التمارين الهوائية: أهم 10 أسباب لممارسة التدريبات البدنية

أ.م.د. رافد سعد هادي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء

ان التمرينات الهوائية لاتعتمد على العمر او الوزن او القابلية الرياضية فهي مفيدة لجسمك بغض النظر عن كل ماذكرناه لذلك تعرف على السبب وحضر نفسك للقيام بها

يمكن أن تساعد ممارسة التمارين الهوائية مثل المشي أو ركوب الدراجات أو السباحة في جعلك تعيش بصحة أفضل.

أثناء أداء التمارين الهوائية تحرك العضلات الكبيرة الموجودة في الذراعين والساقين والوركين بشكل متكرر.

ستلاحظ استجابة جسدك بسرعة.

وسوف تتنفس بشكل أسرع وأكثر عمقًا. ويؤدي هذا إلى زيادة كمية الأكسجين في الدم. سينبض قلبك بشكل أسرع؛ ما يزيد من تدفق الدم إلى العضلات ومنها عائدًا إلى رئتيك.

ستتسع الأوعية الدموية الصغيرة (الشعيرات الدموية) لتوصيل المزيد من الأكسجين إلى العضلات وحمل المخلفات، مثل ثاني أكسيد الكربون وحمض اللاكتيك.

وسيفرز جسمك الإندورفينات، والمسكنات الطبيعية التي تعزز الشعور بالعافية.

ما تحققه ممارسة التمارين الهوائية لصحتك

بغض النظر عن سنك أو وزنك أو قدرتك الرياضية، فإن التمارين الهوائية مفيدة لك. وتتميز التمارين الهوائية بفوائد صحية عديدة. وعندما يتكيف جسمك مع ممارسة التمارين الهوائية بانتظام، ستصبح أقوى وأكثر لياقة.

فكّر في الطرق العشر التالية التي يمكن لنشاط التمارين الهوائية مساعدتك من خلالها في الشعور بالتحسن والاستمتاع بالحياة على أكمل وجه.

يمكن أن تساعدك التمارين الهوائية فيما يلي:

1 – الوقاية من زيادة الوزن

تساعد ممارسة التمارين الهوائية، مع اتباع نظام غذائي صحي، على فقدان الوزن والوقاية من اكتسابه مرة أخرى

2. – زيادة اللياقة البدنية والقوة والقدرة على التحمل

قد تشعر بالتعب عند بدء ممارسة التمارين الهوائية المنتظمة لأول مرة. ولكن على المدى الطويل، ستستمتع بزيادة قدرتك على التحمل ويقل شعورك بالإرهاق.

3 – تجنب الأمراض الفيروسية

تنشط التمارين الهوائية جهازك المناعي بطريقة جيدة. وقد يجعلك هذا أقل عرضة للإصابة بالأمراض الفيروسية البسيطة، مثل نزلات الزكام والإنفلونزا.

4 – تقليل المخاطر الصحية

تقلل التمارين الهوائية من مخاطر الإصابة بالعديد من الحالات المرضية. وتشمل هذه الحالات السمنة وأمراض القلب وارتفاع ضغط الدم ومرض السكري من النوع 2 ومتلازمة التمثيل الغذائي والسكتة الدماغية وبعض أنواع السرطان.

5 – السيطرة على الأمراض المزمنة

قد تساعد التمارين الهوائية على خفض ضغط الدم والسيطرة على سكر الدم. كما يمكنها أن تقلل الشعور بالألم وتحسِّن الوظائف في المرضى المصابين بالتهاب المفاصل.

6 – تقوية القلب

لا يحتاج القلب القوي إلى أن ينبض بسرعة. فالقلب القوي يضخ الدم بكفاءة أكبر، مما يحسن من تدفق الدم إلى جميع أجزاء الجسم

7 – الحرص على عدم انسداد الشرايين

تعزز التمارين الهوائية البروتين الدهني مرتفع الكثافة، أي الكوليسترول "المفيد"، وتقلل من البروتين الدهني منخفض الكثافة، أي الكوليسترول "الضار". وقد يؤدي ذلك إلى تراكم أقل للويحات الموجودة في الشرايين

8 – تحسين الحالة المزاجية

قد تخفف التمارين الهوائية من وطأة الاكتئاب، وتحد من التوتر المرتبط بالقلق، وتعزز الاسترخاء. ويمكن أن تحسن صحتك العقلية وتقديرك لذاتك. كما يمكنها أن تحسن النوم أيضًا.

9 – الحفاظ على نشاطك واعتمادك على نفسك كلما تقدم بك العمر

تحافظ التمارين الهوائية على قوة العضلات، وهذا يمكن أن يساعدك في الحفاظ على قدرتك على الحركة عند تقدمك بالعمر. كما يمكن للتمارين أيضًا أن تقلل خطر السقوط والإصابات الناجمة عنه لدى البالغين كبار السن. ويمكنها أيضًا تحسين جودة الحياة.

10 – الحياة لعمر أطول

تُظهر الدراسات أن الأفراد الذين يمارسون التمارين الهوائية بانتظام يعيشون عمرًا أطول من غيرهم ممن لا يمارسون الرياضة بانتظام. كما يقل لديهم خطر الوفاة الناتجة عن الكثير من الأسباب، مثل أمراض القلب وبعض أنواع السرطان.

أثر استخدام برنامج (WBVT) في القدرة اللاهوائية والقوة القصوى للرجلين و بعض المكونات الجسمية لدى عينة من المشتركين في بعض قاعات الرشاقة

د. ئامانج علي حسين

كلية التربية الرياضية / جامعة السليمانية

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى التعرف على اثر البرنامج للمقترح باستخدام جهاز تدريب الاهتزاز الكلى للجسم (WBVT) في القوة القصوى للرجلين والقدرة اللاهوائية و بعض المكونات الجسمية. اما العينة البحث: تم أختيار عينة البحث من (الرجال) المشتركين في برنامج اعداد التدريب البدنى و القوة القصوى في القاعة و بالغ العدد هم (6) ذكور و تتراوح اعمارهم (34) سنة من مجتمع البحث البالغ (60) ،وتم أجراء التجانس وفقاً لمؤشرات الوزن و مؤشر كتلة الجسم . استمر تطبيق المنهج التدريبي 6 اسابيع بمعدل (3) وحدات تدريبية الاسبوع الواحد ومدة وحدة التدريبية (40-45) دقيقة بواقع (6 -7 تمارين). وأستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) للتعرف على دلالة الفروق للتوصل الى نتائج البحث والتى اظهرت أن أستخدام التدريب الاهتزاى أظهر فروقاً ذات دلالة أحصائية على متغير القوة القصوى للرجلين – والاختبار القدرة الاهوائية و بعض مكونات الجسمية , أن أستخدام التدريب الاهتزاى لم يظهر فروقاً ذات دلالة أحصائية في متغير (مؤشر التعب). وأوصت الدراسة بالاستفادة من تمارين الاهتزازات الكلى للجسم في تطوير القوة القصوى و القدرات اللاهوائية وإجراء دراسات أخرى مشابهة على فئات عمرية أخرى بهدف تدعيم نتائج هذه الدراسة.

Abstract

The effect of using the (WBVT) program in anaerobic capacity and maximum strength of the legs and some physical components of a participants in some fitness Gyms

By

Dr . Aamang Ali Hussain

The research aims to identify the effect of the proposed program using the total body vibration training device (WBVT) on the maximum strength of the legs, anaerobic capacity and some physical components. The research sample was selected from (men) participants in the program of preparing physical training and maximum strength in the gyms. (6) males with (34) years ages are from the research community of (60) were selected, and homogeneity was carried out according to For weight and body mass index indicators. The application of the training curriculum lasted for 6 weeks, at a rate of (3) training units per week, and the duration of the training unit was (40-45) minutes, at a rate of (6-7 exercises). The researcher used the statistical bag (SPSS) to identify the significance of the differences to reach the results of the research, which showed that the use of vibration training showed statistically significant differences on the variable of maximum strength for the two legs - and the test of anaerobic capacity and some physical components, that the use of vibration training did not show statistically significant differences in a variable (fatigue index). The study recommended taking advantage of the exercises of the total vibrations of the body in the development of maximum strength and anaerobic capabilities.

1- التعريف البحث

1-1 مقدمة البحث و أهميته

شهدت العقود الأخيرة مجموعة متنوعة من التغيرات الاقتصادية والحضارية والتكنولوجية على وجه الخصوص والتي حولت عادات مجتمعنا وأسلوب حياته ، وقد أدى هذا التحول الاجتماعي إلى انخفاض حاد في مستويات النشاط البدني للانسان ، والذي ارتبط بزيادة مطردة في حدوث زيادة الوزن والسمنة [1]، تم اقتراح طرق وبرامج مختلفة للمساعدة في منع زيادة الوزن الزائد والسيطرة عليه وعكس اتجاهه،[2] على الرغم من أن

[1] Rodríguez-Rodríguez E, López-Plaza B. López-Sobaler Mª, Ortega RMª. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en adultos españoles. Nutr Hosp2011; 26: 355-63.

[2] Lara M, Amigo H. ¿Qué tipo de intervención tiene mejores resultados en la disminución de peso en adultos con sobrepeso u obesidad? Revisión Sistemática y Metaanálisis. Archivos Latinoamericanos de Nutrición2011; 61: 45-54

اتباع نظام غذائي منخفض السعرات الحرارية دون ممارسة أى نشاط البدنى قد يقلل من وزن الجسم بسرعة ، يحدث هذا على حساب فقدان كتلة العضلات. في المقابل ، قد يكون تأثير برنامج فقدان الوزن الذي يتكون فقط من ممارسة الرياضة البدنية، في الآونة الأخيرة ، أصبح استخدام التدريب على اهتزاز الجسم كله (WBVT) شائعًا بشكل متزايد كأداة مفيدة في كل من مراكز الرياضة وإعادة التأهيل، لديه القدرة على تحفيز عدد كبير من ألياف العضلات وإنتاج عدد كبير من الانقباضات ، مما يساعد على زيادة القوة والتوازن وقوة العضلات وتعزيز الحركة و تقليل الألم المزمن و تنشيط الدورة الدموية في الأطراف و تحسين كثافة المعادن في العظام [3]تم إعادة اختراع التدريب على الاهتزاز كشكل جديد من التمرينات التي يتم استخدامها بشكل متكرر لتحسين قوة العضلات والقوة والمرونة بالإضافة إلى التنسيق العضلي على نحو متزايد ، يمكن أن تواجه WBV في مختلف مراكز الصحة واللياقة وإعادة التأهيل وكذلك المراكز الطبية و الأندية الرياضية [4]تكمن أهمية هذه الدراسة في ان تمرينات (WBV) لديه القدرة على تحفيز عدد كبير من الالياف العضلية و أنتاج عدد كبير من الانقباضات العضلية من خلال أستخدام اجهزة (كريزى فيت)

1-2 مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحث كونه مدرباً و مشرفاً في عديد من قاعات اللياقة البدنية في محافظة السليمانية و مدرباً للساحة والميدان والاطلاع على النتائج السابقة للأبحاث تدعونا للتساؤل عما إذا كان يمكن الاعتماد على هذا الجهاز والاستفادة منه في تطويراللياقة البدنية و لاسيماً القوة القصوى و القدرات اللاوكسجينية وتقليل نسبة الشحوم و ايضاً فهل يمكن تطوير القدرات البدنية باستخدام تمرينات الاهتزاز التى تعتبر جهاز جديد يستخدم في مجالات اللياقة البدنية التى تتضمن تمارين تعمل علي تحسين القوة و التوازن و تطوير فاعلية عضلات الجسم و تعمل على حرق السعرات الحرارية من خلال قوة و حركة التدريب لدى اللاعبين و المشتركين فئات الشباب بطريقة آمنة دون تعرض اللاعب للإصابات بعيداً عن الجهود المبذولة في تدريب المقاومات و الحديد و الركض، الذي قد يتعرض اللاعب خلاله للعديد من الإصابات الرياضية من شد عضلي أو تمزق عضلي.

1-3 اهداف البحث

1. التعرف على أثر أستخدام تمرينات (wbv) في تطوير قوة القصوى للرجلين و القدرة اللاهوائية (وينيجيت)
2. التعرف على أثر أستخدام تمرينات (WBV) في تطوير بعض متغيرات الوظيفية المتمثلة (سماك الشحم بمنطقة الفخذ و محيط منطقة الفخذ)

1-4 فروض البحث

---

[3] Carlos Cristi-Montero1, María J. Cuevas2 y Pilar S. Collado, Whole-body vibration training as complement to programs aimed at weight loss , Nutr Hosp, 2013,28, 1365-1371

[4] alfio Albasini and all ;using whole body viberation ,in physical therpy and sport , Elsevier Limited,new York,2010,p1

1. هناك فروق ذات الدلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدى في تطوير القوة القصوى و القدرة اللاهوائية (اختبار وينجيت) .
2. هناك فروق ذات الدلالة احصائية بين الاختبارين القبلي و البعدى في المتغيرات الوظيفية

3-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشرى : بعض من المشتركين في قاعة تدريب اللياقة البدنية (زارا)في مركز محافظة السليمانية

2-5-1 المجال الزمانى 2019/11/12 للفترة 2020/1/15

3-5-1 المجال المكانى : قاعة التدريب و اللياقة البدنية (زارا) محافظة السليمانية

2-1-1 تدريب الاهتزاز الكلى للجسم (WBVT)

"ما هو WBV و كيف يمكننا تحديد ذلك، WBV هو حافز ميكانيكي يتميز بحركة تذبذبية يتم تحريكها للجسم بالكامل من منصة، تستخدم أجهزة الاهتزاز حاليًا نظامين مختلفين: (أ) اهتزاز رأسي ، مما يعني أن اللوحة بأكملها تتذبذب بشكل موحد لأعلى ولأسفل مع ترجمة رأسية فقط ؛ (ب) التشريد العمودي المتبادل على الجانب الأيسر والأيمن من نقطة ارتكاز ، مما يزيد من التسارع الجانبي. المبادى الميكانيكية الحيوية المدرجة في تدريب WBV هي وضع الجسم ، والسعة ، والتردد ، وحجم والمدة"[1] ويبدو أن التقنية الحديثة مكنت من إنتاج أجهزة وأدوات تسمح باستخدام أفضل لتلك المنعكسات العصبية لانقباضات العضلة مثل جهازي جاليليو وبوسكو و كريزى فيت، اللذين يعتمدان على الاهتزازات اللاإرادية لانبساط وانقباض العضلة بتردد سريع دون أن تؤثر سلباً على المفاصل، بحيث يبتعد الصدم من حركات الوثب والهبوط على القدمين، وقد تم دعم تلك الأجهزة بأبحاث عديدة تؤكد فائدتها وتطوير مقدار القوة العضلية والقوة الانفجارية عند عينات تلك الدراسات، ومنها ما يثير الدهشة كأن يتحسن أداء الحركة لعضلات الرجلين بنسبة 18(18%)% (Rung 2000) [2] وكذلك تحسين قيمة الانقباض الثابت بنسبة (40%)(Spitzenpfeil 1997)[3] ولكن يبدو أن تلك التجارب جاءت نتائجها مرضية ودعائية لمبتكري الجهاز للترويج والتسويق ولربما كانت صحيحة أيضاً، إلا أنها تفتقر للمقارنات بين استخدام أجهزة أخرى حيث صمم جهاز خاص لإنتاج الارتجاج التماوجي، يسمى جهاز جاليليو و كريزى فت وهو يعتمد على الاهتزازات اللاإرادية لانبساط وانقباض العضلة بتردد سريع دون أن يؤثر ذلك سلباً على المفاصل بحيث يبتعد الصدم من حركات الوثب والهبوط على القدمين، وصمم هذا

---

[1] Bautmans I, Van Hees E, Lemper J-C et al (2005) The feasibility of whole body vibration in institutionalised elderly persons and its influence on muscle performance, balance and mobility: a randomised controlled trial. BMC Geriatrics 5:17.

[2] Rung, M., Rehafeld, G. and Resnicen, E. 2000. Balance Training and Exercise in Geriatric Patients. Science, Rome, 14-17, 316

(3) Spitzenpfeil, P., Schwarzer, J., Faila, M. and Mester, J. 1999. Strength Training with Whole Body Vibrations, Single Case Studies and Time Series Analyses, 4th Annual Congress of the European College of Sport

Neusy and Re-Jacques. 2000. The Galileo System, New York University.

الجهاز بهدف تقوية العضلات وتحسين مستوى وظيفة الاتزان في الجهاز العضلي، كما يستعمل في رفع مستوى الأداء العضلي، وخاصة عند الرياضيين، كما يرفع مستوى التكلس في العظام (Nusey 2000) ويعتقد أن هذا المنتج قد يؤدي إلى تطوير القوة العضلية الانفجارية بطريقة آمنة دون تعريض اللاعب إلى الإصابة بسبب عامل أرتطام الكبير من قبل التدريب بالمقاومات ومن هذه الأبحاث ما بين أن التدريب الارتجاجي التماوجي يؤدي إلى ضغوط ميكانيكية على الأنسجة العظمية، وهذا يساعد في المحافظة على مستوى التكلس في العظام، كما يزيد ذلك من الكتلة العظمية ويحسن من خواصها الميكانيكية بالإضافة إلى تخفيض مستوى الهشاشة[1]

3 – منهج البحث و أجراءته الميدانية

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعة الواحدة) لملاءمته وطبيعة البحث حيث يمثل هذا المنهج الاقرب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة علمية ونظرية .[2]

3-2 مجتمع البحث

يتكون المجتمع البحث من المشتركين في مركز الرشاقة (زارا) بمحافظة السليمانية ، تم أختيار عينة البحث من (الرجال) المشتركة في برنامج اعداد التدريب البدنى و القوة في القاعة بشكل العمدى و البالغ عددهم (6) ذكور و تتراوح اعمارهم (34) سنة ،وتم أجراء التجانس وفقاً لمؤشرات الوزن و مؤشر كتلة الجسم .

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعيارى	الوسيط	معامل الالتواء
الوزن	كغم	75.000	9.033	76.500	0.867
مؤشر كتلة الجسم	كغم / م	23.791	2.988	23.730	0.873
عمر	سنوات	34.133	1.169	34.000	0.668

يبين الجدول (1) تجانس أفراد العينة في المتغيرات أعلاه حيث كان معامل الالتواء ما بين(0.1 – 1) وهذا يؤكد على إن عينة البحث متجانسين في تلك المتغيرات .

3-3 وسائل جمع المعلومات و الاجهزة المستخدمة

3-3-1 و سائل جمع المعلومات (المراجع العلمية ، شبكة المعلومات الدولية (انترنت) ، القياسات و الاختبارات)

3-3-2 الاجهزة والادوات المسنخدمة (أستمازة التسجيل ، جهاز كريزى فت عدد (6) ، جهاز ميزان عدد (1) نوع صين ، دراجة مونارك ، جهاز قياس ثنية البشرة عدد1 (ايطالى الصنع) ، شريط للقياس محيط العظلات عدد 1 .

---

[1] Neusy and Re-Jacques. 2000. The Galileo System, New York University

[2] محمد حسن علاوي ، أسامة كامل وراتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ،القاهرة، 1999، ص217

3-4 الاختبارات المستخدمة

3-4-1 أختبار القوة القصوى

أسم الاختبار : أختبار ثنى الرجلين كاملاً حتى الوصول إلى وضع القرفصاء (Squet)

الهدف من الاختبار: قياس القوة العضلية القصوى عضلات الرجلين – و الركبة – الورك

الأدوات المستخدمة : مقعد سويدي, بار حديدي, عدد كاف من الأقراص الحديدية ذات أوزان مختلفة تكفي في مجموعها الأفراد المختبرين.

الإجراءات: يطبق هذا الاختبار من الوقوف ، بعد حمل الثقل على الاكتاف ،خلفة الرقبة ، ثم يقوم المختبر بثنى الركبتين كاملا للاسفل و النهوض الثانية ، ويستمر بعد الزيادة في الاوزان حتى أقصى وزن يمكن للاعب رفعه ولأقرب (2.5) كغم ، ويسجل أقصى وزن يستطيع المختبر رفعه لمرة واحدة.

3-4-2 أختبار القدرة الاوكسجينية (30 ثانية وينجيت) :

الغرض من الاختبار: قياس القدرة والسعة اللاهوائية.

- **الادوات الازمة: ساعة توقيت , حاسبة , دراجة جهد بدني مونارك**

•اجراءات االاختبار: االجراءات: يتم اجراء ألاختبار باستخدام الدراجة الثابتة طراز مونارك وفقا للخطوات التالية ، يتم وزن المفحوص الى اقرب كيلوا غرام صحيح.

1. **يقوم المفحوص بإجراء عملية ألاحماء على الدراجة لمدة 3 دقائق حيث توضع مقاومة من 1 – 2 كغم تبعا لوزن المفحوص وقبل نهاية عملية الاحماء يقوم المفحوص بتحريك عجلة الدراجة بأقصى سرعة لمدة 3-5 ثانية ويكرر ذلك مرتين الى ثلاث .**
2. **تدخل بيانات المفحوص في الكومبيوتر وتوضع المقاومة تبعا لوزن المفحوص والتي تعادل 5.7 %من وزن جسمه .**
3. **يصعد المفحوص في الدراجة ويتم ضبط المقعد حسب طوله بحيث تكون هنالك ثنية خفيفة جدا عند مفصل الركبة في حدود 10 درجات ثم يضبط حزام القدم , وتشرح االجراءات للمفحوص على ان ينبه بان يتم التحريك عند تلقي االشارة5 .**
4. **يرفع الثقل عن سلة الثقل ويبدا المفحوص بتحريك عجلة الدراجة بأقصى سرعة ممكنة بسرعة ال تقل عن 80 دورة وذلك لمدو ال تتجاوز (30) ثانية ثم بعد ذلك يتم انزال الثقل برفق وفي الوقت نفسة يتم الضغط على زر بدء البرنامج لتبدأ عملية القياس ويستمر المفحوص بتحريك العجلة لمدة 30 ثانية على ان يتم تشجيعه وحثه على المحافظة على سرعة الدوران قدر المستطاع**

- **التسجيل: يتم تسجيل النتائج بشكل مباشر من خلال توصيل الدراجة ببرنامج مثبت في حاسبة الكترونية لغرض حساب المتغيرات**

3-4-4 سمك ثنايا الجلد عند منتصف الفخذ[2]

---

[2]أنوار عبد الحسين ؛ مقارنة بعض القياسات الانثربومترية و مؤشرات التركيب الجسمانى للمراة عمر (30-39) سنة في مراكز تربية الكرخ الثانية ، الحمرا، دمشق جامعة أدنبرة و ايجا و بروفايل للمراة العراقية ، أطروحة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة البغداد ، 2010 ، ص 73-77

التعليمات: سيتم القياس بمسك ثنية الجلد بشكل رأسي بين منطقة الحوض واعلى نقطة بعظمة الرضفة في الركبة ، التسجيل: لاقرب (مليمتر)

4-4-1 محيط الفخذ

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

التسجيل: لاقرب (سنتمتر)

3-5 التجربة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية في يوم(اربعاء) الموافق(11/13) الساعة الرابعة عصراً في مركز الرشاقة (زارا) على (2) من المشتركين من مجتمع البحث وتم أستبعادهم من التجربة الاستطلاعية وذلك لمعرفة:

1- معرفة مدى كفاية فريق العمل .
2- معرفة مدى استجابة عينة البحث للاختبارات.
3- معرفة السلبيات التي قد تظهر في إثناء إجراء الاختبارات النهائية.
4- معرفة مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستعملة في الاختبارات وتنظيم الأجهزة وتهيئتها بحسب تدرجها في الاختبار .
5- التعرف علي الشدد المستخدمة .

3-6 التجربة الرئيسية

3-6-1 الاختبار القبلي : تم إجراء الاختبار القبلي في يوم(الخميس) الموافق(11/14) الساعة الرابعة عصراً في مركز الرشاقة (زارا) باستخدام مختر العلوم الرياضية في كلية التربية الجسدية و العلوم الرياضة

اليوم الاول : أختبار وينجيت (Wingate)

اليوم الثانى : القياسات الجسمية + اختبار القوة القصوى للرجلين

3-6-2 تدريب الاهتزاز الكلى للجسم (WBVT) باستخدام جهاز فت كريزى

تاثير استخدام اهتزاز الجسم بالكامل،بوضعيات مختلفة ومنها الوقوف أو الجلوس أو الاستلقاء على آلة مزودة بمنصة تهتز. عندما تهتز الآلة، فإنها تنقل الطاقة إلى جسمك، مما يجبر عضلاتك على التقلص والاسترخاء عشرات المرات في كل ثانية. قد يجعلك هذا النشاط تشعر وكأنك تبذل مجهوداً.قد تجد آلة الاهتزاز لكامل الجسم في صالة الألعاب الرياضية المحلية، أو يمكنك شراء جهاز للاستخدام المنزلي[1]. وأستخدم الباحث في دراسته الحالية للتدريب عليها جهاز (كريزى فت مساج او Crezy Fit Massage) ،تم تدريب (6) مشتركاً بالاهتزاز الكلى للجسم وذلك بالوقوف على جهاز (كريزى فت crazy Fit) ، لمدة (6) اسابيع حيث يقف اللاعب على الجهاز في البد داية وذلك بوضع القدمين على الجهاز حيث يوجد على الجهاز مكان لقدمين بعدة (سرعات) مختلفة ، تستخدم الأجهزة الاهتزاز حاليًا نظامين مختلفين: (أ) اهتزاز رأسي ، مما

---

[1] Lam FM, et al. The effect of vertical whole-body vibration on lower limb muscle activation in elderly adults: Influence of vibration frequency, amplitude and exercise maturitas. 2016;88:59.

يعني أن اللوحة بأكملها تتذبذب بشكل موحد لأعلى ولأسفل مع ترجمة رأسية فقط ؛ (ب) التشريد العمودي المتبادل على الجانب الأيسر والأيمن من نقطة ارتكاز ، مما يزيد من التسارع الجانبي. المبادى الميكانيكية الحيوية المدرجة في تدريب WBV هي وضع الجسم ، والسعة ، والتردد ، وحجم والمدة ويتكون من ثلاث برنامج :-

Body Perfection Program- Detoxify program - cardiovascular Exercises

الزمن التدريب في كل برنامج بمدة (1-50 دقيقة) دقائق مع سرعات المختلفة و بتردد mm10 و بالقوة 50-60Hz

قام الباحث بتصميم برنامج تدريبي لحل مشكلة بحثه من خلال الاطلاع على المصادر العلمية الحديثة منها فضلاً عن خبرة الباحث المتواضعة في هذه المجال كونه مدرباً للياقة البدنية و مدرس مادة الساحة والميدان ، اذ استمر تطبيق المنهج التدريبي 6 اسابيع بمعدل (3) وحدات تدريبية فى الاسبوع الواحد ومدة الوحدة التدريبية (40-45)دقائق بواقع (6 -7 تمارين) في اليوم الواحد كما موضح فى ملحق (1) ، أذ يقف اللاعب على الجهاز في المكان المناسب ، وتم تشغيل الجهاز عن طريق مفتاح للجهاز حيث ان الجهاز مؤقت (4-6) دقائق للعمل وهي مدة ثابتة وعن طريق المفتاح تم التحكم بسرعة أداء ذبذبات الجهاز حيث تبدأ ذبذبات الجهاز من (30) هيرتز الى (60) هيرتز وكلما ارتفعنا بالذبذبة ازدادت شدة الاهتزازات وهذا يؤدي إلى صعوبة الأداء كما يلي :- الاسبوع الاول 35 هيرتز و بقوة تردد منخفض نوع التمرين (انقباض عضلي ثابت) الاسبوع الثانى و الاسبوع الثالث و الاسبوع الرابع 40 هيرتز و بقوة التردد مرتفع نوع التمرين (ثابت – متحرك) ويتم حساب الهيرتيز من زمن التكرار الاول حتى دقائق 4-6 دقائق ، الاسبوع الخامس و السادس 30 – 60 هيرتز بقوة التردد العالي مع انخفاض في زمن الراحة البينية و زيادة عدد التكرارات (كما موضح في ملحق رقم (1)

3-7 الاختبار البعدى : حيث تم إجراء الاختبارات البدنية تحت الظروف نفسها التى تم إجراء الاختبار القبلي

3-8 الوسائل الاحصائية : أستتخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS

4- عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها

4-1 عرض النتائج

4-1-1 عرض و تحليل أختبار (القوة القصوى و أختبار القدرة اللاوكسجينية والقياسات الجسمية) للمجموعة التجريبية

		الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية				
متغيرات	وحدة القياس	س	ع	س	ع	قيمة t المحسوبة	الدلالة	
القوة القصوى للرجلين	كغم	70.166	3.311	75.166	3.868	6.455	0.001	معنوى
Total work	j	9170	2528.46	10475	2712.59	3.045	0.029	معنوى
أقصى قدرة	واط	305.66	84.282	349.166	90.419	3.045	0.029	معنوى

(5)ثوانى peak power							
Average powerr	w	199.33	29.833	225.833	32.416	2.938	0.046	معنوى
Rate of fatigue	واط. كغم	24.703	13.012	34.835	9.062	1.917	0.113	غير معنوى
محيط الفخذ	سم	53.733	2.495	53.166	2.786	3.053	0.028	معنوى
سماكة الفخذ	مليمتر	12.500	2.428	11.000	2.097	6.708	0.001	معنوى

من خلال الجدول (2) يتضح أنه كأنت هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدي في نتائج اختبار (القوة القصوى – و اختبار وينجيت – محيط و سماكة الفخذ) لمصلحة الاختبار البعدي ، اختبار القوة القصوى للرجلين الذي لم يصل الى درجة الفروق المعنوية ، إذ كأن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية(القوة القصوى) قبل تطبيق التدريبات فقد بلغ المتوسط الحسابي (70.166) وأنحراف معياري مقداره (3.311) .أما في الاختبارات البعدية فقد بلغ (75.166) وأنحراف معياري مقداره (3.868) .أما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت (6.455) عند مستوى الدلالة (0.001) مما يدل على أن الفرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، لاختبار (وينيجيت total work) في الاختبار القبلي إذ بلغ (9170) وأنحراف معياري مقداره (2528.46) .أما في لاختبارات البعدية فقد بلغ (10475) وأنحراف معياري مقداره (2712.59) .أما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت (3.045) عند مستوى الدلالة (0.029) مما يدل على أن الفرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي ، الوسط الحسابي للمجموعة الأولى لاختبار (أقصى قدرة 5 ثوانى peak power) قبل تطبيق المنهج التدريبي بلغ (305.66) وأنحراف معياري مقداره (84.282) .أما بعد تطبيق المنهج فقد بلغ (349.166) وأنحراف معياري مقداره (90.419) .أما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت (3.045) و درجة مستوى الدلالة(0.029) مما يدل على أن الفرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي، والوسط الحسابي للمجموعة التجريبية لاختبار (averge power) قبل تطبيق التدريبات حيث بلغ (199.33) وأنحراف معياري مقداره (29.833) .أما بعد تطبيق التدريبات فقد بلغ (225.833) وأنحراف معياري مقداره (32.416) .أما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت (2.938) عند مستوى دلالة (0.049) مما يدل على أن الفرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي، أما الوسط الحسابي للمجموعة الأولى لاختبار (Rate of fatigue) قبل تطبيق المنهج التدريبي بلغ (24.703) وأنحراف معياري مقداره (13.012) .أما بعد تطبيق المنهج فقد بلغ (34.835) وأنحراف معياري مقداره (9.062) .أما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت (1.917) و درجة مستوى الدلالة(0.113) مما يدل على أن الفرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي، الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية لاختبار (محيط و سماكة الفخذ) قبل تطبيق التدريبات حيث بلغ (53.733سم –12.500ملم) وأنحراف معياري مقداره (2.495–2.428) .أما بعد تطبيق التدريبات فقد بلغ (53.166سم –11.00ملم) وأنحراف معياري مقداره

(2.786- 2.097) .أما قيمة(t) المحسوبة فقد بلغت (3.053- 6.708) عند مستوى دلالة (0.028-0.001) مما يدل على أن الفرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي .

4-1-2 مناقشة النتائج

4-1-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة البحث (القوة القصوى للرجلين و اختبار وينجيت و قياس محيط الفخذ و سماكة الفخذ)

من خلال الجدولين (2) وقيم اختبار (t) تبين بعد مقارنة قيمة (t)المحسوبة مع قيمة مستوى الدلالة أن هناك فروقا معنوية ذات دلالة معنوية لمصلحة الاختبار البعدي في جميع الاختبارات ما عدا قيمة (t) المحتسبة لاختبار (لقياس مؤشر التعب) كانت غير معنوية ، وهذا يعني أن هنالك فروقاً معنوية بين الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة البحث ، و يرجع هذا التطور إلى المنهج التدريبي المتتدرج ذات التردد منخفض نسبياً الى مستوى القصوى و بالسعة العالية لمدة (6) اسابيع وعلى (العينة غير الممارسين للرياضة) والذي طبق على عينة البحث باستخدام جهاز (الاهتزاز الكلى للجسم) و يرى كل من (Cardinale and Wakeling و CEMkurt,et all2005,2014)" ذكر أن التردد والسعة ومدة التطبيق في التدريب على الاهتزاز يحدد شدة تطبيق الاهتزاز". تردد وسعة تمارين الاهتزاز هما أكثر المتغيرات التي تمت مناقشتها شيوعًا في تدريب الاهتزاز لكامل الجسم (WBVT). بشكل عام ، يتم قبول تطبيق التردد المنخفض والسعة العالية كطريقة آمنة وفعالة لتحسين اللياقة البدنية للعضلات[1] [2]و يرى الباحث ان الشدة المطبقة في البحث الحالي كانت (3 هيرتز) بتردد منخفض نسبيا ثم ازداد التردد حوالى (60) هيرتز في الاسابيع الثالث و الرابع بوجود الانقباضات (الثابتة والمتحركة) على منصة الاهتزاز ، ويذكر (Ronnested 2009) بأن التردد الأمثل لتحسين متوسط قوة القصوى و وارتفاع القفز العمودي هو 40-50 هيرتز [3] و يرى (موفق مجيد المولى و د حسين مردان نقلاً عن مكتبة الاكترونية) بأن من المهم الإشارة بان ظاهرة (الإطالة و الانعكاس الترددي) الناتجة من تدريب (الاهتزاز) تتداخل وتتفاعل مع تردد التقلص العضلي نفسه وكمثال تتقلص عضلة الألياف السريعة بمعدل(30-70)مرة بالثانية عندما تحفز بواسطة حمل تدريب الإثقال العالي وتدريب السرعة وعند ازدواج هذه الترددات مع تدريب الاهتزاز فان تلك الألياف العضلية ستعمل بشكل أقوى بسبب تقوية ألياف عضلية أكثر ومن دون الحاجة لمدخل ذهني من قبل

---

[1] Cardinale, M., & Wakeling, J. (2005). Whole body vibration exercise: are vibrations good for you?. British Journal of Sports Medicine, 39: 585-589

[2] CEM KURT, ILHAN TOKSOZ, MUSTAFA DENIZ DINDAR, The effects of two different whole-body vibration frequencies on isometric strength, anaerobic performance, and rating of perceived exertion , Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 14(1), Art 46 pp.306 - 314., 2014

[3] Rønnestad, B.R. (2009) .Acute effects of various whole- body vibration frequencies on lower-body power in trained and untrained subjects. Journal of Strength and Conditioning Research, 23: 1309-1315.

الرياضي ويذكر ايضاً ان الزيادة في البحوث الموجهة لتفسير فوائد تدريب الاهتزاز بالنسبة للرياضيين ومدربو اللياقة البدنية العلاجية ، ولقد نظرت المجموعة التجريبية بتأثير هذا التدريب على زيادة القوة والقدرة والمرونة في حين نضرت المجموعة الثانية في اختبار فيما إذا كان تدريب الاهتزاز مؤثرا كما هو حال التدريب المقاوم ، يمكن القول الآن بان لا احد قادر على إنكار الزيادة التي تحدث بالقوة(الايزومترية والايزوكنتك) من خلال تنفيذ التدريب الاهتزازي وتحسين كتلة الجسم العضلية عند العينات المدربة وغير المدربة . [1] كما وردة في مجلة (Olympic coach sport performance division) بأن تدريبات باستخدام الاجهزة الاهتزاز الكلى يؤدى الى أزدياد القوة القصوى باستخدام اختبار (1RM) للرجلين كما موجود في البحث الحالى باستخدام تردد (50 Hz) لدى العينة غير المتدربين [2] ويرى كل من (هاشم عدنان الكيلانى و هيا محمد القطانى)ان تمرينات الاهتزازات اللاإرادية تمارين لا إرادية وذلك حسب ما توصلت إليه النتائج لأن المشتركين (الاعبين) يستسلم فيها لاهتزازات الجهاز دون أية مشاركة عصبية عضلية إرادية إيجابية منه، و نجد أن متغير ثني الركبتين نصفاً (السكوات) ، وهذا المتغير مقياس واضح لتطوير القوة العضلية، وذلك بفعل الاستفادة من رد فعل الاستطالة وزيادة مطاطية العضلة باستخدام التمارين التي تستخدم من خلال التدريب على جهاز (fit massage) [3] الذي من خلاله يطور عامل التوازن بسب اعطاء مجموعة من التمارين ذات عامل الاتزان و يودى التمرينات الاهتزازية ألى تحفز مباشرة لمغزل العضلات وأجهزة وتر (كولجى) ويرى (محمد حسن علاوى و أبو العلاء 2000) أن للتوافق العصبي العضلي دوراً مهماً في تطور القوة العضلية وزيادة االاستثارة ، فعن طريق التدريب المنظم يحصل تكيف لكهربائية العضلة من حيث شدة الايعاز العضلي و مدته و تردده إلى أَن الجهاز العصبي الذي ينظم التوافق الداخلي في العضلة نفسها وكذلك التوافق بين العضلات المشاركة في الانقباض, إذ يشمل التوافق داخل العضلة عدد الوحدات العاملة ومعدل تردد إلاشارات العصبية وسرعتها والعلاقات الزمنية التبادلية بين عمل الوحدات الحركية"[4] اهتزاز كامل الجسم (WBV) كان اقترح كبديل محتمل ، أو مساعد لممارسة تطوير الطاقة بالإضافة إلى ذلك ، من المحتمل أن يكون WBV طريقة أقل استهلاكا للوقت لزيادة انتاج الطاقة من التدريب التقليدي التدريب الاهتزاز أو WBV يشكل حافزا للميكانيكية التي يدخل عادة جسم الإنسان عن طريق القدمين عند الوقوف على منصة الاهتزاز بوضعية

---

[1] موفق مجيد مولى : مكتبة حسين مردان ، 2006

[2] Olympic coach sport performance division, United States Olympic Committee Coaching Education Department 1 Olympic Plaza Colorado Springs, Colorado, Vol27,Issue 2 ,p.6, 2016

[3] هاشم عدنان الكيلاني وهيا محمد القطامي : تطوير القوة الانفجارية من خلال الاهتزازات اللاإرادية والتدريب البليومتري ، بحث منشور ، العلوم التربوية ، المجلد 33، العدد 2 ، 2006، ص 406-412

[4] حمد حسن عالوي وأبو العال احمد عبد الفتاح; فسيولوجيا التدريب الرياضي, ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000، ص 18

مختلفة و خاصةً نصف جثو و يفترض أن تردد الاهتزاز الناجم عن المحرك منصة قد تحفز تقلص العضلات غير الطوعي يسمى رد فعل الاهتزاز منشط[1](TVR) Tonic vibration reflex .

(يبين الجدول رقم (2) مناقشة نتائج القدرة والسعة Wingate) نتائج المتغيرات المترابطة بالقدرة والسعة اللاهوائية عند اداء اختبار (Winget) أذ أن النتائج تمثل مقدار الشغل المنجز خلال ال 30 ثانية (زمن الاختبار) المتمثلة (total work – peak power – average power) هناك علاقة معنوية ويرجع ذلك الى البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث باستخدام جهاز الاهتزاز الكلى للجسم و كون عينة البحث من المشتركين الجدد في القاعات التدريبية و يؤكد (Rachel K. Surowiec) بأن أستخدام الترددات مختلفة الاهتزازات متوسطة الى العالية الشدة ، لقد أكد أيضاً " بأن هناك عدة عوامل تؤثر على الآثار الحادة في التدريب على الاهتزاز. (أي ، يطبق مباشرة على الوتر أو المطبقة على القدمين) ، و يؤكد ايضاً بروتوكولات السعة والتردد والتمرينات هي الاهتزاز الخصائص التي تؤثر على الجهاز العصبي العضلي . لقد أكدت العديد من الدراسات السابقة لها استخدام للترددات الاهتزازات بين 20 و 40 هرتز مع التردد الأكثر استخدامًا ما يقرب من 30 هرتز و العالية ، مع السعة بين 1 – 5 مم. نتائج هذه لدراسات ، ومع ذلك ، كانت غامضة من حيث كيفية استجابة الأفراد لالترددات المطبقة[2]، وفي البحث الحالى تبين بان الترددات 30– 70 هرتز أدت الى حدوث تحفيز الألياف العضلية عن طريق عمليتي الإطالة والانعكاس التواتري، وهو ما يعني بأنه خلال استمرار هذا التدريب تتقلص العضلات بترددات عالية جدا. ويعتقد بأن هذه القوى الاهتزازية تتمتع بفائدة كبيرة لدعم الألياف العضلية سريعة التقلص، الأ أن ظاهرة الإطالة والانعكاس الترددي الناتج عن الاهتزاز، تتداخل وتتفاعل مع تردد التقلص العضلي نفسه. وكمثال على ذلك، تتقلص عضلة الألياف السريعة بمعدل(30–70) مرة بالثانية عندما تحفز بواسطة حمل تدريب الأثقال العالي وتدريب السرعة وعند ازدواج هذه الترددات مع تدريب الاهتزاز فإن تلك الألياف العضلية ستعمل بشكل أقوى بسبب تقوية ألياف عضلية أكثر.[2] مما يؤدى الى زيادة انتاج الطاقة بالشكل اللاهوائي مما ادت الى زيادة السعة في الاختبار القبلي و البعدى في اختبار وينيجت زمن 30 ثانية , ويوكد (MATTHEW J. JORDAN,et all) ايضاً بأن التدريب الاهتزازى قد يتحسن العمل العصبي العضلي في مجموعات من الرياضيين . تعد زيادة تزامن الوحدة الحركية أحد التفسيرات المقدمة في محاولة لحساب الزيادة في قوة العضلات التي لوحظت أثناء اهتزاز العضلات. يُعتقد أيضًا أن التدريب على الاهتزاز يزيد من الدافع العصبي إلى العضلات وتوظيف وحدات حركية غير نشطة سابقًا ، وقد أظهرت دراسة قارنت بين آثار تمرين اهتزاز كامل للجسم في مجموعة من 40 شخصًا يتمتعون بصحة جيدة هناك زيادة أقل بكثير في معدل ضربات القلب أثناء التدريب على الاهتزاز، وتقليل

---

[1] Eklund, G. and K.E. Hagbarth, Normal variability of tonic vibration reflexes in man. Exp Neurol, 1966. 16(1): p. 80–92.

[2] Rachel K. Surowiec, The Effects of Whole Body Vibration on the Wingate Test for Anaerobic Power When Applying Individualized Frequencies, Ball State University , Muncie, Indiana, USA,2012

[2]العرب . 8/ تموز / 2018 . التمارين الاهتزازية تدرب العضلات دون إجهادها . *العرب* . أصدار 11042 . عدد 41

استهلاك الحد الاقصى من الاوكسجين أثناء ممارسة الاهتزاز مقارنةً بالدرجات القصوى وكان متوسط تركيز اللاكتات في الدم أقل بشكل كبير بعد تمرين الاهتزاز الشامل. [1] ويرى(CEM KURT وأخرون) بأن 40Hz يؤدى الى زيادة القدرة اللاهوائية والسعة اللاهوائية وبأن السعة المستخدمة في البحث الحالى ادت الى زيادة كل من القدرة و السعة اللاهوائية[2] أذ يمكن التفريق بينهما في ان الاداء القصوى هو اقصى جهد يمكن تحقيقيه في 5 ثوانى والذى يعتمد على التحطيم الجزى ATP أما السعة فهى بذل أقصى المجهود للاختبار خلال 30 ثانية والذي يعتمد على ATP-PC بالاضافة الى الجلكزة اللاهوائية ويرى (Delecluse et al., 2003) بأن التحفيز الواصل من خلال أستخدام اجهزة الاهتزاز الكلى يؤدى الى تنشيط اعصاب الفا الحركى ومما يؤدى بالتالي الى تقلص العضلة وحدوث الالية [3] Tonic vibration reflex، الامر الذي ساهم في انتاج القدرة وزمن الوصول الى القدرة وهي تمثل سرعة الانقباضات العضلية التي تؤدي الى انتاج طاقة أقصى عمل عضلي خلال فترة زمنية عالية ، ومعدل التعب (fatige rate) بالرغم وجود ازدياد الاوساط الحسابية ولكن هناك علاقة غير معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدى . ويعتبر التعب العضلي ظاهرة فسيولوجية مركبة ومتعددة الاوجه ، اذا يختلف التعب باختلاف نوع العمل العضلي (ثابت و متحرك) كما يختلف تبعا لاختلاف الدرجة وشدة العمل العضلي ومدة دوامه [2] ويشير (قبع) الى وجود علاقة مباشرة بين استهلاك مصادر الطاقة و حدوث التعب [3]،ويذكر (مجيد) أن تاثيرات التعب على الجهاز العضلي تكمن في عدم القدرة على الاحتفاظ أو تكرار الانقباضات العضلية بنفس قوتها المعتادة [3] كما يعزو الباحث هذه النتيجة الى اعتماد اختبار وينجيت الى القدرة اللاهوائية العالية الى تعرض عينة البحث الى التعب نتيجة قلة الحركات و ايضاً هم من المشتركين الجدد ، فابالنسبة لاختبارين (مكونات الجسمية) المتمثلة بسماكة الجلد و محيط الفخذ يعزو الباحث الى تاثير برنامج مقترح على جهاز الاهتزاز الكلى بينما يقوم الشخص بتمارين ديناميكية أو ثابتة. تسبب الحركة الميكانيكية للاهتزاز تغييرات في طول مجمع وتر العضلات (والتي بدورها

---

[1] MATTHEW J. JORDAN,et all: VIBRATION TRAINING:A N OVERVIEW OF THE AREA, TRAINING CONSEQUENCES, AND FUTURE CONSIDERATIONS , Journal of Strength and Conditioning Research, 2005, 19(2), 459–466

[2] CEM KURT , ILHAN TOKSOZ, MUSTAFA DENIZ DINDAR: The effects of two different whole-body vibration frequencies on isometric strength, anaerobic performance, and rating of perceived exertion, Journal of Physical Education and Sport , (JPES), 14(1), Art 46 pp.306 - 314., 2014

[3] Delecluse, C., Roelants, M., & Verschueren, S. (2003). Strength increase after whole-body vibration compared with resistance training. Medicine and Science in Sports and Exercise,35: 1033-1041.

[2]على البيك وآخرون : راحة الرياضي ، منشأة المعارف ،الاسكندرية ، مضر ، سنة 1999، ص 25

[3]عمار رعبدالحمن القبع :الطب الرياضي ، ط2 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، العراق ، سنة 1999

[3]ريسان خربيط مجيد ، التعب العضلي و عمليات الاستعادة الاشفاء ،دار الشرق ، عمان ، الاردن ، سنة 1997، ص 13

يتم الكشف عنها بواسطة المستقبلات الحسية التي تعدل تقلص العضلات من خلال النشاط العضلي المنعكس عن طريق حلقة التمدد وتنشيط مغزل العضلات. تفسر هذه الانقباضات زيادة مستويات نشاط العضلات كما كشفت عن طريق التخطيط الكهربائي في عضلات العمل أثناء ممارسة WBV ، كما يشير (Figueroa, et al., 2014) أثبت أن ستة أسابيع من WBVT باستخدام تمارين الساق (سكوايت – نصف سكوايت) أسفرت عن تحسن في كتلة عضلات الرجلين و من منطقة الفخذ ، تم تقييمها بواسطة فحص الأشعة السينية المزدوج الطاقة (DXA) ، بالمقارنة مع خط الأساس. على الرغم من أن التغييرات في مجموعة WBV مع مرور الوقت لم تكن مختلفة بشكل كبير مقارنة مع المجموعة الضابطة ، فإن هذه التغييرات ذات صلة سريريًا لأن الزيادة في كتلة عضلات الساق التي تبلغ 0.4 كيلوجرام (0.9 رطل) تبدو مهمة بالنظر إلى مقدار الوقت القصير [1] ويرى (Di Loreto et al., 2004) من خلال التدريب باستخدام (WBVT) لديه القدرة كعلاج للسمنة و تقليل نسبة الشحوم عن طريق إحداث تحريك و تحفيز الهرمونات البنائية جنبا إلى جنب مع زيادة الإنفاق على الطاقة التي قد تؤدي إلى زيادة في كتلة العضلات وانخفاض في كتلة الدهون. [4]

5-1 الاستناتاجات و التوصيات

5-1-1 الاستنتاجات

1- أن أستخدام التدريب الاهتزازى أظهرا فروقاً ذات دلالة أحصائية على متغير القوة القصوى للرجلين – والاختبار القدرة اللاهوائية و بعض مكونات الجسمية المتمثلة (قياس سماكة الشحم – و محيط الفخذ)

5-1-2 التوصيات

في ضوء أستنتاجات الدراسة الدراسة يوصي الباحث بما يلي :

1- الاستفادة من التمارين الاهتزاز الكلى للجسم في تطوير القوة القصوى و القدرات اللاهوائية

2- التحقق من فائدة جهاز (فيت كريزى) في تحسين القوة و القدرات اللاهوائية بإجراء دراسات تتبعية لفترة زمنية أطول .

3- إجراء دراسات أخرى مشابهة على فئات عمرية أخرى بهدف تدعيم نتائج هذه الدراسة.

5- إجراء مقارنة بين استخدام هذا الجهاز مع اجهزة رياضية اخرى التدريب للغرض كشف الفروق

6- الأعتماد على البرنامج المقترح كما هو في البحث و تطبيقه

---

[1] Figueroa A, Kalfon R, Madzima TA, Wong A. Effects of whole-body vibration exercise training on aortic wave reflection and muscle strength in postmenopausal women with prehypertension and hypertension. J Hum Hypertens. 2014a;28:118–122.

[4] Song-Young Park ,et all , Effects of whole body vibration training on body composition, skeletal muscle strength, and cardiovascular health , Published online 2015 Dec 31,11(6) ,289-295

المصادر

الاية القرانية

1. أنوار عبد الحسين ؛ مقارنة بعض القياسات الانثربومترية و مؤشرات التركيب الجسمانى للمرأه عمر (30-39) سنة في مراكز تربية الكرخ الثانية ، الحمرا، دمشق جامعة أدنبرة و ايجا و بروفايل للمراة العراقية ، أطروحة دكتوراة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة البغداد ، 2010 ، ص 73-77
1. حمد حسن علاوى وأبو العلاء احمد عبد الفتاح; فسيولوجيا التدريب الرياضي, ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000، ص 18
2. ريسان خريبط مجيد ، التعب العضلي و عمليات الاستعادة الاشفاء ،دار الشرق ، عمان ، الاردن ، سنة 1997، ص 13
3. العرب . 8/ تموز / 2018 . التمارين الاهتزازية تدرب العضلات دون إجهادها . العرب . أصدار 11042 . عدد 41
4. على البيك وآخرون : راحة الرياضي ، منشأة المعارف ،الاسكندرية ، مضر ، سنة 1999، ص 25
5. عمار عبدالحمن القبع :الطب الرياضي ، ط2 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، العراق ، 1999
6. محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب ؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ،القاهرة، 1999، ص217
7. هاشم عدنان الكيلاني وهيا محمد القطامي : تطوير القوة الانفجارية من خلال الاهتزازات اللاإرادية والتدريب البليومتري ، بحث منشور ، العلوم التربوية ، المجلد 33، العدد 2 ، 2006، ص 406-412

مصادر باللغة الانجليزية

8. alfio Albasini and all ;using whole body viberation ,in physical therpy and sport , Elsevier Limited,new York,2010,p1
9. Bautmans I, Van Hees E, Lemper J-C et al (2005) The feasibility of whole body vibration in institutionalised elderly persons and its influence on muscle performance, balance and mobility: a randomised controlled trial. BMC Geriatrics 5:17.
10. Cardinale, M., & Wakeling, J. (2005). Whole body vibration exercise: are vibrations good for you?. British Journal of Sports Medicine, 39: 585-589
11. Carlos Cristi-Montero1, María J. Cuevas2 y Pilar S. Collado, Whole-body vibration training as complement to programs aimed at weight loss , Nutr Hosp, 2013,28, 1365-1371
12. CEM KURT , ILHAN TOKSOZ, MUSTAFA DENIZ DINDAR: The effects of two different whole-body vibration frequencies on isometric strength,

anaerobic performance, and rating of perceived exertion, Journal of Physical Education and Sport , (JPES), 14(1), Art 46 pp.306 - 314., 2014

13. CEM KURT, ILHAN TOKSOZ, MUSTAFA DENIZ DINDAR, The effects of two different whole-body vibration frequencies on isometric strength, anaerobic performance, and rating of perceived exertion , Journal of Physical Education and Sport ® (JPES), 14(1), Art 46 pp.306 - 314., 2014
14. Delecluse, C., Roelants, M., & Verschueren, S. (2003). Strength increase after whole-body vibration compared with resistance training. Medicine and Science in Sports and Exercise,35: 1033-1041.
15. Eklund, G. and K.E. Hagbarth, Normal variability of tonic vibration reflexes in man. Exp Neurol, 1966. 16(1): p. 80-92.
16. Figueroa A, Kalfon R, Madzima TA, Wong A. Effects of whole-body vibration exercise training on aortic wave reflection and muscle strength in postmenopausal women with prehypertension and hypertension. J Hum Hypertens. 2014a;28:118–122.
17. Lam FM, et al. The effect of vertical whole-body vibration on lower limb muscle activation in elderly adults: Influence of vibration frequency, amplitude and exercise maturitas. 2016;88:59.
18. Lara M, Amigo H. Qué tipo de intervención tiene mejores resultados en la disminución de peso en adultos con sobrepeso u obesidad? Revisión Sistemática y Metaanálisis. Archivos Latinoamericanos de Nutrición2011; 61: 45-54
19. MATTHEW J. JORDAN,et all: VIBRATION TRAINING:A N OVERVIEW OF THE AREA, TRAINING CONSEQUENCES, AND FUTURE CONSIDERATIONS , Journal of Strength and Conditioning Research, 2005, 19(2), 459–466ر
20. Neusy and Re-Jacques. 2000. The Galileo System, New York University.
21. Olympic coach sport performance division, United States Olympic Committee Coaching Education Department 1 Olympic Plaza Colorado Springs, Colorado, Vol27,Issue 2 ,p.6, 2016
22. Rachel K. Surowiec, The Effects of Whole Body Vibration on the Wingate Test for Anaerobic Power When Applying Individualized Frequencies, Ball State University , Muncie, Indiana, USA,2012

23. Rodríguez-Rodríguez E, López-Plaza B. López-Sobaler Mª, Ortega RMª. Prevalencia de sobrepeso y obesidad en adultos españoles. Nutr Hosp2011; 26: 355-63.
24. Rønnestad, B.R. (2009) .Acute effects of various whole- body vibration frequencies on lower-body power in trained and untrained subjects. Journal of Strength and Conditioning Research, 23: 1309-1315.
25. Rung, M., Rehafeld, G. and Resnicen, E. 2000. Balance Training and Exercise in Geriatric Patients. Science, Rome, 14-17, 316
26. Song-Young Park .,et all , Effects of whole body vibration training on body composition, skeletal muscle strength, and cardiovascular health , Published online 2015 Dec 31,11(6) ,289-295
27. Spitzenpfeil, P., Schwarzer, J., Faila, M. and Mester, J. 1999. Strength Training with Whole Body Vibrations, Single Case Studies and Time Series Analyses, 4th Annual Congress of the European College of Sport

ملحق الرقم (1)

نموذج من برنامج مقترح بأستخدام جهاز الاهتزاز الكلى للجسم (الاسبوع ألاول)

تمارين	نوع الانقباض على المنصة	يمثل الشدة			يمثل حجم التدريب	
		راحة ثانية	تردد عالى	تردد منخفض	تردد (Hz)	زمن التدريب
			5m	m 2.5		
دبنى 90 درجة (ثابت)	ثابت _متحرك	60	Low		35	30x7ثانية
دبنى عميق	متحرك	60	High		40	45x5 ثانية
دبنى عريض	ثابت	45	High		40	60x4 ثانية
رجل واحد على منصة	متحرك بطريقة تكرارات	45	High		30	4*45-30
تقديم و تاخير رجلين	ثابت	30	Low High		-30 35	-45 60x60ثانية
وقوف على الامشاط	ثابت	30			35	60x6 ثانية
دبنى ثم الوقوف على الامشاط	متحرك					

تَصميم وتقنين أَختبار مهارة الدحرجة باستخدام كُرات منوعة للاعبي الدرجة الأولى بكُرة القدم في مُحافظة ميسان

م.د سيف كريم نعمه صالح — م.م مقداد بشير حسين حميدي

كلية العمارة الجامعة — مديرية تربية ميسان

ملخص البحث باللغة العربية

هـدفت الدراسـة إلـى تَصـميم اختبـار مهـارة الدحرجـة باسـتخدام كُـرات منوعـة للاعبـي الدرجـة الأَولـى بأَعمـار (18سـنة فمـا فـوق) بكُـرة القـدم، فضـلاً عـن اسـتخراج درجـات ومُسـتويات معياريـة للاختبـار المَبَنَـي. ، وأَسـتخدم الباحثـان المـنهج الوصـفي بأَسـلوب الدراسـات المسـحية ، وتكونـت عينـة البحـث مـن (185) لاعبـاً مـن لاعبـي الدرجـة الأولـى بكـرة القـدم, وعمـد الباحثـان بتطبيـق إِجـراءات تَصـميم وتقنـين اختبـار مهـارة الدحرجـة باسـتخدام كُـرات منوعـة، كمـا تـم اسـتعمال نظـام (SPSS) للحصـول علـى نتـائج البحـث، وأَسـتنتج الباحثـان فـي التوصـل إِلـى تَصـميم وتقنـين لاختبـار مهـارة الدحرجـة باسـتخدام كُـرات مُنوعـة لِمسـافة(30م) للاعبـي الدرجـة الأَولـى بِكُـرة القـدم، فضـلاً عـن اسـتخراج درجـات ومُسـتويات معياريـة للاختبـار المبنـي، ويوصـي الباحثـان إِنـهُ مُمَكـن جعـل الاختبـار المَبَنَـي مـن قِبَـل الباحثـان، محـك لاختبـار اللاعبـين وتقيـيم مـا يِمتلكـون مـن قُـدرات بدنيـة ومهاريـة وخصوصاً التركيز والدقة والسرعة.

Abstract

Designing and standardizing the rolling skill test using various balls for first-class football players in Maysan Governoratem

By

Dr . Saif Karim Nehma Saleh — **Miqdad Bashir Hussein**

Directorate of Education, Maysan — **University College of Alomarah**

The study aimed to design a test of rolling skill using various balls for first-class players aged (18 years and over) in football, as well as extracting

standard scores and levels for the built test. The researchers used the descriptive approach in the style of survey studies, and the research sample consisted of (185) first-class soccer players. The researchers reached a design and standardization to test the skill of rolling using a variety of balls with a distance of (30 m) for first-class football players, as well as extracting grades and standard levels for the built test. Physical and skill, especially focus, accuracy and speed.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مُقدمة البحث وأَهميتهُ:-

وصل المُستوى الرياضي بِمُختلف الأنشطة الرياضية إلى حدودٍ كبيرة ومُتطورة ومن هذهِ الأَنشطة لُعبة كُرة القدم، الأَمر الذي يدعو الباحثان والمُتابعين والمُهتمين بها إلى تبني نظريةً تقولُ بأنَّ المُستوى الذي وصل إليهِ اللاعبين هو المُستوى المثالي العالي والمطلوب تحقيقهُ، ولكنَّ هذهِ النظريةُ تضمحل عند تغيُر خريطة ترتيب الفرق بعد يوم عندما تظهر أُخرى لها من المهارات ذات المُستوى الجيد، وهذا لا يحدثُ إلآ من خلال مواكبة كل حداثةٌ تطرأ على هذهِ اللُعبة من خلال مُتابعة العلوم الرياضية الحديثة، والتي تكون بتماسٍ مُباشر معها، ومن هذهِ العلوم هي الاختبار والقياس والتقويم، ومُشاركتها من أَجل تطوير الجوانب المُتعددة في هذهِ اللُعبة.

إنَّ للإختبارات والمقاييس الأَثر الكبير في تحديد ومعرفة مُستوى اللاعبين ومدى التطور الذي وصلوا إليهِ من خلال معرفة قُدراتهم وإمكاناتهم البدنية والمهارية والنفسية والوقوف عليها من خلال تمثيلها بدرجات ومُستويات معيارية تكونُ مرجع يُمكنُ الاستناد عليهِ، فضلاً عن ذلك؛ نَشَطَ دور الخُبراء والمُتخصصين والدارسين في وضع آختبارات فردية ومُركبة وعلى شكل بطارية اختبار لِتُقيس أَكثر من مجال، فضلاً عن مُتابعة ذلك بشكل دوري ومُستمر، ويذكرُ محمد صبحي حسانين نقلاً عن بارو (Barrow) ومك جي (McGee) بقولهما "ربما لا تكون بعض الاختبارات والمقاييس المُتداولة الاستعمال هي أَفضل ما يُمكن استخدامهُ، فقد تكون مُستنفذَة للوقت والجهد في إجراءها أَو غير مُحددة في قياسها لعناصر مُعينة وقد تكون قد وضعت لقياس الأَداء المُتوسط فقط، لذلك يجب الاهتمام بإِعادة تقويم الاختبارات المُستعملة وتكوين مجموعات جديدة في ميادين الأداء الحركي".[1]

ولكون كُرة القدم من الأَلعاب التي واكبت التطور والحداثة الحاصلين في العالم المُتطور، فضلاً عن إمتلاك هذهِ اللُعبة الإِثارة والتشويق والسُرعة والتغيير السريع في خطوط اللعب من أَجل إحراز الفوز والنتائج المُتقدمة، لذا فإِنَّ أَهمية البحث تكمنُ في تَصميم وتقنين اختبار مهارة الدحرجة باستخدام كُرات مُنوعة والذي يواكبُ الحداثة في الاختبارات من ناحية جعلهُ مُتوافق مع

---

(1) محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ج1، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995، ص182.

الجهد الكبير المطلوب في المُباريات وايضاً جعلهُ كقاعدة بيانات تُفيد المُدربين والمُهتمين بلُعبة كُرة القدم، والذي من خلالهُ يستطيعون معرفة مُستوى كُل لاعب، وبالتالي تحديد نقاط القوة وتعزيزها ونقاط الضعف وكيفية التخلُص منها، فضلاً عن إنَّ مهارة الدحرجة بِكُرة القدم من أَهم المهارات الأساسية التي يجب أَنَّ يمتلكها اللاعبين لِمّا لها من أَهمية في قطع مسافات بالملعب لإيصال الكُرة للزميل، ولِما لها دور كبير في مهارات أُخرى، فضلاً عن دورها في خطوط اللعب المُختلفة.

ومن هذا المُنطلق عمد الباحثان إلى تَصميم وتقنين اختبار مهارة الدحرجة باستخدام كُرات مُنوعة للاعبي الدرجة الأولى بِكُرة القدم، وترجمتهُ إلى معايير ومُستويات من خلال تطبيقهُ على مجموعات معيارية وبذلك تصبح عملية التقييم والاختيار سهلة.

1-2 مشكلة البحث:-

لا يزال الباحثان والمُهتمون والأكاديميون والمُدربون في مجال لُعبة كُرة القدم يتناولون المُعوقات التي تحولُ دون تقدم هذهِ اللعبة إلى الإمام بالبحوث والدراسات، وما لَمَسَهُ الباحثان بوصفهِ لاعب وباحث وأَكاديمي ومُطلع على العديدِ من الأَبحاث والدراسات التي تناولت موضوع الاختبارات والقياس في كُرة القدم وجدو، إنَّ الدراسات التي تناولت الاختبارات الخاصة بِمهارة الدحرجة بكُرة القدم هي اختبارات روتينية ومألوفة للجميع وهي إمّا أَنَّ تكون الدحرجة المُستقيمة لِمسافةً مُحددةً أَو الدحرجة بين الشواخص، وندرة وجود اختبارات تخص مهارة الدحرجة تحمل جوانب مُغايرة، فضلاً عن إنَّ هناك قلة في اختبارات الدحرجة بكُرة القدم والتي تركز على دقة أداء هذهِ المهارة وعدد تكرار لمس الكرة بوجود وسائل أكثر تعقيداً ومُغايرة للمألوف والتي مِن المُمكن أَن تُقيس مهارة الدحرجة بشكل أَدق وأَكثر موضوعية، لذا ارتأى الباحثان الولوج في هذهِ المُشكلة والعمل على تَصميم وتقنين اختبار مهارة الدحرجة باستخدام كُرات منوعة للاعبي الدرجة الأَولى بكُرة القدم .

1-3 هدفا البحث:-

- تَصميم اختبار مهارة الدحرجة باستخدام كُرات منوعة للاعبي الدرجة الأَولى بأَعمار (18سنة فما فوق) بكُرة القدم.
- استخراج درجات ومُستويات معيارية لاختبار مهارة الدحرجة باستخدام كُرات مُنوعة للاعبي الدرجة الأَولى(18سنة فما فوق) بكُرة القدم.

1-4 مجالات البحث:-

1-4 – 1 المجال البشري:- لاعبي أَندية الدرجة الأَولى بكُرة القدم في مُحافظة ميسان.

1– 4- 2 المجال أَلزماني:- من (2021/2/10)، إلى (2021/5/10).

1– 4 – 3 المجال المكاني :- ملاعب أندية الدرجة الأولى بِكُرة القدم في مُحافظة ميسان.

2- منهج البحث وإجراءاتهُ الميدانية:

2-1 منهج البحث:-

منهج البحث يعني" أَتباع خُطوات منطقية مُعينة في تناول المُشكلات أَو الظواهر ومعالجة القضايا العلمية للوصول إلى اكتشاف الحقيقة "[2]، إذ إنَّ طبيعة المُشكلة وأَهداف البحث هما اللذان يُحددان منهجية البحث المُلائم، لذا عمد الباحثان إلى استخدام المنهج الوصفي بالأَسلوب المسحي وذلك لملاءمتهُ طبيعة المُشكلة وأَهداف البحث.

2-2 مُجتمع البحث وعينتهُ:-

من الأُمور الواجب مُراعاتها في مجال البحث هو أَختيار العينة التي تُمثل تمثيلاً حقيقياً مُجتمع البحث، إذ أَختار الباحثان مُجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي أَندية الدرجة الأُولى بكرة القدم في مُحافظة مَيسان، والبالغ عددهم (185)، لاعب موزعين على (8)، أَندية للموسم الرياضي (2020-2021) .

جدول (1)

يُبين توزيع العينة والنسب المئوية لها

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين	عدد عينة التجربة الاستطلاعية	عدد عينة التَصميم	عدد عينة التقنين	اللاعبون المُستبعدون
1	ميسان	24		20		4
2	كُميت	22			20	3
3	الرسالة	24	20			4
4	الميمونة	23			20	3
5	الأَمير	24			20	4
6	دجلة	22		20		2
7	العمارة	22		20		2
8	الأَحرار	24		20		3
المجموع		185	20	80	60	25
النسبة المئوية		%100	%10.81	%43.24	%32.44	%13.51

2-3 تجانُس عينة البحث:-

([2]) كاظم كريم رضا الجابري: مناهج البحث في التربية وعلم النفس , بغداد ، مكتب النعيمي، 2011، ص 278.

أُجـري التجـانُس علـى عينـة البحـث فـي قيـاس (الكُتلـة، الطـول، العُمـر الزمنـي والعُمـر التـدريبي) والجدول (2) يُبين تجانُس أفراد عينة البحث باستخدام مُعامل الالتواء إذ كانت قيمتهُ بين(±3).

الجدول (2)

يُبين تجانُس عينة البحث في مُتغيرات (الكُتلة، الطول، العُمر الزمني، والعُمر التدريبي)

المُتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	مُعامل الالتواء
الكُتلة	كغم	65.20	5.51	66.50	-0.71
الطول	سم	174	5.87	172	1.02
العُمر الزمني	سنة	23.10	2.33	22.50	0.77
العُمر التدريبي	سنة	4.30	1.42	4	0.63

2-4 الوسائل والأَدوات والأَجهزة المُستعملة:

2-4-1 وسائل جمع المعلومات:-

- المراجع والمصادر العربية والأَجنبية.
- المُلاحظة والتجريب.
- الاختبارات والقياس.
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- أَستمارة استبانه ترشيح الاختبار وبيان صلاحياتهُ.
- أَسماء الخُبراء والمُختصين الذين عُرضت عليهم استمارة ترشيح الاختبار.(*)
- أَستمارة تسجيل نتائج الاختبار الخاص بالبحث وتفريغها.
- فريق العمل المُساعد.(**)

2-4-2 الأَدوات المُستعملة:-

- ملعب كُرة قدم.
- أَشرطة لاصقة.
- شريط قياس.
- شواخص بلاستيكية عدد(2)، بارتفاع (50)cm.
- كُرة القدم نوع (Adidas) عدد(5).

(*) يُنظر المُلحق (1).

(**) يُنظر المُلحق (2) .

(***) يُنظر المُلحق (1) .

- صافرة نوع (fox 40)عدد(1).
- كُرات منوعة عدد (30).

2-4-3 الأَجهزة المُستعملة:-

- جهاز حاسوب شخصي (Lap Top) نوع (DELL VOSTRO).
- حاسبة الكترونية يدوية عدد(2).
- ساعة توقيت اليكترونية (100/1) من الثانية نوع (Diamond) عدد(3).

2-5 ترشيح أَختبار الدحرجة باستخدام كُرات مُنوعة لِمسافة 30م:-

عَمَدَ الباحثان بإعداد الصيغة الأَولية لاختبار الدحرجة باستخدام كُرات مُنوعة لِمسافة (30م)، ووضعهُ في إستمارة خاصة لغرض عرضها على مجموعة من الخُبراء والمُختصين إذ بلغ عددهم (15)(***) خبير لإبداء آرائهم حول صلاحية هذا الاختبار ومدى مُلاءمتهُ للغرض الذي أُعد لأَجلهِ، وعلى وفق آرائهم استفيد الباحثان من المُلاحظات والعمل بتوصياتهم بِما يخدُم أَهداف البحث، إذ تم تَصميم الاختبار الذي سيُمثل مُتطلبات البحث وأَعدادهُ بالشكل النهائي الذي سيُطبق على عينة البحث.

جدول (3)

يُبين نسبة إتفاق الخُبراء (صدق المُحتوى) لاختبار البحث وقيمة (كا^2) ومُستوى الدلالة

ت	أسم الاختبار	وحدة القياس	الموافقون	غير الموافقون	النسبة المئوية	قيمة (كا^2) المحسوبة	sig
1	الدحرجة باستخدام كُرات مُنوعة لِمسافة 30م	التكرار/الثانية	14	1	٪93.33	11.27	0.000

معنوي عند مُستوى دلالة ≤ (0.05).

2-6 المواصفات النهائية لاختبار مهارة الدحرجة باستخدام كُرات مُنوعة للاعبي الدرجة الأَولى بِكُرة القدم:

❖ 2-5-1 اختبار(الدحرجة باستخدام كُرات منوعة):

- ❖ أَسم الاختبار:- اختبار الدحرجة باستخدام كُرات مُنوعة.
- ❖ غرض الاختبار (الهدف):- قياس سرعة الدحرجة ودقة تكرار لَمس الكُرة بالرجل.
- ❖ وحدة القياس:- (الدرجة/الثانية).
- ❖ الأَدوات المُستعملة:- (ملعب كُرة قدم،كُرات قدم عدد(4)،شريط قياس،شريط لاصق،صافرة عدد(1)،ساعة توقيت،شاخص بارتفاع (50)سم عدد (2)،كُرات مُنوعة عدد (30 كُرة)،(كُرة

سـلة،كُرة يـد،الكُرة الطـائرة،كُرات تـنس أَرضـي،كُرات بلاسـتيكية بقياسـات مُختلفة)،اسـتمارة لتسـجيل بيانات الاختبار).

❖ مُستوى الجنس والمرحلة العُمرية:- لاعبي الدرجة الأُولى بكُرة القدم بأَعمار (18سنة) فما فوق.

طريقـة الأَداء:- يقـف (اللاعـب)، المُختبـر علـى خـط البدايـة وعنـد سـماع أشـاره البـدء مـن المُـدرب (الصـافرة)، يَعَمَـد إِلـى الدحرجـة بـالكُرة الموجـودة علـى خـط البدايـة بأَسـرع زمـن مُمكـن لِمسـافة مُحـددة(بطول 30م وعـرض 3م)، وعنـد الانطـلاق بالدحرجـة يوجـد اثنـان مـن فريـق العمـل المُسـاعد أَو مُسـاعدي المُـدرب علـى خـط النهايـة للاختبـار، إذ يعمـدان إِلـى رمي(قـذف) الكُـرات المُنوعـة وعـددها (30) كُـرة علـى اللاعـب المُختبـر إِثنـاء بـدء الاختبـار وضـمن المسـافة المُحـددة للاختبـار، إذ يَعَمَـد اللاعـب المُختبـر إِلـى التركيـز علـى عـدم لَمـس الكُـرات المُنوعـة، فضـلاً إِلـى زيـادة عـدد تكـرارات لَمَـس الكُرة بالرجل إِثناء الدحرجة، وهذا جميعاً يُنفذ بأَسرع زمن مُمكن.

❖ شروط الأَداء:-

❖ يَعَمَد (اللاعب)، المُختبر على أَداء الاختبار بأَسرع زمن مُمكن.

❖ يَعَمَـد (اللاعـب)، المُختبـر إِلـى زيـادة عـدد تكـرار لَمَـس الكُـرة بالرجـل إِثنـاء الدحرجـة وبشـكل دقيـق وضمن المسافة المُحددة للاختبار.

❖ يَعَمَد (اللاعب)، المختبر إِلى تجنُب مَس الكُرات المُنوعة.

❖ عنـد بـدأَ الاختبـار يَعَمَـد اثنـان مـن فريـق العمـل المُسـاعد أَو مسـاعدي المُـدرب إِلـى رمـي (قـذف)، الكُرات المُنوعة باتجاه اللاعب المُختبر إِثناء الدحرجة ضمن المسافة المُحددة.

❖ يفشل (اللاعب)، المُختبر بأَداء الاختبار في حال الخروج عن المسافة المُحددة للاختبار.

❖ الكُـرات المُنوعـة يَعمـد فريـق العمـل المُسـاعد إِلـى رميهـا داخـل المسـافة المُحـددة للاختبـار، واللاعـب (المُختبـر يـدحرج بِكُـرة قـدم، ويُحـاول اللاعـب اجتيـاز الكُـرات المنوعـة، وعـدم لَمسـها اثنـاء أَداء الاختبار).

❖ طريقة التسجيل:-

❖ من ناحية الزمن الكُلي للاختبار: يُحسب لأقرب (100/1) ثانية.

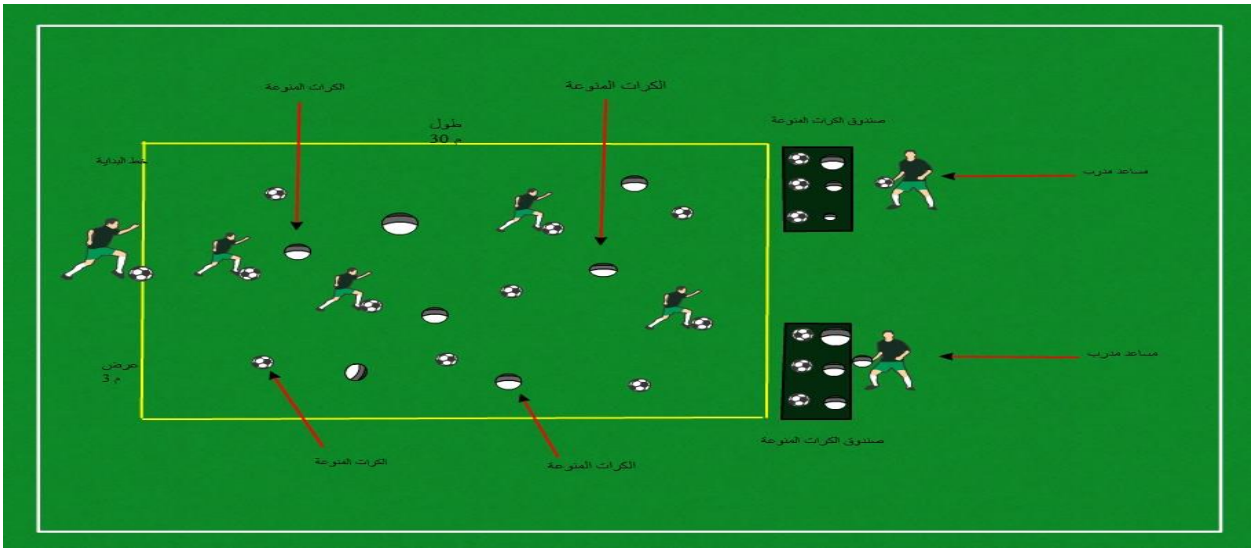
❖ يُحسـب الـزمن الكُلـي للاختبـار مـن لحظـة بـدأَ الاختبـار (انطـلاق الصـافرة) لحـين انتهـاء الاختبـار لمسافة (30م).

❖ تُحسب درجات الدقة للأَداء على عدد تكرار لمَس اللاعب للكُرة إِثناء الدحرجة ولِمسافة (30م).

❖ كُـل كُـرة مـن الكُـرات المُنوعـة تلمَـس اللاعـب المُختبـر أَو الكُـرة التـي يُـدحرج بهـا تـنقص درجـةً واحـدةً من درجات الدقة(عدد تكرار لمَس الكُرة إِثناء الدحرجة)، أَي تنقُص تكراراً واحداً.

ملحوظة: تُحسب درجة الاختبار من خلال حساب مجموع الدرجات ((درجات الدقة))،((عدد تكرار لمس الكُرة إِثناء الدحرجـة))، مُقسـمة إِلـى مجمـوع الـزمن مـن خـلال قـانون (فـتس المُعـدل)) والـذي يـنص:-

$$(\text{الاداء المهاري}) = \frac{\text{مجموع درجات الدقة}}{\text{مجموع الزمن}}$$



شكل (1) يُبين اختبار الدحرجة بالكُرات المنوعة

2-7التجربة الاستطلاعية:-

عَمَدَ الباحثان إلى تطبيق الاختبار على عينة مُكونة من (20) لاعبين من لاعبي نادي الرسالة الرياضي للدرجة الأولى بكُرة القدم في يوم الخميس الموافق (2021/2/25)، وذلك من اجل التعرف على صلاحية الاختبار والأجهزة والأدوات ولِتعرف فريق العمل المساعد على طبيعة وطريقة أَداء الاختبار وتفاصيلهُ.(*)

2-8 الأُسس العلمية للاختبارات:

2-8-1 صدق الاختبار:-

يُعد الصدق من الخصائص التي يجب الاهتمام بها في تَصميم الاختبارات والمقاييس، إذ يقصد بهِ إلى أَيُ درجة يُقيس الاختبار الغرض الذي بُني من أَجلهُ، وتذكرُ ليلى السيد فرحات بأَنَّهُ "الدرجة التي تُقيس بها الاختبار الشيء المُراد قياسهُ "[3] وهُنالك عدة أنواع من الصدق ولذا فقد استخدم الباحثان (الصدق الظاهري وصدق التَصميم)، لطبيعة ملاءمتهما للدراسة.

2-8-1-1 الصدق الظاهري.

هو الاختبار الذي يدلُ اسمهُ على صدقهِ، أَي صادق في صورتهُ الظاهرة وبمعنى آخر ليس صدقاً علمياً وإحصائياً.[4] ويُعد الصدق الظاهري أَحد أَنواع الصدق الذي يتضح من خلال عرض هذا الاختبار على الخُبراء والمُختصين وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال عرضهُ

(*)ينظر ملحق (2)

(1) ليلى السيد فرحات : القياس المعرفي الرياضي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001، ص 67 .

(2) ليلى السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط4 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2007 ، ص 122.

على ذوي الخبرة والاختصاص في التربية البدنيَّة وعلوم الرياضة ضمن اختصاص الاختبار والقياس والتدريب الرياضي وكُرة القدم.

2-8-2ثبات الاختبار:-

الثبات خاصية من خصائص الاختبارات الجيدة، إذ يعني أنَّ الاختبار يُعطي النتائج نفسها أَو مُقاربة لنفس العينة، وتحت نفس الظروف يُعطي النتائج نفسها أَي يُعد ثابتاً وإحصائيا إذا ظهر مُعامل الارتباط معنويا [5]، إذ تم حساب مُعامل ثبات الاختبار بطريقة (الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار)، ومن أَجل إيجاد ثبات نتائج الاختبارات عَمَدَ الباحثان إلى إجراء الاختبار على عينة التجربة الاستطلاعية المُتمثلة بنادي (الرسالة) والمُتكونة من (20) لاعبين وذلك في يوم الثلاثاء الموافق2 / 3 / 2021، فضلاً عن إعادة الاختبار على نفس العينة بعد مرور سبعة أَيام أَي يوم الثلاثاء بتاريخ 9/ 3 / 2021 وضبط جميع المُتغيرات والظروف، وعَمَدَ الباحثان إلى مُعالجة بيانات الاختبارين من خلال إيجاد مُعامل الارتباط البسيط بيرسون وظهرت إن هُناك علاقة ارتباط عالية إذ بلغت (0.891) ، مِما يؤكد على ثبات الاختبار، لأَنَّهُ ((كُلما اقتربت القيمة من (+1) أو (−1) تعني الارتباط قوي وبالعكس كُلما ابتعدت القيمة من (+1) أو (−1) تعني الارتباط ضعيفاً))[4]، كما مُوضح في الجدول (4).

2-8-3 موضوعية الاختبار:-

موضوعية الأَختبار تعني " التحررُ من التَحيز أَو التَعصب وعدم إدخال العواملُ الذاتية الشخصية للمُختبر كآرائهُ أَو ميولهُ الشخصية فيما يصدرُ من الحُكام".[1]

وقد أَستند الباحثان إلى الأَرقام كحصيلة لنتائج اختبارهم، فالأَرقامُ سواءً للزمن أَو للدقة ، فإنها أَستُخرجت بطريقة ذات دقةً عالية وبطريقةً سهلة لتنزيل الدرجات الخام للأَختبار المبني، فضلاً عن أَنَ الأَختبار المبني من قبل الباحثان لايحتاجُ إلى التخمين، وكذلك إنهُ خالٍ من عوامل التحيز لذا يُعد هذا الأَختبار ذا موضوعية كبيرة، وقد تم حساب الموضوعية عن طريق الارتباط بين درجات أَثنين من المُحكمين، يعَمدان على وضع الدرجات لمُجموعة واحدة من الأَفراد في الوقت نفسهُ، ومن خلال التطبيق الثاني للاختبارات على اللاعبين عَمَدَ الباحثان إلى إيجاد مُعامل الارتباط البسيط بيرسون(Pearson) بين نتائج المُحكمين والمُبينة تفاصيلها في جدول(4)، وتبين ان هذا الاختبار ذا مُوضوعية عالية إذ بلغت(0.932).

---

(3) لؤي غانم الصميدعي وآخرون: الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1، أربيل، مديرية دار الكتب، 2010، ص120 .

[4] علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، 2004، ص31.

[1] محمد نصر الدين رضوان: المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006، ص168.

جدول (4)

يُبين مُفردات الاختبار ومُعاملات الثبات والموضوعية ومعنوية الارتباط للاختبار المبني

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية	الدلالة الإحصائية
1	الدحرجة باستخدام كُرات منوعة لِمسافة 30م	0.891	0.932	معنوي

2-9 التطبيق النهائي للاختبار (التجَّربة الرئيسة، التحليل الإحصائي):-

بعد تأكيد نتائج الأَختبار المبني من قبل الباحثان في التجربة الاستطلاعية أَعلاه، وسلامة إجراءاتها وصحيحة من ناحية الشروط العلمية والمواصفات العلمية ومَدى مُلائمتها لعينة البحث من لاعبي الدرجة الأُولى بِكُرة القدم، طبق الباحثان الأَختبار المَبني على عينة التَصميم والبالغ عددها (80) لاعباً والمُتمثلة بأَندية (ميسان – دجلة – العمارة – الآحرار)، وللمُدة من (2021/3/15م) لغاية (2021/3/18م) وبواقع يوم واحد لكُل نادي، كما وأَنَّ الباحثان عمد إلى تطبيق الاختبار على عينة التقنين والبالغ عددها (60) لاعباً والمُتمثلة بأَندية (كميت –الميمونة – الأمير) ،وللمدة من(2021/4/5م) لغاية (2021/4/7م) وأَيضاً بواقع يوم واحد لكُل نادي.

2-10 القُدرة (القوة) التمَييزية للاختبار الدحرجة باستخدام كُرات منوعة لِمسافة 30م:-

بعد أَنَّ عَمَدَ الباحثان إلى إجراء التجربة الرئيسَّة وجَمَعَ البيانات الخاصة بالاختبار رتب الدرجات الخام بشكلٍ تصاعدي من أَدنى درجة إلى أَعلى درجةٍ، إذ أَعتِمدَ نسبة (27%) من الدرجات العُليا و(27%) من الدرجات الدُنيا وذلك للتعرف على قُدرة الاختبارات على التَمَيَيَز بين المجموعة ذات المُستوى المُرتفع والمجموعة ذات المُستوى المُنخفض، وقد مثل (22) لاعباً لِكُل من المجموعتين العليا والدنيا، واستخدم الباحثان اختبار (t) للعينات المُستقلة، وبعد مُعالجة البيانات إِحصائياً تبينَ أَنَّ الأَختبار ذو (قوة، قُدرة) تَمَيَيَزية بين المجموعتين العُليا والدُنيا، لِإنَّ قيمَ الدلالة هي أَصغر من مُستوى الدلالة (0.05)، وكما مُبين في الجدول (5).

الجدول (5)

يُبين القُدرة (القوة) التمييزية للاختبار الدحرجة باستخدام كُرات منوعة لِمسافة 30م وقيم الدلالة

ت	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة ت المحسوبة	sig	الدلالة الإحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	3.391	0.297	1.418	0.369	70.452	0.000	مميزه

ن =80

2-11 صعوبة وسهولة اختبار الدحرجة باستخدام كُرات منوعة لِمسافة 30م:-

لابُـد أَنَّ يَمتـاز الاختبـار المبنـي بعامـل صـعوبة وسـهولة بالصـعوبة والسـهولة، وعلـى هـذا الأَسـاس لِمعرفـة مُستوى صـعوبة وسـهولة الاختبـار ومَـدى مُلاءمَتَـهُ مـع قابليـات وإمكانيـات العينـة، عَمَـدَ الباحثـان للتحقُّـق مـن توزيعـهُ علـى مُنحنـى التوزيـع الطبيعـي، ويكـون بـين (±3) ، وكمـا مُبـين أَدنـاهُ فـي الجدول (6)، الخاص بالمعالِم الإحصائية.

2-12 المعـالمُ الإحصـائية النهائيـة لاختبـار الدحرجـة باسـتخدام كُـرات منوعـة لِمسـافة 30م:-

بعـد اسـتكمال إجـراءات الأُسـس والمُعـاملات العلميـة لاختبـار الدحرجـة باسـتخدام كُـرات منوعـة لِمسـافة 30م ، يعـرض الباحثـان فـي هـذا المحـور المعـالِمُ الإحصـائية النهائيـة لهـذا الاختبـار، وهـذهِ المعـالم موزعـة توزيعـاً طبيعيـاً بحسـب قـيمُ مُعـاملات الإلتـواء المُحـددة بـين (±3) وكمـا مُبينـة فـي الجدول(6).

الجدول (6)

يُبين المعالمُ الإحصائية النهائية لاختبار الدحرجة باستخدام كُرات منوعة لِمسافة 30م

المعالم الإحصائية	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	مُعامل الالتواء	التفرطح	أعلى درجة	أَدنى درجة	المدى
اختبار الدحرجة باستخدام كُرات مُنوعة لِمَسافة 30م	2.468	2.600	0.801	0.49-4	0.623	3.82	0.74	3.08

ن= 80.

2-10 الوسائلُ الإحصائية:

- استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS.Ver 23).

3- عرض النتائج وتحليلها ومُناقشتها:

3-1 عـرض نتـائج الـدرجات والمُسـتويات المعياريـة لاختبـار الدحرجـة باسـتخدام كُـرات مُنوعة لِمَسافة 30م قيد الدراسة على وفقِ عينة التقنين وتَحلَيلها ومُناقَشَتها:-

يَعَـرضُ الباحثـان هُنـا نتـائج اختبـار الدحرجـة باسـتخدام كُـرات مُنوعـة لِمَسـافة 30م والـذي بَنـاهُ الباحثـان وعَمَـدَوا تَطبيقـهُ علـى عينـة التقنـين البـالغ عـددها (60) لاعبـاً مـن لاعبـي الدرجـةِ الأُولـى بكُـرة القـدم والمُتَمَثلـة بأَنديـة(كُميـتَ ، الميمونـة ، الأَميـر، الأَحـرار)، بعـد ترتيـب الـدرجات ترتيبـاً تَصَـاعُدياً، والدرجـة المعَياريَـة (الزائيـة) والدرجـة المَعياريَـة (المُعدلـة) لغـرض إيجـاد تقنـين الاختبـار قيـد البحث، فضلاً عن اشتقاق المُسَتَوَيات المِعَياريَة لها وكما مُبَيَن أَدناهُ:

3-1-1 عرض قيم الأَوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط وقيمة مُعامل الالتواء لاختبار الدحرجة باستخدام كُرات مُنوعة لِمَسافة 30م لعينة التقنين:-

الجدول(7)

قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط وقيمة مُعامل الإلتواء لاختبار الدحرجة باستخدام كُرات مُنوعة لِمَسافة 30م لعينة التقنين

ت	اسم الاختبار	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الإنحراف المعياري	معامل الإلتواء
1	اختبار الدحرجة باستخدام كُرات مُنوعة لِمَسافة 30م	تكرار/ثانية	2.553	2.665	0.688	- 0.488

ن = (60)

الجدول (7) يُبَيَن النَتَائج (لاختبار الدحرجة باستخدام كُرات مُنوعة لِمَسافة 30م) لعينة التقنين هي، الوسط الحسابي (2.553) الانحراف المعياري (0.688) ، الوسيط (2.665) ، وبمُعامل التواء (0.488-)

3-1-2عَرضَ نَتَائج تَحديد الدرجات والمُستويات المَعيَارية لاختبار الدحرجة باستخدام كُرات مُنوعة لِمَسافة 30م وتحليلها:-

يَعَرضُ الباحثان الدرجات الخام والدرجة المعيارية (الزائية) والدرجة المعيارية المُعدلة لدرجات عينة التقنين لاختبار الدحرجة باستخدام كُرات مُنوعة لِمَسافة 30م وكما مُبَيَن في الجدول (8).

جدول (8)

يُبين الدرجات الخام والدرجة المعيارية والدرجة المعيارية المُعدلة المرتبة تصاعُدياً لاختبار (الدحرجة باستخدام كُرات مُنوعة لِمَسافة 30م)

ن	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية (الزائية)	الدرجة المعيارية المعدلة (التائية)	ن	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية (الزائية)	الدرجة المعيارية المعدلة (التائية)
1	0.96	-2.314	26.85	28	2.61	0.082	2.61
2	0.99	-2.271	27.29	29	2.61	0.082	2.61
3	1.07	-2.154	28.45	30	2.63	0.111	2.63

2.70	0.213	2.70	31	35.57	−1.442	1.56	4
2.70	0.213	2.70	32	35.57	−1.442	1.56	5
2.70	0.213	2.70	33	35.86	−1.413	1.58	6
2.78	0.329	2.78	34	35.86	−1.413	1.58	7
2.78	0.329	2.78	35	38.19	−1.181	1.74	8
2.78	0.329	2.78	36	38.19	−1.181	1.74	9
2.81	0.373	2.81	37	38.62	−1.137	1.77	10
2.82	0.387	2.82	38	38.62	−1.137	1.77	11
2.82	0.387	2.82	39	38.62	−1.137	1.77	12
2.83	0.402	2.83	40	41.67	−0.832	1.98	13
2.83	0.402	2.83	41	43.56	−0.643	2.11	14
2.83	0.402	2.83	42	43.56	−0.643	2.11	15
2.88	0.475	2.88	43	43.56	−0.643	2.11	16
2.95	0.576	2.95	44	44.58	−0.541	2.18	17
55.77	0.576	2.95	45	44.58	−0.541	2.18	18
55.77	0.576	2.95	46	44.58	−0.541	2.18	19
56.35	0.634	2.99	47	45.16	−0.483	2.22	20
56.64	0.664	3.01	48	45.31	−0.469	2.23	21
61.14	1.114	3.32	49	45.60	−0.440	2.25	22
61.14	1.114	3.32	50	49.96	−0.004	2.55	23
61.29	1.128	3.33	51	49.96	−0.004	2.55	24
62.16	1.216	3.39	52	50.54	0.053	2.59	25
62.31	1.230	3.40	53	50.54	0.053	2.59	26
62.31	1.230	3.40	54	50.83	0.082	2.61	27
66.81	1.681	3.71	58	62.31	1.230	3.40	55

66.81	1.681	3.71	59	63.76	1.375	3.50	56
66.81	1.681	3.71	60	63.76	1.375	3.50	57
(ن) = 60							
(سَ) = 2.553							
(± ع) = 0.688							

يتَبَـيَن مِـن الجـدول (8) أَنَّ الوسـط الحسـابي للـدرجات المِعَياريـة كـان (صـفر)، والانحـراف المِعَـياري (1) وأَنَّ قيمهـا مَحَصـورةً بـين (3±) مِمَّـا يَعنَـي إنَّ درجـات الاختبـار المِعَّياريـة تقـع ضـمن المُسَـتوى الاعتَـدَالي(الطبيعي) ، إذْ تـم اسـتخراج هـذهِ المَعَـالَمَ مـن خـلال حصـول لاعَبـي عينـة البحـث علـى الـدرجات الخـام ومـا يُقَابِلُهـا فـي الحقـل الأَخيـر مـن الجـدول الـذي يُمَثـل درجـة القُـدَرَة المُستخلصـة بعـد تعـديل الـدرجات المَعَّياريـة وفـق مُعادلـة (الدرجـة الزائيـة × 10+ 50) ، ولغـرض التعـرف علـى المُسـتويات المَعَّياريـة لاختبـار (الدحرجـة باسـتخدام كُـرات مُنوعـة لِمَسـافة 30م)، كمـا تـم تبويـب بيانـات الجـدول (8) ووضـع المُسَـتَوَيَات المَعَّياريـة والتكـرارات لهـا اسـتناداً لقـيم الـدرجات المعياريـة الزائيـة وكمـا مُبين في الجدول (9) والشكل(2).

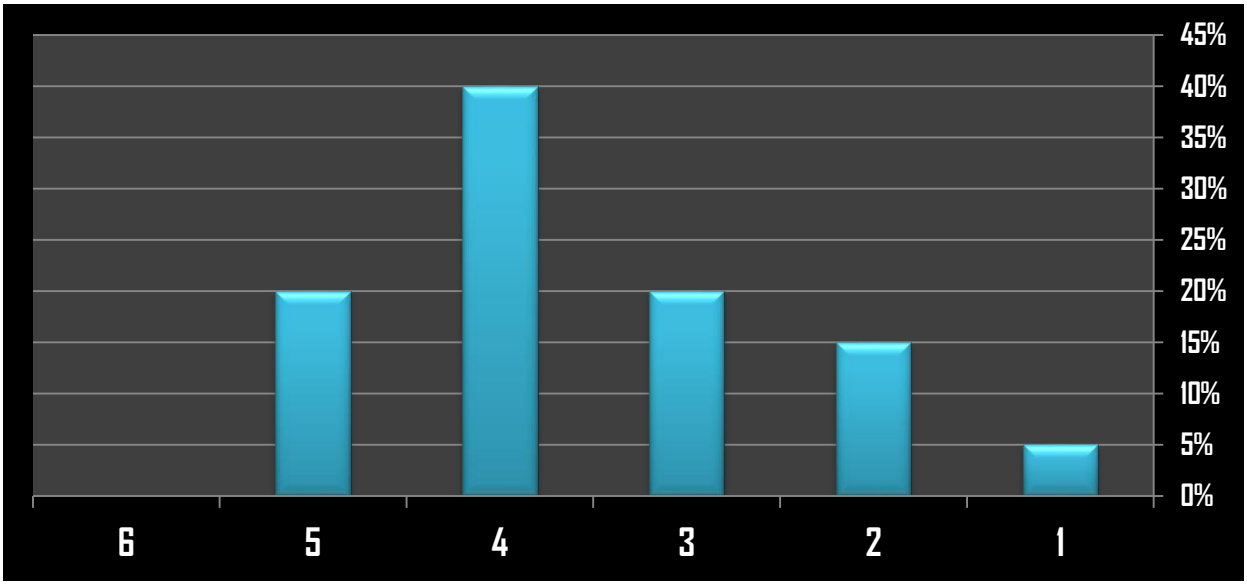
جدول (9)

يُبين المُسَتَوَيَات والتكرار والنسبة المئوية لاختبار مهارة الدحرجة باستخدام كُرات مُنوعة لِمسافة(30م)

الدرجة المعيارية	الدرجة المعيارية التائية	المُستويات	نسب التوزيع الطبيعي (ألاعتدالي)	التكرار	النسبة المئوية
(– 2) فما دون	29 فما دون	ضعيف جداً	%2.14	3	%5
(1 –) ـ (1.99–)	39–30	ضعيف	%13.59	9	%15
(0) ـ (0.99–)	49–40	مقبول	%34.13	12	%20
(1) ـ (0.01)	59–50	مُتوسط	%34.13	24	%40
(2) ـ (1.01)	69–60	جيد	%13.59	12	%20
المجموع			%99.72	60	%100

يتبـين لنـا مـن خـلال الجـدول (9) الخـاص لاختبـار مهـارة الدحرجـة باسـتخدام كُـرات مُنوعـة لِمسـافة(30م)،إن هنـاك اختلافـاً فـي النسـب المئويـة للمُسـتويات المِعياريـة التـي حققتهـا العينـة ولـم تَسير بحسب النسب المئوية المُقررة لهـا فـي المُنحنـى الطبيعـي فعنـد المُسْتَوى (الجَيَـد)، حققـت العينـة نسـبة مئويـة مقـدارها (20%)، وهـي أَكثـر مـن النَسَـبَ المئَّويـة المُقـرر لهـا فـي المُنَحَنـى الطبيعـي، وفـي المُستوى(المُتَوَسـط) حققـت العينـة نسـبة مئويـة مُقـدارها (40%) وهـي ايضـاً أَكثـر مـن النَسَـبَ المُقـرَر

لهـا فـي المُنَحَنـى الطبيعـي، وعنـد المُسـتوى (المُقَبَـوَل) حَققَـتَ العينـة نسـبة مُئويـة مُقـدارها (20%) وهـي أَقـل مـن النَسَـبَ المُقـرَرة لهـا فـي المُنَحَنـى الطبيعـي، فـي حـين حَقَقَـتَ العينـة نسـبة مئويـة مُقَـدَارها (15%) فـي المُسـتوى (الضـعيف) وهـي أَعلـى مـن النَّسَـبَ المئوَّيـة المُقَّـرر لهـا فـي المُنَحَنـى الطبيعـي، وحققـت العينـة نسـبة مئويـة مُقَـدَارها (5%) فـي المُسـتوى (الضَـعَيَفَ جـداً) وهـي أَعلـى مـن النَّسَـبَ المئوَّيـة المُقَّـرر لهـا فـي المُنَحَنـى الطبيعـي، ويتضـح مـن ذلـك أَنَّ أَعلـى نسـبة تحققـت فـي المُسَـتَّوى (المُتَوَسـط)، وبنسـبة مئويـة مُقـدارها (40%)، فـي حـين أَنَّ أَدنـى نسـبة تحققـت فـي المُسـتوى (الضعيف جداً) وبنسبة مُقدراها (5%).



شكل (2)

يُبين النسب المقررة والمئوية وتكرارات اللاعبين في المُستويات المعيارية لاختبار (لاختبار مهارة الدحرجة باستخدام كُرات مُنوعة لِمسافة(30م)

مـن الشـكل والجـدول أَعـلاه الخـاص باختبـار (لاختبـار مهـارة الدحرجـة باسـتخدام كُـرات مُنوعـة لِمسـافة(30م)، تبـين أَنَّ أَعلـى نسـبة مئويـة تحققـت فـي المُسـتوى المُتوسـط بنسـبة مئويـة مُقـدارها (40 %) فـي حـين إِنَّ أَدنـى نسـبة مئويـة تحققـت فـي المُسـتوى الضـعيف جـداً بنسـبة مئويـة مُقـدارها (5%).

3-1-3 مُناقشـة المُسـتويات المعَيَاريـة لاختبـار مهـارة الدحرجـة باسـتخدام كُـرات مُنوعة لِمسافة(30م):-

مـن خـلال مـا توصـل إِليـهِ الباحثـان مـن خـلال الجـدول (9) ومـا تقـدم هـذا الجـدول مـن عـرض وتحليـل لنتـائج اختبار(لاختبـار مهـارة الدحرجـة باسـتخدام كُـرات مُنوعـة لِمسـافة(30م)) يُلاحَـظَ الباحثـان والقـارئ، إِنَّ عينـة الدراسـة توزعَـتَ علـى خَمَـس مُسـتَوَيَاتَ (ضـعيف جـداً، ضـعيف، مقبـول، مُتوسـط،

جيد)، إذ تركزت العينة بشكل كبير في المُستوى (المُتوسط)، وبلغت نسبتها على التوالي (40%)، فضلاً عن وجود نسب (20%)،بالمُستويين (المقبول والجيد)، يعزو الباحثان سَبَب انحصار العينة في المستوى المُتوسط بنسبةً كبيرةً وفي المُستويين المقبول والجيد، إلى الدقة الكبيرة التي بُني بها الاختبار وما يُصاحبهُ من حداثة وفكرة جيدة خرجت عن المألوف في تَصميم الاختبارات والروتينية التي تشعر اللاعبين أَحياناً بالملل من الدحرجة بين الشواخص أَو الدحرجة المُستقيمة، إذ إنَّ الاختبار أَحتوى على شيءٍ جديد وهي الدحرجة لِمسافة (30م)، ممزوجة بالأداء والمسافة كُرات مُنوعة، إذ يحتم الاختبار على اللاعب المُختبر أَنَّ يتجنب هذهِ الكُرات، وهذا ما استدعى اللاعبين اَنَّ يكونوا اَكثر تركيزاً وأَكثر دقةً من الاختبار بين الشواخص أَو الاختبار المُستقيم للدحرجة، فضلاً عن عنصر السرعة، إذ يجب على اللاعب أَن يؤدي الاختبار بأَسرع مايُمكن، فضلاً عن إنَّ اللاعبين يملكون القُدرات البدنيَّة والمهاريَّة الجيدة نتيجة الخبرة والتدريب لزمن طويل، وهذهِ العوامل مُجتمعة أَدت إلى الاداء المُتناسق والعالي، وهذا ما أَكَد عليهِ (هاشم ياسر حسن) " ترتبط المَهَارات المُخَتَلفة بصورةٍ مُباشرة مع تطوير القُدرات البدنيَّة الخاصة، والتي تُسَاعَد على مُجاراة خطط اللعب الحديث، واللاعب لايُمكنهُ إتقان مهارة مُعينة ومنها الدحرجة، مَا لَم تَتَوافر فيَّهِ العناصر البدنيَّة العالية والخاصة للأَعَب كُرة القدم والتي تهدف إلى رفع المُستوى المهاري وبالتالي يكون هُنالك أَداء مهاري عالي ومُتناسق" .[1]، ، ويَذكر أَيضاً "يتطلب الأَداء في كُرة القدم توافر قدر كبير من سرعة الأَداء الحركي والمهاري لغرض مُجاراة خطط اللعب الحديثة وأَساليبها والتي تطورت بشكلٍ كبير في الآونة الأَخيرة، إذ أَن سرعة الأَداء المهاري في كُرة القدم تتمثل في كيفية أَداء اللاعب لأَية حركة باستخدام الكُرة في أَقل زمن مُمكن مثل سرعة السيطرة على الكُرة وسرعة الجري وسرعة التهديف مع ضرورة أَن يقترن أَداء أَي من المهارات بدقة تنفيذ عالية".[6]

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- توصل الباحثان إلى تَصميم وتقنين لاختبار مهارة الدحرجة باستخدام كُرات مُنوعة لِمسافة(30م) للاعبي الدرجة الأَولى بِكُرة القدم.
2- وضع الباحثان درجات ومُستويات مِعيارية لاختبار مهارة الدحرجة باستخدام كُرات مُنوعة لِمسافة(30م) للاعبي الدرجة الأَولى بِكُرة القدم.
3- مُلاءمة وصلاحية أَختبار مهارة الدحرجة باستخدام كُرات مُنوعة لِمسافة(30م) للاعبي الدرجة الأَولى بِكُرة القدم، وذلك مِنَ خَلال توزيعهُ توزيعاً اعتدالياً على عينة الدراسة والقُدرة على

---

[1] هاشم ياسر حسن: التطبيقات البدنية الحديثة للاعبي كُرة القدم، ط1، عمان، الأُردن، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، 2012، ص33-34.

