



جمهورية العراق  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة بابل  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة



# مجلة علوم التربية الرياضية

مجلة متخصصة تصدرها  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل

التاريخ :

المجلد :

العدد :



المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية بققصة

الجمعية العراقية الرياضية العلمية



بحوث المؤتمر العلمي الدولي الرابع

تحت شعار

الرياضة والصحة والرفاهية

للمدة من 10-13 نوفمبر 2022

تونس . قفصة

## الهيئة العليا للمؤتمر

1. أ.د. فيروز عزيز / جامعة قفصة / عميد المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية بقفصة.
2. أ.د. سلمان عكاب سرحان الجنابي/ رئيس الجمعية العراقية الرياضية العلمية
3. أ.د. نزار سويسي/ مدير عام المرصد الوطني للرياضة.
4. أ.د. مكرم الزغبوي / جامعة جندوبة / عميد المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية بالكاف.
5. رؤوف بن عبد الرحمن/جامعة منوبة/ المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية بقصر السعيد.
6. بشير الزودشتي/جامعة فلونسيان/ليل/فرنسا.
7. حسان زحل/جامعة ران 2/فرنسا.
8. أ.د. حاجم شاني عودة/ عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة المعقل.
9. أ.د. ابتسام حيدر بكتاش/ عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت.
10. أ.د. رافد عبد الأمير مبارك/ عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بابل.
11. أ.د. مجدي أبو بكر حمزة / عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة طرابلس.
12. أ.د. أحمد عبد الأمير شبر/ عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة القادسية.
13. أ.د. ديار محمد صديق / عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة السليمانية.
14. أ.د. فاطمة عبد مالح/ عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات في جامعة بغداد.
15. أ.د. مي علي عزيز/ عميد كلية التربية للبنات في جامعة القادسية.
16. أ.د. ماجدة حميد كمش/ عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة ديالى.
17. أ.د. نصيف جاسم محمد الخفاجي/ عميد كلية التربية للعلوم الانسانية في جامعة ديالى.
18. أ.د. عبد الله صبري الأحرش/ عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الزاوية
19. أ.د. جلال خضر أحمد/ عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة حلبجة.
20. أ.د. فتحي يوسف/ عميد المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية الجزائر 2.
21. أ.د. مازاري فاتح/ عميد المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية جامعة البويرة.
22. أ.د. يعقوبي فاتح/ مدير المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية جامعة المسيلة.
23. أ.د. بشير حسام/ عميد المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية جامعة أم البواقي.
24. أ.د. جناد جمال/ رئيس قسم بالمعهد العالي للرياضة والتربية البدنية جامعة بجاية.
25. أ.د. بغول فتحي/ مدير المعهد العالي لعلوم وتقنيات الرياضة - الجزائر.
26. أ.د. محسن فاضل البيرماني/ عميد كلية الصفوة الجامعة.
27. أ.د. جاسم عباس علي/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت.
28. أ.د. مازن أنهير لامي/ عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة واسط.
29. أ.د. يونس ابراهيم بني ويس/ عميد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كرميان.
30. أ.د. أنيس محمد جاسم المشهداني/ عميد الكلية التربوية المفتوحة.

## الهيئة الاستشارية للمؤتمر

1. ا.د وديع ياسين الخليل/ أكاديمية البورك العلمية.
2. أ.د نزار سويسي/ مدير عام المرصد الوطني للرياضة.
3. أ.د حسن علي كريم الحسناوي/ مستشار وزير الشباب والرياضة/العراق.
4. أ.د محمود داوود سلمان الربيعي/كلية المستقبل الجامعة.
5. أ.د مكرم الزغبوي / جامعة جندوبية / عميد المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية بالكاف.
6. أ.د عبد الله حسين اللامي / كلية الكوت الجامعة/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.
7. أ.د عبد الزهرة حميدي / كلية الكوت الجامعة/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.
8. أ.د صريح عبد الكريم الفضلي/جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
9. أ.د حسين مردان عمر/ جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
10. أ.د عادل تركي حسن/ جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
11. أ.د هاشم أحمد سليمان/ جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
12. أ.د مازن عبد الهادي الشمري/ جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
13. أ.د سعد نافع علي/ جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
14. أ.د جمعة محمد عوض/ جامعة الأنبار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
15. أ.د قاسم محمد خويله/ الجامعة الأردنية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
16. أ.د قاسم خليل إبراهيم/ جامعة المعقل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
17. أ.د علي سموم الفرطوسي/الجامعة المستنصرية/ كلية التربية الأساسية/قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة.
18. أ.د ناهدة عبد زيد الدليمي / جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
19. أ.د عبد الرزاق كاظم علي/جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
20. أ.د عبد الكاظم جليل حسان/ جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
21. أ.د حيدر عبد الرزاق كاظم/ جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
22. أ.د أياد عبد رحمن الشمري / جامعة المثنى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
23. أ.د محمد حسين حميدي / جامعة ميسان/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
24. أ.د فرهنك فرج محمد / متقاعد.
25. أ.د سميحة علي الصقري/جامعة طرابلس/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
26. أ.د نيهان حميد أحمد/ كلية المعارف الجامعة.
27. أ.د احسان قدوري أمين/جامعة كركوك/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
28. أ.د عباس حسين عبيد السلطاني / جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
29. أ.د عبد العباس عبد الرزاق الجازع / جامعة ذي قار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
30. أ.م.د بوبكر إبراهيم بنعبد الكريم / جامعة جدة /كلية علوم الرياضة/قسم النشاط البدني.
31. أ.م.د سعدون ناصر حافظ/كلية الصفوة الجامعة.
32. أ.م.د منى زيدان بكي/ جامعة كرميان/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
33. م.د محمد حسن الوزني/ كلية الصفوة الجامعة.
34. م.د علي كريم فنطيل/ كلية الصفوة الجامعة.

## اللمحة العلمية للمؤتمر

1. أ.د رافع صالح الكبيسي/ جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ رئيساً.
2. أ.د رشاد بن يونس /جامعة قفصة/ المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية/ عضواً.
3. أ.د نزار سويسي /مدير عام المرصد الوطني للرياضة/ عضواً.
4. أ.د مكرم الزغبوي / جامعة جندوبة / عميد المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية والكاف/ عضواً.
5. أ.د عامر سعيد جاسم الخيكاني/ جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
6. أ.د معتصم محمود شطناوي/جامعة اليرموك / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7. أ.د سهاد حسيب الربيعي/ جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ عضواً.
8. أ.د رحيم حلو علي/ جامعة ميسان/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
9. أ.د محمد جاسم الحلبي/ جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
10. أ.د كمال علي الغول/ جامعة الزاوية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
11. أ.د أحمد عبد الزهرة عبد الله الخواجه/ جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
12. أ.د حيدر عبد الرضا طراد/ جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
13. أ.د علي حسين هاشم الزامل/ جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
14. أ.د صلاح وهاب شاكر/ جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
15. أ.د فلاح حسن عبد الله الخواجة/ جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
16. أ.د فتحي يوسف/ عميد المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية الجزائر 2/ عضواً.
17. أ.د مازاري فاتح / عميد المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية جامعة البويرة/ عضواً.
18. أ.د رشا محمد أشرف / جامعة حلوان/ كلية التربية الرياضية/ عضواً.
19. أ.د يعقوبي فاتح/ عميد المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية جامعة المسيلة/ عضواً.
20. أ.د لبيب زويان مصيخ/ جامعة الأنبار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
21. أ.د علي مهدي هادي الجمالي / جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
22. أ.د حاتم فليح حافظ الكرعاعي / جامعة الكوفة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
23. أ.د حيدر عوفي أحمد اللامي/ جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
24. أ.د سمير راجي / جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
25. أ.د بشير حميد / عميد المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية جامعة أم البواقي/ عضواً.
26. أ.د جناد جمال / رئيس قسم بالمعهد العالي للرياضة والتربية البدنية جامعة بجاية/ عضواً.
27. أ.د ابراهيم أبو القاسم كساب/ جامعة الزاوية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
28. أ.د حازم علي غازي / جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
29. أ.د زينب عبد علي البرزنجي / جامعة كوية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
30. أ.د حسن هادي صالح الشريفي/ جامعة الكوفة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
31. أ.د غفار سعد عيسى/ جامعة واسط/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
32. أ.د صادق يوسف الخفاجي/ جامعة ذي قار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
33. أ.د عبد المنعم أحمد جاسم/ جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
34. أ.م.د سيروان حامد رفيق/ جامعة حلبجة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
35. أ.م. أسامة بويحي/ جامعة قفصة / المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية/ عضواً.
36. أ.م.د أزهار محمد جاسم/وزارة التربية/المديرية العامة للتربية والنشاط البدني/عضواً
37. أ.م. تسنيم حامدي/ جامعة قفصة / المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية/ عضواً.
38. أ.م. أسماء العلوي/ جامعة قفصة / المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية/ عضواً.
39. د. جمال الحاجي/ المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية/ عضواً.
40. د. عماد القندوزي/ المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية/ عضواً

## اللجنة التحضيرية للمؤتمر

1. أ.د فيروز عزيز /جامعة قفصة/ المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية/ رئيساً.
2. أ.د نزار سويسي /مدير عام المرصد الوطني للرياضة/ عضواً.
3. أ.د مكرم الزغبى /جامعة جندوبة / عميد المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية بالكاف/ عضواً.
4. أ.د ماهر عبد الحمزة حردان/ جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
5. أ.د باسم حسن غازي / جامعة الكوفة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
6. أ.د اسماعيل ابراهيم محمد/ جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
7. أ.د هوشيار عبد الرحمن محمد/ جامعة السليمانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
8. أ.د ربيع لفته داخل / جامعة ذي قار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
9. أ.د علي مهدي حسن الخفاجي/ جامعة الكوفة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
10. أ.د لطفية احمد شقلايو/ جامعة الزاوية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
11. أ.د علاء جبار عبود الكروشي/ جامعة القادسية/ كلية التقانات/ عضواً.
12. أ.د حنان علي حسنين/ جامعة حلوان/ كلية التربية الرياضية/ عضواً.
13. أ.د أسعد مصباح الشيباني/جامعة طرابلس/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/عضواً.
14. أ.د منصف بن محمد بن شامخة/تونس/ معهد مدنين.
15. أ.د علي جاسم البصري / جامعة البصرة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
16. أ.د علاء خلف حيدر/ جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
17. أ.د صبا شاكر فرحان الحسناوي / جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
18. أ.د نعيمة زيدان خلف/ جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات/ عضواً.
19. أ.د محمد علي عامر/ جامعة الزاوية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
20. أ.د عماد عودة العامري / جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
21. أ.د سعد عباس الجنابي/ جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
22. أ.د وسام رياض حسين / جامعة بابل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
23. أ.م.د سيروان حامد رفيق/ جامعة حلبجة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
24. أ.م.د محسن محمد حسن الوزان/جامعة الكوفة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/عضواً
25. أ.م.د حسن هاشم عبد الله / جامعة حلبجة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً
26. أ.م.د سرى جميل حنا/ جامعة دهوك/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
27. أ.م.د ساجت مجيد جعفر/ جامعة القادسية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
28. أ.م.د بهاء حيدر فليح/جامعة القادسية/مديرية الأنشطة الطلابية/ عضواً .
29. أ.م.د حامد عبد الشهيد الخيكاتي/وزارة التربية/تربية النجف/عضواً.
30. أ.م.د زياد سالم عبد/ جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
31. م.د ميثم قاسم كاظم/وزارة التربية/ مديرية تربية ميسان/عضواً.
32. م.د عقيل كاظم هادي/ جامعة الكوفة/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ عضواً.
33. م.د صادق عبد الرضا عطية/وزارة التربية/ مديرية تربية القادسية/عضواً.
34. م.د. اسعد محي محمود /مديرية تربية محافظة النجف الاشرف / عضواً
35. د. عباس ادريس نور الغرابي/ وزارة الشباب والرياضة/ العراق/ عضواً.
36. د.علي كاظم هادي/جامعة جابر بن حيان/ كلية الطب/ عضواً.
37. د. ثامر صالح شنيار/جامعة الفرات الأوسط التقنية/الكلية التقنية الهندسية/ عضواً.

## لجنة الضيافة والاستقبال

1. أ.د فيروز عزيز /جامعة قفصة/ المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية بقفصة/ رئيساً.
2. أسامة بو يحيى/ المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية بقفصة/ عضواً.
3. د. سفيان الفقيه /المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية بقفصة/ عضواً.
4. أرجوان التليلي/ المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية بقفصة/ عضواً.
5. د. جمال الحاجي /المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية بقفصة/ عضواً.
6. د. عماد القندوزي /المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية بقفصة/ عضواً.
7. د. فؤاد بنعبدالله / المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية بقفصة/ عضواً.
8. طه الشابي / المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية بقفصة/ عضواً.
9. معز ضاهري / المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية بقفصة/ عضواً.
10. عماد شكري / المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية بقفصة/ عضواً.
11. أحلام عمر / المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية بقفصة/ عضواً.
12. الهادي زمال / المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية بقفصة/ عضواً.
13. محمد العيد معمري / المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية بقفصة/ عضواً.
14. محمود الرداوي / المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية بقفصة/ عضواً.
15. سعاد بوشيبه/ المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية بقفصة/ عضواً.
16. محمد عبيدي / المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية بقفصة/ عضواً.
17. قلاعي سالم/ المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية بقفصة/ عضواً.
18. محمد الهادي / المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية بقفصة/ عضواً.
19. ثريا بالقاضي/ المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية بقفصة/ عضواً.



## هيئة التحرير

الاسم	اللقب العلمي	التخصص الدقيق	الدولة	المنصب
د. مازن عبد الهادي احمد	أستاذ	تعلم حركي	العراق	رئيس التحرير
د. عامر سعيد جاسم	أستاذ	علم النفس الرياضي	العراق	مدير التحرير
د. علي عبد الحسن حسين	أستاذ	بايوميكانيك	العراق	سكرتير التحرير
د. زين العابدين محمد بني هاني	أستاذ	علم النفس الرياضي	الاردن	عضو
د. مشعان بن زين الحربي	أستاذ	مناهج وطرائق تدريس	السعودية	عضو
د. عجمي محمد عجمي	أستاذ	تدريب رياضي	مصر	عضو
د. ناهدة عبد زيد بعيوي	أستاذ	تعلم حركي	العراق	عضو
د. مازن احمد مروة	أستاذ	ادارة رياضية	لبنان	عضو
د. صدام محمد فريد	أستاذ	طرائق تدريس	العراق	عضو
د. ادريس احمد مغازي	أستاذ	اعلام رياضية	المغرب	عضو

### تعنون المراسلات الى

العراق - بابل - جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

[www.joupress.com](http://www.joupress.com)

موبايل: 07707707802 - 07801226147

[mag\\_sport\\_babil@yahoo.com](mailto:mag_sport_babil@yahoo.com)

<https://joupress.uobabylon.edu.iq/index.php/pess>

<https://www.iasj.net/iasj/journal/163/issues>

Mob: 07707707802 \_ 07801226147 Tel: 249672



فهرس

١٧١ - ١٨٠ ش

الرقم	عنوان البحث	اسم الباحث	الصفحة
1	تأثير أسلوب التعلم بالأهداف في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة اليد	هدى ناجي زيدان باسم شريف صياح اسامة القايد شرطان ايمان بن عمار صبري القايد شرطان د.ايمن هواني	11
2	تأثير تمارينات تأهيلية في حالة الخلع الأمامي لمفصل الكتف لذوي الاعاقة على الكراسي المحركة	باسم شريف صياح هدى ناجي زيدان اسامة القايد شرطان ايمان بن عمار صبري القايد شرطان د.ايمن هواني	21
3	تأثير موسيقى ال (Binaural Beats) وبعض التمارين اللاهوائية و علاقتها بإنجاز ال400 م حرة لذوي الاعاقة فئة (46) للشباب	م.د. محمد مسرهد علي م.د. نبراس عدنان حتروش م.د. اوراس عدنان حتروش	31
4	تأثير برنامج مقترح في بعض مكونات الأداء الحركي لمهارة القفز اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية	ا.د اقبال عمار لفتة ا.م. د بدر سليمان الدمخي ا.د. علاء خلف حيدر	40
5	نسبة مساهمة القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة و علاقتها بدقة المناولة و التصويب في كرة اليد لطالبات الأول متوسط بعمر 11-12 سنة	م.د ضحى عبدالجبار محمد م.م. مقداد لطيف خلف م.م دنيا عبد المنعم محمد	50
6	تأثير التدريبات خاصة في تطوير السرعة المحيطة للذراع الرمية لكرة اليد	أ.م. علاء كامل جبار	60
7	دراسة مسحية لبايوميكانيكية الأداء لفعالية 400 متر حواجز	ا.د. إياد عبد رحمان م.م. قائد عبد الله جابر	69
8	تأثير وسائل تدريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفي في الكرة الطائرة	أ.د. لبيب زويان مصيخ م.د. صالح علي دنهاش	86
9	تحديد درجات ومستويات معيارية لمقياس (المجازفة - الحذر) للاعبين الفنون القتالية المتقدمين	م.م. يزدان نجم عبد جعفر م.م. يوسف عبد كريم م.م. رامي سلمان عكاب سرحان أ.د. سلمان عكاب سرحان الجنابي	103



116	م.م اسعد حميد عبد علي	دراسة الفروق في تعلم مهارتي التصويب من الثبات والتصويب السلمي بكرة السلة بين الطلاب مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي للمرحلة المتوسطة	10
133	أ.د. عامر سعيد الخيكاني أ. د سلمان عكاب سرحان م.د. كرار محمد محسن تويج	التمكين الاداري وعلاقته بالنتفتح الذهني لدى رؤساء الاتحادات الوطنية الرياضية في العراق	11
142	أ.د. قاسم محمد خويلة م.م. مها كاظم جعفر الدهان	دراسة تحليلية لأثر عوامل المؤهل العلمي والخبرة في الحصيلة المعرفية للبايوميكانيك لدى مدرسي التربية الرياضية في العراق	12
159	أ.م.د. حامد عبد الشهيد هادي	أثر بعض الوسائل (التعليمية، التدريبية) في تعديل وتطوير المسار الحركي لمهارات الرجلين الهجومية لدى لاعبي الكاراتيه الناشئين	13
171	أ.م. د حسام حسين مطنش م.م. كرار سوادى نعيم م.م. جنان ديوان عبد الله	تأثير فترات الإنقطاع عن التدريب على بعض متغيرات القلب الوظيفية والقدرة العضلية للاعبي الكرة الطائرة	14
190	م. د كاظم محمود عبد أ.د. رياض جمعه حسن	أثر برنامج تعليمي وفق أنماط فارك في أهم مظاهر الإنتباه لأشبال منتدى شباب ميسان بكرة اليد	15

## تأثير أسلوب التعلم بالأهداف في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد

هدى ناجي زيدان<sup>1</sup> ، باسم شريف صياح<sup>2</sup>، اسامة القايد شرطان<sup>3</sup> ،

ايمان بن عمار<sup>4</sup>، صبري القايد شرطان<sup>5</sup>، د.ايمن هواني<sup>6</sup>

[Hoda.najy@uodiyala.edu.iq](mailto:Hoda.najy@uodiyala.edu.iq) - [Basimsharef853@gmail.com](mailto:Basimsharef853@gmail.com) - [Oussama.gaeid@gmail.com](mailto:Oussama.gaeid@gmail.com)

[Imenbenamar03@gmail.com](mailto:Imenbenamar03@gmail.com) - [Sabrigaied1@gmail.com](mailto:Sabrigaied1@gmail.com) - [hawani.aymen@yahoo.com](mailto:hawani.aymen@yahoo.com)

جامعة ديالى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>(1)</sup>

جامعة منوبة / المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية بقصر سعيد<sup>(6.5.4.3.2)</sup>

### الملخص

تجلت مشكلة البحث عن طريق تطبيق منهج تعليمي بكرة اليد لمعرفة تأثير هذا المنهج في تطور بعض المهارات الاساسية .تهدف الدراسة الى أعداد منهج تعليمي بأسلوب التعلم بالأهداف في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة اليد. معرفة تأثير المنهج التعليمي في تنمية بعض الاساسية بكرة اليد. ما فرضية البحث فكانت هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تنمية بعض مهارات الاساسية بكرة اليد ولصالح الاختبار البعدي . واستخدام الباحثون المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارات القبلي والبعدي لملائمتها لمشكلة البحث في حين تكون عينة ومجتمع البحث من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى. يتكون مجتمع البحث من مجتمع وطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى تكون مجتمع الاصلي طلاب من (150) طالب يمثلون اربعة شعب ، وقد اختيرت هذه العينة عشوائيا من بين الشعب اربعة إذ وضعت أسماء الشعب في كيس وتم سحب سحبة واحدة ، وبذلك أصبح عدد أفراد العينة (32) طالب يمثلون نسبة ( 40% ) من مجتمع ، بعدها تم تقسيم (16) طالب الى مجموعتين متساويتين في العدد بالطريقة العشوائية أيضا ( القرعة) سيما مثلت احدهما المجموعة الضابطة التي بلغ عدد أفرادها (15) طالب ومثلت الأخرى المجموعة التجريبية التي بلغ عدد أفرادها (16) طالب ايضا وتم تقسيمهم عشوائيا أيضا داخل المجموعات واستخدام الباحثون الحقيقية الاحصائية SPSS للمعالجات الاحصائية اما اهم الاستنتاجات فكانت

1- ظهور فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلي و البعدي للمجموعتين الضابطة

والتجريبية في جميع المتغيرات المبحوثة ولصالح المجموعة التجريبية .

2- إن النتائج التي أفرزتها الاختبارات أثبتت الأثر الايجابي الملموس لطريقة تعلم بالاهداف في اكتساب

الكلمات المفتاحية : اسلوب التعلم بالاهداف, المهارات الاساسية , كرة اليد



## The effect of learning by objectives on learning some basic handball skills

Huda naji zaidan<sup>1</sup> . m.m . Basim shareef sayah<sup>2</sup> . Dr.oussama Gaied Chortane<sup>3</sup>

Dr. Imen Ben Amar<sup>4</sup> . Dr. Sabri Gaied Chortane<sup>5</sup> .Aymmen Hawani<sup>6</sup>

### Abstract

The research problem was manifested by applying an educational approach to handball to see the impact of this approach on the development of some basic skills. Knowing the effect of the educational curriculum in developing some basic handball. What is the hypothesis of the research? There were statistically significant differences between the pre and post tests in the development of some basic handball skills and in favor of the post test. The researchers used the experimental method with the design of two equal groups with pre and post tests for their suitability to the research problem, while the sample and the research pool were students of the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Diyala. The research community consists of the community and students of the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Diyala. The original community consisted of students of (150) students representing four people. This sample was chosen randomly from among the four people. The sample was (32) students representing 40% of the population, then (16) students were divided into two equal groups in number by random method as well (lots). The number of its members was also (16) students, and they were also randomly divided into groups. The researchers used the SPSS statistical package for statistical treatments. The most important conclusions were 1- The emergence of significant differences between the results of the pre and post tests for the two control groups And experimental in all the variables studied in favor of the experimental group. 2- The results of the tests proved the tangible positive impact of the learning by objectives method in acquiring the research variables.

**key words:** learning style with goals. basic skills . handball

## 1-المقدمة

تعد كليات التربية الرياضية المؤسسات التربوية المسؤولة عن إعداد وتأهيل مدرس التربية الرياضية الذي يعد حجر الزاوية في صرح البناء التربوي وعصب عملية التعليم لمسايرة ومواكبة العصر واستشراف المستقبل وتوقع تحدياته، ونجاح التعليم يعتمد على إعداد المدرس القادر على تنفيذ خطته وأهدافه وتعد عمليات الإعداد الشامل والمتكامل للطلاب المتخصصين في مجال التربية الرياضية الدعامة الأساسية في العملية التعليمية إذ تهدف كافة طرائق التدريس الشائعة إلى تحقيق أهداف واحدة تتمثل في إكساب الطلاب الأنماط والخبرات التعليمية المرغوبة تبعاً للمنهج الدراسي، على الرغم من تعدد الطرائق والأساليب المستخدمة لتحقيق هذه الأهداف، وعند اختيار المدرس لاسلوب معين لا بد من أن تكون ملائمة لخصائص نمو الطالب وأن تعتمد كلما أمكن على المتعلم في ضوء نشاطه ويجب ان تحقق الثقة المتبادلة بين الطالب والمدرس وكذلك ان تعمل على إثارة رغبته في اكتساب الخبرة . وان استخدام أسلوب التعلم بالاهداف وتأثيره في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد خلال الوحدات التعليمية الخاصة فقدان أسلوب مهم من أساليب التعلم الحديثة التي تعمل على توفير الفرصة المناسبة والطريقة الملائمة لاكتساب المهارات الجديدة أيماناً منه لتهيئة وعداد البيئة المناسبة لاستخدام الأساليب الحديثة لزيادة مهاراتهم التعاونية والاجتماعية من جهة والنهوض باللعبه من جهة ثانية.ومن خلال خبرة الباحثون الميدانية لاحظ إن مشكلة البحث تكمن في قلة استخدام أسلوب التعلم بالاهداف من قبل المدرسين ومعرفة تأثيره في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة اليد من خلال الوحدات التعليمية الخاصة فقدان أسلوب مهم من أساليب التعلم الحديثة التي تعمل على توفير الفرصة المناسبة والطريقة الملائمة لاكتساب المهارات الجديدة أيماناً منه لتهيئة وعداد البيئة المناسبة لاستخدام الأساليب الحديثة لزيادة مهاراتهم التعاونية والاجتماعية من جهة والنهوض باللعبه من جهة ثانية.

## 2- مشكلة البحث :

لم تعد المناهج الدراسية تركز على كمية المعلومات المقدمة للمتعلم فقط وإنما تركز أيضاً على الطرائق والأساليب التي يعتمد عليها المتعلم في الحصول على المعلومات من مصادر مختلفة. من خلالها يتم بناء وإعداد المدرسين بطريقة صحية وفي جميع الفعاليات إذ تسعى الكليات دائماً الى مواكبة العصر باستخدام أحدث الوسائل التعليمية والتدريبية ولجميع المناهج الدراسية والأنشطة تعد لعبة كرة اليد من الألعاب الجماعية. كل هذا أدى الى ان يكون التعليم في درس التربية الرياضية مبنياً" على أساس عشوائي , ويعتمد وبشكل كبير على مدى كفاءة المعلم وخبرته الشخصية في إدارة النشاطات الرياضية المقدمة. لذا ارتأى الباحثون دراسة

هذه المشكلة عن طريق تطبيق منهج تعليمي بكرة اليد لمعرفة تأثير هذا المنهج في تطور بعض المهارات الاساسية

3- أهداف البحث :

يهدف البحث للتعرف على :

1- أعداد منهج تعليمي بأسلوب التعلم بالأهداف في تعلم بعض الاساسية بكرة اليد.

2- تأثير المنهج التعليمي في تنمية بعض المهارات الاساسية بكرة اليد.

4-فروض البحث :

هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في تنمية بعض المهارات الاساسية بكرة اليد ولصالح الاختبار البعدي .

5- منهجية البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبارات القبلي والبعدي لملائمتها لمشكلة البحث.

6- مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من مجتمع وطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى تكون مجتمع الاصلي طلاب من (150) طالب يمثلون اربعة شعب ، وقد اختيرت هذه العينة عشوائيا من بين الشعب اربعة إذ وضعت أسماء الشعب في كيس وتم سحب سحبة واحدة ، وبذلك أصبح عدد أفراد العينة (32) طالب يمثلون نسبة ( 40% ) من مجتمع ، بعدها تم تقسيم (16) طالب الى مجموعتين متساويتين في العدد بالطريقة العشوائية أيضا ( القرعة) سيما مثلت احدهما المجموعة الضابطة التي بلغ عدد أفرادها (15) طالب ومثلت الأخرى المجموعة التجريبية التي بلغ عدد أفرادها (16) طالب ايضا وتم تقسيمهم عشوائيا أيضا داخل المجموعات.

7-أدوات البحث ووسائله :

(1) المصادر العربية والأجنبية.

(2) ملعب الكرة اليد.

(3) كرات طائرة عدد (20) .

(4) الملاحظة الذاتية.

(5) الاختبارات والقياسات

(6) فريق العمل المساعد، ينظر ملحق (1)

(7) الوسائل الإحصائية.



## 8-الاختبارات المهارية :

استخدم الباحثون الاختبارات المهارية الميينة أدناه والتي تقيس بعض المهارات الاساسية قيد البحث علما إن هذه الاختبارات مقننة على البيئة العراقية ومستخدمة من قبل عدة باحثين وهي

اولا-المناولاة والاستلا(418.5):-

اسم الاختيار:- أختبار قياس وسرعة المناولة على الحائط لمسافة 3م.

الهدف من الاختبار:- قياس توافق وسرعة المناولة على الحائط.

الأدوات:- (كرة يد، جدار، ساعة إيقاف).

طريقة الأداء :- يقف التلميذ على بعد (3) م عن الحائط وعند الإشارة يقوم بتمرير الكرة الى الحائط واستمرار التمرير لأكثر عدد ممكن في زمن محدد قدره (30) ثا.

طريقة التسجيل :- تحسب عدد التمريرات في الزمن المحدد (يحتسب عدد مرات استلام الكرة)،

ثانيا- - الطبطبة (113.1):-

أسم الاختبار :- اختبارتطيط الكرة المستمر باتجاه متعرج من مسافة خمسة عشر متراً ذهاباً وإياباً.

الهدف من الاختبار :- قياس مستوى مهارة الطبطبة

الأدوات المستخدمة:- (ساعة توقيت كرة يد، شاخص عدد، 5)

وصف الأداء :- تثبيت خمسة شواخص في خط مستقيم المسافة بين الواحد والآخر ثلاثة امتار

التوجيه والتسجيل :- يقوم اللاعب بالطبطبة مع الركض بين الشواخص ذهاباً وإياباً ويسجل الزمن الأقرب (للثانية)

ثالثا- التصويب (425.5) :-

أسم الاختبار :- دقة التصويب بكرة اليد

الهدف من الاختبار :- قياس دقة التصويب بكرة اليد

الأدوات المستخدمة: (هدف كرة يد مرسوم على حائط بأبعاد (3×2) م، بحيث يكون الشكل للقائمين ملامس بخط تلاقي الجدار بالأرض ويقسم إلى تسعة مستطيلات ويرسم خط بطول تسعة امتار من الهدف المرسوم كما في الشكل رقم (3).

طريقة الأداء :- يقوم بالتصويب من خلف الخط بخطوه الارتكاز مع تسجيل من تصيب كرتة المستطيل رقم (1،3،7،9) والتي تمثل الزوايا وأبعادها (100×60)سم ينال 4 درجات ، أما الذي يصيب (2،8) وتمثل الزوايا وأبعادها (100×60)سم ينال (3) درجات ،والذي يصيب (4،6) والذي يمثل منطقة ذراعي حارس المرمى وأبعادها (100×80)سم ينال درجتين ، والذي تصيب كرتة المستطيل الأوسط والذي يمثل صدر وجذع اللاعب والذي تبلغ أبعاده (100×80) سم ويستحق درجه واحده واذا خارج المرمى يعطى صفر درجه.

## 9- التجربة الاستطلاعية:

قبل إجراء التجربة أجرى الباحثون وحدة تعريفية للطلاب والمدرسين لإيضاح مفهوم تقنية تعلم بالاهداف وطريقة تطبيقه ، فضلا عن إيضاح المهارات قيد البحث ، بعدها تم إجراء التجربة الاستطلاعية صباح يوم الاثنين الموافق 2021/10/4 على (10) من طلبة خارج عينة البحث مجتمع البحث وذلك للتحقق مما يلي:-

1. التأكد من سيطرة المدرس وقدرته على تطبيق الأسلوبين ( التعلم بالاهداف والأسلوب المتبع التقليدي).
2. تحديد الأخطاء والصعوبات بهدف تجاوزها.
3. التأكد من صلاحية الاختبارات المستخدمة ومدى استجابة العينة لها.
4. الوقوف على كفاءة فريق العمل المساعد.

## 10- الاختبارات القبليّة :

أجرى الباحثون الاختبارات القبليّة على المجموعتين الضابطة والتجريبية وعلى مدى يومين يوم لكل مجموعة وذلك في يومي الأربعاء والخميس الموافقين 2021/10/7-6

## 11-المنهج التعليمي:

اعتمد الباحثون المنهج التعليمي المستخدم في وزارة التربية اعتمادا على المادة العلمية للمهارات قيد الدراسة وذلك على وفق أسلوب التعلم بالاهداف واستمر تطبيق المنهج (8) أسابيع بواقع (16) وحدة تعليمية للوصول لمستوى جيد بالأداء ، وتم تطبيق المنهج على المجموعة التجريبية باستخدام تقنية تعلم بالاهداف بعد أن تم تقسيم المجموعة التجريبية الى مجموعتين تتألف من (8) طلاب ، إذ يشرح مدرس المادة التعليمية ويعرض المهارة أمام رؤساء المجموعات ليتاح لهم عرضها على أقرانهم في الجزء التطبيقي وفي كل مهارة أو لعبة تأمر المدرسة بإبدال قائد المجموعة بطلبة أخره والغاية من ذلك تعلم كل أفراد المجموعة المهارة الحركية بسرعة أما المجموعة الضابطة فقد خضعت للمنهج بالطريقة التقليدية المتبعة ابتداء تطبيق المنهج التعليمي يوم الاحد الموافق 2021/10/10 ولغاية يوم الاحد الموافق 2021/11/5.

## 12-الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات التعليمية للمجموعة التجريبية تم إجراء الاختبارات البعدية في يومي الثلاثاء والأربعاء والخميس الموافقين 2021/11/9-8 وعمل الباحثون على تهيئة نفس الظروف التي أجريت في الاختبارات القبليّة مع توحيد فريق العمل المساعد في الاختبارين القبلي والبعدى.

## 13-لوسائل الإحصائية:

استخدام الباحثون الحقيبة الإحصائية SPSS للمعالجات الإحصائية



14- عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في بعض مهارات الاساسية بكرة اليد وتحليلها :

الجدول (1)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية ودالاتها الإحصائية للمجموعة الضابطة

الدلالة الإحصائية	قيمة (T) الجدولية (*)	قيمة (T) المحسوبة	البعديّة		القبلية		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية الاختبارات
			ع	س	ع	س		
معنوي	2,56	4.56	1.09	12.50	1.70	11.45	عدد	أختبار قياس وسرعة المناولة على الحائط لمسافة 3م
معنوي		6.65	1.40	12.20	2.021	13.80	زمن	أختبار اختبارتنطيط الكرة المستمر باتجاه متعرج من مسافة خمسة عشر متراً ذهاباً وإياباً
معنوي		6.43	2.22	19.50	3.02	17.30	درجة	أختبار دقة التصويب بكرة اليد

15- عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في بعض مهارات الاساسية بكرة اليد وتحليلها :

الجدول (2)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية ودالاتها الإحصائية للمجموعة التجريبية

الدلالة الإحصائية	قيمة (T) الجدولية (*)	قيمة (T) المحسوبة	البعديّة		القبلية		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية الاختبارات
			ع	س	ع	س		
معنوي	2,56	8.15	0.88	16.44	1.88	11.20	عدد	أختبار قياس وسرعة المناولة على الحائط لمسافة 3م

معنوي	5.05	0.86	10.02	2.407	12.00	زمن	اختبار اختبارتنطيط الكرة المستمر باتجاه متعرج من مسافة خمسة عشر متراً ذهاباً وإياباً
معنوي	9.21	1.57	23.50	3.63	17.34	درجة	اختبار دقة التصويب بكرة اليد

16- عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض الاساسية بكرة اليد وتحليلها :

### الجدول (3)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (T) المحسوبة والجدولية ودلالاتها الإحصائية للاختبارات المهارية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الدلالة الإحصائية	قيمة (T) الجدولية (*)	قيمة (T) المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المعالجات الإحصائية الاختبارات
			ع	س	ع	س		
معنوي	2,56	8.45	0.88	16.44	1.09	12.50	عدد	أختبارقياس وسرعة المناولة على الحائط لمسافة 3م
معنوي		4.56	0.86	10.02	1.40	12.20	زمن	اختبارتنطيط الكرة المستمر باتجاه متعرج من مسافة خمسة عشر متراً ذهاباً وإياباً
معنوي		9.67	1.57	23.50	2.22	19.50	درجة	اختباردقة التصويب بكرة اليد

### 17- مناقشة النتائج :

أظهرت نتائج الجداول (1 ، 2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية في اختبارات بعض المهارات الاساسية بكرة اليد للطلاب بين أسلوب التعلم ابالاهداف والتقليدي ولصالح مجموعة التعلم بالاهداف ( المجموعة التجريبية) ، ويعزو الباحثون أسباب هذه الفروق الى تأثير أسلوب التعلم بالاهداف بطريقة تقنية الأقران الواضح في ارتفاع تحصيل المتعلمين مهاريا مقارنة بأثر الأسلوب التقليدي ، ويفسر الباحثون ذلك إلى عدة أسباب أهمها :

ويذكر (عبد الخالق) ((أن التعلم بالملاحظة يختزل عملية التعلم، وغالبا ما يكون أن يتعلم الإنسان بعض الاستجابات بالملاحظة وعن طريق الأنموذج)).

كما يعزو الباحثون هذه النتائج إلى التطبيق العملي للمتعلم ومقارنة أدائه بأداء الأنموذج ومحاولاته المتكررة للوصول إلى الأداء الأمثل، فالمتعلم كلما تعلم أكثر عمل أفضل.(215.4) ويشير كل من(صادق والهاشمي) إلى((أن عرض الأنموذج للجزء المقصود مع شرح التفاصيل التي يجب أن ينتبه إليها الطالب، يعطي الطالب فكرة عن الجزء الذي سيقوم به في الدرس ويصبح لهذا الجزء فرضاً معيناً يريد الطالب أن يصل إليه)).(125،3)

ويؤكد (توم سون) أن (( أفضل شخص يمكنه أداء النموذج هو الطالب يتشابه كثيراً بقدر الإمكان مع الطلاب الذين تقوم بتدريسهم، وإذا قرر المدرس أن يقوم بنفسه بأداء نموذج فمن الضروري أن يكون قادراً على أداء المهارة بالطريقة الصحيحة)).

ان استخدام التعلم بالأهداف كان له أثر كبير في تحسين مستوى تعلم الطلاب لمهارة المناولة وهذا ما يؤكد كل من (Smith & Berlant, 1998) على أن استخدام متغيرات أسلوب التعلم بالأهداف كهيكلية عامة للدرس سيؤدي الى تحسين مستوى الاداء وزيادة نسبة التعلم لافراد المجموعة المتعلمة جميعها(7، 75-76).

كما يعزو الباحثون هذه النتائج إلى أن هذا الأسلوب تميز أيضاً باستخدام تكنولوجيا التعليم المستحدثة، لتحقيق الأهداف المحددة، إذ يرى المتلقي للمهارة المراد تعلمها مسجلاً بصرياً وسمعيًا، مما يكون لديه صوراً للأداء الجيد ومن ثم يمكنه التنفيذ الجيد للمهارة. فانفاعلية التعلم بالأهداف ومنهاج الكلية المتبع في تعلم مهارات موضوع البحث وهذا ما يؤكد (محمد علي القط ، 1999) بأن المناهج التعليمية أو التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الطالب أو اللاعب في نوع النشاط الممارس من خلال المستوى المهاري والبدني والفسولوجي وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع المنهاج الذي يطبقه.

يعزو الباحثون هذه النتائج إلى تأثير استخدام أسلوب في تدريس المجموعة التجريبية، وأن استخدام التسجيل المرئي يحقق الهدف التعليمي، وهذا ما تميز به الأسلوب، مما أدى إلى أفضلية التفوق في تعلم المهارات الأساسية التي تم إجراء البحث عنها. ولغرض الوصول الى نتائج جيدة تصل الى حد الاتقان للمهارات الاسارات بكرة اليد فقد لجأت الباحثون الى استخدام اكثر من طريقة لتطوير مستوى اداء الطلاب في تعلم المهارات ، إذ تم التأكيد على اعطاء التغذية الراجعة الفورية بعد كل محاولة إذ " أن اعطاء التغذية الراجعة بطريقة معرفة النتائج على الفور سوف تحسن من الانجاز خلال تعلم المهارات الحركية (668.8). وهذا يتفق مع ما توصلت اليه (Christina, 1996) إذ أثبتت أنه في مراحل إكتساب المهارة الاولية يجب إعطاء تغذية راجعة بعد كل محاولة بمعنى الاستمرار في التعزيز.(25،9)

18-الاستنتاجات :

1- ظهور فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة و البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في جميع المتغيرات المبحوثة ولصالح المجموعة التجريبية .

2- إن النتائج التي أفرزتها الاختبارات أثبتت الأثر الايجابي الملموس لطريقة تعلم بالاهداف في اكتساب متغيرات البحث .

## 19- التوصيات :

في ضوء نتائج البحث العلمي يوصي الباحثون ما يلي:

- 1- اعتماد أسلوب التعلم بالاهداف بتقنية عند تعليم الطلبة مهارات الكرة الطائرة .
- 2- إمكانية تطبيق التجربة لبعض المقدرات التي يجد فيها المدرس ضعفا في مستوى الطلاب التحصيلي وذلك باستخدام اسلوب التعلم بالاهداف .
- 3- إجراء البحوث المشابهة باستخدام استراتيجيات التعلم بالاهداف على الألعاب الجماعية أو الفردية .

المصادر العربية

1. أحمد خميس وجميل قاسم ؛ موسوعة كرة اليد العالمية ، ط1 ( بغداد ، 2011).
2. توم سون، بيتر.ج.ل، المدخل إلى نظريات التدريب، الإتحاد الدولي للهواة، (ترجمه) مركز التنمية الإقليمي، القاهرة،
3. صادق، غسان محمد، وفاطمة الهاشمي، الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية، دار الكتب، جامعة الموصل، 1988
4. عبد الخالق، أحمد، محمد، أسس علم النفس، دار المعارف الجامعية، الإسكندرية، 1990.
5. لؤي غانم الصميدعي (وأخرون ) ؛ الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي ، ط1 (أربيل ، 2010) ص418.
6. محمد علي القط ؛ وظائف اعضاء التدريب الرياضي ، مدخل تطبيقي ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999).

7. Weiss. M, Mecullagh. P, Smith. A, & Berlant. A; Opservational learning and the feafeul chulde influence of peer models on swimming skill performance and psychological responses:(Research Quarterly,exercise and sport,63(1),1988)

8. Ryuta. Kawashima; The effect of Verbal feed back on motor learning **apetstudy**: (arealable on line. Ut <http://www-ideal.library.com>. April, 2000)

9. Christina. R.W; Human Performance determinants in sport: (Korean society of sport psychology, Seoul, Korea, <http://www>, 1996



تأثير تمارين تاهيلية في حالة الخلع الأمامي لمفصل الكتف لذوي الاعاقة على الكراسي المحركة

باسم شريف صياح<sup>1</sup>، هدى ناجي زيدان<sup>2</sup>، اسامة القايد شرطان<sup>3</sup>

، ايمان بن عمار<sup>4</sup>، صبري القايد شرطان<sup>5</sup>، د. ايمن هواني<sup>6</sup>

[Basimsharef853@gmail.com](mailto:Basimsharef853@gmail.com) . [Hoda.najy@uodiyala.edu.iq](mailto:Hoda.najy@uodiyala.edu.iq) . [Oussama.gaeid@gmail.com](mailto:Oussama.gaeid@gmail.com)

[Imenbenamar03@gmail.com](mailto:Imenbenamar03@gmail.com) . [Sabrigaied1@gmail.com](mailto:Sabrigaied1@gmail.com) . [hawani.aymen@yahoo.com](mailto:hawani.aymen@yahoo.com)

جامعة ديالى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة(2)

جامعة منوبة / المعهد العالي للرياضة والتربية البدنية بقصر سعيد(1.3.4.5.6)

### الملخص

تجلت مشكلة البحث تعرض الرياضيين في محافظة ديالى الى انواع مختلفة من الاصابات الرياضية وخصوصا في الطرف العلوي من الجسم فقد اثار ذلك الموضوع اهتمام الباحثون في محاولة معرفة ماهي انواع تلك الاصابات وأسبابها وشدتها ومناطق حدوثها ومدى تأثيرها في أداء الرياضيين في الألعاب المختلفة ونسبة وجودها في كل لعبة ، وذلك من اجل الوصول الى الحلول المناسبة لمعالجة مثل هذه الاصابات الرياضية التي تؤثر في مستوى الانجاز وتقدم الرياضي هدفت الدراسة الى إعداد برنامج تاهيلي لمفصل الكتف لذوي الاعاقة على الكراسي المتحركة ،ومعرفة تأثير برنامج تاهيلي لمفصل الكتف لذوي الاعاقة على الكراسي المتحركة. فرضية البحث تأثير برنامج تاهيلي لمفصل الكتف لذوي الاعاقة على الكراسي المتحركة لصالح الاختبارات البعدية لعينة البحث. تالف مجتمع البحث من الافراد الذين لديهم اصابة في مفصل الكتف لذوي الاعاقة على الكراسي المتحركة وبلغ عددهم(4) وتم اختيارهم بالطريقة العمدية ونسبتهم (86%) من المجتمع البحث، تم اختيار المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدى مشاركة بالبرنامج العلاجي ،اما اهم الاستنتاجات: أظهرت نتائج البحث ان اصابة مفصل الكتف هي من الأكثر الاصابات شيوعا في الطرف العلوي لذوي الاعاقة على الكراسي المتحركة.

الكلمات المفتاحية: تمارين تاهيلية ، مفصل الكتف ، الكراسي المتحركة ، الاعاقة



## The effect of rehabilitative exercises in the case of anterior dislocation of the shoulder joint for the handicapped on wheelchairs

Basim shareef sayah , Huda naji zaidan , Dr.oussama Gaied Chortane  
Dr. Imen Ben Amar, Dr. Sabri Gaied Chortane.

### Abstract

The problem of the research was the exposure of athletes in Diyala Governorate to different types of sports injuries, especially in the upper limb of the body. In order to reach appropriate solutions to treat such sports injuries that affect the level of achievement and progress of the athlete, the study aimed to prepare a rehabilitation program for the shoulder joint for people with disabilities on wheelchairs, and to know the impact of a rehabilitation program for the shoulder joint for people with disabilities on wheelchairs.

The research hypothesis is the effect of a rehabilitation program for the shoulder joint for people with disabilities on wheelchairs in favor of the post-tests of the research sample. The research community consisted of individuals who had a shoulder joint injury for people with disabilities on wheelchairs, and their number was (4), and they were chosen in a deliberate way, and their percentage (86%) of the research community was chosen. The results of the research showed that shoulder joint injury is one of the most common injuries in the upper limb for people with disabilities in wheelchairs.

**key words: Rehabilitation exercises, shoulder joint , wheelchairs , disability**

## 1- المقدمة

وتعد الاصابة من المشكلات الاساسية التي تواجه عملية تقدم المستويات الرياضية وانتقالها من مستوى الى اخر ، ان قلة المام فئة من اللاعبين والمدربين بأسباب الاصابات وكيفية تجنب حدوثها يدفع اللاعبين - احيانا كثيرة - الى الوقوع في اخطاء قد تكون تقنية او تكتيكية او سوء تنظيم في حمل التدريب او قلة في تهيئة اجهزة الجسم الداخلية والخارجية وعدم استعداد الجهاز الهيكلية لتقبل الجهد الذي يقع على عاتق الرياضي ، ولا تقتصر الاصابات على المستويات العليا ولكنها تتمثل في جميع المستويات وقد تحدث الاصابة في التمرين او في المباراة او في الدروس العملية وحتى في ممارسة النشاط الترويحي الخفيف ، وتختلف نسبة حدوث هذه الاصابات وانواعها ويختلف ارتباطها مع نوع الفعالية الممارسة ، لذا ينبغي أن نضع في اعتبارنا دائما مبدأ سلامة اللاعب اولا ووضع كافة الامكانيات لمنع حدوث او تكرار الاصابات للحد من خطورتها وذلك عن طريق اتخاذ كافة التدابير اللازمة اثناء التدريب والمباريات والاستعداد التام لتقديم الاسعافات الفورية عند حدوث الاصابة لأن اهمال وسائل الاسعاف الفوري وقت حدوث الاصابة البسيطة والتي تلعب دور حيوي وهاما تؤدي الى عواقب سيئة ويمكن تتضاعف خطورتها في تحديد المستقبل الرياضي للاعب ويذكر (Martens , 1981) ان منع الاصابة هو الجانب الاكثر اهمية في الطب الرياضي كما ان الاهتمام ببرامج الوقاية كفيلا بابعاد اللاعب عن الاصابات في الميدان الرياضي(145.8)

وإن مفصل الكتف هو مفصل فريد من نوعه، إذ انه يعد المركز الحركي الأولي في فعاليات الأداء من فوق الرأس، إذ أن حركة الكتف تتحدد بشكل مفصل المنكب (*Glenohumeral*) ومرونة الأنسجة الرخوة (*Soft Tissues Surfaces*) والسطوح الحرة الحركة الانزلاقية (*Freely Sliding Surfaces*). إن التجويف الذي يستقر فيه راس عظم العضد (*Humeral Head*) يكون بواسطة التجويف الحقي (*Glenoid Cavity*)، إذ أن طبيعة الحركة في مفصل الكتف تكون ثلاثية الأبعاد (*Three dimensions* *mobility*)، أي انه من نوع الكرة والتجويف (*Ball and Socket*)، أما العظم الاخرمي (*Acromion* *bone*) فيكون كبيراً إلى حد كافٍ بحيث يغطي رأس عظم العضد ، ويكون له فائدة رفع ميكانيكية وكذلك فائدة من خلال إطالة الألياف التي تنشأ من قمة العظم الغرابي (*Tip of Coracoid*) ، (247.9) لذا حاول المختصون والباحثون الاهتمام بالمعاقين عن طريق إعداد عدد كبير من المناهج التربوية المتكاملة لهذا الغرض خدمة لهذه الشريحة التي تعد جزءا من المجتمع والتي يجب الاهتمام بها بشكل خاص وكان من ضمنهم شريحة اطلق عليها المختصون ( بالافراد الخواص ) ،

و إن مفصل الكتف يكون معرضاً دائماً لإصابات مختلفة ومتعددة والتي تعد إحدى الإصابات الشائعة في مفصل الكتف وبصورة خاصة في الفعاليات والتي تتطلب حركة اليد فوق مستوى الرأس. وتزداد حدة هذه الإصابات عند أداء حركات معينة تتطلب اشتراك هذه العضلات وبصورة مباشرة. إن البرامج التأهيلية كثيرة ومتنوعة في مجال الطب الرياضي لتأهيل وعلاج الرياضيين المصابين أن هنالك اختلافاً في وجهات النظر من حيث فترة البرنامج التأهيلي وطرائق التأهيل العلاجي اليومي، والمنهج العلاجي المتبع، من الإصابات الدقيقة التشخيص والتأهيل الطبي في تحديد طبيعة الإصابة وان أي جزء من العضلة أو وترها ممكن أن يكون قد حدث فيه الضرر اناعداد برنامج تأهيلي يقوم على أساس تمارينات البدنية من اجل تأهيل مفصل الكتف لدى عينة من اللاعبين المصابين ومن هنا جاءت أهمية البحث في تصميم تمارينات تأهيلية في حالة الخلع الأمامي لمفصل الكتف لذوي الاعاقة على الكراسي المتحركة.

## 2- مشكلة البحث

مما لاشك في ان المعاق بحاجة الى رعاية من نوع معين تتناسب مع ما لديه من امكانيات وقدرات ، ومن باب الاحساس بالمسؤولية حول شريحة عانت من قلة الاهتمام ولاسيما بالمجال الرياضي ، ونتيجة الاصابات وعدم وجود مناهج تأهيلية ، ونظرا لكثرة تعرض الرياضيين في محافظة ديالى الى انواع مختلفة من الاصابات الرياضية وخصوصا في الطرف العلوي من الجسم فقد اثار ذلك الموضوع اهتمام الباحثون في محاولة معرفة ماهي انواع تلك الاصابات وأسبابها وشدتها ومناطق حدوثها ومدى تأثيرها في أداء الرياضيين في الألعاب المختلفة ونسبة وجودها في كل لعبة ، وذلك من اجل الوصول الى الحلول المناسبة لمعالجة مثل هذه الاصابات الرياضية التي تؤثر في مستوى الانجاز وتقدم الرياضي.

## 3- يهدف البحث الى :

- إعداد برنامج تأهيلي لمفصل الكتف لذوي الاعاقة على الكراسي المتحركة .
- معرفة تأثير برنامج تأهيلي لمفصل الكتف لذوي الاعاقة على الكراسي المتحركة.

## 4- فرضية البحث

- يؤثر برنامج تأهيلي لمفصل الكتف لذوي الاعاقة على الكراسي المتحركة.

## 5- منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته وطبيعته مشكلة البحث.

## 6- مجتمع البحث وعينته

تألف مجتمع البحث من الافراد الذين لديهم اصابة في مفصل الكتف لذوي الاعاقة على الكراسي المتحركة وبلغ عددهم(4) وتم اختيارهم بالطريقة العمدية ونسبتهم (86%) من المجتمع البحث، تم اختيار

المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي مشاركة بالبرنامج العلاجي وابدوا رغبتهم بالتطوع لاجراء تنفيذ البرنامج وفق الارشادات الطبية اذ تم تنفيذ البرنامج العلاجية على عينة البحث تباعا وتم مراعاة الظروف نفسها لجميع افراد عينة البحث .

#### 7- تجانس مجموعة البحث

بعد أن أجرى الباحثون الاختبارات القبليّة على عينة البحث، قام بإجراء عملية التجانس بين مجموعة في متغيرات العمر و الوزن وكما هو موضح في الجدول (1).

#### الجدول (1)

يوضح الجدول معامل تجانس بين افراد عينة متغيرات الطول والوزن والعمر.

الدالة	قيمة ت المحسوبة	المعامل الاحصائية		وحدة القياس	المتغيرات
		± ع	س-		
غير معنوي	0,180	8.56	90.50	كغم	الوزن
غير معنوي	0,160	1,65	27.45	سنة	العمر

يبين الجدول أعلاه قيمة (ت) المحسوبة والتي بلغت لمتغير الطول الوزن (0,180) وللعمر (0,160) وبهذا فان قيمة (ت) المحتسبة هي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (2.074) عند درجة حرية (4) ونسبة خطأ  $\geq (0.05)$  أي الفرق غير معنوي أي لا يوجد فروق بين المجموعة وهذا يدل إلى وجود تجانس في متغيرات الوزن والعمر

#### 8- وسائل جمع المعلومات:

استخدم الباحثون القياس والمقابلة والاختبارات كوسائل لجمع المعلومات.

#### 9- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

جهاز لقياس الوزن صني المنشأ

أما الأدوات التي تم استخدامها في البرنامج التأهيلي هي: كرات طبية صغيرة الحجم رولة ذات بروزات حجلة المربعة ، عصا. ازوان خفيفة.

#### 10- اجراءات البحث الميدانية

من خلال المفاتحات الرسمية لكل من دائرة صحة ديالى ( مستشفى بعقوبة التعليمي) تحددت اجراءات في مركز العلاج الطبيعي في مستشفى بعقوبة وذلك لتوافر المجال الملائم مع الاشراف المباشر لكادر العلاج والطبيعي والتاهيل الاجراءات الميدانية:-

#### 1- المرحلة الاولى

اختبار الفحص الشعاعي والتداخل الجراحي: تم اجراء الفحص الاشعاعي لعينة البحث لتأكد من الحالة الصحية للمريض ،وان تبعات هذا الاجراء الطبي يكون اثره على المجاميع العضلية والاربطة المحيطة بمفصل الكتف بعد تحديد حركة المريض عادة ضمن مدى معين لحين استشفاء الكامل لمفصل الكتف.

