

ماهو تدريب Body Blast

أ. م. د. بشائر هاشم عبد الواحد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء

بالإجابة السريعة فإن Body Blast هو عبارة عن تدريب كامل للجسم والذي يستهدف مناطق الجسم المختلفة مثل الكتفين، والذراعين، والظهر، والصدر، والوركين، الفخذين والأرداف، هذه التمرينات سوف تتبع صيغة تدريبية لا تسمح لراحة بينية بين التمارين وسرعة وتيرة تنفيذ التدريبات يتقلب من بطيئة إلى التكرار الذي يسمح بالشدة العالية.

وبالإجابة الكاملة فإن التمرينات التي يؤديها الرياضي تختلف تبعاً لتوصيات مدربه الشخصي، ولكن جميع تمارين برنامج البوديبلاست تبدأ بتمرين تطوير جهاز القلب والتنفس الهوائي لمدة 5 دقائق باستخدام الشريط المتحرك أو جهاز التدوير بالحركة البيضوية. قبل بداية كل ممارسة يجب التأكد من مراجعة شكل القوام والجسم السليم للمساعدة في الحيلولة دون وقوع إصابات. ففي هذه البرامج يوجد هناك ثماني مجموعات فائقة الأداء مع تمارين اثنين من كل مجموعة. وتتضمن المجموعة الفائقة الأولى على مجموعة تمرين القرفصاء بضم القدمين والقرفصاء بفتح القدمين، والمجموعة الفائقة الثانية تتألف من تمريني الدفع بالصعود المتبادل عالياً، وتمرين رفع الثقل بالجزع deadlifts عالياً مع ركبة مثنية. وتتضمن المجموعة الفائقة الثالثة تمريني درجات الساقين وإنشاء الورك فوق الكرة الطبية، أما المجموعة الفائقة الرابعة فتشمل تمريني دفع الكرة الطبية بالذراعين وطيغان الصدر بذراع واحدة، وتتضمن المجموعة الفائقة الخامسة تمرين التجذيف من الإنحناء الأمامي للجزع من الوقوف وسحب الثقل عالياً بالذراعين أو بالدمبلص بذراع واحدة، وتتضمن المجموعة الفائقة السادسة تمرين أرنولد بالضغط والرفع الأفقي وتشمل المجموعة الفائقة السابعة تمريني ثني الذراعين المائل فوق الكرة وتمرين ثني الذراعين بالأثقال من الوقوف، بينما تتضمن المجموعة الفائقة الثامنة تمريني الدفع بعضلات مد الذراعين ذات الرؤوس الثلاثة وتمرين مد الذراعين بالثقل فوق مسطبة أو محطم الجمجمة.

من هنا، إذا كان أي من هذه العمليات غير مألوف أو معروف، فإن المدرب الشخصي في معظم الصالات الرياضية يمكن أن يعطي تعليماته عليها، ويوصي بتهذئة النشاط، مثل إعطاء تمارين الإطالة واليوغا والإرتخاء أو تأثير منخفض لتدريب الجري الهوائي، وذلك لمدة 5 دقائق، وتذكر عليك شرب الكثير من الماء كوقود لمنع التقلصات العضلية ومنع التعب والإرهاق.

دراسة تحليلية لبعض الأداءات الخططية الدفاعية وعلاقتها بنتائج المباريات لنادي سيرواني نوى في الدوري الممتاز بكرة القدم لموسم 2022 / 2023

م. يونس حسين عبدالله

أ. م. د. ياسين عبد المناف قادر

العراق / جامعة السليمانية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الملخص باللغة العربية

يهدف البحث الى التعرف على بعض الاداءات الخططية الدفاعية لنادي سيرواني نوى بكرة القدم، والتعرف على بعض الاداءات الخططية الدفاعية الأكثر فاعلية لنادي سيرواني نوى بكرة القدم، وعلاقة بعض الاداءات الخططية الدفاعية المستخدمة بنتائج المباريات لنادي سيرواني نوى بكرة القدم لموسم 2022 / 2023. استخدم الباحثان المنهج الوصفي . ويتكون مجتمع البحث من جميع الفرق المشاركة بدروي إقليم كردستان الممتاز بكرة القدم والبالغ عددهم (15) نادياً، اما عينة البحث تتكون من جميع مباريات نادي سيرواني نوى بكرة القدم لموسم 2022 / 2023 في بطولة دوري الممتاز باقليم كردستان والبالغ عددهم 28 مباراة. وتم التعامل مع البيانات باعتماد الحقيبة الاحصائية SPSS . اظهرت النتائج بان الاداء الخططي (تشتييت الكرة وإبعادها داخل الملعب للمنافس) و (تشتييت الكرة وإبعادها داخل الملعب لزميل) و (تشتييت الكرة وإبعادها خارج الملعب لرمية تماس) كانوا أكثر الحالات تكراراً واستخداماً في المباريات، و(الضغط من حارس المرمى ومسك الكرة من أفراد) و (الضغط من حارس المرمى ومسك الكرة من ركلة ركنية) أقل الحالات تكراراً واستخداماً. ويوصي الباحثان بضرورة وضع متغيرات خططية جديدة تواكب الاحداث والحالات الحديثة التي تحدث داخل الملعب لكي يقوم المدربون بتحليلها والاستفادة منها في المباريات.

Abstract

An analytical study of some defensive tactical performances and their relationship to match results for Sirwani Nawa Club in the Premier League for the 2022/2023 season

By

Dr. Yassin Abdel Manaf Qadir

Younis Hussein Abdullah

Sulaymaniyah University / College of Physical Education and Sports Sciences

The research aims to identify some of the defensive tactical performances of the Sirwani Noi Football Club, to identify some of the most effective defensive tactical performances of the Sirwani Noi Football Club, and the relationship of some of the defensive tactical performances used to the match results of the Sirwani Noi Football Club for the 2022/2023 season. The researchers used the method Descriptive. The research population consists of all the teams

participating in the Kurdistan Region Premier League in football, which number (15) clubs, while the research sample consists of all Sirwani Nawa Football Club matches for the 2022/2023 season in the Kurdistan Region Premier League Championship, which number 28 matches. The data was processed using the SPSS statistical package. The results showed that the tactical performance (distracting the ball and keeping it inside the field to the opponent), (distracting the ball and keeping it inside the field to a teammate) and (distracting the ball and keeping it outside the field for a throw-in) were the most frequent and used cases in matches, and (pressure from the goalkeeper and holding the ball alone), (pressure from the goalkeeper and catching the ball from a corner kick) are the least frequent and used cases. The researchers recommend the need to develop new tactical variables that keep pace with recent events and situations that occur on the field so that coaches can analyze them and benefit from them in matches.

1- مقدمة البحث:

ان التطور المستمر في كرة القدم لم ياتي بطريق الصدفة وانما هو نتاج عمل الدراسات والبحوث العلمية والتي بدورها غزت رياضة كرة القدم ووصلت بها الى هذا المستوى العالي والتي شملت جميع النواحي التدريبية والفسيولوجية والنفسية والصحية والعمل في كل هذه الاتجاهات جعل من كرة القدم اكثر الرياضات شعبية في العالم لما لها من مستوى عالي من القدرات البدنية والفنية والخططية والنفسية والذهنية والتي تعتبر القاعدة الاساسية اذا طبقت بالشكل العلمي من جانب الاعمال النظرية او التطبيقية والعملية داخل الملعب سواء في التدريبات أو المباريات الرسمية ، وهذا ما أدى لزيادة المتعة والتشويق في المباريات التي تقام في بطولات المستوى العالمي والمستوى القاري والمحلي.

حيث ان التحليل الرياضي بات من ضروريات كرة القدم واصبح للمحلل الفني الدور البارز في الكادر التدريبي للفريق في دول العالم، لانه يقوم بأدوار كبيرة من تأسيس قاعدة بيانات ضرورية للمدرب يركز فيها على الجوانب الفنية والخططية والبدنية للاعبين بما يساعد المدرب للتنبؤ والتوقع الدقيق في حالات متعددة اثناء مجريات المباريات، وان تحليل الاداء الخططي سواء كان الدفاعي ام الهجومي يعتمد على دقة وصف الحالة اثناء سير المباراة، ويعتبر الاداء الخططي الدفاعي السمة الهامة التي تتمتع بيها بعض الفرق العالمية باستخدام وتحضير طرق دفاعية جديدة تواكب التطور الهجومي الحاصل عند اكثر المدارس الكروية العالمية، لذا يعتبر التحليل سلاح قوي يستخدمه المدربون ويتقنون ادائه وذلك من اجل الفوز بالمباريات.

يشير أبو عبده (2015) ان خطط اللعب في كرة القدم هي تلك التحركات والفعاليات الايجابية التي يؤديها اللاعبون أثناء المباراة في حالي الهجوم والدفاع بصورة فردية أو زوجية او جماعية بهدف تحقيق الفوز على الفريق المنافس، وهذه التحركات تنحصر في التعاون المباشر بين لاعبين (كأصغر وحدة جماعية) او مجموعة لاعبين ويكون اساسها الاستخدام الصحيح المتقن الذي يقترب من الآلية في الاداء للمهارات والقدرات الفردية وتشتمل على النواحي البدنية والمهارية والخططية. (ابوعبده ؛ 2015: 174)

ومع تطور طرق اللعب التطور الكبير الذي نلاحظه حالياً أصبح من المهم إيجاد طرق وأساليب فاعلية جديدة سعياً إلى تحقيق أعلى أشكال النشاط الحركي للاعب هدفاً يمكن تحقيقه بالتقدم الخططي السليم للاعبين. (سلامة : 1991: 195)

ويشير كل من الوحش و حماد (1994) أن طرق اللعب لا يمكن أن تكفي وحدها لتحقيق الهدف المرجو فالطريقة لا يمكن أن يعتمد عليها لمواجهة كل المواقف غير المتوقعة أثناء المباراة أو ينظر لطريقة ما على أنها الحل الأمثل لكل المشكلات الخاصة بالفريق ولكن اختيار الطريقة تتوقف على مميزات اللاعبين وقدراتهم ومن خلال وعي اللاعبين للمفهوم الحقيقي للطريقة لا يستطيع المرء أن يلاحظ بدقة مواقف اللاعبين نظراً لتحركهم في مختلف المراكز والأماكن في الملعب

مع حسن تبادلهم لمراكزهم وقدراتهم في التطبيق وإلا فإن جهود اللاعبين سوف تضع هباء. (الوحش و حماد: 1994 : 298)

و يشير زهران السيد (2000) وإن الخطط الدفاعية تطورت نتيجة تطور طرق اللعب وغلب عليها الطابع الجماعي عن الطابع الفردي وتؤدي الخطط الدفاعية لإيقاف أو أفساد الهجوم للفريق المنافس وتبدأ دائما الدفاع بدافع فردي وغالبا ما تظهر جماعية الدفاع بصورة سريعة ومدعمة من لاعبي الفريق كوحدة واحدة ولذا يجب الاهتمام بالدفاع لان الدفاع القوي غالبا ما يعطي هجوم قويا لنفس الفريق. (السيد : 2000 : 32)

ويضيف عمرو أبو المجد وإبراهيم شعلان (1996) أن الدفاع يشكل القاعدة والأساس لبناء خطط الهجوم بأسلوب منظم وسليم وهو كذلك للدور الوافي لمنع هجوم الفريق المنافس من تسجيل الأهداف، وبما يضمن الفريق من تحقيق النصر وهو مبعث الثقة والاطمئنان للاعبي الفريق بشن الهجمات المتتالية على مرمي المنافسين. ويتطلب اللعب الدفاعي سمات خاصة تتناسب مع الدور الذي يؤديه المدافع ربما يساعده على أظهر قدراته وموهبته وإنجاز مهامه الأساسية، والتي يختلف مداها من إلى آخر، وهناك المدافع الذي يكيف نفسه وفقا لواجبات مركزة والتي تتطلب مواجهة المنافس (المهاجم) والضغط عليه ومهاجمته بحماس وثقة تظهر من خلال الالتحام معه، ويكون ذلك عن يقظة وتركيز مدركا مهامه بكل دقة تبعا لمجريات اللعب ومكان تواجد الكرة. (أبو المجد و شعلان : 1996 : 24 - 36)

يذكر مختار (1998) أن الخطط الدفاعية الفردية هي الخطط التي يقوم بها اللاعب بمفرده لمحاولة استخلاص الكرة من اللاعب المنافس مثل الضغط القوى اللاصق على اللاعب المستحوذة على الكرة. (مختار: 1998: 201)

و كرة القدم في إقليم كردستان تعتبر من أهم النشاطات والفعاليات التي باتت تتطور يوم بعد يوم وهذا أدى الى اهتمام الاندية والفرق المشاركة بالدوري لاستقطاب المدربين ذو الخبرة و بعض اللاعبين المحترفين داخل وخارج العراق مما أدى الى تطور هذه اللعبة ما جعل من المختصين بمتابعة وتحليل المباريات ومعرفة التكتيك والاسلوب المتبع وبعض الاحصائيات التي تساعد المدرب والطايم الفني للحصول على نتائج وارقام تساعده في معرفة نقاط القوة والضعف لدى اللاعبين والفريق بصورة عامة، من هنا ظهرت أهمية هذا الباحث بالتعرف على اهم الاداءات الخططية الدفاعية والاكثر استخداما وعلاقتها بنتائج المباريات.

مشكلة البحث :

تحتاج كرة القدم في وقتنا الحاضر في العراق وإقليم كردستان الى كثير من الدراسات والبحوث العلمية وذلك لمواكبة التطور الهائل والسريع الذي يحدث في عالم كرة القدم، ويعتبر تحليل أداء الفرد او الفريق احدى هذه الطرق للتطور حيث يقوم التحليل بمعرفة نقاط القوة والضعف للفريق سواء هجومياً ام دفاعياً ويحصل المدرب على معلومات ضرورية وجوهرية داخل المستطيل الاخضر، حيث لاحظ الباحثان بان أكثر فرق دوري إقليم كردستان لايقومون بتحليل الاداء الخططي للفريق ودراسة الحالات الجيدة والمفيدة للفريق والتي تأتي بنتائج إيجابية وتحد من خطورة الفرق المنافسة في الدوري، وهذا ما أدى بالمدرسين بأن لايركزوا على اسلوب دفاعي محدد و معين ومجرب من قبل المدرب في المباريات السابقة وذلك بغرض استخدامه في المباريات، وانما الخطط الدفاعية هي مجهود جماعي غير مبني على التركيز على فقرات والحالات المتعددة التي تحصل في المباراة مثل كيفية الضغط وقطع الكرة و كيفية الضغط وما يتابعه من عملية الاسناد و استخلاص الكرة من الخصم والاستحواذ على الكرة لغرض بناء هجمة منظمة هذا والكثير من الحالات التي اشرنا اليها في البحث، من هنا ظهرت فكرة البحث ولنحاول ان نحدد بعض الاداءات الخططية الضرورية والتي قد يكون لها تأثير على نتائج المباريات.

أهداف البحث:

1- التعرف على بعض الاداءات الخططية الدفاعية لنادي سيرواني نوى بكرة القدم.

2- التعرف على بعض الاداءات الخططية الدفاعية الاكثر فاعلية لنادي سيرواني نوى بكرة القدم.

3- علاقة بعض الاداءات الخططية الدفاعية المستخدمة بنتائج المباريات لنادي سيرواني نوى بكرة القدم لموسم 2022 / 2023.

مجالات البحث:

1- المجال البشري : مباريات نادي سيرواني نوى بكرة القدم لموسم 2022 / 2023.

2- المجال الزمني: 13 / 10 / 2022 ولغاية 9 / 5 / 2023 .

3- المجال المكاني : ملاعب كرة القدم باقليم كردستان.

2- اجراءات البحث:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع البحث وعينته: يتكون مجتمع البحث من جميع الفرق المشاركة بدروي إقليم كردستان الممتاز بكرة القدم والبالغ عددهم (15) نادياً، اما عينة البحث تتكون من جميع مباريات نادي سيرواني نوى بكرة القدم لموسم 2022 / 2023 في بطولة دوري الممتاز باقليم كردستان والبالغ عددهم 28 مباراة.

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة في البحث:

وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العلمية.

- الشبكة المعلوماتية.

- استمارة تفريغ البيانات.

الأجهزة والادوات المستخدمة:

- جهاز حاسوب (كومبيوتر نوع Sony Vaio)

- تلفزيون سامسونج 42 بوصة.

- هارد سعة 2 تيرا بايت لتخزين المباريات.

2-4 استمارة تحليل الاداءات الخططية الدفاعية: (حمدون ؛ 2015)

لقد استعان الباحثان لهذه الدراسة على استمارة لتحليل الاداءات الخططية الدفاعية من السيد (هشام محمد حمدون) والذي قام بتصميمها في دراسته التي قام بها والتي تحتوي على مجموعة من حالات الاداءات الخططية الدفاعية كما هو موضح في الجدول (1).

جدول (1) استمارة تحليل الاداءات الخططية الدفاعية

الفريق		فريق سيرواني نوى	
الموقف الدفاعي		الشوط الاول	الشوط الثاني
1	الضغط واستخلاص الكرة		
2	الضغط والاستحواذ على الكرة		
3	الضغط وقطع الكرة من السند (تحول)		
4	الضغط وقطع الكرة من المراقبة (تحول)		
5	الضغط وقطع الكرة من التغطية (تحول)		

6	تشيتت الكرة وإبعادها داخل الملعب لزميل	
7	تشيتت الكرة وإبعادها داخل الملعب للمنافس	
8	تشيتت الكرة وإبعادها خارج الملعب لرمية تماس	
9	تشيتت الكرة وإبعادها خارج الملعب لركلة ركنية	
10	تعطيل الكرة بخطأ تكتيكي	
11	تعطيل لكشف مصيدة التسلل	
12	الضغط وإجبار المنافس على التصويب خارج المرمى	
13	الضغط من حارس المرمى ومسك الكرة	
14	الضغط من حارس المرمى ومسك الكرة من التصويب	
15	الضغط من حارس المرمى ومسك الكرة من إنفراد	
16	الضغط من حارس المرمى ومسك الكرة من ركلة ركنية	
17	الضغط من حارس المرمى ومسك الكرة من كرة عرضية	
نتيجة المباراة		

2-5 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية لأستمارة الأداءات الخطئية الدفاعية على (2) مباراتين من اصل مجتمع البحث لاندية (دربنديخان و سيد صادق) مباراتي الذهاب والاياب بتاريخ (15 / 4 / 2023) وذلك لمعرفة:

- مدى ملائمة فقرات استمارة التحليل مع واقع المباريات.
- معرفة الوقت المستغرق لتحليل مباراة واحدة.
- كفاءة اجهزة الحاسوب والتلفزيون.
- المعوقات التي قد تواجه الباحث اثناء التجربة الرئيسية.

2-6 التجربة الرئيسية:

قام الباحثان بتحليل المباريات التي خاضها فريق نادي سيروان نوى في الدورى الممتاز لأقليم كردستان والبالغ عددهم (28) مباراة، حيث كانت مباريات النادي داخل محافظة السليمانية تقام على ملعب نادي آشتى الرياضى تبث وتسجل وتحفظ والمباريات التي تقام في المحافظات الاخرى وعلى الملاعب المختلفة للفرق المنافسة ايضاً كانت تبث وتسجل وتحفظ على هارد من قبل الكادر الاعلامي للنادي، وقد بدأ الدوري بتاريخ 13 / 10 / 2023 وانتهى بتاريخ 9 / 5 / 2023 ، واستعان الباحثان بتسجيل هذه المباريات لتحليلها واعادة الحالات لتكون العملية دقيقة واستغرقت عملية تحليل المباريات مدة شهر واحد من تاريخ 10 / 4 / 2023 ولغاية 10 / 5 / 2023 وهي موعد آخر مباراة للنادي.

2-7 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث:

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية SPSS للمعالجات الاحصائية.

3- عرض ومناقشة النتائج:

3-1 عرض ومناقشة نتائج تحليل الأداءات الخطئية الدفاعية (الضغط من المدافعين):
جدول (2) التكرار والنسبة المئوية الأداءات الخطئية الدفاعية (الضغط من المدافعين)

الترتيب	المجموع	النسبة المئوية للأداءات الخطئية	النسبة المئوية للتكرارات	التكرار	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الدلالة الإحصائية
1	259	% 29.63	%7.1	7	2.56	9.25	الضغط وإستخلاص الكرة
2	256	% 29.29	%3.6	10	1.69	9.14	الضغط والاستحواذ على الكرة
3	111	% 12.70	%3.6	3	1.59	3.96	الضغط وقطع الكرة من السند (تحول)
4	92	% 10.52	%3.6	2	1.32	3.28	الضغط وقطع الكرة من المراقبة (تحول)
5	85	% 9.72	%14.3	2	1.37	3.03	الضغط وقطع الكرة من التغطية (تحول)
6	71	% 8.12	%7.1	3	1.45	2.53	الضغط وإجبار المنافس على التصويب خارج المرمى

من خلال النظر الى جدول (2) والذي يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والتكرارات والنسبة المئوية بنسبة لـ (الضغط من المدافعين) يتبين لنا ان الاداء الخطئي الضغط واستخلاص الكرة كان اكثر الاداءات الخطئية تكراراً حيث بلغت النسبة المئوية (29.63 %) وبمجموع (259) حيث كان العدد (7) اكثر تكراراً في المباريات وبنسبة مئوية بلغت (7.1 %) للتكرارات وكان ترتيبه الاول، والاداء الخطئي الضغط وغجبار المنافس على التصويب خارج المرمى كان أقل تكراراً حيث بلغت النسبة المئوية (8.12 %) وبمجموع (71) حيث كان العدد (3) اكثر تكراراً في المباريات وبنسبة مئوية بلغت (7.1 %) للتكرارات وكان ترتيبه السادس في الجدول.

جدول (3) يبين العلاقة ما بين نتيجة المباريات والأداءات الخطئية الدفاعية (الضغط من المدافعين)

الدلالة	مستوى الاحتمالية	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
عدم وجود ارتباط	0.327	-0.192	الضغط وإستخلاص الكرة

الضغط والاستحواذ على الكرة	0.335	0.081	عدم وجود ارتباط
الضغط وقطع الكرة من السند (تحول)	0.109	0.579	عدم وجود ارتباط
الضغط وقطع الكرة من المراقبة (تحول)	0.006	0.976	عدم وجود ارتباط
الضغط وقطع الكرة من التغطية (تحول)	0.180	0.359	عدم وجود ارتباط
الضغط وإجبار المنافس على التصويب خارج المرمى	0.083	0.673	عدم وجود ارتباط

من خلال النظر الى جدول (3) والذي يبين معامل الارتباط ومستوى الاحتمالية والدلالة يتبين لنا بانه ليس هناك علاقة في أي من الاداءات الخططية الدفاعية بالنسبة ل(الضغط من المدافعين) حيث كانت الدلالة هي عدم وجود ارتباط في كل الاداءات الخططية الدفاعية والتي استخدمها الفريق في مجمل المباريات. مناقشة نتائج تحليل الاداءات الخططية الدفاعية لـ (الضغط من المدافعين):

يعزو الباحثان نتائج الاداءات الخططية الخاصة بـ (الضغط من المدافعين) والتي كان فيها الضغط واستخلاص الكرة والضغط والاستحواذ على الكرة أكثر تكرارا وحصلا على الترتيب الاول والثاني الى منهجية وعقلية المدربين واللاعبين بصورة عامة والتي تتكون من ابعاد الكرات مهما كانت الظروف لكي يتجنب اللاعب من قيامه باخطاء قد تؤدي الى تسجيل هدف من قبل الفريق المنافس، اما الضغط والاستحواذ فقد يكون مدته قليلة جدا بحيث تبعد الكرة من المناطق الدفاعية، اما بالنسبة للضغط وقطع الكرة من السند (تحول) و الضغط وقطع الكرة من المراقبة (تحول) و الضغط وقطع الكرة من التغطية (تحول) و الضغط وإجبار المنافس على التصويب خارج المرمى فقد كانت عدد التكرارات والنسب المئوية قريبة من بعض وحصلا على ترتيب الثالث والرابع والخامس والسادس توالياً ويعزو الباحثان هذه النتائج الى عدم وجود فلسفة وحركة معينة يقوم بها اللاعبون في الاداء الخططي للفريق وانما الحركة الاهم هي تشتيت انتباه لاعب فريق المنافس وقطع الكرة لكي يبدأ الفريق من جديد ولايستفيد من بناء الحركة التي قام بها لاعبو الفريق المنافس، وان ابعاد الكرة يتيح لهم خلق فرص غير منظمة لتسجيل الاهداف عن طريق الكرات المرتدة الطويلة، وهذا يتفق مع ما اشار اليه (كشك 2019) يحرص لاعبي الدفاع على تنفيذ الضغط بصورة صحيحة وذلك لقرب المنافسين من المرمى ووجود فرص مواتية لهم للتهديف مما يفرض عليهم ضرورة الضغط على المهاجمين وبجدية ودون مخاطرة واختيار قرارات فردية في اختيار توقيت الضغط على المهاجم والكرة ومحاولة قطعها او الاستحواذ عليها او منعه في التصرف السليم بالكرة. (كشك 2020؛ 11)

3-2 عرض ومناقشة نتائج تحليل الاداءات الخططية الدفاعية (تشتيت وتعطيل الكرة):

جدول (4) التكرار والنسبة المئوية الاداءات الخططية الدفاعية (تشتيت وتعطيل الكرة)

الدلالة الإحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	التكرار	النسبة المئوية للتكرارات	النسبة المئوية للاداءات الخططية	المجموع	الترتيب
-------------------	---------------	-------------------	---------	--------------------------	---------------------------------	---------	---------

2	284	% 25	%10.7	9	2.23	10.14	تشيتت الكرة وإبعادها داخل الملعب لزميل
1	286	25.17 %	%10.7	9	2.23	10.21	تشيتت الكرة وإبعادها داخل الملعب للمنافس
3	265	23.32 %	%3.6	10	2.82	9.46	تشيتت الكرة وإبعادها خارج الملعب لرمية تماس
5	71	% 6.25	%3.6	3	1.37	2.53	تشيتت الكرة وإبعادها خارج الملعب لركلة ركنية
4	230	20.24 %	%3.6	6	2.61	8.21	تعطيل الكرة بخطأ تكتيكي

من خلال النظر الى جدول (4) والذي يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والتكرارات والنسبة المئوية بالنسبة لـ (تشيتت وتعطيل الكرة) يتبين لنا ان الاداء الخططي تشيتت الكرة وإبعادها داخل الملعب للمنافس كان اكثر الاداءات الخططية تكراراً حيث بلغت النسبة المئوية (25.17 %) وبمجموع (286) حيث كان العدد (9) اكثر تكراراً في المباريات وبنسبة مئوية بلغت (10.7 %) للتكرارات وكان ترتيبه الاول، والاداء الخططي تشيتت الكرة وإبعادها خارج الملعب لركلة ركنية كان أقل تكراراً حيث بلغت النسبة المئوية (6.25 %) وبمجموع (71) حيث كان العدد (3) اكثر تكراراً في المباريات وبنسبة مئوية بلغت (3.6 %) للتكرارات وكان ترتيبه الخامس في الجدول.

جدول (5) يبين العلاقة ما بين نتيجة المباريات والأداءات الخططية الدفاعية (تشيتت وتعطيل الكرة)

الدالة	مستوى الاحتمالية	معامل الارتباط	الدالة الإحصائية
عدم وجود ارتباط	0.254	0.223	تشيتت الكرة وإبعادها داخل الملعب لزميل
عدم وجود ارتباط	0.067	0.351-	تشيتت الكرة وإبعادها داخل الملعب للمنافس
عدم وجود ارتباط	0.801	0.050-	تشيتت الكرة وإبعادها خارج الملعب لرمية تماس
عدم وجود ارتباط	0.229	0.235	تشيتت الكرة وإبعادها خارج الملعب لركلة ركنية
عدم وجود ارتباط	0.191	0.254-	تعطيل الكرة بخطأ تكتيكي

من خلال النظر الى جدول (5) والذي يبين معامل الارتباط ومستوى الاحتمالية والدالة يتبين لنا بانه ليس هناك علاقة في أي من الاداءات الخططية الدفاعية بالنسبة لـ (تشيتت وتعطيل الكرة) حيث كانت الدالة هي عدم وجود ارتباط في كل الاداءات الخططية الدفاعية والتي استخدمها الفريق في مجمل المباريات. مناقشة نتائج تحليل الأداءات الخططية الدفاعية (تشيتت وتعطيل الكرة):

يتبين من الجدول (4) وهي نتائج الاداءات الخطئية الخاصة بـ (تشيتيت وتعطيل الكرة) والتي كان فيها تشيتيت الكرة وإبعادها داخل الملعب للمنافس و تشيتيت الكرة وإبعادها داخل الملعب لزميل من أكثر الاداءات تكراراً وحصولاً على الترتيب الاول والثاني على التوالي ثم يأتي بعد ذلك تشيتيت الكرة وإبعادها خارج الملعب لرمية تماس في الترتيب الثالث ويعزو الباحثان هذه النتائج الى واقع كرة القدم في الوقت الحالي وهي ابعاد الكرات قدر الامكان بعيداً عن منطقة الجزاء وإبعاد الخطر والضغط عن المرمى وهذه الحالة اصبحت متكررة في مجمل المباريات ومن ثم يأتي تشيتيت الكرة وإبعادها داخل الملعب للزميل كثنائي أكثر حالة و أداء خططي متكرر وذلك لكي يستعد الفريق الهيمنة والسيطرة على الكرة وبناء الهجمات من الخلف وكان هذا في الحالات التي لم يكن الفريق مضغوطاً من قبل عدد كبير من اللاعبين مما سهل عملية قطع وتشيتيت الكرة الى الزميل، ثم يأتي بعد ذلك تشيتيت وإبعاد الكرة الى رمية التماس ايضاً تعتبر حالة متكررة وتأتي في الترتيب الثالث لان المهاجمين عند بلوغهم لمنطقة قريبة من خط التماس يكون حال المدافع افضل لقطع الكرة او تشيتيتها الى خارج الملعب وفي هذا الصدد يرى (ابوعبد 2015) ان خطط اللعب الدفاعية يشارك فيها أعضاء الفريق سواء كأفراد او جماعات او كفريق جماعي عن طريق تنفيذ مجموعة من الواجبات والاجراءات في أماكن الملعب المختلفة عندما يمتلك فريق المنافس الكرة بهدف افشال هجمات المنافس ومنعه من احراز وتسجيل هدف.(ابوعبد ؛ 2015؛ 176).

وكان تعطيل الكرة بخطأ تكتيكي في الترتيب الرابع ويعتبر من اهم الحالات التكتيكية الخطئية والتي يعتمد عليها جميع الفرق العالمية لتعطيل وانهاء هجمة منظمة او مرتدة للفريق المنافس لأن هناك حالات تحتّم على المدافعين ارتكاب هذه الاخطاء والحصول على بطاقة صفراء في اكثر الاحيان عند اجراء هذه الحالة وهي تعتبر حالة طبيعية تمارسها جميع الفرق المحلية والعالمية لتفادي الاهداف وهذا يتفق مع ما اشار اليه (حماد 1994) ان لاعب كرة القدم يجب ان يكون قادراً على سرعة تقدير الموقف وان يقوم مباشرة بالحل الصحيح والاستجابة الصحيحة ويتم ذلك في لحظة خاطفة يقوم خلالها بتحليل الاستجابة المتوقعة واختيار افضلها للموقف الخططي. (حماد : 1994؛ 142). ثم يأتي في الترتيب الخامس تشيتيت الكرة وإبعادها خارج الملعب لركلة ركنية حيث ان الكرات القريبة منطقة الجزاء يكون المدافع حذر في التعامل معها لتفادي الاخطاء وعدم حصول الفريق المنافس لركلة جزاء وهذا ما يدفع المدافعين لابعاد الكرات الى ركلة ركنية وكان نسبة استخدامها اقل بكثير من الحالات السابقة.

3-3 عرض ومناقشة نتائج تحليل الاداءات الخطئية الدفاعية (الضغط من حارس المرمى):

جدول (6) التكرار والنسبة المئوية الاداءات الخطئية الدفاعية (الضغط من الحارس المرمى)

الترتيب	المجموع	النسبة المئوية للأداءات الخطئية	النسبة المئوية للتكرارات	التكرار	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الدلالة الإحصائية
3	16	% 8.60	%57.1	0	0.74	0.57	الضغط من حارس المرمى ومسك الكرة
2	35	18.81 %	%32.1	0	1.14	1.25	الضغط من حارس المرمى ومسك الكرة من التصويب
5	1	% 0.53	%96.4	0	0.18	0.03	الضغط من حارس المرمى ومسك الكرة من إنفراد

الضغط من حارس المرمى ومسك الكرة من ركلة ركنية	0.53	0.63	0	%53.6	% 8.06	15	4
الضغط من حارس المرمى ومسك الكرة من كرة عرضية	1.71	1.30	1	%10.7	25.80 %	48	1

من خلال النظر الى جدول (6) والذي يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والتكرارات والنسبة المئوية بالنسبة لـ (الضغط من حارس المرمى) يتبين لنا ان الاداء الخططي الضغط من حارس المرمى ومسك الكرة من كرة عرضية كان اكثر الاداءات الخططية تكراراً حيث بلغت النسبة المئوية (25.80 %) وبمجموع (48) حيث كان العدد (1) اكثر تكراراً في المباريات وبنسبة مئوية بلغت (10.7 %) للتكرارات وكان ترتيبه الاول، والاداء الخططي الضغط من حارس المرمى ومسك الكرة من افراد كان أقل تكراراً حيث بلغت النسبة المئوية (0.53 %) وبمجموع (1) مرة واحدة حيث كان العدد (0) اكثر تكراراً في المباريات وبنسبة مئوية بلغت (96.4 %) للتكرارات وكان ترتيبه الخامس في الجدول.

جدول (7) يبين العلاقة ما بين نتيجة المباريات و الاداءات الخططية الدفاعية (الضغط من الحارس المرمى)

الدالة الإحصائية	معامل الارتباط	مستوى الاحتمالية	الدالة
الضغط من حارس المرمى ومسك الكرة	0.229	0.242	عدم وجود ارتباط
الضغط من حارس المرمى ومسك الكرة من التصويب	-0.207	0.290	عدم وجود ارتباط
الضغط من حارس المرمى ومسك الكرة من أفراد	-0.201	0.304	عدم وجود ارتباط
الضغط من حارس المرمى ومسك الكرة من ركلة ركنية	-0.171	0.385	عدم وجود ارتباط
لضغط من حارس المرمى ومسك الكرة من كرة عرضية	-0.062	0.753	عدم وجود ارتباط

من خلال النظر الى جدول (7) والذي يبين معامل الارتباط ومستوى الاحتمالية والدالة يتبين لنا بانه ليس هناك علاقة في أي من الاداءات الخططية الدفاعية بالنسبة لـ (الضغط من حارس المرمى) حيث كانت الدالة هي عدم وجود ارتباط في كل الاداءات الخططية الدفاعية والتي استخدمها الفريق في مجمل المباريات. مناقشة نتائج تحليل الاداءات الخططية الدفاعية (الضغط من حارس المرمى):

يتبين من الجدول (6) وهي نتائج الاداءات الخططية الخاصة بـ (الضغط من حارس المرمى) والتي كان فيها الضغط من حارس المرمى ومسك الكرة من كرة عرضية و الضغط من حارس المرمى ومسك الكرة من التصويب من أكثر الاداءات تكراراً وحصولاً على الترتيب الاول والثاني على التوالي ويعزو الباحثان هذه النتائج الى الطريقة التقليدية والكلاسيكية للحالة الهجومية للفريق المنافس وهي رفع الكرات داخل منطقة الجزاء وهي أكثر الكرات التي يسيطر عليها الحارس ويتمكن منها بالرغم من قلة تكراراتها مقارنة ببعض الاداءات الخططية الدفاعية الاخرى، ومن ثم الكرات التي يصوبها الفريق المنافس

داخل وخارج منطقة الجزاء والتي لم تكن بجودة عالية وقوة وتركيز لكي تصبح هدفاً مما جعل الحارس ان يتصدى لها. اما الضغط من حارس المرمى ومسك الكرة والضغط من حارس المرمى ومسك الكرة من ركلة ركنية حصلنا على الترتيب الثالث والرابع حيث كانت النسب المئوية والتكرارات قريبة من بعض وبمجموع قليل جداً وذلك مايعكس ضعف وعدم امكانية الفريق المنافس من تطبيق عملية التهديد الى المرمى وعدم وجود حالات خطئية لتطبيق الركلات الركنية في المباريات وانما كان الاعتماد على تنفيذها مباشرة مما جعل مسكها او ابعادها اسهل نسبياً لحارس المرمى، ثم يأتي في الترتيب الخامس الضغط من حارس المرمى ومسك الكرة من إنفراد وهي اقل اداء خطئي تكراراً من مجموع جميع الحالات.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1- أظهرت النتائج بأن هناك مجموعة مختلفة من الاداءات الخطئية الدفاعية والتي يقوم بتطبيقها فريق نادي سيرواني نوى.