(2) هاشم ياسر حسن: تمرينات خاصة لتطوير دقة الأَداء الحركي والمهاري للاعبي كُرة القدم، ط1، عمان، الأُردن، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، 2011، ص30.

التَمَيَزَ بين أَفراد العينة من الذين يحمَلون المُستوى العالي والمُستوى المُنخفض في الاداء، فضلاً عن تحقيقها مُعاملات صدق وثبات وموضوعية عالية.

4- حققت عينة البحث نسب مَئَوية أَغَلَبَها في المُستويات (المُتوسط أَولاً ومن ثَّم المُقبول والجيد) لاختبار مهارة الدحرجة باستخدام كُرات مُنوعة لِمسافة(30م) للاعبي الدرجة الأَولى بِكُرة القدم.

5- إنَّ القُدرات البدنيَّة التي يتمتع بها أَفراد العينة، كانت بالمُستوى الجيد والمُنَاسب وذلك من خلال أَداؤهم الاختبار المَبَنَي بصورة انسيابية وسلسة وتركيز ودقة وسرعة عالية، وبذلك فإنَّ القُدرات البدنيَّة كان لها الأَثر البالغ في الاداء.

4-2 التوصيات:

1- مُمَكن جعل الاختبار المَبَنَي من قِبَل الباحثان، محك لاختبار اللاعبين وتقييم ما يِمتلكون من قُدرات بدنية ومهارية وخصوصاً التركيز والدقة والسرعة.

2- جعل الدرجات والمُسَتوَيَاتَ المِعَيَّارية ا مَحَكات داخلَّية لمعرفة المستوى الذي يَمتَلكهُ اللاعبون، وبالتالي مُمكن التعديل وتطوير خطط التدريب واللعب.

3- الخروج من المأَلوف والروتين في تَصميم الاختبارات في مَجال لُعَبَة كُرة القدم والاعتماد على اساليب وفكر جديد يُواكب الحداثة والسرعة التي وصلت لها اللعبة ومنها مهارة الدحرجة بِكُرة القدم.

((المصادر والمراجع))

- علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية.
- كاظم كريم رضا الجابري: مناهج البحث في التربية وعلم النفس , بغداد ، مكتب النعيمي، 2011.
- لؤي غانم الصميدعي وآخرون: الإحصاء والاختبار في المجال الرياضي، ط1، أربيل، مديرية دار الكتب، 2010.
- ليلى السيد فرحات : القياس المعرفي الرياضي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001.
- ليلى السيد فرحات : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط4 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة ، 2007 .
- محمد صبحي حسانين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ج1، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
- محمد نصر الدين رضوان: المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر.
- هاشم ياسر حسن: التطبيقات البدنية الحديثة للاعبي كُرة القدم، ط1، عمان، الأُردن، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، 2012.

❖ هاشـم ياسـر حسـن: تمرينـات خاصـة لتطـوير دقـة الأَداء الحركـي والمهـاري للاعبـي كُـرة القـدم، ط1، عمان، الأُردن، مكتبة المجمع العربي للنشر والتوزيع، 2011.

مُلحق (1)

يُبين أَسماء السادة الخبراء والمُختصين الذين أُجريت معهم المُقابلات الشخصية والذين عُرضت عليهم استمارة الاختبار بالصيغة الأَولية

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	د. محجوب ابراهيم ياسين	أَستاذ	الاختبارات والقياس/كرة قدم	كلية التربية الأَساسية/ الجامعة المستنصرية
2	د. رحيم عطية جناني	أَستاذ	الاختبارات والقياس/كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ميسان
3	د. كمال ياسين لطيف	أَستاذ	التدريب الرياضي/كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ميسان
4	د. محمد علي فالح	أَستاذ	طرائق التدريس /كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ميسان
5	د. صادق جعفر محمد	أَستاذ	التعلم الحركي/ كُرة القدم	كلية التربية الأَساسية/ الجامعة المستنصرية
6	د. اسماعيل عبد زيد عاشور	أستاذ	طرائق التدريس /كرة قدم	كلية التربية الأَساسية/ الجامعة المستنصرية
7	د. علي سموم الفرطوسي	أَستاذ	الاختبارات والقياس/كُرة السلة	كلية التربية الأَساسية/ الجامعة المستنصرية
8	د. بان عبد الرحمن محمد	أستاذ	الاختبارات والقياس	كلية التربية الأَساسية/ الجامعة المستنصرية
9	د. محمد علي جلال	أَستاذ مساعد	الاختبارات والقياس/التنس الأَرضي	كلية التربية الأَساسية/ الجامعة المستنصرية
10	د. علي خوام علي	أَستاذ مساعد	التدريب الرياضي/كرة قدم	كلية التربية الأَساسية/ الجامعة المستنصرية
11	د. محمد عبد الله صيهود	أَستاذ مساعد	فسلجة التدريب/كرة القدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ميسان

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
12	د. نبيل عبد الوهاب	أَستاذ	طرائق التدريس / كُرة قدم	كلية التربية الأَساسية/ الجامعة المستنصرية
13	د.منيب محمد علي	أَستاذ مساعد	التدريب الرياضي/كرة قدم	كلية التربية الأَساسية/ الجامعة المستنصرية
14	د. محمد غني الجبوري	أَستاذ مساعد	التدريب الرياضي/كرة قدم	كلية التربية الأَساسية/ الجامعة المستنصرية
15	د.علي عبد العظيم	أَستاذ مساعد	الاختبارات والقياس/كُرة القدم	كلية التربية الأَساسية/ الجامعة المستنصرية

مُلحق (2)

فريق العمل المُساعد

ت	الاسم الثلاثي	التحصيل الدراسي	مكان العمل
1	علي حسن سوادي	ماجستير/ التربية البدنية وعلوم الرياضة	مديرية تربية ميسان/ البحوث والدراسات
2	احمد علي حسن	ماجستير التربية البدنية وعلوم الرياضة	وزارة التربية/ مدرب كُرة قدم
3	محمد جاسم العلاق	بكالوريوس اللغة الانكليزية	مدرب حاصل على شهادة(A) بكرة القدم، مدرب نادي دجلة الرياضي لفئة الشباب
4	علي محمد ياسين	بكالوريوس التربية البدنية وعلوم الرياضة	وزارة الشباب والرياضة/ مساعد مُدرب
5	محمد حسن جاسم	بكالوريوس التربية البدنيَّة وعلوم الرياضة	وزارة التربية/مديرية تربية ميسان

تأثير تدريبات التصور العقلي في تطوير دقة مهارة التصويب السلمي بكرة السلة للاعبين بأعمار (17-19) سنة

م.م. خالد علي حمد

المديرية العامة لتربية محافظة كركوك

ملخص البحث باللغة العربية

في الآونة الاخيرة ازداد الاهتمام بالنواحي العقلية من المختصين وعلماء النفس والباحثين والمدربين الرياضيين لما لها من أهمية في تحسين سرعة تعلم المهارات الحركية. بغض النظر عن مدى لياقة اللاعب وبنيته الجسدية القوية، يجب أن يكون هناك دليل وقائد لهذه القدرات البدنية واللياقة البدنية العالية, وتعتبر مهارة التصويب السلمي من اهم أنواع التصويب في كرة السلة والمفضلة لدى كثير من اللاعبين كونه يستخدم في حالة تسلم اللاعب القاطع باتجاه كرة السلة تكمن أهمية البحث عن طريق إعداد تمارين التخيل الذهني في تنمية دقة مهارة كرة السلة.

حيث استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين وحدد مجتمع البحث بلاعبي نادي (الشرطة) لكرة السلة بأعمار (17-19) سنه للموسم (2020-2021) والبالغ عددهم (14) لاعباً تم استبعاد (2) لاعبين لأجراء التجربة الاستطلاعية وبذلك اصبح عدد اللاعبين (12) لاعبا وتم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة الى مجموعتين بأصل (6) لاعبين لكل مجموعة, ومن خلا عرض النتائج ومناقشته استنتج الباحث وجود فروق معنويه بين الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة وفروق معنويه بين المجموعتين لصالح المجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية .

Abstract

The effect of mental visualization exercises in developing the accuracy of basketball shooting skill for players aged (17-19) years

By

Khaled Ali Hamad

Recently, the interest in the mental aspects of specialists, psychologists, researchers and sports coaches has increased because of its importance in improving the speed of learning motor skills. Regardless of the fitness of the player and his strong physical structure, there must be a guide and a leader for these physical abilities and high physical fitness. The importance of research was preparing mental imagery exercises in developing the accuracy of basketball shooting skill for players aged (17-19) years. Where the researcher used the experimental method in the manner of the two equal groups and identified the research population with the (Bolice) basketball club players aged (17-19) years for the season (2020-2021) (14) players, (2) players were excluded to conduct the pilot experiment and thus the number of players became (12) players, and the sample was divided randomly by lottery method into two groups of (6) players for each group.

1-التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

نظرا لأهمية للجانب النفسي في علمية اعداد اللاعب وارتباطها الوثيقي بجوانب الاعداد الأخرى فقد شكل هذا الجانب أهمية بالغة في عمل المدربين باعتبار ان تحقيق الفوز يبني في مرات عديدة على الجانب النفسي وبالخصوص عندما تتقارب الفرق من حيث المستويات البدنية والمهارية والخطيطة.

في الآونة الأخيرة، أصبح علماء النفس والباحثون والمدربون الرياضيون أكثر اهتمامًا بالجوانب العقلية نظرًا لأهميتها في تحسين سرعة تعلم المهارات الحركية. بغض النظر عن مدى قوة لياقة اللاعب وبنيته الجسدية القوية ، يجب أن يكون هناك دليل وقائد لهذه القدرات البدنية واللياقة البدنية العالية ، والذي يلعب هذا الدور هو العقل الذي يمكنه استخدام هذه القدرات في الاتجاه الصحيح الذي يعمل على تحقيق الهدف. يعتمد التميز الرياضي على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم العقلية بطريقة لا تقل أهمية عن الاستفادة من قدراتهم البدنية. ... ان القدرات العقلية هي التي تساعد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم لتحقيق اقصى وأفضل اداء رياضي " .[7]

وتعتبر مهارة التصويب السلمي من اهم أنواع التصويب في كرة السلة والمفضلة لدى كثير من اللاعبين كونه يستخدم في حالة تسلم اللاعب القاطع باتجاه كرة السلة من زميل له او بعد إتمام عملية المحاولة باتجاه

---

[7](1) محمد العربي شمعون .التدريب العقلي في المجال الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996) ، ص 5

السله. يتم تنفيذ هذا النوع من التصويب بعد اتخاذ خطوتين متتاليتين من الجري، وهذا ما يحدده القانون الدولي لكرة السلة.

ويكمن أهمية البحث من خلال اعداد تدريبات التصور العقلي في تطوير دقة مهارة التصويب السلمي في كرة السلة للاعبين باعمار (17-19) سنة ومن خلال اطلاع الباحث ميدانيا على مناهج بعض المدربين لاحظ بأَنَّ هناك قصور في الاهتمام بالنواحي العقلية للرياضيين بالمقارنة بالاهتمام الواضح بالأعداد البدني والمهاري والخططيه.

1-2 مشكلة البحث:

التدريب البدني على اداء المهارات الحركية غير كاف لتعلمها واتقانها بصورة كاملة. حيث ان العملية التدريب تعتمد بالأساس على الترابط البدني _العقلي، والتنويع في استعمال اساليبها وهذا يتطلب الاهتمام بهذين الجانبين والتركيز على النواحي العقلية ولا سيما اثناء تدريب مهارات مركبه.

ومن خلال اطلاع الباحث ميدانيا على مناهج بعض المدربين لاحظ بأَنَّ هناك قصور في الاهتمام بالنواحي العقلية للرياضيين بالمقارنة بالاهتمام الواضح بالأعداد البدني والمهاري والخططيه.

ومن اجل الارتقاء بالعملية التدريبية والاداء المهاري للاعبين , يرى الباحث ضرورة لاستعمال اساليب مختلفة مصاحبة للتدريب المهاري ومن هذه الاساليب هو استعمال التصور العقلي لما يضيفه للاعب من خبرات ويساعد على تحقيق المزيد من المعرفة والفهم لأداء المهارات الحركية .(تعتبر الممارسة العقلية كاستراتيجية معرفية أكثر فاعلية من عدم الممارسة ويجب استخدامها بطريقة تكميلية مع الممارسة البدنية لإعطاء نتائج أفضل). [8]

ومن هنا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال استعمال التصور العقلي كوسيلة مساعدة مصاحبة للتدريب لتطوير مهارة التصويب السلمي ، من خلال منهج اعده لهذا الغرض .

1-3 اهداف البحث

1-اعداد تدريبات بالتصور العقلي في تطوير دقة مهارة التصويب السلمي في كرة السلة

2-معرفة مدى تأثير تدريبات التصور العقلي في تطوير دقة مهارة التصويب السلمي في كرة السلة

1-4 فروض البحث

-هناك تأثير ايجابي لمنهج تدريب التصور العقلي في تطوير دقة مهارة التصويب السلمي في كرة السلة

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي لكرة السلة فئة الشباب

1-5-2 المجال الزماني: (9\10\2020-8\4\2021)

1-5-3 المجال المكاني: قاعة نادي الشرطة

---

[8](2) ممدوح عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية الرياضية : ط1 .(القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995)،ص343

3-منهج البحث واجراءاته الميدانيه

3-1 منهج البحث

استعمل الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها.

3-2 مجتمع وعينة البحث

تحدد مجتمع البحث بلاعبي نادي (الشرطة) لكرة السلة باعمار (17-19) سنه للموسم (2020-2021) والبالغ عددهم (14) لاعباً تم استبعاد (2) لاعبين لأجراء التجربة الاستطلاعية وبذلك اصبح عدد اللاعبين (12) لاعبا وتم تقسيم العينة بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة الى مجموعتين بأصل (6) لاعبين لكل مجموعة .

جدول (1)

يبين تكافؤ العينة للمجموعتين

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
			س-	ع	س-	ع			
1	العمر الزمني	سنة	15,177	0,762	15,433	0,511	0,434	0,657	غير معنوي
2	العمر التدريبي	سنة	1,807	0,739	1,640	0,509	0,442	0,651	غير معنوي
3	الوزن	كغم	62,633	2,109	61,633	3,059	0,651	0,514	غير معنوي
4	الطول	سم	172,640	1,943	172,973	1,527	0,319	0,739	غير معنوي
5	دقة مهارة التصويب السلمي	نقطة	13,370	1,027	14,210	1,438	1,125	0,273	غير معنوي
6	التصور العقلي	درجة	3,310	33,427	2,619	0,537	2,537	0,571	غير معنوي

3-3 الأدوات والمستلزمات والأجهزة

3-3-1 الأدوات البحثية

1- المقابلات الشخصية

2- الاختبارات والقياسات

3- المصادر والمراجع

3-3-2 الأجهزة والأدوات

1- ملعب كرة سلة قانوني

2- جهاز لقياس الطول والوزن

3- ساعة توقيت نوع كاسيو

4- كرة سلة قانونية عدد 12

5- جهاز لابتوب مع ملحقاته

6- شواخص عدد 12

7- صافرة

8- شريط قياس

9- يلكات تدريب

10- أقراص ليزرية

11- اشرطة ملونه

3-4 الإجراءات الميدانية

3-4-1 اختبار التصور العقلي [9]

اختبار : لرينر مارتينز (1993)والذي أعد صورته العربية أسامة كامل راتب (2000) . [10]

تم تقديم نموذج التصور العقلي لمجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال التعلم الحركي والاختبار والقياس وطرق التدريس والعلوم التربوية والنفسية وجميع آرائهم متفقة على أن المقياس يتناسب مع عينة البحث.

يتضمن هذا المقياس أربع حالات رياضية على النحو التالي:

أولا: الممارسة وحدها

ثانيًا : تدرب مع الآخرين

ثالثا: انظر الزميل

رابعاً: الأداء في المنافسة

كما يتضمن المقياس اربعة محاور:

1-المَحور البَصري: لقياس قدرة الرياضي على رؤية الَصورة التي يراها اثناء الأداء الفعلي عقليا. (كيف ترى الصورة).

2- المَحور السمعي : لقِياس قدرة الرياضي على سَماع الاصَوات التي تحدث اثناء الأداء الفعلي عقليا.(كم مرة تسمع الأصوات؟) .

3- المَحور حركي : لقِياس قِدرة عضَلات الجسم على الاحِساس بالحَركة عقليا . (كيفَ تَشعر عضَلات جسمك اثناء الاداء) .

---

[9] **انظر ملحق (1)**

[10] **(2) اسامة كامل راتب : مصدر سبق ذكره ، ص321-322**

4- المَحور الانفعالي : لقياس انفعال ومشاعره الرياضي عقليا مثل القلق والغضب والالم اثناء الاداء.(كيف تميز حالتكَ الانفَعالية) .

ويتم التقويم وفقا لميزان تقدير من (5) ابعاد وعلى النحو التالي :

1- عدم وجود صورة عقلية للنشاط (لا يوجد)	1	2	3	4	5
2- وجود الصورة ولكن غير واضحة (غير واضحة)	**1**	2	3	4	5
3- صورة واضحة بدرجة متوسطة (وسط)	**1**	**2**	3	4	5
4- صورة واضحة بدرجة كبيرة (واضح)	**1**	**2**	**3**	4	5
5- صورة واضحة بدرجة كبيرة جدا (واضَح جدا)	**1**	**2**	**3**	**4**	5

ويكون تقدير الدرجات كالاتي :

1- المحور البصري : جميع الدرجات في العبارة (1) للمواقف الاربعة = ...

2- المحور السمعي : جميع الدرجات في العبارة (2) للمواقف الاربعة = ...

3-المحور الحس حركي : جميع الدرجات في العبارة (3) للمواقف الاربعة = ...

4- المحور الانفعالي : جميع الدرجات في العبارة (4) للمواقف الاربعة = ...

ملاحظة : تنحصر درجة المحور ما بين (4) كحد ادنى وبين (20) كحد اعلى .

3-4-2 اختبار دقة مهارة التصويب السلمي بعد طبطبة الكرة (5) محاولات [11]

الهدف من الاختبار: تقييم مستوى مقدار التصويب السلمي (الثلاثية).

وصف الأداء:

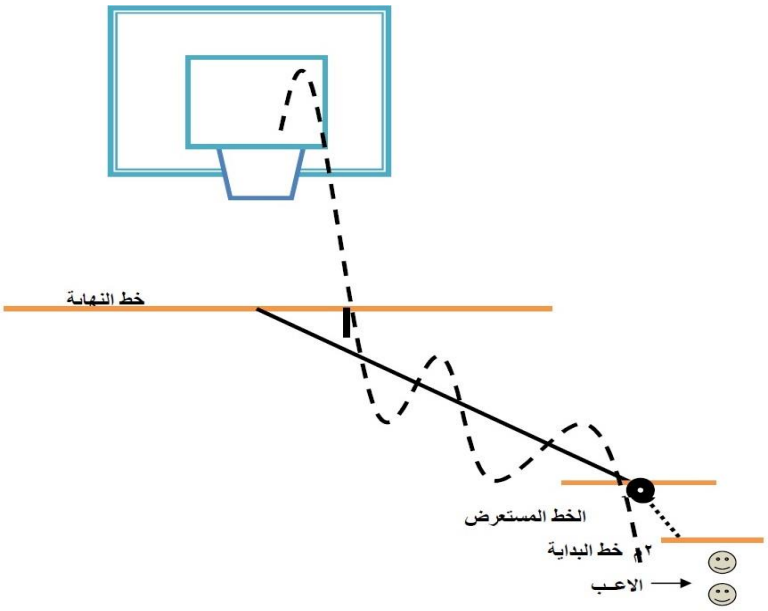
- **يتم الأداء من طبطبة اللاعب الكرة من على بعد (5) امتار عن السلة , عند سماع اشاره البدء ينطلق اللاعب ثم يأخذ خطوتين والقيام بعَملية دقة مهارة التَصويب السلمي الصحيح ومحاولة ادخال الكرة في السلة .**

التسجيل:

- **يعطى للمختبر (5) محاولات للتصويب السلمي**
- **يمنح للمختبر (6) نقاط عن كل تصويب ناجحة**
- **اعلى نقاط يمكن ان يجمعها المختبر هي (3) نقطة**
- **تعتبر كل محاولة ناجحة تدخل فيها الكرة الى السلة سواء بشكل مباشر او ترتد من اللوحة.**

---

[11]) ناهدة عبد زيد واخرون : تأثير منهج تعليمي باستعمال الموديلات التعليمية في تطوير أداء بعض مهارات كرة السلة للطالبات , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل , 2012-2013



اختبار مهارة التصويب السلمي

3-7 الاختبارات القبلية

بعد الانتهاء من التجارب الاستطلاعية أجرى الباحث الاختبارات القبلية على لاعبي النادي(الشرطة) في كرة السلة للناشئين بتاريخ (2020\10\20) وفي تمام الساعة الثالثة والنصف ظهرا في قاعة نادي (الشرطة) لكرة السلة، بعد انتهاء الإحماء أعطى شرح موجزة عن كيفية أداء اختبار المهارة المختارة وقد استخدم الباحث أرقام اللاعبين فضلا عن التسلسل في استمارة جمع المعلومات عن العينة الغرض المعرفة والدلالة على اللاعبين.

3-8 التمرينات المهارية المستخدمة في البحث

من اجل تحقيق اهداف البحث والتوصل الة ادق النتائج لحل المشكلة قام الباحث بأعداد تمرينات مهارية خاصة لتطوير مهارة التصويب السلمي.

عند تطوير التمارين اعتمد الباحث على مبادئ التدريب الرياضي وكرة السلة ، كما راعى الباحث جميع شروط وخصائص رفع العبء التدريبي والتموج فيه.. إذ أكد (محمد عبد الغني عثمان) بأنه لا بد من العمل على رفع التدريب تدريجية خلال الخطة التدريبية ويجب ملاحظة التغيير في الحجم وبعد ذلك الشدة ومدة الراحة إذ يمكن تأمين التكيف الذي يؤمن حدوث الارتقاء بالمستوى .[12]

استمر التطبيق الميداني لتمارين المهارات الخاصة لمدة ثمانية أسابيع ، ابتداءً من 2020/10/24 ، بمعدل (3) وحدات تدريبية أسبوعياً – حيث كان إجمالي عدد الوحدات التدريبية بلغ (24) وحدة تدريبية بزمن (90) دقيقة لوحدة تدريبية واحدة كان تقسيم الوحدة التدريبية:

---

[12]) محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي , الكون , دار العلم للنشر والتوزيع , 1987, ص238

وتطرق الباحث إلى بعض الملاحظات المهمة حول المنهاج التدريبي:

1-تم تدريب أفراد عينة البحث ثلاث مرات أسبوعياً حسب منهج التدريب من قبل مدرب الفريق) بإشراف الباحث

، لم يتدخل الباحث في تنفيذ الجزء التحضيري وكذلك الجزء الختامي حيث تولى مدرب الفريق تنفيذ ذلك.

2-اشتمل المنهج التدريبي على فترة الاعداد الخاصة من القسم الرئيسي فقط بزمن (28-22) دقيقة.

3-استخدم الباحث طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة (75%-95%) تشكلي ديناميكية وكان التموج (3-1)، اذ اعتمد الباحث مبدأ التدرج في زيادة الحمل الذي يؤدي إلى زيادة مستوى حدود المقدرة للفرد تدريجيا وبشكل منتظم من دون دخول التدريب في ظاهرة الحمل الزائد).[13]

3-9 الاختبارات البعدية:

أجريت الاختبارات البعديّة على لاعبي عينة البحث يوم الثلاثاء (2020/12/25) وفي تمام الساعة الثالثة والنصف عصراً ، بعد استكمال التطبيق الميداني لوحدات منهج التدريب ، وحرص الباحث على الالتزام. لتهيئة نفس الظروف التي أجريت فيها اختبارات القبلي حيث يتم استخدام الملاك المساعد والمكان والوقت والأدوات والأجهزة في تطبيق مفردات الاختبارات لاختبار المهارة المختارة.

3-10 الوسائِل الإحصائية :

استعمل المباحث البرنامج الإحصائي SPSS .

- **الوسط الحِسابي**
- **الوسيط**
- **الإنحراف المعياري**
- **معامل الالتواء**
- **قانون (t) للعينات المستقلة**
- **قانون (t) للعينات المترابطة**
- **معامل الارتباط بيرسون**

4- عرض النتائج ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الأختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

4-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في اختبار التصور العقلي

---

[13]) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي ,1999, ص79

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعدية وقيمة(ت) لاختبار التصور العقلي للمجموعة الضابطة

الأختبار	الأختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	Sig	الدلالة الإحصائية
	سَ	ع	سَ	ع			
التصور العقلي	32.850	3.420	34.333	2.528	5.744	0.001	معنوي
دقة مهارة التصويب السلمي	13,380	1,017	17,005	2,092	6,308	0.000	معنوي

4-1-2 عرض نتائج الأختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في اختبار التصور العقلي

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية القبلية والبعدية وقيمة(ت) لاختبار التصور العقلي للمجموعه التجريبية

الأختبار	الأختبار القبلي		الأختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	Sig	الدلالة الإحصائية
	سَ	ع	سَ	ع			
التصور العقلي	33.517	2.729	48.167	3.508	14.736	0.000	معنوي
دقة التصويب السلمي	14,200	1,0448	21,920	2,838	7,346	0.000	معنوي

4-2-3مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث.

يتضح من النتائج المعروضة في الجداول (3-4) أن هناك تطوراً واضحاً وملموساً بين أعضاء المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية المهارية. ومع ذلك، هناك تباين في هذا التطور لصالح الاختبارات البعديه , وأن هذا التطور جاء نتيجة عملية التدريب المستمر. أدى التدريب المستمر وتكرار الأداء مصحوبًا بملاحظات ومعلومات تصحيحية من قبل المدرب إلى تحقيق النتائج الأخلاقية السابقة.

اذ تؤكد "آراء الخبراء، مهما كانت مصادر ثقافتهم العلمية والعملية مختلفة، تؤكد أن البرنامج التدريبي يؤدي حتما إلى تطوير الإنجاز، إذا تم بناءه على أساس علمي في تنظيم وبرمجة العملية التدريبية، باستخدام كثافة مناسبة وتدريجية، ومراقبة الفروق الفردية، وكذلك استخدام التكرارات المثلى وفترة الراحة الفعالة، تحت إشراف مدربين متخصصين في ظل ظروف خاصة ". تدريب جيد من حيث المكان والزمان والأدوات المستخدمة".[14]

كما أظهرت النتائج وجود فروق معنوية عالية بين الاختبار المهاري القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بالاختلافات المعنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة. والسبب في ذلك أن المجموعة التجريبية تم تدريبها من خلال نوعين من التدريب ، الأول هو أسلوب التدريب على المهارات ، والشكل الثاني يركز على تدريب التصور العقلي.

وهذا ما اشار اليه دينس [15] (Denis(1985 بالقول إن "التدريب العقلي يحقق فعالية عالية إذا تم دمجه مع التدريب على المهارات خلال مراحل التدريب على المهارات الحركية".

من خلال الجداول أعلاه تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية في اختبار التصويب السلمي لصالح الاختبار البعدي للمجموعتين مما يؤكد الأثر الإيجابي والفعال للتمارين المهارية المختلفة والمتنوعة وكذلك تمارين الدقة. بأشكال مختلفة تخللت وحدات المنهج عن طريق زيادة عدد التكرارات وأداء التمارين بمسار حركي مشابه لمسار حركة المهارة بحيث تطور جانب المهارة في نفس الوقت. التدريبات التي تم استخدامها في منهج التدريب

الذي تم تطبيقه على عينة البحث يميل إلى تطوير جميع المتغيرات المتعلقة بأداء المهارة من خلال تنظيم عمل المجموعات العضلية تجاه الواجب الحركي، وتطوير الدقة يعزو الباحث إلى تطوير الأداء العضلي ـ العصبي. من خلال زيادة الترابط في عمل النظامين كنظام متكامل وهذا ما أكده (قاسم الجنابي, 2002) من ان مهارة التصويب السلمي تحتاج الى الكفاءة العالية في الجهازين العصبي والعضلي والسيطرة على العضلات الارادية وتوجيهها نحو الهدف , وان أي خلل في عملها سوف يؤثر في الإشارات العصبية الواردة الى العضلات العاملة ومن ث في مستوى الأداء الفني ودقته . . [16]

ينسب الباحث إلى تطوير التصويب السلمي لمختلف التدريبات المستخدمة في البحث وكذلك تنوع الشدة وبالتالي دقة التصويب تظهر مستوى التصويب الجيد للاعب فضلا عن تحقيق متطلبات التدريب

---

[14](1) سعد محسن اسماعيل . تاثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد . اطروحة دكتوراه غير منشورة ، بغداد ، 1996، ص98

[15](2) Denis ,M: Mental practice and Imagery Ability canadion Journal of Applied sport science .Vol.

[16]) قاسم محمد عباس: علاقة بعض المتغيرات الكينكماتيكية بدقة التصويب الرمية الحرة لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي بكرة السلة , رسالة ماجستير , كلية التربيه الرياضية , جامعة القادسية , 202,ص34

الخاصة باللاعب. إن المهارة كزيادة قيم الدقة بالتصويب بزيادة من أشكال التمرين والشدة والدقة والأداء، حسب تدريب حركات اللاعب التي تدرب على مهارة التصويب السلمية من أجل تحسين مستوى الدقة ومن أجل تحقيق الأهداف الناجحة والتدريبات التي يتم من خلالها تطوير المجايع العضلية العاملة في اثناء التصويب.

4-1-3 عرض نتائج التصور العقلي ودقة التصويب السلمي في كرة السلة بين الاختبارات البَعدية للمجمُوعتين الضابَطة والتجريبية

جدول(4)

يبين نتائج التصور العقلي ودقة التصويب السلمي في كرة السلة بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	Sig	الدلالة الإحصائية
	سَ	ع	سَ	ع			
التصور العقلي	34,333	3,528	48,167	3,508	11,076	0,000	معنوي
دقة مهارة التصويب السلمي	17,005	2,092	21,920	2,838	3,415	0,000	معنوي

4-1-5 مناقشة النتائج للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات البعدية لمتغيرات البحث

تدل النتائج المعروضة في الجدول (4) على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية، والسبب في ذلك يعود الى فاعلية منهج تدريب التصور العقلي الذي اعطى لأفراد المجموعة التجريبية القدرة على معرفة تفاصيل المهارة من خلال الاستماع الدقيق للوصف الفني للمهارة او من خلال ملاحظتهم النموذج المصور او الحي او التسجيل الصوتي والعمل على تكراره أو تأديته عقليا والوقوف على تفاصيل محاولة الأداء بعد المحاولة والاستمرار في تكراره عقليا مما يجعلهم قادرين على الإحساس بالحركة وهذا جاء من خلال وضوح الصورة التي حصلوا عليها من خلال الإشارة الحسية التي عملت على قص الصورة أثناء التكرار المستمر. عند استخدام التخيل من أجل تطوير سرعة المهارات وزيادة التعلم الحركي، سيكون أكثر فاعلية عند التدريب على واقع الشعور الحسي أو الحركي الذي يصاحب الحركات. [17]

كما ان تضمين برنامج تدريب التصور العقلي على الاسترخاء والتدريب على التحكم في النفس والعمل على تكراره طول فأرة التجربة ادى الى الحفاظ على الحالة الانفعالية لدى المجموعة التجريبية عند

---

[17](1) امين الخولي (واخرون) : التربية الرياضية المدرسية – دليل معلم الفصل مطالب التربية التعليمية ،ط4, القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998،ص199

المستوى الاعتيادي حيث يستعمل التصور العقلي " في رفع وخفض مستويات الاستثارة حتى يمكن ان يبقى اللاعب قريبا من مستوى الاستثارة الامثل " .[18]

هذا بالإضافة الى احتواء برنامج التصور العقلي على تدريبات خاصة عن كيفية عزل الافكار السلبية المشوشة والتي تثير الرياضي وتجعله غير مسيطر على افكاره , واستبدالها بأفكار ايجابية بناءة وتحقيق الاهداف .

أيضا من خلال عرض النتائج في الجدول أعلاه تبين ان هناك فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعدية بين المجموعة الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية في متغير دقة مهارة التصويب السلمي . ذلك بسبب التمرينات التي استخدمها الباحث وتبين من خلال الانحرافات المعيارية ان الباحث راعى الفروق البحثية بين اللاعبين عند اداءهم للمنهج مما حقق لهم توافق حركي جيد في الأداء وهذا يدل على فاعلية المنهاج الذي استخدمه الباحث لما له دور وتأثير بحركات ومفاصل الجسم وتأثيره على مدى الحركي لهذه المفاصل ومدى ارتباطها بالمراحل السابقة لها.

أن الهدف الرئيس في الفعاليات التي بها قذف ورمي تصويب هو تحقيق اقصى سرعة في نهاية الحركة واستخدام القوة القصوى في أقصر فترة زمنية في التسلسل الحركي بأعلى درجة من التوافق والتكنيك فضلا عن تنفيذ الأداء الحركي وهذا ما سعى اليه الباحث من خلال مفردات المنهاج التدريبي من خلال التمرينات المهارية الخاصة بالأداء

5-الاستنتاجات والتوصيات:

5-1الاستنتاجات:

1- اهمية التدريب على التصور العقلي في تدريب الناشئين في التصويب السلمي في كرة السلة.

2- ان التدريب على التصور العقلي ذو تأثير فعال في تعلم الناشئين في التصويب السلمي في كرة السلة.

3- لمنهج التدريب على التصور العقلي تأثير فعال في تطور الناحية التصورية للناشئين

5-2 التوصيات

1- ضرورة وجود شخص متخصص في علم النفس الرياضي للعمل مع فرق الناشئين والمبتدئين.

2- التأكيد على استعمال التصور العقلي مع التدريب لما له من دور في عملية تسريع التدريب.

3-تشجيع اللاعبين على تدريب المهارات الأساسية وتدريب التصور العقلي في أوقات غير أوقات التدريب (الوقت الشخصي للاعب).

3- ضرورة اجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية اخرى ولمهارات اخرى وفي لعابت اخرى

4- تأكيد استخدام التمرينات المهارية خاصة لما اظهرته النتائج من تطور لعينة البحث.

---

[18](2) محمد العربي شمعون : مصدر سبق ذكره ،(1996)،ص249

5- اجراء دراسات مماثلة يستخدم فيها متغيرات أخرى مع زيادة مدة المنهج التدريبي لمعرفة تأثر عامل الزمن في تطويرها ومن ثم مساهمتها في تطوير دقة التصويب بكرة السلة

6- ضرورة استفادة مدربي ومدرسي مادة كرة السلة في كليات التربية الرياضية ومن نتائج البحث وفي العاب أخرى.

المصادر

- **محمد العربي شمعون .التدريب العقلي في المجال الرياضي :القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996.**
- **ممدوح عبد الفتاح عنان :سيكولوجية التربية البدنية الرياضية : ط1 ,القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995.**
- **ناهدة عبد زيد واخرون : تأثير منهج تعليمي باستعمال الموديلات التعليمية في تطوير أداء بعض مهارات كرة السلة للطالبات , كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل , 2012-2013**
- **محمد عبد الغني عثمان : التَعلم الحَركي والتدريب الرياضَي , الكوت , دار العلم للنشر والتوزيع ,1987 .**
- **عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي ,1999.**
- **سعد محسن اسماعيل . تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد . اطروحة دكتوراه غير منشورة ، بغداد ، 1996.**
- **قاسم محمد عباس: علاقة بعض المتغيرات الكينكماتيكية بدقة التصويب الرمية الحرة لدى لاعبي المنتخب الوطني العراقي بكرة السلة , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة القادسية , 2002 .**
- **امين الخولي (واخرون) . التربية الرياضية المدرسية – دليل معلم الفصل مطالب التربية التعليمية ،ط4, القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998.**
- Denis ,M: Mental practice and Imagery Ability canadion Journal of Applied sport science .Vol.

ملحق (1)

اختبار التصور العقلي

قبل الإجابة على هذا المقياس على الرياضي ان يتذكر، التصور العقلي هو ليس مجرد الرؤية لشيء ما ، وإنما يتطلب استعمال الحواس المختلفة وكذلك المشاعر والانفعالات المرتبطة بالنشاط

اولا : تصور الممارسة بمفردك :

اختر مهارة محددة من لعبة كرة السلة مثل التصويب وانت تؤديها في الملعب الذي تتدرب فيه يوميا بمفردك من دون وجود احدا معك ، ثم اغمض العينين لمدة دقيقة وحاول ان تتصور نفسك تؤدي التصويب في هذا

المكان مع التركيز على سماع الاصوات المحيطة بالملعب اثناء الاداء وان تحس وتشعر بجسمك يؤدي التصويب فعلا وان تكون واعيا بحالتك العقلية والانفعالية

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
1	هل تمكنت من تصور نفسك تؤدي التصويب					
2	هناك اصوات موجودة بالملعب اثناء الاداء هل تمكنت من سماعها					
3	هل شعرت بجسمك يؤدي التصويب وعضلاتك تتقلص					
4	هل شعرت بالخوف او الفرح او الحزن اثناء الاداء					

ثانيا : تصور الممارسة مع الاخرين :

الآن تصور نفسك وأنت تؤدي التصويب ايضا ولكن مع المدرب والزملاء في الفريق وهذه المَرة ارتَكَبت خطا واضحا اثناء التصويب ، اغلق العينين لمدة دقيقة وتصور نفسك في هذه الَحالة والملاحظات التَي سوف تَصدر مَن المدرب بعد ذلك

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
1	هل تمكنت من تصور نفسك وأنت ترتكب الخطأ بالتصويب					
2	هل استمعت للأصوات المحيطة بك أثناء الأداء					
3	هل شعرت بعضلات جسمك تتقلص أثناء الأداء					
4	هل كان مزاجك بحالة فرح ام حزن ام خوف					

ثالثا : تصور مشاهدة الزميل :

فكر الآنَ فيَ زَميل يؤدي التصويب ولكنه يَرتكب خطا ويَفشل في تَحقيق هدف في لحَظات حاسمة مَن المباراة أغلق العَينين لمَدة دقيقة وتصور زميلك وهو يفشل بالتصويب

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
1	هل تمكنت من تحديد أخطاء زميلك					
2	هل تمكنت من تمييز الأصوات الموجودة في الملعب أثناء الخطا					
3	هل جسمك كان بوضع مسترخي أو متشنج					
4	هل تمكنت ان تمييز حالتك المزاجية أثناء ارتكاب خطا زميلك					

رابعا : تصور الأداء في المَسَابقة :

تَصور نفسك تلعب في مبَاراة مُهَمة وأنت تؤدي المهارة التَي تَعلمتها بشكل رائَع وهنالك جُمهور كبَير حاضر في الملعب وجميعهم يشجعونك ويَهتفون باسمك ، الان اغَلق العيَنين لمَدة دقيَقة واحدة وتصور نفسك بهذه الحَالة.

ت	الفقرات	لا يوجد	غير واضح	وسط	واضح	واضح جدا
1	هل تمكنت من تصور نفسك وانت في هذه الحالة					
2	هل تمكنت من سماع الاصوات الموجودة في الملعب					
3	هل شعرت بعضلات جسمك تؤدي المهارات					
4	هل استطعت ان تميز احساسك بالفرح اثناء المباراة					

نموذج منهج تدريب التصور العقلي المقترح من قبل الباحث

الوحدة التعليمية: 1 **اليوم والتاريخ: الأحد (------)**

الأدوات المستعملة: **الزمن 20 دقيقة**

الهدف: توضيح أهمية التصور العقلي، تعليم الاسترخاء، تصور مهارة التصويب السلمي في كرة السلة

****

- **شرح تفصيلي عن أهمية التصور العقلي في تعلم المهارات الحركية ومعنى الاسترخاء**
- **يطلب من اللاعبين الجلوس الطويل، الذراعين بجانب الجسم، راحة اليد للأعلى والرجلين متقاربتين**
- **البدء بتعليم عملية التنفس بحيث يكون (الشهيق) عميق من البطن بحيث تشعر بارتفاع الصدر للأعلى بأقصى ما يمكن، وان يأخذ (الشهيق) من الانف واخراج (الزفير) من الفم.**
- **التاكيد على التنفس مع الايعاز من قبل المدرب من اجل الوصول الى اليه ثابتة للتنفس مع توجيه انتباه اللاعبين الى نقطة محددة داخل الغرفة تكون امامهم والاستمرار بعملية التنفس**
- **البدء بتعليم الاسترخاء**
- **خذ شهيقا عميقا متبوعا بزفير طويل بطيئ**
- **ضاعف التنفس من خلال الافكار (استرخ) ودع جسمك في حالة استرخاء**
- **كرر ذلك عدة مرات متتابعة ومن ثم راحة**
- **يطلب من اللاعبين اغماض العينين ومن ثم الان حاول ان تتصور مهارة التصويب السلمي بكرة السله**
- **تصور اصابع اليدين الى اعلى وبفتحة مناسبة بينهما**
- **محاولة تصور المهارة كاملة وبالسرعة الاعتيادية (4-5) مرات**

الملاحظات :

1- أهمية اقتناع اللاعبين بجدوى هذا النوع من التدريب

2- جذب انتباه اللاعبين إلى طبيعة وأغراض تدريب التصور العقلي

3- الجلوس بوضع مريح ويفضل الجلوس الطويل وعدم الاستلقاء على الظهر لأنه يقود اللاعبين للنوم

4- الايعازات تكون بصوت هادئ وبفواصل

5- مراعاة المسافات المثالية بين اللاعبين

نموذج من الوحدة التدريبية لدقة مهارة للتصويب السلمي في كرة السلة

ت	التمرينات	الزمن (ثانية)	التكرار	الراحة بين التكرارات (ثانية)	المجاميع	الراحة بين المجاميع	زمن التمرين دقيقة	الشدة
1	محاورة سريعة بالمكان على خط المنتصف ثم بعد سماع صافرة المدرب الدوران للخلف والانطلاق بالمحاورة وأداء التصويب سلمين	7	6	20	2	45	5,48	75%
2	يقف الاعبين على احد الجانبين من منتصف الملعب ثم القف فوق (3) شواخص بارتفاع (12) سم والمسافة بين الشواخص (60) سم والقيام بالتصويب السلمي من الجانب الأيمن ومن ثم الايسر	14		25		45	7,71	
3	يقف اللاعبين على خط نهاية الملعب على احد الجانبين وعند سمتع صافرة المدرب ينطلق اللاعب على خط الرميه الثلاثية واستلام الكربة من المدرب والقيام بالتصويب السلمي	5		15		45	4,25	
4	مهاجمة ضد مدافع يقوم اللاعب بالطبطبة والتخلص من المدافع باي طريقة ثم القيام بالتصويب السلمي ثم يستبدل اللاعبين أماكنهم ويصبح المدافع مهاجم والمهاجم مدافع	10		20		45	6,08	

الكفائة البدنية والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين وعلاقتهما بمستوى الانجاز لدى عدائي 110 م حواجز

م.م علي عبد الامير حسين

كلية الصفوة الجامعة

ملخص البحث باللغة العربية

تكمن مشكلة البحث في إن المشاكل التي تواجه المختصين في عملية التدريب بصورة عامة هو كيفية قياس عناصر اللياقة البدنية والتنفسية وأعطائها القيم الرقمية التي تساعد المختص لتوظيفها كما أن قلة وجود الأختبارات الموضوعية الدقيقة التي تعتمد في قياسها على الأجهزة المختلفة فضلا" على أنه أن وجدت هذه الأختبارات فأنها لاتوجد لها معايير تمكن المدرب من تقييم حالة اللاعب الآنية بالاضافة الى ذلك فان عملية اعطاء قيمة للاداء البدني والتنفسي عملية مهمه تساعد المدرب على اختيار اللاعب اثناء المباراة وطبيعة المنافسة. أما مجالات البحث فقد اشتملت على المجال البشري الذي تمثل بلاعبين الساحة والميدان في محافظة كربلاء , وتحدد المجال الزماني للموسم الرياضي (2021-2022) في حين كان المجال المكاني في ملعب الشباب الرياضي في محافظة كربلاء وقاعة البطل باسم نعمة, وأستخدم الباحث المنهج الوصفي باسلوب المسح لملائمته طبيعة حل المشكلة، وتكونت عينة البحث من (12) لاعب واستنتج الباحث وجود علاقة ارتباط معنوية بين الاختبارات المستخدمة الانجاز لدى عدائي 110 م حواجز. واوصى الباحث بضرورة توسيع الدراسات العلمية ووضع الاختبارات المختلفة لقياس مختلف الصفات الوظيفية والبدنية.

Abstract

Physical Efficiency and Maximum Oxygen Consumption and their Relationship to the Achievement Level of 110m Hurdles Runners

By

Ali Abdel Amir Hussein

Al Safwa University College

The problem of the research lies in that the problems facing specialists in the training process in general is how to measure the elements of physical and respiratory fitness and give them digital values that help the specialist to employ them, and the lack of accurate objective tests that depend on measuring them on different devices as well as that if these tests are found In addition, the process of giving a value to the physical and respiratory performance is an important process that helps the coach to choose the player during the match and the nature of the competition.As for the research fields, they included the human field represented by the arena and field players in Karbala governorate, The temporal domain of the sports season (2021-2022) was determined, while the spatial domain was in the Youth Sports Stadium in Karbala Governorate and the Alabtal Hall. Significant correlation between the tests used and the achievement of 110-meter runners, and the researcher recommended the need to expand scientific studies and set various tests. To measure various functional and physical attributes.

1_ التعريف بالبحث

1-1 المقدمة اهمية البحث :

العاب القوى واحده من اشهر وواسع الالعاب الرياضية الفردية لما لها من مكانه عاليه وقد شهدت هذه اللعبة تطور كبير على مختلف المسابقات المضمار والميدان وتحقق ارقام عاليه المستوى وارقام عالمية واولمبية وبشكل مستمر خاصه في سنوات العشرة الاخيرة مما زاد من اهمية هذه اللعبة.

ومن ضمن هذه المسابقات هيه مسابقة ال110م حواجز للرجال حيث ان هذه المسابقة تتطلب خصائص بدنية ومهارية وفسلجية وتشريحية تختلف عن باقي المسابقات الاخرى وقد شهدت هذه المسابقة تطور ملحوظ على الصعيد العربي والاسيوي وكذلك العالمي حيث ان هذه المسابقة تتطلب كفاءة بدنية عالية والقدرات البيوحركية وكذلك الحد الاقصى للاستهلاك الاوكسجين.

اما في بلدنا العزيز بالرغم من امتلاكنا مواهب قويه الا انه هذه اللاعب تحتل مكانه غير جيده بالمستوى الاسيوي والعالمي ومن خلال المتابعة من خلال الباحث لهذه الفعالية ومن اجل النهوض بهذه المسابقة وجد ان من متطلبات هذه المسابقة هو الكفاءة البدنية العالية والحد الاقصى للاستهلاك الاوكسجين تمثل من الامور المهمه التي يجب التركيز عليها اثناء عملية التدريب للهذه المسابقة.

ومن هنا تظهر اهمية البحث في دراسة العلاقة التي تساعد المدربين العاملين في تدريب هذه المسابقة ومعرفة مدى تاثير الكفاءة البدنية والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين وانجاز ال110م حواجز.

1-2 مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث في إن المشاكل التي تواجه المختصين في عملية التدريب بصورة عامة هو كيفية قياس عناصر اللياقة البدنية والتنفسية وأعطائها القيم الرقمية التي تساعد المختص لتوظيفها كما أن قلة وجود الأختبارات الموضوعية الدقيقة التي تعتمد في قياسها على الأجهزة الالكترونية فضلا" على أنه أن وجدت هذه الأختبارات فأنها لاتوجد لها معايير تمكن المدرب من تقييم حالة اللاعب الآنية بالاضافة الى ذلك فان عملية اعطاء قيمة للاداء البدني والتنفسي عملية مهمه تساعد المدرب على اختيار اللاعب اثناء المباراة وطبيعة المنافسة.

1-3 هدف البحث:

1. التعرف على العلاقة بين الكفاءة البدنية والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين مع مستوى الانجاز.

1-4 فرض البحث:

1- هناك علاقة ارتباطية بين الكفاءة البدنية والحد الاقصى للاستهلاك الاوكسجين مع مستوى الانجاز ال110م حواجز

1- 5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبوا الساحة والميدان في محافظة كربلاء.

1-5-2 المجال الزمني : للموسم 2021-2022

1-5-3 المجال المكاني : ملعب الشباب الرياضي – كربلاء المقدسة وقاعة البطل باسم نعمة – كربلاء المقدسة

2_ إجراءات البحث

2-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي باسلوب المسح وذلك لملائمته وطبيعة مشكلة الدراسة .

2-2 مجتمع البحث وعينته

تم اختيار الباحث مجتمع البحث من لاعبوا محافظة كربلاء لمسابقة ال110م حواجز وتكون مجتمع البحث من (17) لاعبا واختار الباحث الطريقة العشوائية في البحث وتمثلت عينة البحث من (12) لاعباً شكلت نسبة مئوية مقدارها (70.58%).

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمه من قبل الباحث:

2-3-1 وسائل جمع البيانات

- الملاحظة
- الاختبار والقياس
- المصادر والمراجع

2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث

- ساعات توقيت يدوية عدد(2)
- حاسبة الكترونية يدوية عدد(1)
- صافرة عدد(1)

- حواجز عدد(20)
- دراجة ثابتة(الاركومتر)

2-4 اجراءات البحث الميدانية

2-4-1 تحديد الاختبارات لمتغيرات البحث

قام الباحث بمسح العديد من المصادر والمراجع لان هذه الاختبارات يجب ان تكون وفق اسس علمية دقيقة من اجل تحقيق الغرض الذي وضعت له هذه الاختبارات حيث تم عرض هذه الاختبارات على الخبراء والمختصين.

2-4-1-1 اختبار الكفاءة البدنية

قام الباحث بااختبار الكفاءة البدنية pwc للعينة البحث في قاعة البطل باسم نعمة في كربلاء المقدسة من خلال الاختبارات الكفاءة البدنية(دراجة الاركومتر).

2-4-2-1-2 اختبار الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين

قام الباحث بااختبار الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين في قاعة البطل باسم نعمة في كربلاء المقدسة من خلال اختبار الدراجة الثابتة(الاركومتر).

2-4-2 وصف الاختبارات

اولا:- الكفاءة البدنية PWC 170 (ابو العلا احمد:2000,ص 75)

الهدف من الاختبار : قياس الكفاءة البدنية للرياضيين pwc170 .

الأدوات : دراجة ثابتة (الاركومتر) مزودة بشاشة خاصة يظهر فيها الجهد الأول مع النبض الأول والجهد الثاني مع النبض الثاني .

مواصفات الاختبار : يؤدي اللاعب الحركة على الاركومتر مرتين كل مرة لمدة (5د) تعطى بكل مرة راحة تتراوح من (3-5 د) ويحدد مقدار شدة الحمل الأول بناء على مستوى إعداد اللاعب بينما شدة الحمل الثاني يتحدد وفقا لسرعة النبض الناتجة من الحمل الأول يحسب النبض في آخر(30) ثا من الدقيقة الخامسة في نهاية كل حمل بواسطة النظر إلى شاشة الدراجة سيظهر معدل نبض اللاعب .

ثانيا:- الحد الأقصى للاستهلاك الأوكسجين VO2MAX (ابو العلا احمد:2000,ص72)

الهدف من الاختبار : قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين vo2max .

الأدوات : نفس أدوات الاختبار السابق pwc170 .

مواصفات الاختبار : تم حساب الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين بطريقة غير مباشرة .

حسب المعادلة الآتية :

$$PWC170 \times 1.7 = VO2MAX + 1240$$

ثالثا:- اختبار 110متر حواجز:(كامل درويش ومحمد صبحي:ط1 ,1999)

الهدف / قياس مستوى الانجاز لعدو 110متر حواجز

الادوات / حواجزعدد عشرة ارتفاع 1,067م، صافرة ، ساعات توقيت عدد2

وصف الاداء / البداية من الجلوس يقوم كل فرد من افراد عينة البحث بركض مسافة 110مترحواجز كاملة باقصى سرعة ممكنة ، علما ان البداية هي من الجلوس وهو جزء اساسي من متطلبات 110متر حواجز فنيا و قانونيا ولمرة واحدة وعدد الحواجز عشرة موزعة على خط مستقيم .

التسجيل / يقوم فريق العمل المساعد بتسجيل الزمن المنجز لهذه المسافة ولاقرب جزء من الثانية .

2-4-3التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بااجراء التجربة الاستطلاعية يوم الجمعة المصادف 2021/12/10على خمسة لاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية هي:

1- تحديد الصعوبات والمعوقات التي ستظهر في اثناء تنفيذ الاختبارات والقياسات
2- التعرف على الاوقات المناسبة من اجل تنفيذ الاختبارات والقياسات وكم سيتغرق هذه الاختبارات والقياسات
3- التعرف على صلاحية الاجهزة والادوات اللازمة توفيرها اثناء الاختبارات والقياسات الخاصة بالبحث
4- تعرف الفريق المساعد على العمل

2-4-3-1 الاسس العلمية للاختبارات

2-4-3-1-1 الثبات

يعتبر أسلوب الثبات عن طريق – إعادة الاختبار- من اكثر الطرق صلاحية بالنسبة لاختبارات الأداء في التربية الرياضية إذ تعتمد على فكرة إعادة تطبيق الاختبار على نفس الأفراد وفي نفس الظروف مرة أخرى بعد انقضاء مدة زمنية إذ يعبر معامل الارتباط بين الاختبارين (الأول والثاني) عن معامل الثبات أو معامل الاستقرار كما يطلق البعض علية ، لذا قام الباحث بإجراء الثبات يوم 2022/1/3 وأعيد تنفيذ الاختبار نفسه يوم 2022/1/5على عينة من (4) لاعبين.

2-4-3-1-2الصدق

هنالك طرق عديدة لإيجاد معامل الصدق لذا ارتئ الباحث استخدام طريقة الصدق الذاتي والذي يطلق علية عادة مؤشر الثبات " وهو صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء الصدفة " . [2]

كونه من انسب أنواع الصدق لموضوع الدراسة لان الصدق الذاتي يحسب بشرط احتساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار وعن طريق المعادلة الآتية :

الصدق الذاتي = الثبات

2-4-3-1-3الموضوعية

موضوعية الاختبار تعني عدم تأثير الاختبار بتغيير المحكمين أو أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم أي التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر أو المحكم كآراءه وأهواءه الذاتية وميوله الشخصي . " فالموضوعية تعني أن نصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون .(امطانيوس ميخائيل:1999)

جدول (1)

يبين معامل الثبات ومعامل الصدق والموضوعية للمتغيرات الخاصة بالبحث

المتغيرات البحث	معامل الصدق	معامل الثبات	معامل الموضوعية
الكفاءة البدنية	0,96	0,93	0,95
الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين	0,94	0,88	0,92
اختبار انجاز 110م حواجز	0,95	0,91	0,93

2-4-4 التجربة الرئسية

قام الباحث بااجراء التجربة الرئسية على متغيرات البحث الكفاءة البدنية والحد الاقصى للاستهلاك الاوكسجين والانجاز معتمد على ذلك من خلال مراجعة وتحليل عدد من المصادر والمراجع العلمية اضافة الخبرة التي اكتسبها الباحث من خلال ممارسته لتدريب مسابقات السرعة والوثب, ولقد تم اجراء الاختبارات في ملعب الشباب وقاعة البطل باسم نعمة في محافظة كربلاء ولقد اجريت في يوم 2022/1/14 في تما الساعه الثالثة عصرا وعلى عينة البحث.

2-4-5 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية spss لمقارنة النتائج في البحث

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط بيرسون
- اختبار tالاستخراج معنوية الارتباط

3_عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات الكفاءة البدنية والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين والانجاز لعينة البحث.

جدول رقم(2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث

ت	الاحصائيات / الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	الكفائة البدنية pwc	841,897	131,36
2	الحد الاقصى للاستهلاك الاوكسجين	2730,9	209,96
3	الانجاز110 م حواجز	18،450	0،618

تحت مستوى دلالة (0,05)

يبين الجدول (2) نتائج الاختبارات الخاصة بالكفاءة البدنية والحد الاقصى لاستلاك الاوكسجين والانجاز حيث يظهر ان الوسط الحسابي لاختبار الكفاءة البدنية كان(841,897) وبانحراف معياري (131,36) وان الوسط الحسابي الحد الاقصى الاستهلاك الاوكسجين هو(2730,9) وان الانحراف المعياري له (209,96) وان الوسط الحسابي لانجاز ال110م حواجز هو(18,450) وان الانحراف المعياري له هو(0,618).

3-2 مناقشة نتائج الاختبارات الكفاءة البدنية والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين والانجاز لعينة البحث

جدول (3)

يبين قيمة معامل الارتباط ومعنوية الارتباط بين متغير الكفاءة البدنية والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين مع انجاز ال110م حواجز لافراد عينة البحث

المتغيرات	قيمة ر المحسوبه	Sig	قيمة معنويه الارتباط t	Sig	نوع الدلاله
الكفاءة البدنية	0,843	0,024	4,955	0,001	معنوي
الحد الاقصى للاستهلاك الاوكسجين	0,685	0,036	2,972	0,028	معنوي

ومن النتائج التي ظهرت في جدول (3) لاختبار الحد الاقصى لاستلاك الاوكسجين والكفاءة البدنية كان هناك فرق معنوي بين الكفاءة البدنية والانجاز حيث ان الكفاءة البدنية تعلب دور مهم وفعالة في هذه المسابقة ال110م حواجز وحيث ان الكفاءة البدنية تشمل العديد من عناصر اللياقة البدنية من قوة وسرعة وتحمل ومرونة ورشاقة وكما تمثل الكفاءة البدنية القاعدة الرئيسية التي يعتمد عليها الانجاز الرياضي , وكما ظهرت النتائج ان هناك كذلك فرق معنوي بين الحد الاقصى لاستلاك الاوكسجين والانجاز حيث ان الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين له دور في عملية الانجاز الرياضي لمسابقة ال110م حواجز ويكون الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين هي قدرة او الطاقة القصوى للجسم اللاعب لنقل الاوكسجين خلال التمرين المتدرج والذي يعكس هذا على الانجاز الرياضي الذي يتحقق.

الاختبارات التي بدورها حسنت الجهاز التنفسي والجهاز الدوري للعينة البحث ويذكر بسطويسي احمد 1999 ص86 ان(ان كفاءة العمل العضلي ترتبط بتواجد نسبة كبيرة من الاوكسجين في العضلات او نقله من الرئتين الى العضلات الخاصة بالحركة الهوائية واللاهوائية).

4-1الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات :

1- تم التعرف على نتائج الكفاءة البدنية والحد الاقصى للاستهلاك الاوكسجين التي استخدمت في البحث .

2- هناك علاقة ارتباطية بين الكفاءة البدنية والانجازلدى لاعبي مسابقة ال110م حواجز .

3- هناك علاقة ارتباطية بين الحد الاقصى للاستهلاك الاوكسجين والانجاز لدى لاعبي مسابقة ال110م حواجز.

4-2 التوصيات

1. يوصي الباحث بتوسيع الدراسات العلمية ووضع الاختبارات المختلفة لقياس مختلف الصفات الوظيفية والبدنية.
2. الاهتمام بدراسة متغيرات جديدة مؤثرة على االجهاز الدوري والتنفسي وكذلك الكفاءة البدنية .

المراجع والمصادر العربية والأجنبية

أبو العلا احمد : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص75 .

كمال درويش ومحمد صبحي حسنين ؛ الجديد في التدريب الدائري الطرق والأساليب والنماذج لجميع الألعاب والمستويات الرياضية ط1: (القاهرة ،مركز الكتاب للنشر ،1999)

مروان عبد الحميد : الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1999 ، ص153 .

امطانيوس ميخائيل: القياس والتقويم في التربية الحديثة,دمشق ,جامعة دمشق ,1997

يوضح أسماء السادة الخبراء والمتخصصين حول صلاحية الاختبارات المستخدمة

ت	الاسم	اللقب العلمي	المؤسسة	الاختصاص	يصلح	لا يصلح	نسبة الاتفاق
1	د.رافع الكبيسي	أ. د.	كلية التربية الرياضية –جامعة بغداد	فسلجة			
2	د.حسين علي	أ.د.	كلية التراث الجامعة	فسلجة			
3	حيدر عبدالرزاق كاظم	ا.د	كلية التربية البدنية /جامعة البصرة	تدريب –			
4	رحيم عطية جناتي	ا. د	كلية التربية البدنية /جامعة ميسان	اختبارات وقياس			

5	امل سلومي	ا.د	كلية التربية البدنية / جامعة بابل	اختبـــــارات وقياس			
6	عادل ناجي حسن	ا.م.د	كلية التربية البدنية /جامعة البصرة	تدريب –			
7	علي عاشور عبيد	ا.م.د	كلية التربية البدنية /جامعة البصرة	اختبارات –			
8	هـذام عبـد الاميـر امين	ا.م.د	كلية التربية البدنية /جامعة البصرة	اختبـــــارات وقياس			

تم التواصل مع السادة الخبراء وتحديد اوقات لمقابلة بعضهم شخصيا في اماكن تواجدهم اما البعض الاخر فقد تم التواصل معهم واللقاء بهم خلال مواقع التواصل الاجتماعي

بناء مقياس ارادة العطاء الرياضي وعلاقته بتقييم الاداء الوظيفي لدى العاملين في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل

م. د احمد اسماعيل عبد الله م .د علي حسين محمد أ.م .د احمد حازم احمد الطائي

جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى بناء مقياس ارادة العطاء الرياضي لدى العاملين في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل والتعرف الى العلاقة بين ارادة العطاء الرياضي وتقييم الاداء الوظيفي لدى العاملين في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل. استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والارتباطي لملائمته وطبيعة البحث ، واشتمل مجتمع البحث على العاملين في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل والبالغ عددهم (167), اما عينة البحث فقد اشتملت على (130) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، و(20) لإجراء ثبات المقياسين ، واشتملت أداة البحث على مقياسي (ارادة العطاء الرياضي) ، ومقياس (الاداء الوظيفي), كأداة لجمع البيانات. وقد توصل الباحثون الى ان عينة البحث يتمتعون بإرادة عطاء واداء وظيفي اعلى من المتوسط الفرضي للمقياس مما يدل على تمتعهم بصورة عامة بدرجة ايجابية تؤثر بصورة جيدة على عملهم الوظيفي, بالاضافة الى وجود علاقة ارتباط معنوية ايجابية بين ارادة العطاء الرياضي والاداء الوظيفي لدى العاملين في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل .

Abstract

Building a will of sports giving scale and its relationship to the evaluation of job performance among workers in the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Mosul

By

Dr. Ahmed Ismail Abdullah Dr. Ali Hussein Mohamed Ass. Prof. Dr. Ahmed Hazem

University of Mosul / College of Physical Education and Sports Sciences

The aim of the research is to build a will of sports giving scale among workers in the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Mosul and to identify the relationship between the will of sports giving and the evaluation of job performance among workers in the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Mosul. The researchers used the descriptive approach in a survey and correlational method for its relevance and the nature of the research, and the research community included workers in the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Mosul, who numbered (167), and the research sample included (130) chosen randomly, and (20) to conduct The stability of the two scales, and the research tool included two scales (the will of sports tender), and the scale (job performance), as a tool for data collection. The researchers concluded that the research sample enjoys a willingness to give and a job performance that is higher than the hypothetical average of the scale, which indicates that they generally enjoy a positive degree that affects their job work well, in addition to the existence of a positive moral correlation between the will of sports giving and job performance among workers in the College of Education Physical and sports sciences at the University of Mosul.

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

يُعد العطاء من أهم القيم الإنسانية والأخلاقية ، وهو نوع من السلوك الذاتي الطوعي ، الذي يقوم به الفرد تجاه الآخرين ، والنابع عن الحب والقناعة والرضا في تقديم يد العون والمساعدة والخير والاهتمام بمصلحة الآخرين من دون التفكير بالمكافأة . والشخص القادر على العطاء هو شخص صحيح نفسياً .

وتوصف إرادة العطاء بكونها تدفع الفرد إلى حب غيره من الأفراد على نحو يجعله أكثر قدرة في أن يحيا حياة نفسية سليمة وهو يقول : « إن الحب الذي يتحدث عنه الفرد ينبغي أن يسير جنباً إلى جنب مع البر الحقيقي والفهم والعطف . وكلما زادت قدرة الفرد على المنح والعطاء اقترب من أن يعيش بسعادة ، واستطاع أن يجعل الأفراد الذين حوله أسعد حالاً ، ويمكن الاشارة إلى أن الفرد الأكثر نضجاً تزداد عنده مقادير ما يحصل من متعة وسعادة جراء منحه للآخرين ، وأن المنح في مرحلة النضج يعني أكثر من مجرد إعطاء الفرد لأشياء مادية ، إذ يتضمن المنح حب الآخرين إلى جانب المساعدة التي يحرص الفرد على تقديمها لأفراد أسرته وأصدقائه والآخرين ممن يعيشون في محيطه (محمد ، 2004 ، 63) .

إن العطاء سبب من أسباب الشعور بالراحة النفسية منبعه الأساس سخاء الروح والأفعال ، وأيًا كان ما «سنخسره» في لحظة العطاء ، سواء كان في صورة وقت أو مال أو فرص أو جهد ، سيعود إلينا أضعافًا

مضاعفة عندما نجني ثمار العطاء ، فثمار العطاء هائلة ودائمة ، وقد تأتي في صورة التمتع بصداقة أعمق، والتمتع بتكامل ذاتي أكبر ، والشعور بالبهجة ، والحب والسلام . ولعلنا كثيراً ما نرى فوائد العطاء الفورية المتحققة من مساعدة الآخرين ، ولكن أيضاً من الجميل أن ندرك الفوائد المؤجلة في حياتنا أو بعد مماتنا ، فلا تستهين بأي عمل ولو كان بسيطًا . أيًا كانت صورة الفائدة التي ستجنيها فهي ستضفي على حياتك معنى ، فعندما تعطي تتاح لك فرصة ترك بصمة إيجابية قوية أثناء حياتك بل وبعدها ، فامنح دون انتظار المقابل ، وسوف تجني أكثر مما تتخيل .

www.alriyadh.com

ان مفهوم الإرادة يعني به القوة المتكاملة للشخصية ، وهي تشبه مفهوم الانا إلى حد ما إذ عد الأنا ممثلاً تلقائياً للإرادة . ان مضمون الفرد يتمثل في علاقة صحية نشطة خلاقة ملؤها الكفاح بينه وبين العالم وهو يستطيع ان يعطي ويأخذ ، وان يغير ويتغير ، وان يحول ويتحول ، وجوهر وجود الفرد هو علاقته الايجابية بنفسه وبالعالم الذي يعيش فيه ، ومن أسس مفهوم الإرادة ان المرء لا يستطيع ان يحصل على كل شيء بدون وجود عقبات طبيعية او اجتماعية ، وبدون جهاد ولقد وجدت الإرادة لان الفرد يعيش في عالم يستلزم الكفاح والجهاد في سبيل الحياة ، ويستلزم التغلب والجهاد ضد الموانع والعقبات ، وجود إرادة مضادة ففي طبيعة الفرد بصورة عامة والموظف بصورة خاصة ، يريد ان يصبح الممنوع مرغوب ، أي انه يريد ما يمنع عنه ، وان الموظف عندما يتخلى عن اللجوء إلى المقارنة ، ويكف عن قياس نفسه بمستويات الآخرين ، فانه يصل إلى تكوين الإرادة الايجابية الحقيقية ، ويمكن رؤية ان قوة الإرادة عامل هام في الصحة النفسية والعلاج النفسي .

ان كل موظف يتمنى ان يكون متمتعاً بقوة الإرادة ، وان يشهد لنفسه ويشهد له غيره بأنه قوي الإرادة ذلك ان صاحب الشخصية القوية يجب ان يتصف بقوة الإرادة ولها ثلاثة معان أساسية لا يمكن إغفالها ، وهي المعنى النفسي والمعنى الفلسفي والمعنى الاجتماعي . ولا يعد الفعل سلوكاً مالم تتحكم فيه الإرادة ولا يعد السلوك أخلاقياً إلا اذا حدث بإرشاد التعقل ، وجاز الحكم عليه بأنه خطا او صواب . فالسلوك إذاً هو فعل مقيد بالأخلاق ، او هو فعل خاضع لحكم العقل وهو حاصل أفعال الشخصية المؤلفة من النفس والقوى العقلية والانفعالات الظرفية. والشخصية تتبدل وتتغير بتغير الظروف وتبدل الأحوال التي تنشا بتحرك الفعل بقوة المحرك الخلقي وبإدارة الإرادة

كل فعل من أفعال الموظف إنما هو تحت حكم الإرادة والتعقل .

ان قيمة إرادة العطاء من القيم الأخلاقية الأصلية وان الأخذ بها يزيد في قوة شخصية الفرد والجماعة وتسود العلاقات الإنسانية الخيرة . ويرى فرويد ان التضحية بالدوافع البدائية والهيمنة عليها ودفعها للتسامي وجعلها ذات قيمة اجتماعية كبيرة يشكل ركيزة أساسية لأخلاق الفرد . وقد ربط فرويد المحبة والعطاء بغريزة الحياة ، إذ يرى ان تأثير غريزة الحياة ينعكس في أفعال بناءة مثل أفعال الحب والتضحية والعطاء والإيثار وغيرها ، في حين يظهر تأثير غرائز الموت في أفعال مدمرة مثل الكره والعدوانية . ويشير فرويد إلى ان الطاقة النفسية هي المحرك الأصلي للسلوك ، وقد يكون الدافع لا شعورياً ، وقد يدفعه إلى التظاهر بالسخاء والعطاء من قبل الغرائز.

أما فروم فيرى ان الاهتمام بالفرد الآخر هو نوع من الاهتمام غير المباشر لسعادة الفرد ذاته ، وبنموه يؤكد ان حب الذات والاهتمام بها لا ينفصل تماماً عن حب الآخرين فهما مترابطان وينبعان من عامل مشترك واحد فلا يستطيع المرء ان يهتم بالآخرين ، ويحبهم إلا إذا كان أولاً يحب نفسه ويهتم بها .

أما أدلر فيؤمن بوجود الإرادة للفرد وهي تسمح لكل منا أن يبدع أسلوب حياته الأكثر ملاءمة من القابليات والتجارب التي أعطتنا إياها الوراثة والبيئة . واعتقد أدلر بأنه لا يستطيع أي فرد ان يفصل نفسه كلياً عن الناس الآخرين ، وعن الالتزامات نحوهم منذ العصور الأولى تجمع الناس مع بعضهم على شكل عائلات وقبائل وشعوب ، ومثل هذه المجتمعات أساسية ولا غنى للفرد عنها لحمايته ولتحقيق أهداف البقاء والتعاون ، والعطاء عند أدلر يعني الاهتمام الاجتماعي أي يجب على الفرد ان يتعاون وان يكون معطاء للمجتمع من أجل ان يحقق أهدافه وأهداف مجتمعة . ان ميل الفرد نحو الحب والعطاء لا يعد طبيعياً متأصلاً بالوراثة بل متعلماً من خلال عملية تفاعل الفرد مع البيئة الاجتماعية التي يعيش فيها ، وقد أكد (فلوجل) على أهمية الذات في تكوين الأخلاق والقيم وذلك من خلال مسايرة المثل وعدم مغايرتها تحقيقا لتجنب الشعور بالآثم والعقاب المترتب على مخالفة المثل كما يحدث في مستويات عديدة للسلوك الأخلاقي لدى الأفراد ، ونمو المستويات العليا ، وذلك بتفاعل الفرد واندفاعه من التمركز الذاتي إلى الذات المتفاعلة مع الغير ، ومن الخوف إلى الأمان ومن العدوان إلى المحبة والتسامح مع الآخرين . أكد أيضاً أهمية العلاقات المستمرة مع أشخاص مهمين مثل الموظفين أو الأصدقاء في سلوك إرادة العطاء (عبدال ، 2001 ، 52) .

اما النظرية السلوكية فقد تناولت السلوك في إطار تأثير الأحداث والمثيرات التي يتعرض لها الفرد بيئياً ومن خلال ذلك يتحدد نوع السلوك وطبيعته وقوته وتشكيله ، وربط السلوكيون بين أنواع السلوك مثل سلوك العطاء والتعزيز في سياق تنشئة ضمن مجتمع خاص من الولادة حتى سن العشرين من العمر وفق برنامج يلبي حاجات الفرد في صيغ مشكلات حياتية حقيقية .

أما جماعة نظرية التعلم الاجتماعي فترى ان الأخلاق والقيم منها (سلوك إرادة العطاء) تكتسب من خلال التنشئة الاجتماعية المعززة بالنموذج الذي يقدم للفرد ويشاهده ويقلده في اطار البيئة الاجتماعية ، ومن خلال التفاعل الذي يحصل ما بين خصائص النموذج والقدوة وبين الفرد . ويرى بأندورا وولتز ان البيئة الاجتماعية هي المؤثر في ظروف السلوك الكريم والتعاطف والمحبة والعطاء فضلاً عن الظروف الاقتصادية .

أما أصحاب المذهب الإنساني فهم يؤكدون ان الحب والعطاء هو السمة التي تميز الإنسان بشكل واضح وهو يشعر بالسعادة عندما يمنع الآخرين دون انتظار لرد أو مقابل لعطائه . قدم ما سلو صورة من المجتمع الجيد ورأى ان العمل سوية بين الفرد والمجتمع يؤدي إلى إزالة التقسيمات الثنائية بين الأنانية واللاأنانية ، فلا يكون الفرد أنانياً فيما يخص اهتمامه بتطوره ونموه ، وبالوقت نفسه يحترم نمو الآخرين وتطورهم ، فالمجتمع الجيد يحقق رغبات الفرد واختياراته . أما منظرو النظرية الإدراكية التطورية ومنهم (بياجيه) الذي يرى بأن التطور الخلقي يحدث بشكل مرحلي متتابع مع التقدم بالعمر في إطار النمو العقلي والمعرفي للفرد .

http://www.alnoor.se/article.asp?id=47312

1-2 مشكلة البحث :

إن موضوع الإرادة من الموضوعات التي يجب ان تعالج بطريقة مذهبية على غرار مسالة الوجود والعدم او الخير والشر . ويرى قوم آخرون ان موضوع الإرادة لا يتعدى النظر في الحركات الإرادية كما يفهمها العالم البيولوجي ، وبعضهم يرى ان موضوع الإرادة من اختصاص علم الاجتماع وليست المدارس السيكولوجية المختلفة أكثر وفاقا فيما بينها من المذاهب الأخرى ، فهذه تخضع الإرادة للعقل ، وتلك تضع العقل تحت سيطرة الإرادة . وترى أحداها ان محك الإرادة هو الاختيار والعزم دون التنفيذ ، ويرى غيرها ان الفعل الإرادي لا يتم إلا بالتنفيذ ، فحياة الإنسان ليست حياة فرد مستقل بل حياة فرد يعيش في مجتمع ، هي حياة تسهم في نشاطها مجموعة الوظائف السيكولوجية وليست الإرادة في مظهرها الأول سوى مجموعة هذه الوظائف عندما تعمل متآزرة لتحقيق استجابة أي شخص او يؤجلها حتى تتوافر لديه جميع الشروط الملائمة لتحقيقها هذا هو الوضع الصحيح لمشكلة الإرادةُ ، يعرف قانون العطاء ، بأن الكون يعمل وفقاً لتبادل ديناميكي مستمر في الأخذ والعطاء ، ونحن عندما نُبدي الاستعداد الدائم لنعطي ما نطمح للحصول عليه ، فنحن بذلك نعمل على إبقاء الوفرة الكونية جارية في مسارها الطبيعي.« أمنح نفسك الفرصة وشارك في صناعة الفرحة ولن تندم ، كن من أولئك الذين أدركوا سر العطاء وعلموا أن السعادة توجد في الأشياء البسيطة «الصادقة» وأن رحمة الله تتنزل على المنفقين وأن صنائع المعروف تقي «ولاشك» من مصارع السوء .

ومن هنا تبرز مشكلة البحث من خلال عدم وضع البرامج الإرشادية والعلمية والتربوية لتدريب العاملين في الكلية بصورة مستمرة ، وعدم وضع الحلول المناسبة للارتقاء بمستوى الأداء الوظيفي والعلمي والفني والرياضي . فضلاً على الاجابة على التساؤلات التالية :

أ- ماذا فعلت اليوم من إيجابيات وسلبيات ؟

ب- كم كنت منظماً اليوم ؟

ج- هل أعطيت لكل من العمل والترفيه الوقت المخصص لكل منهما ؟

د- ما هي الأخطاء التي بدرت منى اليوم ؟

هـ- ما هي المواقف التي انفعلت فيها واستسلمت فيها للقلق والتوتر ؟

و- ما هو أسلوب العلاج الذي سأتبعه لتغيير السلوكيات غير السوية وغير الملائمة ؟

ز- ما هي ملاحظاتي على اتباع أسلوب ، أو اكثر ، من أساليب العلاج النفسي الذاتي ؟

ح- ما هي أوجه القصور ، أو الإخفاق ، أو الفشل في الالتزام بخطوات هذا الأسلوب ؟ وما هو التعديل اللازم لتجنب ذلك ؟

1-3 هدفا البحث :

1-3-1 بناء مقياس ارادة العطاء الرياضي لدى العاملين في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل .

1-3-2 التعرف على العلاقة بين ارادة العطاء الرياضي وتقييم الاداء الوظيفي لدى العاملين في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل .

1-4 فرض البحث :

1-4-1 توجد علاقة ارتباط معنوية بين ارادة العطاء الرياضي والاداء الوظيفي لدى العاملين في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : موظفي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل .

1-5-2 المجال الزماني : للمدة من 2019/12/1 ولغاية 2020/6/1 .

1-5-3 المجال المكاني : غرف الموظفين في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل .

1-6 تحديد المصطلحات :

1-6-1 ارادة العطاء

عرفها نادر(1989) :

"هي تنظيم دافعي يدفع الإنسان ويحركه باتجاه حب الآخرين بصدق والعطاء من أجل العطاء فقط دون مقابل بما يشعر الفرد بالرضا لما يقدمه للآخرين ، فضلاً عن السعادة والكفاية" .

عرفها بليمان (Bleman, 1989) :

"بأنها تصرف طوعي ، ويتم عمله في غير توقع المكافأة ، ويعبر عن الحب للبشرية كلها ويستلزم تضحية بالذات ويتضمن قرارا واعيا بتكريس حياته لمساعدة الآخرين" .

1-6-2 الاداء الوظيفي

عرفه احمد كردي (2015) :

" بأنه تنفيذ الموظف لأعماله ومسؤولياته التي تكلفه بها المنظمة أو الجهة التي ترتبط وظيفته بها، ويعني النتائج التي يحققها الموظف في المنظمة " .

ويعرف أيضًا "بأنه عبارة عن ما يقوم به موظف أو مدير من أعمال وأنشطة مرتبطة بوظيفة معينة ، ويختلف من وظيفة لأخرى وإن وجد بينهما عامل مشترك .

أما تعريف الباحثون إجرائياً : "أنه الدرجة الكلية التي يحصل عليها الموظفين في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل في ضوء اجاباتهم لفقرات مقياس ارادة العطاء الرياضي المعد لهذا الغرض" .

2- إجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والارتباطي لملائمته وطبيعة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

2-2-1 مجتمع البحث :

اشتمل مجتمع البحث على موظفي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل ، والبالغ عددهم (167) ، يبين الجدول (1) .

2-2-2 عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على (130), منها (20) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث لإيجاد ثبات المقياس ، و(20) لعينة التطبيق ، ويبين جدول (1) ذلك .

جدول (1)

يبين تفاصيل مجتمع البحث وعينته

الفئة	عمادة الكلية		العلوم الرياضية		الالعاب الفردية		الالعاب الفرقية		المجموع		النسبة المئوية	
الجنس	ذكر	انثى	ذكر	انثى	ذكر	انثى	ذكر	انثى	ذكر	انثى	ذكر	انثى
التدريسيين	5	2	27	4	22	4	25	4	79	14	74.31	8.38
الموظفين	19	42	2	2	2	3	2	2	25	49	14.97	29.34
المجموع	24	44	29	6	24	7	27	6	104	63	62.28	37.72
النسبة المئوية	14.37	26.35	17.37	3.59	14.37	4.19	16.17	3.59	167		٪ 100	

٢-٣اداتا البحث :

٢-٣-١مقياس ارادة العطاء :

نظراً لعدم وجود مقياس يقيس ارادة العطاء الرياضي لدى العاملين في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل ، حسب علم الباحثون لذلك قام الباحثون ببناء هذا المقياس.

١.١.٣.٢ تحديد أسلوب صياغة فقرات المقياس

قام الباحثون بإعداد الفقرات وصياغتها على أسلوب (ليكرت) المطور، وهي شبيهة بأسلوب الاختيار من متعدد، إذ يقدم للمستجيب فقرات ويطلب منه تحديد أجابته باختيار بديل واحد من بين بدائل عدة لها أوزان مختلفة.

بعد ذلك تطلب إعداد الصيغة الأولية للمقياس، إذ تمت صياغة عدد من الفقرات وبما يتلاءم وطبيعة مجتمع البحث، من خلال الاعتماد على الأسس الواردة في البحوث والدراسات العلمية حول أساليب بناء المقاييس، اذ "يمكن لمطور أداة قياس سمة معينة أن يبدأ عمله بطرح أسئلة مفتوحة على الفئة المستهدفة، ثم يقوم بتصنيف الاستجابات وتحليلها، ومن ثم يشتق الأبعاد الرئيسة المكونة للسمة المنوي قياسها"(النبهان ،٢٠٠٤، ٧٤)، "ينصح بطرح الفقرة أولاً على أنها سؤال (مفتوح) على مجموعة من الممتحنين، ثم يصار إلى اشتقاق المموهات وتطويرها من خلال حصر وتحليل أخطاء هؤلاء الممتحنين"(النبهان ،٢٠٠٤، ٨٧).

٢.١.٣.٢ التجربة الاستطلاعية الأولى

من أجل الحصول على فقرات المقياس قام الباحثون بتوزيع استبيان مفتوح ملحق (١) موجه إلى (١٠) من (ضمن عينة البناء) موزعين على جميع الفئات وبطريقة عشوائية، يمثلون مجتمع البحث وتم استبعادهم من عينة البحث، وبهذا تم التوصل إلى إعداد وصياغة فقرات المقياس بصيغتها الأولية تتكون من (٢٠) فقرة موزعة على أبعاد المقياس الاربعة السابق تحديدها.

٣.١.٣.٢ التجربة ألاستطلاعية (الثانية) للمقياس

بعد أن تم توزيع فقرات المقياس توزيعاً عشوائياً لتجنب تأثر المجيب ، وبعد إعداد التعليمات الخاصة به بصورتها الأولية، تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (١٠), وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية ما يأتي: (معرفة مدى وضوح الفقرات ودرجة استجابة أفراد العينة لها, التأكد من مدى وضوح تعليمات

المقياس, الإجابة عن التساؤلات والاستفسارات, إعداد الصورة النهائية للفقرات, تشخيص المعوقات والسلبيات التي قد تصادف الباحثون, مدى ملائمة بدائل الإجابة للمقياس, احتساب زمن الإجابة والوقت الذي يستغرقه المختبر في الإجابة على المقياس) . وقد أظهرت نتيجة التجربة ألاستطلاعية عدم وجود أي غموض حول فقرات المقياس، وقد بلغ معدل الوقت للإجابة عن فقرات المقياس بين (١٠– ١٢) دقيقة وبمعدل(١١) دقيقة .

٤.١.٣.٢ صدق البناء (التحليل الإحصائي للفقرات)

"ويمثل البناء سمة سيكولوجية أو صفة أو خاصية لا يمكن ملاحظتها، وإنما يستدل عليها من السلوكيات المرتبطة بها" (ملحم ، ٢٠١٠، ٣١٩) ، إذ تم الكشف عن صدق البناء بأسلوبين :

٥.١.٣.٢ أسلوب المجموعتين المتضادتين أو المتطرفتين

لتحديد حجم العينة المناسبة لتحليل الفقرات، قام الباحثون بمراجعة أدبيات البحوث وبعض الدراسات السابقة الخاصة ببناء المقاييس، وتم عرضها على السادة الخبراء ملحق(٢) ، إذ تم تطبيق المقياس بصورته الأولية ملحق (٣) على عينة التمييز البالغ قوامها (١٠٠), تم " تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين متساويتين، واخذ مجموعتين متطرفتين منها، ولتحقيق ذلك نرتب درجات الممتحنين ترتيباً تنازلياً (من الأعلى إلى الأدنى) ثم نقسمها إلى مجموعتين متساويتين" (ملحم ، ٢٠١٠، ٣٤٦)، "على اعتبار أن معامل تمييز الفقرة يكون حساساً وأكثر استقراراً في حالة استخدام هذه النسبة " (النبهان ، ٢٠٠٤ ، ١٩٦)، إذ اختيرت نسبة (٢٧٪) من الدرجات العليا ونسبة (٢٧٪) من الدرجات الدنيا لتمثلا المجموعتين المتطرفتين، وقد تضمنت كل مجموعة (٢٧) طالب وطالبة، واعتمدت قيمة اختبار(t) المحتسبة لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات إجابات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس، جدول (٢).

جدول (2)

نتائج الاختبار التائي لحساب التمييز

رقم الفقرة	معامل التمييز	دلالة الفروق	رقم الفقرة	معامل التمييز	دلالة الفروق
1	3.21	معنوي	11	2.73	معنوي
2	3.61	معنوي	12	2.92	معنوي
3	2.62	معنوي	13	3.01	معنوي
4	2.09	معنوي	14	3.59	معنوي
5	2.18	معنوي	15	3.99	معنوي
6	2.51	معنوي	16	2.94	معنوي
7	2.83	معنوي	17	2.82	معنوي
8	2.17	معنوي	18	2.74	معنوي
9	2.65	معنوي	19	2.71	معنوي
10	2.69	معنوي	20	2.90	معنوي

"معنوي عند مستوى معنوية ≤ (0.05) وأمام درجة(52)، قيمت(t)الجدولية تساوي(2.01)(باهي واخرون، 2006،315)

من جدول (2) نلاحظ أن القيم التائية لفقرات المقياس تقرب بين (2.09- 3.99) وعند الرجوع إلى قيمة (t) الجدولية أمام درجة حرية (52)، وأمام مستوى معنوية ≥ (0.05) نجد أنها تساوي(2.01)، وفي ضوء ذلك يتضح أن جميع الفقرات أثبتت قدرة تمييزية، تم الاستدلال عليها من خلال مقارنة قيمة (t) المحتسبة مع قيمتها الجدولية .

٦.١.٣.٢ أسلوب معامل الاتساق الداخلي

تم إيجاد معامل ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس لعينة التمييز نفسها البالغة (١٠٠) ويسمى" بصدق الاتساق الداخلي للمقياس، إذ يتم قياسه من خلال حساب معامل الارتباط بين المفردة والمجموع الكلي للأبعاد، الدرجة الكلية للمقياس" (فرحات،٢٠٠١، ٦٨)، وقد تم استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لتحقيق ذلك جدول(3).

جدول (3)

معامل الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية باستخدام أسلوب الاتساق الداخلي

رقم الفقرة	معامل الارتباط	دلالة الفروق	رقم الفقرة	معامل الارتباط	دلالة الفروق
1	0.234	معنوي	11	0.783	معنوي
2	0.291	معنوي	12	0.251	معنوي
3	0.512	معنوي	13	0.639	معنوي
4	0.290	معنوي	14	0.295	معنوي
5	0.215	معنوي	15	0.481	معنوي
6	0.285	معنوي	16	0.301	معنوي
7	0.199	معنوي	17	0.283	معنوي
8	0.277	معنوي	18	0.209	معنوي
9	0.249	معنوي	19	0.282	معنوي
10	0.203	معنوي	20	0.271	معنوي

"معنوي عند مستوى معنوية ≤ (0.05)وأمام درجة حرية(99)قيمة(R)الجدولية تساوي(0.195)(باهي واخرون،309،2006)

من جدول(3) يتبين أن قيم معامل الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس تقترب بين (0.199–0.783)، وعند الرجوع إلى جداول دلالة معامل الارتباط عند درجة حرية (٩٩)، وأمام مستوى معنوية ≤ (0.05) نجد أن قيمة (R) الجدولية تساوي (0.195)، وأن جميع الفقرات أثبتت تجانسها مع الدرجة الكلية، تم الاستدلال عليها من خلال مقارنة قيمة (R) المحتسبة مع قيمتها الجدولية، وبهذا يصبح المقياس بصورته النهائية بعد عملية التحليل الإحصائي لفقراته مؤلف من (٢٠) فقرة ملحق(٣).

2-3-2 استمارة تقييم الاداء الوظيفي :

هنالك عدة انواع خاصة باستمارة تقييم التدريسيين والموظفين معتمدة من قبل وزارة التعليم العالي والبحث العلمي تطبق سنوياً على منتسبي الجامعات العراقية ، كلاً حسب منصبه الاداري ومنها :

- استمارة تقييم اعضاء الهيئة التدريسية .
- استمارة تقييم اعضاء هيئة التدريس الذين يعملون في العمل الاداري .
- استمارة تقييم اعضاء هيئة التدريس المتفرغين جزئياً .
- استمارة تقييم الموظف الفني والاداري .
- استمارة تقييم الموظف المهني والحرفي . (ملحق 4)

2-4 المعاملات العلمية :

2-4-1 صدق المقياس :

2-4-1-1 الصدق الظاهري :

تم إيجاد الصدق الظاهري من خلال عملية (التحليل المنطقي للفقرات) ، اذ تم عرض الفقرات على شكل استبيان وجه الى عدد من الخبراء والمتخصصين في مجال العلوم التربوية والنفسية ، ومجال القياس والتقويم ، ملحق (2) ، وذلك لغرض تقويمها ، اذ طلب منهم ابداء الراي حول مدى صلاحية الفقرات ، " فبعد اعداد فقرات المقياس وصياغتها واعدادها بصورتها الاولية يتم عرضها على عدد من الخبراء والمتخصصين لغرض تقويمها والحكم على مدى صلاحيتها ، واجراء التعديلات المناسبة من خلال (حذف او اعادة صياغة او اضافة عدد من الفقرات) وبما يتلاءم ومجتمع البحث ، فضلاً عن ذكر صلاحية بدائل الاجابة " (طبيل ، 2008 ، 292) ، او اضافة وتحديد بدائل للإجابة يرونها مناسبة للمقياس ، اذ يعد هذا الاجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق المقياس ، ملحق (3) ، إذ يشير (الصميدعي واخرون ، 2010) الى انه " يمكن حساب صدق الاختبار بعرض عبارات المقياس او الاختبار على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه الاختبار فاذا قال الخبراء ان هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه فان الباحث يستطيع الاعتماد على حكم الخبراء"(الصميدعي واخرون، 2010 ،117) .

2-4-2 ثبات المقياس :

لغرض الحصول على ثبات المقياس استخدمت طريقة التجزئة النصفية ، بأسلوب الفقرات (الفردية والزوجية) ، اذ تم تطبيق المقياسين على (20) ، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث ، ثم قسمت اجاباتهم الى قسمين ، القسم الاول يمثل الفقرات ذات التسلسلات الفردية ، والقسم الثاني يمثل الفقرات ذات التسلسلات الزوجية ، بحيث اصبح لكل فرد درجتان (فردية وزوجية) ، وتم استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات نصفي المقياس ، فظهرت قيمة (R) المحتسبة (0.78) ، " ان الارتباط بين درجات كل من نصفي الاختبار يعتبر بمثابة الاتساق الداخلي لنصف الاختبار فقط وليس للاختبار ككل " (ابو حطب ، 1993 ، 116) ، ولكي نحصل على تقدير غير متحيز لثبات المقياس بكامله تم استخدام معادلة (سبيرمان- براون) ، اذ بلغت قيمة معامل الثبات الكلي (0.88) ، وهو دال احصائياً مما يدل على ثبات المقياس .

2-4-3 موضوعية المقياس:

موضوعية الاختبار ترجع في الاصل الى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق المقياس ، وحساب الدرجات او النتائج الخاصة به (علاوي ورضوان ، 2008 ، 299) ، " وهي ادوات القياس التي لا تتأثر

درجات الممتحنين عليها بشخصية المصحح ، اذ يتم التصحيح بواسطة مفتاح للتصحيح " (النبهان ، 2004 ، 384) ، وقد تم تحقيق تلك الشروط .

2-5 اعداد تعليمات :

يتضمن اعداد التعليمات طريقة الاجابة ، والاخطاء التي تؤثر على اجابة المختبرين ، وطريقة حساب الدرجة ، وترتيب اجابة فقرات المقياس وغيرها ، " فمن اجل إن تكتمل صورة المقياس ، ومن اجل تطبيقها على المفحوصين يتم إعداد تعليمات المقياس ، وعدم ذكر اسم المفحوص ، وطمأنة المفحوص بأن الاجابة ستحظى بسرية تامة ، وان تذكر كيفية إجراء القياس " (منصور ، 2007 ، 2) ، كما " ويجب ان تكون التعليمات واضحة ودقيقة حتى لا يتأثر ثبات وموضوعية الدرجات ، فضلاً عن دقة ووضوح التعليمات ، ويجب أعداد التعليمات كتابة حتى يمكن الالتزام بها بالنسبة لجميع القائمين على التنفيذ " (رضوان ، 2006 ، 469) .

2-6 وصف المقياس وتصحيحه

المقياس بصورته النهائية تكون من (٢٠) فقرة، وتتم الإجابة على فقرات المقياس من خلال ثلاثة بدائل مرتبة تنازلياً على مقياس ليكرت (موافق ، غير متأكد ، غير موافق)، تعطى للفقرات الايجابية الدرجات (1,2,3), وللفقرات السلبية الدرجات (1, 2, 3)، وتكون الدرجة الكلية العليا للمقياس هي (٦٠) درجة، أما الدرجة الكلية الدنيا للمقياس فهي (٢٠) درجة ملحق(٤).

2-7 تطبيق المقياس :

تم التطبيق النهائي لفقرات مقياس ارادة العطاء الرياضي على عينة البحث ، وهم (٢٠) تم اختيارهم بالطريقة العشوائية ، اذ تم شرح طريقة الاجابة عن فقرات المقياس ، وذلك بوضع علامة( ) امام كل فقرة ، وتحت البديل الذي يراه مناسباً ، علما ان الاجابة تكون على كراسة المقياس نفسه ، ثم تم جمع كراسات المقياس ، وتم تصحيحها ، وبهذا تكون درجة المختبر على المقياس هي مجموع درجاته على فقرات المقياس جميعاً .

2-8 الوسائل الإحصائية :

- المتوسط الحسابي , والانحراف المعياري , ومعامل الارتباط البسيط , ومعادلة (سبيرمان- براون) ، والمنوال ، ومعامل الالتواء ، واختبار(t) لعينة واحدة - المتوسط الفرضي للمقياس - النسبة المئوية .

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

قام الباحثون من خلال هذه الدراسة ببناء مقياس ارادة العطاء الرياضي لدى العاملين في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل، وقد تم ذلك من خلال إجراءات خاصة ببناء المقياس، وبذلك تحقق الهدف الأول من البحث .

3-1 عرض نتائج عينة البحث في مقياس ارادة العطاء الرياضي وتقييم الاداء الوظيفي :

بعد ان تأكد الباحثون من صلاحية المقياس ، الذي تم تطبيقه على عينة البحث تم التأكد من ملاءمته للعينة ، وان التوزيع طبيعي عن طريق معادلة معامل الالتواء لـ(كارل بيرسون) ، ويبين جدول (4) ذلك .

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمنوال ومعامل الالتواء لإجابات عينة البحث

المؤشرات الاحصائية / المقياس	عدد افراد العينة	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء	النتيجة
ارادة العطاء الرياضي	20	درجة	43	5.8	38	0.86	طبيعي*
الاداء الوظيفي	20	درجة	50	6.1	46	0.66	طبيعي*

*** يعد الالتواء طبيعياً ، والاختبارات ملائمة للعينة اذا وقع معامل الالتواء بين (±1) (الاطرقجي ، 1980 ، 204-206)**

3-2 عرض نتائج تقييم درجة ارادة العطاء الرياضي ودرجة الاداء الوظيفي لدى عينة البحث ومناقشتها :

3-2-1 عرض نتائج تقييم درجة ارادة العطاء الرياضي لدى عينة البحث ومناقشتها :

لاجل تقييم درجة ارادة العطاء الرياضي لدى عينة البحث قام الباحثون بايجاد المتوسط الفرضي للمقياس(*) ومقارنته بالمتوسط الحسابي لديهم ، ويبين جدول (5) ذلك .

جدول (5)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي وقيمة اختبار (t) لعينة البحث في مقياس ارادة العطاء الرياضي

المؤشرات الاحصائية / المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (t) المحتسبة
ارادة العطاء الرياضي	20	43	5.8	40	2.31*

*** معنوي عند مستوى معنوية ≤ (0.05) ، وامام درجة حرية (19) ، قيمة (t) الجدولية = (2.09) (التكريتي والعبيدي ، 1999 ، 440) .**

يتبين من جدول (5) : ان قيمة المتوسط الحسابي لاجابات عينة البحث على فقرات مقياس ارادة العطاء الرياضي قد بلغت (43) درجة ، وبانحراف معياري قدره (±5.8) درجة ، وعند اختبار معنوية الفروق بين متوسط درجات العينة ، والمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (40) درجة ، وباستخدام اختبار (t) لعينة واحدة بلغت قيمة (t) المحتسبة (2.31) عند مستوى معنوية ≤ (0.05) ، وهي قيمة اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.09) ، مما يدل على ان الفرق معنوي ، ولمصلحة متوسط درجات عينة البحث .

*** المتوسط الفرضي للمقياس = مجموع اوزان البدائل × عدد الفقرات ÷ عدد البدائل**

العزم زخم للروح والفكر والجسد ، وتوثب كل ما هو قادر على العطاء في جسم الفرد بهرموناته وانزيماته وخلاياه ، وفكره وعقله لتجسيد قناعة معينة ومحددة . والعزم تصميم على الأداء والعطاء مهما كانت النتائج سلبية أم إيجابية . (فإذا عزمت فتوكل على الله) . فبعد ذلك العزم والتصميم والإرادة يأتي التوكل على الله القدير القادر على تحويل تلك التجربة الجديدة إلى تجربة ناجحة ، وذلك العزم والإصرار إلى نتائج إيجابية ،الله بعد ذلك يحب الذين يتوكلون عليه ، ويركنون إليه بعد إصرار وتدبير ويرجون منه بعد رغبة في الأداء والعطاء.

فاستعمال التعبير " قوة الإرادة " يُبيّنُ أنكَّ تَمتلكُ بَعْض السيطرةِ على أعمالِك ، لَو كنت تمارس قوة الإرادة ، لكن هناك ضررا من هذا التعبير، وهو أنه لا يُخبرُك بما يَجِبُ عليك أَنْ تَعمَله لتكون قوي الإرادة في تغيير السلوكيات غير المرغوب فيها . لذا فقوة الإرادة يُمْكِنُ أَنْ تَعملَ كأداة مركزيةِ دافعة نحو التغيير الذاتيِ ، وكما قيل: " من كانت له إرادة كانت له القوة ".

4-2-2 عرض نتائج تقييم الاداء الوظيفي لدى عينة البحث ومناقشتها :

لاجل تقييم درجة الاداء الوظيفي لدى عينة البحث قام الباحثون بايجاد المتوسط الفرضي ، ومقارنته بالمتوسط الحسابي لديهم ، ويبين جدول (6) ذلك .

جدول (6)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي وقيمة اختبار (t) لعينة البحث في الاداء الوظيفي

المؤشرات الاحصائية / المقياس	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (t) المحتسبة
الاداء الوظيفي	20	50	6.1	40	*7.33

* معنوي عند مستوى معنوية ≤ (0.05) ، وامام درجة حرية (19) ، قيمة (t) الجدولية = (2.09) (التكريتي والعبيدي ، 1999 ، 440)

يتبين من جدول (6) : ان قيمة المتوسط الحسابي لاجابات عينة البحث على فقرات الاداء الوظيفي قد بلغت (50) درجة ، وبانحراف معياري قدره (± 6.1) درجة ، وعند اختبار معنوية الفروق بين متوسط درجات العينة ، والمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (40) درجة ، وباستخدام اختبار (t) لعينة واحدة بلغت قيمة (t) المحتسبة (7.33) عند مستوى معنوية ≤ (0.05) ، وهي قيمة اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.09) ، مما يدل على ان الفرق معنوي ، ولمصلحة المتوسط الفرضي للمقياس .

اظهرت النتائج اعلاه ان العاملين في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل بصورة عامة يتمتعون بحالة جيدة من الاداء الوظيفي ، وهذا بدوره يدل على التوافق مع الوظيفة ، مما ينعكس ايجاباً على عملهم الاداري في الكلية ، وبالتالي يعطيهم الدافع للالتزام بنظام الكلية ، واحترام زملاء العمل ، والتعاون فيما بينهم .

4-3 عرض نتائج التعرف على العلاقة بين ارادة العطاء الرياضي ودرجة الاداء الوظيفي لدى عينة البحث ومناقشتها :

قام الباحثون بايجاد العلاقة بين ارادة العطاء الرياضي ودرجة الاداء الوظيفي ، وذلك من خلال حساب معامل الارتباط البسيط (لبيرسون)، وكما مبين في جدول (7)

جدول (7)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط (لبيرسون) بين ارادة العطاء الرياضي ودرجة الاداء الوظيفي لدى عينة البحث

المؤشرات الاحصائية / المتغيرات	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (R) المحتسبة
ارادة العطاء الرياضي	20	43	5.8	*0.73
الاداء الوظيفي		50	6.1	

* معنوي عند مستوى معنوية ≤ (0.05) ، وامام درجة حرية (18)، قيمة (R) الجدولية = (0.444) (التكريتي والعبيدي ، 1999 ، 435) .