#### 2- اما المرحلة الثانية

بعد استشفاء المريض واصبح اكثر اطمانا من حيث حركة ومنطقة مفصل الكتف واستقرار المريض صحيا لذا استمر الجهد التأهيلي بشكل تدريجي يومي يوافق قدرة وتحمل المريض على زيادة الجرعة التأهيلي من حيث المدى الحركي لامكانية المفصل الكتف وقدرة تحمل العضلات المحيطة على الجهد المسلط عليها ورفع قدرتها وفعاليتها الوظيفية التأهيلية حيث تميزت هذه المرحلة بالتمارين المساعدة والايجابية من قبل المريض مع استخدام بعض الوسائل المساعدة على زيادة قدرة تحمل الجهد التأهيلي والاعتماد على النفس حتى وصول المريض الى مرحلة الاقتراب للاسوياء ضمن المرحلة العمرية حيث احتاج المريض الى مدة 8 اسابيع

### 11- التجربة الرئيسية

#### اولا- الاختبارات القبليّة

قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث ولمدة يوم، قام الباحثون بعرضهم على الطبيب وهو اختصاص في جراحة العظام والكسور لتأكد أكثر من دقة التشخيص والذي بدوره أكد إصابتهم بالنتف غير المعقد يمكن علاجه باستخدام الوسائل التأهيلية والملحق رقم (2) يوضح تقرير الطبيب، وفي تاريخ 2019/6/26 تم إجراء الاختبارات البدنية والحركية لعينة المصابة بالكتف غير المعقد والمتكونة من(5) مصابين مراعيًا بذلك فترات الراحة بين اختبار وآخر علما بان الاختبارات كانت وتعد القوة والمرونة (المدى الحركي) ومطاولة القوة من المعايير التي يعتمد عليها في المعالجين في معرفة مدى استجابة المصابين لمناهج اعادة التأهيل وبهذا اشتملت اختبارات البحث على

#### 1- المدى الحركي لمفصل الكتف.

#### 2- اختبار قياس القوة القصوية لعضلات الكتف المبعدة للذراع..

#### 3- اختبار قياس قوة القبضة للذراع المصابة

الأبعاد : Abduction وتكون درجة المرونة (0-180°) ويكون الأبعاد ابتداء من وضع

الطرف المتدلي بجانب الجسم (وضع الراحة) تكون الحركة حرة وسهلة لمدى (90°) عن الجذع أي عندما



يصبح العضد في وضع افقي ومكوناً زاوية مع الجسم عند مفصل المنكب وتشارك بعض العضلات في هذه الحركة

التقريب : Adduction : عبارة عن حركة أي جزء من الجسم قريباً من المحور الطولي للجسم مثل تقريب الذراع من المحور الطولي للجسم وتكون درجة المرونة (0-90) درجة.

### 12- تنفيذ البرنامج:

تم تنفيذ البرنامج العلاجي على المجموعة من العينة التجريبية والمتكونة من (4) مصابين حيث احتوى البرنامج على لمدي(24) أسبوع بواقع ست وحدات في الأسبوع وشملت الوحدات على مجموعة من التمارين العلاجية التي تهدف إلى معالجة وتحسن مفصل الكتف وذلك بتقوية عضلات الكتف وعضلات وأربطة مفصل الكتف " وحدة وشدة التمارين والحجم ونوعية الراحة المستخدمة(السلبية والايجابية) بين التكرارات وبين تمرين وآخر، للفترة من 2021/2/1 الى 2021/5/1 بزمن (60) دقيقة لكل جلسه في مختبر العلاج الطبيعي التابع لمستشفى بعقوبة التعليمي

### 13- الوسائل الاحصائية:-

استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) التي اعنتهما لتحقيق فروض الدراسة

#### 14- عرض النتائج ومناقشتها

بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات قيد البحث في الاختبارات الثلاث (القبلي، ،  
البعدي) لعينة البحث

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
±ع	س	±ع	س		
8.82	160.24	6.56	110.23	درجة	الإبعاد
1.03	5.76	0.25	3.98	كغم	القوة القصوى
2.65	19.25	1.51	12.65	تكرار	مطاولة القوة
7.12	55.30	4.75	32.65	درجة	التقريب
9.76	165.87	8.56	112.65	درجة	التدوير للداخل
11.34	155.45	9.65	112.55	درجة	التدوير للخارج

#### 15- مناقشة النتائج

في ضوء البيانات المستخدمة لافراد عينة البحث يبين الجدول رقم (2) الذي يتبين فيه الفروق في قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعة التمارين البدنية لإختبارات المدى الحركي ( الإبعاد،القوة القصوى ، مطاولة القوة. التدوير للداخل، التدوير للخارج ) ويعزو الباحثون ان مفردات المنهج التاهيلي انسجمت مع الاسس العلمية المستعملة في تحديد الشدة المطلوبة لتطور قوة المجاميع الفعلية المسؤولة عن اداء الواجب الحركي الاساسي لمفصل الكتف إذ استطاعت عينة البحث في الاختبار البعدي الوصول تقريبا إلى الحد الاعلى للمدى الطبيعي للحركة إلى فعالية التمارين البدنية العلاجية في القضاء على التحددات الحركية وما تكسبه للمفاصل والاربطة والعضلات من مرونة وقوة ، ان استعمال التمارين البدنية العلاجية يعمل على توسيع الأوعية الدموية مما



يزيد من تجهيز المنطقة بالأوكسجين، وان استعمال التمارين يزيد من الوحدات الحركية العاملة وكذلك يعمل على حصول تكيف عصبي في تناوب عمل الألياف العضلية الذي ينعكس على تطوير القوة ومطاوله والقوة . كما ان بعض الأوعية الدموية يكون مغلقاً اثناء الراحة ولكن اثناء النشاط البدني فإن الأوعية الدموية تتفتح تدريجياً لضمان انسياب الدم الوافد للانسجة العاملة. (5،125) ويفسر الباحثون ذلك الى ان منهج التمارين البدنية من أفضل المناهج بأعتبار التمارين البدنية لها تأثير مباشر " على تحفيز الميكانيكية الدفاعية لأجهزة الجسم والتسريع في اكمال التعويضات وتحسين التمثيل الغذائي والوظائف الانمائية وتجديد الوظائف المختلفة كما انها تخفف من التأثير الناتج بسبب قلة النشاط الحركي الذي تفرضه الاصابه" (3،21). كما انها تعمل على تنشيط الدورة الدموية مما يزيد من عملية تدفق كميات كبيرة من الدم الذي يعمل على سرعة استعادة الشفاء "حيث ان مقدار دوام المستوى يتعلق بسرعة تموين الاوكسجين الكافي(6،173) ، كما ان للتمارين البدنية دور كبير في تقليل التحدد الحركي أي انها ساعدت على تطوير المدى الحركي لمفصل الكتف " أقصى مدى حركي يمكن لمفصل معين . كما "انه رغم المتانة التي يمتاز بها المفصل من ناحية بناءه الا ان تعرضه للحركات الرياضية القوية والمتعددة يؤدي الى اصابات كثيرة وذلك للتناقض الموجود في البناء البدني من وزن الجسم من جهة والحركة الواسعة التي يؤديها المفصل من جهة اخرى " (البصري ، 1984 ، 27). وان استعمال التمارين الثابتة والتمارين المتحركة والتمارين المختلطة كان له الاثر الواضح في تطوير القوة إذ ان القوة تزداد بزيادة استعمال التمارين البدنية وتقل في حالة عدم تحريك الجزء وهذا يتفق مع (ان تطوير القوة المعنوي يتم باختيار تمارين ثابتة ومتحركة تؤدي خلال المنهج التدريبي للوصول إلى نتائج افضل لتطوير صفة القوة (10،76)

وان زيادة القوة العضلية يرافقه زيادة في مطاوله القوة ((القوة العضلية تعد من الصفات المهمة وما ينتج عنها زيادة في التحمل العضلي (مطاوله القوة) الذي يعتمد اساسا على قوة وسلامة التعاون بينهما وبين الجهاز العصبي)) (7،20) كما ان كل وحدة احماء يومية في المنهج تضمنت تمرينات للإطالة والمرونة كل ذلك ادى الى تطور المدى الحركي وهذا التطور او التحسن يتفق مع ما نقله ( ريسان خريبط ) (2،35) ان التمرينات التاهيلية المستخدمة في المنهج التاهيلي كان لها الاثر الفعال في هذا التطور الحاصل في المديات الحركية والذي كانت المرونة لها الدور الاساس في هذا التطور وكيفية تتميتها وتطورها كذلك مدة الراحة في المنهج كان لها الاثر الكبير في تخفيف الالم وكذلك القضاء على الالتهاب فعند (الراحة وتقليل الجهد يقوم الدم واللمف بامصاص السوائل الالتهابية). (1،45). ان استعمال التمرينات اليومية وبصورة منتظمة التي ساعدت في تحسين وانتظام العمليات العصبية والعضلية وكانت ذات تأثير

ايجابي في عمليات الاثارة والتنشيط على القشرة الدماغية ففي اثناء أداء المنهج التأهيلي هناك نقص مستمر في الفترة الكامنة الخاصة بالانعكاسات الشرطية)) (44.1)

## 16-الاستنتاجات

من خلال النتائج التي تم التوصل إليها استخلص الباحثون أهم الاستنتاجات :

1. أظهرت نتائج البحث ان اصابة مفصل الكتف هي من الأكثر الاصابات شيوعا في الطرف العلوي لذوي الاعاقة على الكراسي المتحركة

17- التوصيات

1- والتركيز على إحماء منطقة الكتف ومفصله حيث كان أكثر الإصابات تعرضا لذوي الكراسي المتحركة

2- التركيز على الإحماء الجيد قبل البدء بالتمارين الرياضية والمسابقات تجنباً لحدوث الإصابة الرياضية.

المصادر

1. جمعة محمد عوض : الاصابات الصغيرة والمتكررة عند لاعبي الكرة الطائرة ،رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1988 ابراهيم سالم وآخرون : موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، 1998.

2. ريسان خريبط : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1989 .

3. سميرة خليل ، الاصابات الرياضية ، بغداد : 2005 .

4. فالح فرنسيس : الإصابات العضلية ، اللجنة الاولمبية العراقية ، اتحاد الطب الرياضي ، 1993 .

5. فالح فرنسيس : المايكروتومه عند الرياضيين في العراق ، مجلة بحوث المؤتمر الثاني ، لكليات التربية الرياضية ، البصرة ، مطبعة آلاء ، 1986 .

6. قاسم حسن حسين ، تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي للاعبين الرياضية ، الموصل : دار الكتب للطباعة ، 1985.

7. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين : اختبارات الاداء الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1982 .

8. Martens .M. Christian .R.W. of Harray .J.S Sharker B.J (1981) : Caching Young Athletes , Champing , Illinois.

9. Perry, J., Anatomy and biomechanics of the Shoulder in Throwing, Swimming, gymnastics, and Tennis. Clinic of Sports,U.S.A 1983.

10. Jeffrey . E. Falkel : Methods of training in sport physical therapy Bernard . T. ditor pupishing Churchill living stonc , USA , Newyork , 1986 . p. 76



## تأثير موسيقى ال (Binaural Beats) وبعض التمارين اللاهوائية و علاقتها بإنجاز ال 400 م حرة لذوي الاعاقة فئة (46) للشباب

م.د محمد مسرهدعلي<sup>1</sup> . م.د نبراس عدنان حتروش<sup>2</sup> ، م.د اوراس عدنان حتروش<sup>3</sup>

[mohammed.m4ail@gmail.com](mailto:mohammed.m4ail@gmail.com) . [Nibras.adnan@uodiyala.edu.iq](mailto:Nibras.adnan@uodiyala.edu.iq)

[Oras.adnan@uodiyala.edu.iq](mailto:Oras.adnan@uodiyala.edu.iq)

المديرية العامة لتربية ديالى<sup>(1)</sup>

جامعة ديالى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>(2,3)</sup>

### الملخص

تجلت اهمية البحث ومن خلال استخدام بعض التمرينات اللاهوائية مصاحبة لموسيقى ال (Binaural Beats) من خلال المنهج التدريبي علاقتها بإنجاز 400 م حرة لذوي الاعاقة فئة (46) .لمعالجة مشكلة البحث التي تكون على شكل التعب او عدم الارتياح (Discomfort) من اكبر معوقات الانجاز الرياضي ، حيث يلجأ العديد من الرياضيين في المنافسات الى اخذ المنشطات او ابتكار اساليب ذهنية و غيرها من الحيل لمقاومة الالم او التعب الناتج من عن المجهود البدني ، ولاسيما في نهاية او عند الاداء ضمن مستويات عالية الشدة مستوى الانجاز الرياضي لذوي الاعاقة فئة (46) والتي هي صلب مشكلة البحث وقد هدف البحث الى اعداد تمرينات خاصة باستخدام موسيقى ال (Binaural Beats) لتطوير إنجاز 400 متر لذوي الاعاقة فئة (46) للشباب وقد فرض البحث الى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين وبعض التمارين اللاهوائية باستخدام موسيقى ال (Binaural Beats) في تطوير الانجاز 400 متر حرة ذوي الاعاقة فئة (46) وبين الاختبارات القبلية والبعدي ولسالغ الاختبار البعدي.فقد اشتملت على المجال البشري المتمثل بعدائي العاب القوى المعاقين فئة (46) بفعالية ركض 400م حرة للجنة الفرعية في ديالى للموسم الرياضي 2022 والبالغ عددهم (6) عدائين لفئة (46) . فقد تناول منهج البحث وأجراءاته الميدانية ، إذ تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة البحث ،من مجموعة واحدة وكانت نتائج الانجاز ركض 400م حرة وتحليلها ومناقشتها من خلال الجداول الإحصائية ومن خلال النتائج فقد تم التوصل الى الاستنتاجات ان هناك تطور في بعض التمارين اللاهوائية للأداء أفراد عينه البحث.

الكلمات المفتاحية: تأثير الموسيقى, التمارين اللاهوائية, ذوي الاعاقة



## The effects of music of (Binaural Beats) and special exercises and their and to the achievement of 400 m free for Players with disabilities category (46) for young people

Dr.mohammed msarhad Ali<sup>1</sup>.Dr. Nibras Adnan Hattroush<sup>2</sup>. Dr. Nibras Adnan Hatroosh<sup>3</sup>

Diyala General Directorate of Education(1)

University of Diyala / Faculty of Physical and Mathematical Sciences<sup>(2,3)</sup>

### Abstract

The importance of research and through the use of exercises accompaniment rhythms of (Binaural Beats) through the curriculum of its relationship with the achievement of 200 m for disabled people category (46) .To address the problem of research, which is in the form of fatigue or discomfort (Discomfort) one of the biggest obstacles to achievement sports, Many athletes in the competitions to take stimulants or invent mental methods and other tricks to resist the pain or fatigue resulting from physical exertion, especially at the end or performance within high levels of distress level of achievement of the disabled (46), which is the core of the problem of research. The rhythms of Binaural Beats to develop the achievement of 200 meters for people with special needs category (46) for young people. The research found that there are statistically significant differences between the exercise of rhythms of Binaural Beats in the development of the achievement of 200 meters for the disabled (46) (46) to effectively run 200 m national team for the sports season 2017 (6) runners for category (46). The research method and its field procedures were used. The experimental method was used to suit the nature of the research. The results of the experiment were run 200 meters and analyzed and discussed through the statistical tables and through the results, it was concluded that there is an evolution in the physical aspects of performance.

**key words:** The effect of music, anaerobic exercise, people with disabilities, class (46) young people

## 1- المقدمة البحث :

ان التطور العلمي المستمر لكافة العلوم المختلفة أحدث الكثير من التغيرات في أنماط الحياة المختلفة والتدريب الرياضي أحد أهم المجالات التي حظيت بأهتمام العلوم المختلفة مما ساعد هذا الأهتمام باكتشاف الكثير من الأساليب مما ساعد الكثير من الرياضيين في كافة الفعاليات الرياضية في رفع انجازاتهم ومنها ألعاب القوى بشكل خاص ولهذا نلاحظ أن هنالك أنجازات مذهلة حصلت في مستوى ألعاب القوى على الصعيد العربي والآسيوي والعالمي من خلال ما تم من استخدام للأساليب التدريبية الحديثة وأختيار المدربين التمرينات المناسبة وبصورة علمية ضمن المناهج التدريبية لرياضيهم مما يساعدهم في رفع أنجازات رياضيهم. ويعد سباق الـ400م حرة حرة من أعنف سباقات ألعاب القوى حيث يتطلب هذا السباق قدراً هائلاً من السرعة والتحمل والقوة بالإضافة إلى متطلبات قوة الإرادة والعزيمة ومواصلة الكفاح. ولمواكبة التقدم لابد من إجراء البحوث والدراسات المناسبة للوقوف على مواطن الضعف والقوة في مراحل الركض ومنها استخدام لما تسمى الـ (Binaural Beats) لهذه المراحل والاستفادة منه في التدريب الرياضي، تعد رياضة ذوي الإعاقة وما تضمه تحت لوائها من أنشطة رياضية عديدة إحدى الرياضات التي شهدت نهضة علمية واسعة النطاق مبنية على أساس البحث العلمي والدراسة الموضوعية الهادفة الى دمج الفرد بالمجتمع وتفاعله معه والاهتمام به من جميع النواحي البدنية والنفسية والعقلية (Modamgna, R.1(2015). P. P 187: effects of various uphill Downhill) ... فهي " الوسيلة المثلى والأفضل لسرعة عودة المعاق الى مجتمعه وتآلفه مرة أخرى معه ونجاحه كفرد منتج من أفراد هذا المجتمع مندمجا فيه متفاعلا معه. (1: 26) ومن هنا تتجلى أهمية البحث ومن خلال استخدام تأثير موسيقى الـ (Binaural Beats) وبعض التمارين اللاهوائية و علاقتها بإنجاز الـ400 م حرة لذوي الإعاقة فئة (46) للشباب) ومن خلال متابعة الباحثين للاعبين المعاقين فئة (46) وملاحظة البحوث والمصادر المتعلقة بهذا المجال لم يجدوا الباحثون دراسة علمية متخصصة تتناول تأثير بعض التمارين اللاهوائية المصاحبة للـ (Binaural Beats) لهذه الفئة او جميع الفئات الخاصة بذوي الإعاقة ومن هنا تجلت مشكلة البحث في التعرف استخدام تأثير موسيقى الـ (Binaural Beats) وبعض التمارين اللاهوائية و علاقتها بإنجاز الـ400م حرة لذوي الإعاقة فئة (46) للشباب) حيث يهدف البحث الى اعداد بعض التمارين اللاهوائية باستخدام تكنولوجيا الرياضة لتطوير ركض الـ400م حرة لذوي الإعاقة فئة (46) وايضا على التعرف على تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير إنجاز ركض الـ400م حرة لذوي الإعاقة فئة (46).

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

### 2-1 منهج البحث:

اعتمد الباحثون منهج البحث التجريبي كونه يتلاءم مع حل المشكلة المراد بحثها ولأنه من الوسائل المهمة للوصول إلى معرفة يوثق بها. واستخدم الباحثون تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة المتكافئتين ، إذ يعد المنهج التجريبي من أكثر الوسائل كفاية في الوصول إلى معرفة موثوق بها. (33.5) .

### 2-2 مجتمع البحث وعينه :

تم اختيار عينة البحث من لاعبي اللجنة البارالمبية الفرعية في ديالى والذين يتدربون في المحافظة و البالغ عددهم (8) لاعب للمجتمع الاصلي و اختار الباحثون (6) لاعبا بالطريقة العمدية وتم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة) و (تجريبية) وعن طريق القرعة بواقع (3) لاعبين لكل مجموعة. أجرى الباحثون تكافؤ على أفراد المجموعتين في الجدول رقم (1) يبين التجانس مجموعتي البحث في الاختبارات المستخدمة.

رقم (1) يبين التجانس مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية)

الاختبارات	ن	الوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
الإنتاج	6	55.775	56.93	3.62886	- 1.578

يُلاحظ من الجدول أن قيم معامل الالتواء جميعها كانت محصورة بين (  $3 \pm$  ) مما يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات المشار إليها في الجدول وإنها ضمن المنحنى الطبيعي .

### 2-3- الاجهزة والأدوات:

1-جهاز حاسوب لابتوب نوع (Dell) بانتيوم (4).2-طابعة ليزيرية نوع Canon 2900. صافرة, ساعة توقيت, كرات طبية بأوزان مختلفة .

### 2-4 اختبارات البحث :

اختبار الوثب الطويل من الثبات : (4, 91)

• الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

- الأدوات اللازمة: مكان مناسب لقياس الوثب بعرض (1,5)م وبطول (3,5)م يراعى فيه إن يكون مستوياً ،شريط قياس ،قطع ملونة من الطباشير .
  - وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية و قدماه متباعدتان قليلاً و متوازيتان بحيث يلامس مشط القدمين خط البداية من الخارج ، ويقوم المختبر بمرجحة الذراعين للخلف مع ثني ركبتيه والميل للأمام قليلاً ثم يقوم بالوثب للأمام أقصى مسافة ممكنة عن طريق مد الركبتين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للأمام.
  - حساب الدرجات: يكون القياس من خط البداية حتى آخر جزء من الجسم يمس لأرض.
- ركض بالقفز 30م:**

- الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
- الأدوات اللازمة: ملعب ساحة وميدان وشريط قياس وطباشير .
- وصف الأداء: يقف المختبر على خط البداية الـ30م ثم يسمع اشارة البدء. يقوم المختبر بالركض قفزاً إلى نهاية الـ30م. ويحسب له عدد خطوات الركض بالقفز.
- حساب الدرجات: يحسب له عدد خطوات الركض بالقفز من بداية الـ30م إلى نهاية الخط.

### اسم الاختبار اختبار ركض 400م حرة متر البداية من الجلوس(9: 107).

1. الغرض من الاختبار -قياس الانجاز ركض 400 متر حرة .
  2. الأدوات اللازمة: مجال ركض قانوني ، تكون بداية هذه الاختبار في نفس نهاية مسافة الـ 200 متر. ساعات توقيت - مطلق - مؤقتين.
  3. وصف الاختبار: يقف المختبر خلف خط البداية من وضع الجلوس ، ويأخذ وضع التهيؤ ، وعند سماع الإشارة ينطلق بأقصى سرعة ممكنة لقطع المسافة والوصول الى خط النهاية.
- التسجيل: يتم تسجيل الزمن المستغرق لقطع المسافة الى اقرب 1/100 ثانية بواسطة ثلاث مؤقتين ويحتسب اقل زمن يسجله المؤقتين

### 2-5 التجربة الاستطلاعية :

- أجرى الباحثون تجربة استطلاعية بتاريخ 2022/2/8 على عينة لاعبي من لجنة ديالى والبالغ عددهم (5) لاعباً قبل قيامهم ببحثهم بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته .



حيث قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من لاعبين من اللجنة البارالمبية الفرعية في ديالى لفئة 46 في ملعب نادي ديالى حيث استغرقت العملية يوم واحد هو يوم الاربعاء المصادف 9-2-2022 كان عدد عدائين التجربة (2) عدائان.

## 2-6 الاختبارات القبليّة :

تم اجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث يوم الاثنين الموافق 2022/2/14 على وذلك الساعة الثالثة عصر الأختبار الانجاز 400 م حرة على ملعب (نادي ديالى) ، وقد قام الباحثون بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث المكان والزمان واسلوب الاختبار وفريق العمل من اجل تحقيق الظروف نفسها او ما يشابهها بقدر الامكان عند اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث .

## 2-7 المنهج التدريبي:

تم وضع بعض التمارين اللاهوائية لأفراد عينة البحث بعد الاطلاع على مجموعة من المصادر والمراجع الخاصة بموضوع البحث وبعد عرضه على السادة الخبراء\* وبعد اجراء التعديلات اللازمة تم بدء تطبيق المنهج يوم الخميس المصادف ( 2022/2/17 ) ولمدة (8) اسابيع (24) وحدة تدريبية بواقع (3) وحدة أسبوعياً (السبت - الثلاثاء - الخميس) زمن الوحدة الواحدة يتراوح ما بين 60 - 90 دقيقة وفي فترة الإعداد الخاص للاعبين ذوي الإعاقة فئة ( 46 ) باستخدام موسيقى ال ( Binaural Beats ) وكذلك استخدام وسائل تدريبية ك (المظلة الرياضية, السلم الرياضي, الاشرطة ذات المقاومات المختلفة, الشواخص, شريط الرشاقة. الحواجز) هدف منه تطوير انجاز لدى افراد عينة البحث كما استخدم الباحثون طريقة التدريب التكراري والتدرج بالشدة التدريبية من (85 - 95) اما راحة المستخدمة عودة الى النبض علما ان تطبيق هذا المنهج التدريبي المقترح ضمن المعسكر التدريبي المقام لأفراد عينة البحث كونهم يمثلون لاعبين اللجنة الفرعية في ديالى في هذه العبة هذا مما ساعد كثير الاستمرارية الوحدات التدريبية الوحدات التدريبية بشكل اعطى افراد عينة البحث امكانية تطبيق المفردات المنهج التدريبي والشروط التدريبية الصحيحة من حيث توفر جو تدريبي جيد من خلال تهيئة مستلزمات التدريب من حيث استخدام المنشآت والملاعب وكذلك توفر الجانب الغذائي والصحي المرافق للمعسر وهذا ما ساعد الباحثون على تطبيق مفردات المنهاج بشكل سليم.

## 2-7 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية في تمام الساعة الثالثة عصراً من يوم السبت المصادف 2022/4/16 وبنفس ظروف الاختبارات القبلية قدر الإمكان تقريباً.

## 2-9 الوسائل الإحصائية:

لقد استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات .

## 3 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض نتائج فروقات المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدى في إنجاز ركض 400م

حرة :

## جدول (2)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق وانحرافات الفروق وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة المعنوية فيما بين الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث في نتائج اختبار الإنجاز (400م حرة)

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		ف	ع ف	(ت) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
	س	ع±	س	ع±					
الإنجاز	25.110	0.360	24.103	0.337	1.006	0.214	13.254	0.000	معنوي

يتبين من الجدول (2) أن عينة البحث في نتائج اختبار الإنجاز كان وسطها الحسابي في الاختبار القبلي (25,110) وانحرافها المعياري (0,360) ، وفي الاختبار البعدى أصبح وسطها الحسابي (24,103) والانحراف المعياري (0,337) ، وبلغ فرق الأوساط الحسابية فيما بين الاختبارين (1,006) والانحراف المعياري للفرق (0,214).



وبعد حساب قيمة (ت) المحسوبة باستخدام قانون (ت) للعينات المترابطة والتي كانت (13.254) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5) ، وبلغت قيمة نسبة الخطأ (0.000) وهي أصغر من (0.05)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي

### 3-2 مناقشة النتائج:

من خلال ما تم عرضه وتحليله في الجدول (2) لاختبار ركض 400م حرة إذ أظهرت النتائج بعد الانتهاء من المنهج التدريبي لقد ظهرت هناك فروقات معنوية من جراء العمليات الإحصائية التي جرت للاختبارين القبلي والبعدي جراء هذه الاختبارات وجدت أن هناك تطوراً في مستوى اللياقة البدنية من خلال بعض التمارين اللاهوائية المقترح الذي وضعوها الباحثون مما أدى إلى التحسين في إنجاز ركض 400 م حرة فئة (46) وهذا التحسين جراء تأثير المنهج التدريبي لذا يرى الباحثون تطور مستوى الإنجاز ومن هنا نرى أن لهذا ان بعض التمارين اللاهوائية باستخدام موسيقى ال (Binaural Beats) في تطوير الانجاز 400 متر حرة لذوي الاعاقة فئة (46) أهمية كبيرة في تحسين مستوى الإنجاز الرقمي وهذا مثبت في الجداول المذكور آنفاً ومن هنا تكمن أهمية التدريب في تحقيق أفضل إنجاز ممكن ورفع المستوى الرياضي (إن التدريب واستخدام أنواع من التمارين اللاهوائية وكذلك الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطور مستوى الإنجاز) (7، 50) وكذلك جديفة عينة البحث في تطبيقها وحدة التدريبية.

### 4- الخاتمة:

من خلال المعالجة الإحصائية و النتائج التي حصل عليها الباحثون تم التوصل الى الاستنتاجات الاتية هناك تطور في النواحي البدنية الخاصة للأداء أفراد عينة البحث في الاختبار ولصالح الاختبار البعدي:- ظهور تطور كبير في انجاز ركض 400 متر حرة:- ظهور إمكانية جيدة لدى افراد عينة البحث في اداء مفردات منهج التدريبي .

وفي ضوء الاستنتاجات التي توصلو اليها الباحثون الى التوصيات الاتية :- ضرورة استخدام تمارين بدنية خاصة وفق موسيقى ال (Binaural Beats) وبعض التمارين اللاهوائية في تطوير الجوانب البدنية الخاصة بمتطلبات الاداء لهذه الفعالية (400) م :- ضرورة استخدام موسيقى ال (Binaural Beats) وبعض التمارين اللاهوائية في تطوير الانجاز في فعاليات الاركاض القصيرة :-اجراء دراسات مشابهة على عينات مختلفة .

### المصادر و المراجع:



- 1- أسامة رياض احمد ، واحمد عبد المجيد أمين ،قواعد الطبيعية لرياضة المعاقين, ط1 ، دار هلال للأوفيس , 1988.
- 2- أسامة رياض:رياضة المعاقين للاس الطبية والرياضية , (القاهرة , دار النشر العربي ,2000م).
- 3- أمل سويدان ,ومنى الجزار ,استخدام تكنولوجيا في التربية الخاصة,مركز الكتاب للنشر . القاهرة, 2007.
- 4- علي سلوم . الاختبارات والقياس والأحصاء في مجال الرياضي . الطيف للطباعة ،وزارة التعليم العالي و البحث العلمي ،جامعة القادسية،2004 .
- 5- فان دالين ديوبولد . مناهج البحث في التربية وعلم النفس . (ترجمة) محمد نبيل (وآخرون: القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية للطباعة. 1985).
- 6- ديو بولد ، فان دالين ؛ مناهج البحث العلمي في التربية وعلم النفس ،(ترجمة) محمد نبيل (واخرون)، القاهرة ،مكتبة الانجلو المصرية، 1985.
- 7- محمد عاطف الأبر ومحمد سعيد:اللياقة البدنية,عناصرها, وتميمتها, السعودية, دار الإصلاح الدمام,1984.

تأثير برنامج مقترح ي بعض مكونات الأداء الحركي لمهارة القفز اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية

ا.د اقبال عمار لفتة<sup>1</sup>، ا.م. د بدر سليمان الدمخي<sup>2</sup>، ا.د علاء خلف حيدر<sup>3</sup>

[dr.ikbal93@gmail.com](mailto:dr.ikbal93@gmail.com) . [bs.aldamkhi@psset.edu.kw](mailto:bs.aldamkhi@psset.edu.kw) . [alaa.khalaf.uodiyala.edu.iq](mailto:alaa.khalaf.uodiyala.edu.iq)

<sup>1</sup>وزارة التربية كلية التربية المفتوحة /بغداد ،

<sup>2</sup>دولة الكويت-الهيئة العامة للتعليم التطبيقي والتدريب-كلية التربية الاساسية-

<sup>3</sup>جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

### الملخص

تجلت مشكلة البحث بعدم وجود برنامج مقترح في بعض مكونات الأداء الحركي لمهارة القفز اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية ، من هنا برزت مشكلة البحث ، امهدف البحث التعرف على تأثير برنامج مقترح في بعض مكونات الأداء الحركي لمهارة القفز اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية الطريقة والإجراءات.

تكونت عينة البحث من طالبات المدرسة التخصصية في محافظة بغداد والبالغ عددهن (10) طالبات، تم اختيارهن بصورة عمدية من مجتمع البحث ، قسموا عشوائيا إلى مجموعتين تجريبية عددها (5) طالبات والمجموعة الضابطة عددها (5) طالبات، وتم تجانس وتكافؤ المجموعتين في متغيرات العمر والطول والوزن وبعض مكونات الأداء الحركي . اما فرض البحث توجد فروق ذات دلالة معنوية في مهارة القفز اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية بين طالبات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختيار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية وتم إعداد برنامج مقترح لتنمية بعض الصفات البدنية والحركية لعينة البحث ، يتكون من (16) وحدات تعليمية ، لفترة (8) أسابيع ، اسبوعيا بزمن قدره (45) دقيقة لكل منها . واستخدم الباحثون اختبارات مكونات الأداء الحركي وتتضمن : السرعة الانتقالية ، المرونة ، الرشاقة ، القوة الانفجارية للذراعين ، التوافق ، اما الاستنتاج البحث توجد فروق ذات دلالة معنوية في جميع مكونات الأداء الحركي المجموعة التجريبية .

الكلمات المفتاحية : الاداء الحركي ، بساط الحركات الارضية ، قفزة اليدين الامامية



## The effect of a proposed program on some components of the motor performance of the front-handed jumping skill on the floor mat

.Iqbal Ammar Lafta<sup>1</sup>. Bader Suleiman Al Damkhi<sup>2</sup>. Alaa Khalaf Hayder<sup>3</sup>

Ministry of Education / Open Educational College <sup>(1)</sup>.

State of Kuwait – Public Authority for Applied Education and Training – College of Basic Education<sup>(2)</sup>

University of Diyala/College of Physical Education and Sports Sciences<sup>(3)</sup>

### Abstract

jumping skill on the floor mat. The research sample consisted of (10) female students of the specialized school in the province of Baghdad, who were deliberately chosen from the research community. They were randomly divided into two experimental groups of (5) female students and the control group except for (5) female students, and the two groups were homogeneous and equal in the age variables. Height, weight and some components of motor performance. As for the hypothesis of the research, there are significant differences in the skill of jumping the front hands on the carpet of ground movements between the students of the experimental and control groups in the dimensional choice and for the benefit of the experimental group. 8) weeks, weekly at a time of (45) minutes each. The researchers used tests of motor performance components, which include: transitional speed, flexibility, agility, explosive power of the arms, and compatibility. As for the research conclusion, there are significant differences in all components of motor performance of the experimental group

Keywords: motor performance, floor movements rug, front hand jump

## 1- المقدمة البحث

ان التعلم والتعليم مفهومان مرتبطان بعملية واحدة هدفها اكمال العملية التعليمية وتطويرها واثقانها ولا يمكن الفصل بينهما لارتباطهما المتماصك والصلة الوثيقة بينهما (9.2)، والتعلم عملية معقدة وتستغرق حياة الفرد بأكملها وتشتمل انواعا مختلفة من النشاط والخبرات متعددة بتعدد مواقف الحياة ، فهو كل ما يسعى اليه الفرد من تحصيل معلومات وما يكتسبه من اتجاهات وعادات مختلفة ومهارات بمختلف انواعها عقلية او حركية او خلقية سواء كان هذا الاكتساب شعوريا او لاشعوريا. وان الاتقان التام للمهارات الحركية بالجمناستك تمثل الهدف النهائي لعملية التعلم الحركي الذي يتاسس عليه الوصول بمستوى اللاعب لاعلى المستويات العالمية لانه مهما بلغ مستوى الصفات البدنية للاعب من تحسن وتطور ، ومهما اتصف من سمات خلقية واردة فانه لا ولن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالاتقان التام للمهارات الحركية التي تتمثل في حركات الجمناستك على مختلف الاجهزة (2،11)، وتتم عملية التعلم الحركي بين المخ والعضلات ، فالمخ يصدر أوامره ( المنبهات ) للعضلات فتقوم هذه العضلات بالاستجابة لهذه الأوامر بقيامها بالعمل ( الشد والارتخاء ) ، ثم ترسل نسخة ( صورة ) عما قامت به من عمل ( اداء الحركة ) الى المخ لغرض المقارنة وتصحيح الاخطاء ، وهكذا تتم هذه العملية ( اتقان الحركة ) في الدائرة بين اوامر المخ واستجابة العضلات. وتحتل رياضة الجمناستك مكانه متقدمة بين مختلف ألوان النشاط الرياضي ، وذلك لأنها تبني الإنسان بناء " صحيحا وسليما ، ولها نصيبا وافرا من الأوسمة يساوي أضعاف الأوسمة في الألعاب الجماعية والألعاب الفردية الأخرى وبخاصة في الدورات الاولمبية أو الإقليمية نتيجة شمولها على أجهزة متعددة ، وان المستوى المتطور الذي شهدته هذه الرياضة في السنوات الأخيرة ومنها الحركات الارضية في الجمناستك الذي اعتمد انخفاض معدل سن الأبطال في ه الحركات الارضية لم يكن وليد صدفة وإنما جاء نتيجة التخطيط المستمر من المدربين واستخدام الأساليب العلمية المبتكرة في التعليم والتدريب ، من هنا تكمن اهمية البحث والحاجة اليه في تجريب تأثير برنامج مكونات الأداء الحركي لمهارة القفز اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية

## 2- مشكلة البحث

ومن خلال متابعة الباحثون لبطولات الجمناستك التي تجري على مستوى القطر للمدارس التخصصية للجمناستك وكذلك تدريباتهم لاحظ وجود مشكلة تكمن في ضعف أداء اللاعبين لمكونات الاداء الحركي والمهارية لمهارة القفز اليدين الامامية وعدم تمكن البعض الآخر من أداء مهارات حركية ذات صعوبات عالية ، وهذا يؤدي إلى تقليل درجة اللاعب النهائية من خلال خصم ( 0.5 ) من درجة اللاعب نتيجة لسقوطه فضلا عن خصم ( 0.2 ) من الدرجة عن قيمة كل متطلب خاص لا يستطيع اللاعب أداءه ، كذلك عدم تمكنه من الحصول على درجة المحسنات التي يحصل عليها من خلال الربط الجيد والارتقاء بمستوى الصعوبة خلال السلسلة الحركية على الجهاز .

## 3- اهداف البحث

- 1- تأثير برنامج مقترح في بعض مكونات الأداء الحركي لمهارة القفز اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية للاعبات المدرسة التخصصية في بغداد
- 2- الفروق في بعض مكونات الاداء الحركي لمهارة القفز اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية للاعبات المدرسة التخصصية في بغداد المجموعتين التجريبية والضابطة

## 4- فروض البحث

- 1- يؤثر برنامج مقترح في بعض مكونات الأداء الحركي لمهارة القفز اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية للاعبات المدرسة التخصصية في بغداد.
- 2- توجد فروق ذات دلالة معنوية في بعض مكونات الاداء الحركي لمهارة القفز اليدين الامامية على بساط الحركات الارضية للاعبات المدرسة التخصصية في بغداد المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختيار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية .

## 5- منهج البحث

استخدم المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث منهج البحث الوحيد الذي يمكنه الاختبار الحقيقي في العلاقات الخاصة بالسبب او الاثر **Once and Effect Relationship** ويمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل كثير من المشكلات العلمية، فضلا عن اسهامه في تقدم البحث العلمي في العلوم الانسانية التي من بينها علم الرياضة".(4،270)

## 6- مجتمع البحث وعينته

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من المدرسة التخصصية في بغداد للعام الدراسي (2021-2022) والبالغ عددهن (10) ، وتشكل وبنسبة (50%) من المجتمع الاصلي ، تم تقسيمهن عشوائياً الى مجموعتين ، مجموعة تجريبية قوامها (5) طالبات، ومجموعة ضابطة قوامها (10) طالبات.

## 6- تكافؤ مجموعتي البحث

تمت عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات الاتية:  
العمر الزمني ، الطول . الوزن مقاساً . بعض مكونات الأداء الحركي.

### الجدول (1)

يبين معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات العمر الزمني والطول والوزن

قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالم الإحصائية المتغيرات
	±ع	-س	±ع	-س	
0.76	1.44	9.20	1.45	9.30	العمر الزمني
0.52	4.6	141	3.98	140	الطول
1.05	3.5	37.5	3.6	38.30	الوزن / كغم

### الجدول (2)

يبين معنوية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات بعض مكونات الاداء الحركي

قيمة "ت" المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالم الإحصائية المتغيرات
	±ع	-س	±ع	-س	
0.67	0.80	6.1	0.75	5.6	السرعة الانتقالية / ثانية
0.82	0.75	3.22	0.82	3,40	المرونة / سم
0.98	1.01	9	0.60	8	الرشاقة / ثانية
0.66	2.88	16.7	1.98	15.5	القوة الانفجارية للأطراف السفلى / سم

يتبين من الجدولين (1،2) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية في متغيرات العمر الزمني والطول والوزن ومتغيرات بعض مكونات الاداء الحركي ، لكون قيمة "ت" المحسوبة اصغر من قيمة "ت" الجدولية ، مما يشير الى تكافؤ المجموعتين في تلك المتغيرات .

7- وسائل جمع البيانات :-

8- مكونات الاداء الحركي

استخدم الباحثون مجموعة من الاختبارات البدنية والحركية المقننة من بعض المصادر العلمية والتي تقيس بعض مكونات الاداء الحركي في مرحلة التعليم الابتدائي وهي كالآتي:

1. السرعة الانتقالية : وتم قياسها باختبار الركض لمسافة (30) م /ثا من الوضع الطائر .
2. المرونة: وتم قياسها باختبار ثني الجذع للأمام \_ أسفل من الوقوف/سم ..
3. الرشاقة: وتم قياسها باختبار الركض المتعرج (الزكزاك) بين الشواخص. /ثا.
3. القوة الانفجارية للأطراف السفلى: وتم قياسها باختبار الوثب العمودي من الثبات /سم.

### 9- التجربة الاستطلاعية لاختبارات مكونات الاداء الحركي

قام الباحثون بتجربة استطلاعية بتاريخ 10 / 9 / 2021 على عينة مكونة من (3) طالبات من غير افراد عينة البحث الاساسية وذلك بهدف:

1. التأكد من مدى صلاحية الاختبارات والادوات المستخدمة.
  2. التعرف على الوقت اللازم لإجراء الاختبارات.
  3. التعرف على مدى استجابة المختبرين لأداء الاختبارات.
  4. تدريب فريق العمل على كيفية تسجيل النتائج وضبط اجراء الاختبارات.
- وكان من نتائج التجربة هو تكوين صورة واضحة لدى الباحثان عن طبيعة العمل وكيفية التطبيق .

### 10- برنامج المقترح

تضمن البرنامج التعليمي (8) وحدات تعليمية ، وبواقع (4) مرات اسبوعياً ، زمن الدرس الواحد (60) دقيقة ، وعلى هذا الاساس استغرق تنفيذ البرنامج التعليمي (8) اسابيع ، وذلك للفترة من 2021/9/10 ولغاية 2021/11/10 وقد قام الباحثون بمتابعة البرنامج المقترح للمجموعة التجريبية والبرنامج المتبع في المدرسة للمجموعة الضابطة خلال زيارتهما الميدانية للمدرسة التخصصية، حيث ان البرنامج المتبع المطبق على المجموعة الضابطة اعتمد على اسلوب التدريس بالقصة الحركية والالعاب الصغيرة والتمارين والحركات التقليدية ، اما التقسيم الزمني للبرنامج فهو كالآتي:

أ. القسم التحضيري (15) دقائق.

ب. القسم الرئيسي (40) دقيقة.

ج. القسم الختامي (5) دقيقة

### 11- التجربة الاستطلاعية للبرنامج

قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية للبرنامج المقترح بتاريخ 2021/9/5 على (3) طالبات من غير افراد العينة الاساسية ، وذلك للوقوف على مدى مناسبة محتوى البرنامج المقترح ومدى ملائمة مكان تطبيق البرنامج والوقت اللازم للتنفيذ ، ومدى استجابة العينة لمفردات البرنامج ، وقد اطمئن الباحثون على كافة الاجراءات اللازمة لتنفيذ البرنامج المقترح.

### 12- إجراء الاختبارات القبلية

بناءً على نتائج التجارب الاستطلاعية ، قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبلية على كلا من المجموعتين التجريبية والضابطة للفترة من 8-2021/9/9 ، وشملت تطبيق بعض مكونات الاداء الحركي ، فضلا عن قياسات العمر الزمني والطول والوزن ، وقد راعى الباحثون تطبيق الاختبارات والقياسات على جميع افراد عينة البحث بطريقة موحدة وفي نفس الوقت وباستخدام نفس القياس

### 13- إجراء الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية على تلميذات المجموعتين التجريبية والضابطة بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج المقترح والبرنامج المتبع في المدرسة وذلك للفترة من 2002/11/2 ولغاية 2002/11/7 ، اذ طبقت بنفس طريقة القياس القبلي وفي نفس المواعيد ، ثم دونت البيانات والنتائج الخاصة بالبحث في استمارات خاصة لمعالجتها احصائيا .

#### 14- الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) التي اعنتهما لتحقيق فروض الدراسة

#### 15- عرض النتائج

##### الجدول (4)

يبين الوسط الحسابي وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطا الاختباريات القبلية والبعدية المجموعة التجريبية في المتغيرات قيد البحث

الدلالة الإحصائية	نسبة الخطا	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة التجريبية		الاختبارات الإحصاء
			قبلي	بعدي	
			س-	س-	
معنوي	0,00	0.99	4.9	5.6	السرعة الانتقالية/ ثانية
معنوي	0,01	2.01	5.2	3,40	المرونة / سم
معنوي	0.00	2.2	6.8	8	الرشاقة / ثانية
معنوي	0.00	5.1	21.6	15.5	القوة الانفجارية للأطراف السفلى/سم

##### الجدول (5)

يبين الوسط الحسابي وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطا الاختباريات القبلية والبعدية المجموعة الضابطة في المتغيرات قيد البحث

الدلالة الإحصائية	نسبة الخطا	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		الاختبارات الإحصاء
			قبلي	بعدي	
			س-	س-	
معنوي	0.00	0.4	5.7	6.1	السرعة الانتقالية/ ثانية
معنوي	0.01	0.73	3.9	3.2	المرونة / سم
معنوي	0.00	1.3	9.2	9	الرشاقة / ثانية
معنوي	0.02	1.7	18.3	16.7	القوة الانفجارية للأطراف السفلى/سم

الجدول (5)

يبين الوسط الحسابي وقيمة (ت) المحسوبة ونسبة الخطأ الاختباريات البعدية والبعدية المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات قيد البحث

الدالة الإحصائية	نسبة الخطأ	قيمة (T) المحسوبة	المجموعتين		الإحصاء الاختبارات
			بعدي / الضابطة	بعدي / تجريبية	
			س-	س-	
1.66	0.00	0.8	5.7	4.9	السرعة الانتقالية/ ثانية
1.65	0.00	0.72	3.9	5.2	المرونة / سم
1.55	0.00	1.7	9.2	6.8	الرشاقة / ثانية
1.70	0.00	1.8	18.3	21.6	القوة الانفجارية للأطراف السفلى/سم

16- مناقشة النتائج:-

يتبين من نتائج الجداول (4،5،7) وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولمصلحة المجموعة التجريبية في جميع مكونات الاداء الحركي قيد البحث ، يرى الباحثون ان مكونات الاداء الحركي هي اسباب هادف وشامل من اجل تنمية قدرات الطالبات الحركية والجسمية والعقلية والنفسية معتمدا على الاسس العلمية الحديثة، ويعزو الباحثون هذه النتائج مع نتائج دراسة كل يتفق مع ما ذكره (Cratty,1986) "من ان الانشطة التي تتطلب التوافق والرشاقة والتوازن والحركات الانتقالية والمشي والركض والوثب والزحف تساهم في زيادة وعي الادراك الحس-حركي" (5،18)، فضلا عن ذلك فان تفسير التأثير الايجابي الدال لمصلحة المجموعة التجريبية راجع الى ان البرنامج المقترح قد اعطى اهتماما لتمارين البراعة الحركية وتنمية الادراك الحركي وكيفية التوافق بين أكثر من جزء بالجسم والوعي المكاني والزمني وسرعة تغيير اتجاه الجسم وانعكاس ذلك على القدرة التوافقية وعلى الرشاقة والمرونة لدى المجموعة التجريبية، لذلك برزت أهمية هذه القدرات الحركية كالرشاقة، والمرونة، وسرعة الحركية "الركيزة والقاعدة الأساسية لإتقان المهارات الحركية، وهي إحدى متطلبات الأداء الجيد في حركات الارضية في الجمناستيك، كما أنها تقع فسيولوجياً تحت سيطرة الجهاز العصبي المركزي المسيطر على المسارات الحركية للأداء أو التصرف الحركي، مما يعني أنّ هذه القدرات تتحكم بنوعية وجوده الأداء المهاري أو المستوى الفني للاعبين، وبالتالي فإنّه لا يمكن تحقيق أي نتيجة متقدمة في المنافسات ما لم ترتق هذه القدرات إلى المستوى الرفيع الذي تتطلبه لعبة الكرة الطائرة". (1 ، 31) ويضيف (باسم ابراهيم) أنّ الرشاقة من القدرات

الحركية المهمة التي يحتاجها الاعبات الحركات الاراضية لغرض تطبيق الحالات الحركات الاجبارية في الجمناست او سلسلة الاحركات الاراضية، فضلاً عن المهارات الفنية في اللعبة، وتظهر صفة الرشاقة بوضوح من خلال تحركات الاعبات بسرعة عالية، فضلاً ، وأنّ اللاعب الذي يتمتع بقدرة كبيرة من الرشاقة يستطيع تغيير اتجاهه على الأرض أو في الهواء، وترى الباحثة بأنّ القدرات الحركية الخاصة في لعبة الكرة الطائرة تدخل بمقدار كمي عالي، وذلك لكون اللعبة من الألعاب الجماعية التي تتميز بصغر ملعبها مقارنة مع الألعاب الجماعية الأخرى، فضلاً عن المدة الزمنية القصيرة التي يتم فيها ملامسة الكرة، أي إنّ الأداء الحركي يكون سريعاً وخاطفاً، زيادة على التغيير المستمر في مراكز اللاعبين، فضلاً عن الإيقاع السريع والمفاجئ في الأداء الحركي للمهارات المختلفة سواء أكان ذلك على الأرض أم في الهواء، مع التغيير المستمر للمركبات الخططية، ممّا يعني أنّ اللعبة تتطلب توافر مجموعة من القدرات الحركية الخاصة كالرشاقة، والتوافق، وسرعة الاستجابة الحركية، والتوازن، والدقة، فضلاً عن القدرات الإدراكية التي تُعدُّ أحد أبعاد الإعداد النفسي المهمة للاعب الكرة الطائرة، "إذ إنّ الحساسية الحركية للعضلات تُعدُّ المكون الرئيس في الإدراك الحس - حركي، وتطوير هذه اللعبة في العضلات الدقيقة في الكف يُعدُّ أمراً مهماً جداً للاعب الكرة الطائرة، إذ إنّ اللاعب الجيد يفوق قرينه العادي بما يعادل مرتين ونصف في صفة الحساسية الحركية لعضلات الكفين بالذات، وثبت أنّ الصّفة الخاصة بالكفين تتوقف بمقدار ثلاثة أضعاف عند اللاعبين المعدين مقارنة بالمهاجمين" (1 ، 35)

#### 17- الاستنتاجات

1. ان البرنامج المقترح لمكونات الاداء الحركي للجمناستك ذو تأثير فعال وايجابي في جميع مكونات الاداء الحركي قيد البحث.
2. تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع مكونات الاداء الحركي .

#### 18-التوصيات

1. اهمية تطبيق برنامج المقترح مع طالبات الكلية مرحلة الثانية اما اظهره من تأثير ايجابي على المتغيرات قيد البحث .
2. الاهتمام بوضع الانشطة الحركية التي تساعد على تطوير مكونات الاداء الحركي لدى طالبات المدرسة التخصصية



## المصادر

1. باسم إبراهيم حميد؛ التقدير الكمي لمساهمة أهم القدرات الحركية في دقة أداء بعض المهارات الفنية للاعبي المنتخب الوطني العراقي بالكرة الطائرة. (رسالة ماجستير، جامعة ديالى، كلية التربية الرياضية، 2010.
2. ظافر هاشم الكاظمي : الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخبرات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 .
3. مسلم بدر عواد : تطوير سرعة تعلم الدائرة العظمى على جهاز العقلة باستخدام جهاز الدولاب الدوار ( المصنع ) ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 2000 .
4. محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.

5- Cratty,Bryant(1986):Psychology & Physical Activity,Englewood Cliffs,prentice – Hall,Philadelphia.P18 .



## نسبة مساهمة القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة و علاقتها بدقة المناولة و التصويب في كرة اليد لطالبات الأول متوسط بعمر 11-12 سنة

م.د ضحى عبد الجبار محمد<sup>1</sup> م.م مقداد لطيف خلف<sup>2</sup>

[muqdadlatif@uodiyala.edu.iq](mailto:muqdadlatif@uodiyala.edu.iq)

[dhuha.jabar.mohamed@uodiyala.edu.iq](mailto:dhuha.jabar.mohamed@uodiyala.edu.iq)

م.م دنيا عبد المنعم محمد<sup>3</sup>

[donia.abdulmoem@uodiyala.edu.iq](mailto:donia.abdulmoem@uodiyala.edu.iq)

جامعة ديالى: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة 1,2,3

### الملخص

تكمن أهمية البحث في التعرف على نسبة مساهمة القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة بدقة المناولة لأن المناولة مهارة مهمة في كل الألعاب الجماعية ومنها لعبة كرة اليد. وتطورت لعبة كرة اليد من خلال الدراسات والبحوث العلمية التي تتم على الفرق الرياضية وخاصة اللاعبين الذين لهم الدور الأساسي في هذا الجانب وان التطور الحاصل من خلال تطوير الجانب البدني واهم القدرات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة تعد من أهم ركائز في تحسين وتطوير اللاعبين من أجل الحصول على لاعبين ذوي إمكانية مهارة وقدرات بدنية عالية .

ومن خلال خبرة الباحثات المتواضعة لبعض الدروس في المدارس الحكومية وقلت اعتماد الدرس الرياضي أيضا واحد من العوامل المؤثرة و جدن ان هناك ضعف واضح في المناولة و التهديد لهذه المراحل العمرية و فشل كبير اثناء المناولة للكرة مما يجعل الفرق المدرسية مستواها متباين بين لعبة الى أخرى. وتكمن مشكلة البحث في مدى مساهمة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة لاداء طالبات الأول متوسط بعمر 11-12 سنة

ويهدف البحث إلى التعرف على القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة ودقة المناولة لدى طالبات الأول متوسط بعمر 11-12 سنة و التعرف على نسبة مساهمة القوة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة بدقة المناولة. لدى طالبات الأول متوسط بعمر 11-12 سنة وقد اجريت الدراسة على عينة من طالبات الأول متوسط لمتوسطة هوازن التابعة لقضاء بعقوبة و اهم النتائج التي حص عليها هي عدم وجود علاقة بين القوة الانفجارية و مهارة المناولة . ويقابلها وجود علاقة حقيقية بين القوة الانفجارية ومهارة التصويب في كرة اليد لعينة الدراسة . وجود علاقة ارتباط حقيقية بين القوة المميزة بالسرعة و مهارة المناولة ويقابلها عدم وجود علاقة بين القوة المميزة بالسرعة و مهارة التصويب في كرة اليد للطالبات و للفئة العمرية المحددة لعينة البحث المجري عليها الدراسة

الكلمات المفتاحية: نسبة مساهمة, القوة الانفجارية , القوة المميزة بالسرعة . كرة اليد



## The percentage of the contribution of the explosive force and the force characteristic of speed and its relationship to the accuracy of handling and shooting in handball for the first intermediate students at the age of 11-12 years

Dr. Duha Abdul-Jabbar Muhammad <sup>1</sup>, M . Miqdad Latif Khalaf <sup>2</sup>

[dhuha.jabar.mohamed@uodiyala.edu.iq](mailto:dhuha.jabar.mohamed@uodiyala.edu.iq) [muqdadlatif@uodiyala.edu.iq](mailto:muqdadlatif@uodiyala.edu.iq)

M. Donia Abdel Moneim Mohamed <sup>3</sup>

[donia.abdulmoem@uodiyala.edu.iq](mailto:donia.abdulmoem@uodiyala.edu.iq)

Diyala University: College of Physical Education and Sports Sciences <sup>1,2,3</sup>

### Abstract

The importance of the research lies in identifying the percentage of the contribution of the explosive power and the power characteristic of speed with the accuracy of handling, because handling is an important skill in all team games, including handball. The handball game has developed through studies and scientific research that is carried out on sports teams, especially the players who have the main role in this aspect. Players with high skill potential and physical abilities.

And through the modest experience of the researchers for some lessons in public schools, and I said that the adoption of the sports lesson is also one of the influencing factors, and they found that there is a clear weakness in handling and scoring for these age stages, and a great failure during handling the ball, which makes school teams differ in their level from one game to another. The problem of the research lies in the extent of the contribution of explosiveness and the power characteristic of speed to the performance of the first average students at the age of 11-12 years.

The research aims to identify the explosive power and the power characteristic of speed and accuracy of handling for first year average students at the age of 11-12 years and to identify the proportion of the contribution of explosive power and the power characteristic of speed with accuracy of handling. The first year students have an average age of 11-12 years. The study was conducted on a sample of the first year middle school students of Hawazin Intermediate School affiliated to Baquba District. The most important results obtained are the absence of a relationship between explosive power and the difficulty of handling. Correspondingly, there is a real relationship between explosive power and shooting skill in handball for the study sample. The existence of a real correlation between the power distinguished by speed and the skill of handling, and offset by the absence of a relationship between the power distinguished by speed and the skill of shooting in handball for female students and for the specific age group of the study sample.

**Keywords: contribution ratio, explosive force, force characteristic of speed. Handball**

## 1 - المقدمة وأهمية البحث :

تعد المناولات في كل الألعاب حجر الأساس لتناقل الأداة(كرة ) بين افراد الفريق للتحكم باللعب في كل الفعاليات الفرقية ومنها كرة اليد حيث ان إجادة المناولات أثناء المباراة يساعد الفريق في إختراق صفوف الفريق المنافس بأقل جهد وبأقل زمن ممكن حيث تحتاج المهارات إلى إتقان الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية التي تعد إحدى أسس الصفات البدنية الاخرى، حيث أن عدم المقدرة على إظهار القوة العضلية يؤثر في إتقان وتطوير الأداء المهاري وعدم وصول اللاعب إلى المستوى الرياضي الجيد(هاوكر سالار احمد:305:2011).