2- أظهرت النتائج بان الاداء الخطئي (تشتيت الكرة وإبعادها داخل الملعب للمنافس) و (تشتيت الكرة وإبعادها داخل الملعب لزميل) و (تشتيت الكرة وإبعادها خارج الملعب لرمية تماس) كانوا أكثر الحالات تكراراً واستخداماً في المباريات، و(الضغط من حارس المرمى ومسك الكرة من إنفراد) و (الضغط من حارس المرمى ومسك الكرة من ركلة ركنية) أقل الحالات تكراراً واستخداماً.

3- أظهرت النتائج بانه ليس هناك علاقة ارتباط بين الاداءات الخطئية الدفاعية ونتائج المباريات في جميع الاداءات الخطئية (الضغط من المدافعين) و (تشتيت وتعطيل الكرة) و (الضغط من حارس المرمى).

4-2 التوصيات:

في ضوء إستنتاجات البحث يوصي الباحثان بما يلي:

1- ضرورة اهتمام المدربين باستخدام نماذج متنوعة من استمارات تحليل المباريات لتدقيق حالة الفريق الهجومية والدفاعية.

2- ضرورة وضع متغيرات خطئية جديدة تواكب الاحداث والحالات الحديثة التي تحدث داخل الملعب لكي يقوم المدربون بتحليلها والاستفادة منها في المباريات.

3- الاهتمام بعملية التحليل سواء الجانب الخطئي او الجانب المهاري او الجانب البدني للفرق المتقدمة او لجميع الفئات العمرية وليس وذلك لتطوير كرة القدم نحو الافضل.

4- إجراء دراسات مشابهة أخرى لتحليل مواقف أخرى قد تساعد الفرق في وضع خططهم الهجومية والدفاعية.

المصادر

- حسن السيد ابو عبده(2015): الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم ، ط 10 الاسكندرية ، ماهي للطباعة والنشر .
- حنفي محمود مختار (1998) : المدير الفني لكرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- زهران السيد عبدالله (2000) : المهارات الفنية للبطولات العالمية في كرة القدم، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- على محمد سلامة (1991): علاقة السلوك الخطئي ببعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية للاعب الهوكي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان.
- عمرو على ابو المجد و ابراهيم شعلان (1996): نظم التحليل في المجال الرياضي(كرة القدم / كرة الطائرة / كرة السلة) كتاب محكم غير منشور جامعة السودان للعلوم و التكنولوجيا.

- محمد عبده صالح الوحش و مفتي ابراهيم حماد (1994): اساسيات كرة القدم، دار عالم المعرفة، الطبعة الاولى، القاهرة.
- محمد محمد شوقي كشك (2020): دراسة تحليلية لفاعلية أداء الرقابة والضغط الدفاعي للاعبي الفريق القومي المصري ببطولة كأس الامم الافريقية لكرة القدم 2019.
- مفتي ابراهيم حماد (1994): الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- هشام محمد حمدون: دراسة تحليلية مقارنة لبعض الأداءات الخططية الدفاعية لطريقتي اللعب 1-3-2-4 و 2-4-4 وعلاقتها بالإنجاز في بطولة دوري أبطال أوروبا لكرة القدم 2013 .

أثر تمارين تأهيلية وجهاز المشي المضاد للجاذبية في المديات الحركية لمفصل الورك للاعبين كرة القدم المصابين بالتمزق الجزئي للعضلة القطنية الكبيرة

أ. د. خليل حميد محمد علي

أ. د. ولاء فاضل إبراهيم

احمد رضا محمد

جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى أعداد تمارين تأهيلية وجهاز المشي المضاد للجاذبية في المديات الحركية لمفصل الورك للاعبين كرة القدم المصابين بالتمزق الجزئي للعضلة القطنية الكبيرة، التعرف على تأثير التمارين التأهيلية و جهاز المشي المضاد للجاذبية في بعض المديات الحركية لمفصل الورك للاعبين كرة القدم المصابين بالتمزق الجزئي للعضلة القطنية الكبيرة. استخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة ، وحدد مجتمع بحثه بلاعبين كرة القدم المصابين في التمزق الجزئي للعضلة القطنية الكبيرة في اندية محافظة بغداد للموسم الرياضي للموسم الرياضي 2022-2023، وجاء اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبواقع (6) لاعبين مصابين بالتمزق الجزئي للعضلة القطنية الكبيرة. وكانت اهم الاستنتاجات ان للتمارين التأهيلية وجهاز المشي المضاد للجاذبية تأثير ايجابي على تحسن المديات الحركية لمفصل الورك للعضلة القطنية والعمود الفقري، التمارين التأهيلية وجهاز المشي المضاد للجاذبية ادى الى تحسن وزيادة المديات الحركية للعضلة القطنية وتخفيف الألم ، كان للتمارين التأهيلية اثر واضح في زيادة مطاولة بعض العضلات وكذلك مرونتها وتقليل الألم في المنطقة القطنية (اسفل الظهر) لدى افراد عينة البحث .

Abstract

The effect of rehabilitation exercises and the anti-gravity treadmill on the range of motion of the hip joint for football players with partial tear of the psoas major muscle

By

Ahmed Reda Muhammad Dr. Walaa Fadel Ibrahim Dr. Khalil Hamid Muhammad

University of Kerbala/ College of Physical Education and Sports Sciences

The study aimed to prepare rehabilitation exercises and the anti-gravity treadmill on the ranges of motion of the hip joint for football players with partial tear of the psoas major muscle, and to identify the effect of rehabilitation exercises and the anti-gravity treadmill on some ranges of motion of the hip joint for football players with partial tear of the psoas major muscle. The researchers used the experimental approach with one experimental group, and identified a research population of football players with partial rupture of the psoas major muscle in Baghdad Governorate clubs for the sports season for the 2022-2023 sports season. The research

sample was chosen intentionally, with (6) players suffering from partial rupture of the psoas muscle. The big one. The most important conclusions were that the rehabilitation exercises and the anti-gravity treadmill had a positive effect on improving the ranges of motion of the hip joint, the lumbar muscle and the spine. The qualifying exercises and the anti-gravity treadmill led to an improvement and increase in the ranges of motion of the lumbar muscle and pain relief. The rehabilitation exercises had a clear effect in increasing the length of some muscles. As well as its flexibility and reducing pain in the lumbar region (lower back) among members of the research sample.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

نتيجة للتقدم العلمي والتكنولوجي الهائل في هذا العصر وفي مختلف المجالات هو بالاساس نتيجة جهود متظافرة كبيرة مبنية على اسس علمية دقيقة متمثلة بالدراسات والبحوث والتجارب الميدانية جاءت من اجل تطوير العملية التعليمية والتدريبية او حل المشاكل التي تعرقل سيرها نحو التقدم والتطور من خلال الاستخدام الامثل للأساليب والوسائل المساعدة لرفع مستوى الرياضي والاقتصاد بالوقت والجهد.

وقد أشارت البحوث إلى (ضرورة أن يقوم الأفراد من مختلف الأعمار بممارسة الرياضة من اجل الحفاظ على الصحة والوقاية من الأمراض وبخاصة مع تقدم العمر) (عبيد ، 2006 ، ص17) ، ومن بين الأمراض التي لها علاقة كبيرة بالخمول والكسل وقلة الحركة من جهة وبين الجهد العالي وضعف اللياقة البدنية والبناء الجسمي من جهة أخرى هي إصابات مفصل الورك بصورة عامة وآلام المنطقة القطنية (أسفل الظهر) بصورة خاصة حيث أن (70% _ 80%) من الناس يشكون من آلام أسفل الظهر خلال حياتهم وتؤدي هذه الآلام إلى تحديد نشاط الأفراد) (lesson, 2002 ، ص428)، وتشير (B.vad ، 2004 ، ص 201) الى ان " معدل الإصابة بهذه الآلام تصل الى شخص واحد من بين كل ستة اشخاص ، وهم يعانون من آلام مختلفة الشدة في المنطقة القطنية ولهذا المنطقة أهمية وظيفية في تحمل ثقل الجسم بالإضافة إلى قابليتها على الحركة في مختلف الاتجاهات ، وهناك أسباب كثيرة لهذه الآلام منها تيبس المفاصل ، وضعف العضلات في المنطقة القطنية ، وعدم الاهتمام بتقويمها ، كما ومن اسباب حدوث هذه الاصابة هو الاجهاد المفرط في منطقة الظهر فرفع شي ثقيل او حركة بسيطة نتيجة انحناء او امتداد الى شيء بصورة غير سليمة وغيرها من الاسباب .

ونظرا لأهمية هذا الموضوع فأن الباحث عمد على اتباع افضل الطرق والوسائل والاساليب العلاجية الأكثر سهولة في التطبيق وأكثرها اقتصادية واعلاها فعالية دون تفاقم المشكلة والسيطرة عليها ، فكانت هذه الدراسة من الاهمية في اعداد تمارين تأهيلية في تقوية ومرونة المفاصل والعضلات المسؤولة عن الظهر بصورة مباشرة أو غير مباشرة مع بيان اثر هذه التمارين بوسيلة فعالة لمساعدة المصابين للعودة الى ميادين اللعب وبالتالي التخلص من الالم والمشكلات المرتبطة بها .

1-2 مشكلة البحث

من المشكلات الاساسية التي تعيق عملية تقدم المستويات الرياضية وانتقالها من مستوى الى اخر هي اصابة اللاعبين والذي ينتج عنها توقفهم من اللعب ويعتبر مفصل الورك من المحاور الاساسية الذي يتركز عليه الجسم بصورة عامة والمنطقة القطنية وبصورة خاصة واصاباته غالبا ما تؤدي الى هبوط القدرة الحركية لأسفل الظهر مما يجعل هذا النوع من الاصابة مسببا كبيرا لتغيير طبيعة حياة اللاعب من الناحية النفسية والاجتماعية والاقتصادية .

وكون الباحث لاعب كرة قدم كما ان قربة واحتكاكه المباشر باللاعبين ولأندية عديدة من لاعبي الدوري الممتاز لاحظ انتشار ظاهرة اصابات مفصل الورك ومنها إصابة العضلة القطنية الكبيرة وبصورة ملفتة للنظر ومع ذلك وبالرغم من

ان التمرينات التأهيلية تعتبر اساسا في علاج آلام اسفل الظهر وغيرها ، الا انه لم تلق مثل هذه الوسيلة العلاجية الفعالة وذلك الاهتمام التي تستحق ، فما زال الاهتمام بهذه المشكلة محدودا ويكاد يكون محصورا على الجراحة او العلاج بالاجهزة الحرارية لهذه الاصابة والتي يسند الباحث اسبابها الى عدم التكامل في تدريبات تنمية عناصر اللياقة البدنية وكذلك عدم التنسيق والتوافق في تدريبات المجموعات العضلية للاعب ، اضافة الى الاحماء الغير كافي و الجهد البدني وكذلك الارضيات الصلبة ومن اسبابها ايضا انها لم تأخذ النصيب الوافي من الناحية التدريبية والتأهيلية مما يجعلها عرضة للاصابة وهذا يؤثر سلبا على المستوى الوظيفي للجذع .

وهذا ما دفع الباحث الى اعتماد التمرينات التأهيلية و جهاز المشي المضاد للجاذبية والتي تؤدي الى تقوية العضلة المصابة ، وذلك لتحسين المديات الحركية للعمود الفقري مما يؤدي املا الى اختفاء الالم اسفل الظهر لدى اللاعبين المصابين .

1-3 هدفا البحث

1- أعداد تمرينات تأهيلية وجهاز المشي المضاد للجاذبية في المديات الحركية لمفصل الورك للاعبي كرة القدم المصابين بالتمزق الجزئي للعضلة القطنية الكبيرة .

2- التعرف على تأثير التمرينات التأهيلية و جهاز المشي المضاد للجاذبية في المديات الحركية لمفصل الورك للاعبي كرة القدم المصابين بالتمزق الجزئي للعضلة القطنية الكبيرة.

1-4 فرض البحث

1- يوجد تأثير ايجابي للتمرينات التأهيلية وجهاز المشي المضاد للجاذبية في المديات الحركية لمفصل الورك للاعبين المصابين بالتمزق الجزئي للعضلة القطنية الكبيرة .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبو اندية محافظة بغداد (الدوري الممتاز و الدرجة الاولى) بكرة القدم المصابين بالتمزق الجزئي للعضلة القطنية الكبيرة للموسم الرياضي 2022-2023 .

1-5-2 المجال الزمني : 2021/12/23 ولغاية 2023 /3/19 .

1-5-3 المجال المكاني : مركز (سبيتار 2) لعلاج وتأهيل الإصابات الرياضية ، المركز اللبناني للعلاج وتأهيل الاصابات الرياضية .

1-6 تحديد المصطلحات

اولا : التأهيل

« هو اعادة الوظيفة الكاملة للمصاب بحيث يستطيع القيام بالوظائف والاعباء الضرورية دون اضطراب لتأدية مطالب الحياة اليومية بصورة طبيعية » (كاشف ، 2004 ، ص 3) .

ثانيا : التمرينات التأهيلية

« احد وسائل العلاج البدني والحركي الرياضي بغرض توظيف الحركة المقننة الهادفة سواء على شكل تمرينات او اعمال بدنية وظيفية او مهارية وذلك للعلم على استعادة الوظائف الاساسية للعضو المصاب وتأهيله بدنيا للعودة بكفاءة لممارسة النشاط الرياضي او اليومي » (بكري ، 2013 ، ص 78) .

ثالثا : جهاز المشي المضاد للجاذبية

« وهو جهاز ذو تقنية حديثة تعمل بأستخدام الضغط الجوي حيث بالامكان تطبيق قوة الرفع على مفاصل الجسم بنسب معينة بأستخدام الهواء ، لتقلل من تأثير الجاذبية الارضية على جسم الانسان حيث يخفض وزن اللاعب 80% اذ

يساعد الرياضي على التدريب والتعافي دون ألم مما يساعد في سرعة الشفاء من الإصابة⁽¹⁾ (محفوظ ، 2015 ، ص 154).

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة وطبيعة البحث وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باتباع القياس القبلي والبعدي .

2-2 مجتمع وعينة البحث

يتمثل مجتمع البحث جميع اللاعبين المصابون بالتمزق الجزئي للعضلة القطنية الكبيرة في اندية محافظة بغداد (الدوري الممتاز و الدرجة الاولى) بكرة القدم والبالغ عددهم (6) لاعبين ، والتي لا تتطلب حالتهم التداخل الجراحي ، وقد قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغ اجمال العدد (8) مصاب منهم (2) لاجراء التجربة الاستطلاعية و(6) مصاب لاجراء التجربة الاساسية وبهذا مثلت العينة بنسبة 100% من مجتمع البحث ، كما مبين في الجدول (1) .
وقد حرص الباحث على مراعاة الاتي في شروط اختيار العينة :

- 1- ان يتم الكشف والفحص الطبي للمصابين باصابة التمزق الجزئي للعضلة القطنية الكبيرة من خلال الطبيب المختص .
- 2- ان يكون المصابين ليعانون من الامراض التي تعيق اجراء البحث .
- 3- ان يكون لدى المصابين الرغبة في الاشتراك .
- 4- مراعاة ان تكون العينة غير خاضعة لاي برامج تأهيلية او علاجية اخرى .

جدول (1)

يبين عدد اللاعبين المصابين بالتمزق الجزئي للعضلة القطنية الكبيرة وافراد التجربة الاستطلاعية

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين المصابين بتمزق العضلة القطنية الكبيرة	عدد افراد التجربة الاستطلاعية
1	نادي الكهرباء	1	—
2	نادي الطلبة	1	—
3	نادي الصناعات الكهربائية	2	1
4	نادي الحدود	1	—
5	نادي امانة بغداد	2	1
6	نادي الجيش	1	—
	المجموع	8	2

2-3 تجانس العينة

من اجل ضبط المتغيرات البحثية المرافقة لسير التجربة البحثية والتعرف على صلاحية العينة وتوزيع قيم متغيراتها اعتداليا قام الباحث بإيجاد التجانس لأفراد عينة البحث من حيث (الطول ، الوزن ، العمر ، حدوث الإصابة) باستخدام معامل الالتواء ، وكما مبين في الجدول (2) .

جدول (2)

تجانس عينة البحث

يتضح من الجدول رقم (2) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات قيد البحث ويتضح اعتدالية البيانات حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين $(3 \pm)$ مما يعطي دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

2-4 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث

2-4-1 الوسائل البحثية

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية

- الاختبارات والقياسات

- المقابلات الشخصية

- استمارة تسجيل البيانات

- الملاحظة والتجريب

- الاستبيان

- شبكة المعلومات الدولية الانترنت

2-4-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- جهاز المشي المضاد للجاذبية (الماني المنشأ)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	كغم	74.40	74.00	7.23	0.930
الطول	متر	175.08	173.50	6.89	0.437
العمر	سنة	25.30	26.00	3.08	0.326
الاصابة	شهر	1.83	2	0.522	0.313

- الجينوميتر (رقمي معدل لقياس الزوايا)

- جهاز حاسوب نوع (MAC BOOK AIR)

- كاميرا (SONY) عدد (1)

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوغرام

- ساعة إيقاف (STOP WATCH) عدد (1)

- كرات قدم عدد (6)

- صافرة (FOX) عدد (1)

- حزام من الجلد او القماش عدد (1)

- شريط قياس كتان عدد (1)

- مقياس مدرج من الخشب او مسطرة

- شواخص عدد (15)

2-5 اجراءات البحث الميدانية

2-5-1تحديد اختبارات المديات الحركية لمفصل الورك

تم تحليل محتوى الاطار المرجعي (المصادر والمراجع العلمية المتخصصة) من اجل حصر اختبارات المديات الحركية المهمة لمفصل الورك للاعبي كرة قدم المصابين ، ويعد حصر هذه الاختبارات تم عرضها باستمارة استبيان على

السادة ذوي الخبرة والاختصاص من اجل تحديد اختبارات المديات الحركية للاعبين كرة قدم المصابين والتي تتناسب مع اهداف البحث والجداول (3) يبين نسبة اتفاق اراء السادة الخبراء، والمختصين في تحديد اختبارات المديات الحركية .

جدول (3)

يبين اختبارات المديات الحركية التي حصلت على اتفاق السادة الخبراء والمختصين والنسب المئوية للاتفاق

2-5-2 الاختبارات المستخدمة في البحث

1-2-5-2 الاختبارات الخاصة بالمديات الحركية (المرونة)

اولا: ثني المحور المركزي على المحور العميق من الوقوف (حسانين ، 2001 ، ص 268).

الغرض من الاختبار: قياس المديات الحركية للمحور العميق .

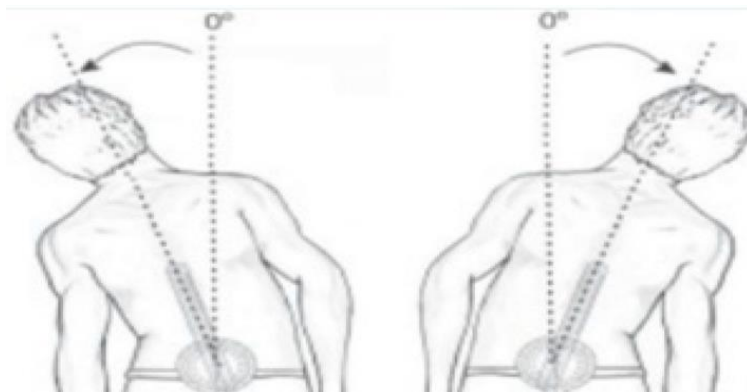
الادوات : كامرة تحليل ، جينوميتر ، قاعدة مربعة الشكل يقف عليها المختبر .

مواصفات الاداء: من وضع الوقوف بشكل جانبي بمحاذاة الحائط بحيث يكون الحائط خلف الظهر يقوم المختبر بالانثناء

ت	الاختبارات	عدد المختصين	عدد المتفقين	النسبة المئوية
1	ثني المحور المركزي على المحور العميق من الوقوف	9	9	100%
	ثني الجذع خلفا من الوقوف	9	9	100%
	ثني الجذع اماما من الوقوف	9	9	100%

للجانِب الايسر الى اقصى مدى ممكن ويتوقف المختبر عند ظهور اول نقطة للآلم ويتم تسجيل الزاوية من ثم يرجع اللاعب الى الوضع الصفري ويقوم بتكرار الانثناء الى الجانب الايمن الى اقصى مدى ممكن وكذلك يتم تسجيل الزاوية كما في الشكل (1) .

تسجل الدرجة : يتم تسجيل الدرجة بالسنتيمتر



شكل (1)

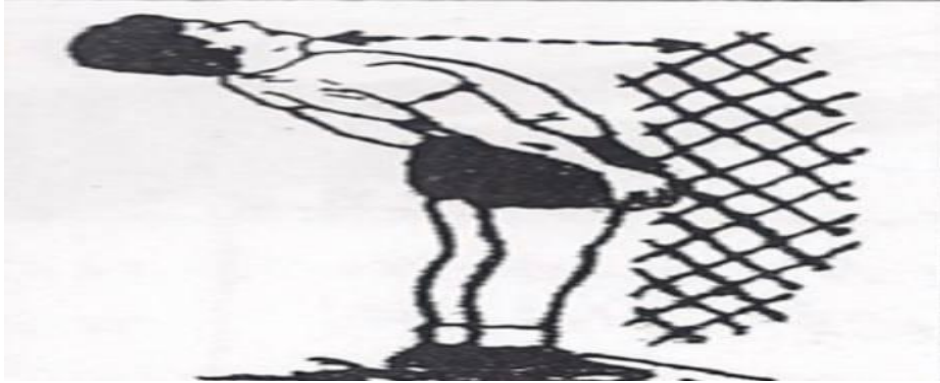
يوضح قياس المديات الحركية للمحور المركزي (لليمين واليسار)

ثانيا : ثني الجذع خلفا من الوقوف (حسانين ، 2001 ، ص 269).

الغرض من الاختبار: قياس مرونة العمود الفقري .

الادوات : حزام من الجلد او القماش ، شريط قياس .

مواصفات الاداء: من وضع الوقوف امام حائط مع تثبيت الحوض يقوم المختبر بثني الجذع للخلف الى اقصى مدى ممكن ، تقاس المسافة من الحائط حتى الذقن وتسجل بالسنتيمتر كما في الشكل (2) .



شكل (2)

يوضح قياس ثني الجذع خلفا من الوقوف

ثالثا : ثني الجذع اماما من الوقوف (الحكيم ، 2004 ، ص 130-131) .

الغرض من الاختبار: قياس مدى مرونة الجذع في حركات الثني للأمام من وضع الوقوف.

الادوات اللازمة: مقياس مدرج من الخشب او (مسطرة) طولها حوالي 20 سم مقسمة بخطوط إلى وحدات كل وحدة تساوي 1 سم ، يفضل ان تكون حدود هذا التدرج في مدى 10 سم ، مقعد او كرسي بحيث يتحمل وزن المختبر بدون حدوث اهتزازات .

وصف الاداء: يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافة المقعد بحيث تكون القدمان ملاصقتان لجانبي المقياس يقوم المختبر بثني الجذع اماماً اسفل بحيث تصبح الاصابع امام المقياس ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجذع لأقصى مدى بقوة وبطئ مع ملاحظة ان تكون اصابع اليدين في مستوى واحد وان تتحرك للأسفل موازية للمقياس ، كما في الشكل (3).

حساب الدرجات: تحسب الدرجة من خلال حساب اقصى نقطة على المقياس يصل اليها المختبر من خلال ثني الجذع وتحسب احسن محاولة من بين ثلاث محاولات .



الشكل (3)

يوضح قياس ثني الجذع اماما من الوقوف

2-6 التجربة الاستطلاعية

اهم ما يوصي به خبراء البحث العلمي لغرض الحصول على نتائج دقيقة وموثوق بها هي اجراء التجربة الاستطلاعية والتي تعرف بانها ((دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة الهدف منها اختيار اساليب البحث وادواته)) (حطب ، 1984 ، ص 34)

لذا قام الباحث بأجراء تجربته الاستطلاعية يوم السبت الموافق 2022/11/12 عند الساعة (3عصرا) على (2) من اللاعبين المصابين بالتمزق الجزئي للعضلة القطنية الكبيرة من مجتمع البحث الاصلي ، خارج عينة البحث الاساسية تنطبق عليهم شروط اختبار العينة الاصلية ومواصفاتها ، وذلك بهدف :

- التأكد من سلامة الاجهزة والادوات ومدى دقتها والتدريب على استخدامها
 - معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث .
 - معرفة مدى سهولة وصعوبة الاختبارات .
 - معرفة الزمن المستغرق عند تنفيذ الاختبارات .
 - معرفة مدى ملائمة التمرينات المستخدمة لدى افراد عينة البحث .
 - التعرف على زمن اداء التمرينات التأهيلية للعينة .
 - استخراج الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة .
 - تعريف فريق العمل المساعد بعملهم بشكل فعلي .
- وقد اسفرت الدراسة الاستطلاعية عن الاتي :

- 1- مناسبة الاختبارات لعينة البحث
- 2- صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في القياس
- 3- قدرة العينة على اداء التمرينات التأهيلية التي سوف تطبق في البرنامج
- 4- اجراء بعض التعديلات للوحدات التأهيلية المقترحة حتى وضعها في صورتها النهائية

2-7 الاسس العلمية للاختبارات

2-7-1 صدق الاختبارات

يعد الصدق واحدا من اهم معايير جودة الاختبار اذ يشير الى الحقيقة او مدى الدقة التي تقيس بها اداة القياس الشيء او الظاهرة التي وضع لقياسها ، فالصدق لا يعني ارتباط الاختبار بنفسه كما في الثبات ولكنه يعني الارتباط بين الاختبار وبعض المحكات الخارجية التي تتميز بانها مستقلة عن الاختبار او اداة القياس (رضوان ، 2006 ، ص 177) .

وقد استخدم الباحث الصدق الظاهري لاختبارات المستخدمة في البحث وكذلك استخراج الصدق من خلال عرضها على عدد من الخبراء في التخصصات الطبية وفي اختصاص كرة القدم والاختبار والقياس لغرض تقويمها والحكم على مدى صلاحيتها ، واتفقوا على ان الاختبارات تقيس الصفة او المهارة التي وضعت لقياسها كما يبين الجدول (4) .

2-7-2 ثبات الاختبارات

ثبات الاختبار وهو ((الذي يعطي نتائج متقاربة او النتائج نفسها اذا طبق اكثر من مرة في ظروف متماثلة)) (عليان وفهمي ، 2005 ص 145) ولغرض استخراج ثبات الاختبارات المستخدمة في البحث استخدم الباحث طريقة الاختبار واعادة الاختبار اذ ((تقوم فكرة هذه الطريقة على اجراء الاختبار على مجموعة من الافراد ثم اعادة الاجراء نفس الاختبار على نفس الافراد بعد مضيئ فترة زمنية ، وهكذا يحصل كل فرد على درجة في الاجراء الاول للاختبار وعلى درجة في

الاجراء الثاني للاختبار ، وعندما نرصد هذه الدرجات ونحسب معامل الارتباط درجات المرة الاولى بدرجات المرة الثانية فأننا نحصل بذلك على معامل ثبات الاختبار (((عليان وفهمي ، 2005 ، ص 146).

حاول الباحث ايجاد معامل الثبات للاختبارات المختارة من خلال ايجاد علاقة الارتباط بين نتائج القياس الاول الذي طبق يوم السبت الموافق 2022/11/12 والقياس الثاني (اعادة الاختبار) الذي طبق يوم السبت الموافق 2022/11/19 وكما مبين في الجدول (4) .

2-7-3 موضوعية الاختبارات

استخلص الباحث معامل الموضوعية من خلال ايجاد علاقة الارتباط بين نتائج حكمين اذ جاءت قيمة معامل الارتباط (0.90) لتؤكد ان الاختبارات ذات موضوعية عالية .

جدول (4)

يبين المعاملات العلمية للاختبارات المبحوثة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الصدق الذاتي	الثبات
1	اختبار المدى الحركي العميق	سم	0.99	0.97
2	اختبار ثني الجذع خلفا من الوقوف	سم	0.91	0.84
3	اختبار ثني الجذع اماما من الوقوف	درجة	0.87	0.78

2-8 اعداد التمرينات التأهيلية

قام الباحث بالاطلاع على المصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث ، واجراء مقابلات شخصية مع عدد من الخبراء والمختصين في مجال الطب الرياضي والعلاج التأهيلي للاعبين المصابين بالتمزق الجزئي للعضلة القطنية الكبيرة ، ومن ثم اعداد البرامج التأهيلية للاعبين المصابين بالتمزق الجزئي للعضلة القطنية الكبيرة ، باستخدام التمرينات التأهيلية وجهاز المشي المضاد للجاذبية ، علما ان هنالك (3) وحدات تأهيلية في كل اسبوع .

صمم برنامج التمرينات التأهيلية المقترح بناءا على التحليل للدراسات والبحوث العلمية وبعد الاطلاع حدد الباحث الاهداف العامة كما يأتي :

- برنامج التمرينات التأهيلية لمصابي التمزق الجزئي للعضلة القطنية الكبيرة وما يرتبط بها من بعض المتغيرات ، وقد كانت الاهداف العامة لبرنامج التمرينات التأهيلية المقترح وحسب كل مرحلة او وحدة تأهيلية تتمثل بمجموعة من النقاط لعل اهمها :

- 1- الحد من تفاقم الاصابة
- 2- تشجيع اللاعب المصاب على الحركة والنشاط
- 3- العمل على تنشيط الدورة الدموية للعضلات والاجهزة المصابة
- 4- تحسين النغمة العضلية فضلا عن زيادة الاتصالات العصبية
- 5- استعادة المدى الحركي في جميع الاتجاهات
- 6- تحسين القوة العضلية لعضلات (البطن والظهر والرجلين)
- 7- التوازن العضلي في الجسم
- 2-9 التجربة الاساسية
- 2-9-1 الاختبارات القبلية

تم اجراء الاختبارات القبلية لأفراد عينة البحث في يومي الخميس والجمعة 1-2 / 12 / 2022 في الساعة (3 عصرا) بعد تشخيص الإصابة بعد استكمال العلاج الدوائي ، مراعي الحصول على العينة نفسها من حيث نوع الإصابة وشدها وذلك حفاظا على الامانة العلمية.

2-9-2 تطبيق التمرينات التأهيلية

قام الباحث بتطبيق التمرينات التأهيلية وجهاز المشي المضاد للجاذبية في يوم الاحد الموافق 2022/12/4 لغاية يوم الخميس الموافق 2023/1/12 في الساعة (3 عصرا) ، اذ تم تأهيل المصابين بالتمزق الجزئي للعضلة القطنية الكبيرة للاعبين المصابين باستخدام التمرينات التأهيلية وجهاز المشي المضاد للجاذبية التي تستند على احدث المصادر والمراجع العلمية مع مراعاة مبدأ التدرج في زيادة الشدة.

وكانت مواصفات التمرينات التأهيلية وجهاز المشي المضاد للجاذبية على الوفق الاتي :

- تطبق التمرينات وجهاز المشي المضاد للجاذبية بواقع 3 وحدات في الاسبوع وطبقت هذه الوحدات ايام الاحد والثلاثاء والخميس .

- وقت الوحدة التأهيلية للتمارين التأهيلية تتدرج حسب مراحل التأهيل اذ تراوحت ما بين (30 - 60) دقيقة .

- زمن الوحدة التأهيلية في جهاز المشي المضاد للجاذبية (5-10) دقيقة .

- كان مجموع الوحدات التأهيلية المنفذة (18) وحدة لكل لاعب مصاب .

2-9-3 الاختبارات البعيدة

قام الباحث بأجراء الاختبارات البعيدة لأفراد عينة البحث بالاسلوب نفسه الذي اجرى فيه الاختبارات القبلية وتحت ظروف نفسها ، في يومي الاحد والاثنين الموافق 2023/1/15-16 وفي تمام الساعة (3) عصرا .

2-10 الوسائل الاحصائية

بعد تطبيق الاختبارات قام الباحث بتفريغ البيانات في جداول يسهل معها المعالجات الاحصائية من خلال الاستعانة بالبرنامج الاحصائي (برنامج الحزم الاحصائية) Spss في المواضيع الاتية .

- الوسط الحسابي .

- الوسيط .

- الخطأ المعياري .

- اختبار (t) .

- الانحراف المعياري .

- معامل الالتواء .

3- نتائج البحث عرضها وتحليلها ومناقشتها

في ضوء القياسات التي استخدمت في الدراسة وتسهيلا لاسلوب العرض فقد قام الباحث في هذا الفصل بعرض النتائج التي توصل اليها عن طريق المعالجات الاحصائية وفق الاتي :

3- عرض وتحليل نتائج المديات الحركية لمفصل الورك ومناقشتها

يبين الجدول (5) نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة للمديات الحركية لمفصل الورك اذ تم استعمال قانون (T)

للعينات المتناظرة ومنه نلاحظ :

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ومستوى دلالة الفروق للاختبارات القبلية

والبعيدة في المديات الحركية لمجموعة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة
			وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري				
1	المدى الحركي على المحور العميق	سم	28	4.23	39.80	3.901	11.8	3.809	4.001	0.004
2	المدى الحركي للعمود الفقري للخلف	سم	29.166	6.136	57.50	4.870	28.334	8.001	5.119	0.002
3	المدى الحركي للعمود الفقري للأمام	سم	10.716	1.935	16.916	1.376	6.2	1.932	5.099	0.003

يتبين من الجدول (5) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث .

اظهرت النتائج ان قيمة الوسط الحسابي في اختبار المدى الحركي على المحور العميق في القياس القبلي للمصابين (28) ، وبانحراف معياري مقداره (4.23) ، اما الوسط الحسابي في الاختبار البعدي بلغ (39.80) وانحراف معياري (3.901) ، وبلغ فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (11.8) بانحراف معياري للفروق مقداره (3.809) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (4.001) ، في حين كان مستوى الدلالة (0.004) ، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4) ولصالح الاختبار البعدي .