يتبين من جدول (7) : ان المتوسط الحسابي الذي أظهره تطبيق ارادة العطاء الرياضي على عينة البحث قد بلغ (43) درجة ، وبانحراف معياري قدره (± 5.8) درجة ، أما المتوسط الحسابي الى الاداء الوظيفي فقد بلغ (50) درجة، وبانحراف معياري قدره (± 6.1) درجة ، واستخدم معامل الارتباط البسيط لمعرفة العلاقة بين المتوسطات ، إذ بلغت قيمة (R) المحتسبة (0.73) ، وهي اكبر من قيمة (R) الجدولية البالغة (0.444) ، وبما ان قيمة (R) المحتسبة اكبر من قيمة (R) الجدولية ، فهذا يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية ايجابية بين المتغيرين . وهذا يدل على ان العلاقة بين المتغيرين علاقة طردية ، أي ان زيادة ارادة العطاء الرياضي يقابلها زيادة في الاداء الوظيفي .

ويعزو الباحثون هذه النتيجة الى أن العاملين في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل يتمتعون بارادة عطاء واداء وظيفي ايجابية جيدة ، مما يؤدي إلى تقدير عالي للذات ، وتعاون مع الآخرين ، وقد تكون سبباً رئيساً لحدوث النجاح في العمل ، مما ينتج عنه تحمل المسؤولية ، والتفاعل مع البيئة في الجامعة ، وبالتالي تحقيق الأهداف التي يسعون ويعملون على تحقيقها بنجاح ، إذ يشير (حمود ، 2002) إلى " ان الفرد يرغب في تحقيق ما في مخيلته ، وما يتمناه لنفسه ، وما يطمح أليه ، وذلك من خلال أداء العمل الذي يتوافق مع قدراته ومؤهلاته وميوله واتجاهاته واستعداداته " (حمود ، 2002 ، 135) .

وقد يحدث بين العامل أو الموظف ورئيسهِ العصبيِ المزاج بعض الامور السلبية التي تعيق العمل الاداري . فأي قطعة رائعة مِن العملِ يقوم بها هذا العامل تُعجبه وتسره فيَقوم بمدحه لبعض الوقت ، وقد يكرر العامل نفس القطعة فلا يناله إلا التحقير والسب من ذلك الرئيس متقلب المزاج ، وتكون النتيجة هي ألا يفهم ذلك العامل ما يسر رئيسه وما يغضبه . لذلك يجب على الموظف اتباع بعض الخطوات لعلاج مشكلاته النفسية وبلوغ درجة عالية من الوعي والنضج النفسي ، ومحاولة فهم نفسه ، وأن يتعرف على الحيل (

الدفاعية) النفسية التي يهرب عن طريقها من مواجهة مشاكله وعيوبه بشكل مباشر متحملا آلام المواجهة ومسئولياتها ، من أجل تغيير سلوكياته .

إن إحدى الطرق الأكثر شيوعاً لتحسين قوة الإرادة تكمن في أخذ قسط وافر من النوم، قلة النوم تمنعنا فعلا من تشغيل كفاءة قوة الإرادة في معظم الأحيان ، فإذا حُرمنا من النوم يعني أن أذهاننا مقيدة وغير قادرة على العمل، ما يجعلنا نقع في فخ الاندفاع بكل سهولة .

إن الوعي برغباتك واندفاعاتك يعتبر من أهم أدوات تعزيز قوة الإرادة لديك، إذا تمكنت من تشجيع وعيك المُدرك لتشتيت المثيرات ، فسيصبح من السهل عدم الخضوع لهذه الرغبات والاندفاعات ، وإذا أصبت بدفعة تشتيت أو توق شديد لشيء قد يبدد آمالك لبلوغ هدفك ، فعليك أن تَصِيرَ على وعي تام بهذه الدوافع .

إن الإرادة القوية والعزيمة الصلبة تأتي من اقتناعنا الداخلي بمدى ضرورة تحقيق هدف نحلم به أو شيء نحصل عليه . أذ إن اقتناعك الداخلي بما تصبو إليه من طموح هو مغذي إرادتك ومنميها ويجعل منها محركاً قوياً لأفعالك الجسدية التي تحقق بها مرادك .

إن الإرادة هي تلك النقطة الصغيرة التي تمكث في عقلك الباطن وتحركك اتجاه ما تريد وتعطيك الدافع والحافز في اتجاه هدفك وتمكنك من تذليل الصعاب وتحدي المعوقات لإكمال طريقك وإنجاز مبتغاك مهما صعب المشوار . يعتقد بعض المحللين النفسانيين أن الإرادة لها قدرة مغناطيسية عجيبة على اجتذاب الأشياء التي تريدها إليها ولقد اختلطت بذلك الكثير من الأساطير القديمة عن السحر والقوى الخارقة لبعض القدماء. ولكن ما يحدث في الواقع لا علاقة له بالسحر، المسألة هي انه عندما يريد الفرد شيئا بشدة فانه يركز انتباهه واهتمامه على الحصول على هذا الشيء فيتمكن من توليد أفكار وتطوير ابتكارات تقوده إلى ذلك الشيء.

إن تحقيق هدفك في الحياة بحاجة إلى مزيد من العزيمة ، وقوة الإرادة والثقة بالنفس، والقوة النفسية، بيد أنك ستواجه سيلاً عارماً من التثبيط ومن التشكيك، ومن التنقيص، وكل ذلك بهدف التقليل من مكانتك وشأنك، ولا ضير من ذلك إذا كانت مناعتك النفسية قوية وعزيمتك فولاذية، فهناك عوائق وعقبات ومشاكل في طريق هدفك، عليك أن تستعد لكل ذلك وأبعد من ذلك، وتأكد من أن الطرق المتكرر لابد وأن يفتت الصخرة الصماء."

ومن أكثر العوامل التي تضعف الإرادة هو المماطلة والتأجيل ، لذا من الضروري جداً أن تضع في حسبانك عندما تريد أن تنجز عملاً ما . أن تتسلح بالهمة والحماس ، والتصميم على أنجاز ذلك العمل ، مهما كان صغيراً ، كذلك لابد من روح المبادرة في كل عمل تقوم به . لان التردد وانتظار أوقات أو ظروف أفضل ، يجعل اليأس والشك يتغلغل إليك من دون أن تشعر . ولابد أن تحتفظ بفكرة واحدة على الدوام ، بأن أفضل وقت تنفذ فيه عملك ، هو أن تنفذه الآن .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

– العاملين في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل بصورة عامة يتمتعون بإرادة عطاء واداء وظيفي اعلى من المتوسط الفرضي ، يعطيهم الدافع للتفاعل مع بيئة العمل ، والنجاح في الحياة العملية والادارية.

– بيان الدور الكبير الذي يلعبه ضبط النفس أو قوة الإرادة في نجاحك في حياتك العملية الادارية .

– وجود علاقة ارتباط معنوية ايجابية بين ارادة العطاء الرياضي واداء وظيفي لدى العاملين في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل ، وهذا يدل على ان العلاقة بين المتغيرين علاقة طردية .

4-2 التوصيات :

– عليك تخيل النجاح لتصبح ناجحاً ، أو من أجل تحقيقه ، إلا أن تخيل النجاح وحده ليس كافياً ، نعم الفكرة جيدة ، ولكن من الأفضل تخيل الفشل بانتظام ، قد تعتقد أن هذا سيقوم بإفشالك ، لكن هذا هو ما لا يحدث في الواقع العملي .

– نحن لا نفكر عادة في ما يمكن أن يحدث لنا في المستقبل ، نحن لا نتخيل نفسنا المستقبلية ، وعلى ما يبدو، إذا تصورنا أنفسنا في المستقبل فقد يكون الأمر مؤثراً للغاية عندما يتعلق بقوة الإرادة ، إذا فكرت في الذات المستقبلية على أساس يختلف تماماً عن ذاتك الحالية ، أو بعبارة أصح ، إذا فَصَلت تماما نفسك الحالية عن نفسك المستقبلية ، فإن النفس المستقبلية تصبح وكأنها غريبة ، مما قد يجعلك غير مهتم بها.

– العقبة الكبيرة التي تقف بوجه قوة الإرادة هو التوجه العقلي السلبي ، إي عندما نتوقع السوء (التشاؤم) ، يجب ان نعي ونفهم بأن قوة الإرادة هي طاقة ايجابية نحركها بالاتجاه الذي نريد ، وعندما نتوقع السوء فأن هذه القوة ستسير بعكس ما نشتهي ، لذلك أذا كنت لا تستطيع أن تبتهج وتفرح متفائلاً ، على الأقل حاول أن تؤجل أو تمنع أي تفكير ناتج عن شك أو توقع السوء أيضاً ، يجب أن تدرك بأن الأفكار هي القوة المؤثرة في الإرادة لذلك يجب أن تحرص على أن تجعلها ايجابية دائماً .

– العمل على تنشيط عملية البحث العلمي في مجال ارادة العطاء الرياضي والاداء الوظيفي بسبب انعكاساته الايجابية على مجمل العمل والاداء .

المصادر العربية

ت

1. **ابو حطب ، واخران (1993) : التقويم النفسي ، ط3 ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .**
2. **الاطرقجي ، محمد علي (1980) : الوسائل التطبيقية في الطرق الاحصائية ، ط1 ، دار الطليعة للطباعة والنشر ، بيروت .**
3. **التكريتي ، وديع ياسين والعبيدي ، حسن محمد عبد (1999): التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.**
4. **باهي، مصطفى حسين واخرون (2006): الاحصاء التطبيقي باستخدام الحزم الجاهزة ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة .**
5. **حمود ، خضير كاظم (2002) : السلوك التنظيمي ، ط1 ، دار الصفا للنشر والتوزيع ، عمان**
6. **رضوان ، محمد نصر الدين (2006) : المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضة ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر،**

مصر، القاهرة .
7. الصميدعي ، لؤي غانم واخرون (2010) : الاحصاء والاختبار في المجال الرياضي ، ط1، اربيل .
8. طبيل ، علي حسين محمد (2008) : بناء وتطبيق مقياس التمرد الاكاديمي لطلبة كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل ، بحث منشور في مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية ، المجلد (8) ، العدد (1) ، جامعة الموصل .
9. عبدال ، جياي تيمور (2001) : تقويم الكفايات الادارية لرؤساء الاندية الرياضية في محافظتي اربيل ودهوك من وجهة نظر اعضاء الهيئة الادارية والمدربين ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة صلاح الدين .
10. علاوي ، محمد حسن ورضوان ، محمد نصر الدين (2008) : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة .
11. فرحات ، ليلى السيد (2001): القياس المعرفي الرياضي ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
12. محمد ، احمد قاسم (2004) : تقويم مستوى ارادة العطاء لدى اعضاء الهيئات الادارية لأندية محافظة دهوك ، مجلة ابحاث كلية التربية الاساسية ، المجلد 2 ، العدد 1 ، كلية التربية ، جامعة دهوك .
13. ملحم ، سامي محمد (2010): مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط6 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن .
14. منصور ، حازم علوان (2007) : القياس النفسي في المجال الرياضي (بناء وتقنيين المقاييس النفسية) ، الاكاديمية الرياضية العراقية الالكترونية ، www.iragacad.org .
15. نادر ، أديب محمد (١٩٨٩) : العلاقة بين الذكاء وبعض المتغيرات المرتبطة بالصحة النفسية لدى طلبة الجامعة المستنصرية ، رسالة ماجستير (غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة بغداد .
16. النبهان ، موسى (2004) : اساسيات القياس والتقويم في العلوم السلوكية ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان .
17. Bleman, M. R.(1989): A Life history study of social psychology and structural determinants of extraordinary altruistic behavior, D. A Vol. 49, no
18. https://kenanaonline.com/users/ahmedkordy/posts/7851311
19. www.alriyadh.com
20.http://www.alnoor.se/article.asp?id=47312

ملحق (1)

استبيان مفتوح للعينة لغرض الحصول على فقرات مقياس ارادة العطاء الرياضي

عزيزي الموظف /عزيزتي الموظفة

تحية طيبة :

يَروم الباحثون إجراء البحث الموسوم " بناء مقياس ارادة العطاء الرياضي وعلاقته بتقييم الاداء الوظيفي لدى العاملين في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل " .

ت	اللقب العلمي	اسم الخبير	الاختصاص	الكلية	الجامعة
1	استاذ مساعد	فراس محمود علي	القياس والتقويم	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
2	مدرس	د. عمار شهاب احمد	القياس والتقويم	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
3	مدرس	د. اياد علي محمود	القياس والتقويم	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
4	مدرس	د. اسماعيل عبد الجبار	علم النفس الرياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
5	مدرس	د. تحسين عبد الرحمن محمد	علم النفس الرياضي	دائرة صحة نينوى	الموصل
6	مدرس	د. محمد حمدون ذنون	علم النفس الرياضي	دائرة صحة نينوى	الموصل
7	مدرس	د. محمد خالد محمد داؤد	علم النفس الرياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
8	مدرس	احمد عبد المطلب محمد	القياس والتقويم	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
9	مدرس	د. علي عبد الاله	علم النفس الرياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل

ومن اجل التعرف من وجهة نظركم على الظواهر السلوكية الدالة على ذلك، باعتبارِكِ احد عينة البحث نرجو التفضل بالإجابة على الأسئلة التالية مع التقدير.

1. ماهي الامور التي تجعلك تعطي كل الذي لديك في العمل الاداري ؟

*

*

2. ماهي الامور التي تجعلك لا تنجز اعمالك بدقة وسرعة في العمل الاداري ؟

*

*

شاكرين تعاونكم معنا

ملحق (2)

اسماء السادة الخبراء

ملحق (3)

استبيان أراء السادة الخبراء حول صلاحية فقرات مقياس ارادة العطاء الرياضي

حضرة الدكتور .....المحترم

بعد التحية :

في النية إجراء البحث الموسوم " بناء مقياس ارادة العطاء الرياضي وعلاقته بتقييم الاداء الوظيفي لدى العاملين في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل " .

ونظراً لِما تتمتعون بِه من خِبرة ودراية علمية في بناء المقاييس واختصاص علم النفس الرياضي والقياس والتقويم فقد تم اختياركم كأحد الخبراء للحكم على مدى صلاحية الفقرات المرفقة والتي تم الحصول عليها من خِلال توجيه الاستبيان المفتوح والمصادر العلمية والدراسات والمقاييس السابقة الخاصة بالموضوع قيد البحث .

راجين قراءة الفقرات المرفقة وإبداء رأيكم عما يأتي :

- وضع علامة (✓) أمام كل فقرة وتحت البديل الذي تراه مناسباً للفقرة (تصلح ، لا تصلح ، تصلح بعد التعديل) من خلال (حذف أو أعادة صياغة أو إضافة عدد من الفقرات) .
- مدى ملائمة الفقرة للبعد الذي وضعت لأجله .
- مدى صلاحية بدائل الإجابة لفقرات المقياس على وفق (3) بدائل (موافق، غير متأكد ، غير موافق) ، وتعطى لها الأوزان (٣ ،٢، ١)على التوالي للفقرات باتجاه المقياس وبالعكس للفقرات عكس اتجاه المقياس .

وإذا لم تحصل الموافقة فما هو السلم البديل برأيكم ؟

تصلح	لا تصلح

شاكرين تعاونكم العلمي المبارك

اللقب والاختصاص العلمي :

التاريـــخ :

التوقيـــع :

ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
1	حل مشاكل الموظفين زملائي تشعرني بالرضا .			
2	عند تعاملي مع الموظفين احرص على ان اخذ قبل ان اعطي .			
3	اعطي كل ما استطيع لكي اكون سبباً في سعادة الموظفين زملائي .			
4	يصاحبني التردد عند معاونة من يحتاج لمساعدتي .			
5	أسعى الى فعل الخير حتى اذا صاحب ذلك تعب وعناء .			
6	انجز اعمالي كاملة من اجل ارضاء نفسي .			
7	اتنازل لزملائي في العمل عن مكاسبي التي تحقق لهم السعادة .			
8	امتنع عن المشاركة في عمل تعود فائدته الى غيري .			
9	خدمة الموظفين زملائي هدف اصبو له .			
10	اسعى الى التعاون مع الموظفين لإنجاز الاعمال التي نكلف بها .			
11	أتردد في تقديم ما لدي من علم لموظف يطلب مني المعرفة .			
12	اشعر بالسعادة لتقبل زملائي الموظفين التوجيه والارشاد مني .			
13	اعمل مع زملائي الموظفين من اجل رفع مكانة كليتنا .			
14	احتاج للدعم المعنوي من قبل مسؤولي المباشر في العمل .			
15	لا ارغب بمخالطة زملائي الموظفين في اوقات الدوام الرسمي .			
16	اجد ان اكمال العمل على اكمل صورة يحلل راتبي .			
17	لا امنح زملائي في العمل جميع قدراتي وامكانياتي الوظيفية .			

18	التزم في الدوام لكي اشعر بالسعادة .			
19	اتعامل بالمثل مع زملائي في العمل .			
20	اشارك في الاعمال الخيرية دائماً .			

ملحق (4)

مقياس ارادة العطاء بصورته الاولية والنهائية

عزيزي الموظف / عزيزتي الموظفة

نرجو تفضلك بالإجابة على فقرات المقياس وذلك بوضع علامة(✓)أمام كل فقرة وتحت البديل الذي تراه مناسباً ، بكل دقة وأمانة خدمة للبحث العلمي . شاكرين تعاونكم معنا

العنوان الوظيفي :

المنصب الاداري :

التاريخ :

ت	الفقرات	موافق	غير متأكد	غير موافق
1	اعطي كل ما استطيع لكي اكون سبباً في سعادة الموظفين زملائي .			
2	امتنع عن المشاركة في عمل تعود فائدته الى غيري .			
3	احتاج للدعم المعنوي من قبل مسؤولي المباشر في العمل .			
4	اتعامل بالمثل مع زملائي في العمل .			
5	انجز اعمالي كاملة من اجل ارضاء نفسي .			
6	أتردد في تقديم ما لدي من علم لموظف يطلب مني المعرفة .			
7	لا امنح زملائي في العمل جميع قدراتي وامكانياتي الوظيفية .			
8	اشارك في الاعمال الخيرية دائماً .			
9	حل مشاكل الموظفين زملائي تشعرني بالرضا .			
10	أسعى الى فعل الخير حتى اذا صاحب ذلك تعب وعناء .			
11	اسعى الى التعاون مع الموظفين لإنجاز الاعمال التي نكلف بها .			
12	اشعر بالسعادة لتقبل زملائي الموظفين التوجيه والارشاد مني .			
13	اجد ان اكمال العمل على اكمل صورة يحلل راتبي .			
14	لا ارغب بمخالطة زملائي الموظفين في اوقات الدوام الرسمي .			
15	التزم في الدوام لكي اشعر بالسعادة .			
16	اعمل مع زملائي الموظفين من اجل رفع مكانة كليتنا .			
17	خدمة الموظفين زملائي هدف اصبو له .			
18	اتنازل لزملائي في العمل عن مكاسبي التي تحقق لهم السعادة .			

19	يصاحبني التردد عند معاونة من يحتاج لمساعدتي .			
20	عند تعاملي مع الموظفين احرص على ان اخذ قبل ان اعطي .			

ملحق (5)

استمارة تقييم الاداء الوظيفي

استمارة تقييم أداء أعضاء الهيئة التدريسية للعام الدراسي 19 20/ 20 20
ملاحظة: يرجى مراجعة دليل الاستمارة للاطلاع على كيفية ملئها

البيانات الرئيسة :

الاسم الرباعي واللقب :- .....

الجـــــــــــــامعة : .....

الكلية \المعهد \المركز: .....

القسم أو الفرع العلمي \الوحدة :.....

رمز التدريسي..... : جامعة : ..... كـــــــــلية: ..... معـــهد : .....

الشهادة الحاصل عليها : ..... تاريخ الحصول عليها : .....الجهة المانحة :.....

ت	الـــفقرات	الدرجة القصوى	الدرجة المعطاة
1	المقررات التي قام بتدريسها	20	
2	ادارة الصف والعلاقة مع الطلبة واثارة دافعيتهم	20	
3	طرائق التدريس والوسائل الحديثة في إيصال المعلومات والمعارف والمهارات	20	
4	الاساليب المستعملة في تقييم الطلبة	20	
5	وصف المقرر الدراسي وتحديثه	20	
	الدرجة النهائية	100	

المحور الثاني: النشاط العلمي والبحثي40 % يملئ من قبل اللجنة العلمية بعد ان تقدم الوثائق من قبل صاحب العلاقة

ت	الفقرات	الدرجة القصوى	الدرجة المعطاة
1	الكتب والبحوث العلمية والاشراف على الطلبة	40	
2	المشاركة في المؤتمرات العلمية أو الندوات او الدورات التدريبية او ورش العمل	20	
3	المساهمة في خدمة المؤسسات العلمية او الوزارات الاخرى او المجتمع	15	
4	المشاركة في التعليم المستمر والحلقات العلمية والثقافية والسمنار .	15	
5	المشاركة في الزيارات الميدانية والحقلية او اجراء اختبارات او تحليلات معملية او مختبرية	10	
	الدرجات النهائية	100	

<u>المحور الثالث:</u> الجانب التربوي والتكليفات الأخرى20 %

تملى الفقرات (3,2) (من قبل رئيس القسم حصراً)

والفقرات (1 ، 4, 5) (من قبل رئيس القسم بعد ان يقدم صاحب العلاقة المشمول بالتقييم التوثيق)

ت	الفقرات	الدرجة القصوى	الدرجة المعطاة
1	المشاركة في اللجان الدائمية والمؤقتة داخل وزارة التعليم العالي والبحث العلمي	30	
2	الالتزام الوظيفي	20	
3	المهارات الارشادية	15	
4	كتب الشكر والتقدير او الشهادة التقديرية خلال عام التقييم .	20	
5	مساهمته في الاعمال التطوعية داخل الجامعة	15	
	الدرجة النهائية	100	

المحور الرابع : مواطن القوة المذكورة حصرا ضمن دليل الاستمارة (تملى من قبل المسؤول المباشر) مع التوثيق ان وجدت

ت	مواطن القوة العلمية	الدرجة القصوى	الدرجة المعطاة
1	براءات الاختراع و الجوائز	3	
2	امتلاك التدريسي لمعامل هيرشh- index او Score في بوابات البحث (الحد الأدنى لمعامل هيرش او ال score هو واحد)	3	
3	اعضاء الارتباط لشعب ووحدات ضمان الجودة	5	
	على ان لا تتجاوز الدرجة القصوى (8 درجات)		

المحور الخامس : العقوبات (خصم الدرجات) تملى من قبل المسؤول المباشر

ت	الاخفاق (تخصم الدرجة حسب الاتي)		الدرجة التي تخصم
1	لفت نظر	تخصم (3) درجات	
2	الإنذار	تخصم (5) درجات	
3	قطع الراتب	تخصم (7)درجات	
4	التوبيخ	تخصم (11)درجة	
5	إنقاص الراتب	تخصم (13)درجة	
6	تنزيل الدرجة	تخصم (15) درجة	
7	المجموع		

النتائج النهائية للتقييم :

ت	المحاور	الدرجة الحاصل عليها من المحور	وزن المحور	الدرجة حسب الوزن
1	التدريس		%40	
2	النشاط العلمي والبحثي		%40	
3	الجانب التربوي والتكليفات الأخرى		%20	
4	مواطن القوة			
5	مجموع المحاور الثلاثة		%100	
6	خصم درجات العقوبات		تخصم بالكامل بدون وزن	

مجموع الدرجات النهائية للتقييم	مجموع الدرجة كتابة	مجموع الدرجة رقما

التقدير النهائي للتقييم							
امتياز (90 فأكثر)		جيد جدا (80-89)		جيد(70-79)		ضعيف (اقل من 70)	

مقدار التحسن الذي طرا منذ أخر تقييم					
جيد جدا		جيد		متوسط	
التوصيات العامة لتطوير القدرات والمهارات العلمية للتدريسي					

بسم الله الرحمن الرحيم

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جهاز الإشراف والتقويم العلمي
دائرة ضمان الجودة والاعتماد الأكاديمي

نموذج تقويم الأداء الوظيفي في مركز وزارة التعليم العالي والبحث العلمي والمؤسسات المرتبطة بها للسنة الدراسية (19 /20 2020)

المعلومات العامة

الوزارة / الجامعة / الهيئة : ..... الدائرة / الكلية / المعهد : ..... القسم / الفرع / الشعبة : .....
الاسم الرباعي.....
الشهادة الحاصل عليها : ..... تاريخ الحصول عليها : ..... الجهة المانحة : .....
الاختصاص العام : ..... الاختصاص الدقيق : .....
تاريخ أول تعيين في التعليم العالي : .....
العنوان الوظيفي ..... المنصب الاداري ..... تاريخ اشغال المنصب .....
البريد الالكتروني رقم الموبايل
نتيجة اخر تقويم أداء حصل عليه ..... التقدير ..... التاريخ .....
توقيع صاحب العلاقة حول صحة المعلومات اعلاه :

المحور الأول :الاداء الوظيفي :

ت	الفقرات	الحد الاعلى للدرجات	الدرجة المعطاة
1	يلتزم بالمهام والإجراءات الوظيفية	7	
2	متابعة المهام وتوزيع العمل	7	
3	يستخدم برامج الحاسوب بكفاءة	6	
4	امتلاك الخبرة والمعرفة في عمله وكيفية مواجهة أية صعوبات	6	
5	الالتزام بالدوام الرسمي والاستعداد للعمل لساعات اضافية	6	
6	الاشتراك بالدورات التدريبية والتطويرية أو المساهمة في إدارة الدورات (ترفق شهادات الدورات او اوامر المباشرة بالدورة على	5	
7	المعرفة بنظم العمل وإجراءاته	5	
8	اشتراكه في اللجان (دائمة أو مؤقتة) (ترفق اوامر اللجان) (تمنح درجتان لكل لجنة دائمية وتمنح درجة لكل لجنة مؤقتة)	5	
9	يؤدي خدمات مساعدة	5	
10	المتابعة لما يستجد في مجال العمل وتطوير الاداء	5	
11	يؤدي ما يطلب منه برغبة وفقاً للتوقيتات الرسمية المحددة	4	
12	يحتفظ بسجلات جيدة	3	
13	الرغبة في تطوير العمل والاستفادة من خبرات الآخرين	3	
14	تقديم الأفكار والمقترحات (ترفق الافكار والمقترحات التي تم تقديمها)	3	
	المجموع الكلي	70	
	((الدرجة القصوى للمحور (70) درجة))	كتابة	

المحور الثاني :المهارات الشخصية

ت	الفقرات	الحد الاعلى للدرجات	الدرجة المعطاة
1	يمتلك مهارات الاتصال والتواصل	4	
2	المبادرة والتكييف مع المتغيرات	4	
3	الحرص على كتمان سرية العمل ومتطلباته	4	
4	تقبل التوجيهات والاستعداد لتنفيذها	4	
5	العلاقات والعمل الجماعي (المشاركة الايجابية والتفاعل مع الاخرين)	4	
	المجموع الكلي	20	
	((الدرجة القصوى للمحور (20) درجة))	رقما ..... كتابة	

المحور الثالث : التشكرات والعقوبات

(أ) التشكرات

ت	نوع الشكر	العدد	الوزن
1	شكر و تقديراو تثمين الجهود من معالي الوزير تضاف (5) درجات (ترفق)		
2	شكر وتقدير او تثمين جهود من وكيل الوزارة ومن بدرجته او رئيس الجامعة تضاف (3) درجات (ترفق)		
3	شكر وتقدير او تثمين جهود من مدير عام ومن بدرجته او مساعد رئيس الجامعة تضاف (مه) درجات (ترفق)		
	المجموع الكلي ((الدرجة القصوى (10) درجات))		

(ب) العقوبات

ت	نوع العقوبة	العدد	الوزن
1	عقوبة لفت النظر (تخصم ثلاث درجات لكل عقوبة) .		
2	عقوبة الإنذار (تخصم خمس درجات لكل عقوبة) .		
3	عقوبة قطع الراتب (تخصم سبع درجات لكل عقوبة) .		
4	عقوبة التوبيخ (تخصم احدى عشر درجة لكل عقوبة) .		
5	عقوبة انقاص الراتب(تخصم ثلاثة عشر درجة لكل عقوبة)		
6	عقوبة تنزيل الدرجة (تخصم خمسة عشر درجة لكل عقوبة) .		
	المجموع الكلي		

المحور الخامس : مواطن القوة

مواطن القوة		
مواطن القوة	الحد الاعلى للدرجات	الدرجة التي حصل عليها
مسؤول الشعبة او مسؤول الوحدة	3	
المجموع الكلي (+3)درجات	3	

المحور السادس : درجات التقييم النهائية بحسب المحاور :

درجات الاداء الوظيفي	درجات المهارات الشخصية	درجة التشكرات	خصومة العقوبات	مواطن القوة	المجموع الكلي الدرجة النهائية

ممتاز (أكثر من 90)	جيد جداً (80-89)	جيد (70-79)	مقبول (60-69)	ضعيف (أقل من 60)

مقدار التحسن الذي طرأ عليه منذ اخر تقييم

جيد ☐ متوسط ☐ ضعيف ☐

رأي المسؤول المباشر

.....
الاسم: ..... اللقب العلمي: .....
التوقيع: ..... التاريخ: .....

رأي المسؤول الاعلى

.....
الاسم: ..... اللقب العلمي: .....
التوقيع: ..... التاريخ: .....

تأثير إنقطاع الدوره الشهريه على مستوى اللياقه البدنيه للنساء بأعمار (50-55) سنة

أ.م.د سؤدد فاضل محمد جميل

جامعة صلاح الدين /أربيل/ كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على تأثير انقطاع الدورة الشهرية على مستوى اللياقة البدنية (الانبطاح المائل المعتدل، الوثب العريض، الركض) للنساء باعمار مختلفة وخاصة ما بين 50-55 سنة، خاصة أن الدراسات السابقة فى هذا الشان قليلة للغاية. وقد أستهدف البحث معرفة مدى تأثر عناصر اللياقة البدنية السابقة عند الفترات العمرية المختارة بفترة انقطاع الدورة الشهرية. وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفى بطريقة المسح لملائمته لطبيعة البحث وأهدافه، وأشتملت عينة البحث على 20 سيدة ممن انقطعت لديهن الدورة الشهرية بأعمار من 50-55 سنة بطريقة عمدية واقيمت التجربة بقاعة الرشاقة. واشارت النتائج لوجود فروق ذات دلالة احصائية وهو وجود ارتباط معنوى عكسي متوسط بانقطاع الدورة الشهرية والانبطاح المائل المعتدل ويرجع السبب لهرمون الاستروجين حيث يكون تركيزه أقل ما يمكن فى هذه المرحلة. كذلك اشارت النتائج الى عدم وجود ارتباط معنوى بين انقطاع الدورة الشهرية والوثب العريض وكذلك الركض، ويرجع ذلك للتغيرات الهرمونية الاستروجينية، وكذلك كفاءة الجهاز الدورى التنفسي فى توصيل الاكسجين الى الانسجة المختلفة وحجم كرات الدم الحمراء وتركيز الهيموجلوبين بالدم.

Abstract

The effect of menopause on the level of physical fitness for women aged (50-55) years

By

Ass. Prof. Dr. Soudad Fadhel Mohamed Jamil

Salahaddin University/Erbil/College of Physical Education and Sports Sciences

The research aimed to identify the effect of menopause on the level of physical fitness (moderate inclined prone, broad jump, jogging) for women of

different ages, especially between 50-55 years. The researcher used the descriptive approach in a survey method for its suitability to the nature of the research and its objectives. The research sample included 20 women who deliberately interrupted their menstrual cycle at the ages of 50-55 years, and the experiment was conducted in the fitness hall. The results indicated that there were statistically significant differences, which is the presence of an average negative correlation with menopause and moderate tilted prolapse. The reason is due to estrogen, where its concentration is as low as possible at this stage. The results also indicated that there was no significant association between menopause and wide jumping as well as jogging, due to the estrogenic hormonal changes, as well as the efficiency of the respiratory system in delivering oxygen to different tissues, the size of red blood cells and the concentration of hemoglobin in the blood.

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث:

تباينت الآراء المتعددة في مدى تأثر المرأة الرياضية من خلال مشاركتها في الأنشطة والانجازات البدنية خلال أطوار الدورة الشهرية التي تمر بها المرأة. وتعد دراسة تأثير هذه الأطوار على الكفاءة البدنية من جراء التغيرات الوظيفية والبدنية المصاحبة لها واحدة من العناصر المهمة في مجال فسيولوجيا التدريب الرياضي حيث انه ليس هناك شك فى التاثير الفسيولوجى لانقطاع الطمث والذى يمكن أن يؤثر على مخاطر التمارين الرياضية والاصابة. ونظرا لاهمية الدورة الشهرية وارتباطها في متغيرات حيوية في المجال الرياضي، تم دراسة تأثيرها على المرونة بواسطة (Bell et al., 2009) والاصابات الرياضية بواسطة (Beynnon et al., 2006) والقوة العضلية بواسطة (Lourerio et al., 2011) وعدو المسافات القصيرة بواسطة (Tsampouks et al., 2010) والاداء الرياضي بواسطة (Oosthuyse & Bosch, 2010) وقد كانت الآراء ونتائج البحوث متباينة بهذا الموضوع حيث يؤكد كلا من (Allsen 1997; Sloan 1996 and Stephenson et al., 1982) على أن أطوار الدورة الشهرية ليس لها تأثير على اللياقة البدنية والانجاز الرياضى لدى المرأة. فى حين يؤكد (درويش، 1976), (Baker, 1981; Boyden et al., 1983 and Russell et al., 1984)على أن هناك أرتباط موجب بين التمرين الرياضى وأضطرابات الدورة الشهرية ولكن يتوقف ذلك على حمل التمرين وشدته. ويعرف انقطاع الطمث بأنه هو المرحلة التي تتوقف فيها النساء عن الحمل بشكل طبيعي، لكن ما الذي يحدث للجسم عندئذ ولماذا؟ يحدث انقطاع الطمث في مرحلة من مراحل التقدم بالعمر بشكل طبيعي، ويكون عادة ما بين سن الـ 45 و 55 عاماً بمتوسط 51 عام ، حيث يتوقف المبيضان عن إطلاق البويضات ولكن يمكن أن يحدث ذلك ايضاً عن طريق العمل الجراحي بإزالة المبايض أو استئصال الرحم عند الضرورة. ما السبب؟ يعد هرمون الأستروجين أهم هرمون بالنسبة للدورة الشهرية بأكملها، إذ يعمل على تطوير وإطلاق بويضة واحدة كل شهر عندما تكون جاهزة للتلقيح،

وتستعد بطانة الرحم لاستقبال البويضة الملقحة. ومع تقدم النساء في العمر، يقل مخزون البويضات لديهن وتتوقت الإباضة والدورة الشهرية والحمل، ويتوقف جسم المرأة تدريجيا عن إنتاج هرمون الاستروجين الذي يتحكم في العملية برمتها. لا يحدث هذا بين ليلة وضحاها، فقد يستغرق الأمر عدة سنوات حتى يتراجع الهرمون إلى مستويات منخفضة، ويظل على تلك الحالة. ما التأثيرات؟ بعض تلك التأثيرات كبيرة للغاية، ويتأثر كل من المخ والجلد والعضلات والمشاعر بانخفاض مستويات هرمون الاستروجين. وقد يتجاوب كل جسم بشكل مختلف تماماً عن غيره. وتعاني العديد من النساء من أعرض انقطاع الطمث قبل حدوثه بفترة طويلة وعلى فترات مختلفة، وتعرف بمرحلة "ما قبل انقطاع الطمث".

ومن الأعراض الشائعة لهذه المرحلة، ارتفاع حرارة الجسم والتعرق الليلي واضطراب النوم والأرق وانخفاض الرغبة الجنسية وتراجع المزاج العام، وقد تظهر مشاكل المثانة والجفاف المهبلي خلال تلك الفترة. أما عندما يتوقف إنتاج هرمون الاستروجين تماماً، فيكون لذلك تأثير طويل الأمد على العظام والقلب، فالعظام قد تضعف، مما يجعل النساء أكثر عرضة للكسور وأمراض القلب والسكتة الدماغية. لذلك يتم علاجهن بالهرمونات البديلة والتعويضية التي تعزز مستويات هرمون الاستروجين وتساعد على تخفيف الأعراض. لكن الأعراض ليست متشابهة عند جميع النساء، فقد تختلف من امرأة إلى أخرى في درجة شدتها ومدتها التي قد تتراوح ما بين بضع أشهر إلى سنوات (الكلية الملكية لأمراض النساء والتوليد RCOG، 2019). والتاثير المحتمل للتغيرات الفسيولوجية على الرياضين غير مفهوم حيث تأثير هرمون الاستروجين على الاوتار والأربطة غير معروف لانه له تاثير على شد النسيج الضام والشفاء والقدرة على تحمل الحمل التدريبى. 95% من الكولاجين الموجود فى الاوتار يُعزى الى النوع الاول من الكولاجين، وكما نري مع شيخوخة الجلد الطبيعية وغيرها من امراض الجلد الطبيعية وغيرها من أمراض العضلات والهيكل العظمي، يقلل العمر من قدرة الكولاجين والانسجة الضامة على الاصلاح، ويبدو أن هرمون الاستروجين الطبيعي يمارس تأثيراً متساهلا على النسيج الضام وتجديد الكولاجين والتكيفات العضلية الهيكلية لتحميل وتيبس الأوتار.وقد يكون لهذا تأثير ايجابي على النتائج بعد الحمل الزائد للعضلات والهيكل العظمى والصدمات وجراحة العظام.

(Nedergaard et al., 2012; Le Blanc et al., 2017). وهناك القليل من الأبحاث التى تشير الى وجود علاقة مباشرة بين انخفاض هرمون الاستروجين مثل المركبات وقوة الكولاجين من النوع الاول. وتشير بعض الدراسات الى وجود علاقة بين انخفاض هرمون الاستروجين وتدلى الحوض، وهي عملية مرتبطة بأربطة الحوض ومحتوي الكولاجين فى الأنسجة المحيطة (Le Blanc et al., 2017). وتعد القوة والتحكم فى الجذع الداخلى وأرضية الحوض أمراً حيوياً لدعم أعضاء الحوض والتحكم فى البول والتعامل مع الزيادة فى الضغط داخل البطن أثناء الركض. لذلك كان الاتجاه السائد وما زال عند البعض قائما على إبعاد المرأة عن ممارسة النشاط الرياضي في أثناء الدورة الشهرية وكذلك عدم إشراكها في التدريب استنادا إلى فكرة تأثير ممارسة النشاط الرياضي سلباً على انتظام الدورة الشهرية. ونتيجة لاتساع الاهتمام بالمرأة والتي تعد من أهم أركان المجتمع وبقدر اتساع أثرها في الحياة، فأن هذا الاهتمام تفرضه طبيعة العصر ولذلك فلابد من دراسات علمية تتناول دراسة عالم المرأة ولاسيما خلال مرحلة البلوغ التي تمثل قمة عطاءها في المجالات كافة ولاسيما في مجال التدريب الرياضي. ويعد انقطاع الدورة الشهرية واحدة من المؤثرات التي شغلت اهتمام الباحثين والمعنيين بهدف التعرف على تأثيراتها على عناصر اللياقة البدنية والانجاز لدى المرأة الرياضية.

وقد كانت الآراء ونتائج الأبحاث متباينة بهذا الخصوص على أن أطوار الدورة الشهرية ليس لها تأثير على اللياقة البدنية والانجاز لدى المرأة، بينما على الجانب الاخر توجد آراء تؤكد على أن هناك ارتباط موجب بين التمرين الرياضي واضطراب الدورة الشهرية ولكن يتوقف ذلك على شدة التمرين. ومما تقدم نلاحظ إن هناك تباين وتضارب في وجهات النظر فيما يتعلق في تاثير أو عدم تأثير ممارسة النشاط الرياضي على أطوار الدورة الشهرية. ومن هنا تتجلى أهمية هذا البحث في الكشف عن تأثير انقطاع الدورة الشهرية على ممارسة النشاط الرياضي بغية تقديم المعلومات والحقائق العلمية والمؤشرات الدقيقة لتلك التأثيرات والتي يمكن أن تكون عونا للعاملين في مجال التدريب الرياضي وتدعم ما تم استخلاصه من معلومات تتعلق بتأثير انقطاع الدورة الشهرية على عناصر اللياقة البدنية بشكل خاص.

1-2 مشكلة البحث:

- تحددت مشكلة البحث في اختلاف الآراء بخصوص المرأة خلال ممارستها للنشاط الرياضي أثناء المراحل المختلفة للدورة الشهرية وبالاخص عند انقطاع الدورة الشهرية وتأثيرها على عناصر اللياقة البدنية خلال هذه الفترة. ولقلة الدراسات التي تناولت تأثير هذا الانقطاع للدورة الشهرية على عناصر اللياقة البدنية، فضلا عن الاختلاف في نتائج البحوث حول هذا الموضوع، تولدت الحاجة إلى المزيد من المعلومات العلمية التعزيزية الدقيقة حول هذا التأثير من قبل مدربي الفرق النسوية للاستفادة منها وأخذها بعين الاعتبار في أثناء عملية التخطيط للتدريب للوقوف على تأثير الانقطاع للدورة الشهرية على عناصر اللياقة البدنية ومنها (الأنبطاح المائل المعتدل- الوثب العريض-الركض) بغية تقديم المعلومات العلمية الدقيقة عن حجم هذه التأثيرات لتكون عونا للعاملين في مجال الرياضة النسوية والباحثين فى مجال التربية الرياضية والطب الرياضى.

1-3 هدف البحث:

- التعرف على تأثير انقطاع الدورة الشهرية على بعض عناصر اللياقة البدنية (الانبطاح المائل المعتدل، الوثب العريض، الركض) لدى افراد عينة البحث.

1-4 فرض البحث:

- وجود فرق معنوي في انقطاع الدورة الشهرية على بعض عناصر اللياقة البدنية (الانبطاح المائل المعتدل، الوثب العريض، الركض) لدى افراد عينة البحث.

1-5 مجالات البحث:

- المجال البشري: مجموعة من النساء المشاركات في قاعة الرشاقة
- المجال الزماني: المدة من 15 /1/ 2021 ولغاية 1 / 6 / 2021
- المجال المكاني: قاعة

3-منهجية البحث واجراءته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

- استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بطريقة المسح لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه.

3-2 عينة البحث:

❖ اشتملت عينة البحث على (20) من النساء وهن من النساء المشاركات. وقد تم اختيارهن بطريقة عمدية وممن انقطعت لديهن الدورة الشهرية وتتراوح أعمارهن بين (55-50) سنة وفقاً لشروط الدراسة، وكما هو موضح في الجدول (1)

جدول (1)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لإفراد عينة البحث

المعاليم الإحصائية / المتغيرات	سَ	± ع
الطول / سم	155.80	3.76
الوزن / كغم	74.60	12.73
العمر / سنة	52.30	1.87

يبين جدول رقم (1) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمؤشرات البحث اذ كانت قيم الاوساط الحسابية كالتالي: الطول 155.8 سم وبانحراف معياري 3.7، الوزن 74.6 كجم وبانحراف معياري 12.73، والعمر 52.3 سنة وبانحراف معياري 1.87.

3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

1- جهاز قياس الطول الالكتروني كهربائي نوع Osaka

2- ميزان حساس لقياس الوزن نوع Osaka

3- ساعة توقيت الكترونية يدوية بدون تقيس الزمن إلى (1- 100) ثا Rhythm

4- شريط قياس بطول 50 م

3-4 اجراءات البحث:

❖ وقد تضمنت اجراءات البحث قياس عناصر اللياقة البدنية التالية:

3-4-1 اختبار الانبطاح المائل المعتدل (للثبات) تكراره 30 ثانية Push-Ups Test

- أختبار ثنى الذراعين من الانبطاح المائل
- الغرض من الاختبار: قياس التحمل العضلي لمنطقة الذراعين والكتفين
- مواصفات الاداء: من وضع الانبطاح المائل يقوم المختبر بثنى المرفقين الي أن يلامس الارض بالصدر ثم العودة مرة اخري لوضع الانبطاح المائل ويكرر الاداء لمدة 30 ثانية.

3-4-2 اختبار الوثب العريض (م) Standing Broad Jump Test

- الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين
- الادوات: أرضية مستوية لايتعرض الفرد للانزلاق - شريط قياس- يرسم خط من البداية

- **مواصفات الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً وتمرجح الذراعان اماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتي يصل الي مايشبه وضع البدء فى السباحة ومن هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على أمتداد الجذع ودفع الارض بالقدمين بقوة فى محاولة الوثب اماماً أبعد مسافة ممكنة.**

3-4-3 اختبار الركض (30 م/ثانية) من البدء العالي (علاوى، 1990)

- **الغرض من الاختبار: قياس قوة التحمل العضلي لمنطقة الساقين**
- **ويقاس بالركض من خلال وضع البدء العالي وحتى نهاية المسافة المحددة (30 م) وتقاس بالثانية.**

وقد تم مراعاة مايأتي في جميع حالات القياس:

1- تم إجراء الاختبارات صباحا.

2- كانت عملية الإحماء قبل إجراء الاختبارات موحدة.

3- تم إعطاء فترة راحة من (3 – 5) دقائق بين كل اختبار وآخر.

4- تم إجراء جميع الاختبارات التي تضمنتها تجربة البحث في مكان واحد.

3-5 وسائل جمع البيانات

1- تم استخدام الاختبارات والمقاييس كأداة لجمع بيانات البحث

2- المصادر العربية والاجنبية

3-6 المعالجات الإحصائية :

1-الوسط الحسابي

2-الانحراف المعياري

3-معامل الارتباط بيرسون (r) (وديع التكريتى، حسن العبيدى 1999)

3-6 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-6-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج عناصر اللياقة البدنية:

جدول (2)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعناصر اللياقة البدنية

المعاليم الإحصائية / المتغيرات	سَ	± ع
الانبطاح المائل المعتدل تكرار (30 ثانية)	18.10	1.33
الوثب العريض (م)	7.83	0.85
الركض (30 م/ثانية)	9.67	0.95

يبين جدول رقم (2) قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعناصر اللياقة البدنية اذ كانت قيم الاوساط الحسابية كالتالي: الانبطاح المائل المعدل 18.10 وبانحراف معياري 1.33، الوثب العريض 7.83 وبانحراف معياري 0.85، والركض 9.67 وبانحراف معياري 0.95

جدول (3)

علاقات الارتباط بين انقطاع الدورة الشهرية وعناصر اللياقة البدنية

المتغيرات	انقطاع الدورة الشهرية (r) المحسوبة	(r) الجدولية	القيمة
الانبطاح المائل المعتدل تكرار (30 ثانية)	-0.520	0.444	معنوى
الوثب العريض (م)	0.301		عشوائي
الركض (30 م/ثانية)	-0.190		عشوائي

r الجدولية 0.444 تحت مستوي معنوية 0.05%

يبين جدول (3) قيم معامل الارتباط بين انقطاع الدورة الشهرية والانبطاح المائل المعتدل عند متوسط عمر (52.3) سنة حيث نلاحظ قيمة r المحسوبة 0.520- أكبر من قيمة r الجدولية 0.444 تحت مستوى معنوية 0.05% وهذه العلاقة تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية وهو وجود ارتباط عكسى متوسط اى يتأثر انقطاع الدورة الشهرية بالانبطاح المائل. ولعل السبب في هذه النتيجة يعزى إلى إن هرمون الاستروجين يكون تركيزه اقل شيء في هذه المرحلة وهناك علاقة عكسية بين هرمون الاستروجين والقوه العضلية.

وهذا يتفق مع دراسة (Davies et al., 1991; Bassey et al., 1995) حيث وجدا أن هناك ارتباط عكسي بين قوه العضلات وهرمون الاستروجين, ومطابق لما توصل اليه (Boyadjiev,2000) وزملاؤه عندما أكدوا أن كريات الدم الحمراء ومنها عدد كريات الدم الحمراء وهيموكلوبين الدم وحجم كريات الدم إلى حجم الدم تنخفض بشكل ملحوظ نتيجة ممارسة الأنشطة الرياضية لان الهيموكلوبين الموجود في كريات الدم الحمراء هم المسئول عن حمل الأوكسجين و زيادة عدد كريات الدم الحمراء وكذلك زيادة نسبة الهيموكلوبين في خلايا الدم لها علاقة ايجابية في زيادة نسبة الأوكسجين المحمول إلى الخلايا العضلية وبذلك مما يؤدي إلى تحسين الاداء. هرمون الاستروجين له تأثير ايضاً على مواقع متعددة على طول نظام العصب العضلي وكلها تسهم في قوة العضلات وانتاج الطاقة. وهذه المواقع تعبر عن مستقبلات الاستروجين وبالتالي هي الأهداف الأكثر احتمالا فى تنظيم هرمون الاستروجين. النشاط البدني هو محدد مهم للأداء البدني في النساء بعد الطمث على سبيل المثال، وقد ثبت أن هناك صلة بين نقص هرمون الجنس اثناء مرحلة الطمث ربما له تاثير غير مباشر فى استطالة العضلات. كما لوحظ ان هناك نقص فى مستوي اللياقة البدنية اثناء مرحلة الطمث وربما يرجع ذلك الى نقص الناتج من هرمون الاستروجين تبعا لما لاحظه (Dmitriy Bondarev et al., 2018). يبدو أن مستويات هرمون الاستروجين المنخفضة تؤثر على العضلات من خلال الانخفاض فى كتلة العضلات.

تشير قيم معامل الارتباط بين انقطاع الدورة الشهرية والوثب العريض جدول (3) عند متوسط عمر (52.3) سنة حيث نلاحظ قيمة r المحسوبة 0.0.301 بينما كانت r الجدولية 0.444 وحيث r المحسوبة أقل

من r الجدولية فأن هذه العلاقة تدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى0.05 % اى لاتوجد علاقة بين انقطاع الدورة الشهرية والوثب العريض وتشير النتائج إلى أن عوامل سن اليأس مثل نقص هرمون الاستروجين الذي قد يؤثر اولا على طاقة العضلات وقوتها ويؤثر لاحقاً على استطالة العضلات، وهذا تؤيده الدراسات (Ronkainen et al., 2009) التى تقرر بان النساء الاتي يتناولون ادوية هرمونية مثل الاستروجين الخارجى له تاثير اكبر على طاقة العضلات من تاثيرها على قوة العضلات.

اثبتت دراسة (Bondarev et al., 2018) أن حدوث مستويات عالية من النشاط البدنى الترفيهى توفر القدرة على مواجهة التأثير السلبى المحتمل لانقطاع الطمث على وظيفة العضلات وأظهرت النساء الأكثر نشاطاً بعد انقطاع الطمث قوة أكبر لبسط الركبة وأعلى ارتفاع عمودي. كما قرر أن حالة أنقطاع الطمث مرتبطة بشكل كبير بانخفاض قوة العضلات والقوة والقفز العمودي. ولاتزال قدرة الاستروجين على التاثير الايجابى على استعادة العضلات وإصلاحها غير مستكشفة الى حد كبير.

تشير قيم معامل الارتباط بين انقطاع الدورة الشهرية والركض فى جدول (3) عند متوسط عمر (52.3) سنة الى ان قيمة r المحسوبة 0.190 – بينما كانت r الجدولية 0.444 وهذه العلاقة تدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى0.05% حيث r المحسوبة أقل من r الجدولية اى لايوجد ارتباط بين انقطاع الدورة الشهرية والركض. وتفسير ذلك تلعب كفاءة الجهاز الدوري التنفسي دوراً هاماً في توصيل هواء الشهيق إلى الدم وفى كفاءة عمليات توصيل الأوكسجين إلى الأنسجة ويرتبط ذلك بحجم الدم، عدد الكريات الحمراء، تركيز الهيموجلوبين، مقدرة الأوعية الدموية على تحويل سريان الدم من الأنسجة غير العاملة إلى العضلات العاملة وفى كفاءة العضلات في استهلاك الأوكسجين، أي كفاءة التمثيل الغذائي وإنتاج الطاقة. و يشير (Ropson, 1994) إلى أن الأداء الاؤكسجيني يشهد تحسنا في مرحلة الإفراز العالي لهرمون البرجيستورن والاستروجين بالرغم من الازدياد في وزن الجسم خلال هذه المرحلة. وتشير دراسة (Xanne, 2003) إلى إن هناك تأثيرات مختلفة للتغيرات في تركيز هرموني الاستروجين والبروجسترون في مراحل الدورة الشهرية، حيث تحدد الدراسة ثلاثة عوامل فسيولوجية رئيسه تؤثر في معدل الاستهلاك الاكسيجيني مثل توافر الطاقة وتوزيع الطاقة والتنفس، وعوامل أخرى مثل تخزين الطاقة وعمليات الايض, والتي تؤثر بدورها على تركيز (اللاكتيك) حمض اللبن (في الدم في الاستجابة إلى التمارين الرياضية . ويتضح بان طبيعة تغيرات القدرة الاوكسجينية القصوى لها ارتباط بكفاءة الجهاز الدوري ومع نمو وزيادة الكتلة العضلية يزداد استهلاك الأوكسجين. كما أن الركض يعد طريقة رائعة لتحفيز نمو العظام فى الساقين والحوض وأسفل الظهر ويبطىء معدل فقدان العظام بسبب نقص هرمون الاستروجين نتيجة أنقطاع الطمث. وقد درس (Stiles et al., 2017) تأثير التمارين الرياضية على صحة وكثافة عظام النساء قبل وبعد إنقطاع الطمث لدى أكثر من 2000 أمرأة ووجدوا أن تراكم 1–2 دقيقة يومياً من النشاط البدنى عالى الكثافة، والذى يشار اليه علي أنه يعادل الجرى (الركض) لدى النساء فى فترة ما قبل الطمث والركض البطيء عند النساء بعد إنقطاع الطمث، كان مرتبطاً بصحة عظام أفضل.

3–7 الاستنتاجات والتوصيات

3–7–1 الاستنتاجات

- أظهرت نتائج البحث عند متوسط عمر (52.3) سنة وجود ارتباط معنوى عكسى متوسط بين انقطاع الدورة الشهرية وبين ممارسة تمرين الانبطاح المائل المعتدل.
- لم تظهر نتائج البحث فروق معنوية بين انقطاع الدورة الشهرية وبين ممارسة تمرين الوثب العريض (م).
- لم تظهر نتائج البحث فروق معنوية بين انقطاع الدورة الشهرية وبين ممارسة تمرين الركض (30) م/ثانية.

3-7-2 التوصيات:

- قد يكون انقطاع الطمث سبباً وجيهاً آخر لدفع المرأة نحو نمط حياة صحية للحد من آثار انقطاع الطمث الجانبية بشكل ملحوظ من خلال اتباع الاتي:
- ممارسة الرياضة بانتظام للحد من القلق والإجهاد والحماية من أمراض القلب والسمنة.
- ضرورة إجراء المزيد من الدراسات حول تأثير انقطاع الدورة الشهري على مستوى اللياقة البدنية.
- ضرورة اطلاع المدربين الرياضين للنساء على الدراسات باستمرار لخلق وعى صحي وعلمى.

المصادر العربية

1. علاوى، ثيلام (1990) علاقة بعض الدراسات الجسيمة ببعض عناصر اللياقة البدنية بكرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
2. محمد حسن علاوى ، أبو العلا احمد، (1984) فسيولوجيا التدريب الرياضى.القاهرة، دار الفكر العربي.
3. وديع ياسين التكريتى، حسن محمد العبيدي، (1999) التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسب الالى فى بحوث التربية الرياضية، جامعة الموصل كلية التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.

المصادر الاجنبية

4. Allsen, P. E. and others (1977). Effect of menstrual cycle on maximum oxygen up take. The phys can and sportsmed, cine 5(7).
5. Baker. E.R, (1981): Menstrual dysfunction and hormonal status in athletic women a review. Fertile, Sterile. 36.
6. Bassey, E. J., Coates, L., Culpan, J., Littlewood, J. J., Owen, M. & Wilson, K. (1995). Natural variations in oestrogen and FSHlevels in eumenorrheic women in negative association with voluntary muscle strength. Journal of Physiology 489.P, 28P

7. Bell DR, Myrick MP, Blackburn JT, Shultz SJ, Guskiewicz KM, Padua DA. (2009).The effect of menstrual-cycle phase on hamstring extensibility and muscle stiffness. J Sport Rehabil.18:553-563.

8. Beynnon BD, Johnson RJ, Braun S, Sargent M, Bernstein IM, Skelly JM, Vacek PM. (2006).The relationship between menstrual cycle phase and anterior cruciate ligament injury: A case-control study of recreational alpine skiers. Am J Sports Med. 34:757-764.

9. Boyadjiev N, Z Taralov Br J Sports Med (2000). 34:200–204.

10. Boyden.T. w, and others (1983). Sex steroids and endurance running in women forte. Sterile 39.

11. Davies BN, Elford JC, Jamieson KF. (1991). Variations in performance in simple muscle tests at different phases of the menstrual cycle. J Sports Med Phys Fitness. 31:532-537.

12. Dmitriy Bondarev, Eija K. Laakkonen, Taija Finni, Katja Kokko, Urho M. Kujala, Pauliina Aukee, Vuokko Kovanen, and Sarianna Sipila (2018). The Journal of The North American Menopause Society Vol. 25, No. 12, pp. 1432-1441.

13. Le Blanc D. R. and Docheva D. (2017). The effect of estrogen on tendon and ligament metabolism and function.The journal of Steroid Biochemistry and molecular Biology, Volume 172, Pages 106-116.

14. Loureiro S, Dias I, Sales D, Alessi I, Simão R, Fermino RC. (2011). Effect of different phases of the menstrual cycle on the performance of muscular strength in 10RM. Rev Bras Med Esporte. 17:22-25.

15. Nedergaard Anders, Henriksen Kim, Morten Asser Karsdal and Claus Christiansen (2013). Menopause estrogen and frailty. Gynecological Endocrinology Volume 29, Issue 5.

16. Oosthuyse T, Bosch AN. (2010). The effect of the menstrual cycle on exercise metabolism. Implications for exercise performance in eumenorrhoeic women. Sports Med. 40:207-227.

17. Ronkainen PHA, Kovanen V, Ale´n M, *et al.* (2009). Postmenopausal hormone replacement therapy modifies skeletal

muscle composition and function: a study with monozygotic twin pairs. J Appl Physiol; 107:25-33.

18. Ropson Boppy, (1994). Soccer Excellence. London Sarwar, R., Beltran Niclos

19. Russell. J.B., and others (1984). The relationship of exercise to anovulantory cycle in female athlete's hormonal and physical characteristics obstet Gynecol.63.

20. Sloan A.W, (1961). Effect of training on physical physiol. 16.

21. Stephenson. L. and others (1982). Perceived excretion and anaerobic threshold during the menstrual cycle. J. med and science in sport and exercise. 14(3).

22. Stiles Victoria H. et al., (2017).A small amount of precisely measured high-intensity habitual physical activity predicts bone health in pre- and post-menopausal women in UK Biobank.Int J Epidemiol.

23. Tsampoukos A, Peckham EA, James R, Nevill. (2010). Effect of menstrual cycle phase on sprinting performance. Eur J Appl Physiol...109:659-667.

24. Xanne A.K. Janse de Jonge. (2003). Effects of the menstrual Cycle on Exercise Performance, Sports Med.

القوة السريعة والسرعة الحركية وعلاقتهما باانجاز عدو110 م حواجز تحت 18عام

م.م نور صباح شهاب الدين م.م علي عبد الاميرحسين م.م شهد كاظم حميد

كلية الصفوة الجامعة

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى دراسة العلاقة بين القوة السريعة والسرعة الحركية وانجاز عدو 110م حواجز تحت 18 عام. وأستخدم الباحث المنهج الوصفي باسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة حل المشكلة، اما عينة البحث مكونه من (7) لاعبين تمثل بلاعبي العاب القوى في محافظة كربلاء تحت 18 ولقد امكن التجانس بين افراد العينة للموسم الرياضي (2021-2022) . واستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية spss .,واستنتج الباحث ان مجموعة عينة البحث تميزوا بوجود علاقة ارتباط قوية بين السرعة الحركية والانجاز. مجموعة عينة البحث كانت لهم علاقة ارتباط قوية بين القوة السريعة والانجاز. وان اهم التوصيات التي يوصي بها الباحث هي:
التاكيد على تطوير القدرة البدنية القوة السريعة والسرعة الحركية للاعبين ال110م حواجز تحت ال18 عام والتاكيد على اجراء دراسات على باقي الصفات والقدرات الحركية وترابطها مع انجاز ال110م حواجز.

Abstract

Rapid power and kinetic speed and their relationship to the achievement of the 110m hurdles under 18 years

By

Nour Sabah Shihab Ali Abdul Amir Hussain Shahd Kazem Hamid

Al Safwa University College

The aim of the research is to study the relationship between Rapid power and kinetic speed and the achievement of 110m hurdles under 18 years. The researchers used the descriptive approach survey and correlation method for

its suitability to the nature of solving the problem, while the research sample consisted of (7) players represented by athletics players in Karbala governorate under 18 years, and it was possible for homogeneity among the sample members for the sports season (2021-2022). The researcher used the statistical bag spss., and the researcher concluded that the research sample group was distinguished by the existence of a strong correlation between motor speed and achievement. The research sample group had a strong correlation between quick strength and achievement. The resrerch recommended that emphasis on developing the physical ability, quick strength and motor speed of the 110m hurdles under 18 years players, and emphasizing on conducting studies on the rest of the motor qualities and abilities and their interrelationship with the completion of the 110m hurdles.

1_ التعريف بالبحث

1-1 المقدمة اهمية البحث :

ان التطور الرياضي الحديث الذي يحدث في عالم العاب القوى بدأ يشغل افكار الباحثين المهتمين في العاب القوى في جميع مسابقاتها وخاصة مسابقات التي تتطلب تحليل حركي وتدريبات مركبة لذلك شهدت ام الالعاب الرياضي (العاب القوى) تحطيم ارقام العالمية في الكثير من المحافل الدولية ومن ضمن هذه المسابقات التي شهدت تطور كبير هي مسابقة ال110م حواجز وان هذه المسابقة تتطلب جهد وتحليل كبير من قبل المهتمين في هذه المسابقة للوصول الى الانجازات حيث هذه المسابقة يكون فيه اللاعب قويا وسريعا ويمتلك قدرات بيو حركية.

ومن خلال المتابعة الباحث للكثير من المدربين هذه مسابقة ال110م حواجز تحت ال18 عام وجد ان اغلب المدربين يستخدمون انواع القوة والسرعة بشكل كبير حيث لايتم تركيزهم على القوة السريعة والسرعة الحركية التي لها فعال في هذه المسابقة.

ومن هنا تظهر اهمية البحث في دراسة العلاقة التي تساعد المدربين العاملين في تدريب هذه المسابقة ومعرفة العلاقة بين القوة السريعة والسرعة الحركية و مدى تاثيرها في انجاز ال110م حواجز تحت ال18 عام.

1-2 مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث في إن اغلب الارقام المتحقق في هذه المسابقة في بلادنا العزيز تكون غير جيدة اذا قورنت في المستويات الاسيويه والعالمية, وبعد المراجعة العديد من البحوث في هذه المسابقة والدراسات وجد الباحث انها تدور حول الصفات والقدرات ومدى علاقتها بمعظم المسابقات ويعمل اغلبية الباحثون من خلال اغلبية المنهاج التدريبة او طرق التدريب واساليبها لم يتم التعرف على اهمية القوة

السريعة والسرعة الحركية لهذه المسابقة التي يجب ان يتميز به اللاعب عن بقية انواع القوة والسرعة لذا اتجه الباحث لحل هذه المشكلة ليتمكن المهتمين والباحثين والمدربين هذه الفئة العمرية من الاستفادة وضع العلاقة بين القوة السريعة والسرعة الحركية ومدى تاثيرها باانجاز هذه الفئة العمرية.

1-3 اهداف البحث:

2. التعرف على العلاقة بين القوة السريعة وانجاز ال110م حواجز تحت 18 عام.
3. التعرف على العلاقة بين السرعة الحركية وانجاز ال110م حواجز.

1-4 فروض البحث:

1- هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين القوة السريعة وانجاز ال110م حواجز
2- هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين السرعة الحركية وانجاز ال110م حواجز

1-5 مجالات البحث :

المجال البشري : لاعبوا ال110م حواجز تحت ال18 عام في محافظة كربلاء

المجال الزمني : للموسم 2021-2022

المجال المكاني : ملعب الشباب الرياضي – كربلاء المقدسة

2- إجراءات البحث

2-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي باسلوب المسح وذلك لملائمته وطبيعة مشكلة الدراسة ويعد هذا المنهج من المناهج البحثية العلمية الذي يعتمد على المصادر وتجميعها.

2-2 مجتمع البحث وعينته

حدد الباحث مجتمع بحثه من لاعبي محافظة كربلاء ل110م حواجز تحت ال18عام وعددهم (9) لاعب واما عينة البحث قد بلغت (7) لاعباً شكلت نسبة مئوية مقدارها(77,7%) من مجموع مجتمع البحث.

جدول(1)

يبن التجانس افراد عينة البحث في متغيرات

(الطول,الكتلة, العمرالتدريبي, الانجاز)

المتغيرات	س-	ع	و	معامل الالتواء
الطول بالمتر	1,80	0,447	1,78	0,134
الكتلة بالكغم	70,85	3,26	70,15	0,644
العمر التدريبي سنة	3,28	1,98	3,10	0,273

الانجاز بثانية	15,15	0,626	15,08	0,335

يبين جدول (1) ان جميع قيم معامل الالتواء وجميع المتغيرات محصورة مابين(±1) مما يدل على تجانس افراد العينة البحث في هذه المتغيرات.

2-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمه من قبل الباحث:

2-3-1 وسائل جمع البيانات

- الملاحظة
- المقابلات الشخصية
- الاستبيان
- الاختبار والقياس
- المصادر والمراجع

2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث

- ساعات توقيت يدوية عدد(2)
- حاسبة الكترونية يدوية عدد(1)
- صافرة عدد(1)
- ميزان طبي عدد(1)
- حواجز عدد(20)
- شريط قياس

2-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 تحديد الاختبارات لمتغيرات البحث :

تم تحديد الاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث من خلال مسح المصادر العلمية والرسائل والاطاريح ذات العلاقة بموضوع البحث اذا تم اختيار اختبار ركض (4م) لقياس السرعة الحركية واختبار خمس حجلات بالتبادل لقياس القوة السريعة.

2-4-1-1 اختبار السرعة الحركية

قام الباحث بااجراء اختبار السرعة الحركية في ملعب الشباب الرياضي في محافظة كربلاء على عينة البحث.

2-4-1-2 اختبار القوة السريعة

قام الباحث بااختبار القوة السريعة في ملعب الشباب الرياضي في محافظة كربلاء على عينة البحث.

2-4-2 وصف الاختبارات

اولا:اختبار السرعة الحركية (قاسم حسن حسين: 1978)

الهدف من الاختبار : قياس السرعة الحركية

الأدوات : مجال للركض من خط البداية ويمتد الى 4م التي توضح بخط اخر, ساعة توقيت الكترونية.

وصف الاختبار : يؤخذ اللاعب وضع البدء المنخفض(جلوس) ويقف المؤقت قرب خط النهاية ال4م الذي تم تحديده وعند سماع اللاعب الاشارة البدء ينطلق بااقصى سرعة وعند اجتياز القسم العلوي من الجسم الخط النهاية ال4م يتوقف التوقيت حيث يتم تسجيل الزمن المستغرق بالثانية واجزاء الثانية ولأقرب (0,1) ثا.

ثانيا: اختبار خمس حجلات بالتبادل من الحركة.

الهدف من الاختبار : قياس القوة السريعة للرجلين

الأدوات : مكان مناسب للحجل طوله30م ويكون فيه خط بدء الاختبار.

وصف الاختبار : يبدأ اللاعب بااداء الاختبار من وضع الطائر بركض مسافة 5م ووصول اللاعب الى خط بدء الاختبار يقوم بحجل خمس حجلات للرجل اليمين وثم يقول بتبديل خمس حجلات للرجل اليسار بااقصى سرعة وقوه ومسافة ممكنة ويتم قياس المسافة من خط البدء الاختبار الى اخر جزء لمس الارض بالقدم وتعطى محاولتنان وتحتسب الافضل للمختبر بعد اعطاء راحة كافية للاداء المحاولة الثانية.

ثالثا: اختبار 110متر حواجز(كمال درويش ومحمد صبحي,1999)

الهدف / قياس مستوى الانجاز لعدو 110متر حواجز

الادوات / حواجزعدد عشرة ارتفاع 0,91سم، صافرة ، ساعات توقيت عدد2

وصف الاداء / البدء المنخفض (الجلوس) يقوم كل فرد من افراد عينة البحث بركض مسافة 110مترحواجز كاملة باقصى سرعة ممكنة ، ولمرة واحدة وعدد الحواجز عشرة موزعة على خط مستقيم .

2-4-3 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بااجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد المصادف 2021/12/12على اثنان من اللاعبين من مجتمع البحث ومن خارج عينة البحث وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية هي:

5- **تحديد الصعوبات والمعوقات التي ستظهر في اثناء تنفيذ الاختبارات والقياسات**
6- **التعرف على الاوقات المناسبة من اجل تنفيذ الاختبارات والقياسات وكم سيتغرق هذه الاختبارات والقياسات**
7- **التعرف على صلاحية الاجهزة والادوات اللازمة توفيرها اثناء الاختبارات والقياسات الخاصة بالبحث**
8- **تعرف الفريق المساعد على العمل**

2-4-3-1 الأسس العلمية للاختبارات

2-4-3-1-1 الثبات

يقصد بثبات الاختبار انه يعطي نفس النتائج عندما يعاد الاختبار لاكثر من مرة ولنفس افراد العينة في يومين مختلفين لذا قام الباحث بتطبيق الاختبارات يوم 2021/12/14 وقد اعيد نفس الاختبارات يوم 2021/12/17 أي بفاصل ثلاث ايام عن الاختبار الاول.

2-4-3-1-2 الصدق (ابو العلا احمد، 2000، ص75)

هنالك طرق عديدة لإيجاد معامل الصدق لذا ارتأ الباحث استخدام طريقة الصدق الذاتي والذي يطلق علية عادة مؤشر الثبات " وهو صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية التي خلصت من شوائب أخطاء الصدفة " .

كونه من انسب أنواع الصدق لموضوع الدراسة لان الصدق الذاتي يحسب بشرط احتساب الثبات بطريقة إعادة الاختبار وعن طريق المعادلة الآتية :

الصدق الذاتي = √الثبات

2-4-3-1-3 الموضوعية

موضوعية الاختبار تعني عدم تأثير الاختبار بتغيير المحكمين أو أن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم أي التحرر من التحيز أو التعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية للمختبر أو المحكم كآراءه وأهواءه الذاتية وميوله الشخصي . " فالموضوعية تعني أن نصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا لا كما نريدها أن تكون " .

جدول (2)

يبين معامل الثبات ومعامل الصدق للمتغيرات الخاصة بالبحث

المتغيرات البحث	معامل الثبات	معامل الصدق	الموضوعية
القوة السريعة	0,92	0,94	0,93
السرعة الحركية	0,91	0,93	0,92

2-4-4 التجربة الرئسية

قام الباحث بااجراء التجربة الرئسية على متغيرات البحث القوة السريعة والسرعة الحركية والانجاز معتمد على ذلك من خلال مراجعة وتحليل عدد من المصادر والمراجع العلمية في اليوم الاحد المصادف 2021/12/19 وعلى عينة البحث في ملعب الشباب الرياضي في كربلاء المقدسة.

2-4-5 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية spss لمقارنة النتائج في البحث

- الوسط الحسابي
- معامل الالتواء
- الانحراف المعياري
- معامل الارتباط بيرسون
- اختبارt لاستخراج معنوية الارتباط

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القوة السريعة والسرعة الحركية والانجاز لعينة البحث

جدول رقم(3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت ومستوى الدلالة التي طبقت على افراد عينة البحث

ت	الاحصائيات / الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	ركض 4م بداية منخفض	0,425	0,044
2	القوة السريعة للرجلين	15,02	0,426
3	انجاز ال110م حواجز	16,67	0,614

تحت مستوى دلالة (0,05)

يبين لنا الجدول (3) نتائج الاختبارات الخاصة بالقوة السريعة والسرعة الحركية والانجاز ال110م حواجز حيث يظهر ان الوسط الحسابي لاختبارالسرعة الحركية لمسافة 4م كان(0,425) وباانحراف معياري (0,044) وان الوسط الحسابي لقوة السريعة للرجلين هو(15,02) وان الانحراف المعياري له (0,426) وان الوسط الحسابي لانجاز ال110م حواجز هو(16,67) وان الانحراف المعياري له هو(0,614).

جدول (4)

يبين قيمة معامل الارتباط ومعنوية الارتباط بين متغير السرعة الحركية والقوة السريعة مع انجاز ال110م حواجز لافراد عينة البحث

المتغيرات	قيمة ر المحسوبه	Sig	قيمة معنويه الارتباط t	Sig	نوع الدلاله
السرعة الحركية	0,843	0,024	4,955	0,001	معنوي
القوة السريعة	0,685	0,036	2,972	0,028	معنوي

من خلال جدول (4) نجد ان هناك علاقة ارتباط معنوي بين السرعة الحركية والانجاز والمتمثلة بركض 4م من البدء الواطئ(جلوس) وتلعب السرعة الحركية دور مهم في الانجاز حيث يجب ان يمتاز عداء ال110م حواجز تحت ال18 عام بمستوى عالي من السرعة الحركية خاصة في اجتياز الحاجز والركض بين الحواجز اذا تلعب السرعة الحركية دور مهم في العديد من المسابقات ويعرفها قاسم حسن حسين 1978 في كتاب التدريب الميداني لركض المسافات القصيرة بانها(الحركات التي تشمل على مهارة حركية واحدة كما في سرعة انقباض عضلة او مجاميع عضلية مختلفة)

ومن خلال جدول(4) نجد ان هناك ارتباط معنوي بين القوة السريعة والانجازوالمتمثلة بحجل خمس ثم تبادل لها اهمية كبيرة في انجاز ال110م حواجز حين تتكون هذه القدرة من صفتي (القوة والسرعه) وان اغلب الرياضين يمتلكون قدرا كبيرا من القوة والسرعة لاحداث حركة قوية وسريعة في آن واحد من اجل تحقيق

اداء الامثل كما اكد Jary ان القوة السريعة تزيد من سرعة عداء ال110م حواجز من خلال تردد وطول خطوة وتزايد السرعة وان اغلب اللاعبين ال110م حواجز الذين يمتلكون قوة سريعة في الرجلين هم الاسرع قياسا مع اللاعبين الاخرين الذين لايتمتعون بهذه الصفة وقد اشار اليها اغلب الباحثون والعلماء بانها(القابلية على اخراج اقصى قوة في اسرع زمن ممكن).

4_ الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات :

4- هناك علاقة بين القوة السريعة والسرعة الحركية والانجاز.

5- هناك ارتباط معنوي بين متغيرات البحث والانجاز لدى لاعبين ال110م حواجز تحت ال18 عام

6- تم التعرف على نتائج الاختبارات التي استخدمت في البحث.

4-2 التوصيات :

1- التاكيد على تطوير القدرات البدنية القوة السريعة والسرعة الحركية للاعبين ال110م حواجز تحت ال18 عام.

2- اجراء دراسات وبحوث مشابهة على باقي المسابقات العاب القوى.

3- ضرورة التركيز على السرعة الحركية والقوة السريعة في تدريبات ال110م حواجز لانها ملائمة لهذه المسابقة

المراجع والمصادر العربية والأجنبية

أبو العلا احمد : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص75 .

كمال درويش ومحمد صبحي حسنين ؛ الجديد في التدريب الدائري الطرق والأساليب والنماذج لجميع الألعاب والمستويات الرياضية ط1: (القاهرة ،مركز الكتاب للنشر ،1999)

قاسم حسن حسين: التدريب الميداني لركض المسافات القصيرة: بغداد, مطبعة الاديب, 1978.

علاقة القوة الانفجارية بفعالية قذف الثقل لدى لاعبي ذوي الاحتياجات الخاصة

شهد صبحي محمد غزال أ.م.د ضمياء علي عبدالله

ملخص البحث باللغة العربية

تكمن اهمية البحث في ايجاد علاقة القوة الانفجارية في فعالية قذف الثقل لذوي الاحتياجات الخاصة والوصول بيهم الى مستوى عالي في اداء الفعالية. وهدف البحث الى التعرف على علاقة القوة الانفجارية بفعالية قذف الثقل لذوي الاحتياجات الخاصة وكما افترضت الباحثة وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين القوة الانفجارية بفعالية قذف الثقل لذوي الاحتياجات الخاصة. وقد حدد مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعبي البارلمبية الناشئين المتقدمين بفعالية قذف الثقل في محافظة نينوى للموسم (2020-2021) والبالغ عددهم (10) لاعبين ، وتكونت عينة البحث من (8) لاعبين يمثلون نسبة (80%) من مجتمع البحث,وتم استبعاد(2) من اللاعبين الذين لم يحضرو الى الاختبار ,ولقد تم تحديد صفة القوة الانفجارية وعرض الاختبارات التي تخص القوة الانفجارية على الخبراء لاختيار الاختبار الافضل واستنتجت الباحثتان وجود علاقة ارتباط عالية بين القوة الانفجارية بفعالية قذف الثقل لذوي الاحتياجات الخاصة.

Abstract

The relationship of explosive force with the throwing weight activity for players with special needs

By

Shahd Sobhi Muhammad Ghazal Ass. Prof. Dr. Dhamia Ali Abdullah

The importance of research lies in finding the explosive force relationship with the throwing weight activity. The aim of the research is to identify the relationship of explosive force with the throwing weight activity for people with special needs. The research population deliberately identified the junior Paralympic players with the throwing weight activity in Nineveh Governorate for the season (2020-2021), and they numbered (10) players, and the research sample consisted of (8) players representing (80%) of the research

population, and they were excluded (2) From the players who did not attend the test, and the explosive power was determined, and the tests related to the explosive power were presented to the experts to choose the best test. The researchers concluded that there is a high correlation between the explosive power and with the throwing weight activity for people with special needs.

1-1المقدمة واهمية البحث:-

يتطور علم التدريب بتطور الألعاب الرياضية ومتطلباتها لتخدم شرائح وعينات بشرية مختلفة الأعمار والمستويات في ميدان الألعاب الرياضية حيث هناك عدة اساليب وطرق يستخدمها المدربون في عملية التدريب الرياضي فهي وسيلة لتنفيذ البرنامج التدريبي لتطوير الحالة التدريبية للفرد بالتفاعل بين المدرب والرياضي للسير إلى الهدف المراد تحقيقه, وتعد الالعاب الرياضة للمعاقين من اهم اساليب دمج الافرد ذوي الاعاقة و تأهيلهم للمشاركة بالمنافسة الرياضية لمختلف الالعاب والتي تعرف بالالعاب المعدلة للمعاقين (الشواهين، 2016,ص220)

ان العاب القوى تزخر بالفعاليات الرياضية المتنوعة ما بين فعاليات الجري والرمي والقفز وعند تعليم وتدريب الافراد ذوي الاحتياجات الخاصةيجب ان ننتبه لما تبقى لديهم من قدرات بعد ثبات الاعاقة ,اذا تشمل العاب ذوي الاحتياجات البدنية او(السمعية او البصرية او العقلية) ومن الفعاليات التي يشارك اللاعب ليتنافس مع اقرانه فعالية دفع الثقل بنفس نوع ودرجة الاعاقة ومنها الافراد ذوي الاعاقة العقلية البسيطة (الخزرجي,2001,ص11)

وتعد الصفات البدنية من الركائز الاساسية التي يتوقف عليها الم ستوى المهاري للانشطة الرياضية المختلفة لذا يعود اختيار الفرد المناسب لنوع النشاط هو الخطوة الاولى نحو الوصول الى طريق البطولة . (الحديثي,1989, 24)

حيث تعتبر صفتة القوة الانفجارية للذراعين من الصفات البدنية التي يحتاج اليها لاعب قذف الثقل .

وهنا تكمن اهمية البحث في ايجاد علاقة القوة الانفجارية في فعلية قذف الثقل لذوي الاحتياجات الخاصة والوصول بيهم الى مستوى عالي في اداء الفعالية.

1-2مشكلة البحث :

تكمن مشكلة البحث في ايجاد علاقة القوة الانفجارية الافراد ذوي الاحتياجات الخاصة في تحسين الاداء بمختلف فعاليات العاب الساحة والميدان ومنها فعالية دفع الثقل،ومعرفة مدى قدرة اللاعب المعاق من رفع او تحمل الاوزان التي سوف نستخدمها ومامدى تقدمه واداءه بالقوة الانفجارية للوصول الى الهدف المطلوب حيث تعتبر صفة القوة الانفجارية من الصفات البدنية المهمة والتي يحتاج اليها لاعب قذف الثقل بشكل كبير في اداءه

1-3 اهداف البحث:-

- **التعرف على علاقة القوة الانفجارية في فعالية قذف الثقل لذوي الاحتياجات الخاصة.**

3-2 فروض البحث:-

- وجود علاقة ارتباط ذات دلالة احصائية بين القوة الانفجارية في فعالية قذف الثقل لذوي الاحتياجات الخاصة .

5-1 مجالات البحث :_

1- المجال البشري :- عينة ناشئي ذوي الاحتياجات الخاصة لفعالية قذف الثقل

2- المجال الزماني:- 24\ 1\2021 – 17\ 3\2021م

3- المجال المكاني:- المركز التدريبي للبارلمبية

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهــج البحــث :

أستخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعبي البارلمبية الناشئين المتقدمين بفعالية قذف الثقل في محافظة نينوى للموسم (2020-2021) والبالغ عددهم (10) لاعبين ، وتكونت عينة البحث من (8) لاعبين يمثلون نسبة (80%) من مجتمع البحث,وتم استبعاد(2) من اللاعبين الذين لم يحضرو الى الاختبار القبلي.
ولقد تم تحديد الصفات البدنية (القوة الانفجارية) وعرض الاختبارات التي تخص كلا الصفتين على الخبراء لاختيار الاختبار الافضل والجدول رقم(1) يوضح نسبة اتفاق الخبراء.

الجدول رقم(1)

يوضح نسبة اتفاق الخبراء على الاختبارات البدنيه لأوجه القوة العضلية

-1	القوةالانفجارية للذراعين	1-اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3)كغم من الجلوس لقياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والكتفين	13	7	%53
		2-اختبار رمي الكرة الطبية زنة (2,5)كغم بذراع الرمي من فوق الراس		5	%38
		3-اختبار دفع الكرة الطبية من فوق الكتف		1	%7

3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

. ميزان الكتروني حساس لقياس كتلة الجسم لأقرب (100) غم.

. ساعات إيقاف عدد (3) لقياس الزمن لأقرب واحد بالمائة من الثواني .

. شـريط لقيـاس المسـافات لأقـرب (سم) بطول (50) متراً.

. كرات طبيةبوزن 3كغم لقياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين عدد (1).

. كرسي مع حزام لتثبيت جذع اللاعب عند قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين .

. جهاز اوكسميتر عدد4 لقياس عدد ضربات القلب في الدقيقة

2-4 الوسائل الاحصائية:-

تم استخدام برنامج ال(spss) في استخراج البيانات الاحصائية

*الوسط الحسابي

*الانحراف المعياري

3-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

الجدول الاتي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث :

جدول رقم (2)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث

ت		المتغيرات	س	+-ع
القياسات البعدية	1	القوة الانفجارية	5.650	0.870
	2	قذف الثقل	1.043	0.456

وفي الجدول رقم (3) نلاحظ ان الوسط الحسابي للقوة الانفجارية بلغ (5.650) وبانحراف معياري قدره (0.870), وبلغ الوسط الحسابي لقذف الثقل (1.043) وبانحراف معياري قدره (0.456) .

جدول رقم (3)

يوضح علاقة الارتباط بين القوة الانفجارية وقذف الثقل

المتغيرات	القوة الانفجارية	قذف الثقل
القوة الانفجارية	---	0.653
قذف الثقل	0.653	---

* معنوي عند 0.05

يتبين من الجدول (4) وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين القوة الانفجارية للذراعين وقذف الثقل وبقيمة ارتباط بلغت (0.653) ويرجع السبب في كون الارتباط معنوي الى ان التدريب والخبرة المرتبطة بعملية الاعادة والتكرار فضلا عن تنوع البرامج الحركية المقترن بتنمية القدرات البدنية والمهارية قد ساهم في قوة العلاقة ما بين المتغيرات ، اذ يعمل التنويع على زيادة الرغبة في التوجيه نحو التدريب وبذل جهد بهدف تحسين المستوى وزيادة الاحساس الحركي كما وان استخدام الاختبارات قد اسهم في الوقوف على مستوى القدرات البدنية والمهارية وتحديد مدى القرب والبعد من الهدف المحدد قبل الانتقال الى بناء وحدات اخرى وذلك مؤشر على ان نسبة تلك القدرات كان قويا جدا.

كما إن الرياضيين في مختلف الألعاب الرياضية الذين يتمتعون بالمهارات الحركية والتي تتميز بها الفعالية يرجع ذلك الى التحسن في القدرات البدنية الخاصة باللعبة ، فهناك ارتباط وثيق بين مستوى الأداء الفني والصفات البدنية للفعالية المطلوبة ، كما إن تنمية الصفات البدنية ومنها القوة الانفجارية تمكن اللاعب من أداء النواحي الفنية للوصول إلى الهدف المطلوب في اللعبة المطلوبة.

وتعزو الباحثة سبب وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين القوة الانفجارية للذراعين وقذف الثقل فترجع الى ان القوة الانفجارية هي عبارة عن اداء لمرة واحدة بصورة متفجرة والمتمثلة في بداية حمل الثقل واخذ مدى حركي للخلف محاولا قذف الثقل لابعد مسافة ممكنة ولمرة واحدة,اذ يؤكد (ابو العلاعبد الفتاح)"بأن القوة الانفجارية عبارة عن القجدرة على اخراج اقصى قوة في اقصر وقت "

(ابو العلا,2003,ص259)

4-الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

وجود علاقة معنوية بين القوة الانفجارية للذراعين و فعالية قذف الثقل .

4-1 التوصيات:

دراسة علاقة بين اوجه القوة العضلية الاخرى بفعالية قذف الثقل لذوي الاحتياجات الخاصة.

المصادر:-

1- الخزرجي، ايمان عبد االمير زعون :-2001 تطوير بعض المتغيرات البدنية والوظيفية وفق منهج تدريبي مقترح لرياضي العوق الخاص وانكاسها على انجاز ركض 100م، اطروحة دكتوراة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، العراق . .

2- الشواهين، علي موسى:_ 2016 فاعلية برنامج االولمبياد الخاص في الردن من وجهة نظر اولياء االمور والالعبين ودراسة اثره في تنمية الكفاية االجتماعية للمعاقين عقليا ، المؤتمر الدولي الخامي لنادي خور فكان للمعاقين، الجامعة القاسمية، ص 220 .

3- ابو العلا عبد الفتاح:- 2003,فسيولوجيا التدريب والرياضة, القاهرة دار الفكر العربي.

تاثير برنامج تدريبي في تطوير القوة الانفجاريه لدى اللاعبين لذوي الاحتياجات الخاصة

شهد صبحي محمد غزال أ.م.د ضمياء علي عبد الله

جامعة الموصل/ كلية التربية للبنات/قسم التربية الرياضية والعلوم البدنية

ملخص البحث باللغة العربية

أن انسب اسلوب تدريبي للوصول الى تحقيق تطور القوة الانفجارية يكون من خلال الاعتماد على اسلوب التدريب الباليستي ,فهو يتضمن في تمارينه حركات تتميز بالانفجارية في الاداء والسرعة العالية وبهذا فإنه يعد اسلوبا مهما في احداث الاثر الفعال في تطوير صفة القوة الانفجارية إذ يتوقف المستوى الرياضي على ما يتمتع به الاعب من قوة عضلية لعضلات الذراعين والصدر والجذع والأكتاف، لذا هدف البحث الى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي في تطوير القوة الانفجاريه لدى اللاعبين لذوي الاحتياجات الخاصة. وافترضت الباحثة ان هناك علاقة ذات دلاله احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في القوة الانفجارية لدى المجموعة التجريبية والضابطة. وقد حدد مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعبي البارلمبية الناشئين المتقدمين بفعالية قذف الثقل في محافظة نينوى للموسم (2020-2021) والبالغ عددهم (10) لاعبين ، وتكونت عينة البحث من (8) لاعبين يمثلون نسبة (80%) من مجتمع البحث,وتم استبعاد(2) من اللاعبين الذين لم يحضرو الى الاختبار القبلي. استنتج الباحثان ان هناك تأثير ببرنامج التدريبي في تطوير القوة الانفجاريه لدى اللاعبين لذوي الاحتياجات الخاصة. واوصت بضرورة اعتماد المنهج المعد تطوير القوة الانفجاريه ودراسة صفات بدنية اخرى لدى اللاعبين لذوي الاحتياجات الخاصة.

Abstract

The effect of a training program in developing explosive power for players with special needs

By

Ass. Prof. Dr. Dhamia Ali Abdullah Shahd Sobhi Muhammad Ghazal

Mosul University/ College of Education for Girls/ Department of Physical Education and Physical Sciences

The most appropriate training method to achieve the development of explosive power is by relying on the ballistic training method, as it includes in its exercises movements characterized by explosiveness in performance and high speed. The player has muscular strength for the muscles of the arms, chest, trunk and shoulders, so the research aimed to identify the effect of the training program in developing the explosive power of players with special needs. The researcher hypothesized that there is a statistically significant relationship between the pre and post test in the explosive power of the experimental and control group. The research community deliberately identified the junior Paralympic players with the effectiveness of throwing weight in Nineveh Governorate for the season (2020-2021), and they numbered (10) players, and the research sample consisted of (8) players representing (80%) of the research community, and they were excluded (2) Of the players who did not attend the pre-test. The researchers concluded that there is an effect of the training program in developing the explosive power of players with special needs. It recommended the necessity of adopting the prepared curriculum to develop explosive power and study other physical characteristics of players with special needs.

1-1 المقدمة واهمية البحث:-

يعد الارتقاء بالمستوى الرياضي لجميع اللاعبين الاصحاء او ذوي الاعاقة من الجوانب المهمة التي تدل على تقدم الدول وتطورها وان عملية التدريب الرياضي الاساس للارتقاء بمستويات الأداء بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا للرياضيين بصورة عامة وذوي الاعاقة بصورة خاصة، حيث يقوم المدرب بتنظيم و تخطيط التدريب لتطوير مستوى الأداء الرياضي من خلال منظومة تدريبية تنفذ على مدى طويل بما يحقق التحسن التدريجي للرياضي، وبما يمكنه من مواجهة الأداء الرياضي، ويطلب الطموح لتحقيق مستويات رياضية عالية وبدرجة عالية من التميز البدني

(خريبط وعبد الفتاح ، 2016 ، 28)

ومع كثرة تنوع اساليب التدريب وتطورها اعتمدت الباحثة التدريبات الباليستية ورؤية مدى تأثيرها على اداء للاعبين الرياضيين, حيث يعود اول استخدامات طريقة التدريب الباليستي في المجال الرياضي في تدريب رياضتي التنس والغولف اذ عدت وسيلة لتطوير الحالة التدريبية للاعب للوصول الى الهدف المطلوب (حسام,2008)

وعلى ذلك ترى الباحثة أن أنسب أسلوب تدريبي للوصول إلى تحقيق تنمية شاملة لهذه الصفات يكون من خلال الاعتماد على أسلوب التدريب البالستي حيث تشترك معظم الانشطة الرياضية في اعتمادها على القوة العضلية فهي من الصفات البدنية المهمة والتي لها تأثير على الاداء المهاري والخططي للاعبين ويعد أسلوب التدريب البالستي أسلوباً جديداً نسبياً في تدريب هذه الصفات بصورة اكثر خصوصية واكثر تأثير ولا سيما في تطوير الصفات البدنية الخاصة ، نظراً لما تتميز به اغلب الفعاليات الرياضية من حيث السرعة العالية في ايقاعها المتواصل في الاداء، وهذا يتطلب من اللاعبين أن يتمتعوا بمستويات عالية من الصفات البدنية الخاصة كالقوة الانفجارية بالدرجة الاساس، ، فهو يتضمن في تمارينه حركات تتميز بالانفجارية في الأداء، وبهذا فأنه يعد أسلوباً مهماً في احداث الأثر الفعال في تطوير صفة القوة الانفجارية بصورة خاصة، وتحسين المستوى البدني الخاص في أداء لاعبي قذف الثقل ,وبما ان هناك العديد من انواع القوة العضليه فقد ارتأت الباحثة الى البحث في تطوير القوة الانفجاريه حيث تعد واحدة من اهم انواع القوه العضلية المستخدمة في جميع الالعاب والفعاليات الرياضيةويطلق عليها البعض القوة العظمى

لقد اصبح من الضروري على المدربين العاملين في المجال الرياضي من التخطيط السليم وفق الأسس العلمية الدقيقة الخاصة بالاعبي ذوي الاحتياجات الخاصة للارتقاء بالمستوى الرياضي للألعاب الرياضية كافة. ويؤكد العديد من المدربين إلى أننا في حاجة إلى المزيد من الدراسات حول المعاقين حركياً ولمعالجة المشكلات التي يعانون منها ،حيث يرى العديد أن استخدام التدريبات المستحدثة من أفضل الاستخدامات التدريبية والتي يمكن أن تسهم في تنمية جوانب التدريب : البدنية والمهارية ووجود برامج تدريبية واضحة للأنشطة الرياضية المقدمة للمعاقين حركياً بالقدر الكافي والمطلوب، بجانب قصور الذات لديهم وقلة أعداد المشاركين من المعاقين حركياً في تلك الأنشطة،لذا يسعى البحث الحالي إلى إعداد "برنامج تدريبي قائم على الاسلوب الباليستي في تطوير القوة الانفجارية".

(محروس وحافظ,2012)

ومن هنا تبرز أهمية البحث في المحاولة العلمية الجادة لتطبيق التدريبات البالستية في منهاج تدريبي خاص بذلك، لتسهم في تطوير القوة الانفجاريه , ومن ثم الارتقاء بمستوى الأداء البدني للاعبين ، فضلاً عن أن نتائج البحث يمكن أن تقدم معلومات علمية قيمة لتكون وسيلة مساعدة للعاملين في مجال التدريب الرياضي لتحقيق الانجازات الرياضية المتميزة.

2-1 مشكلة البحث:-

ينظر المدربين إلى القوة العضلية وتطويرها لدى المعوقين بعامة وفئة الجلوس بخاصة على أنها مفتاح التقدم في الفعاليات الرياضية (رياضات الكراسي) ، إذ يتوقف مستوى تلك الفعاليات على ما يتمتع به الرياضي من قوة عضلية لعضلات الذراعين والصدر والجذع والأكتاف، وهو ما دعاهم إلى تطوير القوة بشتى الوسائل والطرائق الممكنة لتسجيل أفضل النتائج.

مثل ذوو الاحتياجات الخاصة فئة من المواطنين فرضت الأقدار أن يكونوا ذوى قدرات محدودة تقل بدرجات متفاوتة عن قدرات المواطنين العاديين إلا أن ذلك لا يقلل من عضويتهم وأهميتهم

في المجتمع ،لذا فقد تم اختيارهم لمعرفة تأثير البرنامج التدريبي المعد وهل ان البرنامج التدريبي تأثير في تطوير القوة الانفجارية لذوي الاحتياجات الخاصة.

3-1فروض البحث:-

1- تفرض الباحثة ان هناك فروق ذات دلاله احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي في القوة الانفجارية لدى المجموعة التجريبية والضابطة.

2- تفرض الباحثة ان هناك فروق ذات دلاله احصائية بين المجموعتين في القوة الانفجارية قي الاختبار البعدي.

1-4 اهداف البحث:-

يهدف البحث الى

- التعرف على مدى تأثير التدريب الباليستي في تطوير القوة الانفجارية

1-5 مجالات البحث :_

1- المجال البشري :- عينة ناشئي البارالمبية لفعالية قذف الثقل

2- المجال الزماني:- 24\ 1\2021 م يوم الاحد

3- المجال المكاني:- المركز التدريبي للبارلمبية

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهــج البحــث :

أَستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعبي البارلمبية الناشئين المتقدمين بفعالية قذف الثقل في محافظة نينوى للموسم (2020-2021) والبالغ عددهم (10) لاعبً ، وتكونت عينة البحث من (8) لاعباً يمثلون نسبة(80%) من مجتمع البحث ، وقسمت هذه العينة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة من خلال إتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة وبواقع (4) لاعبين لكل مجموعة ، وقد راعى الباحث عند اختياره لعينة البحث ما يأتي :

- جميع اللاعبين يمثلون الفئة العمرية (الناشئين T56).
- تم استبعاد اللاعبين الذين لم يحضرو الى الاختبار القبلي والبالغ عددهم (2)

2-3 تجانس مجموعتي البحث وتكافؤها :

2-3-1 تجانــس وتكافؤ مجموعتي البحـــــث :

تم إجراء التجانس لعينة البحث ككل في متغيرات (العمر ، والطول ، والكتلة) المعتمدة في البحث والجدول (2) يبين الأوساط الحسابية ومعامل الالتواء ومعامل الاختلاف لجميع المتغيرات المعتمدة في التجانس لعينة البحث.و إن عملية التكافؤ في متغيرات البحث بين مجموعتي البحث التجريبية

والضابطة ، تؤدي بلا شك إلى تحقيق نتائج تخدم الإجراءات العلمية السليمة للبحث ، لذا " ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث " (فان دالين ، 1984 ، 398).

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية

ومعامل الالتواء ومعامل الاختلاف لتجانس ولتكافؤعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطه		T	Sig	النتيجة
		سَ	±ع	سَ	±ع			
العمر	سنة	33,2500	7,08872	33,7500	10,14479	0,081	0,114	غيرمعنوي
الكتلة	كغم	83,2500	8,26136	65,7500	13,32604	2,232	0,462	غيرمعنوي
الطول	سم	50,7500	1,70783	63,2500	17,87689	1,392	0,058	غيرمعنوي
القوةالانفجاية للذراعين	سم	5,7625	0,87880	5,5375	0,98096	0,342	0,934	غيرمعنوي
قذف الثقل	سم	1,1750	0,57373	0,9125	0,33260	0,792	0,538	غيرمعنوي

2-4 الاجهزة والادوات المستخدمة:-

. ميزان الكتروني حساس لقياس كتلة الجسم لأقرب (100) غم.

. ساعات إيقاف عدد (3) لقياس الزمن لأقرب واحد بالمائة من الثواني .

. شريط لقياس المسافات لأقرب (سم) بطول (50) متراً.

. كرة طبية بوزن 3كغم لقياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين عدد (1).

-كرات طبية بوزن 1 كغم عدد(4)

- كرات طبية بوزن 2 كغم عدد (4)

- كرات طبية بوزن 3 كغم عدد (4)

- كرات طبية بوزن 4كغم عدد (4)

2-5تنفيذ البحث:-

2-5-1 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2020\12\28 المصادف يوم الاثنين لمعرفة امكانية اعتماد الاختبارات والتمارين الباليستية التي سوف تطبق داخل المنهاج التدريبي

واجرت الباحثة اختبارات القوة العضلية في نادي المستقبل المشرق في يوم الاثنين المصادف2021\1\4

وتم اعادتها بعد اسبوع المصادف 2021\4\11من يوم الاثنين

2-6-2 الاختبارات القبلية:

بعد ان تم الانتهاء من المنهاج التجريبي تم اجراء اختبارات بعدية للقوة العضلية على اللاعبين للمجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك في يوم الاحد المصادف 21\4\2021 الساعة (3)عصرا

2-5-2تنفيذ المنهاج:

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبلية تم البدء بتنفيذ المنهاج التدريبي الباليستي على المجموعه التجريبية وذلك بتاريخ 22\1\2021 وتم الانتهاء منه بتاريخ 17\3\2021

اذ قامت المجموعة التجريبية التمارين بطريقة التدريب الباليستي , حيث يتكون المنهاج التدريبي من 24وحدة تدريبية وعلى مدار شهرين بواقع ثلاث وحدات في الاسبوع ,اما الوقت المخصص للوحدة التدريبية 14 دقيقة.

حيث تم تصميم البرنامج التدريبي من قبل الباحثة من خلال المصادر والكتب العلمية كمراجع علميه وكذلك عرض الرنامج على مجموعه من الخبراء لغرض معرفة مدى ملائمة البرنامج للعينه المختارة

وقد اختير التصميم التجريبي الى مجموعتين(مجموعه تجريبية, ومجموعة ضابطة) لكونه ملائم من اجل تحقيق هدف ,اذ تم تطبيق المنهاج على المجموعة التجريبية بواسطة التمارين الباليستية والمجموعة الضابطة بدون متغير

وقد راعت الباحثة قبل تطبيق وحدات المنهاج التدريبي اداء الاحماء للطرف العلوي من الجسم وكذلك اداء تمارين التمطية من اجل تجنب حدوث الاصابة للاعبين مع وجود فريق عمل مساعد.

2-6-4الاختبارات البعدية:

بعد ان تم الانتهاء من البرنامج التجريبي تم اجراء اختبارات بعدية للقوة العضلية على اللاعبين للمجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك في يوم الاحد المصادف 21\4\2021 الساعة (3)عصرا

2-7 الوسائل الإحصائية :-

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

- **الوسط الحسابي.**
- **الانحراف المعياري.**
- **معامل الالتواء .**
- **معامل الاختلاف.**
- **اختبار ت للعينات المنفصلة.**

اختبار ت للعينات المتصلة.

- **نسبة الخطأ.**
- **النسبة المئوية**

3-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

3-1 عرض نتائج القوة الانفجارية ونحليلها ومناقشتها

بعد استكمال الحصول على البيانات ومعالجتها إحصائياً وللتأكد من تحقيق أهداف البحث واختبار فروضه ، تم إجراء عرض النتائج ومناقشتها لاوجه القوة العضلية والانجاز في قذف الثقل كافة التي تناولتها البحث.

الجدول رقم(2)

يبين نتائج الاختبارات القبليه والبعدية للمجموعة التجريبيه

ت	الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T	Sig	النتيجه
		سَ	ع	سَ	ع			
1-	القوة الانفجارية	5,76	0,87	7,70	0,60	10,931	0,002	معنوي
2-	قذف الثقل	1,1750	0,57373	0,7375	0,40901	3,211	0,039	معنوي

***معنوي عند نسبة خطأ<(0,05)**

وتبين الوسط الحسابي للقوة الانفجارية في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية(5,76)والانحراف المعياري(0,87) كما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي(7,70) وبإنحراف معياري(0,60) وبلغت قيمة(t)المحتسبة(10,931)اما قيمة(sig) (0,002) وهذ يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي.

وترى الباحثة ان التطور الجيد الحاصل في القوة الانفجارية للذراعين سببه استخدام الكرات الطبية وبأوزان مختلفة ابتداء من وزن (1 كغم) والتدرج بزيادة الوزن اثناء البرنامج التدريبي وصولا إلى وزن (4كغم) وهو وزن الثقل المستخدم في المسابقات للاعبين المعاقين فئة(f56) اذ تضمنت التمارين الباليستية رمي الكرات الطبية من فوق الكتف بالذراع الرامية لابعد مسافة ممكنه وهو ما أكده (السيد عبد المقصود)"تأكيدا على (بارتونيتس) بهذا الصدد على "الفاعلية الكبيرة لاستخدام ادوات أثقل من الادوات المستخدمة في المسابقة اذ يرى انها تؤدي إلى الارتفاع بمستوى بذل قوى التسارع" ويضيف"من الضروري الارتفاع بمستوى الإنجاز باستخدام ادوات اثقل في اثناء اداء التمرينات القوة من تلك المستخدمة في المنافسات" (السيد عبد المقصود,1996, 351)

3-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة:

تم استخدام (نسبة الخطأ) للمقارنة بين متوسطات الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة للتحقق من الفروق الإحصائية في بعض اوجه القوة العضلية التي تناولتها الباحثة ، وتم عرض نتائجها وتحليلها من خلال الجدول(3)

الجدول رقم(3)

يبين نتائج الاختبارالقبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T	Sig	النتيجة
	سَ	ع	سَ	ع			
المجموعة التجريبية	5,53	0,980	7,400	1,443	5,247	0,013	معنوي
المجموعة الضابطة	0,9125	33260	0,9750	20616	0,515	0,313	غير معنوي

3-3عرض وتحليل ومناقشة النتائج البعدية لكل من المجموعة التجريبية والضابطة:

الجدول رقم(4)

يبين النتائج البعديه لكل من المجموعة التجريبيه والضابطة

ت	الاختبارات	الاختبارالبعدي للمجموعه التجريبيه		الاختبار البعدي للمجموعه الضابطه		T	Sig	النتيجه
		سَ	ع	سَ	ع			
1-	القوة الانفجارية	7,7000	0,60553	7,4000	1,4439	0,383	0,005	معنوي
2-	قذف الثقل	2,7375	0,40901	0,09750	0,20616	7,282	0,085	غير معنوي

في اختبار القوة الانفجارية تظهر قيمة(t) المحسوبه والبالغة(0,383)في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجربية والضابطة حيث بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبارات البعدية(7,7000)والانحراف المعياري(0,60553) في حين المجموعة الضابطة بلغ الوسط الحسابي لديها في الاختبار البعدي(7,4000) والانحراف المعياري(1,4439) وكانت النتنيجة (0,005) وهي اقل من نسبة(0,05) تبين للباحثة معنوية الاختبار.