وتعد المناولة أهم المهارات الهجومية التي تمكن الفريق من تحقيق الفوز إذا ما قام بإتقان هذه المهارة بالشكل المطلوب، وتعد الدقة من الأمور المهمة التي من خلالها يستطيع الفريق التحكم باللعب طوال مدة المباراة والسيطرة على الملعب من خلال التقدم في الدراسات و لبحوث العلمية في الألعاب الجماعية ومنها لعبة كرة اليد وخاصة من النواحي البدنية والمهارية والوظيفية وغيرها، ومن أجل جعل اللعبة تتقدم وتتعمق فلا بد من اختلاط بين العلوم الأخرى من أجل الارتقاء باللاعبين للمستويات العليا، وليس من السهل الوصول إلى تلك المستويات ما لم يتم استخدام طرق ووسائل تمكن من وصول إلى أيجاد حلول وبدائل تمكن المدرب من اجتياز المعوقات التي تعترضه خلال عملية التدريب، وان الصفات البدنية هي ركيزة وأساس المهارات الأساسية ومن هذه الصفات القوة العضلية والتي تُعزى أهمية القوة إلى كونها ترتبط ببعض المكونات الحركية البدنية ارتباطاً وثيقاً ومنها القوة المميزة بالسرعة، ناهيك عن جانب الصحة العامة والحالة النفسية. (مظفر انور امين : 30: 2015)

تعد المناولات مهمة للعب السريع في كرة اليد حيث إن إجادة المناولات او المناولة بين افراد الفريق أثناء المباراة يساعد الفريق في اختراق صفوف الفريق المنافس بأقل جهد وبأقل زمن ممكن حيث تحتاج المهارات إلى إتقان الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية التي تعد إحدى أسس الصفات البدنية الأخرى، حيث أن عدم المقدرة على إظهار القوة العضلية يؤثر في إتقان وتطوير الأداء المهاري وعدم وصول اللاعب إلى المستوى الرياضي الجيد(احمد مؤيد حسي العنزي واخرون: 7: 2012).

وتعد المناولة أهم المهارات الهجومية التي تمكن الفريق من تحقيق الفوز إذا ما قام بإتقان هذه المهارة بالشكل المطلوب، وتعد الدقة من الأمور المهمة التي من خلالها يستطيع الفريق التحكم باللعب طوال مدة المباراة والسيطرة على الملعب من خلال تأمين وصول الكرة إلى المكان الصحيح قبل أن تكون عرضة للقطع من قبل المنافس.

وتعد المناولة اساس لعبة كرة اليد لذلك على المدربين والمختصين الاهتمام بالمناولة لأنه يساعد على تقليل الجهد والوقت لدى اللاعبين وذلك تمكنه من التقدم و التصويب بشكل سريع ومنتظم، وتعد القوة العضلية

عنصرًا رئيسيًا ومؤثرًا في الأداء المهاري أثناء التدريب والمنافسات والتي تلعب دوراً في المهارات الأساسية التي تعد من أهم العناصر الأساسية والمؤثرة في تطوير الجانب المهاري لدى لاعبات كرة اليد. ومن خلال خبرة الباحثات المتواضعة لبعض الدروس في المدارس الحكومية وقلت اعتماد الدرس الرياضي أيضاً واحد من العوامل المؤثرة و جدن ان هناك ضعف واضح في المناولة و التصنيف لهذه المراحل العمرية و فشل كبير اثناء المناولة للكرة مما يجعل الفرق المدرسية مستواها متباين بين لعبة الى أخرى. وتكمن مشكلة البحث في مدى مساهمة الانفجارية و القوة المميزة بالسرعة لاداء طالبات الأول متوسط بعمر 11-12 سنة كونها مرحلة مهمة وتعد ركيزة مهمة نتطلع من خلالها للحصول على لاعبات متميزين بإمكانيات بدنية ومهارية مستقبلاً و بالشكل المطلوب وصول الكرة إلى المكان الصحيح قبل أن تكون عرضة للقطع من قبل المنافس.

وتكمن أهمية البحث في التعرف على نسبة مساهمة انواع القوة العضلية بدقة المناولات لأن المناولة تعد اساس اللعب الجماعي في لعبة كرة اليد.

وتكمن مشكلة البحث في مدى مساهمة أنواع القوة العضلية بدقة المناولات لدى الفئة العمرية المحددة للمراحل الابتدائية بحيث يعتبر فئة المرحلة المتوسطة بعمر 11-12 سنة من الفئات العمرية التي لا بد أن يتابع من قبل المختصين والباحثين وان دقة المناولة لا يتم إلا إذا أمتلك اللاعب المهارة بالشكل المطلوب. وان اهداف الدراسة هي التعرف على العلاقة بين القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ودقة المناولات لدى طالبات الأول متوسط لمدرسة . و التعرف على نسبة مساهمة القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة بدقة المناولات لدى طالبات الأول متوسط بعمر 11-12 سنة

## 2 - منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوبه المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته لمشكلة البحث.

## 1-2 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار مجتمع البحث من طالبات الأول متوسط لمدرسة هوازن التابعة لقضاء بعقوبة- محافظة ديالى و البالغ عددهم (90) طالبة ، أما اختيار عينة البحث فتم اختيارهم بصورة عمدية للطالبات الممارسات للعبة كرة اليد مع مدرس التربية الرياضية وتدريبهم ليكونو فريق يمثل المدرسة بين مدارس القضاء الذين أجريت عليهم التجربة الأستطلاعية لاختبارات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ودقة المناولات والتصويب و البالغ عددهم 20 طالبة وبذلك أصبحت نسبة العينة (22.22%) من المجتمع الأصلي للبحث.

## 2-2- الوسائل والأبوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العلمية.
- استبانة لآراء الخبراء حول الاختبارات .
- ساعة توقيت (عدد 3).
- شريط قياس طوله 50 متر .
- شواخص عدد (6) .
- شريط لاسق و طباشير .
- صافرة عدد (2)
- ملعب كرة يد مخطط في ساحة المدرسة
- كرات يد قانونية عدد (6)
- مربعات لتحديد منطقة التصويب عدد (4)

## 2-3 تحديد الاختبارات المستخدمة :

لتحديد اختبارات الدراسة تم اعداد مجموعة من الاختبارات لغرض عرضها على المختصين ضمن اختصاص الاختبارات<sup>(1)</sup> والقياسات لاختيار اختبارات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة و المناولة و التصويب والمتوسطة والطويلة بما يتلاءم مع طبيعة البحث وقد وضع هذه الاختبارات في استبيان يشمل

- الاختبارات المهارية - اختبارات البدنية
- o الاختبارات المهارية (المناولة و التصويب):

### 1- اختبار التصويب في كرة اليد :

(اختبار التصويب على المرمى من مسافة 6 متر (عمر رشيد الراشدي:89: 2013)

2- (المناولة السوطية من مستوى الرأس إلى حائط مستو لـ(30ثا) من مسافة (3م). (سامر يوسف

متعب:104: 2004)

- o اختبارات البدنية (القوة العضلية):
- o اختبار رمي كرة طبية تزن واحد كغم (المشروع القومي لرفع كفاءة اللياقة البدنية بالمدارس :4: 2020-2021).

o اختبارثني ومد الذراعين (شناو)في 10 ثانية (ضحى عبد الجبار:65: 2015)

## 2-4 الأسس العلمية للاختبارات قيد الدراسة:

من اجل إيجاد النثرل العلمي للاختبارات التي اعتمدت للبحث أي معاملات الثبات والصدق كما يلي:

<sup>1</sup>- ملحق (1)

جدول (1)

يبين معامل الصدق والثبات للاختبارات

الصدق	الثبات	الاختبارات	ت
0.35	0.32	قوة انفجارية للذراع	2
0.92	0.81	القوة المميزة بالسرعة للذراع	3
0.95	0.78	التصويب	6
0.96	0.80	المناولة	

يتبين من الجدول أعلاه وجود علاقة ارتباط دالة مما يدل على تمتع هذه الاختبارات بمعاملات ثبات وصدق عالية.

1- الاجرائات الميدانية للدراسة

3-1 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد بتاريخ 2021/11/1 وجرى التجربة على (10) طالبات تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وكان الغرض من هذه التجربة هو من أجل التعرف على الصعوبات التي يمكن ان تواجه الاختبارات الرئيسية و التعرف على الوقت اللازم لكل اختبار تعريف فريق العمل بمهامه التأكد من صلاحية الأجهزة و الأدوات.

3-2 التجربة الرئيسية للبحث :

لتحقيق الهدف من الدراسة تمت التجربة الرئيسية على عينة البحث الرئيسية وتم فيها تطبيق كل الشروط للاختبارات البدنية فضلاً عن الاختبارات المهارية لمهاترتي ( التصويب و المناولة ) في ساحة مدرسة هوازن قضاء بعقوبة محافظة ديالى بحضور فريق العمل المساعد<sup>(2)</sup> وطلاب العينة يوم الاحد بتاريخ 2021|11|29

3-4 الوسائل الإحصائية : -

استخدم البرنامج المساعد الاحصائي لتحليل بيانات الدراسة

<sup>2</sup> - الملحق (2)

## 2- عرض و مناقشة النتائج :-

بعد اكمال التجرب تم تحليل البيانات للاختبارات وقد حصل على النتائج التالية:-

### الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

القدرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المهارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القوة الانفجارية	7,800	1,609	المناولة	6,250	1,410
القوة المميزة بالسرعة	7,250	1,860	التصويب	3,200	0,951

في الجدول (2) يبين ان الوسط الحسابي للقوة الانفجارية كان (7,800) و الانحراف المعياري (1,609) في حين ان الوسط الحسابي للقوة المميزة بالسرعة هو (7,250) و الانحراف المعياري (1,860) اما المناولة فكان الوسط الحسابي هو (6,250) والانحراف المعياري كان (1,410) في حين كان الوسط الحسابي لمهارة التصويب (3,200) و الانحراف المعياري كان (0,951).

### الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و معامل الارتباط ومستوى الدلالة لمتغيرات البحث

ت	القدرات	المهارات	معامل الارتباط	ر الجدولية	الدلالة
1	القوة الانفجارية	المناولة	-0,232	0,378	غير معنوي
		التصويب	-0,385		معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة	المناولة	0,597		معنوي
		التصويب	0,268		غير معنوي

الجدول (3) يبين و معامل الارتباط ومستوى الدلالة لمتغيرات البحث اذ ان معامل الارتباط بين القوة الانفجارية و المناولة كان بمقدار (-0,232) تحت مستوى دلالة (0,05) فيما ان (ر) الجدولية تساوي (0,378) و كان مقدار معامل الارتباط بين القوة الانفجارية و التصويب يساوي (-0,389) و كانت

(ر) الجدولية (0,378) عند مستوى دلالة 0,05 و كان معامل الارتباط بين القوة المميزة بالسرعة و المناولة (0,597) عند مستوى دلالة 0,05 و(ر) الجدولية (0,378) في حين ان معامل الارتباط كان للقوة المميزة بالسرعة والتصويب(0,268) عند مستوى دلالة 0.05 وكانت (ر)الجدولية (0,378).

#### الجدول (4)

##### يبين مقدار الثبات ونسبة الخطأ ونسبة المساهمة لمتغيرات البحث

المتغيرات	المقدار الثابت	نسبة الخطأ	نسبة المساهمة
القوة الانفجارية و المناولة	0,203-	0,201	0.232
قوة الانفجارية و التصويب	0,228-	0,129	0,385
القوة المميزة بالسرعة والمناولة	0.452	0,143	0,597
القوة المميزة بالسرعة و التصويب	0,137	0,116	0,268

الجدول (4) مقدار الثابت ونسبة الخطأ ونسبة مساهمة لمتغيرات حيث كان مقدار الثبات للقوة الانفجارية و المناولة (0,203-) و نسبة الخطأ(0,201) اما نسبة المساهمة فكانت (0.232) هذا وان المقدار الثابت للقوة الانفجارية ومهارة التصويب كان (-0,228) و نسبة الخطأ (0,129) اما نسبة المساهمة (0,385) هذا وان المقدار الثابت للقوة المميزة بالسرعة كان (0.452) و نسبة الخطأ(0,143) اما نسبة المساهمة فكانت (0,597) و ان المقدار الثابت للقوة المميزة بالسرعة ومهارة التصويب كانت (0,137) ونسبة الخطا كانت (0,116) اما نسبة المساهمة فكانت (0,268).

#### 4-2 مناقشة النتائج:

ان عدم وجود علاقة بين القوة الانفجارية ودقة المناولة قد يكون بسبب عدم الاهتمام بالجانب البدني للطالبات و التدريب على تطوير هذه القوة المهمة بالإضافة الى انه لقد لاحظنا ان القوة الانفجارية كانت توجد علاقة ارتباطية مع مهارة التصويب و هذه النتيجة متوقعة كون اغلب الادبيات تذكر ان القوة الانفجارية للذراع بكرة اليد تعتبر أساسية وخاصة في مهارة التصويب اذ تذكر ضمياء و اخرون ان القوة من أهم القدرات البدنية لما لها من تأثير كبير على التصويب بكرة اليد و لهذا يجب ان يتميز لاعب كرة اليد بقوة التصويب من اجل تسجيل اكبر عدد من الهداف وهذه هي الغاية النهائية من أداء باقي مهارات اللعبة ، وهذا من المبادئ الخاصة في اللعبة (ضمياء علي و اخرون: 188: 2016) ويضيفن الباحثات الى انه تدريب على مهارة معينة او فعالية دون الرجوع الى القدرات الأساسية والعمل على تطوير الإمكانيات البدنية او عدم التزام الطالبات في الوحدات التدريبية و الالتزام بتعليمات قد يكون سبب إضافي لعدم وجود علاقة بين القوة الانفجارية و المناولة كونها ترتبط بجانب حركي اكثر من التصويب . وتذكر (نعيمة عبد

(المحسن) على الألعاب الرياضية ترتبط بمستوى اللياقة البدنية إذ ان اللاعب الذي يمتلك لياقة بدنية عالية يتمكن من أداء المهارات بشكل مثالي (نعمة عبد المحسن:1998:203).  
اما ما يخص العلاقة بين القوة المميزة بالسرعة بين مهارة المناولة و التصويب فيعود على كون القوة المميزة بالسرعة تسمح بأداء أكثر من حركة متتالية بسرعة انقباض عضلي لذلك يرجح الباحثان ان السبب كون هذه الاعمار و الفئة تميل الى الحركة و الأداء اقل من الأقصى . وهي قابلية الجهاز العصبي العضلي للتغلب على مقاومة بسرعة الاستثارة العضلية وهي قريبة من الانفجارية ولاكنها تختلف لا يكون أدائها لمرّة واحدة (حيدر فليح حسن: 121:2010) وان عدم وجود علاقة بين القوة المميزة بالسرعة و التصويب بسبب ضعف الاهتمام بمهارة المناولة وربطها مع تدريبات القوة المميزة بالسرعة .

### 3- الاستنتاجات والتوصيات

#### 5-1 الاستنتاجات

في ضوء التحليلات الإحصائية للدراسة تم الحصول على النتائج الآتية :-

- 1- عدم وجود علاقة بين القوة الانفجارية و مهارة المناولة . ويقابلها وجود علاقة حقيقية بين القوة الانفجارية ومهارة التصويب في كرة اليد لعينة الدراسة .
- 2- وجود علاقة ارتباط حقيقية بين القوة المميزة بالسرعة و مهارة المناولة ويقابلها عدم وجود علاقة بين القوة المميزة بالسرعة و مهارة التصويب في كرة اليد للطالبات و للفئة العمرية المحددة لعينة البحث المجرى عليها الدراسة
- 3- هناك نسبة مساهمة من القدرتا البدنية عند أداء المهاري المناولة والتصويب في كرة اليد لطالبات الأول متوسط بعمر 11-12 سنة وكما لاحظنا تختلف هذه النسبة بحسب القدرة وارتباطها بالمهارة.

#### 5-2 التوصيات :

من خلال ما تقدم عرضه وتحليله ومناقشته للنتائج يوصن الباحثان على مايلي :

- 1- بناء برامج تدريبية على أساس القدرات البدنية للمرحلة العمرية لتتطوير اللياقة البدنية لدى الطالبات وبالتالي رفع الإمكانيات المهارية .
- 2- أداء دراسة ثانية على عينة مشابهة لعينة البحث من حيث العمر و الميول لاداء كرة اليد كون هناك القليل من الاهتمام بهذه الفئة العمرية والبنات بشكل خاص

## المصادر

- المشروع القومي لرفع كفاءة اللياقة البدنية بالمدارس؛ الإدارة المركزية للانشطة الطلابية ؛ وزارة التعليم الفني والبحث العلمي ، وزارة التربية والتعليم ، مطبعة الحروف المنيرة ، 2020-2021
- ضحى عبد الجبار محمد؛ تأثير تمارين كرة اليد المصغرة في تطوير الطاقة الحركية وبعض القدرات البدنية و المهارية لطلاب المرحلة المتوسطة بعمر (12-13) سنة ( رسالة ماجستير غير منشورة) جامعة ديالى ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2015.
- عمر رشيد حسين الراشدي ؛ بناء معايير محكية المرجع لبعض القدرات البدنية و المهارية مؤشرا لاختيار الاشبال بعمر 13-14 سنة بكرة اليد في محافظة ديالى، (رسالة ماجستير غير منشورة (كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة ديالى 2013
- سامر يوسف متعب . تأثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد والتصرف الحركي للأشبال ،( أطروحة دكتوراه) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2004 .
- احمد مؤيد حسي العنزيو اخرون؛ نسبة مساهمة بعض عناصر اللياقة البدنية في مستوى الانجاز بمسابقتي الوثب العريض والثلاثية لدى طلابقسم التربية الرياضية، مجلة جامعة كركوك للدراسات الإنسانية المجلد: 7 العدد: 3 لسنة 2012.
- ضمياء علي واخرون؛ علاقة دقة الأداء وبعض أنواع القوة العضلية بالمهارات الهجومية بكرة اليد. مجلة علوم التربية الرياضية اجملد9 العدد 3 ، 2016.
- هاوکار سالار احمد؛ نسبة مساهمة بعض أوجه القوة العضلية وعلاقتها بدقة المناولات القصيرة والمتوسطة والطويلة) لدى لاعبي كرة اليدلجنة الشباب، مجلة علوم التربية الرياضية ، العدد 4 ، المجلد 4 ، 2011
- مظفر أنور امين؛ نسبة مساهمة بعض عناصر المياقة البدنية في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة الي، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية المجلد (15) العدد (2) ج 1، 2015.
- نعيمة عبد الحسين برسم : تحليل النواحي الفنية للمنتخب الوطني العراقي ومقارنتها بالمنتخبات العربية رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1987.

## تأثير التدريبات خاصة في تطوير السرعة المحيطية للذراع الرمية بكرة اليد

أ.م علاء كامل جبار / جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### الملخص

ان التطور في هذا المجال جاء نتيجة البحوث والدراسات المبنية على الاسس العلمية الدقيقة التي قام بها الباحثون والخبراء في ميدان التربية الرياضية فضلا عن ارتباط التربية الرياضية بالعلوم الاخرى كالفلسفة و الفيزياء والكيمياء وغيرها، من بين هذه العلوم التي ساعدت في التقدم العلمي للأداء الحركي هو علم البيوميكانيك والذي يهتم بدراسة الحركة للرياضي من خلال تحليل وتوضيح وتحسين وتطوير الكثير من المهارات الرياضية اعتمادا على احدث الادوات والاجهزة المتمثلة بأجهزة التصوير التي حققت نتائج موضوعية دقيقة في الأداء الحركي ومعرفة مكامن أخطائه ونظرا لأرتباط علم البيوميكانيك بالتعلم الحركي تم تناول استخدام الوسائل البصرية في الوحدات التعليمية التي تعد من الاساليب التعليمية المهمة والتي تعمل على تحسين مستوى الأداء وخاصة مهارة التصويب بكرة اليد ، وان التحليل هو الأداة الفعالة لاستقصاء الحقائق اذ تساعد على تصور الحركة ومعرفة ادائها الفني للوصول إلى الحركة النموذجية من اجل اختيار الوسائل والطرق التدريبية الخاصة لإيصالها الى المتعلم مع تجنب الأخطاء الحركية وتجاوزها كما يساعد التحليل العاملين في المجال الرياضي في اختيار الحركات الجيدة والصحيحة والملائمة للاعبين كما يعطي لهم حقائق ثابتة ومنطقية لدعم قراراتهم ومنع السرعة المحيطية للذراع الرامية بكرة اليد، اما اهم الاستنتاجات فكانت

- 1- للتدريبات الخاصة تأثير ايجابي في تطوير السرعة المحيطية للذراع الرامية بكرة اليد
- 2- ان تطوير القدرة الانفجارية والسرعة المحيطية ساهم بشكل كبير في تطوير دقة التصويب بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث.

الكلمات المفتاحية : التدريبات خاصة , السرعة المحيطية , كرة اليد



## The effect of exercises, especially in developing the peripheral speed of the handball throwing arm

M. Alaa Kamel

Diyala University – College of Physical Education and Sports Sciences

### Abstract

The development in this field came as a result of research and studies based on accurate scientific foundations carried out by researchers and experts in the field of physical education, as well as the connection of physical education with other sciences such as physiology, physics, chemistry, and others. Among these sciences that helped in the scientific progress of motor performance is biomechanics. Which is concerned with studying the movement of the athlete through analyzing, clarifying, improving and developing a lot of sports skills depending on the latest tools and devices represented by imaging devices that achieved accurate objective results in the motor performance and knowing the whereabouts of his mistakes and due to the connection of biomechanics with motor learning, the use of visual aids was dealt with in the educational units that are one of The important educational methods that work to improve the level of performance, especially the skill of shooting in handball, and that analysis is an effective tool for fact-finding, as it helps to visualize the movement and know its technical performance to reach the exemplary movement in order to choose the means and special training methods to deliver it to the learner while avoiding and overcoming kinetic errors as well The analysis helps sports workers In choosing the good, correct and appropriate movements for the players, it also gives them fixed and logical facts to support their decisions and prevent the peripheral speed of the handball throwing arm. The most important conclusions were

- 1- Special exercises have a positive effect on developing the peripheral speed of the handball throwing arm
- 2- The development of explosive power and peripheral speed contributed significantly to the development of shooting accuracy with handball among the research sample.

**Keywords: special exercises, peripheral speed, handball**

## 1- مقدمة البحث:

ان التطور في هذا المجال جاء نتيجة البحوث والدراسات المبنية على الاسس العلمية الدقيقة التي قام بها الباحثون والخبراء في ميدان التربية الرياضية فضلا عن ارتباط التربية الرياضية بالعلوم الاخرى كالفلسفة و الفيزياء والكيمياء وغيرها، من بين هذه العلوم التي ساعدت في التقدم العلمي للأداء الحركي هو علم البيوميكانيك والذي يهتم بدراسة الحركة للرياضي من خلال تحليل وتوضيح وتحسين وتطوير الكثرمن المهارات الرياضية اعتمادا على احدث الادوات والاجهزة المتمثلة بأجهزة التصوير التي حققت نتائج موضوعية دقيقة في الأداء الحركي ومعرفة مكامن أخطائه ونظرا لأرتباط علم البيوميكانيك بالتعلم الحركي تم تناول استخدام الوسائل البصرية في الوحدات التعليمية التي تعد من الاساليب التعليمية المهمة والتي تعمل على تحسين مستوى الأداء وخاصة مهارة التصويب بكرة اليد ، وان التحليل هو الأداة الفعالة لاستقصاء الحقائق اذ تساعد على تصور الحركة ومعرفة ادائها الفني للوصول إلى الحركة النموذجية من اجل اختيار الوسائل والطرق التدريبية الخاصة لإيصالها الى المتعلم مع تجنب الأخطاء الحركية وتجاوزها كما يساعد التحليل العاملين في المجال الرياضي في اختيار الحركات الجيدة والصحيحة والملائمة للاعبين كما يعطي لهم حقائق ثابتة ومنطقية لدعم قراراتهم ومنع السرعة المحيطية للذراع الرامية بكرة اليد.

ومن هنا جاءت اهمية البحث في استخدام تدريبات خاصة لتطوير السرعة المحيطية للذراع الرامية بكرة اليد.

## 2- مشكلة البحث :

أن مهارة التصويب واحده من المهارات الاساسية بكرة اليد والتي تعتمد على اكتشاف الأخطاء ثم تصحيحها وذلك بأتباع الأساليب العلمية الحديثة عند تطبيقها في مختلف الجوانب المحيطة بعملية التدريب الرياضي، وان تدريب مهارة التصويب بكرة اليد التي تعتمد على ما يتمتع به الرياضي من قوة سريعة في مختلف عضلات الأطراف العليا لذلك تجلت مشكلة البحث في محاوله معرفة السرعة المحيطية والزوايا التي تكون أداء مثالي لزيادة السرعة الكرة اثناء التصويب بكرة اليد وذلك باستعمال التدريبات خاصة على الذراع الرامية من اجل تطوير السرعة المحيطية لذراع الرمية والتي يمكن من خلالها الارتقاء بمستوى الذراع الرمية من تحقيق الفوز بالمباراة .

## 3- هدف البحث :

- 1- إعداد تدريبات خاصة لتطوير القدرة السرعة المحيطية للذراع الرمية بكرة اليد
- 2- التعرف على تأثير التدريبات الخاصة في تطوير السرعة المحيطية للذراع الرمية بكرة اليد.

#### 4- فروض البحث :

1- توجد فروق دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للسرعة المحيطية للذراع الرمية بكرة اليد لمجموعة البحث ولصالح الاختبارات البعدية.

#### 5- منهج البحث :

أستخدم المنهج التجريبي (المجموعة الواحدة) لملاءمته لطبيعة البحث،

#### 6- مجتمع البحث :

بعد أن تم تحديد الباحثون لمجتمع البحث وهم لاعبي نادي ديالى ، ، والبلغ عددهم (12) لاعب. والجدول (1) يبين تجانس أفراد العينة .

#### جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في العمر والعمر التدريبي والوزن

المؤشرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الوزن	كغم	55.23	2.5	55	0.196
العمر الزمني	سنة	18.5	1.09	19	0.075
العمر التدريبي	سنة	4.45	1.45	3.03	0.122

#### 7- الاختبارات المستخدمة بالبحث :

أولاً- اسم الاختبار :اختبار الدقة لمهارة التصويب بالقفز عاليا بكرة اليد (1، 80-81)

الغرض من الاختبار :قياس الدقة لمهارة التصويب بالقفز عاليا بكرة اليد.

الادوات المستخدمة (كرة يد قانونية عدد (6) ،حاجز بارتفاع (2 متر)وعرض (3متر) يتم وضعه بين

منطقة ارتفاع اللاعب للتصويب والهدف ويبعد الحاجز عن الهدف(7متر)،هدف كرة يد قانوني

،مربعات حديدية عدد(2) صممت لغرض اختبار دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا بكرة اليد تثبت في الزوايا العليا للهدف (50 سم ×50سم)

طريقة الاداء :يقف المختبر ممسكا بالكرة على بعد 4-5 متر من دائرة التصويب التي يبلغ قطرها(75 سم) ومركزها نقطة على خط الرمية الحرة تقابل منتصف المرمى ويبدأ الاختبار بأن يناول المختبر الكرة الى اللاعب المساعد ثم يتحرك لاستلامها (تعاد المحاولة اذا لم تكن المناولة صحيحة) واخذ ثلاث خطوات ثم النهوض عاليا من مركز دائرة التصويب على خط الرمية الحرة ليصوب من فوق الحاجز على المربع الذي يختاره



## قواعد الاختبار

- 1- عدم اخذ اكثر من ثلاث خطوات بعد استلام الكرة
- 2- يعطى اللاعب (6) محاولات وبواقع ثلاث محاولات في كل مربع.

### ثانيا- اختبار رمي الكرة الطبية (1) كغم (3، 110)

الغرض من الاختبار: قياس القدرة السريعة لعضلات الذراع الرامية.

الأدوات المستعملة: كرات طبية عدد (2) ، شريط قياس.

مواصفات الاختبار: يجلس اللاعب على كرسي الرمي ويمسك بالكرة الطبية ثم يقوم اللاعب برمي الكرة من مستوى الكتف.

الشروط: يعطي اللاعب ثلاث محاولات تسجل أفضلها.

التسجيل: حساب أفضل مسافة وعدد المحاولات .

### ثالثا- السرعة المحيطية للذراع :

تم استخراج السرعة المحيطية للذراع من خلال التصوير الفيديوي حيث تم استعمال كامرة فيديو نوع (SONY) يابانية الصنع وبسرعة 250 صورة بالثانية لاستخراج متغير السرعة المحيطية للذراع الرمي وذلك بوضع كامرة من الجانب وعلى بعد (4.25) سم وبارتفاع (1.20) سم وتم استخدام برنامج التحليل الحركي (KINOVEA) لاستخراج قيمة السرعة المحيطية .

### 8- التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء تجربته الاستطلاعية يوم 2022/7/28 على (3) من لاعبي نادي وكان الغرض من التجربة الوقوف على مستوى الكادر المساعد ومدى تفهمهم للاختبارات قيد البحث وكذلك الوقوف على الفترة الزمنية المستغرقة للاختبار

### 9- الاختبارات القبليّة :

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة قبل البدء باستخدام المنهج التجريبي المعد من قبل الباحث وكان في يوم 2022/7/30 في القاعة المغلقة لنادي ديالى الرياضي في محافظة ديالى.

### 10- تطبيق المنهج التدريبي :

قام الباحث باعداد منهج التدريبات الخاصة باستخدام نظام الوسائل البصرية وفق بعض الخصائص الميكانيكية ،تكون المنهج من ( 16)وحدة تدريبية أستمر لمدة (8) أسابيع وبواقع وحدتين في الاسبوع وبمعدل ( 50 ) دقيقة للوحدة التدريبية الواحدة كما هو موضح في الملحق رقم ( 2).وقد تمت المباشرة بتنفيذ



التدريبات الخاصة بتاريخ 2022\8\1 حيث تضمنت التدريبات تمارين لتطوير مؤشر السرعة المحيطية للذراع الرامية بكرة اليد وتطوير بعض المتغيرات البيوميكانيكية والتمارين التي تعمل لتطوير دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا بكرة اليد حيث وتم استخدام طريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة وراعى الباحث التدرج في استخدام التدريبات من حيث الشدة حيث تراوحت شدة التمرينات من (30-50%) من اقصى مستوى للفرد وبلغت عدد المجموعات من ( 3-4) اما عدد التكرارات فهي من (4-8) اما فترات الراحة بين المجموعات فبلغت من (2-3) دقيقة .

#### 11- الاختبارات البعدية :

أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي مباشرة في يوم 2022/10/1 وعلى القاعة المغلقة لنادي ديالى.

#### 12- الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS)

#### 13- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

عرض نتائج الاختبارات المستخدمة في البحث وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية في الاختبار القبلي والبعدى وقيمة (t) للاختبارات المستخدمة في البحث

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة
		س	ع	س	ع		
اختبار الدقة لمهارة التصويب بالقفز عاليا بكرة اليد	عدد	6	0.45	13	1.03	5.66	معنوي



معنوي	2.87	0.58	12.65	0.30	11.56	متر	دفع الكرة وزن 1كغم
معنوي	3.87	2.98	23.45	2.87	20.7	متر/ثانية	السرعة المحيطية

من خلال نتائج الجدول (2) ظهرت معنوية جميع الاختبارات في الاختبار البعدي للمجموعة البحث فننتائج يلاحظ من نتائج الاختبارات البعدية لمتغير السرعة الزاوية للذراع الرامية ونسب التطور ان هناك دلالة معنوية لهذه المتغير , ويعزو الباحث سبب هذا التطور في الاختبارات البعدية لمتغير السرعة الزاوية للذراع الرامية الى فاعلية التدريبات الخاصة المستخدمة حيث ان التمارين الخاصة المستخدمة في دقة التصويب بالفقز العليا عملت على تطوير صفة القوة المميزة بالسرعة للذراعين مما مكن الذراعين من التغلب على المقاومات الخاصة بهذه الحركة وبفترة زمنية قصيرة كما ان التمارين الخاصة المستخدمة ساهمت في تنمية وتطوير السرعة الحركية لافراد عينة البحث فضلا عن وجود المقاومة المستمرة والمتمثلة بوزن الكرة الموجودة دائما وكذلك التمارين المستخدمة بالمنهاج بوجود اوزان اضافية في يد اللاعب الرامية ويذكر طلحة حسام الدين في هذا الصدد"ان الادوات الخفيفة يمكن رميها او ضربها خلال مسارات منحنية عن طريق تطويل نصف قطر الدوران للاطراف المستخدمة ,وزيادة نصف قطر الدوران يساعد ايضا في زيادة قصور دوران الاطراف البعيدة حول المحور الاصلي او الرئيسي وهذه الزيادة في قصور الدوران يزيد التسارع المطلوب وبالتالي تزيد من عزم العضلات لانتاج او الاحتفاظ بسرعة زاوية في الاداة. (2,236) وقد حقق متغير السرعة الزاوية للذراع الرامية المرتبة الاولى بالنسبة الى قيم مستوى التطور . كما ان لمؤشر النقل الحركي يعود الى فاعلية المنهاج التدريبات الخاصة باستخدام التمارين البدنية و نظام الوسائل البصرية على وفق بعض الخصائص الميكانيكية حيث عمل المنهاج على تحسين وتطوير مستوى الاداء الحركي لمهارة التصويب البعيد بالفقز عاليا بكرة اليد حيث تحقيق الاداء الحركي بأفضل مستوى لمرحلة النهوض- لحظة الدفع سيؤدي الى تحقيق نقل حركي للمرحلة بشكل افضل, وبذلك فأن مرحلة النهوض- لحظة الدفع تعد مرحلة مرتبطة بمرحلة النهوض-لحظة الارتكاز الاول(اول مس) في تحقيق افضل مستوى من النقل الحركي لمرحلة النهوض ,اذ ان استثمار اكبر مقدار من الطاقة في النقل الحركي اذ ان هذا يعد مؤشر للاداء بأقتصادية اكبر من خلال فقدان طاقة اقل خلال لحظة التوقف العمودي وهذا ما سينعكس بالتالي ايجابيا في الاداء الحركي الافضل لمرحلة المهارة التالية<sup>(1)</sup> وان التمارين التي يتضمنها المنهج عملت على تطوير قوة الدفع لدى اللاعبين ويشير صريح عبد الكريم بأن مؤشر النقل الحركي أحد المؤشرات الميكانيكية والتي تعطي مؤشرا لنوع النقل الحركي المنجز لحظة الارتقاء من خلال زاوية الانطلاق والطاقة الميكانيكية المنجزة لحظة الارتقاء (7، 5)

من خلال نتائج الجدول (2) ظهرت معنوية جميع الاختبارات في الاختبار البعدي للمجموعة البحث فننتائج يلاحظ من نتائج الاختبارات البعدية لاختبار رمي الكرة الطبية وزن (1) كغم يعزو الباحث ان التدريبات الخاصة ادت إذ "إن تنمية الصفات البدنية الضرورية ترتبط ارتباطاً وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية ، إذ لن يستطيع الفرد الرياضي إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي المختص في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية بهذا النوع المعين من النشاط الرياضي" (4- 89)، وان اكتساب اللاعب للصفات البدنية والحركية يتم من خلال استخدام التمرينات البنائية أو التمهيدية (الحركية) ، أو بدمج كلا النوعين للوصول إلى الهدف المطلوب

من خلال نتائج الجدول (2) ظهرت معنوية جميع الاختبارات في الاختبار البعدي للمجموعة البحث فننتائج يلاحظ من نتائج الاختبارات البعدية لاختبار دقة التصويب بكرة اليد قيم دقة التصويب بالقفز عاليا بكرة اليد حيث قام الباحث بتحليل بيوميكانيكي لمهارة التصويب البعيد بالقفز عاليا بكرة اليد لعينة البحث والتي من خلالها تم التعرف على اخطاء الاداء الفني عن طريق الرجوع الى المصادر العلمية ,أضافة الى ما تقدم فأنا اساس الميكانيكي لتحقيق الدقة يكمن في كيفية التعامل المناسب لالية التصويب وقاعدة ارتكاز اللاعب وعلاقة ذلك بالاجزاء الاخرى من الجسم والتي يكون لها دور فعال لاداء مهارة التصويب بنجاح وفاعلية (5) (334) ان فاعلية التمرينات التطبيقية المعدة ضمن مفردات التدريبات الخاصة والتي ساهمت بشكل فاعل ومؤثر من خلال تصحيح بعض الاخطاء التي رافقت مسيرة هذه المهارة والتي تم تشخيصها من خلال عملية التصوير القبلي ويرى قاسم حسن حسين " ان دقة التصويب في لعبة كرة اليد يعني السيطرة على التوافق الحركي للمهارة الخاصة بالتصويب بالاضافة الى توجيه الكرة الى الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لاصابة المرمى , وتعد الدقة من الاسس المهمة لتعليم وتحسين التصويب كما لها الدور المهم في اعطاء اللاعب القدرة على التأقلم على اوضاع اللعب غير المعتاد عليها , وتزداد هنا المقدرة مع زيادة اشكال التمارين الحركية والتنوع بها , كالركض المتعرج وتمرين القفز وتمرين متشابهة لحالات اللعب بحيث يتم تحقيق الدقة الحركية (6) (234)

#### 14- الاستنتاجات :

- 1- للتدريبات الخاصة تأثير ايجابي في تطوير السرعة المحيطية للذراع الرامية بكرة اليد
- 2- ان تطوير القدرة الانفجارية والسرعة المحيطية ساهم بشكل كبير في تطوير دقة التصويب بكرة اليد لدى أفراد عينة البحث.

#### 15- التوصيات :

- 1- ضرورة الاستفادة من استنتاجات هذه الدراسة في إعداد منهج تدريبي في مهارات اخرى بكرة اليد
- 2- ضرورة إجراء دراسات مشابهة على فئات أخرى من المعاقين.

المصادر :



- 1- فيصل غازي عبد الحسين، فاعلية الخصائص الميكانيكية باستخدام نظام الوسائل البصرية في تطوير مؤشر النقل الحركي وبعض المتغيرات البيوميكانيكية لدقة التصويب بالقفز عاليًا بكرة اليد، اطروحة دكتوراه، جامعة البصرة، سنة 2010.
- 2- صريح عبد الكريم الفضلي. تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي. بغداد: مطبعة عدي العكلي، 2007.
- 3- محمد صبحي حسانين: القياس والتقييم في التربية الرياضية، القاهرة، دار الكتب للطباعة والنشر، 1996.
- 4- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين: اختبارات الأداء الحركي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1989.
- 5- طلحة حسام الدين. الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي، 1994.
- 6- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف. علم التدريب الرياضي. ط4، مؤسسة دار الفكر للطباعة والنشر، جامعة بغداد، 1980.
- 7- جابر ومحمود ابراهيم. تأثير اختلاف الشدة على بعض المتغيرات الكينماتيكية المرتبطة بالتوافق الحركي لدى لاعبي كرة القدم بدولة البحرين. وقائع المؤتمر العلمي واقع الرياضة العربية وطموحاتها المستقبلية، جامعة الامارات العربية. 12-14 ابريل، 1999.

## دراسة مسحية لبايوميكانيكية الأداء لفعالية 400 متر حواجز

ا.د إياد عبد رحمان الشمري

م.م قائد عبد الله جابر البركي

جامعة المثني كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

### الملخص

يهدف هذا البحث على التعرف على بعض المتغيرات البايوميكانيكية لفعالية 400 متر حواجز. في هذه الدراسة تم تقييم 64 بحثا ودراسة يغطي كل منها موضوعات مختلفة مثل المتغيرات البايوميكانيكية والفلسجية وإيقاع خطوات الركض في كل من الرياضيين الرجال والنساء في هذه الفعالية. هذا البحث يتعلق بخصوصية الدراسات السابقة على فعالية (400 متر حواجز) بما في ذلك من أنواع وأساليب التدريب وقسمت خصائص هذه الدراسة إلى الجوانب الفلسجية والقوى الطاردة والمركزية وديناميكية الحركة والإيقاع وتردد الخطوة ومستوى قدرات اللاعبين الفلسجية بالإضافة الى التكوين الجسماني لهم .. ومن خلال هذه الدراسات تنوعت مصادر الدراسة في سياق التحاليل التي أجريت على الحالة الراهنة للتحليل البايوميكانيكي في فعالية 400 م حواجز تم وضع الخطوط العريضة لعدد من المبادئ الأساسية التي يمكن تحديد مدى الأهمية وكذلك الإمكانيات البحثية المستقبلية للباحثين على 400 متر حواجز.

الكلمات المفتاحية: 400 متر حواجز، البايوميكانيك، إيقاع الخطوة و سباقات ألعاب القوى



## Biomechanical Performance Study for the Effectiveness of 400 Meter Hurdles

Prof. Dr. Iyad Abd Rahman Al-Shammari

M. qayid Abdllah Jaber Al-Burky

Al-Muthanna University, College of Physical Education and Sports Science

### Abstract

This research aims at identifying some of the biomechanical variables for the effectiveness of 400 m hurdles. In this study, 64 variables were evaluated for each study, covering different subjects such kinetics, biomechanical variables and the pace of jogging in both male and female athletes. This research relates to the specificity of previous studies on the effectiveness of (400 m hurdles), including types, methods and difficulties. The characteristics of the study were divided, among other things, into: physiological effort, centrifugal and centrifugal forces, dynamic movement, rhythm, frequency of the step, level of physiological abilities of the players as well as their physical composition. In the context of analysis of the current state of biomechanical analysis in the 400 m hurdles, a number of basic principles have been developed that can determine the importance and future research potential of researchers at 400 m hurdles.

**Keywords:** 400 m hurdles, biomechanics, kinetic, cadence, arena and field races

## 1-المقدمة

كان اول بحث للمقارنة بين اداء لاعبتين للحواجز في 1929 بدايات هذه البحوث على الأداء الفني لركض الحواجز استندت أساسا على الملاحظة والصور التي تضمنت اللوحات الفنية والمراقبة وتطبيق التصوير وخاصة التصوير الفوتوغرافي الزمن الفاصل ويجري النموذج الأولي في وقت مبكر التصوير الرياضي تسلسل توقيت (5) وتحليل الأداء الفني المستخدم في الحواجز على أساس من الطرق المذكورة أعلا لم تكن الا على دور أكبر في وقت لاحق من ذلك بكثير (6). تلك المحاولات المبكرة للتحليل تركز في المقام الأول على أشكال أكثر من النشاط البدني في سباقات الساحة والميدان مثل الركض والقفز الرمي (7) وجرت العودة إلى أساليب التصوير التي تقيم الحركة لم تكن موجودة إلا بعد الحرب العالمية الثانية واستمرت إلى هذا يومنا هذا (8) وتركزت الأشكال الأولية لتقييم التقنيات الحالية في سباقات الحواجز على مسافات السباق مثل 110 متر حواجز للرجال أو (100) متر حواجز للسيدات (9-14). على الرغم من أن كلا من هاتين المسافتين تحوي على حواجز كثيرا ما تعامل على أنها مجموعة من المنافسة رغم وجود اختلافات جوهرية بينهما كما وجدت في دراسات بايوميكانيكية وكانت أهمها ترد في الجدول رقم (1) في سباق 400 متر حواجز والذي يعتبر من الأكثر إثارة واهتمام لصعوبتها في مسابقات الساحة والميدان وخصائص هذا النوع من المنافسة يمكن إجراؤها باستخدام عبارات من قبيل "علاقة غير مباشرة". وهنا بعض الأمثلة ان سباق 400 متر حواجز لا تزال تشكل فعالية جديدة نسبيا وأشارت السجلات الأولى ان سباق (110 متر) جرت اول مرة في منتصف القرن 19 بينما بدأت سباقات الـ 400 متر حواجز قبل اكثر من 50 عاما بقليل.

المعيار	100-110 متر حواجز	400 متر حواجز
1. اتجاه الركض	الركض على مسار مستقيم	الركض مسار مستقيم مع المنعطفات
2. نظام الطاقة الأيضي	لاهوائي - غير اللاكتات	هوائي - اللاكتات
2. تقنية اجتياز الحاجز	ساق واحدة (فقط هجوم الساق اليمنى أو اليسرى)	كلا الساقين (هجوم الساق اليمنى واليسرى)

الجدول 1. خصوصية الحاجز في سباق الـ 100-110 متر حواجز والفرق بين 400 متر حواجز

يبدأ التدريب في فعالية 400 م حواجز "نسبيا" في وقت متأخر حيث يبدأ التدريب لأول مرة في 200-400 متر ولمسافات وركض الحواجز هو في وقت لاحق فقط التدريب المهني لـ 400 متر حواجز ويدمج سباق الـ 400 متر حواجز هي "نسبيا" بين المسافة عالية السرعة و"النسبية" لخصائص التحمل (تحمل السرعة) مع

مراعاة الاداء الفني والجانب البدني يمكن القول أن سباق الـ 400 م حواجز هو شكل من أشكال المنافسة لاختبارات اللياقة البدنية وهو تعتمد نسبيا على القدرة الفنية في الدخول على حواجز ومن المحتمل أن يكون ربما أنه نظرا لتعقيد هذه المسابقة التي العلماء إجراء البحوث البايوميكانيكية في هذه الرياضة تجنب الدراسات التي تنطوي على 400 متر حواجز في كثير من الاحيان ونظرا لعدد قليل من المنشورات تتعلق فقط في سباق 400 م حواجز وكان هذا الانضباط يخضع إلى تحليل مقارنة مع سباقات العدو .

## 2-اهداف البحث:

تهدف هذه الدراسة الى عرض لدراسات السابقة لسباق 400 متر حواجز وتقديم لدراسات التحليل البايوميكانيكي لهذه الفعالية.

وسوف تأخذ بعين الاعتبار الجانب التاريخي لهذه الدراسات وكذلك المشاكل الحالية المرتبطة بالاداء وأساليب وأنواع من التحليلات والمواد ويمكن اعتبار هذه الدراسة وصفية في التعرف على الدراسات السابقة لفترة تتجاوز الـ 60 سنة وكان يستخدم أدبيات ذات الصلة إلى مجموعة واسعة من المشاكل البايوميكانيكية الحالية في اجتياز الحواجز وبالإضافة إلى ذلك، اعتبرت الدراسة أن أجريت على مجموعة من فعاليات الحواجز خلال 1996-2008 (2، 6، 15-22) لأدبيات ذات الصلة (مباشرة أو غير مباشرة) إلى 400 متر حواجز وجدت أن هناك هي ثلاثة أنواع أساسية من الية البحوث المستخدمة قيد الدراسة في مجال البحوث النوع الرئيسي من تحليل ينطوي على دراسة مراحل التعجيل ودراسة ما يسمى ايقاع الخطوة والتي تتم بين التحليل المقارن على التوالي مع مسافات الركض وسوف تأخذ بعين الاعتبار الجانب التاريخي لهذه الدراسات وكذلك المشاكل الحالية المرتبطة بالاداء وأساليب وأنواع التحليل التي أجريت في هذه الدراسة وكان يستخدم دراسات ذات الصلة إلى مجموعة واسعة من المشاكل البايوميكانيكية في اجتياز الحواجز. وبالإضافة إلى ذلك اعتبرت هذه الدراسة أن أجريت على مجموعة من لاعبي الحواجز خلال الفترة 1996-2008 (2، 6، 15-22) ووجد تحليل الدراسات ذات صلة (مباشرة أو غير مباشرة) في سباق 400 متر حواجز أن هناك ثلاثة أنواع أساسية من الأساليب المستحمة في التحليل في مجال البحوث أو النوع الرئيسي من تحليل ينطوي على دراسة مراحل التعجيل ودراسة ما يسمى بايقاع الخطوة التي تتم بين حواجز السباق ألعشره وزمن اجتياز كل حاجز وتحليل سباق 400 متر حواجز تركز بشكل كبير على أهم المسابقات في العالم كما هو الحال في دورة الالعاب الاولمبية في سيدني عام 2000 (23) في بعض الحالات يتم إجراء هذا النوع من التحليل على الرياضيين المتنافسين على مستويات مختلفة (24). وإجراء البحوث على بنية الحركية من شروط السباق الصعبة جدا

(25). يتم إجراء البحوث الأكثر أهمية من منظور علمي في الظروف الميدانية باعتبارها عنصرا سيطرة التدريبية في الملعب. يجد تحليلًا متميزًا أنه في أثناء السباق ان عدم وجود إجراءات الاختبار الموحدة وأن تلك الدراسات التي تركز فقط على حلول التدريب والبحوث التي تهدف إلى إحلال أشكال كلاسيكية من المنافسة لأغراض الاختبار في هذه المجموعة. ومن الدراسات والبحوث ويمكن العثور على اختبار التدريب في 400 متر حواجز (26) والأفكار حول مفهوم التوالي الركض (27) وعلى مفهوم الركض على فترات (21)، (28). يتم عرض التفاصيل في الجدول (3) أصغر مجموعة من الدراسات التي أجريت على 400 متر حواجز هي تلك التحاليل المختبرية. وهي تركز بشكل أساسي على القضايا المتعلقة بالقوة كشرط ثابت (29). الصعوبات في تنظيم هذه الدراسات على بنية حركة وديناميكيته في سباق 400 متر حواجز هي نتيجة لمجموعة متنوعة من الأسباب كما ان الأنظمة المعمول بها في هذا السباق (من مسارات مختلفة. ومواقع الحواجز في مناطق مختلفة) وخصوصية التدريب للمنافسة (السباقات هي فقط في الصيف) وعدد من المعضلات منهجية تعوق بشكل كبير إجراء هذه الاختبارات تنظيم البحوث البايوميكانيكية في 400 متر حواجز يتطلب نظرة أوسع على خصوصية الأداء الفني والمهاري في المنافسة فمن الصعب أن تنقل مباشرة على نتائج الدراسات التي أجريت على (110 متر حواجز في 400 متر حواجز) لاختلاف الكبير بين هاتين الفعالتين وتعرض محددات هذه الدراسات البايوميكانيكية في الجدول (5) كما ان الباحثين في إجراء التحليل البايوميكانيكي لسباق 400 متر حواجز يشعرون بالقلق حول البحوث والدراسات السابقة المرتبطة تحسين المنهجية والتطبيق العملي للنتائج التحليل التجريبي إلى التدريب الرياضي . ويمكن عرض هذه المشكلة إلى عدة نقاط منها .

1. المشاكل المنهجية المرتبطة بالدراسات البايوميكانيكية في سباق 400 م حواجز ويستند تقييم الأداء الفني المستخدم في الحواجز التي تعمل على الدراسات البايوميكانيكية التي تركز في معظمها على مسافات السباق للرجال والنساء 110/100 م حواجز (6) بدأت في 1950، ومحاولات تقييم موضوعي لتقنيات السباقات سباق الحواجز في 1990 أدى إلى النقاش حول مدى مصداقية من اختيار المتغيرات التي استخدمت لتقييم النمط المناسب من الركض (30-33) والدراسات التي أجريت على 400 متر حواجز .

الجدول 2. أنواع الدراسات الميكانيكية الحيوية التي أجريت على 400 متر حواجز

رقم الدراسة	الخصائص	المصادر
السباق	إجراءات التحليل التي أجريت خلال المنافسة الأكثر شيوعاً الألعاب الأولمبية والعالم ، الأوروبي ، الوطني أو الإقليمي	8 و 9 و 10 و 11 و 17 و 23 و 24 و 35 و 46 و 49
التدريب الميداني	التحليل الذي تم إجراؤه أثناء التدريب ، ومحاكاة بشكل متكرر في المنافسات	13 و 14 و 15 و 16 و 19 و 28 و 30 و 31 و 32 و 36 و 37
المختبرات	تحليل يستكمل بأساليب فيزيولوجية وبيوكيميائية ، تحليل يعتمد على نظرية الحركة (على سبيل المثال ، من الشعور بما يسمى بالإحساس بالإيقاع) يتم إجراؤه على حلقة مفرغة أو (أسوأ) على مقياس حرارة	29 و 38 و 42 و 43 و 44 و 54 و 60 و 61 و 64 و 67

الجدول 3. تنظيم البحوث الحيوية الميكانيكية على 400 متر حواجز

المؤلف. السنة . المصدر	نوع التحليل	إجراءات البحوث	العينات
Röll, 1976 [26]	سينمائية و تحليل فديوي	حواجز في المركز الثالث ، الخامس ، التاسع في الممر الثالث (400 متر حواجز على أساس اللوائح القياسية)	النساء (ن = 8) الرياضيين الأقل مستوى
Schwartz, 1990 [28]	سينمائية و تحليل فديوي	السباق مع إيقاع من 7 خطوات (مسافة 19 م) في اختلافين مختلفين: 1. في راحة (3 حواجز) + تعب (فاصل من 2 × 3 حواجز) 2. مهاجمة الحواجز مع الساق اليمنى واليسرى	الرجال (ن = 6) الرياضيين عالي المستوى
Iskra et al., 2000 [21]	التحليل السينمائي تحليل أحمال التدريب	مسافة 200 متر (في 24 ثانية) ، استراحة 1 دقيقة ، فضلا عن ركض أكثر من 5 حواجز (91 سم ، والمسافة 17.50 م) تم تصوير الحواجز الرابع	ابطال أوروبا في سباق 400 متر حواجز
Dakin, 2008 [27]	تحليل سرعة الركض ("فعالية الحواجز")	ركض أكثر من حاجز وضعت على التوالي (2-4) كاميرات السرعة وضعه 5 و 10 م قبل الحواجز العدد. 3 حواجز وشمل التحليل 2-3 اجتياز لكل ساق مهاجمة	مشروع لرياضيين المنتخب الوطني

الجدول 4. الصعوبات التي ينطوي عليها إجراء الدراسات الحيوية في 400 متر حواجز

الرقم	الصعوبة	اسئلة محددة
1.	المنهجية	- عدد مرات تكرار الجري (مسافة قصيرة ليست مشكلة ، ولكن 9 إلى 10 يركض؟) - ما هو المهم الايقاع وعدد الخطوات ، أو غيرها من المعلمات الحركية؟ - هل الاختبارات التي يتم إجراؤها أثناء التدريب تنعكس في المنافسة الحقيقية؟
2.	الدعم اللوجستي	- كيف تجري الدراسات في ظروف الشتاء؟ - كيفية دعوة أفضل اللاعبين خلال مجموعة متنوعة من الاستعدادات؟
3.	القوانين	- كيف تنظم الدراسة ، كل تشغيل يجري على مسار مختلف؟ - كيف تنظم التحليل في الدراسات الميدانية في ظروف مختلفة عن لوائح القانون؟

الجدول 5. العوامل التي تحدد تنظيم البحوث الميكانيكية الحيوية على 400 متر حواجز

الجوانب	الخصائص	
1	العمل الفسيولوجي	في البداية (غير اللاكتات) والثانية (اللاكتات) نصف المسافة
2	قوة الطرد المركزي	تعمل على مسار مستقيم ومع المنعطفات (في المجالات 1 إلى 8)
3	ديناميكية الركض	يتضمن ركض 400 متر لعشر حواجز والارتقاء والهبوط
4	رثم وإيقاع الركض	يتطلب ركض حواجز 400 م الحفاظ على النسبة المناسبة من الخطوات ، بين تلك الخطوات التي يتم اتخاذها و "الوحدات الإيقاعية" (المسافة بين الحواجز).
5	النية الاجتياز	مهاجمة الحواجز بكل من الساقين اليمنى واليسرى.
6	القابليات البدنية	تعتمد القدرة على مهاجمة الحواجز بفعالية على مستوى القدرات الحركية والبدنية خاصة السرعة والقوة والتحمل.
7	البناء الجسمي للعداء	يعتمد على البناء الجسمي للعداء وقابلياته البدنية التخصصية وارتفاع مركز ثقل كتلة جسم وإيقاع الخطوات بين الحواجز خاصة طول جسمه وساقيه.
8	القدرات التنسيقية التوافق والقدرات البدنية والمهارية	المرتبطة بالقدرة الإيقاعية والقدرة على الحفاظ على ما يسمى إيقاع عقبة

استخدمت (ماريلي) في تحليل مراحل التعجيل (انظر أدناه) إلا في حالات قليلة بذلت جهود في تحديد الأساس المنهجي للدراسات البيوميكانيكية (21، 28).