اما الوسط الحسابي في اختبار المدى الحركي للعمود الفقري للخلف في القياس القبلي للمصابين (29.166) ، وبانحراف معياري مقداره (6.136) ، اما الوسط الحسابي في الاختبار البعدي بلغ (57.50) وانحراف معياري (4.870) ، وبلغ فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (28.334) بانحراف معياري للفروق مقداره (8.001) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (5.119) ، في حين كان مستوى الدلالة (0.002) ، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4) ولصالح الاختبار البعدي .

بينما كان الوسط الحسابي في اختبار المدى الحركي للعمود الفقري للأمام في القياس القبلي للمصابين (10.716) ، وبانحراف معياري مقداره (1.935) ، اما الوسط الحسابي في الاختبار البعدي بلغ (16.916) وانحراف معياري (1.376) ، وبلغ فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (6.2) بانحراف معياري للفروق مقداره (1.932) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (5.099) ، في حين كان مستوى الدلالة (0.003) ، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4) ولصالح الاختبار البعدي .

ويعزو الباحث هذه الفروق الى أن عينة البحث قد نفذت التمرينات التأهيلية وجهاز المشي المضاد للجاذبية التي تتميز بالتلقائية والسهولة والتكرار وآلية التحمل والتي تناسب مع قدرات العينة.

كما لا بد من الإشارة الى ان سرعة التعامل مع الاصابة من حيث تزامن الوقت بين اصابة اللاعبين ودراسنا اذ كانت الفترة الزمنية قصيرة ، كما ان احتواء الوحدات التأهيلية على تمرينات الاطالة والمرنة ذات الشد والحجوم المختلفة وكذلك فترة الراحة المقننة ساهمت على تخفيف حدة الألم للاعب المصاب فالتمرينات التي قام بأدائها المصاب كانت من

عدة اوضاع مثل تمارين انثناء الظهر من وضع الرقود وغيرها من التمرينات والتي ساعدت على مرونة المفاصل ومطاطية العضلات والتي اسهمت على تقليل الضغط الواقع على الاعصاب وهذا بدوره ادى الى انخفاض الآلم.

اذا اشار (اشرف حافظ) على ان ممارسة برنامج التمرينات العلاجية يكون له افضل الاثر وتعتبر طريقة مأمونه ومؤثرة ولها نتائج مرضية في تخفيف الآلم (حافظ ، 1996 ، ص73).

ويرى الباحث انما يؤيد ذلك ما جاء به (عز الدين عبد الوهاب) بأن ممارسة التمرينات البدنية الحركية يساعد على تخفيف الآلم اسف الظهر لاسيما اصابات المنطقة القطنية (عبد الوهاب ، 2001 ، ص81) .
كما ان الكيفية التي تم بها إخراج الوحدة التأهيلية كانت ذات أثر فعال في رفع مستوى نتائج الاختبارات الخاصة بمديات الحركة لمفصل الورك لأفراد عينة البحث.

وتشير (كوثر عبد العزيز) الى ان التمرينات المختارة يجب ان تكون تمرينات منظمة حتى يتسنى لنا جني ثمارها وتحقيق الهدف منها وهو إعادة تأهيل أجهزة الجسم المختلفة، كالمفاصل والعضلات (مطر ، 1993 ، ص129) .
ان التمرينات التأهيلية المطبقة بالجهاز كانت فعالة في تأهيل اصابة تمزق العضلة القطنية الكبيرة ، اذ اعتمد الباحث عند اعداد التمرينات التأهيلية على دورها في تنمية القوة العضلية للعضلات العاملة على المنطقة القطنية وزيادة المدى الحركي للعمود الفقري ومطاطية العضلات كما ان هذه التمرينات المقترحة تعمل على تقليل الضغط الواقع على الفقرات القطنية والغضاريف ما بين هذه الفقرات نتيجة ضعف عضلات المنطقة القطنية ، اذا ساعدت على تحسن حدة الآلم لدى عينة البحث .

اما فيما يتعلق بتحديد شدة التمرينات التأهيلية المطبقة فان هذا التحديد يتعلق بمدى حركة المفصل التي تعمل عليه العضلات ، اذ ان كبر هذا المدى (الذي حدث في نتائج الاختبارات البعيدة) يعني كبر الواجب الحركي للعضلات العاملة ، لهذا فمن الممكن تدريب الالياف العضلية بالسرعة والقوة المطلوبة خلال مدى الحركة وفقاً للمقاومة التي تتعرض لها هذه الالياف ، وانه يجب ان تتلاءم هذه الشدة مع المقاومة المستعملة خلال التمرين (Ariedi ، 1994 ، 33-34)
ان نتائج البحث الذي توصل اليها الباحث لعينة البحث لاختبارات المديات الحركية، ومن خلال ما تم عرضه من نتائج نجد انها اظهرت فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، ففي هذه الاختبارات نلاحظ ان افراد العينة قد مارسوا المنهج التأهيلي والذي كان يحتوي على تمرينات متحركة وثابتة ومختلفة مع ما جاء في النتائج اعلاه يدل على ان تطور المديات الحركية لمفصل الورك كان متناسقاً لجميع الاتجاهات التي يعمل عليها الورك .

ويتفق هذا مع ما ذكرته كوثر عبد العزيز (1993) ان تمرينات المرونة تعمل على تنمية عنصر الاطالة العضلية وزيادة خاصية المطاطية للعضلات والاربطة مما يؤدي الى زيادة المدى الحركي للمفصل (مطر ، 1993 ، ص 131) .

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1- كان للتمرينات التأهيلية وجهاز المشي المضاد للجاذبية تأثير ايجابي على تحسن الاداء الوظيفي للعضلات القطنية والعمود الفقري .

2- التمرينات التأهيلية وجهاز المشي المضاد للجاذبية ادى الى تحسن وزيادة المدى الحركي للعضلة القطنية وتخفيف الآلم .

3- اثر التمرينات التأهيلية في تحسين القياسات الخاصة بمرونة العضلة القطنية وال المدى الحركي للعمود الفقري لجميع الاتجاهات .

4- ان استخدام التمرينات التأهيلية المقترحة ساعدت على تحسين حالة المصابين في التنمية المتزنة لقوة عضلات الظهر

- 5- كان للتمرينات التأهيل تآثر واضح لزيادة مطاولة بعض العضلات وكذلك مرونتها وتقليل الآلم في المنطقة القطنية (اسفل الظهر) لدى افراد عينة البحث .
 - 6- استخدام الوحدات التأهيلية المتكاملة من ناحية اختيار التمرينات والبرمجة الصحيحة للحمل وأستخدام الاسلوب الامثل للتطبيق يعطي نتائج افضل
 - 7- تمكن المصابين من ممارسة اعمالهم بحرية وبدون تقيد بعد اداء التمرينات التأهيلية
- #### 4-2 التوصيات
- 1- ضرورة استخدام التمرينات التأهيلية وجهاز المشي المضاد للجاذبية من قبل اخصائي التأهيل والعلاج الطبيعي والاستفادة منه قدر الامكان لتأهيل اصابة التمزق الجزئي للعضلة القطنية الكبيرة .
 - 2- الاهتمام بالتمرينات التأهيلية التي تؤثر على المدى الحركي للوحدات التدريبية والمباريات لحماية اللاعب قدر الامكان من الاصابات .
 - 3- الاهتمام بفترة التأهيل والتي تأتي بعد فتره العلاج لأهميتها الكبيرة في اعادة الشفاء للجزء المصاب والرجوع الى الملاعب بأسرع وقت .
 - 4- الاهتمام بمتابعة المصابين لما له اثر ايجابي كبير يؤدي الى رفع المعنويات لدى المصابين والتزامهم خلال تنفيذ الوحدات التأهيلية .
 - 5- اجراء دراسات اخرى على لاعبين مصابين في فعاليات اخرى عمرية .
 - 6- استخدام جهاز المشي المضاد للجاذبية لعضلات اخرى وفي فعاليات اخرى .

المصادر

- اشرف رمضان حافظ : تأثير برنامج علاجي على بعض القياسات الوظيفية لحالات الانزلاق الفقري الامامي ، القاهرة ، رسالة ماجستير ، كلية العلاج الطبيعي ، 1996.
- حسن عبد السلام محفوظ : التربية البدنية لذي الاحتياجات الخاصة ، ط1 ، مكتبة الرشد ، 2015 .
- عز الدين عبد الوهاب : تأثير برنامج تمرينات مقترح لعلاج الآم اسفل الظهر على مرونة الجذع وقوة عضلات البطن والظهر للرجال من سن 35-45 ، القاهرة ، رسالة ماجستير ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنات ، 2001 .
- عزت محمود كاشف : التمرينات التأهيلية للرياضيين ومرضى القلب ، ط2 ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، 2004.
- علي سلوم الحكيم: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، (ط1،القادسية، 2004) .
- فؤاد حطب : معجم علم النفس والتربية ، القاهرة ، المجمع العلمي ، 1984.
- كوثر عبد العزيز مطر : بطارية اختبارات الاداء المهاري لانتقاء ناشئات فرق الفنون الشعبية ، بحوث المؤتمر رؤية مستقبلية للتربية البدنية والرياضية في الوطن العربي ، جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية ، المجلد (1) ، 1993 .
- محمد صبحي حسانين : القياس و التقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، ج1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001،
- محمد قنري بكري ، وسهاب السيد الغمري : الاصابات الرياضية والتأهيل البدني ، القاهرة ، دار المنار للطباعة ، 2013.
- محمد نصر الدين رضوان : المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006.

- نادر فهمي وهشام عامر عليان : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط3 ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2005 .
- واثق مدلل عبيد : تأثير بعض التمرينات الخاصة بتقوية الرباطات الفقرية لعضلات الفخذين كوسيلة لعلاج الالم المنطقة القطنية ، رسالة ماجستير ، بغداد ، 2006 .
- Gideon Ariedi: Resistance Exercises and muscle fiber typing . New York، kinelc human. 1994.
- M.S.lesson ;sport medicine ad vicor Low back Pain.(university of Michigan.http://www.healthsystem.com،
- ViJay B.Vad; yoga and Meditation for low Backpain: (http://www.sportdoctor (http://www.sportdoctor/ com، 2004) .

أثر تمارين تأهيلية وجهاز المشي المضاد للجاذبية في القوة العضلية والتوازن لمفصل الورك للاعبين كرة القدم المصابين بالتمزق الجزئي للعضلة القطنية الكبيرة

أ. د. خليل حميد محمد علي

أ. د. ولاء فاضل إبراهيم

أحمد رضا محمد

جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى أعداد تمارين تأهيلية وجهاز المشي المضاد للجاذبية في القوة العضلية والتوازن لمفصل الورك للاعبين كرة القدم المصابين بالتمزق الجزئي للعضلة القطنية الكبيرة ، التعرف على تأثير التمارين التأهيلية و جهاز المشي المضاد للجاذبية في القوة العضلية والتوازن لمفصل الورك للاعبين كرة القدم المصابين بالتمزق الجزئي للعضلة القطنية الكبيرة. استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة ، وحدد مجتمع بحثه بلاعبين كرة القدم المصابين في التمزق الجزئي للعضلة القطنية الكبيرة في اندية محافظة بغداد للموسم الرياضي للموسم الرياضي 2022-2023 ، وجاء اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وبواقع (6) لاعبين مصابين بالتمزق الجزئي للعضلة القطنية الكبيرة. وكانت اهم الاستنتاجات ان التمارين التأهيلية وجهاز المشي المضاد للجاذبية تأثير ايجابي على تحسين الاداء الوظيفي للعضلات القطنية والعمود الفقري، ان التمارين التأهيلية وجهاز المشي المضاد للجاذبية ادى الى تحسين القوة العضلية وزيادة المدى الحركي للعضلة القطنية وتخفيف الألم، ان استخدام التمارين التأهيلية المقترحة ساعدت على تحسين حالة المصابين في التنمية المتزنة لقوة عضلات الظهر.

Abstract

The effect of rehabilitation exercises and the anti-gravity treadmill on the muscle strength and balance of the hip joint for football players with partial tear of the psoas major muscle

By

Ahmed Reda Muhammad Dr. Walaa Fadel Ibrahim Dr. Khalil Hamid Muhammad

University of Kerbala/ College of Physical Education and Sports Sciences

The study aimed to prepare rehabilitation exercises and the anti-gravity treadmill on the muscular strength and balance of the hip joint for football players with partial tear of the psoas major muscle, and to identify the effect of rehabilitation exercises and the anti-gravity treadmill on the muscle strength and balance of the hip joint for football players with partial tear of the psoas muscle. The big one. The researcher used the experimental approach with one experimental group, and defined a research population of football players with partial rupture of the psoas major muscle in Baghdad Governorate clubs for the sports season for the 2022-2023

sports season. The research sample was chosen intentionally and consisted of (6) players with partial rupture of the psoas muscle. The big one. The most important conclusions were that the rehabilitation exercises and an anti-gravity walking device had a positive effect on improving the functional performance of the lumbar muscles and the spine. The qualifying exercises and the anti-gravity walking device led to an improvement in muscle strength, an increase in the range of motion of the lumbar muscle, and alleviation of pain. The use of the proposed rehabilitation exercises helped improve the condition. Patients with balanced development of back muscle strength.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

كرة القدم واحدة من الألعاب الأكثر جماهيرية في العالم فهي تترى على عرش السيادة من بين جميع الألعاب لما تتميز به هذه اللعبة من قيم التنافس والتضامن والكفاءات الفردية والجماعية ويحتاج من يمارسها الى لياقة بدنية عالية وغالبا ما يكون اللاعبون عرضا للإصابات سواء للمنافس او اللاعب نفسه ومن بين تلك الإصابات هي إصابات مفصل الورك للاعبين كرة القدم وخاصة إصابات العضلات الموجودة في أسفل الظهر منها إصابة العضلة القطنية الكبيرة .

ومن خلال خبرة الباحث كلاعب بدوري الاضواء يجد ان الاداء المهاري المتوج بالمستوى العالي يرتبط بمدى الجاهزية للاعب والمعبرة عن القابليات البدنية والتشريحية والفلسجية كاستجابة الى خصائص ومتطلبات اللعبة وانطلاقا من الاخذ بالعلوم بالمختلفة والتي تعني بصحة الانسان وسلامته البدنية زاد اهتمام الباحثين والمختصين لاستخدام كل ما هو جديد من تمارينات ووسائل لتطوير قابلية الرياضي ووقايته من خطر الإصابة وتأهيلهم للعودة الى الملاعب بكامل اللياقة البدنية وهذا يتطلب وجود تمارينات علاجية وتأهيلية علمية شاملة لتطوير اللاعبين المصابين .

وعلى اساس ما تقدم ظهرت الحاجة الى استخدام تقنيات حديثة في علاج الإصابات الرياضية لاسيما إصابة العضلة القطنية الكبيرة لتأهيل المصابين بشكل اسرع واحسن وفقا للتمرينات التأهيلية والتي تعتبر النقطة المثالية التي يبدأ عندها المصاب بالتعافي من أصابته مع بداية برنامج معالجة الالم من جراء الاستخدام الامثل للوسائل المساعدة كما ويرى الباحث ان التمارينات التأهيلية هي المحور الاساسي والعامل المشترك لشفاء الإصابة ، وهي احدى الوسائل الطبيعية المهمة في مجال العلاج المتكامل للإصابة والذي يتوقف على نوع الإصابة والتشخيص وهذا يكون من خلال برنامج يتفق والطريقة المستخدمة في التأهيل حتى يتسنى استعادة الجزء المصاب لحالته قبل الإصابة ورفع كفاءة الوظيفة .

ومنها جاءت اهمية الدراسة في ايجاد تمارينات تأهيلية وجهاز المشي المضاد للجاذبية لتأهيل العضلة القطنية الكبيرة من خلال اتباع البرامج التأهيلية المقننة لكي يتكيف المصاب مع طبيعة الإصابة ويعود الى ممارسة حياته الشخصية والمهنية بأنتاجية وفاعلية ، وكذلك يريد الباحث بأن تكون هذه الدراسة منطلقا امام الباحثين الاخرين لتناول الإصابات الاخرى والاكثر شيوعا بين لاعبي كرة القدم .

1-2 مشكلة البحث

من المشكلات الاساسية التي تعيق عملية تقدم المستويات الرياضية وانتقالها من مستوى الى اخر هي إصابة اللاعبين والذي ينتج عنها توقفهم من اللعب ويعتبر مفصل الورك من المحاور الاساسية الذي يرتكز عليه الجسم بصورة عامة والمنطقة القطنية وبصورة خاصة وأصاباته غالبا ما تؤدي الى هبوط القدرة الحركية لأسفل الظهر مما يجعل هذا النوع من الإصابة مسببا كبيرا لتغيير طبيعة حياة اللاعب من الناحية النفسية والاجتماعية والاقتصادية .

وكون الباحث لاعب كرة قدم كما ان قربة واحتكاكه المباشر باللاعبين ولأندية عديدة من لاعبي الدوري الممتاز لاحظ انتشار ظاهرة إصابات مفصل الورك ومنها إصابة العضلة القطنية الكبيرة وبصورة ملفتة للنظر ومع ذلك وبالرغم من ان التمارينات التأهيلية تعتبر اساسا في علاج آلام أسفل الظهر وغيرها ، الا انه لم تلق مثل هذه الوسيلة العلاجية الفعالة

وذلك الاهتمام التي تستحق ، فما زال الاهتمام بهذه المشكلة محدودا ويكاد يكون محصورا على الجراحة او العلاج بالاجهزة الحرارية لهذه الاصابة والتي يسند الباحث اسبابها الى عدم التكامل في تدريبات تنمية عناصر اللياقة البدنية وكذلك عدم التنسيق والتوافق في تدريبات المجموعات العضلية للاعب ، اضافة الى الاحماء الغير كافي و الجهد البدني وكذلك الارضيات الصلبة ومن اسبابها ايضا انها لم تأخذ النصيب الوافي من الناحية التدريبية والتأهيلية مما يجعلها عرضة للاصابة وهذا يؤثر سلبا على المستوى الوظيفي للجذع .

وهذا ما دفع الباحث الى اعتماد التمرينات التأهيلية و جهاز المشي المضاد للجاذبية والتي تؤدي الى تقوية العضلة المصابة ، وذلك لتحسين القوة العضلية والتوازن للعمود الفقري مما يؤدي املا الى اختفاء الالم اسفل الظهر لدى اللاعبين المصابين .

1-3 هدفا البحث

1- أعداد تمرينات تأهيلية وجهاز المشي المضاد للجاذبية في القوة العضلية والتوازن لمفصل الورك للاعبين كرة القدم المصابين بالتمزق الجزئي للعضلة القطنية الكبيرة .

2- التعرف على تأثير التمرينات التأهيلية و جهاز المشي المضاد للجاذبية في القوة العضلية والتوازن لمفصل الورك للاعبين كرة القدم المصابين بالتمزق الجزئي للعضلة القطنية الكبيرة.

1-4 فرض البحث

1- يوجد تأثير ايجابي للتمرينات التأهيلية وجهاز المشي المضاد للجاذبية في القوة العضلية والتوازن لمفصل الورك للاعبين المصابين بالتمزق الجزئي للعضلة القطنية الكبيرة .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبو اندية محافظة بغداد (الدوري الممتاز و الدرجة الاولى) بكرة القدم المصابين بالتمزق الجزئي للعضلة القطنية الكبيرة للموسم الرياضي 2022-2023 .

1-5-2 المجال الزمني : 2021/12/23 ولغاية 2023 / 3 / 19 .

1-5-3 المجال المكاني : مركز (سبيتار 2) لعلاج وتأهيل الإصابات الرياضية ، المركز اللبناني للعلاج وتأهيل الإصابات الرياضية .

1-6 تحديد المصطلحات

اولا : التأهيل ((هو اعادة الوظيفة الكاملة للمصاب بحيث يستطيع القيام بالوظائف والاعباء الضرورية دون اضطراب لتأدية مطالب الحياة اليومية بصورة طبيعية))(كاشف ، 2004،ص3).

ثانيا : التمرينات التأهيلية

((احد وسائل العلاج البدني والحركي الرياضي بغرض توظيف الحركة المقننة الهادفة سواء على شكل تمرينات او اعمال بدنية وظيفية او مهارية وذلك للعلم على استعادة الوظائف الاساسية للعضو المصاب وتأهيله بدنيا للعودة بكفاءة لممارسة النشاط الرياضي او اليومي)) (بكري،2013،ص78).

ثالثا : جهاز المشي المضاد للجاذبية

((وهو جهاز ذو تقنية حديثة تعمل بأستخدام الضغط الجوي حيث بالامكان تطبيق قوة الرفع على مفاصل الجسم بنسب معينة بأستخدام الهواء ، لتقلل من تأثير الجاذبية الارضية على جسم الانسان حيث يخفض وزن اللاعب 80% اذ يساعد الرياضي على التدريب والتعافي دون الم مما يساعد في سرعة الشفاء من الاصابة)) (محفوظ،2015،ص145).

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة وطبيعة البحث وذلك باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة واحدة باتباع القياس القبلي والبعدي .

2-2 مجتمع وعينة البحث

يتمثل مجتمع البحث جميع اللاعبين المصابون بالتمزق الجزئي للعضلة القطنية الكبيرة في اندية محافظة بغداد (الدوري الممتاز و الدرجة الاولى) بكرة القدم والبالغ عددهم (6) لاعبين ، والتي لا تتطلب حالتهم التدخل الجراحي ، وقد قام الباحث بأختيار عينة البحث بالطريقة العمدية حيث بلغ اجمال العدد (8) مصاب منهم (2) لاجراء التجربة الاستطلاعية و(6) مصاب لاجراء التجربة الاساسية وبهذا مثلت العينة بنسبة 100% من مجتمع البحث ، كما مبين في الجدول (1) ، وقد حرص الباحث على مراعاة الاتي في شروط اختيار العينة:

- 1- ان يتم الكشف والفحص الطبي للمصابين باصابة التمزق الجزئي للعضلة القطنية الكبيرة من خلال الطبيب المختص.
- 2- ان يكون المصابين لايعانون من الامراض التي تعيق اجراء البحث .
- 3- ان يكون لدى المصابين الرغبة في الاشتراك .
- 4- مراعاة ان تكون العينة غير خاضعة لاي برامج تأهيلية او علاجية اخرى .

جدول (1)

يبين عدد اللاعبين المصابين بالتمزق الجزئي للعضلة القطنية الكبيرة وافراد التجربة الاستطلاعية

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين المصابين بتمزق العضلة القطنية الكبيرة	عدد افراد التجربة الاستطلاعية
1	نادي الكهرباء	1	—
2	نادي الطلبة	1	—
3	نادي الصناعات الكهربائية	2	1
4	نادي الحدود	1	—
5	نادي امانة بغداد	2	1
6	نادي الجيش	1	—
	المجموع	8	2

2-3 تجانس العينة

من اجل ضبط المتغيرات البحثية المرافقة لسير التجربة البحثية والتعرف على صلاحية العينة وتوزيع قيم متغيراتها اعتداليا قام الباحث بإيجاد التجانس لأفراد عينة البحث من حيث (الطول ، الوزن ، العمر ، حدوث الاصابة) باستخدام معامل الالتواء ، وكما مبين في الجدول (2) .

جدول (2)

تجانس عينة البحث

يتضح من الجدول رقم (2) المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لمتغيرات قيد البحث ويتضح اعتدالية البيانات حيث تراوحت قيم معامل الالتواء ما بين $(3 \pm)$ مما يعطي دلالة مباشرة على خلو البيانات من عيوب التوزيعات الغير اعتدالية .

2-4 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث

2-4-1 الوسائل البحثية

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	كغم	74.40	74.00	7.23	0.930
الطول	متر	175.08	173.50	6.89	0.437
العمر	سنة	25.30	26.00	3.08	0.326
الاصابة	شهر	1.83	2	0.522	0.313

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية

- الاختبارات والقياسات

- المقابلات الشخصية

- استمارة تسجيل البيانات

- الملاحظة والتجريب

- الاستبيان

- شبكة المعلومات الدولية الانترنت

2-4-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- جهاز المشي المضاد للجاذبية (الماني المنشأ)

- الداينوميتر (لقياس القوة)

- جهاز حاسوب نوع (MAC BOOK AIR)

- كاميرا (SONY) عدد (1)

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول بالسنتيمتر

- ميزان طبي لقياس الوزن بالكيلوغرام

- ساعة ايقاف (STOP WATCH) عدد (1)

- كرات قدم عدد (6)

- صافرة (FOX) عدد (1)

- حزام من الجلد او القماش عدد (1)

- شريط قياس كتان عدد (1)

- مقياس مدرج من الخشب او مسطرة

- شواخص عدد (15)

2-5 اجراءات البحث الميدانية

2-5-1 تحديد اختبارات القوة العضلية والتوازن لمفصل الورك

تم تحليل محتوى الاطار المرجعي (المصادر والمراجع العلمية المتخصصة) من اجل حصر اختبارات القوة

العضلية والتوازن المهمة لمفصل الورك للاعبين كرة قدم المصابين ، ويعد حصر هذه الاختبارات تم عرضها باستمارة

استبيان على السادة ذوي الخبرة والاختصاص من اجل تحديد اختبارات القوة العضلية والتوازن للاعبي كرة قدم المصابين والتي تتناسب مع اهداف البحث والجداول (3) يبين نسبة اتفاق اراء السادة الخبراء، والمختصين في تحديد اختبارات القوة العضلية والتوازن .

جدول (3)

يبين اختبارات القوة العضلية والتوازن التي حصلت على اتفاق السادة الخبراء والمختصين والنسب المئوية للاتفاق

ت	المتغيرات	الاختبارات	عدد المختصين	عدد المتفقين	النسبة المئوية
1	القوة العضلية	القوة العضلية لقياس عضلات الظهر	9	8	88%
		القوة المميزة بالسرعة للجذع	9	9	100%
2	التوازن	التوازن الديناميكي او الحركي الجسم	9	7	77%

بعد تفريغ الاستمارات ومعالجتها احصائيا تم قبول نسبة مئوية قدرها 77% فأكثر نتيجة اراء السادة الخبراء وبذلك فقد قبلت جميع الاختبارات .

3-5-2 الاختبارات المستخدمة في البحث

1- الاختبارات الخاصة بالقوة

اولا : القوة العضلية (لطيف وكاطع، 2021، ص32) .

الغرض من الاختبار: قياس قوة عضلات الظهر .

الادوات والاجهزة : جهاز الداينوميتر .

موصفات الاداء : يتخذ المختبر وضع الوقوف على قاعدة الداينوميتر ، ثم يقوم بثني الجذع للأمام ولأسفل ليقبض على البار الحديدي باليدين ، يعدل طول السلسلة الحديدية التي تصل البار الحديدي بالداينوميتر بالصورة التي تمكن المختبر بالشد لأعلى من وضع ثني الجذع وفرد الركبتين ، عند اعطاء اشارة البدء يقوم المختبر بالشد باليدين لأعلى بحيث تكون حركة الشد من الجذع وليس من الرجلين ، ويكون الشد ببطيء لإخراج اقصى قوة ممكنة ، كما موضح بالشكل (1) .

تعليمات الاختبار :

- يجب الاحتفاظ بالركبتين مفردتين والقدمين على قاعدة الداينوميتر .

- القبض على البار الحديدي بالطريقة العكسية ، اي يكون ظهر احد اليدين للخارج .

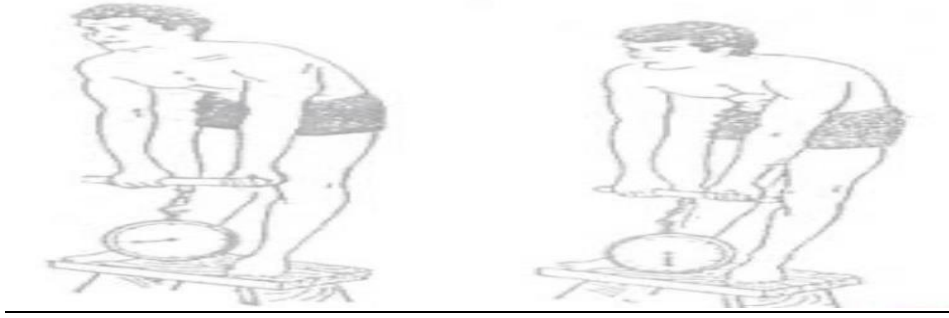
- يجب ان يكون الرأس مع الجذع على استقامة واحدة .

- يعطي لكل لاعب محاولتين .

- يجب ارجاع المؤشر الى صفر التدريج عقب كل محاولة .

التسجيل :

- يسجل للاعب افضل محاولة من المحاولتين بالكيلوغرام



شكل (1)

يوضح اختبار القوة العضلية

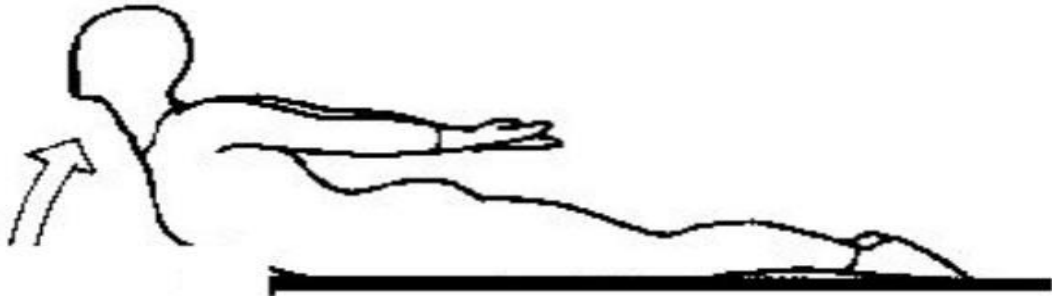
ثانيا : القوة المميزة بالسرعة للجذع (علاوي ورضوان، 2001، ص41).

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للجذع .

الأدوات : ساعة إيقاف ، بساط ارضي .

مواصفات الأداء : يقوم المختبر بالانبطاح على الارض مع تشبيك الذراعين خلفا وعند اليعاز يقوم برفع جذعه وخفضه بأقصى سرعة خلال 10 ث ، كما في الشكل (2).

التسجيل : نقوم بتسجيل عدد المرات خلال 10 ث .



شكل (2)

يوضح اختبار القوة المميزة بالسرعة للجذع

2- اختبار التوازن الحركي

الغرض من الاختبار :- قياس التوازن الديناميكي او الحركي للجسم (مخيف، 2021، ص67).

الادوات المستخدمة :- ساعة توقيت

اجراءات الاختبار :-

- يقف المختبر على قدم واحدة بينما القدم الاخرى قليلا للامام مع رفع الذراعين اماما والجسم معتدل القامة .

- عند إعطاء إشارة البدء يقوم المختبر بثني الجذع للأسفل مع امتداد القدم للمس الذراعين للأرض وثم العودة إلى الوقوف ، كما مبين في الشكل (3) .

حساب الدرجات :- يتم حساب عدد المحاولات الناجحة المتمثلة بلمس الذراعين للأرض لمدة (20) ثانية ، ولا تحتسب المحاولات الفاشلة المتمثلة بعدم لمس الذراعين للأرض أو لمس الذراعين للأرض مع لمس القدم الثانية للأرض أو ثني القدم التي يقف على المختبر ، علما كل ثني ومد تعد محاولة واحدة .



الشكل (3)

يوضح اختبار التوازن الديناميكي

2-6 التجربة الاستطلاعية

اهم ما يوصي به خبراء البحث العلمي لغرض الحصول على نتائج دقيقة وموثوق بها هي اجراء التجربة الاستطلاعية والتي تعرف بانها ((دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة الهدف منها اختيار اساليب البحث وادواته)) (حطب، 1984، ص34).

لذا قام الباحث بأجراء تجربته الاستطلاعية يوم السبت الموافق 2022/11/12 عند الساعة (3عصرا) على (2) من اللاعبين المصابين بالتمزق الجزئي للعضلة القطنية الكبيرة من مجتمع البحث الاصلي ، خارج عينة البحث الاساسية تنطبق عليهم شروط اختبار العينة الاصلية ومواصفاتها ، وذلك بهدف :

- التأكد من سلامة الاجهزة والادوات ومدى دقتها والتدريب على استخدامها
- معرفة الصعوبات والمشاكل التي قد تواجه الباحث .
- معرفة مدى سهولة وصعوبة الاختبارات .
- معرفة الزمن المستغرق عند تنفيذ الاختبارات .
- معرفة مدى ملائمة التمرينات المستخدمة لدى افراد عينة البحث .
- التعرف على زمن اداء التمرينات التأهيلية للعينة .
- استخراج الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة .
- تعريف فريق العمل المساعد بعملهم بشكل فعلي .

وقد اسفرت الدراسة الاستطلاعية عن الاتي :

- 1- مناسبة الاختبارات لعينة البحث
- 2- صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في القياس
- 3- قدرة العينة على اداء التمرينات التأهيلية التي سوف تطبق في البرنامج
- 4- اجراء بعض التعديلات للوحدات التأهيلية المقترحة حتى وضعها في صورتها النهائية

2-7 الاسس العلمية للاختبارات

2-7-1 صدق الاختبارات

يعد الصدق واحدا من اهم معايير جودة الاختبار اذ يشير الى الحقيقة او مدى الدقة التي تقيس بها اداة القياس الشيء او الظاهرة التي وضع لقياسها ، فالصدق لا يعني ارتباط الاختبار بنفسه كما في الثبات ولكنه يعني الارتباط بين الاختبار وبعض المحكات الخارجية التي تتميز بانها مستقلة عن الاختبار او اداة القياس (رضوان، 2006، ص177).

وقد استخدم الباحث الصدق الظاهري لاختبارات المستخدمة في البحث وكذلك استخراج الصدق من خلال عرضها على عدد من الخبراء في التخصصات الطبية وفي اختصاص كرة القدم والاختبار والقياس لغرض تقويمها والحكم على مدى صلاحيتها ، واتفقوا على ان الاختبارات تقيس الصفة او المهارة التي وضعت لقياسها كما يبين الجدول (4) .

2-7-2 ثبات الاختبارات

ثبات الاختبار وهو ((الذي يعطي نتائج متقاربة او النتائج نفسها اذا طبق اكثر من مرة في ظروف متماثلة))،(فهيمى وعليان،2005،ص145) ولغرض استخراج ثبات الاختبارات المستخدمة في البحث استخدم الباحث طريقة الاختبار واعادة الاختبار اذ ((تقوم فكرة هذه الطريقة على اجراء الاختبار على مجموعة من الافراد ثم اعادة الاجراء نفس الاختبار على نفس الافراد بعد مضي فترة زمنية ، وهكذا يحصل كل فرد على درجة في الاجراء الاول للاختبار وعلى درجة في الاجراء الثاني للاختبار ، وعندما نرصد هذه الدرجات ونحسب معامل الارتباط درجات المرة الاولى بدرجات المرة الثانية فأنتنا نحصل بذلك على معامل ثبات الاختبار)) (فهيمى وعليان،2005،ص146).

حاول الباحث ايجاد معامل الثبات للاختبارات المختارة من خلال ايجاد علاقة الارتباط بين نتائج القياس الاول الذي طبق يوم السبت الموافق 2022/11/12 والقياس الثاني (اعادة الاختبار) الذي طبق يوم السبت الموافق 2022/11/19 وكما مبين في الجدول (4) .

2-7-3 موضوعية الاختبارات

استخلص الباحث معامل الموضوعية من خلال ايجاد علاقة الارتباط بين نتائج حكمين اذ جاءت قيمة معامل الارتباط (0.90) لتؤكد ان الاختبارات ذات موضوعية عالية .