ويظهر اختبار قذف الثقل غير معنوي وذلك لان النتيجة ظهرت بنسبة(0,442) اي اكبر من قيمة(0,05) وهنا تظهر اهمية تمارين الكرة الطبية بأوزانها المختلفه التي تم الاعتماد عليها في البرنامج التدريبي وبقية التمارين الباليسته الاثر في وجود فروق ذات دلاله واضحة في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية الضابطة.

وتعزو الباحثة السبب في التوصل إلى هذه النتائج في تطور المستوى لأداء المجموعة التجريبية إلى تأثير التمرينات الباليستية التي وضعتها الباحثة والتي استندت إلى اسس علمية المتمثلة في برنامج تدريب المجموعة التجريبية لتدريب أوجه القوة العضلية(القوة القصوى للذراعين,القوة الانفجارية للذراعين,القوة المميزة للذراعين ,مطأولة القوة للذراعين) والتي تكون ذات طابع بدني قوي وسريع اذ قامت الباحثة بالتدرج

في شدة الحمل والبدء بشدة متوسطة,والتأكيد على عضلات الذراعين وبالاخص الذراع الرامية للاعب مما ادى بلا شك إلى نتائج ايجابيه في البحث اذ أورد (الجبالي)" التدريبات الخاصة تعمل على خصائص العمل العضلي المشترك في الأداء كما تعمل على زيادة كفاءة العضلات العاملة وكذلك العضلات المساعدة في العمل من خلال تنشيط عملية التوافق بين عمل هذه المجموعات العضلية ويجب ان تؤدى هذه التمرينات بحيث تتشابه مع اداء المهارات الحركية وفي اتجاهها لما تمثله من اهمية في تحسين مستوى الأداء" (الجبالي,2000, 194)

4-الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1- المنهج التدريبي الذي أعده الباحث والذي طبق على أفراد عينة البحث قد ساهم في تطور (القوة الانفجاريه) بشكل ملحوظ .

1- أن التمارين المستخدمة ضمن المنهج التدريبي قد ساهمت في تطوير الانجاز.

4-2 التوصيات :

1- التأكيد على تدريبات الباليستي وفقا لفئة العوق مراعيا الاحمال التدريبية ومستوى الشدة .

2- التأكيد عل تدريبات المرونة والارتخاء وخصوصاً للأطراف العليا في تدريبات الباليستي خلال كل وحدة تدريبية .

3- اجراء دراسات مشابهة لفئات أخرى من العوق ولفعاليات أخرى بأسلوب التدريب الباليستيي .

المصادر:-

1- الجبالي عويس(2000): التدريب الرياضي- النظرية والتطبيق, ط1,دار G.M.S للنشر,جامعة حلوان, مصر.

2- عبدالمقصود، السيد (1996): نظريات التدريب الرياضي، تدريب وفسيولوجيا القوة. مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة.

3- حسام عنتر2008 http:\\hossam-antar.yooh7.com\montada-fl3\topic-tl6l-htm

4- خريبط، ريسان و عبد الفتاح، ابو العلا (2016) : "التدريب الرياضي"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة- مصر.

5- فان دالين , ديوبولد (1984):" مناهج البحث في التربية وعلم النفس" (ترجمة): محمد نبيل نوفل و آخرون, ط3, مكتبة الانجلو المصرية, القاهرة.

دراسة تحليلية لبعض عناصر اللياقة البدنية، والقدرات الوظيفية لدي المراهقات في المرحلة المتوسطة

أ.م. د سؤدد فاضل محمد جميل

جامعة صلاح الدين –أربيل– كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات المدارس المتوسطة ومستوى المؤشرات الوظيفية لطالبات المدارس المتوسطة ومدى تأثيرها على الجسم. افترض البحث ان لمقاييس عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة المتوسطة دور فعال في معرفة قدراتهن، لمقاييس القدرات الوظيفية لدى طالبات المرحلة المتوسطة دور فعال في معرفة قدراتهن. استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته متطلبات البحث. أما عينة البحث تم اختيارها من مجتمع البحث واختيرت بشكل عشوائي من المدارس المذكورة في البحث وبلغ عددهن (400) طالبة. استنتجت الدراسة ان السعة الحيوية من أهم النواحي التي تقيس الكفاءة التنفسية وكفاءة وظائف الرئتين للأفراد، والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يعبرعن قدرة الجسم الهوائية، وان ممارسة التمرينات الهوائية بانتظام هي أفضل وسيلة لتطوير وتحسين الأجهزة الفسيولوجية، كما أوصى البحث باجراء دراسات خاصة بالإناث وأخرى للذكور مشابهة لهذه الدراسة والتطرق بالدراسة إلى صفوف أخرى وبمتغيرات مختلفة.

Abstract

Analytical study of some elements of physical fitness and functional abilities of adolescent girls in the middle school

By

Ass. Prof. Dr. Sudad Fadhel Muhammad Jameel

Salahaddin University – Erbil – College of Physical Education and Sports Sciences

The aim of the research is to identify the level of some elements of physical fitness for middle school students and the level of functional indicators for middle school students and their impact on the body. The research assumed that the measures of physical fitness elements of middle school students have an effective role in knowing their abilities, and measures of functional abilities of middle school students have an effective role in knowing their abilities. The researcher used the descriptive approach in the survey method to suit the requirements of the research. As for the research sample, it was selected from the research population and randomly selected from the schools mentioned in the research, and their number was (400) female students. The study concluded that vital capacity is one of the most important aspects that measure respiratory efficiency and lung function efficiency for individuals, and the maximum oxygen consumption expresses the body's aerobic capacity, and that regular aerobic exercise is the best way to develop and improve physiological devices. The research also recommended conducting studies for females and others for males similar to these. Study and study for other classes and with different variables.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

لعبت الأحداث الرياضية دوراً محورياً في المجتمعات في جميع أنحاء العالم، وفي الوقت الحاضر أخذت دوراً حيوياً أكبر مع ازدياد السعي نحو الاهتمام بالصحة من خلال ممارسة الانشطة الرياضية، وتجنب أمراض العصر الناتجة عن السمنة، لنجد أنّ معظم فئات المجتمع، ومن ضمنها فئة طالبات المرحلة المتوسطة اذ يسعون إلى ممارسة النشاط الرياضي، سواء أكان من خلال الاشتراك في الأندية الرياضية، أو حتى متابعة أحداثها على التلفاز.

فالاهتمام بهذه المرحلة ودراسة مظاهرها وخصائصها المختلفة يعتبر مؤشرا إيجابيا لتقدم أي مجتمع وتطوره، حيث أنها تعتبر من أهم مراحل النمو وأكثرها أثرا في حياة الإنسان، فهي مرحلة تكوينية للفرد يتم فيها نموه الجسمي والعقلي والاجتماعي والانفعالي، وبالتالي فهي تؤثر تأثيرا عميقا في حياة الفرد المستقبلية.

إن مرحلة العمرية المتوسطة من المراحل المهمة في حياة الانسان، لأن في هذه الفترة تحدث تغيرات كبيرة من حيث التغيرات الفسلجية أو النفسية أو البدنية حيث في هذه الفترة يكون النمو البدني للطالبات بشكل سريع ومفاجئ حتى يصل إلى عمر معين يتوقف معه هذا النمو، فمثلاً؛ يتوقف الطول لدي الفتيات عند عمر 16 سنة، بينما لدى الفتيان فإن الطول يتوقف عند عمر 18 أو 20 سنة.

ففي الفترة العمرية المتوسطة تنمو بشكل مضاعف الاجهزة الحيوية كالرئتين والقلب، أضف إلى أن الأجهزة الحيوية تعمل أيضاً بشكل مضاعف فمرات التنفس ودقات القلب تكون بشكل أعمق وأبطئ من المعتاد، كذلك

يمكن ملاحظة ان اللياقة البدنية تكون عالية جداً فهم يستطيعون الجري لمسافات طويلة دون الشعور بأي تعب، ولذلك وجب التنبيه على أن الاصابات الرياضية في هذه المرحلة العمرية تكون شائعة الحدوث وخاصة في المدارس لان مساحة العظام تبدأ بالازدياد مما يجعلها أكثر عرضة للكسر، ومن الملاحظات أيضا أن عضلات الفترة العمرية المتوسطة وعظامه ووزنه يبدأ بالازدياد لكلا الجنسين فعضلات ذراع الطالب ذو الثامنة عشر تكون اقوى بضعفين من قوته عندما كان عمره 8 سنوات.

فالمتغيرات البدنية عند سن البلوغ هي متغيرات ظاهرية يمكن للفرد مشاهدتها، ولكن معظم عمليات البلوغ لا يمكن مشاهدتها وتكون عن طريق ارتفاع الهرمونات. فالهرمونات هنا هي كيميائية الجسم التي تنظم الجوع، النوم، المزاج، الضغط، المناعة، وكثير من ردود الفعل للجسم ومن ضمنها البلوغ. فالهرمونات تبدأ بها عمليات البلوغ من هنا جاءت اهمية البحث في دراسة المرحلة المتوسطة لدى الفتيات ودراسة أهم عناصر اللياقة البدنية فيها.

ويشير علاوي ورضوان إلى أن اللياقة البدنية كانت ومازالت إحدى الأهداف الهامة للتربية البدنية، كما أن قياسها وطرق تنميتها من الموضوعات التي شغلت اهتمامات المجتمعات المختلفة. (علاوي، 1985).

ويذكر إبراهيم سالمة أن تقييم اللياقة البدنية يجب أن ينظر إليه كأداة للوصف والتشخيص في إطار المفهوم الشامل لتعزيز التغير السلوكي للأفراد والجماعات من اجل صحة أفضل وليس كغاية في حد ذاتها. (الكيلاني، 1997).

وأكدت العديد من الدراسات والأبحاث مثل دراسة عبد الحق (2005) والعيسائي (2007)، وجبارة (2009)، والعجمي (2010)، إلى أهمية عناصر اللياقة البدنية والقياسات الأنثروبومترية وخصوصا للمرحلة المتوسطة، وتكمن هذه الأهمية في أنها المرحلة الأكثر ممارسة ومشاركة في الأنشطة الرياضية الطلابية المنهجية أو اللامنهجية، سواء أكانت المشاركة على مستوى المدارس أو الأندية لتصل بالطالبات إلى المستويات العليا في الألعاب التخصصية، وللياقة البدنية الرياضية، حيث أنهما الحجر الأساسي وللقياسات الأنثروبومترية الدور الهام للوصول إلى التفوق الرياضي لبناء الثقة الرياضية بين الفرد الرياضي والمدرب الرياضي، والوصول إلى المستويات العليا.

تعمل اللياقة القلبية التنفسية على توفير الأكسجين للعضلات العاملة ويشتمل ذلك على مقدرة الرئتين على أخذ أكبر كمية من الأكسجين، ومقدرة القلب والجهاز الدوري على ضخ ونقل أكبر كمية من الدم المحملة بالأكسجين إلى العضلات العاملة لكي يتم استخلاص الأكسجين هناك، حيث تعتبر القدرة الهوائية أفضل مؤشر للياقة القلبية التنفسية ويستدل عليها بالاستهلاك الأقصى للأكسجين Vo2max. (هزاع، 2007)

كما يشير باكير (2011) أن المعايير أحد الوسائل الموضوعية التي يعتمد عليها في تقييم أداء الأفراد، حيث أن الدرجات الخام المستخلصة من تطبيق الاختبارات ليس لها أي مدلول أو دلالة إلا إذا رجعنا إلى معايير تحدد معنى هذه الدرجات فيدلنا مثلا على مركز الشخص بالنسبة للمجموعة وهل هو متوسط أو فوق المتوسط أو أقل من المتوسط وما مدى بعده عن متوسط المجموعة التي ينتمي إليها وما وضعه بالنسبة إلى أقرانه حيث أن وجود معايير يسمح للمختبر أن يتعرف على مركزه النسبي في المجموعة.

1-2 مشكلة البحث:

ان ممارسة النشاط البدني يعود بفوائد جوهرية على صحة طالبات المرحلة المتوسطة، ومنها تحسين أداء القلب والجهاز التنفسي واللياقة البدنية بفضل تقوية العضلات، وصحة العظام، والحفاظ على وزن الجسم الصحي، فضلاً عن الفوائد النفسية والاجتماعية. ويوصي بأن يمارس طالبات هذه المرحلة العمرية النشاط البدني المتراوح بين المتوسط والشديد لمدة 60 دقيقة يومياً، ويمكن أن يشمل هذا النشاط اللعب وممارسة الألعاب وأنواع الرياضات، وكذلك ممارسة النشاط لأغراض التنقل (مثل ركوب الدراجات والمشي) أو التربية البدنية، من هنا جاءت فكرة البحث في دراسة عناصر اللياقة البدنية لطالبات المرحلة المتوسط والمؤشرات الوظيفية لديهن في المرحلة المتوسطة.

1-3 اهداف البحث:

يهدف البحث الى:

- التعرف على مستوى بعض عناصر اللياقة البدنية لطالبات المدارس المتوسطة.
- التعرف على مستوى المؤشرات الوظيفية لطالبات المدارس المتوسطة ومدى تأثيرها على الجسم.

1-4 فروض البحث:

- لمقاييس عناصر اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة المتوسطة دور فعال في معرفة قدراتهن.
- لمقاييس القدرات الوظيفية لدى طالبات المرحلة المتوسطة دور فعال في معرفة قدراتهن.

1-5 مجالات البحث:

المجال البشري: طالبات المرحلة المتوسطة لإقليم كردستان بأعمار (12-13-14) سنة.

المجال الزماني: المدة من 20/ 12/ 2021 ولغاية 8/ 11/ 2021.

المجال المكاني: داخل ساحة كل مدرسة من مدارس محافظة أربيل والمدارس هي (مدرسة سافا-مدرسة ليزان- مدرسة معارف- مدرسة كامبرج- مرسة ميديا- مدرسة رونا- مدرسة زيار- مدرسة سابيس).

2- الدراسات النظرية والمشابهة:

2-1 الدراسات النظرية: ستتطرق الباحثة إلى أهم المفردات الخاصة بالبحث حيث سيتم تناول مرحلة المراهقة وأهم القدرات البدنية.

1-3 الدراسات المشابهة:

الدراسة الأولى:

أجرى باكير (2011) دراسته التي هدفت للتعرف إلى مستوى القدرات البدنية، وبناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطلبة الذكور والمسجلين في مادة الإعداد البدني في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية للأعوام (2006-2007) (2007-2008) (2008-2009).

واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتكونت عينة الدراسة من(90) طالبا المسجل في مادة الإعداد البدني، تم اختيارهم بالطريقة العشوائية، وتم اختيار (7) اختبارات بدنية (التحمل الدوري التنفسي، والتحمل العضلي، والقوة الانفجارية، والسرعة، والمرونة، والرشاقة)، وبعد استخدام المعالجات الإحصائية المناسبة، توصلت الدراسة إلى بناء مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية للطلبة الذكور في مادة الإعداد البدني، كما أوصى الباحث إلى استخدام هذه المعايير لتقييم موضوعيا في الجزء العملي لمادة الإعداد البدني.

الدراسة الثانية:

أجرى أبو صلاح (2011) دراسته بهدف التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لطلبة المرحلة الثانوية في محافظة طولكرم وبناء مستويات معيارية، وتحديد أثر متغيري مكان السكن والصف والتفاعل بينهما على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي، وكانت عينة الدراسة (1200) طالب من الصفوف العاشر والحادي عشر والثاني عشر في محافظة طولكرم، واختبروا بالطريقة العشوائية الطبقية، وطبق الباحث البطارية الأمريكية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة واشتملت على اختبارات (المرونة، والتحمل، والجلد الدوري التنفسي، وسمك طيات الجلد).

واشارت النتائج إلى انخفاض مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة مقارنة بالمستويات العالمية لدى الطلاب عينة الدراسة، وقام الباحث بوضع مستويات معيارية لهذه الصفوف وللعينة ككل، وأوصى الباحث بضرورة الاستفادة من مثل هذه المعايير للتعرف إلى مستوى اللياقة البدنية لدى طلبة محافظة طولكرم، والاستفادة منها في بناء المناهج الدراسية، واختيار لاعبي الألعاب الرياضية المختلفة.

الدراسة الثالثة:

وأجرت العجمي (2010) دراسة تهدف للتعرف إلى بناء مستويات لتقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية لتلميذات الصف السادس والسابع في المرحلة التعليمية المتوسطة في محافظة الاحمدي بدولة الكويت، إضافة إلى التعرف على الفروق في مستوى اللياقة البدنية للتلميذات تبعا لمتغير الصف، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي المسحي لملاءمته لطبيعة الدراسة، واختارت الباحثة العينة بالطريقة العمدية، واشتملت على (1392) تلميذة من تلميذات المرحلة المتوسطة في محافظة الأحمدي، بواقع (692) تلميذة من الصف السادس، و(700) تلميذة من الصف السابع للعام الدراسي (2009-2010) وطبقت الباحثة مجموعة من الاختبارات في دراستها لقياس عناصر اللياقة البدنية (الرشاقة، التحمل الدوري التنفسي، السرعة الانتقالية، التحمل العضلي، القوة العضلية، المرونة، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة)، واستخدمت الباحثة المعالجات الإحصائية المناسبة، وتوصلت الباحثة إلى بناء مستويات معيارية لتقييم عناصر اللياقة البدنية لتلميذات المرحلة المتوسطة في محافظة الأحمدي في دولة الكويت، كما أفضت النتائج لوجود فروق في مستوى اللياقة البدنية بين تلميذات الصف السادس والسابع في اختبارات (الرشاقة، السرعة الانتقالية، والتحمل العضلي، القوة المميزة بالسرعة، القوة العضلية المرونة) لصالح تلميذات الصف السابع وأوصت الباحثة باعتماد المستويات المعيارية التي توصلت إليها في دراستها لتقييم عناصر اللياقة البدنية لتلميذات المرحلة المتوسطة في دولة الكويت.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهجية البحث: استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته متطلبات البحث.

3-2 مجتمع وعينة البحث: يتكون مجتمع البحث طالبات المدارس المتوسطة لإقليم كردستان.

أما عينة البحث فتم اختيارها من مجتمع البحث واختيرت بشكل عشوائي من المدارس المتوسطة المذكورة سابقا فبلغ عددهن (400) طالبة بواقع (50) طالبة من كل مدرسة.

3-2-1 التوصيف الإحصائي لعينة البحث:

الجدول (1) يبين التوصيف الاحصائي لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	13	1.75	-0.42
الطول	سم	152	2.45	-0.65
الوزن	كغ	54.5	3.44	-0.97

نلاحظ من الجدول رقم (1) أن معامل الالتواء لكل من العمر والطول والوزن لأفراد عينة البحث انحصرت بين (±3) ويشير ذلك الى تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات.

3-3 وسائل جمع المعلومات:

3-3-1 الأدوات المستخدمة في البحث:

- المراجع والمصادر العلمية من المكتبات.
- شبكة الانترنيت.

3-3-2 الأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- سبورة – طباشير
- ساعة توقيت
- شريط قياس – كرة طبية بوزن 2 كغ
- شواخص – مضمار – اقماع ارشادية
- طاولة بطول 45 م- لوحة بطول 55 م.
- ميزان طبي لقياس الوزن.
- حاسبة إلكترونية من نوع (CASIO-Scientific-Calculator-FX-82LB).
- ساعة توقيت إلكترونية – Casi
- جهز لقياس السعة الحيوية (الأسبرومتر)
- تحاليل مخبرية

3-4 الاختبارات المستخدمة:

❖ القوة الانفجارية للرجلين (القفز الثابت من وضع الوقوف)

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للرجلين.

الأجهزة والأدوات: سبورة مثبتة على الحائط بحيث تكون حافتها السفلى مرتفعة عن الأرض (150سم)، على أن تدرج بعد ذلك من (151- 400 سم)، قطع من الطباشير، يمكن الاستغناء عن السبورة بوضع العلامات على الحائط مباشرة وفقا لشروط الأداء.

وصف الأداء: يغمس المختبر أصابع اليد في الجبس، يقوم المختبر برفع الذراع المميز على كامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على السبورة، ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الأرض، يسجل الرقم الذي وضعت العلامة أمامه من وضع الوقوف، ثم يمرجح الذراعين أماما عاليا ثم أماما أسفل خلفا مع ثني الركبتين

نصفا، ثم مرجحتها أماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي إلى اقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لوضع علامة أخرى بأصابع اليد وهي على كامل امتدادها، يسجل الرقم الذي وضعت العلامة الثانية أمامه.

طريقة التسجيل: درجة المختبر هي عدد السنتيمترات بين الخط الذي وصل اليه من وضع الوقوف والذراعين عاليا والعلامة التي يؤشر بها نتيجة الوثب للأعلى مقربة الى أقرب سنتيمتر. (حسنين، عبد المنعم ،1997)

❖ القوة الانفجارية للذراعين (رمي كرة سوفت بول)

الهدف من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراعين

الأجهزة والأدوات: كرة طبية بوزن 2 كغ، شريط قياس.

وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط محدد والكرة الطبية محمولة باليدين فوق الرأس ويحاول رمي الكرة إلى أبعد مسافة ممكنة دون أخذ أي خطوة إلى الأمام، لكل مختبر ثلاث محاولات ويسجل له أفضل محاولة.

طريقة التسجيل: تحسب المسافة بين الحافة الأمامية للقدمين (خلف الخط) وأقرب نقطة تضعها الكرة على الأرض. (الشوك، 1996).

❖ تحمل القوة (تمرين بطن):

الهدف من الاختبار: قياس التحمل العضلي للبطن.

وصف الأداء: تأخذ الطالبة وضع الاستلقاء على الظهر مع ثني الركبتين وتثبيت القدمين على الأرض مع إبعاد الكعبين عن الحوض بمسافة (30–45) سم، وتكون الذراعان متقاطعتين على الصدر، والكفان ملامستين للأكتاف.

طريقة التسجيل: تبدأ الطالبة بثني الجذع للوصول الى وضع الجلوس مع الاحتفاظ باليدين على الصدر، والذقن للداخل، يتم لمس المرفقين أعلى الفخذين وتحسب عدد المرات حتى توقف الطالبة وعدم القدرة للوصول الى المرفقين، وتعطى للطالبة محاولة واحدة. (العيساوي)

❖ ركض 30م من وضع الوقوف

الهدف من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية.

الأجهزة والأدوات: مضمار لألعاب القوى أو منطقة فضاء طولها لا يقل عن 50م، وعرضها لا يقل عن5 أمتار، ساعة توقيت عدد (2).

وصف الأداء: تحدد منطقة إجراء الاختبار بثلاثة خطوط، خط بداية أول وخط بداية ثاني على بعد 10م من الخط الأول، وخط نهاية على بعد 30م من الخط الثاني و40م من الخط الأول، تخطط المنطقة بمجالين لأجراء الاختبار.

يبدأ الاختبار بأن يتخذ كل مختبر وضع الاستعداد خلف الخط الأول وعندما يعطي الأذن بإشارة البدء، يقوم المختبر بالجري بسرعة تزايديه تصل إلى أقصى مدى لها عند خط البدء الثاني.

يخصص لكل مختبر مراقباً يتخذ مكانه عند خط البدء الثاني، ويقف المراقب رافعاً إحدى ذراعيهِ لأعلى، وعندما يقطع المختبر خط البدء الثاني، يقوم المراقب بخفض ذراعهِ، للأسفل بسرعة، وحينئذ يقوم الميقاتي بتشغيل الساعة مع هذه الإشارة.

طريقة التسجيل: عندما يقطع المختبر خط النهاية يقوم الميقاتي بإيقاف الساعة وحساب الزمن الذي يستغرقهُ المختبر ما بين الإشارة التي يعطيها المراقب ولحظة اجتيازهِ خط النهاية. (علاوي، رضوان، 2001).

❖ ركض 800م (تحمل)

الهدف من الاختبار: قياس التحمل

الأدوات المستخدمة: مضمار –ساعات إيقاف

وصف الأداء: يقف المختبرون خلف خط البداية وعند إعطاء الإشارة للبدء يجري المختبرون لمسافة 800 م

التسجيل: يحسب الزمن من لحظة اعطاء الاشارة حتى الوصول الى خط النهاية ولأقرب 100/1 ثا (أسعد، 2009)

❖ اختبار الرشاقة (الركض المكوكي)

الهدف من الاختبار: سرعة الجري والرشاقة

الأجهزة والأدوات: شريط قياس، ساعة إيقاف، أرضية صلبة ونظيفة، طباشير أو شريط لاصق، أقماع ارشادية.

وصف الأداء: يقف المفحوص بوضعية الاستعداد، قدمه مباشرة وراء خط البداية، عند إعطاء الإشارة ينطلق المفحوص بأقصى سرعة ليصل الى الخط الثاني الذي يبعد ب 10 م، يلمسه بالقدم ثم يعود مباشرة بأقصى سرعة وهكذا إلى أن يتم خمس دورات.

طريقة التسجيل: يحسب الزمن لأداء الاختبار 5 دورات.

❖ اختبار مرونة

الهدف من الاختبار: قياس مرونة الجذع

الأجهزة والأدوات: طاولة صغيرة مصممة بمقاييس معروفة حيث يكون طولها 45 سم وعرضها 35 سم وارتفاعها 32 سم، توضع فوقها لوحة بطول 55 سم وعرض 45 سم وهذه اللوحة جزئها الامامي يخرج بمقدار 15 سم، يرسم فوق اللوحة سلم مدرج من 0–50 سم.

توضع فوق اللوحة مسطرة بطول 30 سم بحيث تكون عمودية على السلم المدرج وتمكن المختبر من تحريكها بأصابعه.

وصف الأداء: يجلس المختبر على الأرض ورجليه عموديتان على الصندوق، نهاية أصابع يديه مع بداية اللوحة الأفقية، عند الإشارة يدفع المختبر المسطرة ويميل بجذعه الى الأمام لأطول مسافة ممكنة دون ثني الركبتين، يكون الدفع تدريجيا وببطء، وعند الوصول الى الحد الأقصى تترك الأيدي ممتدة إلى حين أخذ القراءة الصحيحة.

طريقة التسجيل: بالسنتيمتر، وتعطى محاولة ثانية بعد أخذ راحة قصيرة وتسجل أحسن نتيجة. (محمد، محمد، 2009).

❖ قياس السعة الحيوية:

وصف القياس: يستخدم لقياس السعة الحيوية للرئتين جهاز (الأسبرومتر) الجاف أو المائي أو الكهربائي.

طريقة القياس: يقف المختبر ممسكا بيده الأسبيرومتر ثم يقوم بعمل شهيق وزفير تمهيدي من 1–2 مرة بسرعة ثم يأخذ إلى صدره أكبر كمية يستطيع أخذها من هواء الشهيق ويؤدي الزفير بصورة منتظمة ومستمرة حتى ذلك الحد الذي يكون فيه قد أخرج كمية أكبر ممكنة من هواء الزفير وذلك عن طريق الفم حيث يسد الأنف بمشبك

تؤدي هذه التجربة ثلاث مرات وتسجل أحسن قراءة.

ولحساب السعة الحيوية النسبية يتم قسمة السعة الحيوية المطلقة على وزن الجسم.

❖ قياس الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين للقدرة الهوائية الوظيفية:

الغرض: يوفر هذا الاختبار طريقة لتقييم مستوى اللياقة القلبية التنفسية أو التحمل الدوري التنفسي.

الوصف: يبدأ المختبر بخطوات الصعود والهبوط للأعلى وللأسفل على المنصة بمعدل 22 خطوة في الدقيقة للإناث، و24 خطوة بالدقيقة للذكور، ويستمر لمدة 3 دقائق، ثم يتوقف المختبر فور الانتهاء من الأداء لأجل حساب ضربات القلب لمدة 15 ثانية من 5 إلى 20 ثانية بعد التوقف، ثم يتم ضرب العدد ×4 لأجل معرفة عدد الضربات بالدقيقة الواحدة.

تسجيل النقاط: يمكن حساب وتقييم الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين

Male VO2max = (النبض بالدقيقة) × 111.33−0.42 (ml/ kg/ min)

Female VO2max (ml/kg/min) = 66.81 −0.1847 × (النبض بالدقيقة).

(الجميلي، 2021)

❖ نسبة اكسجين الدم: هو قياس أقصى كمية للأكسجين التي يمكن للفرد استخدامها خلال التمرين المكثف أو الحد الأقصى، يتم قياسه ك ميليلترات الأكسجين المستخدمة في دقيقة واحدة لكل كيلو غرام من وزن الجسم (مل / كجم / ق) وهو أحد العوامل التي قد تساعد في تحديد قدرة اللاعب على أداء تمرين مستمر.

3-5 المعالجات الإحصائية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1عرض وتحليل النتائج:

الجدول (2) يوضح المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية الاختبارات اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة الأساسية العليا للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) وللعينة ككل

الاختبارات والمقاييس	العنصر	وحدة القياس	الصف السابع		الصف الثامن		الصف التاسع		العينة ككل	
			المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف
القفز الثابت من وضع الوقوف	القوة العضلية الرجلين	م	1.220	0.261	1.205	0.238	1.240	0.235	1.221	0.247
رمي كرة سوفت بول	القوة العضلية للذراعين	م	4.815	1.015	5.245	0.976	5.579	1.127	5.181	1.083
تحمل عضلي	تحمل	تكرار	29.8	7.98	30,12	8,54	32,14	9.08	30,68	8,53

للبطن										
عدو 30 م	السرعة	ث	3.876	0.561	3.879	0.586	3.716	0.530	3.830	0.564
ركض 800	تحمل	د	4.542	0.651	4.599	0.701	4.572	0.822	4.570	0.895
ركض مكوكي	رشاقة	ث	6.901	0.873	6.752	0.759	6.794	0.710	6.821	0.792
ثني الجذع	مرونة	سم	2.730	8.240	1.119	13.38	0.119	7.819	1.217	0.682
السعة الحيوية	متغيرات	ل/ ق	1,93	0,21	1,90	0,20	1,89	0,19	1,91	0,2
Vo2max	اللياقة	ميللتر/كجم/ق	30,52	1,77	29,49	1,74	27,99	1,71	29,33	1.74
نسبة اكسجين الدم	القلبية التنفسية	O2 %	88,74	2,41	86,54	2,21	85,90	2,02	87,07	2,21

4-2 مناقشة النتائج:

يتضح من نتائج الجدول رقم (2) أن المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة المتوسطة للصفوف (السابع، الثامن، التاسع) وللعينة ككل قد كانت كما يلي:

تبين أن المتوسطات الحسابية لاختبار القوة العضلية للرجلين للصفوف (السابع، الثامن، التاسع)، كانت على التوالي (1.220 ،1.205 ،1.240) م، وقد بلغ المتوسط الحسابي للعينة ككل (1.221) م، وقد كانت أفضل نتيجة في اختبار قوة عضلات الرجلين لصالح طالبات الصف التاسع.

وفي اختبار رمي الكرة الطبية (القوة العضلية للذراعين) تبين أن المتوسطات الحسابية للاختبار العريض لصفوف (السابع، الثامن، التاسع) كانت على التوالي (4.815 ،5.245 ،5.579) م، وقد بلغ المتوسط الحسابي للعينة ككل (5.181) م، وقد كانت أفضل نتيجة في اختبار الوثب العريض لصالح طالبات الصف التاسع.

ففي بداية مرحلة المراهقة تظهر الحركات الشاذة من جهة، وقلة الانسياب الحركي والإيقاعي من جهة أخرى، بسبب الاضطرابات الفسيولوجية المتمثلة بالهيجان الحركي وهذا ما أكده (بسطويسي، 1999)، فمرحلة المراهقة تحتوي على علاقة عكسية ما بين بدايتها ونهايتها فيما يخص هذا العنصر.

وبمقارنة المتوسطات الحسابية لاختبار عدو 30 م (السرعة) لصفوف (السابع، الثامن، التاسع) كانت على التوالي (3.876 ،3.879 ،3.716) ث، وقد بلغ المتوسط الحسابي للعينة ككل (3.830) ث، وقد كانت أفضل نتيجة في هذا الاختبار لصالح طالبات الصف التاسع.

يصنف عدو (30م) ضمن الاختبارات اللاهوائية التي تعمل على تقوية القدرة والسعة اللاهوائية وفقا لنظام اللاكتيك للعضلات التي يدوم أدائها من (20-50 ثانية) (رضوان، 1998)، حيث أن العمل في حدود الأزمنة لهذه الاختبارات يؤدي إلى تراكم سريع في كمية حامض اللاكتيك الذي يؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء وظهور حالة التعب، لذلك فإن أي أداء يعتمد على القوة العضلية بالشدة القصوى يستغرق (30-50 ثانية) فإن (75%) من الطاقة تأتي من نظام اللاكتيك وعندما يزداد الزمن المذكور فإن النظام اللاكتيكي سوف يستمر بالمشاركة في تزويد الطاقة ولكن بنسب أقل (Martin& lumsden, 1980).

أما المتوسطات الحسابية لاختبار ركض 800 م (تحمل) لصفوف (السابع، الثامن، التاسع) كانت على التوالي (4.542 ،4.599، 4.572) ث، وقد بلغ المتوسط الحسابي للعينة ككل (4.570) ث، وقد كانت أفضل نتيجة في هذا الاختبار لصالح طالبات الصف السابع.

كما أن اختبار (800م) يقع في مجال التحمل ذو الزمن المتوسط التي تنجز بأكثر من دقيقتين حيث تحتاج مثل هذه السباقات التي تتحدد ما بين (800-3000م) والتي تتميز بشدة أقل من القصوى في الأداء ويعتمد على الطاقة الهوائية وذلك حتى منتصف السباق أو ثلثيه وحسب مستوى المتسابق، وبعد ذلك يظهر النقص في أوكسجين العضلة وتبدأ التفاعلات البيوكيميائية اللاهوائية لغرض إنتاج الطاقة اللازمة، وعلى ذلك ترتبط العمليات اللاهوائية في العضلة بظهور التعب. (بن يوسف، 2017)

في حين تبين أن المتوسطات الحسابية لاختبار ركض مكوكي (رشاقة) لصفوف (السابع، الثامن، التاسع) كانت على التوالي (6.901 ،6.752، 6.794) ث، وقد بلغ المتوسط الحسابي للعينة ككل (6.821) ث، وقد كانت أفضل نتيجة في هذا الاختبار لصالح طالبات الصف الثامن.

يعزى ذلك إلى طبيعة المرحلة العمرية وما تحتويه من لياقة حركية وعلى الرغم من أن التقدير جيد، إلا أنه لو تم الاهتمام بماهية هذه المرحلة العمرية وأهميتها وخصائصها البدنية والفسيولوجية وغيرها من خصائص متعلقة لأصبح التقدير ممتاز (الزعبي، 2009).

والمتوسطات الحسابية لاختبار ثني الجذع (المرونة) لطالبات الصفوف (السابع، الثامن، التاسع) كانت على التوالي (2.730، 1.119، 0.119) سم، وبلغ المتوسط الحسابي للعينة ككل (1.217) وبذلك كانت أفضل نتيجة لطالبات الصف السابع.

والمتوسطات الحسابية لاختبار التجمل العضلي للبطن لطالبات الصفوف (السابع، الثامن، التاسع) كانت على التوالي (29.8، 30.12، 32.14) سم، وبلغ المتوسط الحسابي للعينة ككل (30.68) وبذلك كانت أفضل نتيجة لطالبات الصف التاسع.

هذا يعود بالأساس الى توحد العضلات العاملة والساندة والمساعدة من حيث العمل على أن عوامل الدراسة قد أظهرت بأن اختبارات (الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين) يأتي بالترتيب الأول من حيث الأهمية لقياس التحمل العضلي لهذه المرحلة العمرية التي يعكسها التباين العاملي المفسر، يليها اختبارات (رفع الرجلين وخفضهما من وضع الاستلقاء)، فاختبارات (الجلوس من الرقود من وضع مد الركبتين)، وهذا يعود بالنسبة للأداء من وضع ثني الركبتين الى إن انثناء الركبتين مع التصاق كعب القدمين بالأرض يتيح لعضلات البطن المستقيمة تحمل العبء البدني بشكل أكبر من العضلات المثنية للجذع (عبد المقصود،١٩٩٦) وهذا يعطي خصوصية من خلال العبء البدني الواقع على العضلات العاملة وبالتالي نقاوة التعبير عن التحمل العضلي لمنطقة البطن.

والمتوسطات الحسابية لقياس السعة الحيوية لطالبات الصفوف (السابع، الثامن، التاسع) كانت على التوالي (1.93، 1.90، 1.89) سم، وبلغ المتوسط الحسابي للعينة ككل (1.91) وبذلك كانت أفضل نتيجة لطالبات الصف السابع.

يشير سلامة (2007) أن السعة الحيوية من أهم النواحي التي تقيس الكفاءة التنفسية وكفاءة وظائف الرئتين للأفراد، والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يعبر عن قدرة الجسم الهوائية.

والمتوسطات الحسابية لقياس Vo2max لطالبات الصفوف (السابع، الثامن، التاسع) كانت على التوالي (30.52، 29.49، 27.99) سم، وبلغ المتوسط الحسابي للعينة ككل (29.33) وبذلك كانت أفضل نتيجة لطالبات الصف السابع.

نذكر أن قدرات التنفس الهوائي تعتمد على كفاءة كل من الجهازين الدوري التنفسي من أجل الارتقاء بالمستوى، حيث تعمل اللياقة القلبية التنفسية cardio-respiratory fitness على توفير الأكسجين للعضلات العاملة، ويشتمل ذلك على مقدرة الرئتين على أخذ أكبر كمية من الأكسجين، ومقدرة القلب والجهاز الدوري على ضخ ونقل أكبر كمية من الدم المحتملة بالأكسجين إلى العضلات العاملة لكي يتم استخلاص الأكسجين هناك. حيث تعتبر القدرة الهوائية أفضل مؤشر للياقة القلبية التنفسية ويستدل عليها بالاستهلاك الأقصى للأكسجين Vo2max. (هزاع، 2007)

وتتفق هذه النتائج مع ما ذكره "مفتي ابراهيم حماد" (2004)حيث يشير الى ان اللياقة القلبية التنفسية تتطلب لياقة كلا من عضلة القلب والاوعية الدموية والجهاز التنفسي وان ممارسة التمرينات الهوائية بانتظام هي أفضل وسيلة لتطوير وتحسين الأجهزة الفسيولوجية وهذا التحسن ضروري لأحداث تطور في معدل الحد الأقصى لاستهلاك الاكسجين.

والمتوسطات الحسابية لقياس نسبة كسجين الدم لطالبات الصفوف (السابع، الثامن، التاسع) كانت على التوالي (88.74، 86.54، 85.90) سم، وبلغ المتوسط الحسابي للعينة ككل (87.07) وبذلك كانت أفضل نتيجة لطالبات الصف التاسع.

يؤكد عبد الحق (2010) على أن للياقة البدنية بعناصرها الرئيسة أهمية أساسية عند ممارسة أي نشاط بدني حيث تعتبر حجر الأساس لممارسة جميع الأنشطة البدنية باعتبارها أحد أوجه اللياقة الشاملة، وهذا ما أكد عليه العلماء سواء في المدارس الغربية أو الشرقية مثل Platonov (1994) Shepherd(1999).

فيسعى كل إنسان للوصول إلى أفضل قدر ممكن من اللياقة البدنية كي يتمكن من مقاومة صعوبات الحياة الصحية منها والعملية لما لها من أهمية كبيرة على حياة الفرد حتى أصبحت نسبة كبيرة من المجتمعات تمارس النشاطات الرياضية بحالة دائمة ومستمرة دون انقطاع. (الريضي، 2004)

كما يشير علاوي ورضوان (2000) إلى أن اللياقة البدنية كانت ومازالت أحد الأهداف الهامة للتربية البدنية، كما أن قياسها وطرق تنميتها من الموضوعات التي شغلت اهتمامات المجتمعات، ويذكر أرمورو وجاكسون (2002) أن اختبارات اللياقة البدنية عنصر مهم في معظم برامج التربية البدنية، لأنه يوفر معلومات كافية نستطيع من خلالها أن نفسر نتائج الاختبارات.

5- الاستنتاجات

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة 0.05 في مستوى اللياقة البدنية لدى طالبات المرحلة المتوسطة (السابع، الثامن، التاسع) تبعا لمتغير الصف.
- السعة الحيوية من أهم النواحي التي تقيس الكفاءة التنفسية وكفاءة وظائف الرئتين للأفراد، والحد الأقصى لاستهلاك الأكسجين يعبر عن قدرة الجسم الهوائية.
- اللياقة البدنية كانت ومازالت أحد الأهداف الهامة للتربية البدنية.

- إن اختبارات اللياقة البدنية عنصر مهم في معظم برامج التربية البدنية، لأنه يوفر معلومات كافية نستطيع من خلالها أن نفسر نتائج الاختبارات.
- إن للياقة البدنية بعناصرها الرئيسة أهمية أساسية عند ممارسة أي نشاط بدني.
- اللياقة القلبية التنفسية تتطلب لياقة كل من عضلة القلب والاوعية الدموية والجهاز التنفسي وان ممارسة التمرينات الهوائية بانتظام هي أفضل وسيلة لتطوير وتحسين الأجهزة الفسيولوجية.
- تعتبر القدرة الهوائية أفضل مؤشر للياقة القلبية التنفسية ويستدل عليها بالاستهلاك الأقصى للأكسجين Vo2ma.

6- التوصيات

- اجراء دراسات خاصة بالإناث وأخرى للذكور مشابهة لهذه الدراسة والتطرق بالدراسة إلى صفوف أخرى، وبمتغيرات مختلفة.
- استغلال حصص التفريغ الرياضي داخل المدرسة وذلك بغية تحسين اللياقة البدنية عند الطالبات.
- توعية طالبات المدارس بشكل عام نحو ممارسة النشاط الرياضي لتحسن اللياقة البدنية.
- اعتماد الاختبارات التي وضعتها الباحثة للمرحلة العمرية المتوسطة لما لها من أثر إيجابي على رفع مستوى عناصر اللياقة البدنية.
- الاهتمام برفع مستوى اللياقة التنفسية القلبية لطالبات المرحلة المتوسطة من خلال تمارين اللياقة الشاملة.

المراجع العربية

1. أبو صلاح، محمد لطفي. بناء مستويات معيارية لمستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المدراس الثانوية في محافظة طولكرم. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة النجاح الوطنية، فلسطين، 2011.
2. الجميلي، أثير محمد صبري؛ فسيولوجيا التدريب الرياضي، 2021.
3. أسعد، موفق. الاختبارات والتكتيك في كرة القدم. عمان، دار دجلة، 2009.
4. الريضي، كمال جميل. التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين. الطبعة الثانية، الجامعة الأردنية، الأردن، 2004.
5. الزعبي، عبد الحليم. بناء معايير وطنية لجائزة الملك عبد الله الثاني للياقة البدنية ودورها في تحقيق أهدافها من وجهة نظر القائمين عليها. أطروحة دكتوراه، الجامعة الأردنية، عمان، 2009.
6. الشوك، نوري إبراهيم. بعض المحددات الأساسية التخصصية لناشئ الكرة الطائرة في العراق بأعمار (14-16) سنة. أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، العراق،1996.
7. العجمي، شيخة حسن. بناء مستويات معيارية لتقييم مستوى عناصر اللياقة البدنية لدى تلميذات المرحلة المتوسطة في محافظة الحمدي بدولة الكويت، رسالة ماجستير غير منشورة، الجامعة الأردنية، الأردن، 2010.

8. العيسائي، خليفة بن سيف بن راشد. دراسة مقارنة للقياسات الجسمية والبدنية لناشئي اللعاب الجماعية في سلطنة عمان والأردن كمؤشر للانتقاء. رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، إربد، الأردن، 2007.
9. العيساوي، ماهر أحمد عاصي. اختبارات اللياقة البدنية. كلية التربية الأساسية، قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة المستنصرية، 2011.
10. الكيلاني، احمد عبد اللطيف. كرة القدم. دار الماليين، بيروت، لبنان ،1997.
11. باكير، محمد خالد. بناء مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للطلبة الذكور والمسجلين في مادة الإعداد البدني في كلية التربية الرياضية في الجامعة الأردنية. مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الإنسانية)، العدد 3، الأردن، 2011.
12. بسطويسي، أحمد. أسس ونظريات التدريب الرياضي. دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
13. حسنين، محمد صبحي؛ عبد المنعم، حمدي. الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم. مركز الكتاب للنشر، ط 1، القاهرة، 1، 1997.
14. حماد، مفتي إبراهيم. اللياقة البدنية الطريق إلى الصحة والبطولة الرياضية. دار الكتاب الحديث، القاهرة، 2004.
15. رضوان، محمد نصر الدين. قياس الجهد البدني. دار الكتب القاهرة، 1998.
16. سلامة، بهاء الدين. الخصائص الكيميائية الحيوية لفسيولوجيا الرياضة. الطبعة الأولى، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، 2007.
17. عبد المقصود، سيد. نظريات التدريب الرياضي، تدريب وفسيولوجيا القوة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996.
18. عبد الحق، عماد وشناعة؛ مؤيد ونعيرات؛ قيس والعمد؛ سليمان. مستوى الوعي الصحي لدى طلبة جامعة النجاح الوطنية وجامعة القدس. مجلة النجاح للأبحاث(ب)، العلوم الإنسانية، نابلس، 2012.
19. عصام، عبد الحق. التدريب الرياضي (نظريات وتطبيقات)، منشأة المعارف، 2000.
20. علاوي، محمد حسن؛ رضوان، محمد نصر الله. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
21. علاوي، محمد حسن. علم النفس الرياضي. دار الفكر العربي القاهرة، مصر،1985.
22. علاوي، محمد حسن؛ رضوان، محمد نصرالدين. اختبارات الأداء الحركي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، القاهرة،2001.
23. محمد، مصطفى السايح؛ محمد، صالح أنس. الاختبار الأوروبي للياقة البدنية يوروفيت، ط1، دار الوفاء الطباعة والنشر، مصر، 2009.
24. هزاع، محمد هزاع. وصفة النشاط البدني غرض تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة. المملكة العربية السعودية، كلية التربية جامعة الملك سعود، 2007.

المراجع الأجنبية:

1- Martin, GL, & Lumsden, J.A. (1987): Coaching an effecting behavioral approach, times mirror mod bay collage publishing.

مراجع شبكة الانترنت:

1- بن يوسف، وليد. محاضرات ألعاب القوى. (2017).

تأثير تدريبات بالاسلوب الهرمي الصاعد في بعض المتغيرات البايوميكانيكية وانجاز واثبي الطويل تحت 20 سنة

م.م عباس علي ناصر م.م اثير امين شياع م.م احمد هادي رحيم

ملخص البحث باللغة العربية

انبثقت مشكلة البحث من عدة محاور منها ضعف في الاداء المهاري اثناء اداء الوثبة وهذا الضعف ناتج عن عدم استخدام تمرينات بالاسلوب الهرمي (الصاعد) والتي تعتمد على التدرج في تحديد الشدة لكل واثب بشكل منفصل يعتمد على مستوى كل واثب مراعيا الزمن والمسافة, اما المحور الاخر فهو عدم اهتمام الكثير من المدربين بالجانب الفني للمسابقة ضمن الوحدات التدريبية بالمقارنة بالجوانب البدنية, وعدم ادراك اللاعبين لأهمية هذه التمرينات كمعرفتهم للتمرينات البدنية, ولغرض تطوير الاداء والانجاز في مسابقة الوثب الطويل عمد الباحثون لتطبيق تمرينات الاسلوب الهرمي على واثبي الطويل بطريقة عشوائية (القرعة) من مجتمع اندية كربلاء حيث قسم الواثبين الى مجموعتين(ضابطة وتجريبية) لكل مجموعة (5) واثبين, وكان الهدف هو تطوير الاداء الانجاز وبعد اجراء الاختبارات القبلية وتطبيق التمرينات المعدة من الباحثون لفترة (8) اسابيع وبوقع (3) وحدات اسبوعية، ومن ثم اجراء الاختبارات البعدية استنتجت الدراسة ان هناك تأثير لتمرينات الاسلوب الهرمي في تطوير بعض المتغيرات البايوميكانيكية وانجاز واثبي الطويل تحت 20 سنة.

Abstract

The effect of training with ascending hierarchical style in some biomechanical variables and the achievement of long jump under 20 years

By

Abbas Ali Nasir Atheer Amin Shia Ahmad Hadi Rahim

The problem of the research emerged from several axes, including a weakness in the skill performance during the performance of the jump, and this weakness resulted from not using exercises in a hierarchical manner (ascending), which depend on the gradation in determining the intensity for each jumper separately depends on the level of each jumper taking into

account time and distance, while the other axis is the lack of interest of many coaches in the technical aspect of the competition within the training units compared to the physical aspects, and the players not realizing the importance of these exercises as their knowledge of physical exercises, and for the purpose of developing performance and achievement in the long jump competition, the researchers deliberately applied the hierarchical style exercises to the long jumpers randomly from the population of Karbala clubs, where the jumpers were divided into two groups (control and experimental) for each group (5) jumpers, and after conducting the tribal tests and applying the exercises prepared by the researchers for a period of (8) weeks and signing (3) weekly units, and then conducting the post tests, it was concluded that, there is an effect of the hierarchical style exercises in the development of some biomechanical variables and the achievement of long jump under 20 years.

1- 1 مقدمة البحث واهميته

تعد مسابقات العاب القوى من المسابقات الفردية التي يتطلب الانجاز فيها قابليات بيو حركية ومتغيرات ميكانيكية خاصة لكل لحظة من لحظات الاداء ، ولا يخفى علينا بأنّ تحقيق الانجاز يأتي من تظافر الجهود في رفع مستوى القابليات البيو حركية وتحسين مستوى الاداء الفني والشروط الميكانيكية الخاصة بالمسابقة، ان القابليات البيو حركية من العناصر المهمة التي تلعب دورا فعالا في مسابقة الوثب الطويل ومن هذه القابليات البيو حركية السرعة الانتقالية (التعجيل) التي يحصل عليها الواثب من الركضة التقريبية وكذلك القدرة الانفجارية التي تؤثر في السرعة والارتقاء فضلا عن دور التوافق واهميته في تنسيق عمل اجزاء الجسم في كل خطوة من خطوات الاقتراب كما يظهر دوره بشكل كبير لحظة وضع قدم الارتقاء على لوحة الارتقاء.

تكمن اهمية البحث من بوضع اهم الحلول العلمية من خلال اعداد تدريبات الاسلوب الهرمي الصاعد التي تكون نظام تدريبي يسعى الباحث من خلاله الى تحسين الانجاز في مسابقة الوثب الطويل تحت 20 سنة، والوقوف على اهم المعوقات التي تحول من دون تقدم للواثبين، وتهيأت افضل السبل للتغلب على الصعوبات التي تواجههم في تحقيق الانجاز.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثون المتواضعة كونهم من الممارسين لرياضة العاب القوى ومطلعين على البطولات التي يقيمها الاتحاد العراقي لألعاب القوى ومطلعين على منهاج مدربي واثبي الطويل، لاحظوا ان هناك ضعف في انجاز واثبي الطويل حيث لا يرتقي الى المنافسة العربية والأسيوية ولا يبلي الطموح العراق في مختلف الفئات العمرية (الناشئين – الشباب –متقدمين) ولكلا الجنسين (ذكور- اناث) وهذا الواقع لمستوى الانجاز يتطلب ايجاد حلول جديدة تساعد في تطوير

الانجـاز، ومـن هـذا المنطلـق ارتـأى البـاحثون الـى اعـداد تـدريبات بالأسـلوب الهرمـي المتصـاعد لـواثبي الطويـل لتطـوير بعـض المتغيـرات البايوميكانيكيـة وانجـاز واثبـي الطويـل تحـت 20 سـنة ويـرى البـاحثون ان هـذه الطريقـة لـم تسـتخدم مـن قبـل مـدربي الوثـب او قلـة اسـتخدامها حيـث يمكـن ان تعطـي هـذه التـدريبات ردود فعـل إيجابيـة فـي تطـويرالمتغيرات المدروسـة، خـدمتا منـا الـى بلـدنا العزيـز والعـاب القـوى بالخصوص ولكي نرتقي الى الإنجازات العربية والاسيوية والعالمي.

1-3 اهداف البحث

1- اعداد تدريبات الأسلوب الهرمي الصاعد لواثبي الطويل اندية كربلاء تحت 20سنة.
2- التعـرف علـى تـأثير تـدريبات الأسـلوب الهرمـي الصـاعد فـي بعـض القابليـات البايوحركيـة والانجاز واثبي الطويل اندية كربلاء تحت 20سنة.
3- التعرف على افضلية الفروق بين المجموعتين التجريبيتين في بعض القابليات البايوحركية والانجاز واثبي الطويل اندية كربلاء تحت 20سنة.

1-4 فرضا البحث:

1- لتدريبات الأسلوب الهرمي الصاعد تاثير في بعض القابليات البايوحركية والانجاز واثبي الطويل اندية كربلاء تحت 20سنة.
2- لتدريبات الأسلوب الهرمي افضلية على تدريبات الأسلوب الهرمي الصاعد لتأثير في بعض القابليات البايوحركيية والانجاز واثبي الطويل اندية كربلاء تحت 20سنة.

3-1-5 مجالات البحث

1-المجال البشري: واثبوا اندية محافظة كربلاء تحت 20سنة.
2-المجال الزماني: من (2020/1/2)الى (2021/10/20)
4- المجـال المكـاني: ملعـب كليـة التربيـة البدنيـة وعلـوم الرياضـية جامعـة كـربلاء والمركـز التـدريبي للاتحاد المركزي لألعاب القوى في محافظة كربلاء.

3- اجراءات البحث

3-1 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة لكونه المنهج الملائم لحل المشكلة المطروحة.

3-2 مجتمع وعينة البحث

اختار الباحثون واثبين اندية كربلاء لفئة تحت (20)سنة (2020- 2021) مجتمعا لبحثهم المتكون من (4) اندية, والبالغ عددهم (13) واثب, وبعدها تم سحب (10) واثبين من المجتمع ليمثل عينة البحث والتي سيجري الباحثون عليه بحثهم حيث تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع 5 واثبين لكل مجموعة.

3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

3-3-1 وسائل جمع البيانات:

استخدم الباحثون المقابلة والاستبانة والملاحظة والمصادر والمراجع والاختبار والقياس والتصوير الفيديوي والتحليل الحركي من اجل الانجاز.

3-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- جهاز ايفون 6 بلاس امريكي عدد (2).
- كومبيوتر نوع ph صناعة كورية.
- ميزان طبي.
- كامرة سوني يابانية الصنع عدد (1).
- برنامج تحليل (Kinovea).
- مقياس رسم بطول (1م) عدد (1).
- حواجز عدد (10)

3-4 اجراءات البحث

3-4-1 تجانس عينة البحث

بعد أن تم التعرف على القياسات التي تؤثر في متغيرات البحث المدروسة, والتي هي الطول والكتلة والعمر الزمني والتدريبي لما لها من علاقة بمتغيرات البحث قيد الدراسة اذ تم أجراء التجانس باستخدام اختبار ليفين بين أفراد العينة في هذه القياسات, وذلك لأجل ضبط المتغيرات البحثية التي تؤثر في التجربة ,وكذلك لإرجاع الفروق الى المتغير المستقل والجدول (1) يبين التجانس.

الجدول (1)

يبين تجانس العينة

Test of Homogeneity of Variances				
Factors	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
الطول	.122	1	6	.887
العمر التدريبي	1.000	1	6	.405
الكتلة	1.455	1	6	.284
العمر الزمني	.158	1	6	.856

من خلال الجدول (1) يمكننا ملاحظة قيمة (sig) ولجميع المتغيرات وهي اكبر من (0.05) وبذلك نقبل الفرض العدم الذي ينص على ان تجانس التباينات متساوية للعينة اي ان البيانات متجانسة.

3-4-2 تحديد متغيرات البحث :

من خلال اطلاع الباحثون ومراجعة المصادر العلمية الخاصة بمسابقات العاب القوى, ومن خلال مشكلة البحث والتي تتمثل في ضعف بعض المتغيرات او تأثير هذه المتغيرات على الاداء او لعلاقة المتغير المستقل

بهذه المتغيرات تم تحديد متغيرات البحث حيث حددت ثلاث قابليات بايوحركية (التعجيل – القدرة الانفجارية– التوافق).

3-4-3تحديد الاختبارات لمتغيرات البحث :

تعد الاختبارات من أهم وسائل التقويم الموضوعي للقدرات المتنوعة في المجال الرياضي, أذ يعرف الاختبار بأنه موقف يتم وضعه وتقنينه لإظهار سلوك معين كأن يكون سلوك مهاري او بدني بحيث يتطلب هذا السلوك تفاعل بين الشخص المختبر ومادة الاختبار [1]. اذ تم اجراء الاختبار وكالآتي:

- ❖ اختبار القابليات البايوحركية والانجاز
- ❖ الهدف من الاختبار: التعرف على مستوى الواثبين في المتغيرات والانجاز.

الادوات المستخدمة : كامرة تصوير، منصة قياس القوة، مقياس رسم، جفرة رملية، ساعة توقيت، صافرة.

طريقة الاداء :

لقد اجريت بطولة مصغرة للواثبين كل واثب يمنح ثلاث محاولات وتعتمد افضل محاولة في الانجاز لاستخراج القابليات البايوحركيية والانجاز.

3-4-4 الاختبارات القبلية :

قام الباحثون بأجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم الجمعة الموافق 5/ 7 /2020 الساعة الخامسة عصراً في ملعب الشباب الرياضي في محافظة كربلاء.

3-4-5 تكافؤ مجموعتي البحث :

لغرض الانطلاق من نقطة شروع واحدة لمجموعتي البحث عمل الباحثون على أيجاد التكافؤ في المتغيرات التابعة لمتغيرات وهي (طول الخطوة الاخيرة وزاوية الانطلاق وسرعة الانطلاق و توافق الدفع والانجاز) من خلال نتائج الاختبارات القبلية وبتطبيق القانون الاحصائي (أختبار T) للعينات المستقلة ,وكما مبين في الجدول (2).

جدول (2) يبين تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية ولجميع متغيرات البحث

ت	متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	Sig	نوع الدلالة
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	التعجيل	م/ثا	3.8775	.10689	3.9000	.8869	0.65	0.52	غير معنوي
2	القدرة الانفجارية	واط	2975.5	219.36	2963	233.14	0.11	0.90	غير معنوي
3	التوافق	ثانية	5.8500	.14514	5.8200	.12832	0.41	0.68	غير

[1] عبدالمنعم احمد جاسم الجنابي : اساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية ,ط1 ,القاهرة ,مركز الكتاب للنشر , 2019 .

معنوي									
غير معنوي	.094	2.418	.17557	5.8475	.17455	5.8600	متر	الانجاز	4

من الجدول (4) يمكن ملاحظة ان قيمة (sig) ولجميع متغيرات البحث هي اكبر من (0.05) وبذلك فأننا بصدد قبول الفرض العدم الذي يقول عدم وجود اختلاف بين درجات المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية وان الفروق غير معنوية, مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث

3-4-6 تطبيق التمرينات على عينة البحث:

1-المدة الزمنية لتنفيذ تمرينات البحث (9)أسابيع.

2-عدد الوحدات في الأسبوع(3) وحدات.

3-العدد الكلي للوحدات(24) وحدات تعليمية.

4- زمن التمرينات في كل وحدة (26- 36) دقيقة.

5- عدد التمرينات في كل وحدة تدريبية (2-4) تمرين.

6- استخدم الباحثون طريقة التدريب التكراري والشدة المستخدمة للتمرينات هي اقصى ما يستطيع اللاعب ادائه.

7- طبقت التمرينات في بداية القسم الرئيسي من الوحدة وفي فترة الاعداد الخاص واستمرت لغاية فترة المنافسات.

3-4-7 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات لجأ الباحثون لأجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث يوم (الجمعة) الموافق(7/ 9 / 2020) في تمام الساعة (السادسة عصراً) في ملعب الشباب مع مراعاة توفير نفس الظروف والشروط التي كانت في الاختبارات القبلية قدر الامكان ,مع الاعتماد على نفس الاجراءات التي تم الاعتماد عليها في الاختبارات القبلية.

3-5 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث برنامج (spss) الاحصائي واستعان بالوسائل الاحصائية الاتية :

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل ارتباط بيرسون
- اختبار ليفين
- اختبار T للعينات المستقلة
- اختبار T للعينات المترابطة

4-نتائج البحث ، عرضها ، تحليلها ، مناقشتها

4-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1-1 عرض وتحليل نتائج قياس المتغيرات البايوميكانيكية والانجاز (القبلي- البعدي) للمجموعة التجريبية.

للتعرف على نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لقابليات البايوحركية والانجاز, استعمل الباحثون اختبار(t) للعينات المتناظرة, كما هو مبين في الجدول(3).

ت	متغيرات البحث	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمة ت المحسوبة	Sig	نوع الدلالة
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	التعجيل	م/ثا	3.9000	.8869	3.4000	.0572	15.945	.001	معنوي
2	القدرة الانفجارية	واط	2963	233.14	3860	56.05	9.739	.002	معنوي
3	التوافق	ثانية	5.8200	.12832	4.8725	.2688	12.730	.001	معنوي
4	الانجاز	متر	5.8475	.17557	6.2475	.05058	4.079	.027	معنوي

من خلال الجدول (3) يمكننا ملاحظة ان المؤشرات الاحصائية لنتائج القياسات القبلية والبعدية لجميع متغيرات البحث المدروسة وللمجموعة التجريبية دلت على وجود فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعدية ولصالح القياسات البعدية بالنسبة للمجموعة التجريبية وما يؤكد ذلك هو قيمة (sig) المبينة في الجدول (3) ولجميع متغيرات البحث حيث كانت اقل من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك نقبل الفرض البديل والذي ينص على وجود فروق معنوية بين درجات القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي .

4-1-2 عرض وتحليل نتائج قياس القابليات البايوحركية والانجاز (القبلي- البعدي) للمجموعة الضابطة.

لغرض التحقق من فرض البحث قام الباحث بتحليل البيانات القبلية و البعدية باستخدام اختبار (t) للعينات المترابطة والجدول (4) يبين معنوية الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث المدروسة.

ت	متغيرات البحث	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة ت المحسوبة	Sig	نوع الدلالة
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	التعجيل	م/ثا	3.8775	.10689	3.7250	.07416	2.058	.132	غ معنوي
2	القدرة الانفجارية	واط	2975.5	219.36	3378.8	61.059	3.958	.029	معنوي
3	التوافق	ثانية	5.8500	.14514	5.5900	.17263	5.253	.013	معنوي
5	الانجاز	متر	5.8600	.17455	6.0150	.10847	2.418	.094	غ معنوي

من خلال الجدول (4) يمكننا ملاحظة ان المؤشرات الاحصائية لنتائج القياسات القبلية والبعدية ولمتغير والقدرة الانفجارية والتوافق دلت على وجود فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعدية ولصالح القياسات البعدية بالنسبة للمجموعة الضابطة وما يؤكد ذلك هو قيمة (sig) المبينة في الجدول (4) للمتغير المذكور حيث كانت اقل من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك نقبل الفرض البديل والذي ينص على وجود فرق بين درجات القياسين القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي اما فيما يخص متغيرات (زاوية الانطلاق وتوافق الدفع والانجاز) فلم تكن هناك فروق في هذه المتغيرات وما يؤكد ذلك قيمة (sig) لها اكبر من (0.05) وبذلك نرفض الفرض البديل ونقبل الفرض الصفري الذي ينص على عدم وجود فروق بين الاختبارات القبلية والبعدية لهذه المتغيرات.

4-1-3 عرض وتحليل نتائج قياس القابليات البايوحركية والانجاز(البعدية) بين المجوعة التجريبية والضابطة

جدول (5)يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية

ت	متغيرات البحث	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	Sig	نوع الدلالة
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
1	التعجيل	م/ثا	3.7250	.07416	3.4000	.0572	4.875	.016	معنوي
2	القدرة الانفجارية	واط	3378.8	61.059	3860	56.05	7.389	.005	معنوي
3	التوافق	ثانية	5.5900	.17263	4.8725	.2688	6.216	.008	معنوي
4	الانجاز	متر	5.8600	.17455	6.2475	.05058	3.303	.046	معنوي

من خلال الجدول (5) يمكننا ملاحظة ان المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات البعدية لجميع متغيرات البحث المدروسة وللمجموعتين التجريبية والضابطة ,دلت النتائج على وجود فروق معنوية بين القياسات البعدية ولصالح القياسات البعدية بالنسبة للمجموعة التجريبية وما يؤكد ذلك هو قيمة (sig) المبينة في الجدول (5) ولجميع متغيرات البحث حيث كانت اقل من مستوى الدلالة (0.05) وبذلك نقبل الفرض البديل والذي ينص على وجود فروق معنوية بين درجات القياس البعدي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ولغرض معرفة حقيقة الفروق لابد من الاشارة الى قيم الاوساط الحسابية للمجموعة التجريبية ولجمع متغيرات البحث المدروسة حيث جاءت قيم الاوساط الحسابية للتجريبية اكبر من اوساط القياس البعدي للضابطة ولجميع المتغيرات.

4-2 مناقشة النتائج

من خلال ما تم عرضهُ وتحليليهُ في الجداول(3 و 4) ثبت وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في القياسات القبلية والبعدية وفي جميع القياسات ولصالح المجموعة التجريبية ولجميع متغيرات البحث المدروسة وهذا ما يؤكد فرض البحث القائل بأنّ هناك تأثير لتمرينات بالاسلوب الهرمي (الصاعد والنازل) في بعض القابليات البايوحركية والانجاز لواثبي الطويل تحت 20سنة عينة البحث, وأثبت هذا التأثير هو تأثير إيجابي في هذه

المتغيرات وتبين نتائج اختبار عينة البحث وجود فروق معنوية في مجموعتي البحث وكانت الفروق لصالح المجموعة التجريبية ولجميع متغيرات والانجاز

من خلال العرض والتحليل للنتائج التي حصل عليها الباحث من القياس البعدي يتضح وجود فروق معنوية بين مجموعات البحث (التجريبية1، التجريبة2، الضابطة) في نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية1 (الاسلوب الهرمي الصاعد بقانون الطاقة الميكانيكية واستخدام مكمل (bcaa)) لمتغيرات السرعة (التعجيل) والقدرة الانفجارية والتوافق التي يعتمد انجازها بمقدار التحشيد الذي يستثيره الجهاز العصبي المركزي للوحدات الحركية الموجودة في عضلات الاجزاء التي تؤدي الواجب المطلوب وهذا ما يؤكده (أبو العلا احمد) "بالرغم من وصول العضلة الى اقصى انقباض لها فأن الجهاز العصبي لا يجند الالياف العضلية في الانقباض القصوي (100%) بالإمكان الوصول بتأثير التدريب ذا الشدد الاعلى الى الوحدات الحركية ذات العتبة الفارقة الاعلى، لذا يجب استعمال شدد عالية لكي تعبء الوحدات الحركية وذلك من خلال تكرارات قليلة تجنبا للتعب والاصابة"[19]، ان التدريب بالاسلوب الهرمي الصاعد بقانون الطاقة الميكانيكية واستخدام مكمل(bcaa) ساهم في زيادة التحشيد الالياف العضلية المشاركة في العمل من خلال الزيادة في الشدة مع التقليل من التكرار الامر الذي ادى الى تحسن كفاءة الجهاز العصبي في ارسال اشارات عصبية اكثر من اجل تحشيد وحدات حركية اكبر للمشاركة في العمل العضلي على النقيض من الاسلوب الهرمي النازل بقانون الطاقة الميكانيكية واستخدام مكمل (bcaa) الذي يركز على العمل بشدة قصويه نزولا الشدد اقل وهذا يبين الفرق في النتائج لصالح الاسلوب الهرمي الصاعد، اما التوافق فيعزو الباحث سبب الفرق في المعنوية لصالح الاسلوب الهرمي الصاعد الى ان العمل يكون معظمه متركزا بكفاءة الجهاز العصبي ودرجة التوافق العصبي العضلي ومستوى القوة العضلية و الاداء المهاري (التكنيك) وبعض العوامل الميكانيكية فعند القيام بالانقباض العضلي للعضلات العاملة سواء أكان هذا الانقباض مركزيا أو لا مركزيا وفقا لطبيعة عمل المفاصل، فأن الجهاز العصبي المركزي يرسل شحنات متتالية من السيالات الكهربائية حسب ترتيب زمني معين وعبر الأعصاب الحركية إلى الوحدة الحركية المتمثلة بالعضلات, ويكمن هذا الجهد بارتباطه بعمل الجهازين العصبي والعضلي ولمختلف العضلات سواء في الطرف السفلي أو العلوي والذي يعني توافق عضلياً عصبياً جيداً والذي يعد من العوامل التي تتأثر إيجابيا بالتدريب والانجاز[20].وهذا ما اكده عمار مكي في دراسته "أن التأثير المباشر في التوافق الحركي للمهارة لا يمكن أن يحدث من استقبال المعلومات وهضمها فقط بل عن طريق التدريب والممارسة الفعلية للأداء حيث تعمل الوسائل التعليمية على إكساب المتعلم صفة الإحساس والشعور بالمهارة الحركية من خلال الأداء الفعلي للمهارة الحركية"[21]، ان الاسلوب الهرمي الصاعد بقانون الطاقة الميكانيكية واستخدام مكمل (bcaa)ساهمت في تطوير قدرة التوافق من خلال تحفيز الجهاز العصبي المركزي مما يجعل عدد كبير من الخلايا العصبية تعمل وتغير توقيتات الاشارات العصبية الذاهبة الى

---

19 ابو العلا احمد: فسيولوجي التدريب والرياضة. ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2013، ص203-251.

.20 محمد عثمان: موسوعة العاب القوى. ط1 ، الكويت ، مطبعة الكويت 1990،ص120.

2 عمار مكي النجم: منهج تدريبي باستخدام جهاز مساعد على وفق متغيرات الانطلاق الميكانيكية وأثره في تطوير القدرة الانفجارية والانجاز لرماة الرمح للشباب, أطروحة دكتوراه, جامعة بابل, 2008, ص 34.

العضلات ذات العلاقة وبتعبير اخر يمكن القول انها تؤدي الى خلق نوع من التوقع للاعصاب مما يزيد التوافق العضلي، يؤكد ذلك ابو العلا انه "يزداد بكل تأكيد مستوى عمل الخلايا العصبية بعد كل تدريب للركض على المنحدر, وان الطرق المساعدة في الركض تجعل عضلات الرجلين اكثر فعالية وتجاوبا مع ردود الفعل الارضية"[22].

التركيز على تحديد هذه المهام الدقيقة التي يجب ان يقوم بها الواثب لابد ان تتم بالسماح له بالتركيز على نوعية الحركة . ولهذا فان الوحدات التدريبية يجب ان لا تعتمد على حجم التدريب الخاص (المنحدر، الحجل والقفز فوق الحواجز، والسحب بالمطاط) لانها تكون دائما ذات شدة قصوية، وعند استخدام هذه الوسائل يجب وضع نظم انتاج الطاقة في الحسبان لكي نصل الى عمليات التكيف المطلوبة، فمثلا عند التدريب على الاقتراب بالسرعة القصوى او فوق القصوى لعدد من التكرارات يجب اعطاء راحة مناسبة وكافية للتكيف مع اتجاه المثير، ومن اجل ذلك ارتبطت تدريبات السرعة فعالة بدرجة كبيرة بالمحافظة على تقصير زمن الاتصال بالارض.

ان التنوع في بناء التمرينات وطرائق تنفيذها قد ساهمت بشكل الفعال في تحسين مستوى الانجاز وهذا ما يؤكده (ابو العلا احمد)"بضرورة التعامل مع الرياضيين بتغيير طرائق تنفيذ التمرين من خلال استحداث اساليب وطرائق وتمرينات جديدة او التغيير في ترتيب التمرين وعدد المجموعات والتكرارات والشدد وغيرها"[23]. ان للتمرينات الخاصة " تأثيراً كبيراً في مدى إتقان الأداء المهاري إذ بدونها ليس هناك أداء عال أو انجاز، وهي بدورها تعمل على تطوير المجموعات العضلية المساهمة بالأداء"[24]، كما ان التمرينات التي تكون موجه نحو الشدة القصوية بشكل مقنن اعطت تكيفات الاجهزة الجسم افضل من الشدة التقليدية "ان مجموعة التمرينات او المجهودات البدنية الموجهة تؤدي الى احداث تكيف او تغير وظيفي في اجهزة الجسم الداخلية مما تساعد على تحقيق مستوى عالي في الانجاز الرياضي"[25]

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1- ساهمت تمرينات البحث في تحسين الجوانب المهارية لدى عينة البحث والانجاز.

2- ساهمت تمرينات البحث ومن خلال تنوع الوسائل المساعدة في تقبل أفراد العينة للتمرينات والرغبة في التدريب مما أدى الى تطوير متغيرات البحث المدروسة وتطوير الأداء.

---

[22] ابو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية. ، ط1 دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص193.

23 ابو العلا احمد: فسيولوجي التدريب والرياضة. ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2013.

[24] محمد عثمان: التدريب والطب الرياضي. الجزء الاول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2018.

[25] حسين علاوي عبد: تأثير تمرينات بالأسلوب الدائري المعدل في تطوير الـ (MAX LASS) وتحمل السرعة وتحمل القوة وانجاز 1500م متقدمين، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء، 2019.

5-2 التوصيات

1-إجراء دراسات وبحوث أخرى تتناول تمرينات بالاسلوب الهرمي باشكال اخرى وتطبيقها على فئات أخرى(ناشئين –متقدمين).

2-الاهتمام بتغير شدة التمرينات وفق اساليب الهرمية وإدراجها ضمن تدريبات الواثبين الشباب لأهميتها في الأداء لأنها من اهم المقومات.

المصادر:

- **ابو العلا احمد: فسيولوجي التدريب والرياضة. ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2013.**
- **حسين علاوي عبد: تأثير تمرينات بالأسلوب الدائري المعدل في تطوير الـ (MAX LASS) وتحمل السرعة وتحمل القوة وانجاز 1500م متقدمين، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة كربلاء، 2019.**
- **صريح عبد الكريم الفضلي ووهبي علوان البياتي: تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي، بغداد، مطبعة العكيلي، 2012.**
- **طلحة حسام الدين و اخرون: الموسوعة العلمية للتدريب. ط1 ، القاهرة , مركز الكتاب للنشر, 1997,.**
- **عبدالمنعم احمد جاسم الجنابي: اساسيات القياس والاختبار في التربية الرياضية. ط1 ,القاهرة ,مركز الكتاب للنشر , 2019.**
- **قاسم حسن حسين وايمان شاكر: الاسس الميكانيكية والتحليلية والفنية في فعاليات الميدان والمضمار. ط1، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر.**
- **محمد عثمان: التدريب والطب الرياضي. الجزء الاول، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2018.**
- **Dare,B& Kaetney ,B: speed training , Track Couch (103) ,1988. 8**
- **9 Mouchbahani, R& el at: Pulley systems in sport training modern Athlete and Coach, 2004**

ملحق (1) نماذج للتمرينات المستخدمة في البحث :

- **الركض نزولا من منحدر بطول 3م بزاوية ميل (6_10) درجة ولمسافة بين (5، 7، 10م) ثم الوثب من فوق حاجز بارتفاع (76، 84، 91، 99، 106 سم) والنزول في الجفرة الرملية.**
- **القفز على الحواجز بين (4، 5، 6، 7، 8، 9، 10 حواجز) وبارتفاع (76، 84، 91، 99 سم) بعد النزول من صندوق بارتفاع (10، 20، 30 سم).**

- **الحجل على الحواجز (4، 5، 6 حواجز) بارتفاع (76، 84، 91، 99سم) بعد النزول من صندوق بارتفاع (10، 20، 30 سم) بالرجل اليمين ومن ثم اليسار او بالعكس.**
- **الوثب من فوق حاجز واحد بارتفاع (76، 84، 91، 99، 106 سم) بعد النزول من صندوق بارتفاع (20، 30، 40، 50 سم) وبكلتا القدمين والنزول بالجفرة الرملية.**
- **الوثب الى صندوق بارتفاع (70، 80، 90، 100سم) بعد النزول من صندوق بارتفاع (20، 30، 40، 50 سم).**
- **النزول من صندوق بارتفاع (20، 30، 40سم) ثم الوثب فوق حاجز بارتفاع (76، 84، 91سم) ثم الوثب الى الصندوق والنزول منه والوثب فوق حاجز لاربع صناديق واربع** حواجز.

تأثير تدريبات وفق الزمن المستهدف ومكمل البنجر الاحمر في التحمل الخاص وإنجاز ركض 400م حرة تحت 20 سنة

م.م عباس علي ناصر م.م اثير امين شياع م.م احمد هادي رحيم

ملخص البحث باللغة العربية

تهدف الدراسة الى استخدام تدريبات وفق الزمن المستهدف لحمل التدريب وحسب معادلة العالم فرانك حيث يتم تقنين ثلاث مسافات حسب الزمن المستهدف لركض 400م حرة وهن (150م، 300م، 600م) لتطوير التحمل الخاص لتطوير انجاز ركض 400م حرة تحت 20 سنة. اذ تم تطبيق الدراسة على عينة البحث التجريبية الأولى تدريبات على وفق الزمن المستهدف حسب معادلة العالم فرانك بالإضافة الى جرعات من مكمل البنجر الأحمر والتجريبية الثانية على تدريبات على وفق الزمن المستهدف حسب معادلة العالم فرانك والعينة الضابطة اقتصرت على تدريبات المدرب فقط واستنتج الباحثون ان هناك فروق في قدرات التحمل الخاص وإنجاز 400م حرة لصالح العينة التي اخذت تدريبات على وفق الزمن المستهدف حسب معادلة العالم فرانك على العينة الضابطة التي طبقت تدريبات المدرب، وكان لمكمل البنجر افضلية المجموعة التجريبية الأولى على المجموعة التجريبية الثانية التي لم تعطى المكمل. واستنتج الباحثون ان تدريبات على وفق الزمن المستهدف حسب معادلة العالم فرانك التي طبقت من قبل افراد المجموعة التجريبية الثانية لتطوير التحمل الخاص وإنجاز 400م حرة أفضل من المجموعة التي طبقت تدريبات المدرب.

Abstract

The effect of training according to the target time and the supplement of red beet in special endurance and achievement of 400m freestyle running under 20 years

By

Abbas Ali Nasir Atheer Amin Shia Ahmad Hadi Rahim

The study aims to use exercises according to the target time to carry the training and according to the equation of the scientist Frank, where three distances are legalized according to the target time to run 400m freestyle and

they are (150m, 300m, 600m) to develop special endurance to develop the achievement of running 400m freestyle under 20 years. As the study was applied to the first experimental research sample, exercises according to the target time according to the scientist Frank's equation in addition to doses of red beet supplement and the second experimental exercises according to the target time according to the equation of the scientist Frank and the control sample was limited to the training of the trainer only. The researchers concluded that there are differences in Special endurance capabilities and the achievement of 400 m freestyle for the benefit of the sample that took training according to the target time according to the equation of scientist Frank over the control sample that applied the trainer's training, and the beet supplement had the preference of the first experimental group over the second experimental group that was not given the supplement. The researchers concluded that training according to the target time according to the scientist Frank's equation, which was applied by the members of the second experimental group to develop special endurance and achieve 400m freestyle, is better than the group that applied the trainer's training.

التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث.

1-2 المشكلة واهمية البحث:

تكمن مشكلة البحث في مستوى انجاز فعالية ركض 400م حرة تحت 20 سنة لا يحقق الطموح في الوصول الى المستويات العربية والاسيوية وكذلك قلة التخطيط في تحقيق رقم محدد وكيفية تحقيق الرقم المستهدف للعداء، وهذا يتطلب وضع حلول تدريبية من خلال استخدام تدريبات تعتمد على الزمن المستهدف الذي يراد تحقيقه، لذلك ارتأى الباحثون الى اعداد تدريبات الركض الخاصة بهذه المسابقة على وفق هذا الزمن حسب معادلة العالم فرانك بالإضافة الى تناول مكمل البنجر الاحمر، ويرى الباحثون ان هذه الطريقة لم تستخدم من قبل مدربي هذه الفعالية ويمكن ان تعطي ردود إيجابية في تطوير التحمل الخاص والانجاز لهذه الفئة.

ومن هنا تكمن اهمية البحث في توجيه انتباه مدربي فعالية 400م حرة للاعتماد على معادلة فرانك لتحقيق الزمن المستهدف، كمحك رئيسي لتحقيق زمن المستهدف للعدائين وباستخدام مكمل البنجر الاحمر في تغذية العدائين لما له من خصائص مساعدة لتحقيق الإنجاز مما يجعل عملية التدريب أكثر نجاحاً.

1-3 اهداف البحث:

هدفت الدراسة الحالية الى: -

1. اعداد تدريبات وفق الزمن مستهدف التحمل الخاص وإنجاز ركض 400م حرة تحت سن 20 سنة.
2. التعرف على تأثير التدريبات المعدة في التحمل الخاص وإنجاز ركض 400م حرة تحت سن 20 سنة
3. التعرف على الافضلية في التأثير بين تدريبات المجموعتين التجريبية والضابطة في التحمل الخاص وإنجاز ركض 400م حرة تحت سن 20 سنة
4. التعرف على فاعلية مكمل البنجر الاحمر في التحمل الخاص وإنجاز ركض 400م حرة تحت سن 20 سنة.

1-4 فرضا البحث:

1. للتدريبات المعدة وفق الزمن المستهدف ومكمل البنجر الاحمر تأثير ايجابياً في التحمل الخاص والإنجاز لمجموعات البحث الثلاث (الضابطة، التجريبية الأولى، التجريبية الثانية) .
2. هناك افضلية في التأثير بين تدريبات المجموعات الثلاث في التحمل الخاص والانجاز ولصالح المجموعة التجريبية الأولى (التي استخدمت مكمل البنجر الاحمر).

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: عداؤو 400م حرة المشاركون في البطولات التي يقيمها الاتحاد العاب القوى تحت 20 سنة للموسم 2021-2022

1-5-2 المجال الزماني: لمدة (2021/10/26) ولغاية (2021/2/1).

1-5-3 المجال المكاني: ملعب الشباب الرياضي في محافظة كربلاء، ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الخاص بألعاب القوى في وزارة الشباب والرياضة في بغداد.

1-6 تحديد المصطلحات: -

1. مكمل البنجر الاحمر المركز: وهو مكمل غذائي لتعزيز القدرة على التحمل ويتكون من جذر البنجر الوحيدة التي تستخدم 100٪ بنجر ومزروع في الولايات المتحدة وغير معدّل وراثيًا، مستخرج بخبرة لأعلى معايير ضمان الجودة. ويسمى باللغة الإنكليزية (BeetElite).
2. الزمن المستهدف

هو افتراض زمن قصوى انجازي متوقع للمسابقة يعمل الباحثون على تحقيقه لعينة البحث من خلال التدريب عليه بشدد محددة وفقاً لهذا الزمن و لمسافات تدريبية خاصة بمراحل السباق [26].

والزمن الافتراضي للمسافات الجزئية و للفعالية يضعه المدرب أو الرياضي في ضوء الزمن المتحقق للإنجاز.

وتم استخدام معادلة العالم فرانك لتحقيق الزمن المستهدف من خلال التنبؤ بزمن ركض 3 مسافات وهن (150م، 300م، 600).

1-3 منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

[26] حسين علي حسن العلي و احمد بهاء الدين. تاثير تقنين حمل التدريب وفق الزمن المستهدف في تحمل السرعة الخاصة وإنجاز ركض (400)م حرة للمتقدمين: مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، مجلد14، العدد2 ج2، القادسية، المكتبة الرايضية، 2014، ص 213

استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجاميع الثلاث المتكافئة (المجموعة الضابطة، التجريبية أولى، تجريبية ثانية) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائته لطبيعة البحث وأهدافه وفرضياته.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

قام الباحثون بتحديد مجتمع البحث بعدائين اندية العراق البالغ عددهم (35) عداء الذين شاركوا في البطولات الرسمية التي يقيمها الاتحاد المركزي لألعاب القوى للموسم (2020-2021) موزعين على (15) ناديا، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة البسيطة وبلغ عددهم (17) عداء 400م حرة تحت 20 سنة وتم استبعاد عدائين وذلك الاخلال بإجراءات التكافؤ، وبذلك اصبح عدد العينة (15) عداء وبهذا تكون العينة قد شكلت ما نسبته (42.86%) من مجتمع البحث، وقسموا الى ثلاث مجاميع (ضابطة، وتجريبيتين ،أولى، ثانية) وقسموا بنفس الطريقة بواقع (5) عدائين لكل مجموعة.

3-2-1 تجانس العينة.

قام الباحث بأجراء القياسات لمتغيرات (الطول، الكتلة، العمر التدريبي) لأجراء عملية التجانس لأفراد عينة البحث؛ لما لهذه المتغيرات الدخيلة من تأثير في المتغيرات التابعة، وذلك من خلال استخدام القانون الاحصائي (ليفين) وكما مبين في جدول (1).

جدول (1)

يبين تجانس افراد عينة البحث في المتغيرات الدخيلة

المتغير	وحدة القياس	درجات الحرية بين المجموعات	درجات الحرية داخل المجموعات	قيمة ليفين للوسط الحسابي	مستوى المعنوي	نوع الدلالة
الطول	سم	2	12	0.006	0.994	غير معنوي
الكتلة	كغم	2	12	1.548	0.252	غير معنوي
العمر التدريبي	سنة	2	12	0.014	0.986	غير معنوي

يتبين من الجدول (1) ان جميع مستويات المعنوية لاختبار (ليفين) لمتغيرات الطول، الكتلة، العمر التدريبي اكبر من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على تجانس افراد العينة في هذه المتغيرات.

3-3 الوسائل والأجهزة والادوات المستخدمة في البحث.

جمع الباحثون المعلومات من خلال.

- الملاحظة.
- المقابلة.
- المصادر والمراجع.
- الاختبارت والمقاييس.

3-4 إجراءات البحث الميدانية.

3-4-1 تحديد الاختبارات البدنية لمتغيرات البحث:

تم اختيار الاختبارات من خلال اطلاع الباحثون على المصادر العلمية المتخصصة وبعد التشاور وعرضها على الخبراء. تم تحديد الاختبار للقدرة اللاهوائية:

- اختبار ركض 300 م من البدء العالي [27].
- اختبار الركض بالقفز لمسافة (200م) من البداية العالية (باوزنك)[28].
- اختبار ركض 450 متراً من البدء العالي[29].
- اختبار انجاز ركض 400 متر[30].

3-4-2 الاختبارات القبلية:

اجراء الباحثون الاختبارات القبلية على مجموعتي البحث التجريبيتين وتم اختبار ركض 350م من البداء العالي مع اختبار الركض بالقفز (200م) (باوزنك) يوم الاربعاء الموافق 2021/10/27، وتم اختبار انجاز 400م واختبار 300م في يوم الخميس الموافق 2021\10\28، في تمام الساعة 9 صباحاً. على ملعب الشباب في محافظة كربلاء المقدسة. وتم اجراء الاختبارات القبلية للعينة الضابطة بتاريخ 30-2020/21/31 الموافق يوم السبت والاحد في تمام الساعة التاسعة صباحاً، وعلى ملعب المدرسة التخصصية في وزارة الشباب والرياضة في محافظة بغداد.

3-4-3 إجراءات التكافؤ:

قام الباحثون بأجراء عملية التكافؤ بين المجموعات (التجريبيتين، الضابطة) بالاعتماد على نتائج الاختبارات القبلية لأفراد عينة البحث، من خلال استخدام القانون الاحصائي المعلمي تحليل التباين (F) للعينات المستقلة لثلاث مجاميع، كما مبين في الجدول (2).

جدول (2)

يبين تكافؤ مجاميع البحث الثلاث بالاختبارات والقياسات للمتغيرات قيد الدراسة

المتغيرات		وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
قدرات التحمل الخاص	تحمل السرعة	ثا	بين المجموعات	2.223	2	1.111	2.169	0.157	غير معنوي
		ثا	داخل المجموعات	6.147	12	0.512			
	تحمل القوة	ثا	بين المجموعات	1.429	2	0.715	2.663	0.110	غير معنوي
		ثا	داخل	3.220	12	0.268			

([1]) محمد صبحي حسنانين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية: لقاهرة، دار الفكر العربي،2001، ص254.

([28]) – محمد عبادي عبد : اثر تنمية التحمل الخاص في التحكم بخطوات الركض وانجاز 400 م حواجز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2003 ، صـ29 .

([29]) نقل عن آلاء فؤاد صالح الويس. تأثير تمرينات الهيبوكسيك في تطوير تحمل السرعة الخاصة وإنجاز ركض 400متر لعدائين بأعمار 17.18 سنة: رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2009، ص69.

([30]) القانون الدولي لالعاب القوى. ترجمة صريح عبد الكريم: بغداد، دار الضياء للطباعة، 2014، ص274.

		المجموعات						
	تحمل الأداء	ثا	بين المجموعات	1.143	2	0.572	2.610	0.115	غير معنوي
		ثا	داخل المجموعات	2.628	12	0.219			
الإنجاز		ثا	بين المجموعات	1.200	2	0.600	2.617	0.114	غير معنوي
		ثا	داخل المجموعات	2.752	12	0.229			

يبين الجدول (2) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية للمتغيرات قيد الدراسة التي خضع لها أفراد عينة البحث (المجاميع الثلاثة) لغرض اجراء عملية التكافؤ بين هذه المجاميع، إذ أظهرت النتائج من خلال استخدام القانون الإحصائي المعلمي (F) للعينات المستقلة بان مستويات المعنوية لجميع المتغيرات كانت اكبر من مستوى دلالة (0,05) وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المجاميع بنتائج الاختبارات القبلية مما يؤكد على تكافؤ افرادها في هذه المتغيرات.

3-4-6 التجربة الرئيسية:

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبلية ادخل الباحثون التدريبات التي أعدوها حسب الزمن المستهدف وفق معادلة العالم فرانك لعيني البحث التجريبيتين وتم حسب ما يأتي:

1. نفذت التدريبات في مرحلة الاعداد الخاص.
2. تم البدء بالتدريبات يوم السبت الموافق 20 / 11 / 2021.
3. خطط للتدريب مدة (8) أسابيع مستمرة ضمن البرنامج التدريبي.
4. عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواح (3 وحدات تدريبية) وبذلك كان العدد الكلي للوحدات التدريبية المعدة (24 وحدة).
5. كانت أيام التدريب: السبت، والاثنين، والأربعاء.
6. اختلف زمن أداء الوحدة التدريبية بحسب اهداف ومتطلبات كل وحدة وحسب احتياج العداء حيث بلغت بين (60 د) الى (101 د) وبلغ الجزء الرئيسي بين (25 د) الى (66 د)
7. وتم اعتماد تغير في حمل التدريب الرياضي (تموجية الحمل) بالشكل التموجي (2-1) وبطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة والتدريب التكراري
8. بلغت الشدة المستخدمة في تنفيذ التدريبات مابين (85% - 100%) من الحد الأقصى لقابلية العداء وعلى ضوء الاختبارات القبلية التي طبقت على عينة البحث.
9. تراوحت فترات الراحة بين التكرارات من (1- 4) دقيقة وبين التمرينات والمجموعات من (2-15) دقيقة.
10. تم الانتهاء من تنفيذ التدريبات المعدة في المنهج التدريبي يوم الاربعاء الموافق (2022/1/12).

3-4-7 الاختبارات البعدية:

اجرا الباحثون الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تنفيذ التدريبات التي اعدوها والتي أدرجت ضمن المنهج التدريبي، وتم اختبار ركض 350م من البداء العالي مع اختبار الركض بالقفز (200م) (باوزنك) يوم

الاحد الموافق 2022/1/21، وتم اختبار انجاز 400م واختبار 300م في يوم الاثنين الموافق 2022\1\23 في تمام الساعة 9 صباحاً، على ملعب الشباب في محافظة كربلاء المقدسة، وكان اختبار المجموعة الضابطة في يوم الأربعاء والخميس الموافق (24-2022/1/25) وبنفس ترتيب الاختبارات، وعلى ملعب المدرسة التخصيصية لألعاب القوى في مجمع الوزارة بمحافظة بغداد.

3-5 الوسائل الإحصائية: -

لقد استعان الباحثون بالحقيبة الإحصائية SPSS واختيار الوسائل ذات العلاقة بمقارنة النتائج في الاختبارات القبلية والبعدية.

4- عرض نتائج الاختبارت وتحليلها ومناقشتها:

يتضمن هذا الباب عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث من خلال اجراء القياس القبلي وتنفيذ التمرينات المعدة في البرنامج التدريبي خلال مدة التجربة الرئيسة واجراء القياس البعدي لعينة البحث، وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها في جداول توضيحية ثم معالجتها احصائيا للوصول الى النتائج النهائية لتحقيق اهداف البحث وفرضه.

4-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات القبلية والبعدية لقدرات التحمل الخاص والانجاز للمجموعة الضابطة.

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) نوع الدلالة لاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة لمتغيرات

المتغيرات		الاختبار	وحدة القياس	س-	ع	ف-	ع ف-	قيمةT المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
قدرات التحمل الخاص	تحمل السرعة	القبلي	ثا	41.1200	0.65632	0.90000	0.32055	2.808	0.048	معنوي
		البعدي	ثا	40.2200	0.37683					
	تحمل القوة	القبلي	ثا	36.2200	0.61400	0.55000	0.15811	3.479	0.025	معنوي
		البعدي	ثا	35.6700	0.64187					
	تحمل الأداء	القبلي	ثا	63.5000	0.30000	0.54000	0.18868	2.862	0.046	معنوي
		البعدي	ثا	62.9600	0.20736					
الانجاز		القبلي	ثا	55.4300	0.50200	0.63000	0.21190	2.973	0.041	معنوي
		البعدي	ثا	54.8000	0.33166					

تحت مستوى دلالة (0.5) ودرجة حرية (4)

يبين الجدول (3) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث قيد الدراسة التي خضع لها أفراد المجموعة الضابطة.

إذ أظهرت النتائج أن قيم الوسط الحسابي لمتغيرات تحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل الاداء والانجاز كانت اقل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي ، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح

البعدي كون أن هذه المتغيرات تكون قيمتها عكسية أي كلما قل الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل، لأنها تتعامل مع عامل الزمن بالقياس، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الإحصائي (T) للعينات المترابطة إذ كانت لجميع المتغيرات اقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين .

المناقشة:

من خلال عرض وتحليل النتائج في جدول (3) الخاص بالاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث قيد الدراسة للمجموعة الضابطة تبين وجود فروق بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثون هذه الفروق الى الاستمرار بعملية التدريب الرياضي اليومي لأفراد هذه المجموعة والذي تميز بالتنظيم الجيد لمكونات حمل التدريب الرياضي ومراعاة الفروق الفردية بين عدائي هذه المسابقة والتي ساهمت في اظهار الفروق بين افراد هذه المجموعة وهذا ما أشار اليه (السيد بسيوني مصطفى 1996) بأن التدريب البدني المنظم وفق برنامج معد على أسس علمية يؤدي إلى تطوير مختلف الصفات البدنية[31]. فضلا عن ان البرنامج التدريبي لأفراد هذه المجموعة كان يستهدف ويركز على القدرات الخاصة بالفعالية ومنها (تحمل السرعة، تحمل القوة، مؤشرات القدرة اللاهوائية) لما لها من دور في تحسين الإنجاز الرياضي وهذا ما اكدة (حسين علي العلي و عامر فاخر اشغاتي2010) ان التدريبات اليومية ما هي الا (تدريبات لغرض تحقيق هدف التدريب ويكون ذلك من خلال تنفيذ طرق وأساليب محددة، فضلا عن الوسائل المتبعة عند تنفيذ البرنامج التدريبي خلال مرحلة الاعداد المختلفة والموجهة للارتقاء بمستوى الإنجاز الرياضي. لذا (فان وتيج) يشير الى محتويات التدريب، فضلا عن وضع وتنظيم شكل التدريب بحسب الهدف الموضوع او المراد تحقيقه)[32]، وكذلك يشير (عادل تركي, 2009) "إن مجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية التي تستخدم في الوحدات التدريبية تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الانجاز الرياضي"[33]،

وهذا ما يؤكد تحسن افراد المجموعة الضابطة في هذه المتغيرات والتي تعد من القدرات الأساسية التي يحتاجها عداؤو المسافات القصير (السريعة) نسبيًا في الأداء العالي لتحقيق افضل انجاز.

4-1-2عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية لمؤشرات القدرة اللاهوائية والتعب والانجاز للمجموعة التجريبية الأولى استخدمت (تدريبات + مكمل البنجر الأحمر).

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والخطأ المعياري للفروق وقيمة t المحسوبة ومستوى المعنوية ونوع الدلالة الإحصائية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الاولى لمتغيرات البحث المدرجة.

([31]) سيد بسيوني مصطفى. أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مراحل سباق 100م عدو للناشئين: اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية، 1996، ص85.

([32]) حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي. مصدر سبق ذكره: 2010،ص19

[3] عادل تركي حسن الدلوي. مصدر سبق ذكره: 2009، ص2.

المتغيرات		الاختبار	وحدة القياس	س-	ع	ف-	ع ف-	قيمةT المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
قدرات التحمل الخاص	تحمل السرعة	القبلي	ثا	40.2220	0.87093	1.50200	0.21546	6.971	0.002	معنوي
		البعدي	ثا	38.7200	0.57619					
	تحمل القوة	القبلي	ثا	35.5000	0.47958	2.67000	0.22190	12.032	0.000	معنوي
		البعدي	ثا	32.8300	0.63812					
	تحمل الأداء	القبلي	ثا	62.9000	0.52915	2.26000	0.08124	27.819	0.000	معنوي
		البعدي	ثا	60.6400	0.53666					
الإنجاز		القبلي	ثا	54.7400	0.53666	1.92000	0.08000	24.000	0.000	معنوي
		البعدي	ثا	52.8200	0.57619					

يبين جدول (4) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد المجموعة التجريبية الاولى .

إذ أظهرت النتائج أن قيم الوسط الحسابي لمتغيرات تحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل الاداء والانجاز كانت اقل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي ، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي كون أن هذه المتغيرات تكون قيمتها عكسية أي كلما قل الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل ، لأنها تتعامل مع عامل الزمن بالقياس، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الإحصائي (T) للعينات المترابطة إذ كانت لجميع المتغيرات اقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين

4-1-3 عرض وتحليل نتائج اختبارات مؤشرات القدرة اللاهوائية والتعب والانجاز للمجموعة التجريبية الثانية.

جدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والخطأ المعياري للفروق وقيمة t المحسوبة ومستوى المعنوية ونوع الدلالة الإحصائية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية لمتغيرات البحث المدرجة.

متغيرات البحث		الاختبار	وحدة القياس	س-	ع	ف-	ع ف-	قيمةT المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
قدرات التحمل الخاص	تحمل السرعة	القبلي	ثا	40.4220	0.58951	0.88200	0.30107	2.930	0.043	معنوي
		البعدي	ثا	39.5400	0.39115					

	تحمل القوة	القبلي	ثا	35.6600	0.44497	0.86000	0.24000	3.583	0.023	معنوي
		البعدي	ثا	34.8000	0.46368					
	تحمل الأداء	القبلي	ثا	62.9300	0.53572	0.62000	0.18815	3.295	0.030	معنوي
		البعدي	ثا	62.3100	0.18166					
الإنجاز		القبلي	ثا	55.1400	0.38471	0.99000	0.24718	4.005	0.016	معنوي
		البعدي	ثا	54.1500	0.18028					

يبين الجدول (5) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث التي خضع لها أفراد المجموعة التجريبية الثانية .

إذ أظهرت النتائج أن قيم الوسط الحسابي لمتغيرات تحمل السرعة وتحمل القوة وتحمل الاداء والانجاز كانت اقل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي كون أن هذه المتغيرات تكون قيمتها عكسية أي كلما قل الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل، لأنها تتعامل مع عامل الزمن بالقياس، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الإحصائي (T) للعينات المترابطة إذ كانت لجميع المتغيرات اقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

4-1-4 المناقشة نتائج الاختبارات القبيلة والبعدية لمتغيرات البحث لمجموعتي البحث (التجريبية الأولى، التجريبية الثانية)

اولًا: مناقشة نتائج تحمل السرعة:

يتبن من خلال جدول (4) و(5) وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغير تحمل السرعة ولصالح الاختبار البعدي لأفراد المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية، ويعزو الباحثون هذا الفرق الى تاثير التدريبات المقننة بشكل علمي التي اعدها الباحثون جسب الزمن المستهدف حسب معادلة فرانك، التي طبقت على افراد المجموعة التجريبية الأولى والثانية من تدريبات الركض لتحمل السرعة بشكل عالي وهذا يتفق مع (مؤيد عبد الأمير علي) نقلن عن (Mekkelson) (ان رياضيي تحمل السرعة يجب ان يؤدوا تدريبات هذه القدرة بشكل عالي، حيث ان تحملها يجب ان يصل الى (85-90%) من اقصى معدل لضربات القلب)[34]. واستمر الباحثون بتطبيق هذه التدريبات طيلة فترة البحث باستخدام تطبيق الزمن المستهدف والتكيف على المسافات الأكثر أهمية (150م،300م،600م) في معادلة فرانك هذا كله أدى الى تطور افراد المجموعة التجريبية الأولى والثانية.

ويرى الباحثون هذا التطور الى التدريبات حسب الزمن المستهدف من خلال معادلة العالم فرنك الذي تم من خلاله تحديد شدة التمرين لكل عداء وكذلك الطريقة والأسلوب التدريبي الذي تم تنفيذ التدريبات لعدائي المجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية.

وكان لجرعات من مكمل (البنجر الاحمر) المعطاة الى افراد المجموعة التجريبية الأولى الدور الفعال في توسيع الاوعية الدموية وزيادة نسبة الاوكسجين للعضلات العاملة من خلال استقلاب النترات الموجودة

([34]) مؤيد عبد علي الطائي. التغذية والطاقة الحيوية: عمان، دار المنهجية للنشر والتوزيع، 2017، ص38.

في مكمل البنجر الاحمر الى أوكسيد النتريك، كل هذا كان له الدور في تطور مجموعة افراد المجموعة التجريبية الأولى في قدرة تحمل لسرعة، وهذا ما أكده (أيمن غنيم2019) "يشتمل الجسم على نظم مختلفة لإنتاج الطاقة السريعة او الطاقة البطيئة تبعا لاحتياجات العضلة وطبيعة الاداء الرياضي لذلك فان تدريب نظم انتاج الطاقة ورفع كفاءتها يعني رفع كفاءة الجسم في الاداء الرياضي"[35].

