آلام الرقبة الاسباب - الوقاية - العلاج

الدكتور ولاء فاضل ابراهيم / م العميد العلمي – جامعة كربلاء – كلية التربية الرياضية

يعتبر الجزء العنقي من العمود الفقري الجزء الاقل حماية من بقية اجزاء العمود الفقري حيث لاتوجد اضلاع تثبت الفقرات كما في الفقرات الصدرية ولا عضلات كبيرة مثل عضلة اللفافة الظهرية القطنية الخلفية والامامية وكذلك عضلات البطن كما في الجزء القطني. بالاضافة الى هذا تحمل الفقرات الرقبية حوالي ١٥% من وزن الجسم مع مدى حركي اوسع مقارنتاً بالفقرات الاخرى من العمود الفقري.

ان اهم الاسباب التي تؤدي الى الأم الرقبة هو الاجهاد العضلي Strain. حيث ياتي الاجهاد العضلي نتيجة لعادات غير صحيحة وكثيرا ماتكون هذه العادات تمارس كل يوم وبدون الشعور بانها قد تؤدي الى اصابة ممزمنة وعلى سبيل المثال هو النوم على وساده مرتفعة بمقدار اعلى من المسافة بين الرقبة والكتف وتكون هذه الوساده على شكل اسطواني او بيضوي. اما الوساده الصحية هي التي تحوي على الانحناءات الطبيعية الموجودة اساسا بين الرقبة والكتف وكذلك تكون بقياسات مناسبة للشخص المستخدم لها، في الدول المتقدمة يتم اخذ قياسات لجسم الانسان لعمل وساده مناسبة تتلائم م ع حجم الراس وطول الرقبة والمسافة بين الرقبة ونهاية الكتف. ومن العادات الشائعة الغير صحية والتي تؤدي الى الأم الرقبة هو النوم على البطن حيث يكون جهد اضافي على الفقرات الرقبية طيلة فترة النوم بينما نحن نسعى لتوفير راحة تامة لهذه الفقرات اثناء النوم. ان للكمبيوتر والطاولة والكرسي ايضا دور مهم في الأم الرقبة حيث يجب ان نضع الكمبيوتر وجهاز التلفاز بارتفاع مناسب بما يتلائم مع ارتفاع الكرسي اي يكون باستقامة افقية مع الجهاز والمشاهدة تكون باقل جهد ممكن على عضلات الرقبة ونفس الشي عند اللعب بالعاب الفيديو التي ممكن ان تاخذ وقت طويل. في العقدين الاخيرين ظهر جهاز الهاتف المحمول وظهر معه سبب اخر من اسباب الأم الرقبة خاصة بالنسبه للذين يستخدمونه بكثره ويحاولون الاحتفاظ بالهاتف بين الرقبة والكتف اثناء المكالمات ولفترة طويلة فهذا يسبب اجهاد للعضلات المحيطة بالفقرات الرقبية مما يؤدي الى الأم ومن ثم اصابة قد تكون مزمنة ويصعب علاجها.

السبب الاخر الذي ممكن ان يؤدي الى الأم الرقبة هو اصابة الرقبة بسبب حوادث المرور Whiplash Injury . ان اغلب السيارات تحوي على وساده للرقبة لكن قليل من السائقين من يفحص الوسادة هل هي مناسبة مع ارتفاع الراس ام لا واحيانا تكون الوسادة سبب للاصابة عندما يكون ارتفاعها غير مناسب مع طول السائق.

هنالك اسباب مرضية تؤدي الى الأم الرقبة ونذكرمنها التهاب النسيج الليفي العضلي Fibro myositis ويتم علاج مثل هذه الاصابة تحت اشراف طبيب مختص وباستخدام عقاقير طبية او وسائل علاج طبيعي مناسبة. احياناً يكون الألم نتيجة لضغط على العصب الحسي وتسمى هذه الحالة بـ قسط الفقري Spondylosis ويكون العلاج في هذه الحالة بواسطة حاملة الرقبة الصلبة والعلاج الطبيعي. الانزلاق الغضروفي الرقبي Cervical Disc ايضا من الامراض التي تؤدي الى الأم في الرقبة ويكون الألم في هذه الحالة ممتد الى اليدين او حتى الساقين حسب مستوى الاصابة ويكون العلاج اما بالتداخل الجراحي او بواسطة العلاج الطبيعي.هناك اسباب اخرى ممكن ان تؤدي الى الأم الرقبة مثل بعض امراض الالتهابات الجرثومية او الاورام السرطانية ولكن تكون نادرة جدا.

قد يتسائل القارئ الكريم كيف يمكن لنا ان نعرف هل الألم في الرقبة هو نتيجة لاجهاد عضلي ام حالة مرضية؟

عادتا الم الرقبة الناتج من الاجهاد يكون اسفل الراس ويمتد للرقبة وعلى اعلى الكتفين فقط ولايمتد الى الذراعين والساقين ويختفي هذا الألم اثناء الراحة ويزداد مع ا لضغوط النفسية والجسدية او مع تقلبات المناخ او الدورة الشهرية، بينما الألم الناتج من اسباب مرضية يكون على شكل حرقة ممكن ان يكون مصاحبا بالصداع ويمتدد الى اليدين او الساقين وبعض الاحيان يكون مصاحبا بخدر او تنميل باليدين ويزداد الألم بالراحة اما الم امراض الالتهابات الجرثومية او الاورام السرطانية يكون مستمرا اثناء الراحة والجهد ويصاحبه رتفاع في درجة حرارة الجسم، فقدان الشهية، نقص بالوزن وشحوب بالوجه.

اذا كان الألم هو نتيجة لاجهاد فيجب علينا ان نهتم بعاداتنا اليومية حتى لاتتفاقم الاصابة ويصبح حلها صعبا اما اذا كان الألم هو نتيجة لمرض وتم تشخيصة بواسطة طبيب مختص فيجب المعالجة باسرع وقت ممكن حتى لاتصبح الحالة مزمنة وممكن ان تتطور لتؤدي الى امراض اخرى.

الرياضة .. الترويح .. التغذية الصحية ..خير السبل للمحافظة على صحة الإنسان

الأستاذ الدكتور محمود داود الربيعي – جامعة بابل – كلية التربية الرياضية
Email:mahmoud_1945@yahoo.com

ان تعقد الحياة الناتج عن الارهاق في العمل او من ظروف الحياة العصريه حتمت على المواطن ضرورة مزاولة الانشطة الرياضيه والترويحية والالتزام ببرامج تغذيه صحيه كوسائل للتقليل من التوترات العصبية والنفسية ومواجهة المشاكل الصحيه ، حيث اصبح من العسير على الانسان ان يسلك طريق حياته دون ان يواجه مشكلات الحياة العصرية وذلك بسبب الضوضاء والتوتر والانفعالات النفسية والظروف الاجتماعية والحالات الصحية .

ولهذا فأن ممارسة الانشطة الرياضيه والترويحيه يجب ان يلازمها بعض التقييدات بالتغذيه الصحيه التي يستوجب فهمها ودراستها بشكل علمي وادراك مخاطر تجاوزها . وقد وجه الاطباء والاخصائيون جهودهم لدراسة هذه العلاقة ، وأكدوا من خلال النتائج التي توصلوا اليها على ضرورة مراعاتها في سبيل المحافظة على الصحة وسلامة الجسم ووظائفه ،لكون الصحة تاج على رؤوس الاصحاء.

ويعني اضطراب التغذية عدم الايفاء بالمعايير المحددة من الغذاء وفقا لمتوسط الوزن والانشغال والقلق على هيئة الجسم والصورة التي يجب ان تكون عليها ، وكذلك تعني السلوك الشاذ في تناول الطعام دون الاهتمام بالمعايير المحددة لكل نشاط والخطوة المترتبة على ذلك (Beals – 2002-28L) .

وقد اجريت اختبارات على اشخاص يعانون من زيادة في الوزن فأظهرت ان السعرات الحرارية يتم التخلص منها باتباع برنامج غذائي صحي وممارسة الرياضه ، وان زيادة كتلة العضلة لايعزز بطريقة عملية حرق السعرات الحرارية (الايض) بما يساعد الملتزمين ببرنامج غذائي على التخلص من مزيد في اوزانهم .

واجرى باحثون اخرون اختبارات على اشخاص التزموا بشكل صارم ببرامج غذائي فيه سعرات حراريه محدده بأقل من العاديه بنسبة 25% واخرون التزموا ببرنامج غذائي بسعرات حراريه اقل (12.5%) ومارسوا التمرينات الرياضية خمس مرات في الاسبوع لمدة ستة شهور ، واظهرت النتائج بان اوزان المجموعتين انخفضت بنحو (10%) وكتلة الدهون (24%) ودهون احشاء البطن (27%) والتي تتراكم بين الاعضاء الداخلية والتي تعتبر اخطر انواع الدهون لارتباطها بامراض القلب والسكري هذا بالاضافة الى ان التمرينات الرياضية تبني العضلات بما يساعد على انقاص الوزن ، وان الذين ينقصون اوزانهم بشكل كبير بسبب ممارسته الرياضه بكثافة يحرقون سعرات حراريه اقل اثناء الراحه ، وان خفض السعرات الحراريه بنسبة 25% عن طريق برنامج غذائي مع تمرينات رياضيه قد يطيل العمر .

تأثير تدريبات الذراع غير المفضلة لتفعيل البرنامج الحركي في تطوير دقة بعض المهارات الأساسية للطلاب بكرة الطاولة

م.د وسام صلاح عبد الحسين م. صاحب عبد الحسين محسن

1433هـ 2011م

ملخص البحث

تمركزت مشكلة البحث في إن اغلب لاعبو منتخب جامعة كربلاء يعانون من ضعف في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة الطاولة على الرغم من بناء البرنامج الحركي للمهارات المدروسة بصورة صحيحة ، لذا ارتئ الباحث محاولة تفعيل البرنامج الحركي لبعض المهارات الأساسية بكرة الطاولة من خلال تدريبات الذراع غير المفضلة والاستفادة من ظاهرة نقل اثر التعلم إلى الذراع المفضلة لتكوين عدد من الاستجابات المطلوبة خلال متغيرات اللعب للطلاب بكرة الطاولة ، **وهدفا البحث** هما التعرف على تأثير التدريب للذراع غير المفضلة لتفعيل البرنامج الحركي في تطوير دقة أداء الذراع المفضلة لبعض المهارات الأساسية للطلاب بكرة الطاولة ، و التعرف على أفضلية التدريب بذراع واحدة أو كلتا الذراعين لتفعيل البرنامج الحركي في تطوير دقة أداء بعض المهارات الأساسية للطلاب بكرة الطاولة ، أما **فرضا البحث فهما** التدريب بالذراع غير المفضلة لتفعيل البرنامج الحركي تأثيرا ايجابيا في تطوير دقة أداء الذراع المفضلة لبعض المهارات الأساسية للطلاب بكرة الطاولة ، والتدريب بكلتا الذراعين لتفعيل البرنامج الحركي تأثيرا ايجابيا في تطوير دقة أداء الذراع المفضلة لبعض المهارات الأساسية للطلاب بكرة الطاولة.

استعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبار القبلي والبعدي) وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث ، و مثلت عينة البحث مجتمع البحث بأكمله وهم لاعبو منتخب جامعة كربلاء لعام 2011 – 2012 م والبالغ عددهم (10) لاعبين وهذا يعني استعمل الباحث طريقة الحصر الشامل لجميع أفراد المجتمع ، وتم تقسيمهم عن طريق القرعة إلى مجموعتين الأولى تجريبية وتضم (5) لاعبين والثانية ضابطة وتضم (5) لاعبين ، وأجرى الباحث الاختبارات القبلية في 10/ 11 /2011 على ملاعب كلية التربية الرياضية في جامعة كربلاء ، و بدء المنهج التعليمي في 13 /11 /2011 م وانتهى في 22/ 12 / 2011 م وتضمن تمارين منوعة للإرسال والضربة الأمامية والخلفية وباستخدام اتجاهات ومسافات وسرع مختلفة للتمرين الواحد ، واجري الباحث الاختبارات البعدية لعينه البحث في 23/ 12/2011 على ملاعب كلية التربية الرياضية – جامعة كربلاء.وجاءت أهم الاستنتاجات

* إن التدريب بالذراع غير المفضلة يساعد على تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة الطاولة بالذراع المفضلة .
* إن التدريب بالذراع المفضلة وغير المفضلة يساعد على توفير برامج حركية عديدة وتنوعه مما يساعد المتعلم على مواجهة جميع متغيرات اللعب.واهم التوصيات هي ضرورة الاهتمام بتدريبات الذراع غير المفضلة في الوحدات التدريبية لجميع المهارات بكرة الطاولة.
* استخدام التدريبات بالذراع المفضلة وغير المفضلة للمهارة الواحدة يساعد على تفعيل البرنامج الحركي لتلك المهارة.* استخدام التدريبات بالذراع المفضلة وغير المفضلة للمهارة الواحدة يساعد المتعلم على توفير استجابات مشابهة لحالات اللعب الحقيقي.

Research Summary

The impact of training arm is preferred to activate the motor program in the development of the accuracy of some basic Skills to students for table tennis

Dr .wisam Salah Abdul Hussein **L. sahib A .muhsin**

Centered research problem in that most of the players coach the University of Karbala, suffering from weakness in the performance of some basic skills table tennis, despite the building program motor skills studied properly, so Arti researcher trying to activate the motor for some basic skills table tennis through the training arm is preferred and benefit the phenomenon of transfer after learning to arm favorite configure the number of responses required in the variables to play for the students table tennis, and an objective research are to identify the impact of the training of the arm is preferred to activate the motor in the development of precision performance of the arm of choice for some of the basic skills of students table tennis, and to identify priority training one arm or both arms to activate the motor in the development of the accuracy of the performance of some basic skills for students table tennis, but presumably Find understanding of the training arm is preferred to activate the motor a positive impact in the development of precision performance of the arm of choice for some of the basic skills of students table tennis, and training with both arms to activate the motor program is a positive impact in the development of precision performance of the arm of choice for some students the basic skills of table tennis.

.

Use the experimental method design (two groups pre-testing and post) so as to suitability nature of the problem and achieve the objectives of the research, and represented the research sample research community the whole they are players coach the University of Karbala for the year 2011 to 2012 m's (10) players and that means use the Finder method exclusively destruction of all members of society, were divided by lot into two groups, the first experimental and includes (5) of the players, the second officer and includes (5) players, and the researcher tests the tribal 10.11.2011 on the courts of the Faculty of Physical Education at the University of Karbala, and the start of the curriculum on 11.13.2011 and finished in 22/12/2011 AD and included exercises variety of send and strike the front and rear, using directions and distances and accelerated the different per exercise, and had a researcher tests a posteriori the sample in the 12/23/2011 on the courts of the Faculty of Physical

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

يعد التعلم الحركي من العلوم المهمة والرئيسة ذات العلاقة المباشرة بإنجازات التربية الرياضية، مما أدى ذلك إلى اهتمام العديد من العلماء والمختصين بتقديم الدراسات العلمية والبحوث التي تهدف إلى تطوير التعلم الحركي في جميع الألعاب الرياضية ، وبما إن التعلم الحركي هو أحد العلوم التي لعبت دوراً كبيراً في تطوير المستويات و المهارات الرياضية لدى اللاعبين، فعن طريق نقل أثر التعلم تظهر الآثار الايجابية في تطوير القدرات المهارية وهذا ما أثبتته الأبحاث و الدراسات سواء أكانت في الحقل الرياضي أو العلاجي أو الصحي فكانت هنالك دراسات في نقل اثر التعلم من فعالية رياضية إلى فعالية أخرى . وكذلك في نقل التعلم من جزء في الجسم إلى الجزء الأخر المقابل له (إي النقل بين الإطراف) [1].

وتعد لعبة كرة الطاولة من العاب المضرب التي تكون اغلب مهاراتها ذات المحيط المفتوح حيث لكل مهارة برنامج حركي خاص بها، والبرنامج الحركي الرئيس لكل مهارة يحتوي عدد من البرامج الحركية الفرعية التي تختلف في (قوتها ، سرعتها ، اتجاهها) وهكذا يوجد العديد من الاستجابات في البرنامج الحركي الواحد الخاص بكل مهارة من مهارات كرة الطاولة ، والبرنامج الحركي هدف مهم وأساسي في التعلم الحركي لإعداد الرياضي وتكوين مواقف مشابهة لظروف المنافسة التي تمتاز بالتنوع في السرع والأزمان والمسافات، وهنا تكمن أهمية البحث في تدريبات الذراع غير المفضل لتفعيل البرنامج الحركي من خلال زيادة المثيرات الحركية للمتعلم والاستفادة من نقل اثر التعلم لتطوير دقة بعض المهارات الأساسية للطلاب بكرة الطاولة.

1-يعرب خيون . التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط1، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة ، 2002،ص .107

1-2 مشكلة البحث :

من خلال تواجد الباحث في مجال التدريس والتدريب لأغلب فعاليات العاب المضرب في كلية التربية الرياضية – جامعة كربلاء ، وجد إن اغلب لاعبو منتخب الجامعة يعانون من ضعف في أداء بعض المهارات الأساسية بكرة الطاولة على الرغم من بناء البرنامج الحركي للمهارات المدروسة بصورة صحيحة ، لذا ارتئ الباحث محاولة تفعيل البرنامج الحركي لبعض المهارات الأساسية بكرة الطاولة من خلال تدريبات الذراع غير المفضلة والاستفادة من ظاهرة نقل اثر التعلم إلى الذراع المفضلة لتكوين عدد من الاستجابات المطلوبة خلال متغيرات اللعب للطلاب بكرة الطاولة.

1-3 هدفا البحث :

1- التعرف على تأثير التدريب للذراع غير المفضلة لتفعيل البرنامج الحركي في تطوير دقة أداء الذراع المفضلة لبعض المهارات الأساسية للطلاب بكرة الطاولة.

2- التعرف على أفضلية التدريب بذراع واحدة أو كلتا الذراعين لتفعيل البرنامج الحركي في تطوير دقة أداء بعض المهارات الأساسية للطلاب بكرة الطاولة.

1-4 فرضا البحث :

1- التدريب بالذراع غير المفضلة لتفعيل البرنامج الحركي تأثيرا ايجابيا في تطوير دقة أداء الذراع المفضلة لبعض المهارات الأساسية للطلاب بكرة الطاولة.

2- التدريب بكلتا الذراعين لتفعيل البرنامج الحركي تأثيرا ايجابيا في تطوير دقة أداء الذراع المفضلة لبعض المهارات الأساسية للطلاب بكرة الطاولة.

1-5 مجالات البحث :

1- المجال البشري : لاعبو منتخب جامعة كربلاء بكرة الطاولة للعام 2011-2012 م.

2- المجال الزماني : من 11/1 إلى 2011/12/25 م.

3- المجال المكاني : القاعة الداخلية لكلية التربية الرياضية – جامعة كربلاء .

2- الدراسات النظرية :

2-1 نصفي المخ في المجال الرياضي :

" أن نصفي المخ من أهم الأجزاء المرتبطة بالتدريبات المتناظرة ، إذ أشارت مجموعة من البحوث إلى أهمية العمل على تطوير مهارات نصفي المخ ، لتحقيق التكامل ، وفي الوقت نفسه أوضحت الاختلاف الواضح بين كل نصف على حدة ، وأشار المصدر نفسه إلى أن التعرف على نصفي المخ يمد اللاعب والمدرب بالمعلومات النافعة عن الطرق المختلفة التي يؤثر بها العقل على الأداء الرياضي"[1].

أن المخ بنصفيه متساوٍ في خصائصه الوظيفية عند الولادة ، وما أنْ يبدأ أحد النصفين بالنشاط أكثر من النصف الآخر في القيام بالفعاليات نتيجة للتنبيهات الواردة إليه من جهة الجسم المفضلة ؛ لذا يتطوّر أكثر من الجهة الأخرى [1].

هذا وقد أشارت (Martens) إلى أنَّ وظائف عمل نصفي المخ في المجال الرياضي، إلى أن النصف الأيسر يمكن أن يطلق عليه (المحلل/Analyzer) ويستخدم في تعلم المهارات الجديدة وتصحيح الأخطاء وتطوير إستراتيجية المنافسة ، وهو يعمل على إمداد اللاعب بالمعلومات خطوة بخطوة تساعد على توجيه جسم الإنسان إلى نوع وتسلسل الحركات المطلوب أداؤها ، ويطلق على النصف الآخر (المكمل) ويقوم بالتحكم في الطريقة التي يؤدي بها اللاعب الترابط بين المفردات المكونة للمهارة في إطار كلّي مركّب ، وفي هذه المرحلة يحتاج المخ إلى عملية واحدة بدلاً من سلسلة مركبة من العمليات "[2].

ويمتاز" نصفي المخ بتطوير نصف على آخر إذ يسمى النصف المفضل (السائد) والنصف غير المفضل (غير السائد) ويمتاز النصف الأيسر بأنه سائد لدى (95٪) من الأشخاص ، بينما تمتاز باحة القشرة المخية التي ستتحول إلى باحة فرنكية (50٪) أكبر من نصف الكرة الأيسر من النصف الأيمن ، ويضيف (غايتون) أنه يمكننا الآن أن نفهم لماذا تصبح الجهة اليسرى من الدماغ سائدة على الجهة اليمنى "[3].

1- عبد الستار الضمد: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر،2000،ص142.

1- احمد عطشان ، أثر التدريبات المتناظرة لتعميم البرنامج الحركي للمناولة وفاعلية أدائها لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد، رسالة ماجستير / كلية التربية الرياضية – جامعة بابل ،2010 ،ص27.

2- Marin,G&Pear,J,(1992),Behavior modification: What it is and how to do it,Englewood cliffs,N,J, Prentice Hall, p.198 .

3- احمد عطشان: المصدر السابق ، ص28 .

2-2 انتقال اثر التعلم :

إن عملية انتقال اثر التعلم لها ثلاثة تأثيرات مختلفة، فقد يكون لها تأثير ايجابي أو سلبي أو حيادي. ويحدث الانتقال الايجابي عندما تساعد المهارة السابقة على تعلم مهارة جديدة والانتقال السلبي يحدث عندما يعوق تعلم المهارة السابقة تعلم مهارة جديدة بسبب التداخل أما الانتقال الحيادي فيعني عدم حدوث نقل وتحدث هذه الحالة إذا كانت المهارة السابقة ليس لها أي تأثير في تعلم المهارة الجديدة[1].

ويعرف انتقال اثر التعلم بأنه"اثر أو تأثير الممارسة السابقة على التعلم أو الأداء اللاحق"[1]. وعرفه(*Schmidt*) انه"الربح أو الخسارة في القدرة على الاستجابة لمهمة معينة كنتيجة للتدريب أو الخبرة في مهمة سابقة"[2][2] وهناك العديد من أشكال انتقال اثر التعلم ويمكن تلخيصها كما يأتي[3][3]:

1. الانتقال من مهارة إلى مهارة(*skill to skill*): أظهرت الدراسات أن هناك علاقة ايجابية بين أنواع من المهارات فمثلا هناك انتقال بين مهارتي الريشة الطائرة والتنس أو بين البدء في العاب القوى وكرة القدم حيث يظهر بينهما مقدار من العمومية وذلك لاستخدام الرجلين في كلا اللعبتين.
2. الانتقال من القدرات إلى المهارات(*Abilities to Skill*) : وهي إمكانية انتقال القدرات الإدراكية والحركية والقابلية البد نية إلى المهارات الرياضية .
3. الانتقال من الممارسة إلى الأداء(*Concepts to performance*):إن الانتقال يكون ايجابيا عندما تكون ظروف الممارسة متشابهة مع ظروف اللعبة وإذا كانت ظروف الممارسة منوعة تتجه نحو ظروف البيئة المنوعة.
4. الانتقال من مرحلة إلى مرحلة *(Stage to stage)*: هناك آراء تبين تسلسلا وانتقالا ايجابيا بين ما يتعلمه الأطفال مبكرا وكيف يؤدونه فيما بعد .
5. انتقال المفاهيم إلى الأداء *(Performance Transfer Concepts to)* وتعني أن انتقال مبادئ التعلم الحركي أو المفاهيم الحركية إلى أداء المهارات البد نية وان هذه المبادئ والمفاهيم قابلة للانتقال إلى مهارات إذا كان المتعلم قد اعتاد المصطلحات المستخدمة وإذا أعطى للمتعلم أمثلة متنوعة للمبدأ والمفهوم بتسلسل منطقي.

4- سامر يوسف، تأثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد والتصرف الحركي للأشبال ، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 2004 ، ص22.

[1]- عفاف عبد الكريم، التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية.الإسكندرية: منشاة المعارف، 1990،ص45

[2]- أفاقت خيون، نقل اثر التعلم المنوع بين المهارات في الجمناستك الإيقاعي، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ،1997، ص13.

3- قاسم لزام صبر، موضوعات في التعلم الحركي ، بغداد ، 2005، ص281-283.

6. الانتقال من احد أطراف الجسم إلى الطرف الأخر *(Limb – to – Limb bilateral transfer)*
أظهرت نتائج الأبحاث أن هناك انتقالاً ايجابياً عاماً من طرف إلى طرف أخر إذا كانت الممارسة في بادئ الأمر على الجانب المفضل أو كانت الممارسة تؤكد على الفهم المعرفي في المهارة أو تتبع مبدأ تأكيد التعلم للمهارة.

2-3 انتقال اثر التعلم من خلال تفعيل البرنامج الحركي(التعميم) :

إن عملية انتقال اثر التعلم من خلال التعميم ما هي إلا عملية إدراكية معرفية ولكي يستطيع المتعلم القيام بالنقل والتعميم يجب أن يفهم المبدأ العام لمواقف التعلم على مهارة معينة ومطابقتها بشكل كبير مع مواقف أخرى مشابهة في مهارات جديدة[1](1).

وذكر يعرب خيون نظرية *(Judd)* "وهي واحدة من نظريات انتقال اثر التعلم وتستند هذه النظرية إلى فكرة التعميم حيث يستطيع الفرد أن ينقل خبره اكتسبها في موقف ما إلى موقف آخر والتعميم يحدث نتيجة للفهم[2](2).

أما(فاخر عاقل) فأشار إلى إن"الانتقال من خلال التعميم لا يتوقف على مكونات دربت أثناء التمرن على العمل السابق وظهرت في العمل الجديد حيث أن التعميم هو شكل من أشكال الشمول الذي يتجاوز وضع المدرب إلى أوضاع أخرى من الصنف العام نفسه ،حيث يجب ملاحظة أن مجرد معرفة المبدأ العام لا تضمن حدوث انتقال التدريب إلى الوضع الجديد ولابد أن يلاحظ المتدرب إمكانية انطباق المبدأ العام على الوضع الجديد ولذا يتطلب من المدربين أن يقوموا بعملية التوضيح المستمر للمبادئ الميكانيكية والتشابه في المسارات الحركية"[3](3).

وقد أشار(*Schmidt 1999*) "إلى إمكانية قياس المهارات التي لم يتدرب عليها بشكل مباشر عن طريق استخدام *(Transfer Test)* والمشابه لاختبار الاحتفاظ ، وكلما ظهرت نتيجة عالية في النقل يعد مؤشرا ايجابيا لتعميم البرنامج وفاعليته"[4](4).

1- وسام صلاح عبد الحسين ، تنوع الممارسة لتعميم البرامج الحركية وأثره في تعلم بعض المهارات الأساسية للاعبين الأشبال بالريشة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ،2008،ص30.

2- يعرب خيون. المصدر السابق ، ص.112

3- فاخر عاقل، التعلم ونظرياته ، ط6، بيروت،دار العلم للملايين،1986،ص.17

4- Schmidt.A.Richard and Timothy Lee. Motor control and learning, Human Kinetics, 1999. P. 148.

2-4 المهارات الأساسية لكرة الطاولة :

إن من أهم واجبات المدرب او المدرس في لعبة كرة الطاولة هو تعليم المهارات الأساسية للعبة من خلال استيعاب وفهم وإدراك الأشبال للمهارات الأساسية للوصول بهم إلى أداء أفضل لأننا لا نستطيع الوصول إلى المستويات العليا إلا من خلال إتقان أداء المهارات الأساسية من اجل أداء التكنيك العالي بكل سهولة ودقة. وفيما يأتي بعض المهارات الأساسية للعبة كرة الطاولة :-

أولا: مهارة الإرسال بكرة الطاولة [1]:

يعد الإرسال في كرة الطاولة هو مفتاح اللعب وأيضا على بقية الألعاب المضرب (التنس، الريشة، الاسكواش). وتعد الضربات المستخدمة والشائعة الاستعمال هي الضربة الأمامية التي تحدث حركة دوران إلى أعلى في الكرة والأمامية القاطعة. والضربة الخلفية التي تحدث حركة دوران إلى أعلى في الكرة والخلفية القاطعة.

وهناك ثلاثة عوامل تحدث تغيراً في ضربة الإرسال:

أ- الوضع. ب- نوع الضربة. ج- السرعة.

أ. الوضع: يمكن تقسيم الوضع إلى يسار الخط عند الركن ووسط الخط الخلفي، ويمين الخط الخلفي عند الركن. ويفضل أداء ضربة الإرسال من وسط الخط الخلفي ويتحكم اتجاه القدمين والجسم في توجيه الضربة.

ب. نوع الضربة: يمكن تقسيم نوع الضربة إلى الضربة الأمامية التي تحدث دوراناً إلى أعلى في الكرة والقاطعة الأمامية، والضربة الخلفية التي تحدث دوراناً إلى أعلى في الكرة والقاطعة الخلفية. والجمع بين هذه الضربات الأربع وأحداث حركة دوران جانبية يساراً أو يميناً في الكرة.

ج. السرعة: قد تكون السرعة بطيئة أو متوسطة. تمكن البداية الجيدة اللاعب المبتدئ من ضرب الكرة أينما شاء يميناً أو يساراً قريباً من الشبكة أو بعيداً عنها فوق طاولة الخصم علماً بأن ذلك متوقفاً على استخدام حركة دوران الكرة

1- رائد مهوس ، بعض مؤشرات القدرة الهوائية واللاهوائية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الأساسية المشتركة في ألعاب المضرب ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية – جامعة بابل ،2002 ،ص14.

ثانيا: مهارتا الضربتان الأمامية والخلفية بكرة الطاولة [2]:

أن المهارات الأساسية للعبة الطاولة (كرة المنضدة) كثيرة ومتنوعة والمهارتان الرئيستان اللتان تشكلان ثقلا كبيرا والتي تكون في أساس اللعب هي مهارتا الضربتان الأمامية والخلفية إذ لابد للاعب الطاولة أن يتعلم مهارات اللعب كلها وخاصة تعلم مهارة الضربة الأمامية والضربة الخلفية فضلا عن تعلمه للإرسال.

وبهذا لا يمكن بسهولة لعب الضربة الخلفية والضربة الأمامية من وضع وقوف خاطئ، والوضع الصحيح أن تواجه الطاولة بعيداً عن نهايتها بحوالي (60 سم، 2 قدم) وأن تكون القدمان على خط موازي لنهاية الطاولة، ويمكن من هذا الوضع تغطية الطاولة بأكملها، ويكون من السهل أن تلعب الضربة الخلفية حسبما تأتي الكرة إلى اليمين أو إلى اليسار ويستطيع اللاعب الخطو أماماً أو خلفاً دون بذل مجهود لا داعي له ، وعند أداء الضربة الأمامية أو الخلفية بكرة المنضدة يجب ملاحظة عودة اللاعب إلى وضع الاستقبال بأسرع ما يمكن بعد أداء كل ضربة إلا إذا استطاع اللاعب بصدق وتوقع ومعرفة المكان الذي ستصل إليه الضربة التالية.

وتعد الضربة الأمامية ضربة شائعة الاستعمال بالنسبة لكافة لاعبي المنضدة حيث أنها الضربة المهاجمة والهدف من وراء استعمال هذه الضربة هو أبعاد الخصم عن المنضدة وإرغامه على رد الكرة بصورة عالية وهذا الرد العالي يعطي المهاجم فائدة كبيرة، ويكون الكتف الأيسر مواجهاً للشبكة والقدم اليسرى مشابهة لليمنى والذراع تكون مثنية عند مفصل المرفق وتستعمل هذه الضربة في حالة مجيء الكرة إلى الجهة اليمنى من اللاعب حيث يرجع المضرب خلفا ثم إماما مع نقل وزن الجسم من القدم اليمنى إلى القدم اليسرى.

أما الضربة الخلفية فتكون القدم اليمنى سابقة لليسرى والكتف الأيمن مواجها للشبكة والكرة لجهة اليسار من اللاعب وثقل الجسم ينتقل من القدم اليسرى إلى القدم اليمنى واليد تسحب للخلف، حيث تضرب الكرة أمام جسم اللاعب بمسافة قدرها(30 سم) وفي لحظة ضرب الكرة يجب أن تكون زاوية ميل المضرب (45 درجة) على سطح المنضدة تقريباً وعند لعب الكرة التي تسقط قرب الشبكة يجب أن تقدم القدم اليمنى أكثر وان تمتد المرجحة للأمام أكثر ويكون دوران جسم اللاعب واضحة في الضربة الخلفية أكثر مما في الضربة الأمامية، حيث أن في الوقت الحاضر يمكن للاعب من إتقان هذه الضربة بصورة جيدة من خلال التدريب المبرمج.

2- رائد مهوس ، المصدر السابق ، ص21

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث

استعمل الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبار القبلي والبعدي) وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث .

3-2 مجتمع البحث وعينته:

مثلت عينة البحث مجتمع البحث بأكمله وهم لاعبو منتخب جامعة كربلاء لعام 2011 – 2012 م والبالغ عددهم (10) لاعبين وهذا يعني استعمل الباحث طريقة الحصر الشامل لجميع أفراد المجتمع ، وتم تقسيمهم عن طريق القرعة إلى مجموعتين الأولى تجريبية وتضم (5) لاعبين والثانية ضابطة وتضم (5) لاعبين، وللتأكد من تكافؤ المجموعتين استخدم الباحث اختبار مان وتني والتي أظهرت النتائج بعدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وكما في الجدول (1).

جدول (1)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث

المؤشرات الإحصائية / المتغيرات البحثية	وحدة القياس	قيمه مان وتني	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
الإرسال	درجة	8	0،73	غير معنوي
الضربة الأمامية	درجة	6	0,55	غير معنوي
الضربة الخلفية	درجة	7	0,67	غير معنوي

ن1= 5 ن2=5 مستوى الدلالة (0,05)

3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث :

1- طاولة متكاملة عدد (2)

2- مضارب طاولة عدد (10)

3- كرات طاولة عدد (30 كرة)

4- أقلام ماجيك ملونه عدد (5) 5- أشرطه لاصقه ملونه عدد(2) روله

6- ساعة توقيت صينية عدد(2) 7- الاختبارات 8- الاستبيان 9- استمارة تفريغ البيانات

3-4 المهارات موضوع الدراسة :

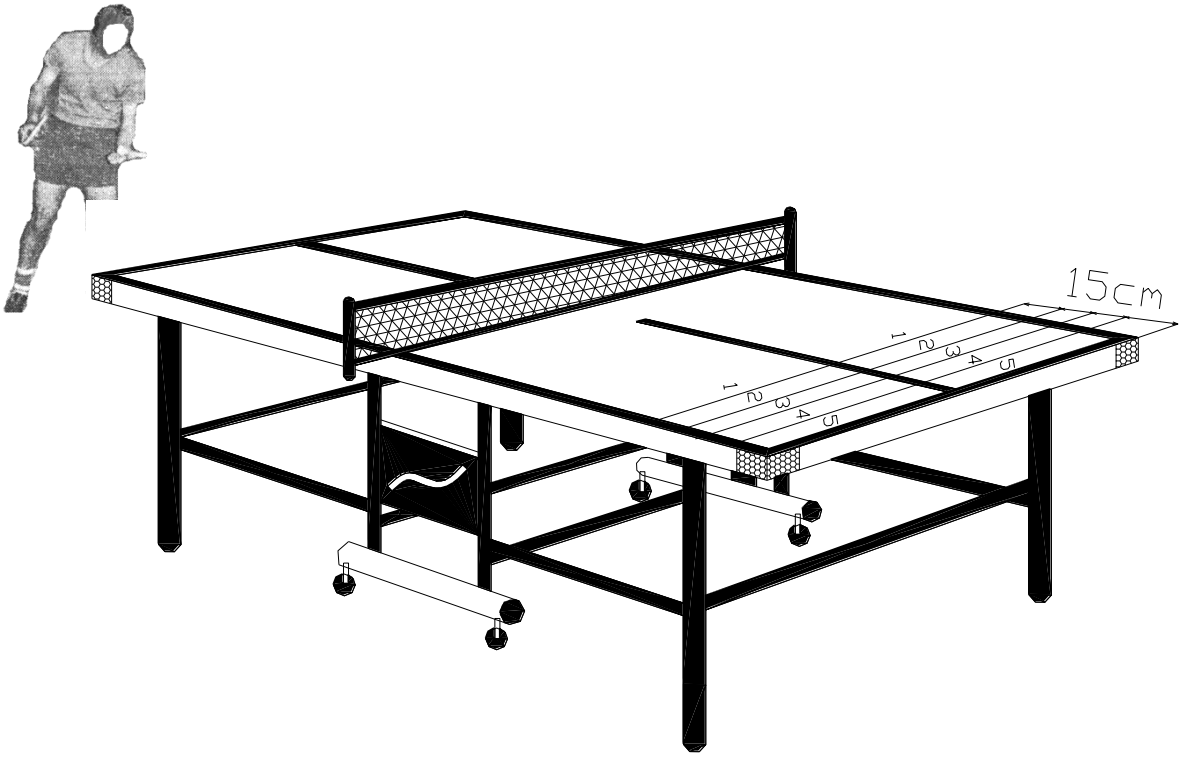
قام الباحث بدراسة المهارات الآتية وهي (مهارة الإرسال – مهارة الضربة الخلفية – مهارة الضربة الأمامية)

3-5 الاختبارات المستخدمة في البحث [1] :

<u>الاختبار الأول:</u> اختبار دقة مهارة الإرسال بكرة الطاولة

بعد إعطاء المختبر (10) دقائق للإحماء، يقف اللاعب المراد اختباره في الجهة الثانية للطاولة لأداء إرسال اللعب ، بعدها يمنح (5) محاولات تجريبية بعد إجراء الإحماء لمعرفة كيفية أداء الاختبار وتقديم الإرشادات والتعليمات عن الاختبار من الباحث إلى المختبر، ويخصص لكل لاعب (10) محاولات إرسال ويجب أن تسقط الكرة ضمن حدود منطقة

الإرسال المحددة بعلامات تقويمية محددة من (1-5) درجات، وكما هو موضح في الشكل (1).



1- رائد مهوس، المصدر السابق، ص70-73.

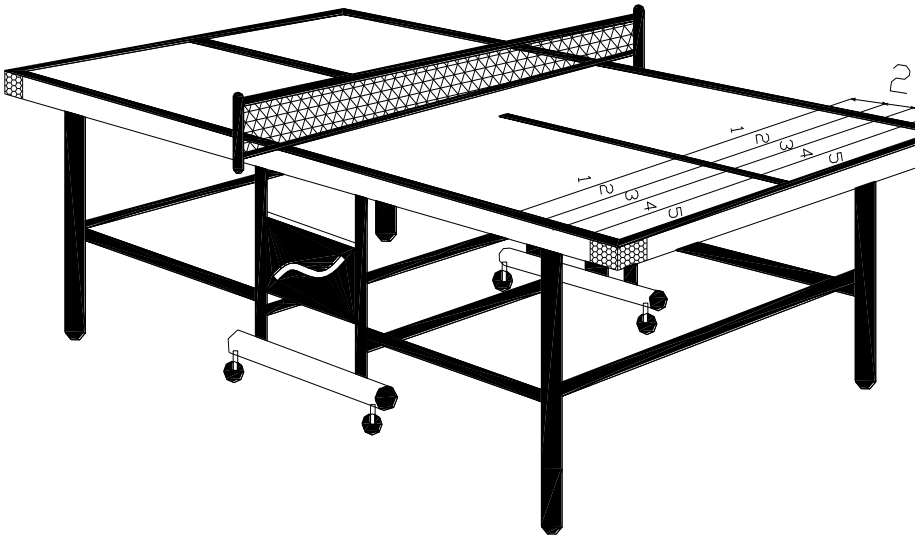
شكل (1) يوضح اختبار دقة مهارة الإرسال للطاولة

قياسات الاختبار : يبلغ قياس المستطيل الأول (77 × 152.5) سم، ويبلغ قياس (5،4،3،2) (15 × 152.5) سم.

ملاحظة: الكرة يجب أن تعبر الشبكة، وإذا نجحت المحاولة تعطى نتيجة الدرجة التقويمية المحددة في مكان سقوطها وإذا خرجت الكرة خارج حدود المنضدة فتعطى صفراً، وبعد إحصاء المجموع الكلي لـ (10) محاولات يستخرج الوسط الحسابي، وتكون القيمة العليا للاختبار هي (50) نقطة.

الاختبار الثاني: اختبار دقة الضربة الأمامية والضربة الخلفية في كرة الطاولة:

يجري هذا الاختبار على منضدة نظامية مع تهيئة مضارب منضدة وكرات من (10–15) كرة طاولة واستمارة للتسجيل، ويوضح الشكل (2) العلامات التقويمية ومناطق وقوف اللاعبين وكيفية أجراء الاختبار.



شكل (2) يوضح اختبار دقة مهارة الضربة الأمامية والخلفية للطاولة

قياسات الاختبار: يبلغ قياس المنطقة الأولى (57 × 152.5) سم والمنطقة (2، 3، 4، 5) (20 × 152.5) سم.

مواصفات الأداء: يتضمن الاختبار وقوف اللاعب المراد اختباره في الجهة الثانية للطاولة وتعطى له (5) محاولات تجريبية بعد أجراء الإحماء لمعرفة كيفية أداء الاختبار، وبعد تقديم الإرشادات والتعليمات عن الاختبار من الباحث إلى المختبر، تضرب الكرة إلى اللاعب بواسطة أحد المساعدين الواقف بجانب الطاولة، كما موضح في الشكل، ويبدأ اللاعب المختبر بمحاولة إرجاع الكرة بمضربه وباستخدام الضربة الأمامية أو الخلفية، ويخصص لكل لاعب (10) محاولات للضربة الأمامية، و (10) محاولات للضربة الخلفية، وبعد جمع النقاط يستخرج الوسط الحسابي للمحاولات من الضربة الأمامية والخلفية، يعطى لها درجات تقويم تصاعدية مختلفة تتراوح قيمتها من (1-5) درجات.

ملاحظة: في حالة سقوط الكرة على أحد الخطوط المشتركة فتحسب نقاط الأكبر. أما في حالة خروج الكرة خارج حدود الطاولة فتعطى صفراً للمختبر، وتكون القيمة العليا للاختبار هي (50) نقطة.

3-6 التجربة الاستطلاعية : تاريخ التجربة : يوم 2011/11/2 صباحا .

- مكان التجربة : القاعة الداخلية لكلية التربية الرياضية في جامعة كربلاء .
- العينة : تكونت عينة الاستطلاع من لاعبو منتخب جامعة كربلاء بكرة الطاولة والبالغ عددهم (8) لاعبين.
- أهداف التجربة :

1- تعريف فريق العمل المساعد بطبيعة الاختبارات ومعرفة مدى كفاءته .
2- تلافي المعوقات التي تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبارات .
3- معرفة الزمن التقريبي الذي يستغرقه كل اختبار والوقت المستغرق لإجراء الاختبارات .
4- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات .
5- التعرف على الوقت الملائم للتمارين المستخدمة .
6- التعرف على ملائمة التمرينات لأفرد العينة.

3-7 الأسس العلمية للاختبارات :

1- الصدق:

تم اعتماد الصدق الظاهري من عرض الاختبارات المهارية على السادة الخبراء والمختصين* ، إذ تم اتفاق جميع الخبراء والمختصين عليها. وكما مبين في الجدول (2).

---

* **الخبراء والمختصين : 1- م.د مازن هادي كزار 2- م.د ماهر عبد الحمزة 3- م.د حذيفة إبراهيم 4- ميثم فخري 5- م.م مهند هادي 6- م.م علي عطية 7- م.م جبار علي**

2- الثبات :

تم حساب معامل الثبات لجميع الاختبارات المهارية بطريقة (الاختبار و إعادة الاختبار) ، إذ طبّق الباحث الاختبارات في التجربة الاستطلاعية على عينه البحث بتاريخ 2 /11 /2011

وبعد مرور(7) أيام تم إعادة الاختبار على نفس العينة وتحت نفس الظروف بتاريخ 9/ 2011/11 ، وللتأكد من ثبات الاختبارات استخدم الباحث معامل ارتباط سبيرمان بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني، وقد أظهرت النتائج وجود ارتباطا" معنويا" بينهما وهذا مؤشر بان معامل الثبات لهذه الاختبارات عال أيضا . وكما مبين في الجدول (3).

الجدول (2)

يبين عدد الخبراء الموافقين وغير الموافقين والنسبة المئوية وقيمة كا^2 للاختبارات المبحوثة

الاختبارات	الموافقين	%	غير الموافقين	%	قيمة كا^2		نوع الدلالة
					المحسوبة	الجدولية	
الإرسال	7	%100	صفر	صفر%	7	3,84	معنوي
الضربة الأرضية الأمامية	7	%100	صفر	صفر%	9	3,84	معنوي
الضربة الأرضية الخلفية	7	%100	صفر	صفر%	9	3,84	معنوي

عند درجة حرية = 1 ومستوى دلاله =0,05

3- الموضوعية :

لغرض التأكد من موضوعية الاختبارات استعان الباحث بدرجات محكمين* سجلت في أثناء إعادة الاختبارات في 9/ 11 /2011 وبعد معالجة نتائجهما إحصائيا باستخدام معامل الارتباط سبيرمان، تم التأكد من معنوية الموضوعية لجميع الاختبارات المهارية . كما مبين بالجدول (3)

المحكمان هما :1- حسنين صلاح حكم الاتحاد الفرعي بابل

2- ضياء هادي حكم الاتحاد الفرعي كربلاء

جدول (3)

* يبين معاملات الثبات والموضوعية للاختبارات المستخدمة **للدلالة على معنوية الاختبار**

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
الإرسال	**0,88***	**0,94***
الضربة الأمامية	**0,89***	**0,92***
الضربة الخلفية	**0,90***	**0,90***

3-8 الاختبارات القبلية :

أجرى الباحث الاختبارات القبلية في 10 / 11 /2011 على ملاعب كلية التربية الرياضية – جامعة كربلاء في الساعة العاشرة صباحاً ، حيث تم اختبار المهارات الأساسية بكرة الطاولة التي كانت موضوع الدراسة .

3-9 المنهج التعليمي

طبق الباحث مجموعة من التمرينات باستخدام الذراع المفضلة وغير المفضلة على المجموعة التجريبية في حين تدربت المجموعة الضابطة بالذراع المفضلة فقط وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع ولمدة (8) وحدات ، وكان زمن الوحدة التعليمية 90 د وقُسم زمن الوحدة التعليمية إلى القسم التحضيري (18د) والقسم الرئيسي (60 د) والقسم النهائي (12 د) ، إذ بدء المنهج التعليمي في 13 /11 /2011 م وانتهى في يوم 22/ 12 / 2011 م وتضمن تمارين منوعة للإرسال والضربة الأمامية والخلفية وباستخدام اتجاهات ومسافات وسرع مختلفة للتمرين الواحد ، حيث كانت حصة الذراع غير المفضلة في المجموعة التجريبية هي (20) دقيقه من القسم الرئيسي في الوحدة التعليمية وكانت التمارين تعتمد على استخدام الباراميترات للبرنامج الحركي من خلال استخدام الأشكال المختلفة للمهارة الواحدة وكما مبين في ملحق (1).

3-10 الاختبارات البعدية

تم تطبيق الاختبارات البعدية لعينه البحث في 23/ 2011/12 على ملاعب كلية التربية الرياضية – جامعة كربلاء وفي الساعة العاشرة صباحاً وتم إجراء الاختبارات المهارية.

3-11 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية [1](spss) في تحليل بيانات البحث وكما يأتي :

– الوسط الحسابي – الانحراف المعياري – النسبة المئوية – اختبار كا2

– ولكوكسن – اختبار مان وتني – اختبار سبيرمان

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية.

بعد جمع البيانات القبلية والبعدية للاختبارات المهارية و لمجموعتي البحث ، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائيا باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمجموعتي البحث استخدم الباحث اختبار ولكوكسن وكما مبين في الجدولين (4) و (5).

جدول (4)

يبن قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعة التجريبية

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	س–	ع	س–	ع			
الإرسال	22,25	0,5	36	2,62	2,22	0,04	معنوي
الضربة الأمامية	27,25	0,95	40,2	1,5	2,30	0,03	معنوي
الضربة الخلفية	25,25	2,75	39,2	0,5	2,322	0,03	معنوي

ن=5 مستوى الدلالة (0,05)

1– محمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية ، ط1 ،القاهرة :دار الفكر العربي ، 2003، ص257–303.

من الاطلاع على جدول (4) الذي يظهر قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم **ولكوكسن** المحسوبة للاختبارات المهارية وللمجموعة التجريبية ، حيث بلغ الوسط الحسابي للإرسال في الاختبار القبلي (22,25) والانحراف المعياري (0,5) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي للإرسال (36) والانحراف المعياري (2,62) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,22) عند مستوى دلاله (0,04) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

وبلغ الوسط الحسابي للضربة الأمامية في الاختبار القبلي (27,25) والانحراف المعياري (0,95) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي للضربة الأمامية (40,2) والانحراف المعياري (1,5) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,30) عند مستوى دلاله (0,04) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

وبلغ الوسط الحسابي للضربة الخلفية في الاختبار القبلي (25,25) والانحراف المعياري (2,75) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي للضربة الخلفية (39,2) والانحراف المعياري (0,5) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت
قيمته المحسوبة (2,322) عند مستوى دلاله (0,03) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

وفيما يخص نتائج المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي و البعدي للاختبارات المهارية، يبيّن الجدول (5)

وصفا لنتائج المجموعة الضابطة وكذلك نتائج الاختبار الإحصائي ولكوكسن لمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي و البعدي .

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	س-	ع	س-	ع			
الإرسال	22,5	0,57	30,2	2,75	2,23	0,04	معنوي
الضربة الأمامية	27,6	2,07	33,6	0,54	2,03	0,03	معنوي
الضربة الخلفية	25	0,70	33	0,70	2,04	0,04	معنوي

جدول (5)

يبن قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعة الضابطة

ن=5 مستوى الدلالة (0,05)

من الاطلاع على جدول (5) الذي يظهر قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم **ولكوكسن** المحسوبة للاختبارات المهارية وللمجموعة الضابطة ، حيث بلغ الوسط الحسابي للإرسال في الاختبار القبلي (22,5) والانحراف المعياري (0,57) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي للإرسال (30,2) والانحراف المعياري (2,75) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,23) عند مستوى دلاله (0,04) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

وبلغ الوسط الحسابي للضربة الأمامية في الاختبار القبلي (27,6) والانحراف المعياري (2,07) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي للضربة الأمامية (33,6) والانحراف المعياري (0,54) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت قيمته المحسوبة (2,03) عند مستوى دلاله (0,03) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

وبلغ الوسط الحسابي للضربة الخلفية في الاختبار القبلي (25) والانحراف المعياري (0,70) ، وبعد إجراء الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي للضربة الخلفية (33) والانحراف المعياري (0,70) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين الاختبارين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار ولكوكسن الذي كانت

قيمته المحسوبة (2,04) عند مستوى دلاله (0,04) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

4-2 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية.

يعزو الباحث معنوية الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة إلى التدريبات باستخدام الذراع المفضلة وغير المفضلة ، وان التنويع في أشكال المهارة الواحدة باستخدام طرائق التعلم التي تتناسب مع نوع المهارة المفتوحة في كرة الطاولة حيث مارس أفراد المجموعة التجريبية تكرارات لأشكال المهارة الواحدة باستثارة كلتا الطرفين في الوحدة التعليمية الواحدة ، وان التنوع في استخدام الممارسة للأشكال المهارية بمقاييس مختلفة (القوة والسرعة والمسافة) ساعد على تنفيذ الاستجابة بصورة صحيحة ، وذكر (Schmidt) أن التعلم الحاصل لدى المتعلمين الذين يمارسون عدة تنويعات في التمرين للأشكال المهارية سوف تصبح لديهم القدرة على إدراك المثيرات التي تواجههم وبالتالي تفعيل عملية التعلم لهذه المهارات[1] . وهذا ما ساعد المتعلم بتهيئة برامج حركية سريعة لغرض مواجهة تغير مواقف اللعب حيث يكوّن خبرات سابقة للأداء بفترة قصيرة نتيجة التدريب المستمر المؤثر، وكذلك تُمكن المتعلم من مواجهة الظروف الصعبة والمعقدة في لعبة تتميّز بالتعقيد والسرعة ،، أما التطور الحاصل في المجموعة الضابطة فكان نتيجة ممارسة المنهج المعد من قبل المدرب والتدريب المستمر والمنتظم.

4-3 عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية .

بعد جمع البيانات البعدية للاختبارات المهارية و لمجموعتي البحث ، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائيا باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين المجموعتين في الاختبار البعدي استخدم الباحث اختبارمان وتني وكما مبين في الجدول (6) .

1- Richard A. Schmidt Craig A. Weisberg. Motor Learning and Performance, Second edition, Human Kinetics, 2000,p.267.

جدول (6)

يبن قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم مان وتني المحسوبة للاختبارات البعدية

وللمجموعة التجريبية والضابطة

ن1=5 ن2=5 مستوى الدلالة (0,05)

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة مان وتني المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	س–	ع	س–	ع			
الإرسال	**36**	**2,62**	**30,2**	**2,75**	**0,00**	**0,00**	**معنوي**
الضربة الأمامية	**40,2**	**1,5**	**33,6**	**0,54**	**0,00**	**0,00**	**معنوي**
الضربة الخلفية	**39,2**	**0,5**	**33**	**0,70**	**0,00**	**0,00**	**معنوي**

من الاطلاع على جدول (6) الذي يظهر قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم مان وتني المحسوبة ودلالتها المعنوية لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) ، ففي اختبار الإرسال بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (36) والانحراف المعياري (2,62) ، وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (30,2) والانحراف المعياري (2,75) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين المجموعتين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار مان وتني الذي كانت قيمته المحسوبة (0,00) عند مستوى دلاله (0,00) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

وفي اختبار الضربة الأمامية بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (40,2) والانحراف المعياري (1,5) ، وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (33,6) والانحراف المعياري (0,54) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين المجموعتين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث مان وتني الذي كانت قيمته المحسوبة (0,00) عند مستوى دلاله (0,00) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

وفي اختبار الضربة الخلفية بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (39,2) والانحراف المعياري (0,5) ، وبلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (33) والانحراف المعياري (0,70) ، ومن ملاحظتنا لهذه المؤشرات نجدها مختلفة في قيمها وهذا يدل على وجود فروق بين المجموعتين ، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحث اختبار مان وتني الذي كانت قيمته المحسوبة (0,00) عند مستوى دلاله (0,00) وهذا يشير إلى وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

4-4 مناقشة نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية :

من عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية في الاختبار البعدي والتي وضحت في الجدول (6) تبيّن أن هناك فروق معنوية بين مجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية الأولى ويعزو الباحث هذه الفروق في التطور إلى ما يأتي :

إن التركيز على استخدام وسائل تدريبية مختلفة تتناسب مع التطور الحاصل باستخدام أحدث الوسائل التعليمية من شأنها أن تغير من طبيعة المثيرات، وأن من فوائد التدريبات بكلا الطرفين هو أن المتعلم بهذه التمرينات يتعرف على حالات متنوعة من تطبيقات التمرين وهذا يجعل المتعلمين يتفاعلون في أداء المهارة وبشكل فعال بالإضافة إلى تزويد المتعلمين بخبرات معرفية وبدنية عن محيط اللعب والمنافسة وتعليمهم تحوير الأداء بما يلائم محيط اللعب ومتغيّراته ومجرياته[1].

ويرى الباحث إن التدريب بكلتا الذراعين ساعد المتعلم على توفير برامج حركية متعددة للمهارة الواحدة ولكلتا الذراعين ، كما إن استثمار مبدأ انتقال اثر التعلم ساعد المتعلم على نقل المعلومات من الذراع غير المفضلة إلى الذراع المفضلة وبالتالي ساهم على بناء برامج حركية للعدد كبير من المثيرات ، إن عملية التدريب باستخدام الطرف الغير مفضل سوف يزيد من كفاءة الطرف المفضل و هناك مفهوم عام هو إن تدريب جزء من الجسم وتعليمه لأداء حركي معين سوف يزيد من قابلية الأداء في الجزء الآخر من الجسم [2]1.

1- احمد عطشان ، المصدر السابق،ص100.

2- وجيه محجوب . التعلم وجدولة التدريب الرياضي . ط1، بغداد ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2001 ، ص241.

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

1- إن التدريب بالذراع غير المفضلة يساعد على تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة الطاولة بالذراع المفضلة .

2- إن التدريب بالذراع المفضلة وغير المفضلة يساعد على توفير برامج حركية عديدة وتنوعه مما يساعد المتعلم على مواجهة جميع متغيرات اللعب.

3- التدريب بالذراع المفضلة وغير المفضلة يساعد على تفعيل البرنامج الحركي للمهارات المدروسة.

4-إن تدريب الذراع المفضل وغير المفضل له تأثير أكبر في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة الطاولة.

5-2 التوصيات :

1- ضرورة الاهتمام بتدريبات الذراع غير المفضلة في الوحدات التدريبية لجميع المهارات بكرة الطاولة.

2- استخدام التدريبات بالذراع المفضلة وغير المفضلة للمهارة الواحدة يساعد على تفعيل البرنامج الحركي لتلك المهارة.

3- استخدام التدريبات بالذراع المفضلة وغير المفضلة للمهارة الواحدة يساعد المتعلم على توفير استجابات مشابهة لحالات اللعب الحقيقي.

4- إجراء بحوث مشابهة على عينات مختلفة .

المصادر العربية والأجنبية

– احمد عطشان ، أثر التدريبات المتناظرة لتعميم البرنامج الحركي للمناولة وفاعلية أدائها لدى اللاعبين الناشئين بكرة اليد، رسالة ماجستير – كلية التربية الرياضية – جامعة بابل ،2010.

–أفاقت خيون، نقل اثر التعلم المنوع بين المهارات في الجمناستك الإيقاعي، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ،1997.

– قاسم لزام صبر، موضوعات في التعلم الحركي ، بغداد ، 2005.

– عبد الستار الضمد: فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة، ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر،2000.

– عفاف عبد الكريم، التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية.الإسكندرية: منشاة المعارف، 1990.

– فاخر عاقل، التعلم ونظرياته ، ط6 ، بيروت، دار العلم للملايين ،1986 .

– رائد مهوس ، بعض مؤشرات القدرة الهوائية واللاهوائية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الأساسية المشتركة في ألعاب المضرب ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية – جامعة بابل ،2002

– سامر يوسف، تأثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد والتصرف الحركي للأشبال ، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 2004.

– محمد نصر الدين رضوان ، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية ، ط1 ،القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003.

– وسام صلاح عبد الحسين ، تنوع الممارسة لتعميم البرامج الحركية وأثره في تعلم بعض المهارات الأساسية للاعبين الأشبال بالريشة الطائرة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ،2008.

– وجيه محجوب . التعلم وجدولة التدريب الرياضي . ط1، بغداد ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2001 .

– يعرب خيون . التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط1، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة ، 2002

- Schmidt.A.Richard and Timothy Lee. Motor control and learning, Human Kinetics, 1999. .

- Richard A. Schmidt Craig A. Weisberg. Motor Learning and Performance, Second edition, Human Kinetics, 2000.

- Marin,G&Pear,JBehavior modification: What it is and how to do it,Englewood cliffs,N,J, Prentice Hall, 1992 .

ملحق (1)

أنموذج لوحدة تعليمية للمجموعة التجريبية بالذراع المفضلة وغير المفضلة

أقسام الوحدة التعليمية	التمرينات المستخدمة	التكرار	الملاحظات
القسم التحضيري (18دقيقة)	***هرولة – هرولة مع تدوير الذراعين بالتعاقب – سير اعتيادي . (8د)** ***تمارين سويديه لجميع أجزاء الجسم من الوقوف والمشي وتهيئة العضلات العاملة باستخدام المضارب.(10د)**		**إعطاء تغذية راجعه أنية حول الإحماء وتهيئة عضلات الجسم**
القسم الرئيسي (60 د)	*** أداء مهارة الإرسال (إمامي وقطري) ومن جهتي الطاولة وبوجه المضرب الأمامي.** *** أداء الضربة الأمامية مع الزميل وباتجاه أمامي وعلى النصف الأيمن من الطاولة .** *** أداء الضربة الأمامية مع الزميل وباتجاه أمامي وعلى النصف الأيسر من الطاولة .** *** أداء الضربة الأمامية مع الزميل وباتجاه قطري وعلى جهتي الطاولة** *** أداء مهارة الإرسال (إمامي وقطري) ومن جهتي الطاولة وبوجه المضرب الخلفي.** *** أداء الضربة الخلفية مع الزميل وباتجاه أمامي وعلى النصف الأيمن من الطاولة .** *** أداء الضربة الخلفية مع الزميل وباتجاه أمامي وعلى النصف الأيسر من الطاولة .** *** أداء الضربة الخلفية مع الزميل وباتجاه قطري وعلى جهتي الطاولة** ***أداء مهارة الإرسال بالذراع غير المفضلة ومن مختلف زوايا الطاولة.** *** أداء مهارة الضربة الأمامية بالذراع غير المفضلة وبمختلف الاتجاهات مع الزميل** *** أداء مهارة الضربة الخلفية بالذراع الغير مفضلة ومن مختلف الاتجاهات مع الزميل**	40 30 30 **40** **40** **30** 30 30 15 30 30	**-أعطاء تغذية راجعه أنية ومستمرة مع الأداء والتصحيح المستمر للأخطاء الفنية وتحديد نقاط القوة والضعف للمتعلم.**
القسم الختامي (12د)	**- لعبة ترويحية** **- تمارين تهدئه لعضلات الجسم**		

أثر تمرينات بالأوزان المتغيرة في تطوير التحمل العضلي للاعبي المصارعة الرومانية الشباب

من قبل

أ.م.د احمد فرحان علي م.م حسين مناتي ساجت

الملخص

تمركزت مشكله البحث في افتقار العديد من مدربينا إلى استخدام التمرينات التي تؤكد على تطوير التحمل العضلي الخاصة بالمصارع، وهذا بدوره ينعكس على أداء اللاعب في المنافسة أو حتى في تدريباته اليومية اذ هدف البحث على إعداد تمرينات خاصة بالأوزان المتغيرة) لتطوير التحمل العضلي للمصارعين الشباب بأعمار (18 – 19) سنه المنتمين إلى نادي المحاويل الرياضي ، فضلا على معرفة أثر التمرينات المتغيرة الأوزان في تطوير (التحمل العضلي) للاعبي المصارعه الرومانية فئة الشباب (18–19) سنه المنتمين إلى نادي المحاويل الرياضي ، إذ افترض الباحثان وجود فروق معنوية دالة إحصائيا" بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الأولى والثانية في تطوير التحمل العضلي للمصارعين ولصالح الاختبارات البعدية.، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة ، وكانت العينة مكونه من (30) مصارع وزن (50) كغم بالمصارعة الرومانية. إذ توصل الباحثان إلى أن التمرينات المقترحة من قبل الباحثان لها اثر ايجابي في تطوير التحمل العضلي للمصارعين .

The impact of changing with the weights exercises to develop endurance muscle wrestling youth players

By
N. m. d Ahmad Farhan Ali m. m. Hussein manaty sacht

Abstract

They lack search problem many of our trainers to use exercises that emphasize development of endurance by the wrestler's muscle, which in turn affects player performance in competition or even in daily training with the aim of searching for preparing special exercises (with the weights changing) to develop endurance muscle the Gladiators youth (ages 18-19) in club sports, as well as the mahawil know the impact changing exercises develop weights (muscular endurance) Wrestling players younger (18-19) years belonging to the Mahaweel Sports Club , Suppose researchers moral differences between the statistical function tests for tribal and backward groups I and II in developing muscle endurance and expost assessments tests the wrestlers, use authors of trapped heuristic nature of the problem, the sample was composed of (30) wrestler weight 50 kg with the struggle. While researchers found that exercise proposed by the authors to have a positive impact in developing muscle endurance for the Gladiators.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يعد علم التدريب الرياضي واحد من العلوم الذي يبحث بشكل متطور عن أفضل الوسائل و الأساليب الحديثة التي تؤثر بشكل إيجابي على تطور القدرات البدنية للرياضيين، وتعزز إنجازاتهم في الألعاب الرياضية وخاصة صفة القوة والتحمل العضلي التي تلعب دوراً في الأداء المهاري لا سيما لعبة المصارعة التي تعتمد على متطلبات خاصة في الأداء المهاري.

يعد التحمل العضلي عاملاً حاسماً لكثير من مواقف الصراع لأنها تمثل إمكانيات المصارع وقدرته من خلال الهجوم المباشر والدفاع لإحباط محاولات المنافس ،فضلا عن الإمكانيات الأخرى، ويظهر ذلك أثناء أداء المسكات وتكرارها في الجولة الواحدة أو في المباراة لذا نلاحظ المصارع يحتاج إلى تحمل عضلي كبير حتى يتمكن من ادء المسكات بالشكل المطلوب والفوز بالمباراة.

و لهذا فان اهتمام المدربين ينصب بتدريب هذه الصفة وتطوير المستوى البدني للمصارعين من خلال استخدام أفضل التمرينات والمناهج التدريبية، ومن هذه التمرينات التدريب بالأوزان المتغيرة كونها وسيلة فاعلة في هذا المجال، ومن هذا المنطلق تنطلق أهمية الدراسة الحالية في تطوير التحمل العضلي من خلال تمرينات بالأوزان المتغيرة ، فهي محاولة لإضافة المزيد من المعلومات حول التحمل العضلي للمصارعين ومعرفة ماهية الأهداف التي توضع على أساسها تلك التمرينات للاعبين في المرحلة العمرية قيد البحث .

1-2 مشكلة البحث

من خلال ملاحظة الباحثان كونهم من المهتمين برياضه المصارعه وجد ندرة استخدام مدربي اللعبة إلى استخدام التمرينات التي تؤكد على تطوير التحمل العضلي الخاصة بالمصارع، وهذا بدوره ينعكس على أداء اللاعب في المنافسة أو حتى في تدريباته اليومية .

وإيمانا من الباحثيين بأهمية اعتماد منهج البحث العلمي لحل هذه المشكلة كونه الطريق الأمثل ، ومحاولة استخدام تمرينات بالأوزان المتغيرة لتوضيح فيما إذا كان هناك تأثيراً لاستخدام هذه التمرينات لتطوير و تحسين التحمل العضلي للمصارعين ؟

1-3 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

1- إعداد تمرينات خاصة (بالأوزان المتغيرة) لتطوير التحمل العضلي للاعبين الشباب بالمصارعه الرومانية بأعمار (18 – 19) سنه.

2- معرفة أثر التمرينات المتغيرة الأوزان في تطوير (التحمل العضلي) لدى أفراد عينة البحث للاعبين الشباب بالمصارعه الرومانية (18-19)• وزن(50) كغم .

3- التعرف على أفضلية الفروق بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في القياسات البعدية .

1-4 فروض البحث

- هناك اثر للتمرينات متغيرة الأوزان في تطوير التحمل العضلي للاعبين الشباب بالمصارعه الرومانية ولصالح الاختبارات البعدية

- توجد فروق معنوية ذات داله إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجوعتين الأولى والثانية ولصالح المجموعة الثانية .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 **المجال البشري :** لاعبو نادي المحاويل الرياضي بالمصارعة الرومانية فئة الشباب بأعمار (18 – 19) سنه، وزن 50 كغم.

1-5-2 **المجال الزماني :** للفترة من 2011/11/15 ولغاية 2012/1/25

1-5-3 **المجال المكاني :** قاعه نادي المحاويل الرياضي للمصارعه.

• أعمار المصارعين حسب مامذكور في القانون الدولي للمصارعه المعتمد لعام(2010).

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 التحمل العضلي (تحمل القوة)

يعد التحمل العضلي (تحمل القوة) واحد من أهم مكونات اللياقة البدنية فهو قاسم مشترك في معظم الأنشطة الرياضية التي تتطلب بذل جهد متعاقب أو متقطع لفترات طويلة، ويرى الخبراء إن التحمل العضلي يعد أحد العوامل الرئيسية للفوز لأنه يجعل الرياضي محافظاً على مستواه و سرعة إنجازه طول فترة المنافسات لاسيما إذا تساوت قدرته مع قدرة خصمه." وتختلف صفة التحمل العضلي تبعاً لاختلاف نوعية الأنشطة الرياضية، فقد تكون في بعض الأحيان قصيرة جداً وبمستوى عالٍ من الشدة مثل حركات المصارعة"[1].

ويرتبط التحمل العضلي بالقوة العضلية، فضلاً من أن الشفاء والرجوع إلى الحالة الطبيعية يرتبط بالتغيرات الكيماوية في العضلة أثناء التدريب، " كما أن مستوى قدرة التحمل العضلي يتحدد من الكفاءة الوظيفية لأجهزة التنفس والتبادل الأوكسيجيني والقلب والدورة الدموية والجهاز العصبي وكذلك من التوافق العضلي العصبي والاقتصاد في العمل الوظيفي للجسم"[2]

وتظهر أهمية التحمل العضلي للمصارعة عندما يتم محاولة تكرار أداء المهارات الهجومية و الدفاعية خلال وقت المباراة وهذا يتطلب مستوى عالٍ من التحمل العضلي للمصارع " ويذكر جيرمان وهانلي Jarmann and Hanlly(1983): أن المصارع الذي يتميز بمستوى مرتفع من التحمل العضلي يستطيع تحويل الهزيمة إلى فوز خلال الدقائق الأخيرة من المباراة"[3].

2- 1 – 2 أسلوب التدريب بالأوزان المتغيرة

وهو أسلوب يجمع بين الأساليب المستخدمة من أسلوب التدريب بالأثقال وأسلوب التدريب بالأدوات المساعدة والزميل،إذ يستخدم الوزن بثقل الجسم نفسه أو بأوزان مضاعفة ومتغيرة لتطوير المجاميع العضلية التي تدخل في تنفيذ المسكة الفنية أو الحركة إن كانت مع الجاذبية الأرضية أو عكسها وعلى إثرها سيتم تحديد مقدار الأوزان المتغيرة وفقاً لوزن كل مصارع واستخدامها في التدريب وحسب المسارات الحركية لكل مسكة يتم تطبيقها والتي عن طريقها تمكن:- – تحسين المستوى الفني.

– تحسين مستوى القوة الخاصة.

ويحدث التحسن في المستوى الفني بسبب درجة التطابق بين التوافق الحركي للتمرين المستخدم في التدريب والمسار الحركي الذي يتم أداءه أثناء التدريب وذلك فيما يخص صفاته التكوينية و أسلوب العمل وشكل

([1]) أبوالعلا أحمد عبد الفتاح:التدريب الرياضي-الأسس الفسيولوجية،ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص140.

([2]) عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي- نظريات-تطبيقات، ط3، الاسكندرية دار الكتب الجامعية:1978، ص212.

([3]):Jarman and Hanlly:R, *Wrestling for Bagimers Conten Porary Books*, LNC, Chicago: 1983.pg.15.

الانقباض العضلي، فضلا عن ذلك يتم في هذا الأسلوب من التدريب مراعاة المواصفات كافة التي يجب وضعها في السباق بما فيها التكوين الحركي ونوع القوة الخاصة لتطبيق المسكات الخاصة للمصارعين والمسار الحركي الطبيعي للمسكة فيما يتعلق بزمن الحركة وقوة المسار.

أن تغيير الأوزان للعديد من التمارين يمكن أن يعطي تطوراً للتدريب بهدف الحصول على أعلى قدرة ميكانيكية وتحفيزاً للوحدات الحركية لجميع أجزاء الجسم لذلك فإن الاستمرار بمثل هذه التدريبات يمكن أن يعطي فاعلية لطبيعة الحركات وضمن المديات الحركية والمتطلبات التشريحية للفرد الممارس لهذه التمارين، لذلك فإن طبيعة تمارين الأوزان المتغيرة تعني أن تكون هناك أجهزة مختلفة لتطوير القوة العضلية والتي تساعد في الحصول على أقصى تطور للقوة العضلية الذي يرتبط مع الأداء الحركي والمسارات التي يفترض أن تكون عليها الحركات مما يؤمن من حدوث زخم ثابت من خلال المدى الحركي الكبير الناتج من القوة العضلية الكبيرة وفقاً للهدف المرسوم. لذا فإن مبدأ تغيير الأوزان عند التدريب وضمن المديات لمفاصل الجسم أثناء الحركة يمثل فكرة تدريبية مهمة لتطور القوة العضلية. وهذا يعني أنه يجب الأخذ بنظر الاعتبار ان التدريب العضلي يكون فعالاً عندما يتعلق هذا التدريب بمدى الحركة وطبيعة الأوزان المستخدمة وطبيعة الطريقة التدريبية لكي تصل القوة العضلية إلى أقصى مقداراً لها. وهذا اتجاه جديد يعطي زيادة للقوة في المجاميع العضلية بالاعتماد على وضعية حركة المفصل والمفاصل الأخرى عند استخدام تمارين بالأوزان المتغيرة. وهذا يعد أتجاه جديد في تدريب القوة [1].

2-2 الدراسات المشابهة

2-2-1 دراسة: لؤي محمد جواد ساطع (2005).

العنوان : (التدريب بالأوزان المتغيرة و تأثيرها في تطوير القوة الخاصة لأداء بعض مسكات المصارعة الحرة لفئة الشباب)[2]

اشتملت عينة البحث من المصارعين الشباب لنادي الأعظمية بأعمار(17- 20) سنة، وبواقع (16 مصارعاً)، وأجري البحث من 2/7/ 2004، ولغاية 2004/5/4، وقد جرت التجربة في نادي الأعظمية الرياضي، واستخدم الباحث المنهج التجريبي، وقام الباحث ببناء منهاجٍ تدريبيٍ بالأوزان المتغيرة، لتطوير القوة الخاصة ولمدة (8) أسابيع، استخدم فيها الأدوات والأجهزة الخاصة لتنفيذ متطلبات التجربة وعمد الباحث إلى اختيار بعض الاختبارات المقننة لقياس القوة بأنواعها و أجري تجربة استطلاعية واستخدم الوسائل الإحصائية لمعالجة البيانات المستخلصة من الاختبارات القبلية والبعدية.