## 2. اختيار المتغيرات الحركية في تقييم الأداء الفني في الركض.

توجد الكثير من المتغيرات البدنية والمهارية في سباق 400 م حواجز وكانت المتغيرات الأكثر استخداما في تقييم ركض الحواجز وأدائها الفني البيوميكانيكي. وظهرت هذه الدراسات خلال (1980م و 1990م<sup>(10, 34)</sup>-<sup>(36)</sup>) وتنوعت (على حد سواء منهجيا وموضوعيا). البحث عن العوامل ذات الصلة التي يمكن تقييم هيكل الحواجز وراكضها يشعرون بالقلق لكثرة المتغيرات البيوميكانيكية والبدنية والفنية ومع ذلك فان عدد قليل من الدراسات التي أجريت على 400 متر حواجز وبعض من المتغيرات المختارة لا يبدو أن تكون ممثلة في تقييم فعالية الأداء الفني مختلفة على التوالي ففي الدراسات التي أجريت من قبل (إيسكرا) (bacik)<sup>(37)</sup> قد أدرجت أربعة معايير أساسية (أساسا في اختلاف طول الخطوة) في (Bollschweiler)<sup>(35)</sup> وقد تم اختيار 14 متغيرات خطي وزاوي في الحالة الراهنة للبحوث على المتغيرات الحركية في ركض الحواجز (وخاصة في مهاجمة الحواجز) لمسافة 400 متر يتم التركيز على الازمنة الموثوق بها للمتغيرات المكانية وزمن الطيران فوق الحاجز. اختبارات (الداينوموتر) وخصوصية للأبحاث 400 متر حواجز على قوة رد فعل الأرض باستخدام عشرات منصات كهروضغطية (منصات قوة) التي توفر عنصر لا غنى عنه في الدراسات البيوميكانيكية في سباقات الساحة والميدان ولألعاب القوى بما في ذلك ركض الحواجز استخدام على نطاق واسع على نحو متزايد من الأجهزة التي تنتجها الشركة السويسرية (كيسنر) تسمح للباحثين في الحصول على المعلومات ذات الصلة في ركض 400 م حواجز باعتبارها السمة العامة للمسابقة ويتكون سباق 400 متر حواجز من سباق متداخل بين الركض والقفز فوق عشر حواجز كل الارتقاء والهبوط هو جزء لا يتجزأ من 400 م حواجز<sup>(18)</sup>. في الدراسات التجريبية التي أجريت على الاجتياز ، أجري تحليل حركي كما في دراسة (Rilla)<sup>(26)</sup> وكان يعتبر أيضا من قبل لاعبة الحواجز البولندية (Dworak)<sup>(38)</sup> ووجدت خصوصية أنظمة الطاقة في 400 متر حواجز والتغيرات في القفز خلال مراحل التحليل العلمي للأداء الفني لمسافة 400 متر (أيضا مع الحواجز) يجب ان يبذل أن أقصى جهد يؤديها في زمن أقل من 1 دقيقة بواسطة تحويل التحولات الفسلجية ذات الطابع الهوائية اللاكتات مع بعض لا اللاكتات (نموذجية في سباق المسافات) والهوائية التغيرات نموذجية في سباقات التحمل<sup>(39-41)</sup>. وقدمت محاولات تنظيم دورة تدريبية في الـ 400 متر حواجز وفقا لمطالب الجهد الطاقة في وقت سابق من قبل (إيسكرا)<sup>(18)</sup>. (Charatimowa)<sup>(42)</sup> وكذلك غوبتا



وآخرون<sup>(43)</sup> أشار إلى أن الجهود في مسافة 400 متر من حيث الطاقة هو أكبر قليلا مما كانت عليه في سباق 400 م حواجز وعرضت التغييرات في المتغيرات البايوميكانيكية خلال سباق (على فترات 100-200 م) من خلال (نوميللا وآخرون)<sup>(44)</sup> وتعرض مراحل مختلفة من سباق 400 متر حواجز في الجدول (6) وتشير هذه البيانات إلى أن تقييم الأداء الفني التي تعمل في 400 متر حواجز وينبغي أن تتضمن اثنين من المتغيرات ومرحلة البداية (الحاجز 1-5) وكذلك مرحلة التعب (في الجزء الثاني من مرحلة السباق الـ 200 الاخيره). وأجريت تحليل أولي للمشكلة المذكورة أعلاه من قبل (Ikwin وآخرون)<sup>(45)</sup> في الـ 110 متر حواجز، و (Schwartz)<sup>(28)</sup> في الـ 400 متر حواجز. وجدت نتائج الدراسات أن الاداء الفني المستخدم في الجزء الأول والأخير من السباق يمكن أن تختلف إلى حد كبير. التعجيل كأساس للبحث البايوميكانيكي في إدارة تحليل 400 م حواجز النشاط البايوميكانيكي في ركض 400 متر حواجز من بداية اتصال القدم بالأرض مع تقييم الأداء الفني من خلال استخدام التصوير تسلسل والأبحاث التي أجريت على فروق التوقيت في بعض أجزاء من السباق يشكل التعجيل جزءا كبيرا من المطبوعات التي نشرت حتى الآن أن دمج 400 متر حواجز وطريقة البحث البايوميكانيكي في حركة الإنسان. منذ دورة الألعاب الاولمبية عام 1968 في المكسيك، وأصبحت التحليل في المتغيرات في سرعة الركض في سباق 400 متر حواجز جزءا لا يتجزأ من الأبحاث العلمية في هذا النوع من المنافسة<sup>(24، 46)</sup> وقد أصبحت هذه الدراسات نوعا من الإلهام للدراسات التي أجريت في وقت لاحق في تحليل الرياضيين من مستوى أدنى<sup>(24، 47)</sup> و يستخدم كتعريف "إيقاع الوثب (اجتياز الحاجز)" في سباق 400 م حواجز التي كتبها إيسكرا<sup>(47)</sup> والتميزة ثلاثة أنواع وهي الإيقاع هو عدد من الخطوات التي تؤدي في كل "وحدة إيقاعية" المتعاقبة والإيقاع حيث وصل عدد من الخطوات فيما يتعلق من الوقت الذي يقضيه تغطي أجزاء معينة من السباق (تردد من الخطوات). ان الإيقاع الأمثل (من حيث عدد الخطوات ووتيرة الركض) شكل من أشكال تشغيل المسافة كلها في أقصر وقت ممكن مع الأخذ في الاعتبار مستوى إعداد المهارات الحركية واحد الأداء الفني والبناء الجسمي للعداء يوضح هذا التعريف الموسع نسبيا تعقيد "الإيقاع" في سباق 400 م حواجز عدد من الخطوات التي اتخذت في المسافات المتعاقبة تسعة بين الحواجز ينطوي على استخدام كل من اليمين والساقين اليسرى لاجتياز الحواجز في ظل ظروف مختلفة من الجهد في مجال الطاقة (بقية التعب) وهيكل الدورة (مباشرة أو إيقاف) التغييرات في الساقين مهاجمة الحواجز مع إيقاعات مختلفة هي الواردة في الجدول (6)<sup>(22)</sup>

الجدول 6. المتغيرات في إيقاع الخطوة عند ركض 400 متر حواجز داخل الدراسات البايوميكانيكية في ظروف السباق

إيقاع الركض				الحواجز
D	C	B	A	
L	L	L	L	1
L	P	L	L	2
L	L	L	L	**3
L	P	L	L	4
P*	L	L	L	5
L	P	P*	L	6
P	L	L	L	7
L*	P	P	L	8
L	L	L	L	**9
L	P	P	L	10

A- الإيقاع المتجانس (الغريب) B - إيقاع واحد متناوب C - الإيقاع المتجانس (حتى)

D - الإيقاع المزدوج المتناوب L - مهاجمة الساق اليسرى ، P - مهاجمة الساق اليمنى

\* التغييرات في إيقاع الجري \*\* قفز الحواجز 3 و 9 له بنية حركة مماثلة (مهاجمة الساق اليسرى)

ان اجتياز الحواجز بالتوالي يتحول مشاكل التدريب والتحليل العلمي لركض 400 م حواجز هو مزيج بالتناوب بين مهاجمة واجتياز الحواجز على التوالي يعتبر المسافات بعد منعطف واحد من اثنين من الأجزاء الأكثر صعوبة في السباق، ومرحلة التعجيل والمرحلة الأولى من التعب بسبب العمل اللاهوائي ترتبط ارتباطا وثيقا مع التغييرات في خطوة إيقاع منذ 100 سنة أكثر من البحوث البايوميكانيكية في المجال الرياضي لا يزال



هناك أي دراسة التي تحلل مشاكل الأداء الفني المختلفة في الوثب على التوالي والمنعطفات وقد أجريت فقط مسألة الاختلافات في معلمات البايوميكانيكية للركض على أجزاء مختلفة من الدورة على مسافة 400 م (48). إذا كان لنا أن تضيف مستوى التعب (على سبيل المثال، خلال المنعطف الثاني) كعامل لبعده المسافة بأكملها والحاجة إلى إجراء بحوث على تقنيات مهاجمة حواجز على المنعطفات ويبدو أن أكثر لزم الأمر. من العوامل الأخرى المؤثرة (التماثل الوظيفي) وليس فقط المشاكل العلمية ولكن أيضا للرياضة وجوانب التماثل الوظيفية في جسم الإنسان موجودة في العديد من الرياضات التي تتطلب الاستخدام الفعال أساسا واثنين من أطرافه (على سبيل المثال اليسار واليمين في الساقين كرة القدم اليد اليمنى واليسرى في كرة السلة أو الملاكمة) مثال ممتاز على المسار والمنافسة الرياضية الحقل الذي يأخذ مشكلة التأقلم في الاعتبار هو 400 متر حواجز من المعروف أن الطرف السفلي "المهيمن" في القاع هو الساق اليسرى والتي تقلل من التأثيرات السلبية لقوة الطرد المركزي. وتستنني خصوصية الحواجز التي تبلغ 400 متر (باستثناء حالات معينة في بعض الحالات) إمكانية مهاجمة الحواجز من خلال ساق واحدة فقط. هذا يرتبط بحالات 13 و 15 خطوة. ومع ذلك فإن مثل هذا المفهوم ليس مثاليًا تمامًا في سياق تغيير طول المسار بسبب زيادة الإرهاق في الجزء الثاني من سباق 400 حواجز ، ليس هناك انخفاض في السرعة فحسب بل أيضًا طول خطى الحواجز (من 3.73 سم إلى 3.39 سم). يبدو أنه من الضروري أن يغير العداء قدمه الهجومية ويتغير الساق المهاجمة يجب أن نكون مدركين للتغيرات المهمة في عملية تدريب الحواجز على غرار الكيفية التي يحتاج بها لاعبو كرة السلة وكرة اليد في ظروف معينة إلى استخدام إما يدهم اليمنى أو اليسرى ينطبق الأمر نفسه على الركض في سباق 400 متر ، والذي يتضمن استخدام كلا الساقين لمهاجمة العقبات. وجدت الأبحاث التي أجراها إيسكرا والوالشيك (22) والإيسكرا (49) أن حواجز الطرق في حواجز 400 متر تستغل قوتها بطرق مختلفة (مع "ساقها" المهيمنة) وكذلك باستخدام ساقها الأضعف ("المتغيرة") بطرق مختلفة عند مهاجمة الحواجز. ومع ذلك ، فإن مشاكل التمايز الوظيفي لـ "الساق المهاجمة" قد تم فحصها عن كثب من قبل المدربين .



البارومترية	400 متر حواجز	400 متر حرة	300 متر
طول الخطوة	- فرق كبير	+ تشابه كبير	- فرق كبير
ارتفاع الحاجز	± فروقات مختلفة	- فرق كبير	± فروقات مختلفة
المسافة بين الحواجز	- فرق كبير	- فرق كبير	- فرق كبير
التدريب	- فرق كبير	± فروقات مختلفة	- فرق كبير

كما ان قوة واتجاه الرياح وتغير في ايقاع الركض في سباق 400 م حواجز البحوث والتحليل الجدول 7.  
أوجه التشابه والاختلاف بين الأحداث الجارية في سباقات المضمار والميدان مع 400 متر حواجز 10.

السينمائي على 400 متر حواجز لا يأخذ بعين الاعتبار تأثير سرعة الرياح واتجاهها (في هذه الحالة تأثير سرعة الرياح واتجاهها على الأداء الفني والخططي المستخدم في سباق 400 م حواجز كانت خلال مجالات الركض او خلال دورات الألعاب الاولمبية في سيدني عندما كانت قوة الرياح على التوالي الماضي أكثر من (4م/ ثا) أجريت التحليلات السابقة على تأثير سرعة الرياح واتجاهها على نتائج السباق في المنعطفين فقط على المجالين المستقيمين من مسار (50-52) تحليلات في تغييرات تقنية بين المستقيمة مع الأخذ في الاعتبار تأثير الرياح ويبدو أن من الضروري من وجهة النظر التدريبية. هذا مهم بشكل خاص في المنافسة والتي يمكن أن تحدث في مجموعة متنوعة من الاتجاهات وعلى المسارات للانحناء مختلفة. ويقترح بعض التغييرات الأكثر جذرية من قبل (Mureika) (53) الذين طالبوا إعادة احتساب نتائج المسابقة في سباقات العدو من قبل بما في ذلك قوة الرياح والارتفاع فوق مستوى سطح البحر حيث جرت منافسات مكان أسئلة عن تأثير الطقس على طريقة أداء (نمط، اداء فني) يثب لا تزال مفتوحة تحليل حديث أجراه كوين (53) يوفر بيانات مثيرة للاهتمام على الاجتياز بمسارات مختلفة خلال نفس (قياس) سرعة الرياح. مقارنة لخصوصية 400 م حواجز لغيرها من سباقات الساحة والميدان المنافسة تاريخ ركض 400 متر حواجز أصبح مشتق من الحواجز سباق (110 متر حواجز) واندفاعه 400 متر. أصبحت المقارنات (بما في ذلك المتغيرات البايوميكانيكية) بين هذه الأنواع الثلاثة من المسابقات شعبية في تقييم الأداء الفني في ركض 400 متر حواجز في 1970 وبزمن 55 ثانية . فهم ان سباق 400متر حواجز هو شكل موسع من 110 متر حواجز لفترة طويلة قد أعاقت دراسات البايوميكانيكية ومقارنتها المسافات المتوسطة. وعلاوة على ذلك فإن جميع الدراسات على الحواجز في كثير من الأحيان تجمع بين كل المسافات والأداء. وتشير الدراسات التي أجريت مؤخرا على 400 متر



حواجز أنه (ويرجع ذلك أساسا إلى الحواجز الحالية) متصلة أكثر إلى 3000 م (25، 26) ركض الحواجز. ثلاثون عاما من التقدم في البحوث الرياضية لم تكن كافية لتصرح بوضوح أن 400 م حواجز هو شكل محدد من أشكال المنافسة متميزا عن 110 متر حواجز و 400 م حرة أو 3000 متر موانع. يتم توفير الاختلافات الرئيسية في الجدول (7). إن مشكلة التحكم في الأداء وخصوصية الحواجز يتم توصيل الجهد المطلوب في تكرار اجتياز الحواجز من تسلسل حركة معينة في القفز فوق الحواجز و ثم الركض إلى الحاجز الآخر . ما يسمى وحدة إيقاعية (3، 57) في حالة سباق 110 متر حواجز، وترتبط مع ركض في 3 خطوات إيقاع، في حين تعمل 400 م حواجز يتطلب عدد متغير من الخطوات يتراوح بين (12-19) خطوة وتحليل تسلسل الحركة هو سمة من البحوث في مجال التحكم في السباقات حيث عادة ما يترافق ذلك مع الحركات مع الجانب محدود من التنقل (على سبيل المثال كتابة العزف على البيانو وما إلى ذلك) (58، 59) مقارنة تسلسل الحركة في نطاق ما يسمى المحركات الجميلة لها في الواقع الكثير من القواسم المشتركة مع وحدات إيقاعية موجودة في 400 متر حواجز. وقد استخدمت مثل هذه الفرضية في البحث الحواجز التي أجرتها (Schoebel) (60) اجتياز الحاجز من ارتفاع منخفض أثناء المشي والركض هو جزء كبير من البحوث التجريبية على الحدود مع المحرك ونظرية النشاط الحيوي. مشيرا إلى تجربة في اجتياز الحاجز يرى أن هذه المجموعة من سباقات الساحة والميدان المنافسين يمكن أن توفر حافزا على نطاق أوسع، وعدم الرياضة التحليل التجريبي (61، 62) المشاكل المرتبطة باستخدام أساليب النشاط الحيوي في السيطرة على التدريب وكذلك تقييم متصل من المنافسة في سباق 400 متر حواجز للمشاكل العديدة التي اتخذت من جانب أوسع مفهوما للثقافة البدنية. تحليل شامل يأخذ بعين الاعتبار مجموعة واسعة من المتغيرات البايوميكانيكية الحيوية بحتة فضلا عن المعلومات اللازمة عن نظرية التدريب الرياضي المتغيرات الإجهاد والتعب والقياسات البشرية وما إلى ذلك تنتم للدراسات النشاط الحيوي من الماضي هذا لا ينطبق فقط الوثب ولكن كل الوظائف الفنية والرياضية. في إطار تقييم المشاكل المحددة المرتبطة بالبايوميكانيك من ركض 400 متر حواجز في حاجة لعدة جوانب هامة يجب أن تؤخذ في الاعتبار ما يلي:

المرحلة	الخصائص
1.التدريب	حجم التدريب الفني ، نسبة تدابير التدريب المصنفة على أنها "آلية" و "إيقاعية" (في الحواجز )
2.سباق المنافسات	تقييم التغيرات في إيقاع الركض ، وتحليل الوقت الذي يقضيه على كل قسم من الدورة
3. الاختبارات المختبرية والميدانية (تعتمد على التعاون بين المدرب- والباحث	التحليل السينمائي للركض في كل مرحلة من مراحلها: - الركض مع الساق المهاجمة اليمنى واليسرى - تعمل على المضيق والانعطافات - القياسات أثناء المراحل الأولى والأخيرة (التعب) - القياسات قبل وبعد تغيير الإيقاع
تحليل الأداء الفني الركض	لتقييم العناصر الأساسية للتقنيات ، سواء كانت إيجابية أو سلبية
تعديل التدريب	التغيرات الكمية والنوعية
تكرار سباق المنافسة	تقييم التغيرات الإيجابية والسلبية

جدول 8. تخطيطي للدراسات الميكانيكية الحيوية على 400 م حواجز (مشروع)

إن الاختلافات في طريقة الأداء اجتياز الحواجز (على سبيل المثال، تحليلية، الاصطناعية، والترفيهية) التي لها تأثير على تحسين تقنيات تندفع وتقييمها على أساس الحركية المختارة ومعلومات الحيوية<sup>(63)</sup>. وتأثير بناء الجسم (على سبيل المثال، ارتفاع أو طول الساق) على اختيار إيقاع الأمتل للركض أو تقنية اجتياز الحواجز<sup>(64)</sup>. تغيير التدريب الرياضي (التي تشمل التدابير المستخدمة في تحسين المهارات الحركية.

### الاستنتاجات:

في سياق التحليل الذي تم إجراؤه على الوضع الحالي للتحليل الحيوي على 400 متر حواجز ، يمكن ذكر عدد من المبادئ الأساسية التي يمكن أن تحدد فعالية التحليلات المستقبلية.

- الاعتراف بان فعالية 400 متر حواجز كطريقة محددة مستقلة للمنافسة في العاب الساحة والميدان والتي تختلف عن ركض 110 متر حواجز.

-إجراء البحوث على هياكل الحركة المادية الحركية الحالية ، على أساس كل من التدريب والظروف

التنافسية



- في سياق التحليل الذي تم إجراؤه على الوضع الحالي للتحليل البايوميكانيكي على ركض 400 متر حواجز يمكن ذكر عدد من المبادئ الأساسية التي يمكن أن تحدد فعالية التحليلات المستقبلية.
- الاعتراف بان فعالية 400 متر حواجز كطريقة محددة مستقلة للمنافسة في العاب القوى والتي تختلف عن أي سباق حواجز اخر والتي تتم على المسار مستقيم.

#### التوصيات :

- إجراء البحوث على هياكل الحركة الحالية على أساس كل من التدريب والظروف التنافسية
- البحث عن طرق لتقييم الأداء الفني والمهارة في الحركة في ظروف التدريب (الاختبار الميداني)
- البحث عن متغيرات (الزمن ، والمتغيرات البايوميكانيكية والفلسجية ) التي يمكن استخدامها بدرجة عالية من الدقة والموثوقية
- إجراء تحليل شامل يأخذ في الاعتبار توقعات الباحثين من مختلف التخصصات ، وكذلك معرفة المدربين

#### المصادر

1. McFarlane B., The science of hurdling and speed. Canadian Track and Field Association, Ottawa 2000
2. Iskra Somatic and functional aspects of results in male hurdle races [in Polish]. AWF, Katowice 2001.
3. Jarver J. (ed.), The hurdles. Contemporary theory, technique and training. Tafnews Press, Mountain View 2004.
4. Webster F.I., Athletic up to date. Frederick Warner and Co. London 1929.
5. Erdmann W.S., Picture methods in study of technique in sport [in Polish]. In: Urbanik Cz. (ed.), Problems of biomechanics in sport technique of movement. AWF, Warszawa 2003, 19–40.
6. Iskra J., CohM. A review of biomechanical studies in hurdle races. Kinesiology Slovenica, 2006, 1, 84–102.
7. Wilkerson J.D., Biomechanics. In: Massengale J.D., Swanson R.A. (eds.), The history of exercise and sport sciences. Human Kinetics, Champaign 1997, 321–366.



8. B edini R., 100 m and 110 m hurdle races [in Italian]. *Athletic a study*, 1988, 3-4, 479-520.
9. Fortune M.A., Biomechanical analysis of 110 m hurdles. *Track Technique*, 1988, 105, 3355-3356; 3365.
10. R ash G.S., Garrett J., Voisin M., Kinematic analysis of top American female 100-meter hurdles. *Int J Sport Biomechanics*, 1990, 4, 386-393.
11. McDonald C., Dapena J., Angular momentum in the men's 110-m and woman's 100-m hurdles races. *Med Sci Sport Exercise*, 1991, 12, 1392-1402.
12. McDonald C., Dapena J., Linear kinematics of men's 110-m and women's 100-m hurdles races. *Med Sci Sports Exercise*, 1991, 12, 1382-1391.
13. McLean B., The biomechanics of hurdling: force plate analysis to assess hurdling technique. *New Studies in Athletics*, 1994, 4, 55-58.
14. Salo A., Grimshaw P.N., Marar L., 3-D biomechanical analysis of sprint hurdles at different competitive levels. *Med Sci Sports Exerc*, 1997, 29 (2), 231-237.
15. C oh M., Dolenc A., Three-dimensional kinematic analysis of hurdle technique used by Brigita Bukovec. *New Studies in Athletics*, 1996, 11 (1), 63-69.
16. C oh M., Kostelic J., Pintaric S., A biomechanical model of the 100 m hurdles of Brigita Bukovec. *Track Coach*, 1998, 142, 4521-4529.
17. C oh M., Biomechanical analysis of Colin Jackson's hurdle clearance technique. *New Studies in Athletics*, 2003, 1, 33-40.
18. Iskra J., Endurance in the 400 meters hurdles. *New Studies in Athletics*, 1991, 2, 43-50.
19. Iskra J., Biomechanical study in improvement training of 400 m hurdlers. In: Urbanik Cz. (ed.), *Biomechanics of movement. Chosen problems [in Polish]*. AWF, Warszawa 2007, 85-94.
20. Iskra J., Changes of stride pattern of world class 400-m hurdlers – reasons and consequences. In: *International Convention on Sciences, Education and Medicine in Sport. Proceedings*. People's Sports Publishing House, Beijing 2008, 1, 159.
21. Iskra J., Bacik B., Król H., The effect of specific exercises on changes in hurdle technique. In: Raczek J., Waśkiewicz Z., Juras G. (eds.), *Current Research in Motor Control*. AWF, Katowice 2000, 104-117.
22. Iskra J., Walaszczyk A., Types of stride pattern and time distribution in elite 400-m hurdles. *Motor Control*, 2007, 11, suppl., 185-186.



23. Ditoilo M., Analysis of the race distribution for male 400 m hurdlers competing at the 2000 Sydney Olympic Games. *New Studies in Athletics*, 2000, 3, 15–30.
24. Bankin W.N., Analysis of the competition activity of young female 400 m hurdlers of different levels of performance [in Russian]. *Teoria i Praktyka Fizycznej Kultury*, 1995, 3, 3–6.
25. Bollsweiler L., A biomechanical analysis of male and female intermediate hurdlers and steeplechasers. Brighton Young University, Brighton 2008.
26. Il B., A study of the women's 400 m hurdles [in German]. *Leistungssport*, 1976, 2, 116–124.
27. Dakin N., National 400H event project – continuity of speed across the barriers. Available from: URL: [http:// www.ukhurdlesclub.net](http://www.ukhurdlesclub.net).
28. Schwirtz A., Fatigue effects in the 400 m hurdles technique. In: Brüggemann G.–P., Rühl J.K. (eds.) *Techniques in Athletics. The First International Conference, Colonge 7–9 June 1990*. Sport und Buch Strauss, Colonge 1990, 2, 440–446.
29. Horie M., Ushizu A., Yamamoto H., How the pelvis moves during running in experienced hurdlers. In: Schwameder H., Strutzenberger G., Fastenbauer V., Lindinger S., Müller E. (eds.), *XXIV International Symposium on Biomechanics in Sports*. ISBS, Salzburg 2006, 340.
30. Chow J.W., A panning video graphic technique to obtain selected kinematic characteristics of the strides in sprint hurdling. *J Apple Biomechanics*, 1993, 9 (2), 149–159.

## تأثير وسائل تدريبية في تعلم بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفي في الكرة الطائرة

أ.د. لبيب زويان مصيخ

م.د صالح علي دنهاش

جامعة الأنبار/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المديرية العامة لتربية الأنبار

### الملخص

الوسائل التدريبية من الاساليب الجديدة والحديثة في التعلم اذا استخدم بعناية في اثناء عملية التعلم وان استخدامها بصورة متنوعة يسهم في تحقيق نوعية افضل في التعلم ، هدف البحث في التعرف على نتائج تعلم مهارات لعبة الكرة الطائرة والتحصيل المعرفي لمجموعتي البحث التعرف.استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث وأهدافه، تكونت عينة البحث من (20) طالب من قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الانبار. قام فريق العمل المساعد و بأشراف الباحث بتنفيذ الاختبارات القبليّة يوم السبت الموافق 2020/2/5 بالاختبارات المهارية (قيد البحث) لمجموعتي البحث، وبعدها طبق البرنامج التعليمي باستخدام الوسائل التدريبية حيث كل مجموعة طبقت برنامج تعليمي خاص وستمّر البرنامج (6) أسابيع بواقع وحدتين لكل أسبوع. قام الباحثون بأجراء الاختبارات البعدية في يوم الثلاثاء الموافق 2020/1/10 ، ثم تطبيق اختبار التحصيل المعرفي على مجموعتي البحث في الموعد المحدد بتاريخ (2018/4/11). وبعد الحصول على البيانات تمت معالجتها احصائيا. واستنتج الباحث هناك تأثيرات ايجابية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية لمهارات الكرة الطائرة ولصالح الاختبارات البعدية.

**الكلمات المفتاحية : وسائل تدريبية , المهارات الأساسية , التحصيل المعرفي, الكرة الطائرة**



## The effect of using multimedia to learn some basic skills in Volleyball

Dr. Labib Zouayan Masikh<sup>1</sup>

Dr. Saleh Ali Danhash<sup>2</sup>

University of Anbar . College of Physical Education and Sports Science<sup>1</sup>

Education General of Anbar<sup>2</sup>

### Abstract

The multimedia method is a new and modern method of learning if used carefully during the learning process and its use in a variety of ways contributes to achieving better quality in learning, The researchers used the experimental method to suit the nature of the research and its objectives. The research sample consisted of (20) students from the Department of Physical Education and Mathematical Sciences at the Faculty of Knowledge. The team, under the supervision of the researchers, carried out the tribal tests on Saturday, 26/2/2018, with the technical tests (under study) For the two groups of research, and then the educational program was implemented using the educational media, where each group implemented a special program and the program will run (6) weeks, two units per week. The researchers carried out the tests on Tuesday, 10/1/2020, and then applied the cognitive achievement test on the two research groups on the date (10/2/2020). After the data were obtained, they were processed statistically. The researchers concluded that there were positive effects between the tribal and remote tests of the two experimental groups of skills (Altaptba, correction) and for the benefit of remote tests.

**Keywords: training aid basic skills volleyball**

## 1-1 مقدمة البحث وأهميته

مما لا شك فيه ان من ابرز ملامح هذا العصر الذي نعيش فيه ذلك التقدم السريع وتطور التكنولوجيا الهائل الذي لم يسبق له مثيل في شتى ميادين العلم ووسائل واساليب للتدريس وذلك بالاعتماد على افضل التقنيات والامكانيات العلمية والمتاحة من اجل الارتقاء الى افضل مستوى يتم تدريسها في مجال العلوم ومنها التعليم والتدريس في التربية الرياضية ، وبدأت دول العالم بتوفير الامكانيات والقدرات العلمية من اجل الوصول بالمتعلم الى مستويات متقدمة في الالعاب الرياضية المختلفة ومنها لعبة كرة السلة وبما ان المتعلم هو محور العملية التعليمية وتنمية قدراته هي الغاية في هذه العملية التي تتطلب الاهتمام الشامل والدقيق في توفير مواقف تعليمية مختلفة ومتنوعة تقدم للعملية تحقيق الاداء الامثل للمهارات الرياضية والتي تعكس قدرة المتعلم على فهم اجزاء المهارة او الحركة ومكوناتها ، وقد اضاف التطور العلمي الكثير من الوسائل الحديثة والتي يمكن للمدرس الاستفادة منها في تهيئة مجالات الخبرة للدارسين حتى يتم اعدادهم بدرجة عالية من الكفاءة. وترى (عفاف عبدالكريم, 1990) (26:1) على ان هناك العديد من الاساليب والطرق التي تعمل في تكامل لمعالجة المنهج ، ولإثراء العملية التعليمية واثارة عقل المتعلم مما يساعد على الانتباه لعملية الشرح والتركيز والاستيعاب والاسترجاع ، ويؤدي التقدم التكنولوجي دورا كبيرا في امداد المعلم بأدوات واجهزة تساعد على سهولة توصيل المعلومات الى الدارسين، ويعد اسلوب الوسائط المتعددة واحدة من صور تكنولوجيا التعلم الحديثة وتقوم الوسائط على تنظيم متتابع محكم يسمح لكل متعلم ان يسير في الجزء التعليمي وفق خصائصه المميزة وان يكون نشيطا وايجابيا طوال مدة مروره به.

وكما يعد اسلوب الوسائط المتعددة من الاساليب الجديدة والحديثة في التعلم اذا استخدم بعناية في اثناء عملية التعلم وان استخدامها بصورة متنوعة يسهم في تحقيق نوعية افضل في التعلم، كما يؤكد (احمد اللقائي 1986) (27:2) ان التعلم يعتمد على مدى ملائمة الوسائط المتعددة المتاحة ومدى التكامل بين الطرق والوسائط التعليمية والمتعلم الجيد. ولعبة كرة السلة واحدة من الالعاب الجماعية التي تستقطب اهتمام عدد كبير من الرياضيين حيث ان هذه اللعبة فيها الكثير من المهارات التي تحقق متعة الممارسة والمشاهدة ، لما فيها من اثاره وسرعة في الاداء. ان مهارة الطبطبة والتصويب في لعبة كرة السلة تشكلان ركنا مهما في تنفيذ فن واساليب اللعب وهي ضرورية جدا عند تطبيق خطط اللعب ومن المهم جدا تطور وضبط المهارات الاساسية من خلال التمرين المستمر لتحقيق التطورات الحركية لتعلم المهارات ومعرفة المسار الحركي الجيد لجميع المهارات الاساسية وعليه تظهر اهمية الجانب المعرفي لمهارة الطبطبة والتصويب لدى المتعلم ليتمكن في تنفيذ المهارة خلال التمرين او اللعب في ادائها من الناحية الفنية او قانونية بالشكل الصحيح. ومن هنا تظهر اهمية البحث في محاولة علمية جديدة للاستفادة من الوسائط المتعددة في تحسين واتقان العملية التعليمية وبالتالي التوصل الى تكامل التعلم المؤثر في مهارة الطبطبة والتصويب بكرة السلة وتحسين التحصيل المعرفي.

## 1-2 مشكلة البحث

اسلوب الوسائط المتعددة يعد واحدا من صور تكنولوجيا التعليم الحديثة في تعليم المهارات الرياضية المختلفة وتعد منظومة تعليمية متكاملة تتفاعل تفاعلا وظيفيا من خلال برنامج تعليمي لتحقيق اهداف محددة حيث ان الوسائط المتعددة قد عززت كل المواد الدراسية لذا يجب ان تتال التربية الرياضية حظاً منها وخصوصاً في تعلم مهارات الأنشطة الرياضية فينتقل التدريس من طرائق واساليب تعتمد على سلبية المتعلم و المعلم الى اساليب متطورة تحترم كلاهما وهي اساليب حديثة يقبل فيها المعلم على العطاء بحب واقتناع ويتفاعل فيها المتعلم مع تعلم المهارات بميل ورغبة صادقين و تنتقل العملية التعليمية من المعلم الى المتعلم ومن خلال مطالعة الباحثون في مجال التدريس والتعليم وملاحظتهم برزت مشكلة البحث في ان الاساليب المتبعة في التعليم لاتصل بالمتعلم الى مستوى متقدم في تنفيذ و إتقان المهارات بلعبة كرة السلة . لذا حاول الباحثون الخوض بهذه التجربة باستخدام وسائط متعددة خلال الدرس للوصول بالمتعلمين الى مستوى مهاري ومعرفي متقدم لبعض مهارات كرة السلة الاساسية لدى الطلاب في المرحلة الأولى والتي لها دور مهم خلال المباريات وبمختلف مستوياتها.

## 1-3 اهداف البحث

- 1- التعرف على إثر الوحدات بالوسائط المتعددة في تعلم مهارتي الطبطبة والتهديف السلمي والتحصيل المعرفي بكرة السلة لمجموعتي البحث.
- 2- التعرف على تأثير أفضل وسيط تعليمي في تعلم مهارتي الطبطبة والتهديف السلمي بكرة السلة والتحصيل المعرفي لمجموعتي البحث.

## 1-4 فرضا البحث

- 1- توجد فروق ذات دلالة احصائية في تعلم مهارتي الطبطبة والتهديف السلمي بكرة السلة بين الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعتي البحث ولصالح الاختبارات البعيدة.
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في التحصيل المعرفي لأفراد عينة البحث في الاختبارات البعيدة لمجموعتي البحث.

## 1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الأولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية المعارف الجامعة للعام الدراسي 2017 -2018 في مركز محافظة الانبار.
- 1-5-2 المجال الزماني : ( 2016/ 2/26 الى 2016/4/26 )
- 1-5-3 المجال المكاني : الساحة والقاعات الدراسية في كلية المعارف الجامعة .

## 1-6 تحديد المصطلحات

## 1-6-1 الوسائط المتعددة

\* انها شكل من اشكال الاتصال يتم فيها توزيع المادة التعليمية على مجموعة من الوسائل التعليمية بشكل مكتوب ومنطوق او مرئي ومسموع او ثابت ومتحرك.(احمد قنديل2000) (3:67)

\* نظام متتابع محكم يسمح للمتعلم بالمرور خلال منظومة تعليمية متكاملة من الوسائل التعليمية المتنوعة وفق خصائصها بما يجعل المتعلم ايجابيا وفعالا طول مدة مروره . (محمد الحلية 2000)(4:46)

### 1-6-2 التحصيل المعرفي

يتضمن الاحداث التي تتناول التعرف على المعلومات واسترجاعها وكذلك القدرات والمهارات العقلية المعرفية، وان المجال المعرفي وثيق الصلة بالمجال الحركي ولعل ما يؤكد ذلك تسمية اول مراحل تعلم المهارة الحركية باسم المرحلة المعرفية (كمال ومحمد 2002)(4:35)

### 2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية

#### 1-2 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث وأهدافه، تم تصميم مجموعتي البحث التجريبية حيث ان المنهج التجريبي يعد الامثل للوصول الى نتائج واقعية وأكثر دقة نسبة الى المناهج الاخرى اذ يعتمد على الأسس العلمية ويتسم بوجود ميدان عملي أوسع من غيره، وأن "المنهج التجريبي يعمل على حل المشكلة بصورة عملية وبالشكل العلمي الجيد بعيدا عن التخمينات والاحتمالات المتعددة لكونه يمثل الاقتراب الاكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العملية بصورة علمية ونظرية"(محمد واسامة 2002)(5:217)

#### 2-2 مجتمع البحث وعينه

بما ان المشكلة البحث تتعلق بمجال التعليم والتدريس عليه تم تحديد مجتمع البحث لطلاب المرحلة الأولى قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة كلية المعارف الجامعة ولذلك لوجود الإمكانيات الرياضية مثل ساحة الألعاب والأدوات، اذ بلغ عدد طلاب (120) طالب موزعين على (3) شعب للعام الدراسي (2017-2018) وبطريقة القرعة تم اختيار شعبتين لتمثلان عينة البحث وقد بلغ عدد افراد عينة البحث (20) طالبا في الشعب (أ، ج) حيث بلغ نسبتهم 20% من المجتمع البحث وكما يبين في الجدول الأول.

#### جدول (1)

يبين عدد افراد مجتمع البحث العينة وبنسب المئوية

النسبة%	العينة	مجتمع البحث
20%	20 طالب	120 طالب

تم اختيار العينة بواقع (10) طلاب من كل شعبة حيث لجأ الباحثون الى هذه الطريقة في توزيع العينة على الصنفين حتى تكون عملية تطبيق منهج البحث بشكل اسهل حيث ان درس الرياضة يكون في اوقات محددة لكل صف في وقت مختلف عن الصف الاخر وفي يوم دراسي واحد و بأوقات مختلفة اما كيفية

اختيار افراد العينة لكل صف فكانت بطريقة القرعة من قائمة الاسماء لكل صف والمثبتة من قبل رئاسة القسم ، وقام الباحث بتوزيع العينة 20 طالبا وبلغ نسبتهم 20% من مجتمع البحث وتم توزيعهم على الوسائط المتعددة المختارة لتنفيذ البرنامج التعليمي في الوحدات المقررة بحسب جدول الاتي ، وقد قام الباحثون بتوزيع الوسائط التعليمية على مجموعتي التجريبية بطريقة القرعة أيضا :

### جدول (2)

يبين توزيع المجموعتي التجريبية على الوسائط التعليمية

ت	المجموعة التجريبية	الوسيط التعليمي	الشعبة
1	الأولى	قرص (CD)	أ
2	الثانية	كراس صغير للصور المتسلسلة المتحركة	ج

**2-3 التصميم التجريبي:** تعد عملية اختبار التصميم التجريبي للبحث امرا ضروريا في كل بحث تجريبي وهو اجراءات يهيئ الباحث السبل الكفيلة للوصول الى النتائج المطلوبة" (احمد حامد 2004) (61:6). وعليه استخدم الباحث التصميم التجريبي ذي المجموعتين التجريبتين العشوائية ذات الاختبارات القبليّة والبعدية وكما مبين في الجدول.

### جدول (3)

يوضح التصميم التجريبي لاجراءات البحث.

المجموعة	اختبار قبلي	المتغير المستقبل	الاختبار البعدي
التجريبية الأولى	اختبارات المهارات قيد البحث	عرض المهارات عن اقراص (CD) على شاشة جدارية + معلومات نظري (10 وحدات) تعليمية	اختبارات المهارات + اختبار معرفي (نظري)
التجريبية الثانية	اختبارات المهارات قيد البحث	عرض صور كبيرة (30×50) سم ثابتة متسلسلة لاجزاء المهاره + معلومات نظرية مع العرض (10 وحدات) تعليمية	اختبارات المهارات + اختبار معرفي (نظري)

## 2-4 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات

### 2-4-1 الاجهزة المستخدمة في البحث

-جهاز الداتاشو لعرض المهارة.

-كاميرا نوع sonny.

- ساعة توقيت الكترونية عدد (2).

### 2-4-2 الادوات المستخدمة في البحث

-كرات سلة قانونية عدد (15).

-ملعب كرة سلة.

-أهداف كرة سلة قانونية عدد (2).

-صافرة عدد (2).

-شريط قياسي متري (30م) عدد(1).

-شريط لاصق عرض ( 5 سم).

-شواخص عدد (6).

-ميزان طبي عدد (1) لقياس الوزن والطول.

-أقرص CD عدد (10).

-كراس صغير لصور متسلسلة متحركة.

-صور كبيرة متسلسلة ثابتة على الجدار (30 سم × 50 سم).

-شاشة جدارية لعرض قرص ال (CD) عدد (1).

-طباشير.

### 2-4-3 وسائل جمع المعلومات

-المصادر العربية والاجنبية.

-الملاحظة والتجريب.

- أراء الخبراء المختصين.

-المقابلات الشخصية.

-استمارت تسجيل البيانات.

-استمارات لأسئلة اختبار التحصيل المعرفي.

### 2-5 الاختبارات المستخدمة بالبحث

#### 2-5-1: اختبار التهديد السليمة : ( فائز ومؤيد 1987)(7:234)

الهدف من الاختبار :- يهدف الاختبار الى تقييم مستوى دقة التهديد بعد اداء مهارتي الطبطة الثلاثية ,

يعد هذا الاختبار من اختبارات التوافق الحركي والمهاري لعمل الذراعين والرجلين

الادوات المستخدمة :- كرة السلة , هدف كرة السلة

**تنفيذ الاختبار :-** تقوم المختبرة بإداء الطبطبة من منتصف ملعب كرة السلة باتجاه الهدف لاداء الثلاثية ثم التهديق ويتم التهديق باحدى الطرق التي حددتها الباحثة وهي التصويب السلمي من الأعلى .  
**طريقة التسجيل :** يحسب لكل محاولة ناجحة من التهديق نقطة واحدة اعلى نقاط تحصل عليها المختبرة هي (10) نقاط.

2-5-2 اختبار الطبطبة العالية لمسافة 20 م. (يوسف سامي 2000)(8:101)

**الهدف من الاختبار:** قياس سرعة الطبطبة العالية .

**شروط الاختبار:**

1. يقف اللاعب خلف خط البداية منتظرا إشارة البدء .

2. يعطى كل لاعب محاولة واحدة فقط .

**التسجيل:** درجة اللاعب هي الزمن الذي يستغرقه في أداء الاختبار منذ لحظة أعطائه إشارة البدء وحتى قطعه مسافة الاختبار كاملة.

2-5-3 اختبار التحصيل المعرفي

بعد اطلاع الباحثون على المصادر والمراجع والدراسات التي تناولت قياس التحصيل المعرفي للمهارات الاساسية بكرة السلة بصورة عامة والمهارات المبحوثة بصورة خاصة، فقد تم تصميم استمارة متكون من (18) سؤالاً وهو اختبار تحصيلي من نوع اختبار الجواب المتعدد (يعد هذا النوع من الاختبار كأداة تستخدم في البحث لأنها أكثر من الاختبارات الأخرى ثباتاً في صدق احكامها وتقدير ما يحرزها الطلاب من درجات، ولما تتميز به من موضوعية وشمول للمادة واقتصادية في الوقت) ومزية الغريب (1985)(9:203).

وفي ضوء المهارات الاساسية قيد الدراسة في البحث الحالي، تم اختيار (16) سؤالاً تشمل قياس التحصيل المعرفي لتلك المهارات واقسامها الاسئلة أخذ الباحثون بأهداف المادة التعليمية في كل درس وفقاً للمجال الذهني لتصنيف (بلوم) وفي ثلاثة مستويات فقط بنظر الاعتبار وهي (محمد حمدان 1985)(9:150-149):

- المعرفة 45% . - الفهم 10 % - التطبيق 20%

ومجموعها يشكل 75% من المجال الذهني والمجالات الأخرى التحليل والتركيب والتقييم يشكلون 25 % وان (10) اسئلة تغطي مستوى المعرفة، ومستوى الفهم(3) فقرات ومستوى لتطبيق (3) فقرات، ولكل فقرة ثلاثة بدائل واحدة منها صحيحة.

2-3-5-2 تحديد زمن الإجابة للاختبار

في ضوء التجربة الاستطلاعية تم تحديد زمن الإجابة المناسبة للاختبار، وذلك بحساب الوسط الحسابي الزمني للعينة كلها، واتضح ان الزمن المناسب لإكمال اختبار التحصيل المعرفي هو (20) دقيقة.

2-3-5-3 توزيع الدرجات على فقرات الاختبار

صححت اجابات الطلاب على اساس اعطاء درجة واحدة للإجابة الصحيحة عن كل فقرة اختبار ، وصفر للإجابة الخاطئة، اتبع الباحث (اراز محمد نوري ، 2008) (9:1) .

## 2-6 الوحدات التعريفية

تم تنفيذ وحدة تعريفية خاصة بالوسائط التعليمية الثلاث حيث تم شرح طريقة عرض الوسيط التعليمي وعمل افراد العينة كل حسب الوسيط المخصص له وكل مجموعة لوحدها وفي وقت المخصص لمجموعة الوحدات فقط دون مشاهدة المجاميع الاخرى للوسيط التعليمي للمجموعتين الاخرين وهكذا لكل المجاميع الثلاثة وذلك تحسبا من أثر نقل التعلم.

## 2-7 التجارب الاستطلاعية

### 2-7-1 التجربة الاستطلاعية الأولى (للاختبارات المهارية).

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية في يوم خميس الموافق 2018/2 /24 في تمام الساعة 9 على عينة من (5) طلاب من مجتمع الاصل للبحث وتم اختيارهم عشوائيا من الطلاب وتم تطبيق الاختبارات المهارية قيد البحث عليهم.

### 2-7-2 التجربة الاستطلاعية الثانية (للسائط المتعددة).

1- تجربة استطلاعية لوحدة تعليمية باستخدام الوسيط CD و عرض المهارة بجهاز ال (Data show).  
2- تجربة استطلاعية لوحدة تعليمية باستخدام الوسيط (كراس صور متسلسلة متحركة) لعرض المهارة. وكان سبب قيام الباحث بهذه التجارب الاستطلاعية للتعرف على المعوقات وصلاحيه الادوات و الأجهزة و الاوقات وكفاية فريق العمل المساعد والتي تحتاجها اجراءات البحث والتأكد من الجوانب الادارية والفنية وكفاية الوقت لتطبيق مفردات الوحدة التعليمية وتم تطبيق هذه التجارب الاستطلاعية على عينة من مجتمع البحث وتم ابعادها من العينة الاصلية للبحث.

## 2-8 اعداد الوسائط المتعددة.

قام الباحثون بتحضير الوسائط التعليمية المطلوبة لاستخدامها في اجراءات البحث, حيث قام بالاتفاق مع مدرس مادة كرة السلة بتحديد عدد (2) لاعبين في المستوى العالي حيث تم اختيار اللاعبين في مستوى الشباب والذين هم أصحاب خبرة في هذه اللعبة وهذا يعني أن أداءهم للمهارات يكون في مستوى عال لذا يصلح أن يكون نموذجا في أداء المهارة وهذا المستوى ضروري لعرض المهارة بصورة صحيحة خلال عملية التعليم، وقام الباحث بتحديد موعد معهم لتصوير اللاعبين بألة تصوير لهذا الغرض حيث تم اختيار أحسن اللقطات في أداء مهارات كرة السلة المبحوثة وهي ( الطبطبة ،والتصويب من الحركة) والتي تم اختيارها من قبل الخبراء لهذه المرحلة الدراسية والعمرية، وقام الباحثون بتسجيل الفلم على قرص CD وبالسرع الأعتيادية والسرع البطيئة وعرضها خلال الوحدة التعليمية وبهذا يكون الباحثون قد قام بتهيئة الوسيط الأول وهو عرض المهارات من خلال قرص CD أما بالنسبة للوسيط التعليمي الثاني وهو كراس صغير لصورة متسلسلة متحركة ويكون على شكل كراس (دفتر) صغيرة يحتوى على مجموعة من الصور المتسلسلة المنقطعة لأداء

المهارة وحين توريقها بشكل سريع تظهر للتلميذ كأنه يرى أداء المهارة بتسلسلها الحقيقي والواقعي خلال الوحدات التعليمية حيث قام الباحث بتهيئة أعداد كبيرة من هذه الكراسيات الصغيرة حيث بلغ حجم كل كراس (5 سم × 10 سم) و بأعداد تكفي لأفراد العينة وحسب الوحدات التعليمية، و اعتمد الباحث بتهيئة هذه الصور الصغيرة للكراس على مصورين مختصين في تصغير وترتيب الصور بالتسلسل و باستخدام أجهزة متطورة و متقدمة في هذا المجال.

## 2-9 إجراءات البحث الميدانية.

### 2-9-1 الاختبارات القبليّة للمهارات المبحوثة.

قام فريق العمل المساعد و بأشراف الباحثون بتنفيذ اجراءات البحث وذلك للاختبارات القبليّة يوم سبت الموافق 2018/2/26 بالاختبارات المهاريّة (قيد البحث) لمجموعتي البحث كل في وقت درس الرياضة الخاص بالمجموعة في نفس اليوم الدراسي للمرحلة الثامنة من التعليم الاساس وقام الباحث بأعداد استمارات لتسجيل البيانات الخاصة بنتائج الاختبارات القبليّة.

### 2-9-2 الوحدات التعليمية لمجاميع البحث.

قام مدرس الرياضة في المدرسة بأشراف مباشر من الباحثون بتطبيق الوحدات التعليمية لمدة (6) اسابيع بواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع وبهذا بلغ مجموع الوحدات (12) وحدات حيث تم تطبيق هذه الوحدات خلال درس التربية الرياضية ولمدة 40 دقيقة حيث تم توزيع المهارات (قيد البحث) على عدد الوحدات التعليمية بحسب البرنامج والذي اعده الباحث من حيث مضمون الوحدة التعليمية (الازمنة والتكرار وكيفية التطبيق) وتم تنفيذها في الجزء الرئيس في الدرس ومدته (30) دقيقة ويتضمن:

الجزء التعليمي (10) دقائق والجزء التطبيقي (20) دقيقة وقام الباحث بتحديد (7) دقائق للجزء التحضيري و (3) دقائق للجزء الختامي من الدرس، حيث قام المدرس الرياضة في المدرسة بتطبيق نفس البرنامج التطبيقي (العملي) على المجموعتين التجريبيتين من حيث التكرار والأزمنة و التمارين الخاصة بالمهارات. حيث كان كل مجموعة تجريبية تدخل الى الصف لمشاهدة الوسيط خلال الجزء التعليمي و البالغ ( 10 ) دقائق حيث يشاهد الطالب المهارة حسب الوسيط المحدد دون عرض او شرح من قبل مدرس الرياضة بل اعطاء بعض الملاحظات والتوجيهات البسيطة اثناء مشاهدة الطالب للمهارة مثل انتبه لاحظ وليس اكثر.

وقام الباحث بتقسيم المهارات (قيد البحث) على الوحدات التعليمية حيث كانت هناك وحدات خاصة بتعلم المهارة فقط ووحدات أخرى للربط بين أكثر من حيث وضع الباحث مجموعة التمارين الخاصة بالربط بين المهارات.

## 2-9-3 الأختبارات البعدية.

### 2-9-3-1 الأختبارات المهارية البعدية.

قام الباحثون بأجراء الاختبارات البعدية في يوم الثلاثاء الموافق 2016/4/10 بعد تنفيذ البرنامج التعليمي بالوسائط المتعددة على أفراد عينة البحث بنفس الطريقة والاسلوب والتسلسل والظروف المشابهة للاختبارات القبلية.

### 2-9-3-2 الأختبارات المعرفية البعدية.

تم تطبيق اختبار التحصيل المعرفي على مجموعتي البحث في الموعد المحدد بتاريخ (2018/4/11) اذا جرى الاختبار في احدى الصفوف (القاعة الدراسية) بشكل شامل و تم شرح كيفية تنفيذ الاختبار بالتعليمات الخاصة. وتم تصحيح اجابات المختبرين ودونت النتائج على قوائم مستقلة لكل مجموعة لمعالجتها احصائيا للتوصل الى أهداف البحث ولمدة ( 25 ) دقيقة.

### 2-10 الوسائل الإحصائية.

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية :

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- اختبار (ت) للعينات المرتبطة .
- اختبار (ت) للعينات المستقلة .

## الباب الثالث

### 3-1 عرض و تحليل مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لمجموعتي البحث.

### 3-1-1 عرض تحليل ومناقشة نتائج الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدى لاختبارات المجموعة التجريبية الاولى ( CD )

#### الجدول (4)

يبين متوسط الفروق والانحراف والاختلاف المعياري وقيمة T ودرجة الحرية ولدلالة المجموعة التجريبية

الاولى و التي استخدمت الوسيط ( CD )

الاختبارات	متوسط الفروق	انحراف الفروق	(ت) المحسوبة	(ت) الجدولية	الدلالة
الطبطبه	1,1	0,53	6,87	2,26	معنوي
التصويب	2,06	0,65	10,3	2,26	معنوي

عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05)

من ملاحظ الجدول (4) يظهر ان متوسط الفروق وانحراف الفروق ودرجة (T) المحسوبة حيث بلغ متوسط الفروق بالنسبة لاختبار (الطبطة) قد بلغ متوسط الفرق (1,1) وانحراف الفروق (0,53) وبلغت درجة (ت) المحسوبة (6,87) اما بالنسبة لاختبار (التصويب) فقد بلغ متوسط الفروق وانحراف الفروق على التوالي (2,06) و (0,65) وبلغ قيمة (T) المحسوبة (10,3).

عند ملاحظة حقل الدلالة في الجدول (4) نرى ان النتائج كانت معنوية للمهارتين المبحوثتين ولصالح الاختبارات البعدية، حيث يعزو الباحث ذلك الى ان عرض المهارة عن طريق قرص (CD) على الشاشة الجدارية كان له اثر كبير في تعلم المهارات المبحوثية حيث يمكن مشاهدة المهارة او جزء من المهارة بالسرعة الاعتيادية او السرعة البطيئة وحسب ما مثبت في الوحدات التعليمية ومن حيث تكرار وزمن العرض من قبل افراد العينة ثم تطبيق المهارة في الملعب حسب التمرينات المثبتة بالوحدة التعليمية ثم الرجوع الى المختبر المشاهدة مرة ثانية مما يساعدهم على التعرف الجوانب الايجابية والسلبية في تطبيق المهارة حيث ان عرض المهارة عن طريق ال (CD) فيه نوع من الاثارة والتشويق وزيادة الرغبة والدافعية عند افراد العينة لعملية التعليم بهذا الاسلوب حيث ان الطلاب في هذه الاعمار يحتاجون خلال عملية التعلم الى نوع من الاثارة والتشويق لتثبيت المهارة في اذهانهم من خلال تركيزهم على الفلم الذي يعرض المهارة لهم وبذلك يتمكن افراد العينة في الوصول الى مستوى اداء المهارة المعروضة امامهم من خلال الاستعانة ببعض الوسائط التعليمية حيث يؤكد كل من (عصام الدين متولي وبيدي عبدالعال (2006) "ان الوسائل عالم من التشويق وربما في بعض الاحيان الانبهار بما يعرض من اشكال ونماذج تنقل المتعلمين الى عالم اخر يرى فيها ما يريد ان يتعلمه من المهارات في صورته جذابة للمتعلم ولمحاولة تقليدية والسعي للتقرب من الصورة التي يراها" ، وان هذا الاسلوب يجعل عملية التعلم اكثر تأثيرا من اسلوب الشرح والعرض الشخصي من قبل المدرس ، وهنا يؤكد (يعرب خيون ، 1992) أنّ "من عوامل فاعلية درس التربية الرياضية هو حرص المدرس على استخدام عدد من الوسائل التعليمية التي تجعل درسه اكثر تشويقا لطلابه وتتنطبق في اذهانهم بصورة أعمق " ، اضافة الى ذلك يرجع الباحث السبب ايضا الى ان الموقف التعليمي او الحالة التعليمية باستخدام عرض المهارات عن طريق (CD) قد ساعد افراد العينة للمجموعة التجريبية الاولى على المشاركة الفعالة والايجابية في الوحدات التعليمية المقترحة من قبل الباحث بسبب ادراكهم لضرورة اتباع سلوك محددة للوصول الى تطبيق المهارة بشكل جيد، وعليه كانوا افراد العينة يحاولون تقليد النموذج الجيد الذي يشاهدونه عن طريق الوسيط (CD) لكيفية اداء المهارة او اجزائها مما ساعد على استيعاب المهارة بصورة افضل وهذا يتفق مع ما ذكره ( محي الدين عوف وعبدالرحمن عدس ، 1984) "ان اي شيء يرفع من قيمة النموذج في عيون المتعلم من احتمال تقليده" .

يرى الباحثون ان الفروق المعنوية التي ظهرت بين الاختبار القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية الاولى وللمهارتين المبحوثتين ليس فقط للوسيط التعليمي ال (CD) بل ايضا الى فاعلية

الوحدات التعليمية الموضوعية من قبل الباحث من حيث الترتيب وتوزيع الفقرات والتمارين العملية المدروسة في الجزء التعليمي والتطبيقي من الدرس وتنظيم الازمنة والتكرارات المطلوبة خلال التطبيق العملي حيث قد ساعد على ظهور النتائج المعنوية في الاختبارات البعدية للمهارات المبحوثة وبتسلسل (التصويب ، الطبطبة) وهذا ما اكده (محسن علي نصيف ، 2000) بان (للتمرين المنظم والعلمي المدروس تأثيرا كبيرا في نتائج الاختبارات) .