ثانيًا: مناقشة نتائج تحمل القوة ركض بالقفز (باوزنك) 200م:

يتبن من خلال جدول (4) و(5) وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار ركض بالقفز (باوزنك) 200م ولصالح الاختبار البعدي لكل من أفراد المجموعة التجريبية الأولى والثانية، ويعزو الباحثون هذا الفرق الى تأثير التدريبات المقننة بشكل علمي التي اعدها الباحثون وفق الزمن المستهدف حسب معادلة العالم فرانك ، التي طبقت على افراد المجموعة التجريبية الأولى والثانية ومنها تدريبات تحمل القوة، وهذا هذا ما أكده (تشارلز charges 1999) و (اكنسون Arkinson 2004) "ان عمليات التدريب الرياضي الحديثة تتكون من خطوات مسلسلة واعمال محددة هادفة ومتداخلة يعتمد كل مهنا على الاخر ويتأثر في خصائصه ومعطياته"[36]، ويرى الباحثون من خلال ما تقدم نستطيع القول بان سبب التطور في الاختبار البعدي لأفراد المجموعة التجريبية الأولى والثانية لمتغير تحمل القوة هو الاستخدام المنظم والمستمر في التدريبات التي اعدها الباحث المدمجة بالمنهج التدريبي لان عملية تدريب العدائين هي عملية منظمة ومستمرة تهدف الى الارتقاء بمستوى العدائين وتحقيق الإنجاز الرياضي.

وكذلك فعالية ودور مكمل البنجر الاحمر في توفير العناصر الضرورية لمزاولة النشاط لأطول مدة ممكنة مما يزيد من تحمل القوة لدى افراد المجموعة التجريبية الأولى، وهذا ما يتفق مع (محمد رضا إبراهيم ومهدي كاظم علي السوداني2013) " حيث أصبحت التغذية الرياضية في أيامنا لها الدور الفعال في عملية النجاح الرياضيين لتحقيق إنجازات عالية وتحطيم الأرقام القياسية التي لم تكن تحدث من قبل"[37].

ثالثًا: مناقشة نتائج اختبار تحمل الأداء:

تبين من خلال عرض وتحليل نتائج جدول و(4) و (5) وجود فروق معنوية بين القياسات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي ولمجموعتي البحث التجريبية الأولى والتجريبية الثانية ويعزو الباحثون هذا الفرق الى التدريبات المعدة بشكل علمي التي اعدها الباحثون وفق الزمن المستهدف حسب معادلة العالم فرانك، التي طبقت على افراد المجموعة التجريبية الأولى والثانية، حيث اشتمل التدريبات التي اعدها الباحثون على تدريبات تحمل السرعة وتدريبات التحمل فضلًا عن تدريبات تحمل القوة، هذا كله يساعد في تحسين التحمل الخاص مما ينعكس على تحمل الاداء العدائين لتحقيق الإنجاز في فعالية ركض 400م حرة ومن خلال معادلة العالم فرانك تم تقنين التدريبات على وفق أوقات المسافات الثلاث (150م، 300م، 600م) لتحقيق افضل أداء يؤدي الى تحقيق الإنجاز في الفعالية، وهذا ما أكده (محمد رضا إبراهيم ومهدي كاظم علي2013) (يعد التنويع في مفردات التدريب او متطلبات المناهج التدريبية من المبادئ المهمة والضرورية جداً لعملية التدريب المعاصر فمفردات او متطلبات مناهج التدريب المعاصرة هي في الحقيقة عبارة عن أداء

([35]) ايمن غنيم. مبادئ واساسيات الاعداد البدني: ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2019، ص95

([36]) Charles. Staley B, 1999; principles of Effective Training,; New York.

([37]) محمد رضا إبراهيم المدمغة ومهدي كاظم علي السوداني. مصدر سبق ذكره، 2013، ص357.

تدريبات او نشاطات بدنية مجهدة يقوم الرياضيون بتنفيذها وبصورة مستمرة، فمن خلال عملية التدريب الطويلة يمكن تحسين مستوى الإنجاز الرياضي)[38].

وكان هناك دور لجرعات من مكمل البنجر الاحمر المعطى لأفراد المجموعة التجريبية الاولى في تعزيز كفاءة العضلات العاملة وزيادة مقاومتها للتعب من خلال توفير الغذاء والاوكسجين للعضلات العاملة حيث يعمل المكمل على توسيع الاوعية الدموية مما يسمح بتدفق اكبر كمية من الدم الى العضلات، وعند توفر الاوكسجين والعناصر الضروري في العضلات يعمل على كفاءة أجهزة الجسم وإزالة مسببات التعب كل هذا يساعد ويسهل على العدائي المجموعة التجريبية الأولى التكيفات البدنية لأجهز الجسم الوظيفية وتحسين تحمل الأداء

4-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث قيد الدراسة لمجموعات البحث الثلاث.

جدول (6)

يبين قيم مصدر التباين ومجموع ومتوسط المربعات بين المجاميع وداخلها وقيمة F المحسوبة ومستوى المعنوية ونوع الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعات الثلاث.

المتغيرات		مصدر التباين	وحدة القياس	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
قدرات التحمل الخاص	تحمل السرعة	بين المجموعات	ثا	5.641	2	2.821	13.496	0.001	معنوي
		داخل المجموعات	ثا	2.508	12	0.209			
	تحمل القوة	بين المجموعات	ثا	21.172	2	10.586	30.708	0.000	معنوي
		داخل المجموعات	ثا	4.137	12	0.345			
	تحمل الأداء	بين المجموعات	ثا	14.323	2	7.162	59.023	0.000	معنوي
		داخل المجموعات	ثا	1.456	12	0.121			
الانجاز		بين المجموعات	ثا	10.186	2	5.093	32.201	0.000	معنوي
				1.898	12	0.158			

(38) محمد رضا إبراهيم المدامغة و مهدي كاظم علي. المصدر نفسه: ص 37.

يبين الجدول (6) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة التي خضع لها أفراد عينة البحث (المجاميع الثلاثة) لإيجاد الفروق بين المجاميع الثلاث بالاختبارات البعدية , إذ أظهرت النتائج من خلال استخدام القانون الإحصائي (F) للعينات المستقلة ان مستويات المعنوية لجميع المتغيرات كانت اقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين هذه المجاميع الثلاث بنتائج الاختبارات البعدية .

ولأجل التعرف على افضلية الفروق بين المجاميع الثلاث لجا الباحثون الى استخدام قانون L. S. D اقل فرق معنوي لاستخراج هذه الافضلية.

4-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفروق المعنوية للمجاميع الثلاث لبيان افضلية المجموعات لمتغيرات البحث قيد الدراسة

جدول (7)

يبين اقل فرق معنوي L .S .D لاستخراج افضل المجاميع

المتغيرات		المجاميع	وحدة القياس	الاوساط الحسابية	فرق الأوساط	مستوى المعنوية	دلالة الفروق
قدرات التحمل الخاص	تحمل السرعة	مج1 – مج2	ثا	38.7200 - 40.2200	1.50000	0.000	معنوي لـ مج 2
		مج1 – مج3	ثا	39.5400 - 40.2200	0.68000	0.037	معنوي لـ مج 3
		مج2 – مج3	ثا	39.5400 - 38.7200	-.82000	0.015	معنوي لـ مج 2
	تحمل القوة	مج1 – مج2	ثا	32.8300 - 35.6700	2.84000	0.000	معنوي لـ مج 2
		مج1 – مج3	ثا	34.8000 - 35.6700	0.87000	0.037	معنوي لـ مج 3
		مج2 – مج3	ثا	34.8000 - 32.8300	-1.97000	0.000	معنوي لـ مج 2
	تحمل الأداء	مج1 – مج2	ثا	60.6400 - 62.9600	2.32000	0.000	معنوي لـ مج 2
		مج1 – مج3	ثا	62.3100 - 62.9600	0.65000	0.012	معنوي لـ مج 3
		مج2 – مج3	ثا	62.3100 - 60.6400	-1.67000	0.000	معنوي لـ مج 2
الإنجاز		مج1 –مج2	ثا	52.8200 - 54.8000	1.98000	0.000	معنوي لـ مج

						2
	مج1–مج3	ثا	54.1500 – 54.8000	0.65000	0.024	معنوي لـ مج 3
	مج2 – مج3	ثا	54.1500 – 52.8200	-1.33000	0.000	معنوي لـ مج 2

يبين جدول (7) الأوساط الحسابية للمجاميع الثلاث وفروق الأوساط بين هذه المجاميع ومستوى المعنوية للاختبار الاحصائي L.S.D والدلالة الإحصائية لأفراد عينة البحث (المجاميع الثلاث) لأيجاد افضلية الفروق بينها بالاختبارات البعدية, إذ أظهرت النتائج من خلال استخدام القانون الإحصائي (L .S .D) ان مستويات المعنوية لجميع المتغيرات كانت اقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود افضلية بين هذه المجاميع بنتائج الاختبارات البعدية اذ كانت المجموعة التجريبية الأولى افضل من المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة، وافضلية المجموعة التجريبية الثانية عن المجموعة الضابطة.

المناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعات الثلاث لمتغير مؤشر القدرة اللاهوائية: – من خلال جدول(6) و(7) الخاص بنتائج الاختبارات البعدية للمجاميع الثلاث الضابطة والتجريبيتين (الأولى، الثانية) لمتغير البحث (تحمل السرعة) حيث تبين وجود فروق معنوية بين المجموعات الثلاث ولصالح المجموعة التجريبية الأولى ويعزو الباحثون افضلية المجموعة التجريبية الأولى عن المجموعة الضابطة الى تأثير التدريبات التي أعدها الباحثون وفق الزمن المستهدف و جرعات من مكمل البنجر، فالتدريبات التي اعدها الباحثون كانت مقننة حسب الزمن المستهدف ومخطط لها بحيث تحقق الزمن المستهدف وهذا ما اكده (احمد يوسف2014) "يعد التخطيط واحد من الإجراءات التنبئية التي تعتمد على الدراسات الكثيرة للواقع مع الاخذ بنظر الاعتبار الخبرات وما هو متوفر من إمكانات وقدرات وما يمكن تحقيقه لتحقيق هدف محدد، الا وهو اعداد الرياضيين للوصول الى اعلى مستويات الإنجاز"[39].

اما في متغير تحمل القوة وتحمل الاداء، تبين وجود فروق معنوية بين المجموعات ولصالح المجموعة التجريبية الأولى ويعزو الباحثون افضلية المجموعة التجريبية الأولى عن المجموعة الضابطة الى التدريبات التي أعدها الباحثون وفق الزمن المستهدف وجرعات من مكمل البنجر، حيث اشتمل تدريبات تحمل القوة على تدريبات في مقاومة وزن الجسم والاوزان ومقاومة الزميل وهذا ما أشار اليه (جمال صبري فرج 2012) "ان تدريبات القوة العضلية هو استخدام مقاومة للانقباض العضلي لبناء القوة والمطاولة اللاهوائية وحجم العضلات الهيكلية"[40]. ويرتبط المستوى العالي لتحمل القوة بقابلية العضلات على تحمل تراكم حامض اللاكيتك المؤدي الى حالة التعب، كما في سباق 400م حرة، وهذا ما أكده (محمد عبد الحسن2012) "ينبغي ان تكون التمرينات مقاربة لمستلزمات العمل العضلي العصبي والتمرينات الخاصة"[41]، حيث عمل الباحثون ان تكون التدريبات مقاربة الى أداء العداء في المنافسات لخدمة الإنجاز في ركض 400م حرة.

([39]) احمد يوسف متعب. مهارات التدريب الرياضي: عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2014، ص146.

([40]) جمل صبري فرج. القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث: عمان، دار دجلة، 2012، ص 337.

([41]) محمد عبد الحسن. علم التدريب الرياضي 111: ط2، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2012، ص17_18

اما في متغير الإنجاز كانت هناك فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية الأولى على حساب المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة الضابطة. ويعزو الباحثون افضلية المجموعة التجريبية الأولى عن المجموعة الضابطة الى التدريبات التي اعدها الباحثون وفق الزمن المستهدف لما تتميز به هذه التدريبات من تطور التحمل الخاص والقدرة اللاهوائية والتعب لما لهذه المتغيرات من أهمية في تحقيق الإنجاز وطبقت التدريبات بطريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري. وبنظام الطاقة اللاهوائي اللاكتيكي حيث يتم تأدية التدريبات بهذا النظام في ظروف عدم كفاية الاوكسجين مما يؤدي الى تكوين حامض اللاكتيك، كما أشار اليه (جمال صبري فرج2012) "ان هذا النظام ضروري للتدريبات التي يجب ان تنفذ خلال مدة أقصاها (30ثا- 3دقيقية) وهو النظام الرئيسي الذي يعتمد عليه جري مسافة(400م، 800م)"[42].

وكل مما سبق يتضح ان للتدريبات وفق الزمن المستهدف والتي تم تنفيذها بالطريقة الفتري مرتفع الشدة والتكراري التي تم تنفيذها من قبل المجموعة التجريبية الأولى، كان لكل من التدريبات ومكمل البنجر الأحمر الأثر الكبير في تطوير التحمل الخاص، هذا ما أدى الى افضلية المجموعتين التجريبيتين عن المجموعة الضابطة، حيث ان المجموعة التجريبية الثانية كان للتدريبات التي اعدها الباحثون دور في تطوير التحمل الخاص، كما ان المجموعة الضابطة لم تستخدم هذه التدريبات وان استخدمت بعضها يبقى الأسلوب والطريقة التي نفذت به التدريبات المجموعتين التجريبيتين (الأولى والثانية).

بالإضافة الى دور مكمل البنجر الأحمر الذي تم إعطائه الى المجموعة التجريبية الأولى وهذا ما أدى الى افضلية المجموعة التجريبية الاولى عن كل من التجريبية الثانية والضابطة في انجاز ركض 400م حرة.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

1. **التدريبات التي أعدها الباحثون على وفق الزمن المستهدف كان لها الأثر الكبير في تحسين التحمل الخاص وهذا ما أثبتته النتائج التي تم الحصول عليها.**
2. **ظهور تحسن في التحمل الخاص للمجموعة التجريبية الأولى بسبب التدريبات وفق الزمن المستهدف وجرعات من مكمل البنجر الاحمر.**
3. **ظهور تطور في مستوى انجاز ركض 400م حرة بسبب التدريبات وفق الزمن المستهدف حسب معادلة العالم افرانك لكل من العينتين التجريبيتين الأولى والثانية بشكل أفضل من تدريبات المجموعة الضابطة.**
4. **ظهر تباين في الإنجاز ركض 400م حرة و أفضلية المجموعة التجريبية الأولى التي تم إعطائها تدريبات مع مكمل البنجر الاحمر على التجريبية الثانية التي طبقت فقط تدريبات والضابطة التي طبقت على منهج المدرب من خلال المعنوية في الاختبار البعدي.**
5. **اثبتت نتائج هذه الدراسة فاعلية التدريبات وفق الزمن المستهدف مع مكمل البنجر الاحمر التأثير الواضح في تطوير التحمل الخاص وانجاز ركض 400 متر تحت 20 سنة.**

([42]) جمال صبري فرج. مصدر سبق ذكره: 2012، ص299.

5-2 التوصيات

1- اعتماد التدريبات التي أعدها الباحثون وفق الزمن المستهدف حسب معادلة العالم فرانك مع تناول مكمل البنجر الاحمر وحسب الجرعات المعتمدة في اعداد برنامج لتطوير التحمل الخاص لركض 400م حرة.

2- يوصي الباحثون باستخدام مكمل البنجر الأحمر للعدائين لما له من فائدة لمساعدة العدائين في اكمال تدريباتهم على أكمل وجه وبالشدة المطلوبة لتحسين الإنجاز.

3- إجراء بحوث تجريبية على تناول مكمل البنجر الاحمر لعدائي المسابقات للمسافات المتوسطة (800 متر , 1500 متر) وحتى المسافات الطويلة ايضا(3000متر الحرة ومنها 3000مترموانع، 5000متر , 10000متر)،لارتباط إنجازها بتحقيق أقل زمن ممكن.

4- استخدام مكمل البنجر الاحمر على فئات عمرية أخرى غير فئة تحت 20 سنة وفعالية أخرى وعلى جنس اخر.

المصادر

- احمد يوسف متعب. مهارات التدريب الرياضي: عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2014.
- ايمن غنيم. مبادئ واساسيات الاعداد البدني: ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2019.
- جمل صبري فرج. القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث: عمان، دار دجلة، 2012.
- حسين علي حسن العلي و احمد بهاء الدين. تاثير تقنين حمل التدريب وفق الزمن المستهدف في تحمل السرعة الخاصة وإنجاز ركض (400)م حرة للمتقدمين: مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية، مجلد14، العدد2 ج2، القادسية، المكتبة الرايضية، 2014.
- سيد بسيوني مصطفى. أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مراحل سباق 100م عدو للناشئين: اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية، جامعة الإسكندرية، 1996.
- القانون الدولي لالعاب القوى. ترجمة صريح عبد الكريم: بغداد، دار الضياء للطباعة، 2014.
- محمد صبحي حسنانين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية: لقاهرة، دار الفكر العربي،2001.
- محمد عبادي عبد : اثر تنمية التحمل الخاص في التحكم بخطوات الركض وانجاز 400 م حواجز ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2003.
- محمد عبد الحسن. علم التدريب الرياضي 111: ط2، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2012.
- مؤيد عبد علي الطائي. التغذية والطاقة الحيوية: عمان، دار المنهجية للنشر والتوزيع، 2017.
- نقل عن آلاء فؤاد صالح الويس. تأثير تمرينات الهيبوكسيك في تطوير تحمل السرعة الخاصة وإنجاز ركض 400متر لعدائين بأعمار 17.18 سنة: رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2009.
- Charles. Staley B, 1999; principles of Effective Training,; New York.

تأثير تمرينات مهارية في فاعلية الأداء الهجومي والدفاعي للاعبي سلاح الشيش الشباب

ا.د نادية شاكر جواد ا.د حاسم عبد الجبار صالح نبأ رياض احمد

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى اعداد تمرينات مهارية للأداء الهجومي والدفاعي للاعبي سلاح الشيش الشباب, التعرف على افضلية المجموعتين (التجريبية والضابطة) في فاعلية الأداء الدفاعي والهجومي للاعبي سلاح الشيش الشباب. تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي اندية محافظة كربلاء لسلاح الشيش فئة الشباب والبالغ عددهم (10) لاعبا، وتم اختيارهم جميعا للعينة وبأسلوب الحصر الشامل وتم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين عشوائيا (التجريبية، الضابطة) وبواقع (5) لاعبين لكل مجموعة، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة ذات القياس القبلي والبعدي، وهذا ما تراه ينسجم ويتطابق مع مواصفات بحثها وتحقيق اهداف دراستها. وقد توصل الباحثون الى ان للتمرينات المعدة تأثيرا إيجابي في تطور فاعلية الأداء الدفاعي والهجومي للاعبي سلاح الشيش, كذلك ان نسبة تطور فاعلية الأداء الدفاعي والهجومي بسلاح الشيش كانت أكبر في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

Abstract

The effect of skill exercises in the effectiveness of the offensive and defensive performance of young fencer players

By

Prof. Dr. Nadia Shaker Prof. Dr. Hassem Abdel-Jabbar Nabaa Riyad Ahmed

University of Kerbala / College of Physical Education and Sports Sciences

The research aims to prepare skill exercises for the offensive and defensive performance of young fencer players, to identify the preference of the two

groups (experimental and control) in the effectiveness of defensive and offensive performance of young fencer players. The research population was determined by the players of the Karbala Governorate clubs for the epee weapon, the youth category, which numbered (10) players. In the style of equal groups with tribal and remote measurements, and this is what you see consistent and consistent with the specifications of her research and the achievement of the objectives of her study. The researchers concluded that the prepared exercises had a positive effect on the development of the effectiveness of the defensive and offensive performance of the players of the epee weapon, as well as that the rate of development of the effectiveness of the defensive and offensive performance of the epee weapon was greater in the experimental group compared to the control group.

ويهدف البحث الى:

_ اعداد تمرينات مهارية.

_ التعرف على افضلية المجموعتين (التجريبية والضابطة) في فاعلية الأداء الدفاعي والهجومي للاعبي سلاح الشيش الشباب.

وتم تحديد مجتمع البحث بلاعبي اندية محافظة كربلاء لسلاح الشيش فئة الشباب والبالغ عددهم (10) لاعبا، وتم اختيارهم جميعا للعينة وبأسلوب الحصر الشامل وتم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين عشوائيا (التجريبية، الضابطة) وبواقع (5) لاعبين لكل مجموعة، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة ذات القياس القبلي والبعدي، وهذا ما تراه ينسجم ويتطابق مع مواصفات بحثها وتحقيق اهداف دراستها.

وقد توصل الباحثون الى الاستنتاجات الاتية:

_ان للتمرينات المعدة تأثيرا إيجابي في تطور فاعلية الأداء الدفاعي والهجومي للاعبي سلاح الشيش.

_ نسبة تطور فاعلية الأداء الدفاعي والهجومي بسلاح الشيش كانت أكبر في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

مقدمة البحث واهميته:

تعد الرياضة المنطلق الذي يعكس صور التقدم الحضاري والثقافي والاجتماعي والاقتصادي لتطور الدول وتسعى هذه الدول من خلال رياضييها الى تبليغ رسالتها الى سائر العالم مما دعا الى تقديم الدعم المتواصل لتطوير جوانب الرياضة النظرية والتطبيقية وارتباطها بالعلوم الاخرى من اجل تحقيق أفضل الانجازات للرياضيين.

ومما لا شك فيه ان علم التدريب الرياضي كان له الاثر الواضح في تطوير الإنجاز لمختلف الرياضات ومن هذه الرياضات هي لعبة المبارزة، وذلك من خلال دراسة الحركات والتمرينات الرياضية المختلفة وتطوير الاداء

الحركي وفقا للقوانين الميكانيكية فضلا عن تحديد نقاط الضعف في الاداء والعمل على تصحيحها ونقاط القوة والعمل على تطويرها من خلال وضع التمرينات المخصصة لها والتي تعمل على تطويرها وتحقيق الإنجاز.

ونلاحظ اهتمام فرق العالم بشكل كبير بالأعداد الدفاعي والهجومي وفاعلية ادائهم فيه لما له من دور فاعل على نتيجة المباريات، وذلك من خلال تحليل اداء لاعبيهم اثناء النزالات وتحديد الاداء الايجابي والسلبي لكلا نوعي المهارات في اللعبة (الهجومي والدفاعي)، والتي تكمن تدريباته بالصعوبة بالنسبة للمدربين واللاعبين على حد سواء، فقد تعددت المهارات الدفاعية المستخدمة والتي تعمل على منع اللاعب من التقدم واحراز لمسة، او شن هجوم مباغت للوصول الى الهدف وتحقيق لمسة، لذلك يعد زمن الاستجابة من الصفات التي يحتاجها لاعبي المبارزة.

ومن هنا تبينت اهمية البحث في تطوير مستوى لاعبي المبارزة الشباب من الناحية البدنية والحركية وفاعلية أدائهم الهجومي والدفاعي والوصل بهم الى مستويات عالية من خلال التمرينات المعدة.

مشكلة البحث:

لاحظ الباحثون من خلال متابعتهم مباراة للاعبي اندية كربلاء كونهم من المختصين والمهتمين بهذه اللعبة ان هنالك ضعف بأمكانيات اللاعبين في اداءهم مما ينعكس سلبا على ادائهم الهجومي والدفاعي، لذلك عمد الباحثون الى اعداد تمرينات مهاري لتجريبها على المتغيرات المدروسة من أجل معالجة الضعف الملاحظ وتطوير مستوى لاعبين سلاح الشيش الشباب.

يهدف البحث الى:

_ اعداد تمرينات مهارية للاعبي سلاح الشيش الشباب.

_ التعرف على تأثير التمرينات المهارية في فاعلية الأداء الهجومي والدفاعي للاعبي سلاح الشيش الشباب.

_ التعرف على افضلية المجموعتين (التجريبية والضابطة) في فاعلية الاداء الهجومي والدفاعي للاعبي سلاح الشيش الشباب.

فروض البحث:

_ هنالك تأثير ايجابي للتمرينات المهارية في تطوير فاعلية الاداء الهجومي والدفاعي للاعبي سلاح الشيش الشباب.

_افضلية المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة بالاختبارات البعدية في فاعلية الاداء الهجومي والدفاعي لعينة البحث المدروسة.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبوا سلاح الشيش لأندية محافظة كربلاء الشباب.

المجال الزماني: من 2020/2/17 ولغاية 2021/12/1.

المجال المكاني: قاعة المبارزة في مركز نادي الوحدة في محافظة كربلاء.

منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

أستخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئة (الضابطة والتجريبية) ذات القياس القبلي والبعدي، وهذا ما يروه ينسجم ويتطابق مع مواصفات بحثهم وتحقيق اهداف دراستهم.

الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:

الملاحظة والاستبانة والاختبار والقياس والمصادر العربية والصدرية الكهربائية وواقية الراس عدد (10) وبدلة عدد (10) وسلاح الشيش المبارزة عدد (10) وحامل ثلاثي للكاميرا عدد (1) والة تصوير نوع (sony) وجهاز حاسوب لابتوب (acer).

تحديد مفردات فاعلية الاداء الدفاعي والهجومي بالمبارزة.

تم تحديد مجموعة من المفردات الدفاعية والهجومية من قبل الباحثون بعد مراجعة المصادر والمراجع المتخصصة، وتم عرض استمارة استبيان على السادة المختصين لكي يتم تحديد صلاحيتها وتعديلها او اضافة ما يرونه ملائما، وقد جاءت جميع اجاباتهم بالموافقة أي ان قيمة كا^2 بلغت (12) وهي اكبر من الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1) والبالغة (3,84) ولجميع المفردات، مما يدل على صلاحية مفردات الاختبارات للقياس، مع استخراج الأسس العلمية لها، كما في الجدول (4).

جدول (4)

يبين صلاحية مفردات فاعلية الأداء الهجومي والدفاعي

ت	فاعلية الاداء	حالات اللعب الفعلي بالمبارزة	يصلح	لا يصلح
		الدفاع والهجوم		
1		صد الهجوم والحصول على نقطة		
2		التصدي للهجوم		
3		التوقيت المناسب للهجمة		
4		التسبب في حصول المنافس على عقوبة شخصية		
5		دفع المنافس الى فتح ثغرة واخذ لمسة		
6		مواجهة الهدف بشكل صحيح		
7	الايجابي	الخداع الناجح		
8		التحرك الصحيح اتجاه المنافس		
9		اجبار المنافس على القيام بهجوم سريع وغير صحيح ليقوم بالهجوم المضاد وتحقيق لمسه		
10		قصر زمن اداء الهجمة		

11		اخذ المكان المناسب		
12		ارغام المنافس على الوصول الى خط التنبيه		
13		التصدي للخداع		
14		الهجوم على الخطوط العليا واداء حركة الغطس واخذ لمسة		
15		التوقيت الصحيح لحركة المهاجم		
16		القيام بحركات دفاعيه صحيحة بالجسم مثل (التراجع_ الزوغان يمينا ويسارا)		
17		المتابعة الدفاعية		
18		متابعة حركة السلاح		
19		التغطية الصحيحة		
20		المتابعة الهجومية		
21		دفع المنافس الى فتح ثغرة في هجومه		
22		الدفاع الناجح		
23		استغلال ارتباك المهاجم بعد دفاع ناجح		
24		التوقع الصحيح لحركة المهاجم		
1		التصدي الفاشل للهجوم		
2		البطء في اداء الهجمة		
3		ارتكاب الاخطاء القانونية اثناء الهجوم		

4		القيام بهجوم مباشر عندما يكون نصل المنافس موجهه ومهدداً للهدف		
5	السلبي	المواجهة الغير صحيحة للهدف		
6		الخداع الفاشل		
7		عدم متابعة حركة المنافس		
8		التردد في اداء الهجمة		
9		عدم اخذ المكان المناسب		
10		دخول منطقة التنبيه		
11		التصدي الفاشل للخداع		
12		الرجوع الفاشل للوضع الرئيس		
13		عدم حساب مسافة التبارز		
14		عدم الرد المباشر بعد هجوم فاشل		
15		عدم المتابعة الدفاعية		
16		التصدي الفاشل للطعن		
17		التغطية الغير صحيحة		
18		عدم التحرك الصحيح اتجاه الهدف		
19		الحصول على عقوبة الانذار		

20		عدم اتقان الهجوم		
21		البطء في اداء الحركات الدفاعية		
22		عدم التوقع الصحيح لحركة المهاجم		

3-4-3 تحديد الدرجات لتقويم مفردات فاعلية الاداء الدفاعي والهجومي:

للتأكد من صحة الاستمارة وملائمتها لما وضعت من اجله، وكذلك مقدرتها على قياس فاعلية الاداء الدفاعي والهجومي للاعبي المبارزة عن طريق حساب النقاط في ضوء الاداء الايجابي والسلبي لكل لاعب اثناء اداءه في المباريات، تم اعداد استمارة* من خلال وضع قيم مفردات الاختبار للاحتساب من (1) الى (3) بحسب فاعليتها وتأثيرها في اللعب، وتم عرضها على الخبراء والمختصين، وقد تم احتساب قيمة (كا^2) لإجاباتهم وتم اختبار القيم التي حصلت على قيمة محسوبة اكبر من الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) والبالغة (3.84) ولجميع المفردات، كما في الجدول (5).

جدول (5)

يبين قيم فاعلية الأداء الهجومي والدفاعي للمبارزة

ت	فاعلية الاداء	حالات اللعب الفعلي بالمبارزة	القيم		
		الدفاع والهجوم	1	2	3
1		صد الهجوم والحصول على نقطة			
2		التصدي للهجوم			
3		التوقيت المناسب للهجمة			
4		التسبب في حصول اللاعب على عقوبة شخصية			
5		دفع المنافس الى فتح ثغرة واخذ لمسة			
6		مواجهة الهدف بشكل صحيح			

* ينظر ملحق (3).

7		الخداع الناجح			
8	الايجابي	التحرك الصحيح اتجاه المنافس			
9		اجبار المنافس على القيام بهجوم سريع وغير صحيح ليقوم بالهجوم المضاد وتحقيق لمسه			
10		قصر زمن اداء الهجمة			
11		اخذ المكان المناسب			
12		ارغام المنافس على الوصول الى خط التنبيه			
13		التصدي للخداع			
14		الهجوم على الخطوط العليا واداء حركة الغطس واخذ لمسة			
15		التوقيت الصحيح لحركة المهاجم			
16		القيام بحركات دفاعية صحيحة بالجسم مثل (التراجع_ الزوغان يمينا ويسارا)			
17		المتابعة الدفاعية			
18		متابعة حركة السهم			
19		التغطية الصحيحة			
20		المتابعة الهجومية			
21		دفع المنافس الى فتح ثغرة في هجومه			
22		الدفاع الناجح			
23		استغلال ارتباك المنافس بعد دفاع ناجح			
24		التوقع الصحيح لحركة المهاجم			
1	السلبي	التصدي الفاشل للهجوم			

2		البطء في اداء الهجمة			
3		ارتكاب الاخطاء القانونية اثناء الهجوم			
4		القيام بهجوم مباشر عندما يكون نصل المنافس موجهه ومهدداً للهدف			
5		المواجهة الغير صحيحة للهدف			
6		الخداع الفاشل			
7		عدم متابعة حركة المنافس			
8		التردد في اداء الهجمة			
9		عدم اخذ المكان المناسب			
10		دخول منطقة التنبيه			
11		التصدي الفاشل للخداع			
12		الرجوع الفاشل للوضع الرئيس			
13		عدم حساب مسافة التبارز			
14		عدم الرد المباشر بعد هجوم فاشل			
15		عدم المتابعة الدفاعية			
16		التصدي الفاشل للطعن			
17		التغطية الغير صحيحة			
18		عدم التحرك الصحيح اتجاه الهدف			
19		الحصول على عقوبة الانذار			
20		عدم اتقان الهجوم			
21		البطء في اداء الحركات الدفاعية			

22		عدم التوقع الصحيح لحركة المهاجم			

التجربة الاستطلاعية:

إن التجربة الاستطلاعية عبارة عن دارسة تجريبية أولية مصغرة ومشابهة للتجربة الرئيسة يقوم بها الباحث على كمية صغيرة قبل قيامه ببحثه، بهدف اختيار أساليب وأدوات البحث ويمكن من خلالها الحصول على كم ونوع جيد من الملاحظات المهمة، من اجل التعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه التجربة الرئيسية، ومدى كفاءة وصلاحية الاجهزة المستخدمة في البحث، وكذلك تهيئة وتوجيه فريق العمل المساعد وفقا لأهداف البحث، لذا اجرا الباحثون التجربة الاستطلاعية للوقوف على المعوقات التي ممكن ان تظهر بالبحث في يوم الثلاثاء الموافق (2021/3/16) على عينة تم اختيارها من مجتمع البحث والبالغ عددها (3) لاعبين، على ملعب قاعة نادي الوحدة.

وقد كان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:

_التأكد من ملائمة جميع الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

_تنظيم عمل فريق العمل المساعد.

_تحديد نسبة الشدد وفترات الراحة الملائمة بين كل تمرين واخر.

الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبار القبلي على افراد العينة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم الخميس الموافق (2021/4/1) في قاعة مركز شباب الوحدة في كربلاء المقدسة، من اجل استخراج النتائج اذ تم اجراء بطولة مصغرة بين اللاعبين وتم تصوير المباريات، مع تثبيت الظروف الزمانية والمكانية والادوات المستخدمة وفريق العمل المساعد* من اجل توفرها في الاختبارات البعدية.

التجربة الرئيسية:

بعد الانتهاء من تنفيذ القياس القبلي قام الباحثون باستخدام التمرينات المعدة ضمن البرنامج التدريبي* المخصص لهم، وتم حسب ما يأتي:

- **تمت المباشرة بإجراء البرنامج التدريبي يوم الاحد الموافق 2021/4/4.**
- **حددت مدة التجربة (8) أسابيع، إذ بلغت عدد الوحدات (24) وحدة تدريبية بواقع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع في أيام الأحد والثلاثاء والخميس.**
- **تم تطبيق التمرينات في مرحلة الاعداد الخاص.**

*** المدرب مصطفى علي لطيف.**

م.م.د مازن الكناني.

م.م.د ماجد محمد امين.

م.م محمد طالب.

المهندس قتيبة.

- استخدم الباحثون طريقة التدريب التكراري.
- كانت الشدة تتراوح ما بين (90-100%).
- فترات راحة تكون شبه كاملة للاستشفاء.
- يتم إعطاء التمرينات تحت اشراف المدرب.
- كان موعد انتهاء التجربة يوم الخميس الموافق (2021/5/27).

فيما طبقت المجموعة الضابطة برنامجها التدريبي المعتادة عليه وبنفس الزمن للمجموعة التجريبية.

الاختبارات البعدية:

تم اجراء القياس البعدي على نفس عينة البحث في اليوم الاربعاء الموافق 2021/6/2، مع مراعاة نفس الظروف والشروط في القياس القبلي والتصوير الفوري للمباريات.

الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية spss في معالجة النتائج للوصول إلى تحقيق أهداف البحث وفرضياته:

(الوسط الحسابي، الوسيط، t للعينات المستقلة والمترابطة، الانحراف المعياري، ليفين، اختبار كا^2، معامل الارتباط بيرسون)

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

يحتوي هذا الباب على النتائج التي توصل اليها الباحثون بعد اجراء الاختبارات القبلية والبعدية على افراد مجموعتي البحث وسوف يتم عرضها وتحليلها ومناقشتها، بعد ان تم تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحثون من اجل التعرف على تأثيرها في فاعلية الأداء الهجومي والدفاعي للاعبي المبارزة سلاح الشيش الشباب، وبعد ان تم معالجتها احصائيا وعرضها بشكل جداول من اجل ملاحظة الفروق ومقارنة بين نتائج الاختبارات في المتغيرات المدروسة للاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث، ثم مناقشتها من اجل تحقيق اهداف البحث واختبار فروضه.

عرض وتحليل نتائج الاختبارات في القياس القبلي البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

جدول (1)

يبين الجدول (1) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث لأفراد

المتغيرات	الاختبار	س-	ع	ف-	ع ف-	قيمةT المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
فاعلية الاداء	القبلي	3.288	1.117	-1.432	.308	-4.645	.010	معنوي
	البعدي	4.720	.669					

المجموعة التجريبية.

أظهرت نتائج الجدول (1) ان قيم الأوساط الحسابية لجميع متغيرات البحث كانت أفضل في القياس البعدي عن القياس القبلي، وهنالك فروق معنوية بين الاختبارين لصالح البعدي، وهذا ما اشارت الية مستويات الدلالة إذ كانت اقل من نسبة خطأ (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي للقياسين.

جدول (2)

يبن قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى ونوع الدلالة للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية البعدية.

المتغيرات	الاختبار	س‾	ع	ف‾	ع ف‾	قيمةT المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
فاعلية الاداء	القبلي	2.180	.738	.402	.077	5.232	.006	معنوي
	البعدي	1.778	.602					

أظهرت نتائج الجدول (2) ان قيم الأوساط الحسابية لجميع متغيرات البحث كانت أفضل في القياس البعدي عن القياس القبلي، وهنالك فروق معنوية بين الاختبارين لصالح البعدي، وهذا ما اشارت الية مستويات الدلالة إذ كانت اقل من نسبة خطأ (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي للقياسين.

مناقشة نتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

عندما نلاحظ الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الجدولين (1،2) للمجموعتين التجريبية والضابطة نلاحظ هنالك تطور حاصل في نتائج الاختبارات بالنسبة للمجموعة الضابطة ويعزو الباحثون السبب الى المنهج المقنن المتبع من قبل المدرب وهو امر حتمي ناتج عن التدريب والالتزام به[43] خاصة وهم شباب ويمتازون بسرعة الاكتساب مع استمرار المنهج لمدة شهرين وهذا زمن كافي لأحداث التغير بالنتائج، وكذلك الحال بالنسبة لأفراد المجموعة التجريبية يعزا سببه الى التمرينات المعدة من قبل الباحثون.

وان الفروق المعنوية الحاصلة في متغير فاعلية الأداء بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية تعزى الى التمرينات المعدة الذي لها تأثير كبير في تطور مستوى اللاعبين، مع اعداد اللاعبين بدنيا اذ ان الاعداد البدني له الدور الفعال في تطوير مستوى فاعلية الأداء والذي يعمل على تطوير العضلات العاملة في أداء اللاعبين ويمهد الطريق لاكتساب مهارات جديدة[44].

ويرى الباحثون ان هذه التغيرات الحاصلة في جميع الأوساط الحسابية والتي أدت الى تطور المتغيرات المبحوثة كان سببها استخدام التمرينات التي اعدت من قبل الباحثون وبالتالي أعطت مردودا أيجابيا في تحسين وتطوير مستوى أداء اللاعبين وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

عرض نتائج الاختبارات في القياس البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها.

1-علي بن صالح الهرهور: علم التدريب الرياضي، دار الكتب الوطنية، بنغازي، 1994، ص28.

2- علي حسن علوان: أثر تمرينات تحمل القوة بالتثقيل المطلق والنسبي في مؤشر النقل الحركي وفاعلية الأداء الدفاعي والهجومي للاعبي كرة اليد الشباب، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة_ جامعة كربلاء، 2018، ص79.

جدول (3)

يبين الجدول (3) قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى ونوع الدلالة وقيمة (t) المحسوبة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

من الجدولين (1) و(2) يبين وجود فرقٍ معنويٍ لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار

المتغيرات	المجموعة	س‾	ع	قيمةT المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
فاعلية الاداء	التجريبية	4.7200	.66858	7.312	.000	معنوي
	الضابطة	1.7780	.60210			

البعدي، ولكن بالمقارنة مع نسبة التطور الحاصلة وللمجموعتين نلاحظ ان النسبة هي اعلى للمجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة، والجدول (3) يبين وجود فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثون ان الفروق التي ظهرت في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة الى فاعلية التمارين المعدة من قبل المدرب وتطبيقها من قبل المجموعة.

اظهرت نتائج المجموعة الضابطة تطوراً الذي حدث في متغيرات البحث فاعلية الأداء الدفاعي والهجومي جاء نتيجة حتمية الاستمرار في التدريب، وكذلك فأن التدريب وبشكل مترابط يحسن الاداء المهاري فضلاً ويضيف (عبد علي نصيف) ان التمارين الرياضية المبرمجة لها اثر كبير في تطوير الاداء[45].

حيث ان التدريب الرياضي المنظم يؤدي الى زيادة كفاءة عمل الأجهزة الوظيفية وخاصة الجهازين العصبي والعضلي ويظهر ذلك بصورة مباشرة في قدرة العضلات على انتاج القوة مع زيادة سرعة الانقباض العضلي وهذا كله يصب في خدمة الأداء المهاري[46].

اما نتائج المجموعة التجريبية والتي استخدمت التمرينات المعدة من قبل الباحثون فأنها تظهر تطور وتحسين في النتائج ولجميع المتغيرات المدروسة، والتي كان لها الدور الإيجابي في هذا التطور وهذا ما يؤكده هارة " في هذه التمارين يتناسب مسار الحركة الأساس مع لعبة أو فعالية الرياضي، إن التمارين الخاصة ذات فاعلية كبيرة، ففي العاب رياضية كثيرة تكون حصتها في التدريب في مراحل البناء الأساسية والنهائية في تدريب المستويات العالية ولجميع فترات التدريب أكبر من التمارين الأخرى " [47].

وقد اظهرت النتائج تطورا في فاعلية الأداء الدفاعي والهجومي بالنسبة للاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، حيث ان التمرينات الموجهة والمقننة من حيث (الشدة والحجم والكثافة) أدت الى تطوير فاعلية الأداء الهجومي والدفاعي للاعبي المبارزة من حيث ضبط الأداء الحركي والمسارات الحركية الصحيحة، اذ ان (فاعلية الأداء المهاري لأي لعبة رياضية تعتمد على أساسا على

1-عبد علي نصيف: التعلم الحركي، ط3، الموصل، مطابع التعليم العالي والبحث العلمي، 1987، ص 260.

1-محمد حسن علاوي، أبو العلا عبد الفتاح: فسيلوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984، ص15.

2-هارة: أصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف، جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1975، ص90-91.

الاعداد البدني)[48]، وهذا ما عملت الباحث على استخدامه من خلال اعداد تمرينات متنوعة على رفع مستويات اللاعبين من خلال التدريب المستمر، فضلاً عن فاعلية التمرينات وإنسجامها مع أسلوب التدريب التكراري المتبع في البرنامج التدريبي، وهذا كان له الأثر الفعال في هذا التطور، وذلك يتفق مع ما أشار إليه (عبد الفتاح أبو العلا و أحمد نصر الدين) على أن تنمية وتطوير السرعة الحركية يجب أن يكون من خلال " إستخدام التدريب التكراري بحيث يؤدي اللاعب تمرينات ذات مقاومة أقل وسرعة عالية وتكون التمرينات بالشكل الطبيعي للمهارة نفسه، وأن تكون السرعة في أثناء التدريب قريبة من القصوى حتى يمكن بعد ذلك التدرج إلى الأداء بالسرعة القصوى، ويكون التدريب على الأداء باستخدام سرعات متغيرة " [49].

ويعزو الباحثون هذا التطور إلى تطبيق التمارين المعدة التي تشمل تمارين السرعة وسرعة الاستجابة معاً بكفاءة عالية و بشكل مندمج خلال العملية التدريبية، فضلاً عن شكل التمرينات التي أقترحها الباحثون والخاصة بطبيعة أداء المهارات وتنوعها وسهولة أدائها والتدرج في حمل التدريب خلال التجربة الرئيسة أدى إلى رفع المستوى بشكل ملحوظ حيث يشير (عبد الله صلاح الدين) إلى إن " التمارين الخاصة وهي التي تمثل الأشكال الأولى لحركات المبارزة والتي تطبق بصفة أقل بصورة تدريجية للمستوى الفني، ويكون أسلوب التمارين في أغلب الأحيان سريعاً وذلك ليتعود الجهاز العصبي والمفاصل والعضلات على ظروف الحركات الرياضية "[50]، ومن ناحية أخرى فقد حرص الباحثون على التنظيم العلمي والمدروس عند وضع فترات الراحة بين التمارين بحيث تكون كافية لإعادة بناء الطاقة مرة أخرى بحيث " لا تكون الراحة طويلة جداً حتى لا تؤدي إلى الاستشفاء الكامل ولا قصيرة جداً حتى لا تؤدي إلى التعب وانخفاض مستوى الإداء "[51]، التمرينات المقترحة وكفاءته العالية في تطبيقها من خلال خلق ظروف لعب تحاكي حركات التقدم والتقهقر والفتل للجهات المختلفة لتفادي حركات الخصم التي يقوم بها اللاعب خلال المنافسة والتدريب عليها ومراعاة متطلبات حمل التدريب خلال فترة تدريب استغرقت الشهرين أدى إلى إحداث أثر إيجابي على نتائج متغيرات البحث من خلال زيادة عمليات الكف والاستثارة للخلايا العصبية والتي ترتبط بالجهاز العصبي المركزي من خلال التبادلات السريعة والمتكررة لهذه العمليات وكذلك الاختيار الدقيق والتنظيم المستمر لعمل الوحدات الحركية، وبهذا فقد تم تحقيق أهداف البحث، وإن ذلك كان السبب في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة من خلال تطوير فاعلية الأداء الهجومي والدفاعي للاعبين الشباب في رياضة المبارزة.

3- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي التربوي، ط1، القاهرة، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، 2002، ص176.

[1]- أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصرالدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، ط2، 2003م، ص189- 191.

[2]- عبد الله صلاح الدين: المبارزة الحديثة لطلبة كليات التربية لرياضية، ج2، بغداد، مكتب الوطن للطباعة والترجمة والاستنساخ، 1989م، ص376.

[3]- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ط1، 2000م، ص251.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

_ان التمرينات المعدة بالجهاز المقترح تأثيراً ايجابي في تطوير فاعلية الأداء الدفاعي والهجومي بلاعبي سلاح الشيش.

_نسبة تطور فاعلية الأداء الدفاعي والهجومي بسلاح الشيش كانت أكبر في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

التوصيات:

_يوصي الباحثون استخدام التمرينات المعدة في بقية الأسلحة الأخرى.

-يوصي الباحثون بأجراء المزيد من الدراسات على متغير زمن الاستجابة مع الأسلحة الأخرى.

المصادر:

- فاطمة عبد مالح، ظافر ناموس الطائي: اساسيات تدريب رياضة المبارزة، ط1، بغداد، دار الاعصار للنشر،2014م.
- علي بن صالح الهرهور: علم التدريب الرياضي، دار الكتب الوطنية، بنغازي، 1994.
- علي حسن علوان: أثر تمرينات تحمل القوة بالتثقيل المطلق والنسبي في مؤشر النقل الحركي وفاعلية الأداء الدفاعي والهجومي للاعبي كرة اليد الشباب، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة_ جامعة كربلاء، 2018.
- عبد علي نصيف: التعلم الحركي، ط3، الموصل، مطابع التعليم العالي والبحث العلمي، 1987.
- محمد حسن علاوي، أبو العلا عبد الفتاح: فسيلوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984.
- هارة: أصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف، جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1975.
- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي التربوي، ط1، القاهرة، مؤسسة المختار للنشر والتوزيع، 2002.
- أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصرالدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، ط2، 2003م.
- عبد الله صلاح الدين: المبارزة الحديثة لطلبة كليات التربية لرياضية، ج2، بغداد، مكتب الوطن للطباعة والترجمة والاستنساخ، 1989م.
- عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ط1، 2000م.

تاثير تمرينات خاصه بجهاز مبتكر في تحسين المسار الحركي واداء مهارة الطلوع بالكب على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني

علي حسن نعمه مهدي أ.د.صريح عبد الكريم الفضلي أ.د. نادية شاكر جواد

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى تصميم وتصنيع جهاز مساعد لاداء حركة الكب على جهاز المتوازي بالجمناستك, اعداد تمرينات خاصه بالجهاز المبتكر لمهارة الكب بالجمناستك, التعرف على تاثير التمرينات الخاصه بالجهاز المبتكر في تحسين المسار الحركي لمهارة الطلوع بالكب على جهاز المتوازي بالجمناستك , التعرف على تاثير التمرينات الخاصه بالجهاز المبتكر على الاداء لحركة الكب على جهاز المتوازي بالجمناستك والتعرف على افضليه الفروق بين المجموعتين التجريبيه والضابطه في تحسين المسار الحركي ومستوى الاداء لمهارة الكب على جهاز المتوازي بالجمناستك بين الاختبارات القبليه والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة. استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبيه ذات القياسين (القبلي – البعدي) وهذا ما يراه ينسجم ويتطابق مع مشكلة بحثه وتحقيق أهداف دراسته. قام الباحثون بتحديد مجتمع البحث المتكون من لاعبي نادي كربلاء والبالغ عددهم (10) لاعبين وتم اختيار جميع اللاعبين كعينة للبحث و بطريقة الحصر الشامل، اذ شكلت عينة البحث نسبة (100%) من مجتمع البحث وهي نسبة قياسية وتم توزيعهم على مجموعتين تجريبية تتكون من (5) لاعبين ومجموعه ضابطة تتكون من (5) لاعبين. استنتج الباحثون ان هناك تأثير ايجابي للتمرينات الخاصه بجهاز مبتكر في تحسين المسار الحركي واداء مهارة الطلوع بالكب على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني.

Abstract

The effect of special exercises with an innovative device in improving the motor path and performing the skill of propping up on the parallel device in artistic gymnastics

By

Ali Hassan Nehmeh Prof. Dr. Sareeh Abdul Karim Prof. Dr. Nadia Shaker Jawad

The research aims to design and manufacture an auxiliary device to perform the pronation movement on the parallel gymnastics device, prepare special exercises for the innovative device for the pronation skill in gymnastics, to identify the effect of the exercises of the innovative device in improving the motor path of the pronation skill on the parallel gynecological apparatus, to identify the effect of the exercises for the innovative device on the performance of the pronation movement on the parallel gymnastics apparatus and to identify the preference of the differences between the experimental and control groups in improving the motor path and the level of performance of pronation skill on the parallel gymnastics apparatus between the pre and post tests of the experimental and control groups. The researchers used the experimental method in the manner of the two equal groups, the control and the experimental with two measurements (pre- and post-test), and this is what he deems consistent with the problem of his research and the achievement of the objectives of his study. The researchers identified the research population consisting of the Karbala club players, which numbered (10) players, and all players were selected as a sample for research and in a comprehensive inventory method, as the research sample formed (100%) of the research community, which is a standard percentage and they were distributed to two experimental groups consisting of (5) players and a control group consisting of (5) players. The researchers concluded that there is a positive effect of exercises for an innovative device in improving the motor path and performing the skill of pronation on the parallel device in artistic gymnastics.

1-1 مشكلة البحث

يلعب التقدم العلمي دوراً مؤثراً ومباشراً في دعم العملية التعليمية بالكثير من الاجهزة والوسائل التي تساعد المدرب واللاعب في تفعيل وتسريع العملية التعليمية . وان استعمال هذه الوسائل والاجهزة الحديثة تحرر المدرب والمربي من الاساليب المتبعة فضلاً عن الاقتصاد الكبير في الجهد والوقت تماشياً مع سرعة العصر ، وتعد الجمناستك احدى اهم الفعاليات التي زاد من تطورها وتطور مستوى الاداء هو استخدام الاجهزة والادوات المساعدة مع هذا فان جهاز المتوازي يعتبر من الاجهزة القليله والنادر وجود وسيله مساعدة بسبب ضيق مساحه الاداء فيها وهي بين البارين ووجودهما يعيق عادة وضع اداة مساعدة او جهاز مساعد

لكن بعد البحث و الدراسه ومن خلال خبره الباحث كونه لاعبا ومدرب جمناستك وجد الباحث ان هناك حركة يعاني من ادائها اللاعبين اثناء فترة تعلمها والتدريب عليها وهي حركة الكب على جهاز المتوازي والتي يمكن ان نضع لها جهازا يكون عمله فعال في تسهيل وتحسين اداء الحركه فجهاز المتوازي له بداية خاصه تستخدم في البطولات وهي مهارة الطلوع او الكب فتكمن اهميه هذه المهارة في التهيئة للحركات اللاحقه والتي تربط بالبدايه فكلما كانت حركه البدء مثاليه ومتقنه كان اداء الحركات اللاحقه اسهل كذلك هي ضمن متطلبات الاداء لدى اللاعب على الجهاز ولكون مهارة الكب حركة صعبه تحتاج الى اعداد بدني عال المستوى ومهاري وميكانيكي لتحسين المسار الحركي لها اثناء ادائها ولعدم وجود وسيلة مساعدة تضمن سلامه الاداء واللاعب وللضعف الموجود من النواحي البدنيه والمهاريه في اداء هذه المهارة لصعوبة ادائها لدى اللاعبين المبتدئين ولانها تحتاج الى المساعدة من قبل المدرب للاعب وهذا يحتاج الى جهد عال جدا كون الاوزان التي يتعامل معها المدرب اوزان عاليه لرفع اللاعب من اسفل الجهاز للاعلى ولاكثر من مرة ولاكثر من لاعب ولابد ان تتم الحركة بميكانيكية خاصه تضمن حصول زوايا في بعض اجزاء الحركة وحصول مد كامل في اجزاء اخرى في الجسم الذي ينتج عنه اقتصاد بالجهد والوقت وهذا ينعكس على المسار الحركي والاداء المثالي للاعب

ومن هنا ارتئ الباحث خوض تجربه ادخال جهاز مبتكر في عمليه تعليم مهارة الكب على جهاز المتوازي و ايجاد حلول لتسهيل عملية اداء هذه المهاره واعداد تمرينات خاصه ضمن الجزء الرئيسي من خلال تصميم جهاز مبتكر في تحسين المسار الحركي واداء مهارة الطلوع بالكب على جهاز المتوازي بالجمناستك للاقتصاد بالوقت والجهد على المدرب واللاعب باستخدام وسيله مساعدة تؤمن ميكانيكية الاداء والمسار الحركي المثالي وسلامه اللاعب واستعداده البدني والنفسي

1-2 اهداف البحث

يهدف البحث الى :-

1- تصميم وتصنيع جهاز مساعد لاداء حركة الكب على جهاز المتوازي بالجمناستك
2- اعداد تمرينات خاصه بالجهاز المبتكر لمهارة الكب بالجمناستك
3- التعرف على تاثير التمرينات الخاصه بالجهاز المبتكر في تحسين المسار الحركي لمهارة الطلوع بالكب على جهاز المتوازي بالجمناستك
4- التعرف على تاثير التمرينات الخاصه بالجهاز المبتكر على الاداء لحركة الكب على جهاز المتوازي بالجمناستك
5- التعرف على افضليه الفروق بين المجموعتين التجريبيه والضابطه في تحسين المسار الحركي ومستوى الاداء لمهارة الكب على جهاز المتوازي بالجمناستك بين الاختبارات القبليه والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

1-3 فروض البحث:-

يفترض الباحث :-

1- توجد فروق ذات دلاله احصائيه بين القياسين القبلي والبعدي في تحسين المسار الحركي واداء مهارة الطلوع بالكب على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني

2- توجد افضليه للتمرينات الخاصه بالجهاز المبتكر للمجموعه التجريبية على المجموعة الضابطة في تحسين المسار الحركي واداء مهارة الطلوع بالكب على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني

1-4 مجالات البحث العلمي

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي كربلاء بالجمناستك من المبتدئين الشباب

1-5-2 المجال الزماني : من 21-1-2021 ولغايه 15-2-2022

1-5-3 المجال المكاني : قاعه الجمناستك – منتدى شباب الحر الرياضي

منهج البحث واجراءاته الميدانيه

2-1 منهج البحث :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبيه ذات القياسين (القبلي – البعدي) وهذا ما يراه ينسجم ويتطابق مع مشكلة بحثه وتحقيق أهداف دراسته. حيث يرى (ابراهيم و مروان) ان منهج البحث هو "الطريقة التي يسلكها الباحث لتحقيق اهداف بحثه مستندا الى جملة مناسبة للكشف عن الحقيقة "[52] .

2-1-1 التصميم التجريبي المستخدم في البحث

استخدم الباحث التصميم التجريبي للمجموعتين المتكافئتين(التجريبية – الضابطة) ذات القباسين (القبلي – البعدي) لملائمته لطبيعة مشكلة البحث،وكما مبين بالجدول (1).

جدول (1)

يبين التصميم التجريبي للبحث

ت	اسم المجموعة	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي
1	المجموعة التجريبية	المسار الحركي ومستوى اداء حركه الكب على جهاز المتوازي رجال	التمرينات خاصه بالجهاز المبتكر	قياس المسار الحركي ومستوى اداء حركه الكب على جهاز المتوازي رجال
2	المجموعة الضابطة		المنهج المتبع من قبل المدرب	

2-2 مجتمع البحث وعينته

بسبب الضرف الراهن بوجود وباء فايروس كورونا ولحاجة الباحث لتحديد مجتمع واختيار عينه قام الباحث بتحديد مجتمع البحث المتكون من لاعبي نادي كربلاء والبالغ عددهم (10) لاعبين وتم اختيار جميع

[52] – ابراهيم ، مروان عبد المجيد ؛ طرق مناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية . ط1 .عمان : دار الثقافة للنشر والتوزيع .2002م ،ص91 .

اللاعبين كعينة للبحث و بطريقة الحصر الشامل، اذ شكلت عينة البحث نسبة (100%) من مجتمع البحث وهي نسبة قياسية وتم توزيعهم على مجموعتين تجريبية تتكون من (5) لاعبين ومجموعه ضابطة تتكون من (5) لاعبين ، واللاعبون جميعهم من الذكور الشباب ومن المبتدئين الذين لم يمارسوا اي مهارة على جهاز المتوازي مطلقاً، وقد اجرى الباحث تكافؤ على المجموعتين بعد اتمام ثلاثه وحدات تدريبيه لمهارة الكب ليكون لديهم معلومات عن المهارة والبدء من خط شروع واحد.

2-2-1 تجانس عينة البحث

قبل البدء بالتنفيذ ، لجا الباحث للتحقق من تجانس عينه البحث في المتغيرات التي تتتعلق بالقياسات التاليه وهي (الطول ، كتله الجسم، طول الاطراف السفلى ، عرض الخصر ، كما في الجدول (2)

جدول (2) يبين تجانس افراد عينه البحث

المتغيرات	وحدة القياس	درجات الحرية بين المجموعات	درجات الحرية داخل المجموعات	قيمة ليفين للوسط الحسابي	مستوى المعنوي	نوع الدلالة
العمر	سنه	1	8	-.577	.580	غير معنوي
الكتله	كغم	1	8	-.520	.617	غير معنوي
طول الاطراف السفلى	سم	1	8	-.881	.404	غير معنوي
عرض الخصر	سم	1	8	1.206	.262	غير معنوي

يتبين من الجدول (2) بان جميع مستويات المعنوية للاختبار الاحصائي (ليفين) كانت اكبر من مستوى دلالة (0.05) لجميع المتغيرات المبحوثة مما يدل على تجانس افراد المجموعتين بهذه المتغيرات .

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمه في البحث

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- الملاحظة والتجريب .
- المقابلة الشخصية .
- الاختبار والقياس
- استمارة تقييم اداء

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

- ✓ الجهاز المبتكر.
- ✓ حاسوب نوع (MSI) عدد(1).
- ✓ كاميرا تصوير عدد (3) نوع (NIKON) D7500 – Digital SLR Cameras – Nikon Middle East FZE و (EXILIM) EX-9.1 – 9.1 megapixel high-speed CMOS sensor; shoot up to 40fps وجهاز موبايل (Samsung galaxy note 8)

- ✓ حامل كاميرا ثلاثي عدد (2) مسند كاميرا عدد (1).
- ✓ جهاز المتوازي قانوني
- ✓ شريط قياس الطول (جلدي),(المتر وأجزاؤه).
- ✓ اقراص ليزرية عدد (5).
- ✓ ميزان طبي عدد (1)
- ✓ برنامج التحليل الحركي (tracker) اصدار 4.11.0 في 16 sep 2017

2-4 – منهجية البحث و اجراءاته الميدانية :

2-4-1 جهاز المقترح (الفكرة التصميم ومكونات الجهاز)

2-4-1-1 كيفية تصميم الجهاز المبتكر

بعد ان اينعت الفكره لدى الباحث والمشرفين تم تصميم الجهاز المبتكر بصورة مجسمه ووضع القياسات الصحيحة وبما يتناسب مع القياسات الجسميه الخاصه بافراد العينه ، وتم اختيار التصميم الواقعي للجهاز باستخدام برنامج تصميم (3D max) .

2-4-1-2 مكونات الجهاز المبتكر

اولا:- بدله الحمايه : وهو بدله يرتديها اللاعب تحيط حول اكتاف و خصر اللاعب يمر اسفل الفخذ ليشد الجسم من الوسط بالكامل ويتصل بالحبال المطاطية من الاعلى يحتوي على (14 حلقه) تثبت فيها الحبال المطاطية للتدرج في مستوى سهولة وصعوبه الاداء كذلك تؤمن للاعب الحمايه التامه وموزعه كالاتي 4 حول الخصر و 6 على الظهر 3 على الججانب الايمن و 3 على الجانب الايسر و 4 تحت الورك موزعة 2 على اليمين و 2 على اليسار كما موضح في شكل (1)

الشكل (1)

يوضح بدله الحمايه

ثانيا:- الحبال مطاطية : وهي حبال تختلف قابليه الطول والمط فيها تبعا للونها ومكان استخدامها في الجهاز المبتكر فيبدا من الضعيف وهو الاصفر يليه الاخضر فالاحمر والازرق والاسود واخيرا البنفسجي [53] ينظر جدول (3)، تربط بالبدله وتصل الى المتوازي لتربط به تساعد اللاعب على تقليل كتله الجسم بالتالي تقل القوة المؤثره ويزداد التعجيل حسب قانون نيوتن الثاني كما تربط ايضا حبال مطاطية بالعارضه المصنعه من قبل الباحث والتي تقع فوق راس اللاعب اذ تساعد هذه الحبال على سحب اللاعب الى الاعلى من خلال قابليه المط في الحبال المطاطية وتقليل كتله الجسم بالتالي تساعد اللاعب على النهوض بالكب فوق عارضتي المتوازي كما في الشكل (2)

جدول (3) يبين الوان الحبال المطاطية وشدتها

ت	اللون	شدة مقاومتها (%)
1	الاصفر	(25-30 %)
2	الاخضر	(30-50 %)
3	الاحمر	(50-70 %)
4	الازرق	(70-80 %)
5	الاسود	(80-90 %)
6	البنفسجي	(90-100 %)

الشكل (2)

يوضح الحبال المطاطيه

والوانها

ثالثا :- المقابض : عبارة عن شريط من الجلد السميك ينتهي بحلقتين يتم لفهما حول البار وتثبتان بخطاف الحبال المطاطية ويوضع مباشرتا خلف قبضتي اللاعب كما في الشكل (3)

[53] - احمد عبد الحميد عماره، حسام الدين مصطفى: اسس التدريب في المصارعة،ط1، الاسكندرية، دار الوفاء، 2009،ص133.

الشكل (3)

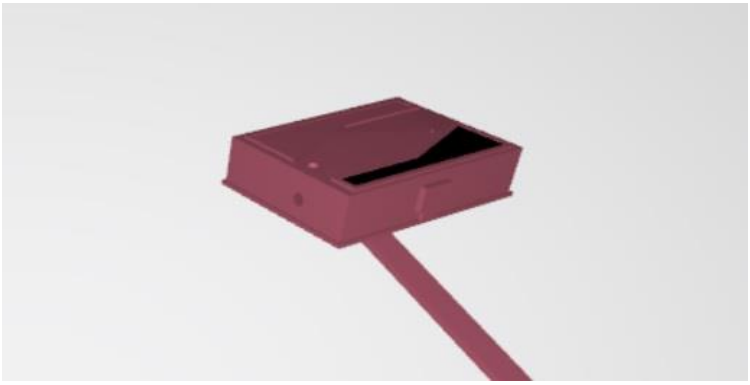
يوضح المقابض

رابعا :- عارضه فوق المتوازي : هي عبارة عن قطعه من الحديد دائرية الشكل مجوفه تكون فوق جهاز المتوازي بارتفاع (2.5 م) تم صبغها باللون الازرق لتكون بلون جهاز المتوازي تثبت بواسطة اربعه براغي بطول 7 سم على جانبي جهاز المتوازي وتكون بالجانب الاخر من المستشعرات الصوتية والضوئية الغرض منها ربط الحبال المطاطية بواسطة حلقات تم لحامها لتحمل وزن جسم اللاعب و تساعدة على النهوض بالكب للاعلى بدلا من مساعدة المدرب للاعب ورفعه للاعلى باستخدام ذراعيه وكذلك توفر للاعب الحمايه اللازمة كما في الشكل (4)

شكل (4)

يوضح عارضه فوق المتوازي

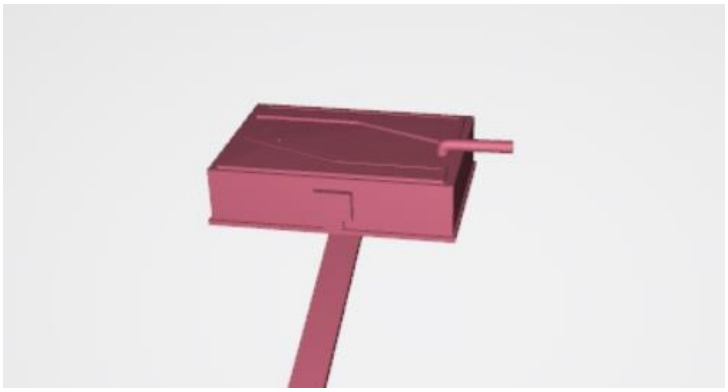
خامسا :- مستقبلات : وهي عبارة عن مستشعر للضوء يكون مواجها لاشعه الليزر القادمه من القطعه الثانيه من الطرف المقابل والمثبته بجهاز المتوازي بذراع قابل للحركه كما في الشكل(5)



الشكل (5)

يوضح المستقبلات المثبته على المتوازي

سادسا :- الباعث الضوئي: عبارة عن جهاز ليزري يتم تشغيله يدويا ويوجه باتجاه المستقبل الغرض منه هو اطلاق صوت تنبيه عند قطع اشعه الليزر الذي بدوره يعتبر هذا المنبه الصوتي ايعاز للاعب بالانتقال الى الجزء التالي من المهارة كما في الشكل (6)



الشكل (6)

الباعث الضوئي المثبت على جهاز المتوازي

يتم وصل جميع هذه القطع(مستقبلات، الباعث الضوئي) بجهاز واحد يحتوي على ذراع فيها مفاصل يتيح للجهاز الحركه باتجاه اعلى اسفل وللخلف والامام بحيث يقابل المستقبل جهاز الليزر في كل الاوضاع ويثبت على عمودي المتوازي بشكل متقابل وكما في الاشكال (7)(8)

الشكل (7)

يوضح شكل الجهاز وتركيبه من الجانب

يوضح مناطق وضع المستقبلات والباعث الضوئي على جهاز المتوازي

2-4-1-3 السلامة والامان للجهاز المقترح : قام الباحث بتاريخ 2021/1/12 باجراء تجربه استطلاعيه للجهاز المقترح بوجود الساده المشرفين لتحديد وتوفير مبدا السلامه والامان للجهاز المبتكر للتاكد من أمكانية أستخدام الجهاز المقترح دون الاضرار بسلامة اللاعب في تعلم مهارة الكب على جهاز المتوازي .

2-4- 1-4 مميزات الجهاز المبتكر

- الاستمرار باداء المهارة دون العودة الى الوضع الابتدائي لتكرار التمرين او الحركة
- يشعر اللاعب بالامان اثناء التعلق على عارضتي المتوازي
- لا يقل طول الحبال المطاطيه او يصبح تاثيره سلبي في جميع مراحل اداء الحركة لانه مثبت بطول محدد بمركز ثقل الجسم (الحوض)
- لايعيق المد والشد في مفصل الورك والركبه والقدم
- يوفر عنصر الاثارة والتشويق من خلال وجود المستشعرات الضوئية والصوتيه

2-4-2-2 اختبار حركة الكب على جهاز المتوازي

- توصيف الاداء الفني لحركة الكب

يقف اللاعب امام جهاز المتوازي وعند اشارة البدء يبدا :-

الجزء التحضيري : يمسك اللاعب العارضتين بذراعيه بوضع الاساس لاداء مهارة الكب باتساع الصدر من الاعلى وبذراعين ممدودتين ويدفع اللاعب الارض بالرجلين معا وهما مضمومتان ودفع الحوض وثني مفصل الورك ورفع اللاعب لرجليه لمسافه قليله عن الارض ويؤرجح الجسم للامام مع مد مفصل الورك للامام لايصاله الى المد الكامل وعند نقطه التوقف الامامية ثني مفصل الورك بسرعه حتى تقارب المشطين من العارضتين لاخذ وضع الكب الصحيح مع بقاء الذراعين ممدودتين والنظر باتجاه امام اعلى بين العارضتين

الجزء الرئيسي : يؤرجح اللاعب جسمه للخلف وهو في وضع الكب حتى مستوى الراسي ثم يمد مفصل الورك مع الدفع بالرجلين قريبا من العارضتين ثم توقف حركه مد مفصل الورك ليصل الى وضع السكون في الهواء بحيث يقل وزن الجسم على الذراعين ويصبح الجسم حرا في الهواء ويمتلك طاقه كامنه يدفع اللاعب العارضتين بذراعيه الممدودتين للاسفل ليرفع جسمه للاعلى مع قلب اليدين لتساعد على رفع الجسم للاعلى والوصول الى الاستناد فوق الجهاز

الجزء الختامي : بايقاف حركه المد تنتقل الطاقه الكامنه الى الطاقه الحركيه من الرجلين الى الجذع للذراعين وبذلك يصل اللاعب الى وضع الارتكاز الامامي وذلك بمد مفصل الورك للاستعداد للحركه التي تليها

- **تقييم الاداء الفني**

اعتمد الباحث على اراء السادة المشرفين واللجنه العلميه لاقرار الاطروحه وخبرته الباحث في اعداد وتصميم استمارة التقييم وتوزيع الدرجات على الاجزاء كل حسب استحقاق الجزء الخاص بالمهاره اذ يسمح لكل لاعب باداء الحركه مرتين فقط تؤخذ افضل محاولة ويتم تقييم الاداء من قبل المحكمين من (0-10) ويعطي للقسم التحضيري 3 درجات والقسم الرئيسي 5 درجات والقسم الختامي 2 درجه

2-4-3 التجربة الاستطلاعية للجهاز والتمرينات:

"تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من اهم الاجراءات التي يقوم بها الباحث قبل قيامه بالتجربة الاساسية لذلك فهي تعتبر تدريب عملي للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبارات لتفاديه مستقبلا"[54]. حيث اجري الباحث التجربة الاستطلاعية يوم الاربعاء 2021/4/21 في ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة على عينة من خارج عينة البحث وهي "تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الرئيسية (الاساسية)". [55] وتم التاكد من عدة اهداف رئيسية هي :

- التأكد من جاهزية الادوات ومدى صلاحية الجهاز المبتكر .
- التعرف على الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلا عن وقت الاختبارات الكلية.
- التعرف على اماكن التصوير وارتفاعات الكاميرات ووضوح الصور
- عينة البحث (مستوى سهولة وصعوبة الاختبارات).
- التعرف على الاخطاء التي قد تنشأ من أستخدام الجهاز المبتكر.
- ضمان سلامة اللاعب عند أستخدام الجهاز المبتكر.
- التعرف على الوقت اللازم لنصب الجهاز المبتكر
- التعرف على مدى ملائمة قياسات الجهاز المبتكر مع القياسات الجسمية للعينه.
- التعرف على امكانيه تطبيق التمرينات والزمن المحدد لكل تمرين

2-4-4 القياس القبلي :

اجرى الباحث القياس القبلي على عينة البحث البالغ عددها (10 لاعبين) بعد شرح مهارة الكب على جهاز المتوازي وعرضها على المجموعتين وتطبيقها من خلال اتمام ثلاثه وحدات تعليمية بدات بتاريخ 2021/7/25 كان الغرض منها البدء من خط شروع واحد كون المهارة لا يعرفها اللاعبين ولم يطبقونها سابقا فلذا اجرى الباحث ثلاثه وحدات تدريبيه تسبق القياس القبلي وتم تقييم الاداء للمهاره والمسار الحركي للاعبين وفي يوم الموافق 31 / 7 / 2021 في تمام الساعه الخامسه عصرا اجرى الباحث الاختبار القبلي في قاعه الجمناستك منتدى شباب الحر الرياضي .

2-4-5 تكافؤ مجموعتي البحث

حيث يرى (فاندالين ، 1985، ص341) انه لكي يستطيع إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي " وجب ان تكون مجموعات البحث متكافئة تماماً في جميع الظروف والمتغيرات عدا المتغير التجريبي الذي

---

[54] – المندلاوي ، قاسم (واخرون) ؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية . بغداد : دار الحكمة . 1989م، ص 107

[55] – محجوب ،وجيه ؛ البحث العلمي ومناهجه .بغداد .مطبعة وزارة التعليم العالي .2002م،ص42 .

يؤثر في مجموعات البحث" [56]. ولغرض التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث ، قام الباحث باجراء التكافؤ للمتغيرات التالية (اختبار اداء حركة الكب على جهاز المتوازي والمسار الحركي) وكما مبين في الجدول (4

الجدول (4) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات المدروسة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	س	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
اداء حركه الكب	درجه	تجريبية	3.0000	.61237	0.000	1.000	غير معنوي
		الضابطة	3.0000	.61237			

يبين الجدول (4) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية للمتغيرات قيد الدراسة التي خضع لها أفراد عينة البحث (المجموعتين الضابطة والتجريبية) لغرض اجراء عملية التكافؤ بين المجموعتين , إذ أظهرت النتائج من خلال استخدام القانون الإحصائي المعلمي (T) للعينات المستقلة ان مستويات المعنوية لجميع المتغيرات كانت اكبر من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين بنتائج الاختبارات القبلية مما يؤكد على تكافؤ افرادها في هذه المتغيرات ولم يحصل الباحث على نتائج للمسار الحركي كون المسار الحركي للاعبين كان مشتتا وغير مكتمل .

2-4-6 التجربة الرئيسية:

بعد استكمال الاجراءات التي تؤهل الباحث للقيام بتجربته الرئيسية ، قام الباحث بتطبيق التمرينات المعده من قبله باستخدام الجهاز المبتكر على المجموعة التجريبية بينما طبقت المجموعة الضابطة المنهج المتبع من قبل المدرب

اعتمد الباحث على وقت التمرين في وضع التمرينات للمهارات قيد الدراسة ، وتم تحديد (50) دقيقة لكل وحدة تعليمية بواقع ثلاثه وحدات تعليميه في الاسبوع ولمدة (6) اسابيع اذ اصبح مجموع الوحدات (18) وحدة تدريبيه حيث بدات اول وحدة تدريبيه الاحد بتاريخ 2021/8/1 واخر وحدة تدريبيه الخميس 2021/9/9 تم خلالها اعتماد الشرح المقدم من قبل المدرب لايضاح المهارة وكيفية تعلمها حسب المنهج المقرر لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة مع مراعاة مايلي :

- تعليم المجموعة الضابطة بالمساعدة اليدوية.
- تعليم المجموعة التجريبية باستخدام الجهاز المبتكر .اما عمل الباحث فكان مقتصرا على تهيئة الجهاز المبتكر للمجموعة التجريبية فقط ورفعها بعد الانتهاء من الوحدة التعليمية ومتابعة سير التجربة وضبط الزمن وعدد التكرارات والاشراف على سير العمل في جميع الوحدات التعليمية

[56] – فاندالين (1985م) ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس . محمد نبيل (وآخرون) (ترجمة) . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية ،1985،ص341.

2-4-7 القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ (18 وحده) تم فيها استخدام الجهاز والعمل عليه من قبل المجموعة التجريبية واعتمدت المجموعة الضابطة المنهج المتبع من قبل المدرب باستخدام المساعدة اليدوية جرت القياسات البعدية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) وبالظروف نفسها التي كانت عليها القياسات القبلية السبت بتاريخ 2021/9/11 في قاعة الجمناستك – منتدى شباب الحر الرياضي وبحضور السادة المشرفين والسادة المحكمين .

2-5 الوسائل الاحصائيه

لجأ الباحث إلى اختيار الوسائل الإحصائية ذات العلاقة بمقارنة نتائج الاختبارات القبلية و البعدية ، واستخدم برنامج المعالجة الإحصائية (spss) ، وبما يأتي:

Body Mass Index [57]

Body Fat Index [58]

اختبار ليفين لتجانس العينات .

الوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

اختبار (t) للعينات المترابطة.

اختبار (t) للعينات المستقلة.

3 – عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

3-1 عرض وتحليل نتائج قياسات للاداء المهاري لمهارة الكب على جهاز المتوازي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ومناقشتها:

3-1-1 عرض وتحليل نتائج فرق القياسات القبلية والبعدية للاداء المهاري لمهارة الكب على جهاز المتوازي لافراد المجموعة التجريبيه ومناقشتها: –

من اجل التعرف على دلالة الفرق بين القياسات القبلية والبعدية في مستوى الاداء المهاري لمهارة الكب على جهاز المتوازي لأفراد المجموعة التجريبيه قام الباحث باستخدام اختبار (t) كوسيلة احصائية لتحقيق هذا الغرض والوقوف على حقيقة الفرق في المتغيرات البحثية في نتائج القياسات القبلية والبعدية والجدول (5).

جدول (5)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري و اختبار (t) ودلالتها الاحصائية للقياسين

---

[57] – https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmi-m.htm

[58] – المصدر السابق نفسه.

(القبلي و البعدي) للاداء المهاري لحركه الكب على جهاز المتوازي للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار	س–	ع	ف–	ع ف–	قيمةT المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
اداء حركه الكب	القبلي	3.0000	.61237	-5.60000	.43012	-13.020	.000	معنوي
	البعدي	8.6000	.54772					

يبين الجدول (5) المؤشرات الإحصائية لنتائج القياسات القبلية والبعدية للاداء المهاري لحركه الكب التي خضع لها أفراد المجموعة التجريبية .

إذ أظهرت النتائج أن قيم الوسط الحسابي لمتغيرات اداء حركه الكب كانت اكبر في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي ، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي ، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الإحصائي (T) للعينات المترابطة إذ كانت قيمه الاداء المهاري لحركه الكب على جهاز المتوازي اقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين .

- المناقشـــــــــة:-
- من خلال ملاحظة الجدول (5) يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج القياسين (القبلي و البعدي) في الاداء المهاري لحركه الكب على جهاز المتوازي ولصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية ، اذ يعزو الباحث هذا التطور في الاداء المهاري للمجموعة التجريبية في مهارة الكب على جهاز المتوازي الى التمرينات الخاصه والمستخدمه من خلال الجهاز والمبني وفق أسس علمية ، وهذا ما ساهم على حدوث عملية التعلم من خلال الممارسة ووضوح المسار الحركي للمهارة في الجهاز المقترح ودوره المهم في توفير المساعدة والشعور بالامان للمجموعة التجريبية وهذا ما ذهب إليه كثير من الخبراء بان الوصول الى مستوى متقدم في الفعاليات الرياضية يرتبط بمجموعة متكاملة من الاجراءات المبنية على اسس وقواعد علمية لتعليم الطالب واللاعب واعداده وذلك لتوفير الوقت والجهد وتقليل الاخطاء والاصابات ،اذ يتفق مع ذلك (البشتاوي والخواجا،2005)." بأن اتقان وتثبيت وصقل المهارات الحركية تلعب دوراً كبيراً في وصول الفرد الى قمة المستويات الرياضية ولتحقيق ذلك فهناك عدة طرائق علمية مناسبة لتعلم المهارات الحركية وكذلك العديد من الجوانب العلمية التي على الفرد ان يلم بها ويتبعها في الأعداد المهاري ومنها الاجهزة المساعدة "[59]، اذ عمد الباحث على تصميم الجهاز بحيث يتناسب باعطاء الانذار المطلوب وفق ما يتم من اداء صحيح يرتبط بالمد الفعال لجميع مفاصل اجزاء الجسم والتي تعني وصول زخوم هذه الاجزاء الى مدياتها المطلوبه وبنقل حركي صحيح بينها وباقل الفروق والتي تعكس انسيابيه عاليه لحركه هذه الاجزاء بما يخدم مجمل الاداء الحركي لهذه المهاره وهذا ماعمل عليه الباحث من خلال وجود جهاز الانذار وجهاز الباعث للضوء وكذلك الحبال المطاطية وتوزيعها كل حسب الوحدة التعليميه والتدريبيه

[8]-. مهند حسين البشتاوي ، احمد ابراهيم الخواجا ؛ مبادى التدريب الرياضي . ط1. عمان : دار وائل للنشر 2005. ص212.

للاعب وارتفاع الحبال المطاطيه وتوزيعها على البدله وحسب قوة السحب المطلوبة لكل لاعب والبدله المثبته بالعارضه والمتوازي على الاحساس بالامان وتعطي للحركة انسيابيتها وارتدادها المناسب، وايضا يرى الباحث أن الجهاز المقترح قد اقتصد في الوقت الجهد بشكل كبير جدا كون المدرب هنا عادة مجبر ان يحمل اوزان اللاعبين والتي تكون بالعاده اوزان عاليه لمساعدة اللاعب للوصول الى الاداء النهائي لمهارة الكب على جهاز المتوازي متكبدا التعب والاصابات ايضا لتعليم مهارة اصبح بالامكان تعليمها باستخدام جهاز وبالتالي سمح باداء تكرارات عالية والتي لها دوراً كبيراً في عملية تعلم المهارات الحركية كون العينة من اللاعبين الذين لم يسبق لهم ممارسة المهارة على جهاز المتوازي لعدم توفره وقتها في القاعه الرياضيه ، لذا فإن هذا التحسن الذي حصل يعود الى التكرار الذي ادى الى اكتساب شكل الحركة خلال العملية التعليمية والقدرة على التفكير ايضا الى مجود حافز ومؤثر قوي جدا وهو صوت جهاز الانذار الذي يعجل من اتخاذ قرار مناسب نتيجه للاستجابه لمثير خارجي وهذا يذهب مع راي (سامر يوسف ووسام صلاح،2014،) "ان الزيادة في عدد التكرارات الناتجة عن التدريب والممارسة على الاستجابة لحافز ما يؤدي الى التعجيل في اتخاذ القرار المناسب والتقليل من زمن رد الفعل للحركة المطلوبة"[60].

3-1-2 عرض وتحليل نتائج فرق القياسات القبلية والبعدية للاداء المهاري لمهارة الكب على جهاز المتوازي لافراد المجموعة الضابطه: -

من اجل التعرف على دلالة الفرق بين القياسات القبلية والبعدية في مستوى الاداء المهاري لمهارة الكب على جهاز المتوازي لأفراد المجموعة الضابطه قام الباحث باستخدام اختبار (t) كوسيلة احصائية لتحقيق هذا الغرض والوقوف على حقيقة الفرق في المتغيرات البحثية في نتائج القياسات القبلية والبعدية والجدول (6).

جدول (6)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري و اختبار (t) ودلالتها الاحصائية للقياسين (القبلي و البعدي) للاداء المهاري لحركه الكب على جهاز المتوازي للمجموعة الضابطه

المتغيرات	الاختبار	س-	ع	ف-	ع ف-	قيمةT المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
اداء حركه الكب	القبلي	3.0000	.61237	-1.40000	0.773	1.810-	0.054	غير معنوي
	البعدي	4.4000	.54772					

يبين الجدول (6) المؤشرات الإحصائية لنتائج القياسات القبلية والبعدية للاداء المهاري لحركه الكب التي خضع لها أفراد المجموعة الضابطه .

[9]-. سامر يوسف متعب ، وسام صلاح عبد الحسين ؛التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية . لبنان . دار الكتب العلمية . 2014م. ص82.

إذ أظهرت النتائج أن قيم الوسط الحسابي لمتغيرات اداء حركه الكب كانت اكبر في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي الا انها لم تحدث تغير معنوي بين الاختبارين ويعود هذا الفرق البسيط بين الاختبارين الى الالتزام من قبل اللاعبين اضافه الى البرنامج التدريبي المعد من قبل المدرب ، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الإحصائي (T) للعينات المترابطة إذ كانت قيمه الاداء المهاري لحركه الكب على جهاز المتوازي اكبر من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق غير معنوية بين الاختبارين.

3-2 عرض وتحليل نتائج قياسات المسار الحركي واداء مهارة الطلوع بالكب على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ومناقشته :

3-2-1 عرض وتحليل نتائج فرق القياسات البعدية لمستوى الاداء المهاري لمهارة الطلوع بالكب على جهاز المتوازي لافراد المجموعتين التجريبية والضابطه ومناقشتها :

من اجل التعرف على دلالة الفرق بين القياسات البعدية في مستوى الاداء المهاري لمهارة الكب على جهاز المتوازي لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطه قام الباحث باستخدام اختبار (t) كوسيلة احصائية لتحقيق هذا الغرض والوقوف على حقيقة الفرق في المتغيرات البحثية في نتائج القياسات البعدية والجدول (7).

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري و اختبار (t) ودلالتها الاحصائية للقياس (البعدي) للاداء المهاري لحركه الكب على جهاز المتوازي للمجموعتين التجريبية والضابطه

المتغيرات	المجموعة	س	ع	قيمةT المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
اداء حركه الكب	تجريبية	8.6000	.54772	12.124	.000	معنوي
	ضابطة	4.4000	.54772			

يبين الجدول (7) المؤشرات الإحصائية لنتائج القياسات البعدية للاداء المهاري التي تخضع لها أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية للتعرف على افضلية مجموعة على الاخرى .

إذ أظهرت النتائج أن قيم الوسط الحسابي في مستوى الاداء المهاري لمهارة الكب على جهاز المتوازي كانت اكبر في الاختبار البعدي للمجموعه التجريبيه عن المجموعة الضابطه ، وحدث تغير معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية ، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الإحصائي المعلمي (T) للعينات المستقلة إذ كانت لهذه المتغيرات اقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين .

- **المناقشـــــــــة:-**

من خلال التحليل الإحصائي للبيانات التي حصل عليها الباحث من المحكمين لمستوى الأداء المهاري لأفراد عينة البحث ، ظهرت نتائج البحث كما يأتي :

من الجدول (7) والذي يبين نوع الفرق بين المجموعتين التجريبيه والضابطه ، فإننا لاحظنا وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائيه بين المجموعتين التجريبيه والضابطه في نتائج تقييم الاداء ولصالح المجموعة التجريبية ، والتي تمّ تعليمها باستخدام الجهاز المقترح عن المجموعة الضابطة التي تعلمت بوسيلة المساعدة اليدوية.

ويعزو الباحث سبب هذا التحسن للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة إلى استخدام المجموعة التجريبية للتمرينات الخاصه للجهاز المقترح كوسيلة تعليمية تدريبيه جديدة ، قد أثرت بشكل مباشر في سرعة ومقدار تعلّم مهارة بالكب على جهاز المتوازي . حيث يرى (محمد عثمان.1987.ص124) " إنَّ التحديات التي يواجهها عالمنا اليوم والثورة العلمية التي سيطرت على كل مجالات حياتنا الاجتماعية والاقتصادية والثقافية تدفعنا الى آستخدام التقنية الحديثة في المجالات جميعها ولاسيما في التعليم والتعلم "[10] "

و يرى(Schmidt.p175-224) "اضاف التطور العلمي والتقني الكثير من الوسائل الجديدة الحديثة ،التي يمكن من خلالها دفع العملية التعليمية والتدريبية "(11) كذلك "إنَّ التحليل العلمي لمجال التربية البدنيه وعلوم الرياضه أثبت اليوم بما لايدع مجالاً للشك أنَّ هناك تطوراً كبيراً قد حدث في مجالات التعلم الحركي والتدريب الرياضي "(12) .ومن وجهة نظر الباحث ، فإن تطور المجموعة التجريبية يعود إلى النقاط الآتية التي تخص الجهاز المصمم وكما يأتي :

يُعد الجهاز المقترح كجهاز مساعد عن طريق الحواس إذ تقود المستشعرات الصوتيه الى توجيه اللاعب للاداء الصحيح من خلال وضع مؤشر الصوت لانتهاء جزء من المهارة وهو المد الكامل اسفل الجهاز والذي يعتبر من اساسيات لاعب الجمناستك على جميع الاجهزة وهو متطلب اساسي لجماليه الحركه ويعتمد تقييم اداء عليها كما يؤكد (صالح.2012.ص194)"ولتطوير أداء بعض المهارات الأساسية في أجهزة الجمناستك الفني للرجال وخاصة جهاز المتوازي ،فإن من الضروري توافر (المدّ) وهو ما نص به قانون التحكيم في خصم الأداء في حالة حدوث الثني بمفاصل الجسم وعلى وفق شدته إذ إنَ " الأداء الحركي الجيد يتحقق من خلال تحقيق الإئتلاف بين الصفات البدنية "[13]. ثم الانتقال السريع منه الى الجزء التالي اي مثاليه في النقل الحركي وكما نعلم ان مهارة الكب مهارة تعتمد التسلسل المنتظم والمستمر للحفاظ على الزخم المطلوب بالحركه للوصول الى فوق جهاز المتوازي " وتظهر أهمية حاسة السمع في تعلّم الحركات وإتقانها على نمو القدرة الحركية على الفهم الصحيح لتسلسل أداء الحركة ، ولهذه المساعدة – باستعمال حاسة السمع –

---

[10]- محمد عثمان ؛التعلم الحركي والتدريب الرياضي : (الكويت ،دار القلم ،1987) ص124.

[11]-Schmidt .theory of discrete motor or skill learning .research quarterly . vol 82. No 4.p175 .224.

[12]- اسامة كامل راتب؛ الاعداد التقني لتدريب الناشئين دليل المدربين واولياء الامور ،ط1 :(القاهرة ،دار الفكر العربي ،1997)ص82 .

[13]- صالح العزاوي، بسمان البياتي؛ الجمناستك الفني التطبيقي: (العراق ، دارالضياء ، النجف، ، 2012) ص 194 .

الجهاز المقترح وخاصة عارضة فوق المتوازي ، تساعد في سحب الجسم باستخدام الحبال المطاطيه الى الاعلى والتي كان لها دور واضح في تحسن مستوى الاداء (الذي يساعد على رفع مركز ثقل الجسم للأعلى وتقريبه إلى عارضة المتوازي) ، أي بعد أن يمد اللاعب مفصل الورك لأداء الخطف للأعلى وتوجيه القدمين إلى اعلى الراس ، وخطف الرجلين للاعلى ، تقوم الحبال المطاطيه المثبته بعارضه فوق المتوازي بسحب جسم اللاعب الى الاعلى ، الذي ينتج عنه نقل الزخم الحركي من الأطراف السفلى إلى الأعلى بمساعدة الحبال المطاطيه ، وهذا ما يجعل الذراعين مؤهلين للضغط على عارضة المتوازي ، ومن ثم رفع مركز ثقل الجسم من الأسفل إلى الأعلى بسهوله.

ويرى الباحث ان المناقشه التي تم عرضها اعلاه يهدف ايضاح ان التطور الحاصل في المتغيرات الاداء المهاري يعزز من دور السرعة الزاوية وايضاحا اهميتها في هذه المهارة لأنها تساعد في اتمام الدوران لاجل تحقيق استقرار جيد للاعب وانسيابية الاداء خلال السلسلة الحركية حيث ان اللاعب الذي يتميز بسرعة زاوية عالية للجذع والرجلين يتميز بكونه متمكن من الاداء الفني ولا يحدث لديه تقطع في السلسلة الحركية عند الانتقال من مهارة الى أخرى ، ويلاحظ تفوق المجموعة التجريبيه على المجموعه الضابطه.

1. **الحبال المطاطية التي كان لها الاثر الواضح في تحسن مستوى الاداء لدى اللاعبين والتي وفرت عاملين الاول هو توفير مقاومه او قوة معيقه للوصول الى المد الكامل مما دفع اللاعب الى اداء الجزء التحضيري وهو القفز بدايه اداء مهارة الكب بارتفاع عالي كذلك شد الجسم والتي تقلل من القوة المعيقه وهنا عملت الحبال المطاطيه على على سحب الجسم الى الخلف والعامل الثاني هو عامل مساعد باتجاه خط سير الحركه الرئيسي وبعد ان ينطلق صوت المنبه الصوتي تسحب الحبال المطاطيه الجسم للخلف مولدتا زيادة في السرعه مع نقصان في الكتله بسبب رفع الحبال المطاطيه جزء من كتله الجسم كذلك تقوم بسحب الجسم للاعلى مشيرا الى ان الحبال المطاطيه مثبته بمكانين الاول فوق عارضه المتوازي والتي تساعد على مسك جسم اللاعب من الخصر والحبال الموجوده على العارضه فوق المتوازي والتي تقوم بسحب الجسم للاعلى للوصول الى الاداء الكامل " ويدعو الخبراء إلى آستخدام الأجهزة والأدوات المساعدة المختلفة والوسائل العلمية في عملية التدريب والمناهج التدريبية المقننة التي تعمل على رفع الأداء لدى الرياضي "[14] وتعدّ ممارسة رياضة الجمناستك من أصعب الممارسات الرياضية نظراً لتعدد ممارساتها وتعقد تركيبها وتطور أجهزتها ، مما آستوجب استخدام أجهزة مساعدة متنوعة وذلك بهدف توفير بيئه تعليميه تدريبيه فعاله وضمانها الأمن والسلامة للرياضي أو اللاعب ، " و تعددت أنواع الأجهزة المساعدة وآختلفت أشكالها وتصميماتها على وفق المتطلبات وطبيعة الأداء على كل جهاز حتى يمكن الوصول بالمتعلم إلى المستوى العالي "[15] وفى الوقت الحالى وللتطور السريع في جميع المجالات الرياضيه وبالخصوص رياضه الجمناستك أصبح التدريب فى رياضة الجمناستك بدون آستخدام الأجهزة**

---

[14]- أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛تدريب المستويات العليا ،ط1 : القاهرة .دار الفكر الغريب.1994 .ص413.

15- html www.epsarabe.com/2012/03/blog-post_6633.

والأدوات المساعدة هو اهدار للوقت و الجهد كما أن اللاعب لن يصل الى النتائج المرجوه .إذ إنَّ " الأجهزة المساعدة تشكل أساسا لنموذج التدريب الجديد الذي يتم ازالة حد كبير من عبء على المدرب والمتعلم " [16]

1. التدرج الحاصل في ارتفاعات الحلقات الموجوده في البدله سهل كثيراً من عملية التعليم " إذ أن التدرج من السهل إلى الصعب يعني البدء بحركات خفيفة وسهلة ثم التدرج بها إلى حركات أصعب " [17] .

ويرى الباحث ان استخدام الأدوات والأجهزة المساعدة فى تحقيق العديد من الأهداف التي منها تعمل على الإعداد الشامل و المتزن للاعبي الجمناستك ، و ذلك من خلال تنمية الجوانب البدنية و الحركية و الانفعالية و القيم الجمالية و القدرات والجوانب الاجتماعية. "إذ أن الجهاز المساعد يولد الألفة بين اللاعب وأجهزة الجمناستك المختلفة " [18] "ان الوسيلة التعليمية المساعدة على التعلم آستطاعت أن توضح المهارات الصعبة وتعطيها تفسيرات وتصورات واضحة وتغنيها بصورة توضيحية وتنبه المتعلم الى الاخطاء التي تحدث في الأداء "[19] كذلك قلل الجهاز المعد من مستوى عامل الخوف والقلق التي تعيق اداء المهارات للاعبي الجمناستك "للاجهزة التعليمية المساعدة دور كبير في عملية التعلم وإتقان الكثير من مهارات الجمناستك أذ يعتمد عليها كثير في الخطوات الأولى للتعلم فهي تعمل في التغلب على كثير من العوامل التي تعيق أداء المهارات ، مثل عامل الخوف والقلق كذلك تسهيل الحركات من خلال رفع جزء من العبء الواقع على اللاعبة في عملية التعلم "[20]

3-2-2 عرض وتحليل نتائج فرق القياسات البعدية للمسار الحركي لمهارة الكب على جهاز المتوازي لافراد المجموعتين التجريبية والضابطه ومناقشتها :

من اجل التعرف على دلالة الفرق بين القياسات البعدية في مستوى المسار الحركي لمهارة الكب على جهاز المتوازي لأفراد المجموعتين التجريبية والضابطه قام الباحث باستخدام برنامج (tracker) لتحليل المسار الحركي لمركز ثقل اللاعبين كوسيلة احصائية لتحقيق هذا الغرض والوقوف على حقيقة الفرق في المتغيرات البحثية في نتائج القياسات البعدية كما موضح في الشكل (9).

---

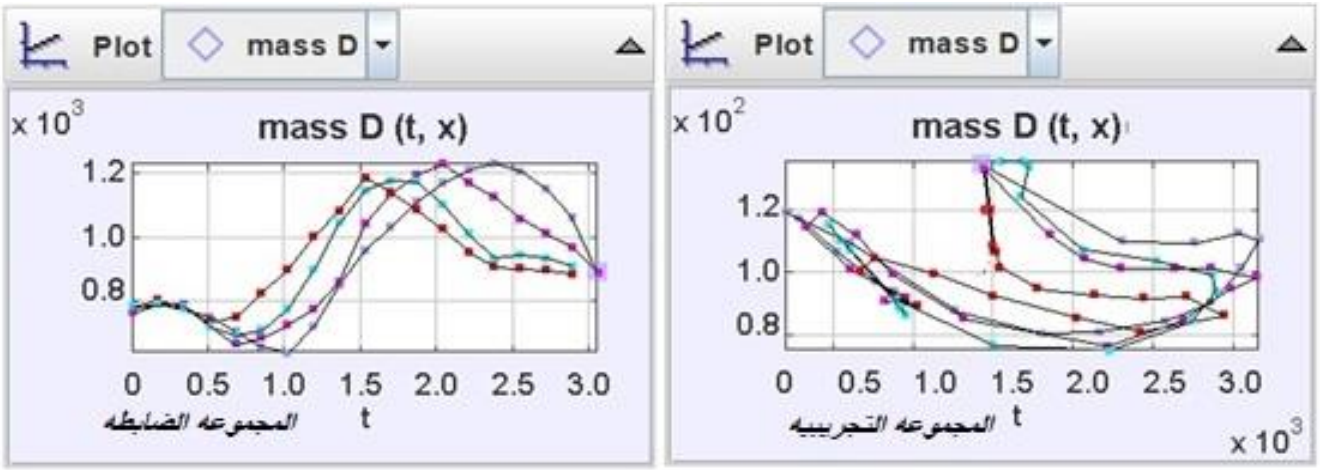
[16] – Guang-zhong YangK Journal: International Summer School and Symposium on Medical Devices and Biosensors 2008 Pages: 14-14 Provider: IEEE.

17- أبو العلا احمد: المصدر السابق نفسه. ص 148

[18]- www.sportscien.00freehost.com/sport.011htm

[19]– عادل فاضل علي؛تأثير بعض لستخدامات انضمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالانموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبالرزة : (اطروحة دكتوراه بحث غير منشور ،كلية التربية الرياضية،جامعة بغداد،2000) ،ص95.

[20] سناء عبد كاظم؛ تاثير آستخدام قرص التوازن في مستوى تعلم بعض مهارات عارضة التوازن في الجمناستك الفني للنساء :(رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد،2012)،ص33.



شكل (9) يوضح المسار الحركي لكلا المجموعتين التجريبيه والضابطه للقياسات البعديه

- **المناقشـــــــــة:-**

لجأ الباحث والسادة المشرفين الى الاحتكام الموضوعي لتقويم فن الأداء من خلال الملاحظة العلمية التقنية بعد أن كان اعتمادهم في التقويم على الجانب الشخصي أو الذاتي الذي لا يخلو من الخطأ أو الانحياز وكان حكمهم على الأداء حكماً وصفياً خالياً من القيم الكمية التي ترجح بدقة كفه الأداء الجيد والمتميز ، وبفضل التقدم التقني وظهور العديد من الأجهزة التي توثق أداء اللاعبين وتصلح للتحليل الدقيق بدأ ميل الباحث والسادة المشرفين الى معرفة الحقائق الميكانيكية عن لاعبي الجمناستك على جهاز المتوازي ومن هذه الحقائق المسار الحركي للأداء من خلال متابعة الحر كة من بدايتها حتى نهايتها ، ثم تحليلها الى عناصرها الأساسية والحكم جزئياً أو كلياً على هذه العناصر. إن للأداء الحركي في رياضة الجمناستك شأناً كبيرا بعد أن طوره علماء الحركة والفيزياويون الى الشكل الذي هو عليه اليوم وذلك بالاستفادة من الأجهزة العلمية الحديثة في تطوير المسار الحركي لمركز الثقل للاعبين عند الاداء لاي حركة او مهارة من مهارات الجمناستك ومدى قربه وبعده عن الجسم واختلاف سرعته في أثناء حركات المرجحة والطلوع والأوضاع التي يجب اتخاذها في أثناء القيام بالاداء المهاري (علي،عادل، 2004 ،63) [21] ويوكد (التكريتي، 1993،294) إن من خلال المسار الحركي لمركز ثقل الجسم يمكننا الحكم على مدى إتقان لفن الأداء بأسلوب علمي ومدى تأثير التمرينات التي يؤديها اللاعب لتطوير الأداء[22]

إن دراسة منحنى المسار الحركي ترينا أن انسيابية الزوايا المتحققة خلال مراحل الاداء هي أكثر منطقية في عكس تحسن الاداء في الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية بالرغم من ان كلا المجموعتين لم يكتمل مسارهما في الاختبارات القبلية.

---

[21] – علي ، عادل عبد البصير؛ التحليل البايوميكانيكي لحركات جسم الإنسان(أسسه وتطبيقاته) . المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع . الإسكندرية. 2004.ص63.

22 – التكريتي ، وديع ياسين ؛ دراسة العلاقة بين بعض المتغيرات (البايوميكانيكية) في رفعة الخطف . أطروحة دكتواره غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد 1993 .294 ص.

يلاحظ ايضا تحقق انسيابية وتوافق بايوميكانيكي بين متغيرات البحث البايوميكانيكية ، وهذه المتغيرات اقل تشتتا لدى افراد المجموعه التجريبية عنها في المجموعة الضابطة ، اذ يجب توفر التوافق البايوميكانيكي بين العضلات المثبتة والعضلات المحركة في مفاصل الكتف والوركين والمرفقين واتجاه القوى عليها بما يتناسب وتحقيق السرعة الزاوية لكل جزء من اجزاء الجسم وبشكل توافقي يخدم المسار الحركي واداء المهارة ، اذ ان التمكن من الاستفادة من العمل العضلي المناسب يؤدي الى ظهور ميزات تتسم بالانسيابية لحركة لنقاط مراكز اعضاء الجسم المساهمة بالاداء والتي تمثلت بتحقيق مسارات حركية جيدة للمجموعة التجريبية ، مع ملاحظة تحقيق مسارات حركية للمجموعة الضابطة ولكن لاتعبر على جودة الاداء لهم. مع العلم ان الباحث لم يستطيع قياس ورسم المسارات الحركية خلال الاختبارات القبلية لعدم تكاملها وتكسرها وحدوث زوايا غير مرغوب فيها لكلا المجموعتين مما سبب للباحث بحدوث مشكلة في متابعة ورسم هذه المسارات.