---

[1] Helleborndt, F. and Hout 2,5: Mechanism of muscle Training in man, Experimental demonstration of overload principle, physical. Therapy review, 36, p 371. 1995

[2] - لؤي محمد جواد ساطع : التدريب بالأوزان المتغيرة و تأثيرها في تطوير القوة الخاصة لأداء بعض مسكات المصارعة الرومانية لفئة الشباب' أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2005.

الهدف : هدفت الدراسة إلى :

- بناء منهج خاص للتدريب بالأوزان المتغيرة لتطوير القوة الخاصة لأداء بعض مسكات المصارعة الحرة.
- التعرف على تطور القوة الخاصة والأداء المهاري للمجموعة الضابطة.

الاستنتاجات : استنتج الباحث :

- إن المنهج التدريبي ذو تأثير فعال في تطوير القوة العضلية بجميع أنواعها.
- هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية، ولصالح الاختبارات البعدية.
- هناك تطور في مستوى الأداء الفني، ولصالح المجموعة التجريبية.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :

أستعمل الباحثان المنهج التجريبي – المجاميع المتكافئة – لملائمته طبيعة الدراسة ، وصولاً لتحقيق أهداف محددة .

3-2 أدوات البحث : استعان الباحثان بالأدوات البحثية الآتية :

3-2-1 مجتمع البحث :

حُدد مجتمع البحث بلاعبي المصارعه الرومانية المنتمين إلى نادي المحاويل الرياضي ، فئة الشباب بأعمار (18 – 19) سنه وزن (50) كغم ،البالغ عدد لاعبيه (30)مصارع. إذ قسمت إلى مجموعتين (ضابطه وتجريبية) ولكل مجموعه (15) مصارع.

3-2-2 وسائل جمع البيانات :

استلزم هذا البحث العديد من الوسائل اللازمة لجمع البيانات وهي :

1- المصادر والمراجع

2- الاستبيان

3- الملاحظة

4- الاختبار والقياس

3-3 الأجهزة والأدوات المساعدة :

استعان الباحثان بالعديد من الأجهزة والأدوات التي ساعدتهما في بحثهما منها :

- بساط مصارعة

- دمى مصارعه ثلث وزن المصارع، كرات طبية بأوزان مختلفة (1كغم ، 2كغم ، 3كغم) شواخص، أثقال بأوزان مختلفة، حبال للتسلق، مصاطب، صناديق قفز، سلالم، حبال مطاطية

- ساعة توقيت الكترونية رقمية نوع(sport time) صنع اليابان عدد 2 .

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

حتى يتمكن الباحثان من تحقيق الأهداف التي يبغيان الوصول إليها ، أتبعا خطوات أساسية محددة ، فضلاً عن بعض الخطوات التفصيلية ، وهذه الخطوات هي الآتي :

3-4-1 تحديد الاختبار المعبر عن قياس (التحمل العضلي) :

من أجل تحديد الاختبار المعني بقياس (التحمل العضلي) ، أجرى الباحثان مسحاً لما توفر لهما من مصادر، تمخضت عن ترشيح بطارية (يوهاش لقياس التحمل العضلي لمدة خمس دقائق بدون توقف)[1] .عرض الاختبار على نخبة من الخبراء والمختصين(ينظر الملحق (1) ، عددهم (7) ، أسفرت هذه العملية عن قبول ترشيحه ، لتحقيقه النسبة المطلوبة (100 ٪) .

الجدول (1)

يبين أتفاق آراء الخبراء والمختصين حول ترشيح بطارية (يوهاش لقياس التحمل العضلي لمدة خمس دقائق بدون توقف) .

الاختبارات البدنية المرشحة	وحدة القياس	عدد الخبراء	التكرارات	النسبة المئوية
ثني ومد الذراعين كاملا من وضع الانبطاح المائل في 60 ثانية	عدد مرات	7	7	% 100
رفع الجذع لملامسة الكوعين الركبتين بالتبادل منن وضع الرقود على الظهر تتشابك الأيدي خلف الرأس تثبيت القدمين بمساعدة الزميل في 60 ثانية	عدد مرات	7	7	% 100
رفع وخفض الرجل للأعلى لأكبر مدى ممكن من وضع الرقود على الجانب في 60 ثانية	عدد مرات	7	7	% 100
مد وثني الركبتين كاملا مع خفض ورفع الجذع باستمرار من وضع الجلوس ثني الركبتين كاملا على الصدر وضمها باليدين في 60 ثانية	عدد مرات	7	7	% 100
رفع الرجلين ممدودتين لأعلى ما يمكن ثم خفضهما باستمرار من وضع الانبطاح على	عدد مرات	7	7	% 100

[1] قاسم حسن حسين، بسطويسي أحمد:التدريب العضلي الآيسوتوني في مجال الفعاليات الرياضية، مطبعة الوطن العربي، 1979، ص161-162.

البطن في 30 ثانية				
رفع الجذع لأعلى ما يمكن ثم خفضه باستمرار من وضع الانبطاح على البطن في 30 ثانية	عدد مرات	7	7	% 100

3-4-2 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينه مكونه من (5) مصارعين من مجتمع البحث في يوم 2011/11/20 في قاعه نادي المحاويل الرياضي للمصارعه.

ومن خلالها تم تحقيق عدة أغراض منها :

1. التأكد من صحة الأساليب المستعملة عند تطبيق الاختبار .
2. وضوح تعليمات الاختبار وفهم سياقات تطبيقها من قبل اللاعبين .
3. مدى مناسبة المدة الزمنية للاختبار.
4. كفاية فريق العمل المساعد [•] .

3-4-2-1 المعاملات العلمية للاختبار :

أولاً – الصدق :

لقد أستخلص الباحثان صدق المحتوى بطارية اختبار(يوهاش لقياس التحمل العضلي لمدة خمس دقائق بدون توقف) ، من خلال الاستبيان الذي وزع على الخبراء والمختصين الذين أشروا صلاحيته .

ثانياً – الثبات :

حاول الباحثان أيجاد معامل الثبات لبطارية اختبار(يوهاش لقياس التحمل العضلي لمدة خمس دقائق بدون توقف) ، من خلال أيجاد علاقة الارتباط بين نتائج الاختبار الأول والثاني بعد إعادة تطبيق الاختبار على العينة الاستطلاعية بعد مرور خمسة أيام في يوم 2011/11/25 من إجراء الاختبار الأول ، وبعد حساب معامل الارتباط (سبيرمان)، بين نتائج الاختبار الأول والثاني إذ تبين لنا من خلال النتائج أن الاختبار يتمتع بدرجه ثبات عالية وكما مبين في الجدول (2).

• تكون فريق العمل المساعد من
- جبار علي كاظم : طالب دكتوراه كلية التربية الرياضية ، جامعه بابل .
- علي شهاب حمد ، بطل دولي سابق .
- علي مطر علي ، حكم درجه اولى.

ثالثاً – الموضوعية :

أستخلص الباحثان معامل الموضوعية من خلال أيجاد علاقة الارتباط بين نتائج حكمين[*] قاما بتأشير نتائج مجتمع البحث ، خلال الاختبار الثاني (أعادة الاختبار) ، إذ جاءت قيمة معامل الارتباط (سبيرمان) بين نتائج الحكمين لتؤكد أن الاختبار ذا موضوعية عالية ، ينظر جدول (2)

الجدول (2)

يبين قيمة معامل الثبات والموضوعية ودلالتهما الإحصائية لبطاريةاختبار **(يوهاش للتحمل العضلي)**

بطارية الاختبار	معامل الثبات	معامل الموضوعية
اختبار يوهاش للتحمل العضلي		
ثني ومد الذراعين كاملا من وضع الانبطاح المائل في 60 ثانية	0.911	0.905
رفع الجذع لملامسة الكوعين الركبتين بالتبادل منن وضع الرقود على الظهر تتشابك الأيدي خلف الرأس تثبيت القدمين بمساعدة الزميل في 60 ثانية	0.863	0.894
رفع وخفض الرجل للأعلى لأكبر مدى ممكن من وضع الرقود على الجانب في 60 ثانية	0.892	0.903
مد وثني الركبتين كاملا مع خفض ورفع الجذع باستمرار من وضع الجلوس ثني الركبتين كاملا على الصدر وضمها باليدين في 60 ثانية	0.821	0.873
رفع الرجلين ممدودتين لأعلى ما يمكن ثم خفضهما باستمرار من وضع الانبطاح على البطن في 30 ثاينة	0.902	0.921
رفع الجذع لأعلى ما يمكن ثم خفضه باستمرار من وضع الانبطاح على البطن في 30 ثانية	0.871	0.893

(*)- الحكم الأول – علي مطر علي ، حكم درجة أولى .
- الحكم الثاني – علي نعمة ميري ،مدرب نادي الحلة الرياضي بالمصارعة .

توصيف اختبارات التحمل العضلي (يوهاش) [1]

يستخدم اختبار يوهاش لقياس التحمل العضلي للمصارعين.

الغرض من الاختبار: قياس تحمل قوة المجموعات العضلية الكبيرة في الجسم.

زمن الأداء: خمسة دقائق.

إجراء الاختبار : يتكون الاختبار من ستة تمارين تؤدى في خمسة دقائق من دون فترة راحة بين كل تمرين و آخر و كما يأتي:

التمرين الأول : 60 ثانية

ثني و مد الذراعين كاملا في وضع الانبطاح المائل و يحسب عدد التكرارات و يسجل.

التمرين الثاني : 60 ثانية

من وضع الرقود على الظهر ورفع الجذع لملامسة الركبتين بالكوعين بالتبادل مع تشابك الايدي خلف الرأس و تثبيت القدمين بمساعدة الزميل .

حساب عدد مرات ثني و مد الجذع في دقيقة واحدة و يسجل .

التمرين الثالث : 60 ثانية

من وضع الرقود على الجانب – رفع و خفض الرجلين للأعلى لأكبر مدى ممكن.

يحسب عدد مرات الرفع و الخفض و يسجل .

التمرين الرابع : 60 ثانية

من وضع الجلوس (القرفصاء) مد الركبتين كاملا مع خفض الجذع للاستلقاء على الظهر و العودة للوضع الابتدائي .

يحسب عدد مرات أداء التمرين و يسجل .

التمرين الخامس : 30 ثانية

من وضع الانبطاح على البطن – رفع الرجلين ممدودتين لأعلى ما يمكن ثم خفضهما مع تثبيت الجذع.يحسب عدد مرات الرفع و الخفض في زمن قدره 30 ثانية و يسجل.

التمرين السادس : 30 ثانية

من وضع الانبطاح على البطن ورفع الجذع لأعلى ما يمكن ثم خفضه مع تثبيت الساقين.

يحسب عدد مرات أداء التمرين ويسجل.

---

(1) قاسم حسن حسين، بسطويسي أحمد: المصدر السابق ، ص161-162.

3-5 التجربة الرئيسة :

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية ، والحصول على نتائجها ، واتضاح أن بطارية اختبار (يوهاش للتحمل العضلي) ، يتمتع بدرجة عالية من الثبات والموضوعية ، فضلاً عن صدقه في قياس (التحمل العضلي) ، باشر الباحثان بأجراء التجربة الرئيسة في يوم 2012/12/2 .

3-5-1 الاختبار القبلي (تكافؤ العينة).

من أجل تقليل الفروقات بين المجوعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي ، وبالتالي جعل نقطة الشروع واحدة ، عمد الباحثان إلى أيجاد التكافؤ بين تلكم المجموعتين في الاختبار المطبق على اللاعبين، ينظر جدول (3) .

الجدول (3)

يبين التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

المجموعة / الاختبارات		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		سَ	± ع	سَ	± ع		
الاختبار الأول	عدد المرات	**26.5**	**2.15**	**28.62**	**2.95**	**1.63**	غير معنوي
الاختبار الثاني	عدد المرات	**35**	**1.57**	**34.87**	**1.64**	**1.24**	غير معنوي
الاختبار الثالث	عدد المرات	**19.77**	**2.21**	**18.5**	**2.44**	**1.25**	غير معنوي
الاختبار الرابع	عدد المرات	**23.22**	**1.63**	**22.37**	**1.84**	**1.35**	غير معنوي
الاختبار الخامس	عدد المرات	**17.25**	**1.65**	**17.37**	**1.59**	**1.51**	غير معنوي
الاختبار السادس	عدد المرات	**16,01**	**1.51**	**15.22**	**1.35**	**1.33**	غير معنوي
قيمة (t) الجدولية (2,05) عند درجة حرية (28) وتحت مستوى دلالة (0.05)							

يتبين من الجدول (3) انه تم احتساب التكافؤ وعند مقارنة قيمة (t) المحسوبة بالقيمة الجدولية البالغة (2,05) تحت درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0,05) تبين إنها أقل من قيمة (t) الجدولية في جميع الاختبارات وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة.

3-5-2 تطبيق التمارين من قبل المجاميع المعنية بالبحث :

اعتمد الباحثان المنهج التدريبي الاعتيادي الذي يتبعه المدرب في الوحدات التدريبية الاعتيادية اليومية ، مع إدخال التمرينات (المتغيرة الأوزان) في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية ، بعد تقسيم الباحثان العينة على مجموعتين متكافئتين قامت كل مجموعة بما يأتي :-

1- **المجموعة الضابطة** :- تستخدم هذه المجموعة نفس المنهج المعد لها من قبل المدرب ومن دون إعطائها أياً من التمرينات المقترحة(المتغيرة الأوزان).

2- **المجموعة التجريبية** :- تستخدم هذه المجموعة نفس المنهج المتبع من قبل المدرب مع إدخال التمرينات المقترحة في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية .

3-5-3 المفردات (التمرينات المقترحة) * تمارين المتغيرة الأوزان:-

تتكون المفردات التدريبية (للتمرينات المقترحة) من الآتي :-

1- المدة الكلية للمفردات التدريبية (التمرينات المقترحة) هي (6) أسابيع .

2- عدد الجرعات التدريبية الأسبوعية هي (3) جرعات .

3- عدد الجرعات التدريبية الكلية هي (18) جرعة .

4- زمن التمرينات المقترحة هو من (19-25) دقيقة من القسم الرئيس من الجرعة التدريبية .

3-5-7 الاختبارات البعدية :-

أجرى الباحثان الاختبارات البعدية في يوم 2012/1/17 بعد إكمال جميع الجرعات التدريبية التي تضمنت التمرينات المعدة من قبل الباحثان للمجموعة التجريبية كمتغير مستقل ، وقد حاول الباحثان إجراء هذه الاختبارات بنفس الظروف والأحوال التي جرت فيها الاختبارات القبلية ، من خلال تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والأجهزة والأدوات وطريقة التنفيذ من اجل العمل قدر الإمكان على توفير نفس الظروف أو قريباً منها عند إجراء الاختبارات البعدية .

3-7 الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث:[1,2,3]

***الوسط الحسابي .* الانحراف المعياري .* اختبار(t) للعينات المترابطة .**

***الاختبار التائي .* معامل الارتباط (سبيرمان).* اختبار(t) للعينات المستقله .**

[1]- محمد جاسم الياسري، ومروان عبد المجيد:الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية : عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001، ص 144.

([2])- محمد حسن المشهداني وأمير حنا هرمز: الإحصاء ،الموصل ، مطبعة التعليم العالي في الموصل ، 1989 ، ص481.

(3) محمد عبد العال ألنعيمي وحسن ياسين طعمه : الإحصاء التطبيقي ، ط1 عمان ، دار وائل للنشر ، 2008 ، ص293 .

* ينظر الملحق (2)

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة.

من خلال الاطلاع على الجدول (4) الذي يبين نتائج عينة البحث في اختبار يوهاش للتحمل العضلي للمجموعة الضابطة وقيمة(t) المحسوبة، وقيمة(t) الجدولية ودلالة الفروق ظهر لنا بان قيمة الوسط الحسابي لاختبار ثني ومد الذراعين كاملا من وضع الانبطاح المائل في الاختبار القبلي بلغ (26.5 مرة) و بانحراف معياري بلغ (3.25) فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (29.25 مرة) و بانحراف معياري بلغ (4,26) ،ظهرت قيمة (t) المحسوبة (3,063) فيما بلغت درجة (t) الجدولية (2,14) تحت مستوى دلالة (0.05) و بدرجة حرية (14) و بهذا يكون الفرق معنويا ولصالح الاختبار البعدي.

وظهرت قيمة الوسط الحسابي لاختبار رفع الجذع لملامسة الركبتين بالكوعين من وضع الرقود على الظهر في الاختبار القبلي بلغ (36 مرة) و بانحراف معياري بلغ (1,77) فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (37,37 مرة) و بانحراف معياري بلغ (1,76)

ظهرت قيمة (t) المحسوبة (4,24) فيما بلغت درجة(t) الجدولية (2,14) تحت مستوى دلالة (0.05) و بدرجة حرية (14) وبهذا يكون الفرق معنوياً ولصالح الاختبار البعدي.

وظهرت قيمة الوسط الحسابي لاختبار رفع و خفض الرجل للأعلى لأكبر مدى ممكن من وضع الرقود على الجانب في الاختبار القبلي بلغ (18,75 مرة) و بانحراف معياري بلغ (2,91) فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (21,25 مرة) و بانحراف معياري بلغ (1,24)

ظهرت قيمة (t) المحسوبة (3,81) فيما بلغت درجة(t) الجدولية (2,14) تحت مستوى دلالة (0.05) و بدرجة حرية (14) وبهذا يكون الفرق معنوياً ولصالح الاختبار البعدي.

وظهرت قيمة الوسط الحسابي لاختبار مد الركبتين كاملا مع خفض الجذع للاستلقاء على الأرض، والعودة من وضع جلوس القرفصاء في الاختبار القبلي بلغ (25,25 مرة) و بانحراف معياري بلغ (1,66) فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (21,12 مرة) و بانحراف معياري بلغ (1,58)

ظهرت قيمة (t) المحسوبة (6,35) فيما بلغت درجة(t) الجدولية (2,14) تحت مستوى دلالة (0.05) و بدرجة حرية (14) و بهذا يكون الفرق معنويا ولصالح الاختبار البعدي.

وظهرت قيمة الوسط الحسابي لاختبار رفع الرجلين لأعلى ما يمكن ثم خفضهما من وضع الانبطاح على الأرض في الاختبار القبلي بلغ (17,25 مرة) و بانحراف معياري بلغ (1,66) فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (20 مرة) و بانحراف معياري بلغ (1,06).

ظهرت قيمة (t) المحسوبة (7,51) فيما بلغت درجة(t) الجدولية (2,14) تحت مستوى دلالة (0.05) و بدرجة حرية (14) و بهذا يكون الفرق معنويا و لصالح الاختبار البعدي.

وظهرت قيمة الوسط الحسابي لاختبار رفع الجذع لأعلى ما يمكن ثم خفضه بأستمرار من وضع الانبطاح في الاختبار القبلي بلغ (15,00مرة) وبانحراف معياري بلغ (1,51) فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (17,37 مرة) وبانحراف معياري بلغ (1,06)

ظهرت قيمة (t) المحسوبة (6,33) فيما بلغت درجة(t) الجدولية (2,14) تحت مستوى دلالة (0.05) و بدرجة حرية (14) و بهذا يكون الفرق معنويا و لصالح الاختبار البعدي.

جدول (4)

يبين نتائج عينة البحث في اختبار يوهاش للتحمل العضلي للمجموعة الضابطة و قيمة t المحسوبة و الجدوليه و دلاله الفروق

المعالجات الإحصائية / الاختبارات	القبلي		البعدي		قيمة tالمحسوبة
	س	± ع	س	± ع	
الاختبار الاول	**26,5**	**3,25**	**29,25**	**4,26**	**3,063**
الاختبار الثاني	**36**	**1,77**	**37,37**	**1,76**	**4,24**
الاختبار الثالث	**18,75**	**2,91**	**21,25**	**1,58**	**3,81**
الاختبار الرابع	**25,25**	**1,66**	**21,12**	**1,24**	**6,35**
الاختبار الخامس	**17,25**	**1,66**	**20**	**1,06**	**7,51**
الاختبار السادس	**15,00**	**1,51**	**17,37**	**1,06**	**6,33**
قيمة (t) الجدولية (2,14) عند درجة حرية (14) ومستوى دلاله (0,05)					

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في اختبارات التحمل العضلي (يوهاش) للمجموعة التجريبية.

يتضح لنا من خلال الاطلاع على الجدول (5) والذي يبين نتائج عينة البحث في اختبار يوهاش للتحمل العضلي وقيمة (t) المحسوبة، وقيمة (t) الجدولية، ودلالة الفروق، للمجموعة التجريبية حيث كانت قيمة قيمة الوسط الحسابي لاختبار ثني و مد الذراعين كاملا من وضع الانبطاح المائل في الاختبار القبلي بلغ (28,62مرة) و بانحراف معياري بلغ (4,95) فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (35,62 مرة) وبانحراف معياري بلغ (3,73).

ظهرت قيمة (t) المحسوبة (3,68) فيما بلغت درجة(t) الجدولية (2,14) تحت مستوى دلالة (0.05) و بدرجة حرية (14) و بهذا يكون الفرق معنويا و لصالح الاختبار البعدي.

وظهرت قيمة الوسط الحسابي لاختبار رفع الجذع لملامسة الركبتين بالكوعين من وضع الرقود على الظهر في الاختبار القبلي بلغ (35,87 مرة) و بانحراف معياري بلغ (1,64) فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (46,62 مرة) و بانحراف معياري بلغ (2,26).

ظهرت قيمة (t) المحسوبة (26,10) فيما بلغت درجة (t) الجدولية (2,14) تحت مستوى دلالة (0.05) و بدرجة حرية (14) و بهذا يكون الفرق معنويا ولصالح الاختبار البعدي.

وظهرت قيمة الوسط الحسابي لاختبار رفع وخفض الرجل للأعلى لأكبر مدى ممكن من وضع الرقود على الجانب في الاختبار القبلي بلغ (18,50 مرة) و بانحراف معياري بلغ (2,44) فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (26,12 مرة) و بانحراف معياري بلغ (2,10).

ظهرت قيمة (t) المحسوبة (7,25) فيما بلغت درجة(t) الجدولية (2,14) تحت مستوى دلالة (0.05) و بدرجة حرية (14) و بهذا يكون الفرق معنويا و لصالح الاختبار البعدي.

وظهرت قيمة الوسط الحسابي لاختبار مد الركبتين كاملا مع خفض الجذع للاستلقاء على الأرض والعودة من وضع جلوس القرفصاء في الاختبار القبلي بلغ (24,37 مرة) وبانحراف معياري بلغ (1,84) فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (37,25 مرة) و بانحراف معياري بلغ (1,83).

ظهرت قيمة (t) المحسوبة (11,29) فيما بلغت درجة(t) الجدولية (2,14) تحت مستوى دلالة (0.05) و بدرجة حرية (14) و بهذا يكون الفرق معنويا و لصالح الاختبار البعدي.

وظهرت قيمة الوسط الحسابي لاختبار رفع الرجلين لأعلى ما يمكن ثم خفضه من وضع الانبطاح على الأرض في الاختبار القبلي بلغ (17,37مرة) و بانحراف معياري بلغ (1,59) فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (20,87 مرة) وبانحراف معياري بلغ (5,02).

ظهرت قيمة (t) المحسوبة (1,75) فيما بلغت درجة(t) الجدولية (2,14) تحت مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (14) و بهذا يكون الفرق معنويا و لصالح الاختبار البعدي.

وظهرت قيمة الوسط الحسابي لاختبار رفع الجذع لأعلى ما يمكن ثم خفضه بأستمرار من وضع الانبطاح في الاختبار القبلي بلغ (15,12 مرة) وبانحراف معياري بلغ (1,35) فيما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (21,25مرة) و بانحراف معياري بلغ (2,25).

ظهرت قيمة (t) المحسوبة (5,161) فيما بلغت (t) الجدولية (2,14) تحت مستوى دلالة (0.05) و بدرجة حرية (14) و بهذا يكون الفرق معنويا و لصالح الاختبار البعدي.

جدول (5)

يبين نتائج عينة البحث في اختبار يوهاش للتحمل العضلي للمجموعة التجريبية و قيمة t المحسوبة و الجدولية و دلالة الفروق

المعالجات الإحصائية / الاختبارات	القبلي		البعدي		قيمة tالمحسوبة
	س	± ع	س	± ع	
الاختبار الاول	28,62	4,95	35,62	3,73	3,68
الاختبار الثاني	35,87	1,64	46,62	2,26	26,10
الاختبار الثالث	18,50	2,44	26,12	2,10	7,25
الاختبار الرابع	24,37	1,84	37,25	1,83	11,29
الاختبار الخامس	17,37	1,59	20,87	5,02	17,5
الاختبار السادس	15,12	1,35	21,25	2,25	5,161
قيمة (t) الجدولية (2,14) عند درجة حرية (14) ومستوى دلاله (0,05)					

4-2 عرض وتحليل مناقشة نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

من خلال عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية كما في الجدول (6) ، ظهر لنا أن هناك فروقاً معنوية في أغلب اختبارات التحمل العضلي (يوهاش) والتي تمثلت في الاختبارات، ثني ومد الذراعين كاملا من وضع الانبطاح المائل، ورفع الجذع لملامسة الكوعين بالتبادل ورفع وخفض الرجل لأعلى ولأكبر مدى، ومد وثني الركبتين كاملا مع خفض ورفع الجذع باستمرار، ورفع الجذع لأعلى ما يمكن ثم خفضه باستمرار، و كانت لصالح المجموعة التجريبية. ويعزو الباحثان هذه الفروق إلى طبيعة التمرينات المعدة من قبل الباحثان والتنوع في طريقة الأداء وهذا ما يؤكده (طلحة حسام الدين وآخرون) " إلى ضرورة التنويع في استخدام التمرينات أو أسلوب أدائها حيث من أكثر الأخطاء التدريبية انتشارا بين المدربي هو إغفال عملية التغيير في الإثارة التدريبية ومن هذه التغيرات مثلا التغيير في عدد التكرارات أو عدد المجموعات أو من خلال شدة الحمل المستخدم أو في سرعة أداء التمرين وفترات الراحة"[1]

فيما لم تظهر فروق معنوية في اختبار رفع الرجلين الممدودتين لأعلى ما يمكن ثم خفضهما باستمرار في اختبارات التحمل العضلي، ويعزو الباحثان إلى أن هناك ضعف في مرونة مفصل الورك لعموم عينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبة وهذا ما يعانيه أغلب المصارعين، فضلا عن عدم التركيز لهذه الناحية والانتباه لها من قبل أغلب المدربين العاملين في هذا النوع من المصارعة والذي يؤكده مفتي إبراهيم حماد (1998):" إن

([1]) طلحة حسام الدين (وآخرون)، الموسوعة العلمية في لتدريب الرياضي- القوة- القدرة- تحمل القوة- المرونة،ط1، القاهرة، 2001، ص52.

للمرونة دور أساسي حيث يؤدي ربط المرونة والإطالة بالتحمل العضلي إلى تحسين كفاءة بعض أنواع الأداء البدني"[1]، وكما يؤكده أيضا عصام حلمي ومحمد جابر بريقع (1997)، إلى وجود نوعين من المرونة، المرونة السلبية: وتعرف بالمدى الحركي الذي يصل إليه الجزء المتحرك من الجسم بواسطة شخص آخر والعضلات بحالة ارتخاء، أما المرونة الحركية الإيجابية فتعرف بالمدى الحركي الذي يصل إليه الجزء المتحرك كنتيجة للانقباضات العضلية التي تتحكم في المفصل. ومن الواضح أن المرونة الحركية (الإيجابية) لها الأهمية الأولى في الأداء الحركي عن المرونة السلبية"[2]

وهذا ناتج عن طبيعة المنهج التجريبي والتنوع الحاصل في استخدام التمارين وحالة التجديد التي اعتمدت لإبعاد الملل ورفع الروح المعنوية للمصارعين من خلال التحفيز المستمر على أداء متطلبات التدريب وإتمامه. ويتفق معنا طلحة حسام الدين وآخرون (2001):" إن لتدريب إستخدام المقاومات (الأوزان المتغيرة) مهمة لتدريب الجهاز العصبي إضافة إلى بناء العضلات الهيكلية في حالة تنمية القوة والقدرة بنسبة معينة وهذا يحتاج إلى وجود عامل مشجع على إستمرار التدريب، وإن مثل هذه التدريبات قد تؤدي إلى الملل لذا فإن المدرب مطالب بضرورة إيضاح أهمية كل تدريب سواء أكانت أهمية دوره في تنمية العمل العضلي أم منع الإصابات وما إلى ذلك من العوامل التي تعين اللاعب على تحمل أعباء التدريب" [3]

الجدول (6)

يبين الاختبارات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية

المعالجات الإحصائية	الضابطه	التجريبية	

[1] مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث- تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة: دار الفكر العربي، 1998، ص156.

([2]) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث- تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة: دار الفكر العربي، 1998، ص156

([3]) طلحة حسام الدين (وآخرون)، المصدر السابق ، ص113.

الاختبارات	س	± ع	س	± ع	قيمة tالمحسوبة
الاختبار الأول	**29.2**	**4.26**	**35.26**	**3.73**	**3.17**
الاختبار الثاني	**37.37**	**1.76**	**46.62**	**2.26**	**9.10**
الاختبار الثالث	**21.25**	**1.58**	**26.12**	**2.10**	**5.24**
الاختبار الرابع	**27.12**	**1.24**	**37.25**	**1.83**	**12.92**
الاختبار الخامس	**20.00**	**1.06**	**20.87**	**5.02**	**0.48**
الاختبار السادس	**17.37**	**1.06**	**21.25**	**2.25**	**4.40**
قيمة (t) الجدولية (2,14) عند درجة حرية (14) ومستوى دلاله (0,05)					

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

مـن خـلال أهـداف البحـث وفرضـياته، وفـي حـدود عينـة البحـث المسـتخدمة، وطبيعـة إجـراءات البحـث والإحصائيات التي استخدمت في تحليل النتائج، توصل الباحثان إلى النتائج والاستنتاجات الآتية:

1- اظهـرت النتـائج هنـاك تـأثير ايجـابي لتمرينـات بـأوزان متغيـرة فـي تطـوير التحمـل العضـلي لـدى لاعبـي المصارعه الرومانية الشباب .

2- ظهور فروق معنوية في القياس البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البدنية(ثني ومد الذراعين كاملا من وضع الانبطاح المائل، رفع الجذع لملامسة الكوعين والركبتين بالتبادل، رفع وخفض الرجل للأعلى لأكبر مدى، مد وثني الركبتين كاملا مع خفض ورفع الجذع كاملا وباستمرار، ورفع الجذع لأعلى ما يمكن ثم خفضه باستمرار في اختبار التحمل العضلي) ، ولصالح المجموعة التجريبية،

3-عدم ظهور فروق معنوية في اختبار رفع الرجلين الممدودتين لأعلى ما يمكن ثم خفضهما باستمرار في التحمل العضلي.

4- ضعف في مرونة مفصل الورك لعينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

5-2 التوصيات

من خلال نتائج الدراسة خلص الباحثان بعدة توصيات منها:

- ضرورة اعتماد التمرينات المتغيرة الأوزان المعدة من قبل الباحثان في تطوير التحمل العضلي للمصارعين الشباب لنادي المحاويل الرياضي .
- التأكيد على ضرورة تطوير مفصل الورك لأهميته في أداء أغلب مسكات المصارعة الرومانية.
- ضرورة إجراء بحوث مشابهة على عناصر بدنية أخرى وعلى عينات أخرى.

المصادر العربية والأجنبية

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح:التدريب الرياضي-الأسس الفسيولوجية،دار الفكر العربي، القاهرة:1997.
- طلحة حسام الدين وآخرون، الموسوعة العلمية في لتدريب الرياضي- القوة- القدرة- تحمل القوة- المرونة، 2001.

- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي- نظريات-تطبيقات، دار الكتب الجامعية ط3، الاسكندرية:1978.
- عصام حلمي، ومحمد جابر بريقع: التدريب الرياضي- أسس- مفاهيم، اتجاهات، الاسكندرية، منشأة المعارف، 1997.
- قاسم حسن حسين، بسطويسي أحمد:التدريب العضلي الآيسوتوني في مجال الفعاليات الرياضية، مطبعة الوطن العربي، 1979.
- لؤي محمد جواد ساطع : التدريب بالأوزان المتغيرة و تأثيرها في تطوير القوة الخاصة لأداء بعض مسكات المصارعة الرومانية لفئة الشباب' أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2005.
- محمد جاسم الياسري، ومروان عبد المجيد: الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية عمان، مؤسسة الدراق للنشر والتوزيع، 2001.
- محمد حسن المشهداني وأمير حنا هرمز: الإحصاء : الموصل ، مطبعة التعليم العالي في الموصل ، 1989 ، ص481.
- محمد عبد العال ألنعيمي وحسن ياسين طعمه : الإحصاء التطبيقي ، ط1 ،عمان ، دار وائل للنشر ، 2008.
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث- تخطيط وتطبيق وقيادة، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998.

Helleborndt, F. and Hout 2,5: Mechanism of muscle Training in man, Experimental demonstration of overload principle, physical. Therapy review, 36, p 371. 1995

Jarman and Hanlly:R, *Wrestling for Bagimers Conten Porary Books*, LNC, Chicago: 1983

ملحق (1)
يبين اسماء الخبراء الذين اعتمدهم الباحث بالبحث

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل

1	أ.د	محمد جاسم الياسري	، قياس وتقويم	، جامعة بابل – كلية التربية الرياضية
2	أ.د	لؤي محمد الساطع	تدريب مصارعه	جامعة بغداد – كلية التربية الأساسية
3	أ.م.د	احمد يوسف متعب	، تدريب	جامعة بابل – كلية التربية الرياضية
4	أ.م.د	عايد حسين عبد الأمير	تدريب كرة سله	جامعة بابل – كلية التربية الرياضية
5	م.د	محمد مطر عراك العجيلي	اختبار وقياس	جامعة المثنى ، كلية التربية الرياضية
6	م.د	عدي طارق حسن	تدريب مصارعه	جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية
7	م.د	عامر موسى حسين	تدريب مصارعه	جامعه القادسية ، كلية التربية الرياضية

ملحق(2)

نماذج من التمرينات المقترحة (المتغيرة الأوزان) المستخدمة للمجموعة التجريبية

الوحدة التدريبية : الأولى

المكان : قاعة نادي المحاويل الرياضي للمصارعة

ت	التمارين	التكرار	زمن الأداء للمجموعة الواحدة	الراحة بين المجاميع	زمن الأداء
1	القفز من وضع القرفصاء والبار الحديدي خلف الرقبة	3×20	90 ثا	30 ثا	6 د
2	الصراع من التشابك بالكرة الطبية وزن 3كغم	4×10	90 ثا	30 ثا	8 د
3	من الثبات والحبال المطاطية بالرجلين مد وسحب الرجلين للجانب بالتعاقب	4×30	90 ثا	30 ثا	8 د

الوحدة التدريبية : الثانية

ت	التمارين	التكرار	زمن الأداء للمجموعة الواحدة	الراحة بين المجاميع	زمن الأداء
1	حمل الدمية من الجانب (ثلث) من وزن المصارع	4×30	90 ثا	30 ثا	8 د
2	صعود ونزول الدج (4 بايات) والبار الحديدي خلف الرقبة	4×30	90 ثا	30 ثا	8 د
3	دوران الورك بالكرة الطبية وزن 2كغم	3×20	90 ثا	30 ثا	6 د

الوحدة التدريبية : الثالثة

ت	التمارين	التكرار	زمن الأداء للمجموعة الواحدة	الراحة بين المجاميع	زمن الأداء
1	بنج بريس امامي من وضع الاستلقاء على الظهر	4×30	90 ثا	30 ثا	8 د
2	من وضع الجلوس على المصطبه دفع الحبل الرجلين المثبت بالمصطبه	4×30	90 ثا	30 ثا	8 د
3	استلام وتسليم الكرة الطبية من خلف الظهر وزن 3كغم	3×20	90 ثا	30 ثا	6 د

الوحدة التدريبية : الرابعة

ت	التمارين	التكرار	زمن الأداء للمجموعة الواحدة	الراحة بين المجاميع	زمن الأداء
1	تمرين نص دبني	3×20	90 ثا	30 ثا	6 د
2	تمرين تسلق الحبل	4×30	90 ثا	30 ثا	8 د
3	ربط الحبل المطاطي بالراس بعد تثبيته بالحائط ثم سحب الحبل بالراس للامام من الوقوف	4×30	90 ثا	30 ثا	8 د

الوحدة التدريبية : الخامسة

ت	التمارين	التكرار	زمن الأداء للمجموعة الواحدة	الراحة بين المجاميع	زمن الأداء
1	القفز من وضع القرفصاء والبار الحديدي خلف الرقبة	3×20	90 ثا	30 ثا	6 د
2	بنج بريس امامي من وضع الاستلقاء على الظهر	3×20	90 ثا	30 ثا	6 د
3	من وضع الجلوس على المصطبه دفع الحبل الرجلين المثبت بالمصطبه	4×30	90 ثا	30 ثا	8 د

الوحدة التدريبية : السادسة

ت	التمارين	التكرار	زمن الأداء للمجموعة الواحدة	الراحة بين المجاميع	زمن الأداء
1	حمل الدمية من الجانب (ثلث) من وزن المصارع	4×30	90 ثا	30 ثا	8 د
2	صعود ونزول الدج (4 بايات) والبار الحديدي خلف الرقبة	4×30	90 ثا	30 ثا	8 د
3	من الثبات والحبال المطاطية بالرجلين مد وسحب الرجلين للجانب بالتعاقب	3×20	90 ثا	30 ثا	6 د

بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم

أ.م. د احمد عبد الأمير حمزة

ملخص البحث

أجريت الدراسة على عينة من (18) لاعبا ، يمثلون فريق نادي بابل بكرة القدم للمتقدمين والمشارك ضمن أندية العراق للدرجة الأولى للعام 2009.. .تهدف الدراسة بالتعرف على العلاقة بين بعض مظاهر الانتباه والمتمثلة في (ثبات الانتباه - توزيع الانتباه- تحويل الانتباه - شدة الانتباه - تركيز الانتباه) ودقة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم ..

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته وطريقة الدراسة .وقد أوضحت الدراسة إلى إن هناك علاقة ارتباط طردية ذات دلالة معنوية بين مظهر تركيز الانتباه ودقة أداء مهارتي (التهديف وإخماد الكرة)كل على حده ، كذلك ظهرت هنالك علاقة ارتباط طردية ذات دلالة معنوية بين مظهر توزيع الانتباه ومهارة المناولة المرتدة ،وظهرأيضا علاقة ارتباط طرديه بين مظهر تحويل الانتباه ومهارتي (الإخماد والمناولة المرتدة) وكان ايضا هناك علاقة ارتباط معنوية بين مظهر ثبات الانتباه وإخماد الكرة وكذلك ظهرت علاقة ارتباط معنوية بين شدة الانتباه ودقة اداء مهارتي التهديف والاخماد .فيما لم تظهر علاقة ارتباط بين ما تبقى من مظاهر الانتباه الأخرى قيد الدراسة والمهارات الأساسية بكرة القدم

ومن هنا خرج الباحث بجملة من التوصيات ، منها ضرورة الاهتمام والتركيز على التمارين التدريبية التي تعمل على تطوير القدرات العقلية والبدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم وكذلك اهتمام المدربين في تطوير مظاهر الانتباه وحسب أهميتها للأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم إثناء الوحدات التدريبية بشكل علمي مع استخدام الوسائل والأدوات المساعدة.

some aspects of attention and their relationship

to the accuracy of the performance of some of the basic skills of soccer players

Assist.ProfDr . AHMED ABDULAMEER Hamzah
Iraq\ University of Babylon\Faculty of Physical Education

The study was conducted on a sample of (18) players, a representing the Babylon Club football and co-applicants for team the clubs within Iraq for the first class for the year 2008-2009 .. .

The study aims to identify the relationship between attention and aspects of (the stability of attention - the distribution of attention – Shifting of attention - the intensity of attention – Concentration of attention) and the accuracy of the performance of some of the basic skills of soccer players ..

The researcher used the descriptive manner relations connectivity to the suitability and method of study. The study pointed out that there is a correlation positive correlation significant differences between the appearance of concentration of attention and accuracy of the performance of my skills (scoring and put down the ball) all on its own, as well as appeared there is a correlation positive correlation significant differences between the appearance of distribution of attention and skill of handling feedback, and also appeared correlation positive correlation between the appearance of shifting attention and my skills (suppression and handling feedback) and was also a correlation was found between the appearance of constant attention and put down the ball and also showed a correlation was found between the severity of attention and accuracy of the performance of my skills scoring and suppressions. There were no correlation between the remaining of the manifestations of attention under study and other basic skills football

Hence came the researcher a number of recommendations, including the need for attention and focus on training exercises that work on the development of mental abilities and physical and skill of soccer players, as well as the attention of trainers in the development of the manifestations of attention and in order of importance of performance skills to the football players during the training modules in a scientific manner with the use of means and utilities.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

لعبة كرة القدم واحدة من الانشطة الرياضية التي تتميز باللعب الفردي والجماعي وبمنافسة قوية والتي تتطلب ممارستها اداء مهارات ذات مواصفات معينة في محيط مفتوح ومتغيرات كثيرة واداء بدني وخططي وفني ،اذ يودي الجانب المهاري دورا بارزا في العديد من المهارات ولاسيما عند تقارب مستويات اللاعبين في الجوانب البدنية والنفسية والخططية من خلال التدريب المستمر على التمارين الخاصة والتي يتطلب ادائها ضمان استعياب اللاعب لها بصورة جيدة وقدرته على سرعة التصرف في مواقف اللعب المتغيرة ، فاللاعب يقوم بتحليل مواقف اللعب من خلال الانتباه والادراك نتيجة للمثيرات الحاصلة والمتوقعة من النافسة وبالتالي فان كمية المعلومات الواصلة للاعب عبر انتباهه تسهم بصورة مباشرة في اختيار الانسب للاداء

وهنا تظهر اهمية وحاجة اللاعب الى قدرة الانتباه والذي يعد احد المظاهر المهمة التي يجب الاهتمام بها في جميع مراحل اعداد اللاعبين ، اذ يعد الانتباه ومظاهره من العوامل الاساسية التي يعتمد عليها الاداء الحركي والخططي لمختلف الانشطة الرياضية وان كل نشاط رياضي ينمي لدى اللاعبين مظاهر انتباه مميزة تبعا لتخصصهم فضلا عن انه يحتاج لهذه المظاهر بدرجات متفاوته

من هنا تكمن اهمية البحث في تناول مظاهر الانتباه بالدراسة ودورها بالمهارات الاساسية للاعبي كرة القدم وطبيعة العلاقات الارتباطية في الاداء الحركي لتلك المهارات لابراز دور هذه القدرات العقلية ومدى اهميتها للعبة كرة القدم معتمدة على الاسلوب العلمي السليم

1-2 مشكلة البحث

ان الجانب المهاري بكرة القدم وعلاقته بالمثيرات الخارجية في المحيط المفتوح لم يحض بالاهتمام الكافي اجل الوقوف على اهم وأدق التفاصيل في هذه اللعبة بغية الوصول الى افضل الادءات والانجازات.

ومن خلال تجربة الباحث وعمله في مجال كرة القدم وجد ان لاعب كرة القدم في الملعب يواجه عدة مثيرات ومتغيرات خارجية عند اداءه للمهارات الاساسية في المباراة ،كأن يكون ضغط اللاعب المنافس ودقة اداء المهارات وهذا مما قد يؤدي الى ضعف في ادائ المهارات وبالتالي ينعكس على نتيجة الفريق سلبيا

من هنا ارتا الباحث في تحديد مشكلة البحث من خلال التعرف على العلاقة بين بعض مظاهر الانتباه (التركيز، التوزيع ، التحويل، الثبات ، الشدة) بالاداء الناجح للمهارات الاساسية ودقتها للاعبي كرة القدم .

1-3 أهداف البحث

1- التعرف على بعض مظاهر الانتباه للاعبي كرة القدم

2- التعرف على طبيعة العلاقة بين بعض مظاهر الانتباه ودقة اداء بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم.

1 -4 فرض البحث

وجود علاقة ذات دلالة احصائية بين بعض مظاهر الانتباه ودقة اداء بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 **المجال البشري** : لاعبوا نادي بابل بكرة القدم للمتقدمين

1-5-2 **المجال الزماني** : من 1\ 2\2010 ولغاية 2\ 3\2010

1-5-3 **المجال المكاني** : ملعب نادي بابل لكرة القدم \ بابل \العراق

الدراسات النظرية والمشابهة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 مفهوم الانتباه :

يستقبل الفرد من خلال حواسه المختلفة العديد من المعلومات او المثيرات سواء من البيئة الخارجية او من داخله فيما يعرف بعملية الاحساس . ويقوم الفرد بالتعرف على هذه المعلومات او المثيرات سواء الخارجية او الداخلية ، فأنه يستطيع بذلك اتخاذ قرار سواء بالاستمرار او عدم الاستمرار في توجيه وعيه نحو المثيرات او المعلومات المحددة من بين هذه المعلومات او المثيرات المدركة

وقد عرف علماء النفس الانتباه هو " توجيه الوعي نحو المثيرات (الرموز) المعينة بحيث تصبح بمتناول الحواس " (اسامة ، 1997 ،181)

و عرفه فاخر عاقل ((الانتباه هو العملية النفسية التي تقوم باختيار عدد المثيرات المتواردة على النفس والتركيز عليها وتجاهل المثيرات الاخرى)) (فاخر ،1981 ،321)

اما في المجال الرياضي فقد عرفه محمد العربي شمعون بأنه ((القدرة على التركيز على الرموز المرتبطة في البيئة والاحتفاظ بهذا التركيز طول مدة المنافسة)) (محمد العربي،1968 172)

2-1-2 مظاهر الانتباه

هناك العديد من مظاهر الانتباه من اهمها ما يلي :

- ثبات الانتباه (Stability) of attention
- توزيع الانتباه (Distribution) of attention
- تحويل الانتباه (Shifting) of attention
- شدة الانتباه (Intensity) of attention
- تركيز الانتباه (Concentration) of attention

- ثبات الانتباه

ويعرف بانه"القدرة على الاحتفاظ بشدة عالية من الانتباه (اطول فترة ممكنة مما يحقق متابعة المواقف المختلفة خلال المنافسات او التدريب"(محمد صبحي وحمدي عبد المنعم،1988 ، 392)

- توزيع الانتباه

تعرف ظاهرة توزيع الانتباه بانها العمليات والنشاط النفسي (أي الانتباه) الموجه نحو عدة اشياء او انشطه في وقت واحد(سعد جلال و محمد علاوي، 368)

فلاعب كرة القدم يواجه اثناء اللعب مواقف تتطلب منه توزيع الانتباه على اكثر من مثير حتى يتمكن من ادراك المواقف المختلفة المرتبطة بظروف المباراة"وتحدث بقوة اقل نسبياً من قوة المؤثرات التي تحدث في

حالة التركيز على عنصر واحد فقط وكذلك ان عملية التوزيع تتطلب طاقة عصبية كبيرة قياساً إلى بقية المظاهر اذ انها تتم عن طريق العمليات التي تحدث في وقت واحد من اجزاء مختلفة من لحاء المخ" (عبدالحميد،1976، 292)

– تحويل الانتباه

وهو " القدرة على سرعة توجيه الانتباه من نشاط إلى نشاط أخر وبنفس الشدة" (قاسم حسن،1990 ،121). وتختلف القدرة على اختلاف الانتباه من رياضي إلى أخر على وفق الخصائص والمميزات الفردية لكل رياضي ، ومن العوامل المؤثرة في تحويل الانتباه هي (محمد العربي،1968,274)

– اختيار طريقة الانتباه
– توقيت تحويل الانتباه
– الضغط العصبي
– الالم

– شدة الانتباه :–

"يقصد بشدة الانتباه درجة القوة او الصعوبة التي يبذلها اللاعب تجاه مثير او مثيرات معينه" (محمد علاوي،2002,282)"فعند اداء المهارة الحركية فان عملية الانتباه تحدث بدرجات مختلفة فتارة يكون الانتباه حاداً وتاره اخرى يكون فيها الانتباه ضعيفاً . ففي حالة التعب تقل شدة الانتباه بسبب اجهاد الجهاز العصبي الذي يؤدي إلى خمول في العملية الحادثة في القشرة الداخلية للمخ" (عبدالحميد،1976 328).

تركيز الانتباه :–

ويقصد به " تجميع كافة الافكار والعمليات الفكرية بنقطة واحدة لخدمة العمل المهاري المراد تحقيقه " (وجيه ،1985، 62)

وان تركيز الانتباه نحو مثير معين لا يعني جمود الانتباه وتوقفه يتحرك الانتباه اثناء تركيزه في مجال او امتداد او اتساع اكبر يطلق عليه مجال او امتداد او اتساع الانتباه ، ولكن في حدود تتبع المثير المختار الذي يتم التركيز عليه. "ويطلق على النقطة التي يتركز عليها الانتباه (بؤرة الانتباه) كما هو الحال في رياضة الرماية عندما يركز اللاعب انتباهه في بؤرة معينة او نقطة معينة في الهدف الثابت او المتحرك. وفي بعض الاوقات يجب ان يكون تاماً بصورة كلية لاجل الوصول إلى حالة الترابط الذهني والبدني ، فأن جميع الطاقة الذهنية يجب ان تتدفق باتجاه واحد"(روبرت،1991، 289).

2–1–6 الدقة والاداء الحركي :

الدقة هي (اداء حركة ذي فائدة في مكان وزمن محدد مع اقتصاد في الطاقة والجهد المبذول) (اسعد ،1996، 30) وهي ايضاً (قابلية حل الواجبات الحركية بشكل سريع ومجدي) (كورت،1987 ،281) وتعني ايضاً (تقليل الانحرافات او الفارق إلى اقصى ما يمكن عن الادب الامثل بكل الحسابات الميكانيكية

والجمالية للحركة ، وهي الهدف الاساسي في عملية التعلم والتدريب لمعظم الفعاليات الرياضية) وهي (الكفاءة العالية في اصابة الهدف) (عبدعلي واخرون،1989، 46) والدقة في كرة القدم تعد عاملاً مهماً واساسياً لارتباطها الكبير في الاداء المميز وتسجيل الاهداف ثم تحقيق الفوز ، وعلى هذا الاساس يجب توافرها في الاداء كونها المعيار الذي توصف من خلاله جودة الاداء المهاري.

وهناك عدة متغيرات تؤثر في دقة الاداء من اهمها (طلحة،1994، 12)

- الإحساس بالاتجاه والمسافة
- التوقيت
- مقدار القوة المطلوبة
- القدرة على التحكم في العمل المعني والسيطرة عليه .

2-2 الدراسات المشابهة

دراسة سمير مهنا الربيعي (سمير،1999)

(بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بمستوى أداء حكّام كرة القدم)

هدفت الدراسة بالتعرف على العلاقة بين مظاهر الانتباه بمستوى أداء حكّام كرة القدم كذلك التعّرف على مستوى مظاهر الانتباه لدى حكّام الساحة والحكّام المحايدين .

عينة البحث

شملت عيّنة البحث 35 حكَماً من حكام العراق الدوليين والدرجة الأولى .

الاستنتاجات:

. 1هناك فروق ذات دلالة معنوية في شدّة الانتباه بين حكّام الساحة والحكّام المساعدين ولصالح المساعدين أثناء وبعد المباراة، في حين لم تظهر أيّ فروق بينهما قبل المباراة .

. 2هناك علاقة معنوية بين شدّة الانتباه ومستوى أداء حكّام المساحة والحكّام المساعدين قبل واثناء المباراة ، في حين لم تظهر أي علاقة ارتباط بين شدّة الانتباه ومستوى الأداء بعد المباراة .

. 3هناك علاقة ارتباط بين تركيز الانتباه ومستوى أداء حكّام الساحة والحكّام المساعدين قبل وأثناء المباراة، في حين لم تظهر علاقة ارتباط بين تركيز الانتباه ومستوى الأداء التحكيمي بعد المباراة

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 :منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي باسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته وطريقة الدراسة

3-2 مجتمع البحث وعينته :

بعد ان حدد الباحث مجتمع بحثه والذي يتمثل بلاعبي نادي بابل بكرة القدم للمتقدمين المشارك ضمن دوري اندية العراق للدرجة الاولى للعام 2009-2010، اختار عينته عشوائيا وبواقع (18) لاعبا من اصل (26) لاعبا وبذلك شكلت عينة البحث نسبة مقدارها (69,23 %) من مجتمع البحث ،اذ تم استبعاد 8 لاعبين وذلك لأغراض التجربة الاستطلاعية.

3-3 وسائل جمع المعلومات :

استخدم الباحث الوسائل والادوات الاتية لجمع المعلومات

- المصادر العربية والاجنبية
- الاختبارات والقياس المستخدمة بالبح
- ساعة توقيت
- شريط قياس

3-4 الاختبارات المستخدمة في البحث

3-4-1 الاختبارات العقلية

الاختبار الاول :

اختبار بوردن – انفيمون لقياس الانتباه

قام الباحث باستخدام (اختباربوردن –انفيمون) لقياس الانتباه والمعدل من قبل عبد الواحد طه عام 1921.وهو اختبار مستخدم ومقنن على البيئه العراقية

اذ يعد هذا الاختبار احد الاختبارات الخاصة بالرياضيين والمستخدم لقياس خمس من مظاهر الانتباه وهي (الحدة،الثبات،التركيز، التوزيع ،التحويل)وان هذا الاختبار عبارة ورقة تحتوي على (31) سطرا من الارقام العربية موزع على هيئة مجموعات تتكون كل مجموع من (3-5) ارقام ويحتوي كل سطر على (10) مجموعات ومجموع ارقامها (40) رقما اي ان الاختبار يحتوي على (310) مجموعة اي يحتوي على (1240) رقما ، وقد وضعت ارقام هذا الاختبار بترتيب وتسلسل متقن كما روعي في وضعها ان تكون غير منتظمة التوزيع وغير متساوية ايضا لضمان عدم حفظها من قبل المختبر.

3 – 4 – 1 – 1 اختبار تركيز الانتباه

طريقة تنفيذ الاختبار :

عند سماع كلمة (ابدأ) يقوم اللاعب بقلب الورقة في لحظة تشغيل ساعة التوقيت ويبدأ اللاعب بالبحث والشطب للرقم (79) سطراً تلوا الاخر ومن اليسار إلى اليمين ، ولمدة دقيقة واحدة فقط ، وعند سماع كلمة (قف)يضع اللاعب علامة راسية بجانب الارقام التي وصل إليها.

وبعد انتهاء الدقيقة الأولى يتم اعادة الاختبار نفسه ولمدة (دقيقة واحدة) ايضا ولكن بوجود طريقة التصحيح واحتساب النتائج (للدقيقة الاولى) :

يتم استخراج الدلالات الآتية : .

A = (الحجم العام) وهو عدد الارقام التي نظرها اللاعب منذ بداية الاختبار وحتى كلمة (قف) .

b = عدد التراكيب المفروض شطبها في ورقة الاختبار منذ البداية وحتى كلمة (قف)

B = عدد الاخطاء العام (عدد التراكيب الخطأ التي شطبها + عدد التراكيب الصحيحة التي لم يشطبها).

E = معامل دقة العمل وتنفيذ الاختبار.

$$E = \frac{b - B}{B}$$

$$u1 = A \times E$$

بعد انتهاء الدقيقة الاولى يتم اعادة الاختبار نفسه ولمدة (دقيقة واحدة) ايضاً ولكن بوجود مثير صوتي – ضوئي ، فعند اعطاء اشارة البدء ويتم تشغل الجهاز الذي يعطي صوتاً منتظماً بمعدل دقة واحدة لكل ثانية وكذلك يعطي اشارة ضوئية كل (خمس ثوان)، علماً ان الجهاز بوضع في مجال رؤية اللاعب وعلى مسافة تبعد (1 م) عن مكان جلوس اللاعب المختبر.

طريقة التصحيح واحتساب النتائج (للدقيقة الثانية) :

يتم استخراج الدلالات السابقة نفسها ، أي استخراج قيمة (u2)حيث :

$$u2 = A \times E$$

بعدها يتم حساب تركيز الانتباه عن طريق المعادلة الاتية :

$$K = u1 - u2$$

3 – 4 – 1 – 2 اختبار توزيع الانتباه

طريقة تنفيذ الاختبار : .

الاداءالخاص باختبار (u1) نفسه زيادة على ما يأتي

– عند أعطاء اشارة البدء وتشغيل ساعة الايقاف يبدأ اللاعب بالبحث والتشطيب لكل من الرقمين (97 ،49) في ان واحد وبالاسلوب السابق نفسه.

– عند سماع كلمة (قف) يضع اللاعب خطاً مائلاً راسيا عند أخر رقم وصل إليه.

– زمن الاختبار (دقيقتان فقط).

طريقة التصحيح واحتساب النتائج:

u3 = صافي انتاجية العمل عند شطب الرقم (97). حيث u4 =u3 = A x E

صافي انتاجية العمل عند شطب الرقم (49). حيث u4 = A x Eيتم حساب توزيع الانتباه عن طريق المعادلة الآتية : .

$$\text{توزيع الانتباه} = \frac{(u3 - u4) \times 100}{u3 + u4}$$

3–4–1–3 اختبار تحويل الانتباه : .

ان زمن الاختبار دقيقتان فقط يتم خلالها شطب الرقمين (47 ، 96) وبالطريقة الآتية :.

عند اعطاء اشارة البدء وتشغيل ساعة التوقيت يبدأ اللاعب بالبحث وتشطيب الرقم (47) ولمدة (30 ثانية) ، ثم اعطاء الاشارة (حول) ينتقل اللاعب إلى شطب الرقم (96) ولمدة (30 ثانية) وعند سماع كلمة (حول) ينتقل اللاعب مرة اخرى لشطب الرقم (47) ولمدة (30 ثانية) ثم مع اعطاء الاشارة (حول) يقوم اللاعب بشطب الرقم (96) ولمدة (30 ثانية) ، وبذلك تنتهي الدقيقتان.

طريقة التصحيح واحتساب النتائج :–

يتم استخراج الدلالات الاتية :

M = الفارق بين انتاجية العمل للثواني الثلاثين الاولى (U1) والثانية (U2) حيث ان :

M = U1 – U2

H = الفارق في انتاجية العمل بين (U2) و (U3)

حيث ان : H = U2 – U3

O= الفارق في انتاجية العمل بين (U3) و (U4)

حيث ان :

O = U3 – U4

علماً ان انتاجية العمل لمدة (30 ثانية) = (U) = E x A

$$\text{اذا تحويل الانتباه} = \frac{O + H + M}{3}$$

3 – 4 – 1 – 4 اختبار شدة الانتباه :–

طريقة اداء الاختبار

عند سماع كلمة (أبدا) يقوم الاعب بقلب الورقة مع تشغيل الساعة ويبدأ بالبحث والشطب للرقم (49) وتبدأ الاسطر الواحد تلو الاخر ومن اليسار إلى اليمين .

– زمن الاختبار دقيقة واحدة فقط ، وعند سماع كلمة قف يضع اللاعب علامة رأسية بجانب الحروف التي وصل اليه .

طريقة التصحيح واحتساب النتائج :–

شدة الانتباه = A x E

3 – 4 – 2 – 5 اختبار لاندولتا لقياس ثبات الانتباه (محمد صبحي وحمدي عبدالمنعم،1988، 450)

ان الاختيار عبارة عن ورقة تحتوي على (15) سطراً مكونه من حلقات تشير فتحاتها إلى اتجاهات مختلفة ، وعادة ما تقسم الورقة ثلاثة اقسام متساوية ، كل قسم يحتوي على (5) سطور كاملة من الحلقات (كل سطر يحتوي على عشرين حلقة) أي ان الاختيار يحتوي على (300) حلقة ، وقد وضعت حلقات الاختبار بشكل مقتن وروعي في وضعها ان تكون غير منتظمة التوزيع لتفادي احتمالات الحفظ ، يتم شرح الاختبار للحكم عن طريق ملاحظة للورقة وكما يأتي :–

طريقة تنفيذ الاختبار :–

1. انظر إلى الورقة التي امامك بحيث تلاحظ الحلقات الموجودة بصورة جيدة ، محاولاً البحث عن الحلقات المطلوب منك شطبها وذلك بوضع علامة مناسبة عليها .

– عند اعطاء اشارة البدء وتشغيل ساعة التوقيت مباشرة يقوم اللاعب بوضع علامة مناسبة بالقلم الرصاص على الحلقات التي تشير فتحاتها إلى اتجاه الساعة الثانية عشر مبتدأ من الجهة اليسرى إلى اليمين سطراً تلو الاخر حتى نهاية الجزء الاول من الاختبار وهو السطور الخمسة الاولى ويجب ان يتم ذلك بدقة وفي اقل ما يمكن .

– يتم ايقاف الساعة لحظة انتهاء اللاعب من هذا الجزء .

– يسجل اللاعب عدد الدوائر التي تم شطبها وكذلك الزمن الذي قطعة في اداء الجزء الاول .

– يعطي اللاعب راحة مقدارها (15) ثانية .

– يكرر العمل السابق على السطور الخمسة الثانية (لاحتساب الجزء الثاني من الاختبار) ويتم التسجيل بالاسلوب نفسه (العدد والزمن) .

–يكرر العمل السابق على السطور الخمسة الثالثة(لاحتساب الجزء الثالث من الاختبار) ويتم التسجيل بالاسلوب نفسه (العدد والزمن) ، وبهذا يكون الاختبار قد انتهي.

طريقة احتساب ناتج العمل :–

يحسب لكل مرحلة من المراحل الثلاث للاختبار ناتج العمل (س) على وفق المعادلة الاتية :–

ناتج عمل الجزء الاول (س^1) = (0.436) x عدد الحلقات الصحيحة في الجزء – (0.708 x عدد الاخطاءفي الجزء / زمن الاداء

وهكذا الامر مع ناتج عمل الجزء الثاني ([illegible]) على وفق المعادلة الاتية :–

ثبات الانتباه = الانحراف المعياري لـ س1، س2، س3 / (س1 + س2 + س3) / 3

3–4–2 الاختبارات المهارية بـ

3–4–2–1 اختبار التهديف من مسافة (16,5 م) على مرمى كرة القدم مقسم الى مناطق محددة بدرجات(3–صفر) وتعطى 8 محاولات لكل لاعب وتكون الدرجة العليا هي 24 درجة(احمدعبدالامير،2009، 164)

3–4–2–2 اختبار المناولة المرتدة على جدار ولمدة(30 ثا) لأداء اكثر عدد من المناولات الصحيحة داخل المربع المرسوم بالجدار والذي يبعد عن منطقة الاختبار مسافة 6م(الخشاب ،**1999 ،216)**

3–4–2–3 اختبار اخماد الكرة داخل مربع بقياس 2م ×2م ولعدد (5)كرات يناولها المدرب من مسافة(6م) تبعد عن منطقة الاختبار واعلى درجة يحصل عليها اللاعب هي 10 درجة في حالة الاخماد الصحيح (**الخشاب ،209، 1999)**

3–5 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2 /2/2010 في يوم الثلاثاء وفي الساعة الثالثة ظهراً على عينة مكونة من (8) لاعباً والذي تم استبعادهم من التجربة ولقد تعرف الباحث على مجموعة من الإيجابيات والسلبيات التي اظهرتها التجربة الاستطلاعية لغرض تجاوز السلبيات وتعزيز الايجابيات

3-5-1 الأسس العلمية للاختبارات المعنية بالبحث

3-5-1-1 صدق الاختبار :

من اجل التأكد من صدق الاختبار قام الباحث باستخدام الصدق الظاهري عبر استبيان وزعه على مجموعة من الخبراء و المختصين * في ميدان التربية الرياضية لاستطلاع آرائهم والجدول (1) يبين ذلك

جدول (1)

يبين الأهمية النسبية للاختبارات المهارية بكرة القدم التي تم عرضها على الخبراء

ت	مفردات الاختبار	الدرجة المتحققة	النسبة المؤية	الصلاحية	
1	اختبار التهديف من مسافة (16,5 م) على مرمى كرة القدم	45	90%	يصلح	
2	اختبار المناولة المرتدة على جدار ولمدة(30 ثا)	46	92%	يصلح	
3	اختبار اخماد الكرة داخل مربع بقياس 2م ×2م	48	96%	يصلح	

تم اعتماد الاختبارات التي حصلت على نسبة 85%

3-5-1-2 ثبات الاختبار :

لقد تم استخدام طريقة (الاختبار واعادة الاختبار) للتحقق من ثبات المجموعة الاختبارية المرشحة ، حيث طبقت الاختبارات على عينة مكونة من (8)لاعبين وبتاريخ 2010/2/4 وبعد مرور(4 أيام) تم اعادة الاختبار على العينة نفسها و تحت نفس الظروف و المتغيرات و من خلال معالجة البيانات تم استخراج معامل الارتباط البسيط بطريقة(بيرسون) بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لمعرفة ثبات الاختبار وقد اظهرت النتائج ان الارتباط عال بين درجات الاختبارين . يلاحظ جدول (2)

* الخبراء والمختصين هم :
ا.د عامر سعيد مدرس مادة كرة قدم -علم النفس الرياضي ،جامعة بابل كلية التربة الرياضية
أ.م.د مؤيد عبدعلي مدرس مادة كرة قدم- فسلجة تدريب ،جامعة بابل كلية التربية الرياضية
أ.م.د ضياء جابر مدرس مادة كرة قدم- تعلم حركي، جامعة بابل كلية التربة الرياضية
أ.م.د حسام سعيد مدرس مادة كرة قدم- تدريب، الجامعة المستنصرية
م.د رافد عبد الامير مدرس مادة كرة قدم- تدريب، جامعة بابل كلية التربة الرياضية

جدول(2)

يبين معامل الثبات ومعامل الموضوعية ومعنوية الارتباط

ت	مفردات الاختبار	معامل الثبات	قيمة (t) المحسوبة	معامل الموضوعية	قيمـــــــــة (t) المحسوبة
1	اختبار التهديف من مسافة (16,5 م) على مرمى كرة القدم	0. 91	5.24	0. 84	3.36
2	اختبار المناولة المرتدة على جدار ولمدة(30 ثا)	0.90	4.32	0. 88	4.28
3	اختبار اخماد الكرة داخل مربع بقياس 2م ×2م	0.92	4.54	0.83	3.73

* قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05) تبلغ (1.4)

3-1-5-3 موضوعية الاختبار

بغية الحصول على موضوعية الاختبارات المرشحة للتطبيق ، استعان الباحث (بمحكمين أثنين) * خلال تجربته الاستطلاعية وعند الاختبار الثاني (اعادة الاختبار في قياس الثبات لها) بالذات، وبعد ان جمع نتائجها عاملها إحصائياً حيث أظهرت العلاقة بين درجات المحكم الاول و المحكم الثاني بشكل عال(أي أن معامل الارتباط بينهما عالي) والجدول (2) يوضح ذلك

3 – 6 التجربة الرئيسية

بعد ان تم التأكد من صلاحية الاختبارات المرشحة للتطبيق ، وكذلك صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة ، تم تطبيق التجربة الرئيسية وذلك على النحو الأتي:-

- قام الباحث باجراء الاختبارات العقلية والمهارية على عينة الحث خلال الفترة المحصورة بين 2\2\2010 ولغاية 8\2\2010
- تم اجراء مفردات الاختبار على ملعب نادي بابل لكرة القدم اذ تم مراعاة الظروف المناخية في توحيد وقت اجراء الاختبارات

3 – 7 الوسائل الاحصائية

تم معالجة البيانات بالرنامج الاحصائي SPSS باستخدام القوانين الاتية(عبدالجبار توفيق و رؤوف عبد الرزاق: 55)

1. الوسط الحسابي
2. الانحراف المعياري
3. النسبة المؤية
4. معامل الارتباط البسيط بيرسون
5. اختبار t لقياس معنوية الارتباط

4 – عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج العلاقة بين مظهر تركيز الانتباه والمهارات الاساسية بكرة القدم قيد البحث

4-1-1 عرض وتحليل نتائج العلاقة بين مظهر تركيز الانتباه ومهارة التهديف بكرة القدم ومناقشتها

جدول (1)

يبين العلاقة بين مظهر تركيز الانتباه ودقة اداء مهارة التهديف بكرة القدم

المعالم الإحصائية / المتغيرات المبعوثة	س	ع	قيمة معامل الارتباط	قيمة (ت ر) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (16) ومستوى دلالة (0.05)	دلالة الارتباط
تركيز الانتباه	13.86	1.86	0.85	6.44	2.12	معنوي
التهديف بكرة القدم	18.35	2.12				

يبين الجدول(1)النتائج الاحصائية الخاصة بمظهر تركيز الانتباه ودقة اداء مهارة التهديف بكرة القدم ، اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي عندهما على التوالي (**13.86** ، **18.35**) وبانحراف معياري عندهما على التوالي (**1.86** ، **2.12**)وهي قيم مختلفة مع بعضها وجاءت قيمة معامل الارتباط بينهما(**0.85**)

ولبيان حقيقة دلالة هذا الارتباط استخدم الباحث الاختبار التائي اذ جاءت قيمة(ت ر) المحسوبة (**6.44**) وهي اكبر من قيمة t الجدولية البالغة(12, 2)عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (16) وهذا مما يدل على قوة هذه العلاقة

وبغية تفسير ماتوصل اليه من نتائج فيعزو الباحث قوة الارتباط الى ان تركيز الانتباه من المظاهر المهمة والضرورية التي يحتاجها لاعب كرة القدم لتنفيذ الواجبات الحركية ولاسيما مع مهارة التهديف اذ تحتاج هذه المهارة الى الدقة العالية في الاداء لذلك فان تركيز اللاعب هنا هو القدرة على اسناد الانتباه لمثيرات منتقاة لفترة محددة ،وهذا يتجلى عند تنفيذ التهديف من المواقف او الحالات الثابته اثناء المنافسة اذ تحتاج الى مستوى عالي من تركيز الانتباه وهذا ما اكده مفتي " ان هناك الكثير من الحالات الثابته في كرة القدم تتطلب من اللاعب اعلى درجات التركيز عند تنفيذها"(مفتي ، 1994، 317)

جدول (2)

يبين العلاقة بين مظهر تركيز الانتباه ودقة اداء مهارة اخماد الكرة بكرة القدم

المعالم الإحصائية / المتغيرات المبحوثة	س	ع	قيمة معامل الارتباط	قيمة (ت ر) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (16) ومستوى دلالة (0.05)	دلالة الارتباط
تركيز الانتباه	13.86	1.86	0.75	4.54	2.12	معنوي
اخماد الكرة	8.02	1.09				

والجدول(2) يبين النتائج الاحصائية الخاصة بمظهر تركيز الانتباه ودقة اداء مهارة اخماد كرة القدم ، اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي عندهما على التوالي (13.86 ، 8.02) وبانحراف معياري عندهما على التوالي (1.86 ، 1.09)وهي قيم مختلفة مع بعضها

ولبيان حقيقة دلالة هذا الارتباط استخدم الباحث الاختبار التائي اذ جاءت قيمة(ت ر) المحسوبة **(4.54)** وهي اكبر من قيمة t الجدولية البالغة(2 ,12)عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (16) وهذا مما يدل على قوة هذه العلاقة

ويعزو الباحث قوة ذلك الارتباط الى ان اللاعب عندما يستقبل الكرة فان تركيزه يكون على الكرة القادمة اليه لغرض استقبالها بشكل متقن والسيطرة عليها وبالتالي يمكن للاعب ان تكون لديه عدة حلول وخيارات عندما تكون الكرة تحت سيطرته وباقل وقت ،لانه كلما كان وقت السيطرة على الكرة واخمادها طويل اعطى ذلك فرصة اكبر للمنافس لقطع الكرة ، لذلك يرى الباحث انه على اللاعب الذي يقوم بأخماد الكرة ان يتميز بالسرعة وردة الفعل العالية والدقة وهذا بالتاكيد يتطلب التركيز على الكرة عند الاخماد

جدول (3)

يبين العلاقة بين مظهر تركيز الانتباه ودقة اداء مهارة المناولة المرتدة بكرة القدم

المعالم الإحصائية / المتغيرات المبحوثة	س	ع	قيمة معامل الارتباط	قيمة (ت ر) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (16) ومستوى دلالة (0.05)	دلالة الارتباط
تركيز الانتباه	13.86	1.86	0.12	0.48	2.12	غيرمعنوي
المناولة الرتدة	9.32	2.24				

و يبين الجدول(3)النتائج الاحصائية الخاصة بمظهر تركيز الانتباه ودقة اداء مهارة المناولة المرتدة بكرة القدم ، اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي عندهما على التوالي (**13.86** ، **9.32**) وبانحراف معياري عندهما على التوالي (**1.86**، **2.24**)وهي قيم مختلفة مع بعضها وجاءت قيمة معامل الارتباط بينهما(**0.12**)

ولبيان حقيقة دلالة هذا الارتباط استخدم الباحث الاختبار التائي اذ جاءت قيمة(ت ر) المحسوبة (**0.48**) وهي اصغر من قيمة t الجدولية البالغة(12, 2)عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (16) وهذا مما يدل على ضعف هذه العلاقة

ويرى الباحث سبب ضعف هذه العلاقة الى ان مهارة المناولة المرتدةلاتحتاج الى تركيز الانتباه بقدر ما تحتاج الى مظهر توزيع الانتباه ، اذ يجب على اللاعب عندما يناول الكرة ان يوزع انتباهه على اكثر من مثير في وقت واحد كالكرة ومسافة ومكان اللاعب المنافس والزميل الاكثر فاعليه وتاثير على مرمى المنافس لذلك فان اللاعب لايستطيع التركيز على شيئين في ان واحد بل يجب ان يركز على مثير واحد معين .