### 3-1-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لاختبارات المجموعة التجريبية الثانية (كراس صغير لصور متسلسلة متحركة) (الجدول (5))

يبين متوسط الفروق والانحراف والاختلاف المعياري وقيمة T ودرجة الحرية ولدلالة المجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت الوسيط (كراس صغير لصور متسلسلة متحركة)

الاختبارات	متوسط الفروق	انحراف الفروق	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	الدلالة
الطبطبه	1,05	0,66	5,25	2,26	معنوي
التصويب	1,9	0,81	7,6	2,26	معنوي

عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05)

من النظر الى الجدول (5) يظهر ان متوسط الفروق و الانحراف وقيمة (ت) المحسوبة لاختبار (الطبطبة) فكان متوسط الفروق (1,05) وانحراف الفروق (0,66) وقيمة (ت) المحسوبة بلغت (5,25) , وبلغ متوسط الفروق لمهارة (التصويب) (1,9) و بانحراف معياري للفروق (0,81) , وكانت قيمة (ت) المحسوبة هي (7,6) . وعند ملاحظة حقل الدلالة في الجدول (5) نرى ان النتائج كانت معنوية للمهارتين المبحوثة ولصالح الاختبارات البعدية , يعزو الباحث سبب ذلك الى ان عرض المهارة عن طريق (كراس صغير لصور متسلسلة متحركة) يوجد لدى كل فرد من افراد العينة للمجموعة التجريبية الثانية, حيث زاد هذا الاسلوب الجديد للتعليم للمهارات المبحوثة نوعا من الاهتمام والتشويق والرغبة في التعلم بهذا الاسلوب حيث يحاول كل تلميذ ان يكرر عرض المهارة او جزء منها ليتعرف على المهارة ومحاولة اداء المهارة خلال الجزء التطبيقي بشكل جيد استنادا الى ما شاهده في الكراس خلال الجزء التعليمي, وبهذا يرى الباحث ان استخدام هذا الوسيط خلال تعلم المهارات المبحوثة له دور فعال على افراد العينة مما ادى الى تطور تعلم المهارات التي اجريت للمجموعة الثانية التي استخدمت (كراس صغير لصور متسلسلة متحركة) ويتضح

للباحث ان استخدام هذا الوسيط كان له دور كبير ومهم في استيعاب اجزاء المهارة في ادراك المتعلم ويرى الباحث ان تقسيم مراحل المهارة الى عدة خطوات صغيرة موزعة على وحدات تعليمية بالترتيب المنطقي المتسلسل المتتابع في الكراسة الصغيرة للصور المتسلسلة المتحركة حيث ان هذه العملية قد ساعدت افراد العينة على تفهم ومعرفة مراحل واجزاء المهارة والتدريب على الاجزاء ومن ثم الربط بين هذه الاجزاء قد ساهمت في تعلم المهارات بشكل افضل. ويؤكد(رضا البغدادي1397) ان " تقسيم الموقف التعليمي الى خطوات صغيرة يؤدي الى زيادة فرص النجاح وتقليل فرص الخطا ", ويرى الباحث ايضا ان تنظيم ترتيب وتسلسل الوحدات التعليمية ومحتوياتها والتي قام الباحث باعداده كان له دور مهم ايضا في تعلم المهارات الثلاثة المبحوثة للمجموعة التجريبية الثانية وعليه جاءت النتائج معنوية في الاختبارات البعدية لجميع المهارات ويتسلسل (الطبطة)(المناوله والاستلام)(التصويب).

#### 4-4 عرض وتحليل ومناقشة التحصيل المعرفي لمجموعتي البحث التجريبية.

##### الجدول(6)

يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوب لمجموعتي البحث التجريبية لاختبار التحصيل المعرفي.

المجاميع	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية
المجموعة الاولى (CD قرص )	12.50	1.95	0,56	2,10
مجموعة ثانية كراس صغير لصور متسلسلة متحركة	11.90	2.54		

عند درجة حرية (18) ومستوى دلالة 0,05

عند ملاحظه الجدول (6) تظهر الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية لمجموعتي البحث التجريبية في الاختبار المعرفي حيث بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الاولى والتي استخدمت الـ (CD) قد بلغ ( 12.50 ) وبلغ الانحراف المعياري لنفس المجموعة ( 1.95 ) اما بالنسبة للمجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت ( كراس صغير لصور متسلسلة متحركة) فقد بلغ الوسط الحسابي لديهم ( 11.90 ) والانحراف المعياري ( 2.54 ) ولمعرفة الفروق بين المجموعتين في الاختبار المعرفي استخدم الباحث قانون الفروق للعينات المستقلة متساوية العدد حيث ظهر عدم وجود فروق معنوية بين المجاميع كما مبين في الجدول (6),

حيث يدل هذا على عدم وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث التجريبتين في اختبار التحصيل المعرفي. ويعزو الباحث هذه النتيجة الى كون افراد العينة قد خضعوا لنفس البرنامج التعليمي بحسب الوسيط الخاص بالمجموعة التجريبية والذي كان يتضمن بعض المعلومات الفنية الخاصة بأداء المهارة وخلال عملية تعلم المهارة عند تنفيذ الوحدات التعليمية وخاصة عند اعطاء بعض الملاحظات الفنية حيث ان الوحدات التعليمية كانت متساوية العدد من حيث المضمون والتكرار سواء في القسم التعليمي او التطبيقي داخل الوحدات التعليمية حيث يذكر (وجيه محجوب, 2000) "ان تقديم العروض المساعدة وتنظيمها للمهارات المراد تعلمها من خلال استخدام الوسائل المساعدة على تكوين مفاهيم ادراكية اكثر وضوحا لدقائق المهارات وكيفية ادائها وشروطها ويجب ان تشمل على العرض البصري والسمعي والحركي من اجل معالجة المعلومات", ان النتائج التي ظهرت قد اكدت على ان تطورا قد حصل في التحصيل المعرفي الا انها لم تحصل الى الدرجة المعنوية حيث حصلوا على اكثر من نصف من مجموع درجات الصغرى وهي درجات من مجموع درجة النجاح الكبرى وهي (8) درجة وكما مبين في الجدول (6) حيث ان المعلومات عن المهارة مهمة جدا لتقديم الاستجابة الحركية لاداء المهارة واجزائها الدقيقة من الناحية الفنية والقانونية, وعليه ان استخدام الوسائط التعليمية المتعددة ساعدت المتعلمين على تطور التحصيل المعرفي لدى افراد عينة البحث لكنها لم تصل الى درجة المعنوية .

#### 4-الاستنتاجات والتوصيات.

##### 4-1الاستنتاجات:

- 1-هناك تأثيرات ايجابية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية لمهارات (الطبطة،التصويب) ولصالح الاختبارات البعدية.
- 3-استخدام الوسيط (CD) في المجموعة التجريبية الاولى ادى الى ظهور تأثيرات ايجابية في تعلم المهارات قيد البحث وبتسلسل (التصويب،الطبطة)، ولصالح الاختبارات البعدية.
- 4-استخدام الوسيط (كراس صغير لصور متسلسلة متحركة) في المجموعة التجريبية الثانية أدى الى ظهور تأثيرات ايجابية في تعلم المهارات قيد البحث وبتسلسل (الطبطة،التصويب) ولصالح الاختبارات البعدية.
- 6-لم يظهر أي تباين في التأثير بالتحصيل المعرفي بين مجموعتي البحث التجريبتين.

##### 4-2 التوصيات.

- 1-تعميم استخدام الوسائط المتعددة خلال تعلم مهارات كرة السلة.
- 2-ضرورة استخدام الوسائط المتعددة، من قبل معلمي ومدرسي التربية الرياضية خلال عملية تعلم المهارات الرياضية.

3- ضرورة استخدام الأفلام الرياضية لمهارات الالعاب على اقراص ( CD ) خلال عملية تعليم المهارات الاساسية .

4- الاهتمام بالوسائط التعليمية ( السمعية- بصرية ) خلال تعليم المهارات الرياضية.

### المصادر

1. حسين مهدي الطوبجى: وسائل الاتصال وتكنولوجيا في التعلم، ط9، دار العلم، الكويت، 1986.
2. احمد ابراهيم قنديل : التدريس بالتكنولوجيا الحديثة، عالم الكتب القاهرة، 2000.
3. محمد محمود الحليه : تصميم ونتاج الوسائل التعليمية، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان، الاردن، 2000.
4. كمال عبدالحميد اسماعيل ومحمد صبحي حسنين : رباعية كرة اليد الحديثة ج4، مركز الكتاب للنشر، 2002.
5. -محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي: دار الفكر العربي القاهرة، 1999.
6. وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي: التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية: طبعة منقحة ومزيد، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1997.
7. مناهج البحث في التربية وعلم النفس، (ترجمة)، محمد نبيل واخرون، مكتبة الانجلو المصرية، ص3 القاهرة 1984.
8. احمد حامد أحمد، اثر استخدام اسلوبي التدريب الذهني المباشر والغير المباشر في تطوير بعض النواحي المعرفية والمهارية بالكرة الطائرة، اطروحة الدكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل 2004.
9. فائز بشر حمودات ، مؤيد عبد الله جاسم : كرة السلة ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة الموصل : دار الكتب للنشر ، 1987، ص234
10. يوسف فارس سامي : تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة في العراق بأعمار ( 17-18 ) سنة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000.
11. اراز محمد نوري: تأثير الحقيبة التعليمية الالكترونية في التعلم المهاري والمعرفي والنقل لبعض المهارات كرة اليد الاشبال السلبيانية، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة السلبيانية.
12. رمزية الغريب: التقويم والقياس النفسي والتربوي، القاهرة ، المكتبة الانجلو المصرية ، 1985.

13. محمد زياد حمدان : طرق اساليب الحديثة الحوار والاسئلة الصفية ، الاردن ، دار التربية الحديثة ، 1985.
14. وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي ؛ التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية : الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999.
15. عصام الدين متولي وبدوي عبدالعال: طرق تدريس التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق: القاهرة 2006.
16. يعروب خيون عبدالحسين: تقويم الوسائل المساعدة في التدايب على اجهزة الجميز ،مجلة دراسات ،وقائع المؤتمر الرياضي العلمي الثاني ،عدد خاص ،1992.
17. محي الدين عوف وعبدالرحمن عدس : اساسيات علم النفس التربوي ،جامعة الاردن، 1984.
18. رضا البغدادي :التعليم المبرمج ،مطابع جامعة الرياض ،السعودية ،1997.
19. وجيه محجوب: التعلم وجدوله التدريب، مكتب العادل للطباعة الفنية ، بغداد ، 2004.

## تحديد درجات ومستويات معيارية لمقياس (المجازفة - الحذر) للاعبين الفنون القتالية المتقدمين

م.م يزدان نجم عبد جعفر<sup>1</sup>, م.م يوسف عبد كريم<sup>2</sup>, م.م رامي سلمان عكاب سرحان

أ.د سلمان عكاب سرحان الجنابي<sup>3</sup>

وزارة التربية/مديرية تربية ديالى<sup>1</sup>, وزارة التربية/مديرية تربية النجف<sup>2</sup>

جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>3</sup>

### الملخص

تجلت مشكلة البحث: ان تحقيق الإنجاز في جميع فعاليات الفنون القتالية تتطلب سمات شخصية خاصة للاعبين ومن أهم هذه السمات هي سمة (المجازفة - الحذر) من أجل انتقاء لاعبين يتميزون بروح المجازفة والاقدام والتقليل من العوامل التي تؤثر سلباً على الأداء لتحقيق التفوق والانجاز, ويهدف البحث الى تقنين مقياس (المجازفة - الحذر) ووضع الدرجات والمستويات المعيارية للمقياس, وان مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث الحالي بلاعبين الفنون القتالية المتقدمين بفعاليات (الكراتية - الجودو - التايكواندو - الجيجتسو) للموسم 2018-2019 في أندية محافظة النجف الأشرف البالغ عددهم الكلي (182) لاعب, فيما بلغ عدد أفراد العينة الذين شملتهم تطبيقات البحث بخطواته المتعددة (102) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية, ولغرض قياس متغير المجازفة- الحذر لدى لاعبي الفنون القتالية المتقدمين استخدم الباحثون المقياس المستخدم من قبل الباحثة ( الداغستاني, 2005), المؤلف من (12) موقف وبعد التقنين أصبح مؤلفاً من (10) مواقف, أما نتائج البحث عند مقارنة الوسط الحسابي البالغ (59.39) لنتائج عينة التقنين وهم لاعبي الفنون القتالية بفعاليات (الكراتية - الجودو - التايكواندو - الجيجتسو) وبعده (92) لاعب بدرجة الحياد البالغة (55) ظهر أن الوسط الحسابي أعلى من درجة الحياد وهو يقع في مستوى اللاعبين (الحذرين) وهذا يدل على أن سمة (الحذر) هي السائدة عند لاعبي الفنون القتالية المتقدمين, أهم الاستنتاجات شيوع سمة (الحذر) لدى لاعبي الفنون القتالية المتقدمين, أما أهم التوصيات فكانت انتقاء اللاعبين الذين يتميزون بسمة (المجازفة) في فعاليات الفنون القتالية.

الكلمات المفتاحية: مستويات معيارية , المجازفة , الحذر , الفنون القتالية

**Determining standard degrees and levels of the (risk - caution) scale for**

**advanced martial arts players**



M. Yazdan Najm Abd Jaafar Al-Alam <sup>1</sup>, M. Youssef Abed Karim <sup>2</sup>

M. Rami Salman Okab Sarhan , Prof. Dr. Salman Okab Sarhan Al-Janabi<sup>3</sup> Ministry of  
Education/Diyala Education Directorate <sup>1</sup>

Ministry of Education/Najaf Education Directorate <sup>2</sup>,

University of Kufa/Faculty of Physical Education and Sports Sciences<sup>3</sup>

## Abstract

The research problem was manifested: achieving achievement in all martial arts activities requires special personal traits for the players, and the most important of these traits is (risk – caution) in order to select players who are characterized by the spirit of risk and feet and reduce the factors that negatively affect performance to achieve excellence and achievement, and the research aims To codify the scale (risk – caution) and to set grades and standard levels for the scale, and that the research community and its sample: The current research community was determined by the advanced martial arts players in the activities (karate – judo – taekwondo – jujitsu) for the season 2018–2019 in the clubs of Najaf Governorate, whose total number (182) player, while the number of sample members who were included in the research applications with its multiple steps (102) players were chosen randomly, For the purpose of measuring the risk–caution variable among advanced martial arts players, the researchers used the scale used by the researcher (Al-Daghestani, 2005), which consisted of (12) positions, and after legalization it became composed of (10) positions, while the results of the research when comparing the arithmetic mean of (59.39) ) for the results of the legalization sample, which are martial arts players with activities (Karate – Judo – Taekwondo – Jiu-jitsu) and the number of (92) players with a degree of neutrality of (55) it appeared that the arithmetic mean is higher than the degree of neutrality and it is located at the level of (cautious) players and this indicates that the characteristic of (Caution) is prevalent among advanced martial arts players, the most important conclusions are the prevalence of (caution) trait among advanced martial arts players, and the most important recommendations were the selection of players who are characterized by (risk) trait in martial arts activities.

**Keywords: standard levels, risk-taking, caution, martial arts**

## 1-مقدمة البحث

بدأ الاهتمام بعلم النفس الرياضي بوصفه علماً مهماً لتحقيق التفوق في الأداء الرياضي ، وانه يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح وتطوير الأداء الرياضي ، وتندرج قيمة المجازفة ضمن القيم التفضيلية على مر العصور فقيم الشجاعة والفروسية والكرم وبقية القيم تشكل القاسم المشترك لأغلب العصور فالشخص الذي يدعى للمنازلة الفردية لحسم صراع ما فهو يكون امام خيارين الاول قبول الدعوة(المجازفة) والثاني رفض الدعوة (الحذر) ،وكلا الخيارين يكون الشخص حراً ومرغماً حيث تشكل القيم والمعايير الاجتماعية ضغطاً عليه لقبول المنازلة ،والشواهد كثيرة على تشجيع الجرأة والاقدام وما ينطوي عليه من مخاطرة وذم التقاعس والتردد(4: 16)، وللمظاهر النفسية والاجتماعية دور هام في نتائج المباريات فهي تؤثر في مستوى أداء اللاعبين وقدراتهم أثناء النزال، وان لاعبي الفنون القتالية يتميزون بسمات شخصية تميزهم عن لاعبي الفعاليات الأخرى، ويرتبط هذا المفهوم بمفهوم الفروق الفردية بين الافراد في سلوكهم فينقسم الافراد تبعاً لهذا البعد الى اولئك الذين يقبلون المجازفة واقتناص الفرصة لتحقيق الاهداف التي يأملون بتحقيقها يقابلهم على الطرف الاخر المترددون الذين يحاولون الوصول الى اكبر قدر من الضمانات قبل اتخاذ قرار ينطوي على المجازفة(3: 55)، وتتجلى أهمية البحث الحالي في بناء مقياس المجازفة - الحذر لغرض النهوض بمستوى أداء لاعبي الفنون القتالية وتميز اللاعبين الذين يتصفون بروح المجازفة التي تعد من المتطلبات النفسية المهمة لدى اللاعبين.

**2-مشكلة البحث:** ان تحقيق الإنجاز في جميع فعاليات الفنون القتالية تتطلب سمات شخصية خاصة للاعبين ومن أهم هذه السمات هي سمة (المجازفة - الحذر) من أجل انتقاء لاعبين يتميزون بروح المجازفة والاقدام والتقليل من العوامل التي تؤثر سلباً على الأداء لتحقيق التفوق والانجاز، اذ لا بد من شيء من المجازفة أثناء خوض النزالات وعدم المبالغة في الحذر الذي يتيح الفرصة أمام اللاعب المنافس للمبادرة في الهجوم وتسييد الضربات المبالغتة التي من شأنها أن تضعف ثقة لاعبنا بنفسه ، كما تؤثر على قابلياته وإمكانياته المهارية

والبدنية ، ومن ثم يؤثر على مستوى الانجاز ، لذا يتطلب من المهتمين في هذا المجال انتقاء اللاعبين المجازفين فهم أقدر من غيرهم على تحقيق ما يطلبه المدرب والتفوق على المنافسين ، من هنا كانت مشكلة البحث في عدم وجود مقياس (للمجازفة - الحذر) لدى لاعبي الفنون القتالية المتقدمين.

### 3- أهداف البحث:

1. تقنين مقياس (المجازفة - الحذر) للاعبي الفنون القتالية المتقدمين.
2. وضع الدرجات والمستويات المعيارية لمقياس (للمجازفة - الحذر) للاعبي الفنون القتالية المتقدمين.
- 4- منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات المعيارية.
- 5- مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث الحالي بلاعبي الفنون القتالية المتقدمين بفعاليات (الكراتية - الجودو - التايكواندو - الجيجتسو) للموسم 2018-2019 في أندية محافظة النجف الأشرف البالغ عددهم الكلي (182) لاعب ،فيما بلغ عدد أفراد العينة الذين شملتهم تطبيقات البحث بخطواته المتعددة (182) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وكما مبين في الجدول (1):

جدول (1) يبين عينة البحث موزعة حسب نوع الفعالية

نوع الفعالية	العدد الكلي	عينة التقنين	النسبة المئوية
الكراتية	56	26	28.2%
الجودو	47	22	23.9%
التايكواندو	40	25	27.1%
الجيجتسو	39	19	20.6%
المجموع	182	92	100%

- 6- المقياس المستخدم لقياس المجازفة - الحذر للاعبي الفنون القتالية: لغرض قياس متغير المجازفة- الحذر لدى لاعبي الفنون القتالية المتقدمين استخدم الباحثون المقياس المستخدم من قبل الباحثة (الداغستاني، 2005) (2: 191-200)، المؤلف من (12) موقف من المواقف التي يمكن أن يمر بها أي انسان في حياته العامة.



7- طريقة صياغة مواقف المقياس: صيغت مواقف مقياس المجازفة - الحذر بطريقة (ليكرت) اذ يتكون كل موقف من جزئين الجزء الأول هو الذي يوضح فكرة الموقف متبوعاً بالجزء الثوني الي صيغ على شكل تقدير مدى كمي لموافقة أو رفض المفحوص بان تقدم له بدائل الاجابة في شكل متصل كمي يطلب منه أن يحدد خلاله أين تقع إجابته من خلال اختيار أحد البدائل التي تبدأ من (1/10 وتنتهي بـ 10/10) اذ تمثل الإجابة (10/1) أقصى مجازفة و(10/10) أقصى حذر, ولحساب الدرجة التي يحصل عليها اللاعب يتم جمع الدرجات المقابلة للبدائل التي يؤشر عليها.

8- تقنين مقياس (المجازفة - الحذر): لغرض التأكد من ملائمة المقياس لعينة البحث الحالي وهم لاعبي الفنون القتالية المتقدمين قام الباحثون بتعديل صياغة فقرات المقياس, ثم عرضت في استمارة استبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين في علوم التربية الرياضية لغرض الحكم على صلاحيتها من حيث صياغتها وملاءمتها لمقياس مفهوم (المجازفة - الحذر) ولتحليل آراء السادة الخبراء إحصائياً استخدم الباحثون اختبار (كا<sup>2</sup>) إذ عدت كل فقرة صالحة عندما تكون قيمة (كا<sup>2</sup>) المحسوبة معنوية عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية (1) , اذ حصلت موافقة السادة الخبراء على صلاحية (10) فقرات ولم تحصل موافقتهم على صلاحية فقرتان هما (9-11) , وبنسبة مئوية تبلغ (100%) وبذلك يتحقق صدق المحتوى لفقرات المقياس ,وكما مبين في الجدول (2):

جدول (2) يبين قيم (كا<sup>2</sup>) المحسوبة لاتفاق السادة الخبراء حول فقرات المقياس

رقم الفقرة	تصلح	لا تصلح	قيمة كا <sup>2</sup>	الدلالة الإحصائية
1-2-3-4-5-6-7-8-10-12	10	صفر	10	معنوي لصالح الاختيار تصلح
9-11	صفر	10	10	معنوي لصالح الاختيار لاتصلح

\* قيمة (كا<sup>2</sup>) الجدولية بدرجة حرية = 1-2=1 ومستوى دلالة (0.05) تساوي (3.84).

9- التجربة الاستطلاعية: أجريت التجربة الاستطلاعية يوم ( 2019/2/22 ) إذ طبق المقياس على عينة مكونة من لاعبي الكراتية بلغ عددهم (10) لاعبين لغرض التعرف على وضوح الفقرات والتعليمات وكيفية تطبيق المقياس وتقدير زمن الاجابة.

10- تطبيق المقياس على عينة التقنين: طبق مقياس (المجازفة-الحذر) على أفراد عينة التقنين التي اشتملت على لاعبي فعاليات الفنون القتالية (الكراتية-الجودو-التايكواندو-الجيجتسو) وبعده (92) لاعباً للمدة من (2019/2/25-24) وقد تراوح زمن الإجابة على فقرات المقياس البالغ عددها (10) فقرة بين (72-94) ثانية.

11- صدق المحتوى: تحقق هذا الصدق من خلال عرض المقياس على لجنة من الخبراء والمتخصصين في علوم التربية الرياضية الذين راجعوا فقراته وعدلوا واستبعدوا (2) فقرة منها.

12- الصدق التمايزي: ولغرض حساب معاملات تمييز الفقرات للتعرف على قدرة كل فقرة في التمييز بين اللاعبين (المجازفين) و(الحذرين) فقد تم استخدام أسلوب المجموعتين المتطرفتين، إذ انه يعد احد الأساليب المناسبة لحساب تمييز الفقرات على عينة التقنين ويتطلب إيجاد معامل التمييز لفقرات القياس بطريقة المجموعتين المتطرفتين استخدم اختبار (ت) للعينات المستقلة المتساوية العدد , وكما مبين في الجدول (3):

13- الاتساق الداخلي للفقرات: استخدم الباحثون معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لحساب الاتساق الداخلي لفقرات المقياس من خلال إيجاد معامل ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس وكما مبين في الجدول (3):

14- ثبات المقياس: تم حساب معامل ثبات باستخدام معامل ثبات ألفا كرونباخ تقوم فكرة هذه الطريقة على أساس مقارنة التباين في الأداء على الفقرات بالتباين في الأداء على الاختبار ككل باعتبار الفقرة عبارة عن اختبار إذ يتم تجزئة الاختبار إلى اختبارات عددها يساوي عدد الفقرات التي تشكل الاختبار الكلي من منطلق أن الاتساق في الأداء على الاختبار ينبع من اتساق وتناغم الأداء على الفقرات التي تشكل هذا الاختبار إذ يتم التوصل إلى تقدير كمي لمعامل الاتساق باستخدام معامل ألفا كرونباخ في حالة الاختبارات التي تتكون من فقرات تتميز بان الدرجة عليها هي سلم مستمر أي أن الدرجة ليست (1 أو صفر) بل يمكن أن تأخذ قيما مختلفة (1,2,3,4.....) كما هو الحال في الاختبارات التي تتبنى سلم ليكرت للإجابة على الفقرة.

ويتم التوصل إلى معامل الثبات باستخدام الصيغة الرياضية التالية:

$$\text{معامل ألفا كرونباخ} = \frac{\text{ك}}{1 - \text{ك}} \times \left( \frac{\text{ع}^2 \text{ الفقرة}}{\text{ع}^2 \text{ المقياس}} - 1 \right)$$

إذ إن :

ك = عدد فقرات المقياس.

ع<sup>2</sup> = التباين (5: 140).

وقد تم التوصل إلى معاملات الثبات المبينة في الجدول (3):

جدول (3) يبين الصدق التمايزي والاتساق الداخلي والثبات لفقرات المقياس

رقم الفقرة	قيمة (ت)	قيمة (ر)	الثبات	رقم الفقرة	قيمة (ت)	قيمة (ر)	الثبات
1	3.6	0.76	0.74	6	4.3	0.76	0.72
2	4.7	0.87	0.83	7	4.7	0.86	0.83
3	4.8	0.75	0.73	8	3.9	0.77	0.75
4	3.9	0.86	0.81	9	6.7	0.69	0.67
5	3.3	0.86	0.85	10	5.8	0.78	0.77

\*قيمة (ت) الجدولية بدرجة حرية (ن+1=2-2) = 25+25-2=48 ومستوى دلالة (0,05)=(2,013)

\*قيمة (ر) الجدولية بدرجة حرية (ن-2) = 92-2=90 ومستوى دلالة (0,05)=(0,20)

### 15- الدرجات المعيارية بطريقة الرتب المئينية: قام الباحثون باستخراج الدرجات المعيارية بطريقة الرتب

المئينية لدرجات عينة التقنين وفقا للمعادلة التالية:

$$\text{الرتبة المئينية (م)} = 100 \times \frac{\text{ك ص}}{\text{ن}}$$

إذ أن:

ك ص= التكرار المتجمع الصاعد للفئة أو القيمة المطلوب حساب المئين لها.

ن = عدد العينة الكلي.

### 16- تحديد المستويات المعيارية للمقياس: بما أن مفهوم (المجازفة- الحذر) يقسم الأفراد نظرياً (مجازفين)

و(حذرين) لذا سيستخدم الباحثون درجة الحياد لحساب المستويات المعيارية والتي ستقسم الدرجات إلى قسمين،

اذ أن تحديد المستويات المعيارية باستخدام درجة الحياد يصلح مع الظواهر ذات الوجهين لا ثالث لهما كما

في مقياس الاستعداد فظاهرة الكرم تحتمل وجهين (كريم - بخيل) وكذلك سمة الشجاعة(شجاع - جبان)

وسمة القيادة (قيادي - غير قيادي)،ويمكن حساب درجة الحياد باستخدام المعادلة التالية:

$$\text{درجة الحياد} = \frac{\text{عدد درجات مقياس التقدير}}{\text{عدد فقرات المقياس}} \times \text{مج درجات مقياس التقدير}$$

إذ أن :

- مجموع درجات مقياس التقدير تعبر عن مجموع الدرجات التي توضع لكل بديل من بدائل الإجابة.

- عدد درجات مقياس التقدير معبرة عن عدد بدائل الإجابة.

### 17- عرض نتائج الوصف الاحصائي لعينة التقنين:

جدول (4) يبين التوزيع الطبيعي لدرجات عينة التقنين

الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	الدلالة
59.39	59.64	17.32	-0.043	اعتدالي

يتبين من خلال الجدول (4) أن درجات عينة التقنين تتوزع بشكل طبيعي على مقياس (المجازفة- الحذر) للاعبين الفنون القتالية المتقدمين إذ أن قيمة معامل الالتواء تبلغ (-0.043) وهي ضمن الحدود الطبيعية لمعامل الالتواء, إذ تؤكد المصادر على أن " الدرجات تتوزع طبيعياً وعدم وجود عيب في اختيار العينة أو في الاختبارات المستخدمة إذ كانت قيمة معامل الالتواء تتحصر بين + - 3" (7: 38).

### 18- عرض نتائج الرتب المئينية لدرجات عينة التقنين:

يعرض الباحثون نتائج الرتب المعيارية المئينية لمقياس (المجازفة- الحذر) الذي تم تقنيه على لاعبي الفنون القتالية المتقدمين وكما مبين في الجدول (5):

جدول (5) يبين الرتب المئينية لدرجات عينة التقنين

الرتبة المئينية	التكرار المجتمع الصاعد	التكرار	الفئات
7 ≈ 6.5	6	6	34-25
20 ≈ 19.5	18	12	44-35
36 ≈ 35.8	33	15	54-45
66 ≈ 66.3	61	28	64-55
80 ≈ 80.4	74	13	74-65
92 ≈ 92.3	85	11	84-75
100	92	7	94-85
		92	مج

### 19- عرض المستويات المعيارية لمقياس (المجازفة- الحذر):

بما أن مقياس (المجازفة - الحذر) مؤلف من (10) فقرات وان بدائل الفقرات تتراوح بين (10/1 - 10/10) درجة فان أقل درجة يمكن يحصل عليها اللاعب تبلغ (10) وتمثل أعلى درجة للمجازفة ,وأعلى درجة نظرية يمكن أن يحصل عليها اللاعب تبلغ (100) وتمثل أعلى درجة للحذر, وبحساب درجة الحياد للمقياس ظهر أنها تبلغ (55) لذا فان اللاعب الذي سيحصل درجة تتراوح بين (10- 54) هو لاعب (مجازف) واللاعب الذي سيحصل على درجة تتراوح بين (55-100) هو لاعب(حذر), وكما مبين في الجدول التالي:

جدول (6) يبين المستويات المعيارية للمقياس

المستويات المعيارية	لاعب مجازف	لاعب حذر
الدرجات الخام	54 - 10	100 - 55

### 20- مناقشة نتائج عينة التقنين على مقياس (المجازفة- الحذر):

عند مقارنة الوسط الحسابي البالغ (59.39) لنتائج عينة التقنين وهم لاعبي الفنون القتالية بفعاليات (الكراتية - الجودو - التايكواندو - الجيجتسو) وبعدهد (92) لاعب بدرجة الحياد البالغة (55) ظهر أن الوسط الحسابي أعلى من درجة الحياد وهو يقع في مستوى اللاعبين (الحذرين) وهذا يدل على أن سمة (الحذر) هي السائدة عند لاعبي الفنون القتالية المتقدمين, وهذا الأمر لا ينسجم مع طبيعة هذه الفعاليات التي تتسم بروح التحدي والأقدام والمجازفة من أجل خوض النزال وتحقيق الفوز على اللاعب المنافس, وهذه النتيجة تتفق مع النتيجة التي توصل اليها (عبد الصاحب,1995) ففي دراسة على طلبة الجامعة في البيئة العراقية كانت العينة (432) طالبا وطالبة طبق عليها اختبار المجازفة في اتخاذ القرارات المكونة من 14 موقفا اخذ (7) منها من اختبار كوكان وولاش و(7) منها من عينة استطلاعية وتوصلت الدراسة أن العينة تمتلك مستوى واطناً من المجازفة في اتخاذ القرارات أي يميلون الى الحذر أكثر من المجازفة واطهرت النتائج

الآخري بان الذكور أكثر مجازفة من الإناث كما أن الطلبة ذوي التخصص العلمي أكثر مجازفة من ذوي التخصص الانساني(4: 23), ويبدو أن سمة الحذر من خصائص الأفراد في البيئة العراقية وان ذلك يرتبط بظروف البيئة المحيطة بالفرد والعوامل النفسية والاجتماعية وحتى الظروف الاقتصادية وتفشي حالة الفقر التي يعيشها الفرد العراقي, اذ بينت المصادر "ان الاشخاص الذين يبدون أقل ميلاً للمجازفة ينحدرون من طبقات اجتماعية واقتصادية أكثر فقراً ويمتازون بمستوى ثقافي وتعليمي واطىء كما أن المجتمعات تعطي قيمة للمجازفة اعلى من غيرها استنادا الى ارثها الحضاري والاجتماعي و فلسفتها الفكرية في تبني بعض القيم ورفض اخرى"(6: 43).

## 21- الاستنتاجات :

- 1- تقنين مقياس (المجازفة- الحذر) على لاعبي الفنون القتالية بفعاليات (الكراتية-الجودو-التايكواندو- الجيجتسو).
- 2- استخلاص الدرجات والمستويات المعيارية للمقياس باستخدام درجة الحياد التي قسمت النتائج إلى قسمين (لاعبي حذرين) و(لاعبي مجازفين).
- 2- شيوع سمة (الحذر) لدى لاعبي الفنون القتالية المتقدمين.

## 22- التوصيات :

- 1- اعتماد المقياس الذي تم تقنيه في هذه الدراسة للتعرف على سمة المجازفة - الحذر.
- 2- انتقاء اللاعبين الذين يتميزون بسمة (المجازفة) في فعاليات الفنون القتالية.
- 2- الاهتمام بدراسة متغيرات نفسية أخرى للاعبين الفنون القتالية.
- 3- دراسة سمة (المجازفة- الحذر) في الفعاليات الرياضية الأخرى.

## المصادر:

1. دوان شلتز: نظريات الشخصية، ترجمة (أحمد الكربولي وعبد الرحمن القيسي)، مطبعة جامعة بغداد، بغداد، 1983.
2. سناء عيسى محمد الداغستاني: أثر بعض المتغيرات في استقطاب الجماعة، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية الآداب، 2005.
3. صابر عبد الله سعيد: أثر التدريب في تعديل الأسلوب المعرفي الاندفاعي إلى التألمي عند الأطفال، رسالة ماجستير، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد، بغداد، 1989.
4. عبد الرحيم عبد الصاحب: المجازفة في اتخاذ القرار وعلاقتها ببعض المتغيرات لطلبة جامعة بغداد، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية، 1995.
5. محمد وليد البطش وفريد كامل أبو زينة: مناهج البحث العلمي - تصميم البحث والتحليل الإحصائي، عمان، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2007.
6. مصطفى حجازي: الصحة النفسية، المركز الثقافي العربي، ط2، لبنان، 2004.
7. مصطفى حسين باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1993.
8. نادية محمود شريف: الأساليب المعرفية والادراكية وعلاقتها بمفهوم التمايز النفسي، عالم الفكر، العدد الثوني، مجلد 13، 1982.
9. Guilford, J.P. cognitive styles what are they Education psychology Measurement, vol. 40, 1980
10. Myers :Social psychology, Mc Graw – Hill, New York, Inc, 1983.

## دراسة الفروق في تعلم مهارتي التصويب من الثبات والتصويب السلمي بكرة السلة بين الطلاب مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي للمرحلة المتوسطة

م.م اسعد حميد عبد علي

العراق/المديرية العامة للتربية في محافظة النجف الاشرف

[Asdham8@gmail.com](mailto:Asdham8@gmail.com)

### الملخص

كانت مشكلة البحث في عدم الاهتمام بالطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي وعدم زجهم في السباقات المدرسية الداخلية والخارجية مما يسبب خلا في العملية التعليمية حيث بالإمكان ان يكون هؤلاء الطلاب نجوم في المستقبل ويخدمون بلدهم ، أما اهداف البحث فكانت معرفة معنوية الفروق بين نتائج كلا المجموعتين التجريبتين للطلبة (مرتفعي و منخفضي التحصيل الدراسي ) في الاختبارات القبلية والبعدي في تعلم مهارتي التصويب من الثبات والتصويب السلمي بكرة السلة للطلاب.

وكذلك معرفة معنوية الفروق بين نتائج المجموعتين ( المجموعة التجريبية للطلبة مرتفعي التحصيل الدراسي ( و) المجموعة التجريبية للطلبة منخفضي التحصيل الدراسي ) في الاختبارات البعدي في تعلم مهارتي التصويب من الثبات والتصويب السلمي بكرة السلة للطلاب .

واستخدم الباحث المنهج التجريبي (تصميم المجموعتين التجريبتين) لملائمته طبيعة مشكلة البحث وتجربته، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الأصلي البالغ (104) طالب، و بأسلوب القرعة، وبعدد (30) طالباً، تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين وبأسلوب القرعة أيضاً، وبواقع (15) طالباً للمجموعة التجريبية للطلبة (مرتفعي التحصيل الدراسي ) و (15) طالباً للمجموعة التجريبية للطلبة (منخفضي التحصيل الدراسي)، وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (28.84%) من مجتمع البحث وتم اختيار (10) طلاب من خارج عينة البحث لغرض اجراء التجربة الاستطلاعية وأشرف الباحث بنفسه على متابعة عينة البحث , أما أهم استنتاجات البحث حدوث تطور في جميع متغيرات البحث للمجموعتين (التجريبتين) .

وكذلك وجود فروق ذات دلالة احصائية معنوية بين نتائج الاختبارات البعدي بين المجموعتين (التجريبتين) ولصالح المجموعة التجريبية للطلبة (مرتفعي التحصيل الدراسي) في تعلم مهارتي التصويب من الثبات والتصويب السلمي بكرة السلة للطلاب.

الكلمات المفتاحية: مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي, التصويب من الثبات , التصويب السلمي, كرة السلة للطلاب.



## Studying the differences in learning the shooting skills of stability and peaceful shooting in basketball between students with high and low academic achievement in the intermediate stage

M. Asaad Hamid Abd Ali

Iraq / General Directorate of Education in Najaf Governorate

[Asdham8@gmail.com](mailto:Asdham8@gmail.com)

### Abstract

Despite the low number of famous players in the world who have high academic achievement, but at the same time we find some of the stars and celebrities of the world of athletes possess high academic qualifications and this disparity aroused the interest of the researcher as it is a problem worth paying attention to, and the problem of research was in the lack of interest in students of high academic achievement and not to involve them in internal and external school races, which causes an imbalance in the educational process where these students can be stars in the future They serve their country, and the objectives of the research were to know the moral differences between the results of both experimental groups of students (high and low academic achievement) in the pre- and post-tests in learning the shooting skills of stability and peaceful shooting in basketball for students. As well as knowing the moral differences between the results of the two groups (the experimental group for students with high academic achievement) and (the experimental group for students with low academic achievement) in the post-tests in learning the skills of aiming from stability and peaceful shooting in basketball for students. The researcher used the experimental approach (design of the two experimental groups ...

**Keywords:** high and low academic achievement, stability shooting, peaceful shooting, basketball for students.

## 1-المقدمة:

بالرغم من التطورات الكبيرة التي طرأت على مجالات الحياة المختلفة فلا زال العالم يسعى الى الكثير من التطور والابداع ، ولا سيما في المجالات الرياضية المتنوعة وهذا التطور لم يشمل فقط الوسائل الحديثة والمنشآت الرياضية المتطورة بل تعدى ذلك الى الاهتمام بالطاقة البشرية والعمل على تطويرها وانتقاء الأفضل منها وكذلك معرفة ما يتمتع به الرياضيين من مؤهلات ومواهب او معارف علمية ومقدرات عقلية واسعة حيث يلعب هذا الامر دورا كبيرا في مدى التطور الذي يصل اليه الرياضي مقارنة بالرياضي الذي يفتقر الى تلك المؤهلات العلمية او التحصيلية , بمعنى اخر فان الاهتمام من قبل مدرسي التربية الرياضية بالطلبة الذين يمتلكون تحصيل دراسي مرتفع واشراكهم ضمن الفرق المدرسية واعطائهم تدريبات مساوية لتلك التي يأخذها اقرانهم من الطلبة منخفضي التحصيل الدراسي سوف يعطي نتائج افضل ولا سيما ان هنالك ثقافة سائدة في مدارس الكثير من الدول العربية باختيار الطلبة منخفضي التحصيل الدراسي فقط للمشاركة في الفرق المدرسية الرياضية , باعتقادهم بان الطلبة مرتفعي التحصيل الدراسي لا ينفعون بالمشاركة في الفرق الرياضية المدرسية .

حيث لاحظ الباحث ان اغلب مدرسي التربية الرياضية اثناء تعليم مهارتي التصويب من الثبات والتصويب السلمي بكرة السلة اثناء درس التربية الرياضية واثناء اختيارهم للفرق المدرسية يهملون الطلبة مرتفعي التحصيل الدراسي ولا يولونهم الاهتمام كبقية اقرانهم , مما يشكل خلا داخل الوحدة التعليمية ويؤثر سلبا على العملية التعليمية ولا يحقق الهدف المرجو , وإن البعض من اللاعبين المشهورين هم لا يمتلكون تحصيل دراسي مرتفع وهذا لا يعني ان الطلبة اصحاب التحصيل الدراسي المرتفع لا يمكن ان يكونوا لاعبين مشهورين في حال توفر محددات انتقاء اللاعب الموهوب فيهم , لذلك كان لابد من دراسة الفروق في تعلم التصويب من الثبات والتصويب السلمي بكرة السلة بين الطلاب مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي للمرحلة المتوسطة.

## 2-أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في انها الدراسة الاولى التي تناولت التعرف على الفروق بين الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي في تعلم التصويب من الثبات والتصويب السلمي بكرة السلة , إذ يعد التحصيل الدراسي ضروريا في عملية انتقاء المواهب الرياضية لكون الطالب الذي يتمتع بتحصيل دراسي مرتفع يمتلك قدرات عقلية ومعرفية واسعة اكثر من اقرانه الذين يعانون من انخفاض تحصيلهم الدراسي في تلك المرحلة .

## 3-مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث كونه مدرس تربية رياضية لاحظ ان اغلب مدرسي التربية الرياضية في المرحلة المتوسطة يهملون الطلبة ذوي التحصيل الدراسي المرتفع ولا يولونهم الاهتمام ولا يعتمدون عليهم في السباقات المدرسية أي عدم اختيارهم ضمن فرق المدرسة , حيث يقف هذا الامر بالصد من فرصة اكتشاف لاعب موهوب يتمتع بقدرات عقلية من خلال القدرات المعرفية التي يتمتع بها كالتالي اكتسبها خلال تحصيله

الدراسي المرتفع حيث ممكن ان يكون لاعب منتخب وطني او لاعب في احد الاندية الرياضية لو تم الاهتمام به , لذلك عمد الباحث من خلال بحثه الى دراسة الفروق بين الطلبة مرتفعي ومنخفضي التحصيل الدراسي في تعلم مهارتي التصويب من الثبات والتصويب السلمي بكرة السلة.

4-اهداف البحث: يهدف البحث الى:

- 1- معرفة معنوية الفروق بين نتائج المجموعة التجريبية للطلبة (مرتفعي التحصيل الدراسي ) في الاختبارات القبليّة والبعديّة في تعلم مهارتي التصويب من الثبات والتصويب السلمي بكرة السلة للطلاب.
  - 2- معرفة معنوية الفروق بين نتائج المجموعة التجريبية للطلبة (منخفضي التحصيل الدراسي ) في الاختبارات القبليّة والبعديّة في تعلم مهارتي التصويب من الثبات والتصويب السلمي بكرة السلة للطلاب.
  - 3- معرفة معنوية الفروق بين نتائج المجموعتين ( المجموعة التجريبية للطلبة مرتفعي التحصيل الدراسي ) و(المجموعة التجريبية للطلبة منخفضي التحصيل الدراسي ) في الاختبارات البعديّة في تعلم مهارتي التصويب من الثبات والتصويب السلمي بكرة السلة للطلاب .
- 5-فروض البحث:

- 1-وجود فروق ذات دلالة احصائية معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعتين (التجريبيتين) في تعلم مهارتي التصويب من الثبات والتصويب السلمي بكرة السلة للطلاب .
  - 2-وجود فروق ذات دلالة احصائية معنوية بين نتائج الاختبارات البعديّة بين المجموعتين (التجريبيتين) ولصالح المجموعة التجريبية للطلبة (مرتفعي التحصيل الدراسي) في تعلم مهارتي التصويب من الثبات والتصويب السلمي بكرة السلة للطلاب .
- 6-مجالات البحث:

- 1- المجال البشري: يتحدد المجال البشري بطلاب الصف الثاني متوسط في متوسطة الحمزة بن عبد المطلب للبنين للعام الدراسي 2022/2021.
- 2- المجال الزماني: المدة الواقعة من 2021/2/26 ولغاية 2022/4/25.
- 3- المجال المكاني: ساحة الرياضة لمتوسطة الحمزة بن عبد المطلب للبنين في مركز محافظة النجف الأشرف.

8-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي (تصميم المجموعتين التجريبتين) لملائمته لطبيعة المشكلة المراد بحثها .

8-2 مجتمع البحث وعينته: تحدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم طلاب الصف الثاني متوسط في متوسطة الحمزة بن عبد المطلب للبنين للعام الدراسي 2022/2021, البالغ عددهم (104) طالبا يمثلون 3 شعب , وتم اختيار عينة البحث بطريقة الترتيب التنازلي حيث تم ترتيب الطلبة ترتيبا تنازليا حسب درجاتهم وتم اخذ اعلى (15) طالب منهم بوصفهم المجموعة التجريبية (مرتفعي التحصيل الدراسي) , وادنى (15)

طالب منهم بوصفهم المجموعة التجريبية (منخفضي التحصيل الدراسي) ، حتى يتسنى للباحث القيام بالمقارنة ، وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (28.84%) من مجتمع البحث وتم اختيار (10) طلاب من خارج عينة البحث لغرض اجراء التجربة الاستطلاعية وأشرف الباحث بنفسه على متابعة عينة البحث.

ومن أجل ضبط بعض المتغيرات التي تؤثر على نتائج البحث ولإعادة الفروق في التأثير فقط إلى المتغير المستقل قام الباحث بإجراء عملية تجانس لعينة البحث في متغيرات ( العمر - الطول - الكتلة) ، وقد استعمل الباحث قانون معامل الاختلاف لإجراء التجانس بين افراد العينة كما مبين في الجدول (2)

الجدول (2) يبين تجانس افراد العينة

ت	متغيرات البحث	وحدة القياس	الوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري (ع)	معامل الاختلاف	حجم العينة
1	العمر الزمني	سنة	14,20	0,407	2.865	30
2	الكتلة	كغم	58,43	1,353	2,322	
3	الطول	سم	163,97	2,810	1,714	

يبين الجدول (2) ان جميع قيم معامل الاختلاف كانت اقل من (30%) مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات اعلاه.

وللتأكد من تكافؤ أفراد مجموعتي البحث في متغيرات (التصويب من الثبات، التصويب السلمي) اجرى الباحث التكافؤ بين مجموعتي البحث في معالجة النتائج القبلية لإفراد العينة باستعمال قانون (t) للعينات المستقلة، كما مبين في جدول (3)

الجدول (3) يبين نتائج تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارات التصويب من الثبات ومهارة التصويب السلمي

ت	متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة التجريبية (منخفضي التحصيل الدراسي)		المجموعة التجريبية (مرتفعي التحصيل الدراسي)		قيمة (t) المحسوبة	Sig المحسوبة	دلالة الفروق
			س	ع+	س	ع+			
1	التصويب من الثبات	درجة	3.13	0.915	3.26	1.099	0.36	0.404	غير معنوي
2	التصويب السلمي	درجة	1.86	0.743	1.60	0.507	1.14	0.410	غير معنوي

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0,05) تساوي (2.04)

يبين الجدول (3) بان الفروق في اختباري (التصويب من الثبات، التصويب السلمي) بين مجموعتي البحث قد ظهرت غير معنوية، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للتصويب من الثبات (الرمية الحرة) للمجموعة التجريبية (منخفضي التحصيل الدراسي) (3,13) وبانحراف معياري قدره (0.915) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (مرتفعي التحصيل الدراسي) (3,26) وبانحراف معياري قدره (1,099) وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة بين المجموعتين (0,36) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0.05) وتساوي (2.04)، وهذا ما تؤكد درجة المعنوية (sig) إذ كانت (0,404) وهي أكبر من (0.05).

وبلغت قيمة الوسط الحسابي للتصويب السلمي للمجموعة التجريبية (منخفضي التحصيل الدراسي) (4.60) وبانحراف معياري قدره (1,86) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (مرتفعي التحصيل الدراسي) (1,60) وبانحراف معياري قدره (507) وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة بين المجموعتين (1,14) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0.05) وتساوي (2.04) وهذا ما تؤكد درجة المعنوية (sig) إذ كانت (0,410) وهي أكبر من (0.05)، وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في هذه الاختبارات.

### 3-8 الأدوات والأجهزة ووسائل جمع المعلومات:

3-8-1 وسائل جمع المعلومات: وعلى هذا الأساس استعان الباحث بالوسائل البحثية الآتية: (المصادر العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، الخبراء والمختصون، فريق العمل المساعد، استمارة تسجيل لتثبيت درجات الاختبارات، شبكة المعلومات الدولية).

3-8-2 الأجهزة والأدوات المستعملة بالبحث: كرات سلة عدد (15) صيني، ساعة توقيت صناعة صينية، ملعب كرة سلة قانوني، صافرة صينية الصنع عدد 2، ميزان طبي صيني، شريط قياس متري صيني،

لا بتوب امريكي الصنع، ادوات مكتبية مختلفة (اقلام، مسطرة، كابسة ورق، ثاقبة ورق، اغلفة ورق، طابعة كانون).

8-4 المهارات موضوع الدراسة: قام الباحث بدراسة المهارات الآتية وهي (التصويب من الثبات، التصويب السلمي)

8-5 الاختبارات المهارية:

8-5-1 تحديد استمارة تقييم اداء مهارة التصويب من الثبات والتصويب السلمي بكرة السلة:

لتقييم اداء مهارة التصويب من الثبات والتصويب السلمي بكرة السلة قام الباحث بأعداد استمارة استبيان، ينظر الى الملحق (1) لهذا الغرض، بتقسيم درجات مناسبة لأقسام مهارة التصويب من الثبات والتصويب السلمي بكرة السلة وحسب ما مبين في الاستمارة، وتم توزيع الاستمارة على مجموعة من الخبراء والمختصين وعددهم (9) خبير، ينظر الى الملحق (2) وطلب منهم اعطاء رأيهم لأي تقسيم يصلح لتقييم اداء مهارة التصويب من الثبات والتصويب السلمي بكرة السلة.

وبعد ذلك قام الباحث بتفريغ الاستمارات لمعالجة النتائج باستعمال قانون (كا2) حسن المطابقة، وبعد ذلك تم ترشيح التقسيم الذي حصل على نسبة اتفاق عالية بحيث كانت قيمة (كا2) المحسوبة عند هذه النسبة أعلى من قيمة (كا2) الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1) وهي الفاصل في تفضيل ترشيح التقسيم عن التقسيمات الباقية الأخرى المعنية بتقييم اداء مهارة التصويب من الثبات والتصويب السلمي بكرة السلة. وكما مبين في الجدول (4).

الجدول (4) يبين عدد الخبراء الموافقين وغير الموافقين والنسبة المئوية وقيمة (كا2) المحسوبة والجدولية لأنواع التقسيم الخاص لأداء مهارة التصويب من الثبات والتصويب السلمي بكرة السلة

الدلالة الإحصائية	قيمة كا2		عدد الخبراء			تقسيم الدرجة	ت
	جدوليه	محسوبة	%	غير موافق	% موافق		
غير معنوي لصالح الموافقين	3.84	صفر	100	9	صفر	التقسيم الاول (2-2-6)	1
غير معنوي لصالح الموافقين		صفر	100	9	صفر	التقسيم الثاني (2-3-5)	2
معنوي لصالح الموافقين		9	صفر	صفر	100	التقسيم الثالث (4-3-3)	3
غير معنوي لصالح الموافقين		صفر	100	9	صفر	التقسيم الرابع (5-3-2)	4



ومن هذا تم ترشيح التقسيم الثالث (4-3-3) لقياس اداء مهارة التصويب من الثبات والتصويب السلمي بكرة السلة اذ كانت قيمة (كا2) المحسوبة (9) وهي اكبر من قيمة (كا2) الجدولية البالغة (3.84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) وكانت شروط الاختبار بالشكل التالي:

يؤدي كل طالب محاولتين وتعطى الدرجة المناسبة له على ضوء التقسيم الثالث (4-3-3) الذي تم ترشيحه من الخبراء لقياس اداء مهارة التصويب من الثبات والتصويب السلمي بكرة السلة و تعطى درجة التقويم للمحاولة الافضل ومن (1-10) درجات.

وتتضمن اقسام الاداء الفني لمهارة التصويب من الثبات والتصويب السلمي كالاتي (القسم التحضيري، القسم الرئيس، القسم الختامي)

وقام بتقييم مهارة التصويب من الثبات والتصويب السلمي بكرة السلة بعد تصوير العينة لأدائهم (3) مقيمين , ينظر الى ملحق (3), وهم باختصاص لعبة كرة سلة، اذ يقوم كل مقيم لوحده بتقييم الاداء لمهارة التصويب من الثبات والتصويب السلمي بكرة السلة عبر إعطاء درجة من (1-10) في استمارة تسجيل النتائج، ينظر الى ملحق (4) الموجودة أمام كل مقيم، وبعد ذلك قام الباحث بجمع الدرجات الثلاثة للطالب وايجاد الوسط الحسابي لها، ثم جمع درجات العينة وايجاد الوسط الحسابي لها، اذ تم وضع آلة التصوير على حامل ثلاثي وعلى ارتفاع (150) سم عن الارض وكانت المسافة بين آلة التصوير ومكان الاداء (5) متر وهذا البعد يضمن تصوير حركة اللاعب كاملة من البداية الى النهاية، وتم تحديد الاداء من مسافة مناسبة من خط الرمية الحرة لأداء اختبار التصويب من الثبات والتصويب السلمي بكرة السلة، اذ اتبع الباحث هذا الاسلوب لتقييم الاداء المهاري لعينة البحث اثناء اجراء الاختبار القبلي و البعدي للعينة .

#### ❖ 8-5-2 اختبار التصويب السلمي :

◀ الغرض من الاختبار: قياس قدرة اللاعب على الاداء الصحيح للتصويب السلمي.

◀ الادوات اللازمة: ملعب كرة السلة قانوني، كرة السلة قانونية، كاميرا فيديو.

◀ وصف الأداء:

- يقف اللاعب ماسكا الكرة من مسافة 5 متر .

- عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بطبعية الكرة متجها نحو الهدف لتأدية مهارة التصويب السلمي.

- لكل لاعب الحق في تأدية محاولة واحدة فقط للتدريب قبل البدء .

- لكل لاعب محاولتان.

- يقوم المصور بتصوير أداء اللاعب .

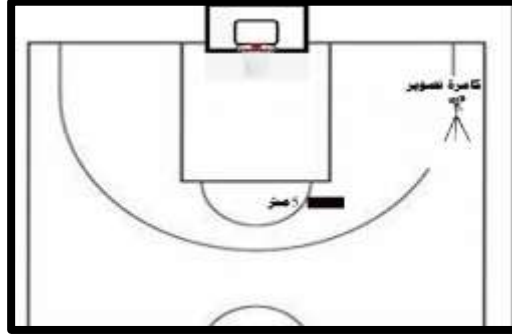
◀ التسجيل:

- يقوم الخبير بمشاهدة أداء اللاعب للمحاولتين (التصويب السلمي).

- تعطى الدرجة لأحسن محاولة لأداء اللاعب، وتحسب الدرجة من خلال الاستمارة المعدة لتقويم

الأداء.

- تحتسب الدرجة ابتداءً من الخطوة الاولى والثانية ثم التهديف.
  - تعطى الدرجة من (1 - 10) ويجوز إعطاء كسور الدرجة.
- (تم تحويل الاختبار من قياس عدد النقاط المسجلة لـ (10) محاولات الى تقويم اداء اللاعب لمحاولتان وتحسب أفضل محاولة ، وتم تقليل المسافة من منتصف الملعب الى 5متر , ويقوم الاداء من ثلاث خبراء ، وقد صور الاداء بكاميرا فيديو) , وكما في الشكل (1).



شكل (1) يوضح اختبار التصويب السلمي

### 3-5-8 اختبار الرمية الحرة:

الغرض من الاختبار:- قياس مهارة الرمية الحرة, وذلك من خلف خط الرمية الحرة.

الأدوات المستخدمة :- كرة سلة - هدف كرة سلة.

◀ مواصفات الأداء:- يتم أداء الرميات من خلف خط الرمية الحرة.

- عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بتأدية الرمية الحرة.
- لكل لاعب الحق في تأدية محاولة واحدة فقط للتدريب قبل البدء.
- لكل لاعب محاولتان.
- يقوم المصور بتصوير أداء اللاعب .

◀ التسجيل:

- يقوم الخبير بمشاهدة أداء اللاعب للمحاولتين (الرمية الحرة).
  - تعطى الدرجة لأحسن محاولة لأداء اللاعب، وتحتسب الدرجة من خلال الاستمارة المعدة لتقويم الأداء.
  - تحتسب الدرجة لإقسام الحركة الثلاثة (التحضيرية- الرئيسية- الختامية).
  - تعطى الدرجة من (1 - 10) ويجوز إعطاء كسور الدرجة.
- (تم تحويل الاختبار من قياس عدد النقاط المسجلة لـ (20) محاولة الى تقويم اداء اللاعب لمحاولتان وتحسب أفضل محاولة , ويقوم الاداء من ثلاث خبراء ، وقد صور الاداء بكاميرا فيديو) , وكما في الشكل (2).



الشكل (2) يوضح طريقة أداء اختبار التصويب من الرمية الحرة

6-8 إجراءات البحث الميدانية:

6-8 التجربة الاستطلاعية:

تاريخ التجربة: في يوم (السبت) المصادف 2022/2/26.

مكان التجربة: ساحة الرياضة في متوسطة الحمزة بن عبد المطلب للبنين/ مركز محافظة النجف الأشرف.  
العينة: تكونت عينة الاستطلاع من (10) طلاب من خارج عينة البحث.

أهداف التجربة: الوقوف على طبيعة العمل والمعوقات التي تواجه فريق العمل، احتساب الوقت المخصص لكل اختبار والتعرف على المعوقات التي تصادف الباحث في أثناء تطبيق التجربة وعلى مدى إمكانية تطبيق عينة البحث واثره فيهم.

