

تأثير تمارين بدنية خاصة لسرعة الاستجابة الحركية لتطوير بعض مهارات الصد لدى حراس

المرمى بكرة اليد بأعمار (١٧-١٩) سنة

أ.م.د. حمودي عصام نعمان

م.د. نكتل مزاحم خليل

Naktal791@gmail.com

ملخص البحث

يهدف البحث الى :

- التعرف على تأثير تمارين سرعة الاستجابة الحركية في تطوير بعض مهارات الصد لدى افراد عينة البحث

فرض البحث :

- التمارين البدنية الخاصة بسرعة الاستجابة الحركية والمعدة من قبل الباحثان تأثير في تطوير بعض مهارات الصد لدى افراد عينة البحث وكانت منهجية البحث باستخدام المنهج التجريبي , ويتصميم المجموعتين (التجريبية و الضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها .

اما مجتمع البحث وعينته فقد تم اختيار مجتمع البحث وهم حراس مرمى مدرسة نادي سولاف الجديد التخصصية لكرة اليد للأعمار (١٧-١٩) سنة في محافظة كركوك بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٦) حراس مرمى , لتواجد افراد عينة البحث في المكان نفسه , بعد ذلك تم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية وبطريقة القرعة , حيث قسمت العينة الى (٣) حراس مرمى للمجموعة التجريبية و (٣) حراس مرمى للمجموعة الضابطة , وبهذا فقد شكلت المجموعة التجريبية نسبة ١٠٠٪ من المجتمع الكلي

تم استخدام الحقيبة الاحصائية SPSS واختيار ما يلائم البحث منه

وتوصل الباحثان الى عدد من الاستنتاجات اهمها :

- ان استخدام تمارين متنوعة لسرعة الاستجابة الحركية لحراس مرمى كرة اليد قد قلل زمن الاستجابة وبالتالي تطوير مهارات الصد لدى افراد عينة البحث .

وفي ضوء الاستنتاجات توصل الباحثان الى عدد من التوصيات اهمها :

- ضرورة ان يكون مدرب خاص لحراس المرمى لكي يتم تدريبهم بشكل جيد والوصول بهم لأفضل مستوى .

- تضمين البرامج التدريبية تمارين تخصصية تخدم مهارات حراس المرمى وان تكون هذه التمارين مبنية على اسس علمية .

The Effect Of Special Physical Exercises For Motor Response Speed On The Development Of Some Blocking Skills In Handball Goalkeepers Aged (17 – 19) Years Old

The aims of the study:

- Identifying the effect of motor response speed exercises on the development of some blocking skills in the subjects of the study.

The Hypotheses of the Study:

- Motor Response speed physical exercises prepared by the researcher have effect on the development of blocking in handball goalkeepers aged 17 – 19 years old.

The procedures:

The researcher used the experimental method. The subjects were (6) handball goalkeepers from New Solaf club for handball aged 17 – 19 years old Kirkuk governorate. The researcher prepared special physical exercises for flexibility, motor response speed and agility. These exercises can develop handball blocking skills through using high intensity interval training and frequency training. The researcher used stations that suit performance type; each circle consists of three training sessions making a total of (30) sessions. Eight Blocking skills exercises per training session were prepared by the researcher as well. The data was collected and treated using SPSS.

Conclusions :

- Using varied motor response speed exercises for goalkeepers decreased the time of response thus led to blocking development in subjects of the study.

Recommendations:

- The necessity of having a coach specialized in goalkeeping to develop goalkeeping skills suitable skills.
- Using these exercises in developing handball goalkeeping skills based on scientific resources.

١- التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

تعد لعبة كرة اليد من الالعاب الفرقية والتي تمتاز بالأداء الدفاعي والهجومى الجماعي في اغلب الاحيان من جانب اللاعبين والفردى في اوقات خاصة من المباريات , ولا ننسى ان لعبة كرة اليد تعتمد على عدد الاهداف لتحقيق الفوز في المباراة والتي يكون لحارس المرمى دوراً كبيراً ومهم في هذه النتيجة , وهذا ما يتطلب من الفريق ان يهيئ في مثل هذا المركز حارس مرمى يكون على درجة كبيرة من الاداء المهاري والخططي لكي يوصل المباراة

الى بر الامان من خلال اتقانه لأغلب مهارات الصد والتصريف السليم لظروف انواع الهجوم الذي يستخدم في المباريات .

ان حارس مرمى كرة اليد اللاعب الوحيد الذي يسمح له القانون باستخدام كافة اجزاء جسمه في الدفاع عن المرمى داخل منطقة مرماه , لذا يلجأ الى استخدام الذراعين والرجلين بصورة كبيرة للدفاع عن مرماه لمختلف انواع التصويب على المرمى , والتي تصوب من مسافات مختلفة حسب نوع الهجوم فضلاً عن استخدام الجذع والرأس في بعض الاحيان , ولهذا يحتاج حارس المرمى الى درجة كبيرة من الجاهزية البدنية والمهارية لاستخدامها في حالة الصد , وان خصوصية المركز الذي يلعب فيه حارس المرمى تتطلب منه ان يكون على درجة عالية سرعة الاستجابة الحركية للتحرك بخفة من اجل الوصول الى الكرة ومنعها من دخول المرمى .

ونظرا لأهمية هذا المركز وكونه الخط الأخير من الخطوط الدفاعية عن المرمى لذا ارتأى الباحثان الى وضع تمرينات بدنية خاصة لسرعة الاستجابة الحركية والتي يكون لها تأثير مهم لحارس المرمى من خلال سرعته بالوصول الى المكان المناسب في الوقت المناسب من هنا جاءت أهمية البحث في اعداد تمرينات خاصة لسرعة الاستجابة الحركية والتي تسهم الى درجة كبيرة في تطوير بعض مهارات الصد لدى حراس المرمى بكرة اليد من أوضاع مختلفة من الدفاع

٢-١ مشكلة البحث :

ان التطور الذي يحصل في كرة اليد يجعل حارس المرمى يتحمل عبئاً كبيراً محاولاً حماية مرماه بأقل عدد من الأهداف , فضلاً عن التعديلات التي تطرأ على القانون والتي تجعل من اللعب اكثر سرعة وذات توقفات قليلة والتي تجعل من اللعبة حماسية اكثر وتلعب اسرع من السابق , ولكون خصوصية اللعبة تجعل وجود التهديد من مناطق مختلفة بعيدة وقريبة وفي بعض الاحيان بالهجوم الخاطف ومن حالات فردية أيضاً لذا يتوجب على حارس المرمى ان يكون على درجة عالية من الاستعداد البدني والمهاري للدفاع عن مرماه ولكون الباحثان احد حراس المرمى ولاعب منتخب الشباب سابقاً بكرة اليد فضلاً عن كونهما مدرسا مادة كرة اليد ومدربا منتخب جامعة تكريت منذ عام ٢٠٠٩ ولغاية الآن وجدا ان حراس المرمى يحتاجون الى تطوير مهارات الصد لمختلف انواع التهديد وحسب منطقة التهديد , وان حراس المرمى لا يتلقون التدريب الكافي والخاص بهم كونهم يحتاجون الى تدريب متخصص تبعاً لنوع المكان الذي يشغله حارس المرمى فضلاً عن انهما لم يجد دراسة تهتم بتطوير مهارات الصد لحراس مرمى كرة اليد والتي تعتبر الاساس لحراس المرمى لكي يتمكن من الوقوف ببسالة في مرماه لذا قام الباحثان بإعداد تمرينات خاصة لسرعة الاستجابة

الحركية والتي بدورها تسهم في تطوير هذه المهارات لحارس المرمى مما تجعل قابليته على صد اكبر عدد ممكن من الكرات وبالتالي تؤثر على نتيجة المباراة بشكل ايجابي .

٣-١ أهداف البحث :

يهدف البحث الى :

- اعداد تمارينات بدنية خاصة لسرعة الاستجابة الحركية لتطوير بعض مهارات الصد لدى حراس المرمى بكرة اليد بأعمار (١٧-١٩) سنة .
- التعرف على تأثير تمارينات سرعة الاستجابة الحركية في تطوير بعض مهارات الصد لدى افراد عينة البحث
- التعرف على نسبة تطور مهارات الصد لدى افراد عينة البحث .

٤-١ فروض البحث :

يفترض الباحثان ما يلي :

- التمارينات البدنية الخاصة بسرعة الاستجابة الحركية والمعدة من قبل الباحثان تأثير في تطوير بعض مهارات الصد لدى افراد عينة البحث
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير بعض مهارات الصد لدى افراد عينة البحث .

٥-١ مجالات البحث :

- المجال البشري :

حراس مرمى المدرسة التخصصية لكرة اليد - كركوك - نادي سولاف الجديد
للأعمار (١٧ - ١٩) سنة .

- المجال الزمني :

للمدة من ٢٠١٦/١/٢١ ولغاية ٢٠١٦/٥/١ .

- المجال المكاني :

قاعة النشاط الرياضي والكشفي / تربية كركوك .

٢- الدراسات النظرية والسابقة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ نظرة عامة

إن التطور المستمر للعبة كرة اليد في متغيراتها البدنية والمهارية والخططية جعل المدربين يهتمون اكثر في التدريب على صفات بدنية وحركية الغاية منها الوصول باللاعبين الى افضل مستوى , ولحارس المرمى بكرة اليد أهمية كبيرة كونه آخر مدافع بالفريق وأول مهاجم بعد استحواذه على الكرة .

وللصفات البدنية والقدرات الحركية أهمية كبيرة في طبيعة أداء اللاعبين , وإن من الضروري أن تركز التدريبات بالنسبة لحراس المرمى في كرة اليد على صفة السرعة بأنواعها والتي تعتبر ضرورية لتطوير صفات أساسية أخرى فضلاً عن التدريب على المهارات الأساسية المتنوعة ولمختلف أنواع الهجوم سواءً فردي كان ام جماعي ومن مختلف انحاء الملعب والذي يحدد طريقة الصد لنوع الهجوم الذي ينفذه اللاعب او اللاعبين .

٢-١-٢ مفهوم سرعة الاستجابة الحركية:

إنّ الاستجابة الحركية على اختلاف مستوياتها في الألعاب الرياضية تعدّ الأساس في أداء أي حركة ضمن أي فعالية ، وخاصةً حراس المرمى بكرة اليد حيث يحتاج حارس المرمى إلى استجابة حركية سريعة لكي يستطيع التعامل مع المنافس من أجل تحقيق افضل النتائج .

ويقصد بسرعة الاستجابة الحركية "القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن" (١) , أي أنها زمن الحركة المحصور بين ظهور المثير وأداء الحركة كاملة لمرة واحدة كما في التصويب القريب بأنواعه في كرة اليد .

وتعرفها (ندى نبهان) بأنها "قدرة الجسم على الاستجابة الحركية لمثير (محفز) خلال أقصر مدة زمنية ممكنة" (٢).

ويعرفها (محمد حسن علاوي) إن سرعة الاستجابة الحركية تعني القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن (٣) .

ويعرفها الباحثان على انها اقصر مدة زمنية يستجيب لها اللاعب بعد ظهور المثير , وخاصة اذا كان هناك اكثر من استجابة لذلك المثير كما في التصويب على زوايا المرمى المختلفة .

والمهم في سرعة الاستجابة أن ترتبط بعامل الدقة فالاستجابة السريعة الخاطئة لا تؤدي الى نتائج إيجابية وتتأثر سرعة ودقة الاستجابات في الالعاب الرياضية بالعوامل التالية : (٤)

١- دقة الإدراك البصري والسمعي .

٢- القدرة على التوقع والحس والتبصير في مواقف اللعب المختلفة وسرعة التفكير في المواقف المتغيرة .

٣- المستوى المهاري للفرد والقدرة على اختيار نوع الاستجابة المناسبة للموقف.

(١) وجيه محبوب، علم الحركة بالتعلم الحركي ، ج ١ : (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٥) ص ٦٥.

(٢) ندى نبهان إسماعيل ؛ دراسة علمية لتحديد بعض المؤشرات البدنية والوظيفية والمهارية للريشة الطائرة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٦ ، ص ٦٠ .

(٣) محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٢) ص ١٣٣ .

(٤) عادل عبد البصير علي ؛ التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق ، ط ١ : (القاهرة ، مركز الكاتب للنشر ، ١٩٩٩) ، ص ١١٢-١١٣ .

٤- السرعة الحركية بالنسبة للضربات أو التصويبات أو الرميات المختلفة .

إما فيما يخص حارس المرمى فيقول (كمال درويش) بأنها المدة الزمنية بين ظهور المثير وبداية الاستجابة لهذا المثير فكلما كانت هذه المدة قصيرة كان حارس المرمى يتمتع باستجابة سريعة ويقول إن سرعة الاستجابة هي أهم أنواع السرعة الضرورية لحارس المرمى في كرة اليد ويظهر ذلك عند قيامه بصد الكرات المصوبة على المرمى بسرعة أفضل من سرعة تصويب الكرة وخاصة المصوبة من منطقة التصويب القريبة ، زيادة على سرعة الاستجابة في صد الكرات المصوبة على المرمى في المواقف الخاصة مثل الرميات الجزائية (١)

٢-١-٢ أنواع الاستجابة الحركية:

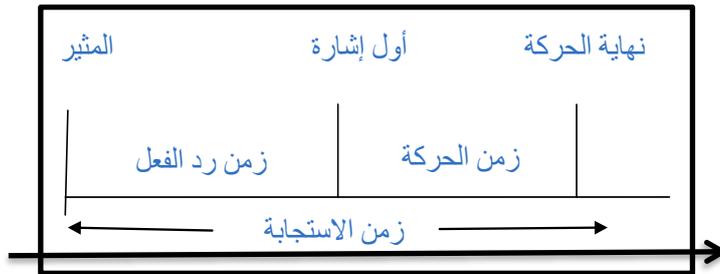
تقسم الاستجابة الحركية في المجال الرياضي إلى نوعين هما (٢) :

الاستجابة البسيطة : وهي الاستجابة التي يعرف فيها اللاعب سلفاً نوع المثير المتوقع ويكون على إهبة الاستعداد للاستجابة بصورة معينة كما في البدء بمسابقات الركض أو السباحة وهي عبارة عن عملية إرسال مثير معروف والاستجابة لذلك المثير .

الاستجابة المركبة : في هذا النوع من الاستجابة فان اللاعب لا يعرف نوع المثير الذي سيحدث سلفاً وكذلك نوع الاستجابة الحركية حيث تتميز الاستجابة الحركية بوجود كثير من المثيرات بالإضافة إلى تعدد حركات الاستجابة ، وهذا النوع من الاستجابة نجده سائداً في كثير من الأنشطة الرياضية .

كما في حراسة المرمى بكرة اليد حيث ان حارس المرمى لا يستطيع أن يحدد إلى أي مكان

سيهدف اللاعب .



الشكل (١)

يوضح زمن الاستجابة الحركية

٢-١-٣ حارس مرمى كرة اليد :

يعد مركز حارس المرمى من المراكز الحساسة والمهمة بالنسبة الى اي فريق ، إذ يرى الكثير من الخبراء والمختصين في كرة اليد "أن حارس المرمى هو اهم مركز في الفريق دفاعاً وهجوماً لأن اللاعب الذي يقوم بحراسة مرمى الفريق الذي هو يقصده لاعبي الفريق المنافس وهدفهم ، فإذا كان

١ () كمال درويش وآخرون ؛ حارس المرمى في كرة اليد ، ط ١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨) ص ٢٥ .

٢ () عادل عبد البصير علي ؛ المصدر السابق ، ص ١١٣-١١٤ .

مستوى أدائه متواضعاً أو ضعيفاً يكون هذا احد العوامل الأساسية في خسارة الفريق في المباراة أما إذا كان أدائه متميزاً فسوف يسهم ايجابياً في نتيجة المباراة" (١) (٢) .

ومن أهم المهام الدفاعية هي الدفاع عن مرماه بصورة فعالة وجيدة وتنسيق جيد مع اللاعبين إذ أن دفاعه عن المرمى يتطلب منه أحياناً الخروج من منطقة المرمى لملاقاة الكرة قبل المنافس مما يتطلب منه أن يكون على درجة من الانتباه والحذر لكل ما يحدث في أثناء سير المباراة وان يتصرف داخل وخارج منطقة المرمى بشكل صحيح وبمسؤولية عالية ويذكر أن "حارس المرمى يعد أهم اللاعبين في فريق كرة اليد وذلك من خلال الدور الذي يلعبه فضلاً عن واجبه الأول في صد الكرات والدفاع عن الهدف ففي كثير من الأحيان يتحمل مسؤوليات هجومية كما في حالة التفوق العددي والهجوم السريع للفريق المنافس" (٣).

مما سبق نلاحظ الدور البارز والمهم الذي يؤديه حارس المرمى بكرة اليد لفريقه ، إذ إنه آخر الخطوط الدفاعية في الفريق ، وان خطأه المهاري نهائي لا رجعة فيه ، كما إنه يقوم بتوجيه وتنظيم لاعبي فريقه في أثناء عملية الدفاع ، وذلك من خلال صوت واضح على أن لا يؤدي ذلك إلى إجهاده وتشتت انتباهه ، فضلاً عن الجانب الهجومي فهو في بعض الأحيان أول لاعب في الفريق يستطيع أن يبدأ في الهجوم وذلك عن طريق المناولة بسرعة لبدء الهجوم السريع أو المناولة مباشرة إلى مرمى الفريق المنافس .

٢-٢ الدراسات السابقة

٢-٢-١ دراسة محمد عبد الزبيدي (٤)

"برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي لدى حراس المرمى بكرة اليد"

تطرق الباحث الى التطورات السريعة في الميادين المختلفة وفي الفعاليات الرياضية ، ودور حارس المرمى في لعبة كرة اليد وأهميته في حسم المباريات ، وتبلورت مشكلة البحث في ان لحارس المرمى تأثيراً كبيراً وواضحاً اثناء المباراة لأن هذا الموقع يشكل اصعب المراكز في لعبة كرة اليد .
وقد هدف البحث الى :

- وضع برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي لدى حراس المرمى بكرة اليد .
- التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير سرعة رد الفعل الحركي .

(١) احمد عريبي ؛ كرة اليد وعناصرها الاساسية ، ط ١ : (طرابلس ، دار المطبوعات والنشر ، ٢٠٠٥) ص ١٨٥ .

(٢) ضياء الخياط وعبدالكريم قاسم ؛ كرة اليد ، ط ١ : (الموصل ، مطبعة الموصل ، ١٩٨٨) ص ٧٥ .

(٣) كمال درويش وآخرون ؛ مصدر سبق ذكره ، (١٩٩٨) ص ١٦ .

(٤) محمد عبد الزبيدي ؛ برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي لدى حراس المرمى بكرة اليد ، رسالة

ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ١٩٩٨ .

اما فروض البحث فكانت :

- يؤثر البرنامج التدريبي بشكل ايجابي في تطوير سرعة رد الفعل الحركي لدى حراس المرمى بكرة اليد .
 - وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولصالح الاختبارات البعدية .
- تناول منهج البحث واجراءاته الميدانية اذ استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة المشكلة وشمل وصفاً لعينة البحث اذ كانت عينة البحث (٥) حراس مرمى شباب تتراوح اعمارهم بين (١٨-٢٠) سنة وهم يمثلون المنتخب الوطني للشباب , وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية , وقد استخدم الباحث الوسائل الاحصائية (الوسط الحسابي , الانحراف المعياري , النسبة المئوية , اختبار (T) للعينات المتناظرة) , واستخدم الباحث ثلاث اختبارات لقياس سرعة رد الفعل الحركي لدى الحراس بواسطة استخدامه لجهاز ضوئي مثبت على هدف كرة اليد لأجل قياس رد الفعل الحركي .

وتوصل الباحث الى الاستنتاجات التي تسهم في تطوير اللعبة اهمها :

- هنالك فروق معنوية لاختبار قياس سرعة رد الفعل الحركي للوقوف الاعتيادي .
- هنالك فروق معنوية لاختبار قياس سرعة رد الفعل الحركي للوقوف المعاكس .
- هنالك فروق معنوية لاختبار قياس سرعة رد الفعل الحركي للجلوس الطولي .

اما اهم التوصيات فكانت :

- تعميم مفردات البرنامج التجريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي لحراس المرمى بكرة اليد .
 - ضرورة تدريب حراس المرمى بصورة مستقلة ومركزة على تمارين سرعة رد الفعل الحركي وكذلك تمارين الصد المختلفة .
 - تأسيس مدرسة لتدريب حراس المرمى بكرة اليد من قبل الاتحاد المعني باللعبة .
- ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية .

١-٣ منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي , وبتصميم المجموعتين (التجريبية و الضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته لطبيعة المشكلة المراد حلها إذ "يعد المنهج التجريبي اقرب مناهج البحوث

لحل المشكلات بالطريقة العلمية فهو محاولة للتحكم في المتغيرات والعوامل الأساسية جميعها باستثناء متغير ، إذ يقوم الباحث بتغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره العلمي " (١) .

٢-٣ مجتمع البحث وعينه :

تم اختيار مجتمع البحث وهم حراس مرمى مدرسة نادي سولاف الجديد التخصصية لكرة اليد للأعمار (١٧-١٩) سنة في محافظة كركوك بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٦) حراس مرمى ، لتواجد افراد عينة البحث في نفس المكان ، بعد ذلك تم تقسيم العينة على مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية وبطريقة القرعة ، حيث قسمت العينة الى (٣) حراس مرمى للمجموعة التجريبية و (٣) حراس مرمى للمجموعة الضابطة ، وبهذا فقد شكلت المجموعة التجريبية نسبة ١٠٠٪ من المجتمع الكلي .

والجدول (١) يبين تجانس عينة البحث من خلال متغيرات (العمر والطول والكتلة)

الجدول (١)

يبين تجانس العينة في متغيرات العمر والطول والكتلة

| المتغيرات | وحدة القياس | الوسط | الانحراف | الوسيط | الالتواء |
|-----------|-------------|----------|----------|----------|----------|
| العمر | سنة | 17.0200 | .74203 | 17.0000 | .904 |
| الطول | سم | 172.3200 | 5.71586 | 172.0000 | -.115 |
| الكتلة | كغم | 65.2200 | 8.71379 | 65.0000 | .201 |

وبما ان درجة الالتواء محصورة بين ± 3 فهذا معناه ان العينة متوزعة توزيعاً طبيعياً فضلاً عن تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات مهارات الصد وكما موضح في

الجدول (٢)

الجدول (٢)

يبين التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات مهارات الصد القبلية

| نوع الفرق | المتغيرات | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | قيمة ت المحسوبة | المعنوية الحقيقية |
|-----------|-----------------|------------------|--------|--------------------|--------|-----------------|-------------------|
| | | ع | س | ع | س | | |
| غير معنوي | زاوية يمين عليا | 1.00000 | 4.0000 | .57735 | 4.3333 | -.500 | .643 |
| غير معنوي | زاوية يمين سفلى | .57735 | 3.3333 | 1.15470 | 3.6667 | -.447 | .678 |
| غير معنوي | زاوية يسار عليا | 1.00000 | 4.0000 | .57735 | 3.6667 | .500 | .643 |
| غير معنوي | زاوية يسار سفلى | .57735 | 2.6667 | 1.73205 | 3.0000 | -.316 | .768 |

معنوي ≥ 0.05 عند درجة حرية (٤).

(١) نوري إبراهيم الشوك و رافع صالح الكبيسي ؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (بغداد ،

٢٠٠٤) ص ٥٨ .

٣-٣ أجهزة وأدوات البحث .

- كرات يد قانونية حجم (٣) عدد (١٢)
- كرات تنس عدد (١٠)
- ساعة توقيت عدد (٢) .
- كرات صغيرة غير منتظمة الشكل عدد (١٠)
- الريشة الطائرة عدد (١٠)
- شريط قياس متري .
- ميزان طبي .
- المصادر العربية والأجنبية .
- المقابلات الشخصية .
- مساطب تدريب .
- حواجز مختلفة الارتفاعات .
- حبال مطاطية .
- قفاز جمباز .
- حصان قفز .

٤-٣ الاختبارات المستخدمة في البحث :

بعض الاختبارات الخاصة بمهارة الصد لحارس المرمى (١) :

١- اسم الاختبار : صد الكرات المصوبة منطقة الزاوية اليمين للمرمى بالذراعين للزاوية العليا من المرمى .

هدف الاختبار : قياس مهارة الصد لحارس المرمى للكرات المصوبة من منطقة الزاوية اليمين للمرمى بالذراعين للزاوية العليا من المرمى .

الادوات : كرات يد عدد (٨) شاخص عدد (٢) لتحديد منطقة التهديد .

مواصفات الاختبار :

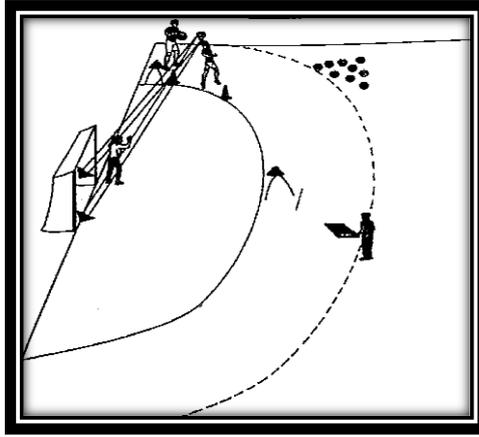
يقف حارس المرمى بمسافة قدمين عن العمود ويأخذ وضع الاستعداد الخاص بهذه المنطقة ويقف لاعبان (*) خارج منطقة (٦م) من جهة اليمين على بعد (٢م) من الخط الخارجي للمرمى

(١) حردان عزيز سلمان ؛ بناء وتقنين اختبارات مهارية وعلاقتها ببعض المتغيرات البايوميكانيكية لحراس المرمى المتقدمين بكرة اليد ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الاساسية ، جامعة ديالى ، ٢٠١٥ .
(*) تم الاستعانة بعدد من اللاعبين الشباب وذلك لأداء التصوير على المرمى وحسب مناطق التصوير واليد المستخدمة للاعب .

وفي يد كل لاعب كرة ، وعند اعطائهم اشارة البدء بالدخول والتصويب على المرمى من المنطقة المحددة بالشواخص لاعب بعد لاعب ، تعطى لكل لاعب اربع كرات وبتوجيه من الشخص القائم بالاختبار في التصويب في مكانين (الزاوية العليا والسفلى) كما في الشكل (٢) على ان لا يعلم حارس المرمى مكان توجيه الكرات ، ويؤكد هنا ان يكون الاداء من الحركة والقفز عند التهديد وتحدد منطقة التصويب من قبل الشخص القائم بالاختبار ويؤكد على عدم تجاوز اللاعب اثناء التصويب خط المرمى او لمسها ، وينبه حارس المرمى بالصد بجميع المناطق بهذا الاختبار لكي يكون القياس موضوعياً وكذلك لا يعرف ماهي الزاوية المصوب عليها .

حساب الدرجة :

يتم تسجيل ثلاث درجات لكل كرة يستطيع حارس المرمى صدها بالذراعين للزاوية اليمين العليا من مجموع اربع كرات يتم التصدي لها في هذه المنطقة فقط ، ودرجتان للكرات التي حاول او منع اللاعب بالتصويب في المنطقة المحددة ولكن لم يتم التصدي لها كأن تكون في العمود او العارضة ، ودرجة واحدة للكرات التي تصدى لها ودخلت المرمى ، ويتم تسجيلها في استمارة خاصة بالاختبارات المهارية ، وفي حالة اخطأ اللاعب بتوجيه كرته الى المنطقة المحددة تضاف رمية إضافية الى عدد الرميات ، وتكون الدرجة الكلية لكل اختبار (١٢) درجة .



شكل (٢)

يوضح اختبار مهارة الصد من منطقة الزاوية اليمين للمرمى بالذراعين للزاوية العليا من المرمى

٢- اسم الاختبار^(١) : صد الكرات المصوبة من منطقة الزاوية اليمين للمرمى بالذراع والساق للزاوية السفلى من المرمى .

هدف الاختبار : قياس مهارة الصد لحارس المرمى للكرات المصوبة من منطقة الزاوية اليمين للمرمى بالذراع والساق للزاوية السفلى من المرمى .

الادوات : كرات يد عدد (٨) شاخص عدد (٢) لتحديد منطقة التهديد .

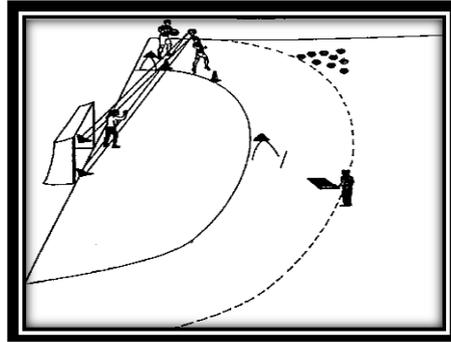
(١) حردان عزيز سلمان ؛ المصدر السابق ، (٢٠١٥) .

مواصفات الاختبار :

يقف حارس المرمى بمسافة قدمين عن العمود ويأخذ وضع الاستعداد الخاص بهذه المنطقة ويقف لاعبان خارج منطقة (م٦) من جهة اليمين على بعد (م٢) من الخط الخارجي للمرمى وفي يد كل لاعب كرة , وعند اعطائهم اشارة البدء بالدخول والتصويب على المرمى من المنطقة المحددة بالشواخص لاعب بعد لاعب , تعطى لكل لاعب اربع كرات ويتوجيه من الشخص القائم بالاختبار في التصويب في مكانين (الزاوية العليا والسفلى) كما في الشكل (٣) على ان لا يعلم حارس المرمى مكان توجيه الكرات , ويؤكد هنا ان يكون الاداء من الحركة والقفز عند التهديف وتحدد منطقة التصويب من قبل الشخص القائم بالاختبار ويؤكد على عدم تجاوز اللاعب اثناء التصويب خط المرمى او لمسها , وينبه حارس المرمى بالصد بجميع المناطق بهذا الاختبار لكي يكون القياس موضوعياً وكذلك لا يعرف ماهي الزاوية المصوب عليها .

حساب الدرجة :

يتم تسجيل ثلاث درجات لكل كرة يستطيع حارس المرمى صدها بالذراع والساق للزاوية اليمين السفلى من مجموع اربع كرات يتم التصدي لها في هذه المنطقة فقط , ودرجتان للكرات التي حاول او منع اللاعب بالتصويب في المنطقة المحددة ولكن لم يتم التصدي لها كأن تكون في العمود , ودرجة واحدة للكرات التي تصدى لها ودخلت المرمى , ويتم تسجيلها في استمارة خاصة بالاختبارات المهارية , وفي حالة اخطأ اللاعب بتوجيه كرته الى المنطقة المحددة تضاف رمية إضافية الى عدد الرميات , وتكون الدرجة الكلية لكل اختبار (١٢) درجة .



الشكل (٣)

يوضح اختبار مهارة الصد من منطقة الزاوية اليمين للمرمى بالذراع والساق للزاوية السفلى من المرمى

٣- اسم الاختبار ^(١): صد الكرات المصوبة من منطقة الزاوية اليسار للمرمى بالذراعين للزاوية العليا من المرمى

(١) حردان عزيز سلمان ؛ المصدر السابق , (٢٠١٥) .

هدف الاختبار : قياس مهارة الصد لحارس المرمى للكرات المصوبة من منطقة الزاوية اليسار للمرمى بالذراعين للزاوية العليا من المرمى.

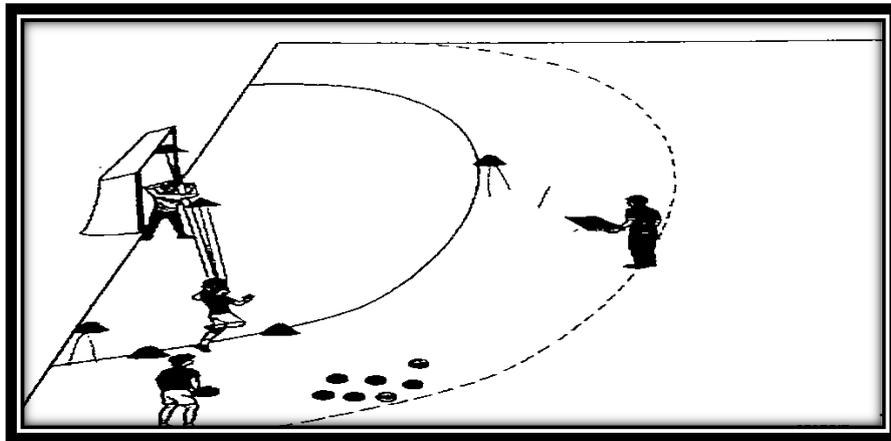
الادوات : كرات يد عدد (٨) شاخص عدد (٢) لتحديد منطقة التهديد .

مواصفات الاختبار :

يقف حارس المرمى بمسافة قدمين عن العمود ويأخذ وضع الاستعداد الخاص بهذه المنطقة ويقف لاعبان خارج منطقة (٦م) من جهة اليمين على بعد (٢م) من الخط الخارجي للمرمى وفي يد كل لاعب كرة , وعند اعطائهم اشارة البدء بالدخول والتصويب على المرمى من المنطقة المحددة بالشواخص لاعب بعد لاعب , تعطى لكل لاعب اربع كرات ويتوجيه من الشخص القائم بالاختبار في التصويب في مكانين (الزاوية العليا والسفلى) كما في الشكل (٤) على ان لا يعلم حارس المرمى مكان توجيه الكرات , ويؤكد هنا ان يكون الاداء من الحركة والقفز عند التهديد وتحدد منطقة التصويب من قبل الشخص القائم بالاختبار ويؤكد على عدم تجاوز اللاعب اثناء التصويب خط المرمى او لمسه , وينبه حارس المرمى بالصد بجميع المناطق بهذا الاختبار لكي يكون القياس موضوعياً وكذلك لا يعرف ماهي الزاوية المصوب عليها .

حساب الدرجة :

يتم تسجيل ثلاث درجات لكل كرة يستطيع حارس المرمى صدها بالذراعين للزاوية اليسار العليا من مجموع اربع كرات يتم التصدي لها في هذه المنطقة فقط , ودرجتان للكرات التي حاول او منع اللاعب بالتصويب في المنطقة المحددة ولكن لم يتم التصدي لها كأن تكون في العمود او العارضة , ودرجة واحدة للكرات التي تصدى لها ودخلت المرمى , ويتم تسجيلها في استمارة خاصة بالاختبارات المهارية , وفي حالة اخطأ اللاعب بتوجيه كرته الى المنطقة المحددة تضاف رمية إضافية الى عدد الرميات , وتكون الدرجة الكلية لكل اختبار (١٢) درجة .



شكل (٤)

يوضح اختبار مهارة الصد من منطقة الزاوية اليسار للمرمى بالذراعين للزاوية العليا من المرمى

٤- اسم الاختبار^(١) : صد الكرات المصوبة من منطقة الزاوية اليسار للمرمى بالذراع والساق للزاوية

السفلى من المرمى .

هدف الاختبار : قياس مهارة الصد لحارس المرمى للكرات المصوبة من منطقة الزاوية اليسار

للمرمى بالذراع والساق للزاوية السفلى من المرمى .

الادوات : كرات يد عدد (٨) شاخص عدد (٢) لتحديد منطقة التهديد .

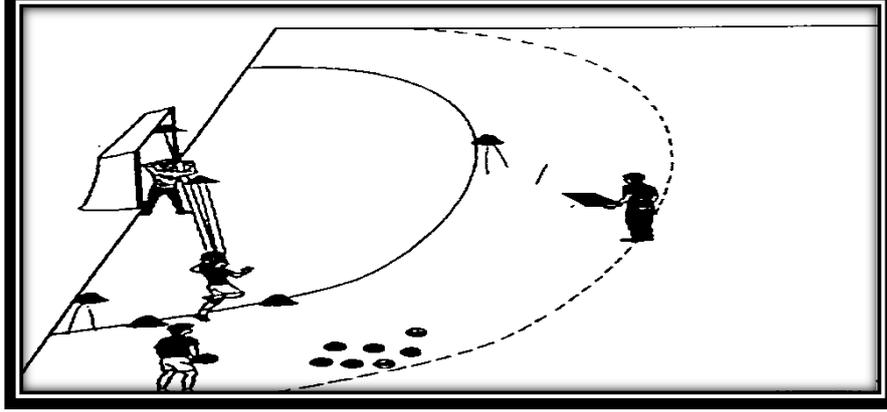
مواصفات الاختبار :

يقف حارس المرمى بمسافة قدمين عن العمود ويأخذ وضع الاستعداد الخاص بهذه المنطقة ويقف لاعبان خارج منطقة (٦م) من جهة اليمين على بعد (٢م) من الخط الخارجي للمرمى وفي يد كل لاعب كرة , وعند اعطائهم اشارة البدء بالدخول والتصويب على المرمى من المنطقة المحددة بالشواخص لاعب بعد لاعب , تعطى لكل لاعب اربع كرات ويتوجيه من الشخص القائم بالاختبار في التصويب في مكانين (الزاوية العليا والسفلى) كما في الشكل (٥) على ان لا يعلم حارس المرمى مكان توجيه الكرات , ويؤكد هنا ان يكون الاداء من الحركة والقفز عند التهديد وتحدد منطقة التصويب من قبل الشخص القائم بالاختبار ويؤكد على عدم تجاوز اللاعب اثناء التصويب خط المرمى او لمسها , وينبه حارس المرمى بالصد بجميع المناطق بهذا الاختبار لكي يكون القياس موضوعياً وكذلك لا يعرف ماهي الزاوية المصوب عليها .

حساب الدرجة :

يتم تسجيل ثلاث درجات لكل كرة يستطيع حارس المرمى صدها بالذراع والساق للزاوية اليسار السفلى من مجموع اربع كرات يتم التصدي لها في هذه المنطقة فقط , ودرجتان للكرات التي حاول او منع اللاعب بالتصويب في المنطقة المحددة ولكن لم يتم التصدي لها كأن تكون في العمود , ودرجة واحدة للكرات التي تصدى لها ودخلت المرمى , ويتم تسجيلها في استمارة خاصة بالاختبارات المهارية , وفي حالة اخطأ اللاعب بتوجيه كرته الى المنطقة المحددة تضاف رمية إضافية الى عدد الرميات , وتكون الدرجة الكلية لكل اختبار (١٢) درجة .

(١) حردان عزيز سلمان ؛ المصدر السابق , (٢٠١٥) .



شكل (٥)

يوضح اختبار مهارة الصد من منطقة الزاوية اليسار للمرمى بالذراع والساق للزاوية اليسار السفلى من المرمى

٣-٥ التجربة الاستطلاعية الاولى :

اجرى الباحثان بتاريخ ٢٠١٦/٢/٤ تجربة استطلاعية اولى على عينة من مجتمع البحث نفسه وعددها (٢) من حراس المرمى تم اختيارهم بالطريقة العشوائية قبل القيام بتطبيق التمرينات المعدة للوقوف على عدة أمور مهمة منها ما يخص الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات وملاءمة فريق العمل المساعد(*) وتسلسل اجراء الاختبارات والوقت الذي تنفذ فيه الاختبارات ومدى استجابة افراد العينة للاختبارات .

٣-٦ التجربة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية , اذ اجرى التجربة على عينة خارج مجتمع البحث وعددهم (٦) حراس مرمى وهم يمثلون اندية في محافظة كركوك (نادي كيوان ونادي داقوق ونادي التون كوبري) وبواقع حارسي مرمى من كل نادي في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٦/٢/٩ وبعد مرور ستة ايام قام الباحثان بإعادة اجراء الاختبارات على العينة نفسها في يوم الاثنين الموافق ٢٠١٦/٢/١٥ والغاية منها الحصول على نتائج تطبيق الاختبار الثاني لغرض استخراج الاسس العلمية للاختبار (الصدق والثبات) فضلاً عن درجة اتقاق المحكمين للحصول على موضوعية الاختبارات عن طريق اعادة الاختبار كما في الجدول (٣) .

٣-٧ الاسس العلمية للاختبار

٣-٧-١ ثبات الاختبار :

(*) فريق العمل المساعد :

- جاسم محمد احمد/ بكالوريوس تربية بدنية وعلوم الرياضة / كلية القلم الجامعة
- زياد علي عبد النبي/ مدرب فريق كرة اليد / نادي سولاف الجديد / بكالوريوس تربية رياضية .

يعد معامل ثبات الاختبار واحد من أهم الأسس العلمية للوثوق بنتائجها ويقصد بثبات الاختبار انه " لو اعيد تطبيق الاختبار على الافراد نفسهم فهو يعطي النتائج نفسها او نتائج متقاربة " (١) .
أي وجود معامل ارتباط كبير بين نتائج الاختبار في كل مرة يُجرى فيها الاختبار او تعطي نتائج متقاربة للاختبار الاول , حيث تم اجراء الاختبار الاول يوم الثلاثاء ٢٠١٦/٢/٩ وبعد مرور ستة ايام قام الباحثان بإعادة اجراء الاختبارات في يوم ٢٠١٦/٢/١٥ وحسب ما موجود في الجدول (٣) .

٣-٧-٢ الصدق :

يلجأ الباحثان الى ايجاد صدق الاختبار لمعرفة هل ان الاختبار صادق للصفة المراد قياسها ام لا حيث يعرف الصدق " هو قدرة الاختبار على قياس ما وضع من اجله او السمة المراد قياسها" (٢) .

فضلاً عن ذلك فقد استخدم الباحثان معامل الصدق الذاتي لجميع الاختبارات عن طريق استخراج الجذر التربيعي لمعامل الثبات (معامل الثبات) ويعني صدق الاختبار " ان تكون مهمة الاختبار قياس وتقويم الصفة التي وضع من أجلها الاختبار فعلا " (٣) .

واستخدم الباحثان صدق المحتوى من خلال عرض الاختبارات على الخبراء والمختصين

٣-٧-٣ الموضوعية :

الموضوعية تعني "عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما او على موضوع معين" (٤) .

وعند إجراء الاختبار الثاني (المحاولة الثانية) الذي أجري لغرض استخراج ثبات الاختبار , حيث تم استخراج قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لتأشير موضوعية هذا الاختبار حيث ان الموضوعية تعني ((اتفاق آراء المحكمين)) (*) وقد جاءت النتائج بمؤشرات تدل على ان جميع الاختبارات ذات موضوعية عالية.

(١) مروان عبد المجيد ؛ الاسس العلمية والطرائق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط ١ : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٩) ص ٧٠ .

(٢) حسن احمد الشافعي وسوزان احمد علي ؛ مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية : (الاسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٩) ص ٢٠ .

(٣) علي سلوم جواد الحكيم ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية ، الطيف للطباعة ، ٢٠٠٤) ص ٥٨ .

(٤) مصطفى حسين باهي ؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، الثبات، الصدق، الموضوعية، المعايير ، ط١ : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩) ص٥٦ .

(*)

يبين معامل الصدق والثبات والموضوعية لاختبارات مهارات الصد لحارس المرمى

| ت | مناطق التهديد | اختبار المهارة | الثبات | الصدق | الموضوعية |
|---|-------------------------------------|------------------------------------|--------|-------|-----------|
| ١ | الصد من منطقة الزاوية اليمين للمرمى | الصد بالذراعين للزاوية العليا | ٠,٨٩ | ٠,٩٤ | ٠,٩١ |
| | | الصد بالذراع والساق للزاوية السفلى | ٠,٨٨ | ٠,٩٣ | ٠,٨٩ |
| ٢ | الصد من منطقة الزاوية اليسار للمرمى | الصد بالذراعين للزاوية العليا | ٠,٩٢ | ٠,٩٦ | ٠,٩٤ |
| | | الصد بالذراع والساق للزاوية السفلى | ٠,٩٠ | ٠,٩٥ | ٠,٩٢ |

٣-٨ إجراءات البحث الميدانية :

بعد تحديد الاختبارات المهارية واستخراج معاملات الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات المهارية الخاصة بحارس مرمى كرة اليد اتبع الباحثان ما يأتي للبدء بإجراءات البحث:

٣-٨-١ الاختبارات القبليّة

تم اجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث والباغ عددهم (٦) حراس مرمى في يوم الجمعة الموافق ٢٠١٦/٢/١٩ في تمام الساعة الرابعة عصراً في قاعة النشاط الرياضي في محافظة كركوك .

وقد اعطى الباحثان شرحاً موجزاً حول اجراء الاختبارات فضلاً عن تسلسلها فضلاً عن اعطاء مدة راحة (1) دقيقة بين الاختبارات , كما قام الباحثان بتثبيت جميع الظروف الخاصة بالاختبارات من ناحية الزمان والمكان والمناخ , ليتمكن من اجراء الاختبارات البعيدة بظروف مشابهة عند اجراءها .

٣-٨-٢ التمرينات المستخدمة في البحث :

قام الباحثان بإعداد ووضع عدد من التمرينات الخاصة لحراس المرمى لسرعة الاستجابة الحركية لعينة البحث والتي من الممكن ان تؤدي الى تطوير مهارات الصد لحارس المرمى وذلك من خلال استخدام طرق التدريب التي تتلاءم مع هذا النوع من التمرينات وهي (طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري) والتي تساهم بشكل فاعل في تطوير متغيرات البحث , واستخدام اسلوب المحطات والذي يتلاءم مع نوع الاداء , وتم إعداد التمرينات بواقع دورتين متوسطتين ونصف بواقع (١٠) دورات صغيرة , وان كل دورة صغيرة تحتوي على (٣) وحدات تدريبية ليصبح عدد الوحدات التدريبية (٣٠) وحدة تدريبية , إذ استخدم الباحثان عدداً من التمرينات

- أ.م.د احمد خميس السوداني / تدريب رياضي - كرة يد / جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

- أ.م.د سعد خميس السوداني / تخصص تعلم حركي - كرة يد / وزارة التربية - بغداد .

التي تخدم مهارة الصد بواقع (٨) تمرينات في الوحدة التدريبية الواحدة , في الاسبوعين الاول والثاني , حيث كانت منها تمارين قوة بالحبال المطاطية للأسبوعين الاول والثاني فقط , بعدها تم استبدالها بتمارين مهارية خاصة بحارس المرمى , وبتموج حمل (٢-١) حسب درجة الأهمية لنوع الأحمال البدنية وما يتلاءم ومستوى افراد العينة , وتم استخدام فترات راح تتلاءم من درجة شدة التمارين المستخدمة , وراعى الباحثان استخدام هذه التمرينات في مرحلة نهاية الإعداد العام ومرحلة الاعداد الخاص الأولى .

٣-٨-٣ اهم الملاحظات حول التمرينات :

- اعداد تمارين خاصة لسرعة الاستجابة الحركية والتي تخدم مهارات الصد لحراس مرمى كرة اليد .
- استخدم في الاسبوعين الاول والثاني تمارين تقوية بالحبال المطاطية لخدمة مهارات الصد .
- اكتفى الباحثان بكتابة وتطبيق التمرينات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية من خلال التمارين الخاصة لحراس المرمى .
- استخدم الباحثان كرات مختلفة الاحجام والاوزان فضلاً عن استخدام كرات غير منتظمة الشكل والريشة الطائرة والهدف منها هو العمل على تطوير مهارات الصد لعينة البحث .
- تم تطبيق التمارين في نهاية مرحلة الاعداد العام دخولاً في مرحلة الاعداد الخاص وذلك لطبيعة التمارين التي طبقت في البحث .
- استخدمت معادلة استخراج الشدة عن طريق الزمن^(١) ومعادلة استخراج الشدة عن طريق النبض^(٢) وحسب طبيعة التمرينات المستخدمة

$$\frac{\text{النبض القصوي} \times \text{الشدة المطلوبة}}{100} = \text{النبض المستهدف}$$

$$\frac{\text{الشدة المطلوبة} \times \text{زمن التمرين القصوي}}{100} = \text{الزمن المستهدف}$$

٣-٨-٤ الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث في يوم السبت الموافق ٢٠١٦/٤/٣٠ في تمام الساعة الرابعة عصراً وعلى قاعة النشاط الرياضي في محافظة كركوك , بعد الانتهاء من تطبيق

(١) محمد رضا ابراهيم ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي , ط٢ : (بغداد , مكتب الفضلي , ٢٠٠٨) ص ١٠٣ .

(٢) مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا ؛ مبادئ التدريب الرياضي , ط٢ : (عمان , دار وائل للنشر والتوزيع , ٢٠١٠) ص ٦٧ .

التمرينات الخاصة بالبحث , وحرص الباحثان على تهيئة الظروف نفسها التي كانت في الاختبارات القبلية .

٣-٩ الوسائل الاحصائية :

تم استخدام الحقيبة الاحصائية SPSS واختيار ما يلائم البحث منها في ما يخص نتائج الاختبارات :

- الوسط الحسابي .
- الوسيط
- الانحراف المعياري .
- الخطأ المعياري .
- متوسط الفروق
- معامل الالتواء .
- T – test للعينات المترابطة .
- T – test للعينات المستقلة .

الوسط الحسابي البعدي - الوسط الحسابي القبلي

$$\text{نسبة التطور}^{(١)} = \frac{\text{الوسط الحسابي البعدي} - \text{الوسط الحسابي القبلي}}{100 \times \text{الوسط الحسابي القبلي}}$$

الوسط الحسابي القبلي

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

٤-١ عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات الصد من منطقة الزاوية اليمين واليسار

الجدول (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات الصد من منطقة الزاوية اليمين واليسار

| نوع الفرق | المعنوية الحقيقية | قيمة ت المحسوبة | ف هـ | ف ت | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | المتغيرات |
|-----------|-------------------|-----------------|--------|---------|-----------------|--------|-----------------|--------|-----------------|
| | | | | | ع | س | ع | س | |
| غير معنوي | .184 | -2.000 | .33333 | -66667 | .57735 | 4.6667 | 1.00000 | 4.0000 | زاوية يمين عليا |
| غير معنوي | .184 | -2.000 | .33333 | -66667 | 1.00000 | 4.0000 | .57735 | 3.3333 | زاوية يمين سفلى |
| غير معنوي | 1.000 | .000 | .57735 | .00000 | .00000 | 4.0000 | 1.00000 | 4.0000 | زاوية يسار عليا |
| غير معنوي | .057 | -4.000 | .33333 | 1.33333 | 1.00000 | 4.0000 | .57735 | 2.6667 | زاوية يسار سفلى |

معنوي ≥ 0.05 عند درجة حرية (2).

(١) محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، ط ٣ ، : (القاهرة ، دار الفكر

العربي ، ١٩٩٥) ص ١١١ .

من خلال الجدول (٤) نجد انه في متغير (زاوية يمين عليا) كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي بقيمة (4.0000) وبانحراف معياري قدره (1.00000) اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي بقيمة (4.6667) وبانحراف معياري قدره (0.57735) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (-2.000) وبمعنوية حقيقية قدرها (0.184) وهي (اعلى) من (0.05) وهذا يدل على ان الفرق (غير معنوي) .

ومن خلال الجدول (٤) نجد انه في متغير (زاوية يمين سفلى) كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي بقيمة (3.3333) وبانحراف معياري قدره (0.57735) اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي بقيمة (4.0000) وبانحراف معياري قدره (1.00000) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (-2.000) وبمعنوية حقيقية قدرها (0.184) وهي (اعلى) من (0.05) وهذا يدل على ان الفرق (غير معنوي) .

ومن خلال الجدول (٤) نجد انه في متغير (زاوية يسار عليا) كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي بقيمة (4.0000) وبانحراف معياري قدره (1.00000) اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي بقيمة (4.0000) وبانحراف معياري قدره (0.00000) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (0.000) وبمعنوية حقيقية قدرها (1.000) وهي (اعلى) من (0.05) وهذا يدل على ان الفرق (غير معنوي) .

من خلال الجدول (٤) نجد انه في متغير (زاوية يسار سفلى) كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي بقيمة (2.6667) وبانحراف معياري قدره (0.57735) اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي بقيمة (4.0000) وبانحراف معياري قدره (1.00000) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (-4.000) وبمعنوية حقيقية قدرها (0.057) وهي (اعلى) من (0.05) وهذا يدل على ان الفرق (غير معنوي) .

٤-١-١ مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات الصد من

منطقة الزاوية اليمين واليسار

من خلال ملاحظة الجدول (٤) تبين عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارات القبلي والبعدي لاختبار مهارة الصد من منطقة الزاوية اليمين واليسار اي ان المستوى المطلوب لم يصل الى درجة المعنوية بالرغم من وجود تحسن ملحوظ في الاوساط الحسابية بين الاختبارين وهذا يرجع الى نوعيه التمرينات المستخدمة للمجموعة الضابطة فضلاً عن ان نسب التطور في جدول (٥) طرأت فيها تحسين في ثلاث اختبارات الا في اختبار واحد لم يظهر فيه تحسن .

وهنا يجد الباحثان ان تدريبات حارس المرمى تحتاج الى خصوصية , فضلاً عن اخذ المكان المناسب من قبل حارس المرمى لكي يتمكن تضيق زاوية التصويب على اللاعب لجبره في التصويب في المكان الذي يريده , وان يكون يقضاً لما قد يحدث اثناء التصويب من مستجدات

يمكن ان يتلافها وهذا ما يؤكد عليه (فتحي احمد) "بالنسبة للتصويبات التي تؤدي في حدود منطقة المرمى , فإن صدها صعب ولا شك في ذلك نظراً لقرب المسافة , الا انه يستطيع الحد من خطورتها عن طريق اتخاذ المكان المناسب وتغطية الزاوية المقابلة للتصويب او تقصير المسافة التي تؤدي منها الرمية , وفي جميع الحالات يجب عليه استعادة توازنه بسرعة ليتهياً لما قد يحدث من مفاجآت في حدود المنطقة" (١) .

الجدول (٥)

يبين الوسط الحسابي ونسبة التطور بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

| المتغيرات | الوسط الحسابي للاختبار القبلي | الوسط الحسابي للاختبار البعدي | نسبة التطور % |
|-----------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------|
| زاوية يمين عليا | 4.0000 | 4.6667 | 16.667 |
| زاوية يمين سفلى | 3.3333 | 4.0000 | 20.001 |
| زاوية يسار عليا | 4.0000 | 4.0000 | 0 |
| زاوية يسار سفلى | 2.6667 | 4.0000 | 49.998 |

٢-٤ عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات الصد من منطقة الزاوية اليمين واليسار

الجدول (٦)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات الصد من منطقة الزاوية اليمين واليسار

| نوع الفرق | المعنوية الحقيقية | قيمة ت المحسوبة | ف هـ | ف | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | المتغيرات |
|-----------|-------------------|-----------------|--------|----------|-----------------|--------|-----------------|--------|-----------------|
| | | | | | ع | س | ع | س | |
| معنوي | .015 | -8.000 | .33333 | -2.66667 | 1.00000 | 7.0000 | .57735 | 4.3333 | زاوية يمين عليا |
| معنوي | .013 | -8.660 | .57735 | -5.00000 | .57735 | 8.6667 | 1.15470 | 3.6667 | زاوية يمين سفلى |
| معنوي | .020 | -7.000 | .33333 | -2.33333 | 1.00000 | 6.0000 | .57735 | 3.6667 | زاوية يسار عليا |
| معنوي | .023 | -6.425 | .88192 | -5.66667 | .57735 | 8.6667 | 1.73205 | 3.0000 | زاوية يسار سفلى |

معنوي ≥ 0.05 عند درجة حرية (2).

من خلال الجدول (٦) نجد انه في متغير (زاوية يمين عليا) كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي بقيمة (4.3333) وبانحراف معياري قدره (.57735). اما في الاختبار

(١) فتحي احمد هادي ؛ التدريب العلمي الحديث في رياضة كرة اليد : (الاسكندرية ، مؤسسة حورس الدولية ، ٢٠١٣) ص ٦٥ .

البعدي فكان الوسط الحسابي بقيمة (7.0000) وبانحراف معياري قدره (1.00000) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (-8.000) وبمعنوية حقيقية قدرها (0.015) وهي (اقل) من (0.05) وهذا يدل على ان الفرق (معنوي) ولصالح الاختبار (البعدي).

من خلال الجدول (٦) نجد انه في متغير (زاوية يمين سفلى) كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي بقيمة (3.6667) وبانحراف معياري قدره (1.15470) اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي بقيمة (8.6667) وبانحراف معياري قدره (0.57735) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (-8.660) وبمعنوية حقيقية قدرها (0.013) وهي (اقل) من (0.05) وهذا يدل على ان الفرق (معنوي) ولصالح الاختبار (البعدي).

من خلال الجدول (٦) نجد انه في متغير (زاوية يسار عليا) كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي بقيمة (3.6667) وبانحراف معياري قدره (0.57735) اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي بقيمة (6.0000) وبانحراف معياري قدره (1.00000) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (-7.000) وبمعنوية حقيقية قدرها (0.020) وهي (اقل) من (0.05) وهذا يدل على ان الفرق (معنوي) ولصالح الاختبار (البعدي).

من خلال الجدول (٦) نجد انه في متغير (زاوية يسار سفلى) كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي بقيمة (3.0000) وبانحراف معياري قدره (1.73205) اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي بقيمة (8.6667) وبانحراف معياري قدره (0.57735) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (-6.425) وبمعنوية حقيقية قدرها (0.023) وهي (اقل) من (0.05) وهذا يدل على ان الفرق (معنوي) ولصالح الاختبار (البعدي).

٤-٢-١ مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات الصد من منطقة الزاوية اليمين واليسار

من خلال ملاحظة الجدول (٦) يتبين وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار مهارة الصد من منطقة الزاوية اليمين واليسار , وتأكيداً على ذلك فإن نسب التطور تؤيد هذا الكلام على وجود تطور واضح لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية , ويعزو الباحثان هذا التطور الى تأثير التمرينات البدنية الخاصة والتي أسهمت بشكل فعال في تطوير مهارات الصد من منطقة الزاوية ولكلا الجانبين ولمختلف الزوايا الخاصة بالتهديف , ان تأثير التمرينات التي اعدت وخاصة تمرينات سرعة الاستجابة الحركية ولمثل هذا النوع من الصد قد ادى الى ان يقوم حارس المرمى بالدفاع عن مرماه بتوقيت سليم وسرعة عالية من الاستجابة كون المسافة بين اللاعب والهدف قريبة جداً تحتاج الى ان يمتلك حارس المرمى هذه الصفة , فضلاً عن اتخاذه المكان الصحيح بالقرب من القائم وعدم ترك مكانه الا بعد خروج الكرة من يد اللاعب لكي لا يقوم اللاعب بتوجيه الكرة في الفراغ حيث يؤكد (كمال درويش وآخرون) "ان سرعة الاستجابة الحركية

هي اهم انواع السرعة الضرورية لحارس المرمى في كرة اليد ويظهر ذلك عند قيامه لصد الكرات المصوبة على المرمى بسرعة افضل من سرعة الكرة , وخاصة من منطقة التصويب القريبة او الكرات المفاجئة من مناطق التصويب المختلفة" (١) .

وهذا يكون متماشيا اذا ما توفر لدى حارس المرمى مواصفات بدنية خاصة تجعله يقضا لكافة ظروف المباراة وخاصة اذا ما امتك المرونة الكافية والسرعة والرشاقة والتدريب عليها بشكل متبادل خلال الوحدات التدريبية حيث يجد (ابو العلا احمد) "يمكن استخدام تمرينات المرونة بطريقة متبادلة مع تمرينات السرعة حيث يحقق ذلك نجاحا اكبر في اداء تمرينات السرعة والرشاقة" (٢) .

الجدول (٧)

يبين الوسط الحسابي ونسبة التطور بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

| المتغيرات | الوسط الحسابي للاختبار القبلي | الوسط الحسابي للاختبار البعدي | نسبة التطور % |
|-----------------|-------------------------------|-------------------------------|---------------|
| زاوية يمين عليا | 4.3333 | 7.0000 | 61.539 |
| زاوية يمين سفلى | 3.6667 | 8.6667 | 136.362 |
| زاوية يسار عليا | 3.6667 | 6.0000 | 63.634 |
| زاوية يسار سفلى | 3.0000 | 8.6667 | 188.89 |

٤-٣ عرض نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث للصد من منطقة الزاوية اليمين واليسار

الجدول (٨)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث للصد من منطقة الزاوية اليمين واليسار

| نوع الفرق | المعنوية الحقيقية | قيمة ت المحسوبة | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | المتغيرات |
|-----------|-------------------|-----------------|--------------------|--------|------------------|--------|-----------------|
| | | | ع | س | ع | س | |
| معنوي | .025 | -3.500 | 1.00000 | 7.0000 | .57735 | 4.6667 | زاوية يمين عليا |
| معنوي | .002 | -7.000 | .57735 | 8.6667 | 1.00000 | 4.0000 | زاوية يمين سفلى |
| معنوي | .026 | -3.464 | 1.00000 | 6.0000 | .00000 | 4.0000 | زاوية يسار عليا |
| معنوي | .002 | -7.000 | .57735 | 8.6667 | 1.00000 | 4.0000 | زاوية يسار سفلى |

معنوي ≥ 0.05 عند درجة حرية (٤).

(١) كمال درويش واخرون ؛ مصدر سبق ذكره ، (١٩٩٨) ص ٢٤ .

(٢) ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي المعاصر : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠١٢) ص ٢٥٣ .

من خلال الجدول (٨) نجد انه في متغير (زاوية يمين عليا) كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بقيمة (4.6667) وبانحراف معياري قدره (0.57735). اما للمجموعة التجريبية فكان الوسط الحسابي بقيمة (7.0000) وبانحراف معياري قدره (1.00000) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (-3.500) وبمعنوية حقيقية قدرها (0.025) وهي (اقل) من (0.05) وهذا يدل على ان الفرق (معنوي) ولصالح المجموعة التجريبية .

من خلال الجدول (٨) نجد انه في متغير (زاوية يمين سفلى) كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بقيمة (4.0000) وبانحراف معياري قدره (1.00000) اما للمجموعة التجريبية فكان الوسط الحسابي بقيمة (8.6667) وبانحراف معياري قدره (0.57735) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (-7.000) وبمعنوية حقيقية قدرها (0.002) وهي (اقل) من (0.05) وهذا يدل على ان الفرق (معنوي) ولصالح المجموعة التجريبية .

من خلال الجدول (٨) نجد انه في متغير (زاوية يسار عليا) كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بقيمة (4.0000) وبانحراف معياري قدره (0.00000). اما للمجموعة التجريبية فكان الوسط الحسابي بقيمة (6.0000) وبانحراف معياري قدره (1.00000) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (-3.464) وبمعنوية حقيقية قدرها (0.026) وهي (اقل) من (0.05) وهذا يدل على ان الفرق (معنوي) ولصالح المجموعة التجريبية .

من خلال الجدول (٨) نجد انه في متغير (زاوية يسار سفلى) كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بقيمة (4.0000) وبانحراف معياري قدره (1.00000) اما للمجموعة التجريبية فكان الوسط الحسابي بقيمة (8.6667) وبانحراف معياري قدره (0.57735) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (-7.000) وبمعنوية حقيقية قدرها (0.002) وهي (اقل) من (0.05) وهذا يدل على ان الفرق (معنوي) ولصالح المجموعة التجريبية .

٤-٣-١ مناقشة الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث للصد من

منطقة الزاوية اليمين واليسار

من خلال ملاحظة الجدول (٨) يتبين وجود فروق معنوية بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار مهارة الصد من منطقة الزاوية اليمين واليسار ولصالح المجموعة التجريبية وهذا ما يتبين لنا عند ملاحظة نسب التطور بين المجموعتين ويعزو الباحثان هذا التطور الى تكامل التمرينات من حيث نوعيتها وطريقة ادائها بشدد واحمال تدريبية جعلت افراد عينة البحث يتطورون مقارنة بالمجموعة الاخرى , وان من متطلبات النجاح في التصدي للكرات المصوبة الى المرمى هو ان يكون حارس المرمى يتميز بصفات عديدة اهمها سرعة الاستجابة الحركية وهو ما

يتفق مع (كمال درويش وآخرون) "يتطلب الاداء الدفاعي لحارس المرمى تميزه بصفات كثيرة من اهمها سرعة الاستجابة وذلك للتصدي لهجمات المنافس" (١) .

فضلاً عن ذلك فان تمارين الرشاقة كان لها الدور الكبير والمؤثر في اكتساب حارس المرمى الجانب البدني لأداء المهارات الأساسية في الدفاع عن المرمى مكمل مع قريباتها في سرعة الاستجابة والرشاقة لتوظيفها في تطوير مهارات الصد , حيث يؤكد (كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين) "ان افتقار الشخص للمرونة يؤثر في مدى اكتسابه لأداء المهارات الأساسية كما ان قلتها تؤدي الى صعوبة تنمية القدرات البدنية والحركية الأخرى كالسرعة والرشاقة" (٢) .

لهذا يجب على حارس المرمى اذا ما اراد ان يقف في منطقة مرماه ويدافع عنها بكل بسالة وبتفكير سليم ان يمتلك مجموع هذه الصفات ومهارات الصد لكي يتمكن من ان يصد اكبر عدد من الكرات وبالتالي يكسب ثقة زملائه اللاعبين ومدربه واخذ مكانه في الفريق .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

- في ضوء النتائج المتحققة في هذه الدراسة توصل الباحثان الى عدد من الاستنتاجات :
- ان نوعية التمرينات الخاصة التي استخدمت قد طورت مهارات الصد لدى حراس المرمى بكرة اليد .
 - كان للتمرينات المعدة للمرونة دور مهم وايجابي في تحسين حركات المفاصل المستخدمة وبالتالي تطوير مهارات الصد لدى افراد عينة البحث .
 - ان استخدام تمرينات متنوعة لسرعة الاستجابة الحركية لحراس مرمى كرة اليد قد قلل زمن الاستجابة وبالتالي تطوير مهارات الصد لدى افراد عينة البحث .
 - ادت التمرينات المعدة بالرشاقة الى تطوير مهارات الصد من خلال خصوصيتها وقربها من الاداء الامر الذي جعل حارس المرمى يتمتع بمخزون عالٍ من مهارات الصد .
 - ان لنوعية التمرينات المهارية وظروفها في التي تتشابه مع ظروف المباراة قد ادت الى تطوير مهارات الصد لدى افراد عينة البحث .

٥-٢ التوصيات :

- في ضل الاستنتاجات التي تم التوصل اليها يوصي الباحثان ما يأتي :
- ضرورة ان يكون مدرب خاص لحراس المرمى لكي يتم تدريبهم بشكل جيد والوصول بهم لأفضل مستوى .

(١) كمال درويش وآخرون ؛ مصدر سبق ذكره ، (١٩٩٨) ص ٢٢١ .

(٢) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين ؛ مصدر سبق ذكره ، (١٩٩٧) ص ٧٩ .

- تضمين البرامج التدريبية تمرينات تخصصية تخدم مهارات حراس المرمى وان تكون هذه التمرينات مبنية على اسس علمية .
- استخدام تمرينات المرونة وسرعة الاستجابة الحركية والرشاقة في تمرينات حراس المرمى بشكل دقيق وبما يتناسب ومستوى الفئة المراد تدريبها .
- ضرورة ان تكون التمرينات المهارية وخاصة مهارات الصد مشابهة للأداء وان تكون متعددة ومنوعة وتتلاءم مع الفئة التي يتم تدريبها .
- اجراء بحوث ودراسات على فئات عمرية اخرى للذكور والاناث لحراس المرمى بكرة اليد لتطوير مهارات الصد .
- تعميم نتائج الدراسة الحالية على حراس المرمى للشباب في العراق .

المصادر :

- ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي المعاصر : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠١٢).
- احمد عريبي ؛ كرة اليد وعناصرها الاساسية ، ط ١ : (طرابلس ، دار المطبوعات والنشر ، ٢٠٠٥)
- حردان عزيز سلمان ؛ بناء وتقنين اختبارات مهارية وعلاقتها ببعض المتغيرات البايوميكانيكية لحراس المرمى المتقدمين بكرة اليد ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الاساسية ، جامعة ديالى ، ٢٠١٥ .
- حسن احمد الشافعي وسوزان احمد علي ؛ مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية : (الاسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٩) .
- ضياء الخياط وعبدالكريم قاسم ؛ كرة اليد ، ط ١ : (الموصل ، مطبعة الموصل ، ١٩٨٨) .
- عادل عبد البصير علي ؛ التدريب الرياضي التكامل بين النظرية والتطبيق ، ط ١ : (القاهرة ، مركز الكاتب للنشر ، ١٩٩٩) كمال درويش وآخرون ؛ حراس المرمى في كرة اليد ، ط ١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨) .
- علي سلوم جواد الحكيم ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية ، الطيف للطباعة ، ٢٠٠٤) .
- فتحي احمد هادي ؛ التدريب العلمي الحديث في رياضة كرة اليد : (الاسكندرية ، مؤسسة حورس الدولية ، ٢٠١٣) .
- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٩٢) ص ١٣٣ .
- محمد رضا ابراهيم ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط ٢ : (بغداد ، مكتب الفضلي ، ٢٠٠٨) .
- محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، ط ٣ ، : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥) .
- محمد عبد الزبيدي ؛ برنامج تدريبي لتطوير سرعة رد الفعل الحركي لدى حراس المرمى بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ، ١٩٩٨ .
- مروان عبد المجيد ؛ الاسس العلمية والطرائق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط ١ : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٩) .

- مصطفى حسين باهي ؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، الثبات، الصدق، الموضوعية، المعايير ، ط١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩) .
- مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا ؛ مبادئ التدريب الرياضي ، ط٢ : (عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، ٢٠١٠) .
- ندى نبهان إسماعيل ؛ دراسة عاملية لتحديد بعض المؤشرات البدنية والوظيفية والمهارية للريشة الطائرة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٦ .
- نوري إبراهيم الشوك و رافع صالح الكبيسي ؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (بغداد ، ٢٠٠٤) .
- وجيه محبوب، علم الحركة بالتعلم الحركي ، ج١ : (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٥) .

- الشهر الثاني
- الأسبوع : الخامس
- الوحدة التدريبية : الرابعة عشر
- طريقة التدريب المستخدمة : التكراري .
- تم استخدام فترات راحة حسب نوع التمرين : (١ : ٢ ، ١ : ٣)
- الشدة للوحدة التدريبية (٩٠٪) / النبض المستهدف المقابل للشدة (١٨٢ ن/د)
- أقصى نبض للاعب هو ٢٢٠-١٨ = ٢٠٢ نبضة / دقيقة

| النبض المستهدف ن/د | % الشدة المستهدفة | زمن العمل + زمن الراحة | مجموع الراحة | مجموع العمل | زمن راحة المجموع | مجموع زمن راحت التكرارات | عدد المجموع | التكرارات الراحة بين | التكرار | زمن التمرين المستهدف | زمن التمرين القصوي | رقم التمرين | الغرض من التمرين |
|--------------------|-------------------|---------------------------|--------------|-------------|---------------------|-----------------------------|----------------|-------------------------|---------|----------------------------|--------------------------|----------------|-----------------------------|
| ١٨٢ | ٩٠٪ | ٤٠٢ ثا | ٣٤٨ ثا | ٥٤ ثا | ١٢٠ ثا | ١٠٨ ثا | ٢ | ٢٧ ثا | ٣ | ٩ ثا | ١٠ ثا | ٣ | سرعة استجابية الحركية |
| | | ٣٨٧ ثا | ٣٤٥ ثا | ٤٢ ثا | ١٢٠ ثا | ١٠٥ ثا | ٢ | ١٠,٥ ثا | ٦ | ٣,٥ ثا | ٣ ثا | ٢٦ | |
| ١٨٢ | ٩٠٪ | ٥١٣ ثا | ٤٣٥ ثا | ٧٨ ثا | ١٢٠ ثا | ١٩٥ ثا | ٢ | ١٩,٥ ثا | ٦ | ٦,٥ ثا | ٦ ثا | ١٦ | مهاري |
| | | ٥١٣ ثا | ٤٣٥ ثا | ٧٨ ثا | ١٢٠ ثا | ١٩٥ ثا | ٢ | ١٩,٥ ثا | ٦ | ٦,٥ ثا | ٦ ثا | ١٧ | |

تأثير تمارين بدنية خاصة للمرونة والرشاقة لتطوير بعض مهارات الصد لدى حراس المرمى

بكرة اليد بأعمار (١٧-١٩) سنة

أ.م.د. حمودي عصام نعمان

م.د. نكتل مزاحم خليل

Naktal791@gmail.com

ملخص البحث

يهدف البحث الى :

- التعرف على تأثير تمارين المرونة في تطوير بعض مهارات الصد لدى افراد عينة البحث .
- التعرف على تأثير تمارين الرشاقة في تطوير بعض مهارات الصد لدى افراد عينة البحث .

فروض البحث :

- التمارين البدنية الخاصة بالمرونة والمعدة من قبل الباحثان تأثير في تطوير بعض مهارات الصد لدى حراس المرمى بكرة اليد بأعمار (١٧-١٩) سنة .
- التمارين البدنية الخاصة بالرشاقة والمعدة من قبل الباحثان تأثير في تطوير بعض مهارات الصد لدى افراد عينة البحث

وكانت منهجية البحث باستخدام المنهج التجريبي , وتصميم المجموعتين (التجريبية و

الضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها .

اما مجتمع البحث وعينته فقد تم اختيار مجتمع البحث وهم حراس مرمى مدرسة نادي سولاف الجديد التخصصية لكرة اليد للأعمار (١٧-١٩) سنة في محافظة كركوك بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٦) حراس مرمى , لتواجد افراد عينة البحث في المكان نفسه , بعد ذلك تم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية وبطريقة القرعة , حيث قسمت العينة الى (٣) حراس مرمى للمجموعة التجريبية و (٣) حراس مرمى للمجموعة الضابطة , وبهذا فقد شكلت المجموعة التجريبية نسبة ١٠٠٪ من المجتمع الكلي .

تم استخدام الحقيبة الاحصائية SPSS واختيار ما يلائم البحث منه

وتوصل الباحثان الى عدد من الاستنتاجات اهمها :

- كان للتمارين المعدة للمرونة دور مهم وايجابي في تحسين حركات المفاصل المستخدمة وبالتالي تطوير مهارات الصد لدى افراد عينة البحث .
- ادت التمارين المعدة بالرشاقة الى تطوير مهارات الصد من خلال خصوصيتها وقربها من الاداء الامر الذي جعل حراس المرمى يتمتع بمخزون عالي من مهارات الصد .

وفي ضوء الاستنتاجات توصل الباحثان الى عدد من التوصيات اهمها :

- تضمين البرامج التدريبية تمارين تخصصية تخدم مهارات حراس المرمى وان تكون هذه التمارين مبنية على اسس علمية .
- استخدام تمارين المرونة والرشاقة في تمارين حراس المرمى بشكل دقيق وبما يتناسب ومستوى الفئة المراد تدريبها

The Effect Of Special Physical Exercises For Flexibility, And Agility On The Development Of Some Blocking Skills In Handball Goalkeepers Aged (17 – 19) Years Old

The aims of the study:

- Identifying the effect of flexibility exercises on the development of some blocking skills in the subjects of the study.
- Identifying the effect of agility exercises on the development of some blocking skills in the subjects of the study.

The Hypotheses of the Study:

- Flexibility physical exercises prepared by the researcher have effect on the development of blocking in handball goalkeepers aged 17 – 19 years old.
- Agility physical exercises prepared by the researcher have effect on the development of blocking in handball goalkeepers aged 17 – 19 years old.

The procedures:

The researcher used the experimental method. The subjects were (6) handball goalkeepers from New Solaf club for handball aged 17 – 19 years old Kirkuk governorate. The researcher prepared special physical exercises for flexibility, motor response speed and agility. These exercises can develop handball blocking skills through using high intensity interval training and frequency training. The researcher used stations that suit performance type; each circle consists of three training sessions making a total of (30) sessions. Eight Blocking skills exercises per training session were prepared by the researcher as well. The data was collected and treated using SPSS.

Conclusions :

- Flexibility exercises had positive effect on improving joints used in skills thus developed blocking in subjects of the study.
- Agility exercises led to development in blocking skills.

Recommendations:

- The necessity of having a coach specialized in goalkeeping to develop goalkeeping skills suitable skills.
- Using flexibility, and agility exercises along with goalkeeping exercises according to the athletes' level of skills and age group.

٢-التعريف بالبحث :

٢-١ المقدمة وأهمية البحث :

تعد لعبة كرة اليد من الالعاب الفرقية والتي تمتاز بالأداء الدفاعي والهجومى الجماعى في اغلب الاحيان من جانب اللاعبين والفردى في اوقات خاصة من المباريات , ولا ننسى ان لعبة كرة اليد تعتمد على عدد الاهداف لتحقيق الفوز في المباراة والتي يكون لحارس المرمى دوراً كبيراً

ومهم في هذه النتيجة , وهذا ما يتطلب من الفريق ان يهيئ في مثل هذا المركز حارس مرمى يكون على درجة كبيرة من الاداء المهاري والخططي لكي يوصل المباراة الى بر الامان من خلال اتقانه لأغلب مهارات الصد والتصريف السليم لظروف انواع الهجوم الذي يستخدم في المباريات . ان حارس مرمى كرة اليد اللاعب الوحيد الذي يسمح له القانون باستخدام كافة اجزاء جسمه في الدفاع عن المرمى داخل منطقة مرماه , لذا يلجأ الى استخدام الذراعين والرجلين بصورة كبيرة للدفاع عن مرماه لمختلف انواع التصويب على المرمى , والتي تصوب من مسافات مختلفة حسب نوع الهجوم فضلاً عن استخدام الجذع والرأس في بعض الاحيان , ولهذا يحتاج حارس المرمى الى درجة كبيرة من الجاهزية البدنية والمهارية لاستخدامها في حالة الصد , وان خصوصية المركز الذي يلعب فيه حارس المرمى تتطلب منه ان يكون على درجة عالية من المرونة ورشاقة من اجل الوصول الى الكرة ومنعها من دخول المرمى .

ونظرا لأهمية هذا المركز وكونه الخط الأخير من الخطوط الدفاعية عن المرمى لذا ارتأى الباحثان الى وضع تمارينات بدنية خاصة للمرونة والتي يكون لها تأثير مهم لحارس المرمى من خلال سرعته بالوصول الى المكان المناسب في الوقت المناسب واخذ مدى اوسع للحركة , فضلاً عن الرشاقة والتي تسهم في حركته بشكل انسيابي وكذلك السيطرة على جسمه , من هنا جاءت أهمية البحث في اعداد تمارينات خاصة للمرونة والرشاقة والتي تساهم الى درجة كبيرة في تطوير بعض مهارات الصد لدى حراس المرمى بكرة اليد من أوضاع مختلفة من الدفاع .

٢-١ مشكلة البحث :

ان التطور الذي يحصل في كرة اليد يجعل حارس المرمى يتحمل عبئاً كبيراً محاولاً حماية مرماه بأقل عدد من الأهداف , فضلاً عن التعديلات التي تطرأ على القانون والتي تجعل من اللعب اكثر سرعة وذات توقفات قليلة والتي تجعل من اللعبة حماسية اكثر وتلعب اسرع من السابق , ولكون خصوصية اللعبة تجعل وجود التهديد من مناطق مختلفة بعيدة وقريبة وفي بعض الاحيان بالهجوم الخاطف ومن حالات فردية أيضاً لذا يتوجب على حارس المرمى ان يكون على درجة عالية من الاستعداد البدني والمهاري للدفاع عن مرماه ولكون الباحثان احد حراس المرمى ولاعب سابق بكرة اليد فضلاً عن كونهما مدرسا مادة كرة اليد ومدربا منتخب جامعة تكريت منذ عام ٢٠٠٩ ولغاية الآن وجدا ان حراس المرمى يحتاجون الى تطوير مهارات الصد لمختلف انواع التهديد وحسب منطقة التهديد , وان حراس المرمى لا يتلقون التدريب الكافي والخاص بهم كونهم يحتاجون الى تدريب متخصص تبعاً لنوع المكان الذي يشغله حارس المرمى فضلاً عن انه لم يجدا دراسة تهتم بتطوير مهارات الصد لحراس مرمى كرة اليد والتي تعتبر الاساس لحراس المرمى لكي يتمكن من الوقوف ببسالة في مرماه لذا قام الباحثان بإعداد تمارينات خاصة للمرونة والرشاقة والتي بدورها

تسهم في تطوير هذه المهارات لحارس المرمى مما تجعل قابليته على صد اكبر عدد ممكن من الكرات وبالتالي تؤثر على نتيجة المباراة بشكل ايجابي .

٣-١ أهداف البحث :

يهدف البحث الى :

- اعداد تمارينات بدنية خاصة للمرونة والرشاقة لتطوير بعض مهارات الصد لدى حراس المرمى بكرة اليد بأعمار (١٧-١٩) سنة .

- التعرف على تأثير تمارينات المرونة في تطوير بعض مهارات الصد لدى افراد عينة البحث

- التعرف على تأثير تمارينات الرشاقة في تطوير بعض مهارات الصد لدى افراد عينة البحث

- التعرف على نسبة تطور مهارات الصد لدى افراد عينة البحث .

٤-١ فروض البحث :

يفترض الباحثان ما يلي :

- التمارينات البدنية الخاصة بالمرونة والمعدة من قبل الباحثان تأثير في تطوير بعض مهارات الصد لدى حراس المرمى بكرة اليد بأعمار (١٧-١٩) سنة .

- التمارينات البدنية الخاصة بالرشاقة والمعدة من قبل الباحثان تأثير في تطوير بعض مهارات الصد لدى افراد عينة البحث

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في تطوير بعض مهارات الصد لدى افراد عينة البحث .

٥-١ مجالات البحث :

- المجال البشري :

حراس مرمى المدرسة التخصصية لكرة اليد - كركوك - نادي سولاف الجديد للأعمار (١٧ - ١٩) سنة .

- المجال الزمني :

للمدة من ٢٠١٦/١/٢١ ولغاية ٢٠١٦/٥/١ .

- المجال المكاني :

قاعة النشاط الرياضي والكشفي / تربية كركوك .

٢- الدراسات النظرية والسابقة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ نظرة عامة

إن التطور المستمر للعبة كرة اليد في متغيراتها البدنية والمهارية والخطية جعل المدربين يهتمون اكثر في التدريب على صفات بدنية وحركية الغاية منها الوصول باللاعبين الى افضل

مستوى , ولحارس المرمى بكرة اليد أهمية كبيرة كونه آخر مدافع بالفريق وأول مهاجم بعد استحوازه على الكرة .

وللصفات البدنية والقدرات الحركية أهمية كبيرة في طبيعة أداء اللاعبين , وإن من الضروري أن تركز التدريبات بالنسبة لحراس المرمى في كرة اليد على صفة المرونة والرشاقة والتي تعتبر ضرورية لتطوير صفات أساسية أخرى فضلاً عن التدريب على المهارات الأساسية المتنوعة ولمختلف أنواع الهجوم سواءً فردي كان ام جماعي ومن مختلف انحاء الملعب والذي يحدد طريقة الصد لنوع الهجوم الذي ينفذه اللاعب او اللاعبين.

إن كثرة المتطلبات الواجب توافرها في حراسة المرمى بكرة اليد والتي تتطلب التطوير المستمر للقدرات الحركية والأداء المهاري للوصول إلى تناسق حركي جيد المتمم بالرشاقة وسرعة الأداء الحركي تجاه المثيرات الموجه نحو المرمى , وتجعل من الضروري الاهتمام بتحسين الاداء البدني والمهاري لدى حراس المرمى بكرة اليد , وان هذه المتطلبات تستوجب ان يكون حارس المرمى على درجة عالية من التدريب سواءً على مستوى التدريب البدني او التدريب المهاري والتي تسهمان معاً في رفع مستوى أداء حارس المرمى مما تجعله اللاعب الذي يحسم نتيجة المباراة في اغلب الاحيان

٢-١-٢ المرونة :-

إن مفهوم المرونة في مجالات التربية البدنية والرياضية هو قدرة الفرد على أداء الحركات البدنية إلى أوسع مدى تسمح مفاصل الجسم العاملة في الحركة (١) .

وهذا المعنى نجده عند (مفتي ابراهيم) بان المرونة (مقدرة مفاصل الجسم على العمل في مدى حركي واسع) (٢) .

وتعد المرونة من مكونات اللياقة البدنية الأساسية , وهي تعني المدى الحركي للمفصل أو مجموعة من المفاصل ويمكن قياس المرونة بأقصى مدى بين بسط وقبض المفصل ويعبر عن ذلك بدرجة الزاوية أو بخط مستقيم (يقاس بالسنتيمترات) وتختلف المرونة عن مكونات اللياقة البدنية الأخرى من حيث ارتباطها بخصائص الجهاز الحركي البنائية والوظيفية فهي ترتبط بطبيعة المفاصل وحالة الأربطة والأوتار والعضلات والمحافظة الزلائية المحيطة بها أي أنها تتأثر بحالة

(١) كمال عبد الحميد , محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها - الأسس النظرية - الإعداد - طرق

القياس , ط٣ : (القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٩٧) ص٣٦ .

(٢) مفتي إبراهيم ؛ التدريب الرياضي للجنين من الطفولة إلى المراهقة : (القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٩٦)

ص٥٤ .

المفاصل التشريحية وحالة العضلات العاملة حول المفصل من حيث درجة توترها ومدى مطايتها^(١).

واتفقت معظم تعريفات المرونة على أنها القدرة على الحركة في مدى حركي واسع أي أنها مدى الحركة التي تسمح بها مفاصل الجسم^(٢). ويعرف الباحثان المرونة على أنها مقدرة اللاعب على تحريك جسمه للمكان المطلوب بطريقة تسمح للمفصل بالتحرك بانسيابية عالية ضمن حدود المفصل وفي مدى واسع دون التعرض للإصابة.

٢-١-٢-١ أنواع المرونة :-

تقسم المرونة إلى الأنواع الآتية :-^(٣)

- المرونة العامة :- وهي المدى الذي تصل إليه مفاصل الجسم جميعها في الحركة
- المرونة الخاصة :- وهي المدى الذي تصل إليه المفاصل المشاركة في الحركة .
- المرونة الايجابية :- وهي المدى الذي تصل إليه المفاصل في الحركة على ان تكون العضلات العاملة هي المسببة للحركة .
- المرونة السلبية :- هي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة على إن تكون هذه الحركة ناتجة عن تأثير قوة خارجية .
- المرونة الاستاتيكية (الثابتة) :- هي المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه .
- المرونة الديناميكية (المتحركة) :- هي المدى الذي يصل إليه المفصل في أثناء أداء حركات تتسم بالسرعة القصوى .

٢-١-٢-٢ أهمية المرونة^(٤) :-

- ١ - تسهل من اكتساب اللاعب مختلف المهارات الحركية والأداء الخططي .
- ٢ - تسمح في الاقتصاد في الطاقة وتقليل زمن الأداء .
- ٣ - تساعد في إظهار الحركات بشكل أكثر انسيابية وفعالية .

(١) أبو العلا احمد , احمد نصر الدين ؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية : (القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٩٣) ص ٢٩٠ .

(٢) طلحة حسام الدين وآخرون ؛ الموسوعة العلمية في التدريب : (القاهرة , دار الكتاب للنشر , ١٩٩٧) ص ٢٤٥ .

(٣) أبو العلا احمد عبد الفتاح , التدريب الرياضي : (القاهرة , مطبعة الانجلو , ١٩٩٨) ص ١٥٢ - ١٥٣ .

(٤) كمال درويش وآخرون ؛ حارس المرمى في كرة اليد , ط ١ : (القاهرة , مركز الكتاب للنشر , ١٩٩٨) ص ١٥٣ .

- ٤ - تعمل على تأخير ظهور التعب والتقليل من احتمالات التقلص العضلي .
- ٥ - تسهم في استعادة الشفاء .
- ٦ - التقليل من الالم العضلي .
- ٢-١-٢-٣ العوامل التي تؤثر في درجة المرونة : -
- عمر اللاعب :- تعد معدلات المرونة عالية لدى الأطفال عن البالغين , وتزداد نسبة انخفاضها لدى البالغين كلما تقدم السن .
- الإحماء :- يؤثر الإحماء الجيد على المرونة ايجابياً إذ تزداد بنسبة ملحوظة بعد إتمامه .
- الجنس :- الإناث أكثر مرونة من الذكور بشكل عام .
- التوقيت اليومي :- تقل المرونة في الصباح عنها في أي توقيت آخر خلال اليوم .
- التعب الذهني والبدني :- يؤدي التعب الذهني والبدني إلى إخلال نسبة المرونة والإطالة .
- ٢-١-٢-٤ المرونة لحراس المرمى بكرة اليد^(١) :-

تعني المرونة مدى الحركة في مفصل أو سلسلة من مفاصل الجسم وفقاً لطبيعة المفصل أو المفاصل , وكلما زاد المدى الذي تعمل فيه المفاصل كلما كان الفرد يتمتع ويتميز بالمرونة , ومرونة المفاصل تحددها قدرة العضلات والأربطة والأوتار العاملة بالمفاصل على الاستطالة , إذ أنها كلما اتسمت بالمطاطية الكافية وقدرتها على الاستطالة كلما ساعد ذلك على زيادة مرونة المفصل والمفاصل , وبالتالي أداء الحركات إلى أوسع مدى ممكن وفقاً لطبيعة كل مفصل , وتظهر أهمية المرونة لحراس المرمى عند قيامه بصد الكرات المصوبة في الزوايا المختلفة التي تتطلب مدى مناسباً , بالإضافة إلى تمتع حارس المرمى بالمرونة تساعد وتمكنه في التغيير المفاجئ للاتجاهات خاصة عند قيام المصوب بعمل خداع إثناء التصويب .

ويجد الباحثان ان حارس المرمى الذي يتمتع بمرونة جيدة يستطيع من الوصول الى الكرات المصوبة في اماكن مختلفة من المرمى بشكل سريع فضلاً عن التحرك بسرعة نتيجة اللعب السريع وخاصتا اذا ما صد الكرة ولم يسيطر عليها ورجعت الى اللاعب المهاجم وتمكن من التصويب مرى اخرى سواء كان ذلك في الهجوم السريع او في مختلف انواع الهجوم والخداع الذي يقوم به اللاعب المهاجم .

٢-١-٣ الرشاقة:

تعد الرشاقة من القدرات البدنية والحركية المهمة في مختلف الألعاب التي تحتاج إلى سرعة ودقة في الأداء والتغيير السريع في موضع الجسم أو أجزائه وكرة اليد إحدى الألعاب التي تحتاج إلى إيجاد توافق بين السرعة والدقة بشكل كبير وبين الركض السريع والطبقة بالكرة في كثير من الأحيان وخاصة في الهجوم السريع في كثير من المواقف الهجومية وخاصة المنتهية بالتصويب

(١) كمال درويش وآخرون ؛ نفس المصدر ، ص ٢٥ .

من مناطق صعبة أو مساحات ضيقة يحاول أن يدخل من خلالها اللاعب المهاجم من بين المدافعين فضلاً عن الكثير من حركات الصد التي تؤدي من قبل حارس المرمى .

إذ يذكر عصام حلمي ومحمد بريقع (١٩٩٧) أن الرشاقة مزيج للعديد من القدرات الحركية مثل (زمن رد الفعل وسرعة الحركة والقدرة والقوة والتوافق)^(١) .

ويذكر كمال عبد الحميد ومحمد حسانين (١٩٩٧) أن هناك شبه اتفاق بين علماء الدول الشرقية على أن الرشاقة مرتبطة بشكل كبير بمكونات بدنية أخرى مثل الدقة والتوازن والتوافق وسرعة رد الفعل الحركي وأنها من أكثر القدرات المطلوبة في الحركات التوافقية المعقدة التي تتطلب قدرًا عاليًا من التحكم فضلاً عن السرعة والتكامل في أدائها^(٢) .

ويضيف مهند البشتاوي واحمد الخواجا (٢٠٠٥) إنَّ الرشاقة تعني القدرة على تغيير أوضاع الجسم أو اتجاهاته بسرعة وبدقة وبتوقيت سليم سواء أكان ذلك بالجسم كله أو بجزء منه على الأرض أو في الهواء^(٣) .

وعرفها العديد من المختصين في المجال الرياضي وعلماء التدريب تعريفات عديدة أغلبها متقارب في المضمون :

إذ عرفها عبد العزيز النمر (١٩٨٩) بأنها القدرة على تعديل الأداء الحركي بما يتناسب ومتطلبات المواقف المتغيرة بتوافق جيد دون أن يفقد الفرد توازنه^(٤) .

ويعرف الباحثان الرشاقة هي قدرة اللاعب على السيطرة على اجزاء جسمه والتحكم بها سواءً كان ذلك على الارض او في الهواء او في المواقف التي تتطلب سرعة استجابة وحسب متطلبات الحركة بجزء من الجسم او بالجسم ككل .

ونجد ان حارس مرمى كرة اليد يحتاج الى هذا الصفة كون اغلب مهارات الصد التي يقوم بالدفاع عن مرماه تحتاج الى تغيير اتجاه وخاصة في المواقف التي تكون قريبة من المرمى لكثرة استخدام حركات الخداع اثناء التهديف فضلاً عن ان التهديف يكون باليد مما يسهل عملية توجيه الكرة بكل سهولة الى زوايا مختلفة حسب مكان اللاعب , وهنا يحتاج حارس المرمى الى درجة عالية من الرشاقة لكي يستطيع من الدفاع عن مرماه ببسالة .

(١) عصام حلمي ومحمد جابر بريقع ؛ التدريب الرياضي - أسس - مفاهيم - اتجاهات : (القاهرة ، منشأة المعارف ، ١٩٩٧) ص ١٢١ .

(٢) كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين ؛ مصدر سبق ذكره ، (١٩٩٧) ص ٨٢ .

(٣) مهند حسين البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجا ؛ مبادئ التدريب الرياضي : (عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠٥) ص ٣٤٠ .

(٤) عبد العزيز أحمد النمر ؛ دراسة عاملية للرشاقة في كرة السلة ، إنتاج علمي : (كلية التربية الرياضية ، جامعة ، حلوان ، ١٩٨٩ م) ص ٢٠٨ .

٢-٢ الدراسات السابقة

١-٢-٢ دراسة عبد الوهاب غازي حمودي (١)

"تحديد اهم الصفات الجسمية والاختبارات المهارية لاختيار حراس المرمى الناشئين بكرة اليد"
يهدف البحث الى :

- تحديد اهم القياسات الجسمية لحراس المرمى بكرة اليد للناشئين .
 - بناء وتقنين بطارية اختبار مهارية لاختيار حراس المرمى بكرة اليد للناشئين .
- استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح , وحدد الباحث عينة بحثه حراس مرمى كرة اليد الناشئين في عموم الاندية المشاركة في الدوري العراقي وهم (٥٥) حارس مرمى . استخدم الباحث (٢٤) قياسا و (٣٥) اختباراً مهارياً تم حديدها من قبل الخبراء وهي تمثل المهارات الاساسية لحراس مرمى كرة اليد التي حددها الباحث . وقد استخدم الباحث التحليل العاملي لاستخلاص وحدات البطارية واستخراج الدرجات المعيارية بطريقة التتابع .

الاستنتاجات :

استنتج الباحث في هذه الدراسة المتمثلة بتحديد اهم المواصفات الجسمية والاختبارات المهارية لاختيار حراس المرمى الناشئين بكرة اليد وذلك عبر استخلاص بطارية اختبار مهارية لحراس المرمى الناشئين بكرة اليد وتمثل كل عامل منها باختيار واحد يعبر عنه , كما حددت اهم القياسات الجسمية التي كانت مؤشراً جيداً لاختيار حراس المرمى بكرة اليد للناشئين .

٣-٢ منهجية البحث وإجراءاته الميدانية .

٣-١ منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي , وتصميم المجموعتين (التجريبية و الضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها إذ "يعد المنهج التجريبي اقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بالطريقة العلمية فهو محاولة للتحكم في المتغيرات والعوامل الأساسية جميعها باستثناء متغير , إذ يقوم الباحث بتغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره العلمي" (٢) .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

(١) عبد الوهاب غازي حمودي ؛ تحديد اهم الصفات الجسمية والاختبارات المهارية لاختيار حراس المرمى الناشئين بكرة اليد , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة , ١٩٩٠ .

(٢) نوري إبراهيم الشوك و رافع صالح الكبيسي ؛ دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (بغداد , ٢٠٠٤) ص ٥٨ .

تم اختيار مجتمع البحث وهم حراس مرمى مدرسة نادي سولاف الجديد التخصصية لكرة اليد للأعمار (١٧-١٩) سنة في محافظة كركوك بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٦) حراس مرمى , لتواجد افراد عينة البحث في نفس المكان , بعد ذلك تم تقسيم العينة على مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية وبطريقة القرعة , حيث قسمت العينة الى (٣) حراس مرمى للمجموعة التجريبية و (٣) حراس مرمى للمجموعة الضابطة , وبهذا فقد شكلت المجموعة التجريبية نسبة ١٠٠٪ من المجتمع الكلي .

والجدول (١) يبين تجانس عينة البحث من خلال متغيرات (العمر والطول والكتلة)

الجدول (١)

يبين تجانس العينة في متغيرات العمر والطول والكتلة

| المتغيرات | وحدة القياس | الوسط | الانحراف | الوسيط | الالتواء |
|-----------|-------------|----------|----------|----------|----------|
| العمر | سنة | 17.0200 | .74203 | 17.0000 | .904 |
| الطول | سم | 172.3200 | 5.71586 | 172.0000 | -.115 |
| الكتلة | كغم | 65.2200 | 8.71379 | 65.0000 | .201 |

وبما ان درجة الالتواء محصورة بين ± 3 فهذا معناه ان العينة متوزعة توزيعاً طبيعياً فضلاً عن تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات مهارات الصد وكما موضح في

الجدول (٢)

الجدول (٢)

يبين التكافؤ بين المجموعتان في متغيرات مهارات الصد القبلية

| نوع الفرق | المعنوية الحقيقية | قيمة ت المحسوبة | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | المتغيرات |
|-----------|-------------------|-----------------|--------------------|-------|---------------------|--------|--|
| | | | ع | س | ع | س | |
| غير معنوي | .374 | 1.000 | .57735 | .6667 | .00000 ^a | 1.0000 | من ٧ م صد كرات متوسطة الارتفاع بالذراعين |
| غير معنوي | .519 | .707 | .57735 | .3333 | .57735 | .6667 | من ٧ م صد كرات متوسطة الارتفاع بالرجلين |

معنوي ≥ 0.05 عند درجة حرية (٤).

٣-٣ أجهزة وأدوات البحث .

- كرات يد قانونية حجم (٣) عدد (١٢)
- كرات تنس عدد (١٠)
- ساعة توقيت عدد (٢) .
- كرات صغيرة غير منتظمة الشكل عدد (١٠)
- الريشة الطائرة عدد (١٠)
- شريط قياس متري .

- ميزان طبي .
- المصادر العربية والأجنبية .
- المقابلات الشخصية .
- مساطب تدريب .
- حواجز مختلفة الارتفاعات .
- حبال مطاطية .
- قفاز جمباز .
- حصان قفز .

٣-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث :

٥- اسم الاختبار : صد الكرات المصوبة من منطقة وسط المرمى بالذراعين للكرات متوسطة الارتفاع (١) .

هدف الاختبار : قياس مهارة الصد بالذراعين للكرات متوسطة الارتفاع .

الادوات : كرات يد عدد (٥) شاخص لتحديد منطقة التصويب .

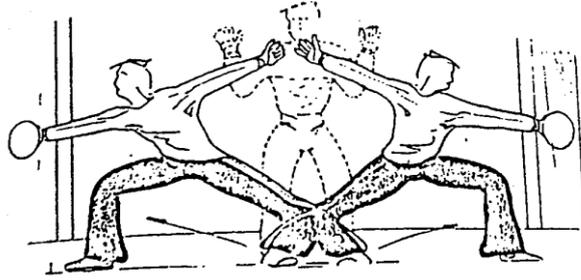
مواصفات الاختبار :

يقف حارس المرمى في منطقة وسط المرمى ويأخذ الوضع المناسب له ويقف خمسة لاعبين خارج منطقة الرمية الحرة وفي يد كل لاعب كرة ويوضع الشاخص على خط رمية (٧) امتر لتحديد منطقة التصويب , وعند اعطائهم الايعاز يقوم اللاعبون بالتحرك وعمل ثلاث خطوات ومن ثم التصويب على المرمى من وضع الثبات وللمناطق متوسطة الارتفاع للمرمى ويكون ادائهم لاعباً بعد اخر ويقوم حارس المرمى بصد الكرات المصوبة اليه , هنا يجب التأكيد على اللاعبين بعدم تجاوز منطقة التصويب المحددة والتأكيد على توجيه الكرات للمناطق المحددة مسبقاً , فضلاً عن التأكيد على ان يقوم حارس المرمى بصد الكرات بالذراعين فقط كما مبين في الشكل (١).

حساب الدرجة :

يتم تسجيل عدد الكرات الناجحة التي يستطيع حارس المرمى ان يصدها بالذراعين من مجموع خمس كرات موجهة اليه من قبل اللاعبين في استمارة تسجيل الخاصة بالاختبارات مهارية , وفي حالة اخطأ اي لاعب بتوجيه كرتة للمناطق المحددة تضاف رمية الى عدد الرميات المخصصة للحارس , اما اذا اخطأ حارس المرمى بصده لأي كرة بغير ذراعيه فتخصم كرة من عدد الكرات الناجحة التي صدها .

(١) عبد الوهاب غازي حمودي ؛ مصدر سبق ذكره , (١٩٩٠) ص ١٨٩ .



الشكل (١)

يوضح مهارة الصد من منطقة وسط المرمى بالذراعين للكرات متوسطة الارتفاع

٦- **اسم الاختبار:** صد الكرات المصوبة من منطقة وسط المرمى بالرجلين فقط للكرات متوسطة الارتفاع (١).

هدف الاختبار: قياس مهارة الصد بالرجلين للكرات متوسطة الارتفاع .

الادوات: كرات يد عدد (٥) شاخص لتحديد منطقة التصويب .

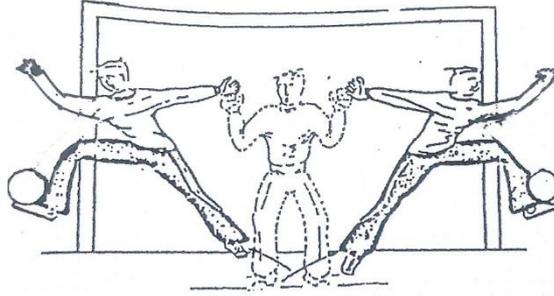
مواصفات الاختبار:

يقف حارس المرمى في منطقة وسط المرمى ويأخذ الوضع المناسب له ويقف خمسة لاعبين خارج منطقة الرمية الحرة وفي يد كل لاعب كرة ويوضع الشاخص على خط رمية (٧) امتار لتحديد منطقة التصويب , وعند اعطائهم الاليعاز يقوم اللاعبون بالتحرك وعمل ثلاث خطوات ومن ثم التصويب على المرمى من وضع الثبات وللناطق متوسطة الارتفاع للمرمى ويكون ادائهم لاعباً بعد اخر ويقوم حارس المرمى بصد الكرات المصوبة اليه , هنا يجب التأكيد على اللاعبين بعدم تجاوز منطقة التصويب المحددة والتأكيد على توجيه الكرات للمناطق المحددة مسبقاً , فضلاً عن التأكيد على ان يقوم حارس المرمى بصد الكرات بالرجلين فقط كما مبين في الشكل (٢).

حساب الدرجة:

يتم تسجيل عدد الكرات الناجحة التي يستطيع حارس المرمى ان يصدها بالرجلين من مجموع خمس كرات موجهة اليه من قبل اللاعبين في استمارة تسجيل الخاصة بالاختبارات المهارية, وفي حالة اخطأ اي لاعب بتوجيه كرتة للمناطق المحددة تضاف رمية الى عدد الرميات المخصصة للحارس , اما اذا اخطأ حارس المرمى بصده لأي كرة بغير ذراعيه فتخصم كرة من عدد الكرات الناجحة التي صدها .

(١) عبد الوهاب غازي حمودي ؛ **نفس المصدر** , (١٩٩٠) ص ١٨٩ .



الشكل (٢)

يوضح مهارة الصد من منطقة وسط المرمى بالرجلين للكرات متوسطة الارتفاع

٣-٥ التجربة الاستطلاعية الاولى :

اجرى الباحثان بتاريخ ٢٠١٦/٢/٤ تجربة استطلاعية اولى على عينة من مجتمع البحث نفسه وعددها (٢) من حراس المرمى تم اختيارهم بالطريقة العشوائية قبل القيام بتطبيق التمرينات المعدة للوقوف على عدة أمور مهمة منها ما يخص الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات وملاءمة فريق العمل المساعد(*) وتسلسل اجراء الاختبارات والوقت الذي تنفذ فيه الاختبارات ومدى استجابة افراد العينة للاختبارات .

٣-٦ التجربة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية , اذ اجرى التجربة على عينة خارج مجتمع البحث وعددهم (٦) حراس مرمى وهم يمثلون اندية في محافظة كركوك (نادي كيوان ونادي داقوق ونادي التون كوبري) وبواقع حارسي مرمى من كل نادي في يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٦/٢/٩ وبعد مرور ستة ايام قام الباحثان بإعادة اجراء الاختبارات على العينة نفسها في يوم الاثنين الموافق ٢٠١٦/٢/١٥ والغاية منها الحصول على نتائج تطبيق الاختبار الثاني لغرض استخراج الاسس العلمية للاختبار (الصدق والثبات) فضلاً عن درجة اتقاق المحكمين للحصول على موضوعية الاختبارات عن طريق اعادة الاختبار كما في الجدول (٣) .

٣-٧ الاسس العلمية للاختبار

٣-٧-١ ثبات الاختبار :

يعد معامل ثبات الاختبار واحد من أهم الأسس العلمية للوثوق بنتائجها ويقصد بثبات الاختبار انه " لو اعيد تطبيق الاختبار على الافراد نفسهم فهو يعطي النتائج نفسها او نتائج متقاربة " (١) .

(*) فريق العمل المساعد :

- جاسم محمد احمد/ بكالوريوس تربية بدنية وعلوم الرياضة / كلية القلم الجامعة .

- زياد علي عبد النبي/ مدرب فريق كرة اليد / نادي سولاف الجديد / بكالوريوس تربية رياضية .

(١) مروان عبد المجيد ؛ الاسس العلمية والطرائق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط ١ :

عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ (ص ٧٠ .

أي وجود معامل ارتباط كبير بين نتائج الاختبار في كل مرة يُجرى فيها الاختبار او تعطي نتائج متقاربة للاختبار الاول , حيث تم اجراء الاختبار الاول يوم الثلاثاء ٢٠١٦/٢/٩ وبعد مرور ستة ايام قام الباحثان بإعادة اجراء الاختبارات في يوم ٢٠١٦/٢/١٥ وحسب ما موجود في الجدول (٣) .

٣-٧-٢ الصدق :

يلجأ الباحثان الى ايجاد صدق الاختبار لمعرفة هل ان الاختبار صادق للصفة المراد قياسها ام لا حيث يعرف الصدق "هو قدرة الاختبار على قياس ما وضع من اجله او السمة المراد قياسها" (١) .

فضلاً عن ذلك فقد استخدم الباحثان معامل الصدق الذاتي لجميع الاختبارات عن طريق استخراج الجذر التربيعي لمعامل الثبات (معامل الثبات) ويعني صدق الاختبار "ان تكون مهمة الاختبار قياس وتقويم الصفة التي وضع من أجلها الاختبار فعلا" (٢) .

واستخدم الباحثان صدق المحتوى من خلال عرض الاختبارات على الخبراء والمختصين

٣-٧-٣ الموضوعية :

الموضوعية تعني "عدم اختلاف المقدرين في الحكم على شيء ما او على موضوع معين" (٣) .

وعند إجراء الاختبار الثاني (المحاولة الثانية) الذي أجري لغرض استخراج ثبات الاختبار , حيث تم استخراج قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لتأشير موضوعية هذا الاختبار حيث ان الموضوعية تعني ((اتفاق آراء المحكمين)) (*) وقد جاءت النتائج بمؤشرات تدل على ان جميع الاختبارات ذات موضوعية عالية.

جدول (٣)

يبين معامل الصدق والثبات والموضوعية لاختبارات مهارات الصد لحارس المرمى

(١) حسن احمد الشافعي وسوزان احمد علي ؛ مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية : (الاسكندرية , منشأة المعارف , ١٩٩٩) ص ٢٠ .

(٢) علي سلوم جواد الحكيم ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية , الطيف للطباعة , ٢٠٠٤) ص ٥٨ .

(٣) مصطفى حسين باهي ؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، الثبات، الصدق، الموضوعية، المعايير , ط١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩) ص٥٦ .

(*)

- أ.م.د احمد خميس السوداني / تدريب رياضي - كرة يد / وزارة التعليم العالي والبحث العلمي / جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

- أ.م.د سعد خميس السوداني / تخصص تعلم حركي - كرة يد / وزارة التربية - بغداد .

| ت | مناطق التهديد | اختبار المهارة | الثبات | الصدق | الموضوعية |
|---|---|-----------------------------|--------|-------|-----------|
| ١ | الصد من منطقة (٧م) للكرات متوسطة الارتفاع بالذراعين | الصد بالذراعين فقط للجانبين | ٠,٩٠ | ٠,٩٥ | ٠,٩٢ |
| ٢ | الصد من منطقة (٧م) للكرات متوسطة الارتفاع بالرجلين | الصد بالرجلين فقط للجانبين | ٠,٨٨ | ٠,٩٣ | ٠,٨٧ |

٣-٨ إجراءات البحث الميدانية :

بعد تحديد الاختبارات المهارية واستخراج معاملات الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات المهارية الخاصة بحارس مرمى كرة اليد اتبع الباحثان ما يأتي للبدء بإجراءات البحث:

٣-٨-١ الاختبارات القبليّة

تم اجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث والباغ عددهم (٦) حراس مرمى في يوم الجمعة الموافق ٢٠١٦/٢/١٩ في تمام الساعة الرابعة عصراً في قاعة النشاط الرياضي في محافظة كركوك .

وقد اعطى الباحثان شرحاً موجزاً حول اجراء الاختبارات فضلاً عن تسلسلها فضلاً عن اعطاء مدة راحة (1) دقيقة بين الاختبارات , كما قام الباحثان بتثبيت جميع الظروف الخاصة بالاختبارات من ناحية الزمان والمكان والمناخ , ليتمكن من اجراء الاختبارات البعدية بظروف مشابهة عند اجراءها .

٣-٨-٢ التمرينات المستخدمة في البحث :

قام الباحثان بإعداد ووضع عدد من التمرينات الخاصة لحراس المرمى للمرونة وسرعة الاستجابة الحركية والرشاقة لعينة البحث والتي من الممكن ان تؤدي الى تطوير مهارات الصد لحارس المرمى وذلك من خلال استخدام طرق التدريب التي تتلاءم مع هذا النوع من التمرينات وهي (طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري) والتي تساهم بشكل فاعل في تطوير متغيرات البحث , واستخدام اسلوب المحطات والذي يتلاءم مع نوع الاداء , وتم إعداد التمرينات بواقع دورتين متوسطتين ونصف بواقع (١٠) دورات صغيرة , وان كل دورة صغيرة تحتوي على (٣) وحدات تدريبية ليصبح عدد الوحدات التدريبية (٣٠) وحدة تدريبية , إذ استخدم الباحثان عدداً من التمرينات التي تخدم مهارة الصد بواقع (٨) تمرينات في الوحدة التدريبية الواحدة , في الاسبوعين الاول والثاني , حيث كانت منها تمارين قوة بالحبال المطاطية للأسبوعين الاول والثاني فقط , بعدها تم استبدالها بتمارين مهارية خاصة بحارس المرمى , ويتموج حمل (٢-١) حسب درجة الأهمية لنوع الأحمال البدنية وما يتلاءم ومستوى افراد العينة , وتم استخدام فترات راح تتلاءم من درجة شدة التمارين المستخدمة , وراعى الباحثان استخدام هذه التمرينات في مرحلة نهاية الإعداد العام ومرحلة الاعداد الخاص الأولى .

٣-٨-٣ اهم الملاحظات حول التمرينات :

من خلال خبرة الباحثان في مجال التدريس لمادة كرة اليد فضلاً عن كونه حارس مرمى سابق ومدرّب لمنخب جامعة تكريت لكرة اليد منذ عام ٢٠٠٩ , وبعد الاطلاع على عدد من المصادر والدراسات السابقة والارشادات العلمية السديدة من قبل السيد المشرف , قام الباحثان باتباع ما يلي فيما يخص التمرينات المستخدمة في البحث :

- اعداد تمارين خاصة للمرونة والرشاقة وسرعة الاستجابة الحركية والتي تخدم مهارات الصد لحراس مرمى كرة اليد .
- استخدم في الاسبوعين الاول والثاني تمارين تقوية بالحبال المطاطية لخدمة مهارات الصد .
- اكتفى الباحثان بكتابة وتطبيق التمرينات في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية من خلال التمارين الخاصة لحراس المرمى .
- استخدم الباحثان كرات مختلفة الاحجام والاوزان فضلاً عن استخدام كرات غير منتظمة الشكل والريشة الطائرة والهدف منها هو العمل على تطوير مهارات الصد لعينة البحث .
- تم تطبيق التمارين في نهاية مرحلة الاعداد العام دخولاً في مرحلة الاعداد الخاص وذلك لطبيعة التمارين التي طبقت في البحث .
- استخدمت معادلة استخراج الشدة عن طريق الزمن^(١) ومعادلة استخراج الشدة عن طريق النبض^(٢) وحسب طبيعة التمرينات المستخدمة

$$\frac{\text{النبض القصوي} \times \text{الشدة المطلوبة}}{100} = \text{النبض المستهدف}$$

$$\frac{\text{الشدة المطلوبة} \times \text{زمن التمرين القصوي}}{100} = \text{الزمن المستهدف}$$

٣-٨-٤ الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث في يوم السبت الموافق ٢٠١٦/٤/٣٠ في تمام الساعة الرابعة عصراً وعلى قاعة النشاط الرياضي في محافظة كركوك , بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة بالبحث , وحرص الباحثان على تهيئة الظروف نفسها التي كانت في الاختبارات القبلية .

٣-٩ الوسائل الاحصائية :

(١) محمد رضا ابراهيم ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي , ط٢ : (بغداد , مكتب الفضلي , ٢٠٠٨) ص ١٠٣ .

(٢) مهدي حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا ؛ مبادئ التدريب الرياضي , ط٢ : (عمان , دار وائل للنشر والتوزيع , ٢٠١٠) ص ٦٧ .

تم استخدام الحقيبة الاحصائية SPSS واختيار ما يلائم البحث منها في ما يخص نتائج

الاختبارات :

- الوسط الحسابي .
- الوسيط
- الانحراف المعياري .
- الخطأ المعياري .
- متوسط الفروق
- معامل الالتواء .
- T – test للعينات المترابطة .
- T – test للعينات المستقلة .

الوسط الحسابي البعدي - الوسط الحسابي القبلي

$$\text{نسبة التطور}^{(1)} = \frac{\text{الوسط الحسابي البعدي} - \text{الوسط الحسابي القبلي}}{\text{الوسط الحسابي القبلي}} \times 100$$

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

٤-١ عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات الصد من منطقة

٧م

الجدول (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في

اختبارات الصد من منطقة ٧م

| نوع الفرق | المعنوية الحقيقية | قيمة ت المحسوبة | ف هـ | ف | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | المتغيرات |
|-----------|-------------------|-----------------|---------|---------|-----------------|--------|-----------------|--------|--|
| | | | | | ع | س | ع | س | |
| معنوي | .006 | 13.000 | .33333 | 4.33333 | .57735 | 1.3333 | .00000 | 1.0000 | من ٧ م صد كرات متوسطة الارتفاع بالذراعين |
| معنوي | .035 | -5.196 | 1.73205 | 9.00000 | .00000 | 1.0000 | .57735 | .6667 | من ٧ م صد كرات متوسطة الارتفاع بالرجلين |

معنوي ≥ 0.05 عند درجة حرية (2).

(١) محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، ط ٣ ، : (القاهرة ، دار الفكر

العربي ، ١٩٩٥) ص ١١١ .

من خلال الجدول (٤) نجد انه في متغير (من ٧ صد كرات متوسطة الارتفاع بالذراعين) كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي بقيمة (1.0000) وبانحراف معياري قدره (0.00000) اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي بقيمة (1.3333) وبانحراف معياري قدره (0.57735). وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (13.000) وبمعنوية حقيقية قدرها (0.006) وهي (اقل) من (٠.٠٥) وهذا يدل على ان الفرق (معنوي) ولصالح الاختبار (البعدي). من خلال الجدول (٤) نجد انه في متغير (من ٧ صد كرات متوسطة الارتفاع بالرجلين) كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي بقيمة (0.6667) وبانحراف معياري قدره (0.57735) اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي بقيمة (1.0000) وبانحراف معياري قدره (0.00000) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (-5.196) وبمعنوية حقيقية قدرها (0.035) وهي (اقل) من (٠.٠٥) وهذا يدل على ان الفرق (معنوي) ولصالح الاختبار (البعدي).

٤-١-١ مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات الصد من منطقة م٧

من خلال ملاحظة الجدول (٤) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة لاختبار مهارة الصد من منطقة (م٧) وهنا من الطبيعي جدا ظهور مثل هكذا فروق لكون ان هذه الوقفة اول ما تعلمه حارس المرمى منذ وقوفه بين هذه الخشبات الثلاث وان كثر تكرار تواجده في هذا المكان وتكرار عمليات الصد تجعله متمرساً لصد هذه الكرات حيث يؤكد (مفتي ابراهيم) "ان اللاعب يصل الى اداء المهارة بصورة آلية من خلال التكرار الدائم للأداء" (١)

وان نوع الاختبار وعدد الكرات المستخدمة فيه تجعل الفروق واضحة اذا ما كان هناك صد لحارس المرمى لكرة او اثنتان من مجموع الكرات بين الاختبارين سواء كان ذلك باليدين او بالرجلين وهذا ما نجده واضحا من خلال نسب التطور في الجدول (٥) للمجموعة الضابطة .

الجدول (٥)

يبين الوسط الحسابي ونسبة التطور بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

| المتغيرات | الوسط الحسابي للاختبار القبلي | الوسط الحسابي للاختبار البعدي | نسبة التطور % |
|--|-------------------------------|-------------------------------|---------------|
| من ٧ صد كرات متوسطة الارتفاع بالذراعين | 1.0000 | 1.3333 | 33.33 |

(١) مفتي ابراهيم حمادة ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨)

| | | | |
|--------|--------|-------|---|
| 49.992 | 1.0000 | .6667 | من ٧ م صد كرات متوسطة الارتفاع بالرجلين |
|--------|--------|-------|---|

٤-٢ عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات الصد من منطقة م٧

الجدول (٦)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات الصد من منطقة م٧

| نوع الفرق | المعنوية الحقيقة | قيمة ت المحسوبة | ف هـ | ف | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | المتغيرات |
|-----------|------------------|-----------------|---------|----------|-----------------|--------|-----------------|-------|--|
| | | | | | ع | س | ع | س | |
| معنوي | .003 | 19.053 | .57735 | 11.00000 | .00000 | 3.0000 | .57735 | .6667 | من ٧ م صد كرات متوسطة الارتفاع بالذراعين |
| معنوي | .003 | 17.000 | 1.33333 | 22.66667 | .57735 | 2.6667 | .57735 | .3333 | من ٧ م صد كرات متوسطة الارتفاع بالرجلين |

معنوي ≥ 0.05 عند درجة حرية (2).