جدول (4)

يبين العلاقة بين مظهر توزيع الانتباه ودقة اداء مهارة التهديف بكرة القدم

المعالم الإحصائية / المتغيرات المبحوثة	س	ع	قيمة معامل الارتباط	قيمة (ت ر) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (16) ومستوى دلالة (0.05)	دلالة الارتباط
توزيع الانتباه	8.56	1.48	0.14	0.56	2.12	غيرمعنوي
التهديف بكرة القدم	18.35	2.12				

يبين الجدول(4)النتائج الاحصائية الخاصة بمظهر توزيع الانتباه ودقة اداء مهارة التهديف بكرة القدم ، اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي عندهما على التوالي (**8.56** ، **18.35**) وبانحراف معياري عندهما على التوالي (**1.48** ، **2.12**)وهي قيم مختلفة مع بعضها وجاءت قيمة معامل الارتباط بينهما(**0.14**)

ولبيان حقيقة دلالة هذا الارتباط استخدم الباحث الاختبار التائي اذ جاءت قيمة(ت ر) المحسوبة (**0.56**) وهي اصغر من قيمة t الجدولية البالغة(12, 2)عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (16) وهذا مما يدل على ضعف هذه العلاقة

وبغية تفسير ضعف هذه العلاقة ما بين مظهر توزيع الانتباه ومهارة التهديف الى ان التهديف يحتاج الى تركيز الانتباه نحو نقطة محددة " لان درجة الاتقان للمهارات الحركية لاترتبط فقط بمؤهلات التدريب بل ترتبط ايضا بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الاسهام الواعي في التحكم لمهارته الحركية"(علاوي، 2002، 290) وان الاداء الاقصئ لايتحقق دون الوصول الى افضل درجة من تركيز الانتباه" (اسامة ،1997، 372)

جدول (5)

يبين العلاقة بين مظهر توزيع الانتباه ودقة اداء مهارة اخماد الكرة بكرة القدم

المعالم الإحصائية /			قيمة	قيمة (ت ر)	قيمة (ت) الجدولية	دلالة

المتغيرات المبحوثة	س	ع	معامل الارتباط	المحسوبة	عند درجة حرية (16) ومستوى دلالة (0.05)	الارتباط
توزيع الانتباه	8.56	1.48	0.19	1.77	2.12	غيرمعنوي
اخمادالكرة	8.02	1.09				

يبين الجدول(5)النتائج الاحصائية الخاصة بمظهر توزيع الانتباه ودقة اداء مهارة اخماد كرة القدم ، اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي عندهما على التوالي **(8.56 ، 8.02)** وبانحراف معياري عندهما على التوالي **(1.48 ، 1.09**)وهي قيم مختلفة مع بعضها وجاءت قيمة معامل الارتباط بينهما**(0.19)**

ولبيان حقيقة دلالة هذا الارتباط استخدم الباحث الاختبار التائي اذ جاءت قيمة(ت ر) المحسوبة **(1.77**) وهي اصغرمن قيمة t الجدولية البالغة(12, 2)عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (16) وهذا مما يدل على ضعف هذه العلاقة

وبغية تفسير ضعف العلاقة مابين مظهر توزيع الانتباه واخماد الكرة فيعزو الباحث السبب هنا الى ان اللاعب يتحتم عليه التركيز في استقبال الكرة وان يكون ذات تركيز عالي من الانتباي وان اللاعب المستلم للكرة لايحتاج الى مظهر توزيع الانتباه بقدر حاجته الى تركيز الانتباه وهذه نتيجة منطقية وانعكاسا طبيعيا لطبيعة الاداء المميز لمهارة اخماد الكرة .

جدول (6)

يبين العلاقة بين مظهر توزيع الانتباه ودقة اداء مهارة المناولة المرتدة بكرة القدم

المعالم الإحصائية		ع	قيمة معامل	قيمة (ت ر) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (16)	دلالة الارتباط

المتغيرات المبحوثة	س		الارتباط		ومستوى دلالة (0.05)	
توزيع الانتباه	8.56	1.48	0.79	5.18	2.12	معنوي
المناولة المرتدة	9.32	2.24				

يبين الجدول(6)النتائج الاحصائية الخاصة بمظهر توزيع الانتباه ودقة اداء مهارة المناولة المرتدة بكرة القدم ، اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي عندهما على التوالي **(8.56 ، 9.32)** وبانحراف معياري عندهما على التوالي **(1.48 ، 2.24)**وهي قيم مختلفة مع بعضها وجاءت قيمة معامل الارتباط بينهما**(0.79)**

ولبيان حقيقة دلالة هذا الارتباط استخدم الباحث الاختبار التائي اذ جاءت قيمة(ت ر) المحسوبة **(5.18)** وهي اكبر من قيمة t الجدولية البالغة(12, 2)عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (16) وهذا مما يدل على قوة هذه العلاقة

والسبب يعود في ذلك الى ان لاعب كرة القدم عندما يؤدي مهارة المناولة فانه يحتاج الى توزيع الانتباه الى اكثر من مثير واحد (كالكرة–المنافس – وافضل مكان للزميل المؤثر واحتمال ان يقوم بعملية التهديف)لذلك فان مظهر توزيع الانتباه له علاقة قوية اكبر من باقي المظاهر الاخرى لان توزيع الانتباه "هو العمليات والنشاط النفسي الموجه نحو عدة اشياء وانشطة في وقت واحد" (سعد جلال ومحمد علاوي،1975 :368)

جدول (7)

يبين العلاقة بين مظهر تحويل الانتباه ودقة اداء مهارة التهديف بكرة القدم

المعالم الإحصائية		ع	قيمة معامل	قيمة (ت ر) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (16)	دلالة الارتباط

المتغيرات المبحوثة	س		الارتباط		ومستوى دلالة (0.05)	
تحويل الانتباه	6.72	1.65	0.09	0.36	2.12	غيرمعنوي
التهديف بكرة القدم	18.35	2.12				

يبين الجدول(7)النتائج الاحصائية الخاصة بمظهر تحويل الانتباه ودقة اداء مهارة التهديف بكرة القدم ، اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي عندهما على التوالي (**6.72** ، **18.35**) وبانحراف معياري عندهما على التوالي (**1.65** ، **2.12**)وهي قيم مختلفة مع بعضها وجاءت قيمة معامل الارتباط بينهما(**0.09**)

ولبيان حقيقة دلالة هذا الارتباط استخدم الباحث الاختبار التائي اذ جاءت قيمة(ت ر) المحسوبة (**0.36**) وهي اصغر من قيمة t الجدولية البالغة(12, 2)عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (16) وهذا مما يدل على قوة هذه العلاقة

ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان اللاعب الذي يؤدي التهديف لايحتاج الى تحويل الانتباه خلال الاداء لهذه المهارة وانما يحتاج الى تركيز الانتباه نحو نقطة محددة " لان التركيز يجب ان يكون تاما وبصورة كلية لاجل الوصول الى حالة الترابط البدني والذهني فان جميع الطاقة البدنية والذهنية يجب ان تتدفق باتجاه واحد "(3: 124) وهذا يتفق مع ماذكره وجيه ايضا " بان تجميع كافة الافكار والعمليات الفكرية بنقطة واحدة لخدمة العمل المهاري المراد تحقيقه "(وجيه محجوب،1985، 206) وهذا مايسوغ حقيقة ضعف الارتباط بين مظهر تحويل الانتباه ودقة مهارة التهديف بكرة القدم.

جدول (8)

يبين العلاقة بين مظهر تحويل الانتباه ودقة اداء مهارة اخماد الكرة بكرة القدم

المعالم الإحصائية / المتغيرات المبحوثة	س	ع	قيمة معامل	قيمة (ت ر) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (16)	دلالة الارتباط

			الارتباط		ومستوى دلالة (0.05)	
تحويل الانتباه	6.72	1.65	0.72	4.15	2.12	معنوي
اخماد الكرة	8.02	1.09				

يبين الجدول(8)النتائج الاحصائية الخاصة بمظهر تحويل الانتباه ودقة اداء مهارة اخماد كرة القدم ، اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي عندهما على التوالي (**6.72** ، **8.02**) وبانحراف معياري عندهما على التوالي (**1.65** ، **1.09**)و وجاءت قيمة معامل الارتباط بينهما(**0.72**)

ولبيان حقيقة دلالة هذا الارتباط استخدم الباحث الاختبار التائي اذ جاءت قيمة(ت ر) المحسوبة (**4.15**) وهي اكبر من قيمة t الجدولية البالغة(12, 2)عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (16) وهذا مما يدل على قوة هذه العلاقة

والسبب يعود في ذلك الى ان اللاعب عندما يستقبل الكرة فانه يوجه انتباهه نحو الكرة القادمة اليه ومن ثم يحول انتباهه مباشرة الى زملائه ليناول الكرة اليه بالمكان المناسب وبشكل دقيق والسرعة المناسبة او قد يقوم بالتهديف اذ كانت هناك فرصة حقيقية للتهديف ، وهذا يتفق مع ما ذكر ان اللاعب يجب ان يتعلم التوقيت المناسب والسرعة المناسبة لتحويل الانتباه " (محمد العربي،2002، 27)كذلك ان العديد من اخطاء الانتباه تحدث بسبب قيام الرياضي بتحويل انتباهه من شئ الى اخر اما ببط شديد او سرعة عالية. لذلك على اللاعب ان يتميز بدرجة عالية اليقظه والانتباه خلال تنفيذه لهذه المهارة لان الشرورد الذهني او تشتيت الانتباه سوف يؤثر سلبا في تحويل الانتباهه من مؤثر الى اخر.

جدول (9)

يبين العلاقة بين مظهر تحويل الانتباه ودقة اداء مهارة المناولة المرتدة بكرة القدم

المعالم الإحصائية / المتغيرات المبحوثة	س	ع	قيمة معامل	قيمة (ت ر) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (16)	دلالة الارتباط

			الارتباط		ومستوى دلالة (0.05)	
تحويل الانتباه	6.72	1.65	0.58	3.36	2.12	معنوي
المناولة المرتدة	9.32	2.24				

يبين الجدول(9)النتائج الاحصائية الخاصة بمظهرتحويل الانتباه ودقة اداء مهارة المناولة المرتدة بكرة القدم ، اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي عندهما على التوالي **(6.72 ، 9.32)** وبانحراف معياري عندهما على التوالي **(1.65 ، 2.24)**وهي قيم مختلفة مع بعضها وجاءت قيمة معامل الارتباط بينهما**(0.58)**

ولبيان حقيقة دلالة هذا الارتباط استخدم الباحث الاختبار التائي اذ جاءت قيمة(ت ر) المحسوبة **(3.36)** وهي اكبر من قيمة t الجدولية البالغة(12, 2)عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (16) وهذا مما يدل على ظهور العلاقة بينهما

وذلك لان اللاعب يقوم بتحويل انتباهه في الملعب ليحدد اللاعب المنافس الذي قد يقطع الكرة منه او يحدد اللاعبين الزملاء وافضل موقع للزميل المؤثر في الملعب لتنفيذ جملة خططية او التهديف على المرمى المنافس . اذ ان اللاعب الجيد هو الذي يستطيع ان ينقل انتباهه بمرونه وسلاسه من بين المثيرات المختلفة لان هذا يدل على مرونة تفكيره وعدم جموده(نبيل عبد الفتاح،1998، 15) كذلك فان الزيادة في شدة الاستثاره العصبية تؤدي الى التقليل من مقدرة الفرد على تحويل انتباهه من اسلوب الى اخر.

جدول (10)

يبين العلاقة بين مظهر ثبات الانتباه ودقة اداء مهارة التهديف بكرة القدم

المعالم الإحصائية / المتغيرات المبحوثة	س	ع	قيمة معامل	قيمة (ت ر) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (16)	دلالة الارتباط

			الارتباط		ومستوى دلالة (0.05)	
ثبات الانتباه	4.54	0.98	0.17	0.96	2.12	غيرمعنوي
التهديف بكرة القدم	18.32	2.12				

والجدول(10) يبين النتائج الاحصائية الخاصة بمظهر ثبات الانتباه ودقة اداء مهارة التهديف بكرة القدم ، اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي عندهما على التوالي (**4.54** ، **18.32**) وبانحراف معياري عندهما على التوالي (**0.98** ، **2.12**) وجاءت قيمة معامل الارتباط بينهما(**0.17**)

ولبيان حقيقة دلالة هذا الارتباط استخدم الباحث الاختبار التائي اذ جاءت قيمة(ت ر) المحسوبة (**0.96**) وهي اصغر من قيمة t الجدولية البالغة(12, 2)عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (16) وهذا مما يدل على ضعف هذه العلاقة

والسبب يعود في ضعف العلاقة هنا الى ان التهديف بكرة القدم يعتمد بالدرجة الاساس على مظهر تركيز الانتباه ولكنه لايحتاج الى مدة طويلة للتركيز سيما اذا كان التهديف من حالة لعب او ان اللاعب المهدف واقع تحت ضغط اللاعب المنافس ،لذالك فان اللاعب يقوم بالتركيز على مكان محدد ثم التهديف بسرعة وبشكل يفاجئ حارس المرمى وهذا يحقق فرصة اكبر لتسجيل الهدف لذلك فان لاعب كرة القدم وفي مهارة التهديف لايحتاج الى مظهر ثبات الانتباه بقدر حاجته الى تركيز الانتباه .

جدول (11)

يبين العلاقة بين مظهر ثبات الانتباه ودقة اداء مهارة اخماد الكرة بكرة القدم

المعالم الإحصائية / س	ع	قيمة معامل	قيمة (ت ر) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (16)	دلالة الارتباط

المتغيرات المبحوثة			الارتباط		ومستوى دلالة (0.05)		
ثبات الانتباه	4.54	0.98	0.59	3.61	2.12	معنوي
اخماد الكرة	8.02	1.09				

يبين الجدول(11)النتائج الاحصائية الخاصة بمظهر ثبات الانتباه ودقة اداء مهارة اخماد كرة القدم ، اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي عندهما على التوالي (**4.54** ، **8.02**) وبانحراف معياري عندهما على التوالي (**0.98** ، **1.09**)وهي قيم مختلفة مع بعضها وجاءت قيمة معامل الارتباط بينهما(**0.59**)

ولبيان حقيقة دلالة هذا الارتباط استخدم الباحث الاختبار التائي اذ جاءت قيمة(ت ر) المحسوبة (**3.61**) وهي اكبر من قيمة t الجدولية البالغة(12, 2)عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (16) وهذا مما يدل على قوة هذه العلاقة

ويعزو الباحث قوة هذه العلاقة الى ان اللاعب يوجه انتباهه نحو الكرة منذ لحظة انطلاقها من الزميل وحتى لحظة استقبالها وهذا بالتاكيد يكون ضمن مدة زمنية ومتى ماكان الانتباه موجود موجود منذ لحظة انطلاق الكرة لاستلامها كان اللاعب اكثر دقة في السيطرة واخماد الكرة لذاك فان الثبات في الانتباه يتطلب الاحتفاظ بشدة عالية من الانتباه لاطول مدة ممكنه

جدول (12)

يبين العلاقة بين مظهر ثبات الانتباه ودقة اداء مهارة المناولة المرتدة بكرة القدم

المعالم الإحصائية		ع	قيمة معامل	قيمة (ت ر) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (16)	دلالة الارتباط

المتغيرات المبحوثة	س		الارتباط		ومستوى دلالة (0.05)	
ثبات الانتباه	4.54	0.98	0.08	0.32	2.12	غيرمعنوي
المناولة المرتدة	9.32	2.24				

يبين الجدول(12)النتائج الاحصائية الخاصة بمظهر ججتركيز الانتباه ودقة اداء مهارة المناولة المرتدة بكرة القدم ، اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي عندهما على التوالي (**4.54، 9.32**) وبانحراف معياري عندهما على التوالي (**0.98 ، 2.24**)وهي قيم مختلفة مع بعضها

ولبيان حقيقة دلالة هذا الارتباط استخدم الباحث الاختبار التائي اذ جاءت قيمة(ت ر) المحسوبة (**0.32**) وهي اصغر من قيمة t الجدولية البالغة(12, 2)عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (16) وهذا مما يدل على ضعف هذه العلاقة

والسبب يعود هنا الى ان ثبات الانتباه هو القدرة على الاحتفاظ بشدة عالية من الانتباه لاطول مدة ممكنة وان المناولة المرتدة هي اداء سريع للمهارة ولاتحتاج الى مدة زمنية طويلة الاداء المناولة بل تحتاج الى توزيع الانتباه اللاعب او تحويل انتباهه سيما اذا عرفنا ان المناولة المرتدة تلعب بسرعة عالية وبوجود عنصر المفاجئة وهذا عكس ماذكر في تعريف ثبات الانتباه لذلك ظهر عندنا الفرق غير معنوي بين ثبات الانتباه والمناولةالمرتدة

جدول (13)

يبين العلاقة بين مظهر شدة الانتباه ودقة اداء مهارة التهديف بكرة القدم

المعالم الإحصائية / المتغيرات المبحوثة	س	ع	قيمة معامل	قيمة (ت ر) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (16)	دلالة الارتباط

			الارتباط		ومستوى دلالة (0.05)	
شدة الانتباه	11.14	1.64	0.73	4.27	2.12	معنوي
التهديف بكرة القدم	18.32	2.12				

يبين الجدول(13)النتائج الاحصائية الخاصة بمظهر شدة الانتباه ودقة اداء مهارة التهديف بكرة القدم ، اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي عندهما على التوالي **(11.14 ، 18.32)** وبانحراف معياري عندهما على التوالي **(1.64 ، 2.12)**وهي قيم مختلفة مع بعضها وجاءت قيمة معامل الارتباط بينهما**(0.73)**

ولبيان حقيقة دلالة هذا الارتباط استخدم الباحث الاختبار التائي اذ جاءت قيمة(ت ر) المحسوبة **(4.27)** وهي اكبر من قيمة t الجدولية البالغة(12, 2)عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (16) وهذا مما يدل على قوة هذه العلاقة

والسبب يعود هنا الى طبيعة لعبة كرة القدم اذ يتطلب من لاعب كرة القدم عند التهديف بدقة، الانتباه الحاد نحو مثير معين ولفترة زمنية معينة تتناسب مع الموقف ولاسيما عند اداء التهديف من الحالات الثابته اي ان اللاعب يركزانتباهه الحاد نحو مكان معين من الهدف وبشكل حاد ثم يضرب الكرة باتجاه المكان لذلك فان اللاعب الذي يقوم بالتهديف يتطلب منه ان يبذل المزيد الطاقة العصبية او العقلية في عملية الانتباه اي ان اللاعب يجب ان يكون مرتاح وغير متعب ولاسيما الجهاز العصبي

جدول (14)

يبين العلاقة بين مظهر شدة الانتباه ودقة اداء مهارة اخماد الكرة بكرة القدم

المعالم الإحصائية / المتغيرات المبحوثة	س	ع	قيمة معامل	قيمة (ت ر) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (16)	دلالة الارتباط

			الارتباط		ومستوى دلالة (0.05)	
شدة الانتباه	11.14	1.64	0.82	10.03	2.12	معنوي
اخمادالكرة	8.02	1.09				

يبين الجدول(14)النتائج الاحصائية الخاصة بمظهر شدة الانتباه ودقة اداء مهارة اخماد كرة القدم ، اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي عندهما على التوالي (**11.14** ، **8.02**) وبانحراف معياري عندهما على التوالي (**1.64** ، **1.09**)وهي قيم مختلفة مع بعضها وجاءت قيمة معامل الارتباط بينهما(**0.82**)

ولبيان حقيقة دلالة هذا الارتباط استخدم الباحث الاختبار التائي اذ جاءت قيمة(ت ر) المحسوبة (**0.03** 1) وهي اكبر من قيمة t الجدولية البالغة(12, 2)عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (16) وهذا مما يدل على قوة هذه العلاقة

ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان اللاعب عندما يستقبل الكرة فأن حدة الانتباه نحو المثير تكون عاليه وهذا بالتاكيد يتطلب طاقة عصبية او عقلية في عملية الانتباه ومن هنا ظهر الفرق معنوي بين شدة الانتباه ومهارة اخماد الكرة لانه كلما كانن شدة الانتباه عاليه نحو المثير كانت السيطرة على الكرة واخمادها اكثر دقة واتقان.

جدول (15)

يبين العلاقة بين مظهر شدة الانتباه ودقة اداء مهارة المناولة المرتدة بكرة القدم

المعالم الإحصائية		ع	قيمة معامل	قيمة (ت ر) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (16)	دلالة الارتباط

المتغيرات المبحوثة	س		الارتباط		ومستوى دلالة (0.05)	
شدة الانتباه	11.14	1.64	0.18	0.73	2.12	غيرمعنوي
المناولة المرتدة	9.32	2.24				

يبين الجدول(15)النتائج الاحصائية الخاصة بمظهر شدة الانتباه ودقة اداء مهارة المناولة المرتدة بكرة القدم ، اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي عندهما على التوالي (**11.14** ، **9.32**) وبانحراف معياري عندهما على التوالي (**1.64** ، **2.24**)وهي قيم مختلفة مع بعضها وجاءت قيمة معامل الارتباط بينهما(**0.18**)

ولبيان حقيقة دلالة هذا الارتباط استخدم الباحث الاختبار التائي اذ جاءت قيمة(ت ر) المحسوبة (**0.73**) وهي اصغر من قيمة t الجدولية البالغة(12, 2)عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (16) وهذا مما يدل على ضعف هذه العلاقة

ويعزو الباحث سبب ضعف هذه العلاقة الى ان عملية الانتباه في المناولة المرتدة تحدث بشكل وبدرجات مختلفة فتارة يكون الانتباه حادا وتارة يكون الانتباه ضعيف وحيث ان شدة الانتباه هي درجة الصعوبة والقوة التي يبذلها اللاعب تجاه مثير او مثيرات وهذا عكس ما جاء في مفهوم المناولة المرتد اذ ان هذه المهارة تؤدئ بسرعة وبرد فعل سريع لذلك فهي لاتعطي الفرصة للاعب بتكوين قوة او شدة بالانتباه نحو المثير وهي يتميز ايضا بتغير الاتجاهات من الامام الى الخلف ومن اليسار الى اليمين وبالعكس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5 -1 الاستنتاجات:

وفي ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث جاءت الاستنتاجات الاتيه:

1- ظهور علاقة ذات دلالة احصائية بين مظهري تركيز وشدة الانتباه مع مهارتي (التهديف وأخماد الكرة)

2- ظهور علاقة ذات دلالة احصائية بين مظهري توزيع وتحويل الانتباه مع مهارة المناولة المرتدة
3- ظهورعلاقة ذات دلالة احصائية بين مظهري تحويل وثبات الانتباه مع مهارة الاخماد بكرة القدم
4- ظهور علاقة ذات دلالة احصائية بين مظهري تركيز الانتباه وشدة الانتباه ومهارة المناولة المرتدة
5- ظهور علاقة ذات دلالة احصائية بين مظهري توزيع وثبات الانتباه مع مهارة التهديف بكرة القدم

5-2 التوصيات

بناء على ما جاء في الاستنتاجات فأن الباحث يوصي بما يلي.

1- ضرورة الاهتمام والتركيز على التمارين التدريبية التي تعمل على تطوير القدرات العقلية والبدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم
2- التأكيد على اجراء الاختبارات العقلية والبدنية والمهارية بشكل دوري لتقيم مستوى اللاعب والتي من شأنها مساعدة المدربين على وضع المناهج والمفردات التدريبية بأسلوب علمي وموضوعي على وفق المراحل التدريبية المختلفة

3- ضرورة اهتمام المدربين في تطوير مظاهر الانتباه وحسب اهميتها للادأء المهاري لدى لاعبي كرة القدم اثناء الوحدات التدريبية بشكل علمي مع استخدام الوسائل والادوات المساعدة.
4- القيام بأجراء الدراسات والبحوث العلمية بما يتعلق بقدرات عقلية وبدنية ومهارية اخرى لم يتطرق اليها

المراجع والمصادر

1- احمد عبد الأمير حمزة. اثر تمارين مقترحة في تطوير الإدراك الحس حركي بالكرة لبعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الناشئين، بحث منشور ، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، جامعة القادسية ،المجلد 9،العدد،2، 2009.

2- اسامة كامل راتب. علم النفس الرياضي(المفاهيم-التطبيقات) ط ح،القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
3- اسعد محمد صالح العاني . المسافة وعلاقتها بدقة التصويب من الثبات بكرة السلة ،مجلة التربية الرياضية ،جامعة بغداد ،المجلد 14،العدد الرابع، 1996 .
4- روبرت نايدفر . دليل الرياضيين للتدريب الذهني ، ترجمة محمد رضا (واخرون) ، مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1991 .
5- زهير الخشاب (وآخرون) : كرة القدم ، ط2 ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1999 .
6- سعد جلال و محمد حسن علاوي :- علم النفس التربوي ، ط 4 ، القاهرة و دار المعارف ، 1975 .
7- سمير مهنا الربيعي . بعض مظاهر الانتباه وعلاقتها بمستوى اداء حكام كرة القدم ،رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ،1999.
8- طلحة حسين حسام الدين . الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1994 م .
9- عبد الحميد احمد : الملاكمة . ط2، القاهرة، دارالنشر للجامعات المصرية، 1976
10- عبد الجبار توفيق . رؤوف عبد الرزاق : مبادئ البحث التربوي ، بغداد ، مديرية مطبعة وزارة التربية ، 1992
11- عبد علي نصيف (وآخرون) : علاقة افضلية الانجاز النهائي الخرقي بانواع التهديف للفرق المشاركة في اولمبياد اطلنطا بكرة السلة ، مجلة التربية الرياضية – جامعة بغداد ، المجلد 7 ، عدد خاص (2) ، 1989.
12- فاخر عاقل : علم النفس ، ط 7 . بيروت ، دار العلم للملايين ، 1981.
13-. قاسم حسن حسين . علم النفس الرياضي (مبادئه وتطبيقه في مجال التدريب) ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ،1990 .
14- كورت ماينل . التعلم الحركي ، ط 1 ، ترجمة عبد علي نصيف . جامعة الموصل . مديرية يدار الكتب للطباعة والنشر ، 1987
15- محمد العربي شمعون . التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط1 ، جامعة حلوان ، دار الفكر العربي ، 1968
16- محمد حسن علاوي. علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، ط1: القاهرة، دار الفكر العربي،2002.
17- محمد صبحي حسانين و حمدي عبد المنعم : الاسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس ، ط1 ، القاهرة مطابع روز اليوسف ، 1988 .
18- مفتي ابراهيم حماد .الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم ، القاهرة ،دار الفكر العربي ،1994
19- نبيل عبد الفتاح . صعوبات التعلم والتعليم العلاجي ، جامعة عين شمس ، مكتبة زهراء الشرق، 1998.

20- وجيه محجوب . علم الحركة (التعلم الحركي) ، ج1 ، الموصل ، مديرية مطبعة الجامعة ، 1985 .

أثر برمجة تمرينات خاصة باستخدام أدوات مساعدة في تعلم الطلاب فعالية رمي المطرقة

أ.م.د. علي عبد الحسن حسين م.د. مخلد محمد جاسم
م.د. حامد نوري علي

ملخص البحث باللغة العربية

إن عملية التعلم باستخدام الوسائل والأدوات المساعدة تكون فكرة واضحة واقرب إلى أذهان المتعلم مما يساعد على التسريع في عملية التعلم وهذا ماتحتاجه كلياتنا بالوقت الحاضر ومن هنا جاءت محاولة الباحثين الجادة في الوقوف على حقيقة الامر عن طريق استخدامها تمرينات مقترحة باستخدام وسائل وادوات مساعدة مبرمجة على اساس تسهيل تعلم الطلاب لفعالية رمي المطرقة. ان مشكلة البحث تكمن في صعوبة تعلم فعالية رمي المطرقة كونها تحتاج الى متطلبات خاصة بالنسبة لممارسيها والسبب يعود لصعوبة الاداء وكبر الاداة(المطرقة) كلها تقف عائقا امام المتعلم وخاصة بدون استخدام وسائل وادوات مساعدة. هدف البحث الى:

1- اعداد تمرينات خاصة باستخدام ادوات مساعدة لتعليم فعالية رمي المطرقة.

2- معرفة اثر التمرينات الخاصة باستخدام الادوات المساعدة في تعليم رمي المطرقة.

تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته مشكلة البحث والتي تم اختيار عينتها من طلاب كلية التربية الرياضية –المرحلة الثالثة.

وبعد معالجة البيانات احصائيا تم التوصل الى جملة من الاستنتاجات اهمها:

1- للادوات المساعدة المستخدمة تاثير واضح في تقليل الوقت والجهد لتعلم فعالية رمي المطرقة.

2- لاتوجد معنوية للفروق في تاثير التمرينات الخاصة في تعلم الطلاب لفعالية رمي المطرقة.

3- ظهور افضلية في التاثير للتمرينات باستخدام الادوات المساعدة في تعلم الطلاب لرمي المطرقة.

Abstract

The impact of programming exercises using special tools to assist students in learning the effectiveness of the hammer throws

D. Ali Abdul Hassan Hussein. D Mohammed M. Jassim
D. Hamid Nuri ali

The process of learning by using the means and tools to help be a clear and closer

to the minds of the learner, which helps to accelerate the learning process and this Matanajh our colleges with the present, hence the attempt researchers serious about stand on the truth of the matter through the use of exercises proposed using the means and tools to assist programmed on the basis of facilitating Students learn the effectiveness of the hammer throw. The research problem lies in the difficulty of learning the effectiveness of the hammer throw as you need to special requirements for practitioners and the reason is due to the difficulty of performance and the large tool (hammer) are all stand in front of the learner, especially without the use of means and tools to help. The research aims to:
1 - the preparation of exercises using special tools to help teach the effectiveness of the hammer throw.
2 - Know the effect of exercise on the use of tools to help in the education of the hammer throw.
Been using experimental method suitability for the research problem which has been designated by the selection of students from the Faculty of Physical Education - the third phase.
After processing the data statistically was reached a number of conclusions including:
1 - the tools used to help clear impact in reducing the time and effort to learn the effectiveness of the hammer throw.
2 - There are no significant differences in the impact of exercise for students to learn the effectiveness of the hammer throw.
3 - the emergence of favorable effect of exercise in using the tools to help students learn to throw the hammer.
التراجع عن التعديلات

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

ان عملية اعداد الطلبة من الناحية البدنية والمهارية والحركية للوصول بهم الى المستوى الرياضي العالي من الانجاز تتطلب جهداً شاقاً من المدرسين والطلاب وجميع العاملين في العملية التعليمية والتدريبية .

اذ ان الارقام القياسية والمستويات الرياضية العالية ، قد تحققت بالاستناد الى العلوم الطبيعية والانسانية كعلم التدريب الرياضي والتعلم الحركي وغيرها من العلوم . ففي الاونة الاخيرة اصبح التعلم الحركي يأخذ افاقاً

جديدة وابعاد مختلفة ، اذ بدأ يمثل عملية منظمة ومتسلسلة تهدف الى تطوير الاداء المهاري عن طريق الاستمرارية في عملية التعليم المبرمج وبالتالي تهيئة الطالب واعداده للخوض في المنافسات بكفاءة عالية .

ان عملية التعلم المساهمة في تطوير الاداء الحركي للمتعلمين تعد من الضروريات المهمة التي ترتكز عليها جميع الفعاليات الرياضية ، وان التعلم المهاري في العاب القوى يتطلب امكانيات متعددة بدءاً من المدرس والطالب والمكان المناسب للتعليم وصولاً الى الادوات والاجهزة والوسائل التعليمية المساعدة المستخدمة في عملية التعلم الحركي .

تمتاز فعالية رمي المطرقة بطبيعة خاصة عن سائر فعاليات العاب القوى الاخرى ، وذلك من حيث طريقة الاداء الفني وشكل ووزن الاداة (المطرقة) ، اذ ان جميع هذه المطالب مجتمعة تؤدي الى ارتفاع مستوى الاثارة خاصة في اثناء التنفيذ . عليه يمكن تطويرها والارتقاء بها (طبيعة الاداء لفعالية رمي المطرقة) ، من خلال استخدام الوسائل والادوات المساعدة في عملية التعلم ، لما لها من تأثير فعال في العملية التعليمية .

ومن خلال خبرة الباحثين في مجال العاب القوى واثناء المتابعة والممارسة والتدريب والتدريس فقد لاحظوا وجود مشكلة تكمن بأهمال استخدام الوسائل والادوات المساعدة في تعليم فعاليات العاب القوى وفعالية رمي المطرقة بشكل خاص . وهذا ما ينعكس سلباً على تطور الاداء الحركي للمتعلمين في تلك الفعالية.

ان عملية التعلم باستخدام الوسائل والادوات المساعدة تكون فكرة واضحة واقرب الى اذهاب المتعلم مما يساعد على التسريع في عملية التعلم وهذا ما تحتاج اليه جامعتنا في الوقت الحاضر .

من هنا جاءت محاولة الباحثين الجادة في الوقوف على حقيقية الامر ، عن طريق استخدامها تمرينات مقترحة باستخدام وسائل وادوات مساعدة لتسهل عملية تعلم الطلاب لفعالية رمي المطرقة .

1-2 مشكلة البحث :

من المعروف لدى الغالبية ، ان عملية الحصول على المشكلة يأتي من شقين اولهما

- القراءة الناقدة التعليلية للجوانب النظرية المتعلقة بمجال العمل .
- والثاني ، من خلال الاحتكاك بميدان العمل ومعرفة المعوقات وما يعززه ذلك الميدان المرتبطة بطبيعة مجال عمل الباحثين ايضاً .

ومن خلال متابعة وممارسة وخبرة الباحثين التدريسية والتدريبية في مجال العاب القوى لاحظوا وجود مشكلة في تعلم فعالية رمي المطرقة عند تدريسها وتعليمها للطلاب . اذ في كثير من الاحيان تُعلم من قبل المدرسين

بأسلوب لا يستخدم فيه أي من الوسائل والادوات المساعدة في عملية التعلم ، اذ من الواضح لدى جميع المختصين في مجال العاب القوى ان فعالية رمي المطرقة تحتاج الى متطلبات خاصة بالنسبة لممارسيها والسبب في ذلك يعود الى صعوبة ادائها الحركي وكبر وزن الاداة (المطرقة) وطبيعة الاداة ايضاً جميع هذه المتطلبات تقف عائقاً كبيراً امام المتعلم اثناء عملية التعلم لهذه الفعالية.

من هنا سيقوم الباحثون باستخدام تمرينات خاصة تستخدم فيها ادوات مساعدة تسهل عملية تعلم هذه الفعالية .

1-4 اهداف البحث :

يهدف البحث الى :

- اعداد تمرينات خاصة بأستخدام ادوات مساعدة لتعليم فعالية رمي المطرقة للطلاب .
- بيان أثر التمرينات بأستخدام ادوات مساعدة في تعلم الطلاب لفعالية رمي المطرقة .
- معرفة الفروق في التأثير باستخدام التمرينات ، بوجود الادوات المساعدة وبدونها في تعلم الطلاب لفعالية رمي المطرقة .

1-4 فروض البحث :

في ضوء اهداف البحث ، يفترض الباحثون الاتي :

- هناك تأثير للتمرينات المعطاة بأستخدام الادوات المساعدة في تعلم الطلاب لفعالية رمي المطرقة .
- هناك فروق معنوية وذات دلالة احصائية في تأثير كل من التمرينات المعطاة باستخدام الادوات المساعدة وبدونها في تعلم الطلاب لفعالية رمي المطرقة ولصالح المجموعة التجريبية .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية – جامعة بابل ، للعام الدراسي 2011-2012 م .

1-5-2 المجال الزماني : للمدة من 2012/2/1 ولغاية 2012/4/15 .

1-5-3 المجال المكاني : ملعب كلية التربية الرياضية – جامعة بابل .

2- الدراسات النظرية والمشابهة :

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 التعلم والتعلم الحركي والاداء :

يعد التعلم مبدأ اساسياً في الحياة اذ يعمل على تطوير شخصية الانسان عن طريق اكتساب كل ما هو جديد لتطوير ما تعلمه من خلال جميع خبراته التي تتزايد في مرور الزمن . ولما كان الانسان دائم التفاعل مع بيئته يحدد بدرجة كبيرة نوع الحياة التي يرغب فيها ، او عملية التفاعل بينه والبيئة التي يعيش فيها ومنها يكتسب الفرد اتجاهاته ومعارفه ومهارته .

وقد عرف (وجيه محجوب) التعلم بأنه " كل ما يكتسبه الفرد من علوم وميول وقدرات واتجاهات وعواطف ومهارات سواء متعمدة او غير متعمدة "[1] .

وكذلك عرف (يعرب خيون) بأنه " تغيير ثابت نسبياً في سلوك الكائن ناتج عن الخبرة "[2] .

ومن خلال استعراض التعريفات السابقة لمفهوم التعلم يرى الباحثين بأن التعلم (هو تغيير ثابت نسبياً في سلوك الفرد نتيجة لما يمر به المتعلم من تجارب او خبرة سابقة) وهو بهذا يتفق الباحثون مع يعرب خيون .

ما مفهوم التعلم الحركي من وجهة نظر (stallinh) نقلها عنه نجاح واكرم فهو " تطور في المهارة الحركية الناتجة عن الشروط التجريبية والتطبيقية وليس بسبب العمليات النضجية او الوظائف الفسلجية "[1] .

واضاف عامر رشيد مفهوما للتعلم الحركي على انه " عملية داخلية غير خاضعة للمشاهدة المباشرة وانما يستدل عنها بتغيرات ثابتة نسبياً في السلوك او التعامل الانساني نتيجة التدريب والممارسة او اكتساب المعرفة بالشكل الذي يجعل الانسان قادرا على التكيف احياناً والتفوق احياناً اخرى على مفردات البيئة المحيطة "[2] .

اما عن العلاقة التي تربط التعلم بالاداء فهي علاقة متماسكة مترابطة ، فالتعلم هو عملية داخلية ذاتية لا يمكن ملاحظتها وقياسها بشكل مباشر الا من خلال الاداء وان الاداء متباين ومتفاوت من وقت لاخر مما لا يعطي اشارة واضحة واكيدة عن مستوى التعلم المتحقق من السلوك الذي اتخذ طابع العادة ... وعلى الرغم من ذلك فلا يوجد غير الاداء مقياسا او معيارا لمستوى التعلم "[3] .

" فعملية التعلم تسهيل وتيسر للفرد الاداء الجيد للمهارة ... فكلما كانت طريقة التعلم جيدة ظهر ذلك بوضوح على شكل الاداء ويمكن ان نستدل على مستوى التعلم من خلال ملاحظة ومشاهدة الاداء "[4] .

" اذ ان التعلم يعكس التغير المؤقت نسبيا في الاداء والسلوك نتيجة التدريب الاني بفعل متغيرات مستقلة عنه وتكون ظرفيه او شخصية ذات تأثيرات تزول بزوال المتغير نفسه او بانعدام تأثيره وقد اطلق على هذه المتغيرات بمتغيرات الاداء "[5].

---

[1] وجيه محجوب : علم الحركة ، التطور الحركي منذ الولادة ، حتى سن الشيخوخة ، ج2 ، بغداد : مطبعة التعليم العالي ، 1987 ، ص26 .

[2] يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، العراق ، بغداد : مكتب الصخرة للطباعة ، 2002 ، ص11 .

1] نجاح مهدي شلش ، واكرم محمد صبحي : التعلم الحركي ، ط2 ، جامعة الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000 ، ص17 .

[2] عامر رشيد : التعلم المهاري باستخدام طرائق التدريب المتجمع والموزع تحت نظم تدريب وظروف جهد مختلفة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد : كلية التربية الرياضية ، 1998 ، ص110 .

[3] عامر رشيد سبع : مصدر سبق ذكره .

[4] بسطويسي احمد : اسس ونظريات الحركة ، ص51 .

[5] Schmidt . A. Richard , Motor Learning & Performance . Human Kinetics books , champing . 111 ions , 1991 , p . 15q . 17q .

2-1-2 الادوات والاجهزة المساعدة المستخدمة في تعليم وتدريب فعاليات العاب القوة :

عُرفت الادوات المساعدة منذ القدم ، وهي كثيرة منها ما تكون جاهزة ومنها ما يصنعها المدرب ، ولكن استخدامها قد لا يكون ضمن الفائدة المرجوة منها ما لم يُحسن استخدامها بأسس علمية صحيحة . اذ إنها تسهم في تبسيط الأفكار والمهارات بالنسبة لمستخدميها ، ولا يقتصر استخدامها على مادة أو مرحلة تدريبية معينة ، فهي تصلح للمبتدئين والمستويات العليا على حد سواء .

إن تعدد الفعاليات في ألعاب القوى أدى إلى تغلب طابع الصعوبة في الاداء لتحقيق الانجاز العالي في الفعالية التخصصية ، ولهذا لجأ المختصون في هذا المجال إلى تصميم أجهزة وأدوات مختلفة لتهيئة ظروف تدريبية مناسبة لتطوير القدرات البدنية الخاصة بالفعالية وبالتالي الارتقاء بمستوى الانجاز الرقمي عندها ، إذ تعمل على إكساب اللاعب صفة الاحساس والشعور بالمهارة الحركية من خلال الاداء الفعلي للمهارة الحركية ، اذ ان " إحساس اللاعب بقدرته على أداء المهارة يعني الاحساس بالحركة ، والذي يؤدي دوراً مهماً في عملية التوافق الحركي "[1].

وللادوات المساعدة نقاط كثيرة تورد أهميتها ، منها[2] :

1- توفير الوقت والجهد المبذول من قبل اللاعب والمدرب .
2- تسهم في تطوير القدرات البدنية والحركية الخاصة بالفعالية التخصصية .
3- تعمل على تقريب واقع الحركة أو المهارة المرغوب التدريب عليها في ذهن اللاعب (الاحساس بزيادة التوافق الحركي).

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب (المجموعتين المتكافئتين) لملائمة وطبيعة المشكلة المراد حلها .

3-2 مجتمع وعينة البحث :

تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية – جامعة بابل ، وللعام الدراسي 2011 – 2012 م ، والبالغ عددهم (102) ، أُختيرت عينة من ذلك المجتمع وبواقع (40) طالب ، مقسمين الى مجموعتين ، (20) طالب مجموعة ضابطة و (20) طالب مجموعة تجريبية ، اذ اخيروا بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) ، والجدول (1) يبين تصميم عمل المجموعتين .

---

[1] وجيه محجوب : التعلم وجدولة التدريب ، بغداد ، مطابع وزارة التربية ، 2000 ، ص229 .

[2] ناهدة عبد زيد : اساسيات في التعلم الحركي ، ط1 ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة ، 2008 ، ص171 .

الجدول (1)

يبين تصميم عمل مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية)

المجموعة	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
الضابطة	اختبار الاداء الفني لفعالية رمي المطرقة	التمرينات الخاصة بدون استخدام الاودات المساعدة	اختبار الاداء الفني لفعالية رمي المطرقة
التجريبية	اختبار الاداء الفني لفعالية رمي المطرقة	التمرينات الخاصة باستخدام الادوات المساعدة	اختبار الاداء الفني لفعالية رمي المطرقة

3-3 الادوات والاجهزة المستخدمة بالبحث :

استعان الباحثين بالعديد من الادوات والاجهزة المساعدة في عملهم ، منها :

- كرات طبية زنة (1 ،2 ،3) كغم
- التمرينات المقترحة بأستخدام الادوات المساعدة (ملحق 1)
- صفارة
- كرات قدم وسلة
- عصا بريد
- اداة مطرقة قانونية
- عصا بيسبول
- كاميرا تصوير نوع Sony
- شبكة عمل الكرات الطبية وكرات اليد والسلة
- اقراص بلاستيكية دائرية
- شواخص عدد (5)

3-4 اجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 تصميم استمارة تقويم الاداء المهاري لفعالية رمي المطرقة :

لغرض اعطاء التقويم المناسب للاداء المهاري لفعالية رمي المطرقة ، قام الباحثون بتقسيم الاداء المهاري الى ثلاثة اقسام (تحضيري ، رئيسي ، ختامي) ، مقترحين بذلك عدة درجات لكل قسم من الاقسام ضمن استمارة خاصة (ملحق 2) ، شرط ان تكون مجموعة الدرجة لجميع الاقسام هي (10) درجات ، وقد تم عرض الاستمارة على (9) من الخبراء والمختصين (ملحق 3) ، اذ تم استخراج صلاحية التقسيم عن طريق (كا^2) ، وتم قبول التقسيم الذي حصل على نسبة (88.89%) ، وكما مبين في الجدول (2) .

الجدول (2)

يبين صلاحية تقسيم الاداء المهاري لفعالية رمي المطرقة حسب رأي الخبراء

ت	التقسيمات	عدد الموافقين	%	عدد غير الموافقين	%	قيمة كا^2		الصلاحية	
						المحسوبة	الجدولية	يصلح	لا يصلح
1	5 – 3 – 2	2	22.23	7	77.78	2.78	3.84		√
2	4 – 4 – 2	6	66.67	3	33.34	1			√
3	2 – 6 – 2	4	44.45	5	55.56	0.12			√
4	3 – 4 – 3	6	66.67	3	33.34	1			√
5	3 – 5 – 2	8	88.89	1	11.12	5.46		√	

3-4-2 الاختبار القبلي :

بعد تنفيذ وحدتين (تعريفية) تضمنت شرحاً وافياً لمراحل الاداء الفني لفعالية رمي المطرقة . أجري الاختبار القبلي في يوم الاحد المصادف 5/ 2 / 2012 في الساعة العاشرة صباحاً على ملعب كلية التربية الرياضية – جامعة بابل ، اذ استخدم الباحثون كاميرا تصوير فديو واحدة نوع (Sony) ذات سرعة (24) صورة بالثانية ، اذ كان الغرض من التصوير لتقييم اداء الطلاب ، اذ تم عرض هذا التصوير عن طريق اقراص ليزرية على الخبراء (ملحق3) حيث قاموا بأعطاء الدرجات حسب الاستمارة المعدة سابقاً .

3-4-3 تجانس العينة :

قام الباحثون بأيجاد التجانس بين مجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في متغير (الاداء لفعالية رمي المطرقة) باستخدام الاختبار الفائي ، اذ جاءت قيمة (F) المحسوبة اصغر من الجدولية عند درجتي حرية (19 ، 19) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على تجانس افراد العينتين وكما مبين في الجدول (3) .

جدول (3)

يبين تجانس افراد مجموعتي البحث في متغير الاداء

المتغير	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة F		الدلالة الاحصائية
	س-	ع	س-	ع	المحسوبة	الجدولية	
الاداء	5	0.97	4.58	0.81	1.43	2.15	غير معنوي

* القيمة الجدولية (F) تبلغ (2.15) عند درجتي حرية (19 ، 19) ومستوى دلالة (0.05) .

3-4-4 تكافؤ العينة :

قام الباحثون بأجراء التكافؤ على عينتي البحث في متغير (الاداء) ايضاً ، بأستخدام اختبار (T) للعينات المستقلة . اذ جاءت القيمة المحسوبة الـ (T) والبالغة (1.28) اصغر من الجدولية والبالغة (2.05) عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة (0.05) . والجدول (4) يبين ذلك .

الجدول (4)

يبين تكافؤ افراد مجموعتي البحث في متغير الاداء

المتغير	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة F		الدلالة الاحصائية
	س-	ع	س-	ع	المحسوبة	الجدولية	
الاداء	5	0.97	4.58	0.81	1.28	2.05	غير معنوي

3-4-5 التمرينات الخاصة باستخدام الادوات المساعدة :

برمجة التمرينات الخاصة باستخدام الادوات المساعدة على ثمان وحدات تعليمية وبواقع وحدتين تعليمتين في كل اسبوع ، زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة ، اذ اشتمل القسم التحضيري بصورة عامة على (7)

دقيقة مقسمة على ثلاثة اجزاء ، المقدمة وكان زمنها خلال الوحدة (3) دقيقة ، والاحماء لعام (10) دقيقة والاحماء الخاص (14) دقيقة ، اما القسم الرئيسي فقد كان زمنه (50) دقيقة ، وقد قسم الى جانبين رئيسيين ، الجانب الاول (الجانب التعليمي) وكان زمنه (20) دقيقة، والجانب الثاني (الجانب التطبيقي) وكان زمنه (30) دقيقة ، واخذ القسم الختامي (13) دقيقة .

لقد تم برمجة التمرينات وفقاً تجزئة الفعالية الى مراحلها الفنية وادخال الادوات المساعدة في التمرينات لتسهيل عملية التعلم واختصار الوقت والجهد اللازم في عملية التعلم . اما عن التمرينات والادوات المستخدمة فيها فقد قام الباحثون بوضعها على قرص ليزري (ملحق 1) حيث يمكن الاطلاع عليه من قبل الباحثين والمدربين والمدرسين الاخرين .

3-4-6 الاختبار البعدي :

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات على عينة البحث تم اجراء الاختبار البعدي بتاريخ 6 / 4 / 2012 ، اذ حرص الباحثون على تهيئة الظروف نفسها للاختبار القبلي .

3-5 الوسائل الاحصائية[1] :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- كا^2 .
- النسبة المئوية .
- (t) للعينات المتناظرة .
- (t) للعينات المستقلة .
- F التجانس .

4- النتائج ، عرضها ، تحليلها ، مناقشتها :

4-1 عرض نتائج تأثير التمرينات الخاصة بأستخدام الادوات المساعدة وبدونها في تعلم الطلاب فعالية رمي المطرقة :

الجدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة للاختبار (القبلي والبعدي) لمتغير الاداء للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)

---

[1] محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد : الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط1 ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، عمان ، 2001 ، ص137-268 .

المؤشرات الاحصائية / المجموعة	قبلي		بعدي		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة الاحصائية
	س-	ع	س-	ع		
الضابطة	5	0.97	5.13	0.55	0.88	غير معنوي
التجريبية	4.57	0.81	7.96	0.28	12.10	معنوي
* قيمة t الجدولية تبلغ (2.09) عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05)						

عند تسليط الضوء على ما جاء به الجدول (5) ، نجد تفاوت بسيط في اقيام الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية عند الاختبار القبلي لمتغير (الاداء) بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ، فمثلاً نجد إن الاوساط الحسابية المتحققة عند افراد العينة (المجموعة الضابطة والتجريبية) بلغت وعلى التوالي (5 ، 4.57) ، وكذلك الانحرافات المعيارية اذ بلغت (0.97 ، 0.81) .

وبالعودة ألى ما جاء به الجدول (5) ، يتبين لنا إن اقيام الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبار البعدي قد جاءت متباينة بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ، اذ حققت المجموعة الضابطة وسط حسابي مقداره (5.13) واحراف معياري مقداره (0.55) ، في حين حققت المجموعة التجريبية وسط حسابي مقداره (7.96) وبأنحراف معياري مقداره (0.28) .

ويلاحظ من الجدول اعلاه ، بأن هناك فروق بسيطة بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين القبلي والبعدي عند المجموعة الضابطة ، ولبيان معنوية هذه الفروق استخدم الباحثون اختبار (t) للعينات المتناظرة ، اذ جاءت قيمة (t) المحسوبة والبالغة (0.88) اصغر من القيمة الجدولية والبالغة (2.09) عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05) ، وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) عند المجموعة الضابطة

ويعزو الباحثون السبب ألى ذلك ألى إن المتعلم في بداية العملية التعليمية لا يستطيع التركيز على اكثر من مثيرات اثناء عملية التعلم وفعالية رمي المطرقة بحد ذاتها تحتوي على اكثر من مثير منها وزنها الكبير وطبيعة ادائها وشكل الاداء الذي يتطلب من المتعلم بأن يعمل مرجحات ودورانات بأداء تبعد عن جسمه بما يقارب (2) متر وبوزن يقارب (7.250 كغم) فهذه المتغيرات جميعها تقف عائق أمام تعلم الطلاب اجزاء القعالية ومن ثم ربطها مع بعضها لتكوين الاداء الفني المتكامل لفعالية رمي المطرقة .

ويتبين من الجدول اعلاه ايضا ، فروق بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية عند المجموعة التجريبية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) ، ولمعرفة معنوية هذه الفروق ، استخدم الباحثون اختبار (t) للعينات المتناظرة ، اذ جاءت قيمة (t) المحسوبة والبالغة (12.10) اكبر من الجدولية والبالغة (2.09) عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05) . وهذا يدل على وجود تأثير للتمرينات بأستخدام الادوات المساعدة في تعلم الطلاب للاداء فعالية رمي المطرقة.

ويعزو الباحثون السبب في ذلك ألى استخدام المجموعة التجريبية للادوات المساعدة ، والتي يشير المختصون اليها بأنها تنشط عملية توصيل المعلومات وتعمل على دفع عملية التعلم وتخفض الوقت اللازم له (

سرعة التعلم) ، اذ يتأثر الاداء الحركي (التكنيك) بشكل واضح ، وتصبح مواصفات الحركة اكثر دقة واتقاناً[1] .

4-2 عرض نتائج تأثير التمرينات الخاصة باستخدام الادوات المساعدة وبدونها في تعلم الطلاب فعالية رمي المطرقة :

الجدول (6)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للاختبار البعدي ولمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في متغير الاداء

المجموعة / المتغير	الضابطة		التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	الدلالة الاحصائية
	س-	ع	س-	ع		
الاداء الفني لفعالية رمي المطرقة	5.13	0.55	7.96	0.28	21.76	معنوي
* قيمة t الجدولية تبلغ (2.02) عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة (0.05)						

يشير الجدول اعلاه ، بأن هناك فروق في قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في متغير الاداء لفعالية رمي المطرقة ، اذ حققت المجموعة الضابطة وسطا حسابياً مقداره (5.13) وانحراف معياري مقداره (0.55) ، في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (7.96) وانحراف معياري مقداره (0.28) . وحتى يتمكن الباحثون من اختبار معنوية هذه الفروق . استخدموا الاختبار (t) للعينات المستقلة اذ جاءت قيمة (t) المحسوبة والبالغة (21.76) اكبر من الجدولية والبالغة (2.02) عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة (0.05) . وهذا يدل على وجود فروق معنوية ودالة احصائية بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) . عليه هناك افضلية في التأثير للتمرينات الخاصة باستخدام الادوات المساعدة في تعلم الطلاب لفعالية رمي المطرقة .

ويعزو الباحثون سبب الحصول على هذه النتيجة ألى إن المجموعة التجريبية استخدمت الادوات المساعدة والتي بدورها تعمل على توسيع خبرات المتعلم وتيسير بناء المفاهيم في ظل وسائل الاتصال المتنوعة ، وتساعد على رفع وتحفيز واضافة جاذبية للعملية التعليمية فقد تؤدي ألى ابعاد المتعلمين عن الملل من خلال اثارة الرغبة والاثارة في نفوسهم . لكي يتمكنوا من استبعاد اسلوب الاداء المهاري وطريقته فضلاً عن تحسين قدراتهم في التصور الذهني للحركة[1]

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

---

[1] محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، الكويت ، دار العلم للنشر ، 1987 ، ص152 .

[1] ماهر اسماعيل يوسف : من الوسائل التعليمية ألى تكنلوجيا التعلم ، ط1 ، الرياض ، مكتبة الشقري ، 1999 ، ص22 .

- لـلادوات المساعدة المستخدمة تـأثير واضـح فـي تقليل الوقت والجهد لـتعلم فعاليـة رمـي المطرقـة عند الطلاب .
- لا توجد معنوية للفروقات في تأثير التمرينات الخاصة في تعلم الطلاب لفعالية رمي الطرقة .
- ظهور افضلية في التأثير للتمرينات بأستخدام الادوات المساعدة في تعلم الطلاب فعالية رمي المطرقة .

5-2 التوصيات :

- ضرورة استخدام الادوات المساعدة في تعليم الطلاب فعالية رمي المطرقة.
- التأكيد علـى الجهـات ذات الاختصـاص والعلاقـة بتـوفير الادوات المسـاعدة لـتعلم المهـارات الخاصـة بالانشطة الرياضية كافة .
- التدرج فـي تعلـم الفعاليـة باسـتخدام الادوات المسـاعدة مـن السـهل الـى الصـعب لكـي يسـتفيد المتعلم مـن الخبرات السابقة .

المصادر العربية والاجنبية

- بسطويسي احمد : اسس ونظريات الحركة .
- عامر رشيد : التعلم المهاري باستخدام طرائق التدريب المتجمع والموزع تحت نظم تدريب وظروف جهد مختلفة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد : كلية التربية الرياضية ، 1998 .
- محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد : الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط1 ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، عمان ، 2001 .
- محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي ، الكويت ، دار العلم للنشر ، 1987 .
- ماهر اسماعيل يوسف : من الوسائل التعليمية ألى تكنلوجيا التعلم ، ط1 ، الرياض ، مكتبة الشقري ، 1999.
- نجـاح مهـدي شـلش ، واكـرم محمـد صـبحي : الـتعلم الحركـي ، ط2 ، جامعـة الموصـل : دار الكتـب للطباعة والنشر ، 2000 .
- ناهدة عبد زيد : اساسيات في التعلم الحركي ، ط1 ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة ، 2008 .

- وجيه محجوب : علم الحركة ، التطور الحركي منذ الولادة ، حتى سن الشيخوخة ، ج2 ، بغداد : مطبعة التعليم العالي ، 1987 .
- وجيه محجوب : التعلم وجدولة التدريب ، بغداد ، مطابع وزارة التربية ، 2000 .
- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، العراق ، بغداد : مكتب الصخرة للطباعة ، 2002 .
- Schmidt . A. Richard , Motor Learning & Performance . Human Kinetics books , champing . 111 ions , 1991.

ملحق (2)

استمارة استطلاع اراء السادة الخبراء والمختصين لتحديد صلاحية تقسيم نسب الدرجات المناسبة لاقسام الاداء الفني لفعالية رمي المطرقة

الاستاذ الفاضل ..... المحترم

تحيه طيبة :

يروم الباحثين اجراء بحثهم الموسوم (**أثر برمجة تمرينات خاصة بأستخدام ادوات مساعدة في تعلم الطلاب فعالية رمي المطرقة**) وبالنظر لما تتمتعون به من خبرة في مجال الاختصاص ، نرجو من سيادتكم اعطاء رأيكم من خلال التأشير بعلامة (√) على صلاحية التقسيم المقترحة والمناسبة لتقييم كل قسم من اقسام الاداء الفني لفعالية رمي المطرقة .

مع جزيل الشكر والتقدير

ملاحظة :

- ان المجموع الكلي للدرجة هو (10) درجات لجميع الاقسام .
- في حال عدم قبول التقسيمات المقترحة يمكنكم اعطاء تقسيم اخر ترونه مناسبا .

- ان اقسام الاداء الفني لفعالية رمي المطرقة تتضمن الاتي :

أ- القسم التحضيري :

* وقفة الاستعداد * الرجحات التمهيدية

ب- القسم الرئيسي :

* الدورانات .

ج- القسم الختامي :

* توديع الاداة

الاسم : **الاختصاص :**

اللقب العلمي : **مكان العمل :**

التوقيع :

تقسيم نسب الدرجات المناسبة لاقسام الاداء الفني لفعالية رمي المطرقة

ت	التقسيمات	القسم التحضيري	القسم الرئيسي	القسم الختامي	الصلاحية	
					تصلح	لا تصلح
1	التقسيم الاول	5	3	2		
2	التقسيم الثاني	4	4	2		
3	التقسيم الثالث	2	6	2		
4	التقسيم الرابع	3	4	3		
5	التقسيم الخامس	2	5	3		

ملحق (3)

اسماء السادة الخبراء والمختصين الذين قاموا بتقسيم درجات الاداء الفني لفعالية رمي المطرقة

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	مكان العمل

1	محمد جاسم الياسري	استاذ	جامعة بابل – كلية التربية الرياضية
2	عمار مكي النجم	مدرس	جامعة الكوفة – كلية التربية الرياضية
3	محمد جاسم الخالدي	استاذ مساعد	جامعة الكوفة – كلية التربية
4	محمد جاسم الحلي	استاذ مساعد	جامعة بابل – كلية التربية الرياضية
5	حيدر بلاش	مدرس	جامعة ميسان – كلية التربية الرياضية
6	رحيم رويح	استاذ مساعد	جامعة القادسية – كلية التربية الرياضية
7	حيدر ناجي حبش	مدرس	جامعة الكوفة – كلية التربية الرياضية
8	عبد الكاظم رحيمة	خبير	مدرب منتخب وطني – العاب قوى
9	احمد صاحب	خبير	مدرب منتخب وطني – العاب قوى

الاستجابة الانفعالية وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبي كرة اليد المتقدمين

الدكتور: أياد ناصر حسين العزاوي

ملخص البحث باللغة العربية

اشتمل البحث على خمسة أبواب تطرق الباحث في مقدمة البحث إلى الجانب النفسي وأهميته وعلى وجه الخصوص الاستجابة الانفعالية حيث لها تأثير عالي في دقة أداء المهارات الأساسية بكرة اليد وخاصة في مجال المنافسات . في حين تضمنت مشكلة البحث فيما يتضمن ضعف اهتمام المدربين بالجانب النفسي ويولون اهتماماً كبيراً على الجانب المهاري والخططي والبدني . أما الدراسات النظرية فقد تضمنت الاستجابة الانفعالية والمهارات الأساسية بكرة اليد كما استطرق الباحث في الباب الثالث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية واشتمل مجتمع البحث على اللاعبين المتقدمين بكرة اليد لمنطقة الفرات الأوسط ضمن الدوري الممتاز للموسم (2011 – 2012) وبواقع (112) لاعباً ، أما عينة البحث فقد كان عددها (83) لاعباً . ومن خلال الباب الرابع ظهرت نتائج البحث ان هناك علاقة ارتباط معنوية بين المهارتين المستخدمتين بالبحث مع الاستجابة الانفعالية . وفي الباب الخامس أوصى الباحث على ضرورة الاهتمام بالجوانب النفسية والمتمثلة بالاستجابة الانفعالية التي لها علاقة مؤثرة في المهارات الأساسية في الألعاب المنضمة ومنها كرة اليد .

Extract Arabic search Address

((Emotional response and its relationship to accurately perform some basic skills Handball players of applicants))

Dr. Iyad Nasser Hussein Al-Azzawi

A search on the five-door touched a researcher at the forefront of research into the psychological aspect and its importance and in particular emotional response which has an effect in the high-accuracy performance of the basic skills of handball, especially in the field of competition. While included in the research problem include poor attention of trained psycho-attach great importance on the skills and tactical and physical. The theoretical studies included the emotional response and the basic skills of handball as Asttriq researcher in section III the descriptive style survey and relationships connectivity and included the research community on the players applicants handball to the Middle Euphrates region in the Premier League season (2011 - 2012) and by (112) as a player, and the The research sample was the number (83) players. It is the fourth through the door appeared the results of research show that there is significant correlation between the two skills as used to search with the emotional response. In Chapter Five the researcher recommended the need to focus on aspects of psychological and emotional response related to the influential in the basic skills in the games, including the acceding and handball.

1- التعريف بالبحث

1 – 1 مقدمة البحث وأهميته

تشهد الرياضة على وجه العموم والتربية الرياضية على وجه الخصوص تقدماً كبيراً في كافة المجالات والفعاليات الرياضية وصولاً إلى الانجاز والمستوى العالي من خلال التدريب المتواصل وإدخال كافة العلوم لرفع المستوى المهاري ومن هذه العلوم التي لها تأثير مباشر وكبير إذ بين علم النفس الرياضي إلى أهمية العوامل النفسية ودورها في تحقيق الأهداف وإحراز البطولات إلى جانب الإعداد البدني فهي يؤثر على الجانب التكنيكي والتكتيكي وأداء واجباتهم بصورة عالية الدقة . في وقت تلعب الاستجابة الانفعالية التي يمكن ملاحظتها من خلال السلوك الرياضي للاعب دوراً مهماً في استجابة المواقف الانفعالية أثناء المسابقات الرياضية ، ومن هذا فإن لعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية والمشوقة لدى عدد كبير من محبي الرياضة وأخذت تجذب الكثير من الناس لما تتميز به من مهارات وخطط وما يتمتع به اللاعبون من إعداد بدني ومهاري وخططي من خلال المباراة ويبدي اللاعبون الإصرار والإبداع والذكاء لإحراز الفوز "إن الرياضيين المعدين إعداداً نفسياً وخلقياً جيداً فضلاً عن الجوانب الأخرى يستطيعون السيطرة على انفعالاتهم بشكل أفضل في الظروف والحالات الحرجة والمفاجئة"[1] .

إن لدقة أداء المهارات الأساسية بكرة اليد أساس ودعامة قوية يتوقف عليها نجاح وتفوق اللاعب ومن ثم الفريق "وللمهارات الأساسية في كرة اليد أهمية كبيرة تجعل المدربون يقضون معظم الوقت في التدريب على أداء هذه المهارات وتعلمها بشكل صحيح وإعطاء حصة أكبر لها في البرامج التدريبية"[2] .

أما أهمية البحث فهي تتمثل بدراسة الاستجابة الانفعالية لدى اللاعبين المتقدمين في أندية الدوري الممتاز لمنطقة الفرات الأوسط والتعرف على العلاقة بين الاستجابة الانفعالية وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد .

---

[1]– محمد بسيوني وباسم فاضل : الإعداد النفسي بكرة القدم ، ط1 ، مصر ، دار المناهل للطباعة ، 1994 ، ص9 .

[2]– عماد الدين عباس وسامي محمد علي : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد – نظريات وتطبيقات ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1998 ، ص18 .

1 – 2 مشكلة البحث

إن العامل النفسي هو أحد الأركان التدريب الأساسية التي لم تلقِ اهتماماً كبيراً في مجال التدريب ومنها الاستجابة الانفعالية التي تؤثر على سلوك وأداء الرياضي أو اللاعب . ومن خلال ممارسة الباحث للعبة كرة اليد وجد ان هناك اهتماماً قليلاً بالجانب النفسي وخاصة الاستجابات الانفعالية التي تواجه اللاعب في المباريات الصعبة والحساسة والتي تؤثر على الفريق في ترتيبه أو هبوطه في الدوري . لذلك وجد ان المدربين يركزون على التدريب البدني والمهاري والخططي دون الاهتمام بالجانب النفسي .

1 – 3 هدفا البحث

1 – 3 – 1 التعرف على الاستجابة الانفعالية لدى أفراد عينة البحث .

1 – 3 – 2 التعرف على العلاقة بين الاستجابة الانفعالية وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد لأفراد عينة البحث .

1 – 4 فرض البحث

هناك علاقة ذات دلالة إحصائية بين الاستجابة الانفعالية وبعض المهارات الأساسية بكرة اليد لأفراد عينة البحث .

1 – 5 مجالات البحث

1 – 5 – 1 المجال البشري : اللاعبون المتقدمون بكرة اليد المشاركون في الدوري الممتاز لمنطقة الفرات الأوسط للموسم 2011 – 2012 .

1 – 5 – 2 المجال الزماني : للفترة من 2011/10/15 ولغاية 2012/2/18 .

1 – 5 – 3 المجال المكاني : قاعات الأندية المشاركة (القاسم – الكوفة – كربلاء – النجف – الشامية – المسيب – نفط الوسط) .

1 – 6 تحديد المصطلحات

1 – 6 – 1 الاستجابة : "هي نوع من التغير الذي يمكن ملاحظته على السلوك"[1]

1 – 6 – 2 الانفعال : "هي حالة نفسية قوية مصحوبة باضطرابات فسيولوجيةً"[2].

1 – 6 – 3 الاستجابة الانفعالية : "هي استجابة الفرد للبيئة وتكون مرتبطة ارتباطاً وثيقاً بشدة السلوك"[3]

---

[1]– أحمد محمد عبد الخالق : أسس علم النفس الرياضي ، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية ، 1990 ، ص23 .

[2]– صالح حسن الداهري : مبادئ الصحة النفسية ، الأردن ، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2007 ، ص246 .

[3]– أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص172 .

2- الدراسات النظرية والمشابهة

2 – 1 الدراسات النظرية

2 – 1 – 1 الاستجابة

يتميز كل فرد ورياضي بمستوى معين من الاستجابة نحو المواقف التي يتعرض لها وهذه الاستجابة تختلف من شخص إلى شخص ومن رياضي إلى رياضي آخر حسب نوع المثير الذي يواجهه وبذلك "تتحدد درجة استجابة الفرد نحو موقف المنافسة الموضوعي تبعاً لإدراكه الذاتي لموقف المنافسة"[1] وهناك تعريفات كثيرة لمفهوم الاستجابة النفسية . فقد ذكر أسامة كامل راتب (1997) ان الاستثارة "نشاط يقوم به فرد كاستجابة لموقف يواجهه أو منبه ينبهه أو مثير يثيره ، ويمكن أن تكون هذه الاستجابة نشاطاً حركياً ذهنياً وقد تكون نشاطاً انفعالياً أو فسيولوجياً وغالباً ما تكون خليطاً من أكثر من نوع من النشاط أو السلوك"[2] . وقد أشار آرنوف وتنج (1983) للاستجابة "في كونها نوعاً من التغير الذي يمكن ملاحظته على السلوك أو هي تغيير مستتر أو ظاهر يطرأ على الغدد أو العضلات لدى الكائن الحي بالنسبة لوضع يجابهه هذا الكائن وينعكس على السلوك نتيجةً لتنبيه معين"[3] .

وهناك عدة أنواع من الاستجابات وهي :-

1- الاستجابة الوسيلية : وهي الاستجابة الإرادية التي يقوم بها الفرد والتي تؤدي إلى النتيجة ، وهي إنجاز الهدف المرغوب .

2- الاستجابة التجنبية : وهي استجابة يؤديها الفرد للوقاية من المثير المنفر[4] .

3- الاستجابة الحركية : هي انقباض حدقة العين عين تسليط الضوء الشديد عليها[5] .

4- الاستجابة اللفظية : الرد على سؤال يوجه إلى الفرد .

5- الاستجابة الفسيولوجية : كارتفاع ضغط الدم أو انخفاضه أو ارتفاع عدد ضربات القلب .

6- الاستجابة المعرفية : كالتفكير أو التذكر أو التعلم .

7- الاستجابة الانفعالية : كالفرح أو الغضب أو الحزن .

---

[1]- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضة – المفاهيم والتطبيقات ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 ، ص439 .

[2]- أحمد محمد عبد الخالق : مصدر سبق ذكره ، ص23 .

[3]- آرنوف ويتنج : مقدمة في علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون ، القاهرة ، دار ماكجروهيل للنشر ، 1983 ، ص162 .

[4]- آرنوف ويتنج : المصدر السابق نفسه ، ص167 .

[5]- أحمد محمد عبد الخالق : مصدر سبق ذكره ، ص24 .

2 – 1 – 2 الانفعال :

تحدث الانفعالات من خلال تفاعل الرياضي أو الفرد مع المحيط الخارجي ، ومع ما يتعرض له من حالات الفرح والاكتئاب ، وهذا ما يؤدي إلى حصول تغييرات فسيولوجية أو حركية . والانفعال "حالة وجدانية عنيفة تصحبها اضطرابات فسيولوجية حشوية ، وتعبيرات حركية مختلفة كانفعال الخوف ، الحزن ، الخجل ، الشعور بالذنب ، الضحك"[1] .

وهناك عدة نظريات للانفعال وهي :-

1- نظرية جيمس لانج (James Lange) : لا نشعر بالانفعال إن لم نحس بخفقان القلب، والعرق البارد ، وتجمد الأطراف .

2- نظرية الطوارئ : "يرى عالم النفس الفسيولوجي الأمريكي إن إدراك الموقف المثير للانفعال يؤدي إلى تنبيه منطقة عصبية ، توجد في وسط الدماغ تسمى (الهيبوثلاوس) تنبيهاً شديداً يؤدي إلى الشعور الانفعالي والتغييرات الجسمية في آن واحد"[2] .

3- نظرية اسكاتر : "إن الحالة الانفعالية وظيفة للتفاعل بين العوامل المعرفية ، وحالة الإثارة الفسيولوجية حيث يعتقد ان الانفعال يتوقف على الحالة الفسيولوجية المثارة أولاً ، وعلى المعرفة بطبيعة المثير ثانياً ، بوصفها هي التي تحدد نمط الانفعال"[3] .

وتعد الألعاب الرياضية حالة متعددة الأنواع من الاستجابات الانفعالية التي يمر بها اللاعب أو الرياضي بشكل دائم ومنوع من السرور والفرح وخاصة عند تسجيل الأهداف أو فوز الفريق وكذلك حالات الغضب والحزن عند خسارة الفريق أو عدم الرضا الجمهور والمدرب . وهذا ما أكده روبرت سنكر Robert Singer "ان كلتا الحالتين من الانفعال حالة يمكن ملاحظتها في سلوكنا اليومي ، أو حتى قياسها عن طريق بعض المتغيرات الفسيولوجية ، أو بعض الطرق المباشرة أو غير المباشرة"[4] .

وقد عرف الباحث الانفعال بأنه حالة الإحساس غير الشعور يسلكه الرياضي بعيداً عن السلوك المتوقع مع اختلاف نوعه .

---

[1]- أحمد عزت راجح : أصول علم النفس ، ط12 ، مصر ، دار المعارف ، 1979 ، ص153 .

[2]- أحمد عزت راجح : المصدر السابق ذكره ، ص161 .

[3]- راضي الوقفي : مقدمة في علم النفس ، ط3 ، عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 1998 ، ص367 .

[4] - Robert Singer , Motor Learning and Human Performance . New York , 1980 , p.224 – 263 .

2 – 1 – 3 الاستجابة الانفعالية

ان الرياضي يواجه أنواع كثيرة من المثيرات في اليوم الواحد وقد تكون هذه المثيرات أما سلبية أو إيجابية تتناسب مع حجم المثيرات من خلال سلوكه أو تعبيرات صوتية أو حركية وهذه رد فعل انعكاسي للاستجابة نتيجة لذلك فإن الانفعالات "تعد بمثابة استجابات لمثيرات معينة قد تكون انفعالات حادة تسمى (الحالات الانفعالية) ، وقد تكون معتدلة تسمى (الحالات الوجدانية) ، ولا يوجد حد فاصل بين الاثنين وغالباً ما نكتشف هاتين الحالتين لدى الفرد من خلال سلوكه ، أو وظائفه الفسيولوجية"[1] . وتظهر الاستجابة الانفعالية في كل مراحل العمر وهذا ما أكده حلمي الميليجي "فعند الطفل تظهر الاستجابة بصورة شاملة حيث يستجيب لأي منبه كان ، وتحدث استجابته الانفعالية نتيجة الحوادث التي تقع في بيئته المباشرة ، وتؤثر فيه بشكل مستمر ، وبتقدم العمر يتسع نطاق خبراته وتزداد قدراته نضجاً، وبذلك تتغير قابلياته للتأثر بالمثيرات حيث تأخذ الاستجابات الانفعالية عند تقدم العمر بالتنوع والتمايز ويدخل الانفعال درجات متفاوتة في جميع مظاهر سلوك الفرد وتفكيره"[2] .