7-8 الأسس العلمية للاختبارات: نظرا الى الإجراءات التي قام بها الباحث واختياره لمجموعة من الاختبارات لبعض المهارات الأساسية لكرة السلة التي تم تحديدها من قبل الخبراء والمختصين ولغرض تطبيقها على عينة البحث كان من الضروري مراعات الأسس العلمية للاختبار إذ تم تطبيق الاختبارات على عينة مكونة من (10) طالب ومن خارج عينة البحث .

1-7-8 صدق الاختبار: اعتمد الباحث في استخراج صدق الاختبار على صدق المحتوى او المضمون وذلك عن طريق عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال طرائق تدريس التربية الرياضية والتعلم الحركي وكرة السلة وعددهم (9) خبير، ينظر الى الملحق (2)، وقد ثبت صدق الاختبارات بعد ان اتفق الخبراء على انها تحقق الغرض الذي وضعت من اجله وملائمتها لعينة البحث، وكما مبين في الجدول (5) .

الجدول (5) يبين عدد الخبراء الموافقين وغير الموافقين والنسبة المئوية وقيمة (كا) المحسوبة والجدولية لاختيار التقسيم الخاص لأداء مهارة التصويب من الثبات والتصويب السلمي بكرة السلة

الدلالة الإحصائية	قيمة كا2		عدد الخبراء				وحدة القياس	تقسم الدرجة
	جدوليه	محسوبة	%	غير موافق	%	موافق		
معنوي	3.84	9	صفر	صفر	10	9	درجة	التقسيم الثالث (3-3-4)

8-7-2 ثبات الاختبار: ولحساب معامل الثبات تم اختيار طريقة الاختبار واعادة تطبيق الاختبار على عينة مكونة من (10) طلاب من خارج عينة البحث واعيد الاختبار بعد مرور (7) ايام على الاختبار الأول وتم اجراء الاختبارين في الظروف نفسها، وبعد الحصول على نتائج الاختبارين. قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بينهما باستخدام قانون الارتباط بيرسون، وكما مبين في الجدول (6).

8-7-3 الموضوعية: لغرض التأكد من موضوعية الاختبارات استعان الباحث بدرجات المحكمين ملحق (3)، ولغرض استخراج موضوعية الاختبارات التي استخدمها الباحث وبحساب قيمة معامل الارتباط البسيط. كوسيلة احصائية بين نتائج المحكمين في كل اختبار، وكما مبين في الجدول (6) وقد توصل الباحث الى ان نتائج الاختبارات ذات موضوعية عالية لان القيم المحسوبة جميعها اعلى من القيمة الجدولية عند درجة حرية (ن-2) وبمستوى دلالة (0.05).

جدول (6) يبين الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة

ت	المتغيرات التابعة	الثبات	الموضوعية
1	اختبار الرمية الحرة	0.85	0.87
2	اختبار التصويب السلمي	0.83	0.85

بمستوى دلالة (0.05) و بدرجة حرية (ن-2)

8-8 اجراءات البحث الرئيسية:

8-8-1 الاختبارات القبلية: تم إجراء الاختبارات القبلية بإشراف ومساعدة فريق العمل المساعد، وتم شرح الإجراءات الخاصة بكل اختبار وعدد المحاولات فيه وكيفية احتساب وتسجيل النقاط وشروط الاختبارات، في يوم (الاحد) المصادف 2021/2/28.

8-8-2 البرنامج التعليمي: في أدناه توضيح للخطوات التي سيتم فيها تعليم مهارة التصويب من الثبات والتصويب السلمي بكرة السلة لطلاب المرحلة المتوسطة:

-مدة البرنامج التعليمي (6) أسابيع .

-عدد الوحدات التعليمية الكلية (12) وحدة تعليمية..



- تم البدء بتطبيق المنهاج الثلاثاء بتاريخ (2022/3/1) .
- تم الانتهاء من تطبيق المنهاج الاثنين 2022/4/18 .
- عدد الوحدات التعليمية في الأسبوع (وحدتين تعليميتين) .
- الايام التي تجري فيها الوحدات التعليمية وحسب الجدول الدراسي هي يومي (الاحد والاثنين) من كل اسبوع.
- زمن الوحدة التعليمية (45) دقيقة .
- شرح وعرض المهارة من قبل المدرس في القسم التعليمي وإعطاء تمرينات تطبيقية ضمن الجزء التطبيقي في القسم الرئيسي ضمن الوحدة التعليمية.
- 8-3 خطوات إعداد البرنامج التعليمي بالشكل الاتي:
  - القسم التمهيدي (13د): ويتكون من:
    - 1-المقدمة (3د)
    - 2-الاحماء العام (5د)
    - 3-الاحماء الخاص (5د)
  - القسم الرئيسي (27د): ويتكون من:
    - 1-القسم التعليمي (7د): ويتم في هذا القسم شرح وتوضيح مهارة التصويب من الثبات والتصويب السلمي ثم عرض نموذج من قبل المدرس.
    - 2-القسم التطبيقي (20د): يتم توزيع الطلاب توزيعا متساويا وعلى شكل اربع مجموعات.
    - 3-القسم الختامي (5د): لعبة صغيرة مرتبطة بلعبة كرة السلة .
- 8-4 الاختبارات البعدية: بعد الانتهاء من التطبيق على عينة البحث، أجرى الباحث الاختبارات البعدية على عينة البحث في الساعة (التاسعة) من يوم (الاثنين) المصادف 2022/4/25 إذ أتبع في ذلك الطريقة نفسها التي كانت متبعة في الاختبارات القبلية مراعي في ذلك الظروف المكانية والزمانية ووسائل الاختبار والأدوات نفسها وفريق العمل المساعد الذي أجرى في الاختبارات القبلية نفسها.
- 8-9 الوسائل الإحصائية: قام الباحث باستخدام الوسائل الإحصائية التالية لإتمام مجريات بحثه : (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري , معامل الاختلاف , النسبة المئوية , معامل الارتباط , اختبار  $\chi^2$ ، اختبار T للعينات المستقلة، اختبار T للعينات المترابطة) حيث تم ذلك باستخدام الحقيبة الاحصائية (spss) لاستخراج النتائج .

9- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

9-1-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديية للمجموعة التجريبية للطلبة (منخفضي التحصيل الدراسي) وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية للطلبة (منخفضي التحصيل الدراسي) في تعلم التصويب من الثبات والتصويب السلمي

دلالة الفروق	Sig المحسوبة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الوسائل الإحصائية المتغيرات
			ع ±	س	ع ±	س		
معنوي	0.00 0	8.95	0.869	6.38	0.915	3.13	درجة	التصويب من الثبات (الرمية الحرة)
معنوي	0.00 0	11.97	0.507	4.60	0.743	1.86	درجة	التصويب السلمي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) يساوي (2.14)

يبين جدول (7) أن قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في التصويب من الرمية الحرة والتصويب السلمي إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للتصويب من الرمية الحرة للاختبار القبلي (3.13) وانحراف معياري قدره (0.915) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (6.38) وانحراف معياري قدره (0.869) وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المهارة (8.95) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) التي تساوي (2.14) وهذا ما تؤكد درجة المعنوية (sig) إذ كانت (0,000) وهي اصغر من (0.05). وهذا يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية للطلبة (منخفضي التحصيل الدراسي) في تعلم التصويب من الثبات والتصويب السلمي مما يدل على التحسن الواضح في الاداء المهاري لتلك المجموعة .

ومن الجدول نفسه نلاحظ نتائج مهارة التصويب السلمي للمجموعة التجريبية إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للتصويب السلمي للاختبار القبلي (1.86) وانحراف معياري قدره (0.743) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (4.60) وانحراف معياري قدره (1.507) وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المهارة (11.97) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) التي تساوي (2.14) وهذا ما تؤكد درجة المعنوية (sig) إذ كانت (0,000) وهي اصغر من (0.05) , وهذا يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة

التجريبية للطلبة (منخفضي التحصيل الدراسي) في تعلم التصويب من الثبات والتصويب السلمي مما يدل على التحسن الواضح في الاداء المهاري لتلك المجموعة .

ظهر من عرض وتحليل النتائج في الجدول (7) أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية للطلبة (منخفضي التحصيل الدراسي) ولصالح الاختبار البعدي , يرى الباحث بأن التطور الذي حصل في أداء المهارات قيد البحث يعود الى دور المدرس لتمكنه من اصال المادة التي تخص تعلم المهارتين قيد البحث اثناء استخدام المنهاج التعليمي ذاته المعد من قبل الباحث وللمجموعتين التجريبيتين وكذلك , وكذلك الدور المتميز للطلاب ومدى تفاعلهم مع مفردات البرنامج التعليمي الذي قادهم الى تحسين مستواهم بهذا الشكل لما يمتاز به من تدرج في التعلم وتجزئة المهارة مع زيادة عدد تكراراتها .

2-1-9 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعة التجريبية للطلبة (مرتفعي التحصيل الدراسي) وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (8) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية للطلبة (مرتفعي التحصيل الدراسي) في تعليم التصويب من الثبات والتصويب السلمي

دلالة الفروق	Sig المحسوبة	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الوسائل الإحصائية المتغيرات
			ع ±	س	ع ±	س		
معنوي	0.000	14.67	0.703	8.93	1.099	3.26	درجة	التصويب من الثبات (الرمية الحرة)
معنوي	0.000	21.98	1.245	8.86	0.507	1.60	درجة	التصويب السلمي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) يساوي (2.14)

يبين جدول (8) أن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تعليم التصويب من الثبات والتصويب السلمي إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للتصويب من الرمية الحرة للاختبار القبلي (3.26) وبانحراف معياري قدره (0.099) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (8.93) وبانحراف معياري قدره (0.703) وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المهارة (14.67) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) وهي تساوي (2.14) , وهذا ما تؤكد درجة المعنوية (sig) إذ كانت (0,000) وهي اصغر من (0,05), وهذا يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

ومن الجدول نفسه نلاحظ نتائج مهارة التصويب السلمي للمجموعة الضابطة إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للتصويب السلمي للاختبار القبلي (1.60) وبانحراف معياري قدره (0.507) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (8.86) وبانحراف معياري قدره (1.245) وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي لهذه المهارة (21.98) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند درجة حرية (14) ومستوى دلالة (0.05) التي تساوي (2.14) , وهذا ما تؤكد درجة المعنوية (sig) إذ كانت (0,000) وهي اصغر من (0.05) , وهذا يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. كما ظهر من عرض وتحليل النتائج في الجدول (8) أن هناك فروق معنوية للمجموعة الضابطة التي حققت فروقا معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي في متغيرات البحث. والسبب في ذلك أن للمنهاج ذاته الذي اعده الباحث للمجموعتين دور ايجابي لتعليم الطلاب وتطور مستوياتهم المهارية لكونه يتمتع بالتدرج العالي في تعلم المهارات الحركية .

3-1-9 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (9) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين البعدي وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة للمجموعتين التجريبتين في تعلم التصويب من الثبات والتصويب السلمي

الوسائل الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار البعدي (ل)منخفضي التحصيل الدراسي		الاختبار البعدي (ل)مرتفعي التحصيل الدراسي		قيمة (t) المحسوبة	Sig المحسوبة	دلالة الفروق
		ع ±	س	ع ±	س			
التصويب من الثبات (الرمية الحرة)	درجة	0.869	6,38	0.703	8.93	8.57	0.000	معنوي
التصويب السلمي	درجة	0.507	4.60	1.245	8.86	12.28	0.000	معنوي

قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0,05) تساوي (2.04)

يبين جدول (9) أن قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين في مهارة التصويب من الثبات والتصويب السلمي, إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للتصويب من الثبات (الرمية الحرة) للمجموعة التجريبية (منخفضي التحصيل الدراسي) (6.38) وبانحراف معياري قدره (0.869) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (مرتفعي التحصيل الدراسي) (8.93) وبانحراف معياري قدره (0.703) وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة بين المجموعتين (8.57) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0.05) وتساوي (2.04), وهذا ما تؤكد درجة المعنوية (sig) إذ كانت (0,000) وهي اصغر من (0.05).

وبلغت قيمة الوسط الحسابي للتصويب السلمي للمجموعة التجريبية (منخفضي التحصيل الدراسي) (4.60) وبانحراف معياري قدره (0.507) في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية (مرتفعي التحصيل الدراسي) (8.86) وبانحراف معياري قدره (1.245) وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة بين المجموعتين (12.28) وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0.05) وتساوي (2.04) وهذا ما تؤكد درجة المعنوية (sig) اذ كانت (0,000) وهي اصغر من (0.05) , ومن الجدول نفسه نلاحظ قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبيتين للمهارتين (التصويب من الثبات والتصويب السلمي) إذ بينت انها أكبر من القيمة الجدولية البالغة (2.04) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) وهذا يعني أن هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبيتين ولصالح المجموعة التجريبية (مرتفعي التحصيل الدراسي) حيث ان الطلاب مرتفعي التحصيل الدراسي عادة ما يمتلكون قدرات ذهنية وعقلية افضل من الطلاب منخفضي التحصيل الدراسي مما ساعد على سرعة تعلم المهارتين قيد البحث واتقانهما , وكذلك الوقت الكافي الذي منحة الباحث داخل الوحدة التعليمية ساعد في تطور اداء المجموعة حيث " يجب على المدربين إعطاء وقتاً كافياً من الوحدة التدريبية لتدريب اللاعبين على مهارة التصويب بأنواعه المختلفة تحت ظروف المنافسة , وكذلك يعد التصويب الشغل الشاغل للعديد من المدربين واللاعبين حيث يولونه اهتماما كبيرا في الوحدات التدريبية أو الواجبات الإضافية في البرامج التدريبية لتطوير وتعديل دقة التصويب على مدار العام.

#### 10- الاستنتاجات:

ومن نتائج البحث يمكن استنتاج الآتي:

- 1- اظهرت نتائج الاختبارات القبليه والبعديه تطورا في جميع متغيرات البحث للمجموعة التجريبيتين.
- 2- اظهرت نتائج الاختبارات وجود فروق ذات دلالة احصائية معنوية بين نتائج الاختبارات البعديه بين المجموعتين (التجريبيتين) ولصالح المجموعة التجريبية للطلبة (مرتفعي التحصيل الدراسي) في تعلم مهارتي التصويب من الثبات والتصويب السلمي بكرة السلة للطلاب.
- 3- اظهرت نتائج الاختبارات ان الطلبة (مرتفعي التحصيل الدراسي) هم افضل من الطلبة (منخفضي التحصيل الدراسي) في تعلم مهارتي التصويب من الثبات والتصويب السلمي بكرة السلة للطلاب.

## 11-التوصيات :

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها يوصي الباحث بما يلي:

- 1-ضرورة الاهتمام بالطلبة (مرتفعي التحصيل الدراسي) و زجهم في الفرق المدرسية لكونهم يمتلكون قابلية على تعلم المهارات افضل من الطلبة (منخفضي التحصيل الدراسي) .
- 2-ضرورة اجراء بحوث ودراسات مع عينات اخرى ومتغيرات اخرى .

## 12-المصادر :

- [1] الشعيلي، علي هويشل البلوشي، محمد الشامام (2006): دراسة تحليلية للعوامل التربوية المؤدية إلى تدني تحصيل طلبة الشهادة الثانوية العامة للتعليم العام في الفيزياء كما يراها المعلمون المشرفون. مجلة اتحاد الجامعات العربية للتربية وعلم النفس، المجلد 4 العدد (2)
- [2] جمال صبري فرج و نعيم عبد الحسين . المهارات الأساسية في القانون الدولي لكرة السلة للكراسي المتحركة للمقعدين : ط1, عمان, دار ومجلة , 2008

- [3] اسعد حميد عبد علي ؛ تأثير العروض العملية باستعمال وسائل مساعدة في تطوير بعض القدرات الحركية وتعلم مهارة التصويب السلمي بكرة السلة للطلاب: (رسالة ماجستير , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, جامعة ذي قار , 2019).

- [4] فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم؛ كرة السلة: (الموصل، مطبعة دار الكتب للطباعة والنشر، 1987).

- [5] محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين ؛ القياس في كرة السلة , ط1: القاهرة, دار الفكر العربي), 1984

## التمكين الاداري وعلاقته بالنتفتح الذهني لدى رؤساء الاتحادات الوطنية الرياضية في العراق

أ.د. عامر سعيد الخيكاني<sup>1</sup> أ . د سلمان عكاب سرحان<sup>2</sup> م.د.كرار محمد محسن تويج<sup>3</sup>

جامعة بابل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>1</sup>

جامعة الكوفة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>2</sup>

المديرية العامة لتربية النجف الأشرف<sup>3</sup>

### الملخص

لاشك ان موضوع التمكين الاداري والنتفتح الذهني في المؤسسات الرياضية (الاتحادات الوطنية) من المواضيع التي تستحق ان تحظى بالاهتمام والدراسة لما لها من أهمية كبيرة في تحقيق التفوق في عمل الاتحادات وكانت مشكلة البحث في عدم ادراك أغلب المؤسسات الرياضية (الاتحادات الوطنية في العراق) لطبيعة العلاقة بين التمكين الاداري والنتفتح الذهني وتأثيرهما في تحقيق النجاح في العمل الاداري إذ نلاحظ في أغلب الاتحادات الرياضية في العراق غياب الاهتمام بالتمكين الاداري وعدم القدرة على معالجة المشاكل وذلك لعدم الوعي الكامل للجوانب الذهنية والادارية وعدم القدرة على فهم ومعالجة جميع المشاكل وعدم تقبل اراء العاملين في الاتحادات ومشاركتهم في العمل الرياضي والاداري ، أما هدفاً للبحث فهي التعرف على التمكين الاداري لدى رؤساء الاتحادات الوطنية الرياضية في العراق والنتفتح الذهني والتعرف على طبيعة العلاقة بين التمكين الاداري والنتفتح الذهني لدى رؤساء الاتحادات الوطنية الرياضية في العراق، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، وكان مجتمع البحث رؤساء الاتحادات الوطنية الرياضية في العراق وبواقع (44) رئيساً ، تم قياس متغيرات البحث التمكين الاداري والنتفتح الذهني حيث تم تطبيق مقياسي التمكين الاداري والنتفتح الذهني ، وتم استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة للوصول إلى النتائج، أما أهم استنتاجات البحث فكانت أن اغلب رؤساء الاتحادات هم من يتمتعون بالتمكين الاداري والنتفتح الذهني الجيد، وهناك علاقة طردية بين التمكين الاداري والنتفتح الذهني، كلما زادت التمكين الاداري والنتفتح الذهني كلما كانت النتائج أفضل.

الكلمات المفتاحية : التمكين الاداري ، النتفتح الذهني ، رؤساء الاتحادات



## **Administrative empowerment and its relationship to open-mindedness among the heads of the national sports federations in Iraq**

Prof. Dr. Amer Saeed Al-Khikani<sup>1</sup> A. Dr. Salman Okab Sarhan<sup>2</sup>

Dr. Karrar Muhammad Mohsen Twij<sup>3</sup>

University of Babylon/College of Physical Education and Sports Sciences<sup>1</sup>

University of Kufa/College of Physical Education and Sports Sciences<sup>2</sup>

General Directorate of Education of Najaf<sup>3</sup>

---

### **Abstract**

There is no doubt that the issue of administrative empowerment and open-mindedness in sports institutions (national federations) is one of the topics that deserve attention and study because of its great importance in achieving excellence in the work of federations. Between administrative empowerment and open-mindedness and their impact on achieving success in administrative work, as we note in most sports federations in Iraq the absence of interest in administrative empowerment and the inability to address problems due to the lack of full awareness of the mental and administrative aspects, the inability to understand and address all problems and the lack of acceptance of the opinions and participation of workers in the federations in sports and administrative work, the objective of the research is to identify the administrative empowerment of the heads of the national sports federations in Iraq and the open-mindedness and to identify the nature of the relationship between administrative empowerment and the open-mindedness of the heads of the national sports federations in Iraq. And by (44) heads, the research variables were measured administrative empowerment and open-mindedness, where the measures of administrative

empowerment and open-mindedness were applied, and appropriate statistical treatments were used to reach the results. The most important conclusions of the research were that most of the heads of federations are those who enjoy administrative empowerment and good mental openness, and there is a direct relationship between administrative empowerment and mental openness, the more administrative empowerment and mental openness, the better the results.

**Keywords: administrative empowerment, open-mindedness, heads of federations**

## المقدمة

تواجه المنظمات والمؤسسات الرياضية الحالية العديد من الضغوط والتحديات الداخلية والخارجية، التي يمكن ان تؤثر على بقائها وقدرتها على الاستمرار في ظل عالم يتسم بسرعة التطور والانفتاح، تتلاحق فيه التغيرات والتحولات وتتصاعد قوى التغيير في مواطن كثيرة من المؤسسات الرياضية ، وتتغير الأوضاع تغيراً يفرض على أدارات تحديد الخطط والبرامج اللازمة لإحداث التغيير في مختلف برامجها وعملياتها، للتمكن من تجاوز هذه الضغوط ومن ثم تحقيق القدرة على البقاء والاستمرار، لذلك تبذل المؤسسات الرياضية الراغبة في البقاء والديمومة جهوداً كبيرة من اجل الوصول الى مرحلة التميز والابداع بإعادة النظر في الخطط والبرامج واعادة الهيكلة بواسطة الادارة الكفؤة والتمكين الاداري والاستثمار الصحيح لكل مواردها المادية والبشرية التي تعد ثروتها ورأس مالها الحقيقي لامتلاكها الخبرات والمهارات الخاصة القادرة على الابداع والتميز ومن المواضيع التي تستحق ان تحظى بالاهتمام والدراسة لما لها من أهمية كبيره في تحقيق التفوق في عمل الاتحادات ولرئيس الاتحاد الجيد دور كبير في تماسك اتحاده الذي يستطيع بإرادته الحكيمة ان يؤثر في سلوك كل العاملين في الاتحاد الرياضي، والتفتح الذهني التي تقوم على تطوير العاملين فيها والعمل على التنمية المهنية لهم وان تتمسك بهذا التطور والتنمية في إثناء عملها وان الذين سيقودون تلك المؤسسات الرياضية سوف يكونون من نوع مختلف من القادة الذين تعود الناس عليهم، ومن هنا تأتي أهمية البحث كون أدراك رؤساء الاتحادات الوطنية في العراق للتمكين الاداري و لمعنى التفتح الذهني والذي يعزز من مساهمة الاتحادات الوطنية في صنع القرارات وحل المشكلات والذي سوف يؤدي إلى وصول الاتحاد الى مستوى جيد والوصول بالتالي الى النتائج المطلوبة.

## 1. مشكلة البحث:

وتتلخص مشكلة الدراسة في عدم ادراك اغلب المؤسسات الرياضية (الاتحادات الوطنية في العراق ) لطبيعة العلاقة بين التمكين الاداري و التفتح الذهني وتأثيرهما في تحقيق النجاح في العمل الاداري حيث نلاحظ في اغلب الاتحادات الرياضية في العراق قلة الاهتمام في التمكين الاداري لرؤساء الاتحادات وضعف القدرة على معالجة المشاكل لقلّة الوعي الكامل للجوانب الذهنية والادارية قلة الامكانيات على فهم ومعالجة جميع المشاكل وذلك لوجود ضعف في التمكين الاداري والمهارات الادارية وعدم تقبل اراء العاملين في الاتحادات ومشاركتهم في العمل الرياضي والاداري حيث ان العمل الاداري يبتعد عن التوجه الواحد والفكر الواحد ويتوصل الى نقاط اتفاق مع الاخرين وهذا ما لا نجده في الكثير من اتحاداتنا . واستناداً الى ما تقدم ذكره تتجسد مشكلة الدراسة في الاجابة عن التساؤلات الاتية:

1. هل هنالك تمكين اداري في جميع الاتحادات الرياضية ؟
2. ما هو مستوى التفتح الذهني في جميع الاتحادات الرياضية ؟
3. هل هناك علاقة بين التمكين الاداري والتفتح الذهني في الاتحادات الرياضية؟

## 2. أهداف البحث:

1. التعرف على التمكين الاداري لدى رؤساء الاتحادات الوطنية الرياضية في العراق والتفتح الذهني من وجهة نظر الاعضاء في الاتحادات الوطنية.
2. التعرف على طبيعة العلاقة بين التمكين الاداري وجهة نظر الاعضاء في الاتحادات الوطنية الرياضية و التفتح الذهني لدى رؤساء الاتحادات الوطنية الرياضية في العراق.

## 3. فروض البحث :

1. هناك علاقة بين التمكين الاداري و التفتح الذهني لدى رؤساء الاتحادات الوطنية الرياضية في العراق.

## 4. منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي لكونه المنهج الامثل لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه وقد تم اختيار الأسلوب المسحي فضلاً عن اسلوب العلاقات الارتباطية .

## 5. مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث برؤساء واعضاء الاتحادات الوطنية الرياضية في العراق , حيث بلغ عددهم (350) فرد للعام (2022) يمثلون (44) اتحاداً مركزياً , الذين قسموا الى مجموعتين المجموعة الاولى مثلت

أعضاء الاتحادات لقياس متغير ( التمكين الاداري ) بواقع (306) رئيساً للاتحاد , والمجموعة الثانية مثلت برؤساء الاتحادات لقياس متغير ( التفتح الذهني ) وبواقع (44) عضواً حيث تم اختيار المجتمع كعينة للبحث وتم اخذ (24) عضواً للتجربة الاستطلاعية بواقع (3) اتحادات , والجدول (1) يبين ذلك:

**جدول (1) يبين مجتمع البحث و عينة الدراسة**

النسبة المئوية	التجربة الرئيسية	النسبة المئوية	التجربة الاستطلاعية	العدد الكلي
%93.14	326	%6.85	24	350

### 6. قياس متغيري التمكين الاداري والتفتح الذهني:

استعمل الباحثون مقياس التمكين الاداري ومقياس التفتح الذهني المعدان من قبل (تويج , 2022)(4): (153) ، وقد احتوى مقياس التمكين الاداري على (31) فقرة ينظر ملحق (1) ومقياس التفتح الذهني فقد احتوى على (40) فقرة ينظر ملحق (2) ، وكانت الإجابة على فقرات كلا المقياسين خمس بدائل هي (أتفق بدرجة كبيرة جداً ، أتفق بدرجة كبيرة ، أتفق بدرجة متوسطة ، أتفق بدرجة قليلة ، أتفق بدرجة قليلة جداً) وكانت الدرجات (1-2-3-4-5)، اذ كانت أعلى درجة على مقياس التمكين الاداري هي (155) أما أقل درجة فهي (31) درجة. أما مقياس التفتح الذهني فان أعلى درجة على المقياس هي (200) أما أقل درجة فهي (40) درجة.

**8. تعليمات تطبيق المقياس:** قبل تطبيق المقياسين على العينة ينبغي اعداد التعليمات التي من خلالها يستطيع اللاعب فهم ما مطلوب منهم عمله عند الاجابة على فقرات المقياسين, وتتم هذه الخطوة من خلال كتابة التعليمات مع ملاحظة ان تتسم تعليمات وشروط تنفيذ المقياس بالسهولة والوضوح والموضوعية حتى يمكن الالتزام بها من دون حدوث أي اختلاف يمكن ان يؤثر على النتائج فمن المعروف ان بساطة ووضوح التعليمات الخاصة بتطبيق المقياس لها تأثير مباشر على ثباته وموضوعية نتائجه.

### 9. التجربة الاستطلاعية :

بعد وضع التعليمات الخاصة بالمقياسين قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الأربعاء

المصادف 2021/ 12/1 للكشف عما يأتي:

1. للتأكد من وضوح التعليمات وفقرات المقياسان.
2. التعرف على الوقت المستغرق لإجابة على المقياسان.
3. التعرف على ظروف تطبيق المقياسان وما يرافقه من صعوبات.
4. التأكد من وضوح المقياسان للعينة.

5. حساب الأسس العلمية للمقياسين.

وتم تطبيق التجربة الاستطلاعية على (24) وقد كشفت التجربة عن الآتي:

1. أن التعليمات كانت واضحة من قبل أفراد العينة.
2. الفقرات كانت واضحة وغير غامضة.
3. المقياسان كانا مناسبين للعينة.
4. أن الوقت المستغرق للتطبيق كان مابين (12-15) دقيقة.

### 9. استخراج الأسس العلمية :

**أ/ الصدق :** قام الباحثون بحساب الصدق المرتبط بمحك داخلي (الاتساق الداخلي) عن طريق ايجاد معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياسين والصدق التمايزي بطريقة المجموعتين المتطرفتين لنتائج عينة التجربة الاستطلاعية اذ يتبين أن جميع فقرات المقياسين حققت الاتساق الداخلي والصدق التمايزي.

**ب/ الثبات :** استخرج الباحثون ثبات المقياسين من خلال معامل ثبات ألفا كرونباخ اذ ان ظهر أن قيمة معامل الثبات التمكين الاداري تبلغ (0.82) وقيمة معامل الثبات لمقياس التفتح الذهني تبلغ (0.84) وهما معاملي ثبات جيد.

### 10. التجربة الرئيسية:

أجرى الباحثون تطبيق مقياسي التمكين الاداري والتفتح الذهني على أفراد عينة التجربة الرئيسية البالغ عددهم (326) يمثلون رؤساء وأعضاء الاتحادات الرياضية في العراق بتاريخ 2021/12/16.

### 11. عرض وتحليل نتائج مستوى التمكين الاداري والتفتح الذهني :

فيما يتعلق بالهدف الأول للبحث والمتمثل بالتعرف على التمكين الاداري والتفتح الذهني تم مقارنة الأوساط الحسابية لمتغيري التمكين الاداري والتفتح الذهني المتحققة من تطبيق المقياسين على عينة التجربة الرئيسية بالوسط الفرضي لكلا المقياسين وكما مین في الجدول (2):

جدول (2) يبين نتائج المقارنة بين الوسط الحسابي والفرضي للمقياسين

المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الدلالة
التمكين الاداري	درجة	127,54	93	عال
التفتح الذهني	درجة	165,11	120	عال

يتبين من خلال الجدول (2) أن قيم الوسط الحسابي لمتغيري التمكين الاداري والتفتح الذهني كانت أكبر من قيم الوسط الفرضي المقابلة لها مما يدل على أن مستويات عينة البحث كانت عالية، وهذا يعني رؤساء الاتحادات الوطنية في العراق يتمتعون بتمكين اداري و تفتح ذهني ويمكن تفسير ذلك باعتبار المتغيرات البحث لها أهمية وتأثير فعال في العمل الاداري والذي ينعكس بالتالي على نجاح العمل الاداري في الاتحادات الرياضية في العراق، إذ يحتاج رئيس الاتحاد الرياضي إلى التمكين الاداري والتفتح الذهني جيد، لان التمكين الاداري عبارة عن مشاركة العاملين الفعلية في إتخاذ القرارات المنظمة للمنشآت والمؤسسات، والمشاركة الفعلية في حل المشكلات التي تواجه العمل، وتحمل المسؤولية الكاملة، مع تحديث أساليب الإدارة بشكل عصري تكنولوجي أبداعی، وإعطاء العاملين فرصة للتصرف في المواقف التي تعترض مؤسساتهم والرقابة على النتائج التي توصلوا إليها بعد تمكينهم بالمشاركة الفعلية في إدارة المنظمات، حيث ان توفر التمكين الاداري لرئيس الاتحاد يؤهله للتفتح الذهني الجيد داخل الاتحاد يؤدي بطبيعة الحال إلى أن يكون العمل الاداري مع باقي أعضاء الاتحاد جيد، في حين أن الدرجة الجيدة في التفتح الذهني تساعد في تحقيق أعلى مستوى للتمكين الاداري وهذا يعني أن للتفتح الذهني تأثيراً ايجابياً واضحاً على التمكين الاداري .

### 11. عرض وتحليل نتائج العلاقة بين مستوى التمكين الاداري والتفتح الذهني ومناقشتها:

لتحقيق الهدف الثاني للبحث والمتمثل بالتعرف على العلاقة بين التمكين الاداري والتفتح الذهني تم حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين المتغيرين وكما مین في الجدول (3):

جدول (3) نتائج العلاقة بين التمكين الاداري والتفتح الذهني

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر)	Sig	الدلالة
التمكين الاداري	127.54	7.6	0.86	0.000	معنوي
التفتح الذهني	165.11	13.10			

يظهر من الجدول (3) أن قيمة الوسط الحسابي لمتغير التمكين الاداري يساوي (127.54) وبانحراف معياري (7.6) , أما مقياس التفتح الذهني فان قيمة الوسط الحسابي تساوي (165.11) وبانحراف معياري (13.10) , وان قيمة معامل الارتباط البسيط (بيرسون) تبلغ (0.86) وهي معنوية اذا أن مستوى الدلالة يبلغ (0.000) وهو أقل من (0.05) مما يدل على وجود علاقة طردية معنوية بين متغيري التمكين الاداري والتفتح الذهني وان هذه العلاقة الوطيدة بين التمكين الاداري والتفتح الذهني يتيح لمن يتصف به القدرة على القيادة وبهذا يمكن تشخيصها وتقويمها فلا وجود لها في ذاتها باستقلال عن الموقف أو النشاط الذي يمارس من خلاله او عن المشكلة المراد حلها التي تواجه القائد او العاملين (5: 142), أنّ الذين يستمعون لكل الآراء والافكار المختلفة بصدر رحب , لدية القدرة للتفكير في كل رأي منا لاختيار افضل الحلول من كل الآراء , اي أنّ هؤلاء لا يسمعون قولاً واحداً فقط بل عدة آراء ويعملون على اختيار افضل الآراء والحلول حيث ينبغي أنّ تتأكد من معرفة وجهة النظر الاخرين جيداً قبل أنّ تزعم وجهة نظرك صحيحة فالمتفتح الذهن هو من يكون رأيه بالتعرف على كل الآراء والتفكير فيها لا بأن يكون جاهلاً بالرأي الآخر (2: 65).

وعلية على رؤساء الإتحادات العمل على الاستماع والاطلاع على الكثير من وجهات النظر للتطوير قابلية القيادة والادارية للوصول الى أفضل النتائج وتحقيق الحلول المناسبة للمشاكل التي تواجهه العمل في الاتحاد (3: 187), لذا فان رئيس الاتحاد اذا توفرت له مجموعة من الخبرات الادارية ومنها التمكين الاداري والتفتح الذهني , لانهما من العوامل المهمة والأساسية من عوامل الشخصية في تحسين العمل الاداري , وكذلك المحافظة على الانجازات التي قدمها الاتحاد في المحافل العربية والدولية , وهذا ما يجعل الهيئات الادارية متفائلين بالعمل والتعامل المباشر مع مصادر الضغط بحكمة وموعظة وتجنب جميع المشاكل التي تواجهه الاتحاد , ولذلك فإنه يستطيع تحويل المواقف الصعبة والمشكلات إلى مواقف أقل تهديداً , وعليه فإنه يكون أقل عرضة للآثار السلبية المرتبطة بالعمل الاداري (1: 34):

## 12. الاستنتاجات

1. ان رؤساء الاتحادات هم من يتمتعون بالتمكين الاداري والتفتح الذهني الجيد .
2. هنالك علاقة طردية بين التمكين الاداري والتفتح الذهني .

## 13. التوصيات :

1. اعتماد مقياسي التمكين الاداري والتفتح الذهني كأداة قياس لدى رؤساء الاتحادات الوطنية الرياضية في العراق .
2. امكانية استخدام مقياسي التمكين الاداري والتفتح الذهني كأداة بحث للدراسات ذات العلاقة بعينة البحث .
3. تنمية وتعزيز التمكين الاداري والتفتح الذهني لدى رؤساء الاتحادات الوطنية الرياضية في العراق من خلال الدورات التطويرية .

## المصادر

1. أحمد الخطيب رداح : الاشراف التربوي فلسفته ، تطبيقاته ، ط2 عمان ، دار فندي للنشر والتوزيع ، 2003 .
2. شريف عرفة : كيف تصبح انسانا ما بعد التنمية الذاتية ، القاهرة ، الدار المصرية اللبنانية ، 2017 .
3. عطية حسين افندي ، تمكين العاملين مدخل للتنمية والتطوير المستمر ، القاهرة ، المنظمة العربية للتنمية الإدارية ، 2003 .
4. كرار محمد محسن تويج : القيادة الواعية بدلالة التمكين الاداري والتفتح الذهني لدى رؤساء الاتحادات الرياضية في العراق : جامعة بابل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2021 .
5. ياسر عبد العظيم محمود وآخرون : القيادة التحويلية وضغوط العمل في مجال الرياضة ، سوهاج ، ماستر للنشر والتوزيع .

دراسة تحليلية لأثر عوامل المؤهل العلمي والخبرة في الحصيلة المعرفية للبايوميكانيك لدى مدرسي

التربية الرياضية في العراق

أ.د. قاسم محمد خويلة

كلية علوم الرياضة / جامعة مؤتة / الاردن

[qassem\\_khw@yahoo.com](mailto:qassem_khw@yahoo.com)

م. م. مها كاظم جعفر الدهان

وزارة التربية/المديرية العامة لتربية بغداد

[maha@gmail.com](mailto:maha@gmail.com)

### الملخص

هدفت هذه الدراسة للتعرف الى الحصيلة المعرفية في البايوميكانيك لدى مدرسي التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية في محافظة بغداد، والكشف عن دلالة الفروق في الحصيلة المعرفية في علم البايوميكانيك لدى مدرسي التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية تبعا لمتغيرات (المؤهل العلمي، الخبرة) ولتحقيق أهداف الدراسة تم استخدام اختبار تكون من (64) فقرة تتوزع على أربع مجالات، طبق على عينة بلغت (256) مدرساً ومدرسة، وتوصلت الدراسة إلى أن الحصيلة المعرفية في علم البايوميكانيك لدى مدرسي التربية الرياضية في بغداد دون المستوى، كما تبين وجود فروق تعزى لمتغير المؤهل العلمي ولصالح ذوي المؤهل الاعلى، ووجود فروق تعزى لمتغير الخبرة ولصالح ذوي الخبرة الأقل.أوصت الدراسة بالاهتمام بعقد دورات وندوات مستمرة لتطوير الحصيلة المعرفية لدى مدرسي التربية الرياضية، وزيادة عدد مواد البايوميكانيك الرياضي خلال الدراسة الجامعية الاولى (البكالوريوس)، والتطبيقات في البايوميكانيك في برامج الدراسات العليا.

الكلمات المفتاحية : دراسة تحليلية , المؤهل العلمي , الخبرة , التحصيل المعرفي



**An analytical study to the effect of qualification and experience factors on the accumulative knowledge of biomechanics among the teachers in Iraq.**

**Prof. Dr. Qasem Mohammad Khwileh**

**college of sport senses Mutah University/Jordan**

**[gassem\\_khw@yahoo.com](mailto:gassem_khw@yahoo.com)**

**Maha Kadim Al-Dahhan**

**The Ministry of Education. General Directorate of Education, Baghdad**

---

### **Abstract**

This study aimed at identifying the accumulative knowledge of biomechanics among the teachers of physical education in the governorate of Baghdad as well as identifying the differences in the accumulative knowledge according to (educational qualification, experience). In order to achieve the study objectives, the researchers used a 64-item questionnaire that is distributed to four domains, The questionnaire was applied to a sample that consisted of (256) teachers. The results revealed that the accumulative knowledge in biomechanics among the teachers of physical education was lower than average, and revealed that there are statistically significant differences in accumulative knowledge in biomechanics attributed to the variable of educational qualification in favor of the higher qualification, and there are differences attributed to the variable of experience in favor of those with less experience. The study recommended paying attention to holding continuous courses and seminars to develop the knowledge of physical education teachers, increasing the number of biomechanics subjects during the undergraduate studies (bachelor), and applications in biomechanics in postgraduate programs.

**Keywords: analytical study, educational qualification, experience, cognitive achievement**

## 1- مقدمة الدراسة وأهميتها :

ان فكرة التدريس الجيد احتلت مساحة واسعة في حقل التربية والتعليم واهتم العاملون بهذا المحور الحيوي اهتماماً كبيراً محاولين وضع مسارات علاجية لإرساء قواعد مقبولة لمهارات اكثر تقدماً وتطوراً للعملية التربوية التدريسية (السايج،2001). وتؤثر المعرفة على السلوك الإنساني فالفعل السلوكي يكون معلوماً للنتائج الفكرية فلا يمكن للإنسان أن يعمل قبل أن يفكر ويتأمل، وامتلاكه للمعرفة وازدياد عدد الأشياء والحقائق التي يعرفها يزيد معرفته فيزداد نضوجاً (المصري،2010). والمعرفة الرياضية أحد أهم جوانب الثقافة التي تراكمت خبراتها وأدواتها ونظمها وقواعدها عبر السنين، ومن خلال خبرة ملايين من البشر أحبوا اللعب ومارسوا الرياضة وعمدوا لتطويرها وتأصيلها إلى ان صارت ذات بنية معرفية لها نظرياتها ومبادئها ومفاهيمها ومصطلحاتها الخاصة (الخولي وعنان، 1999).

والحصيلة المعرفية تساعد على رفع المستوى الرياضي للطلبة واللاعبين لدرجة المنافسات وخاصة إذا توفرت بمجالات علوم الرياضة كاللياقة البدنية، التغذية، الإصابات، والبايوميكانيك إضافة للجانب التدريبي، وهي عنصراً أساسياً للاعبين في العملية التدريبية تساعد في سرعة تعلم المهارات الحركية وسهولة تطبيق المعلومات الخطئية (الحوري،2003)، وهي تتضمن مجموع ما يمتلكه الفرد من معارف متعددة كسبها من خلال تعليم أكاديمي، أو دورات، أو خبرة، وتظهر بشكل واضح عند من يمتلكها من خلال نسبة التحصيل المعرفي (الذنيبات، 2020). ويشير (علاوي، 1999) و(غفوري،2017) إلى إن المعارف والمعلومات التي يكتسبها الفرد تساعد في تحليل مواقف اللعب واختيار الحلول لمجابهتها، والنجاح الحقيقي للرياضي يتأكد بالجمع بين الممارسة للنشاط والمعرفة، والتقدم بالعمر قد يبعد الرياضي عن الممارسة ولكنه لا يبعد بينه وبين المعرفة؛ فالمجال المعرفي يسير جنباً لجنب مع المجال الحركي. ويشير (الكيلاني،2003) الى أن البايوميكانيك علم يختص بالتحليل الميكانيكي لحركات الأجسام الحية ويقسم لقسمين: هما الكينماتيك ويهتم بوصف الأداء الحركي دون التطرق للقوى أو المسببات، كمفاهيم الحركة الانتقالية، الإزاحة، السرعة، التسارع، الزاوية، السرعة الزاوية، والتسارع الزاوي، والكينتيك ويهتم بدراسة القوى المؤثرة في الحركة وأسباب إنتاج الحركة عند



الكائنات الحية في الحركات الانتقالية أو الدورانية، أو كلاهما معاً، كما ويهتم بالثبات والحركة في التحليل الحركي للرياضات المختلفة.

ويشير (الخصاونة و الزعبي، 2007) الى أن النمو المعرفي والعلمي ومصادره الرئيسة قد تضاعفت في السنوات الأخيرة، ولم تقتصر الثورة العلمية على النواحي النظرية بل تعدتها للمجالات التطبيقية، والمعرفة بمجالاتها المختلفة وسيلة هامة في صنع التقدم والتطور ونقل ما توصل إليه الإنسان من خبرات ومهارات وتكنولوجيا وقيم ثقافية وحضارية إلى الأجيال القادمة، والمعرفة الرياضية أحد المجالات الهامة التي ترتبط بالأنشطة الرياضية في التدريب الرياضي للمدربين واللاعبين وترتبط بالعلوم الإنسانية الأخرى الهادفة للوصول بالأداء الرياضي لأعلى مستوى تسمح به إمكانيات اللاعبين وبأسهل الطرق.

وتحتاج الأنظمة التربوية التي تتحمل إعداد الناشئة لمراجعة مستمرة من أجل تحسين كفاءتها الداخلية باختيار أفضل المدخلات المنسجمة مع الواقع التربوي لتلبي مخرجاتها مستوى طموح مجتمعاتها، فالحركة القائمة على الكفاءات صالحة نسبياً لكل المراحل والمواد الدراسية تجعل المعلمين أكثر إيجابية وفاعلية في التأثير على طلبتهم ولذلك اتجهت الجهود لتحديث التعليم تبعاً للتغيرات التي تطرأ على طبيعة التربية الرياضية، فالتغيير عملية مهمة وموضوعية ومنظمة (Davis&Rogers,2000)، والتقدم لا يصنع من فراغ فهو يتأثر باتجاهات العصر وأهداف المجتمع، ودور المعلم يتجه لتحمل المسؤولية في ضوء التغيرات في المجتمع والتي تفسر اتجاهاته وما يقبله من تحديات ومسؤوليات؛ وبذلك ترتبط كفاءته المعرفية الرياضية بالحدثة والمعاصرة بمجال تدريس وتعليم التربية الرياضية ومواكبته لروح اللعب (Rich,2012). ويُشير (حسانين، 2001) إلى أن معلم التربية البدنية أحد الأعمدة الرئيسة للعملية التعليمية وعدم إلمامه بالمعلومات المتعلقة بالجوانب المعرفية والحركية يمثل فجوة في العملية التعليمية لا يمكن تفاديها حتى في ظل وجود المقرر الدراسي المكتمل المواصفات، وطبيعة درس التربية البدنية أن يؤدي في الملعب خارجاً فيوفر للمعلم خصوصية مقارنة بمعلمي المواد الأخرى، والمدرسين المدربين الذين يمتلكون المعرفة الكافية في البيوميكانيك لديهم فرصة أكبر



باستخدامه في تحليل الحركات الرياضية بمختلف انواعها ومستوياتها ليصبح طلابهم ولاعبهم اكثر خبره باستخدام هذه المعلومات لتحقيق الانجاز، ويشير (Glazier,2003) و (Sravan,2016) الى ان التحليل الحركي يساعد المدرسين والمدرين على تقييم وتحسين وتطوير الاداء الامثل للحركة أو المهارة في المجال الرياضي أو الصناعي أو الحياة اليومية، وطرقه المستخدمة تتباين بين تلك التي تتطلب معدات معقدة التركيب، إلى تقنيات لا تستخدم أكثر من عين حادة لفهم آليات الحركة، وأنه يساعد على فهم ميكانيكية حدوث الإصابات الرياضية وكيفية تجنبها، وتحديد التمرينات المناسب للوقاية والتأهيل، ويضيف Hay & Reid (2008) بأنه يعمل على تطوير الأدوات الرياضية واستخدامها بالشكل الامثل. ويتيح للمدرين والرياضيين فرص الوصول لأعلى مستويات الأداء بتبني علماء البيوميكانيك لطرق التحليل الصحيحة لتحسين أداء المهارات الحركية (Adegbesan,2004).

## 2- مشكلة الدراسة :

يتلقى الطلبة المنتسبين لكليات ومعاهد التربية الرياضية قدر كبير من المعارف بالعلوم الاساسية والفنية التي تساعدهم على القيام بعملهم الخاص بالتدريس او التدريب بكفاءة عالية ويستمر الاحتفاظ بتلك المعلومات ما استخدمها هؤلاء الافراد لتشكل خبراتهم التي يتعاملون بها لاجل تحقيق انجازاتهم في تعليم أو تدريب المهارات الحركية المختلفة، ولدى قلة او انعدام استخدام هذه المعلومات فانها تميل للفقْد والنسيان ومن العلوم التي تتأسس عليها فعاليات التدريس والتدريب بشكل مباشر وتساهم المعرفة بها برفع كفاءة المدرسين في انجاز واجباتهم مواد علم الحركة والبيوميكانيك، ونظرا لأهمية هذه العلوم بتحقيق كفاءة المدرسين في انجاز عملهم بالتدريس او التدريب فقد اتجه الباحثان للتعرف الى الحصيلة المعرفية بهذه العلوم ومدى تاثير المؤهل العلمي والخبرة على هذه الحصيلة لدى مدرسي المرحلة الاعدايي التابعين لوزارة التربية والتعليم بمحافظة بغداد، باعتبارها من أكثر المراحل اهمية في اعداد اللاعبين للمنافسات الرياضية والسباقات في الأندية والبطولات الرياضية للكبار في العراق على المستوى المحلي والدولي، محده لمدى استتكار واستخدام المواد للمدرسين والاستفادة من علم البايوميكانيك التي حصل عليها المدرسين خلال المرحلة الجامعية او الدورات التدريبية للوصول الى مستوى مناسب من الكفاءة.

### 3- أهداف الدراسة : هدفت هذه الدراسة للتعرف الى :

- 1- الحصيلة المعرفية في البايوميكانيك لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة بغداد.
- 2- الكشف عن دلالة الفروق في الحصيلة المعرفية في علم البايوميكانيك لدى مدرسي التربية الرياضية في بغداد تبعا لمتغيرات ( المؤهل العلمي، الخبرة).
- 4- تساؤلات الدراسة : سعت هذه الدراسة للإجابة عن التساؤلات التالية:
  - 1- ما مستوى الحصيلة المعرفية في علم البايوميكانيك لدى مدرسي التربية الرياضية في محافظة بغداد ؟
  - 2- هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى الحصيلة المعرفية لعلم البايوميكانيك لدى مدرسي التربية الرياضية في بغداد تبعا لمتغيرات ( المؤهل العلمي، الخبرة)؟
- 5- منهج الدراسة :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالطريقة المسحية وذلك لملائمته لتحقيق أهداف الدراسة.

### 6- مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع الدراسة من جميع مدرسي المرحلة الاعدادية في المدارس الحكومية لمديريات وزارة التربية والتعليم في محافظة بغداد - جمهورية العراق للعام الدراسي (2021/2022م) والبالغ عددهم (464) مدرس، وتكونت عينة الدراسة من (256) مدرساً ومدرسة تم اختيارهم بالطريقة العشوائية التطبيقية، وشكلت العينة ما نسبته (55%) من مجتمع الدراسة. والجدول (1) يبين توزيع عينة الدراسة حسب متغيراتها.

جدول (1) يبين اعداد المدرسين والمدرسات حسب متغيرات الدراسة المؤهل العلمي والخبرة

المتغير	فئة المتغير	العدد	النسبة المئوية
المؤهل العلمي	بكالوريوس	214	83.6%
	ماجستير	34	13.3%
	دكتوراه	8	3.1%
الخبرة	أقل من 5 سنوات	56	21.9%
	5-10 سنوات	97	37.9%
	أكثر من 10 سنوات	103	40.2%

### 7- تحديد ادوات واختبارات الدراسة :

استخدم الباحثان الاختبار لجمع بيانات الدراسة، وتم استخدام اختبار التحصيل المعرفي في البايوميكانيك والذي تم اعداده من قبل الباحثان ثم عرضة على مجموعة من المحكمين من حملة درجة الدكتوراه وذوي

الاختصاص في علم الحركة والبيوميكانيك للتأكد من مناسبة فقراته لأغراض الدراسة، ومدى دقة صياغتها ووضوحها وحذف أو تعديل بعض الفقرات وفق ما يناسب، حيث اجمع المحكمون على صلاحية الاختبار التحصيلي بعد اجراء التعديلات المطلوبة عليه، وتكون الاختبار النهائي من (64) فقرة.

#### المعاملات العلمية لاختبارات الدراسة :

أ- صدق الاختبار المستخدم في الدراسة ( صدق المحتوى ) و ( صدق البناء): قام الباحثان باعادة عرض الاختبار على عدد من المحكمين من اساتذة الجامعات الاردنية والعراقية ومن ذوي الخبرة والاختصاص، حيث قاموا بابداء آرائهم فيه من حيث الصياغة اللغوية، ووضوح الفقرات والتعليمات، وإضافة أو تعديل أو حذف ما يروونه مناسباً، ومن حيث مدى انتماء كل فقرة للمجال الذي تتدرج تحته، واعتمد الباحثان على المعيار المتمثل بنسبة اتفاق (80%) فما فوق لإبقاء الفقرة أو حذفها أو تعديلها، وقد تم الأخذ بمقترحات المحكمين وإجراء التعديلات المطلوبة، ملحق (ب). كما تم التحقق من صدق البناء باستخراج معاملات الصدق لفقرات الاختبار التحصيلي للبايوميكانيك فتم استخراج معاملات الارتباط بين المتوسط الحسابي للفقرات والاختبار ككل، على العينة الاستطلاعية البالغة (30) مدرساً ومدرسة تم اختيارها عشوائياً واستبعادها من العينة الرئيسية، حيث تبين بأنه تحقق للاختبار مؤشرات صدق بناء داخلي جيدة، حيث تراوحت قيم معاملات الارتباط بين (0.319-0.736).

ب- ثبات الاختبار: تم التحقق من ثبات الاختبار باستخدام ثبات الإعادة ( Test Retest) حيث تم تطبيق الاختبار على العينة الاستطلاعية والبالغة (30) مدرساً ومدرسة، وتم رصد درجاتهم، ثم أعيد تطبيق الاختبار على نفس أفراد العينة مرة أخرى بعد (14) يوماً من التطبيق الأول ورصد درجات الطلاب، وتم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجاتهم بين مرتي التطبيق بلغ معامل الارتباط المحسوب بهذه الطريقة (0.88)، كما تم التأكد من دلالات الثبات باستخدام ثبات الاتساق الداخلي باستخدام معادلة كيودر ريشاردسون (20)، والجدول (4) يبين ذلك:

جدول (4) معاملات ثبات الاختبار

المجال	عدد الفقرات	ثبات الإعادة	كيودر ريشاردسون (20)
الكينماتيك	16	0.86	0.84
الكينتاك	16	0.90	0.89
الميكانيكا الحيوية العامة	16	0.83	0.81
القياس في الميكانيكا الحيوية	16	0.87	0.85
الكلي	64	0.92	0.91

يبين الجدول (4) أن معامل ثبات كيودر ريشاردسون (20) ككل بلغ (0.91) وللمجالات تراوح بين (0.81-0.89). أما معامل ثبات الإعادة فبلغ للكلي (0.92) وللمجالات تراوح بين (0.83-0.90)، وهذه القيمة جيدة لمثل هذا النوع من الاختبارات، مما يشير إلى أن الاختبار يتمتع بدرجة ثبات مناسبة.

**تصحيح الاختبار :** تم اعطاء الاجابة الصحيحة درجة واحدة، والاجابة الخاطئة(صفر) أما فيما يتعلق بالوقت المحدد للاجابة عن اسئلة الاختبار فكان عبارة عن (45) دقيقة، حيث تم تحديد الوقت من خلال تطبيق الاختبار على العينة الاستطلاعية، وفيما يتعلق بمستوى الحصيلة المعرفية في علم البايوميكانيك لدى مدرسي التربية الرياضية فقط تم اعتماد النسبة (70%) والتي تمثل درجة القطع (الوسط الفرضي) لمستوى الاتقان فكان للاختبار ككل (44.8) وللمجالات (11.2).

#### 8- الدراسة الاستطلاعية:

قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية على عينة من خارج العينة الأصلية للدراسة وعددهم (30) من مدرسي التربية الرياضية في محافظة بغداد والذين تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من نفس مجتمع البحث وخارج عينته، بهدف التأكد من سلامة الأداة المستخدمة، معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبار، تشخيص الصعوبات والمعوقات وتلافيها عند تطبيق اداة الدراسة.

9- التجربة الرئيسية: تم تطبيق الدراسة خلال الفصل الدراسي الثاني من العام الدراسي 2021-2022 على العينة من مدرسي التربية الرياضية في محافظة بغداد .

10- عرض وتحليل ومناقشة نتائج التساؤل الاول : ماهو مستوى الحصيلة المعرفية في علم البايوميكانيك لدى مدرسي التربية الرياضية في بغداد ؟

جدول (5) المتوسطات الحسابية، الانحرافات المعيارية ونتائج (ت) للعينة الواحدة ( One Sample t Test)

(Test) لمستوى الحصيلة المعرفية بعلم البايوميكانيك لدى مدرسي التربية الرياضية في بغداد

الرقم	المجال	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي (درجة القطع)	قيمة (ت)	درجة الحرية	الدالة	المستوى
1	الميكانيكا الحيوية العامة	9.24	3.31	11.2	-9.485	255	0.00	دون المستوى
2	الكينماتيك	9.59	2.47	11.2	-10.436	255	0.00	دون المستوى
3	الكينتك	9.13	3.13	11.2	-10.586	255	0.00	دون المستوى
4	القياس في الميكانيكا الحيوية	9.96	2.92	11.2	-6.798	255	0.00	دون المستوى
5	الكلية	38.70	8.96	44.8	-10.891	255	0.00	دون المستوى

يتضح من الجدول (5) أن الحصيلة المعرفية في علم البايوميكانيك لدى مدرسي التربية الرياضية في بغداد دون المستوى وبفرق دال إحصائياً حيث بلغت قيمة (ت) المحسوبة للكلية (-10.891)، وللمجالات الأربعة (الكينماتيك، الكينتك، الميكانيكا الحيوية العامة، القياس في الميكانيكا الحيوية) كانت قيم (ت) (-10.436، -10.586، -9.485، -6.798) على التوالي.