جدول (4)

يبين المعاملات العلمية للاختبارات المبحوثة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الصدق الذاتي	الثبات
1	اختبار القوة العضلية	درجة	0.92	0.86
2	اختبار القوة المميزة بالسرعة للجذع	تكرار	0.99	0.98
3	اختبار التوازن الحركي	تكرار	0.93	0.86

2-8 اعداد التمرينات التأهيلية

قام الباحث بالاطلاع على المصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع البحث ، واجراء مقابلات شخصية مع عدد من الخبراء والمختصين في مجال الطب الرياضي والعلاج التأهيلي للاعبين المصابين بالتمزق الجزئي للعضلة القطنية الكبيرة ، ومن ثم اعداد البرامج التأهيلية للاعبين المصابين بالتمزق الجزئي للعضلة القطنية الكبيرة ، باستخدام التمرينات التأهيلية وجهاز المشي المضاد للجاذبية ، علما ان هنالك (3) وحدات تأهيلية في كل اسبوع .

صمم برنامج التمرينات التأهيلية المقترح بناءا على التحليل للدراسات والبحوث العلمية وبعد الاطلاع حدد الباحث الاهداف العامة كما يأتي :

- برنامج التمرينات التأهيلية لمصابي التمزق الجزئي للعضلة القطنية الكبيرة وما يرتبط بها من بعض المتغيرات ، وقد كانت الاهداف العامة لبرنامج التمرينات التأهيلية المقترح وحسب كل مرحلة او وحدة تأهيلية تتمثل بمجموعة من النقاط لعل اهمها :

1- الحد من تفاقم الاصابة

2- تشجيع اللاعب المصاب على الحركة والنشاط

3- العمل على تنشيط الدورة الدموية للعضلات والاجهزة المصابة

4- تحسين النغمة العضلية فضلا عن زيادة الاتصالات العصبية

5- استعادة المدى الحركي في جميع الاتجاهات

6- تحسين القوة العضلية لعضلات (البطن والظهر والرجلين)

7- التوازن العضلي في الجسم

2-9 التجربة الاساسية

2-9-1 الاختبارات القبلية

تم اجراء الاختبارات القبلية لأفراد عينة البحث في يومي الخميس والجمعة 1-2 / 12 / 2022 في الساعة (3 عصرا) بعد تشخيص الاصابة بعد استكمال العلاج الدوائي ، مراعي الحصول على العينة نفسها من حيث نوع الاصابة وشدها وذلك حفاظا على الامانة العلمية.

2-9-2 تطبيق التمرينات التأهيلية

قام الباحث بتطبيق التمرينات التأهيلية في يوم الاحد الموافق 4/12/2022 لغاية يوم الخميس الموافق 12/1/2023 في الساعة (3 عصرا) ، اذ تم تأهيل المصابين بالتمزق الجزئي للعضلة القطنية الكبيرة للاعبين المصابين باستخدام التمرينات التأهيلية وجهاز المشي المضاد للجاذبية التي تستند على احدث المصادر والمراجع العلمية مع مراعاة مبدأ التدرج في زيادة الشدة.

وكانت مواصفات التمرينات التأهيلية على وفق الاتي :

- تطبق التمرينات وجهاز المشي المضاد للجاذبية بواقع 3 وحدات في الاسبوع وطبقت هذه الوحدات ايام الاحد والثلاثاء والخميس .

- وقت الوحدة التأهيلية للتمارين التأهيلية تتدرج حسب مراحل التأهيل اذ تراوحت ما بين (30 - 60) دقيقة .

- زمن الوحدة التأهيلية في جهاز المشي المضاد للجاذبية (5-10) دقيقة .

- كان مجموع الوحدات التأهيلية المنفذة (18) وحدة لكل لاعب مصاب .

2-9-3 الاختبارات البعيدة

قام الباحث بأجراء الاختبارات البعيدة لأفراد عينة البحث بالاسلوب نفسه الذي اجرى فيه الاختبارات القبلية وتحت ظروف نفسها ، في يومي الاحد والاثنين الموافق 15-16/1/2023 وفي تمام الساعة (3) عصرا .

2-10 الوسائل الاحصائية

بعد تطبيق الاختبارات قام الباحث بتفريغ البيانات في جداول يسهل معها المعالجات الاحصائية من خلال الاستعانة بالبرنامج الاحصائي (برنامج الحزم الاحصائية) Spss في المواضيع الاتية .

- الوسط الحسابي .

- الوسيط .

- الخطأ المعياري .

- اختبار (t) .

- الانحراف المعياري .

- معامل الالتواء .

3- نتائج البحث عرضها وتحليلها ومناقشتها

في ضوء القياسات التي استخدمت في الدراسة وتسهيلا لاسلوب العرض فقد قام الباحث في هذا الفصل بعرض النتائج التي توصل اليها عن طريق المعالجات الاحصائية وفق الاتي :

3-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات القوة للعضلة القطنية الكبيرة ومناقشتها

بعد معالجة البيانات الاولى للاختبارات القبلي والبعدي باختبار (t.test) للعينات المتناظرة استطاع الباحث الحصول على نتائج متغيرات البحث للعينة ، وكما في الجدول (5) .

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ومستوى دلالة الفروق للاختبارات القبلي والبعدي في القوة لمجموعة البحث

يتبين من الجدول (5) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث . وقد اظهرت النتائج ان قيمة الوسط الحسابي في اختبار القوة القصوى لعضلات الظهر في القياس القبلي للمصابين (19.67) ، وبانحراف معياري مقداره (3.07) ، اما الوسط الحسابي في الاختبار البعدي بلغ (37.59) وانحراف معياري (3.119) ، وبلغ فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (17.92) بانحراف معياري للفروق مقداره (5.901) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (5.322) ، في حين كان مستوى الدلالة (0.001) ، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4) ولصالح الاختبار البعدي .

اما الوسط الحسابي في اختبار القوة المميزة بالسرعة في القياس القبلي للمصابين (4.50) ، وبانحراف معياري

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة
			وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري				
1	القوة القصوى لعضلات الظهر	كغم	19.67	3.07	37.59	3.119	17.92	5.901	5.322	0.001
2	القوة المميزة بالسرعة	عدة	4.50	1.83	8.90	1.098	4.4	1.02	6.911	0.000

مقداره (1.83) ، اما الوسط الحسابي في الاختبار البعدي بلغ (8.90) وانحراف معياري (1.098) ، وبلغ فرق الاوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (4.4) بانحراف معياري للفروق مقداره (1.02) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (6.911) ، في حين كان مستوى الدلالة (0.000) ، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4) ولصالح الاختبار البعدي .

وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبُعدي في متغيرات القوة (القوة العضلية ، القوة المميزة بالسرعة) للعضلة القطنية الكبيرة ولصالح الاختبارات البُعدية وذلك لان مستوى المعنوية لجميع الاختبارات كان اقل من مستوى الخطأ (0.05) .

ويعزو الباحث هذه الفروق في اختبار القوة القصوى الى متغيرات البحث المطبقة والتي استعملت فيه تمارينات تأهيلية وجهاز المشي المضاد للجاذبية قد اثرت في تطور الحركة لمفصل الورك والتي لها علاقة بالحركات الاساسية للاعب كرة القدم مما ادى الى زيادة نشاط الانقباض العضلي من خلال زيادة تكرارات الشتي والمد، وهذا يعني تحسن قابلية هذه العضلات والوظائف الحركية وكفاءتها على بذل الجهد خلال الاداء .

فالضعف العضلي الذي يصاب به اللاعبين نتيجة (التمزق الجزئي للعضلة القطنية الكبيرة) هو ناتج عن نقص حجم تشغيل المجموعات العضلية في اسفل الظهر وبالتالي فانه من الطبيعي ان تصاب تلك العضلات بالضمور بسبب عدم استخدامها بشكل كاف ، العينة قامت باستخدام تمارينات الشد التبعيدي الايجابي وتمارين المرونة والقوة لعضلات اسفل الظهر ، مثلا تمارينات الشد التبعيدي والاطالة من جهتها قد زادت من طول ومرونة العضلات المتقلصة ميكانيكيا لتسمح لها بتحسين المدى الحركي خلال عملها وبالتالي التهيئة لزيادة حجم القوة المنتجة حيث انه من احد العوامل التي تتحكم في القوة العضلية (حالة العضلة قبل الانقباض) اذ يشير (p97,1994,costilld) على انه كلما استطاعت العضلة تحقيق طول اكبر (اقرب الى طولها الطبيعي) استطاعت انتاج قوة اكبر ، ويعتقد الباحث ايضا ان تمارينات القوة المستخدمة الجلسات او الوحدات التأهيلية المقترحة قد اسهمت في زيادة حجم عضلات الظهر الضاهره.

ويرى الباحث بالرغم من صغر حجم جرعات تمارينات القوة لعضلات الظهر الى انها كانت كافية لتحقيق هذا التحسن .

وان التطور الذي حدث للمتغيرات قيد البحث لم يأت عن طريق المصادفة بل جاء نتيجة لطبيعة متغيرات البحث المعدة وما اشتمل عليه من استعمال التمارينات التأهيلية وجهاز المشي المضاد للجاذبية مما اسهم في تطور ونمو القوة مقابل انخفاض في درجة الإصابة مما يدل على انسجام مفردات البحث المستعملة (التمارينات التأهيلية وجهاز المشي المضاد للجاذبية) مع بعضها من حيث استعمال التمارينات الثابتة والمتحركة والمختلفة لما ترك من أثر واضح في تطوير القوة التي تزداد بزيادة استعمال التمارينات التأهيلية مع الجهاز وهذا ما يتفق مع ما يؤكد (Keffry E. 1986,p66) "بأن تطوير القوة المعنوي يتم باختيار تمارين ثابتة ومتحركة تؤدي خلال البرنامج التأهيلي للوصول الى نتائج افضل لتطور صفة القوة".

كذلك التطور الحاصل في القوة المميزة بالسرعة يعزو الباحث هذا الفرق الى فاعلية التمارينات التأهيلية المستخدمة وجهاز المشي المضاد للجاذبية ، وذلك من خلال زيادة التقلصات العضلية وسرعتها اذ تميزت هذه التمارينات بالطابع السريع ودرجة الاداء الحركي ، وهذا ما اشار اليه (حسو،2002،ص66) نقلا عن (شحاته) "كلما زادت قوة وسرعة تنفيذ الحركات زاد مقدار تأثير اتمام نقل القوة الدافعة الى احد اجزاء الجسم الى الجزء الآخر".

3-2 عرض وتحليل نتائج اختبار التوازن المستخدم في البحث ومناقشته

بعد معالجة البيانات الاولى للاختبارات القبلي والبُعدي باختبار (t.test) للعينات المتناظرة استطاع الباحث الحصول على نتائج متغيرات البحث للعينة ، وكما في الجدول (6) .

جدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ومستوى دلالة الفروق للاختبارات القبلي والبُعدي في متغير الرشاقة والتوازن لمجموعة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ع ف	قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة
			وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري				
1	التوازن	عدة	7.20	0.83	12.60	1.81	5.40	0.50	10.59	0.000

يتبين من الجدول (6) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات في القياس القبلي والبعدي لمتغيرات البحث .

وقد اظهرت النتائج ان قيمة الوسط الحسابي في اختبار التوازن في القياس القبلي للمصابين (7.20) ، وبانحراف معياري مقداره (0.83) ، اما الوسط الحسابي في الاختبار البعدي بلغ (12.60) وانحراف معياري (1.81) ، وبلغ فرق الالواسط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (5.40) بانحراف معياري للفروق مقداره (0.50) ، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (10.59) ، في حين كان مستوى الدلالة (0.000) ، مما يدل على مغنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4) ولصالح الاختبار البعدي .

وهذا يدل على وجود فروق مغنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغير التوازن للعضلة القطنية الكبيرة ولصالح الاختبارات البعدي وذلك لان مستوى المغنوية للاختبار كان اقل من مستوى الخطأ (0.05) .

يعزو الباحث هذا الفرق الى ان للتمرينات التأهيلية وجهاز المشي المضاد للجاذبية تأثير ايجابي على صفة التوازن لان التغيير في الاتجاهات وتحريك الجسم بحركات متعكسة بين الجزء العلوي والجزء السفلي للجسم كلها تخدم صفة التوازن فالتدريب على الحركات المتعددة الاتجاهات يؤدي الى تنمية وتطوير التحكم في عمل العضلات القابضة والمضادة والمساعدة وهذه الحركات تتطلب حركات توافقية بين الجذع والرجلين والذراعين وهذا يتفق مع ما ذكره (حساين،1985،ص125) " ان القدرة على التحكم بحركات الجسم تتضمن التوقيت ، الايقاع ، التوازن ، ويعني ذلك الادراك بالمكان واتجاه الحركة " .

كما يرى الباحث الى ان هذا التطور الحاصل بالتوازن لدى عينة البحث الى الوحدات المعدة من قبل الباحث ومدى فاعليتها وتأثيرها على افراد عينة البحث .

فالتمرينات المعدة لمتغير التوازن والجهاز توفر الراحة والامان والقدرة للسيطرة على الجسم بأوضاع مختلفة وهذا بدوره يوفر قدره اكبر على التوازن نتيجة التدرج بالتمرينات حتى الوصول الى حاله الافضل .

ويرجح الباحث هذا التحسن في المتغيرات الى اعتماد الوحدات التأهيلية المقترحة مع استخدام جهاز المشي المضاد للجاذبية قد ساعدت على تقليل الضغط الواقع على الفقرات القطنية والغضاريف وما بين هذه الفقرات نتيجة ضعف عضلات المنطقة القطنية ومحدودية الحركة للعمود الفقري ، وبالنسبة الى ازالة الضغط الواقع على الاعصاب التي تمر بين الفقرات فتقل حدة الألم .

كما ان استخدام جهاز المشي المضاد للجاذبية في الوحدات التأهيلية اثر تأثيرا ايجابيا لدى عينة البحث كان له دور فعال في تخفيف الم اسفل الظهر ، وبنفس الوقت ساهم على تقبل اللاعبين للتمرينات التأهيلية مما ادى الى النمو المتزن للمجموعات العضلية العاملة على المنطقة القطنية.

وقد راعى الباحث تقنين احوالها والمرحلة التأهيلية وفترات الراحة داخل الوحدات وبين كل وحدة واخرى وجميعها ساهمت في تنشيط العضلات العاملة على المناطق المصابة وبمختلف الاتجاهات .

وقد اشار (لوي،2006،ص6) الى ان العلاج بالحركة المقننه الهادفة احد الوسائل الطبيعية الاساسية في مجال العلاج المتكامل من الاصابات.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- 1- كان للتمرينات التأهيلية وجهاز المشي المضاد للجاذبية تأثير ايجابي على تحسين الاداء الوظيفي للعضلات القطنية والعمود الفقري .
- 2- التمرينات التأهيلية وجهاز المشي المضاد للجاذبية ادى الى تحسين القوة العضلية وزيادة المدى الحركي للعضلة القطنية وتخفيف الآلم .
- 3- اثر التمرينات التأهيلية في تحسين القياسات الخاصة بمرونة العضلة القطنية والمدى الحركي للعمود الفقري لجميع الاتجاهات .
- 4- ان استخدام التمرينات التأهيلية المقترحة ساعدت على تحسين حالة المصابين في التنمية المتزنة لقوة عضلات الظهر
- 5- كان للتمرينات التأهيل ةاثر واضح لزيادة مطاولة بعض العضلات وكذلك مرونتها وتقليل الآلم في المنطقة القطنية (اسفل الظهر) لدى افراد عينة البحث .
- 6- استخدام الوحدات التأهيلة المتكاملة من ناحية اختيار التمرينات والبرمجة الصحيحة للحمل وأستخدام الاسلوب الامثل للتطبيق يعطي نتائج افضل
- 7- تمكن المصابين من ممارسة اعمالهم بحرية وبدون تقيد بعد اداء التمرينات التأهيلية .

4-2 التوصيات

- 1- ضرورة استخدام التمرينات التأهيلية وجهاز المشي المضاد للجاذبية من قبل اخصائي التأهيل والعلاج الطبيعي والاستفادة منه قدر الامكان لتأهيل اصابة التمزق الجزئي للعضلة القطنية الكبيرة .
- 2- الاهتمام بالتمرينات التأهيلية التي تؤثر على القوة العضلية والمدى الحركي للوحدات التدريبية والمباريات لحماية اللاعب قدر الامكان من الاصابات .
- 3- الاهتمام بفترة التأهيل والتي تأتي بعد فتره العلاج لأهميتها الكبيرة في اعادة الشفاء للجزء المصاب والرجوع الى الملاعب بأسرع وقت .
- 4- الاهتمام بمتابعة المصابين لما له اثر ايجابي كبير يؤدي الى رفع المعنويات لدى المصابين والتزامهم خلال تنفيذ الوحدات التأهيلية .
- 5- اجراء دراسات اخرى على لاعبين مصابين في فعاليات اخرى عمرية .
- 6- استخدام جهاز المشي المضاد للجاذبية لعضلات اخرى وفي فعاليات اخرى .

المصادر

- احمد جاسب مخيف : اثر تمرينات (بدنية مهارية) بأستخدام وسائل مساعدة في تطوير بعض القابليات البيوهركية ومهارة التصدي لحالات الانفراد الخمس في منطقة ال6 يارد لحراس المرمى في كرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة كربلاء ، 2021 ، ص67 .
- اسامة رياض لؤي : الطب الرياضي ولاعبي الدراجات ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006 ، ص6 .
- حسن عبد السلام محفوظ : التربية البدنية لذي الاحتياجات الخاصة ، ط1 ، مكتبة الرشد ، 2015 ، ص154 .
- عبد الجبار عبد الرزاق حسو : اثر التدريب الفكري في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والحركية ومستوى الاداء المهاري لدى لاعبي الجمناستك ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2002 ، ص66 .

- عزت محمود كاشف : التمرينات التأهيلية للرياضيين ومرضى القلب ، ط2 ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، 2004 ، ص3.
- فؤاد حطب : معجم علم النفس والتربية ، القاهرة ، المجمع العلمي ، 1984، ص34.
- كمال ياسين لطيف وحازم نوري كاطع : الاختبارات البدنية والمهارية بكرة القدم ، ط1 ، العراق - ميسان ، مكتبة ومطبعة اشرف وخلدون ، 2021 ، ص32 .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: اختبارات الداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 ، ص41
- محمد صبحي حسانين : نموذج الكفاءة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1985 ، ص125 .
- محمد قدرى بكري ، وسهاب السيد الغمري : الإصابات الرياضية والتأهيل البدني ، القاهرة ، دار المنار للطباعة ، 2013 ، ص78.
- محمد نصر الدين رضوان : المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006 ، ص177 .
- نادر فهمي وهشام عامر عليان : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط3 ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2005 ، ص145. ⁽¹⁾
- Wilmore costilld . physiology of sport and exercise human kineties 1994 ,p97 .
- Keffry E. Lkel: Methods of training in sport physical therapy, Bernhard T. editor in publishing Churchill Living stone, U.S.A., New York, 1986, p.66.

بناء وتقتين إختبارين للأداء البدني المهاري المركب وفقاً لأزمنة تحمل الأداء المتوسط للاعبي كرة القدم الشباب

أ.د. مجيد خدا يخش أسد

بهمؤ نهبمز محمود

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى بناء إختبارين للأداء البدني المهاري المركب وفقاً لأزمنة تحمل الأداء المتوسط للاعبين كرة القدم الشباب، ثانياً وضع درجات ومستويات معيارية للأختبارين. إستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والدرجات المعيارية. وقد حدد مجتمع البحث بلاعبي كرة القدم الشباب في إقليم كردستان والبالغ عددهم (390) لاعباً، تم اختيار (80) لاعباً كعينة بناء و(60) لاعباً كعينة تقتين و(20) لاعباً كعينة للثبات و(5) لاعبين كعينة إستطلاعية. وتم إعتداد الحقيبة الاحصائية (SPSS) للتوصل الى النتائج. أستنتج الباحثان الى بناء إختبارين للأداء البدني المهاري المركب وفقاً لأزمنة تحمل الأداء المتوسط للاعبين كرة القدم الشباب، ووضع درجات ومستويات معيارية للأختبارين وفقاً لمستوى العينة، بالإضافة الى ظهر مستوى العينة في الاختبار الأول في المستوى جيد في حين ظهر مستوى العينة في الاختبار الثاني في المستوى المتوسط. وأوصى الباحثان المدربين بأعتداد الاختبارين كوسيلة تقويمية لمعرفة الحالة الراهنة للاعبين، إعتداد الدرجات والمستويات المعيارية كوسيلة لمعرفة نقاط القوة والضعف لدى اللاعبين، إجراء بحوث مشابهة على اللاعبين.

Abstract

Applying and codifying two composite physical and skill performance tests according to average of performance endurance times for young football players

By

Bamo Nabaz Mahmoud

Dr. Majid Khuda Yakhsh

The research aims to Applying and codifying two composite physical and skill performance tests according to average of performance endurance times for young football players, and to establish grades and standard levels for the two tests. The researchers used the descriptive approach using a survey method and standard scores. The research population was limited to (390) young football players in the Kurdistan Region. (80) players were selected as a constructive sample, (60) players as a rationing sample, (20) players as a stability sample, and (5) players as a reconnaissance sample. The statistical package (SPSS) was adopted to reach the results. The researchers concluded applying two tests for composite physical and skill performance according to the average of performance endurance times of young football players, and setting grades and standard levels for the two tests according to the sample level, in addition to the sample level in the first test appeared at the good level, while the sample level in the second test appeared at the average level. . The two researchers recommended that the coaches adopt the two tests as an evaluation method to know the current condition of the

players, adopt the grades and standard levels as a means of knowing the strengths and weaknesses of the players, and conduct similar research on the players.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

إن التطور الحاصل في لعبة كرة القدم والوصول إلى المستوى الجيد أمر مهم للفرق الرياضية جميعها، وإن هذا التقدم ليس وليد الصدفة وإنما هو ناتج عن الاهتمام بالعلوم المختلفة منها القياس والتقويم إهتماماً كبيراً حيث صار تحقيق الانجازات الرياضية المتميزة والفوز بالبطولات العالمية دليل على رقي الدول وتحضرها، وقد تطور هذا العلم بشكل مذهل نتيجة لنتائج البحوث العلمية، حيث سهلت على المدربين عملية الاختبار والتدريب بأستخدام أفضل الوسائل والأساليب التي تصل بالرياضي لأحسن مستوى وفي أقصر زمن ممكن لتحقيق الانجاز الأفضل.

ويكشف لنا تطور وسائل الاختبار والقياس في الأندية الرياضية الذي كان يسير جنباً إلى جنب مع التقدم الذي حدث في أساليب البحث العلمي وعلم التدريب كما ظهر إنه ملازم للتطورات والتي وصلت بها في النهاية إلى مكانتها الهامة فقد ظهرت إختبارات بدنية وحركية مقننة وأجهزة وأدوات الكترونية حديثة للقياس وكادت إن تختفي الاختبارات الاجتهادية والتقديرية، وتستخدم الاختبارات أيضا في المجال الرياضي لقياس العديد من القدرات العامة والخاصة فأن الحاجة لأستخدام نتائج الاختبارات مهمة حيث إنها تعطي دلالات إيجابية عن الحالة العامة للفرد سواء الحركية أو البدنية أو المهارية (فرحات، 2001، 39-40).

ولكي يتم إستخدام أو تطبيق هذه الاختبارات كان لابد أن تقوم هذه الاختبارات على أسس علمية، وتعد الاختبارات المركبة من الاختبارات التي تعكس الصورة الواقعية لمستوى اللاعبين وخاصة إن لعبة كرة القدم تعتمد على إمتلاك اللاعبين اللياقة البدنية والمهارية جنباً إلى جنب، وإن تحمل الأداء المتوسط هي الصفة الغالبة للكثير من المهارات التي تؤدي في وقت متوسط، وتكمن أهمية البحث في إيجاد إختبارات موضوعية يمكن الاستفادة منها من قبل المدربين والمهتمين لتقويم لاعبيهم في أكثر من مهارة في إختبار واحد وهذا واقع كرة القدم لا توجد مهارة بمعزل عن الآخر.

1-2 مشكلة البحث:

إن الوصول إلى افضل درجات الاختيار يمكن ان يتم عن طريق إستخدام أفضل أنواع الاختبارات والمقاييس وبالتالي فأنا سوف نتمكن من إختيار لاعبين الشباب وتحديد قابلياتهم وإمكانياتهم ولتحقيق هذا الهدف فأنا يجب أن نلجأ إلى إستخدام إختبارات تمتلك من الموصافات العلمية ما يجعلها فعالة بما يتضمنه من صدق وثبات وموضوعية وملائمة ، "وعندما تكون هذه الاختبارات قد خضعت إلى جملة هذه الشروط فأن إستخلاصها وتطبيقها على عينة الافراد في ضوءه نستطيع أن نقرر قبول البعض وإستبعاد البعض الآخر أي اننا سوف نتمكن من الحصول على أفراد يتميزون بقدرات وإستعدادات معينة غير متوفرة في الآخرين مما يسهل علينا معرفة الافراد الذين يمتلكون إمكانية ممارسة النشاط الرياضي"(علاوي ورضوان، 1988، 43).

ولأن الكثير من الاختبارات تقيس مهارة واحدة مثل دقة التهديف أو المناولة أو الدرجة مع عدم الأخذ بالاعتبار إن لعبة كرة القدم هي لعبة المواقف المتغيرة وأغلب المهارات تؤدي من الحركة وغالباً ما تكون مهارات مركبة فقياس دقة أي مهارة عندما تؤدي ببطء تختلف عما إذا كانت من السرعة ولأن الواقع الحقيقي للعب هو عندما يستطيع لاعب أداء أكثر من مهارة بزمان قصير وبدقة عالية هي الصورة الحقيقية لمستوى اللاعب، لذا تكمن مشكلة البحث بقلّة وجود إختبارات مركبة بدنية مهارية وفقاً لأزمنة تحمل الأداء المتوسط للاعب كرة القدم الشباب.

1-3 هدف البحث:

1-3-1 بناء اختبارين الأداء البدني المهاري المركب وفقاً لأزمة تحمل الأداء المتوسط للاعبين كرة القدم الشباب.

1-3-2 إيجاد درجات ومستويات معيارية للاختبارين الأداء البدني المهاري المركب وفقاً لأزمة تحمل الأداء المتوسط للاعبين كرة القدم الشباب.

1-4-4 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: لاعبو كرة القدم الشباب في كردستان العراق.

1-4-2 المجال الزمني: المدة من 2022/12/9 ولغاية 2023/3/1

1-4-3 المجال المكاني: ملاعب الاندية المشمولة بالبحث.

1-2 منهج البحث:

إستخدام الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب الدراسات الارتباطية والمعدلات المعيارية لملائمته وطبيعة البحث والتوصل الى أهداف البحث وحل مشكلته.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

يحدد مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم الشباب في أندية اقليم كردستان العراق والبالغ عددهم (390) لاعباً، أما عينة البحث فيتم إختيارهم من المجتمع الاصل بطريقة عشوائية وبأسلوب القرعة إذ بلغت عينة البناء (80) لاعباً وعينة التقنين (60) لاعباً وعينة الثبات (20) لاعباً و(5) لاعبين للتجربة الاستطلاعية، والجدول(1) يبين ذلك.

جدول(1)

المجتمع وعينات البحث

اسم النادي	عدد اللاعب	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة الثبات	عينة البناء	عينة التقنين
بيشمركة	19	—	—	19	—
بيام	18	—	—	18	—
بينجوين	21	—	—	21	—
حلبة	25	5	20	7	—
زاخو	22	—	—	7	15
اسو	19	—	—	—	15
خلات	19	—	—	—	15
سيروان	23	—	—	8	15
المجموع	165	5	20	80	60

2-3 وسائل جمع البيانات والمعلومات:

- الدراسات السابقة والمراجع العربية.
- الملاحظة العلمية.
- استبيان رأي الخبراء ملحق(1).

- استمارة جمع البيانات.
- 2-3-1 الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث:
- كاميرا رقمية.
- ساعة إيقاف الى قرب (1000/1) ثانية.
- كرات قدم قانونية عدد (12).
- مرمى بقياسات قانونية.
- شواخص عدد (20).
- ورقة وقلم.
- شريط القياس بطول (50)م.
- صافرة.

2-4 اجراءات بناء الاختبارات:

بعد الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة منها (جميل،2020)، (بعث، 2016)، (عمار،2013)، ومن خلال تحليل بعض المباريات وتصميم إختبارات بحسب المؤشرات الموقفية في اللعب قام الباحثان بتصميم إختبارين بدني مهاري مركب وفقاً لأزمة تحمل الأداء المتوسط للاعب كرة القدم الشباب، وعرضها على الخبراء والمختصين ينظر ملحق (1) وقد حصل على نسبة إتفاق (100%) بعد إجراء بعض التعديلات بحسب آراء الخبراء والمختصين.

جدول(2)

آراء الخبراء والمختصين ونسبة الاتفاق على الاختبارين

ت	الاختبارات	موافق	غير موافق	نسبة الاتفاق
1	القفز ثم الركض ثم التهديف	9	-	100%
2	الركض باتجاهات المختلفة ثم التهديف	9	-	100%

2-5 الاختبارات المرشحة للبحث هي:

2-5-1 الاختبار الاول: القفز ثم الركض ثم التهديف:

الغرض من الاختبار:

قياس تمارين القفز والسرعة الانتقالية والتهديف من خلال سرعة ودقة الاداء.

الأدوات المستخدمة:

كرات قدم قانونية، شواخص، شريط القياس، صافرة، ورقة وقلم، كاميرا رقمية أو بإمكان حساب الزمن بواسطة ساعة إيقاف الى قرب (1000/1) ثانية.

وصف الاداء:

يقف المختبر من خط البداية وعند سماع الصافرة يقوم المختبر بالقفز (5) مرات ثم يقوم بالركض لمسافة (11)م وعند وصول الى الخط النهاية يقوم المختبر بتسديد (2) الكرة باتجاه (5) شواخص، مسافة بين كل شاخص (0,5)م لمسافة (5)م، ثم تكرر نفس الاختبار بعكس الاتجاه ثم الركض الى خط البداية.

شروط الاداء:

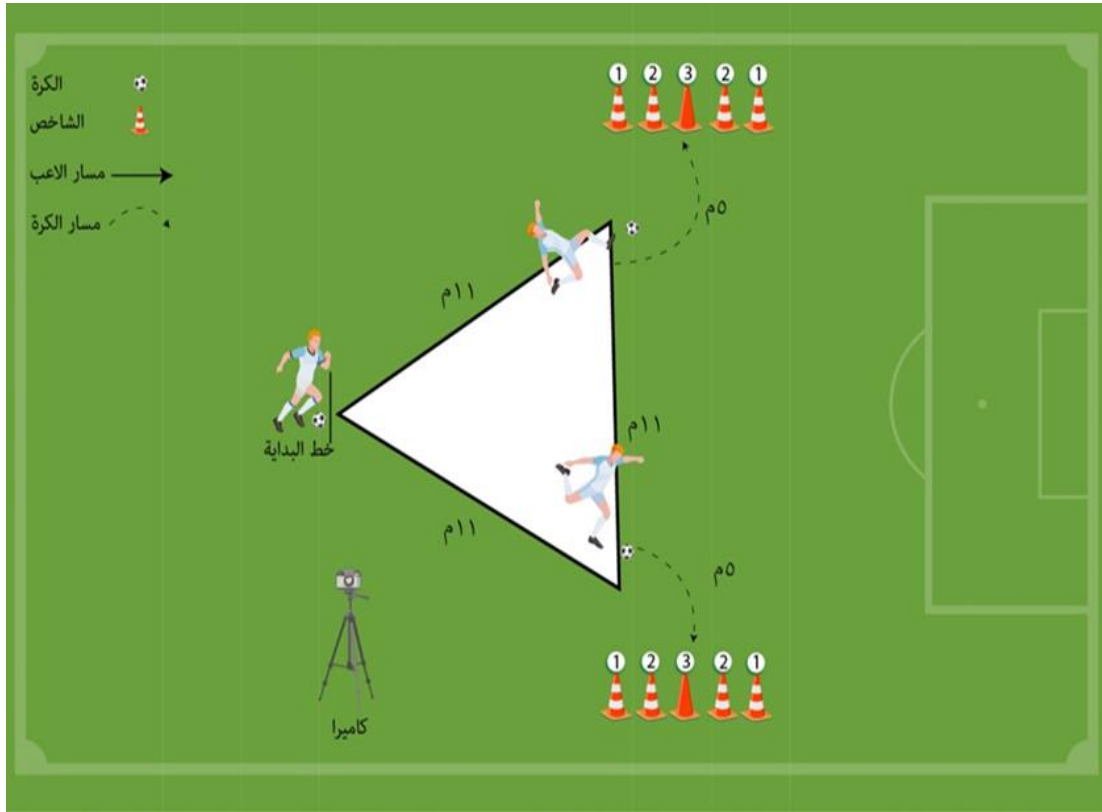
1- يجب على المختبر القيام بالتسديد باتجاه المنطقة المحددة وبالتسلسل المطلوب.

2- يجب على المختبر أداء الاختبار بأكمله وبأسرع وقت ممكن.

3- يعطي لكل مختبر ثلاث محاولات.

طريقة التسجيل:

- 1- يتم احتساب (3) درجة في حال التهديف بالمنطقة المطلوبة الشاخص المنتصف.
 - 2- يتم احتساب (2) درجة في حال التهديف بالمنطقة المطلوبة في الشاخص الايمن او الايسر الشاخص المنتصف.
 - 3- يتم احتساب (1) درجة في حال التهديف الشواخص الجانبية.
 - 4- يتم احتساب (صفر) درجة في حال تسديد المختبر للكرة خارج منطقة الشواخص.
 - 5- من ناحية الدقة فان الحد الاعلى لدرجات الدقة (12) درجة للتهديف.
 - 6- من ناحية الزمن يتم إستخراجه من فيلم الكاميرا الرقمية من خلال برنامج (kinovia) الموجود في الحاسوب حيث يتم حسابه ب(1/1000) من الثانية.
- ملاحظة: يتم حساب الدرجة النهائية لها بأستخدام طريقة (الجبوري، 35، 2013).



شكل (1)

القفز ثم الركض ثم التهديف

2-5-2 الاختبار الثاني: الركض باتجاهات المختلفة ثم التهديف:

الغرض من الاختبار:

قياس القدرة السرعة الانتقالية والتهديف من خلال سرعة ودقة الاداء.

الأدوات المستخدمة:

كرات قدم قانونية، مرمى بقياسات، شواخص، شريط القياس، صافرة، ورقة وقلم، كاميرا رقمية أو بإمكان حساب الزمن بواسطة ساعة إيقاف الى قرب (1/1000) ثانية.