من خلال الجدول (٦) نجد انه في متغير (من ٧ م صد الكرات متوسطة الارتفاع بالذراعين) كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي بقيمة (0.6667) وبانحراف معياري قدره (0.57735) اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي بقيمة (3.0000) وبانحراف معياري قدره (0.00000) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (19.053) وبمعنوية حقيقية قدرها (0.003) وهي (اقل) من (0.05) وهذا يدل على ان الفرق (معنوي) ولصالح الاختبار (البعدي).

من خلال الجدول (٦) نجد انه في متغير (من ٧ م صد الكرات متوسطة الارتفاع بالرجلين) كان الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي بقيمة (0.3333) وبانحراف معياري قدره (0.57735) اما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي بقيمة (2.6667) وبانحراف معياري قدره (0.57735) وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (17.000) وبمعنوية حقيقية قدرها (0.003) وهي (اقل) من (0.05) وهذا يدل على ان الفرق (معنوي) ولصالح الاختبار (البعدي).

٤-٢-١ مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات الصد من منطقة م٧

من خلال ملاحظة الجدول (٦) يتبين وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار مهارة الصد من منطقة (م٧) للذراعين والرجلين للمجموعة التجريبية ويعزو الباحثان ذلك الى التنوع في استخدام التمارين الخاصة والادوات المساعدة في عملية الصد والتأكيد على استخدام

الجزء المناسب في الجسم لصد الكرات وحسب مكان التصويب ويؤكد (سعد محسن) ان مهارات حارس المرمى الدفاعية تجد دعماً عالياً وحاسماً اذا ما اشتملت على المرونة والرشاقة العالية (١) . ويرى (مفتي ابراهيم) "انه كلما زادت مرونة المفصل زادت فرصة تحسين سرعة الاستجابة للاعب" (٢) .

حيث ان المهارات المتعددة لمواقف الصد المختلفة تعتبر خبرات لدى حارس المرمى وتجعله قادراً على اتخاذ القرار المناسب لصد الكرات المصوبة على المرمى ومن المناطق المختلفة , وخاصة ان هذه المناطق تشكل صعوبة في الصد لدى حراس المرمى لكون المكان قريب والزوايا تكون مفتوحة للاعب المصوب .

ويرى الباحثان ان التمرينات المتنوعة لحراس المرمى والتي اشتملت على سرعة الاستجابة الحركية بأدوات وبدون ادوات وبالكرات المتنوعة والتمرينات المهارية الى جانب تمرينات المرونة والرشاقة كان لها الدور الفاعل في تطوير مهارات الصد لدى حراس المرمى , وهذا ما يؤكد تحقيق اهداف البحث

الجدول (٧)

يبين الوسط الحسابي ونسبة التطور بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

| المتغيرات | الوسط الحسابي للاختبار القبلي | الوسط الحسابي للاختبار البعدي | نسبة التطور % |
|--|-------------------------------|-------------------------------|---------------|
| من ٧ م صد كرات متوسطة الارتفاع بالذراعين | .6667 | 3.0000 | 349.977 |
| من ٧ م صد كرات متوسطة الارتفاع بالرجلين | .3333 | 2.6667 | 700.09 |

٤-٣ عرض نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث للصد من منطقة م٧

الجدول (٨)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث للصد من منطقة م٧

| نوع الفرق | المعنوية الحقيقية | قيمة ت المحسوبة | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | المتغيرات |
|-----------|-------------------|-----------------|--------------------|--------|------------------|--------|--|
| | | | ع | س | ع | س | |
| معنوي | .007 | -5.000 | .00000 | 3.0000 | .57735 | 1.3333 | من ٧ م صد كرات متوسطة الارتفاع بالذراعين |

(١) سعد محسن ؛ كرة اليد في التسعينات ، ترجمة : (بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠١) ص ٨٢ .

(٢) مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث ، ط٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١) ص ٢٠٤ .

| | | | | | | | |
|---|--------|--------|--------|--------|--------|------|-------|
| من ٧ م صد كرات متوسطة الارتفاع بالرجلين | 1.0000 | .00000 | 2.6667 | .57735 | -5.000 | .007 | معنوي |
|---|--------|--------|--------|--------|--------|------|-------|

معنوي ≥ 0.05 عند درجة حرية (٤).

من خلال الجدول (٨) نجد انه في متغير (من ٧ م صد كرات متوسطة الارتفاع بالذراعين) كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بقيمة (1.3333) وبانحراف معياري قدره (0.57735). اما للمجموعة التجريبية فكان الوسط الحسابي بقيمة (3.0000) وبانحراف معياري قدره (0.00000). وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (-5.000) وبمعنوية حقيقية قدرها (0.007) وهي (اقل) من (0.05) وهذا يدل على ان الفرق (معنوي) ولصالح المجموعة التجريبية .

من خلال الجدول (٨) نجد انه في متغير (من ٧ م صد كرات متوسطة الارتفاع بالرجلين) كان الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة بقيمة (1.0000) وبانحراف معياري قدره (0.00000). اما للمجموعة التجريبية فكان الوسط الحسابي بقيمة (2.6667) وبانحراف معياري قدره (0.57735). وعند حساب قيمة (ت) ظهرت بقيمة (-5.000) وبمعنوية حقيقية قدرها (0.007) وهي (اقل) من (0.05) وهذا يدل على ان الفرق (معنوي) ولصالح المجموعة التجريبية .

٤-٣-١ مناقشة نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث للصد من منطقة ٧ م

يتبين من خلال الجدول (٨) وجود فروق معنوية بين الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لاختبار مهارة الصد من منطقة (٧ م) ولصالح المجموعة التجريبية , وهنا يعزو الباحثان ان التدريب الصحيح الذي قد تم استخدامه مع مجموعة عينة البحث من خلال اعطائهم تمارين خاصة تعمل على تنمية قدراتهم الدفاعية في عملية الصد من مختلف مناطق التصويب قد حسدت ثمارها من خلال اتقان حراس المرمى مهارات الصد فضلاً عن امتلاكهم دافع معنوي ادى الى تطوير افكارهم في الوقوف الصحيح وبالتالي النجاح في التصدي للكرات من مختلف مناطق التصويب ويؤكد (محمد العربي) "ان دافعية اللاعب للوصول الى اتقان المهارة وبذل الجهد هي المفتاح لتطوير الخبرة لدى اللاعب" (١) .

ويعزو الباحثان هذا التطور الى استخدام تمارين تعمل على اختزال الوقت من خلال اعداد تمارين خاصة بسرعة الاستجابة الامر الذي ادى الى تحفيز حارس المرمى لاستجابة للمثير الذي يصدر وان درجة الاستجابة لهذا المثير كلما قل زمنها اعطت ناتجا افضل في مهارة الصد وبدوره يكون لدى حارس المرمى الافضلية في صد الكرات كلما قصر زمن الاستجابة ويؤكد (محمد عادل)

(١) محمد العربي شمعون ؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦)

"ان السرعة الاستجابية الحركية تتحقق عن طريق قصر الوقت بين المثير والاستجابة له ويعمل التدريب على حذف الاشارات الزائدة التي تسبق الاستجابة" (١) .

ان مهارة الصد التي يؤديها حارس المرمى لمختلف انواع التصويب تختلف حسب منطقة التصويب حيث انه كلما كانت منطقة التصويب قريبا وامام المرمى كانت مهمة الصد اصعب لذلك يجب على حارس المرمى ان يتمتع بسرعة باستجابة حركية تجعله قادراً على مواجهة التصدي لمثل هذا النوع من التصويب , ويكمن ان تكون العامل الرئيسي في مثل هذه الحالات لكي يتمكن من تحقيق الهدف الرئيسي من وقوفه في منطقة المرمى .

حيث يرى (عصام الدين) اذ تعد سرعة الاستجابة الحركية من القدرات التي لا يخلو منها اي نشاط رياضي وهي مهمة من نشاط الى آخر حسب المتطلبات المهارية والخططية في كل نشاط , وتظهر اهميتها في كثير من المسابقات التي تتميز بالمواقف ذات المتغيرة والتغير السريع لظروف المنافسة (٢) .

كما ان لتمرينات المرونة التي اعدت من قبل الباحثان دور مهم جدا في جعل الحركة اقتصادية تعمل مع سرعة الاستجابة الحركية وصول حارس المرمى الى الكرة باقل وقت وباقل جهد وبانسيابية عالية حيث يؤكد (وديع ياسين وياسين طه) " تعد المرونة واحدة من عناصر اللياقة البدنية المهمة التي تتيح للرياضيين القدرة على أداء الحركات بصورة اقتصادية وفعالة في الوقت نفسه , إذ أن الرياضي الذي يمتلك الدرجة المثالية من المرونة في مفصل معين أو مجموعة مفاصل لفعالية رياضية معينة يساعده ذلك كثيراً في استخدام بقية العناصر الاخرى بقدرة عالية واقتصادية لتحقيق إنجاز جيد" (٣) .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات :

في ضوء النتائج المتحققة في هذه الدراسة توصل الباحثان الى عدد من الاستنتاجات :

- ان نوعية التمرينات الخاصة التي استخدمت قد طورت مهارات الصد لدى حراس المرمى بكرة اليد .

(١) محمد عدل رشيد ؛ اسس التدريب الرياضي , ط٢ : (طرابلس , المنشأة العامة للتوزيع والنشر , ١٩٨٢) ص٢٧٨ .

(٢) عصام الدين عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات , ط١ : (القاهرة , دار الفكر العربي , ١٩٩٩) ص١٣٨ .

(٣) وديع ياسين التكريتي و ياسين طه الحجار ؛ الاعداد البدني للنساء : (الموصل , مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي , ١٩٨٦) ص ٦٢ .

- كان للتمرينات المعدة للمرونة دور مهم وإيجابي في تحسين حركات المفاصل المستخدمة وبالتالي تطوير مهارات الصد لدى افراد عينة البحث .
- ادت التمرينات المعدة بالرشاقة الى تطوير مهارات الصد من خلال خصوصيتها وقربها من الاداء الامر الذي جعل حارس المرمى يتمتع بمخزون عالٍ من مهارات الصد .
- ان لنوعية التمرينات المهارية وظروفها في التي تتشابه مع ظروف المباراة قد ادت الى تطوير مهارات الصد لدى افراد عينة البحث .

٢-٥ التوصيات :

- في ضل الاستنتاجات التي تم التوصل اليها يوصي الباحثان ما يأتي :
- تضمين البرامج التدريبية تمرينات تخصصية تخدم مهارات حراس المرمى وان تكون هذه التمرينات مبنية على اسس علمية .
- استخدام تمرينات المرونة والرشاقة في تمرينات حراس المرمى بشكل دقيق وبما يتناسب ومستوى الفئة المراد تدريبها .
- ضرورة ان تكون التمرينات المهارية وخاصة مهارات الصد مشابهة للأداء وان تكون متعددة ومنوعة وتتلاءم مع الفئة التي يتم تدريبها .
- اجراء بحوث ودراسات على فئات عمرية اخرى للذكور والاناث لحراس المرمى بكرة اليد لتطوير مهارات الصد .

المصادر :

- أبو العلا احمد ، احمد نصر الدين ؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٣).
- أبو العلا احمد عبد الفتاح ، التدريب الرياضي : (القاهرة ، مطبعة الانجلو ، ١٩٩٨) .
- حسن احمد الشافعي وسوزان احمد علي ؛ مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية : (الاسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٩٩) .
- سعد محسن ؛ كرة اليد في التسعينات ، ترجمة : (بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠١) .
- طلحة حسام الدين وآخرون ؛ الموسوعة العلمية في التدريب : (القاهرة ، دار الكتاب للنشر ، ١٩٩٧) .
- عبد العزيز أحمد النمر ؛ دراسة عاملية للرشاقة في كرة السلة ، إنتاج علمي : (كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، ١٩٨٩ م) .
- عبد الوهاب غازي حمودي ؛ تحديد اهم الصفات الجسمية والاختبارات المهارية لاختيار حراس المرمى الناشئين بكرة اليد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة ، ١٩٩٠ .
- عصام الدين عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات ، ط١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩) .
- عصام حلمي ومحمد جابر بريقع ؛ التدريب الرياضي - أسس - مفاهيم - اتجاهات : (القاهرة ، منشأة المعارف ، ١٩٩٧) .

- علي سلوم جواد الحكيم ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي : (جامعة القادسية ، الطيف للطباعة ، ٢٠٠٤) .
- كمال درويش واخرون ؛ حارس المرمى في كرة اليد ، ط١ : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨) .
- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها - الأسس النظرية - الإعداد - طرق القياس ، ط٣ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧) .
- محمد العربي شمعون ؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦) .
- محمد رضا ابراهيم ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط٢ : (بغداد ، مكتب الفضلي ، ٢٠٠٨) .
- محمد صبحي حسنين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج١ ، ط٣ ، : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥) .
- محمد عدل رشيد ؛ اسس التدريب الرياضي ، ط٢ : (طرابلس ، المنشأة العامة للتوزيع والنشر ، ١٩٨٢) .
- مروان عبد المجيد ؛ الاسس العلمية والطرائق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط١ : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٩) .
- مصطفى حسين باهي ؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، الثبات، الصدق، الموضوعية، المعايير ، ط١ : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩) .
- مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث ، ط٢ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠١) .
- مفتي إبراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي للجنين من الطفولة إلى المراهقة : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦) .
- مفتي ابراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٨) .
- مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخوجا ؛ مبادئ التدريب الرياضي ، ط٢ : (عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، ٢٠١٠) .
- مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخوجا ؛ مبادئ التدريب الرياضي : (عمان ، دار وائل للنشر ، ٢٠٠٥) .
- نوري إبراهيم الشوك و رافع صالح الكبيسي ؛ دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (بغداد ، ٢٠٠٤) .
- وديع ياسين التكريتي و ياسين طه الحجار ؛ الإعداد البدني للنساء : (الموصل ، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، ١٩٨٦) .

- الشهر الثاني
- الأسبوع : السادس
- الوحدة التدريبية : السابعة عشر
- طريقة التدريب المستخدمة : التكراري .

- تم استخدام فترات راحة حسب نوع التمرين : (١ : ٢ , ١ : ٣)
- الشدة للوحدة التدريبية (٩٤ %) / النبض المستهدف المقابل للشدة (١٧٣ ن/د)

| الغرض من التمرين | رقم التمرين | زمن القصوي | زمن التمرين المستهدف | التكرار | التكرارات | الراحة بين التكرارات | عدد المجموع | التكرارات | مجموع زمن راحات | مجموع زمن راحة | مجموع العمل | مجموع الراحة | زمن العمل + زمن الراحة | المستهدف % الشدة | النبض المستهدف ن/د |
|------------------|-------------|------------|----------------------|---------|-----------|----------------------|-------------|-----------|-----------------|----------------|-------------|--------------|------------------------|------------------|--------------------|
| مرونة | ٣ | ٢٥ ثا | ٢٤ ثا | ٣ | ٤٨ ثا | ٢ | ٢ | ١٩٢ ثا | ١٢٠ ثا | ١٤٤ ثا | ٤٣٢ ثا | ٥٧٦ ثا | ٩٥ % | ١٧٦ | |
| | ١٩ | ٢٥ ثا | ٢٤ ثا | ٣ | ٤٨ ثا | ٢ | ٢ | ١٩٢ ثا | ١٢٠ ثا | ١٤٤ ثا | ٤٣٢ ثا | ٥٧٦ ثا | | | |
| رشاقة | ٥ | ١٢ ثا | ١١,٥ | ٤ | ٣٤,٥ | ٢ | ٢ | ٢٠,٧ ثا | ١٢٠ ثا | ٩٢ ثا | ٤٤٧ ثا | ٥٣٩ ثا | ٩٥ % | ١٧٦ | |
| | ٦ | ١٢ ثا | ١١,٥ | ٤ | ٣٤,٥ | ٢ | ٢ | ٢٠,٧ ثا | ١٢٠ ثا | ٩٢ ثا | ٤٤٧ ثا | ٥٣٩ ثا | | | |
| مهاري | ١ | ٦ ثا | ٦,٥ ثا | ٤ | ١٣ ثا | ٣ | ٣ | ١١,٧ ثا | ١٢٠ ثا | ٧٨ ثا | ٤٧٧ ثا | ٥٥٥ ثا | ٩٥ % | ١٧٦ | |
| | ٢ | ٦ ثا | ٦,٥ ثا | ٤ | ١٣ ثا | ٣ | ٣ | ١١,٧ ثا | ١٢٠ ثا | ٧٨ ثا | ٤٧٧ ثا | ٥٥٥ ثا | | | |

- أقصى نبض للاعب هو ١٨٥ نبضة / دقيقة

تطبيق تدريبات البالستك لتطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة واثرها بدقة أداء الضربتين المرفوعة والمدفوعة للاعب الريشة الطائرة

م.د. عمار علي أسماعيل

م.د. سيف عياس جهاد

مستخلص البحث

تكلم الباحثان في محور أهمية البحث ومقدمة عن طبيعة القدرات البدنية التي يحتاجها لاعب الريشة اثناء اداء مختلف المهارات والى ضرورة تطوير تلك القدرات بتنوع الاساليب التدريبية خلال تدريب لاعبي الريشة الطائرة وايجاد افضل الاساليب التي ترتقي بالقدرات البدنية الخاصة للاعبين وبالتالي تطوير الاداء المهاري ،كذلك تم التطرق الي اهمية القدرات البدنية الخاصة التي من الضروري ان يمتلكها اللاعب لكي يتمكن من اداء مهاري جيد مثل (القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة)والى اهمية تطوير تلك القدرات من خلال استخدام افضل اسلوب تدريبي،اما مشكلة البحث فتجلت في الارتقاء بالمتطلبات البدنية بأفضل اسلوب تدريبي لما له من ايجابية في عملية التدريب من خلال اختصار الوقت في تجريب الاساليب التدريبية ،اما اهداف البحث فنذكر منها (التعرف على تأثير اسلوبي التدريب البالستك في تطوير القدرات البدنية الخاصة ودقة أداء الضربتين المرفوعة والمدفوعة للاعب الريشة الطائرة)وعليه كان الفرض (يوجد تاثير ايجابي لاسلوبي التدريب البالستك في تطوير القدرات البدنية الخاصة ودقة أداء الضربتين المرفوعة والمدفوعة للاعب الريشة الطائرة)،اما مجالات البحث فكان المجال البشري لاعبي الريشة الطائرة لمنتخب محافظة ميسان ،والمجال الزماني هو اربعة اشهر،والمجال المكاني هي قاعة الشهيد وسام عربي الاولمبية،كذلك استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة طبيعة لحل المشكلة وكانت العينة هي لاعبي منتخب محافظة ميسان وتم عليه الاختبار القبلي والتجربة الرئيسية من خلال تطبيق تمرينات باسلوب التدريب البالستك ولمدة (٨)اسابيع بواقع جرعتين تدريبيتين بالاسبوع وبعد الانتهاء قام الباحث بالاختبارات البعدية وتم استخراج النتائج وتبويبها ومعالجتها احصائياً وتم في الباب الرابع عرضها وتحليلها ومناقشتها مناقشة علمية مستندة على اساس علمي،وتم في الباب الخامس ذكر بعض الاستنتاجات مثل (ان لاسلوب التدريب البالستك تاثير ايجابي للقدرات البدنية الخاصة وبالتالي تطوير دقة الاداء المهاري) كذلك اوصى الباحث بضرورة استخدام اسلوب التدريب البالستك لتطوير القوة المميزة بالسرعة).

Spoke researcher at the center of the importance of research and an introduction to the variety of training methods through training players badminton and find the best methods that elevate the capabilities own physical players and thus the development of performance skills, as well as

discussed the importance of the special physical abilities that need to be owned by the player to be able to perform Mehari good (such as the explosive capability and distinctive strengths as quickly) and to the importance of the development of those capabilities through the use of best style of training, either the research problem was underscored in that is recognized as the best methods that could elevate physical requirements because of its positive in the training process by shortening the time in workout methods of training, either targets search then mention them (to identify the effect of stylistic Albalcetek training in the development of physical capabilities and accuracy performance Aldharptin filed and paid to players badminton) and it was obligatory (there is a positive impact to the stylistic Albalcetek training in the development of physical capabilities and accuracy performance Aldharptin filed and paid to players badminton), while the research was the human players badminton national team Maysan field, and field temporal is four months, and the field of spatial is the Hall of martyr and Sam Oribi Olympics, as well as the researcher used the experimental method for suitability nature to resolve the problem and the sample is a squad Maysan province was Garret testing tribal and experience major through application exercises my style training Albalcetek for a period of 8 weeks by two doses training sessions per week and after completion, the researcher tests a posteriori was extracted results, compiled and processed statistically was in Part IV presented and analyzed and discussed based on the scientific basis of scientific debate, it has been in Chapter V It said some of the conclusions (such as that of the stylistic training Albalcetek positive impact of physical capacities own and thus develop performance skills accuracy) as well as the researcher recommended that the use of style Albalcetek training to develop distinctive strengths as fast).

١ - التعريف بالبحث

١-١ مقدمة وأهمية البحث:-

ان من اهم الامور التي يجب التركيز عليها خلال عملية تدريب لاعبي الريشة الطائرة هي الارتقاء بمستوى المتطلبات البدنية الخاصة للاعبين والتي تعد الركيزة الاساس التي يتمكن اللاعب من خلالها على الاداء المهاري الجيد اثناء المباراة، وان عملية الارتقاء هذه لا تتم الى من خلال ايجاد الاساليب التدريبية الاكثر تطوراً لتلك المتطلبات البدنية الخاصة، وان عملية تحديد الاسلوب التدريبي الافضل لا تتم الى عن طريق التجربة والتوصل الى حقيقة ان هذا الاسلوب يعمل على تطوير تلك القدرات البدنية الخاصة بشكل ايجابي كبير، فمن الملاحظ ان لاعبي الريشة الطائرة يحتاجون القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة كمتطلبات بدنية اساسية في تنفيذ مهارتهم المختلفة ومنها مهارة الضربة المرفوعة والمدفوعة وهذا يعود لطبيعة تلك المهارات التي تحتاج في ادائها

الى حركة رجلين قوية وسريعة ومفاجئة كذلك حركة الذراع الضاربة اثناء الاداء القصوي المستمر خلال مدة المباراة، ومن الاساليب التي تعنى بتطوير القوة العضلية بمختلف اشكالها هو اسلوب تدريب البالستك والذي يركز على عملية التعجيل اثناء تنفيذ تمرينات القوة وذلك لكساب العضلة قدرة وتحشيد اكبر عدد من الالياف العضلية اثناء العمل العضلي، لذى مما تقدم تكمن اهمية البحث في الارتقاء بمستوى القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للاعبى الريشة الطائرة من خلال عملية تجريب استعمال تمرينات بأسلوب تدريب البالستك وبيان مدى تأثيرها على المتطلبات البدنية الاساسية للاعبى الريشة وما ينعكس من اثر هذا التطور على الاداء المهاري للضربات الرفوعة والمدفوعة.

٢-١ مشكلة البحث:-

كون لعبة الريشة الطائرة تتميز بمهارات ذات طابع حركي يعتمد على القوة والسرعة بشكل اساسي كذلك أداء فني مترابط يتميز بتوافق ودقة عاليتين لذلك يتوجب على المدربين تطوير جميع المتطلبات البدنية والمهارية التي تحقق ذلك الأداء المهاري وبمستوى عالي، وأن تطوير المتطلبات البدنية الخاصة لايتحقق من خلال الاهتمام بالجانب المهاري فقط ، كما يقوم بعض المدربين بمثل هذا الشكل من التدريب الذي يجعل اللاعب يعاني من نقص في قدراته البدنية الخاصة التي من خلالها يمكنه الحفاظ على مستوى عالي من الاداء الفني للمهارة طيلة المباراة، ومن جانب اخر ان اختيار بعض الاساليب التدريبية التي لا تتطابق مع الاحتياجات البدنية والمهارية الخاصة للعبة الريشة الطائرة هي ايضاً تعود بنفس النقص للاعب، ومن أجل هذا اراد الباحثان الوقوف على مثل هذه المشكلة وحلها من خلال استخدام اسلوب التدريبات البالستية لتطوير القوة لمميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية ومالها من اثر في تطوير الاداء المهاري لضربتين المرفوعة والمدفوعة للاعبى الريشة الطائرة.

٣-١ أهداف البحث:-

- ١- اعداد تمرينات وفق اسلوب تدريب البالستك لتطوير القدرة الانفجارية والقوه المميزة بالسرعة لافراد المجموعة التجريبية.
- ٢- التعرف على تأثير تمرينات البالستك في تطوير القدرة الانفجارية والقوه المميزة بالسرعة لافراد المجموعة التجريبية.
- ٣- التعرف على اثر تطوير القدرة الانفجارية والقوه المميزة بالسرعة في دقة اداء مهارتي الضربة المرفوعة والمدفوعة لافراد المجموعة التجريبية.

٤- التعرف على فروق الاختبارات البعدية للقدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ودقة اداء مهارتي الضربة المرفوعة والضربة المدفوعة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية.

١-٤ فروض البحث:-

١- يوجد تأثير ايجابي لتمرينات البالستك في تطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لافراد المجموعة التجريبية.

٢- يوجد اثر ايجابي لتطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة في دقة اداء مهارتي الضربة المرفوعة والضربة المدفوعة لافراد المجموعة التجريبية.

٣- توجد فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للقدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ودقة اداء مهارتي الضربة المرفوعة والضربة المدفوعة لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

١-٥ مجالات البحث:-

- المجال المكاني: قاعة لياقة بدنية وكمال اجسام وقاعة الشهيد وسام عربي الاولمبية في محافظة ميسان.
- المجال الزمني: ٢٠١٥/١٢/٧ لغاية ٢٠١٦/٢/٢٤.
- المجال البشري: لاعبو منتخب الشباب محافظة ميسان .

٣ - منهج البحث واجراءاته الميدانية:

٣ - ١ منهج البحث:

استخدام الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارين القبلي والبعدي، لانه يتناسب مع طبيعة إجراءات الدراسة ولكون البحث التجريبي يتميز بالضبط والتحكم في المتغيرات المدروسة بحيث يحدث في بعضها تغييراً مقصوداً ويتحكم في متغيرات أخرى فانه يعتبر منهج البحث الوحيد الذي يوضح العلاقة بين الأثر والسبب على نحو دقيق^(١).

٣-٢ عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية التي " يتم اختيارها اختياراً حراً على أساس أنها تحقق أغراض الدراسة التي يقوم بها الباحثان"^(٢) .

(١) محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ البحث العلمي، التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩)، ص ١٠٤ .
(٢) ذوقان عبيدات (وآخرون)؛ البحث العلمي، مفهومه - أدواته وأساليبه: (عمان، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع، ١٩٨٨)، ص ١١٦ .

ويتمثل مجتمع البحث لاعبو منتخب محافظة ميسان الشباب والبالغ عددهم (٨) لاعبين وزعوا على مجموعتين ضابطة وتجريبية عن طريق القرعة العشوائية البسيطة ليكون (٤) لاعبين في كل مجموعة.

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والاجهزة المستعملة وادوات البحث:

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات والاجهزة المستعملة:

١- المصادر العربية والاجنبية.

٢- المقابلات الشخصية مع الخبراء والمختصين.

٣- الملاحظة الذاتية من قبل الباحث.

٤- استمارات تفريغ البيانات.

٥- ملعب ريشة طائرة زائد مضارب وريش.

٦- كامرات تصوير ذات سرع عالية.

٧- قاعة بناء اجسام لتطبيق تدريبات بالستك

٣-٢-٢ أدوات البحث:

١- الاختبارات والقياس.

٣-٤ اجراءات البحث الميدانية:

٣-٤-١ اختبارات البحث:

١- اختبار القدرة الانفجارية للذراعين: رمي الكرة الطبية (٢) كغم باليدين معاً من الجلوس على كرسي.^(١)

٢- اختبار القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين: اختبار الوثب العريض من الثبات^(٢).

٣- اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين: ثني ومد الذراعين من وضع الاستلقاء على المسطبة وحمل بار حديد وزن (٢٠) كغم بتكرارات سريعة لمدة (١٠ ثا).^(٣)

٤- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين: ثني ومد الركبتين في (٢٠) ثانية (من وضع الوقوف).^(٤)

٥- اختبار مهارة الضربة المرفوعة (الامامية والخلفية).^(٥)

١- محمد صبحي حسانين ، محمد عبد السلام راغب : القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ ، ص ١٦١.

٢- محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية : ج١ ، ط٤ (٢٠٠١) ، دار الفكر العربي ، القاهرة) ص ٣٠٧ .

٣ - محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية. ج٢. ط٢: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧)، ص١٧٦.

٤- Dyson , G. The Mechanism of Athletes , University of London Pres Ltd , 1971 , P 39

٥ - مازن عبد الهادي احمد ومازن هادي كزار؛ الريشة الطائرة بين التعلم والتدريب: (بيروت، دار الكتب العلمية، ٢٠١٣)، ص١٨٧.

٦- اختبار مهارة الضربة المدفوعة (الامامية والخلفية).^(١)

٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية:

غالبا ما يؤكد السادة الخبراء في مجال البحث العلمي ضرورة إجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات المستخدمة في البحوث لأنها دراسة أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه^(٢)، وذلك من أجل الحصول على نتائج ومعلومات ضرورية للأفادة منها عند إجراء التجربة الرئيسية، وعلى هذا الأساس قام الباحث بإجراء التجربة استطلاعية بواقع يومي الاثنين والثلاثاء الموافق ٧-٨/١٢/٢٠١٥ على لاعبين من داخل العينة.

٣-٤-٣ الاختبارات القبلية:

قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبلية للمتغيرات قيد الدراسة على عينة البحث في يومي الثلاثاء والاربعاء الموافق بتاريخ ١٥-١٦/١٢/٢٠١٥ حيث تم في اليوم الاول اختبار المهارتين وتم في اليوم الثاني اختبار القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، للمجموعتين وبمساعدة فريق العمل المساعد.

٣-٤-٤ التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث:

لكي يستطيع الباحثان أن يعزو الفرق الحاصل بين المجموعات التجريبية إلى العامل التجريبي، فإنه يجب أن " تكون المجموعات قيد الدراسة متكافئة تماماً في جميع ظروفها ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية "^(٣).

ومن اجل ذلك عمل الباحثان على تجانس وتكافؤ المجموعتين بالمتغيرات قيد الدراسة بعد ان تم الحصول على قيم الاختبارات القبلية، وتم التجانس بمتغيرات البحث من خلال المزوجة والتكافؤ الاحصائي من اجل الضبط التجريبي.

٣-٤-٥ التجربة الرئيسية:

تم تطبيق التجربة الرئيسية خلال فترة الاعداد الخاص من الخطة السنوية مع اعتماد طريقة التدريب التكراري اذ بدأت التجربة الرئيسية في يوم الاحد الموافق ٢٠/١٢/٢٠١٥ واستغرقت (١٠) اسابيع بواقع (٢٠) جرهه تدريبيه، اذ انتهت اخر جرعة تدريبيه في يوم الاحد الموافق ٢١/٢/٢٠١٦، حيث طبقت المجموعة التجريبية خلالها تمارينات باسلوب تدريب بالستك بواقع جرعتين في الاسبوع خلال يومي الاحد والاربعاء والذي يكون تدريب العينة خلال هذان اليوميين على تطوير القوة، وتم تطبيق تمارينات بالستك على أجهزة وادوات تدريب الانتقال بعد ان تم قياس القوة القصوى لكل لاعب في المجموعة لكي يتم على ضوءها تقنين شدة التدريب والتي تنص اغلب المصادر على

١- مازن عبد الهادي احمد ومازن هادي كزار؛ نفس المصدر، ص ١٨٩.

٢- ذوقان عبيدات (واخرون)؛ مصدر سبق ذكره، ٩٨٨ ص ٣٠.

(٣) ذوقان عبيدات (واخرون)؛ مصدر سبق ذكره، ص ٢٥٢.

انها تبلغ (٣٠-٤٥٪) من اقصى قوة للرياضي وهو ما اعتمده الباحث، وبتكرارات (٦) تكرار لكل تمرين بينها راحة (د٢) و(د٣) بين كل تمرين واخر، وكذلك بين التمارين، وطبقت المجموعة التجريبية (٤) تمارين خلال الجرعة الواحدة، وفيما يخص المجموعة الضابطة الثانية تطبق خلال يوم الاحد والاربعاء التمرينات الاعتيادية المعدة من قبل المدرب لتطوير القوة.

٣-٤-٦ الاختبارات البعدية:

بعد أن تم الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية والانتهاء من تطبيق تمارين البالستك على المجموعة التجريبية تم تطبيق الاختبارات البعدية وبطريقة مشابهة للاختبارات القبلية التي طبقت مسبقاً وذلك لمعرفة المستوى الذي وصل إليه اللاعبين بمتغيرات البحث خلال يومي الثلاثاء والاربعاء الموافق ٢٣-٢٤/٢/٢٠١٦.

٣-٥ الوسائل الاحصائية:

١- الوسط الحسابي

٢- الانحراف المعياري

٣- معامل الالتواء

٤- قانون t للعينات المترابطة.

٥- قانون t للعينات المستقلة

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٤-١ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث وتحليلها ومناقشتها.

٤-١-١ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث وتحليلها ومناقشتها.

جدول (١)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى دلالة ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

| الاختبارات | وحدة القياس | قبلي | | بعدى | | قيمة t المحسوبة | مستوى الدلالة | دلالة الفروق |
|--------------------------------|-------------|------|-------|------|------|-----------------|---------------|--------------|
| | | ع | س | ع | س | | | |
| القدرة الانفجارية للذراعين | متر | ١٠١٦ | ٥٠٧٨ | ١٠٢٠ | ٤٠١١ | ٠٠٠٢ | معنوي | |
| القدرة الانفجارية للرجلين | متر | ١٠١٢ | ٢٠٣٤ | ١٠١٠ | ٤٠٣٥ | ٠٠٠٢ | معنوي | |
| القوة المميزة بالسرعة للذراعين | تكرار | ١٠٢٠ | ١٦٠٢٥ | ٠٠٩٥ | ٣٠٦٥ | ٠٠٠٣ | معنوي | |
| القوة المميزة بالسرعة للرجلين | تكرار | ١٠٧٠ | ٢٠ | ١٠٤١ | ٣٠١١ | ٠٠٠٣ | معنوي | |
| الضربة المرفوعة | درجة | ١٠٢٩ | ٤٠٠٢٥ | ١٠٢٥ | ٣٠٦٥ | ٠٠٠٣ | معنوي | |
| الضربة المدفوعة | درجة | ١٠٩٥ | ٣٩ | ١٠٨٩ | ٥٠٤٢ | ٠٠٠١ | معنوي | |

معنوي عند درجة حرية (٣) ومعنوي مستوى دلالة اصغر او تساوي (٠,٠٠٥).

من خلال الاطلاع على الجدول (١) نجد تطور ايجابي ملحوظ من خلال الفروق بين قيم الاوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعدية لجميع متغيرات البحث ولصالح الاختبارات البعدية، كذلك قيم قانون (T-Test) المحسوبة للعينات المتناظرة، التي جاءت مستويات دلالاتها لجميع المتغيرات اقل من (٠,٠٠٥) مما يعني ان الفروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية. يعزو الباحثان معنوية الفروق الحاصلة بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي ولجميع المتغيرات، إلى فاعلية التمرينات القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة في مفردات المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب والذي يخضع الى اسس ومبادئ التدريب الرياضي في تطوير تلك القدرتين للاعبين الريشة الطائرة.

٤-١-٢ عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث وتحليلها

ومناقشتها.

جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

| الاختبارات | وحدة القياس | قبلي | | بعدي | | قيمة t المحسوبة | مستوى الدلالة | دلالة الفروق |
|--------------------------------|-------------|------|-------|------|-------|-----------------|---------------|--------------|
| | | ع | س | ع | س | | | |
| القدرة الانفجارية للذراعين | متر | ١٠٢٤ | ٥٠٦٦ | ١٠١٩ | ٥٠٨٨ | ٦٠٥٥ | ٠٠٠٠ | معنوي |
| القدرة الانفجارية للرجلين | متر | ١٠٠٧ | ٢٠٠٨ | ١٠١١ | ٢٠٤٢ | ٦٠٢٩ | ٠٠٠٠ | معنوي |
| القوة المميزة بالسرعة للذراعين | تكرار | ١٠١٢ | ١٥ | ١٠٢٥ | ١٨٠٧٥ | ٦٠٧٨ | ٠٠٠٠ | معنوي |
| القوة المميزة بالسرعة للرجلين | تكرار | ١٠٧٠ | ١٩ | ٠٠٩٥ | ٢٢٠٢٥ | ٥٠١٩ | ٠٠٠١ | معنوي |
| الضربة المرفوعة | درجة | ١٠٢٩ | ٣٧٠٥٠ | ١٠٧٠ | ٤٢٠٧٥ | ٢١ | ٠٠٠٠ | معنوي |
| الضربة المدفوعة | درجة | ٢٠٢١ | ٣٦ | ٢٠٠٨ | ٤٢٠٥٠ | ٤٠٤٩ | ٠٠٠١ | معنوي |

معنوي عند درجة حرية (٣) ومعنوي مستوى دلالة اصغر او تساوي (٠,٠٠٥).

من خلال الاطلاع على الجدول (٢) نجد تطور ايجابي ملحوظ من خلال الفروق بين قيم الاوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعدية لجميع متغيرات البحث ولصالح الاختبارات البعدية، كذلك قيم قانون (T-Test) المحسوبة للعينات المتناظرة، التي جاءت مستويات دلالاتها لجميع المتغيرات اقل من (٠,٠٠٥) مما يعني ان الفروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية، وعليه يكون قد تحقق ما افترضه الباحثان في الفرض الاول والثاني.

يعزو الباحثان معنوية الفروق الحاصلة بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي ولجميع المتغيرات، إلى فاعلية تمارينات اسلوب البالستك المعدة من قبل الباحث والتي طبقتها المجموعة التجريبية، وكذلك الى تقنين الحمل التدريبي لهذه التمارينات من شدة وحجم وكثافة وفق الأسس العلمية الصحيحة والجيدة، وهذا ما يؤكده (وليد يحيى محمد ٢٠٠٢) ايضاً " اذ اشار الى ان استخدام برامج مصممة جيداً ومنفذة بطريقة تؤدي الى تطوير الاء البدني، وهذا يعد احد أسباب التفوق في المجال الرياضي" (١).

فان الفروق المعنوية في اختبارات القدرة الانفجارية للذراعين وللرجلين يعزوها الباحثان الى طبيعة اسلوب تدريب البالستك والذي ساعد على تطور القدرة الانفجارية من خلال ما يتطلبه هذا الاسلوب التدريبي الى قوة ايعازات عصبية للايفاء بمتطلبات التمارين المستخدمة والتي تتسم بطبيعة اداء متسارع (تعجيلي) مما انعكس ذلك على تحفيز اكبر عدد من الوحدات الحركية داخل العضلات العاملة الرئيسية، الامر الذي انعكس ايجاباً على مقدار ناتج القدرة الانفجارية، اذ يشير (Tudor O.Bompa) عند تطوير القدرة الانفجارية سيعمل ذلك وبشكل ايجابي على تطوير قوة وسرعة التقلص العضلي للاعب، من خلال استخدام وسائل لانتاج قوة كبيرة ضد مقاومة صغيرة وبشكل انفجاري وتسمى تمارين بالسيتية. (٢)

اما فيما يخص التطور الحاصل باختبارات القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين كذلك يرى الباحثان ان سبب هذا التطور الحاصل بسبب التقنين الصحيح للمقاومات التي استخدمت في تمارينات اسلوب البالستك وفق الاسس العلمية مما اثر وبفاعلية كبيرة في زيادة مقدار القوة المميزة بالسرعة نتيجة تكيف العضلات وتطورها بسبب الاوزان المضافة للاعبين عند اداء التمارينات الباليستية والتي ادت في زيادة قدرة الجهازين العصبي والعضلي، وهذا يتفق مع (صريح عبد الكريم ٢٠٠٣) حيث يقول "ان الالياف العضلية لديها القدرة على انتاج قوة كبيرة من خلال تغيير نوع المقاومة وبذلك فان عدد الوحدات الحركية العاملة سوف يزداد وتزداد تبعاً لذلك قدرتها على انتاج الطاقة" (٣).

اما في ما يخص التطور الحاصل في اختبارات مهارتي الضربة المرفوعة والمدفوعة فسببه يعود الى اثر تطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للاعبين حيث يعتبران هاتين القدرتين من المتطلبات الاساسية لدى تلك المهارتين فيتالي يؤثر تطويرهما بشكل ايجابي على دقة اداء

١ - وليد يحيى محمد . برنامج تدريبي مقترح لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بلاعبي الريشة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٢ ، ص٦٧.

٢ - Tudor O.Bompa & Michael C.Carrera: *opcit*, 2005, p : 195

٣ - صريح عبد الكريم الفضلي . تاثير تدريبات المقاومة المتغيرة في تحسين الشكل والقدرة لعضلات الرجلين ، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية ، مجلد (١٢) عدد (١) ، ٢٠٠٣ ، ص ١٧٥ .

مهارتين الضربة المرفوعة والمدفوعة، حيث تؤكد الين وديع (١٩٩٥) أن تنمية القدرات البدنية الخاصة تمكن الرياضي من الأداء الفني للمهارة في أفضل صورة ممكنة^(١)، حيث ان هذه التمرينات تسهم في تحسين العمل العصبي العضلي مما يؤدي الى زيادة التوافق والقدرة لأداء المهارة بالتوقيت المناسب ومن ثم زيادة في دقة توجيه الضرب نحو الهدف المطلوب، كما تحدث تغيرات على العمل العصبي العضلي تسهل وتعزز من إنجاز المهارات الحركية التي تتميز بالسرعة والقوة^(٢).

٤-٢ عرض نتائج الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

وتحليلها ومناقشتها.

جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الخطأ ودلالة الفروق بين الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

| الاختبارات | وحدة القياس | ضابطة | | تجريبية | | قيمة t المحسوبة | مستوى الدلالة | دلالة الفروق |
|--------------------------------|-------------|-------|-------|---------|-------|-----------------|---------------|--------------|
| | | ع | س | ع | س | | | |
| القدرة الانفجارية للذراعين | متر | ١٠٢٠ | ٥٠٧٨ | ١٠١٩ | ٥٠٨٨ | ١٠٥٩ | ٠٠١٦ | غير معنوي |
| القدرة الانفجارية للرجلين | متر | ١٠١٠ | ٢٠٣٤ | ١٠١١ | ٢٠٤٢ | ٠٠٦٢ | ٠٠٥٥ | غير معنوي |
| القوة المميزة بالسرعة للذراعين | تكرار | ٠٠٩٥ | ١٦٠٢٥ | ١٠٢٥ | ١٨٠٧٥ | ٣٠١٦ | ٠٠٠٢ | معنوي |
| القوة المميزة بالسرعة للرجلين | تكرار | ١٠٤١ | ٢٠ | ٠٠٩٥ | ٢٢٠٢٥ | ٢٠٦٣ | ٠٠٠٣ | معنوي |
| الضربة المرفوعة | درجة | ١٠٢٥ | ٤٠٠٢٥ | ١٠٧٠ | ٤٢٠٧٥ | ٣٠٣٠ | ٠٠٠١ | معنوي |
| الضربة المدفوعة | درجة | ١٠٨٩ | ٣٩ | ٢٠٠٨ | ٤٢٠٥٠ | ٣٠٨٨ | ٠٠٠٢ | معنوي |

معنوي عند درجة حرية (٦) ومعنوي مستوى دلالة اصغر او تساوي (٠،٠٥).

من خلال ملاحظة الجدول (٣) ، نجد ان هناك تطور غير ملحوظ في القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين من خلال الفروق بين قيم الاوساط الحسابية للاختبارات البعدية لاختبارت القدرة الانفجارية ، كذلك قيم قانون (T-Test) المحسوبة للعينات المستقلة، التي جاءت مستويات دلالاتها اكبر من (٠،٠٥) مما يعني ان الفروق غير معنوية، وبهذا لم يتحقق ما افترضه الباحثان لتلك المتغيرات في الفرض الثالث للبحث.

١ - الين وديع فرج؛ الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب . ط١: (الاسكندرية، منشأة المعارف ١٩٩٠)، ص٢١٩.

٢ - سيلفا سهاك كاركين؛ تأثير استخدام تمرينات البلايومتركس في تطوير مهاره الضربه الساحقه عند لاعبي الكره الطائره؛ (اطروحه دكتوراه، جامعه بغداد/كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٠) ص٤٥.

كذلك نجد تطور ايجابي ملحوظ لبقية المتغيرات البحث ولصالح المجموعة التجريبية، من خلال الفروق بين قيم الاوساط الحسابية للاختبارات البعدية، كذلك قيم قانون (T-Test) المحسوبة للعينات المستقلة، التي جاءت مستويات دلالاتها اقل من (٠,٠٥) مما يعني ان الفروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية، وبهذا يكون قد تحقق ما افترضه الباحثان لتلك المتغيرات في الفرض الثالث للبحث.

ويعزو الباحثان الفروق الغير معنوية بين الاختبارات البعدية لمجموعتين للقدرة الانفجارية سواءً للرجلين والذراعين الى كون التمرينات التي طبقها افراد المجموعة الضابطة طورت القدرة الانفجارية ايجابياً لديهم بمستوى التطوير الذي حصل لافراد المجموعة التجريبية وخصوصاً وان افراد المجموعة الضابطة كانوا قد طبقوا اسلوب البلايومترك لتطوير القدرة الانفجارية والذي تنص معظم مصادر التدريب على افضلية هذا الاسلوب على الاساليب التدريبية الاخرى في تطوير القدرة الانفجارية، حيث ان تمارين البلايومترك لها الأثر الفعال في تطوير القدرة الانفجارية التي تعتمد على الكفاية العالية للتقلص العضلي اللامركزي والمركزي مما يعطي العضلات المطاطية العالية للعمل بشكل سريع وبرد فعل انفجاري^(١).

اما الفروق العنوية بين اختبارات القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين والتي جاءت لصالح افراد المجموعة التجريبية فيعزوها الباحثان الى تأثير تمرينات اسلوب البالستك في تطوير القوة المميزة بالسرعة والذي يكوت تاثيره في تطوير تلك القدرة اكثر من اي اسلوب اخر، فقد أشار (ميشل Michael) وآخرون " إن اسلوب تدريب البالستك بأوزان خفيفة ومتوسطة ٣٠ - ٥٠ % من مقدرة الرياضي والذي يتسم بسرعة عالية يؤثر على أجزاء مختلفة من منحنيات القوة والسرعة (القوة المميزة بالسرعة) بينما يزيد التدريب التقليدي باستخدام الأوزان الثقيلة القوة القصوى للرياضيين كما أن التدريب الذي يتسم بالسرعة العالية يؤدي إلى سرعة أداء الرياضي إلى حد كبير أكثر من التدريب التقليدي الذي يستخدم الأوزان الثقيلة ".^(٢)، ويعزو الباحثان السبب في التطور الحاصل في القوة المميزة للرجلين والذراعين الى التمارين بالاوزان المضافة التي طبقها افراد المجموعة التجريبية، حيث ان هذه التمرينات قد عملت على تطوير القوة المميزة بالسرعة وبالتالي أثرت في نتائج الاختبارات للقوة المميزة بالسرعة بشكل واضح في المجموعة التجريبية، فالتدريب الباليستي ينشط حركة الرياضي وتدريب العضلة للعمل بسرعة من خلال دفع الألياف العضلية على سرعة الانقباض وهي أكثر فائدة لأداء الرياضي لكون معظم الحركات الرياضية تكون متفجرة على

١- سيلفا سهاك كاركين؛ مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٠، ص ١٠٨.

2- Michael H stone , Stevens , Margaret E stone , brain K schilling and Kyle C pierce : athletic performance development , **strength and conditioning** , volume 20 number , December , 1998 . p 25 .

عكس التدريب التقليدي بالأثقال الذي يركز على حجم العضلة أكثر من سرعة انقباض العضلة ومن ثم انقباض الألياف العضلية يكون بطيء^(١).

اما في ما يخص الفروق المعنوية بين اختبارات المهارتين الضربة المرفوعة والمدفوعة والتي جاءت لصالح المجموعة التجريبية فيعزوها الباحثان الى اثر تطوير القوة المميزة بالسرعة والذي انعكس ايجابياً على اداء المهارتين، حيث ان الاداء المهاري للضربة المرفوعة والمدفوعة يتطلب القوة المميزة بالسرعة كمتطلب اساسي لاداء تلك المهارات، " وان تطور المهارات يجب ان ترافقه عملية تطوير عناصر اللياقة البدنية اذ يجب النظر في عمليات التدريب الى تنمية عناصر اللياقة البدنية وتنمية المهارات على انها جزءان لعملية واحدة"^(٢)، كذلك نلاحظ ان طبيعة اداء تلك المهارتين تتشابه مع حركات التمرينات الباليستية حيث أكد (عبد الفتاح واحمد نصر ٢٠٠٣) بأنه " يمكن الاستفادة من التدريب الباليستي خاصة في الألعاب الرياضية التي تتطلب الرمي والقفز والضرب فهذه الألعاب تتطلب حركات بالباليستية تتضمن قدرة متفجرة خلال الحركة الكاملة وتعرف الحركات الباليستية (Ballistic Movement) بأنها الحركة المؤداة بواسطة العضلات ولكنها تستمر بواسطة كمية الحركة (العجلة) للأطراف"^(٣).

٥- الاستنتاجات وللتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

- ١- التمرينات المعدة من قبل الباحث وفق اسلوب تدريب الباليستك اثرت ايجابياً في تطوير القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للاعبين الريشة الطائرة.
- ٢- ان تطور القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة اثر ايجابياً على اداء مهاري الضربة المرفوعة والمدفوعة للاعبين الريشة الطائرة.
- ٣- ان تدريبات الباليستك لها تاثير ايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة اكبر من تاثيرها على تطوير القدرة الانفجارية.
- ٤- اداء لاعبي الريشة المهاري للضربتين المرفوعة والمدفوعة يعتمد في متطلباته البدنية على القوة المميزة بالسرعة والقدرة الانفجارية.

١- اسم حسن غازي . تأثير التمرينات الباليستية في تطوير القدرة المتفجرة وسرعة اداء بعض المهارات للاعبين الشباب بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠٠٩ ، ص ٢٥ .

٢- منى عبد الستار . علاقة الاعداد البدني والمهاري بمستوى الانجاز بكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٩ ، ص ٩٩ .

(٣) احمد نصر الدين سيف . موسوعة فسيولوجيا التدريب الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ ، ص ١٥٣ .

- ١- استخدام تدريبات اسلوب بالستك لتطوير القوة المميزة بالسرعة كمتطلب بدني للاعب الريشة الطائرة عند اداء مهارتي الضربة المرفوعة والمدفوعة.
- ٢- ضرورة تطوير المتطلبات البدنية الخاصة باداء المهارات المختلفة للاعب للريشة الطائرة ذلك لما ينعكس ايجابياً على الاداء المهاري.
- ٣- تطبيق البحوث التجريبية لتطوير عملية التدريب الرياضي والتوصل للأساليب الافضل استعمالاً للأرتقاء بمستوى لاعبي الريشة الطائرة البدني والمهاري.

المصادر العربية والانكليزية:

- احمد نصر الدين سيف . موسوعة فسيولوجيا التدريب الرياضي . القاهرة : دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ .
- اسم حسن غازي . تأثير التمرينات باليستية في تطوير القدرة المتفجرة وسرعة اداء بعض المهارات للاعب الشباب بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، ٢٠٠٩ .
- سيلفا سهاك كاركين؛ تأثير استخدام تمرينات البلايومتركس في تطوير مهاره الضربه الساحقه عند لاعبي الكره الطائره:(أطروحه دكتوراه،جامعه بغداد/كلية التربية الرياضييه،٢٠٠٠).
- صريح عبد الكريم الفضلي . تأثير تدريبات المقاومة المتغيرة في تحسين الشكل والقدرة لعضلات الرجلين ، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية ، مجلد (١٢) عدد (١) ، ٢٠٠٣ .
- مازن عبد الهادي احمد ومازن هادي كزار؛ الريشة الطائرة بين التعلم والتدريب:(بيروت،دار الكتب العلمية،٢٠١٣).
- محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية :ج١، ط٤(٢٠٠١)،دار الفكر العربي ،القاهرة).
- محمد صبحي حسانين ، محمد عبد السلام راغب : القوام السليم للجميع ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
- محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية.ج٢.ط٢: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٨٧).
- منى عبد الستار . علاقة الاعداد البدني والمهاري بمستوى الانجاز بكرة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٨٩ .
- وليد يحيى محمد . برنامج تدريبي مقترح لتنمية المتطلبات البدنية الخاصة بلاعب الريشة الطائرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ٢٠٠٢ .
- البين ودبع فرج؛ الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب .ط١: (الاسكندرية، منشأة المعارف ،١٩٩٠).

- Dyson , G . **The Mechanism of Athletes** , University of London Pres Ltd , 1971.
- Michael H stone , Stevens , Margaret E stone , brain K schilling and Kyle C pierce : athletic performance development , **strength and conditioning** , volume 20 number , December , 1998 .
- Tudor O.Bompa &Michael C.Carrera:**opcit**,2005.

ملحق (١)

التمرينات التي استعملها الباحث خلال التجربة

- ١- حمل الثقل خلف الراس واداء قفزات على البقعة (١٠ اثا).
- ٢- حمل ثقل خلف الرأس والقفز للأمام الاعلى (١٠ اثا).
- ٣- حمل ثقل خلف الراس واداء نصف دبني بالقفز (١٠ اثا).
- ٤- حمل ثقل خلف الراس رفع ركبة (١٠ اثا).
- ٥- نصف دبني من الجلوس الطويل بواسطة جهاز الانتقال المتعدد (هيرقل) (١٠ اثا).
- ٦- نصف دبني مقلوب (الرجلين للاعلى) بواسطة جهاز الانتقال المتعدد (هيرقل) (١٠ اثا).
- ٧- شوتتك امامي (١٠ اثا).
- ٨- شوتتك خلفي (١٠ اثا).
- ٩- ضغط امامي للذراعين بالثقل (١٠ اثا).
- ١٠- ضغط خلفي للذراعين بالثقل (١٠ اثا).
- ١١- تمرين بايسبس بواسطة جهاز الانتقال المتعدد (هيرقل) (١٠ اثا).
- ١٢- تمرين ترايسبس بواسطة جهاز الانتقال المتعدد (هيرقل) (١٠ اثا).
- ١٣- بنج بريس بواسطة جهاز الانتقال المتعدد (هيرقل) (١٠ اثا).
- ١٤- تمرين ترايسبس مقلوب بواسطة جهاز الانتقال المتعدد (هيرقل) (١٠ اثا).

تأثير تمارين مركبة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم
للناشئين

م- عاطف عبدالخالق احمد الاغا

ateefalagasport@tu.edu.iq

ملخص البحث

يهدف البحث الى :

- ١- اعداد تمارين مركبة للاعبين كرة القدم للناشئين .
 - ٢- التعرف على تأثير تمارين المركبة في بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للناشئين
- وافترض الباحث :

- ١- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسط نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم
 - ٢- وجود فروق ذات دلالة معنوية في متوسط نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم
- استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي كركوك الرياضي لفئة الناشئين بكرة القدم والبالغ عددهم (٣٠) لاعبا وهم مجتمع البحث وتم استبعاد (١٠) لاعبين لاشتراك (٨) لاعبين في التجارب الاستطلاعية و(٢) لإصابتهم وبلغ عدد عينة البحث (٢٠) لاعبا قسموا الى مجموعتين عشوائيا الضابطة والتجريبية لكل مجموعة (١٠) لاعبين وهم يمثلون نسبة (٦٦٪) من مجتمع البحث .

الاستنتاجات :

- اظهرت المجموعة التجريبية تطورا ملحوظا وبشكل افضل من المجموعة الضابطة في بعض الصفات البدنية للاعبين كرة القدم للناشئين .
- اظهرت المجموعة التجريبية تطورا ملحوظا في بعض المهارات الاساسية قيد البحث للاعبين كرة القدم للناشئين

التوصيات :

- ضرورة التاكيد على تمارين المركبة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم .
- استخدام تمارين المركبة على اللاعبين الناشئين من قبل المدربين .
- اجراء بحوث مشابهة على الفئات الاخرى

impact exercises compound in some physical attributes and skills essential for football players for junior class

The research aims to:

- 1-vehicle exercises to prepare for football players for juniors
 - 2-disclosure on the effect of compound exercises in some physical attributes and skills essential for players Football junior I suppose researcher
 - 3-and there is a significant moral difference between the average results of pre and post tests for the two groups
- Control and experimental in some physical attributes and skills essential for soccer players
- 4-The existence of significant differences in the average results of the post tests for the two groups differences
- Control and experimental in some physical attributes and skills essential for soccer players

The researcher used the experimental method for suitability to the nature of the research sample was selected search Btrivhalmayah They are players Kirkuk FC for junior football and totaling 30 players were excluded (10) players to participate (8) players in experiments exploratory and (2) of the diagnosed and the number of research sample (20) a player Ksmo randomly into two experimental and control of each group (10) players who represent the percentage (66%) of the research community.

Conclusions:

- 1-The experimental group showed a remarkable development and better than the control group in some of the physical attributes of football players for juniors.
 - 2-The experimental group showed a remarkable development in some of the basic skills under discussion for soccer players for juniors
- Recommendations
- 3-The need to emphasize the vehicle exercises in the development of some of the physical attributes and skills essential for soccer players.
- The use of composite exercises on younger players by coaches-
- 4-Conducting similar research on other categories

١-التعريف بالبحث :

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

لاشك في ان لعبة كرة القدم من اكثر الالعاب شعبية في العالم وان القابلية على اللعب بشكل جيد يعتمد على اسس رئيسية وهي الناحية البدنية والمهارية والخططية وان لكل هذه الاسس طرقها الخاصة في الاعداد والتدريب والدراسة حيث يعتمد نجاح اي مدرب على الفهم الجيد لتلك الاسس لأنها مترابطة مع بعضها البعض وهناك تمارينات متنوعة ساعدت في تطوير لعبة كرة القدم ومن هذه التمارينات (التمارين المركبة) فهي مقارنة لأداء اللاعب اثناء المباراة من خلال تمارينات

مركبة يشترك بها عدد من اللاعبين وتحتوي على اكثر من مهارة اساسية في الوحدات التدريبية وفئة الناشئين من الفئات المهمة جدا والتي يجب الاهتمام بها من خلال تطوير الصفات البدنية والمهارات الاساسية ليكون لديهم اساسا قويا عند انتقاله الى فئة الشباب والمتقدمين ومن هنا جاءت اهمية البحث في التعرف على تأثير تمارينات المركبة في بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للناشئين .

١-٢ مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحث في مجال كرة القدم كونه حكم درجة اولى ومدرب منتخب جامعة تكريت لعدة سنوات لاحظ الباحث من خلال دوري اقليم كوردستان للناشئين بكرة القدم هناك ضعف في مستوى اللاعبين البدني والمهاري ويعزو الباحث ذلك الى عدة اسباب منها عدم تنوع في التمارين خلال الوحدات التدريبية لذا يكمن مشكلة البحث في اعداد تمارينات المركبة لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للناشئين .

١-٣ هدفا البحث :

- اعداد تمارينات المركبة للاعبين كرة القدم للناشئين .
- التعرف على تأثير تمارينات المركبة في بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للناشئين .

١-٤ فرضا البحث :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسط نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في متوسط الاختبارات البعدية وللمجموعتين الضابطة التجريبية في بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم

١-٥ مجالات البحث :

- المجال البشري (٢٠) لاعبا من الناشئين لنادي كركوك الرياضي للموسم الرياضي (٢٠١٦-٢٠١٧)

- المجال الزمني من ٢٠١٦/٧/٩ الى ٢٠١٦/٩/١٠

- المجال المكاني ملعب نادي كركوك الرياضي

١-٦ تعريف المصطلحات :

التمارين المركبة : هي تلك التمارينات التي تحتوي على عدة تمارينات بغرض اكساب اللاعب اكثر من مهارة أو المقدره (١).

٢- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة(السابقة)

١- محمد عبدة ، مفتي ابراهيم حماد ؛ اساسيات كرة القدم ، ط١: (القاهرة ، عالم المعرفة ، ١٩٩٤) ص٧٠.

٢-١ الدراسات النظرية :

٢-١-١ التمرينات المركبة

تعد التمرينات المركبة احدى اهم تمرينات اللعبة التي تعمل على تطوير الجانب المهاري للاعب كرة القدم كونها مشابهة لواجب اللاعب في ظروف المنافسات وتجمع اكثر من مهارة في التمرين الواحد وتؤدي كذلك في مرحلة الاعداد المختلفة فضلا عن تنوعها الذي تساعد على زيادة عنصري الرغبة والتشويق عند ممارستها والتمرينات المركبة هي " تلك التمرينات التي تحتوي على اكثر من تمرين وتكون في نواحي الاعداد المختلفة"^(١)

ويستخدم المدربون التمرينات المركبة لكي يثبت اداء اللاعب للمهارات الاساسية خاصة المستخدم منها في المباريات بكثرة ، ويربط ذلك تعلم الخطط مع العمل على تنمية الصفات البدنية للاعب ، وان التمرينات المركبة تنمي توافق اللاعب الحركي ويؤدي الى تعليم المهارات الاساسية ، وهذه التمرينات هي الاساس في بناء الفترة الاساسية في الوحدة التدريبية اليومية للاعب كرة القدم .^(٢)

٢-١-٢ التمرينات المركبة نوعان :

١- تمرينات مركبة من اكثر من مهارة اساسية .

٢- تمرينات مركبة من مهارة او اكثر مع عنصر من عناصر اللياقة البدنية

ان حالة التدريب في تطور مستمر وبحث المدربون عن طرائق واساليب جديدة تزيد جرعة التدريب مع اشغال اللاعبين بقضية اخرى تبعدهم عن الاحساس بالتعب ونزيد من تشويقهم للاستمرار في التدريب . كما ان زيادة الواجبات التدريبية تجعل المدرب يتبع طريقة تضمن الاشراف الجيد والمباشر على جميع اعضاء الفريق ومن جهة اخرى ان المدرب يحاول ان يخلق اثناء التدريب ظروفا قريبة الى الظروف التنافس الفعلي اثناء المباراة .^٣

٢-١-٣ الاعداد البدني :

يفهم تحت مصطلح الاعداد البدني في محتوى التدريب الرياضي بشكل عام على انه العمل المتضمن من الطرائق المثبتة علميا التي تستخدم لتطوير الصفات البدنية الأساسية والخاصة للرياضي والمطابقة لمتطلبات الانجاز الخاص . ان الاعداد البدني يركز على الصفات البدنية بشكل يتلائم وخدمة متطلبات اللعبة الاخرى كالتكتيك والتكنيك وبذلك يشكل الطرائق الحديثة في

^١ ثامر محسن ، سامي الصفار ؛ اصول التدريب في كرة القدم : (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٨) ص ٣٩٦

^٢ حنفي محمود مختار ؛ الأسس العلمية في تدريب كرة القدم : (الاسكندرية ، دار الفكر العربي، ١٩٩٤) ص ١٢٥

^٣ ثامر محسن ، سامي الصفار ؛ اصول تدريب كرة القدم : (مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٨) ص ٢٩٣ .

الاعداد البدني للاعبين كرة القدم على اساس استخدام الكرات في مختلف مراحل الاعداد حيث لا يخلو التدريب البدني من مجموعة من تمارين الكروية^١
٢-١-٤ تطوير المهارات الاساسية بكرة القدم:^٢

تعتبر كرة القدم الاداة التي يتعامل بها لاعبو كرة القدم ولهذا ينبغي التدريب المستمر لغرض اتقان جميع النواحي الفنية والمهارية ويتطلب من اللاعب والمدرّب باختيار التمرينات المناسبة والطرق المثالية في تنفيذها بما ينسجم مع الإعداد المهاري من جهة والوصول بالأداء إلى مستوى عالي من جهة اخرى وينقسم مراحل الإعداد المهاري الى

- مرحلة التعلم الحركي للمهارات وتتم في مرحلة الناشئين.
- مرحلة تطوير كفاءة الإعداد المهاري .
- مرحلة التالية من التطور تستمر حتى الاعتزال .

٢-٢ الدراسات المشابهة(السابقة)

٢-٢-١دراسة (ضياء ناجي عبود الغزوي)^٣

(تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم)
هدفت الدراسة :

الى التعرف على تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير المهارات الاساسية (المناولة، التهديف، الجري بالكرة، الاخمد) للاعبين الشباب (١٧-١٨ سنة) واستخدم الباحث المنهج التجريبي في البحث ، اما عينة البحث فكانت (٢٠) لاعبا من نادي التجارة بكرة القدم وتوصل الباحث الى ان طريقة التدريب المتداخل للتمرينات المهارية هي افضل الطرق الاعتيادية في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم .

٣-منهجية البحث واجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

اعتمد الباحث منهج البحث التجريبي كونه يتلائم مع حل مشكلة البحث ولانه من الوسائل المهمة للوصول الى معرفة يوثق بها واستخدم الباحث تصميم تجريبي للمجموعتين المتكافئتين

^١ كاظم الربيعي، موفق المولى؛ الاعداد البدني بكرة القدم : (بغداد، بيت الحكمة، ١٩٨٨) ص٧٣

^٢ غازي صالح ؛ الاسس العلمية والتطبيقية بكرة القدم ، ط١: (عمان ، مكتبة المجتمع، ٢٠١٣) ص٦٩

^٣ ضياء ناجي عبود؛ تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم : (رسالة

ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٣)

الضابطة والتجريبية "يعد الاختبار الحقيقي للعلاقات الخاصة بالسبب والأثر ويمثل الاقتراب الاكثر صدقا للعديد من المشكلات العملية بصورة علمية"^١

٢-٣ مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم ناشئوا نادي كركوك الرياضي باعمار (١٤-١٦ سنة) والبالغ عددهم (٣٠) لاعبا والمشاركون في دوري المحافظة والاقليم للموسم الرياضي (٢٠١٦-٢٠١٧) وتم اختيار (٨) لاعبين بطريقة عشوائية للتجارب الاستطلاعية عليهم ، وتم استبعاد (٢) لاعبين للاصابة وبذلك يكون عدد اللاعبين المستبعدون (١٠) لاعبين، وبقي للتجربة الرئيسية (٢٠) لاعبا وهم عينة البحث بعد ذلك تم اجراء التجانس والتكافؤا بين المجموعتين الضابطة والتجريبية والجدولين (٢،١) يبينان ذلك وبطريقة القرعة تم اختيار المجموع الضابطة والتجريبية ولكل مجموعة (١٠) لاعبين

٣-٣ التجانس والتكافؤ لمجموعي البحث :

قام الباحث بإجراء عملية التكافؤ والتجانس بين مجموعتي البحث في (الطول ، والوزن ، والعمر) ومتغيرات قيد البحث والجدولين (٢،١) يوضحان ذلك .

جدول (١)

المعالم الاحصائية لتجانس عينة البحث المتغيرات (الطول، الوزن، العمر)

| معامل الالتواء | الوسيط | ع+ | س- | وحدة القياس | المعالم الاحصائية/ المتغيرات |
|----------------|--------|------|-------|-------------|------------------------------|
| ١،٤٣ | ١٥٦ | ٥،٩٩ | ١٥٩،٦ | سم | الطول |
| ١،٦٢ | ٤٧ | ٥،٦٧ | ٥١،٥٠ | كغم | الوزن |
| ١،٣١ | ١٦،١ | ٠،٤٨ | ١٥،٧ | سنة | العمر |

جدول (٢)

المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحسوبة للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث

| الدلالة | قيمة ت الجدولية | قيمة ت المحسوبة | المجموعة التجريبية | | المجموعة الضابطة | | وحدة القياس | المعالم الاحصائية/ المتغيرات |
|-----------|-----------------|-----------------|--------------------|------|------------------|------|-------------|---|
| | | | ع+ | س- | ع+ | س- | | |
| غير معنوي | ٢،١٠ | ١،٣٩ | ٠،١٩٨ | ٣،٨٦ | ٠،٣١ | ٣،٦٩ | ثانية | ركض (١٨) متر من الوقوف |
| غير معنوي | ٢،١٠ | ٠،١١ | ٠،٧٦ | ٥،٦ | ٠،٧١ | ٥،٢٦ | ثانية | ركض (٢٠) متر المتعرج بين شواخص |
| غير معنوي | ٢،١٠ | ٠،٣٤ | ٠،٩٦ | ٦،٦ | ١،٤٧ | ٦،٨ | درجة | دقة التصويب نحو المرمى على بعد ١٢ ياردة |
| غير معنوي | ٢،١٠ | ٠،١٨٥ | ٠،٨٧ | ٢،٩ | ١،٣٩ | ٢،٨ | درجة | دقة المناولة باتجاه هدف صغير على بعد ١٠ متر |

بقائمة (ت) الجدولية (٢،١٠) تحت مستوى الدلالة ٠،٠٥ و امام درجة حرية (١٨)

^١ محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضي وعلم النفس الرياضي

(القاهرة، دارالفكر العربي، ١٩٩٩) ص ٢١٧

٣-٤ الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- ملعب كرة القدم
- جهاز الكتروني لقياس الطول لأقرب (سم) والوزن لأقرب (كغم)
- جهاز لقياس النبض
- صافرة
- شريط قياس
- شواخص عدد (٢٤)
- كرة القدم عدد (١٦) حجم (٥)
- ساعات توقيت عدد (٢)
- شريط لاصق
- مصطبة عدد ٢
- اهداف صغيرة

٣-٥ وسائل جمع المعلومات :

- القياسات والاختبارات الخاصة بالبحث
- المصادر والمراجع العلمية
- المقابلات الشخصية *

٣-٦ الاختبارات البدنية والمهارية المستخدمة في البحث :

من اجل تحديد الاختبارات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم وبعد تحليل المصادر تم اختيار الاختبارات الآتية :

٣-٦-١ الاختبارات البدنية :

٣-٦-١-١ اختبار ركض (١٨) متر من الوقوف^١

اسم الاختبار : ركض (١٨) متر من الوقوف

الهدف من الاختبار : قياس تزايد السرعة

الادوات المستخدمة : مجال للركض لا يقل طوله عن (٣٠) متر شريط قياس ، ساعة توقيت ،شواخص عدد(٢) ، صافرة

* ١-د عبد المنعم احمد جاسم

م-د عبد الله محمد الطياوي

^١ ريسان خريبط ؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج١ : (بغداد، مطابع التعليم العالي

١٩٨٩، ص ٨٠

طريقة الاداء: يقف اللاعب خلف الشاخص الاول وعند سماع الصافرة يقوم المختبر بالركض وصولا الى الشاخص الثاني الذي يبعد (١٨) متر عن الشاخص الاول التسجيل : يسجل للمختبر الوقت الذي يقطع فيه مسافة (١٨) متر ٣-٦-١-٢ اختبار ركض (٢٠) متر متعرج بين الشواخص^١ : اسم الاختبار: الركض بين الشواخص ٢٠ متر .

الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة

الادوات المستخدمة : شريط قياس ، شواخص عدد(١٠) ، ساعة توقيت ، صافرة

طريقة الاداء : يقوم اللاعب عند سماع الصافرة بالركض بين الشواخص قاطعا مسافة (٢٠) متر التسجيل : يتم حساب الوقت المستغرق الافضل من محاولتين عند سماع الصافرة حتى عبور خط النهاية

٣-٦-٢ الاختبارات المهارية :

٣-٦-٢-١ اختبار ركل الكرة على المرمى^٢

الهدف من الاختبار : قياس الدقة في التصويب الكرة نحو المرمى

الادوات المستخدمة : ملعب كرة القدم ، كرة القدم عدد (٥) ، بورك

اجراءات البحث : يرسم خط مواز لخط المرمى وعلى بعد (١٢) ياردة منه توضع الكرة على نقطة الجزء في اتجاه المرمى ، ويقوم اللاعب بركل الكرة بقوة لادخالها الى المرمى ، تعطى للاعب خمس محاولات

التسجيل : تحسب مجموع المحاولات

اذا دخلت الكرة المرمى من وضع الطيران يمنح (٢) درجة

اذا دخلت الكرة بعد مسها الارض مرة واحدة يمنح (١) درجة

اذا دخلت الكرة من وضع الدرج على الارض يمنح نصف درجة

اذا لم يدخل الكرة المرمى يمنح اللاعب (صفر)

٣-٦-٢-٢ المناولة باتجاه هدف صغير من^(٣)

اسم الاختبار : المناولة باتجاه هدف صغير من على بعد (١٠) متر

الهدف من الاختبار : قياس دقة المناولة

^١ ريسان خريبط ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ١٥٥

^٢ زهير قاسم الخشاب ، معتز يونس ؛ كرة القدم مهارات- اختبارات- قانون : (الموصل ، دار ابن الاثير ، ٢٠٠٥)

ص ١٥١

^٣ شامل كامل ؛ محاضرات مادة الاختبارات على طلبة الماجستير : (كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، ١٩٩٨)

الادوات المستخدمة : شواخص عدد (٣) ، كرة القدم عدد (٣) ، شريط قياس ، هدف صغير ابعاده كالاتي العرض (١،٢٠)م الارتفاع (٦٨)سم
طريقة الاداء : يقف المختبر ومعه الكرة على بعد (١٠) م من الهدف وعند سماع الاشارة يقوم المختبر بمناولة الكرة باتجاه الهدف
التسجيل : تعطى لكل مختبر (٣) محاولات حيث يتم اعطاء درجتين (٢) للمحاولة الناجحة ودرجة واحدة (١) للمحاولة التي تمس العارضة وصفر للمحاولة الفاشلة .
٣-٧ الشروط العلمية للاختبارات :

قام الباحث بالاعتماد على الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث وهي اختبارات مقننة فالاختبار المقنن هو " اذا ما جرب استخدامه بعينات مشابهة للعينة المراد اختبارها اثبت درجة عالية من المعنوية من حيث الصدق والثبات والمعنوية تحت الظروف والامكانات المتاحة"^١
٣-٨ التجارب الاستطلاعية :

٣-٨-١ التجربة الاستطلاعية الاولى :

اجرى الباحث بتاريخ (٢٠١٦/٧/٩) التجربة الاستطلاعية الاولى مع فريق العمل المساعد* على (٤) من لاعبي عينة البحث تم استبعادهم قبل تنفيذ التجربة الرئيسية وقام بتطبيق الاختبارات البدنية والمهارية هادفا من ورائها ما يلي :

١- التأكد من سهولة اعداد الاختبارات وتنفيذها

٢- التأكد من صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة

٣- معرفة الوقت المستغرق لأجراء الاختبارات

٤- معرفة كفاءة فريق العمل المساعد

٣-٨-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية :

قام الباحث بتاريخ (٢٠١٦/٧/١٠) بإجراء تجربة الاستطلاعية الثانية على (٤) من لاعبي عينة البحث تم استبعادهم من التجربة الرئيسية اذ اجرى الباحث مع كادر العمل المساعد وحدة تدريبية وكان الهدف من التجربة ما يلي :

١- التأكد من زمن الوحدة التدريبية

^١ قيس ناجي ، بسطويسي احمد ؛ الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي: (بغداد، مطبعة

جامعة بغداد، ١٩٨٧) ص ١٣٩

* حمودي عزيز (مدرّب الفريق)

فهومي ستار (مساعد المدرّب)

آكام عزيز (إداري)

- ٢- معرفة المعوقات التي تصادف التمارين
- ٣- التأكد من مدى ملائمة التمارين للاعبين
- ٤- التأكد من فترات الراحة البينية بين التمارين
- ٥- التأكد من شدة التمرين وذلك عن طريق قياس النبض الذي يعتبر افضل وسيلة للتعرف على الشدة .

٣-٩ الاختبارات القبلية :

قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد باجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث (المجموعة الضابطة والتجريبية) وعلى ملعب نادي كركوك الرياضي ولمدة يومين (١٣-٢٠١٦/٧/١٤) وقد حضر جميع افراد العينة البالغة (٢٠) لاعبا .

اليوم الاول :الاختبارات البدنية :

- ركض (١٨) متر من الوقوف
- ركض (٢٠) متر متعرج بين الشواخص
- اليوم الثاني : الاختبارات المهارية
- دقة تصويب الكرة نحو المرمى على بعد (١٢) ياردة
- المنافسة باتجاه هدف صغير من بعد (١٠) متر

٣-١٠ التجربة الرئيسية :

بعد الانتهاء من الاختبارات القبلية (البدنية والمهارية) تم تنفيذ التجربة الرئيسية ابتداء من (٢٠١٦/٧/١٦) ولغاية (٢٠١٦/٩/٧) ، الملحق (٢٠١) يبين ذلك وعلى النحو الاتي المجموعة الضابطة طبقت المنهاج المعد من قبل مدرب الفريق واما المجموعة التجريبية طبقت التمارين المركبة المعد من الباحث وعند تنفيذ التجربة الرئيسية تم مراعاة ما يلي :

- ١- تبدأ الوحدة التدريبية من خلال الاحماء العام ومن ثم الاحماء الخاص وذلك لتهيئة عضلات الجسم العاملة .
- ٢- تطبق التمارين في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية
- ٣- استغرقت التجربة الرئيسية (٨) اسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية اسبوعيا ونفذت الايام (السبت، الاثنين، الاربعاء) وبلغت عدد الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة تدريبية
- ٤- رفع درجة صعوبة التمرينات في الوحدة التدريبية من خلال زيادة في الحجم او الشدة او الراحة البينية
- ٥- كان معدل النبض مؤشر لمعرفة شدة اداء اللاعب للتمرينات .
- ٦- انتهاء وحدات التدريبية بتمارين التهدئة والاسترخاء .

٣-١١ الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من التجربة الرئيسية اجريت الاختبارات البدنية والمهارية البعدية وتحت الظروف نفسها ولجميع افراد العينة وخلال يومين (٩-١٠/٩/٢٠١٦) وبنفس الطريقة التي اجريت للاختبارات القبليّة .

٣-١٢ الوسائل الاحصائية : تم ايجاد النتائج باستخدام الحقيبة الاحصائية (spss)

٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدى للصفات البدنية والمهارية للمجموعة الضابطة

جدول (٣)

| الدالة | قيمة t الجدولية | قيمة t المحسوبة | المجموعة الضابطة | | | | وحدة القياس | معالم الاحصائية المتغيرات | ت |
|-----------|-----------------|-----------------|------------------|-----|------|------|-------------|--|---|
| | | | بعدى | | قبلي | | | | |
| | | | ع± | س | ع± | س | | | |
| غير معنوي | ٢,٢٦ | ١,٣٩ | ٠,٢٥ | ٣,٨ | ٠,٣١ | ٣,٦٩ | ثانية | ركض (١٨ م) من وضع الوقوف | ١ |
| غير معنوي | ٢,٢٦ | ٠,٢٣ | ٠,٧٢ | ٥,٢ | ٠,٧١ | ٥,٢٨ | ثانية | ركض (٢٠ م) متعرج بين الشواخص | ٢ |
| غير معنوي | ٢,٢٦ | ٠,٤٣ | ٠,٨٤ | ٥,٦ | ١,٤٧ | ٦,٨ | درجة | اختبار دقة التصويب عن المرمى على بعد (١٢) ياردة | ٣ |
| غير معنوي | ٢,٢٦ | ٠,١٦٤ | ٠,٧٨ | ٢,٢ | ٢,٣ | ٢,٨ | درجة | دقة المناولة باتجاه مرمى صغير على بعد (١٠ ياردة) | ٤ |

قيمة (ت) المحتسبة عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة ٠,٠٥، يبين الجدول (٣) نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة للصفات البدنية (ركض ١٨ متر من الوقوف، وركض ٢٠ متر متعرج بين الشواخص) والمهارات الأساسية (دقة التصويب نحو المرمى على بعد ١٢ ياردة، ودقة المناولة باتجاه هدف صغير على بعد ١٠ متر) حيث كانت - س للاختبار القبلي لركض (١٨) م = ٣,٦٩ ثانية وللاختبار البعدى - س = ٣,٨ ثانية و- س للاختبار القبلي لركض ٢٠ م متعرج = ٥,٢٨ وللاختبار البعدى - س = ٥,٢٠ ويبين الجدول (٣) - س للاختبار القبلي لدقة التصويب = ٦,٨ و- س للاختبار البعدى = ٥,٦ و- س للاختبار القبلي لدقة المناولة = ٢,٨ و- س للاختبار البعدى = ٢,٢ ويوضح الجدول قيمة (ت) المحتسبة لاختبارات البدنية (ركض ١٨ م من الوقوف وركض ٢٠ م متعرج بين الشواخص يساوي (١,٣٩) (٠,٢٣) على التوالي وقيمة (ت) المحتسبة للاختبارات المهارية (دقة التصويب ودقة المناولة) يساوي (٠,٤٣) (٠,١٦٤) وهذه القيم اصغر من قيمة الجدولية البالغة (٢,٢٦) امام درجة الحرية (٩) ونسبة الخطأ ٠,٠٥، وهذا يدل ان الفروق غير معنوية في هذه الاختبارات ويعزو الباحث سبب ذلك بعدم استخدام مدرب الفريق تمارين المركبة في الوحدات التدريبية للمجموعة الضابطة .

٤-٢ عرض النتائج الاختبارية القبليّة والبعدية للصفات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية

جدول (٤)

| الدالة | قيمة t الجدولية | قيمة t المحسوبة | المجموعة التجريبية | | | | وحدة القياس | معالم الاحصائية المتغيرات | ت |
|--------|--------------------|--------------------|--------------------|------|-------|------|----------------|--|---|
| | | | بعدي | | قبلي | | | | |
| | | | ع± | س | ع± | س | | | |
| معنوي | ٢,٢٦ | ٨,٤ | ٠,٢٩ | ٣,٦ | ٠,١٩٨ | ٣,٨٦ | ثانية | ركض (١٨ م) من وضع الوقوف | ١ |
| معنوي | ٢,٢٦ | ٦,٦ | ٠,٤٣ | ٥,٠٢ | ٠,٧٦ | ٥,٦ | ثانية | ركض (٢٠ م) متعرج بين الشواخص | ٢ |
| معنوي | ٢,٢٦ | ٣,٧٥ | ٠,٩١ | ٧,٨ | ٠,٩٦ | ٦,٦ | درجة | اختبار دقة التصويب عن المرمى على بعد (١٢) ياردة | ٣ |
| معنوي | ٢,٢٦ | ٤,٧ | ٠,٤٨ | ٣,٧ | ٠,٨٧ | ٢,٩ | درجة | دقة المناولة باتجاه مرمى صغير على بعد (١٠ ياردة) | ٤ |

قيمة (ت) المحسوبة عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة ٠,٠٥ يبين الجدول (٤) نتائج الاختبار القبلي والبعدي للصفات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية (ركض ١٨ م من الوقوف، ركض ٢٠ م متعرج بين الشواخص) (دقة التصويب، دقة المناولة) حيث كانت - س لركض ١٨ م للاختبار القبلي = ٣,٨٦ ثانية وللختبار البعدي - س = ٣,٦٦ وقيمة (ت) المحسوبة = ٨,٤ - و - س للاختبار القبلي لركض ٢٠ م متعرج = ٥,٦ - و - س للاختبار البعدي = ٥,٠٢ وقيمة (ت) المحسوبة = ٦,٦ - و - س للاختبار القبلي لدقة التصويب = ٦,٦ - و - س للاختبار البعدي = ٧,٨ وقيمة (ت) المحسوبة = ٣,٧٥ - و - س للاختبار القبلي لدقة المناولة = ٢,٩ - و - س للاختبار البعدي = ٤,٧ وقيمة (ت) المحسوبة = ٤,٧ وهذه القيم (ت) المحسوبة (٨,٤ - ٦,٦ - ٣,٧٥ - ٤,٧) اكبر من قيم (ت) الجدولية البالغة (٢,٢٦) امام درجة الحرية (٩) ونسبة الخطأ ٠,٠٥ وهذه القيم اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢,٢٦) ، وهذا يدل بان الفروق معنوية في هذه الاختبارات ويعزو الباحث ذلك سبب ذلك على استخدام المجموعة التجريبية تمارين متنوعة بالكرة وبدون الكرة مما ادى الى تطوير الصفات البدنية والمهارية بشكل جيد .

٤-٣ عرض نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات البدنية والمهارية :

المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين البعديين للمتغيرات البدنية والمهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول (٥)

| الدالة | قيمة t الجدولية | قيمة t المحسوبة | المعالم الاحصائية | | | | وحدة القياس | معالم الاحصائية المتغيرات | ت |
|--------|--------------------|--------------------|-------------------|------|----------------|-----|----------------|--|---|
| | | | بعدي / التجريبية | | بعدي / الضابطة | | | | |
| | | | ع± | س | ع± | س | | | |
| معنوي | ٢,١٠ | ٢,٥٧ | ٠,٢٩ | ٣,٦ | ٠,٢٥ | ٣,٨ | ثانية | ركض (١٨ م) من وضع الوقوف | ١ |
| معنوي | ٢,١٠ | ٢,٦٤ | ٠,٤٣ | ٥,٠٢ | ٠,٧٢ | ٥,٢ | ثانية | ركض (٢٠ م) متعرج بين الشواخص | ٢ |
| معنوي | ٢,١٠ | ٥,٣ | ٠,٩١ | ٧,٨ | ٠,٨٤ | ٥,٦ | درجة | اختبار دقة التصويب عن المرمى على بعد (١٢) ياردة | ٣ |
| معنوي | ٢,١٠ | ٤,٩ | ٠,٤٨ | ٣,٧ | ٠,٧٨ | ٢,٢ | درجة | دقة المناولة باتجاه مرمى صغير على بعد (١٠ ياردة) | ٤ |

قيمة (ت) الجدولية يساوي (٢،١٠) عند درجة حرية (١٨) ومستوى دلالة ٠،٠٠ يبين الجدول (٥) نتائج الاختبارين البعدين للصفات البدنية والمهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ويوضح الجدول ان هناك فروقا معنوية في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية . ويبين الوسط الحسابي لاختبار ركض (١٨)م من الوقوف للمجموعة الضابطة = (٣،٨) ثانية بينما الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية = (٣،٦) ثانية وقيمة (ت) المحتسبة = (٢،٥٧) حيث ان قيمة (ت) المحتسبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢،١٠) اي هناك فروقا معنوية ولصالح المجموعة التجريبية . والوسط الحسابي لاختبار ركض (٢٠)م مترج للمجموعة الضابطة = (٥،٢) ثانية) وللمجموعة التجريبية = (٥،٠٢) ثانية) وقيمة (ت) المحتسبة = (٢،٦٤) اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢،١٠) اي هناك فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزوا الباحث هذا التطور الى التمرينات التي ادخلت الى منهج التدريبي من خلال عملية التدريب المستمر والمتواصل ادت الى زيادة القدرة المهارات الاساسية والبدنية ويبين الجدول (٥) نتائج الاختبارين البعدين للمهارات الاساسية (دقة التصويب ، ودقة المناولة) للمجموعتين الضابطة والتجريبية . ويبين الجدول الوسط الحسابي لاختبار (دقة التصويب) للمجموعة الضابطة = (٥،٦) وللمجموعة التجريبية = (٧،٨) وقيمة (ت) المحتسبة = (٥،٣). والوسط الحسابي لاختبار (دقة المناولة) للمجموعة الضابطة = (٢،٢) درجة) وللمجموعة التجريبية = (٣،٧) درجة) وقيمة (ت) المحتسبة لاختبار (دقة المناولة) = (٤،٩). وبما ان قيمة (ت) المحتسبة للاختبارين اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢،١٠) وبدرجة حرية (١٨) وبمستوى خطأ (٠،٠٠٥) وهذا يدل بان هناك فروق معنوية للاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية ويعزوا الباحث سبب ذلك بان التمرينات المركبة يؤدي الى تطوير دقة اداء اللاعب للمهارات الاساسية خاصة المستخدم في المباريات بكثرة وان هذه التمرينات هي الاساس في بناء الفترة الاساسية في الوحدة التدريبية^١

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

١- اظهرت المجموعة التجريبية تطورا ملحوظا وبشكل افضل من المجموعة الضابطة في

بعض الصفات البدنية

٢- اظهرت المجموعة التجريبية تطورا ملحوظا في المهارات الاساسية قيد البحث

^١ حنفي محمود مختار ؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم : (الاسكندرية، دار الفكر ،١٩٩٤) ص١٢٥

- ١- ضرورة التأكيد على التمرينات المركبة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم
- ٢- استخدام تمرينات المركبة على اللاعبين الناشئين (١٤-١٦) سنة من قبل المدربين
- ٣- اجراء بحوث مشابهة على الفئات الاخرى

المصادر

- ١- حنفي محمود مختار؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم؛ (الاسكندرية، دار الفكر العربي، ١٩٩٤)
- ٢- ثامر محسن ، سامي الصفار؛ اصول التدريب في كرة القدم؛ (بغداد، جامعة بغداد، ١٩٨٨)
- ٣- ريسان خريبط؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية، ج١: (بغداد، مطابع التعليم العالي، ١٩٨٩)
- ٤- زهير الخشاب، معتر ذنون؛ كرة القدم- المهارات- اختبارات - القانون؛ (الموصل، دار الاثير، ٢٠٠٥)
- ٥- سامي الصفار، واخرون؛ كرة القدم، ج٢، ط٢: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة، ١٩٨٧).
- ٦- شامل كامل؛ محاضرات الاختبارات لطلبة الماجستير: (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٨)
- ٧- غازي صالح محمود؛ الاسس العلمية والتطبيقية بكرة القدم، ط١: (عمان، مكتبة المجتمع، ٢٠١٣).
- ٨- ضياء ناجي؛ تأثير تداخل التمرينات المركبة في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ٢٠٠٣)
- ٩- قيس ناجي، بسطويسي احمد؛ الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في مجال الرياضي (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٣)
- ١٠- كاظم الربيعي، موفق المولى؛ الاعداد البدني بكرة القدم؛ (بغداد، بيت الحكمة، ١٩٨٨)
- ١١- محمد حسن علاوي ، اسامة كامل الكاتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٩).
- ١٢- محمد عبدة، مفتي ابراهيم؛ اساسيات كرة القدم، ط١: (القاهرة، دار المعارف، ١٩٩٤)

ملحق (١)

نموذج للوحدة التدريبية من الاسبوع الاول من الشهر الاول زمن التمرين الكلي (٥٨،١٥ دقيقة)

| ت | اسم التمرين | مدة التمرين | تكرار | راحة بين التكرار | المجموعة | المجموعة الراحة بين | المجموع الكلي العمل | الراحة الكلية | مع الراحة العمل |
|---|--|-------------|-------|------------------|----------|---------------------|---------------------|---------------|-----------------|
| ١ | استناد امامي (٥) مرات ومن ثم المناولة الى الزميل ثم استلام الكرة والتهديف الى المرمى | ١٢ ثانية | ٥ | ٤٥ ثانية | ٣ | ٣ دقيقة | ٣ دقيقة | ١٥ دقيقة | ١٨ دقيقة |
| ٢ | ركض بين شاخصين المسافة بينهما (٥) م ٤ مرات ثم مناولة الكرة للزميل | ١٤ ثانية | ٥ | ٤٥ ثانية | ٣ | ٣ دقيقة | ٣،٣٠ دقيقة | ١٥ دقيقة | ١٨،١٨ دقيقة |
| ٣ | القفز بالمكان وذلك برفع الركبتين للصدر ١٠ مرات ثم التهديف | ١٥ ثانية | ٥ | ١ دقيقة | ٣ | ٣ دقيقة | ٣،٤٥ دقيقة | ١٨ دقيقة | ٢١،٤٥ دقيقة |

ملحق (٢)

نموذج للوحدة التدريبية للأسبوع الثاني من الشهر الثاني زمن التمرين الكلي (٥٣،١٥ دقيقة)

| ت | اسم التمرين | مدة التمرين | تكرار | الراحة بين التكرار | المجموعة | المجموعة الراحة بين | المجموع الكلي العمل | الراحة الكلية | مدة العمل والراحة |
|---|--|-------------|-------|--------------------|----------|---------------------|---------------------|---------------|-------------------|
| ١ | تمرين البطن (١٠) مرات ومن ثم النهوض ودرجة الكرة لمسافة ١٠ م ومن ثم المناولة للزميل | ٢٠ ثانية | ٥ | ٤٥ ثانية | ٣ | ٤ دقيقة | ٥ دقيقة | ١٥ دقيقة | ٢٠ دقيقة |
| ٢ | الركض التعرج بين ٥ شواخص المسافة بينهما ٢ م ومن ثم التهديف الى المرمى | ١٠ ثانية | ٥ | ٣٠ ثانية | ٣ | ٣ دقيقة | ٢،٣٠ دقيقة | ١٢ دقيقة | ١٤،٣٠ دقيقة |
| ٣ | الركض بين شاخصين المسافة بينهما ١٠ م ٣ مرات ومن ثم مناولة الكرة للزميل | ١٥ ثانية | ٥ | ٤٥ ثانية | ٣ | ٣ دقيقة | ٣،٤٥ دقيقة | ١٥ دقيقة | ١٨،٤٥ دقيقة |

أثر استخدام نظام اكسفورد oxford بتدريبات الأثقال في أوجه القوة العضلية وبعض المهارات

الأساسية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد

م. عمار محمد خليل الهلالي

ttenislod@yahoo.com

الملخص

يهدف البحث إلى الكشف عن:

- أثر استخدام نظام اكسفورد في أوجه القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد.

- فرض البحث: وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي لنظام اكسفورد بتدريبات الأثقال في أوجه القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية وبعض المتغيرات الوظيفية ولمصلحة الاختبار البعدي.

واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته طبيعة البحث، وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي نادي سولاف الرياضي بكرة اليد، اختيروا بالطريقة العمدية، ولفئة المتقدمين والبالغ عددهم (٨) لاعب وبأعمار بين (٢١ - ٢٧) سنة وتم استبعاد (٤) لاعبين للتجارب الاستطلاعية وقد قسموا إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بطريقة القرعة لتضم كل مجموعة (٧) لاعبين المجموعة (١) استخدمت نظام اكسفورد، والمجموعة (٢) استخدمت برنامج المدرب، وتم تحقيق التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث، وتم إجراء الاختبارات لأوجه القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية وبعض المتغيرات الوظيفية، ثم تم تنفيذ المنهاج التدريبي، استغرق تنفيذ المنهاج (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع، بعد ذلك قام الباحث بإجراء الاختبارات لأوجه القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية وبعض المتغيرات الوظيفية، واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة للبحث، وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- أحدث البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية بنظام اكسفورد تطوراً معنوياً في أوجه القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية وبعض المتغيرات الوظيفية.

- أحدث البرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة والمعد من قبل المدرب تطوراً معنوياً في مهارة التمير، أما باقي المتغيرات فحدثت تغييراً ولكن لم يرتق إلى درجة المعنوية.

وعلى ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث أوصى بما يأتي:

- استخدام نظام اكسفورد (oxford) في تدريبات لاعبي كرة اليد.

- إجراء دراسة مشابهة على فعاليات أخرى لمعرفة تأثير النظام على لاعبيها.

The effect of using the system oxford weightlifting exercises in aspects of muscle strength and some basic skills and physiological variables for players Handball

lecturer Ammar M. Khalil

Abstract

-There search imstoreveal The effect of using the system in oxford aspects of muscle strength and some basic skills and physiological variables for players Handball.

- Presumably Search: There were significant differences between pretest and post system oxford weightlifting exercises in aspects in aspects of muscle power ,skills and physiological variables for players Handball And for the test post.

The research used the experimental method adequate to the nature of the research was carried out the experiment on a sample of the players Sulaaf clup handball, and who are (18) for the player and ages (21-27 years) were excluded (4) players to experience the reconnaissance were chosen the way intentional, was divided into two experimental and control group in a lottery to include all group (7) players, the group (1) used the system oxford, and G (2) used the Trainer Program, reconnaissance was to achieve uniformity and parity between the two sets of research, was conducted tests to aspects of muscle streng and some basic skills and physiological variables The training curriculum has been implemented It took the training curriculum (8) weeks and rate (3) training units per week after that, the research carried out tests for aspects of muscle strength and some basic skills and physiological variables, and the research used statistical methods appropriate for research, researchers found the following conclusions:

- Create training program for the experimental group system oxford advanced significantly in aspects of muscle strength and some basic skills and physiological variables.

- Create training program for the control group which was prepared by the instructor developed significantly in The pass skill, The rest of the variables the latest change but did not reach the degree advanced significantly.

in the light of the conclusions reached research have recommended:

-Use system oxford in training for handball players.

- A similar study on other events to see the impact of the system on its players.

١-التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث :

ان مجال علم التدريب الرياضي تأثر بالسنوات الأخيرة بثورة العلم والتقنية.أذ اتخذت العملية التدريبية أشكالاً وأساليباً مختلفة وكلها تصب في مصلحة تطوير الجانب البدني والوظيفي والخططي والنفسي والذهني للرياضي .

لقد تعددت وسائل ونظم التدريب الرياضي التي تهدف جميعاً إلى تطوير مستوى الأداء البدني والمهاري وصولاً لتحقيق مراكز متقدمة في الأنشطة المختلفة ويسعى المدربون إلى اختيار أفضل أنواع طرق التدريب وتطبيق أنسبها واستخدام أحدث الوسائل التي تتناسب مع نوع النشاط التخصصي(القط ، ١٩٩٩ ، ١). ومن الأساليب المتبعة في تدريبات الأتقال هي النظم التدريبية والتي تتمثل بتدريبات القوة وذلك من خلال تحديد عدد التكرارات والمجموعات وأوقات الراحة وأسلوب التنفيذ التي تختلف باختلاف النظام التدريبي،(المندلأوي والشاطي، ١٩٨٧، ٥) ونظام اكسفورد هو احد الأنظمة التدريبية لتدريبات الأتقال والتي تستخدم لتطوير القوة العضلية .

وتعد تدريبات الأتقال إحدى الأساليب العلمية المتبعة في تدريب الكثير من الالعاب الرياضية وأن تدريب القوة باستخدام الأتقال أصبح من الخطوات المهمة نحو ممارسة أية رياضة من الرياضات وقد ثبت أن تدريب الأتقال بعد احد اهم العوامل التي تسهم في تحسين مستوى الأداء وتطوير القدرات البدنية كما انه لا يقتصر على تنمية القوة العضلية (القوة القصوى ،القوة المميزة بالسرعة ،وتحمل القوة) بل يمتد ليشمل التأثير الايجابي لكفاية عمل الجهازين الدوري والتنفسي (جمعة،٢٠٠٢، ١٩٨).

ويعد الجانب البدني أحد الركائز الأساسية في عملية التدريب الرياضي الحديث لما له من أهمية كبيره في تعزيز الفوز،، كما وان مجال تميز رياضي عن آخر يعتمد على كفاءته البدنية والتي بدورها تعتمد على كفاءته الوظيفية و التي يمكن من خلالها تحديد مستوى وقابلية الرياضي ومنها معدل النبض وضغط الدم.

وكرة اليد من الفعاليات التي تحتاج الى بذل جهد عالي اثناء القيام بأداء المهارات الاساسية الهجومية والدفاعية مثل (التصويب والتمرير والتعطيط) كون نجاحها يعني ترجمة لنجاح الفريق وهذه المهارات تحتاج الى عنصر القوة ،والذي أصبح الفاصل الوحيد بين الفرق العالمية للحصول على الاهداف عند تقارب مستويات هذه الفرق بباقي الصفات البدنية والمهارية ، . ومن هنا تكمن أهمية البحث في إجراء دراسة لمعرفة تأثير استخدام نظام اكسفورد على أوجه القوة العضلية وبعض المهارات الاساسية وبعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي الكرة اليد لمحاولة الحصول على افضل نتائج وأعلى انجاز .

٢-١ مشكلة البحث :

إن الجهود المبذولة في مجال التدريب الرياضي نتيجة الدراسات والبحوث المختلفة كانت ولا زالت الداعم الرئيسي لتطور لعبة كرة اليد، وعلى الرغم من ذلك فما زالت هناك مشكلات قائمة ترتبط بالعملية التدريبية التي تتطلب حلولاً علمية تقع على عاتق المدربين والمختصين في لعبة كرة اليد كما تتطلب البحث عن وسائل وأساليب حديثة علمية معززة بالتجارب تساعد على رفع مستوى الأداء البدني والمهاري لدى اللاعبين،

إن التدريب على وتيرة واحدة و وكذلك قلة التنوع بطرائق التدريب كثيرا ما يؤدي إلى ثبات أو أحيانا هبوط بمستوى الرياضي وان عدم التنوع طرائق التدريب من طرائق وأساليب ونظم تدريبية يخلق نوع من الثبات والصعوبة في الوصول إلى مستوى المطلوب وتحقيق أفضل النتائج ، لذا ومن خلال متابعة الباحث للكثير من البرامج التدريبية وخصوصا منها التي تختص بلعبة كرة اليد لاحظ الباحث استخدام أساليب ونظم تدريبية مختلفة في تنفيذ تدريبات الأتقال ولم تتطرق إلى نظام اكسفورد الذي قد يكون الأفضل من حيث التدريب وقد يخدم العملية التدريبية والوصول بالرياضي للمستوى المطلوب . من هنا تبرز مشكلة البحث في الاجابة على التساؤل التالي هل هنالك تأثير لنظام اكسفورد في أوجه القوة العضلية و بعض المهارات الاساسية و المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد.

٣-١ هدفا البحث: يهدف البحث الى الكشف عن

- ١-٣-١ اثر استخدام نظام اكسفورد في أوجه القوة العضلية لدى لاعبي كرة اليد.
- ٢-٣-١ اثر استخدام نظام اكسفورد على بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة اليد.
- ٣-٣-١ اثر استخدام نظام اكسفورد على بعض المتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد.
- ٤-٣-١ التعرف على الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لتأثير نظام اكسفورد

٤-١ فرضا البحث:

- ١-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى لنظام اكسفورد بتدريبات الأتقال في أوجه القوة العضلية ولصالح الاختبار البعدى.
- ٢-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى لنظام اكسفورد بتدريبات الأتقال على بعض المهارات الأساسية بكرة اليد ولصالح الاختبار البعدى.
- ٣-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى لنظام اكسفورد بتدريبات الأتقال على بعض المتغيرات الوظيفية ولصالح الاختبار البعدى.
- ٤-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعدى لبعدى لنظام اكسفورد بتدريبات الأتقال على بعض المتغيرات الوظيفية ولصالح المجموعة التجريبية.

٥-١ مجالات البحث:

١-٥-١ المجال المكاني: قاعة روناكي لبناء الاجسام - قاعة النشاط الرياضي

٢-٥-١ المجال الزمني: ٢/١٣ ولغاية ٤/٦ / ٢٠١٦

٣-٥-١ المجال البشري: لاعبو نادي سولاف الرياضي لكرة اليد / محافظة كركوك/ لفئة المتقدمين/

٦-١ مصطلحات البحث:

نظاماكسفورد (Oxford):

وهو واحد من نظم تدريبات القوة ويعتمد على أساساً على (تحديد أقصى ثقل يستطيع الفرد رفعه (١٠) مرات بطريقة سليمة) (١٠ مرات هو أقصى تكرار) وبواقع ٣ مجموعات ولكل مجموعة (١٠) تكرارات وبنسب (١٠٠%, ٧٥%, ٥٠%) على التوالي. وليس قوة قصوى ترفع لمرة واحدة

٢٠١١ (عبد الله، ٢٠١٤)* , (http://lamya. , ٢٠١١, ٢), (https://kmalagsm.)

* عبد الله , اياذ محمد عبد الله , محاضرات ماجستير تدريب رياضي , كلية التربية الرياضية , جامعة الموصل

٢- الإطار النظري والدراسات المشابهة:

١-٢ الاطار النظري:

١-١-٢ تدريبات الأثقال:

تعد تدريبات الأثقال من التدريبات الجوهرية لتقوية المجاميع العضلية المشاركة في فعاليات رياضية معينة, إن أهداف تدريبات الأثقال هي أهداف أساسية تلبى احتياجات الرياضي من القوة وأهداف أولية هي تقوية العضلات العاملة في الفعالية المختارة, وهناك أهداف ثانوية هي تطوير القوة العامة ويحتوي البرنامج الأثقال على تدريبات لتقوية العضلات ومفاصل الجسم. (Bulland,1977,168) كما وأن تدريب القوة باستخدام أصبح هو الخطوة الأولى نحو ممارسة أية رياضة من الرياضات وقد ثبت أن تدريب الأثقال يعد أحد أهم العوامل التي تسهم في تحسين مستوى الأداء المهاري وتطوير القدرات البدنية وأنه لا يقتصر على تنمية القوة العضلية (القصوى - والقوة المميزة بالسرعة - وتحمل القوة) بل يمتد ليشمل التأثير الإيجابي على كفاءة عمل القلب والجهازين , الدوري والتنفسي فضلاً عن المرونة (النمر والخطيب, ١٩٩٦, ٦٦).

٢-١-٢ القوة العضلية:

تعد القوة العضلية هي الأساس في الأداء البدني , وأنها من أهم الدعامات التي تعتمد عليها الحركة ولممارسة الرياضة وفي هذا الخصوص يقول (أوزولين) إن القوة العضلية تعتبر إحدى الخصائص الهامة في ممارسة الرياضة, وهي تؤثر بصورة مباشرة على سرعة الحركة وعلى الأداء والجلد والمهارة المطلوبة(حسانين, ١٩٨٧, ٢١١) , كما و" تعد القوة العضلية أهم مكونات الصفات البدنية حيث يتوقف عليها أداءمعظم الأنشطة الرياضية , وتطويرها يضمن وصول الفرد إلى أعلى مراتب البطولة ومن خلال الاطلاع على المصادر لتحديد أهم الصفات البدنية تضمن آراء ثلاثين عالما فوجد أنهم اجمعوا على أن القوة العضلية هي المكون الأول في الصفات البدنية.(عبد الحميد وحسانين١٩٩٧, ٦١) .

٢-١-٢ أوجه (أنواع) القوة العضلية :

على الرغم من تعدد المصادر العلمية التي تناولت موضوع القوة العضلية كونها واحدة من أهم الصفات البدنية غير أن هذه المصادر نراها قد اختلفت بشكل أو بآخر حول تحديدها الدقيق لهذه الأوجه(الأنواع) فقد حدد (عثمان) ثلاثة أوجه للقوة العضلية هي : "القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة. (عثمان, ١٩٩٠, ١٠٥).

١- القوة الانفجارية:

تعد القوة الانفجارية من العناصر الضرورية لأكثر الألعاب الرياضية التي تتطلب القوة والسرعة وبأقصر وقت, وأشار (Maud & Foster,2006) الى أنها "أقصى قوة في تقلص مفرد تولدها عضلة أو مجموعة عضلية بمعدل سرعة عالي" (Maud & Foster,٢٠٠٦,١١٩)

٢- القوة المميزة بالسرعة:

وعرفها (هاره) بأنها " قابلية الجهاز العصبي العضلي على التغلب على مقاومة بسرعة تقلص عضلي عاليه " (هاره, ١٩٩٠. ١٦) . وعرف (حسين) القوة المميزة بالسرعة بأنها " قدرة العضلة في التغلب على مقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة (حسين, ١٩٩٨, ٦٤٦) .

٣- تحمل القوة:

وهي القدرة على أداء الأعمال الآلية دون انخفاض في مستوى الأداء لفترة زمنية طويلة والعامل المميز للمطاولة هو الزمن الذي يستطيع الفرد فيه المحافظة على درجة نشاطه في الأداء بشدة معينة والتغلب على حالة التعب والإجهاد خلال هذه الفترة. (١٩٧٩, ١٧٢).

٢-١-٣ المهارات الاساسية بكرة اليد موضوع الدراسة :

١- التمرير:

يعد تمرير الكرة من اهم المهارات في لعبة كرة اليد فبواسطته يمكن الوصول الى هدف الخصم , والفريق الجيد الذي يجيد افراده تمرير الكرة يستطيعون الوصول الى هدف الخصم عدة

مرات وتسجيل الاهداف , عكس الفريق الذي لا يجيد افراده التمرير فان فرصة وصولهم الى هدف الفريق المنافس تكون قليلة وهذا بالتأكيد له تاثير سلبي في عدد الاهداف المسجلة . ومن خلال حسن التمرير بين اللاعبين يمكن احداث كثير من الثغرات بين صفوف المدافعين والتي يمكن من خلالها تسجيل الكثير من الاهداف

٢- الطبطبة :

على الرغم من ان معظم العاملين في مجال كرة اليد يؤكدون على قلة استخدام هذه المهارة اثناء اللعب الا ان الباحث يؤكد على اهمية هذه المهارة وفي حالات خاصة للعب إذ لاتخلو مباراة من دون ان يكون هناك استخدام لهذه المهارة من قبل اللاعبين.حيث يؤكد (عودة , ١٩٩٨) على انها من المهارات المهمة في كرة اليد اذا احسن استثمارها ومن الممكن ان يكون العكس اذا لم تستخدم في مكانها (عودة,٣٥,١٩٩٨-٣٩).خصوصاً في حالة الهجوم السريع الفردي بعد قطع الكرة من قبل المدافع .

٣- التصويب :

تعد مهارات التصويب من أهم المهارات الهجومية الأساسية , إذ عن طريقها يتم تقويم الأداء الفني للاعب وأثبتت نجاحه وبالتالي التعبير عن قابلية اللاعب البدنية والمهارية ومستوى التدريب , فمهارة التصويب تعد التتويج النهائي لجهود اللاعبين في المباراة ,ويشير كل من (كمال عارف ظاهر وسعد محسن) في توضيحهما لمهارة التصويب "إذا كانت نتيجة المباراة تحدد بعدد الأهداف التي يسجلها فريق ضد اخر لأمكننا ان نعد مهارة التصويب الحد الفاصل بين الفوز والخسارة ." (ظاهر و محسن , ١٩٨٩ , ٨٣) .

٢-١-٤ المتغيرات الوظيفية

١- النبض في التدريب الرياضي:

يعرف النبض بأنه عدد نبضات القلب في الدقيقة, ويعد معدل نبض القلب من أهم العوامل لتنظيم حجم الدفع القلبي سواء في أثناء حمل البدني ذي الشدة المنخفضة أم الشدة المرتفعة وتوجد هناك علاقة مباشرة بين شكل الجهد البدني ومعدل النبض وشدة التدريبات التي يقوم اللاعب بأدائها , لذا يزداد النبض نتيجة للمجهود الذي يتعرض له اللاعب وإن هذه الزيادة ترجع الى نوع الرياضة وطول وقت الأداء,(علاوي,١٩٨٤ , ٢٢٣-٢٢٦).

٢- ضغط الدم في المجال الرياضي:

الضغط الدم هو :القوة التي تتقل الدم خلال الجهاز الدوري وانه يجري من منطقة ضغط عال الى اخرى ذات ضغط أوطأ(الحجار,١٩٩٤,٤٤). هناك نوعان من الضغط الدموي هما(الضغط الانقباضي) وهو الضغط العالي(والضغط الانبساطي) وهو الضغط المنخفض ويدعى الاختلاف بين هذين الضغطين بضغط النبض, , إذ يبلغ معدل النبض الانقباضي عند الحالة الطبيعية

للشخص بين (١٢٠-١٤٠) ملم / زئبق , اما الضغط الانبساطي فيبلغ (٨٠) ملم / زئبق . ويتأثر ضغط الدم بعوامل عدة اثناء التدريب منها(نوع التدريب الرياضي وعدد العضلات المشاركة في العمل العضلي و وضع الجسم إثناء النشاط البدني) ويختلف معدل الضغط الذي يقاس قبل الجهد عما هو عليه عند الجهد حيث يرتفع بارتفاع شدة التمرين الا انه يبدأ بالانخفاض بعد الجهد مباشرة عند الرياضيين وذلك لتكيف العضلة القلبية مع شدة التدريب وكلما كان هذا الانخفاض سريعا كلما دل ذلك على قدرة العضلة القلبية على التكيف الضغط (جواد واخران, ٢٠١١, ٢٤٣).

٢-٢ الدراسات المشابهة

٢-٢-١ دراسة ابراهيم واخران (٢٠١٢):

اثر استخدام نظام ديورم بتدريبات الأثقال في أوجه القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية

بالكرة الطائرة

هدف البحث إلى الكشف عن اثر استخدام نظام ديورم في أوجه القوة العضلية ومهارتي الإرسال والضرب الساحق بالكرة الطائرة. واستخدم المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث, وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي نادي نينوى لفئة الشباب بالكرة الطائرة والبالغ عددهم (٢٠) لاعباً وبأعمار (١٥-١٧) سنة, اختيروا بالطريقة العمدية, وتم استبعاد (٤) لاعبين للتجارب الاستطلاعية , وقد قسموا إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة القرعة لتضم كل مجموعة (٨) لاعبين, المجموعة (١) استخدمت نظام ديورم, والمجموعة (٢) استخدمت برنامج المدرب, وتوصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتية:

- احدث البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية بنظام ديورم تطورا معنويا في اغلب أوجه القوة العضلية ومهارتي الإرسال
- احدث البرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة والمعد من قبل المدرب تطورا معنويا في اغلب أوجه القوة العضلية عدا القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين وكذلك تطورا معنويا في مهارتي الإرسال والضرب الساحق.

٢-٢-٢ دراسة الشاروك والدباغ (٢٠١٠):

"اثر استخدام النظام النازل والهرمي بتدريبات الأثقال في بعض أوجه القوة العضلية وبعض

المهارات الأساسية بالكرة الطائرة"

هدف البحث إلى الكشف عن اثر استخدام النظام النازل والنظام الهرمي بتدريبات الأثقال في بعض أوجه القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية للاعبين بالكرة الطائرة واستخدم الباحثان المنهج التجريبي, تكونت عينة البحث من لاعبي منتخب شباب محافظة نينوى بكرة الطائرة والبالغ عددهم (١٨) لاعب وبأعمار (١٦-١٩) سنة, اختيروا بالطريقة العمدية, وقد قسموا إلى مجموعتين تجريبيتين بطريقة القرعة المجموعة (١) استخدمت النظام النازل, والمجموعة (٢) استخدمت النظام الهرمي

استغرق المنهاج (٨) أسابيع وبتنوع حركة حمل (٣:١) وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع، وتم استنتاج ما يأتي :

- ١- أثر النظامان التدريبيان بتدريبات الأثقال تأثيراً واضحاً في بعض أوجه القوة العضلية.
- ٢- أثر النظامان التدريبيان بتدريبات الأثقال تأثيراً واضحاً في بعض المهارات الأساسية.
- ٣- إجراءات البحث

٣-١ منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة وطبيعة البحث.

٣-٢ عينة البحث : اشتملت عينة البحث على لاعبي نادي (سولاف الرياضي) ولفئة المتقدمين وكانت اعمارهم بين (٢١ - ٢٧) سنة والبالغ عددهم (١٨) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية أجريت التجربة الاستطلاعية على (٤) لاعبين ومن ثم تم استبعادهم ليبقى عددهم (١٤) لاعباً قسموا إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة لتضم كل مجموعة (٧) لاعبين ، تم إجراء التجانس للمجموعتين في الطول والعمر والوزن كما مبين في الجدول (١) وكذلك تكافؤ المجموعتين في أوجه القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية و بعض المتغيرات الوظيفية والجدول (٢) يبين ذلك.

٣-٢-١ تجانس مجموعتي البحث: تم إجراء التجانس على عينة البحث في متغيرات العمر والطول والوزن والجدول (١) يبين ذلك.

الجدول رقم(١) الجدول رقم (١) يبين تجانس المجموعتين في متغيرات الطول والعمر الزمني والوزن

| المتغيرات | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | معامل الاختلاف |
|--------------|---------------|-------------------|----------------|
| العمر الزمني | 23,64 | 2,49 | 10,53% |
| الطول | 177,71 | 7,28 | 4,09% |
| الوزن | 72,50 | 11,23 | 15,48% |

من الجدول (١) يتبين تجانس المجموعتين في الطول والعمر والوزن إذ بلغت قيمة معامل الاختلاف (٤,٠٩،١٠،٥٣،١٥،٤٨) على التوالي وهي اقل من (٣٠٪) وهذا يدل على تجانس العينة في هذه المتغيرات.

٣-٢-٢ تكافؤ مجموعتي البحث: اجري التكافؤ بين مجموعتي البحث في أوجه القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية ووالمتغيرات الوظيفية كما مبين في الجدول (٢)

الجدول رقم(٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ لأوجه القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية ووالمتغيرات الوظيفية للمجموعتين التجريبية والضابطة

| نسبة الخطأ | قيمة ت المحسوبة | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | المتغيرات |
|------------|-----------------|------------------|-------|--------------------|-------|--------------------------------|
| | | ع- | س | ع- | س- | |
| 0,69 | 0,40 | 0,97 | 9,42 | 1,57 | ٩,١٤ | القوة المميزة بالسرعة للذراعين |
| 0,35 | 0,95 | 0,34 | 7,11 | 1,52 | 7,67 | القوة المميزة بالسرعة للرجلين |
| 0,60 | 0,52 | 8,63 | 32,42 | 6,36 | 30,28 | مطاولة قوة للذراعين |
| 0,59 | 0,55 | 6,77 | 39,28 | 10,35 | 36,71 | مطاولة قوة للرجلين |
| 0,23 | 1,23 | 0,31 | 11,74 | 0,34 | 11,52 | قوة انفجارية للذراعين |
| 0,36 | 0,94 | 7,12 | 58,14 | 8,11 | 54,28 | قوة انفجارية للرجلين |
| 0,37 | 0,35 | 2,44 | 17 | 2,07 | 17,42 | التصويب |
| 0,55 | 0,61 | 0,88 | 13,25 | 1,01 | 12,94 | الطبطة |
| 0,64 | 0,47 | 3,16 | 20 | 3,62 | 19,14 | التمرير |
| 0,82 | 0,32 | 2,34 | 71,85 | 2,26 | 72,14 | النبض |
| 0,18 | 0,41 | 0,38 | 12,14 | 0,37 | 11,85 | الضغط الانقباضي |
| 0,55 | 0,61 | 0,48 | 7,71 | 0,37 | 7,85 | الضغط الانبساطي |

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq 0,05$

- من الجدول (٢) يتبين وجود فروق ذات دلالة غير معنوية في كافة المتغيرات فبالنسبة لأوجه القوة العضلية بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠,٢٣,٠٠,٩٤,٠٠,٤٠,٠٠,٩٥,٠٠,٥٢,٠٠,٥٥) على التوالي وبملاحظة قيم مستوى الاحتمالية والبالغة على التوالي (٠,٦٩,٠٠,٣٥, ٠,٣٦,٠٠,٢٣,٠٠,٥٩,٠٠,٦٠,٠٠) وجميعها اكبر من نسبة الخطأ (٠,٠٥). مما يدل على وجود فروق ذات دلالة غير معنوية وتكافؤ مجموعتي البحث في اوجه القوة العضلية .

، وبالنسبة للمهارات فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠,٣٥,٠٠,٦١,٠٠,٤٧) الجدولية وعند ملاحظة قيم مستوى الاحتمالية (٠,٣٧,٠٠,٥٥,٠٠,٥٥) وهي اكبر من (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة غير معنوية وتكافؤ مجموعتي البحث في المهارات.