ويرى الباحثان أن ذلك قد يعزى لشعور معظم الطلبة في كليات التربية الرياضية بصعوبة هذه العلوم وما يتعلق بها أثناء الدراسة الجامعية وذلك لعدم امتلاكهم للعلوم التي يتأسس عليها هذا العلم من رياضيات، فيزياء، وتشريح وظيفي... لاحتوائه على القوانين والمعادلات الرياضية، والتي قد تكون صعبة الفهم على طلبة التربية الرياضية وخاصة أن دخول كلية التربية الرياضية لا يشترط أن يكون طالب الثانوية العامة من الفرع العلمي، فقد يكون من الفروع الأخرى مما ينتج عنه الصعوبة في فهم وتطبيق مثل هذه العلوم، وهذا ما أكدته دراسة (Houlihan & Green, 2009) والتي اشارت إلى أن علم البايوميكانيك يتطلب المعرفة

والتطبيق لقوانين فيزيائية ورياضية. وإذا ما علمنا أن أكثر من (78%) من عينة الدراسة ممن تتجاوز خدمتهم 5 سنوات، فقد يعزى السبب الى عدم اهتمام معظم المدرسين بتطوير معرفتهم لعلم البايوميكانيك بعد التخرج وذلك لشعورهم بقلّة الحاجة لهذه العلوم في عملهم. كما قد يعزى إلى قلة او عدم تركيز مشرفي التربية الرياضية عليها أثناء زيارتهم الاشرافية لمدرسي التربية الرياضية، وهذا ما ظهر خلال إجراء المقابلات الشخصية مع بعض المدرسين والمشرفين والاطلاع على سجلات الزيارات الاشرافية. وقد يرجع السبب في أن المدرسين يقل اهتمامهم بالاطلاع ولا يسعون إلى تطوير أنفسهم من خلال حضور الندوات والدورات المتعلقة بعلم البايوميكانيك، بالإضافة لعدم ادراك مصممي ومنفذي برامج التربية الرياضية المدرسية لأهمية المواضيع المتعلقة بعلم البايوميكانيكا وما يدل على ذلك هو عدم إدراجها في نماذج تقييم ومتابعة مدرسي التربية الرياضية من حيث امتلاكهم للحد الأدنى من التحصيل العلمي والمعرفي. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (الحايك، 2016) التي تؤكد إن طلبة كليات التربية الرياضية يمتلكون مستوى متوسط من المعرفة لأسس البيوميكانيك، وتتفق مع دراسة (المزيني، 2003) بأشارتها لوجود ضعف في الحصيلة المعرفية بالجوانب الفسيولوجية والميكانيكية الحيوية المرتبطة بالنشاط البدني لدى معلمي التربية البدنية. و دراسة (غوكهشاو، 2012) والتي بينت أن درجة امتلاك المدربين العاملين بمراكز اللياقة البدنية في الأردن للكفاءة المعرفية في مجال اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة جاءت بدرجة متوسطة، كما تتفق مع دراسة Rizal & (Gunawan, 2020) والتي بينت نتائجها أن 81.8% من مدرسي التربية البدنية لا يتوفر لديهم الفهم الكافي لمبادئ البيوميكانيك وبالتالي الضعف في تطبيقها في تنفيذ دروس التربية البدنية.

12- عرض وتحليل ومناقشة نتائج التساؤل الثاني : هل توجد فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى الدلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستوى الحصيلة المعرفية لعلم البايوميكانيك لدى مدرسي التربية الرياضية في بغداد تبعا لمتغيرات (المؤهل العلمي، الخبرة)؟

جدول (6) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لمستوى الحصيلة المعرفية في علم البايوميكانيك لدى مدرسي التربية الرياضية في بغداد تبعا لمتغيرات (المؤهل العلمي، الخبرة)

الانحراف المعياري	العدد	المتوسط الحسابي	فئة المتغير	المتغير
8.35	214	37.65	بكالوريوس	المؤهل العلمي
9.83	34	43.65	ماجستير	
11.88	8	45.63	دكتوراه	
9.82	56	42.88	أقل من 5 سنوات	الخبرة
8.79	97	38.70	5-10 سنوات	
7.82	103	36.43	أكثر من 10 سنوات	

يلاحظ من الجدول (6) وجود فروق ظاهرية في مستوى الحصيلة المعرفية في علم البايوميكانيك لدى مدرسي التربية الرياضية في بغداد تبعا لمتغيرات (المؤهل العلمي، الخبرة)، ولمعرفة دلالة تلك الفروق تم استخدام تحليل التباين الثلاثي (3 Way ANOVA) كما في الجدول (7):

جدول (7) نتائج تحليل التباين الثلاثي (3Way ANOVA) عديم التفاعل لدلالة الفروق في مستوى الحصيلة المعرفية في علم البايوميكانيك لدى مدرسي التربية الرياضية في بغداد تبعا (للمؤهل العلمي، والخبرة)

الدلالة	ف	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
0.001	6.819	484.191	2	968.381	المؤهل
0.001	7.498	532.372	2	1064.744	الخبرة
		71.005	250	17751.371	الخطأ
			255	20485.840	الكل المصحح



يلاحظ من الجدول (7) وجود فروق تعزى لمتغيري (المؤهل العلمي، والخبرة) حيث كانت قيمة (ف) المحسوبة على الترتيب (6.819، 7.498) ولتحديد اتجاه الفروق وفقاً للمؤهل والخبرة، تم استخدام اختبار (شيفيه) للمقارنات البعدية والجدول (8) يبين ذلك:

جدول (8) نتائج اختبار (شيفيه) للمقارنات البعدية لاتجاه الفروق في مستوى الحصيلة المعرفية في علم البايوميكانيك لدى مدرسي التربية الرياضية في بغداد تبعا للمؤهل والخبرة

المؤهل (أ)	المؤهل (ب)	الفرق بين المتوسطين	الدلالة
بكالوريوس	ماجستير	* -5.9929	0.001
	دكتوراه	* - 7.9708	0.033
ماجستير	دكتوراه .837	-1.9779	0.837
الخبرة (أ)	الخبرة (ب)	الفرق بين المتوسطين	الدلالة
أقل من 5 سنوات	5 - 10 سنوات	* 4.1740	0.14
	أكثر من 10 سنوات	* 6.4478	0.00
5 - 10 سنوات	أكثر من 10 سنوات	2.2738	0.164

يلاحظ من الجدول (8) أن الفروق في مستوى الحصيلة المعرفية في علم البايوميكانيك لدى مدرسي التربية الرياضية للمرحلة الاعدادية في بغداد بين من مؤهلهم (بكالوريوس) من ناحية ومن مؤهلهم (ماجستير) و(دكتوراه) من ناحية أخرى ولصالح من مؤهلهم (ماجستير) و(دكتوراه)؛ اي لصالح المؤهل الأعلى، وكذلك يلاحظ وجود فروق بين ذوي الخبرة (أقل من 5سنوات) من ناحية وبين ذوي الخبرة (5 - 10 سنوات) وذوي الخبرة (أكثر من 10 سنوات) من ناحية أخرى ولصالح ذوي الأقل (أقل من 5سنوات). وتشير هذه النتائج إلى أن مستوى الحصيلة المعرفية في علم البايوميكانيك لدى مدرسي التربية الرياضية في بغداد من حملة المؤهلات العليا ماجستير ودكتوراه أكثر من أقرانهم ذوي مؤهل البكالوريوس ويمكن عزو ذلك إلى أن طلبة الدراسات العليا قد درسوا هذه الموضوعات وتلقوا عدد أكبر من المساقات التعليمية المتعلقة بها، كما أن طلبة الدراسات العليا لا يزالون على مقاعد الدراسة في حين أن ذوي المؤهل بكالوريوس وخاصة عندما



تكون خبراتهم قد مر عليها مدة طويلة من الزمن فيكونون منقطعين لفترة طويلة عن استخدام المعلومات والتطبيقات في البيوميكانيك الرياضي أو ما استحدث فيه أو ما استجد، وخاصة أن هذه الموضوعات ترتبط بالعديد من العلوم كالتشريح والرياضيات وقوانين الفيزياء والحركة والكيمياء وغيرها، مما يؤدي بالتالي الى نسيانها مع تقدم الزمن، نظراً لعدم المتابعة والاهتمام بها والاطلاع على كل ما هو جديد، وبالتالي نقل امكانيات استخدامها بتطبيقها في دروس التربية الرياضية على طلبتهم، أو ان معلوماتهم تكون قديمة فتقل الفائدة من استخدامها، حيث يشير ( Davis &Rogers,2000 ) الى أن الأنظمة التربوية التي تتحمل إعداد الناشئة تحتاج إلى مراجعة مستمرة من أجل تحسين كفاءتها الداخلية باختيار أفضل المدخلات المنسجمة مع الواقع التربوي، حتى تلبى مخرجات الأنظمة مستوى طموح مجتمعاتها، فالحركة القائمة على الكفاءات صالحة نسبياً لكل المراحل والمواد الدراسية، وهي حركة نشيطة تجعل المعلمين أكثر إيجابية وفاعلية في التأثير على طلبتهم، وهذا عائد إلى دورهم الكبير والمهم داخل المدرسة، وهنا تأتي أهمية امتلاك المعلمين الكفاءات الأساسية لذلك اتجهت الجهود إلى تحديث التعليم نتيجة للتغيرات التي طرأت على طبيعة التربية الرياضية، فالتغيير عملية مهمة وموضوعية ومنظمة.

أما فيما يتعلق بمستوى الحصيلة المعرفية في البيوميكانيك تبعاً لمتغير الخبرة والتي كانت الفروق فيها لصالح معلمي التربية الرياضية من ذوي الخبرة أقل من 5 سنوات بأن لديهم مستوى أعلى من الحصيلة المعرفية في علم البيوميكانيك، فيمكن تفسيره في ضوء أن ذوي الخبرة الاقل هم غالباً من المعلمين حديثي التعيين وهؤلاء تكون معلوماتهم حديثة في العلوم التطبيقية ذات الصبغة النظرية ويسعون بشكل مستمر إلى اثبات أنفسهم وجدارتهم في عملهم، لذا تكون الدافعية لديهم للاطلاع على كل ما هو جديد أكبر، كما ان فرص تلقيهم للدورات في مجال التعليم او التدريب والتي تحتوي على مواضيع تتعلق بالبيوميكانيك وتطبيقاته اكثر من ذوي الخبرة الطويلة ، كما يمكن ربط الخبرة مع العمر، فغالباً ما تكون الفئة الأصغر عمراً أكثر نشاطاً في تلقي المعلومات وتحري تطبيقها. وتتفق هذه النتيجة مع دراسة (المزيني، 2003)

والتي توصلت إلى وجود علاقة عكسية بين عدد سنوات الخدمة في تدريس التربية البدنية والدرجة النهائية لكل من موضوعات فسيولوجيا الجهد البدني والميكانيكا الحيوية، فكل ما قل العمر زادت الحصيلة المعرفية في هذه الموضوعات، بينما تختلف مع دراسة (زايد, 2011) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية في الحصيلة المعرفية لدى أفراد العينة تبعاً لمتغير عدد سنوات الخبرة في التدريس كجزء من الحصيلة المعرفية الخاصة بعلوم الرياضة، كما تختلف مع دراسة (Jabari,2013) والتي أشارت إلى عدم وجود فروق دالة إحصائية بين عدد سنوات الخبرة ومستوى التحصيل المعرفي لدى معلمي التربية الرياضية. وتختلف مع دراسة (Al-Hadidi, 2013) والتي أشارت لعدم وجود فروق في درجة امتلاك معلمي التربية الرياضية للكفاءة المعرفية في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تعزى لسنوات الخبرة من معلمي التربية الرياضية، وتختلف أيضاً مع دراسة غوكهشاو (2012) والتي أظهرت عدم وجود فروق في درجة امتلاك المدربين في مراكز اللياقة البدنية في الأردن للكفاءة المعرفية في مجال اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة تعزى للخبرة.

### 13- الاستنتاجات:

1. أن مدرسي التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية في بغداد لا يمتلكون المستوى المناسب من الحصيلة المعرفية في علم البايوميكانيك.
2. للمؤهل العلمي أثر ايجابي في الحصيلة المعرفية بعلم البايوميكانيك لدى مدرسي التربية الرياضية.
3. معلومات البايوميكانيك الرياضي تميل للنسيان لدى المدرسين كبار السن لقلة الاستخدام مع الزمن فدوي سنوات الخبرة الاقل يتميزون بزيادة الحصيلة المعرفية في البايوميكانيك .

### 14- التوصيات:

1. الاهتمام بعقد الدورات الموجهة لتطوير الحصيلة المعرفية لدى مدرسي التربية الرياضية باستمرار.
2. توجيه المشرفين وتدريبهم على الجديد بعلم البايوميكانيك، لتمكينهم من تدريب المدرسين. وضرورة توعية المعلمين بأهمية الاطلاع على ما يستجد في العلوم المرتبطة بمهنة التربية الرياضية.
3. زيادة عدد المواد الجامعية التي تتعلق بتطبيقات البايوميكانيك الرياضي .
4. تضمين تطبيقات البايوميكانيك الرياضي للامتحانات التنافسية للتعيين والتقييم للمدرسين والمدربين.

## المصادر

- الحايك، فرح عبد الله: بناء اختبار معرفي لقياس مدى فهم طلبة كليات التربية الرياضية لأسس الميكانيكا الحيوية في الجامعات الأردنية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، عمان، إربد، 2016.
- حسانين، محمد صبحي: برامج الصقل والتدريب أثناء الخدمة للعاملين في التربية البدنية والرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي، 2001.
- الحوري، محمد : الحصيصة العلمية لمدرربي كرة القدم في الاردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، اربد، الاردن، 2003.
- الخصاونة، امان و الزعبي، زهير: الحصيصة المعرفية العلمية لمدرربي ولاعبي العاب القوى في الاردن، مجلة جامعة النجاح للعلوم الانسانية ، (21) ، (3) .
- الخولي، أمين ومحمود عنان: المعرفة الرياضية. ط1، القاهرة: دار الفكر ، القاهرة - مصر، 1999 .
- زايد، زياد عيسي: الحصيصة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني واللياقة البدني لدى معلمي التربية البدنية في مدينة الرياض. مجلة جامعة الشارقة للعلوم الإنسانية والاجتماعية، 8(3)، 25-39، 2011.
- السايح، مصطفى : اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية، الاشعاع الفني، القاهرة 2001.
- علاوي، محمد حسن : علم نفس المدرب وتدريب الرياضي. ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1999.
- غفوري، ريباز بايز توفيق : قياس الحصيصة المعرفية في فسيولوجيا التدريب الرياضي واللياقة البدنية لدى مدرسي التربية الرياضية بالمعاهد الرياضية في إقليم كردستان. مجلة المحترف، جامعة زيان عاشور الجلفة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، (13)، 79-96، 2017.
- غوكهشاو، روان محمد: درجة امتلاك المدربين العاملين في مراكز اللياقة البدنية في الأردن للكفاءة المعرفية بمجال اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، 2012.
- الكيلاني، هاشم عدنان : محاضرة في التحليل الحركي. الجامعة الأردنية، عمان، الأردن، 2003.
- المزيني، خالد بن صالح : الحصيصة المعرفية في فسيولوجيا الجهد البدني والميكانيكا الحيوية لدى معلمي التربية البدنية في منطقة الرياض التعليمية، مجلة جامعة الملك سعود ، 15(1)، 243-257، 2003.



- المصري، أيمن : أصول المعرفة والمنهج العقلي. الدار البيضاء: المركز الثقافي العربي، 2010.

### Sources

- Adegbesan. O.A and Ekpo GA: The role of information technology in sports and physical education, Multi-Disciplinary Approach to Human Kinetics and Health Education,2004.
- Al-Hadidi, M, : Degree of Owing Cognitive Efficiency of Physical Propriety Connected with Health at the Directorate of Education at the University District. International journal of Humanities and social science. vol.3(9),2013.
- Davis, D. & Rogers, M : Pre-Service Primary Teaches' Planning For Science and Technologicay Activities:Influencec and constraints,Research in Science Technological Education, Vol.18, No.2,November, PP.215 –226,2000.
- Glazier, P. S, Davids K. and Bartlett R.M: Grip force dynamics in cricket batting, In Davicis K.et al.(eds) Interceptive Actions in Sport: Information and movement London; Taylor and Frances,2003.
- Hay,J.G. and Reid J.G: Anatomy, Mechanics and Human Motion (2nd ed). Englewood Cliffs: Prentice-Hall Inc,2008.
- Houlhan, Barrie & Green, Mick : Moderinzation and Sport: The Reform Of Sport England And UK Sport , 27 July 2009
- Jabari,Ali :Cognitive Outcome in Sports Injury Cases and Deviation of Teachers in General Education in Jazan, Saudi Arabia. King Saud University, Educational Sciences and Islamic Studies (2),2013.
- Rich, M.: Baseball values transcend modernity, Published article, the state press. 2(5),2012.
- Rizal. R.M. & Gunawan, G. Physical Education Teacher's Comprehension of the Principles of Biomechanics and Its Application in



Learning. Advances in Health Sciences Research, volume 21: 111–114 , 2020.

- Sravan Kumar Singh Yadav :’Advantage of biomechanics in sports: International Journal of Applied Research,2016.

## أثر بعض الوسائل (التعليمية، التدريبية) في تعديل وتطوير المسار الحركي لمهارات الرجلين الهجومية لدى لاعبي الكاراتيه الناشئين

أ.م.د. حامد عبد الشهيد هادي

العراق/ المديرية العامة لتربية النجف الاشرف

[Dr. Hamid112233@gmail.com](mailto:Dr.Hamid112233@gmail.com)

### الملخص

هدفت الدراسة الى تصميم جهاز متعدد الاستخدام لتطوير المسار الحركي لمهارات الرجلين الهجومية والتعرف على أثر بعض الوسائل (التعليمية، التدريبية) (الجهاز المصنع من قبل الباحث) في تطوير اداء المسار الحركي لمهارات الرجلين الهجومية لدى لاعبي الكاراتيه الناشئين، ولتحقيق ذلك أستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين، فيما تمثلت عينة البحث بلاعبي الكاراتيه الناشئين لنادي النجف الرياضي، البالغ عددهم (14) لاعباً قسمت الى مجموعتين متساويتين العدد، ومن ثم تطبيق الوحدات التعليمية واستخدمت الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة النتائج بما يخدم البحث ويحقق الأهداف، توصل الباحث بان الوسائل التعليمية التدريبية (الجهاز المصنع من قبل الباحث) ساهم في تطوير المسار الحركي من خلال تطوير بعض القدرات الحركية وتعلم المهارات الهجومية قيد البحث، إن التطور الحاصل في المتغيرات قيد البحث من خلال الفرق الواضح لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية يؤكد فاعلية المتغير المستقل وايضاً تفوق المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البعدية، وجاءت التوصيات التي كانت اهمها، التأكيد على اهمية استخدام الاجهزة والوسائل التعليمية التدريبية الحديثة في تطوير دافعية التعلم في المجال الرياضي والابتعاد عن الوسائل والاساليب التي تجلب الملل وضعف الدافعية لدى المتعلمين نحو التعلم.

الكلمات المفتاحية: الوسائل (التعليمية، التدريبية)، المسار الحركي، مهارات الرجلين الهجومية بالكاراتيه للناشئين.



## The effect of some (educational, training) methods on modifying and developing the motor path of the two men's offensive skills for young karate players

a.m.d. Hamed Abdel Shahid Hadi

Iraq / General Directorate of Education, Najaf

[Dr. Hamid112233@gmail.com](mailto:Dr.Hamid112233@gmail.com)

### Abstract

The study aimed to design a multi-use device to develop the movement trajectory of the offensive skills of the two legs, and to identify the impact of some (Educational, Training) means (The Device Manufactured by The Researcher) in developing the performance of the movement trajectory of the offensive skills of the two legs of the young karate players. To achieve this, the researcher used the experimental method in a style for two equal groups, while the research sample consisted of young karate players of the Najaf Sports Club, who numbered (14) players, divided into two groups of equal number, and then applying educational units and using appropriate statistical methods to process the results in a way that serves the research and achieves the goals (The Device Manufactured by The Researcher) contributed to the development of the movement trajectory by developing some abilities and learning the offensive skills under study. The development in the variables under study through the clear difference in the results of the post-tests of the experimental group confirms the effectiveness of the independent variable and also the superiority of the experimental group in all tests. Dimensional, and the most important recommendations came, emphasizing the importance of using devices and Modern training teaching aids in developing learning motivation in the sports field and avoiding means and methods that bring boredom and weak motivation of learners towards learning.

**Keywords: Means (Educational, Training), Movement Trajectory, Offensive skills of the two legs in karate for young people**

## 1- المقدمة:

يشهد الوسط الرياضي للفنون القتالية تطوراً كبيراً في العديد من مجالاته، وأصبح من المسلمات الضرورية استخدام الوسائل التعليمية والتدريبية المناسبة وتطبيقها في البيئة الرياضية وخاصة مرحلة الناشئين، إذ تعد قاعدة الارتكاز للمستويات الرياضية المتقدمة، والتركيز على تعديل وتطوير المسار الحركي يعد من الأمور المهمة للمهارات الهجومية وبهذا يؤدي الى تطوير مستوى الاداء، لذا يجب ان يكون الاداء الصحيح مرتبط مع المسار الحركي الصحيح للمهارة لان هذا الترابط يعد مهم جداً في الوصول لمنطقة الهدف بصورة مباشرة لدى اللاعبين وخصوصاً الناشئين وتختلف من لاعب الى اخر.

ورياضة الكاراتيه هي واحدة من الفعاليات القتالية القديمة وفيها يتنازل لاعبان مع بعضهما البعض باستخدام مهارات اليدين والرجلين ضمن قوانين لها لتعيين الفائز وإبقاء المباراة مثيرة لاهتمام الجماهير وأيضاً لتقليل فرصة الإصابة الخطيرة للمتنافسين، وتختلف هذه القوانين من بعض النواحي بين رياضة الكاراتيه والرياضات القتالية المركبة الاخرى، وهذه الرياضة التي تحتاج الى تطوير المسار الحركي الصحيح لاداء المهارات والقدرات البدنية والحركية المهمة التي يحتاجها اللاعب اضافة الى الوسائل المساعدة التي تساعد على عملية التعلم والتدريب بشكل افضل، لذا تم تصميم جهاز خاص متعدد الاستخدامات من قبل الباحث ليستخدم ضمن التدريبات لتعديل وتطوير المسار الحركي لمهارات اللاعب الهجومية وتطوير ادائه بشكل افضل،

## 2- اهمية البحث:

تكمن اهمية البحث في ادخال جهاز مصنع من قبل الباحث لتحسين وتطوير المسار الحركي للأداء الفني لمهارات الكاراتيه ضمن محتويات البرنامج.

## 3- مشكلة البحث:

ان رياضة الكاراتيه تحتاج الى المسار الحركي الصحيح لأداء المهارات الهجومية بانسيابية لان جميع الحركات تعتمد على مسارها الحركي اثناء الأداء، لذا يتطلب من اللاعبين الناشئين الدقة اثناء الاداء لهذه المهارات، ومن خلال الملاحظة وجد الباحث تشتت وضعف لدى اللاعبين عند اداء المهارات الهجومية لعدم معرفتهم بالمسار الحركي الصحيح للمهارة الذي كان ضعيف لديهم مما انعكس ذلك على اداء المهارات الهجومية بالكاراتيه، مما حدا بالباحث لإدخال الوسائل التعليمية والتدريبية وتصميم جهاز خاص بذلك لمحاولة تعديل وتطوير المسار الحركي وابتعاد حل لهذا الضعف في تعلم مهارات الرجلين الهجومية بالكاراتيه.

## 4- اهداف البحث: يهدف البحث الى:

- 1- تصميم وتصنيع جهاز خاص لتطوير المسار الحركي لاداء مهارات الرجلين بالكاراتيه.
- 2- التعرف على أثر بعض الوسائل (التعليمية، التدريبية)(الجهاز المصنوع من قبل الباحث) في تطوير اداء المسار الحركي لمهارات الرجلين الهجومية لدى لاعبي الكاراتيه الناشئين.

3- التعرف على فروق النتائج بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطور اداء المسار الحركي لمهارات الرجلين الهجومية لدى لاعبي الكاراتيه الناشئين في الاختبار البعدي.

#### 5- فروض البحث:

1- توجد فروق ذات دلالة احصائية لأداء المسار الحركي لمهارات الرجلين الهجومية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي.

2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

#### 6- مجالات البحث:

1- المجال البشري: اللاعبين الناشئين لنادي النجف الرياضي/ النجف الاشرف.

2- المجال الزمني: 10 / 11 / 2021 لغاية 15 / 6 / 2022.

3- المجال المكاني: قاعة نادي النجف الرياضي.

#### 7- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

##### 7-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتان المتكافئتان لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

##### 7-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي نادي النجف الرياضي (الناشئين) في النجف الاشرف عددهم (18) لاعباً، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية عددهم (14) لاعباً وقسمت الى مجموعتين (تجريبية، وضابطة) متساويتين بالعدد (7) لاعبين لكل مجموعة، وتم اجراء التجانس والتكافؤ لمجموعتي البحث في المتغيرات قيد الدراسة، وجرت المعالجة إحصائياً عن طريق استخدام اختبار (t-test).

قبل تنفيذ الاختبارات قام الباحث باجراء عملية التجانس لعينة البحث لغرض ضبط المتغيرات التي قد تؤثر في نتائج البحث للفروق الفردية الموجودة لدى اللاعبين والتوصل إلى مستوى واحد ومتساوٍ لعينة، تم تحديد بعض المتغيرات (الكتلة، والطول، والعمر التدريبي) كما مبين بالجدول (1).

جدول (1) يبين تجانس افراد عينة البحث في المتغيرات

المتغيرات	وحدة القياس	س	وسيط	ع	معامل الالتواء
الكتلة	كغم	46.2	45,65	2.7	0.92
الطول	سم	158.2	157	3.7	0.89
العمر التدريبي	شهر	25.15	25.8	7.3	0.286-

يوضح الجدول (1) تجانس أفراد العينة في متغيرات الدراسة إذ انحصر معامل الالتواء للمتغيرات في المجموعتين بين (+1 و -1) مما يدل تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات التي تعد مؤثرة في تجانس العينة.

### 3-7 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث:

#### 1-3-7 وسائل جمع المعلومات:

استعان الباحث بالوسائل البحثية الاتية: المصادر العربية والاجنبية، المقابلات الشخصية، استمارة تسجيل الاختبارات)

#### 2-3-7 الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث:

اجهزة تعليمية وتدريبية(الجهاز المصمم من قبل الباحث لتعديل وتطوير المسار الحركي)، حبال مطاطية عدد(3)، شريط قياس، حواجز متعددة الارتفاعات، اقماع متعددة الارتفاعات، شاخص متحرك، ميزان طبي، طابعة كانون، حاسبة hp).

#### 4-7 تحديد المهارات قيد البحث:

تم اعتماد بعض المهارات الهجومية للرجلين بالكاراتيه (الرفسة الجانبية للوجه، والرفسة الجانبية للبطن، والرفسة الامامية للبطن).

#### 5-7 تصميم الجهاز المصنع من قبل الباحث:

تولدت فكرة تصميم الجهاز من خلال استخدام المسار الحركي الصحيح مع كيفية تطوير الدقة التي تعد اساس للمهارات لان ذلك يساعد اللاعب بأداء الحركة بحرية وانسيابية للحصول على النقطة، وكذلك دمج الاداء لأكثر من مهارة على الجهاز في أن واحد وهذا غير موجود في بقية الاجهزة المصنعة من قبل الباحثين، وبعد تحديد المهارات التي تعد مهمة بالنسبة للاعب الكاراتيه من حيث حصوله على النقاط العالية عند ادائها على المنافس في النزالات وهذه المهارات هي (الرفسة الجانبية للوجه، والرفسة الجانبية للبطن، والرفسة الامامية للبطن)، تم تصميم وتصنيع الجهاز ليكون تعليمي تدريبي لتطوير وتعديل المسار الحركي ودقة اداء هذه المهارات لتحسن من اداء اللاعب اثناء النزالات، ويمكن نقله من مكان الى اخر واستخدامه لفئات متعددة من اللاعبين مما يساعد المدربين في اعطاء اللاعبين الصورة الصحيحة عن المهارة المراد تطبيقها، وكذلك يساعد في تطوير الدقة لان الهدف ثابت سواء كان اداء المهارة للوجه او للبطن، ومن هنا



لا بد من توصيف طريقة الاداء على الجهاز اذ يقف اللاعب امام الجهاز ويبدأ بتثبيت احدى الرجلين على الارض ويرفع الاخرى على (القطعة الحديدية المتصلة بمحور الجهاز والمثبتة على الارض) بشكل بطيء بحيث تمتد الرجل بشكل انسيابي فوقها للوصول الى الهدف وعندما يصل اللاعب يبدأ بإرجاعها الى الاسفل (الارض) بنفس الحركة على الجهاز. يتكون الجهاز من الاجزاء التالية:

اولاً: قاعدة اساسية على شكل موجب (50سم×90سم) يستند عليها العمود الحديدي عن طريق اربع سدادات تكون في منتصف القاعدة مصنوعة من الحديد شبه الثقيل لتثبيت محور الجهاز عليها.

ثانياً: عمود دائري من الحديد طوله (170سم) يثبت على القاعدة بأربع سدادات يمثل محور الجهاز ويثبت عليه القطعة الدائرية المصنوعة من الحديد بواسطة ماسك متحرك حسب الحاجة اليها وفائدتها ربط وتثبيت اجزاء الجهاز مع بعضها البعض.

ثالثاً: قطعة متداخلة طولها (80سم) مصنوعة من الحديد تكون دائرية الشكل تدخل بمحور الجهاز وتثبت عليه من خلال ماسك دائري يتحكم به حسب ارتفاع اداء اللاعب للمهارة فائدة هذه القطعة هو تثبيت اجزاء الجهاز مع بعضها البعض من خلال (5) نتوءات طول كل واحد منها (7سم) خارجة منها اثنان بالأعلى (للوجه) وثلاثة بالأسفل (للطن) .

رابعاً: ماسك دائري يوضع حول العمود المحور للجهاز وتحت القطعة المتداخلة فائدته تثبيت الارتفاع لحركة القطعة المتداخلة حول المحور.

خامساً: قطعتين مقوسة بالأعلى طول كل منها (240سم) مثبتة بالقطعة المتداخلة حول العمود (المحور) ومستندة على الارض بمساندين دائريين قطر كل واحد منهما (14سم) فائدتها تحديد حركة مسار اللاعب اثناء اداء المهارات للوجه (يمين، يسار) ووصوله الى الهدف بشكل صحيح.

سادساً: قطعتين مقوسة بالأسفل طول كل منها (180سم) مثبتة بالقطعة المتداخلة حول العمود (المحور) ومستندة على الارض بمساندين دائريين قطر كل واحد منهما (14سم) فائدتها تحديد حركة مسار اللاعب اثناء اداء المهارات للطن (يمين، يسار) ووصوله الى الهدف بشكل صحيح.

سابعاً: قطعة مقوسة طولها (158) مثبتة بالقطعة المتداخلة حول العمود (المحور) ومستندة على الارض بمسند دائري قطره (14سم) فائدته تحديد حركة مسار اللاعب اثناء اداء المهارة للطن من الامام ووصوله الى الهدف بشكل صحيح.

ثامناً: قرص ساند عدد (5) وقطر كل واحد منها (14سم) فائدته تثبيت القطعة المقوسة على الارض.



بالشكل النهائي

شكل(1) يوضح مكونات الجهاز

### الآلية عمل الجهاز:

يقف اللاعب وقفة ويثبت احدى رجليه على الارض

الاستعداد امام الجهاز ويبدأ برفع الرجل الاخرى

بحركة انسيابية فوق القطعة الحديدية المقوسة لحين الوصول الى الهدف ثم يرجع رجليه الى الاسفل بنفس الطريقة لرسم المسار الحركي الصحيح للمهارة (الركلة الجانبية للوجه، الركلة الجانبية للبطن، الركلة الامامية للبطن) وبالتكرار يتم تطوير الدقة التي تكون ثابتة امام اللاعب على محور الجهاز مما يساعد اللاعب على زيادة سرعة ودقة اداء اللاعب اثناء تأدية المهارة مع المسار الحركي الصحيح وبذلك يتم تحقيق الهدف المراد الوصول اليه من التدريب على الجهاز ويمكن التحكم بارتفاع الجهاز حسب طول اللاعب من خلال القطعة الدائرية المجوفة حول محور الجهاز والمثبتة عليه بواسطة حلقة تغلق عن طريق سداد محكم حول المحور.

### 6-7 اعداد الوحدات التعليمية:

لكي يتمكن الباحث من تطبيق الوحدات التعليمية وفق استخدام الوسائل المساعدة (التعليمية التدريبية) (الجهاز المصنوع من قبل الباحث) مما تطلب إلى ترتيب مهارات البحث على وفق ذلك فقد قام الباحث بوضع الوحدات التعليمية وتقسيماتها ووضع مكوناتها والتي تقسم الى ثلاث أقسام رئيسية ولكل قسم منها غرض يدفع الى القسم الاخر ليصل بالمتعلم الى الهدف المطلوب، وتم عرضه على مجموعة من الخبراء من ذوي الخبرة والاختصاص في طرائق التدريس في مجال التربية الرياضية، وبلغت الوحدات (12) وحدة تعليمية مدة كل وحدة (90) دقيقة، بواقع وحدتين تعليميتين اسبوعياً واستغرقت الوحدات (6) اسابيع. تم التاكيد على استخدام التكرارات للمهارات قيد البحث على الجهاز الخاص بتعديل وتطوير المسار الحركي.

## 7-7 اجراءات البحث الميدانية:

7-7-1 التجربة الاستطلاعية: وتعني " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته" لذلك تم اجراء تجربة استطلاعية لمعرفة المعوقات التي تواجه الباحث، وتم التغلب على المعوقات التي واجهت الباحث اثناء العمل.

## 7-7-2 الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبار القبلي لعينة البحث بتاريخ (2022/3/10) في تمام الساعة الثالثة مساءً، تم ضبط جميع المتغيرات من حيث الوقت والأدوات والأجهزة ليتم تطبيقها عند إجراء (الاختبار البعدي) أي بعد تنفيذ الوحدات التعليمية، اذ قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بتطبيق المهارات (الرفسة الجانبية للوجه، الرفسة الجانبية للبطن، والرفسة الامامية للبطن) حسب تسلسل وضع مسبقاً لمجموعتي البحث. ولذا ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة في الاقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث، ولكي يستطيع الباحث ان يرجع الفرق بين نتائج البحث ان وجدت الى العوامل المستقلة يلجأ الباحث إلى التحقق من تكافؤ مجموعات البحث، اذ يقوم بعملية التحقق من التكافؤ بين مجموعتي البحث باستخدام اختبار(ت) للمتغيرات (الضربة الجانبية للوجه، والضربة الجانبية للبطن، والضربة الامامية للبطن)، وللتحقق قام الباحث بأجراء التكافؤ لمجموعتي البحث في المتغيرات اعلاه.

الجدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة لمجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث.

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	Sig	الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
المهارة الجانبية للوجه	6.441	1.752	6.272	0.806	2.860	0.11	غيردال
المهارة الجانبية للبطن	5.635	1.516	5.340	1.496	3.354	0.13	غيردال
المهارة الامامية للبطن	6.833	1.153	5.893	0.032	2.875	0.15	غيردال

الجدول (2) يوضح تكافؤ مجموعتي الدراسة في المتغيرات قيد البحث إذ كان مستوى الدلالة اكبر من (0,05) عند درجة حرية (12) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين في هذه المتغيرات.

### 3-7-7 (التجربة الرئيسية) تطبيق الوحدات التعليمية:

بعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات القبلية قام الباحث بتطبيق الوحدات التعليمية (التجربة) بواقع وحدتين تعليميتين بالأسبوع وبواقع اربع وحدات تعليمية لكل مهارة، ولمدة (6) أسابيع وبواقع (12) وحدة تعليمية وبمساعدة فريق العمل المساعد ، على المجموعة التجريبية اذ تقوم عينة البحث بتطبيق المهارات على الجهاز المصنع من قبل الباحث مما تحفز لدى المتعلمين اثارة الاهتمام بالمهارات واعطاءهم مشاعر ايجابية لتعلم المسار الصحيح من خلال توضيح المسار الحركي لكل مهارة ومساعدتهم للتخلص من مخاوفهم من الفشل وتطبيق المهارة بمسارها الصحيح بطريقة ممتعة لتحفيز حواسهم ووضعها بصورة متكاملة ودمجها مع معرفتهم وخبراتهم السابقة عن المهارة، وتطبيق المهارات في الواقع وتوسيع ادراكهم لها وتمكنهم منها لكي يصبح التعلم عملية مستمرة لدى اللاعبين لجميع المهارات قيد البحث.

4-7-7 تقييم الاداء: تم تقييم اداء المهارات قيد البحث من قبل ثلاثة محكمين معتمدين للحصول على موضوعية الاختبار لكل مهارة من خلال استخراج الوسط الحسابي لكل مهارة، واعطي (10) درجات لكل مهارة.

5-7-7 الاختبارات البعدية: تم تنفيذ الاختبارات البعدية بنفس الظروف التي طبقت في الاختبار القبلي.

### 8-7-8 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية spss لتحليل النتائج.

### 9- عرض النتائج ومناقشتها:

1-9 عرض وتحليل نتائج قياس مستوى المهارات الهجومية بالكاراتيه للاختبار القبلي والبعدى لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) .

جدول (3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدى في المتغيرات قيد البحث.

ت	المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة ت	Sig	الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	المهارة الجانبية للوجه	درجة	6.441	1.752	8.10	2.12	4.97	0,04	معنوي
2	المهارة الجانبية للبطن	درجة	5.635	1.516	7.34	3.13	3.79	0,03	معنوي
3	المهارة الامامية للبطن	درجة	6.833	1.153	8.50	2.23	2.27	0,02	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05)

جدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي في المتغيرات قيد البحث.

ت	المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت	Sig	الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	المهارة الجانبية للوجه	درجة	0.806	6.272	1.408	7.166	2.860	0.03	معنوي
2	المهارة الجانبية للبطن	درجة	1.496	5.340	2.516	6.330	3.454	0.02	معنوي
3	المهارة الامامية للبطن	درجة	0.032	5.893	1.032	7.343	2.875	0.04	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0,05)

9-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج مستوى المهارات الهجومية بالكاراتيه لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في الاختبار البعدي.

#### جدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة لمجموعتي البحث (التجريبية، والضابطة) في الاختبار البعدي في المتغيرات قيد البحث .

ت	المهارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت	Sig	الدلالة
			ع	س	ع	س			
1	المهارة الجانبية للوجه	درجة	2.12	8.10	1.408	7.166	4.542	0.03	معنوي
2	المهارة الجانبية للبطن	درجة	3.13	7.34	2.516	6.330	2.140	0.02	معنوي
3	المهارة الامامية للبطن	درجة	2.23	8.50	1.032	7.343	2.349	0.01	معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (12) ومستوى دلالة (0.05)

### 9-3 مناقشة نتائج الاختبار البعدي لمجموعي البحث (التجريبية والضابطة) للمهارات قيد البحث:

يبين الجدول (5) نتائج الاختبار البعدي لمجموعي البحث (التجريبية والضابطة) ونلاحظ تفوق المجموعة التجريبية في النتائج لجميع المهارات ويعزو الباحث هذه النتائج إلى فاعلية استخدام الوسائل التعليمية التدريبية المساعدة (الجهاز المصمم من قبل الباحث) وهذا الجهاز تعليمي تدريبي أستخدم لتعديل المسار الحركي وتطوير دقة الاداء لمهارات الرجلين الهجومية والذي ساعد المتعلمين في تسريع تعلمهم واستثمار الوقت والجهد في مدة التعليم المحددة والتي تم التأكد فيها على استخدام الجهاز المصنع واداء التكرارات المناسبة خلال الوحدة التعليمية لتطوير المسار الحركي الصحيح للمهارات مما زاد في اكتساب التعلم وتطوره واستخدام مبدأ التنوع في الوسائل المساعدة والتمارين التطبيقية لان ذلك يعد اقتراب أساسي لتعليم المهارات الحركية. وأكد ذلك ( Magill 1998 ) " أن تنوع خبرات التمرين وتنظيمها في فترات التمرين والتنوع في الحركة سوف يزيد من اكتساب الخبرة التعليمية من خلال اشتقاق خبرات تمرين متغيرة تزيد من قدرة أداء المهارة بشكل أفضل " . وهذا ما ساعد المتعلم في تسريع تعلمه واستثمار الوقت والجهد في مدة التعليم المحددة والذي أظهرته المجموعة التجريبية. لان الوسائل التعليمية المساعدة هي اجهزة وادوات ومواد يستخدمها المدرب او المعلم في تحسين عملية التعليم والتعلم ، وايضاً تستخدم الوسيلة التعليمية لتقصير الفترة الزمنية للعملية التعليمية للاعبين او المتعلمين لاداء المهارات فقد جاء الاهتمام بهذه الادوات بالفائدة الكبيرة في عملية التعلم اذ وجد ان استخدامها يزيد من عمق الاثر التعليمي والاسراع بالتعلم والتطوير وبأقل جهد ممكن .

وتطبيق التكرارات المهارية للمسار الحركي لكل مهارة على الجهاز المصنع بشكل علمي ومدرّس ادى الى زيادة تكرار اداء المهارة الحركية وزيادة دوافع اللاعب للتعلم, فضلا عن زيادة المرح والسعادة الذي يساهم في تحسين مستوى الكفاءة المهارية من خلال تعلم المسار الحركي الصحيح للمهارة على وفق متطلبات اللعبة ومستوى اللاعبين، مما أدى ذلك إلى تطوير هذه المتغيرات وهذا يتفق مع رأي هاره إذ يقول " لغرض الحصول على التعلم لا بد من إن تكون هناك محاولات من ممارسة التمرين وان أهم متغير في التعلم هو الممارسة الحركية والتمرين نفسه"، والوسيلة التعليمية في حد ذاتها تجعل اللاعب او المتعلم في موقف ايجابي متفاعل مع الموقف التعليمي لذا فهي تنقله من متعلم سلبي الى متعلم لديه اوسع مجالات التفاعل المثمر مع المواقف التعليمية التي تمر بها خلال الوحدة التعليمية وخارجها .

اما عن التطور الحاصل في المجموعة الضابطة في المهارات الهجومية للرجلين قيد البحث، فيعزو الباحث ذلك ان نتيجة لدور المدرب اثناء الوحدات التعليمية وحصول المجموعة على كمية مناسبة من التكرارات الخاصة باداء كل من هذه المهارات وهذا ادى الى تطورها بوجود التغذية الراجعة الملائمة طيلة فترة التجربة الرئيسية لأن " التكرارات الكثيرة التي يمارسها المتعلم في اثناء التطبيق العملي ساعد على اكتساب التعلم " إذ ان لدور التكرار الذي يعطى اثناء الوحدة التعليمية يتيح لكل فرد من افراد العينة التطور فيها اذ ان التطور

هنا يعتمد على تقوية البرامج الحركية المتعلقة بتبادل العمل بين الحواس والاجهزة العصبية العضلية في الاداء للمهارات قيد البحث مشيراً الى حدوث فرق معنوي لافراد العينة، والسبب يعود الى التدرج في الوحدات التعليمية.

#### 10- الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث والدراسة توصل الباحث إلى وضع الاستنتاجات الآتية :

- 1- ان استخدام الوسائل المساعدة (الجهاز المصنع من قبل الباحث) اكثر فاعلية من الاسلوب المتبع في تعلم وتطوير المسار الحركي للمهارات الهجومية بالكاراتيه.
- 2- استخدام الوسائل المساعدة (الجهاز المصنع من قبل الباحث) ساعد في توفير الوقت والجهد لتعلم وتطوير المسار الحركي للمهارات الهجومية بالكاراتيه.

#### 11- التوصيات:

بناء على ما توصل اليه الباحث من استنتاجات, وضع الباحث التوصيات الآتية :

- 1- التأكيد على اهمية استخدام الاجهزة والوسائل التعليمية (الجهاز المصنع من قبل الباحث) في تطوير دافعية التعلم في المجال الرياضي والابتعاد عن الطرق والاساليب التي تجلب الملل وضعف الدافعية نحو التعلم.
- 2- استخدام الوسائل المساعدة(الجهاز المصنع من قبل الباحث) ضمن الوحدات التعليمية في تعلم وتطوير المسار الحركي للمهارات الهجومية بالكاراتيه.
- 3- اجراءات دراسات وبحوث مماثلة على باقي المهارات الهجومية بالكاراتيه لفئات عمرية اخرى.

#### 12- المصادر:

- بطرس حافظ بطرس: تدريس الاطفال ذوي صعوبات التعلم ،ط1، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2009.
- محمد شحاتة ربيع: قياس الشخصية ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، 2008.
- ناهدة عبد زيد الدليمي: اساسيات في التعلم الحركي, ط1, النجف دار الضياء للطباعة والتصميم, 2008.
- عادل فاضل علي : تأثير استخدام قواعد المعرفة في برنامج التعلم بالأنموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية , أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية ، 2000
- هارا : أصول التدريب ، (ترجمة عبد علي نصيف )، ط2، جامعة بغداد، مطابع التعليم العالي ، 1990.
- وسام رياض حسين : تأثير ادوات مساعدة في تخفيف صعوبات الاداء الحركي وتطوير اهم الجوانب الخاصة بمهارتي الضرب الساحق وحائط الصد للطلاب بالكرة الطائرة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية ، 2011.

- Magill , A. Richard , 1998 , Op . Cit

تأثير فترات الإنقطاع عن التدريب على بعض متغيرات القلب الوظيفية والقدرة العضلية للاعبين الكرة

### الطائفة

أ.م. د حسام حسين مطنش<sup>(1)</sup> م.م كرار سوادى نعيم<sup>(2)</sup> م.م جنان ديوان عبد الله<sup>(3)</sup>

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة القادسية<sup>(1)</sup>

وزارة التربية مديرية تربية القادسية<sup>(2)</sup> <sup>(3)</sup>

### الملخص

ان مشكلة البحث في أن الإنقطاع عن التدريب خلال الفترة الانتقالية من المواضيع المهمة جداً والتي تفرق المدربين وكذلك اللاعبين بسبب مايفقده اللاعب خلال فترة الإنقطاع من التكيف القلبي الوظيفي الحاصل لأعضائه الداخلية مقارنة بفترة التدريب والمنافسة وهذا يتطلب التقصي والدراسة وبشكل دقيق ولمختلف الفعاليات من خلال دراسة الفترات الزمنية للإنقطاع ودرجة التأثير على مجمل التغيرات القلبية الوظيفية التي تحدث في جسم الرياضي حتى تكون هناك صورة واضحة للمدربين كيفية العودة والوصول بالرياضي إلى مستوى التكيف المناسب وبفترة زمنية أقل وبكفاءة عالية، وأستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لكونه يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث، أما عينة البحث فقد حدد الباحثون مجتمع البحث وهم اللاعبين المتقدمين لأندية الفرات الأوسط بالكرة الطائرة للموسم الرياضي 2021-2022 والبالغ عددها (8) أندية وبواقع (112) لاعب وتم اختيار (36) لاعباً بشكل عشوائي وبطريقة القرعة ، وهم يمثلون أفراد عينة البحث ويشكلون (32.1428%) من مجتمع البحث الاصلي، أما أهم الاستنتاجات فهي: ان فترة الإنقطاع عن التدريب الثالثة بعد ثمان أسابيع من نهاية الموسم التدريبي ( بعد 56 يوم ) أثرت بشكل كبير على خفض مستوى متغيرات القلب الوظيفية والقدرة العضلية للاعبين الكرة الطائرة .وان فترة الإنقطاع عن التدريب الثالثة بعد ثمان أسابيع من نهاية الموسم التدريبي ( بعد 56 يوم ) عمل على خفض من كفاءة لاعبي الكرة الطائرة وبالتالي قللت مستوى متغيرات القلب ( معدل ضربات القلب ، حجم الضربة ، الناتج القلبي ، نسبة الدم المقذوف EF% ، معدل الانقباض CL )

الكلمات المفتاحية : فترة الانقطاع ، التدريب ، متغيرات القلب ، الكرة الطائرة



## The effect of training breaks on some functional heart variables and muscular ability of volleyball players

Dr. Hossam Hussein Mutanash<sup>(1)</sup> M . Karrar Sawadi Naim<sup>(2)</sup>

M. Janan Diwan Abdullah<sup>(3)</sup>

College of Physical Education and Sports Sciences/University of Al-Qadisiyah<sup>(1)</sup>

Ministry of Education, Directorate of Education of Al-Qadisiyah<sup>(2) (3)</sup>

### Abstract

The problem of the research is that the discontinuation of training during the transitional period is one of the very important topics that trouble the coaches as well as the players because of what the player loses during the period of interruption from the functional cardiac adaptation that occurs to his internal organs compared to the period of training and competition, and this requires investigation and study accurately and for the various activities by studying the time periods interruption and the degree of impact on the overall functional cardiac changes that occur in the athlete's body so that there is a clear picture for the coaches of how to return and reach the athlete to the appropriate level of adaptation in a shorter period of time and with high efficiency, and the researchers used the descriptive method in the survey method because it is compatible with the nature of the research problem. The researchers are the research community, and they are the advanced players for the Middle Euphrates volleyball clubs for the 2021-2022 sports season, which are (8) clubs, with (112) players. (36) players were chosen randomly and by lottery, and they represent the members of the research sample and make up (32.1428%) of the community. The original research, and the most important conclusions are: The third period of interruption from training eight weeks after the end of the training season (after 56 days) significantly affected the reduction of the level of functional heart variables and the muscular ability of the volleyball players. And the third period of interruption from training after eight weeks From the end of the training season (after 56 days) it reduced the efficiency of volleyball players and thus reduced the level of heart variables (heart rate, stroke volume, cardiac output, blood ejection rate EF%, systolic rate CL).

Keywords: interruption period, training, cardiac variables, volleyball

## 1. المقدمة:

أن من أهم المعوقات والأشياء التي تؤثر سلباً بشكل كبير على اللاعبين هي فترة الإنقطاع عن التدريب بعد نهاية الموسم التدريبي والتي تفقد اللاعب إمكاناته البدنية والوظيفية ومدى التكيف الذي تم الوصول اليه وعدم قدرته على المحافظة عليه، ومن الألعاب التي أصبحت لها عناية كبيرة في الأونة الأخيرة هي لعبة الكرة الطائرة التي تعد من أكثر الألعاب الشعبية في العالم ، وتتطلب لعبة الكرة الطائرة قدرة عضلية كبيرة لأداء مهاراتها ، وعند التمعن في طبيعة الأداء نجدها بأنها تحتاج إلى طاقة عالية لأداء الواجب الحركي بقوة وسرعة وتحمل ، إذ تتطلب من اللاعبين عند أداء مهاراتها قابليات بيوحركية عالية، ومن المعروف بأن التدريب البدني المنتظم يؤدي إلى حدوث تكيف فسيولوجي للعديد من وظائف أجهزة الجسم المختلفة. وعلى عكس التدريب البدني، فإن الإنقطاع عن التدريب يؤدي إلى فقدان التكيف الفسيولوجي الناتج عنه، ويقصد بالإنقطاع عن التدريب ذلك الإنقطاع المؤقت عن التدريب البدني المنتظم الموجه لتنمية عناصر اللياقة البدنية أو المحافظة عليها، والذي غالباً ما يحدث بعد إنتهاء الموسم الرياضي وقبل بدء الموسم الجديد. فالدراسات العلمية التي أجريت سواء على أفراد غير رياضيين، أو على رياضيين التحمل، أو على رياضي القدرة، أشارت كلها إلى أن الاستهلاك الأقصى للأكسجين ينخفض بمقدار يتراوح من ٦ - ٢٠ % نتيجة التوقف عن التدريب البدني مدة تبلغ من أربعة إلى ثمانية أسابيع، وأن هذا الانخفاض يتفاقم مع زيادة فترة التوقف. وتؤكد الدراسات التي أجريت أن التكيف الفسيولوجي الناتج عن عدة أشهر من التدريب البدني يمكن أن يضمحل عند التوقف عن التدريب لمدة تتراوح من أسبوع إلى أربعة أسابيع. ، وبهذا تتجلى أهمية البحث في التعرف على تأثير فترات الإنقطاع عن التدريب على بعض متغيرات القلب الوظيفية والقدرة العضلية للاعبين الكرة الطائرة.

## 2. المشكلة :

أن الإنقطاع عن التدريب خلال الفترة الانتقالية من المواضيع المهمة جداً والتي تتركز لدى المدربين وكذلك اللاعبين بسبب مايفقده اللاعب خلال فترة الإنقطاع من التكيف القلبي الوظيفي الحاصل لأعضائه الداخلية مقارنة

بفترة التدريب والمنافسة وهذا يتطلب التقصي والدراسة وبشكل دقيق ولمختلف الفعاليات من خلال دراسة الفترات الزمنية للإنقطاع ودرجة التأثير على مجمل التغيرات القلبية الوظيفية التي تحدث في جسم الرياضي حتى تكون هناك صورة واضحة للمدربين كيفية العودة والوصول بالرياضي إلى مستوى التكيف المناسب وبفترة زمنية أقل وبكفاءة عالية .

**3. هدف البحث:** التعرف على تأثير فترات الإنقطاع عن التدريب على بعض متغيرات القلب الوظيفية والقدرة العضلية للاعبين الكرة الطائرة.

**4. فرض البحث:** لا تأثير لفترات الإنقطاع عن التدريب على بعض متغيرات القلب الوظيفية والقدرة العضلية للاعبين الكرة الطائرة.

**5. منهج البحث:** استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لكونه يتلائم وطبيعة مشكلة البحث.

**6. مجتمع البحث وعينته:** حدد الباحثون مجتمع البحث وهم اللاعبين المتقدمين لأندية الفرات الأوسط بالكرة

الطائرة للموسم الرياضي 2021-2022 والبالغ عددها (8) اندية وهي ( الدغارة، القاسم، الكوفة ، الروضتين

، المشخاب ، امام المتقين ، المدحتية ، الهاشمية ) وبواقع (112) لاعب وتم اختيار (36) لاعباً بشكل

عشوائي وبطريقة القرعة ، وهم يمثلون أفراد عينة البحث ويشكلون (32.14%) من مجتمع البحث الأصلي.

**7. تحديد متغيرات الدراسة:**

أولاً: متغيرات القلب الوظيفية(معدل ضربات القلب، حجم الضربة، الناتج القلبي، نسبة الدم المقذوف EF%

،معدل الانقباض (CL) .

ثانياً: متغيرات القدرة العضلية وتشمل (القدرة الانفجارية للرجلين ,القدرة الانفجارية للذراعين ,القوة المميزة بالسرعة للرجلين , القوة المميزة بالسرعة للذراعين).

#### 8.تنفيذ الاختبارات:

- أختبارات الفترة الأولى (بعد اسبوع من نهاية الموسم الرياضي (بعد 7 يوم ) : عمل الباحثون وبمساعدة كادر العمل المساعد والكادر الفسيولوجي بإجراء الاختبارات ( الفترة الأولى )على عينة البحث (36) لاعب لمتغيرات الدراسة وفق التسلسل الآتي:اليوم الأول والثاني والثالث والرابع والخامس: تم قياس القلب الوظيفية في مختبر الفلسجة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة القادسية بإستخدام جهاز الفوزفلو لقياس مؤشرات القلب (معدل ضربات القلب , حجم الضربة , الناتج القلبي , نسبة الدم المقذوف EF% , معدل الانقباض ) قبل الجهد وبعده وتم اجراء الاختبارات في كل يوم (7) لاعبين للأيام الاحد والاثنين والثلاثاء والاربعاء والخميس من(10 -2022/4/14) الساعة الثانية عشر ظهراً اليوم السادس والسابع : تم إجراء اختبارات القدرة العضلية وهي (القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين, القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين) في قاعة نادي الدغارة الرياضي يومي الجمعة والسبت 15-2022/4/16 الساعة الثانية عصراً.

- أختبارات الفترة الثانية : بعد ثلاثة أسابيع من نهاية الموسم التدريب ( بعد 21 يوم )عمل الباحثون وبمساعدة كادر العمل المساعد والكادر الفسيولوجي بإجراء الاختبارات ( الفترة الثانية )على عينة البحث (36) لاعب لمتغيرات الدراسة (القلب الوظيفية والقدرة العضلية)ابتداءً من يوم الأحد الموافق(2022/5/1)ولغاية الاثنين الموافق (2022/5/9)وفق التسلسل والاجراءات التي ذكرت في الفترة الأولى.

-اختبارات الفترة الثالثة : بعد ثمان أسابيع من نهاية الموسم التدريبي ( بعد 56 يوم ).