وصف الاداء:

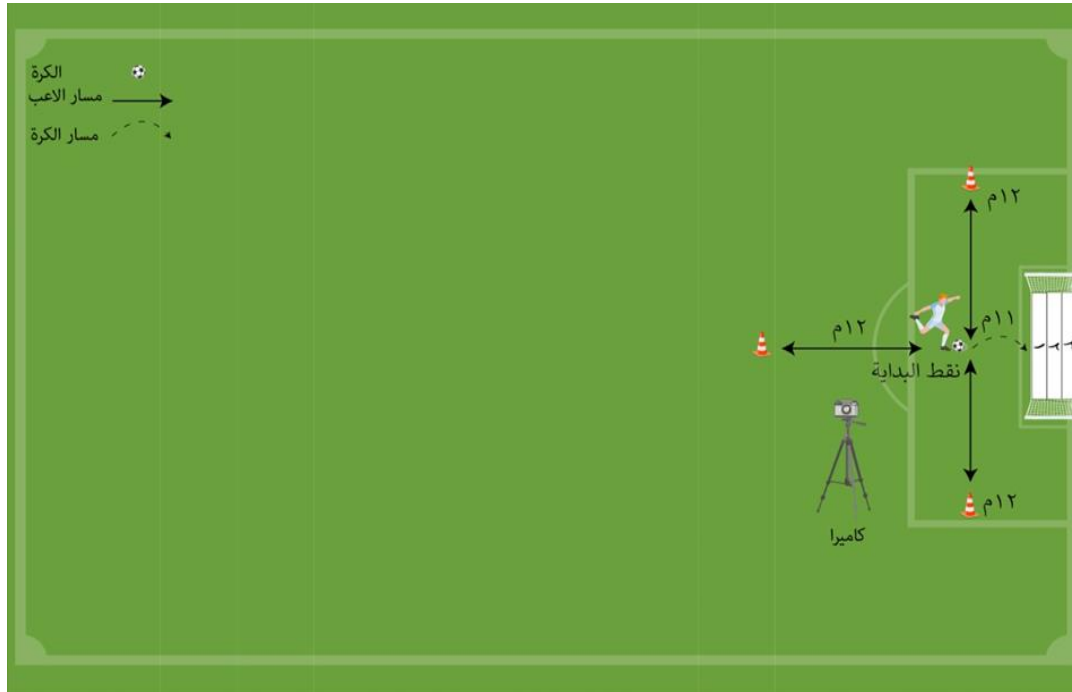
يقف المختبر في نقطة البداية وعند سماع الصافرة يقوم المختبر بالركض لمسافة (12)م وعند وصول الى الشاخص يرجع الى نقطة البداية ثم يقوم بالتهديف على المنطقة المطلوبة من على بعد (11)م، حيث تقسم منطقة المطلوبة الى ثلاث مناطق على جهة المرمى، تكون قياس كل منطقة (7,32)م عرضاً و(0,813)م طولاً، ثم يقوم المختبر بنفس الاختبار باتجاهات مختلفة (الأمام و الأيسر).

شروط الاداء:

- 1- يجب على المختبر القيام بالتسديد باتجاه المنطقة المحددة وبالتسلسل المطلوب.
- 2- يجب على المختبر أداء الاختبار بأكمله وبأسرع وقت ممكن.
- 3- يعطي لكل مختبر ثلاث محاولات.

طريقة التسجيل:

- 1- يتم احتساب (3) درجة في حال التهديف بالمنطقة المطلوبة العليا للمرمى.
 - 2- يتم احتساب (2) درجة في حال التهديف بالمنطقة المطلوبة الوسط للمرمى.
 - 3- يتم احتساب (1) درجة في حال التهديف بالمنطقة المطلوبة السفلى للمرمى.
 - 4- يتم احتساب (صفر) درجة في حال تسديد المختبر للكرة خارج المنطقة المطلوبة.
 - 5- من ناحية الدقة فإن الحد الأعلى لدرجات الدقة (9) للتهديف.
 - 6- من ناحية الزمن يتم استخراجه من فيلم الكاميرا الرقمية من خلال برنامج (kinovia) الموجود في الحاسوب حيث يتم حسابه ب(1/1000) من الثانية.
- ملاحظة: يتم حساب الدرجة النهائية لها بأستخدام طريقة (الجبري، 35، 2013).



شكل (2)

الركض باتجاهات المختلفة ثم التهديف

2-5 التجربة الاستطلاعية:

من أجل الوصول إلى أفضل طريقة لأجراء الاختبار، التي تؤدي بدورها إلى الحصول على نتائج صحيحة ودقيقة وتطبيقاً للطرق العلمية المتبعة، قام الباحثان بأجراء تجربة إستطلاعية بتاريخ (2022/8/1) على عينة مكونة من (5) لاعبين كرة القدم الشباب من نادي حلبجة الرياضي، إذ كان الغرض منها:

- 1- التأكد من صلاحية الاختبارات والقياسات المرشحة ومحاولة تجاوز الأخطاء التي من المحتمل ظهورها عند تنفيذ التجربة الرئيسية.
- 2- الوقت المطلوب عند تنفيذ تلك الاختبارات والقياسات المرشحة.
- 3- تدريب فريق العمل المساعد على تنفيذ الاختبارات والقياسات المرشحة.
- 4- ملائمة الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث.
- 5- تفهم أفراد عينة البحث للاختبارين وصحة أدائهم لها.
- 6- قبول صلاحية الاختبارين.
- 7- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثان.
- 8- الممارسة العملية لطرائق قياس الاختبارات (مجال البحث) من أجل الحصول على نتائج دقيقة وصادقة.
- 9- التعرف على كيفية استخدام الأجهزة وأدوات القياس في الاختبارات وطرائق التسجيل ومدى سلامتها.
- 10- التوصل إلى أفضل طريقة لأجراء الاختبار.
- 11- مراعاة تسلسل مفردات الاختبار.

2-7 الأسس العلمية للاختبارين:

2-7-1 الصدق: يعتمد الباحثان على صدق المحتوى إذا تم عرض محتوى الاختبارين المصممين بكل التفاصيل إلى الخبراء والمختصين وحصلوا على نسبة إتفاق (100%)، وإستخدماً الصدق الذاتي الذي يعتمد على الجذر التربيعي لمعامل الثبات إذ بلغ (0.93)، وأيضاً إستخدم صدق التمييز لمعرفة إمكانية الاختبار للتمييز بين اللاعبين على ضوء مستوياتهم وأظهر معنوية لصالح لاعبي ذات المستوى العالي.

2-7-2 ثبات الاختبارات: إن ثبات الاختبار يعني أن يعطى الاختبار النتائج نفسها إذا ما أعيد على الأفراد ذاتهم، وفي الظروف نفسها (خاطر، 1987، 18)، وقام الباحثان بتطبيق الاختبارات على عينة عشوائية عددها (20) لاعباً على ملعب نادي حلبجة، بتاريخ (2022/1/12) وتم إعادة الاختبارات نفسها بعد (4) أيام على العينة نفسها، وبعد الحصول على المعلومات، تم إستخدام معامل الارتباط البسيط، حيث أظهرت النتائج تمتع هذه الاختبارات بدرجة عالية من الثبات كما هو مبين بالجدول (3).

الجدول (3)

يبين ثبات وصدق الاختبارات القفز ثم الركض ثم التهديد

اسم الاختبار	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية*
	س	ع±	س	ع±			
القفز ثم الركض ثم	21.61	4.47	21.86	5.02	0.88	0.94	0.93

* المحكم الأول: نامانج صالح مصطفى: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة حلبجة.

المحكم الثاني: م.م. توانا لطيف حسين: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة حلبجة.

الهدف							
الركض باتجاهات مختلفة ثم التهديف	33.46	3.63	32.19	3.53	0.71	0.98	0.91

2-7-3 موضوعية الاختبارات: من أهم سمات الاختبار المقتن الدرجة العالية من الموضوعية وتعود موضوعية الاختبار الى وضوح التعليمات من حيث إدارة واعطاء الدرجة، ويتصف الاختبار بموضوعية عالية عندما يعطي النتائج نفسها مهما اختلف المصححون (سعد، 1996، 83) لذا فقد تم عرض هذه الاختبارات على حكمين، وقد إتفقوا على إنها تقيس الغرض الموضوع لأجله.

2-8 القدرة التمييزية:

لأجل التأكد من إمكانية الاختبارين على التمييز بين اللاعبين ذوي المستويات العليا والدنيا قام الباحثان بتطبيق التجربة الرئيسية على عينة البناء والبالغ عددهم (80) لاعباً، وبعد تفريغ البيانات تم ترتيب الدرجات بشكل تصاعدي من أدنى درجة الى أعلى درجة وتم اعتماد نسبة (27%) من الدرجات العليا ونسبة (27%) من الدرجات الدنيا وذلك للتعرف على القدرة التمييزية للاختبارين، وبعد إجراء مقارنة بينهم باستخدام قانون (t-test) للعينات المستقلة تبين إن هناك فروق معنوية بين المجموعتين عند درجة حرية (42) ومستوى دلالة (0.05) والجدول (4) يبين ذلك.

جدول (4)

القدرة التمييز بين لاعبي المستوى العالي والمنخفض وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة

ت	الاختبارات	مجموعة المستوى المرتفع		مجموعة المستوى المنخفض		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
		س-	ع±	س-	ع±		
1	القفز ثم الركض ثم التهديف	15.64	1.17	19.41	0.98	11.63	0.000
2	الركض باتجاهات مختلفة ثم التهديف	28.82	1.34	34.54	3.17	7.78	0.000

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

تناول الباحثان هنا عرض النتائج والشكل النهائي للاختبارات التي تم تصميمها وبنائها وتطبيقها وتضمنت وضع المعايير والمستويات لها، علماً إن جميع الاختبارات يتم حساب الدرجة النهائية لها باستخدام الطريقة التالية والمصممة من قبل (الجبوري، 2013، 35) كما يلي:

- يحسب زمن الاختبار بأكمله.
- تحسب درجة الدقة للاختبار سواء كانت تمريراً أو تهديفاً كجزء من الاختبار.
- تقسم الدرجة المسجلة من قبل اللاعب على الدرجة الكلية لدقة الأداء للتمرير ليظهر لدينا (نسبة نجاح الأداء).
- تطرح (نسبة نجاح الأداء) من الواحد الصحيح لينتج لدينا نسبة الفشل لدقة الأداء.
- تضرب نسبة الفشل لدقة الأداء في زمن الاختبار الكلي لينتج لدينا جزء من زمن الأداء.

- يضاف ناتج الخطوة السابقة كجزء لعدم جودة الأداء إلى زمن الموقف الكلي لتنتج لدينا وحدة القياس النهائية المعدلة للاختبار والتي تكون بحساب الزمن، أي كلما قلت درجة اللاعب بالاختبار يزداد تقييم الاداء المهاري المركب للاعب.

3-1 الوصف الاحصائي لاختبار القفز ثم الركض ثم التهديف:

الجدول (5) فيه الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء وأعلى قيمة وأقل قيمة لاختبار القفز ثم الركض ثم التهديف لدى لاعبي كرة القدم الشباب في إقليم كردستان العراق.

جدول(5)

يبين الوصف الإحصائي وقيم الالتواء لاختبار القفز ثم الركض ثم التهديف

التفاصيل	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	أقل قيمة	أعلى قيمة
زمن الاختبار	ثانية	15.00	2.63	0.53	10.94	22.11
درجة الدقة	درجة	7.35	1.94	0.04	3	11
الدرجة النهائية	ثانية	20.87	0.46	0.48	13.13	33.17

من الجدول (5) يتبين إن الاختبار يتمتع بأعتدالية التوزيع الطبيعي بدلالة معامل الالتواء والذي يقع بين (± 3).

3-1-1 الدرجات المعيارية لاختبار القفز ثم الركض ثم التهديف:

تم إيجاد الدرجات المعيارية التائية المعدلة وبأخذ درجات عينة التطبيق وعينة البناء والجدول (6) يبين ذلك.

جدول (6)

الدرجات المعيارية و الدرجات الخام لاختبار القفز ثم الركض ثم التهديف

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
13.05	67	20.41	51	27.77	35
13.51	66	20.87	50	28.23	34
13.97	65	21.33	49	28.69	33
14.43	64	21.79	48	29.15	32
14.89	63	22.25	47	29.61	31
15.35	62	22.71	46	30.07	30
15.81	61	23.17	45	30.53	29
16.27	60	23.63	44	30.99	28
16.73	59	24.09	43	31.45	27
17.19	58	24.55	42	31.91	26
17.65	57	25.01	41	32.37	25
18.11	56	25.47	40	32.83	24
18.57	55	25.93	39	33.29	23

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
22	33.75	38	26.39	54	19.03
21	34.21	37	26.85	53	19.49
20	34.67	36	27.31	52	19.95

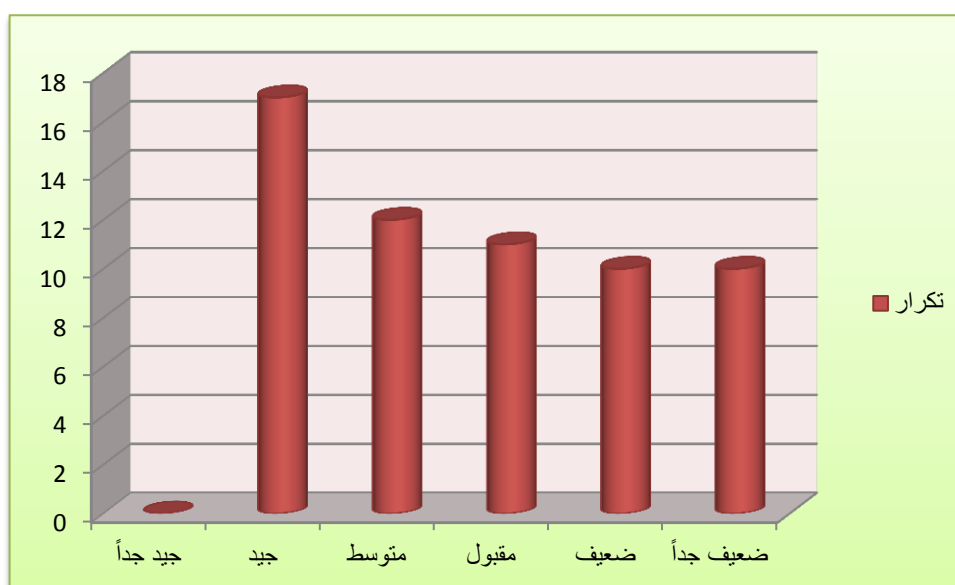
3-1-2 المستويات المعيارية لاختبار القفز ثم الركض ثم التهديف:

عدد اللاعبين الذين تم بناء المستويات المعيارية عليهم هو (60) لاعباً والمتضمن عينة التطبيق والجدول (7) يبين المستويات المعيارية علماً أن وحدة القياس النهائية تكون بالثانية.

جدول (7)

المستويات المعيارية لاختبار القفز ثم الركض ثم التهديف

النسبة مئوية	التكرارات	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام	المستوى المعيارية
–	–	80–70	–	جيد جداً
%28.33	17	69–60	13.05 – 16.27	جيد
%20	12	59–50	16.73 – 20.87	متوسط
%18.33	11	49–40	21.33 – 25.47	مقبول
%16.67	10	39–30	25.93 – 30.07	ضعيف
%16.67	10	29–20	30.53 – 34.67	ضعيف جداً
%100	60	المجموع		



شكل (3)

المستويات المعيارية لاختبار القفز ثم الركض ثم التهديف

من الجدول (7) والشكل (3) تم ملاحظة إن أغلب عينة البحث تركزوا في المستويات جيد ومتوسط و مقبول وضعيف وضعيف جداً مما يدل على إن مستوى اللاعبين الغالب هو جيد، ويرى الباحثان السبب في ذلك ان المهارات المركبة لاختبار القفز ثم الركض ثم التهديف هي من المهارات التي تستخدم في اللعبة وإن الكثير من اللاعبين الشباب يتمتعون بأمكانية ومهارة يستطيع أداء هذه المهارات بشكل جيد وهذا ما ظهر من نتيجة الاختبارات.

2-3 الوصف الاحصائي لاختبار الركض باتجاهات المختلفة ثم التهديف:

الجدول (8) فيه الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء وأعلى قيمة وأقل قيمة لاختبار الركض باتجاهات المختلفة ثم التهديف.

الجدول (8)

يبين الوصف الإحصائي لاختبار الركض باتجاهات المختلفة ثم التهديف

التفاصيل	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	أقل قيمة	أعلى قيمة
زمن الاختبار	ثانية	21.78	1.52	0.35	19.08	24.93
درجة الدقة	درجة	5.65	1.68	0.76-	1	8
الدرجة النهائية	ثانية	29.87	4.45	0.61	21.81	41.15

من الجدول (8) يتبين إن الاختبار يتمتع بأعتدالية التوزيع الطبيعي بدلالة معامل الالتواء والذي يقع بين (± 3) .

1-2-3 الدرجات المعيارية لاختبار الركض باتجاهات المختلفة ثم التهديف:

تم إيجاد الدرجات المعيارية التائية المعدلة وبأخذ درجات عينة التطبيق وعينة البناء والجدول (9) يبين ذلك.

جدول (9)

الدرجات المعيارية و الدرجات الخام لاختبار الركض باتجاهات المختلفة ثم التهديف

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية
21.32	69	28.97	52	36.62	35
21.77	68	29.42	51	37.07	34
22.22	67	29.87	50	37.52	33
22.67	66	30.32	49	37.97	32
23.12	65	30.77	48	38.42	31
23.57	64	31.22	47	38.87	30
24.02	63	31.67	46	39.32	29
24.47	62	32.12	45	39.77	28
24.92	61	32.57	44	40.22	27
25.37	60	33.02	43	40.67	26

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
25	41.12	42	33.47	59	25.82
24	41.57	41	33.92	58	26.27
23	42.02	40	34.37	57	26.72
22	42.47	39	34.82	56	27.17
21	42.92	38	35.27	55	27.62
20	43.37	37	35.72	54	28.07
		36	36.17	53	28.52

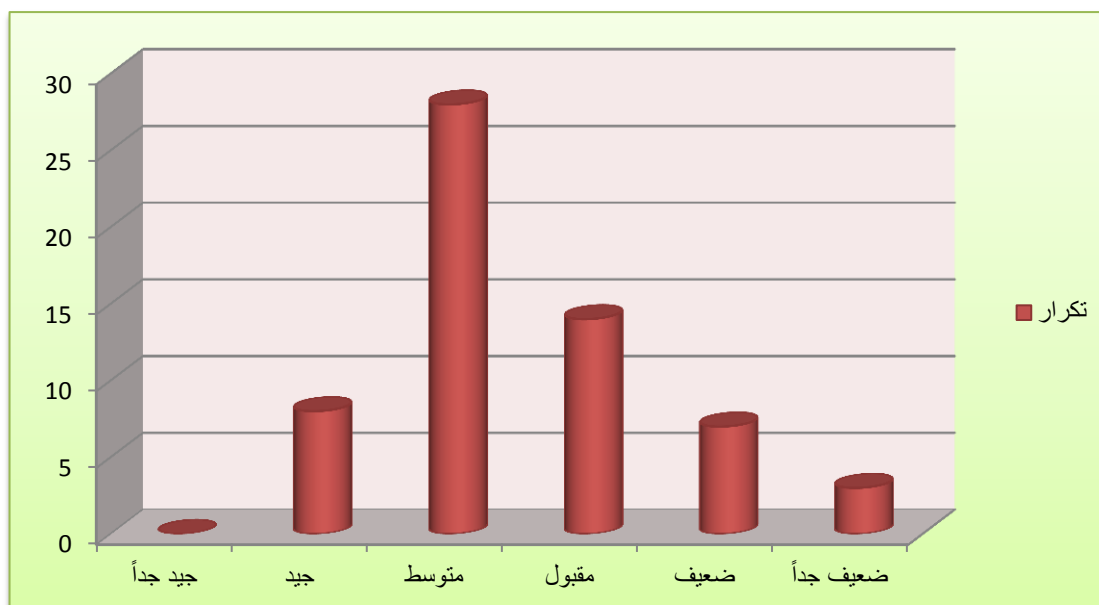
3-2-2 المستويات المعيارية لاختبار الركض باتجاهات المختلفة ثم التهديد:

عدد اللاعبين الذين تم بناء المستويات المعيارية عليهم هو (60) لاعباً والمتضمن عينة التقنين والجدول (10) يبين المستويات المعيارية علماً أن وحدة القياس النهائية تكون بالثانية.

جدول (10)

المستويات المعيارية لاختبار الركض باتجاهات المختلفة ثم التهديد

النسبة مئوية	التكرارات	الدرجات المعيارية	الدرجات الخام	المستوى المعيارية
—	—	80-70	—	جيد جداً
%13.33	8	69-60	21.32 - 25.37	جيد
%46.67	28	59-50	25.82 - 29.87	متوسط
%23.33	14	49-40	30.32 - 34.37	مقبول
%11.67	7	39-30	34.82 - 38.87	ضعيف
%5	3	29-20	39.32 - 43.37	ضعيف جداً
%100	60	المجموع		



شكل (4)

المستويات المعيارية لاختبار الركض باتجاهات المختلفة ثم التهديف

من الجدول (10) والشكل (2) تم ملاحظة إن أغلب عينة البحث ركزوا في المستويات متوسط والمقبول مما يدل على أن مستوى اللاعبين الغالب هو فوق المقبول، مع وجود عدد من اللاعبين بمستوى جيد وضعيف وضعيف جداً، ويرى الباحثان السبب في ذلك إن المهارات المركبة لاختبار الركض باتجاهات المختلفة ثم التهديف هي من المهارات التي تستخدم في اللعبة وإن الكثير من اللاعبين الشباب يتمتعون بأمكانية ومهارة يستطيع أداء هذه المهارات بشكل جيد وهذا ما ظهر من نتيجة الاختبارات.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- تم التوصل الى بناء وتقنين إختبارين للأداء البدني المهاري المركب وفقاً لأزمنة تحمل الأداء المتوسط للاعبين كرة القدم الشباب:

أ- الففز ثم الركض ثم التهديف.

ب- الركض باتجاهات المختلفة ثم التهديف.

- وضع درجات ومستويات معيارية للاختبارين وفقاً لمستوى العينة.

- ظهر مستوى العينة في الاختبار الأول في المستوى جيد في حين ظهر مستوى العينة في الاختبار الثاني في المتوسط.

4-2 التوصيات:

على ضوء الاستنتاجات أوصى الباحثان بالاتي:

- اعتماد الاختبارين كوسيلة تقييمية لمعرفة الحالة الراهنة للاعبين الشباب.
- اعتماد الدرجات والمستويات المعيارية كوسيلة لمعرفة نقاط القوة والضعف لدى اللاعبين.
- اجراء بحوث مشابهة على اللاعبين.

المصادر

1- احمد محمد خاطر ، علي فهمي البيك ؛ التقويم والقياس في المجال الرياضي ، دار المعارف ، مصر ، 1987 ،

ص18.

اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد، 2016.

2- بعث عبد المطلب عبد الحمزة: تصميم وتقنين بطارية اختبار مهارة مركبة للاعبين كرة القدم للصالات لأندية بغداد الدرجة الممتازة.

3- جميل احمد حسين النجار: بناء اختبارات الأداء المهاري المركب وفاعلية الأداء للاعبين كرة قدم الصالات في إقليم كوردستان، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة السليمانية، 2020.

4- سعد محسن إسماعيل : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد عاليا في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996 ، ص 83.

5- علاوي ، محمد حسن و رضوان ، محمد نصر الدين (1988) : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .

6- عمار شهاب أحمد الجبوري: تصميم وبناء بعض المؤشرات الموقفية والفعلية والتنبؤية للأداء المهاري للاعبين كرة القدم للصالات، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد، 2013.

7- فرحات ، ليلي السيد (2001) : القياس والاختبار في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

ملحق(1)

قائمة الاسماء الخبراء

ت	الاسم الثلاثي	الاختصاص	الجامعة
1	أ.د. عادل تركي	علم التدريب - رفع الاثقال	قادسية
2	أ.د. عبد المنعم جاسم الجنابي	قياس و تقويم - كرة القدم	تكريت
3	أ.د. جمعة محمد عوض	فلسفة - كرة الطائرة	الانبار
4	أ.د. ناظم جبار جلال	بايوميكانيك - كرة القدم	السليمانية
5	أ.م. د حسين شفيق حسين	قياس و تقويم - كرة القدم	السليمانية
6	أ.م.د. ديار كمال رزا	علم النفس - كرة القدم	السليمانية
7	أ.م.د. هاوكر سالار احمد	فلسفة - كرة القدم	السليمانية
8	أ.م.د. عبدالواحد حسين قادر	قياس و تقويم - كرة القدم	السليمانية
9	أ.م.د. دنيا نجات رشيد	قياس و تقويم - كرة السلة	السليمانية

أثر تمارين خاصة بأدوات مساعدة في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين أكاديمية كرة كربلاء للتنس فئة تحت سن 18 سنة

م . أسعد عليوي جاسم أ. د. اياد ناصر حسين أ. د. احمد مرتضى عبد الحسين

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى إعداد التمارين الخاصة وأثرها في ودقة الاداء لدى لاعبي أكاديمية كرة كربلاء للتنس فئة تحت 18 سنة، والتعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين أكاديمية كرة كربلاء للتنس فئة تحت 18 سنة. استخدم الباحثون المنهج التجريبي، وحدد مجتمع البحث بلاعبين أكاديمية كرة كربلاء تحت 18 سنة والبالغ عددهم (6) لاعبين تم اختيارهم بالطريقة العمدية. اما اهم الاستنتاجات فهي وجود تأثير التمارين الخاصة المستخدمة إيجابي في تطوير المهارات الأساسية للاعبين عينة البحث مما أدى إلى زيادة قدرة اللاعبين على تحمل هذه الزيادة من التراكم والاستمرار بالأداء لمدة زمنية أطول (تحمل الأداء) والمدة للمتغير المستقل المتمثلة بالعدد للوحدات التدريبية .

Abstract

**The effect of special exercises with assistive tools in developing some basic skills for Durrat
Karbala Tennis Academy players U-18 years**

By

Asaad Aliwi Jassim Dr. Iyad Nasser Hussein Dr. Ahmed Mortada Abdel Hussein

University of Kerbala/ College of Physical Education and Sports Sciences

The study aimed to prepare special exercises and their effects on the performance accuracy of Durrat Karbala Tennis Academy players U-18 years, and to identify the effect of special exercises in developing some basic skills for Durrat Karbala Tennis Academy players U-18 years. The researchers used the experimental approach, and the research population was limited to Durrat Karbala Academy players U-18 years, who numbered (6) players which were chosen intentionally. The most important conclusions are the presence of a positive effect of the special exercises used in developing the basic skills of the players in the research sample, which led to an increase in the ability of the players to bear this increase in accumulation and to continue performing for a longer period of time (performance endurance) and the duration of the independent variable represented by the number of training units.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تمتاز لعبة التنس في انها تحتم على اللاعب الحركة المستمرة في الملعب وذلك لتنوع فعاليتها الهجومية والدفاعية ، وان هذه الحركات تلقي عبئا كبيرا على الأجهزة العضوية لجسم اللاعب ، وعندما يفقد اللاعب عنصر الطاقة فإنه لا يستطيع المقاومة لفترة طويلة ويظهر عليه التعب البدني والعصبي الذي يجعله يفقد التركيز وبالتالي لا يستطيع أداء المهارات الفنية وتنفيذ الواجبات الهجومية والدفاعية بشكل دقيق ، وعلى ذلك يجب ان تكون الأجهزة الحيوية الداخلية للجسم في احسن حال حتى تقوم بنشاط على اكمل وجه في أثناء العمل البدني العالي المستوى ، وعند العمل المستمر للاعبين طوال فترة المباراة وما يترتب عليه من جهد بدني كبير الذي من شأنها ان تكون احد الأسباب الرئيسية للإخفاق والفشل في تحقيق الفوز بالمباراة . اليها لتستمر في النشاط الذي يحتاجه الى قوة تحمل دون شعور بالإجهاد الكبير وتحسين الأداء الرياضي ومن هنا جاءت أهمية البحث في دراسة أثر التمرينات الخاصة للعب والمهارات الأساسية للاعبين التنس فئة تحت (18 سنة)، للارتقاء بمستوى اللاعبين البدني ودقة الأداء للمهارات الأساسية بلعبة التنس الأمر الذي يسهم في تطوير المستويات للاعبين ويمكنهم من تحقيق نتائج أفضل في المنافسات.

1-2 مشكلة البحث.

تكمن مشكلة البحث في قلت بعض تمرينات تساعد لاعبي التنس على تطوير بعض المهارات الاساسية بالتنس لذا ارتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة لإيجاد الحلول المناسبة لها من خلال إعداد التمرينات الخاصة بمصاحبة بعض الاجهزة المساعدة للاعبين التنس فئة تحت (18) سنة .

1-3 أهداف البحث.

- (1) اعداد التمرينات الخاصة لتطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين اكاديمية درة كربلاء للتنس فئة تحت (18) سنة.
- (2) تأثير التمرينات الخاصة في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين اكاديمية درة كربلاء للتنس فئة تحت 18 سنة.
- 1-4 فرض البحث : يفترض الباحث ان للتمرينات الخاصة تأثير إيجابي في تطوير بعض المهارات الأساسية للاعبين اكاديمية درة كربلاء للتنس فئة تحت (18) سنة

1-5 مجالات البحث :

- (1) 1-5-1 المجال البشري: لاعبو أكاديمية درة كربلاء للتنس لفئة تحت 18 سنة
- (2) 2-5-1 المجال المكاني: ملعب التنس الخاص بأكاديمية درة كربلاء للتنس .
- (3) 3-5-1 المجال الزماني: من 1/ 3 / 2022 لغاية 11 / 2 / 2023 م
- 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي وذلك لملاءمتها وطبيعة المشكلة للبحث.

الجدول (1)

التصميم التجريبي لعينة البحث

المجموعة	الاختبار القبلي	المعالجة التجريبية	الاختبار البعدي
----------	-----------------	--------------------	-----------------

عين البحث	المهارات الأساسية بالتنس: الإرسال + الضربة الأمامية + الضربة الخلفية .	التمرينات الخاصة بالأدوات المساعدة المعدة من قبل الباحث.	المهارات الأساسية بالتنس : الإرسال + الضربة الأمامية + الضربة الخلفية .
--------------	---	---	--

2-2 مجتمع وعينة البحث:

حدد الباحث مجتمع بحثه باللاعبين فئة تحت 18 سنة في أكاديمية درة كربلاء للتنس والمشاركين ضمن نشاطات الاتحاد العراقي للتنس للموسم الرياضي (2022--2023) والبالغ عددهم (6) لاعبين، وهم مجتمع وعينة البحث.

2-2-1 تجانس عينة البحث: تم التحقق من تجانس أفراد العينة في المتغيرات الدخيلة ومتغيرات البحث وذلك باستخدام

قانون معامل الالتواء الثاني (بيرسون) وكما مبين في الجدول

جدول (2) تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الإحصائيات			معامل الالتواء
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	
الطول	سم	163.10	5.47723	162.10	-0.821
الكتلة	كغم	60.32	3.88158	67.00	-0.515
العمر التدريبي	سنة	4.14	1.21106	4.10	-0.413
العمر الزمني	سنة	15.57	0.51640	15.00	-0.941
الذراع	سم	79.32	2.73252	79.20	-0.183
طول الجذع	سم	65.60	4.84768	66.50	-0.237

وبين الجدول (2) ان عينة البحث متجانسة في جميع المتغيرات حيث ان قيمة معامل الالتواء ولجميع المتغيرات اقل من (-1) و (+1) وهذا يدل على التوزيع الاعتدالي لأفراد العينة وبالتالي يدل على التجانس في المتغيرات.

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع البيانات :

استعان الباحث بالوسائل الآتية لجمع البيانات :

1- الملاحظة والتجريب.

2- الاستبانة

3- المقابلات الشخصية*¹.

4- الإختبار والقياس.

5- المراجع والمصادر العربية والأجنبية.

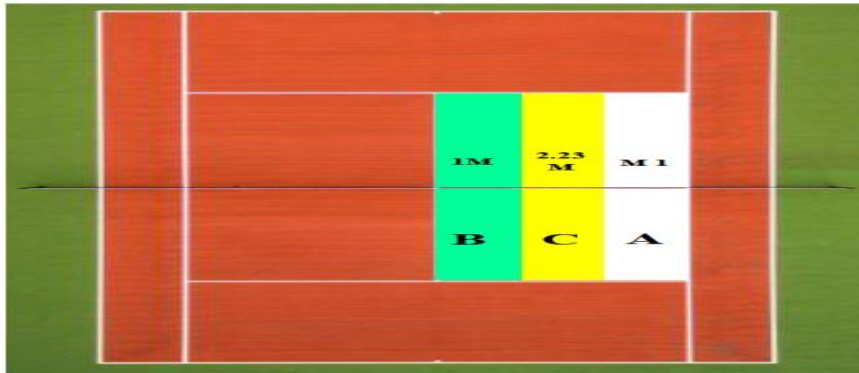
2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

استعمل الباحث الكثير من العُد التي ساعدت للحصول على البيانات المطلوبة ومنها:

- 1 - حاسبة الكترونية (لاب توب) نوع (ASUS) عدد (1).
- 2- حاسبة يدوية نوع (Casio) عدد (1).
- 3- ساعة إيقاف الكترونية نوع (Diamond) عدد (2) .
- 4- شريط قياس من النسيج عدد (1) بطول (10) متر .
- 5- شواخص بلاستيكية مصنوعة من اللدائن عدد (12) بارتفاعات مختلفة.
- 6- شواخص بلاستيكية من اللدائن عدد (12) بالوان مختلفة وبارتفاع (35) سم وقطر (10) سم.
- 7-كرات تنس متنوعه بواقع 1 كارتون .
- 9- أقلام بالوان مختلفة عدد (6) .
- 10- دوائر بلاستيكية عدد (12) قطر الواحدة منها (60) سم .
- 11- صافرة عدد 2 .
- 12-حبال مطاطية بالوان مختلفة ومتنوعة .
- 13- الأدوات التدريبية (أداة الحبال المطاطية ، أداة لتحرك القدمين Foot Work ، السلم الأرضي بطول 5 متر عدد2)
- 15- شريط قياس قماش طول 20 متر
- 16- كرات طبية اوزان مختلفه (1-3) كيلو
- 17- مضارب تنس عدد 10
- 20- مزود كرات تنس (قاذف كرات) .
- 2-4 إجراءات البحث الميدانية:
- 2-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث:
- 2-4-2- توصيف اختبارات المهارات الأساسية للتنس:
- 2-4-2-3 اختبارات دقة الأداء الفني للمهارات بالتنس²: وشملت الآتي :
اولا /اختبار دقة أداء الإرسال بالتنس.
- اسم الاختبار : دقة الإرسال في التنس من المناطق المتعددة.
- الهدف من الاختبار : قياس دقة الإرسال في التنس.
- الأدوات المستعملة : مضارب تنس قانوني ، كرات تنس قانونية ، شريط لاصق ملون ، استمارة تقييم.
- مواصفات الأداء : يتم تقسيم المنطقة المقابلة للاعب المرسل إلى ثلاثة مناطق ، وبحسب القياسات المثبتة على أرضية الملعب ، يقف اللاعب المرسل في منطقة الإرسال المحددة ويقوم بأداء (6) إرسالات في كل جهة (3) إرسالات .
- طريقة التسجيل : يتم حساب درجات الدقة حسب سقوط الكرة في المناطق المحددة ، وكما يأتي
- 1- إذا سقطت الكرة في منطقة (A) يحصل الطالب المختبر على (3) درجات.
- 2- إذا سقطت الكرة في منطقة (B) يحصل الطالب المختبر على (2) درجتين.
- 3- إذا سقطت الكرة في منطقة (C) يحصل الطالب المختبر على (1) درجة.
- 4- إذا سقطت الكرة خارج الملعب يحصل الطالب المختبر على (صفر).
- 5- في حالة سقوط الكرة على خط الفاصل بين المنطقتين يحصل اللاعب المختبر على درجة المنطقة الأعلى.

¹ - كريم عبد الزهرة الخفاجي : أطروحة تأثير استراتيجية التعلم المتمازج بوسائل مساعدة في تطوير القدرات الإدراكية والإبداعية الحركية وتعلم بعض مهارات التنس للطلاب ، 2019 ، ص116- 119 -

6- الدرجة الكلية للاختبار (18) درجة ، وكما هو موضح في الشكل(1).