، اما في ما يخص المتغيرات الوظيفية فقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٠,٣٢,٠٠,٤١,٠٠,٦١) على التوالي، وعند ملاحظة قيم مستوى الاحتمالية والبالغة (٠,٨٢,٠٠,١٨,٠٠,٥٥) وهي اكبر من (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة غير معنوية وتكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات الوظيفية.

٣، ٣ وسائل جمع البيانات :

تم استخدام الاستبيان والاختبارات والمقاييس لجمع البيانات.

٣-٣-١ استمارة الاستبيان:

٣-٣-١-١ استمارة استبيان لغرض تحديد أوجه القوة العضلية الخاصة بلاعبي كرة اليد

والاختبارات الملائمة لها:

من أجل تحديد أوجه القوة العضلية الخاصة بلاعبي كرة اليد تم عرض استمارة استبيان على السادة الخبراء والمختصين في هذا المجال تضمنت مجموعة من أوجه القوة العضلية الخاصة بلاعبي كرة اليد ومجموعة من الاختبارات الخاصة بها وكما موضح في ملحق (١). (وتم تحديد أوجه القوة العضلية، والاختبارات الملائمة لها من قبل السادة الخبراء والمختصين والتي حصلت على نسبة

اتفاق (٧٥٪) فأكثر وكانت (القوة المميزة بالسرعة للذراعين و القوة المميزة بالسرعة للرجلين و مطاولة قوة للذراعين و مطاولة قوة للرجلين و قوة انفجارية للذراعين و قوة انفجارية للرجلين)
٣-١-٢ استمارة استبيان لغرض تحديد المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد والاختبارات
الملاءمة لها :

من أجل تحديد المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد والاختبارات الملاءمة لها تم عرض استمارة استبيان على السادة الخبراء والمختصين في هذا المجال تضمنت مجموعة من المهارات الأساسية للاعبين كرة اليد ومجموعة من الاختبارات الخاصة بها وكما موضح في ملحق (٢) وتم تحديد المهارات الأساسية من قبل السادة الخبراء والمختصين فضلاً عن المصادر ذات العلاقة والتي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥٪) فأكثر، (وتم اختيار بعض المهارات المحددة من قبل الخبراء وهي (التصويب، التمير، التتيط) فضلاً عن الاختبارات الملاءمة لها.

٣-٤ المقاييس والاختبارات المستخدمة في البحث:

٣-٤-١ القياسات الجسمية:

قياس الطول: استخدم الباحث شريط قياس لقياس الطول.

قياس كتلة الجسم: استخدم الباحث ميزان الكتروني في قياس الكتلة لأقرب مئة غم.

قياس النبض: جس النبض وذلك بوضع اصبعي السبابة والوسطى على الشريان الكعبري وتعداد النبض في الدقيقة الواحدة.

قياس ضغط الدم: بواسطة (جهاز قياس ضغط الدم الزئبقي) ملم زئبق.

٣-٤-٢ الاختبارات البدنية لأوجه القوة العضلية:

- القوة الانفجارية لعضلات الرجلين (القفز العمودي من الثبات) (علاي ورضوان, ١٩٨٢, ٨٤)

- القوة الانفجارية لعضلات الذراعين (اختبار رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم من وضع الجلوس على الكرسي) (عثمان, ١٩٩٠, ١٣٦)

- مطاولة القوة لعضلات الرجلين (القفز لأقصى ارتفاع) (اختبار ثني ومد الرجلين من مفصل الركبتين ولأقصى عدد من التكرارات حتى استنفاد الجهد) (عبد الجبار وبسطويسي, ١٩٧٨, ٣٥٠)
- مطاولة القوة لعضلات الذراعين (اختبار ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل حتى التعب) (شحاته وبريقع, ١٩٩٥, ٦٨-٦٩)

- القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين (الاستناد الأمامي ثني ومد الذراعين لمدة (١٠) ثانية.

- القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين (ثلاث حجلات لأكبر مسافة ممكنة ولكل رجل على حدا) (عبد الجبار وبسطويسي, ١٩٨٧, ٣٤٦).

٣-٤-٣ الاختبارات المهارية: تم اخذ الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق ٧٥ % فأكثر.

- اختبار التمير الكرياجي : (الخياط والحيالي , ٢٠٠١ , ٤٩٥) .

- التخطيط المستمر في اتجاه متعرج : (عودة , ١٩٩٨ , ٢٨٨).
- اختبار دقة التصوير على المرمى من مسافة (٦) امتار : (الخياط والحيالي, ٢٠٠١, ٥٠٧).
- وتم إجراء المعاملات العلمية للاختبار للتحقق من صدق وثبات وموضوعية هذه الاختبارات , ولم يذكر الباحث مواصفات لهذه الاختبارات لأنها مستخدمة في الكثير من الدراسات العلمية.
- ٣-٥ التصميم التجريبي (نظام اكسفورد):**
- تم تطبيق نظام اكسفورد على المجموعة التجريبية والذي يكون هذا النظام يقدم على أساس تحديد (أقصى ثقل يستطيع الفرد رفعه (١٠) مرات بطريقة سليمة (١٠) مرات أقصى تكرار) ثم يتم التدريب باستخدام (٣) مجموعات كل مجموعة ١٠ تكرارات وكالاتي:
- المجموعة الأولى تستخدم (١٠٠ %) (١٠) أقصى تكرار .
- المجموعة الثانية تستخدم (٧٥ %) (١٠) أقصى تكرار .
- المجموعة الثالثة تستخدم (٥٠ %) (١٠) أقصى تكرار .
- أما المجموعة الثانية تطبق النظام الاعتيادي (التقليدي) بتدريبات الأثقال.
- ٣-٦ التجربة الاستطلاعية:** تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠١٦/٢/٦ وكان الهدف منها التأكد من مدى ملائمة التمارين للعينة وإمكانية تطبيقها من قبل الجميع فضلا عن تحديد الوقت المستغرق لكل اختبار .
- ٣-٧ التجربة الرئيسية للبحث:**
- ٣-٧-١ الاختبارات البدنية والمهارية القبلية:**
- تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبلية خلال يومين وبتاريخ ٢٠١٦ / ٩-١٠ / ٢
- ٣-٧-٢ تصميم وتنفيذ نظام اكسفورد :** بعد تحليل محتوى المصادر والدراسات العلمية تم تصميم منهاج تدريبي باستخدام نظام اكسفورد وتم وضع هذه البرنامج في استمارة استبيان وزعت على السادة ذوي الخبرة والاختصاص في مجالي علم التدريب الرياضي وكرة اليد لتحديد مدى صلاحية التدريبات المستخدمة وتم الأخذ بالملاحظات التي دونت من قبل السادة الخبراء , وتم تنفيذ التدريبات بعد التجربة الاستطلاعية على المجموعة التجريبية وفق الأسس العلمية على العينة, تبدأ كافة الوحدات التدريبية بالإحماء العام من أجل تهيئة جميع عضلات الجسم للاعبين ,ثم القيام بإجراء الإحماء الخاص لجميع العضلات المشاركة في أداء كل تمرين .المجموعتين التجريبية والضابطة تشتركان في الإحماء العام والخاص , تستخدم المجموعة الضابطة برنامج المدرب الخاص بها في حين تستخدم المجموعة التجريبية البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث (بنظام اكسفورد)(Oxford) وكما موضح في ملحق (٣), طبق المنهاج (لغرض البحث العلمي), تم تطبيق البرنامج كجزء من القسم الرئيسي للوحدة, وتم تحديد فترات الراحة البينية بين التكرارات والمجاميع عن طريق التجارب الاستطلاعية وذلك عن طريق مؤشر النبض , حدد الباحث التمارين المستخدمة عن طريق المصادر العلمية وتم تحديد القيم القصوى لكل تمرين

ولكل لاعب, كان عدد الوحدات التدريبية في الدورة الصغرى الواحدة (٣) وحدات تدريبية تم تنفيذها لمدة (٨) أسابيع وبذلك يكون مجموع الوحدات التدريبية لكل منهاج تدريبي (٢٤) وحدة تدريبية ولدورتين متوسطتين , وللفترة من بين ولفتره من بين ٢٠١٦ / ٢ / ١٣ و لغاية ٢٠١٦ / ٤ / ٢ حدد الباحث التمارين المستخدمة عن طريق المصادر العلمية وتم تحديد القيم القصوى لكل تمرين ولكل لاعب, وتم التدرج بالحمل عن طريق زيادة عدد التمارين , علما انه تم اخذ القيم القصوى بعد مرور (٤) أسابيع ليتم العمل من جديد بموجب التطور الذي وصل اليه اللاعبين .

٣-٧-٣ الاختبارات البدنية والمهارية البعدية :

تم إجراء الاختبارات البدنية والمهارية البعدية على عينة البحث للفترة من ٥ - ٦ / ٤ / ٢٠١٦ وبأسلوب والتسلسل الذي أجريت بهما الاختبارات البدنية والمهارية القبلية نفسها.

٣-٨ الوسائل الإحصائية:

تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) بوساطة الحاسبة الآلية (الكومبيوتر) , وهي الوسط الحسابي, الانحراف المعياري, معامل الاختلاف, اختبار T للعينات المرتبطة, اختبار T للعينات الغير المرتبطة .

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض النتائج وتحليلها

٤-١-١ عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية وتحليلها :

الجدول رقم(٣) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ لأوجه القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية والمتغيرات الوظيفية للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

| الاحتمالية | قيمة ت المحسوبة | المجموعة التجريبية الاختبار البعدي | | المجموعة التجريبية الاختبار القبلي | | المتغيرات |
|------------|-----------------|------------------------------------|-------|------------------------------------|-------|--------------------------------|
| | | ع \bar{F} | س | ع \bar{F} | س- | |
| 0,001 | 5,61* | 1,06 | 12,14 | 1,57 | 9,14 | القوة المميزة بالسرعة للذراعين |
| 0,001 | 5,90* | 1,35 | 9,50 | 1,52 | 7,67 | القوة المميزة بالسرعة للرجلين |
| صفر | 7,57* | 3,38 | 42,14 | 6,36 | 30,28 | مطاولة قوة للذراعين |
| 0,014 | 3,42* | 4,71 | 49,71 | 10,35 | 36,71 | مطاولة قوة للرجلين |
| صفر | 7,99* | 0,65 | 14,01 | 0,34 | 11,52 | قوة انفجارية للذراعين |
| 0,005 | 4,24* | 7,79 | 69,71 | 8,11 | 54,28 | قوة انفجارية للرجلين |
| 0,020 | 3,14* | 1,90 | 21,42 | 2,07 | 17,42 | التصويب |
| 0,010 | 3,73* | 0,52 | 14,60 | 1,01 | 12,94 | الطبطة |
| 0,012 | 3,56* | 3,63 | 25,28 | 3,62 | 19,14 | التمرير |
| 0,012 | 3,57* | 0,78 | 69,57 | 2,26 | 72,14 | النبض |
| 0,356 | 1* | 0,48 | 11,71 | 0,37 | 11,85 | الضغط الانقباضي |
| 0,60 | 0,54* | 0,48 | 7,71 | 0,37 | 7,85 | الضغط الانبساطي |

*معنوي عند نسبة خطأ $(\geq 0,05)$

من خلال ملاحظتنا للجدول (٣) يتبين لنا ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في متغيرات أوجه القوة العضلية (القوة المميزة بالسرعة للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين و مطاولة القوة للذراعين ومطاولة القوة للرجلين والقوة الانفجارية

للرجلين) اذ بلغت قيمة(ت)المحسوبة (٥,٦١، ٥,٩٠، ٧,٥٧، ٣,٤٢، ٤,٤٢، ٧,٩٩) على التوالي وبملاحظة قيم مستوى الاحتمالية والبالغة على التوالي (٠,٠٠١، ٠,٠٠١، ٠,٠٠١، ٠,٠١٤، ٠,٠٠٥) وجميعها اصغر من نسبة الخطأ(٠,٠٥).مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي

- وبالنسبة للمهارات الأساسية فكذلك نلاحظ وجود فروق ذات دلالة معنوية في متغيرات (التصويب والتنطيط والتمرير) اذ بلغت قيمة (ت)المحسوبة (٣,٥٦، ٣,٧٣، ٣,١٤) على التوالي وبلغت قيمة مستوى الاحتمالية(٠,١٢، ٠,١٠، ٠,٠٢) وهي اصغر من نسبة الخطأ (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي .

- وفيما يخص المتغيرات الوظيفية فيتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية في متغير (النبض)اذ بلغت قيمة (ت)المحسوبة(٣,٥٧) ومستوى احتمالية(٠,٠١٢) وهي اصغر من نسبة الخطأ (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي.وبالنسبة (الضغط الانقباضي والانبساطي)نلاحظ وجود فروق ولكن لم ترتق الى مستوى المعنوية فقد بلغت قيمة(ت)المحسوبة (١,٥٤، ١,٠٠)على التوالي وكانت قيمة مستوى الاحتمالية(٠,٣٥٦، ٠,٦٠) وهي اكبر من نسبة الخطأ(٠,٠٥)مما يدل على وجود فروق غير معنوية

٤-١-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة وتحليلها :

الجدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ لأوجه القوة

العضلية وبعض المهارات الأساسية والمتغيرات الوظيفية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

| الاحتمالية | قيمة ت المحسوبة | المجموعة الضابطة الاختبار البعدي | | المجموعة الضابطة الاختبار القبلي | | المتغيرات |
|------------|-----------------|----------------------------------|-------|----------------------------------|-------|--------------------------------|
| | | ع-ف | س | ع-ف | س- | |
| 0,73 | 0,35* | 1,51 | 9,57 | 0,97 | 9,42 | القوة المميزة بالسرعة للذراعين |
| 0,12 | 1,76* | 0,22 | 7,21 | 0,34 | 7,11 | القوة المميزة بالسرعة للرجلين |
| 0,086 | 2,04* | 8,82 | 33,42 | 8,63 | 32,42 | مطاوله قوة للذراعين |
| 0,13 | 1,73* | 7,13 | 40,28 | 6,77 | 39,28 | مطاوله قوة للرجلين |
| 0,17 | 1,53* | 0,17 | 11,92 | 0,31 | 11,74 | قوة انفجارية للذراعين |
| 0,062 | 2,29* | 7,38 | 59,14 | 7,12 | 58,14 | قوة انفجارية للرجلين |
| 0,103 | 1,92* | 2,37 | 17,57 | 2,44 | 17 | التصويب |
| 0,128 | 1,76* | 1,07 | 13,44 | 0,88 | 13,25 | الطبطة |
| 0,047 | 2,5* | 3,63 | 20,71 | 3,16 | 20 | التمرير |
| 0,35 | 0,99* | 1,90 | 71,57 | 2,34 | 71,85 | النبض |
| 0,35 | 1* | 0,57 | 12 | 0,38 | 12,14 | الضغط الانقباضي |
| 0,35 | 1* | 0,37 | 7,85 | 0,48 | 7,71 | الضغط الانبساطي |

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ أما درجة حرية (٦) = ٤٥,٢

من خلال ملاحظتنا للجدول (٤) يتبين لنا ما يأتي:

- بخصوص أوجه القوة العضلية نلاحظ وجود فروق غير معنوية في المتغيرات (القوة المميزة بالسرعة للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين و مطاولة القوة للذراعين ومطاولة القوة للرجلين والقوة الانفجارية للرجلين) اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢,٢٩, ١,٥٣, ١,٧٣, ٢,٠٤, ١,٧٦, ١,٠١, ٣٥) على التوالي وبملاحظة قيم مستوى الاحتمالية والبالغة على التوالي (٠,٠٦٢, ٠,١٦, ٠,١٣, ٠,٠٨٦, ٠,١٢, ٠,٠٧٣) وجميعها اكبر من نسبة الخطأ (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق لم ترتق للمعنوية ولمصلحة الاختبار البعدي.

- وبالنسبة لبعض المهارات الأساسية فنلاحظ وجود فروق ولكن غير معنوية في مهارتي التصويب والتطيط اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١,٧٦, ١,٩٢) على التوالي , وبملاحظة قيم مستوى الاحتمالية والبالغة على التوالي (٠,١٢٨, ٠,١٠٣) وهي اكبر من نسبة الخطأ (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة غير معنوية ولمصلحة الاختبار البعدي .وفيما يخص التمير فنلاحظ وجود فروقا معنويا اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢,٥) ومستوى احتمالية (٠,٠٤٧) وهي اصغر من نسبة الخطأ (٠,٠٥) مما يدل على وجود فرقا معنويا لمصلحة الاختبار البعدي.

- واما المتغيرات الوظيفية فيتبين وجود فروق غير معنوية في المتغيرات اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١,٠١, ٠,٩٩) على التوالي ومستوى احتمالية (٠,٣٥, ٠,٣٥) على التوالي مما يدل على وجود فروق ذات دلالة غير معنوية.

٤-١-١ عرض نتائج الفروق في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها

الجدول (٥) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ لأوجه القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية والمتغيرات الوظيفية للاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة

| المتغيرات | المجموعة التجريبية الاختبار البعدي | | المجموعة الضابطة الاختبار البعدي | | قيمة ت المحسوبة | الاحتمالية |
|--------------------------------|---------------------------------------|------|-------------------------------------|------|--------------------|------------|
| | ع-س | ع+ | س | ع+ | | |
| القوة المميزة بالسرعة للذراعين | ١٢,١٤ | ١,٠٦ | ٩,٥٧ | ١,٥١ | *٣,٦٧ | ٠,٠٠٣ |
| القوة المميزة بالسرعة للرجلين | ٩,٥٠ | ١,٣٥ | ٧,٢١ | ٠,٢٢ | *٤,٤١ | ٠,٠٠١ |
| مطاولة قوة للذراعين | ٤٢,١٤ | ٣,٣٨ | ٣٣,٤٢ | ٨,٨٢ | *٢,٤٣ | ٠,٠٣١ |
| مطاولة قوة للرجلين | ٤٩,٧١ | ٤,٧١ | ٤٠,٢٨ | ٧,١٣ | *٢,٩١ | ٠,٠١٣ |
| قوة انفجارية للذراعين | ١٤,٠١ | ٠,٦٥ | ١١,٩٢ | ٠,١٧ | *٨,٠٩ | صفر |
| قوة انفجارية للرجلين | ٦٩,٧١ | ٧,٧٩ | ٥٩,١٤ | ٧,٣٨ | *٢,٥٧ | ٠,٠٢٤ |
| التصويب | ٢١,٤٢ | ١,٩٠ | ١٧,٥٧ | ٢,٣٧ | *٣,٣٥ | ٠,٠٠٦ |
| الطبطة | ١٤,٦٠ | ٠,٥٢ | ١٣,٤٤ | ١,٠٧ | *٢,٥٧ | ٠,٠٢٥ |

| التمرير | ٢٥,٢٨ | ٣,٦٣ | ٢٠,٧١ | ٣,٦٣ | ٣,٦٣ | ٠,٠٣٧ |
|-----------------|-------|------|-------|------|-------|-------|
| النبض | ٦٩,٥٧ | ٠,٧٨ | ٧١,٥٧ | ١,٩٠ | *٢,٥٧ | ٠,٠٢٥ |
| الضغط الانقباضي | ١١,٧١ | ٠,٤٨ | ١٢ | ٠,٥٧ | *١ | ٠,٣٣ |
| الضغط الانبساطي | ٧,٧١ | ٠,٤٨ | ٧,٨٥ | ٠,٣٧ | *٠,٦١ | ٠,٥٥ |

*معنوي عند نسبة خطأ $(\geq ٠,٠٥)$ أما درجة حرية (١٢) = ٢,١٨

من خلال ملاحظتنا للجدول (٥) أن النتائج دلتما يأتي:

- فيما يخص أوجه القوة العضلية وجود فروق ذات دلالة معنوية في المتغيرات (القوة المميزة بالسرعة للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للرجلين و مطاولة القوة للذراعين ومطاولة القوة للرجلين والقوة الانفجارية للرجلين) اذ بلغت قيمة(ت)المحسوبة (٢,٥٧,٠٩,٠٩,٨,٠٩,٢,٩١,٢,٤٣,٤١,٤,٤١,٣,٦٧) على التوالي وبملاحظة قيم مستوى الاحتمالية والبالغة على التوالي (٠,٠١٣,٠,٠٣١,٠,٠٠١,٠,٠٠٣,٠,٠٢٤,٠) وجميعها اصغر من نسبة الخطأ(٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولمصلحة اختبار المجموعة التجريبية.

- وبالنسبة للمهارات الأساسية فنلاحظ وجود فروق ذات دلالة معنوية في مهارة التصويب والتنطيط والتمرير اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢,٣٥,٢,٥٧,٢,٣٥) على التوالي , وبملاحظة قيم مستوى الاحتمالية والبالغة على التوالي(٠,٠٢٥,٠,٠٣٧,٠,٠٢٥) على التوالي وهي اصغر من نسبة الخطأ(٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية ولمصلحة اختبار المجموعة التجريبية. -اما المتغيرات الوظيفية فهناك فرقا معنويًا في متغير النبض اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٢,٥٧) ومستوى احتمالية (٠,٠٢٥) واما المتغيرين (الضغط الانقباضي والانبساطي) فنلاحظ وجود فروق ذات دلالة غير معنوية اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١,٠٠,٦١) على التوالي وكان مستوى الاحتمالية (٠,٣٣,٠,٥٥) على التوالي وهو اكبر من قيمة نسبة الخطأ(٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة غير معنوية.

٤-٢ مناقشة النتائج :

٤-٢-١ مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية:

عند تسليط الضوء على النتائج التي تم الحصول عليها من الجدول (٣) والذي يبين الاختبارات القبلية والبعدي لجميع متغيرات المجموعة التجريبية نرى أن هناك فروق ذات دلالة معنوية في أوجه القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية والنبض وبالنسبة الى الضغط الانقباضي والانبساطي فعلى الرغم من وجود فروق ذات دلالة غير معنوية الا ان هناك فرقا ظاهريا في الاوساط الحسابية وجميعها لمصلحة الاختبار البعدي . ويعزو الباحث سبب ذلك التطور إلى الأثر الايجابي والفعال الذي أحدثه نظام اكسفورد المستخدم في التدريب والذي استند إلى أسس علمية المتمثلة بطريقة التدريب التكراري (بالأثقال) والذي ساعد على تحسين القوة للعضلات العاملة, وهذا ما أكده

(الصوفي, ٢٠٠٥) إن التطور الحاصل في القوة يعود إلى خصوصية التدريب التكراري بالأثقال, والذي يتميز بتقنين الحمل التدريبي وهو عامل مهم لتطوير القوة (الصوفي, ٢٠٠٥, ٦٩). وكذلك يجب ان لا نغفل السبب الرئيسي الثاني في حصول التطور المعنوي للاعبى المجموعة التجريبية هو الالتزام بقوانين وشروط النظام اكسفورد (Oxford) المتبع حسب ما وضع من الشدد والتكرارات وفترات الراحة بين المجاميع والتكرارت والارتقاء بالحمل بعد تكيف اللاعبين الى تكيف جديد, اذ أثبتت البحوث العلمية والخبرات الميدانية أفضلية التدرج في تصعيد الحمل التدريبي بعد تثبيته لحين حدوث عملية التكيف وبذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات وتبعاً لذلك تحدث عمليتين منفصلتين عن بعضهما من حيث اكتساب التكيف الجديد بعد تثبيت التكيف القديم ومن دورة متوسطة الى دورة متوسطة أخرى الذي يعمل على تطوير اللاعب (البشتاوي والخواجا, ٢٠٠٥, ٣٧).

وبالنسبة لمهارة التصويب والتنطيط والتمرير ايضاً نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة معنوية في هذه المهارات ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث سبب التطور المهاري إلى اثر المنهاج التدريبي بنظام اكسفورد (Oxford) باستخدام الأثقال والذي أدى إلى تطور أكثر أوجه القوة العضلية موضوع البحث وهذا التطور كان له الأثر الكبير في التطور الحاصل للمهارة وهذا ما اشار اليه (الغريري, ٢٠٠٩) الى ان " القوة الخاصة هي احدى الصفات البدنية التي تتدرج ضمن المتطلبات البدنية للعبة كرة اليد, والتي تميز لعبة كرة اليد باتسام اللعبة بالاداء الحاد و المتنوع في التغلب على المقاومات المختلفة خلال الاداء , ما يحتم على اللاعب ان يمتلك صفات بدنية خاصة تجعل ادائه للمهارات المختلفة خلال زمن المباراة فعالة وتؤدي الهدف منها, فضلاً عن ان القوة العضلية العامة وبانواعها المختلفة كالانفجارية والسريعة وتحمل القوة تدخل ضمن المتطلبات العامة للعبة كرة اليد وتكون الارضية والقاعدة الضرورية لاداء المهارات الخاصة بالقوة المطلوبة" (الغريري, ٢٠٠٩, ١١٠). وهذا ما اكده ايضاً (syd, 1994), أن التدريب بالأثقال له مكانه مهمة في برنامج إعداد الرياضي على جميع المستويات لما له من أهمية في تنمية عناصر اللياقة البدنية ومن ضمنها القوة العضلية لذا فهو يستخدم كقاعدة أساسية للجانب المهاري (syd, 1994, 477).

واما بخصوص المتغيرات الوظيفية فقد تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية في متغير النبض وبالنسبة الى الضغط الانقباضي والانبساطي فعلى الرغم من وجود فروق ذات دلالة غير معنوية الا ان هناك فرقا ظاهريا ولمصلحة الاختبار البعدي ويعزى ذلك الى التدريب المتبع بتدريبات الأثقال بنظام اكسفورد (Oxford) اذ يذكر (صالح, ٢٠٠٤) بأن هناك عدة تكيفات وتغيرات وظيفية تحدث جراء تدريبات القوة العضلية (صالح, ٢٠٠٤, ٢٤٩) ويشير (عبد الزهرة واخران, ٢٠٠٧) الى أن الاستمرار بعملية التدريب الرياضي بالأثقال يؤدي الى تطور الصفات البدنية ومن ضمنها القوة

وهذا بدوره يؤدي الى تغييرات فسيولوجية بالجسم والتي تتطور من خلال التدريب الرياضي اذ يزداد حجم ضربات القلب وانخفاض معدل هذة الضربات (عبد الزهرة واخران, ٢٠٠٧, ١). وهذا ما اكده ايضا علاوي عبد الفتاح بخصوص ضغط الدم الانقباضي والانبساطي من ان التدريب الرياضي يحدث بعد اسابيع من التدريب المنتظم تغييرات وظيفية (تكيفات) فيؤدي الى زيادة حجم القلب وحجم الدم المدفوع كما يؤدي الى نقص النغمة العضلية (الانبساطية والانقباضية) وارتخاء عضلة القلب وزيادة حجم البطين الانبساطية وزيادة طول الالياف العضلية للقلب (علاوي وعبد الفتاح, ٢٠١٠, ٢٠٠٠). وبذلك تتحقق صحة فروض البحث.

٤-٢-٢ مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة:

وعند ملاحظة النتائج التي تم الحصول عليها من الجدول (٤) والذي يبين الاختبارات القبليّة والبعدية لجميع المتغيرات للمجموعة الضابطة نرى أن هناك فروق ذات دلالة غير معنوية في أوجه القوة العضلية وكذلك بعض المهارات الأساسية ومتغير النبض لصالح الاختبار البعدي وبالنسبة الى الضغط الانقباضي والانبساطي فعلى الرغم من وجود فرق ذات دلالة غير معنوية الا ان هناك فرقا ظاهريا في الاوساط الحسابية ولمصلحة الاختبار البعدي لكنه لم يرتق الى المعنوية. ويعزو الباحث سبب ذلك التطور إل فاعلية البرنامج التدريبي المعد من قبل المدرب والذي استخدم فيه طريقة التدريب التكراري وبشدد مناسبة وتكرارات مناسبة لهذة الشدد وفترة راحة مناسبة إذ يشير (Macardle et al) حول هذا الموضوع بأن خصوصية التدريب المعد بأسلوب علمي تُحدث تكيفات بدنية للعناصر البدنية العامه والخاصة ومن ضمنها القوة (268, 1981, Macardle et al). وكذلك فان اكتساب القوة في هذا النوع من التدريبات تؤدي إلى أداء حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس بزيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر مدى حركي في المفصل وكذلك احداث تغييرات وظيفية من تنظيم وتحسين عمل القلب. (الهاشمي, ٢٠٠٥, ٥٤).

٤-٢-٣ مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

و عند تسليط الضوء على النتائج التي تم الحصول عليها في الجدول (٥) والذي يبين نتائج الاختبارات البعدية لأوجه القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية والمتغيرات الوظيفية للمجموعتين التجريبية والضابطة نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة معنوية في أوجه القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية والنبض وبالنسبة الى الضغط الانقباضي والانبساطي فعلى الرغم من وجود فروق ذات دلالة غير معنوية الا ان هناك فرقا ظاهرياً في الاوساط الحسابية

ولمصلحة الاختبار البعدي ويعزو الباحث سبب ذلك الى نظام اكسفورد (Oxford) اذ ان هذا النظام لم تتطرق اليه العينة في المجموعة الضابطة التي كانت تتدرب على وتيرة واحدة اذ ان تنوع اساليب التدريب وحسب طبيعة العينة ومستواها ومتطلبات اللعبة وفترة التدريب الاعداد البدني العام او الخاص او المنافسات وهذا يتفق مع (الزبيدي, ٢٠٠٤) ان التطور المنشود والمطلوب للرياضيين هو بتنوع اساليب التدريب للحصول على أفضل الطرائق والوسائل التدريبية التي تحقق أفضل مستوى من الإنجاز والأداء الرياضي وان التدريب وفق طريق واحدة لا يعمل على تطوير الاداء. (الزبيدي, ٢٠٠٤, ٨-٩). وهذا ما اشار اليه (المولى, ٢٠٠٤) وعلى الرغم من التقدم العلمي في مجال التدريب , لابد من إجراء المزيد من البحوث والدراسات للتوصل إلى العديد من الحقائق العلمية من أجل الكشف عن افضل الطرائق والأساليب لتطوير كل فعالية من الفعاليات الرياضية بشكل أمثل (المولى, ٢٠٠٤, ١٠). هذا فضلاً عن السبب الرئيسي الى استخدام نظام اكسفورد (Oxford) بشروطه وقوانينه من حيث الشدد والتكرارات وفترات الراحة التي كانت كافية لاستعادة الشفاء كانت كلها عوامل مهمة لتطور المجموعة التجريبية إن البرامج التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي في نوع النشاط الرياضي الممارس من خلال المستوى المياري والبدني والوظيفي " (القط, ١٢, ١٩٩٩).

٥ - الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات:

- ١-١-٥ احدث البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية بنظام اكسفورد (oxford) تطوراً معنوياً في اغلب أوجه القوة العضلية ومهارات التصويب والتمرير والتنطيط ومتغير النبض .
- ١-٢-٥ احدث البرنامج التدريبي للمجموعة التجريبية بنظام اكسفورد (oxford) تطوراً في متغيري الضغط الانقباضي والضغط الانبساطي الا انه لم يرتق الى درجة المعنوية .
- ١-٣-٥ احدث البرنامج التدريبي للمجموعة الضابطة والمعد من قبل المدرب تطوراً معنوياً في مهارة التمرير , اما باقي المتغيرات فحدث تغييراً ولكن لم يرتق الى درجة المعنوية.
- ١-٤-٥ احدث البرنامج التدريبي بنظام اكسفورد (oxford) تطوراً واضحاً للمجموعة التجريبية وهذا ما اظهرته الاختبارات البعدية بين المجموعتين .

٥-٢ التوصيات على ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثون أوصوا بما يأتي:

- ١-٢-٥ استخدام نظام اكسفورد (oxford) في تدريبات لاعبي كرة اليد.
- ٥-٢-٢ إجراء دراسة مشابهة على فعاليات اخرى لمعرفة تأثير النظام.

المصادر العربية:

- ١- ابراهيم, عبد الستار, واخران (٢٠١٢): اثر استخدام نظام ديورم بتدريبات الأثقال في أوجه القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة, مجلة علوم الرافدين, المجلد ١٨ العدد ٥٨, كلية التربية الرياضية, جامعة الموصل.

- ٢- البشتاوي , ميند حسن والخواجي, احمد إبراهيم(٢٠٠٥) مبادئ التدريب الرياضي , ط ١, دار وائل للنشر, الأردن.
- ٣- جواد جميل كاظم, واخران(٢٠١١): اثر تمرينات مقترحة بطريقة التحمل اللاكتيكي على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبايوكيميائية لسباحة ٢٠٠م حرة, بحث منشور, مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية مجلد ١١, العدد ٣, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, جامعة القادسية .
- ٤- جمعة , طارق محمد عوض (٢٠٠٢): اثر برنامج للتدريب بالأثقال على تنمية القوة العضلية ومستوى أداء بعض مهارات الرمي من أعلى (ناجي - وا ز) للاعبين منتخب رياضة الجودو تحت ١٧ سنة بمحافظة بورسعيد , بحث منشور , المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية, جامعة الإسكندرية .
- ٥- الحجار ياسين طه,(١٩٩٤):الاستجابات الوظيفية والعضلية بعد عدو المسافات الطويلة في الجو الحار والمعتدل, اطروحة دكتوراه غير منشورة, جامعة الموصل.
- ٦- حسانين, محمد صبحي (١٩٨٧): التقويم والقياس في التربية البدنية , ج ١, ط ٢, دار الفكر العربي , القاهرة, مصر .
- ٧- حسين, قاسم حسن (١٩٩٨): أسس التدريب الرياضي, دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع, عمان, الاردن.
- ٨- الحكيم, علي سلوم جواد (١٩٩٨): الاختبارات والمقاييس والاحصاء في المجال الرياضي , التعليم العالي , جامعة القادسية , العراق .
- ٩- حماد, مفتي ابراهيم (١٩٩٨) : التدريب الرياضي الحديث - تخطيط وتطبيق وقيادة, ط ١, دار الفكر العربي, القاهرة, مصر.
- ١٠- حنتوش, معيوف ذنون وسعودي, عامر محمد (١٩٨٨): المدخل في الحركات الأساسية لجمباز الرجال, دار الكتب للطباعة والنشر, جامعة الموصل, العراق.
- ١١- الخياط, ضياء والحيالي نوفل محمد(٢٠٠١): كرة اليد, دار الكتب للطباعة والنشر, الموصل.
- ١٢- الدباغ, انمار عبد الستار (٢٠٠٩): أثر استخدام نظم تدريبية مختلفة بتدريبات الأثقال في أوجه القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة, رسالة ماجستير, غير منشورة, كلية التربية الرياضية, جامعة الموصل.
- ١٣- الزبيدي, إسماعيل عبد الجبار صالح(٢٠٠٤): اثر استخدام ارتفاعات مختلفة للقفز العميق في بعض أوجه القوة العضلية ومهارة التهديف بالقفز عالياً بكرة اليد رسالة ماجستير غير منشورة, كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, جامعة الموصل.
- ١٤- الشاروك, بنيل محمد والدباغ, انمار عبد الستار (٢٠١٠): اثر استخدام النظام النازل والهرمي بتدريبات الاثقال في بعض أوجه القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة, بحث منشور, مجلة علوم الرافدين, المجلد ١٦, العدد ٥, كلية التربية الرياضية, جامعة الموصل.
- ١٥- شحاته, محمد ابراهيم وبريق, محمد جابر (١٩٩٥) : دليل القياسات الجسمية والاختبارات الأداء الحركي , منشأة المعارف, الاسكندرية , مصر .
- ١٦- صالح, حامد(٢٠٠٤):أثر تدريب المطاولة الاوكسجينية على القابليات البدنية لدى رافعي الاثقال,مجلة التربية الرياضية,المجلد ١٣,العدد ١, كلية التربية وعلوم الرياضة,جامعة بغداد.
- ١٧- الصوفي, ثامر غانم داود محمد (٢٠٠٥): اثر استخدام تدريبات الاثقال بطريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة_ والتكراري في أوجه القوة العضلية الخاصة والانجاز في قذف الثقل للمعوقين فئة الجلوس , جامعة الموصل , العراق .
- ١٨- ظاهر, كمال عارف, (٢٠٠١): تأثير تطوير القوة العضلية الخاصة في مستوى اداء مهارة التصويب البعيد بكرة_اليد, مجلة التربية الرياضية -المجلد العاشر - العدد الثالث, كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
- ١٩- ظاهر, كمال عارف, واسماعيل سعد محسن(١٩٨٩):كرة اليد , الموصل, دار الكتب للطباعة والنشر.
- ٢٠- عبد الجبار, قيس ناجي وبسطويس, أحمد (١٩٨٧): الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي, مطبعة التعليم العالي, بغداد, العراق.

- ٢١- عبد الزهرة, احمد واخران(٢٠٠٧):دراسة مقارنة لمستوى الكفاءة الوظيفية للقلب وجهاز الدوران لدى لاعبي الساحة والميدان , مجلة علوم التربية الرياضية , جامعة بابل العدد الثاني , المجلد السادس
- ٢٢- عبد الله ,اياد محمد عبد الله ,محاضرات ماجستير تدريب رياضي , كلية التربية الرياضية ,جامعة الموصل
- ٢٣- عثمان,محمد (١٩٩٠) : موسوعة العاب القوى : تكنيك , تدريب , تعليم ,تحكم,ط١, دار القلم للنشر والتوزيع, الكويت.
- ٢٤- علاوي, محمد حسن(١٩٧٩): علم النفس الرياضي, ط١, دار المعارف, القاهرة.
- ٢٥- علاوي,محمد حسن و عبد الفتاح,ابو العلا(٢٠٠٠):فسيولوجيا التدريب الرياضي,دار الفكر العربي , القاهرة
- ٢٦- علاوي, محمد حسن ومحمد نصر الدين رضوان(١٩٨٨): القياس في التربية وعلم النفس الرياضي, دار الفكر العربي, القاهرة.
- ٢٧- عودة, أحمد عريبي (١٩٩٨):كرة اليد وعناصرها الاساسية ,ط١,منشورات جامعة الفتح, طرابلس.
- ٢٨- الغريزي, ليث إبراهيم جاسم (٢٠٠٩):القوة الخاصة وعلاقتها بقوة ودقة التصويب خلال مستويات مختلفة من الجهد البدني للاعبي كرة اليد الشباب باعمار(٢٠-١٨).مجلة علوم التربية الرياضية,العدد الثالث المجلدالثاني
- ٢٩- قاسم حسن حسين(١٩٩٨): علم التدريب الرياضي , ط ١ , دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع , الأردن.
- ٣٠- القط , محمد عمي أحمد (١٩٩٩) : " وظائف أعضاء التدريب الرياضي ث مدخل تطبيقي " ط , دار الفكر العربي , القاهرة.
- ٣١- المنذلاوي, قاسم حسن والشاطي, محمود عبدالله (١٩٨٧): التدريب والارقام القياسية , دار الكتب للطباعة والنشر, جامعة الموصل , العراق .
- ٣٢- المولى ,محمد سعيد عبد الرحمن(٢٠٠٤):اثر استخدام المطاولة الهوائية بطريقتي التدريب الفتري منخفض الشدة والمستمر في عدد من المتغيرات الوظيفية والانجاز في عدو ٨٠٠ متر , رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة الموصل.
- ٣٣- النمر,عبد العزيز احمد عبد العزيز,و الخطيب ناريمان محمد على (١٩٩٦) : تدريب الأثقال تصميم برامج القوة وتخطيط الموسم التدريبي , مركز الكتاب للنشر , القاهرة .
- ٣٤- هارة, (ترجمة) عبد علي نصيف (١٩٧٥): اصول التدريب, مطابع جامعة بغداد, بغداد.

المصادر الاجنبية :

- 37- Bulland, Ernie and knuth, Larry(1977): Triple jump encyclopedia athletic press , 1 st printing USA.
- 38- https://kmalagsm.blogspot.com/2011_05_01_archive.html
- 39- <http://lamya.yoo7.com/forum>
- 40-Maud, J, Peter & Foster, Garl (2006): Physiological assessment Of Human Fitness, Human Kinetich
- 41-Macardle, W.O. et al., (1981): Exercise physiology, Energy, Nutration and Human performance Lea and Febiger.
- 42-Peen, X., G.(1994): The Effect of Depth Jump and Weight Training on Vertical Jump .Research
- 43-Syd Hoare(1994): The A.Z. of judo Publish by lppon Books, ltd, 4473, London, N12 oAF, England.

تحية طيبة:

في النية إجراء البحث الموسوم " اثر استخدام نظام اكسفورد بتدريبات الأثقال في أوجه القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية والمتغيرات الوظيفية بكرة اليد " حيث تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن اثر استخدام هذا النظام في أوجه القوة العضلية والكشف عن اثر استخدام نظام اكسفورد على بعض المهارات الأساسية وبعض المتغيرات الوظيفية بكرة اليد.. علماً أن عينة البحث هم لاعبي نادي سولاف الرياضي ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية في مجال كرة اليد والتدريب الرياضي والاختبارات يرجى بيان رأيكم حول أوجه القوة العضلية الخاصة والاختبارات الملائمة لها والتي تتناولها الدراسة ووضع علامة (/) أمام العنصر المناسب.

ولكم منا فائق الاحترام والتقدير

الاسم الكامل:

اللقب العلمي:

تاريخ الحصول على اللقب العلمي:

التاريخ:

التوقيع:

الباحث

ملاحظة / بإمكان اضافة اي اعنصر او اختبار يراه السيد الخبير

| الاشارة | الاختبارات | اوجه القوة العضلية |
|-------------------|---|----------------------------------|
| () () | اختبار القفز العمودي من الثبات اختبار الوثب الطويل من الثبات | القوة الانفجارية لعضلات الرجلين |
| () () | اختبار رمي الكرة الطبية زنة (٣) كغم من الوقوف خلف الراس رمي كرة طبية زنة (٣) كغم من الجلوس على الكرسي | القوة الانفجارية لعضلات الذراعين |
| () | اختبار ثني ومد الرجلين من مفصل الركبتين مع القفز لأقصى عدد من التكرارات حتى استنفاد الجهد | مطاوله القوة لعضلات الرجلين |
| () () () | اختبار ثني ومد الذراعين من الانبطاح المائل حتى التعب اختبار التعلق ثني الذراعين (التحمل العضلي الثابت للذراعين) الغطس على المتوازي قياس التحمل العضلي الديناميكي للذراعين وحزام الكتفين | مطاوله القوة لعضلات الذراعين |
| () () () | اختبار الجلوس من رقود القرفصاء حتى التعب اختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين حتى التعب اختبار رفع الرجلين وخفضهما من وضع الاستلقاء | مطاوله القوة لعضلات البطن |
| () | اختبار ضغط البار الحديدي باليدين لاعلى من وضع الوقوف | القوة القصوى لعضلات الذراعين |
| () () | اختبار الجلوس على المقعد والبار الحديدي على الكتفين اختبار جلوس القرفصاء الخلفي لرفع أقصى وزن | القوة القصوى لعضلات الرجلين |
| () | اختبار ثني الذراعين ومدهما من وضع الانبطاح المائل في (١٠ ثانية) | القوة المميزة بالسرعة للذراعين |
| () () () | اختبار ثلاث حجلات لاطول مسافة ممكنة ولكل رجل على حدة اختبار ثني ومد الركبتين لمدة (١٠) ثانية الحجل لأقصى مسافة خلال (١٠) ثانية لكل رجل على حدة | القوة المميزة بالسرعة للرجلين |
| () () | اختبار الجلوس من الرقود ومن وضع ثني الركبتين خلال (١٠) ثانية رفع وخفض الجذع من وضع المد (١٠) ثانية | القوة المميزة بالسرعة للبطن |

| ت | اسم الاختبار | طريقة الاداء | راي السيد الخبير |
|---|--|--|------------------|
| ١ | اختبار التمر الكيراجي | يقف المختبر على بعد (٣) م من حائط مرسوم عليه دائرة قطرها (٧٠) سم ترتفع عن الارض (١,٦٠) م , يقوم المختبر بتمرير الكرة الى الحائط ضمن حدود الدائرة واستمرار التمرير لاكثر عدد من المرات في زمن (٣٠) ثانية. الشروط: التمرير ضمن حدود الدائرة من خلف الـ (٣) م كيراجيا من مستوى الكتف واستلام الكرة من خلف الخط المحدد للاستلام و تحسب عدد التمريرات الصحيحة في الزمن المحدد (عدد مرات استلام الكرة وهي مرتدة من الدائرة) الكرة الساقطة عن الارض او الخارجة عن الدائرة لا تحسب , يعطى المختبر محاولتين وتحسب له افضلهما | |
| ٢ | التنطيط المستمر في اتجاه متعرج لمسافة ٣٠م | مسافة شواخص على الارض في خط مستقيم المسافة بين كل اثنين (٣) م ويرسم خط البداية والنهاية على مسافة ٣٠م من الشواخص الاول , يقف اللاعب خلف خط البداية , عند الإشارة بالبداية يقوم اللاعب بتنطيط الكرة مع الجري على شكل متعرج بين الشواخص ذهابا وايابا حتى يعبر خط النهاية . التسجيل : يحسب الزمن المسجل ذهابا وايابا من لحظة البدء حتى تخطي اللاعب بخط النهاية | |
| ٣ | اختبار دقة التصويب على المرمى من مسافة (٦) امتار | لاعب في المنطقة المواجهة للمرمى مباشرة خلف خط (٦) امتار ويوجه الكرات الواحدة بعد الاخرى الى داخل أي من التعلية والسفلى وعددها ٤ مربعات ٤ قياسها (٤٠×٤٠) سم , يعلق مربعان كل في احدى الزاويتين العلويتين للمرمى بعان كل في احدى الزاويتين السفليتين بحيث يتم تصويب ثلاث كرات الى أي من الزاويتين العلويتين او كليهما معا والثلاث الكرات الاخريات الى أي من الزاويتين السفليتين او كليهما . ان تمرر الكرة من داخل المربعات بالتصويب غير المرفوع بالنسبة للمربعات العليا وغير مدرجة بالنسبة للمربعات السفلى . لتصويب من الثبات او الحركة على ان يصل الى خط الـ (٦) امتار بحيث يكون ملامسا للارض لحظة خروج الكرة من يد المصوب . التسجيل : تحتسب عدد الرميات التي تمر فيها الكرة من المربعات العليا والسفلى وهي مستوفية لكل الشروط الموضحة . - تحول عدد الرميات التي تدخل المرمى الى درجات من واقع الجدول المعد لذلك معدلات دقة التصويب على المرمى من مسافة (٦) امتار | |

| الدرجة | عدد الاهداف الناجحة |
|--------|---------------------|
| ٥ | ١ |
| ١٠ | ٢ |
| ١٤ | ٣ |
| ١٧ | ٤ |
| ٢٠ | ٥ |

الأستاذ الفاضل: المحترم

تحية طيبة:

في النية إجراء البحث الموسوم " اثر استخدام نظام اكسفورد بتدريبات الأثقال في أوجه القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية والمتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد " حيث تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن اثر استخدام نظام اكسفورد في أوجه القوة العضلية والكشف عن اثر استخدام نظام اكسفورد على بعض المهارات الأساسية وبعض المتغيرات الوظيفية بكرة اليد.. علماً أن عينة البحث هم لاعبي نادي سولاف الرياضي ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية في هذا المجال يرجى تحديد اهم المهارات الاساسية بكرة اليد والاختبار الملائم لها و وضع علامة (/) أمام العنصر المناسب.

ولكم منا فائق الاحترام والتقدير

الاسم الكامل:

اللقب العلمي:

تاريخ الحصول على اللقب العلمي:

التاريخ:

التوقيع:

ملاحظة / اغلب المصادر اتفقت على ان اهم المهارات الاساسية هي المناولة والاستلام

,التصويب, الطبطة

ملاحظة / يمكن اضافة او تعديل اي اختبار يراه السيد الخبير ملائماً

ملحق رقم (٣)

بسم الله الرحمن الرحيم

الأستاذ الفاضل: المحترم

تحية طيبة:

في النية إجراء البحث الموسوم " اثر استخدام نظام اكسفورد بتدريبات الأثقال في أوجه القوة العضلية وبعض المهارات الأساسية والمتغيرات الوظيفية لدى لاعبي كرة اليد " حيث تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن اثر استخدام نظام اكسفورد في أوجه القوة العضلية والكشف عن اثر استخدام نظام اكسفورد على بعض المهارات الاساسية وبعض المتغيرات الوظيفية بكرة اليد . علماً أن عينة البحث هم لاعبي نادي سولاف الرياضي. ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية في مجال التدريب الرياضي وكرة اليد يرجى بيان أ ريكم حول صلاحية البرنامج التدريبي.

ولكم منا فائق الاحترام والتقدير

الاسم الكامل:

اللقب العلمي:

تاريخ الحصول على اللقب العلمي:

الكلية والجامعة:

التاريخ:

التوقيع:

النقاط الواجب مراعاتها عند تنفيذ المنهاج التدريبي:

- * تطبيق المنهاج كجزء من الوحدات التدريبية المتكاملة اي جزء من القسم الرئيسي.
- * يتكون المنهاج من دورتين متوسطتين وبواقع ٨ اسابيع وفي كل اسبوع ٣ وحدات تدريبية.
- * بعد كل اربعة اسابيع يتم تحديد القيم القصوى لكل لاعب والعمل بموجب ذلك.
- * تم تحديد التمارين عن طريق تحليل المحتوى.
- * تم تحديد الشدة والتكرارات وفترات الراحة عن طريق تحليل المحتوى والتجربة الاستطلاعية.
- * حدد الباحث القيم القصوى لكل تمرين وعلى اساس ذلك تم العمل بالشدة المستخدمة.
- تم تحديد فترات الراحة البيئية بين التكرارات والمجاميع عن طريق التجارب الاستطلاعية وذلك عن طريق مؤشر النبض

| اليوم | المجموعة | اسم التمرين | الشدة | التكرار | الراحة بين التكرارات | الراحة بين المجاميع |
|-----------|--------------------------|-------------------|-------|---------|----------------------|---------------------|
| السبت | الاولى (نظام اكسفورد) | الضغط الامامي | ١٠٠٪ | ١٠ | ٣-٢ دقيقة | ٣-٤ دقيقة |
| | | | ٧٥٪ | ١٠ | | |
| | | | ٥٠٪ | ١٠ | | |
| | | | ١٠٠٪ | ١٠ | | |
| الالاثنين | الاولى (نظام اكسفورد) | جلوس نصف القرفصاء | ١٠٠٪ | ١٠ | ٣-٢ دقيقة | ٣-٤ دقيقة |
| | | | ٧٥٪ | ١٠ | | |
| | | | ٥٠٪ | ١٠ | | |
| | | | ١٠٠٪ | ١٠ | | |
| الاربعاء | الاولى (نظام اكسفورد) | تراي سيبس | ١٠٠٪ | ١٠ | ٣-٢ دقيقة | ٣-٤ دقيقة |
| | | | ٧٥٪ | ١٠ | | |
| | | | ٥٠٪ | ١٠ | | |
| | | | ١٠٠٪ | ١٠ | | |
| الاربعاء | الاولى (نظام اكسفورد) | كيرل سيقان خلفي | ١٠٠٪ | ١٠ | ٣-٢ دقيقة | ٣-٤ دقيقة |
| | | | ٧٥٪ | ١٠ | | |
| | | | ٥٠٪ | ١٠ | | |
| | | | ١٠٠٪ | ١٠ | | |

| | | | | | | |
|-----------|-----------|---------------------------------|--|---------------------|------------------------------|----------|
| ٤-٣ دقيقة | ٣-٢ دقيقة | ٨ ٧ ٥ ٤ ٣ ٢ ١ | ٪٧٠ ٪٧٥ ٪٨٠ ٪٨٥ ٪٩٠ ٪٩٥ ٪١٠٠ | الضغط الامامي | الاولى (منهاج المدرب) | السبت |
| ٤-٣ دقيقة | ٣-٢ دقيقة | ٨ ٧ ٥ ٤ ٣ ٢ ١ | ٪٧٠ ٪٧٥ ٪٨٠ ٪٨٥ ٪٩٠ ٪٩٥ ٪١٠٠ | جلوس نصف القرصاء | الاولى (منهاج المدرب) | السبت |
| ٤-٣ دقيقة | ٣-٢ دقيقة | ٨ ٧ ٥ ٤ ٣ ٢ ١ | ٪٧٠ ٪٧٥ ٪٨٠ ٪٨٥ ٪٩٠ ٪٩٥ ٪١٠٠ | كيرل سواعد امامي | الاولى (منهاج المدرب) | الاثنين |
| ٤-٣ دقيقة | ٣-٢ دقيقة | ٨ ٧ ٥ ٤ ٣ ٢ ١ | ٪٧٠ ٪٧٥ ٪٨٠ ٪٨٥ ٪٩٠ ٪٩٥ ٪١٠٠ | كيرل سيقان امامي | الاولى (منهاج المدرب) | الاثنين |
| ٤-٣ دقيقة | ٣-٢ دقيقة | ٨ ٧ ٥ ٤ ٣ ٢ ١ | ٪٧٠ ٪٧٥ ٪٨٠ ٪٨٥ ٪٩٠ ٪٩٥ ٪١٠٠ | تراي سيبس | الاولى (منهاج المدرب) | الاربعاء |
| ٤-٣ دقيقة | ٣-٢ دقيقة | ٨ ٧ ٥ ٤ ٣ ٢ ١ | ٪٧٠ ٪٧٥ ٪٨٠ ٪٨٥ ٪٩٠ ٪٩٥ ٪١٠٠ | كيرل سيقان خلفي | الاولى (منهاج المدرب) | الاربعاء |

التمرينات الخاصة بالتوازن المتحرك وأثرها في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة القدم
أ.د. ضرغام جاسم محمد أ.د. ليث محمد داؤود البنا م.د. جميل محمود حسن عبد الواحد
ملخص البحث

يهدف البحث الى :

- الكشف عن اثر التمرينات الخاصة بالتوازن المتحرك في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة القدم (الدرجة ، التمريرة القصيرة ، التمريرة المتوسطة ، التمريرة الطويلة ، التهديف القريب ، التهديف البعيد ، الاخاماد ، ضرب الكرة بالرأس) في الاختبارات القبلية والبعديّة البيئية.

- الكشف عن اثر التمرينات الخاصة بالتوازن المتحرك في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة القدم (الدرجة ، التمريرة القصيرة ، التمريرة المتوسطة ، التمريرة الطويلة ، التهديف القريب ، التهديف البعيد ، الاخاماد ، ضرب الكرة بالرأس) في الاختبارات القبلية والبعديّة النهائية.

- الكشف عن اثر التمرينات الخاصة بالتوازن المتحرك في درجة التوازن المتحرك في الاختبار البعدي.

وتم استخدام المنهج الشبه تجريبي ذو السلسلة الزمنية المتكافئة لملائمته طبيعة مشكلة البحث ، وتم تنفيذ التجربة على عينة تمثلت بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية قسم التربية الرياضية في جامعة زاخو بمحافظة دهوك للعام الدراسي ٢٠١٥ / ٢٠١٦ وعددهم (٥٠) طالباً من الذكور فقط ، ولغرض تحقيق اهداف البحث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (٢٥) طالباً وهم من فئة الممارسين ، وبنسبة (٥٠٪) من مجتمع البحث الاصلي، وتم تحقيق التكافؤ في متغيرات (العمر الزمني والطول والكتلة والذكاء والتصوير العقلي الرياضي والإدراك (الحس - حركي) ، وبعض القدرات البدنية والحركية والمهارات الاساسية بكرة القدم) وتم استخدام (تحليل المحتوى والمقابلة الشخصية والاستبيان والاختبار والقياس) وسائل لجمع البيانات والمعلومات ، ونفذت الدروس التعليمية للتمرينات الخاصة بالتوازن المتحرك في ملعب كرة القدم في جامعة زاخو بمحافظة دهوك ولمدة (٢١) اسبوع وبواقع درسين تعليميتين في الاسبوع ، زمن الدرس التعليمي الواحد (٩٠) دقيقة وللفترة من ٢٢/١١/٢٠١٥ ولغاية ٢١/٥/٢٠١٦ ، واستخدم الباحثون الوسائل الإحصائية الآتية (النسبة المئوية، الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الصدق الذاتي ، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، معامل الالتواء ، معامل التقلطح ، اختبار (ت) للعينات المرتبطة والمتساوية بالعدد ، ، معادلة (مربع ايتا) ، معادلة (d كوهين)، معادلة (بلاك Black) (للكسب المعدل).

وتوصل الباحثون الى الاستنتاجات الآتية :

- تؤثر ترمينات الخاصة بالتوازن المتحرك بشكل فعال في تعلم المهارات الاساسية (الدرجة، التمريرة، التهديد، الاخمد، وضرب الكرة بالراس).
- هناك اختلاف في مستوى التأثير للتمينات الخاصة بالتوازن المتحرك وبحسب نوع المهارة.

Abstract

Special exercises of moving balance and their impact in learning a number of basic skills in football

Prof Dr. Durgham J. M. Al Nuaimi Prof Dr. Laith M. D. Al-Banna
Dr. Jameel M. H. Abdul Wahid

The research aims to:

- Disclosure of the impact of the special exercises of moving balance to learn Number of basic skills in football (rolling, the short pass, medium pass, long pass, the short scoring, Scoring from afar, suppressions and hit a ball in the head) In tribal and inter-tribal tests.
- Disclosure of the impact of the special exercises of moving balance to learn some basic skills in football (rolling, the pass short, medium pass, long pass, the short scoring, Scoring from afar, suppressions and hit a ball in the head) in the tribal final tests and a posteriori.
- Disclosure of the impact of special exercises of moving balance in the degree of moving balance in the post test.

The researchers used the semi-experimental syllabus is a time-series of equal suitability to the nature of the research problem, The experiment was carried out on a sample of students represented the second stage in the College of Education Department of Physical Education at the University of Zakho in Dahuk province for the academic year 2015/2016 and the number of (50) students, from the male only, The purpose achieve the goals of research were selected randomly sample totaling (25) students who are practitioners category, and the rate (50%) of the original research society, This was achieved of parity in the variables (chronological age, height, mass and intelligence, mental perception and cognition Sports (sense - kinesthetic), some physical and motor abilities and basic skills of football), It was used (personal interview and questionnaire analyze the content and test and measurement) and the means of collecting data and information, and implemented educational lessons for the moving balance exercises on the football pitch at the University of Zakho in Dahuk province for a period of (21) week and by two lessons in the elite educational weekly, Tutorial per time (90 minutes) for the period from 22/11/2015 till 21/5/2016, the researchers used the following statistical methods (percentage, arithmetic mean, standard deviation, self-honesty coefficient, simple correlation coefficient(Pearson),torsion coefficient ,splaying coefficient, t-test of

samples associated with the equal number, equation (ETA square), equation (Cohen's d), an equation (Black Black) to earn average).

The researchers reached the following conclusions:

- Exercises of moving balance to effectively influence the learning basic skills (rolling, pass, scoring, suppressions, and hit a ball in the head).
- There is a difference in the level of impact of the exercises of moving balance according to skill type.

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

" تعمل التمرينات الخاصة بأشكالها وحركاتها وادواتها واجهزتها المتنوعة دوراً أساسياً في عمليتي التعليم والتدريب وعلى تشكيل وتنمية الجسم وقدراته البدنية والحركية المتعددة وذلك من أجل الوصول الى الهدف المرسوم بأقل جهد عن طريق تلافي عدد الأخطاء المتعلقة بالعملية التعليمية اثناء أداء الواجب الحركي ، اذ تعد احدى الوسائل الهامة التي يعتمد عليها المدرس في تعليم المهارات الحركية الاساسية وتنمية الجانب البدني للمتعلمين بمختلف الفعاليات والالعاب الرياضية التي يمارسها ومنها كرة القدم " (يحيى ، ١٩٩٥ ، ١١).

أن التوازن بصفته قدرة حركية مهم وضروري خاصة في الفعاليات التي تتطلب الحركة في حيز ضيق ومساحة محددة مع تغير في مسار واتجاه الحركة والتي قد يفقد المتعلم فيها توازنه ويكون هناك ضرورة أن يستعيد هذا التوازن بسرعة ليبدأ حركة جديدة، اذ يشير (حسين والخياط، ٢٠٠٥) "بانه يجب تسليط الضوء على مسألة تحقيق التوازن والذي يعد عنصراً هاماً والذي يؤدي بدوره الى تحسين مستوى الاداء المهاري والبدني للمتعلمين" (حسين والخياط ، ٢٠٠٥ ، ٤٦)، وان أي متعلم يعاني من ضعف التوازن نجده يلاقي صعوبة كبيرة في أدائه للحركات المختلفة وبالتالي يكون من الصعب تعلمه الحركة وفق الأسلوب الميكانيكي الصحيح ، اذ إن كل الحركات الرياضية تؤدي إما من الثبات أو من الحركة وان أي خلل في التوازن سيؤدي إلى صعوبة في قدرة المتعلم على الأداء الأمثل وبالتالي يكون انجازه غير جيد ولا يحقق ما يطمح إليه ، إذ ان ضعف التوازن العام الحركي هو "عدم قدرة المتعلم على أداء الحركة وفق الأسلوب الميكانيكي الصحيح بسبب ضعف في توافقات القوام والسيطرة الجانبية واللاتزان الأمامي والخلفي" (الأخضر، ١٩٩٣، ٨١-٨٣)، ولقد أشارت المصادر العلمية الى أن التوازن يدخل ضمن القدرات الحركية التي يجب مراعاتها عند تعليم وتدريب أي مهارة حركية ولاسيما مهارات لعبة كرة القدم، التي تتميز بوجود الاحتكاك البدني والصراع من اجل الاستحواذ على الكرة ، فالمتعلم في اثناء الممارسة والتمرين او المنافسة في لعبة كرة القدم يحتاج إلى القدرة على التوازن المتحرك من اجل السيطرة والتحكم بوضع الجسم والقدرة على اداء وتنفيذ مختلف المهارات الحركية الاساسية في الحالات الدفاعية والهجومية واستخدم المهارات في نطاق المواقف المتغيرة والتي تتحكم فيها حركته وسرعته سواءاً بالكرة او بدونها، فضلاً عن المساحة المتاحة له وموقع الزميل وضغط

المنافسين، اضافة الى صعوبة امكانية التحكم بجسمه وبالكرة وخاصة في الاجواء الممطرة . ومن هنا تكمن أهمية البحث والحاجة اليه في الكشف عن اثر التمرينات الخاصة بالتوازن المتحرك في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة القدم، والدراسة موجهة إلى المهتمين في العمليتين التربوية والتعليمية، للاستفادة منها في تحسين وتفعيل عملية التعلم.

١-٢ مشكلة البحث: ان طبيعة الاداء المهاري في كرة القدم تحددها متغيرات وظروف اللعب المختلفة وتلك المتغيرات تحتاج الى قدرة كبيرة في التوازن المتحرك من اجل ضبط الاداء والسلوك الحركي، اذ ان اغلب المهتمين بالعملية التعليمية لا يركزون في عملهم على التوازن المتحرك ودوره في تعليم وتثبيت الاداء المهاري ، ومن هنا تكمن مشكلة البحث في الاجابة على السؤال الاتي:
هل للتمرينات الخاصة بالتوازن المتحرك أثر في عملية تعلم المهارات الاساسية بكرة القدم ؟
وباتجاه اية مهارة حركية اساسية ؟ وذلك لأهميته في رسم صورة واضحة لدى المهتمين والعاملين في مجالي التعليم والتدريب لوضع الأسلوب الأنسب للارتقاء بمستوى الاداء المهاري وتعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم.

١-٣ اهداف البحث:

١-٣-١- الكشف عن اثر التمرينات الخاصة بالتوازن المتحرك في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة القدم(الدرجة ، التمريرة القصيرة ، التمريرة المتوسطة ، التمريرة الطويلة ،التهديف القريب ، التهديف البعيد ، الاخمد، ضرب الكرة بالرأس) في الاختبارات القبليّة والبعديّة البيئية.
١-٣-٢- الكشف عن اثر التمرينات الخاصة بالتوازن المتحرك في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة القدم(الدرجة ، التمريرة القصيرة ، التمريرة المتوسطة ، التمريرة الطويلة ،التهديف القريب ، التهديف البعيد ، الاخمد، ضرب الكرة بالرأس) في الاختبارات القبليّة والبعديّة النهائية.
١-٣-٣- الكشف عن اثر التمرينات الخاصة بالتوازن المتحرك في درجة التوازن المتحرك في الاختبار البعدي.

١-٤ فرضيات البحث:

١-٤-١- التمرينات الخاصة بالتوازن المتحرك لها تأثير فعّال في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة القدم(الدرجة ، التمريرة القصيرة ، التمريرة المتوسطة ، التمريرة الطويلة، التهديف القريب، التهديف البعيد، الاخمد، ضرب الكرة بالرأس) في الاختبارات القبليّة والبعديّة البيئية.
١-٤-٢- التمرينات الخاصة بالتوازن المتحرك لها تأثير فعّال في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة القدم(الدرجة ، التمريرة القصيرة ، التمريرة المتوسطة ، التمريرة الطويلة، التهديف القريب، التهديف البعيد، الاخمد، ضرب الكرة بالرأس) في الاختبارات البعديّة النهائية.
١-٤-٣- التمرينات الخاصة بالتوازن المتحرك لها تأثير فعّال في تطوير التوازن المتحرك في الاختبار البعدي

٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : طلاب المرحلة الثانية لقسم التربية الرياضية في جامعة زاخو بمحافظة دهوك وللعام الدراسي ٢٠١٥ - ٢٠١٦ .

٢-٥-١ المجال الزمني : الفترة من ٢٢ / ١١ / ٢٠١٥ ولغاية ٢١ / ٥ / ٢٠١٦ .

٣-٥-١ المجال المكاني : ملعب كرة القدم في جامعة زاخو بمحافظة دهوك .

٣-١ منهج البحث: تم استخدام المنهج الشبه التجريبي والذي يطلق عليه (التصميم الشبه تجريبي ذو السلسلة الزمنية المتكافئة) لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية قسم التربية الرياضية في جامعة زاخو بمحافظة دهوك للعام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦ وعددهم (٥٠) طالباً من الذكور فقط وهم من فئة الممارسين ، ولغرض تحقيق اهداف البحث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (٢٥) طالباً ، وبنسبة (٥٠ %) من مجتمع البحث الاصيلي، والجدول (١) يبين مجتمع البحث وعينته.

الجدول (١) يبين عدد أفراد مجتمع البحث وعينته والطلبة المستبعدين ونسبهم المئوية

| النسبة المئوية % | عدد الطلبة | مجتمع البحث وعينته |
|------------------|------------|-----------------------------|
| ٥٠ | ٢٥ | عينة البحث |
| ٢٠ | ١٠ | الطلاب الرياضيين المستبعدين |
| ٣٠ | ١٥ | عينة التجربة الاستطلاعية |
| ١٠٠ | ٥٠ | مجتمع البحث الكلي |

٣-٣ التصميم شبه التجريبي

تم استخدم احد انواع التصميم التجريبي والذي يطلق عليه اسم(التصميم الشبه تجريبي ذو السلسلة الزمنية (Time series Design)) ، ويمكن تعريف السلسلة الزمنية لمتغير معين "بأنها عبارة عن مجموعة من القيم التي يأخذها هذا المتغير في نهاية كل وحدة زمنية خلال فترة زمنية معينة." (حماد ، ١٩٩٥ ، ٧) ، إذ يتم القبول بالمجموعة القائمة وإجراء الاختبار القبلي ، ثم إدخال المتغير المستقل، ثم إجراء الاختبار البعدي ، لقياس مدى التغير الذي أحدثته المعالجة والتصميم الذي يستطيع الباحث وضعه أو اختياره بدقة يضمن الهيكل السليم والإستراتيجية التي تضبط له بحثه وتوصله إلى نتائج يمكن الاعتماد عليها في الإجابة عن الأسئلة التي طرحتها مشكلة بحثه وفرضياته" (توفيق، ١٥٥، ١٩٨٣) ، ويمكن تمثيل التصميم شبه التجريبي بالشكل الآتي:

| | | | | | | |
|-----|-------|-----|------|----|----|---|
| Pte | Pt 11 | Xx1 | Pt 1 | X1 | Pt | G |
|-----|-------|-----|------|----|----|---|

الشكل (١) يوضح التصميم الشبه التجريبي للبحث

والرموز الواردة في التصميم تدل على ما يأتي :

- G - المجموعة التجريبية (عينة البحث).
- pt - الاختبار القبلي لعينة البحث في جميع المهارات .
- X1 - تمارين خاصة بالتوازن المتحرك + المهارة الاولى .
- Pt1 - الاختبار البعدي الاول لعينة البحث للمهارة الاولى .
- Xx1 - تمارين خاصة بالتوازن المتحرك + المهارة الثانية .
- Pt11 - الاختبار البعدي الثاني لعينة البحث للمهارة الثانية .
- Pte - الاختبارات النهائية في جميع المهارات .

٣-٤ وسائل جمع المعلومات:

٣-٤-١ تحليل المحتوى:

٣-٤-٢ المقابلة الشخصية:

٣-٤-٣ استمارات الاستبيان:

أ- استمارة الاستبيان الخاصة بالقدرات العقلية : تم اعتماد القدرات العقلية (الإدراك ، الذكاء ، التصور العقلي) في البحث والتي تراوحت نسبة اتقاق المتخصصين(*) عليها اكثر من (٨١,٨١ %).

ب- استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد القدرات البدنية والحركية: اتفق معظم المتخصصين وبنسبة بلغت (٨٠ %) فأكثر على القدرات البدنية والحركية الآتية: (القوة الانفجارية للرجلين ، القوة الانفجارية للذراعين ، السرعة الانتقالية ، سرعة الاستجابة الحركية - الانتقائية ، الرشاقة ، مرونة العمود الفقري ، التوافق) .

(*) السادة المتخصصون :

| | |
|--------------------------------|---|
| أ. د لؤي غانم الصميدعي | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل |
| أ. د عامر محمد سعودي | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل |
| أ. د ثيلا م يونس علاوي | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل |
| أ. د معتز يونس ذنون | كلية التربية الاساسية / جامعة الموصل |
| أ. د جميل خضر خوشناو | كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين |
| أ. د عبد المنعم احمد جاسم | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت |
| أ. م. د نوفل فاضل رشيد | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل |
| أ. م. د خالد عبد المجيد الخطيب | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل |
| أ. م. د عمر سمير ذنون محمود | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل |

ج- استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد اختبارات القدرات البدنية والحركية: تم إعداد استمارة استبيان وتوزيعها على المتخصصين لتحديد أهم اختبارات القدرات البدنية والحركية، وبعد جمع الاستمارات وتفرغها تم الاتفاق على ترشيح الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (٨٠ %) فاكثر من آراء المتخصصين.

د- استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد اختبار التوازن المتحرك: تم إعداد استمارة استبيان وذلك من أجل تحديد اختبار التوازن المتحرك ، وتضمنت استمارة الاستبيان مجموعة من الاختبارات وتم عرضها على مجموعة من المتخصصين ، وبعد جمع آراءهم تم تحديد اختبار التوازن المتحرك، والذي حصل على نسبة اتفاق (٧٧,٧٧ %) من آراء المتخصصين ، وكما مبين في الجدول (٢).

الجدول (٢) نسبة اتفاق المتخصصين لتحديد اختبارات التوازن المتحرك

| نسبة الاتفاق % | عدد المتخصصين | | الاختبار | الصفة |
|-------------------|---------------|--------|--|--------------------|
| | المتففين | الكلية | | |
| ٣٣,٣٣ | ٣ | ٩ | - اختبار المشي على عارضة التوازن والتي طولها (٧م) وعرضها (٥ سم) وارتفاعها (٢٠سم) | التوازن المتحرك |
| ٧٧,٧٧ | ٧ | ٩ | - اختبار باس المعدل للتوازن المتحرك | |
| ٤٤,٤٤ | ٤ | ٩ | - اختبار رحلة النجم | |

- هـ- استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد أهم المهارات الأساسية بكرة القدم .
- و- استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد أهم اختبارات المهارات الأساسية بكرة القدم.
- ي- استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد مدى صلاحية التمرينات الخاصة بالتوازن المتحرك.
- ٣-٤-٤-٤ الاختبارات والمقاييس:
- ٣-٤-٤-٤-١ قياس كل من الطول والكتلة .
- ٣-٤-٤-٤-٢ اختبار (رافن RAVEN) للذكاء.
- ٣-٤-٤-٤-٣ مقياس التصور العقلي الرياضي.
- ٣-٤-٤-٤-٤ اختبار الإدراك (الحس - حركي) .
- ٣-٤-٤-٤-٥ اختبارات عدد من القدرات البدنية والحركية.
- ٣-٤-٤-٤-٦ اختبارات عدد من المهارات الأساسية بكرة القدم.
- ٣-٤-٤-٤-٧ اختبار التوازن المتحرك .
- ٣-٥ الأسس العلمية للاختبارات البدنية والمهارية:

٣-٥-١ الثبات: للتأكد من ثبات الاختبارات البدنية والمهارية تم استخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار (Test-Retest method) إذ طبقت الاختبارات البدنية على عينة التجربة الاستطلاعية المؤلفة من (١٥) طالب بتاريخ ٢١ / ١٠ / ٢٠١٥ ، ثم أعيدت الاختبارات البدنية بتاريخ ٢٨ / ١٠ / ٢٠١٥ على العينة نفسها، وطبقت الاختبارات المهارية بتاريخ ٢٢ / ١٠ / ٢٠١٥ ، ثم أعيدت بتاريخ ٢٩ / ١٠ / ٢٠١٥ على نفس عينة التجربة الاستطلاعية ، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين درجات الاختبارين وتبين أن هناك معامل ارتباط عالي بين جميع الاختبارات البدنية والمهارية مما يؤكد ثبات الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث.

٣-٥-٢ الصدق: "يمكن التحقق من صدق الاختبار بعرضه على عدد من المتخصصين في المجال الذي يقيسه الاختبار فإذا قال الخبراء إن هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه، فالباحث يستطيع الاعتماد على حكم الخبراء " (عبيدات وآخران ، ١٩٨٢، ١٦٠)، إذ تم الحصول على نسبة اتفاق (٨٠٪) فأكثر للاختبارات البدنية ، والحصول على نسبة اتفاق (٧٧,٧٧٪) فأكثر للاختبارات المهارية ، وهذا يدل على ان هذه الاختبارات تقيس ما وضعت من اجلها، فضلاً عن استخراج مؤشرات الصدق للاختبارات البدنية والمهارية باستخدام معامل الصدق الذاتي وهي كالاتي:

معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات (حسانين، ١٩٩٥، ١٩٢).

٣-٥-٣ الموضوعية: "الموضوعية هي عدم اختلاف المقدرين (المحكمين) في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين". (باهي، ١٩٩٩، ٦٤) ، لذا تم التحقق من موضوعية الاختبارات البدنية والمهارية ، وذلك بتسجيل نتائج الاختبارات من قبل ثلاث حكام (*) في آن واحد وعلى عينة التجربة الاستطلاعية ، بعدها تم حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات الحكام ، وكما مبين في الجدول (٣) .

الجدول (٣) الثبات والصدق الذاتي والموضوعية للاختبارات البدنية والمهارية

| | |
|---------------------------------------|---|
| (*) الحكام :- م. د هادي احمد المتيوتي | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل |
| - م. د احمد اسماعيل عبدالله | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل |
| - م. د محمود حمدون يونس | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل |

| الموضوعية | الصدق الذاتي | الثبات | القدرات البدنية |
|-----------|--------------|--------|-------------------------------------|
| ٠,٨٦ | ٠,٩٣ | ٠,٨٧ | القوة الانفجارية للرجلين |
| ٠,٩٣ | ٠,٩١ | ٠,٨٣ | القوة الانفجارية للذراعين |
| ٠,٩٣ | ٠,٨٧ | ٠,٧٦ | السرعة الانتقالية |
| ٠,٧٩ | ٠,٩٠ | ٠,٨٢ | سرعة الاستجابة الحركية - الانتقالية |
| ٠,٧٨ | ٠,٨٨ | ٠,٧٩ | الرشاقة |
| ٠,٩٥ | ٠,٩٠ | ٠,٨١ | مرونة العمود الفقري |
| ٠,٨٩ | ٠,٩٤ | ٠,٩٠ | التوافق |
| ٠,٨٩ | ٠,٩٣ | ٠,٨٨ | التوازن المتحرك |
| الموضوعية | الصدق الذاتي | الثبات | الاختبارات المهارية |
| ٠,٩٢ | ٠,٨٨ | ٠,٧٩ | مهارة الدرجة |
| ٠,٩٥ | ٠,٨٦ | ٠,٧٥ | مهارة التميريرة القصيرة |
| ٠,٩٢ | ٠,٨٦ | ٠,٧٥ | مهارة التميريرة المتوسطة |
| ٠,٩٤ | ٠,٨٧ | ٠,٧٦ | مهارة التميريرة الطويلة |
| ٠,٩٢ | ٠,٨٤ | ٠,٧٢ | مهارة التهديد القريب |
| ٠,٩٣ | ٠,٩٥ | ٠,٩١ | مهارة التهديد البعيد |
| ٠,٩٦ | ٠,٩٥ | ٠,٩٢ | مهارة الاخمداد |
| ٠,٩٢ | ٠,٨٩ | ٠,٨٠ | مهارة ضرب الكرة بالرأس |

٣-٦ التمرينات الخاصة : من خلال الاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة في مجالات التعلم الحركي وعلم التدريب الرياضي وطرائق التدريس وكرة القدم، إضافة إلى خبرة الباحثين في مجال كرة القدم ، تم اعداد تمرينات خاصة بالتوازن المتحرك مصحوب بتعليم عدد من المهارات الاساسية بكرة القدم والملحق (١) يوضح نموذج للوحدة التعليمية للتمرينات الخاصة بالتوازن المتحرك المستخدمة في البحث.

٣-٧ تكافؤ مجموعة البحث :

٣-٧-١ التكافؤ بالعمر الزمني مقاساً بالسنة.

٣-٧-٢ التكافؤ بالطول مقاساً بالسنتيمتر .

٣-٧-٣ التكافؤ بالكتلة مقاساً بالكيلوغرام.

٣-٧-٤ التكافؤ في بعض القدرات العقلية:

٣-٧-٤-١ اختبار الذكاء : تم استخدام اختبار للمصفوفات المتتابعة لقياس الذكاء والمقنن على البيئة العراقية ، في يوم الاثنين الموافق ١٢/١٠/٢٠١٥. (Raven,1986, 6-66).

٣-٧-٤-٢ مقياس التصور العقلي الرياضي: تم تطبيق مقياس التصور العقلي الرياضي المقنن لـ (رينر مارتنز ، ١٩٩٢) في يوم الثلاثاء الموافق ١٣/١٠/٢٠١٥ .

٣-٧-٤-٣ اختبار الإدراك (الحس - حركي) بمسافة الوثب: تم استخدامه في يوم الاربعاء الموافق ١٤/١٠/٢٠١٥ (شحاتة وبريقع ، ١٩٩٨، ١٣٨) ، كما يتبين في الجدول (٥).

الجدول (٥) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) ومعامل الالتواء والتفطح وقيمة (ف) المحسوبة لمجموعة البحث في عدد من المتغيرات

| المتغيرات | وحدة القياس | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري $\sigma \pm$ | قيمة "ت" | مستوى الاحتمالية | معامل الالتواء | التفطح | قيمة ف المحسوبة |
|-------------------|-------------|-------|-----------------|--------------------------------|----------|------------------|----------------|--------|-----------------|
| العمر | سنة | ٢٥ | ٢٢,١٠١ | ١,١٨٨ | ٠,٨٤٤ | ٠,٣٠١ | ٠,٥٢٦ | ٠,٦٥٤ | ١,٦٨٧ |
| الطول | سنتيمتر | ٢٥ | ١٧١ | ٥,٧٣٢ | ٠,٢٨٨ | ٠,٧٥٤ | ٠,٤٣٨- | ٠,٧٢١ | ٣,٠٤٤ |
| الكتلة | كغم | ٢٥ | ٦٦,٤٨٠ | ٥,٨٨١ | ٠,٨٥٤ | ٠,٣٥٦ | ٠,٥٦٤- | ٠,٧٦٥- | ١,٨٠٧ |
| الذكاء | درجة | ٢٥ | ٣٠,٧٦٠ | ٧,٥٥١ | ١,٢٧١ | ٠,٧٠٤ | ٠,٠٨٩ | ٠,١٦٠ | ٠,٢١٢ |
| التصور البصري | درجة | ٢٥ | ١٠,٣٦٠ | ١,٦٨١ | ٠,٢٣١ | ٠,٧٠٦ | ٠,٦٨٠ | ٠,٨٦٣ | ٣,٣١١ |
| التصور السمعي | درجة | ٢٥ | ٥,٦٠٠ | ١,١٥٤ | ١,٢٧٧ | ٠,٣٩٨ | ٠,٥٢٩ | ٠,٢٤٠ | ٠,٤١٠ |
| التصور الحركي | درجة | ٢٥ | ٥,٤٠٠ | ٠,٩١٢ | ٠,٨٣٤ | ٠,٣١١ | ٠,٢١٤- | ٠,٨٠١- | ٠,٥٤٥ |
| التصور الانفعالي | درجة | ٢٥ | ١١,٦٨٠ | ٢,٦٤١ | ٠,١٤٤ | ٠,٨٩٣ | ٠,٤٤٨- | ٠,٨٥٤ | ٢,٦٨٩ |
| الادراك الحس حركي | سنتيمتر | ٢٥ | ٥,٠٤٠ | ١,٧٦٧ | ١,١٩٠ | ٠,١٢١ | ٠,١٨١ | ٠,٧١٢ | ٥,٣٢٦ |

(*) معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ودرجة حرية (٢٤)

من خلال الجدول (٥) تبين أن قيم (ت) المحسوبة في متغيرات (العمر والطول والكتلة والذكاء والتصور العقلي الرياضي (البصري، السمعي، الحركي، الانفعالي)) (والإدراك الحس - حركي)) بلغت (٠,٨٤٤، ٠,٢٨٨، ٠,٨٥٤، ١,٢٧١، ٠,٢٣١، ١,٢٧٧، ٠,٨٣٤، ٠,١٤٤، ١,١٩٠) على التوالي، وبملاحظة قيم مستوى الاحتمالية والتي بلغت (٠,٣٠١، ٠,٧٥٤، ٠,٣٥٦، ٠,٧٠٤، ٠,٧٠٦، ٠,٣٩٨، ٠,٣١١، ٠,٨٩٣، ٠,١٢١) على التوالي وتبين ان قيمة (ف) المحسوبة بلغت (١,٦٨٧، ٣,٠٤٤، ١,٨٠٧، ٠,٢١٢، ٣,٣١١، ٠,٤١٠، ٠,٥٤٥، ٢,٦٨٩، ٥,٣٢٦) على التوالي، وهذه القيم جميعها أكبر من (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين افراد مجموعة البحث، وهذا يدل على تكافؤ العينة في هذه المتغيرات، ومن خلال ملاحظتنا لهذا الجدول يتضح إن قيم معامل الالتواء لهذه المتغيرات كانت محصورة بين (١ ±) وهذا يدل على إن العينة متجانسة في هذه المتغيرات، "إذ أن معامل الالتواء كلما كان بين (١ ±) دل ذلك على اعتدالية توزيع العينة بشكل طبيعي" (جلال، ٢٠٠٨، ٨٩).

٣-٧-٥ التكافؤ في عدد من القدرات البدنية والحركية المؤثرة في الأداء المهاري بكرة القدم:

٣-٧-٥-١ القوة الانفجارية للرجلين : تم قياسها باختبار الوثب الطويل من الثبات لقياس القوة الانفجارية للرجلين. (Wynn , 1984 , 4).

٣-٧-٥-٢- القوة الانفجارية للذراعين: تم قياسها باختبار دفع كرة طبية زنة (٣) كغم من وضع الجلوس على الكرسي لقياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين. (الحكيم ، ٢٠٠٤ ، ٩٥).

٣-٧-٥-٣- السرعة الانتقالية: تم قياس السرعة الانتقالية القصوى باستخدام اختبار جري (٣٠) متراً من بداية متحركة ومن وضع البدء العالي. (حسانين، ٢٠٠٤، ٣٦٣ - ٣٦٤).

٣-٧-٥-٤- سرعة الاستجابة الحركية- الانتقائية: تم استخدام اختبار (نيلسون) لسرعة الاستجابة الحركية - الانتقائية. (مجيد، ١٩٨٩، ٩٩ - ١٠٢).

٣-٧-٥-٥- المرونة: تم قياسها باختبار ثني الجذع من الوقوف أمام - أسفل على المنصة بالسنتيمتر لقياس مرونة الثدي الامامي للعمود الفقري من وضع الوقوف. (حسانين، ٢٠٠٣، ٢٢٥).

٣-٧-٥-٦- الرشاقة: تم قياس الرشاقة باختبار بارو (٣ × ٤,٧٥) متر ولأقرب ١ - ١٠ ثانية (حسانين ، ١٩٨٧، ٣٧٨).

٣-٧-٥-٧- التوافق: تم استخدام اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق بين العين والرجل. (حسانين ، ١٩٩٥، ٤٢٥-٤٢٦).

٣-٧-٥-٨- التوازن المتحرك: تم قياسه باستخدام اختبار باس المعدل للتوازن الديناميكي لقياس القدرة على الوثب بدقة والاحتفاظ بالتوازن أثناء الحركة وبعدها. (الحكيم ، ٢٠٠٤ ، ١٤٤).

وكما يبين الجدول (٦).

الجدول (٦) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) ومعامل الالتواء والتفطح وقيمة

(ف) المحسوبة لمجموعة البحث في اختبارات عدد من القدرات البدنية والحركية المختارة

| القدرات البدنية | وحدة القياس | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري ±٤ | قيمة "ت" | مستوى الاحتمالية | معامل الالتواء | التفطح | قيمة "ف" المحسوبة |
|---------------------------|-------------|-------|-----------------|----------------------|----------|------------------|----------------|--------|-------------------|
| القوة الانفجارية للرجلين | سم | ٢٥ | ١,٧٧٤ | ٠,١٢٨ | ٠,٢١٥ | ٠,٧٩٠ | ٠,٠١١- | ٠,٩٦١ | ٠,١٠٥ |
| القوة الانفجارية للذراعين | سم | ٢٥ | ٤,٥٥٢ | ٠,٨٣٢ | ٠,٥١١ | ٠,٥٤٨ | ٠,٣٠٢ | ٠,٣٨٤ | ٠,٣١٢ |
| السرعة الانتقالية | ثانية | ٢٥ | ٤,٤٧٢ | ٠,٢٨٣ | ٠,٩٠٢ | ٠,٣١١ | ٠,٢٩٥- | ٠,٥٩٢ | ٢,٠٤٥ |
| سرعة الاستجابة | ثانية | ٢٥ | ٢,٨١٤ | ٠,١٨٧ | ١,٢٩٥ | ٠,١٤٣ | ٠,٧٣٥ | ٠,٣٨٥ | ٠,٥٣٢ |
| المرونة | سم | ٢٥ | ١٢,٢٢٠ | ٢,٣٩٠ | ٠,٣٠٢ | ٠,٦٧٦ | ٠,٠١٤- | ٠,٣١٣- | ٠,١٧٦ |
| الرشاقة | ثانية | ٢٥ | ٧,٨٦٨ | ٠,٤٦٥ | ٠,٢٤٨ | ٠,٧٦٠ | ٠,٥٦١ | ٠,١٨٧ | ٠,٥١١ |
| التوافق | ثانية | ٢٥ | ٣,٧٩٥ | ٠,٧٠٦ | ٠,٢١٦ | ٠,٨٠٨ | ٠,٣٥٦ | ٠,٤٤٧ | ٠,١٠٨ |
| التوازن المتحرك | ثانية | ٢٥ | ٣٥,٢٠٠ | ٤,٦١٨ | ٠,٥٤٤ | ٠,٥٨٩ | ٠,٣٥٧ | ٠,١٠٩ | ٠,١٦٧ |

(*) معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0,05)$ ودرجة حرية (٢٤)

من خلال الجدول (٦) تبين أن قيم (ت) المحسوبة في متغيرات (القوة الانفجارية للرجلين والقوة الانفجارية للذراعين والسرعة الانتقالية وسرعة الاستجابة الحركية الانتقائية والمرونة والرشاقة والتوافق والتوازن المتحرك) قد بلغت (٠,٢١٥ ، ٠,٥١١ ، ٠,٩٠٢ ، ١,٢٩٥ ، ٠,٣٠٢ ، ٠,٢٤٨ ، ٠,٢١٦ ، ٠,٥٤٤) على التوالي، وعند ملاحظة قيم مستوى الاحتمالية والتي بلغت (٠,٧٩٠ ، ٠,٥٤٨ ، ٠,٣١١ ، ٠,١٤٣ ، ٠,٦٧٦ ، ٠,٧٦٠ ، ٠,٨٠٨ ، ٠,٥٨٩) على التوالي وتبين ان قيمة (ف) المحسوبة بلغت (٠,١٠٥ ، ٠,٣١٢ ، ٢,٠٤٥ ، ٠,٥٣٢ ، ٠,١٧٦ ، ٠,٥١١ ، ٠,١٠٨ ، ٠,١٦٧) على التوالي، وهذه القيم جميعها أكبر من (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين افراد مجموعة البحث ، وهذا يدل على تكافؤ المجموعة في هذه المتغيرات، ومن خلال ملاحظتنا لهذا الجدول يتضح إن قيم معامل الالتواء لهذه المتغيرات كانت محصورة بين (+) وهذا يدل على إن العينة متجانسة في هذه المتغيرات.

٣-٧-٦ التكافؤ في عدد من المهارات الأساسية بكرة القدم:

٣-٧-٦-١ مهارة الدحرجة : تم قياسها باختبار الركض المتعرج بالكرة (الدحرجة) بين (٥) شواخص ذهاباً واياباً. (مجيد، ١٩٨٩، ٣١٦ - ٣١٧).

٣-٧-٦-٢ مهارة التمريرة القصيرة : تم قياسها باختبار دقة التمريرة القصيرة على مسطبة مقسمة إلى خمسة أقسام متساوية.(الخشاب وذنون ، ٢٠٠٥ ، ٨٥-٨٦).

٣-٧-٦-٣ مهارة التمريرة المتوسطة : تم قياسها باستخدام اختبار دقة التمريرة المتوسطة على هدف مرسوم على الأرض.(Hara , 1986,63).

٣-٧-٦-٤ مهارة التمريرة الطويلة : تم قياسها باستخدام اختبار ضرب الكرة بالقدم إلى ابعد مسافة ممكنة بين خطين متوازيين المسافة بينهما (٢٠) متراً لقياس قوة ضرب الكرة بالقدم (التمريرة الطويلة)(الخشاب وآخران ، ١٩٩٩ ، ٢١٦).

٣-٧-٦-٥ مهارة التهديف القريب : تم قياسها باستخدام اختبار دقة وسرعة التهديف القريب من بعد(٢٠) قدماً خلال(٣٠) ثانية.(خالد ، ١٩٩٧ ، ٣٨-٣٩).

٣-٧-٦-٦ مهارة التهديف البعيد : تم قياسها باستخدام اختبار دقة التهديف البعيد على هدف بداخله هدف كرة يد(٥ كرات) ومن مسافة (٢٠ م).(الراوي ، ٢٠٠١ ، ٩٩).

٣-٧-٦-٧ مهارة الاخماد : تم قياسها باستخدام اختبار التحكم بإيقاف حركة الكرة من الحركة من مسافة (٦) متر داخل مربع (٢) متر.(اسماعيل واخرون ، ١٩٩١ ، ٧٧).

٣-٧-٦-٨ مهارة ضرب الكرة بالرأس : تم قياسها باستخدام اختبار ضرب الكرة بالرأس (نطح الكرة) على ثلاث دوائر متداخلة.(الراوي، ٢٠٠١، ٤٣). والجدول (٧) يبين ذلك.

الجدول (٧) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) ومعامل الالتواء والتفطح وقيمة (ف) المحسوبة لمجموعة البحث في اختبارات عدد من المهارات الأساسية بكرة القدم

| المهارات | وحدة القياس | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري \pm | قيمة "ت" | مستوى الاحتمالية | معامل الالتواء | التفطح | قيمة "ف" المحسوبة |
|------------------|-------------|-------|-----------------|-------------------------|----------|------------------|----------------|--------|-------------------|
| الدرجة | ثانية | ٢٥ | ١٤,٤٤٩ | ٠,٧٥٧ | ٠,١٤٨ | ٠,٧٦٨ | ٠,٣٥١- | ٠,٨٠٦- | ٠,٣١١ |
| التمرير القصير | درجة | ٢٥ | ١٩,٦٠٠ | ٢,٧٦٨ | ٠,٥٠١ | ٠,٦٠٩ | ٠,٦٠٧ | ٠,١٥٠- | ٢,٢٦١ |
| التمرير المتوسط | درجة | ٢٥ | ٤,٩٦٠ | ٣,٦٤٥ | ٠,٥٨٣ | ٠,٤٩٢ | ٠,٠٠١ | ٠,٦٨٦- | ٠,١٥٢ |
| التمرير الطويل | متر | ٢٥ | ٣٣,١٦٠ | ٤,٤٢٢ | ٠,٢١٠ | ٠,٨٥٤ | ٠,٣٣٧ | ٠,٤٣٩- | ٠,١٦١ |
| التهديف القريب | درجة | ٢٥ | ٢٩,٣٢٠ | ٥,٢٩٧ | ٠,٧٩٩ | ٠,٤٤٤ | ٠,١٧٦ | ٠,٠٠٩ | ٠,٠٨٥ |
| التهديف البعيد | درجة | ٢٥ | ٨,٢٠٠ | ١,٩١٤ | ٠,٤١٢ | ٠,٥٦٢ | ٠,٦٥٨- | ٠,٠٩٤ | ٠,٢٩٧ |
| الاخماد | درجة | ٢٥ | ٣,٢٨٠ | ١,٠٦١ | ٠,٨٨٦ | ٠,٥٢٢ | ٠,٢٩٣ | ٠,٠٧٦- | ١,٥٨٧ |
| ضرب الكرة بالراس | درجة | ٢٥ | ٤,٨٠٠ | ١,٥٥٤ | ٠,٣٤٣ | ٠,٢٧٨ | ٠,٣٦٢ | ٠,١٧٧ | ٠,٢٢٤ |

(* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ودرجة حرية (٢٤)

من الجدول (٧) يتبين أن قيم (ت) المحسوبة للمهارات (الدرجة والتمرير القصير والتمرير المتوسط والتمرير الطويل والتهديف القريب والتهديف البعيد والاخماد وضرب الكرة بالرأس) قد بلغت (٠,١٤٨, ٠,٥٠١, ٠,٥٨٣, ٠,٢١٠, ٠,٧٩٩, ٠,٤١٢, ٠,٨٨٦, ٠,٣٤٣) على التوالي، وعند ملاحظة قيم مستوى الاحتمالية والتي بلغت على التوالي (٠,٧٦٨, ٠,٦٠٩, ٠,٤٩٢, ٠,٨٥٤, ٠,٤٤٤, ٠,٥٦٢, ٠,٥٢٢, ٠,٢٧٨) على التوالي، وتبين ان قيمة (ف) المحسوبة بلغت (٠,٣١١, ٢,٢٦١, ٠,١٥٢, ٠,١٦١, ٠,٠٨٥, ٠,٢٩٧, ١,٥٨٧, ٠,٢٢٤) على التوالي وهذه القيم جميعها أكبر من (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين افراد عينة البحث، وهذا يدل على التكافؤ في هذه المتغيرات، ومن خلال ملاحظتنا لهذا الجدول يتضح إن قيم معامل الالتواء لهذه المتغيرات كانت محصورة بين (١+) وهذا يدل على إن العينة متجانسة في هذه المتغيرات.

٣-٨ إجراء الاختبارات القبليّة والتجربة الرئيسيّة والاختبارات البعديّة

٣-٨-١ الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في المهارات الاساسية للفترة من ٢٦ - ٢٩ / ١٠ / ٢٠١٥، فضلاً عن إجراء اختبار قبلي للتوازن المتحرك في يومي الثلاثاء والاربعاء الموافق ١٩ - ٢٠ / ١٠ / ٢٠١٥، علماً أن الباحثين وبالتعاون مع فريق العمل المساعد(*)

(*) فريق العمل المساعد:

كلية التربية الرياضية / جامعة دهوك

م. د فرمان يوسف فرمان (مدرس مادة كرة القدم)

قاموا بإجراء وحدة تعليمية تعريفية قبل البدء بكل قياس او اختبار تم فيها شرح وعرض وتوضيح كل مهارة من المهارات الاساسية المختارة ، اضافة اختبار التوازن الثابت من اجل تكوين صورة واضحة لكل اختبار أمام عينة البحث مباشرة .

٣-٨-٢ التجربة الرئيسية: تم تنفيذ دروس الوحدات التعليمية للتمرينات الخاصة بالتوازن المتحرك خلال الفترة الزمنية للفصلين الدراسيين الاول والثاني من العام الدراسي ٢٠١٥ / ٢٠١٦ ، وللفترة من يوم الاحد الموافق ٢٢/١١/٢٠١٥ ولغاية يوم الاحد الموافق ٢١/٥/٢٠١٦، (تخللت هذه الفترة عطلة رسمية للفترة من يوم الخميس الموافق ٢٤/١٢/٢٠١٥ ولغاية يوم السبت الموافق ١/٢/٢٠١٦، فضلاً عن العطلة الربيعية واعياد نوروز ولمدة (١٨) يوماً وللفترة من يوم الاربعاء الموافق ٩/٣/٢٠١٦ ولغاية يوم الاثنين الموافق ٢٨/٣/٢٠١٦) ، وتم تعويض محاضرة يوم الاربعاء الموافق ٦/١/٢٠١٦ والذي صادف عطلة رسمية، في يوم الاحد الموافق ١٠/١/٢٠١٦ ، ونفذت المجموعة التجريبية التمرينات في يومي الأحد والاربعاء الساعة الحادية عشر صباحاً وتضمنت الوحدات التعليمية للتمرينات الخاصة حصتين دراسيتين تعليميتين من كل اسبوع ، ولمدة (٩٠) دقيقة لكل حصة درس عملية تعليمية ،بواقع (٤٢) حصة درس تعليمية لمادة كرة القدم خلال العام الدراسي، والذي تم ضمن جدول منهاج الدروس التعليمية المقترحة للمهارات الاساسية بكرة القدم قيد البحث، بعد تم الاتفاق عليه مع مدرس المادة قبل الشروع في تنفيذه ، ويتضمن البدء بتعليم المهارة الاولى خلال سبعة دروس عملية، ثم في الدرس الثامن يتم اجراء اختبار للمهارة الاولى، تبعاً للتصميم الشبه تجريبي الذي تم اعتماده في البحث ، وبما ينطبق مع مقررات المنهج الدراسي ، وهكذا يتم اتباع نفس الاسلوب والانتقال الى تعليم المهارات التالية حتى نهاية المنهاج الدراسي التعليمي ، وتم تحديد عدد الدروس العملية لكل المهارات الاساسية بكرة القدم، بحسب درجة صعوبة او سهولة تلك المهارة الموضوعية على جدول وحدات الدروس التعليمية ، اذ تم تعليم مهارتي الدرجة والتمرير على وفق التمرينات الخاصة بالتوازن المتحرك بواقع (٨) دروس تعليمية لكل مهارة ، وتم تعليم مهارتي التهديف والاحماد بواقع (١٠) دروس تعليمية لكل مهارة ، اما مهارة ضرب الكرة بالرأس فقد استغرقت (٦) دروس تعليمية ، علماً إن الدروس التعليمية تتضمن النشاط الإداري والتنظيمي ،الإحماء بنوعيه العام والخاص بزمن قدره (٢٠) دقيقة، ثم النشاط التعليمي (شرح وعرض المهارة) لمدة (١٠) دقائق يليها النشاط التطبيقي لمدة (٥٥) دقيقة والذي يتضمن تطبيق جميع تمرينات التوازن المتحرك للمجموعة التجريبية لتعليم المهارة المحددة في المنهاج التعليمي، وأخيراً النشاط الختامي لمدة (٥) دقائق .

كلية التربية/ قسم التربية الرياضية / جامعة زاخو

بكالوريوس تربية رياضية / جامعة دهوك

بكالوريوس تربية رياضية / جامعة دهوك

- م. م صفد مظفر احمد

- السيد علي محمد احمد

- السيد هاريكار احمد عباس

ونفذت العينة الدروس العملية على النحو الآتي: يؤدي المتعلمون (الطلاب) التمرينات الخاصة بالتوازن المتحرك مصحوباً بتعليم المهارات الأساسية بكرة القدم، إذ يتم شرح وعرض التمرين الخاص بالتوازن المتحرك، ثم يتم شرح المهارة بالأسلوب اللفظي ثم عرضها بنموذج من قبل المدرس، ويتم بعدها التطبيق العملي للتمرين المصحوب بالمهارة من قبل الطلاب، بالطريقتين التعليميتين الآتيتين:

* الطريقة الكلية: تم استخدامها في المهارات الآتية: (الدرجة بأنواعها، التمرير بأنواعه، التهديف بأنواعه، ضرب الكرة بالرأس).

* الطريقة الجزئية: تم استخدامها في المهارة الاخمد بأنواعه.

٣-٨-٣ الاختبارات البعدية: تم إجراء اختبار التوازن المتحرك البعدي للفترة من ٢٣-٢٤/٥/٢٠١٦ و تم إجراء الاختبارات البعدية النهائية للمهارات الأساسية بكرة القدم للفترة من ٢٥-٢٦/٥/٢٠١٦، بالأسلوب نفسه الذي تم فيه إجراء الاختبارات القبليّة .

٣-١٢ الوسائل الإحصائية:

١ - النسبة المئوية. ٢ - الوسط الحسابي. ٣ - الانحراف المعياري. ٤ - معامل الصدق الذاتي. ٦ - معامل الارتباط البسيط (بيرسون). ٧ - معامل الالتواء. ٨ - معامل التقلّح. ٩ - اختبار (ت) للعينات المرتبطة والمتساوية بالعدد. (التكريري والعبيدي، ١٩٩٩، ١٠١-٣١٠) ١٠ - معادلة (مربع ايتا) $\eta^2 = t^2 / t^2 + df$ -١١ معادلة (d كوهين) $d = 2t / \sqrt{df}$

اذ ان (t) تعني قيمة (ت) المحسوبة، و (df) هي درجة الحرية.

١٢- معادلة (بلاك Black) للكسب المعدل $\frac{y-x}{d-x} + \frac{y-x}{d} =$

اذ تمثل $y =$ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي

$x =$ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي

$d =$ الدرجة النهائية العظمى للاختبار (الوكيل والمفتي، ١٩٩٦، ٣٨٦).

٤-١ عرض النتائج وتحليلها:

٤-١-١ نتائج الفرضية الأولى: تنص الفرضية الاولى على أن " التمرينات الخاصة بالتوازن المتحرك لها تأثير فعّال في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم (الدرجة، التمريرة القصيرة، التمريرة المتوسطة، التمريرة الطويلة، التهديف القريب، التهديف البعيد، الاخمد، ضرب الكرة بالرأس)، واختبار صحة هذه الفرضية احصائياً تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ومستوى الاحتمالية ونسبة الكسب المعدل للتحقق الدلالة الإحصائية للفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية البيئية لمجموعة تمرينات التوازن المتحرك في المهارات الأساسية قيد البحث، والجدول (٨) يبين ذلك.

الجدول (٨)

اختبار "ت" للاختبارات القبلية والبعديّة البيئية ومستوى الاحتمالية ونسبة الكسب المعدل لمجموعة تمرينات التوازن المتحرك في بعض المهارات الاساسية بكرة القدم

| المستوى الاحصائي | نسبة الكسب المعدل | مستوى* الاحتمالية | قيمة "ت" المحسوبة | الاختبار البعدي البيئي | | الاختبار القبلي | | وحدة القياس | الاختبارات المهارية |
|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------------------------|--------|-----------------|--------|-------------|---------------------|
| | | | | ±٢ع | -٢س | ±١ع | -١س | | |
| مقبول | ٠,٣٣٦ | *٠,٠٠٠ | ٥,٧٧١ | ٠,٧٠١ | ١٣,٥٣٠ | ٠,٧٥٧ | ١٤,٤٤٩ | ثانية | الدرجة |
| مقبول | ١,٣٦٥ | *٠,٠٠٠ | ٧,٣٦٦ | ٢,٨٣٨ | ٢٥,٨٤٠ | ٢,٧٦٨ | ١٩,٦٠٠ | درجة | التمريرة القصيرة |
| مقبول | ١,٣٠٩ | *٠,٠٠٠ | ٧,٣٦٥ | ٢,٤٠٠ | ١١,٤٨٠ | ٣,٦٤٥ | ٤,٩٦٠ | درجة | التمريرة المتوسطة |
| مقبول | ١,٠٤٩ | *٠,٠٠٠ | ٥,٢١٦ | ٢,٥٨٦ | ٣٨,٠٨٠ | ٤,٤٢٢ | ٣٣,١٦٠ | متر | التمريرة الطويلة |
| مقبول | ١,٢١٩ | *٠,٠٠٠ | ٥,٧٥١ | ٧,٥٢٢ | ٣٩,٦٠٠ | ٥,٢٩٧ | ٢٩,٣٢٠ | درجة | التهديف القريب |
| مقبول | ١,٠٢٣ | *٠,٠٠٨ | ٢,٨٩٢ | ٢,٠٠٥ | ٩,٧٦٠ | ١,٩١٤ | ٨,٢٠٠ | درجة | التهديف البعيد |
| مقبول | ١,٤٣٧ | *٠,٠٠٠ | ١١,٣٠٨ | ١,٤٣٤ | ٧,١٦٠ | ١,٠٦١ | ٣,٢٨٠ | درجة | الاخماد |
| مقبول | ١,٢٢٥ | *٠,٠٠٠ | ٥,١٤١ | ١,٨٢٥ | ٧,٦٠٠ | ١,٥٥٤ | ٤,٨٠٠ | درجة | ضرب الكرة بالرأس |

(* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$).

يتبين من الجدول (٨) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة البيئية ولمصلحة الاختبارات البعديّة البيئية، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (٥,٧٧١ , ٧,٣٦٦ , ٧,٣٦٥ , ٥,٢١٦ , ٥,٧٥١ , ٢,٨٩٢ , ١١,٣٠٨ , ٥,١٤١) على التوالي ، وعند مستويات احتمالية (٠,٠٠٠ , ٠,٠٠٠ , ٠,٠٠٠ , ٠,٠٠٠ , ٠,٠٠٠ , ٠,٠٠٠ , ٠,٠٠٠ , ٠,٠٠٠) على التوالي وهذه القيم هي أقل من (٠,٠٥) ، وتبين ايضا أن تأثير التمرينات الخاصة بالتوازن المتحرك كان مقبولاً في تعلم مهارات (الدرجة والتمريرة القصيرة والتمريرة المتوسطة التمريرة الطويلة والتهديف القريب والتهديف البعيد والاخماد وضرب الكرة بالرأس) إذ بلغت نسبة الكسب المعدل (٠,٣٣٦ , ١,٣٦٥ , ١,٣٠٩ , ١,٠٤٩ , ١,٢١٩ , ١,٠٢٣ , ١,٤٣٧ , ١,٢٢٥) على التوالي، وهذا يؤكد فاعلية التمرينات الخاصة بالتوازن المتحرك لأنها تقع في المدى الذي حدده بلاك للفاعلية وهو من (١ - ٢) ، علماً أن نسبة الكسب المعدل لـ (بلاك Black) تتراوح من (صفر) الى (١,٢١). (الوكيل والمفتي، ١٩٩٦ ، ٣٨٦). وهذا ما يحقق صحة هذه الفرضية احصائياً.

٤-١-٢ نتائج الفرضية الثانية: وتتص على أن التمرينات الخاصة بالتوازن المتحرك لها تأثير فعّال في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم في الاختبار البعدي". ولاختبار صحة الفرضية احصائياً تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ومستوى الاحتمالية

ونسبة الكسب المعدل للتحقق من الدلالة الإحصائية للفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة النهائيّة لعينة تمارينات التوازن المتحرك في المهارات الأساسيّة قيد البحث وكما في الجدول (٩).
الجدول (٩) اختبار "ت" للاختبارات القبلية والبعديّة النهائيّة ومستوى الاحتمالية نسبة الكسب المعدل لعينة البحث في التوازن المتحرك في بعض المهارات الأساسيّة بكرة القدم

| الاختبارات المهارية | وحدة القياس | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي النهائي | | قيمة "ت" المحسوبة | مستوى* الاحتمالية | نسبة الكسب المعدل | المستوى الاحصائي |
|---------------------|-------------|-----------------|-------|-------------------------|-------|-------------------|-------------------|-------------------|------------------|
| | | ١س- | ١ع± | ٢س- | ٢ع± | | | | |
| الدرجة | ثانية | ١٤,٤٤٩ | ٠,٧٥٧ | ١٢,٠٠٢ | ٠,٤٧٧ | ١٣,٤٣٠ | *٠,٠٠٠ | ٠,٩٣١ | مقبول |
| التمريرة القصيرة | درجة | ١٩,٦٠٠ | ٢,٧٦٨ | ٣٠,٥٢٠ | ٣,٣٤٣ | ١٣,٦٥٣ | *٠,٠٠٠ | ١,٤٧٧ | مقبول |
| التمريرة المتوسطة | درجة | ٤,٩٦٠ | ٣,٦٤٥ | ١٣,٤٠٠ | ٢,٩٠١ | ٨,٧١٤ | *٠,٠٠٠ | ١,٤١٢ | مقبول |
| التمريرة الطويلة | متر | ٣٣,١٦٠ | ٤,٤٢٢ | ٤١,٥٢٠ | ٤,٧٥٣ | ٦,٠٥٥ | *٠,٠٠٠ | ١,١٤٤ | مقبول |
| التهديف القريب | درجة | ٢٩,٣٢٠ | ٥,٢٩٧ | ٤١,٦٠٠ | ٥,٨١٦ | ٨,٠٥٣ | *٠,٠٠٠ | ١,٢٦٠ | مقبول |
| التهديف البعيد | درجة | ٨,٢٠٠ | ١,٩١٤ | ١٥,٨٤٠ | ٢,٧١٨ | ١١,٨٨٩ | *٠,٠٠٠ | ١,٤٥٦ | مقبول |
| الاخماد | درجة | ٣,٢٨٠ | ١,٠٦١ | ٨ | ٠,٩١٢ | ١٤,٣٣٦ | *٠,٠٠٠ | ١,٣٥٠ | مقبول |
| ضرب الكرة بالرأس | درجة | ٤,٨٠٠ | ١,٥٥٤ | ١٠,٨٨٠ | ١,٨٣٣ | ١٢,٦٨٥ | *٠,٠٠٠ | ١,٥٣٣ | مقبول |

(* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$).

يتبين من الجدول (٩) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات الاختبارات المهارية القبلية والبعديّة النهائيّة ولمصلحة الاختبارات البعديّة النهائيّة، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (١٣,٤٣٠، ١٣,٦٥٣، ٨,٧١٤، ٦,٠٥٥، ٨,٠٥٣، ١١,٨٨٩، ١٤,٣٣٦، ١٢,٦٨٥) على التوالي وعند مستويات احتمالية (٠,٠٠٠، ٠,٠٠٠، ٠,٠٠٠، ٠,٠٠٠، ٠,٠٠٠، ٠,٠٠٠، ٠,٠٠٠، ٠,٠٠٠) ، على التوالي وهذه القيم جميعها أقل من (٠,٠٥)، ويبين الجدول ايضا أن تأثير التمارينات الخاصة بالتوازن المتحرك كان مقبولاً في تعلم جميع المهارات الأساسيّة قيد الدراسة، إذ بلغت نسبة الكسب المعدل (٠,٩٣١، ١,٤٧٧، ١,٤١٢، ١,١٤٤، ١,٢٦٠، ١,٤٥٦، ١,٣٥٠، ١,٥٣٣) ، على التوالي ، وهذا يؤكد فاعلية التمارينات الخاصة بالتوازن المتحرك لأنها تقع في المدى الذي حدده بلاك للفاعلية وهو من (١ - ٢)، وهذا ما يحقق صحة هذه الفرضية احصائياً.

٤-١-٣ نتائج الفرضية الثالثة: وتنص على أن " التمارينات الخاصة بالتوازن المتحرك لها تأثير فعال في تطوير التوازن المتحرك في الاختبار البعدي" ولاختبار صحة هذه الفرضية احصائياً تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعياريّة وقيمة (ت) ومستوى الاحتمالية ونسبة الكسب

المعدل للتحقق من الدلالة الإحصائية للفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث التي طبقت تمارين التوازن المتحرك في اختبار التوازن المتحرك ، والجدول (١٠) يبين ذلك.

الجدول (١٠)

اختبار " ت " للاختبارات القبلية والبعديّة ومستوى الاحتمالية ونسبة الكسب المعدل لعينة البحث في اختبار التوازن المتحرك

| اختبار التوازن | وحدة القياس | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | قيمة "ت" المحسوبة | مستوى* الاحتمالية | نسبة الكسب المعدل | المستوى الاحصائي |
|----------------|-------------|-----------------|--------|-----------------|--------|-------------------|-------------------|-------------------|------------------|
| | | ١ع ± | ١س | ٢ع ± | ٢س | | | | |
| المتحرك | ثانية | ٤,٧٣٥ | ٣٤,٤٨٠ | ٥,٤٤٦ | ٣٨,٢٠٠ | ٣,٣٧٩ | *٠,٠٠٢ | ٢,١٥٩ | كبير |

(* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$).

يتبين من الجدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات اختباري التوازن المتحرك القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي بدلالة قيمة (ت) المحسوبة والتي بلغت (٣,٣٧٩) وعند مستويات احتمالية على التوالي (٠,٠٠٢) وهذه القيمة هي أقل من (٠,٠٥). وتبين ان نسبة الكسب المعدل كانت اكثر فاعلية لعينة البحث بالنسبة لتمارين التوازن المتحرك من خلال قيمته الكبيرة اذ بلغت قيمته (٢,١٥٩) ، وهذا يؤكد فاعلية التمارين الخاصة بالتوازن المتحرك لهما لأنها تقع في المدى الذي حدده بلاك للفاعلية وهو من (٢-١)، وهذا ما يحقق صحة الفرضية احصائياً.

٢-٤ مناقشة النتائج:

١-٢-٤ : مناقشة نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي البيني) و(القبلي والبعدي النهائي)

لمجموعة البحث في عدد من المهارات الاساسية بكرة القدم:

في ضوء النتائج المبينة في الجدولين (٨ ، ٩) باستخدام اختبار (ت) في الاختبارات (القبلي البعدي البيني) والاختبارات (القبلي البعدي النهائي) لمجموعة البحث التي طبقت تمارين التوازن المتحرك في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة القدم ،تبين أن هناك فروقا ذات دلالة احصائية في جميع اختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم قيد البحث ولمصلحة الاختبارات البعدي البيني، وتبين أن هناك فروقا ذات دلالة احصائية في جميع الاختبارات مهارية بكرة القدم قيد البحث ولمصلحة الاختبارات البعدي النهائي ، ومن خلال هذين الجدولين نلاحظ ان مستوى نسبة الكسب المعدل للتمارين الخاصة بالتوازن المتحرك كان مقبولاً في الاختبارات القبلية والبعدي البيني والاختبارات القبلية والبعدي النهائي لأنها تقع في المدى الذي حدده بلاك للفاعلية وهو من (٢-١) وهذا يؤكد فاعلية التمارين الخاصة بالتوازن المتحرك في تعلم مهارات (الدرجة، التمريرة القصيرة، التمريرة المتوسطة، التمريرة الطويلة، التهديف القريب، التهديف البعيد، الاخمد، ضرب الكرة بالرأس).

ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى فاعلية التمرينات الخاصة بالتوازن المتحرك المستخدمة في البحث ولما لها من تأثير واضح في تعليم واكتساب المهارات الأساسية قيد البحث ،لان التوازن بصفته قدرة بدنية مركبة ترتبط بباقي القدرات البدنية والحركية على اشكال مختلفة فهي تساهم ايضاً في توفير جو تعليمي مناسب، كما هي متطلب اساسي من متطلبات تعلم مهارات كرة القدم ، فالاحتفاظ بمركز ثقل الجسم ضمن قاعدة واسعة يؤدي الى سرعة تعلم المهارة وذلك بتقادي مواقف عدم التوازن بنقل سريع لمركز ثقل الجسم الى القاعدة الضيقة الجديدة، ويشير(الطالب والسامرائي، ١٩٨١) "ان الاحتفاظ بمركز ثقل الجسم لدى لاعب كرة السلة او القدم سيكون صعباً من جراء الحركة وعليه فان قابلية الفرد على تغيير اتجاه حركة الجسم ككل او جزء وبدقة وسرعة بدون ان يفقد توازنه سيدرج تحت صفة الرشاقة والدقة والذي هو ناتج السرعة مع التوازن "(الطالب والسامرائي، ١٩٨١، ١٢٧).