#### 9.عرض نتائج فترة الإنقطاع عن التدريب (الأولى) لمتغيرات القلب الوظيفية والقدرة العضلية بعد الجهد:

جدول (1)يبين نتائج فترة الإنقطاع عن التدريب ( الأولى ) لمتغيرات القلب الوظيفية بعد الجهد



المتغيرات	العينة	س	ع	قيمة الالتواء	الخطأ المعياري للالتواء	التفرطح	الخطأ المعياري للتفرطح
معدل ضربات القلب	36	170.27	1.891	0.7012	0.392	0.39064	0.768
حجم الضربة	36	99.5	15.40	-0.605	0.392	-0.5640	0.768
الناتج القلبي	36	14.480	1.988	0.4021	0.392	-0.3791	0.768
نسبة الدم المقذوف %EF	36	9.6827	1.392	0.0002	0.392	0.98494	0.768
معدل الانقباض	36	74.130	4.599	0.279	0.392	-1.129	0.768

جدول (2) يبين نتائج فترة الإنقطاع عن التدريب ( الأولى ) للقدرة العضلية بعد الجهد

المتغيرات	العينة	س	ع	قيمة الالتواء	الخطأ المعياري للالتواء	التفرطح	الخطأ المعياري للتفرطح
القدرة الانفجارية للرجلين واط	36	1292.3	101.48	-0.171	0.392	-0.716	0.768
القدرة الانفجارية للذراعين متر	36	8.848	0.8712	0.337	0.392	-1.385	0.768
القوة المميزة بالسرعة للرجلين متر	36	8.075	0.1470	-0.512	0.392	-0.734	0.768
القوة المميزة بالسرعة للذراعين عدد	36	23.36	1.6414	-0.457	0.392	0.206	0.768

يتبين من الجدولين ( 1 , 2 ) أن جميع القيم كانت تحت منحنى التوزيع الإعتدالي والتفرطح عن

طريق قيم التوزيع الطبيعي لأفراد العينة لكل متغير إذ كانت المتغيرات موزعة طبيعيا لانحصار قيم الالتواء

. (1±)

10. عرض نتائج فترة الإنقطاع عن التدريب ( الثانية ) لمتغيرات القلب الوظيفية والقدرة العضلية:

جدول (3) يبين وصف نتائج فترة الإنقطاع عن التدريب ( الثانية ) لمتغيرات القلب الوظيفية

الخطأ المعياري للتفرطح	التفرطح	الخطأ المعياري للالتواء	قيمة الالتواء	ع	س	العينة	المتغيرات
0.7680	1.9832	0.392	1.3088	3.767	169.44	36	معدل ضربات القلب
0.7680	-0.9478	0.392	-0.570	13.89	92.944	36	حجم الضربة
0.7680	-0.2340	0.392	0.2789	1.900	13.417	36	الناتج القلبي
0.7680	0.4020	0.392	-0.166	1.328	9.1715	36	نسبة الدم المقذوف %EF
0.7680	-0.4386	0.392	0.0102	4.284	70.422	36	معدل الانقباض

جدول (4) يبين نتائج فترة الإنقطاع عن التدريب ( الثانية ) للقدرة العضلية

الخطأ المعياري للتفرطح	التفرطح	الخطأ المعياري للالتواء	قيمة الالتواء	ع	س	العينة	المتغيرات
0.768	-1.644	0.392	-0.031	84.7	1180.1	36	القدرة الانفجارية للرجلين واط
0.768	-1.141	0.392	0.449	0.74	8.443	36	القدرة الانفجارية للذراعين متر
0.768	-0.798	0.392	-0.672	0.26	7.831	36	القوة المميزة بالسرعة للرجلين متر
0.768	-1.102	0.392	0.209	1.63	21.5	36	القوة المميزة بالسرعة للذراعين عدد

يتبين من الجدولين ( 3 , 4 ) أن جميع القيم كانت تحت منحنى التوزيع الإعتدالي والتفرطح عن

طريق قيم التوزيع الطبيعي لأفراد العينة لكل متغير إذ كانت المتغيرات موزعة طبيعيا لانحصار قيم الالتواء

. (1±)

### 11. عرض نتائج فترة الإنقطاع عن التدريب ( الثالثة ) لمتغيرات القلب الوظيفية والقدرة العضلية:

جدول (5) يبين وصف نتائج فترة الإنقطاع عن التدريب ( الثالثة ) لمتغيرات القلب الوظيفية

الخطأ المعياري للتفرطح	التفرطح	الخطأ المعياري للالتواء	قيمة الالتواء	ع	س	العينة	المتغيرات
0.7680	0.296	0.392	0.195	3.065	167.55	36	معدل ضربات القلب
0.7680	-0.896	0.392	-0.716	12.34	89.277	36	حجم الضربة
0.7680	-0.225	0.392	0.328	1.645	12.389	36	الناتج القلبي
0.7680	0.864	0.392	-0.688	1.188	8.719	36	نسبة الدم المقذوف %EF
0.7680	-1.023	0.392	-0.285	3.333	68.272	36	معدل الانقباض

جدول (6) يبين نتائج فترة الإنقطاع عن التدريب ( الثالثة ) للقدرات البدنية والمهارية

الخطأ المعياري للتفرطح	التفرطح	الخطأ المعياري للالتواء	قيمة الالتواء	ع	س	العينة	المتغيرات
0.768	-1.44	0.392	0.040	71.1	1121.17	36	القدرة الانفجارية للرجلين
0.768	-1.62	0.392	0.25	0.75	8.134	36	القدرة الانفجارية للذراعين
0.768	-0.95	0.392	-0.62	0.294	7.7305	36	القوة المميزة بالسرعة للرجلين متر
0.768	-1.012	0.392	0.08	1.38	18.444	36	القوة المميزة بالسرعة للذراعين عدد

يتبين من الجدولين (5 , 6) أن جميع القيم كانت تحت منحنى التوزيع الإعتدالي والتفرطح عن طريق قيم التوزيع الطبيعي لأفراد العينة لكل متغير إذ كانت المتغيرات موزعة طبيعياً لانحصار قيم الالتواء

12. عرض وتحليل ومناقشة نتائج تحليل التباين بين فترات الإنقطاع عن التدريب (الأولى- الثانية - الثالثة ) لمتغيرات القلب الوظيفية:

جدول (7) يبين الفروق بين فترات الإنقطاع عن التدريب (الأولى- الثانية- الثالثة ) لمتغيرات القلب الوظيفية بعد الجهد



المتغيرات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة
معدل ضربات القلب	140.07407	2	70.0370370	15.7508	0.000
حد الخطأ	311.25925	70	4.446561		
حجم الضربة	1930.9629	2	965.481481	15.4029	0.000
حد الخطأ	4387.7037	70	62.6814814		
الناتج القلبي	78.704580	2	39.3522901	54.7240	0.000
حد الخطأ	50.337305	70	0.71910435		
نسبة الدم المقذوف %EF	16.730905	2	8.36545292	17.8779	0.000
حد الخطأ	32.754412	70	0.46792		
معدل الانقباض	632.20945	2	3.16	43.7343	0.000
حد الخطأ	505.94880	70	7.22784012		

من الجدول (7) نجد أن الفروق بإستخدام قانون تحليل التباين بين فترات الإنقطاع عن التدريب)

الأولى- الثانية - الثالثة ) لمتغيرات القلب الوظيفية بعد الجهد للاعبين الكرة الطائرة ظهرت لجميع المتغيرات فروقا معنوية ..

وللتعرف على حقيقة هذه الفروق بين فترات الإنقطاع عن التدريب (الأولى-الثانية-الثالثة) لمتغيرات القلب الوظيفية بعد الجهد للاعبين الكرة الطائرة في أفضلية أي منها قام الباحثون بإستخدام قانون (L.S.D) أقل فرق معنوي ، وكما في الجدول (8):

جدول(8)يبين قيمة الفروق في الأوساط الحسابية لمتغيرات القلب الوظيفية بعد الجهد وقيمة أقل فرق

معنوي (L.S.D) لفترات الإنقطاع عن التدريب (الأولى- الثانية- الثالثة ).

المتغيرات	المجاميع	فرق الأوساط الحسابية	مستوى الدلالة	لصالح
معدل ضربات القلب	الفترة الأولى - الفترة الثانية	0.833	0.197	-----
	الفترة الأولى - الفترة الثالثة	2.722	0.000	الفترة الأولى
	الفترة الثانية - الفترة الثالثة	1.889	0.000	الفترة الأولى



الفترة الأولى	0.008	6.556	الفترة الأولى - الفترة الثانية	حجم الضربة
الفترة الأولى	0.000	10.222	الفترة الأولى - الفترة الثالثة	
الفترة الأولى	0.000	3.667	الفترة الثانية - الفترة الثالثة	
الفترة الأولى	0.000	1.063	الفترة الأولى - الفترة الثانية	الناتج القلبي
الفترة الأولى	0.000	2.091	الفترة الأولى - الفترة الثالثة	
الفترة الأولى	0.000	1.028	الفترة الثانية - الفترة الثالثة	
الفترة الأولى	0.012	0.511	الفترة الأولى - الفترة الثانية	نسبة الدم المقذوف %EF
الفترة الأولى	0.000	0.964	الفترة الأولى - الفترة الثالثة	
الفترة الأولى	0.000	0.452	الفترة الثانية - الفترة الثالثة	
الفترة الأولى	0.000	3.708	الفترة الأولى - الفترة الثانية	معدل الانقباض
الفترة الأولى	0.000	5.858	الفترة الأولى - الفترة الثالثة	
الفترة الأولى	0.000	2.15	الفترة الثانية - الفترة الثالثة	

من الجدول (8) تبين أن قيم الفروقات بين الأوساط الحسابية بين فترات الإنقطاع عن التدريب (الأولى - الثانية - الثالثة) لمتغيرات القلب الوظيفية بعد الجهد للاعب الكرة الطائرة هي قيم معنوية، إذ أن عملية الإنقطاع عن التدريب ذات تأثير سلبي على مستوى التكيف الفسيولوجي الذي يصل إليه اللاعب في الموسم الرياضي وبالتالي خفض مستوى كفاءة اللاعب الفسيولوجي والذي يؤثر على مستوى الأداء بشكل عام، فعندما يتوقف الرياضي بشكل كلي عن التدريب فإنه سوف يعاني من انخفاض في متغيرات القلب وفي متغيرات حجم الدم الكلي وحجم البلازما إذا تصل خسارة حجم الدم بين 05 و 12 % ويحد من ملء البطين بالدم أثناء النشاط البدني وبالتالي حجم الدفع القلبي يقل والرياضي ليستطيع الحصول على أقصى حجم أو كسجين له (Mujika I. Padilla 413-421 2001) ويرى الباحثون أن تلك التغيرات الدائمة والمؤقتة حسب نوع وطبيعة الفعالية الممارسة إذا ما يتعرض له الرياضي من جهود متباينة خلال الوحدات التدريبية تعمل على أحداث تغيرات وظيفية خاصة بالعضلة القلبية وبشكل مؤقت تعمل على تغير وظيفة من خلال زيادة معدل ضربات وكذلك كمية الدم المدفوع في المرة الواحدة أو في الدقيقة بشكل



ينسجم وسرعة العمل العضلي وعند الإنتهاء فإن تلك التغيرات تعود عضلة القلب إلى وضعها الطبيعي ,  
وعليه فإن الاستجابات الآنية المؤقتة عند تكرارها لفترات زمنية معينة ممكن أن تؤدي إلى حالة من التكيف  
في عضلة القلب وهي عبارة عن تغيرات دائمة تحدث نتيجة الاستجابات المتلائمة للجهود البدنية التي  
يتعرض لها الرياضي بشكل عام ولاعبي الكرة الطائرة بشكل خاص سيما وأن طبيعة التمرينات البدنية  
انتظمت في مكونات حمل تدريبي الهدف منها هو زيادة القابلية الهوائية القصوى ,وهذا يعني أن هنالك عبأً  
أضافياً يلقي على العضلة القلبية خلال الوحدات التدريبية اليومية والتي بعد فترة زمنية من التدريب فقد أدت  
تلك الاستجابات واعية في متغيرات معدل ضربات القلب وهي الضربة والنتاج القلبي وكمية الدم المقذوف  
,الأمر الذي أدى إلى زيادة كفاءة تجهيز الدم المحمل بـ  $O_2$  بكميات كافية للعضلات العاملة سواء كان  
ذلك خلال الدفعة الواحدة أو الدقيقة رغم ذلك من زيادة حجم الضربة والنتاج القلبي منسجمة المساحة  
السطحية لأجسام اللاعبين وهذا ما يؤكد تغيير مؤشر الانقباضية الذي هو عبارة عن قسمة الناتج القلبي  
على المساحة السطحية للاعبين ومن جانب آخر فإن هنالك أمراً هاماً وهو زيادة القدرة في التخلص من  
مخلفات إنتاج الطاقة  $CO_2$  وحامض اللاكتيك اللذان يشكلان عبأً إضافياً على العضلات والدم من خلال  
(إنخفاض PH) الذي له سلبيات مقدرة بعد تغيير الأس الهيدروجيني, وكل تلك التغيرات هدفها تجهيز  $O_2$   
والتخلص من ( $L.A. ,H, CO_2$ ), ولو لاحظنا المتغيرات المدروسة تثبت أن هنالك علاقة واضحة بين تلك  
المتغيرات فيما بينها إذ أن بزيادة أحدهما يحدث تغيرات في المتغيرات الأخرى في حالة الانخفاض ,فعند  
زيادة معدل ضربات القلب في الدقيقة خلال الجهد فإن ذلك سيؤدي إلى زيادة الناتج القلبي الذي هو عبارة  
عن حاصل(حجم الضربة × معدل ضربات القلب) وهذا يعني إن ديناميكية الدم وجريانه تخضع لعدة  
تغيرات منها أنثروبومترية وأخرى وظيفية,يؤدي إلى إحداث تطور في الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين  
مواجهة تراكم حامض اللاكتيك من خلال دفع أكثر كمية من الدم خلال الجهد وكذلك وقت الراحة مع  
الاقتصاد بعمل العضلة القلبية وهذا من أهم الأمور التي يمتلكها اللاعب لكن بعد فترة من الإنقطاع عن



التدريب جميع هذا المتغيرات سوف تتأثر وتتنخفض حسب فترة الإنقطاع, ويشير (سلامه, 2000) إلى أنه عند بدء التدريب يزداد النبض مباشرةً وذلك يرتبط بنسبة الزيادة لشدة التدريب ويستدل على شدة التدريب نسبة إلى إستهلاك الأوكسجين فكلما إزداد معدل القلب إزداد معدل استهلاك الأوكسجين ويزداد معدل القلب مع زيادة شدة التدريب (سلامة :2000, ص 52), وإن تغيرات معدل نبض القلب أثناء المجهود البدني وبعده مباشرةً هو أحد المؤشرات الحقيقية لقابلية جهاز القلب والدورة الدموية فالزيادة التي تحصل له أثناء الجهد وزمن عودته إلى حالته " الطبيعية بسرعة بعد إنتهاء الجهد مباشرةً هي علاقة مميزة لجسم الرياضي ودلالة واضحة على تكيف جهاز القلب والدورة الدموية على الجهد البدني (محمود, 1988, ص 19). لذا زيادة معدل ضربات القلب خلال الجهد البدني سيؤدي ذلك إلى تغيير العديد من مؤشرات العضلة القلبية إذ أن زيادة الدفع القلبي (الناتج القلبي) خلال الدقيقة يعتمد على سرعة العائد الوريدي على عكس وقت الراحة الذي يعتمد على كمية الدم المدفوع في البطن والخارج خلال الدفعة الواحدة, والسبب في ذلك يعود إلى إن الفترة الزمنية لامتلاء البطن خلال الجهد البدني تكون قصيرة جداً بسبب شدة الجهد البدني الأمر الذي لا يسمح للإمتلاء بالكمية الكافية من الدم بينما خلال وقت الراحة أو خلال فترة الإسترداد فإن زمن الإمتلاء يكون أطول وذلك لكون هنالك بطء في معدل ضربات القلب خلال الدقيقة الأمر الذي يؤدي إلى أن تكون هنالك فترة زمنية ثانية للإمتلاء وبالتالي ضخ أكبر خلال الدفعة الواحدة أو الدقيقة لذا فإن الدفع القلبي يمكن أن يزيد بناء على أما زيادة معدل القلب أو زيادة حجم الدم المدفوع في الضربة الواحدة وفي أثناء الراحة تكون الفروق في الدفع القلبي بين المدربين والغير مدربين قليل جداً حيث يتراوح الدفع القلبي من (5-6) لترات في الدقيقة ولكن أثناء التدريب تزيد حاجة العضلات لاستهلاك الأوكسجين فيرتفع الدفع القلبي ويمكن أن يصل للحد الأقصى للدفع القلبي للرياضيين 30 لتر دم في الدقيقة وهذا يعني زيادة تصل من (5-6) أضعاف الدفع القلبي أثناء الراحة وبصفة عامة فإن الأعلى مستوى في الحد الأقصى لإستهلاك الأوكسجين هو الأعلى مستوى في الدفع القلبي (عبد الفتاح , 2003, ص 405), وكما أشار (علاوي وأبو العلا 1984) بأنه يعد

معدل النبض من العوامل المهمة في تنظيم حجم الدفع القلبي سواء أثناء أداء الحمل البدني ذو الشدة العالية أو الشدة المنخفضة وقد تم دراسة معدل القلب أثناء الأحمال التدريبية المختلفة من حيث الشدة وزمن الأداء وكلما أرتفعت الكفاءة البدنية إنخفض معدل القلب وهذا ما يعطي ميزة لعضلة القلب حيث أنه لا يعطي إنتاجاً أكثر فقط ولكن أكثر إقتصاداً (عبد الفتاح, 1997 , ص133) كما ويشير (جاسم, 2006, (إن التمرين البدني يؤثر على زيادة الناتج القلبي (C.O) في بدايو التمرين مصاحباً إلى إرتفاع ضربات القلب (HR) وكذلك حجم الضربة (S.V) وأغلب أسبابه هي هرمونية عند بداية الجهد) مسلم, 2006, ص54) , حيث تكون الهرمونات معتمدة على نظام الطاقة الفوسفاجيني مما يتطلب زيادة التنبيهات العصبية لسد حاجة الجسم من النقص وتوفير الدم المحمل بالأوكسجين يتبع هذا الإرتفاع الحاد تدريجياً وبصورة بطيئة والذي يدل على إن كمية الدم الواصلة للعضلات العاملة تكاد تكون كافية لحاجة الإنجاز والدليل لذلك تكون فترة قصيرة زمنياً للوصول إلى مرحلة الثبات عند قدراً معيناً من الناتج القلبي فيكون بيانياً مستوياً وفيه تكون عضلة القلب من خلال زيادة حجم الدم المدفوع في الضربة الواحدة (S.V) ومعدل ضربات القلب (HR) ومقدار الحوافز العصبية والهرمونية تكيفت مع شدة الحمل بتوفير الدم المحمل بالأوكسجين والاعذية وهي فترة الاستقرار (مسلم, 2006, : ص55-56).

### 13. عرض وتحليل ومناقشة نتائج تحليل التباين بين فترات الإنقطاع عن التدريب (الأولى - الثانية -

الثالثة ) لمتغيرات القدرة العضلية:

جدول(9)يبين تحليل التباين بين فترات الإنقطاع عن التدريب ( الأولى - الثانية - الثالثة ) للقدرة العضلية

المتغيرات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة
القدرة الانفجارية للرجلين	544421.58	2	272210.793	67.4738	0.000
حد الخطأ	282402.07	70	4034.31534		
القدرة الانفجارية للذراعين	9.2370665	2	4.61853325		0.000



	10.089612				
	1	0.457751317	70	32.042592	حد الخطأ
		1.13530277	2	2.2706055	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
0.000	71.5401	0.01586944	70	1.1108611	حد الخطأ
		221.842592	2	443.68518	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
0.000	207.104	1.07116402	70	74.981481	حد الخطأ

\* معنوي

من الجدول (9) نجد أن الفروق بإستخدام قانون تحليل التباين بين فترات الإنقطاع عن التدريب ( الأولى - الثانية - الثالثة ) للقدرة العضلية للاعبين الكرة الطائرة ظهرت لجميع المتغيرات فروقاً معنوية، وللتعرف على حقيقة هذه الفروق بين فترات الإنقطاع عن التدريب ( الأولى - الثانية - الثالثة ) للقدرة العضلية للاعبين الكرة الطائرة في أفضلية أي منها قام الباحثون بإستخدام قانون ( L.S.D ) أقل فرق معنوي، وكما في الجدول (13).

جدول (10) يبين قيمة الفروق في الأوساط الحسابية في القدرة العضلية وقيمة أقل فرق معنوي ( L.S.D )

لفترات الإنقطاع عن التدريب ( الأولى - الثانية - الثالثة ).

المتغيرات	المجاميع	فرق الأوساط الحسابية	مستوى الدلالة *	لصالح
القدرة الانفجارية للرجلين	الفترة الأولى - الفترة الثانية	112.168	0.000	الفترة الأولى
	الفترة الأولى - الفترة الثالثة	171.184	0.000	الفترة الأولى
	الفترة الثانية - الفترة الثالثة	59.016	0.000	الفترة الثانية
القدرة الانفجارية للذراعين	الفترة الأولى - الفترة الثانية	0.4056	0.042	الفترة الأولى
	الفترة الأولى - الفترة الثالثة	0.714	0.000	الفترة الأولى
	الفترة الثانية - الفترة الثالثة	0.309	0.000	الفترة الثانية
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	الفترة الأولى - الفترة الثانية	0.245	0.000	الفترة الأولى
	الفترة الأولى - الفترة الثالثة	0.345	0.000	الفترة الأولى



الفترة الثانية	0.000	0.101	الفترة الثانية - الفترة الثالثة	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
الفترة الأولى	0.000	1.861	الفترة الأولى - الفترة الثانية	
الفترة الأولى	0.000	4.917	الفترة الأولى - الفترة الثالثة	
الفترة الثانية	0.000	3.056	الفترة الثانية - الفترة الثالثة	

من الجدول (10) تبين أن قيم الفروقات بين الأوساط الحسابية بين فترات الإنقطاع عن التدريب (الأولى - الثانية - الثالثة) للقدرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة هي قيم معنوية، ويرى الباحثون أن عملية الإنقطاع عن التدريب ذات تأثير سلبي على مستوى القدرة العضلية التي يمتلكها اللاعب خلال فترة التدريب في الموسم الرياضي والذي يعمل على خفض مستوى الكفاءة البدنية للاعب، إذ أن الإنقطاع عن التدريب (Detraining) حيث يؤدي إلى انخفاض المستوى الرياضي وحدوث حالة من التراجع في القدرة العضلية وكفاءة الأجهزة الوظيفية وتكيفها للعمل العضلي وهذا ماكدته العديد من الدراسات التي أجريت في هذا المجال دراسة (Hoffman & Mirkin) ودراسة (Elwood) ودراسة (Reitman Heriksson) ودراسة كل من (Houston) و (al et Klausen) التي تناولت التأثيرات السلبية للتوقف عن التدريب، وكما أكد كل من (Mathews & Fox) أن التوقف عن التدريب لفترة زمنية من شأنه أن يضعف من قيمة عناصر اللياقة البدنية وكلما طالت فترة التوقف ازداد مستوى الانخفاض في اللياقة البدنية، كما أشار (Strauss 1979) إلى أن التوقف عن التدريب له آثار سلبية على النواحي البدنية والوظيفية وعلى الرغم من تفاوت الفترة الزمنية للتوقف في أن الدراسات إلى أنها تشترك في حقيقة وهي أن التوقف عن التدريب يؤدي إلى الهبوط في الكفاءة البدنية للرياضي (الصفار وبزي، 2009، ص 238-239)، وايضاً يؤكد (Kenney Larry .2011) من أن التوقف عن التدريب يؤدي إلى خسارة كلية أو جزئية في مستوى اللياقة البدنية التي إكتسبها اللاعب من التدريب للموسم الرياضي، ويرى الباحثون ان سبب الفرق المعنوي بين الفترات الثلاث للمتغيرات القدرة العضلية يرجع إلى أن اللاعبين في نهاية الموسم وفي اخر مباراة تنافسية يمتلكون معدل عالي من المستوى البدني يؤهلهم لإكمال متطلبات الأداء في لعبة الكرة الطائرة بشكل كبير وعلى العكس من ذلك تبدأ المتغيرات البدنية



بالانخفاض مع زيادة فترة الإنقطاع, إذ تعد القدرات العضلية من اهم ركائز لعبة الكرة الطائرة والتي تمكن اللاعب من أداء المهارات الهجومية والدفاعية بشكل جيد . إذ ان الاستمرار بالتمارين التي " تتسق عمل العضلات معا لإنتاج الطاقة المثلى للعمل الحركي ، فهي اسرع واقوى طريقة للحصول على تنمية العضلات وقابلياتها في جميع المستويات ، فهي تعمل على تحسين انتاج القوة وتحمي المفاصل من الاصابة " ، وان كفاءة اللاعبين تمحورت حول زيادة التوافق العصبي العضلي من خلال عمل العضلات مجتمعةً خلال الأداء الحركي ، مما أسهم في زيادة مقدار القدرات البدنية وخاصة القوة العضلية الناتجة عن الانقباضات نتيجة لهذا التوافق ، وتحشيد اكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية للأداء ، فان اللاعبين عند فترة المنافسات يؤدون تمارين تناسب أداءهم في المناهج التدريبية المعدة "لأنها تحقق زيادة القوة بدون زيادة وزن ، إذ أن من اهم خصائص التكيف العصبي \_ العضلي هو ان بإمكانك ان تصبح أقوى دون أن تكتسب حجماً أكبر أو وزناً أكثر ، وهذا يمكن من خلال التنسيق بين عمل العضلات والاجهزة العضلية بحيث يسمح بتوزيع الحمل (الثقل) على عضلات الجسم المختلفة ، ويعمل هذا التوزيع على تخفيف الضغط على العضلات ، مما يقلل من الحاجة إلى عضلة معينة للتكيف والحصول على حجم اكبر ، من ذلك سينشئ الجسم بكاملة وهذا جوهر زيادة القوة من خلال التوافق العصبي \_ العضلي(سعد الدين , 2000 , ص174)، وأشار إلى ذلك ايضاً ( Matte Dixon , 2011 ) في " ان التدريب الذي يشمل كل العضلات الأساسية والثانوية التي تسهم في تنفيذ الأداء الحركي ، وتخلق ما يسمى الإستقرار المهاري أثناء الأداء ، هي قوة موازنة العمل العصبي العضلي المستمر مع تجنيد للوحدات الحركية داخل العضلة(Matte Dixon, 2011 P65) , وهذا ما يهتم به المدربون ويوصون من أن كل عملية إنقطاع عن التدريب ستؤثر بالسلب على ذلك, وأن اللاعبين في نهاية الموسم التدريب وقبل الإنقطاع عن التدريب ونتيجة الأداء في المنافسات والتدريب التي تمتاز بالشدّة العالية ساعدت على زيادة وإرتفاع قيم القدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين والذراعين , إذ أن لاعبي الكرة الطائرة يحتاجون في أثناء أداء المهارات الحركية المختلفة انقباضات عضلية سريعة

ومتكررة تخدم النشاط التخصصي لذلك فإن ارتباط القوة مع السرعة وما ينتج عن ذلك من قوة مميزة بالسرعة وعندما يكون هذا الارتباط في أعلى شدته سواء كان من قوة أو سرعة فإنه يكون ذا تأثير فعال في الأداء الحركي للاعب .

#### 14.الإستنتاجات:

1. إن فترة الإنقطاع عن التدريب الثالثة بعد ثمان أسابيع من نهاية الموسم التدريبي ( بعد 56 يوم ) أثرت بشكل كبير على خفض مستوى متغيرات القلب الوظيفية للاعبين الكرة الطائرة .
2. إن فترة الإنقطاع عن التدريب الثالثة بعد ثمان أسابيع من نهاية الموسم التدريبي ( بعد 56 يوم ) عمل على خفض من كفاءة لاعبي الكرة الطائرة وبالتالي قللت مستوى متغيرات القلب الوظيفية ( معدل ضربات القلب , حجم الضربة , الناتج القلبي ,نسبة الدم المقذوف EF% , معدل الانقباض CL).
3. أن فترة الإنقطاع عن التدريب الثالثة بعد ثمانية أسابيع من نهاية الموسم التدريبي ( بعد 56 يوم ) ساهم بخفض مستوى القدرة العضلية مما خلق تقهقراً ملحوظاً في مستوى لاعبي الكرة الطائرة الشباب القدرة العضلية ( القدرة الانفجارية للرجلين, القدرة الانفجارية للذراعين, القوة المميزة بالسرعة للرجلين, القوة المميزة بالسرعة للذراعين).

#### 15.التوصيات :

1. تركيز الإهتمام على التدريب بوسائل مناسبة وصحيحة خلال نهاية الموسم الرياضي وبعد فترة الإنقطاع عن التدريب للمحافظة على مستوى كفاءة لاعبي الكرة الطائرة وبالتالي المحافظة على مستوى متغيرات القلب الوظيفية.

2. الإعتقاد على نتائج ومعطيات ونماذج فترات الإنقطاع عن التدريب كجزء مهم واساسي عند نهاية كل موسم رياضي بالوقوف على اهم المعوقات التي تؤثر سلباً على اللاعبين وبالتالي المحافظة على مستوى الأداء لديهم.

3. التأكد من ضبط وتقنين الحمل في التدريب خلال نهاية الموسم والرياضي وقبل الموسم الرياضي اللاحق بما يتلاءم مع موصفات اللاعبين وقدراتهم ، لما لها من تأثير ايجابي وفعال على الجسم في المحافظة على مكتسبات التدريب خلال الموسم الرياضي السابق وعدم فقدانها لأنها تعكس الصورة الحقيقية للاعب .

#### المصادر

1. أحمد ناجي محمود: القابلية الأوكسجينية عند العدائين العراقيين في ركض المسافات الطويلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 1988.
2. أبو العلا أحمد عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 2003.
3. أبو العلا أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997.
4. بهاء الدين سلامة : فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم )، دار الفك العربي، القاهرة ، 2000.
5. عمار جاسم مسلم، قلب الرياضي، دار الكتب والوثائق. بغداد . ط1. 2006.
6. زايد يونس الصفار وهيوأ أحمد الشيخ بزبي: أثر التوقف عن التدريب وأعادته في عدد من المتغيرات البدنية والحركية الخاصة والوظيفية للاعبين المبارزة سلاح الشيش ، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية ، المجلد 15، العدد 52، جامعة الموصل ، العراق ، 2009.
7. محمد سمير سعد الدين: علم وظائف الاعضاء والجهد البدني، الطبعة الثانية، منشأة الاسكندرية، الاسكندرية، 2000



- 8- Mujika I., Padilla S., Cardiorespiratory and metabolic characteristics of detraining in humans. *Medecine and science in sports and exercise* 33, 2001
- 9- Padilla S., Cardiorespiratory and metabolic characteristics of detraining in humans. *Medecine and science in sports and exercise* 33: 2001
- 10- W . Larry Kenney, Jack H. Wilmore and David L. Costill, *Physiologie of sport and exercise*, 2015 .
- 11\_Matte Dixon : *Physiologist For Mere Professional Triathlete* , 2011.

أثر برنامج تعليمي وفق أنماط فارك في أهم مظاهر الإنتباه لأشبال منتدى شباب ميسان بكرة اليد

م. د كاظم محمود عبد<sup>(1)</sup>

[Kadhimmahmoud464@gmail.com](mailto:Kadhimmahmoud464@gmail.com)

أ.د رياض جمعه حسن<sup>(2)</sup>

[dr.riad20112011@gmail.com](mailto:dr.riad20112011@gmail.com)

مديرية شباب ورياضة ميسان<sup>(1)</sup>

جامعة القادسية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة<sup>(2)</sup>

### الملخص

أن المهمة التعليمية الآن لم تعد مقتصرة على نقل المعلومات للمتعلم ، بل يعد المتعلم العنصر الإيجابي في عملية التعلم وله موقف أساسي وفعال، وبيان كيف أن للتعلم أنماط متنوعة والتي لها الأثر الملموس والواضح في تعلم مختلف الفعاليات الرياضية الرتابة، أما مشكلة البحث فتتلخص في كون بعض الأساليب المستخدمة في التعلم هي أساليب تقليدية وغير مشجعة على التعلم ، استخدم الباحثان المنهج التجريبي واستنتج الباحثان ان الإنتباه والتركيز والادراك وزمن رد الفعل من العوامل العقلية المهمة في الارتقاء بمستوى الادراك المهاري وكان من المهم أن نلجأ لأساليب جديدة تكسر الرتابة في تعلم ، اختار الباحثان مجتمع البحث المتمثل بلاعبي المركز التدريبي التابع للاتحاد الفرعي في ميسان (فئة الاشبال) للموسم (2020) البالغ عددهم (30) لاعبا" بأعمار (13- 14) سنة ، وكانت أهم الاستنتاجات البرنامج التعليمي المعد من قبل الباحثان ساعد على تنمية مظاهر الإنتباه والتركيز من العوامل العقلية المهمة في البرامج التعليمية .

الكلمات المفتاحية : برنامج تعليمي ، أنماط فارك ، مظاهر الانتباه ، كرة اليد



## The impact of an educational program according to FARC patterns on the most important aspects of attention for the cubs of the Maysan Youth Forum in handball

Dr. Kazem Mahmoud Abd <sup>(1)</sup>

[Kadhimmahmoud464@gmail.com](mailto:Kadhimmahmoud464@gmail.com)

Prof. Dr. Riad Juma Hassan<sup>(2)</sup>

[dr.riad20112011@gmail.com](mailto:dr.riad20112011@gmail.com)

Maysan Youth and Sports Directorate <sup>(1)</sup>

Al-Qadisiyah University, College of Physical Education and Sports Sciences<sup>(2)</sup>

### Abstract

The educational task now is no longer limited to conveying information to the learner, but the learner is considered the positive element in the learning process and has a basic and effective attitude, and an indication of how learning has various patterns that have a tangible and clear impact on learning various monotonous sports activities. The methods used in learning are traditional methods that do not encourage learning. The researchers used the experimental approach, and the researchers concluded that attention, focus, perception, and reaction time are important mental factors in raising the level of skillful awareness. It was important that we resort to new methods that break the monotony in learning. The researchers chose the research community represented by the players of the training center affiliated with the sub-confederation in Maysan (cubs category) for the season (2020), which numbered (30) players "at the ages of (13-14) years, and the most important conclusions were the educational program prepared by the two researchers that helped develop manifestations of attention and focus from mental factors important in educational programmes.

Keywords: educational program, Farc patterns, manifestations of attention, handball

## 1. المقدمة :

إن ما يميز المدرب الناجح هو العمل والسير على وفق مفاهيم ونظريات تربوية يحرص من خلالها على فهم جوانب ومؤثرات العملية التعليمية ويطبق اجراءات تساعد اللاعبين المبتدئين على ترسيخ المعرفة وإكتسابهم المهارات والخبرات المستهدفة , ومن الأمور التي يجب على المدرب أن يلم بها هي معرفته ودرايته بأنماط فارك ليتمكن من بناء وتصميم الوحدات التعليمية وتقديم الوسائل المناسبة للاعبين وليس ما يناسبه هو كمدرب ودراية بأنماط التعلم السائد للمتعلمين والملائمة لنمطه ونمط المتعلم لكونها لها اهمية كبرى في عملية التعلم لمساعدة على إعداد المواقف الصفية لأنها تحتاجها لتكوين الخبرات واعطاء فكرة تعليمية وفق الاستراتيجيات التي يختارها المدرب والتي يستخدمها في تعلم المهارات الرياضية لكونها تعمل على تشجيع اللاعبين في المشاركة والتعرف على طرق أو اساليبهم التعليمية المفضلة لديهم وبالتالي تمكن المتعلمين الى الوصول الى درجة الاتقان خصوصا عندما يتمكن المتعلم في ادراك المحيط الذي يراعي الفروق الفردية للمتعلمين من خلال استخدام الوسائل السمعية والبصرية والحركية ان لمشاهدة المدرب دور كبير لدى المتعلمين يؤدي من خلال المتعلم حركات أو مهارات أثناء اللعب كيف يكون مدركاً.

**2.المشكلة :** من خلال كون الباحثان لاعبان ومدربان سابقان في اللعبة وإطلاعهم وتواجدهم لمشاهدة الوحدات التعليمية للاعبين الأشبال بالمراكز التعليمية والأندية التخصصية في اللعبة ومن خلال تواجدهم وإطلاعهم ميدانياً على أشبال منتدى شباب حي الحسين في ميسان إضافة للتباحث مع السيد المدرب لاحظ الباحثان وجود ضعفاً في بعض مظاهر الإنتباه وهذا بدوره يعود الى عدم الإهتمام بعملية التعلم بشكل عام ، وهنا يبحث الباحثان عن أي الأنماط اسرع في عملية تنمية مظاهر الإنتباه لأشبال منتدى شباب ميسان بكرة اليد.

### 3. أهداف البحث:

✓ التعرف على أنماط فارك للاعبين الأشبال بكرة اليد المنتمين الى منتدى شباب الحسين في محافظة ميسان.

✓ إعداد برنامج تعليمي وفق أنماط فارك للاعبين الأشبال بكرة اليد المنتمين الى منتدى شباب الحسين في محافظة ميسان.

✓ التعرف على تأثير البرنامج التعليمي وفق أنماط فارك في أهم مظاهر الإنتباه للاعبين الأشبال بكرة اليد المنتمين الى منتدى شباب الحسين في محافظة ميسان .

### 4. فروض البحث :

✓ هناك أثر ايجابي للبرنامج التعليمي المعد وفقاً لأنماط فارك في أهم مظاهر الإنتباه للاعبين الأشبال بكرة اليد المنتمين الى منتدى شباب الحسين في محافظة ميسان.

5. منهج البحث: إستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة لملائمته في حل مشكلة بحثه حيث واستخدم الباحثان تصميم المجموعات المتكافئة (إثنان تجريبية وإثنان ضابطة) ذات الإختبار القبلي والبعدي.

6. مجتمع وعينة البحث: إن عملية اختيار العينة من الخطوات الرئيسة لجمع البيانات والمعلومات وكثيراً ما يلجأ الباحثان الى تحديد مجتمع بحثه بناءً على الظاهرة أو المشكلة التي يختارها ،لذا اختار الباحثان مجتمع البحث المتمثل بلاعبي المركز التدريبي التابع للاتحاد الفرعي في ميسان (فئة الاشبال) للموسم الحالي (2022) البالغ عددهم (30) لاعبا" بأعمار (13- 14) سنة ، ثم قام الباحثان بتوزيع مقياس أنماط فارك على عينة البحث وعلى ضوء نتائج المقياس ظهر نمطين من التفضيل الحسي للاعبين حسب أنماط فارك وهما البصري ، والحركي اذ كان مجموع عينة البصري (13 لاعب) ، والحركي (17لاعب) وقسم عينة

البصري الى مجموعتين متكافئتين (ضابطة) ، (وتجريبية) ، وقسم عينة النمط الحركي الى مجموعتين متكافئتين (ضابطة ، وتجريبية) ، فأصبحت لدينا أربع مجاميع أثنان تجريبية وضابطتان وقد بلغت نسبة العينة بالنسبة لمجتمع البحث (100%) والجدول (2) يبين توزيع عينة البحث والنسبة المئوية ، وتوزعت متغيرات البحث على المجموعات بالشكل التالي:

- ✓ المجموعة الضابطة الأولى للنمط الحركي (8) لاعبين وتقوم بإستخدام التعلم المتبع لتعليم المهارات قيد البحث والمستخدم من قبل مدرب المركز التدريبي.
- ✓ المجموعة الضابطة الثانية للنمط البصري (6) لاعبين وتقوم بإستخدام التعلم المتبع لتعليم المهارات قيد البحث والمستخدم من قبل مدرب المركز التدريبي.
- ✓ المجموعة التجريبية الأولى (الحركي) وهم (9) لاعبين وتقوم بالتعلم ضمن المنهج الموضوع من قبل الباحثان بإستخدام تمارين مقننة.
- ✓ المجموعة التجريبية الثانية (البصري) وهم (7) لاعبين وتقوم بالتعلم ضمن المنهج الموضوع من قبل الباحثان بإستخدام تمارين مقننه.

جدول (1) يبين تقسيم العينة وفقا لإختبار نموذج فارك

المجموع	عدد العينة الضابطة	عدد العينة التجريبية	المجموعة
13	6	7	النمط البصري
17	8	9	النمط الحركي

قام الباحثان بإجراء تكافؤ عينة البحث قبل البدء بتنفيذ المنهج التعليمي في المتغيرات المبحوثة التي يرى أنها قد تؤثر في نتائج التجربة، وكما مبين في الجدول(2):

جدول (2) يبين التكافؤ بين مجموعات البحث الرابع



المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	الدلالة
شدة الإنتباه	بين المجموعات	148.286	3.000	49.429	0.604	0.618
	داخل المجموعات	2126.130	26.000	81.774		
تركيز الإنتباه	بين المجموعات	0.184	3.000	0.061	0.834	0.488
	داخل المجموعات	1.912	26.000	0.074		
مجال الرؤيا الكلي	بين المجموعات	395.287	3.000	131.762	1.300	0.296
	داخل المجموعات	2636.079	26.000	101.388		
التركيز البصري	بين المجموعات	12.155	3.000	4.052	2.020	0.136
	داخل المجموعات	52.145	26.000	2.006		
الإنتباه المنقسم	بين المجموعات	9.033	3.000	3.011	1.540	0.228
	داخل المجموعات	50.833	26.000	1.955		
النضج الانفعالي	بين المجموعات	0.019	3.000	0.006	1.154	0.346
	داخل المجموعات	0.145	26.000	0.006		
زمن رد الفعل	بين المجموعات	366.564	3.000	122.188	1.387	0.269
	داخل المجموعات	2290.466	26.000	88.095		

\* معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05) .

7. تحديد مظاهر الإنتباه : لغرض تحديد بعض مظاهر الإنتباه المؤثرة في أداء المهارات الهجومية للعينة

اعتمد الباحثان بعد مراجعة المراجع المهارات الأكثر ملائمة لعينة البحث والتي من خلالها تم تحديد مظاهر

الإنتباه وإدراجها ضمن استمارة استبيان وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين، في الإختبار والقياس

والتعلم الحركي فضلاً عن المختصين في لعبة كرة اليد لغرض استطلاع آرائهم حول تحديد صلاحية مظاهر الإنتباه . بعدها سعى الباحثان إلى استخراج قيمة (كا2) لاتفاق الخبراء وتحديد قبول ترشيح المظاهر الأكثر أهمية من خلال مقارنة قيمة (كا2) المحسوبة مع قيمتها الجدولية والبالغة (3.84) عند درجة حرية في (1) ومستوى دلالة (0.05) وكما مبينة ضمن الجدول ادناه ، وقد تم قبول مظهرين من مظاهر للإنتباه وهي (شدة الإنتباه ، تركيز الإنتباه).

جدول (3) يبين صلاحية مظاهر الإنتباه

مستوى الدلالة	قيمة كا <sup>2</sup>	عدد الخبراء				مظاهر الإنتباه	
		النسبة	لا يصلح	النسبة	يصلح		
معنوي	6.4	% 10	1	%90	9	شدة الإنتباه	مظاهر الإنتباه
غير معنوي	1.6	% 3	3	%70	7	توزيع الإنتباه	
معنوي	10	% 0	0	%100	10	تركيز الإنتباه	
غير معنوي	0	% 50	5	% 50	5	تحويل الإنتباه	
غير معنوي	0.4	% 60	6	%40	4	ثبات الإنتباه	

#### 8. تحديد إختبارات متغيرات البحث:

✓ إختبار تفضيل النمذجة الحسية: تفضيل النمذجة الحسية (فارك) وهو مقياس تفرقي لمعرفة الأسلوب المعرفي قام الباحثان بإستخدام المقياس (الإدراكي) الخاص بكل متعلم حيث كانت فقرات المقياس ( أ ، ب ، ج ، د ) على التوالي ببدايل اجابة (بصري ، سمعي ، حركي ، كتابي ) على التوالي وذلك بعد عرض المقياس بفقراته على الخبراء في مجال التعلم الحركي والإختبارات لإبداء رأيهم به.

✓ إختبار مظاهر الإنتباه: من خلال إطلاع الباحثان على مجموعة من المصادر العلمية والمراجع التي تناولت دراسة موضوعات الإنتباه وقد عرضت ثلاثة إختبارات لتركيز الإنتباه بالاستمارة على (10) خبراء ، وقد ظهر أن الإختبارات التي عرضت على الخبراء وحصلت على إتفاقهم وقد لجأ الباحثان إلى إختيار الإختبار الأول وهو إختبار (إختبار بوردن -أنفيموف) لقياس بعض مظاهر الإنتباه وهذا الإختبار كثير الانتشار في المجال الرياضي وهو يقيس مظاهر الإنتباه المختلفة ومنها شدة الإنتباه ، تركيز الإنتباه كونه الإختبار الذي حصل على صلاحية الخبراء وبنسبة إتفاق 90 % ، وكما مبين في الجدول (4):

جدول (4) يبين صلاحية الإختبار مظاهر الإنتباه

مستوى الدلالة	قيمة كا <sup>2</sup>	عدد الخبراء				الإختبارات المرشحة	
		النسبة	لا يصلح	النسبة	يصلح		
معنوي	6.4	10 %	1	90 %	9	إختبار بوردن -أنفيموف	تركيز الإنتباه
غير معنوي	1.6	3 %	3	70 %	7	إختبار شبكة هارس	
غير معنوي	0.4	40 %	4	60 %	6	إختبار لاندون	

9. توصيف مقياس (بوردين - أنفيموف) لقياس الإنتباه (خاطر والبيك، 1978، ص524): يعد مقياس (بوردين - أنفيموف) من الإختبارات الخاصة بقياس خمسة من مظاهر الإنتباه وهي (شدة الإنتباه ، تركيز الإنتباه ، توزيع الإنتباه ، تحويل الإنتباه ، ثبات الإنتباه)، ان المقياس(\*) عبارة عن ورقة تحتوي على (31) سطرا من الأرقام العربية موزعة على هيئة مجموعات تتكون كل مجموعة من (3-5) أرقام ويحتوي كل سطر على (10) مجموعات ومجموع أرقامها (40) رقماً ، أي ان الإختبار يحتوي على (1240) رقماً وقد وضعت

(\*) ينظر ملحق (8)



أرقام هذا الإختبار بترتيب وتسلسل مقنن كما روعي في وضعها ان تكون غير منتظمة التوزيع وغير متساوية ايضا لتفادي احتمالات الحفظ، ويتم شرح الإختبار للاعبين المختبرين عن طريق ملاحظتهم لورقة المقياس وكما يأتي: إنظر إلى الورقة التي بين يديك بحيث تلاحظ الأرقام والتراكيب الموجودة بصورة جيدة وحاول ان تبحث عن الأرقام المطلوب منك شطبها وذلك بوضع خط مائل عليها بالقلم الرصاص وعليك أن تراعي الدقة والسرعة قدر المستطاع لأن مدة الإختبار دقيقة واحدة فقط وستقوم بشطب كل مجموعة تنتهي بالرقمين (97) وتبدأ بالأسطر الواحد بعد الاخر من اليسار إلى اليمين، يبدأ الإختبار بكلمة (استعد) وعند سماعها يأخذ المختبر (اللاعب) ورقة الإختبار الموضوعية امامه بصورة مقلوبة بيد والقلم الرصاص باليد الاخرى بعدها تعطي كلمة (ابداً) فيقوم اللاعب بشطب الأرقام المطلوبة وعند انتهاء وقت الإختبار (دقيقة واحدة) تعطي كلمة (قف) فيقوم المختبر بوضع خط تحت اخر مجموعة وصل اليها يؤدي اللاعب هذا الإختبار مرتين ويتم في المرة الأولى في مكان هادي اما في المرة الثانية فيؤدي بوجود مثير ضوئي ومثير صوتي مقنن حيث انه في الوقت الذي تعطي منه كلمة (ابدا) يقوم الباحثان بتشغيل مصباح ضوئي يعطي ومضة كل (5) ثواني علما بان المصباح يوضع على منضدة في مجال رؤية المختبر وعلى مسافة متر واحد من مكان العمل وكذلك يتم تشغيل المثير الضوئي وهو جهاز منظم الخطوة (المترونوم) بواقع 60 دقة في الدقيقة.

10. التجربة الاستطلاعية : لقد أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 2020/4/29 والتي طبق فيها تفضيل النمذجة الحسية فارك على جميع عينة البحث وقد تبين إن هناك مجموعتين من الأفراد وهم (البصريين ، والحس حركيين) وذلك عند الإجابة على الإختبار، تم توزيع مقياس فارك على عينة البحث لمعرفة النمط المحبب لديهم وعلى ضوء تفريغ نتائج الاستمارات تم توزيعهم لنمطين (بصري ، وحركي) تم تقسيم النمط البصري لمجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية ، وتم تقسيم النمط الحركي لمجموعتين (ضابطة ، تجريبية).

## 11. التجربة الرئيسية:

✓ الإختبارات القبلية: تم إجراء الإختبارات القبلية على مجتمع البحث البالغ عددهم (30) لاعب يمثلون المجموعتين التجريبية والمجموعتين الضابطة لإختبار الإنباه في يومي (الاربعاء والخميس) والمصادف 2020/6/25 للمجموعتين التجريبية والضابطة في القاعة التابعة لممثلة اللجنة الأولمبية الفرعية في محافظة ميسان.

✓ تنفيذ البرنامج التعليمي: باشر الباحثان بتنفيذ الوحدات التعليمية المقررة للمجموعتين التجريبية في يوم 2020/7/1 لغاية (2020/9/15) أي لمدة (10) أسابيع وبواقع اربع وحدات تعليمية في الاسبوع وحدتين لكل مجموعته واحتوت على (40) وحدة تعليمية ، وأعطيت الوحدة التعليمية ايام الاحد والثلاثاء للمجموعة التجريبية البصرية ويومي الاثنين والاربعاء للمجموعة التجريبية الحركية وتركزت الوحدات على تطوير أنواع المهارات والتأكيد على مظاهر الإنباه من خلال التدريبات العملية وتطبيق حالات تعليمية مهارية تعتمد في اسلوبها وعملها على التركيز على المهارات قيد الدراسة .

✓ الإختبارات البعدية: أجريت الإختبارات البعدية بعد الانتهاء من تنفيذ تعلم المهارات الهجومية للمجموعتين التجريبية ، إذ أجريت الإختبارات يوم الاحد المصادف 2020/9/18 في تمام الساعة (التاسعة صباحاً والرابعة عصراً) ، على القاعة التابعة للجنة الأولمبية فرع ميسان وتحت ظروف الإختبارات القبلية وإجراءاتها وشروطها نفسها وبمساعدة الفريق المساعد ذاته .

12. عرض النتائج الفروق بين الإختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة الأولى والتجريبية (الحركي) لمظاهر الإنباه:

جدول (5) يبين الفروق بين الإختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة الأولى (الحركي) لمظاهر

الإنباه



المتغيرات	وحدة القياس	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	الدالة
		س	ع	س	ع		
شدة الإنتباه	درجة	84.163	9.753	92.125	4.016	2.547	0.038
تركيز الإنتباه	درجة	2.566	0.270	2.838	0.092	2.794	0.027

جدول (6) يبين الفروق بين الإختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الأولى (الحركي) لمظاهر الإنتباه

المتغيرات	وحدة القياس	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	الدالة
		س	ع	س	ع		
شدة الإنتباه	درجة	83.86	9.166	97.55	1.509	3.993	0.004
تركيز الإنتباه	درجة	2.647	0.352	3.167	0.141	4.010	0.004

13. عرض نتائج (النمط البصري) لمظاهر الإنتباه القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة والتجريبية :

جدول (7) يبين الفروق بين الإختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة الثانية (البصري) لمظاهر الإنتباه

المتغيرات	وحدة القياس	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	الدالة
		س	ع	س	ع		
شدة الإنتباه	درجة	78.667	5.172	85.833	1.169	2.989	0.030
تركيز الإنتباه	درجة	2.433	0.151	2.633	0.052	3.873	0.012

جدول (8) يبين الفروق بين الإختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الثانية (البصري) لمظاهر الإنتباه



المتغيرات	وحدة القياس	الإختبار القبلي		الإختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	الدلالة
		ع	س	ع	س		
شدة الإنتباه	درجة	10.444	84.615	0.577	96.000	2.832	0.030
تركيز الإنتباه	درجة	0.222	2.504	0.079	2.957	4.959	0.003

جدول (9) يبين الفروق بين المجموعات الاربعة في الإختبار البعدي لمظاهر الإنتباه

المتغيرات	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	الدلالة
شدة الإنتباه	بين المجموعات	559.269	3.000	186.423	34.639	0.000
	داخل المجموعات	139.931	26.000	5.382		
تركيز الإنتباه	بين المجموعات	1.104	3.000	0.368	35.553	0.000
	داخل المجموعات	0.269	26.000	0.010		

14. عرض وتحليل نتائج أقل فرق معنوي في الأوساط (L.S.D) بين المجموعات الأربعة (للنمط الحركي

والبصري) لمظاهر الإنتباه في الإختبارات البعديّة.

جدول (10) يبين (L.S.D) للمقارنات في الإختبارات بين المجموعات الاربعة للإختبارات لمظاهر الإنتباه

المتغيرات	الإختبارات الوسطية	الأوساط الحسابية	فرق الأوساط	الخطأ المعياري	الدلالة		
شدة الإنتباه	ت حركي	ت بصري	97.556	96.00	1.556	1.169	0.195
	ت حركي	ض حركي	97.556	92.12	5.431	1.127	0.000
	ت حركي	ض بصري	97.556	85.83	11.722	1.223	0.000
	ت بصري	ض حركي	96.000	92.12	3.875	1.201	0.003

0.000	1.291	10.167	85.83	96.000	ض بصري	ت بصري	تركيز الانتباه
0.000	1.253	6.292	85.83	92.125	ض بصري	ض حركي	
0.000	0.051	0.210	2.957	3.167	ت بصري	ت حركي	
0.000	0.049	0.329	2.838	3.167	ض حركي	ت حركي	
0.000	0.054	0.533	2.633	3.167	ض بصري	ت حركي	
0.032	0.053	0.120	2.838	2.957	ض حركي	ت بصري	
0.000	0.057	0.324	2.633	2.957	ض بصري	ت بصري	
0.001	0.055	0.204	2.633	2.838	ض بصري	ض حركي	

### 15. مناقشة النتائج (النمط الحركي) لمظاهر الانتباه: من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول

(أعلاه) تبين وجود فروقاً ذات دلالة معنوية بين الإختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الأولى (الحركي) ولصالح الإختبار البعدي، ويعزو الباحثان ذلك سبب تحسن المجموعة البحثية الأولى (الحركي) إلى إن المعلومات التي تعطى بصورة جماعية لكل افراد المجموعة تجريبية ضمن منهاجها التعليمي الذي يؤدي إلى الاقتصاد بالجهد والوقت إضافة لمحاولة أبعاد المتعلمين عن حالة الملل والضجر لان المعلومات التي تعطى لتصحيح الأخطاء بصورة فردية تؤثر سلباً على زمن الأداء لأنها تتم بأسلوب يدعو الى إيقاف أداء جميع المتعلمين من اجل تصحيح أخطاء زميل لهم، وهذا ما تم التأكيد عليه في ان " فترة تصحيح الأخطاء تعد فترة مملة لأنها تؤدي الى وقف النشاط لجميع اللاعبين وليس للاعب المخطئ فقط(الديري وبطانية، 987، ص99).

### 16. مناقشة النتائج (النمط البصري) لمظاهر الانتباه: من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول (أعلاه)

لاحظ الباحثان ان المجموعة الثانية (البصري) قد حققت فروقاً معنوية في الإختبارات النفسية، ويعزو الباحثان هذه الفروق الى تأثير البرنامج التعليمي بوساطة الوسائل البصرية(كالصور المجسمة أو النماذج أو الافلام



التي تحمل نماذج للحركة المراد تعلمها) مما أدى الى تقدم واضح لدى افراد العينة بسبب الانتظام والاستمرار في الوحدات التعليمية والى دوره في التخلص من الصعوبات التي تواجه افراد العينة في اثناء أداء المهارات ، اذ تعدّ وسائل مساعدة في جعل عملية التعلم ايجابية لكونه يساعد في اعطاء التصور الحركي الصحيح للمهارة بأفضل مستوى وجعل الفرد قادراً على تصحيح اخطائه ,المجموعة التجريبية الثانية لم تحقق فروقاً معنوية عالية في (تركيز الإنتباه) ولأسباب عديدة ، منها ان خطوات تعليم المهارة لم تكن واضحة جداً من خلال عرضها بالوسائل البصرية (كالصور المجسمة أو النماذج أو الافلام التي تحمل نماذج للحركة المراد تعلمها) وذلك لسرعة أداء المهارة وعدم وضوح اجزائها ، فالوسيلة البصرية تعرض المهارة لمرة واحدة وبسرعة ولا يمكن التحكم في اعادة عرضها مرة اخرى ، لذا لم تتوصل العينة الى فهم واستيعاب المهارة بالشكل المطلوب.

#### 17.الاستنتاجات:

- ✓ البرنامج التعليمي المعد من قبل الباحثان ساعد على تنمية مظاهر الإنتباه .
- ✓ الإنتباه والتركيز من العوامل العقلية المهمة في البرامج التعليمية .

#### 18.التوصيات :

- ✓ ضرورة إعتقاد المنهج التعليم المعد من قبل الباحثان لأنه يساعد على تنمية مظاهر الإنتباه.
- ✓ ضرورة إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة وعلى عينات مختلفة وباستخدام مهارات نفسية أخرى لمعرفة مدى ملائمته في رفع مستوى الأداء بكرة اليد.

#### المصادر

1. أحمد خاطر ، فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، 1978.
2. علي الديري واحمد بطانية : أساليب تدريس التربية الرياضية ، الأردن ، أريد ، مطبعة الأمل ، 1987.



**مجلة**

**علوم التربية الرياضية**

مجلة علمية تصدرها كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
جامعة بابل

المجلد السادس عشر العدد : الخاص 2023/ 1/31

رقم الإيداع في دار الكتب والوثائق  
ببغداد 745 لسنة 2002

العنوان : العراق / بابل / جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (ص.ب.٤)  
موبايل: (٠٧٧٠٧٧٠٧٨٠٢ - ٠٧٧٠٧٧٠٧٨٠٢) - هاتف (٢٤٩٦٧٢)