شكل (1)

يوضح اختبار دقة الإرسال في التنس من المناطق المتعددة

ثانيا/ اختبار دقة أداء الضربة الأمامية بالتنس .

اسم الاختبار : دقة أداء الضربة الأمامية بالتنس من المناطق المتعددة.

الهدف من الاختبار : قياس دقة أداء الضربة الأمامية بالتنس.

الأدوات المستعملة : مضرب تنس قانوني ، كرات تنس قانونية ، شريط لاصق ملون ، استمارة تقييم

مواصفات الأداء : يتم تقسيم المنطقة المقابلة للاعب المرسل إلى ستة مناطق ، وبحسب القياسات المثبتة على أرضية

الملعب ، يقف اللاعب في الجهة المقابلة للملعب ويقوم بأداء (6) ضربات أمامية .

طريقة التسجيل : يتم حساب درجات الدقة حسب سقوط الكرة في المناطق المحددة ، وكما يأتي

1- إذا سقطت الكرة في منطقة (A) يحصل اللاعب المختبر على (4) درجات.

2- إذا سقطت الكرة في منطقة (B) يحصل اللاعب المختبر على (3) درجتين.

3- إذا سقطت الكرة في منطقة (C) يحصل اللاعب المختبر على (2) درجة.

4- إذا سقطت الكرة في منطقة (D) يحصل اللاعب المختبر على (1) درجة.

5- إذا سقطت الكرة خارج الملعب يحصل اللاعب المختبر على (صفر).

6- في حالة سقوط الكرة على خط الفاصل بين المنطقتين يحصل اللاعب المختبر على درجة المنطقة الأعلى.

7- الدرجة الكلية للاختبار (24) درجات ، وكما هو موضح في الشكل

ثالثا/ اختبار دقة أداء الضربة الخلفية بالتنس.

اسم الاختبار : دقة أداء الضربة الخلفية بالتنس من المناطق المتعددة.

الهدف من الاختبار : قياس دقة أداء الضربة الخلفية بالتنس (المستقيمة) .

الأدوات المستعملة : مضارب تنس قانوني ، كرات تنس قانونية ، شريط لاصق ملون ، استمارة تقييم.

مواصفات الأداء : يتم تقسيم المنطقة المقابلة للاعب المرسل إلى ستة مناطق ، وبحسب القياسات المثبتة على أرضية

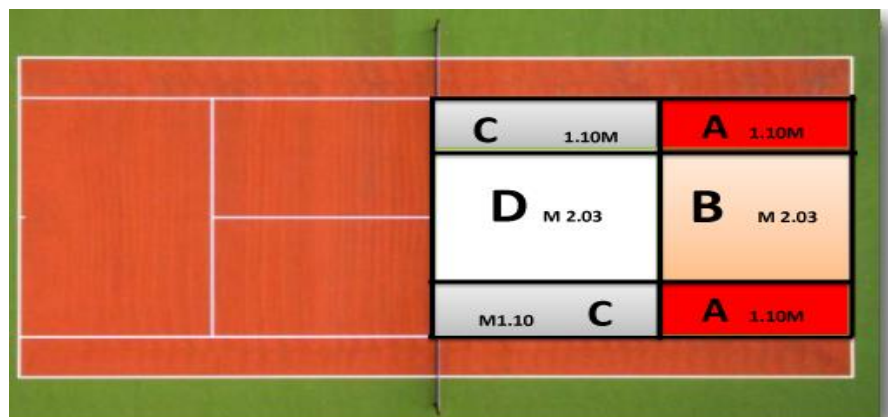
الملعب ، يقف اللاعب في الجهة المقابلة للملعب ويقوم بأداء (6) ضربات خلفية مستقيمة .

طريقة التسجيل : يتم حساب درجات الدقة حسب سقوط الكرة في المناطق المحددة ، وكما يأتي :

1- إذا سقطت الكرة في منطقة (A) يحصل اللاعب المختبر على (4) درجات.

2- إذا سقطت الكرة في منطقة (B) يحصل اللاعب المختبر على (3) درجتين.

- 3- إذا سقطت الكرة في منطقة (C) يحصل اللاعب المختبر على (2) درجة.
- 4- إذا سقطت الكرة في منطقة (D) يحصل اللاعب المختبر على (1) درجة.
- 5- إذا سقطت الكرة خارج الملعب يحصل اللاعب المختبر على (صفر) .
- 6- في حالة سقوط الكرة على خط الفاصل بين المنطقتين يحصل اللاعب المختبر على درجة المنطقة الأعلى.
- 7- الدرجة الكلية للاختبار (24) درجات ، وكما هو موضح في الشكل (2).



الشكل (2)

اختبار دقة أداء الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية بالتنس .

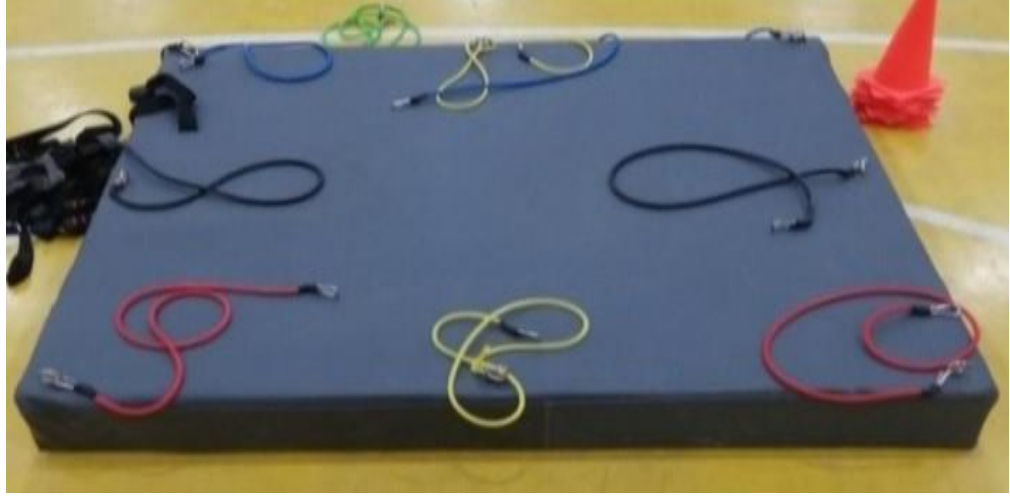
2-4-3 مواصفات الأدوات المساعدة المستخدمة بالبحث:

2-4-3-1 أداة الحبال المطاطية (vertimax)⁽³⁾:

الأداة تستخدم لتدريب اللاعبين من فئات مختلفة تتكون هذه الأداة من منصة بطول (200) سم وبعرض (150) سم وارتفاع (14) سم من الخشب البلوك (السطح) ويقواعد خشبية (سير) للمحافظة على ثباتها ومغطاة بقطع إسفنجية للسطح (من التي تستخدم في تدريبات الجمناستك والفنون القتالية) موجودة تحت الجلد الذي يغلف الوسيلة يستفاد منها اللاعب في أثناء القفز لقدرتها على امتصاص القفز بصورة صحيحة وأمنة لسلامة اللاعبين وتستخدم كل الأحذية ماعدا أحذية الـ (spikes) التي تسبب الضرر للوسيلة ، ووزنها هو (100 كغم). يوجد على جوانب المنصة حلقات مثبتة تعمل على توصيل الحبال في المنصة وتكون الحبال متحركة و يمكن تثبيت الحبل بأي حلقة حسب الحاجة له ويمكن ربط حبل مع حبل آخر على ان تكون الحبال بنفس اللون من أجل الاستفادة منه في التمرينات التي تحتاج إلى مساحة وحرية أكثر في الحركة ويمكن تنفيذ أكثر من تمرين في الوسيلة المساعدة بنفس الوقت وبأكثر من هدف بحيث يتدرب أكثر من لاعب فهي تحتوي على ستة أزواج من الحبال فتكون هناك إمكانية تطويل الحبل حسب الحاجة وتوضع على خط القاعدة عند العمل عليها عند تنفيذ التمرينات التي تستهدف المهارات لبدء الهجوم ويتم ربط الحبال المطاطية بخصر اللاعبين عند تنفيذ التمرينات ، وبذلك تكون الوسيلة متاحة لتنفيذ التمارين بشكل ناجح في التكنيك والتحرك بالمضرب وبدون المضرب لمهارات التنس . استخدم الباحث الحبال المطاطية للأداة والتي أجري عليها التمرينات من قبل عينة البحث ، إذ استخدمت في الأداة الحبال (thero band) تتكون الحبال من خمسة ألوان وهي اللون (الأصفر ، الأزرق ، الأحمر ، الأخضر ، الاسود) حيث ان لكل لون من الألوان مقاومة خاصة به تختلف عن مقاومات الحبال الأخرى حيث تم استخدام ستة حبال

³⁻ علي اشهاب : أثر تمرينات باستخدام وسيلة مساعدة في تطوير القوة السريعة والسرعة الحركية والمهارات الفردية والجماعية لبدء الهجوم للاعبين الشباب بكرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل ، 2021، ص 53-54.

من كل لون يبلغ طول الحبل (1.15) م ويربط في نهاية الحبل حزام لاصق مصنوع من الكتان لكي يربط في يد أو قدم أو في خصر اللاعب كما موضح في الشكل (3) .

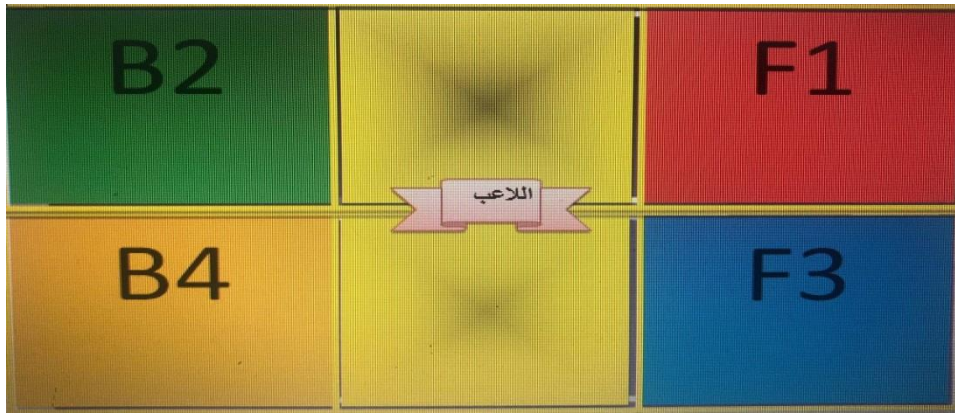


الشكل (3)

الأداة المساعدة بالحبال المطاطية

2-3-4-2 أداة لتحركات الرجلين (FOOT WORK):

الأداة هي من صنع الباحث تستخدم لتدريب اللاعبين من فئة تحت 18 سنة تكون هذه الأداة مصنوعة من الجلد بطول (120) سم ويعرض (90) سم، ويوزن ما يقارب (0.5) كغم ، إذ تكون الأداة مقسمة الى ستة مربعات متساوية القياس بالإضافة الى وجود دائرة مركزية ما بين المربعات الوسطية حيث يعطى لكل مربع رقم وكذلك يمكن إعطاء لون خاص به لكي يساعد اللاعبين على إتقان حركات الرجلين وعدم الاشتباه ما بين أرقام المربعات وألوانها ، إذ يكون الأداء الفني لهذه الأداة من خلال قيام اللاعب بعمل مهارة الضربة الأمامية والخلفية وبالتعاقب على الأرقام الموجودة حيث يكون الاستناد مثلاً على الرجل اليمين على الرقم (2) والرجل اليسار على الرقم (3) (الضربة الخلفية) او الرجل اليمين على الرقم (4) والرجل اليسار على الرقم (1) (الضربة الأمامية) بالإضافة الى تدريب مهارة الضربة الطائرة من خلال ارتكاز احد قدمي اللاعب على الدائرة المركزية للأداة ومن ثم عمل ضربة طائرة سواء أمامية أو خلفية وتم استخدامها أيضا في تدريبات التوافق الحركي لتحركات القدمين حيث يتم وضعها عند التدريب على المنصة الخشبية المصممة وكما مبين في الشكل (4).



أداة لتحركات
الرجلين (FOOT
WORK)
4-4-2

الاختبارات القبلية:
قام الباحث
بإجراء الاختبارات
القبلية لعينة

البحرث يوم (الاثنين) الموافق

(2022/12/5) في تمام الساعة الخامسة عصراً في ملاعب أكاديمية درة كربلاء للتنس في محافظة كربلاء حيث تم إجراء

اختبارات المهارات الأساسية بالتنس 7-4-3

إجراءات تكافؤ العينة:

لأجل أن تبدأ كلا المجموعتين من نقطة شروع واحدة، أجرى الباحث عملية تكافؤ المجموعتين من خلال اختبار الفروق بينهما إحصائياً وباستخدام اختبار مان وتني للبيانات التي تخص ومهارات التنس

الجدول (3)

يبين تكافؤ عينة البحث في المتغيرات

ت	المتغيرات	وحدة القياس	عينة البحث		قيمة مان وتني		نوع الدلالة
			الوسيط	الانحراف الربيعي	المحسوبة	الجدولية	
7	الضربة الأمامية	درجة	18	2	14	0.294	غير معنوي
8	الضربة الخلفية	درجة	17	0.50	12	0.197	غير معنوي

2-4-5 التجربة الرئيسة (التمرينات الخاصة بالأدوات المساعدة):

بدء تطبيق التمرينات الخاصة بالأدوات المساعدة خلال الوحدة التدريبية وفي جزء من القسم الرئيس فقط في يوم السبت الموافق (2022/12/8) وانتهى تطبيق التمرينات الخاصة بالأدوات المساعدة يوم الخميس الموافق (2023/2/9) الساعة الخامسة عصراً في ملاعب أكاديمية درة كربلاء للتنس في محافظة كربلاء كآخر وحدة تدريبية لتطبيق التمرينات الخاصة وعلى النحو الآتي.

- * المدة الزمنية للتمرينات المهارية (8) أسابيع .
- * عدد الوحدات في الأسبوع (4) وحدات متمثلة بأيام (السبت والأحد والثلاثاء والخميس)
- * عدد الوحدات الكلية للتمرينات (32) وحدة .
- * استخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري.
- * تتراوح الشدة التدريبية للتمرينات المهارية بالأدوات المساعدة (80-100)% .
- * تتراوح زمن تنفيذ التمرينات الخاصة ما بين (35-45) دقيقة من زمن القسم الرئيس للوحدة التدريبية .
- * تم تنفيذ التمرينات في فترة الإعداد الخاص من الموسم التدريبي.
- * التموج في الأحمال التدريبية (1:3) والراحة 1 - 1

جدول (4)

يبين التمرينات الخاصة المستخدمة والشدد وفترات الراحة والتوزيع الأسبوعي (ملحق 14)

الأسبوع	الوحدات في الأسبوع	الحمل التدريبي				الزمن الكلي للتمرينات بالدقائق
		عدد التمرينات	الشدة	الحجم التكرارات	الراحة الكثافة بالدقائق	
الأول	4	5	80 %	146	1-1	165.6
الثاني	4	5	82.5 %	123		165.15
الثالث	4	5	88.75 %	129		163.05
الرابع	4	5	85 %	119		167.55

171.85	111.1		123	% 85	5	4	الخامس
175.25	109.9		125	% 91.25	5	4	السادس
174.65	114.29		134	% 91.25	5	4	السابع
168.05	105.73		115	% 85	5	4	الثامن

2-4-6 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات الخاصة بالأدوات المساعدة تم إجراء الاختبارات البعدية في يومي (الجمعة والسبت) الموافق (2023/2/10) في تمام الساعة الخامسة عصراً وعلى ملاعب أكاديمية درة كربلاء للتنس في محافظة كربلاء لعينة البحث مع مراعاة نفس التنظيم وشروط تنفيذ الاختبارات وتحت نفس الظروف والإمكانات المستخدمة في الاختبارات القبلية لغرض الحصول على نتائج دقيقة وبالفريق المساعد ذاته .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج اختبارات دقة الأداء للمهارات الأساسية بالتنس (الإرسال والضربة الأمامية والضربة الخلفية) لعينة البحث وتحليلها :

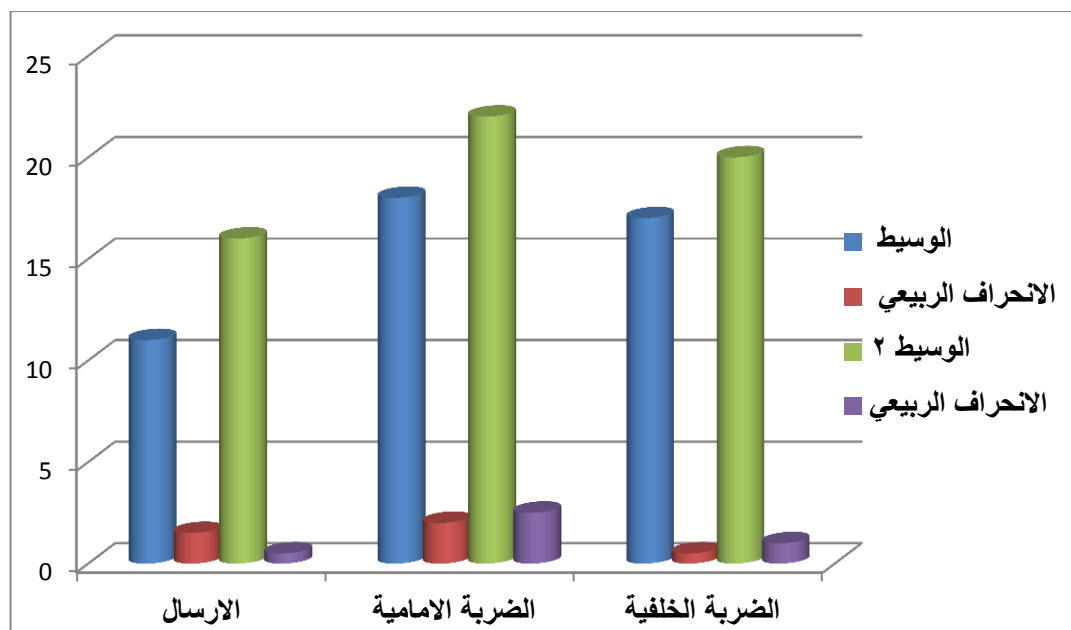
بعد جمع بيانات اختبارات دقة الأداء للمهارات الأساسية بالتنس (الإرسال والضربة الأمامية والضربة الخلفية) القبلية والبعدية لعينة البحث ، قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام مقاييس النزعة المركزية والتشتت من أجل وصف النتائج والتي كانت الفروق ما بين القياسين (القبلي والبعدى) واضحة عندهما ، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث أي بمعنى بيان ومعرفة الفعل لتأثير التمرينات الخاصة في المهارات الأساسية بالتنس (الإرسال والضربة الأمامية والضربة الخلفية) استخدم الباحث (اختبار ولكوكسن) ، وكما مبين في الجدول (6).

الجدول (6)

يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي و ولكوكسن لنتائج اختبارات المهارات الأساسية بالتنس (الإرسال والضربة الأمامية

والخلفية) القبلية والبعدية لعينة البحث

المؤشرات الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدى		قيمة (و) المحسوبة	الدلالة الإحصائية
		الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط		
الإرسال	الدرجة	11	1.5	16	0.50	0	معنوي
الضربة الأمامية	الدرجة	18	2	22	2.5	0	معنوي
الضربة الخلفية	الدرجة	17	0.50	20	1	0	معنوي
*قيمة (و) الجدولية تبلغ (صفر) عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05)							



شكل (5) قيم الوسيط والانحراف المعياري للاختبارات القبلي والبعدي للمهارات الأساسية لعينة البحث

تبين نتائج الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار (الارسال)، إذ بلغت قيمة الوسيط في الإختبار القبلي (11) درجة وقيمة الانحراف المعياري (1.5)، في حين كانت قيمة الوسيط في الإختبار البعدي (16) درجة وقيمة الانحراف المعياري (0.50)، وقد بلغت قيمة ولكوكسن المحسوبة (صفرًا) وهي مساوية لقيمة ولكوكسن الجدولية عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05) فكان الفرق معنويًا ولصالح الإختبار البعدي.

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار (الضربة الامامية)، حيث بلغت قيمة الوسيط في الإختبار القبلي (18) درجة وقيمة الانحراف المعياري (2)، في حين كانت قيمة الوسيط في الإختبار البعدي (22) درجة وقيمة الانحراف المعياري (2.5)، وقد بلغت قيمة ولكوكسن المحسوبة (صفرًا) وهي مساوية لقيمة ولكوكسن الجدولية عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05) فكان الفرق معنويًا ولصالح الإختبار البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في إختبار (الضربة الخلفية)، حيث بلغت قيمة الوسيط في الإختبار القبلي (17) درجة وقيمة الانحراف المعياري (0.50)، في حين كانت قيمة الوسيط في الإختبار البعدي (20) درجة وقيمة الانحراف المعياري (1)، وقد بلغت قيمة ولكوكسن المحسوبة (صفرًا) وهي مساوية لقيمة ولكوكسن الجدولية عند درجة حرية (6) ومستوى دلالة (0.05) فكان الفرق معنويًا ولصالح الإختبار البعدي.

3-2 مناقشة النتائج المهارات الأساسية بالتنس لعينة البحث القبلي والبعدي :

أظهرت نتائج وجود فروق معنوية ما بين الإختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي ويعزو الباحث الى وجود الفروق المعنوية في نتائج عينة البحث ما بين الإختبارين القبلي والبعدي الى فاعلية التمرينات الخاصة باستخدام الأدوات المساعدة المعدة من قبل الباحث التي كان لها الأثر في تطوير المهارات الأساسية بالتنس (الإرسال والضربتين الأمامية والخلفية) بالإضافة الى انتظام وتفاعل اللاعبين في الوحدات التدريبية، إذ راعى الباحث التدرج بمكونات الحمل التدريبي من حيث (الشدة والحجم والراحة) مع التنوع والتغيير في التمرينات الخاصة والتي تعد ذات أهمية كبيرة وخصوصية عالية في العملية التدريبية في المجال الرياضي حيث " أظهرت البحوث أن النظام العصبي - العضلي يستجيب بشكل أفضل حينما يتم استثارته بشكل متغير ومتنوع طوال الوقت حيث يحتاج النظام العصبي - العضلي الى ان يفاجئ لكي يجبر على عملية التكيف وهذا يعني أداء أنواع مختلفة من التمارين لبضعة أيام ووحدات تدريبية وتغيير عدد التكرارات والشدة والتمارين عن

الأيام الأخرى في التدريب"⁴. إذ أن الربط الموجود ما بين هذه المهارات وكيفية أدائها من قبل اللاعبين بالشكل الأمثل وبدقة خلال جميع فترات المنافسة يحتاج من اللاعبين الاستمرارية في الحركة والركض والاستعداد الجيد وعدم التوقف حيث حرص الباحث على تطوير تحمل الأداء لهذه المهارات ، لذا تم الأخذ بنظر الاعتبار في وضع التمرينات الخاصة القدرة لدى اللاعبين على أداء هذه المهارات المركبة بدءاً بمهارات حركية بدون كرات وانتهاءً بالمهارات الحركية باستخدام الكرات وكذلك تحمل أدائها في جميع فترات المنافسة مما دفع بالباحث الى ان يهتم بتطوير تحمل أدائها كون لعبة التنس تلعب بوقت مفتوح حسب المجموعات المعتمدة مقسمة الى أشواط وكل شوط مقسم الى اربعة نقاط أساسية ويمكن ان تستمر الى الأكثر في حالة التعادل حيث يصار الى اللعب لنقطتين متتاليتين لكسب الشوط وهذا يمكن ان يتكرر لأكثر من مرة بحسب المستويات للاعبين لذا فان اللاعبين قد يحتاجون الى استخدام إحدى المهارات الأساسية بالتنس في أي وقت من أوقات المنافسة لذا تم تدريب أفراد العينة على تحمل الأداء ليكون الأداء فعال وبشكل خاص مهارة الإرسال والضربة الأمامية والخلفية لكثرة استخدامهما وبشكل رئيسي لحسم النقاط سواء في الشوط او المجموعة او المباراة .

دقة الأداء للمهارات الأساسية بالتنس :

كما انه من خلال العرض والتحليل لنتائج اختبار دقة الأداء للمهارات والمبينة في الجداول (6) ظهرت فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي - البعدي) ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث مما يدل على تطور نسبة الأداء للمهارات بالدقة في تحمل الأداء المهاري ويعزو الباحث هذا التطور الى التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث ويعود ذلك الى أثر التمرينات التي طبقها الباحث على عينة البحث وكذلك الدور للكادر التدريبي من حيث تطبيق التمرينات بصورة واضحة وقرينة من مستوى اللاعبين وقدراتهم على تطبيقها وأن مدى تأثير التمرينات الخاصة وأثرها في تطوير نسبة الأداء بدقة خلال تحمل الأداء والسيطرة والاستعداد وقد ساعد ذلك في تطوير عوامل مهمة ظهر أثرها في النجاح في المنافسات فضلاً عن الإمكانات المهارية لدى اللاعبين والتي لعبت دوراً كبيراً في نجاح المنافسات وهذا ما أكدته (الشيخلي ، خورشيد ، 2012) بقوله أن العناية باختيار التمرينات التي تحقق الهدف الأساسي من التدريب تساعد اللاعبين للوصول الى أعلى مستوى مطلوب من المدة الزمنية للسيطرة والاستعداد والتي بدورها تكون عاملاً حاسماً لصناعة الفوز⁽⁵⁾ وأن التطور الحاصل في نسبة دقة الأداء للمهارات وإخضاعها إلى الأسلوب العلمي وما لها من تأثير كبير على التمرينات الخاصة للعب ضمن العملية التدريبية واخذ الملاحظات القيمة من قبل الخبراء والمعنيين للوصول الى أفضل صياغة للتمرينات الخاصة وتطبيقها على عينة البحث وهذا تم من خلال التخطيط والتنظيم والاستمرار على أسس علمية أنعكس إيجابياً على مستوى اللاعبين ووعيهم المدرك بأهمية الاستعداد وتحمل الأداء ضمن مستوى التوقيت الصحيح للزمن الذي يتطلب منهم الأداء بدقة للمكان الأصعب الذي ترسل اليه الكرة والتي تؤثر في حسم الإنجاز من اجل الحصول على النقطة وكسب الشوط والمجموعة وبالنتيجة المباراة مهمة لدى اللاعبين وفي هذا الصدد يشير (محمد حسن علاوي ، 2001) "الى ان لاعب التنس يحتاج الى تزايد سرعة بمعدل كبير جداً عندما يجري لاستقبال الكرات المرسلة من قبل المنافس نحو زوايا وجهات الملعب وتغيير اتجاهها عند استقبالها وارسالها لملعب المنافس في أي اتجاه حرج وبدقة عالية لمحاولة كسب اللعب"⁽⁶⁾

4 - الاستنتاجات والتوصيات

4 - 1 الاستنتاجات

⁴ - جمال صبري : القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث : ط 1 ، عمان ، دار دجلة ، 2012 ، ص 541 . -

1- سعد منعم الشيخلي وهه فال خورشيد ؛ تدريب كرة القدم المبادئ والتطبيقات : ط 1 (العراق ، به يوه ند للطباعة والنشر ، 2012 ص 307 .

- محمد حسن علاوي ؛ اختبارات الاداء الحركي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001) ص 197 . 1

من خلال ما توصل اليه الباحث من نتائج استنتج التالي:

- 1- إن التمرينات الخاصة التي طبقتها مجموعة عينة البحث بطريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة والتكراري أدت إلى تكيف الخلايا العضلية مما أدى إلى زيادة قدرة اللاعبين على تحمل هذه الزيادة من التراكم والاستمرار بالأداء لمدة زمنية أطول (تحمل الأداء).
- 2- أثرت التمرينات الخاصة المستخدمة تأثيراً إيجابياً في تطوير المهارات الأساسية للاعبين عينة البحث .
- 3- إن المدة للمتغير المستقل ، المتمثلة بالعدد للوحدات التدريبية ، كانت مناسبة في خلق تكيفات تعبر عن مدى التطور لمجموعة عينة البحث في التحمل للأداء للاعبين التنس فئة تحت 18 سنة .
- 4- إن التمرينات الخاصة المعدة من قبل الباحث كانت مناسبة لأفراد عينة البحث مما أدى إلى التطور لأفراد مجموعة عينة البحث في متغيرات البحث بشكل إيجابي .
- 5- 6- ضرورة الاهتمام في التمرينات الخاصة المشابهة للمنافسة وكذلك لتطوير نسبة الاستمرار بدقة الأداء والاستعداد والتهيؤ لضرب الكرة بتحمل الأداء بالتنس .

4 - 2 التوصيات

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث بما يأتي:

1. ضرورة التركيز على استخدام التمرينات الخاصة للمنافسات من قبل مدربي التنس .
2. ضرورة استخدام التمرينات الخاصة على فئات عمرية وبدنية أخرى .
3. من الضروري استخدام التمرينات الخاصة بالمنافسة في فعاليات أخرى .
4. يجب استخدام الأجهزة الحديثة والنوعية في إجراء البحوث مع ضرورة توفيرها

المصادر العربية

- القران الكريم .
- إبراهيم رحمة محمد ، يوسف لازم كماش ؛ تغذية الرياضيين . ط1 : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2000).
- أبو العلا أحمد : التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997.
- أبو العلا أحمد : بيولوجيا الرياضة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1985 .
- أبو العلا عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 م .
- أبو العلا أحمد ، أحمد نصير الدين ، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993.
- احمد ابو هشيمة عبد الوهاب عمران : برنامج رياضي غذائي مقترح واثره على تأخير التعب باستخدام نظام التحميل الكربوهيدراتي لبعض الرياضيين ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بني سويف ، 2018.
- احمد نصر الدين سيد ؛ فسيولوجيا الرياضة (نظريات وتطبيقات) . ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003.
- احمد يوسف متعب الحسناوي: مهارات التدريب الرياضي، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2014.
- اسامة راتب علي محمود زكي : الاسس العلمية للسباحة (تدريب ، تخطيط ، برامج ، تحليل حركي) ، مصر ، دار الفكر العربي ، 1998.
- اسامة كامل راتب ، ابراهيم عبد ربه خليفة : النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل والانشطة الرياضية المدرسية ، ط1 ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1999

- أسعد عدنان عزيز : فسيولوجيا الإنسان العامة وفسيولوجيا الرياضة ، ط1 ، الديوانية مطبعة صفر واحد للطباعة والنشر والتوزيع والإعلان ، 2016 م.
- امين خزل عبد وحسين علي كاظم: فسيولوجيا القوة العضلية وميكانيكية الاداء الحركي، عمان، مكتبة دجلة للطباعة والنشر والتوزيع، 2019..
- ان بتمان (ترجمة) قاسم لزام: التنس، بغداد، مطابع دار الحكمة، للطباعة والنشر، 1991.
- البرت لينجر ، الوجيز في الكيمياء الحياتية ، ترجمة (قصي عبد القادر وآخرون) ، الموصل ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، 1982م .
- بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999م.
- بهاء الدين ابراهيم سلامة : التمثيل الحيوي للطاقة الهوائية واللاهوائية للاعبين التمثيل بالسرعة ، القاهرة ، نشرة ألعاب القوى ، العدد 24، 1999 .
- بهاء الدين ابراهيم سلامة : التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي، القاهرة ، دار المصادر الأجنبية

- Aneta Bin ; Ibid.
- Arthur J. Vander & other's ; Human Physiology . 9th Ed : (New York , Mc GrawHill , 2007) .
- Arthur J. Vander & other's ; op.cit. , 2007.
- Boudron : P. In: Physiological Tests for Elite. Athletes, U.S.A, 2000.
- Brown,Jim success,second Edition, Human Kinetics, Tennis steps to , 1995.
- Cumming G.R.L. Hastman .J.Mccort and S.MC:collgough; High serum lactic acid do occure in youngohildren after maximum work, in t.j. sportmed,1998 .
- Dirix A, Knuttgen H. G. , Tittle K. Anaerobic Glycolysis . The Olympic Book of sport medicine. Blak will scientific publication . Germany. 1988.
- Forfel, V.B and Kots, I.M: Human physiology physical cultture sport. 1970,
- Fox . E.L.Bower R. w . Fossm . L, Anecrobic clycolysis physiology basis for exercise and sport , wcb , Ben ch mark , 1993.
- Fox E . L. , Bowers R. W. Foss M. L. 1993 .
- Fox E. L., Bowers R. W. Foss M. L. : Anaerobic Glycolysis . The physiological basis For exercise and sport. WCB Brown and Bench mark.U.S. A.,1993
- Gla dden LB.A lactatic perspeetiveon metabolism. Med Sci Sports Exerc 2008 Ma;40(3) : 47785.

نموذج لوحدة تدريبية

الأسبوع	الوحدة التدريبية	التمرين	الشدة	الحجم		راحة بين التكرار	راحة بين مجموعات	زمن التكرار	زمن الأداء الكلي	الزمن الكلي بالدقيقة
				ت	مج					

	للتدريين بالدقيقة	بالثانية								
10 د	100 ثا	20	120 ثا	130ن/د	2	5	%75	10	الأولى	الأسبوع الأول
6 د	120 ثا	15	120 ثا	130ن/د	2	8		7		
10 د	100 ثا	20	120 ثا	130ن/د	2	5		7		
10 د	100 ثا	20	120 ثا	130ن/د	2	5		10		
7 د	150 ثا	30	150 ثا	130ن/د	1	5		1		
مجموع كلي للزمن 43.00 د										
10.2 د	180 ثا	30	180 ثا	130ن/د	2	6	%80	15	الثانية	
6.10 د	140 ثا	35	140 ثا	130ن/د	1	4		23		
10.2 د	180 ثا	30	180 ثا	130ن/د	2	6		22		
8 د	180 ثا	45	180 ثا	130ن/د	1	4		16		
6.10 د	140 ثا	35	140 ثا	130ن/د	1	4		11		
مجموع كلي للزمن 41.00 د										
8 د	180 ثا	45	180 ثا	130ن/د	1	4	%85	12	الثالثة	
6.10 د	140 ثا	35	140 ثا	130ن/د	2	4		20		
8 د	180 ثا	45	180 ثا	130ن/د	1	4		15		
6.10 د	140 ثا	35	140 ثا	130ن/د	2	4		18		
14 د	150 ثا	30	150 ثا	130ن/د	2	5		22		
مجموع كلي للزمن 42.20 د										
6.10 د	140 ثا	35	140 ثا	130ن/د	1	4	%80	16	الرابعة	
12.2 د	140 ثا	35	140 ثا	130ن/د	2	4		21		
8 د	180 ثا	45	180 ثا	130ن/د	1	4		20		
7 د	150 ثا	30	150 ثا	130ن/د	1	5		11		
6.10 د	140 ثا	35	140 ثا	130ن/د	1	4		18		
مجموع كلي للزمن 39.40 د										

تمارين خاصة لترهلات الجلد بعد انقاص الوزن واثرها في جمالية القوام

م. م. عدي العويدي

م. م. علي صبحي حسين

م. م. اكرم جبار رزاق

ملخص البحث باللغة العربية

تجلت المشكلة في كثرة نسب الترهل الجسمية لدى اغلب الافراد وخصوصا الموظفين بسبب الجلوس في المكتب لمدد طويلة وضعف اللياقة البدنية وخمول العضلات نتيجة عدم ممارسة الرياضة حيث هدف البحث الى اعداد تمارين لمجاميع مختلفة ومعرفة الاسلوب الافضل ومعرفة افضل المجاميع وكانت فروض البحث للتمرينات الخاصة والوسائل المتنوعة كالسباحة واستخدام المراهم الطبية والانظمة الغذائية الصحية تأثير ايجابي في تحسين مظهر الجسم وقامته بعد انقاص الوزن وتكون مجتمع البحث من (45) لاعبا من اللاعبين الممارسين للرياضة بعد انقاص اوزانهم والذين يعانون من الترهل الجسمية باعمار (30-35 سنة) حيث تم اخذ (20) لاعبا فقط لاجراء البحث عليهم ، وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية المنتظمة الى اربع مجاميع وبعد استشارة ذوي الاختصاص تم تحديد الاختبارات التي تناسب مستوياتهم وتم اجراء الاختبارات القبليّة وتطبيق التمارين اثناء التجربة الرئيسية وبعدها تم اجراء الاختبارات البعديّة وتم في الفصل الرابع مناقشة البيانات الاحصائية التي تم الحصول عليها من قبل اختبار اللاعبين واستنتج الباحثون ان المجاميع الاربعة التي استخدمت برامج مختلفة قد حسنت من مستوى الاداء للتمرينات وظهور فروق معنوية بتقليل نسب الترهل الجسمية.