فعينة البحث طبقت التمرينات الخاصة بالتوازن المتحرك لتعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة القدم ، إذ يعقب الشرح النظري وعرض المهارة ممارسة وتطبيق المهارة عملياً باستخدام تمارين خاصة بالتوازن المتحرك في القسم الرئيس من الحركة نظراً لارتباط تمارين التوازن المتحرك بوضع الجسم وحركته كما في مهارات الدرجة والتمرير والتهديف والاختاماد وضرب الكرة بالرأس ، وعلى الرغم من تفاوت درجة الصعوبة عند اداء المهارات الأساسية المستخدمة في البحث ، الا ان الممارسة والتكرار العلمي الصحيح عزز من قدرة الطلاب على اتقانها بشكل كبير ، إذ يشير(شوكت وآخران ، ١٩٩١) " إن تقدم مستوى أي متعلم ومدى نجاحه يعتمد إلى حد كبير على مدى درجة إتقان المهارات الحركية، ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال إتباع الأسلوب العلمي الصحيح في طرائق وأساليب التعليم والتدريب" (شوكت وآخران ، ١٩٩١، ٤٥)، إذ تم استخدام الأسلوب العلمي في المزوجة (الدمج) بين تمارين التوازن المتحرك مع الاداء المهاري، مما أدى إلى فاعلية تعلم المهارات الأساسية قيد البحث في الاختبارات(القبلية والبعديّة البيئية) و(القبلية والبعديّة النهائية)، اذ نفذ الطلاب التمرينات على وفق تكرارات وأزمنة محددة ضمن القسم الرئيس من الدرس العملي التعليمي اخذين بنظر الاعتبار في هذه التمرينات اهمية المحافظة على توازن الجسم، كما ان اغلب التمرينات التي اعدت لهذا الغرض كان الطالب يتعامل مع الكرة بصورة مباشرة وكانت قريبة من الاداء المهاري فضلاً عن تصحيح الأخطاء التي يرتكبها المتعلم في أثناء التنفيذ، ويذكر(غوتوق ، ١٩٩٥) "أن اكتساب التأقلم الحركي الخاطئ في البداية يصعب تصحيحه في المراحل القادمة "(غوتوق ، ١٩٩٥، ٨٠)، " فالتمرينات في الوقت الحاضر تطلق على كل تعلم منظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية او زيادة التعلم الحركي المهاري للإنسان".(هاره، ١٩٩٠ ، ٢٣)، ويرى الباحثون ان السبب في الفروق المعنوية هو نتيجة منطقية لان طبيعة الاداء للمهارات الأساسية في لعبة كرة القدم يغلب عليها طابع الحركة المستمرة والانتقال والانتشار السريع في بعض

الاحيان وتضييق المساحات في احيان اخرى سواء بالكرة او بدونها، اذ أن متطلبات الأداء في كرة القدم والضوابط التي وضعها القانون أمام اللاعبين وطبيعة اللعبة في مساحة صغيرة او كبيرة يحتاج إلى إمكانية عالية من التوازن المتحرك لتأدية الجوانب الأخرى في الاداء، ويشير (هيرست) بهذا الخصوص "بان التوازن المتحرك مهم وضروري خاصة للرياضيات التي تتطلب الحركة في حيز ضيق مع تغير في مسار الحركة والتي قد يفقد اللاعب فيها توازنه ويكون هناك ضرورة أن يستعيد هذا التوازن بسرعة ليبدأ حركة جديدة" (الفضلي، ٢٠٠١، ٢)، اضافة الى أن اهمية التوازن المتحرك تظهر بشكل واضح في القسم الرئيس عند تنفيذ أغلب الحركات التي تتطلبها المهارات الأساسية بكرة القدم ، وهذا يتطلب ادراك حس حركي عالي وتوقيت وابقاع حركي جيد وحركات توافقية بين العينين والرجلين والذراعين والجذع وان التوازن الحركي يعد من أهم مكونات القدرة الحركية العالية ويؤكد (شافير) "بأن التوازن نقطة الصفر الحقيقية لكل اتجاه في الحركة في الفضاء ولقد أشار بعض العلماء ان التوازن يدخل ضمن القدرات الحركية التي يجب مراعاتها عند تعليم أي مهارة حركية لأهميته وليس أثناء أداء الحركة فقط ولكن في الثبات وفي نهايات الحركات قبل واثناء الهبوط" (عبد البصير ويعقوب، ١٩٨٥، ٢٣٣)، كما ان الفترة الزمنية الطويلة التي استغرقتها تجربة البحث ساهمت بشكل كبير في تعلم المهارات الاساسية، من حيث عدد الدروس التعليمية وما تحويه من اعادة وتكرار للتمرينات المهارية المصحوبة بتمرينات التوازن المتحرك، الامر الذي ساعد الطلاب على التقدم الواضح في الاداء وزيادة قدرتهم على التصرف الصحيح بالكرة وحسب متطلبات المهارة ووضع الجسم في اثناء الحركة، ويؤكد (الزهاوي، ٢٠٠٤) "بان تكرار أداء أي نوع من المهارة ينمي لدى المتعلم حالة الاحساس مع الكرة" (الزهاوي، ٢٠٠٤، ٩٢)

٤-٢-٢ : مناقشة نتائج اختباري التوازن المتحرك القبلي والبعدي :

في ضوء النتائج المبينة في الجدول (١٠) تبين ان التمرينات الخاصة بالتوازن المتحرك لها فاعلية وتأثير ايجابي في تعلم المهارات الاساسية بكرة القدم قيد البحث ، اذ ظهرت ان نسبة الكسب المعدل كانت ذات فاعلية جيدة بالنسبة لتمرينات التوازن المتحرك من خلال قيمته الكبيرة ويعزو الباحثون سبب التأثير الايجابي لتمرينات التوازن المتحرك إلى فاعلية التمرينات المستخدمة في البحث ولما لها من تأثير واضح في تطوير التوازن المتحرك، اذ ان تعلم أي مهارة اساسية لا يتم بمعزل عن تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية المصاحبة للأداء المهاري كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة والدقة والتوافق الحركي فضلاً عن التوازن ، اذ مع استمرار الدروس العملية وتساعد وتيرتها مكن الطلاب من اكتساب العديد من القدرات البدنية والحركية والتي ساهمت بشكل مؤثر وفَعَال في تطوير التوازن المتحرك ، اذ "إن التنمية الشاملة المتزنة لمختلف اعضاء الجسم، هي الوسيلة التي تمكن المتعلم من ممارسة الأداء مع بذل أقل ما يمكن من جهد وطاقة

، فلقد أثبتت الأبحاث أنه بتحسين المكونات والقدرات البدنية والحركية الأساسية للمتعلمين يتحسن مستواهم المهاري، ويضمن رفع مستوى نشاطهم العملي، وإمكاناتهم الحركية بسرعة فائقة، إذ يعتمد مستوى المتعلم الى حد كبير على مدى اعداده البدني والحركي، ومتطلبات اخرى تتعلق بنوع النشاط" (عبد الحميد وحسانين، ١٩٩٧، ١١٩)، ويضيف (كامل، ١٩٨٧) "أن زيادة الوقت الفعلي للأداء المهاري سوف يؤدي إلى زيادة في القدرات البدنية" (كامل، ١٩٨٧، ١٧). إذ يتطلب اداء مهارة الدرجة بالكرة السرعة والرشاقة والتوافق الحركي، ومهارات التمرير والتهدف القريب والبعيد وضرب الكرة بالراس تحتاج الى القوة والدقة في الاداء، ويشير هنا (حسانين، ١٩٨٧) "الى ان الدقة هي القدرة على توجه الحركات الارادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين وهي مرتبطة بالتوازن". (حسانين، ١٩٨٧، ٤٤٧)، ويذكر (عبد الحميد وحسانين، ١٩٩٧) "أن استخدام التمارين المناسبة تعمل بشكل مباشر على تنمية القدرات البدنية والحركية في كل وقت من أوقات الدرس" (عبد الحميد وحسانين، ١٩٩٧، ١٢٣). أن تكرار تمارين التوازن لمدة زمنية معينة وبتكرارات محدودة في اثناء القسم الرئيس من الدرس التعليمي يترك أثراً أو صوراً مخزونة في ذاكرة المتعلم وهذه الصورة تستخدم من قبل المتعلم لتعديل أو تطوير حركات التوازن اللاحقة، إذ أن التكرار ولعدة مرات سيؤدي إلى تحول المعلومة من الذاكرة قصيرة المدى إلى الذاكرة طويلة المدى مما يجعل سهولة استحضار واسترجاع هذه المعلومة في أي لحظة، ويذكر (محجوب، ٢٠٠١) "أن التكرار يؤدي إلى انتقال المعلومات إلى الذاكرة طويلة المدى وهذا التكرار يعمل على تنظيم المادة الموجودة في الدماغ والتي تختص بها الذاكرة، وأن هكذا تنظيم يسهل عملية التذكر" (محجوب، ٢٠٠١، ١٨١).

٥- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات :

٥-١ الاستنتاجات

٥-١-١ تؤثر التمارين الخاصة بالتوازن المتحرك بشكل فعال في تعلم المهارات الاساسية (الدرجة، التمريرة، التهدف، الاخمد، وضرب الكرة بالراس).

٥-١-٢ هناك اختلاف في مستوى التأثير وفاعلية التعلم للتمرينات الخاصة بالتوازن المتحرك وبحسب نوع المهارة.

٥-١-٣ تؤثر تمارين الخاصة بالتوازن المتحرك بشكل فعال في تطوير التوازن المتحرك.

٥-٢ التوصيات والمقترحات:

٥-٢-١ التأكيد على تمارين التوازن المتحرك في الوحدات التعليمية عند تعليم المهارات الاساسية بكرة القدم.

٥-٢-٢ انتقاء التمارين الخاصة بالتوازن المتحرك وبما يخدم الاداء المهاري وبحسب نوع المهارة.

٥-٢-٣ إعداد تمارين ذات تأثير مباشر على زيادة فعالية التوازن العام في القسم الرئيس من الوحدات التعليمية .

٥-٢-٤ إجراء دراسات أخرى في مجال التوازن للاستفادة منها في تعلم المهارات الأساسية بكرة القدم وعلى عينات مختلفة .

المصادر العربية والاجنبية:

- ١- إسماعيل، ثامر محسن، وآخرون (١٩٩١): الاختبار والتحليل بكرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- ٢- الأخضر، فوزية (١٩٩٣): المدخل إلى تعليم ذوي صعوبات التعلم والموهوبين، الرياض، التوبة.
- ٣- باهي، مصطفى حسين (١٩٩٩): الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، ط ١، مركز الكتاب للنشر، مصر.
- ٤- التكريتي، وديع ياسين والعبدي، حسن محمد (١٩٩٩): التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، ط ٢، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، العراق.
- ٥- حسانين، محمد صبحي (١٩٨٧): التقويم والقياس في التربية الرياضية، ج ١، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٦- حسانين، محمد صبحي (١٩٩٥): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ج ٢، ط ٢، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧- حسانين، محمد صبحي (٢٠٠٣): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط ٥، ج ١، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٨- حسانين، محمد صبحي (٢٠٠٤): التقويم والقياس في التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٩- حسين، علي يوسف، والخياط، عمر عبد الرزاق (٢٠٠٥): تنمية التوازن العضلي وعلاقته بدقة أداء المهارات الأساسية بالتنس، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بغداد، العدد الثاني، المجلد السابع.
- ١٠- الحكيم، علي سلوم جواد (٢٠٠٤): الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية.
- ١١- حماد، ديانا فهمي علي (١٩٩٥): تصميم المجموعة الضابطة غير المتكافئة، دراسة تقييمية للأساليب الإحصائية المستخدمة مع التصميم في رسائل الدراسات العليا بكلية التربية جامعة أم القرى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، قسم علم النفس، جامعة أم القرى مكة المكرمة، المملكة العربية السعودية.
- ١٢- خالد، عبد المعين صبحي (١٩٩٧): أثر استخدام بعض الأجهزة والأدوات المساعدة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- ١٣- الخشاب، زهير قاسم يحيى، وآخرون (١٩٩٩): كرة القدم، ط ٢، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.
- ١٤- الخشاب، زهير قاسم وذنون، معتز يونس (٢٠٠٥): كرة القدم (مهارات، اختبارات، قانون) دار ابن الأثير للطباعة والنشر، الموصل، العراق.
- ١٥- الراوي، مكي محمود (٢٠٠١): بناء بطارية اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين شباب محافظة نينوى، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

- ١٦- الزهاوي ، هه فال خورشيد (٢٠٠٤) :اثر تمارين مهارة بدنية مبنية على اساس التدريب الفكري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارة والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب، اطروحة دكتوراه ، غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل.
- ١٧- شحاتة ، محمد إبراهيم ،وبريقع ، محمد جابر(١٩٩٨):دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر .
- ١٨- شوكت ، هلال عبد الرزاق ، وآخران (١٩٩١):الإعداد الفني والخططي بالتنس ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- ١٩- الطالب ، نزار ، والسامرائي محمود(١٩٨١):مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية الرياضية ،دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، العراق.
- ٢٠- عبد البصير ، عادل ، ويعقوب ، رزق الله فوزي (١٩٨٥):النظريات والأسس العلمية لتدريب الجمباز ،ج١، القاهرة ، مكتبة القاهرة الحديثة، مصر.
- ٢١- عبد الحميد ، كمال ، وحسانين ، محمد صبحي(١٩٩٧): اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢٢- عبيدات ، ذوقان ، وآخران (١٩٨٢):البحث العلمي- مفهومه - أدواته - أساليبه، دار المجدلوي للنشر والتوزيع ،عمان .
- ٢٣- غوتوق ،معتصم (١٩٩٥):الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم، المكتب التنفيذي للاتحاد الرياضي العام ، سوريا.
- ٢٤- الفضلي ، صريح عبد الكريم(٢٠٠١):علاقة التوازن الحركي والانفعالي ببعض الصفات البدنية ومستوى أداء ركض الموانع، المجلد ١٠، العدد ٤،مجلة التربية الرياضية، جامعة بغداد.
- ٢٥- كامل ، عصمت ابراهيم(١٩٨٧):تأثير ثلاثة اساليب للتدريس على مستوى الاداء الحركي ،بحوث المؤتمر العلمي الاول للتربية الرياضية والبطولة، المجلد ٦،كلية التربية الرياضية للبنات بالجيزة ، جامعة حلوان.
- ٢٦- مجيد ، ريسان خربيط (١٩٨٩):موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، مطابع التعليم العالي ، جامعة البصرة .
- ٢٧- محجوب ، وجيه (٢٠٠١):التعلم وجدولة التدريب الرياضي، ط١، دار وائل للطباعة والنشر ،عمان، الأردن.
- ٢٨- هاره (١٩٩٠):أصول التدريب،(ترجمة) عبد علي نصيف، ط٢، مطابع التعليم العالي ،جامعة الموصل، العراق.
- ٢٩- الوكيل، حلمي احمد، والمفتي ،محمد امين(١٩٩٦):المناهج ، المفهوم والعناصر والاسس والتنظيمات والتطوير ،كلية التربية ،جامعة عين شمس ،القاهرة.
- ٣٠- يحيى ، عقيل (١٩٩٥) : أثر التمارين الفرضية في تعلم فن رفعة الخطف بالأسلوب العكسي من الطريقة الجزئية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- ٣١- Hara, D (1986):**Training sport**. Verlay Berlin.
- ٣٢- Raven J.C. (1986):**Standard progressive matrices**.
- ٣٣- Wynn, F. Updyk (1984): **Amateur Athletic Union, Physical Fitness Program**, Indiana University, U.S.A.

الملحق (١) أنموذج الدرس التعليمي للتمرينات الخاصة بالتوازن المتحرك لتعليم مهارة الاخمام بكرة القدم
عدد الطلاب (٢٥) - الدرس التعليمي الاول - (الجزء التطبيقي فقط) - الزمن (٥٥) دقيقة

| المهارة | التمرينات | عدد التكرارات | زمن التكرار الواحد (ث) | الزمن الكلي للتكرارات (ث) | الراحة بين التكرارات (ث) | زمن الراحة بين التمارين (ث)*** | الزمن الكلي للراحة (ث) | الزمن الكلي للتمرين (ث) |
|---------|---|---------------|------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------------|------------------------|-------------------------|
| الاخمام | ١ (*) (**): يقفز الطالب في مكانه على قدم واحدة لمدة (٤ ثانية) ثم يحاول اخمام الكرة المتدرجة على الارض بداخل القدم المسيطرة من الزميل الواقف امامه على بعد (٥ م) | ١٦ | ٦ | ٩٦ | ١٨ | ١٥٠ | ٤٢٠ | ٥١٦ |
| | ٢: يقفز الطالب في مكانه على مشطي القدمين لمدة (٤ ثانية) ثم يحاول اخمام الكرة المتدرجة على الارض بخارج القدم المسيطرة من الزميل الواقف امامه على بعد (٥ م) | ١٦ | ٦ | ٩٦ | ١٨ | ١٥٠ | ٤٢٠ | ٥١٦ |
| | ٣: يقفز الطالب في مكانه على مشطي القدمين لمدة (٤ ثانية) ثم يحاول اخمام الكرة المتدرجة على الارض بوجه القدم المسيطرة من الزميل الواقف امامه على بعد (٥ م) | ١٧ | ٦ | ١٠٢ | ١٨ | ١٦٠ | ٤٤٨ | ٥٥٠ |
| | ٤: يقفز الطالب في مكانه على قدم واحدة لمدة (٣ ثانية) ثم يحاول اخمام الكرة المتوسطة الارتفاع بفخذ الرجل المسيطرة من الزميل الواقف امامه على بعد (٣ م) | ٢٠ | ٥ | ١٠٠ | ١٥ | ١٧٠ | ٤٥٥ | ٥٥٥ |
| | ٥: يقفز الطالب في مكانه على مشطي القدمين لمدة (٣ ثانية) ثم يحاول اخمام الكرة العالية بالصدر من الزميل الواقف امامه على بعد (٣ م) | ٢١ | ٥ | ١٠٥ | ١٥ | ١٥٠ | ٤٥٠ | ٥٥٥ |
| | ٦: يقفز الطالب في مكانه على مشطي القدمين لمدة (٣ ثانية) ثم يحاول اخمام الكرة العالية بالصدر من الزميل الواقف امامه على بعد (٣ م) | ٢٢ | ٥ | ١١٠ | ١٥ | ١٦٠ | ٤٧٥ | ٥٨٥ |

(*) يقسم المدرس الطلاب الى مجموعتين متساويتين كل مجموعة تقابل الاخرى وعلى خط مستقيم والمسافة بين كل طالب واخر حسب المسافة المحددة لكل تمرين.

(**) يؤدي الطلاب تكرارات التمرين الواحد بالتعاقب.

(***) فترة الراحة بين التمارين خاصة للانتقال من تمرين لآخر

ملخص البحث

التمرينات الخاصة بالتوازن الثابت وأثرها في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة القدم
أ.د. ضرغام جاسم محمد أ.د. ليث محمد داؤود البنا م.د. جميل محمود حسن عبد الواحد
يهدف البحث الى :

- الكشف عن اثر التمرينات الخاصة بالتوازن الثابت في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة القدم (الدرجة ، التمريرة القصيرة ، التمريرة المتوسطة ، التمريرة الطويلة ، التهديف القريب ، التهديف البعيد ، الاخمام ،ضرب الكرة بالرأس) في الاختبارات القبليّة والبعديّة البينيّة.
- الكشف عن اثر التمرينات الخاصة بالتوازن الثابت في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة القدم (الدرجة ، التمريرة القصيرة ، التمريرة المتوسطة ، التمريرة الطويلة ، التهديف القريب ، التهديف البعيد ، الاخمام ، ضرب الكرة بالرأس) في الاختبارات القبليّة والبعديّة النهائيّة.
- الكشف عن اثر التمرينات الخاصة بالتوازن الثابت في درجة التوازن الثابت في الاختبار البعدي. وتم استخدام المنهج شبه التجريبي ذو السلسلة الزمنية المتكافئة لملائمته طبيعة مشكلة البحث ، وتم تنفيذ التجربة على عينة تمثلت بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية قسم التربية الرياضية في جامعة زاخو بمحافظة دهوك للعام الدراسي ٢٠١٥ / ٢٠١٦ وعدهم (٥٠) طالباً من الذكور فقط ، ولغرض تحقيق اهداف البحث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (٢٥) طالباً وهم من فئة الممارسين ، وبنسبة (٥٠%) من مجتمع البحث الاصلي، وتم تحقيق التكافؤ في متغيرات (العمر الزمني والطول والكتلة والذكاء والتصوير العقلي الرياضي والإدراك (الحس - حركي) ، وبعض القدرات البدنية والحركية والمهارات الأساسية بكرة القدم) وتم استخدم (تحليل المحتوى والمقابلة الشخصية والاستبيان والاختبار والقياس) وسائل لجمع البيانات والمعلومات ، ونفذت الدروس التعليمية للتمرينات الخاصة بالتوازن الثابت في ملعب كرة القدم في جامعة زاخو بمحافظة دهوك ولمدة (٢١) اسبوع وبواقع درسين تعليميتين في الاسبوع ، زمن الدرس التعليمي الواحد(٩٠) دقيقة وللفترة من ٢٢/١١/٢٠١٥ ولغاية ٢١/٥/٢٠١٦ ، واستخدم الباحثون الوسائل الإحصائية الآتية(النسبة المئوية، الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الصدق الذاتي ، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، معامل الالتواء ، معامل التلطح ، اختبار(ت) للعينات المرتبطة والمتساوية بالعدد ، معادلة (مربع ايتا) ، معادلة (d كوهين)، معادلة (بلاك Black) للكسب المعدل).

وتوصل الباحثون الى الاستنتاجات الآتية :

- تؤثر تمرينات الخاصة بالتوازن الثابت بشكل فعال في تعلم المهارات الأساسية (الدرجة ،التمريرة ،التهديف ، الاخمام وضرب الكرة بالراس).
- هناك اختلاف في مستوى التأثير للتمرينات الخاصة بالتوازن الثابت وبحسب نوع المهارة.

Special exercises of fixed balance and their impact in learning a number of basic skills in football

Prof Dr. Durgham J. M. Al Nuaimi Prof Dr. Laith M. D. Al-Banna
Dr. Jameel M. H. Abdul Wahid

The research aims to:

- Disclosure of the impact of the special exercises of fixed balance to learn Number of basic skills in football (rolling, the pass short, medium pass, long pass, the short scoring, Scoring from afar, suppressions and hit a ball in the head) In tribal and inter-tribal tests.
- Disclosure of the impact of the special exercises of fixed balance to learn Number of basic skills in football (rolling, the pass short, medium pass, long pass, the short scoring, Scoring from afar, suppressions and hit a ball in the head) in the tribal final tests and a posteriori.
- Disclosure of the impact of special exercises of fixed balance in the degree of fixed balance in the post test.

The researchers used the semi-experimental syllabus is a time-series of equal suitability to the nature of the research problem, The experiment was carried out on a sample of students represented the second stage in the College of Education Department of Physical Education at the University of Zakho in Dahuk province for the academic year 2015/2016 and the number of (50) students, from the male only, The purpose achieve the goals of research were selected randomly sample totaling (25) students who are practitioners category, and the rate (50%) of the original research society, This was achieved of parity in the variables (chronological age, height, mass and intelligence, mental perception and cognition Sports (sense - kinesthetic), some physical and motor abilities and basic skills to football), It was used (personal interview and questionnaire analyze the content and test and measurement) and the means of collecting data and information, and implemented educational lessons for the balance of fixed exercises on the football pitch at the University of Zakho in Dahuk province for a period of (21) week and by two lessons in the elite educational weekly, Tutorial per time (90 minutes) for the period from 22/11/2015 till 21/5/2016, the researchers used the following statistical methods (percentage, arithmetic mean, standard deviation, self-honesty coefficient, simple correlation coefficient (Pearson), torsion coefficient, splaying coefficient, t-test of samples associated with the equal number, equation (ETA square), equation (Cohen's d), an equation (Black Black) to earn average).

The researchers reached the following conclusions:

- Exercises of fixed balance to effectively influence the learning basic skills (rolling, pass, scoring, suppressions, and hit a ball in the head).
- There is a difference in the level of impact of the exercises for fixed balance according to skill type.

تعد كرة القدم من الألعاب الرياضية الجماعية التي يتابعها ويعشقها الكثيرون بسبب التنافس الكبير والتحدي المستمر بين الفرق في البطولات المحلية والدولية ، فضلاً عن التطور الكبير بأساليب اللعب وبمستوى الاداء في النواحي البدنية والمهارية والخطئية والذهنية والنفسية الأمر الذي زاد من حماس وإصرار المهتمين باللعبة إلى بذل الجهود الكبيرة في مراحل الإعداد والتعليم والتدريب والاهتمام بتنمية القدرات العقلية كالانتباه والتركيز ورد الفعل والإدراك والتصور والتفكير والذكاء وتحسين القدرات البدنية والحركية كالقوة والمطاولة والسرعة والرشاقة والمرونة والتوافق والدقة والتوازن وغيرها من القدرات من اجل الارتقاء بمستوى الاداء .

أن التوازن بصفته قدرة حركية مهم وضروري خاصة في الفعاليات التي تتطلب الحركة في حيز ضيق ومساحة محددة مع تغير في مسار واتجاه الحركة والتي قد يفقد المتعلم فيها توازنه ويكون هناك ضرورة أن يستعيد هذا التوازن بسرعة ليبدأ حركة جديدة، اذ يشير(حسين والخياط، ٢٠٠٥) "بانه يجب تسليط الضوء على مسألة تحقيق التوازن والذي يعد عنصراً هاماً والذي يؤدي بدوره الى تحسين مستوى الاداء المهاري والبدني للمتعلمين"(حسين والخياط ، ٢٠٠٥ ، ٤٦)، وان أي متعلم يعاني من ضعف التوازن نجده يلاقي صعوبة كبيرة في أدائه للحركات المختلفة وبالتالي يكون من الصعب تعلمه الحركة وفق الأسلوب الميكانيكي الصحيح ، اذ إن كل الحركات الرياضية تؤدي أما من الثبات أو من الحركة وان أي خلل في التوازن سيؤدي إلى صعوبة في قدرة المتعلم على الأداء الأمثل وبالتالي يكون انجازه غير جيد ولا يحقق ما يطمح إليه ، وان ضعف التوازن العام الحركي هو "عدم قدرة المتعلم على أداء الحركة وفق الأسلوب الميكانيكي الصحيح بسبب ضعف في توافقات القوام والسيطرة الجانبية والانتزان الأمامي والخلفي" (الأخضر، ١٩٩٣، ٨١-٨٣)، ولقد أشارت المصادر العلمية الى أن التوازن يدخل ضمن القدرات الحركية التي يجب مراعاتها عند تعليم وتدريب أي مهارة حركية ولاسيما مهارات لعبة كرة القدم، التي تتميز بوجود الاحتكاك البدني والصراع من اجل الاستحواذ على الكرة ، فالمتعلم في اثناء الممارسة والتمرين او المنافسة في لعبة كرة القدم يحتاج إلى القدرة على التوازن الثابت من اجل السيطرة والتحكم بوضع الجسم والقدرة على اداء وتنفيذ مختلف المهارات الحركية الاساسية في الحالات الدفاعية والهجومية واستخدام المهارات في نطاق المواقف المتغيرة والتي تتحكم فيها حركته وسرعته سواءً بالكرة او بدونها، فضلاً عن المساحة المتاحة له وموقع الزميل وضغط المنافسين، اضافة الى صعوبة امكانية التحكم بجسمه وبالكرة وخاصة في الاجواء الممطرة . ومن هنا تكمن أهمية البحث والحاجة اليه في الكشف عن اثر التمرينات الخاصة بالتوازن الثابت في تعلم عدد من المهارات

الاساسية بكرة القدم, والدراسة موجهة إلى المهتمين في العمليتين التربوية والتعليمية, للاستفادة منها في تحسين وتفعيل عملية التعلم.

١-٢ مشكلة البحث: ان طبيعة الاداء المهاري في كرة القدم تحددها متغيرات وظروف اللعب المختلفة وتلك المتغيرات تحتاج الى قدرة كبيرة في التوازن من اجل ضبط الاداء والسلوك الحركي, اذ ان اغلب المتعلمين والمهتمين بالعملية التعليمية لا يركزون في عملهم على التوازن كقدرة حركية ودوره في تعليم وتثبيت الاداء المهاري , ومن هنا تكمن مشكلة البحث في الاجابة على السؤال الاتي:

هل للتمرينات الخاصة بالتوازن الثابت أثر في عملية تعلم المهارات الاساسية بكرة القدم ؟ وباتجاه اية مهارة حركية اساسية ؟ وذلك لأهميته في رسم صورة واضحة لدى المهتمين والعاملين في مجالي التعليم والتدريب لوضع الأسلوب الأنسب للارتقاء بمستوى الاداء المهاري وتعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة القدم.

١-٣ اهداف البحث:

١-٣-١- الكشف عن اثر التمرينات الخاصة بالتوازن الثابت في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة القدم(الدرجة ، التمريرة القصيرة ، التمريرة المتوسطة ، التمريرة الطويلة ، التهديف القريب ، التهديف البعيد ، الاخمد ،ضرب الكرة بالرأس) في الاختبارات القبلية والبعديّة البيئية.

١-٣-٢- الكشف عن اثر التمرينات الخاصة بالتوازن الثابت في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة القدم(الدرجة ،التمريرة القصيرة ، التمريرة المتوسطة ، التمريرة الطويلة ، التهديف القريب ، التهديف البعيد ،الاخمد وضرب الكرة بالرأس) في الاختبارات القبلية والبعديّة النهائية.

١-٣-٣- الكشف عن اثر التمرينات الخاصة بالتوازن الثابت في درجة التوازن الثابت في الاختبار البعدي.

١-٤ فرضيات البحث:

١-٤-١- التمرينات الخاصة بالتوازن الثابت لها تأثير فعّال في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة القدم(الدرجة ، التمريرة القصيرة ،التمريرة المتوسطة ،التمريرة الطويلة، التهديف القريب، التهديف البعيد، الاخمد وضرب الكرة بالرأس) في الاختبارات القبلية والبعديّة البيئية.

١-٤-٢- التمرينات الخاصة بالتوازن الثابت لها تأثير فعّال في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة القدم(الدرجة ، التمريرة القصيرة ،التمريرة المتوسطة ،التمريرة الطويلة، التهديف القريب، التهديف البعيد، الاخمد وضرب الكرة بالرأس) في الاختبارات البعديّة النهائية

١-٤-٣- التمرينات الخاصة بالتوازن الثابت لها تأثير فعّال في تطوير التوازن الثابت في الاختبار البعدي

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : طلاب المرحلة الثانية لقسم التربية الرياضية في جامعة زاخو بمحافظة دهوك وللعام الدراسي ٢٠١٥ - ٢٠١٦ .

١-٥-٢ المجال الزمني : الفترة من ٢٢ / ١١ / ٢٠١٥ ولغاية ٢١ / ٥ / ٢٠١٦ .

١-٥-٣ المجال المكاني : ملعب كرة القدم في جامعة زاخو بمحافظة دهوك .

٣-١ منهج البحث: تم استخدام المنهج شبه التجريبي والذي يطلق عليه (التصميم شبه التجريبي ذو السلسلة الزمنية المتكافئة) لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية قسم التربية الرياضية في جامعة زاخو بمحافظة دهوك للعام الدراسي ٢٠١٥/٢٠١٦ وعددهم (٥٠) طالباً من الذكور فقط وهم من فئة الممارسين ، ولغرض تحقيق اهداف البحث تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (٢٥) طالباً ، وبنسبة (٥٠ %) من مجتمع البحث الاصيلي، والجدول (١) يبين مجتمع البحث وعينته.

الجدول (١) يبين عدد أفراد مجتمع البحث وعينته والطلبة المستبعدين ونسبهم المئوية

| النسبة المئوية % | عدد الطلبة | مجتمع البحث وعينته |
|------------------|------------|-----------------------------|
| ٥٠ | ٢٥ | عينة البحث |
| ٢٠ | ١٠ | الطلاب الرياضيين المستبعدين |
| ٣٠ | ١٥ | عينة التجربة الاستطلاعية |
| ١٠٠ | ٥٠ | مجتمع البحث الكلي |

٣-٣ التصميم شبه التجريبي

تم استخدام احد انواع التصميم التجريبي والذي يطلق عليه اسم(التصميم شبه التجريبي ذو السلسلة الزمنية (Time series Design)) ، ويمكن تعريف السلسلة الزمنية لمتغير معين "بأنها عبارة عن مجموعة من القيم التي يأخذها هذا المتغير في نهاية كل وحدة زمنية خلال فترة زمنية معينة " (حماد ، ١٩٩٥ ، ٧)، إذ يتم القبول بالمجموعة القائمة وإجراء الاختبار القبلي ، ثم إدخال المتغير المستقل، ثم إجراء الاختبار البعدي ، لقياس مدى التغير الذي أحدثته المعالجة والتصميم الذي يستطيع الباحث وضعه أو اختياره بدقة يضمن الهيكل السليم والإستراتيجية التي تضبط له بحثه وتوصله إلى نتائج يمكن الاعتماد عليها في الإجابة عن الأسئلة التي طرحتها مشكلة بحثه وفرضياته" (توفيق، ١٥٥، ١٩٨٣) ويمكن تمثيل التصميم شبه التجريبي بالشكل الآتي:

| | | | | | | |
|-----|-------|-----|------|----|----|---|
| Pte | Pt 11 | Xx1 | Pt 1 | X1 | Pt | G |
|-----|-------|-----|------|----|----|---|

الشكل (١) يوضح التصميم شبه التجريبي للبحث

والرموز الواردة في التصميم تدل على ما يأتي :

G - المجموعة التجريبية.

pt - الاختبار القبلي لعينة البحث في جميع المهارات .

X1 - تمرينات خاصة بالتوازن الثابت مصحوبة بالمهارة الاولى .

Pt1 - الاختبار البعدي الاول لعينة البحث للمهارة الاولى .

Xx1 - تمرينات خاصة بالتوازن الثابت مصحوبة بالمهارة الثانية .

Pt11 - الاختبار البعدي الثاني لعينة البحث للمهارة الثانية .

Pte - الاختبارات النهائية في جميع المهارات .

٣-٤ وسائل جمع المعلومات:

٣-٤-١ تحليل المحتوى:

٣-٤-٢ المقابلة الشخصية:

٣-٤-٣ استمارات الاستبيان:

أ- استمارة الاستبيان الخاصة بالقدرات العقلية : تم اعتماد القدرات العقلية (الإدراك ، الذكاء ، التصور العقلي) في البحث والتي تراوحت نسبة اتفاق المتخصصين(*) عليها اكثر من (٨١,٨١%).

ب- استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد القدرات البدنية والحركية: اتفق معظم المتخصصين وبنسبة بلغت (٨٠%) فأكثر على القدرات البدنية والحركية الآتية: (القوة الانفجارية للرجلين ، القوة الانفجارية للذراعين ، السرعة الانتقالية ، سرعة الاستجابة الحركية - الانتقائية ، الرشاقة ، مرونة العمود الفقري ، التوافق).

(*) السادة المختصون :

| | |
|--------------------------------|---|
| أ. د لؤي غانم الصميدعي | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل |
| أ. د عامر محمد سعودي | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل |
| أ. د ثيلا م يونس علاوي | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل |
| أ. د معتز يونس ذنون | كلية التربية الاساسية / جامعة الموصل |
| أ. د جميل خضر خوشناو | كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين |
| أ. د عبد المنعم احمد جاسم | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت |
| أ. م. د نوفل فاضل رشيد | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل |
| أ. م. د خالد عبد المجيد الخطيب | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل |
| أ. م. د عمر سمير ذنون محمود | كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل |

ج- استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد اختبارات القدرات البدنية والحركية: تم إعداد استمارة استبيان وتوزيعها على المتخصصين لتحديد أهم اختبارات القدرات البدنية والحركية، وبعد جمع الاستمارات وتفرغها تم الاتفاق على ترشيح الاختبارات التي حصلت على نسبة اتفاق (٨٠ %) فاكتر من اراء المتخصصين.

د- استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد اختبار التوازن الثابت: تم إعداد استمارة استبيان وذلك من اجل تحديد اختبار التوازن الثابت ، وتضمنت استمارة الاستبيان مجموعة من الاختبارات وتم عرضها على مجموعة من المتخصصين ، وبعد جمع آراءهم تم تحديد اختبار التوازن الثابت، والذي حصل على نسبة اتفاق (٨٨,٨٨ %) من آراء المتخصصين ، وكما في الجدول (٢).

الجدول (٢) يبين نسبة اتفاق المتخصصين لتحديد اختبارات التوازن الثابت

| نسبة الاتفاق % | عدد المتخصصين | | الاختبار | الصفة |
|----------------|---------------|------|--|----------------|
| | المتفقين | الكل | | |
| ٨٨,٨٨ | ٨ | ٩ | - اختبار التوازن الثابت بالوقوف على لوحة من الخشب بطول (٨١) سم وعرض (٥١) سم وارتفاع (٥) سم ومثبت في منتصفها مكعب قياسه (١٠ × ١٠ × ١٠) سم | التوازن الثابت |
| ٤٤,٤٤ | ٤ | ٩ | - اختبار الوقوف على مشط القدم على مكعب | |
| ٤٤,٤٤ | ٤ | ٩ | - الوقوف بالقدم الواحدة على المنصة (وقوف للقلق) | |

هـ- استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد أهم المهارات الاساسية بكرة القدم .

و- استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد أهم اختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم.

ي- استمارة الاستبيان الخاصة بتحديد مدى صلاحية التمرينات الخاصة بالتوازن الثابت.

٣-٤-٤ المقاييس والاختبارات:

٣-٤-٤-١ قياس كل من الطول والكتلة .

٣-٤-٤-٢ اختبار (رافن RAVEN) للذكاء.

٣-٤-٤-٣ مقياس التصور العقلي الرياضي.

٣-٤-٤-٤ اختبار الإدراك (الحس - حركي) .

٣-٤-٤-٥ اختبارات عدد من القدرات البدنية والحركية.

٣-٤-٤-٦ اختبارات عدد من المهارات الاساسية بكرة القدم.

٣-٤-٤-٧ اختبار التوازن الثابت .

٣-٥ الأسس العلمية للاختبارات البدنية والمهارية:

٣-٥-١ الثبات: للتأكد من ثبات الاختبارات البدنية والمهارية تم استخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار (Test-Retest method) اذ طبقت الاختبارات البدنية على عينة التجربة الاستطلاعية المؤلفة من (١٥) طالب بتاريخ ١٠/١٠/٢٠١٥، ثم أعيدت الاختبارات البدنية بتاريخ ١٨/١٠/٢٠١٥ على العينة نفسها، وطبقت الاختبارات المهارية بتاريخ ١١/١٠/٢٠١٥، ثم أعيدت بتاريخ ١٩/١٠/٢٠١٥ على نفس عينة التجربة الاستطلاعية، وتم حساب معامل الارتباط البسيط بين درجات الاختبارين وتبين أن هناك معامل ارتباط عالي بين جميع الاختبارات البدنية والمهارية مما يؤكد ثبات الاختبارات المستخدمة في البحث.

٣-٥-٢ الصدق: "يمكن التحقق من صدق الاختبار بعرضه على عدد من المتخصصين في المجال الذي يقيسه الاختبار فإذا قال الخبراء إن هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه، فالباحث يستطيع الاعتماد على حكم الخبراء " (عبيدات وآخران، ١٩٨٢، ١٦٠)، اذ تم الحصول على نسبة اتفاق (٨٠٪) فأكثر للاختبارات البدنية، والحصول على نسبة اتفاق (٧٧,٧٧٪) فأكثر للاختبارات المهارية، وهذا يدل على ان هذه الاختبارات تقيس ما وضعت من اجلها، فضلاً عن استخراج مؤشرات الصدق للاختبارات البدنية والمهارية باستخدام معامل الصدق الذاتي وهي كالاتي:

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}} \quad (\text{حسانين، ١٩٩٥، ١٩٢}).$$

٣-٥-٣ الموضوعية: "الموضوعية هي عدم اختلاف المقدرين (المحكمين) في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين". (باهي، ١٩٩٩، ٦٤)، لذا تم التحقق من موضوعية الاختبارات البدنية والمهارية، وذلك بتسجيل نتائج الاختبارات من قبل ثلاث حكام (*) في آن واحد وبشكل مباشر وعلى عينة التجربة الاستطلاعية، بعدها تم حساب معامل الارتباط المتعدد بين درجات الحكام وكما مبين في الجدول (٣).

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

(*) الحكام :- م. د هادي احمد المتيوتي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

- م. د احمد اسماعيل عبدالله

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

- م. د محمود حمدون يونس

الجدول (٣) يبين الثبات والصدق الذاتي والموضوعية للاختبارات البدنية والمهارية

| الموضوعية | الصدق الذاتي | الثبات | القدرات البدنية |
|-----------|--------------|--------|-------------------------------------|
| ٠,٨٦ | ٠,٩٣ | ٠,٨٧ | القوة الانفجارية للرجلين |
| ٠,٩٣ | ٠,٩١ | ٠,٨٣ | القوة الانفجارية للذراعين |
| ٠,٩٣ | ٠,٨٧ | ٠,٧٦ | السرعة الانتقالية |
| ٠,٧٩ | ٠,٩٠ | ٠,٨٢ | سرعة الاستجابة الحركية - الانتقالية |
| ٠,٧٨ | ٠,٨٨ | ٠,٧٩ | الرشاقة |
| ٠,٩٥ | ٠,٩٠ | ٠,٨١ | مرونة العمود الفقري |
| ٠,٨٩ | ٠,٩٤ | ٠,٩٠ | التوافق |
| ٠,٩٠ | ٠,٩١ | ٠,٨٤ | التوازن الثابت |
| الموضوعية | الصدق الذاتي | الثبات | الاختبارات المهارية |
| ٠,٩٢ | ٠,٨٨ | ٠,٧٩ | الدرجة |
| ٠,٩٥ | ٠,٨٦ | ٠,٧٥ | التمريرة القصيرة |
| ٠,٩٢ | ٠,٨٦ | ٠,٧٥ | التمريرة المتوسطة |
| ٠,٩٤ | ٠,٨٧ | ٠,٧٦ | التمريرة الطويلة |
| ٠,٩٢ | ٠,٨٤ | ٠,٧٢ | التهديف القريب |
| ٠,٩٣ | ٠,٩٥ | ٠,٩١ | التهديف البعيد |
| ٠,٩٦ | ٠,٩٥ | ٠,٩٢ | الاخماد |
| ٠,٩٢ | ٠,٨٩ | ٠,٨٠ | ضرب الكرة بالرأس |

٣-٦ التمرينات الخاصة: من خلال الاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة في مجالات التعلم الحركي وعلم التدريب الرياضي وطرائق التدريس وكرة القدم، إضافة إلى خبرة الباحثين في مجال كرة القدم، تم اعداد تمرينات خاصة بالتوازن الثابت مصحوب بتعليم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم والملحق (١) يوضح نموذج للوحدة التعليمية للتمرينات الخاصة بالتوازن الثابت المستخدمة في البحث.

٣-٧ تكافؤ مجموعة البحث :

٣-٧-١ التكافؤ بالعمر الزمني مقاساً بالسنة.

٣-٧-٢ التكافؤ بالطول مقاساً بالسنتيمتر .

٣-٧-٣ التكافؤ بالكتلة مقاساً بالكيلوغرام.

٣-٧-٤ التكافؤ في بعض القدرات العقلية:

٣-٧-٤-١ اختبار الذكاء : تم استخدام اختبار المصفوفات المتتابعة لقياس الذكاء والمقنن على البيئة العراقية ، في يوم الاثنين الموافق ١٢/١٠/٢٠١٥. (Raven,1986, 6-66).

٣-٧-٤-٢ مقياس التصور العقلي الرياضي: تم تطبيق مقياس التصور العقلي الرياضي المقنن والمعرب من قبل (راتب ، ٢٠٠٠) في يوم الثلاثاء الموافق ١٣/١٠/٢٠١٥ .

٣-٧-٤-٣ اختبار الإدراك (الحس - حركي) بمسافة الوثب : تم استخدامه في يوم الأربعاء

الموافق ١٤/١٠/٢٠١٥ (شحاتة وبريقع ،١٩٩٨،١٣٨) وكما في الجدول (٥).

الجدول (٥) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) ومعاملات الالتواء والتفطوح وقيم (ف) المحسوبة لمجموعة البحث في عدد من متغيرات البحث

| المتغيرات | وحدة القياس | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة "ت" | مستوى الاحتمالية | معامل الالتواء | التفطوح | قيمة ف المحسوبة |
|-------------------|-------------|-------|-----------------|-------------------|----------|------------------|----------------|---------|-----------------|
| العمر | سنة | ٢٥ | ٢٢,٩٢٠ | ٠,٩٠٩ | ٠,٩٣٧ | ٠,٣٥٤ | ٠,٨٩٠ | ٠,٣٤٢ | ١,٧٢١ |
| الطول | سم | ٢٥ | ١,٧٤ | ٤,١٢٢ | ٠,٢٢٧ | ٠,٨٢٢ | ٠,٤١٩- | ٠,٦٨٦ | ٤,٠٦٢ |
| الكتلة | كغم | ٢٥ | ٦٥,٣٦٠ | ٥,١٣٠ | ٠,٧١٧ | ٠,٤٧٧ | ٠,٧٠٣ | ٠,٨٩٦- | ١,٧٤٣ |
| الذكاء | درجة | ٢٥ | ٣٢,٤٨٠ | ٤,٤٩٧ | ١,١٨٣ | ٠,٢٤٣ | ٠,١٧٦- | ٠,١١٢ | ٠,٢٩٦ |
| التصور البصري | درجة | ٢٥ | ١٠,٢٨٠ | ٢,٣٣٦ | ٠,١٣٩ | ٠,٨٩٠ | ٠,٧٩٤ | ٠,٧٢٦- | ٤,٣٥٨ |
| التصور السمعي | درجة | ٢٥ | ٥,٢٨٠ | ١,٠٦١ | ١,٠٢٠ | ٠,٣١٣ | ٠,٧٤٧ | ٠,٣٨١ | ٠,٣٤٩ |
| التصور الحركي | درجة | ٢٥ | ٥,١٦٠ | ٠,٩٤٣ | ٠,٩١٤ | ٠,٣٦٥ | ٠,٣٠٤ | ٠,٧٧٤ - | ٠,٥١٩ |
| التصور الانفعالي | درجة | ٢٥ | ١١,٧٢٠ | ١,٩٢٦ | ٠,٠٦١ | ٠,٩٥١ | ٠,٧٤٦- | ٠,٥٠٩ | ٢,٨٤٥ |
| الادراك الحس حركي | سم | ٢٥ | ٥,٧٦٠ | ١,٠١١ | ١,٧٦٨ | ٠,٠٨٣ | ٠,١٩٢ | ٠,١٧٦ | ٦,١٣٩ |

(*) معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ودرجة حرية (٢٤)

من خلال الجدول (٥) تبين أن قيم (ت) المحسوبة في متغيرات (العمر والطول والكتلة والذكاء والتصور العقلي الرياضي (البصري، السمعي، الحركي، الانفعالي) (والإدراك الحس - حركي)) بلغت (٠,٩٣٧، ٠,٢٢٧، ٠,٧١٧، ١,١٨٣، ٠,١٣٩، ١,٠٢٠، ٠,٩١٤، ٠,٠٦١، ١,٧٢٨، ١,٧٢١) على التوالي، وبملاحظة قيم مستوى الاحتمالية والتي بلغت (٠,٣٥٤، ٠,٨٢٢، ٠,٤٧٧، ٠,٢٤٣، ٠,٨٩٠، ٠,٣١٣، ٠,٣٦٥، ٠,٩٥١، ٠,٠٨٣) على التوالي وتبين ان قيمة (ف) المحسوبة بلغت (١,٧٢١، ٤,٠٦٢، ١,٧٤٣، ٠,٢٩٦، ٤,٣٥٨، ٠,٣٤٩، ٠,٥١٩، ٠,٢٩٦، ٠,٢٤٣، ٠,٨٩٠، ٠,٣١٣، ٠,٣٦٥، ٠,٩٥١، ٠,٠٨٣) على التوالي وتبين ان فروق ذات دلالة غير معنوية بين افراد مجموعة البحث، وهذا يدل على تكافؤ العينة في هذه المتغيرات، ومن خلال ملاحظتنا لهذا الجدول يتضح إن قيم معامل الالتواء لهذه المتغيرات كانت محصورة بين $(١ \pm)$ وهذا يدل على إن العينة متجانسة في هذه المتغيرات، إذ أن معاملات الالتواء كلما كان بين $(١ \pm)$ دل ذلك على اعتدالية توزيع العينة بشكل طبيعي" (جلال، ٢٠٠٨، ٨٩).

٣-٧-٥-٥ التكافؤ في عدد من القدرات البدنية والحركية المؤثرة في الأداء المهاري بكرة القدم:

٣-٧-٥-١- القوة الانفجارية للرجلين : تم قياسها باختبار الوثب الطويل من الثبات لقياس

القوة الانفجارية للرجلين. (Wynn , 1984 , 4).

٣-٧-٥-٢- القوة الانفجارية للذراعين : تم قياسها باختبار دفع كرة طبية زنة (٣) كغم من وضع الجلوس على الكرسي لقياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين .(الحكيم ، ٢٠٠٤ ، ٩٥) .

٣-٧-٥-٣- السرعة الانتقالية : تم قياس السرعة الانتقالية القصى باستخدام اختبار جري (٣٠) م من البداية المتحركة ومن وضع البدء العالي .(حسانين، ٢٠٠٤، ٣٦٣ - ٣٦٤) .

٣-٧-٥-٤- سرعة الاستجابة الحركية- الانتقالية: تم استخدام اختبار (نيلسون) لسرعة الاستجابة الحركية - الانتقالية. (مجيد، ١٩٨٩، ٩٩ - ١٠٢) .

٣-٧-٥-٥- المرونة : تم قياسها باختبار ثني الجذع من الوقوف أمام - أسفل على المنصة بالسنتيمتر لقياس مرونة الثني الامامي للعمود الفقري من وضع الوقوف .(حسانين، ٢٠٠٣ ، ٢٢٥) .

٣-٧-٥-٦- الرشاقة : تم قياس الرشاقة باختبار بارو (٣ × ٤,٧٥) م ولأقرب ١ - ١٠ ثانية .(حسانين ، ١٩٨٧، ٣٧٨) .

٣-٧-٥-٧- التوافق : تم استخدام اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق بين العين والرجل .(حسانين ، ١٩٩٥، ٤٢٥-٤٢٦) .

٣-٧-٥-٨- التوازن الثابت : تم قياسه باختبار الوقوف بالقدم الواحدة على لوح من الخشب طوله (٨٠) سم وعرضه (٥٠) سم وارتفاعه (٥) سم ومثبت في منتصفه مكعب قياسه (١٠ × ١٠ × ١٠) سم (الخالقان ، ١٩٩٧ ، ١٨٢) .وكما يبين الجدول (٦) .

الجدول (٦)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار (ت) ومعاملات الالتواء والتفطح وقيم (ف) المحسوبة لمجموعة البحث في اختبارات عدد من القدرات البدنية والحركية المختارة

| القدرات البدنية | وحدة القياس | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة "ت" | مستوى الاحتمالية | معامل الالتواء | التفطح | قيمة "ف" المحسوبة |
|---------------------------|-------------|-------|-----------------|-------------------|----------|------------------|----------------|--------|-------------------|
| القوة الانفجارية للرجلين | سم | ٢٥ | ١,٩٧٩ | ٠,١٣٣ | ٠,١٤٠ | ٠,٨٨٩ | ٠,٥٦٢ | ٠,٤٩٢- | ٠,٠٦٨ |
| القوة الانفجارية للذراعين | سم | ٢٥ | ٤,٩٧٠ | ٠,٩٧١ | ٠,٤٥٧ | ٠,٦٥٠ | ٠,٦٥٨ | ٠,٥٧٢- | ٠,٣٣٨ |
| السرعة الانتقالية | ثانية | ٢٥ | ٤,٥٦٢ | ٠,٤٢٣ | ٠,٨٩٠ | ٠,٣٧٨ | ٠,٢١٩ | ٠,١٩٠- | ٢,٤٣٠ |
| سرعة الاستجابة | ثانية | ٢٥ | ٢,٧٤٢ | ٠,٢٠٢ | ١,٣٠٣ | ٠,١٩٩ | ٠,٨٢٨- | ٠,٠١٤ | ٠,٤٤٧ |
| المرونة | سم | ٢٥ | ١٢,٦١٠ | ٢,٦٧٧ | ٠,٣١٦ | ٠,٧٥٣ | ٠,١١٣- | ٠,٣٢١- | ٠,١٠٩ |
| الرشاقة | ثانية | ٢٥ | ٧,٨٤٣ | ٠,٣٧٥ | ٠,٢١١ | ٠,٨٣٤ | ٠,٠٩٥ | ٠,٧١٦ | ٠,٥٧٣ |
| التوافق | ثانية | ٢٥ | ٣,٧٥٥ | ٠,٧٣٧ | ٠,١٩٦ | ٠,٨٤٦ | ٠,٥٤٨ | ٠,١٧٩- | ٠,٠٧٠ |
| التوازن الثابت | ثانية | ٢٥ | ٢٠,٣٢٠ | ٥,٧٦٤ | ٠,٢١٠ | ٠,٨٣٤ | ٠,٢٩٧ | ٠,٢١٨- | ١,٩٤٣ |

(* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ودرجة حرية (٢٤)

من خلال الجدول (٦) تبين أن قيم (ت) المحسوبة في متغيرات (القوة الانفجارية للرجلين والقوة الانفجارية للذراعين والسرعة الانتقالية وسرعة الاستجابة الحركية الانتقائية والمرونة والرشاقة والتوافق والتوازن الثابت) قد بلغت (٠,١٤٠, ٠,٤٥٧, ٠,٨٩٠, ٠,٣٠٣, ٠,٣١٦, ٠,٢١١, ٠,١٩٦, ٠,٢١٠) على التوالي وعند ملاحظة قيم مستوى الاحتمالية والتي بلغت (٠,٨٨٩, ٠,٦٥٠, ٠,٣٧٨, ٠,١٩٩, ٠,٧٥٣, ٠,٨٣٤, ٠,٨٤٦, ٠,٨٣٤) على التوالي، وتبين ان قيمة(ف) المحسوبة بلغت (٠,٠٦٨, ٠,٣٣٨, ٢,٤٣٠, ٠,٤٤٧, ٠,١٠٩, ٠,٥٧٣, ٠,٠٧٠, ١,٤٩٣) على التوالي وهذه القيم جميعها أكبر من (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين افراد البحث، وهذا يدل على تكافؤ المجموعة في هذه المتغيرات، ومن خلال ملاحظتنا لهذا الجدول يتضح إن قيم معاملات الالتواء لهذه المتغيرات كانت محصورة بين (+ ١) وهذا يدل على إن العينة متجانسة في هذه المتغيرات.

٣-٧-٦ التكافؤ في عدد من المهارات الأساسية بكرة القدم:

٣-٧-٦-١ مهارة الدحرجة : تم قياسها باختبار الركض المتعرج بالكرة (الدحرجة) بين (٥) شواخص ذهاباً واياباً. (مجيد ،١٩٨٩، ٣١٦ - ٣١٧).

٣-٧-٦-٢ مهارة التمريرة القصيرة : تم قياسها باختبار دقة التمريرة القصيرة على مسطبة مقسمة إلى خمسة أقسام متساوية.(الخشاب وذنون ، ٢٠٠٥ ، ٨٥-٨٦).

٣-٧-٦-٣ مهارة التمريرة المتوسطة : تم قياسها باستخدام اختبار دقة التمريرة المتوسطة على هدف مرسوم على الأرض.(Hara , 1986,63).

٣-٧-٦-٤ مهارة التمريرة الطويلة :تم قياسها باستخدام اختبار ضرب الكرة بالقدم إلى ابعاد مسافة ممكنة بين خطين متوازيين المسافة بينهما (٢٠) م(الخشاب وآخران ، ١٩٩٩، ٢١٦) من بعد(٢٠) قدماً خلال(٣٠) ثانية.(خالد ، ١٩٩٧ ، ٣٨-٣٩).

٣-٧-٦-٥ مهارة التهديف البعيد : تم قياسها باستخدام اختبار دقة التهديف البعيد على هدف بداخله هدف كرة يد(٥ كرات) ومن مسافة (٢٠) م .(الراوي ، ٢٠٠١ ، ٩٩).

٣-٧-٦-٧ مهارة الاخمداد : تم قياسها باستخدام اختبار التحكم بإيقاف حركة الكرة من الحركة من مسافة (٦) م داخل مربع (٢) م .(اسماعيل واخرون ، ١٩٩١ ، ٧٧).

٣-٧-٦-٨ مهارة ضرب الكرة بالرأس : تم قياسها باستخدام اختبار ضرب الكرة بالرأس (نطح الكرة) على ثلاث دوائر متداخلة . (الراوي ، ٢٠٠١ ، ٤٣). والجدول (٧) يبين ذلك.

الجدول (٧) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار(ت) ومعاملات الالتواء والتفطح وقيم (ف) المحسوبة لعينة البحث في اختبارات عدد من المهارات الأساسية بكرة القدم

| المهارات | وحدة القياس | العدد | المتوسط الحسابي | الانحراف المعياري | قيمة "ت" | مستوى الاحتمالية | معامل الالتواء | التفطح | قيمة "ف" المحسوبة |
|------------------|-------------|-------|-----------------|-------------------|----------|------------------|----------------|--------|-------------------|
| الدرجة | ثانية | ٢٥ | ١٤,٤٧٨ | ٠,٨٤٥ | ٠,١٣٠ | ٠,٨٩٧ | ٠,١٨١ | ٠,٩٨٨- | ٠,٣٥٠ |
| التمرير القصير | درجة | ٢٥ | ١٠,٠٨٠ | ٤,٥١٠ | ٠,٥٧٣ | ٠,٥٩٤ | ٠,١١٦- | ٠,١٧٦- | ٢,١١٣ |
| التمرير المتوسط | درجة | ٢٥ | ٩,٤٠٠ | ٣,٤٣٩ | ٠,٥٥٩ | ٠,٥٧٩ | ٠,٦١٨ | ٠,١٧١- | ٠,١٧١ |
| التمرير الطويل | متر | ٢٥ | ٣٣,٤٨٠ | ٤,٤٤٥ | ٠,٢٥٥ | ٠,٨٠٠ | ٠,٣١٢ | ٠,٩٩١- | ٠,٠٦٩ |
| التهديف القريب | درجة | ٢٥ | ٢٨,١٢٠ | ٤,٨٧٦ | ٠,٨٣٣ | ٠,٤٠٩ | ٠,٦٥٨- | ٠,٢٨٩- | ٠,٠٦٣ |
| التهديف البعيد | درجة | ٢٥ | ٧,٩٦٠ | ١,٧١٩ | ٠,٤٦٦ | ٠,٦٤٣ | ٠,١٧٤ | ٠,٠٢٦- | ٠,٣٠٥ |
| الاخماد | درجة | ٢٥ | ٣,٥٦٠ | ١,٢٩٣ | ٠,٨٣٧ | ٠,٤٠٧ | ٠,٤٢١ | ٠,٩٥٢- | ١,٦٢٤ |
| ضرب الكرة بالراس | درجة | ٢٥ | ٤,٩٢٠ | ١,٧٣٠ | ٠,٢٤٨ | ٠,٢٥٧ | ٠,٨١٦ | ٠,٦٩٣ | ٠,٢٧٦ |

(* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$ ودرجة حرية (٢٤)

من الجدول (٧) يتبين أن قيم (ت) المحسوبة للمهارات (الدرجة والتمريرة القصيرة والتمريرة المتوسطة والتمريرة الطويلة والتهديف القريب والتهديف البعيد والاخماد وضرب الكرة بالرأس) قد بلغت (٠,١٣٠, ٠,٥٣٧, ٠,٥٥٩, ٠,٢٥٥, ٠,٨٣٣, ٠,٤٦٦, ٠,٨٣٧, ٠,٢٤٨) على التوالي ، وعند ملاحظة قيم مستوى الاحتمالية والتي بلغت على التوالي (٠,٨٩٧, ٠,٥٩٤, ٠,٥٧٩, ٠,٨٠٠, ٠,٤٠٩, ٠,٦٤٣, ٠,٤٠٧, ٠,٢٥٧) وتبين ان قيمة (ف) المحسوبة بلغت (٠,٣٥٠, ٢,١١٣, ٠,١٧١, ٠,٠٦٩, ٠,٠٦٣, ٠,٠٦٩, ٠,٣٠٥, ١,٦٢٤, ٠,٢٧٦) على التوالي ، وهذه القيم جميعها أكبر من (٠,٠٥) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين افراد عينة البحث ، وهذا يدل على التكافؤ في هذه المتغيرات ، ومن خلال ملاحظتنا لهذا الجدول يتضح إن قيم معاملات الالتواء لهذه المتغيرات كانت محصورة بين (١+) وهذا يدل على إن العينة متجانسة في هذه المتغيرات.

٣-٨ إجراء الاختبارات القبليّة والتجربة الرئيسيّة والاختبارات البعديّة:

٣-٨-١ الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في المهارات الاساسية للفترة من ٢٦ - ٢٩ / ١٠ / ٢٠١٥ ، فضلاً عن إجراء اختبار قبلي للتوازن الثابت في يومي الثلاثاء والاربعاء الموافق ١٩ - ٢٠ / ١٠ / ٢٠١٥ ، علماً أن الباحثين وبالتعاون مع فريق العمل المساعد(*) قاموا بإجراء وحدة تعليمية تعريفية قبل البدء بكل قياس او اختبار تم فيها شرح وعرض وتوضيح

(*) فريق العمل المساعد:

- م. د فرمان يوسف فرمان (مدرس مادة كرة القدم) كلية التربية الرياضية / جامعة دهوك
- م. م صفد مظفر احمد كلية التربية / قسم التربية الرياضية / جامعة زاخو
- السيد علي محمد احمد بكالوريوس تربية رياضية / جامعة دهوك
- السيد هاريكار احمد عباس بكالوريوس تربية رياضية / جامعة دهوك

كل مهارة من المهارات الاساسية المختارة ، اضافة اختبار التوازن الثابت من اجل تكوين صورة واضحة لكل اختبار أمام عينة البحث مباشرة .

٣-٨-٢ التجربة الرئيسية: تم تنفيذ دروس الوحدات التعليمية للتمرينات الخاصة بالتوازن الثابت خلال الفترة الزمنية للفصلين الدراسيين الاول والثاني من العام الدراسي ٢٠١٥ / ٢٠١٦ ، وللفترة من يوم الاحد الموافق ٢٠١٥/١١/٢٢ ولغاية يوم الاحد الموافق ٢٠١٦/٥/٢١ (تخللت هذه الفترة عطلة رسمية للفترة من يوم الخميس الموافق ٢٠١٥/١٢/٢٤ ولغاية يوم السبت الموافق ٢٠١٦/١/٢ ، فضلاً عن العطلة الربيعية واعياد نوروز ولمدة (١٨) يوماً وللفترة من يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٦/٣/٩ ولغاية يوم الاثنين الموافق ٢٠١٦/٣/٢٨) وتم تعويض محاضرة يوم الاربعاء الموافق ٢٠١٦/١/٦ والذي صادف عطلة رسمية، في يوم الاحد الموافق ٢٠١٦/١/١٠ ، ونفذت المجموعة التجريبية التمرينات في يومي الأحد والاربعاء الساعة التاسعة صباحاً من كل أسبوع، وتضمنت الوحدات التعليمية للتمرينات الخاصة حصتين دراسيتين تعليميتين من كل اسبوع ، ولمدة (٩٠) دقيقة لكل حصة درس عملية تعليمية ، بواقع (٤٢) حصة درس تعليمية لمادة كرة القدم خلال العام الدراسي، والذي تم ضمن جدول منهاج الدروس التعليمية المقترحة للمهارات الاساسية بكرة القدم قيد البحث، بعد تم الاتفاق عليه مع مدرس المادة قبل الشروع في تنفيذه ، ويتضمن البدء بتعليم المهارة الاولى خلال سبعة دروس عملية، ثم في الدرس الثامن يتم اجراء اختبار للمهارة الاولى، تبعاً للتصميم شبه التجريبي الذي تم اعتماده في البحث ، وبما ينطبق مع مقررات المنهج الدراسي ، وهكذا يتم اتباع نفس الاسلوب والانتقال الى تعليم المهارات التالية حتى نهاية المنهج الدراسي التعليمي ، وتم تحديد عدد الدروس العملية لكل المهارات الاساسية بكرة القدم، بحسب درجة صعوبة او سهولة تلك المهارة الموضوعية على جدول وحدات الدروس التعليمية ، اذ تم تعليم مهارتي الدرجة والتمرير على وفق التمرينات الخاصة بالتوازن الثابت بواقع (٨) دروس تعليمية لكل مهارة ، وتم تعليم مهارتي التهديف والاحماد بواقع (١٠) دروس تعليمية لكل مهارة ، اما مهارة ضرب الكرة بالرأس فقد استغرقت (٦) دروس تعليمية ، علماً إن الدروس التعليمية تتضمن النشاط الإداري والتنظيمي ، الإحماء بنوعيه العام والخاص بزمان قدره (٢٠) دقيقة، ثم النشاط التعليمي (شرح وعرض المهارة) لمدة (١٠) دقائق ، يليها النشاط التطبيقي لمدة (٥٥) دقيقة والذي يتضمن تطبيق جميع تمرينات التوازن الثابت لمجموعة البحث لتعليم المهارة المحددة في المنهج التعليمي، وأخيراً النشاط الختامي لمدة (٥) دقائق .

ونفذت العينة الدروس العملية على النحو الآتي: يؤدي المتعلمون (الطلاب) التمرينات الخاصة بالتوازن الثابت مصحوباً بتعليم المهارات الاساسية بكرة القدم، اذ يتم شرح وعرض التمرين الخاص بالتوازن الثابت ، ثم يتم شرح المهارة بالأسلوب اللفظي ثم عرضها بنموذج من قبل المدرس، ويتم بعدها التطبيق العملي للتمرين المصحوب بالمهارة من قبل الطلاب ، بالطريقتين التعليميتين الآتيتين :

* الطريقة الكلية: تم استخدامها في المهارات الآتية: (الدرجة بأنواعها، التمرير بأنواعه، التهديف بأنواعه ، ضرب الكرة بالرأس) .

* الطريقة الجزئية : تم استخدامها في المهارة الاخمداء بأنواعه.

٣-٨-٣ الاختبارات البعدية: تم إجراء اختبار التوازن الثابت البعدي للفترة من ٢٣-٢٤/٥/٢٠١٦ و تم إجراء الاختبارات البعدية النهائية للمهارات الأساسية بكرة القدم للفترة من ٢٥-٢٦/٥/٢٠١٦ ، بالأسلوب نفسه الذي تم فيه إجراء الاختبارات القبليّة .

٣-١٢ الوسائل الإحصائية :

١ - النسبة المئوية. ٢ - الوسط الحسابي. ٣ - الانحراف المعياري. ٤ - معامل الصدق الذاتي. ٦ - معامل الارتباط البسيط (بيرسون). ٧ - معامل الالتواء. ٨ - معامل التقطح.

٩ - اختبار (ت) للعينات المرتبطة والمتساوية بالعدد. (التكريري والعبيدي ، ١٩٩٩ ، ١٠١-٣١٠)

١٠ - معادلة (مربع ايتا) $\eta^2 = t^2 / t^2 + df$ -١١ معادلة (d كوهين) $d = 2t / \sqrt{df}$

اذ ان (t) تعني قيمة (ت) المحسوبة ، و (df) هي درجة الحرية .

١٢ - معادلة (بلاك Black) للكسب المعدل $\frac{y-x}{d-x} + \frac{y-x}{d} =$

اذ تمثل $y =$ المتوسط الحسابي في الاختبار البعدي

$x =$ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي

$d =$ الدرجة العليا العظمى في الاختبار (الوكيل والمفتي ، ١٩٩٦ ، ٣٨٦).

٤-١ عرض النتائج وتحليلها:

٤-١-١ نتائج الفرضية الأولى: تنص الفرضية الاولى على أن " التمرينات الخاصة بالتوازن الثابت لها تأثير فعّال في تعلم عدد من المهارات الأساسية بكرة القدم (الدرجة ، التمريرة القصيرة ، التمريرة المتوسطة ، التمريرة الطويلة، التهديف القريب، التهديف البعيد، الاخمداء، ضرب الكرة بالرأس)" ، ولاختبار صحة هذه الفرضية احصائياً تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ومستوى الاحتمالية ونسبة الكسب المعدل للتحقق الدلالة الإحصائية للفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية البيئية لمجموعة البحث في المهارات الأساسية قيد الدراسة، والجدول (٨) يبين ذلك.

الجدول (٨) اختبار "ت" للاختبارات القبلية والبعدية البيئية ومستوى الاحتمالية ونسبة الكسب المعدل لمجموعة البحث في عدد من المهارات الاساسية بكرة القدم

| المستوى الاحصائي | نسبة الكسب المعدل | مستوى* الاحتمالية | قيمة "ت" المحسوبة | الاختبار البعدي البيئي | | الاختبار القبلي | | وحدة القياس | الاختبارات المهارية |
|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|------------------------|--------|-----------------|--------|-------------|---------------------|
| | | | | ± ع | س ٢ | ± ع | س ١ | | |
| مقبول | ٠,١٧٣ | *٠,٠٠٠ | ٤,٣١٣ | ٠,٦٦٥ | ١٣,٩٣٦ | ٠,٨٤٥ | ١٤,٤٧٨ | ثانية | الدرجة |
| مقبول | ١,١٠٤ | *٠,٠٠١ | ٣,٨١٨ | ٢,١٧٤ | ٢٢,٣٢٠ | ٣,٥١٠ | ٢٠,٠٨٠ | درجة | التمريرة القصيرة |
| مقبول | ١,١٩١ | *٠,٠٠٠ | ٤,٨٣٥ | ٢,٥٨٦ | ١٠,٧٦٠ | ٣,٤٣٩ | ٧,٤٠٠ | درجة | التمريرة المتوسطة |
| مقبول | ٠,٩١٧ | *٠,٠٤٤ | ٢,١٢٣ | ٣,٥٩٢ | ٣٥,٦٤٠ | ٤,٤٤٥ | ٣٣,٤٨٠ | متر | التمريرة الطويلة |
| مقبول | ١,٤٦٩ | *٠,٠٢٨ | ٢,٣٣٨ | ٤,٢٠٨ | ٣٠,٧٢٠ | ٤,٨٠٦ | ٢٨,١٢٠ | درجة | التهديف القريب |
| مقبول | ٠,٧٤٠ | *٠,٠١٩ | ٢,٥٢١ | ١,٣٨٦ | ٨,٥٦٠ | ١,٧١٩ | ٧,٩٦٠ | درجة | التهديف البعيد |
| مقبول | ١,٢٩١ | *٠,٠٠٠ | ٥,٥٨٤ | ١,٥٠٠ | ٥,٨٠٠ | ١,٢٩٣ | ٣,٥٦٠ | درجة | الاخماد |
| مقبول | ٠,٧٧٣ | *٠,٠٠٧ | ٢,٩٧٠ | ١,٥٤٥ | ٦,١٦٠ | ١,٧٣٠ | ٤,٩٢٠ | درجة | ضرب الكرة بالرأس |

(* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$).

يتبين من الجدول (٨) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات الاختبارات المهارية القبلية والبعدية البيئية ولمصلحة الاختبارات البعدية البيئية، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (٤,٣١٣) و (٣,٨١٨ ، ٤,٨٣٥ ، ٢,١٢٣ ، ٢,٣٣٨ ، ٢,٥٢١ ، ٥,٥٨٤ ، ٢,٩٧٠) على التوالي وعند مستويات احتمالية (٠,٠٠٠ ، ٠,٠٠١ ، ٠,٠٠٠ ، ٠,٠١٩ ، ٠,٠٢٨ ، ٠,٠٤٤ ، ٠,٠٠٠ ، ٠,٠٠٠ ، ٠,٠٠٧) على التوالي وهذه القيم هي أقل من (٠,٠٥) كما تبين ايضاً أن تأثير التمرينات الخاصة بالتوازن الثابت كان مقبولاً بالنسبة للتمرينات الخاصة بالتوازن الثابت في تعلم المهارات قيد الدراسة إذ بلغت نسبة الكسب المعدل (٠,١٧٣ ، ١,١٠٤ ، ١,١٩١ ، ٠,٩١٧ ، ١,٤٦٩ ، ٠,٧٤٠ ، ١,٢٩١ ، ٠,٧٧٣) على التوالي وهذا يدل على درجة كبيرة من الفاعلية للتمرينات الخاصة مع هذه المهارات، وهذا ما يحقق صحة الفرضية احصائياً، علماً أن نسبة الكسب المعدل لـ (بلاك Black) تتراوح ما بين (صفر) الى (١,٢١) وهي تقع ضمن المدى الذي حدده بلاك للفاعلية وهو من (١-٢). (الوكيل والمفتي، ١٩٩٦ ، ٣٨٦).

٤-١-٢ نتائج الفرضية الثانية : وتنص على أن " التمرينات الخاصة بالتوازن الثابت لها تأثير فعّال في تعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة القدم في الاختبار البعدي". ولاختبار صحة الفرضية احصائياً تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ومستوى الاحتمالية ونسبة الكسب المعدل للتحقق من الدلالة الإحصائية للفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية النهائية

لعينة البحث التي طبقت تمارين التوازن الثابت في المهارات الاساسية قيد الدراسة، والجدول (٩) يبين ذلك.

الجدول (٩) اختبار " ت " للاختبارات القبليّة والبعدية النهائية ومستوى الاحتمالية نسبة الكسب المعدل لعينة البحث في عدد من المهارات الاساسية بكرة القدم

| المستوى الاحصائي | نسبة الكسب المعدل | مستوى* الاحتمالية | قيمة "ت" المحسوبة | الاختبار البعدي النهائي | | الاختبار القبلي | | وحدة القياس | الاختبارات المهارية |
|------------------|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------------|-----------------|-----------------|-----------------|-------------|---------------------|
| | | | | ±ع ^٢ | ±س ^٢ | ±ع ^١ | ±س ^١ | | |
| مقبول | ٠,٧٦٨ | *٠,٠٠٠ | ١١,٣٣٣ | ٠,٤٩٢ | ١٢,٤٤٨ | ٠,٨٤٥ | ١٤,٤٧٨ | ثانية | الدرجة |
| مقبول | ١,٣٩٠ | *٠,٠٠٠ | ٦,٨٦٨ | ٣,٦٢٩ | ٢٨,٥٢٠ | ٣,٥١٠ | ٢٠,٠٨٠ | درجة | التمريرة القصيرة |
| مقبول | ١,٣٧٨ | *٠,٠٠٠ | ٧,٣٣٨ | ٢,٩٩٥ | ١٣,٨٤٠ | ٣,٤٣٩ | ٧,٤٠٠ | درجة | التمريرة المتوسطة |
| مقبول | ١,٠٣٩ | *٠,٠٠٥ | ٣,٠٦٦ | ٤,١٢٠ | ٣٧,٦٨٠ | ٤,٤٤٥ | ٣٣,٤٨٠ | متر | التمريرة الطويلة |
| مقبول | ١,٢٢٩ | *٠,٠٠٠ | ٨,٠٣٤ | ٤,٨٣٢ | ٣٧,٧٦٠ | ٤,٨٠٦ | ٢٨,١٢٠ | درجة | التهديف القريب |
| مقبول | ١,١٨٩ | *٠,٠٠٠ | ٨,٩٦١ | ١,٤٥٨ | ١٢,٢٨٠ | ١,٧١٩ | ٧,٩٦٠ | درجة | التهديف البعيد |
| مقبول | ١,٢٩١ | *٠,٠٠٠ | ٩,٣٢٥ | ١,٠٦٩ | ٦,٣٢٠ | ١,٢٩٣ | ٣,٥٦٠ | درجة | الاخماد |
| مقبول | ١,٣١٠ | *٠,٠٠٠ | ٧,٨٦٢ | ١,٦٣٢ | ٨,٦٠٠ | ١,٧٣٠ | ٤,٩٢٠ | درجة | ضرب الكرة بالرأس |

(* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$).

يتبين من الجدول (٩) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات الاختبارات المهارية القبليّة والبعدية النهائية للتمرينات الخاصة بالتوازن الثابت ولمصلحة الاختبارات البعدية النهائية ، إذ بلغت قيم(ت) المحسوبة على التوالي (١١,٣٣٣ , ٦,٨٦٨ , ٧,٣٣٨ , ٣,٠٦٦ , ٨,٠٣٤ , ٨,٩٦١ , ٩,٢٣٥ , ٧,٨٦٢) وعند مستويات احتمالية على التوالي (٠,٠٠٠ , ٠,٠٠٠ , ٠,٠٠٠ , ٠,٠٠٠ , ٠,٠٠٠ , ٠,٠٠٠ , ٠,٠٠٠ , ٠,٠٠٠) وهذه القيم هي أقل من (٠,٠٥) . ويبين الجدول ايضاً أن تأثير التمرينات الخاصة بالتوازن الثابت كان مقبولاً في تعلم جميع المهارات الاساسية قيد الدراسة، إذ بلغت نسبة الكسب المعدل على التوالي (٠,٧٦٨ , ١,٣٩٠ , ١,٣٧٨ , ١,٠٣٩ , ١,٢٢٩ , ١,١٨٩ , ١,٢٩١ , ١,٣١٠). وهذا يؤكد فاعلية التمرينات الخاصة بالتوازن الثابت لأنها تقع في المدى الذي حدده بلاك للفاعلية وهو من (١ - ٢)، وهذا ما يحقق صحة هذه الفرضية احصائياً.

٤-١-٣ نتائج الفرضية الثالثة: وتتص على أن " التمرينات الخاصة بالتوازن الثابت لها تأثير فعّال في تطوير التوازن الثابت في الاختبار البعدي ". ولاختبار صحة هذه الفرضية احصائياً تم استخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) ومستوى الاحتمالية ونسبة الكسب المعدل للتحقق من الدلالة الإحصائية للفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث التي طبقت تمارين التوازن الثابت في اختبار التوازن الثابت ، والجدول (١٠) يبين ذلك.

الجدول (١٠) اختبار "ت" للاختبارات القبلي والبعدية ومستوى الاحتمالية ونسبة الكسب المعدل لعينه البحث في اختبار التوازن الثابت

| اختبار التوازن | وحدة القياس | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | قيمة "ت" المحسوبة | مستوى* الاحتمالية | نسبة الكسب المعدل | المستوى الاحصائي |
|----------------|-------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-------------------|-------------------|-------------------|------------------|
| | | س١ | ع± | س٢ | ع± | | | | |
| الثابت | ثانية | ٢٠,٣٢٠ | ٥,٧٦٤ | ٢٧,٣٦٠ | ٤,٠٩١ | ٦,١٣٩ | *٠,٠٠٠ | ١,٣١٤ | مقبول |

(* معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠,٠٥)$.)

يتبين من الجدول (١٠) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين متوسطات اختباري التوازن الثابت القبلي والبعدية ولمصلحة الاختبار البعدي، بدلالة قيمة (ت) المحسوبة والتي بلغت (٦,١٣٩) وعند مستويات احتمالية على التوالي (٠,٠٠٠) وهذه القيمة هي أقل من (٠,٠٥). وتبين أن نسبة الكسب المعدل ظهر مقبولاً لعينة البحث التي طبقت تمرينات التوازن الثابت بالنسبة لاختبار التوازن الثابت اذ بلغت قيمته (١,٣١٤) ، وهذا يؤكد فاعلية التمرينات الخاصة لهما لأنها تقع في المدى الذي حدده بلاك للفاعلية وهو من (٢-١)، وهذا ما يحقق صحة الفرضية احصائياً.

٤-٢ مناقشة النتائج:

٤-٢-١ : مناقشة نتائج الاختبارين (القبلي والبعدية البيني) و(القبلي والبعدية النهائي) لمجموعة البحث في عدد من المهارات الاساسية بكرة القدم:

في ضوء النتائج المبينة في الجدولين (٨ ، ٩) باستخدام اختبار (ت) في الاختبارات القبلي البعدية البينية والاختبارات القبلي البعدية النهائية لمجموعة البحث في عدد من المهارات الاساسية بكرة القدم ، تبين أن هناك فروقا ذات دلالة احصائية في جميع اختبارات المهارات الاساسية بكرة القدم قيد الدراسة ولمصلحة الاختبارات البعدية البينية، وتبين أن هناك فروقا ذات دلالة احصائية في جميع الاختبارات مهارية بكرة القدم قيد الدراسة ولمصلحة الاختبارات البعدية النهائية ، ومن خلال هذين الجدولين نلاحظ ان مستوى نسبة الكسب المعدل للتمرينات الخاصة بالتوازن الثابت كان مقبولاً في الاختبارات القبلي والبعدية البينية والاختبارات القبلي والبعدية النهائية لأنها تقع في المدى الذي حدده بلاك للفاعلية وهو من (٢-١) وهذا يؤكد فاعلية التمرينات الخاصة بالتوازن الثابت في تعلم مهارات (الدرجة، التمريرة القصيرة، التمريرة المتوسطة، التمريرة الطويلة، التهديف القريب، التهديف البعيد، الاخمد، ضرب الكرة بالرأس).

ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى فاعلية التمرينات الخاصة بالتوازن الثابت المستخدمة في البحث ولما لها من تأثير واضح في تعليم واكتساب المهارات الاساسية قيد الدراسة ، لان التوازن كقدرة بدنية مركبة ترتبط بباقي القدرات البدنية والحركية على اشكال مختلفة فهي تساهم ايضاً في توفير جو تعليمي مناسب، كما هي متطلب اساسي من متطلبات تعلم مهارات كرة القدم ، فالاحتفاظ بمركز ثقل الجسم ضمن قاعدة واسعة يؤدي الى سرعة تعلم المهارة وذلك بتفادي مواقف عدم التوازن بنقل

سريع لمركز ثقل الجسم الى القاعدة الضيقة الجديدة، ويشير (الطالب والسامرائي، ١٩٨١)، ان الاحتفاظ بمركز ثقل الجسم لدى لاعب كرة السلة او القدم سيكون صعباً من جراء الحركة وعليه فان قابلية الفرد على تغيير اتجاه حركة الجسم ككل او جزء وبدقة وسرعة بدون ان يفقد توازنه سيدرج تحت صفة الرشاقة والدقة والذي هو ناتج السرعة مع التوازن (الطالب و السامرائي، ١٩٨١، ١٢٧).

فعينة البحث طبقت التمرينات الخاصة بالتوازن الثابت لتعلم عدد من المهارات الاساسية بكرة القدم، إذ يعقب الشرح النظري وعرض المهارة، قيام الطلاب بأداء المهارة المطلوب تعلمها في أثناء الدرس، إذ تكون ممارسة وتطبيق المهارة عملياً باستخدام تمارين خاصة بالتوازن الثابت في القسم التحضيري من الحركة كما في مهارات الدرجة والتمرير والتهديف والاحماد وضرب الكرة بالرأس، إذ نفذ الطلاب التمرينات على وفق تكرارات وأزمنة محددة ضمن القسم الرئيس من الدرس العملي التعليمي اخذين بنظر الاعتبار في هذه التمرينات اهمية المحافظة على توازن الجسم في المرحلة الاعدادية والتحضيرية لأداء المهارة قبل الشروع بتنفيذها في اثناء القسم الرئيس من الحركة، وهذا ما نلاحظه في الحالات التي يفقد فيها المتعلم توازنه في القسم الاعدادي للحركة نتيجة خطأ ما في تكتيك الحركة او خروج مركز الثقل عن قاعدة التوازن نتيجة الانزلاق او التماس والاحتكاك مع المنافس، فالثبات والتوازن قبل الاداء الحركي للمهارة يساهم بشكل فعال وكبير بدقة اداء المهارة في القسم الرئيسي لها " إذ انه لا يمكن ان يؤدي المتعلم اي حركة رياضية بصورة سليمة اذا لم ترتبط خلال ادائها بصفة التوازن وترتبط دقة الاداء المهاري بقدرته على التوازن خلال المرحلة الاعدادية لأداء المهارة فإذا فقد المتعلم التوازن في مرحلة الاعداد ادى ذلك الى ضعف دقة اداء المهارة اثناء المرحلة الرئيسية لها" (www.bdnia.com) كما ان اغلب التمرينات التي اعدت لهذا الغرض كان الطالب يتعامل مع الكرة بصورة مباشرة وكانت قريبة من الاداء المهاري مراعيًا فيها درجة السهولة والصعوبة والتدرج في الاداء بشكل منظم وبما ينسجم ومستوى الطلاب خلال الأداء الحركي للمهارة على وفق تكرارات وازمنة محددة مع القدرة على السيطرة والتحكم بوضع الجسم قبل واثاء وبعد اداء مختلف المهارات، وفي اثناء هذه المرحلة تم مراعاة تعليم الأداء الفني الصحيح لكل مهارة وتبسيط التمارين المساعدة لتنفيذ المهارة المعنية ومن ثم ربط هذه الأجزاء من التمارين بحيث تشكل في النهاية وحدة متكاملة وتصحيح الأخطاء التي يرتكبها المتعلم في أثناء التنفيذ، ويذكر (غوتوق، ١٩٩٥) " أن اكتساب التأقلم الحركي الخاطئ في البداية يصعب تصحيحه في المراحل القادمة" (غوتوق، ١٩٩٥، ٨٠)، ويذكر (Makapof) نقلاً عن (عويس والكاشف، ١٩٨٥) "ان للتمرينات الخاصة دوراً هاماً واسباباً في جرعات التمرين وذلك لأنها تعدّ اساس اتقان فن الاداء لارتباطها بشكل الاداء الحركي، كما تساعد على اتقان مجموعة كثيرة من المهارات الحركية وتضمن تحقيق المستوى الفني العالي" (عويس والكاشف، ١٩٨٥، ٩٢)، " فالتمرينات في الوقت الحاضر

تطلق على كل تعلم منظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية او زيادة التعلم الحركي المهاري للإنسان". (هارة ، ١٩٩٠ ، ٢٣).

٤-٢-٢ : مناقشة نتائج اختبائي التوازن الثابت القبلي والبعدي :

في ضوء النتائج المبينة في الجدول (١٠) تبين ان التمرينات الخاصة بالتوازن الثابت لها فاعلية وتأثير فعّال في تعلم المهارات الاساسية بكرة القدم قيد البحث ، اذ ظهر ان نسبة الكسب المعدل كانت ذات فاعلية جيدة بالنسبة لتمرينات التوازن الثابت من خلال قيمته الكبيرة . ويعزو الباحثون سبب التأثير الفعّال لتمرينات التوازن الثابت إلى فاعلية التمرينات المستخدمة في البحث ولما لها من تأثير واضح في تنمية وتطوير التوازن الثابت ، اذ ان تعلم أي مهارة اساسية لا يتم بمعزل عن تنمية وتطوير القدرات البدنية والحركية المصاحبة للأداء المهاري كالقوة والسرعة والمطاولة والرشاقة والمرونة والدقة والتوافق الحركي فضلاً عن التوازن ، اذ مع استمرار الدروس العملية وتصاعد وتيرتها اكتسب الطلاب العديد من القدرات البدنية والحركية والتي ساهمت بشكل مؤثر وفعّال في تنمية وتطوير التوازن الثابت ، كما ان الفترة الزمنية الطويلة التي استغرقتها تجربة البحث ساهمت بشكل كبير ومؤثر في تعلم المهارات الاساسية، من حيث عدد الدروس التعليمية وما تحويه من اعادة وتكرار للتمرينات المهارية المصحوبة بتمرينات التوازن الثابت، الامر الذي ساعد الطلاب على التقدم الواضح في الاداء وزيادة قدرتهم على التصرف الصحيح بالكرة وحسب متطلبات المهارة ووضع الجسم في اثناء الحركة، ويؤكد (الزهاوي ، ٢٠٠٤) "بان تكرار أداء أي نوع من المهارة ينمي لدى المتعلم حالة الاحساس مع الكرة" (الزهاوي، ٢٠٠٤، ٩٢) . اذ "إن التنمية الشاملة المتزنة لمختلف اعضاء الجسم، هي الوسيلة التي تمكن المتعلم من ممارسة الأداء مع بذل أقل ما يمكن من جهد وطاقة ، فلقد أثبتت الأبحاث أنه بتحسّن المكونات والقدرات البدنية والحركية الأساسية للمتعلّمين يتحسن مستواهم المهاري، ويضمن رفع مستوى نشاطهم العملي، وإمكاناتهم الحركية بسرعة فائقة، اذ يعتمد مستوى المتعلم الى حد كبير على مدى اعداده البدني والحركي ،ومتطلبات اخرى تتعلق بنوع النشاط" (عبدالحميد وحسانين ، ١٩٩٧ ، ١١٩)، فلا يمكن فصل القدرات البدنية والحركية عن الناحية الفنية ، " ففي بعض الأحيان يكون ضعف الأداء الفني سببه قد يكون ضعفاً بإحدى القدرات البدنية كالقوة والسرعة والمرونة وغيرها" (حسين والطالب ، ١٩٨٧ ، ٤٠٢) ويضيف (كامل، ١٩٨٧) "أن زيادة الوقت الفعلي للأداء المهاري سوف يؤدي إلى زيادة في القدرات البدنية" (كامل ، ١٩٨٧ ، ١٧). اذ يتطلب اداء مهارة الدحرجة بالكرة السرعة والرشاقة والتوافق الحركي، ومهارات التمرير والتهديف القريب والبعيد وضرب الكرة بالراس تحتاج الى القوة والدقة في الاداء ، ويشير هنا (حسانين، ١٩٨٧) "الى ان الدقة هي القدرة على توجه الحركات الارادية التي يقوم بها الفرد نحو هدف معين وهي مرتبطة بالتوازن". (حسانين، ١٩٨٧، ٤٤٧)، ويذكر (عبدالحميد وحسانين، ١٩٩٧) " أن استخدام التمارين المناسبة تعمل بشكل

مباشر على تنمية القدرات البدنية والحركية في كل وقت من أوقات الدرس" (عبد الحميد وحسانين ، ١٩٩٧ ، ١٢٣).

٥- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات :

١-٥ الاستنتاجات

١-١-٥ تؤثر التمرينات الخاصة بالتوازن الثابت بشكل فعّال في تعلم المهارات الاساسية (الدرجة ،التمريرة ،التهديف ،الاخماد وضرب الكرة بالراس).

١-٥-٢ هناك اختلاف في مستوى التأثير و فاعلية التعلم للتمرينات الخاصة بالتوازن الثابت وبحسب نوع المهارة.

١-٥-٣ تؤثر تمرينات الخاصة بالتوازن الثابت بشكل فعّال في تطوير التوازن الثابت.

٥-٢ التوصيات والمقترحات:

٥-٢-١ التأكيد على تمرينات التوازن الثابت في الوحدات التعليمية عند تعليم المهارات الاساسية بكرة القدم.

٥-٢-٢ انتقاء التمرينات الخاصة بالتوازن الثابت وبما يخدم الاداء المهاري وبحسب نوع المهارة.

٥-٢-٣ إعداد تمارين ذات تأثير مباشر على زيادة فعالية التوازن العام في القسم التحضيري من الوحدات التعليمية .

٥-٢-٤ إجراء دراسات أخرى في مجال التوازن للاستفادة منها في تعلم المهارات الاساسية بكرة القدم وعلى عينات مختلفة .

المصادر العربية والاجنبية:

١- إسماعيل، ثامر محسن، وآخرون (١٩٩١): الاختبار والتحليل بكرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.

٢- الأخضر، فوزية (١٩٩٣): المدخل إلى تعليم ذوي صعوبات التعليمية والموهوبين ،الرياض ،التوبة.

٣- باهي ، مصطفى حسين (١٩٩٩): الإحصاء التطبيقي في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، مصر.

٤- التكريتي ،وديع ياسين والعبدي، حسن محمد(١٩٩٩): التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، ط٢، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، العراق.

٥- توفيق ، عبد الجبار (١٩٨٣): بعض الاعتبارات النظرية والمنهجية في المقارنة بين بحوث التقويم والبحث العلمي في التربية، المجلد ٣ ، العدد ٢، المجلة العربية للبحوث التربوية.

٦- حسانين ، محمد صبحي (١٩٨٧): التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ج ١ ، ط ٢، دار الفكر العربي ، القاهرة.

- ٧- حسنين ، محمد صبحي (١٩٩٥): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ج ٢، ط ٢، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٨- حسنين ، محمد صبحي(٢٠٠٣): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط ٥، ج ١، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٩- حسنين ، محمد صبحي(٢٠٠٤): التقويم والقياس في التربية الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ١٠- حسين، علي يوسف ، والخياط، عمر عبد الرزاق (٢٠٠٥): تنمية التوازن العضلي وعلاقته بدقة أداء المهارات الأساسية بالتنس، مجلة علوم التربية الرياضية ،جامعة بغداد، العدد الثاني، المجلد السابع .
- ١١- الحكيم ، علي سلوم جواد (٢٠٠٤): الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ،وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية .
- ١٢- حماد ، ديانا فهمي علي(١٩٩٥):تصميم المجموعة الضابطة غير المتكافئة، دراسة تقييمية للأساليب الإحصائية المستخدمة مع التصميم في رسائل الدراسات العليا بكلية التربية جامعة أم القرى، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية، قسم علم النفس ، جامعة ام القرى مكة المكرمة ،المملكة العربية السعودية.
- ١٣- الخاقان ، بيان علي(١٩٩٧):المحددات الأساسية لأختيار الناشئين في المباراة بأعمار (١٤-١٦ سنة ،أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد.
- ١٤- خالد ،عبد المعين صبحي (١٩٩٧):اثر استخدام بعض الأجهزة والأدوات المساعدة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل .
- ١٥- الخشاب، زهير قاسم ، وآخران (١٩٩٩):كرة القدم، ط ٢، دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل، العراق.
- ١٦- الخشاب، زهير قاسم وذنون ، معتز يونس (٢٠٠٥): كرة القدم (مهارات، اختبارات، قانون) دار ابن الأثير للطباعة والنشر، الموصل، العراق.
- ١٧- راتب ، اسامة كامل (٢٠٠٠): تدريب المهارات النفسية ، تطبيقات في المجال الرياضي ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر .
- ١٨- الراوي ، مكي محمود (٢٠٠١): بناء بطارية اختبار المهارات الأساسية بكرة القدم للاعبين شباب محافظة نينوى ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- ١٩- الزهاوي ، هه فال خورشيد (٢٠٠٤) :اثر تمارين مهارية بدنية مبنية على اسس التدريب الفترتي على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب، اطروحة دكتوراه ، غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل.
- ٢٠- شحاتة ، محمد إبراهيم ،وبريقع ، محمد جابر(١٩٩٨):دليل القياسات الجسمية واختبارات الأداء الحركي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر .

- ٢١- الطالب ،نزار ، والسامرائي محمود(١٩٨١):مبادئ الإحصاء والاختبارات البدنية الرياضية ،دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، العراق.
- ٢٢- عبد الحميد ، كمال ، وحسانين ، محمد صبحي(١٩٩٧): اللياقة البدنية ومكوناتها ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٢٣- عبيدات ، ذوقان ، وآخران (١٩٨٢):البحث العلمي- مفهومه - أدواته - أساليبه، دار المجدلأوي للنشر والتوزيع ،عمان .
- ٢٤- عويس ، خير الدين علي، والكاشف ،عزت محمود عادل(١٩٨٥):أثر برنامج مقترح للتمرينات الخاصة على تحقيق المستوى الرقمي للوثبة الثلاثية، مجلة بحوث التربية الرياضية ، المجلد ٢ ، العدد ٤٠٣ ،كلية التربية الرياضية بالزقازيق ،الاسكندرية، مصر .
- ٢٥- غوتوق ،معتمد (١٩٩٥):الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم، المكتب التنفيذي للاتحاد الرياضي العام ، سوريا.
- ٢٦- كامل ،عصمت ابراهيم(١٩٨٧):تأثير ثلاثة اساليب للتدريس على مستوى الاداء الحركي ،بحوث المؤتمر العلمي الاول للتربية الرياضية والبطولة، المجلد ٦،كلية التربية الرياضية للبنات بالجيزة ، جامعة حلوان.
- ٢٧- مجيد ، ريسان خريبط (١٩٨٩):موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، مطابع التعليم العالي ، جامعة البصرة .
- ٢٨- هاره (١٩٩٠):أصول التدريب،(ترجمة) عبد علي نصيف، ط٢، مطابع التعليم العالي ،جامعة الموصل، العراق.
- ٢٩- الوكيل، حلمي احمد، والمفتي ،محمد امين(١٩٩٦):المناهج ، المفهوم والعناصر والاسس والتنظيمات والتطوير ،كلية التربية ،جامعة عين شمس ،القاهرة.
- ٣٠- Hara, D (1986):Training sport. Verlay Berlin.
- ٣١- Raven J.C. (1986):**Standard progressive matrices.**
- ٣٢- Wynn, F. Updyke (1984): **Amateur Athletic Union, Physical Fitness Program, Indiana University, U.S.A.**
- ٣٣- www.bdnia.com.

الملحق (١) أنموذج الدرس التعليمي للتمرينات الخاصة بالتوازن الثابت لتعليم مهارة الاخمد بكرة القدم

- عدد الطلاب (٢٥) - الدرس التعليمي الاول - (الجزء التطبيقي فقط) - الزمن (٥٥) دقيقة

| المهارة | التمرينات | عدد التكرارات | زمن التكرار الواحد (ث) | الزمن الكلي للتكرارات (ث) | الراحة بين التكرارات (ث) | زمن الراحة بين التمارين (ث)*** | الزمن الكلي للراحة (ث) | الزمن الكلي للتمرين (ث) |
|---------|--|---------------|------------------------|---------------------------|--------------------------|--------------------------------|------------------------|-------------------------|
| الاخمد | ١ ت (**): يقف الطالب على قدم واحدة مع فتح الذراعين جانباً لمدة (٤) ثانية) ثم يحاول اخمد الكرة المتدرجة على الارض بداخل القدم المسيطرة من الزميل الواقف امامه على بعد (٥ م) | ١٦ | ٦ | ٩٦ | ١٨ | ٢٧٠ | ٤٢٠ | ٥١٦ |
| | ٢ ت : يقف الطالب على مشطي القدمين مع فتح الذراعين جانباً لمدة (٤ ثانية) ثم يحاول اخمد الكرة المتدرجة على الارض بخارج القدم المسيطرة من الزميل الواقف امامه على بعد (٥ م) | ١٦ | ٦ | ٩٦ | ١٨ | ٢٧٠ | ٤٢٠ | ٥١٦ |
| | ٣ ت : يقف الطالب على كعبي القدمين مع فتح الذراعين جانباً لمدة (٤ ثانية) ثم يحاول اخمد الكرة المتدرجة على الارض بوجه القدم المسيطرة من الزميل الواقف امامه على بعد (٥ م) | ١٧ | ٦ | ١٠٢ | ١٨ | ٢٨٨ | ٤٤٨ | ٥٥٠ |
| | ٤ ت : يقف الطالب على قدم واحدة مع فتح الذراعين جانباً لمدة (٣ ثانية) ثم يحاول اخمد الكرة المتوسطة الارتفاع بفخذ الرجل المسيطرة من الزميل الواقف امامه على بعد (٣ م) | ٢٠ | ٥ | ١٠٠ | ١٥ | ٢٨٥ | ٤٥٥ | ٥٥٥ |
| | ٥ ت : يقف الطالب على مشطي القدمين مع فتح الذراعين جانباً لمدة (٣ ثانية) ثم يحاول اخمد الكرة العالية بالصدر من الزميل الواقف امامه على بعد (٣ م) | ٢١ | ٥ | ١٠٥ | ١٥ | ٣٠٠ | ٤٥٠ | ٥٥٥ |
| | ٦ ت : يقف الطالب على كعبي القدمين مع فتح الذراعين جانباً لمدة (٣ ثانية) ثم يحاول اخمد الكرة العالية بالصدر من الزميل الواقف امامه على بعد (٣ م) | ٢٢ | ٥ | ١١٠ | ١٥ | ٣١٥ | ٤٧٥ | ٥٨٥ |

(*) يقسم المدرس الطلاب الى مجموعتين متساويتين كل مجموعة تقابل الاخرى وعلى خط مستقيم والمسافة بين كل طالب واخر حسب المسافة المحددة لكل تمرين.

(**) يؤدي الطلاب تكرارات التمرين الواحد بالتعاقب.

(***) زمن الراحة بين التمارين خاصة للانتقال من تمرين لآخر .

ملخص البحث

أثر استخدام تمارين بدنية مهارية خاصة في الحركة الدولفينية على مستوى الأداء الفني والإنجاز في سباحة 25م فراشة لسباحي المدرسة التخصصية

م.م. الوليد سالم سلطان البصو

waleedalbasso79@yahoo.com

يهدف البحث الكشف عما يأتي

- اثر استخدام تمارين بدنية مهارية خاصة في الحركة الدولفينية على مستوى الاداء الفني والانجاز في سباحة ٢٥ م فراشة لسباحي المدرسة التخصصية .
- الفروق في قيم مستوى الاداء الفني والانجاز بين الاختبارين القبلي والبعدي لسباحي المجموعة الضابطة.
- الفروق في قيم مستوى الاداء الفني والانجاز في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائته لطبيعة البحث, وتم تنفيذ البحث على عينة من سباحي المدرسة التخصصية في محافظة دهوك والذين تبلغ اعمارهم (١١-١٣) سنة والبالغ عددهم (١٠) سباحين تم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وتجريبية , وتم اجراء التجانس لعينة البحث في (الطول, العمر, الانجاز) وتم اجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في (الاداء الفني في سباحة الفراشة, انجاز سباحة ٢٥ متر فراشة) .

واستنتج الباحث ما يلي

- حققت التمارين البدنية المهارية الخاصة في الحركة الدولفينية التي نفذتها المجموعة التجريبية تطوراً في مستوى الأداء الفني والانجاز وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لسباحي المجموعة التجريبية .
- حققت المجموعة الضابطة تطوراً في مستوى الأداء الفني ولم تحقق تطوراً في الانجاز وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لسباحي المجموعة الضابطة .
- حققت المجموعة التجريبية تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة في مستوى الاداء الفني والانجاز وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين .

The effect of using some special physical exercises skills in the Dolphin movement on the level of technical performance and the achievement in (25M) butterfly Swimming for the school's specialized swimmers

AL Waleed S.S. Al Basso

The research aims to uncover what is coming:

- The impact of the use of physical exercise skills especially in the movement of dolphins on the level of technical performance and achievement in swimming 25 m butterfly for school swimmers Specialist

- Differences in the values of the level of technical performance and achievement between the tribal and remote tests of the control group swimmers

- Differences in the values of the level of technical performance and achievement in the post-test between the experimental and control groups

The researcher used the experimental method to suit the nature of the research. The research was carried out on a sample of the specialized school swimmers in Duhok Governorate (11-13 years old) of 10 swimmers who were divided into two experimental and experimental groups. Length, age, achievement). The parity between the two groups was carried out in (artistic performance in the butterfly swim, completion of swimming 25 meters butterfly The researcher concluded the following

- The physical exercise of the special skills in the movement of the Dolphin carried out by the experimental group development in the level of technical performance and achievement, by comparing the results of tests tribal and remote swimmers experimental group - The control group achieved an evolution in the level of technical performance and did not achieve progress in achievement by comparing the results of the tribal and remote tests of the control group swimmers

- The experimental group achieved a better development of the control group in the level of technical performance and achievement by comparing the results of the remote tests of the two groups

١-١ المقدمة وأهمية البحث

إن الرياضة اليوم في حياتنا لا تقل أهمية عن أي متطلب من متطلبات الحياة الضرورية، والسباحة تعد رياضة ترويحية تبعد الإنسان عن حالات التوتر التي يعيشها كالموظف في دائرته والطالب في المدرسة والعامل في معمله وقد أصبح من المعروف أن الدول المتقدمة تهتم إهتماماً كبيراً بمحو أمية تعلم السباحة حيث أضحى تعلم السباحة إهتمام من لدن علماء الفسيولوجي والتدريب والميكانيكا الحيوية وجاء ذلك من خلال دراسة الطرق والأساليب والمهارات التي يمكن إستخدامها لتحقيق الاستجابات البيولوجية والحركية اللازمة لاحتراز افضل النتائج ، وتعد سباحة الفراشة احد انواع السباحة التي تحتاج إلى الإعداد البدني والمهاري والخططي السليم المبني على أسس علمية حديثة تؤتي ثمارها لتحقيق الإرتقاء بالمستويات الرقمية للسباحين وفق التقنيات العلمية الحديثة في مجال تدريب سباحة الفراشة التي تعد من أفضل الوسائل في العصر الحديث وهي تمكن السباح من تحقيق الفوز في السباقات ولكي يتحقق أداء السباقات بشكل أقوى وأسرع وصولاً إلى تحطيم الارقام الزمنية لابد من معرفة التقدم الحاصل في تدريب السباحة بصورة عامة وسباحة الفراشة على وجه الخصوص ، وتعد التمارين الخاصة (التخصصية) احد اهم وسائل التدريب الحديثة وهي

عبارة عن تمارين صُممت وفق طريقة منظمة للتطبيق يتم استخدامها لغرض اكتساب مهارة أو إجراء يتطلب مقدرة عقلية وبدنية أو تسلسل حركي سهل أو معقد . إذاً تستخدم التمارين التخصصية لاكتساب مصفوفة هائلة من المهارات اليومية والمتخصصة وقد تم تصميم هذه التمارين بحيث يتم من خلالها استيعاب المهارات والإجراءات والتسلسلات بسهولة أكبر وسهولة الاحتفاظ بها واستدكارها، وتستخدم هذه التمارين على نطاق واسع من قبل السباحين في العالم من أجل إتقان المهارات البدنية والتفوق فيها والتي تتطلب أسلوباً (Lucero,2008, 17) دقيقاً وسريعاً وتطبيقاً متواصلًا .

ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية هذا البحث في دراسة تجريب تمارين بدنية مهارية خاصة بالحركة الدولفينية ومعرفة تأثيرها على مستوى الأداء الفني والإنجاز في سباحة (٢٥) م فراشة ومن خلال ذلك التوصل إلى نتائج تكشف للمدربين والعاملين في هذا المجال أهمية هذا النوع من التمارين وهي محاولة بحثية نأمل من خلالها التوصل إلى نتائج تخدم الفعالية .

مشكلة البحث ٢-١

من خلال خبرة الباحث سباحاً سابقاً ومدرباً واكاديمياً حالياً لاحظ قلة الكتابات في موضوع الحركة الدولفينية في القطاع التدريبي وكذلك إهمالها في القطاع التعليمي وذلك بمقارنتها بطرق السباحة الأخرى وقد يرجع ذلك لما تتطلبه سباحة الدولفين بدرجة عالية من اللياقة البدنية والتوافق والإلمام بالجانب المعرفي وكذلك خبرة في التعليم والتدريب فهناك قصور في طرق واساليب ووسائل التعليم والتدريب في سباحة الدولفين الأمر الذي دفع الباحث إلى استخدام التدريب بالمطلب المعرفي إيماناً بإكتمال المطلب البدني والمهاري بجميع مكوناته على الحركة الدولفينية والتدريب بالتكرارات التي تساعد دورها على الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري من خلال تحسين الموقف التعليمي واكتساب طريقة الأداء المثلى لسباحة الدولفين، ومن خلال هذه التمارين يحاول الباحث حل مشكلة البحث والتي تحدد في التساؤل الآتي : هل هناك اثر للتمارين البدنية المهارية الخاصة بالحركة الدولفينية على مستوى الأداء الفني والإنجاز في سباحة 25م فراشة.

٣-١ أهداف البحث

يهدف البحث الى الكشف عما يأتي:

٣-١-١ اثر استخدام تمارين بدنية مهارية خاصة في الحركة الدولفينية على مستوى الاداء الفني والانجاز في سباحة ٢٥ م فراشة لسباحي المدرسة التخصصية .

٣-١-٢ الفروق في قيم مستوي الاداء الفني والانجاز بين الاختبارين القبلي والبعدي لسباحي المجموعة الضابطة.

٣-١-٣ الفروق في قيم مستوي الاداء الفني والانجاز في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

فروض البحث ١-٤

- ١-٤-١ وجود فروق ذات دلالة معنوية للتمارين البدنية المهارية الخاصة في الحركة الدولفينية على مستوى الاداء الفني والانجاز في سباحة ٢٥ م فراشة لسباحي المدرسة التخصصية .
- ١-٤-٢ وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيم مستوى الاداء الفني والانجاز لسباحي المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي .
- ١-٤-٣ وجود فروق ذات دلالة معنوية في قيم مستوى الاداء الفني والانجاز في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية

مجالات البحث ١-٥

- (O2 Gym-Mazi) سباحو المدرسة التخصصية للسباحة الاولمبية في نادي المجال البشري: ٥-

١-١

(O2 Gym-Mazi) ١-٥-٢ المجال المكاني مسبح نادي دهوك.

(٢٠١٦/٣/١٥ - ٢٠١٦/٥/١١) (١-٥-٣) المجال الزمني الفترة من

١-٦ تحديد المصطلحات

- ١-٦-١ التمارين الدولفينية: وهي عبارة عن تمارين خاصة تستخدم لتطوير حركات خاصة بالأداء الفني للسباحة بشكل عام ولسباحة الفراشة بشكل خاص لأجل أغراض البحث
- ٢- الإطار النظري والدراسات السابقة والمتشابهة:

١-٢ الإطار النظري:

١-٢-١ الفراشة (الأداء الفني)

تعد سباحة الفراشة أحدث الطرائق الأربعة إذ مارسها السباح الهنغاري Tumpek تومبك عام 1952 وتأتي سباحة الفراشة المرتبة الثانية من ناحية السعة بعد السباحة الحرة، وأصل سباحة الفراشة مشتق من سباحة الصدر ففيها تشابه بين الطريقتين كثيراً فهما تؤديان عن طرق حركة الذراعين معاً والرجلين معاً عكس سباحة الظهر والسباحة الحرة اللتان تؤديان بطريقة تعاقبية للذراعين والرجلين .ويؤدي الرأس دوراً كبيراً بأداء الحركة فهو يتحرك متزامناً مع حركة الذراعين دائماً وتساعد حركة الرأس على التنفس من الأمام مع حركة الذراعين.

١-٢-٢ وضع الجسم

يتمثل وضع الجسم في سباحة الفراشة بالوضع النموذجي غيري الثابت فهو في حركة مستمرة إلى الأعلى والأسفل مع كل دورة ذراعين كاملة، ووفقاً للتحليل البايوميكانيك الذي يظهر بأن الحركة الدافعة للسباح تنتج من التموج للعمود الفقري والورك فضلاً عن حركة الذراعين والرجلين.

١-٢-٣ حركة الذراعين

يتمثل المسار الحركي للذراعين بالشبه دائري معاً، وتساهم حركة الذراعين بشكل كبير في إنتاج القوة الدافعة للسباح ويعد السبب لكون السحب يتم بكلتا اليدين وفي آن واحد لأن الذراعين تأخذ مسافة كبيرة للسحب تبدأ من مسافة أمام الرأس حتى الوصول إلى الورك وهذا ما يساعد في زيادة سرعة السباح.

وتقسيم مراحل حركة الذراعين:

٢-١-٤ مرحلة الدخول لليدين

-تبدأ هذه المرحلة بدخول اليدين للماء معاً في آن واحد إلى الماء مشكلة مسافة بين اليدين تقريباً بعرض الكتفين.

٢-١-٥ مرحلة الإنزلاق البسيطة

وهي المرحلة التي تلي المرحلة السابقة ويكون الإنزلاق بسيطاً أي قليل وتبدأ اليدين كأنهما تبحتان عن شيء تمسك به.

-مرحلة السحب:

تبدأ هذه المرحلة بحركة اليدين نحو الخارج الأسفل متجاوزة الخط الوهمي بعرض الأكتاف ومشكلة مسار حركي على شكل قوس يكون مفصل المرفق مدود في أثناء هذه الحركة.

-مرحلة الدفع:

وهي المرحلة التي تبدأ في وصول الذراعين تحت الكتفين تقريباً وتبدأ اليدين بعملية الدفع بإتجاه الخلف على شكل تعجيل بالسرعة ويكون مفصل المرفق في حركة نحو الإنفتاح إلى أن يحدث مد كامل تقريباً.

-مرحلة الخروج: بعد أن تنتهي مرحلة الدفع بوصول اليدين إلى أقصى مدى ممكن وتكون تقريباً عند الورك.

-مرحلة التغطية: تبدأ الذراعان بالحركة خارج الماء بطريقة مستقيمة تقريباً ممدودتان إلى الخارج.

٢-١-٦ حركة الرجلين

تعد ضربات الرجل في سباحة الفراشة من أسرع الضربات مقارنة بالطرائق الأخرى، فهي حركة مستمرة معاً بإتجاه الأعلى والأسفل وتكون وظيفة الرجلين في سباحة الفراشة فضلاً عن مثبتة أي رافعة للجسم تعمل بشكل مؤثر كقوة محرّكة للسباح بإتجاه الأمام.

وتقسم إلى مرحلتين:

أ -مرحلة الضربة القوية:

وهي تبدأ من مفصل الورك بالحركة بإتجاه الأسفل.

ب -مرحلة الضربة الخفيفة:

وتبدأ عند وصول الورك إلى أعلى نقطة له يتم رفع الساقين معاً إلى الأعلى.

٢-١-٧ آلية التنفس

إن آلية التنفس في سباحة الفراشة تتم عند نهاية مرحلة الخروج للذراعين إذ يتم رفع الرأس بقدر مناسب لغرض أخذ الشهيق عن طرق الفم فقط بشكل عميق وسريع عند البدء بالأكتاف بالإرتفاع وهو الوضع المناسب لأخذ الشهيق، وينصح تعليم الناشئين رفع الحنك قليلاً إلى الأمام الأعلى مع إنشاء بسيط في وصل الرقبة إلى الخلف لتسهيل عملية الشهيق ويتم طرح الزفير في مرحلة الدفع للذراعين .

(مصطفى وآخرون، ٧٥، ٢٠١٠)

٢-١-٨ الحركة الدولفينية

تعد حركة الدولفين في سباق الفراشة حجر الأساس لتلك السباحة، حيث يجب على المتعلم إتقانها قبل الخوص في بقية حركات الذراعين والتنفس .وقد يجد المعلم صعوبة بالغة في إيصال المعلومة التي تمكن المتعلم من أداء هذه الحركة حيث أن كلمة الدولفين توحى للمتعلم وجود موجة تبدأ من قمة الرأس وتنتهي في أصابع القدم مما يقوده إلى أداء تلك الموجة بشكل خاطئ تؤدي إلى تكوين ثني ومد في مفصل الورك ووقوفه في المكان نفسه.

التصحيح :يجب أن يكون التصور الأولي الذي يعطيه المعلم فيما يخص حركة الدولفين هو ضربات رجلين حرة ولكن بشكل متماثل (أي مع بعض (وليس تبادلي دون التطرق إلى موضوع الحركة التموجية كما أن تكون الحركة من وضع الذراعين .بجانب الجسم (الرأس هو القائد).

٢-٢ الدراسات السابقة

لا يوجد دراسات سبقت البحث في هذا المجال.

٣- إجراءات البحث

٣-١ منهج البحث

إستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة ومشكلة البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته

تألف مجتمع البحث من لاعبي المدرسة التخصصية لنادي O2 Gym في دهوك والبالغ عددهم ٢٢ سباحا ، أما عينة البحث فتكونت من (١٠) سباحين تم إختيارهم بالطريقة العمدية لأنهم إختصاص سباحة الفراشة، وتم تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة عشوائية (القرعة).

٣-٣ تحديد متغيرات البحث وإختباراتها

بعد تحليل محتوى المصادر والدراسات العلمية لتحديد متغيرات البحث الخاصة بسباحي ٢٥ م فراشة وبعد ذلك تم إعتداد المتغيرات التالية:

٣-٣-١ مستوى الأداء الفني

تم إختباره من خلال إستمارة تقويم الأداء الفني من قبل ثلاث مقيمين والمبينة في (الملحق ١).

٣-٣-٢ إنجاز سباحة (25) متر (فراشة)

٣-٤ التجانس والتكافؤ

٣-٤-١ تم إجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات الطول، العمر، والانجاز ممثل إختبار (٢٥) متر فراشة

الجدول (١)

| النتيجة | معامل الاختلاف | ع± | س | المتغيرات |
|---------|----------------|-------|-------|----------------|
| متجانس | 9.40% | 13.96 | 148 | الطول/ متر |
| متجانس | 4.53% | 0.51% | 11.42 | العمر/ سنة |
| متجانس | 2.17% | 0.57 | 26.16 | الإنجاز/ ثانية |

٣-٤-٢ تكافؤ مجموعتي البحث

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في كل من متغيرات إختبار ٢٥ متر

فراشة وتقييم الأداء الفني كما مبين في الجدول (٢)

الجدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ الحقيقية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

| الدلالة | نسبة الخطأ | قيم ت المحسوبة | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | الدلالات الإحصائية المتغيرات |
|-----------|------------|----------------|------------------|------|--------------------|------|------------------------------|
| | | | ع± | س | ع± | س | |
| غير معنوي | 0.51 | 0.67 | 1.30 | 15.2 | 1.48 | 15.8 | الأداء الفني |
| غير معنوي | 0.87 | 0.16 | 0.57 | 26.2 | 0.93 | 26.3 | الإنجاز ٢٥م فراشة |

من خلال ملاحظتنا للجدول (٢) يتضح أن قيم نسبة الخطأ لجميع المتغيرات المذكورة في الجدول هي اكبر أكبر من (٠,٠٥) لذلك فإن جميع المتغيرات غير معنوية وذلك يدل على حصول تكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات جميعها.

٣-٥ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- صافرة عدد (٥)
- ساعة توقيت رقمية عدد (٥)
- شريط قياس عدد (١)
- زعانف عدد (٥) أزواج

٣-٦ وسائل جمع البيانات:

إستخدم الباحث أدوات البحث الآتية:

تحليل المحتوى، المقابلة الشخصية والمبينة اسماء الخبراء في ملحق رقم (٢) الإختبارات والمقاييس.

٣-٧ التصميم التجريبي:

إستخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه المجموعة الضابطة العشوائية الإختبار ذات الإختبار القبلي والبعدي.

٣-٨ تحديد متغيرات البحث:

٣-٨-١ المتغير المستقل:

تمارين بدنية مهارية خاصة في الحركة الدولفينية.

٣-٨-٢ المتغير التابع:

-الأداء الفني

-الإنجاز (٢٥) متر سباحة الفراشة

٣-٩ الإجراءات الميدانية للبحث:

٣-٩-١ تصميم تمارين للحركة الدولفينية بعد الإطلاع على الأطر النظرية ومشاهدة فيديوات خاصة من قبل الإتحاد الدولي للسباحة (fina) خمس تمارين وهي في (الملحق ٣)

٣-١٠ التجربة الإستطلاعية :

- أجريت في تاريخ (٢٠١٦/٣/١١) التجربة الإستطلاعية من أجل الوقوف على المتغيرات التي سوف تواجه فريق العمل المساعد (الملحق ٢) لإنجاز التجربة والمنهاج

٣-١١ الإجراءات النهائية للبحث

٣-١١-١ إختباري مستوى الأداء الفني والإنجاز القبليين

وتمت في تواريخ (١٢-١٣/٣/٢٠١٦) وكانا كما يلي:-

-الاداء الفني:- مسافة ٢٥ متر من داخل الحوض يؤدي السباح تحت انظار المقيمين اجراءات الاختبار وفق استمارة التقييم في (الملحق ١)

-الانجاز:- ويكون باحتساب زمن ٢٥ متر فراشة مع البدء.

٣-١١-٢ تنفيذ المنهاج التدريبي ضمن الشروط الاتية

- وتم خلال الفترة من ١٥-٣-٢٠١٦ ولغاية ١١-٥-٢٠١٦ .

- تم استخدام الطريقة التدريبية وفق اسلوب الجمعية الامريكية (EN2) أي تدريب العتبة والمبينة في (الملحق ٤) فضلا عن تحديد الشدد وفترات الراحة والتكرارات والمجاميع وفق هذه الطريقة

(Maglischo, 2003, 417,420,431)

- تم التدرج بالحمل عن طريق زيادة الحجم.

- كانت الفترة التدريبية لأغراض البحث العلمي.

- تم تحديد الراحة والشدة المستخدمة وفق متطلبات الطريقة التدريبية بما يتناسب مع امكانية العينة.

- شكل حركة الحمل (٣: ١) والمبينة في (الملحق ٤)

- تضمن المنهاج ثلاث وحدات في الاسبوع.

- تضمن المنهاج دورتين متوسطة بمعدل اربعة دورات صغرى في كل دورة متوسطة.

- تم تحديد المسافة التدريبية للتمارين وفق هدف البحث.

- تم استخدام التمارين الخاصة بالبحث والمبينة في (الملحق ٣) في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية اليومية والخاصة بالاعداد البدني المهاري للعينة التجريبية فقط.