وقد عرف الباحث الاستجابة الانفعالية بأنها حالة من التوتر النفسي والعصبية والاضطراب وقد تكون رد فعل إيجابي أو سلبي حسب نوع المثير وشدته .

2 – 1 – 4 الدقة الحركية وأهميتها في المجال الرياضي

الدقة هي إحدى السلوكيات التي كثيراً ما نستخدمها في حياتنا العامة ونطلقها على الأشياء التي نريد إتمامها على أكمل حال وتطلق هذه الكلمة بالمجال الرياضي على اللاعبين عندما تحتاج بعض من الحركات المهارة إلى الدقة في أدائها .

2 – 1 – 5 المهارات الأساسية بكرة اليد

1- المناولة : وتشمل

- ❖ المناولة السوطية من فوق مستوى الرأس .
- ❖ المناولة السوطية من مستوى الرأس .
- ❖ المناولة السوطية من مستوى الحوض .
- ❖ المناولة المرتدة .
- ❖ المناولة الصدرية .

2- الاستلام : ويشمل :-

---

[1]- علي كمال : النفس انفعالاتها وأمراضها وعلاجها ، ط4 ، بغداد ، مطبعة الدار العربية ، 1983 ، ص121 .

[2]- حلمي الميليجي : علم النفس المعاصر ، بيروت ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، 1972 ، ص152 .

- ❖ استقبال الكرة باليد .
- ❖ استقبال الكرة باليدين من المستوى العالي .
- ❖ استقبال الكرة باليدين من المستوى الوسطي .
- ❖ استقبال عالي مع القفز .

3- التصويب : ويشمل :-

- ❖ التصويب من القفز عالياً .
- ❖ التصويب من القفز أماماً .
- ❖ التصويب من القفز أماماً عالياً .
- ❖ التصويب من الارتكاز فوق مستوى الكتف .
- ❖ التصويب الخلفي .

4- الطبطبة : وتشمل :-

- ❖ الطبطبة في خط مستقيم .
- ❖ الطبطبة في خط متعرج بين المدافعين .

5- الخداع : ويشمل :-

- ❖ الخداع البسيط بالكرة .
- ❖ الخداع بالمناولة ثم الطبطبة بالكرة .
- ❖ الخداع بالمناولة ثم التصويب

2 – 2 الدراسات السابقة :-

2 – 2 – 1 دراسة غازي صالح محمود :-

(الاستجابة الانفعالية وبعض القدرات العقلية وعلاقتها بالمعرفة الخططية)[1] .

أجريت الدراسة على أندية الدرجة الأولى بكرة القدم في العراق ، وهدفت إلى بناء مقياس للتذكر والتعرف على العلاقة بين القدرات العقلية وأبعاد الاستجابة الانفعالية ، أما عينة البحث فقد تكونت من (10 لاعبين) . أما المنهج فهو المنهج الوصفي بأسلوب المسح في حين كانت نتائج البحث كالآتي :-

1- هناك علاقة ارتباط معنوية بين القدرات العقلية وأبعاد الاستجابة الانفعالية .

2- هناك علاقة ارتباط معنوية بين أبعاد الاستجابة الانفعالية وبين المعرفة الخططية .

3- هناك علاقة ارتباط معنوية بين القدرات العقلية والاستجابة الانفعالية والمعرفة الخططية.

[1]- غازي صالح محمود : أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000 .

2 – 2 – 2 أوجه التشابه والاختلاف :-

1- أوجه التشابه : تتشابه الدراسة السابقة مع الدراسة الحالية من حيث بعض الإجراءات في تحديد متغيرات البحث والوسائل الإحصائية وخاصة المنهج الوصفي .

2- أوجه الاختلاف : اختلفت الدراسة السابقة عن الدراسة الحالية في بعض المتغيرات ومنها متغيرات القدرات العقلية وفعالية كرة القدم في حين الدراسة الحالية شملت على بعض المهارات الأساسية بكرة اليد . أما عينة البحث فقد تكونت الدراسة السابقة على (10) لاعبين في حين الدراسة الحالية على (53) لاعباً من اللاعبين المتقدمين بكرة اليد .

3 – منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3 – 1 منهج البحث :-

استعمل الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملائمته وطبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث وان المنهج الوصفي يمثل "التصور الدقيق للعلاقات المتبادلة بين المجتمع والاتجاهات والميول والرغبات والتطور بحيث يعطي صورة للواقع الحياتي ووضع مؤشرات وبناء تنبؤات مستقبلية"[1] . أما المسح فهو "محاولة لتحليل واقع الحالة للأفراد وتفسيرها وعرضها"[2] .

3 – 2 مجتمع البحث وعينته :

"إن الأهداف التي يضعها الباحث لبحثه والإجراءات التي يستخدمها ستحدد طبيعة العينة التي يختارها"[3] . اختار الباحث مجتمع البحث والمكون من (7) أندية من اللاعبين المتقدمين بكرة اليد لمنطقة الفرات الأوسط للموسم (2011 – 2012) وعددهم (112) لاعباً الجدول (1) يبين ذلك .

الجدول (1)

يبين مجتمع البحث

ت	اسم النادي	المحافظة	عدد اللاعبين
1	كربلاء	كربلاء	16
2	النجف	النجف	16
3	الكوفة	النجف	16
4	نفط الوسط	النجف	16
5	القاسم	بابل	16
6	المسيب	بابل	16
7	الشامية	القادسية	16

[1]- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ، بغداد ، دار الكتب والنشر ، 2002 ، ص287 .
[2]- سعد التل وآخرون : مناهج البحث العلمي (تصميم البحث والتحليل الإحصائي) ، ط1 ، عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، 2007 ، ص245.
[3]- وجيه محجوب : مصدر سبق ذكره ، ص287 .

المجموع	112

أما عينة البحث فقد تم اختيارها من اللاعبين الذين شاركوا في المباريات مع استبعاد حراس المرمى وبعض الاستمارات التي لم تكتمل الإجابة عليها حيث بلغت عينة البحث (53) لاعباً ونسبة 47.3% من مجتمع البحث "بعد تحديد طبيعة العينة التي اختارها الباحث وفقاً لمشكلة البحث وهي من الخطوات الهامة لتحقيق أهداف البحث"[1] . الجدول (2) يبين ذلك .

الجدول (2)

يبين عينة البحث

ت	اسم النادي	المحافظة	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
1	كربلاء	كربلاء	8	%15.09
2	النجف	النجف	7	%13.21
3	الكوفة	النجف	6	%11.32
4	نفط الوسط	النجف	8	%15.9
5	القاسم	بابل	9	%16.49
6	المسيب	بابل	7	%13.21
7	الشامية	القادسية	8	%15.9
			53	%100

3 – 3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث :

3 – 3 – 1 الوسائل :

1- المراجع والمصادر العربية والأجنبية .

2- استمارة قياس الاستجابة الانفعالية الملحق (1) .

3- استمارة لاستطلاع رأي الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي خاصة بمقياس الاستجابة الانفعالية الملحق (2) .

4- استمارة لاستطلاع رأي الخبراء والمختصين في مجال لعبة كرة اليد لتحديد بعض المهارات والاختبارات بكرة اليد الملحق (3) .

5- الاختبار والقياس .

3 – 3 – 2 الأدوات :

[1]- ريسان خريبط : مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية ، الموصل ، جامعة الموصل ، 1988 ، ص41 .

1- كرات يد قانونية .

2- شريط قياس .

3- أدوات مكتبية .

3 – 3 – 3 الأجهزة :

1- جهاز حاسوب .

2- ساعة توقيت .

3 – 3 – 4 مقياس الاستجابة الانفعالية :

ان هذا المقياس وضعه في الأصل توماس أ. تتكو 1976 وهو مقياس مقنن أعد صورته العربية (محمد حسن علاوي) و (محمد العربي شمعون) 1978 ويتكون المقياس من (42) فقرة و (5) بدائل (دائماً ، غالباً ، أحياناً ، نادراً ، أبداً) ودرجات هذه البدائل هي (1 – 5) درجة ويتكون المقياس من سبعة سمات منفصلة ذات تأثير في مجال التربية الرياضية وهي (الرغبة ، الإصرار ، الحساسية ، ضبط التوتر ، الثقة ، المسؤولية الشخصية ، الضبط الذاتي)، وقد تم عرض المقياس على الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي حيث تم استخراج معامل الصدق باستخدام الصدق الظاهري للمقياس ، وكان المقياس صالحاً وملائماً لعينة البحث .

3 – 4 التجربة الاستطلاعية الأولى :

"تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات التي تقابله في أثناء إجراء التجربة الرئيسية لتفاديها مستقبلاً"[1] .

3 – 4 – 1 الأسس العلمية للاختبار :

1- معامل ثبات الاختبار

ثبات الاختبار "هو ان يعطي الاختبار النتائج نفسها إذا ما أعيد الاختبار في الظروف نفسها"[2] . حيث قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة استطلاعية مكونة من (10) لاعبين من نادي القاسم الرياضي بتاريخ 2011/10/5 ثم أعيد الاختبار على نفس العينة وتحت ظروف الاختبار الأول في 2011/10/18 ثم تم حساب

[1]- محمد صبحي حسانين : طرق تقنين الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 ، ص8 .
[2]- أحمد محمد خاطر وعي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي ، مصر ، دار المعارف ، 1978 ، ص18 .

معامل الارتباط بين الاختبارين الأول والثاني لمعرفة معامل الثبات بينهما حيث بلغ قيمة معامل ثبات الاختبار (0.722) بمستوى دلالة (0.05) عند درجة حرية (8) .

2- موضوعية الاختبار

بالرغم من وضوح المقياس ووجود الدرجات التي لا يختلف عليها المصححون بسبب وجود مفتاح التصحيح لذا يتصف المقياس أو الاختبار بالموضوعية وهو "الاختبار الذي يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المصححون أي ان النتائج لا تتأثر بالمصحح أو شخصيته ويكون الاختبار موضوعياً إذا كانت أسئلته محددة وإجاباته محددة بحيث يكون للسؤال جواب واحد فقط ولا يترك مجالاً للشك"[1] ، لذا فإن المقياس يتسم بالموضوعية ويمكن تطبيقه على عينة البحث.

3 – 5 تحديد متغيرات البحث :

3 – 5 – 1 تحديد بعض المهارات والاختبارات بكرة اليد

بغية تحديد بعض المهارات والاختبارات بكرة اليد التي تدخل في التجربة الرئيسية واتصال الباحث مع ذوي الخبرة والاختصاص ومراجعة المصادر العلمية قام الباحث بإعداد استمارة استبيان لاستطلاع رأي الخبراء والمختصين حول ترشيح المهارات والاختبارات الملحق (3) ومن هذه المهارات التي تم ترشيحها من قبل الخبراء مهارة التصويب أما اختبارها فهي دقة أداء مهارة التصويب من القفز عالياً ، أما المهارة الثانية فهي مهارة المناولة واختبارها دقة أداء مهارة المناولة السوطية من مستوى الرأس .

3 – 6 توصيف الاختبارات :

3 – 6 – 1 اختبار دقة التصويب من القفز عالياً على مربعات[2] :

الغرض من الاختبار : قياس دقة أداء مهارة التصويب من القفز عالياً .

الأدوات :

1- ملعب كرة يد

2- مربعين لدقة التصويب 50 x 50 سم معلقتان في الزوايا العليا للمرمى

3- كرات يد قانونية عدد 10

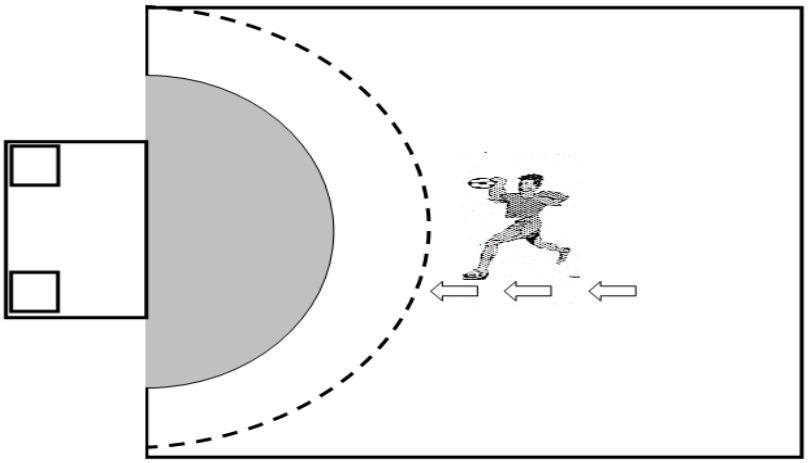
مواصفات الأداء : يقوم اللاعب بالأداء من خطوتين أو ثلاث خطوات ثم القفز من على خط أل 9 م والتصويب على مربعات دقة التصويب من القفز عاليا وعلى أن ترسل ثلاث كرات على كل مربع من مربعات دقة التصويب وبالتعاقب .

---

[1]- ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث العلمي في التربية البدنية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 ، ص267 .

[2]- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي : القياس بكرة اليد ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1980 ، ص175 .

التقدير : يسجل للمختبر عدد المحاولات الناجحة من التصويب والتي تدخل فيها الكرة بشكل كامل في مربعات دقة التصويب أي نعطي درجة واحدة لكل تصويبه صحيحة تدخل المربع بالكامل .



الشكل يوضح كيفية أداء اختبار دقة مهارة التصويب من القفز عالياً

3 – 6 – 2 المناولة السوطية من مستوى الرأس على شكل بيضوي مرسوم على الحائط لمدة 30 ثا ومن مسافة 3 م[1] .

الغرض من الاختبار : قياس دقة أداء مهارة المناولة السوطية من مستوى الرأس .

الأدوات :

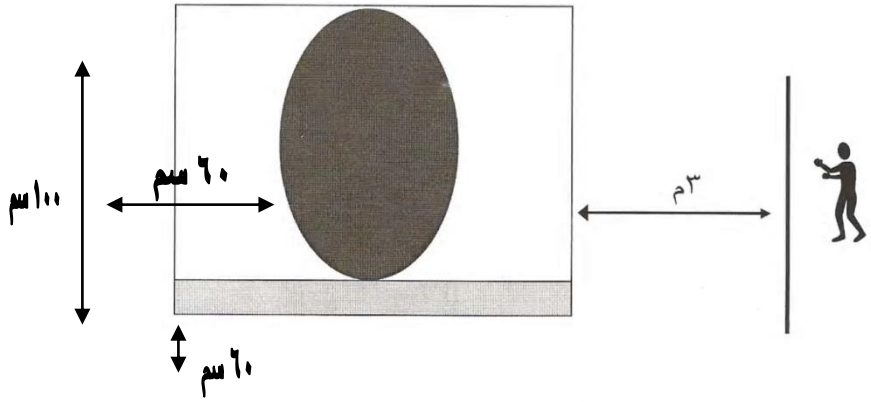
1- حائط مرسوم عليه شكل بيضوي ،وبقياسات (قطره 60 سم ، وطوله 100سم ، وارتفاعه عن الأرض 60 سم ، أي ارتفاعه من الأرض إلى نهاية الشكل البيضوي يبلغ 160سم)

2- كرات يد للأشبال عدد7. 3- شريط قياس . 4- ساعة توقيت . 5- شريط لاصق.

مواصفات الأداء : يقف اللاعب أمام خط مرسوم على الأرض يبعد مسافة 3 م عن الحائط ومع كلمة (ابدأ) يقوم اللاعب بمناولة الكرة من مستوى الرأس على شكل بيضوي مرسوم على الحائط ولأكثر من مرة خلال 30 ثا.

التقدير : تحسب عدد المرات الصحيحة لمناولة الكرة مع الحائط وتسلمها فقط ولا تحتسب الكرة المرتدة من الأرض محاولة صحيحة .

2- 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، ص 139



الشكل يوضح كيفية الأداء لمهارة المناولة السوطية من مستوى الرأس على شكل بيضوي

3 – 7 التجربة الاستطلاعية الثانية :

بعد ان تم ترشيح الاختبارين وبغية الوصول إلى القياسات المناسبة من خلال التجربة الاستطلاعية الثانية والتي كان الغرض منها تحديد وتقويم الاختبارات ضمن الأسس العلمية للاختبارين تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية على (10) لاعبين من نادي القاسم الرياضي في يوم 2011/10/20 و (10) لاعبين من نادي المسيب الرياضي في يوم 2011/10/22 والهدف من التجربة هو "التأكد من صلاحية الاختبار أو إدخال بعض التعديلات على عناصره، وقد يحذف بعض العناصر أو يزيد عليها أو يعدلها"[1] . ولهذا فمن الضروري مراعاة "تجريب الاختبارات على مجموعات من اللاعبين من نفس المستويات التي يقنن لها حتى يمكننا التحقق من مدى مناسبة الاختبار لمستويات هؤلاء الأفراد من حيث درجة الصعوبة وسهولة الاختبار"[2]

[1]- كمال الدين عبد الرحمن وآخرون : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد – نظريات – تطبيقات ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2002 ، ص27 .

[2]- ريسان خريبط وثائر داوود : طرق تصميم بطاريات الاختبار والقياس في التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، وزارة التعليم العالي ، كلية التربية الرياضية ، 1992 ، ص20 .

3 – 7 – 1 الأسس العلمية للاختبارات المهارية :

1- صدق الاختبار :

الصدق هو "الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من أجله"[1]. ويعد الصدق من الصفات المهمة التي يجب أن يتصف فيها الاختبار الجيد ، فالاختبار الذي لا يتمتع بنسبة جيدة من الصدق لا يمكن أن يؤدي وظيفته ، ولغرض استخراج الصدق قام الباحث بعرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال لعبة كرة اليد وبذلك حصل الباحث على صدق الاختبار .

2- الثبات :

من أجل استخراج معامل ثبات الاختبار لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت "وهو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة"[2] ، وقد استخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار وبفاصل زمني بين الاختبار الأول والاختبار الثاني (7) أيام على عينة استطلاعية مكونة من (10) لاعبين حيث بلغ معامل الارتباط بيرسون لدقة أداء مهارة التصويب عالياً (0.718) ومعامل الارتباط البسيط لدقة أداء مهارة المناولة السوطية من مستوى الرأس (0.680) وبمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8) .

3- الموضوعية :

لإيجاد موضوعية الاختبار اعتمد الباحث على درجة المحكمين* للاختبارين وقد استخدم الباحث معامل الارتباط بيرسون لموضوعية الاختبارين بين درجات الحكم الأول والحكم الثاني حيث بلغ معامل الارتباط للاختبارين (0.750) لدقة أداء مهارة التصويب عالياً ومعامل الارتباط البسيط لدقة أداء مهارة المناولة السوطية من مستوى الرأس (0.690) وبمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (8) .

---

[1]- قاسم المندلاوي وآخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، بغداد ، دار الحكمة ، 1989 ، ص107 .

[2]- نادر فهمي الزيود وهشام عامر عليان : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط3 ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2005 ، ص145 .

* 1- نبيل كاظم هريبد : دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل .

2- خالد شاكر : طالب دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل .

3 – 8 التجربة الرئيسية :

بعد تحديد عينة البحث والبالغ عددها (53) لاعباً تم إجراء التجربة الرئيسية حسب التواريخ المدرجة الجدول (3) يبين ذلك .

الجدول (3)

يبين تواريخ إجراء التجربة الرئيسية

ت	اسم النادي	المحافظة	التاريخ	الوقت	المكان
1	القاسم	بابل	2011/11/20	الثالثة عصراً	نادي القاسم الرياضي
2	المسيب	بابل	2011/11/21	الثالثة عصراً	نادي المسيب الرياضي
3	كربلاء	كربلاء	2011/11/23	الثالثة عصراً	نادي كربلاء الرياضي
4	النجف	النجف	2011/11/25	الثالثة عصراً	نادي النجف الرياضي
5	الكوفة	النجف	2011/11/27	الثالثة عصراً	نادي الكوفة الرياضي
6	نفط الوسط	النجف	2011/11/29	الثالثة عصراً	نادي الكوفة الرياضي
7	الشامية	القادسية	2011/11/31	الثالثة عصراً	نادي القادسية الرياضي

3 – 9 الوسائل الإحصائية :

1- النسبة المئوية .

2- الوسط الحسابي .

3- الانحراف المعياري .

4- معامل الارتباط البسيط بيرسون .

4 – عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3 – 1 عرض نتائج مقياس الاستجابة الانفعالية لعينة البحث :

الجدول (4)

يبين الاستجابة الانفعالية لعينة البحث

عدد اللاعبين	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
53	139.24	23.142

تم التعرف على الاستجابة الانفعالية لعينة البحث وكانت تتراوح درجات الاستجابة الانفعالية بين (96 – 167) درجة وبعد معالجتها إحصائياً تم احتساب الوسط الحسابي الذي بلغت قيمته (139.24) والانحراف المعياري (23.142) والجدول (4) يبين ذلك .

4 – 2 عرض نتائج اختباري دقة أداء مهارة التصويب عالياً ودقة أداء مهارة المناولة السوطية من مستوى الرأس لعينة البحث :

الجدول (5)

يبين نتائج الاختبارين المهاريين لعينة البحث

عدد اللاعبين	الاختبار	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
53	دقة أداء مهارة التصويب عالياً	9.36	1.63
53	دقة أداء مهارة المناولة السوطية من مستوى الرأس	10.72	1.25

تم التعرف على نتائج الاختبارين المهاريين حيث بلغ الوسط الحسابي لاختبار مهارة التصويب عالياً (9.36) والانحراف المعياري (1.63) ، وقد بلغ الوسط الحسابي لاختبار دقة أداء مهارة المناولة السوطية من مستوى الرأس (10.72) والانحراف المعياري (1.25) والجدول (5) يبين ذلك

4– 3 عرض ومناقشة نتائج الاستجابة الانفعالية ودقة أداء مهارة التصويب عالياً :

الجدول (6)

يبين نتائج العلاقة بين الاستجابة الانفعالية ودقة أداء مهارة التصويب عالياً

عدد اللاعبين	معامل الارتباط بيرسون	القيمة الجدولية	الدلالة
53	0.780	0.23	معنوية

يبين الجدول (6) ان الاستجابة الانفعالية لها علاقة ارتباط معنوية مع دقة أداء مهارة التصويب عالياً والبالغة (0.780) وبمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (51) وان هذه الاستجابة تؤدي إلى الأداء الأمثل وهذا ما اتفق عليه غازي صالح "ان حالة الاستثارة الانفعالية الزائدة وفي المواقف المهمة في المباراة تؤدي إلى ضياع فرصة ثمينة في الهجوم وتسجيل أهداف سهلة في الدفاع المرتبك نتيجةً لضعف وتشتت الانتباه في الوقت المناسب"[1] .

4 – 4 عرض ومناقشة نتائج الاستجابة الانفعالية ودقة أداء مهارة المناولة السوطية من مستوى الرأس :

الجدول (7)

يبين نتائج العلاقة بين الاستجابة الانفعالية ودقة أداء مهارة

المناولة السوطية من مستوى الرأس

عدد اللاعبين	معامل الارتباط بيرسون	القيمة الجدولية	الدلالة
53	0.730	0.23	معنوية

يبين الجدول (7) ان الاستجابة الانفعالية لها علاقة ارتباط معنوية مع دقة أداء مهارة المناولة السوطية من مستوى الرأس والبالغة (0.730) وبمستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (51) . ان هذه الاستجابة الانفعالية المتمثلة بالثقة بالنفس والرغبة والتركيز والضبط الذاتي هي سمات لها علاقة إيجابية ومعنوية مع مهارة المناولة وهذا ما يدل على ان الاستجابة الانفعالية وبعض سماتها لها دور كبير لدى لاعبي كرة اليد في مزاولة اللعبة والإبداع فضلاً عن الرغبة في تسجيل النقاط وتقديم أعلى مستوى من المناولة والانجاز وهذا ما يشير إليه محمد حسن علاوي "ان اللاعبين أصحاب الدرجات العالية لعامل الرغبة والتركيز يسعون بتحقيق الفوز والانجاز العالي والاستمتاع بأفضل المهارات المختلفة"[2] .

---

[1]- غازي صالح محمود : الاستجابة الانفعالية وبعض القدرات العقلية وعلاقتها بالمعرفة الخططية ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000 ، ص113 .

[2]- محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ،القاهرة ،دار الفكر العربي ، 1987 ، ص454

5 – الاستنتاجات والتوصيات

5 – 1 الاستنتاجات :

1- تتميز عينة البحث بالاستجابة الانفعالية لدى لاعبي كرة اليد المتقدمين .

2- توجد علاقة ارتباط معنوية بين الاستجابة الانفعالية ودقة أداء مهارتي التصويب والمناولة بكرة اليد .

5 – 2 التوصيات :

1- الاهتمام بالجوانب النفسية وإعطائها أهمية كبيرة في مجال التدريب المستمر .

2- التأكيد على المدربين باستخدام أسلوب التدريب الاسترخائي والعقلي والتركيز والرغبة .

3- استخدام مقياس الاستجابة الانفعالية وتطبيقه في الألعاب الرياضية .

4- التأكيد على الاهتمام بالاستجابة الانفعالية وسماتها التي لها تأثير مباشر وإيجابي في دقة أداء المهارات الأساسية بكرة اليد .

المصادر العربية والأجنبية

❖ **المصادر العربية :**

1- أحمد عزت راجح : أصول علم النفس ، ط12 ، مصر ، دار المعارف ، 1979 .

2- أحمد محمد خاطر وعي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي ، مصر ، دار المعارف، 1978 .

3- أحمد محمد عبد الخالق : أسس علم النفس الرياضي ، الإسكندرية ، دار المعرفة الجامعية، 1990 .

4- آرنوف ويتنج : مقدمة في علم النفس ، ترجمة عادل عز الدين وآخرون ، القاهرة ، دار ماكجروهيل للنشر ، 1983 .

5- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضة – المفاهيم والتطبيقات ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 .

6- ــ : علم نفس الرياضة ، ط1 ،القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000.

7- حلمي الميليجي : علم النفس المعاصر ، بيروت ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، 1972 .

8- راضي الوقفي : مقدمة في علم النفس ، ط3 ، عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 1998 .

9- ريسان خريبط : مناهج البحث العلمي في التربية الرياضية ، الموصل ، جامعة الموصل ، 1988 .

10- ريسان خريبط مجيد : مناهج البحث العلمي في التربية البدنية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987 .

11- ريسان خريبط وثائر داوود : طرق تصميم بطاريات الاختبار والقياس في التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، وزارة التعليم العالي ، كلية التربية الرياضية ، 1992 .

12- سعد التل وآخرون : مناهج البحث العلمي (تصميم البحث والتحليل الإحصائي) ، ط1 ، عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، 2007 .

13- صالح حسن الداهري : مبادئ الصحة النفسية ، الأردن ، عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع ، 2007 .

14- علي كمال : النفس انفعالاتها وأمراضها وعلاجها ، ط4 ، بغداد ، مطبعة الدار العربية، 1983 .

15- عماد الدين عباس وسامي محمد علي : الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد – نظريات وتطبيقات ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1998 .

16- غازي صالح محمود : أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000 .

17- غازي صالح محمود : الاستجابة الانفعالية وبعض القدرات العقلية وعلاقتها بالمعرفة الخططية ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2000 .

18- قاسم المندلاوي وآخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، بغداد ، دار الحكمة ، 1989 .

19- كمال الدين عبد الرحمن وآخرون : القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد – نظريات – تطبيقات ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2002 .

20- كمال عبد الحميد ومحمد صبحي : القياس بكرة اليد ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1980 .

21- محمد بسيوني وباسم فاضل : الإعداد النفسي بكرة القدم ، ط1 ، مصر ، دار المناهل للطباعة ، 1994 .

22- محمد حسن علاوي ونصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 .

23- محمد صبحي حسانين : طرق تقنين الاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 .

24- نادر فهمي الزيود وهشام عامر عليان : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط3 ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2005 .

25- وجيه محجوب:طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1 ،بغداد ،دار الكتب والنشر ،2002

❖ **المصادر الأجنبية**

26- Robert Singer , Motor Learning and Human Performance . New York , 1980 .

الملاحق

ملحق (1)

مقياس الاستجابة الانفعالية

إعداد : توماس أي تتكو　　تعريف : محمد حسن علاوي

اسم اللاعب :　　اسم النادي :

عمر اللاعب :　　التاريخ :

العمر التدريبي :　　رقم اللاعب :

التعليمات : ضع علامة (√) أمام الفقرة التي تصف حالتك بدقة وأجب عن كل عبارة بصدق في ضوء ما تشعر به وينطبق عليك .

ت	العبارات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	لا أعتبر لعبتي ذات قيمة ما لم يقترب من أحسن مستوى لي .					
2	يمتلكني الخوف من المنافس العدواني .					
3	المضايقات البسيطة يمكن أن تشتت تركيزي أثناء المباراة					
4	أستطيع الاحتفاظ بتفكيري دائماً أثناء المباراة .					
5	أنا واثق كل الثقة في قدرتي على الأداء .					
6	أعتذر عندما أخطأ أو حينما أكون غير موفق في اللعب .					
7	أفكر في خطة اللعب قبل المباراة .					
8	أمارس اللعب أساساً بقصد الترويح .					
9	أبدي رأي بصراحة إذا كان لي بعض الملاحظات على المباراة .					
10	تكون أعصابي قوية أثناء المباراة .					
11	تكثر أخطائي في أثناء الوقت الحرج من المباراة .					
12	أفتقر إلى الثقة في أدائي أثناء المباراة .					
13	لا أهتم بما ارتكبته من أخطاء .					
14	اللعب ارتجالاً دون أن يكون في ذهني خطة للعب .					
15	أريد أن أكون أحسن لاعب في الملعب .					
16	أفضل الابتسامة في مواجهة غضب المنافسين حرصاً على عدم تماديهم في ذلك .					
17	أتأثر بآراء الآخرين في مستوى أدائي الرياضي .					

18	أستطيع أن أتحكم في أعصابي أثناء المباراة .					
19	أتوقع الفوز قبل المباراة .					
20	أخطائي في المباراة تجعلني في حالة سيئة لعدة أيام .					
21	ألتزم بنظام ثابت سواء في التدريب أو المباراة .					
22	أفضل اللعب مع اللاعبين الذين لا يجعلون من المباراة صراعاً .					
23	أتحمل مسؤولية كاملة في اللعب .					
24	يمتلكني شعور بعدم المبالاة أثناء المباراة .					
25	عصبيتي تؤثر على أدائي في المباراة .					
26	أخشى الهزيمة حتى قبل أن تبدأ المباراة .					
27	أفكر في الأخطاء التي قد يقع فيها المنافس أكثر من تفكيري في اللعب .					
28	أتعجل الانتقال من طريقة إلى أخرى محاولاً تحسين مستواي .					
29	لا أشعر بالميل للعب إلا في حالة وجود التحدي .					
30	عندما يظهر الغضب على المنافسين أحاول تجاهلهم خشية زيادة غضبهم .					
31	أي تعليق جارح يمكن أن يؤثر على أدائي أثناء المباراة .					
32	أستمتع بالوقت الحرج في المباراة لأنني أحسن التصرف فيه .					
33	أميل إلى تحدي المنافسين الأقوياء .					
34	أشعر بالضيق عند الفشل أكثر من شعوري بالفرح عند النجاح .					
35	أحاول البحث عن طرق متعددة لكي أكون أكثر كفاءة في لعبي .					
36	أستمتع باللعب في المباراة على الرغم من ارتكابي على العديد من الأخطاء .					
37	أتصف بالإصرار في اللعب .					
38	أثناء المباراة أحاول عزل تفكيري كلياً عن ما يدور حولي					
39	أخشى الوقوع في المواقف الحرجة قبل حدوثها بوقتٍ طويل .					
40	يضايقني ان المنافس سوف يهزمني .					
41	أحاول أن أتجنب التفكير فيما أوقعت فيه من أخطاء .					
42	لا أعرف ما ينبغي عليّ عمله حتى تبدأ المباراة .					

ت	المهارات الأساسية	الاختبارات	يصلح	لا يصلح
1	**التصويب**	التصويب من القفز عاليا على مستطيلات متداخلة		
		التصويب من القفز عاليا على مربعات دقة تصويب		
2	**المناولة**	المناولة السوطية من مستوى الرأس على شكل بيضوي لمدة(30)ثا ولمسافة(3)م		
		المناولة السوطية من مستوى الرأس باتجاه هدف يبعد (20)م		
3	**حائط الصد**	اختبار حائط الصد باتجاهين		
		اختبار حائط الصد باتجاه واحد		
4	**التحركات الدفاعية**	اختبار التحركات الدفاعية للجانبين		
		اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة		

ملحق (2)

يبين أسماء الخبراء والمختصين في مجال علم النفس وعلم النفس الرياضي

ت	ألاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ. د. عامر سعيد الخيكاني	علم النفس الرياضي	جامعة بابل – كلية التربية الرياضية
2	أ. د. ياسين علوان التميمي	علم النفس الرياضي	جامعة بابل – كلية التربية الرياضية
3	أ. م. د. سامر يوسف	تعلم – كرة يد	جامعة بابل – كلية التربية الرياضية
4	أ. م. د. أحمد يوسف	تدريب – كرة يد	جامعة بابل – كلية التربية الرياضية
5	أ. م. د. حيدر عبد الرضا	علم النفس الرياضي	جامعة بابل – كلية التربية الرياضية

ملحق (3)

يبين أسماء الخبراء في تحديد المهارات الأساسية وأشكالها والاختبارات لأشكال المهارات الأساسية بكرة اليد

ت	ألاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ. د. ياسين علوان التميمي	كرة يد – علم النفس الرياضي	جامعة بابل – كلية التربية الرياضية
2	أ. م. د. سامر يوسف	تعلم – كرة يد	جامعة بابل – كلية التربية الرياضية
3	أ. م. د. أحمد يوسف	تدريب – كرة يد	جامعة بابل – كلية التربية الرياضية
4	م. د. غانم منذور	تدريب – كرة يد	جامعة بابل – كلية التربية الرياضية
5	م. د. بهاء محمد تقي	تدريب – كرة يد	جامعة واسط – كلية التربية الرياضية

المتغيرات الميكانيكية لخطوة الرمي الأخيرة وعلاقتها بانجاز رمي الرمح

بحث وصفي على بطل بطولة العرب السابعة عشر (العين)2011 وبطل العراق

أ.د قاسم محمد حسن
كلية التربية الرياضية

م.د عادل محمد دهش
كلية التربية الرياضية

م.د عمار مكي علي النجم
كلية التربية الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

شملت الدراسة خمسة أبواب ، إذ تضمن الباب الأول المقدمة وأهمية البحث تكمن في هذه الدراسة التحليلية لبطل العرب في البطولة العربية السابعة عشر وبطل العراق الحاصل على المركز الثاني في نفس البطولة للتعرف على أهم الاختلافات الميكانيكية في الوضع النهائي للرمي وعلاقته بالانجاز المتحقق ،ومشكلة البحث تكمن إن رماة الرمح العراقيين يخسرون مسافة خلال الرمي بسبب الوقوع في أخطاء خلال الوضع النهائي للرمي (وضع القوة) خلال الرمي من الحركة. ويهدف البحث إلى دراسة العلاقة بين المتغيرات الميكانيكية لخطوة الرمي الأخيرة لفعالية رمي الرمح والانجاز لبطل العرب في البطولة العربية السابعة عشر العين 2011 ، وبطل العراق .وتم التطرق في الباب الثاني إلى المراحل الفنية لرمي الرمح و ودراسة مشابهة.

في حين تضمن الباب الثالث منهجية البحث والإجراءات حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي أما مجتمع البحث فحدد ببطل العرب في البطولة العربية السابعة عشر وبطل العراق الحاصل على المركز الثاني في نفس البطولة ، وقام الباحثون بأخذ بعض القياسات الجسمية والاختبارات البدنية للبطلين ، وقام الباحث بتصوير السباق لاستخراج المتغيرات الميكانيكية لخطوة الرمي الأخيرة من خلال برامج تحليلية خاصة ، وتم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام القوانيين الاحصائية المناسبة .

وبعد عرض وتحليل النتائج ومناقشتها في الباب الرابع من خلال الجداول توصل الباحث إلى عدة استنتاجات في الباب الخامس فتضمن عدة استنتاجات منها:-

1- كانت لبطل العرب القابلية على استخدام الصحيح للمتغيرات الميكانيكية وخصوصاً وضع القدم والرجل الخلفية من ناحية اتجاهها وثنيها ومدها واستخدامها خلال وضع الرمي في الحركة وتحقيق الانجاز الجيد بعكس بطل العراق الذي لم يستطيع استخدام المتغيرات الميكانيكية بشكل جيد .

4 - بطل العراق برمي الرمح لديه أخطاء فنية عديدة في وضع الرمي النهائي من الحركة مما أدت إلى ضعف الانجاز المتحقق من الركضة التقريبية وفقاً للإمكانات البدنية لدية مقارنة بالبطل العربي .

وكانت هنالك مجموعة توصيات ومنها:-

1- التأكيد على تخصيص وقت اكبر لتدريب التكنيك لزيادة الانجاز خصوصاً في الفعاليات التي تعتمد على الأداء الفني .

3- الاستفادة من هذه الدراسة لغرض معرفة نقاط الضعف لدى البطل العراقي لتحسين الانجاز .

Abstract in English

Mechanical variables to throw the last step and its relationship to the completion of the javelin

Research and descriptive to champion the Arab Championship seventeen (Al Ain) 2011 champion and Iraq

Researchers

A .. Dr. Mohamed. Kassem. Dr. Adel Mohamed .Dr. Ammar Ali Makki

Physical Education College Physical Education College Physical Education College

The study included five-door, assuring the door first provided and the importance of research lies in the analytical study of the hero of the Arabs in the Arab Championship seventeen and hero of Iraq, winning second place in the same competition to identify the most important differences in Mechanical final status of the throw and its relationship to accomplishment achieved, and the research problem is that Iraqis are losing the spear-throwers during the shooting distance because of the mistakes during the final status of the throw (power status) during the firing of the movement. The research aims to study the relationship between the mechanical variables of the last step of the effectiveness of throwing the javelin and the achievement of the hero of the Arabs in the Arab Championship seventeen eye 2011, and the hero of Iraq. Was addressed in Part II to the technical stages of the javelin, and a similar study.

While ensuring Title III research methodology and procedures where there searcher used the descriptive style survey the research community select the unsung hero of the Arabs in the Arab Championship seventeen and hero of Iraq, winning second place in the same tournament, and the researchers to take some measurements of physical and physical tests of the heroes, and the researcher filmed the race to extract the mechanical variables to throw the last step of the analytical software, data processing was statistically using appropriate statistical Laws.

After presenting and analyzing the results and discussed in Part IV of the tables, the researcher to several conclusions in Part V guarantees several conclusions, including 1 - was a hero of the Arabs the ability to use the correct variables of mechanical and especially put the foot and the man back of the hand direction and bend and extend them and use through the development of throwing in the movement achievement and to achieve a good contrast to Iraq hero who could not use the mechanical variables well.

2 - Iraq champion javelin throwing has several technical errors in a final throw of the movement which led to the weakness of achievement derived from the sprint approximate according to the physical potential for a friendly compared to the Arab hero.

There were a set of recommendations, including 1 - emphasis on the allocation of more time to train the technique to increase achievement, especially in the events that depend on the technical performance.

2 - take advantage of this knowledge for the purpose of the study weaknesses of the Iraqi hero to improve achievement

1-1 مقدمة البحث وأهمية :

أن الوصول إلى المستويات الرياضية العالية يتطلب اعداداً متكاملاً للنواحي البدنية والفنية والميكانيكية ، وقد توصلت الكثير من الدول المتقدمة إلى تحقيق الانجازات الرياضية والفوز بالبطولات اعتماداً على التطور العلمي في مجال التربية الرياضية.

أن دخول العلوم التطبيقية المختلفة في المجال الرياضي كما في باقي المجالات، وبشكل مباشر وفاعل لتطوير الانجازات الرياضية ، ويعد أسهاماً فاعلاً بتقديم الحلول المختلفة للمساعدة في الحصول على نتائج متقدمة للعملية التدريبية ، وان كل ما تقدم ذكره يأتي من الانعكاس الطبيعي لحجم التمارين العامة أو الخاصة التي تؤدي في الوحدات التدريبية ومدى ارتباطها بتقدم المستوى، من خلال اختيار أفضل الطرائق والأساليب والوسائل التدريبية التي تأخذ على عاتقها أحداث نوع من التكيف الخاص، الذي يتلاءم مع متطلبات الأداء الرياضي، ومن خلال ما تقدم نجد أن التطور السريع الذي حدث في فعاليات العاب القوى، وعلى وجه الخصوص فعالية رمي الرمح كان نتيجة استخدام احدث التقنيات لدراسة أجزاء الحركة واكتشاف أخطائها ومحاولة تجاوزها بإيجاد المسار الحركي الصحيح الذي يمّكن الرامي من استغلال قواه الذاتية لمقاومة القوى الخارجية، أي استخدام أجزاء الجسم وتحريكها وفق منظومة معلوماتية وبانسيابية ضماناً لمتطلبات النجاح في مراحل الأداء المتعاقبة.

وان استثمار الأسس والمبادئ الميكانيكية المهمة لفعالية رمي الرمح لعملية الرمي من خلال نقل كل ما اكتسبته اللاعب من حركة وكل ما بذل من جهد عضلي قبل التخلص من الرمح وخلال التخلص من الرمح وكلا المرحلتين تتحكم بها أجزاء جسم اللاعب من خلال الوضع الميكانيكي الصحيح والزوايا والارتفاعات والأبعاد لهذه الأجزاء لتحقيق الواجب الحركي والهدف الميكانيكي هو في الرمي لأبعد مسافة ممكنة و مرحلة الرمي الأخيرة في مسابقة رمى الرمح هي المرحلة الفنية الأساسية للحكم على تحقيق الهدف من مستوى الأداء والتي تتزايد فيها السرعة بداية من لحظة الارتكاز المزدوج وحتى مرحلة التخلص من الأداة والتي يسميها البعض مرحلة التسارع الأساسية ، ومن هنا تكمن أهمية البحث في هذه الدراسة التحليلية لبطل العرب في البطولة العربية السابعة عشر وبطل العراق الحاصل على المركز الثاني في نفس البطولة للتعرف على أهم الاختلافات الميكانيكية في الوضع النهائي للرمي وعلاقته بالانجاز المتحقق .

1-2 مشكلة البحث :

و من خلال اطلاع الباحثون وكونهم من ذوي الاختصاص في الساحة والميدان وكون احد الباحثون هو بطل هذه الفعالية أن القابلية البدنية والمواصفات الجسمية للرماة العراقيين عالية أو متقاربة للرماة العرب ويتبين ذلك من خلال الاختبارات المختلفة وكذلك الرمي من وضع الثبات ألا إن الأرقام المتحققة من وضع الرمي الكامل ضعيفة أو متوسطة بالنسبة لبطل العرب ، وإن رماة الرمح العراقيين يخسرون مسافة خلال الرمي بسبب الوقوع في أخطاء خلال الوضع النهائي للرمي (وضع القوة) خلال الرمي من الحركة ، لذلك أرتاى الباحثون دراسة تلك المشكلة للتعرف على الأسباب الحقيقة التي تكمن ورائها من أجل وضع الحلول المناسبة ولكي يستفاد منها في عملية التدريب للوصول إلى ما تسمح به الإمكانات البدنية المتاحة للرماة العراقيين ، وذلك من خلال المقارنة بين بطل العرب وبطل العراق .

1- 3 أهداف البحث : يهدف البحث التعرف على :-

أ-التعرف على قيم المتغيرات الميكانيكية لخطوة الرمي الأخيرة لفعالية رمي الرمح والانجاز لبطل العرب في البطولة العربية السابعة عشر العين 2011 ، وبطل العراق .

ب- دراسة العلاقة بين المتغيرات الميكانيكية لخطوة الرمي الأخيرة لفعالية رمي الرمح والانجاز لبطل العرب في البطولة العربية السابعة عشر العين 2011 ، وبطل العراق .

1-4 فروض البحث : وفي ضوء الأهداف يفترض الباحث ما يلي :

1- هناك علاقة ارتباط دالة إحصائيا بين المتغيرات الميكانيكية لخطوة الرمي والانجاز لأبطال العرب في البطولة السابعة عشر (العين)

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : بطل العرب للبطولة العربية السابعة عشر (العين) وبطل العراق لفعالية رمي الرمح للعام 2011 م .

1-5-2 المجال ألزماني:2011/8/30 ولغاية 2011/12/30 .

1-5-3 المجال المكاني : ملعب نادي العين _ الأمارات العربية المتحدة .

2- الدراسات النظرية :

2-1المراحل الفنية لرمي الرمح :

أن مسابقة رمي الرمح من المسابقات التي تعتمد على التوافق الحركي الكبير الذي يظهر الذي يظهر في الشد المتقابل بين حزام الكتفين وحزام الحوض وخاصة في خطوة التحفيز والأعداد لوضع الرمي التي تتميز بها الخطوة ما قبل الأخيرة والانتقال منها إلى الخطوة الأخيرة التي هي أساس وضع الرمي[1]، أما المراحل الفنية لفعالية رمي الرمح

1. مسك الرمح **2. حمل الرمح**

3. الاقتراب (خطوات الرمي) **4. خطوات الرمي (الإرسال) .**

5. الرمي (الارسال) . **6. حفظ الاتزان[2]**

2-1-1 خطوات الرمي

وهي عبارة عن الخطوات التي ينتقل فيها اللاعب من الجري المواجه في الاقتراب إلى وضع الرمي الجانبي قبل قوس الرمي ، بمجرد وصول القدم اليسرى للعلامة الضابطة تتجه الكتفان للجانب الأيمن وتبدأ الذراع اليمنى في الامتداد للخلف وباستمرار دوران الكتفين وامتداد الذراع الحاملة للرمح للخلف يميل الجذع للخلف ثم تهبط الرجل اليمنى وهى في وضع شبه منثنية في نهاية خطوات التقاطع في حين تكون الذراع اليسرى منثنية ومتقاطعة على الصدر ويحدث هذا الانتقال في ثلاثة خطوات على الأقل ويمكن زيادة عدد الخطوات إلى أربع او خمس خطوات حسب حالة اللاعب ، وتعتبر سرعة اللعب خلال الاقتراب عديمة القيمة ما لم يحتفظ بتلك السرعة وذلك التوقيت خلال خطوات الرمي وتعتبر حلقة الاتصال او عامل الربط بين القوة المستمدة من الاقتراب ورمي الرمح وإطلاقه[3]

2-1-3 الرمي

حينما يصل اللاعب لوضع مواجه بالجانب المعاكس للذراع الرامية مقطع الرمي والذراع الحاملة للرمح على امتدادها والجذع مائل للخلف مع الانثناء في ركبة الرجل المقابلة للذراع الحاملة للرمح ، يقوم اللاعب بسحب الرمح من الخلف للأمام على أن يقود المرفق حركة السحب للأمام والأعلى حتى يتخطى القبضة مستوى الرأس مع انتقال سرعة الجري ودفع قدم الرجل ألمقابله للذراع الرامية للأرض ينتقل محصلة السرعة وقوة الدفع إلى الجذع فالذراع لتصل إلى اليد التي تترك الرمح في أعلى نقطة تخلص امام مستوى النظر واعلى الراس مع قيام الذراع الحرة بحفظ الاتزان بدفع المرفق للخلف مع مراعاة الحفاظ على زاوية خروج الرمح .[1]

---

[1] فراج عبد الحميد : النواحي الفنية لمسابقات الدفع والرمي ، التكنيك – العمل العضلي – الإصابات الشائعة – القانون الدولي، ط1 ، الإسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، 2004 ،ص95 .

[2] فراج عبد الحميد : النواحي الفنية لمسابقات الدفع والرمي ، التكنيك – العمل العضلي – الإصابات الشائعة – القانون الدولي، ط1 ، الإسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، 2004 ،ص95 .

[3] ريسان خريبط ، عبد الرحمن مصطفى : العاب القوى ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2002 ، ص280 .

[1] فراج عبد الحميد : النواحي الفنية لمسابقات الدفع والرمي ، التكنيك – العمل العضلي – الإصابات الشائعة – القانون الدولي، ط1 ، الإسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، 2004 ،ص100 .

2-2 الدراسات المشابهة

(التحليل الكينماتيكي ثلاثي الأبعاد للاعبي رمي الرمح في بطولة العالم لألعاب القوى 1999)[2]

وهدفت الدراسة وضح النماذج التكتيكية للرميات النهائية في بطولة العالم لألعاب القوى بأثينا بهدف موازنة الأساليب الفردية للرماة في ضوء المعلومات المتوفرة والموثقة عن التحليل البيوميكانيكي لرمي الرمح . وتم تقسيم زمن الأداء إلى ثلاث أجزاء هي T1 وهي بدء ارتكاز القدم اليمنى مفرداً و T2 بدء ارتكاز القدم اليسار (وضع القوة) و T3 لحظة انطلاق الرمح.

وتوصلت إلى أن لكل لاعب النمط الخاص بالرمي بالنسبة للمتغيرات الكينماتيكية وتم تكيفها بالنسبة لكل لاعب لتحقيق أفضل انجاز .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي التحليلي ودراسة العلاقات الارتباطية إذ أنه يقدم حقائق وبيانات ومعلومات دقيقة عن واقع الظاهرة المراد دراستها كما يوضح ويفسر العلاقات بين الظواهر المختلفة كالعلاقة بين الأسباب والنتائج والعلاقة بين الكل والجزء .

3-2 المجتمع وعينة البحث:

قام الباحثون باختيار عينة البحث (بطل العرب واسمه أيهاب عبد الرازق من جمهورية مصر العربية ، وبطل العراق واسمه عمار مكي) لفعالية رمي الرمح بالطريقة العمدية ، وتم اختيار جميع رميات السباق ، ست رميات لبطل العرب وست رميات لبطل العراق في البطولة العربية السابعة عشر لألعاب القوى التي أقيمت في دولة الأمارات العربية المتحدة (مدينة العين) للمدة من 15- 23 / 10/ 2011 م. وقام الباحثون بأخذ بعض القياسات الجسمية وأجراء بعض الاختبارات البدنية وكما موضح في أدناه ، للاطلاع على الاختلافات والتشابهة لبعض القياسات الجسمية وبعض الاختبارات البدنية بين بطل العرب وبطل العراق .

---

[2] مركز التنمية الإقليمي لألعاب القوى ، القاهرة ، العدد 36 ، التحليل الكينماتيكي ثلاثي الأبعاد للاعبي رمي الرمح في بطولة العالم لألعاب القوى (1999) ، 2004.

جدول (1)
يوضح بعض القياسات الجسمية لبطل العرب والعراق

القياسات	بطل العرب	بطل العراق
الطول (متر)	1.93	1.86
الوزن (كغم)	99.3	107.4
ارتفاع مركز ثقل الجسم (متر)	1.08	1.01
طول الذراع (متر)	1.09	1.04
طول الرجل (متر)	1.07	1.03

جدول (2)
يوضح بعض الاختبارات البدنية لبطل العرب والعراق

الاختبارات	بطل العرب	بطل العراق
رمي رمح من الثبات (متر)	54.32	59.81
بنج بريس (كغم)	120	130
خطف من الثبات (كغم)	100	100
قفز قرفصاء من الثبات (متر)	3.02	3.07
ركض 30 متر من الثبات (ثانية)	4.01	3.96

3-3 أدوات البحث و الاجهزه المستخدمة :

3-3-1 أدوات البحث (وسائل جمع البيانات) :أدوات البحث (هي جميع الوسائل التي يستخدمها الباحث لجمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات بيانات أجهزة ....الخ)[1] ، ولجمع البيانات المعنية بالبحث استخدم الباحثون الأدوات الآتية :

1-الملاحظة والتجريب .

2-الاختبارات والقياسات .

[1] قاسم المندلاوي (وآخرون) :الاختبارات والقياس في التربية البدنية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1989 ، ص187.

3-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة:

1- شريط قياس.

2- كاميرا تصوير نوع Panasonic ذات سرعة 64صورة \ ثانية عدد واحد ، وكاميرا (Canon) رقمية ذات سرعة 60 صورة / ثانية عدد واحد .

3- رمح عدد (6) زنة (800) غرام ، نوع (NORDIC CHAMPION) سويدية الصنع.

4- حاسبة الكترونية (LG) بانتيويم فور صينية الصنع .

6- برمجيات للتحليل الحركي .

8- علامات إرشادية عاكسة لتعيين النقاط التشريحية .

3-4التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية (تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات إثناء إجراء الاختبار ولتفادي السلبيات)[2] لذا فقد اجري الباحثون التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2011/10/26 على الملعب الرئيسي للسباق لتحديد موقع الكاميرا والارتفاع المناسب لها ، وكذلك عدم التأثير على سير السباق وأداء الحكام في السباق .

3-5 تصوير السباق:

قام الباحثون بتصوير المرحلة الأخيرة من عملية الرمي لعينة البحث بغية استخراج نتائج المتغيرات الميكانيكية لخطورة الرمي الأخيرة أثناء السباق الرئيسي يوم الجمعة المصادف 2011/10/28م الساعة الخامسة عصراً ، إذ استخدم الباحثون آلة تصوير فيديو واحدة نوع Panasonic ذات سرعة 64 صورة \ ثا ، موضوعة على حامل ثلاثي ، ثبتت بجانب مجال الركضة التقريبية من جهة اليد الرامية وعلى ارتفاع (1.20) متر، وتبعد عن منتصف عرض مجال الاقتراب بمسافة (6.30) متر على أن تكون عمودية على منتصف (المعدل الوسطي لمسافة الرمي للخطوة الأخيرة) وبارتفاع يكون عمودياً لليد الحاملة للرمح وتسجل عملية رمي الرمح إضافة إلى القسم الأول من طيران الرمح ، و تم تصوير جميع المحاولات للاعبين .

---

[2] وجيه محجوب:طرق البحث العلمي ومناهجه، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1998، ص52.

3-6 تحليل التصوير الفيديوي واستخراج المتغيرات الميكانيكية الخاصة بالبحث وكيفية حسابها :

أن خطوات التحليل الكينماتيكي للحركة تضمنت استخدام برنامج (Darfash) وهو برنامج متطور خاص بالتحليل الحركي لحساب الإزاحات والأزمان والزوايا .

ومنها تتم عملية التحليل واستخراج القياسات والمؤشرات الكينماتيكية المعنية بالرمية ومن هذه المؤشرات زوايا الجسم وزوايا الانطلاق للأداة وزمنه وسرعته. وكما يلي :

1- **سرعة الانطلاق اللحظية** : وهي سرعة انطلاق الرمح لحظة ترك يد الرامي ، ويتم حساب هذا المتغير من خلال تحديد صورتي المسافة بعد لحظة الانطلاق مباشرةً لنحصل على المسافة الحقيقية وعلى زمن الصورتين ومن خلال قسمة المسافة على الزمن نحصل على سرعة الانطلاق اللحظية[1] .

2- **زاوية الانطلاق** :هي الزاوية المحصورة بين الخط الأفقي المار بمركز ثقل الرمح والموازي لسطح الأرض قبل انطلاق الرمح من يد الرامي مع مسار مركز ثقل الرمح في الهواء ويتم حسابها من خلال تأشير ضلعي الزاوية[2] .

3- ارتفاع نقطة الانطلاق: هو المسافة العمودية بين يد اللاعب الرامية للرمح (أخر اتصال) وسطح الأرض ويتم قياسه من خلال تحديد نقطتين من يد الرامي لحظة تركه الرمح وسطح الأرض وحساب المسافة مباشرةً من خلال البرنامج بعد تحديد مقياس الرسم مسبقا[3].

4- زاوية ميل الجذع خلال وضع الرمي : وهي الزاوية المحصورة بين المحور الطولي للجسم المار بمركز ثقلة والخط العمودي خلال ارتكاز لحظة الانطلاق [4]. ويتم حسابها من خلال تأشير ضلعي الزاوية.

5- طول الخطوة الأخيرة : تم استخراجها عن طريق البرنامج الخاص المعد لقياس المسافات، وهي المسافة الأفقية المحصورة بين نقطة اتصال القدم الخلفية بالأرض إلى نقطة اتصال القدم الأمامية بالأرض بوحدة الأطوال المتر وأجزائه .

6- ارتفاع مركز ثقل الجسم لحظة الرمي : وهي المسافة العمودية من مركز ثقل جسم الرامي لحظة تركه الرمح وسطح الأرض وحساب المسافة مباشرةً من خلال البرنامج بعد تحديد مقياس الرسم مسبقا[5].

---

[1] قاسم حسن حسين ، إيمان شاكر :طرق البحث في البايوميكانيك ،ط1، عمان ،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ،1998 ، ص226 .

[2] قاسم حسن حسين، إيمان شاكر:نفس المصر السابق، ص 228 .

[3] مركز التنمية الإقليمي لألعاب القوى ، القاهرة ، العدد 36 ، التحليل الكينماتيكي ثلاثي الأبعاد للاعبي رمي الرمح في بطولة العالم لألعاب القوى (1999) ، 2004 ،ص 15

[4] قاسم حسن حسين، أيمان شاكر: نفس المصدر السابق، ص313 .

7- مسافة انتقال مركز ثقل الجسم من وضع التهيؤ إلى الرمي : وهي المسافة الأفقية المقطوعة لمركز ثقل جسم الرامي من لحظة مس القدم اليمين (الخلفية) الأرض إلى لحظة التخلص من الرمح وحساب المسافة مباشرةً من خلال البرنامج بعد تحديد مقياس الرسم مسبقا[6].

8- زاوية الركبة الخلفية خلال وضع الرمي : وهي الزاوية المحصورة بين عظمتي الفخذ وعظم الساق للرجل الخلفية خلال اخذ وضع الرمي ويتم حسابها من خلال تأشير ضلعي الزاوية .

9- زاوية الركبة الأمامية لحظة الاستناد : وهي الزاوية المحصورة بين عظمتي الفخذ وعظم الساق للرجل الأمامية خلال اخذ وضع الرمي ويتم حسابها من خلال تأشير ضلعي الزاوية .

10- زاوية اتجاه قدم الخلفية للرامي : وهي الزاوية المحصورة بين اتجاه القدم الخلفية لحظة مس الأرض خلال اخذ وضع الرمي مع اتجاه الخط الوسطي لقطاع الرمي ويتم حسابها من خلال تأشير ضلعي الزاوية .

11- زاوية اتجاه قدم الأمامية للرامي : وهي الزاوية المحصورة بين اتجاه القدم الأمامية لحظة مس الأرض خلال اخذ وضع الرمي مع اتجاه الخط الوسطي لقطاع الرمي ويتم حسابها من خلال تأشير ضلعي الزاوية .

12- السرعة الخطية لرسغ الذراع الرامية . وهي المسافة التي يقطعها رسغ الذراع الرامية من وضع الرمي إلى وضع التخلص من الرمح مقسومة على الزمن المستغرق .

13- زاوية الاتجاه : هي الفرق بين زاوية الوضع والانطلاق .

14- زاوية الهجوم : وهي الزاوية المحصورة بين المحور الطولي للرمح والمار بمركز ثقل الرمح قبل انطلاقة من يد اللاعب مع الخط الأفقي المار من مركز ثقل كتلة الرمح موازياً للأرض .

---

[5] مركز التنمية الإقليمي لألعاب القوى ، القاهرة ، العدد 36 ، التحليل الكينماتيكي ثلاثي الأبعاد للاعبي رمي الرمح في بطولة العالم لألعاب القوى (1999) ، 2004 ،ص 15

[6] مركز التنمية الإقليمي لألعاب القوى ، القاهرة ، العدد 36 ، التحليل الكينماتيكي ثلاثي الأبعاد للاعبي رمي الرمح في بطولة العالم لألعاب القوى (1999) ، 2004 ،ص 15 .

3-7 الوسائل الإحصائية المستخدمة [1]:

مج س

1-الوسط الحسابي : س = ـــ

ن

2-الانحراف المعياري

3- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

4- اختبار فرضيات معامل الارتباط

ر س ، ص

ت ر = ـــــ

$$\sqrt{\frac{1 - ر^2}{ن - 2}}$$

[1] محمد جاسم الياسري : مبادئ الإحصاء التربوي مدخل في الإحصاء الوصفي والاستدلالي ،دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف الاشرف ، 2010 .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات الميكانيكية لخطوة الرمي الأخيرة لبطل العرب والعراق

جدول (3)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات الميكانيكية لخطوة الرمي الأخيرة لبطل العرب والعراق

المتغيرات الميكانيكية	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
سرعة الانطلاق (م/ثا)	بطل العرب	27.2	0.32
	بطل العراق	26.5	0.28
ارتفاع نقطة الانطلاق (متر)	بطل العرب	2.09	0.11
	بطل العراق	2.00	0.26
زاوية الانطلاق (درجة)	بطل العرب	39.45	4.12
	بطل العراق	41.61	2.46
زاوية ميل الجذع خلال وضع الرمي (درجة)	بطل العرب	17.6	4.06
	بطل العراق	9.43	4.25
طول الخطوة الأخيرة (سم)	بطل العرب	162.3	6.88
	بطل العراق	158.5	5.96
ارتفاع مركز ثقل الجسم لحظة الرمي (متر)	بطل العرب	1.11	0.06
	بطل العراق	0.98	0.04
مسافة انتقال مركز ثقل الجسم من وضع التهيؤ إلى الرمي (متر)	بطل العرب	0.73	0.11
	بطل العراق	0.58	0.08
زاوية الركبة الخلفية خلال وضع الرمي (درجة)	بطل العرب	152	6
	بطل العراق	168	7
زاوية الركبة الأمامية لحظة الاستناد (درجة)	بطل العرب	172	6
	بطل العراق	165	4
زاوية اتجاه قدم اليمين للرامي (درجة)	بطل العرب	62	5
	بطل العراق	84	4

زاوية اتجاه قدم اليسار للرامي (درجة)	بطل العرب	5	0.5
	بطل العراق	6-	0.6
السرعة الخطية لرسخ الذراع الرامية (م/ثا)	بطل العرب	14.95	0.48
	بطل العراق	13.66	0.95
زاوية الاتجاه (درجة)	بطل العرب	11.55	2.84
	بطل العراق	7.65	1.53
زاوية الهجوم (درجة)	بطل العرب	4.64	2.84
	بطل العراق	7.24	3.68

4-2 عرض نتائج العلاقات الارتباطية للمتغيرات الميكانيكية لخطوة الرمي والانجاز لبطل العرب .

جدول (4)

يوضع نتائج ارتباطات ومعنويتها بين الانجاز ومتغيرات خطوة الرمي الأخيرة لبطل العرب

المتغيرات	الانجاز	اختبار فرضيات معامل الارتباط	معنوية الارتباط
سرعة الانطلاق	0.882	3.74	معنوي
زاوية الانطلاق	0.663	1.77	غير معنوي
ارتفاع نقطة الانطلاق	0.896	4.03	معنوي
السرعة الخطية لرسخ الذراع الرامية	0.901	4.15	معنوي
زاوية ميل الجذع خلال وضع الرمي	0.672	1.81	غير معنوي
طول الخطوة الأخيرة	0.731	2.14	معنوي
ارتفاع مركز ثقل الجسم لحظة الرمي	0.834	3.05	معنوي
مسافة انتقال مركز ثقل الجسم من وضع التهيؤ إلى الرمي	0.921	4.96	معنوي

زاوية الركبة الخلفية خلال وضع الرمي	0.874	3.57	معنوي
زاوية الركبة الأمامية لحظة الاستناد	0.812	2.76	معنوي
زاوية اتجاه قدم اليمين للرامي	0.742	2.16	معنوي
زاوية اتجاه قدم اليسار للرامي	0.776	2.65	معنوي
زاوية الاتجاه	0.675	1.86	غير معنوي
زاوية الهجوم	0.581	1.45	غير معنوي

علماً أن الدرجة الجدولية لـ(ت) عنده درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) تبلغ (2.132)

يتبين من الجدول (4) أن الارتباط بين الانجاز والمتغيرات الميكانيكية (سرعة الانطلاق ، ارتفاع نقطة الانطلاق ، ارتفاع مركز ثقل الجسم لحظة الرمي ، مسافة انتقال مركز ثقل الجسم من وضع التهيؤ إلى الرمي ، السرعة الخطية لرسخ الذراع الرامية ، زاوية الركبة الخلفية خلال وضع الرمي ، زاوية الركبة الأمامية لحظة الاستناد ، زاوية اتجاه قدم اليمين للرامي ، زاوية اتجاه قدم اليسار للرامي) لبطل العرب كانت معنوية من خلال اختبار فرضيات معامل الارتباط وعنده مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية عنده درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) .

في حين كان الارتباط بين الانجاز والمتغيرات الميكانيكية (زاوية الانطلاق ، زاوية ميل الجذع خلال وضع الرمي ، طول الخطوة الأخيرة ، زاوية الاتجاه ، زاوية الهجوم) لبطل العرب كانت غير معنوية من خلال اختبار فرضيات معامل الارتباط وعنده مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية عنده درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) .

من النتائج المعروضة في أعلاه أن متغيرات (سرعة الانطلاق ، ارتفاع نقطة الانطلاق ، ارتفاع مركز ثقل الجسم لحظة الرمي ، مسافة انتقال مركز ثقل الجسم من وضع التهيؤ إلى الرمي ، السرعة الخطية لرسخ الذراع الرامية ، زاوية الركبة الخلفية خلال وضع الرمي ، زاوية الركبة الأمامية لحظة الاستناد ، زاوية اتجاه قدم اليمين للرامي ، زاوية اتجاه قدم اليسار للرامي) كانت ذات علاقة معنوية مع الانجاز المتحقق والتي تعتبر متغيرات ذات أهمية كبرى في تحقيق الأداء الحركي الأفضل وعندما يكون ارتباط هذه المتغيرات مع بعضها

بشكل متسلسل وانسيابي وبشكل مثالي ممكن لرامي الرمح أن يحقق الانجاز الذي يتناسب مع مثالية هذه المتغيرات ومن المعلوم أن لاعب رمي الرمح يحتاج القوة والسرعة القصوى المناسبة أثناء أدائه وهذا ممكن أن يتحقق من خلال استخدام جميع عضلات الجسم العاملة في أداء الحركة وكذلك الثني والمد لمفاضل الرجلين والذي يحقق أفضل وضع للرمي حيث جمع القوة الناتجة وانتقالها من الأسفل ابتداءاً من دفع الرجل الخلفية وصولاً إلى أخر جزء (الذراع الرامية) يساعد الرامي أنتاج سرعة اكبر للأداة (الرمح) وهذا ما يحقق انجازاً أفضل بعكس الرامي الذي قد لا يحقق الثني والمد المناسب للمفاصل العاملة وهذا ما يؤدي إلى عدم الانقباض الكافي في العضلات العاملة والتي ممكن أن تقلل من مقدار القوة الناتجة واختزالها مما يؤدي إلى تقليل سرعة أطلاق الأداة أثناء الرمي ومن وجهة نظر ميكانيكية نجد انه " كلما زادت القوة المبذولة على طول المسار ألتعجيلي ازدادت السرعة النهائية اللازمة لإطلاق الأداة وبالتالي زيادة المسافة المتحققة "[1] ، وان السرعة النهائية للأداة تأتي من الأوضاع والعمل الصحيح لقدم الرجل الخلفية للرامي أذا كانت باتجاه الرمي مما يعطي للاعب امكانية الدفع باتجاه الأرض كفعل يعاكسه رد فعل باتجاه الرمي والذي يحقق الاستفادة القصوى من القوة المنتجة باتجاه الرمي وهذا ما يستفاد منه البطل العربي خلال الرمي .

كذلك يجب أن تكون مفاصل الجسم مثنية قليلا في حالة متوسطة بين الثني والمد لكي تساعد على التحرك بالاتجاه المطلوب وبسرعة اكبر، وتعطي اتزان أكثر وتركيز عالي "أن أي تعجيل بكل الجسم أو باجزاءه يحتاج إلى وقت للحصول على قوة اكبر، التعجيل يتناسب مع كمية القوة المفروضة وحسب القانون:

القوة = الكتلة × التعجيل ".[1] وهذا ما تحقق للبطل العربي الذي كانت له الإمكانية العالية في الاستخدام الصحيح لثني الرجل الخلفية ومدها في الوقت المناسب وكذلك وضع الرجل الأمامية بشكل صحيح يساعد البطل العربي من فرملة الجزء السفلي وتحويل سرعته إلى الجزء العلوي للحصول على سرعة عالية تضاف إلى سرعة الجزء نفسه وبالتالي تحقيق سرعة انطلاق عالية تؤثر على الانجاز .

---

(1) هوخموث :الميكانيكا الحيوية ، (ترجمة) ، كمال عبد الحميد ، مصر ، دار المعارف ، 1978 ، ص317 .
([1]) صائب عطية (وآخرون): الميكانيكية الحيوية التطبيقية ، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1991، ص181.

وان لدوران الورك حول المحور الأفقي يساعد على انتقاله لمسافة أفقية أفضل والذي يتأتي من الوضع والدفع الصحيح للرجل الخلفية (اليمين) بالنسبة للرامي بالذراع اليمين ، والتي بدورها تؤدي إلى زيادة المدى الحركي وكذلك طول الفترة الزمنية لتسليط القوة على الأداة وبالتالي زيادة الانجاز المتحقق . ويشير (بسطويسي احمد) أن " أطالة مسار الرمي أو الدفع للأداة ما هو ألا مجال لإمكانية استغلال قوة اللاعب لتوليد السرعة اللازمة لانطلاق الأداة "[2] وهذا ما أكد علية البطل العربي من خلال النتائج أعلاه وكان هناك ترابط عالي بين عمل مفصل الفخذ والجذع الكتف ومستوى الأداء الحركي لأنها تعمل بترابط وثيق .

حيث تشير (تهاني عبد العزيز) ((على إن الحركات المهارية والتكنيكية تستلزم التعاون الوثيق والتوافق في الأداء بين جميع أجزاء ومفاصل الجسم وكلما كان تدريب اللاعب جيد انعكس ذلك على مستوى الأداء المعقد في النشاط الرياضي الذي يمارسه[3] . وهذا ما يؤكده (أبو العلا احمد) بان التوافق يرتبط بكثير من الصفات البدنية الأخرى مثل السرعة والرشاقة والتوازن والدقة فيظهر ارتباط التوافق بالسرعة في متطلبات الأداء الحركي من الناحية الزمنية ، كما تظهر صفة الرشاقة والتوازن والدقة في متطلبات الحركة من الناحية الشكلية والمكانية ، أي تحريك الجسم وأجزائه بالدقة المطلوبة خلال التسلسل الحركي وهذا ما أدى إلى تحقيق الانجاز الحالي للبطل العربي[4] .

في حين لم يستفاد البطل العربي من بعض المتغيرات الميكانيكية والتي لم تربط بعلاقة معنوية مع الانجاز وهذه المتغيرات هي (زاوية الانطلاق ، زاوية ميل الجذع خلال وضع الرمي ، طول الخطوة الأخيرة ، زاوية الاتجاه ، زاوية الهجوم) والتي يعتقد الباحثون أن لها دور مؤثر على الانجاز ايضاً وبالخصوص زاوية الهجوم ، فلو استفاد منها البطل العربي لحقق انجاز أفضل باعتقاد الباحثون .

4-3 عرض نتائج العلاقات الارتباطية للمتغيرات الميكانيكية لخطوة الرمي والانجاز لبطل العراق

---

[3] بسطويسي احمد :سباقات المضمار ومسابقات الميدان ، مصدر سبق ذكره ،ص 425 .
[3] تهاني عبد العزيز : الاختبارات والمقاييس ، جامعة الزقازيق ، 1997 . ص215 .
[4] أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط11،القاهرة ،دار الفكر العربي ، 1997 .ص205 .

جدول (5)

يوضح نتائج ارتباطات ومعنويتها بين الانجاز ومتغيرات خطوة الرمي الأخيرة لبطل العراق

المتغيرات	الانجاز	اختبار فرضيات معامل الارتباط	معنوية الارتباط
سرعة الانطلاق	**0.933**	**5.06**	**معنوي**
ارتفاع نقطة الانطلاق	**0.821**	**2.83**	**معنوي**
زاوية الانطلاق	**0.768**	**2.58**	**معنوي**
السرعة الخطية لرسخ الذراع الرامية	**0.872**	**3.53**	**معنوي**
زاوية ميل الجذع خلال وضع الرمي	**0.654**	**1.73**	**غير معنوي**
طول الخطوة الأخيرة	**0.732**	**2.14**	**معنوي**
ارتفاع مركز ثقل الجسم لحظة الرمي	**0.553**	**1.32**	**غير معنوي**
مسافة انتقال مركز ثقل الجسم من وضع التهيؤ إلى الرمي	**0.476**	**1.08**	**غير معنوي**
زاوية الركبة الخلفية خلال وضع الرمي	**0.398**	**0.86**	**غير معنوي**
زاوية الركبة الأمامية لحظة الاستناد	**0.652**	**1.72**	**غير معنوي**
زاوية اتجاه قدم اليمين للرامي	**0.511**	**1.18**	**غير معنوي**
زاوية اتجاه قدم اليسار للرامي	**0.626**	**1.60**	**غير معنوي**
زاوية الاتجاه	**0.672**	**1.81**	**غير معنوي**
زاوية الهجوم	**0.793**	**2.60**	**معنوي**

علماً أن الدرجة الجدولية لـ(ت) عنده درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) تبلغ (2.132)

يتبين من الجدول (5) أن الارتباط بين الانجاز والمتغيرات الميكانيكية (سرعة الانطلاق ، زاوية الانطلاق ، ارتفاع نقطة الانطلاق، طول الخطوة الأخيرة ، السرعة الخطية لرسخ الذراع الرامية ، زاوية الهجوم) لبطل

العراق كانت معنوية من خلال اختبار فرضيات معامل الارتباط وعنده مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية عنده درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) .

وان الارتباط بين الانجاز والمتغيرات الميكانيكية (زاوية ميل الجذع خلال وضع الرمي ، ارتفاع مركز ثقل الجسم لحظة الرمي ، مسافة انتقال مركز ثقل الجسم من وضع التهيؤ إلى الرمي ، السرعة الخطية لرسخ الذراع الرامية ، زاوية الركبة الخلفية خلال وضع الرمي ، زاوية الركبة الأمامية لحظة الاستناد ، زاوية اتجاه قدم اليمين للرامي ، زاوية اتجاه قدم اليسار للرامي ، زاوية الاتجاه) لبطل العراق كانت غير معنوية من خلال اختبار فرضيات معامل الارتباط وعنده مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية عنده درجة حرية (4) ومستوى دلالة (0.05) .