وللوصول الى مسارات حركية مثلى لمركز ثقل اللاعب لابد من تحديد المسارات الحركية للاعبين والذي يعبرعن فن أداء جيد ومن خلال هذه المسارات الحركية لمركز ثقل اللاعبين بالحصول على الخطوط البيانية البايوميكانيكية المثالية من مجموع خطوط بيانية متعددة لحركة واحدة اخذ معدل وسطها ، إن هذه الخطوط تظهر بشكل واحد تقريباً ، ويوجد اختلاف بسيط بين رياضي وآخر ولدى متابعة الحركة من بدايتها حتى نهايتها تمكننا من إصدار الحكم الكامل

وينظر الى المسار الحركي من زاوية أخرى بأنه يشير الى أنه فن أداء الرياضي في حقيقة أمره ظاهرة واقعية. والذي يؤكده (صريح الفضلي،2007،105) لفهم المسار الحركي فان هناك مؤشرات تحدد مستوى أداء الرياضي من خلال تحديد المسارات الحركية لمفاصل الجسم أو خط سير الأداء وهذا يتطلب المعرفة التامة للمسار الحركي لمفاصل الجسم المحورية وخط سيرمركز الثقل في مراحل الاداء المختلفة. وهذا يعكس تحسن صفات القوة والسرعة والقدرة وفن الأداء والمهارة والمرونة والدقة والتوافق لدى افراد المجموعة التجريبية [23]

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1. جاءت التمرينات منسجمه مع اعمار عينه البحث وطبيعة استعمال الجهاز وذلك من خلال تحسن مستوى الاداء لمهارة الطلوع بالكب على جهاز المتوازي بالجمناستك
2. بينت التجربة الرئيسيه أن عارضه فوق المتوازي للجهاز المقترح والحبال المطاطيه ساعد في عملية إسناد الطالب في القسم الرئيسي للمهارة وكان بديلا عن المساعدة اليدوية وقد أثّر بشكل إيجابي في مستوى وسرعة التعلم .
3. التمرينات المستخدمه بالجهاز المقترح حسنت من المسار الحركي لهارة الطلوع بالكب على جهاز المتوازي بالجمناستك

---

23 – الفضلي ، صريح عبد الكريم ؛ تطبيقات البايوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي ، .مطبعة عدي العكيلي ، بغداد. 2007 .ص10

5 –2 التوصيات

في ضوء الاستنتاجات السابقة يوصي الباحث بما يأتي :

1. **تعميم الجهاز المقترح على كليات التربية البدنيه وعلوم الرياضه في جامعات القطر ومراكز التدريب لاستخدامه كجهاز تعليمي مساعد في الجمناستك .**
2. **استخدام الجهاز المقترح على باقي أجهزة الجمناستك خاصةعلى جهازي (حصان المقابض،والعقلة)**
3. **آستخدام الجهاز المقترح كوسيله لزيادة رغبة اللاعبين وتشويقهم وآندفاعهم نحو التدريب.**
4. **وضع دراسات علميه توضح مدى امكانيه الجهاز في تطوير الصفات والقدرات البدنية و الحركيه**

المصادر

1. **ابراهيم ، مروان عبد المجيد ؛ طرق مناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية . ط1 .عمان : دار الثقافة للنشر والتوزيع .2002م .**
2. **احمد عبد الحميد عماره، حسام الدين مصطفى: اسس التدريب في المصارعة،ط1، الاسكندرية، دار الوفاء، 2009.**
3. **المندلاوي ، قاسم (واخرون) ؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية . بغداد : دار الحكمة . 1989م.**
4. **محجوب ،وجيه ؛ البحث العلمي ومناهجه .بغداد .مطبعة وزارة التعليم العالي .2002م.**
5. **فاندالين (1985م) ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس . محمد نبيل (وآخرون) (ترجمة) . القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية ،1985.**
6. **مهند حسين البشتاوي ، احمد ابراهيم الخواجا ؛ مبادى التدريب الرياضي . ط1. عمان : دار وائل للنشر .2005 .**
7. **سامر يوسف متعب ، وسام صلاح عبد الحسين ؛التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية . لبنان . دار الكتب العلمية . 2014م.**
8. **محمد عثمان ؛التعلم الحركي والتدريب الرياضي : (الكويت ،دار القلم ،1987).**
9. **اسامة كامل راتب؛ الاعداد التقني لتدريب الناشئين دليل المدربين واولياء الامور ،ط1 :(القاهرة ،دار الفكر العربي ،1997) .**
10. **صالح العزاوي، بسمان البياتي؛ الجمناستك الفني التطبيقي: (العراق ، دارالضياء ، النجف، ، 2012) .**
11. **أبو العلا احمد عبد الفتاح ؛تدريب المستويات العليا ،ط1 : القاهرة .دار الفكر الغريب.1994 .**
12. **عادل فاضل علي؛تأثير بعض لستخدامات انضمة قواعد المعرفة في برامج التعلم بالانموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبالرزة : (اطروحة دكتوراه بحث غير منشور ،كلية التربية الرياضية،جامعة بغداد،2000) .**
13. **سناء عبد كاظم؛ تاثير آستخدام قرص التوازن في مستوى تعلم بعض مهارات عارضة التوازن في الجمناستك الفني للنساء :(رسالة ماجستير ،كلية التربية الرياضية–جامعة بغداد،2012).**

14. علي ، عادل عبد البصير؛ التحليل البايوميكانيكي لحركات جسم الإنسان(أسسه وتطبيقاته) . المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع . الإسكندرية. 2004.
15. التكريتي ، وديع ياسين ؛ دراسة العلاقة بين بعض المتغيرات (البايوميكانيكية) في رفعة الخطف . أطروحة دكتوراه غير منشورة. كلية التربية الرياضية. جامعة بغداد 1993 .
16. الفضلي ، صريح عبد الكريم ؛ تطبيقات البايوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي ، مطبعة عدي العكيلي ، بغداد. 2007 .
17. https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/lose_wt/BMI/bmi-m.htm
18. Schmidt .theory of discrete motor or skill learning .research quarterly . vol 82. No 4.p175 .224.
19. html www.epsarabe.com/2012/03/blog-post_6633.
20. Guang-zhong YangK Journal: International Summer School and Symposium on Medical Devices and Biosensors 2008 Pages: 14-14 Provider: IEEE.
21. www.sportscien.00freehost.com/sport.011htm

تحديد مؤشرات رقمية لتشوه الركبتين(الروحاء والفحجاء) ومؤشر كتلة الجسم BMI بأستخدام برنامج محوسب لطلبة المدارس المتوسطة بأعمار 14-16 سنة في مركز محافظة كربلاء

م.د سيف علي محمد

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى تحديد مؤشرات رقمية لتشوه الركبتين بنوعيه (الفحجاء والروحاء) بأستخدام برنامج محوسب صمم لقياس الانحراف القوامي لطلبة المدارس باعمار 14-16 سنة في محافظة كربلاء المقدسة, معرفة معدل أنتشار تشوه الركبتين لطلبة المدارس باعمار 14-16 سنه في مركز محافظة كربلاء المقدسة, ايجاد معايير (درجات ومستويات) لتشوه الركبتين لطلبة مدارس كربلاء المقدسة باعمار 14-16 سنة وتحديد معدل ومعاييرانتشار مستويات البدانة والنحافة في الفئة العمرية (14-16) سنة. استخدم الباحث المنهج الوصفي باسلوب المسح والعلاقات الارتباطية في اجراء هذه الدراسة, وتم اجراء هذه الدراسة على عينة عددها 75 طالبا موزعين على ثلاثة مدارس في مركز محافظة كربلاء المقدسة. واستنتج الباحث تحديد مؤشرات رقمية لتشوه الركبتين لطلبة المدارس باعمار 14-16 سنة في مركز محافظة كربلاء, و ايجاد معايير (درجات ومستويات) للانحراف القوامي (تشوه الركبتين) ولمؤشر كتلة الجسم, والتعرف على معدل نسبة انتشارانحراف تشوه الركبتين ونوعية مؤشر كتلة الجسم . اما اهم التوصيات فأكدت على ضرورة توسيع الدراسات العلمية واستخدام البرامج المحوسبة لاعطاء القيم والنتائج الموضوعية والدقيقة باستخلاص النتائج. الاهتمام بدراسة متغيرات جديدة مؤثرة على الانحراف القوامي لدى االطلبة وخاصة طلبة المرحلة المتوسطة.

Abstract

Determining numerical indicators of knee deformity (Al-Ruha and Al-Fajha) and body mass index (BMI) using a computerized program for middle school students aged 14-16 years in the Karbala governorate center

By

Dr. Saif Ali Mohamed

The study aimed to identify numerical indicators of knee deformity of its two types (Al-Fahja and Al-Rawhaa) using a computerized program designed to measure the postural deviation of school students aged 14-16 years in the holy province of Karbala, knowing the prevalence rate of knee deformity for school students aged 14-16 years in the holy city of Karbala governorate. Finding criteria (degrees and levels) for knee deformity for students of Karbala Holy Schools aged 14-16 years and determining the rate and criteria for the prevalence of obesity and thinness levels in the age group (14-16) years. The researcher used the descriptive approach using the survey method and correlations in conducting this study, and this study was conducted on a sample of 75 students distributed over three schools in the holy city of Karbala. The researcher concluded the identification of numerical indicators of knee deformity for school students aged 14-16 years in the Karbala governorate center, finding criteria (degrees and levels) for postural deviation (deformation of the knees) and body mass index, and identifying the rate of prevalence of deviation deviation of the knees and the quality of body mass index. As for the most important recommendations, they emphasized the need to expand scientific studies and use computerized programs to give objective and accurate values and results by drawing conclusions. Interest in studying new variables affecting the morphological deviation of students, especially middle school students.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث :

يشهد العالم تطورا واسعا وكبيرا في جميع النواحي و المجالات العلمية والتربوية والحضارية بشكل هائل وفي مدة زمنية وجيزة , ويرجع هذا التطور الى الزيادة في الدراسات والبحوث والتقصي للحقائق على اسس علمية رصينة تخدم كل مجالات الحياة والعلوم ومنها الجانب الرياضي الذي اصبح يشغل حيزا كبيرا من اهتمام الدارسين والباحثين الرياضيين وغيرهم , واصبحت الدراسات الرياضية معتمدة على اسس علمية وتقنيات متطورة في تصميم الاختبارات ونتائجها وتحليلها واستخدام اجهزة مطورة في القياس وابتكار اجهزة تلائم متطلبات البحث العلمي والمشكلة المدروسة للحصول على نتائج موضوعية في اعطاء التشخيص الصحيح لمستويات التدريب والاداء المهاري وتزامناً مع التطور والتقدم الواضح والسريع في مختلف مجالات العلوم اوستخدام التقنيات الحديثة ، ونتيجة هذا التطور الهائل والاهتمام الضروري بفئة الطلبة في المدارس الذين يعتبرون العمود الفقري للعملية التعليمية وخاصة الطلبة باعمار 14- 16 سنة هي تعتبر مرحلة مهمه إذ يكتمل فيها مراحل النمو لذلك اصبح من الظروري والمهم جدا أن نتعرف على مواصفات القوام الجيد لانه

يعزز من القدرة الوظيفية لاجهزة الجسم الحيوية ويخفض من معدلات الاجهاد البدني فكثير من الامراض الفسيلوجية والعصبية مرتبطة وتنتج عن عيوب وانحرافات قوامية والذي بدوره يحقق الميكانيكية الجيدة للجسم ووضعية الجسم وأداء الحركة في اطار مبدأ الاقتصاد في الحركة مع المحافظة على وضعية شكل الجسم وجمال منظره وعدم خروجه عن التوصيف الطبيعي وعليه فإن القوام ونوعيته يعتبرمن المؤشرات التي تدل على الحالة الصحية عند الانسان إذ ان اساسه هو بناء الجسم وتركيبه البدني والتناسق بين اجزاء الجسم المختلفة كما ويعد القوام مؤشرا يعكس اطار عمل الهيكل العظمي والجهاز العضلي من هنا جائت أهمية البحث في تحديد مؤشرات رقمية باستخدام برنامج محوسب لقياس احد انواع الانحراف القوامي وهو تشوه الركبتين والاستكشاف عن معدلات الانحراف وخاصة انحراف تشوه الركبتين التي تصيب الطلبة في هذه المراحل العمرية وكذلك تميز البرنامج المحوسب بالدقة في اعطاء النتائج الموضوعية لاعطائها الى اولياء الامور والمهتمين من اجل اجراء وقائات علاجية وتقديم تمارين تاهيلية وعلاجية .

1-2 مشكلة البحث:

في بيئة المدرسة, تتفاقم مسالة الجلوس لساعات طويلة في الحصص المدرسية اليومية والاسبوعية ويشتد خطرها عندما تعاني المدرسة من قصور في امكاناتها المادية والعودة بعدها الى بيئة الاسرة والجلوس كذلك لاداء الفروض المنزلية فتؤدي تلقائيا الى التاثير السلبي على انحراف قوام جسم الطالب بصورة عامة وتشوه الركبتين بصورة خاصة وتعتبر فئة طلبة المرحلة المتوسطة الا وهي مرحلة المراهقة وما يصاحبها من تغيرات جسمية ونفسية واجتماعية ومن اهم الفئات قد يكونون اكثر تعرضا للانحرافات القوامية بسبب مرحلة النمو التي يمروا بها وهو يعتبر خطا كبيرا يؤثر على الطلاب وعلى مستقبلهم لذلك يرى الباحث انه من الظروري جدا الكشف الدوري والمستمر على هذه الفئة باستخدام تقنيات حديثة لمعرفة هذه الانحرافات وضرورة الحد منها .

وفي ضوء ماتقدم يرى الباحث أن البيئة المدرسية معروفة بافتقارها الى الاختبارات المستندة على تقنيات متطورة في الكشف والتشخيص عن الانحرافات القوامية و ايجاد المستويات وحسابها والدرجات من جهة وندرتها وكلفتها العالية من جهة اخرى .

كما تبين للباحث انه من خلال الأطلاع على المصادر العلمية والدراسات أن بعض الاختبارات المنشورة في المراجع والدوريات العلمية المتخصصة بحسب أعتقادهم انها غير مناسبة لأغراض التقيم والتشخيص للانحراف القوامي من حيث الوقت الذي تستغرقه وعدم اعطائها حالة قريبة عن حالة القوام السوي ، كما وان ابتعاد مدرسي التربية الرياضية عن اجراء الاختبارات للكشف عن هذه الحالات وقلة الاختبارات الموجودة دفع الباحث الى استخدام برنامج محوسب لقياس انحراف تشوه الركبتين والكشف عن هذه الانحرافات ومحاولة تقديم حلول مناسبة لها ، على ضوء ماتقدم تبلورت مشكلة البحث في ان ابتكار ماهو جديد في القياس والتشخيص لاعطاء القيم الموضوعية والدقيقة وغير المكلفة تعطي امكانية مناسبة لحل المشكلة من خلال الكشف عن الانحراف القوامي وإيجاد المؤشرات الرقمية التي يمكن أعتمادها كمعايير مرجعية للتقييم .

1-3 اهداف البحث:

1. تحديد مؤشرات رقمية لقياس انحراف الركبتين باستخدام نظام محوسب لطلبة مدارس كربلاء المقدسة باعمار 14-16 سنة .

2. ايجاد معايير (درجات ومستويات) لانحراف الركبتين لطلبة مدارس كربلاء المقدسة باعمار 14-16 سنة .
3. .التعرف على معدل انتشار انحراف الركبتين ومؤشر كتلة الجسم لطلبة مدارس كربلاء المقدسة باعمار 14-16 سنة .
4. تحديد معدل ومعاييرانتشار مستويات البدانة والنحافة في الفئة العمرية (14-16) سنة لطلبة مدارس كربلاء المقدسة.

1-4-1 مجالات البحث :

1-4-2 المجال البشري : عينة من طلاب مدارس كربلاء المقدسة باعمار 14-16 سنة .

1-4-3 المجال الزمني : للموسم الدراسي 2019-2020 .

1-4-4 المجال المكاني : بعض مدارس كربلاء المقدسة (المركز) .

2- الدراسات النظرية :

2-1 القوام:

إن القوام ونوعيته يعد احد مؤشرات الحالة الصحية عند الانسان إذ ان اساسه هو بناء الجسم والتركيب البدني والتناسق بين اجزاء الجسم المختلفة "ويعد القوام مؤشرا يعكس اطار عمل الهيكل العظمي والجهاز العضلي ، كما توجد علاقة قوية بين القوام البشري والكفاءة الميكانيكية والاحاسيس الحركية والتوازن العضلي والتوافق العضلي العصبي فضلا عن تأثيرها الواضح على عمل الاجهزة الحيوية في جسم الانسان"(1) .

ويشير (لؤي الصميدعي ، 2002) " إن القوام الجيد هو مفتاح الصحة و الجمال والسبيل لخلق انسان قوي قادر على أن يتفاعل مع القوى الخارجية ويتغلب عليها "[2]

ومع تطور النظرية للقوام تجلت مبادئ ومفاهيم كثيرة للقوام إذ "هناك عدد غير محدود من المفاهيم الخاصة بقوام الجسم الإنساني وتفسيراته المتميزة له. فالقوام قد يعني خاصية فردية بالنسبة للعلماء، فقد يرى علماء الانتروبولوجي البدني القوام على أنه إشارة لتطور تاريخ السلالات، أما نظرة الجراحين وأخصائي العلاج الطبيعي للقوام فتختلف، إذ يروا أن القوام يعطي إشارة لصحة الهيكل العظمي والنظام العضلي، أما بالنسبة لعلماء الحركة فيعني بالنسبة لهم معياراً أو مقياساً للكفاءة الميكانيكية والإدراك الحسي – حركي، والتوازن، والتوافق العضلي العصبي "[3] .

2-1-2 الانحراف القوامي

---

[1] – حياة عياد ، صفاء الخربوطلي : اللياقة القوامية والتدليك الرياضي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1995 ، ص 8 .

[2] – لؤي غانم الصميدعي : رشاقة القوام ، دار الفكر ، عمان ، ط 1 ، 2002 ، ص 21 .

[3] – محمد عادل رشدي، محمد جابر بريقع : ميكانيكية إصابة العمود الفقري ،الإسكندرية ،منشأ المعارف , 1997 .ص 14 .

ويعرف الانحراف القوامي او التشوه القوامي بكونه " شذوذا في شكل عضو من اعضاء الجسم او جزء منه ، وانحراف هذه الاجزاء تشريحيا عما هو متعارف عليه ينتج عنه تغير علاقة هذا الجزء او العضو عن سائر الاجزاء او الاعضاء الاخرى " [4]

ويعرفه فيزيائيا كل من (ابراهيم ابراهيم ، وفريدة أبو المجد ، 1981) على انه " التغير في ابعاد الجسم وحجمه وغالبا ما يتضمن تغيرا في الشكل "[5] ، أما (نجلاء جبر ، 1997) فتشير إلى " الانحراف القوامي هو عبارة عن انحراف في أعضاء الجسم وعلاقتها مع بعضها البعض ، ومن مظاهرها عدم حفظ التوازن "[6] .

2-1-3 درجات الانحرافات القوامية

تمثل هذه الانحرافات القوامية كلها ثلاث درجات متفاوتة في التعقيد، وقد حددت بعض المصادر درجات الانحرافات القوامية بما يأتي[7] :

1-انحرافات قوامية من الدرجة الأولى: وفيها يحدث التغير في الشدات العضلية، وفي الأوضاع القوامية المعتادة، ولا يحدث تغيير في العظام، ويمكن معالجة الانحرافات القوامية من هذه الدرجة بالتمرينات العلاجية وبإحساس الفرد نفسه بالخطأ فيحاول إصلاحه.

2-انحرافات قوامية من الدرجة الثانية: وفيها يكون الانقباض واضحاً في الأنسجة الرخوة كالعضلات والأربطة مع درجة خفيفة من التغيير العظمي، والانحرافات القوامية من الدرجة الثانية تحتاج إلى خبير علاج طبيعي للتغلب عليها.

3-انحرافات قوامية من الدرجة الثالثة: وفيها يكون التغير شديداً في العظام بجانب تغيير العضلات والأربطة، ومن الصعب إصلاح الحالة، وهذه الدرجة تحتاج في معظم الأوقات إلى التدخل الجراحي. وتعطى التمرينات العلاجية لتجنب حدوث تشوهات أخرى .

وهذا ما يؤكده (صبحي حسانين ، 2003) أن " الانحراف القوامي قد يكون وظيفيا (بسيطا) أي في حدود العضلات والأربطة فقط ، وهذا يمكن تداركه بالعلاج عن طريق رفع الوعي القوامي وبرامج التمرينات العلاجية والتعويضية التي تستهدف تحقيق الاتزان العضلي بين المجموعات العضلية المتقابلة ، وقد يكون الانحراف القوامي بنائيا (متقدما) أي تأثر العظام بالانحراف ، وفي هذه الحالة فإن الأمر يحتاج إلى جراحة لإصلاح وضع القوام "[8].

2-1-4 تشوه الركبتين:

---

[4] – لؤي غانم الصميدعي : مصدر سبق ذكره ، 2002 ، ص 152 .

[5] – ابراهيم ابراهيم ، فريدة ابو المجد، : القوام ، مطابع وزارة التربية ، الكويت ، 1981، ص 109 .

[6] – نجلاء ابراهيم جبر : وضع استراتيجية للقوام السليم من 6 – 9 سنوات ، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بور سعيد ، جامعة قناة السويس ، 1997 ، ص 39 .

[7] – – ساري أحمد حمدان ، نورما سليم : اللياقة البدنية والصحية ، دار وائل للطباعة والنشر ، عمان ، ط1 ، 2001 ، ص 142 .

[8] – محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط 5 ، 2003 ، ص 135 .

الركبة هو مفصل يربط الفخذ بالساق،و بالتالي فان حدثت أي تشوهات فيها تؤثر على الساق بالكامل واحيانا يمتد تاثيرها على أماكن أخرى في الجسم، ومن تشوهات مفصل الركبة [61]:

- الركبة الروحاء : وتكون الركبة متلاصقة، حيث تقترب الركبتان من بعضهما ، ويبتعد الكاحلان عندما تكون الساقين ممدودة على استقامة واحدة. ومن ابرز نتائج هذا التشوه عدم قدرة الأفراد الذين يعانون من درجة شديدة منه على ملامسة أقدامهم معا أثناء الاستقامة.
- الركبة الفحجاء: يكون التشوه بتقوس الركبتين إلى الخارج، ويكون الجزء السفلي من الساق داخليًا وتعاني العظام من تقوس ايضا.

3 – منهج البحث وإجراءاته :

3-1 منهج البحث المستخدم :

استخدم الباحث المنهج الوصفي باسلوب المسح وذلك لملائمته وطبيعة مشكلة الدراسة .

3-2 مجتمع وعينة البحث :

قام الباحث باختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية ، وهم طلبة المرحلة المتوسطة للعمر(14-16 سنة) البنين المسجلين في المدارس الحكومية في مركز محافظة كربلاء المقدسة للعام الدراسي) (2019-2020 موزعين في 3 (مدرسة ، إذ بلغ عدد الطلبة الاجمالي (396) طالب . أما عينة البحث فقد كان عددها (76) طالبا ، اختيرت بطريقة تؤكد تمثيلها للمجتمع الأصلي وبالطريقة الطبقية المنتظمة الباحث باختيار بعض من المدارس المركز ، والجدول التالي يبين توزيع عينة البحث ونسبتها المئوية بالنسبة للمجتمع الكلي .

جدول (1)

يبين توزيع عينة البحث ونسبتها المئوية بالنسبة للمجتمع الكلي .

مدارس مركز المحافظة كربلاء	عدد الطلاب	العدد الذي تم اختياره	النسبة المئوية
متوسطة امام المتقين	135	26	19.25%

(9) Mohammad-Jafar Emami, Mohammad-Hossein Ghahramani, Farzad Abdinejad and Hamid Namazi (January 2007). "Q-angle: an invaluable parameter for evaluation of anterior knee pain". *Archives of Iranian medicine*. Archives of Iranian medicine. 10 (1): 24–26.

متوسطة ابن حيان	150	29	%19.33
متوسطة الحر الرياح	112	21	18.75%
المجموع	397	76	57.33%

3-3 أدوات البحث

- – جهاز كومبيوتر نوع HP PAVILION.كوري المنشأ. ذو المواصفات: (RAM 4.00G– PINTUM IV . 3000 CORI) .
- – كاميرا لتصوير العينات من نوع (sony)
- – خلفية بيضاء توضع خلف المختبرين اثناء التصوير .
- – النظام الحاسوبي الخاص بحساب الانحراف القوامي.

4 – اجراءات البحث الميدانية

3-4-1 الكادر المساعد

قام الباحث وبالإضافة إلى مدرسي التربية الرياضية في مدارس عينة البحث ، باختيار مجموعة من المساعدين المتطوعين للمساعدة في اجراء القياسات وكان عددهم 5[62] ويشترط أن يكون حاصل على بكالوريوس في علوم التربية البدنية والرياضة على الأقل.

3-4-2 تصميم النظام

تم استخدام برنامج تحليل القوام المصمم من قبل كلية التربية الرياضية في جامعة البصرة من قبل مجموعة من الباحثين[63] بلغة الماتلاب العالية المستوى في البرمجة. ويعمل البرنامج على تحديد

[62] _

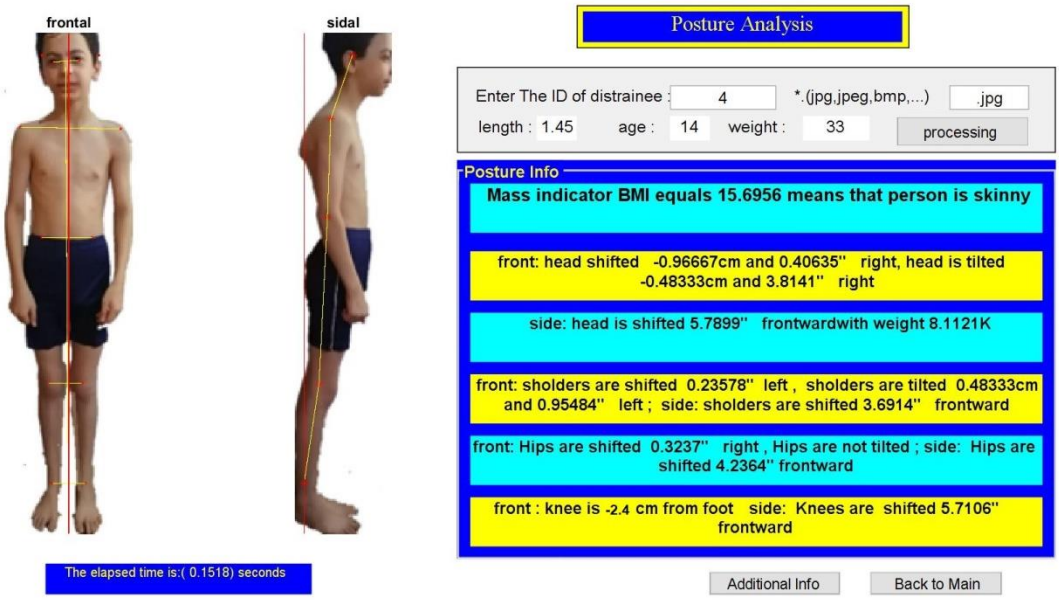
ت	الاسم	مكان العمل
1	ا.د سلمان نصيف ابراهيم	كلية الصفوة الجامعة
2	م.د علي كريم فنطيل	كلية الصفوة الجامعة
3	م.د محمد حسن الوزني	كلية الصفوة الجامعة
4	م.م محمد بجاي عطية	جامعة كربلاء
5	مدرب العاب . حاكم عبدالواحد جاسور	كلية الصفوة الجامعة

[63] أ . د مصطفى عبدالرحمن محمد , م . إيناس وهاب عبود ,م . عبداللطيف حمد حسون ,تصميم وتقنين نظام برنامج محوسب لقياس الانحرافات القوامية(الانحناء الجانبي والالتواء للرأس) لطلبة المدارس الإعدادية بأعمار (16-17 سنة) في مركز محافظة البصرة , مجلة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, 2018

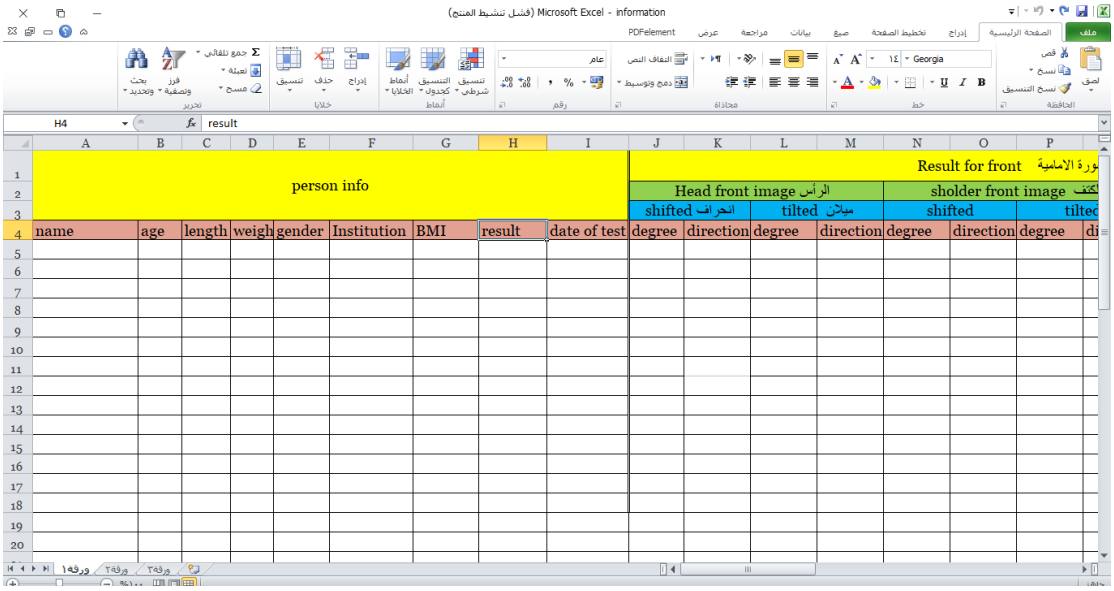
مجموعة من الانحرافات القوامية للمفحوصين من الجهة الامامية والجانبية وقد تم تصميم هذا البرنامج لتحليل القوام للأشخاص بصورة سواء أكانوا رياضيين أوغيرهم ، حيث يعتمد البرنامج على تحديد نقاط معينة في جسم المختبر لأجل أخذ قياسات محددة تمثل الأساس في تصنيف الانحرافات والميول وحساب مقاديرها واتجاهاتها . ومن الانحرافات التي يقيسها البرنامج:

- انحراف الراس: ويقيس انحراف الراس وميلانه اماما وجانبا مع تحديد مقدار الزيادة في الوزن حسب درجة الميلان.
- انحرافات الجزء العلوي من الجسم وتشمل الكتف وخط الورك من الصورة الامامية والجانبية.
- انحراف الركبتين بالصورة الامامية (تحديد التقارب والتباعد) وانحرافها بالوضع الجانبي (الامام والخلف), وهو موضوع الدراسة في البحث الحالي.
- مستوى البدانة اعتمادا على حساب مؤشر كتلة الجسم BMI وقياسات اخرى.

ويتميز البرنامج بدقة القياس بالسنتمر والدرجات الزاوية فضلا عن عمله بشكل تلقائي بدون تدخل يدوي وسرعة معالجة الصورة وخزن المعلومات في قاعدة بيانات للعودة اليها لاحقا واظهار النتائج بواجهة رسومية انيقة, شكل رقم (1).



(أ)



(ب)

شكل (1)(أ)الواجهة الرئيسية لبرنامج الانحرافات القوامية المستخدم في البحث(ب) صورة لقاعدة البيانات المرفقة مع البرنامج

3-4-3 عرض حساب الانحراف القوامي تشوه الركبتين بالوضع الامامي (تباعد الركبتين وتقاربهما) بالوضع الجانبي (امامي وخلفي):

يحسب الانحراف الامامي على انه (المسافة بين مركزي الركبتين – المسافة بين مركزي الكاحلين) كما في الشكل (2) وعليه سيكون الناتج اما موجب او سالب او صفرويتم تمييزها كالتالي:

- القيمة الموجبة تعني ان الركبتين متباعدتان (الركبة الفحجاء)
- القيمة السالبة فتعني بان الركبتين متقاربتان والكاحلين متباعدان (الركبة الروحاء).
- القيمة الصفرية تعني عدم وجود أي انحراف.

اما الانحراف الجانبي فيقيس زاوية ميلان مركز الركبة عن مركز الكاحل وتكون القيمة الناتجة معرفة بالمصطلح **frontward** أي مائلة الى الامام او **backward** مائلة الى الخلف كما مبين بالشكل (3) .

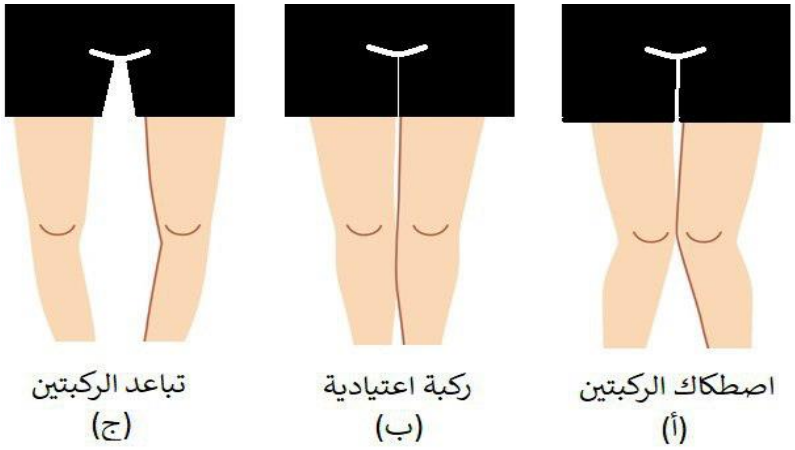
بالنسبة لعينات المجتمع كانت النتائج لعينة البحث موضحة في الجدول رقم (2) :

جدول (2)

حساب الانحراف القوامي بالنسبة لعينة البحث قيد الدراسة تشوه الركبتين بالوضع الجانبي (امامي وخلفي) والوضع الامامي (تباعد الركبتين وتقاربهما)

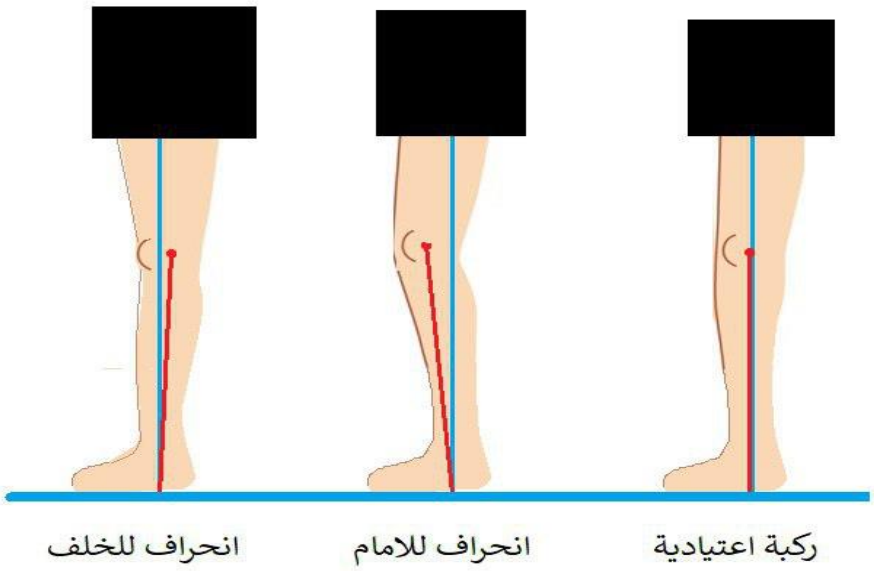
1	الانحراف القوامي تشوه الركبتين بالوضع	امامي frontward	خلفي Backward	غيرمصاب سليم	العدد الكلي

	الجانبي	38	22	16	76
2	الانحراف القوامي تشوه الركبتين بالوضع الامامي	تباعد الركبتين فحجاء	تقارب الركبتين روحاء	غيرمصاب سليم	
		22	46	8	



الشكل (2)

يبين تقارب وتباعد الركبتين



الشكل (3)

يبين انحراف تشوه الركبتين للامام والخلف

3-4-4 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في يوم الأحد الموافق 3 / 11 / 2019 في القاعات الدراسية لمتوسطة السبطين للبنين على عينة من نفس المجتمع الأصلي للبحث ، وكان عددهم 12) (طالبا من الصف الاول المتوسط ، وقد كان من أهم أهداف هذه التجربة هو ضبط المتغيرات الخاصة بالتقاط صور العينة وطريقة وقوف المختبر ، وذلك لضمان دقة الحصول على المعلومات من الصورة.

3-5 التجربة الرئيسية :

بعد اكتمال الشروط العلمية واستكمال كافة اجراءات البرنامج المحوسب ، قام الباحث بزيارة المدارس التي وقع عليها الاختيار للاستئذان من مدرائها بخطابات رسمية وشرح الهدف من الدراسة ، والتنسيق مع مدرسي التربية الرياضية بالمدارس على تجهيز غرفة خاصة لتنفيذ القياسات أثناء اليوم الدراسي وقد استغرقت التجلربة الرئيسية فترة اسبوعين من يوم الاربعاء الموافق 27 / 11 / 2019 الى يوم الخميس الموافق 10 / 12 / 2019

3-6 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث برنامج الحزم الاحصائية spss v 19.

4- عرض النتائج ومناقشها:

4-1 عرض نتائج الانحراف القوامي (تشوه الركبتين ومؤشر كتلة الجسم) لعينة البحث ومناقشها:

بعد ان توصل الباحث الى النتائج عن طريق استخدام البرنامج المحوسب ولتحقيق هدف البحث المتمثل بإيجاد الدرجات المعيارية لمؤشر الانحراف القوامي (تشوه الركبتين) ومؤشر كتلة الجسم من خلال حصوله على البيانات الخام وقد استخدم الباحث القيم المطلقة للنتائج الخام وتحويلها الى معيارية بسبب كون القيمة السالبة او الموجبة هي مؤشر للانحراف بشكل عام و(يجب تحويل الدرجات الخام الى الدرجات المعيارية والتي تعد وسيلة لتحديد الحالة النسبية للدرجات الخام وبالتالي يمكن تفسير هذه الدرجات وتقويم نتائجها)[64] لذا قام الباحث بعرض الجدول (1)

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وأعلى قيمة وأدنى قيمة للانحرافات القوامية لطلبة المدارس المتوسطة عينة البحث (تشوه الركبتين) التي طبقت على افراد عينة البحث

---

(64) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ,القاهرة ,مؤسسة روز اليوسف ،1988،ص 179.

ت	الاختبارات / الاحصائيات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	اعلى درجة	ادنى درجة
1	الانحراف القوامي تشوه الركبتين بالوضع الجانبي	درجة	3.103	0.81	0.765	6.34	0
2	الانحراف القوامي تشوه الركبتين بالوضع الامامي	سم	2.138	0.45	0.461	4.10	0
3	مؤشر كتلة الجسم (BMI)	كغم/متر2	19.237	1.217	0.384	21.70	17.93

يتبين من الجدول (3) نتائج الانحراف القوامي تشوه الركبتين بالوضع الجانبي أذ بلغ الوسط الحسابي (3.103) والانحراف المعياري (0.81) والخطأ المعياري (0.765) واعلى قيمة (6.34) وأوطأ قيمة (0)، اما نتائج الانحراف القوامي تشوه الركبتين بالوضع الامامي أذ بلغ الوسط الحسابي (2.138) والانحراف المعياري (0.45) والخطأ المعياري (0.461) واعلى قيمة (4.10) وأوطأ قيمة(0)، اما نتائج مؤشر كتلة الجسم (BMI) أذ بلغ الوسط الحسابي (19.237) والانحراف المعياري(1.217) والخطأ المعياري (0.384) واعلى قيمة(21.70) و أوطأ قيمة (17.93).

وبعد استخراج النتائج في الجدول(1) تم استخراج العلاقة الخاصة بإيجاد المقدار الثابت (5*الانحراف المعياري\ 50) كما تم استخراج الدرجة المعيارية بطريقة التتابع (الوسط الحسابي (±)المقدار الثابت (بالتتابع)) ، ويمثل الوسط الحسابي الدرجة (50) في جداول الدرجات المعيارية واما المقدار الثابت يمثل القيمة التي يجب اضافتها او طرحها من الوسط الحسابي، أذ ان الدرجة المعيارية المعدلة هي درجة متوسطها (50) وانحرافها صفر. [65]

4-1-1 الدرجات الخام والدرجات المعيارية بطريقة التتابع للانحرافات القوامية لطلبة المدارس المتوسطة عينة البحث (تشوه الركبتين بالوضع الجانبي)

جدول (4)

(المقدار الثابت =(0.08)

الـــــــــدرجـــــــــات							
المعيارية	الخام	المعيارية	الخام	المعيارية	الخام	المعيارية	الخام
1		26	1.183	51	3.183	76	5.183

(13) قيس ناجي وبسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي .بغداد: مطبعة التعليم العالي, 1987 ,ص274.

5.263	77	3.263	52	1.263	27		2
5.343	78	3.343	53	1.343	28		3
5.423	79	3.423	54	1.423	29		4
5.503	80	3.503	55	1.503	30		5
5.583	81	3.583	56	1.583	31		6
5.663	82	3.663	57	1.663	32		7
5.743	83	3.743	58	1.743	33		8
5.823	84	3.823	59	1.823	34		9
5.903	85	3.903	60	1.903	35		10
5.983	86	3.983	61	1.983	36		11
6.063	87	4.063	62	2.063	37	0.063	12
6.143	88	4.143	63	2.143	38	0.143	13
6.223	89	4.223	64	2.223	39	0.223	14
6.303	90	4.303	65	2.303	40	0.303	15
6.383	91	4.383	66	2.383	41	0.383	16
6.463	92	4.463	67	2.463	42	0.463	17
6.543	93	4.543	68	2.543	43	0.543	18
6.623	94	4.623	69	2.623	44	0.623	19
6.703	95	4.703	70	2.703	45	0.703	20
6.783	96	4.783	71	2.783	46	0.783	21
6.863	97	4.863	72	2.863	47	0.863	22
6.943	98	4.943	73	2.943	48	0.943	23
7.023	99	5.023	74	3.023	49	1.023	24
7.103	100	5.103	75	3.103	50	1.103	25

4 -1-2 الدرجات الخام والدرجات المعيارية بطريقة التتابع للانحرافات القوامية لطلبة المدارس المتوسطة عينة البحث (تشوه الركبتين بالوضع الامامي)

جدول (5)

(المقدار الثابت =(0.04)

الـــــــــدرجـــــــــات							
المعيارية	الخام	المعيارية	الخام	المعيارية	الخام	المعيارية	الخام
1	0.178	26	1.178	51	2.178	76	3.178
2	0.218	27	1.218	52	2.218	77	3.218
3	0.258	28	1.258	53	2.258	78	3.258
4	0.298	29	1.298	54	2.298	79	3.298
5	0.338	30	1.338	55	2.338	80	3.338
6	0.378	31	1.378	56	2.378	81	3.378
7	0.418	32	1.418	57	2.418	82	3.418
8	0.458	33	1.458	58	2.458	83	3.458
9	0.498	34	1.498	59	2.498	84	3.498
10	0.538	35	1.538	60	2.538	85	3.538
11	0.578	36	1.578	61	2.578	86	3.578
12	0.618	37	1.618	62	2.618	87	3.618
13	0.658	38	1.658	63	2.658	88	3.658
14	0.698	39	1.698	64	2.698	89	3.698
15	0.738	40	1.738	65	2.738	90	3.738
16	0.778	41	1.778	66	2.778	91	3.778
17	0.818	42	1.818	67	2.818	92	3.818
18	0.858	43	1.858	68	2.858	93	3.858
19	0.898	44	1.898	69	2.898	94	3.898
20	0.938	45	1.938	70	2.938	95	3.938
21	0.978	46	1.978	71	2.978	96	3.978
22	1.018	47	2.018	72	3.018	97	4.018
23	1.058	48	2.058	73	3.058	98	4.058
24	1.098	49	2.098	74	3.098	99	4.098
25	1.138	50	2.138	75	3.138	100	4.138

4-1-3 يبين الدرجات الخام والدرجات المعيارية للانحرافات القوامية لطلبة المدارس المتوسطة عينة البحث (مؤشر كتلة الجسم BMI)

جدول (6)

(المقدار الثابت =(0.12)

الـــــــــدرجـــــــــات							
المعيارية	الخام	المعيارية	الخام	المعيارية	الخام	المعيارية	الخام
1	13.357	26	16.357	51	19.357	76	22.357
2	13.477	27	16.477	52	19.477	77	22.477
3	13.597	28	16.597	53	19.597	78	22.597
4	13.717	29	16.717	54	19.717	79	22.717
5	13.837	30	16.837	55	19.837	80	22.837
6	13.957	31	16.957	56	19.957	81	22.957
7	14.077	32	17.077	57	20.077	82	23.077
8	14.197	33	17.197	58	20.197	83	23.197
9	14.317	34	17.317	59	20.317	84	23.317
10	14.437	35	17.437	60	20.437	85	23.437
11	14.557	36	17.557	61	20.557	86	23.557
12	14.677	37	17.677	62	20.677	87	23.677
13	14.797	38	17.797	63	20.797	88	23.797
14	14.917	39	17.917	64	20.917	89	23.917
15	15.037	40	18.037	65	21.037	90	24.037
16	15.157	41	18.157	66	21.157	91	24.157
17	15.277	42	18.277	67	21.277	92	24.277
18	15.397	43	18.397	68	21.397	93	24.397
19	15.517	44	18.517	69	21.517	94	24.517
20	15.637	45	18.637	70	21.637	95	24.637
21	15.757	46	18.757	71	21.757	96	24.757
22	15.877	47	18.877	72	21.877	97	24.877
23	15.997	48	18.997	73	21.997	98	24.997
24	16.117	49	19.117	74	22.117	99	25.117
25	16.237	50	19.237	75	22.237	100	25.237

4-2-1 عرض المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي والدرجات الخام والدرجات المعيارية المعدلة وعدد المختبرين والنسب المئوية لكل مستوى في نتائج الانحراف القوامي تشوه الركبتين في الوضع الجانبي ومناقشها:

جدول (7)

يبين المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي والدرجات الخام والدرجات المعيارية المعدلة وعدد المختبرين والنسب المئوية لكل مستوى في نتائج الانحراف القوامي تشوه الركبتين في الوضع الجانبي

المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية المعدله بطريقة التتابع	عدد الطلبة	النسب المئوية
جيد جدا	فما دون –0.703	1 – 20	40	% 52.63
جيد	2.303–0.783	21 – 40	25	% 32.89
متوسط	3.903 –2.383	41 – 60	11	%14.47
مقبول	5.503–3.983	61 – 80	0	% 0
ضعيف	5.583 – فأكثر	81 – 100	0	% 0

تشوه الركبتين عبارة عن حالة يتبين فيها أن الفرد عندما يقف مستقيما ويضم قدميه فإنه لا يستطيع ان يقرب بين الكاحلين بينما يلاحظ تلامس الركب والمنطقة العليا من الساقين بسهولة كما تظهر الركبتان وكأنهما تتقاربان إلى الداخل.

ويعزو الباحث سبب ذلك الاختلاف والتباين في نتائج عينة البحث في تباين انحرافاتهم في تشوه الركبتين الى عدم اهتمام مدرسي التربية الرياضية بحصصهم مما يؤدي الى تقليل النشاط البدني لدى هذه الفئة وهي فئة مهمة جدا لانها تعتبر الركيزة الاساسية في مرحلة النمو وكما وان قلة النشاط البدني هو من احد الاسباب الركيزة والتي تؤدي الى حدوث هذه الحالة الانحرافية.

ويتفق الباحث مع ما اشار اليه عصام الحسنات (2009) بانه " أشارت الدراسات العلمية أن 60% على الأقل من سكان العالم لا يحققون الحد الأدنى الموصى به لممارسة النشاط البدني وهو 30 دقيقة في اليوم .. وأن قلة النشاط البدني ، أو ما يسمى أحيانا بالخمول يؤدي إلى اسباب مرضية " [14].

---

[14] – عصام موسى الحسنات : علم الصحة الرياضية ، الاردن ، عمان ، ط1 ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، 2009 ، ص 15 .

كما ويرى الباحث أن ممارسة النشاط الرياضي بصورة منتظمة يعتبر من أحد العوامل الضرورية والمهمة التي تساهم بصورة كبيرة في دعم وتقوية شخصية الطالب وخاصة في هذه المرحلة العمرية ويسهم في الحفاظ على صحته ، وكذلك يساهم في رفع الكفاءة الوظيفية والفسيلوجية لأعضاء الجسم المختلفة وبالتالي يؤدي إلى زيادة وتقوية المناعة ضد التشوهات والانحرافات القوامية والحالات الصحية كما ويرى الباحثون انه من الضروري جدا التاكيدعلى ممارسة النشاط البدني كنظام مدرسي منظم يمكن أن يعمل على اكساب المهارات الحركية للطلبة والحد من التشوهات والانحرافات القوامية بصورة عامة وانحراف تشوه الركبتين بصورة خاصة مع العناية باللياقة البدنية إضافة إلى تحصيلهم المعرفي وزرع وتنمية الاتجاهات والميول الايجابية نحو النشاط البدني المدرسي وهذا ما يؤكد عليه الباحث على أهمية حصة التربية البدنية في المدارس بصورة عامة وهذه المرحلة العمرية بصورة خاصة بوصفها منفذا أو قناة للمتخصصين للتدخل من خلالها وخصوصا للأغراض الوقائية ، كما وإن الدور الكبير لحصة التربية البدنية يتعدى كونها مكانا لممارسة النشاط البدني بصورة منتظمة.

كما يتفق مع ما ذكره عصام الحسنات (2009) بأنه " أصبحت المدرسة قناة ومنفذا مهما لتحقيق هذا الهدف ، وهنا يكمن دور التربية البدنية المدرسية لكون حصة التربية البدنية هي الوقت الوحيد الذي يمارس فيه جميع الطلاب وبصورة اجبارية نوعا من أنواع الأنشطة البدنية"[15]

4-2-2 عرض المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي والدرجات الخام والدرجات المعيارية المعدلة وعدد اللاعبين والنسب المئوية لكل مستوى في نتائج الانحراف القوامي تشوه الركبتين في الوضع الامامي ومناقشها:

جدول (8)

يبين المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي والدرجات الخام والدرجات المعيارية المعدلة وعدد اللاعبين والنسب المئوية لكل مستوى في نتائج الانحراف القوامي تشوه الركبتين في الوضع الامامي

المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية المعدله بطريقة التتابع	عدد الطلبة	النسب المئوية
جيد جدا	فما دون –0.938	1 – 20	21	%27.63
جيد	1.738-0.978	21 – 40	38	%50
متوسط	2.538 -1.778	41 – 60	7	%9.21
مقبول	3.338 -2.578	61 – 80	10	%13.15
ضعيف	3.378 – فأكثر	81 – 100	20	ــ

[15] – عصام موسى الحسنات : مصدر سبق ذكره ، 2009 ، ص 47 .

يرى الباحث انه من اهم الاسباب التي تؤدي الى هذه الانحرافات القوامية لدى طلبة المدارس هي كثرة الحصص المدرسية وطول مدة جلوس الطلبة في اماكنهم مع عدم الجلوس الصحيح وقلة فترات اوقات الاستراحة بين الحصص وعدم الاهتمام الكافي بحصص التربية البدنية في المدارس من جانب اوقات الدوام الرسمي واما من جانب العودة الى منازلهم فمن اهم الاسباب هي الجلوس الطويل في البيت وقلة الحركة وحل الواجبات المنزلية اواستخدام مواقع التواصل الاجتماعي والالعاب الالكترونية بصورة كبيره .

كما ويرى الباحث انه من احدى الاسباب الرئيسة التي تؤدي الى هذه الحالة الانحرافية هي الحالة الصحية كونها تعد الحالة الاساسية لكل الحالات الاخرى لذلك يرى الباحثون ضرورة التاكيد على الحصص الاسبوعية للتربية البدنية كونها تعد ركيزة اساسية للصحة واستغلال فترات الفراغ بصورة ايجابية من خلال ممارسة مختلف أنواع الأنشطة والهوايات كما تتضح تلك الفوائد من خلال خفض التعرض لخطر ألامراض من قلة أو نقص الحركة بسبب تدهور الصحة العامة ، وفقد اللياقة العامة ومن أشهر تلك الأمراض هي التشوهات القوامية .

ويتفق الباحث مع ما اشار اليه نايف مفضي " للمحافظة على الصحة العامة يتحتم الاهتمام بتنمية العناصر المرتبطة بالصحة[16].

كما ويرى الباحث انه هناك عوامل اخرى تؤثر على التشوهات والانحرافات القوامية تكون من اهمها عوامل مرتبطة بأمور متعلقة بالوراثة والحالة النفسية والمرونة واستقامة أجزاء الجسم. كما وان هماك مسؤلية كبيرة تقع على عاتق الوالدين بالاضافة الى المعلمين ومدرسي التربية البدنية لابد من مراعاتها والاهتمام بها تجاه الطلبة من أجل العناية بالقوام الجيد والسليم كما ويرى الباحث انه من مسببات التشوهات القوامية هي الأمراض والإصابات والعادات القومية والضعف العضلي والأدوات غير المناسبة والبيئة ونوعية الملابس والأحذية والتعب والإرهاق وغيرهم من مسببات الانحراف والتشوه القوامي

كما يرى الباحث أنه من الاسباب المهمة والضرورية التي تؤدي الى الانحرافات القوامية هو طول فترة الجلوس في الرحلات المدرسية وقلة الاهتمام بالحصص المدرسة وخاصة حصص التربية البدنية وحصولهم على التمرينات البدنية التي يحصل عليها الطلبة نتيجة عدم كفاية درس التربية الرياضية في المدرسة مما يؤدي إلى ضعف الاوتار العضلية وكذلك ظهور حالات من السمنة والوزن كما وانه من العوامل المهمة للرعاية الصحية السليمة هو القوام اللجيد الذي يؤدي إلى القدرة على الحفاظ على التوازن مع أقل قدر من المجهود العضلي ودون هدر في الطاقة.

وهذا ما يؤكده كل من (نايف الجبور ، وصبحي قبلان ،) 2012 على أنه " يعتمد القوام السليم للشخص على قوة عضلاته التي تعمل على جعل الجسم في وضع متزن ميكانيكيا في مواجهة لجاذبية الأرضية ، وذلك يتطلب قدرا كافيا من القوة والطاقة للاحتفاظ بالجسم مستقيما متزنا عن طريق النغمة العضلية ، ونتيجة لضعف العضلة أو ترهلها يدفع العضلة على الجانب الآخر المقابل إلى الانقباض والتوتر مما يحدث الانحناء والتشوه"[6617]

---

[16] – نايف مفضي الجبور ، أحمد صبحي قبلان : الرياضة صحة ورشاقة ومرونة ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان ، 2012 ، ص 238 .

[17] نايف مفضي الجبور ، أحمد صبحي قبلان : مصدر سبق ذكره ، 2012 ، ص 229 .

4-2-3 عرض المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي والدرجات الخام والدرجات المعيارية المعدلة وعدد اللاعبين والنسب المئوية لكل مستوى في نتائج مؤشركتلة الجسم ومناقشها:

جدول (9)

يبين المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي والدرجات الخام والدرجات المعيارية المعدلة وعدد اللاعبين والنسب المئوية لكل مستوى في نتائج مؤشر كتلة الجسم

المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي	الدرجات الخام	الدرجات المعيارية المعدله بطريقة التتابع	عدد الطلبة	النسب المئوية
نحيف جدا	فما دون 15.637-	1 – 20	ـــ	ـــ
نحيف	18.037-15.757	21 – 40	13	%17.10
متوسط	18.157- 20.437	41 – 60	35	%46.05
جيد	20.557- 22.837	61 – 80	25	%32.89
بدين	22.957 – فأكثر	81 – 100	3	%3,94

مؤشر كتلة الجسم هو العلاقة مابين وزن الشخص وطوله لذلك يرى الباحثون انه من اهم المؤشرات التي تؤثر على صحة الانسان هو مؤشر كتلة الجسم ومعدل الزيادة في الوزن والنقصان المفرط في الوزن لذلك فهو عامل مهم جدا وضروري لكل الفئات العمرية وخاصة فئة طلبة المدارس المتوسطة لانها تعتبر اهم مرحلة من مراحل النمو لان مرحلة المراهقة تعتبر مرحلة التغير بالنمو لكافة وظائف الجسم الحيوية والبايولوجية التي يمر بها الانسان فكلما كان هنالك وزن زائد دل ذلك على زيادة درجة المخاطر الصحية المترتبة على مستوى مؤشر كتلة الجسم وزيادة التعرض للامراض.

ويتفق الباحث مع ما اشار اليه عصام الحسنات 2009 " يستخدم مؤشر كتلة الجسم للأطفال والمراهقين لتقييم النحافة أو الزيادة في الوزن او حتى التنبؤ بمدى قابلية الجسم للزيادة في الوزن ، إذ تتغير الدهون بجسم الأطفال من عام إلى عام لأن أجسامهم تنمو ، كما أن الذكور والإناث في مرحلة المراهقة تتغير أجسامهم والوظائف الحيوية نتيجة للبلوغ ، وعليه فإنه يتم حسابه وفقا لتغيرات النمو[18] .

---

[18] – عصام موسى الحسنات : مصدر سبق ذكره ، 2009 ، ص 227 .

الاستنتاجات :

1- تم تحديد مؤشرات رقمية باستخدام برنامج محوسب لقياس الانحراف القوامي (تشوه الركبتين) بالوضع الجانبي والامامي

2- تم تحديد مؤشرات رقمية باستخدام برنامج محوسب لقياس مؤشر كتلة الجسم BMI

3- اعطى البرنامج المحوسب مؤشرا دقيقا عن الانحراف القوامي تشوه الركبتين ومؤشر كتلة الجسم

4- تم التعرف على معدل انتشار الانحراف القوامي تشوه الركبتين ومؤشر كتلة الجسم لطلبة المرحلة المتوسطة باعمار 14-16 سنة في مركز محافظة كربلاء المقدسة .

التوصيات :

1. **يوصي الباحث بتوسيع الدراسات العلمية واستخدام البرامج المحوسبة لاعطاء القيم والنتائج الموضوعية والدقيقة باستخلاص النتائج .**
2. **يوصي الباحث بالاهتمام الكبير بدروس وحصص التربية البدنية بالمدارس وتوفير الوقت الملائم لها .**
3. **الاهتمام بدراسة متغيرات جديدة مؤثرة على الانحراف القوامي لدى االطلبة وخاصة طلبة المرحلة المتوسطة .**
4. **يوصي الباحث بضرورة اجراء الفحوصات الدورية والمستمرة لتحديد نسب الانحرافات القوامية وتوفير الوعي الصحي والقوامي والعلاجي ولكافة الفئات العمرية .**

المراجع العربية والأجنبية

أولاً : المراجع العربية

1- – حياة عياد ، صفاء الخربوطلي : اللياقة القوامية والتدليك الرياضي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1995 .

2- – لؤي غانم الصميدعي : رشاقة القوام ، دار الفكر ، عمان ، ط 1 ، 2002 ، .

3- – محمد عادل رشدي، محمد جابر بريقع : ميكانيكية إصابة العمود الفقري ،الإسكندرية ،منشأ المعارف , 1997.

4- ابراهيم ابراهيم ، فريدة ابو المجد، : القوام ، مطابع وزارة التربية ، الكويت ، 1981.

5- نجلاء ابراهيم جبر : وضع استراتيجية للقوام السليم من 6 – 9 سنوات ، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية بور سعيد ، جامعة قناة السويس ، 1997.

6- ساري أحمد حمدان ، نورما سليم : اللياقة البدنية والصحية ، دار وائل للطباعة والنشر ، عمان ، ط1 ، 2001.

7- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط 5 ،2003.

8- مصطفى عبدالرحمن محمد , إيناس وهاب عبود, عبداللطيف حمد حسون ,تصميم وتقنين نظام برنامج محوسب لقياس الانحرافات القوامية(الانحناء الجانبي والالتواء للرأس) لطلبة المدارس الإعدادية بأعمار (16-17 سنة) في مركز محافظة البصرة , مجلة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة, 2018

9- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ,القاهرة ,مؤسسة روز اليوسف ،1988.

10-قيس ناجي وبسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي .بغداد: مطبعة التعليم العالي, 1987.

11-عصام موسى الحسنات : علم الصحة الرياضية ، الاردن ، عمان ، ط1 ، دار أسامة للنشر والتوزيع ، 2009.

12- نايف مفضي الجبور ، أحمد صبحي قبلان : الرياضة صحة ورشاقة ومرونة ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، عمان ، 2012 .

13-نايف مفضي الجبور ، أحمد صبحي قبلان : مصدر سبق ذكره ، 2012 ، ص 229 .

ثانياً : المراجع الأجنبية

[14] Mohammad-Jafar Emami, Mohammad-Hossein Ghahramani, Farzad Abdinejad and Hamid Namazi (January 2007). "Q-angle: an invaluable parameter for evaluation of anterior knee pain". *Archives of Iranian medicine*. Archives of Iranian medicine. 10 (1): 24–26.

القلق المتعدد الأبعاد وعلاقته بمستوى الأداء الفني لبعض للركلات الهجومية للاعبي التايكواندو المتقدمين

م.د احمد قاسم كاظم م.مدرب رياضي.احمد هادي جمعة م.د علي كريم فنطيل

كلية الصفوة الجامعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد كلية الصفوة الجامعة

ملخص البحث باللغة العربية

ان الكثير من اللاعبين يتأثرون بجو المنافسة بشكل سلبي، وبعد إجراء الاستبيان على بعض اللاعبين تبين بأن القلق لديهم عالي وهو ليس بالمستوى المطلوب مقارنة بالمستوى الفني للاعبين كونهم أبطال العراق، ولأهمية الموضوع فقد ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة واعطاء المقترحات وفقاً للنتائج. وقد هدف البحث الى معرفة العلاقة بين القلق المتعدد والأداء الفني لبعض للركلات الهجومية للاعبي التايكواندو المتقدمين، وجاء فرض البحث على وجود علاقة بين مستوى القلق النفسي ومستوى الاداء الفني لبعض الركلات الهجومية للاعبي منتخب بغداد المتقدمين للتايكواندو، وتكونت عينة البحث من مجموعة من اللاعبين المتقدمين وعددهم 16 لاعب تايكواندو من منتخب بغداد ، وبعد اجراء الاختبارات وتطبيق المقياس، اظهرت النتائج وجود علاقة ارتباطية بين القلق المتعدد والأداء الفني لبعض الركلات الهجومية للاعبين, ان الانفعالات النفسية العامة قبل البداية ذات تأثير كبير على الأداء الفني الذي يحققه اللاعب. وقد اوصى الباحثون بالاهتمام بالإعداد النفسي للاعبين وبداية الاعداد في مراحل مبكرة, ضرورة استخدام الأساليب والطرق التي تعمل على خفض مستوى القلق لما له من دور ايجابي و التأكيد على كيفية التخطيط عند الأداء الفني لدى اللاعبين.

Abstract

Multidimensional anxiety and its relationship to the level of technical performance of some offensive kicks for advanced Taekwondo players

By

Dr. Ahmed Qassem Kazem Ahmed Hadi Jumaa Dr. Ali Karim Fanteel

Al-Safwa University College College of Physical Education and Sports Sciences/University of Baghdad

Many players are negatively affected by the atmosphere of competition, and after conducting the questionnaire on some players, it was found that their anxiety is high and it is not at the required level compared to the technical level of the players, as they are the heroes of Iraq. Because of the importance of the topic, the researchers decided to study this problem and give suggestions according to the results. The research aimed to know the relationship between multiple anxiety and the technical performance of some offensive kicks for advanced Taekwondo players. Taekwondo player from the Baghdad national team, and after conducting tests and applying the scale, the results showed a correlation between multiple anxiety and the technical performance of some offensive kicks for the players. The general psychological emotions before the start have a significant impact on the technical performance achieved by the player. The researchers recommended paying attention to the psychological preparation of the players and the beginning of the preparation in the early stages, the need to use methods and methods that reduce the level of anxiety because of its positive role and emphasizing how to plan when the technical performance of the players.

التعريف بالبحث

1-1 المقدمة البحث وأهميته :

إن للإعداد النفسي دورا فعالا في مناهج إعداد اللاعبين فيعد بمثابة الوسيلة التي تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء وبما يتناسب مع طبيعة الأداء وذلك للوصول إلى أفضل مستوى رياضي ممكن مما يؤدي إلى تحقيق أفضل النتائج .

يعد القلق من السمات الشخصية التي تؤثر في أداء اللاعب قبل المنافسات الرياضية إذْ أكد الخبراء والمختصون إن للقلق تأثيراً مباشراً في أداء اللاعب ولذلك فان هناك علاقة ارتباط بين القلق المتعدد الأبعاد (البعد المعرفي – البعد البدني – بعد سرعة وسهولة الانفعال) .

وتلعب الحالة الانفعالية قبل المنافسات دورا مهم في الأداء الفني لاسيما لعبة التايكواندو التي تعتمد على متطلبات خاصة في الأداء الفني، وتعتبر حالة القلق الميسر من اهم متطلبات المنافسة ولضمان عدم ضياع الجهود المبذولة في العملية التدريبية، كما أن عدم توازن الحالة الانفعالية يؤدي إلى صعوبة أو عدم دقة الأداء للمهارات الحركية، وفي لعبة التايكواندو يعتبر اداء الركلات بدقة عالية الهدف الاساسي في المنافسة حيث أن لعبة التايكواندو واحدة من الالعاب القتالية التي تقوم على نزال بين لاعبين متنافسين لتحقيق الفوز

لذا فأن التنقيط الصحيح على الواقية الالكترونية له أهمية كبيرة في ذلك لان الركل يجب أن يوجه للمناطق المسموح بها قانونياً وينذر ويحاسب كل من يحيد على القانون (محمود، 2010، صفحة 19)

ويرى (راتب، 2001) ان القلق احد الانفعالات المهمة ، الذي ينظر اليه على اساس انه من اهم الظاهر النفسية التي تؤثر في أداء الرياضيين ، وان هذا التاثير قد يكون ايجابيا يدفع الرياضيين لبذل المزيد من الجهد او سلبيا يعيق ادائهم ، ومن هنا تتضح أهمية البحث في معرفة العلاقة بين مستوى القلق المتعدد لدى لاعبي منتخب بغداد للتايكواندو و الاداء الفني لبعض الركلات الهجومية للاعبين.

1-2 مشكلة البحث

تكمن مشكلة البحث في ان بعض اللاعبين يخفقون احيانا في اداء المهارات الهجومية بالرغم من المستوى الجيد الذي يتمتعون به وهذا الاخفاق قد يعزى الى ان هناك بعض الانفعالات النفسية ومنها القلق المتعدد عند الاداء ، وان لعبة التايكواندو من الألعاب القتالية الفردية التي تتميز بكثرة ر الدفاعية والهجومية، وان الفوز في المنافسات يحتم على اللاعب أن يكون بمستوى عالي من الأداء الفني والخططي والبدني والنفسي ليصبح قادرا على تسجيل النقاط بالدقة والقوة المناسبة على مستوى واقي الصدر او الرأس، ونظرا لكون صفة الحالة النفسية للاعب (مستوى القلق) من العوامل المؤثرة في الاداء ، فقد وجد الباحثان ان هناك ضرورة لمعرفة العلاقة بين القلق المتعدد مع الاداء الفني لبعض الركلات الهجومية للاعبي منتخب بغداد المتقدمين.

وهدف البحث الى :

1- التعرف على العلاقة بين مستوى القلق المتعدد والاداء الفني لبعض الركلات الهجومية للاعبي منتخب بغداد المتقدمين للتايكواندو.

وفرض البحث الى

1- وجود علاقة بين مستوى القلق النفسي ومستوى الاداء الفني لبعض الركلات الهجومية للاعبي منتخب بغداد المتقدمين للتايكواندو.

وتمثلت عينة البحث بلاعبي منتخب بغداد المتقدمين للتايكواندو للفترة من 2020/1/6-2020/2/16 وذلك على قاعة المركز التدريبي للمنتخبات الوطنية في بغداد.

منهجية البحث و إجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة مشكلة البحث ، إذ يهتم المنهج الوصفي في " تصوير الوضع الراهن وتحديد العلاقات التي توجد بين الظاهرات والاتجاهات التي تسير في طريق النمو أو التطوير (مجيد، 1987، صفحة 82)

2-2 مجتمع وعينة البحث :

يتألف مجتمع البحث من لاعبي منتخب بغداد المتقدمين للتايكواندو ، إذ بلغ عددهم (16) لاعب، قام الباحث باختيار العينة الرئيسية بالأسلوب العمدي لأسباب تتعلق بالعينة وبنسبة (100%) أي بلغ (16) لاعب من لاعبي مجتمع البحث وهي نسبة تؤدي الى تمثيل مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً وحقيقياً.

3-2 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

أستخدم الباحثون الادوات والاجهزة التي تساعد على جمع البيانات الخاصة بالبحث وهي :-

1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
2- المقابلات الشخصية.
3- استبانة اختبار القلق المتعدد الابعاد.
4- استمارة جمع المعلومات وتفريقها.
5- ساعة يدوية لمعرفة الوقت المستغرق في الإجابة عن استمارات المقياس من قبل العينة.
6- شبكة المعلومات الدولية.
7- كامره نوع SANSUNG 21x .
8- الحاسبة الالكترونية لإجراء المعالجات الإحصائية المطلوبة في البحث.

4-2 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بأجراء التجربة الاستطلاعية للمدة من 11-2020/1/16 على عينة من لاعبي اندية بغداد والبالغ عددهم (10) لاعبين وكان الهدف منها معرفة مدى وضوح وفهم اللاعبين لفقرات المقياس والتعرف على الصعوبات التي تواجه عملية التطبيق وتحديد الوقت اللازم للإجابة . وقد تبين من التجربة الاستطلاعية إن فقرات المقياس كانت واضحة لدى عينة البحث وان الوقت المستغرق للإجابة يتراوح ما بين (20-25) دقيقة، و يصلح المقياس المستخدم لقياس القلق المتعدد الابعاد في جميع المراحل العمرية، وقد صممه " محمد حسن علاوي والمطبق على البيئة المصرية مقياس المباراة الرياضية (علاوي، 1998) ويتضمن مقياس القلق المتعدد الابعاد (45) عبارة عن ثلاثة أبعاد ويحتوي كل بعد على (15) عبارة ويقوم بالإجابة على العبارات بالتدرج من (أبدا تقريباً – أحيانا – غالباً – دائماً تقريباً) . ويتم تصحيح المقياس للعبارات الايجابية بالدرجات التالية درجة واحد (أبدا تقريباً) ودرجتان (أحيانا) وثلاث درجات (غالباً) وأربع درجات (دائماً تقريباً) أما العبارات السلبية فيتم تصحيحاً على النحو التالي .

أربع درجات (أبدا تقريباً) وثلاث درجات (أحيانا) درجتان (غالباً) ودرجة واحد (دائماً تقريباً) وقد استغرقت عملية التصحيح (4-5) دقائق لكل استمارة ولأجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس تجمع الدرجات التي حصل عليها والجدول اللاعبين من خلال إجابتهم على فقرات المقياس الثاني يبين أرقام العبارات التي تقيس القلق المتعدد الابعاد بالعبارات الايجابية والسلبية .

جدول (1)

يبين أرقام العبارات الايجابية والسلبية التي تقيس القلق المتعدد الابعاد

المقياس	العبارات الايجابية	العبارات السلبية	المجموع
المعرفي	42،39،33،30،27،24،21،18،15،12،9،3	45،36،6	15
البدني	40،37،34،31،28،22،19،16،13،7،4	43،25،10،1	15

سهولة الانفعال	44،35،29،26،23،20،11،8،5،2	41،38،32،17،14	15
المجموع	45		

2-4-1 صدق المقياس:

يعد صدق المقياس واحداً من أكثر الأساليب الإحصائية في مجال القياس النفسي إن لم يكن أهمها على الإطلاق، ويعني الصدق بأنه "قدرة المقياس على قياس ما وضع من اجله أو السمة المراد قياسها (باهي، 1999، صفحة 23)" إذ قام الباحثان باستخدام صدق المحتوى حيث وزع المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين في علم النفس الرياضي* لإبداء آرائهم وملاحظاتهم حول صلاحية فقرات المقياس في قياس القلق متعدد الابعاد لغرض تطبيق المقياس على عينة البحث.

2-4-2 ثبات المقياس:

ان ثبات المقياس هو(الاختبار الذي يعطي نفس النتائج فيما إذ تم إعادة اختبار مرة ثانية على نفس العينة وتحت نفس الظروف) (الغريب، 1985، صفحة 65) ، فقد قام الباحثان بإعادة الاختبار مرة ثانية بعد مرور سبعة أيام من تاريخ التجربة الاستطلاعية على عينة التجربة الاستطلاعية نفسها وتحت نفس الظروف، إذ أظهرت قيم معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبارين الأول والثاني وجود درجة ارتباط قويه بين نتائج الاختبار وكما مبين في الجدول (2)

جدول (2)

يبين معامل الثبات لأبعاد القلق

البعد	الثبات
المعرفي	0.91
البدني	0.90
سهولة الانفعال	0,88

* أ. د هويدة اسماعيل / جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

* أ.د علي يوسف / جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

* أ.د.م نداء ياسر / جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

2-5 إجراءات البحث الرئيسية:

2-5-1قياس بعض الركلات الهجومية للاعبي التايكواندو:

بعد الاستعانة بلجنة الخبراء والمختصين(ملحق رقم 2) قام الباحثون بإجراء الاختبارات المهارية على عينة البحث وهي تطبيق ثلاث ركلات مختارة وهي: الركلة النصف الدائرية على الأضلاع (بي جكي) والركلة الدائرية الامامية (دليوجكي) والركلة الجانبية (يبجكي). (wtf، 2020) وقد اعطى الباحثون درجات لأقسام الحركة

باستمارة تقويم خاصة عرضت على لجنة الخبراء المختارة : الجزء الابتدائي (4 درجة) ، الجزء الرئيسي (4 درجة) ،الجزء النهائي (2 درجة)، حيث " ان تقويم المهارات الرياضية عن طريق حساب النقاط يعد من الطرائق المهمة التي تعتمد على المشاهدة في تقويم المهارة وتكون المشاهدة اما عن طريق اداء الحركة من قبل اللاعب امام السادة ذوي الخبرة والاختصاص اوعن طريق تصوير المهارة فيديويا ومن ثم عرض الفلم على السادة ذوي الخبرة والاختصاص لتقويمها" وقد استخدم الباحثون طريقة التصوير الفيديوي لان هذه الطريقة تتيح اعادة المسكة اكثر من مرة امام انظار السادة ذوي الخبرة والاختصاص وبالتالي يعطي دقة اكبر لعملية التقويم .

2-5-2 التجربة الرئيسية:

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية وإجراء المعاملات العلمية لها، قام الباحثون بتطبيق اختبار القلق المتعدد الابعاد بتاريخ 23-2020/1/28 على العينة الرئيسية والبالغ عددها (16) لاعب.

2-6 الوسائل الإحصائية:

أستخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الـ (spss)

عرض ومناقشة النتائج:

3-1 : عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لأبعاد مقياس القلق.

الجدول(3) الذي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لأبعاد مقياس القلق وكما مبين في الجدول

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس القلق

الأبعاد	الوسط الحسابي	الوسط الفرضي	الانحراف المعياري
البعد المعرفي	161.06	149,85*	2,17
البعد البدني	151.12		1,59
بعد سرعة وسهولة الانفعال	156.56		2,01

3-2عرض نتائج الأداء الفني لبعض الركلات الهجومية للاعبي التايكواندو.

الجدول (4) يبين نتائج الأداء الفني لبعض الركلات الهجومية للاعبي التايكواندو المتقدمين، وكما مبين بالجدول (4)

الجدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للأداء الفني لبعض الركلات الهجومية للاعبي التايكواندو المتقدمين

* الوسط الفرضي = (أعلى درجة + أقل درجة)/ 2

الاختبار	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
الأداء الفني لبعض الركلات الجوميمة للاعبي التايكواندو المتقدمين	درجة	7,627	1,624

3-3 عرض العلاقة بين القلق والأداء الفني لبعض الركلات الهجومية للاعبي التايكواندو المتقدمين

الجدول (5)

يبين قيم معامل الارتباط واختبار(T) لدلالة معنوية الارتباط بين القلق المتعدد الابعاد ودرجة التقييم للأداء الفني لبعض الركلات الهجومية للاعبي التايكواندو المتقدمين

المتغيرات	معامل الارتباط (بيرسون)	قيمة (T)		نوع الدلالة (0,05)
		المحسوبة	الجدولية	
البعد المعرفي لأداء الركلات	0,921	8,838	2,18	معنوي
البعد البدني لأداء الركلات	0,861	6,342		
سرعة الانفعال لأداء الركلات	0,862	6,374		

3-4: مناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة الجداول (3،4،5) تبين أن البعد المعرفي في جدول(3) قد بلغ الوسط الحسابي (161,06) وقيمة الانحراف المعياري (2,17) أما البعد البدني فقد بلغ الوسط الحسابي (151,12) وقيمة الانحراف المعياري(1,59). بينما نجد أن بعد سرعة وسهولة الانفعال فأن وسطها الحسابي بلغ قيمته (156,56) وانحراف معياري(2.01) وهنا يرى الباحثون إن مستوى القلق كان فوق الوسط بقليل، إذ يعد قلقاً معنوياً وهذا يؤثر سلبياً على مستوى الأداء إذ كلما ارتفع مستوى القلق لدى اللاعب كلما اثر سلباً على الأداء.

ومن خلال ملاحظة جدول (4) نجد إن الوسط الحسابي للأداء الفني لبعض الركلات الهجومية للاعبي التايكواندو قد بلغت قيمتها (7,627) والانحراف المعياري بلغت قيمته (1,624) .

من خلال الجدول (5) نجد إن العلاقة بين البعد المعرفي والأداء الفني لبعض الركلات الهجومية للاعبين باستخدام معامل الارتباط (بيرسون) إذ بلغت قيمته (0,921) ولبيان الدلالة المعنوية تم استخدام اختبار(T) لدلالة معنوية الارتباط وكانت (8,838) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,18) عند درجة حرية (15) ومستوى دلالة (0,05) وبذلك توجد علاقة معنوية بين البعد المعرفي وأداء حركات لها ارتباط عالي ووثيق بالقلق المتمثل بالبعد المعرفي لان اللاعب الذي يتميز بضعف القلق يستطيع أداء الحركة بالطريقة

الصحيحة أو الجيدة، بينما العلاقة بين البعد البدني والأداء الفني لبعض الركلات الهجومية نجد إن قيمة معامل الارتباط (بيرسون) قد بلغت (0,961) ولبيان الدلالة المعنوية للقيمة المحسوبة تم استخدام اختبار (T) لدلالة معنوية معامل الارتباط وكانت قيمة (T) المحسوبة (6,342) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,18) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (15) وبذلك توجد علاقة معنوية بين البعد البدني والأداء الفني لبعض الركلات الهجومية للاعبين ويفسر الباحثان ذلك بان الانفعالات المختلفة لكثير من المظاهر التغيرات (الفسلجية) الداخلية لأعضاء الجسم كالتغيرات البدنية التي لايعلم اللاعب مصدرها كالإحساس بالإرهاق والتعب وهي استجابات لاراديه تؤثر في اللاعب تجعله يشعر بالقلق، وهذا يوثر على قدرته الحركية وهي "الجانب الذي يستهدف الاداء الدقيق المتقن لجسم الانسان في المحيط الذي يوجد فيه والقيام بالمهام الحركية المطلوبة بكفاية (عثمان، 1990، صفحة 95)، لذا فان للبعد البدني تأثيرا سلبياً في دقة الأداء الفني لبعض الركلات الهجومية للاعبين .

بينما نجد إن العلاقة بين سرعة وسهولة الانفعال وأداء حركة داخلاً كانت قيمة معامل الارتباط (بيرسون) قد بلغت (0,862) ولبيان دلالة معنوية معامل الارتباط استخدم الباحثون قيمة (T) الجدولية إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (6,374) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,18) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (15) وبذلك توجد علاقة معنوية بين سرعة الانفعال والأداء الفني لبعض الركلات الهجومية ، ويفسر الباحثون ذلك نتيجة الأفكار السلبية المتراكمة لدى اللاعب نتيجة إدراك مواقف طبيعية على إنها مواقف خطره وهذا ما يمثله البعد الانفعالي وهو البعد الذي يشعر به الرياضي اثناء او قبل الاداء ويرى زيدان أن الانفعال حالة تؤثر في الكائن الحي تصحبها تغيرات فسيولوجية داخلية ومظاهر جسمانية خارجية غالباً ما تعبر عن نوع هذا الانفعال (زيدان،1984،صفحة 83) ويعد أكثر أهمية بين البعدين (المعرفي والبدني) في تحديد استعداد اللاعب قبل الأداء ، "فالرياضي القلق يتصف بالتشنج وعدم الاستقرار والشعور بالضعف والعجز وفقدان الثقة بالنفس والهروب من التدريبات العنيفة والخوف من المنافسة ...الخ حيث ان كل هذه الافكار سلباً على اداء الرياضي فيرتكب الاخطاء وتضعف قابليته في انجاز المهام المكلف بها وعدم تحقيق المستوى المتوقع منه " (الويس، 2000، صفحة 209).

الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحثون إلى الاستنتاجات الآتيه:

1- هناك ارتباط معنوي بين القلق متعدد الابعاد وبين الأداء الفني لبعض الركلات الهجومية للاعبي التايكواندو المتقدمين.

2- ان خبرات النجاح والفشل المتكررة قد تؤثر تأثيراً ايجابياً او سلبياً على الأداء الفني وقد يقللان من الاندفاع وهذا ما يحدث غالباً عند الافراط بالمتطلبات من قبل الرياضي الضعيف بالأداء الفني والذي تنتهي جهوده غالباً بالفشل ثم اليأس.

3- ان الانفعالات النفسية العامة قبل البداية ذات تأثير كبير على الأداء الفني الذي يحققه اللاعب.

4-2التوصيات :

وفقاً لنتائج الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثون قاموا بوضع التوصيات الآتية:

1- بالاهتمام بالإعداد النفسي.

2- يجب استخدام الأساليب والطرق التي تعمل على خفض مستوى القلق لما له من دور ايجابي.

3- التأكيد على كيفية التخطيط عند الأداء الفني لدى اللاعبين.

4- بدء الاعداد النفسي بسن مبكرة وبالتوازي مع بدء عملية التدريب.

المصادر والمراجع :

- **احمد عبد الرحمن وفريدة عثمان:الاسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياضي الأطفال والمرحلة الابتدائية ،ط1، الكويت، دار الفكر للنشر،1990.**
- **رمزي الغريب : التقويم القياسي النفسي التربوي ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1985.**
- **ريسان خربيط مجيد:منهاج البحث العلمي في التربية البدنية ,مديرية الكتب للنشر والطباعة ,1978.**
- **زيدان: الدوافع والانفعالات، الرياض، عكاظ، 1984.**
- **موفق اسعد محمود: تايكواندو، ط1،دار العرب،سوريا،2010.**
- **محمد حسن علاوي :مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، 1998.**
- **محمود عبد الواحد صبر: طريق نحو الحزام الاسود في الرياضة،مطبعة نداء السلام، بغداد،2007.**
- **مصطفى باهي: المعاملات العلمية العملية بين النظرية والتطبيق,ط1,القاهرة,مركز الكتاب للنشر,1999.**
- **نزال طالب وكامل الويس: علم النفس الرياضي،ط2، بغداد ، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية،2000.**
- **www.Taekwondo.net.op.cit**
- **www.WTF.net.op.cit**

ملحق (1)

فيما يلي بعض العبارات التي قد يستخدمها اللاعب لوصف شعوره عند الأداء الفني لبعض الركلات الهجومية للاعبي التايكواندو المتقدمين.

يرجى قراءة كل عبارة ثم وضع علامة( ) أمام العبارة التي تنطبق مع حالتك التي تشعر بها عند الأداء الفني لبعض الركلات الهجومية

شاكرين تعاونكم معنا

الباحثون

ت	العبارت	أبدا تقريباً	أحيانا	غالباً	دائماً تقريباً
.1	اشعر بالاسترخاء في جسمي				
.2	اشعر بالنرفزه				
.3	أخشى الهزيمة				
.4	اشعر برعشة في بعض أطرافي				
.5	أحس بالاضطراب				
.6	اشعر بالتفاؤل بالنسبة لنتيجة أداء				
.7	أحس بمغص أو توتر بمعدتي				
.8	أحس بعدم الاستقرار				
.9	بالي مشغول من ناحية نتيجة أداء				
.10	اشعر بأنني بأحسن حالاتي البدنية				
.11	أعصابي مشدودة				
.12	أخشى من عدم التوفيق بالأداء				
.13	اشعر بان ريقي ناشف				
.14	روحي المعنوية مرتفعة				
.15	فكري مشغول خوفاً من سوء مستواي في المباراة				
.16	دقات قلبي سريعة جداً(أسرع من المعتاد)				
.17	اشعر بالاطمئنان				
.18	تراودني أفكار بعدم الاشتراك بالأداء				
.19	اشعر بان جسمي مشدود				
.20	أحس بالارتباك				
.21	بالي مشغول بعدم رضا المدرب عن مستوى أدائي				
.22	اشعر بصداع بسيط في راسي				
.23	اشعر بالتوتر العصبي				
.24	أخشى من عدم إجادتي				
.25	اشعر بالراحة الجسمية				
.26	اشعر بالانزعاج				
.27	أهمية المباراة تشتت تفكيري				
.28	اشعر بان جسمي متوتر				

29.	معنوياتي منخفضة				
30.	كلما فكرت بالمباراة كلما زاد ارتباكي				
31.	أحس بالتعب في بعض عضلاتي				
32.	اشعر بثقة في نفسي				
33.	ينتابني بعض التشاؤم				
34.	أعاني من بعض العرق وخاصة في راحة يدي				
35.	أحس بالعصبية				
36.	اشعر باني سوف اظهر في أحسن حالاتي الأداء				
37.	اشعر ببعض الضيق في التنفس				
38.	اشعر بالأمان				
39.	تدور في ذهني أفكار عن الهزيمة في الأداء				
40.	أحس بما يشبه الألم في بعض أجزاء جسمي				
41.	أعصابي مسترخية				
42.	أجد نفسي أفكر في عدم قدراتي على استكمال الأداء				
43.	اشعر باني مرتاح جسمياً				
44.	اشعر بالضغط العصبي				
45.	عندي ثقة بالفوز بالأداء				

ملحق (2)

أسماء السادة الخبراء والمختصين

الاسم	الاختصاص	الجنسية	درجة الحزام	مكان العمل
عادل عنيد منصور	خبير دولي	عراقي	6 دان	الاتحاد العراقي للتايكواندو
فاضل عباس	رئيس لجنة المدربين	عراقي	5دان	الاتحاد العراقي للتايكواندو
ثائر فاضل	عضو لجنة المدربين	عراقي	5 دان	الاتحاد العراقي للتايكواندو

تأثير تمرينات بمصاحبة جهاز في زاوية الجذع والقوة اللحظية لمهارة الطبطبة الواطئة بكرة السلة للناشئين

م.م. حيدر علي محمد م. علي حسن نعمه

جامعة كربلاء/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى اعداد تمرينات خاصة بمصاحبة جهاز مقترح حيث يتم ارتداء الجهاز حول مفصل الحوض من قبل اللاعبين عند أداء الطبطبة الواطئة بالكرة ومروره ضمن المدى الحركي المطلوب ، ومعرفة مدى تأثيرها في ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الارض، وتكونت عينة الدراسة من 6 من لاعبي نادي الهندية للناشئين وتم تطبيق التمرينات الخاصة لمدة 8 اسابيع وبواقع 3 وحدات تدريبية اسبوعيا اي 24 وحدة تدريبية وتم التدخل بجزء من القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية كما تم اجراء اختبار اداء الطبطبة الواطئة بوجود الجهاز التدريبي المقترح والتصوير الفيديوي لإيجاد متغيرات الاداء والمؤشرات البايوميكانيكية ،وتم اجراء الاختبار القبلي والبعدي وايجاد المؤشرات البايوميكانيكية والاداء وكانت نتائج البحث معنوية بسبب تأثير التمرينات الخاصة والجهاز المقترح واوصى الباحث على ضرورة اجراء دراسات حول تمرينات خاصة بدلالة جهاز مقترح في أداء مهارة الطبطبة العالية.

Abstract

The effect of exercises accompanied with device in the angle of the toroso and the instantaneous strength of the low dribbling skill of Basketball for juniors

By

Ali Hassan Nehmeh Haider Ali Muhammad

University of Kerbala / College of Physical Education and Sports Sciences

The aim of the research is to prepare special exercises to accompany a proposed device, where the device is worn around the pelvic joint by the players when performing the low dribbiling within the required range of

motion, and knowing the extent of its impact on the height of the center of gravity of the body from the ground, and the study sample consisted of 6 players from Al-Hindiya Club For juniors, special exercises were applied for a period of 8 weeks, with a rate of 3 training units per week, i.e. 24 training units. Part of the main section of the training unit was interfered with, and the performance test of the low dribbiling was conducted in the presence of the proposed training device and video imaging to find performance variables and biomechanical indicators, and the pre and post test was conducted. Findings biomechanical indicators and performance, and the results of the research were significant because of the effect of special exercises and the proposed device.

المقدمة واهمية البحث:

ان مهارة الطبطبة من اكثر الفعاليات المتطلبة للأداء الفني حيث ان طبيعة المسار الحركي للجسم اثناء الطبطبة يؤثر على طبيعة المسار الحركي للكرة لذا فأن طبيعة اوضاع الجسم تؤثر بشكل كبير في طبيعة الاداء ويأتي ذلك من خلال تحقيق الأهداف التدريبية من خلال التدريب المستمر واستخدام احدث الطرق والوسائل وادخال الاجهزة كوسائل تدريبية حديثة لتطوير اللاعبين ، و هذه الوسائل تدخل في العملية التدريبية بشكل مباشر وخلال الاداء من خلال اجهزة التصوير الفديوي التي تعطي دلالة على مسار الجسم الحركي خلال الطبطبة وخاصة الطبطبة الواطئة مما يعطي مؤشرات مباشرة على ارتفاع مركز ثقل الجسم وارتباط هذه المؤشرات بأوضاع الجسم من زوايا وازمان خلال الاداء ، كما تؤثر في المؤشرات الميكانيكية للطبطبة الواطئة ، لذا فأن استخدام جهاز مقترح يعطي مؤشر عن قيم بعض المتغيرات لزوايا الجسم المختلفة والداخلة في هذه المهارة.وإن استخدام هذه الوسائل يسهم في تسهيل مهمة التدريب وكذلك المساهمة في تحديد نقاط القوة والضعف في الأداء من اجل الوقوع على المشكلة الحقيقية التي تعيق تقدم المستوى لدى اللاعبين وعلى وجه الخصوص في مهارة الطبطبة الواطئة والتكنيك عالي التوافق والذي يجب إن تتم وفق مسارات حركية معينة مبنية على أسس بايوميكانيكية صحيحة إذ إن استخدام مثل هكذا أجهزة سوف يسهم في رفع مستوى اللاعبين من اجل تحقيق أداء أفضل .لذا تعتبر الأجهزة والادوات مهمة جدا في اعطاء مؤشرات مباشرة عن وضع اللاعبين ميكانيكيا خلال الاداء .

كما ان مهارة الطبطبة الواطئة لما تتميز به هذه الفعالية في الأداء المركب وبالأخص تحتاج إلى إتقان لمس الأصابع للكرة والترابط الصحيح بين الخطوات وبين الطبطبة الواطئة على طول فترة المباراة وهذا يتطلب سرعة الاداء والتكنيك العالي وخفض مركز ثقل جسم اللاعب بهدف تقليل زمن الأداء والوصول إلى الأداء المثالي وهذا يتأثر بأوضاع الجسم في كل خطوة فضلا عن تأثيرها على بقية المهارات ، ولهذا فأن مسار وضع الجسم الصحيح خاصة ما يحتاجه اللاعب خلال الاداء وما يترتب على ذلك من مؤشرات تؤثر في زمن الأداء و بالتالي بالمؤشرات التي تليها في اي مهارة اخرى وخلال فترة المباراة.

وتظهر أهمية البحث باستخدام تمرينات خاصة بدلالة جهاز مقترح وتأثيرها في بعض المؤشرات البايوميكانيكية لمهارة الطبطبة الواطئة بكرة السلة للناشئين وأهمها مركز ثقل الجسم والمسار الحركي الصحيح لميلان الجسم بهدف ضبط المسار الحركي والوصول باللاعبين إلى أفضل اداء.

مشكلة البحث:

ووجد الباحث ان المسار الحركي لحركة مركز ثقل جسم اللاعب اثناء أداء الطبطبة الواطئة في العينة المتمثلة بناشئي نادي الهندية ليست بالمستوى المطلوب ، ويعتمد اللاعب في تغيير اوضاع الجسم على تعليمات المدرب خلال الاداء لذا كان لزاما ايجاد وسيلة مساعدة لمعرفة قيم اوضاع الجسم والمسار الحركي ومركز ثقل الجسم بشكل آني خلال التدريب وارتأى الباحث اقتراح جهاز تصوير فديوي يعطي قيم آنية لبعض المؤشرات البايوميكانيكية مثل ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الأرض مما يسهل للاعب تصحيح المسار واوضاع الجسم المختلفة، وهذا يؤثر في زمن ومستوى الاداء. لذا وجب التعرف على تأثير التمرينات الخاصة المعدة بمصاحبة جهاز مقترح من قبل الباحث وتأثيرها في بعض المؤشرات البايوميكانيكية في مهارة الطبطبة الواطئة بكرة السلة للناشئين (13- 15) سنة.لذلك جاءت هذه الدراسة في محاولة للتأثير على مسار حركة جسم للاعب وأوضاعه عند الاداء وتأثيرها في أوضاع الجسم المختلفة من خلال تصحيح وتقريب مركز ثقل الجسم من الارض وبالتالي دراسة بعض المؤشرات الميكانيكية وتحقيق زمن اقل في هذه الفعالية اثناء المباريات.

الأهداف:

1- **اعداد تمرينات بمصاحبة جهاز في زاوية الجذع والقوة اللحظية لمهارة الطبطبة الواطئة بكرة السلة للناشئين**
2- **التعرف على تأثير التمرينات في زاوية الجذع والقوة اللحظية لمهارة الطبطبة الواطئة بكرة السلة للناشئين**
3- **التعرف على افضلية التأثير في الاختبار القبلي والبعدي في المتغيرات قيد الدراسة لعينة البحث**

الفروض:

1- **للتمرينات إثر في تطوير زاوية الجذع والقوة اللحظية لمهارة الطبطبة الواطئة بكرة السلة للناشئين**
2- **هناك افضلية للتأثير للاختبار البعدي على حساب الاختبار القبلي في المتغيرات قيد الدراسة**

مجالات البحث:

1- **المجال البشري: عينة من ناشئي نادي الهندية بكرة السلة للموسم الرياضي 2021-2022**
2- **المجال المكاني: القاعة المغلقة لنادي الهندية الرياضي**
3- **المجال الزماني: 1 -9- 2021 الى 1 – 12 – 2021**

منهجية البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته لطبيعة البحث.

التجانس:

قام الباحث بأجراء عملية التجانس على جميع افراد عينة البحث لغرض البدء بخط شروع واحد والجدول رقم 1 يوضح ذلك

المعالم الإحصائية / المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
طول الرجل	سم	172.15	171	4.30	0.80
الكتلة	كغم	74.50	73.50	5.54	0.54

منهجية البحث والاجراءات الميدانية:

تم استخدام المنهج التجريبي بتصميم العيينتين ذات الاختبار القبلي والبعدي وتم اختيار عينة البحث من ناشئ نادي الهندية من ذوي المستويات المتقاربة في لعبة كرة السلة للأعمار (15-13) سنة لعام 2021- 2022 والبالغ عددهم (6) لاعب تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

الجهاز المقترح للتحكم بارتفاع مركز ثقل الجسم عن الارض: [1]

- ويتكون من 10مصادر للإضاءة الليزرية: حيث يمكن التحكم بقطر دائرة الضوء ويعتمدان على بطارية قابلة للشحن، ويستخدم معها ايضا حامل لليزر ليتم تثبيتها بالمكان المناسب والتحكم بارتفاعه بسهولة حيث يتراوح ارتفاعه 0,5 – 1,5 م.
- المستقبل او الحساس للضوء: هو صندوق يتضمن البطاريات والمعالج المركزي وكيبل التوصيل ويحتوي على حزام لتثبيت الجهاز على نقطة ورك العدائين الذي يوضع فوقه حساسات الليزر، ويحتوي على مسطرة فيها الحساسات حيث يبلغ عدد الحساسات 16 حساس.

كيفية عمل الجهاز:

يكون عمله كجهاز تدريبي بالإضافة الى التمرينات المستخدمة في التدريب حيث يكون الجهاز مربوط اسفل خصر اللاعبين الذي سيقوم بأداء الطبطبة الواطئة و يعمل الجهاز بإصدار صوت عند ارتفاع الحساس المربوط حول ورك اللاعب اعلى خط الليزر ويكون في بداية التدريب على ارتفاع 50 سم التي تم تحديدها عن طريق برنامج Kenova اثناء اجراء التجارب الاستطلاعية وعند الاستمرار

بالتدريب سوف يعتمد الباحث على ارتفاعات اوطئ مختلفة بشكل تدريجي يهدف

[1] (انتصار رشيد)2009(: تاثير التدريبات وفق الخصائص الزمنية لمراحل محددة وبعض القدرات البدنية الخاصة والمؤشرات الميكانيكية وإنجاز ركض110م حواجز للشباب، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد .

من خلالها تقليل ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الأرض وهذا هو الهدف من تصميم الجهاز هو التحكم بارتفاعات مركز ثقل الجسم للاعب ومن خلال التدرج بتقليل الارتفاع خلال الوحدات التدريبية وبالتالي تقليل زمن الاداء وزيادة انسياب الجسم اثناء الطبطبة الواطئة وسرعة المراحل التي تليها ويكون مصدر اضاءة الليزر بشكل عموديا من الجانب عن مستوى ارض الملعب.

طريقة الاداء :

يقوم اللاعب بأداء الطبطبة الواطئة من خط البداية ولمسافة 12 م على طول الملعب وبشكل كامل حيث تم ربط الجهاز الحساس على أسفل خصر اللاعب وعند المرور امام مصدر الليزر سوف يصدر صوت وهذا يعني الوصول بمركز ثقل الجسم الى النقطة المطلوبة في التدريب.

اسباب تصنيع الجهاز:

تم قياس ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الأرض عن طريق برامج التحليل الحركي للأداء حيث يمكن معرفتها بعد تصوير الاداء وتحميله على جهاز الحاسوب واستخدام برنامج التحليل لمعرفة الارتفاع بمساعدة الجهاز ويمكن معرفة المميزات التالية:

- تحديد مركز ثقل الجسم بشكل آني.
- يستخدمه المدرب في التدريب لتقليل ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الارض وتحسين الاداء.
- اختصار بالوقت لتحديد مركز ثقل الجسم للاعب من حيث العمل.
- ان تكرار التحكم بارتفاع مركز ثقل الجسم عن الأرض لمراحل مختلفة وعلى طول الملعب سيؤثر في الانجاز النهائي.

الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية بواسطة الجهاز التدريبي المصنع:

تم اجراء الاختبار القبلي في يوم السبت المصادف 2020/2/2 في تمام الساعة الرابعة عصرا في القاعة الداخلية لنادي الهندية وتم تطبيق الوحدات التدريبية بتاريخ 2020/2/4 وانتهت بتاريخ(2020/4/1) وذلك بتطبيق 3 وحدات تدريبية خلال الاسبوع ولمدة 8 اسابيع وبواقع 24 وحدة تدريبية وكانت خلال ايام السبت، الاثنين، الاربعاء في فترة الاعداد الخاص كما يؤكد ابو العلا "ان معظم التغيرات الناتجة عن التدريب تحدث عادة في غضون 6-8 اسابيع" (ابو العلا احمد،1996،ص32) وكان زمن كل وحدة تدريبية(10-18) دقيقة وبما ان اقسام الوحدة التدريبية هي القسم التحضيري والرئيسي والختامي فقد تدخل الباحث بجزء من القسم الرئيسي خلال الوحدة التدريبية للعينة نفذت خلال فترة التدريب وباستخدام طريقة التدريب التكراري.

وتم وضع المنهج التدريبي للعينة والخاص بمهارة الطبطبة الواطئة للناشئين وفق التمرينات الخاصة وجهاز التدريب المقترح والمستخدمة لتطوير بعض المؤشرات البايوميكانيكية والمهارية للاعبين بالأداء وبما يتناسب مع قدرات وامكانيات عينة البحث، بالإضافة الى ذلك تم تدريب عينة البحث على الجهاز التدريبي المقترح من قبل مساعد المدرب والذي كان الهدف منه تقليل ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الأرض بالتدريج حيث انه

كلما قل ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الأرض قل الزمن المستغرق للأداء حيث قام الباحث ببدء الارتفاع المقاس في التجربة الاستطلاعية وهو(50) سم عن مستوى ارض الملعب وعندها بدأ الباحث بتقيد اللاعب بارتفاع اقل وذلك بتقليل(3)سم وقد تجاوب بعض اللاعبين من افراد العينة في بداية الوحدات التدريبية وبتقدم الوحدات التدريبية تدريجيا استطاع الباحث من تعويد اللاعب على ارتفاع اقل من السابق وبالرغم من صعوبة الاداء كون اللاعبين هم من فئة الناشئين كما تم اجراء الاختبار البعدي بتاريخ 2020/4/3 وبنفس ظروف الاختبار القبلي.وتم استخدام الحقيبة الاحصائية spss.

المؤشرات البايوميكانيكية:

تقليل زاوية الجذع تدريجيا خلال أداء الطبطبة الواطئة وتقليل زمن الأداء الكلي و من خلال برنامج Kenova و زيادة القوة اللحظية لحظة انطلاق اللاعب من خلال قانون ق= ك ×ج

النتائج:

المناقشة:

نلاحظ وجود فروق معنوية كما في الجدول رقم (2) في متغير القوة اللحظية لعينة البحث ويعزو الباحث ذلك الفرق بسبب التأثير الذي اضافه الجهاز المقترح على ادائهم، اذ ان هبوط ارتفاع مركز ثقل الجسم عن الأرض ادى الى زيادة القوة المحصلة جراء زيادة مركبة القوة الافقية اثناء الاداء ومما لا شك فيه في ان القوة في هذه الحركات تنقسم الى مركبتين عمودية وافقية وان الزيادة هنا كانت من ناحية المركبة الافقية على حساب نقصان طفيف في المركبة العمودية.

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمه t	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
القوة اللحظية/نت	415.5	2.880	495	10.488	17.904013-	0.000	معنوي
زمن الأداء الكلي	4.95	0.302	3.866	0.121	8.163356	0.000	معنوي
زاوية الجذع/درجة	3.25	0.758	2.266	0.216	3.054904	0.012	معنوي

جدول رقم (2) يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي وقيمة t , ومستوى الدلالة لعينة البحث .

وايضا يعزو الباحث سبب هذا التطور الى الجهاز التدريبي الذي تم استخدامه في تدريب اللاعبين بواسطة التمرينات الخاصة بالأداء لما لها من اهمية بالغة في تطوير الدفع اللحظي(والية استثمارها بما يخدم خطوة الاجتياز يعد الاهم في الاداء الفني)(صريح عبد الكريم،2016). كما ان الاداء بوجود اجهزة ليزرية خلال

التمرين يفرض على اللاعب وفق هذا الجهاز الى زيادة كفاءة الاداء من خلال اظهار قوة اكبر وفق الارتفاع المطلوب من قبل الجهاز مما يؤثر في زمن الاداء واوضاع الجسم ويؤثر في المتغيرات البايوميكانيكية التي تم دراستها اثناء البحث.