٣-١١-٣ الإختبارات البعدية

وتمت في الفترة الزمنية من (١٣-١٤/٥/٢٠١٦) وبنفس ظروف وتسلسل الإختبارات القبلية. ١٢-٣ الوسائل الإحصائية

تم إستخراج الوسائل الإحصائية من خلال الإعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) بواسطة الحاسبة (الكومبيوتر) وهي كما يلي:

-النسبة المئوية

-الوسط الحسابي

-معامل الإختلاف

-إختبار T المرتبطة

-إختبار T الغير مرتبطة

-الإنحراف المعياري

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

٤-١ عرض النتائج وتحليلها:

بعد الإنتهاء من المنهاج التدريبي وإجراء الإختبارات البعدية قام الباحث بإستخلاص النتائج التي حصل عليها ومعالجتها بجداول إحصائية من أجل التحقق من أهداف بحثه وإختبار فروضه وعلى النحو الآتي:

الجدول (٣) الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ لإختبارات تقويم الأداء الفني وإنجاز سباحة (٢٥) متر فراشة القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

| الدلالة | نسبة الخطأ | قيم ت المحسوبة | بعدي | | قبلي | | الدلالات الإحصائية المتغيرات |
|---------|------------|----------------|------|-------|------|-------|------------------------------|
| | | | ع± | س | ع± | س | |
| معنوي | 0.0001 | 18.77 | 1.67 | 20.40 | 1.48 | 15.8 | الأداء الفني |
| معنوي | 0.001 | 9.42 | 1.01 | 24.12 | 0.93 | 26.12 | الإنجاز سباحة ٢٥م فراشة |

من خلال الجدول (٣) يتبين ما يلي:

وجود فروق معنوية بين الإختبارين القبلي والبعدي في تقويم الأداء الفني والإنجاز إذ كانت قيم (ت) المحسوبة وعلى التوالي للإختبارين السالفين (١٨.٧٧) و(٩.٤٢) ونسبة الخطأ للإختبارين على التوالي (٠.٠٠٠١) و (٠.٠٠٠١) وهي أصغر من (٠.٠٥)

الجدول (٤) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ لإختبارات تقويم الأداء الفني والإنجازات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة.

| الدلالة | نسبة الخطأ | قيم ت المحسوبة | الإختبارات البعديّة | | الإختبارات القبلية | | الدلالات الإحصائية المتغيرات |
|-----------|------------|----------------|---------------------|-------|--------------------|------|------------------------------|
| | | | س | ±ع | س | ±ع | |
| معنوي | 0,005 | 5,71 | 1,51 | 16,60 | 1,30 | 15,2 | الأداء الفني |
| غير معنوي | 0,87 | 1,99 | 0,78 | 25,76 | 0,57 | 26,2 | الإنجاز ٢٥ م سباق فراشة |

من خلال الجدول (٤) يتبين ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في متغير تقويم الأداء الفني حيث كانت قيمة (ت) المحتسبة (٥.٧١) ونسبة الخطأ (٠.٠٠٥) وهي أصغر من (٠.٠٥) حيث أنه يوجد هنالك فروق معنوية.

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في متغير الإنجاز إذا كانت قيمة (ت) المحتسبة (١.٩٩) ونسبة الخطأ (٠.٨٧) وهي أكبر من (٠.٠٥) لذلك لا يوجد فروق معنوية في متغير الإنجاز.

الجدول (٥) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ لإختبارات تقويم الأداء الفني والإنجاز البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية والضابطة.

| الدلالة | نسبة الخطأ | قيمة ت المحسوبة | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | الدلالات الإحصائية المتغيرات |
|---------|------------|-----------------|------------------|-------|--------------------|-------|------------------------------|
| | | | س | ±ع | س | ±ع | |
| معنوي | 0.006 | 5.71 | 3.76 | 16.60 | 1.67 | 20.40 | الأداء الفني |
| معنوي | 0.02 | 1.99 | 2.86 | 25.76 | 1.01 | 24.12 | الإنجاز ٢٥ م سباق فراشة |

من الجدول (٥) يتبين ما يلي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع المتغيرات الأداء الفني والإنجاز حيث كانت القيم على التوالي ل (ت) المحتسبة (٥.٧١) و (١.٩٩) ونسبة الخطأ كما يلي (٠.٠٠٦) و (٠.٠٢١) حيث أن نسبة الخطأ جميعها اصغر من (٠.٠٥) وبذلك قد تصبح جميع القيم معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

٤-٢ مناقشة النتائج المعنوية:

٤-٢-١ مناقشة نتائج تقويم الأداء الفني والإنجاز:

يرجع الباحث هذا الفرق إلى استخدام التمارين الدوليفية مع أفراد المجموعة التجريبية ، إذ ساهمت وبشكل فعال إلى رفع مستوى الأداء الفني لدى أفراد المجموعة التجريبية بشكل أكبر من المجموعة الضابطة لكون هذه التمارين تحمل في خصوصيتها الجانب المهاري والفني فضلاً عن أنها تعمل على تطوير الجانب البدني الخاص لأداء المهارة المعينة، إذ يشير (رزق) بان التمارين

التخصصية توفر فرصة للانتباه والتطبيق الجيد والمستمر لآليات السباحة فضلا عن ما يتعلمه السباح من خلالها من تحرك عبر الماء بجهد أقل ويصبح بذلك سباحاً مقتصداً (رزق، ٢٠٠٣، ٢٥). ويرى الباحث أن أهم استخدام يمكن أن يستخلص منه فائدة عظيمة للتمارين التخصصية هو بأن تزرع ضمن المجاميع التكرارية بكونها سوف تعمل على تطوير الجانب المهاري تحت ضغط الجانب البدني وتأثيرات التعب هذا ما يجعل هدف الربط بين الاقتصاد بالجهد والسباحة الكفوءة يتحقق بشكل جيد.

إذ يتفق هذا الكلام مع ما جاء به (Lucero, 2008) بقوله بإجراء تمارين تحدد المشكلة ويعلم السباح بها ويقوم بإجراء تمارين تخصصية لها على إنفراد حتى يتجنب عادات الحركة الضعيفة من خلال التطبيق الصحيح المجرى (Lucero, 2008, 20-21)

ويضيف (Guzman) بأن هذا النوع من التمارين تعد مؤشراً تدريبياً إضافة إلى كونه عملاً فنياً، إذ يتم من خلالها تطبيق المكونات الأساسية للضربة (الحركة) والتقدم بها بشكل جيد (Guzman, 2007, 5)

أما فيما يخص إنجاز سباحة 25م فراشة ومن خلال التطور الذي ساهمت به التمارين الدولفينية في متغير الأداء الفني والذي تنتج عنه التطبيق الأمثل لأساسيات الحركة من الناحية الفنية والبدنية ساهم في تطوير الجانب البدني ومن هنا نستطيع القول بأن الإنجاز هو عبارة عن سلسلة مترابطة من العناصر المساهمة في الإنجاز ومنها البدنية والأداء الفني وبما أن التمارين الدولفينية عملت على تطوير تلك الصفتين فبالتالي يجدر بنا القول أنها ساهمت في تطوير الإنجاز بشكله الكامل إذ يؤكد (القط) بأن العوامل المحددة للإنجاز في سباقات السرعة هي:

-الأداء الفني والمهاري

-عناصر اللياقة البدنية

-التمثيل الغذائي للطاقة

(القط، ٢٠٠٦، ٥١)

٥- الإستنتاجات والتوصيات

١-٥ الإستنتاجات

بعد الإنتهاء من مناقشة النتائج إستنتج الباحث ما يلي:

- حققت التمارين البدنية المهارية الخاصة في الحركة الدولفينية التي نفذتها المجموعة التجريبية تطوراً في مستوى الأداء الفني والانجاز وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لسباحي المجموعة التجريبية .
- حققت المجموعة الضابطة تطوراً في مستوى الأداء الفني ولم تحقق تطوراً في الانجاز وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لسباحي المجموعة الضابطة .
- حققت المجموعة التجريبية تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة في مستوى الاداء الفني والانجاز وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين .

٢-٥ التوصيات

- استخدام التمارين الدولفينية بشكل جدي في الوحدات اليومية من تدريب السباحة وبشكل منعزل عن الأداء الفني بشكل كامل لسباحة (٢٥) م فراشة.
- على المدربين دمج التمارين الدولفينية في القسم الرئيسي من الوحدة التخصصية في كل مراحل التدريب السنوي.

المصادر العربية

- القط، محمد علي " (2006) فسيولوجية الأداء الرياضي في السباحة"، المركز العربي للنشر، جامعة الزقازيق، القاهرة.
- مصطفى حميد الكروي، وآخرون " (2010) الأسس العلمية لتعليم السباحة والتدريب عليها، دار زهران للنشر والتوزيع، عمان.
- رزق، سعيد عبد الله (٢٠٠٣): " الموسوعة العلمية لرياضة السباحة "، مطابع العامري، عمان، الأردن.

-المصادر الأجنبية:

- Lucero, B., (2008): "the 100 best swimming drills", oxford, meyer meyer sport (UK).
- Guzman, R , (2007): "The Swimming Drills Book", 128 Drills For Every Stroke, Turn, Start, and finish, Human Kinetice, U.S.A
- Salamkareem@hotmail.com نيسان 2006

ملحق (١)

-متطلبات بنود اختبار أداء السباحة الفراشة:

1-25م ضربات رجلين دولفين على الظهر مع وضع الذراعين جانب

| | |
|---|---|
| ٢ | عدم كسر الركبتين لسطح الماء مع كسر سطح الماء بأمشاط القدمين |
| ٢ | الحركة كراباجية تبدأ من الحوض وتنتهي عند أمشاط القدمين |
| ١ | الذراعين جانباً والإحتفاض بالوضع الإنسيابي للجسم كله |
| ٥ | المجموع |

2-25م ضربات رجلين دولفين على الجانب:

| | |
|---|---|
| ٢ | الحركة كراباجية تبدأ من الحوض وتنتهي عند أمشاط القدمين |
| ١ | أحدى الذراعين أعلى الرأس والأخرى جانب الجسم |
| ٢ | لا بد من عمل الرجلين معاً مع مراعاة النقل الحركي من الحوض للقدمين |
| ٥ | المجموع |

3-25م ذراع يمين -ذراع يسار -ذراعين معاً

| | |
|---|---|
| ٢ | لف الجسم على الجانب للتنفس أثناء دوران إحدى الذراعين وثبات الأخرى |
| ٢ | السلاسة في تبديل لف الجسم ودوران الذراع الأخرى |

| | |
|----|--|
| ٢ | مرحلة الذراعين بإتساع للخارج مع الإحتفاض بالذراعين على كامل إمتدادها |
| ٢ | الإحتفاض بالذراعين بالقرب من سطح الماء والدخول يكون أمام الكتفين |
| ١٠ | المجموع |

4-25 سباحة فراشة

| | |
|----|---|
| ٢ | مفتاح هذه السباحة هو الإسترخاء وإستخدام الجسم كله بإنسياب مطلق |
| ٢ | الحركة الرجوعية تبدأ من الرأس وتنتهي عند نهاية القدم بدون توقف |
| ٢ | مرحلة الذراعين بإتساع على الجانبين بدون ثني المرفقين |
| | أثناء الحركة الرجوعية يتم إسقاط الرأس في الماء قبل الدخول بالذراعين |
| ٢ | التركيز على الإحتفاض بمستوى الذقن على سطح الماء عند التنفس |
| ١٠ | المجموع |

المقيمين:-

- أحمد عليا ماجستير تربية بدنية-الاردن
- عمران محمد رشيد مدرب بكالوريوس تربية بدنية-الاردن
- عدنان الحروب مدرب بكالوريوس تربية بدنية-الاردن

ملحق (٢)

ويشمل اسماء الخبراء وفريق العمل المساعد

- اسماء الخبراء:-

- أ.د عارف محسن حساوي تدريسي في جامعة صلاح الدين- أربيل
- م. محمود حمدون الحيايالي تدريسي في جامعة الموصل
- م.م ياسر معيوف حنتوش تدريسي في جامعة جبهان-السليمانية

- أسماء فريق العمل المساعد:

- محمد غسان محمود - مشتاق زهير - احمد محفوظ حمدون - يزن حازم عبدالله - فهد عامر جهاد

ملحق (٣)

التمارين المستخدمة في البحث

| |
|--|
| ١- تمرين الدولفين التموجي من قاع الحوض |
| ويتم بوقوف السباح وقدميه على قاع الحوض ثم أخذ وضع القرفصاء من وضع الغطس ثم دفع القاع بكلتا القدمين والصعود إلى أعلى سطح الماء مع حركة جذع نموذجية أشبه بحركة السوط والذراعان بوضع متوازن مستقيم فوق الرأس ثم العودة. |
| ٢- تمرين الدولفين من وضع الطفو الفلات المستقيم |
| يتم من وضع الطفو ويبدأ بدفع الحائط وإجراء الطفو المستقيم والرأس داخل الماء والذراعين ممتدتان بشكل متوازي مع الجذع. |
| ٣- تمرين رجل الدولفين والذراع فراشة كل 5مرات |
| يقوم السباح بسباحة المسافة المحدودة بعد دفع الحائط بعمل 5ضربات دولفين بالرجلين والجذع ثم 3ضربات ذراعين إختصاص |
| ٤- دفع جانبي للذراعين والرجل ودولفين |
| يتم من خلال دفع الحائط ثم أخذ وضع الطفو المستقيم ويبدأ بعمل ضربات دولفين للجذع والرجلين وتتناسق نهاية الحركة مع عمل الذراعين بوضع دفع الماء للجانبين من أمام الوجه. |
| ٥- دولفين مع الزعانف داخل الحوض من وضع الغطس لمسافة محددة |
| يقوم السباح بإرتداء الزعانف في رجليه ويقوم بدفع الحائط وأخذ شهيق عميق ثم الغطس وأداء حركة الدولفين داخل الماء مع إمتداد الجسم بالكامل لمسافة 25متر. |

ملحق (٤) الأسبوع الاول

| الراحة بين المجاميع | الراحة البيئية | المسافة | التكرار | الشدة المستخدمة | زمن أداء التمرين | التمرين |
|------------------------|-------------------|---------|---------|--------------------|---------------------|---------|
| د3 | ٤٠ثا | - | 10 | 70% | ٢٠ثا | ت1 |
| د3 | ٤٠ثا | ٢٥م | 3 | 70% | ٢٥ثا | ت2 |
| د3 | ٤٠ثا | ٢٥م | 3 | 70% | ٢٠ثا | ت3 |
| د3 | ٤٠ثا | ٢٥م | 3 | 70% | ٢٥ثا | ت4 |
| د3 | ٤٠ثا | ٢٥م | 3 | 70% | ٢٠ثا | ت5 |

(الأسبوع الثاني)

| الراحة بين المجاميع | الراحة البيئية | المسافة | التكرار | الشدة المستخدمة | زمن أداء التمرين | التمرين |
|------------------------|-------------------|---------|---------|--------------------|---------------------|---------|
| د3 | ٤٠ثا | - | 10 | 70% | ٢٠ثا | ت1 |
| د3 | ٤٠ثا | ٢٥م | 3 | 70% | ٢٥ثا | ت2 |
| د3 | ٤٠ثا | ٢٥م | 3 | 70% | ٢٠ثا | ت3 |
| د3 | ٤٠ثا | ٢٥م | 3 | 70% | ٢٥ثا | ت4 |
| د3 | ٤٠ثا | ٢٥م | 3 | 70% | ٢٠ثا | ت5 |

(الأسبوع الثالث)

| الراحة بين المجاميع | الراحة البيئية | المسافة | التكرار | الشدة المستخدمة | زمن أداء التمرين | التمرين |
|------------------------|-------------------|---------|---------|--------------------|---------------------|---------|
| د4 | ٤٠ثا | - | 10 | 70% | ٢٠ثا | ت1 |
| د4 | ٤٠ثا | ٢٥م | 5 | 70% | ٢٥ثا | ت2 |
| د4 | ٤٠ثا | ٢٥م | 5 | 70% | ٢٠ثا | ت3 |
| د4 | ٤٠ثا | ٢٥م | 5 | 70% | ٢٥ثا | ت4 |
| د4 | ٤٠ثا | ٢٥م | 5 | 70% | ٢٠ثا | ت5 |

(الأسبوع الرابع)

| الراحة بين المجاميع | الراحة البيئية | المسافة | التكرار | الشدة المستخدمة | زمن أداء التمرين | التمرين |
|------------------------|-------------------|---------|---------|--------------------|---------------------|---------|
| د3 | ٤٠ثا | - | 10 | 70% | ٢٠ثا | ت1 |
| د3 | ٤٠ثا | ٢٥م | 3 | 70% | ٢٥ثا | ت2 |
| د3 | ٤٠ثا | ٢٥م | 3 | 70% | ٢٠ثا | ت3 |
| د3 | ٤٠ثا | ٢٥م | 3 | 70% | ٢٥ثا | ت4 |
| د3 | ٤٠ثا | ٢٥م | 3 | 70% | ٢٠ثا | ت5 |

(الأسبوع الخامس)

| الراحة بين المجاميع | الراحة البيئية | المسافة | التكرار | الشدة المستخدمة | زمن أداء التمرين | التمرين |
|------------------------|-------------------|---------|---------|--------------------|---------------------|---------|
| د3 | ٤٠ثا | - | 10 | 70% | ٢٠ثا | ت1 |
| د3 | ٤٠ثا | ٢٥م | 3 | 70% | ٢٥ثا | ت2 |
| د3 | ٤٠ثا | ٢٥م | 3 | 70% | ٢٠ثا | ت3 |
| د3 | ٤٠ثا | ٢٥م | 3 | 70% | ٢٥ثا | ت4 |
| د3 | ٤٠ثا | ٢٥م | 3 | 70% | ٢٠ثا | ت5 |

(الأسبوع السادس)

| الراحة بين المجاميع | الراحة البيئية | المسافة | التكرار | الشدة المستخدمة | زمن أداء التمرين | التمرين |
|------------------------|-------------------|---------|---------|--------------------|---------------------|---------|
| د4 | ٤٠ثا | - | 10 | 70% | ٢٠ثا | ت1 |
| د4 | ٤٠ثا | ٢٥م | 5 | 70% | ٢٥ثا | ت2 |
| د4 | ٤٠ثا | ٢٥م | 5 | 70% | ٢٠ثا | ت3 |

العدد الاول □ ٢٠١٧

| | | | | | | |
|----|------|-----|---|-----|------|----|
| ت4 | ٢٥ثا | 70% | 5 | ٢٥م | 4٠ثا | د4 |
| ت5 | ٢٠ثا | 70% | 5 | ٢٥م | 4٠ثا | د4 |

(الأسبوع السابع)

| التمرين | زمن أداء التمرين | الشدة المستخدمة | التكرار | المسافة | الراحة البينية | الراحة بين المجاميع |
|---------|------------------|-----------------|---------|---------|----------------|---------------------|
| ت1 | ٢٠ثا | 70% | 10 | - | 4٠ثا | د4 |
| ت2 | ٢٥ثا | 70% | 5 | ٢٥م | 4٠ثا | د4 |
| ت3 | ٢٠ثا | 70% | 5 | ٢٥م | 4٠ثا | د4 |
| ت4 | ٢٥ثا | 70% | 5 | ٢٥م | 4٠ثا | د4 |
| ت5 | ٢٠ثا | 70% | 5 | ٢٥م | 4٠ثا | د4 |

(الأسبوع الثامن)

| التمرين | زمن أداء التمرين | الشدة المستخدمة | التكرار | المسافة | الراحة البينية | الراحة بين المجاميع |
|---------|------------------|-----------------|---------|---------|----------------|---------------------|
| ت1 | ٢٠ثا | 70% | 10 | - | 4٠ثا | د3 |
| ت2 | ٢٥ثا | 70% | 3 | ٢٥م | 4٠ثا | د3 |
| ت3 | ٢٠ثا | 70% | 3 | ٢٥م | 4٠ثا | د3 |
| ت4 | ٢٥ثا | 70% | 3 | ٢٥م | 4٠ثا | د3 |
| ت5 | ٢٠ثا | 70% | 3 | ٢٥م | 4٠ثا | د3 |

شكل حركة الحمل

| دورة متوسطة ثانياً | | | | دورة متوسطة أولى | | | | الدورات مستوى الحمل |
|--------------------|------------|------------|------------|------------------|------------|------------|------------|------------------------|
| 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| | # | # | | | # | | | عالي |
| # | | | # | # | | # | # | متوسط |
| | | | | | | | | خفيف |
| 300 متر | 500 متر | 500 متر | 300 متر | 300 متر | 500 متر | 300 متر | 300 متر | مجموع الحجم |

التعلم للإتقان وحل المشكلات وأثرهما في تعلم مهارة التصويب من الثبات في كرة اليد وتنمية التفكير العلمي

طه غافل عبد الله الطائي أ.د. نزهان حسين علي العاصي

تتحدد مشكلة البحث بالأجابة عن التساؤلات الآتية :

١. هل استخدام اسلوب التعلم للإتقان وحل المشكلات تأثير في تعلم مهارة التصويب من الثبات في كرة اليد .

٢. هل استخدام اسلوب التعلم للإتقان وحل المشكلات تأثير في تنمية التفكير العلمي.

يهدف البحث الى :

١- اثر استخدام اسلوب التعلم للإتقان وحل المشكلات في تعلم مهارة التصويب من الثبات في كرة اليد .

٢- اثر استخدام اسلوب التعلم للإتقان وحل المشكلات في تنمية التفكير العلمي.

٣- أي من الأسلوبين الأفضل في تعلم مهارة التصويب من الثبات في كرة اليد وتنمية التفكير العلمي.

افترض الباحث ماياتي :

١- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لمجموعات البحث الثلاث التجريبتين (اسلوب التعلم للإتقان وحل المشكلات) والمجموعة الضابطة في تعلم مهارة التصويب من الثبات في كرة اليد.

٢- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لمجموعات البحث الثلاث التجريبتين (اسلوب التعلم للإتقان وحل المشكلات) والمجموعة الضابطة في تنمية التفكير العلمي .

إجراءات البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث وتم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب السنة الدراسية الثانية/كلية التربية الرياضية/جامعة تكريت/ للعام الدراسي (٢٠١٢ - ٢٠١٣) والبالغ عددهم (٨٥) طالباً، اما عينة البحث فقد تكونت من (٦٠) طالباً تم اختيارهم عشوائياً وبطريقة القرعة، وللمجاميع الثلاث (المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة) ، قسمت العينة الى ثلاثة مجاميع متساوية بواقع (٢٠) طالبا لكل مجموعة . وطبق على المجموعة التجريبية الأولى أسلوب التعلم للإتقان ، في حين طبق على المجموعة التجريبية الثانية أسلوب حل المشكلات ، وطبق في المجموعة الضابطة (الاسلوب الاعتيادي) وتم تحقيق التجانس والتكافؤ لمجاميع البحث الثلاث في متغيرات العمر والطول والوزن والقوة الانفجارية لعضلات الاطراف العليا والسفلى والسرعة الانتقالية والتفكير العلمي. وتم تنفيذ البرنامج للمدة

من ٢٠١٣/٢/٢٧ ولغاية ٢٠١٣/٣/١٣، وبعد جمع البيانات تم معالجتها إحصائياً باستخدام نظام (spss).

استنتج الباحث مجموعة من الاستنتاجات من أهمها:

١. تأثير التعلم للإتقان في تعلم مهارة التصويب من الثبات في كرة اليد .
٢. تأثير حل المشكلات في تنمية التفكير العلمي .
٣. تفوق التعلم للإتقان على حل المشكلات والاسلوب الاعتيادي في تعلم مهارة التصويب من الثبات في كرة اليد .
٤. تفوق حل المشكلات على التعلم للإتقان والاسلوب الاعتيادي في تنمية التفكير العلمي.

أوصى الباحث مجموعة من التوصيات من أهمها:

- ١- ضرورة استخدام التعلم للإتقان في تعلم المهارات الأساسية (الدفاعية والهجومية) في كرة اليد في المنهاج التعليمي لكليات التربية الرياضية .
- ٢- ضرورة استخدام حل المشكلات في التعلم الذي ساعد الطلاب على التفكير والتحليل وتنمية الجوانب الفكرية والمرتبطة بالفعالية الرياضية .

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

ان التطور والتغير في المناهج واساليب تدريسيها ، اصبح دور المدرس لم يكن قاصرا على نقل المعارف الى الطلبة فقط ، بل تعدى ذلك ليصبح من ادواره وواجباته الأساسية تنمية قدرة الطلبة على التفكير والابتكار ورفع مستوى الواقعية لديهم واعتبار العملية التعليمية موقفا يتميز بالتفاعل بين طرفين لكل منهما ادواره ، ولعل ابرز ما يطمح اليه القائمون على تطوير الاساليب الحديثة في التدريس الجامعي وابعاد اسلوب التلقين والاساليب الاعتيادية من خلال اتاحة المجال للطلاب ليكون شريكا اساسيا في عملية التعلم واكثر تفاعلا .

وان التنوع في استخدام طرائق واساليب مختلفة للتدريس تعمل على رفع الملل عن الطلاب الناتج عن استخدام اسلوب واحد ، والمدرس الناجح هو الذي يجعل من المتعلم يتحرك من المواقف السلبية الى المواقف الإيجابية والمشاركة لتنمية التفكير والكشف عن القدرات الذاتية والاسهام في حل المشكلات واستخدام التكرارات والتغذية الراجعة الذاتية المناسبة .

وتذكر كل من (عفاف عبد الله ، واسيا كاظم ، ٢٠٠٢) نقلا عن سنجر (singer) وبوچر (butcher) وكونك (koning) وساید نتوب (siedntop) ، انه لا توجد طريقه واحده مثاليه لتدريس التربية الرياضية وان الطلبة لا يستجيبون لعملية التعليم بطريقه واحده ، لذا لا بد من

استخدام طرق واساليب جديده في التدريس تتناسب مع ميولهم ورغباتهم ، مما يجعل من المادة العلمية ماده حيه ومشوقه لهم (١) .

وتعد لعبه كره اليد من الالعب الفرقية التي اسهم العلم في تطويرها وجعلها تحتل مركزا متقدما بين الالعب ، اذ تطورت تطورا كبيرا من الناحية الفنية والخططيه ، فضلا عن الأثارة والسرعة في الاداء المتمثلة في المهارات الفردية والجماعية بين اللاعبين وكثره الاهداف المسجلة. وعلى الرغم من كثره الدراسات التي بحثت في اثر المقارنات بين اساليب التدريس في التربية الرياضية ، الا ان الحاجه والأهمية لدراسات جديده وخاصه في الدراسات الميدانية وذلك لكثرة المتغيرات المتداخلة وتنوع المهارات الرياضية ، وتعدد الاعتبارات التنظيمية والإدارية وقدرات المدرسين العلمية ، والفروق الفردية بين الطلاب ، واختلاف البيئات التعليمية كل هذه المتغيرات تفرض على التدريس الحاجه في اختيار الاسلوب التدريسي المناسب .

فنحن اليوم بأمس الحاجه اكثر من قبل في استخدام اساليب واستراتيجيات متطورة وحديثه تمدنا بأفاق تعليميه واسعه تساعد الطلاب على اثراء مهاراتهم العقلية وتدريبهم على التفكير والابداع والقدرة على حل المشكلات .

٢-١ مشكلة البحث :

تحدد مشكلة البحث بالأجابة عن التساؤلات الآتية :

١- هل استخدام اسلوبي التعلم للإتقان وحل المشكلات تأثير في تعلم مهارة التصويب من الثبات في لعبة كرة اليد .

٢- هل استخدام اسلوبي التعلم للإتقان وحل المشكلات تأثير في تنمية التفكير العلمي .

٣-١ أهداف البحث :

١- اثر استخدام اسلوب التعلم للإتقان في تعلم مهارة التصويب من الثبات في كرة اليد وتنمية التفكير العلمي.

٢- اثر استخدام اسلوب حل المشكلات في تعلم مهارة التصويب من الثبات في كرة اليد وتنمية التفكير العلمي.

٣- أي من الأسلوبين الأفضل في تعلم مهارة التصويب من الثبات في كرة اليد وتنمية التفكير العلمي.

٤-١ فروض البحث :

(١) عفاف عبدالله الكاتب ، اسيا كاظم الجنابي ؛ تأثير الاسلوب الاكتشافي الموجه في تعلم مهارات السباحة الحرة

(مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد الاول ، العدد الاول ، ٢٠٠٢) ص ٨٢

١- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعات البحث الثلاث التجريبيين (التعلم للإتقان وحل المشكلات) والمجموعة الضابطة في تعلم مهارة التصويب من الثبات في كرة اليد.

٢- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لمجموعات البحث الثلاث التجريبيين (التعلم للإتقان وحل المشكلات) والمجموعة الضابطة (الاسلوب الاعتيادي) في تعلم مهارة التصويب من الثبات في كرة اليد.

٣- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعات البحث الثلاث التجريبيين (التعلم للإتقان وحل المشكلات) والمجموعة الضابطة (الاسلوب الاعتيادي) في تنمية التفكير العلمي .

٤- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لمجموعات البحث الثلاث التجريبيين (التعلم للإتقان وحل المشكلات) والمجموعة الضابطة (الاسلوب الاعتيادي) في تنمية التفكير العلمي

١-٥ مجالات البحث :

١.٥.١ المجال البشري : طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة تكريت .

٢.٥.١ المجال الزمني : الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي ٢٠١٢ - ٢٠١٣

٣.٥.١ المجال المكاني : الملاعب الخارجية (ملعب كرة اليد الخاص) كلية التربية الرياضية - جامعة تكريت .

٢- الدراسات النظرية :

٢-١ التعلم الاتقاني : وهو احد الاساليب التي تستخدم في العملية التعليمية لإيصال المادة المطلوبة الى المتعلم اذ عُرف التعلم الاتقاني على انه " خيار المتعلم ، والتدريس يستخدم لإيصال الطلبة إلى مستوى السيطرة على الوحدات الرئيسية في التعليم قبل السماح لهم بالانتقال إلى الوحدة التعليمية اللاحقة"^(١) وعرفه (ماتزر Matzier) بأنه " مقدمة منطقية لأن المتعلمين يجب أن يكتسبوا المهارة بزيادة في مقدار تعلمها وبتقدم متسلسل أو متعاقب وبشرط أن يكونوا قد تعلموا المهارة بإتقان ، وقبل الإقدام على أداء المهارات الصعبة والمركبة"^(٢) .

٢-١-١ اهداف التعلم الإتقاني : (٣)

(1) Denese. D and Jackie S.: Mastery Learning in Public School: (Volda State University, December 1995) P. 1

(2)Matzier. M. W: Analysis of Mastery Learning System of Instruction for Teaching Tennis, Human Kinetics, Sport Pedagogy, 1992 P.

١. مساعدة كل تلميذ على أن يعمل وينجز وفقاً لسرعته الخاصة به عبر الوحدات الدراسية المتتالية .

٢. تطوير قدرة كل تلميذ ليصل إلى درجة من الإتقان .

٣. تطوير المبادرة الذاتية والتوجيه الذاتي لدى التلاميذ .

٤. رعاية نمو وتطوير قدرة كل تلميذ على حلّ المشاكل .

٥. تشجيع التقييم الذاتي والدافعية للتعلّم.

٢-٢ اسلوب حل المشكلات :

يعتبر اسلوب حل المشكلات أسلوباً تعليمياً يشغل مكاناً واضحاً بالنسبة لأساليب التدريس في عصرنا هذا فهو يتناول انواع متعددة من المشكلات التي تواجه التلميذ من خلال سؤال او مشكلة يطرحها المدرس وبالتالي يتيح له الفرصة لكي يفكر فينشغل في اكتشاف واختيار البدائل، ويبحث عن منوعات الحلول التي تساعد على حل المشكلة اثناء هذه الفترة ونتيجة للمعاملات الفكرية التي نمت يستطيع التلميذ اكتشاف مجموعة من الافكار والاستجابات يمكن التعبير عنها بالحركة (١).

ويرى الباحث ان مهارة او اسلوب حل المشكلات تجعل المتعلم يمارس دوراً جديداً في عملية التعلم ويكون فيها فاعلاً ومنظماً لخبراته ومواضيع تعلمه ، ومن خلال المواقف التعليمية التي يتعرض لها في التدريس والتي تتطلب استخدام اساليب ومهارات معرفية وعقلية يستطيع بواسطتها الطالب بحل هذه المشكلة ، اضافة الى ذلك تزيد من نشاط العقل وكثرة التفكير وتنتهي حالة الخمول والتغلب على المواقف المهارية بشكل جديد وغير مألوف سابقاً .

وان أسلوب حل المشكلة فهو الاستراتيجية أو مجموعة الخطوات التي يتبعها الفرد من أجل الوصول إلى حالة الرضا أو النجاح أو التغلب على العقبات التي تعترضه وتحول دون تحقيق أهدافه ، ويتحدد بمستوى أدراك الفرد لكفاءته الذاتية في حل المشكلة ، ودرجة الثقة في الحل ، ورد الفعل الانفعالي أثناء الحل (٢).

٢-٣ التصويب في لعبة كرة اليد :

يعد التصويب من المهارات المهمة والأساسية في لعبة كرة اليد ، بل أن كل المهارات

(١) زينب علي عمر ، غادة جلال عبدالكريم ؛ طرق تدريس التربية الرياضية ، ط١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٨) ص ١٥٤

(٢) محمد حسن ؛ أسلوب حل المشكلات في التعلم : (مصر ، بحث مقدم إلى قسم علم النفس ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٤) ص ١٠

والخطط تصبح عديمة الفائدة إذا لم تتوج في النهاية بالتصويب^(١) ، ويذكر (سامر يوسف، ١٩٩٩) نقلاً عن علي تركي واحمد يوسف " هناك من يرى التصويب بأنه مهارة الإنهاء ، ففي لحظة التصويب يتم إنهاء سلسلة من الأداء الفني والخططي والاستثارة النفسية المرافقة لذلك ، ونتيجة التصويب تمثل القيمة النهائية لتلك التدابير والتصرفات الهادفة " (٢) .

انواع التصويب تبعا لحركة المصوب :

١-التصويب من الثبات .

٢-التصويب من الحركة .

٣-التصويب من القفز (إماماً ، أعلى) .

٤-التصويب من السقوط (أمام ، جانب) .

٥-التصويب من الطيران

٢-٤ التفكير العلمي :

يعد التفكير العلمي نوعاً من أنواع التفكير الذي يُعدّ هدفاً ووسيلة للارتقاء بحياة الفرد ونمو المجتمع في كل زمان ومكان ، ولا شك أن الاهتمام بتدريب الطلاب على التفكير المنظم له مردود إيجابي على حاضرهم العلمي والدراسي وعلى مستقبلهم العلمي والاجتماعي^(٣) .

ويعرف (عايش زيتون ، ٢٠٠٥) التفكير العلمي بأنه : "سلوك هادف ، موجه بطريقة موضوعية نحو دراسة المشكلة (المبحوثة) بكل حقائقها وأبعادها بهدف الوصول إلى تفسيرات تتضح فيها العلاقات التي يمكن أن تتضمنها المشكلة ، ثم إعطاء أحكام (تقويم) تتعلق بالمشكلة أو الظاهرة (المبحوثة) " (٤) .

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث

٣-٢ عينة البحث

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب السنة الدراسية الثانية/كلية التربية الرياضية/جامعة تكريت/ للعام الدراسي (٢٠١٢ - ٢٠١٣) والبالغ عددهم (٨٥) طالباً، اما عينة

(١) ضياء الخياط ، نوفل محمد والحيالي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٤٠

(٢) سامر يوسف الشمخي ؛ بناء بطارية اختبار للمهارات الأساسية بكرة اليد (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٩) ص ٣٤

(٣) فهيم مصطفى ؛ مهارات التفكير في مراحل التعليم العام : (القاهرة ، دار الفكر العربي ٢٠٠٠) ص ٤٧

(٤) عايش زيتون ؛ أساليب تدريس العلوم : (عمان ، دار الشروق ٢٠٠٥) ص ٩٤

البحث فقد تكونت من (٦٠) طالباً تم اختيارهم عشوائياً وبطريقة القرعة، وللمجاميع الثلاث (المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة) وكما في الجدول (١) :

الجدول (١)

يبين عدد أفراد المجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة والاسلوب المطبق

| الشعبة | المجاميع | العدد الكلي للعينة | الطلاب المستبعدين | عدد العينة النهائي | الأسلوب المطبق |
|--------|----------------------------|--------------------|-----------------------|--------------------|------------------|
| ب | المجموعة التجريبية الاولى | ٣٢ | ٣ غير ملتزمين بالدوام | ٢٠ | التعلم الإلتقائي |
| ج | المجموعة التجريبية الثانية | ٢٦ | ٢ لاعبين مصابين | ٢٠ | حل المشكلات |
| د | المجموعة الضابطة | ٢٧ | ٢٠ تجرية استطلاعية | ٢٠ | الاعتيادي |
| | المجموع | ٨٥ | ٢٥ | ٦٠ | |

٣-٣ تجانس وتكافؤ عينة البحث

٣-٣-١ تجانس عينة البحث :

لغرض معرفة التجانس لدى عينة البحث في بعض المتغيرات التي لها علاقة بالبحث ، قام الباحث باستخراج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال وقيم معامل الالتواء لكل من (الطول والوزن والعمر) لمجاميع البحث الثلاث، وكما في الجدول (٢) .

جدول (٢)

تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر

| المتغيرات | المعالم الإحصائية | وحدات القياس | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المنوال | معامل الالتواء |
|-----------|-------------------|--------------|---------------|-------------------|---------|----------------|
| الطول | ١٧٤,٩٥٠ | سم | ٥,٣٠٨ | ١٧٣ | ٠,٣٦٧ | |
| الوزن | ٦٧,٥٨٥ | كغم | ٦,٢٧١ | ٦٦ | ٠,٢٥٢ | |
| العمر | ٢١,٢٦٦ | سنة | ٠,٩٣٦ | ٢١ | ٠,٢٨٤ | |

يبين الجدول (٢) الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمنوال لمتغيرات (الطول ، الوزن ، العمر) لعينة البحث، ويظهر في الجدول إن قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (+١-) وهذا يدل على تجانس المجاميع في المتغيرات المذكورة .

٣-٣-٢ تكافؤ عينة البحث :

كي يستطيع الباحث إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي ، يتطلب أن تكون مجاميع البحث الثلاث متكافئة ، ولغرض التحقق من التكافؤ ، ارتأى الباحث القيام ببعض الإجراءات لضبط المتغيرات وتكافؤ مجموعات البحث الثلاث في بعض متغيرات عناصر اللياقة البدنية والتفكير

العلمي حيث اطلع الباحث على الكثير من الدراسات ذات العلاقة التي تناولت أهم عناصر اللياقة البدنية ومن خلال مقابلة الباحث مع السادة ذوي الخبرة والاختصاص تم تحديد عناصر اللياقة البدنية المؤثرة في تعلم مهارة التصويب من الثبات بكرة اليد والتي استخدمت في دراسة كل من (اياد محمد ، ١٩٩٤)^(١)، (لؤي جلال ، ١٩٩٧)^(٢)، (محمد خليل ، ١٩٩٩)^(٣) (نظير جميل ، ٢٠٠٤)^(٤) ، والتفكير العلمي في دراسة (محمد سهيل ، ٢٠٠٤)^(٥) ، وكما في الجدول (٣)

الجدول (٣) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعات البحث الثلاث في عناصر اللياقة البدنية والتفكير العلمي

| المجموعه الضابطة | | المجموعه التجريبية الثانية | | المجموعه التجريبية الاولى | | المعالم الإحصائية المتغيرات |
|------------------|--------|----------------------------|--------|---------------------------|--------|---|
| ع± | س- | ع± | س- | ع± | س- | |
| ٠,٥٠٦ | ٤,٤٩٧ | ٠,٤٥٥ | ٤,٧٥٦ | ٠,٦٦٥ | ٤,٦١٥ | القوة الانفجارية لعضلات الأطراف العليا(الذراعين)(م) |
| ٠,١٣٩ | ٢,١١٠ | ٠,١٢٠ | ٢,١٥٥ | ٠,١٣٧ | ٢,١٨٠ | القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى(الرجلين)(م) |
| ٠,٦٤٢ | ٤,٨٤٨ | ٠,٥٨٦ | ٥,٠٥٤ | ٠,٥٨٥ | ٤,٩٢٩ | السرعة الانتقالية (ثا) |
| ٥,٧٣٣ | ٤١,١٥٠ | ٤,٣٨٣ | ٤٠,٥٠٠ | ٥,٤٣٣ | ٤٠,٦٠٠ | التفكير العلمي(د) |

ولأجل التعرف على دلالة الفروق في الصفات البدنية والتأكد من التكافؤ في ما بينها تم اجراء تحليل التباين بين المجاميع وكما في الجدول (٤).

- (١) اياد محمد شيت ؛ أثر التعلم للتمكن في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٤)
- (٢) لؤي جلال محمد ؛ أثر استخدام الأسلوب التدريبي في وقت التعلم الأكاديمي ومستوى التحصيل لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد: (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٧)
- (٣) محمد خليل محمد ، أثر استخدام التعليم المبرمج في تعلم بعض مهارات كرة اليد : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٩)
- (٤) نظير جميل إسماعيل ؛ أثر استخدام أساليب التنافس في التطوير والاحتفاظ ببعض مهارات كرة اليد لطلاب الصف الثاني المتوسط : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤)
- (٥) محمد سهيل ؛ تصميم أنموذجين تعليميين / تعليميين لمادة طرائق التدريس وأثرهما في التحصيل الدراسي والتفكير العلمي ودافعية التعلم والذكاء لدى طلاب كلية التربية الرياضية : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠) ص ٣٤٠-٣٥٣

الجدول (٤)

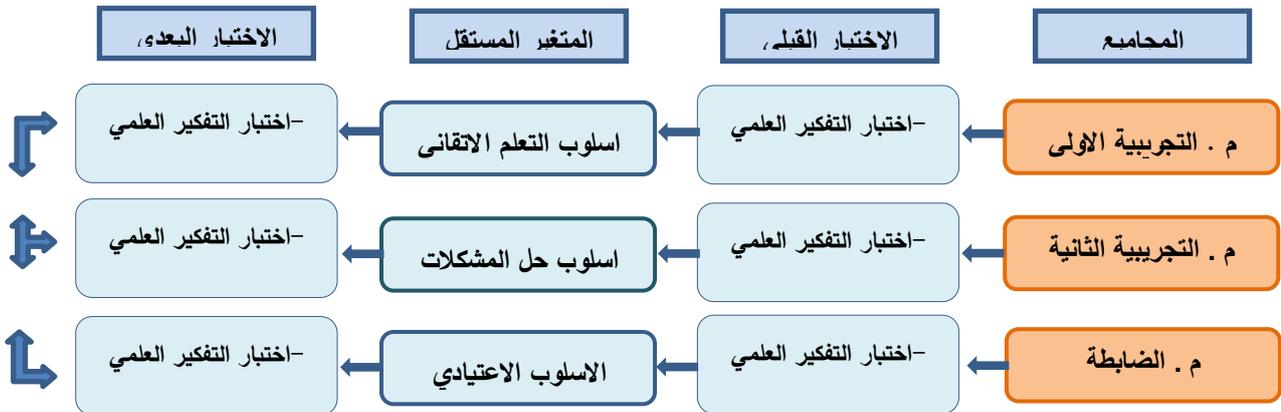
الفروق في الصفات البدنية والتفكير العلمي بين الجامعات

| قيمة Sig | قيمة (ف) المحسوبة | متوسط مجموع المربعات | مجموع المربعات | درجة الحرية | مصدر التباين | المعالم الإحصائية المتغيرات |
|----------|-------------------|----------------------|----------------|-------------|----------------|--|
| ٠,٢٤٧ | ١,٤٣٥ | ٠,٠٢٥ | ٠,٠٥٠ | ٢ | بين المجموعات | القوة الانفجارية لعضلات الأطراف العليا(الذراعين) (م) |
| | | ٠,١٨ | ١ | ٥٧ | داخل المجموعات | |
| | | | ١,٠٥٠ | ٥٩ | المجموع الكلي | |
| ٠,٣٣٧ | ١,١٠٩ | ٠,٣٣٥ | ٠,٦٧٠ | ٢ | بين المجموعات | القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى(الرجلين) (م) |
| | | ٠,٣٠٢ | ١٧,٢١٣ | ٥٧ | داخل المجموعات | |
| | | | ١٧,٨٨٣ | ٥٩ | المجموع الكلي | |
| ٠,٥٥٦ | ٠,٥٩٢ | ٠,٢١٧ | ٠,٤٣٣ | ٢ | بين المجموعات | السرعة الانتقالية (ثا) |
| | | ٠,٣٦٦ | ٢٠,٨٣٤ | ٥٧ | داخل المجموعات | |
| | | | ٢١,٢٦٧ | ٥٩ | المجموع الكلي | |
| ٠,٩١٤ | ٠,٠٩٠ | ٢,٤٥٠ | ٤,٩ | ٢ | بين المجموعات | التفكير العلمي (درجة) |
| | | ٢٧,١٩٩ | ١٥٥٠,٣٥ | ٥٧ | داخل المجموعات | |
| | | | ١٥٥٥,٢٥ | ٥٩ | المجموع الكلي | |

من خلال الجدول (٤) دلت النتائج وجود فروق ذات دلالة غير معنوية في المتغيرات كافة، إذ أظهرت قيمة (ف) المحسوبة على التوالي (١.٤٣٥) للقوة الانفجارية لعضلات الأطراف العليا، و(١.١٠٩) القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى، و(٠.٥٩٢) للسرعة الانتقالية، و(٠.٠٩٠) للتفكير العلمي، وقيم (sig) هي (٠,٢٤٧، ٠,٣٣٧، ٠,٥٥٦، ٠,٩١٤) على التوالي وعند درجة حرية (٥٧، ٢) وبما ان قيم (sig) هي اكبر من (٠,٠٥) هذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجاميع البحث الثلاث وهذا يدل على تكافؤ الجامعات الثلاث في عناصر اللياقة البدنية والتفكير العلمي.

٣-٤ التصميم التجريبي :

ستخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه (تصميم الجامعات العشوائية والمتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي ذو الضبط المحكم) وكما في الشكل (١)



الشكل (١)

يوضح التصميم التجريبي للمجموعتين التجريبتين والضابطة

٣-٥-٣ الاجهزة والادوات والوسائل المستخدمة في البحث

٣-٥-١ الاجهزة : حاسبة يدوية(لا بتوب) نوع (hp)/ميزان إلكتروني لقياس (الكتلة)/جهاز لقياس الطول (بالسنتمتر)/كاميرا فيديو نوع (سوني) عدد (٢)

٣-٥-٢ الادوات : كرة يد قانونية عدد (٢٠)/شريط لاصق/ساعة توقيت عدد (٢)/صافرة نوع (Fox)/اقراص نوع DVD عدد(٦)/كرة طبية زنه (٨٠٠غم)/طباشير/حامل كامرة (ستاند) عدد(٢)

٣-٥-٣ وسائل جمع المعلومات

٣-٥-٣-١ المصادر العربية والاجنبية

٣-٥-٣-٢ المقابلات الشخصية

٣-٥-٣-٣ الوسائل الاحصائية المستخدمة

٣-٥-٣-٤ استمارات الاستبيان

٣-٥-٣-٥ استمارات تقييم الاداء الحركي

٣-٥-٣-٤ استمارات الاستبيان :

٣-٥-٣-٤-٢ استبيان لتحديد الدرجة الملائمة لأقسام الشكل الظاهري للمهارة :

تم اعداد استمارة لتحديد الدرجة الملائمة لمهارة التصويب من الثبات وتم توزيعها على السادة المختصين في (القياس والتقويم ,التعلم الحركي , طرق التدريس ، التدريب الرياضي-كرة اليد) الملحق (١) لتحديد الدرجة الملائمة لكل قسم من اقسام المهارة والذي يتضمن (القسم التحضيري - القسم الرئيسي - القسم الختامي) على أن تكون الدرجة الكلية من (١٠) لمهارة التصويب من الثبات وقد حصلت على نسبة الاتفاق (١٠٠٪) وكما في الجدول (٥)

الجدول (٥)

تقسيم الدرجات ونسبة اتفاق الخبراء المختصين التصويب من الثبات قيد الدراسة

| نسبة الاتفاق % | عدد المختصين ونسب الاتفاق | | | | | | درجات أقسام الحركة | | | المهارة قيد البحث |
|----------------|---------------------------|----------------|---------------|----------------|----------------|----------------|--------------------|---------------|----------------|-------------------|
| | القسم الختامي | | القسم الرئيسي | | القسم التحضيري | | القسم الختامي | القسم الرئيسي | القسم التحضيري | |
| | العدد | النسبة المئوية | العدد | النسبة المئوية | العدد | النسبة المئوية | | | | |
| ١٠٠٪ | ١٠ | ١٠٪ | ١٠ | ٦٠٪ | ١٠ | ٣٠٪ | ١ | ٦ | ٣ | التصويب من الثبات |

٣-٥-٣-٤-٣ استبيان حول استطلاع صلاحية الوحدات التعليمية :

تم اعداد استمارة الاستبيان لوحدتين تعليميتين لكل من(اسلوب التعلم الإبتقاني وأسلوب حل المشكلات) وتم توزيعها على السادة ذوي الخبرة والاختصاص وبعد الاخذ بالتعديلات والتوجيهات من خلال المقابلة معهم ، وضعت الوحدات التعليمية بصورتها النهائية

٣-٦ التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ ٢٠١٣/٢/١٨ على عينة من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة تكريت ، من مجتمع البحث وعلى ملعب كرة اليد الخارجي للكلية وعددهم (٢٠) طالبا من خارج عينة البحث ، وكان الغرض من التجربة هي :

- التأكد من مكان إجراء الاختبارات ومدى ملاءمته لتنفيذها .
- معرفة الوقت المستغرق لأجراء الاختبارات وتنفيذها .
- معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث .
- معرفة الصعوبات التي قد تواجه مجريات العمل ووضع انساب الحلول لها.
- كفاءة فريق العمل المساعد.
- التأكد من سلامة الأجهزة والأدوات المستخدمة .

٣-٧ مقياس التفكير العلمي : لغرض قياس متغير (التفكير العلمي) ، قام الباحث بالاستعانة بمقياس التفكير العلمي الذي أعده (محمد سهيل نجم ، ٢٠٠٤) * والذي طبق على طلاب كلية التربية الرياضية - جامعة الموصل .

٣.٧.١ وصف اختبار التفكير العلمي :

يتكون اختبار التفكير العلمي من (١٠٤) فقرة موزعة على خمسة أقسام كل قسم يحتوي على مجموعة من المواقف وهذه الاقسام هي :

- ١- قسم تحديد المشكلة عدد فقراته (٣٠) فقرة .
- ٢- قسم اختيار الفروض عدد فقراته (٢١) فقرة .
- ٣- قسم اختبار صحة الفروض عدد فقراته (٢٢) فقرة .
- ٤- قسم التفسير عدد فقراته (٨) فقرات .
- ٥- قسم التعميم عدد فقراته (٢٣) فقرة .

كما تضمن الاختبار معلومات عن المستجيب وتعليمات خاصة بكل قسم ، كما الحق

بالاختبار ورقة إجابة تتضمن معلومات عن المستجيب ، وتكون الإجابة عن كل قسم وفق البدائل الخاصة به وكما يأتي :

- ١- قسم تحديد المشكلة (نعم ، لا) .

* محمد سهيل ؛ تصميم أنموذجين تعليميين / تعليميين لمادة طرائق التدريس وأثرهما في التحصيل الدراسي والتفكير العلمي ودافعية التعلم والذكاء لدى طلاب كلية التربية الرياضية : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠)

- ٢- قسم اختيار الفروض (مقبول ، غير مقبول) .
٣- قسم اختبار صحة الفروض (نعم ، لا) .
٤- قسم التفسير (صح ، خطأ) .
٥- قسم التعميم (بعض ، كل ، معظم ، غالبا ، لا أعرف) .
إذ تعطى الإجابة الصحيحة درجة واحدة والإجابة الخاطئة أو المتروكة صفر ، وبهذا تكون الدرجة الكلية للاختبار (١٠٤) .

٣-٨ إجراءات البحث الميدانية: تمثلت إجراءات البحث بالاختبارات القبلية ، وتطبيق المنهج التعليمي المستخدم على عينة البحث ، والمتمثلة بالمجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة ، ومن ثم إجراء الاختبارات البعدية .

١.٨.٣ الاختبارات القبلية :

تم إجراء الاختبارات القبلية اعتبارا من يوم ٢٠١٣/٢/١٩ ولغاية ٢٠١٣/٢/٢٥ والتي تضمنت (اختبار التفكير العلمي واختبار الاداء الفني لمهارة التصويب من الثبات) .

٢.٨.٣ تطبيق التجربة :

تم تطبيق البرنامج التعليمي للمجموعتين التجريبيتين والمجموعة الضابطة بتاريخ ٢٧ / ٢ / ٢٠١٢ ولغاية ١٣ / ٣ / ٢٠١٣ ، فقد قام مدرس المادة* بتطبيق التجربة واستخدم في تعلم المجموعة التجريبية الأولى (اسلوب التعلم الإتقاني)، والمجموعة التجريبية الثانية (اسلوب حل المشكلات)، والمجموعة الضابطة (الاسلوب الاعتيادي)، واستغرقت تطبيق التجربة مدة اسبوعين بواقع (٦) وحدات تعليمية في الأسبوع (وحدتين تعليميتين لأسلوب حل المشكلات و وحدتين تعليميتين لأسلوب التعلم الاتقاني و وحدتين تعليميتين للمجموعة الضابطة) ، اي تم تطبيق البرنامج التعليمي في (١٢) وحدة تعليمية، بمعدل (٤) وحدة تعليمية لكل مجموعة من مجاميع البحث ، وكان الزمن المستغرق لكل وحدة تعليمية (٩٠) دقيقة .

١. المجموعة التجريبية الاولى (أسلوب التعلم الاتقاني) :

- استغرق المنهج التعليمي على (٤) وحدة تعليمية ، وبواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع .
- تم تطبيق المنهج التعليمي في أيام (الثلاثاء ,الاربعاء) من كل اسبوع.
 - بلغ زمن الوحدة التعليمية الواحدة (٩٠) دقيقة.
 - تم تطبيق التجربة في ملعب كرة اليد الخارجي لكلية التربية الرياضية .

* م.م حسام عبد محي - كلية التربية الرياضية - جامعة تكريت

- تضمنت الوحدات التعليمية وصف للأداء الفني للمهارات قيد البحث.
- تضمنت الوحدات التعليمية على تمارين مهارية متدرجة من السهل إلى الصعب .
- تم تطبيق اختبارات بينية بين التمارين المهارية ، إذ يكتشف الاختبار البيني في نهاية كل تمرين مهاري ولحين انتهاء الوحدة التعليمية نقاط ضعف الطلاب ومعالجته بالممارسة والتكرار .
- إضافة الى ذلك تم اعداد ورقة فعاليات لتوصيف الاداء والتي يعتمد عليها الطالب خلال مرحلة تنفيذ الدرس لكي تزيد من فاعلية الزمن الفعلي للممارسة العملية للمهارة كونها وسيلة من وسائل التغذية الراجعة الذاتية ، وتمنح الفرص المناسبة للطلاب لكي يتعلمون بأنفسهم .

٢. المجموعة التجريبية الثانية (أسلوب حل المشكلات) :

- استغرق المنهج التعليمي على (٤) وحدة تعليمية ، وبواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع
- تم تطبيق التجربة في أيام (الثلاثاء ,الاربعاء) من كل اسبوع.
- بلغ زمن الوحدة التعليمية الواحدة (٩٠) دقيقة.
- تم تطبيق التجربة في ملعب كرة اليد الخارجي لكلية التربية الرياضية .

قام الباحث بأعداد مجموعة من الاسئلة لكل لمهارة التصويب من الثبات ، حيث تعد مجموعة من الاسئلة وتكون الاجابة عليها بطريقة الاحتمالات (عدة بدائل) ويتم تنفيذ هذا الاسلوب في القسم الرئيسي حيث يبدأ المدرس بشرح المهارة في الجانب التعليمي وعرضها من قبل المدرس ، ويتم تطبيق مجموعة من التمارين التي تساعد الطلاب على تعلمهم المهارة في الجانب التطبيقي ، اذ يقوم المدرس بطرح الاسئلة المعدة للطلاب بأسلوب حل المشكلات بصورة لفظية مع اعطاء البدائل ويقوم الطلاب باختيار الحلول المتشعبة (اختيار البدائل) ويشارك المدرس بإعطاء التغذية الراجعة للطلاب اثناء الاجابة على الاسئلة ، وبعد الانتهاء من الاسئلة يقوم الطلاب بتطبيق التمارين المعدة للمهارة وفق اجاباتهم على الاسئلة ،

٣.٨.٣ الاختبارات البعدية :

أجريت الاختبارات البعدية على المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة، وبالظروف والأحوال نفسها التي كانت في الاختبارات القبلية في يوم ١٨ / ٣ / ٢٠١٣ ولغاية ٢١ / ٣ / ٢٠١٣.

٣.٨.٣.١ استمارة تقييم الاداء :

تم اعداد استمارة تقييم الاداء لوضع الدرجات لكل من افراد المجموعتين التجريبتين والمجموعة الضابطة ، حيث تم تقييم الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية بالطريقة الغير مباشرة لمجموعات البحث الثلاث وحفظت الاختبارات بأقراص (DVD) وارسلت الى ثلاثة مقومين من ذوي الخبرة والاختصاص لغرض تقويم الاداء لمهارة التصويب من الثبات ، حيث يقوم كل مقوم بإعطاء درجة للطلاب على كل قسم من اقسام المهارة الثلاث ، ثم يستخرج الوسط الحسابي للطلاب لتكون الدرجة النهائية لأدائه .

٣-٩ الوسائل الإحصائية

الوسط الحسابي/الانحراف المعياري/اختبار (ت) للعينات المترابطة/اختبار (ف)/ اختبار دنكن/المنوال/معامل الالتواء.

٤-٤ عرض ومناقشة النتائج :

٤-١ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمجاميع البحث الثلاث في تعلم مهارة التصويب من الثبات في كرة اليد

٤-١-١ عرض نتائج المجموعة التجريبية الاولى (اسلوب التعلم الاتقاني) في تعلم مهارة التصويب من الثبات في كرة اليد ومناقشتها

جدول (٦) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة للاختبار القبلي والبعدى في تعلم مهارة التصويب من الثبات في كرة اليد للمجموعة التجريبية الاولى (اسلوب التعلم الاتقاني)

| الدلالة | قيمة (ت) المحتسبة | الاختبار البعدى | | الاختبار القبلي | | المهارات |
|---------|-------------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-------------------|
| | | ع± | س- | ع± | س- | |
| ٠,٠٠٠ | ٧,٦١٠ | ٠,٧٦٨ | ٦,٢٠٠ | ٠,٧٥٤ | ٤,٦٠٠ | التصويب من الثبات |

• معنوي عند نسبة خطأ (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٩)

٤-١-٢ عرض نتائج المجموعة التجريبية الثانية (اسلوب حل المشكلات) في تعلم مهارة التصويب من الثبات في كرة اليد ومناقشتها

جدول (٧) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة للاختبار القبلي والبعدى في تعلم مهارة التصويب من الثبات في كرة اليد للمجموعة التجريبية الثانية (اسلوب حل المشكلات)

| الدلالة | قيمة (ت) المحتسبة | الاختبار البعدى | | الاختبار القبلي | | المهارات |
|---------|-------------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-------------------|
| | | ع± | س- | ع± | س- | |
| ٠,٠٠٩ | ٢,٨٦٦ | ٠,٧٥٩ | ٥,٥٥٠ | ٠,٧١٦ | ٤,٧٥٠ | التصويب من الثبات |

• معنوي عند نسبة خطأ (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٩)

٤-١-٣ عرض نتائج المجموعة الضابطة (الاسلوب الاعتيادي) في تعلم مهارة التصويب من الثبات في كرة اليد ومناقشتها

جدول (٨) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة للاختبار القبلي والبعدى في تعلم مهارة التصويب من الثبات في كرة اليد للمجموعة الضابطة (الاسلوب الاعتيادي)

| المهارات | الاختبار القبلي | | الاختبار البعدي | | قيمة (ت) المحتسبة | الدلالة |
|-------------------|-----------------|-------|-----------------|-------|-------------------|---------|
| | س- | ع± | س- | ع± | | |
| التصويب من الثبات | ٤,٧٠٠ | ٠,٨٦٥ | ٥,٣٥٠ | ٠,٦٧١ | ٢,٦٦٨ | ٠,٠١٥ |

• معنوي عند نسبة خطأ (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٩)

٤-٢ عرض نتائج الاختبارات البعدية لمجاميع البحث الثلاث في تعلم مهارة التصويب من الثبات في بكرة اليد ومناقشتها

جدول (٩) مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجة الحرية ومتوسط المربعات وقيمة (ف) المحتسبة ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية لمجاميع البحث الثلاث في مهارة التصويب من الثبات

| المهارات الكلية | مصدر التباين | مجموع المربعات | درجة الحرية | متوسط المربعات | ف المحتسبة | الدلالة Sig |
|-------------------|----------------|----------------|-------------|----------------|------------|-------------|
| التصويب من الثبات | بين المجموعات | ٧,٩٠٠ | ٢ | ٣,٩٥٠ | ٧,٣٣٤ | ٠,٠٠١ |
| | داخل المجموعات | ٣٠,٧٠٠ | ٥٧ | ٠,٥٣٩ | | |
| | الكلية | ٣٨,٦٠٠ | ٥٩ | | | |

يتبين من الجدول (١٠) وجود فرق معنوية في مهارة التصويب من الثبات بين المجاميع الثلاث ولمعرفة معنوية الفروق لصالح أي من المجاميع لجأ الباحث الى اختبار (دنكن) وكما في الجدول (١٠)

جدول (١٠)

نتائج اختبار (دنكن) بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبارات البعدية للمهارات قيد البحث

| المهارات | المجاميع | العدد | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الرمز |
|-------------------|-----------|-------|---------------|-------------------|-------|
| التصويب من الثبات | تجريبية ١ | ٢٠ | ٦,٢٠٠ | ٠,٧٦٨ | a |
| | تجريبية ٢ | ٢٠ | ٥,٥٥٠ | ٠,٧٥٩ | b |
| | ضابطة | ٢٠ | ٥,٣٥٠ | ٠,٦٧١ | b |

* يظهر هذا الاختبار معنوية الفروق لصالح أي من مجاميع البحث الثلاث

يبين جدول (١١) كانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية الاولى (اسلوب التعلم الاتقاني) بحصولها على الرمز (a) فيما لم تظهر فروق معنوية بين المجموعة التجريبية الثانية (اسلوب حل المشكلات) و (المجموعة الضابطة) بحصولهما على الرمز (b) .

وهذا يدل على ان جميع الاساليب طورت مهارة التصويب من الثبات الا ان اسلوب التعلم الاتقاني كان اكثر فاعلية في تطوير مهارة التصويب من الثبات في لعبة كرة اليد من بقية الاساليب ، اذ يعزو الباحث الى طريقة تنفيذ المناهج التعليمية على الطلاب والذي بدوره ادت الى ابعاد عامل الملل عنهم وبث روح المشاركة الفعلية عن طريق التغذية الراجعة الذاتية وباستخدام ورقة الواجبات التي ادت الى زيادة حماسهم ودافعيتهم للاستمرار في الاداء ، مما انعكس بشكل ايجابي وفعال على تطوير مهارة التصويب من الثبات في لعبة كرة اليد ووصول الطلاب الى مستوى الاتقان ، ويتفق الباحث مع ما ذكره (عبدالله حسين ، ٢٠٠٦) الى انه " لن يكون هناك تحسن وتطوير في الاداء بدون تغذية راجعة والتي تأتي بشكل معلومات من مصادر مختلفة سواء كانت ذاتية (شخصية) من قبل اللاعب المتعلم نفسه او تأتي من قبل المدرب ، اذ يقوم المدرب بتصحيح اخطاء اللاعب ، ثم تعمل التغذية الذاتية على تأثير الاستجابات (الاداء) الخاطئة والصحيحة خلال الاداء الحركي اللاحق " (١) .

ويرى الباحث ان مهارة التصويب من الثبات في لعبة كرة اليد تتميز بالقوة والدقة في الاداء مما يتطلب اجراء الاختبارات البينية خلال تنفيذ الوحدة التعليمية لمحاولة تقريب او ايجاد ذوي المستوى الاداء المهاري المتوسط او الواطئ الى ذوي المستوى المهاري الجيد بواسطة التكرارات المناسبة لإتقان وتثبيت المهارة ، وان " اتقان المهارة جيدا يعمل على الارتقاء بالمستوى الفني للمهارة " (٢) ومن خلال الجدولين (١٠،١١) يتبين ان هناك فروق ذات دلالة معنوية في متوسط درجات الاختبار البعدي في اداء مهارة التصويب من الثبات في لعبة كرة اليد ، وهذا يدعو الى رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة التي تنص على انه (توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي لمجموعات البحث الثلاث في تعلم اداء مهارة التصويب من الثبات في لعبة كرة اليد ولصالح اسلوب التعلم الاتقاني) .

٤-٣ عرض نتائج المجموعة التجريبية الاولى (اسلوب التعلم الاتقاني) في التفكير العلمي

جدول (١١) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى (اسلوب التعلم الاتقاني) في التفكير العلمي

(١) عبدالله حسين اللامي ؛ اساسيات التعلم الحركي : (القادسية ، مطبعة جامعة القادسية ، ٢٠٠٦) ص ٧٨

(٢) محمد توفيق الوليلي ؛ كرة اليد : (الكويت ، شركة مطابع السلام ، ١٩٩٨) ص ٢٨

| الدلالة sig | ت المحتسبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | المجموعة التجريبية الاولى اسلوب التعلم الاتقاني |
|-------------|------------|----------------------|------------------|----------------------|------------------|---|
| | | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | |
| ٠,١٣٢ | ١,٥٧٥ | ٤,٥٢٤ | ٣٩,٤٥٠ | ٤,٣٨٣ | ٤٠,٥٠٠ | التفكير العلمي |

• معنوي عند نسبة خطأ (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٩)

٤-٤ عرض نتائج المجموعة التجريبية الثانية (اسلوب حل المشكلات) في التفكير العلمي

ومناقشتها

جدول (١٢)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة للاختبار القبلي والبعدي

للمجموعة التجريبية الثانية (اسلوب حل المشكلات) في التفكير العلمي

| الدلالة sig | ت المحتسبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | المجموعة التجريبية الثانية اسلوب حل المشكلات |
|-------------|------------|----------------------|------------------|----------------------|------------------|--|
| | | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | |
| ٠,٠٠٠ | ٥,٩٨٥ | ٤,٧٦٢ | ٤٤,٤٠٠ | ٥,٤٣٣ | ٤٠,٦٠٠ | التفكير العلمي |

• معنوي عند نسبة خطأ (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٩)

٥-٤ عرض نتائج المجموعة الضابطة (الاسلوب الاعتيادي) في التفكير العلمي ومناقشتها

جدول (١٣) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة للاختبار القبلي

والبعدي للمجموعة الضابطة (الاسلوب الاعتيادي) في التفكير العلمي

| الدلالة sig | ت المحتسبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | المجموعة الضابطة الاسلوب الاعتيادي |
|-------------|------------|----------------------|------------------|----------------------|------------------|---------------------------------------|
| | | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | |
| ٠,٩١٢ | ٠,١١٣ | ٥,٠٨٨ | ٤١,١٠٠ | ٥,٧٣٣ | ٤١,١٥٠ | التفكير العلمي |

• معنوي عند نسبة خطأ (٠.٠٥) ودرجة حرية (١٩)

٦-٤ عرض نتائج الاختبارات البعدية لمجاميع البحث الثلاث في التفكير العلمي ومناقشتها

| الدلالة Sig. | ف المحتسبة | متوسط المربعات | درجة الحرية | مجموع المربعات | مصدر التباين |
|--------------|------------|----------------|-------------|----------------|----------------|
| ٠,٠٠٦ | ٥,٥٢٢ | ١٢٧,٠٥٠ | ٢ | ٢٥٤,١ | بين المجموعات |
| | | ٢٣,٠١٠ | ٥٧ | ١٣١١,٥٥ | داخل المجموعات |
| | | | ٥٩ | ١٥٦٥,٦٥ | الكلية |

مصدر التباين ومجموع المربعات ودرجة الحرية ومتوسط المربعات وقيمة (ف) المحتسبة ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية لمجاميع البحث الثلاث في التفكير العلمي

يتبين من الجدول (١٥) وجود فرق معنوية بين المجاميع البحث الثلاث ولمعرفة معنوية الفروق لصالح اي المجاميع لجأ الباحث الى اختبار (دنكن) وكما في الجدول (١٦)

جدول (١٥)

نتائج اختبار (دنكن) بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبارات البعدية للمهارة

| الرمز | الانحراف | الوسط الحسابي | العدد | المجموعات |
|-------|----------|---------------|-------|---|
| B | ٤,٥٢٤ | ٣٩,٤٥٠ | ٢٠ | المجموعة التجريبية الاولى التعلم الاتقاني |
| A | ٤,٧٦١ | ٤٤,٤٠٠ | ٢٠ | المجموعة التجريبية الثانية حل المشكلات |
| B | ٥,٠٨٧ | ٤١,١٠٠ | ٢٠ | المجموعة ضابطة |

يتبين من الجدول (١٦) ان الفروق ظهرت لصالح المجموعة التجريبية الثانية بحصولها على الرمز (a) مع المجموعتين التجريبية الاولى والضابطة واللذان حصلتا على الرمز (b) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين التجريبية الاولى والضابطة في الاختبار البعدي. وبهذه النتيجة تبين تفوق تأثير اسلوب حل المشكلات في التفكير العلمي على حساب الاسلوبين التعلم الاتقاني والاعتيادي.

ويعزو الباحث ذلك ان المحتوى التعليمي لأسلوب حل المشكلات والذي تميز بعرض الفكرة وتنوع مفرداتها التعليمية وتنوع المثيرات حفزت الطلاب على جمع المعلومات وتفسيرها ، وبالتالي اكساب الطلاب رؤية ذهنية متكاملة اسهمت بدورها في تنمية التفكير لديهم مما انعكس بشكل ايجابي على اجابات الطلاب في مقياس التفكير العلمي ، وهذا يتفق مع ما اشار اليه (مجدي عزيز ، ٢٠٠٥) من انه " يمكن تفعيل مهارات التفكير العلمي لدى الطالب عن طريق تشكيل استراتيجيات تدريسية تتعلق بذلك مثل تشكيل المعلومات وبنائها وفهمها ، وكذلك تحديد اجراءات التفكير حول الموضوع المطروح ، خاصة عندما يقدم المعلم تمهيدا قائما على استثارة التفكير لدى الطالب وينمي

لديه القدرة على استنباط المعلومات " (١) ، وقد اشار كل من (نايفة قطامي، ومعيوف السبيعي ، ٢٠٠٨) ان استراتيجيات التفكير العلمي توفر للطلبة المنهج العلمي اللازم لحل المشكلات واتخاذ القرارات وصيانة الافكار والبحث عن بدائل جديدة " (٢) . ويضيف (مجدي عزيز ، ٢٠٠٥) " ان النموذج التعليمي الفعال هو النموذج الذي يتضمن منهجية علمية متوازنة تسمح بحل المشكلات من خلال تحليلها الى معلومات اساسية من المادة وتركيب المعلومات للتوصل الى عدة حلول لتقويمها وفق معايير منطقية والخروج بحلول سليمة" (٣) .

ويتفق الباحث على ما ذكره (موسن ، ١٩٩١) من ان هذا الاسلوب " يستند في الوصول الى الحل الصحيح بأكثر من احتمالات وبالتالي فان هناك اكثر من جواب واحد لكل سؤال وهذه الاسئلة تفسح المجال للمتعلم باستخدام التفكير وبالتالي فان المتعلم يجيب على السؤال الخاص بالمهارة ويتعلم اجزاء الحركة من خلال اسئلة واجوبة التي يحصل عليها ، اذ ان المتعلم هنا يستخدم تفكيره بعقلانية ويحدد الصح والخطأ لكي يكشف الاجابة الصحيحة للسؤال او الموقف" (٤) .

وبذلك يرى الباحث ان هذا الاسلوب اعطى للطالب دور اساسي في تعلم المهارة قيد البحث وتطبيق ما تعلمه عمليا من خلال الاسئلة والاجوبة والتفكير وتصور المهارة قبل تطبيقها ، كما ان تكرار هذا الاسلوب في جميع الوحدات التعليمية ساعد على تعلم تكنيك المهارة وتحسين الاداء من خلال تنوع الاسئلة والتمرينات والتغذية الراجعة التي يقدمها المدرس خلال الاداء .

وبذلك تبين من الجدولين (١٦، ١٥) ان هناك فروقا ذات دلالة معنوية في متوسط درجات الطلاب في مقياس التفكير العلمي في الاختبار البعدي ، وهذا يدعو الى رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة التي تنص على انه (توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية لمجموعات البحث الثلاث في تنمية التفكير العلمي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت اسلوب حل المشكلات) .

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

١. تأثير التعلم للإتقان في تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة اليد .
٢. تأثير حل المشكلات في تنمية التفكير العلمي .

(١) مجدي عزيز ابراهيم ؛ التدريس الابداعي وتعلم التفكير ، ط١ : (القاهرة ، عالم الكتب للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٥) ص ١٦

(٢) نايفة قطامي ، معيوف السبيعي ؛ تفكير القبعات الست للمرحلة الاساسية : (عمان ، دار النشر والتوزيع ، ٢٠٠٨) ص ٣٦

(٣) مجدي عزيز ابراهيم ؛ مصدر سيق ذكره ، ص ٢٢٢

(٤) موسن ؛ مصدر سيق ذكره ، ص ٣٠٣

٣. تفوق التعلم للإتقان على حل المشكلات والاسلوب الاعتيادي في تعلم بعض المهارات الهجومية في كرة اليد .

٤. تفوق حل المشكلات على التعلم للإتقان والاسلوب الاعتيادي في تنمية التفكير العلمي.

٥-٢ التوصيات:

١- ضرورة استخدام التعلم للإتقان في تعلم المهارات الاساسية (الدفاعية والهجومية) في كرة اليد في المنهاج التعليمي لكليات التربية الرياضية .

٢- ضرورة استخدام حل المشكلات في التعلم الذي ساعد الطلاب على التفكير والتحليل وتنمية الجوانب الفكرية والمرتبطة بالفعالية الرياضية .

٣- يقترح الباحث إجراء بحوث مشابهة باستخدام (التعلم للإتقان) و(حل المشكلات) في ألعاب رياضية أخرى منها (كرة السلة ، كرة الطائرة ، كرة القدم) لأجل تنمية الجوانب المهارية والفكرية .

المصادر

١. عفاف عبدالله الكاتب ، اسيا كاظم الجنابي ؛ تأثير الاسلوب الاكتشافي الموجه في تعلم مهارات السباحة

الحرّة : (مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد الاول ، العدد الاول ، ٢٠٠٢)

٢. فوزي طه إبراهيم ، رجب الكزة ؛ المناهج المعاصرة : (الإسكندرية ، مطابع الفن ، ١٩٨٣)

٣. زينب علي عمر ، غادة جلال عبدالكريم ؛ طرق تدريس التربية الرياضية ، ط١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٨)

٤. محمد حسن ؛ أسلوب حل المشكلات في التعلم : (مصر، بحث مقدم إلى قسم علم النفس ، كلية التربية ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٤) ص ١٠

٥. ضياء الخياط ، نوفل محمد الحياي ؛ كرة اليد : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ٢٠٠٠)

٦. سامر يوسف الشمخي ؛ بناء بطارية اختبار للمهارات الأساسية بكرة اليد (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٩)

٧. فهيم مصطفى ؛ مهارات التفكير في مراحل التعليم العام : (القاهرة ، دار الفكر العربي ٢٠٠٠)

٨. عايش زيتون ؛ أساليب تدريس العلوم : (عمان ، دار الشروق ٢٠٠٥)

٩. اياد محمد شيت ؛ أثر التعلم للتمكن في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٤)

١٠. لؤي جلال محمد ؛ أثر استخدام الأسلوب التدريبي في وقت التعلم الأكاديمي ومستوى التحصيل لبعض المهارات الأساسية بكرة اليد : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٧)

١١. محمد خليل محمد ، أثر استخدام التعليم المبرمج في تعلم بعض مهارات كرة اليد : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٩)

١٢. نظير جميل إسماعيل ؛ أثر استخدام أساليب التنافس في التطوير والاحتفاظ ببعض مهارات كرة اليد لطلاب الصف الثاني المتوسط: (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٤)
١٣. محمد سهيل ؛ تصميم أنموذجين تعليميين / تعليميين لمادة طرائق التدريس وأثرهما في التحصيل الدراسي والتفكير العلمي ودافعية التعلم والذكاء لدى طلاب كلية التربية الرياضية : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠)
١٤. عبدالله حسين اللامي ؛ اساسيات التعلم الحركي: (القادسية ، مطبعة جامعة القادسية ، ٢٠٠٦)
١٥. محمد توفيق الوليلي ؛ كرة اليد: (الكويت ، شركة مطابع السلام ، ١٩٩٨)
١٦. مجدي عزيز ابراهيم ؛ التدريس الابداعي وتعلم التفكير ، ط١: (القاهرة ، عالم الكتب للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٥)
١٧. نايفه قطامي ، معيوف السبيعي ؛ تفكير القبعات الست للمرحلة الاساسية: (عمان ، دار النشر والتوزيع ، ٢٠٠٨)
١٨. موستن ؛ تدريس التربية الرياضية ، (ترجمة) ، جمال صالح واخرون: (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩١)
- (19) Denese. D and Jackie S.: Mastery Learning in Public School: (Volda StateUniversity, December1995)
- (20)Matzier. M. W: Analysis of Mastery Learning System of Instruction for Teaching Tennis, Human Kinetics, Sport Pedagogy ,1992)

الخلق الرياضي وعلاقته بالتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

م.د محمد خيرالدين صالح

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة الموصل

Mohamed_kh8285@yahoo.com

يهدف البحث الى:

- التعرف على درجة الخلق الرياضي والتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي اندية اربيل لكرة القدم المشاركين في الدوري الممتاز لإقليم كردستان.

- التعرف على العلاقة بين الخلق الرياضي والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي اندية اربيل لكرة القدم المشاركين في الدوري الممتاز لإقليم كردستان.

استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة البحث، تمثل مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم المشاركين في دوري إقليم كوردستان العراق للموسم الرياضي(٢٠١٦-٢٠١٧) وبواقع (٥) اندية والبالغ عددهم (١٣٢) لاعباً تم اختيار عينة البحث من لاعبي الاندية المشاركة بعد استبعاد عينة الثبات والبالغ عددهم (١٠) لاعبا واستبعاد عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (٦) واستبعاد اللاعبين الذين لم يكملوا الاجابة على المقاييس والبالغ عددهم (١٣) وبذلك بلغ افراد عينة البحث (١٠٣) واستخدم الباحث مقياس الخلق الرياضي ومقياس التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي كأداتين للقياس في البحث، وتم معالجة البيانات التي حصل عليها الباحث باستخدام(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قانون النسبة المئوية، معامل الارتباط البسيط(بيرسون)،قانون المتوسط الفرضي) وتوصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

- يمتلك لاعبي اندية اربيل لكرة القدم المشاركين في الدوري الممتاز لإقليم كردستان مستوى عالٍ من الاخلاق الرياضية والتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي ولجميع المحاور.
- وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبه بين الخلق الرياضي والتوجه نحو ابعاد التفوق لدى لاعبي اندية اربيل لكرة القدم المشاركين في الدوري الممتاز لإقليم كردستان.

The Athletes ethics and its relationship with Orientation towards dimensions of sporting excellence of football players .

ABSTRACT

The aim of this investigation is to realize the Athletes ethics and relationship with orientation towards dimensions of sporting excellence of football players in the province of Kurdistan\ Iraq as well as the nature of the relationship among athletes ethics and relationship with orientation towards dimensions of sporting excellence of football players

Researcher have used the descriptive method for being convenient with the nature of the research. The population of the research was

represented by (132) football players who participated in Kurdistan province tournament for the sport season (2016-2017) in the amount of (5) clubs. The sample of the research has been chosen from players belong to clubs that took part in the tournament according to a after excluding (10) players that represent the sample of invariability, (6) players that represent the sample of the exploratory experiment and (13) players who were not able to complete the answers on the scales. Thus, the total number of the research sample has become (103) players.

Researcher have applied two measurement tools in the research, the Athletes ethics scale and orientation towards dimensions of sporting excellence scale. Data obtained by the researcher were handled through using (arithmetic mean, normative deviation, percentage law, Pearson's simple correlation coefficient and hypothetical mean law). Researchers have concluded the following:

- The players of football in the premier League of the Kurdistan region have a high level of athletes ethics and orientation towards dimensions of sporting excellence and all dimensions.
- The existence of a relationship positive between the athletes ethics and orientation towards dimensions of sporting excellence of superiority in the players of football players in the Premier League for the Kurdistan region.

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث

ان بناء الشخصية وتماسكها وقدرتها على التفاعل مع الاخرين يقترن بمحددات عدة ولعل اهم هذه المحددات هو النمو الاجتماعي والخلقي مع ما يستجد من مواقف وظروف الحياة المتغيرة ، فنرى لأهمية الجانب الخلقي في تكوين وبناء الشخصية الاثر الكبير اذا ما تم مقارنته بالمحددات الاخرى في بناء الشخصية وان هذا البناء سيبقى هشاً وعاجزاً عن التكيف اذا لم يكن مقروناً بالبناء الخلقي السليم.

ومن المؤكد أن الأخلاق الرياضية بشكل عام هي سلوك يكتسبه الرياضي من البيئة المحيطة به منذ اقتحامه للمجال الرياضي وتدرجاً ضمن الفئات العمرية ، فالمرجع الاخلاقي يعد من أهم المقومات التي يتم عليها البناء السليم للرياضة والرياضيين ، فالرياضة هي جملة من المبادئ والقيم تأتي في مقدمتها التنافس الشريف والرياضة من أجل الرياضة ، وان عملية زرع الثقافة الرياضية في نفوس الرياضيين وتثبيتها لها الدور الكبير في تحسين المجال الرياضي (علاوي، ٢٠٠٢، ٥٥) ويشير السامرائي (١٩٨٨) أن تكوين الاتجاهات تبدأ نتيجة للاتصال مع بيئته من خلال تكامل مجموعة من الخبرات الجزئية التي تدور حول موضوع معين، وهكذا تبدأ بصورة محددة على نطاق ضيق وتتسع دائرتها لتشمل موضوعات كثيرة وأمور مجردة أو معنوية (السامرائي، ١٩٨٨، ٩٦)

وفي ضوء الإطار المرجعي للدراسات والبحوث العلمية التي تطرقت إلى دراسة الاتجاهات نحو أبعاد التفوق الرياضي(علي، ٢٠٠٦، (سعيد، ٢٠١١، (حسو واخران، ٢٠١١، (دودو، ٢٠١٣) فيمكن النظر الى أن للاتجاهات دوراً كبيراً وأساسياً في سلوك الفرد ، والسلوك هو رد الفعل الذي وجد نفسه فيه، فإن الاتجاه سوف يتحكم في هذا السلوك لذلك فإن من الضروري التعرف على الاتجاهات ومكوناتها والعوامل التي تساعد في تكوينها والخصائص المميزة لها، ولعل التنشئة الاجتماعية والخلقية للاعب كرة القدم في المنشأة آت الرياضية وما يحيط بها من كوادرات ادارية وفنية واعلامية وزملاء ومشاهدين له دور كبير في تكوين الاتجاهات نحو الممارسة الصحية والتفوق الرياضي .

وتعد كرة القدم بشعبيتها وشعبية نجومها هي معبودة الجماهير ,ولذلك يجب على اللاعبين والرياضيين القيام بتصرفات حسنة تتم عن خلق رفيع لأنهم القدوة لملايين البشر الذين يتابعونهم ويتعلقون بهم ,فإن كان الرياضي خلوقاً ,وروحه جميلة فإن ذلك سيؤثر إيجاباً على ذاته فضلاً عن المتابعين والمشجعين على اعتبار ان الخلق الرياضي يمكن اعتباره اللبنة الاساسية في عملية ضبط النفس وتحمل المسؤولية واحترام الاخرين سواء كانت النتائج اثناء المنافسة ايجابية او سلبية في سعيه الى التفوق الرياضي اذا لم يكن على حساب النتائج كان على حساب الحضور والرضا الذاتي .

وفي ضوء ما سبق تكمن اهمية البحث في رؤية الباحث بان دراسة اتجاهات لاعبي كرة القدم نحو أبعاد التفوق الرياضي ، وربطه بالخلق الرياضي على اعتبار ان الاخلاق الرياضية اذا ما تحلى بها لاعب كرة القدم يمكن عدها القاعدة الاساسية التي اذ توفرت يمكن ان تكون المساحة التي تؤسس وتبنى عليها اتجاهات ايجابية تخدم لاعب كرة القدم اثناء التدريب والمنافسة وبالتالي تسهم في بناء وتوقع لاعبين متفوقين سيما مع التطور المستمر على المستوى الاجتماعي والمادي التي تشهدها فعالية كرة القدم .

٢-١ مشكلة البحث

تزايدت الحاجة الى الاهتمام بالعوامل المصاحبة للمنافسة الرياضية التي بدورها يستطيع الرياضي بشكل عام ولاعب كرة القدم على وجه الخصوص ان يحقق التفوق الرياضي فيها وبما ان المهارات النفسية للرياضيين يمكن تحسينها وتطويرها عن طريق اعداد البرامج النفسية والارشادية والذهنية للاعبين سواء كانت هذا البرامج قصيرة او طويلة الامد اي ان تطوير وتحسين هذه المهارات تكون تحت السيطرة والتحكم بالنسبة للقائمين على مثل هذه البرامج على النقيض منها فان الجانب المتعلق بالخلق الرياضي هو شأن الرياضي نفسه وما نشأ وتربى عليه في تعامله مع البيئة المحيطة به داخل المجال الرياضي الذي ان توفر بلاعب كرة القدم فانه قد يسهل من عملية تعامل

اللاعبين مع ضغوطات ومواقف المنافسة المتغيرة وبالتالي قد ينعكس على تفوق اللاعبين وانجازاتهم الايجابية .

ومن هنا تكمن مشكلة البحث الحالي في تسليط الضوء على مسألة مهمة تتمثل في مدى مساهمة واهمية التحلي بالأخلاق الرياضية والتي ربما على النقيض من ذلك قد يؤدي الى عدم قدرة الرياضي على توجيه انفعالاته بشكل صحيح وايجابي خدمة لمصلحة الفريق وكذلك ضعف الإحساس بالمسؤولية وعدم احترام الآخرين من المحيطين به وهذا يخلف إرباك في تفكير اللاعب وتوجهه نحو التفوق الرياضي و اراد الباحث في هذه الدراسة وضع حل للتساؤل التالي : هل توجد علاقة بين الخلق الرياضي والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي للاعبي كرة القدم .

٣-١ اهداف البحث

- التعرف على درجة الخلق الرياضي لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في اقليم كردستان.
- التعرف على درجة التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في اقليم كردستان.

- التعرف على العلاقة بين الخلق الرياضي والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في اقليم كردستان.

٤-١ فروض البحث:

- يمتلك لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في اقليم كردستان خلق رياضي .
- يمتلك لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في اقليم كردستان توجه نحو ابعاد التفوق الرياضي.
- وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين الخلق الرياضي والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في اقليم كردستان.

٥-١ مجالات البحث

- المجال البشري : لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في اقليم كردستان/اربيل .
- المجال المكاني : الملاعب الخاصة بالأندية قيد الدراسة .
- المجال الزمني :الفترة الزمنية الواقعة بين ٢٠١٧/ ٢/٢٧ الى ٢٠١٧/٣/٦

٦-١ تحديد المصطلحات

- الخلق : "نشاط الفرد في المجتمع البشري وميوله اللازمة نحو نظام الجماعة واتجاهاته الفكرية نحو من يحيط بهم من الناس سواء أكانت هذه الامور نافعة للجماعة او ضارة".
(عبدالحميد وآخرون ، ١٩٩٧ ، ٧٢)
- الخلق الرياضي : "جميع افعال واقوال الفرد الرياضي التي تصدر منه والتي قد تقربه او تبعده عن الآخرين العاملين في المجال الرياضي". (عبدالحميد ، ٢٠١٥ ، ١٠)

- الاتجاه": هو تنظيم مكتسب له صفة الاستمرار النسبي للمعتقدات التي يعتقدها الفرد نحو موضوع أي موقف ويهيئه لاستجابة تكون لها الأفضلية" (الحكيم ،٢٠٠٤، ٢٥٦)
- التفوق الرياضي: "إعداد الرياضي بدنياً ومهارياً وخططياً ونفسياً، عالٍ المستوى في مجال النشاط التخصصي، من أجل تحقيق الهدف". (دودو ، ٢٠١٣، ١٠٧)

٢- الاطار النظري والدراسات السابقة

١-٢ الاطار النظري

٢-١-١ الخلق الرياضي

الاخلاق لها تأثير كبير في سلوك الانسان وتصرفاته وافعاله وعلاقته بالمجتمع وان الاخلاق الرياضية بشكل عام هي سلوك مكتسب ينتج عن البيئة المحيطة منذ نعومة اظفاره ، فالمرجعية الاخلاقية من اهم المقومات التي يتم عليها البناء السليم للرياضية والرياضيين.(عبد المسيح ، ٢٠١٥، ٢١،

٢-١-١-١ الخصائص الخلقية للرياضي

تبرز في كل خاصية خلقية علاقة الرياضي بعوامل خاصة وبجوانب الواقع ومن اهم هذه الخصائص :

- الخصائص الخلقية التي تبين علاقة موقف الرياضي من نفسه، الثقة بالنفس الزهو والتواضع.
- الخصائص الخلقية التي تبين علاقته بغيره من الرياضيين وتبين روح اعمل الجماعي ، الاستعداد لتقديم العون للآخرين ، الروح الرفاقية.

- الخصائص الخلقية التي تبين العلاقة بالمجتمع وبالقيم الاجتماعية -الاستعداد للعمل.

- الخصائص الخلقية التي تبين علاقة الرياضي بعمله الذاتي (الحرفة ، المدرسة ، التدريب ، الاخلاص بالعمل ، المبادرة ، الامانة ، الشعور بالواجب والمسؤولية، الكسل ، الاهمال)

ولا تعد هذه المظاهر السلوكية خصائص خلقية مميزة للشخص الا اذا برزت على الدوام وليس بين الحين والآخر فحسب. فالصفات الخلقية تكون نسبياً من صفات الشخص الثابتة على الاغلب (ولكنها قابلة للتغيير) وبها تبرز علاقاته بمحيطه وحياته.(الويس ، ١٩٨ ، ٧١ - ٧٣)

٢-١-١-٢ صفات الرياضي الخلق

- ١- احترام الرياضيين الآخرين وإحساسهم بأهميتهم
- ٢- احترام القوانين وتنفيذها بحرفيتها وتحمل مسؤولية مخالفتها
- ٣- استيعاب الضغط الجماهيري وعدم رد الإساءة بمثلها
- ٤- الابتعاد عن إيذاء الآخرين سواء بالقول أو بالفعل
- ٥- الاعتذار عند الخطأ
- ٦- وتملك الرياضي لمشاعره وردود أفعاله عند الفوز والخسارة (عبد الغني ، ٢٠١١ ، ٦)

٢-١-٢ التفوق الرياضي

إن مفهوم التفوق الرياضي، مثله في ذلك مثل بقية هـ المفاهيم التي نستخدمها في علم النفس الرياضي، وكما أنو أيضا مفهوم نسبي يختلف من فرد إلى اخر باختلاف مستويات الممارسة وما يتطلبه الوصول الى هذه المستويات من طاقات بدنية ، وظيفية ، تشريحية ونفسية وعقلية ولهذا لا يمكن ان يأتي التعريف بصورة اكثر تحديداً فضلاً عن ان المتفوقون رياضياً هم هؤلاء الذين امتلكوا هذه الطاقات واستثمروها بحيث يصلون الى مستويات مرتفعة في أدائهم في مجالات أنشطة معينة ترتبط بالتكوين الكامل للفرد والذي يشمل في حقيقة امره المكونات الجسمية والبدنية والوظيفية.

إن المحك الذي سوف نلاحظه هنا هو المستوى الذي وصل اليه الفرد في أدائه في لعبة او نشاط رياضي احبه منذ الصغر مع ملاحظة حقيقة هامة هنا الا وهي ان الناس او المسؤولين من المتخصصين في هذه اللعبة او تلك هم الذين يحددون المستوى الذي وصل اليه الذي اعتبر متفوقاً رياضياً.(محمد حسن ، ٢٠٠٦ ، ١٠-٢١)

٢-١-٢-١ ابعاد التوجه نحو التفوق الرياضي

ان عملية التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي ترتبط بثلاثة ابعاد منها :-

- التوجه نحو ضبط النفس: اذ يرتبط هذا البعد الى حد كبير بقدرة الرياضي على السيطرة على انفعالاته والعمل على توجيهها بالشكل الايجابي الذي يخدم مصلحة الفريق ككل, اذ ان الرياضي وبالأخص لاعب كرة القدم في امس الحاجة الى الهدوء الانفعالي لأنه يتطلب منه ايجاد الحلول السريعة للمواقف التي يتعرض لها فيما يخص التخلص من الخصم والوصول بأسرع طريقة للهدف في حين نجد ان(الانفعال العنيف يشوه الادراك ويعطل التفكير المنظم والقدرة على حل المشكلات ويضعف القدرة على التذكر ويشل السيطرة والارادة) (راتب ، ٢٠٠١ ، ١٧٧)

- التوجه نحو الاحساس بالمسؤولية: ان عملية التوجه نحو بذل الجهد في التدريب والمنافسة ومحاولة التعرف على مستوى اللياقة البدنية ودرجة التطور المهاري تعتمد الى حد كبير على الهدف الذي يرسمه الرياضي لنفسه ويسعى لإنجازه فلا يمكن لأي رياضي ان يتطور مستواه او يستمر في العملية التدريبية برغبة واصرار دون ان يكون لديه هدف واضح المعالم اذ ان تحديد الاهداف خلال الممارسة الرياضية تسمح بتحقيق فوائد عديدة في مقدمتها(تحسين الاداء , تحسين نوعية الممارسة, توضيح التوقعات, التخلص من الملل مما يجعل التدريب اكثر تحدياً, تنمية الشعور بالفخر والرضا والثقة بالنفس)(الحسو واخران ، ٢٠١٢ ، ٣٢١), ويضيف (سعيد ، ٢٠١١) على انه يجب ان لا تكون هذه الاهداف اكبر من قدرات الرياضيين او تكوينهم البيولوجي فالرياضي المبتدئ او الناشئ يشعر بعملية تطور كبير في مستواه المهاري والبدني ولكن بعد ان يصبح متقدماً يكون التطور

بطيء بسبب الاقتراب من الحدود البيولوجية وهنا يدخل دور المدرب لمساعدة الرياضي لكي يعرف ذلك حتى لا يؤثر سلباً على تقييمه لنفسه, او مستوى اداءه. (سعيد، ٢٠١١، ٢٢٨)

- التوجه نحو احترام الآخرين: اذ يتمثل هذا البعد في درجة احترام الرياضي للأشخاص والمنافسين الذين هم في محيطه الرياضي كالمدرسين والحكام والمنافسين وزملاء اللاعبين, اذ يعد البعد مهماً جداً وذو تأثير بالغ على عملية عطاء اللاعب داخل الملعب, فعندما يكون اللاعب على ثقة واحترام لمن هم في محيطه, ستكون عملية تفكيره منصبة على اداءه الفني وتطبيق خطط اللعب المنوطة به اذ ان طبيعة ونوعية الاداء ونجاح التصرفات الخطئية والمهارية للاعب انما تحدد بنشاطه الخاص وتصرفات زملاءه في نفس الفريق والذين ترتبط بهم مهام محددة للاعب نفسه بطريقة غير مباشرة من خلال "الكرة والتفكير الخطئي الجماعي اي ان الانجاز للفريق يتحقق بصورة جماعية" (عنان، ٢٠٠٤، ٩٥).

٢-٢ الدراسات السابقة

٢-٢-١ دراسة (الحسو واخران ٢٠١٢)

"العلاقة بين الطلاقة النفسية والتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي لدى لاعبات اندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة"

وهدفت الدراسة الى التعرف على الطلاقة النفسية والتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي لدى لاعبات اندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة فضلاً عن التعرف على طبيعة العلاقة بين الطلاقة النفسية والتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي لدى لاعبات اندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة. واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملاءمته لطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من لاعبات اندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة والبالغ عددهم (١٠٥) لاعبة، وقد تم جمع البيانات باستخدام مقياس الطلاقة النفسية ومقياس التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي. وتوصل الباحثون الى امتلاك لاعبات اندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة مستويات جيدة من الطلاقة النفسية فضلاً عن التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي فضلاً عن وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين الطلاقة النفسية والتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي للاعبات اندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة وذلك بدلالة معنوية مصفوفة معامل الارتباط.

٢-٢-٢ دراسة (عبدالمسيح، ٢٠١٥)

"الخلق الرياضي وعلاقته بتقدير الذات والسلوك التنافسي لبعض لاعبي الالعاب الجماعية في جامعة الموصل"

وهدفت الدراسة الى بناء مقياس الخلق الرياضي لبعض لاعبي الالعاب الجماعية في جامعة الموصل فضلاً عن التعرف على درجة الخلق الرياضي وتقدير الذات والسلوك التنافسي ومعرفة طبيعة العلاقة بين المتغيرات الثلاثة . واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي

والارتباطي وشملت عينة البحث بعض لاعبي منتخبات كليات جامعة الموصل للألعاب الجماعية (كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد ، الكرة الطائرة) اذ بلغت (٢٤٧) لاعباً، وقد تم جمع البيانات عن طريق مقاييس المتغيرات قيد الدراسة ، وتوصلت الباحثة الى بناء مقياس الخلق الرياضي للاعبي الالعاب الجماعية فضلا عن ظهور علاقة ارتباط بين الخلق الرياضي والسلوك التنافسي لدى لاعبي الالعاب الجماعية في جامعة الموصل

٣- اجراءات البحث

٣-١ منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي لملاءمته لمشكلة وطبيعة البحث

٣-٢ مجتمع البحث وعينته

تكون مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم من الاندية الرياضية (بيشمركة اربيل ، اارات ، هندرين ، بريتي ، اربيل) المشاركين في الدوري الممتاز بأقليم كردستان العراق للموسم (٢٠١٦-٢٠١٧) والبالغ عددهم (١٣٢) لاعباً من مجموع (٥) اندية ، اما عينة البحث فقد تكونت من (١٠٣) لاعباً يمثلون نسبة (٧٨,٠٣٠٪) من مجتمع البحث الأصلي موزعة على هذه الأندية وقد تم استبعاد (١٣) لاعباً لعدم اكمالهم الاستبيانات الخاصة بالبحث فضلا عن استبعاد (٦) لاعبين لمشاركتهم ضمن التجربة الاستطلاعية و (١٠) لاعبين لأغراض الثبات ، والجدول (١) يبين بعض المعلومات عن أفراد عينة البحث.

الجدول (١)

يبين مجتمع البحث وعينته واللاعبين المستبعدين ونسبهم المئوية

| النسبة المئوية | العدد | العينة | |
|----------------|-------|-----------------------|---------------------|
| ٪١٠٠ | ١٣٢ | مجتمع البحث | |
| ٪٧٨,٠٣٠ | ١٠٣ | العينة | |
| ٪٩,٨٤٨ | ١٣ | عدم اكمالهم الاستبيان | اللاعبين المستبعدين |
| ٪٧,٥٧٥ | ١٠ | الثبات | |
| ٪٤,٥٤٥ | ٦ | التجربة الاستطلاعية | |

٣-٣ وسائل جمع البيانات

- الاستبيان.

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

- مقياس الخلق الرياضي.

- مقياس ابعاد التفوق الرياضي.

٣-٣-١ مقياس الخلق الرياضي وصفه وتصحيحه .

استخدم الباحث مقياس الخلق الرياضي الذي صممه (عبد المسيح ، ٢٠١٥) المكون من (٤٢) فقرة موزعة على (٥) ابعاد هي (خلق اللاعب مع الزميل ويتكون من (١٠) فقرات ، خلق

اللاعب مع المنافس ويتكون من (٩) فقرات ،خلق اللاعب مع المدرب ويتكون (٧) ، خلق اللاعب مع الحكام ويتكون من (٨) فقرات ، خلق اللاعب مع الجمهور ويتكون من (٨) فقرات) ، وقد حددت امام كل فقرة البدائل (أبداً ، احياناً ، دائماً) وقد شملت فقرات المقياس عبارات سلبية وايجابية واعطيت الدرجات (٣-٢-١) على التوالي للعبارات الايجابية في حين اعطيت الدرجات (٣-٢-١) للعبارات السلبية ، وتراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٤٢-١٢٦) درجة بمتوسط فرضي (٨٤) ، ويشير هذا الى انه كلما ارتفعت درجة المجيب على المقياس دل ذلك على امتلاكه خلق رياضي جيد. والجدول (٢) يبين ابعاد المقياس وفقراته الايجابية والسلبية.

(عبد المسيح ، ٢٠١٥ ، ٥٢)

الجدول (٢)

بين ابعاد مقياس الخلق الرياضي وفقراته الايجابية والسلبية

| المجموع | تسلسل الفقرات | | الابعاد | ت |
|---------|--------------------------|---------------------------|-----------------------|---|
| | السلبية | الايجابية | | |
| ١٠ | ٤٢، ٢٦، ٦ | ٣٦، ٣١، ٢١، ١٦، ١١، ١، ٤٠ | خلق اللاعب مع الزميل | ١ |
| ٩ | ٤١، ٣٧، ٢٢، ١٧، ١٢ | ٣٢، ٢٧، ٧، ٢ | خلق اللاعب مع المنافس | ٢ |
| ٧ | ٣٣، ٢٨، ٢٣، ١٨، ٨ | ١٣، ٣ | خلق اللاعب مع المدرب | ٣ |
| ٨ | ٣٨، ٣٤، ٢٩، ١٩، ١٤، ٩، ٤ | ٢٤ | خلق اللاعب مع الحكام | ٤ |
| ٨ | ٣٩، ٣٥، ٣٠، ٢٠، ١٠ | ٢٥، ١٥، ٥ | خلق اللاعب مع الجمهور | ٥ |

٣-٣-٢ مقياس التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي وصفه وتصحيحه

استخدم الباحث مقياس التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي الذي وضعه في الاصل دونالد دل "Donald Dell" وقد اقتبسه محمد حسن علاوي وقام بتعديل العديد من عباراته وقياس هذا المقياس ثلاثة ابعاد هي (التوجه نحو ضبط النفس، التوجه نحو الإحساس بالمسئولية، التوجه نحو احترام الآخرين) فضلاً عن الدرجة الكلية للمقياس التي تشير إلى توجه الفرد نحو الرياضة بصفة عامة ونحو التفوق الرياضي وقد احتوى المقياس على (٥٤) فقرة مقسمة على المحاور الثلاثة بواقع (١٨) فقرة لكل محور، إذ كانت منها (٩) فقرات سلبية و(٤٥) فقرة ايجابية، وكانت الإجابة على فقرات المقياس من خلال خمسة بدائل (أوافق بدرجة كبيرة، أوافق، غير متأكد، لا أوافق، لا أوافق بدرجة كبيرة) ويتم تصحيح المقياس من خلال استخدام خمسة بدائل للفقرات الايجابية والسلبية إذ تعطى أوزان الدرجات للبدائل (أوافق بدرجة كبيرة، أوافق، غير متأكد، لا أوافق، لا أوافق بدرجة كبيرة)، (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على التوالي للفقرات الايجابية وتعطى أوزان الدرجات (١، ٢، ٣، ٤، ٥) على التوالي للفقرات السلبية، إذ كانت أعلى درجة للمقياس ككل هي (٢٧٠) أما اقل درجة فهي (٥٤) أما بالنسبة للمحاور أعلى درجة للمحور تكون (٩٠)

درجة وأدنى درجة تكون (١٨)، (علاوي ، ١٩٩٨، ٢٠٠٨-٢١٦) والجدول (٣) يبين ابعاد المقياس وفقراته الايجابية والسلبية.

الجدول (٣)

يبين ابعاد مقياس التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي وفقراته الايجابية والسلبية

| المجموع | تسلسل الفقرات | | الابعاد | ت |
|---------|----------------|--|-------------------------------|---|
| | السلبية | الايجابية | | |
| ١٨ | ٣٠، ٢٤ | ٣٨، ٣٧، ٢٨، ٢١، ٢٠، ١٢، ١٧، ١١، ٧ ٥٢، ٥١، ٤٧، ٤٤، ٤٣، ٤٢، ٤٠، | التوجه نحو ضبط النفس | ١ |
| ١٨ | ٥٤، ٤٨، ٣٩، ١٤ | ٣٥، ٣٣، ٣٢، ٢٩، ٢٦، ١٩، ٨، ٦، ٥، ٣، ١ ٥٠، ٤٦، ٤١، | التوجه نحو الاحساس بالمسؤولية | ٢ |
| ١٨ | ٥٣، ٤٩، ١٠ | ٢٥، ٢٣، ٢٢، ١٨، ١٦، ١٥، ٩، ١٣، ٤، ٢ ٤٥، ٣٦، ٣٤، ٣٠، ٢٧، | التوجه نحو احترام الاخرين | ٣ |

٣-٤ المعاملات العلمية للمقياسين

٣-٤-١ الصدق (الصدق الظاهري)

قام الباحث بعرض المقياسين ملحق (١) (٢) على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين^١ في مجال علم النفس الرياضي والقياس والتقويم للتعرف على مدى صلاحية فقرات المقياسين، وبعد استخراج نسب اتفاق السادة الخبراء والمختصين تم قبول فقرات المقياسين بنسبة ١٠٠٪ مما يدل على صدق المقياسين وبالإمكان تطبيقهما على عينة البحث.

٣-٤-٢ الثبات (الاختبار وإعادة الاختبار)

قام الباحث بتطبيق مقياسي (الخلق الرياضي والتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي) على (١٠) لاعبين من لاعبي ناديي برايتي واريل (٢٠١٧/٢/٦) ومن ثم إعادة تطبيق المقياسين على نفس العينة بتاريخ (٢٠١٧/٢/٢٢) وباستخراج معامل الارتباط بيرسون بين نتائج الاختبارين تبين ان معامل الارتباط لمقياس الخلق الرياضي يساوي (٠.٩١) في حين بلغت قيمة معامل الارتباط لمقياس التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي (٠.٨٩) وهو مؤشر جيد لثبات المقياسين.

٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (٦) لاعبين مثلوا نادي هندرين الرياضي بتاريخ (٢٠١٧/٢/٢٤) وذلك بهدف

- معرفة الوقت اللازم للإجابة على المقياسين من قبل اللاعبين.
- التأكد من فهم اللاعبين لفقرات المقياسين وقدرتهم على الاجابة.

وقد اظهرت التجربة الاستطلاعية انه لا يوجد غموض في فقرات المقياسين وتراوحت مدة الاجابة على كل مقياس حوالي (١٠-١٥) دقيقة.

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

القياس والتقويم
علم النفس الرياضي
علم النفس الرياضي
علم النفس الرياضي
علم النفس الرياضي

١. د ثيلايم يونس علاوي
أ. د ناظم شاكر الوتار
أ.م. د عصام محمد عبد الرضا
أ.م. د وليد ذنون يونس
أ.م. د عمر سمير ذنون

٣-٧ التجربة الرئيسية

بعد استكمال المعاملات والمستلزمات العلمية المطلوبة لإعداد وتهيئة مقياسي (الخلق الرياضي والتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي) تم تطبيقهم على عينة البحث البالغ عددها (١٠٣) وذلك للفترة من (٢٠١٧/٢/٢٧) ولغاية (٢٠١٧/٣/٦) في الملاعب الخاصة بالأندية قيد الدراسة.

٣-٨ الوسائل الاحصائية

تم استخراج الوسائل الاحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الاحصائية (spss) بواسطة الحاسب الالي وكما يلي:

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

٤- عرض النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض ومناقشة نتائج الخلق الرياضي لدى افراد عينة البحث.

من اجل تحقيق الهدف الاول تم قياس الخلق الرياضي لدى افراد عينة البحث من خلال تطبيق مقياس الخلق الرياضي على أفراد عينة البحث، وقد جرى اعتماد درجة ابعاد المقياس أساسا في التعرف على درجة الخلق الرياضي لدى افراد عينة البحث ، والجدول (٤) يبين تفصيل ذلك .

الجدول (٤)
يبين القيم الاحصائية لدى افراد عينة البحث على مقياس الخلق الرياضي

| مستوى الدلالة | قيمة ت | المتوسط الفرضي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | المعالم الاحصائية المتغير |
|---------------|--------|----------------|-------------------|---------------|---------------------------|
| ٠,٠٠٠ | ٢٢,٣٣٠ | ٢٠ | ١,٦٠١ | ٢٣,٥٢٤ | خلق اللاعب مع الزميل |
| ٠,٠٠٠ | ١٩,٥٩٧ | ١٨ | ١,٦١٩ | ٢١,١٢٦ | خلق اللاعب من المنافس |
| ٠,٠٠٠ | ١٥,٧٨٨ | ١٤ | ١,٤٧٢ | ١٦,٢٩١ | خلق اللاعب مع المدرب |
| ٠,٠٠٠ | ١٥,٤٢٥ | ١٦ | ١,٧٧٥ | ١٨,٦٩٩ | خلق اللاعب مع الجمهور |
| ٠,٠٠٠ | ١٨,٩٨٨ | ١٦ | ١,٥١٥ | ١٨,٨٣٥ | خلق اللاعب مع الحكام |
| ٠,٠٠٠ | ٣٨,٣٦٥ | ٨٤ | ٣,٨٢٩ | ٩٨,٤٧٥ | المقياس ككل |

بلغ الوسط الحسابي لإجابات عينة البحث على مقياس الخلق الرياضي (خلق اللاعب مع الزميل ، خلق اللاعب مع المنافس ، خلق اللاعب مع المدرب ، خلق اللاعب مع الجمهور ، خلق اللاعب مع الحكام) على التوالي (٢٣,٥٢٤ ، ٢١,١٢٦ ، ١٦,٢٩١ ، ١٨,٦٩٩ ، ١٨,٨٣٥) بانحراف معياري على التوالي قدره (١,٦٠١ ، ١,٦١٩ ، ١,٤٧٢ ، ١,٧٧٥ ، ١,٥١٥). وعند إجراء المقارنة بين الوسط الحسابي والمتوسط الفرضي للمقياس والبالغ على التوالي (٢٠ ، ١٨ ، ١٤ ، ١٦ ،

(١٦٠) تبين وجود فروق معنوية لصالح الوسط الحسابي إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة على التوالي (٢٢,٣٣٠ ، ١٩,٥٩٧ ، ١٥,٧٨٨ ، ١٥,٤٢٥ ، ١٨,٩٨٨) وبمستوى دلالة (٠,٠٠٠) وهو اصغر من قيمة الدلالة المعتمدة (٠,٠٠٥) مما يدل على ارتفاع واضح في درجة الخلق الرياضي يمكن تأشيرها على أفراد عينة البحث .

ويعزو الباحث السبب في ذلك الى طبيعة لعبة كرة القدم وما لها من اهمية من حيث المتابعة والحضور الجماهيري ، وبطبيعة الحال فان اللاعبين دائماً ما يسعون الى تقديم انفسهم للجماهير واللاعبين والمدربين ووسائل الاعلام من خلال تصرفاتهم الحسنة التي تتم عن خلق رفيع على اعتبار ان كلاعب يحمل بداخله ان يكون قدوة في التصرف لهذه القاعدة الواسعة من المتابعين هذا من جانب ، الجانب الاخر يتمثل باعتبار ان الاخلاق يعد مكون مهم في بناء شخصية الفرد بشكل عام وشخصية لاعب كرة القدم بشكل خاص وان الاخلاق الرياضية يعكسها اللاعب من خلال ممارسته للعبة كرة القدم وكل ما يحيط بها من متغيرات اجتماعية وتنافسية " ففي المجال الرياضي تتنوع الانشطة الرياضية تبعاً لمتطلبات هذا النشاط من الناحية الفنية اذ ان كل نوع من انواع الرياضة يستلزم متطلبات خاصة في بناء شخصية الرياضي "

(يونس ، ١٩٩٩ ، ٢١)

ف نجد خلق اللاعب مع الزميل يتجلى في استمرار اللاعبين كمجموعة متماسكة خلال التدريب والمنافسة وخلق اللاعب مع المنافس يظهر من خلال المنافسة الشريفة البعيدة عن الحاق الضرر والنية المتعمدة في الايذاء للمنافس وهذا ما جسده المشاهدات لمتابعة الباحث لهم وحضوره لأغلب المباريات المقامة في مدينة اربيل المتمثلة بالروح الرياضية العالية حتى في حالة الهزيمة من الفريق المنافس، وظهر خلق اللاعب مع المدرب من خلال احترام اللاعبين له والنتائج من العادات والتقاليد التي نشأ اللاعبين عليها والمتمثلة باحترام الافراد الاكبر سناً ، وظهر خلق اللاعب مع الجمهور من خلال كسب ثقة الجمهور حتى في حالة الهزيمة او قلة العطاء من قبل اللاعب او عدم التوفيق من خلال استيعاب الانفعالات والغضب للجماهير وهذا يأتي من خلال خبرة اللاعبين وتفهمهم ان انفعالات الجماهير ماهي الا لحبهم للنادي وامانيهم في تحقيق انجازات جيدة للنادي ، اما خلق اللاعب مع الحكام فظهر من خلال حرص اللاعبين الى الانصياع الى قرارات الحكام حتى وان كانت هنالك بعض الاعتراضات ولكن هذه الاعتراضات تأتي كردة فعل اولية مع علم اللاعب نفسه ان قرار الحكم لا رجعة فيه وان الاحترام الموجه للحكم كان على اعتبار انه انسان اولاً وصاحب القرار ثانياً، وعليه فان الاخلاق التي يعكسها لاعب كرة القدم خلال ممارسته للعبة وتفاعله مع كل متغيراتها السالفة الذكر والتي جسدها ابعاد مقياس الخلق الرياضي تجعل من التسامح والروح الرياضية هي السائدة في التدريب او المنافسة . وهذا ما اكده (الخولي ، ٢٠٠١) في " ان الفكرة من ممارسة الرياضة تكمن في اتاحة التكافؤ للجميع

فعلى الرغم من الرياضة هزيمة او فوز الا انها تنمي الروح الرياضية الحقة التي تعتمد على النزاهة والصدق والمحبة للآخرين وجميعها جزء من السمات الخلقية التي يجب ان يتحلى بها الافراد الممارسين للنشاط الرياضي. (الخولي ، ٢٠٠١ ، ٣٣٤)

٤-٢ عرض ومناقشة نتائج التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي لدى افراد عينة البحث ."

من اجل تحقيق الهدف الثاني تم قياس التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي لدى افراد عينة البحث من خلال تطبيق مقياس التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي على أفراد عينة البحث، وقد جرى اعتماد درجة ابعاد للمقياس أساسا في التعرف على درجة التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي لدى افراد عينة البحث ، والجدول (٥) يبين تفصيل ذلك

الجدول (٥)

يبين القيم الاحصائية لدى افراد عينة البحث على مقياس التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي

| مستوى الدلالة | قيمة ت المحتسبة | المتوسط الفرضي | الانحراف المعياري | الوسط الحسابي | المعالم الاحصائية المتغيرات |
|---------------|-----------------|----------------|-------------------|---------------|--------------------------------|
| ٠,٠٠٠ | ٧٨,٨٤٨ | ٥٤ | ٣,٠٤٦ | ٧٧,٦٦٩ | التوجه نحو ضبط النفس |
| ٠,٠٠٠ | ٧١,٦٦٥ | ٥٤ | ٣,٢٦٦ | ٧٧,٠٦٨ | التوجه نحو الاحساس بالمسؤولية |
| ٠,٠٠٠ | ٥٤,٧٠٢ | ٥٤ | ٣,٣٩٩ | ٧٢,٣٢٠ | التوجه نحو احترام الآخرين |
| ٠,٠٠٠ | ١١١,٨٦٢ | ١٦٢ | ٥,٩٠٢ | ٢٢٧,٠٥٨ | المقياس ككل |

بلغ الوسط الحسابي لإجابات عينة البحث على مقياس التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي (٧٧.٦٦٩ ، ٧٧.٠٦٨ ، ٧٢.٣٢٠) وانحراف معياري على التوالي (٣.٠٤٦ ، ٣.٢٦٦ ، ٣.٣٩٩) وعند إجراء المقارنة بين الوسط الحسابي والمتوسط الفرضي لأبعاد المقياس والبالغ (٥٤) تبين وجود فروق معنوية لصالح الوسط الحسابي إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة على التوالي (٧٨.٨٤٨ ، ٧١.٦٦٥ ، ٥٤.٧٠٢ ، ١١١.٨٦٢) وبمستوى دلالة (٠,٠٠٠) وهو اصغر من قيمة الدلالة المعتمدة (٠,٠٥) مما يدل على ارتفاع واضح في التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي يمكن تأشيرها على أفراد عينة البحث .

ويعزو الباحث السبب في ذلك الى ان استمرار اللاعبين في انديتهم لسنوات عدة وكما بينها المعلومات التي تم الحصول عليها عند سؤال اللاعبين عن فترة مشاركتهم فأنها ترتبط بدرجة كبيرة بتمسك ادارات أنديتهم نتيجة نجاحهم وسعيهم الى التفوق ، من جانب اخر فان طبيعة المنافسة في دوري اقليم كردستان ذات طابع تنافسي عالي نتيجة للتقارب الكبير في مستوى اللاعبين وهذا يمثل انعكاس حقيقي لقدراتهم ويجعلهم اكثر واقعية واكثر قدرة لتحمل المسؤولية واكثر قدرة على

ضبط النفس والقدرة على التفاعل مع الآخرين واحترامهم وبالتالي سوف تتولد لدى لاعبي كرة القدم حالة من الصحة النفسية متى ما كان المحك قائم على معرفة الذات وما تحمله من امكانيات والتي تكون بمثابة الموجه نحو الانجاز والتفوق الرياضي ، وهذا ما شار اليه (قذيفة ، ٢٠١٤) بان اللاعب عندما يكون متوافقاً نفسياً وشخصياً وانفعالياً واجتماعياً مع نفسه والآخرين فانه قد وصل الى متميز من الصحة النفسية تجعله قادراً على تحقيق ذاته واستثمار قدراته وامكانياته الى اقصى حد سعياً منه للوصول الى التفوق الرياضي. (قذيفة ، ٢٠١٤ ، ١٦٣)

٤-٢ عرض ومناقشة نتائج العلاقة بين الخلق الرياضي والتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي لإفراد عينة البحث:

من اجل معرفة العلاقة بين الخلق الرياضي والتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي لأفراد عينة البحث كان لابد من استخراج معامل الارتباط البسيط بيرسون كما في الجدول (٦)

الجدول (٦)

بين معامل الارتباط بين الخلق الرياضي والتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي لأفراد عينة البحث

| المتغيرات | الخلق الرياضي | التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي |
|---------------------------------|---------------|---------------------------------|
| الخلق الرياضي | ١ | ٠,٦٠٢** |
| التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي | | ١ |

يتبين من الجدول (٦) أن قيمة معامل الارتباط بلغت (٠,٦٠٢) وبلغ مستوى الدلالة (Sig) (٠,٠٠) وهو اصغر من مستوى الدلالة المعتمد (٠,٠٥)، مما يدل على وجود ارتباط معنوي

ويعزو الباحث السبب في ذلك الى ان الرياضي الذي يملك خلق رياضي جيد يفهم بان المنافسة ليست صراع او عدائية وليست هي الفوز دائماً فان هذا الادراك الصحيح للاعب كرة القدم الناتج عن تفهم اللاعب في كيفية التعامل بأخلاق عالية وروح رياضية عالية يمكنه من حصر اهدافه بالاتجاه الايجابي وبالتالي يمكنه من ابراز مختلف قدراته المهارية والبدنية والانفعالية وهذا ما أشار اليه (عيسى ، ٢٠١٣) في " ان اتصاف الرياضي بمجموعة من الخصائص الخلقية والنفسية والانفعالية ستساعده على تكوين اتجاه ايجابي لديمومة الانجازات والتفوق والتي تتجلى من خلال احترامه للآخرين وتحمله للمسؤولية والقدرة على ضبط النفس في مواقف المنافسة المختلفة . (عيسى ، ٢٠١٣ ، ١٥)

وهذا يتفق مع ما اشار اليه (عبد الغني ، ٢٠١١) في " ان اي عمل يقوم به الإنسان في حياته سيكون مراقباً من قبل ضميره ومسيراً تبعاً لأخلاقه ، بما في ذلك الأعمال والنشاطات الرياضية ،حيث أن التنافس الشريف ، وإثبات الذات والقدرة على التفوق بالوسائل المشروعة وضمن ظروف

المنافسة العادلة و البعيدة عن أي تدخل خارجي ,تلك الأمور لها أهمية أكبر من تحقيق النتائج وحصد الألقاب بالطرق الملتوية. (عبد الغني ، ٢٠١١ ، ٣)

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

- يمتلك لاعبي اندية اربيل لكرة القدم المشاركين في الدوري الممتاز لإقليم كردستان مستوى عالٍ من الاخلاق الرياضية ولجميع المحاور .
- يتميز لاعبي اندية اربيل لكرة القدم المشاركين في الدوري الممتاز لإقليم كردستان بتوجه ايجابي نحو ابعاد التفوق الرياضي ولجميع المحاور .
- وجود علاقة ارتباطية دالة وموجبه بين الخلق الرياضي والتوجه نحو ابعاد التفوق لدى لاعبي اندية اربيل لكرة القدم المشاركين في الدوري الممتاز لإقليم كردستان.