و من النتائج المعروضة في أعلاه يتبين أن متغيرات (سرعة الانطلاق ، زاوية الانطلاق ، ارتفاع نقطة الانطلاق، طول الخطوة الأخيرة ، السرعة الخطية لرسخ الذراع الرامية ، زاوية الهجوم) كانت ذات علاقة معنوية مع الانجاز المتحقق لبطل العراق وهذا المتغيرات مكنته من تحقيق الانجاز الحالي وباعتقاد الباحثون بأنها غير كافية لتحقيق ما هو أفضل ، وفي هذا الصدد يشير(عادل عبد البصير) " انه تتوقف مسافة الطيران للمقذوف على السرعة الابتدائية لحظة الطيران وهذه السرعة تنشأ من سرعة انطلاق المقذوف في الجزء الابتدائي من الحركة ومن السرعة المكتسبة في الحركة النهائية ، ويبلغ أهمية الاقتراب لفعالية رمي الرمح (6-8 م/ثا) أي (20%) ،إما أهمية الحركة النهائية (22 م/ثا) أي (80%) بالنسبة للمستويات العليا وبنسبة اقل للمستويات الضعيفة ، وبذلك تظهر الأهمية الأكبر في تعجيل الأداة مردها للجهد النهائي ولكن من الخطأ الاعتقاد بأنة يوجد أجزاء حركات رئيسية وأخرى ثانوية ، بل الأصح القول بأنة يوجد أجزاء أساسية وأخرى مساعدة مع اختلاف مستوى أهميتها التكنيكية ، ويجب أن يوضع هذا في الاعتبار عند التدريب وتكامل الأعداد التكنيكي للرامي "[1] ،

أن كل نقطة من نقاط جسم رامي الرمح تتعاقب في حركة الرمي ولها سرعة معينة ، وان كمية الزخم تعتمد كلياً على التناسق العضلي العصبي ، وحسب قانون نيوتن الثاني أن التعجيل في أي جزء يتناسب مع القوة المستخدمة فان المظهر الكلي للرمي يظهر من خلال تتابع القوة العضلية الناتجة من حركة الرمي للنظام

[1] عادل عبد البصير :الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي ،ط2 ، القاهرة مركز الكتاب للنشر ،1998، ص294.

العصبي العضلي ، حيث يظهر أن السرعة لأخر جزء من الجسم هي أعلى قيمة قبل الانطلاق إذ يتم الحصول على هذه السرعة من خلال تعاقب سرعة جزء لأخر قبل الرمي (الانطلاق) [2] ، وهذا يتطلب من الرامي أن يجعل الذراع الحاملة للرمح هي أخر جزء يتحرك لزيادة سرعته

في حين لم يستفاد البطل العراق من العديد من المتغيرات الميكانيكية والتي لم تربط بعلاقة معنوية مع الانجاز وهذه المتغيرات هي (زاوية ميل الجذع خلال وضع الرمي ، ارتفاع مركز ثقل الجسم لحظة الرمي ، مسافة انتقال مركز ثقل الجسم من وضع التهيؤ إلى الرمي ، السرعة الخطية لرسخ الذراع الرامية ، زاوية الركبة الخلفية خلال وضع الرمي ، زاوية الركبة الأمامية لحظة الاستناد ، زاوية اتجاه قدم اليمين للرامي ، زاوية اتجاه قدم اليسار للرامي ، زاوية الاتجاه) والتي لها دور مؤثر على الانجاز ايضاً وبالخصوص زاوية ميل الجذع التي تساعد الرامي على أطالة طريق تعجيل القوة وبالتالي الزيادة في السرعة النهائية للرمي وكذلك زوايا أوضاع القدم الأمامية والخلفية حيث أن عدم اخذ الزوايا المناسبة خلال وضع الرمي لا تعطي للاعب رد فعل القوة المسلطة على الأرض بالاتجاه المطلوب وهو اتجاه الرمي ، وكذلك ضعف واضح في زاوية الركبة للرجل الخلفية حيث كانت ممدودة تقريباً حيث لم يستفاد البطل العراق من انثناء مفصل الركبة والدفع وإنما الحصول على دفع بسيط وهذا يدل على ضعف واضع في أداء المهارة (التكنيك) ، والذي يجب على الرامي أن يبذل القوة بتسلسل وتتابع وتوقيت مناسب من الأسفل إلى الأعلى مستثمراً العمل العضلي للروافع بما يخدم سرعة الحركة مع الاقتصاد بالجهد ،(لذا نجد الرامي يستخدم في البداية العضلات ألكبيره والبطيئة في الجذع والفخذين تلحقها الأكثر سرعة والأقل قوة نسبية (عضلات الرجلين والصدر ثم الذراعين والكفين) والتي بتوافقها الحركي يتم الحصول على محصلة القوى فيكون المقذوف قد اكتسب السرعة الأكبر بعدما تكون القدمان والكفان قد أنتجت قوتها الصغيرة في نهاية حركة الرمي ، وان أي تأخير بالعمل العضلي للروافع يؤثر في سرعة الانطلاق التي تؤثر بشكل كبير على الانجاز)[1] ، وهذا ما أدى إلى عدم ارتفاع مركز ثقل الجسم خلال الرمي وكذلك عدم

---

[2] صريح عبد الكريم ، وهبي علوان البياتي :موسوعة التحليل الحركي –التحليل التشريحي وتطبيقاته الحركية والميكانيكية ،بغداد ، المكتبة الوطنية ، 2007 ، 48 .

[1] قاسم حسن حسين ، أيمان شاكر :الأسس الميكانيكية والتحليلية والفنية في فعاليات الميدان والمضمار ،ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ،2000 ،ص339 .

انتقال القوة عبر اكبر جزء من الجسم وهو الجذع مما أدى إلى عدم انتقال مركز ثقل الجسم إلى الأمام وحصول القوس المسدود في لحظة الرمي وبالتالي ضياع لقوة دفع الرجلين والجذع والاعتماد فقد على حركة الجزء العلوي في الرمي مما يؤدي إلى خسارة مسافة خلال السباق .

ولهذا أكد (Dxion) أن "سرعة الانطلاق تزداد كلما زادت قوة الدفع التي يمكن الحصول عليها خلال اتخاذ الوضع المناسب للرمي "[2] ، ولهذا نجد أن بطل العراق يفتقد إلى التكنيك العالي لمهارة رمي الرمح و عنصر الرشاقة خلال الأداء الحركي حيث أن الرشاقة تعني "تغيير اتجاه حركة الشخص والسيطرة على أجزاء الجسم المتحرك أثناء أداء الحركة بدقة خلال النشاط الرياضي كما يجب أن تجدر الإشارة إلى أن الرشاقة عامل يعتمد على التوافق العضلي العصبي[3]

---

(2) Dxion,goseph ,The mens throwing events ,I ted ,British Library ,1996 ,p.72 .

(3) زكي محمد ومحمد حسن:التدريب المتقاطع (اتجاهات حديثة في التدريب) ، الإسكندرية ، منشأة المعارف، 2004 ، ص 188.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات : من خلال النتائج التي تم الحصول عليها من إجراءات البحث تم التوصل إلى الاستنتاجات التالية :

1- ظهرت علاقات الارتباط معنوية بين الانجاز والمتغيرات الميكانيكية (سرعة الانطلاق ، ارتفاع نقطة الانطلاق ، ارتفاع مركز ثقل الجسم لحظة الرمي ، مسافة انتقال مركز ثقل الجسم من وضع التهيؤ إلى الرمي ، السرعة الخطية لرسخ الذراع الرامية ، زاوية الركبة الخلفية خلال وضع الرمي ، زاوية الركبة الأمامية لحظة الاستناد ، زاوية اتجاه قدم اليمين للرامي ، زاوية اتجاه قدم اليسار للرامي) لبطل العرب ، وغير معنوية للمتغيرات (زاوية الانطلاق ، زاوية ميل الجذع خلال وضع الرمي ، طول الخطوة الأخيرة ، زاوية الاتجاه ، زاوية الهجوم) .

2- ظهرت علاقات معنوية الارتباط بين الانجاز والمتغيرات الميكانيكية (سرعة الانطلاق ، زاوية الانطلاق ، ارتفاع نقطة الانطلاق، طول الخطوة الأخيرة ، السرعة الخطية لرسخ الذراع الرامية ، زاوية الهجوم) لبطل العراق ، وغير معنوية للمتغيرات (زاوية ميل الجذع خلال وضع الرمي ، ارتفاع مركز ثقل الجسم لحظة الرمي ، مسافة انتقال مركز ثقل الجسم من وضع التهيؤ إلى الرمي ، السرعة الخطية لرسخ الذراع الرامية ، زاوية الركبة الخلفية خلال وضع الرمي ، زاوية الركبة الأمامية لحظة الاستناد ، زاوية اتجاه قدم اليمين للرامي ، زاوية اتجاه قدم اليسار للرامي ، زاوية الاتجاه) .

3- اشتراك بطل العرب والعرق بعلاقات معنوية لكل من الانجاز والمتغيرات الميكانيكية (سرعة الانطلاق ، ارتفاع نقطة الانطلاق ، السرعة الخطية لرسخ الذراع الرامية ، طول الخطوة الأخيرة) ، في حين تفوق البطل العربي بعلاقات ارتباط مع اغلب المتغيرات الميكانيكية الأخرى .

4- كانت لبطل العرب القابلية على استخدام الصحيح للمتغيرات الميكانيكية وخصوصاً وضع القدم والرجل الخلفية من ناحية اتجاهها وثنيها ومدها واستخدامها خلال وضع الرمي في الحركة وتحقيق الانجاز الجيد بعكس بطل العراق الذي لم يستطيع استخدام المتغيرات الميكانيكية بشكل جيد .

5-بطل العراق برمي الرمح لديه أخطاء فنية عديدة في وضع الرمي النهائي من الحركة مما أدت إلى ضعف الانجاز المتحقق من الركضة التقريبية وفقاً للإمكانات البدنية لدية مقارنة بالبطل العربي .

5-2 التوصيات

1- التأكيد على استخدام نتائج الدراسة الحالية خلال التدريب والاستفادة منها من قبل المدربين .

2- التأكيد على تخصيص وقت اكبر لتدريب التكنيك لزيادة الانجاز خصوصاً في الفعاليات التي تعتمد على الأداء الفني .

3- ضرورة توجيه المدربين بضرورة الاهتمام بالمتغيرات الميكانيكية لخطوة الرمي الأخيرة كونها الأكثر تاثيراً في الانجاز المتحقق من الركض لما لها أهمية في تحقيق السرعة العالية للانطلاق

4- الاستفادة من هذه الدراسة لغرض معرفة نقاط الضعف لدى البطل العراقي لتحسين الانجاز .

5- التأكيد على المدربين على استخدام التصوير والتحليل الحركي المستمر خلال فترات التدريب المختلفة لتحديد نواحي القوة و الخلل والضعف في الأداء الحركي وتركيز التدريب عليها خصوصاً في الفعاليات التي تعتمد على الأداء الفني.

المصادر والمراجع العربية والأجنبية :

*- أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط11،القاهرة ،دار الفكر العربي ، 1997 .

*- بسطويسي احمد :أسس ونظريات التدريب الرياضي ،القاهرة ، دار الفكر العربي ،1999 .

*- تهاني عبد العزيز : الاختبارات والمقاييس ، جامعة الزقازيق ، 1997 .

*- زكي محمد ومحمد حسن:التدريب المتقاطع (اتجاهات حديثة في التدريب) ، الإسكندرية ، منشأة المعارف، 2004 .

*- سليمان على حسن ، احمد الخادم :التحليل العلمي لمسابقات الميدان والمضمار ، ألقاهره ،1998 .

*- صائب عطية (وآخرون): الميكانيكية الحيوية التطبيقية ، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1991 .

*- صريح عبد الكريم ، وهبي علوان ألبياتي :موسوعة التحليل الحركي –التحليل التشريحي وتطبيقاته الحركية والميكانيكية ،بغداد ، المكتبة الوطنية ، 2007 .

*- صريح عبد الكريم ، طالب فيصل:العاب الساحة والميدان، كتاب منهجي، ط1، جامعة بغداد. 2001 .

*- عادل عبد البصير :الميكانيكا الحيوية والتكامل بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي ،ط2 ، القاهرة مركز الكتاب للنشر ،1998.

*- قاسم المندلاوي (وآخرون) :الاختبارات والقياس في التربية البدنية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1989 .

*- قاسم حسن حسين ، إيمان شاكر :طرق البحث في البايوميكانيك ،ط1، عمان ،دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ،1998 .

*- قاسم حسن حسين ، أيمان شاكر :الأسس الميكانيكية والتحليلية والفنية في فعاليات الميدان والمضمار ،ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ،2000 .

*- كارل هاينز باورزفليد(وآخرون):قواعد العاب الساحة والميدان،(ترجمة). قاسم حسن حسين وأثير صبري ، الموصل ،دار الكتب للطباعة ،1985 .

*- مركز التنمية الإقليمي لألعاب القوى ، القاهرة ، العدد 36 ، التحليل الكينماتيكي ثلاثي الأبعاد للاعبي رمي الرمح في بطولة العالم لألعاب القوى (1999) ، 2004.

* – محمد جاسم الياسري : مبادئ الإحصاء التربوي مدخل في الإحصاء الوصفي والاستدلالي ،دار الضياء للطباعة والتصميم ، النجف الاشرف ، 2010 .

*- محمد عثمان:موسوعة العاب القوى – تكنيك –تدريب –تعليم – تحكيم ، الكويت، دار القلم ، 1990 .

*- محمد عثمان: تنمية القوة العضلية، نشرة العاب القوى، العدد العشرين،1997 .

*- هوخموث :الميكانيكا الحيوية ، (ترجمة) ، كمال عبد الحميد ، مصر ، دار المعارف ، 1978 .

*- فراج عبد الحميد : النواحي الفنية لمسابقات الدفع والرمي ، التكنيك – العمل العضلي – الإصابات الشائعة – القانون الدولي ، ط1 ، الإسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، 2004 .

*- ريسان خريبط ، عبد الرحمن مصطفى : العاب القوى ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 2002 .

*- وجيه محجوب:طرق البحث العلمي ومناهجه، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر، 1998 .

25 - Dxion,goseph ,The mens throwing events ,I ted ,British Library ,1996 ,p.72

.

علاقة بعض المتغيرات الكينماتيكية بدقة التصويب المحتسب بثلاث نقاط لدى لاعبي جامعتي الكوبان الروسية والقادسية العراقية بكرة السلة

بحث تقدم به

م.د. قاسم محمد عباس

1433 هـ **2012 م**

الباب الاول

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

ان التقدم العلمي في العصر الحديث شمل جوانب الحياة كافة بما فيها الجانب الرياضي الذي تفاعل مع العلوم الاخرى لاعداد الفرد اعداداً شاملاً متزناً تمهيداً للوصول الى المستويات العليا في الاداء الرياضي ، وبما ان هذا الاعداد لايتحقق الا بتوافر وتطبيق الطرائق والأساليب الحديثة في التدريب والتي تساهم في تطوير الألعاب الرياضية كافة بما فيها لعبة كرة السلة التي تحتاج الى اعداد بدني ومهاري عالي ويعد علم البايوميكانيك من العلوم الدقيقة التي تسهم في حل المشاكل من خلال وصف الحركة وصفاً هندسياً بتطبيق القوانين والمبادىء الميكانيكية على سير الحركات في جسم الانسان ، كما يساهم هذا العلم في المقارنة بين الاداء العالي ومدى الاستفادة منها والمقارنة بين الفرق المتقدمة والمحلية .

كرة السلة لعبة تحتوي العديد من المهارات والتي يتم ادائها حسب طبيعة المواقف المتغيرة والغير متوقعة في المباراة ومنها مهارات يكون ظروف الاداء فيها معروف مسبقا ، ان مهارة التصويب بالقفز التي يكون فيها الاداء معروف من قبل اللاعب اثناء ادائها لذا فانها تعتبر من اهم المهارات الاساسية التي تتوقف عليها لعبة كرة السلة في تحقيق مستوى عالٍ من الاداء والتي من خلالها يمكن تحقيق نتائج افضل .

ومن هنا تكمن اهمية البحث في التعرف على المتغيرات الميكانيكية لجامعتي الكوبان الروسية والقادسية العراقية ، وهذا يعني ان هذه الدراسة توفر معلومات علمية عن مقارنة لاعبي جامعة القادسية بالمدارس الروسية التي طالما تسيدت المراكز الاولى لكرة السلة العالمية وبذلك فان

الدراسة الحالية وفرت معلومات عن النواحي الايجابية والسلبية للمتغيرات الدراسية وعن مهارة التصويب من القفز بكرة السلة .

1-2 مشكلة البحث

ان لعبة كرة السلة متطورة ويتم التغيير في قوانينها لتصعيب وتعقيد الاداء على اللاعبين الا اننا نلاحظ ان اللاعبين يواكبون التطور الحاصل في كل مرة بالتدريب والتعلم ولذلك نلاحظهم يصلون لمراحل متقدمة من الاداء لذا نجد ان قوانين اللعب بتغير دائم لاضافة جمالية في الاداء وتشجيع اللاعبين على التدريب والتواصل في الاداء الممتع ، وهنا نجد ان اخر التعديلات في قانون كرة السلة هو قوس الثلاث نقاط (التصويب البعيد) اذ تم اضافة (50سم) ليصبح (6.75م) ، وهنا ظهرت مشكلة البحث في تغيير التكنيك الخاص باداء التصويب البعيد وبذلك يتغير تبعا لتغير التكنيك الحالة الميكانيكية للاداء من حيث زوايا المفاصل وقوة الدفع وسرعة ومسارات الكرة وما يتبعها من قوانين فيزيائية ، ونتيجة لذلك يتطلب اجراء تحليل الاداء الحركي كينماتيكيا لمعرفة القيم للمتغيرات الكينماتيكية وفقا لتعديل ابعاد التصويب البعيد ليتعرف عليها العاملين في مجال كرة السلة والتدريب على اساسها .

1-3 اهداف البحث

1- التعرف على العلاقة بين بعض المتغيرات الكينماتيكية ودقة التصويب لدى لاعبي جامعة الكوبان الروسية والقادسية العراقية بكرة السلة .

2- التعرف على الفروق لبعض المتغيرات الكينماتيكية ودقة التصويب بين لاعبي جامعة الكوبان الروسية والقادسية العراقية بكرة السلة .

1-4 فروض البحث

1- هنالك علاقة ارتباط بين قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية بدقة التصويب المحتسب بثلاث نقاط وفق التعديلات الاخيرة .

2- هنالك فروق ذات دلالة احصائية في المتغيرات الكينماتيكية ودقة التصويب بين جامعة الكوبان الروسية والقادسية العراقية

1-5 مجالات البحث

1- المجال البشري : لاعبو جامعة الكوبان الروسية والقادسية العراقية بكرة السلة للموسم 2011

2- المجال المكاني : كلية التربية الرياضية – جامعة الكوبان – روسيا / كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية – العراق

3- المجال الزماني : للفترة من 3/25/ 2011 لغاية 6/10/ 2011

الباب الثاني

2- الدراسات النظرية والسابقة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 التحليل البايوميكانيكي للمهارات الحركية

إن التحليل الميكانيكي للحركة هو أحد طرق البحث في مجال الميكانيكا الحيوية والذي يبحث عن تأثير القوانين الداخلية والخارجية على أنظمة الحياة الإنسانية كما ان " التحليل البيوميكانيكي يعد احد أهم أدوات علم البيوميكانيك والذي يكون الوسيلة التي يبنى على أساسها تطبيق القوانين الميكانيكية لذا نجد ان البيوميكانيك هو العلم الذي يهتم بدراسة وتحليل حركات الإنسان تحليلاً كمياً ونوعياً بغرض زيادة كفاءة الحركة الإنسانية ، أي ان لابد ان تتم عملية التحليل من اجل الدراسة لأي حركة إنسانية كانت ام حركات رياضية.

" يقصد بالتحليل تناول الظاهرة الحركية المراد دراستها بعد تجزئتها الى عناصرها الأولية الأساسية المؤلفة لها " [1]

ويعرفه بسطويسي احمد بأنه "علاقة زمنية مكانية بحتة بغض النظر عن القوى المسببة لهذه الحركة "[2].

" ويعد التحليل في المجال الرياضي من العلوم المهمة التي تعتمد على علوم اخرى كالتشريح والميكانيك والفيزياء والرياضيات لذا لا يمكن اجراء تحليل للحركات الرياضية دون ان تكتمل جميع العناصر المؤثرة في الأداء " [3].

ويرى سمير مسلط ان التحليل البيوميكانيكي هو " دراسة اجزاء الحركة ومعرفة تاثير المتغيرات الوصفية والسببية للارتقاء بمستوى اداء الحركة وتحقيق الهدف منها " [4] .

---

[1] ريسان خريبط ، نجاح مهدي شلش: التحليل الحركي. جامعة البصرة . دار الحكمة . 1992 ، ص28

[2] بسطويسي احمد : أسس ونظريات الحركة . ط١ . القاهرة . دار الفكر العربي . 1996 ، ص19

[3] محمد صبحي حسنين: التقويم والقياس في التربية الرياضية والبدنية. ج١. ط١ . مصر. دار الفكر العربي. 1995 ، ص138

[4] سمير مسلط الهاشمي : الميكانيكا الحيوية . بغداد . دار الحكمة . 1991 ، ص41

2-1-2 التصويب بكرة السلة[5]

أن مهارة التصويب في كرة السلة تعد المهارة الوحيدة التي تحقق الفوز للفريق وهذا الفوز لا يتحقق إلا عن طريق إتقان التصويب بصورة جيدة وذلك لأن كل المهارات الأخرى والخطط الهجومية المختلفة تصبح عديمة الجدوى في حالة عدم نجاح التصويب ، أي أن الفريق يحصل على النقاط وبالتالي الفوز عن طريق هذه المهارة ، ويمكن تعريف التصويب على أنه عملية دفع الكرة باتجاه الهدف على شكل حركة رمي باستخدام ذراع واحدة أو ذراعين ، وهو أيضاً الهدف الأساسي الذي يتوج جميع العمليات التي تحدث في كرة السلة حيث تعد المهارة الأساسية الأولى من حيث الأهمية التي عن طريقها يمكن للفريق تحقيق الانتصار في المباراة ، وكذلك هو المبدأ الأساسي الذي يعطيه المدربين وقت أكثر من غيره أثناء التدريب ومن انواعة هي كالأتي :

1- **الرمية الحرة** : وهي تؤدى من الثبات وهي الامتياز الذي يمنح اللاعب المسجل بنقطة واحدة وذلك برمي الكرة بحرية نحو السلة من وراء خط الرمية الحرة مباشرة وكذلك المقصود بها أحد أنواع التصويبات التي لها أهمية كبيرة من تحديد فوز أو خسارة الفريق للمباراة .
2- **التصويب السلمي** : وهو أحد أنواع التصويب من الحركة وأكثرها استخداماً في المباريات لذلك تتطلب تمريناً مستمراً لإتقانه لأهميته في المباراة ولكافة المستويات تكون هذه التصويبة مهمة جداً كونها تتيح الاقتراب من الهدف وتتيح له أيضاً سلامة الأداء الحركي بعد الانتهاء من الطبطبة أو في حالة استلام الكرة أثناء القطع نحو السلة .
3- **التصويب بالقفز** : يعد هذا النوع من أهم أنواع التصويب في كرة السلة حيث يعتبر سلاح فعال ضد الفريق الخصم أو يصعب السيطرة على هذه المناورة الهجومية لأن اللاعب الرامي يكون في الهواء عند التصويب وعند حدوث أي عرقلة أو احتكاك من قبل المدافع تعد أعاقه ويحصل اللاعب من جرائها على خطأ وهي أكثر مهارات التصويب استخداماً في المباريات هذه الأيام فهي مهارة تتطلب أن تتصف عضلات الرجلين بالقوة المميزة بالسرعة أضافه إلى حسن إمكانية التحكم بحركات الجسم إثناء الارتفاع عن الأرض .

2-1-3 التصويب البعيد (المحتسب بثلاث نقاط)[1]

إن للتصويب المحتسب بثلاث نقاط اكبر تأثيرا على هجوم فريق كرة السلة عند أي مستوى من أرقى المدارس إلى الاحتراف ، وألان يمتلك أي فريق مهما كانت سرعته او حجمه فرصة الهجوم

---

[5] مصطفى محمد زيدان: كرة السلة للمدرب والمدرس. القاهرة: مطبعة دار الفكر العربي، 1999، ص72.

[1] نيل ليساس ، ديك موتا (ترجمة علي سماكة): كرة السلة اساسيات التفوق ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1991 ، ص53 .

من الخلف وان الفريق الذي يتبع أسلوب متماسك قادر إن يقهر منافسه برمية طويلة وسريعة أضف إلى ذلك غالبا ما تؤدي الرميات من المسافات البعيدة والناجحة إلى إخراج الفريق المنافس من المنطقة أسفل السلة وعدم إرضاء أنفسهم بمضايقة المنافس وذلك لأنه ينبغي إن يدافع عن المنطقة بشكل واسع من اجل إيقاف التصويب البعيد والناجح للفريق المهاجم ، لذا نجد التصويب البعيد مصدر بهجة واندفاع للفريق والمتفرجين فهو يعتبر السلاح الهجومي القوي لأي فريق وليس من الضروري إن يتمتع اللاعب بمواصفات خاصة ليكون هدافا للتصويب من بعيد ، وبالطبع فان اغلب لاعبي كرة السلة من يجيدون هذا النوع من التصويب في مستويات مختلفة من المواصفات الجسمانية واللياقة البدنية ، لذا نجد إن اغلب لاعبي كرة السلة في الوقت الحاضر هم من يفضلون البقاء في الخلف لانتظار الكرة الساقطة وأداء التصويب البعيد أفضل من الاختراق نحو السلة الذي يتطلب مواصفات أكثر ، لذا فان التصويب البعيد يعطيهم قوة اكبر ووقتا أطول ، ومن هنا نؤكد إن لابد لكل لاعب من الفريق وفي أي موقع إن يتدرب على التصويب البعيد كجزء مهم من تدريبه اليومي واضعا في نظر الاعتبار أنت الذي يفشل في التصويب في الثواني الأخيرة من المباراة وإذا تكررت هذه الحالة فأنت من يكون المسؤول عن خسارة الفريق في كل مرة ، لذا وجب على كل لاعب كرة سلة إن يطور نفسه في التصويب البعيد باعتباره العامل الحاسم في فوز الفريق وفي إضعاف الفريق المنافس والتخفيف عن العبء الملقى على زملائه في الفريق .

2-2 الدراسات السابقة

2-2-1 دراسة (خالد نجم عبد الله 1997)[1]

(العلاقة بين بعض المتغيرات البايوميكانيكية للتهديف المحتسب بثلاث نقاط من القفز بكرة السلة)

هدف البحث الى ماياتي :

- التعرف على مستوى العلاقة بين بعض المتغيرات البايوميكانيكية للتهديف من القفز بكرة السلة
- التعرف على افضل منطقة من خمسة مناطق مختارة للتهديف من القفز والمحتسب بثلاث نقاط

افترض الباحث ان هناللك

- علاقة ارتباط معنوي بين بعض المتغيرات البايوميكانيكية للتهديف من القفز بكرة السلة

---

[1] خالد نجم عبد الله : العلاقة بين بعض المتغيرات البايوميكانيكية للتصويب المحتسب بثلاث نقاط من القفز بكرة السلة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1997 .

اما عينة البحث تكونت من (6) لاعبين من المنتخب الوطني العراقي بكرة السلة لعام 1996 ، وقد توصل الباحث الى عدة استنتاجات من اهمها :

- وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض المتغيرات الكينماتيكية في اثناء اداء مهارة التهديف من القفز في كرة السلة والمحتسب بثلاث نقاط
- تبين ان نسبة التهديف بالقفز في كرة السلة للمناطق الخمسة المقترحة للتهديف المحتسب بثلاث نقاط هي نسبة ضعيفة ولم تسجل نسبة نجاح الا فيما يخص المنطقة الامامية المواجهة للهدف وهي 50%

التشابه والاختلاف بين الدراستين

- هنالك تشابة بين الدراستين كونهما يخصان التصويب بالقفز والمحتسب بثلاث نقاط لدى لاعبي كرة السلة ومن حيث دراسة العلاقة بين بعض المتغيرات البايوميكانيكية .
- اختلفت الدراسة الثانية عن الاولى في انها تبحث في ايجاد العلاقة بين المتغيرات البايوميكانيكية ودقة التصويب المحتسب بثلاث نقاط ولكن بعد اجراء التعديل الاخير في مسافة التصويب والتي اصبحت (6.75م) كما ان العينة اختلفت عن الدراسة الاولى والتي تضمنت لاعبي جامعة الكوبان الروسية والقادسية العراقية .

الباب الثالث

3-منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

من اجل دراسة اي مشكلة يجب تحديد واختيار المنهج الذي يسلكه الباحث لايجاد الحلول لتلك المشكلة ، لذا تم تحديد المنهج الوصفي كاسلوب لدراسة (الحالة ، المقارنات ، والارتباطات) لملائمة طبيعة البحث .

3-2 مجتمع وعينة البحث

لاجل الوصول الى حقائق علمية دقيقة يفضل اختيار عينات البحث بالطريقة العمدية اذ ان العينة (هي الجزء الذي يمثل المجتمع الاصلي او النموذج الذي يجرب الباحث مجمل ومحور عمله عليه)[1] ، وقد حدد الباحثان مجتمع البحث وهم لاعبو منتخب جامعة الكوبان الروسية وجامعة القادسية العراقية بكرة السلة للموسم 2011 والبالغ عددهم (24) لاعبا اما عينة البحث فقد تم اختيار (4) لاعبين من كل جامعة بعد تحديدهم من قبل المدرب كونهم يجيدون التصويب البعيد وبذلك بلغت عينة البحث (8) لاعبين من الجامعتين ، وقد تم اجراء تجانس لافراد المجموعة

---

[1] وجيه محجوب : التحليل الحركي الفيزياوي والفسلجي للحركات الرياضية ، وزارة التعليم العالي ، بغداد ، 1990 ، ص181

الواحدة باستخدام معامل الاختلاف وكانت النتيجة اقل من (30%) مما يدل على تجانس المجموعة وقد تم اعطاء ثلاثة محاولات لكل لاعب ومن المناطق الثلاث (منطقة رقم 1 يسار لوحة السلة ، منطقة رقم 2 امام لوحة السلة ، منطقة رقم 3 يمين لوحة السلة) وبذلك بلغ عدد المحاولات (12) محاولة لكل منطقة من المناطق الثلاث (3،2،1) ولكل جامعة .

3-3 ادوات البحث والاجهزة والادوات المساعدة

3-3-1 ادوات البحث

1- الملاحظة

2- المقابلة

3- الاستبانة

4- التجريب

3-3-2 الاجهزة والادوات المساعدة

1- لوحة سلة قانونية

2- اشرطة لاصقة

3- كرة سلة عدد (5)

4- شريط قياس

5- مقياس رسم بطول (1م)

6- الة تصوير نوع (sony 48hrs) يابانية الصنع ذات تردد (240 fps) عدد (2) مع الحامل

7- جهاز حاسبة لابتوب نوع (HP 6720)

8- برنامج لتحليل الحركات الرياضية (Auto cade)

9- حاسبة علمية (RSB) يابانية الصنع

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 اختبار دقة التصويب[1]

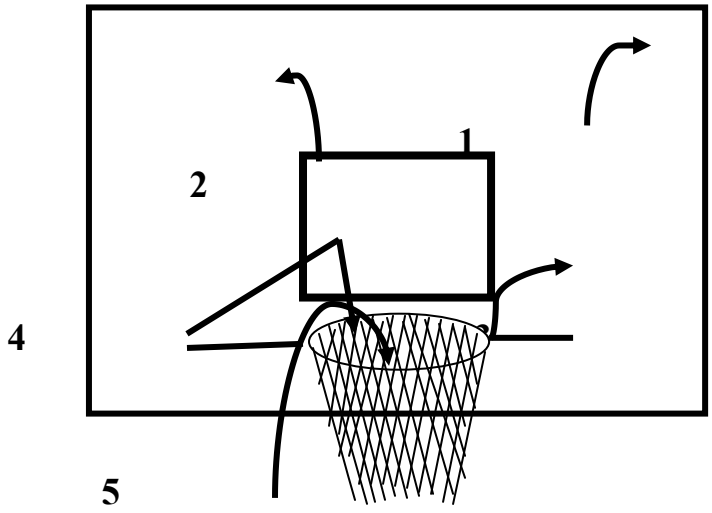
تم استخدام اختبار الدقة للتصويب وهو اختبار مقنن وتم استخدامه على عينة من اللاعبين العراقيين وبمختلف الفئات العمرية وكم موضح في الشكل (1) وقد تم توزيع النقاط للاختبار المستخدم كلاتي :

- يعطى اللاعب درجة واحدة (1) عندما تضرب الكرة بلوحة السلة وعند المنطقة رقم (1)
- يعطى اللاعب درجتين (2) عندما تضرب الكرة بلوحة السلة وعند المنطقة رقم (2)

---

[1] قاسم محمد عباس : علاقة بعض المتغيرات الكينماتيكية بدقة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي بكرة السلة ، رسالة ماجستير ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، 2002 .

- يعطى اللاعب ثلاث درجات (3) عندما تضرب الكرة الحلقة وتخرج
- يعطى اللاعب أربع درجات (4) عندما تضرب الكرة الحلقة أو المربع وتدخل السلة
- يعطى اللاعب خمس درجات (5) عندما تدخل الكرة مباشرتا في السلة .



شكل (1) يبين اختبار دقة التصويب

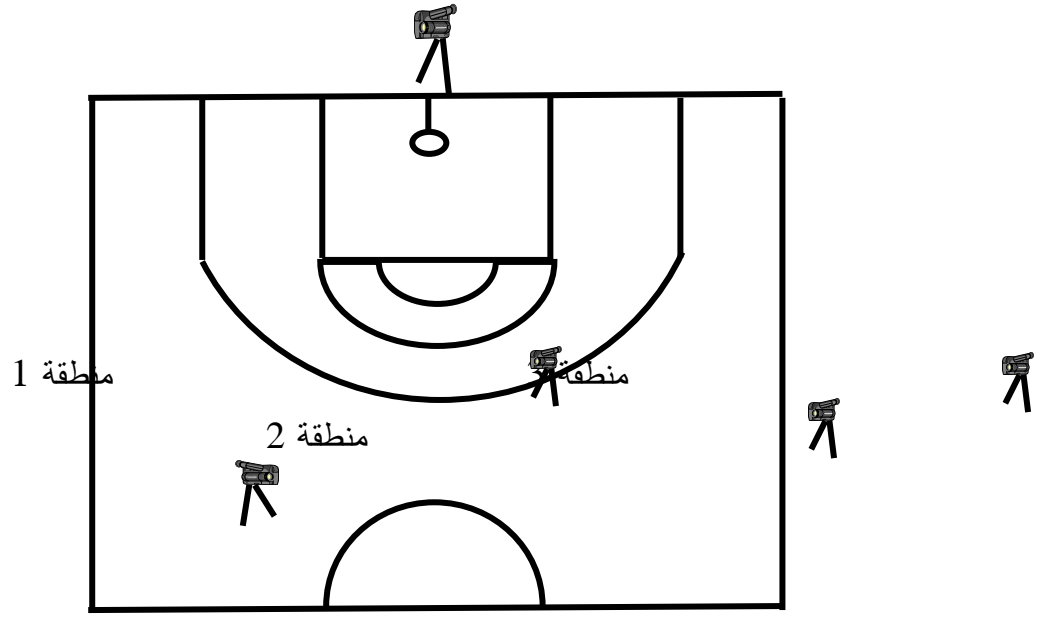
3-4-2 متغيرات البحث الميكانيكية

هنالك الكثير من الدراسات التي اهتمت بموضوع التصويب البعيد (المحتسب بثلاث نقاط) وبعد التعديل الاول وبعد اطلاع الباحثان على هذه البحوث وجد ان المتغيرات قيد الدراسة تتمحور في المتغيرات التالية في ادناه والتي تكاد تكون الأهم اثناء اداء هذا النوع من التصويب وكذلك بالاعتماد على تحليل هذه الدراسات والادبيات الخاصة بالبايوميكانيك وكرة السلة .

1- زاوية الرسغ لحظة الرمي
2- زاوية المرفق لحظة الرمي
3- زاوية الكتف لحظة الرمي
4- زاوية الورك لحظة الرمي
5- زاوية الركبة لحظة الرمي
6- أعلى ارتفاع للكرة لحظة الرمي
7- مسافة الهبوط للاعب

3-4-3 مواقع أداء التصويبات وموقع الكاميرات

بعد ملاحظة ومشاهدة اغلب الدوريات العراقية والعربية والعالمية واستشارة ذوي الخبرة والاختصاص بمجال كرة السلة وجدنا ان هذه المواقع التي تم تحديدها هي من اكثر المواقع التي يحدث منها التصويب البعيد وبالقفز عن بقية المواقع في الملعب وبعدها تم التحديد وهي (منطقة رقم 1 يسار لوحة السلة ، منطقة رقم 2 امام لوحة السلة ، منطقة رقم 3 يمين لوحة السلة) وكما موضح في الشكل التالي .



شكل (2) يبين مواقع اداء التصويب والكامرات

3-4-4 التجربة الاستطلاعية

تم اجراء اكثر من تجربة استطلاعية وذلك للوقوف على المعوقات التي يمكن ان تظهر اثناء تنفيذ التجربة الرئيسية من حيث تنفيذ الاختبارات وصلاحية الاجهزة المستخدمة وغيرها ، لذا تم اجراء تجربتين استطلاعيتين وكانت لكل واحدة هدف محدد وكما ياتي :

3-4-4-1 التجربة الاستطلاعية الاولى

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في كلية التربية الرياضية جامعة الكوبان الروسية في يوم الاربعاء المصادف 2011/3/30 وذلك في الساعة الخامسة عصرا وعلى ثلاثة لاعبين من منتخب جامعة الكوبان الروسية وكان الهدف منها هو :

1- تحديد مواقع كامرات التصوير النهائي
2- التاكد من صلاحية كامرات التصوير المستخدمة
3- معرفة الوقت اللازم لاجراء الاختبار للمواقع الثلاثة للتصويب

4- تهيئة كادر العمل المساعد(*) حول ادء الاختبار

5- معرفة المعوقات التي قد تواجه كادر العمل اثناء التجربة الرئيسية

3-4-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الثانية في كلية التربية الرياضية جامعة القادسية في يوم الاربعاء المصادف 2011/5/25 وذلك في الساعة الخامسة عصرا ايضا وهو نفس التوقيت الذي اجريت فيه التجربة الاولى في جامعة الكوبان الروسية اذ ان التوقيت بين منطقة كارسندار الروسية والعراق هو نفس التوقيت ، وبذلك تم اجراء التجربة على احد لاعبي منتخب جامعة القادسية وكان الهدف منها هو :

1- تحديد مواقع كامرات التصوير النهائي كون المكان قد تغير بين الجامعتين

2- التاكد من صلاحية كامرات التصوير المستخدمة

3- معرفة الوقت اللازم لاجراء الاختبار للمواقع الثلاثة للتصويب

4- تهيئة كادر العمل المساعد(*) حول ادء الاختبار وذلك لحدوث إضافة في كادر العمل

5- معرفة المعوقات التي قد تواجه كادر العمل اثناء التجربة الرئيسية .

3-4-5 التجربة الرئيسية

تمت اجراء التجربة الرئيسية للاعبي جامعة الكوبان الروسية في يوم الاربعاء المصادف 2011/4/6 في تمام الساعة الخامسة عصرا في قاعة كلية التربية الرياضية جامعة الكوبان الروسية ، وتم اجراء التجربة الرئيسية للاعبي جامعة القادسية في يوم الاربعاء المصادف 2011/6/1 في تمام الساعة الخامسة عصرا في قاعة كلية التربية الرياضية جامعة القادسية ، وقد تم وضع الة التصوير الاولى حسب المواقع التي تم تحديدها مسبقا في التجربة الاستطلاعية وهي الجانب الايمن للاعب وبشكل عمودي وعلى بعد (6.40 م) وارتفاع (1.35 م) عن اللاعب

(*) 1- د. ماكسيم كادرا فلاديميروفج – كلية التربية الرياضية – جامعة الكوبان الروسية – مدرب منتخب الجامعة بكرة السلة

2- د. ديمتري الكسندر ج دي – كلية التربية الرياضية – جامعة الكوبان الروسية – استاذ مادة البايوميكانيك

3- ا.د عادل تركي حسن – كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية

4- ا.م.د احمد يوسف متعب – كلية التربية الرياضية – جامعة بابل

5- ا.م.د سامر يوسف متعب – كلية التربية الرياضية – جامعة بابل

6- أ.م.د قيس سعيد دايم – كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية

7- أ.م.د فلاح حسن عبد الله – كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية

(*) 1- ا.د حسين مردان عمر – كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية

2- ا.د عادل تركي حسن – كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية

3 – أ.م.د قيس سعيد دايم – كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية

4- أ.م.د احمد عبد الأمير شبر – كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية

5- أ.م.د فلاح حسن عبد الله – كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية

الذي يؤدي التصويب البعيد لضمان استخراج المتغيرات قيد الدراسة اثناء تحليلها ، اما الكامرا الثانية فقد وضعت بشكل مقابل الى لوحة السلة لغرض التعرف على اختبار الدقة وعلى بعد (8.25 م) وارتفاع (2.30 م) وهي ثابتة بشكل مباشر على لوحة السلة ، وقد تم استخدام مقياس الرسم بطول (1 م) وتم تصويره بالوضعين الافقي والعمودي في موقع اداء اللاعب للتصويب وقد تم اعطاء 3 محاولات لكل لاعب من كل منطقة من المناطق الثلاثة المحددة للتصويب اذ اصبح عدد المحاولات الكلية 36 محاولة.

3-5 الوسائل الإحصائية

تم استخدام الحزمة الإحصائية (spss) في استخراج النتائج .

1- الوسط الحسابي
2- الانحراف المعياري
3- معامل الالتواء
4- معامل الارتباط البسيط
5- معامل الارتباط المتعدد
6- اختبار (T) للعينات المستلقة .

الباب الرابع

4-النتائج عرضها .. تحليلها ... مناقشتها

4-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1-1 عرض نتائج المتغيرات الكينماتيكية للاعبي جامعة القادسية

جدول (1) يبين اقل واعلى قيمة والوسط الحسابي والانحراف المعياري والالتواء للاعبي جامعة القادسية

ت	المتغيرات	اقل قيمة	اعلى قيمة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
1	زاوية الرسغ لحظة الرمي	163.31	172.11	167.2367	2.59995	0.581
2	زاوية المرفق لحظة الرمي	150.9	164.2	158.4858	4.7214	-0.613
3	زاوية الكتف لحظة الرمي	150.37	153.2	151.3892	0.81816	0. 988
4	زاوية الورك لحظة الرمي	171.8	180.01	176.4942	2.87172	-0.413
5	زاوية الركبة لحظة الرمي	175	180	178.1767	1.42341	-0.840
6	اعلى ارتفاع للكرة لحظة الرمي	2	2.2	2.1158	0.05071	-0.721
7	مسافة الهبوط	44.9	54.06	49.5717	3.21165	-0.201
8	الدقة	2	4	2.8333	0.71774	0.262

يوضح الجدول قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الكينماتيكية لدى لاعبي جامعة القادسية (العراق) اذ بلغ الوسط الحسابي لمتغير زاوية الرسغ لحظة الرمي (167.23) وبانحراف معياري بلغ (2.59) ومعامل التواء (0.58) مما يدل على ان نتائج العينة توزعت بشكل طبيعي ، اما متغير زاوية المرفق لحظة الرمي فقد بلغ الوسط الحسابي (158.48) وبانحراف معياري (4.72) وبمعامل التواء (0.61) مما يدل على توزيع نتائج العينة بشكل اعتدالي ، اما متغير زاوية الكتف لحظة الرمي فقد بلغ الوسط الحسابي (151.38) وبانحراف معياري (0.81) وبمعامل التواء (0.98) ، في حين بلغ الوسط الحسابي لزاوية الورك لحظة الرمي (176.49) وبانحراف معياري (2.87) وبمعامل التواء (−0.41) ، وكان متغير زاوية الركبة بوسط حسابي قدره (178.17) وبانحراف معياري (1.42) وبمعامل التواء (−0.84) ، في حين بلغ متغير اعلى ارتفاع للكرة لحظة الرمي (2.11) وبانحراف معياري (0.05) ومعامل التواء قدره (−0.20) ، وكان متغير مسافة الهبوط بوسط حسابي مقداره (49.57) وبانحراف معياري (3.21)وبمعامل التواء (−0.20) ، وبلغ متغير الدقة بوسط حسابي مقداره (2.83)وبانحراف معياري (0.71) ومعامل التواء (0.26) .

4-1-2 عرض نتائج المتغيرات الكينماتيكية للاعبي الكوبان الروسية

جدول (2) يبين اقل واعلى قيمة والوسط الحسابي والانحراف المعياري والالتواء للاعبي جامعة الكوبان

ت	المتغيرات	اقل قيمة	اعلى قيمة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
1	زاوية الرسغ لحظة الرمي	139.41	143.55	141.1592	1.40435	0.621
2	زاوية المرفق لحظة الرمي	176.9	180.01	178.26	1.1372	0.083
3	زاوية الكتف لحظة الرمي	141.6	145.6	143.4842	1.26407	0.136
4	زاوية الورك لحظة الرمي	173.8	177.2	175.7608	1.06306	-0.225
5	زاوية الركبة لحظة الرمي	178.9	180	179.6308	0.44007	-0.911
6	اعلى ارتفاع للكرة لحظة الرمي	2.25	2.42	2.3658	0.05435	-0.980
7	مسافة الهبوط	31.9	42.3	37.2583	3.83814	-0.197
8	الدقة	3	5	4.3333	0.7785	-0.719

يوضح الجدول قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمتغيرات الكينماتيكية لدى لاعبي جامعة الكوبان (روسيا) اذ بلغ الوسط الحسابي لمتغير زاوية الرسغ لحظة الرمي

(141.15) وبانحراف معياري بلغ (1.40) ومعامل التواء (0.62) مما يدل على ان نتائج العينة توزعت بشكل طبيعي ، اما متغير زاوية المرفق لحظة الرمي فقد بلغ الوسط الحسابي (178.26) وبانحراف معياري (1.137) وبمعامل التواء (0.083) مما يدل على توزيع نتائج العينة بشكل اعتدالي ، اما متغير زاوية الكتف لحظة الرمي فقد بلغ الوسط الحسابي (143.48) وبانحراف معياري (1.26) وبمعامل التواء (0.136) ، في حين بلغ الوسط الحسابي لزاوية الورك لحظة الرمي (175.76) وبانحراف معياري (1.06) وبمعامل التواء (−0.22) ، وكان متغير زاوية الركبة بوسط حسابي قدره (179.63) وبانحراف معياري (0.44) وبمعامل التواء (−0.911) ، في حين بلغ متغير اعلى ارتفاع للكرة لحظة الرمي (2.36) وبانحراف معياري (0.054) ومعامل التواء قدره (−0.98) ، وكان متغير مسافة الهبوط بوسط حسابي مقداره (37.25) وبانحراف معياري (3.83)وبمعامل التواء (−0.19) ، وبلغ متغير الدقة بوسط حسابي مقداره (4.22)وبانحراف معياري (0.77) ومعامل التواء (−0.71) ، ونستنتج من الجدولين (1،2) ان كل القيم تقع بين (+1،−1) وللمجموعتين (لاعبي العراق وروسيا) وهذا يدل على ان كل مجموعة متجانسة (التجانس داخل المجموعة)

4−1−3 عرض نتائج الفروقات في المتغيرات الكينماتيكية بين جامعة القادسية وجامعة الكوبان وتحليلها ومناقشتها.

جدول (3) يبين الفرق في المتغيرات الكينماتيكية بين جامعتي القادسية والكوبان

ت	المتغيرات	قيمة (ت)	مستوى الدلالة	معنى الدلالة
1	زاوية الرسغ لحظة الرمي	30.57	0.000	معنوي
2	زاوية المرفق لحظة الرمي	-14.105	0.000	معنوي
3	زاوية الكتف لحظة الرمي	18.186	0.000	معنوي
4	زاوية الورك لحظة الرمي	0.83	0.416	غير معنوي
5	زاوية الركبة لحظة الرمي	-3.381	0.003	معنوي
6	اعلى ارتفاع للكرة لحظة الرمي	-11.65	0.000	معنوي
7	مسافة الهبوط	8.523	0.000	معنوي
8	الدقة	-4.907	0.000	معنوي

من الجدول اعلاه نلاحظ قيم (t) المحسوبة لكل متغير من المتغيرات المحسوبة وكذلك مستوى الدلالة والذي كان معنويا لجميع المتغيرات ما عدا متغير (زاوية الورك لحظة الرمي) ، بالنسبة لمتغير زاوية الرسغ لحظة الرمي نلاحظ ان هنالك فروقا ولصالح لاعبي جامعة القادسية وهذا له

دلالة سلبية في الاداء لان الانثناء في رسغ اليد لحظة الرمي عند اللاعبين العراقيين قليل جدا مقارنتا باللاعبين الروس الذي كانت الزاوية 141° والتي تشير الى ان الانثناء في مفصل الرسغ يعطي دلالة حول امكانية ان تكون زاوية الانطلاق ومسار الكرة باتجاه السلة وهذه احدى مميزات الاداء الفني للاعبي روسيا على حساب لاعبي العراق ، اما بالنسبة لمتغير زاوية المرفق لحظة الرمي اذ تبين من الاوساط الحسابية ان زاوية المرفق للاعبي روسيا تقترب من الزاوية 180° وهذا يعني ان المرفق في حالة شبه المد الكامل لحظة الرمي في حين نلاحظ عند لاعبي العراق ان هنالك انثناء ملحوظ في المرفق لحظة الرمي ولهذا دلائل ومؤشرات عن الاداء البايوميكانيكي اذ يتضح ان لاعبي روسيا ينهون التصويب على السلة بحركة رسغ اليد بينما لاعبي العراق ينهون التصويب بحركة المرفق والرسغ وهذه احدى المؤشرات السلبية عن الاداء المهاري للتصويب وعند لاعبي العراق ، وبالنظر لنتائج زاوية مفصل الكتف نلاحظ ان لاعبي روسيا يسخرون حركة هذا المفصل بشكل قياسي من خلال عملية التوجيه والسيطرة على حركة الذراع المصوبة باتجاه السلة ولهذا نلاحظ ان زوايا الكتف لحظة الرمي هي قريبة من اجزاء نقل القوة والنقل الحركي مما يعطي فرصة كبيرة للتحكم بالاداء الحركي بشكل نموذجي وهذا ما لا نجده عن اللاعبين العراقيين اللذين يبعدون مفصل الكتف من خلال كبر الزاوية مع الابقاء على انثناء مفصل المرفق بذلك فان عملية النقل للقوة والنقل الحركي لايتم بانسجام وتناسق ، اما بالنسبة لزاوية الورك فقد كانت الفروق غير معنوية ويرى الباحث ان النتائج كانت متناسبة مع الوضع التشريحي للمفصل عند اداء مهارة التصويب من القفز على اعتبار ان عملية التسلسل الحركي والبايوميكانيكي الذي يتخذه الجسم اثناء الاداء يتم وفق نقل حركي وبتوافق عالي من الاطراف السفلى عبر الجذع حتى نهاية الذراع المصوبة وهذا يعني ان هذه العملية تفرض على اللاعب المد الكامل لمفصل الورك بغية نقل تلك المقادير لاتمام عملية التصويب ولذلك كانت الفروق غير معنوية بين لاعبي الجامعتين ، اما زاوية الركبة فان هذا المتغير يعطي دلائل ومؤشرات عن مقادير القوة المبذولة اثناء الاداء والمقصود بها قوة الدفع التي يسلطها اللاعب بغية الارتقاء لاعلى نقطة ومن ثم التصويب ولهذا نلاحظ ان عملية تسليط قوة كبيرة يعقبها عملية مد لهذا المفصل بشكل يتلائم وتلك القوة المسلطة ولهذا نلاحظ ان لاعبي روسيا سلطوا قوة اكبر مما هو عليه عند لاعبي العراق الذين لم يكن هنالك مد كامل للمفصل بالرغم من انتقال الحركة من الاطراف السفلى حتى نهاية التصويب برسغ اليد وهذا مؤشر على ان مسافة الارتقاء والقوة المسلطة قليلة حدا وهذا هو احدى سلبيات الاداء لدى لاعبي العراق ، اما بالنسبة لمتغير اعلى ارتفاع للكرة لحظة الرمي نجد ان هذا المتغير يتبع كل الحركات والقوة المسلطة قبل لحظة الرمي والمقصود به عملية الارتقاء ومد وثني مفاصل الجسم والذي نلاحظ ان نقطة الانطلاق للاعبي روسيا هي اعلى مما هو عليه عند لاعبي العراق وهذا يدل على امكانية التحكم والسيطرة بشكل قياسي في الاداء ، اما فيما يخص متغير مسافة

الهبوط فان هذا المتغير بالتحديد يعطي دليل واضح على ان القفز الذي يؤديه لاعبي روسيا يكون الى الاعلى على عكس اللاعبين العراقيين فيكون الارتقاء للامام وهذا احد الاخطاء الذي يرتكبها اللاعب اثناء الاداء خلال المنافسة وذلك لان الارتقاء للامام سوف يقرب المسافة بين المدافع والمهاجم فان هكذا اداء لايعطي الحلول المتعددة اثناء المنافسة ، ومن جانب اخر فانه يعطي مؤشر حول الامكانية البدنية لعدم قدرة اللاعبين على الارتقاء عاليا .

4-1-4 عرض نتائج علاقة المتغيرات الكينماتيكية بدقة التصويب لدى لاعبي جامعة القادسية وتحليلها ومناقشتها.

جدول (4) يبين علاقة المتغيرات الكينماتيكية بالدقة لدى لاعبي جامعة القادسية

ت	المتغيرات	قيمة (ر) المحسوبة	مستوى الدلالة	معنى الدلالة
1	زاوية الرسغ لحظة الرمي	0.394	0.205	غير مرتبط
2	زاوية المرفق لحظة الرمي	-0.371	0.236	غير مرتبط
3	زاوية الكتف لحظة الرمي	-0.435	0.157	غير مرتبط
4	زاوية الورك لحظة الرمي	-0.494	0.103	غير مرتبط
5	زاوية الركبة لحظة الرمي	0.112	0.728	غير مرتبط
6	اعلى ارتفاع للكرة لحظة الرمي	0.104	0.748	غير مرتبط
7	مسافة الهبوط	-0.371	0.235	غير مرتبط

(*) تكون قيمة (ر) المحسوبة معنوية اذا كانت مستوى الدلالة تساوي او تقل عن (0,05)

من الجدول اعلاه الذي يوضح قيم (ر) المحسوبة ومعنى الدلالة تبين ان قيمة (ر) المحسوبة لجميع المتغيرات المدروسة لمنتخب جامعة القادسية هي قيم غير معنوية وهذا يدل على عدم وجود ارتباط ما بين اعلى قيمة للمتغيرات المدروسة مع دقة التصويب ، وهذا يشير الى ان قيم هذه المتغيرات لدى المجموعة هي قيم غير مناسبة لمستوى اداء التصويب البعيد المحتسب ثلاث نقاط بعد اجراء التعديل الاخير اذ اصبح (6.75م) ويجب النظر فيها لتعديلها بما يتلائم مع النموذج المثالي ليكون مرتبطا بالدقة وبالتالي الحصول على النتائج المطلوبة وهنا يؤكد (Krause and pim)(ان الفرق في مسافة التصويب اثر في بعض المتغيرات الميكانيكية بناءا على متطلبات اداء التصويب من القفز البعيد اذ تطلب الاداء السرعة والقوة للايفاء بمتطلبات نقل

الكرة من يد اللاعب الى الحلقة بدقة)[1] ويرى الباحث ان التعديل الاخير له متطلبات ميكانيكية تختلف عن المسافة السابقة كون بعد المسافة السابقة يحتاج الى مقادير من القوة ونقطة انطلاق للكرة مختلفة ايضا ، وهذا يتفق مع (Krause)(في ان التصويب البعيد الثلاث نقاط يحتاج الى متطلبات او ضبط كبير ويجب اداؤها بدون توتر وان التصويب يتم من خلال مفصل الركبتين اكثر للحصول على قوة او قدرة عضلية اكبر من القوة التي يحتاجها التصويب من المناطق القريبة)[2]

4-1-5 عرض نتائج علاقة المتغيرات الكينماتيكية بدقة التصويب لدى لاعبي جامعة الكوبان وتحليلها ومناقشتها.

جدول (5) يبين علاقة المتغيرات الكينماتيكية بالدقة لدى لاعبي جامعة الكوبان

ت	المتغيرات	قيمة (ر) المحسوبة	مستوى الدلالة(*)	معنى الدلالة
1	زاوية الرسغ لحظة الرمي	-0.638	0.025	مرتبط
2	زاوية المرفق لحظة الرمي	-0.101	0.756	غير مرتبط
3	زاوية الكتف لحظة الرمي	-0.325	0.303	غير مرتبط
4	زاوية الورك لحظة الرمي	0.574	0.051	غير مرتبط
5	زاوية الركبة لحظة الرمي	0.193	0.548	غير مرتبط
6	اعلى ارتفاع للكرة لحظة الرمي	-0.265	0.405	غير مرتبط
7	مسافة الهبوط	0.130	0.688	غير مرتبط

(*) تكون قيمة (ر) المحسوبة معنوية اذا كانت مستوى الدلالة تساوي او تقل عن (0,05)

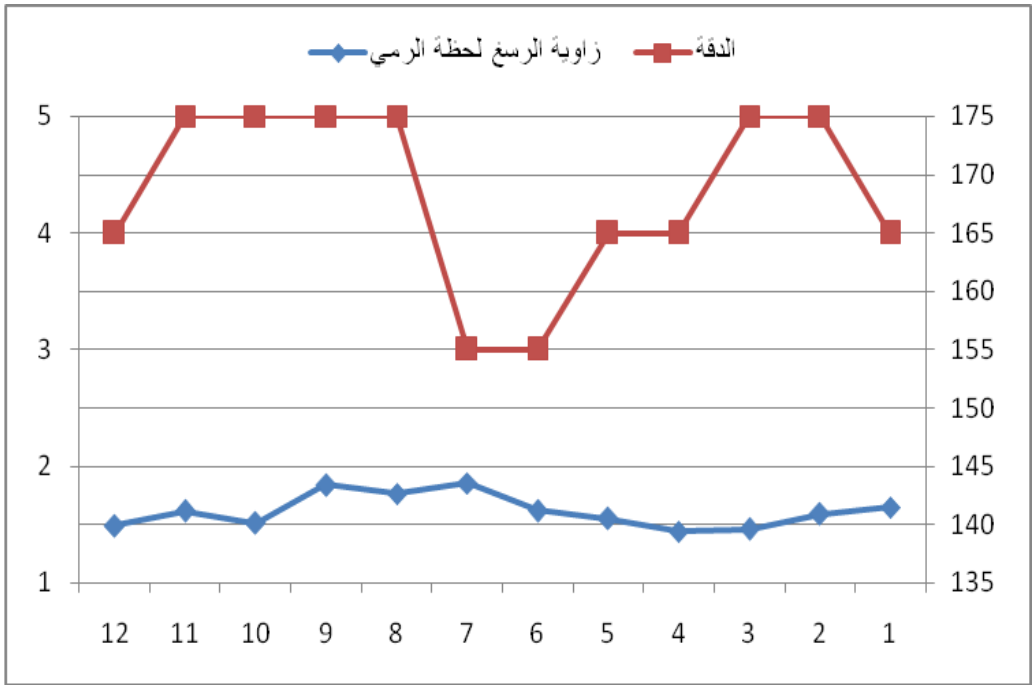
الجدول اعلاه يبين قيم (ر) المحسوبة ومعنى الدلالة للمتغيرات المدروسة ودقة التصويب وهنا نلاحظ عدم وجود ارتباط ما بين جميع المتغيرات الكينماتيكية ما عدا متغير زاوية الرسغ لحظة الرمي ، ويرى الباحث ان هذا طبيعي كون الرسغ هو الموجه النهائي الذي يتحكم بدقة المسار ومترجم لكافة المتغيرات السابقة التي اشتركت باداء التصويب فهو يرسم المسار الذي تسير به الكره نحو السلة ، اما المتغيرات الباقية فهي مساعدة لاعطاء الزخم للكرة لكي تنطلق بسرعة مناسبة على المسار الحركي وتعطي اتجاه اولي لمسار الكرة بينما تكون المهمة الاخيرة في التوجيه الصحيح لمفصل الرسغ وهذا يتفق مع (wissel .2000.70)(هنالك شروط لنجاح التصويب البعيد وهي السهولة في الاداء والوزن الحركي والاستخدام الصحيح للرجلين والكتفين

---

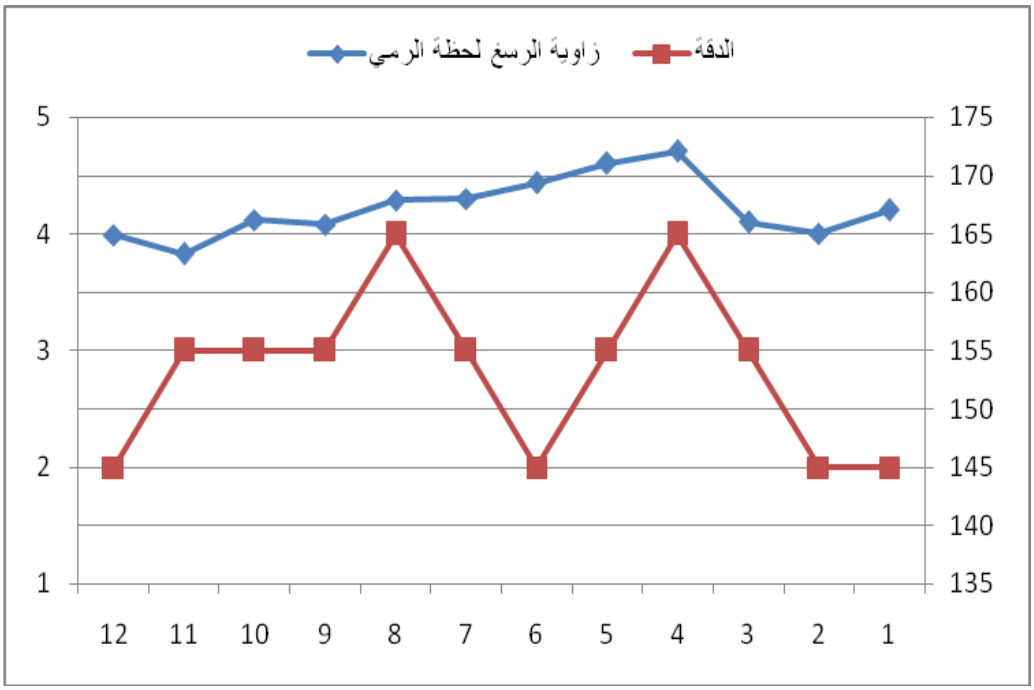
(1) Krause , Jerry and pim , Ralph : coaching basketball Revised and updated contemporary book 2000 .p209 .

(2) Krause , jerry ,and others : basketball skills & drill human kinetics , 2008, p 70

والظهر والقواعد الميكانيكية الصحيحة لليد والمرفق والمناسبة للكرة)[1] ، وكما موضح في الشكل (2،3) اللذي يوضح زاوية الرسغ لحظة الرمي بالدقة لدى الجامعتين (القادسية ، الكوبان) .



شكل (2) يوضح علاقة زاوية الرسغ لحظة الرمي بالدقة
لدى لاعبي جامعة الكوبان الروسي



شكل (3) يوضح علاقة زاوية الرسغ لحظة الرمي بالدقة
لدى لاعبي جامعة القادسية العراقي

[1] Wissel , hal : Basketball, steps to success Human kinetics , 2000 , p 70 .

4-1-6 عرض نتائج علاقة الارتباط بين المتغيرات الكينماتيكية للاعبي جامعة القادسية وتحليلها ومناقشتها.

جدول (6) يبين علاقة الارتباط بين المتغيرات الكينماتيكية للاعبي جامعة القادسية

ت	المتغيرات	قيمة (ر) المحسوبة والدلالة	المتغيرات							
			زاوية الرسغ لحظة الرمي	زاوية المرفق لحظة الرمي	زاوية الكتف لحظة الرمي	زاوية الورك لحظة الرمي	زاوية الركبة لحظة الرمي	اعلى ارتفاع للكرة لحظة الرمي	مسافة الهبوط	الدقة
1	زاوية الرسغ لحظة الرمي	قيمة (ر)	1	-0.362	-0.552	-.792(**)	0.215	-0.298	-.725(**)	0.394
		مستوى الدلالة		0.248	0.063	0.002	0.502	0.347	0.008	0.205
2	زاوية المرفق لحظة الرمي	قيمة (ر)	-0.362	1	.644(*)	0.548	0.048	-0.5	0.082	-0.371
		مستوى الدلالة	0.248		0.024	0.065	0.882	0.098	0.799	0.236
3	زاوية الكتف لحظة الرمي	قيمة (ر)	-0.552	.644(*)	1	0.56	0.158	0.007	0.539	-0.435
		مستوى الدلالة	0.063	0.024		0.058	0.624	0.982	0.071	0.157
4	زاوية الورك لحظة الرمي	قيمة (ر)	-.792(**)	0.548	0.56	1	-0.358	0.081	0.542	-0.494
		مستوى الدلالة	0.002	0.065	0.058		0.253	0.802	0.068	0.103
5	زاوية الركبة لحظة الرمي	قيمة (ر)	0.215	0.048	0.158	-0.358	1	-0.322	0.006	0.112
		مستوى الدلالة	0.502	0.882	0.624	0.253		0.307	0.985	0.728
6	اعلى ارتفاع للكرة لحظة الرمي	قيمة (ر)	-0.298	-0.5	0.007	0.081	-0.322	1	0.262	0.104
		مستوى الدلالة	0.347	0.098	0.982	0.802	0.307		0.411	0.748
7	مسافة الهبوط	قيمة (ر)	-.725(**)	0.082	0.539	0.542	0.006	0.262	1	-0.371
		مستوى الدلالة	0.008	0.799	0.071	0.068	0.985	0.411		0.235
8	الدقة	قيمة (ر)	0.394	-0.371	-0.435	-0.494	0.112	0.104	-0.371	1
		مستوى الدلالة	0.205	0.236	0.157	0.103	0.728	0.748	0.235	

يوضح الجدول علاقة الارتباط بين المتغيرات البايوميكانيكية للاعبي جامعة القادسية ، وقد لوحظ ان اقوى ارتباط معنوي كان بين المتغيرين (زاوية الرسغ ، وزاوية الورك لحظة الرمي) وقد بلغ (- 0.792) وهي قيمة معنوية كون مستوى الدلالة اقل من (0.01) عند درجة حرية (10) ، في حين كان اقل ارتباط معنوي بين المتغيرين (زاوية الكتف ، زاوية المرفق لحظة الرمي) وقد بلغ (0.644) وهي قيمة معنوية كون مستوى الدلالة اقل من (0.01) عند درجة حرية (10)

4-1-7 عرض نتائج علاقة الارتباط بين المتغيرات الكينماتيكية للاعبي جامعة الكوبان وتحليلها ومناقشتها.

جدول (7) يبين علاقة الارتباط بين المتغيرات الكينماتيكية للاعبي جامعة الكوبان

ت	المتغيرات	قيمة (ر) المحسوبة والدلالة	المتغيرات							
			زاوية الرسغ لحظة الرمي	زاوية المرفق لحظة الرمي	زاوية الكتف لحظة الرمي	زاوية الورك لحظة الرمي	زاوية الركبة لحظة الرمي	اعلى ارتفاع للكرة لحظة الرمي	مسافة الهبوط	الدقة
1	زاوية الرسغ لحظة الرمي	قيمة (ر)	1	0.424	.718(**)	-0.555	-0.144	0.275	-0.406	-.638(*)
		مستوى الدلالة		0.169	0.009	0.061	0.655	0.386	0.19	0.025
2	زاوية المرفق لحظة الرمي	قيمة (ر)	0.424	1	0.416	-0.144	-0.329	-0.438	-.808(**)	-0.101
		مستوى الدلالة	0.169		0.178	0.655	0.296	0.154	0.001	0.756
3	زاوية الكتف لحظة الرمي	قيمة (ر)	.718(**)	0.416	1	-0.365	0.159	0.117	-0.398	-0.325
		مستوى الدلالة	0.009	0.178		0.243	0.622	0.718	0.2	0.303
4	زاوية الورك لحظة الرمي	قيمة (ر)	-0.555	-0.144	-0.365	1	0.259	-0.382	-0.034	0.574
		مستوى الدلالة	0.061	0.655	0.243		0.416	0.221	0.917	0.051
5	زاوية الركبة لحظة الرمي	قيمة (ر)	-0.144	-0.329	0.159	0.259	1	-0.149	0.279	0.193
		مستوى الدلالة	0.655	0.296	0.622	0.416		0.643	0.38	0.548
6	اعلى ارتفاع للكرة لحظة الرمي	قيمة (ر)	0.275	-0.438	0.117	-0.382	-0.149	1	.587(*)	-0.265
		مستوى الدلالة	0.386	0.154	0.718	0.221	0.643		0.045	0.405
7	مسافة الهبوط	قيمة (ر)	-0.406	-.808(**)	-0.398	-0.034	0.279	.587(*)	1	0.13
		مستوى الدلالة	0.19	0.001	0.2	0.917	0.38	0.045		0.688
8	الدقة	قيمة (ر)	-.638(*)	-0.101	-0.325	0.574	0.193	-0.265	0.13	1
		مستوى الدلالة	0.025	0.756	0.303	0.051	0.548	0.405	0.688	

يوضح الجدول علاقة الارتباط بين المتغيرات البايوميكانيكية للاعبي جامعة القادسية ، وقد لوحظ ان اقوى ارتباط معنوي كان بين المتغيرين (زاوية المرفق لحظة الرمي ، ومسافة الهبوط) وقد بلغ (- 0.808) وهي قيمة معنوية كون مستوى الدلالة اقل من (0.01) عند درجة حرية (10) ، في حين كان اقل ارتباط معنوي بين المتغيرين (اعلى ارتفاع للكرة لحظة الرمي ومسافة الهبوط) وقد بلغ (0.587) وهي قيمة معنوية كون مستوى الدلالة اقل من (0.01) عند درجة حرية (10) ،

وكان ارتباط وحيد مع الدقة وهو متغير زاوية الرسغ لحظة الرمي وقد بلغ (- 0.638) وهي قيمة معنوية كون مستوى الدلالة اقل من (0.01) عند درجة حرية (10) .

الباب الخامس

5-الاستنتاجات والتوصيات .

5-1 الاستنتاجات

1- ان متغير زاوية الرسغ له التاثير الكبير والارتباط العالي بدقة التصويب البعيد المحتسب بثلاث نقاط وهذا يظهر لدى الفريق الروسي بشكل واضح .

2- كانت المتغيرات الكينماتيكية لفريق جامعة القادسية دون المستوى المثالي للاداء وغير مرتبط بالدقة وفقا للتعديل الجديد

3- ان فريق جامعة الكوبان قد تكيف مع التعديل الجديد للتصويب البعيد المحتسب بثلاث نقاط من خلال نتائج المتغيرات الكينماتيكية

5-2 التوصيات

1- الاهتمام بالزوايا والمتغيرات المثالية والملائمة مع التعديل الجديد للتصويب البعيد

2- ضرورة اهتمام المدربين بتطوير الصفات البدنية التي تؤثر في مقادير قوة دفع الكرة وسرعتها

3- اجراء بحوث مشابهة على الفئات العمرية الاخرى وخصوصا الناشئين والشباب من اجل التعرف على الاداء من وجهة نظر المتغيرات الكينماتيكية وبما يخدم الاداء المثالي .

المصادر

1. بسطويسي احمد : أسس ونظريات الحركة . ط١ . القاهرة . دار الفكر العربي . 1996
2. خالد نجم عبد الله : العلاقة بين بعض المتغيرات البايوميكانيكية للتصويب المحتسب بثلاث نقاط من القفز بكرة السلة ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1997
3. ريسان خريبط ، نجاح مهدي شلش: التحليل الحركي. جامعة البصرة . دار الحكمة . 1992 ، ص28
4. سمير مسلط الهاشمي : الميكانيكا الحيوية . بغداد . دار الحكمة . 1991
5. قاسم محمد عباس : علاقة بعض المتغيرات الكينماتيكية بدقة تصويب الرمية الحرة لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي بكرة السلة ، رسالة ماجستير ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية ، 2002 .
6. محمد صبحي حسنين: التقويم والقياس في التربية الرياضية والبدنية. ج١. ط١ . مصر. دار الفكر العربي. 1995 .
7. مصطفى محمد زيدان: كرة السلة للمدرب والمدرس. القاهرة: مطبعة دار الفكر العربي، 1999.
8. نيل ليساس ، ديك موتا (ترجمة علي سماكة): كرة السلة اساسيات التفوق ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1991
9. وجيه محجوب : التحليل الحركي الفيزياوي والفسلجي للحركات الرياضية ، وزارة التعليم العالي ، بغداد ، 1990 .
10 . Krause , Jerry and pim , Ralph : coaching basketball Revised and updated contemporary book 2000 .
11 Krause , jerry ,and others : basketball skills & drill human kinetics , 2008
12. Wissel , hal : Basketball, steps to success Human kinetics , 2000.