Abstract

Special exercises for sagging skin after weight loss and their effect on the aesthetics of the body

By

Akram Jabbar Razzaq Ali Sobhi Hussein Uday Al-Awaidi

The problem was evident in the high rates of physical flabbiness among most individuals, especially employees, due to sitting in the office for long periods, poor physical fitness, and muscle lethargy as a result of not exercising. The research aimed to prepare exercises for different groups, find out the best method, and know the best groups. The research hypotheses were for special exercises and various methods, such as swimming and using Medical ointments and healthy diets have a positive effect in improving the body's appearance and stature after losing weight. The research population consisted of (45) players who practice sports after losing weight and who suffer from physical flabbiness at the ages of (30-35 years). Only (20) players were taken for the procedure. They were researched, and they were divided in a systematic, random way into four groups. After consulting specialists, the tests that were appropriate for their levels were determined. Pre-tests were conducted and exercises were applied during the main experiment, after which post-tests were conducted. In the fourth chapter, the statistical data

obtained by testing the players was discussed. The researchers concluded that the four groups that used different programs improved the level of exercise performance and significant differences emerged in reducing the percentage of body flabbiness.

1-1 - مقدمة البحث وأهميته

الجميع يحاول الوصول الى الجسم المثالي والجسم الصحي السليم فأصبح البعض يتجه الى ممارسة الرياضة بشكل عام وتمارين البناء العضلي واللياقة البدنية بشكل خاص من كلا الجنسين حيث انتشرت ظاهرة زيادة الوزن بشكل مفرط لأسباب عدة منها عدم وجود نظام غذائي صحي وانتشار الوجبات السريعة المليئة بالدهون المشبعة الغير صحية وكميات الطعام الكبيرة التي يتناولها الافراد في مجتمعنا والتطور الحاصل في التكنولوجيا التي بسببها يتم الجلوس لساعات طويلة اضافة لساعات العمل الطويلة وان اكبر الاسباب هو عزوف طبقه كبيرة من المجتمع عن ممارسة الانشطة الرياضية المختلفة وساعد ايضا قلة الاهتمام في مجتمعنا عن فوائد الرياضة للصحة والقوام الجميل والثقة بالنفس

ترهلات الجلد بعد فقدان الوزن هي مشكلة تواجه الجميع تقريباً بالإضافة للاناث بعد الولادة وتعطي احساساً بالأحباط والضيق ، بما ان الجلد يتكون من عدة طبقات بما فيها الطبقة الدهنية وعندما يحدث نقصان سريع في الوزن فلا يمكن للجسم ان يبقى مشدوداً حيث ان الاديم الظاهر (الادمه) هي الطبقة التي تغطي الجلد تصبح فضفاضة وهذه من الاثار الجانبية الاكثر شيوعاً بعد خسارة الوزن الكبير ، والتخلص من الترهلات صعب جداً فتعد هذه الترهلات مشكله كبيرة اذا لم يتم حلها بشكل جذري واكثر الترهلات تكون موجودة تحت الابط والصدر وغيرها...تعد هذه مشكلة على الجلد ايضا من المظهر الخارجي وتعتبر الترهلات عبارة عن ارتخاء في الجلد يظهر واضحاً للعيان وهذه الترهلات تصبح عندما يتمدد الجلد المحيط في جميع مناطق الجسم وبعضها ويصبح محيط الجلد كبير بالنسبة للأنسجة والعضلات التي يغطيها ، مثلاً عند حدوث ترهل في منطقة البطن فهذا يعني ان الجلد المحيط بمنطقة البطن أصيب بتمدد أكثر من اللازم واصبح نسيج الجلد أكبر نسبياً من الأعضاء والعضلات التي يغطيها لذلك يظهر على شكل زوائد جلدية تتحول الى طبقات جلدية مع الزمن ومن هنا جاءت هذه الدراسة لتضع بعض الحلول العلمية من خلال اعداد تمارينات تعطي للاشخاص الذين لديهم ترهلات جلدية بعد انقاص وزنهم وكذلك استخدام وسائل متنوعة اخرى للتقليل من هذه الترهلات والحصول على قوام صحي وجميل وتكمن اهميته ايضا على المجتمع كونه من الأساسيات للحفاظ على الصحة والقوام الجميل .

1-2 - مشكلة البحث :

من الاساسيات في ديمومة الحياة هو قدرة الجسم على الأخراج (أي شيء أدخله الى جسمي يجب على جسمي أن يهضمه أو يتخلص منه والمرض يظهر عندما الهدم يكون اكثر من البناء في نظامك ، وتظهر هذه الحالة في حالات انقاص الوزن بشكل سريع عن طريق حمية خاطئة او استخدام مواد التثخيف بصورة خاطئة مما يولد ترهلات جلدية يصعب على الأفراد التخلص منها ويعطي قواماً غير مرغوب به لذا عمد الباحثون الى دراسة هذه المشكلة واعطاء تمارينات خاصة وفق اسس علمية وكذلك اعطاء برنامج غذائي صحي واستخدام بعض انواع المراهم الطبية ومزاولة رياضة السباحة وهذه جميعاً تساهم في التخلص من الترهلات او الحد منها (التقليل منها) ، وتجديد الصحة العامة وكذلك زيادة مستوى اللياقة البدنية الذي ينعكس بأجملة على جمالية القوام وهذا ما يسعى اليه الباحثون وفي ضوء ما تقدم تجلت مشكلة البحث من خلال ملاحظة بأن هنالك العديد من الاشخاص الذين يرغبون بالحصول على القوام الصحي والجميل بعد تقليل اوزانهم والتقليل من الترهلات لديهم

ومن خلال خبرة الباحثان المتواضعة كونهم من الذين يختصون بهذا المجال لعملهم في الصالات الرياضية الخاصة والاستعانة بأراء بعض الاطباء والمختصين بهذا المجال كون هذه المشكلة حقيقية ويعاني الكثير من افراد مجتمعنا ووضع الحلول المناسبة من خلال نوعية التمرينات وكذلك استخدام الوسائل الاخرى المتنوعة كالسباحة واستخدام المراهم والانظمة الغذائية الصحية كل هذا مايطمح اليه الباحثون في دراسة هذه المشكلة .

1-3- اهداف البحث

1. معرفة تأثير تمرينات خاصة في شد طبقات الجلد بعد انقاص الوزن .
2. اعداد تمرينات خاصة لمناطق محددة في الجسم لأزالة ترهلات الجسم بعد انقاص الوزن .
3. التعرف على مدى تأثير تمرينات المقاومات (بناء الأجسام) والسباحة والمراهم الطبية والأنظمة الغذائية الصحية لأزالة ترهلات الجسم بعد انقاص الوزن .
4. التعرف على افضلية التأثير للتمرينات البدنية الخاصة والسباحة والمراهم الطبية والأنظمة الغذائية الصحية لأزالة ترهلات الجسم بعد انقاص الوزن .

1-4 فروض البحث:

- 1- للتمرينات الخاصة والوسائل المتنوعة كالسباحة واستخدام المراهم الطبية والأنظمة الغذائية الصحية تأثير ايجابي في تحسين مظهر الجسم وقامته بعد انقاص الوزن .
- 2- هناك فروق ذات دلالة احصائية للتمرينات الخاصة لتقليل ظاهرة ترهلات الجلد بعد انقاص الوزن .
- 3- هناك افضلية للتمرينات الخاصة والوسائل المتنوعة الاخرى على التمرينات التقليدية.

1-5 مجالات البحث

- 1-المجال البشري : الاشخاص الذين لديهم ترهلات بعد انقاص اوزانهم باعمار (30-35 سنة).
- 2-المجال الزمني : من (16 \ 11 \ 2022) الى (16 \ 4 \ 2023) .
- 3-المجال المكاني : قاعة الالتقال في حي النصر + مسبح كربلاء

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته في حل مشكلة بحثه ، حيث " يعد المنهج التجريبي ادق مناهج البحث العلمي وأكفوها في التوصل الى النتائج الدقيقة " ¹.

2-2 مجتمع وعينة البحث :ان عملية اختيار العينة من الخطوات الرئيسية لجمع البيانات والمعلومات وكثيرا ما يلجأ الباحث الى تحديد مجتمع بحثه بناءا على الظاهرة او المشكلة التي يختارها ، أي"ان يختار الباحث عينة يرى منها تمثل المجتمع الاصلي الذي يقوم بدراسة تمثيلاً صادقاً" ² .

يتكون مجتمع البحث من (45) لاعباً من اللاعبين الممارسين للرياضة بعد انقاص اوزانهم والذين يعانون من الترهلات الجسمية باعمار (30-35 سنة) حيث تم اخذ (20) لاعبا فقط لاجراء البحث عليهم ، وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية المنتظمة الى اربع مجاميع كما يلي :-

1. المجموعة التجريبية الاولى : تم اعطائهم المراهم الطبية مع المنهاج التدريبي
2. المجموعة التجريبية الثانية : تم اعطائهم تمارين سباحة في المسبح مع المنهاج التدريبي .
3. المجموعة التجريبية الثالثة : تم اعطائهم تمارين سباحة والمراهم الطبية مع المنهاج التدريبي .

¹ وجيه محبوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة النشر ، 1993 ، ص221 .

² محمد حسن علاوي : محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، عمان ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص222 .

4. المجموعة التجريبية الرابعة : هي المجموعة التي اعتمدت فقط على المنهاج التدريبي .

وتم التجانس في المجموعة الواحدة في متغيرات البحث (الطول ، الوزن ، العمر ، العمر التدريبي ، وقد تم التكافؤ بين المجموعات الاربع بالمتغيرات نفسها . وتم استخدام معامل الاختلاف لعرض التجانس وتم اجراء التكافؤ بين المجموعات الاربع بالمتغيرات المذكورة انفاً وكما موضح بالجدول (1) حيث يبين قيمة (ف) المحسوبة وقيمة (ف) الجدولية حيث يتضح ان قيم (ف) المحسوبة كانت اقل من قيمة (ف) الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (16/3) التي بلغت (3,328) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعات الاربع في متغيرات المعتمدة في التكافؤ وهذا يدل على تكافؤ المجموعات الاربع .

جدول (1)

يبين قيمة (ف) للمجموعات الاربع لغرض التكافؤ للاختبارات القبلية .

المتغيرات	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	قيمة (F) الجدولية
بنج بريس	بين المجموعات	3	43,75	14,583	0,148	
	داخل المجموعات	16	1580	98,75		
ديديفت	بين المجموعات	3	150	50	0,261	
	داخل المجموعات	16	3070	191,875		
دبني	بين المجموعات	3	105	35	0,341	
	داخل المجموعات	16	1640	1,215		

من خلال ملاحظة الجدول (1) يتضح ان قيم (ف) المجموعة كانت ما بين (2,007-0,028) لمتغيرات البحث المذكورة انفاً ، وهي اصغر من قيمة (ف) الجدولية عند درجة الحرية (3-16) ومستوى دلالة (0,05) والتي بلغت (3,238) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجاميع الاربع في المتغيرات المعتمدة في التكافؤ ، وهذا يدل على تكافؤ المجاميع الاربع .

2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث :

2-3-1 وسائل جمع البيانات :

- ❖ المصادر العلمية العربية والاجنبية .
- ❖ الملاحظة والتجريب .
- ❖ استمارة جميع البيانات .
- ❖ استمارة تفريغ البيانات .
- ❖ الاختبارات والقياس .

2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث .

- شريط القياس .

- ميزان طبي الكتروني لقياس الوزن الماني الصنع لاقرب (50 غرام) .

- بار حديدي عدد / 3 .

- حمالات حديدية لتثبيت الاثقال ومساطب ، واقراص حديدية متنوعة ومتعددة الاوزان (2,5-5-10-15-25) كغم

- حاسبة الكترونية (لاب توب) صيني المنشأ.

- حاسبة الكترونية يدوية نوع (Casio) يابانية المنشأ .

- كاميرا تصوير فوتوغرافية نوع (Canon) يابانية المنشأ .

- فريق العمل المساعد* .

3-4 التجربة الاستطلاعية :

"تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً علمياً للباحث للوقوف على الإيجابيات والسلبيات التي تحدث أثناء إجراء الاختبار لتفاديها"¹.

أجرى الباحثون في يوم 2023/2/18 في قاعة حي النصر لبناء الاجسام الاختبارات والقياسات الجسمية على مجموعة من الممارسين من مجتمع البحث ، ثم استبعدهم عن تنفيذ التجربة الرئيسية وذلك لمعرفة الإيجابيات والسلبيات من خلال:

❖ مدى صلاحية مجموعة الاختبارات والقياسات للعينة .

❖ مدى صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة في الاختبارات والقياس .

❖ مدى استعداد فريق العمل المساعد (للاختبارات والقياس)

❖ التوصل لافضل طريقة لإجراء الاختبارات والقياس .

❖ التعرف على المعوقات والصعوبات التي تواجه الباحث وفريق العمل المساعد .

❖ مدى تفهم عينة البحث للاختبارات والقياسات المستخدمة .

3-5 الاختبارات والقياسات المستخدمة بالبحث :

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية المختلفة في مجال الاختبارات والقياس استخدام الباحثون الاختبارات الخاصة بقياس القوة القصوى والتي أشير إليها بالمصادر والمراجع والتي تلائم عينة البحث .

2-5-1 الاختبارات :

2-5-1-1 اختبار بنج بريس (الضغط من الاستلقاء على المسطبة المستوية)⁽⁷⁾.

هدف الاختبار : يقس هذا الاختبار قوة عضلات الصدر ، والاكثاف ، والعضلات ذات الراسين والثلاث رؤوس العضدية .

الاجهزة والادوات : مسطبة مستوية ، بار حديدي ، اثقال متنوعة .

مواصفات الاداء : يوضع الثقل المناسب في البار الحديدي ويتخذ المختبر وضع الرقود على الظهر فوق المقعد السويدي ،

تكون الذراعان بوضع المد ، يقوم المساعدان . بحمل البار الحديدي من الطرفين بحيث يحمله المختبر باليدين امام الصدر

* يتألف فريق العمل المساعد من :

1. ضياء محمد مهدي / بكلوريوس تربية رياضية .

2. محمد محمود عبود / بكلوريوس تربية رياضية.

¹ قاسم حسن المندلاوي وآخرون : الاسس التدريبية لفعاليات العاب القوى ، بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1990 ، ص107 .

(7) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : أختبارات الأداء الحركي ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي

وتكون الذراعان ممدودتان وياتساع الصدر تماما وعند اعطاء اشارة البدء يقوم المختبر بثني الذراعين ثنياً كاملاً ، ومن ثم يقوم برفع البار الحديدي من صدره الى الاعلى ، انظر الشكل (1) .
طريقة التسجيل : يعطى المختبر محاولتين تسجل افضل محاولة له بـ(كغم) .



شكل (1) يوضح أختبار (بنج بريس)

2-1-5-2 اختبار الديدلفت (السحبة الميتة) لقوة عضلات الظهر (8).

هدف الاختبار : قياس القوة القصوى لعضلات الظهر .

الاجهزة والادوات : بار حديدي ، اثقال متنوعة .

مواصفات الاداء : يقف المختبر والبار امام القدمين ، والقدمين باتساع عرض الكتفين ، ينخفض المختبر ويقبض البار بالقبض المختلط (راحة تشير الى الامام واخرى الى الخلف) ، المسافة بين القبضتين باتساع الكتفين ، ثني الورك وميل الجذع اماما اسفل بحيث تضل الاكتاف ممدودتان ، يرفع المختبر الجذع لسحب البار الى ارتفاع الفخذين ومن ثم انزاله الى الارض ، انظر الشكل (2)

طريقة التسجيل : يعطى للمختبر محاولتين تسجيل افضل محاولة له بـ(كغم) .



شكل (2) يوضح أختبار الديد ليفت (السحبة الميتة)

2-1-5-3 اختبار الدبني (جلوس القرفصاء الخلفي) (9).

هدف الاختبار : يقيس هذا الاختبار القوة القصوى لعضلات الفخذ والساق .

الاجهزة والادوات : بار حديدي ، اثقال متنوعة ، مساند للاثقال عمودية .

(8) قاسم حسن حسين وبسطويسى احمد : التدريب العضلي الايزومتري ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1979 ، ص134

(9) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الاداء الحركي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ص61-62 .

مواصفات الاداء : يقوم المختبر بوضع البار الحديدي خلف الراس فوق لوح الكتف في وضع الاستعداد لتنفيذ الاختبار ، يقف المختبر وعضلات الظهر مستقيمة ، النظر للامام ، القدمان ملاصقتين للارض ، العقبان في نقطة مباشرة للامام وقليلة للجانب ، الكتفين للخلف ، يثنى المختبر ببطء من الورك والركبتين حتى تصبح الفخذان موازيين للارض . يعود المختبر بعد ذلك لوضع البداية عن طريق مد الرجلين ، الراس عمودي على الجذع الكتفين تبقى للخلف قليلا ، يقوم المختبر برفع اقصى ثقل ممكن رفعة لمرة واحدة ، انظر الشكل (3) . طريقة التسجيل : يعطى للمختبر محاولتين تحسب اعلى محاولة له بـ(كغم) .



شكل (3) يوضح اختبار الدبني (جلوس القرفصاء الخلفي)

2-6 القياسات والاختبارات القبليّة :

تم اجراء القياسات القبليّة في يوم والاختبارات في يوم 2023/3/1 ، حيث تم اجراء اختبارات القوة القصوى (للذراعين ، والظهر ، والفخذ) ، (بنج بريس ، ديدلفت ، دبني) .

2-7 التجربة الرئيسية للبحث :

قسمت التجربة الرئيسية على ثلاثة اقسام وهي (الاختبارات القبليّة والوسائل المتنوعة المستخدمة والاختبارات البعديّة) لذا سننتقل في البحث الى كل قسم على انفراد محاولا تغطيته من خلال المفردات التي تم الحصول عليها اخذا بالحسبان مبدا الاختصار مع المحافظة على الحقائق العلمية .

- تخضع جميع المجموع الاربعة الى نفس المواعيد في التدريب

المجموعة التجريبية الاولى : تم اعطائهم المراهم الطبية مع المنهاج التدريبي

يكون العمل في هذه المجموعة باعطاها مراهم طبية بعد التدريب وتوضع في المساء قبل النوم ولمدة شهر ونصف ولثلاث مرات في الاسبوع وتوضع المراهم الطبية على المناطق التي فيها ترهلات والتي تعرضت للتدريب البدني

المجموعة التجريبية الثانية : تم اعطائهم تمارين سباحة في المسبح مع المنهاج التدريبي

يكون العمل في هذه المجموعة بالذهاب الى المسبح بعد التدريب واعطاء تمارين في الماء تساعد على شد العضلات والتخلص من الترهلات وتساعد ايضا على التسارع في عمليات الاستشفاء طبعا وسيكون العمل لثلاث ايام في الاسبوع ولشهر ونصف

المجموعة التجريبية الثالثة : تم اعطائهم تمارين سباحة والمراهم الطبية مع المنهاج التدريبي .يكون نفس عمل المجموعة الثانية ولكن تضاف المراهم الطبية مساء

المجموعة التجريبية الرابعة : هي المجموعة التي اعتمدت فقط على المنهاج التدريبي لثلاث وحدات في الاسبوع ولمدة شهر ونصف.

القياسات والاختبارات البعدية : تم اجراء القياسات والاختبارات البعدية على عينة البحث بتاريخ 2023/4/15 بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي المعد للمجاميع الاربعة ، بالاسلوب والتسلسل الذي اجريت بها القياسات والاختبارات القبليّة نفسها .

2-8 الوسائل الاحصائية المستخدمة بالبحث :

استخدم الباحثون الوسائل الاحصائية الضرورية التي ساعدته في معالجة نتائج البحث واختبار فرضياته بالاضافة الى الحقيبة الاحصائية (spss)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

3-1 عرض النتائج وتحليلها : تم عرض نتائج كل من الاختبارات والقياسات القبليّة والبعدية لكل مجموعة من المجاميع الاربع ، من خلال عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول توضيحية ، وذلك لسهولة ملاحظة الفروقات ومقارنة النتائج الاحصائية لغرض الوصول الى النتائج النهائية ومن ثم تفسير مختلف النتائج التي تم التوصل اليها وفق المنظور العلمي الدقيق لغرض تحقيق اهداف البحث وفروضه .

3-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبار (بنج بريس)

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين القبلي والبدي وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لمجاميع البحث الاربع لاختبار (بنج بريس)

دلالة الفروق	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	بدي		قبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المجموعات
			± ع	س	± ع	س		
معنوية	2.132	3.162	6.519	116	8.215	111	كغم	المجموعة التجريبية الاولى
معنوية		6	13.509	117	13.87	111	كغم	المجموعة التجريبية الثانية
معنوية		9	12.449	121	11.51	112	كغم	المجموعة التجريبية الثالثة
معنوية		2.138	6.708	112	5.7	108	كغم	المجموعة التجريبية الرابعة

يبين الجدول (2) نتائج الاختبار (بنج بريس) لعينة البحث في الاختبارات القبليّة والبعدية حيث اظهرت النتائج وجود فرق معنوي وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة للمجاميع الاربع والبالغة على التوالي (3.162 ، 6 ، 9 ، 138 ، 2) اتضح انها اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.132) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين انقا للذكر .

3-1-2 عرض وتحليل نتائج اختبار الديدليفت (السحبة الميتة)

جدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين القبلي والبدي وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لمجاميع البحث الاربع لاختبار الديدليفت (السحبة الميتة)

دلالة الفروق	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	بعدي		قبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المجموعات
			$\pm$ ع	س	$\pm$ ع	س		
معنوية	2.132	5.715	5.7	117	7.905	110	كغم	المجموعة التجريبية الاولى
معنوية		6.532	12.041	122	14.317	114	كغم	المجموعة التجريبية الثانية
معنوية		11	21.679	127	21.679	117	كغم	المجموعة التجريبية الثالثة
معنوية		3.162	5.477	116	4.183	111	كغم	المجموعة التجريبية الرابعة

يبين الجدول (3) نتائج اختبار (ديدلغت) لعينة البحث في الاختبارات القبليّة والبعديّة حيث اظهرت النتائج وجود فروق معنوية وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة للمجاميع الاربع والبالغة على التوالي (5.715، 6.532، 11، 3.162) اتضح انها اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.132) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين انفا الذكر .

3-1-3 عرض وتحليل نتائج اختبار دبني (الجلوس من القرفصاء)

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لمجاميع البحث الاربع لاختبار دبني (الجلوس من القرفصاء)

دلالة الفروق	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	بعدي		قبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المجموعات
			$\pm$ ع	س	$\pm$ ع	س		
معنوية	2.132	9	11.51	128	11.401	119	كغم	المجموعة التجريبية الاولى
معنوية		6.325	8.215	131	9.617	121	كغم	المجموعة التجريبية الثانية
معنوية		3.317	13.228	135	8.944	124	كغم	المجموعة التجريبية الثالثة
معنوية		5.715	9.354	125	7.582	118	كغم	المجموعة التجريبية الرابعة

يبين الجدول (4) نتائج اختبار الجلوس من القرفصاء لعينة البحث في الاختبارات القبليّة والبعديّة حيث اظهرت النتائج وجود فروق معنوية وباستخراج قيمة (ت) المحسوبة للمجاميع الاربع والبالغة على التوالي (9، 6.325، 3.317، 5.715) اتضح انها اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.132) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (4) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين انفا الذكر

4-2 عرض وتحليل نتائج تحليل التباين لمتغيرات البحث .

4-2-1 عرض وتحليل نتائج التباين لمتغيرات (بنج بريس ، ديديلت ، دبني ، الوزن) .

جدول (5)

يبين متوسط المربعات بين المجموعات وداخلها مع قيمة (ف) المحسوبة وقيمة (ف) الجدولية للمتغيرات (بنج بريس ، ديدلفت ، دبني)

المتغيرات	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	قيمة (F) الجدولية	دلالة الفروق
بنج بريس	داخل المجموعات	16	186	11.625	0,543	3,238	عشوائي
	بين المجموعات	3	205	68.333	0.643		
ديدلفت	داخل المجموعات	16	1700	106.25	0.758		عشوائي
	بين المجموعات	3	385	128.333	0.758		
دبني	داخل المجموعات	16	2710	169.375	0.789		عشوائي
	بين المجموعات	3	273.75	91.25	0.789		
	داخل المجموعات	16	1850	121.875			
	بين المجموعات	3					

يبين الجدول (5) نتائج تحليل التباين للمتغيرات (بنج بريس ، ديدلفت ، دبني) لعينة البحث في الاختبارات والقياسات البعدية فقد اظهرت النتائج عدم وجود فرق معنوي مما يدل على عدم وجود تباين في نتائج هذه الاختبارات نتيجة لمقارنة في (ف) المحسوبة والبالغة (3.238) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (16/3) مما يدل على عدم وجود تأثير متباين لمجاميع الاربع .

4-2-2 عرض وتحليل نتائج تحليل التباين للمتغيرات وقيمة (L.S.D) .

جدول (6)

يبين متوسط المربعات بين المجموعات وداخلها مع قيمة (ف) المحسوبة والجدولية لتحليل (S.p) للمجاميع الاربع (surum protein)

المتغيرات	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة	قيمة (F) الجدولية
S.P	بين المجموعات	3	10.006	3.335	53.793	3.238
	داخل المجموعات	16	0.992	0.062	53.793	

يبين الجدول (6) نتائج تحليل التباين للتحليلات (S.P) لعينة البحث في الاختبارات البعدية فقد اظهرت النتائج وجود فرق معنوي مما يدل على وجود تباين في نتائج هذه الاختبارات نتيجة لمقارنة قيمة (ف) المحسوبة والبالغة (53.793) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (16/3) ومما يدل على ان هناك تاثير متباين للوسائل المتنوعة التدريبية المعطاة للمجاميع الاربع

3-3 مناقشة النتائج :

3-3-1 مناقشة نتائج الاختبارات البدنية (بنج بريس ، ديدلفت ، دبني) للمجاميع الاربع في الاختبارين القبلي والبعدي يعزو الباحثون الزيادة في القوى القصوى الى الاحمال التدريبية التي تدربت عليها العينة ، مما ادى الى زيادة الشدة العضلية ، مما جعل عمل العضلات المشاركة باقصى قوة ممكنة من خلال استشارة اكبر عدد من الالياف العضلية للثارة العصبية المتولدة ، وان الاستمرار في التدريب على الاحمال العالية لفترة طويلة مما يجعل العضلة تزداد قوة . "يمكن تطوير القوة القصوى باستخدام التدريبات ذات المقاومات التصاعدية في منطقة العمل الزائد"¹ . وان التمرينات بشدد عالية التي خضعت لها عينة البحث ادت الى زيادة كفاءة العضلة ومن خلال التكرارات العديدة التي اعطيت لهم وتم صرف الكثير من السرعات الحرارية لاكمال متطلبات الاداء وبالتالي بدأت العضلات تتضخم وتزداد مطاطيتها مما ادى لتقليل نسبة الترهل العالية التي كانت لدى العينة حيث يعزو الباحثون السبب في ذلك الى استخدام التمارين بالاثقال قد ساهمت وبشكل فعال في انخفاض نسبة الشحوم عن طريق صرف السرعات الحرارية اثناء تادية التمارين فضلا عن التدريب المنتظم الذي مارسه افراد العينة والذي ساهم وبنسبة كبيرة في زيادة التضخم العضلي للعضلات وهو ما ادى بدوره الى تقليل نسبة الشحوم في العضلات أي ان انخفاض نسبة الشحوم كانت على حساب زيادة الكتلة العضلية . حيث ان "التدريب البدني العالي الشدة تاثيرا على تحلل الدهون ، اذ اثبتت العديد من الدراسات على ان معدل تحلل الدهون او احتراقها في النسيج العضلي يتحسن مع استمرار التدريب البدني" . "وان نسبة الشحوم المتراكمة في مناطق معينة من الجسم والتي تكون بنسب كبيرة تقل هذه النسب من الشحوم بقدر كبير نتيجة التدريب المنتظم بينما يزداد وزن العضلات بالتدريب العضلي السليم نتيجة للزيادة الكبيرة في وزن الالياف مع تناقص في وزن دهن العضلة"⁽¹⁰⁾ . وايضا ساهمت المراهم الطبية التي اعطيت للعينة في تقليل الترهل الجسمي بسبب حرق كبير للشحوم المتراكمة خصوصا في منطقة الخصر وايضا ساهمت تمرينات السباحة في المسبح في حرق كبير للسرعات وازافة جانب من المرح لدى العينة كونه غير من روتين التدريب باختلاف الوسط ويرى (peen) ((ان القوة تتحسن نتيجة للتدريب المنتظم وخاصة اذا احتوى هذا التدريب على اثقال لقدرات اللاعبين مع التدرج في هذه الاحمال تبعا لتحسن قدراتهم))³ .

4-الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

1 - ان المجاميع الاربع التي استخدمت برامج مختلفة قد حسنت من مستوى الاداء للتمرينات وظهر فروق معنوية بتقليل نسب الترهلات الجسمية

¹ عامر موسى عباس : تنمية القوة القصوى بالعمل العضلي الثابت والمتحرك واثرها بالنغمة العضلية لدى لاعبي فتيان المصارعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، 2006 ، ص 60 .

⁽¹⁰⁾ Sumule mcardle w- de and others , muscular eaetors in book exersice physiology lippincott Williams and wilkins , U.S.A 2001 , p431-433 .

³peen ,x.G: the effect of depth jump and weight training on rertical jump research quarterly control , human , sport medicine , 1994 , p72.

2- ساهمت التمرينات في الوسط المائي (المسبح) في تغير بيئة التدريب واعطى جانب من التحسن بالاداء وازدادة جانب المرح

3- ساهم البرنامج الغائي الي وضع للعينة الي مساعدة اللاعبين الي اكمال متطلبات التدريب بمدة اطول من السابق

4- ساهمت المراهم الطبية في تقليل نسب الترهلات الجسمية

2-4 التوصيات

1- ضرورة اعطاء ساعة صباحية لممارسة تمرينات اللياقة البدنية

2- الاقتصاد في تناول الاغذية التي تحوي سرعات عالية والاقلال من تناول الحلويات والمشروبات الغازية

المصادر العربية والاجنبية

- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة النشر ، 1993 .
- محمد حسن علاوي : محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، عمان ، دار الفكر العربي ، 2000
- قاسم حسن المندلاوي وآخرون : الاسس التدريبية لفعاليات العاب القوى ، بغداد ، مطابع التعليم العالي ، 1990
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : أختبارات الأداء الحركي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي
- قاسم حسن حسين وبسطويسى احمد : التدريب العضلي الايزومتري ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1979 .
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : أختبارات الاداء الحركي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي
- عامر موسى عباس : تنمية القوة القصوى بالعمل العضلي الثابت والمتحرك واثرها بالنغمة العضلية لدى لاعبي فتيان المصارعة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، 2006

Sumule mcardle w- de and others , muscular eaetors in book exercise physiology lippincott Williams and wilkins , U.S.A 2001.

peen ,x.G: the effect of depth jump and weight training on rertical jump research quarterly control , human , sport medicine , 1994 .

البرمجة اللغوية العصبية وعلاقتها ببعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية للاعبات كرة قدم الصالات

أ.م.د. علي حسين علي

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة صلاح الدين-أربيل

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين البرمجة اللغوية العصبية وبعض القدرات الحركية للاعبات كرة قدم الصالات، والتعرف على العلاقة بين البرمجة اللغوية العصبية وبعض المهارات الأساسية للاعبات كرة قدم الصالات. استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملاءمته لأهداف البحث. تم اختيار نادي زانكو بالطريقة العمدية كعينة، والتي تكونت من (15) لاعبة، وتم تطبيق التجربة الأساسية على (10) لاعبات. استنتجت الباحثة بأن هناك علاقة ارتباط معنوية بين البرمجة معنوية بين البرمجة اللغوية العصبية والقدرات الحركية (الرشاقة، التوافق، التوازن)، هناك علاقة ارتباط معنوية بين البرمجة اللغوية العصبية ومهارتي التهديف والدرجة، وهناك علاقة ارتباط غير معنوية بين البرمجة اللغوية العصبية ومهارة المناولة. واوصت الدراسة بإمكانية الاستفادة من البرمجة اللغوية العصبية (NLP)، في تحسين القدرات الحركية والمهارات الأساسية لدى لاعبات الأندية من أجل الوصول إلى مستويات أفضل، وزيادة تثقيف المدربين من الناحية النفسية لإعداد اللاعبين من الناحية النفسية وإلمامهم بالمتغيرات النفسية وخاصة البرمجة اللغوية العصبية.

Abstract

Neuro-linguistic programming and its relationship to some motor abilities and basic skills of female futsal players

By

Dr. Ali Hussein Ali

College of Physical Education and Sports Sciences/ Saladin University-Erbil

The study aimed to identify the relationship between neuro-linguistic programming and some of the motor abilities of female futsal players, and to identify the relationship between neuro-linguistic programming and some basic skills of female futsal players. The researcher used the descriptive approach in the style of correlational studies to suit the research objectives. Zanko Club was chosen intentionally as a sample, which consisted of (15) female players, and the basic experiment was applied to (10) female players. The researcher concluded that there is a significant correlation between NLP and motor abilities (agility, coordination, balance), there is a significant correlation between NLP and the skills of scoring and dribbling, and there is a non-

significant correlation between NLP and handling skills. The study recommended the possibility of benefiting from Neuro-Linguistic Programming (NLP) to improve the motor abilities and basic skills of female club players in order to reach better levels, and to increase the psychological education of coaches to prepare players psychologically and familiarize them with psychological variables, especially NLP.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

إن علم النفس الرياضي هو العلم الذي يعد جانب مؤثر في مستوى أداء الرياضي فضلاً عن تأثيره المباشر في المنافسات الرياضية وأن الرياضي هو إنسان يفكر ويتخيل ويشعر، ويمتلك ملكات الإمكانيات الجسمية والعقلية التي تؤهله إلى النجاح في أداء الواجبات الملقة على عاتقه، وأن أغلب الرياضيين يصلون إلى المستويات العليا عن طريق إستغلال إمكانياتهم الجسمية والعقلية عن طريق تعبئة الطاقة النفسية، والتي يمكن عن طريقه الوصول إلى ما يرغب به الرياضي للوصول إليه.