٢-٥ التوصيات

- توعية اللاعبين بأهمية الاخلاق الرياضية باعتبارها قاعدة رئيسية لنجاحهم في تأدية الواجبات الملقة عليهم اثناء خوضهم غمار المنافسات وتفاعلهم مع البيئة المحيطة بهم.
- الاسترشاد بأهمية التوجه الايجابي للاعبين القائم على ضبط النفس وتحمل المسؤولية واحترام الاخرين لما لهذه الابعاد من دور مؤثر في تحقيق التفوق الرياضي.
- ان يسعى المدرب بالتعاون مع الاخصائي النفسي ان وجد على زرع الثقافة الرياضية القائمة على التنافس الشريف والقائم على مبدأ الرياضة من اجل الرياضة والاستمرار في توجيه اللاعبين والتأكيد على التدريب والمثابرة والجهد من اجل الوصول الى التفوق الرياضي.

المصادر

- حسو ، مؤيد عبد الرزاق وآخران (٢٠١٢) العلاقة بين الطلاقة النفسية والتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي لدى لاعبات اندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة ،المؤتمر الدوري الثامن عشر لكليات واقسام التربية الرياضية في العراق ، جامعة الموصل ، العراق.
- الحكيم علي سلوم جواد(٢٠٠٤): الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، الطيف للطباعة ،الكويت.
- الخولي ، امين نور(٢٠٠١):اصول التربية البدنية والرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- دودو ، بلقاسم (٢٠١٣): دراسة تحليلية لاتجاهات التفوق الرياضي لدى مشتركى البطولة الوطنية للرياضة المدرسية -العاب جماعية-وعلاقتها ببعض المتغيرات، مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية ، العدد العاشر ،جامعة ورقلة ، الجزائر.
- راتب ، اسامه كامل (٢٠٠١):الاعداد النفسي للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- السامرائي، هاشم جاسم(١٩٨٨): المدخل في علم النفس ، مطبعة الخلود ، بغداد.

- سعيد، سعيد نزار (٢٠١١): المهارات النفسية للاعبين كرة اليد وعلاقتها بابعاد التفوق الرياضي، مجلة علو التربية الرياضية، العدد ٢، المجلد ٤، كلية التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين، اربيل، العراق.
- عبد الحميد، محسن وآخرون (١٩٩٨): دليل التربية الاسلامية للمرحلتين الابتدائية والاعدادية، مطبعة الرشيد، العراق.
- عبد المسيح، رحيق متي (٢٠١٥): الخلق الرياضي وعلاقته بتقدير الذات والسلوك التنافسي لبعض لاعبي الالعاب الجماعية في جامعة الموصل، رسالة ماجستير غير منشورة، العراق.
- علاوي، محمد حسن (١٩٩٨): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، ط١، القاهرة، مصر.
- علاوي، محمد حسن (٢٠٠٢): علم نفس التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- عنان، محمود (٢٠٠٤): التعلم والدافعية في الرياضة، جامعة حلوان، القاهرة.
- عيسى، صواش (٢٠١٣): السلوك التنافسي وعلاقته بالتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي لدى تلاميذ اقسام التربية البدنية والرياضة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الحاج خضر، الجزائر.
- قذيفة، يحيى (٢٠١٤): تقدير الذات البدنية وعلاقتها بالتوجه الرياضي لتلاميذ واقسام التربية البدنية والرياضية لمتوسطات ولاية المسيلة، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الحاج خضر، الجزائر.
- محمد حسن، زكي محمد (٢٠٠٦): التفوق الرياضي، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع، ط١، الاسكندرية، مصر.
- الويس، كامل (١٩٨١): علم النفس الرياضي، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق.
- يونس، وليد ذنون (١٩٩٩): دراسة مقارنة في السمات الشخصية بين اللاعبين المتقدمين في الالعاب الجماعية، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.

ملحق (١)

آراء السادة الخبراء حول صدق مقياس الخلق الرياضي

الأستاذ الفاضل ----- المحترم

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم " الخلق الرياضي وعلاقته بالتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم"

ونظرا لشمولية الدراسة على الخلق الرياضي لذا سوف يستخدم الباحث مقياس الخلق الرياضي المقنن من قبل (عبد المسيح، ٢٠١٥).

حيث يتكون المقياس من (٤٢) فقرة موزعة على خمسة محاور وهي (خلق اللاعب مع الزميل، خلق اللاعب مع المنافس، خلق اللاعب مع المدرب، خلق اللاعب مع الحكام، خلق اللاعب مع الجمهور) ويصحح المقياس من خلال ثلاثة بدائل هي (ابداً، احياناً، دائماً) ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال العلوم التربوية والنفسية ومجالات التربية الرياضية لذا يرجى بيان صدق المقياس وتدوين ملاحظاتكم العلمية بما

تروونه مناسباً بوضع علامة (✓) امام كل فقرة وتحت البديل الملائم (تصلح ، لا تصلح ، تصلح بعد التعديل

| ت | الفقرات | تصلح | لا تصلح | تصلح بعد التعديل |
|----|--|------|---------|------------------|
| ١ | انصح زميلي اذا ظهر منه تصرف غير اخلاقي | | | |
| ٢ | اسارع في الاعتذار للخصم اذا بدر مني تصرف يزعجه | | | |
| ٣ | احترم المدرب ذو الاخلاق الحسنة واعتبره قدوة لي | | | |
| ٤ | اسخر من الحكام اذا كانت قراراتهم خاطئة | | | |
| ٥ | اذا سمعت جمهور الخصم يسبني او يشتمني احاول تجاهله | | | |
| ٦ | اذا اخطأ أحد زملائي في حقي فلا ابادر بالتحية عليه الا اذا اعتذر مني | | | |
| ٧ | اذا تعمد الخصم ضربي لا احاول الرد عليه بل ابين له حسن اخلاقي | | | |
| ٨ | اغضب اذا حاول المدرب استبدالي بعد فترة قصيرة من بدء اللعب | | | |
| ٩ | اتظاهر امام الحكم بالاصابة الشديدة لكي احصل على بعض المكاسب لفريقي | | | |
| ١٠ | ارد على الجمهور اذا سمعت منهم ما يزعجني من سوء خلق | | | |
| ١١ | اتعامل مع زملائي في الفريق بأخلاق حسنة | | | |
| ١٢ | احاول ايداء خصمي حتى لا اسمح له ان يلعب بحرية | | | |
| ١٣ | اتقبل بعض ما يصدر من المدرب من تصرفات سيئة لانه اكبر مني سناً | | | |
| ١٤ | احاول ايداء لاعبي الخصم عندما يكون الحكم منشغلاً ولا يراقبني | | | |
| ١٥ | اعتقد ان الجمهور المثقف هو الذي يحضر لمشاهدة المباراة ولا يبالي بالفوز او الخسارة | | | |
| ١٦ | اعتقد ان صاحب الاخلاق الحسنة يكون محبوباً بين زملائه | | | |
| ١٧ | انفذ كل ما يمليه علي المدرب من مهام حتى وان كان ذلك سبباً في ايداء الخصم | | | |
| ١٨ | اسخر من المدرب الذي يخطئ في وضع التشكيلة المناسبة للفريق | | | |
| ١٩ | اعتقد ان بعض الحكام الغير منصفين يستحقون السب والشتم | | | |
| ٢٠ | احاول اظهار بعض الحركات التي تثير الجمهور رداً على ما بدر منهم تجاهي من سوء خلق | | | |
| ٢١ | اصاحب من لديه اخلاق حسنة من زملائي الرياضيين | | | |
| ٢٢ | اذا لم اتكن من ايقاف خطورة احد لاعبي الخصم فأنني احاول ايداءه | | | |
| ٢٣ | احترم المدرب الذي يتكبر على الاخرين | | | |
| ٢٤ | اعتقد ان اخلاق اللاعبين الجيدة تسهل على الحكام ادارة المباراة بشكل جيد | | | |
| ٢٥ | مهما بدر من الجمهور من سوء خلق تجاهي فاني اظهر لهم الاخلاق الحسنة كالتصفيق لهم او اظهار قبلات المحبة لهم | | | |
| ٢٦ | تروق لي اخلاق زملائي ان كانت سيئة | | | |
| ٢٧ | اذا اصيب احد لاعبي الخصم داخل الملعب فأنني احاول إخراج الكرة لإيقاف اللعب | | | |
| ٢٨ | احقد على المدرب إذا لم أكن ضمن التشكيلة الأساسية للفريق | | | |
| ٢٩ | احاول ان استنر زملائي في الملعب عندما اجد قرارات الحكم لا تروق لي | | | |
| ٣٠ | انني مستعد ان استخدم القوة تجاه من يثيرني من الجمهور | | | |
| ٣١ | اعتقد ان الصحبة الحسنة في المجال الرياضي تؤثر في شخصيتي | | | |
| ٣٢ | اسعى الى التعامل مع الخصم داخل الملعب على اساس المنافسة الشريفة | | | |
| ٣٣ | اعتقد ان المدرب الذي يمتلك شهادة عليا لا يستحق الاحترام | | | |
| ٣٤ | اذا عاقبني الحكم على سلوك لم ارتكبه فأنني احقد عليه | | | |
| ٣٥ | احاول ان استثير جمهوري لكي يقوم بأكبر ازعاج ممكن للفريق الخصم | | | |
| ٣٦ | اعتقد انه من الضروري ان تكون هناك علاقات احترام متبادلة بين اللاعبين زملاء | | | |
| ٣٧ | اتعمد ايداء اللاعب الخصم لفظياً وجسدياً | | | |
| ٣٨ | اعيب على بعض الحكام اذا كان مظهرهم يوحي بقصر القامة او طولها | | | |
| ٣٩ | اتعامل مع الجمهور بنفس طريقة تعامله معي | | | |
| ٤٠ | اعتقد ان كابتن الفريق يجب ان يتمتع بحسن الخلق بالإضافة الى الخبرة في الملعب | | | |
| ٤١ | احاول المبادرة بالتصرف السيئ تجاه الخصم | | | |
| ٤٢ | اصرخ على زميلي اذا أضع فرصة محققة لتسجيل هدف | | | |

(على المقياس المرفق طياً .

الجامعة والكلية:

الاسم الكامل:

التوقيع :

اللقب العلمي والاختصاص:

ملحق (٢)

آراء السادة الخبراء حول صدق مقياس التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي

الاستاذ الفاضل -----المحترم

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم " الخلق الرياضي وعلاقته بالتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي لدى لاعبي كرة القدم" ونظرا لشمولية الدراسة على التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي لذا سوف يستخدم الباحث مقياس بالتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي المقنن من قبل (علاوي، ١٩٩٨). حيث يتكون المقياس من (٥٤) فقرة موزعة على ثلاثة محاور وهي (التوجه نحو ضبط النفس ، التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية ، التوجه نحو احترام الآخرين) ويصحح المقياس من خلال خمسة بدائل هي (أوافق بدرجة كبيرة، أوافق، غير متأكد، لا أوافق، لا أوافق بدرجة كبيرة) ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال العلوم التربوية والنفسية ومجالات التربية الرياضية لذا يرجى بيان صدق المقياس وتدوين ملاحظاتكم العلمية بما ترونه مناسباً بوضع علامة (✓) امام كل فقرة وتحت البديل الملائم (تصلح ، لا تصلح ، تصلح بعد التعديل) على المقياس المرفق طياً.

الاسم الكامل:

الجامعة والكلية:

التوقيع :

اللقب العلمي والاختصاص:

| ت | الفقرات | تصلح | لا تصلح | تصلح بعد التعديل |
|----|---|------|---------|------------------|
| ١ | من الصعوبة الجمع بين التفوق الرياضي والتحصيل الدراسي | | | |
| ٢ | يجب رفع الكلفة بينك وبين المدرب بحيث تستطيع أن تتأديه باسمه الأول مثل الأصدقاء أو الزملاء | | | |
| ٣ | أثناء التدريب عندما يكون المدرب بعيداً عني فأنتي انتهز هذه الفرصة أحياناً للهزار مع بعض الزملاء | | | |
| ٤ | نقد المدرب لك يعني أنه يتحداك | | | |
| ٥ | ليس من مسولية اللاعب ترك حجرة خلع الملابس مرتبة كما كانت | | | |
| ٦ | إذا كان فريقك متقدماً على الفريق الآخر فيمكنك الترخي في اللعب | | | |
| ٧ | لديك الحق في أن تغضب وتثور إذا استبدلك المدرب بلاعب آخر قبل أ، تثبت وجودك في الملعب | | | |
| ٨ | على الرياضي أن يخضع لنظام تغذية معين ليلة المباراة فقط | | | |
| ٩ | إذا كنت لا أفضل زميلي فأنتي أجاهله في الملعب وخارجه | | | |
| ١٠ | يجب على الرياضي إن يحترم جميع مدربيه | | | |
| ١١ | التحكم في الانفعالات يقلل من مستوى اللاعب | | | |
| ١٢ | المتفرجون يساعدون اللاعب على فقد أعصابه | | | |
| ١٣ | يتسبب الحكام أحياناً في هزيمة الفرق الرياضية | | | |
| ١٤ | يجب على الرياضي أن يعرف مستوى قدراته البدنية | | | |
| ١٥ | المنافس في اللعب لا يمكن أبداً أن أعتبره صديقي | | | |
| ١٦ | لكي تكون لاعباً ناجحاً يجب أ، تحارب الآخرين | | | |
| ١٧ | السياب والشتائم تساعد على تفرغ انفعالات اللاعب | | | |
| ١٨ | يجب على اللاعب نقد زملاءه بقسوة | | | |
| ١٩ | الادوات الرياضية التي تتلف وتتكسر يمكن استبدالها بسهولة | | | |
| ٢٠ | في معظم الاحيان لا يستطيع اللاعب التحكم في انفعاله نحو إيذاء منافسه | | | |
| ٢١ | اللاعب الماهر بغض النظر عن عدم قدرته في السيطرة على أعصابه - ينبغي إشراكه غالباً في المباريات | | | |
| ٢٢ | اللاعب الذي يحاول تعمد إصابة منافسه أعتبره لاعباً شجاعاً | | | |
| ٢٣ | اللاعب الماهر لا يصادق اللاعب أقل منه مستوى في اللعب | | | |
| ٢٤ | اللاعب الجيد هو الذي يستطيع التحكم في انفعالاته أثناء المواقف العصبية في المباراة | | | |
| ٢٥ | المدربون يطلبون دائماً طلبات غير معقولة | | | |
| ٢٦ | يجب على اللاعب عدم بذل أقصى جهد أثناء التدريب | | | |
| ٢٧ | اللاعب الناجح لا يطيع إلا أوامر المدرب فقط | | | |
| ٢٨ | اللاعب الماهر يرتبك كثيراً عندما تشتد الرقابة عليه من المنافسين | | | |
| ٢٩ | الرياضي الممتاز يمكنه كسب المباراة بدون بذل جهد يذكر | | | |
| ٣٠ | الشخص الذي يحترم المنافسين لا يستطيع غالباً أن يكون رياضي ناجح | | | |
| ٣١ | الصبر وضبط النفس من مميزات اللاعب المتفوق | | | |
| ٣٢ | اللاعب الناجح لا يعتني غالباً بملابس اللعب | | | |
| ٣٣ | عند حصولي على درجات منخفضة في دراستي أطلب من المدرب محاولة التوسط لتحسين درجاتي | | | |

| | |
|----|---|
| ٣٤ | يحتسب الحكام غالباً أخطاء صدي لم ارتكبها |
| ٣٥ | ينبغي عليك اللعب حتى لو كنت مريضاً |
| ٣٦ | من المناسب عدم ذكر محاسن اللاعبين الآخرين |
| ٣٧ | عندما يثور زميلك في اللعب يجب مساعدته على إسقاط غضبه على المنافسين |
| ٣٨ | من الخطأ تقبّل الهزيمة بروح طيبة |
| ٣٩ | المعارف والمعلومات النظرية المكتسبة من الرياضة لها أهمية كبرى في تحسين مستوى اللاعب |
| ٤٠ | الرياضي الناجح يفقد أعصابه عند مواجهة الهزيمة |
| ٤١ | يجب على الرياضيين عدم الانتظام يومياً في الدراسة أو العمل لأنهم يقضون المزيد من الوقت في التدريب والاشتراك في المنافسات |
| ٤٢ | إذا كان أحد المنافسين سريع النرفزة لإلاني أبذل كل جهدي لكي أجعله يفقد سيطرته على أعصابه |
| ٤٣ | اللاعب الذي يسهل استنثارته اعتبره لاعباً جيداً |
| ٤٤ | إذا هاجمني المنافس بخشونة فأني انتهز فرصة مناسبة لكي أهاجمه بخشونة أكثر من خشونته |
| ٤٥ | يجب على المدربين إبراز أخطاء اللاعبين الذين يقومون بتدريبهم |
| ٤٦ | هزيمة الفريق مسنولية المدرب وليست مسنولية اللاعبين |
| ٤٧ | إذا استبدلك المدرب بلاعب آخر فيجب أن تظهر غضبك بصورة واضحة |
| ٤٨ | يجب على اللاعب أ، ينقد نفسه ذاتياً |
| ٤٩ | أتمتع بصحبة زملائي في الملعب |
| ٥٠ | عندما تتأزم الأمور في المنافسة يجب إلقاء مسنوليتها على الآخرين |
| ٥١ | يتحسن أداء اللاعب عندما يقوم منافسه باستفازة |
| ٥٢ | إذا سخر أحد المتفرجين من اللاعب فيجب عليه أن يوقفه عند حده بصورة قاسية |
| ٥٣ | يجب على اللاعب أن يحترم جميع زملاءه في الفريق |
| ٥٤ | يجب على لاعب أن يبذل أقصى جهده وإظهار أحسن ما عنده في المباريات |

السلوك القيادي للمدرب وعلاقته باتجاهات اللاعبين نحو الفريق من وجهة نظر لاعبي الألعاب
الجماعية في كلية التربية الأساسية جامعة الموصل

م.م. محمد خالد أحمد الدباغ

المخلص

هدف البحث إلى التعرف على العلاقة بين السلوك القيادي للمدرب واتجاهات اللاعبين نحو الفريق من وجهة نظر لاعبي الألعاب الجماعية في كلية التربية الأساسية جامعة الموصل واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوبين المسحي و الارتباطي لملاءمته وطبيعة البحث، وتكونت عينة البحث من (٣٥) لاعب مثلوا منتخبات (كرة اليد، كرة الطائرة، خماسي كرة القدم، كرة السلة) لكلية التربية الأساسية للعام ٢٠١٣_٢٠١٤، وتم توزيع المقياسين على عينة البحث واستخدم الباحث (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط، معامل الاغتراب، النسبة المئوية)

وتوصل الباحث إلى ما يأتي:

هناك علاقة معنوية بين السلوك القيادي للمدرب واتجاهات اللاعبين نحو الفريق من وجهة نظر لاعبي الألعاب الجماعية في كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل.

The objective of the research was to identify the relationship between the leadership behavior of the coach and the attitudes of the players towards the team from the point of view of the players of the collective games in the College of Basic Education, Mosul University. The researcher used the descriptive method of the two methods of surveying and correlation to suitability and nature of research. The sample consisted of (35) Handball, volleyball, five-football, basketball) for the basic education college for 2013_2014. The two measures were distributed on the research sample and the researcher used (arithmetic mean, standard deviation, correlation coefficient

The researcher reached the following:

There is a significant relationship between the leadership behavior of the coach and the attitudes of the players towards the team from the point

of view of the players of the collective games at the College of Basic Education at the University of Mosul

١-١ المقدمة وأهمية البحث :

يعد السلوك القيادي أحد السمات النفسية المهمة إذ يلعب دوراً هاماً في حياتنا اليومية وفي تصرفاتنا وفي علاقتنا بالآخرين، فالمدرّب باعتباره أحد القيادات المهمة للفريق الرياضي الذي يضطلع بدور ريادي في قيادة الفريق ولاسيما في منافسات الألعاب الجماعية ، إذ لا يخفى على الجميع تأثير السلوك القيادي للمدرّب في اللاعبين وتوجيههم في المنافسات بحكم المهام والواجبات التربوية العديدة وان ذلك السلوك يمكن أن يكون نموذجاً طيباً لتحقيق العديد من الأهداف العظيمة التي نسعى إليها من خلال الرياضة.

(عبد الرحيم، ١٩٩٨، ٤٤)

ويحتل موضوع الاتجاهات مكانة هامة في علم النفس الاجتماعي لما لها من أهمية كبرى في المساعدة في عملية التخطيط المستقبلي في أي مجال كان وتعتبر الاتجاهات نوع من أنواع الدوافع المكتسبة ، حيث أن الاتجاهات الايجابية نحو النشاط الرياضي تلعب دوراً هاماً في الارتقاء بهذا النوع من النشاط البشري لأنها تمثل القوى التي تحرك الفرد وتشير له ممارسة هذا النشاط والاستمرارية فيه بشكل منتظم.

(علاوي، ١٩٩٢، ٣٤)

وتأخذ الاتجاهات بعداً كبيراً في مجال التربية الرياضية والنشاط الرياضي ، حيث تساعد في تحديد ميول ودوافع الفرد لممارسة بعض الأنشطة الرياضية دون غيرها إذ من المؤكد أن يتوجه الشخص على ممارسة النشاط أو اللعبة التي يكون لديه اتجاه ايجابي نحوها وقد يبدع فيها في حين سوف يحجم عن ممارسة الألعاب والأنشطة ذات الاتجاه السلبي لديه ويخفق فيها.

(مقابلة والجراح والشريدة، ١٩٩٥، ٧٢)

ولذلك يعتبر المدرّب الرياضي كقائداً في الجماعة أو الفريق له أثره الكبير في تكوين ونمو اتجاهات اللاعبين نحو الفريق الرياضي ، فالمواقف المتغيرة والمختلفة التي يتعرض لها المدرّب سواء داخل الملعب أو خارجه تفرض عليه استخدام سلوك قيادي معين ، وهذا السلوك القيادي يؤثر على تكوين الاتجاهات لدى اللاعبين نحو الفريق الرياضي الذي ينتمي إليه، ومن هنا جاءت أهمية هذه الدراسة لمعرفة علاقة السلوك القيادي للمدرّب باتجاهات اللاعبين نحو الفريق من وجهة نظر لاعبي الألعاب الجماعية في كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل.

٢-١ مشكلة البحث:

يعد المدرّب الرياضي بمثابة قائد ومربي وموجه له دور فعال في العملية التدريبية وفي جعل الفريق وحدة متكاملة اثناء التدريب او المنافسة بغية الوصول الى المستوى الامثل وتحقيق

الإنتاج الرياضي وتكمن تلك العملية في ضوء ما تميز به من سلوك قيادي ينعكس على طبيعة العلاقات الاجتماعية وكذلك اتجاهات اللاعبين نحو الفريق وكيفية العمل معهم. لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة دراسة ميدانية من خلال التعرف على العلاقة بين السلوك القيادي للمدرب واتجاهات اللاعبين نحو الفريق من وجهة نظر لاعبي الألعاب الجماعية في كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل.

٣-١ هدف البحث:

التعرف على العلاقة بين السلوك القيادي للمدرب واتجاهات اللاعبين نحو الفريق من وجهة نظر لاعبي الألعاب الجماعية في كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل.

٤-١ فرضية البحث:

هناك علاقة ارتباط معنوية بين السلوك القيادي للمدرب واتجاهات اللاعبين نحو الفريق من وجهة نظر لاعبي الألعاب الجماعية في كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل.

٥-١ مجالات البحث :

- المجال البشري : اشتملت عينة البحث على لاعبي منتخبات كلية التربية الأساسية بالألعاب الجماعية (خماسي كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد ، كرة الطائرة)
- المجال المكاني : قاعة الألعاب الرياضية ، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في كلية التربية الأساسية

- المجال الزمني : الفترة الواقعة من ٢٠/٢/٢٠١٤ ولغاية ٣٠/٤/٢٠١٤.

٦-١ تحديد المصطلحات:

١-٦-١ السلوك القيادي :

"مجموعة من الخصائص الشخصية التي تمكن الفرد من التأثير في الآخرين لكي يتعاونوا لتحقيق هدف يرغبون فيه".
(علي، ٢٠٠٧، ١١٧)

٢-٦-١ الاتجاه :

"حالة استعداد تقويمية مكتسبة تنظم فيها أفكار الشخص وشعوره وتوجه استجاباته توجيهها ايجابياً أو سلبياً طبقاً لتلك الأفكار وذلك الشعور، كما تتحكم هذه الحالة بدرجة التوجيه السلبي والايجابي"

(داود ، ٢٠٠١ ، ٤٦)

٢- الدراسات النظرية والسابقة

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ السلوك القيادي للمدربين:

لقد اهتم الباحثين في مختلف اختصاصاتهم بموضوع القيادة فنجد أن المختصين بعلم النفس الاجتماعي يعدونه من الموضوعات الأساسية باعتباره محورا أساسياً من محاور ديناميات الجماعة وكذلك علماء الاجتماع وعلماء النفس وذلك لمعرفة أهم السمات التي تميز القادة عن غيرهم .

(علاوي، ١٩٩٨، ١٦)

وللقيادة تأثير في سلوك من يقودهم لحملهم على القيام بعمل ما يبيغيه لتحقيق الأهداف المشتركة بطريقة تضمن ثقتهم واحترامهم وتعاملهم ، وبدون القيادة لا تتمكن الجماعة من تعيين اتجاه سلوكها أو جهودها.

(شهاب، ١٩٩٨ : ٣٤٦)

والمدرّب كقائد رياضي يعمل مع لاعبيه لإكسابهم السمات والمهارات والاتجاهات السلوكية وفقاً لمبادئ معينة هي :

أ- أن تحدد مساعدات القائد الرياضي في عمله مع الرياضيين في ضوء ما يقررونه بأنفسهم بالنسبة لرغبتهم واحتياجاتهم .

ب- تقبل الرياضيين كما هم وعلى الرياضيين تقبل المدرّب .

ج- مشاركة الرياضيين أحاسيسهم دون الانفعال مثلهم .

هـ- الموازنة بين سلوك القائد الرياضي وسلوك الرياضيين .

و- البدء في العمل مع الرياضيين من المستوى الذي يكونون عليه بدنياً و مهارياً ونفسياً واجتماعياً ثقافياً .

(راتب، ٢٠٠٠ : ٢٥)

٢-١-٢ مفهوم الاتجاهات نحو الفريق

إن دراسة الاتجاهات تحظى بأهمية كبيرة وذلك لأنها تعتبر احد أهم نواتج التنشئة الاجتماعية وإحدى الركائز الأساسية الموجهة للسلوك الإنساني ، وتلعب الاتجاهات دورا هاما في المجال الرياضي حيث يعد قياسها من الأساليب الهامة لتحديد دوافع وخلفيات القبول أو الرفض للجوانب المختلفة والمرتبطة بالأنشطة الرياضية ومؤشرا هاما للاستدلال على كيفية وطبيعة سلوكيات الفرد المستقبلية نحو هذه الأنشطة ، وبالتالي فالإتجاه الإيجابي للفرد نحو نشاط رياضي معين يدفع به للإقبال على هذا النشاط وممارسته أما إذا كان الإتجاه سلبيًا فان ذلك سوف يؤدي إلى إعاقة تقدم هذه الأنشطة بما لا يخدم الارتقاء بها إلى المستويات العالية والمتقدمة.

(أبو حليلة وحمدان ، ١٩٩٣ ، ٥٢)

إن في المجال الرياضي أصبح واضحا من خلال الدراسات والبحوث التي تطرقت لموضوع الاتجاهات أن هناك اتساقا وانسجاما مابين السلوك الرياضي والاتجاهات النفسية نحو النشاط

الرياضي مما يجعلنا نعلق أهمية كبيرة على موضوع دراسة الاتجاهات، فمن الأهمية أن يسعى إداريو التربية الرياضية وقادتها إلى تشجيع الاتجاهات الايجابية نحو الأنشطة الرياضية وكذلك العمل على تغيير الاتجاهات السلبية أو تعديلها وبالتالي التمهيد لنتيجة اتجاهات جديدة عند الأفراد.

٢-١-٣ مكونات الاتجاهات:

١- المكون الانفعالي أو الوجداني أو الشعوري: وهذا المكون يتعلق بدرجة ميل الفرد على الإقبال أو الأحجام وبدرجة التحبب أو النفور بالنسبة لموضوع الاتجاه ، وهذا المكون هو الذي يضيف على الاتجاه طابع التحرك والدافع.

٢- المكون المعرفي: ويتضمن هذا المكون مجموعة الأفكار والمعتقدات والعمليات الإدراكية التي تتعلق بموضوع الاتجاه والتي على أساسها يتحدد موقفه فقد يتبنى الشخص المتعصب رأياً نحو موضوع ما يفسر به تعصبه أو يستخدمه كحجة ضد من يناهضون الاتجاه.

٣- المكون السلوكي: وهو الاستجابة العملية نحو موضوع الاتجاه ، فالفرد الذي يحمل معتقدات سلبية نحو موضوع ما (جماعة من الجماعات) فإنه إما أن يتحاشى اللقاء بهم أو يوقع عليهم العقاب وبالعكس ذلك إذا كانت لديه معتقدات ايجابية نحوهم فإنه يكون مستعداً لتقديم المساعدة لهم أو التفاعل معهم.

٢-١-٤ العوامل المؤثرة في تكوين الاتجاهات:

١_ الإطار الثقافي

٢_ الأسرة

٣_ العلاقات الاجتماعية خارج نطاق الأسرة

٤_ عامل الجنس والسن

٥_ وسائل الإعلام والاتصال

٦- العوامل النفسية التي تؤثر في تكوين الاتجاهات.

(إبراهيم ، ٢٠٠٤ ، ٦٣_٦٤)

٢-٢ الدراسات السابقة المتعلقة بالسلوك القيادي

دراسة (الحوري وإبراهيم، ٢٠٠٦) التفاؤل وعلاقته بالسلوك القيادي لدى مدربي دوري النخبة العراقي بكرة القدم وهدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى التفاؤل لدى مدربي أندية النخبة بكرة القدم في الدوري العراقي وكذلك التعرف على نمط السلوك القيادي لدى مدربي أندية النخبة بكرة القدم في الدوري العراقي والتعرف على العلاقة بين مستوى التفاؤل والسلوك القيادي لمدربي أندية النخبة بكرة القدم في الدوري العراقي واشتملت العينة على (١٠) مدربين و(٥٠) لاعبا أساسياً

مثلوا مختلف مراكز اللعب في كرة القدم واستخدمت الدراسة المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة البحث.

٢-٢ الدراسات السابقة المتعلقة باتجاهات اللاعبين نحو الفرق

دراسة (عبد الرحيم، ٢٠٠٢) اتجاهات لاعبي المنتخب القدامى نحو ممارسة أبنائهم للرياضة التنافسية وهدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات قدامى لاعبي المنتخب الوطنية الأردنية نحو ممارسة أبنائهم للرياضة التنافسية حيث تكونت العينة من (١٨٥) لاعب ، واستخدم المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة البحث والاستبيان كأداة لجمع البيانات.

٣-١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوبين المسحي والارتباطي لملاءمته لطبيعة البحث .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

بلغ مجتمع البحث (٥٠) لاعبا موزعين على الفعاليات الجماعية (خماسي كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد ، كرة الطائرة) وبلغت عينة البحث النهائية (٣٥) لاعبا مثلوا منتخبات كلية التربية الأساسية في الألعاب الجماعية للعام الدراسي ٢٠١٣ _ ٢٠١٤ وتم استبعاد (١٥) إجابات من مجتمع البحث لعدم استيفاء الإجابات للشروط العلمية وكما في الجدول (١)

جدول (١)

يوضح مجتمع وعينة البحث التي طبقت عليها التجربة الأساسية

| العينة | مجتمع الاصل | العدد | النسبة المئوية من مجتمع البحث |
|----------------------------------|-------------|-------|-------------------------------|
| خماسي كرة القدم | ١٢ | ٩ | % ٧٥ |
| كرة السلة | ١٢ | ٨ | % ٦٦,٦٦ |
| كرة اليد | ١٤ | ٩ | % ٦٤,٢٨ |
| كرة الطائرة | ١٢ | ٩ | % ٧٥ |
| العدد الكلي لعينة البحث الرئيسية | ٥٠ | ٣٥ | % ٧٠ |

٣-٣ أدوات البحث:

١- استمارة مقياس السلوك القيادي.

٢- استمارة مقياس اتجاهات اللاعبين نحو الفريق.

٣-٤ صدق الأداة:

٣-٤-١ مقياس السلوك القيادي للمدرب:

اعتمد الباحث مقياس السلوك القيادي (ملحق ٢) الذي أعده (وليم فيفر وجون جونز) وعربه (محمد إسماعيل يوسف) واستخدمه (تقي حمزة جاسم ٢٠٠٦م) وتم عرضه على (٩) خبراء في مجال الاختصاص (ملحق ٢) وبعد جمع الاستمارات تأكد الباحث من الصدق الظاهري (صدق المحكمين) إذ تبين بان نسبة اتفاق المحكمين مثلت بنسبة ٩٦٪ ويتكون المقياس من (٤٠) فقرة تقيس السلوك القيادي للمدرب ويتضمن المقياس على فقرات ايجابية وسلبية وتكون الإجابة عليه وفق البدائل الثلاثة الآتية (دائما، أحيانا، نادرا) ويتراوح مدى درجات المقياس بين (٤٠-١٢٠)

حيث تعني الدرجة (٤٠) اقل مستوى في السلوك القيادي للمدرب والدرجة (١٢٠) أعلى مستوى في السلوك القيادي للمدرب في منتخبات الألعاب الجماعية في كلية التربية الأساسية للعام الدراسي ٢٠١٣/٢٠١٤.

٣-٤-٢ مقياس اتجاهات اللاعبين نحو الفريق:

اعتمد الباحث مقياس اتجاهات اللاعبين نحو الفريق (ملحق ٣) الذي صممه (كارون جرافد) وقام (محمد حسن علاوي) باقتباسه والذي يتكون من ثلاثة محاور (وضوح الدور ، قبول الدور ، أداء الدور) واستخدمه (باكركر ٢٠١٢) في الأردن ، وتم عرضه على (٩) خبراء في مجال الاختصاص (ملحق ٢) وبعد جمع الاستمارات تأكد الباحث من الصدق الظاهري (صدق المحكمين) إذ تبين بان نسبة اتفاق المحكمين مثلت بنسبة ٩٧٪ ويتكون المقياس من (٢٥) فقرة تقيس اتجاهات اللاعبين نحو الفريق ويتضمن المقياس على فقرات ايجابية وسلبية وتكون الإجابة عليه وفق البدائل الخمسة الآتية (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، ابداً) ويتراوح مدى درجات المقياس بين (٢٥-١٢٥) حيث تعني الدرجة (٢٥) اقل مستوى في اتجاهات اللاعبين نحو الفريق والدرجة (١٢٥) أعلى مستوى في اتجاهات اللاعبين نحو الفريق في منتخبات الألعاب الجماعية في كلية التربية الأساسية للعام الدراسي ٢٠١٣/٢٠١٤.

٣-٥ التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية على عينة قوامها (١٠) لاعبين مثلوا منتخب كلية العلوم السياسية بكرة اليد وكان الغرض من إجراء التجربة التعرف على ملائمة أداة البحث للعينة.

٣-٦ الثبات :

يعني الثبات "درجة الاتساق بين درجات المحببين فيما لو كرر عليهم الاختبار مرتين أو أكثر" (ملحم، ٢٠٠٠، ٢٤٨) حيث أجرى الثبات للمقياس من خلال توزيعه على لاعبي منتخب كلية التمرريض بكرة السلة والغير مشمولين بالبحث والبالغ عددهم (٩) لاعبين وأعيد عليهم توزيع المقياس بعد أسبوع وقد تم احتساب معامل الارتباط بين الاختبار الأول والثاني ووجد انه يساوي (٠.٩٤) وذلك يدل على إن المقياس يتمتع بمعامل ثبات عالي.

٣-٧ الوسائل الإحصائية:

- النسبة المئوية .
- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط البسيط .
- معامل الاغتراب .

(الكناني، ٢٠٠٩: ١١٠-٢١٥)

٤- ١ عرض النتائج ومناقشتها

يتضمن هذا الفصل عرض ومناقشة النتائج التي تم التوصل إليها بعد تطبيق المقياسين على عينة البحث وكما يأتي :

جدول رقم (٢)
يوضح قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط ومعامل الاعتراض لمقياسي السلوك القيادي للمدرب واتجاهات اللاعبين نحو الفريق

| المقياس | س- | ± ع | معامل الارتباط | معامل الاعتراض |
|-----------------------------|--------|-------|----------------|----------------|
| السلوك القيادي للمدرب | ٩٠,٠٨٥ | ٧,٦٠٥ | ٠,٨٣ | ٠,١٧ |
| اتجاهات اللاعبين نحو الفريق | ٩٠,٩٧١ | ٦,٧١٩ | | |

نلاحظ من خلال الجدول (٢) إن الوسط الحسابي لمقياس السلوك القيادي للمدرب بلغ (٩٠.٠٨٥) بانحراف معياري قدره (٧.٦٠٥) ولو عدنا إلى مقياس السلوك القيادي لوجدنا أن أعلى درجة ممكن أن يحصل عليها اللاعبين من خلال إجاباتهم عن (٤٠) فقرة لها ميزان يصل إلى (٣) درجات عن الفقرة الواحدة هي (١٢٠) وأوطأ درجة هي (٤٠) لأن أوطأ درجة تعطى للفقرة الواحدة هي (١) درجة. وبملاحظة بسيطة جداً نجد (بما لا يقبل الشك) الارتفاع الكبير في الدرجة التي تجسد السلوك القيادي الايجابي والجيد الذي يتمتع به مدربي الألعاب الجماعية في كلية التربية الأساسية، واعتقد بمنطقية هذه النتيجة التي كان لها السبب في استمرار هؤلاء اللاعبين تحت أيدي مدربيهم والقناعة بقدرات وكفاءة مدربيهم فضلاً عن التفاعل الحاصل بينهم وبين مدربيهم الذي جسده درجة السلوك القيادي للمدربين، وكذلك نلاحظ أن الوسط الحسابي لمقياس اتجاهات اللاعبين نحو الفريق بلغ (٩٠.٩٧١) بانحراف معياري قدره (٦.٧١٩) ولو عدنا إلى مقياس اتجاهات اللاعبين نحو الفريق لوجدنا أن أعلى درجة ممكن أن يحصل عليها اللاعبين من خلال إجاباتهم عن (٢٥) فقرة لها ميزان يصل إلى (٥) درجات عن الفقرة الواحدة هي (١٢٥) وأوطأ درجة هي (٢٥) لأن أوطأ درجة تعطى للفقرة الواحدة هي (١) درجة، وهذا يدل على وجود اتجاهات ايجابية بصفة عامة لدى اللاعبين نحو الفريق الذي يلعبون فيه من خلال وضوح الدور الذي يؤديه اللاعب في الفريق وكذلك قبول الدور الذي قام المدرب بتخصيصه للاعب وكذلك فهم اللاعب للواجبات الموكلة إليه من جوانب خطية و مهارية من قبل المدرب وكل هذا يجعل اللاعبين ينفذون أدوارهم بنجاح في الفريق ، ويتضح ايضاً من الجدول (٢) أن قيمة معامل الارتباط بين السلوك القيادي للمدرب واتجاهات اللاعبين نحو الفريق يبلغ (٠.٨٣) وعند الرجوع إلى جداول دلالة معامل الارتباط عند درجة حرية (٣٣) ومستوى معنوية (٠.٠٥) والتي تساوي (٠.٤١) نجد أن قيمة (ر) المحتسبة اكبر من قيمة (ر) الجدولية وهذا يدل على وجود عامل ارتباط عالٍ بين السلوك القيادي للمدرب واتجاهات اللاعبين نحو الفريق وتؤكد ذلك درجة معامل الاعتراض البالغة (٠.١٧) والذي يعزز طبيعة هذه العلاقة ويعزو الباحث النتيجة الحالية للعلاقة المعنوية إلى أن المدرب الذي يتمتع بدرجة عالية من السلوك القيادي من جهة يمتلك القدرة على

جذب اللاعبين وتغير اتجاهاتهم بصورة ايجابية نحو الفريق . وعلى هذا الأساس فإن فرضية البحث قد تحققت ، ويرى الباحث إن ذلك يعود إلى قدرة المدرب على ترجمة ما يمتلكون من صفات وسمات قيادية من ثقة المدرب بنفسه وصدقه وإخلاصه في عمله إلى سلوكيات ايجابية من خلال قيامه بتعزيز الصداقة والمحبة وتنمية روح الفريق وبالتالي تنعكس على سلوكيات اللاعبين مما يسهم في زيادة أواصر التعاون والعمل الجماعي وكذلك قدرة اللاعبين على تفهم هذه السلوكيات القيادية لمديريهم تنعكس بصورة ايجابية على اتجاهاتهم وعلى العلاقات البناءة بين اللاعبين والمدربين مما يؤدي إلى تكوين اتجاهات ايجابية لدى اللاعبين نحو الفريق ، وقد اتفقت هذه الدراسة مع دراسة (علي، ٢٠٠٣) والتي أشارت إلى وجود علاقة ارتباطية بين السلوك القيادي للمدرب وتماسك الفريق ودافعية الانجاز لدى لاعبي الفرق الرياضية، وكذلك دراسة (أبو حليلة وحمدان، ١٩٩٣) والتي أشارت إلى وجود دور فاعل لمساق (الرياضة في حياتنا) في تطوير وتعزيز اتجاهات الطلبة نحو ممارسة الأنشطة الرياضية.

١-٥ الاستنتاجات :

- ١- للسلوك القيادي للمدرب اثر كبير في تكوين اتجاهات اللاعبين نحو الفريق.
- ٢- يمارس مدربي الألعاب الجماعية سلوكيات قيادية متميزة في مجال التدريب تجعل اتجاهات اللاعبين ايجابية نحو الفريق.
- ٣- وجود علاقة ارتباطية عالية بين السلوك القيادي للمدرب واتجاهات اللاعبين نحو الفريق.

٢-٥ التوصيات :

- ١- التأكيد على استخدام السلوك القيادي في الموقف الرياضي في أثناء التدريب أو المنافسة الرياضية لما له دور مهم في تحفيز اللاعبين وكذلك تنمية اتجاهاتهم نحو الفريق .
- ٢- على القائمين على إعداد وتأهيل المدربين في كليات وأقسام التربية الرياضية ضرورة المحافظة على السلوكيات القيادية المتميزة التي يمارسها المدرب والتحفيز من خلال عقد مؤتمرات ودورات تدريبية لما لها من أهمية في تقوية العلاقة بين المدرب واللاعبين وتنمية اتجاهاتهم بصورة ايجابية نحو الفريق.

المصادر

١. إبراهيم، الدسوقي عبده،(٢٠٠٤): وسائل وأساليب الاتصال الجماهيري والاتجاهات الاجتماعية، دار الوفاء، الإسكندرية، مصر.
٢. إبراهيم، بدر شهاب،(١٩٩٨): معجم مصطلحات الإدارة العامة ، ط١٠ ، مؤسسة الرسالة ، بيروت ، لبنان.
٣. أبو حليلة ، فائق وحمدان، ساري (١٩٩٣): تأثير مساق الرياضة في حياتنا على اتجاهات الطلبة في الجامعة الأردنية نحو ممارسة النشاط الرياضي، المؤتمر العلمي الرياضي السادس لكلية التربية الرياضية، البصرة ، العراق.

٤. الحوري، عكلة سليمان وإبراهيم، مسلم حسب الله، (٢٠٠٦): التفاوض وعلاقته بالسلوك القيادي لدى مدربي دوري النخبة بكرة القدم ، بحث منشور، كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل العراق.
٥. الكناني ، عايد كريم عبد عون (٢٠٠٩): مقدمة في الإحصاء وتطبيقات SPSS ، دار الضياء للطباعة والتصميم، النجف ، العراق.
٦. جاسم ، تقي حمزة ، السلوك القيادي وعلاقته بالرضا عن العمل لدى مدرسي التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٦ .
٧. داود، ليلى، (٢٠٠١): مبادئ علم النفس، منشورات جامعة دمشق، دمشق ، سوريا.
٨. راتب، أسامة كامل علم النفس الرياضي ، المفاهيم والتطبيقات ، ط ٣ ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، جامعة حلوان ، ٢٠٠٠ .
٩. علي، جمال محمد، (٢٠٠٧): الحديث في الإدارة الرياضية والإدارة العامة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر
١٠. علاوي ، محمد حسن (١٩٩٢): مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، مصر.
١١. علاوي ، محمد حسن (١٩٩٨): سيكولوجية القيادة الرياضية، الطبعة الأولى، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، مصر.
١٢. علي، محمد فوزي، (٢٠٠٣): السلوك القيادي للمدربين وعلاقته بتماسك الفريق ودافعية الانجاز لدى لاعبي الفرق الرياضية بالجامعات المصرية، بحث منشور، كلية التربية الرياضية ،جامعة المينيا، مصر.
١٣. -عبد الرحيم ، ينال (٢٠٠٢): اتجاهات لاعبي المنتخبات القدامى نحو ممارسة أبنائهم للرياضة التنافسية ، رسالة ماجستير ، الجامعة الأردنية ، الأردن.
١٤. عبد الرحيم ، طلعت حسن ، علم النفس الاجتماعي ، ط ٢ ، القاهرة ، دار الثقافة للطباعة والنشر ، ١٩٩٨ .
١٥. مقابلة نصر والجراح، عبد الناصر والشريدة، محمد (١٩٩٥): تطوير مقياس الاتجاهات نحو دراسة التربية الرياضية، مجلة أبحاث اليرموك سلسلة العلوم الإنسانية والاجتماعية ، المجلد ١٣ ، العدد ٢، جامعة اليرموك، الأردن.
١٦. وحيد ، احمد عبد اللطيف (٢٠٠١): علم النفس الاجتماعي، الطبعة الأولى، دار الميسرة، عمان ، الأردن.

ملحق (١)

بسم الله الرحمن الرحيم

نهديكم أطيب تحياتنا..

في النية إجراء البحث الموسوم (السلوك القيادي للمدرب وعلاقته باتجاهات اللاعبين نحو الفريق من وجهة نظر لاعبي الألعاب الجماعية في كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل. ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال العلوم الرياضية نرفق لكم طياً المقياس المستخدم لهذا الغرض (مقياس السلوك القيادي للمدرب)، راجين تفضلكم بالإطلاع عليه وبيان صلاحية المقياس من الناحية العلمية، علماً إن المقياس يتكون من ثلاثة بدائل (دائماً، أحياناً، نادراً).

اسم الخبير:

الغيب العلمي:

الاختصاص:

التاريخ والتوقيع:

الباحث

مقياس السلوك القيادي للمدرب بصورته النهائية

| ت | الفقرات | دائماً | أحياناً | نادراً |
|----|--|--------|---------|--------|
| ١ | يترك المدرب الحرية الكافية للاعبين في عملهم. | | | |
| ٢ | يتصرف المدرب كالمحدث باسم اللاعبين في لعبة كرة القدم. | | | |
| ٣ | يحث المدرب اللاعبين على بذل جهد أكبر في التدريب لتحقيق الفوز. | | | |
| ٤ | يشجع المدرب للاعبين على استخدام أساليب جديدة في التدريب. | | | |
| ٥ | يمارس المدرب عملية التفويض في تعامله مع اللاعبين. | | | |
| ٦ | يحدد المدرب مسبقاً للاعبين نوع التدريب وطريقة تنفيذه. | | | |
| ٧ | المدرب قادر على تفهم ظروف اللاعبين وهمومهم. | | | |
| ٨ | يعقد المدرب اجتماعات دورية لبحث مشكلات التدريب مع اللاعبين. | | | |
| ٩ | يحسن المدرب إدارة الوقت في أدائه لمهامه. | | | |
| ١٠ | يحاول المدرب تقديم المساعدة في حل مشكلات اللاعبين. | | | |
| ١١ | يسعى المدرب إلى الارتقاء بمستوى تدريبيه قياساً إلى المدربين الآخرين. | | | |
| ١٢ | يمثل المدرب اللاعبين في الاجتماعات التي يعقدها اتحاد كرة القدم. | | | |
| ١٣ | يسعى المدرب إلى إيجاد مناخ تعاوني بين اللاعبين. | | | |
| ١٤ | يسعى المدرب لاستثمار قدرات وإمكانات اللاعبين بدرجة كبيرة. | | | |
| ١٥ | يسعى المدرب إلى اعتماد مبدأ الحوافز والمكافأة مع اللاعبين. | | | |
| ١٦ | يصرف المدرب وقتاً أكثر مما ينبغي في شرح عملية التدريب. | | | |
| ١٧ | تسيير الأمور في التدريب كما يخطط لها المدرب. | | | |
| ١٨ | يسعى المدرب إلى إجراء لقاءات رياضية مع فرق أخرى لتطوير إمكانات اللاعبين. | | | |
| ١٩ | ينظم المدرب العمل المطلوب انجازه. | | | |
| ٢٠ | يشجع المدرب اللاعبين على استثمار فرص تحقيق الانجاز. | | | |
| ٢١ | يطلب المدرب إتباع أساليب مقننة موحدة في التدريب. | | | |
| ٢٢ | يعامل المدرب اللاعبين باحترام. | | | |
| ٢٣ | يعطي المدرب وقتاً لمقابلة اللاعبين كلاً على حده. | | | |
| ٢٤ | يثق المدرب باللاعبين. | | | |
| ٢٥ | يتحدث المدرب باسم اللاعبين بحضور الزوار وفي المقابلات. | | | |
| ٢٦ | يحرص المدرب على أن تخضع أفكاره للمناقشة قبل تطبيقها. | | | |
| ٢٧ | يتقبل المدرب آراء اللاعبين ومقترحاتهم. | | | |
| ٢٨ | يهيب المدرب اللاعبين فرص لتوظيف مهاراتهم. | | | |
| ٢٩ | يشجع المدرب على الابتكار والتطور. | | | |
| ٣٠ | يبادر المدرب بالسؤال عن أحوال اللاعبين. | | | |
| ٣١ | يسعى المدرب جاهداً إلى الاحتفاظ بمعدل عال في الأداء. | | | |
| ٣٢ | يتردد المدرب في السماح لأية حرية للاعب في التصرف أثناء التدريب. | | | |
| ٣٣ | يشجع المدرب على المبادرة في التصرف في مواقف التدريب. | | | |
| ٣٤ | يسعى المدرب جاهداً إلى حسم ما يظهر من خلافات بين اللاعبين في أثناء التدريب والمنافسات. | | | |

| | |
|----|--|
| ٣٥ | يرفض المدرب توضيح تصرفاتهم في أثناء العمل التدريبي. |
| ٣٦ | يوفر المدرب فرص كافية لإجراء اتصالات غير رسمية بين اللاعبين. |
| ٣٧ | يقوم المدرب بإعلام اللاعبين بالمستجدات التي تهمهم. |
| ٣٨ | يحث المدرب على استعمال الأجهزة والتقنيات الحديثة في التدريب. |
| ٣٩ | يتصرف المدرب دون التشاور مع اللاعبين. |
| ٤٠ | يحث المدرب على استمرار التقدم في الأداء. |

ملحق (٢)

أسماء الخبراء الذين استعان بالباحث بأرائهم في بعض إجراءات البحث

| ت | أسماء السادة الخبراء | التخصص | مكان العمل |
|---|--------------------------|--------------|-------------------------------|
| ١ | أ.د. هاشم احمد سليمان | قياس وتقويم | التربية الرياضية جامعة الموصل |
| ٢ | أ.د. وليد خالد همام | إدارة وتنظيم | التربية الأساسية جامعة الموصل |
| ٣ | أ.د. سعد فاضل عبد القادر | قياس وتقويم | التربية الأساسية جامعة الموصل |
| ٤ | أ.م.د. عدي غانم الكواز | إدارة وتنظيم | التربية الرياضية جامعة الموصل |
| ٥ | أ.م.د. محمد ذاكّر سالم | إدارة وتنظيم | التربية الرياضية جامعة الموصل |
| ٦ | م.د. احمد هشام الهلالي | قياس وتقويم | التربية الأساسية جامعة الموصل |
| ٧ | أ.م. احمد مؤيد حسين | قياس وتقويم | التربية الأساسية جامعة الموصل |
| ٨ | م. احمد رعد ابراهيم | إدارة وتنظيم | التربية الأساسية جامعة الموصل |
| ٩ | م.م. بسام محمد علي | قياس وتقويم | التربية الأساسية جامعة الموصل |

ملحق (٣)

بسم الله الرحمن الرحيم

نهديكم أطيب تحياتنا..

في النية إجراء البحث الموسوم (السلوك القيادي للمدرب وعلاقته باتجاهات اللاعبين نحو الفريق من وجهة نظر لاعبي الألعاب الجماعية في كلية التربية الأساسية في جامعة الموصل. ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال العلوم الرياضية نرفق لكم طياً المقياس المستخدم لهذا الغرض (مقياس اتجاهات اللاعبين نحو الفريق)، راجين تفضلكم بالإطلاع عليه وبيان صلاحية المقياس من الناحية العلمية، علماً إن المقياس يتكون من خمسة بدائل (دائماً، غالباً، أحياناً، نادراً، أبداً).

اسم الخبير:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

التاريخ والتوقيع:

الباحث

مقياس اتجاهات اللاعبين نحو الفريق

محور وضوح الدور

| ت | العبارات | دائماً | غالباً | أحياناً | نادراً | أبداً |
|---|------------------------|--------|--------|---------|--------|-------|
| ١ | نفهم واجباتنا الدفاعية | | | | | |

| | |
|---|--|
| ٢ | غير متأكد من المطلوب منا أثناء المباراة |
| ٣ | نحصل على إجابات المدرب في حالة عدم تأكدنا من دورنا في الفريق |
| ٤ | نفهم كيفية انسجام دور كل منا مع خطة الفريق ككل |
| ٥ | نتلقى في بعض الأحيان تعليمات متعارضة من المدرب |
| ٦ | نعرف ما هو متوقع من كل فرد منا خارج مواقف التدريب والمنافسات |
| ٧ | نتلقى بانتظام كيفية قيامنا بأداء واجب كل منا في الفريق |
| ٨ | نفهم مسؤوليتنا أثناء المباراة |

محور قبول الدور

| ت | العبارات | دائماً | غالباً | أحياناً | نادراً | أبداً |
|---|--|--------|--------|---------|--------|-------|
| ١ | يتم توظيف القدرات المميزة للاعبين لصالح الفريق | | | | | |
| ٢ | نشعر بالرضا لتوقعات المدرب لمستوياتنا | | | | | |
| ٣ | نشعر بالارتياح لاشتراكنا في القرارات المرتبطة بالفريق | | | | | |
| ٤ | نشعر بالرضا عن دور كل منا في الفريق | | | | | |
| ٥ | نشعر بالارتياح للفرص التي تتاح لنا لأداء مهام قيادية في الفريق | | | | | |
| ٦ | نشعر بالارتياح تجاه مسؤولياتنا الهجومية | | | | | |
| ٧ | توزيع بعض المسؤوليات في الفريق غير ملائمة | | | | | |
| ٨ | الواجبات المحددة لكل منا غير مناسبة | | | | | |
| ٩ | نشعر بارتياح تجاه الخطط التي يستخدمها الفريق | | | | | |

محور أداء الدور

| ت | العبارات | دائماً | غالباً | أحياناً | نادراً | أبداً |
|---|---|--------|--------|---------|--------|-------|
| ١ | نحاول أن نغير من طريقة لعبنا لإرضاء المدرب | | | | | |
| ٢ | ننفذ كل ما هو مطلوب أثناء المباراة | | | | | |
| ٣ | نحاول أن نطيع القواعد المرتبطة بسلوكنا خارج الملعب | | | | | |
| ٤ | نحاول أن ننفذ الخطة الموضوعية للفريق | | | | | |
| ٥ | نؤدي في المباراة ما نريد وليس كما يتوقع المدرب | | | | | |
| ٦ | يحاول كل منا أداء دوره الذي تم تكليفه به أثناء المباراة | | | | | |
| ٧ | نحاول أن نتعاون مع قرارات الفريق | | | | | |
| ٨ | نلتزم بالخطة المحددة أثناء المباراة | | | | | |

ملحق (٤)

مقياس اتجاهات اللاعبين نحو الفريق بصورته النهائية

جامعة الموصل

كلية التربية الأساسية

قسم التربية الرياضية

عزيزي اللاعب:

يقوم الباحث بإجراء البحث الموسوم (السلوك القيادي وعلاقته باتجاهات اللاعبين نحو الفريق

من وجهة نظر لاعبي الألعاب الجماعية في كلية التربية الأساسية جامعة الموصل)

بين يديك مقياس اتجاهات اللاعبين نحو الفريق، والتي من خلال إجابتك يمكن للباحث معرفة

علاقة السلوك القيادي باتجاهات اللاعبين نحو الفريق الذي يمارسه مدربك. شاكرين لكم تعاونكم

اسم اللاعب:

نوع الفعالية:

الباحث

مقياس اتجاهات اللاعبين نحو الفريق بصورته النهائية

محور وضوح الدور

| ت | العبارات | دائماً | غالباً | أحياناً | نادراً | أبداً |
|---|--|--------|--------|---------|--------|-------|
| ١ | نفهم واجباتنا الدفاعية | | | | | |
| ٢ | غير متأكد من المطلوب منا أثناء المباراة | | | | | |
| ٣ | نحصل على إجابات المدرب في حالة عدم تأكدنا من دورنا في الفريق | | | | | |
| ٤ | نفهم كيفية انسجام دور كل منا مع خطة الفريق ككل | | | | | |
| ٥ | نتلقى في بعض الأحيان تعليمات متعارضة من المدرب | | | | | |
| ٦ | نعرف ما هو متوقع من كل فرد منا خارج مواقف التدريب والمنافسات | | | | | |
| ٧ | نتلقى بانتظام كيفية قيامنا بأداء واجب كل منا في الفريق | | | | | |
| ٨ | نفهم مسؤوليتنا أثناء المباراة | | | | | |

محور قبول الدور

| ت | العبارات | دائماً | غالباً | أحياناً | نادراً | أبداً |
|---|--|--------|--------|---------|--------|-------|
| ١ | يتم توظيف القدرات المميزة للاعبين لصالح الفريق | | | | | |
| ٢ | نشعر بالرضا لتوقعات المدرب لمستوياتنا | | | | | |
| ٣ | نشعر بالارتياح لاشتراكنا في القرارات المرتبطة بالفريق | | | | | |
| ٤ | نشعر بالرضا عن دور كل منا في الفريق | | | | | |
| ٥ | نشعر بالارتياح للفرص التي تتاح لنا لأداء مهام قيادية في الفريق | | | | | |
| ٦ | نشعر بالارتياح تجاه مسؤولياتنا الهجومية | | | | | |
| ٧ | توزيع بعض المسؤوليات في الفريق غير ملائمة | | | | | |
| ٨ | الواجبات المحددة لكل منا غير مناسبة | | | | | |
| ٩ | نشعر بارتياح تجاه الخطط التي يستخدمها الفريق | | | | | |

محور أداء الدور

| ت | العبارات | دائماً | غالباً | أحياناً | نادراً | أبداً |
|---|---|--------|--------|---------|--------|-------|
| ١ | نحاول أن نغير من طريقة لعبنا لإرضاء المدرب | | | | | |
| ٢ | نفذ كل ما هو مطلوب أثناء المباراة | | | | | |
| ٣ | نحاول أن نطيع القواعد المرتبطة بسلوكنا خارج الملعب | | | | | |
| ٤ | نحاول أن ننفذ الخطة الموضوعية للفريق | | | | | |
| ٥ | نؤدي في المباراة ما نريد وليس كما يتوقع المدرب | | | | | |
| ٦ | يحاول كل منا أداء دوره الذي تم تكليفه به أثناء المباراة | | | | | |
| ٧ | نحاول أن نتعاون مع قرارات الفريق | | | | | |
| ٨ | نلتزم بالخطة المحددة أثناء المباراة | | | | | |

تأثير برنامج تدريبي وفقا لاشكال اللعب في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية وتحمل الاداء
للاعبي كرة القدم للمصالات

م.د محمد شاكر علي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل

م.د عبدالله محمد طياوي
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة تكريت

م.د محمود حمدون يونس
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل

Alhealy.sport79@yahoo.com

الملخص

يهدف البحث الى الكشف عن تأثير برنامج تدريبي وفقا لاشكال اللعب في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية وتحمل الاداء للاعبين كرة القدم للمصالات ، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمة وطبيعة البحث، وتم تنفيذ التجربة على عينة من لاعبي نادي بلد بكرة القدم للمصالات المتقدمين للموسم الكروي (٢٠١٦ - ٢٠١٧) والبالغ عددهم (١٦) لاعبا ، اختيروا بالطريقة العمدية وقسموا بالطريقة العشوائية الى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة، وتم تحقيق التجانس في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة) فضلا عن إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية والمهارية وتحمل الاداء وقد تم اعتماد التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي ، واستخدم الباحثون (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الاختلاف، معامل الالتواء ، النسبة المئوية ، اختبار (ت) للعينات المرتبطة، اختبار(ت) للعينات المستقلة كوسائل احصائية، وتوصل الباحثون إلى انه حقق المنهاج التدريبي وفقا لاشكال اللعب الذي نفذته المجموعة التجريبية تطورا في جميع المتغيرات البدنية والمهارية وتحمل الاداء وذلك من خلال مقارنة نتائج جميع المتغيرات القبلية والبعدي للاعبين المجموعة التجريبية كما حققت المجموعة الضابطة تطورا في متغيري الرشاقة والتحمل العام ولم تحقق تطورا في القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية القصوى في حين حققت تطورا في اغلب المتغيرات المهارية باستثناء التهديف فضلا عن عدم تطور تحمل الاداء وذلك من خلال مقارنة نتائج جميع المتغيرات القبلية والبعدي للاعبين المجموعة الضابطة كما حققت المجموعة التجريبية التي نفذت المنهاج التدريبي وفقا لاشكال اللعب تطورا أفضل من المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية والمهارية فضلا عن تحمل الاداء وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين.

The impact of the training program according to the forms of play in a number of physical and skill variables and performance toleration of the players of futsal

Dr. Lecture. Mahmood Hamdoon

Dr. Lecture. Abdullah Mohammed

Dr. Lecture. Mohammed Shaker

ABSTRACT

The aim of the research is to show uncover the effect of the training program according to the forms of playing in a number of physical and skill variables and performance toleration of the players f futsal. The researchers used the experimental method for the suitability and nature of the research. The experiment was carried out on a sample of the players of Balad futsal club for the season (2016 - 2017) and the number of (16) players, were chosen in a deliberate way and divided randomly to two groups (experimental and control) and the rate of (8) players for each group, with achieved homogeneity in the variables (age, height, mass) as well as the parity between the two groups in the variables Physical and skillful and Performance toleration, The experimental design, called the design of the randomized control group, was chosen with the pre-and post-test methods. The researchers used (arithmetic mean, standard deviation, variation coefficient, torsion coefficient, percentage, The researchers concluded that he achieved the training curriculum in accordance with the forms of play carried out by the experimental group developed in all physical and skill changes and performance toleration by comparing the results of all the tribal and remote variables of the players of the experimental group as The control group achieved an evolution in the variables of fitness and general endurance and did not achieve the development of the force characteristic of speed and maximum transition speed, while it has developed in most of the technical variables except scoring as well as the lack of development performance tleratin by comparing the results of all the tribal and remote variables of the players control group, The experiment that implemented the training program according to the forms of play developed better than the control group in all physical and skill variables as well as performance toleration by comparing the results of the tests of the two groups

١ - التعريف بالبحث**١-١ المقدمة وأهمية البحث**

يتميز العصر الحديث بالسعي للوصول إلى المستويات الرياضية العالية في مختلف الفعاليات والالعاب الرياضية ، ونتيجة لذلك فقد اكتشفت العديد من النظريات الحديثة في المجال الرياضي والتي ادت إلى تفسير الكثير من الظواهر وساعدت في ايجاد افضل الحلول لكثير من المشاكل والمواضيع التي تهدف إلى الارتقاء بمستوى الاداء ، وان لعبة كرة قدم الصالات احدى الالعاب التي نالت الاهتمام والسعي من قبل العاملين فيها ، فقد شهدت في السنوات الاخيرة اهتماماً متزايداً بالبحث عن طرائق وأساليب وتمارين حديثة في تدريب هذه اللعبة والاعتماد على الاسس العلمية في وضع المناهج التدريبية للوصول إلى الاعداد المتكامل للاعبين في جميع النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية فضلا عن الناحية الوظيفية ، ويعد التدريب وفقا لاشكال اللعب من المواضيع المهمة التي ظهرت حديثا في تدريب لعبة كرة قدم الصالات اذ اشار (دوبلر واخرون) بأن اشكال اللعب تخدم تنمية قدرات ومهارات وصفات اللاعبين الضرورية لمباريات كرة القدم بصورة مركزة كما وتستخدم كوسيلة تربوية تعمل على زيادة الالتزام والانضباط والمبادرة في اللعب ومن المهم ان تكون اشكال اللعب المستخدمة في التدريب مشابهة للعبة من حيث قواعد اللعب وطبيعة وسير اللعب بشكل عام.

(دوبلر واخرون ، ٢٠١٢،

وان المتغيرات البدنية والمهارية في لعبة كرة القدم للصالات تعد احد اهم المتغيرات التي يستطيع المدرب تطويرها بالاعتماد على الاسس العلمية المناسبة والحديثة في التدريب ، اذ ان الحالة البدنية تعد احد الجوانب المهمة التي تحدد كفاءة الاداء المهاري والخططي ولا يمكن تنفيذ الاداء المهاري بطريقة الية بدون امتلاك اللاعب للحالة البدنية المثلى التي تخدم الاداءات المهارية كما ان اي خطة مهما بلغت درجة اختيارها يمكن ان تفشل اذا لم يمتلك اللاعبين اللياقة البدنية الجيدة ، كما ان المهارات الاساسية بكرة قدم الصالات تعد من العناصر الاساسية لانها الفيصل في كثير من الاحيان لحسم نتيجة المباراة من خلال الاستحواذ والسيطرة على مجريات المباريات واستثمار الفرص وتسجيل اعلى نسبة من الاهداف ومن ثم تحقيق الفوز ، كما أن اللاعب الذي لا يمتلك قدر عالٍ من تحمل الأداء لا يستطيع أن يؤدي واجباته الهجومية والدفاعية لفترة زمنية طويلة ويظهر عليه التعب بشكل مبكر مما يجعله يفقد التركيز ومن ثم لا يستطيع تطبيق واجباته البدنية والمهارية والخططية بشكل جيد، ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية هذا البحث في دراسة برنامج تدريبي وفقا لاشكال اللعب للاعبين كرة القدم للصالات ومعرفة تأثيره على الجوانب البدنية والمهارية وتحمل الأداء ومن خلال ذلك التوصل إلى نتائج تكشف للمدربين والعاملين في هذا المجال أهمية هذا النوع من البرامج وهي محاولة بحثية نأمل من خلالها التوصل إلى نتائج تخدم اللعبة .

١-٢ مشكلة البحث

من خلال اهتمام الباحثون بلعبة كرة قدم الصالات ومتابعة مبارياتها كونهم من العاملين في هذا المجال لاحظوا إن هناك ضعف في الأداء البدني والمهاري وتحمل الاداء لدى الكثير من الاندية وخصوصا في الدقائق الاخيرة من المباريات هذا من جهة ، ومن جهة أخرى وعلى حد علم الباحثين لا توجد دراسة في مجال كرة قدم الصالات استخدمت هذا النوع من المناهج الحديثة لتطوير الصفات البدنية والمهارات الاساسية وتحمل الاداء، فضلا عن إن اغلب المدربين ولاسيما مدربين كرة قدم الصالات يركزون على البرامج التي تكون بعيدة عن اشكال اللعب والتي تستغرق وقتا طويلا وجهدا كبيرا وبما ان (اشكال اللعب) تجمع جوانب اللعبة المختلفة البدنية والمهارية والخططية وتعمل على خلق ضغط على اللاعبين بنفس اجواء المباريات فضلا عن زيادة التنافس اثناء التدريب ومن خلال هذا البرنامج يحاول الباحثون حل مشكلة البحث والتي تحدد في التساؤل الآتي : هل هناك تأثير للمناهج التدريبية وفقا لاشكال اللعب في عدد المتغيرات البدنية والمهارية وتحمل الاداء للاعبين كرة القدم للصالات .

١-٣ هدفا البحث : يهدف البحث الى الكشف عما يأتي :

- تأثير برنامج تدريبي وفقا لاشكال اللعب في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية وتحمل الاداء للاعبين كرة القدم للصالات .
- الفروق في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية وتحمل الاداء بين المجموعتين التجريبية والضابطة

في الاختبار البعدي .

١-٤ فرضيتا البحث

- وجود فروق ذات دلالة احصائية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية وتحمل الاداء للاعبين المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية وتحمل الاداء في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

١ - ٥ مجالات البحث

- المجال البشري : لاعبو نادي بلد الرياضي بكرة القدم للصالات المتقدمين .
- المجال المكاني : قاعة نادي بلد الرياضي .
- المجال الزمني : (٢٠١٧/٢/٤) ولغاية (٢٠١٧/٥/٨)

١ - ٦ تحديد المصطلحات

- اشكال اللعب: هي من الالعب الصغيرة المعدلة بما يتلائم مع متطلبات اللعبة البدنية والمهارية والخطية والنفسية فضلا عن الناحية الفسيولوجية بحيث تكون مشابهة للمواقف التي تحدث اثناء المباراة ومحدده بقواعد وشروط وبوجود منافس واهداف ويكون عدد اللاعبين بما يخدم اهدافها (دوبلر واخرون ،٢٠١٢، ١٩٤)
- اشكال اللعب: يعرفها الباحثون اجرائيا بأنها تلك التمرينات المشابهة للمواقف او الحالات التي تحدث اثناء مباريات كرة القدم للصالات والتي تهدف لاكساب اللاعبين كافة جوانب ومتطلبات اللعبة كما تخدم في تحقيق هدف او عدة اهداف تدريبية في وقت واحد .

٢- الدراسات النظرية

٢-١ اشكال اللعب

ان من المواضيع المهمة التي ظهرت حديثا في تدريب كرة القدم وكرة قدم الصالات التدريب تبعا لشكل اللعب وهو من اشكال التدريب المتطورة عالميا والمأخوذة من الالعب الصغيرة المعدلة بما يتلائم مع متطلبات تكنيك وتكتيك اللعبة وتخدم اشكال اللعب تنمية قدرات ومهارات وصفات اللاعبين الضرورية لمباريات كرة القدم وكرة قدم الصالات بصورة مركزة ومن المهم ان تكون اشكال اللعب المستخدمة في التدريب مشابهة للعبة من حيث قواعد وطبيعة وسير اللعب بشكل عام ، ويجب ان يتم اختيار اشكال اللعب على اساس اعتبارات اخرى وهي :

- عدد اللاعبين ومساحة الملعب وعدد الكرات ومستوى اللاعبين .
- يجب ان تتضمن اشكال اللعب اشراك عدد مناسب من اللاعبين وبما يخدم الهدف من التمرين .
- يجب ان تتضمن حركات متعددة ومتنوعة كي تساعد على تنمية اللياقة البدنية للاعبين

بصورة فعالة .

- الاهتمام بحسن اعداد الملعب وتوفير الادوات والاجهزة الضرورية .

(دوبلر واخرون ، ٢٠١٢ ، ١٩٥)

٢-٢ الاعداد البدني في كرة قدم الصالات

يعد الاعداد البدني في لعبة كرة قدم الصالات احد الجوانب المهمة والرئيسية في عملية اعداد لاعبي هذه اللعبة وذلك من اجل تنفيذ المهارات الأساسية سواء كانت بالكرة او بدونها وخطط اللعب الكثيرة والمعقدة وذلك لما تملكه هذه اللعبة من تحركات كثيرة وتغيير الاتجاهات والركض لأخذ الفراغ داخل مساحة صغيرة وكذلك القفز والإنطلاق المتكرر وسرعة الحركة فضلا عن مشاركة جميع اللاعبين في الأداء الهجومي والدفاعي وتبادل مراكزهم بصورة مستمرة.

ويشير (حمد) إلى أن الإعداد البدني هو الواجب الأول للمدرب إذ بدونه لا يستطيع اللاعب أن يؤدي المباريات بإتقان والتكامل الفني المطلوب (حمد، ٢٠٠٩ ، ٥) ويوضح (الجبالي) أهمية الإعداد البدني بقوله "إنه يمثل القاعدة الأساسية التي تبنى عليها عمليات إتقان وإنجاز مستويات عالية من الأداء الفني وهو المدخل الأساسي للوصول باللاعب إلى المستويات الرياضية العالية وذلك من خلال تطوير مستوى الخصائص البدنية والوظيفية للاعب" (الجبالي، ٢٠٠٣ ، ٨٨).

٢-٣ الاعداد المهاري في كرة قدم الصالات

يعد الإعداد المهاري جانباً من الجوانب المهمة في إعداد لاعب كرة قدم الصالات ويهدف أساساً إلى إتقان وتثبيت المهارات الأساسية الخاصة باللعبة للوصول بها إلى أعلى مستوى ممكن، إذ يعرف بانه " اكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التدريب والعمل على إتقانها ثم استخدامها بتحكم ودقة خلال مواقف اللعب وأثناء المباراة" (شعلان وعفيفي، ٢٠٠١ ، ٢١) وعندما نتحدث عن مهارات كرة قدم الصالات فأنا نتحدث عن نوعية خاصة من مهارات كرة القدم العالية والمتميزة والتي بدون إتقانها بدرجة عالية ومستوى مرتفع تصبح إمكانية تنفيذ خطط اللعب والتحركات صعبة للغاية فهي الوسيلة الأساسية للاعب للتعامل مع الكرة وتنفيذ الجانب الخططي، وعلى الرغم من أن مهارات كرة القدم للصالات هي نفس مهارات (كرة القدم إلام) من حيث الشكل العام في الأداء إلا أن التوصيف الفني لهذه المهارات يختلف في كل منها وبما يتلاءم مع مواصفات كل منهما (كشك، ٢٠٠٤ ، ٢٣) وان تحقيق الانجاز في كرة قدم الصالات يعتمد على مستوى اللاعب وقدرته على إجادته للمهارات الأساسية وهذا ما أكده البروفسور الألماني (مانيل) عندما قال أن الانجاز والتفوق في كرة القدم للصالات يتحقق عن طريق عوامل رئيسية وهي الناحية الفنية والبدنية والخططية والنفسية إذ إن لهذه العوامل كياناً وأهمية وعلاقة بالانجاز. (أحمد، ٢٠٠٥ ، ٧٣ - ٧٤).

٢-٤ تحمل الأداء

إن تحمل الأداء في كرة قدم الصالات مصطلحاً ينضوي تحته أغلب الصفات البدنية والمهارية وكذلك الجمل الخططية ، فاللاعب الذي يمتلك مستوى جيد من تحمل الأداء له القدرة على تنفيذ الواجبات التي

يعطيها المدرب والتي تتناسب مع المواقف المتغيرة في المباراة ، وليس تحمل الأداء هو فقط مقاومة التعب فحسب ، بل هو الإصرار على أداء الواجبات المكلف بها بكفاءة وحيوية إلى نهاية المنافسة وعدم الهبوط بالمستوى ، ويعرف تحمل الأداء بأنه " إمكانية اللاعب على تنفيذ مجموعة من الواجبات الحركية والمهارية والخطوية بشكل مستمر لفترة زمنية طويلة دون الشعور بالتعب" (حسن، ٢٠١١، ١٣) وأهم ما يميز تحمل الاداء في كرة قدم الصالات هو مقدرة اللاعب على أداء الحمل المطلوب وتنفيذه لأطول فترة زمنية ممكنة مع المحافظة على قدرة أداء الحمل بما يتناسب مع الواجب الحركي والمهاري المراد تنفيذه .

٣- اجراءات البحث

٣ - ١ منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث .

٣ - ٢ عينة البحث

حُدِّدَت عينة البحث الرئيسية بالطريقة العمدية من لاعبي نادي بلد الرياضي بكرة القدم للصالات المتقدمين للموسم الرياضي (٢٠١٦ - ٢٠١٧) وكان قوامها (٢١) لاعباً، وتم اختيار (١٦) لاعباً منهم يمثلون عينة البحث التجريبية ، وقد قسمت العينة على مجموعتين (تجريبية وضابطة) من خلال أتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة بواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة ، وتم استبعاد اللاعبين الذين لم يكملوا الاختبارات وكان عددهم (٢) فضلاً عن استبعاد حراس المرمى وعددهم (٣) والجدول (١) يبين ذلك .

الجدول (١) عينة البحث واللاعبين المستبعدين ونسبهم المئوية

| المتغيرات | العدد | النسبة المئوية |
|----------------------|-------|----------------|
| عينة البحث الرئيسية | ٢١ | ٪١٠٠ |
| عينة البحث التجريبية | ١٦ | ٪٧٦،١٩ |
| اللاعبين المستبعدين | ٥ | ٪٢٣،٨١ |

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والبيانات : استخدم الباحثون ادوات البحث الاتية(تحليل المحتوى ، الاستبيان ، المقابلات الشخصية ، الاختبارات والقياسات).

٣-٣-١ تحديد المتغيرات البدنية والمهارية واختباراتها واختبار تحمل الاداء

تم تحليل محتوى المصادر والدراسات العلمية في كرة قدم الصالات (الجبوري ، ٢٠٠٨) (الزهيري ، ٢٠٠٩) (الجبوري ، ٢٠١٣) (طياوي ، ٢٠١٥) (الراشدي ، ٢٠١٣) (البيجواني ، ٢٠١٥) لأجل تحديد اهم المتغيرات البدنية والمهارية واختباراتها واختبار تحمل الاداء، فضلاً عن اجراء المقابلات الشخصية مع السادة ذوي الخبرة والاختصاص^١.

(١) ١. د زهير قاسم الخشاب / تدريب رياضي - كرة قدم / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
٢. د معتز يونس ذنون / تدريب رياضي - كرة قدم / كلية التربية الاساسية- قسم التربية الرياضية / جامعة الموصل
٣. د اباد محمد عبدالله / تدريب رياضي - ساحة وميدان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
٤. د عبد المنعم احمد الجناحي / قياس وتقويم - كرة قدم / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
٥. م. د عمر سمير ذنون / قياس وتقويم - اطفال / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

٣-٣-٢ القياسات والاختبارات المستخدمة

٣-٣-٢-١ القياسات الجسمية

٣-٣-٢-١-١ قياس طول الجسم : تم استخدام جدار مدرج لقياس طول الجسم, وعند القياس يقف اللاعب حافي القدمين وظهره ملاصق للجدار على أن تمس الجدار مؤخرتا القدمين والوركين ولوحا الكتفين, والنظر متجه للأمام ويقاس طول الجسم من الأرض ولأعلى نقطة في الجمجمة .

٣-٣-٢-١-٢ قياس كتلة الجسم : لقياس الكتلة يقف اللاعب على الميزان وهو مرتدي السروال فقط, ويتم قياس وزن جسمه لأقرب مائة غرام .

٣-٣-٢-٢ الاختبارات المستخدمة

- اختبار الجري باتجاهات مختلفة حول (٥) شواخص لقياس الرشاقة.

- اختبار ركض (٢٠) متر من بداية متحركة لقياس السرعة الانتقالية القصوى .

- اختبار (١٠) قفزات بالتعاقب لأبعد مسافة لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين

(الزهيري ، ٢٠٠٩ ، ٧٤،٦٩،٦٤)

- اختبار (١٥٠٠) متر لقياس التحمل العام (الحيالي ، ٢٠٠٩ ، ١١٥)

- اختبار تمرير كرة أرضية من الدرجة على مسطبة مقسمة لقياس مهارة التمرير من الحركة .

- اختبار التهديف من الحركة على التقسيمات المتداخلة والمرسومة داخل الهدف لقياس مهارة التهديف.

- اختبار الدرجة بالكرة حول (٥ شواخص) بطريقة بارو لقياس مهارة الدرجة بالكرة

- اختبار إيقاف أو إمتصاص الكرة الأرضية حتى تسكن داخل مربع (١) متر لقياس مهارة

الاخمداد من الحركة (الجبوري، ٢٠٠٨، ٥٠، ٩٥، ٧٥)

- اختبار تحمل الاداء لقياس تحمل الاداء (الجبوري ، ٢٠١٣ ، ٦٠-٦١)

٣-٤ تجانس عينة البحث : تم إجراء التجانس في متغيرات (العمر ، الطول ، الكتلة) والجدول

(٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الاختلاف والالتواء للمتغيرات المعتمدة في التجانس

الجدول (٢) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الاختلاف والالتواء للتجانس

| قيم معامل الالتواء | قيم معامل الاختلاف | العينة | | وحدة القياس | المتغيرات |
|--------------------|--------------------|--------|---------|-------------|-----------|
| | | ع ± | س | | |
| ٠,١١٧ | %١٥,٨٧٥ | ٣,٥٢٦ | ٢٢,٢١١ | سنة | العمر |
| ٠,٠١١ | %٢,٥٠٠ | ٤,٣٢٧ | ١٧٣,٠٦٢ | سم | الطول |
| ٠,٣٤٢ | %٩,٨٨٠ | ٦,٧٧٥ | ٦٨,٥٧١ | كغم | الكتلة |

الجدول (٢) يبين إن قيم معامل الاختلاف لمتغيرات (العمر، الطول، الكتلة) كانت اقل من (٣٠٪) وهذا يدل على إن العينة متجانسة في هذه المتغيرات كما إن قيم معامل الالتواء كانت محصورة بين (١ -) وهذا يدل على إن العينة متجانسة في هذه المتغيرات ، إذ أن معامل الالتواء كلما كان بين (١ -) دل ذلك على اعتدالية توزيع العينة بشكل طبيعي (جلال ، ٢٠٠٨ ، ٨٩)

٣-٥ تكافؤ مجموعتي البحث

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية والمهارية وتحمل الاداء وكما هو مبين في الجداول (٣ ، ٤)

الجدول (٣) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية للتكافؤ في

المتغيرات البدنية بين مجموعتي البحث

| مستوى الاحتمالية ^١ | (ت) المحسوبة | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | وحدة القياس | المعالم الاحصائية المتغيرات البدنية |
|-------------------------------|----------------|------------------|--------|--------------------|--------|-------------|--|
| | | ع ± | س | ع ± | س | | |
| ٠,٣١٢ | ١,٠٤٩ | ٠,٠٧٣ | ٢,٩٠٨ | ٠,٠٤٧ | ٢,٩٤١ | ثانية | السرعة الانتقالية القصوى |
| ٠,٥٤١ | ٠,٦٢٧ | ٠,٤٦٢ | ٩,٣٩٥ | ٠,٥٣٢ | ٩,٢٣٨ | ثانية | الرشاقة |
| ٠,٩٦٥ | ٠,٠٤٥ | ١,٣٥٦ | ٢٠,١٢٥ | ١,٣٠٢ | ٢٠,٦٢٥ | متر | القوة المميزة بالسرعة للرجلين |
| ٠,٤٦٤ | ٠,٧٥٢ | ٠,١٩٥ | ٧,٠٩٨ | ٠,١٣٠ | ٧,١٠٢ | دقيقة | التحمل العام |

من خلال الجدول (٣) تبين أن قيم (ت) المحسوبة كانت على التوالي (١,٠٤٩، ٠,٦٢٧، ٠,٠٤٥، ٠,٧٥٢، ٠,٤٦٤) وبملاحظة قيم مستوى الاحتمالية والتي كانت على التوالي (٠,٣١٢، ٠,٥٤١، ٠,٩٦٥، ٠,٤٦٤) وجميعها اكبر من مستوى الدلالة المعتمدة (٠,٠٥) اي عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية .

الجدول (٤) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية للتكافؤ في

المتغيرات المهارية وتحمل الاداء بين مجموعتي البحث

| مستوى الاحتمالية | (ت) المحسوبة | المجموعة الضابطة | | المجموعة التجريبية | | وحدة القياس | المعالم الاحصائية المتغيرات المهارية وتحمل الاداء |
|------------------|----------------|------------------|--------|--------------------|--------|-------------|--|
| | | ع ± | س | ع ± | س | | |
| ٠,٤٩٤ | ٠,٧٠٢ | ١,٣٨٤ | ١٠,٣٥٢ | ٢,٣٢٤ | ١,٢٢٧ | ثانية | الدرجة بالكرة |
| ٠,٤١٠ | ٠,٨٤٩ | ١,٣٥٦ | ٢١,٨٧٥ | ١,٥٨١ | ٢١,٢٥٠ | درجة | التهدف |
| ٠,٤٧٥ | ٠,٧٣٤ | ١,٥١١ | ١٩,٥٠٠ | ١,١٩٥ | ١٩ | درجة | التمرير |
| ٠,٥٣٤ | ٠,٦٣٨ | ١,٢٨١ | ٧,٧٥٠ | ١,٠٦٠ | ٧,٣٧٥ | درجة | الإخماد |
| ٠,٦٧٨ | ٠,٤٢٣ | ٢,٩٢٥ | ٨٣,٣٨٧ | ٣,٨١٣ | ٨٣,٥٧٥ | ثانية | تحمل الاداء |

من خلال الجدول (٣) تبين أن قيم (ت) المحسوبة كانت على التوالي (٠,٧٣٤، ٠,٨٤٩، ٠,٧٠٢، ٠,٤١٠، ٠,٤٩٤) وبملاحظة قيم مستوى الاحتمالية والتي كانت على التوالي (٠,٤١٠، ٠,٤٩٤، ٠,٤٧٥، ٠,٥٣٤، ٠,٦٧٨) وجميعها اكبر من مستوى الدلالة المعتمدة (٠,٠٥) اي عدم وجود فروق

(١) اعتمد الباحثون مستوى احتمالية $\geq (٠,٠٥)$

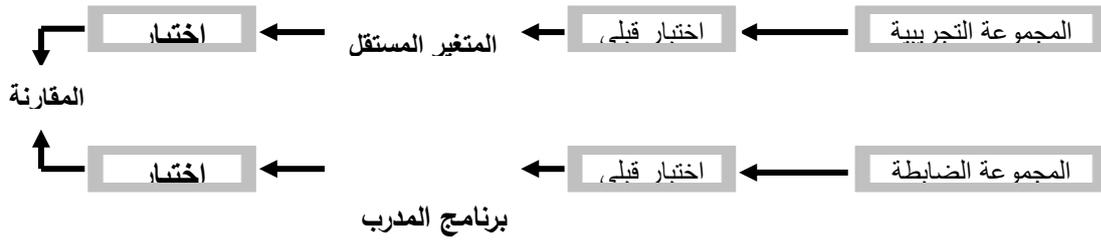
ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المهارية وتحمل الاداء .

٣ - ٦ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

ميزان الكتروني، ساعة توقيت عدد (٤) ، ساعات رقمية لقياس مؤشر النبض المانية الصنع ، شواخص عدد (٣٠) ، شريط قياس عدد (١) ، أهداف صغيرة عدد (٤) ، كرات قدم صالات عدد (١٠).

٣ - ٧ التصميم التجريبي :

تم استخدم التصميم التجريبي الذي أطلق عليه اسم تصميم المجموعة الضابطة العشوائية الاختبار القبلي والبعدي، ويمكن ملاحظة الشكل (١) الذي يمثل التصميم التجريبي المستخدم في تجربة البحث .



الشكل (١) يوضح التصميم التجريبي للبحث

٣ - ٨ تحديد متغيرات البحث

٣ - ٨ - ١ المتغير المستقل :- ويمثل المتغير المستقل في البحث الحالي ب :-

البرنامج التدريبي وفقا لاشكال اللعب .

٣ - ٨ - ٢ المتغير التابع :- تناول البحث الحالي المتغيرات البدنية والمهارية وتحمل الاداء .

٣ - ٩ الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث:

٣ - ٩ - ١ التجارب الاستطلاعية

- التجربة الاستطلاعية الأولى كانت بتاريخ (٢٠١٧/١/٧) تم فيها اعتماد التمارين بعد التعرف

على كيفية تطبيق التمارين والكشف عن الأخطاء التي قد تحدث ، فضلاً عن تحديد زمن كل تمرين.

- التجربة الاستطلاعية الثانية كانت بتاريخ (٢٠١٧/١/١٠) بينت إمكانية اعتماد الاختبارات المختارة

، فضلاً عن تعرف فريق العمل المساعد ومدى تفهمهم لكيفية العمل وطريقة التسجيل وعلى ضوء ذلك تم

توزيع الاختبارات على ثلاثة أيام .

- التجربة الاستطلاعية الثالثة بتاريخ (٢٠١٧/١/٢٢-٢١) وكان الهدف منها التعرف على زمن فترات

الراحة البينية بين التكرارات والمجاميع وكذلك التكرارات المناسبة للتمارين المستخدمة من خلال قياس

مؤشر النبض.

٣ - ٩ - ٢ تصميم البرنامج التدريبي المستخدم في البحث

بعد تحليل محتوى المصادر والدراسات العلمية تم تصميم البرنامج الخاص بالبحث (الملحق ١) في

استمارة الاستبيان وتم توزيعه على السادة المختصين في مجالي علم التدريب الرياضي وكرة القدم^١ لتحديد مدى صلاحية المنهاج المستخدم.

٣- ٩ - ٣ الاختبارات البدنية والمهارية وتحمل الاداء القبليّة

تم إجراء الاختبارات القبليّة للمدة من (٢٠١٧/٢/٤) ولغاية (٢٠١٧/٢/٦) في ايام السبت والاحد والاثنين الساعة الثالثة عصرا وكما يأتي :

اليوم الأول : بتاريخ (٢٠١٧/٢/٤) : (اختبار التهديف، اختبار القوة المميزة بالسرعة، اختبار تحمل الاداء).

اليوم الثاني : بتاريخ (٢٠١٧/٢/٥) : (اختبار التمرير، اختبار الدرجة، اختبار الرشاقة).

اليوم الثالث : بتاريخ (٢٠١٧/٢/٦) : (اختبار الاخمد ، اختبار السرعة الانتقالية القسوى، اختبار التحمل العام).

٣- ٩ - ٤ تنفيذ البرنامج التدريبي المستخدم في البحث

بعد الانتهاء من تطبيق كافة الاختبارات القبليّة تم تنفيذ البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحثون على المجموعة التجريبية بتاريخ (٢٠١٧/٢/١١) ولغاية (٢٠١٧/٥/٣) في حين نفذت المجموعة الضابطة البرنامج الخاص والمعد من قبل المدرب ، وقد تم مراعاة النقاط الاتية عند تنفيذ المنهاج وهي :

- تم تطبيق البرنامج الخاص بالبحث لأغراض البحث العلمي.
- بدء كافة الوحدات التدريبية بالإحماء العام من اجل تهيئة جميع عضلات الجسم ، يليه الإحماء الخاص وبما يخدم الجزء الرئيسي المستخدم في البرنامج التدريبي .
- تم استخدام طريقة التدريب التكراري والفتري المرتفع الشدة والمنخفض الشدة وبما يتلائم مع تدريب كل صفة بدنية في تنفيذ التمارين المستخدمة.
- تم تنفيذ البرنامج خلال (١٢) دورة صغرى (أسبوعية) وبواقع اربعة دورات متوسطة.
- كل دورة متوسطة تتكون من ثلاث دورات صغرى تتكون من (٤) وحدات تدريبية (أي تنفيذ " ٤٨ " وحدة تدريبية) وستم إجراء الوحدات التدريبية في الأيام (السبت والاحد والثلاثاء والأربعاء).

- إن تموج حركة الحمل في كل دورة متوسطة (٢ : ١) .
- إن التحكم بالحمل عن طريق التغيير بالحجم فقط من خلال زيادة عدد التكرارات.
- أداء التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي يكون بشدة اداء منافسة بإستثناء تمارين التحمل العام

١. د زهير قاسم الخشاب / تدريب رياضي - كرة قدم / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
٢. د موفق اسعد محمود / تدريب رياضي - كرة قدم / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الانبار
٣. د معتز يونس ذنون / تدريب رياضي - كرة قدم / كلية التربية الاساسية - قسم التربية الرياضية / جامعة الموصل
٤. د اباد محمد عبدالله / تدريب رياضي - ساحة وميدان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
٥. د نبيل محمد عبدالله / تدريب رياضي - كرة سلة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
٦. د ادھام صالح البيجواني / تدريب رياضي - كرة قدم صالات / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل

- والتي استخدمت فيها طريقة التدريب الفترى المنخفض الشدة والتي تكون فيها الشدة (٦٠٪) من اقصى نبض فضلا عن توجيه اللاعبين بأن تمرينات التحمل ترفييهه ويجب ادائها بالشدة المتوسطة.
- تم اعطاء تمرينات التحمل العام في نهاية الوحدة التدريبية ولذلك اثناء حساب الزمن الخاص بهذه الصفة تم اخذ راحة واحدة بين المجاميع .
- تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع بالاعتماد على طرائق التدريب المستخدمة ، وذلك من خلال إجراء التجارب الاستطلاعية بعودة مؤشر النبض الى (١٠٠-١١٠) ن/د بين التكرارات و(٩٠-١٠٠) ن/د بين المجاميع في طريقة التدريب التكراري وعودة مؤشر النبض في طريقة التدريب الفترى الى (١٢٠-١٣٠) ن/د بين التكرارات و(٩٠-١٠٠) ن/د بين المجاميع.
- تم تحديد شدة الحمل الخاص بالتحمل العام خلال الاعتماد على الأدبيات عن طريق النبض وذلك بأخذ (٦٠ %) من الشدة القصوى للنبض ، فضلاً عن استخدام طريقة (Karvonen) للتأكد من الشدة المستخدمة وكما مبين بالمعادلة الآتية :-
- قيمة النبض = درجة الحمل % × (احتياطي النبض) + نبض الراحة = () ن / د .
- أو قيمة النبض = درجة الحمل % × (معدل النبض القصوي - معدل النبض في الراحة) + نبض الراحة = () نبضة / دقيقة (ألبساطي ، ١٩٩٨ ، ٤٥) .
- معدل النبض القصوي يمكن الحصول عليه من خلال المعادلة الآتية : (٢٢٠ - عمر اللاعب) نبضة / دقيقة
- تم استخدم ساعات رقمية لقياس معدل النبض أثناء العمل والتي من خلالها يتم السيطرة على معدل قيمة النبض بصورة مباشرة للتأكد من مؤشر النبض اثناء العمل واثناء الراحة بين التكرارات والمجاميع.
- تم تحديد الزمن للتمارين المستخدمة بالاعتماد على التجارب الاستطلاعية واعتماد الوسط الحسابي في البرنامج التدريبي.
- ان زمن أداء الدورات المتوسطة الاربعة هو: (الدورة المتوسطة الأولى (٤٥٢,٥٤) دقيقة والدورة المتوسطة الثانية (٥٥٨,٤٢) دقيقة والدورة المتوسطة الثالثة (٦٥٤) دقيقة في حين كانت الدورة المتوسطة الرابعة (٧٢٠,٢٤) دقيقة وإن مجموع زمن الحمل الكلي هو (٢٣٨٤) دقيقة
- تم انهاء الوحدات التدريبية بتمارين التهدئة والاسترخاء ولذلك لعودة الجسم الى الحالة الشبه طبيعية
- ٣- ٩ - ٥ الاختبارات البدنية والمهارية البعدية : تم إجراء الاختبارات البعدية للمدة من (٦/٥/٢٠١٧) ولغاية (٨/٥/٢٠١٧) وبنفس تسلسل الاختبارات القبلية .
- ٣- ١٠ الوسائل الإحصائية: تم استخراج الوسائل الإحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الإحصائية (SPSS) وهي: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الاختلاف، معامل الالتواء ، اختبار (ت) للعينات المرتبطة، اختبار (ت) للعينات المستقلة، النسبة المئوية).
- ٤- عرض النتائج ومناقشتها

٤-١ عرض النتائج

٤-١-١ عرض نتائج المتغيرات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

الجدول (٥) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة و مستوى الاحتمالية للمتغيرات

البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

| مستوى الاحتمالية | (ت) المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | وحدة القياس | المعالم الاحصائية المتغيرات البدنية |
|------------------|--------------|-----------------|-------|-----------------|--------|-------------|--|
| | | ع± | س | ع± | س | | |
| *٠,٠١٤ | ٣,٢٥٦ | ٠,٠٢٥ | ٢,٨٧٥ | ٠,٠٤٧ | ٢,٩٤١ | ثانية | السرعة الانتقالية القصوى |
| *٠,٠١٣ | ٣,٢٩٧ | ٠,١٤١ | ٨,٦٦٨ | ٠,٥٣٢ | ٩,٢٣٨ | ثانية | الرشاقة |
| *٠,٠٠٠ | ١٠,٤١٨ | ١,٣٥١ | ٢٥ | ١,٣٠٢ | ٢٠,٦٢٥ | متر | القوة المميزة بالسرعة للرجلين |
| *٠,٠٠٠ | ٦,٠٩٢ | ١,١٩٧ | ٦,٧٨٠ | ٠,١٣٠ | ٧,١٠٢ | دقيقة | التحمل العام |

* معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (٠,٠٥)$

من خلال الجدول (٥) يتبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات البدنية التي تناولها البحث لدى المجموعة التجريبية ، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٣,٢٥٦ ، ٣,٢٩٧ ، ١٠,٤١٨ ، ٦,٠٩٢) عند مستويات احتمالية على التوالي (٠,٠١٤ ، ٠,٠١٣ ، ٠,٠٠٠ ، ٠,٠٠٠) وهذه القيم هي أصغر من (٠,٠٥)

٤-١-٢ عرض نتائج المتغيرات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

الجدول (٦) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة و مستوى الاحتمالية للمتغيرات

البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

| مستوى الاحتمالية | (ت) المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | وحدة القياس | المعالم الاحصائية المتغيرات البدنية |
|------------------|--------------|-----------------|--------|-----------------|--------|-------------|--|
| | | ع± | س | ع± | س | | |
| ٠,٠٨٨ | ١,٩٨٤ | ٠,٠٥٧ | ٢,٨٩٣ | ٠,٠٧٣ | ٢,٩٠٨ | ثانية | السرعة الانتقالية القصوى |
| *٠,٠٣٨ | ٢,٥٥٢ | ٠,٤٠٧ | ٩,١٤٧ | ٠,٤٦٢ | ٩,٣٩٥ | ثانية | الرشاقة |
| ١,١٠٨ | ١,٨٤٣ | ١,٥٨١ | ٢١,٢٥٠ | ٠,٣٥٦ | ٢٠,١٢٥ | متر | القوة المميزة بالسرعة للرجلين |
| *٠,٠٢٦ | ٢,٨٢٤ | ٠,٩٢٥ | ٦,٩٠٣ | ٠,١٩٥ | ٧,٠٩٨ | دقيقة | التحمل العام |

* معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (٠,٠٥)$

من خلال الجدول (٦) يتبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في متغيري السرعة الانتقالية القصوى والقوة المميزة بالسرعة للرجلين لدى المجموعة الضابطة ، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (١,٩٨٤ ، ١,١٠٨) عند مستويات احتمالية على التوالي (٠,٠٨٨ ، ١,١٠٨) وهذه القيم هي أكبر من (٠,٠٥) .

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في متغيري الرشاقة والتحمل العام لدى المجموعة الضابطة ، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٢,٨٢٤ ، ٢,٥٥٢) عند

مستويات احتمالية على التوالي (٠,٠٣٨ ، ٠,٠٢٦ ، ٠,٠٢٦) وهذه القيم هي أصغر من (٠,٠٥) .

٤-١-٣ عرض نتائج المتغيرات البدنية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة
الجدول (٧) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة و مستوى الاحتمالية للمتغيرات
البدنية البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

| مستوى الاحتمالية | (ت) المحسوبة | ضابطة الاختبار البعدي | | تجريبية الاختبار البعدي | | وحدة القياس | المعالم الاحصائية المتغيرات البدنية |
|------------------|--------------|-----------------------|--------|-------------------------|-------|-------------|--|
| | | ع± | س | ع± | س | | |
| ٠,٢٠٦ | ١,٣٢٥ | ٠,٠٥٧ | ٢,٨٩٣ | ٠,٠٢٥ | ٢,٨٧٥ | ثانية | السرعة الانتقالية القصوى |
| *٠,٠١٢ | ٢,٨٩٦ | ٠,٤٠٧ | ٩,١٤٧ | ٠,١٤١ | ٨,٦٦٨ | ثانية | الرشاقة |
| *٠,٠٠٠ | ٥,١٦٧ | ١,٥٨١ | ٢١,٢٥٠ | ١,٣٥١ | ٢٥ | متر | القوة المميزة بالسرعة للرجلين |
| *٠,٠٢١ | ٢,٦٠٧ | ٠,٩٢٥ | ٦,٩٠٣ | ١,١٩٧ | ٦,٧٨٠ | دقيقة | التحمل العام |

* معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (٠,٠٥)$

من خلال الجدول (٧) يتبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في متغير السرعة الانتقالية القصوى بين مجموعتي البحث ، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١,٣٢٥) عند مستوى احتمالية (٠,٢٠٦) وهذه القيمة هي أكبر من (٠,٠٥) .

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في اغلب المتغيرات البدنية بين مجموعتي البحث ولمصلحة المجموعة التجريبية ، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٢,٨٩٦ ، ٥,١٦٧ ، ٢,٦٠٧) عند مستويات احتمالية على التوالي (٠,٠١٢ ، ٠,٠٠٠ ، ٠,٠٢١) وهذه القيم هي أصغر من (٠,٠٥) .

٤-١-٤ عرض نتائج المتغيرات المهارية وتحمل الاداء القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

الجدول (٨) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة و مستوى الاحتمالية للمتغيرات المهارية وتحمل الاداء القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

| مستوى الاحتمالية | (ت) المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | وحدة القياس | المعالم الاحصائية المتغيرات المهارية وتحمل الاداء |
|------------------|--------------|-----------------|--------|-----------------|--------|-------------|--|
| | | ع± | س | ع± | س | | |
| *٠,٠٣٠ | ٢,٧١٦ | ٠,٠٩٠ | ٩,٩٠٢ | ٠,٣٢٤ | ١٠,٢٢٧ | ثانية | الدرجة بالكرة |
| *٠,٠٠٠ | ١٠,٤١٨ | ١,٣٠٠ | ٢٥ | ١,٥٨١ | ٢١,٢٥٠ | درجة | التهديف |
| *٠,٠٠٠ | ٦,٤٤٨ | ٢,١٣٨ | ٢٦ | ١,١٩٥ | ١٩ | درجة | التمرير |
| *٠,٠٠١ | ٥,٣٢٠ | ١,٩٨٢ | ١١,٧٥٠ | ١,٠٦٠ | ٧,٣٧٥ | درجة | الاخماد |
| *٠,٠٠٠ | ٧,١٨١ | ٢,٨١٩ | ٧٩,٦٥٣ | ٣,٨١٣ | ٨٣,٥٧٥ | ثانية | تحمل الاداء |

* معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (٠,٠٥)$

من خلال الجدول (٨) يتبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات المهارية وتحمل الاداء لدى المجموعة التجريبية ، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٢,٧١٦ ، ١٠,٤١٨ ، ٦,٤٤٨ ، ٥,٣٢٠ ، ٧,١٨١) عند مستويات احتمالية على التوالي (٠,٠٣٠ ، ٠,٠٠٠ ، ٠,٠٠٠ ، ٠,٠٠٠ ، ٠,٠٠٠) .

٠,٠٠٠, ٠,٠٠١, ٠,٠٠٠, ٠,٠٠٠) وهذه القيم هي أصغر من (٠,٠٥) .

٤-١-٥ عرض نتائج المتغيرات المهارية وتحمل الاداء القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

الجدول (٩) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة و مستوى الاحتمالية للمتغيرات

المهارية وتحمل الاداء القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة

| مستوى الاحتمالية | (ت) المحسوبة | الاختبار البعدي | | الاختبار القبلي | | وحدة القياس | المعالم الاحصائية المتغيرات المهارية وتحمل الاداء |
|------------------|--------------|-----------------|--------|-----------------|--------|-------------|---|
| | | ع± | س | ع± | س | | |
| *٠,٠٤٠ | ٢,٥٢٥ | ٠,٤٥٦ | ١٠,٠٤٥ | ٠,٣٨٤ | ١٠,٣٥٢ | ثانية | الدرجة بالكرة |
| ٠,١١١ | ١,٨٢١ | ١,٠٦٠ | ٢٢,٦٢٥ | ١,٣٥٦ | ٢١,٨٧٥ | درجة | التهدف |
| *٠,٠١٥ | ٣,٢١١ | ٢,٨٠٧ | ٢٢,٨٧٥ | ١,٥١١ | ١٩,٥٠٠ | درجة | التمرير |
| *٠,٠١٤ | ٣,٢٦٥ | ٠,٥١٧ | ٩,٣٧٥ | ١,٢٨١ | ٧,٧٥٠ | درجة | الاخماد |
| ٠,٠٨٩ | ١,٩٧٣ | ٢,٤٢٦ | ٨٢,٤٠٧ | ٢,٩٢٥ | ٨٣,٣٨٧ | ثانية | تحمل الاداء |

* معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (٠,٠٥)$

من خلال الجدول (٩) يتبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في اغلب المتغيرات المهارية لدى المجموعة الضابطة ، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٣,٢٦٥، ٣,٢١١، ٢,٥٢٥) عند مستويات احتمالية (٠,٠٤٠، ٠,٠١٥، ٠,٠١٤) وهذه القيم هي أكبر من (٠,٠٥) .
- وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في متغيري التهدف وتحمل الاداء لدى المجموعة الضابطة ، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (١,٩٧٣، ١,٨٢١) عند مستويات احتمالية (٠,٠٨٩، ٠,١١١) وهذه القيم هي أكبر من (٠,٠٥) .

٤-١-٦ عرض نتائج المتغيرات المهارية وتحمل الاداء البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

الجدول (١٠) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة و مستوى الاحتمالية للمتغيرات

المهارية وتحمل الاداء البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

| مستوى الاحتمالية | (ت) المحسوبة | ضابطة الاختبار البعدي | | تجريبية الاختبار البعدي | | وحدة القياس | المعالم الاحصائية المتغيرات المهارية وتحمل الاداء |
|------------------|--------------|-----------------------|--------|-------------------------|--------|-------------|---|
| | | ع± | س | ع± | س | | |
| *٠,٠٠٢ | ٣,٨٦٩ | ٠,٤٥٦ | ١٠,٠٤٥ | ٠,٠٩٠ | ٩,٩٠٢ | ثانية | الدرجة بالكرة |
| *٠,٠٠٢ | ٣,٨٠١ | ١,٠٦٠ | ٢٢,٦٢٥ | ١,٣٠٠ | ٢٥ | ثانية | التهدف |
| *٠,٠٠٧ | ٣,١٥٧ | ٢,٨٠٧ | ٢٢,٨٧٥ | ٢,١٣٨ | ٢٦ | درجة | التمرير |
| *٠,٠٠٥ | ٣,٢٧٩ | ٠,٥١٧ | ٩,٣٧٥ | ١,٩٨٢ | ١١,٧٥٠ | درجة | الاخماد |
| *٠,٠٠٠ | ٤,٧٧٣ | ٢,٤٢٦ | ٨٢,٤٠٧ | ٢,٨١٩ | ٧٩,٦٥٣ | ثانية | تحمل الاداء |

* معنوي عند مستوى احتمالية $\geq (٠,٠٥)$

من خلال الجدول (١٠) يتبين لنا ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي في جميع المتغيرات المهارية وتحمل الاداء بين مجموعتي البحث ولمصلحة المجموعة التجريبية ، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (٣,٨٦٩، ٣,٨٠١، ٣,١٥٧، ٣,٢٧٩، ٤,٧٧٣) عند مستويات احتمالية على التوالي (٠,٠٠٢، ٠,٠٠٧، ٠,٠٠٥، ٠,٠٠٠) وهذه القيم هي أصغر من (٠,٠٥) .

٤-٢ مناقشة النتائج

يعزو الباحثون التطور الحاصل في نتائج متغيرات كل من الجدولين (٥) و(٧) واللذان يشيران الى تطور لاعبي المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية فضلا عن تفوق لاعبي المجموعة التجريبية على لاعبي المجموعة الضابطة في اغلب المتغيرات البدنية الى التأثيرات الايجابية الفعالة للبرنامج التدريبي (وفقا لاشكال اللعب) اذ إن استخدام هذا البرنامج وماتضمنه من تمارين تخصصيه حديثة مشابهة للحالات والمواقف التي تحدث اثناء المباراة كان له الأثر الايجابي على لاعبي المجموعة التجريبية اذ يشير (Dellal et al) ان التغيير او التعديل في القواعد للالعاب لتصبح اشكال لعب تكون طريقة لتحريض اللاعبين بشكل متكرر لمواقف قد يتعرضون لها خلال المباريات التنافسية وبشكل دائم ان تعرض اللاعبين الى هذه المواقف يساعدهم في تطوير قدراتهم على الاداء البدني والمهاري والخططي ويساعدهم ايضا في تطوير قدرتهم على اتخاذ قرارات اللعب (Dellal , et al ,2012,11)

ويضيف (Owen , et al) انه خلال فترة زمنية نسبية سوف تكون هذه البرامج او التمارين مقترحة لتدريب اللياقة البدنية لما لها من تأثير ايجابي على اللياقة البدنية فقد جذبت انتباه المدربين واللاعبين على حد سواء (Owen , et al , 2012,2)

كما يرى الباحثون بان التدريب على المهارات يؤدي الى تطور الصفات البدنية المرتبطة بتلك المهارات لان هناك علاقة وثيقة بين المهارات والصفات البدنية اذ كانت طبيعة أداء هذه التمارين معتمده على أداء المهارات التي تعتمد بأدائها على عناصر اللياقة البدنية الخاصة كالسرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة وهذا ما اشار اليه كل من (التكريتي والحجار، ١٩٨٦) بأنه ترتبط اللياقة البدنية الخاصة ارتباطا معنويا باللياقة المهارية" (التكريتي والحجار، ١٩٨٦، ٤٧) فضلا عن ان اللاعب يؤدي المهارة أكثر من مرة خلال التمرين الواحد وبالتالي تكرر أداء الصفة البدنية أكثر من مره وهذا يتفق مع ما أشار إليه (عبد الفتاح ، ٢٠٠٣) بان أداء التدريبات مع الكرة يعطي اللاعب فرصة لكي ينمي مهاراته الفنية والبدنية والخطوية كما ان هذا النوع من التدريب تكون له دافعية أكثر (عبد الفتاح ، ٢٠٠٣ ، ٣٢٦) كما يعزو الباحثون التطور الحاصل في نتائج المتغيرات المهارية في كل من الجدولين (٨) و(١٠) واللذان يشيران الى تطور لاعبي المجموعة التجريبية في المتغيرات المهارية فضلا عن تفوق لاعبي المجموعة التجريبية على لاعبي المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات المهارية الى التأثيرات الايجابية الفعالة للبرنامج التدريبي (وفقا لاشكال اللعب) وماتضمنه من تمارين لها طابع خاص في التدريب على المهارات مشابهة لحالات اللعب وتحت ضغط المنافس كما ان طبيعة أداء هذه التمارين تحتوي على اكثر من مهارة خلال التمرين الواحد وهذا يتطلب من اللاعب أن يتحكم بالأداء بدقة فضلا عن إن هذه التمارين موجهة نحو تطور الاداء المهاري ، إذ يشير (دوبلر واخرون) بان اشكال اللعب يمكن من خلالها صقل وتنشيت مهارات ركل الكرة واستقبالها والجري بها مع مراعاة دقة تأدية المهارات رغم الحمل التدريبي العالي ، كما انه خلال اداء هذا النوع من المناهج نضمن التنفيذ المهاري تبعا للموقف الحالي والقدرة على اختيار الحل المناسب اثناء اللعب والابتكار في التصرف والاحتكاك

المباشر مع المنافس (دوبلر واخرون ، ٢٠١٢، ١٩٧) كما يرى الباحثون بان التمارين التي استخدمت في الوحدات التدريبية كان هدفها واضحا مما سهل عمل اللاعبين وان تكرار أداء هذه التمارين لغرض ضمان حصول دقة في الأداء وتجنب الأخطاء أثناء الأداء عند اللاعبين كان احد الأسباب التي أدت إلى التطور الحاصل لدى لاعبي المجموعة التجريبية وهذا ما أشار إليه (حمد) بأنه "لا يرتقي ولا يتقدم اللاعب إلا مع الاستمرار في العمل ويعد التكرار المستمر لأي تمرين عاملاً هاماً في إكتساب اللاعب معرفة وخبرة جديدة" (حمد، ٢٠٠٩، ١٠) اما فيما يخص التطور الحاصل في نتائج تحمل الاداء في كل من الجدولين (٨) و (١٠) والذان يشيران الى تطور لاعبي المجموعة التجريبية في تحمل الاداء فضلا عن تفوق لاعبي المجموعة التجريبية على لاعبي المجموعة الضابطة في تحمل الاداء يعزو الباحثون التطور الحاصل الى البرنامج التدريبي وماتضمنة من تمارين اشكال اللعب التي تخدم الجانبين البدني والمهاري والزمن المخصص للاداء والذي يخدم هذا المتغير وطريقة وشدة الاداء المشابهة لحالات اللعب التي تحدث اثناء المباريات فضلا عن عدد التكرارات المناسبة المستخدمة في تحمل الاداء وطريقة التدريب المستخدمة الفترتي المرتفع الشدة اذ يشير (Dellal , et al) ان اشكال اللعب تطور اكثر من متغير مع بعضها (بدني مهاري) او (مهاري خططي) بدلا من كل متغير على حده وهذا سيعطي الفرصة للمدربين لزيادة وقت التزاصل مع اللاعبين وزيادة فاعليتهم (Dellal , et al,2012,12) ويضيف (دوبلر واخرون) انه من محاسن اشكال اللعب الرغبة والسرور والتنوع في الاداء وانها تسهم في رفع درجة الاستعداد والرشاقة والسرعة وتحمل الاداء والقوة الخاصة بلعبة كرة القدم (دوبلر واخرون ، ٢٠١٢ ، ١٩٧) ويؤكد (خريبط وعبد الفتاح) بأنه تحت تأثير التدريب اللاهوائي تزداد سعة القدرة اللاهوائية القصوى ويستطيع الرياضي ان يؤدي العمل العضلي الأقصى لفترات زمنية أطول في إطار الازمنة المحددة لهذا النظام ، فضلا عن زيادة قدرة الالياف العضلية السريعة على عمليات تكسير الكلايوجين لانتاج الطاقة في عدم وجود الاوكسجين (الجلكزة اللاهوائية) ومع استمرار التدريب لفترة طويلة تزداد سعة العمل اللاهوائي اللاكتاتي (خريبط وعبد الفتاح، ٢٠١٦، ١٧٣) ومن البديهي جداً أن إنتاج الطاقة في هذه التدريبات كانت بالطريقة اللاهوائية، أي أن هناك خصوصية في نظام الطاقة العامل وضغطاً واقعاً عليه وهو أحد المبادئ التدريبية المهمة، لأن خصوصية التدريب تزيد من كفاءة عمل نظام الطاقة العامل وأن ذلك يؤدي إلى زيادة نشاط الإنزيمات العاملة في كلا النظامين الفوسفاجيني (ATp-Pc) واللاكتاتي (LA) وقد اشار (Dellal et al) بهذا الخصوص الى انه من أجل تحسين أداء اللعب لدى اللاعبين, لابد ان تحتوي الوحدات التدريبية مطالب فسيولوجية ماثلة لتلك التي يواجهها اللاعبون اثناء المنافسة (Dellal 358)

et al, 2011,

وكان للتناغم في مكونات الحمل التدريبي من حيث شدة المنافسة وضمن فترة دوام معينة للعمل ولعدد من التكرارات تتخللها فترات راحة مناسبة وفقا الطريقة التدريبية المستخدمة (بين التكرارات وبين المجاميع وتمارين وآخر) فضلا عن استخدام الطريقة التدريبية المثلى لكل متغير بدني الاثر الفعال في النتيجة التي نحن بصددھا، وبهذا الخصوص يذكر (الجبالي) أن مبدأ نمذجة عملية التدريب مهم جداً، إذ تتم هذه العملية من

خلال محاولة المدرب تنظيم عملية التدريب عن طريق تحديد الهدف وإختيار الطريقة او الاسلوب ومكونات الحمل في العملية التدريبية، وهنا يجب أن تصاغ هذه العملية بما يتشابه مع المنافسة المراد تحقيق الإنجاز فيها (الجبالي، ٢٠٠٣، ٧٣) .

كما كان للتدرج العلمي الصحيح في زيادة الحمل التدريبي من خلال زيادة الحجم (التكرارات للتمارين المستخدمة) عند الانتقال في عملية التدريب من دورة تدريبية اسبوعية الى دورة تدريبية اسبوعية اخرى، وكذلك الحال في الانتقال من دورة تدريبية متوسطة الى دورة تدريبية متوسطة اخرى أهمية في تأمين زيادة تدرج الحمل التدريبي بشكل علمي سليم بما يحقق الغرض الذي وضعت من اجلة التدريبات وهو تنمية الأداء البدني والمهاري للمتغيرات قيد الدراسة ، وهذا ما يوكده (الجبالي) من "ان التدرج في زيادة مكونات الحمل تتيح الفرصة لعملية التكيف" (الجبالي، ٢٠٠١، ٧٠) .