تمرينات البلايومترك والبالستيك واثرها في بعض المتغيرات الكينماتيكية وانجاز القفز العالي للشباب

أ.م.د نادية شاكر جواد

جامعة كربلاء /كلية التربية الرياضية

ان أهمية التطور العلمي في المجال الرياضي ، وخاصة في مجال العاب القوى التي تعتبر واحدة من أهم الفعاليات الرياضية والتي شهد العالم تقدمها في الانجازات الرقمية سواء على المستوى الدولي او الاولمبية وحتى العربي .وتعد فعالية القفز العالي واحدة من هذة الفعاليات التي شهدت هذا التطور وبذلك تناول موضوع البحث الموسوم (***تمرينات البلايومترك والبالستيك واثرها في بعض المتغيرات الكينماتيكية وانجاز القفز العالي للشباب***) ، دراسة اثر تمرينات بأسلوب البلايومترك واسلوب البالستيك في بعض المتغيرات الكيمناتيكية ومدى تطور الانجاز نتيجة تحسن هذه المتغيرات ، ومن هنا تكمن أهمية البحث في التعرف على أفضلية التأثير لتمرينات البلايومترك و البالستيك في بعض المتغيرات الكينماتيكية وانجاز القفز العالي للشباب .تكمن مشكلة البحث في التعرف على تمرينات البلايومترك والبالستيك التي يعطى مؤشرا كافيا عن إمكانية المتسابق فى توظيف التطور البدنى عند أدائه للمسابقة بالاضافة الى ربطها ببعض الدلالات الميكانيكية التى تعبر عن تطوير مستوى الأداء (السرعة الأفقية(سرعة الاقتراب) – ارتفاع م ك ج لحظة التهيئو – زمن التماس) عند أدائه للمهارة كمحك للدلالة على مدى تطور و تحسين مستوى الإنجاز الرقمى.

واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي كونه الملائم لحل مشكلة البحث وبعينة مكونة من مجموعتين تجريبية بواقع اثنان كل مجموعة للموسم 2011- 2012باختبار قبلي وبعدي لاستخراج متغيرات قيد الدراسة ، تم اجراء التجربة الاستطلاعية للتعرف على المعوقات التي تواجة الباحثة والفريق العمل المساعد تلتها التجربة الرئيسية ثم عرضت الباحثة وناقشت الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ولكوكسن للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين وفيم مان وتني للاختبارات البعدية للمجموعتين ودعمها بالمصادر والقيم الواردة .

وبعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها **توصلت الباحثة الى مجموعة من الاستنتاجات منها:-**

- لا يوجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتيين البلايومترك و البالستيك في القياس البعدي للمتغيرات المبحوثة
- **وخرجت بمجموعة من التوصيات منها :-**

- استخدام تمارين البلايومترك وتمارين البالستيك في تدريب الناشئين ويفضل استخدام تمارين البلايومترك لتطور المتغيرات الكينتيكية بالاضافة الى المتغيرات الكينماتيكية .

Research Summary

Albulaaometruc exercises and plastic and its impact on some Elkinmetekih variables and the completion of the high jump for young people

The importance of scientific development in the field of sports, especially in the field of athletics, which is one of the most important sporting events which the world has seen progress in the digital achievements both at the international level or the Olympic and even Arab .otad the effectiveness of the high jump and one of these events that saw this development and so eat research topic is marked (exercises Albulaaometruc and plastic and its impact on some Elkinmetekih variables and the completion of the high jump for young people), study the effect of exercise in a manner Albulaaometruc and style plastic in some Alkimnetekih variables and the evolution of achievement as a result of improvement in these variables, and here lies the importance of research to identify the preference effect of the exercises Albulaaometruc and plastics in some Elkinmetekih variables and the completion of the high jump for young people.

The problem with research in the identification of the results of the development of the explosive power of the muscles of the two men using Albulaaometruc exercises and plastic which gives sufficient indication of the possibility of a contestant in the recruitment of this physical development at the performance of the competition as well as a bundle with some mechanical connotations that reflect the development of performance level (horizontal speed (the speed of approach) - k c m high moment Althaio - contact time) when his performance of the skill yardstick to indicate the extent of the development of the explosive power of the two men, as well as the ability of the rider in the recruitment of this effort to improve the level of achievement digital.

And used researcher experimental method being adequate to resolve the problem of the research component and a sample of an experimental two by two for each group for the season 2011- 2012 test before me and after

me to extract under study variables, was conducted exploratory experiment to learn about the obstacles faced by the researcher and team assistant work, followed by the main experiment then offered researcher discussed circles , standard deviations, and the values and Caucasians tests before and after the two groups and the values of Mann Whitney test a posteriori for the two groups and their support sources and values contained.
After presenting and analyzing the results and discuss findings researcher to a set of conclusions, including: -

• Do not Eogod significant statistical significant differences between Almjmuatien Albulaaometruc and plastic in the dimensional measurement of the variables examined,
• and it came out a set of recommendations, including: -
• Use Albulaaometruc exercises and exercises with a plastic explosive ability in training Aalchaabab Albulaaometruc and preferred to use the exercises to the evolution of search variables.

1-التعريف بالبحث :-

1-1 مقدمة البحث ، وأهميتة :-

شهدت الساحة الرياضة في الآونة الأخيرة تسابقاً لإيجاد انسب الطرائق للوصول إلى الانجاز الرياضي العالي اعتماداً على الأسس والنظريات العلمية الصحيحة ، وتعد البحوث والدراسات من العوامل المهمة للوصول إلى المستوى الأفضل ونالت فعالية القفز العالي حصتها من هذه التجارب التي ساعدت على إيجاد أهم العوامل التي يجب الاهتمام بها والتركيز عليها للأرتقاء بمستوى الانجاز الأفضل دائماً.

أذ تحتل مسابقة القفز العالي مكانة بارزة بين مسابقات الميدان في العاب الساحة والميدان ، فهي تحتاج الى قدرة بدنية وتكنيك عالي المستوى نظرا" للتحديات التي يواجهها الرياضي اثناء الاداء اذ يجب ان يقوم المتسابق في لحظة الارتقاء بتحول سرعتة الافقية لمركز ثقلة الى سرعة عمودية بأقل وقت ممكن من الركضة التقريبية . فإذا توفرت لدى المدرب أو المدرس قاعدة من المعلومات الميكانيكية فانه سيكون قادراً على فهم قواعد الأداء الفني الصحيح، ومن خلال المعرفة الميكانيكية سوف يكون من السهل معرفة الأغراض التي تقف خلف الأفعال أو الحركات التي يؤديها الرياضي. وأن التحليل الميكانيكي ما هو إلا وسيلة توصلنا للمعرفة وتساعد العاملين في

المجال الرياضي على اكتشاف دقائق الأخطاء والعمل بعد قياسها على تقويمها في ضوء الاعتبارات المحددة لمواصفات الأداء .

ويرى الكثير من العلماء والباحثين أن اختيار وسيلة التدريب يتوقف على تشخيص وتوصيف الأداء المهارى توصيفا دقيقا يحدد دور متغيرات الخصائص الكينماتيكية للأداء المهارى كقاعدة أساسية لاختيار وسيلة التدريب وبناء التمرينات المستخدمة سواء من حيث الشكل أو من حيث مقادير المقاومات وإيقاع الأداء وعدد مرات التكرار والى ذلك من مواصفات فنية لبناء التدريب التخصصي ،أن معظم الإنجازات الرقمية العالمية فى مسابقات القفز حققت نتائج عالية عن طريق الاقتراب والارتقاء الناجح ولذلك فإن معظم برامج التدريب فى مسابقات القفز يجب أن تستغل فى تطوير المسار الحركى الصحيح لمرحلتى الاقتراب والارتقاء مقارنة بما يستغل فى مرحلة الطيران. لذا تتلخص اهمية البحث في :-

التعرف على أفضلية تمرينات البلايومترك والبالستيك في بعض المتغيرات الكينماتيكية وانجاز القفز العالي والوصول بهم إلى الاداء الميكانيكي المطلوب والانجاز العالي .

2-1 مشكلة البحث :-

تعد مسابقات الميدان والمضمار أحد المجالات الرياضية التى اتخذت من مسابقاتها هدفاً ومن الأسلوب العلمي وسيلة لتحطيم الأرقام ومن عملية التقويم أمراً للتعرف على مواطن الضعف والقوة في الأفراد والبرامج، ومن إحدى مسابقاتها (القفز العالي) موضوعاً ومحاولة بحث المتغيرات الكينماتيكية المؤثرة في الارتفاع المتحقق في مسابقة القفز العالي وذلك للاستفادة التطبيقية العملية والارتقاء بالمستوى الرقمي لهذه المسابقة.

ومن خلال خبرة الباحثة المتواضعة لاحظت ان مرحلتين الارتقاء والطيران (كتكنيك) تحضى بوقت كافي في برامج التدريب للشباب وإغفالهم للتدريبات المرتبطة بتطبيق المتغيرات الكينماتيكية الضرورية المساهم في الارتقاء بمستواهم . **لذلك تتجلى مشكلة البحث في :**

التعرف على نتائج تمرينات البلايومترك والبالستيك التي يعطى مؤشرا كافيا عن إمكانية المتسابق في توصيف بعض الدلالات الميكانيكية التي تعبر عن تطوير مستوى الأداء (السرعة الأفقية- سرعة الاقتراب – ارتفاع م ك ج لحظة التهيئو – زمن التماس) عند أدائه للمهارة كمحك للدلالة على مدى تطور في قدرة المتسابق فى توظيف هذا الجهد فى تحسين مستوى الإنجاز الرقمي ، لذلك جاءت هذه الدراسة لتضع بعض الحلول الممكنة التي قد تخدم هذه الفعالية .

1-2 اهداف البحث :-سعت الدراسة إلى التعرف على :-

1- تأثير تمرينات البلايومترك و البالستيك في بعض المتغيرات الكينماتيكية وانجاز القفز العالي للشباب .

2- التعرف على أفضلية التأثير لتمرينات البلايومترك و البالستيك في بعض المتغيرات الكينماتيكية وانجاز القفز العالي للشباب .

1-3 فروض البحث :-

1- هنالك تأثير معنوي لتمرينات البلايومترك و البالستيك في بعض المتغيرات الكينماتيكية وانجاز القفز العالي للشباب .

2- هنالك فرق ذات دلالة احصائيا بين تمرينات البلايومترك والبالستيك في بعض المتغيرات الكينماتيكية وانجاز القفز العالي للشباب .

1-4 مجالات البحث :-

1- **المجال البشري :-** لاعبو نادي كربلاء الرياضي بالقفز العالي للشباب .

2- **المجال المكان :-** ملعب نادي كربلاء الرياضي .

3- **المجال الزماني:-** للفترة من 11/1 / 2011 ولغاية 1/ 4/ 2012 .

2- الدراسة النظرية والمشابهة :-

2-1 الدراسة النظرية :-

2-1-1 تدريبات البلايومترك:

سجل أول ظهور حديث لتطبيقات هذا التدريب في روسيا وأوربا الشرقية ، حيث استخدمه المدربون الروس وفي طليعتهم (Verhoshanski) الذي أطلق عليه اسم القفز العميق (Depth jump)والذي يتطلب من اللاعب الهبوط من ارتفاعات مختلفة والقيام مباشرة عند التماس مع الأرض بالقفز العمودي وان الأساس العلمي لذلك هو الانقباض العضلي في حين إن المفهوم الحقيقي لتطبيق استخدام البلايومترك في أمريكا بدأ عن طريق (1975) ويمكن أن نقول بأن البلايومترك يشير إلى التمارين المتخصصة بقدرة الانقباض العضلي في الاستجابة بسرعة للحمل المتحرك أو في الامتداد للعضلات العاملة وتسمى سرعة الأداء والقوة

الانفجارية لإثناء أداء المهارة أو التحرك التي تمتاز بالسرعة [1] وبذلك تعمل تمارين البلايومترك على[2] :-

1-زيادة عدد الوحدات الحركية العاملة ، والوحدة الحركية هي مجموعة الألياف العضلية والعصب الحركي الذي يغذيها .

2- الزيادة في امتداد العضلة مباشرة قبل انقباضها والتكيف في الوظائف العصبية العضلية

3- الزيادة في كفاءة الألياف العضلية السريعة الانقباض وبالتالي تحسين العمل الاوكسجيني

4- العمل على تحسين كفاءة معدل إنتاج القوة

2-1-2 تدريب البالستيك :-

توجد هناك العديد من أساليب التدريب والتي يستطيع منها المدرب أن يبني برنامجاً تدريبياً لتطوير مستوى اللاعبين ،وهناك دائمآ اختلاف في آراء الخبراء والمختصين والباحثين في تحديد الأساليب التدريبية الملائمة للاعبين للوصول إلى أفضل المستويات البدنية والمهارية ، مما أدى إلى ظهور العديد من الأساليب الحديثة للتدريب ومنها تدريب البالستيك أو تدريب المقاومة الباليستية Ballistic Resistance Training) ، وهو نوع من أنواع تدريبات القوة ويطلق عليه أيضا تدريب القدرة الانفجارية.

وذكر KRAEMER and NEWTON(1999) " أن كلمة بالستيك (Ballstic) هي من أصل إغريقي وتعني (الرمي) وتشير كلمة (بالستي) الى تعجيل الوزن وإطلاقه في الهواء، ومن التمرينات الباليستية القفز من وضع القرفصاء مع مقاومة معينة وهي حركة تؤدى بواسطة العضلات وبكمية حركة محددة ، وان هذا النوع من التدريب يجبر جسم الرياضي على تحشيد الألياف العضلية العاملة وتحفيزها، وتعد هذه الخاصية مهمة جدا لأن الألياف العضلية العاملة يجب ان تمتلك إمكانية كبيرة على التطور عند اداء تدريبات القوة "[3] .

---

[1] - 1Al Ford: N.S.A Round Table by I.A.A.F. Q. Magazine, Roma: March , 1989,p 4-

[2] - بسطويسي احمد:المدخل لمعنى ومفهوم وأهمية العمل البلايومتري،نشرة العاب القوى ، مركز التنمية الإقليمي،القاهرة ،العدد 18، 1996 ،ص19

3-حبيب علي **تأثير تدريبات البلايومترك والبالستيك في تطوير أهم القدرات البدنية والمتغيرات البايوكينماتيكية لمهارة الضرب الساحق العالي للشباب بالكرة الطائرة** ، اطروحة دكتورا ، جامعة بابل كلية التربية الرياضية ، 2010 ، ص44 .

ويعرف (احمد فاروق خلف ، 2003) تدريب البالستيك بأنه " قدرة العضلات على أداء حركات بأقصى سرعة ممكنة عند مقاومة خفيفة ومتوسطة (30 – 50 %) من أعلى مستوى للرياضي ويشمل تدريبات رفع أثقال خفيفة ومتوسطة الوزن وبسرعات عالية منفصلة "[1] .

فقد أشار (ميشل Michael) وآخرون " الى إن التدريب بأوزان خفيفة ومتوسطة 30-50 % من مقدرة الرياضي والذي يتسم بسرعة عالية يؤثر في أجزاء مختلفة من منحنيات القوة والسرعة وأيضا الهدف الرئيسي للتدريب على الأوزان الخفيفة والمتوسطة هو زيادة معدل إنتاج القدرة الانفجارية ، بينما التدريب التقليدي الذي يكون باستخدام الأوزان الثقيلة هو لتطوير القوة القصوى للرياضيين ،كما أن التدريب الذي يتسم بالسرعة العالية يؤدي إلى سرعة أداء الرياضي إلى حد كبير أكثر من التدريب التقليدي الذي يستخدم الأوزان الثقيلة"[2].

ويذكر(طلحة حسام الدين وآخرون،1997) إن تدريبات القدرة التي ترتبط بدورة المد والتقصير كالبالستيك و البلايومترك صممت لكي تحقق تنمية مباشرة للقدرة العضلية وبالتالي رفع مستوى الأداء ، ولا يوجد نظام واحد لتحديد الحمل المثالي في هذا النوع من التدريبات، لذا فأنه غالبا ما يستخدمون وزن الجسم كمقاومة في تدريباته وتعد الإستراتيجية المثالية في هذه الحالة في الدمج بين تدريب البالستيك والبلايومترك عن طريق أداء تدريب البلايومترك ولكن مع استخدام أثقال خارجية بنسبة تسمح لرفع القدرة العضلية [3].

وأكد(عبد الفتاح واحمد نصر 2003) بأنه"يمكن الافادة من تدريب البالستيك خاصة في الألعاب الرياضية التي تتطلب الرمي والقفز والضرب لكرة الطائرة وكرة السلة وكرة القدم وغيرها) ،فهذه الألعاب تتطلب حركات بالستيكيه و تتضمن قدرة متفجرة خلال الحركة الكاملة ،وتعرف الحركات البالستيكيه (Ballistic Movement) بأنها الحركة المؤداة بواسطة العضلات ولكنها تستمر بواسطة كمية الحركة (التعجيل) للأطراف" [4] .

ان الحركة المتفجرة والتي ينتج بها الرياضي اكبر مقدار من القوة وبأعلى سرعة ممكنة لابد ان يكون وزن المقاومة المستخدم خفيفاً ، ولكي يتدرب الرياضي على هذه الحركة بأسرع ما يمكن حتى يحقق الهدف من التدريب ،ويرى اغلب خبراء التدريب بان وزن المقاومة المثالي الذي

---

[1] - احمد فاروق خلف: تأثير برنامج للتدريب الباليستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة السلة ، المجلة العلمية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، مصر، العدد 40 ، 2003 ، ص 16 .

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

[3] طلحة حسام الدين وآخرون . **الموسوعة العلمية للتدريب الرياضي** . ط 1، القاهرة ,مركز الكتاب للنشر ، 1997 ، ص 92 .

[4] احمد نصر الدين سيف: موسوعة فسيولوجيا التدريب الرياضي ,القاهرة، دار الفكر العربي ، 2003 ، ص 153.

يمكن استخدامه في تدريب البالستيك يتراوح ما بين 30–45% من الحد القصوى للوزن الذي يمكن ان يرفعه الرياضي لمرة واحدة ، وتدريب البالستيك ينشط حركة الرياضي يدرب العضلة للعمل بسرعة من خلال تحفيز الألياف العضلية على سرعة الانقباض وهي أكثر فائدة لأداء الرياضي لكون معظم الحركات الرياضية تكون متفجرة على عكس التدريب التقليدي بالأثقال الذي يركز على قوة العضلة أكثر من سرعة انقباض العضلة [1].

2-1-4 المعايير المهمة بأداء القفز العالي :-

تحدد مستوى الأداء في القفز العالي بطريقة الفوسبري فلوب بالمعايير الهامه التالية :-

1- دقة ركض الاقتراب بالسرعة المثلى والاستعداد الجيد للنهوض من خلال ميل الجسم للخلف بما يتناسب مع سرعة الاقتراب في خطوات القوس الاخيرة ، ومستوى خفض مركز ثقل الجسم لحظة الارتكاز الأمامي في مرحلة النهوض لايكون مبالغ به.

2- زاوية انثناء ركبة رجل النهوض تتراوح من 135 درجة الى 145 درجة

3- نوعية أداء النهوض ، من خلال تحقيق التوافق الجيد بين رجل النهوض والرجل الحرة ، ومع انسب زاوية للنهوض وتجنب فقد الطاقة لتوليد عزوم دوران

4-التوقيت الجيد وتحقيق التقوس عند اجتياز العارضة وترك وضع التقوس بعد العبور .

3- منهج البحث واجراءاتة الميدانية

3-1 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبى ذو المجموعتين التجريبيتين ، باستخدام الاختبار القبلي والبعدى،لملائمة وطبيعة مشكلة البحث .

3-2 مجتمع وعينة البحث:

قامت الباحثه باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتى تمثلت بلاعبي نادى كربلاء الرياضى بالعاب الساحة والميدان الشباب بفعالية القفز العالي للموسم 2011/ 2012.البالغ عددهم (2) إذ أعطى لكل لاعب ستة محاولات وبذلك أصبحت عدد المحاولات (12) محاولة كما أجرت الباحثة تكافؤ للعينة باستخدام معامل الالتواء والجدول التالي يوضح ذلك .

---

[1] باسم حسن غازي: تأثير التمرينات الباليستية في تطوير القدرة المتفجرة وسرعة اداء بعض المهارات للاعبي الشباب بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل،2009،ص25 .

جدول (1)يبين معامل الالتواء لافراد عينة البحث

ت	متغيرات الدراسة	مجموعة البلايومترك		مجموعة البالستيك		قيمة مان وتني	الدلالة المعنوية
		الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي		
1	سرعة الاقتراب	4,2567	0,338	4,161	0,183	14	عشوائي
2	زمن التماس	0,22	0,010	0,23	0,016	18	عشوائي
3	زاوية الركبة للرجل الناهضة لحظة التهيؤ	164.16	4,665	169,6	1,751	15	عشوائي
4	زاوية الانطلاق	71,333	1,051	71,34	0,415	13	عشوائي
5	أرتفاع م.ك.ج لحظة التهيؤ	93,700	3,673	100,1	1,379	15	عشوائي
6	السرعة المحيطية للذراعين لحظة التهيؤ	9.4567	0,253	9,651	0,353	14	عشوائي
7	الانجاز	162,66	8,164	155,4	10,327	20	عشوائي

3-3 الوسائل والأدوات والاجهزة المستخدمة -:

3-3-1 وسائل جمع البيانات :-

- الاختبارات والقياس .
- الملاحظة التقنية والتجريب .
- استبيان .

3-3-2 الأدوات والاجهزة المستخدمة:-

1- شريط قياس جلدي .
2- صناديق جمناستك ذات ارتفاعات مختلفة .
3- مساطب خشبية .
4- موانع ذات ارتفاعات مختلفة .
5- اثقال مختلفة الاوزان .

6- ساعة توقيت .

7- كاميرا فيديو حديثة .

8-علامات إرشادية عاكسة لتعيين النقاط التشريحية الخاصة بموضوع الدراسة .

9- مقياس رسم بطول 1متر (كان يظهر في الصورة 1.53 سم) .

10 - برامجيات التحليل الحركي .

11- أقراص ليزرية عدد (2) .

3-4 اجراءات وضع التمرينات :-

قامت الباحثة بتحديد االتمرينات الخاصة باستخدام الكرات الطبية والصناديق والمساطب على وفق مبدأ الاطالة والتقصير الذي يعبر عن تمرينات البلايومترك بالاضافة إلى تمرينات البالستيك ولكلتا مجموعتي البحث، استمر هذا التدريب لمدة 8 أسابيع وعدد الوحدات التدريبية 3 وحدات تدريبية أسبوعيا ومجموع الوحدات التدريبية 24 وحدة تدريبية و أيام التدريب – الاحد، الثلاثاء ، الخميس وقد بلغ زمن الوحدة التدريبية الواحدة 35-40 دقيقة إذ كانت التمرينات أفقيا (وثب أفقي بوجود حواجز أو مساطب) أو وفقا للارتفاعات التي يتم القفز منها بعد أن يتم تحديد أقصى ارتفاع عمودي بالنسبة إلى ارتفاع الصناديق أو المساطب أو تحديد أقصى تكرار بزمن محدد ليتم استخراج الشدة المناسبة وكانت من65 - 85 % من الشدة القصوى ،وكان حجم التدريبات لكل أسلوب تقريبا متساوياً لكلا المجموعتين التجريبيتين لكي لا يكون هناك تحيز لمجموعه على أخرى ، زمن الراحة يعطى وفقا لنسبة العمل الى الراحة.

3-5 إجراءات البحث الميدانية :

3-5-1 التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2012/1/11وذلك على لاعبي من نادي كربلاء الرياضي بالساحة والميدان ممن هم خارج عينة البحث والبالغ عددهم واحد ، للتأكد من صلاحية الاجهزه المستخدمة ، كذلك التأكد من تثبيت الأبعاد المناسبة لنصب الكاميرا ومدى الرؤيا ووضوح الصورة وإمكانية التصوير.

3-5-2 التجربة الميدانية :-

3-5-2-1 القياس القبلي :

عملت الباحثة بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية على تصوير إفراد العينة ،إذ تم التصوير بكاميرا فيديوية ذات سرعته 500 ص\ث، عدد 1 ، كذلك وضع مقياس رسم طوله(11,50) متر لمعرفة القيمة الحقيقية التي تظهر في الفلم أذ وضعت الكاميرا على جانب الأيسر للاعب في منتصف المسافة بين بداية الانطلاق لحين هبوطه خلف عارضة القفز تبلغ هذه المسافة (10) م .وارتفاع (120) سم للمجموعتين التجريبيتين.

اذ تم إجراء التصوير الفيديوي بتاريخ 1/23/ 2012 وبإعطاء كل لاعب ستة محاولات للقفز العالي واستعان الباحثة بأساتذة الساحة والميدان * في كلية التربية الرياضية كفريق عمل مساعد لتنفيذ عملية التصوير ، واستخراج المتغيرات الكينماتيكية التصوير اعتمادا" على استبان اعد لذلك وعرض على مجموعة من الخبراء والمختصيين في مادة البايوميكانيك و الساحة والميدان ينظر ملحق (1,2) ، وبعد فرز بيانات هذه الاستمارات تم اختيار المتغيرات التي حصلت على النسبة التي حققت أكثر من 80% وحسب الأهمية النسبية ،إذ يحق للباحثة إن تختار النسبة التي تراها مناسبة لاختيار عدد معين من المتغيرات وهذه المتغيرات هي : زاوية انطلاق اللاعب ، سرعة الاقتراب اللاعب ، زمن التماس ، ارتفاع م ك ج لحظة التهيئو .، زاوية انثناء الركبة لحظة النهوض ، السرعة المحيطية للذراعين .

---

* *تكون فريق العمل المساعد من:-
1- د.حسن علي . كلية التربية الرياضية
2 - م .حاسم عبد الجبار .كلية التربية الرياضية / جامعة كربلاء
3- م .م علاء فاليح . كلية التربية الرياضية / جامعة كربلاء .
4.م زهير صالح مجهول . كلية التربية الرياضية / جامعة كربلاء
5- مدرب العاب .محمد جابر ، كلية التربية الرياضية / جامعة كربلاء

جدول (2)

يبين النسبة المئوية لاتفاق الخبراء والمختصين للمتغيرات الكينماتيكية لأفراد عينة البحث التي تم اختيارها .

ت	المتغيرات الكينماتيكية	وحدة القياس	النتيجة المتحققة (12)	الاهمية	الاختيار	
					نعم	كلا
1	سرعة االاقتراب	م/ث	11	% 91.66	/	
2	زاوية الانطلاق	درجة	10	%83.33	/	
3	زمن التماس	ثا	10	% 83.33	/	
4	ارتفاع م ك ج لحظة التهيؤ	متر	12	% 100	/	
5	السرعة المحطية للذراعين لحظة التهيؤ	درجة	10	% 83,33	/	
6	زاوية الركبة للرجل الناهضة لحضه التهيؤ	م/ ث	12	% 100	/	

3-5-2-2 تطبيق التمرينات :-

تم تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحثة على افراد عينة البحث ونفذت هذه التمرينات بدءً من يوم السبت الموافق 2012/2/2 لغاية يوم الاربعاء الموافق2012/3/30.

بواقع ثلاث وحدات تدريبية اسبوعا" ، واستمر التدريب ثمانية اسابيع و مجموع الوحدات التدريبية 24وحدة تدريبية .

3-5-2-3 القياس البعدي :-

تم اجراء القياس البعدي بتأريخ 1/4/ 2015 على افراد عينة البحث أذ تم التصوير واستخراج المتغيرات الكينماتيكية والارتفاع المتحقق قيد البحث وقد تم تحليلها وفق برمجيات خاصة بالتحليل الحركي واستخراج البيانات المطلوبة .

3-5 الوسائل الاحصائية المستخدمة :-

واستعانة الباحثة بنظام الرزم الإحصائية للبحوث الاجتماعية spss . وفقا إلى ما يأتي:

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- ولكوكسن
- مان وتني

4- النتائج ،عرضها، تحليلها ، ومناقشتها:-

سعت الباحثة الى استخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات المبحوثة بعدها قامت بدراسة تأثير المتغير المستقل (تمرينات البلايومترك و البالستيك) والكشف عن معنوية تأثيره في المتغيرات التابعة (المتغيرات الكينماتيكية و الانجاز)وبذلك استخدمه اختبار ولكوكسن كوسيلة احصائيا لتحقيق الاهداف والتعرف على مدى تأثير التمرينات في المتغيرات الكينماتيكية وانجاز الناشئين .

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البلايومترك والبالستيك.

4-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البلايومترك والمتغيرات قيد الدراسة .

تحقيقا" لهدف الدراسة الاول المتظمن التعرف على تأثتر تمرينات البلايومترك في بعض المتغيرات الكيمناتيكية والانجاز لفعالية القفز العالي سعت الباحثة الى استخراج قيم الاحصاء الوصفي وقيم ولكوكسن للقياسات القبلية والبعدية لمجموعة البلايومترك في المتغيرات قيد الدراسة ، والجدول (3) يبين ذلك .

جدول (3)يبين قيم الاحصاء الوصفي وقيم ولكوكسن للقياسات القبلية والبعدية لمجموعة البلايومترك في متغيرات قيد الدراسة .

ت	المؤشرات الاحصائية للمتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة الجدولية		نوع الدلالة
			الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي			
1	سرعة الاقتراب	م/ث	4,2567	0,338	3,233	0,274	-2,201	0	معنوي
2	زمن التماس	ث	0,22	0,010	0,20	0,010	-2,214	0	معنوي
3	زاوية الركبة للرجل الناهضة لحظة التهيؤ	درجة	164.1667	4,665	145,166	2,483	-2,207	0	معنوي
4	زاوية الانطلاق	درجة	71,33333	1,051	68,403	1,478	-2,201	0	معنوي
5	أرتفاع م.ك.ج لحظة التهيؤ	سم	93,7000	3,673	83,000	1,133	-2,201	0	معنوي
6	السرعة المحيطية للذراعين لحظة التهيؤ	م/ث	9.4567	0,253	11,3033	0,098	-2,207	0	معنوي
7	الانجاز	سم	162,666	8,164	165,000	10,488	-2,236	0	معنوي

قيمة ولكوكسن الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) وحجم العينة(6) تبلغ (صفر)

من خلال ملاحظة الجدول (3) يتبين ان هنالك اختلاف وتباين في قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات المبحوثة بين القياسات القبلية والبعدية ، وعند الاستدلال بأختبار ولكوكسن أظهرت النتائج ان قيمة ولكوكسن لمتغير سرعة الاقتراب قد بلغت (-2,201) اقل من

قيمتها الجدولية البالغة (0) مما يؤكد ان هنالك تأثير معنوي لاستخدام تمرينات البلايومترك في تحسين سرعة الاقتراب الناشئين ، ويؤكد ذلك (Behm,Sale1993)" إذ ذكرا أن تنمية القدرة العضلية وسرعة الأداء يمكن أن تتم من خلال تمرينات باستخدام البلايومترك ، إذ إنها تمثل أهمية كبرى في تحسين مستوى الأداء للجهاز العصبي وتؤدي من ثم إلى تحسين سرعة الأداء[1].

اما في متغير زمن التماس فتبين ان هنالك اختلاف وتباين في قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات المبحوثة بين القياسات القبلية والبعدية باضافة الى اختبار ولكوكسن اذ بلغت القيمة المحسوبة له (-2,214) وهي اقل من الجدولية البالغة (0) وهذا بدورة يؤكد وجود تأثير معنوي لاستخدام تمرينات البلايومترك في تحسين زمن التماس الناشئين من خلال قصر زمن التماس ، إذ تم التأكيد عند تطبيق التمرينات على أدائها بشكل دقيق ووفقاً لمساراتها الحركية من أجل تحقيق المديات الحركية للجذع والذراع مما ينعكس إيجابياً على زمن التماس الجيدة والمناسبة في أثناء الأداء نتيجة طبيعية للفعل ورد الفعل بين عضلات الجسم من خلال القيام بالتقلص اللامركزي (كفعل) وبالتقلص المركزي (رد فعل) والذي دل دلالة كبيرة على تطبيق قانون نيوتن الثالث وتتفق الباحثه مع كل من(محمد جمال الدين ،1983) في أن التمارين البدنية المستخدمة (القوة والسرعة) في تدريبات المقاومات التي تضمنتها هذا الأسلوب(البلايومترك) كان لها الأثر البالغ في تنمية قوة العضلات العاملة التي عملت بدورها على تقليل زمن أدائها للاختبار، وان تدريبات البلايومترك كان لها الأثر في زيادة قوة التقلص العضلي وسرعته رد الفعل ، إذ إن التمارين التي استخدمت كان لها تأثير في عدد اكثر من الألياف العضلية المشاركة في الأداء ، مما انعكس إيجابياً على نتائج الاختباروتقليل زمن التماس[2]. في حين كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري لزاوية الركبة للرجل الناهظة لحظة التهيؤ في القياس القبلي والبعدي متباين ، اما قيمة ولكوكسن فبلغت (-2,207) وهي اقل من الجدولية البالغة (0) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (6) ، أن تدريبات البلايومترك كان لها اثر في زيادة القدرة السريعة للرجلين ، واذ انها أثرت معنوياً في تطور الانجاز المتحقق مما يؤكد أهمية تمرينات البلايومترك في تطوير القوة المميزة بالسرعة، وهذا يتفق مع ما أكده(منصور جميل العنبكي1995) من أن الرياضي في تدريبات القفز المتنوعة التي تتضمنها تدريبات البلايومترك وتدريبات الكرات الطبية المختلفة يبذل أقصى قوة لتخليص الجسم من عامل الجاذبية

---

(1)) Behm, D., and Sale D.,: Intended Rather Than Actual movement Velocity Determines Velocity specific Training Response. Journal of Applied Physiology, 1993, 74,p,p 329-389.

(2) محمد جمال الدين: " أثر تنمية القدرة العضلية على مهارة التصويب بالوثب لأعلى في كرة اليد "، اطروحة دكتوراه، ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان،1983، ص87.

أولا والارتفاع بمعدل سرعة القفز للأعلى ثانياً لإنجاز التمرين المطلوب[1]. كما تؤكد نتائج بعض البحوث أن تدريبات البلايومترك (القفز) المختلفة تأثيراً في تطوير كفاءة النظام العصبي – العضلي لغرض أداء قفزات سريعة وقوية وبأتجاهات متعاكسة مع تقليل زمن الأداء لهذه المتغيرات المتعاكسة مما يعطيها أفضلية في الوثب[2]

اما متغير زاوية الانطلاق فبلغت قيمة ولكوكسن المحسوبة له (−2,201) وهي اقل من الجدولية البالغة (0) ممايدل على تأثر هذا المتغير للشباب .اذ ان تمرينات البلايومترك التي طبقت ضمن مفردات المنهاج التدريبي ساعدت اللاعبين في تنفيذ الاداء بالسرعة والقوة المطلوبة ونتيجة التكرار المستمر للاداء الصحيح على زيادة الإحساس بالحركة بحيث بدأ اللاعب بالسيطرة على أعضاء جسمه لإحساسه بمتطلبات الحركة، وبذلك وصل الى الزاوية المناسبة التي تحقق الانجاز المطلوب .

اما متغير ارتفاع مركز ثقل الجسم لحظة التهيؤ فكان الوسط الحسابي والانحراف المعياري للقياسات القبلية والبعدية مختلف ولصالح القياس البعدي اما قيم ولكوكسن لهذا المتغير فكانت (−2,201) وهي اقل من الجدولية البالغة (0) مما يؤكد مدى تأثير التمرينات في متغير ارتفاع مركز ثقل الجسم لحظة التهيؤ لدى عينة البحث . يرتبط هذا المتغير بالتدريبات التي يمارسها افراد هذه المجموعة عند قيامهم بأداء القفزات المختلفة للاداء القفز العالي والتي تتطلب ان يتقن اللاعب الانتقال الصحيح بين لحظتي الارتكاز (التهيؤ) والدفع بما يضمن مساراَ حركياً بمركز كتلة الجسم في هاتين اللحظتين والتي تعتبر من التدريبات الاساسية التي تمارس بتكرارات عالية خلال الوحدة التدريبية فضلاً عن التغذية الراجعة للمدرب في التصحيح والارشاد بما يقوم به اللاعب خلال هذه اللحظة .

اما السرعة المحيطية للذراعين فكانت قيمة ولكوكسن المحسوبة (−2,207) وهي اقل من الجدولية البالغة (0) مما ادى الى حصول تطور في هذا المتغير ، اذ ان السرعة المحيطية ترتبط بنصف قطر الدوران فكاما كان كبيراً نسبياً قلل ذلك من السرعة الزاوية (قوة ومقاومة لحركة الدوران) وزاد من السرعة المحطية الضرورية للحصول على دفع اكبر وهذه الميزة الميكانيكية يمكن الاستفادة منها في إنتاج أعلى سرعة خطية للطرف البعيد عن الجسم (أي الذراع أثناء القفز العالي) .

(1) العنبكي :مصدر سبق ذكره، 1995،ص 45.

(2) Biain , J. shaiky: 1986 :op**.cit:p.p** :74

اما متغير الانجاز فكانت قيمة ولكوكسن المحسوبة له (−2,236) وهي اقل من الجدولية البالغة (0) مما يؤكد ان هنالك تأثير معنوي لاستخدام تمرينات البلايومترك في تحسين الانجاز للشباب ، التمرينات المعدة من قبل الباحثه لمجموعة البلايومترك تضمنت مجموعة من التمارين حيث تم أداؤها بشكل منظم ومرتب وبشدد تدريبية مؤثرة وبفترات راحة كافية وكانت تتسم بالتنوع والتشويق والإثارة). وأكده أيضا (حنفي محمود) " يلعب التكرار دوراً هاماً في وصول اللاعب إلى المستوى العالي في الأداء الفني للمهارة من حيث الدقة والتكامل والتثبيت وآلية الأداء الفني العالي"(1) .

4−1−1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج القياسات القبلية والبعدية لمجموعة البالستيك والمتغيرات قيد الدراسة .

تحقيقا" لهدف الدراسة الاول المتظمن التعرف على تأثتر تمرينات البالستيك في بعض المتغيرات الكيمناتيكية والانجاز لفعالية القفز العالي سعت الباحثة الى استخراج قيم الاحصاء الوصفي وقيم ولكوكسن للقياسات القبلية والبعدية لمجموعة االبالستيك في المتغيرات قيد الدراسة ، والجدول (4) يبين ذلك .

(1) حنفي محمود مختار: مدرب كرة قدم ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص 54 .

جدول (4)

يبين قيم الاحصاء الوصفي وقيم ولكوكسن للقياسات القبلية والبعدية لمجموعة البالستيك في متغيرات قيد الدراسة .

ت	المؤشرات الاحصائية للمتغيرات	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة ا	الجدولية	نوع الدلالة
			الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي			
1	سرعة الاقتراب	م/ث	4,161	0,183	3,125	0,207	2,201-	0	معنوي
2	زمن التماس	ث	0,23	0,016	0,21	0,007	2,207-	0	معنوي
3	زاوية الركبة للرجل الناهضة لحظة التهيؤ	درجة	169,666	1,751	147,500	0,836	2,214-	0	معنوي
4	زاوية الانطلاق	درجة	71,341	0,415	68,396	1,131	2,201-	0	معنوي
5	أرتفاع م.ك.ج لحظة التهيؤ	سم	100,121	1,379	94,600	0,669	2,201-	0	معنوي
6	السرعة المحيطية للذراعين لحظة التهيؤ	م/ث	9,651	0,353	11,500	0,246	2,201-	0	معنوي
7	الانجاز	سم	155,44	10,327	159,000	10,488	2,032-	0	معنوي

قيمة ولكوكسن الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) وحجم العينة(6) تبلغ (0)

من خلال ملاحظة الجدول (4) يتبين ان هنالك اختلاف وتباين في قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمتغيرات المبحوثة بين القياسات القبلية والبعدية ، وعند الاستدلال بأختبار ولكوكسن أظهرت النتائج ان قيمة ولكوكسن لمتغير سرعة الاقتراب قد بلغت (2,201-) اقل من

قيمتها الجدولية البالغة (0) مما يؤكد ان هنالك تأثير معنوي لاستخدام تمرينات البالستيك في تحسين سرعة الاقتراب الناشئين ، اما في متغير زمن التماس فتبين ان اختبار ولكوكسن قد بلغت القيمة المحسوبة له (-2,206) وهي اقل من الجدولية البالغة (0) وهذا بدورة يؤكد وجود تأثير معنوي لاستخدام تمرينات البالستيك في تحسين زمن التماس الناشئين من خلال قصر زمن التماس ، اذ ان تمرينات البالستيك المستخدمة تأثيراً في الجهاز العصبي المركزي وذلك بتقليل عمليات الكبح وتجنيد الألياف العضلية للقيام بالعمل العضلي الذي يتميز بقوة الانقباض وسرعته(1)، إذ يشير " أبو العلا وأحمد نصر" الى ان تدريبات البالستيك تأثيرات في العضلات والجهاز العصبي معاً لأنه يعتمد على عمل أعضاء الحس حركي بالعضلة والوتر . وتتفق نتائج هذه الدراسة مع دراسة " مرفت محمد سالم ورباب فاروق 1996 " في ان استخدام الأثقال لتنمية القدرة العضلية والقوة النسبية وتأثيرهما في الأداء المهاري والانجاز.[2]

في حين كان الوسط الحسابي والانحراف المعياري لزاوية الركبة للرجل الناهظة لحظة التهيؤ في القياس القبلي والبعدي متباين ، اما قيمة ولكوكسن فبلغت (-2,214) وهي اقل من الجدولية البالغة (0) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (6) ، أن تدريبات البالستيك كان لها اثر في زيادة القدرة السريعة للرجلين ، ان الاثر الايجابي والفعال للتمرينات التي استخدمت ضمن مفردات المنهاج التدريبي كانت مناسبة لتطوير قوة العضلات العاملة في حركة المفاصل والتي زادت كفاءتها في مقاومة الانثناء الكبير عند لحظة التثبيت للتهيؤ للنهوض لاداء الضربة الساحقة ، وهذا الانثناء يكون عادة في مفاصل الركبة والحوض اذ كلما كان كبيرا بذل اللاعب زمنا طويلا لمدهما، وهذا غير جيد في تنفيذ الحركات السريعة(3).

اما متغير زاوية الانطلاق فبلغت قيمة ولكوكسن المحسوبة له (-2,201) وهي اقل من الجدولية البالغة (0) و متغير ارتفاع مركز ثقل الجسم لحظة التهيؤ فكانت قيمة ولكوكسن لهذا المتغير (-2,201) وهي اقل من الجدولية البالغة (0) مما يدل على تأثر هذان المتغيران للشباب .اذ ان تمرينات البلالستيك تأثيرها تأثير تمرينات البلايومترك التي طبقت ضمن مفردات المنهاج التدريبي ساعدت اللاعبين في تنفيذ الأداء بالسرعة والقوة المطلوبة ونتيجة التكرار المستمر للاداء الصحيح على زيادة الإحساس بالحركة بحيث بدأ اللاعب بالسيطرة على أعضاء

---

(1) طلحة حسين حسام الدين :مصدر سبق ذكرة ، 1998 ، ص95.

(2) مرفت محمد سالم ورباب فاروق: تأثير تدريبات الوثب بالأثقال والوثب العميق على تنمية القدرة العضلية والقوة النسبية ومستوى الأداء المهاري على جهاز حصان القفز ، القاهرة ، مجلة علوم وفنون الرياضة ،كلية التربية الرياضية للبنات ، مجلة 8 ، العدد 3 ، 1996 ، ص303-321.

(3) Ikeith nichoIas:Madern voIIegbaII:Londan ptinlel Br:tat:er 2001.p.p. 37

جسمه لإحساسه بمتطلبات الحركة، وبذلك وصل الى الزاوية المناسبة التي تحقق الانجاز المطلوب بالإضافة إلى الارتفاع المناسب لمركز ثقل الجسم .

اما السرعة المحيطية للذراعين فكانت قيمة ولكوكسن المحسوبة (-2,032) وهي اقل من الجدولية البالغة (0) مما ادى الى حصول تطور في هذا المتغير ، اذ ان سرعة حركة الإطراف البعيدة (الذراع) عن مركز كتلة الجسم (محور الدوران) سوف تتزايد من خلال زيادة السرعة المحطية وهذا يعطي فائدة ميكانيكية لعملية القفز العالي الذي ينفذه اللاعب، ومن ثم تزداد عزوم العضلات العاملة في المفاصل الرئيسة لانتاج اكبر سرعة خطية تمكن القافز من للحصول على دفع اكبر للحصول على دفع اكبر.

اما متغير الانجاز فكانت قيمة ولكوكسن المحسوبة له (-2,201) وهي اقل من الجدولية البالغة (0) مما يؤكد ان هنالك تأثير معنوي لاستخدام تمرينات البالستيك في تحسين الانجاز للشباب ، التمرينات المعدة من قبل الباحثه لمجموعة البالستيك تضمنت مجموعة من التمارين أعدة وفق احمال تدريبية مقننة تناسب للشباب للوصول بالانجاز للمستوى المطلوب حيث تم أداؤها بشكل منظم ومرتب وبشدد تدريبية مؤثرة وبفترات راحة كافية .

4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتأئج القياسات البعدية للمجموعتين التجريبيتين (البلايومترك و البالستيك) .

تحقيقا" لهدف الدراسة الثاني والأساسي والمتضمن أفضلية التأثير بين تمرينات البلايومترك والبالستيك وبعض المتغيرات الكينماتيكية وانجاز الشباب، سعت الباحثة الى استخراج قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات قيد الدراسة واستخراج قيمة مان وتني المحسوبة كوسيلة احصائية لتحقيق هذا الاهدف والتعرف على افضلية التأثير لتدريبات البلايومترك والبالستيك في بعض المتغيرات الكينماتيكية وانجاز افراد عينة الدراسة والجدول (5) يبين ذلك

جدول (5)يبين قيم الاحصاء الوصفي مان وتني للقياسات البعدية لمجموعتي البلايومترك و البالستيك في متغيرات قيد الدراسة .

ت	المؤشرات الاحصائية للمتغيرات	وحدة القياس	مجموعة البلايومترك		مجموعة البالستيك		قيمة مان وتني المحسوبة الجدولية		نوع الدلالة
			الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسييط	الانحراف الربيعي			
1	سرعة الاقتراب	م/ث	3,233	0,274	3,125	0,207	13,50	12	لامعنوي
2	زمن التماس	ث	0,20	0,010	0,218	0,007	14,50	12	لامعنوي
3	زاوية الركبة للرجل الناهضة لحظة التهيؤ	درجة	164.1667	4,665	147,500	0,836	12,50	12	لامعنوي
4	زاوية الانطلاق	درجة	71,33333	1,051	68,396	1,131	18,00	12	لامعنوي
5	أرتفاع م.ك.ج لحظة التهيؤ	سم	93,7000	3,673	84,600	0,669	12,40	12	لامعنوي
6	السرعة المحيطية للذراعين لحظة التهيؤ	م/ث	9.4567	0,253	11,500	0,246	13,00	12	لامعنوي
7	الانجاز	سم	165,666	8,164	159,000	10,488	18,00	12	لامعنوي

قيمة مان وتني الجدولية تحت مستوى دلالة (0.05) وحجم العينة(6) تبلغ (12)

من ملاحظة الجدول (5) يتبين ان هنالك تباين واختلاف في قيم الوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمتغيرات الكينماتيكية وانجاز افراد مجموعة البلايومترك والبالستيك وعند الاستدلال عن افضلية الفروق للمتغيرات المبحوثة سعت الباحثة الى استخراج قيمة مان وتني التي تعتبر محك الحكم على افضلية التأثير للتدريبات المستخدمة مع المجموعتين ، وقد أظهرات النتائج ان قيمة مان وتني المحسوبة لمتغير سرعة الاقتراب زمن التماس وزاوية الركبة للررجل الناهضة وزاوية

الانطلاق وارتفاع مركز ثقل الجسم لحظة التهيؤ والسرعة المحيطية ومتغير الانجاز قد بلغت وعلى التوالي(13,50) (14,50) (12,50) (18,000) (12,40) (13,000) (18,000) وهي اكبر من قيمتها الجدولية مما يؤكد عدم وجود افضلية في التأثير بين تدريبات البلايومترك و البالستيك وتعزو الباحثة الى عشوائية العلاقة بين المجموعتين البلايومترك و البالستيك اذ كانت هذه التدريبات ذات علاقة بمسارات حركية تكون اقرب للمسارات الحركية الخاصة بالفعالية في شكلها وبنائها الحركي وانسيابيتها ودرجة توافقها ، مما انعكس ايجابيا في الحصول على وضعية فنية في هذه المرحلة وفق تطبيق الشروط البايوكينماتيكية والفنية للاداء الصحيح لكلى المجموعتين. ويذكر(طلحة حسام الدين وآخرون،1997) إن تدريبات القدرة التي ترتبط بدورة المد والتقصير كالبالستيك و البلايومترك صممت لكي تحقق تنمية مباشرة للقدرة العضلية وبالتالي رفع مستوى الأداء ، وذكر (سعد محسن 1996 عن رادكليف وفارنتيوس) انه " نظام تدريبي يؤكد على تدريب قدرة الانفجار – الرجعي (الانعكاسي) ويمكن ان تعرف تمريناته بأنها التمرينات المتصفة بالتقلصات العضلية القوية كاستجابة سريعة للتحميل الفعال والإطالة للعضلات المشاركة"(1).

ان المتغيرات البايوميكانيكية الاساسية في فعالية القفز العالي تتمثل بسرعة الطيران وهي محصلة السرعة الناتجة عن ركضتة التقربية ، كذلك محصلة القوة الناتجة عن الارتقاء ، على ان يكون مسار مركز ثقل الجسم اثناء الطيران مناسبا" لنوع الوثبة من حيث زاوية الانطلاق .وطالما أن العبء الرئيسى فى أداء القفز العالي تقع على المجموعات العضلية العاملة على مفاصل الطرف السفلى والتى منها ينطلق المتسابق من الأرض لتحقيق مرحلة طيران تساعده في اجتياز العارضة عند أدائه للمهارة، فمن المنطق أنه كلما زادت القدرة الانفجارية للرجلين كلما ساعد المتسابق على تحقيق أقصى ارتفاع عمودى لجسم المتسابق للارتقاء بمستوى الوثبة .

---

(1) رادكليف وفارنتيوس اقتبسه سعد محسن إسماعيل: مصدر سبق ذكره ،1985، ص 47 .

5- الاستنتاجات و التوصيات :-

5-1 الاستنتاجات :-

1- أن تمرينات البلايومترك التي أتبعت في البحث أثرت بشكل إيجابي في المتغيرات قيد الدراسة .

2-ان تمرينات البالستيك التي أتبعت في البحث أثرت بشكل إيجابي في المتغيرات قيد الدراسة .

3-لا يوجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجموعتيين البلايومترك و البااستيك في القياس البعدي في المتغيرات المبحوثة .

5-2 التوصيات :-

1- نظراً لأهمية المتغيرات الكينماتيكية في فعالية القفز العالي ولارتباطها بمستوى الانجاز المتحقق بات ضرورياً الاهتمام بها في منهاج التدريب لارتباطها بالأعداد البدني والمهاري للفعالية مواكبة الانجازات المتحققة في العالم .

2- استخدام تمارين البلايومترك وتمارين الأثقال في تدريب االشباب ويفضل استخدام تمارين البلايومترك لتطور الانجاز.

3- أن التدريب بأسلوب البلايومترك هي طريقة تدريب مثالية لجميع الفعاليات التي تتطلب القدرة العضلية ولكن يجب مراعاة الاعتبارات والإرشادات الرئيسية لهذا النوع من التدريب لغرض الحصول على عوائد تدريب عالية مع الابتعاد عن المخاطر والإصابات فيها.

4- أجراء بحوث مماثلة لفئات عمرية أخرى وفي الفعاليات الأخرى.

المصادر والمراجع :-

1 - احمد فاروق خلف: تأثير برنامج للتدريب الباليستي على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبي كرة السلة ، المجلة العلمية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، مصر، العدد 40 ، 2003

2-احمد نصر الدين سيف: موسوعة فسيولوجيا التدريب الرياضي ,القاهرة، دار الفكر العربي ، 2003

3-بسطويسي احمد:المدخل لمعنى ومفهوم وأهمية العمل البلايومتري،نشرة العاب القوى ، مركز التنمية الإقليمي،القاهرة ،العدد 18

4-باسم حسن غازي: تأثير التمرينات الباليستية في تطوير القدرة المتفجرة وسرعة اداء بعض المهارات للاعبي الشباب بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل،2009،

5-حبيب علي تأثير تدريبات البلايومترك والبالستيك في تطوير أهم القدرات البدنية والمتغيرات البايوكينماتيكية لمهارة الضرب الساحق العالي للشباب بالكرة الطائرة ، اطروحة دكتورا غير منشوره ، جامعة بابل كلية التربية الرياضية ، 2010

6-حنفي محمود مختار: مدرب كرة قدم ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص 54 .

7-ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية ، مطابع التعليم العالي ، جامعة البصرة ، ج1 ،1989

8-زكي محمد درويش: التدريب البليومتري ،تطويره، مفهومه، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1998 .

9-صباح داود سلمان : المدخل إلى الإحصاء ، مطابع التعليم العالي ، الموصل 1972.

10- صريح عبد الكريم الفضلي: تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي، دار دجلة، عمان، 2010

11- صريح عبد الكريم: محاضرات موثقة على موقع الاكاديمية العراقية الرياضية في شبكة المعلومات الدوليةiraqacad.org .

12- طلحة حسين حسام الدين: الميكانيكا الحيوية التطبيقية،القاهرة ، دار الفكر العربي ،1993 وديع ياسين وياسين طه محمد على :الاعداد البدني للنساء ، الموصل، مطبعة جامعة الموصل ،1987،ص52.

13- طلحة حسام الدين وآخرون . الموسوعة العلمية للتدريب الرياضي . ط 1، القاهرة ,مركز الكتاب للنشر ، 1997

14- قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد: التدريب العضلي الا يزوتوني،بغداد، مطبعة الوطن العربي ،1979.

15- كارل هاينتز باوز وكير دشرومتر : قواعد العاب الساحة والميدان ، ترجمة : قاسم حسن حسين وأثير صبري ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ،1988.

16- محمد عادل رشدي:اسس التدريب الرياضي،ليبيا، مطابع المنشأة للنشر والتوزيع ، 1982 ،ص27.

17- منصور جميل العنبكي وآخرون : الأسس النظرية والعملية في رفع الأثقال ، دار الحكمة للطباعة والنشر (1995)

18- محمد جمال الدين: " أثر تنمية القدرة العضلية على مهارة التصويب بالوثب لأعلى في كرة اليد "، اطروحة دكتوراه، ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان،1983، ص87.

19- محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في تربية البدنية ، دار الفكر العربي ، القاهرة جـ1 ط2 ،1987 .

20 - مرفت محمد سالم ورباب فاروق: تأثير تدريبات الوثب بالأثقال والوثب العميق على تنمية القدرة العضلية والقوة النسبية ومستوى الأداء المهاري على جهاز حصان القفز ، القاهرة ، مجلة علوم وفنون الرياضة ،كلية التربية الرياضية للبنات ، مجلة 8 ، العدد 3 ، 1996

21- يعرب خيون :التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ،بغداد ،مطبعة جامعة بغداد ،2002، ص56 .

Al Ford: N.S.A Round Table by I.A.A.F. Q. Magazine, Roma: March , 1989, 22-

23-Ikeith nicholas:Madern vollegbaII:Londan ptinlel Br:tat:er 2001

24- Behm, D., and Sale D.,: Intended Rather Than Actual movement Velocity Determines Velocity specific Training Response. Journal of Applied Physiology, 1993

25 Michael H stone: Stevens , Margaret E stone , brain K schilling and Kyle C pierce ,athletic performance development , strength and conditioning ,volume 20 number , December , 199

الملحق (1)

استمارة استبيان

حضرة الأستاذ..... المحترم.

تحية طيبة..

تروم الباحثة إجراء بحثها الموسوم " تمرينات البلايومترك والبالستيك وأثرها بعض المتغيرات الكينماتيكيةو انجاز القفز العالي للشباب" على لاعبي نادي كربلاء الرياضي بالقفز العالي. ولما كان لرأيكم العلمي أثره البالغ والهام فقد حرصت الباحثة على استشارتكم في ذلك. يرجى التكرم بوضع علامة (✓) أمام الدرجة التي ترونها مناسبة للمتغيرات الكينماتيكية التي تؤثر على الإنجاز وإضافة أي متغير ترونه ضرورياً وهاماً.مع جزيل الشكر والتقدير...

المتغيرات الكينماتيكية

الرجاء وضع إشارة (✓) أمام الدرجة للمتغيرات التي ترونها ملائمة.

ت	المتغيرات البايوميكانيكية	الدرجة حسب الاهمية		
أ	المتغيرات الكينماتيكية	1	2	3
	سرعة الاقتراب			
	زمن التماس			
	زاوية الركبة للرجل الناهضة لحظة التهيؤ			
	زاوية الانطلاق			
	أرتفاع م.ك.ج لحظة التهيؤ			
	السرعة المحيطية للذراعين لحظة التهيؤ			
	أي متغير اخر ترونه مناسبا			

أسم الخبير : الاختصاص :

التوقيع :

اللقب العلمي:

انموذج لوحدات تدريبية لتطوير القدرة العضلية للاعبي الشباب بالقفز العاليلتمرينات البلايومترك والبالستيك
معدل شدة التمرينات المستعملة (85 %) الزمن المخصص للقسم الرئيسي من الوحدة التدريبية يتراوح بين (35 – 40)

أقسام الوحدة	التمارين المستخدمة	الشدة ا	زمن الاداء	الحجم التدريبي ت*م	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	زمن الأداء الكلي
القسم الرئيسي 38.5د	الوثب الجانبي :من وضع البداية القفز للأعلى من فوق حاجز منخفض الارتفاع إلى الجانب الاخر ثم القفز إلى الجهة الأخرى وهكذا مع سحب الركبتين للأعلى	%82	15ثا	2*2	90 ثا	2 د	8 د
	تمرين المدرجات (القفز بكلتا القدمين من درجة الى الاخرى لغاية 10درجات والتأكيد على سحب الركبتين نحو الصدر وفتح الساقين بعرض الكتف)	%87	15ثا	1*3	2 د	3 د	7.45 د
	القفز امام فوق الحواجز بارتفاع (80-90) سم بشكل مستمر بكلتا القدمين والتأكيد على القفز للأعلى عدد الحواجز 8	%82	10ثا	1*3	45 ثا	2 د	4 د
	الحجل على قدم واحدة مع قفز حاجز منخفض بشكل مستمر عدد الحواجز 8	%86	15ثا	2*2	60 ثا	2 د	7 د
	القفز امام فوق الحواجز بارتفاع (80-90) سم بشكل مستمر بكلتا القدمين والتأكيد على القفز للأعلى عدد الحواجز 8 من وضع الرجوع للخلف .	%82	15ثا	2*2	90 ثا	2 د	11.5 د

الوحدة التدريبية الثانية

أقسام الوحدة	التمارين المستخدمة	الشدة ا	زمن الاداء	الحجم التدريبي ت*م	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات	زمن الأداء الكلي
القسم الرئيسي 38.30	الوثب الجانبي :من وضع البداية القفز للأعلى من فوق حاجز منخفض الارتفاع إلى الجانب الاخر ثم القفز إلى الجهة الأخرى وهكذا مع سحب الركبتين للأعلى تثقيل الفخذين فقط (0,5)كغم	%85	15 ثا	2*2	90 ثا	2 د	8
	تمرين المدرجات (القفز بكلتا القدمين من درجة الى الاخرى لغاية 10درجات والتأكيد على سحب الركبتين نحو الصدر وفتح الساقين بعرض الكتف) تثقيل الساقين والفخذين (0,5)كغم	%80	15 ثا	2*2	90 ثا	2 د	8
	القفز امام فوق الحواجز بارتفاع (80-90) سم بشكل مستمر بكلتا القدمين والتأكيد على القفز للأعلى عدد الحواجز 8 وبتثقيل الساقين فقط 0,5 كغم .	%90	10 ثا	1*3	2 د	3 د	5.45
	(القفز من على مصاطب سويدية والهبوط على كلتا القدمين مع تثقيل الساقين والفخذين (0,5)كغم والقفز الى المصطبة الأخرى	%83	15 ثا	2*2	90 ثا	2 د	8
	ادا تكنيك القفز العالي بارتفاعات مختلفة مع تثقيل الساقين والفخذين 0,5 كغم .	%82	10 ثا	1*3	2 د	2 د	5.45

تمرينات بصرية مقترحة وأثرها في تركيز الانتباه ومطاولة الدقة الحركية للكمات للملاكمين المتقدمين

من قبل

م . د علي عطشان خلف

الملخص باللغة العربية

التدريب البصري سمه اساسية يجب عدم الاغفال عنه كونه مؤثر كبير على نتيجة الملاكم اثناء العمل التدريبي وفي النزالات الحقيقية وإعداده بصورة متكاملة مبنية على أساس علمي يجعل للمدربين القدرة على التمييز بين الملاكمين ومن خلال ما تقدم فأن التدريب البصري ذو أهمية كبيرة لكافة الملاكمين حيث يجب أن يعتمد من قبل المدربين ويمارس من الملاكمين للوصول إلى حالة الانجاز الذي من خلاله يمكن تأهيل الملاكم الى اعلى المستويات وبالتالي التغلب على المنافس والنهوض بمظاهر تركيز الانتباه ومطاولة الدقة الحركية بالملاكمة التي تعد ذو اهمية كبيرة بالملاكمة ولاسيما اثناء عملية التدريب والنزالات الحقيقية وما له من تأثير مباشر في حسم نتيجة النزال ويكون لصالح من يمتلك تلك المتغيرات الضرورية بالعمل اللكمي وكون الملاكمة لعبة فردية تفتقر لكثير من الاختبارات المهمة سعى الباحث الى تصميم اختبارات لمعرفة الفروق الفردية بين الملاكمين اثناء العمل التدريبي وبالتالي المقدرة على تحقيق الأداء المهاري المتميز من اجل الوصول إلى تحقيق الهدف المنشود ، اذ يهدف البحث الى بناء اختبار لتركيز الانتباه ومطاولة الدقة الحركية بالملاكمة للمتقدمين والتعرف على اثر التمرينات البصرية المقترحة على تلك المتغيرات هذا وتمثل مجتمع البحث بملاكمي منتخب محافظة الديوانية بالملاكمة والبالغ عددهم (30) ملاكماً لفئة المتقدمين اذ تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين بالطريقة

العشوائية المنتظمة بواقع (15) ملاكم لكل من المجموعة التجريبية والضابطة وقد تم استخدام الاسس العلمية للاختبارات المصممة وقد أسفرت نتائج الدراسة على ان طريقة التدريب المستخدمة في المجموعة التجريبية المتمثلة بالتمرينات البصرية ان لها تأثير مباشر في تطوير تلك المتغيرات وما يحتاجه الملاكم اثناء الجولات لتلك المتغيرات إضافة الى ذلك يرجع تطور هذه المتغيرات كونه تم استخدام تمارين مشابهة إلى ظروف اللعب بالملاكمة وكلما كان التمرين مشابه للنزال جعل من العمل يتطور شي فشي ومن ذلك نستدل على أن المجموعة التجريبية كانت افضل بكثير من المجموعة الضابطة في تطوير تلك المتغيرات والتي تعد متغيرات مؤثرة على نتيجة النزال بالملاكمة وهذا يرجع إلى التمارين المستخدمة والطريقة الناجحة في التدريب والابتعاد عن الروتين في التمارين المستخدمة وهذه مشكلة اغلب مدربينا انهم يعتمدون على الروتين بالعملية التدريبية إضافة إلى تقنين التمارين المستخدمة والاعتماد على الخبرة والمعلومات الذاتية في تشكليها وتطبيقها إضافة إلى التمارين المختارة بالأسلوب العلمي والمطبق وفق قواعد علم التدريب الرياضي .

Abstract

Suggested Visual Exercises and their Effecton focusing Attention and Motor Endurance Exactitude for the Pumches of Advanced Boxers

The Researcher
Ali Atshan Khalaf Al-Musharafawy

Visual training is an essential characteristic which shoud not be overlooked becose it greatly offects the achievement of the The trainers of Boxing have to Find the most important change which affect on the boxers in the cource of his training and in actual bouts . Preparing visual training an as cientific basis makes coaches able to disfinguish good boxers . It is highly important and shoud be practiced by all boxers to attain the achievemeut that can make the players get to higher levels .

As boxing is an individual sport that lacks so many important tests , the researcher tries to design tests to be acquainted wifh the individual differences among the boxers during training in order to attain skill performance which serves the requined obicctives .

Focusing attention and motor endurance exactitude for advanced boxers to explore the effect of the suggested visual exercises on these variables .

Team consisting of(30) playrs . the sample is divided into groups according to the regular random meth od .

The research comes up with on important finding . the visual exercises have thire direct effect on the development of these variables an what the boxer needs during the bouts .

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

ان التدريب البصري سمه اساسية يجب عدم الاغفال عنه كونه مؤثر كبير على نتيجة الملاكم اثناء العمل التدريبي وفي النزالات الحقيقية وإعداده بصورة متكاملة ومبنية على أساس علمي يجعل للمدربين القدرة على التمييز بين الملاكمين المتقدمين الذي من خلاله يمكن تأهيل الملاكم الى اعلى المستويات وبالتالي التغلب على المنافس والنهوض بمظاهر تركيز الانتباه ومطاولة الدقة الحركية بالملاكمة التي تعد ذو اهمية كبيرة بالملاكمة ولاسيما اثناء عملية التدريب والنزالات الحقيقية وما له من تأثير مباشر في حسم نتيجة النزال ويكون لصالح من يمتلك تلك المتغيرات الضرورية بالعمل اللكمي وكون الملاكمة لعبة فردية تفتقر لكثير من الاختبارات المهمة سعى الباحث الى تصميم تلك الاختبارات لمعرفة الفروق الفردية بين الملاكمين اثناء العمل التدريبي وبالتالي المقدرة على تحقيق الأداء المهاري المتميز من اجل الوصول إلى تحقيق الهدف المنشود ويرى الباحث أن ضعف الاداء المتميز بالتركيز والدقة المقرونة بالمطاولة يعود الى عدم ادراج التمرينات البصرية المنظمة بالمنهج التدريبي وبالتالي يتسبب الى ضعف الأداء النهائي للملاكمين ولابد من الإشارة إلى ارتباط العديد من التدريبات البصرية بجوانب الملاكمة ومنها الجانب المهاري الذي يجب أن يتميز به الملاكم من خلال قدرته على التركيز، لذا وجب على المختصين والمدربين الاهتمام بالتدريب البصري لما له من اهمية كبيرة بالفعاليات الرياضية ومنها الملاكمة وتكمن اهمية البحث في اعداد تمرينات بصرية لتطوير تركيز الانتباه ومطاولة الدقة الحركية وبالتالي تقديم معلومات اساسية ومبنية على اساس علمي كبير لكل من يعمل في تدريب الملاكمة .

1-2 مشكلة البحث :

من الأمور المهمة والتي يجب ان لايغفل عنه جميع المعنين بشأن التدريب الرياضي ولكافة الفعاليات الرياضية ومنها الملاكمة هو التدريب البصري لكون الملاكمة فعالية تتميز بالصعوبة اثناء التدريب اليومي وبالاخص اثناء النزالات الحقيقية لما تحتاجه من تركيز عالي مقرون بمطاولة الدقة الحركية لتحقيق الفوز فمن هنا لجا الباحث الى ادخال عامل التدريب البصري من خلال اقتراحه تمرينات بصرية للملاكمين لمعرفة تاثير تلك التمرينات على تركيز الانتباه ومطاولة الدقة الحركية اثناء النزالات لما لتلك المتغيرات من دور كبير في تحقيق الفوز بالملاكمة ، ولعدم وجود اختبارات لتركيز الانتباه ومطاولة الدقة الحركية بالملاكمة سعى الباحث الى تصميم اختبارات يستطيع المعنين من خلالها ان يميز بين الملاكمين بالإضافة إلى تسليط الضوء على

معرفة تاثير التمرينات البصرية على تلك المتغيرات ومن هنا يمكن تلخيص مشكلة البحث في عدم توفر تمرينات بصرية بالملاكمة التي ممكن من شانها ان تطور تركيز الانتباه ومطاولة الدقة الحركية للملاكمين المتقدمين .

1-3 اهداف البحث

يهدف البحث الى :

1- بناء اختبارات لتركيز الانتباه ومطاولة الدقة الحركية بالملاكمة للمتقدمين .

2- التعرف على اثر التمرينات البصرية المقترحة على تركيز الانتباه ومطاولة الدقة الحركية بالملاكمة للمتقدمين

1-4 فرض البحث

يفترض الباحث مايلي :

1- يمكن بناء أختبارات لتركيز الانتباه ومطاولة الدقة الحركية بالملاكمة بالاعتماد على الاسس العلمية

2- هناك اثر معنوي للتمرينات البصرية المقترحة على تركيز الانتباه ومطاولة الدقة الحركية للملاكمين المتقدمين

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : ملاكمو منتخب محافظة الديوانية للمتقدمين بالملاكمة .

1-5-2 المجال الزماني : الفترة من 2012/1/19 ولغاية 2012/4/22 .

1-5-3 المجال المكاني : قاعة الملاكمة بنادي الديوانية الرياضي بمحافظة الديوانية .

2-الدراسات النظرية :-

2-1- التدريب البصري بالمجال الرياضي (1) :

التربية البدنية والرياضية احد المجالات التي تؤثر في الانسان واعتبارها عنصراً هاماً واساسياً في بناء الفرد واعداده بصورة متكاملة على اسس علمية فقدرة الفرد على بذل الجهد تتوقف على كثير من المتغيرات والتي يأتي في مقدمتها المتغيرات البصرية وان المدربين والرياضيين واللاعبين وعلماء الرياضة يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الاداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية والتدريب البصري يعتبر احد هذه التقنيات المعروضة بالمجال

---

(1) د . عصام الحسنات : علم الصحة الرياضية ، ط1 ، دار اسامة للنشر والتوزيع ، الاردن ، عمان ، 2009 ، ص 115 – 119.

الرياضي والتدريب البصري على انه سلسلة متكررة لتدريبات العين بهدف تحسين القدرات البصرية الأساسية ، وهي هامة للرياضيين في جميع الرياضات التنافسية ، اذ ان التدريب البصري في المجال الرياضي يعتبر منطقة صغيرة نسبياً في منظومة الاداء الرياضي ولكنها كبيرة الاهمية وترى الجمعية الامريكية لطب العيون في عام (2004) انه يمكن دراسة التأثيرات البصرية من خلال محددين اساسين هما :

1. التاثيرات الداخلية للعين : والذي يقصد بها كفاءة العين الداخلية كقوة الابصار وكفاءته وكل مايتعلق بمكونات العين الداخلية كضغط العين .

2. التاثيرات الخارجية للعين : والذي يقصد بها تحسين كفاءة العين الخارجية من خلال تحسين كل مايتعلق بالاداء النوعي بالحياة العامة وفي المجال الرياضي بصفة خاصة وتشتمل هذه التأثيرات على تحسين الدقة البصرية الثابتة والمتحركة والتركيز البصري وغيرها وهذه تستخدم بكثرة بالمجال الرياضي بصورة كبيرة ونتائجها دائماً تكون اكثر من المتوقع .

2-1-2- تركيز الانتباه بالملاكمة :(يقصد بتركيز الانتباه تضييق الانتباه نحو مثير معين واستمرار الانتباه على هذا المثير المختار؛فكأن تركيز الانتباه هو القدرة على تضييق او تثبيت او تأكيد الانتباه على مثير او مثيرات مختارة لمده من الزمن ، ومما تجدر الإشارة إليه ان تركيز الانتباه على مثير معين لا يعني جمود الانتباه وتوقفه وإنما يتحرك الانتباه أثناء تركيزه في مجال او اتساع اكبر يطلق علية مجال او امتداد الانتباه ولكن في حدود تتبع المثير المختار الذي يتم التركيز عليه ويطلق على النقطة التي يتركز فيها الانتباه مصطلح "بؤرة الانتباه" كما هو الحال في رياضة الرماية عند تركيز الانتباه في بؤرة معينة او نقطة معينة هي الهدف الثابت او المتحرك)(1).

2-1-3- مطاولة الدقة الحركية بالملاكمة:-

نشاط الملاكمة يعتمد اساساً على عدة متغيرات متعددة ومهمة ومن اهم هذه المتغيرات التركيز والمطاولة المقرونة بالدقة الحركية لانها تعتمد على عمل مستمر ولزمن طويل وهذا يتطلب من الملاكم التركيز والدقة باستمرار .

3-منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1منهج البحث

أختار الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته لحل مشكلة البحث .

---

(1)**محمد حسن علاوي :علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دارالفكرالعربي ، القاهرة ،2002، ص283 .**

3-2 مجتمع وعينة البحث : تمثل مجتمع البحث بملاكمي منتخب محافظة الديوانية بالملاكمة والبالغ عددهم (30) ملاكماً لفئة المتقدمين اذ تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين بالطريقة العشوائية المنتظمة بواقع (15) ملاكم لكل من المجموعة التجريبية والضابطة هذا وقد تم عرض العينة على رئيس لجنة الاطباء الخاصة(*) بالعيون فقد وجد مايأتي :

1. ان العينة خالية من مرض ضغط العين اذ انها كانت بالمستوى الطبيعي .
2. درجة النظر كانت (6/6) .
3. حجم العين كان بشكل طبيعي .

وكان الغرض من تلك الفحوصات هو ليتسنى لنا العمل معهم بالعمل البحثي وبالتالي سيوفر لنا القدرة على تدريبهم بالتدريب بصري والتأثير الكبير على سير العمل المدروس ، ومن ثم تم اجراء التكافؤ للمجموعتين بالمتغيرات المؤثرة وكما مبين في جدول (1) .

جدول (1)

يوضح تكافؤ أفراد مجموعتي البحث للملاكمين

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت	مستوى الدلالة	النتيجة
	س	+- ع	س	+-ع			
الطول	169.700	3.056	170	3.829	0.194	0.849	غير معنوي
العمر	21.200	1.235	21.900	1.791	1.043	0.311	غير معنوي
العمر التدريبي	2.400	0.516	3	0.942	1.765	0.095	غير معنوي

3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- المصادر- استمارة تسجيل - قفاز ملاكمة عدد (30) - درع ملاكمة عدد (4)- وسادة حائط عدد (10) باحجام مختلفة تم استعارتها من كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية - كامرة تصوير عدد (1)- أكياس ملاكمة بأحجام مختلفة عدد(4)- جهاز الرستاموميتر لقياس الطول- المقابلات الشخصية -جهاز حاسوب مع اقراص CD - ساعات توقيت عدد (10) -حلبة ملاكمة قانونية - لوحة لرسم الاختبار .