لذا فان تغير مستويات القوة لحظة بدء الاداء تعد المسبب الرئيسي لتغير وضع الجسم واكساب كمية حركة وزخم من خلال الاداء الجيد المتوافق مع زوايا واوضاع الجسم الصحيحة لذا فأن التمرينات الخاصة بمصاحبة الجهاز التدريبي المقترح أدى الى بذل قوة لحظية من اجل تكامل اداء الدفع لحظة الأداء والتي تنتجها المجاميع العضلية في محاولة لإكساب الجسم كمية حركة او زخم مثالي يمكن اللاعب من دفع جسمه اماما وبسرعة عالية ومحاولة المحافظة على كمية الزخم وزيادته في الخطوات التي تليها وتناسق حركة واوضاع الجسم خلال هذه المرحلة.

كما ان تحسن مستوى القوة اللحظية تظهر بشكل واضح لحظات الارتكاز والدفع في بداية التمرينات الخاصة التي تعمل على تحسين زوايا الجسم مما يقلل من زمن الأداء الكلي، ويشير محمد عثمان الى ان تحسن سرعة الانقباض العضلي وقوته من خلال استخدام التدريب الديناميكي المتميز بسرعة الاداء والقوة الكبيرة (محمد عثمان،1999،ص199).

وكذلك نلاحظ وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي وذلك من خلال ظهور تحسن ملحوظ في الفرق بين قيميتي الوسط الحسابي لمتغير زمن الاداء الكلي بين الاختبارين القبلي والبعدي نتيجة لتطبيق التمرينات الخاصة بمساعدة الجهاز المقترح والذي ساعد اللاعبين على ضبط المسافة بين مركز ثقل جسمهم والمتمثل)بنقطة الورك والأرض بما يتلاءم وتحقيق الأداء المثالي الذي يتم بأقل زمن ممكن وهذا ما ظهر عند احتساب قيم الوسط الحسابي لمتغير زمن الأداء الكلي للاختبارين القبلي والبعدي من خلال الارقام التي ظهرت من التحليل الحركي لأدائهم وان هذه التغييرات ادت الى تحسن مستوى الاداء خصوصا وان مهارة الطبطبة الواطئة تعتمد بالأساس على قطع المسافات باقل زمن ممكن وان تقليل الزمن اللازم للأداء هو بالتأكيد مؤشر يدل على تحسن مستوى الاداء للاعب وبالتالي تحسين مستوى انجازه الرقمي، كما ان ارتفاع مركز ثقل الجسم قليلا قبل البدء بأجراء التمرينات الخاصة بمصاحبة الجهاز التدريبي المقترح وهبوط مركز ثقل الجسم تدريجيا كان دليلا على ان المسار الحركي للجسم يحدث بانسيابية عالية وبدون تكسرات هندسية في المسار الحركي للجسم خلال الاداء وهذا ادى الى عملية اداء سريعة وبأقل زمن. كما ان تقليل زمن الاداء يتأثر بزاوية الجذع حيث ان تغير مسار مركز ثقل الجسم خلال الاداء يؤثر في قيمة زاوية الجذع فوق الارض حيث اصبحت اقل واثرت معا بزمن الاداء. ويذكر صريح عبد الكريم بان تطبيق جميع الخصائص الزمنية اثناء حدوث الحركة دون توقف وبدون اي انكسارات حادة في المسارات الحركية لمراكز كتل اجزاء الجسم والجسم ذاته (صريح عبد الكريم،2010،ص89) ، لذا ان التمرينات الخاصة التي تساعد في تطور عمل العضلات العاملة في الطبطبة الواطئة تؤدي الى تحسن سرعة خطواتهم وبالتالي السرعة القصوية بما يقل عن 6.0 ثانية فأكثر).

اما بالنسبة لمتغير زاوية الجذع فنلاحظ تغير في قيمة الوسط الحسابي بين الاختبارين القبلي والبعدي للزاوية اذ اتجهت بالاتجاه السلبي اي ان الزاوية اصبحت اصغر في الاختبارات البعدية عنه في الاختبارات القبلية ، ويعزو الباحث هذا التغير في قيمة زاوية الجذع الى ان لكل قوة فعل رد فعل يساويه في المقدار ويعاكسه

بالاتجاه وبما ان حركة الرجل القائدة حركة زاوية نحو الامام وبأتجاه دوارن عقارب الساعة على المحور العرضي سوف تقابلها حركة الجذع كرد فعل لها وعكس اتجاهها اي عكس دوران عقارب الساعة وعلى المحور العرضي ايضاً وان هذا التغيير جاء نتيجة الزيادة الملحوظة في سرعة أداء اللاعبين للطبطبة الواطئة نتيجة زيادة القوة اللحظية للدفع التي ساهمت في زيادة السرعة الخطية خصوصاً على المحور الافقي في مرحلة الأداء ، ومن المؤكد ان هذا التغيير في قيم هذه المتغييرات يتطلب من اللاعب التكيف مع هذه الزيادة واجراء تغييرات في ادائه الحركي لكي تتم الحركة والاداء بانسيابية عالية واتزان مثالي للجسم اثناء الحركة.

وهذا ما هدف اليه الباحث وهي ان التمرينات التي استخدمت كانت ملائمة لمستوى افراد العينة واثرت في مستوى القوة والسرعة لديهم فضلا عن مؤشرات كل مرحلة اذ يتأثر الأداء الكلي بجميع مراحل أداء مهارة الطبطبة الواطئة وجميع متغيراتها، فتطور القوة تأثرت السرعة وتأثرت المؤشرات البايوميكانيكية بشكل ايجابي وثم المستوى الرقمي.

المصادر

- ابو العلا احمد)1996(: حمل التدريب وصحة الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي.
- (انتصار رشيد)2009(: تاثير التدريبات وفق الخصائص الزمنية لمراحل محددة وبعض القدرات البدنية الخاصة والمؤشرات الميكانيكية وإنجاز ركض110م حواجز للشباب، اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد .
- (صريح عبد الكريم الفضلي)2017: محاضرة علمية الدفع اللحظي، مؤتمر جامعة السليمانية.
- (صريح عبد الكريم الفضلي)2010(: تطبيقات البايوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي، ط1، دار دجلة للطباعة والنشر، بغداد.

. المصادر الاجنبية

Dintman,G.B ftal(1998), sports speed, 2 add, champing, lilyhamen kenities, use.

الملاحق

صور الجهاز المقترح

علاقة بعض أشكال القوة العضلية بدقة أداء الضربة الطائرة الامامية والضربة الساحقة لدى لاعبي التنس الارضي

م.د خالد علي حسون م.د نجم ربح م.د فلاح عبدالحسن يوسف

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى دراسة بعض أشكال القوة العضلية والتعرف عليها وكذلك التعرف على دقة أداء الضربة الطائرة الامامية والضربة الساحقة لدى لاعبي اكاديمية نادي الصيد ،وكذلك إيجاد العلاقة بين بعض أشكال القوة العضلية ودقة أداء الضربة الطائرة الامامية والضربة الساحقة للاعبي اكاديمية نادي الصيد الرياضي للتنس ،وافترض الباحثون وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين بعض أشكال القوة العضلية ودقة اداء الضربة الطائرة الامامية والضربة الساحقة للاعبي اكاديمية نادي الصيد ، واستعمل الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية، وتم تحديد مجتمع البحث بلاعبي التنس في اكاديمية نادي الصيد الرياضي البالغ عددهم(16) تم اختيار(10)لاعبين بطريقة عشوائية ليمثلوا عينة البحث ، وقد أجرى الباحثون تجربة استطلاعية على عينة بعدد(6) لاعبين من خارج عينة البحث الرئيسة ، وفي ضوء هذه النتائج توصل الباحثان إلى استنتاجات من أهمها تمتع عينة البحث بمقادير جيدة في اختبارات بعض أشكال القوة العضلية واختبارات دقة أداء الضربة الطائرة الامامية والضربة الساحقة وكذلك وجود علاقة ارتباط معنوية بين كل من القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين ودقة أداء الضربة الطائرة الامامية والضربة الساحقة ،فضلا عن وجود علاقة ارتباط معنوية بين كل من القوة الانفجارية للرجلين والذراعين ودقة أداء الضربة الطائرة والضربة الساحقة لدى لاعبي اكاديمية نادي الصيد ،وفي ضوء ذلك أوصى الباحثون توصيات عدة منها ضرورة اهتمام مدربي ولاعبي التنس الارضي بأشكال القوة العضلية في المناهج التدريبية ، مع التأكيد على إجراء الاختبارات البدنية والمهارية بشكل مستمر لدى لاعبي التنس في الاندية والاكاديميات الرياضية في مختلف محافظات العراق.

Abstract

The relationship of some forms of muscle strength to the accuracy of the performance of the forehand flying strike and the crushing strike among tennis players

By

The aim of the research is to study some forms of muscular strength and to identify them, as well as to identify the accuracy of the performance of the forehand flying strike and the crushing strike among tennis players of Alsaid Club Academy, as well as finding the relationship between some forms of muscular strength and the accuracy of performing the forehand flying strike and the crushing strike among tennis players, and the researchers assumed there is a statistically significant correlation between some forms of muscular strength and the accuracy of the performance of the forehand flying strike and the crushing strike among tennis players. (10) players represent the research sample, and the researchers conducted an exploratory experiment on a sample of (6) players. The accuracy of the performance of the forehand flying strike and the crushing strike among tennis players, as well as the existence of a significant correlation between each of the speed-characterized force of the two arms. In addition, the existence of a significant correlation between the explosive power of the legs and arms and the accuracy of performing the forehand flying strike and the crushing strike among tennis players. The researchers recommended several recommendations, including the need for coaches and tennis players to pay attention to forms of force Muscularity in the training curricula, with an emphasis on continuous physical and skill tests for tennis players in sports clubs and academies in the various governorates of Iraq.

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

إن التطور الحاصل في العلوم الرياضية والوصول إلى المستوى الجيد ومن ثم تحقيق الفوز في المحافل الدولية أمر مهم لجميع الفرق وفي كافة الألعاب ومنها لعبة التنس وان هذا التقدم هو ليس وليد الصدفة وإنما هو ناتج عن البحث والتقصي والجهود العلمية والفنية التي تبذل من الخبراء والمدربين في المجال الرياضي بخطى منتظمة ومدروسة ولأوقات طويلة للوصول إلى ما هو أفضل لخدمة اللاعبين .

وإن إجراء الفحوصات البدنية المستمر إثناء الفترات التدريبية التي يتضمنها المنهاج التدريبي تلعب دور مهم في التعرف على المستوى البدني الذي وصل إليه اللاعبين ولما لهذه القدرات من ارتباط وثيق في أداء كافة المهارات الأساسية للعبة التنس بحيث إن تطور وتقدم هذه المهارات يساعد اللاعبين من أداء متميز وبالتالي تحقيق نتائج ايجابية إثناء المشاركة في البطولات والمنافسات . وتعد القدرات البدنية القاعدة العامة التي يستطيع بها اللاعب

التحرك في الملعب وصولا إلى أداء متميز في جميع المهارات الحركية ، وان هذا الأداء لا يأتي إلا من خلال التدريب الشاق والمستمر على هذه المهارات وتثبيتها ، ولذلك تعد القدرات البدنية من المتطلبات الضرورية الواجب توفرها لدى لاعب التنس وان أي نقص في مستوى تلك الصفات تؤدي إلى نقص في مستوى المهارة الحركية والتي تعد جوهر الأداء في اللعبة.

ولعبة التنس واحدة من الألعاب التي لها خصوصية في متطلباتها وتتميز بأنواع عديدة من المهارات وان لكل مهارة حركة مختلفة من الأداء إذ إن الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية تؤدى بأشكال مختلفة ومتنوعة وهذا ما يسري على الإرسال والضربات الطائرة والكبس وان هذا التنوع يحتاج إلى امتلاك اللاعبين قدرات بدنية مختلفة ومتعددة ومنها السرعة والمرونة والدقة والرشاقة حيث تختلف أهمية هذه القدرات من مهارة إلى أخرى ومن لعبة إلى أخرى باختلاف المتطلبات المهارية لهذه اللعبة .

ومن هنا برزت أهمية البحث من خلال التعرف على بعض القدرات البدنية التي لها دور مهم في أداء المهارات الأساسية بلعبة التنس ومدى تأثير هذه القدرات البدنية في أداء المهارات وبالتالي تمكن اللاعب من الوصول إلى أفضل أداء إثناء المشاركة في المباريات والبطولات .

1-2مشكلة البحث :

ان لعبة التنس من الالعاب الفردية التي يحتاج فيها اللاعب صفات وقدرات بدنية كبيرة لان الاداء المهاري لهذه اللعبة يتطلب من اللاعب ان يمتلك قدرات بدنية من سرعة وقوة ورشاقة وقوة مميزة بالسرعة وقدرة انفجارية وغيرها من القدرات البدنية وان أي ضعف في أي قدرة بدنية يؤدي الى ضعف واضح في الاداء المهاري لان المهارات الاساسية بالتنس تتطلب من اللاعب ان يكون باعلى مستوى من اللياقة البدنية وتعد القدرات البدنية من أهم الوسائل التي تعمل على توظيف المهارات الفردية للاعبي التنس ومن هنا نشأت مشكلة البحث بنية دراستها وإيجاد أفضل الحلول لها حيث ان المشكلة الاساسية التي ركز عليها الباحثون هو ان اغلب المدربين يتجاهلون ربط هذا الصفات البدنية واهميتها بالنسبة للمهارات الهجومية التي تناولها البحث من ضربة امامية طائرة وضربة ساحقة والتي تتطلب الهجوم على الشبكة وهذا مايحتاج من اللاعب ان يتمتع بمهارات بدنية عالية ليتمكن من الهجوم على الشبكة وكسب النقاط وبالتالي الفوز بالمباراة .

1- 3 أهداف البحث :

1- التعرف على مقدار بعض أشكال القوة العضلية(القوة العضلية , القدرة الانفجارية , القوة المميزة بالسرعة) لدى لاعبي اكاديمية نادي الصيد الرياضي بالتنس

2- التعرف على دقة أداء الضربة الطائرة الامامية والضربة الساحقة لدى لاعبي اكاديمية نادي الصيد الرياضي بالتنس .

3- إيجاد العلاقة بين بعض أشكال القوة العضلية(القوة العضلية , القدرة الانفجارية , القوة المميزة بالسرعة) ودقة أداء الضربة الطائرة الامامية والضربة الساحقة لدى لاعبي اكاديمية نادي الصيد الرياضي بالتنس.

1-4 فرض البحث :

وجود علاقة ارتباط ذات دلالة إحصائية بين بعض أشكال القوة العضلية(القوة العضلية , القدرة الانفجارية , القوة المميزة بالسرعة) ودقة أداء الضربة الطائرة الامامية والضربة الساحقة لدى لاعبي اكاديمية نادي الصيد الرياضي بالتنس.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو اكاديمية نادي الصيد الرياضي للتنس

1-5-2 المجال ألزماني : المدة من 2022/3/4 ولغاية 2022/4/4 .

1-5-3 المجال المكاني : ملاعب التنس في نادي الصيد الرياضي في بغداد.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1منهج البحث :

استعمل الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية.

2-2عينة البحث :

إن عينة البحث يجب أن تمثل مجتمع الأصل تمثيلا صادقا ، لذا اختار الباحثون عينة البحث من لاعبي اكاديمية نادي الصيد الرياضي بالتنس والبالغ عددهم(10) من أصل(16) وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (62.5%) .

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة :

استعان الباحثان بالوسائل والأدوات والأجهزة الآتية :-

(المقابلة الشخصية (ينظر الملحق1) - الاستبانة – الملاحظة - الاختبار والقياس - ملعب تنس قانوني) - كرات تنس نوع ولسون عدد(25 كرة) – مضارب تنس نوع ولسون عدد (10 مضارب)- شريط قياس- طباشير ملونة – شريط لاصق - ساعة توقيت عدد(2) - كرة طبية زنة (3كغم) - سبورة عدد (1).

2-4 تحديد الاختبارات المتعلقة بالبحث :

2-4-1 تحديد اختبارات القوة العضلية المتعلقة بالبحث :

من أجل تحديد أهم اختبارات القوة العضلية الخاصة بلاعبي التنس ، قام الباحثان بمراجعة المصادر الخاصة وتم إعداد استبيانة لاستطلاع أراء السادة الخبراء والمختصين في هذا المجال، ينظر الملحق(1).،وبعد جمع استمارات الأستبيانة تم تفريغ بياناتها لإيجاد الأهمية النسبية لكل اختبار من اختبارات القوة العضلية المذكورة ،إذ تم قبول ترشيح الاختبارات التي حققت نسبة(75%) فأكثر، ورفض ترشيح الاختبارات التي تحقق أصغر من النسبة المذكورة، وبذلك تكون الاختبارات المقبولة للترشيح ، وكما هو مبين في الجدول(1).

الجدول (1) يبين الأهمية النسبية لترشيح الخبراء والمتخصصين لاختبارات القوة الخاصة

شكل القوة العضلية	الاختبارات الممثلة لكل شكل	درجة الأهمية	الاهمية النسبية
القدرة الانفجارية للرجلين	القفز العمودي من الثبات (سارجنت) /سم	50	%100
القدرة الانفجارية للذراعين	رمي كرة طبية زنة(3كغم)/متر	50	%100
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	اختبار الوثبات المتتالية في المكان /عدد	46	%92

القوة المميزة بالسرعة للذراعين	الاستناد الأمامي(ثني ومد الذراعين (10ثانية)،عدد	48	%96

2-4-2 تحديد الاختبارات المهارية المتعلقة بالبحث :

تم اختيار اختبارات المهارية قيد البحث وهي اختبارات مقننة ومستعلمة على مواصفات العينة نفسها.

2-4-3 مواصفات الاختبارات قيد البحث :

أولا:- القفز العمودي من الثبات (سارجنت).[67]

- الهدف من الاختبار:-قياس القدرة الانفجارية لعضلات الرجلين.

- الأدوات:- ارض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق، شريط قياس، يرسم على الأرض خط وقوف اللاعبين، مادة الطباشير.

- وصف الاختبار:- يغمس المختبر أصابع اليد بالطباشير، ثم يواجه الحائط لعمل علامة عليه بأطراف أصابعه، ويجب ملاحظة عدم رفع العقبين من الأرض ويسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه، من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين أماما عالياً ثم أماما أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً ثم مرجحتها أماما عالياً مع فتح الركبتين للوثب العمودي إلى أقصى مسافة يستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها.

- شروط الاختبار:- عند وضع أداء العلامة الأولى يجب عدم رفع العقبين من على الأرض كما يجب عدم رفع كتف الذراع المميز عن مستوى الكتف الأخرى في أثناء وضع العلامة إذ يجب أن يكون الكتفان على استقامة واحدة و لكل مختبر محاولتان وتسجل أفضلها.

- التسجيل:- تعد المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القدرة الانفجارية مقاس بالسنتمتر.

ثانيا:- اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم.[68]

- الهدف من الاختبار:- قياس القدرة الانفجارية للذراعين .

الأدوات:- كرة طبية زنة(3 كغم)، شريط قياس، طباشير، ملعب الكرة الطائرة القانوني .

مواصفات الأداء :- من وضع الجلوس على الكرسي يقوم المختبر برمي الكرة الطبية من خلف الرأس لأبعد مسافة وتقاس المسافة بالسنتمتر.

التسجيل :- تعطى للمختبر ثلاث محاولات وتحسب له اكبر مسافة حصل عليها.

ثالثا:- اختبار القفزات المتتالية في المكان: [69]

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات للرجلين

-الأدوات :- ساعة إيقاف . ترسم دائرة على الأرض قطرها قدمان.

---

67 كمال عبدالحميد و محمد صبحي حسانين. القياس في كرة اليد،القاهرة، دار الفكر العربي، 1980،ص133

68 أثير عبد الله اللامي. القياسات الجسمية والصفات البدنية الخاصة وعلاقتها بدقة التصويب من منطقة الزاوية بكرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 1999 ، ص47

69 محمد صبحي حسانين. التقويم والقياس في التربية البدنية، ط2،ج2،القاهرة، دار الفكر العربي، 1987،ص268

– واصفات الأداء :– يقف المختبر داخل الدائرة والذراعان ثبات الوسط .عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالقفز في المكان إلى أقصى عدد ممكن خلال(15) ثانية.

رابعا:– الاستناد الأمامي (ثني ومد الذراعين) باستمرار لمدة(10) ثانية[70]

– الهدف من الاختبار:– قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات للذراعين.

–الأدوات :– ملعب، ساعة توقيت الكترونية، صفارة لإعطاء إشارة البداية والنهاية.

–مواصفات الاختبار:– من وضع الاستناد الأمامي، ثني ومد الذراعين لأقصى عدد ممكن في (10) ثانية.

–الشروط :– يأخذ اللاعب وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون الجسم بوضع مستقيم عند إشارة البدء ويقوم المختبر بمد الذراعين كاملاً على أن يستمر في تكرار الأداء لأكثر عدد ممكن من التكرارات بدون توقف لمدة عشر ثوان بصورة صحيحة ويراعى ملامسة الصدر للأرض في أثناء تأدية ثني الذراعين ثم مدهما كاملاً.

– التسجيل :– تسجل للمختبر عدد تكرارات أداء الثني والمد خلال(10) ثانية.

خامسا :– اختبار الضربة الطائرة الامامية :[71]

–الهدف من الاختبار :– قياس الضربة الطائرة الامامية من خط الارسال

–الادوات :– ملعب تنس قانوني يتم تقسيم منطقة الإرسال والساحة الخلفية إلى منطقتين متساويتين ويمكن تسميتها المناطق A B C D كما موضح في مخطط الاختبار – مضارب تنس – كرات تنس

– مواصفات الاختبار

1– يقف المختبر على خط الإرسال وعلى التقاطع (T) ولا يسمح باجتيازه

2– يقف المعلم في الملعب المقابل خلف الشبكة مباشرة

3– يقف المسجل في الملعب المقابل وفي الساحة الخلفية لاحتساب الدرجات للكرات الصحيحة

4– يقوم طالب مساعد بجمع الكرات وبمساعدة المسجل

5– يعطي للمختبر محاولتين تجريبيتين للإحماء والتكييف على الاختبار

6– تعطي للمختبر محاولة أخرى عند اقتناع المعلم ان المختبر لم يحظى بفرصة عادلة لضرب الكرة

7– يمنح المختبر ١٠ محاولات للضربة الطائرة الأمامية و ١٠ محاولات للضربة الطائرة الخلفى

- **طريقة الاداء :–**

يقوم المعلم برمي الكرة وبشكل طائر اذ يلعبها المختبر بضربة طائرة أمامية الى الملعب المقابل محاولا إسقاطها في نهاية الملعب

- **تسجيل الدرجات :–**

1– تحسب الدرجات لكل صحيحة كالآتي:

4 درجات للكرة الساقطة في المنطقة A

2 درجات للكرة الساقطة في المنطقة B

---

70 محمد صبحي حسانين المصدر السابق ص278

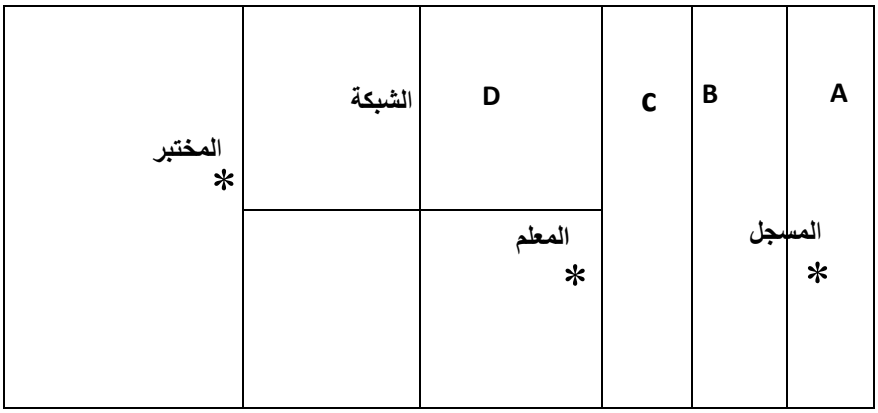
71 الاتحاد الدولي للتنس (ITF) . (ترجمة) ظافر هاشم الكاظمي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2004 ص5–14

2 درجتين للكرة الساقطة في المنطقة C

1 درجة للكرة الساقطة في المنطقة D

- **صفر للكرات التي لا تعبر للشبكة او تسقط خارج الملعب الفردي**
- **الكرة الساقطة على الخط تحسب للمنطقة الأكثر درجات**

2- درجة المختبر هي مجموع الدرجات التي يسجلها من المحاولات العشر

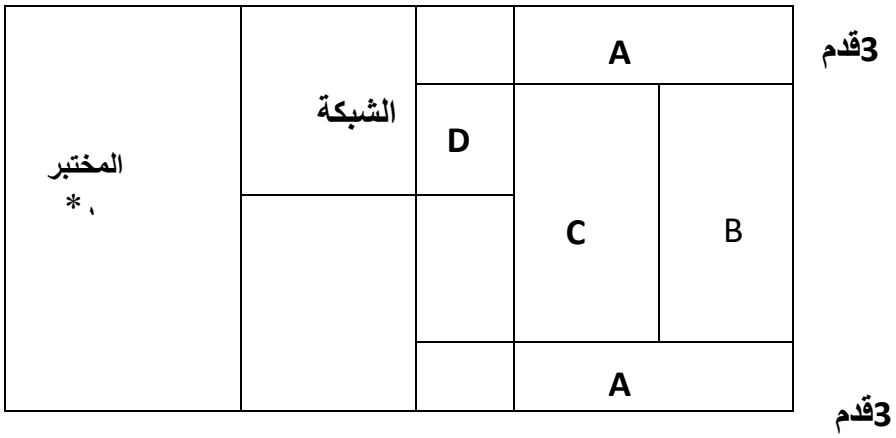


سادسا:- اختبار الضربة الساحقة لكرة مرتدة[72]

- الهدف من الاختبار:- قياس الضربة الساحقة لكرة مرتدة

- الادوات المستخدمة :- ملعب تنس يقسم على النحو الاتي – يرسم خط على طول الخط الجانبي الفردي ولداخل الملعب وعلى بعد 3 قدم وبعرض (2) انج خطآ من جهة اليمين وخطآ من جهة اليسار - ويتم تقسيم الساحة الخلفية الى منطقتين متساويتين بخط مواز لخط القاعدة ويمكن تسمية هذه المناطة A B C D للاختصار كما موضح في مخطط الاختبار :

- مضارب تنس نوع ولسون – كرات تنس بحالة جيدة



72 الاتحاد الدولي للتنس (ITF) . (ترجمة) ظافر هاشم الكاظمي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2004 ص5- 14.

تعليمات الاختبار :-

- **يقف المختبر في منتصف الساحة الخلفية وبيده مضرب وبحالة انتباه .**
- **يقف المدرب في الملعب المقابل وبقربة سلة الكرات وبيداه مضرب**
- **يقف المساعد في الملعب المقابل قريبا من الخط الجانبي الفردي**
- **وجود مساعد اخر لجلب الكرات واعادتها للمدرب**

يمكن اعطاء المختبر محاولتين للاحماء ولاتحتسب

- **يمنح المختبر 10 محاولات**

طريقة الاداء : يقوم المدرب بلعب كرة مرفوعة (قوسية) لنصف الملعب المقابل لمكان وقوف المختبر اذ يتحرك المختبر لاتخاذ وضع الاستعداد الملائم وعند سقوط الكرة على الارض وترتد للاعلى يقوم المختبر بضربة ساحقة من فوق الراس لنصف الملعب المقابل محاولا اسقاط كراته في المناطق الاكثر درجات (تعاد الضربة اذا احس المدرب ان المختبر له فرصة عادلة لضرب الكرة)

تسجيل الدرجات :-

- **الكرات التي تسقط خارج الملعب الفردي او التي لاتعبر الشبكة تمنح صفر**
- **الكرات التي تسقط في منطقة D تمنح درجة واحدة**
- **الكرات التي تسقط في منطقة C تمنح درجتين**
- **الكرات التي تسقط في منطقة B تمنح ثلاث درجات**
- **الكرات التي تسقط في منطقة A تمنح اربع درجات**
- **الكرات الصحيحة الساقطة على الخط تاخذ الدرجة الاعلى للمنطقة المحددة لهذا الخط**
- **الدرجة النهائية للمختبر هي مجموع الدرجات التي يحصل عليها من المحاولات العشر (الدرجة الكلية للاختبار 40 درجة)**

2-6 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ 2022/3/5 على عينة عددها (6) لاعبين يمثلون لاعبي اكاديمية نادي الرياضي ومن خارج عينة البحث الرئيسة، وكان الهدف من التجربة ما يأتي:-

1- التعرف على مدى تفهم واستيعاب اللاعبين للاختبارات البدنية والمهارية.

2- االتعرف على العوامل والمعوقات التي قد تظهر عند تنفيذ الاختبارات.

3- تنظيم عمل الفريق المساعد، وتوضيح التعليمات والإرشادات المتعلقة بإجراء الاختبارات .

4- التعرف على الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات البدنية و المهارية.

2-7 التجربة الرئيسية :

تم إجراءا لاختبار الميداني في بتاريخ 2-2022/4/3 في ملاعب اكاديمية نادي الصيد الرياضي على العينة الأساسية من لاعبي التنس وعددهم (10) لاعبين، في اليوم الأول 2022/4/2 أجريت اختبارات القوة العضلية قيد البحث وفي اليوم الثاني 2022/4/3 أجريت الاختبارات المهارية قيد البحث.

2-8 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار الخامس والعشرون لاستخراج الوسائل الإحصائية التالية:

- النسبة المئوية.- الوسط الحسابي.- الانحراف المعياري - معامل الارتباط البسيط(بيرسون)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج واقع بعض أشكال القوة العضلية ودقة الضربة الامامية الطائرة والضربة الساحقة لدى لاعبي نادي الصيد الرياضي للتنس وتحليلها ومناقشتها:

3-1-1عرض نتائج واقع بعض أشكال القوة العضلية لدى لاعبي نادي الصيد الرياضي للتنس وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بعض أشكال القوة العضلية لدى لاعبي نادي الصيد

المعالم الإحصائية الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
القفز العمودي من الثبات(سارجنت)/سم	43.88	3.14
رمي كرة طبية زنة(3كغم)/متر	7.41	0.66
اختبار القفزات المتتالية في المكان /عدد	14.38	1.05
الاستناد الأمامي(ثني ومد الذراعين (10ثانية)،عدد	13.40	0.88

يبين الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات بعض أشكال القوة العضلية لدى لاعبي نادي الصيد الرياضي ،إذ ظهرت قيمة الوسط الحسابي لاختبار القفز العمودي من الثبات(43.88)وبانحراف معياري(3.14)،أما في اختيار رمي كرة طبية زنة(3كغم) فقد كانت قيمة الوسط الحسابي هي(7.41) وبانحراف معياري(0.66)،في حين كانت قيمة الوسط الحسابي في اختيار القفزات المتتالية في المكان(14.38)وبانحراف معياري(1.05)،أما في اختيار الاستناد الأمامي(ثني ومد الذراعين(10ثانية)،عدد فقد كانت قيمة الوسط الحسابي هي(13.40) وبانحراف معياري(0.88).

3-1-2 عرض نتائج دقة أداء الضربة الطائرة الامامية والضربة الساحقة لدى لاعبي نادي الصيد الرياضي وتحليلها ومناقشتها .

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدقة أداء الإرسال والضرب الساحق لدى لاعبي نادي الصيد الرياضي

المعالم الإحصائية الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري

دقة أداء الضربة الامامية الطائرة/ درجة	46.24	2.19
دقة أداء الضربة الساحقة/ درجة	34.02	1.53

يبين الجدول(3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدقة أداء الضربة الطائرة الامامية والضربة الساحقة لدى لاعبي نادي الصيد الرياضي ،إذ ظهرت قيمة الوسط الحسابي لدقة أداء االضربة الامامية الطائرة (46.24) وبانحراف معياري(2.19)،أما دقة أداء الضربة الساحقة فقد كانت الوسط الحسابي هي(34.02) وبانحراف معياري(1.53)،

4-1-3 عرض نتائج العلاقة بين بعض أشكال القوة العضلية ودقة أداء الضربة الطائرة الامامية والضربة الساحقة لدى لاعبي نادي الصيد بالتنس وتحليلها ومناقشتها

الجدول (4) يبين قيم معامل الارتباط (ر) المحسوبة بين بعض أشكال القوة العضلية ودقة أداء االضربة الطائرة الامامية والضربة الساحقة لدى لاعبي الصيد الرياضي

المهارات اختبارات أشكال القوة العضلية	دقة أداء االضربة الطائرة الامامية	دقة أداء الضربة الساحقة	نوع الدلالة
القفز العمودي من الثبات(سارجنت)/سم	0.74	0.72	معنوي
رمي كرة طبية زنة(3كغم)/متر	0.79	0.78	معنوي
الوثبات المتتالية في المكان /متر	0.77	0.76	معنوي
الاستناد الأمامي(ثني ومد الذراعين (10ثانية)،عدد	0.71	0.77	معنوي

قيمة (ر) الجدولية(0.707)عند درجة حرية(6) تحت مستوى (0.05).

يبين الجدول (4) قيم معامل الارتباط (ر) المحسوبة بين بعض أشكال القوة العضلية ودقة أداء الضربة الطائرة الامامية والضربة الساحقة لدى لاعبي نادي الصيد الرياضي للتنس،إذ أظهرت النتائج قيم معامل الارتباط (ر)المحسوبة هي اكبر من قيمة(ر) الجدولية(0.707)عند درجة حرية(6)تحت مستوى (0.05) ،مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض أشكال القوة العضلية ودقة أداء االضربة الطائرة الامامية والضربة الساحقة لدى لاعبي نادي الصيد الرياضي للتنس.

3-2 مناقشة النتائج :

من خلال ما تم عرضه من نتائج في الجدول(4) تبين وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض أشكال القوة العضلية ودقة أداء الضربة الطائرة الامامية والضربة الساحقة لدى لاعبي اكاديمية نادي الصيد الرياضي للتنس ، ويعزو الباحثون ذلك إلى حاجة لاعبي التنس الارضي بشكل عام وهاتين المهارتين بشكل خاص إلى شكل القوة المميزة بالسرعة، إذ أنها مهمة في أثناء التدريب والمباريات، لان دقة أداء مهارتي الضربة الطائرة الامامية والضربة الساحقة يجب انه يتم على أكمل وجه وفق سرعة كبيرة لكي يتمكن اللاعب من تحقيق الهدف المرجو من هذه الضربات وهو

تحقيق نقطة مباشرة ومن ثم الفوز بالشوط والمباراة [73]، إذ أن القوة" قدرة مهمة لجميع المسابقات لكل من الرجال والنساء فالألياف العضلية في العضلات تستجيب عندما تخضع لتأثير ثقل أو مقاومة وهذه الاستجابة تجعل العضلة أكثر قدرة على الاستجابة وبصورة أفضل للجهاز العصبي المركزي[74]، كما أظهرت نتائج الجدول(4) تبين وجود علاقة ارتباط معنوية بين بعض القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين ودقة أداء الضربة الطائرة الامامية والضربة الساحقة لدى لاعبي اكاديمية نادي الصيد الرياضي للتنس، ويعزو الباحثون هذه العلاقة إلى خصوصية مهارتي الضربة الطائرة الامامية والضربة الساحقة واللتان تعدان من المهارات الحاسمة في لعبة التنس وتعتمدان بشكل كبير على سرعة الرجلين بالإضافة سرعة الذراع في الضرب،إذ أن هاتين المهارتين هما "من المهارات الهجومية المهمة في اللعب الأمر الذي يتطلب من اللاعب أن يتمتع بشكل القوة الانفجارية للرجلين والذراعين لكي يتمكن من الأداء لغرض تحقيق نقطة مباشرة[75]. ،وهذا ماكدته ايلين وديع ان لاعب التنس لابد من يتمتع بقدرات بدنية عالية من قوة عضلية للرجلين والذراعين ليتمكن من الجري السريع بكل ارجاء الملعب يهاجم ويدافع لغرض الفوز بالمباراة[76]0 كما يعزو الباحثون ظهور هذه العلاقة بين القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين ودقة أداء المهارتين قيد البحث إلى الأهمية الكبيرة للقوة العضلية وبشكليها القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين والحاجة الماسة إلى قوة عضلات الرجلين التي يعتمد ارتفاع مستوى قفز اللاعب عليها، لان أداء الضربة الطائرة الامامية والضربة الساحقة في أثناء المباراة يحتاج إلى القفز ايضا .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1- تمتع عينة البحث بمقادير جيدة في اختبارات بعض أشكال القوة العضلية ودقة أداء الضربة الطائرة الامامية والضربة الساحقة بالتنس الارضي.

2- وجود علاقة ارتباط معنوية بين كل من القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين وكذلك القدرة الانفجارية للذراعين والرجلين ودقة أداء الضربة الطائرة الامامية والضربة الساحقة لدى لاعبي اكاديمية نادي الصيد للتنس.

4-2 التوصيات :

1- ضرورة اهتمام مدربي ولاعبي الاندية الرياضية واكاديميات التنس بأشكال القوة العضلية وبفاعلية في المناهج التدريبية.

---

73 الاتحاد الدولي للتنس (ITF) . (ترجمة) ظافر هاشم الكاظمي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2004 ص5- 14.

74 عقيل الكاتب وعامر جبار. التكتيك والتكتيك الفردي الحديث.،بغداد ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ،2002، ص96

75 بسطويسي احمد. أسس التدريب الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999 ، ص113

76 ايلين وديع فرج : التنس-تعليم-تدريب-تقييم-تحكيم ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 2000ص122

2- التأكيد على إجراء الاختبارات البدنية والمهارية بشكل مستمر لدى لاعبي التنس في الأندية والاكاديميات الرياضية.

3- القيام بأجراء دراسات مشابهة على عينات أخرى وبفئات عمرية ولمختلف الجنسين في قدرات بدنية أخرى مع مهارات أخرى في لعبة التنس.

المصادر

- أثير عبد الله اللامي. القياسات الجسمية والصفات البدنية الخاصة وعلاقتها بدقة التصويب من منطقة الزاوية بكرة اليد ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 1999
- ايلين وديع فرج : التنس-تعليم-تدريب-تقييم-تحكيم ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 2000،
- الاتحاد الدولي للتنس (ITF) . (ترجمة) ظافر هاشم الكاظمي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2004
- بسطويسي احمد. أسس التدريب الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999
- بيترتومسن. نظريات التدريب،القاهرة، الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة، 1996،
- عبد الله حسين اللامي.الأسس العلمية للتدريب الرياضي،العراق،مطبعة الطيف للطباعة، 2004
- عقيل الكاتب وعامر جبار. التكتيك والتكتيك الفردي الحديث.،بغداد ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ،2002
- كمال عبدالحميد و محمد صبحي حسانين. القياس في كرة اليد،القاهرة، دار الفكر العربي، 1980
- محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم : الأسس العلمية لكرة الطائرة وطرق القياس ،القاهرة ، مركز الشباب للنشر،1997
- محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية , ط2 ,ج2 , القاهرة , دار الفكر العربي , 1987,

الملحق(1) يبين أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين تم اجراء المقبلات الشخصية معهم وعرض الاختبارات عليهم

ت	الاسم	مكان العمل	الاختصاص
1	أ.د.محمد جاسم الياسري	جامعة بابل -كلية التربية الرياضية	الاختبارات والقياس
2	أ.د.وسام صلاح	جامعة كربلاء -كلية التربية الرياضية	تعلم /العاب مضرب
3	أ.د.فراس كسوب	جامعة الكوفة -كلية التربية الرياضية	تعلم /كرة طائرة
4	أ.د.ماهر حمزة حردان	جامعة بابل -كلية التربية الرياضية	التدريب الرياضي/مضرب
5	أ.م.د.مصطفى محمد علي	جامعةواسط -كلية التربية الرياضية	اصابات رياضية / تنس

تأثير تمرينات مهارية في زمن الاستجابة الحركية للاعبي سلاح الشيش الشباب

أ.د نادية شاكرجواد أ.د حاسم عبد الجبار صالح م.م نبأ رياض احمد

ملخص البحث باللغة العربية

ان السرعة في أداء المهارات لها أهمية كبيرة خلال المنافسة حيث تعد عاملاً حاسماً في الوصول إلى الهدف وأخذ اللمسة الناجحة، إذ إن عنصر السرعة يساعد اللاعب على التحرك والإنتقال داخل الملعب ومن ثم أخذ المكان المناسب لتحقيق اللمسة الناجحة، كما إن السرعة في التحرك على الملعب تساعده وتربك المنافس مما يجعله غير قادر على التفكير أو التوقع الحركي لسلاح المهاجم كما أن قصر المدة التحضيرية للطعنة في أثناء الهجمة خلال اللعب يعتمد على السرعة الحركية ومفاجأة المنافس، ويهدف البحث الى اعداد تمرينات مهارية لتطوير زمن الاستجابة الحركية للاعبي سلاح الشيش الشباب والتعرف على افضلية المجموعتين (التجريبية والضابطة) في زمن الاستجابة للاعبي سلاح الشيش الشباب. وتم تحديد مجتمع البحث بلاعبي اندية محافظة كربلاء لسلاح الشيش فئة الشباب والبالغ عددهم (10) لاعبا، وتم اختيارهم جميعا للعينة وبأسلوب الحصر الشامل وتم تقسيمهم بالتساوي الى مجموعتين عشوائيا (التجريبية، الضابطة) وبواقع (5) لاعبين لكل مجموعة، وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة ذات القياس القبلي والبعدي، وهذا ما تراه ينسجم ويتطابق مع مواصفات بحثها وتحقيق اهداف دراستها. وقد توصل الباحثون الى الاستنتاجات الاتية ان للتمرينات المعدة تأثيرا إيجابي في تطور زمن الاستجابة للاعبي سلاح الشيش ونسبة تطور زمن الاستجابة بسلاح الشيش كانت أكبر في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

Abstract

The effect of skill exercises on the motor response time of young fencer players

By

Prof. Dr. Nadia Shaker Prof. Dr. Hassem Abdel-Jabbar Nabaa Riyad Ahmed

University of Kerbala / College of Physical Education and Sports Sciences

The speed in the performance of skills is of great importance during the competition, as it is a decisive factor in reaching the goal and taking the successful touch, as the element of speed helps the player to move and move on the field and then take the appropriate place to achieve the successful touch, and the speed in moving on the field It helps him and confuses the opponent, making him unable to think or anticipate the movement of the attacker's weapon, and the short preparatory period for the stab during the attack during play depends on the motor speed and the surprise of the competitor. (Experimental and Controll) in the response time of young hookah players. The research community was determined by the players of the Karbala Governorate clubs for the blind arm, the youth category, which numbered (10) players. In the style of equal groups with tribal and remote measurements, and this is what you see consistent and consistent with the specifications of her research and the achievement of the objectives of her study. The researchers reached the following conclusions that the prepared exercises had a positive effect in the development of the response time for the players of the young fencer players, and the rate of development of the response time with the young fencer players was greater in the experimental group compared to the control group.

مقدمة البحث واهميته:

ان رياضة المبارزة واحدة من الرياضات التي تحتاج الى اعداد جيد وتدريب طويل ومبرمج ومعد وفق الأسس العلمية للوصول بالمبارز الى المستويات العليا التي يطمح لها كل لاعب، وان تحقيق الإنجاز العالي لا يتم الا من خلال تدريب مبرمج وبشكل علمي متكامل في الإمكانيات والمهارات المعرفية من اجل ان يكون اللاعب والفريق بأحسن شكل، لذلك تهدف مرحلة التدريب الى تنمية العناصر البدنية الضرورية للنشاط الخططي، ويكون التدريب موجها نحو تقوية أنظمة وأجهزة الجسم لمتطلبات النشاط الممارس أي يعني هنا تطوير العناصر البدنية (القوة، السرعة، التحمل، المرونة) (فاطمة عبد مالح، 2014: 18).

ومما لا شك فيه ان علم التدريب الرياضي له الاثر الواضح في تطوير الإنجاز لمختلف الرياضات ومن هذه الرياضات هي لعبة المبارزة من خلال دراسة الحركات والتمرينات الرياضية المختلفة وتطوير الاداء الحركي فيها فضلا عن تحديد نقاط الضعف في الاداء والعمل على تصحيحها ونقاط القوة والعمل على تطويرها من خلال وضع التمرينات المخصصة لها والتي تعمل على تطويرها وتحقيق الإنجاز.

وان السرعة في أداء المهارات لها أهمية كبيرة خلال المنافسة اذ تعد عاملاً حاسما في الوصول إلى الهدف وأخذ اللمسة الناجحة، إذ إن " عنصر السرعة يساعد اللاعب على التحرك والإنتقال داخل الملعب ومن

ثم أخذ المكان المناسب لتحقيق اللمسة الناجحة، كما إن السرعة في التحرك على الملعب تساعده وتربك المنافس مما يجعله غير قادر على التفكير أو التوقع الحركي لسلاح المهاجم كما أن قصر المدة التحضيرية للطعنة في أثناء الهجمة خلال اللعب يعتمد على السرعة الحركية ومفاجأة المنافس" (بيان علي، 2009: 30).

ومن هنا تبينت اهمية البحث في تطوير مستوى لاعبي المبارزة الشباب من الناحية البدنية والحركية من خلال تطوير زمن الاستجابة لديهم بواسطة التمرينات المعدة.

مشكلة البحث:

وقد لاحظ الباحثون من خلال متابعتهم مباراة للاعبي اندية كربلاء ان هنالك ضعف بأمكانيات اللاعبين في زمن الاستجابة من ناحية اول حركة ، لذلك قام الباحثون الى استخدام تمرينات معدة على المتغيرات المبوحثة من أجل تطوير مستوى اللاعبين.

اهداف البحث:

_ اعداد تمرينات مهارية للاعبي سلاح الشيش الشباب.

_ التعرف على تأثير التمرينات المهارية في زمن الاستجابة للاعبي سلاح الشيش الشباب.

_ التعرف على افضلية المجموعتين (التجريبية والضابطة) في زمن الاستجابة للاعبي سلاح الشيش الشباب.

فرض البحث:

_ هنالك تأثير ايجابي للتمرينات المهارية في تطوير زمن الاستجابة للاعبي سلاح الشيش الشباب.

_افضلية المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة في زمن الاستجابة بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبوا سلاح الشيش لأندية محافظة كربلاء الشباب.

المجال الزماني: من 2020/2/17 ولغاية 2021/12/1.

المجال المكاني: قاعة المبارزة في مركز نادي الوحدة في محافظة كربلاء.

منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

أستخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئة (الضابطة والتجريبية) ذات القياس القبلي والبعدي، وهذا ما يروه ينسجم ويتطابق مع مواصفات بحثهم وتحقيق اهداف دراستهم.

الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:

الملاحظة والاستبانة والاختبار والقياس والمصادر العربية والصدرية الكهربائية وواقية الراس عدد (10) وبدلة عدد (10) وسلاح الشيش المبارزة عدد (10) وحامل ثلاثي للكاميرا عدد (1) والة تصوير نوع (sony) وجهاز حاسوب لابتوب (acer).

إجراءات البحث الميدانية:

الاختبار المستخدم في البحث:

استخدم الباحثون اختبار زمن الاستجابة الحركية للمثير الضوئي لمهارة الطعن (علاء عبد الله، 2009: 40) لقياس سرعة استجابة افراد العينة في مهارة الطعن للطرف المفضل.

- **العنوان: اختبار سرعة الاستجابة للمثير الضوئي للمبارز.**
- **الهدف: قياس زمن استجابة المبارز لاداء مهارة الطعن المباشر.**
- **الأدوات: جهاز ضوئي، سلاح شيش، صدرية كهربائية، شاخص.**
- **وصف الاداء: يقف المبارز أمام الشاخص بوضع الاستعداد (القدم الامامية تبعد 190 سم عن الشاخص وعند إشارة البدء يقوم اللاعب بأداء طعنات على الجهاز الضوئي.**
- **التسجيل: يعطى كل مبارز ثلاث محاولات ويتم أحتساب الوسط الحسابي للمحاولات الثلاث.**

التجربة الاستطلاعية:

إن التجربة الاستطلاعية عبارة عن دارسة تجريبية أولية مصغرة ومشابهة للتجربة الرئيسية يقوم بها الباحث على كمية صغيرة قبل قيامه ببحثه، بهدف اختيار أساليب وأدوات البحث ويمكن من خلالها الحصول على كم ونوع جيد من الملاحظات المهمة، من اجل التعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه التجربة الرئيسية، ومدى كفاءة وصلاحية الاجهزة المستخدمة في البحث، وقد تم اجراء التجربة الاستطلاعية على عينة تم اختيارها من مجتمع البحث والبالغ عددها (3) لاعبين، على ملعب قاعة نادي الوحدة.

وقد كان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:

1. **التأكد من ملائمة جميع الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.**
2. **تنظيم عمل فريق العمل المساعد.**
3. **تحديد نسبة الشدد وفترات الراحة الملائمة بين كل تمرين واخر.**

الاختبار القبلي:

تم اجراء الاختبار القبلي على افراد العينة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في يوم الخميس الموافق (2021/4/1) في قاعة نادي الوحدة في كربلاء المقدسة، من اجل استخراج النتائج حيث تم اجراء بطولة مصغرة بين اللاعبين وتم تصوير المباريات، مع تثبيت الظروف الزمانية والمكانية والادوات المستخدمة وفريق العمل المساعد من اجل توفرها في الاختبارات البعدية.

تطبيق البرنامج التدريبي المستخدم مع الجهاز المقترح:

بعد الانتهاء من تنفيذ القياس القبلي قام الباحثون بإدخال التمرينات المعدة ضمن البرنامج التدريبي المخصص لهم، وتم حسب ما يأتي:

- **تمت المباشرة بإجراء البرنامج التدريبي يوم الاحد الموافق 2021/4/4.**
- **حددت مدة التجربة (8) أسابيع، إذ بلغت عدد الوحدات (24) وحدة تدريبية بواقع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع في أيام الأحد والثلاثاء والخميس.**
- **تم تطبيق التمرينات في مرحلة الاعداد الخاص.**
- **استخدم الباحثون طريقة التدريب التكراري.**
- **كانت الشدة تتراوح ما بين (95-100%).**

- فترات راحة تكون كافية بين التكرارات.
- يتم إعطاء التمرينات تحت اشراف المدرب.
- كان موعد انتهاء التجربة يوم الخميس الموافق (2021/5/27).

فيما طبقت المجموعة الضابطة برنامجها التدريبي المعتادة عليه وبنفس الزمن للمجموعة التجريبية.

الاختبارات البعدية:

تم اجراء القياس البعدي على نفس عينة البحث في اليوم الاربعاء الموافق 2021/6/2، مع مراعاة نفس الظروف والشروط في القياس القبلي والتصوير الفوري للمباريات.

الوسائل الاحصائية:

استخدمة الباحثة الحقيبة الاحصائية spss في معالجة النتائج للوصول إلى تحقيق أهداف البحث وفرضياته: الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري وليفين واختباركا^2.

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

يحتوي هذا الباب على النتائج التي توصلت اليها الباحثة بعد اجراء الاختبارات القبلية والبعدية على افراد مجموعتي البحث وسوف يتم عرضها وتحليلها ومناقشتها، بعد ان تم تطبيق التمرينات المعدة من قبل الباحثة من اجل التعرف على تأثيرها في زمن الاستجابة للاعبي المبارزة سلاح الشيش الشباب، وبعد ان تم معالجتها احصائيا وعرضها بشكل جداول من اجل ملاحظة الفروق ومقارنة بين نتائج الاختبارات في المتغيرات المدروسة للاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث، ثم مناقشتها من اجل تحقيق اهداف البحث واختبار فروضه.

عرض وتحليل نتائج الاختبارات في القياس القبلي البعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (1)

يبن الجدول (1) قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى ونوع الدلالة وقيمة (t) المحسوبة للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية البعدية

المتغيرات	الاختبار	س–	ع	ف–	ع ف–	قيمةT المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
زمن الاستجابة	القبلي	1.1480	.03564	.66600	.00872	76.395	.000	معنوي
	البعدي	.4820	.04438					

يبين الجدول (1) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث لأفراد المجموعة التجريبية.

أظهرت النتائج ان قيم الأوساط الحسابية لجميع متغيرات البحث كانت أفضل في القياس البعدي عن القياس القبلي، وهنالك فروق معنوية بين الاختبارين لصالح البعدي، وهذا ما اشارت الية مستويات الدلالة إذ كانت اقل من نسبة خطأ (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي للقياسين.

مناقشة نتائج الاختبارات في القياس القبلي البعدي للمجموعة التجريبية

عندما نلاحظ الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية نلاحظ هنالك تطور حاصل في نتائج الاختبارات وهو امر حتمي ناتج عن التدريب (الهرهور، 1994: 28) والتمرينات المعدة من قبل الباحثة.

ان التطور الحاصل في مستوى اللاعبين لمتغير زمن الاستجابة تعزوه الباحثة الى استخدام التمرينات المعدة من قبل الباحثة لتطوير زمن الاستجابة حيث ان كلما كان هناك تكرارات كثيرة على الاستجابة لحافز معين فأن ذلك سيسرع من عملية اتخاذ القرار (عبد الهادي حميد، 2020: 124)، وللتمرينات المستخدمة تأثير إيجابي حيث احتوت على تمرينات خاصة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وللاستمرارية في التدريب عليها حصلنا على تطور في مستوى اللاعبين وهذا واضح عند ملاحظة الوسط الحسابي بين الاختبارين القبلي والبعدي.

وترى الباحثة ان هذه التغيرات الحاصلة في جميع الأوساط الحسابية والتي أدت الى تطور متغير زمن الاستجابة كان سببها استخدام التمرينات التي اعدت من قبل الباحثة وبالتالي أعطت مردودا أيجابيا في تحسين وتطوير مستوى أداء اللاعبين وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

عرض وتحليل نتائج الاختبارات في القياس القبلي البعدي للمجموعة الضابطة لمتغيرات البحث.

جدول (2)

يبن الجدول رقم (2) قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى ونوع الدلالة وقيمة (t) المحسوبة للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية البعدية.

يبين الجدول (2) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى ونوع الدلالة وقيمة (t) المحسوبة

المتغيرات	الاختبار	س‾	ع	ف‾	ع ف‾	قيمةT المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
زمن الاستجابة	القبلي	1.1520	.04025	.44800	.03231	13.865	.000	معنوي
	البعدي	.7040	.04827					

للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، حيث أظهرت النتائج بين الاختبارين الى وجود تطور حاصل بينهما لصالح الاختبارات البعدية وهذا يدل بأن التدريبات المستخدمة من قبل المدرب ذات كفاءة عالية واعطت نتائج إيجابية في التدريب.

مناقشة نتائج الاختبارات القبلية البعدية للمجموعة الضابطة.

ونلاحظ من الجدول (2) نتائج اختبار المجموعة الضابطة وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وتعزو الباحثة التطور الحاصل لديها إلى عدة أسباب منها المنهج المتبع من قبل المدرب والذي تم تطبيقه، وإن وجود الفروق المعنوية في مستوى الأداء المهاري أيضا يعود إلى تأثير المنهاج التدريبي وتطبيقه بشكل علمي صحيح.

وتشير هذه الفروق البسيطة بين التقييمين الى أن اداء أفراد المجموعة الضابطة ليست بمستوى أداء المجموعة التجريبية، وهذا التغير تعزوه الباحثة الى التمرينات المعدة من قبل الباحثة حيث ساعدت على تطوّره بشكل مباشر.

عرض وتحليل نتائج الاختبارات في القياس البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث.

جدول (3)

يبين الجدول (3) قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى ونوع الدلالة وقيمة (t) المحسوبة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	المجموعة	س–	ع	قيمةT المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
زمن الاستجابة	التجريبية	.4820	.04438	-7.570	.000	معنوي
	الضابطة	.7040	.04827			

يبين الجدول (3) قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى ونوع الدلالة وقيمة (t) المحسوبة للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة، حيث أظهرت النتائج تغييرا إيجابيا لصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة نتائج الاختبارات في القياس البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

وتعزو الباحثة ان الفروق التي ظهرت في نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة الى فاعلية التمارين المعدة من قبل المدرب وتطبيقها من قبل المجموعة.

وان التدريب وبشكل مترابط يحسن الاداء المهاري ويضيف (عبد علي نصيف) ان التمارين الرياضية المبرمجة لها ألاثر كبير في تطوير الأداء (عبد علي نصيف، 1987: 260).

حيث ان التدريب الرياضي المنظم يؤدي الى زيادة كفاءة عمل الأجهزة الوظيفية وخاصة الجهازين العصبي والعضلي ويظهر ذلك بصورة مباشرة في قدرة العضلات على انتاج القوة مع زيادة سرعة الانقباض العضلي وهذا كله يصب في خدمة الأداء المهاري (محمد حسن علاوي، 1984: 15).

اما المجموعة التجريبية فتعزوا الباحثة التطور الحاصل فيها الى التمرينات الخاصة المستخدمة والتي كان لها الدور الإيجابي في هذا التطور وهذا مايؤكده هارة " في هذه التمرينات يتناسب مسار الحركة الاساس مع لعبة او فعالية الرياضي، ان التمرينات الخاصة ذات فاعلية كبيرة، ففي العاب رياضية كثيرة تكون حصتها في التدريب في مراحل البناء الأساسية والنهائية في تدريب المستويات العالية ولجميع فترات التدريب أكبر من التمارين الأخرى "(هارة،1975: 90-19).

وترى الباحثة ان الوحدات التدريبية التي تم الاعتماد عليها في التدريب لدى افراد عينة البحث قد أعطت تطورا في مستوى السرعة بالنسبة لمراحل الطعن للاعبين وكانت الوحدات التدريبية متمثلة بتدريبات السرعة المطبقة تأثير إيجابيا في مستوى اللاعبين للمجموعة التجريبية.

كذلك يعتبر عنصر زمن الاستجابة الذي تتضمن زمن رد الفعل وزمن الحركة (طلحة حسام الدين، 1984: 372)، وهي من المتطلبات الضرورية التي يجب تنميتها عند اللاعبين ولمعظم الألعاب الرياضية ومنها

المبارزة، فكلما قصر زمن الاستجابة كلما أستطاع اللاعب التصرف في الوقت المناسب وخاصة في حركة الطعن التي تحتاج إلى سرعة استجابة تجاه المثيرات المختلفة وفق مواقف اللعب المختلفة، وتعزو الباحثة التطور الحاصل في مستوى اللاعبين الى التمرينات المعدة، حيث ترى الباحثة ان استخدام التمرينات الخاصة الموضوعة بصورة علمية تؤدي الى تطوير مستوى الاستجابة والتي تخدم تطوير أداء الحركات الدفاعية والهجومية للاعب حيث ان القدرة على الاستجابة لمثير معين في اقصر زمن ممكن يعد من العوامل المهمة في الارتقاء بمستوى الفرد الرياضي (الزبيدي، 2010: 55)، حيث أعطى التدريب على الجهاز مردودا إيجابيا في تطوير زمن الاستجابة في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

وتعزو الباحثة هذا التطور إلى قدرة اللاعبين على تطبيق التمارين المعدة التي تشمل تمارين السرعة وسرعة الاستجابة معاً بكفاءة عالية و بشكل مندمج خلال العملية التدريبية والتي جاءت من فكرة خلق ظروف تشبه ظروف اللعب الحقيقية لرياضة المبارزة، فضلاً عن شكل التمرينات التي أقترحتها الباحثة والخاصة بطبيعة أداء المهارات وتنوعها وسهولة أدائها والتدرج في حمل التدريب خلال التجربة الرئيسة أدى إلى رفع المستوى بشكل ملحوظ حيث يشير (عبد الله صلاح الدين) إلى إن " التمارين الخاصة وهي التي تمثل الأشكال الأولى لحركات المبارزة والتي تطبق بصفة أقل بصورة تدريجية للمستوى الفني، ويكون أسلوب التمارين في أغلب الأحيان سريعاً وذلك ليتعود الجهاز العصبي والمفاصل والعضلات على ظروف الحركات الرياضية " (عبد الله صلاح الدين، 1989: 376)، ومن ناحية أخرى فقد حرصة الباحثة على التنظيم العلمي والمدروس عند وضع فترات الراحة بين التمارين بحيث تكون كافية لإعادة بناء الطاقة مرة أخرى بحيث " لا تكون الراحة طويلة جداً حتى لا تؤدي إلى الاستشفاء الكامل ولا قصيرة جداً حتى لا تؤدي إلى التعب وانخفاض مستوى الإداء " (عبد الرحمن عبد الحميد زاهر، 2000: 251)، والتمرينات المعدة تؤدي الى خلق ظروف لعب تحاكي حركات التقدم والتقهقر والفتل للجهات المختلفة لتفادي حركات الخصم التي يقوم بها اللاعب خلال المنافسة وبسرع متعددة بحسب شدة السرعة المطلوب التدريب عليها ومراعاة متطلبات حمل التدريب خلال فترة تدريب استغرقت الشهرين أدى إلى إحداث أثر إيجابي على نتائج متغيرات البحث من خلال زيادة عمليات الكف والاستثارة للخلايا العصبية والتي ترتبط بالجهاز العصبي المركزي من خلال التبادلات السريعة والمتكررة لهذه العمليات وكذلك الاختيار الدقيق والتنظيم المستمر لعمل الوحدات الحركية، وبهذا فقد تم تحقيق أهداف البحث، وإن ذلك كان السبب في تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة من خلال تطوير زمن الاستجابة للاعبين الشباب في رياضة المبارزة.

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

-ان للتمرينات المعدة تأثيرا إيجابي في تطور زمن الاستجابة للاعبي سلاح الشيش.

- نسبة تطور زمن الاستجابة بسلاح الشيش كانت أكبر في المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة.

التوصيات:

-يوصي الباحثون بأجراء المزيد من الدراسات على متغير زمن الاستجابة مع الأسلحة الأخرى.

-يوصي الباحثون بأجراء التمرينات المستخدمة مع بقية الأسلحة الأخرى.

المصادر:

- **فاطمة عبد مالح، ظافر ناموس الطائي: اساسيات تدريب رياضة المبارزة، ط1، بغداد، دار الاعصار للنشر،2014م.**
- **بيان علي عبد وآخرون: أسس رياضة المبارزة، بغداد، دار الارقم للطباعة، 2009م.**
- **علاء عبد الله فلاح: التدريبات المتناظرة على وفق جمل حركية لتعميم البرامج الحركية وتأثيرها في سرعة تصرف لاعب المبارزة ودقته، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2009.**
- **علي بن صالح الهرهور: علم التدريب الرياضي، دار الكتب الوطنية، بنغازي.**
- **عبد الهادي حميد، علي حسين علي: علاقة سرعة الاستجابة ودقة إصابة الهدف العلوي بالسفلي للاعبي سيف المبارزة الشباب، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية- جامعة بغداد، 2020، المجلد 28، العدد 4.**
- **عبد علي نصيف: التعلم الحركي، ط3، الموصل، مطابع التعليم العالي والبحث العلمي، 1987.**
- **محمد حسن علاوي، أبو العلا عبد الفتاح: فسيلوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1984.**
- **أصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف، جامعة بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1975.**
- **طلحة حسام الدين: الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1984.**
- **رحيم حلو علي الزبيدي: تأثير تمرينات سرعة الاستجابة الحركية في تطوير حركات الارجل والطعن وبعض أنواع الدفاع للاعبي المبارزة الشباب بسلاح الشيش، بحث تجريبي، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة_جامعة ميسان، 2010.**
- **عبد الله صلاح الدين: المبارزة الحديثة لطلبة كليات التربية لرياضية، ج2، بغداد، مكتب الوطن للطباعة والترجمة والاستنساخ، 1989.**
- **عبد الرحمن عبد الحميد زاهر: فسيولوجيا مسابقات الوثب والقفز، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ط1، 2000م.**

أثر تدريبات مهارية مركبة في تطوير الرشاقة ومهارة التهديف بداخل القدم للاعبي كرة القدم تحت 19 سنة

م.م تحسين محمد فرحان — كلية الصفوة الجامعة

م.م مازن جواد كاظم — كلية الصفوة الجامعة

م.م محمد بجاي عطية — جامعة كربلاء

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث التعرف على أثر التدريبات المهارية المركبة في تطوير الرشاقة ومهارة التهديف بداخل القدم للاعبي الشباب بكرة القدم، حيث قام الباحثون باستخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي لمجتمع وعينة البحث والبالغ عددهم (23) لاعب قسمت لكل مجموعة (7) لاعبين. تم أعداد تدريبات مهارية مركبة وبما يتناسب مع لعبة كرة القدم، حيث طبقت المجموعة التجريبية التدريبات التي تم اعدادها الخاصة بتطوير الرشاقة ومهارة التهديف بداخل القدم بينما طبقت المجموعة الضابطة المنهاج المعد لها من قبل مدربها، وقد تضمنت التدريبات (24) وحدة تدريبية، وقد استغرق تنفيذ التدريبات (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع الواحد، اشتملت كل وحدة تدريبية على 3 تمرينات كما ان من اهداف الباحثين التعرف على افضلية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير الرشاقة والتهديف بداخل القدم للاعبي كرة القدم تحت 19 سنة. كما افترض الباحثون التعرف على افضلية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير الرشاقة ومهارة التهديف بداخل القدم للاعبي كرة القدم تحت 19 سنة..وجاءت اهم استنتاجات البحث بان التدريبات المهارية المركبة كان لها الأثر الإيجابي في تطور الرشاقة كذلك, ان التدريبات المهارية المركبة الأثر الكبير في تطوير مهارة التهديف بداخل القدم .

Abstract

The effect of compound skill exercises in developing agility and scoring skill inside the foot for football players under 19 years

By

Tahseen Muhammad — Mazen Jawad Kazem — Muhammed Bejay Attia

Al-Safwa University College Al-Safwa University College Karbala University

The aim of the research is to identify the impact of compound skill exercises in developing agility and scoring skill within the foot of young football players, where the researchers, using the experimental method, designed equal groups with pre- and post-tests for the society and sample of the research, which numbered (23) players, divided into each group (7) players. compound skill exercises were prepared in proportion to the football game, where the experimental group applied the exercises that were prepared for developing agility and the skill of scoring inside the foot, while the control group applied the curriculum prepared for it by its coach. The exercises included (24) training units, and it took The exercises are (8) weeks, with (3) training units per week. Each training unit included 3 exercises. The researchers also assumed to identify the preference of differences between the experimental and control groups in the development of agility and the skill of scoring inside the foot for football players under 19 years, develop the skill of scoring inside the foot.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

لقد شهد العالم تطورا ملموسا وكبير في لعبه كره القدم والاساليب التدريبيه عبر التاريخ وكذلك الضوابط والقوانين الخاصه بهذه اللعبة الاكثر شعبيه في معظم دول العالم كافة حتى وصلت الى هذه المرحله والمعروفة من حيث تعدد المراكز والتكتيك اذ لم تعد تركز على الهجوم فقط ولكن اصبحت تهتم في التكتيك وتطوير المهاره ليكون سلاح هجومي فعال واكثر اتقان لتحقيق الهدف ولكثرة المتغيرات التي تحدث إثناء المباريات فهي تحتاج الى تنوع التمرينات لكي يكون اللاعب اكثر اتقانا واكثر ثباتا عند أداء المهارات ، ومن هذه المهارات مهارة التهديف فهي من المهارات الأساسية ذات الطابع الهجومي، وَتعَدُ السلاح الهجومي الأول في لعبة كرة القدم الحديثة .

لذا فإنَ تمرينات مركبة مهارية تعد من التمرينات الحديثة المستخدمة في المجال الرياضي كونها تحسن من كفاءة الأداء من خلال تنمية القدرة على أداء الحركات السريعة، والتي بدورها تساهم في تطوير الرشاقة و مهارة التهديف بداخل القدم بالشكل المطلوب،اذ ان مهارة التهديف في كرة القدم من المهارات الهجومية وهي أساس وعمود التكتيك الهجومي في اللعبة وجميع حركات الهجوم الجيد التي تنتهي بالتهديف على مرمى الفريق المنافس ؛ فضلاً عن أنها تتطلب من اللاعب القدرة على الربط الحركي مع بعضها البعض من أجل الحصول على أكبر قدر

ممكن من السرعة لجميع أجزاء الجسم لحظة استلام الكرة والتهديف وهذا يعتمد على قدرة اللاعبين على تثبيت وتوجيه المجموعات العضلية لخدمة الأداء المهاري.

من هنا تكمن أهمية البحث على اعداد تمرينات مركبة مهارية ومعرفة تأثيرها على تطويرالرشاقة ومهارة التهديف بداخل القدم للاعبي كرة القدم الشباب.

1-2 مشكلة البحث:

تعد قدرة الرشاقة من اهم القدرات التي يحتاجها لاعب كرة القدم اثناء مجريات اللعب لماتمكنه من سرعة تغيير الاتجاة ونقل اللعب والتحكم في رت المبارة من خلال الرشاقة تستطيع تسريع وتبطيئ اللعب فكلما كان اللاعب يمتاز برشاقة عالية اصبح لاعب يمكن القول لاعب يصنع فارق ...كما ان لمهارة التهديف ومالها من افضلية في فوز الفريق التي تعتبر السلاح الأول في كرة القدم التي من خلالها تحقق الفوز وخاصتا التهديف في الثلث الأخير او القريب من مرمى الفريق المنافس

ومن خلال اطلاع ومتابعة الباحثون لدوري الدرجة الأولى لاندية كربلاء فئة الشباب بكرة القدم والاطلاع على الكثير من المصادر العلمية الحديثة وما لدى الباحثون من خبرة ميدانية كونهم لاعبي مثلوا العديد من الأندية ومتابعتهم لكثير من التمرينات والوحدات التدريبية للمدربين فقد ..وجد العديد من الفرق تؤدي التدريبات بشكل جيد نتيجة الاهتمام بالجانب البدني والمهاري ووصول الكرة الى مرمى المنافس دون ترجمتها الى هدف نتيجة فقدانها من قبل الفريق المنافس نتيجة لقلة اللاعبين المهاجمين للتصرف بالكرة امام الهدف بالشكل الصحيح ، مما حث الباحثون تركيز التدريب على المهارات وخاصة مهارة التهديف بداخل القدم وان تكون هذه التدريبات مقننه لكي تحدث او تطور المؤشرات الفسيولوجية التي قد يكون هناك ضعف فيها لذى ارتى الباحثون إعطاء تدريبات بأسلوب تدريبي حديث وان هذه التدريبات هي عبارة عن تدريبات مهارية مركبة تساهم في تطوير الرشاقة ومهارة التهديف بداخل القدم للاعبي كرة القدم تحت 19 سنة.

1-3 اهداف البحث: يهدف البحث الى :

1- اعداد تدريبات مهارية مركبة في تطوير الرشاقة ومهارة التهديف بداخل القدم للاعبي كرة القدم تحت 19 سنة.

2-التعرف على أثر التدريبات المهارية المركبة في تطوير الرشاقة ومهارة التهديف بداخل القدم للاعبي كرة القدم تحت 19 سنة.

3-التعرف على افضلية الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير الرشاقة والتهديف بداخل القدم للاعبي كرة القدم تحت 19 سنة.

1-4 فرضا البحث:

1- هناك أثر إيجابي للتدريبات المهارية المركبة في تطوير الرشاقة وومهارة التهديف بداخل القدم للاعبي كرة القدم تحت 19 سنة.

2- ان للتدريبات المهارية المركبة افضلية في تطوير الرشاقة ومهارة التهديف بداخل القدم للاعبي كرة القدم تحت 19 سنة.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبوا اندية محافظة كربلاء بكرة القدم فئة الشباب للموسم التدريبي 2021-2022.

2-5-1المجال الزماني: للفترة من 16/ 11 /2021 - 3/18 /2022

2-5-2 المجال المكاني : ملعب نادي الحر الرياضي

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

قام الباحثون باستخدام المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملائمتة لطبيعة مشكلة البحث.

2-3 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث لاعبي اندية محافظة كربلاء بكرة القدم المتمثلة وعددها 12 نادي مشارك رسميا بدوري الشباب واختار الباحثون عينة البحث بالطريقة العشوائية (القرعة) وتمثلت بنادي الحر الرياضي بأعمار دون (19سنة) والبالغ عددهم (23) لاعب للموسم التدريبي (2021-2022) وتم اختيار عينة البحث بواقع (14) لاعب وبنسبة مئوية مقدارها (60.869)% من مجتمع البحث وتم اختيار (6) لاعبين للتجربة الاستطلاعية وتم استبعاد (3) لاعبين حراس المرمى .

1-2-3 تجانس العينة:

قام الباحثون باجراء عملية التجانس بالمتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر على متغيرات البحث والتوصل الى مستوى واحد ومتساوٍ للعينة قبل الشروع بتطبيق التجربة الرئيسة على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) وكانت المتغيرات (الطول والكتلة والعمر التدريبي والعمر الزمني) باستخدام Leven test وكما مبين بالجدول(1).

جدول (1)

يبين التجانس لعينة البحث

ت	المتغير	وحدة القياس	اختبار ليفين		نوع الدلالة
			القيمة المحسوبة	Sig	
1	الطول	سم	0.185	0.674	غير معنوي
2	الكتلة	كغم	1.586	0.232	غير معنوي
3	العمر الزمني	سنة	2.541	0.137	غير معنوي

4	العمر التدريبي	سنة	0.028	0.870	غير معنوي

يبين لنا من خلال الجدول (1) ان قيمة (sig) لكل المتغيرات انها اكبر من (0.05) مما يؤكد على عدم وجود فروقات داخل العينات وهذا يؤكد التجانس.

3-2-2 تكافؤ العينة:

لغرض معرفة واقع القياسات والاختبارات والمتغيرات قيد الدراسة لدى المجموعتين التجريبية والضابطة، قام الباحثون بقياس هذه المتغيرات، ومن اجل التعرف على دلالة الفروق في المتغيرات المذكورة وللتأكد من تكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية، استخدام الباحثون اختبار(t) للعينات المستقلة بين مجموعتي البحث.

جدول (2)

يبين التكافؤ بين المتغيرات البحثية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	t قيمة المحسوبة	sig	نوع الدلالة
3	الرشاقة	ثانية	التجريبية	10.0343	0.63171	-0.030	0.977	غير معنوي
			الضابطة	10.0443	0.63663			
			الضابطة	11.4214	0.44036			
8	التهديف	درجة	التجريبية	11.1429	2.26779	-0.580	0.573	غير معنوي
			الضابطة	11.8571	2.34013			

من خلال الجدول (2) يتبين لنا ان قيمة مستوى دلالة الاختبار (sig) هو اكبر من قيمة مستوى الدلالة (0.05) ولجميع المتغيرات المبحوثة، مما يؤكد على تكافؤ عينة البحث في المتغيرات المبحوثة.

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

استخدم الباحثون الوسائل والأجهزة والأدوات الآتية :-

3-3-1 وسائل جمع المعلومات المستخدمة في البحث :

- الملاحظة.
- الاستبانة.
- الاختبار والقياس.
- المقابلات الشخصية.

3-3-2 الاجهزة المستخدمة في البحث :

- ميدان اللعب .
- اهداف صغيرة قياس 1 متر العدد (2) .
- جهاز قياس الكتلة عدد (1) كوري المنشأ.
- جهاز لابتوب (hp) عدد (1) كوري المنشأ.

- ساعات توقيت يدوية عدد (3) نوع (Kislo 610) صينية المنشأ.
- حاسبة الكترونية يدوية (SHARP) عدد (1).
- شواخص طويلة لقياس الرشاقة عدد(6).
- شواخص قصيرة عدد(10).
- شريط قياس عدد (2) .
- حبل عدد (2).
- صافرات عدد (3) .
- حواجز عدد (20).
- كرات قدم عدد(7) .
- مغنيسيوم .
- قطعة من القماش .
- منضدة .
- لوحة من الخشب.

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 تحديد متغيرات البحث قيد الدراسة :

تم تحديد المتغيرات التابعة للبحث من قبل الباحثون وهي الرشاقة ومهارة التهديف بداخل القدم بما يتناسب مع المتغير المستقل قيد الدراسة .

3-4-3-3 اختبار الركض من البدء الركض المتعرج بين(6) شواخص لمسافة (13.50م) ذهاباً وإياباً:[77]

- الغرض من الاختبار :قياس القدرة على تغيير الاتجاه في اثناء الركض(الرشاقة.)
- الأدوات اللازمة : شواخص عدد (6) ارتفاع الواحد منها (35سم) وقطره (10سم)، ساعة توقيت الكترونية، وشريط قياس، وشريط لاصق، وصافرة.

❖ الاجراءات:

وضع الشريط اللاصق على الأرض وطوله (1.50م) وهو خط البدء ثم تحدد نقطتين عند جانبيه(أ، ب)، ويبعد الشاخص الأول عن خط البدء مسافة (1.50م) وبشكل مواجه لخط البدء، ويبعد الشاخص الأول عن الشاخص الثاني مسافة (2.40 م)، وهكذا لبقية المسافات بين الشواخص،

([77]) فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم (1987م): أقتبسه فارس سامي يوسف شابا، تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة في العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2000 م، ص(85-87).

وتم تثبت جميع الشواخص على الأرض في خط مستقيم، والمسافة بين خط البدء وعلامة الشاخص السادس الأخير(13.50م).

- **وصف الأداء:**

1. **يتخذ اللاعب وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البدء من جهة اليمين (أ).**
2. **إعطاء إشارة البدء للاعب عبر الصافرة ليقوم بالركض المتعرج بين الشواخص ثم يدور حول الشاخص السادس ويستمر في الركض المتعرج بين الشواخص بالطريقة السابقة نفسها حتى خط النهاية عند جهة اليسار (ب) وبصافرة.**

- **شروط الاختبار:**

1. **اخذ اللاعب الوضع الصحيح(الاستعداد من البدء العالي عند النقطة أ)، ويجب أن يكون اتجاه الركض المتعرج بين الشواخص الستة.**
2. **ينتهي الاختبار بان يقطع اللاعب خط النهاية بأقصى سرعة ممكنة عند النقطة(ب)، ويعلن الرقم الذي سجله اللاعب على اللاعب الذي يليه لضمان عامل المنافسة.**

- **إدارة الاختبار:**

1. **مسجل :يقوم بالنداء على الأسماء وحساب الاخطاء أولاً وتسجيل زمن الاختبار ثانياً.**
2. **مؤقت :إعطاء إشارة البدء مع التوقيت وملاحظة الاداء.**

- **حساب الدرجة:**

يسجل للاعب الزمن الذي يستغرقه منذ لحظة إعطائه إشارة البدء عند النقطة(أ)وحتى يقطع خط النهاية عند النقطة(ب.)

3-4-3-8 اختبار تهديف الكرات . (1)

الغرض من الاختبار : قياس دقة التهديف بداخل القدم .

الأدوات المستعملة : سبع كرات قدم ، وشاخص ، وحبل ، ومرمى مقسم إلى مناطق محددة بحسب ما في الشكل (8) .

طريق الأداء : توزع (7) كرات في منطقة الجزاء ، ويبدأ بالركض من خلف الشاخص الموجود على قوس الجزاء باتجاه الكرة الاولى فيهدف ويعود للدوران حول الشاخص ، ثم يتوجه للكرة الثانية ..وهكذا مع الكرات كلها ، ويكون التهديف أعلى من مستوى سطح الأرض ، على إن يتم الأداء من وضع الركض ومن داخل القدم.

طريقة التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات السبعة وعلى النحو الأتي:

- **يمنح اللاعب (3) درجات إذا دخلت الكرة في المنطقتين المحددتين (1،2).**
- **يمنح اللاعب درجة واحدة إذا دخلت الكرة في المنطقة المحددة (3).**

---

(1) رعد حسين حمزة: تأثير تمرينات خاصة في تطوير التحمل الخاص وعلاقته بالأداء المهاري بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ،2003،ص 108.

- يمنح اللاعب صفرا إذا خرجت الكرة من منطقة المرمى.
- الدرجة القصوية للاختبار : (21) درجة.

3-4-5 الاختبارات القبلية:

قام الباحثون بالاختبارات القبلية للرشاقة ومهارة التهديف بداخل القدم بتاريخ 2021/12/1 المصادف يوم الأربعاء وعلى ملعب الشباب في تمام الساعة الرابعة عصراً.

بعد تقسيم العينة الرئيسية إلى مجموعتين ضابطة وعددها (7) لاعبين وتجريبية وعددهم (7) لاعبين، تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث البالغة (14) لاعب يوم الخميس الموافق 2021/1/13 في الساعة الثانية ظهراً على ملعب الشباب الرياضي في كربلاء المقدسة ، والتي شملت اختبارات الرشاقة ومهارة التهديف بداخل القدم حيث تم تثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات وطريقة إجرائها وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق نفس الظروف عند إجراء الاختبارات البعدية.

3-4-6 التجربة الرئيسية:

اطلع الباحثون على المراجع العلمية والدراسات النظرية السابقة التي تناولت المناهج التدريبية ، قام الباحثون بأعداد التدريبات المهارية المركبة (*) وبما يتناسب مع لعبة كرة القدم، حيث طبقت المجموعة التجريبية التدريبات التي تم اعدادها الخاصة بتطوير الرشاقة مهارة التهديف بداخل القدم بينما طبقت المجموعة الضابطة المنهاج المعد لها من قبل مدربها،وقد تضمنت التدريبات (24) وحدة تدريبية (*)، وقد استغرق تنفيذ التدريبات (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع الواحد، اشتملت كل وحدة تدريبية على 3 تمارين، وقد راعى الباحثون ما يأتي عند تطبيق التدريبات:

- مدة تنفيذ التدريبات (8) اسبوع كانت ضمن فترات الاعداد الخاص.
- تضمنت الوحدة التدريبية الواحدة (3) تمرينات، اذ تضمنت تمارين الساكيو وتمارين هدفت الى تطوير متغيرات بحث الدراسة وهي القابليات البيوحركية من قدرة انفجارية ورشاقة وتوافق وسرعة الاستجابة والقدرة الاهوائية القصوى ومهارة الاخماد والدحرجة والتهديف بداخل القدم.
- راعى الباحثون مبدأ التموجية بحمل التدريب وبشكل تموجي 1-2 .
- كانت أيام التدريب هي (الاحد – الثلاثاء – الخميس).
- تراوحت الشدة التي استخدمت في التمرينات (90% - 100%) من اقصى ما يتحمله اللاعب.
- تراوح زمن التمرينات (25 – 30 دقيقة) بالجزء الرئيسي للوحدة التدريبية التي تراوح زمنها من (85 – 90 دقيقة).
- استخدم الباحثون طريقة التدريب التكراري.
- راعى الباحثون مبدا التنوع في التدريب والتمرينات التي تم استخدامها وكانت معظم التمارين مع الكرات لرفع الروح المعنوية للاعب وضمان عدم الشعور بالملل من خلال إعادة او تكرار بعض التمارين، وكذلك من خلال تنويع أماكن وطريقة العمل في التمرين.

---

* ينظر ملحق (5)

* ينظر ملحق (6)

3-4-8 الاختبارات البعدية:

اجرى الباحثون الاختبارات البعدية على عينة البحث يوم السبت بتاريخ 2022/2/5 وفي الساعة الرابعة عصراً مع مراعاة توفير نفس الظروف والشروط التي كانت في الاختبارات القبلية قدر الامكان، وبنفس تسلسل الذي جرى به الاختبار القبلي، وسجلت النتائج في استمارات خاصة تم اعدادها مسبقا طبقا بحسب الشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار.

3-5 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية ال (spss) .

-الوسط الحسابي.

-الانحراف المعياري.

- اختبار Leven test .

-اختبار t test للعينات المستقلة والمتناظرة.

-معامل الارتباط بيرسون.

-اختبار مربع كاي (ك)

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

يتضمن هذا الفصل الرابع على عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، التي توصل اليها الباحثون من خلال اجراء الاختبارات القبلية والقياسات وتطبيق التمرينات المركبة المهارية المعدة من قبل الباحثون واجراء الاختبارات والقياسات البعدية للعينة، ولقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها في جداول توضيحية ثم تم معالجتها احصائيا للوصول الى النتائج النهائية لتحقيق اهداف وفروض البحث.

4-1 عرض النتائج لمجاميع البحث وتحليلها ومناقشتها

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القياسات القبلية البعدية للمجموعة الضابطة.

جدول (5)

يبين الجدول الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة الاختبار sig ومعنوية الفروق للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	Tقيمة المحسوبة	Sig	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع					
الرشاقة	ثانية	10.0443	0.63663	9.3357	0.66818	0.70857	0.06412	11.050	0.000	معنوي
التهديف بداخل القدم	درجة	11.8571	2.34013	14.5714	1.61835	-2.71429	0.35952	-7.550	0.000	معنوي

يبين الجدول رقم (5) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للعينات ومستوى الدلالة الاختبار sig ومعنوية الفروق للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي،

في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي للرشاقة كان بقيمة (10.0443) وبانحراف معياري مقداره (0.63663) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كان بقيمة (9.3357) وبانحراف معياري مقداره (0.66818) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (11.050) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

اما في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة التهديف بداخل القدم كان بقيمة (11.8571) وبانحراف معياري مقداره (2.34013) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كان بقيمة (14.5714) وبانحراف معياري مقداره (1.61835) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (7.550-) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sigفكانت (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القياسات القبلية البعدية للمجموعة التجريبية.

الجدول (6)

يبين الجدول (6) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة الاختبار sig ومعنوية الفروق للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	Tقيمة المحسوبة	Sig	نوع الدلالة
		س	ع	س	ع					
الرشاقة	ثانية	10.0343	0.63171	8.6143	0.55794	1.42000	0.14056	10.102	0.000	معنوي
التهديف بداخل القدم	درجة	11.1429	2.26779	17.5714	1.98806	-6.42857	0.52812	-12.173	0.000	معنوي

يبين الجدول (6) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للعينات ومستوى الدلالة الاختبار sig ومعنوية الفروق للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي،

في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي للرشاقة كان بقيمة (10.0343) وبانحراف معياري مقداره (0.63171) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كان بقيمة (8.6143) وبانحراف معياري مقداره (0.55794) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (10.102) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي. اما في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي لمهارة التهديف بداخل القدم كان بقيمة (11.1429) وبانحراف معياري مقداره (2.26779) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كان بقيمة (17.5714) وبانحراف معياري مقداره (1.98806) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (12.173-)

اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

4-1-3 مناقشة الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين (الضابطة_ والتجريبية)

ثالثا: الرشاقة:

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات القبلية والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الجداول(5) و(6) حيث ظهرت هناك فروق معنوية بين الاختبار (القبلي _البعدي) ولكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية مما يدل على حصول تطور في معدل الرشاقة ولصالح الاختبار البعدي.

يعزو الباحثون هذا التطور الحاصل في المجموعة التجريبية الى طبيعة تمرينات (الساكيو) وخصوصا التمرينات المستخدمة لتطوير الرشاقة إذ أن الرشاقة تمتاز بالطابع المركب لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية ، وتعد صفة السرعة القاسم المشترك في جميع تمرينات الرشاقة، وهذا ماشار إلية (ريسان خريبط) أن" ارتباط صفة السرعة بالرشاقة بقوة ليس أكثر من عامل السرعة مع تغير الاتجاه" [79] .

وكلما زادت رشاقة اللاعب تحسن مستواه بسرعة ويؤكد معظم العلماء على ان الرشاقة تضم الكثير من المكونات الحركية كرد الفعل الحركي والتوازن والتنسيق والربط على درجة عالية من التعقيد (ان الأداء الصادر من قابلية التوافق الحركي ذات التصرف الميكانيكي والذي يلعبة بصورة مشتركة الجهازان العصبي والعضلي لتوجيه شكل النشاط الحركي المعين ، والرشاقة ماهية الا تكامل وانسجام مستلزمات ذات النوع من النشاط المطلوب والتي لا يمكن ان تؤدى الا بتوفر المواصفات المطلوبة للمكونات الأساسية لهذه الحركات [80] . وهذا ما اكدة (قاسم حسن حسين) بانها " قدرة الرياضي على حل واجب حركي او عدة واجبات مختلفة في نوع الفعالية او اللعبة الرياضية وفق تصرف سليم " [81] وتظهر الرشاقة لدى لاعب كرة القدم من خلال سرعة وتوافق الأداء سواء كانت بالكرة أو بدونها، وقدرة اللاعب على التوقف والانطلاق وتغير الاتجاه على الأرض أو في الهواء وهذا مااشار إليه (معتز يونس الطائي) بقوله أن" أهمية الرشاقة تمكن في قدرته على تغير اتجاهه والتقاطع الذي يؤديه اللاعب والركض السريع والتوقف المفاجئ في أثناء تنفيذ التمارين فضلاً عن تغير أوضاع جسمه أثناء السيطرة على الكرة والدحرجة بها والتهديف بالقدم أو الرأس من القفز وأخيراً قدرته على الانتباه لمجريات التمارين في استقبال الكرة والتحرك نحو الهدف أو أداء واجب حركي معين [82]، ويعزو الباحثون التطور الحاصل في المجموعة الضابطة في الاختبار البعدي الى استمرار اللاعبين بالتدريب ولطبيعة

([79]) ريسان خريبط : التدريب الرياضي ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل 1988ص278.

([80]) صالح شافي العاذي :التدريب الرياضي افكارة وتطبيقاتة ، ط1، دمشق ، دار العرب ، 2011، ص335 .

([81]) قاسم حسن حسين : التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1998 ، ص305 .

([82]) معتز يونس الطائي : أثر برنامجين لتدريبي بأسلوبي التمارين المرقية وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والنهارية بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، جامعة الموصل2001 ، ص50 .

التمرينات المتبعة من قبل المدرب والتزامهم في الوحدات التدريبية خلال فترة التدريب مما أدى الى تطور هذه المجموعة وهذا ما اكدة (أبو العلا احمد عب الفتاح) " من اجل الحصول على تكيفات فسيولوجية حقيقية يجب ان ينظم الرياضي بتدريب منظم ومستمر لمدة لاتقل عن (8-12) أسبوعا [83] ويرى الباحثون إن سبب تطور نتائج (الرشاقة) يعود إلى التمرينات ا لمركبة المهارية والتي أثرت وبشكل ايجابي في الأداء الحركي الذي يتطلب واجبات متعددة مع السيطرة على أوضاع الجسم وأطرافه .

ثالثا / التهديف

تبين من خلال الجدول (5) وجدول (6) هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي ,

ويعزو الباحثون هذا التطورالحاصل في المجموعة التجريبية إلى فاعلية تمرينات مركبة مهارية وتأثيرها في تطوير مهارة التهديف بداخل القدم كون معظم هذه التمارين يكون ختامها التهديف على مرمى صغير ولكون معظم هذه التمرينات يكون ختامها بالتهديف على مرمى صغير متر واحد لزيادة دقة اللاعب بالتهديف في داخل القدم وعند العودة الى الأهداف الطبيعية والقانونية او اثناء المباريات سوف يلاحظ هناك فرق كبير في تطور مهارة التهديف وتطور التوافق والترابط الحركي لتحسين الجهاز العصبي من خلال الدمج بين سرعة الأداء الحركي والدقة في التهديف وبما أن التدريب الحديث يركز على التهديف ويعدها من أهم أهداف التدريب اليومي للاعبين آو قد يتوقف نجاح المباراة على لحظة واحدة حاسمة يصوب منها اللاعب الكرة إلى مرمى الخصم ليسجل هدفاً , وهذا ماكد علية معظم المختصين بكرة القدم ومنهم (الربيعي ، المشهداني) بقولهم أن من الواجب بناء الوحدات التدريبية على تعلم التهديف ويجب التركيز على الدقة والتدرج للحصول إلى التهديف الديناميكي القوي [84] .

إما المجموعة الضابطة فيعزو الباحثون التطور الذي حصل إلى التمارين التي طبقت خلال الوحدات التدريبية لتدريبات المدرب والتي اغلبها تنتهي بالتهديف مما انعكس ايجابيا على الاختبار ألبعدي للاعبي المجموعة الضابطة .

4-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث ومناقشتها:

جدول (7)

يبين الوسط الحسابي والانحرافات المعيارية وقيمة(t) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية للمتغيرات المبحوثة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	Tقيمة المحسوبة	Sig	نوع الدلالة
الرشاقة	ثانية	التجريبية	8.6143	0.55794	-2.193	0.000	معنوي
		الضابطة	9.3357	0.66818			

([83]) أبو العلا احمد عبد الفتاح : تدريب السباحة للمستويات العليا ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص242 .

([84]) كاظم الربيعي ، عبدالله المشهداني : مصدر سبق ذكره ، 1991 ، ص181 .

التهديف	درجة						
		التجريبية	17.5714	1.98806	3.096	0.009	معنوي
		الضابطة	14.5714	1.61835			

يبين الجدول رقم (7) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة للعينات ومستوى الدلالة الاختبار sig ومعنوية الفروق للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي

في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي في المجموعة الضابطة للرشاقة بقيمة (9.3357) وبانحراف معياري مقداره (0.66818) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي في المجموعة التجريبية للرشاقة كان بقيمة (8.6143) وبانحراف معياري مقداره (0.55794) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (-) 2.193اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sigفكانت (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي في المجموعة التجريبية .

في حين نجد ان الوسط الحسابي للاختبار البعدي في المجموعة الضابطة لمهارة التهديف بداخل القدم كان بقيمة (14.5714) وبانحراف معياري مقداره (1.61835) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي في المجموعة التجريبية لمهارة التهديف بداخل القدم كان بقيمة (17.5714) وبانحراف معياري مقداره (1.98806) وكانت قيمة (t) للعينات المترابطة بلغت (3.096) اما قيمة مستوى دلالة الاختبار sig فكانت (0.009) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق كانت معنوية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

4-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث وللمجموعتين الضابطة والتجريبية.

أولا/ الرشاقة

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الجدول (7) حيث ظهرت هناك فروق معنوية بين المجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في متغير الرشاقة .

ويعزو الباحثون هذا التطور إلى طبيعة تمرينات مركبة مهارية التي طبقت وفقا للاسس العلمية للتدريب الرياضي لاهتمامها في تطوير اللياقة البدنية الخاصة مثل القدرة على تغيير الاتجاهات والانطلاق من التسارع للتباطؤ بشكل انسيابي بما ينسجم مع قابليات و قدرات اللاعبين للمجموعة التجريبية من حركات الانطلاق وتغيير الاتجاه وأوضاع الجسم في الأرض والهواء باتجاهات وأوضاع مختلفة وبتكرارات مناسبة ساعد على تحسين رشاقة اللاعبين وهذا ما يؤكد علية (عصام عبد الخالق) " ان كلما زادت رشاقة الرياضي استطاع بسرعة تحسين مستواه على ان لاننسئ المبدأ التربوي الأساسي التدرج من البسيط الى المركب اذ يجب على الفرد ان يحللها الى مكوناتها البسيطة [85]وهذا ما يؤكد علية (خالد تميم الحاج) "ان التدريب الجيد في كرة القدم يتسم بالتخطيط والتنظيم الاستمرارية وفق اسس علمية يضمن معه التأثير الإيجابي على مستوى اللاعب واستمرار تقدمه في الجوانب المختلفة في كرة القدم كمبدأ التدرج في ارتفاع الحمل كالتوقيت الصحيح للتكرارات

([85]) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، منشاة المعارف ، 2005 ، ص184 .

[86]ويرى الباحثون ان الرشاقة من المتغيرات الأساسية للاعبي كرة القدم كونها تضم الكثير من المكونات الحركية كرد الفعل الحركي والتوازن والتنسيق التي تعمل على سرعة تعلم المهارات الحركية في كرة القدم واتقانها اذ انها تظهر جليا في حركات المراوغة واداء المهارات الدفاعية والهجومية والخداع والتهديف وخاصة التهديف بداخل القدم. ويعزو الباحثون ان تطور المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة يعود للتمرينات المركبة المهارية المعدة من قبل الباحثون اذ ان للتمرينات المركبة المهارية تعمل على تطوير الرشاقة وهذا مايتفق مع (فيلورجان وبالانيسامي) الى ان (للتمرينات المركبة المهارية نظام تدريبي حيث ينتج عنة تأثيرات متكاملة لعديد من القدرات البدنية داخل برنامج تدريبي واحد[87].

مهارة التهديف:

من خلال ما تم عرضة في الجدول (7) من نتائج التي تبين تطور المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي مقارنتا بالمجموعة الضابطة في متغير التهديف حيث يرى الباحثون أن تطور الحاصل في مهارة التهديف التي تعد من المهارات المهمة يعود لتأثير تمرينات مركبة مهارية وتركيز في هذه التمرينات على التهديف وتحديدا التهديف بداخل القدم ، لذلك يجب أن يكون هناك اهتماماً اكثر لتطوير هذه المهارة وتأكيد الزيادة بالتكرارات في التدريبات لأن التكرار يزيد من عامل الخبرة والإحساس والدقة في إصابة الهدف وهذا ما تضمنتها التمرينات المقترحة .وقد اعتمد الباحثون في وضع للتمرينات المركبة المهارية وفق الأساليب والاسس العلمية الصحيحة في وضع التمارين البدنية والمهارية المتعلقة بمهارة التهديف بداخل القدم مما ظهر واضحا هذا التأثير الكبير في تطوير مستوى أداء هذه المهارة من خلال اختيار التمرينات المناسبة التي مكنت المدرب من تطوير الصفات البدنية وفي الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات [88]. وكما نرى أن التمرينات قد طورت الصفات البدنية والقدرات الحركية والعقلية التي تعتمد مهارة التهديف على البعض منها كما نرى في سرعة الاستجابة والقدرة الانفجارية والرشاقة والتوافق العصبي العضلي فضلاً على أن لاعب كرة لقدم " لا يستطيع إتقان المهارات الأساسية في حالة افتقاره للصفات البدنية الضرورية ومن ناحية أخرى أن الطابع المميز للمهارات الأساسية بكرة القدم هو الذي يحدد نوعية الصفات البدنية الضرورية التي ينبغي تنميتها وتطويرها ".[89]

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

([86]) خالد تميم الحاج : اساسيات التدريب الرياضي ، ط1 ، الأردن ، الجنادرية للنشر والتوزيع ، 2016 ، ص139 .

)[87] (Velmurugan G. & Palanisamy A. (2013): Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players، Indian journal of applied research، Volume : 3 ،Issue : 11432 ،.

([88]) حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1993، ص46 .

(89) هشام محمد إبراهيم : طرق استعمال تمرينات الألعاب لتطوير الإعداد البدني الخاص بلاعبي كرة القدم ، بحث منشـــور ، المؤتمر العلمي الرياضي الأول لكليات التربية الرياضية ، العراق ، جامعة بغداد .كلية التربية الرياضية ، 1985 , ص 35 .

1. ساعدت تمرينات مركبة مهارية في تطوير الجانب البدني والمهاري للاعبين .
2. استحدم مبدا التنويع للتمرينات ساعدت على رفع مستوى اللاعبين وكسر حاجز الملل والروتين .
3. ان تمرينات مركبة مهارية كان لها الأثر الإيجابي في تطور الرشاقة.
4. ان للتمرينات المركبة المهارية الأثر الكبير في تطور مهارة التهديف بداخل القدم .

5-2 التوصيات

1- ضرورة أستخدام الأساليب التدريبات الحديثة والتمرينات (تمرينات مركبة مهارية) وذلك لاهميتها في اكتشاف كل ماهو جديد وتطوير للرياضة الممارسة والابتعاد عن الأساليب التقليدية.
2- ضرورة استخدام تمرينات (مركبة مهارية) لفئات عمرية أخرى غير الشباب سواء كانو ناشئين او متقدمين ومع مهارات أخرى غير المهارات المدروسة وملاحظة نسب تطورها .
3- ضرورة استخدام تمرينات (مركبة مهارية) وألتزام اللاعبين بالوحدات التدريبية وعدم التخلف عنها للاستفادة من جميع التمرينات كذلك تقنين الشدد المستخدمة.

المصادر

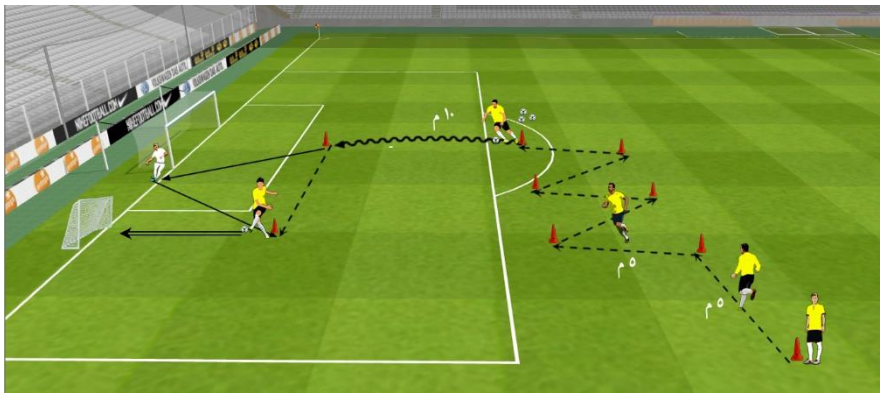
- فائز بشير حمودات ومؤيد عبد الله جاسم (1987م): أقتبسه فارس سامي يوسف شابا، تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية الهجومية بكرة السلة في العراق، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2000 م.
- رعد حسين حمزة: تأثير تمرينات خاصة في تطوير التحمل الخاص وعلاقته بالأداء المهاري بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد .
- ريسان خريبط : التدريب الرياضي ، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988.
- صالح شافي العاذي :التدريب الرياضي افكارة وتطبيقاتة ، ط1، دمشق ، دار العرب ، 2011.
- قاسم حسن حسين : التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1998 .
- معتز يونس الطائي : أثر برنامجين لتدريبي بأسلوبي التمارين المرقية وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والنهارية بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، جامعة الموصل2001 .
- أبو العلا احمد عبد الفتاح : تدريب السباحة للمستويات العليا ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994.
- كاظم الربيعي ، عبدالله المشهداني : مصدر سبق ذكره ، 1991.
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، منشاة المعارف ، 2005.
- خالد تميم الحاج : اساسيات التدريب الرياضي ، ط1 ، الأردن ، الجنادرية للنشر والتوزيع ، 2016.
- حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1993.

❖ هشام محمد إبراهيم : طرق استعمال تمرينات الألعاب لتطوير الإعداد البدني الخاص بلاعبي كرة القدم ، بحث منشـــور ، المؤتمر العلمي الرياضي الأول لكليات التربية الرياضية ، العراق ، جامعة بغداد . كلية التربية الرياضية ، 1985.

❖)1 (Velmurugan G. & Palanisamy A. (2013): Effects of Saq Training and Plyometric Training on Speed Among College Men Kabaddi Players، Indian journal of applied research، Volume : 3 ،Issue.

نموذج للتمرينات المعدة من قبل الباحثين

التمرين الاول

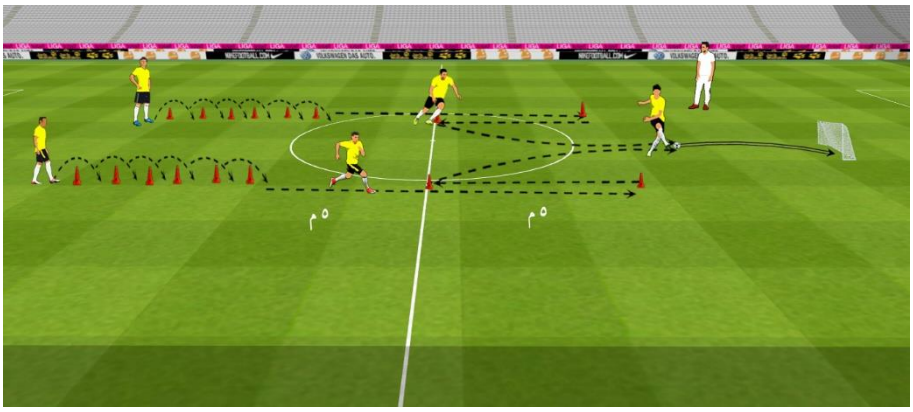


الغـــرض مـــن التمـــرين : تطـوير الســرعة / الرشــاقة/ الدحرجة / التهديف

الأدوات المســـــــــــتخدمة :شـواخص / كـرات / هـدف صغير

عنـد سـماع صـافره الحكـم يقـوم اللاعـب بـالانطلاق فـي مسـافه خمسـه متـر عنـد وصـول الشـاخص الاول يقـوم اللاعـب بعمـل زكـزاك وبـين شـاخص واخلـر 5 امتـار ثـم اسـتلام الكـره والجـري بـالكرة لمسـافه 5 م ثـم لعـب دبـل بـاص مـع المـدرب ثـم التهـديف علـى المرمى.