كما أثبتت البحوث العلمية والخبرات الميدانية أفضلية التدرج في تصعيد الحمل بعد تثبيته لحين حدوث عملية التكيف وتثبيت التقدم في مستوى انجاز اللاعب، وبذلك تكون زيادة حمل التدريب على شكل خطوات، وتبعاً لذلك تحدث عمليتان منفصلتان عن بعضهما وهما اكتساب التكيف الجديد وتثبيت التكيف الجديد (البشتاوي والخوaja، ٢٠٠٥، ٣٧) وهذا ما اكده (سلامة) عندما أوضح بأنه يجب مراعاة عاملين اساسيين في مبدأ التدرج في زيادة الحمل التدريبي وهما التدرج في زيادة الحمل واستمرار التدريب، وان نجاح المناهج يتوقف على تطبيق هذا المبدأ عند الانتقال من مرحلة تدريبية الى مرحلة اخرى اكثر تقدماً (سلامة، ٢٠٠٠، ٢٩) ، أما فيما يخص الجدولان (٦ و ٩) والخاصان بنتائج المجموعة الضابطة فيعزو الباحثون هذه النتائج إلى المنهاج الخاص بالمدرّب.

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

- حقق البرنامج التدريبي وفقاً لاشكال اللعب الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً في جميع المتغيرات البدنية والمهارية وتحمل الاداء وذلك من خلال مقارنة نتائج جميع المتغيرات القبليّة والبعديّة للاعبين المجموعة التجريبية .
- حققت المجموعة الضابطة تطوراً في متغيري الرشاقة وتحمل العام ولم تحقق تطوراً في القوة المميزة بالسرعة والسرعة الانتقالية القصوى كما حققت تطوراً في اغلب المتغيرات المهارية باستثناء التهديف فضلاً عن عدم تطور تحمل الاداء وذلك من خلال مقارنة نتائج جميع المتغيرات القبليّة والبعديّة للاعبين المجموعة الضابطة .
- حققت المجموعة التجريبية التي نفذت البرنامج التدريبي وفقاً لاشكال اللعب تطوراً أفضل من المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية والمهارية فضلاً عن تحمل الاداء وذلك من خلال مقارنة نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين .

٥-٢ التوصيات

- ضرورة الاهتمام واستخدام البرامج التدريبية وفقا لاشكال اللعب للاعبين كرة القدم للصالات من قبل المدربين لما أظهرته نتائج البحث من تحسن واضح في جميع المتغيرات البدنية والمهارية وتحمل الاداء .
- التنوع في طرائق التدريب في البرامج التدريبية وفقا لاشكال اللعب وذلك لما أظهره هذا البحث من نتائج من خلال استخدام اكثر من طريقة تدريبية وفقا للمتغيرات المعتمده .
- إمكانية إجراء بحوث مشابهة على فئات عمرية أخرى بكرة قدم الصالات .

المصادر

- أحمد، عماد زبير (٢٠٠٥): "التكنيك والتاكتيك في خماسي كرة القدم"، ط١، شركة السندباء للطباعة، بغداد، العراق.
- البساطي، امر الله احمد (١٩٩٨): "اسس التدريب الرياضي وتطبيقاته"، منشأة المعارف، الاسكندرية
- البشتاوي، مهند حسين والخواج، احمد إبراهيم (٢٠٠٥) : "مبادئ التدريب الرياضي"، الطبعة الأولى، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان- الأردن .
- البيجواني، ادهام صالح (٢٠١٥) : "اثر بعض الجمل الخطئية في عدد من المتغيرات البدنية والقدرة اللاهوائية ومستوى الاداء المهاري للاعبين كرة قدم الصالات"، اطروحة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة الموصل .
- التكريتي، وديع ياسين ومحمد علي، ياسين طه (١٩٨٦) : "الإعداد البدني للنساء"، دار الفكر للطباعة والنشر، جامعة الموصل- العراق .
- الجبالي، عويس (٢٠٠١) : "التدريب الرياضي النظرية والتطبيق"، ط١، دار G.M.S للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة- مصر .
- الجبالي، عويس (٢٠٠٣) : "التدريب الرياضي النظرية والتطبيق"، ط٤، حلوان، مصر
- الجبوري، عمار شهاب احمد (٢٠١٣) : "تصميم وبناء بعض المؤشرات الموقفية والفعلية والتنبؤية للاداء المهاري للاعبين كرة القدم للصالات"، أطروحة دكتوراة غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- الجبوري، عمار شهاب أحمد (٢٠٠٨): "تصميم وبناء بعض الإختبارات المهارية الهجومية للاعبين خماسي كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، العراق.
- جلال، احمد سعد (٢٠٠٨) : "مبادئ الاحصاء النفسي (تطبيقات وتدريبات عملية على برنامج SPSS)، ط١، الدار الدولية للاستثمارات الثقافية، القاهرة - مصر .
- حسن، هاشم ياسر (٢٠١١) : " تحمل الأداء للاعبين كرة القدم "، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان .
- حمد، راشد داؤد (٢٠٠٩) : "خماسي كرة القدم"، (مراجعة) أسعد لازم، ط١، العراق .
- الحيايلى، محمود حمدون يونس (٢٠٠٨): "اثر تمارين بدنية مهارية باستخدام زمن المطاولة الخاصة في عدد

من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب"، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، العراق.
- خريبط، ريسان و عبد الفتاح، ابو العلا (٢٠١٦) : "التدريب الرياضي"، ط١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة- مصر .

- دوبلر، هوفو واخرون (٢٠١٢) : "نظريات وطرق التدريب في رياضة كرة القدم"، كلية العلوم الرياضية، جامعة لايبزيك، المانيا .

- الراشدي، نغم مؤيد محمد يونس(٢٠١٣): "تأثير تمارين مهارية في عدد من القدرات البدنية الخاصة والوظيفية والمهارات الأساسية للاعبين كرة قدم الصالات"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.

- الزهيري، ربيع خلف جميل(٢٠٠٩): "تصميم وبناء اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعبين خماسي كرة القدم"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.

- سلامة، بهاء الدين إبراهيم (٢٠٠٠) : "فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم)"، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة- مصر .

- شعلان، ابراهيم وعفيفي، محمد (٢٠٠١) : "كرة القدم للناشئين"، دار الكتاب للنشر، مصر.

- عبد الفتاح ، ابو العلا احمد (٢٠٠٣): "فسيولوجيا اللياقة البدنية"، دار الفكر العربي ، القاهرة .

- طياوي ، علاء جاسم (٢٠١٥): "تأثير تمارين مركبة(بدنية_مهارة) في تطوير تحمل الأداء وبعض المهارات الأساسية للاعبين المتقدمين بكرة القدم للصالات" ، رسالة ماجستير غير مشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة تكريت.

- كشك، هارون محمد(٢٠٠٤): "كرة القدم الخماسية" ، مراجعة أ.د/ مفتي إبراهيم حماد، ط١، مكتبة جزيرة الورد، المنصورة، مصر.

- Dellal, A , et al (2011): "Influence of the technical instructions on the physiological and physical demands within small-sided soccer games". European Journal of Sport Science, 11 .

- Dellal, A, et al (2012): "Small-sided games versus interval training in amateur soccer players: Effects on the aerobic capacity and the ability to perform intermittent exercises with changes of direction". J Strength Cond Res 26(10)

- Owen, A, et al (2011): "Heart rate responses and technical comparisons between small vs. large sided games in elite professional soccer". Journal of Strength Conditioning and Research, 25 .

الملحق (١)

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

آراء السادة المختصين في علم التدريب الرياضي وكرة القدم حول

مدى صلاحية البرنامج التدريبي

جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة

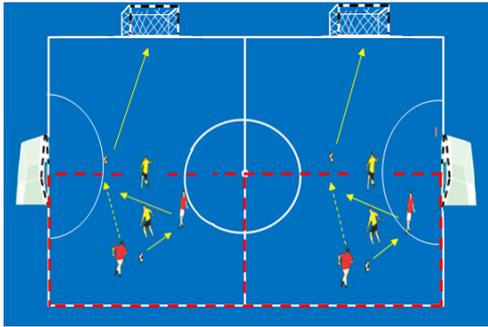
يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم (تأثير برنامج تدريبي وفقا لاشكال اللعب في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية وتحمل الاداء للاعبين كرة القدم للصالات المتقدمين) .

ويهدف البحث إلى الكشف عن تأثير برنامج تدريبي وفقا لاشكال اللعب في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية وتحمل الاداء للاعبين كرة القدم للصالات المتقدمين، وسيتم تنفيذ البرنامج التدريبي على احد اندية الدرجة الممتازة بكرة قدم الصالات فئة المتقدمين، وبصفتكم من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم يرجى بيان رأيكم في مدى صلاحية المنهج التدريبي المستخدم وإبداء الملاحظات التي ترونها مناسبة لتحقيق أهداف البحث .

شاكركم تعاونكم خدمة للبحث العلمي

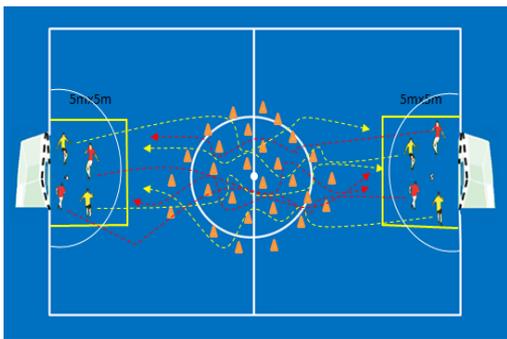
الاسم الكامل : الشهادة الحاصل عليها : اللقب العلمي : وتاريخ الحصول عليه : الاختصاص :

التمرينات المستخدمة في المنهج التدريبي



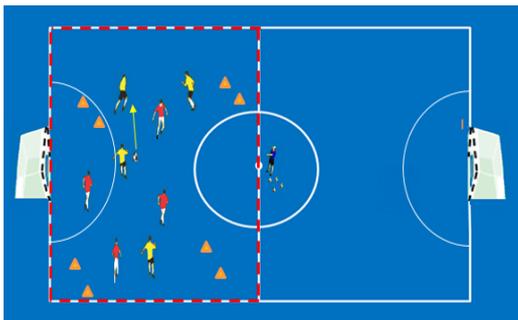
التمرين (١) الهدف من التمرين: القوة المميزة بالسرعة، التمرير، التهديف، الأدوات المستخدمة: كرات قدم صالات، فانيلات مختلفة الالوان، اهداف صغيره ساعت توقيت

مكان التمرين : ملعب كرة قدم صالات مقسم الى قسمين طوليا بالتساوي
شرح التمرين: يقسم اللاعبون الى مجموعتين في كل مجموعه فريقين (٢×٢) ويتم تقسيم نصف الملعب طوليا الى جزئين ويتم وضع هدف واحد صغير في كل جزء من اجزاء الملعب ثم يتوزع اللاعبون في جزئي الملعب كما في الشكل (٢) اذ يقف كل فريق في احد زوايا الملعب المخصص للعب بشكل متقاطع وعند اشارة المدرب يبدأ اللاعب الحائز على الكرة تمرير الكرة الى الزميل ومن ثم استلامها والقيام بعملية التهديف على الهدف الصغير ومن ثم يقوم جميع اللاعبين بالفوز (٥) قفزات بكلتا الرجلين بأقصى قوة وسرعة ويفوز الفريق الذي يسجل اكبر عدد من الاهداف في جميع تكرارات التمرين.



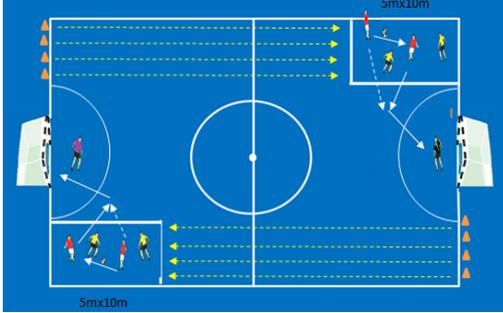
التمرين (٢) الهدف من التمرين: الرشاقة، الدرجة بالكرة، الاخمد، التمرير، الأدوات المستخدمة: شواخص، كرات قدم صالات، فانيلات مختلفة الالوان، ساعت توقيت

مكان التمرين : ملعب كرة قدم صالات
شرح التمرين: يقسم اللاعبون الى مجموعتين كل مجموعة مقسمة الى فريقين (٢×٢) ويتوزع اللاعبون في جزئي الملعب امام المرمى والتي تكون مساحتها (٥×١٠) م، وعند اشارة المدرب يبدأ اللاعبون بالانطلاق السريع بين الشواخص بأقصى سرعة الى منطقة اللعب المقابلة والتي تكون مساحتها (٥×١٠) م ايضا والفريق الحائز على الكرة يقوم بعمل الحيازة على الكرة وعمل (٥) تمريرات متتالية للفوز بالنقطة كما في الشكل (٣)



التمرين (٣) الهدف من التمرين: التحمل العام، التمرير، الدرجة بالكرة، الاخمد، الأدوات المستخدمة: شواخص، كرات قدم صالات، فانيلات مختلفة الالوان، ساعت توقيت

مكان التمرين : نصف ملعب كرة قدم صالات
شرح التمرين: يقسم اللاعبون الى فريقين (٤×٤) ثم يتوزع اللاعبون في نصف الملعب مع وضع اهداف صغيره في داخل الملعب المخصص للتمرين والهدف عبارة عن شاخصين المسافة بينهما (١) متر توزع بشكل عشوائي داخل الملعب كما في الشكل (٤) وعند اشارة المدرب يبدأ الفريق الحائز على الكرة بالدرجة وتبادل تمرير الكرة واخمادها ويتم تسجيل نقطة للفريق الذي يتمكن احد لاعبيه من تمرير الكرة بين الشاخصان الى زميله والذي بدوره يعيدها اليه من بين الشاخصين الم، نفس، الزميل.



التمرين (٤) الهدف من التمرين: السرعة الانتقالية القسوى ، التمرير ، التهديد
الادوات المستخدمة: شواخص ، كرات قدم صالات ، فانيلات مختلفة الالوان ، ساعت
توقيت

مكان التمرين : ملعب كرة قدم صالات

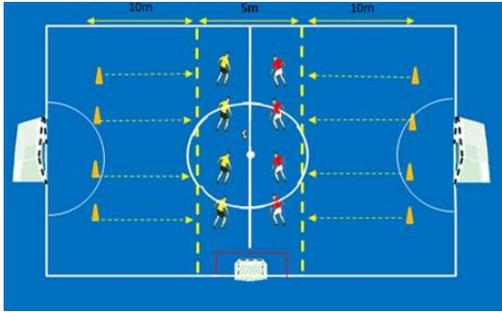
شرح التمرين: يقسم اللاعبون الى مجموعتين كل مجموعة مقسمة الى فريقين (٢x٢) ويتوزع اللاعبون في جزئي الملعب خلف الشواخص على خط المرمى اذ يقف كل لاعب امام شاخص كما في الشكل (٥) وعند اشارة المدرب يبدأ اللاعبون بالانطلاق السريع بأقصى سرعة مسافة (٣٠) متر الى منطقة اللعب المقابلة والتي تكون مساحتها (٥x١٠) متر والفريق الحائز على الكرة يقوم بالتمرير المباشر ومحاولة تسجيل هدف والفريق الخصم يحاول قطع الكرة ومحاولة والتسجيل ايضا.



التمرين (٥) الهدف من التمرين: تحمل الاداء

الادوات المستخدمة: كرات قدم صالات ، فانيلات مختلفة الالوان ، ساعت توقيت
مكان التمرين : نصف ملعب كرة قدم صالات مقسم الى قسمين

شرح التمرين: يقسم اللاعبون الى مجموعتين وفي كل مجموعة فريقين (١x١) ويتوزع اللاعبون في نصف الملعب واللاعب المسيطر على الكرة يحاول الحفاظ عليها بينما يحاول اللاعب المنافس قطع الكرة منه كما في الشكل (٦) وعند اشارة المدرب يبدأ اللاعبون جميعهم بعمل (١٠) تكرار تمرين معده (شناو) والعودة للحفاظ على الكرة وعند الاشارة الثانية عمل (١٠) تكرار استناد امامي ذراعين (شناو) والعودة للحفاظ على الكرة وفي الاشارة الثالثة عمل (١٠) تكرار نصف دبري للرجلين وبعدها يتم انتهاء الوقت المخصص للتمرين علما ان المدرب يعطي اشارته
كا ، ٢٠ ثانية

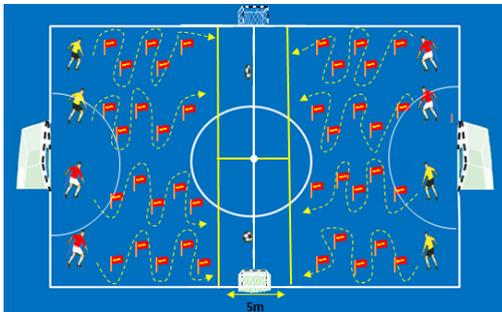


التمرين (٦) الهدف من التمرين: القوة المميزة بالسرعة ، الدحرجة بالكرة ، التمرير ، الاخامد ، التهديد

الادوات المستخدمة: شواخص ، كرات قدم صالات ، فانيلات مختلفة الالوان ، ساعت توقيت ، هدف صغير

مكان التمرين : ملعب كرة قدم صالات مقسم الى ثلاثة اقسام

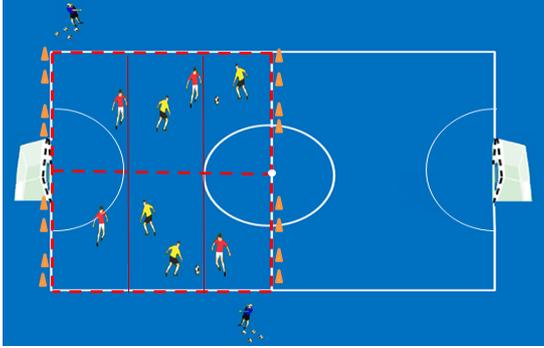
شرح التمرين: يقسم اللاعبون الى مجموعتين (٤x٤) ويتم تقسيم الملعب الى ثلاثة اجزاء ويتوزع اللاعبون في جزئي الملعب الجانبية امام كل شاخص لاعب واحد حسب مجموعته كما في الشكل (٧) وعند اشارة المدرب يبدأ اللاعبون بالركض باقص سرعة مسافة (١٠) متر للوصول الى الكرة في منطقة منتصف الملعب والفريق الحائز على الكرة يقوم بتبادل تمرير الكرة واخمادها والدحرجة والتهديد والفريق



التمرين (٧) الهدف من التمرين: الرشاقة ، التمرير ، الاخامد ، الدحرجة بالكرة ، التهديد
الادوات المستخدمة: شواخص ، كرات قدم صالات ، فانيلات مختلفة الالوان ، اعلام ، ساعت توقيت ، اهداف صغيرة

مكان التمرين : ملعب كرة قدم صالات مقسم الى ثلاثة اقسام ومن المنتصف مقسم الى قسمين

شرح التمرين: يقسم اللاعبون الى مجموعتين كل مجموعة مقسمة الى فريقين (٢x٢) ويتوزع اللاعبون في جزئي الملعب خلف الاعلام كما في الشكل (٨) وعند اشارة المدرب يبدأ اللاعبون بالانطلاق السريع بين الاعلام المسافة بينهم (٢) م بأقصى سرعة الى منطقة اللعب في منتصف الملعب والتي تكون مساحتها (٢٠x٥) م والفريق الحائز على الكرة يقوم بعملية التمرير وتبادل المراكز والاخماد والتهديد والفريق الخصم يحاول قطع الكرة ومحاولة التهديد ايضا علما انه يتم تسجيل نقطه للفريق الذي يتمكن من عمل (٥) تمريرات متتاليه مع التهديد .

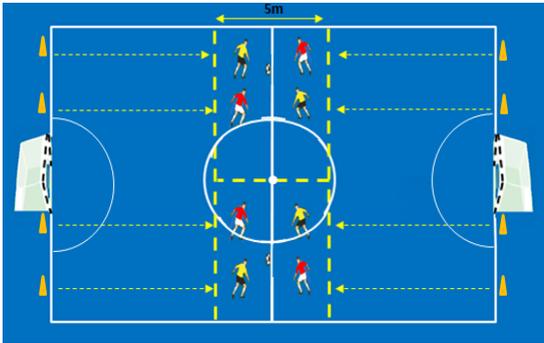


التمرين (٨) الهدف من التمرين: التحمل العام، التمرير، الإخماد، الدرحة بالكرة، التهديف

الأدوات المستخدمة: شواخص، كرات قدم صالات، فانيلات مختلفة الألوان، أهداف صغيرة، ساعت توقيت

مكان التمرين: نصف ملعب كرة قدم صالات مقسم الى قسمين بالتساوي

شرح التمرين: يقسم اللاعبون الى مجموعتين في كل مجموعة فريقين (٢×٢) ويتم تقسيم نصف الملعب الى جزئين ويقسم كل جزء الى ثلاثة مناطق ويتم وضع (٤) اهداف في كل جزء من اجزاء الملعب كما في الشكل (٩) وعند اشارة المدرب يبدأ اللاعب الحائز على الكرة بالدرحة بالكرة وتبادل التمرير مع زميله ماعدا منطقة الوسط في كل من جزئي الملعب والتي لايسمح بها تبادل التمرير فقط الدرحة لاجتياز منطقة الوسط ومن ثم يحق للفريق الحائز على الكرة التهديف .



التمرين (٩) الهدف من التمرين: السرعة الانتقالية القصوى، التمرير، الدرحة بالكرة، الإخماد،

الأدوات المستخدمة: شواخص، كرات قدم صالات، فانيلات مختلفة الألوان، اهداف صغيرة، ساعت توقيت

مكان التمرين: ملعب كرة قدم صالات مقسم الى ثلاثة مناطق

شرح التمرين: يقسم اللاعبون الى مجموعتين كل مجموعة مقسمة الى فريقين (٢×٢) ويتوزع اللاعبون في جزئي الملعب، اذ يقف كل لاعب امامه شاخص كما في الشكل (١٠) وعند اشارة المدرب يبدأ اللاعبون بالانطلاق السريع بأقصى سرعة مسافة (١٧,٥) متر الى منطقة الوسط المقسمة الى جزئين متساويين والتي تبلغ مساحتها (٢٠×٥) متر والفريق الحائز على الكرة يقوم بالاحتفاظ بالكرة وعمل (٥) تمريرات متتاليه من خلال التمرير والدرحة والإخماد وتبادل المراكز .



التمرين (١٠) الهدف من التمرين: تحمل الاداء

الأدوات المستخدمة: شواخص، كرات قدم صالات، فانيلات مختلفة الألوان، اهداف صغيرة، ساعت توقيت

مكان التمرين: ملعب كرة قدم صالات

شرح التمرين: يقسم اللاعبون الى مجموعتين (٤×٤) ويتوزع اللاعبون في نصف الملعب الايه مع وضع ثلاثة اهداف في كل جهة هدف وامام كل هدف منطقة محددة للتهديف وهي المنط المسموح منها تسجيل هدف كما في الشكل (١١) والفريق الحائز على الكرة يقوم بمهاجمة الفريق المنافس من اجل الحصول على هدف على اي من الاهداف الثلاثة، وعند اشارة المدرب ي اللاعبون بالرخص بأقصى سرعه الى قبل نهاية الملعب حول الشواخص في الجهة الاخر والعودة سريعا الى منطقة اللعب للسيطره على الكرة. علما ان المدرب يعطي اشارته كل ثانية وكذا لحين انتهاء الوقت المخصص للتمرين .

المنهاج التدريبي وفقا لاشكال اللعب الذي نفذته المجموعة التجريبية

| الاسبوع | اليوم | الوحدة التدريبية | التمرين المستخدم في الوحدة التدريبية | هدف التمرين المستخدم في الوحدة التدريبية | طريقة التدريب المستخدمة | الشدة | معدل زمن اداء التمرين | عدد التكرارات | عدد المماريع | معدل زمن الراحة بين التكرارات | معدل زمن الراحة بين المماريع والتمارين | زمن التمرين الكلي بالدقيقة | الزمن الكلي للجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية | |
|---------|----------|------------------|--------------------------------------|---|-------------------------|-----------------|-----------------------|---------------|--------------|-------------------------------|--|----------------------------|---|---------|
| الاول | السبت | ١ | ١ | القوة المميزة بالسرعة،التمرير،الاحماد،التهديف | التكراري | شدة اداء منافسة | ١٠ ثا | ٣ | ٢ | ٣٥ ثا | ١٨٠ ثا | ٩,٢٠ د | ٣٩,٣٠ د | |
| | | | ٢ | الرشاقة،الدرجة،الاحماد،التمرير | التكراري | شدة اداء منافسة | ٢٠ ثا | ٢ | ٢ | ٥٥ ثا | ٢٤٠ ثا | ٦٧٠ ثا | | ١١,١٠ د |
| | | | ٣ | التحمل العام،التمرير،الاحماد،الدرجة | فترتي منخفض الشدة | ٦٠٪ من اقصى نبض | ٢٤٠ ثا | ١ | ٣ | ١٢٠ ثا | ١٨٠ ثا | ١١٤٠ ثا | | ١٩ د |
| الاول | الاحد | ٢ | ٤ | السرعة الانتقالية القصوى،التمرير،التهديف | التكراري | شدة اداء منافسة | ١٠ ثا | ٣ | ٢ | ٣٥ ثا | ١٨٠ ثا | ٩,٢٠ د | ٢٩,٢٠ د | |
| | | | ٥ | تحمل الاداء | فترتي مرتفع الشدة | شدة اداء منافسة | ٩٠ ثا | ٢ | ٢ | ١٢٠ ثا | ٣٠٠ ثا | ١٢٠٠ ثا | | ٢٠ د |
| الاول | الثلاثاء | ٣ | ٦ | القوة المميزة بالسرعة،الدرجة،الاحماد،التمرير | التكراري | شدة اداء منافسة | ١٥ ثا | ٣ | ٢ | ٤٥ ثا | ١٨٠ ثا | ١٠,٣٠ د | ٤٠,٤٠ د | |
| | | | ٧ | الرشاقة،التمرير،الاحماد،الدرجة،التهديف | التكراري | شدة اداء منافسة | ٢٠ ثا | ٢ | ٢ | ٥٥ ثا | ٢٤٠ ثا | ٦٧٠ ثا | | ١١,١٠ د |
| | | | ٨ | التحمل العام،التمرير،الدرجة،التهديف | فترتي منخفض الشدة | ٦٠٪ من اقصى نبض | ٢٤٠ ثا | ١ | ٣ | ١٢٠ ثا | ١٨٠ ثا | ١١٤٠ ثا | | ١٩ د |
| الاول | الاربعاء | ٤ | ٩ | السرعة الانتقالية القصوى،التمرير،الاحماد،الدرجة | التكراري | شدة اداء منافسة | ١٢ ثا | ٣ | ٢ | ٤٥ ثا | ١٨٠ ثا | ١٢,١٢ د | ٣٠,١٢ د | |
| | | | ١٠ | تحمل الاداء | فترتي مرتفع الشدة | شدة اداء منافسة | ٩٠ ثا | ٢ | ٢ | ١٢٠ ثا | ٣٠٠ ثا | ١٢٠٠ ثا | | ٢٠ د |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------|---------|--------|--------|---|---|--------|-----------------|-------------------|--|----|---|--------------|
| د ٤٧,٣٠ | د ١٠,٥٠ | ثا ٦٥٠ | ثا ١٨٠ | ثا ٣٥ | ٢ | ٤ | ثا ١٠ | شدة اداء منافسة | التكراري | القوة المميزة بالسرعة، التمرير، الاخماد، التهديد | ١ | ٥ | السبب ت |
| | د ١٣,٤٠ | ثا ٨٢٠ | ثا ٢٤٠ | ثا ٥٥ | ٢ | ٣ | ثا ٢٠ | شدة اداء منافسة | التكراري | الرشاقة، الدرجة، الاخماد، التمرير | ٢ | | |
| | د ٢٣ | ثا ١٣٨٠ | ثا ١٨٠ | ثا ١٢٠ | ٢ | ٢ | ثا ٢٤٠ | ٦٠٪ من اقصى نبض | فترتي منخفض الشدة | التحمل العام، التمرير، الاخماد، الدرجة | ٣ | | |
| د ٣٧,٥٠ | د ١٠,٥٠ | ثا ٦٥٠ | ثا ١٨٠ | ثا ٣٥ | ٢ | ٤ | ثا ١٠ | شدة اداء منافسة | التكراري | السرعة الانتقالية القسوى، التمرير، التهديد | ٤ | ٦ | الاحد |
| | د ٢٧ | ثا ١٦٢٠ | ثا ٣٠٠ | ثا ١٢٠ | ٢ | ٣ | ثا ٩٠ | شدة اداء منافسة | فترتي مرتفع الشدة | تحمل الاداء | ٥ | | |
| د ٤٩,١٠ | د ١٢,٣٠ | ثا ٧٥٠ | ثا ١٨٠ | ثا ٤٥ | ٢ | ٤ | ثا ١٥ | شدة اداء منافسة | التكراري | القوة المميزة بالسرعة، الدرجة، الاخماد، التمرير | ٦ | ٧ | الثلا ثاء |
| | د ١٣,٤٠ | ثا ٨٢٠ | ثا ٢٤٠ | ثا ٥٥ | ٢ | ٣ | ثا ٢٠ | شدة اداء منافسة | التكراري | الرشاقة، التمرير، الاخماد، الدرجة، التهدي ف | ٧ | | |
| | د ٢٣ | ثا ١٣٨٠ | ثا ١٨٠ | ثا ١٢٠ | ٢ | ٢ | ثا ٢٤٠ | ٦٠٪ من اقصى نبض | فترتي منخفض الشدة | التحمل العام، التمرير، الدرجة، التهديد | ٨ | | |
| د ٣٩,٠٦ | ١٢,٠٦ | ثا ٧٢٦ | ثا ١٨٠ | ثا ٤٥ | ٢ | ٤ | ثا ١٢ | شدة اداء منافسة | التكراري | السرعة الانتقالية القسوى، التمرير، الاخماد، الدرجة | ٩ | ٨ | الار بعاء |
| | د ٢٧ | ثا ١٦٢٠ | ثا ٣٠٠ | ثا ١٢٠ | ٢ | ٣ | ثا ٩٠ | شدة اداء منافسة | فترتي مرتفع الشدة | تحمل الاداء | ١٠ | | |

| الاسبوع | اليوم | الوحدة التدريبية | التمرين المستخدم في الوحدة التدريبية | هدف التمرين المستخدم في الوحدة التدريبية | طريقة التدريب المستخدمة | الشدة | معدل زمن اداء التمرين | عدد التكرارات | عدد المراجع | معدل زمن الراحة بين التكرارات | معدل زمن الراحة بين التمارين | زمن التمرين بالدقيقة | الزمن الكلي للجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية |
|---------|----------|------------------|--------------------------------------|--|-------------------------|-----------------|-----------------------|---------------|-------------|-------------------------------|------------------------------|----------------------|---|
| الثالث | السبت | ٩ | ١ | القوة المميزة بالسرعة، التمرير، الاخمد، التهديد | التكراري | شدة اداء منافسة | ١٠ ثا | ٣ | ٢ | ٣٥ ثا | ١٨٠ ثا | ٥٦٠ ثا | ٩,٢٠ د |
| | | | ٢ | الرشاقة، الدحرجة، الاخمد، التمرير | التكراري | شدة اداء منافسة | ٢٠ ثا | ٢ | ٢ | ٥٥ ثا | ٢٤٠ ثا | ٦٧٠ ثا | ١١,١٠ د |
| | | | ٣ | التحمل العام، التمرير، الاخمد، الدحرجة | فتري منخفض الشدة | ٦٠٪ من اقصى نبض | ٢٤٠ ثا | ٣ | ١ | ١٢٠ ثا | ١٨٠ ثا | ١١٤٠ ثا | ١٩ د |
| | الاحد | ١٠ | ٤ | السرعة الانتقالية القصوى، التمرير، التهديد | التكراري | شدة اداء منافسة | ١٠ ثا | ٣ | ٢ | ٣٥ ثا | ١٨٠ ثا | ٥٦٠ ثا | ٩,٢٠ د |
| | | | ٥ | تحمل الاداء | فتري مرتفع الشدة | شدة اداء منافسة | ٩٠ ثا | ٢ | ٢ | ١٢٠ ثا | ٣٠٠ ثا | ١٢٠٠ ثا | ٢٠ د |
| | الثلاثاء | ١١ | ٦ | القوة المميزة بالسرعة، الدحرجة، الاخمد، التمرير | التكراري | شدة اداء منافسة | ١٥ ثا | ٣ | ٢ | ٤٥ ثا | ١٨٠ ثا | ٦٣٠ ثا | ١٠,٣٠ د |
| | | | ٧ | الرشاقة، التمرير، الاخمد، الدحرجة، التهديد | التكراري | شدة اداء منافسة | ٢٠ ثا | ٢ | ٢ | ٥٥ ثا | ٢٤٠ ثا | ٦٧٠ ثا | ١١,١٠ د |
| | | | ٨ | التحمل العام، التمرير، الدحرجة، التهديد | فتري منخفض الشدة | ٦٠٪ من اقصى نبض | ٢٤٠ ثا | ٣ | ١ | ١٢٠ ثا | ١٨٠ ثا | ١١٤٠ ثا | ١٩ د |
| | الاربعاء | ١٢ | ٩ | السرعة الانتقالية القصوى، التمرير، الاخمد، الدحرجة | التكراري | شدة اداء منافسة | ١٢ ثا | ٣ | ٢ | ٤٥ ثا | ١٨٠ ثا | ٧٣٢ ثا | ١٢,١٢ د |
| ١٠ | | | تحمل الاداء | فتري مرتفع الشدة | شدة اداء منافسة | ٩٠ ثا | ٢ | ٢ | ١٢٠ ثا | ٣٠٠ ثا | ١٢٠٠ ثا | ٢٠ د | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------|---------|--------|--------|---|---|--------|-----------------|-------------------|---|----|----|----------|
| د ٤٧,٣٠ | د ١٠,٥٠ | ثا ٦٥٠ | ثا ١٨٠ | ثا ٣٥ | ٢ | ٤ | ثا ١٠ | شدة اداء منافسة | التكراري | القوة المميزة بالسرعة،التمرير،الاحماد،التهديف | ١ | ١٣ | السبت |
| | د ١٣,٤٠ | ثا ٨٢٠ | ثا ٢٤٠ | ثا ٥٥ | ٢ | ٣ | ثا ٢٠ | شدة اداء منافسة | التكراري | الرشاقة،الدرجة،الاحماد،التمرير | ٢ | | |
| | د ٢٣ | ثا ١٣٨٠ | ثا ١٨٠ | ثا ١٢٠ | ٢ | ٢ | ثا ٢٤٠ | ٦٠٪ من اقصى نبض | فترتي منخفض الشدة | التحمل العام، التمرير، الاحماد، الدرجة | ٣ | | |
| د ٣٧,٥٠ | د ١٠,٥٠ | ثا ٦٥٠ | ثا ١٨٠ | ثا ٣٥ | ٢ | ٤ | ثا ١٠ | شدة اداء منافسة | التكراري | السرعة الانتقالية القصوى،التمرير ،التهديف | ٤ | ١٤ | الاحد |
| | د ٢٧ | ثا ١٦٢٠ | ثا ٣٠٠ | ثا ١٢٠ | ٢ | ٣ | ثا ٩٠ | شدة اداء منافسة | فترتي مرتفع الشدة | تحمل الاداء | ٥ | | |
| د ٤٩,١٠ | د ١٢,٣٠ | ثا ٧٥٠ | ثا ١٨٠ | ثا ٤٥ | ٢ | ٤ | ثا ١٥ | شدة اداء منافسة | التكراري | القوة المميزة بالسرعة،الدرجة،الاحماد،التمرير | ٦ | ١٥ | الثلاثاء |
| | د ١٣,٤٠ | ثا ٨٢٠ | ثا ٢٤٠ | ثا ٥٥ | ٢ | ٣ | ثا ٢٠ | شدة اداء منافسة | التكراري | الرشاقة،التمرير،الاحماد،الدرجة،التهديف | ٧ | | |
| | د ٢٣ | ثا ١٣٨٠ | ثا ١٨٠ | ثا ١٢٠ | ٢ | ٢ | ثا ٢٤٠ | ٦٠٪ من اقصى نبض | فترتي منخفض الشدة | التحمل العام،التمرير،الدرجة،التهديف | ٨ | | |
| د ٣٩,٠٦ | ١٢,٠٦ | ثا ٧٢٦ | ثا ١٨٠ | ثا ٤٥ | ٢ | ٤ | ثا ١٢ | شدة اداء منافسة | التكراري | السرعة الانتقالية القصوى،التمرير،الاحماد،الدرجة | ٩ | ١٦ | الاربعاء |
| | د ٢٧ | ثا ١٦٢٠ | ثا ٣٠٠ | ثا ١٢٠ | ٢ | ٣ | ثا ٩٠ | شدة اداء منافسة | فترتي مرتفع الشدة | تحمل الاداء | ١٠ | | |

| الاسبوع | اليوم | الوحدة التدريبية | التمرين المستخدم م في الوحدة التدريبية | هدف التمرين المستخدم في الوحدة التدريبية | طريقة التدريب المستخدمة | الشدة | معدل زمن اداء التمرين | عدد التكرارات | عدد المجاميع | معدل زمن الراحة بين التكرارات | معدل زمن الراحة بين المجاميع والتمارين | زمن التمرين الكلي بالثانية | زمن التمرين الكلي بالدقيقة | الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية | الزمن الكلي |
|---------|----------|------------------|--|--|-------------------------|-----------------|-----------------------|---------------|--------------|-------------------------------|--|----------------------------|----------------------------|-----------------------------------|-------------|
| د ٥٧,٣٠ | السبت | ١٧ | ١ | القوة المميزة بالسرعة، التمرير، الاحماء، التهديف | التكراري | شدة اداء منافسة | ١٠ ثا | ٥ | ٢ | ٣٥ ثا | ١٨٠ ثا | ٧٤٠ ثا | ١٢,٢٠ د | | |
| | | | ٢ | الرشاقة، الدرجة، الاحماء، التمرير | التكراري | شدة اداء منافسة | ٢٠ ثا | ٤ | ٥٥ ثا | ٢٤٠ ثا | ٩٧٠ ثا | ١٦,١٠ د | | | |
| | | | ٣ | التحمل العام، التمرير، الاحماء، الدرجة | فترتي منخفض الشدة | ٦٠٪ من اقصى نبض | ٢٤٠ ثا | ٢ | ١٢٠ ثا | ١٨٠ ثا | ١٧٤٠ ثا | ٢٩ د | | | |
| د ٤٦,٢٠ | الاحد | ١٨ | ٤ | السرعة الانتقالية القصوى، التمرير، التهديف | التكراري | شدة اداء منافسة | ١٠ ثا | ٥ | ٢ | ٣٥ ثا | ١٨٠ ثا | ٧٤٠ ثا | ١٢,٢٠ د | | |
| | | | ٥ | تحمل الاداء | فترتي مرتفع الشدة | | ٩٠ ثا | ٤ | ١٢٠ ثا | ٣٠٠ ثا | ٢٠٤٠ ثا | ٣٤ د | | | |
| د ٥٩,٤٠ | الثلاثاء | ١٩ | ٦ | القوة المميزة بالسرعة، الدرجة، الاحماء، التمرير | التكراري | شدة اداء منافسة | ١٥ ثا | ٥ | ٢ | ٤٥ ثا | ١٨٠ ثا | ٨٧٠ ثا | ١٤,٣٠ د | | |
| | | | ٧ | الرشاقة، التمرير، الاحماء، الدرجة، التهديف | التكراري | شدة اداء منافسة | ٢٠ ثا | ٤ | ٥٥ ثا | ٢٤٠ ثا | ٩٧٠ ثا | ١٦,١٠ د | | | |
| | | | ٨ | التحمل العام، التمرير، الدرجة، التهديف | فترتي منخفض الشدة | ٦٠٪ من اقصى نبض | ٢٤٠ ثا | ٢ | ١٢٠ ثا | ١٨٠ ثا | ١٧٤٠ ثا | ٢٩ د | | | |
| د ٤٨ | الاربعاء | ٢٠ | ٩ | السرعة الانتقالية القصوى، التمرير، الاحماء، الدرجة | التكراري | شدة اداء منافسة | ١٢ ثا | ٥ | ٢ | ٤٥ ثا | ١٨٠ ثا | ٨٤٠ ثا | ١٤ د | | |
| | | | ١٠ | تحمل الاداء | فترتي مرتفع الشدة | | ٩٠ ثا | ٤ | ١٢٠ ثا | ٣٠٠ ثا | ٢٠٤٠ ثا | ٣٤ د | | | |

مجلة الثقافة الرياضية □ مجلة فصلية علمية متخصصة محكمة □ المجلد الثامن

العدد الاول □ ٢٠١٧

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------|---------|--------|--------|---|---|--------|-----------------|------------------|---|----|----|----------|
| ٤٧,٣٠ د | ١٠,٥٠ د | ٦٥٠ ثا | ١٨٠ ثا | ٣٥ ثا | ٢ | ٤ | ١٠ ثا | شدة اداء منافسة | التكراري | القوة المميزة بالسرعة، التمرير، الاخمد، التهديد | ١ | ٢١ | السبت |
| | ١٣,٤٠ د | ٨٢٠ ثا | ٢٤٠ ثا | ٥٥ ثا | ٢ | ٣ | ٢٠ ثا | شدة اداء منافسة | التكراري | الرشاقة، الدرجة، الاخمد، التمرير | ٢ | | |
| | ٢٣ د | ١٣٨٠ ثا | ١٨٠ ثا | ١٢٠ ثا | ٢ | ٢ | ٢٤٠ ثا | ٦٠٪ من اقصى نبض | فتري منخفض الشدة | التحمل العام، التمرير، الاخمد، الدرجة | ٣ | | |
| ٣٧,٥٠ د | ١٠,٥٠ د | ٦٥٠ ثا | ١٨٠ ثا | ٣٥ ثا | ٢ | ٤ | ١٠ ثا | شدة اداء منافسة | التكراري | السرعة الانتقالية القصوى، التمرير، التهديد | ٤ | ٢٢ | الاحد |
| | ٢٧ د | ١٦٢٠ ثا | ٣٠٠ ثا | ١٢٠ ثا | ٢ | ٣ | ٩٠ ثا | شدة اداء منافسة | فتري مرتفع الشدة | تحمل الاداء | ٥ | | |
| ٤٩,١٠ د | ١٢,٣٠ د | ٧٥٠ ثا | ١٨٠ ثا | ٤٥ ثا | ٢ | ٤ | ١٥ ثا | شدة اداء منافسة | التكراري | القوة المميزة بالسرعة، الدرجة، الاخمد، التمرير | ٦ | ٢٣ | الثلاثاء |
| | ١٣,٤٠ د | ٨٢٠ ثا | ٢٤٠ ثا | ٥٥ ثا | ٢ | ٣ | ٢٠ ثا | شدة اداء منافسة | التكراري | الرشاقة، التمرير، الاخمد، الدرجة، التهديد | ٧ | | |
| | ٢٣ د | ١٣٨٠ ثا | ١٨٠ ثا | ١٢٠ ثا | ٢ | ٢ | ٢٤٠ ثا | ٦٠٪ من اقصى نبض | فتري منخفض الشدة | التحمل العام، التمرير، الدرجة، التهديد | ٨ | | |
| ٣٩,٠٦ د | ١٢,٠٦ د | ٧٢٦ ثا | ١٨٠ ثا | ٤٥ ثا | ٢ | ٤ | ١٢ ثا | شدة اداء منافسة | التكراري | السرعة الانتقالية القصوى، التمرير، الاخمد، الدرجة | ٩ | ٢٤ | الاربعاء |
| | ٢٧ د | ١٦٢٠ ثا | ٣٠٠ ثا | ١٢٠ ثا | ٢ | ٣ | ٩٠ ثا | شدة اداء منافسة | فتري مرتفع الشدة | تحمل الاداء | ١٠ | | |

•• ٢/٣ تعني المجموعة الاولى ٣ تكرارات والمجموعة الثانية ٢ تكرار

| الاسبوع | اليوم | الوحدة التدريبية | التمرين المستخدم في الوحدة التدريبية | هدف التمرين المستخدم في الوحدة التدريبية | طريقة التدريب المستخدمة | الشدة | معدل زمن اداء التمرين | عدد التكرارات | عدد المجاميع | معدل زمن الراحة بين التكرارات | معدل زمن الراحة بين المجاميع والتمارين | زمن التمرين الكلي بالدقيقة | الزمن الكلي للجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية | |
|----------|-------|------------------|--|--|-------------------------|--------|-----------------------|---------------|--------------|-------------------------------|--|----------------------------|---|---------|
| السبت | ٢٥ | ١ | القوة المميزة بالسرعة، التمير، الاخمد، التهديد | التكراري | شدة اداء منافسة | ١٠ ثا | ٥ | ٢ | ٣٥ ثا | ١٨٠ ثا | ٧٤٠ ثا | ١٢,٢٠ د | ٥٧,٣٠ د | |
| | | | الرشاقة، الدرحة، الاخمد، التمير | التكراري | شدة اداء منافسة | ٢٠ ثا | ٤ | ٢٤٠ ثا | ٢ | ٥٥ ثا | ٢٤٠ ثا | ٩٧٠ ثا | | ١٦,١٠ د |
| | | | التحمل العام، التمير، الاخمد، الدرحة | فترتي منخفض الشدة | ٦٠٪ من اقصى نبض | ٢٤٠ ثا | ٢/٣ | ١٢٠ ثا | ٢ | ١٨٠ ثا | ١٧٤٠ ثا | ٢٩ د | | |
| الاحد | ٢٦ | ٤ | السرعة الانتقالية القسوى، التمير، التهديد | التكراري | شدة اداء منافسة | ١٠ ثا | ٥ | ٢ | ٣٥ ثا | ١٨٠ ثا | ٧٤٠ ثا | ١٢,٢٠ د | ٤٦,٢٠ د | |
| | | | تحمل الاداء | فترتي مرتفع الشدة | ٩٠ ثا | ٤ | ٢ | ١٢٠ ثا | ٢ | ٣٠٠ ثا | ٢٠٤٠ ثا | ٣٤ د | | |
| الثلاثاء | ٢٧ | ٦ | القوة المميزة بالسرعة، الدرحة، الاخمد، التمير | التكراري | شدة اداء منافسة | ١٥ ثا | ٥ | ٢ | ٤٥ ثا | ١٨٠ ثا | ٨٧٠ ثا | ١٤,٣٠ د | ٥٩,٤٠ د | |
| | | | الرشاقة، التمير، الاخمد، الدرحة، التهديد | التكراري | شدة اداء منافسة | ٢٠ ثا | ٤ | ٢٤٠ ثا | ٢ | ٥٥ ثا | ٢٤٠ ثا | ٩٧٠ ثا | | ١٦,١٠ د |
| | | | التحمل العام، التمير، الدرحة، التهديد | فترتي منخفض الشدة | ٦٠٪ من اقصى نبض | ٢٤٠ ثا | ٢/٣ | ١٢٠ ثا | ٢ | ١٨٠ ثا | ١٧٤٠ ثا | ٢٩ د | | |
| الاربعاء | ٢٨ | ٩ | السرعة الانتقالية القسوى، التمير، الاخمد، الدرحة | التكراري | شدة اداء منافسة | ١٢ ثا | ٥ | ٢ | ٤٥ ثا | ١٨٠ ثا | ٨٤٠ ثا | ١٤ د | ٤٨ د | |
| | | | تحمل الاداء | فترتي مرتفع الشدة | ٩٠ ثا | ٤ | ٢ | ١٢٠ ثا | ٢ | ٣٠٠ ثا | ٢٠٤٠ ثا | ٣٤ د | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------|---------|--------|--------|---|-----|--------|-----------------|-------------------|---|----|----|----------|
| ٧٣,٣٠ د | ١٣,٥٠ د | ٨٣٠ ثا | ١٨٠ ثا | ٣٥ ثا | ٢ | ٦ | ١٠ ثا | شدة اداء منافسة | التكراري | القوة المميزة بالسرعة، التمرير، الاخمد، التهديد | ١ | ٢٩ | السبت |
| | ١٨,٤٠ د | ١١٢٠ ثا | ٢٤٠ ثا | ٥٥ ثا | ٢ | ٥ | ٢٠ ثا | شدة اداء منافسة | التكراري | الرشاقة، الدرجة، الاخمد، التمرير | ٢ | | |
| | ٤١ د | ٢٤٦٠ ثا | ١٨٠ ثا | ١٢٠ ثا | ٢ | ٣/٤ | ٢٤٠ ثا | ٦٠٪ من اقصى نبض | فترتي منخفض الشدة | التحمل العام، التمرير، الاخمد، الدرجة | ٣ | | |
| ٥٤,٥٠ د | ١٣,٥٠ د | ٨٣٠ ثا | ١٨٠ ثا | ٣٥ ثا | ٢ | ٦ | ١٠ ثا | شدة اداء منافسة | التكراري | السرعة الانتقالية القصوى، التمرير، التهديد | ٤ | ٣٠ | الاحد |
| | ٤١ د | ٢٤٦٠ ثا | ٣٠٠ ثا | ١٢٠ ثا | ٢ | ٥ | ٩٠ ثا | شدة اداء منافسة | فترتي مرتفع الشدة | تحمل الاداء | ٥ | | |
| ٧٦,١٠ د | ١٦,٣٠ د | ٩٩٠ ثا | ١٨٠ ثا | ٤٥ ثا | ٢ | ٦ | ١٥ ثا | شدة اداء منافسة | التكراري | القوة المميزة بالسرعة، الدرجة، الاخمد، التمرير | ٦ | ٣١ | الثلاثاء |
| | ١٨,٤٠ د | ١١٢٠ ثا | ٢٤٠ ثا | ٥٥ ثا | ٢ | ٥ | ٢٠ ثا | شدة اداء منافسة | التكراري | الرشاقة، التمرير، الاخمد، الدرجة، التهديد | ٧ | | |
| | ٤١ د | ٢٤٦٠ ثا | ١٨٠ ثا | ١٢٠ ثا | ٢ | ٣/٤ | ٢٤٠ ثا | ٦٠٪ من اقصى نبض | فترتي منخفض الشدة | التحمل العام، التمرير، الدرجة، التهديد | ٨ | | |
| ٥٦,٥٤ د | ١٥,٥٤ د | ٩٥٤ ثا | ١٨٠ ثا | ٤٥ ثا | ٢ | ٦ | ١٢ ثا | شدة اداء منافسة | التكراري | السرعة الانتقالية القصوى، التمرير، الاخمد، الدرجة | ٩ | ٣٢ | الاربعاء |
| | ٤١ د | ٢٤٦٠ ثا | ٣٠٠ ثا | ١٢٠ ثا | ٢ | ٥ | ٩٠ ثا | شدة اداء منافسة | فترتي مرتفع الشدة | تحمل الاداء | ١٠ | | |

| الاسبوع | اليوم | الوحدة التدريبية | التمرين المستخدم في الوحدة التدريبية | هدف التمرين المستخدم في الوحدة التدريبية | طريقة التدريب المستخدمة | الشدة | معدل زمن اداء التمرين | عدد التكرارات | عدد المجاميع | معدل زمن الراحة بين التكرارات | معدل زمن الراحة بين المجاميع والتمارين | زمن التمرين الكلي بالدقيقة | الزمن الكلي للجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية |
|---------|----------|------------------|--------------------------------------|--|-------------------------|-----------------|-----------------------|---------------|--------------|-------------------------------|--|----------------------------|---|
| | السبت | ٣٣ | ١ | القوة المميزة بالسرعة، التمير، الاخمد، التهديق | التكراري | شدة اداء منافسة | ١٠ ثا | ٥ | ٢ | ٣٥ ثا | ١٨٠ ثا | ٧٤٠ ثا | ١٢,٢٠ د |
| | | | ٢ | الرشاقة، الدرجة، الاخمد، التمير | التكراري | شدة اداء منافسة | ٢٠ ثا | ٤ | ٢ | ٥٥ ثا | ٢٤٠ ثا | ٩٧٠ ثا | ١٦,١٠ د |
| | | | ٣ | التحمل العام، التمير، الاخمد، الدرجة | فترتي منخفض الشدة | ٦٠٪ من اقصى نبض | ٢٤٠ ثا | ٢/٣ | ٢ | ١٢٠ ثا | ١٨٠ ثا | ١٧٤٠ ثا | ٢٩ د |
| | الاحد | ٣٤ | ٤ | السرعة الانتقالية القصوى، التمير، التهديق | التكراري | شدة اداء منافسة | ١٠ ثا | ٥ | ٢ | ٣٥ ثا | ١٨٠ ثا | ٧٤٠ ثا | ١٢,٢٠ د |
| | | | ٥ | تحمل الاداء | فترتي مرتفع الشدة | شدة اداء منافسة | ٩٠ ثا | ٤ | ٢ | ١٢٠ ثا | ٣٠٠ ثا | ٢٠٤٠ ثا | ٣٤ د |
| | الثلاثاء | ٣٥ | ٦ | القوة المميزة بالسرعة، الدرجة، الاخمد، التمير | التكراري | شدة اداء منافسة | ١٥ ثا | ٥ | ٢ | ٤٥ ثا | ١٨٠ ثا | ٨٧٠ ثا | ١٤,٣٠ د |
| | | | ٧ | الرشاقة، التمير، الاخمد، الدرجة، التهديق | التكراري | شدة اداء منافسة | ٢٠ ثا | ٤ | ٢ | ٥٥ ثا | ٢٤٠ ثا | ٩٧٠ ثا | ١٦,١٠ د |
| | | | ٨ | التحمل العام، التمير، الدرجة، التهديق | فترتي منخفض الشدة | ٦٠٪ من اقصى نبض | ٢٤٠ ثا | ٢/٣ | ٢ | ١٢٠ ثا | ١٨٠ ثا | ١٧٤٠ ثا | ٢٩ د |
| | الاربعاء | ٣٦ | ٩ | السرعة الانتقالية القصوى، التمير، الاخمد، الدرجة | التكراري | شدة اداء منافسة | ١٢ ثا | ٥ | ٢ | ٤٥ ثا | ١٨٠ ثا | ٨٤٠ ثا | ١٤ د |
| | | | ١٠ | تحمل الاداء | فترتي مرتفع الشدة | شدة اداء منافسة | ٩٠ ثا | ٤ | ٢ | ١٢٠ ثا | ٣٠٠ ثا | ٢٠٤٠ ثا | ٣٤ د |

| رقم التمرين | السرعة، التمديد، الاخمام، التهديف | القوة المميزة | التكراري | شدة اداء منافسة | ١٠ ثا | ٦ | ٢ | ٣٥ ثا | ١٨٠ ثا | ٨٣٠ ثا | ١٣,٥٠ د |
|-------------|--|--|---------------------------|-----------------|--------|-----|--------|--------|--------|---------|---------|
| ١٨١٣٢٦٣٠ | السرعة، التمديد، الاخمام، التهديف | القوة المميزة | التكراري | شدة اداء منافسة | ١٠ ثا | ٦ | ٢ | ٣٥ ثا | ١٨٠ ثا | ٨٣٠ ثا | ١٣,٥٠ د |
| | السرعة، التمديد، الاخمام، التهديف | الرشاقة، الدرجة، التمديد | التكراري | شدة اداء منافسة | ٢٠ ثا | ٥ | ٢ | ٥٥ ثا | ٢٤٠ ثا | ١١٢٠ ثا | ١٨,٤٠ د |
| | التحمل العام، التمديد، الاخمام، الدرجة | فتري منخفض الشدة | ٦٠٪ من اقصى نبض | ٢٤٠ ثا | ٣/٤ | ٢ | ٢٤٠ ثا | ١٢٠ ثا | ١٨٠ ثا | ٢٤٦٠ ثا | ٤١ د |
| ١٨١٣٢٦٣٠ | السرعة الانتقالية القصوى، التمديد، التهديف | السرعة الانتقالية القصوى، التمديد | التكراري | شدة اداء منافسة | ١٠ ثا | ٦ | ٢ | ٣٥ ثا | ١٨٠ ثا | ٨٣٠ ثا | ١٣,٥٠ د |
| | الرشاقة، الدرجة، الاخمام، التمديد | تحمل الاداء | فتري مرتفع الشدة | شدة اداء منافسة | ٩٠ ثا | ٥ | ٥ | ١٣٠ ثا | ٣٠٠ ثا | ٢٤٦٠ ثا | ١٣٠ د |
| ١٨١٣٢٦٣٠ | القوة المميزة بالسرعة، الدرجة، التمديد | القوة المميزة بالسرعة، الدرجة، التمديد | التكراري | شدة اداء منافسة | ١٥ ثا | ٦ | ٢ | ٤٥ ثا | ١٨٠ ثا | ٩٩٠ ثا | ١٦,٣٠ د |
| | الرشاقة، التمديد، الاخمام، الدرجة، التهديف | الرشاقة، التمديد، الاخمام، الدرجة، التهديف | التكراري | شدة اداء منافسة | ٢٠ ثا | ٥ | ٢ | ٥٥ ثا | ٢٤٠ ثا | ١١٢٠ ثا | ١٨,٤٠ د |
| ١٨١٣٢٦٣٠ | التحمل العام، التمديد، الاخمام، الدرجة | التحمل العام، التمديد، الاخمام، الدرجة | فتري منخفض الشدة | ٦٠٪ من اقصى نبض | ٢٤٠ ثا | ٣/٤ | ٢ | ١٢٠ ثا | ١٨٠ ثا | ٢٤٦٠ ثا | ٤١ د |
| | السرعة الانتقالية القصوى، التمديد، التهديف | السرعة الانتقالية القصوى، التمديد، التهديف | التكراري | شدة اداء منافسة | ١٢ ثا | ٦ | ٢ | ٤٥ ثا | ١٨٠ ثا | ٩٥٤ ثا | ١٥,٥٤ د |
| ١٨١٣٢٦٣٠ | السرعة الانتقالية القصوى، التمديد، التهديف | السرعة الانتقالية القصوى، التمديد، التهديف | فتري مرتفع الشدة التكراري | شدة اداء منافسة | ٩ ثا | ٥ | ٢ | ١٢ ثا | ٣٠٠ ثا | ٢٤٦٠ ثا | ٤١ د |
| | التحمل العام، التمديد، الاخمام، الدرجة | التحمل العام، التمديد، الاخمام، الدرجة | التكراري | شدة اداء منافسة | ١٢ ثا | ٦ | ٢ | ٤٥ ثا | ١٨٠ ثا | ٩٥٤ ثا | ١٥,٥٤ د |

| | | | | | |
|------|--------|--------|-----------------|-------------------|---|
| ٥٠ | ٤٣١٢٥ | ٩٠ ثا | شدة اداء منافسة | فترتي مرتفع الشدة | تحمل الاداء |
| ١٤٠٢ | ١٩١٤٢٦ | ١٥ ثا | شدة اداء منافسة | التكراري | القوة المميزة بالسرعة،الدحرجة،الاخماد،التمرير |
| ١٤٠٢ | ١٩١٤٢٦ | ٢٠ ثا | شدة اداء منافسة | التكراري | الرشاقة،التمرير،الاخماد،الدحرجة،التهديف |
| ١٤٠٢ | ١٩١٤٢٦ | ٢٤٠ ثا | ٦٠٪ من اقصى نبض | فترتي منخفض الشدة | التحمل العام،التمرير،الدحرجة،التهديف |

| | | | | |
|---------|--------|-----------------|------------------|---|
| ١٩١٤٢٦ | ١٢ ثا | شدة اداء منافسة | التكراري | السرعة الانتقالية القصوى، التمرير، الاخاماد، الدرجة |
| ٥٥٨٥ | ٩٠ ثا | شدة اداء منافسة | فتري مرتفع الشدة | تحمل الاداء |
| ٥٣٥٤٥٥٤ | ١٢٥ ثا | شدة اداء منافسة | التكراري | السرعة الانتقالية القصوى، التمرير، الاخاماد، الدرجة |
| ٤٢٣١٢٥ | ٩٠ ثا | شدة اداء منافسة | فتري مرتفع الشدة | تحمل الاداء |
| ١٤٠٢ | ١٢٥ ثا | شدة اداء منافسة | التكراري | السرعة الانتقالية القصوى، التمرير، الاخاماد، الدرجة |
| ١٤٠٢ | ٩٠ ثا | شدة اداء منافسة | فتري مرتفع الشدة | تحمل الاداء |
| ١٤٠٢ | ١٢٥ ثا | شدة اداء منافسة | التكراري | السرعة الانتقالية القصوى، التمرير، الاخاماد، الدرجة |
| ١٤٠٢ | ٩٠ ثا | شدة اداء منافسة | فتري مرتفع الشدة | تحمل الاداء |

| الاسبوع | اليوم | الوحدة التدريبية | التمرين المستخدم في الوحدة التدريبية | هدف التمرين المستخدم في الوحدة التدريبية | طريقة التدريب المستخدمة | الشدة | معدل زمن اداء التمرين | عدد التكرارات | عدد المجاميع | معدل زمن الراحة بين التكرارات | معدل زمن الراحة بين المجاميع | زمن التمرين الكلي بالثانية | زمن التمرين الكلي بالدقيقة | الزمن الكلي للجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية | | | | | |
|---------|-------|------------------|---|--|-------------------------|-------|-----------------------|---------------|--------------|-------------------------------|------------------------------|----------------------------|----------------------------|---|-----|--------|--------|---------|---------|
| السبت | ٤١ | ١ | القوة المميزة بالسرعة، التمرير، الاخاماد، التهديف | التكراري | شدة اداء منافسة | ١٠ ثا | ٦ | ٢ | ٣٥ ثا | ١٨٠ ثا | ٨٣٠ ثا | ١٣,٥٠ د | ٧٣,٣٠ د | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | ٢ | ٥ | ٥٥ ثا | ٢٤٠ ثا | ١١٢٠ ثا | ١٨,٤٠ د |
| | | | | | | | | | | | | | | ٣ | ٣/٤ | ٢٤٠ ثا | ١٨٠ ثا | ٢٤٦٠ ثا | ٤١ د |
| الاحد | | ٤ | السرعة الانتقالية القصوى، التمرير، التهديف | التكراري | شدة اداء منافسة | ١٠ ثا | ٦ | ٢ | ٣٥ ثا | ١٨٠ ثا | ٨٣٠ ثا | ١٣,٥٠ د | | | | | | | |

مجلة الثقافة الرياضية □ مجلة فصلية علمية متخصصة محكمة □ المجلد الثامن

العدد الاول □ ٢٠١٧

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------|---------|--------|--------|---|-----|--------|-----------------|------------------|--|----|----|----------|------------|
| ٥٤,٥٠ د | ٤١ د | ٢٤٦٠ ثا | ٣٠٠ ثا | ١٢٠ ثا | ٢ | ٥ | ٩٠ ثا | شدة اداء منافسة | فتري مرتفع الشدة | تحمل الاداء | ٥ | ٤٢ | | الحادي عشر |
| ٧٦,١٠ د | ١٦,٣٠ د | ٩٩٠ ثا | ١٨٠ ثا | ٤٥ ثا | ٢ | ٦ | ١٥ ثا | شدة اداء منافسة | التكراري | القوة المميزة بالسرعة، الدحرجة، الاخمداء، التمرير | ٦ | ٤٣ | الثلاثاء | |
| | ١٨,٤٠ د | ١١٢٠ ثا | ٢٤٠ ثا | ٥٥ ثا | ٢ | ٥ | ٢٠ ثا | شدة اداء منافسة | التكراري | الرشاقة، التمرير، الاخمداء، الدحرجة، التهديد | ٧ | | | |
| | ٤١ د | ٢٤٦٠ ثا | ١٨٠ ثا | ١٢٠ ثا | ٢ | ٣/٤ | ٢٤٠ ثا | ٦٠٪ من اقصى نبض | فتري منخفض الشدة | التحمل العام، التمرير، الدحرجة، التهديد | ٨ | | | |
| ٥٦,٥٤ د | ١٥,٥٤ د | ٩٥٤ ثا | ١٨٠ ثا | ٤٥ ثا | ٢ | ٦ | ١٢ ثا | شدة اداء منافسة | التكراري | السرعة الانتقالية القصوى، التمرير، الاخمداء، الدحرجة | ٩ | ٤٤ | الاثنين | |
| | ٤١ د | ٢٤٦٠ ثا | ٣٠٠ ثا | ١٢٠ ثا | ٢ | ٥ | ٩٠ ثا | شدة اداء منافسة | فتري مرتفع الشدة | تحمل الاداء | ١٠ | | | |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------|---------|--------|--------|---|---|--------|-----------------|------------------|---|---|----|-------|
| ٤٧,٣٠ د | ١٠,٥٠ د | ٦٥٠ ثا | ١٨٠ ثا | ٣٥ ثا | ٢ | ٤ | ١٠ ثا | شدة اداء منافسة | التكراري | القوة المميزة بالسرعة، التمرير، الاخمداء، التهديد | ١ | ٤٥ | السبت |
| | ١٣,٤٠ د | ٨٢٠ ثا | ٢٤٠ ثا | ٥٥ ثا | ٢ | ٣ | ٢٠ ثا | شدة اداء منافسة | التكراري | الرشاقة، الدحرجة، الاخمداء، التمرير | ٢ | | |
| | ٢٣ د | ١٣٨٠ ثا | ١٨٠ ثا | ١٢٠ ثا | ٢ | ٢ | ٢٤٠ ثا | ٦٠٪ من اقصى نبض | فتري منخفض الشدة | التحمل العام، التمرير، الاخمداء، الدحرجة | ٣ | | |
| ٣٧,٥٠ د | ١٠,٥٠ د | ٦٥٠ ثا | ١٨٠ ثا | ٣٥ ثا | ٢ | ٤ | ١٠ ثا | شدة اداء منافسة | التكراري | السرعة الانتقالية القصوى، التمرير، التهديد | ٤ | ٤٦ | الاحد |
| | ٢٧ د | ١٦٢٠ ثا | ٣٠٠ ثا | ١٢٠ ثا | ٢ | ٣ | ٩٠ ثا | شدة اداء منافسة | فتري مرتفع الشدة | تحمل الاداء | ٥ | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---------|---------|---------|--------|--------|---|---|--------|-----------------|------------------|--|----|----|----------|------------|
| د ٤٩,١٠ | د ١٢,٣٠ | ثا ٧٥٠ | ثا ١٨٠ | ثا ٤٥ | ٢ | ٤ | ثا ١٥ | شدة اداء منافسة | التكراري | القوة المميزة بالسرعة،الدحرجة،الاخماد،التمرير | ٦ | ٤٧ | الثلاثاء | الثاني عشر |
| | د ١٣,٤٠ | ثا ٨٢٠ | ثا ٢٤٠ | ثا ٥٥ | ٢ | ٣ | ثا ٢٠ | شدة اداء منافسة | التكراري | الرشاقة،التمرير،الاخماد،الدحرجة،التهديف | ٧ | | | |
| | د ٢٣ | ثا ١٣٨٠ | ثا ١٨٠ | ثا ١٢٠ | ٢ | ٢ | ثا ٢٤٠ | ٦٠٪ من اقصى نبض | فتري منخفض الشدة | التحمل العام،التمرير،الدحرجة،التهديف | ٨ | | | |
| د ٣٩,٠٦ | ١٢,٠٦ | ثا ٧٢٦ | ثا ١٨٠ | ثا ٤٥ | ٢ | ٤ | ثا ١٢ | شدة اداء منافسة | التكراري | السرعة الانتقالية القصوى،التمرير،الاخماد،الدحرجة | ٩ | ٤٨ | الاربعاء | |
| | د ٢٧ | ثا ١٦٢٠ | ثا ٣٠٠ | ثا ١٢٠ | ٢ | ٣ | ثا ٩٠ | شدة اداء منافسة | فتري مرتفع الشدة | تحمل الاداء | ١٠ | | | |

المحدد البدني كأساس لانتقاء اللاعبين الناشئين بالريشة الطائرة في المنطقة الشمالية

أ. م. د. سبهان محمود الزهيري م. أياد علي محمود عمر أغا

ملخص البحث

هدف البحث الحالي إلى محاولة التعرف على أهم الصفات البدنية للاعبين ناشئة الريشة الطائرة في المنطقة الشمالية كمحدد وأساس لعملية الانتقاء وذلك من خلال تحقيق هدف البحث في التوصل إلى أهم عناصر الصفات البدنية للاعبين ناشئة الريشة الطائرة في المنطقة الشمالية كمحدد وأساس لعملية الانتقاء، واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملاءمته طبيعة البحث وأهدافه واشتملت عينة البحث على لاعبي الريشة الطائرة الناشئين في المنطقة الشمالية وشمل المحافظات (نينوى ، كركوك ، اربيل) والبالغ عددهم (٨٧) لاعبا، وبعد اكتمال الاختبارات والقياسات تم تفرغ البيانات ومعالجتها إحصائيا من خلال التحليل العاملي وباستخدام البرنامج الإحصائي SPSS. وفي ضوء أهداف وتساؤلات البحث وفي حدود العينة وأدوات جمع البيانات المستخدمة ونتائج التحليل الإحصائي وتفسيره وتحليله ومناقشته. تمكن الباحثان من التوصل إلى الاستنتاجات التالية :-

- ١- أمكن التوصل إلى سبعة عوامل تم قبول ستة عوامل وفقا للشروط الموضوعية لقبول العامل ، في حين تم رفض عامل وهو العامل (السابع) لعدم توفر شروط التكوين العاملي البسيط.
- ٢- تم تفسير العوامل التي تم قبولها وعددها ستة تفسيراً منطقياً عن طريق المتغيرات التي تشبعت عليها وهي (قوة انفجارية، سرعة الاستجابة ، المرونة ، سرعة ، القوة المميزة بالسرعة، قوة سريعة)

وعلى ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان فبذلك يوصيان بما يلي :

- ١- استخدام نتائج الاختبارات والقياسات التي أسفرت عنها نتائج التحليل العاملي لناشئي الريشة الطائرة والعمل على تعميمها على الأندية والاتحادات الرياضية للاستفادة منها في الكشف عن مستواهم .

- ٢- إجراء دراسات وبحوث أخرى ، مستخدماً صفات أخرى لم يتم استخدامها في البحث وفي هذا المجال وذلك ليتم استنتاج إضافات أخرى تخدم لعبة الريشة الطائرة .

١-التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

يرتبط كل نشاط رياضي بصفات وقدرات بدنية خاصة ذات تأثير ايجابي كبير على مستوى ذلك النشاط ، فعند الانتقاء ينبغي إن نختار أفضل اللاعبين الناشئين من حيث (القوة العضلية ، القدرة ، السرعة ، التحمل ، الرشاقة ، المرونة ، التوافق ، التوازن) ، وان جميع القدرات

البدنية مطلوبة في أي لعبة رياضية ومنها لعبة الريشة الطائرة ونظرا لان المهارة في اللعبة تتطلب أكثر من عنصر لأجزاء الجسم المختلفة وان هناك عبئا كبيرا يقع على الجزء العلوي من الجسم ويتطلب القدرات البدنية كل من القوة السريعة وأيضا القوة العضلية المتحركة تكون ضرورية مع الرشاقة في الأداء الحركي إثناء اللعب ,وأداء الضربات التي تتطلبها المباراة خلال مجريات اللعب , وكذلك التغيرات السريعة لأجزاء الطرف السفلي وتغير الاتجاه في التحرك على البساط , فقد أوضح بأنها تحتاج الى مستوى عال من السرعة والرشاقة والمرونة وللرجلين .

يشير أبو زيد الى ان الصفات البدنية مطلب أساسي لكل لعبة من الألعاب الرياضية , ولكنها تختلف من لعبة لأخرى ,وفقا لطبيعة اداءات ومتطلبات كل لعبة وهذه المتطلبات يلزم توفرها في ممارسي هذه اللعبة حتى يمكنهم التقدم في التدريب والوصول الى المستويات الرياضية العالية .(أبو زيد , ٢٠٠٥ , ٢٤٩)

تعد لعبة الريشة الطائرة لعبة متكاملة من حيث اعتمادها على المتطلبات الأساسية الشاملة لأية لعبة رياضية أخرى ,كالأداء المهاري ,البدني ,الخططي ,النفسي ,العقلي ,وبنية الجسم .فهي تتميز باختلاف الشد والجهد من لحظة الى أخرى ,والتقاطع والتناوب في الجهد المبذول مما جعل العناصر البدنية كالتوافق والقوة والسرعة الحركية والرشاقة والمرونة تشكل إحدى الأعمدة الرئيسة لانجاز الواجبات الحركية المطلوبة .

(Bo Omoes Gaard, 1996 , 34)

وعلى ضوء ما تقدم تتجلى أهمية البحث في الكشف عن بعض الصفات البدنية التي تحدد المستوى الرياضي لتكون مؤشرا صحيحا للاختيار الأمثل , وفق الأسس العلمية ,ولذلك فان دراسة الصفات البدنية كأساس لاختيار الناشئين واعتباره كمحدد مهم , فلا بد ان يمدنا بمعلومات وافية لانتقائهم وذلك عن طريق وضع أهم الصفات البدنية التي يمكن اعتمادها في عملية الاختيار وحسب مستوياتهم الرياضية .

٢-١ مشكلة البحث :

تعد عملية انتقاء الناشئين من خلال محدد الصفات البدنية مسألة غاية في الأهمية كونها تشكل المدخل الأهم في العملية التدريبية المنتظمة التي تهدف الى إيصال الرياضي الى مستويات رياضية متقدمة , ومن سبل الارتقاء في الأداء الرياضي السليم لأي لعبة هو توظيف الصفات البدنية واعتمادها لكونها الأساس الذي يكشف حقيقة المستوى الذي يصل إليه اللاعب , فهي تلقي الضوء على خفايا قابليته , ومن خلال خبرة الباحثان في مجال اللعب والتدريب في لعبة الريشة الطائرة ومتابعته لتدريبات لاعبي الريشة الطائرة ,تبين ان عملية انتقاء اللاعبين الناشئين , تتم على وفق الإحكام الذاتية غير الدقيقة والصدفة وتفتقر الى الأسس العلمية والتي من خلالها يتم انتقاء

لاعبي الريشة الطائرة ،والتي تسهم في الاقتصاد بالجهد والوقت والنفقات وتحقيق الأهداف المرسومة للوصول الى المستوى الرياضي المتقدم والارتفاع بمستوى لاعبي الريشة الطائرة .

٣-١ هدف البحث :

هدف البحث الى التعرف على أهم الصفات البدنية للاعبي الريشة الطائرة كمحدد وأساس لعملية الانتقاء .

٤-١ تساؤلات البحث :ما هي الصفات البدنية للاعبي الريشة الطائرة الناشئين في المنطقة الشمالية كمحدد وأساس لعملية الانتقاء .

٥-١ مجالات البحث :

١-المجال البشري :لاعبي الريشة الطائرة الناشئين في المنطقة الشمالية .

٢-المجال الزمني : المدة من ٢٠١٣/٦/٥ ولغاية ٧ / ١٠ / ٢٠١٣ .

٣- المجال المكاني : القاعات الرياضية التي يتدرب بها اللاعبين .

٢- الإطار النظري والدراسات المشابهة :

١-٢ الإطار النظري:

١-١-٢ المواصفات البدنية :

تعتمد الأنشطة الرياضية المختلفة على عناصر اللياقة البدنية ومستواها عند اللاعب بدرجة كبيرة، إذ تتحكم هذه العناصر في عملية تحديد المستوى في العديد من الرياضات والأنشطة الرياضية المختلفة، ويتفق كل من (هاره ١٩٩١) (وعبد الخالق ١٩٩٢) على أن الأداء المهاري يرتبط بالقدرات البدنية والحركية ارتباطا وثيقا، ويعتمد إتقان الأداء المهاري على تطوير متطلبات هذا الأداء من قدرات حركية وصفات بدنية و كثيرا ما يقاس مستوى الأداء المهاري بمدى اكتساب الرياضي لهذه الصفات والقدرات الخاصة باللعبة (هارة، ١٩٩١، ٢٦) (عبد الخالق، ١٩٩٢، ١٧١).

وتتميز لعبة الريشة الطائرة بأنها لعبة متقلبة الظروف والإحداث كالاختلافات في الشد والجهد من لحظة الى أخرى، والتقاطع والتناوب وعدم الاستمرارية في اللعب، والوثب والضرب، وهذا يتطلب وبشكل كبير العناصر المهارية والبدنية والخطية والنفسية، ومن الصعب معرفة الأهم منها بالنسبة للاعب، لأنه من المستحيل ان نقيس متطلبات هذه اللعبة بدقة، واعتمادها على عمر اللاعب ومستواه البدني، ولكن يبقى التكنيك هو المتطلب الأهم بالنسبة للاعبين، في حين تحظى المتطلبات البدنية والنفسية بالأهمية الثانية عندهم، وقد يغطي الأداء المهاري الجيد على ضعف اللياقة ويعوضها جزئيا اوكلها، وبالمقابل فان اللياقة الضعيفة قد تؤثر على المهارة الجيدة (الأداء) خصوصا بعد الشوط الأول من المباراة وعلى التحمل حتى نهاية المباراة، وهذا

يعني ان عناصر اللعبة جميعها ترتبط ببعضها بشكل كبير ، الارتباط القوي والعلاقة الوثيقة بين هذه العناصر (Bo omosc Gaard:1996 , 9-10) .

ويشير الخلف (٢٠٠١) إلى انه يجب الاهتمام باللياقة البدنية كونها من الثوابت الأساسية في الوصول الى مستوى العالي في الأداء من خلال تطوير عناصرها بشكل متوازن وشامل وبما يتناسب مع متطلبات اللعبة ، إذ ان لهذه العناصر تأثيرا متبادلا ولا يمكن فصل أحدها عن الآخر (الخلف ، ٢٠٠١ ، ٣٧) .

٢-٢ الدراسات السابقة :

٢-٢-٢ ١- دراسة أسامة صلاح فؤاد (٢٠٠١) : البر وفيل الفسيولوجي الخاص للاعبين المباراة كأساس لعملية الانتقاء .

-الهدف :التعرف على البر وفيل الفسيولوجي للاعبين المباراة .

-المنهج :استخدم منهج المسح الميداني .

العينة: (١٢)لاعب من لاعبي المباراة في بطولة جمهورية مصر العربية .

النتائج:انخفاض معدل النبض أثناء الراحة للاعبين الدوليين مقارنة بغير الدوليين وتقارب مستوى ضغط الدم الانقباضي والانبساطي أثناء الراحة ,بينما إثناء المجهود يزداد للاعبين الغير دوليين ,وكان مؤشر السعة الحيوية اقل للاعبين الدوليين ,بينما قل مستوى العمل الوظيفي للجهاز التنفسي للاعبين الدوليين عن غير الدوليين .

٣- إجراءات البحث

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملاءمة طبيعة البحث وأهدافه .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

تضمن مجتمع البحث لاعبي الريشة الطائرة الناشئين في المنطقة الشمالية (١١٠ لاعبا) وشمل المحافظات (نينوى , كركوك ,اربيل) اما عينة فاشتملت على (٨٧ لاعبا) أي بنسبة (٧٩,٠٩٪) من مجتمع البحث , وعينة التجربة الاستطلاعية تكونت من (١٠ لاعبين) وقد تم استبعاد (١٨ لاعب) لعدم حضور الاختبارات , وكما موضح في الجدول (١) إما عينة البحث وإعدادها في كل محافظة وكما مبينة في الجدول (٢) .

جدول (١)
يوضح مجتمع البحث وعينته

| ت | مجتمع البحث | العدد | النسبة المئوية |
|---|--------------------------|-------|----------------|
| ١ | عينة البحث | ٨٧ | % ٧٩,٠٩ |
| ٢ | عينة التجربة الاستطلاعية | ٥ | % ٤,٥٤٥ |
| ٣ | عينة لم تحضر الاختبارات | ١٨ | % ١٦,٣٦٤ |
| | المجتمع الكلي | ١١٠ | % ١٠٠ |

جدول (٢)
يوضح إعداد عينة البحث

| ت | مكان اللاعبين | عدد اللاعبين |
|---|---------------|--------------|
| ١ | محافظة الموصل | ٣٣ |
| ٢ | محافظة كركوك | ٢٣ |
| ٣ | محافظة اربيل | ٣١ |
| | المجموع | ٨٧ |

٣-٣ وسائل جمع البيانات :

استخدم الباحثان لجمع البيانات والمعلومات المتعلقة بموضوع البحث الوسائل التالية :

- المراجع والبحوث العلمية السابقة والمرتبطة بمجال البحث .

- الاختبارات والمقاييس المناسبة لقياس المتغيرات الخاصة بمحدد الصفات البدنية (ملحق ١)
الاختبارات البدنية :

تم تحديد عناصر اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي الريشة الطائرة واختباراتها. من خلال تحليل المحتوى للمصادر العلمية والرسائل والاطاريح بلعبة الريشة الطائرة ،تم اختيار سبعة صفات بدنية خاصة بالاختبارات البدنية للاعبي الريشة الطائرة وهي (الرشاقة ،المرونة ، والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين ، والقوة الانفجارية للذراعين، والتوافق بين العين واليد ، وسرعة الاستجابة) وتم اختيار الاختبارات البدنية الخاصة بهذه الصفات البدنية ولكي يتأكد الباحثان من صدق تمثيل هذه الصفات البدنية واختباراتها للاعبي الريشة الطائرة قام الباحثان بعرض استبيان على مجموعة من الخبراء (ملحق ٢) للحصول على أعلى نسبة لاتفاق الخبراء، التي جاءت على النحو الآتي كما مبينة في الجدول رقم (٤).

جدول رقم (٣)

يبين عدد الخبراء وعدد الخبراء المتفقيين والنسبة المئوية للاتفاق للصفات البدنية الخاصة بناشئ الريشة الطائرة

| ت | الصفات البدنية | عدد الخبراء | عدد الخبراء المتفقيين | النسبة المئوية |
|---|--------------------------------|-------------|-----------------------|----------------|
| ١ | الرشاقة | ٢٤ | ٢٣ | ٪٩٥,٣٣ |
| ٢ | المرونة | | ٢١ | ٪٨٧,٥ |
| ٣ | القوة المميزة بالسرعة للذراعين | | ٢٢ | ٪٩١,٦٧ |
| ٤ | القوة المميزة بالسرعة للرجلين | | ٢١ | ٪٨٧,٥ |
| ٥ | القوة الانفجارية للذراعين | | ٢١ | ٪٨٧,٥ |
| ٦ | القوة الانفجارية للرجلين | | ١٥ | ٪٦٢,٥ |
| ٧ | سرعة الاستجابة الحركية | | ٢٢ | ٪٩١,٦٧ |
| ٨ | التوافق بين العين واليد | | ٢١ | ٪٨٧,٥ |

جدول رقم (٤)

يوضح الصفات البدنية واختباراتها وعدد الخبراء والنسبة المئوية للاتفاق

| الصفات البدنية | الاختبارات | عدد الخبراء | عدد الخبراء المتفقيين | النسبة المئوية |
|-------------------------------|--|-------------|-----------------------|----------------|
| الرشاقة | ركض مرتد (٣ × ٩ م) | ١٣ | ١١ | ٪٨٤,٦١ |
| | الجرى متعدد الجهات | | ١٠ | ٪٧٦,٩٢ |
| المرونة | الركض المتعرج (٣ × ٤,٥ م) بطريقة بارو | | ١١ | ٪٨٤,٦١ |
| | (الجلوس الطويل، فتحة) ثني الجذع اماما | | ١٠ | ٪٧٦,٩٢ |
| القوة المميزة للسرعة للذراعين | ثني الجذع للإمام وأسفل من الوقوف على الصندوق | | ١٣ | ٪١٠٠ |
| | ثني الجذع للإمام من الجلوس الطويل | | ١٢ | ٪٩٢,٣٠ |
| القوة المميزة للسرعة للذراعين | من وضع التعلق، ثني ومد الذراعين (السحب على العقلة أقصى عدد) خلال (١٠ ثانية) | | ١٢ | ٪٩٢,٣٠ |
| | من وضع الاستناد بالذراعين على المتوازي الواطي، ثني ومد الذراعين أقصى عدد خلال (١٠ ثانية) | | ١١ | ٪٨٤,٦١ |
| القوة المميزة للسرعة للرجلين | من وضع الاستناد الأمامي على الأرض ثني ومد الذراعين خلال (١٠ ثانية) | | ١٠ | ٪٧٦,٩٢ |
| | من وضع الوقوف، ثني ومد الركبتين نصفاً من القفز (أقصى عدد) خلال (١٠ ثانية) | | ١٠ | ٪٧٦,٩٢ |
| القوة الانفجارية للذراعين | ثلاث حجرات لأطول مسافة لكل رجل على حده | | ١١ | ٪٨٤,٦١ |
| | القفز من فوق حاجز بارتفاع (٢٥ سم) خلال (١٠ ثانية) | | ١٠ | ٪٧٦,٩٢ |
| القوة الانفجارية للذراعين | دفع كرة طبية زنة (٢ كغم) من الجلوس على كسي من الثبات ومن إما الصدر لأبعد مسافة | | ١١ | ٪٨٤,٦١ |
| | رمي كرة ناعمة لأبعد مسافة | ١٠ | ٪٧٦,٩٢ | |
| سرعة الاستجابة الحركية | رمي كرة طبية زنة (١ كغم) لأبعد مسافة | ١٢ | ٪٩٢,٣٠ | |
| | اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية (٦,٤٠ م) | ١١ | ٪٨٤,٦١ | |
| التوافق بين العين واليد | الاختبار الياباني لمسافة (٤,٥ م) بالاتجاهين يمين يسار | ١٣ | ٪١٠٠ | |
| | الحجل إلى المحطات باتجاه عكس الإشارة | ١٢ | ٪٩٢,٣٠ | |
| التوافق بين العين واليد | اختبار النقر على المسطحات | ١٠ | ٪٧٦,٩٢ | |
| | اختبار نط الحبل | ١٢ | ٪٩٢,٣٠ | |
| | الجرى على شكل (∞) لتغيير وضع الجسم أثناء حركته للإمام وبسرعة | ١٣ | ٪١٠٠ | |

من الجدول رقم (٤) يتضح الآتي :

إن النسبة المئوية لاتفاق الخبراء على عناصر اللياقة لبدنية واختباراتها قد تجاوزت نسبة (٧٥ %) وفي هذا الصدد يشير بلوم وآخرون إلى انه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (٧٥%) فأكثر من آراء المحكمين (بلوم وآخرون ، ١٩٨٣، ١٢٦).

٣-٤- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- شريط قياس ٣٠ متر عدد (٢) - لاصق ورقي - أرقام توضيحية .- ساعة توقيت

٣-٥ الوسائل الإحصائية :

تمت معالجة البيانات الإحصائية بالحاسوب الآلي وباستخدام حزمة البرامج الإحصائية

SPSS وتضمن التحليل الإحصائي ما يأتي:

١-الوسط الحسابي ٢- الانحراف المعياري ٣- المنوال ٤- معامل الالتواء ٥- معامل

الارتباط البسيط ٦- التحليل العاملي

٤-١ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١-١ الوصف الإحصائي لاختبارات البحث :

الوصف الإحصائي لجميع المتغيرات (الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء

والحد الأدنى والأعلى للاختبارات) وكما موضح في الجدول (٥)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء والدرجة الأدنى والأعلى للاختبارات

| ت | المؤشرات الإحصائية الاختبارات | وحدة القياس | الوسط الحسابي | الانحراف المعياري | المنوال | معامل الالتواء | الحد الأدنى | الحد الأعلى |
|----|--|----------------|------------------|----------------------|---------|-------------------|----------------|----------------|
| ١ | ركض مرتد (٩ م X ٣ مرات) | ثا | 8.388 | 0.802 | 7.89 | 0.620 | 6.75 | 10.93 |
| ٢ | الركض المتعرج (٣ X ٤,٥ م) طريقة بارو | ثا | 32.143 | 2.279 | 30.28 | 0.817 | 28.15 | 38.15 |
| ٣ | الجري متعدد الاتجاهات | ثا | 13.947 | 0.912 | 14.15 | 0.223 | 12.25 | 17.08 |
| ٤ | ثني الجذع للإمام وأسفل من الوقوف فوق صندوق | سم | 4.114 | 3.611 | 0 | 1.139 | 0 | 20 |
| ٥ | الجلوس الطويل ضما ثني الجذع للإمام | سم | 5.875 | 4.287 | 2 | 0.904 | 0 | 21 |
| ٦ | الجلوس الطويل فتحا ثني الجذع للإمام | سم | 8.000 | 5.866 | 0 | 1.364 | 0 | 23 |
| ٧ | ثني ومد الركبتين نصفاً من القفز (خلال ١٠ ثانية) | عدد | 12.102 | 1.619 | 12 | 0.063 | 7 | 16 |
| ٨ | حجل رجل اليمين | م | 4.744 | 3.176 | 3.8 | 0.297 | 2.7 | 33.1 |
| ٩ | حجل رجل يسار | م | 4.515 | 0.855 | 5.1 | 0.684 | 2.9 | 6.3 |
| ١٠ | قفز فوق مسطبة بارتفاع (٢٥ سم) ١٠ ثانية | عدد | 12.614 | 3.727 | 9 | 0.969 | 5 | 21 |
| ١١ | السحب على العقلة | عدد | 2.034 | 1.996 | 0 | 1.019 | 0 | 9 |
| ١٢ | الاستناد الأمامي على المتوازي الواطئ خلال (١٠ ثانية) | عدد | 9.557 | 3.114 | 10 | 0.142 | 2 | 17 |
| ١٣ | الاستناد الأمامي على الأرض خلال (١٠ ثانية) | عدد | 8.216 | 3.401 | 8 | 0.064 | 0 | 13 |
| ١٤ | اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية (٦,٤٠ م) | ثا | 1.867 | 0.129 | 1.85 | 0.132 | 1.51 | 2.1 |
| ١٥ | الاختبار الياباني لسرعة الاستجابة (٤,٥ م) بالاتجاهين يمين - يسار | ثا | 1.688 | 0.160 | 1.75 | 0.385 | 1.15 | 1.95 |
| ١٦ | الحجل الى المحطات عكس اتجاه الإشارة | ثا | 1.028 | 0.078 | 1.06 | 0.405 | 0.83 | 1.2 |
| ١٧ | رمي كرة طبية (٢ كغم) من الجلوس على كرسي ومن إمام الصدر | م | 3.512 | 0.809 | 2.9 | 0.756 | 2.1 | 5.9 |
| ١٨ | رمي كرة ناعمة لأبعد مسافة | م | 28.607 | 6.288 | 22.8 | 0.923 | 15.24 | 43.95 |
| ١٩ | رمي كرة طبية (١ كغم) بيد واحدة لأبعد مسافة | م | 9.674 | 2.671 | 9.4 | 0.105 | 4.95 | 17.2 |
| ٢٠ | نقر على المسطحات خلال (٣٠ ثانية) | عدد | 15.261 | 3.570 | 15 | 0.073 | 8 | 29 |
| ٢١ | اختبار نظ الحبل | عدد | 33.046 | 18.534 | 17 | 0.866 | 7 | 105 |
| ٢٢ | الجري على شكل & | ثا | 22.201 | 2.353 | 17.84 | 1.853 | 17.84 | 29.15 |

يتضح من الجدول أعلاه (٥) ان قيم المتوسطات الحسابية زادت عن الانحرافات المعيارية

وبدل ذلك على عدم وجود تشتت بين أفراد عينة البحث في المتغيرات المختارة اذ ان الانحراف

المعياري يعد مقياساً لتشتت أفراد العينة حول متوسطها الحسابي , مم يدل على تجانس وتمائل

العينة , كما يتضح ان معاملات الالتواء انحصرت بين (± 3) مما يدل على أنها تقع داخل المنحنى الطبيعي , مما يوكد الثقة في هذه القياسات والاختبارات بالنسبة لعينة البحث, بعد ان تأكد الباحث من تجانس عينة البحث قام بإخضاع هذه الاختبارات والقياسات المرشحة للقياس الى التحليل العاملي . حيث يشير (فواد البهي السيد) الى ان الصدق العاملي يعتمد على التحليل العاملي للاختبارات المختلفة ولموازيتها التي تنتسب إليها , ولتلك الطريقة أهميتها الكبيرة في تحليل عدد كبير من الاختبارات تحليلًا علميًا دقيقًا يؤدي الى الكشف عن أقوى تلك الاختبارات بالنسبة لأي ميزان , وعدد النسبة الصحيحة لجمع نتائج بعض الاختبارات في درجة واحدة صادقة صدقًا عاليًا بالنسبة لأي ميزان .

٤-١-٣ مصفوفة الارتباطات البينية للاختبارات البدنية المستخدمة في البحث

الجدول رقم (٦) مصفوفة اللياقة البدنية

| ت | ١ | ٢ | ٣ | ٤ | ٥ | ٦ | ٧ | ٨ | ٩ | ١٠ | ١١ | ١٢ | ١٣ | ١٤ | ١٥ | ١٦ | ١٧ | ١٨ | ١٩ | ٢٠ | ٢١ | ٢٢ | |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
| ١ | 1.000 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ٢ | | 1.058 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ٣ | | | 1.046 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ٤ | | | | 1.034 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ٥ | | | | | 1.072 | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ٦ | | | | | | 1.036 | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ٧ | | | | | | | 1.005 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ٨ | | | | | | | | 1.004 | | | | | | | | | | | | | | | |
| ٩ | | | | | | | | | 1.009 | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1. 0 0 | 0. 5 6 | 0. 0 0 | 0. 2 1 | 0. 0 4 | 0. 2 5 | 0. 2 3 | - 5 2 | - 5 4 | 0. 5 8 | ١ ٠ | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1. 0 0 | 0. 5 3 | 0. 3 9 | 0. 0 6 | 0. 2 4 | 0. 3 1 | - 3 0 | 0. 3 6 | 0. 3 3 | 0. 4 3 | ١ ١ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1. 0 0 | 0. 3 3 | 0. 2 7 | 0. 3 5 | 0. 1 3 | 0. 2 8 | 0. 2 1 | - 5 1 | 0. 0 9 | 0. 3 3 | ١ ٢ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1. 0 0 | 0. 4 2 | 0. 4 5 | 0. 3 1 | 0. 0 8 | 0. 0 5 | - 3 2 | 0. 0 2 | 0. 2 2 | 0. 1 0 | ١ ٣ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1. 0 0 | 0. 0 6 | 0. 1 2 | 0. 2 0 | 0. 0 1 | 0. 1 9 | 0. 0 3 | - 1 2 | 0. 4 5 | 0. 3 7 | ١ ٤ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1. 0 0 | 0. 5 6 | 0. 0 5 | 0. 0 3 | 0. 1 5 | 0. 0 3 | 0. 0 4 | 0. 2 4 | 0. 3 1 | 0. 2 5 | ١ ٥ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1. 0 0 | 0. 3 1 | 0. 4 9 | 0. 0 0 | 0. 3 5 | 0. 0 0 | - 4 3 | 0. 0 0 | 0. 3 2 | 0. 2 8 | ١ ٦ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1. 0 0 | 0. 0 7 | 0. 1 4 | 0. 2 2 | 0. 0 9 | 0. 0 2 | - 3 1 | 0. 2 1 | 0. 4 2 | 0. 3 6 | ١ ٧ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1. 0 0 | 0. 5 7 | 0. 0 2 | 0. 0 0 | 0. 1 1 | 0. 3 0 | - 4 3 | 0. 4 3 | 0. 4 0 | 0. 4 5 | ١ ٨ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1. 0 0 | 0. 5 0 | 0. 6 2 | 0. 1 5 | 0. 2 3 | 0. 0 6 | - 5 5 | 0. 5 5 | 0. 4 5 | 0. 6 6 | ١ ٩ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1. 0 0 | 0. 1 8 | 0. 2 9 | 0. 2 1 | 0. 1 3 | 0. 0 4 | - 2 4 | 0. 2 2 | 0. 0 3 | 0. 1 6 | ٢ ٠ |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1. 0 0 | 0. 0 2 | 0. 0 1 | 0. 0 7 | 0. 1 2 | 0. 0 1 | - 2 4 | 0. 2 4 | 0. 1 5 | 0. 2 8 | ٢ ١ |
| 1. 0 0 | 0. 0 5 | - 3 8 | - 3 1 | - 0 1 | - 0 1 | - 0 1 | - 0 0 | - 0 0 | - 0 1 | - 0 4 | - 0 1 | - 0 3 | - 0 1 | - 0 2 | - 0 1 | - 0 3 | - 0 1 | - 0 2 | - 0 3 | - 0 1 | 1. 0 0 | 0. 0 3 | 0. 0 1 | 0. 0 7 | 0. 0 2 | 0. 0 1 | 0. 0 2 | 0. 0 3 | 0. 0 1 | 0. 0 2 | 0. 0 3 | ٢ ٢ |

١-٤ الجذور الكامنة ونسب التباين والتباين المتجمع للعوامل :

وقبل الدخول في عرض العوامل ومناقشتها لا بد من عرض بسيط لقيم الجذور الكامنة ونسب

التباين والتباين المتجمع لمتغيرات البحث والموضح في جدول (٧) .

جدول (٧)

قيم الجذور الكامنة ونسب التباين والتباين المتجمع للعوامل(*)

| العوامل | قيم الجذور الكامنة | نسب التباين | التباين المتجمع |
|---------|--------------------|-------------|-----------------|
| ١ | 6.269 | 28.498 | 28.498 |
| ٢ | 2.93 | 13.316 | 41.814 |
| ٣ | 1.709 | 7.768 | 49.582 |
| ٤ | 1.519 | 6.903 | 56.485 |
| ٥ | 1.246 | 5.665 | 62.15 |
| ٦ | 1.131 | 5.143 | 67.293 |
| ٧ | 1.038 | 4.719 | 72.012 |
| ٨ | 0.948 | 4.308 | 76.32 |
| ٩ | 0.836 | 3.798 | 80.118 |
| ١٠ | 0.714 | 3.244 | 83.362 |
| ١١ | 0.619 | 2.815 | 86.177 |
| ١٢ | 0.472 | 2.146 | 88.324 |
| ١٣ | 0.46 | 2.091 | 90.415 |
| ١٤ | 0.419 | 1.907 | 92.321 |
| ١٥ | 0.345 | 1.567 | 93.889 |
| ١٦ | 0.278 | 1.264 | 95.152 |
| ١٧ | 0.246 | 1.12 | 96.272 |
| ١٨ | 0.209 | 0.948 | 97.22 |
| ١٩ | 0.187 | 0.849 | 98.069 |
| ٢٠ | 0.165 | 0.748 | 98.817 |
| ٢١ | 0.152 | 0.693 | 99.51 |
| ٢٢ | 0.108 | 0.49 | 100 |

(*) مجموع قيم الجذور الكامنة للعوامل المقبولة (١٥.٨٤٢)

ان الجذور الكامنة ونسب التباين والتباين المتجمع تعد مفاهيم أساسية نسعى لتقدير قيمها الإحصائية لاستخلاص العوامل وهذه المفاهيم ترتبط بعضها ببعض , ونلاحظ ان قيمة الجذر الكامن للعامل الأول بلغت (٢,٢٦٩) في حين نجد ان العامل السابع بلغت (١,٠٣٨) وهكذا تتشعب بقيمة العوامل تنازليا .

وقد بلغ مجموع قيم الجذور الكامنة للعوامل المقبولة والتي تزيد عن الواحد الصحيح (١٥,٨٤٢) فسرت هذه العوامل ما قيمته (٧٢,٠١٢) من مجموع قيم الجذور الكامنة والذي يمثل نسبة (١٠٠ %) .

اما نسبة التباين فإنها تشير الى انه كلما كنا امام نسب مرتفعة كلما كنا امام عوامل أكثر أهمية وان كانت لا تتوفر حتى الآن معايير لتقدير أهمية العامل (١) نجد ان نسبة التباين كانت (٢٨,٤٩٨) في حين ان العامل (٧) أصبح (٤,٧١٩) .

اما التباين المتجمع فهو يبدأ بأدنى رقم يحوزه العامل الأول المتمثل في (٢٨,٤٩٨) ثم يضاف إليها قيمة نسبة التباين للعامل الثاني ليصبح التباين المتجمع (٤١,٨١٤) وهكذا حتى يصل الى أعلى قيمة تشكل نسبة (١٠٠ %) . (فرج , ١٩٨٠ , ١٤١-١٥٠)

وبشكل عام فان العوامل المقبولة هي العوامل التي تساوي او تزيد جذورها الكامنة على الواحد الصحيح وبالنظر الى الجدول (٧) نلاحظ ان هناك (٧) عوامل تجاوزت قيم جذورها الكامنة الواحد الصحيح .

٤-١-٥ الحل الأولي للتحليل العاملي قبل التدوير :

جدول (٨)

يوضح مصفوفة العوامل قبل التدوير المتعامد

| الشبيوع | التشبع | رمز المتغير |
|---------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------------|
| | العامل ٧ | العامل ٦ | العامل ٥ | العامل ٤ | العامل ٣ | العامل ٢ | العامل ١ | |
| 0.749 | -0.125 | 0.062 | 0.189 | 0.137 | 0.071 | 0.171 | -0.8 | X ₁ |
| 0.461 | 0.226 | 0.04 | -0.028 | 0.033 | 0.021 | 0.414 | -0.638 | X ₂ |
| 0.718 | -0.144 | -0.065 | -0.166 | 0.185 | 0.316 | -0.087 | -0.724 | X ₃ |
| 0.775 | 0.182 | -0.273 | 0.086 | 0.015 | 0.45 | 0.383 | 0.581 | X ₄ |
| 0.869 | 0.196 | -0.43 | -0.047 | 0.189 | 0.426 | 0.283 | 0.586 | X ₅ |
| 0.680 | 0.189 | 0.019 | 0.196 | -0.262 | 0.12 | 0.679 | 0.249 | X ₆ |
| 0.571 | 0.02 | -0.14 | -0.539 | 0.284 | -0.364 | 0.098 | 0.231 | X ₇ |
| 0.558 | 0.339 | 0.309 | -0.002 | 0.548 | 0.145 | -0.164 | 0.002 | X ₈ |
| 0.742 | 0.072 | -0.042 | 0.243 | 0.103 | 0.13 | 0.053 | 0.803 | X ₉ |
| 0.757 | -0.151 | 0.31 | -0.064 | 0.022 | -0.176 | -0.122 | 0.766 | X ₁₀ |
| 0.669 | -0.003 | -0.156 | -0.133 | 0.367 | -0.293 | -0.22 | 0.598 | X ₁₁ |
| 0.831 | 0.101 | -0.185 | 0.177 | -0.033 | -0.595 | 0.449 | 0.446 | X ₁₂ |
| 0.895 | -0.139 | -0.05 | 0.526 | 0.404 | -0.476 | -0.081 | 0.345 | X ₁₃ |
| 0.689 | 0.05 | 0.16 | -0.032 | 0.345 | -0.117 | 0.644 | -0.333 | X ₁₄ |
| 0.694 | -0.081 | -0.056 | -0.145 | 0.546 | 0.097 | 0.543 | -0.247 | X ₁₅ |
| 0.756 | -0.155 | 0.218 | 0.311 | -0.125 | -0.077 | 0.727 | -0.19 | X ₁₆ |
| 0.725 | -0.363 | 0.192 | -0.028 | 0.042 | 0.417 | -0.007 | 0.616 | X ₁₇ |
| 0.757 | -0.229 | 0.369 | 0.141 | 0.107 | 0.256 | 0.06 | 0.685 | X ₁₈ |
| 0.683 | -0.096 | -0.1 | -0.098 | -0.018 | 0.126 | 0.008 | 0.805 | X ₁₉ |
| 0.617 | -0.078 | 0.392 | -0.389 | 0.074 | -0.016 | 0.46 | 0.301 | X ₂₀ |
| 0.982 | 0.662 | 0.415 | 0.033 | -0.057 | 9.46 | -0.291 | 0.267 | X ₂₁ |
| 0.735 | 0 | -0.044 | 0.392 | 0.463 | 0.23 | -0.43 | -0.356 | X ₂₂ |

تم تدوير العوامل في الجدول (٨) تدويرا متعامدا اذ استخدمت طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج والتي تعطي تشبعات دقيقة بالإضافة الى استخلاصها الى أقصى تباين ارتباطي (سلطان، ١٩٦٧، ٧٠) وقد استخدم محك كايزر الذي اقترحه جوتمان حيث " ان هذا المحك يعتمد على حجم التباين الذي يعبر عنه العامل وبالتالي فان هذا المحك يتوقف عن استخلاص العوامل التي يكون جذرها الكامن اقل من الواحد الصحيح "(فرج، ١٩٨٠، ٢٤٤)

ومن ملاحظة الجدول نجد انه قد تم استخلاص (٧) عوامل كانت حصيلتها نتائج مباشرة للتحليل وبما ان هذه النتائج لا تخدم الإطار المرجعي للباحث ولا تكون بصيغة تؤهلها للتفسير الدقيق عليه يلجأ الباحثان الى إجراء التدوير المتعامد للعوامل لاستخلاص أفضل النتائج المعبرة عن حقيقة الارتباطات في التحليل .

٤-١-٦ الحل النهائي للتحليل العاملي بعد التدوير :

مصفوفة العوامل بعد التدوير المتعامد

| الشيوع | التشيع | رمز المتغير |
|--------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------------|
| | العامل ٧ | العامل ٦ | العامل ٥ | العامل ٤ | العامل ٣ | العامل ٢ | العامل ١ | |
| 0.748 | 0.036 | 0.124 | 0.030 | 0.094 | 0.110 | 0.203 | 0.153 | X ₁ |
| 0.635 | 0.002 | 0.045 | 0.052 | 0.002 | 0.011 | 0.269 | 0.254 | X ₂ |
| 0.720 | 0.043 | 0.004 | 0.259 | 0.206 | 0.049 | 0.065 | 0.094 | X ₃ |
| 0.802 | 0.000 | 0.004 | 0.001 | 0.021 | 0.711 | 0.002 | 0.063 | X ₄ |
| 0.865 | 0.000 | 0.031 | 0.000 | 0.000 | 0.797 | 0.001 | 0.035 | X ₅ |
| 0.680 | 0.001 | 0.129 | 0.010 | 0.261 | 0.199 | 0.078 | 0.002 | X ₆ |
| 0.587 | 0.000 | 0.517 | 0.007 | 0.041 | 0.000 | 0.022 | 0.000 | X ₇ |
| 0.558 | 0.301 | 0.022 | 0.000 | 0.170 | 0.000 | 0.054 | 0.010 | X ₈ |
| 0.741 | 0.025 | 0.001 | 0.145 | 0.005 | 0.292 | 0.030 | 0.244 | X ₉ |
| 0.757 | 0.033 | 0.063 | 0.092 | 0.058 | 0.000 | 0.049 | 0.462 | X ₁₀ |
| 0.669 | 0.008 | 0.346 | 0.174 | 0.004 | 0.028 | 0.033 | 0.077 | X ₁₁ |
| 0.831 | 0.003 | 0.021 | 0.475 | 0.277 | 0.041 | 0.013 | 0.002 | X ₁₂ |
| 0.813 | 0.000 | 0.005 | 0.733 | 0.044 | 0.002 | 0.000 | 0.029 | X ₁₃ |
| 0.688 | 0.000 | 0.001 | 0.002 | 0.009 | 0.002 | 0.645 | 0.029 | X ₁₄ |
| 0.694 | 0.022 | 0.027 | 0.003 | 0.022 | 0.022 | 0.593 | 0.005 | X ₁₅ |
| 0.755 | 0.033 | 0.240 | 0.026 | 0.124 | 0.002 | 0.331 | 0.000 | X ₁₆ |
| 0.725 | 0.007 | 0.000 | 0.006 | 0.000 | 0.077 | 0.009 | 0.626 | X ₁₇ |
| 0.758 | 0.016 | 0.007 | 0.022 | 0.002 | 0.049 | 0.000 | 0.663 | X ₁₈ |
| 0.693 | 0.000 | 0.059 | 0.023 | 0.039 | 0.210 | 0.066 | 0.296 | X ₁₉ |
| 0.618 | 0.014 | 0.045 | 0.015 | 0.187 | 0.000 | 0.176 | 0.180 | X ₂₀ |
| 0.771 | 0.696 | 0.000 | 0.001 | 0.006 | 0.001 | 0.065 | 0.003 | X ₂₁ |
| 0.735 | 0.006 | 0.027 | 0.004 | 0.674 | 0.008 | 0.000 | 0.015 | X ₂₂ |
| 15.843 | 1.247 | 1.716 | 2.079 | 2.246 | 2.611 | 2.701 | 3.242 | * |
| | 0.079 | 0.108 | 0.131 | 0.142 | 0.165 | 0.170 | 0.205 | ** |
| | 5.668 | 7.8 | 9.45 | 10.209 | 11.868 | 12.277 | 14.736 | *** |

* الجذر الكامن ** الأهمية النسبية للعامل *** نسبة التباين العاملي المفسر لكل عامل

ان التحليل العاملي يقوم على أساس عمليات مختلفة وهذه العمليات تتخذ طرق مختلفة في وضع المحاور والغاية من ذلك هو ان تصل الى طريقة تتيح لنا وضع المحاور بشكل يسهل علينا قراءة وتفسير النتائج الخارجة من التحليل وبما يضمن عدم تغيير تلك النتائج اذا ما خضعت لتحليل آخر. (سلطان, ١٩٦٧, ١٤٠)

وعندما نميل الى استخدام النتائج التي نحصل عليها بعد التدوير إنما نسعى الى الحصول الى أعلى درجات الكفاءة في انتقاء النتائج فالذي نحصل عليه بعد التدوير من نتائج هو إنما يخدم الإطار المرجعي للباحث فضلا على أنها تساعد الباحث على تفسير العوامل بصورة أسهل وبشكل أفضل من العوامل قبل التدوير كما ان نسبة التشيع تختلف ونسب التباين المفسر لكل عامل يختلف هذا بالإضافة الى ان تركيبة المصفوفة بعد التدوير تكون ابسط. (سلطان, ١٩٦٧, ١٤٠)

ومن ملاحظة الجدول (٩) نجد ان التحليل تمخض عن (٧) عوامل وفقا لشروط قبول العامل , اختلفت في ارتباطات متغيراتها عما كان موجود قبل التدوير فقد بلغت قيم الجذور الكامنة للعوامل

كالاتي , العامل الأول (٤,٢٤٢) اما العامل الثاني فقد بلغ (٢,٧٠١) في حين بلغت قيمة الجذر الكامن للعامل الثالث (٢,٦١١) بينما نجد ان قيمة الجذر الكامن للعامل الرابع (٢,٢٤٦) اما العامل الخامس فقد بلغت قيمة الجذر الكامن له (٢,٠٧٩) وكذلك بلغت قيمة الجذر الكامن للعامل السادس (١,٧١٦) وأخيرا نجد ان العامل السابع بلغت قيمة الجذر الكامن له (١,٢٤٧) , وقد بلغت مجموع الجذور الكامنة للعوامل المقبولة جميعها (١٥,٨٤٣) وهو ما يمثل مجموع قيم الشيوخ , وفيما يتعلق بالأهمية النسبية للعوامل فقد كانت على التوالي (٠,١٦٥ , ٠,١٧٠ , ٠,٢٠٥ , ٠,١٤٢ , ٠,١٣١ , ٠,١٠٨ , ٠,٠٧٩) , وفيما يتعلق بنسبة التباين ألعاملي المفسر للعوامل فقد كانت على التوالي (١٤,٧٣٦ , ١٢,٢٧٧ , ١١,٨٦٨ , ١٠,٢٠٩ , ٩,٤٥ , ٧,٨ , ٥,٦٦٨) .

٤-١-٧ مصفوفة العوامل بعد حذف التشبعات التي تقل عن (٠,٥٠):

جدول (١٠)

يوضح مصفوفة العوامل بعد حذف التشبعات التي تقل عن (٠,٥٠)

| التشبع | رمز المتغير |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------------|
| العامل ٧ | العامل ٦ | العامل ٥ | العامل ٤ | العامل ٣ | العامل ٢ | العامل ١ | |
| | -0.533 | | | -0.528 | 0.602 | -0.622 | X ₁ |
| | | | | | 0.657 | -0.615 | X ₂ |
| | | -0.708 | -0.593 | | | -0.506 | X ₃ |
| | | | | 0.876 | | | X ₄ |
| | | | | 0.905 | | | X ₅ |
| | | | 0.629 | | | | X ₆ |
| | 0.626 | | | | | | X ₇ |
| | | | | | | | X ₈ |
| | | 0.596 | | 0.711 | | 0.687 | X ₉ |
| | | 0.524 | | | | 0.782 | X ₁₀ |
| | 0.708 | 0.523 | | | | | X ₁₁ |
| | | 0.767 | 0.656 | | | | X ₁₂ |
| | | 0.788 | | | | | X ₁₃ |
| | | | | | 0.806 | | X ₁₄ |
| | | | | | 0.73 | | X ₁₅ |
| | -0.628 | | | | 0.63 | | X ₁₆ |
| | | | | | | 0.793 | X ₁₇ |
| | | | | | | 0.836 | X ₁₈ |

| | | | | | | | |
|-------|--|--|--------|-------|--|-------|-----------------|
| | | | | 0.645 | | 0.719 | X ₁₉ |
| | | | | | | | X ₂₀ |
| 0.838 | | | | | | | X ₂₁ |
| | | | -0.798 | | | | X ₂₂ |

يتضح لنا من الجدول (١٠) عدد الاختبارات التي تشبعت على كل عامل من العوامل وكالاتي:

- العامل الأول (8) اختبارات وكانت نسبة التشبع ما بين (٠,٥٠٦ - ٠,٨٣٦) .
- العامل الثاني تشبع عليه (٥) اختبارات وكانت نسبة التشبع ما بين (٠,٦٠٢ - ٠,٨٠٦) .
- العامل الثالث تشبع عليه (٥) اختبارات وكانت نسبة التشبع ما بين (٠,٥٢٨ - ٠,٩٠٥) .
- العامل الرابع تشبع عليه (٤) اختبارات وكانت نسبة التشبع ما بين (٠,٥٩٣ - ٠,٧٩٨) .
- العامل الخامس تشبع عليه (٦) اختبارات وكانت نسبة التشبع ما بين (٠,٥٢٣ - ٠,٧٨٨) .
- العامل السادس تشبع عليه (٤) اختبارات وكانت نسبة التشبع ما بين (٠,٥٣٣ - ٠,٧٠٨) .
- العامل السابع تشبع عليه واحد (١) اختبار وكانت نسبة التشبع (٠,٨٣٨) .

٤-١-٨ تفسير العوامل المستخلصة :

يذكر سلطان (١٩٦٧) في تفسير العوامل في التحليل العاملي الى نقطتين أساسيتين , الأولى تهدف الى مناقشة طبيعة واصل العوامل إما الثانية فتناقش ارتباط العوامل ببعضها ومن الملاحظ ان العوامل تنشأ من أي شيء يؤدي الى ارتباط أي مجموعة من المتغيرات فإيجاد عوامل في عملية التحليل يعني ببساطة وجود بعض الأسباب او المحددات المشتركة بين المتغيرات . (سلطان, ١٩٦٧, ١٦٥)

في حين يذكر فرج ان تفسير العامل يكون من خلال ظهور أكثر من تشبع عليه اذ تبدو مخاطرة منهجية ان نفس العامل من خلال تشبع واحد ويرى جيل فورد إن حسن السياسة يقتضي تصميم بطارية الاختبارات بحيث تقيس كل عامل مفترض بوساطة ثلاثة اختبارات وليس اختبارا واحد وهو موقف سليم , وفي ضوء هذه الاختبارات الثلاثة وتلازم او تشتت تبايناتها في المصفوفة العاملية يمكننا ان نتعرف على خصائص العامل وتحديد هويته وهو موقف يتفق عليه فروك تر مع جيل فورد اذ يرى انه لا بد من الالتزام بهذه القاعدة وعلى وجه الخصوص اذ كنا نتعامل مع مجال جديد للبحث او اختبارات جديدة . (فرج, ١٩٨٠, ٣٦٥ - ٣٦٦)

٤ - ١ - ٨ - ١ تفسير العوامل المستخلصة للاختبارات المستخدمة في البحث وكالاتي :

٤-١-٨-١ تفسير العامل الأول :

جدول (١١)

يوضح الترتيب التنازلي لتشبعات الاختبارات بالعامل الأول بعد التدوير المتعامد

| ت | رقم المتغير | اسم المتغير | درجة التشبع |
|---|-------------|--|-------------|
| ١ | ١ X | ركض مرتد (٩ م × ٣ مرات) | - ٠,٦٢٢ |
| ٢ | ٢ X | الركض المتعرج (٣ × ٤,٥ م) | - ٠,٦١٥ |
| ٣ | ٣ X | الجري متعدد الاتجاهات | - ٠,٥٠٦ |
| ٤ | ٩ X | حجل رجل اليسار | ٠,٦٨٧ |
| ٥ | ١٠ X | قفز فوق مسطبة بارتفاع (٢٥ سم) خلال ١٠ ثانية | ٠,٧٨٢ |
| ٦ | ١٧ X | رمي كرة طبية (٢ كغم) من الجلوس على كرسي ومن إمام الصدر | ٠,٧٩٣ |
| ٧ | ١٨ X | رمي كرة ناعمة لأبعد مسافة | ٠,٨٣٦ |
| ٨ | ١٩ X | رمي كرة طبية (١ كغم) بيد واحدة لأبعد مسافة | ٠,٧١٩ |

من الجدول (١١) يتضح الترتيب التنازلي لتشبعات الاختبارات على العامل الأول باستخدام التدوير المتعامد وبقيمة (٠,٥٠) فأكثر إذ يمثل هذا العامل ثمانية اختبارات وكانت الاختبارات الثمانية ,خمسة منها موجبة وثلاثة سالبة فسرت هذه الاختبارات ما نسبته (١٤,٧٣٦) من التباين العاملي المفسر .

وقد تميزت الاختبارات التي تشبعت على هذا العامل بأنها , (٣)اختبارات رشاقة و(٢) اختبار قوة مميزة بالسرعة للرجلين و(٣) اختبارات قوة انفجارية للذراعين وعلى هذا يبدو العامل على انه عامل (قوة انفجارية للذراعين) , وذلك لان هذا العامل تمتد تشبعانه الكبرى الى (٠,٨٣٦) وان أفضل قياس لهذا العامل يتمثل في التي تشبعت على العامل بقيم جوهرية عالية وهي اختبارات القوة الانفجارية للذراعين .

يعرف سليمان القوة الانفجارية "بانها صفة ناتجة عن الترابط ما بين أقصى قوة وأقصى سرعة" (سليمان , ٢٠٠٤, ١٥٤)

ويشير خلف الى أهمية القوة الانفجارية وذلك من خلال توجيه الريشة بضربها بقوة بشكل حاد نحو الأسفل ،وهي المهارة الهجومية الرئيسية في لعبة الريشة الطائرة ،ومن أكثر الضربات اثاره وممتعة ، للسرعة الشديدة والخاطفة للريشة التي لا تكاد تشاهد، وقد تصل سرعتها الى أكثر من (٢٠٠ كم) ساعة في الضربة الساحقة. (الخلف , ٢٠٠١, ٥١)

ويرى الباحثان ان عنصر القوة الانفجارية واحدة من بين الصفات البدنية الهامة التي يحتاجها لاعب الريشة الطائرة , وتبرز هذه الصفة وبشكل واضح خلال عملية الضرب الساحق , او عند أداء الإرسال العالي الطويل ,وكذلك عند أداء الضربات الأمامية والخلفية يحتاج اللاعب الى قوة انفجارية إثناء التنفيذ للضربة .

ونظرا لكون اختبار (رمي كرة ناعمة لأبعد مسافة) قد حصل على أعلى تشبع لذا يمكن استخدامه كاختبار ممثل لهذا العامل.