(*) دكتور مكي عبيد : رئيس لجنة فحص العيون في الديوانية ، تخصص عيون .

3-4 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية على عينة من ملاكمي نادي السنية الرياضي في محافظة الديوانية لفئة المتقدمين والبالغ عددهم (8) ملاكمين وكان الغرض من التجربة الأستطلاعية ماياتي :

- معرفة الوقت المستغرق في أداء الاختبارات .
- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد.
- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة والمكان الذي تجري فيه التجربة الرئيسة.
- التعرف على الأخطاء والصعوبات التي قد تظهر في التجربة الرئيسة .

3 – 5 أجراءات البناء للاختبارات المصممة :

3-5-1 الصدق :

تم استخدام طريقتين للصدق للاطمئنان من عملية صدق الاختبارات وهي :

1. صدق المحتوى :

الاختبار الصادق منطقيا "هو الاختبار الذي يمثل تمثيلاً سليماًً للميادين المراد دراستها" (1) وعليه فقد أستخدم الباحث صدق المحتوى إذ يعتمد على أراء الخبراء والمختصون في التأكيد من أن الاختبار يقيس الظاهرة التي وضع من أجلها فعلاً وهذا ما أكده الخبراء(*) عندما أجمعوا على أن الاختبارات المستخدمة في البحث تقيس الظاهرة التي وضعت من أجلها فعلاً .

2. الصدق التصنيفي (صدق التمايزي) :

قام الباحث بإجراء عملية التصنيف لعينة البحث لأغراض تقسيم العينة الى مجموعتين ليتسنى لنا من معرفة قدرة الاختبارات على التمييز بين الملاكمين بالاختبار والتأكد من الاختبارات صادقة لأجل ما وضعت وكما مبين في جدول (2) .

---

(1) مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 ، ص29 .
(*) ينظر ملحق (1) .

جدول (2)

يبين الصدق التصنيفي للاختبارات المصممة

الاختبارات	مجموعة الصنف الاول			مجموعة الصنف الثاني			قيمة ت المحسوبة	Sig	النتيجة
	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
تركيز الانتباه	14	5.071	0.730	16	7.875	0.718	10.580	0.000	معنوي
مطاولة الدقة الحركية	21	4.111	0.333	9	2.142	0.792	7.125	0.000	معنوي

القيمة الجدولية عند درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0.05) هي (2.04) .

3-5-2 الثبات : " الاختبار الثابت هو الذي " تبقى علامته متقاربة ولو أعيد لعدة مرات "(1) وفي ضوء ما تقدم فقد تم أجراء الاختبارات ثم أعيد تطبيقها بعد فترة الاستشفاء التام للملاكمين ومن ثم تم أستخدام قانون معامل الارتباط البسيط(بيرسون) لاستخراج معامل الثبات للأختبارات وكما مبين في جدول(3) وقد ظهر أن الأختبارات تتمتع بقدر عالٍ من الثبات .

3-5-3 الموضوعية :

تتضح موضوعية الاختبار من خلال قلة التباين بين المحكمين وكلما قل ذلك دل على إن الاختبار يتمتع بموضوعية عالية لذا فأن الباحث عمل على تقييم الأختبارات المستخدمة في البحث من قبل حكمين(*) وتمّ استخراج قيمة موضوعية الأختبارات باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين نتائج المحكمين وبذلك تكون الأختبارات المستخدمة تتمتع بموضوعية عالية وكما مبين في جدول (3) .

---

(1) نبيل عبد الهادي : مدخل إلى القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريب الوضعي ، ط2 ، وائل للنشر والتوزيع ، عمان ، 2002 ، ص128 .

(*)الحكام هم:

- سمير راجي : مدرس مساعد ،طالب دكتوراه ،كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية / ملاكمة .

- علاوي عباس : م . معهد تقني ، الاداري ، معهد التقني بالديوانية / حكم ملاكمة وعضو اتحاد فرعي بالملاكمة سابق .

جدول (3)

يبين الأسس العلمية(الثبات والموضوعية) للأختبارات المستخدمة بالبحث

المتغيرات	ثبات	Sig	النتيجة	موضوعية	Sig	النتيجة
تركيز الانتباه بالملاكمة	**0.89**	**0.001**	**معنوية**	**0.87**	**0.001**	**معنوية**
مطاولة الدقة الحركية بالملاكمة	**0.82**	**0.003**	**معنوية**	**0.80**	**0.004**	**معنوية**

القيمة الجدولية عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05) هي (0.70) .

3-6 الشكل النهائي للاختبارات :

1. اختبار تركيز الانتباه :

الغرض من الاختبار : قياس تركيز الانتباه للملاكمين .

الادوات : قطعة قماش بطول كيس اللكم مثبت عليها دوائر بعدد (30) دائرة مرقمة بشكل غير متسلسل على كيس الملاكمة ، قفاز خفيف ، ساعة توقيت ، استمارة تسجيل ، كامرة تصوير .

مواصفات الاداء : يقف الملاكم امام الكيس الذي يحتوي على (30) رقم كل رقم داخل الدائرة مكون من رقمين كأن يكون رقم (27) وهكذا ويكون الملاكم بوضع التهيؤ وعند الاشارة بالبدء يقوم الملاكم بتسديد اللكمات على الارقام بحسب ترتيب المدرب كأن يكون (25) فعلى المختبر ان يلكم الرقم (25) ومن ثم (26) و (27) الخ وبزمن (1 دقيقة) على كل رقم يلي الرقم الذي نادى به المدرب ويكون اللكم لمرة واحدة على كل رقم ومن ثم يتم حساب الدرجات وفقاً لعدد اللكمات الصحيحة (*) على كل رقم صحيح وكلما زاد عدد اللكمات والارقام الصحيحة زادت درجة الملاكم في التركيز .

التسجيل : يسجل للملاكم عدد اللكمات الصحيحة خلال (1 دقيقة) .

2. اختبار مطاولة الدقة الحركية للذراعين .

الغرض من الاختبار : قياس مطاولة الدقة الحركية للذراعين .

الادوات : كيس ملاكمة مثبت عليه الأرقام من (1-6) غير مرتبة حسب التسلسل ، قفاز خفيف ، ساعة توقيت ، استمارة تسجيل ، كامرة تصوير .

مواصفات الاداء : يواجه الملاكم الكيس من وضع الحركة في داخل دائرة بحيث لايخرج منها الملاكم اثناء الأداء ويقف بجانبه المدرب الذي يحدد الأرقام المطلوب اصابتها بعد كل نداء

(*) ينظر ملحق (2) .

للملاكمين ويقف بالجانب الأخر المسجل الذي يحصي عدد اللكمات المسددة على الكيس ويستمر الأداء لمدة دقيقة واحدة ومن ثم يتم تؤقف ساعة التوقيت بدون علم الملاكم ومن هنا نبدأ بمعرفة الدقة للملاكمين من خلال النداء على الأرقام الموجودة على الكيس ويتم ذلك بتصوير الاداء والحكم واقف بجانبه .

التسجيل : يسجل عن كل لكمة صحيحة بعد انتهاء الدقيقة درجة واحدة بحيث تكون الدرجة النهائية (6) درجات .

3- 7 الاختبار القبلي :

بعد اجراء عملية البناء للاختبارات المصممة بالملاكمة تم اخذ نتائج عملية البناء للاختبار القبلي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وذلك في يوم السبت الموافق 2012/2/4 مع تصوير الاختبارات المصممة اثناء الاداء بكامرة التصوير والتي كانت تبعد مسافة (3 متر) وبأرتفاع (2) متر وقد كان مكان الكامره في الزاوية المقابلة للملاكمين جميعاً بحيث عند عرض التصوير على الخبير المقوّم يتم رؤية الملاكم بوضوح تام عند الاداء وبعد ذلك تم عرض التصوير على مجموعة من الخبراء والمختصين بالمجال الرياضي بالملاكمة (*) لتقييم الاداء لغرض تسجيلها باستمارة خاصة للتسجيل ومن ثم تم تحويل التصوير على شكل أقراص(CD) بحيث يتعذر على المقّوم للأداء معرفة اي ملاكم يختبر من خلال دمج المجموعتين الضابطة والتجريبية وتم تسجيل النتائج في استمارات خاصة طبقاً للشروط والمواصفات المحددة للاختبار ويمكن بيان ذلك في جدول (4) .

*** الفريق المتخصص بتقويم الاداء هم :**

1- سمير راجي : مدرس مساعد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية، ملاكمة.
2- قاسم لفتة : مدرس مساعد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، مدرب ملاكمة سابق .
3- السيد سعد لفتة كزار : مدرب درجة دولية ورئيس اتحاد الملاكمة فرع الديوانية ، ملاكمة.
4- السيد صادق زيدان :عضو اتحاد فرعي ومدرب سابق، ملاكمة.
5- علي عبد الواحد : بكالوريوس تربية ، الديوانية ، حكم معتمد بالملاكمة .

جدول (4)

يبين الاختبار القبلي لنتائج تركيز الانتباه ومطاولة الدقة الحركية للعينة التجريبية والضابطة وقيمة (ت) المحتسبة

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت	Sig	النتيجة
	وسط حسابي	أنحراف معياري	وسط حسابي	أنحراف معياري			
تركيز الانتباه	6.133	1.597	7	1.511	1.526	0.138	غير معنوي
مطاولة الدقة الحركية	2.467	1.125	3	1.133	1.293	0.207	غير معنوي

القيمة الجدولية عند درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0.05) هي (2.04) .

3-8 المنهج التدريبي :

1. اعتمد الباحث على المنهج التدريبي المعد من قبل مدرب منتخب محافظة الديوانية بالملاكمة والذي تم تطبيقه على المجموعتين التجريبية والضابطة لمدة ثمانية اسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية بالأسبوع وهي (السبت – الاثنين – الاربعاء) وزمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة ، اذ ان هذا التطبيق كان بعيداً عن التمرينات البصرية المقترحة اي ان المنهج التدريبي كان اساسه هو البدني والمهاري والخططي والنفسي .

2. تم اقتراح مجموعة من التمرينات البصرية (النظرية والعملية) وكما مبين في ادناه وبعد عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين بمجال تخصص الطب والمجال الرياضي(*) تم تطبيقها بشكل نظري وعملي وبشدة (100%) وبتكرارات مختلفة بحسب المنهج المبين في ادناه اذ تم التطبيق فقط من قبل المجموعة التجريبية لمدة ثمانية اسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية بالأسبوع وهي (الاحد– الثلاثاء–الخميس) والزمن الخاص بالتمرينات البصرية كان (13) دقيقة .

<u>التمارين النظرية</u>

التمرين الاول : تمرين التركيز البصري

يتم عرض صورة من الرسوم الفنية التي رسمت بعناية فائقة لتخفي بعض التفاصيل وكالاتي :

1 – وضع الصورة على مسافة لا تقل عن 30 سم من المختبر .

2 – يركز المختبر على الصورة .

3 – يتجول المختبر ببصره يمينا وشمالا ، أعلى وأسفل محاولا البحث عن التفاصيل الخفية .

---

* **ينظر ملحق (1) .**

4 – بينما يوجه المختبر وجهه للصورة يركز بصره وكأنه ينظر الى شيء خلف الصورة لمدة 30 ثانية .

5 – يعيد المختبر تركيزه الى الصورة ويبحث عن تفاصيل أخرى .

6 – يغمض عينيه ويتخيل هذه الصورة بعقله .

7 – يمارس المختبر هذه الخطوات مع الصورة لمدة لا تزيد عن 5 دقائق .

8 – أعطاء تقرير عن الصورة ومشاهدة المختبر وتشتيت تفكيره برأي أخر حول الرؤية التي رءاها لمدة دقيقة واحدة .

التمرين الثاني : تمارين مغناطيسية لتقوية البصر .

أ . قف أمام الحائط وعلى بعد متر واحد منه وعلق ورقة بقياس (A4) عليه بحيث تكون الدائرة السوداء عالية من مرمى نظرك ثم ثبت نظرك في الدائرة المذكورة وحرك برأسك وأعمل بها شبه قوس بدون ان تحول النظرعن الدائرة السوداء . ولما كان هذا التمرين يلتزم تحرك العينين فهو بالطبع يتطلب اجهاداً كبيراً في العضلات والاعصاب ونوع التمرين المذكور بتحريك رأسك في جهات مختلفة ، وليكن عملك بتؤدة لكي لا تتعب العين .

ب – ألصق ظهرك بحائط الغرفة ، وانظر الى الحائط المقابل وصوب النظر الى موضع فيه متنقلا منه الى اخر من فوق لتحت ومن اليمين لليسار وبدون ان تتحرك وعندما تشعر بتعب عينيك استرخ ، ثم كرر العمل مرة أخرى .

التمرين الثالث : تمرين الكشف البصري (التقصي) :

يعتبر هذا التمرين ضروريا للعديد من الفعاليات والاعمال كالمشاهدة الدقيقة للأشياء وتحديد موقعها في الفراغ وهذا ما يتطلبه الملاكم اثناء النزال من خلال تحديد الاماكن المسموح بها للكم ويكون التمرين بأعطاء موضوع خاص بالملاكمة مكون من (100 كلمة) ويعرض على المختبر شفوياً لمدة خمس دقائق ويتم التمرين من خلال ما يأتي :

أ. الطلب من المختبر بتدوين الكلمة الاكثر تكراراً لمدة دقيقة واحدة اي حساب عدد الكلمات المطلوبة خلال هذا الوقت .

ب . الطلب من المختبر بتدوين الحرف الاكثر تكراراً لمدة دقيقة واحدة اي حساب عدد الحروف المطلوبة خلال هذا الوقت .

التمرين الرابع : العمق البصري :

أ. عرض فلم فديوي لاحدى التمارين الرياضية لملاكم ما يكون في ركن الحلبة ويقسم التصوير الى اقسام متعددة ويطلب من المختبر بعد اعطاءه توقف للعرض ان يدون خلال (10ثا) مايأتي

– اكثر اللكمات والدفاعات التي استخدمها خلال الملاكمة الخيالية اثناء العرض .

ب. عرض فلم فديوي لاحدى الجولات لملاكم ما مع منافسه وبعد انتهاء الجولة يطلب من المختبر ان يدون خلال (30 ثا) مايأتي :

- المجموعات اللكمية التي استخدمها كل ملاكم على حده .
- الاخطاء والتحذير التي حصل عليها كل ملاكم على حده .

التمرين الخامس : توافق العين مع الذراع :

عرض مناظر طبيعية على المختبرين لمدة (5 دقيقة) ومن ثم تغلق العين الرئيسة للمختبر ويطلب منه ان يرسم منظر قريب على ما شاهده بالذراع المفضلة للملاكم بورقة (A4) بفترة اقصاها (دقيقة واحدة) .

<u>تمارين عملية لتقوية البصر .</u>

1. يقف المختبر أمام وسادة الحائط وعلى بعد متر واحد ويحدد عليها دائرة بالمركز ثم يطلب من الملاكم ان يثبت نظره في الدائرة المذكورة ويقوم بتحريك رأسه على شكل دائرة ومن جهة اليسار وبعكس اتجاه عقرب الساعة ولمدة (15 ثانية) وبعد الانتهاء من الفترة الزمنية يطلب من الملاكم ان يلكم اللكمات المختلفة على الدائرة لمدة (10 ثانية) .

2. يقف المختبر أمام وسادة الحائط وعلى بعد متر واحد ويحدد عليها دائرة بالمركز ثم يطلب من الملاكم ان يثبت نظره في الدائرة المذكورة ويقوم بتحريك رأسه على شكل دائرة ومن جهة اليمين وباتجاه عقرب الساعة ولمدة (15 ثانية) وبعد الانتهاء من الفترة الزمنية يطلب من الملاكم ان يلكم اللكمات المختلفة على الدائرة لمدة (10 ثانية) .

3. من وضع التخصر مع تثبيت النظر على دائرة محددة بمركز الكيس وعند سماع اشارة البدء بتدوير الراس باتجاه عقرب الساعة لمدة (15 ثانية) وعند انتهاء الوقت يوعز المدرب باللكم على الدائرة المحددة بالكيس لمدة (5 ثانية) .

4. يقف ثلاثة ملاكمين على شكل مثلث بمركز الحلبة ويكون الجميع بوضع التهيؤ وعلى الملاكم الذي هو براس المثلث ان يكون على استعداد بصري تام وبعد الايعاز من المدرب الواقف خلف الملاكم براس المثلث للملاكمين الاخرين باللكم المستقيم على الملاكم لمدة (5 ثانية) وعليه ان يصد او يحذف او يزوغ عن اللكمة التي تنطلق من احد الملاكمين .

5. (وقوف الملاكمان امام بعضهما) يقوم الزميل بالهجوم فجأة باحدى اللكمات الهجومية للرأس ويتم ذلك بتغير الخطوة للأمام اواحد الأجناب والملاكم الثاني ينبغي وبالحد الأقصى من السرعة تنفيذ حركة الدفاع التي تطابق عملية الهجوم ومن ثم تتم عملية التبديل بين الملاكمين .

6. تمرين أبصار الاجسام المتحركة :

الكرة الراقصة بالملاكمة يتم دفعها بكل قوة ، ثم اجلس وتابع حركتها بعينيك دون تحريك رأسك لمدة (30 ثانية) ثم انقل كرسيك الى مكان اخر اما الى الجانب او الجهة المقابلة وكرر العملية لمدة (30 ثانية) ايضا فهذا التمرين يقوي القدرة على المتابعة البصرية للأجسام المتحركة .

ويمكن توضيح التمارين النظرية والعملية كما في جدول (5) :

جدول (5)

يبين تفاصيل المنهج التدريبي للتمارين البصرية النظرية والعملية

الاسبوع	اليوم	نوع التمرين	الزمن	التمرينات	تكرار	الراحة	زمن التمرين	الزمن الكلي للاسبوع
الاول	الاحد	نظري	6 د	1	2 ك	1 د	13 د	39 د
	الثلاثاء	نظري	6 د	3 أ	2 ك	1 د	13 د	
	الخميس	عملي	25 ثا	2	6 ك	1.30 د	10 د	
			20 ثا	3	3 ك	1 د	3 د	
الثاني	الاحد	نظري	6 د	3 ب	2 ك	1 د	13 د	39 د
	الثلاثاء	نظري	3.30 د	4 ب	3 ك	75 ثا	13 د	
	الخميس	عملي	25 ثا	1	6 ك	1.30 د	10 د	
			10 ثا	5	3 ك	75 ثا	3 د	
الثالث	الاحد	نظري	30 ثا	4 أ	5 ك	1 د	6.30 د	39 د
			30 ثا	2 ب	5 ك	1 د	6.30 د	
	الثلاثاء	نظري	6 د	5	2 ك	1 د	13 د	
	الخميس	عملي	1 د	6	7 ك	1 د	13 د	
الرابع	الاحد	نظري	30 ثا	2 أ	7 ك	95 ثا	13 د	39 د
	الثلاثاء	نظري	3.30 د	4 ب	3 ك	75 ثا	13 د	
	الخميس	عملي	5 ثا	4	7 ك	125 ثا	13 د	
الخامس	الاحد	نظري	6 د	1	1 ك	–	6 د	39 د
		عملي	25 ثا	2	4 ك	125 ثا	7 د	
	الثلاثاء	نظري	30 ثا	4 أ	6 ك	1 د	8 د	
		عملي	20 ثا	3	4 ك	75 ثا	5 د	
	الخميس	نظري	30 ثا	2 ب	4 ك	1 د	5 د	
		عملي	25 ثا	1	5 ك	1.30 د	8 د	
السادس	الاحد	نظري	6 د	3 ب	1 ك	–	6 د	39 د
		عملي	10 ثا	5	4 ك	120 ثا	7 د	
	الثلاثاء	نظري	6 د	5	1 ك	–	6 د	
		عملي	1 د	9	4 ك	1 د	7 د	
	الخميس	نظري	30 ثا	2 أ	6 ك	45 ثا	6.40 د	
		عملي	20 ثا	3	7 ك	40 ثا	6.20 د	
السابع	الاحد	نظري	3.30 د	4 ب	2 ك	1 د	8 د	39 د
		عملي	25 ثا	1	4 ك	65 ثا	5 د	
	الثلاثاء	نظري	6 د	1	1 ك	–	6 د	
		عملي	5 ثا	4	5 ك	100 ثا	7 د	
	الخميس	نظري	30 ثا	4 أ	6 ك	1 د	8 د	

		عملي	20 ثا	3	4 ك	75 ثا	5 د	
الثامن	الاحد	نظري	6 د	1	1 ك	–	6 د	39 د
		عملي	25 ثا	2	4 ك	125 ثا	7 د	
	الثلاثاء	نظري	30 ثا	4 أ	6 ك	1 د	8 د	
		عملي	20 ثا	3	4 ك	1.15 د	5 د	
	الخميس	نظري	30 ثا	2 ب	4 ك	1 د	5 د	
		عملي	25 ثا	1	5 ك	1.30 د	8 د	

3-9 الاختبار البعدي :

تم اجراء الاختبار البعدي ولعينة البحث المتمثلة بالمجموعتين التجريبية والضابطة بتاريخ 3/30/ 2012 الموافق الجمعة وتم ذلك من خلال الاختبارات المصممة أذ تم تصوير اختبار الأداء بكامرة التصوير والتي كانت تبعد مسافة (3 متر) وبأرتفاع (2) متر وقد كان مكان الكامره في الزاوية المقابلة للملاكمين جميعاً بحيث عند عرض التصوير على الخبير المقوّم يتم رؤية الملاكم بوضوح تام عند الاداء وبعد ذلك تم عرض التصوير على مجموعة من الخبراء والمختصين بالمجال الرياضي بالملاكمة لغرض التقييم وتسجيلها باستمارة خاصة للتسجيل ومن ثم تم تحويل التصوير على شكل أقراص(CD) بحيث يتعذر على المقّوم للأداء معرفة اي ملاكم يختبر من خلال دمج المجموعتين الضابطة والتجريبية وتم تسجيل النتائج في استمارات خاصة طبقاً للشروط والمواصفات المحددة للاختبار ، وتم من خلال ذلك معرفة مدى تأثير التمرينات البصرية التي اعدها الباحث على اداء الملاكم المتمثلة بتركيزالانتباه ومطاولة الدقة الحركية بالملاكمة .

3-10 الوسائل الاحصائية :

تم الاستعانة ببرنامج (Microsoft Office Excel 2003) لإجراء العمليات الاحصائية الاتية:

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- النسبة المؤئية
- الارتباط البسيط
- اختبار ت للعينات المستقلة
- اختبار ت للعينات المترابطة

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض النتائج وتحليلها

4 – 1-1 عرض وتحليل نتائج العينة الضابطة للاختبارين القبلي والبعدي .

جدول (6)
يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة وقيمة (ت) المحتسبة

المتغيرات	القبلي		البعدي		قيمة ت	sig	النتيجة
	وسط حسابي	أنحراف معياري	وسط حسابي	أنحراف معياري			
تركيز الانتباه	6.133	1.597	6.533	1.457	2.449	0.028	معنوي
مطاولة الدقة الحركية	2.467	1.125	2.867	0.833	3.055	0.009	معنوي

القيمة الجدولية عند درجة حرية (29) ومستوى دلالة (0.05) هي (2.04) .

يوضح الجدول (6) مقدار الفرق للاختبارين القبلي والبعدي للعينة الضابطة ويظهر من خلال ذلك ان هناك فروق معنوية بين اختباري تركيز الانتباه ومطاولة الدقة الحركية للملاكمين اي بمعنى ان المنهج المعد من قبل المدرب قد اثر على سير العملية التدريبية ولكن بشكل ملحوظ على تلك المتغيرات الرئيسة .

4 – 1-2 عرض وتحليل نتائج العينة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي .

جدول (7)
يبين نتيجة الاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية وقيمة (ت) المحتسبة

المتغيرات	القبلي		البعدي		قيمة ت	Sig	النتيجة
	وسط حسابي	أنحراف معياري	وسط حسابي	أنحراف معياري			
تركيز الانتباه	7	1.511	8.267	1.228	5.104	0.000	معنوي
مطاولة الدقة الحركية	3	1.133	3.933	1.032	3.761	0.002	معنوي

القيمة الجدولية عند درجة حرية (29) ومستوى دلالة (0.05) هي (2.04) .

يوضح الجدول (7) مقدار الفرق للاختبارين القبلي والبعدي للعينة التجريبية ويظهر من خلال ذلك ان هناك فروق معنوية بين اختباري تركيز الانتباه ومطاولة الدقة الحركية للملاكمين اي بمعنى ان المنهج المعد من قبل المدرب قد اثر على سبر العملية التدريبية ولكن بشكل ملحوظ على تلك المتغيرات الرئيسة .

4 –1-3 عرض وتحليل نتائج العينة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي .

جدول (8)

يبين نتيجة اختبار العينتين الضابطة والتجريبية البعدية وقيمة (ت) المحتسبة

المتغيرات	الضابطة		التجريبية		قيمة ت	Sig	النتيجة
	وسط حسابي	أنحراف معياري	وسط حسابي	أنحراف معياري			
تركيز الانتباه	6.533	1.457	8.267	1.228	3.529	0.001	معنوي
مطاولة الدقة الحركية	2.867	0.833	3.933	1.032	3.112	0.004	معنوي

القيمة الجدولية عند درجة حرية (28) ومستوى دلالة (0.05) هي (2.04) .

يوضح الجدول (8) مقدار الفرق للعينة الضابطة والتجريبية ويظهر من خلال ذلك ان هناك فروق معنوية بين اختباري تركيز الانتباه ومطاولة الدقة الحركية للملاكمين وكان لصالح العينة التجريبية وتم معرفة ذلك من خلال الاوساط الحسابية للعينة ويعود الفضل الى ذلك التطور الكبير الحاصل بالمتغيرات الى التمرينات البصرية التي كانت تتلقاها المجموعة التجريبية والتي كانت مؤثرة وتم معرفة ذلك من خلال الاوساط اي فرق الاوساط الحسابية .

4– 2 مناقشة النتائج :

من خلال العرض والتحليل لجدول(6) تبين ان العينة الضابطة كانت متطورة في الاختبارات البعدية مفارنة بالاختبارات القبلية وهذا بديهي بأعتبار ان العينة لاقت طريقة تدريب وحتى لو كانت معتادة ضمن المنهج المقرر للمدرب فهي تمارين تقليدية وبالتالي النتائج تكون غير مطمئن عليها من خلال النتيجة اذ كانت ضيئلة والسبب يعود الى عدم اشراك عنصر اساسي يكون حاله كحال التدريب المهاري والبدني والخططي والنفسي الا وهو التدريب البصري الذي يعد من المكونات الاساسية لعملية التدريب الرياضي في الملاكمة وهذا مانراه انه لم يتم ادراج التمرينات البصرية في المنهج المقرر من المدرب ويعتقد الباحث الى انه تعد لها العلاقة القوية بالتركيز ومطاولة الدقة الحركية والتي من خلالهما يمكن تطور الاداء الحقيقي بالنزال أي النتيجة النهائية وقد اكدت ذلك الكثير من المصادر العلمية والتي تؤكد على ان " الفرد يحصل على المعلومات او المعارف الانسانية عموماً عن طريق الحواس الخمس وبعد عدة تجارب وجدوا ان الانسان يحصل على معلوماته من خلال البصر بنسبة 75 % " (1) ، اما من خلال ملاحظتنا الى المجموعة

([1]) يحيى السيد الحاوي:الملاكمة – اسس نظرية – تطبيقات عملية ، المركز العربي للنشر ، الزقازيق ، 1997 ، ص 247 .

التجريبية والتي تم بيانها في جدول(7) ومن خلال النتائج النهائية لها تبين أن هناك تقدماً كبيراً في الاختبارات البعدية للعينة التجريبية ويعزو الباحث ذلك الى التمرينات البصرية كمتغير مستقل مهم جداً في اغلب الفعاليات واكثرها تأثيراً في الملاكمة بأعتبار ان الملاكمة بحاجة الى تدقيق بصري الامر الذي ادى الى الاثر في المتغيرات المدروسة على اساس العين هي الحاسة المتقدمة والتي تعد الاولى من ضمن الحواس التي تعمل بها هذه الفعالية من خلال تلقي المعلومات الخارجية عن طريق البصر وتحديد مسافة وحركة المنافس ومن ثم توصيل الاشارات الحسية الى الدماغ وأصدار أيعازات حركية عن طريق الاعصاب الحركية الى العضلات العاملة اثناء اداء المهارات اللكمية على اعتبار خلايا العين هي جزء من الدماغ أي انه يمثل امتداد لها ونظراً لكون مثل هذه الخلايا اعلى درجة من التطور والتكامل ولكون خلايا العين خلايا عصبية فأن أي مؤثر لها مثل التمرينات البصرية سيكون بحالة الى التطور العلمي ومن جهة اخرى ان التدريبات المقترحة وضعت على أساس علمي من خلال مراعاة الكثير من الأمور المتعلقة بالعينة وبالتالي استطاع الباحث من ايجاد حمل تدريبي مناسب للتدريبات البصرية الموضوعة وكذلك التدرج في الحمل خلال أداء التدريب الأمر الذي أدى إلى ظهور نتائج إيجابية وتطور مستوى التركيز ومطاولة الدقة للملاكمين ومن خلال ذلك نلاحظ تحقيق فرض البحث وان دل ذلك على شي فأنه يدل على صحة تنظيم التمرينات البصرية للملاكمين وتأثيرها بالملاكمة من خلال اعطاء التدريبات في كل وحدة تدريبية بشكل (نظري وعملي) وبتكرارات مختلفة اي بمعنى ان التمرينات جميعها كانت مؤثرة على تطوير التركيز ومطاولة الدقة وبالتالي يؤثر على الأداء اللكمي والدفاعي للملاكمين هذا من جهة ومن جهة اخرى ان تلك التدريبات بهذه الطريقة كانت تمتاز بخصائص علمية وملائمة اضافة الى اسباب جعلت من هذا التفوق للمجموعة التجريبية وهي مراعاة التثبيت والزيادة اي التعامل مع ملاكمين اصحاء لهم القدرة على النهوض بالعمل التدريبي ويكون بشكل متكرر ومستمر لتطوير الأداء بشكل جيد يسمح له بالتنقيط اي تسجيل اكبر عدد ممكن من الدرجات اثناء اللكم مع الزميل او اللكم اثناء النزالات الحقيقية كما كانت بحقيقة الأمر ان التمرينات تحتوي على عنصر الأثارة بين الملاكمين اثناء الأداء من خلال بيان اداء الملاكمين خلال العمل سواءاً كان بالزمن ايهما يلكم بأقل زمن ممكن وكذلك تسجيل اكبر عدد ممكن من التكرارات للكمات والدفاعات الصحيحة ويتم ذلك جميعاً خلال التدريب العلمي وفي الملاكمة هناك مبدأ حقيقي هو انه كلما كانت التدريبات مبنية على اساس اللعب واللكم الحقيقي او المشابهة على شكل جولات حقيقية بين الزميلين يدل على تطور الأداء للملاكمين بسبب التعود على ذلك الأداء ، اما من خلال العرض السابق لجدول (8) تبين هناك فرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة

بالاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية ويعود السبب الى ان طريقة التدريب المستخدمة في هذه المجموعة المتمثلة بالتمرينات البصرية لها تأثير مباشر في تطوير تلك المتغيرات والمتمثلة بتركيز الانتباه ومطاولة الدقة الحركية بالملاكمة وما يحتاجه الملاكم اثناء الجولات لتلك المتغيرات وهذا ما اكده الكثير من الخبراء على ان (مهارة تركيز الانتباه تتطلب الإعداد والتدريب ومواصلة الجهد لتحقيق مستوى مناسب من تركيز الانتباه أذ ان اللاعب الغير واع بالحاجة الى تدريب هذه المهارة وان تطويرها لا يتم الا من خلال التدريب المتواصل عن طريق التدريب على المهارات التي تتطلب التركيز وهذا يحتاج جهداً عقلياً كبيراً فاللاعب لن يحقق مستوى عاليا من اللياقة البدنية او الأداء المهاري لمتطلبات البطولة من خلال الأحلام وكذلك يجب على اللاعب التدريب على مهارات الانتباه والتي من بينها تركيز الانتباه)(1) إضافة الى ذلك يرجع تطور هذه المتغيرات كونه تم استخدام تمارين مشابهة إلى ظروف اللعب بالملاكمة وكلما كان التمرين مشابهة للنزال بالملاكمة جعل من العمل يتطور شي فشي ومن ذلك نستدل على أن المجموعة التجريبية كانت افضل بكثير من المجموعة الضابطة في تطوير تلك المتغيرات والتي تعد متغيرات مؤثرة على نتيجة النزال بالملاكمة وهذا يرجع إلى التمارين المستخدمة والطريقة الناجحة في التدريب والابتعاد عن الروتين في التمارين المستخدمة وهذه مشكلة اغلب مدربينا انهم يعتمدون على الروتين بالعملية التدريبية إضافة إلى تقنين التمارين المستخدمة والاعتماد على الخبرة والمعلومات الذاتية في تشكليها وتطبيقها إضافة إلى التمارين المختارة بالأسلوب العلمي والمطبق وفق قواعد علم التدريب الرياضي . والسبب في ذلك يعود الى ان التدريبات الخاصة بطريقة التدريب البصري كان لها التأثير المباشر على تطوير الأداء نتيجة لفعاليتها من حيث مبدأ استمرارية الأداء بالتدريب على شكل جديد يحتوي على مجموعة تدريبات لتطوير المهارة اللكمية او الدفاعية بالملاكمة وهذا ما جعل التطوير يصبح كبير عما جاء من تطوير للمجموعة الضابطة التي اعتمدت على التدريب التقليدي .

([1]) محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة ،2001 ، ص265 .

5 – الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1. ان الاختبارات المصممة قد ميزت الملاكمين من خلال الاعتماد على الاسس العلمية في بناءها .

2. ان متطلبات مهارات الملاكمة تعتمد وبشكل اساسي على التدريب البصري حاله كحال المكونات الاخرى المهاري والبدني والخططي والنفسي .

3. من خلال النتائج التي تم الحصول عليها ان التمرينات البصرية مهمة ومؤثرة بالملاكمة للمتقدمين .

4. التمرينات البصرية المقترحة لها الاثر الكبير في تطور التركيز والمطاولة للدقة الحركية بالملاكمة للمتقدمين .

5- 2 التوصيات

1. ضرورة أعتماد الاختبارات المصممة بالبحث للتمييز بين الملاكمين .

2. ضرورة اعتماد التمرينات البصرية بالملاكمة وبشكل مستمر لما لها من اثر كبير بالملاكمة وخصوصاً التركيز ومطاولة الدقة الحركية .

3. يمكن للمدربين من خلال هذه الأختبارات التحقق من تركيز الانتباه ومطاولة الدقة الحركية بالملاكمة للمتقدمين .

4. ضرورة الأستفادة من هذه الاختبارات من قبل المدربين لغرض تحديد الملاكم الأفضل بالأشتراك في النزالات الرسمية .

5. ممكن الاستفادة من التمرينات البصرية للحصول على تطور كبير بكثير من المتغيرات وكذلك لتقوية عضلات العين .

6. اجراء دراسات مشابهة ولفئات عمرية اخرى في لعبة الملاكمة وكذلك اجراء دراسات مشابهة لباقي الالعاب الرياضية .

المصادر العربية

1. عصام الحسنات : علم الصحة الرياضية ، ط1 ، دار اسامة للنشر والتوزيع ، الاردن ، عمان ، 2009 .
2. محمد حسن علاوي :علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية ، دارالفكرالعربي ، القاهرة ،2002 .
3. محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة ،2001 .
4. مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 .
5. نبيل عبد الهادي : مدخل إلى القياس والتقويم التربوي واستخدامه في مجال التدريب الوضعي ، ط2 ، وائل للنشر والتوزيع ، عمان ، 2002 .
6. يحيى السيد الحاوي:الملاكمة – اسس نظرية – تطبيقات عملية ، المركز العربي للنشر، الزقازيق، 1997 .

ملحق (1)

أسماء الخبراء والمختصين

1. د . كمال جلال : أستاذ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، تعلم حركي / ملاكمة .
2. د .عبد الكاظم جليل : أستاذ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، علم نفس/ ملاكمة .
3. د. حسين علي : أستاذ ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، تدريب رياضي .
4. د .عباس حسين : أستاذ مساعد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل، طب رياضي/ أثقال .
5. د. حازم مرتضى التميمي : أستاذ مساعد ، كلية الطب ، جامعة القادسية ، طب وجراحة العيون .
6. د. حسنين عباس : أستاذ مساعد ، كلية الطب ، جامعة القادسية ، طب وجراحة العيون .
7. علاء جبار : أستاذ مساعد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، اختبارات .
8. د .فلاح حسن : أستاذ مساعد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، فسلجة التدريب .
9. سمير راجي : مدرس مساعد ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية، بايوميكانيك /ملاكمة .
10. د. احمد كريم : طبيب في مستشفى الديوانية التعليمي ، الديوانية ، تخصص عيون .
11. د. حسنين عبد الامير : طبيب في مستشفى الديوانية التعليمي، الديوانية ، تخصص عيون .
12. اسماعيل خليل : نائب رئيس الاتحاد المركزي العراقي بالملاكمة .

ملحق (2)

نموذج لأستمارة تسجيل اللكمات الصحيحة للملاكمين

ت	اسم الملاكم	اللكمات الصحيحة
1		
2		
3		
4		
5		

معايير تقويم أساليب الانتباه لدى طلاب السنة الرابعة في كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل

أ.د وديع ياسين التكريتي د. علي قادر عثمان

(ملخص البحث)

هدف البحث إلى ما يأتي:

- التعرف على قيم أساليب الانتباه العام في محاور البحث السبعة والمقياس بشكل عام لدى طلاب السنة الرابعة بكلية التربية الرياضية بجامعة الموصل .
- التعرف على أفضل محاور أساليب الانتباه العام في محاور البحث السبعة والمقياس بشكل عام لدى طلاب السنة الرابعة في كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل .
- وافترض الباحثون ما يأتي:
- يتمتع طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل بمستويات جيدة في أساليب الانتباه العام
- وجود تباين في قيم محاور أساليب الانتباه العام لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

المجال البشري: طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل.

المجال المكاني : القاعات الدراسية في فرع العلوم الرياضية.

المجال ألزماني: العام الدراسي 2011-2012

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المقارن لملاءمته لطبيعة البحث. وتكونت عينة البحث من (78) طالبا و ويمثلون نسبة (43.33 %)من مجتمع البحث البالغ (180).واستخدم الباحثون الاستبيان وسيلة لجمع البيانات .وذلك باستخدام اختبار أساليب الانتباه العام ل Nidffer R. والذي قام بتعريبه الأستاذ الدكتور محمد حسن علاوي والمكون من (95) فقرة ذوات خمسة بدائل بسبع محاور . يتمتع الاختبار بثبات يتراوح بين 0.64- 0.86 بالنسبة للأبعاد السبعة ، وتم استخدام صدق التكوين الفرضي للاختبار عن طريق التحليل ألعاملي والذي أسفر عن العوامل السبعة ، كما تم أيجاد الصدق المرتبط بالمحك عن طريق تطبيق الاختبارات المشابهة. وعولجت البيانات إحصائيا باستخدام المتوسط الحسابي والمتوسط الحسابي المرجح ودرجة الحدة و اختبار(ت) للعينات المستقلة .

واستنتج الباحثان ما يأتي:

- تجاوزت معظم قيم المتوسطات المرجحة لفقرات المقياس الوسط الفرضي للعبارات.
- تجاوزت المتوسطات الحسابية لمحاور المقياس الوسط الفرضي للمقياس.
- كان الوزن المؤوي للمتوسط المرجح لفقرات المقياس والمحاور والمقياس العام بتقدير متوسط .

وأوصى الباحثون الاهتمام بتطوير أنواع الانتباه من خلال الدروس العملية . وإجراء اختبارات دورية لطلبة الكلية لتطوير الانتباه.

1-التعريف بالبحث:

1-1مقدمة البحث وأهميته:

ان الانتباه هو العملية الأولى لنجاح عملية التعليم أو التدريب أو المنافسة ،فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلبياً على نجاح الأداء .والانتباه عملية تركيز العقل من بين موضوعات مختلفة أو على فكرة معينة من بين عديد من الأفكار (حسين ومحمد ،1989 ،173) وقد دلت نتائج البحوث و الدراسات ألتي أجريت على الرياضيين أن كثيراً من الأداء الناجح يتوقف على عنصر الانتباه كما أن الانتباه يحدث بدرجات مختلفة من القوة فتتغير حدة الانتباه خلال النشاط الرياضي بين لحظة و أخرى ،كما يقل الانتباه عند حلول التعب ،و قد ينعدم في حالة الإجهاد العضلي الذي يؤدي إلى خمول دقة العمليات الحادثة على القشرة الداخلية للمخ (خاطر و البيك، 1996، 499)

و يتطلب الوصول إلى المستوى العالي من التحصيل الحركي مجموعة من القدرات البدنية والحركية والمهارية والخططية والفسيولوجية و المعرفية والنفسية . و علم النفس الرياضي احد الأركان الهامة في إعداد الرياضي للوصول إلى المستويات العالية بدءا بالانتقاء وانتهاء بالاعتزال ، وما يتخلل هاتين المرحلتين من الإعداد الإرادي والنفسي وتجاوز المشاكل النفسية التي يواجهها الرياضي فيما يتعلق بقلق المنافسة ومعالجة حالات الإحجام والعزوف عن الممارسة الرياضية والصدمات نفسية وحالات ما قبل البداية ومعالجتها وما يترتب عليها من خبرات النجاح والفشل ، فضلا عن دراسة ميول واتجاهات الفرد نحو الأنشطة الرياضية وتصنيف الرياضيين ذوي التحكم الداخلي أو التحكم الخارجي، وتقويم وتطوير مظاهر الانتباه.

ويعد الانتباه من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد في أي لون من ألوان النشاط الرياضي ويعرف المدربون بصفة خاصة أهمية الانتباه في المساهمة في الوصول إلى الأداء الأمثل ،لذلك يتم توجيه اللاعب إلى تركيز الانتباه و اليقظة .ويمثل فقدان الانتباه أحد العوامل الرئيسة في الأداء الضعيف الذي يؤثر بطريقة مباشرة في عدم تحقيق الفوز و الاقتراب من الهزيمة. و يؤدي الانتباه دوراً هاماً في المراحل الأول من التعلم.وقد تمت الإشارة إلى أن دافعية المتعلم للوصول إلى إتقان المهارة وبذل الجهد لتطوير الأداء هي المفتاح لتطوير الخبرة في مجالات مختلفة سواء كانت رياضية أو موسيقية أو علمية .(شمعون،1999 ،363).

تعد مظاهر الانتباه المقياس الذي يظهر لنا الحالة النفسية للاعب لذا لابد من الاهتمام بهذه المظاهر وما يرتبط بها من أساليب لتعبئة الحالة النفسية للاعب فضلا عن احتياجات طلبة كلية التربية الرياضية لمظاهر الانتباه وأساليب الانتباه في أثناء التعلم للانتباه الواسع والانتباه الضيق والانتباه الداخلي والانتباه الخارجي وتقليص تركيز الانتباه والتحميل الزائد للمثيرات الداخلية والخارجية.

إن التعرف على واقع أساليب الانتباه يهدف إلى التشخيص والتصنيف و التنبؤ في مجال الانتباه ، يعرفنا على القدرة الفاعلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية على تكامل عدة متغيرات خارجية في وقت واحد ويعرف ما يدور حوله في جميع الأوقات، والتعرف على أسباب ارتكاب الطالب للأخطاء بسبب ارتكابه الزائد وتحمله

المفرط لعبء العديد من المثيرات الخارجية المختلفة ، والتعرف على بالقدرة الفاعلة على تكامل أفكار ومعلومات من عدة مصادر مختلفة والقدرة على التحليل والتخطيط المسبق وتوقع الأحداث. ، والأخطاء التي ترتكب بسبب تحمل الطالب المفرط لعبء العديد من المتغيرات الداخلية المختلفة نظرا لانشغاله في التفكير الصائب ،فضلا عن قابليته على تضييق انتباهه عندما يرغب

في ذلك، كما انه يستطيع تثبيت تركيزه على فرد آخر أو شيء واحد أو فكرة واحدة ، كما انه عادة ما يقوم بالانتهاء من العمل الذي يقوم به قبل البدء في عمل جديد آخر ،كذلك يرتكب الفرد أخطاء لأنه يعمل على تضييق انتباهه أكثر من اللازم وخاصة عندما يجابه الفشل أو الخوف الزائد أو الضوضاء العالية .ومعرفة ميول الطالب إلى معالجة العديد من المعلومات وعالمه (الإدراكي – المعرفي) مزدحم بشتى أنواع المعلومات.

وتزخر مناهج كليات التربية الرياضية بالعديد من الفعاليات الرياضية والمواقف المختلفة والطارئة واختلاف أساليب وطرائق التعلم والتدريس والتدريب والتي تتطلب المتابعة والاهتمام من قبل المتلقي وهذا يعتمد على قابلية المتلقي ومستويات الانتباه لديه.

يكتسب البحث أهميته من خلال التعرف على مستويات أساليب الانتباه لأهميتها في عملية التعلم والحياة العامة.

1-2مشكلة البحث:

اهتم الباحثان كثيرا في مظاهر الانتباه في المجال الرياضي سواء في البحث العلمي أو الأدبيات التي تناولت الانتباه وعقدوا المقارنات بين الأسوياء والمعوقون ووضع المعايير الخاصة بتقويم مظاهر الانتباه (التكريتي والزهيري، 1999) وبين الرياضيين المعوقين في الألعاب الفردية واالفرقية وبين الرجال والنساء المعوقين (أبو طبنجة، 2006)وبين الأسوياء نفسهم بين الألعاب الفردية والجماعية (التكريتي و سليمان 1997) كما تناولوا تأثر مظاهر الانتباه بدرجات مختلفة من الجهد (التكريتي ومحمد علي ،1997) كما أجريت دراسات في الألعاب الجماعية للمقارنة بين خطوط اللعب المختلفة ، إلا أن أساليب الانتباه العام فقد تناولها المؤلفون بالكتابة عنها في أدبيات علم النفس الرياضي وكتب عنها نظريا في بحوث مظاهر الانتباه في المجال الرياضي ا لا أنها لم تلق الأهمية من قبل الباحثين في الدراسة والبحث ، لذا وجد الباحثون أن من الأهمية دراسة أساليب الانتباه العام كخطوة للخروج من التقوقع في مظاهر الانتباه و دراسة أساليب الانتباه العام لدى طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل لما لهذه الأساليب من أهمية تتطلبها عملية التعلم للعديد من المهارات الرياضية وحل المشكلات النفسية التي تواجه طلاب كلية التربية الرياضية في مجالات الانتباه، فضلا عن أن النتائج التي تظهرها البحوث لم يوضع لها المعايير المعيارية والمحكية للاحتكام إليها لذا تكتسب مشكلة البحث الأهمية .

1-3أهداف البحث:

1-التعرف على قيم أساليب الانتباه العام في محاور البحث السبعة والمقياس بشكل عام لدى طلاب السنة الرابعة بكلية التربية الرياضية بجامعة الموصل .

2-التعرف على أفضل محاور أساليب الانتباه العام في محاور البحث السبعة والمقياس بشكل عام لدى طلاب السنة الرابعة في كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل .

3- التعرف على الدرجات المعيارية والمستويات المعيارية لمحاور أساليب الانتباه والمقياس بشكل كامل.

1-4فرضا البحث:

1-يتمتع طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل بمستويات جيدة في أساليب الانتباه العام .

2- وجود تباين في قيم محاور أساليب الانتباه العام لدى طلاب كلية التربية الرياضية.

1-5مجالات البحث:

1-المجال البشري: طلاب كلية التربية الرياضية بجامعة الموصل.

2-المجال المكاني : القاعات الدراسية في فرع العلوم الرياضية.

3-المجال ألزماني: العام الدراسي 2011-2012

1-6مصطلحات البحث:

- "مقياس أساليب الانتباه:هو مقياس يهدف إلى التشخيص والتصنيف و التنبؤ في مجال الانتباه يتكون من سبعة أبعاد تحوي (59)عبارة لكل عبارة خمسة بدائل ،بعض هذه العبارات تقيس أكثر من بعد من هذه الأبعاد السبعة .

- بعد تركيز الانتباه الخارجي الواسع: يصف الفرد نفسه بالقدرة الفاعلة على تكامل عدة متغيرات خارجية في وقت واحد ويعرف ما يدور حوله في جميع الأوقات.

- بعد التحميل الزائد لمثيرات خارجية: يرتكب الفرد أخطاء بسبب ارتكابه وتحمله المفرط لعبء العديد من المثيرات الخارجية المختلفة .

- بعد تركيز الانتباه الداخلي الواسع: يصف الفرد نفسه بالقدرة الفاعلة على تكامل أفكار ومعلومات من عدة مصادر مختلفة ويصفون أنفسهم بالقدرة على التحليل والتخطيط المسبق وتوقع الأحداث.

- بعد التحميل الزائد لمثيرات داخلية:يرتكب الفرد أخطاء بسبب ارتكابه وتحمله المفرط لعبء العديد من المتغيرات الداخلية المختلفة نظرا لانشغاله في التفكير الصائب.

- بعد تركيز الانتباه الضيق : يتسم الفرد بالقابلية على تضييق انتباهه عندما يرغب في ذلك، كما انه يستطيع تثبيت تركيزه على فرد آخر أو شيء واحد أو فكرة واحدة ، كما انه عادة ما يقوم بالانتهاء من العمل الذي يقوم به قبل البدء في عمل جديد آخر.

- بعد تقليص تركيز الانتباه: يرتكب الفرد أخطاء لأنه يعمل على تضييق انتباهه أكثر من اللازم وخاصة عندما يجابه الفشل أو الخوف الزائد أو الضوضاء العالية .

- بعد معالجة المعلومات: يميل الفرد إلى معالجة العديد من المعلومات وعالمه (الإدراكي – المعرفي) مزدحم بشتى أنواع المعلومات." (علاوي،1998، 507-508)

2-الدراسات النظرية :

2-1 الانتباه:

يزخر العالم المحيط بالفرد بالكثير من المنبهات والمثيرات التي تأتى من مصادر مختلفة دفعة واحدة إذ تتسابق فيما بينها تجذب انتباه الفرد في كل لحظة من لحظات اليقظة آلا انه لا يستطيع الانتباه لجميعها بل يختار بعض منها وقد صور ذلك (الضمد، 2000، 46) بدائرة مركزها أحد المثيرات تحيط به بقية المثيرات ويكون الانتباه أليها جزئياً ويمكن الانتقال من مثير إلى آخر بسهولة أما بقية المثيرات البعيدة عن مركز الانتباه فلا ينتبه أليها إذا غيرنا مركز الانتباه وهذه العملية تسمى بالانتباه والانتباه هو إحدى العمليات العقلية التي تؤدي دوراً مهماً في المجال الرياضي "لأنها من المتطلبات الأساسية للأداء الجيد في أي لون من ألوان النشاط الرياضي" (شمعون ،1999 ،263) لذلك أخذ المدربون يهتمون بتنمية الانتباه بالتدريب وبذل الجهد المتواصل ألانه غالباً ما يتقرر مصير المباراة بالانتباه وتركيزه وهذا ما أكده (شمعون، ،258,1996). وقد عرف الانتباه بانَّ الانتباه هو "توجيه أجهزتنا الحسية والإدراكية لاختيار معلومات معينة لمعالجتها وتخصيص الطاقة اللازمة للقيام بهذه المعالجة"(الوقفي، 1998 ، 25) وقد عرفها بأنها "وحدات تخزين وسيطة للحواس تقوم فيها هذه الوحدات بتخزين ما نحس به لفترة قصيرة" وعرفها بأنها "تهيئة وتوجيه الحواس نحو استقبال مثيرات المحيط الخارجي"(خيون، 2002 ،71)

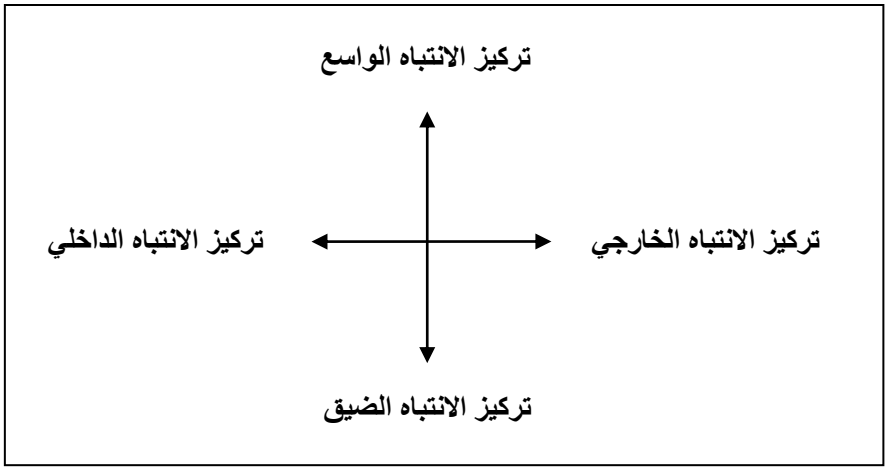
"يعد الانتباه أحد الأسس التي تقوم عليها مختلف العمليات العقلية ،إذ بدونه لا يستطيع الفرد أن يعي أو يتذكر أو يتخيل أو يتعلم أو يفكر في أي شيء ،فلكي يتعلم الفرد شيئا أو يفكر فيه يجب أن ينتبه أليه وأن يدركه . والانتباه شرط "هام" لتعرف الإنسان على البيئة و تكيفه معها والاتصال بها . والانتباه عملية تركيز العقل على موضوع من بين موضوعات مختلفة أو علي فكرة معينة من بين العديد من الأفكار"(حسين و محمد ،1989، 173)"كما أنه جمع الفعاليات النفسية حول ظاهرة من الظواهر لتجعلها تامة الوصول ، فإذا كانت هذه الظاهرة خارجية كان الانتباه حسياً وإذا كانت داخلياً كان الانتباه تأملياً"(صليبا ،1972، 478).

"أو كونه عملية عقلية تعزز لنا ما نرغب أن نركز عليه من منبهات والمثيرات و طرد أو صرف ما لا يهمنا منها "(الدباغ، 1982 ،107) إن الانتباه هو تركيز الشعور في شيء ما ، وان الفرد لا يمكنه الانتباه إلى جميع الأشياء أو المنبهات بل يختار منها ما يهمه معرفته أو التفكير فيه ."وما يستجيب لحاجاته النفسية ويتجاهل ما عداه إذ يمكن تعريف الانتباه على انه "توجيه الوعي Awareness نحو المثيرات (الرموز) المعينة بحيث تصبح في متناول الحواس" (راتب ، 2000، 285) (الزهيري،1996، 16) .

2-2 أبعاد الانتباه :

يعتقد معظم الناس أن التركيز يخضع لظاهر (الكل أو العدم) (All or Non) بمعنى ذلك في مجال علم النفس انك (ركز أو لا تركز) ، ومع ذلك أظهرت البحوث في هذا المجال أن هناك أنواعا عديدة من تركيز الانتباه مناسبة لرياضات وأنشطه معينة (علاوي، 1998 ،382) وانه من المتوقع أن لكل رياضه رموزاً متفردة مطلوبة لتحقيق الانتباه ، وبالرغم من ذلك هنالك مؤشرات عامة تصلح لتحليل متطلبات الانتباه لكل الأنشطة الرياضية . إذ توصل (روبرت نايدفر وروفرس) 1985 ، إلى نوعين مفيدين لمساعدة المدرب واللاعبين في فهم متطلبات الانتباه لنوع الرياضة من هذان النوعان (البعدان) كما يوضحهما الشكل (1) هما سعة الانتباه

إذ يكون تركيز الانتباه في مدى ضيق، و يكون الانتباه موجهاً للبيئة الخارجية أو داخل الذات. (Nidffer and Roferc.1985.24).



الشكل (1)أنواع الانتباه

هناك نوعان للانتباه حسب الاتجاه (مصدر المنبه):

1-الانتباه الداخلي: وهو الانتباه إلى الأحاسيس الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه مثل الشعور بالشيء والتفكير فيه، أي أن الانتباه هنا غير موجه إلى ما يدور في المجال الرياضي.

2-الانتباه الخارجي: هو توجيه الانتباه إلى الواجبات الحركية أو المنافسة، أو الانتباه إلى المؤثرات التي تحيط بالفرد.

ويقسم الانتباه الداخلي والخارجي على قسمين:

1.الانتباه الضيق: ويتمثل هذا الانتباه في السيطرة على المؤثرات الخارجية أو الداخلية وحصرها وعزل المؤثرات الأخرى عنها. ويعني أن يكون الرياضي يقظاً أو واعياً بشيء واحد أو منطقة صغيرة نسبياً .

2-الانتباه الواسع: هو قدرة الفرد على استيعاب المثيرات التي تحيط به بصورة شاملة، لذلك يحتاج اللاعب للانتباه الواسع ولاسيما في الألعاب الفرقية (الجماعية) لأن اللاعب يكون فيها مدركاً لحركة خصومه.

وهو أن يكون الرياضي يقظاً وواعياً بتحركات المنافسين وفي الوقت نفسه متابعاً لتحركات زملائه ، وان يتميز بمقدرة على تحويل الانتباه من المجال الواسع إلى الضيق والعودة مرة أخرى إلى المجال الواسع .

وهناك تقسيم وضعه (Robert Nideffer) عن (الضمد ،2003، 50-51) يجمع بين سعة الانتباه الضيق والواسع وحسب طبيعة الموضوع (الداخلي والخارجي) وهذا التقسيم يشمل :-

1- أسلوب الانتباه الواسع – الداخلي (Internal Style–Broad) .

هو الأسلوب الذي يتميز بالانتباه إلى عدة متغيرات داخلية في وقت واحد واللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب ألانتباهي هو لاعب مفكر قادر على التحليل والتخطيط المسبق وتوقع الأحداث ، ولا يستطيع إيجاد التكامل بين عدة أفكار أو معلومات من عدة مصادر مختلفة في وقت واحد ، كما يتميز بالقدرة على تحليل تحركات الزملاء وتحركات المنافسين وبمقدرة سرعة تغيير خطط اللعب المستخدمة ومن ناحية أخرى فاللاعب الذي يتميز بهذا الأسلوب ألانتباهي قد تصادفه صعوبات في عمليات التحليل والتفكير التي تحتاج إلى سرعة فائقة وخاصة في مواقف اللعب السريعة والمتلاحقة أو التي لم يصادفه التوفيق فيها ، كما قد يؤدي هذا الأسلوب ألانتباهي إلى انفراد اللاعب في عمليات التحليل والتوقع وبالتالي إمكانية إغفال بعض الجوانب أو المثيرات التي قد تتسم بأهميتها للأحداث والمواقف.

يتميز أصحاب هذا الأسلوب من الانتباه بقدرته على تحديد تحركاتهم في مواقف اللعب المختلفة ، وسرعة تعديد إستراتيجيتهم عندما يتطلب الموقف ذلك ، كما يتميزون بمهاراتهم في تحليل حركات المنافسين وتوقع استجابتهم ..

2-أسلوب الانتباه الواسع الخارجي (Broad - External Style) .

وهو الأسلوب الذي يتميز بالانتباه إلى عدة متغيرات خارجية في وقت واحد واللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب ألانتباهي تكون لديه القدرة على حسن الأداء في المواقف التي تتميز بالتغيرات السريعة والمتلاحقة التي تحتاج إلى قدر كبير من المعلومات نظراً لقدرته على تتبع هذه المواقف السريعة وقدرته على التقاط كمية متزايدة من المعلومات.

يتميز الأفراد الذين يمتلكون هذا الأسلوب القدرة على التغيير السريع ، وتجميع كمية كبيرة من المعلومات والمعارف . غير أنهم عرضة إلى زيادة الحمل الناتج عن زيادة وتراكم المعلومات مما يعيقهم عن اتخاذ القرارات السليمة.

3- أسلوب الانتباه الضيق - الخارجي (Narrow - External Style) .

وهو الأسلوب الذي يتميز بتركيز الانتباه على موضوع أو حدث أو موقف واحد خارجي ، واللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب ألانتباهي تكون لديه القدرة على تضييق انتباهه عندما يرغب في ذلك كما انه يستطيع تثبيت تركيز انتباهه على منافس معين أو خطة لعب معينة بدرجة كبيرة من الفاعلية ، ومن ناحية أخرى فان اللاعب الذي يتميز بهذا الأسلوب ألانتباهي تصادفه بعض الصعوبات في حالة حدوث العديد من المثيرات في الموقف الواحد وكذلك في حالة التغيرات السريعة المتلاحقة للوقت .

يتميز أصحاب هذا الأسلوب بقدرتهم على التركيز على الهدف الأساسي ، ألا أنهم يواجهون بعض المشاكل عندما تتغير عليهم البيئة المعتادة . .

4- أسلوب الانتباه الضيق – الداخلي (Narrow - Internal Style) .

يتميز أصحاب هذا الأسلوب بقدرتهم على أداء المهارات التي تتغير فيها الأوضاع ببطء ووضوح

وهوالأسلوب الذي يتميز بتركيز الانتباه على موضوع أو حدث أو موقف واحد داخلي واللاعب الذي يتسم بهذا الأسلوب ألانتباهي يكون بمقدوره تحليل فكرة معينة أو تحليل ذاته والقدرة على تشخيص ما بداخله أو القدرة على عزل تفكيره في الأحداث الخارجية ، ويلاحظ على اللاعب عدم التفاعل السريع مع الأحداث الخارجية ومواقف اللعب للتحركات السريعة والمتلاحقة .

وقد اتفق (الوقفي ،1998 ، 251) مع (برنهارت 1984 ، 205) على إن أنواع الانتباه هي:

1. الانتباه الإرادي: وهذا النوع يحدث نتيجة جهد شعوري وهذا الجهد يتوقف على آمرين هما:

*شدة الدافع إلى الانتباه. *وضوح الهدف من الإنسان.(راجح ، 1979 ،191)

2. الانتباه اللاإرادي:يحدث هذا النوع من الانتباه جبريا دون إرادة الفرد بحيث ينتبه الفرد إلى مثير أو مثيرات بدون بذل أي جهد أي "يحصل الانتباه رغما عن الفرد وان المنبه يفرض نفسه على حواسه فرضا جبريا" (التكريتي ،1978، 70)

3. الانتباه التلقائي:"وهو الانتباه إلى شيء ما بدافع فطري غريزي" (موسى ،1976 ، 205) وهو مهم جدا للفرد لأنه يلبي رغباته ويمكن من خلاله تنمية هذه الرغبات.

2-1-2 مظاهر الانتباه في المجال الرياضي:

يمكن تقسيم مظاهر الانتباه في المجال الرياضي إلى حجم الانتباه و حدة (شدة الانتباه) و ثبات الانتباه وتركيز الانتباه وتوزيع الانتباه وتحويل الانتباه (احمد،1976 ،226-229)

- حجم الانتباه:

يقصد بحجم الانتباه عدد المعلومات أو المثيرات التي يمكن للاعب الانتباه إليها بين المعلومات أو المثيرات المدركة في لحظة معينة من الزمن (احمد،1976 ،226-229)حجم الانتباه لدى اللاعب بحسب المواقف التي يكون فيها فيزداد الحجم أي تزداد المعلومات أو المثيرات في لحظة معينة مثل انتباه اللاعب المدافع في الكرة الطائرة في إثناء حركة المعد وحركة المهاجمين والكرة ويقل حجم الانتباه في موقف أخر فينحصر انتباه الفرد للكرة واللاعب المنافس "ويطلق على حجم الانتباه مصطلح مدى الانتباه وهو ما يمكن أن ننتبه أليه في المرة الواحدة" (فوس1972 ،111)

2. حدة الانتباه:

ويقصد بحدة الانتباه درجة القوة التي يبذلها اللاعب في تجميع حواسه تجاه مثير معين وكلما زادت درجة القوه نجحت الاستجابة وكانت أفضل لذلك تؤدي حدة الانتباه دورا مهما في النشاط الرياضي لاسيما في مرحلة تعليم المهارات الحركية المركبة إذ أنها تؤدي إلى الفهم الواضح لإجراء المهارات الحركية المركبة. كما أكد ذلك (احمد،1976 ،228)"فعند أداء المهارة الحركية فان عملية الانتباه تحدث بدرجات مختلفة فتارة يكون الانتباه حاداً وتارة أخرى يكون

فيها الانتباه ضعيفاً . ففي حالة التعب تقل شدة الانتباه بسبب إجهاد الجهاز العصبي الذي يؤدي إلى خمول في العملية الحادثة في القشرة الداخلية للمخ".(احمد،1976 ،328)

3. ثبات الانتباه:

أن ثبات الانتباه يعني القدرة على الانتباه لمثير معين والاحتفاظ بهذا الانتباه أطول مدة ممكنة واقرب مثل لتثبيت الانتباه هو اللاعب المدافع في كرة القدم إذ له القدرة على تثبيت انتباهه إلى اللاعب المهاجم من الفريق الأخر إن كانت الكرة ليست بحوزته واللاعب المدافع في الكرة الطائرة يستطيع أن يثبت انتباهه مدة معينة إلى لاعبي الهجوم لأنه لا يعلم من سيقوم بالهجوم وما قوته وسرعته واتجاهه."ويمكن الاحتفاظ بثبات الانتباه عن طريق التدريب المتنوع للمهارات الحركية" (احمد،1976 ،329) ولهذا تحدث عملية الانتباه بدرجات متفاوتة ويرجع ذلك إلى حدوث التعب المصاحب للأداء فكلما كان اللاعب في كامل لياقته كانت مدة انتباهه عالية جدا ونراه ضعيفا جدا حين نلاحظ علامات التعب تحيط به ويرجع السبب في ذلك إلى أن الجهاز العصبي قد أجهد وهذا يؤدي إلى الخمول .أن" الانتباه يزداد بنسبة 20% إلى 25% عندما يكون اللاعب في قمة لياقته" (حسانين وعبد المنعم ،1988 ،398)

4. تركيز الانتباه:

ويقصد به " تجميع كافة الأفكار والعمليات الفكرية بنقطة واحدة لخدمة العمل المهاري المراد تحقيقه " (محجوب ، 1985 ، 62) وهو حصر الانتباه على مثير معين مدة معينة ويحصل ذلك بالانقطاع التام عن المحيط الخارجي للقيام بأداء حركي معين أو تنفيذ عمل دقيق من خلال تجميع العمليات العقلية مدة قصيرة لأنها مجهدة للعقل واقرب مثل لذلك الرمي بأنواعه ورياضة رفع الأثقال ويمكن تفسير ما تقدم بأنه "تجميع لكافة الأفكار والعمليات الفكرية بنقطة واحدة لخدمة العمل المهاري المراد تحقيقه" (محجوب ، 1985، 14)

5. توزيع الانتباه:توزيع الانتباه يعني قدرة الفرد على استيعاب اكبر قدر ممكن من المثيرات المحيطة به وهو "العمليات والنشاط النفسي- أي الانتباه الموجه نحو عدة أشياء أو أنشطة في وقت واحد".(سعد و علاوي ،1975 ،368)

وان تركيز الانتباه نحو مثير معين لا يعني جمود الانتباه وتوقفه يتحرك الانتباه في أثناء تركيزه في مجال أو امتداد أو اتساع اكبر يطلق عليه مجال أو امتداد أو اتساع الانتباه ، ولكن في حدود تتبع المثير المختار الذي يتم التركيز عليه. "ويطلق على النقطة التي يتركز عليها الانتباه (بؤرة الانتباه) كما هو الحال في رياضة الرماية عندما يركز اللاعب انتباهه في بؤرة معينة أو نقطة معينة في الهدف الثابت أو المتحرك. وفي بعض الأوقات يجب أن يكون تاماً بصورة كلية لأجل الوصول إلى حالة الترابط الذهني والبدني ، فأن جميع الطاقة الذهنية يجب أن تتدفق باتجاه واحد" (نايدفر ، 1991 ، 289).

6.تحويل الانتباه:تحويل الانتباه هو "قدرة اللاعب على سرعة توجيه انتباهه من مثير معين إلى مثير أخر(الضمد، 2000 ، 67)." حسب شدة وقوة المثير حيث تتوجه حواس اللاعب نحو مثير معين ومن ثم يقوم بتحويل انتباهه إلى مثير أخر ليستطيع أن يتعامل معه عن طريق استجابة حركية مناسبة تخدم الموقف الذي هو فيه ويمكن تصور ذلك من ظهور المثير مثل التعرف على تحركات اللاعب في الفريق المنافس ثم يقوم بالتعرف على المثير عن طريق الدماغ الذي يعطي الإيعاز المناسب إلى العضلات لأداء الاستجابة المناسبة لهذا

المثير وعند ظهور مثير أخر وخاصة في الألعاب المفتوحة (كرة طائرة، كرة يد، كرة سلة، كرة قدم) لوجود أكثر من متغير ومثير لذلك يحدث تحويل انتباه اللاعب من المثير الأول إلى المثير الثاني ومحاولة اختيار الاستجابة المناسبة وتنفيذ الواجب الحركي المطلوب.(الجحيشي ،2009 ، 20)

إن تحويل تركيز الانتباه من الداخل إلى الخارج في الرياضة مهم جدا للاعتبارات الآتية:

1)يتميز الأداء الرياضي بزيادة معدل سرعته، وخاصة بالنسبة للمهارات المفتوحة، أي تزداد الحاجة إلى الانتباه لمتابعة التغيرات السريعة في الأداء.

2)يتميز الأداء الرياضي بأنه مصدر للكثير من المنبهات التي مصدرها الرياضي نفسه (التركيز الذاتي) مثل الشعور بالتوتر النفسي والتفكير في حدوث الأخطاء المصاحبة للأداء.

يتميز الأداء الرياضي بأنه يمارس بحضور الجمهور والجمهور يوجه انتباه الرياضي نحو الذات مما يشغل ذهن الرياضي بالكثير من الخواطر والأفكار عن رأي الآخرين في أدائه. (مهدي ،2005، 27)

ويشير(الضمد،2000 ، 46) من أن تحويل الانتباه في المجال الرياضي هو الانتقال من الذات الداخلية إلى الجو المحيط بالتنافس وفقا لمتطلبات الموقف وهذه العملية غاية في الصعوبة خاصة في الألعاب الرياضية المفتوحة والتي نحن بصدد دراستها آلا وهي لعبة الكرة الطائرة والتي يتواصل فيها تحويل الانتباه ويمكن توضيح ذلك من خلال مدافع الكرة الطائرة الذي يوجه انتباهه نحو اللاعب المنافس الذي سيقوم بالضربة الساحقة ثم يرى تغير مسار الكرة إلى لاعب أخر للقيام بنفس المهمة السابقة لكن من موقع أخر فعليه أن يحول انتباهه بسرعة نحو هذا اللاعب وهذا لا يكون سهلا أبدا ما لم يتدرب اللاعب بجد على مثل هكذا موقف.

3-2 عوامل جذب الانتباه :

يعتمد جذب الانتباه وتركيزه على عدة عوامل منها يعود إلى (عوامل موضوعية) تتعلق بطبيعة المنبه ، ومنها ما يعود إلى (عوامل ذاتية) تتعلق بالفرد نفسه .

أ. العوامل الموضوعية :

تعد المتغيرات المفاجئة في الأضواء الصادرة من المنبه أو ألوانه أو حركاته أو حدته أو كونه مألوف أو غير مألوف ومن ابرز العوامل التي تجلب الانتباه وتديمه . وتدعى هذه العوامل بالموضوعية وأهمها :

- التغيرات و الحدة :

تسترعي المنبهات الجديدة أو المتحركة الانتباه أكثر من المنبهات الثابتة ، مثلاً اللاعب المرسل في الكرة الطائرة يجلب انتباهنا ، بينما لا تعود نتنبه إليه إذ صار بين زملائه اللاعبين بعد أدائه للإرسال

- الحجم والشدة :

من المألوف في سيكولوجية الإعلان أن كبر حجم الخط للانتباه أفضل من صغره ، سواء كان الإعلان على شكل صناديق أو إشارات ، كما أن الخط العريض للصناديق ، في الكتاب يجلب انتباهنا أكثر من الهامش الصغير .

ب. العوامل الذاتية :

تدور هذه العوامل حول تركيز الانتباه على ما يتصل بحاجاتنا ورغباتنا وقيمنا ودوافعنا وتوقعاتنا من المنبهات ، فرائحة الطعام أكثر ما تجلب انتباه الشخص الجائع ، والأم ألفاطمة سرعان ما تستيقظ عند سماعها صراخ(Cole and et.al .1985 .75) طفلها .

العوامل المؤثرة في الانتباه :

1. العوامل الداخلية المؤثرة في الانتباه :

أ. الخصائص المميزة للحواس : إن الخصائص المميزة للحواس المختلفة للاعب وبصفة خاصة الخصائص المميزة لحاسة البصر من الأهمية بمكان قدرة اللاعب على الانتباه والقدرة على تركيز الانتباه في موضوع أو هدف معين أو الانتقال بتركيز الانتباه من موضوع أو حدث لموضوع أو حدث آخر .

ب. مستوى الاستشارة أو التنشيط : يمكن أن تسهم الاستثارة العالية أو التنشيط العالي في تركيز انتباه اللاعب فترة قصيرة ، في حين أن الاستثارة المنخفضة أو التنشيط المنخفض يمكن أن يؤثر على الانتباه لفترة أطول .

جـ. السمات الشخصية : تعد بعض السمات الشخصية التي يبتسم بها اللاعب من بين أهم العوامل التي يمكن أن تؤثر في الانتباه ، فعلى سبيل المثال فأن اللاعب الذي يتميز بسمة الانبساطية يكون أكثر وعياً واستجابة للمثيرات البيئة وبالتالي القدرة على الانتباه لها وعلى العكس من ذلك فان اللاعب الذي يتسم بالانطوائية يكون اقل وعياً بالمثيرات الخارجية وبالتالي عدم الانتباه لها بصورة واضحة. (علاوي،1989 ،275 .)