التمرين الثاني



الغـــرض مـــن التمـــرين : رشاقة /تهديف

الأدوات المســـــــــــتخدمة : شـــواخص / كـــرات / هـــدف صغير

يقـــف اللاعبـــين خلـــف الشـــواخص عنـــد ســـماع اشـاره البـدء يقـوم اللاعبـين بـالقفز فـوق الشـواخص ثـم الانطـلاق بسـرعه الشـاخص البعيـد A و الرجـوع الـى الشـاخص الوسـط B ثـم الانطـلاق الـى الكـره والتسـديد علـى المرمـى واللاعـب الـذي يكـون اسـرع من اللاعب الاخر هو الذي يسدد.

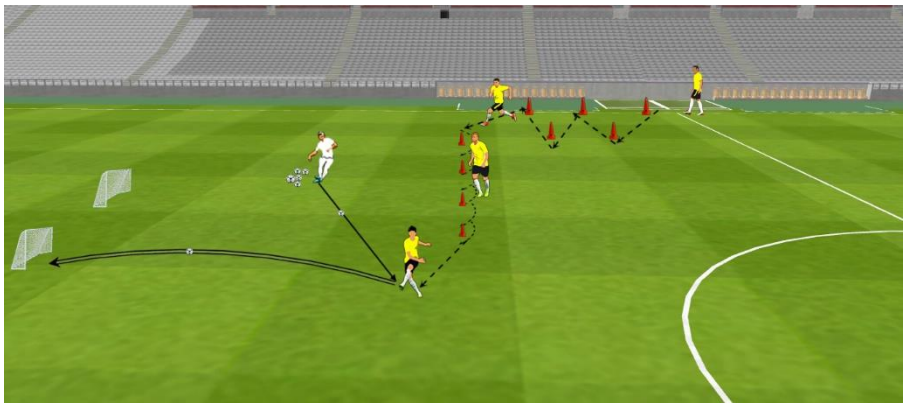
التمرين الثالث

الغرض من التمرين : رشاقة / تهديف

الأدوات المستخدمة : سلم الرشاقة / ودائر / شواخص / حواجز / كرات / اهداف صغيرة

عند سماع صافره البدء يقوم اللاعب بعمل رفع ركبه على سلم الرشاقة ثم القفز رجل واحدة الى داخل الدوائر ثم بعدها يقوم بالقفز فوق الحواجز ثم يأخذ الكرة والدحرجة بالكرة الى الشاخص الاحمر الموجود في الوسط ثم التهديف على المرمى وهكذا بالنسبة للمجموعة الأخرى.

التمرين الرابع



الغرض من التمرين : رشاقة / اخماد / تهديف / سرعة استجابة

الأدوات المستخدمة : شواخص / كرات / اهداف صغيرة

يقوم اللاعب بالانطلاق من خلف الشاخص اداء تمرين الزكزاك ثم رفع مفصل الركبه للجانب ويكون مواجهه الى المدرب تم استلام الكرة من المدرب واخمادها والتهديف في احد الهدفين.

تأثير استراتيجية التعليم المدمج في تعلم مهارة الارسال القصير بالريشة الطائرة للطالبات

عذراء صادق صالح أ. د اسعد طارق احمد

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الحالي الى اعداد وحدات تعليمية باستراتيجية التعليم المدمج في تعلم مهارة الارسال القصير بالريشة الطائرة للطالبات, التعرف على تأثير استراتيجية التعليم المدمج في تعلم مهارة الارسال القصير بالريشة الطائرة لدى طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل, والتعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم مهارة الارسال القصير بالريشة الطائرة لدى طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل.

استخدم الباحثة المنهج التجريبي. للملائمته طبيعة واهداف ومشكلة البحث .باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (التجريبية و الضابطة) ذوات الاختبار القبلي والبعدي. شمل مجتمع البحث طالبات المرحلة الدراسية الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل للعام الدراسي (2020 – 2021 م) والبالغ عددهن (45) طالبة، تم اختيار عينة عددها 30 طالبة ليمثلو العينة الرئيسة للبحث و (8) يمثل العينة الاستطلاعية للبحث وقسمت العينة الرئيسة على مجموعتي الضابطة والتجريبية بواقع(15) طالبة لكل مجموعة. واستنتج الباحثون ان هناك تأثيرلاستراتيجية التعليم المدمج في تعلم مهارة الارسال القصير بالريشة الطائرة لدى طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل.

Abstract

The effect of the blended learning strategy in learning short serve skill of badminton for female students

By

Azraa Sadiq Saleh Prof. Dr. Asaad Tariq Ahmed

The current research aims to prepare educational units with the blended education strategy learning short serve skill of badminton for female students, to identify the effect of the blended education strategy learning short serve skill of badminton for female students students in the College of Physical

Education and Sports Sciences at the University of Babylon, and to identify the preference for the effect between the control and experimental groups learning short serve skill of badminton for female students students in the College of Physical Education and Sports Science at the University of Babylon. The researcher used the experimental method to suit the nature, objectives and problem of the research, using the experimental design with two equal groups (experimental and control) with pre- and post-test. The research population included the students of the first study stage in the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Babylon for the academic year (2020 - 2120), and they numbered (45) students. The main focus was on the control and experimental groups, at the rate of (15) students per group. The researchers concluded that there is an effect of the blended education strategy learning short serve skill of badminton for female students students in the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Babylon.

مشكلة البحث:

ولكي تتماشى استراتيجيات التدريس مع التوجهات الحديثة ومستقبلها، يقع على عاتق القائمين على العملية التعليمية والعاملين في حقلها دراسة المستقبل وتوقع ما سيؤول اليه ذلك المستقبل، والاستعداد له من خلال ما يمتلكون من معلومات واسعة في مجال التدريس ونظرياته وعملياته واستراتيجياته ومكوناته، وبالتالي النهوض بواقع العملية التعليمية وتحسين إمكاناتها من أجل مواكبة العصر وتطوراته الحاضرة والمستقبلية.

واستنادا لما تقدم فإن مشكلة البحث الحالي يمكن أن تتحدد بالإجابة عن السؤال الآتي:

(ما تأثير استراتيجية التعليم المدمج في تحصيل مادة الريشة الطائرة وتعلم مهارة الأرسال القصير لطلبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل).

اهم الاستنتاجات:

1. ان في استخدام التعليم المدمج ساهم بشكل كبير في التقليل من الجهد المبذول من قبل مدرسة المادة لتعليم الاداء الفني للريشة الطائرة.

2. ان لفاعلية العمل وفق استراتيجية التعليم المدمج يمكن من تجاوز سلبيات كل من التعليم الالكتروني و سلبيات التعليم التقليدي (المتبع من قبل المعلم) والاستفادة من ايجابيات كل منهما .

3. ساعدة استراتيجية التعليم المدمج على تطوير العلاقات الاجتماعية بين المتعلمين وكذلك بين المتعلمين ومعلمهم مما يجعل المتعلم اكثر جرأه في المشاركة الفاعلة .

التوصيات

1-استخدام مناهج تعليمية تعتمد على مبدأ تنوع الممارسة في تعلم جميع المهارات الأساسية بالريشة الطائرة.

2 . عقد دورات وورش عمل للقائمين على العملية التدريسية بهدف توعيتهم بأهمية استراتيجية التعليم المدمج وسبل التعامل مع التقنيات الحديثة

1-1مقدمة البحث وأهميته:

إن السمة المميزة لهذا العصر هو التطور العلمي والتفجر المعرفي في كافة المجالات، ويعد مجال الاتصالات أحدى أهم تلك المجالات والتي ساهمت بشكل كبير في زيادة الفرص لتدعيم استعمال نظريات ونماذج وفلسفات واستراتيجيات وكفايات تدريس، فضلا عن تقنيات ووسائل التدريس، من أجل تحسين وتطوير العملية التعليمية

ظهرت في الآونة الأخيرة توجهات جديدة لدى طلبة كلية التربية الرياضية, في اعتمادهم على الأداء العملي في تحصيل الدرجات دون التأكيد على الجانب النظري المعرفي للمادة .وانعكس ذلك أيضا في منح الدرجات من قبل التدريسين وحيث أن الأداء العملي من قبل الطالب في عرض وأداء المهارة, وإعطاء الدرجة له من قبل التدريسي يخضعان إلى عامل الذاتية في حين إن التوجهات الحالية والمستقبلية تميل الى الموضوعية في إصدار الأحكام والتقييمات .

إن للاختبارات التحصيلية النظرية المعرفية أهمية كبيرة في الكشف عن مستوى التحصيل الحقيقي للطلبة. وخاصة إذا ما استخدمت الأسس العلمية في صياغة الأسئلة لهذه الاختبارات.

ومن خلال ما تقدم تتجلى أهمية البحث في وضع الخطوات العلمية والعملية أمام المهتمين بالعملية التعليمية, وإضافة بيانات علمية تسهم في تطوير والارتقاء بالجانب التعليمي(المعرفي) بصورة عامة, والريشة الطائرة بصورة خاصة. ولتكون دليلاً للمدرسين في الكشف عن مستوى تحصيل الطلبة ,والتوجيه حول كيفية الارتقاء في مستوى التحصيل في دروس التربية الرياضية الاخرى.

لذلك ارتأت الباحثة أن تخوض في هذه الدراسة للوصول بالمدرس والطالب إلى المستوى المطلوب وذلك من خلال إجراء هذه الدراسة.

1-2 مشكلة البحث:

وتعد استراتيجية التدريس الترجمة الفعلية لمسارات تلك العملية فهي والاطار الموجه لأساليب العمل والدليل المرشد لحركته، وهي الجانب العملي والمرحلة الأكثر واقعية في السياسة التعليمية. فلا يمكن ترجمة الهدف التعليمي إلى مواقف وخبرات يتفاعل معها المتعلم ويكتسب من نتاجها السلوك المطلوب إلا من خلال طرائق واستراتيجيات ووسائل تعليمية يستعملها القائم بالعملية التعليمية.

ولكي تتماشى استراتيجيات التدريس مع التوجهات الحديثة ومستقبلها، يقع على عاتق القائمين على العملية التعليمية والعاملين في حقلها دراسة المستقبل وتوقع ما سيؤول اليه ذلك المستقبل، والاستعداد له من خلال ما يمتلكون من معلومات واسعة في مجال التدريس ونظرياته وعملياته واستراتيجياته ومكوناته، وبالتالي النهوض بواقع العملية التعليمية وتحسين إمكاناتها من أجل مواكبة العصر وتطوراته الحاضرة والمستقبلية.

واستنادا لما تقدم فإن مشكلة البحث الحالي يمكن أن تتحدد بالإجابة عن السؤال الآتي:

(ما تأثير استراتيجية التعليم المدمج في تحصيل مادة الريشة الطائرة وتعلم مهارة الأرسال القصير لطلبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل).

1-3 هدف البحث:

1- اعداد وحدات تعليمية باستراتيجية التعليم المدمج في تعلم مهارة الارسال القصير بالريشة الطائرة للطالبات.

2- التعرف على تأثير استراتيجية التعليم المدمج في تعلم مهارة الارسال القصير بالريشة الطائرة لدى طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل للسنة الدراسية (2020 – 2021).

3- التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم مهارة الارسال القصير بالريشة الطائرة لدى طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل للسنة الدراسية (2020 – 2021).

1-4 فروض البحث:

في ضوء أهداف البحث تفترض الباحثة الآتي:

1-هناك تأثير إيجابي لاستراتيجية التعليم المدمج في تعلم مهارة الارسال القصير بالريشة الطائرة لدى طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل للسنة الدراسية (2020 – 2021).

2-هناك تأثير إيجابي لاستراتيجية التعليم المدمج في تعلم مهارة الارسال القصير للطالبات المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة بالريشة الطائرة للطالبات.

1-5 مجالات البحث:

أولا- المجال البشري: طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل.

ثانيا- المجال المكاني: القاعات الدراسية والقاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل.

ثالثا- المجال الزماني: للقترة من (8 / 12 / 2020) لغاية (19 /7 / 2021).

1-6 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي. للملائمته طبيعة واهداف ومشكلة البحث .باستخدام التصميم التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين (التجريبية و الضابطة) ذوات الاختبار القبلي والبعدي

1-7 مجتمع و عينة البحث:

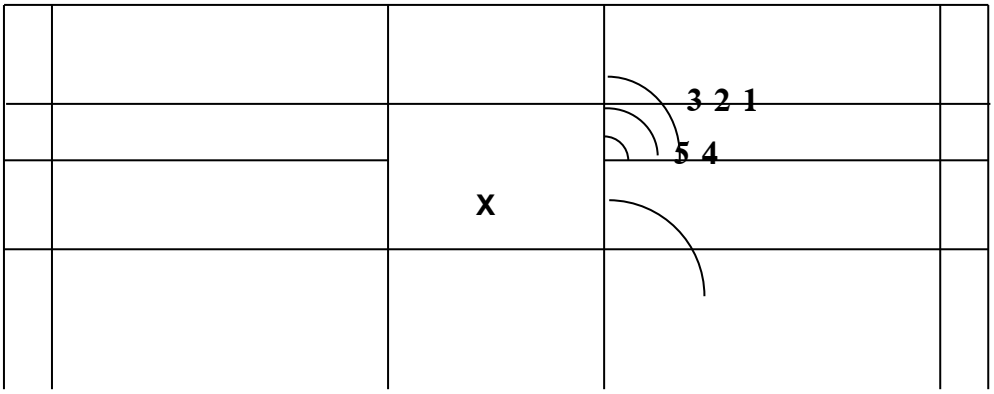
شمل مجتمع البحث طالبات المرحلة الدراسية الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل للعام الدراسي (2020 – 2021 م) والبالغ عددهن (45) طالبة، تم اختيار عينة عددها 30 طالبة ليمثلو العينة الرئيسة للبحث و (8) يمثل العينة الاستطلاعية للبحث . وقسمت العينة الرئيسة على مجموعتي الضابطة والتجريبية بواقع(15) طالبة لكل مجموعة

1-8 توصيف اختبار الإرسال القصير:

غرض الاختبار: قياس دقة مهارة الإرسال القصير

الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة, ريش, حبل مطاطي, ملعب مخطط بتصميم الاختبار ,استمارة معلومات.

13.40 طول الملعب 5.18 عرض الملعب الفردي 6.10 عرض الملعب الزوجي



شكل (1)

يوضح تخطيط ملعب الريشة لاختبار الإرسال القصير

وصف الأداء :يبلغ قياس كل منطقة كما يأتي: منطقة (‹5› نصف قطرها 55.8سم)من المركز,(‹4› درجات 67سم), (‹3› درجات 96.5), (‹2› درجة 117سم), (‹1› درجة باقي المنطقة). وكما موضح في شكل (3).

تقويم الأداء :

1.بعد أن يتم شرح الاختبار يعطى للمختبرين وقتا مناسبا للإحماء ثم يعطى كل مختبر‹5› محاولات تجريبية.

2.يقف المرسل في مكان الإرسال (x) ويرسل (12) محاوله بحيث تمر الريشة ما بين الشبكة والحبل الذي يرتفع عن الشبكة(51سم) محاولا إسقاط الريشة في المنطقة ذات الدرجة الأعلى وتحسب له أفضل(10) محاولات.

حساب النقاط: تعطى الدرجة بحسب مكان سقوط الريشة, فالريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى والإرسال الذي لا يمر ما بين الحبل والشبكة ولا يسقط على احد المناطق يعطى صفرا والإرسال الذي يصطدم بالحبل يعاد مرة أخرى والدرجة النهائية هي مجموعة الدرجات للمحاولات(10).

1-9

1-9-1

2-9-1

1-9-11 إجراءات تقنين اختبار دقة الإرسال القصير:

أولا- التجربة الاستطلاعية:

إن التحقق من سلامة السياقات المتبعة، ومعرفة مدى توافر الشروط الخاصة بالاختبار، وتنفيذ تلك الشروط

تعد مطلباً أساسيا، وتحقيق هذا المطلب استلزم إجراء دراسة استطلاعية في قاعة الألعاب الرياضية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة بابل.وقد أفرزت النتائج التي خرجت بها هذه التجربة أن جميع الأغراض المذكورة آنفاً قد تحققت، مما يؤشر حسن استجابة الطالبات واندفاعهن لتنفيذ الاختبار ومناسبة الوقت المحدد له وحسن إخراجه وتنظيمه، فضلاً عن كفاية المساعدين واستيعابهم لكيفية تطبيق الاختبار وتسجيل نتائجه، وكذا كفاية الأجهزة والأدوات ومناسبتها للاختبارات.

1-9-11-1 الاسس العلمية للاختبار:

أولا- صدق نتائج الاختبار:

استعملت الباحثة الصدق المرتبط بالمحك (الصدق التجريبي) لحساب معاملات صدق اختبارا دقة الارسال بالريشة الطائرة، ويتم حساب هذا النوع من الصدق من خلال ايجاد معامل ارتباط الاختبار بمحك خارجي أو داخلي، حيث أن ارتباط درجة الاختبار بمحك داخلي أو خارجي يعد مؤشر لصدق ذلك الاختبار، ويعد المحك معيارا قياسي للحكم على مدى صدق الاختبار.

وعليه فقد ربط الباحثة بين مجموع درجتي صورتي الاختبار (الارسال القصير، الارسال الطويل) المعنية بالبحث الحالي ونتائج الصورتين، أي أنه استعمل (الدرجة الكلية لصورتي الاختبار) محكا مركبا لتقدير صدق الاختبارات.

فمن العوامل الأساسية للصدق أن يرتبط الاختبار مع المحك بمعاملات ارتباط مرتفعة، وهذا ما تحقق فعلا، فمعاملي صدق صورتي الاختبار بدلالة إحصائية عند مستويات دلالة (0.000، 0.000) والجدول (5) يوضح ذلك.

جدول (5)

صدق نتائج اختبار دقة الارسال القصير بالريشة الطائرة

ت	الاختبارات	قيمة معامل الارتباط		
		المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
2	دقة الارسال القصير	0.805	0.000	معنوي

ثانيا- ثبات نتائج الاختبار:

اعتمدت الباحثة في حساب معامل ثبات الاختبار طريقة اعادة الاختبار، وتقوم هذه الطريقة على أساس تطبيق الاختبارات على عينة التقنين، ثم أعيد التطبيق مرة أخرى على نفس المجموعة، ثم تم حساب معامل الارتباط – الاتفاق – بين التطبيقين.

حيث جاءت قيمتي مستوى الدلالة المرافقتين لقيمتي معامل الارتباط على التوالي (0.000، 0.000) وهما أصغر من القيمة (0.05) مما يعني معنوية الارتباط بين التطبيقين، وهذا مؤشر على ثبات نتائج صورتي الاختبار.

جدول (6)

ثبات نتائج اختبار دقة الارسال بالريشة الطائرة

الاختبارات	قيمة معامل الارتباط	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
دقة الارسال القصير	0.783	0.000	معنوي

ثالثا- موضوعية نتائج الاختبار:

استخلصت الباحثة معامل الموضوعية للاختبار قيد البحث من خلال إيجاد علاقة الارتباط بين نتائج حكمين(*)، قاما بتسجيل نتائج صورتي الاختبار.

وللتحقق من معنوية الارتباطات استعملت الباحثة إحصائية (T) لمعنوية الارتباط، حيث جاءت جميع قيم الدالة التجمعية لتوزيع (T) المرافقة لقيمتي معامل (بيرسون) أصغر من (0.05). وهذا يشير إلى معنوية معاملي الارتباط بين نتائج الحكمين، وبالتالي فإن صورتي الاختبار تتمتعان بموضوعية عالية. ينظر الجدول (7).

جدول (7)

موضوعية نتائج اختبار دقة الارسال بالريشة الطائرة

الاختبارات	قيمة معامل الارتباط	قيم الدالة التجمعية لتوزيع (T)	الدلالة الاحصائية
دقة الارسال القصير	0.992	0.000	معنوي

1-10 الدراسة الرئيسة:

بعد الانتهاء من عملية بناء الاختبار التحصيلي وتقنين اختبار دقة الارسال القصير، والتأكد من صلاحية جميع الاختبارات للتطبيق، وأنها تتمتع بدرجة عالية من (الصدق، الثبات، والموضوعية) . . . باشرت الباحثة بتطبيق التجربة الرئيسة والتي اشتملت على ثلاث مراحل، هي:

المرحلة الاولى – القياس القبلي (التكافؤ):

اجري القياس القبلي لاختبار (دقة الارسال) على مجموعتي البحث (الضابطة ، التجريبية) طبقا لمواصفات وشروط الاداء الخاصة بكل صورة من صورتي الاختبار. وذلك يوم (2021/6/9).ولان البحوث التجريبية تتعرض إلى عدة متغيرات وعوامل تؤثر على سلامة التصميم التجريبي، ولكي لا تؤثر هذه العوامل على نتائج البحث الحالي كان لابد من ضبطها بين المجموعتين (الضابطة والتجريبية) من اجل تحديد اثر المتغير المستقل (استراتيجية التعلم المدمج) بشكل دقيق، ولأجل ضبط المتغيرات فقد عمدت الباحثة إلى إجراء التكافؤ بين المجموعتين (الضابطة ، التجريبية) في المتغير قيد البحث ، كما يظهر في الجدول (8) .

---

* الحكم الأول – حيدر قيس الحكم الثاني – وليد خالد

الجدول (8)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث (الضابطة ، التجريبية) في متغيرات البحث

المتغير	فيمة اختبار (Leven)			قيمة اختبار (t)		الدلالة الإحصائية
	المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية	المحسوبة	مستوى الدلالة	
دقة الارسال القصير	2.542	0.122	غير معنوي	1.655	0.109	غير معنوي

يبدو من الجدول اعلاه ان قيمتي مستوى الدلالة المرافقتين لقيمتي اختبار (t) جاءتا اكبر من (0,05) مما يؤشر عدم وجود فروق حقيقية (دالة) بين نتائج المجموعتين، وهذا يعني تكافئهما في جميع الاختبارات.

كما يبدو من ذات الجدول ان قيمتي مستوى الدلالة المرافقتين لقيمتي (F) جاءت اكبر من (0,05) مما يؤشر عدم وجود فروق حقيقية (دالة) بين نتائج المجموعتين، وهذا يعني تجانس (تساوي) تباينات المعالجات لصورتي الاختبار (دقة الارسال).

المرحلة الثالثة – القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ استراتيجية التعلم المدمج (المنهج الدراسي) لمادة الريشة الطائرة. باشرت الباحثة بتطبيق القياس البعدي للاختبارات (التحصيل، دقة الارسال) على المجموعتين (الضابطة ، التجريبية) تحت نفس الشروط والخطة التي اجري فيها القياس القبلي.

1-11 الوسائل الاحصائية:

استعانت الباحثة بالحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة البيانات وإظهار النتائج.

1-12 عرض وتحليل نتائج القياس القبلي والبعدي لمتغير دقة الارسال القصير للمجموعة التجريبية:

الجدول (9)

الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي وأعلى قيمة ونسبة الكسب للمجموعة التجريبية في متغير دقة الارسال القصير

القياس	حجم العينة	الاوساط الحسابية	أعلى قيمة	نسبة الكسب	المحك
القبلي	15	3.600	7	0.69	0.60
البعدي	15	5.933			

الملاحظ من الجدول (9) أن هناك تطورا في متغير دقة الارسال القصير، حيث أن نسبة الكسب (0.69) جاءت أعلى من المحك (0.60) وهذا يعني استراتيجية التعلم المدمج كان فعالا في التأثير على هذا المتغير (دقة الارسال القصير).

1-13 عرض وتحليل نتائج الفروق في القياس البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير (دقة الارسال القصير):

جدول (12)

التوصيف الاحصائي لنتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير (دقة الارسال القصير)

المجموعة	حجم العينة	المتوسط الحسابي	الفرق	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
الضابطة	15	4.867	1.066	1.407	0.363
التجريبية	15	5.933		0.799	0.206

عند دراسة الجدول (12) نلاحظ أن معدل المجموعة الضابطة جاء بمقدار (5 %) بينما جاء معدل المجموعة التجريبية بمقدار (6 %) وأن قيمة الفرق المتوسط هي (1.066) وهو اكبر من الفرق المتوسط في الاختبار القبلي (0.6) ,وهذا يؤشر وجود فروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغير دقة الارسال القصير في الاختبار البعدي، والذي يؤكد هذا الأمر ان قيم الاخطاء المعيارية لتوزيع أخذ العينات جاءت صغيرة، وهذا يعني بأن الفروق بين متوسطات العينات ذو معنى إحصائي، ولم تحدث بمحض الصدفة.

جدول (13)

قيمة اختبار (t) ومستوى الدلالة

قيمة t المحسوبة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
2.553	28	0.016	معنوي

يظهر من الجدول (13) بشكل وسطي، يبدي أفراد المجموعة التجريبية تفوقا في التحصيل على أفراد المجموعة الضابطة، وهذا الفرق ذو دلالة (t (28) = 2.553) عند (P < 0.05)).

15-1 مناقشة النتائج:

يتضح من الجداول (8،9) الخاصة بالتوصيف الاحصائي (الوسط الحسابي) للقياس القبلي البعدي، الآتي:

- **يبدو أن هناك تطورا ملحوظا في متغير (أداء الارسال القصير) لمجموعة البحث التجريبية التي قدمت لها استراتيجية التعليم المدمج.**

وهذا الامر طبيعي ومتوقع لان نقل وتوضيح وتعليم واكساب المعلومات من المدرس الى الطالب يمكن ان تتم باي اسلوب او طريقة. فضلا عن الاستراتيجية المستعملة (التعليم المدمج) مع المجموعة (التجريبية) كانت ملائمة للهدف المحدد ومحتوى المادة الدراسية، كما ان لمشاركة الطالبات وتحملهم مسؤوليات عديدة اكسبهم اتجاهات ومهارات متعددة بالإضافة الى الحقائق والمعارف والمفاهيم التي يتضمنها محتوى المادة الدراسية .

كما يتضح من الجداول (10، 11،12،13) الخاصة بالتوصيف الاحصائي (الوسط الحسابي) القياس البعدي لمتغيرات البحث (التحصيل، أداء الارسال القصير) الآتي:

- تفوق المجموعة (التجريبية) التي تعرضت لاستراتيجية التعليم المدمج على المجموعة الضابطة في متغيرات البحث (التحصيل، أداء الارسال القصير).

وتعزو الباحثة هذا التحسن في القياس البعدي إلى استعمال استراتيجية التعليم المدمج التي أدت الى تفاعل المتعلمين مع الدرس وازدياد التركيز والتفاعل في تعلم الاداء بوصفها استراتيجية تدريس جديدة لم يعهدوها من قبل. وتعلم الاداء بأكثر من اسلوب اضافة الى مقارنة اداء المتعلمين مع العرض الفيديوي عن طريق الانترنت او اثناء الدرس والتغذية الراجعة وتصحيح الاخطاء التي يقع فيه اثناء الاداء ويكون هنا دور التغذية الراجعة بأكثر من مصدر وايجابية التنوع بالأساليب مما له دور في زيادة الرغبة في التعلم ويؤكد (نبراس علي لطيف)[90] على إن إمكانية تحكم الطالب بسرعة عرض الأداء المهاري وخاصة العرض البطيء والمشاهدة المتكررة لأكثر من مرة له فائدة وتأثير في فهم وإدراك المادة.

ويبدو أن هذه الاستراتيجية قد وفر بيئة تعليمية مناسبة، قد ساهمت في التخفيف من التوتر لدى أعضاء المجموعة التجريبية وإكسابهن المزيد من التبصر نحو متغيرات البحث. كما أتاحت للطالبات الوقت الكافي للتعلم للوصول إلى المستوى المطلوب الاستراتيجية. فضلا عن أنها قد راعت الفروق الفردية بين الطالبات... فهذه العوامل مجتمعة قد ساهمت بشكل واضح في الوصول لهذا التقدم في الأداء وانعكس على مستوى الاداء الفني تطور الاداء للارسال (القصير) وكذا التحصيل للطالبات من خلال الاعتماد على استراتيجية حديثة تعتمد مكونات مختلفة ومتعددة الاساليب وتوظيفا بالشكل الامثل وزيادة التشويق والاثارة من حيث يرغب المتعلم وتجعله اكثر تفاعل نحو عملية التعلم.

5-1 الاستنتاجات:

1. ان في استخدام التعليم المدمج ساهم بشكل كبير في التقليل من الجهد المبذول من قبل مدرسة في تعلم مهارتي الارسال القصير والارسال الطويل بالريشة الطائرة.

2 . ان لفاعلية العمل وفق استراتيجية التعليم المدمج يمكن من تجاوز سلبيات كل من التعليم الالكتروني و سلبيات التعليم التقليدي (المتبع من قبل المعلم) والاستفادة من ايجابيات كل منهما .

5-2 التوصيات

1-استخدام مناهج تعليمية تعتمد على مبدأ تنوع الممارسة في تعلم جميع المهارات الأساسية بالريشة الطائرة.

2 . عقد دورات وورش عمل للقائمين على العملية التدريسية بهدف توعيتهم بأهمية استراتيجية التعليم المدمج وسبل التعامل مع التقنيات الحديثة

---

[90] – نبراس علي لطيف الزهيري. تأثير التعلم التفاعلي بالحاسوب في الأداء المهاري والتحصيل المعرفي لرفعة النتر لدى طلاب كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2007 ،ص78 .

المصادر:

- **احسان عليوي ناصر، اثر اختلاف تدرجات بدائل الاجابة في الخصائص السيكومترية لمقاييس الشخصية وتبعا للمراحل الدراسية، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية – أبن رشد، 1997**
- **صباح حسين العجيلي (وآخرون)؛ مبادئ القياس والتقويم التربوي، بغداد، مكتب أحمد الدباغ للطباعة والاستنساخ.**
- **صلاح الدين محمود علام، تطورات معاصرة في القياس النفسي والتربوي، الكويت، جامعة الكويت.**
- **عبد الله الصمادي وماهر الدرابيع، القياس والتقويم النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق، ط1، عمان، دار وائل للنشر، 2004.**
- **ليلى السيد فرحات ؛ المقياس المعرفي الرياضي ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر.**
- **نبراس علي لطيف الزهيري. تأثير التعلم التفاعلي بالحاسوب في الأداء المهاري والتحصيل المعرفي لرفعة النتر لدى طلاب كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2007.**
- **مازن هادي كزار؛ أثر التدريب العقلي والبدني والمهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعبي الريشة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية.**

Research abstract in Enqlish

The Effectiveness of the blended learning strategy in cognitive achievement and developing the accuracy of the short transmission in badminton for female students

Recently, new trends have emerged among the students of the Faculty of Physical Education, in their dependence on practical performance in obtaining grades without emphasizing the theoretical and cognitive aspect of the subject

The cognitive-theoretical achievement tests are of great importance in revealing the true level of achievement for students. Through the above, the importance of research is evident in putting scientific and practical steps in front of those interested in the educational process, and adding scientific data that contribute to the development and upgrading of the educational (cognitive) aspect in general, and badminton in particular. .

The problem of the research is the teaching strategy is the actual translation of the paths of that process, as it is the guiding framework for the methods of work and the guiding guide for its movement, and it is the practical aspect and the most realistic stage in educational policy. It is not possible to

translate the educational goal into situations and experiences with which the learner interacts and acquires the desired behavior from its output, except through methods, strategies and teaching aids used by the person in charge of the educational process. In order for teaching strategies to be in line with modern trends and their future, it is the responsibility of those in charge of the educational process and those working in its field to study independently and anticipate what that future will lead to.

Based on the foregoing, the problem of the current research can be determined by answering the following question:

What is the effect of the blended learning strategy on the achievement of (tennis and the short service skill for first-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Babylon).

1- The current research aims to identify the effect of the integrated education strategy on cognitive achievement and developing the accuracy of the short transmission in badminton among first-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Babylon for the academic year (2020-2021).

In light of the research objectives, the researcher assumes the following:

2. There is an effect of the blended learning strategy on the cognitive achievement of badminton among first-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Babylon for the academic year (2020-2021).

There is an effect of the blended learning strategy in developing the accuracy of the short transmission in badminton among first-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences at the University of Babylon for the academic year (2020-2021).

The researcher used the experimental method. And since there is a discrepancy in the variables dependent on the current study, while the researcher is able to perform the pre-test for the variable (skill of short transmission), she cannot do so for the variable (achievement) due to the effect on the experimental treatment, in addition to the difficulty of the pre-test and the inability of the sample to perform it.

The most important conclusions:

1 The use of blended learning contributed significantly to reducing the effort made by the subject school to teach the technical performance of badminton.

2 The effectiveness of working according to the blended education strategy enables one to bypass the negatives of both e-learning and the negatives of traditional education (followed by the teacher) and to benefit from the positives of each.

3 The blended learning strategy helped develop social relations between learners as well as between learners and their teacher, which makes the learner more daring to participate actively.

دراسة تحليليه لدور التسويق الرياضي في الأندية الرياضية العراقية وفق رأي اعضاء الاتحاد المركزي و الاتحادات الفرعية لكرة القدم

م .د. ميثم جبار مطر

العراق جامعة ميسان / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

هدف من البحث إلى التعرف لدور التسويق الرياضي في الأندية كرة القدم المشاركة في الدوري الممتاز وفق رأي أعضاء الاتحاد المركزي والاتحادات الفرعية لكرة القدم و قد تم اختيار المنهج الوصفي بأسلوب المسحي ، وكانت أداة الدراسة هي عبارة عن إعداد استبيان عن موضوع البحث والدراسة والتي تتألف من (20) فقرة ، في حين كان مجتمع البحث من اعضاء الاتحاد المركزي و الاتحادات الفرعية لكرة القدم اذ بلغ عدد الاتحادات (18) و بلغ عددهم الكلي (103) وقد تم توزيع العينة البحث كل من العينة التجربة الاستطلاعية (13) وكذلك عينت البناء(50) وعينه التطبيق (40)، تم استخدام البرنامج الاحصائي(spss) في معالجة البيانات ، أظهرت النتائج أن للأعلام تأثير في نجاح عملية التسويق إلى أنه الأندية لا تستغله استغلال جيدا في تسويق و خدماتها ليؤدي بالتالي إلى رفع مستوى الدخل المالي لها، اختلفت آراء أفراد العينة حول السياسات والنظم المتعلقة في التسويق الرياضي وأظهرت النتائج أن دورها ضعيف ، وجاء دور أساليب التسويق الرياضي التي تستخدمها الأندية لتحقيق التمويل الذاتي لها ضعيفاً.

Abstract

An analytical study of the role of sports marketing in Iraqi sports clubs according to the opinion of the members of the Central Federation and the football sub-federations

By

Dr. Maytham Jabbar Matar

University of Maysan / College of Physical Education and Sports Sciences

The aim of the research is to identify the role of sports marketing in the football clubs participating in the Premier League according to the opinion of the members of the Central Federation and the Football Sub-Federations. 20) paragraph, while the research community was from the members of the central union and sub-federations of football, as the number of federations was (18) and their total number reached (103). 50) and the sample of the application (40), the statistical program (spss) was used in data processing, the results showed that the media had an impact on the success of the marketing process, indicating that the clubs did not exploit it well in marketing and their services, thus leading to an increase in the level of financial income for them. The sample members about the policies and systems related to sports marketing and the results showed that their role is weak, and the role of sports marketing methods used by clubs to achieve self-financing is weak.

1- 1المقدمة و اهمية البحث

لما كانت الرياضة أحد أهم الروافد الاقتصادية للعديد من الدول والمؤسسات ، من خلال الدور الا هام الذي تلعبه هذه الأخيرة للتنسيق والجمع بين الكثير من الادوات ، من خلال علاقة الأخذ والعطاء بين الرياضة والاقتصاد ، فإنه من الضروري على كل دولة إعادة هيكلة المرافق الرياضية الهامة بما يخدم الحركة الرياضية بشكل عام ، وفقا لقوانين دولية متفق عليها ، من أجل ضمان عملية التنمية والتطور في هذا المجال ، لاسيما وأن الحركة الرياضية في دول العالم الثالث تشكوا العديد من المشاكل ، هذا الذي جعل العديد من النوادي الرياضية مثلا الجزائرية منها تتخط في أوحال الضعف والتأخر والركود و الانعزال والابتعاد عن محيط التقدم الرياضي العالمي فهذا الميكانيزم البطيء للحركة الرياضية الجزائرية يفسر ويترجم مدى بعد المسؤولين والمعنيين المباشرين عن المفاهيم الجديدة والصحيحة للرياضة الحديثة بشكل عام ، و للتسويق الرياضي بصفة خاصة.

قد يكون التسويق الرياضي علم حديث وتعريفه مرتبطان بمفهوم التسويق بشكل عام فهو نشاط خاص يعتمد على المنافسة الشريفة بين الشركات والمؤسسات والقطاعات العامة والخاصة وهي عملية نقل مادي للسلعة او المنتج من مركز الانتاج الى مركز الاستهلاك تتم فيه عرض السلع والخدمات بواسطة المنتج وبين الطلب على هذه السلع والخدمات وتخصص حصة جيدة من ميزانية المنتج للإعلان عن هذه المنتجات والسلع وذلك باستخدام وسائل الاعلام المتنوعة كالبث الفضائي التلفزي والشبكة المعلوماتية (الأنترنت) والصحف والمجلات وإشهار الاعلانات الالكترونية والثابتة في الملاعب والصالات الرياضية المغلقة وأيضا في الاماكن العامة

التسويق الرياضي يقدم الكثير من القطاعات الرياضية باختلاف تنظيماتها حيث يساهم في الدعم المالي والتطوير والتحديث المستوى الرياضي للملاعب دون الإخلال بالأهداف الموضوعة لتنمية الرياضة والرياضة

تدخل ضمن الأسواق بطريقة مميزة ومختلفة حيث تقدم خدمات تجد من المستهلك إقبال عليها وهذا المنتج الرياضي أو إدارة رياضية مميزة

في ضوء هذه المفاهيم يمكن توضيح أهمية التسويق "في تبادل المنفعة أو المصلحة بين المستثمرين في المؤسسات الرياضية و توفير احتياجات المستفيدين من الأنشطة الرياضية أو المنتج الرياضي لتحقيق العائد المادي و المساهمة في الارتقاء بمستوى النادي و النهوض بهذه المجالات و التسويق الرياضي يعتمد على نوع الرياضة ومدى شعبيتها في العاب رياضية تدر دخلا كبيرا على السوق الرياضي من خلال وسائل الإعلام الرياضية والسياسية الترويج الرياضية"(عمر ناصر قشطة ، 2014 صفحة 152)

نجد أن التسويق الرياضي يندر وجوده في المؤسسات الرياضية وخاصة في الأندية الرياضية وأيضا وجود نقص في المتخصصين في هذا المجال أن اغلبية الاندية العراقية المشاركة في الدوري الممتاز بكرة القدم "لا تعتمد على التسويق الرياضي في تحقيق استقلاليتها المالية عن طريق تحقيق التمويل الذاتي لها وعجل عندي الرياضية في تطبيق خذتها بسبب العجز في الجوانب المالية واعتماده الأندية الرياضية على الدعم الحكومي وعدم قدرتها على تنمية مواردها ويجعلها غير قادر على أداء " الأعمال بصورة أفضل و تتضح مشكلة التسويق في عدم الاهتمام بالجانب التسويقي وقلة الوعي بأهمية ودورة في تحسين الموارد المالية المؤسسات وبالتالي تحسين أدائها في العمل نجد أن الخروج من العجز المالي الذي تعاني منه بعض الأندية الرياضية من خلال هذا البحث في تسويق

التسويق الرياضي في كرة القدم في للأندية الرياضية في كرة القدم يتطلب الاعتماد على مصدر يعمل على سد هذا العجز وبالتالي يقوم بتوفير السند المالي لها أهمية في تطوير مستوى النادي

إذ يمكن صياغة بعض الأسئلة للدلالة على مشكلة البحث ويأمل الباحث عند التوصل الى نتائج الدراسة قد تكون أجابت دراسته على بعضٍ من هذه الأسئلة التالية: –

1- لفت نظر الاندية لأهمية و دور التسويق وخاصة في تحقيق التمويل الذاتي ؟
2- هل تمتلك الاندية الرياضية في وضع خطط تسويقية مستقبلية ؟
3- هل نحتاج الى مراجعه ربط التسويق الرياضي بالدراسات العلمية الاكاديمية ؟

1-2 1-3 أهداف البحث .

1-بناء وتطبيق استبيان لدور التسويق الرياضي في الأندية الرياضية العراقية وفق رأي اعضاء الاتحاد المركزي و الاتحادات الفرعية لكرة القدم.

2-التعرف الى الدور التسويق الرياضي في الأندية كرة القدم المشاركة في الدوري الممتاز وفق رأي اعضاء الاتحاد المركزي و الاتحادات الفرعية لكرة القدم.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

على وفق مُتطلبات التوصل لحلول مشكلة هذه الدراسة، وما فرضتهُ على الباحث من اجراءات المسح، عمد الباحث إلى اعتماد منهج البحث الوصفي وهو " المنهج الذي يصف ظاهرة من الظواهر وفق خطة بحثية معينة تتضمن وصف الظواهر ، وجمع الحقائق والمعلومات حولها ، وتقويم هذهِ الظواهر في ضوء ما ينبغي

أن تكون عليه ، وفي ضوء معايير أَوفَقَ ، وإقتراح الخطوات التي يجب أن تكون عليها(مجدي صالح ، 2019، ص208)."

2-2 مجتمع البحث

يذكر صالح محمد " أَنَ مجتمع البحث مصطلح علمي منهجي يُراد به كُل من يُمكن أن تعمم عليه نتائج البحث، وذلك طبقاً للمجال الموضوعي لمشكلة البحث" (صالح محمد ، 2015، ص 91) "

تتمثل حدود مجتمع البحث من اعضاء الاتحاد المركزي و الاتحادات الفرعية لكرة القدم اذ بلغ عدد الاتحادات (18) و بلغ عددهم الكلي (103) ، عمد الباحث إلى التوجه لدراستهم "لكونهم مجتمع مشكلة الدراسة أنفسهم"، ويحققون مختلف أغراض إجراءات منهجيتها، وكما مُبين تفاصيلهم في الجدول (1) لذا اختيرت العينة بطريقة تؤكد تمثيلها للمجتمع الاصلي بالطريقة العمدية وكالاتي :

الجدول رقم (1)

ت	توزيع العينة	عدد العينة	الملاحظات
1	عينة الاستطلاعية	13	
2	عينة البناء	50	
3	عينة التطبيق النهائي	40	
المجموع		103	

2-3 أدوات البحث العلمي و الاجهزة المستعملة :-

"وهي الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات، بيانات، عينات، أجهزة" (وجيه محجوب ،1980، ص 122) "يحتاج الباحث إلى البيانات المختلفة لإتمام بحثه، ولابد أن يختار الأدوات المناسبة لجمع البيانات سواء أكانت ثانوية أو أولية علماً انهُ يوجد العديد من أدوات جمع البيانات والتي يمكن أن يختار الباحث ما يناسب بحثه واستخدم الباحث الأدوات الآتية":-

1- الملاحظة: من خلال ملاحظة الباحث ومتابعته اداء الاتحاد المركزي و الاتحادات الفرعية لكرة القدم حدد مشكلة الدراسة الحالية.

2- المقابلة: أجرى الباحث مجموعة من المقابلات الشخصية مع عدد من الخبراء والمختصين لجمع المعلومات التي تخص الدراسة الحالية.

3- الاستبيان: قام الباحث بإعداد مجموعة من استمارات الاستبيان التي تخص موضوع بحثه.

- اما الوسائل المستخدمة في البحث:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنيت).

2-4 إجراءات البحث الميدانية :-

2-4-1 تحديد متغيرات الدارسة :-

" أنَّ بلوغ الوضوح بما يتضمنه تناول موضوع الدراسة الحالية ألزم الباحث بتوضيح المتغير المبحوث وأسلوب تحديده هوة بناء استبيان لدور التسويق الرياضي في الأندية الرياضية العراقية وفق رأي اعضاء الاتحاد المركزي و الاتحادات الفرعية لكرة القدم ، إذ أن اعتماد آداة الملاحظة العلمية تحتاج إلى دعم علمي لتشخيص الباحث لمشكلة الدراسة" ، وهذا الدعم يكون بثلاثة اتجاهات الأول منها في تحديد أسمي المفهومين لتجنب الخلط المتقارب مع المفاهيم الآخرى ، والإتجاه الثاني لدعم الشروع بالدراسة لتجنب الإجتهادات الشخصية للباحث ، والأتجاه الثالث يتمثل في تحديد عدد متغيرات الدراسة وطبيعة تناولها لحل المشكلة المطروحة بأسلوب منهجي أكاديمي. "مجموعة من الخطوات الأساسية التي يمكن أتباعها عند بناء الاختبار أو الاستبيان وكيفية الربط بين وحدات الاستبيان لقياس الجوانب الكلية للمهارة أو السمة أو الصفة أو القدرة "(احمد سليمان ،2002ص 407)".

2-4-2خطوات بناء آداه القياس (الاستبيان) :

من مراجعة الباحث إلى العديد من المصادر العلمية والدراسات التخصصية ببناء الاستبيان من نوع الورقة والقلم ، أكدت معظمها على اعتماد مبدأ الاقتصادية والتسلسل المنطقي لخطوات البناء ، ومراعاة المنهجية الأكاديمية المُنظّمة في الادارة الرياضية على أن تكون الخطوات تسير سويةً جنب إلى جنب ، وأن يكون التوصيف والمعالجات الإحصائية بشكلٍ منفصل لكل من الاستبيان الذي يمثل آداه القياس ، مما عمد الباحث إلى إتباع وتنفيذ الخطوات الآتية :-

2-4-2-1 إعداد فقرات الاستبيان وتحديد صلاحيتها :-

باعتماد" الإطار المرجعي لهذهِ الدراسة الذي يُعنى بكل من المتغير المحدد فيها، ولتعدد وأختلاف الآراء في تناولها تفصيلاً ، عمد الباحث إلى إجراء المقابلة الشخصية المباشرة الفردية مع بعض الخبراء والمتخصصين والمداولة

معهم بهدف إعداد قائمة منفصلة للاستبيان تكون مُستقلة عن بعضها مستنداً في هذهِ المقابلة إلى ما جاء بالاطار المرجعي لكلِ منهما كما تمت الاشارة إليه مُسبقاً ، وأسفرت هذهِ المقابلة إلى النتائج باتفاق الخبراء على قبول فقرات الاستبيان ، كما اسفرت ايضا النتائج على قبول واتفاق الخبراء لجميع فقرات الاستبيان لدور التسويق الرياضي في الأندية الرياضية إذ يؤكد عبد الرحمن الجيزاني إلى " أن أعتمادية مجالات المقاييس أو أبعادها أو محاورها أو أقسامها تخضع لتمثيلها للمفهوم أو النظرية من جهة ويتفق عليها (80%) فأكثر من الخبراء من جهةٍ أخرى " (عبد الرحمن خزعل الجيزاني ، 2017ن ص 52).

جدول (2) يبين اتفاق الخبراء والمتخصصين على الاستبيان لدور التسويق الرياضي في الأندية الرياضية العراقية وفق رأي اعضاء الاتحاد المركزي و الاتحادات الفرعية لكرة القدم

ت	الاستبيان	تسمية المجال بعد الاتفاق وقبوله	عدد المتفقون	عدد الغير متفقون	النسبة المئوية للأتفاق	حُكم الإتفاق
1	لدور التسويق الرياضي في الأندية الرياضية	التسمية نفسها	15	صفر	% 100	مقبول

2-5 تجريب الاستبيان استطلاعيا: -

لتوكيد التسلسل المنطقي لإجراءات بناء الاستبيان وتوضيح هذا يذكر "أمطانيوس نايف بأنه " بعد أن ينتهي الباحث من إعداد الأسئلة بصورتها الأولية وإخضاعها للتحليل المنطقي من قبل الباحث نفسه ومجموعة من المحكمين وتعديلها وتنقيحها في ضوء هذا التحليل ينتقل إلى الخطوة التالية في تصميم المقياس وهي تجريب المقياس أو ما يُعرف بالدراسة الاستطلاعية " (أمطانيوس نايف ميخائيل ،2016، ص 106). عمد الباحث إلى تطبيق صورة الاستبيان على أفراد العينة الاستطلاعية المحددة مُسبقاً للاستبيان بـ(13) أفراد للمدة المُمتدة من (2020/4/6) والى (2020/4/12) كانت الغاية منها ما يلي:

1- تعريف فريق العمل المساعد بطريقة وإجراءات تطبيق المقياسين.

2- التعرف على المعوقات التي قد ستواجه الباحث عند إجراء الدراسة الرئيسة.

3- التأكد من وضوح مضمون وتعليمات المقياسين للمستجيبين.

4- معرفة الزمن اللازم للإجابة عن كل مقياس لأغراض تنظيمية بحساب المتوسط الحسابي من خلال جمع زمن أول مُستجيب مع زمن أخر مُستجيب وقسمة مجموعهما على (2) وكما مُبين في الجدول (3) التالي: -

جدول (3) يبين تفاصيل معدل زمن استجابة أفراد العينة الاستطلاعية

ت	اسم الاستبيان	عدد الفقرات	زمن اول مستجيب	مجموع زمن اخر مستجيب	مجموع زمن الاستجابة	معدل الاستجابة	وحدة القياس
1	دور التسويق الرياضي في الاندية	20	10	14	24	12	دقيقة

2- 6 التجربة الرئيسية (عينة البناء):-

ان الغرض من اجراء هذه التجربة هو تطبيق دور التسويق الرياضي في الاندية بهدف تحليل الفقرات إحصائيا ومعرفة القوة التميزية لفقرات الاستبيان و تحديد الفقرات المميزة و غير المميزة و لأجل تحقيق ذلك اتبع الباحث الخطوات التالية :- التطبيق الاولي للاستبيان " تم تطبيق الاستبيان على عينة (50) من اعضاء الاتحاد المركزي و الاتحادات الفرعية لكرة القدم، وبعد الانتهاء من عملية توزيع الاستمارات و الاجابة عليها تم تدقيق كل استمارة للتأكد من الاجابة عليها بالصورة المطلوبة "

2-7 القوة التمييزية لفقرات كل من الاستبيان:

ولكي أن تتمتع المقاييس في الادارة الرياضية بالاعتمادية لابد من التحقق من شروطها العلمية بأكثر من طريقة ،"هوة استخراج القوة التميزية حيث يعد عملية تحليل الفقرات اساسيا في اعداد و بناء الاستبيان اذ يتم بموجبها معرفة مدى قوة التمييز بين المستجيبين من ذوي الدرجات العالية و بين المستجيبين من ذوي الدرجات الواطئة في المفهوم التي تقيسه الفقرة " حيث يتم استخراج القوة التمييزية ، تم ترتيب درجاتهم الى

نصفين 50% لكل نصف و استخدم الباحث الاختبار التائي لاستخراج القوة التمييزية على طريقة المقارنة الطرفية ، و لاستخراج معامل التمييز لكل فقرة مع الدرجة الكلية للاستبيان "(دور التسويق الرياضي في الاندية الرياضية لكرة القدم) يوضح جدول رقم (4) القوة التمييزية العالية لجميع الفقرات و التي بوسطتها اعتمد على كل الفقرات و عدم الحاجة الى حذف الفقرة "

جدول (4) يبين القوة التمييزية لفقرات الاستبيان لدور التسويق الرياضي في الاندية كرة القدم

الفقرات	المجموعه	الوسط الحسابي	الإنحراف المعياري	(ت) المحسوبة	درجة (Sig)	دلالة الفروق	التمييز
1	العليا	4.17	0.388	10.712	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	1.78	0.998				
2	العليا	4.22	0.422	10.712	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	1.83	0.984				
3	العليا	4.26	0.449	10.784	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	2.04	0.878				
4	العليا	4.3	0.47	10.839	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	2	0.905				
5	العليا	4.13	0.815	14.792	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	1.26	0.449				
6	العليا	4.39	0.656	17.652	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	1.26	0.541				
7	العليا	4.04	1.022	12.596	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	1.17	0.388				
8	العليا	4.09	1.083	12.833	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	1.09	0.288				
9	العليا	3.91	1.041	12.174	0.000	دال	مميزة
	الدنيا	1.13	0.344				
10	العليا	3.96	1.107	12.403	0.000	دال	مميز
	الدنيا	1.04	0.209				
11	العليا	4.26	0.864	13.221	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	1.3	0.635				

12	العليا	4.17	0.984	13.604	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	1.17	0.388				
13	العليا	4	1.128	12.359	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	1.04	0.209				
14	العليا	4.17	1.029	12.748	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	1.22	0.422				
15	العليا	4.48	0.79	15.547	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	1.43	0.507				
16	العليا	4.61	0.656	16.735	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	1.52	0.593				
17	العليا	4	0.905	13.773	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	1.17	0.388				
18	العليا	4.13	0.92	10.568	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	1.65	0.647				
19	العليا	4.09	0.949	10.532	0.000	دال	مُميزة
	الدنيا	1.65	0.573				
20	العليا	3.91	1.083	10.138	0.000	دال	مُميزة

2-7-1 الاتساق الداخلي للاستبيان :-"تؤكد بشرى إسماعيل بأنه " يكاد صدق التكوين أن يكون أكثر أنواع الصدق قبولاً من وجهة نظر فلسفية ، ويرى عدد كبير من المتخصصين أنه يتفق أكثر من غيره مع جوهر مفهوم (آيبل Ebal) للصدق من أن الصدق هو تشبع المقياس بالمعنى، ويقدم (كرونباخ وميهل) أنه من الدلائل المتاحة في الصدق التكويني هو الأتساق الداخلي للمقياس" (بشرى اسماعيل ،2004، ص 88)". "ولحساب صدق الاستبيان اعتمد على صدق الاتساق الداخلي و باستخدام معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد العينة على كل فقره وبين درجاتهم على الاستبيان ككل."

جدول (5) يبين إتساق فقرات الاستبيان لدور التسويق الرياضي في الأندية كرة القدم

ت	(ر) بين الفقرة والدرجة الكلية للاستبيان	درجة (Sig)	معنوية الارتباط	الإتساق
1	0.633	0.000	معنوي	متسقة
2	0.496	0.003	معنوي	متسقة
3	0.609	0.000	معنوي	متسقة
4	0.586	0.000	معنوي	متسقة

5	0.628	0.000	معنوي	متسقة
6	0.783	0.000	معنوي	متسقة
7	0.521	0.000	معنوي	متسقة
8	0.469	0.005	معنوي	متسقة
9	0.539	0.000	معنوي	متسقة
10	0.811	0.000	معنوي	متسقة
11	0.523	0.000	معنوي	متسقة
12	0.636	0.000	معنوي	متسقة
13	0.733	0.000	معنوي	متسقة
14	0.607	0.000	معنوي	متسقة
15	0.539	0.000	معنوي	متسقة
16	0.496	0.003	معنوي	متسقة
17	0.844	0.000	معنوي	متسقة
18	0.586	0.000	معنوي	متسقة
19	0.608	0.000	معنوي	متسقة
20	0.692	0.000	معنوي	متسقة

2-8 الخصائص السايكو مترية للاستبيان :

"اتجهت جهود المهتمين بالمقياس في الآونة الأخيرة إلى زيادة دقة المقاييس لتحديد بعض الخصائص القياسية (السايكومتريه) للمقاييس وفقراتها التي يمكن إن تكون مؤشرات على دقتها في قياس ما وضعت لقياسه وإجراء عملية القياس بأقل ما يمكن من الأخطاء"(محمد عبد الحميد المصر، 2010، ص 36)

2-8-1 الصدق : "إن الاستبيان الصادق هو الاستبيان الذي تقيس فقراته السمة المراد قياسها ولا تقيس سمة أخرى بغض النظر عن إن المستجيب تنطبق أو لا تنطبق عليه إذ إن المقياس يستند بالأساس على صدق فقراته وقد تم استخدام نوعين من الصدق للتحقق من صدق الاستبيان الحالي"

2-8-1-1 صدق المحتوى: "إن عملية الحكم على صدق محتوى أداة قياس معينة يعد عاملاً منطقياً وتحكيمياً ينفذه فريق من الخبراء والمختصين في مجال أداة القياس ويتحدد فريق الخبراء في عملية الحكم على مدى تمثيل فقرات الاختيار للمحتوى الذي اشتقت منه"(موسى النبيهان ، 2004،ص 267)

واستخدم الباحث هذا النوع من الصدق عندما اخذ آراء الخبراء والمختصين في مدى صلاحية فقرات الاستبيان .

2-8-1-2 الصدق البنائي :- يعد صدق البناء من أكثر أنواع الصدق والذي يسمى أحياناً بصدق المفهوم أو صدق التكوين الفرضي لأنه يؤشر مدى قياس الاستبيان لتكوين فرضي أو مفهوم معين , وتم

التحقق من هذا الصدق في المقياس الحالي من خلال التحليل الإحصائي للفقرات وكما مبين في جداول (4) و(5).

2-9 ثبات الاستبيان :-"يشير أنور حسين إلى مفهوم الثبات (Reliability) بأن " المقياس موثوق إلى الحد الذي يتطابق مع نفسه أي ما يصنف الأشخاص تماماً بنفس الموقع عند التطبيق المتكرر" ("أنور حسين ، 2015، ص 91).

وللتحقق من ثبات الاستبيان أُعتُمِدت درجات تطبيقهما على عينة البناء الخاصة بكلِ منها بمعالجتها إحصائياً بطريقة التجزئة النصفية (Split half) للاستبيان ، وإستعمال صيغة جتمان (Guttman L.A) القائمة على حساب التباينات في الفقرات الفردية والزوجية لاستخراج معاملي الثبات إحصائياً وكما مُبين في الجدول (6) :-

جدول (6) يبين قيمتا معامل ثبات الاستبيان

ت	أسم الاستبيان	عـــــدد الفقرات	عينـــة البناء	قيمـــة معامـل Guttman (L.A)	درجة (Sig)	*المعنوية*	الحُكـــم علـــى الثبات
1	دور التسويق الرياضي في الاندية	20	20	0.803	0.000	معنوي	ثابت وعالي

2-10 تنفيذ الدراسة المسحية: - بعد استكمال إجراءات بناء استبيان دور التسويق الرياض في الاندية المخصص لمسح آراء أعضاء الاتحاد المركزي و اعضاء الاتحادات الفرعية لكرة القدم ، بصورته النهائية وتوصيفها بكل دقة ، عمد الباحث إلى إجراء الدراسة المسحية الرئيسة بتطبيقهما على عينة التطبيق المحددة

البالغ عددهم (40) ، بمساعدة فريق العمل المساعد وبموجب المخاطبات الادارية "وتوثيق إجراءات المسح ، إذ أستمر هذا الموافق (2020/5/15) ولغاية (2020/6/29) .

2-11 الوسائل الإحصائية: - تحقق الباحث من معالجة بيانات الدراسة باستعمال نظام الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS) الإصدار (V_{26}) ،

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض ومناقشة نتائج استبيان دور التسويق الرياض في الاندية

جدول (7) يبين (ت المحسوبة) بين الوسط الفرضي و الوسط الحسابي

عـــدد فقـــرات الاستبانة	الوسط الفرضي	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	ت المحسوبة	مستوى الدلالة
20	108	112.93	10.639	3.847	0.000

يبين الجدول (1) أن عدد فقرات استبيان دور التسويق الرياض في الاندية (20) فقرة ، وبوسط الفرضي (108) ، بينما كان الوسط الحسابي لعينة البحث (112.93) وبانحراف معياري (10.639) ، اذ كانت (ت المحسوبة) بين الوسط الفرضي والوسط الحسابي لعينة البحث (3.847) وبمستوى دلالة (0.00) ، مما يدل على معنويتها عند مستوى دلالة (0.05) ، وهذا يعني وجود فرق معنوي بين الوسطين لا ستبانه (لدور التسويق الرياضي في الأندية الرياضية العراقية وفق رأي اعضاء الاتحاد المركزي و الاتحادات الفرعية لكرة القدم)

جدول (8) يبين قيمه الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية ومستوى كل فقرة و ترتيبها لل استبيان دور التسويق الرياضي في الاندية كرة القدم

ت	الفقرات الاستبيان	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الترتيب
1	يلعب الإعلام دورا في تعريف المجتمع بأهمية التسويق الرياضي كأحد وسائل تحقيق الدخل المالي للأندية الرياضية	5.2709	1.52282	1
2	يؤثر الإعلام في جذب المجتمع نحو منتج رياضي بعينه	4.7204	1.49907	3
3	يتم الاهتمام بالأعلام كأحد أنجح واهم الوسائل المساعدة على نجاح عملية التسويق الرياضي	4.3579	1.34203	4
4	يتم التسويق الرياضي كوسيلة دعم الأندية الرياضية	4.3308	1.46672	7
5	تسوق الاندية الرياضية من خلال المنشات الخاصة بها لزيادة دخلها	4.2839	1.42707	8
6	يتم استقطاب الشركات لتمويل أنشطة وخدمات النادي الرياضي	4.1478	1.49476	9
7	تقديم الهدايا التذكارية يساعد في التسويق لل أنشطة وخدمات النادي	3.9398	1.51825	11
8	تقوم الشركات بالدعاية الإعلامية الجيدة أثناء مباريات الدوري الممتاز مما ينتج عنه القدرة على التسويق منتجاتها بشكل جيد و أفضل	4.0301	1.53781	10
9	يحقق التسويق الاستفادة المزدوجة الشركات والأندية	3.8906	1.55237	12
10	سن تشريعات والقوانين واللوائح عملية تطوير الرياضة	3.8505	1.52191	13
11	وضوح الأهداف والسياسات نحو التسويق الرياضي بشكل جيد	3.2666	1.57972	20
12	تمتلك الأندية قواعد بيانات تمكن من سرعة التعرف على الخدمات الرياضية	3.7284	1.42663	14
13	يقتنع أعضاء النادي بأهمية التسويق الرياضي	3.4605	1.48402	18

14	استغلال الأندية الرياضية حب وإقبال الجماهير على النادي بشكل الامثل لزيادة داخلها المالي	3.6702	1.54387	15
15	يهتم النادي بإجراء بحوث ودراسات خاصة في التسويق الرياضي والخدمة الرياضية لتمويل النادي	3.5448	1.42112	17
16	أنشاء المدارس الكروية للنادي من أجل التسويق للاعبين مستقبلا	3.6035	1.47210	16
17	يوجد اهتمام بجديه نحو الشركات ورجال أعمال الرعاية تتبنى النادي او اللاعب	3.3870	1.44210	19
18	زيادة المستوى الفني للنادي الرياضي يساعد على التسويق الأمثل من خلال حقوق الرعاية وألبث التلفزيوني	4.8388	1.46433	2
19	استغلال الأندية الرياضية لأفضل و استقطاب اللاعبين بشكل أفضل أم ومثل كان أساليب التسويق التي تعمل على زيادة الدخل المالي للنادي	4.4873	1.53211	6
20	يتم التعاقد مع الشركات للملابس الرياضية مقابل الدعاية لها	4.5776	1.52161	5

من مراجعة نتائج مستوى فقرات لدور التسويق الرياضي في الأندية الرياضية العراقية وفق رأي اعضاء الاتحاد المركزي و الاتحادات الفرعية لكرة القدم في الجدول (8) حيث بلغت المرتبة رقم (1)(يلعب الإعلام دورا في تعريف المجتمع بأهمية التسويق الرياضي كأحد وسائل تحقيق الدخل المالي للأندية الرياضية) يعتبر الاعلام احد الوسائط المهمة في ادخال المنتوج والسلعة الرياضية الى الهيئات الرياضية كالاتحادات المركزية والفرعية وتساهم ايضا في حل المسائل الشائكة والقصد من ذلك الامور المادية التي تواجه تلك الهيئات وسد الثغرات المترتبة لان الدعم الذي تتلقاه من الدولة محدود وقد يكون غير كاف مثل تجهيز الملاعب والصالات والاندية الرياضية ومستلزماتها وحقوق نقل المباريات وعقود اللاعبين وعقد المؤتمرات الاعلامية واستقبال الضيوف والوفود الرياضية الى جانب تنظيم البطولات الرسمية من محلية وقارية ودولية "استكشاف العوامل والمتغيرات الاقتصادية والاجتماعية والتكنولوجية والسياسية والثقافية , وذالك من اجل تحديد الفرص والتحديات ومعرفة مصادر هذه الفرص والتحديات " (عبد العزيز صالح حبتور، 2004، ص153). وان الأندية الرياضية وفي الإدارة الحالية لها تتبع سياسة التمويل العام وليس التمويل الذاتي او عقود البيع بالتجزئة حتى تبحث عن مصادر تمويل أخرى وتحقيق إيرادات كبيرة للأندية الرياضية وكذالك لإدامة وتطوير منشاتها الحيوية فالعمل من اجل التطوير يساعد في البناء وتطوير القدرات الذاتية للأندية وعدم الاكتفاء والنظر الى الأندية فاقدة وعاجزة عن الأهلية في النهوض الى الواقع الحقيقي للسوق الرياضية والتطور في استخدام أساليب جديدة في الإدارة ومن خلال ذالك " يتضح ان الرعاية الرياضية باتت امرا يستوجب التغيير والفهم والوعي بمعناها وأهميتها , فبعدما أصبحت الرياضة في العالم تدار بدوران عجلات الاقتصاد وقوانينه ومفاهيمه" (كمال الدين والسعدني ، 2006 ، ص191) . "ويذكر في فقرة (يتم التعاقد مع الشركات للملابس الرياضية مقابل الدعاية لها) للأندية يعتمد على التمويل المباشر وقلل من فرص التنافس بين الشركات" ,

وعلى الشركات ان تعمل في تطوير تلك الأندية وتحسن من الأداء والنظرة المستقبلية لرعاية الأندية أو الأنشطة الرياضية " ويسهم في تكوين النمو بعيد المدى والتحسين في منظور الزبائن والعمليات الداخلية ويحدد العوامل الأكثر أهمية للنجاح الحالي والمستقبلي والتركيز على ثلاثة مصادر رئيسة هي (الأشخاص , النظم , الإجراءات التنظيمية) وهذا يفسر الاهتمام بالقدرات للعاملين ومستويات مهاراتهم ونظم المعلومات بما يجعلها تلائم مع معطيات العصر"(مسلم علاوي، 2012، ص 63) .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

أستنتج الباحث ما يلي:

1-تم التوصل لبناء استبانة لدور التسويق الرياضي في الأندية الرياضية العراقية وفق رأي اعضاء الاتحاد المركزي و الاتحادات الفرعية لكرة القدم.

2-يؤثر الاعلام في جذب المجتمع نحو المنتج رياضي بعينة .

3-لا يتم استخدام وسائل تكنلوجيا الاتصال الحديثة في تطوير عملية التسويق .

4-زيادة المستوى الفني للأندية يساعد على عملية التسويق الامثل خلال حقوق الرعاية و البث التلفزيوني .

5- 2 التوصيات :-

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة يوصي الباحث بما يلي :-

1- الاستفادة القصوى من الاعلام الرياضي لجذب الجمهور و المجتمع نحو المنتجات للعبة كرة القدم.

2- ضرورة وضع خطة استراتيجية لإدارة التسويق و استخدام وسائل مختلفة و تكنلوجيا الحديثة في الاتصال نحو التسويق الرياضي .

3- ان تهتم الاندية بمجال التسويق و تعتبرها من اولويات العمل في هذا المجال لزيادة الدخل المالي .

4- العمل على رفع المستوى الفني من خلال استقطاب المحترفين الذين يعملون الفارق في المستوى النادي .

5- الاهتمام بالشركات الراعية كونها احد أهم روافد الاستثمار الرياضي والتسويق الرياضي .

6- تطوير الكوادر الإدارية العاملة في الأندية الرياضية في مهارات التسويق والعقود لدخول عالم المنافسة والترويج.

المصادر

- "أحمد سليمان عودة ؛ القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط5 ، كلية العلوم التربوية ، جامعة اليرموك ، دار الأمل ، 2002.
- أمطانيوس نايف ميخائيل ؛ بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية وتقنينها : عمان ، دار الإعصار العلمي للنشر والتوزيع" ، 2016
- أنور حسين عبد الرحمن ؛ القياس في التقويم التربوي ، ط3 : بغداد ، مكتبة النور ، 2015.
- بشرى إسماعيل ؛ المرجع في القياس النفسي : القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، 2004.

- سلمى سعيد الحاكمي ؛ الحديث في المقاييس النفسية :عمان ، دار وائل للطباعة والنشر والتوزيع ، 2018.
- صالح محمد العساف ؛ المدخل إلى البحث في العلوم السلوكية ، ط 5 : الرياض ، دار العبيكان ، 2015.
- عائد صباح النصيري ؛ دليل اختبارات وقياس المنتخبات الوطنية : الأكاديمية الرياضية العراقية ، اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية ، العدد (2) ، 2010.
- عبد الرحمن خزعل الجيزاني ؛ الشامل في القياس والتقويم : عمان ، دار وائل للنشر والتوزيع والطباعة ، 2017.
- عبد العزيز صالح حبتور : الادارة الاستراتيجية , دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ,عمان , 2004 .
- عبد العزيز صالح حبتور : الادارة الاستراتيجية , دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ,عمان , 2004.
- عمر نصرالله قشطة : اساليب التسويق الرياضي لبطولات الاتحاد الفلسطيني لكرة السلة ، مجلة جامعة فلسكين للابحاث و الدراسات – العدد السادس – 2014.
- مجدي صلاح المهدي؛ مناهج البحث التربوي : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2019
- مسلم علاوي السعد واخرون : بطاقة العلاقات المتوازنة مدخل للادارة المستدامة , دار الكتب العلمية , ط1 , بيروت ,2012 .
- مسلم علاوي السعد واخرون : بطاقة العلاقات المتوازنة مدخل للادارة المستدامة , دار الكتب العلمية , ط1 , بيروت ,2012.
- وجيه محجوب : طرق البحث العلمي و مناهجه ، الموصل ، مديرية مطبعة الجامعة ، 1980.
- محمد عبد الحميد المصري . أثر اتجاه الفقرة وأسلوب صياغتها في الخصائص السايكومترية للمقاييس النفسية وحسب مستوى الصحة النفسية للمجيب , أطروحة دكتوراه(غير منشورة) , جامعة بغداد , كلية التربية ابن رشد 2010.
- موسى النبيهان . أساسيات القياس في العلوم السلوكية , عمان , دار الشروق للنشر والتوزيع , 2004 .

علاقة بين القوة الانفجارية واستقبال الارسال بالكرة الطائرة من وضع الجلوس

إيمان محمد رياض محي الدين أ.د. ضمياء علي عبد الله

جامعة الموصل /كلية التربية للبنات/تربية بدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث للتعرف على علاقة بين القوة الانفجارية واستقبال الارسال بالكرة الطائرة من وضع الجلوس ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بإسلوب العلاقات الارتباطية. تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية لاعبي الكرة الطائرة من وضع الجلوس /فريق نينوى والبالغ عددهم (10) لاعبا. وتم التوصل الى الاستنتاجات وهي زيادة نسبة نجاح استقبال الارسال بزيادة نسبة القوة الانفجارية لدى افراد العينة ، وان العلاقة بين المتغيرين كانت ذات دلالة معنوية لذا أوصت الباحثة الاهتمام بتطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي الكرة الطائرة .

Abstract

Relationship between the explosive force and the serve reception in volleyball from a sitting position

By

Eman Muhammad Riyad Prof.Dr. Dhamia Ali Abdullah

Mosul University/College of Education for Girls/Physical Education and Sports Sciences

The research aims to identify a relationship between the explosive force and the serve reception in volleyball from a sitting position, and the researcher used the descriptive approach in the style of correlational relations. The research sample was deliberately selected for volleyball players from the sitting position / Nineveh team, which numbered (10) players. The conclusions were reached, which is an increase in the success rate of the serve reception

in volleyball from a sitting position by increasing the explosive power of the sample members, and that the relationship between the two variables was significant, so the researcher recommended paying attention to developing the explosive power of volleyball players.

1-التعريف بالبحث

1-1- مقدمة البحث واهميته:

تعد لعبة الكرة الطائرة من وضع الجلوس رياضة جماهيرية يحس بمتعتها اللاعب والمشجع ,وتنصبت مركزا متميزا بين الالعاب الرياضية على المستوى الدولي والعالمي , وبرز هذا التطور في ظهور لاعبين معاقين مهتمين بالكرة الطائرة وبفضل التخطيط العلمي المعد لتنمية القدرات البدنية والمهارية الخاصة للاعبين للوصول بهم الى المستويات عليا.

فالمعروف ان لكل لعبة رياضية متطلبات بدنية فلعبة الكرة الطائرة تتطلبات قدرات بدنية عديدة واهمها القوة الانفجارية التي لها دور كبير في كثير من المهارات اللعبة وهي" امكانية المجموعات العضلية في انتاج اقصى قوة في اقل زمن ممكن" . (شوكت ، 2000، 16)

لعبة الكرة الطائرة من وضع الجلوس تحتوي على العديد من المهارات الهجومية والدفاعية حيث ان مهارة استقبال الارسال من المهارات الدفاعية في لعبة الكرة الطائرة ،وله تأثير في نتائج المباريات لانها تؤثر في فشل الضرب الساحق للفريق الخصم ، وهي من المهارات الصعبة يتطلب من اللاعب الذي يقوم بعمل استقبال الارسال درجة عالية من القوة الانفجارية التي لها دور مهم في لعبة الكرة الطائرة ، لذا يجب على اللاعبين اتقان استقبال الارسال بصورة صحيحة .

ويعتبر وجود المعاقين في مجتمعنا امرا طبيعيا في الوقت الحالي بسبب الحروب التي جرت على هذا البلد , ويعتبر الاهتمام بفئة المعاقين في كافة مجالات الحياة وبخاصة المجال الرياضي وذلك لرفع مستوياتهم وتحقيق اهدافهم والنهوض بهم من الناحية البدنية والمهارية التي تساعدهم في كسب المباراة وذلك ينعكس على الثقة بالنفس بصورة ايجابية .

ومن هنا تكمن اهمية البحث في التعرف على علاقة القوة الانفجارية باستقبال الارسال بالكرة الطائرة من وضع الجلوس .

1-2- مشكلة البحث:

ان لعبة الكرة الطائرة من وضع الجلوس تتطلب لياقة بدنية وتطور الصفات البدنية واتقان المهارات للعبة المراد تحقيق انجاز فيها ومنها مهارة استقبال الارسال بصورة صحيحة , وتعتبر رياضة الكرة الطائرة احدى الرياضات التي تعمل على رفع قدرات الفرد المعوق بدنيا وجسميا ومهاريا وهذا يؤثر على نفسية المعوق وتقربه للمجتمع وتقبله للعوق الذي يعاني منه.

توكد الباحثة ان اي ضعف في الجانب المهاري او البدني لدى لاعبي الكرة الطائرة من وضع الجلوس يؤثر سلبيا على مستوى الاداء وهذا يؤدي الى عدم الوصول الى اعلى المستويات والفوز بالمباريات ، وقد حظيت الفعاليات الرياضية تطور ملحوظ في كافة انحاء العالم والكرة الطائرة واحدة من الالعاب الرياضية التي حظيت

بالتطور كونها لعبة جماعية ولها شعبية ، فأننا نلاحظ وبشكل واسع ان غالبية مدربي الكرة الطائرة يلجأون الى تدريب مهارة استقبال الارسال والقوة الانفجارية, وايضا عدم مقدرة اللاعب على استخدام الطرف السفلي اثناء اداء استقبال الارسال واعتماد اللاعب على الطرف العلوي فقط بسبب الاعاقة لذا يتطلب ادخال سبل علمية المناسبة لتطوير القوة الانفجارية ومعرفة علاقتها بإستقبال الارسال ، لما لها من اهمية في لعبة الكرة الطائرة وايضا وتمنع الفريق الخصم من اكتساب نقطة منها مباشرة.

حيث ان مهارة استقبال الارسال ليست سهلة فهي تحتاج الى القدرات بدنية و مهارية عالية ويجب ان يتقنها اللاعبين لان عملية هجوم الفريق المنافس هي ضرب الارسال على نقاط الضعف للخصم، فأن اداء مهارة إستقبال الارسال تحتاج الى قوة انفجارية و دقة عالية في اتخاذ الموقع الصحيح ليتمكن من ان يصل الى الموقع الذي يؤدي فيه عملية الهجوم من الفريق المنافس.

لذا ارتات الباحثة الى معرفة علاقة بين القوة الانفجارية وإستقبال الارسال بالكرة الطائرة من وضع الجلوس .

1-3- هدف البحث:

- الكشف على علاقة القوة الانفجارية وإستقبال الارسال لدى لاعبي الكرة الطائرة من وضع الجلوس.

1-4- فرض البحث:

- وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين القوة الانفجارية وإستقبال الارسال لدى لاعبي الكرة الطائرة من وضع الجلوس

1-5- مجالات البحث:

1- المجال البشري: عينة لاعبي فريق نينوى بالكرة الطائرة للمعاقين البالغ عددهم (10) لاعب
2- المجال الزماني: من 2021/1/16م الى 2021/3/10م
3- المجال المكاني: نادي المستقبل المشرق الرياضي

2-منهج البحث واجراءاته

2-1- منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهاج الوصفي لملائمته للبحث

2-2- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية لاعبي الكرة الطائرة من وضع الجلوس /فريق نينوى والبالغ عددهم (10) لاعبا.

2-3- تحديد اختبار القوة الانفجارية :

بعد ان تم تحديد القدرة البدنية والمهارية في الكرة الطائرة تم عرض الاختبارات بشكل استبيان على الخبراء والمختصين في (القياس والتقويم وعلم التدريب الرياضي والكرة الطائرة)

جدول رقم (1)

يوضح نسبة اتفاق الخبراء على تحديد اختبار القوة الانفجارية

القدرة البدنية والمهارية	الاختبار	عدد الخبراء	النسبة المئوية

القوة الانفجارية	رمي الكرة الطبية 3 كغم باليدين من الجلوس	17	%80
	رمي الكرة الطبية لإبعد مسافة بيد واحدة	17	%20
إستقبال الارسال	مهارة استقبال الاسال	17	%40
	دقة استقبال الارسال من الكرات المرمية (البجر)	17	%80

وقد تم الاعتماد في اختيار اختبار القدرة البدنية والمهارية والتي حصلت على نسبة اتفاق (75%)فما فوق اذا يشير (بلوم واخرون)الى انه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (75%) فأكثر عن نسبة اتفاق الخبراء.

(بلوم واخرون ،1983، 126)

2-4- الادوات المستخدمة في البحث:

1- ساعة توقيت كاسيو (3)

2- كرات طائرة (10)

2-5- الوسائل الاحصائية:

*الوسط الحسابي

*الانحراف المعياري

*معامل الارتباط البسيط لبيرسون

3- عرض النتائج ومناقشاتها:

3-1- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

الجدول الاتي يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث :

جدول رقم (2)

يوضح الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمتغيرات البحث

ت	المتغيرات	س	+-ع
1	القوة الانفجارية	4.9100	1.008
2	استقبال الارسال	26.400	8.769

وفي الجدول رقم (2) نلاحظ ان الوسط الحسابي للقوة الانفجارية بلغ (4.9100) وبانحراف معياري قدره (1.008), وبلغ الوسط الحسابي استقبال الارسال (26.400) وبانحراف معياري قدره (8.769) .

جدول رقم (3)

يوضح علاقة الارتباط بين القوة الانفجارية واستقبال الارسال

المتغيرات	القوة الانفجارية	استقبال الارسال
القوة الانفجارية	---	0.751**
استقبال الارسال	0.751**	---

**معنوي عند 0.01 **

يتبين من الجدول (3) وجود علاقة ذات دلالة معنوية بين القوة الانفجارية للذراعين واستقبال الارسال وبقيمة ارتباط بلغت (0.751) ويرجع السبب في كون الارتباط معنوي الى ان التدريب والخبرة المرتبطة بعملية الاعادة والتكرار فضلا عن تنوع البرامج الحركية المقترن بتنمية القدرات البدنية والمهارية قد ساهم في قوة العلاقة ما بين المتغيرات ، اذ يعمل التنويع على زيادة الرغبة في التوجيه نحو التدريب وبذل جهد بهدف تحسين المستوى وزيادة الاحساس الحركي كما وان استخدام الاختبارات قد اسهم في الوقوف على مستوى القدرات البدنية والمهارية وتحديد مدى القرب والبعد من الهدف المحدد قبل الانتقال الى بناء وحدات اخرى وذلك مؤشر على ان نسبة تلك القدرات كان قويا جدا .

كما إن اللاعبين في مختلف الألعاب الرياضية الذين يتقنون المهارات الحركية والتي تميز لعبة الكرة الطائرة من وضع الجلوس عن باقي اللاعاب الأخرى و ذلك يعود الى تطور القدرات البدنية الخاصة باللعبة ، فهناك ارتباط قوي بين مستوى الأداء المهاري والصفات البدنية للفعالية المطلوبة ، كما إن تنمية الصفات البدنية ومن اهمها القوة الانفجارية التي تمكن اللاعب من أداء مختلف المهارات الحركية للوصول إلى المستوى الأعلى في اللعبة .

وهذا يعني ان التطور بالقوة الانفجارية يؤدي الى تطوير استقبال الارسال " فالمهارة الحركية لا تتحقق الا في وجود القدرات البدنية الخاصة" .

(Robert, 1990,221)

"ان القوة الانفجارية تعد من اهم القدرات البدنية التي تحتاجها لاعبي الكرة الطائرة ، فان اللاعب الذي يكون لديه قوة انفجارية عالية تساعده على الارتقاء بمستوى عال، مما يشكل هذا اللاعب مصدر خطر على الفريق المنافس ، وتكمن اهمية القوة الانفجارية في الكرة الطائرة الى انها العامل الحاسم في مهارات مختلفة وبنسب متفاوتة وتزداد اهميتها في المهارات الهجومية كونها عنصر اساسي في اداء هذه المهارات".

(خلف ، 29،2008-30)

وترى الباحثة ان التطور الحاصل في القدرات البدنية يؤثر على اداء المهارات الحركية ، اذا إنَّ اللاعب الذي لايمتلك قدرات بدنية لايمكن اداء الفعالية الرياضية بصورة صحيحة " ان التدريب النوعي يجب ان يكون شديدا ومعينا ويجب ان تحسب حساب انماط الحركة او المهارات "

(Averis, 2014)

5-1- الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة الى

- ان هناك علاقة بين القدرة البدنية القوة الانفجارية واستقبال الارسال لدى لاعبي الكرة الطائرة من وضع الجلوس

5-2- التوصيات:

على ضوء الاستنتاجات التي توصلت لها الباحثة توصي

- دراسة علاقة اخرى بين قدرة بدنية ومهارية للاعبي الكرة الطائرة من وضع الجلوس.

المصادر :

14-بلوم ، بنيامين واخرون (1983):" تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني "، ترجمة محمد امين المفتي واخرون ، دار ماكروهيل ، القاهرة

15-خلف، نعيمة زيدان (2008): التقدير الكمي لمساهمة اهم القدرات البدنية والعقلية في دقة اداء المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد

16-شوكت ،ضياء منير (2000): علاقة القوة الانفجارية للاطراف السفلى ببعض مهارات الاساسية بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد

4-Rober N. Singer (1990): "Motor Learining and Human perfor mance" New york , Macnillan publishing CP. InC

5-Neil Averis,(2014): "Energy Systems & sport" , internet

تأثير منهاج تدريبي مقترح في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي الكرة الطائرة من وضع الجلوس

إيمان محمد رياض محي الدين أ.د ضمياء علي عبد الله

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى التعرف على تأثير منهاج تدريبي مقترح في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي الكرة الطائرة من وضع الجلوس والكشف على الفروق في تطوير القوة الانفجارية للذراعين لدى لاعبي الكرة الطائرة من وضع الجلوس بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة . واستخدمت الباحثة المناج التجريبي وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية من لاعبي الكرة الطائرة من وضع الجلوس /فريق نينوى بمحافظة الموصل وبلغت عينة البحث الرئيسية (12) لاعبا ،اثنان للتجربة الاستطلاعية وخمسة لاعبين للمجموعة التجريبية وخمسة لاعبين للمجموعة الضابطة. وقد استنتجت الباحثة ان تدريبات المقاومة (TRX) حققت تطوير في القوة الانفجارية للذراعين للاعبي الكرة الطائرة من وضع الجلوس وان تدريبات المقاومة (TRX) تطور عناصر اخرى للاعبي الكرة الطائرة من وضع الجلوس وتوصي الباحثة بأستخدام تدريبات المقاومة بالحبال المطاطية (TRX) لتطوير القوة الانفجارية للذراعين للاعبي الكرة الطائرة من وضع الجلوس وأستخدام تدريبات المقاومة (TRX) لتطور عناصر اخرى لم تتطرق لها الباحثة للاعبي الكرة الطائرة من وضع الجلوس ويمكن للمدرب استخدام انواع مختلفة من التدريب بواسطة الحبال المطاطية (TRX) .

Abstract

The effect of a proposed training curriculum in developing the explosive power of volleyball players from a sitting position

By

Eman Muhammad Riyad Prof.Dr. Dhamia Ali Abdullah

Mosul University/College of Education for Girls/Physical Education and Sports Sciences

The research aims to identify the effect of a proposed training curriculum in developing the explosive strength of volleyball players from a sitting position and to detect the differences in developing the explosive strength of the arms of volleyball players from a sitting position between the pre and post tests for the experimental and control groups. The researcher used the experimental method, and the sample was chosen in a deliberate way from the volleyball players from the sitting position / Nineveh team in Mosul Governorate. The main research sample was (12) players, two for the exploratory experiment, five players for the experimental group, and five players for the control group. The researcher concluded that resistance training (TRX) achieved a development in the explosive strength of the arms for volleyball players from a sitting position and that resistance training (TRX) developed other elements for volleyball players from a sitting position. The researcher recommends using resistance exercises with rubber ropes (TRX) to develop the explosive power of the arms For volleyball players from a sitting position and the use of resistance exercises (TRX) to develop other elements that the researcher did not address for volleyball players from a sitting position, and the coach can use different types of training by means of rubber ropes (TRX).

التعريف بالبحث

1-1-مقدمة البحث واهميته:

يعكس التطور الحاصل في مجالات الحياة بصورة عامة وفي المجال الرياضي بصورة خاصة مدى اهتمام المسؤولين عن هذا المجال في البحث عن وسائل تدريبية جديدة في محاولة رفع مستوى اللاعبين والارتقاء بهم لتحقيق افضل الانجازات في نوع النشاط الرياضي الممارس من قبلهم .

ويعد تدريب المقاومة من احد انواع التدريب والذي يحتاج الى وقت ومساحة وادوات وتعد هذه كلها عقبات يواجهها المدربين عند تصميم البرنامج التدريبي لذى لجأت الباحثة الى استخدام تدريبات (TRX) وهذه التدريبات تستخدم لتدريب مجموعة كبيرة من اللاعبين ولا تحتاج الى وقت او مساحة كما انها تستخدم لتطوير عدد من عناصر اللياقة البدنية التي بدورها تؤثر على اداء اللاعبين في المباريات.

ان القدرات البدنية الاساسية هي التي تمكن الفرد الرياضي من القدرة على اداء مختلف المهارات الحركية لانواع النشاط الرياضي المتعدد والوصول بالفرد الرياضي الى اعلى المستويات الرياضية فهي صفات ضرورية لكل انواع الانشطة الرياضية على اختلاف الوانها ، وتحدد سيادة صفة او اكثر على غيرها من الصفات البدنية الاخرى طبقا لطبيعة النشاط الممارس.

(الحيالي ، 2013، 20)

ومن المعروف ان طبيعة الاداء المهاري للاعبي الكرة الطائرة يكون بتنفيذ المهارات الهجومية والدفاعية بسرعة ودقة وقوة في وقت واحد ، لذا من الضروري استخدام وسال تدريبية حديثة للارتقاء بمستوى اللاعب واللعبة ويعد اسلوب تدريبات المقاومة (TRX) اسلوبا جديدا في تدريبات هذه الصفات البدنية ونظرا لما تتميز به لعبة الكرة الطائرة من دقة وتركيز عالي لانقاذ الكرات يتحتم على اللاعبين ان يتمعوا بمستوى عالي من القدرات البدنية ومنها(القوة الانفجارية)،لما لها اهمية في اعتماد اللاعبين عليها في كل تحركاتهم الهجومية والدفاعية لكسب اكبر عدد ممكن من النقاط بصورة خاصة الارسال من الاعلى يتطلب قوة انفجارية للذراعين والرجلين للسوياء والقوة الانفجارية للذراعين للمعاقين.

بعد ما كان المعاقين في الماضي يلجؤن الى العزلة والانطواء وهذا يؤثر سلبيا على سلوكياتهم واحساسهم بالعجز وبهذا يؤدي الى تغير نظرتهم الى الحياة بنظرة ضيقة يحيطها اليأس والكأبة في ،فأصبح في الوقت الحاضر الاهتمام بفئة المعاقين خاصة في المجال الرياضي بأستخدامهم تمرينات رياضية لمساعدة المعاق في تطوير ما تبقى من قدرات بعد تعرضهم لحادث او مرض التي تسبب فقد قدرتهم الحركية جزئيا او كليا ولاسباب عدة (البتر ، شلل الاطفال ، شلل في العمود الفقري ، او اصابات في الدماغ) وهذا يساعدهم على التخلص من اليأس والكأبة وحبهم للحياة.

ونظرا لاهمية (القوة الانفجارية) وتأثيرها على مستوى اللاعب الذي يعتمد عليها في تنفيذ المهارات الخاصة بالكرة الطائرة تبرز اهمية البحث باستخدام تدريبات المقاومة لمعرفة مدى تأثيرها على القدرات البدنية للاعبين .(TRX)

1-2- مشكلة البحث:

ان لعبة الكرة الطائرة – جلوس من الالعاب الرياضية التي يميل لها المعاق لقلة الاحتكاك مع الخصم ، وبما ان هذه اللعبة من الرياضات الجماعية والتي تشتمل على مجموعة من عناصر اللياقة البدنية التي يعتمد عليها في تحقيق الفوز اثناء المباراة .

بعد الاطلاع على العديد من الدراسات العلمية والبحوث التجريبية الخاصة بلعبة الكرة الطائرة وخاصة فئة المعاقين وايضا اجراء العديد من المقابلات الشخصية مع المدرب واللاعبين والعاملين في مجال تدريب الكرة الطائرة للمعاقين .

لاحظت الباحثة في عدم قدرتهم على الحركة بشكل كامل بسبب الاعاقة وايضا المشكلة تكمن في القوة الانفجارية ولما لها اهمية في(الارسال، الصد).

ومن اجل استخدام اساليب حديثة في التدريب لهذه الفئة ، لذا ارتأت الباحثة بوضع تدريبات المقاومة (TRX) بطريقة تدريب الفتري المرتفع الشدة في تطوير القوة الانفجارية للاعبي الكرة الطائرة من وضع الجلوس.

1-3- هدف البحث:

- الكشف على تأثير منهاج تدريبي مقترح في تطوير القوة الانفجارية لدى لاعبي الكرة الطائرة من وضع الجلوس .
- الكشف على الفروق في تطوير القوة الانفجارية للذراعين لدى لاعبي الكرة الطائرة من وضع الجلوس بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- الكشف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

1-4- فرض البحث:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في المنهاج التدريبي المقترح في تطوير القوة الانفجارية بين الاختبارين القبلي والبعدي .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القلبي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

1-5- مجالات البحث:

1-المجال البشري: عينة لاعبي فريق نينوى بالكرة الطائرة للمعاقين البالغ عددهم (12) لاعب

2-المجال الزماني: من 2021/1/16 م الى 2021/3/10 م

3-المجال المكاني: نادي المستقبل المشرق الرياضي

منهج البحث واجراءته

2-1- منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهاج التجريبي لملائمته للبحث

2-2- عينة البحث:

لغرض اجراء البحث وتنفيذ برنامجه اعتمدت الباحثة في اختيار العينة بطريقة عمدية وبلغت العينة (12) لاعبا لفريق نينوى لكرة الطائرة بنسبة (83,33%)وتم تقسيمهم على مجموعتين تجريبية وضابطة بعد اجراء التجانس والتكافؤ من حيث العمر والطول والوزن وتم استبعاد لاعبين من اجل التجربة الاستطلاعية.

2-3- الاختبار:

بعد عرض القوة الانفجارية على الخبراء و المختصين إذ بلغت النسبة المئوية 88.23% و حسب ما يشير (بلوم واخرون) "على الباحث الحصول على نسبة اتفاق (75%) فأكثرعلى نسبة اتفاق الخبراء.

(بلوم واخرون ،1983، 126)

2-4- تجانس العينة:

تم اجراء التجانس لعينة البحث في المتغيرات (الطول والوزن و العمر) للمجموعتين التجريبية والضابطة وكذلك في القوة الانفجارية للمجموعتين والجدول يوضح الأوساط الحسابية ومعامل الاختلاف لجميع المتغيرات المعتمدة في تجانس عينة البحث .

جدول رقم (1)

يوضح تجانس المجموعتين الضابطة والتجريبية في الطول والوزن والعمر

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحتسبة	Sig	النتيجة
	س̄	ع	س̄	ع			
الطول	82,2000	5,11859	90,8000	5,89067	2,178	0,398	غير معنوي
الوزن	65,0000	13,65650	69,6000	16,53179	0,480	0,763	غير معنوي
العمر	25,4000	5,311977	21,8000	4,60435	1,144	0,684	غير معنوي

القوة الانفجارية للذراعين	5.0000	1.05830	4.8200	1.07098	0.267	0.761	غير معنوي

يتبين من الجدول رقم (1) ان جميع قيم (Sig) للقياسات الجسمية كانت على التوالي(0,398 – 0,684–0,673–) وجميعهم اكبر من نسبة الخطأ والبالغة (0,05) مما يشير الى عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياسات الجسمية مما يعني هذا الى تجانس المجموعتين وكذلك يتبين من الجدول رقم (4) ان قيمة sig للقوة الانجارية كانت (0.761) اكبر من قيمة sig(0.05) مما يشير الى عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين.

2-5- الادوات المستخدمة في البحث:

1- شريط قياس (20) م
2- كرات طبية (3) كغم
3- حبال مطاطية عدد (5 حقيبة)

2-6-وسائل جمع المعلومات:

تم استخدام الوسائل الاتية (المقابلة الشخصية ، الاستبيانات ، الاختبارات ، تحليل المحتوى) بوصفها وسائل جمع المعلومات .

2-7- تنفيذ البحث:

2-7-1- التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة باجراء التجربة الاستطلاعية على عينة تكونت من لاعبين اثنين من لاعبي فريق نينوى لكرة الطائرة من وضع الجلوس وهم خارج عينة التجربة الرئيسية، واجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2020\12\29 التي اشتملت على تمارين (TRX) المختارة في البحث التي ستؤدي داخل المنهاج وهدفت التجربة الاستطلاعية التعرف على السلبيات التي تواجه الباحثة و التأكد من صلاحية الحبال المطاطية المستخدمة ومعرفة الوقت المستغرق لتنفيذ التمرين والتاكد من فهم فريق العمل لطرائق القياس وطريقة العمل، فضلا عن التعرف على المعوقات التي قد تظهر عند تنفيذ الاجراءات.

2-7-2- التجربة القبلية:

اجرت الباحثة اختبار القوة الانفجارية في منتدى الاندلس في تمام الساعة (9.30)صباحا ليوم في يوم الثلاثاء 2021/1/12

2-7-3- تنفيذ البرنامج:

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات القبلية تم البدء بتنفيذ برنامج تدريبات المقاومة بإستخدام (TRX) المجموعة التجريبية وذلك بتاريخ 2021/1/16 م وتم الانتهاء منه بتاريخ 2021/3/10 م اذ قامت المجموعة التجريبية تمارين(TRX) بطريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة ، يتكون البرنامج التجريبي

من(24) وحدة تدريبية وعلى مدة (شهرين) بواقع (ثلاث) وحدات تدريبية في الاسبوع، اما الوقت المخصص للوحدة التدريبية (28) دقيقة.

وعند تنفيذ البرنامج التدريبي تم مراعاة النقاط التالية:

1- يقوم اللاعبين بعملية الاحماء قبل البدء بالوحدة التدريبية لتهيئة جميع عضلات الجسم للاعبين .
2- يتضمن الاسبوع الواحد بثلاث وحدات تدريبية تم تنفيذها خلال (8) أسابيع اي يتضمن المنهاج التدريبي (24) وحدة تدريبية
3- تم اجراء الوحدات التدريبية الثلاثة في الدورات التدريبية الصغرى في ايام (السبت والاثنين والاربعاء)
4- تضمن المنهاج دورتين متوسطة وتكونت كل دورة متوسطة من ثلاث دورات صغرى وبتموج حمل 1:2 لكل دورة
5- اداء تمارين (TRX) بواسطة الحبال المطاطية بمعدل (28) دقيقة.
6- تم استخدام التدريب الفتري مرتفع الشدة شدة التمارين تتراوح مابين (80- 90(%
7- تم تحديد فترات الراحة (1:3) لان نوع التدريب المستخدم فتري مرتفع الشدة
8- تم التحكم بدرجة حمل بالاعتماد على التغير في الشدة الحبل والتكرار مع ثبات زمن الاداء والراحة.
9- انهاء البرنامج بتمارين تهدئة.
10-تم الاعتماد على المعادلة الاتية في تحديد الشدة:

220- العمر × النسبة = معدل ضربات القلب (Fox Edward. Op,215)

2-7-4 الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من البرنامج التجريبي تم اجراء اختبار بعدي للقوة الانفجارية على لاعبي الكرة الطائرة للمعاقين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تمام الساعة (9.30) صباحا يوم الخميس 2021/3/11 م

2-8- الوسائل الاحصائية:

*الوسط الحسابي
*الانحراف المعياري
*معامل الاختلاف
*معامل الارتباط البسيط لبيرسون
*اختبار (ت) للعينات المستقلة
*اختبار (ت) للعينات المرتبطة
* النسبة المئوية (%)

3-1- عرض نتائج القوة الانفجارية وتحليلها ومناقشتها:

3-1-1- عرض وتحليل ومناقشة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للقوة الانفجارية للذراعين للمجموعتين التجريبية والضابطة :

بعد ان تم الانتهاء من البرنامج التدريبي بواسطة الحبال المطاطية (TRX) تم استخدام الوسائل الاحصائية من اجل تحقيق هدف وفرض البحث.

جدول رقم (2)

يوضح الفروق في القوة الانفجارية للمجموعتين التجريبية والضابطة بين الاختبار القبلي والبعدي

المجموعات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	Sig	النتيجة
		س̄	ع	س̄	ع			
التجريبية	المتر	4,8200	1,07098	5,8500	0,45415	3,313	0,030	معنوي
ضابطة	المتر	5.0000	1.0583	4.9800	1.05451	1	0.374	غير معنوي

يتضح من الجدول رقم (2) ان الوسط الحسابي بلغ (5,8500) والانحراف المعياري بلغ (0,45415) للمجموعة التجريبية وكانت قيمة (T) المحتسبة (3,313) قيمة (Sig) (0,030) اصغر من (0,05) المعتمدة

نلاحظ من الجدول رقم (2)ايضا هناك تطور في القوة الانفجارية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية مما يدل ان المنهاج التدريبي المقترح بطريقة التدريب المرتفع الشدة وباستخدام تمارين (TRX) كان له تأثير معنوي في تطوير القوة الانفجارية حيث ان تطور القوة الانفجارية مرتبطة بمعدل الترابط العضلي ، اضافة الى احتواء البرنامج التدريبي على تمارين القوة والسرعة الذي عن طريقه يمكن تنمية القوة الانفجارية .

(البلبيسي ,2000,

78)

يتضح من الجدول رقم (2) ان الوسط الحسابي بلغ (4,9800) والانحراف المعياري بلغ (1,05451) للمجموعة الضابطة وكانت قيمة (T) المحتسبة (1)قيمة (Sig)(0,374) اكبر من (0,05) المعتمدة

3-1-3- عرض وتحليل ومناقشة الفروق بين الاختبار البعدي للقوة الانفجارية للذراعين للمجموعتين التجريبية والضابطة

جدول (3)

يوضح الفروق في القوة الانفجارية في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية و الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار البعدي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	Sig	النتيجة
		س̄	ع	س	ع			
القوة الانفجارية للذراعين	المتر	5,8500	0,45415	4,9800	1,05451	1,694	0,044	معنوي

يتضح من الجدول رقم (3) ان الوسط الحسابي بلغ (4,9800) والانحراف المعياري بلغ (1,05451) للمجموعة التجريبية وكانت قيمة (T) المحتسبة (1.694) قيمة (Sig)(0,044)اصغر من (0,05) المعتمدة

ويؤكد (خلف ، 2008) "ان القوة الانفجارية تعد من اهم القدرات البدنية التي تحتاجها لاعبي الكرة الطائرة ، فان اللاعب الذي يكون لديه قوة انفجارية عالية تساعده على الارتقاء بمستوى عال، مما يشكل هذا اللاعب مصدر خطر على الفريق المنافس ، وتكمن اهمية القوة الانفجارية في الكرة الطائرة الى انها العامل الحاسم في مهارات مختلفة وبنسب متفاوتة وتزداد اهميتها في المهارات الهجومية كونها عنصر اساسي في اداء هذه المهارات (خلف ، 2008،29-30)

وهذا ما اكدته نتائج هذا الاختبار الذي يشير الى فاعلية المنهاج التدريبي المقترح على تنمية القوة الانفجارية للذراعين.

5-1- الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة الى

- ان تدريبات المقاومة (TRX) حققت تطوير في القوة الانفجارية للذراعين للاعبي الكرة الطائرة من وضع الجلوس.
- ان تدريبات المقاومة (TRX) تطور عناصر اخرى للاعبي الكرة الطائرة من وضع الجلوس .

5-2- التوصيات :

على ضوء الاستنتاجات التي توصلت لها الباحثة توصي

- بأستخدام تدريبات المقاومة بالحبال المطاطية (TRX) لتطوير القوة الانفجارية للذراعين للاعبي الكرة الطائرة من وضع الجلوس.
- بأستخدام تدريبات المقاومة (TRX) لتطور عناصر اخرى لم تتطرق لها الباحثة للاعبي الكرة الطائرة من وضع الجلوس .
- يمكن للمدرب استخدام انواع مختلفة من التدريب بواسطة الحبال المطاطية (TRX) .

المصادر

1- البلبيسي ، سلام عمر محمد (2000): "ان استخدام التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم تحت سن (19)ى سنة "، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.

2- بلوم ، بنيامين واخرون (1983): "تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكوني " ، ترجمة محمد امين المفتي واخرون ، دار ماكروهيل ، القاهرة .

3- الحيالي , محمود هاشم محمود (2013): "بعض المواصفات الجسمية والبدنية والعقلية المميزة للملاكمين (فئة الفتيان) " , رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.

4- خلف، نعيمة زيدان (2008): "التقدير الكمي لمساهمة اهم القدرات البدنية والعقلية في دقة اداء المهارات الهجومية لدى لاعبات الكرة الطائرة "، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة بغداد

5- عوض ، محمد الديسطى(2015): "تأثير تدريبات المقاومة الكلية بأداة التعلق على التوازن العضلي لعضلات الذراعين والرجلين والمستوى الرقم لمتسابق (400)م حواجز" ، بحث غير منشور ، المجلة العلمية لعلوم وفنون التربية الرياضية ، كلية التربية الرياضية ، جامعة اسيوط.

6- Fox e.(2015)l;sport physiology,2nd Ed,sawnders college.