جدول (١٢)

يوضح الترتيب التنازلي لتشبعات الاختبارات بالعامل الثاني بعد التدوير المتعامد

| ت | رقم المتغير | اسم المتغير | درجة التشبع |
|---|-------------|---|-------------|
| ١ | ١ X | ركض مرتد (٩ م × ٣ مرات) | ٠,٦٠٢ |
| ٢ | ٢ X | الركض المتعرج (٣ م × ٤,٥ م) | ٠,٦٥٧ |
| ٣ | ١٤ X | اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة (٦,٤٠ م) | ٠,٨٠٦ |
| ٤ | ١٥ X | الاختبار الياباني لسرعة الاستجابة (٤,٥ م) | ٠,٧٣ |
| ٥ | ١٦ X | الحجل الى المحطات عكس اتجاه الإشارة | ٠,٦٣ |

من الجدول (١٢) يتضح الترتيب التنازلي لتشبعات الاختبارات على العامل الأول باستخدام التدوير المتعامد وبقيمة (٠,٥٠) فأكثر إذ يمثل هذه العامل خمسة اختبارات وكانت الاختبارات الخمسة، موجبة فسرت هذه الاختبارات ما نسبته (١٢,٢٧٧) من التباين العاملي المفسر .

وقد تميزت الاختبارات التي تشبعت على هذا العامل بأنها (٢) اختبار للرشاقة و(٣) اختبارات لسرعة الاستجابة وعلى هذا يبدو العامل على انه عامل (سرعة استجابة)، وذلك لان هذا العامل تمتد تشبعاته الكبرى الى (٠,٨٠٦) وان أفضل قياس لهذا العامل يتمثل في التي تشبعت على العامل بقيم جوهرية عالية وهي اختبارات سرعة الاستجابة .

ان سرعة الاستجابة تحدد بزمن رد الفعل وزمن الحركة وتعد سرعة الانقباضات العضلية متباينة بين الأفراد ، اذ تختلف سرعة الاستجابة من شخص الى آخر ومع ذلك فقد يكون قليل او بطيء السرعة في الجري لهذا العامل يتمثل في سرعة الاستجابة الحركية (اختبار نيلسون) . ويذكر الربضي بان سرعة الاستجابة هي القدرة على استجابة حركية لمثير معين في اقصر زمن ممكن . (الربضي، ٢٠٠٤، ٦٠)

اما (ابو زيد) فيشير الى سرعة الاستجابة بانها " رد الفعل ويقصد بها سرعة التحرك لاداء حركة نتيجة لظهور موقف معين خلال المباراة "(ابو زيد، ٢٠٠٥، ٢٦٤) ان سرعة الاستجابة هي عنصر مهم ومكمل للأداء الجيد في الريشة الطائرة لما تمتاز به هذه اللعبة من مواقف مفاجئة وغير معروفة ولا يمكن التوقع فيها إنشاء استقبال الريشة ومكان سقوطها في أثناء المباراة مما يحتم توفر هذه الصفة عند اللاعب للتمكن من الصد في حالة الدفاع . (الحسيني، ٢٠١٠، ٢٠).

ولعل أول ما يشد انتباه المشاهد للعب ووقائعه في الريشة الطائرة هو الاستجابة السريعة وردود الفعل الخاطفة، نظرا لخفة الريشة، وللسرعة الفائقة التي تضرب بها ، وهذا يتطلب الدفاع عن الكرات في مساحة كبيرة نسبيا وبسرعة وخاصة ضد الكرات المسقطة القريبة من الشبكة، عندما يكون اللاعب بعيدا عنها ، يجب عليه إتقان حركات سريعة بالرجلين غالبا ما تنتهي بأداء طعن في سبيل تعويض المسافة واختصار الزمن .

(الخولي، ٢٠٠١، ١٧٤).

ويرى الباحثان بان سرعة الاستجابة هي الفترة ما بين زمن رد الفعل وزمن الأداء حتى انتهاء الحركة,

ونظرا لكون اختبار (اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة (٦,٤٠ م)) قد حصل على أعلى تشيع لذا يمكن استخدامه كاختبار ممثل لهذا العامل.

٤-١-٨-٣ تفسير العامل الثالث :

جدول (١٣)

يوضح الترتيب التنازلي لتشيعات الاختبارات بالعامل الثالث بعد التدوير المتعامد

| ت | رقم المتغير | اسم المتغير | درجة التشيع |
|---|-------------|--|-------------|
| ١ | ١ X | ركض مرتد (٩ م × ٣ مرات) | ٠,٥٢٨ - |
| ٢ | ٤ X | ثني الجذع للإمام وأسفل من الوقوف فوق صندوق | ٠,٨٧٦ |
| ٣ | ٥ X | جلوس طويل ضمنا ثني الجذع للإمام | ٠,٩٠٥ |
| ٤ | ٩ X | حجل رجل اليسار | ٠,٧١١ |
| ٥ | ١٩ X | رمي كرة طبية (١ كغم) بيد واحدة لابعد مسافة | ٠,٦٥٤ |

من الجدول (١٣) يتضح الترتيب التنازلي لتشيعات الاختبارات على العامل الثالث باستخدام التدوير المتعامد وبقيمة (٠,٥٠) فأكثر حيث يمثل هذه العامل خمسة اختبارات وكانت الاختبارات الخمسة، أربعة موجبة واختبار واحد سالب فسرت هذه الاختبارات ما نسبته (١١,٨٦٨) من التباين العاملي المفسر .

وقد تميزت الاختبارات التي تشيعت على هذا العامل بأنها ، (١) اختبار للرشاقة و(٢) اختبار للمرونة و(١) اختبار قوة مميزة بالسرعة للرجلين و(١) اختبار قوة انفجارية للذراعين وعلى هذا يبدو العامل على انه عامل (المرونة)، وذلك لان هذا العامل تمتد تشيعانه الكبرى الى (٠,٩٠٥) وان أفضل قياس لهذا العامل يتمثل في التي تشيعت على العامل بقيم جوهرية عالية وهي اختبارات المرونة.

تعد المرونة إحدى الصفات البدنية ذات التأثير المباشر على المهارات التي تحتاج الى مدى واسع في حركة المفصل الوقتية ، ويمكن تعريفها بأنها " المقدرة على أداء الحركة بعمق واتساع كبيرين " ويتم قياس بالسنتيمتر وكذلك بالدرجة ، فهي الصفة البدنية التي تكفل اكبر مدى للحركة وتعد عاملا هاما لإبراز النتائج الرياضية في أي نوع من الأنواع الرياضية . (الحكيم ، ٢٠٠٤

(١٢٥،

ويشير حسين الى ان مصطلح المرونة في المجال الرياضي للدلالة على قدرة المفاصل للوصول لأقصى مدى طبيعي الذي يسمح به التركيب التشريحي للمفصل عند تحركه, اما مصطلح المطاطية فيستخدم للدلالة على القدرة العضلية على الامتطاط او الاستطالة للمدى الذي تسمح به الخاصية الفسيولوجية للألياف العضلية " والمرونة هي قدرة الفرد على تحريك الجسم او بعض أجزائه من خلال أوسع مدى ممكن للحركة دون ان يحدث نتيجة لذلك تمزق للعضلات او الأربطة. (حسين, ١٩٩٨, ٢٦٩).

ان لعبة الريشة الطائرة مثلها مثل العاب المضرب الأخرى (كالتنس والمنضدة) فهي تتطلب مرونة خاصة لمواجهة متطلبات اللعب والمنافسة في المباريات, حيث تتميز لعبة الريشة الطائرة بانها لعبة منقلبة الظروف والإحداث كالاختلافات في الشد والارتخاء والجهد من لحظة الى أخرى, والتقاطع والتناوب وعدم الاستمرارية في اللعب وهذا كله يتطلب من اللاعب امتلاك مرونة خاصة تمكنه من الحركة في جميع مفاصل الجسم عند اللعب, وما يتبع ذلك من وجوب اتصاف عضلات اللاعب بالمطاطية المناسبة, حتى لا يصاب او تتمزق عضلاته, بالإضافة الى أهمية مرونة الأداء الحركي للمفاصل العاملة في أداء هذه النوعية من المهارات وخاصة مفاصل الرسغ ومفصل المرفق ومفاصل العمود الفقري والتي كثيرا ما يعتمد على مرونتها اللاعب في أداء الرد على ضربات عالية الأوقاس او في التمهيد للضرب الساحق فضلا عن أداء حركات الطعن للقيام باداء الكرات المسقطة خلف الشبكة من قبل المنافس. (الخولي, ٢٠٠١, ١٧٤)

وتتلخص أهمية هذه الصفة في إتقان الناحية الفنية للأنشطة الرياضية المختلفة الى جانب أنها في الوقت نفسه عامل أمان لوقاية العضلات والأربطة من الإصابة. (خاطر وألبيك, ١٩٧٦, ٣٥٠,

ونظرا لكون اختبار (ثني الجذع للإمام وأسفل من الوقوف فوق صندوق) قد حصل على أعلى تشعب لذا يمكن استخدامه كاختبار ممثل لهذا العامل.

٤-١-٨-٤ تفسير العامل الرابع :

جدول (١٤)

يوضح الترتيب التنازلي لتشعبات الاختبارات بالعامل الرابع بعد التدوير المتعامد

| ت | رقم المتغير | اسم المتغير | درجة التشعب |
|---|-------------|--|-------------|
| ١ | ٣ X | الجري متعدد الاتجاهات | ٠,٥٩٣ - |
| ٢ | ٦ X | الجلوس الطويل فتحا ثني الجذع للإمام | ٠,٦٢٩ |
| ٣ | ١٢ X | الاستناد الأمامي على المتوازي الواطن خلال (١٠ثا) | ٠,٦٥٦ |
| ٤ | ٢٢ X | الجري على شكل 8 | ٠,٧٩٨ |

من الجدول (١٤) يتضح الترتيب التنازلي لتشعبات الاختبارات على العامل الرابع باستخدام التدوير المتعامد وبقيمة (٠,٥٠) فأكثر حيث يمثل هذه العامل أربعة اختبارات وكانت الاختبارات الأربعة , اثنان منها موجبة واثنان سالب فسرت هذه الاختبارات ما نسبته (١٠,٢٠٩) من التباين العاملي المفسر .

وقد تميزت الاختبارات التي تشعبت على هذا العامل بأنها , (١) اختبار للرشاقة و(١) اختبار للمرونة و(١) اختبار قوة مميزة بالسرعة للذراعين و(١) اختبار للتوافق وعلى هذا يبدو العامل على انه عامل (السرعة), وذلك لان هذا العامل تمتد تشعباته الكبرى الى (٠,٧٩٨) وان أفضل قياس لهذا العامل يتمثل في التي تشعبت على العامل بقيم جوهرية عالية وهي اختبار التوافق.

ومن ملاحظة الجدول نجد ان هناك ترابط بين المتغيرات المقبولة للعامل وهي صفة السرعة أي انها ترتبط بعامل الزمن وهي اختبار الرشاقة والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والتوافق وهذا يتفق مع كل من (عبد الخالق والزهاوي) في هذا الخصوص عندما ذكرا ان صفة الرشاقة والتوافق والقوة المميزة بالسرعة من الصفات ذات الأهمية الكبيرة لارتباطها مع بعضها ومع بقية الصفات البدنية والحركية الأخرى , فهي ترتبط بالأداء الحركي الخاص للنشاط الرياضي الممارس . (عبد الخالق, ١٩٩٩, ١٦٣) (الزهاوي, ٢٠٠٤, ٥٧)

ويعد درجة الترابط الوثيق بين الصفات البدنية المتشعبة بهذا العامل مع عدد من الصفات الحركية كارتباط الرشاقة بالتوافق العصبي العضلي والتي تعد على درجة بالغة من الأهمية في تنفيذ المهارات الأساسية في لعبة الريشة الطائرة .

ويشير (Bo olose , 1996) بان لعبة الريشة الطائرة تتميز بأنها لعبة متقلبة الظروف والإحداث من الاختلافات في الشد والجهد من لحظة الى أخرى والتقاطع والتناوب في الجهد المبذول , وذات مراحل راحة قصيرة , مما يجعل العناصر البدنية الأساس (القوة , والسرعة والتوافق والمطاولة والحركية (الرشاقة والمرونة) تشكل إحدى الأعمدة الرئيسية لانجاز الواجبات الحركية المطلوبة (Bo olose , 1996.34) .

ونظرا لكون اختبار (الجري على شكل 8) قد حصل على أعلى تشعب لذا يمكن استخدامه كاختبار ممثل لهذا العامل.

٤-١-٨-٥ تفسير العامل الخامس :

جدول (١٥)

يوضح الترتيب التنازلي لتشعبات الاختبارات بالعامل الخامس بعد التدوير المتعامد

| ت | رقم المتغير | اسم المتغير | درجة التشعب |
|---|-------------|-----------------------|-------------|
| ١ | ٣ X | الجري متعدد الاتجاهات | - ٠,٧٠٨ |
| ٢ | ٩ X | حجل رجل اليسار | ٠,٥٩٦ |

| | | | |
|-------|---|------|---|
| ٠,٥٢٤ | فقر فوق مسطبه بارتفاع (٢٥ سم) خلال ١٠ ثانيه | ١٠ X | ٣ |
| ٠,٥٢٣ | السحب على العقلة | ١١ X | ٤ |
| ٠,٧٦٧ | الاستناد الأمامي على المتوازي الواطئ خلال (١٠ ثا) | ١٢ X | ٥ |
| ٠,٧٨٨ | الاستناد الأمامي على الارض خلال (١٠ ثا) | ١٣ X | ٦ |

من الجدول (١٥) يتضح الترتيب التنازلي لتشبعات الاختبارات على العامل الخامس باستخدام التدوير المتعامد وبقيمة (٠,٥٠) فأكثر حيث يمثل هذه العامل ستة اختبارات وكانت الاختبارات الستة، خمسة موجبة واختبار واحد سالب فسرت هذه الاختبارات ما نسبته (٩,٤٥) من التباين العاملي المفسر .

وقد تميزت الاختبارات التي تشبعت على هذا العامل بأنها ، (١) اختبار للرشاقة و(٢) اختبار للقوة مميزة بالسرعة للرجلين و(٣) اختبارات للقوة المميزة بالسرعة للذراعين وعلى هذا يبدو العامل على انه عامل (القوة المميزة بالسرعة)، وذلك لان هذا العامل تمتد تشبعاته الكبرى الى (٠,٧٨٨) وان أفضل قياس لهذا العامل يتمثل في التي تشبعت على العامل بقيم جوهرية عالية وهي اختبارات القوة المميزة بالسرعة للذراعين .

تعد هذه الصفة البدنية المركبة من صفتي القوة والسرعة وتحتاج اليها الكثير من الأنشطة الرياضية التي تتطلب سرعة وقوة في الانقباضات العضلية في ان واحد ولمدة زمنية معينة . (الراشدي ، ٢٠٠٧، ٢٥) .

والقوة المميزة بالسرعة صفة ناجمة عن إطلاق قوة عضلية معينة يتم توظيفها لاداء المهارات الحركية ، وهذه القوة لن تكون ذات قيمة مؤثرة ما لم يصاحبها سرعة في الأداء مما يتماشى مع طبيعة المهارة للحصول على اعلى فاعلية في الأداء . (العنكبي واخرون ، ١٩٩٥، ١١١) .

ويرى الباحثان صفة القوة المميزة بالسرعة من أهم الصفات البدنية الخاصة التي يحتاجها لاعب الريشة الطائرة نظرا للأداء السريع والقوي والتكرار في إنشاء المباراة وبخاصة في أداء المهارات الأساسية التي تحتاج الى دمج القوة مع السرعة ، وتظهر بصورة واضحة عند تنفيذ الضربات المقوسة البعيدة والضربات الساحقة المتكررة وتتردد سريع بالنسبة للذراع الضاربة للريشة ومن مختلف أوضاع الجسم .

ونظرا لكون اختبار (الاستناد الأمامي على الأرض خلال (١٠ ثا)) قد حصل على أعلى تشبع لذا يمكن استخدامه كاختبار ممثل لهذا العامل .

٤-١-٨-٦ تفسير العامل السادس :

| ت | رقم المتغير | اسم المتغير | درجة التشيع |
|---|-------------|---|-------------|
| ١ | ١ X | ركض مرتد (٩ م × ٣ مرات) | -٠,٥٣٣ |
| ٢ | ٧ X | ثني ومد الركبتين نصفاً من القفز خلال (١٠ ثانية) | ٠,٦٢٦ |
| ٣ | ١١ X | السحب على العقلة | ٠,٧٠٨ |
| ٤ | ١٦ X | الحجل الي المحطات عكس اتجاه الإشارة | -٠,٦٢٨ |

من الجدول (١٦) يتضح الترتيب التنازلي لتشعبات الاختبارات على العامل الثالث باستخدام التدوير المتعامد وبقيمة (٠,٥٠) فأكثر حيث يمثل هذه العامل أربعة اختبارات وكانت الاختبارات الأربعة، اثنان موجبة واختبارين سالب فسرت هذه الاختبارات ما نسبته (٧,٨) من التباين ألعاملي المفسر .

وقد تميزت الاختبارات التي تشعبت على هذا العامل بأنها ، (١) اختبار للرشاقة و(١) اختبار قوة مميزة بالسرعة للرجلين والذراعين و(١) اختبار لسرعة الاستجابة وعلى هذا يبدو العامل على انه عامل (القوة السريعة)، وذلك لان هذا العامل تمتد تشعباته الكبرى الى (٠,٧٠٨) وان أفضل قياس لهذا العامل يتمثل في التي تشعبت على العامل بقيم جوهرية عالية وهي اختبار السحب على العقلة.

من خلال تشعبات اختبارات القوة الثلاثة المتنوعة (قوة مميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والقوة الانفجارية) على هذا العامل ،بأنها ذات علاقة واضحة بعنصر السرعة الحركية سواء للرجلين او الذراعين ، اذ ان طبيعة أداء هذه الاختبارات ترتبط بشكل كبير ببعضها مع اختلاف الغرض من كل اختبار.

ان الربط بين القوة العضلية والسرعة في العضلات تعد من متطلبات الأداء الرياضي في المستويات العالية في إنشاء البطولة او المنافسة وان هذا العامل من أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين اذ أنهم يمتلكون قدرا كبيرا من القوة والسرعة ويمتلكون القدرة على الربط بينهما في شكل متكامل لإحداث الحركة القوية من اجل تحقيق الأداء الفائق ، فالقوة المرتبطة بالسرعة لها أهمية كبيرة في تشييت انتباه المنافس ، ويعرفها داخل عن هارا (١٩٧٩) بأنها (مقدرة العضلة او مجموعة عضلية للبلوغ بالحركة الى أعلى تردد في اقل زمن ممكن . (داخل , ٢٠٠٩, ٣٨) ونظرا لكون اختبار (السحب على العقلة) قد حصل على أعلى تشيع لذا يمكن استخدامه كاختبار ممثل لهذا العامل.

٤-١-٨-٧ تفسير العامل السابع :

جدول (١٧)

يوضح الترتيب التنازلي لتشعبات الاختبارات بالعامل السابع

| ت | رقم المتغير | اسم المتغير | درجة التشيع |
|---|-------------|-----------------|-------------|
| ١ | ٢١ X | اختبار نط الحبل | ٠,٨٣٨ |

يتضح من الجدول (١٧) ان الترتيب التنازلي للاختبارات التي تشبعت على العامل السابع بلغت اختبار (١) اختبار نط الحبل وقد بلغت نسبة ما فسرته (٥,٦٦٨) من التباين ألعاملي المفسر , ونظرا لكون المشاهدة على هذا العامل لم تحقق المستوى والعدد اللازم لقبول العامل وفق الشروط المنصوص عليها لذا يرى الباحثان إهماله وعدم الأخذ به .

٤-١-٩ بطارية الاختبارات الممثلة لكل عامل التي تم التوصل إليها :

جدول (١٨)

يوضح بطارية الاختبارات الممثلة لكل عامل

| ت | رقم المتغير | اسم المتغير | درجة التشبع |
|---|-------------|--|-------------|
| ١ | ١٨× | رمي كرة ناعمة لأبعد مسافة | ٠,٨٣٦ |
| ٢ | ١٤× | اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة (٦,٤٠ م) | ٠,٨٠٦ |
| ٣ | ٤× | ثني الجذع للإمام وأسفل من الوقوف فوق صندوق | ٠,٨٧٦ |
| ٤ | ٢٢× | الجرى على شكل 8 | ٠,٧٩٨ |
| ٥ | ١٣× | الاستناد الأمامي على الأرض خلال (١٠ ثا) | ٠,٧٨٨ |
| ٦ | ١١× | السحب على العقلة | ٠,٧٠٨ |

٥-الاستنتاجات والتوصيات :

٥-١ الاستنتاجات:

في ضوء أهداف البحث وفي حدود العينة وأدوات جمع البيانات المستخدمة ونتائج التحليل الإحصائي وتفسيره وتحليله ومناقشته. تمكن الباحثان من التوصل إلى الاستنتاجات التالية:-
١- أمكن التوصل إلى سبعة عوامل تم قبول ستة عوامل وفقا للشروط الموضوعية لقبول العامل , في حين تم رفض عامل وهو العامل (السابع) لعدم توفر شروط التكوين ألعاملي البسيط.

٢- تم تفسير العوامل التي تم قبولها وعددها ستة وهي (, سرعة استجابة, المرونة , , قوة مميزة بالسرعة , ,) تفسيراً منطقياً عن طريق المتغيرات التي تشبعت عليها .

٥ - ٢ التوصيات :

١- استخدام نتائج الاختبارات والقياسات التي أسفرت عنها نتائج التحليل ألعاملي لناشئي الريشة الطائرة للاستفادة منها في الكشف عن مستواهم .

٢- العمل على تعميم النتائج التي تم استنتاجها في هذا البحث على الاتحادات والأندية الرياضية التي تحتوي على لعبة الريشة الطائرة من ضمن فرقها الرياضية .

٣- الاهتمام بانتقاء الناشئين في لعبة الريشة الطائرة على وفق أسس علمية وإجراء الاختبارات والقياسات عند انتقائهم والاهتمام بوضع برامج تدريبية للصفات البدنية الخاصة التي تخدم اللعبة بالإضافة الى بقية الصفات الأخرى التي لها الدور الكبير للاعب خلال البطولات الرياضية .

٤- إجراء دراسات وبحوث أخرى , مستخدما صفات أخرى لم يتم استخدامها في البحث وفي هذا المجال وذلك ل يتم استنتاج إضافات أخرى تخدم لعبة الريشة الطائرة .

المصادر العربية والأجنبية :

- ابو زيد, الدين عباس (٢٠٠٥) : التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية , منشأة المعارف , الإسكندرية .
- حسين , حسن علي (١٩٩٨) : علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة , دار الفكر العربي , عمان .
- الحسيني , بسام علي محمد امين (٢٠١٠) : بناء وتقنين اختبارات لقياس بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة للاعب الريشة الطائرة , رسالة ماجستير , كلية التربية الأساسية , قسم التربية الرياضية , جامعة الموصل .
- الحكيم , علي سلوم جواد (٢٠٠٤) : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي , مطبعة لكيف , جامعة القادسية .
- خاطر , احمد والبيك , علي فهمي (١٩٧٦) : القياس في المجال الرياضي , دار المعارف للنشر والتوزيع , القاهرة .
- الخلف , معين محمد طه , (٢٠٠١) : تأثير برنامج تدريبي بريش مختلفة السرعات في تطوير مهارات لعبة الريشة الطائرة , أطروحة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد .
- الخولي , أمين أنور (٢٠٠١) : الريشة الطائرة , التاريخ -المهارات والتخطيط -قواعد اللعب , ط٣, دار الفكر العربي القاهرة .
- داخل , ربيع لفته (٢٠٠٩) : الأداء المهاري بدلالة بعض الصفات البدنية والقدرات الحركية والعقلية والمؤشرات الفسيولوجية والجسمية , مؤشر لانتقاء ناشئي الجو دو , أطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد .
- الراشدي , نغم مويد محمد (٢٠٠٧) : اثر منهج تدريبي مقترح في بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري في الحركات الأرضية لدى ناشئات الجمناستك , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة الموصل .

- الربضي ,كمال جميل (٢٠٠٤) : التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين , ط١, دائرة المطبوعات والنشر , عمان .
- الزهاوي ,هه فال خورشيد(٢٠٠٤) : اثر تمارين مهارية بدنية على أسس التدريب الفكري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب , أطروحة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة الموصل .
- سلطان , عماد الدين محمد (١٩٦٧) : التحليل العاملي , ط١ , دار المعارف , مصر .
- سليمان , هاشم احمد (٢٠٠٤) : فاعلية أداء اختبار القفز العمودي من أوضاع مختلفة , بحث منشور في مجلة الرافدين للعلوم الرياضية , المجلد ١٠ , العدد ٣٣ , كلية التربية الرياضية , جامعة الموصل .
- عبد الخالق , عصام (١٩٩٩) : التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات , ط٩ , دار الفكر العربي , القاهرة .
- العنكبي , منصور جميل وآخرون (١٩٩٥) : الأسس النظرية والعملية في رفع الإلتقال , دار الحكمة للطباعة والنشر , بغداد .
- فرج , صفوت (١٩٨٠) : التحليل العاملي في العلوم السلوكية , دار الفكر العربي , القاهرة .
- هارة (١٩٩١) أصول التدريب (ترجمة) عبد علي نصيف , مطبعة التحرير بغداد .

Bo omose Gaard :Phvsical Training for Badminton .In ternationl
Badminton Federation . England-1996. -

ملحق (١)

جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية

الدراسات العليا / الدكتوراه

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد صلاحية الاختبارات الخاصة للصفات
البدنية لناشئي الريشة الطائرة .

الاستاذ المحترم

يروم الباحث (أياد علي محمود) طالب الدكتوراه في كلية التربية الرياضية / جامعة
الموصل , إجراء بحثه الموسوم ((المحددات الأساسية لانتقاء ناشئي المنطقة الشمالية في
لعبة الريشة الطائرة)) .

فقد حرص الباحث على إبداء رأيكم وكما يأتي :

١- تسجيل ومليء الاستمارة المرفقة طيا بوضع إشارة (✓) داخل الحقل المناسب لصلاحيته الاختبارات للصفات البدنية الملائمة لانتقاء ناشئ الريشة الطائرةوعلى وفق البديل (الاختبار المناسب).

٢- يرجى اختيار على إن لا يقل عن ثلاثة اختبارات لكل صفة .
إذا كانت هناك اختبارات للصفات البدنية لم تذكر وترونها أكثر مناسبة للبحث يرجى درجها .
مع خالص الشكر والتقدير لتعاونكم معنا
الاختصاص

التاريخ :

التوقيع :

المشرف الباحث
الدكتور سبهان محمود الزهيري أبايد علي محمود

جدول (١)

يوضح الصفات البدنية واختباراتها وعدد الخبراء والنسبة المئوية للاتفاق

| ت | الصفات البدنية | الاختبارات | عدد الخبراء | عدد الخبراء المتفقين | النسبة المئوية |
|---|-------------------------------------|---|-------------|----------------------|----------------|
| ١ | الرشاقة | ركض مرتد (٣ × ٩ م) الجري متعدد الجهات | ١٣ | ١١ | % ٨٤,٦١ |
| ٢ | المرونة | الركض المتعرج (٣ × ٤,٥ م) بطريقة بارو | ١١ | ١١ | % ٨٤,٦١ |
| | | (الجلوس الطويل ،فتحاً)ثني الجذع إماما ثني الجذع للإمام وأسفل من الوقوف على الصندوق ثني الجذع للإمام من الجلوس الطويل | ١٠ | ١٠ | % ٧٦,٩٢ |
| ٣ | القوة المميزة للسرعة للذراعين | من وضع التعلق ،ثني ومد الذراعين (السحب على العقلة أقصى عدد)خلال (١٠ ثانية) | ١٢ | ١٢ | % ٩٢,٣٠ |
| | | من وضع الاستناد بالذراعين على المتوازي الواطئ ،ثني ومد الذراعين أقصى عدد خلال (١٠ ثانية) من وضع الاستناد الأمامي على الأرض ثني ومد الذراعين خلال (١٠ ثانية) | ١١ | ١١ | % ٨٤,٦١ |
| ٤ | القوة المميزة للسرعة للرجلين | من وضع الوقوف ،ثني ومد الركبتين نصفاً من القفز (أقصى عدد)خلال (١٠ ثانية) | ١٣ | ١٠ | % ٧٦,٩٢ |
| | | ثلاث حجلات لأطول مسافة لكل رجل على حده القفز من فوق حاجز بارتفاع (٢٥ سم)خلال (١٠ ثانية) | ١١ | ١١ | % ٨٤,٦١ |
| ٥ | القوة الانفجارية للذراعين | دفع كرة طبية زنة (٢ كغم) من الجلوس على كسسي من الثبات ومن إمام الصدر لأبعد مسافة | ١١ | ١١ | % ٨٤,٦١ |
| | | رمي كرة ناعمة لأبعد مسافة | ١٠ | ١٠ | % ٧٦,٩٢ |
| | | رمي كرة طبية زنة (١ كغم) لأبعد مسافة | ١٢ | ١٢ | % ٩٢,٣٠ |
| ٦ | سرعة الاستجابة الحركية | اختبار نيلسون لسرعة الاستجابة الحركية (٦,٤٠ م) | ١١ | ١١ | % ٨٤,٦١ |
| | | الاختبار الياباني لمسافة (٤,٥ م) بالاتجاهين يمين يسار الحجل الي المحطات باتجاه عكس الإشارة | ١٣ | ١٣ | % ١٠٠ |
| ٧ | التوافق بين العين واليد | اختبار النقر على المسطحات | ١٠ | ١٠ | % ٧٦,٩٢ |
| | | اختبار نط الحبل | ١٢ | ١٢ | % ٩٢,٣٠ |
| | | الجري على شكل (∞) لتغيير وضع الجسم أثناء حركته للإمام وبسرعة | ١٣ | ١٣ | % ١٠٠ |

ملحق (٢)

يوضح أسماء الخبراء والمختصين لتحديد صلاحية الاختبارات الخاصة للصفات البدنية لناشئي الريشة

| ت | الأسماء | الاختصاص | مكان العمل |
|----|------------------------------|---------------------|--------------------------------------|
| ١ | اد. ثيلام يونس علاوي | قياس وتقويم | كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل |
| ٢ | اد. عبد الكريم قاسم غزال | قياس وتقويم | كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل |
| ٣ | اد. ايثار عبد الكريم | قياس وتقويم | كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل |
| ٤ | اد. مكي محمود الراوي | قياس وتقويم | كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل |
| ٥ | ام.د. مكي محمد حمودات | قياس وتقويم | كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل |
| ٦ | ر. غيداء سالم عزيز | قياس وتقويم | كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل |
| ٧ | ام.د. وليد خالد رجب | قياس وتقويم | كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل |
| ٨ | ام.د. سعد باسم جميل | قياس وتقويم | كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل |
| ٩ | م.د. عمر سمير | قياس وتقويم | كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل |
| ١٠ | اد. اياد محمد عبدالله | علم التدريب الرياضي | كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل |
| ١١ | اد. عناد جرجيس | علم التدريب الرياضي | كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل |
| ١٢ | ام.د. كنعان محمود عبد الرزاق | علم التدريب الرياضي | كلية تربية الرياضية / جامعة الموصل |
| ١٣ | المدرس عمار محمد خليل | علم التدريب الرياضي | كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل |

تقييم مهارات الاتصال لدى رؤساء الاتحادات الرياضية الفرعية في محافظة كركوك

م.م. شاهين رمزي رفيق

ملخص البحث

هدف البحث الى التعرف على مستوى مهارات الاتصال لدى رؤساء الاتحادات الرياضية الفرعية في محافظة كركوك من وجهة نظر اعضاء هيئتها الادارية وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بطريقة المسح على عينة قوامها (٥٨) عضوا موزعين على (٢٨) اتحادا رياضيا ،واعتمد الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات بعد توفر الشروط العلمية فيه، وتمت معالجة البيانات إحصائياً من خلال الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية ، وقد استنتج الباحث وجود مستويات مرتفعة في مهارات الاتصال المتمثلة في الكلام والقراءة والاصغاء والكتابة لدى رؤساء الاتحادات الرياضية الفرعية في محافظة كركوك .

The evaluation of the communication skills of bosses of sports federations in the province of Kirkuk

Shaheen R. Rafeeq.

Abstract

The research seeks to identify the communication skills of the presidents of sports federations in Kirkuk province from the perspective of members of its administrative board. The researcher used a descriptive manner in the survey which is appropriate to the nature of the search. This was done by distributing a questionnaire on a sample of (58) members of (28) federations. After gathering information and conducting statistical transactions, the researcher found that the level of the communication skills was very high Kirkuk.

١- التعريف بالبحث

١-١ المقدمة واهمية البحث

يصعب على الإنسان المعطاء أن يحيا في مجتمع منتج دون أن يتواصل مع سائر أفراده العاملين، وذلك من أجل تبادل المعلومات والأفكار والخبرات اللازمة لتسيير العمل وتطويره والنهوض به . لهذا يتبوأ الاتصال مكانة مميزة في عمل القائد الإداري بوجه خاص، حيث إن جميع مهامه لا يمكن أن تتم دون اتصالات، ابتداء من التخطيط وانتهاء بالتقويم. ويعمل رئيس الاتحاد الناجح لتحقيق أهداف خطته بروح الفريق، وهذا يتطلب منه أن يكون على تواصل تام مع جميع العاملين معه، بهدف تنظيم العمل، وتنسيق الجهود، بحيث تصب جميعها في بوتقة النتائج التي يعمل للوصول إليها، لذلك فإن الاتصال إجراء في غاية الأهمية لنجاحه في عمله .

يعتبر التواصل مهمة أساسية للعاملين في المجال الرياضي، والاتصال عملية ضرورية وهامة لكل

عمليات التوافق والفهم التي يتوجب على الاداريين القيام بها بهدف الوصول إلى الأهداف المنشودة للمؤسسة الرياضية. والاتصال عملية إجتماعية تفاعلية تقوم وتعتمد اعتماداً كبيراً في حدوثها على المشاركة في المعاني بين المرسل والمستقبل.

عليه فإن النجاح في العمل القيادي يعتمد بدرجة كبيرة على قدرة القائد على الاتصال الفاعل والجيد في العديد من المواقف ^(١) وقد تكون قنواته عمودية هابطة (من القمة الى القاعدة) او عمودية صاعدة (من القاعدة الى القمة) او عرضية جانبية (افقية) او قطرية ^(٢) وهو ما يتطلب مهارات خاصة يطلق عليها مهارات الاتصال والتي تتمثل في (الكلام والكتابة والاصغاء والقراءة السريعة) ، فمهارتا الكلام والكتابة تشكلان محورين مهمين في عملية الاتصال النازل من الرئيس الى المرؤس ، وان مهارتي الاصغاء والقراءة تشكلان محورين مهمين في عملية الاتصال الصاعد من المرؤس الى الرئيس (القائد) ، وحتى يستطيع القائد ان يقود مرؤوسيه يجب ان يكون ملماً بهذه المهارات الاساسية المرتبطة بعملية الاتصال ^(٣)

١-٢ مشكلة البحث

ان أي منظمة عبارة عن كيان اجتماعي مفتوح يضم افراداً وجماعات تعمل معا لتحقيق امال ورغبات واهداف مشتركة ، ويمثل الاتصال تبادل المعلومات والآراء والافكار والمشاعر والمقترحات والخطط والسياسات وغيرها فالالاتصال الفعال هو مفتاح نجاح المنظمة ، وعليه يتوقف بقاؤها ، فبدون الاتصال الفعال لا يستطيع الرئيس (المدير) الاضطلاع بمهام التخطيط والتنظيم والتوجيه والرقابة واصدار التوجيهات والتعليمات اللازمة ، وبدون الاتصال لا يعرف كل عضو مهامه ومهام زملاءه ، وبدون الاتصال يصبح التنسيق بين اعمال الوحدات والافراد مستحيلاً ولا يمكن تحقيق التعاون فيما بينهم ، وهذا كله يؤدي حتماً الى ضعف المؤسسة . والاتصالات ليست مجرد عملية نقل المعلومات الى الآخرين ولكنها عبارة عن تفاعل مع الآخرين وفهم كل منهم لموقف الآخر ، ^(٤)ومما لا شك فيه ان عملية الاتصال تواجه معوقات متنوعة الاطراف والشدة وتشكل مهارات المرسل الاتصالية أحداها من خلال صعوبات ومستويات تنفيذها والتي تؤثر على تأديته للدور الاتصالي المنوط به. وعليه تدور مشكلة البحث حول التساؤل الآتي:-

١- ما مستوى مهارات الاتصال لدى رؤساء الاتحادات الرياضية الفرعية في محافظة كركوك ؟

١-٣ هدف البحث

١- محمد حسن علاوي ؛ سايكولوجية القيادة الرياضية : (مركز كتاب للنشر ، القاهرة ، ط١ ، ١٩٩٨) ص١٤٧ .

٢- هاني عبدالرحمن صالح الطويل ؛ الادارة التربوية والسلوك المنظمي سلوك الافراد والجماعات في النظم : (دار الواصل للنشر ، عمان ، ١٩٩٨) ص٢٤٣ .

٣- طلحة حسام الدين و عدلة عيسى مطر؛ مقدمة في الإدارة الرياضية : (مركز كتاب للنشر، القاهرة ، ١٩٩٧) ص١٢٩ .

٤- طلحة حسام الدين و عدلة عيسى مطر؛ نفس المصدر ، ص١٢٩ .

- التعرف على مستوى مهارات الاتصال لدى رؤساء الاتحادات الرياضية الفرعية في محافظة كركوك من وجهة نظر اعضاء هيئتها الادارية .

١-٤ مجالات البحث

المجال البشري : اعضاء الاتحادات الرياضية الفرعية في محافظة كركوك.

المجال المكاني : مقرات الاتحادات الرياضية الفرعية ومقر اللجنة الاولمبية الوطنية /ممثلية كركوك .

المجال الزمني : المدة من ٢٠١٢/١/١٥ الى ٢٠١٢/٩/١ .

٢- الدراسات النظرية والمشابهة

١-٢ الدراسات النظرية

١-٢-١ مفهوم الاتصال

يعتبر التواصل مهمة أساسية للعاملين في المجال الرياضي، والاتصال عملية ضرورية وهامة لكل عمليات التوافق والفهم التي يتوجب على القيادي الرياضيين القيام بها بهدف الوصول إلى الأهداف المنشودة للمؤسسة الرياضية. والاتصال عملية إجتماعية تفاعلية تقوم وتعتمد اعتماداً كبيراً في حدوثها على المشاركة في المعاني بين المرسل والمستقبل.

الاتصال هو تبادل المعلومات بين شخصين او اكثر عن طريق التفاهم بين المرسل والرسل اليه وهذه البيانات قد تكون افكارا او أي شيء اخر له علاقة بين المرسل والمرسل اليه .

ان الاتصال يمارسه الانسان في حياته يوميا بصفته سلوكا انسانيا عاديا يحدث بين فرد واخر .بين زوج وزوجة والاب والابن والمدير والموظف ,وهذا الاتصال يكون حول موضوعات انسانية وفنية ووسائله متعددة ,هناك الاتصال الشخصي اللفظي , وهناك الاتصال غير اللفظي او ما يعرف بلغة الجسم او الاشارات ^(١)

٢-١-٢ تعريف الاتصال

الاتصال هو العملية التي يتم بها نقل المعلومات والمعاني والأفكار من شخص إلى آخر أو آخرين بصورة تحقق الأهداف المنشودة في المنشأة أو في أي جماعة من الناس ذات نشاط اجتماعي .كما انه يعني تبادل الحقائق والافكار والاراء والانفعالات ويتطلب ذلك تقديم البيانات واستقبالها , مما ينتج عنه التفاهم بين الاشخاص الذين يتم بينهم الاتصال ^(٢) . وهو عملية ارسال و استقبال المعلومات والمشاعر والاتجاهات اللازمة لممارسة الوظائف الادارية المختلفة

^١- فائق حسني ابو حليلة ؛ الحديث في الادارة الرياضية : (دار وائل للنشر ,عمان ,١ط, ٢٠٠٤) ص١٧٤

^٢- محمد فتحي ؛ ٧٦٦ مصطلح اداري : (دار التوزيع والنشر الاسلامية ,قاهرة , ٢٠٠٣) ص٩٧

(١) والاتصال هو عملية نقل الأفكار والمعلومات من رئيس إلى المرؤس أو بالعكس أو من مجموعة إلى مجموعة أخرى وذلك عن طريق الأسلوب الكتابي أو الشفهي مما يؤدي إلى وحدة الجهود لتحقيق أهداف المؤسسة من أجل تحقيق رسالتها.

٢-١-٣ أهداف الاتصال

ان الاهداف الاساسية للاتصال ذات ابعاد ثلاثة هي :-

١- الاستعلام ٢- الاخبار ٣- التأثير

حيث يجب على المسؤول ان يبحث على المعلومات اللازمة (الاستعلام) وتزويد الآخرين بالمعلومات وتنمية وتوسيع دائرة الفهم (الاخبار) ويدعم الاتجاهات والتصرف (التأثير) ، واين كان الفرد الذي يعمل داخل التنظيم ، فقد يكون الاتصال رسميا او غير رسمي شفويا او كتابيا ، وهذه هي الاهداف الاساسية للاتصال ، وفيما يتعلق بالاتصال المرؤوسين فإن المسؤول الذي ينجز الهدف الثاني والثالث للاتصال فإنه سيكشف انه يمكن بنجاح من تكوين فريق العمل أي الاخبار والتأثير وبهذا نجد أن :

الاعلام والاخبار + التأثير = العمل الجماعي (فريق عمل) (٢)

٢-١-٤ عناصر الاتصال

تتألف عملية الاتصال من العناصر الرئيسية الاتية :-

- ١- المرسل (Source) / هو الشخص او الجهة التي تصدر منها الرسالة . والمرسل يؤثر في الآخرين بشكل معين وهذا التأثير ينصب على معلومات او اتجاهات او سلوك الآخرين .
- ٢- المستقبل (Receiver) / هو الشخص او الجهة التي تستقبل الرسالة . وهو الذي يتم الاتصال به وهو صاحب الخطوة الثانية في عملية الاتصال والذي يتلقى محاولات التأثير الصادرة عن المرسل .
- ٣- الرسالة / هي موضوع الاتصال او مضمون الاتصال . وهي المعلومات او الافكار او الاتجاهات التي يهدف المرسل الى نقلها الى المستقبل والتأثير عليه .
- ٤- قناة الاتصال (Channel) / هي الوسيلة او الطريقة التي يتم بها الاتصال من اجل التفاعل بين المرسل والمستقبل .

١- رياض احمد اسماعيل ووليد خالد همام؛ التنظيم والادارة في المجال الرياضي : (دار ابن الاثير للطباعة والنشر، مومصل ، ٢٠١٠) ص ١٠٣

٢- مروان عبدالمجيد ابراهيم ؛ الادارة والتنظيم في التربية الرياضية : (دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، ط ١ ، ٢٠٠٠) ص ١٦٩

٥- التغذية الراجعة (Feedback) وهي الاجابة او الاثر التي يرد بها المستقبل على رسالة المرسل، لتحقق الاهداف التي من اجلها تم الاتصال. (١)

٢-١-٥ أنواع الاتصال

يمكن تصنيف الاتصال في المنظمات الرياضية الى نوعين رئيسيين هما :-

١- الاتصال الرسمي

ان الاتصالات الرسمية تشمل خطوط ومسارات الاتصالات الرسمية التي تتدفق من خلالها معظم الاتصالات العملية (الداخلية والخارجية) ويتم اقرار وتحديد هذه المسارات والخطوط الرسمية بموجب سياسات المنظمة وخطتها وهيكلها التنظيمي، وهذه الشبكة من الاتصالات نسبيا بسيطة وثابتة (٢). وكما تتبع الاتصالات الرسمية البناء الرسمي للنظام، وقد تكون قنواتها عمودية هابطة (أي من القمة الى القاعدة) او عمودية صاعدة (أي من القاعدة الى القمة) او عرضية جانبية (أفقية) او قطرية (٣)

٢ - الاتصال غير الرسمي

ان شبكة الاتصالات غير الرسمية تسير جنبا الى جنب مع الشبكة الرسمية، وخطوط الاتصال غير الرسمية تخترق الخطوط والقنوات الرسمية، وهي معقدة وتتغير باستمرار، ومن خلالها تتم الاتصالات الشخصية وتنتقل الحقائق والآراء والشكوك والاشاعات التي لا تتم من خلال القنوات الرسمية.

ان الاتصالات غير الرسمية هي جزء من واقع الحياة في المنظمات (الاتحادات الرياضية)، ومن العيب ان تحاول الادارة القضاء عليها، ويمكن ان تكون نتائج ايجابية وتكمل الاتصالات الرسمية، وقد تلحق الضرر بالمنظمة اذا ما اصبحت مصدرا ثابتا للاشاعات والاقاويل، ويتطلب الامر من المديرين الحذر واليقظة والاستماع الى ما يدور ويقال، واطلاع العاملين باستمرار على ما يجري في المنظمة والاصغاء اليهم (٤)

٢-٢ الدراسات المشابهة

١- مصطفى نمر دعمس؛ ادارة الجودة الشاملة في التربية والتعليم؛ (دار غيداء للنشر والتوزيع، عمان، ١، ٢٠٠٩) ص ٧٤.

٢ - حسين حريم؛ مبادئ الادارة الحديثة النظريات، العمليات الادارية، وظائف المنظمة؛ (دار الحامد للنشر، عمان، ٢، ٢٠١٠) ص ٢٧٦.

٣ - هاني عبدالرحمن صالح الطويل؛ المصدر السابق، ص ٢٤٣.

٤- حسين حريم؛ المصدر السابق، ص ٢٧٧.

٢-٢-١ دراسة (ثابت احسان احمد حمودات) (١)

هدفت البحث الى التعرف على

- ١- مستوى الخصائص الابداعية لدى رؤساء الاتحادات الرياضية الاولمبية المركزية.
- ٢- مستوى مهارات الاتصال لدى رؤساء الاتحادات الرياضية الاولمبية المركزية.
- ٣- علاقة الخصائص الابداعية بمهارات الاتصال لدى رؤساء الاتحادات الرياضية الاولمبية المركزية. وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب دراسة العلاقات وفقا للدراسات الارتباطية وتكونت عينة الدراسة من (٢٠) اتحادا رياضيا اولمبيا مركزيا ضم (١٧٢) عضوا من اعضاء الهيئات الادارية، وتوصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:-
- أ- امتلاك رؤساء الاتحادات الرياضية الاولمبية المركزية مستوى ايجابيا في غالبية الخصائص الابداعية .

- ب- امتلاك رؤساء الاتحادات الرياضية الاولمبية المركزية مستوى ايجابيا في مهارات الاتصال .
- ت- وجود علاقة معنوية بين الخصائص الابداعية ومهارات الاتصال لدى رؤساء الاتحادات الرياضية الاولمبية المركزية.

٣- اجراءات البحث

٣-١ المنهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لحل مشكلة بحثه، كونه يلاءم طبيعة المشكلة المراد حلها .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته

أشتمل مجتمع البحث على (٨٦) عضوا العاملين في الاتحادات الرياضية الفرعية في محافظة كركوك ، تم استبعاد رؤساء الاتحادات الرياضية الفرعية كونهم المعنيين بمهارات الاتصال وهو ما يعني تحديد عينة البحث ب(٥٨) عضوا يمثلون (٢٨) اتحادا رياضيا فرعيا في محافظة كركوك والجدول رقم (١) يوضح ذلك .

جدول رقم (١) يوضح الاتحادات الرياضية وعدد اعضائها الفعلية والعينة البحث

| ت | اسم الاتحاد | عدد الاعضاء | عدد العينة البحث | ت | اسم الاتحاد | عدد الاعضاء | عدد العينة البحث |
|---|----------------|-------------|------------------|----|------------------|-------------|------------------|
| ١ | كرة القدم | ٥ | ٤ | ١٥ | الثلاثية | ٣ | ٢ |
| ٢ | الملاكمة | ٣ | ٢ | ١٦ | الكاراتية | ٣ | ٢ |
| ٣ | الريشة الطائرة | ٣ | ٢ | ١٧ | البياردو السنوكر | ٣ | ٢ |
| ٤ | ووشوكونفو | ٣ | ٢ | ١٨ | كرة اليد | ٣ | ٢ |
| ٥ | الجمناستيك | ٣ | ٢ | ١٩ | تنس الطاولة | ٣ | ٢ |
| ٦ | الرماية | ٣ | ٢ | ٢٠ | تنس الارضي | ٣ | ٢ |

١ - ثابت احسان احمد حمودات ؛ الخصائص الابداعية وعلاقتها بمهارات الاتصال لدى رؤساء الاتحادات الرياضية الاولمبية المركزية:(رسالة ماجستير، غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل،٢٠٠٦) ،ص ٥

| | | | | | | | |
|----|-------------|---|---|----|------------------|---|---|
| ٣ | المبارزة | ٣ | ٢ | ٢١ | القوة البدنية | ٣ | ٢ |
| ٨ | رفع الاثقال | ٣ | ٢ | ٢٢ | الشطرنج | ٣ | ٢ |
| ٩ | كينك بوكسين | ٣ | ٢ | ٢٣ | الجودو | ٣ | ٢ |
| ١٠ | العاب القوى | ٣ | ٢ | ٢٤ | بيسبول وسوفت بول | ٣ | ٢ |
| ١١ | التايكواندو | ٣ | ٢ | ٢٥ | الدراجات | ٣ | ٢ |
| ١٢ | كرة السلة | ٣ | ٢ | ٢٦ | بناء الاجسام | ٣ | ٢ |
| ١٣ | كرة الطائرة | ٣ | ٢ | ٢٧ | كيكو شنكاي | ٣ | ٢ |
| ١٤ | السباحة | ٣ | ٢ | ٢٨ | المصارعة | ٣ | ٢ |

٣-٣ أداة البحث

استعان الباحث بالاستمارة الاستبانة التي صممها الباحث (احسان ثابت حمودات) ^(١)، والمكونة من (٤٩) فقرة الموزعة على اربعة مجالات لمهارات الاتصال (الاصغاء، القراءة السريعة، الكتابة، الكلام) ، الامر الذي تطلب تكييف هذه الاستمارة لبيئة عمل الاتحادات الرياضية الفرعية في محافظة كركوك من خلال اجراءات الصدق والثبات .

٣-٣-١ الصدق الظاهري

قام الباحث بعرض الاستمارة على عدد من المختصين و الخبراء ^(٢) في المجال الادارة و الادارة الرياضية وبعد الأخذ بأرائهم ومقترحاتهم وقد اجمعوا على صلاحية الاستمارة وإمكانية الاعتماد عليها لقياس الحالة المراد قياسها وبذلك تم التحقق من صدق لاستمارة الاستبانة .

٣-٣-٢ الثبات

لغرض الحصول على الثبات تم استخدام طريقة معامل الفا والتي تتمتع بأهمية خاصة كونها تستخدم في حساب معامل ثبات الاختبارات المقالية والموضوعية ^(٣) وعبارات الاستبانات التي تتطلب إجابتها الاختبار من بين بدائل متعددة ، وتكون درجتها متدرجة من (١-٥) مثلا ^(٤) اذ بلغت قيمة معامل ثبات ألفا (٠.٩١٤) .

٣-٣-٣ وصف المقياس بصورة النهائية

تكون مقياس مهارات الاتصال من (٤٩) فقرة مقسمة الى (٤) ابعاد هي (مهارة الاصغاء ومهارة القراءة السريعة ومهارة الكتابة ومهارة الكلام) وتضم على التوالي (١٤، ٦، ١١، ١٨) فقرة ايجابية الصياغة كما موضح في الملحق (٢) ، وتكون الاجابة على فقرات المقياس على وفق (٥) بدائل هي (دائما وغالبا وأحيانا ونادرا واطلاقا) ويختار المجيب احداها وتحمل الاوزان (٥، ٤، ٣، ٢، ١) على التوالي.

١ - ثابت احسان احمد حمودات ؛ المصدر السابق ، ص ٥٧

٢ - ملحق رقم (١) يوضح اسماء الخبراء واللقبهم العلمي ومكان عملهم .

٣ - موسى النبهان ؛ اساسيات القياس في العلوم السلوكية : (دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان ، ٢٠٠٤) ص ٢٨٤

٤ - صلاح الدين محمود علام ؛ الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية : (دار الفكر للنشر والتوزيع ، ط١ ، ٢٠٠٦) ص ١٠٠

وبهذا الاجراء الاحصائي تراوحت الدرجة الكلية للمقياس ما بين (٤٩-٢٤٥) ، في حين تراوحت الدرجة لبعدها مهارة الاصغاء ما بين (١٤-٧٠) ، اما الدرجة لبعدها مهارة القراءة السريعة ما بين (٦-٣٠) ، وكما تراوحت الدرجة لبعدها مهارة الكتابة ما بين (١١-٥٥) واخيرا تراوحت الدرجة لبعدها مهارة الكلام ما بين (١٨-٩٠) .

ونظرا لاحتواء المقياس على (٤) ابعاد ارتأى الباحث المزج العشوائي المنتظم لفقراتها اخذ بنظر الاعتبار عدد فقرات كل بعد قدر الامكان كما موضح في الجدول (٢)
جدول رقم (٢) يبين ترتيب فقرات الابعاد وارقامها ضمن المقياس النهائي لمهارات الاتصال

| ت | الابعاد | عدد الفقرات | ترتيب الفقرات ضمن المقياس النهائي |
|---|-----------------------|-------------|---|
| ١ | مهارة الاصغاء | ١٤ | ٤٤ ، ٤٢ ، ٤٠ ، ٣٧ ، ٣٤ ، ٣١ ، ٢٨ ، ٢٥ ، ٢١ ، ١٧ ، ١٣ ، ٩ ، ٥ ، ١ |
| ٢ | مهارة القراءة السريعة | ٦ | ٢٢ ، ١٨ ، ١٤ ، ١٠ ، ٦ ، ٢ |
| ٣ | مهارة الكتابة | ١١ | ٣٨ ، ٣٥ ، ٣٢ ، ٢٩ ، ٢٦ ، ٢٣ ، ١٩ ، ١٥ ، ١١ ، ٧ ، ٣ |
| ٤ | مهارة الكلام | ١٨ | ٤٥ ، ٤٣ ، ٤١ ، ٣٩ ، ٣٦ ، ٣٣ ، ٣٠ ، ٢٧ ، ٢٤ ، ٢٠ ، ١٦ ، ١٢ ، ٨ ، ٤ ، ٤٦ ، ٤٧ ، ٤٨ ، ٤٩ |

*ملاحظة: وقد تم اعتماد تصنيف مستويات مهارات الاتصال وفق النسب المئوية الآتية :-

- ٨٠٪ فأكثر مرتفع جدا
- من ٧٠٪ - أقل من ٨٠٪ مرتفع
- من ٦٠٪ - أقل من ٧٠٪ متوسط
- من ٥٠٪ - أقل من ٦٠٪ منخفض
- أقل من ٥٠٪ منخفض جدا (١)

٣-٤ الوسائل الاحصائية

١- المتوسط الحسابي

٢- الانحراف المعياري

٣- النسبة المئوية

٤- عرض النتائج ومناقشتها

الجدول رقم (٣) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية والنسب المئوية والمستويات لمهارات الاتصال لدى رؤساء

الاتحادات الرياضية الفرعية في محافظة كركوك

| ت | المهارات الاتصال | س | ع± | % | المستوى |
|---|------------------|-------|------|------|---------|
| ١ | الاصغاء | ٥٤,٢٥ | ٦,٨٢ | ٧٧,٥ | مرتفع |
| ٢ | القراءة السريعة | ٢٣,٣٤ | ٣,٢٣ | ٧٧,٨ | مرتفع |
| ٣ | الكتابة | ٤٢,٠٨ | ٤,٩١ | ٧٦,٥ | مرتفع |
| ٤ | الكلام | ٧١,٤٨ | ٨,٧٣ | ٧٩,٤ | مرتفع |

١ - عبدالناصر القدومي وآخرون ؛ مفهوم الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي منتخبات المحافظات لكرة الطائرة في الضفة الغربية : (بحث منشور ،مجلة ابحاث اليرموك ، سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية ، مجلد ١٥ ، عدد ٤ ، جامعة اليرموك ، اربد، الاردن ، ١٩٩٩)

| | | | | |
|-------------|--------|-------|----|-------|
| مجموع الكلي | ١٩١,١٧ | ٢١,٥٣ | ٧٨ | مرتفع |
|-------------|--------|-------|----|-------|

الجدول رقم (٤) يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمهارات الاتصال لدى رؤساء الاتحادات الرياضية الفرعية في محافظة

كركوك

| ت | المهارات الاتحاد | الاصغاء | | القراءة السريعة | | الكتابة | | الكلام | | الكلي | |
|----|---------------------|---------|-------|-----------------|-------|---------|-------|--------|-------|-------|-------|
| | | ع± | س- | ع± | س- | ع± | س- | ع± | س- | ع± | س- |
| 1 | كرة القدم | ٨,٥٠ | ٥٢,٥٠ | ٤,٤٦ | ٢٢,٢٥ | ٧,٣٢ | ٤٢,٥٠ | ٧,٣٢ | ٧٤,٧٥ | ١٤,٠٨ | ١٩٢ |
| 2 | الملاكمة | ٢,١٢ | ٥٣,٥٠ | ١,٤١ | ٢٥,٠٠ | ٠,٠٠ | ٤١,٠٠ | ٠,٠٠ | ٦٨,٥٠ | ٢,١٢ | ١٨٨ |
| 3 | الريشة الطائرة | ٣,٥٣ | ٥٤,٥٠ | ٢,١٢ | ٢٢,٥٠ | ٢,٨٢ | ٤٢,٠٠ | ٢,٨٢ | ٦٧,٥٠ | ٣,٥٣ | ١٨٦,٥ |
| 4 | ووشوكونفو | ٤,٢٤ | ٤٧,٠٠ | ٠,٧٠ | ١٩,٥٠ | ٠,٧٠ | ٣٦,٥٠ | ٠,٧٠ | ٦٤,٠٠ | ٤,٢٤ | ١٦٧ |
| 5 | الجمناستيك | ٣,٥٣ | ٤٨,٥٠ | ٠,٧٠ | ٢٣,٥٣ | ٣,٥٣ | ٣٩,٥٠ | ٣,٥٣ | ٦٩,٠٠ | ٢,٨٤ | ١٨٠,٥ |
| 6 | الرماية | ٧,٧٧ | ٥١,٥٠ | ٠,٧٠ | ٢٢,٥٠ | ٢,٨٢ | ٤١,٠٠ | ٢,٨٢ | ٦٨,٥٠ | ٦,٣٦ | ١٨٣,٥ |
| 7 | المبارزة | ٠,٠٠ | ٥٠,٠٠ | ٢,١٢ | ٢٢,٥٠ | ٢,٨٢ | ٤٠,٠٠ | ٢,٨٢ | ٦٠,٥٠ | ٠,٧٠ | ١٧٣ |
| 8 | رفع الاثقال | ٣,٥٣ | ٥٠,٥٠ | ٠,٠٠ | ١٩,٠٠ | ٠,٧٠ | ٣٨,٥٠ | ٠,٧٠ | ٦٠,٥٠ | ٢,١٢ | ١٦٨,٥ |
| 9 | كينك بوكسين | ١,٤١ | ٤٤,٠٠ | ٣,٥٣ | ١٩,٥٠ | ٣,٥٣ | ٣٧,٥٠ | ٠,٧٠ | ٥٧,٠٠ | ٢,٨٤ | ١٥٨ |
| 10 | العاب القوى | ٩,٨٩ | ٥٣,٠٠ | ٢,١٢ | ٢٣,٥٠ | ١,٠٠ | ٤١,٥٠ | ١,٠٠ | ٨١,٥٠ | ٧,٧٧ | ١٩٩,٥ |
| 11 | التايكوندو | ٠,٧٠ | ٥٠,٥٠ | ٦,٣٦ | ٢٢,٥٠ | ١,٤١ | ٣٩,٠٠ | ١,٤١ | ٧٠,٠٠ | ١,٤١ | ١٨٢ |
| 12 | كرة السلة | ١٠,٦٠ | ٤٨,٥٠ | ٣,٥٣ | ٢١,٥٠ | ٣,٥٣ | ٣٨,٠٠ | ٥,٦٥ | ٦٧,٠٠ | ٨,٤٨ | ١٧٥ |
| 13 | كرة الطائرة | ١,٤١ | ٥٦,٠٠ | ٣,٥٣ | ٢١,٥٠ | ٣,٥٣ | ٤٢,٥٠ | ٣,٥٣ | ٧٥,٥٠ | ٤,٩٤ | ١٩٥,٥ |
| 14 | السباحة | ٢,١٢ | ٥٦,٥٠ | ٠,٠٠ | ٢٤,٠٠ | ٤,٣٠ | ٤٣,٠٠ | ٤,٣٠ | ٧٤,٠٠ | ٢,٨٢ | ١٩٧,٥ |
| 15 | الثلاثية | ٠,٧٠ | ٥٤,٥٠ | ١,٤١ | ٢٣,٠٠ | ٠,٧٠ | ٤٢,٥٠ | ٠,٧٠ | ٧٠,٥٠ | ٣,٥٣ | ١٩٠,٥ |
| 16 | الكاراتية | ٠,٧٠ | ٥٧,٥٠ | ١,٤١ | ٢٤,٠٠ | ٥,٦٥ | ٤٢,٠٠ | ٥,٦٥ | ٧٥,٥٠ | ٤,٩٤ | ١٩٩ |
| 17 | البيلياردو السنوكر | ٠,٧٠ | ٦١,٥٠ | ٢,٨٢ | ٢٤,٠٠ | ٤,٣٠ | ٤٣,٥٠ | ٢,٨٢ | ٧٠,٥٠ | ٠,٧٠ | ١٩٩,٥ |
| 18 | كرة اليد | ١,٤١ | ٥٨,٠٠ | ٠,٠٠ | ٢٦,٠٠ | ٤,٦٠ | ٤٦,٠٠ | ٤,٦٠ | ٧٥,٥٠ | ٥,٦٥ | ٢٠٥ |
| 19 | تنس الطاولة | ٠,٠٠ | ٦٢,٠٠ | ١,٤١ | ٢٧,٠٠ | ٥١,٠٠ | ٤٦,٠٠ | ١,٤١ | ٨٠,٠٠ | ١,٤١ | ٢٢٠ |
| 20 | تنس الارضي | ٦,٣٦ | ٥٧,٥٠ | ٠,٧٠ | ٢٥,٥٠ | ٤٥,٥٠ | ٤٥,٥٠ | ٣,٥٣ | ٧٤,٠٠ | ١٢,٧٢ | ٢٠٢,٥ |
| 21 | القوة البدنية | ١٢,٧٢ | ٥٥,٠٠ | ٢,١٢ | ٢٤,٥٠ | ٤٧,٥٠ | ٤٧,٥٠ | ٠,٧٠ | ٨٢,٠٠ | ٩,٨٩ | ٢٠٨ |
| 22 | الشطرنج | ٢,٨٢ | ٦٤,٠٠ | ١,٤١ | ٢٩,٠٠ | ١,٤١ | ٥٠,٥٠ | ١,٤١ | ٨٥,٠٠ | ١,٤١ | ٢٢٨ |
| 23 | الجودو | ٠,٧٠ | ٦٦,٥٠ | ١,٤١ | ٢٩,٠٠ | ٢,١٢ | ٤٤,٥٠ | ٢,١٢ | ٨٢,٥٠ | ٠,٧٠ | ٢٢٢,٥ |
| 24 | بيسبول وسوف بول | ٠,٧٠ | ٦٢,٥٠ | ٠,٧٠ | ٢٥,٥٠ | ٠,٠٠ | ٤٨,٠٠ | ٠,٠٠ | ٨٠,٥٠ | ٠,٧٠ | ٢١٦,٥ |
| 25 | الدراجات | ٤,٩٤ | ٦٠,٥٠ | ٢,٨٢ | ٢٥,٠٠ | ٧,٠٧ | ٤٤,٠٠ | ٧,٠٧ | ٧٧,٠٠ | ٢,٨٢ | ٢٠٦,٥ |
| 26 | بناء الاجسام | ٠,٠٠ | ٤٦,٠٠ | ٠,٠٠ | ٢٠,٠٠ | ٣٥,٥٠ | ٣٥,٥٠ | ٠,٧٠ | ٦١,٠٠ | ٥,٦٥ | ١٦٢,٥ |
| 27 | كيكو شنكاي | ٤,٢٤ | ٥٢,٠٠ | ٠,٧٠ | ٢٢,٥٠ | ٣٧,٥٠ | ٣٧,٥٠ | ٠,٧٠ | ٦٤,٠٠ | ٠,٧٠ | ١٧٦,٥ |
| 28 | المصارعة | ١,٤١ | ٤٧,٠٠ | ٦,٣٦ | ٢٠,٥٠ | ٣٨,٥٠ | ٣٨,٥٠ | ١,٤١ | ٦٣,٠٠ | ٠,٠٠ | ١٦٨,٥ |

يتضح من الجدول رقم (٣) وجود مستويات مرتفعة من مهارات الاتصال لدى رؤساء الاتحادات الرياضية الفرعية في محافظة كركوك اذ كانت متوسطات الحسابية لمهارات الإصغاء والقراءة السريعة والكتابة والكلام (٥٤.٢٥، ٢٣.٣٤، ٤٢.٠٨، ٧١.٤٨) بانحرافات معيارية قدرها (٦.٨٢، ٣.٢٣، ٤.٩١، ٨.٧٣) وبنسب مئوية (٧٧.٥، ٧٧.٨، ٧٦.٥، ٧٩.٤) على التوالي، مما يدل على وجود مستوى الايجابي لمهارات الاتصال لدى رؤساء الاتحادات الرياضية الفرعية في محافظة كركوك، وتتعرض هذه النتيجة تفصيلاً مع نتائج الجدول (٤) فضلاً عن انعكاس كل ذلك على النتيجة الكلية لمهارات الاتصال والتي كانت بمستوى مرتفع وبوسط حسابي قدرها (١٩١.١٧) وانحراف معياري (٢١.٥٣) وبنسبة مئوية بلغت (٧٨٪).

ويعزو الباحث هذه النتائج الى ادراك رؤساء الاتحادات الرياضية الفرعية في محافظة كركوك لمدخلات وعمليات ومخرجات الاتصال الاداري مع مرؤوسيههم، اذا اشارت المصادر المتخصصة الى المضامين الاتية :-

- ان مهارات الاتصال تعد من اكثر خصائص القيادة الفعالة^(١) كما ان من اهم مؤهلات القيادة التي يجب ان تتوفر في القادة الاداريين المهارة في الاتصال ويتمثل ذلك بحسن التحدث والقدرة على الاستماع الى آراء الاخرين بدقة^(٢)
- كما يذكر (عبدالمقصود والشافعي) عن (احمد ماهر) ان المديرين لايمكنهم ان يؤديوا اعمالهم ما لم تكون هناك انظمة اتصالات جيدة داخل المنظمة وما لم تكن لديهم المهارات الضرورية اللازمة للاتصال الفعال بغيرهم^(٣)
- يلعب الاتصال دورا هاما في حياة المؤسسة لانه تمثل الجهاز العصبي والعنصر الاساسي في التفاعل القائم بين افراد وجماعات المنظمة^(٤)
- ان الاتصال السليم هو نتيجة الادارة القديرة وعن طريقة يمكن توحيد النشاط المنظم^(٥)
- يعتمد نجاح المدير في مهامه على قدرته في الاتصال تماما كما يعتمد على المهارات الاخرى ويساعد الاتصال الجيد على اداء الاعمال بطريقة افضل والحصول على القبول للسياسات والفوز بتعاون الاخرين وجعل الافكار والتعليمات تفهم بوضوح واحداث التغييرات المرغوبة في الاداء^(٦).
- ان الاتصال وبحلول عصر المعلومات يعد اداة الرئيسية للادارة في تحقيق اهدافها^(٧)
- وفيما يخص مناقشة ارتفاع النتيجة الكلية لمهارات الاتصال فيمكن للباحث ان يعزوها الى ان الاتصال يساعد على حسن استخدام وتطوير العديد من القدرات والمهارات ومنها التعبيرية التي تتمثل في قدرة الشخص في الافصاح عما يدور في عقله ونفسه للاخرين سواء كان ذلك عن طريق الاتصال اللفظي (التحدث) او الاتصال الغير اللفظي (الاشارات والايماءات والصغاء) والاتصال المكتوب^(٨) . ويتبين كذلك في جدول رقم (٣) ان مهارة الكلام حصلت على اعلى نسبة مئوية وهذا

١ - محمد حسنين العجمي ؛ الاتجاهات الحديثة في القيادة الادارية والتنمية البشرية : (دار المسيرة ، ط٢ ، عمان ، ٢٠١٠) ص ١٧٠

٢ - محمد رسلان الجبوشي وجميلة جارالله؛ الادارة علم وتطبيق : (دار المسيرة، عمان، ٢٠٠٨) ص ١٣٦

٣ - ابراهيم محمود عبدالمقصود وحسن احمد الشافعي ؛ الموسوعة العلمية للادارة الرياضية "التوجيه - القيادة - التحفيز - الاتصالات والنقوما لاداء في مجال الرياضة" : (الاسكندرية ، ٢٠٠٣) ص ٢٠٠

٤ - فؤاد شيخ سالم واخرون ؛ المفاهيم الادارية الحديثة : (مركز الكتاب الاردني، ط٥ ، الاردن، ١٩٨٢) ص ١٨٠

٥ - ابراهيم محمود عبدالمقصود وحسن احمد الشافعي ، نفس المصدر ، ص ١٩٦

٦ - ديفيد العجرودي ؛ ادارة منظمات الاعمال الخاصة : (المكتب العربي للمعارف، القاهرة، ٢٠١١) ص ٢٤٥

٧ - صبحي جبرالعتيبي ؛ تطور الفكر والاساليب في الادارة : (دار الحامد للنشر والتوزيع ، عمان، الاردن ، ٢٠٠٥) ص ١٨٦

٨ - صبحي جبرالعتيبي ؛ المصدر السابق ، ص ١٩٢-١٩٣

ناتج عن ما اشارة اليه (العتيبي) في ان الاتصال الشفوي يعد اكثر انواع الاتصال استخداما وانتشارا (١) . اذ انها تعتبر اقصر الطرق لتبادل المعلومات والافكار واكثرها سهولة ويسرا وصراحة (٢) ولهذه الايجابيات يذكر (السكرانة) ان التحدث يعتبر اهم واسطة للاتصال بالآخرين والتاثير عليهم (٣) . وربما يكون لاستخدام الاتصالات الشفهية مبررات منها ما يذكره (السالم واخرون) انها تعطي ردود فعل مباشرة وتبادل سريع للافكار بحيث يسهل فهمها وتعديلها (٤) ويضيف (الجبوسي) ان حسن التحدث يفيد القائد الاداري في الاقناع والتشجيع والحفز وهذا يتطلب من المدير ان يوضح افكاره حتى تكون مؤثرة وسهلة الفهم وان يكون اسلوب التخاطب من الدقة والجذب بحيث يجلب انتباه مرؤوسيه ويحرص على ان تكون افكاره منظمة ومتسلسلة مما يكون له الاثر واضح على فاعلية وكفاءة الاتصال (٥) وربما يكون المدير (رئيس الاتحاد الفرعي) ايجابيا في التحدث نظرا لرغبته في توفير وتفعيل ايجابيات الاتصال الشفهي والمتمثلة بتوفير الوقت وتحقيق روح الصداقة والتعاون وتشجيع الاسئلة والاجابات (٦) .

وفيما يخص النتيجة الايجابية لمهارة القراءة السريعة يمكن ان يعزوها الباحث الى ان امتلاك رؤساء الاتحادات الرياضية الفرعية في محافظة كركوك لمتطلبات تلك المهارة ينعكس على توفير الوقت والجهد لهم ولمرؤوسيه مما يؤسس ويشجع استراتيجية مهمة في ادارة الوقت وادارة الذات والآخرين . اما مهارة الاصغاء فيمكن تفسير نتائجها الايجابية الى ما ذكره (القيوتي) في انه يجب على المدير ان يعرف كيف يعطي مرؤوسيه فرصة ليعبروا عن انفسهم ومن ثم يتجاوب معهم (٧) . ويضيف (السكرانة) ان الاصغاء يعد من اهم مقومات الاتصال الفعال اذ ان الرئيس يستطيع من خلاله ان يتعرف على ما يريد المرؤوس قوله ويكون لدى المرؤوس الفرصة للتعبير الكامل عن نفسه اضافة الى ان اصغاء الرئيس للآخرين يضمن فعالية القرارات التي يتخذها لانها قد تبنى على معلومات تنقل اليه من خلال الحديث الشفوي (٨) .

١ - صبحي جبرالعتبيبي ؛ نفس المصدر ، ص ١٩٠

٢ - زكريا الدوري واخرون ؛ مبادئ ومداخل الادارة ووظائفها في القرن الحادي والعشرين : (دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن ، ٢٠١٠) ص ٢١٦

٣ - بلال خلف السكرانة ؛ القيادة الادارية الفعالة : (دار المسيرة ، عمان ، الاردن ، ٢٠١٠) ص ٣٨٠

٤ - فؤاد شيخ سالم واخرون ، المصدر السابق ، ص ١٧٧

٥ - الجبوسي ؛ المصدر السابق ، ص ١٧٠

٦ - جميل احمد توفيق ؛ ادارة الاعمال مدخل وظيفي : (دار الجامعات المصرية ، الاسكندرية ، ١٩٨٨) ص ٣٨٢

٧ - محمد قاسم القيوتي ؛ مبادئ الادارة النظرية والعمليات والوظائف : (دار وائل للنشر ، ط ٤ ، عمان ، الاردن ، ٢٠٠٩) ص ٢٩٣

٨ - بلال خلف السكرانة ؛ نفس المصدر ، ص ٣٧٩

وفيما يتعلق بالنتائج الايجابية لمهارة الكتابة فيشير (الدوري واخرون) انها تعد من الاساليب المعمول بها في اغلب المنظمات وتتميز بامكانية الاحتفاظ بها والرجوع لها عند الحاجة وحماية المعلومات من التحريف وقللة التكلفة^(١) ، ويضيف (السالم واخرون) ان الاتصالات المكتوبة تتميز بانها مسجلة ومدونة ويمكن استخدامها كوسيلة اثبات قانونية مما يتوجب بذل عناية كبيرة في اعدادها وصياغتها (٢)

٥-الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

١- امتلاك رؤساء الاتحادات الرياضية الفرعية في محافظة كركوك مستويات ايجابية في كافة مهارات الاتصال من وجهة نظر اعضاء هيئاتهم الادارية .

٤- ٢ التوصيات

١- تعزيز مهارات الاتصال لدى رؤساء واعضاء الاتحادات الرياضية الفرعية في محافظة كركوك من خلال اشراكهم في دورات تطويرية داخل وخارج المحافظة والبلد.

٢- تعزيز مهارات الاتصال لدى رؤساء واعضاء الاتحادات الرياضية الفرعية في محافظة كركوك من خلال تزويدهم بالمصادر العلمية الحديثة حول كفاءة الاتصالات .

٣- اجراء دراسات مشابهة في مهارات الاتصال لدى رؤساء المنظمات الرياضية الاخرى (الاندية ، منتديات) .

٤- اجراء دراسات مشابهة حول طبيعة العلاقة والتأثير بين مهارات الاتصال لدى رؤساء المنظمات الرياضية وبين بعض المتغيرات مثل(الفاعلية التنظيمية والكفاءة الادارية للاعضاء) .

المصادر

- ١- ابراهيم محمود عبدالمقصود وحسن احمد الشافعي؛ الموسوعة العلمية للادارة الرياضية "التوجيه - القيادة - التحفيز - الاتصالات والتقويم الاداء في مجال الرياضة"، الاسكندرية، ٢٠٠٣ .
- ٢- بلال خلف السكارنة؛ القيادة الادارية الفعالة ، دار المسيرة ، عمان ، الاردن ، ٢٠١٠ .
- ٣- ثابت احسان احمد حمودات ؛ الخصائص الابداعية وعلاقتها بمهارات الاتصال لدى رؤساء الاتحادات الرياضية الاولمبية المركزية، رسالة ماجستير، غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل، ٢٠٠٦ .
- ٤- جميل احمد توفيق؛ ادارة الاعمال مدخل وظيفي ، دار الجامعات المصرية ،الاسكندرية، ١٩٨٨ .
- ٥- حسين حريم ؛ مبادئ الادارة الحديثة النظريات،العمليات الادارية ،وظائف المنظمة، دار الحامد للنشر ،عمان ،٢٠١٠ .
- ٦- ديفيد العجرودي؛ ادارة منظمات الاعمال الخاصة، المكتب العربي للمعارف، القاهرة، ٢٠١١ .

١ - زكريا الدوري واخرون ؛ نفس المصدر ، ص ٢١٧

٢ - فؤاد شيخ سالم واخرون ؛ نفس المصدر ، ص ١٧٧

- ٧- رياض احمد اسماعيل ووليد خالد همام؛التنظيم والادارة في المجال الرياضي ، دار ابن الاثير للطباعة والنشر،موصل ،٢٠١٠.
- ٨- زكريا الدوري وآخرون ؛ مبادئ ومداخل الادارة ووظائفها في القرن الحادي والعشرين، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ،عمان،الاردن،٢٠١٠ .
- ٩- صبحي جبرالعتيبي ؛ تطور الفكر والاساليب في الادارة، دار الحامد للنشر والتوزيع ،عمان،الاردن ،٢٠٠٥.
- ١٠- صلاح الدين محمود علام ؛ الاختبارات والمقاييس التربوية والنفسية، دار الفكر للنشر والتوزيع ،ط١ ، ٢٠٠٦.
- ١١- طلحة حسام الدين و عدلة عيسى مطر؛ مقدمة في الإدارة الرياضية ،مركز كتاب للنشر، القاهرة ، ١٩٩٧.
- ١٢- عبدالناصر القدومي وآخرون ؛ مفهوم الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي منتخبات المحافظات لكرة الطائرة في الضفة الغربية ، بحث منشور ،مجلة ابحاث اليرموك ، سلسلة العلوم الانسانية والاجتماعية ، مجلد ١٥ ، عدد ٤ ، جامعة اليرموك ،اردن، الاردن ،١٩٩٩.
- ١٣- فائق حسني ابو حليلة ؛ الحديث في الادارة الرياضية ، دار وائل للنشر ،عمان ،ط١ ، ٢٠٠٤.
- ١٤- فؤاد شيخ سالم وآخرون ؛المفاهيم الادارية الحديثة، مركز الكتاب الاردني،ط٥ ،الاردن،١٩٨٢.
- ١٥- محمد حسن علاوي ؛ سايكولوجية القيادة الرياضية ، مركز كتاب للنشر ، القاهرة ، ط١ ، ١٩٩٨ .
- ١٦- محمد حسنين العجمي ؛ الاتجاهات الحديثة في القيادة الادارية والتنمية البشرية، دار المسيرة ،ط٢ ، عمان ،٢٠١٠.
- ١٧- محمد رسلان الجيوشي وجميلة جازالله؛ الادارة علم وتطبيق ، دار المسيرة،عمان، ٢٠٠٨ .
- ١٨- محمد فتحي ؛ ٧٦٦ مصطلح اداري ، دار التوزيع والنشر الاسلامية ،قاهرة ، ٢٠٠٣ .
- ١٩- محمد قاسم القريوتي ؛مبادئ الادارة النظرية والعمليات والوظائف، دار وائل للنشر، ط٤،عمان،الاردن،٢٠٠٩ .
- ٢٠- مروان عبدالمجيد ابراهيم ؛ الادارة والتنظيم في التربية الرياضية ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، ط١ ، ٢٠٠٠.
- ٢١- مصطفى نمر دعمس ؛ادارة الجودة الشاملة في التربية والتعليم ، دار غيداء للنشر والتوزيع ،عمان ،ط١ ، ٢٠٠٩ .
- ٢٢- موسى النبهان ؛اساسيات القياس في العلوم السلوكية، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان ،٢٠٠٤.
- ٢٣- هاني عبدالرحمن صالح الطويل ؛ الادارة التربوية والسلوك المنظمي سلوك الافراد والجماعات في النظم ، دار الواصل للنشر ، عمان ، ١٩٩٨ .

ملحق رقم (١) يوضح اسماء الخبراء والمختصين

| ت | الاسم الثلاثي | مكان العمل |
|---|--------------------------|--------------------------------------|
| ١ | أ.د. راشد حمدون ذنون | جامعة الموصل /كلية التربية الرياضية |
| ٢ | أ.د. محفوظ حمدون الصواف | جامعة الموصل /كلية الادارة والاقتصاد |
| ٣ | أ.د. ابراهيم يونس وكاع | جامعة الانبار /كلية التربية الرياضية |
| ٤ | أ.د. صالح شافي ساجت | جامعة الانبار /كلية التربية الرياضية |
| ٥ | أ.م.د. رياض احمد اسماعيل | جامعة الموصل /كلية التربية الرياضية |
| ٦ | أ.م.د. وليد خالد همام | جامعة الموصل /كلية التربية الاساسية |
| ٧ | أ.م.د. عدي غانم الكواز | جامعة الموصل /كلية التربية الرياضية |
| ٨ | أ.م.د. محمد خليل محمد | جامعة الموصل /كلية التربية الرياضية |
| ٩ | أ.م.د. خالد محمود عزيز | جامعة الموصل /كلية التربية الرياضية |

جامعة كركوك

كلية التربية للعلوم الإنسانية

قسم التربية الرياضية

السيد عضو الهيئة الادارية في الاتحاد الفرعي المحترم

تحية طيبة

في النية اجراء البحث الموسوم "تقييم مهارات الاتصال لدى رؤساء الاتحادات الرياضية الفرعية في محافظة كركوك من وجهة نظر أعضاء هيئتها الادارية " ولكونكم من المتعاملين مع رئيس اتحادكم بشكل مباشر ، يضع الباحث بين ايديكم فقرات هذا المقياس راجيا الاطلاع عليها والاجابة بدقة وفق ما ترونه مطبقا ويتوفر في سلوكيات ومهارات الاتصال لديه وذلك بوضع علامة (/) أمام كل عبارة وتحت الاجابة المناسبة ، علما هذه المعلومات لاغراض البحث العلمي وخدمة للحركة الرياضية في محافظتنا .
أسم الاتحاد الفرعي.....

الباحث

| ت | الفقرة | دائما | غالبا | احيانا | نادرا | اطلاقا |
|-----|--|-------|-------|--------|-------|--------|
| ١. | ينظر الى محدثه ولاينصرف بوجهه عنه | | | | | |
| ٢. | يمتلك القدرة على القراءة السريعة | | | | | |
| ٣. | يمتلك القدرة على نقل الفكرة وتوصيلها كتابيا بكفاءة | | | | | |
| ٤. | يراعي مستويات من يتكلم معهم | | | | | |
| ٥. | يقبل على محدثه بوجه طلق | | | | | |
| ٦. | يستطيع ان يلتقط المعلومات المهمة المكتوبة بسرعة | | | | | |
| ٧. | يتبع قواعد اللغة في مكاتباته | | | | | |
| ٨. | يعرف مسبقا الموضوعات التي يناقشها | | | | | |
| ٩. | يتجنب السخرية من الكلام الاخرين حتى اذا خالفوه الرأي | | | | | |
| ١٠. | يبطئ اذا كانت الفقرة صعبة وتحتاج الى تفسير او قد تتداخل مع غيرها من الفقرات | | | | | |
| ١١. | يسعى الى تطوير طريقة في الكتابة باتجاه الصياغات المعبرة | | | | | |
| ١٢. | يستخدم انموذجا للملاحظات يساعد على التذكر في اثناء المحادثة | | | | | |
| ١٣. | يقضي بالاصغاء وقتا اكبر مما يقضيه في الحديث | | | | | |
| ١٤. | يسرع عندما تكون الفقرة واضحة وليست فيها معلومات جديدة | | | | | |
| ١٥. | يمتلك خطأ كتابيا جميلا ومقروءا | | | | | |
| ١٦. | يتسم بالهدوء عند محادثة الاخرين | | | | | |
| ١٧. | يشجع المرسل على الحديث والتواصل من خلال توجيه الاسئلة | | | | | |
| ١٨. | يختار الوقت المناسب للقراءة | | | | | |
| ١٩. | يتجنب الجمل التي تحتوي على المرادفات خوفا من الالتباس | | | | | |
| ٢٠. | يربط الاتصال البصري مع اللفظي والحركي في اثناء محادثته الاخرين | | | | | |
| ٢١. | يعيد صياغة الحديث مع المرسل للتأكد من دقة المعلومات | | | | | |
| ٢٢. | يمتلك قدرة المطاولة على النقاط المعلومات من المكتبات التي يقرأها | | | | | |
| ٢٣. | يتجنب العبارات المكتوبة التي تحتوي على فواصل عديدة | | | | | |
| ٢٤. | يتكلم بصوت واضح ومسموع | | | | | |
| ٢٥. | يشعر المرسل بحرية التحدث وطرح الافكار بلا خوف او تردد | | | | | |
| ٢٦. | يختار الكلمات التي تناسب الموقف | | | | | |
| ٢٧. | يتكلم بنطق سليم | | | | | |
| ٢٨. | يتمكن من الاصغاء عند تلقيه معلومات غير سارة | | | | | |
| ٢٩. | يستخدم المصطلحات الدراجة الصحيحة كلما امكن | | | | | |
| ٣٠. | يتخطى بلباقة أخطائه اللفظية | | | | | |
| ٣١. | يبعد عن المزاج الشخصي في عملية الاتصال مع الاخرين | | | | | |
| ٣٢. | يستخدم كل ما يستطيع في تحديد مكاتباته وتوضيحها بما في ذلك الرسوم والاشكال والجداول | | | | | |
| ٣٣. | يمتلك قدرة على التعبير عن أفكاره | | | | | |
| ٣٤. | يتأني في الحكم على قيمة معلومات المرسل | | | | | |
| ٣٥. | يشرح ما يستخدمه من هذه المصطلحات عند الحاجة | | | | | |
| ٣٦. | يتعلم من أخطائه اللغوية والخطابية | | | | | |

| | |
|-----|--|
| ٣٧. | يصعب متفاعلا بحركاته وإيماءاته مع المرسل |
| ٣٨. | يقدم معلوماته بتسلسل منطقي ويرسلها بالحجم الأمثل |
| ٣٩. | يتأكد من وصول المعلومات الي من يتحدث معهم |
| ٤٠. | يؤمن بأن من يستمع هو محدث جيد |
| ٤١. | يطبق قاعدة(خير الكلام ما قل ودل) |
| ٤٢. | ضبط كل ما يؤثر في عملية الاصغاء |
| ٤٣. | يتكلم في الوقت المناسب |
| ٤٤. | يدون الآراء كافة التي تطرح بغض النظر عن الفكرة القائمة في ذهنه عن الموضوع او عن الشخص المحدث |
| ٤٥. | يستخدم نبرات صوت تناسب مواقف الكلام |
| ٤٦. | يجيد اختيار الالفاظ التي تؤثر ايجابيا في المستمع |
| ٤٧. | يتجنب الحديث في الامور التي لا علم له فيها |
| ٤٨. | يحترم العادات والقيم والتقاليد في حديثه مع الآخرين |
| ٤٩. | يتجنب الظهور بمظهر الخبير الذي لديه معلومات لا يفهمها مرؤوسه |

تقويم الاداء الميكانيكي لأحدى اللاعبات النخبة في العراق لفعالية قذف الثقل بطريقة الزحقة

أ.م.د. فريدون حسن عثمان

أ.م.د. ثائر غانم ملا علو

كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين

كلية التربية الاساسية / جامعة الموصل

ريبوار محي الدين

مدرس في مديرية تربية اربيل

ملخص البحث

ان الكثير من الحركات التي يقوم بها اللاعب في الفعالية الرياضية تخضع و تتأثر بشكل او بأخر بالأسس الميكانيكية ومن شأنها تحكم حركة الاجسام ، ويعتمد اغلب المدربين في تحديد أخطاء لاعبي قذف الثقل على الملاحظات الذاتية البسيطة أو الملاحظة العلمية غير التقنية ويعتمد قرارهم على تقويمهم الذاتي الذي يشوبه شيء من القصور بسبب سرعة الحركة وتعدد مراحلها ومتغيراتها، وبناءً على التقدم الحاصل في وسائل الملاحظة العلمية التقنية (التصوير الفيديوي والتحليل البايوميكانيكي بواسطة الحاسوب) والاعتماد على الحكم (التقويم) الموضوعي وجد الباحث ضرورة استخدامها في الحكم على مستوى الأداء.

وهدف البحث الى التعرف على بعض الأخطاء الميكانيكية للأداء من خلال التحليل الكمي بواسطة الباحثين. ووضع تمارين تصحيحية للأخطاء التي يتم التوصل إليها. وتم استخدام المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث وتكونت عينة البحث من لاعبة واحدة تمثل احدى النخبة في فعالية قذف الثقل في العراق . وتم استخدام القياس والملاحظة العلمية التقنية والتحليل البايوميكانيكي باستخدام الحاسوب، ووسائل لجمع البيانات للحصول على متغيرات البحث.

وتم استخراج المتغيرات البايوكينماتيكية (سرعة انطلاق ، زاوية انطلاق ، ارتفاع نقطة إطلاق الثقل ، زاوية الورك في بداية مرحلة الزحقة، زاوية الركبة في بداية مرحلة الزحقة.) ومن خلال النتائج التي تم مناقشتها استنتج الباحثون إن عينة البحث لم تحقق القيم الجيدة لبعض المتغيرات البايوكينماتيكية قيد الدراسة. وإن الأداء المهارى الضعيف لدى عينة البحث أثر وبشكل مباشر على المستوى الرقمي. وكذلك القلة في مستوى سرعة وزاوية إطلاق الثقل.

Evaluation of the mechanical performance of one of the elite women players in Iraq in the shot-put throwing by the Glide method (O'Brien Method).

Assist ,Prof. Dr. Thaer Ghanem Hamdoon

Assist , Prof. Dr. Feridon Hassan Osman

Mr. Ribawar Mohiuddin

Abstract

Many of the movements performed by the player in the sports skills of subject and affected one way or another mechanical foundations and would objects motion controller. And depend most of the coaches in

determining the players shut put on observations own simple or non-technical scientific observation mistakes and their decision depends on simple self-evaluation. Or scientific observation and non-technical decision depend on their evaluations that self-tainted everything from deficiencies because of the speed of movement and multiple stages and variables. Based on the progress of the technical means of scientific observation (video imaging and analysis Biomechanics by computer) and rely on the judgment (evaluations objective) Researcher finds it necessary to use in judging the level of performance. The research aims to identify some of the performance of mechanical errors through quantity analysis by researchers. And put a corrective exercises mistakes that are to reaching Was used descriptive approach to suitability and the nature of research and the research sample consisted of one player represents one of the elite in the event of the shot put in Iraq .It was the use of measurement and observation of scientific and technical analysis biomechanics using the computer, and the means to collect data for the research variables. It was extract the biomechanics variables (the speed and angle of the takeoff, the high of takeoff of shot put, the hip angle skip at the beginning stage, the knee angle at the beginning of the skip stage. Through the results that have been discussed, the researchers concluded that the study sample did not achieve good values for some biomechanics variables under this study. And that the weak performance skills of the research sample and the effect directly on the record level. And also the lack in the level of speed and the takeoff of the shot put .

١ - التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة وأهمية البحث:

إن التطورات العلمية والتقنية التي شهدتها العالم في وقتنا الحاضر لها دور كبير في تطبيق الأسس العلمية الصحيحة والتكنولوجية الحديثة التي ساهمت في رفع المستوى العلمي بشكل عام والمستوى الرياضي بشكل خاص ومما لا شك فيه "أن المستوى العالي والمتطور للإنجازات الرياضية في وقتنا الحاضر مرتبط بشكل كبير مع منجزات العلم والتقدم التكنولوجي الكبير، فدخل العلم والتكنولوجيا إلى جميع مجالات الحياة قد خلق مميزات لتطوير نوعي جيد لحل العديد من مسائل ومشكلات النشاط الإنساني ونضمنها المجال الرياضي".

(الربضي، 1998، 3-4)

"إن الطريقة المثلى في دراسة الحركة وتحليلها ودراسة كافة المتغيرات المؤثرة في الحركة بكافة أجزائها لعرضها للمدرب والرياضي مما يسهل عملية تقويم الأداء بتحديد نقاط الضعف والقوة في الحالة المطلوبة" (حسين ومحمود، 1998 ، 17)

تعد فعالية قذف النقل من الفعاليات التي تحتاج إلى أداء مهاري عالٍ ولياقة بدنية خاصة، وان التطور الحاصل في مجال هذه الفعالية نتيجة للدراسات التي أجريت على لاعبي قذف النقل عن طريق تحليل الحركات من خلال استخدام الأجهزة الحديثة في التصوير السينمائي والفيديو وتحليل الحركات لمعرفة نقاط الضعف والقوة وبذلك نسهل على المدربين في تعزيز نقاط القوة وتصحيح نقاط الضعف لدى الرماة.

٢-١ مشكلة البحث:

ان الكثير من حركات التي يقوم بها اللاعب في فعالية الرياضة تخضع و تتأثر بشكل او بأخر بأسس ميكانيكية ومن شأنها تحكم حركة الاجسام، ويعتمد اغلب المدربين في تحديد أخطاء لاعبي قذف النقل على الملاحظات الذاتية البسيطة أو الملاحظة العلمية غير التقنية ويعتمد قرارهم على تقويمهم الذاتي الذي يشوبه شيء من القصور بسبب سرعة الحركة وتعدد مراحلها ومتغيراتها، وبناءً على التقدم الحاصل في وسائل الملاحظة العلمية التقنية (التصوير الفيديوي والتحليل البايوميكانيكي بواسطة الحاسوب) والاعتماد على الحكم (التقويم) الموضوعي وجد الباحث ضرورة استخدامها في الحكم على مستوى الأداء.

لانه المقذوف ولأبعد مسافة ممكنة وهذه المسافة في هذه الفعالية تؤثر فيها متغيرات ميكانيكية مثل (سرعة الحركة ، وسرعة الانطلاق النقل ، وزاوية الانطلاق و جميع الحركات والمتغيرات الميكانيكية في فعالية قذف نقل)

وعليه ارتأى الباحثون دراسة هذه الحالة كونها احد المشاكل التي تحتاج الى المزيد من البحوث و العمل الجاد من اجل تحقيق افضل الانجازات الرقمية بهذه الفعالية.

٣-١ هدف البحث :

- التعرف على بعض المتغيرات البايوكنيماتيكية للأداء الفني لأحدى اللاعبات النخبة في فعالية قذف النقل بطريقة الزحلقة في العراق
- التعرف على بعض أخطاء الميكانيكية للأداء من خلال التحليل الكيفي بواسطة الباحثين.
- وضع تمارين تصحيحية للاخطاء التي تم التوصل إليها.

٤-١ مجالات أبحاث

١-٤-١ المجال البشري: لاعبة المنتخب الوطني العراقي لرمي النقل.

٢-٤-١ المجال المكاني: ملعب نادي اربيل الرياضي.

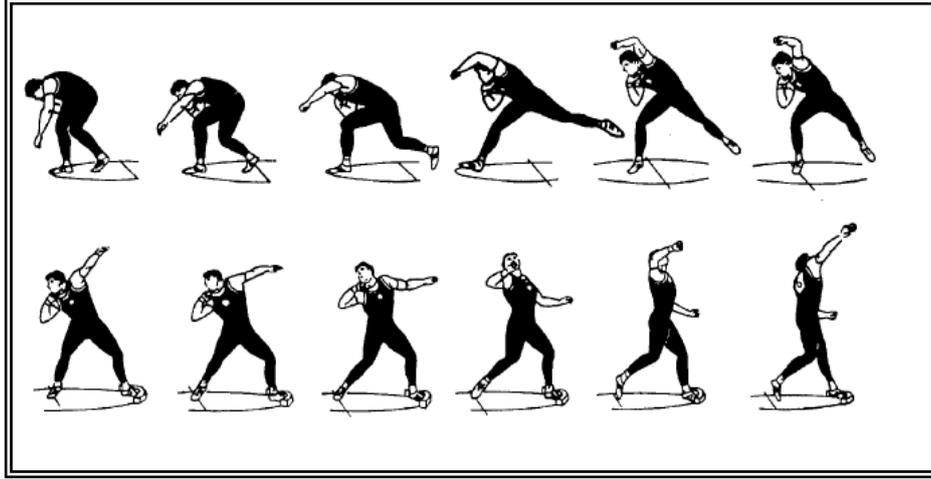
٣-٤-١ المجال الزمني: 2015 / 11 / 21.

٢- الدراسات النظرية:

٢-١ المراحل الفنية:

تتنفق اغلب المصادر العلمية حول تقسيم مراحل أداء قذف الثقل إلى ما يأتي:

(مسك الثقل، وقفة الاستعداد، المرجحة الأولية، الزحف، القذف، التخلص) شكل (١)



الشكل (١)

يوضح مراحل أداء قذف الثقل

وسوف نتطرق إلى كل مرحلة بشي من التفصيل وكما يأتي:

٢-١-٢ مسك الثقل :

تعد طريقة حمل الثقل من أهم النقاط بالنسبة لكل متسابق وتتوقف طريقة حملها على كيفية توزيع الأصابع، إن المسك الصحيح للثقل له اثر كبير على مسافة القذف، إذ ان أي خطأ في المسك يؤدي إلى اختلاف في زاوية الانطلاق التي تؤثر على مسافة القذف، ولوحظ أن أكثر الرياضيين يحملون الأداة باليد الغير رامية أثناء الإعداد للمسك والغرض منه المحافظة على اليد اللرامية وبقاءها مرتخية دون توتر (حسين، 1990، 188-189).

٢-١-٢ وقفة الاستعداد:

إذا تصورنا وجود خط كقطر الدائرة ويكون في اتجاه عمودي على خط يقسم الدائرة إلى نصفين أمامي وخلفي فإن اتجاه هذا القطر من الخلف إلى الأمام سيسمى خط اتجاه الدفع (درويش وعبد الحافظ، 1994، 63-65).

٢-١-٢ المرجحة الأولية:

عندما يصل اللاعب، هذا الوضع يبدأ في مرجحة رجله اليسرى مرجحات يتوقف عددها على سرعة وصول اللاعب إلى اللحظة المناسبة التي يبدأ فيها المرحلة الثانية من مراحل حركة

القذف وهي الزحف وقد يصل اللاعب إلى هذه اللحظة بعد أول مرحة وربما ثاني أو ثالث مرحة (درويش وعبد الحافظ، 1994، 65).

٢-١-٤ الزحف:

لما كان لاعب هذه المسابقة قد حدد بدائرة لا يخرج عنها فإنه يتحرك فيها داخل الدائرة وذلك يقصر الحصول قوة الاندفاع والسرعة المطلوبين لقذف الثقل إلى ابعاد ما يمكن. (درويش وعبد الحافظ، 1994، 66).

٢-١-٥ الرمي:

نبدأ الدفعة الأولى من الرجل اليمنى وترى قوة القذف بسرعة ورشاقة من الرجل اليمنى فالكتف إلى الذراع الذي يقذف الثقل متأثراً بهذه القوة بالإضافة إلى قوة الكتف والذراع ويتحرك الثقل عندما يصل الذراع إلى آخر امتداده ويلاحظ بقاء الثقل في مكانها مستندة إلى الرقبة حتى يبدأ الكتف بدفعها إلى الأمام وتدار الرأس قليلاً عندما يترك المقذوف الذي يتخذ مساره بزواوية قدرها (41°) مع المستوى الأفقي (شكل) (2) (درويش وعبد الحافظ، 1994، 67).

٢-١-٦ التلخص:

وهو الوضع الذي يمنع اللاعب من الخروج خارج الدائرة للوقوع في الخطأ القانوني ويتضمن ما يلي:

- من وضع الطيران يجب تقديم ساق اليمين إلى الأمام.
 - إرجاع ساق اليسار إلى الخلف مع خفض الذراعان إلى الأسفل.
- الرجوع إلى وسط الدائرة للخروج من القسم الخلفي للدائرة.

٢-٢ الأسس الميكانيكية في قذف الثقل

ان الأسس الميكانيكية التي تنطبق على رمي القرص أو رمي الرمح أو أية آلة مقذوفه أخرى. فالمسافة التي يقطعها أي جسم في الهواء تعتمد على عاملين أساسيين هما:

١- سرعة انطلاقه ٢- زاوية انطلاقه

ان قيمة سرعة انطلاق الاداة العالية تعد من شرطاً مهماً لمسافة الرمي البعيدة و يأتي هذا من خلال الأداء الفعال لرامي الثقل وبذل قوة جسمه كلها ولأقصى مدى يستطيع، لأنه سرعة الانطلاق في المقذوف تتناسب مع معدل القوة التي تمر بمركز ثقل الاداة نفسها، ولأجل تحقيق اكبر انجاز في مسابقة قذف الثقل اي اكبر مسافة ممكنة فليس كافياً ان تستطيع الاداة بسرعة عالية جدا وانما يجب ان تتحقق الزاوية المناسبة لتلك الدفعة، وفي نظام المقذوف ان انسب زاوية للرمي هي (٤٥) درجة عندما تكون نقطة انطلاق المقذوف وهبوطه في مستوى واحد من الأرض ويكون

الهبوط بنفس الزاوية ولكن المعروف ان جميع فعاليات القذف (الدفع) والرمي تجري من نقطة اعلى من مستوى الارض ولهذا نجد ان الزاوية تختلف من فعالية الى اخرى اضافة الى ارتفاع سرعة المقذوف ، و انسب زاوية لقذف ثقل هي (٤١) درجة. (الاعظمي والبقال، ٢٠١٢، ص ١٠٠)

أما مدى تأثير ذلك الجسم بمقاومة الهواء فيعتمد على سرعته لان مقاومة الهواء تتناسب مع مربع سرعة الحسم المقذوف، وعلى مساحة السطح الذي يتعرض للهواء وكذلك على نسبة زخم الجسم المقذوف إلى مقاومة الهواء.

٣- إجراءات البحث :

٣-١ منهج البحث :

تم استخدام المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث

٣-٢ عينة البحث

تكونت عينة البحث من لاعبة واحد تمثل احدى بطلات القطر في فعالية قذف الثقل وهي البطلة (سالي محمد نجيب) والحائز على المركز الأول ولعدة سنين متتالية والمسجل فعلاً في سجلات الاتحاد الفرعي والاتحاد المركزي العراقي لألعاب القوى. والجدول رقم (١) يبين مواصفات عينة البحث.

الجدول رقم (١)

يبين مواصفات عينة البحث.

| الانجاز | الكتلة | الطول | العمر | أرامي |
|-----------|--------|--------|--------|----------------|
| ١٠,٢٠ متر | ٦٠ كغم | ١٦٨ سم | ٢٠ سنة | سالي محمد نجيب |

٣-٣ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- آلة تصوير رقمية ديجتال مع ملحقاتها.
- حاسبة.
- مقياس رسم قياس (م١).
- شريط قياس طوله ٢٠ متر.
- ميزان طبي يقيس لأقرب ٥٠ غرام .
- - ثقل رجال قانوني عدد (٣) بألوان مختلفة .

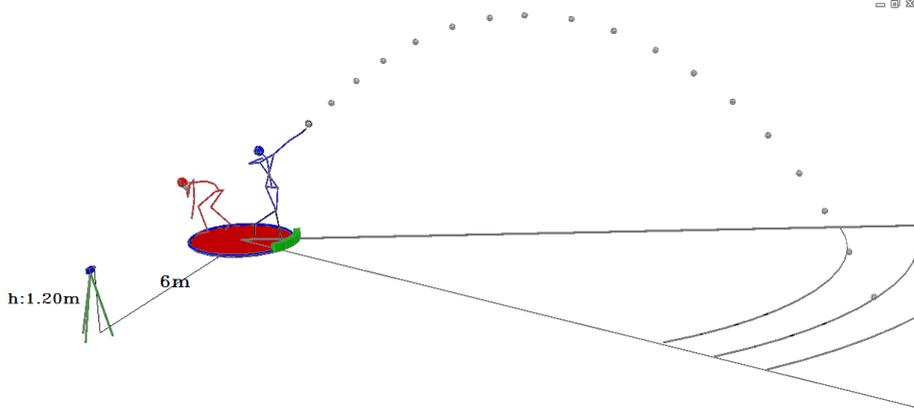
٣-٤ وسائل جمع البيانات :

تم استخدام القياس والملاحظة العلمية التقنية والتحليل البايوميكانيكي باستخدام الحاسوب، ووسائل لجمع البيانات للحصول على متغيرات البحث.

٣-٤-١ قياس الوزن وطول اللاعبين: تم وزن اللاعبين (عينة البحث) على ميزان الكتروني يقيس لاقرب غم . وتم قياس اطوال عينة البحث بوساطة جهاز (الريستاميتير) اذ يقف اللاعب باستقامة، ويحتسب ارتفاع القياس بالمتر واجزائه.

٣-5 الملاحظة العلمية التقنية (التصوير الفيديوي):

لتحقيق الملاحظة العلمية التقنية تم استخدام التصوير الرقمي (Digital) عن طريق آلة التصوير (CASIO Exilim HS EX-ZR400) ذات تردد (240 fps) في يوم السبت الموافق (٢٠١٥/١١/٢١) ووضعت على بعد (6 متر) وكان ارتفاع بؤرة العدسة (١,٢٠ متر) عن مستوى سطح الأرض وبصورة عمودية على مجال الحركة. كما في الشكل (٢)



الشكل (٢) يوضح موقع آلة التصوير

٣-6 المتغيرات البايوكينماتيكية التي استخرجت عن طريق التحليل الكمي:

١- سرعة انطلاق الثقل

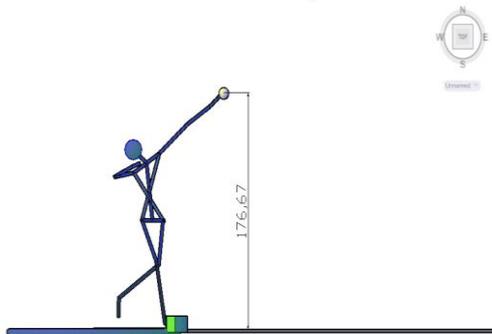
٢- زاوية انطلاق الثقل

٣- ارتفاع نقطة انطلاق الثقل

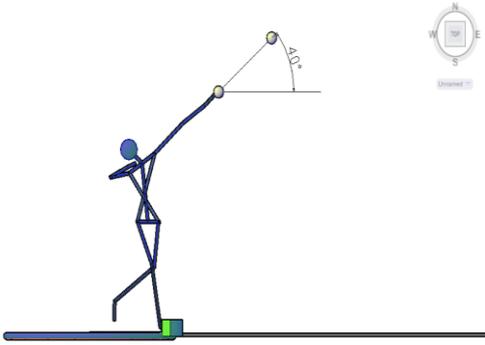
٤- زاوية الورك في بداية مرحلة الزحلقة.

٥- زاوية الركبة في بداية مرحلة الزحلقة.

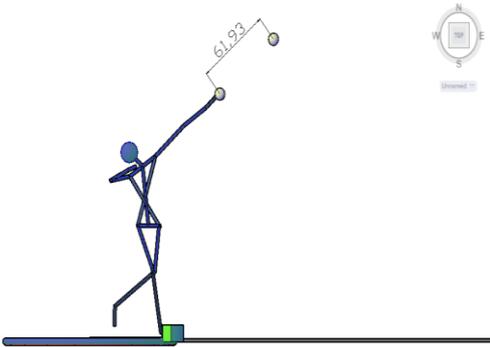
ارتفاع نقطة الإطلاق: وهو اللحظة التي يصل إليها الثقل في أعلى ارتفاع له لحظة ترك الثقل ليد القاذف .



زاوية الإطلاق: وهي الزاوية المحصورة ما بين الخط الأفقي الوهمي لحظة القذف الوضع ١ مع الزاوية الحاصلة في الوضع ٢ للثقل .



المسافة اللحظية للإطلاق بعد صورة واحدة: وهي المسافة التي قطعها الثقل لحظة القذف والمحصورة ما بين الوضع ١ والوضع ٢ .



٣-٧ البرامج المستخدمة في التحليل:

ان التحليل بشكل عام هو وسيلة لتجزئة الحركة الكلية إلى أجزاء ودراسة هذه الاجزاء بعمق لكشف دقائقها (الصميدعي، ١٩٨٧، ٩١).

التحليل الميكانيكي للحركة:

تمر عملية التحليل الميكانيكي بعدة مراحل وهي:

١. تصوير الحركة:

وتم تصوير عينة البحث في أثناء ادائها عملية رمي الثقل بطريقة الزحلقة

باستخدام آلة التصوير عالية السرعة.

٢. تحويل الفلم الفيديوي إلى جهاز الحاسوب:

ويتم تحويل الفلم إلى جهاز الحاسوب من (Memory Card Reader)

الخاصة بالآلة التصوير نوع (CASIO Exilim HS EX-ZR400)

٣. تحويل وصلة الفلم المقتطع إلى Frames (صور):

وذلك باستخدام برنامج (Adobe After Effects CS4) والذي يمكن من خلاله تقطيع

الحركة إلى صور منفردة متسلسلة (Frames)

٤. عرض الصور لغرض تحديد بداية ونهاية المرحلة:

بعد أن تم تقطيع الفلم إلى صور تم عرض ذلك لغرض تحديد بداية ونهاية كل مرحلة من مراحل الأداء لكل لاعب على حدا وقد تم ذلك باستخدام برنامج (ACDSee Photo Manager 12) والذي يمكن من خلاله عرض الصور المقطعة ليتمكن الباحث من تحديد بداية ونهاية المراحل التي يراد تحليلها وإعادة ترقيم الصور.

٥. استخراج البيانات الخام : قام الباحث باستخراج البيانات الخام للمتغيرات المدروسة وذلك كما يأتي :

- استخراج البيانات الخام ألمقاسه: قام الباحثون باستخراج البيانات الخام لكل من المسافات الخطية والزاوية والأبعاد والارتفاعات والزوايا لكل صورة بمفردها وذلك باستخدام برنامج (AutoCAD ٢٠١٥) والذي هو عبارة عن برنامج عالمي يستخدم في التطبيقات والتصحيحات الهندسية واستفاد الباحث منه في هذا الغرض.
- استخراج البيانات المحسوبة: قام الباحثون باستخراج البيانات الخام المحسوبة وذلك من خلال الاستفادة من البيانات الخام ألمقاسه وبعض المعادلات التي تم إدخالها في برنامج (Excel 2010) والذي هو احد برامج (Microsoft Office) واستفاد الباحث منه في معالجة البيانات الخام حسابياً.

٤- عرض ومناقشة نتائج البحث

٤-١ الاخطاء التي استخرجت عن طريق التحليل الكمي:

الجدول رقم (٢)

يبين قيم بعض المتغيرات البايوكينماتيكية

| ت | المتغيرات البايوكينماتيكية | القيم |
|---|------------------------------------|-----------|
| 1 | سرعة إطلاق النقل | ٧,٦٠ م/ثا |
| 2 | زاوية إطلاق النقل | 36 درجة |
| 3 | ارتفاع نقطة إطلاق النقل | ١,٩٥ متر |
| 4 | زاوية الورك في بداية مرحلة الزحقة | ٤٠ درجة |
| 5 | زاوية الركبة في بداية مرحلة الزحقة | ١١١ درجة |

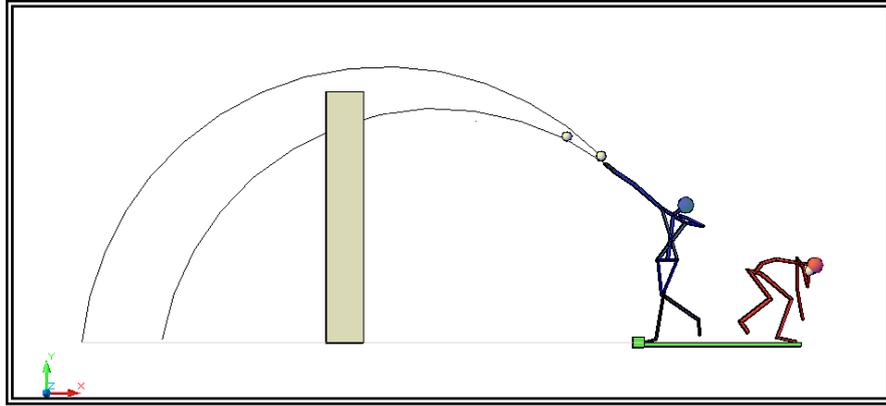
الجدول (٢) يبين قيم بعض المتغيرات البايوكينماتيكية الخاصة بفعالية قذف الثقل حيث كانت سرعة الإطلاق (٧.٦٠ متر/ثا) وهذا يدل على قصور في مستوى السرعة لبطلتنا حيث يذكر حسين وآخران ان سرعة الإطلاق تصل إلى (11.5م/ثا) لمن يريد ان يرمي مسافة (15.50متر) كذلك تصل إلى سرعة (13.8متر/ثا) لمن يريد أن يرمي مسافة (21.5 متر) (حسين وآخران، 1990، 312).

ويقترح الباحثون من اجل زيادة سرعة الإطلاق ما يأتي:

١. التدريب على السرعة الانتقالية
٢. التدريب على السرعة الحركية أثناء أداء الزحقة
٣. التدريب على السرعة أثناء الإطلاق

أما بالنسبة لزاوية الإطلاق فقد ظهرت بمقدار (36 درجة) وهذا يدل على قصور كبير في زاوية الإطلاق حيث يذكر (علي, 1998) أن معدل زاوية الإطلاق لقذف الثقل يتراوح بين (39-42 درجة).

يقترح الباحثون وضع حاجز أمام اللاعب لمسافة مناسبة بحيث يرمي الرامي الثقل من فوق الحاجز لتصبح الزاوية مثالية قدر الإمكان الشكل (٣).



الشكل (٣) يوضح الحاجز أمام اللاعب أثناء أدائه للرمية

حين ظهر في الجدول (٢) ان ارتفاع نقطة إطلاق الثقل (١.٩٥ متر) وهذا أمر طبيعي وجيد لتحقيق وان مسافة قذف الثقل تتأثر في كل من متغيرات (سرعة الإطلاق وزاوية الإطلاق وارتفاع نقطة الإطلاق) (حسين، قاسم حسن وآخرون، 1990، 311). أما بالنسبة لزاوية الورك والركبة في بداية مرحلة الزحقة فكانت (٤٠ و ١١١ درجة على التوالي) وتعد هذه الزويتين قريبة من المثالية ، حيث يذكر عثمان "الزاوية الورك تصل إلى (50 درجة) وكذلك تصل الزاوية المثالية لمفصل الركبة إلى (100 درجة) تقريباً" (عثمان محمد، 1990، 483).

٤-٢ الأخطاء التي استخرجت عن طريق التحليل الكيفي:

من خلال خبرة الباحثون تم توصل الى الأخطاء التالية:

١. فتح زاوية الوركين اثناء الزحقة خطأ كبير.
٢. اتجاه الجسم يكون الى الاعلى في اثناء الزحقة وهذا يؤدي الى عدم استفادة اللاعب من رد فعل الارض.
٣. الزحقة خطأ كبير لا توجد زحقة انما هي قفزة الى الخلف الاعلى.

التصحيح :



وهذا بسبب فتح زاوية الورك اثناء الزحقة إذا كانت في بداية الزحقة (٤٠ درجة) واصبحت في نهاية الزحقة (١٠٠ درجة) وهذا يعني فتح زاوية الورك بمقدار (٦٠ درجة) وهذا أدى الى عدم الاستفادة من مجال حركة الجذع وخاصة ان الجذع يمثل الكتلة الاكبر في الجسم اذا تصل نسبة كتلة الجذع من كتلة الجسم (٤٣%).

- (١) خطأ كبير جدا دوران الجذع قبل نزول قدم الزحقة.
- (٢) وضع القدم الخلفية على الارض على المشط وخطأ كبير.



التصحيح:

وهذا يؤدي الى عدم الاستفادة من حركة برم الجذع والتي تساهم في عملية الرمي عن طريق دوران الجذع في اثناء الرمي بعد انتهاء الزحقة. كذلك لم تستفد بطلتنا من الارتكاز على الارض في اثناء الرمي لانها لم تركز على القدم كاملة.

- (١) تبدء بالرمي قبل ان تستقر القدم المزحقة على الارض وهذا خطأ كبير.
- (٢) لا يوجد دوران بالورك والذي يكون قبل دوران الجذع.
- (٣) الرمي بالقدم الامامية فقط وعدم الاستفادة من قدم المزحقة.
- (٤) عدم توقف الذراع عندما يواجه الجسم قطاع الرمي والتي تؤدي الى انحراف الجسم وعدم الاستفادة من نقل الزخم من الجسم.

التصحيح :

من خلال الزحلقة التركيز على نهاية الزحلقة (وضع القوة) التأكيد هنا على الرمي والقدمين الملتصقتين بالأرض ، وهذا يؤدي الى الاستفادة من القدمين اثناء الرمي ، وكذلك تركيز على دوران الورك قبل الجذع عند رمي من ثبات، وتركيز ايضا على التوقف الذراع الحرة في نهاية مرحلة الرمي.

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

من خلال النتائج التي تم مناقشتها استنتج الباحثون ما يأتي:

- إن عينة البحث لم تحقق القيم الجيدة لبعض المتغيرات البايوكينماتيكية قيد الدراسة.
- إن الأداء المهاري الضعيف لدى عينة البحث أثر وبشكل مباشر على المستوى الرقمي.
- قلة في مستوى سرعة وزاوية إطلاق النقل.

٥-٢ التوصيات

أوصى الباحثون التوصيات الآتية:

- التأكيد على استخدام التقنيات العلمية الحديثة في عرض وشرح الأخطاء المهاري للراميين خلال وبعد التدريب.
- التنقيف الرياضي للراميين في ماهية وأهمية المتغيرات البايوكينماتيكية ولكل مرحلة من مراحل قذف النقل .
- العمل على تطوير مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لعلاقتها الايجابية مع الإنجاز في قذف النقل
- ضرورة التدريب على الأداء المهاري الصحيح لكل متغير بايوميكانيكي وخاصة في مرحلة الراحة ومرحلة الرمي.



المصادر:

١. ألباضي، كمال جمال (١٩٩٨): الجديد في ألعاب القوى، نشر بدعم من جامعة الاردن.
٢. حسين، قاسم حسن محمود، إيمان شاكر (١٩٩٨): طرق البحث في التحليل الحركي، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن.
٣. حسين، قاسم حسن وآخرون (١٩٩٠): التدريب بألعاب الساحة والميدان، مطبعة دار الحكمة، بغداد، العراق.
٤. درويش، عبد الحافظ (١٩٩٤): ألعاب القوى، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة، مصر.
٥. شلش، نجاح مهدي (١٩٨٨): مبادئ الميكانيكا الحيوية في تحليل الحركات الرياضية، جامعة الموصل دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، العراق.
٦. الصميدعي، لؤي غانم (١٩٨٧): البايوميكانيك والرياضة، جامعة الموصل دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، العراق.
٧. عثمان، محمد (١٩٩٠): موسوعة ألعاب القوى، ط١، دار القلم والنشر والتوزيع، الكويت.
٨. قاسم حسن حسين، إيمان شاكر محمود: طرق البحث في التحليل الحركي، ط١، عمان، دار الفكر للصباعة و النشر و التوزيع، ١٩٩٨.
٩. قتيبة أحمد شهاب الدين الأعظمي، وياسر منير طه علي البقال، ألعاب القوى بيت النظرية والتطبيق، موصل، العلاء للطباعة والنشر، ٢٠١٢.
١٠. وجيه محجوب، نزار الطالب. التحليل الحركي، بغداد: مطبعة جامعة بغداد، ١٩٨٢.