2. العوامل الخارجية المؤثرة في الانتباه :

حدد(علاوي) العوامل الخارجية المؤثرة في الانتباه بما يأتي:

أ. كمية وصعوبة المعلومات أو المثيرات :

كلما كانت المعلومات أو المثيرات الخارجية المؤثرة على اللاعب كبيرة العدد ، وغزيرة فان ذلك يقلل من قدرة اللاعب على دقة الانتباه فكأن غزارة المعلومات أو المثيرات من العوامل التي قد تقلل من إمكانية اللاعب على الانتباه وعلى العكس من ذلك فأن المعلومات أو المثيرات ضئيلة العدد تعد من العوامل التي تسهم في قدرة اللاعب على الانتباه الجيد . ومن ناحية أخرى فأن المعلومات أو المثيرات الخارجية التي تتميز بتعقدها وصعوبتها يمكن أن تعد من العوامل المؤثرة بصورة سلبية في جودة الانتباه ، ومن ناحية أخرى قد تكون المعلومات أو المثيرات الخارجية البسيطة أو السهلة من العوامل التي قد تساعد على جودة الانتباه بصورة ايجابية .

ب. الضغوط الخارجية :-

إن المزيد من الضغوط الخارجية الواقعة على كاهل اللاعب قد تؤدي إلى عدم قدرته على حسن الانتباه وتركيزه ، كما هو الحال في حالات الضوضاء أو التشجيع المضاد للاعب من المتفرجين

جـ . الوقت المطلوب لتركيز الانتباه :-

كلما كان الوقت المتاح أو المطلوب لانتباه اللاعب لمثير ما قصيراً نسبياً ، كان اللاعب اقدر على تركيز انتباهه في هذا المثير ، وبالتالي فأن قدرته على الاستجابة تكون بصورة أسرع وأدق . وعلى العكس من ذلك ، فكلما كان الوقت المتاح أو المطلوب للانتباه طويلاً ، أسهم ذلك في المزيد من الجهد بالنسبة للاعب لمحاولة تركيز انتباهه. (علاوي،1989 ،276-277)

أن تأثير العوامل الخارجية يتوقف على مقدار استثارتها للعوامل الداخلية (عاقل ،1966 579). إذ أن الانتباه يعتمد كلياً على العوامل الموضوعية فأي شيء يستهوي دوافعنا الغريزية وأذواقنا واهتماماتنا المكتسبة يكون ذا قيمة انتباهيه من ذلك الجانب. (Helen . 1974 . 9)

3-إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملاءمته لطبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته: تكون مجتمع البحث من طلاب السنة الرابعة بكلية التربية الرياضية بجامعة الموصل البالغ عددهم (180) وتكونت عينة البحث من (78) طالبا تم اختيارهم بالطريقة العمدية لموافقتهم المشاركة في البحث ويمثلون نسبة(43.33 %) من مجتمع البحث الأصلي.

3-3 وسائل جمع البيانات: استخدم الباحثون الاستبيان وسيلة لجمع البيانات، وذلك باستخدام اختبار أساليب الانتباه العام لنايدفر (Nideffer . 1976. . 181 - 1 99) والذي قام بتعريبه الأستاذ الدكتور محمد حسن علاوي والمكون من (59) فقرة ذوات خمسة بدائل ،(أبدا ، نادرا، أحيانا ، غالبا ، دائم) و بسبع محاور .

*تركيز الانتباه الخارجي الواسع. *التحميل الزائد لمثيرات خارجية.

*تركيز الانتباه الداخلي الواسع. *التحميل الزائد لمثيرات داخلية.

*تركيز الانتباه الضيق. * تقليص تركيز الانتباه. *معالجة المعلومات.

وتبين فقرات الجداول 1-7 فقرات اختبار أساليب الانتباه العام لنايدفر المترجم من قبل الأستاذ الدكتور محمد حسن علاوي .(علاوي.1998. 507-514) وهناك عبارات تقيس أكثر من بعد وبذا يصبح مجموع العبارات (80) فقرة. يتمتع الاختبار بثبات يتراوح بين (0.64- 0.86) بالنسبة للأبعاد السبعة ، وتم استخدام صدق التكوين الفرضي للاختبار عن طريق التحليل ألعاملي والذي أسفر عن العوامل السبعة ، كما تم أيجاد الصدق المرتبط بالمحك عن طريق تطبيق الاختبارات المشابهة.وتم عرضه على المختصين في علم النفس الرياضي لبيان صلاحيته للبيئة العراقية.(أ.د ناظم الوتار ، أ.م.د نغم ألعبيدي ، أ.م.د عصام عبد الرضا)

3-4 المعالجات الإحصائية:

عولجت البيانات إحصائيا باستخدام المتوسط الحسابي والمتوسط الحسابي المرجح ودرجة الحدة والوزن المؤوي للمتوسط المرجح.(التكريتي و ألعبيدي ،2012، 102- 306).

4- نتائج البحث: الجدول (1)

المعالم الإحصائية لمحور تركيز الانتباه الخارجي الواسع (BET) لعينة البحثمن الجدول (1) دلت نتائج البحث أن جميع قيم المتوسطات الحسابية أعلى من الوسط الحسابي الفرضي البالغ (3) وتراوح الوزن المؤوي للعبارات بين (62 % - 70%) وبلغ الوسط الحسابي للمحور (3,3) وبانحراف معياري ±(0.13)وبوزن مؤوي (66%) مما يؤشر أن أفراد عينة البحث

ت	العبـــــــــــــــــــــارة	الوســـــط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن المئوي
1	عندما يتحدث إلي الناس أجد نفسي مشتتاً بالأحداث والمناظر المحيطة بي.	3,7	0,96	%74
7	أتـحـرك مـــــن عـمـل لآخـــر فـي وقـــت واحـد.	2,8	1,24	%56
8	قـــبل أن أكمـــل عمـــلاً ما أقفـز لأداء عمـل آخـــر.	3,3	1,15	%66
11	يبـــدو ألـعـالـم لـــــي كشـيء مـحيـــر ومـــربـــك.	3,1	1,25	%62
24	من السهل علي أن امنع المناظر والأحداث من التداخل مع أفكاري.	2,8	1,11	%56
25	ألأحـــداث و المـــوضـوعـــات تـشـــد انتباهـــــــي.	3,3	1,08	%66
28	عندما تدور أحداث كثيرة حولـــي أجد صعوبة في ألتفكيـر في أي شيء.	3,2	1,26	%64
30	عندما أحاول شراء شيء ما تواجهني العديد من الاختيارات ولا أستطيع ترتيب أفكاري لاتخاذ قرار.	2,9	1,23	%58
35	تتملكني الحيرة عند مشاهدة بعض الأحداث التي تحدث فيها الكثير من الأمور في وقت واحد.	3	0,98	%60
43	أطلب من الآخرين تكرار كلامهم لأن انتباهي يتشتت بأحداث أو مناظر ليست لها علاقة بموضوع الحديث.	3,4	1,08	%68
46	أجد نفسي مشتتاً عند محاولة عبوري بعض تقاطعات ألشوارع المزدحمة.	3,5	1,21	%70
53	فـي بعض الأحيان تؤثر الأحداث أو الأضواء علي بسرعة بحيث تجعلني اضطرب أو انزعج.	3,1	1,06	%62
	المجموع الكلي	3,1	0.26	%62

الجدول (2)

المعالم الإحصائية لمحور التحميل الزائد لمثيرات خارجية (OET) لعينة البحث

من الجدول (2) دلت نتائج البحث أن معظم قيم المتوسطات الحسابية أعلى من الوسط الحسابي الفرضي البالغ (3) وتراوح الوزن المؤوي للعبارات بين (60% - 74%) وبلغ الوسط الحسابي للمحور (3,1) وبانحراف معياري ±(0.26)وبوزن مؤوي (62%).كما ظهر أن ثلاث عبارات لم ترقى إلى المتوسط الفرضي وهي (7 - 24 - 30) إلا أن الوزن المؤوي لها تراوح بين (56% -58%). مما يؤشر أن أفراد عينة البحث يتمتعون بالتحميل الزائد للمثيرات الخارجية (OET) بدرجة متوسطة .

ت	العبـــــــــــــــــــارة	الوســـط الحسابي	الانحـراف المعياري	الوزن المئوي
3	كل ما أحتاجه قليل من المعلومات وأستطيع تكوين عدد كبيـر من الأفكار.	3,5	1,14	%70
17	أنـــــا نـظـــــري و أحـــاول أن أنـــاقـــش كـثـيـــراً.	3,1	1,08	%62
19	اهتماماتي بصورة عامـة أكبر من اهتمامات معظـــم ألنـاس.	3,2	1,06	%64
22	من ألسهل علي أن أركز على عدد من الأشياء في وقت واحد.	3,1	1,15	%62
29	أنـــــا أجيد التحـليـل السـريع للمواقـف ألمعـقـدة من حولـــي.	3,4	1,17	%68
39	عندما أشترك في لعبة ما فإنني أرتكب أخطاء لأنني أراقـب شخصاً وأنسى الآخرين.	3,2	1,08	%64
40	أستطيـع أن اخطـط للمستقبـل لبعـض الأهـــداف المعـقـدة.	3,7	0,97	%74
52	مـن ألسهـــل علي تكوين أفكار مرتبطة من أفكار مختلفة أو متفرقة.	2,9	0,93	%58
	المجموع الكلي	3,3	0.25	%66

الجدول (3)

المعالم الإحصائية لمحور تركيز الانتباه الداخلي الواسع (BIT) لعينة البحث

من الجدول (3) دلت نتائج البحث أن معظم قيم المتوسطات الحسابية أعلى من الوسط الحسابي الفرضي البالغ (3) وتراوح الوزن المؤوي للعبارات بين (62% - 74%) وبلغ الوسط الحسابي للمحور (3,2) وبانحراف معياري ±(0.25) وبوزن مؤوي (64%).كما ظهر أن عبارة واحدة لم ترقى إلى المتوسط الفرضي وهي (52) إلا أن الوزن المؤوي لها كان (58%). مما يؤشر أن أفراد عينة البحث يتمتعون بتركيز الانتباه الداخلي الواسع (BIT) بدرجة متوسطة .

ت	العبـــــــــــــــــــارة	الوســـط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن المئوي
2	عندما يتحـدث إلي فرد آخر أجد نفسي منتبهاً إلى أفكاري الخاصة.	3,1	1,13	%62
10	أفكاري تدور في رأسي سريعة جداً ولا أستطيع ملاحقتهـا.	3,3	1,15	%66
16	ينحصـر انتباهي في تفكيري وأصبح غير منتبه لما يدور حولي.	3,1	1,15	%62
23	من السهل علي أن أعزل أفكاري من التداخل في بعض الأشياء التي أشاهدها أو استمع إليها.	3,2	1,08	%64
36	هناك أمور كثيرة في ذهني تجعلني متحيراً أو كثير النسيان.	2,9	1,16	%58
44	فـي الامتحانات السهلة تكون أجوبتي متسعة بحيث أكتب معلومات غير مرتبطة بموضوع السؤال.	3,4	1,19	%68
51	لدي الميل للاشتراك في حديث مع الآخرين ونسيان أمور هامة ينبغي عملها.	2,5	1,05	%50
54	يقوم الناس بتكرار حديثهم إلي لأنني أنشغل بأفكاري الخاصة خلال حديثهم إلي.	3,5	0,84	%70
55	يسخر بعض الناس مني لأنني لا أستطيع بسرعة فهم نكاتهم أو دعاباتهم.	4	1,24	%80
	المجموع الكلي	3,2	0.39	%64

الجدول (4)

المعالم الإحصائية لمحور التحميل الزائد لمثيرات داخلية (OIT) لعينة البحث

من الجدول (4) دلت نتائج البحث أن معظم قيم المتوسطات الحسابية أعلى من الوسط الحسابي الفرضي البالغ (3) وتراوح الوزن المؤوي للعبارات بين (62% - 80%) وبلغ الوسط الحسابي للمحور (3,2) وبانحراف معياري ±(0.39) وبوزن مؤوي (64%). كما ظهر أن عبارتين لم ترقى إلى المتوسط الفرضي وهي (36- 51) إلا أن الوزن المؤوي لها تراوح بين (50% -58%). مما يؤشر أن أفراد عينة البحث يتمتعون بالتحميل الزائد للمثيرات الداخلية (OIT) بدرجة متوسطة .

ت	العبـــــــــــــــــارة	الوســـط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن المئوي
4	أفـكاري مـحـدودة للأشيـاء والأشخـاص المـحيطين بـي.	3,8	1,0	%76
6	ألـعـمـــل الـــذي أقـــوم بـه مـركـــز وضـيـــق.	2,6	1,1	%72
12	عندمـا أقرأ كتاباً فانــهُ مـن السهل علي أن أركز فقط على القراءة.	2,8	1,14	%56
15	أفـكـــــر فـــي شـــيء واحـــد فقط خـلال أي وقـــت.	2,7	1,06	%54
20	اهتماماتي بصورة عامـة أضيـق مـــن اهتمامات النـــاس.	3,4	1	%68
21	من ألسهل علي توجيه اهتمامي وتركيزي على شيء واحد.	3,2	1,08	%64
23	مـن السهـل علي أن أعزل أفكـاري من التداخل في بعـض الأشياء التي أشاهدها أو أستمع إليها.	3,2	1,08	%64
24	مـن السهل علي أن امنع المناظر والأحداث من التداخل مع أفكاري.	2,8	1,11	%56
26	مـــن السهـــل علي أن أنـتبـــه لقضية أو فـكـرة واحـــدة.	3,3	1,13	%66
27	أجيد التقاط صوت آلة موسيقية معينة عند سماعي لمقطوعة موسيقية.	3,3	1,32	%66
33	من ألسهل علي أن أبقي تفكيري مـركزاً على صوت واحـد أو منظر واحد.	3,2	1,16	%64
38	مـن ألسـهل علـي نسـيان ألمشـاكل بمشـاهدة فـيلم سـينمائي جـــيد أو الاستماع إلى الموسيقى.	2,8	1,26	%56
	المجموع الكلي	3	0.33	%60

الجدول (5)

المعالم الإحصائية لمحور الانتباه الضيق (NAR) لعينة البحث

من الجدول (5) دلت نتائج البحث أن معظم قيم المتوسطات الحسابية أعلى من الوسط الحسابي الفرضي البالغ (3) وتراوح الوزن المؤوي للعبارات بين (66% - 76%) وبلغ الوسط الحسابي للمحور (3) وبانحراف معياري ±(0.33) وبوزن مؤوي (60%). كما ظهر أن أربع عبارات لم ترقى إلى المتوسط الفرضي وهي (12- 15-24-38) إلا أن الوزن المؤوي لها تراوح بين (54% -56%). مما يؤشر أن أفراد عينة البحث يتمتعون الانتباه الضيق (NAR) بدرجة متوسطة .

ت	العبارة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن المئوي
4	أفكاري محدودة للأشياء والأشخاص المحيطين بي.	3,8	1,0	%76
5	أحتاج إلى معلومات كثيرة قبل أن أقول أو أفعل أي شيء.	3	1,15	%60
6	ألعمل الذي أقوم به مركز وضيق.	2,6	1,1	%72
13	أركز على جزء صغير من حديث شخص ما وأفقد المعنى ألكامل لما يقول.	3,5	1,12	%70
14	أجد صعوبة في أن أستمع لفكرة أو قضية واحدة.	3,8	1,06	%76
15	أفكر في شيء واحد فقط خلال أي وقت.	2,7	1,06	%54
22	من ألسهل علي أن أركز على عدد من الأشياء في وقت واحد.	3,1	1,15	%62
31	عندما أكون قلقاً أو عصبياً يقل انتباهي وافشل في رؤية الأشياء الهامة التي تدور حولي.	2,9	1,11	%58
37	في الامتحانات تكون أجوبتي محدودة ولا تغطي الموضوع بالكامل.	3,2	1,07	%64
38	من ألسهل علي نسيان ألمشاكل بمشاهدة فيلم سينمائي جيد أو الاستماع إلى الموسيقى.	2,8	1,26	%56
39	عندما أشترك في لعبة ما فإنني أرتكب أخطاء لأنني أراقب	3,2	1,08	%64

	شخصاً وأنسى الآخرين.			
45	أقع في أخطاء لأن أفكاري تنحصر في فكرة واحدة أو رأي واحد.	3,6	0.96	%72
48	أقلـق وأنسى العديــد مــن ألمعلومات خــلال الامتحانات.	2,8	1.08	%56
51	لدي الميل للاشتراك في حديث مع الآخرين ونسيان أمــور هامـة ينبغي عملها.	2,5	1,05	%50
56	يمكنني ألنظر كثيراً إلى الأشياء وفكري خالي تقريباً من كل شيء ما عدا انعكاسات الأشياء التي ألاحظها.	2,7	0,95	%54
	المجموع الكلي	3	0.41	%60

الجدول (6)

ت	العبـــــــــــــــــارة	الوســـط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن المئوي
3	كل ما أحتاجه قليل من المعلومات وأستطيع تكوين عدد كبير من الأفكار.	3,5	1,14	%70
4	أفكاري محدودة للأشياء والأشخاص المحيطين بي.	3,8	1,0	%76
9	ألعمل الذي أقوم به يتضمن العديد من الأشياء والأفكار التي ليست لها علاقة بعضها بالبعض الآخر.	3,3	1,1	%66
13	أركز على جزء صغير من حديث شخص ما وأفقد المعنى ألكامل لما يقول.	3,5	1,12	%70
15	أفكر في شيء واحد فقط خلال أي وقت.	2,7	1,06	%54
17	أنا نظري و أحاول أن أناقش كثيراً.	3,1	1,08	%62
18	ألبيئة التي أعيش فيها مزدحمة بالعديد من المثيرات.	2,5	1,17	%50
19	اهتماماتي بصورة عامة أكبر من اهتمامات معظم ألناس.	3,2	1,06	%64
22	من ألسهل علي أن أركز على عدد من الأشياء في وقت واحد.	3,1	1,15	%62
29	أنا أجيد التحليل السريع للمواقف ألمعقدة من حولي.	3,4	1,17	%68
32	في حجرة مليئة بالأطفال أو في ملعب به العديد من اللاعبين يمكنني أن اعرف ما يفعله كل واحد منهم.	3,1	1,02	%62
34	أنا أجيد ملاحظة جماعة من الناس وأستطيع ملاحظة أو اختيار شخص واحد من بينهم.	3,5	1,08	%70
40	أستطيع أن اخطط للمستقبل لبعض الأهداف المعقدة.	3,7	0,97	%74
41	في حجرة مليئة بالناس أستطيع متابعة عدة أحاديث من أفراد مختلفين في وقت واحد.	2,8	1,08	%56
47	أجيد إلقاء ألنظر في منطقة واسعة وبسرعة واستطيع انتقاء أشياء معينة من هذه المنطقة.	3,2	1,15	%64
49	عندما أشترك في أي نشاط فإن عقلي يعمل سريعاً جداً.	3,5	0,93	%70
57	أجد نفسي مسروراً في ألللقاءات الاجتماعية.	3,6	1,11	%72
58	عندي طاقة كبيرة لمن هم في مثل سني.	3,6	1,11	%72

59	أنـــا شخـص مشغـول جداً ولا يـوجد لـدي وقـت فراغ.	2,6	1,21	%52
	المجموع الكلي	3,2	0.41	%64

المعالــم الإحصائيـة لـمحور تقليص تركيـز الانتبـاه (RED) لعينة البحث

من الجدول (6) دلت نتائج البحث أن معظم قيم المتوسطات الحسابية أعلى من الوسط الحسابي الفرضـي البـالغ (3) وتـراوح الـوزن المـؤوي للعبـارات بـين (60% - 76%) وبلـغ الوسـط الحسابي للمحور (3) وبانحراف معياري ±(0.41) وبوزن مؤوي (60%). كما ظهر أن ست عبـارات لـم ترقـى إلـى المتوسـط الفرضـي وهـي (15-31-38 -48-51- 56) إلا أن الـوزن المـؤوي لهـا تـراوح بـين (50% -56%). ممـا يؤشـر أن أفـراد عينـة البحـث يتمتعـون بتقليص تركيـز الانتبــاه (RED) بدرجة متوسطة .

ت	المحـــــــــــــور	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوزن المئوي	الدرجـــة المعيارية	المســتوى المعياري

الجدول (7)المعالــم الإحصائيــة لمحــور معالجــة المعلومــات (INFP) لعينة البحث

من الجدول (7) دلت نتائج البحث أن معظم قيم المتوسطات الحسابية أعلى من الوسط الحسابي الفرضـي البـالغ (3) وتـراوح الـوزن المـؤوي للعبـارات بـين (62% - 76%) وبلـغ الوسـط الحسابي للمحور (3,2) وبـانحراف معيـاري ±(0.41) وبـوزن مـؤوي (64%). كمـا ظهـر أن أربع عبارات لم ترقى إلى المتوسط الفرضي وهي (15-18- 41-59) إلا أن الوزن المؤوي لها تـراوح بـين (50% -56%). ممـا يؤشـر أن أفـراد عينـة البحـث يتمتعـون بمعالجــة المعلومــات (INFP) بدرجة متوسطة .

1	تركيز الانتباه الخارجي الواسع (BET)	3,3	0,13	%66	2,31+	جيد جدا
2	التحميل الزائد لمثيرات خارجية (OET)	3,1	0,26	%62	0,38+	متوسط
3	تركيز الانتباه الداخلي الواسع (BIT)	3,3	0,25	%66	0,80+	متوسط
4	التحميل الزائد لمثيرات داخلية (OIT)	3,2	0,39	%64	0,51+	متوسط
5	الانتباه الضيق (NAR)	3	0,33	%60	0,0	مقبول-متوسط*
6	تقليص تركيز الانتباه (RED)	3	0,41	%60	0.0	مقبول – متوسط*
7	معالجة المعلومات (INFP)	3,2	0,36	%64	0,55+	متوسط
	أساليب الانتباه العام	3,16	0.36	%63.14	0,44+	متوسط

من الجداول (7) دلت نتائج البحث ما يأتي :

1-أن المتوسطات الحسابية للمحاور السبعة تراوحت بين (3 - 3,3) وبانحراف معياري وكان المتوسط العام للمقياس(3,16) ±(0.36) وبمتوسط وزن مؤوي (64%) وهي أعلى من المتوسط الحسابي الفرضي للاختبار البالغ(3) مما يشير إلى أن أساليب الانتباه العام لأفراد عينة البحث ترتقي إلى درجة متوسطة .

2- جاء محور تركيز الانتباه الخارجي الواسع في مقدمة محاور البحث السبعة بوزن مؤوي(66%) تلاه ثلاث محاور بوزن مؤوي (64%)هي تركيز الانتباه الداخلي الواسع و التحميل الزائد لمثيرات داخلية و معالجة المعلومات وجاء محوري الانتباه الضيق و تقليص تركيز الانتباه في آخر القائمة بوزن مؤوي (60%).

3- حقق محور تركيز الانتباه الخارجي الواسع (BET) أعلى درجة معيارية(+2,31) وهي عند المستوى المعياري جيد جدا في حين جاءت الدرجات المعيارية لمحاور البحث(التحميل الزائد لمثيرات خارجية (OET) و تركيز الانتباه الداخلي الواسع (BIT) و التحميل الزائد لمثيرات داخلية (OIT) و معالجة المعلومات (INFP) بين (+0,28 و+ 0,55) وهي عند المستوى المعياري متوسط. في حين جاء المحوران الانتباه الضيق (NAR) و تقليص تركيز

الانتبـــاه (RED) بمستو معادل للوسط الفرضي أي تكون درجته المعيارية صفرا ويمكن إعطاء تسمية مستوى معياري مقبول – متوسط *للقيمة الصفرية المعادلة للمتوسط الحسابي.

4- حققـت عينـة البحـث مسـتوى معيـاري متوسـط إذ كانـت الدرجـة المعياريـة للمقيـاس الكلي(+0,28).

ويعزو الباحثان ذلك إلى أن البرامج التي يتعرض لها طالب كلية التربية الرياضية والتي تتطلب العديد من أساليب وأنواع الانتباه منها الواسع والضيق والداخلي والخارجي والتحميل الزائد للمثيرات الداخلية والخارجية وتقليص تركيز الانتباه ومعالجة المعلومات كلها تعمل على رفع مستوى الانتباه العام لدى الطلاب لان الانتباه يتطور بالتدريب . إن كل نشاط رياضي ينمي لدى اللاعبين خصائص انتباه مميزة تبعا لتخصصهم في نوع النشاط الممارس و علاقته بالعديد من مظاهر النشاط الحركي كما أن نجاح الرياضيين في المنافسات يتوقف إلى حد كبير على عنصر الانتباه سواء خلال أوفي أثناء المنافسة الرياضية (أحمد،1980، 215)

و يؤدي الانتباه دوراً هاماً في المراحل الأول من التعلم.وقد تمت الإشارة إلى أن دافعية المتعلم للوصول إلى إتقان المهارة وبذل الجهد لتطوير الأداء هي المفتاح لتطوير الخبرة في مجالات مختلفة سواء كانت رياضية أو موسيقية أو علمية .(شمعون،1999 ،363). "يعد الانتباه أحد الأسس التي تقوم عليها مختلف العمليات العقلية ،إذ بدونه لا يستطيع الفرد أن يعي أو يتذكر أو يتخيل أو يتعلم أو يفكر في أي شيء ،فلكي يتعلم الفرد شيئا أو يفكر فيه يجب أن ينتبه أليه وأن يدركه . "(حسين و محمد ،1989، 173)

ولذلك يعد الانتباه من القدرات الأساسية العمليات العقلية العليا والأساس الذي تبنى عليه العمليات العقلية الأخرى مثل الإدراك والتذكر والتصور.وهو النشاط العقلي إذ لا يستطيع اللاعب أن يتعلم أو يتخيل أو يتذكر أو يفكر في شيء دون الانتباه.ويلعب الانتباه بمظاهره المختلفة دوراً هاما و فعالا في الأنشطة الرياضية إذ يتميز الرياضيون بخصائص معينة من الانتباه يمكن أن تنمو بالتدريب الرياضي تبعاً لشدته وحجمه ونوعه، وقد يعطي قياس مظاهر الانتباه لدى الرياضيين مؤشراً حقيقياً عن التغيرات التي تطرأ عن النشاط النفسي للاعب و بالتالي قد يتوقف نجاح الرياضي في الاستجابة لبعض المواقف التي يتعرض لها أثناء ممارسته لنوع معين من الأنشطة الرياضية على مدى الانتباه "(عبد الخالق و ظفر،1990 ،185) "

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

1- بلغ الوزن المؤوي للمقياس و للمحاور جميعا تقدير متوسط .

2- تجاوزت معظم قيم المتوسطات المرجحة لفقرات المقياس الوسط الفرضي للعبارات.

3- تجاوزت المتوسطات الحسابية لمحاور المقياس الوسط الفرضي للمقياس.

4- كان الوزن المؤوي للمتوسط المرجح لفقرات المقياس العام بتقدير متوسط .

5- كان الوزن المؤوي للمتوسط المرجح للمقياس العام بتقدير متوسط .

6- بلغت المستويات المعيارية لمحاور البحث درجة متوسط باستثناء محور تركيز الانتباه الخارجي الواسع (BET) فقد بلغ مستوى معياري جيد جدا ولم تظهر درجة معيارية سالبة في الدرجات المعيارية للمحاور.

2-5 التوصيات:

1- الاهتمام بتطوير أنواع الانتباه من خلال الدروس العملية .

2- إجراء اختبارات دورية لطلبة الكلية لتطوير الانتباه.

3- إجراء دراسة مشابهة على الطالبات.

4- إجراء دراسة لإيجاد العلاقة بين مظاهر الانتباه والانتباه العام.

5- عند إجراء التقويم حسب المحكات المعيارية نوصي باعتماد التقويم على الدرجات المعيارية

6- عند إجراء التقويم حسب المحكات المرجعية نوصي باعتماد التقويم على الوزن المؤوي.

المصادر العربية والأجنبية:

(1) أبو طبنجة ، عبد المنعم :دراسة مظاهر الانتباه لدى الرياضيين دوي التحديات الحركية ، رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية- جامعة اليرموك 2006.

(2) احمد،عبد الحميد ؛ الملاكمة، ط2، ، دار النشر للجامعات المصرية، القاهرة 1976 .

(3)أحمد ،عبد الحميد: حالة ما قبل البداية للاختبار العملي و أثرها علي بعض مظاهر الانتباه، مجلة جامعة حلوان دراسات و بحوث ،المجلد الثالث العدد الأول . 1980.

(4) برنهارت؛ علم النفس في حياتنا العلمية ،ترجمة إبراهيم عبد الله محي ، بغداد ،مكتبة اسعد ، 1984.

(7) التكريتي ، وديع ياسين : دراسة تركيز الانتباه قبل البدء بالرفع ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ،جامعة حلوان ، 1978.

(8)التكريتي ، وديع ياسين و الزهيري ، سبهان محمود :معايير تقويم بعض مظاهر الانتباه لدى لاعبي التنس الأرضي تنمية الرافدين- مجلد 21 العدد 58- 1999.

(9)التكريتي ، وديع ياسين و سليمان محمد حيدر :دراسة مقارنة في بعض مظاهر الانتباه بين لاعبي بعض الألعاب الفردية- الرافدين للعلوم الرياضية-مجلد الثالث العدد (5)- 1997.

(10) التكريتي ، وديع ياسين ، و ألعبيدي ، حسن محمد :الموسوعة الإحصائية والتطبيقات الحاسوبية في بحوث التربية البدنية والرياضة ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ،مصر. 2012.

(11) التكريتي وديع ياسين و محمد علي ،صفاء الين طه: أثر الجهد البدني مختلف الشدة على حدة الانتباه- الرافدين للعلوم الرياضية- مجلد الثالث العدد (5)- 1997.

(12)الجحيشي ،رياض عبد الجبار عيدان:تصميم جهاز تدريبي لتطوير سرعة تحويل الانتباه أثناء الضرب الساحق بالكرة الطائرة – رسالة ماجستير -كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد02008

(13)جلال ، سعد و علاوي ، محمد حسن ؛ علم النفس التربوي الرياضي. ط4، ، دار المعارف، القاهرة 1975 .

(14)حسانين ، محمد صبحي و عبد المنعم ، حمدي ؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس؛القاهرة،1988 .

(15)حسين، مصطفى ومحمود، صديقة محمد، مظاهر الانتباه لدى لاعبي بعض الأنشطة الرياضية (دراسة مقارنة) المجلة العلمية للتربية الرياضية والرياضة، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، العدد الأول، جامعة حلوان. 1989.

(16)خاطر، احمد محمد، البيك وعلي فهمي، القياس في المجال الرياضي، دار المعارف، مصر. 1996.

(17)خيون ، يعرب ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد 2002 .

(18)الدباغ ، فخري: مقدمة في علم النفس لطلبة كليات الطب ، ط1 ، الموصل، مطابع دار الكتب جامعة الموصل . 1982.

(19)راتب ،أسامة كامل:تدريب المهارات النفسية –مفاهيم و التطبيقات في المجال الرياضي ،القاهرة ، دار الفكر العربي، 2000.

(20) راجح، احمد عزت ؛ أصول علم النفس، ط12، دار المعارف، مصر،1979.

(21) روبرت نايدفر ، دليل الرياضيين للتدريب الذهني ، ترجمة محمد رضا وآخرون ، مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر ،العراق، 1991 .

(22)الزهيري، سبهان محمود،: معايير تقويم بعض مظاهر الانتباه لدى لاعبي التنس الأرضي، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1996.

(23) شمعون،محمد العربي ؛ التدريب العقلي في المجال الرياضي؛ ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996

(24)شمعون ،محمد العربي ؛ علم النفس الرياضي والقياس النفسي؛ ط1، ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1999

(25) ،جميل: علم النفس ، ط1 ، بيروت ،دار المعارف اللبناني. 1972.

(26)الضمد ،عبد الستار جبار ؛ سيكولوجية العمليات العقلية في الرياضة، ط1 ، دار الفكر ،عمان 2000 .

(26)الضمد، عبد الستار جبار ، علم النفس في الرياضه ، دار الخليج للنشر والتوزيع ، عمان،2003.

(27)عاقل، فاخر : دراسة التكيف البشري ، ط1 ، دار العلم للملايين ، بيروت 1966 .

(28)عبد الخالق،محمد بطل و ظفر،عبد الرحمن وأحمد:مظاهر ألانتباه و علاقتها بسرعة رد الفعل (زمن الرجع) و المستويات الرقمية لعدائي 100م ،مجلة للتربية البدنية و الرياضة ،جامعة حلوان كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ،العدد السادس. 1990 .

(29) علاوي ،محمد حسن: موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 1998.

(30)فوس، ب.م. ؛ أفاق جديدة في علم النفس؛ ترجمة فؤاد حطب، عالم الكتب، القاهرة، 1972

محجوب،وجيه ؛علم الحركة ـتعلم حركي ، مطابع جامعة الموصل ، الموصل 1985 .

(31) مهدي ،حسن صالح :مظاهر الانتباه وعلاقتها بدقة القرار لحكام كرة السلة -رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية - جامعة بابل ، 2005 .

(32) موسى،عبد الله عبد الحي ؛ المدخل إلى علم النفس ، مكتبة الخانجي؛القاهرة 1976.

(33)الوقفي , راضي ؛ مقدمة في علم النفس، ط3 ، دار الشروق، عمان 1998.

(34)Nideffer ,R.M; Test of Attention and Interpersonal Style .Journal of personality Social Psychology , 1 ,1976. .

(35) (' Cole . PM . and et .al ' :Reference of verbal and imaginable ' 1985

(36) (Robert M . Nidffor and Roferc " Sharpe ، Attention control ، York Training " , New ، 1985 ،

Helen . M , Eckert , Practical Measurement of physical performance) 37(
, Philadelphia , Leaned , Lobiger , 1974

استخدام تمرينات البليومترك في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين وأثرها على التصويب من القفز بكرة اليد للشباب

الباحثون

م.د.نبيل كاظم هريبد م. د.حسين عبد الأمير حمزه م.م حسام غالب عبد الحسين

ملخص البحث

تعد التدريبات البليومترك من التدريبات المتميزة لأهميتها في التطوير والتأثير المتبادل بين القدرة العضلية وبخاصة الرجلين وقدرة الجسم على الوثب لأعلى وبين كفاءة وفاعلية الأداء الحركي خلال النشاط الرياضي وتكمن مشكلة البحث من خلال خبرة الباحثون كونهما ممارسون ومدربون للعبة كرة اليد لاحظوا ان بعض المدربين ويتجهون في تدريباتهم على تنفيذ وسائل وطرق متعددة في تطوير القوة بشكل عام وغير تخصصي من خلال تمارين بدنية للقوة المميزة بالسرعة أو تمارين السرعة الحركية والانتقالية ولربما بعض تمارين الأثقال وهذا سبب عدم كفاية المسيرة التدريبية لمتطلبات اللعب الحديث ،. لذا ارتأى الباحثون استخدام تدريبات البليومترك لتطوير القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين لدى اللاعبين الشباب بكرة اليد. .وهدف البحث الى:

1-إعداد تمرينات بطريقة البليومترك لتطوير القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين للاعبي كرة اليد الشباب.

2- معرفة تأثير تطوير القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين في أداء التصويب من القفز للاعبي كرة اليد الشباب.

واستخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

حدد مجتمع البحث بلاعبي نادي القاسم الرياضي فئة الشباب والبالغ عددهم (22) لاعباً وتم اختيار عينه بالطريقة العشوائية البسيطة والبالغ عددهم (16) لاعباً ،وقسموا الى مجموعتين متساويتين،وتم اجراء تجربة استطلاعية وإيجاد الأسس العلمية للاختبارات واستخدم الباحثون

الوسائل الإحصائية لمعالجة بياناتهم (الوسيط،الانحراف الربيعي،ولكوكسن،مان ويتني)،وكانت أهم الاستنتاجات هي:

1. ظهور تأثير إيجابي في تطور القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين باستخدام تمارين البليومترك للمجموعة التجريبية والضابطة .
2. ظهور تأثير إيجابي في تطور التصويب من القفز (عالياً-إمامي) من جراء تطور القوة الانفجارية للذراعين والرجلين باستخدام تمارين البليومترك للمجموعة التجريبية .

3. ظهور أفضلية للمجموعة التجريبية في تطور القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين باستخدام تمارين البليومترك والتصويب من القفز (عالياً–إمامي) .

في ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثون تم وضع التوصيات الآتية :-

1. ضرورة التأكيد على استخدام تمارين البليومترك لتطوير القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين للإسهام في تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد الشباب وبنسب مختلفة .
2. اختيار تمارين البليومترك بحيث تكون مشابهة للأداء المهاري من حيث المسار الحركي وتسليط القوة والعضلات العاملة لتلك المهارات الخاصة بلعبة كرة اليد.

Abstract

Albleomterc use exercises to develop explosive power of the arms and legs and their impact on the correction of the jump ball hand for youth

Researchers:. Dr. Nabil. Kazem. Dr.Hussen abed ALAmeer.M Hossam Ghalib

Longer exercises Albleomterc of exercises unique to its importance in the development and mutual influence between the ability of muscle, especially the

legs and the body's ability to jump up and between efficiency and effectiveness of motor performance during sports activity and is the research problem through the experience of researchers being the players and coaches of the game Handball noticed the lack of attention to the means of training used by the trainers (training Albleomterc) in proportion to their importance in the development of performance (correction of the jump) in young handball players. and target your search:
1 - determine the impact of the use of exercises to develop Albleomterc explosive power of the arms and legs of young handball players.
2 - determine the impact of the development of explosive power of the arms and legs in the performance of correction of jumping to the handball players of youth.
The researchers used the experimental method designed Almtkavitan two groups of pre and post tests.
Select the research community players club denominator Sports youth, who are (22) players have been selected the same way simple random's (16) players, and were divided into two equal groups, and was test pilot and the creation of the scientific basis for the tests and the researchers used statistical methods to address their data (median, deviation al-Rubaie, and Cookson, Mann Whitney), and the most important conclusions are:
1. The emergence of a positive impact in the development of explosive power of the arms and legs using the exercises Albleomterc the experimental group and control group for all tests.
2. The emergence of a positive impact in the evolution of correction of jumping (high - Emami) as a result of the development of explosive power of the arms and legs using the exercises Albleomterc the experimental group and for all tests.
3. The emergence of a preference for the experimental group in the development of explosive power of the arms and legs using Albleomterc exercises and correction of jumping (high - Emami) and for all tests.
In light of the conclusions reached by the researchers was developed following recommendations: -
1. Need to emphasize the use of exercises to develop the ability Albleomterc explosive of the arms and legs to contribute to the development of physical abilities and skill of the players, handball and young people in different proportions.
2. Choose Albleomterc exercises so that they are similar to the performance of skills in terms of motor track and shed labor force and muscle of those skills handball gam

الباب الأول

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

أن المستويات الرياضية العالمية التي وصل إليها الرياضيون في مختلف الألعاب الرياضية العالمية هي حصيلة لجهود مختلفة ساهم فيها العديد من المختصين في هذا المجال، وبالاعتماد على التدريب الرياضي الذي يستند الى علوم نظرية وتطبيقية أسهمت في تحسين فاعلية عملية

التدريب الرياضي وكفاءتها مما أدى إلى الارتقاء بالمستوى وتحقيق أفضل النتائج. ولعبة كرة اليد واحدة من هذه الألعاب التي تطورت بشكل سريع وملحوظ من خلال اعتمادها على الأسس العلمية الصحيحة لعلم التدريب الرياضي المدعومة بالدراسات والبحوث العلمية المتطورة ويظهر ذلك من خلال عمرها القصير قياساً بباقي الألعاب الرياضية الجماعية والمستوى المتطور الذي ارتقت إليه عالمياً. إن من أولى متطلبات لعبة كرة هو تطوير صفاتها البدنية الخاصة بالقوة بأنواعها الانفجارية والمميزة بالسرعة وتحمل القوة والسرعة الحركية والمرونة والرشاقة لغرض تكاملها عند اللاعب لأن أداء مهاراتها يتميز بالانفجارية والسرعة العالية، وتعد مهارة التصويب من القفز من المهارات الأساسية الهجومية و المهمة والأكثر استخداماً في كرة اليد ، وتؤدى بأشكال وأوضاع مختلفة ، وفقاً مما يتطلب أداءها بنوع المثيرات والمتغيرات المرتبطة بها مثل قوة القفز والمسافة والاتجاه وسرعتها وزمن الأداء. والتدريب البليومترك هو أحد تدريبات الشدة والذي يستخدم لتطوير بعض الصفات البدنية ويميز هذا النوع من التدريبات السرعة في الأداء وتأثيره الفعال فى تطوير هذه الصفات وتحسين معدلات الانقباضات العضلية.وتكمن أهمية البحث من خلال استخدام وسائل تدريبية فعالة (تدريبات البليومترك) بمستوى يدعم تطوير القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين للاعبين الشباب بكرة اليد لتكون وسيلة تدريبية يستخدمها المدربون في تطوير التصويب وتحقيق نتائج جيدة.

1-2 مشكلة البحث: يعتبر تطوير عناصر اللياقة البدنية الحجر الأساس في تطوير القدرة المهارية للاعبي كرة اليد وأحد متطلباته الرئيسية التي تساعد على تمكن اللاعب وتحكمه بمجريات اللعب ، وخاصة أن مهارة التصويب من القفز تعتمد بالدرجة الأولى على القوة العضلية من خلال التصويب من عدة اتجاهات ولمسافات بعيدة وبزوايا مختلفة وبتوقيتات متنوعة ومن أماكن متعددة ، وتحتاج إلى توفير زخم حركي متصل لنقل القوة في جسم اللاعب من الرجلين إلى الذراعين لتوقيت تصويب الكرة بتوافق وتناسق جيد.وتكمن مشكلة البحث من خلال خبرة الباحثون كونهما ممارسون ومدربون للعبة كرة اليد لاحظوا أن بعض المدربين ويتجهون في تدريباتهم على تنفيذ وسائل وطرق متعددة في تطوير القوة بشكل عام وغير تخصصي من خلال تمارين بدنية للقوة المميزة بالسرعة أو تمارين السرعة الحركية والانتقالية ولربما بعض تمارين الأثقال وهذا سبب عدم كفاية المسيرة التدريبية لمتطلبات اللعب الحديث ،. لذا ارتأى الباحثون استخدام تدريبات البليومترك لتطوير القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين لدى اللاعبين الشباب بكرة اليد.

هدفا البحث-:

1-إعداد تمرينات بطريقة البليومترك لتطوير القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين للاعبي كرة اليد الشباب.

2- معرفة تأثير تطوير القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين في أداء التصويب من القفز للاعبي كرة اليد الشباب.

فروضا البحث-:

1- للتمرينات بطريقة البليومترك تأثير ايجابي في تطوير القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين للاعبي كرة اليد الشباب.

2- لتطوير القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين تأثير ايجابي في أداء التصويب من القفز للاعبي كرة اليد الشباب.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 **المجال البشري** : لاعبو فريق الشباب بكرة اليد في نادي القاسم الرياضي .

1-5-2 **المجال الزماني** : المدة من 2011/11/1 ولغاية 22 /4/ 2012

1-5-3 **المجال المكاني** : ملعب كرة اليد في منتدى شباب القاسم .

2-الدراسات النظرية والدراسات السابقة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 تـدريبات البليـومترك: تعرف تدريبات (البليومترك) بأنها " تمارين تدريبية نظمت لتطوير تلك الكفاءة للحركات الانفجارية عند الرياضي والتي تربط المسافة الشاغرة بين مصاحبة القوة والقدرة لإنتاج حركات ردود الفعل الانفجارية "[1]. وبتعبير آخر فأن إطالة العضلة في أثناء التدريب ثم تقصيرها ما يفسر العمل في تدريبات (البليومترك) إذ " هي طريقة للتدريب صممت للاستفادة من الطاقة المخزونة بالجسم من خلال دائرة الإطالة والتقصير "[(3)].

2-1-2 القدرة الانفجاريـة: والتي تعني" أقصى قوة سريعة لحظية " [2] ، وعرفت بأنها "القابلية على إخراج أقصى قوة في أسرع زمن ممكن"[3]

2-1-3 مهـارة التصـويب : إن لعبة كرة اليد هي لعبة أهداف ، أي إن الفريق يحسم نتيجة المباراة عن طريق إصابة مرمى الفريق المنافس بعدد أكثر من الأهداف ، والمهارة التي يتم بها

---

[1] موفق المولى . التدريب الوظيفي بكرة القدم ، عمان : دار الفكر ، 1999 ، ص28 .

[(3)] Gambetta , Vern . NSA Round Table . **Plgometrics , New Studaes in Athletics** . Vol . u , 1989 , PP. 21 . (quoted bg) S . M ., op . cit , p . 47 .

2 قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد : التدريب العضلي الايزومتري في مجال الفعاليات الرياضية ، ط1 ، مطبعة الوطن العربي ، 1999 ، ص 203 .

[3] طلحة حسام الدين ؛ الموسوعة العلمية في التدريب القوة – القدرة – تحمل القوة – المرونة : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 ، ص 79 .

إحراز الأهداف هي مهارة التصويب ، أي إنها " المهارة التي تحدد نتيجة المباراة "[1] . لذا تعد من المهارات الأساسية والمهمة في لعبة كرة اليد ، " والحد الفاصل بين الفوز والخسارة ، بل إن المهارات الأساسية والخطط الهجومية بألوانها المختلفة تصبح عديمة الجدوى ما لم تتوج في النهاية بالتصويب الناجح على الهدف "[2]، ويتأثر التصويب بعدة عوامل منها[3] :

1. **زاوية التصويب** :حيث كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للهدف كانت نسبة نجاحه أكثر.
2. **المسافة** : حيث كلما قصرت المسافة ساعد ذلك على دقة التصويب .
3. **التوجيه** : حيث كلما كانت الكرة موجهة إلى الزوايا أو المناطق الحرجة بالنسبة لحارس المرمى صعب عليه صدها ، ويسهم رسغ اليد كثيراً في توجيه الكرة .
4. **السرعة** : حيث كلما كان الإعداد سريعاً كان التصويب أكثر احتمالاً .

ويقسم التصويب من القفز الى:[4]

ا- **التصويب من القفز عالياً** :يستخدم هذا النوع من التصويب للتخلص من الجدار الدفاعي والاقتراب من الفريق المنافس ويستخدم بصورة خاصة من المهاجمين في الخط الخلفي،ويتلخص الأداء الحركي لهذا النوع من التصويب بان يقوم اللاعب المهاجم بعد استلام الكرة بأخذ الخطوات التقريبية التي تساعد على قوة النهوض والارتقاء للأعلى بالساق المعاكسة للذراع الرامية وفي الهواء يلف الى جهة اليمين بالنسبة للاعب الأيمن مع سحب الكرة بالذراع الرامية الى الخلف ثم الى الأعلى ويصوب اللاعب عند وصولة الى أعلى نقطة مستغلا قوة دفع الأرض ولف الجذع في الهواء فضلا على مرجحة الذراع الرامية مما يساعد على قوة التصويب وسرعته ثم يهبط على قدم الارتقاء نفسها.

ب- التصويب من القفز أماماً :وفيه يمكن التخلص من المدافعين والتصويب بقوة خارج خط الـ6م وبهذه الطريقة تكون المسافة بين المهاجم وحارس المرمى قليلة تسهل على المهاجم توجيه الكرة في المكان المناسب من المرمى وطريقة تنفيذه تكون بعد استلام الكرة يقوم اللاعب بالنهوض بالساق المعاكسة للذراع الرامية بحيث يدفع المهاجم الأرض بقوة لكي يحصل على مسافة اكبر للإمام مع الاحتفاظ بالكرة أمام الصدر باليد اذ يتم بعد ذلك سحب الكرة بالذراع للأسفل والخلف ومن ثم للأعلى مع لف الجذع بالاتجاه المعاكس للتصويب مما يساعد على قوة التصويب ويكون الهبوط على قدم الارتقاء نفسها.

---

[1] منير جرجيس ابراهيم. كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري . القاهرة: دار الفكر العربي، 2004،ص106

[2] . محمد توفيق الوليلي. كرة اليد(تعلم – تدريب – تكنيك). ط1. الكويت: مطبعة السلام، 1989،1-2

[3] . ضياء الخياط ونوفل محمد الحيالي. كرة اليد . الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، 2001،ص40

[4] جميل قاسم واحمد خميس:موسوعة كرة اليد العالمية،بغداد،مؤسسة الصفاء لمطبوعات،2011،ص107-109

الباب الثالث

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبارين القبلي والبعدي .

3-2 مجتمع البحث وعيناته: حدد مجتمع البحث بلاعبي نادي القاسم الرياضي فئة الشباب والبالغ عددهم (24) لاعباً وتم اختيار عينه بالطريقة العشوائية البسيطة والبالغ عددهم (16) لاعباً ، وبعدها يتم تقسيمهم الى مجموعتين الأولى تجريبية وبواقع (8) لاعبين ، والثانية ضابطة وبواقع (8) لاعبين أيضاً .

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

* **وسائل جمع البيانات:**

- الملاحظة والتجريب .
- الاختبارات .
- استمارة الاستبيان

* **الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:**

- ملعب كرة يد.
- كرات يد للشباب عدد (10) .
- شريط قياس متري .
- شريط لاصق .
- ساعة توقيت الكترونية عدد (2).
- جهاز حاسوب نوع (Pentium 4) .
- كرسي مع حزام لتثبيت الجذع .
- طباشير ملون .
- جهاز قياس الوزن .
- صناديق بارتفاعات مختلفة.
- كرة طبية زنة (1،3،2) كغم.

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1تحديد صلاحية اختبارات القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين والتصويب من القفز للاعبين الشباب بكرة اليد:

لغرض تحديد اختبارات القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين والتصويب من القفز للاعبين الشباب بكرة اليد قام الباحثون بالاطلاع على المصادر والمراجع تم تحديد الاختبارات ووضعت في استمارة استبيان وتم عرضها على الخبراء والمختصين(ملحق1) وبعد جمع البيانات تم تحديد صلاحية الاختبارات عن طريق اختبار (كا^2) والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول(1)

يبين صلاحية اختبارات القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين والتصويب من القفز

	الاختبارات	يصلح	لا يصلح	كا2	الدلالة
1	الوثب العمودي لسارجنت (للرجلين)	9	0	9	معنوي
2	الوثب الطويل من الثبات (للرجلين)	2	7	2.77	غير معنوي
3	رمي كرة طبية زنة 2 كغم باليدين من فوق الرأس من وضع الجلوس على كرسي (للذراعين)	8	1	5.44	معنوي
4	3. ثني و مد الذراعين (شناو) من وضع الانبطاح المائل (10) ثا (للذراعين)	5	4	0.11	غير معنوي
5	التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب	9	0	9	معنوي
6	لتصويب من القفز عالياً على مرمى مقسم الى 5 دوائر	4	5	0.11	غير معنوي
7	التصويب من السقوط الأمامي على مربعات دقة التصويب	9	0	9	معنوي
8	التصويب من السقوط الأمامي على مربعات متداخلة مقاسه بالدرجات	8	1	5.44	غيرمعنوي

***القيمة الجدولية لـ كا2 عند درجة حرية(1) ومستوى دلالة (0.05) بلغت (3.84)**

3-5 التجربة الاستطلاعية:قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الأربعاء الموافق(9 /11 /2011) في الساعة الثالثة عصرا على (6) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من اللاعبين الشباب في نادي القاسم الرياضي لاختبارات القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين والتصويب من القفز وتم إعادة هذه التجربة بعد مرور (7) أيام أي في يوم الثلاثاء الموافق (15 /11 /2011) مراعياً نفس الظروف التي جرت بها بالمرة الأولى وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية:

1- التأكد من كفاءة الأجهزة والأدوات.

2- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلا عن وقت الاختبارات الكلية.

3- مستوى صعوبة الاختبارات بالنسبة لعينة البحث.

4- لاستخراج الأسس العلمية (الثبات والموضوعية) للاختبارات.

3-6لأسس العلمية لاختبارات:

3-6-1الصدق:صدق الاختبار هو " قياس الاختبار لما وضع لقياسه بشكل دقيق وعدم قياسه لشيء أخر"[1] ، إذ قام الباحثون باستخدام صدق المحتوى (المضمون) وذلك عن طريق عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين(ملحق1).

3-6-2 الثبات:يقصد بثبات الاختبار : "مدى دقة الاختبار في القياس واتساق نتائجه عند تطبيقه مرات متعددة على نفس ألإفراد"[2]، ولغرض استخراج معامل الثبات قام الباحثون باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، ومن ثم استخراج قيم معامل ألارتباط (سبيرمان للرتب) بين نتائج الاختبار ألأول والثاني بعد سبعة أيام ، وقد تم هذا ألإجراء خلال التجربة ألاستطلاعية ، كما مبين في الجدول (2).

3-6-3 الموضوعية: تعرف الموضوعية بأنها" تطابق الآراء لأكثر من حكم عند تقويمهم للاختبار" [3] ولغرض التعرف على موضوعية الاختبار استعان الباحثون بدرجات محكمين* لنتائج الاختبارات أثناء إعادة الاختبار، إذ تم احتساب معامل ألارتباط (سبيرمان للرتب) بين درجات الحكم الأول والحكم الثاني وقد ظهر أن جميع الاختبارات ذات موضوعية عالية ، كما موضح في الجدول (2).

الجدول (2)

يبين ألأسس العلمية (معامل الثبات ، معامل الموضوعية) للاختبارات المستخدمة في البحث

ت	الاختبارات	معامل الثبات	(ت) المحسوبة	معامل الموضوعية	(ت) المحسوبة
1	الوثب العمودي لسارجنت (للرجلين)	0.88	3.70	0.90	4.12
2	رمي كرة طبية زنة 2 كغم باليدين من فوق الرأس من وضع الجلوس على كرسي (للذراعين)	0.86	3.37	0.89	3.98
3	التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب	0.83	2.97	0.92	4.45
4	التصويب من السقوط الأمامي على مربعات دقة التصويب	0.85	3.23	0.89	3.98

3-7 الاختبار القبلي: قام الباحث بأجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث بتاريخ 15/ 12 / 2011 قبل الشروع بالتجربة الرئيسية مع ضبط كافة المتغيرات.

3-7-1 إجراءات تكافؤ العينة:من اجل تكافؤ المجاميع البحثية فيما بينها عمل الباحثون بالاعتماد على الاختبار القبلي لاختبارات القدرة الانفجارية و التصويب وكذلك الطول والوزن

---

(1) محمد سامي ملحم:- القياس والتقويم في التربية وعلم النفس،ط1،عمان،دار الميس للنشر،2000،ص273.

(2) محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد:- القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط1، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2003،ص78.

(3) مروان عبد المجيد:- ألاسس العلمية والطرق ألإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط1،عمان ، دار الفكر العربي، 1999، ص155.

(*) المحكمين :- الحكم ألاول :م.د قاسم حسن :-تدريب كرة اليد –جامعة بابل –كلية التربية الرياضية

الحكم الثاني: خالد شاكر: :طالب الدكتوراه تعلم حركي-كرة اليد

والعمر الزمني والعمر التدريبي وبتطبيق الأسلوب الإحصائي اللامعلمي (مان ويتني) لنتائج الاختبارات القبلية حيث يتضح لنا ان قيمة (مان ويتني) المحسوبة اكبر من قيمة (مان ويتني) الجدولية والبالغ قيمتها (15) وعند مستوى دلالة (0.05) وهذا يشير ان الفروقات ما بين المجموعتين غير معنوي عند هذه الاختبارات وهذا يؤكد على تكافؤ كلا المجموعتين قبل إجراء التجربة الميدانية. وكما موضح بالجدول (3).

الجدول (3)

يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث

ت	الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		مان ويتني المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي		
1	الوثب العمودي لسارجنت (للرجلين)	528.11	1.36	520.33	1.24	17	غير معنوي
2	رمي كرة طبية زنة 2 كغم باليدين من فوق الرأس من وضع الجلوس على كرسي (للذراعين)	4.47	0.50	4.49	0.44	22	غير معنوي
3	التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب	3.15	0.63	3.25	0.17	19	غير معنوي
4	التصويب من السقوط الأمامي على مربعات دقة التصويب	3.43	0.28	3.37	0.53	16	غير معنوي
5	الطول	177.22	2.46	176.88	2.74	24	غير معنوي
6	الوزن	70.33	2.81	70.64	2.30	31	غير معنوي
7	العمر الزمني	17.35	0.53	17.11	0.22	28	غير معنوي
	العمر التدريبي	4.27	1.41	4.51	1.30	36	غير معنوي

***بلغت قيمة مان ويتني الجدولية(15)وعند مستوى دلالة(0.05)**

- 3-8 **منهج تدريبات البليومترك:** تم إعداد منهج تدريبي باستخدام تمرينات البليومترك المتنوعة للاعبين الشباب بكرة اليد بأعمار (17-18) سنة وهذه التدريبات للمجموعة التجريبية فقط والبالغ عددهم(8) لاعبين ، تم البدء في تطبيق المنهج في تاريخ (25/ 12 / 2011) وأستمر لغاية (24/ 2 / 2012) ، طبق لمدة شهرين (8 أسابيع) وبواقع(3) وحدات في الأسبوع وقد بلغ العدد الكلي للوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية . حددت الساعة (3) عصراً موعد البدء بأداء التمرينات بعد عملية الإحماء التي تستغرق (10 – 15) دقيقة. حيث راعى الباحثان ان التدريبات رتبت حسب صعوبتها بالتدرج من تمارين القفز بشكل أفقي إلى القفز عبر ارتفاعات فوق شواخص وصناديق ، أما الذراعان فشملت التدرج بأوزان الكرات الطبية وحسب قابلية أداء العينة ، أعطيت مدة التمرينات المعدة في المنهج ضمن الوحدة التدريبية الاعتيادية المتبعة في النادي والتي تستغرق (120) دقيقة وثم إدخال التمارين البليومترك في الجزء الرئيسي ضمنها بعد

الإحماء مباشرة وبزمن قدره (35 دقيقة) وللمجموعة التجريبية ، أما المجموعة الضابطة فاستمرت مع المنهج الاعتيادي للمدرب .

3-9 **الاختبارات البعدية:** بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي باستخدام تمرينات البليومترك على المجموعة التجريبية ، تم إجراء الاختبارات البعدية وللمجموعتين (الضابطة والتجريبية) بتاريخ 26 / 2 / 2012 ، وقد نفذت الاختبارات في ظروف مقاربة للاختبارات القبلية وإجراءاتها وبأشراف مباشر من قبل الباحثان .

3-10الوسائل الإحصائية:

1-الوسيط 2- الانحراف الربيعي 3- ارتباط سبيرمان للرتب 4-كا2 5-اختبار ولكوكسن 6-اختبار مان ويتني.

4 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

4 – 1 عرض نتائج الفرق في القياسين القبلي والبعدي لاختبارات القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين والتصويب من القفز بكرة اليد لإفراد المجموعة الضابطة.

جدول (4)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج الاختبارات ((المجموعة الضابطة))

ت	المعالم الإحصائية / الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي		
1	الوثب العمودي لسارجنت (للرجلين)	520.33	1.24	570.10	1.69	3	معنوي
2	رمي كرة طبية زنة 2 كغم باليدين من فوق الرأس من وضع الجلوس على كرسي (للذراعين)	4.49	0.44	4.70	0.37	1.5	معنوي
3	التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب	3.25	0.17	4.27	0.66	2	معنوي
4	التصويب من السقوط الأمامي على مربعات دقة التصويب	3.37	0.53	4.78	0.49	2.5	معنوي

*قيمة ولكوكسن الجدولية(5) عند مستوى دلالة(0.05)

من خلال الاطلاع على الجدول (4) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (**الوثب العمودي لسارجنت(للرجلين)**) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (520.33) بانحراف ربيعي (1.24)، وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (570.10) وبانحراف ربيعي (1.69).ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما

يخص الاختبارين القبلي والبعدي،ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحثون الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) ، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار(3)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (5) لعينة حجمها (8) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.اما اختبار **(رمي كرة طبية زنة 2 كغم باليدين من فوق الرأس من وضع الجلوس على كرسي (للذراعين))** وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (4.49) بانحراف ربيعي (0.44)، وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (4.70) وبانحراف ربيعي (0.37).ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحثون الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) ، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار(1.5)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (5) لعينة حجمها (8) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. اما اختبار **(التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب)** وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (3.25) بانحراف ربيعي (0.17)، وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (4.27) وبانحراف ربيعي (0.66).ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحثون الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) ، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار(2)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (5) لعينة حجمها (8) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. اما اختبار **(التصويب من السقوط الأمامي على مربعات دقة التصويب)** وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (3.37) بانحراف ربيعي (0.53)، وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (4.78) وبانحراف ربيعي (0.49).ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحثون الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) ، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار(2.5)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (5) لعينة حجمها (8) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

4 –2عرض نتائج الفرق في القياسين القبلي والبعدي لاختبارات القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين والتصويب من القفز بكرة اليد لإفراد المجموعة التجريبية.

جدول (5)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج الاختبارات ((المجموعة التجريبية))

ت	المعالم الإحصائية / الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ولكوكسن المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي		
1	الوثب العمودي لسارجنت (للرجلين)	528.11	1.36	677.42	1.31	صفر	معنوي
2	رمي كرة طبية زنة 2 كغم باليدين من فوق الرأس من وضع الجلوس على كرسي (للذراعين)	4.47	0.50	5.83	0.48	صفر	معنوي
3	التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب	3.15	0.63	4.77	0.20	1	معنوي
4	التصويب من السقوط الأمامي على مربعات دقة التصويب	3.43	0.28	4.94	0.80	صفر	معنوي

*قيمة ولكوكسن الجدولية(5) عند مستوى دلالة(0.05)

من خلال الاطلاع على الجدول (5) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (**الوثب العمودي لسارجنت(للرجلين)**) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (528.11) بانحراف ربيعي (1.36)، وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (677.42) وبانحراف ربيعي (1.31).ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي،ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحثون الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) ، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار(صفر)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (5) لعينة حجمها (8) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.اما اختبار (**رمي كرة طبية زنة 2 كغم باليدين من فوق الرأس من وضع الجلوس على كرسي (للذراعين)**) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (4.47) بانحراف ربيعي (0.50)، وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (5.83) وبانحراف ربيعي (0.48). ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحثون الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) ، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار(صفر)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (5) لعينة حجمها (8) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. اما اختبار (**التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب**) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (3.15) بانحراف ربيعي (0.63)، وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (4.77) وبانحراف ربيعي (0.20).ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحثون الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) ، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار(1)، أما قيمة

ولكوكسن الجدولية فتساوي (5) لعينة حجمها (8) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي. اما اختبار (**التصويب من السقوط الأمامي على مربعات دقة التصويب**) وفي الاختبار القبلي بلغ الوسيط (3.43) بانحراف ربيعي (0.28)، وبعد إجراء الاختبار البعدي للاختبار وللمجموعة نفسها جاء الوسيط (4.94) وبانحراف ربيعي (0.80).ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص الاختبارين القبلي والبعدي، ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحثون الاختبار اللامعلمي (اختبار ولكوكسن) ، ومنه جاءت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار(صفر)، أما قيمة ولكوكسن الجدولية فتساوي (5) لعينة حجمها (8) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

4 –3عرض نتائج الفرق في القياسات البعدية لاختبارات اختبارات القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين والتصويب من القفز بكرة اليد لإفراد المجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول (6)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي للاختبار البعدي وقيمة مان ويتني المحسوبة ودلالاتها الإحصائية لنتائج الاختبارات ((المجموعة التجريبية والضابطة))

ت	المعالم الإحصائية / الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة مان ويتني المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي		
1	الوثب العمودي لسارجنت (للرجلين)	677.42	1.31	570.10	1.69	3	معنوي
2	رمي كرة طبية زنة 2 كغم باليدين من فوق الرأس من وضع الجلوس على كرسي (للذراعين)	5.83	0.48	4.70	0.37	7	معنوي
3	التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب	4.77	0.20	4.27	0.66	1	معنوي
4	التصويب من السقوط الأمامي على مربعات دقة التصويب	4.94	0.80	4.78	0.49	4	معنوي

***بلغت قيمة مان ويتني الجدولية(15)وعند مستوى دلالة(0.05)**

من خلال الاطلاع على الجدول (6) والذي يظهر قيمة الوسيط والانحراف الربيعي لاختبار (**الوثب العمودي لسارجنت(للرجلين)**) للاختبار البعدي وللمجموعة التجريبية جاء الوسيط (677.42) وبانحراف ربيعي (1.31).اما المجموعة الضابطة جاء الوسيط (570.10) وبانحراف ربيعي (1.69).

ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص المجموعتين ،ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحثون الاختبار اللامعلمي (اختبار مان ويتني) ، ومنه جاءت قيمة مان ويتني المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار(3)، أما قيمة مان ويتني الجدولية فتساوي (15) لعينة حجمها (16) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية .اما اختبار **(رمي كرة طبية زنة 2 كغم باليدين من فوق الرأس من وضع الجلوس على كرسي (للذراعين))** للمجموعة التجريبية بلغ الوسيط (5.83) وبانحراف ربيعي (0.48). اما المجموعة الضابطة جاء الوسيط (4.70) وبانحراف ربيعي (0.37).ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص المجموعتين ،ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحثون الاختبار اللامعلمي (اختبار مان ويتني) ، ومنه جاءت قيمة مان ويتني المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار(7)، أما قيمة مان ويتني الجدولية فتساوي (15) لعينة حجمها (16) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية .اما اختبار **(التصويب من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب)** للمجموعة التجريبية بلغ الوسيط (4.77) وبانحراف ربيعي (0.20). اما المجموعة الضابطة جاء الوسيط (4.27) وبانحراف ربيعي (0.66).ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص المجموعتين ،ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحثون الاختبار اللامعلمي (اختبار مان ويتني) ، ومنه جاءت قيمة مان ويتني المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار(1)، أما قيمة مان ويتني الجدولية فتساوي (15) لعينة حجمها (16) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية. اما اختبار **(التصويب من السقوط الأمامي على مربعات دقة التصويب)** للمجموعة التجريبية بلغ الوسيط (4.94) وبانحراف ربيعي (0.80). اما المجموعة الضابطة جاء الوسيط (4.78) وبانحراف ربيعي (0.49).ومن خلال ملاحظتنا لهذه المؤشرات نراها مختلفة فيما يخص المجموعتين ،ولبيان حقيقة هذه الفروق استخدم الباحثون الاختبار اللامعلمي (اختبار مان ويتني) ، ومنه جاءت قيمة مان ويتني المحسوبة لنتائج هذا الاختبار بمقدار(4)، أما قيمة مان ويتني الجدولية فتساوي (15) لعينة حجمها (16) وعند مستوى دلالة (0.05)، اذن هنالك فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية .

4-4 مناقشة النتائج: من خلال ما تقدم من عرض وتحليل للجداول السابقة يتضح ان هناك تطور للقدرة الانفجارية للذراعين والرجلين والتصويب من القفز للمجموعة الضابطة والتجريبية ويعزو الباحثان تطور المجموعة الضابطة الى تأثير المنهج الاعتيادي الذي وضعه المدرب بالإضافة الى استمرار وانتظام اللاعبين في التدريب الذي كان لها الدور الواضح في هذا التطور. اذ يؤكد (سعد محسن) " آراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية والعملية ان البرنامج التدريبي يؤدي حتما الى تطور الانجاز، إذا بني على أساس علمي في تنظيم عملية التدريب

وبرمجته واستعمال الشدة المناسبة والمتدرجة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البينية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والأدوات المستعملة"[1]. ويعزو الباحثان سبب التطور الكبير الذي حصل على أداء المجموعة التجريبية في الاختبارات للقدرة الانفجارية والمهارية الى أن وضع تدريبات محددة تسهم في تنمية القدرة الخاصة أو مجموعات القدرات البدنية المؤثرة في الأداء الحركي والتي يكون لها تأثيرها الفعال. وهذا ماأكده (طلحة حسام الدين 1997) " بأن تمرينات البليومترك تعمل إيجابياً على تحسين طاقة الحركة والطاقة المطاطية التي لها تأثير كبير على تنمية القدرة الانفجارية عن طريق الإطالة والتقصير لألياف العضلات . وهذه تؤثر أيضاً على الاستجابة السريعة للعضلات كرد فعل منعكس تقوم به مغازل العضلات "[2] . وعند ربط تمارين القدرة الانفجارية بأداء المهارات ، فأن تطوير القدرة الانفجارية يعد من القدرات البدنية المهمة في تطوير مهارات كرة اليد لأن لعبة كرة اليد تحتاج الى قوة كبيرة لغرض التصويب من أماكن بعيدة معظم الأحيان وتحتاج بنفس الوقت الى السرعة الحركية والانتقالية القوية وتغيير الاتجاه والدوران وهذا ما يؤكد عليه (Steven 2000) " أن سرعة الحركة هي نتيجة القوة المتفجرة السريعة وتستخدم كوظيفة أساسية في أداء المهارات الحركية التي تعتمد على السرعة الانتقالية والحركية والخفة وتغيير الاتجاه الذي يعمل على التوقف الانفجاري " [3] .ويؤكد (بسطويسي أحمد 1999) " تنحصر أهمية تمارين البليومترك بأنها تعمل جنباً إلى جنب مع التكنيك الجيد على تقدم مستوى إنجاز الفعاليات الرياضية المختلفة " [4] ، وهذا مما يظهر شاهداً علمياً واضحاً على ارتباط تمارين البليومترك ومشاركتها في تطوير الأداء المهاري للاعبين .ويرى الباحثان أن القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين تعد من أهم القدرات البدنية الرئيسية والتي لا بد من تواجدها في الأنشطة التي يتطلب الأداء فيها الوثب العمودي مثل الوثب العالي والتصويب في كرة السلة واليد والتمرير والضرب الساحق والصد في الكرة الطائرة ، وتحدث الزيادة في مسافة الوثب العمودي

([1]) سعد محسن اسماعيل . تاثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. اطروحة دكتوراه . بغداد: 1996، ص 98

2 طلحة حسام الدين : الموسوعة العلمية في التدريب القوة – القدرة – تحمل القوة – المرونة : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 ، ص 301

[3] Steven, Scott Plisk, *Training For Speed, Agility And Quickens*, Human Kentics, 2000. p233.

[4] بسطويس احمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999،ص 179

تبعاً لتطوير القدرة الانفجارية . ويذكر (Pollock 1990) " إن القدرة الانفجارية تحتل المرتبة الأولى بين القدرات البدنية في معظم الأنشطة الرياضية التي تتطلب الوثب العمودي " [1].

الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات: من خلال النتائج التي توصلت اليها الباحثون كانت أهم الاستنتاجات هي:

1-ظهور تأثير إيجابي في تطور القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين باستخدام تمارين البليومترك للمجموعة التجريبية والضابطة .

2-ظهور تأثير إيجابي في تطور التصويب من القفز (عالياً-إمامي) من جراء تطور القوة الانفجارية للذراعين والرجلين باستخدام تمارين البليومترك للمجموعة التجريبية .

3- ظهور أفضلية للمجموعة التجريبية في تطور القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين باستخدام تمارين البليومترك والتصويب من القفز (عالياً-إمامي) .

5-2 التوصيات: في ضوء الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثان تم وضع التوصيات الآتية :-

1-ضرورة التأكيد على استخدام تمارين البليومترك لتطوير القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين للإسهام في تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبي كرة اليد الشباب وبنسب مختلفة .

2-اختيار تمارين البليومترك بحيث تكون مشابهة للأداء المهاري من حيث المسار الحركي وتسليط القوة والعضلات العاملة لتلك المهارات الخاصة بلعبة كرة اليد.

3. إجراء دراسات لاستخدام تمارين البليومترك على المهارات الأخرى بلعبة كرة اليد أو القوة المميزة بالسرعة والتي تلائم مستوى وقابليات اللاعبين وحسب فئاتهم.

المصادر والمراجع العربية والأجنبية

1 بسطويسي احمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.

2- سعد محسن إسماعيل . تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. أطروحة دكتوراه . بغداد: 1996.

3[1] Pollock, M. L And Wilmore J. H ; ***Exercise In Health And Disease*** , W.B., Saunders, Philadelphia , 1990, p69.

3- جميل قاسم واحمد خميس:موسوعة كرة اليد العالمية،بغداد،مؤسسة الصفاء مطبوعات،.2011

4-ضياء الخياط ونوفل محمد الحيالي. كرة اليد . الموصل: دار الكتب للطباعة والنشر، .2001

5-طلحة حسام الدين : الموسوعة العلمية في التدريب القوة – القدرة – تحمل القوة – المرونة : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 .

6- محمد توفيق الوليلي. كرة اليد(تعلم – تدريب – تكنيك). ط1. الكويت: مطبعة السلام، .1989

7- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد:- القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط1، عمان ، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، .2003

8- محمد سامي ملحم:- القياس والتقويم في التربية وعلم النفس،ط1،عمان،دار الميس للنشر،2000.

9- مروان عبد المجيد:- ألأسس العلمية والطرق ألإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط1،عمان ، دار الفكر العربي، .1999

10-منير جرجيس إبراهيم. كرة اليد للجميع التدريب الشامل والتميز المهاري . القاهرة: دار الفكر العربي، 2004.

12 -Gambetta , Vern . NSA Round Table . Plgometrics , New Studies in Athletics . Vol . u , 1989 .

13-Pollock, M. L And Wilmore J. H ; Exercise In Health And Disease , 31 W.B., Saunders, Philadelphia , 1990.

14-Steven, Scott Plisk, Training For Speed, Agility And Quickens, Human Kentics, 2000.

ملحق (1) **أسماء الخبراء والمختصين الذين حددوا صلاحية الاختبارات للاعبي كرة اليد الشباب**

ت	الاسم	موقع العمل	التخصص
1	ا.د كمال عارف	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية	التدريب الرياضي-كرة يد
2	ا.د سعد محسن إسماعيل	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية للبنات	التدريب الرياضي-كرة يد
3	ا.د ايمان حسين علي	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية	اختبارات وقياس- كرة يد

4	ا.د عبد الوهاب غازي	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية للبنات	التدريب الرياضي-كرة يد
5	ا.م.د أحمد يوسف متعب	جامعة بابل / كلية التربية الرياضية	تدريب - كرة يد
6	ا.م.د سامر يوسف متعب	جامعة بابل / كلية التربية الرياضية	تعلم حركي - كرة يد
7	ا.م.د اثير عبد الله	جامعة القادسية/ كلية التربية الرياضية	تدريب - كرة يد
8	ا.م.د احمد عبد الزهرة	جامعة القادسية/ كلية التربية الرياضية	تدريب - كرة يد
9	م.د غانم منذور طارش	جامعة بابل / كلية التربية الرياضية	تدريب - كرة يد