أن القياس في علم النفس كما يقول (K.Bean) هو مجموعة مرتبة من المثيرات، أعدت لقياس بطريقة كمية أو كيفية، بعض العمليات العقلية أو السمات أو الخصائص النفسية والمثيرات هنا قد تكون أسئلة شفوية أو تحريرية، وقد تكون عبارات، هذه كلها تعد مثيرات تؤثر على الفرد وتستثير إستجاباته. (عويس، ٢٠٠٣، 11)

وتمثل بداية القياس النفسي وتطوره أنموذجاً لأهم ملامح التطور في مسار علم النفس الحديث وأن الغرض الرئيس من القياس هو الكشف عن الفروق الفردية بأنواعها المختلفة إذ لولا وجود الفروق لما نشأت الحاجة الى القياس. وتقوم البرمجة اللغوية العصبية بدراسة التفكير والسلوك والتصرفات وهي وسيلة لا غاية وغايتنا هنا هي التفوق والتميز للرياضي، إذ تمدنا البرمجة اللغوية العصبية، بالأفكار الأكثر ملائمة لأداء الرياضي، وتلعب دوراً هاماً في الارتقاء بسلوك الرياضي، وهي تساعد الرياضي على إصلاح تفكيره وتهذيب سلوكه وتنقية عاداته وشحذ همته وتنمية ملكاته ومهاراته الذهنية، الرياضي وتفكيره والبرمجة اللغوية العصبية تنظر، إلى قضية النجاح والتفوق على إنها عملية يمكن صناعتها وليست وليدة الحظ أو الصدفة. (عبدالزهرة، ٢٠١٢، ٤٧)

"في الحقيقة إن كل أفعالنا وممارساتنا تصدر عن برامج عقلية متكاملة وإذا كان البرنامج ناجحاً فسيكون العمل ناجحاً وإذا كان فاشلاً فسيكون العمل فاشلاً. (ملثون، ٢٠١٠، ١٢)، إن الرياضيين غايتهم تحقيق التفوق والنجاح في الأداء المهاري والخططي للتسلط على متطلبات التدريب والمنافسة وهذا يتطلب أن يتمتع بمهارات ذهنية عالية تؤثر بشكل كبير لتحقيق أفضل أداء ومواجهة المواقف الصعبة التي يمر بها الرياضي كما يمكن من خلال البرمجة اللغوية العصبية أن تتمتع رياضيك المفضلين، بأن تسترجع المهارات التي لعبت فيها جيداً وسارت، وكذلك أفضل أداء قمت به الأمور على أحسن وجه وتحلل ماكان يحدث وتستفيد ما تتوصل منه في المستقبل.

ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية البحث لكون البرمجة اللغوية العصبية لها دور مهم في الأداء الرياضي، لذا من الأفضل قياس البرمجة اللغوية العصبية للرياضيين إذا ما علمنا بأهمية إيجاد العلاقة بينها وبين القدرات الحركية والمهارات الأساسية بكرة القدم، ستزيد من أهمية البحث.

1-2 مشكلة البحث:

أشارت العديد من البحوث والدارسات النفسية الحديثة إلى إن كثيراً من الاخفاقات الرياضية وعدم تحقيق النتائج المطلوبة ترجع الى عوامل عديدة منها ضعف الخبرة الشخصية والثقة بالنفس والتفكير والتصرف بشكل سلبي وعدم وجود هدف واضح أمام اللاعبين فضلاً عن ضعف في بناء العلاقات الايجابية بين اللاعبين وعدم

تغيير المعتقدات السلبية الى معتقدات إيجابية. ومن خلال اطلاع الباحث على مفهوم البرمجة اللغوية العصبية وجد هذا المفهوم، إذ يهتم بالسلوك والتفكير والتصرفات وتنمية المهارات الذهنية وتغيير السلوك والتفكير لاحظ الباحث من خلال اطلاعه على الكثير من البحوث والدراسات عدم استخدام البرمجة اللغوية العصبية في البحوث الرياضية وخاصة إيجاد العلاقات المتبادلة مع السلوك الحركي للألعاب الرياضية ومنها كرة القدم، ولذلك إرتأى الباحث القيام بهذه الدراسة من خلال إيجاد العلاقة بين البرمجة اللغوية العصبية وبعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية لكرة القدم.

1-3 أهداف البحث:

1- التعرف على البرمجة اللغوية العصبية وبعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية للاعبين كرة قدم الصالات.

2- التعرف على العلاقة بين البرمجة اللغوية العصبية وبعض القدرات الحركية للاعبين كرة قدم الصالات.

3- التعرف على العلاقة بين البرمجة اللغوية العصبية وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة قدم الصالات.

1-4 فروض البحث:

1- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين البرمجة اللغوية العصبية وبعض القدرات الحركية للاعبين كرة القدم الصالات.

3- وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين البرمجة اللغوية العصبية وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الصالات.

1-5 مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبين نادي زانكو الرياضي المشارك بدوري إقليم كردستان لأندية الدرجة الممتازة لكرة قدم الصالات.

المجال الزمني: الفترة من 2022/9/1 ولغاية 2022/12/10

المجال المكاني: القاعة الداخلية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين- أربيل

1-6 تحديد المصطلحات:

1-6-1 البرمجة اللغوية العصبية:

عرفها أوكونور وجون (O'conoor & John: 2004) بأنها "هي أحد الفروع التي نمت وتطورت بسرعة في علم النفس التطبيقي تساعد على فهم الفروق الفردية في السلوك الإنساني وكذلك تساعد على تطوير الإدراك والتعلم وفهم الذات ويقدم هذا المجال مهارات تدريبية وتطبيقية تستخدم من أجل الحصول على تفاعل واتصال جيد والحصول على نتائج إبداعية" (أكونور وجون، 2004، 13)

3- منهجية البحث و إجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

إستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات الارتباطية لملاءمته وطريقة البحث.

3-2 عينة البحث:

قام الباحث بإختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والمتمثلة بلاعبين نادي زانكو الرياضي والمشاركات بدوري أندية الدرجة الممتازة لكرة قدم الصالات في إقليم كردستان للموسم 2022-2023، وتكونت العينة من (15) لاعبة وتم إستبعاد (3) لاعبات وذلك لكونهن من أفراد التجربة الإستطلاعية، وكذلك إستبعاد حراس المرمى أيضاً وعددهن (2) لاعبتين، وتم تطبيق التجربة الأساسية على (10) لاعبات.

3-3 وسائل وادوات جمع المعلومات:-

إستعان الباحث بما يأتي:-

1- المصادر والمراجع العربية.

2- مقياس البرمجة اللغوية العصبية لـ (جاسم محمد راضي، 2014) والمستخدم في البحث. ملحق (1)

3- إختبارات القدرات الحركية المستخدمة في البحث.

4- إختبارات المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات.

3-4 مقياس البرمجة اللغوية العصبية:-

لقد تبنى الباحث مقياس البرمجة اللغوية العصبية والذي تم بنائها من قبل (جاسم محمد راضي، 2014) على لاعبي بعض الالعب الفرقيّة (كرة القدم، كرة السلة، كرة اليد) للدرجة الممتازة، وتتكون المقياس من (89) فقرة تقيس الابعاد الآتية: (الخبرة الشخصية، التفكير الايجابي، التفوق الشخصي، بناء العلاقات والتواصل، تحديد الاهداف وانجازها، المجازاة والقيادة، القدرة والمهارة، إحداث التغيير)، وللمقياس ميزان التقدير الخماسي الذي أعطيت بدائل الإجابة الخمسة (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً، تنطبق علي بدرجة كبيرة، تنطبق علي بدرجة متوسطة، تنطبق علي بدرجة قليلة، لا تنطبق علي إطلاقاً) والدرجات (5، 4، 3، 2، 1) للعبارات الايجابية والدرجات (1، 2، 3، 4، 5) للعبارات السلبية. ويبلغ الدرجة الدنيا للمقياس (89) درجة والدرجة العليا للمقياس تبلغ (445) درجة، أما درجة الحياض فتبلغ (267) درجة.

3-5 التجربة الإستطلاعية لمقياس البرمجة اللغوية العصبية وبعض إختبارات القدرات الحركية والمهارات الأساسية:

قام الباحث بإجراء التجربة الإستطلاعية لمقياس البرمجة اللغوية العصبية وبعض إختبارات القدرات الحركية بتاريخ 2022/9/7 على لاعبات نادي زانكو والبالغ عددهن (3) لاعبات، وكان الغرض من إجراء التجربة الاستطلاعية ما يأتي:

- 1- معرفة معوقات العمل والصعوبات التي قد تواجه الباحث.
- 2- التأكد من تسلسل الاختبارات المختارة حسب الصعوبة والسهولة.
- 3- مدى وضوح فقرات مقياس البحث وتعليماتها.
- 4- مدى ملائمة إختبارات القدرات الحركية للاعبات ومدى تفاعلهم معها.
- 5- التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد ومدى إستيعابهم لعملية القياس وكيفية تدوين النتائج.
- 6- معرفة الوقت المستغرق للإجابة على مقياس البحث ومع تحديد الفترة الزمنية التي ستستغرقها إختبارات القدرات الحركية.

3-6 الاسس العلمية لمقياس البرمجة اللغوية العصبية:

3-6-1 الصدق:

لغرض إستخراج صدق المقياس تم عرض مقياس البرمجة اللغوية العصبية على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال علم النفس الرياضي، لبيان مدى صلاحية المقياس لإستخدامها على عينة البحث. وبعد الاطلاع على الإجابات عن مدى صلاحية المقياس لتطبيقه على العينة، تبين أن هناك اتفاقاً تاماً ونسبة 100% حول صلاحية المقياس لتطبيقها على العينة.

3-6-2 الثبات:

لغرض التأكد من ثبات المقياس تم استخدام طريقة الإختبار وإعادة الإختبار، وقد تم إجراء الإختبار الأول بتاريخ 2022/9/7 على عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهن (3) لاعبات، وتم إجراء الإختبار الثاني بتاريخ 2022/9/17 بإجراء الاختبارات على المجموعة نفسها بعد (10) ايام من تطبيقه عليها لأول مرة، اذ تؤكد (ليلى، 2000) الى ان طريقة اعادة الاختبار يعد من اكثر الطرائق الاحصائية استخداما لحساب معامل الثبات وخاصة في مجال التربية الرياضية فهي

عبارة عن تطبيق الاختبار على مجموعة من الأفراد ويعاد اختبارهم مرة أخرى بالاختبار نفسه وبظروف الاختبار الأول نفسها ويجب ان لا تقل المدة بين الاختبارين عن اسبوع. (فرحات، 2001، ص 145-153)

ثم قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات تطبيق الاختبار الأول ودرجات الاختبار الثاني للمقياسين ومن خلالها تم إيجاد معامل الثبات وحققت الاختبارات معامل ثبات عالية.

3-7 تحديد بعض إختبارات القدرات الحركية والمهارات الأساسية بكرة قدم الصالات:

حدد الباحث بعض إختبارات القدرات الحركية الملحق (2) والمهارات الأساسية بكرة قدم الصالات (3) وذلك عن طريق الاستعانة بالمراجع العلمية والدراسات السابقة الخاصة بكرة القدم والقدرات الحركية وإختباراتها كانت كما يأتي:

1- إختبار الدوائر المرقمة للتوافق. (حسانين، 1999، 426)

2- إختبار الجري المكوكي 4 x 10 م لقياس الرشاقة. (حسانين، 1999، 369)

3- إختبار التوازن الثابت من الوضع العمودي لقياس التوازن. (صالح، 2010، 15)

أما المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات فهي:-

1- قياس دقة التهديف.

2- إختبار الجري المتعرج بالكرة لقياس الدرجة. (جبار وخورشيد، 2011، 215)

3- إختبار المناولة. (عبد الحمزة، 2011، 210).

3-8 الاسس العلمية لإختبارات القدرات الحركية والمهارات الأساسية بكرة قدم الصالات:

3-8-1 الصدق:

قام الباحث بإستخراج صدق إختبارات القدرات الحركية والمهارات الأساسية من خلال إيجاد صدق المحتوى للاختبارات، وذلك من خلال اعتماد الباحث على المراجع العلمية والدراسات السابقة وأخذ رأي الخبراء والمتخصصين في ترشيح الاختبارات للقدرات والمهارات الأساسية، والملاحظ في هذا النوع من الصدق أنه لا يعتمد على استخدام العمليات الإحصائية، بل يعتمد على التحليل المنطقي لمحتوى الاختبار من خلال عرض تلك الاختبارات على الخبراء والمتخصصين.

3-8-2 الثبات:

لغرض التأكد من ثبات إختبارات القدرات الحركية والمهارات الأساسية بكرة قدم الصالات تم إستخدام طريقة الإختبار وإعادة الاختبار، وقد تم إجراء الاختبار الثاني بتاريخ 2022/9/17 على عينة التجربة الاستطلاعية نفسها والبالغ عددها (3) لاعبات، بعد (10) أيام من تطبيقه عليها لأول مرة.

ثم قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات تطبيق الاختبار الأول ودرجات الاختبار الثاني لإختبارات القدرات الحركية والمهارات الأساسية ومن خلالها تم إيجاد معامل الثبات وحققت الاختبارات معامل ثبات عالية.

3-9 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بالتجربة الرئيسية والذي تم فيه توزيع مقياس البرمجة اللغوية العصبية وإجراء إختبارات القدرات الحركية والمهارات الأساسية والتي تم تطبيقها على عينة البحث الأساسية بتاريخ 2022/9/26 في القاعة الداخلية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة صلاح الدين - أربيل.

3-10 الوسائل الإحصائية:

تم إستخدام الوسائل الإحصائية مع نظام (spss-version 22) الحقيبة الإحصائية في تحليل النتائج وبالإعتماد على ما يأتي:- (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط - بيرسون).

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

4-1 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للبرمجة اللغوية العصبية وبعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية للاعبين كرة قدم الصالات وتحليلها.

الجدول (1)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس البرمجة اللغوية العصبية وبعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية لكرة قدم الصالات

ت	المتغيرات	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
-1	البرمجة اللغوية العصبية	10	332.3000	43.31294
-2	الرشاقة	10	12.4240	1.03705
-3	التوافق	10	1.4470	0.29657
-4	التوازن	10	18.3720	4.89419
-5	التهدف	10	6.4650	2.56169
-6	الدرجة	10	17.2160	4.51826
-7	المنافسة	10	7.5000	1.43372

يبين الجدول رقم (1) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس البرمجة اللغوية العصبية وبعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية لكرة قدم الصالات، وقد أظهرت النتائج بأن الوسط الحسابي لمتغيرات (البرمجة اللغوية العصبية، الرشاقة، التوافق، التوازن، التهدف، الدرجة، المنافسة) قد بلغ (332.3000، 12.4240، 1.4470، 18.3720، 6.4650، 17.2160، 7.5000) وانحراف معياري بلغ (43.31294، 1.03705، 0.29657، 4.89419، 2.56169، 4.51826، 1.43372).

4-2 عرض نتائج العلاقة بين البرمجة اللغوية العصبية وبعض القدرات الحركية لدى لاعبي كرة قدم الصالات وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (2)

العلاقة بين بين البرمجة اللغوية العصبية وبعض القدرات الحركية لدى لاعبي كرة قدم الصالات وتحليلها ومناقشتها

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحسوبة	الإحتمالية (sig)	الدلالة
-1	الرشاقة	12.4240	1.03705	-0.690*	0.027	معنوي
-2	التوافق	1.4470	0.29657	0.685*	0.029	معنوي
-3	التوازن	18.3720	4.89419	-0.753*	0.012	معنوي

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وبدرجة حرية (8=2-10)

نستدل من الجدول (2) النتائج التالية:-

- بلغت قيم معامل الارتباط بين البرمجة اللغوية العصبية والقدرات الحركية (الرشاقة، التوافق، التوازن) (-0.690^*) ، 0.685^* ، -0.753^* بينما كانت قيم الإحتمالية (0.027، 0.029، 0.012) وبما إن قيم الإحتمالية هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، إذا هناك علاقة ارتباط معنوية بين البرمجة اللغوية العصبية وهذه القدرات الحركية، ويعزو الباحث سبب هذه العلاقة إلى أن كرة قدم الصالات تحتاج إلى لياقة بدنية عالية نتيجة لصغر مساحة الملعب وإن المشاركة في هذه الفعالية تحتاج من اللاعب الحركة في جميع أنحاء الملعب ولهذا سوف تحتاج إلى القدرات الحركية الجيدة لكي تستمر في

إنهاء المباريات التي تشترك فيها بدون أي خلل بدني ولهذا فإن المدربين يركزون في تدريباتهم على تحسين هذه القدرات، ومن أهمها ما تم بحثه في هذه الدراسة إذ تعد قدرات (الرشاقة، التوافق، التوازن) من المكونات البدنية المهمة التي تحتاجها لاعبات كرة قدم الصالات والتي ترتبط ارتباطاً كبيراً بأداء المهارات الأساسية في هذه اللعبة، إذ أن المهارات في لعبة كرة القدم يحتاج إلى التنسيق العالي بين القدرات الحركية وهذه المهارات فسرعة التعلم وأداء المهارات الأساسية تحتاج إلى رشاقة عالية وذلك من أجل أداء الحركات بطريقة ديناميكية وبيانية عالية إذ يحتاج اللاعب من خلال مواقف وظروف اللعبة إلى التغيير المفاجئ في المركز أو المواقف التي تتطلب من اللاعب أن يغير من الأداء الحركي في زمن قصير، وكذلك يحتاج اللاعب إلى التوافق في أداء هذه المهارات وأن التوافق هذا يسمى بالتوافق العام في المهارات الحركية وكذلك يكون توافق خاص وهو توافق الجسم من نوع وطبيعة الفعالية، إن الإدراك يعتمد على الحواس الخمس التي هي كالأبواب أو النوافذ على العالم الخارجي الحقيقي تجمع المعلومات عنه، وكل هذا يحتاج إلى أن يكون التوافق بين الجهازين العصبي والعضلي ويتم هذا عن طريق الحواس (إذ يوجد في أجسامنا مستقبلات حسية للتخزين تستقبل المعلومات من الحواس وفي البرمجة اللغوية العصبية تسمى عملية الإستقبال هذه بالنظام التمثيلي) ومن ثم الإيعاز عن طريق الجهاز العصبي لأن الجهاز العصبي المركزي هو الذي يسيطر على جميع الحركات (النعمي، 1991، 99)، وكذلك العمل الميكانيكي للعضلات المشتركة في الأداء تقريبا متشابهة إلى حد ما إذ إن الانقباض العضلي السريع والمنظم وابتداء الحركة المطلوب أداؤها والقوة والزمن المطلوب "يجب أن يناسب الخط البياني للقوة وزمن تمارين القوة مبدئياً مع حركة ألاعاب الأساسية عند أداء التدريبات البدنية" (نصيف وحسين، 1978، 257)

وكذلك فإن اللاعبة تحتاج إلى التوازن لأداء المهارات الأساسية والتي هو من المكونات الأساسية والحركية لللياقة البدنية، وأن هناك ربط بين اللياقة البدنية والتفكير وكذلك القدرات العقلية، إذ يبين (غازي صالح، 2010) بأن "التوازن هو من مكونات اللياقة البدنية والحركية من حيث ارتباطها بالجهاز الحركي وتحتاج إلى ارتباط تام بين النواحي النفسية التي لها تأثيرها الإيجابي والكبير على حالة التوازن الثابت والمثالي من الوضع العمودي وبذلك تفعيل حالة الهدوء والتوازن النفسي وبالتالي التحكم في الضغوط وتوجيه الإستثارة الإنفعالية خلال الأداء البدني والمهاري وأن مهارات التحكم والتوازن البدني تحتاج إلى مهارة الإسترخاء والهدوء والتي هي من العمليات العقلية" (محمود، 2010، ص23)

4-3 عرض نتائج العلاقة بين البرمجة اللغوية العصبية وبعض المهارات الأساسية للاعبات كرة قدم الصالات وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (3)

العلاقة بين البرمجة اللغوية العصبية وبعض المهارات الأساسية لدى لاعبات كرة قدم الصالات وتحليلها ومناقشتها

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ر) المحسوبة	الإحتمالية (sig)	الدلالة
1-	التهديف	6.4650	2.56169	0.637*	0.048	معنوي
2-	الدرجة	17.2160	4.51826	-0.650*	0.042	معنوي
3-	المناولة	7.5000	1.43372	-0.035	0.924	غير معنوي

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وبدرجة حرية (23-21=2)

نستدل من الجدول (3) النتائج التالية:-

- بلغت قيم معامل الارتباط بين البرمجة اللغوية العصبية والمهارات الأساسية (التهديف، الدرجة) (0.637^*)، -
- 0.650^* بينما كانت قيم الإحتمالية (0.048 ، 0.042) وبما إن قيم الإحتمالية هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)،

إذا هناك علاقة ارتباط معنوية بين البرمجة اللغوية العصبية ومهارتي التهديف والدرجة، ويعزو الباحث سبب هذه العلاقة إلى أن البرمجة اللغوية العصبية هي مجموعة القدرات التي يمتلكها الفرد من التفكير والادراك، وبما أن لاعبات نادي زانكو كانن تمتلكن البرمجة لغوية عصبية جيدة فهذا يدل على إمتلاكهن الأفكار الجيدة و التنشيط الإيجابي المعرفي وتعديل أفكارها وإتجاهاتها، وسلوكها، وكذلك زيادة الإدراك، وزيادة القدرة على النجاح بأداء الواجبات الملقاة على عاتقها نتيجة العمليات العقلية والمعرفية وإعتقاد الشخص هو السبب الرئيس في نجاحه أو فشله، ويمثل اكبر إطار للسلوك، وكذلك كانن تمتلكن الحيوية والنشاط الدائم لدى اللاعبات وهذا ما لاحظته الباحثة على اللاعبات من خلال تواجده في تدريباتهن وإشتراكهن في المنافسات التي كانت تجرى مع الفرق الأخرى وتحقيقهن نتائج جيدة في هذه المنافسات وكانن تعتقدن بأن إشتراكهن في هذه المنافسات قد تؤدي إلى تحقيق نتائج جيدة وهذا ما حصل مع الفريق، فعندما يكون الاعتقاد قويا لدى الشخص فستكون تصرفاته متماشية مع هذا الإعتقاد، إذ يشير أحد مؤسسي البرمجة اللغوية العصبية وهو (ريتشارد باندلر) إلى أن للاعتقادات قوة كبيرة، فإذا استطعت أن تغير اعتقادات أي شخص فإنك من الممكن أن تجعله يفعل أي شيء. (الفقي، 2000، 42)

ويتم ذلك من خلال المطالب التي تملئها على الذات لتصبح في حالة اتصال أكثر تماسكا مع الواقع المستمر، وتختلف عما كنت تشعر به. (الحجار، 2005، 88)

ونتيجة إمتلاك اللاعبات للبرمجة اللغوية العصبية فإن ذلك أدى إلى زيادة الوعي المعرفي بالنسبة لهن في أثناء أداء المهارات في التدريب والمنافسة أي كانن تمتلكن المهارات العقلية الجيدة والتي ساعدت اللاعبات على التدريب على المهارات وتصحيح العادات السيئة، والإستعداد للأداء وتركيز الإهتمام على الأهداف التي يرمون تحقيقها وخلق أفضل مزاج للأداء وبناء الثقة بالنفس لديهن وكذلك تقوية مهارات الحديث الذاتي لديهن، إذ تذكر (سوزان، 2021) عن Asttrid, J. el al (2000) بأن الحديث الذاتي "يعد نوعا من التخطيط العقلي اللفظي المباشر، والذي يساعد على تعلم وإكتساب مختلف المهارات الحركية، ويتوقف طبيعة هذا الحديث ومحتواه على مستوى اللاعب ومرحلة التعلم بالإضافة إلى طبيعة المهارة". (محمد أمين، 2021، 54)، وكذلك يؤكد (فوزي، 2008) بأن النشاط النفسي والذي يؤدي إلى رسم خريطة عقلية لطريقة أو أسلوب أداء المهارة الحركية والتي يحاول المتعلم تعلمها والإحتفاظ بها تسمى بالبرمجة العقلية وأن هذه العملية التي تم الإحتفاظ بها في الذاكرة هو لغرض الإستفادة منها في توجيه حركات أعضاء الجسم عند التنفيذ وأنها عملية إدراكية بالدرجة الأساسية ولكنها تتطلب نوعاً من توجيه الإنتباه وتركيزه ونوعاً من التذكر وهي أول عملية نفسية يقوم بها المتعلم بغض النظر عن المثير. (فوزي، 2008، 122). ونظرا لتمتع اللاعبات بالثقة الجيدة ما أدى إلى أن تظهر العلاقة بين البرمجة اللغوية العصبية وهذه المهارات، إذ يشير (أسامة كامل، 2000) "إن الثقة تساعد اللاعب على تركيز الانتباه ويرجع ذلك إلى أن الرياضي لا يحاول تجنب الفشل الذي يأتي نتيجة لضعف الثقة، ويصبح موجهاً للإهتمام نحو الأداء فاللاعب الذي يتسم بضعف الثقة يمتلكه الشعور بالقلق ويستحوذ عليه التفكير السلبي وينشغل بنتائج الأداء أكثر ما يهتم بالأداء ذاته". (راتب، 2000، 342)

- بلغت قيمة معامل الارتباط بين البرمجة اللغوية العصبية ومهارة المناولة (-0.035) بينما كانت قيمة الإحتمالية (0.924) وبما إن قيمة الإحتمالية هي أكبر من مستوى الدلالة (0.05)، إذا هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين البرمجة اللغوية العصبية ومهارة المناولة.

5- الإستنتاجات والتوصيات:-

5-1 الاستنتاجات:

من خلال المعالجات الاحصائية والنتائج التي حصل عليها الباحث تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية:-

- 1- أظهرت النتائج أن هناك اختلافات في الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمقياس البرمجة اللغوية العصبية وبعض القدرات الحركية (الرشاقة، التوافق، التوازن) والمهارات الأساسية (التهديف، الدرجة، المناولة).
- 2- أظهرت النتائج بأن هناك علاقة ارتباط معنوية بين البرمجة اللغوية العصبية والقدرات الحركية (الرشاقة، التوافق، التوازن).
- 3- أظهرت النتائج بأن هناك علاقة ارتباط معنوية بين البرمجة اللغوية العصبية ومهارتي التهديف والدرجة.
- 4- أظهرت النتائج بأن هناك علاقة ارتباط غير معنوية بين البرمجة اللغوية العصبية ومهارة المناولة.
- 5- 2 التوصيات:

على وفق النتائج التي توصل إليها الباحث يوصي الباحث بما يأتي:-

- 1- إمكانية الاستفادة من البرمجة اللغوية العصبية (NLP)، في تحسين القدرات الحركية والمهارات الأساسية لدى لاعبات الأندية من أجل الوصول إلى مستويات أفضل.
- 2- زيادة تثقيف المدربين من الناحية النفسية لإعداد اللاعبين من الناحية النفسية وإمالمهم بالمتغيرات النفسية وخاصة البرمجة اللغوية العصبية.
- 3- إجراء الإختبارات الدورية في المتغيرات النفسية والقدرات الحركية والمهارات الأساسية الأخرى لتقييم اللاعبين من الناحية النفسية.
- 4- إجراء دراسات مشابهة على الفئات العمرية الأخرى في الاندية قيد البحث.

المصادر

- التكريتي، وديع ياسين والعبدي، حسن محمد (1999): التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة، الموصل.
- الفقي، إبراهيم (2000): قوة التحكم بالذات، شركات الدكتور إبراهيم الفقي العالمية للتنمية
- النعيمي، عبد الستار جاسم وحسين، عايدة علي: (1991) : الجمباز المعاصر للبنات، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد.
- اوكونور، جوزيف وجون سيمور (٢٠٠٤): مهارات الحياة في البرمجة اللغوية العصبية، ترجمة اسامة جناد وباسل الشيخ محمد، ط ١، مركز آفاق بلا حدود، دمشق، سوريا.
- راتب، أسامة كامل (2000): الإعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- عبد الحمزة، بعث عبد المطلب (2011): تصميم وتقنين بطاريتي اختبار (يدنية - مهارة) لإختيار ناشئي خماسي كرة القدم في بغداد للاعمار (12- 11) سنة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
- روني ملثون (2010): البرمجة اللغوية العصبية، (ترجمة)، دار الخلود للتراث، دار الخلود للتراث، مصر.
- عبدالزهره، يعقوب يوسف (2012): تأثير منهج تعليمي مقترح لبعض أنواع التصويب بكرة اليد على وفق الأنظمة التمثيلية، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية.
- عويس، عفاف احمد (2003): المقاييس والاختبارات النفسية، ط٢، القاهرة، مصر.
- جبار، فرات وخورشيد، هافال (2011): التدريب المعرفي والعقلي للاعبي كرة القدم، ط2، دار دجلة، عمان.
- فوزي، أحمد أمين (2008): سيكولوجية التدريب الرياضي للناشئين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمود، غازي صالح (2010): أثر برنامج إرشادي نفس في تطوير بعض المتغيرات النفسية والحركية للاعبي كرة القدم، الجامعة المستنصرية، بغداد.

- محمد أمين، سوزان سيروان (2021): تأثير برنامج بأسلوب الحديث الذاتي في تنمية التفكير الحاذق والتوجه نحو المنافسة و بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات لدى لاعبات نادي نفط الشمال، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة صلاح الدين - أربيل.
- حسانين، محمد صبحي (1999): التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- حسانين، محمد صبحي (1999): التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية، ط4، دار الفكر العربي، القاهرة.
- محمود، غازي صالح (2010): أثر برنامج إرشادي نفس في تطوير بعض المتغيرات النفسية والحركية للاعبي كرة القدم،
- نصيف، عبد علي وحسين، قاسم حسن (1978): تدريب القوة، دار العربية للطباعة، بغداد.

ملحق رقم (1)

م/ أستاذ أراء الخبراء

الأستاذ الفاضل

في النية إجراء البحث الموسوم:(البرمجة اللغوية العصبية وعلاقتها ببعض القدرات الحركية والمهارات الأساسية للاعبين كرة قدم الصالات) ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية نرجو التفضل ببيان رأيكم حول صلاحية المقياس المستخدم لهذه العينة.

مع الشكر والتقدير

الباحثات

الاسم:

الدرجة العلمية:

تاريخ الحصول عليها:

مكان العمل:

التوقيع:

مقياس البرمجة اللغوية العصبية

ت	الفقرات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	لا تنطبق علي بدرجة قليلة	لا تنطبق علي اطلاق
1.	أغير من اسلوب لعبي ليتناسب مع اسلوب زملائي في الفريق.					
2.	احاول تغيير الحالة النفسية لزميلي الى وضع افضل تقبلا للتواصل مع بقية اعضاء الفريق.					

					3. اتكيف على تغيير الظروف والمؤثرات في أثناء اللعب.
					4. استمع لحوارات زملائي في الفريق حتى لو كانت مختلفة مع وجهة نظري.
					5. اشجع زملائي لتحفيزهم للظهور بمستوى جيد.
					6. احافظ على الهدوء والابتسامة لبناء العلاقات مع لاعبي الفريق.
					7. اتمتع بمهارة عالية لإيصال افكاري لزملائي في الفريق.
					8. أشعر بصعوبة في تكوين أصدقاء جدد.
					9. لدي مهارات عديدة استغلها في أثناء المنافسة بشكل ايجابي.
					10. اعمل بكل قدراتي من اجل الفوز على المنافس .
					11. استطيع تغيير اسلوب ادائي وتفكيري في اللعب .
					12. استخدم القدرات التي امتلكها بشكل ايجابي لتحقيق ال هدف الذي اصبوا اليه.
					13. اشعر بضعف في تنفيذ الواجبات الحركية الصعبة .
					14. اشعر بأنني امتلك دافعاً قوياً للتفكير والعناية بالمستقبل.
					15. اعتمد كثيراً على مخزون المهارات لدي لأطبقها أثناء اللعب.
					16. افقر للتفكير الايجابي أثناء المباراة.
					17. استخدم المعلومات والخبرات المتوافرة لدي في تحديد أهدافي.
					18. استطيع تحقيق الاهداف الشخصية التي ارغب في انجازها في اللعب.
					19. عدم قدرتي على تجاوز الخطاء التي ارتكبها في اللعب.
					20. استطيع رفع مستوى ادائي في اللعب بشكل منظم وجيد.

					21. اشعر بعدم امتلاكي القدرة على اداء مهارات مميزة.
					22. احث زملائي على بذل جهد اضافي في اثناء اللعب.
					23. اعتني بتغيير الافكار السلبية بأفكار ايجابية في لعبتي.
					24. أفكر في عدد من الطرق لحل المشكلة التي تواجهني بسرعة.
					25. أحسن التعامل مع زملائي في الفريق.
					26. اشعر بأنني في احسن حالات الاستعداد العقلي لبذل اقصى جهد في المباريات الحساسة والمهمة.
					27. اشعر بأن قدراتي الذاتية تؤهلني لخوض أي مباراة حاسمة ومهمة.
					28. توجد لدي عدة طرائق لإنجاز الواجبات في المباراة.
					29. احرص على التواصل مع اللاعبين لبناء علاقات اجتماعية خارج التدريب.
					30. أبادر بمحادثة اعضاء فريقي للتواصل وبناء العلاقات الجيدة.
					31. لست مسؤولاً عن عدم تحقيق الاهداف من قبل اللاعبين.
					32. ارفع من الروح المعنوية لزملائي في الفريق في اثناء اللعب.
					33. اشارك بشكل فعال في اتخاذ القرارات التي تهم فريقي.
					34. نبرة صوتي تدل على الثقة والشجاعة والاقدام اثناء حديثي مع زملائي.
					35. اتنافس بقوة عند محاولة انجاز هدف معين.
					36. اشعر بعدم امتلاكي قدرات كافية لاكمال المباراة.
					37. استخدم مهاراتي اياً كانت الظروف المحيطة بالمباراة.

					38. أشعر بأنني أمتلك القدرة الكافية للقيام بالواجب المطلوب.
					39. استغل جميع قدراتي للوصول الى افضل النتائج.
					40. استطيع بسهولة ان أغير أفكار الآخرين نحوي
					41. تعلمت من تجاربي السابقة كيف اتعامل مع اللاعب المنافس.
					42. استطيع الاستمرار باللعب مهما كانت ظروف المباراة.
					43. مستوى ادائي الحالي لايدل على الخبرة
					44. استطيع تحقيق النجاح والفوز في المباراة بفضل خططي الايجابية التي اضعها لنفسي.
					45. استطيع ان اغير من نتيجة المباراة بشكل فعال لصالح فريقي.
					46. امتلك القدرة والشجاعة لمواجهة منافسين اقوياء في اللعب.
					47. اثابر أكثر من بقية زملائي لتحقيق التفوق الشخصي في اللعب.
					48. أشعر بسهولة ويسر للقيام بمهارات مميزة وحركات صعبة في المباراة.
					49. انمي مهاراتي التي تشعرني بالنجاح والتفوق في مجال لعبتي.
					50. اقضي وقتاً طويلاً في التفكير للتغلب على المهارات الصعبة في لعبتي.
					51. أوجه افكاري دائما داخل ساحة اللعب.
					52. أحدد متطلبات خاصة بقدراتي في التدريب بمساعدة مدربي لتحقيق اعلى مستوى من الاداء.
					53. أشعر برغبة كبيرة في اللعب كلما كانت علاقتي جيدة مع أعضاء فريقي.
					54. ليس لي أعداء مطلقا وجميع زملائي يحبونني بدرجة كبيرة جدا.

					55. أعنتي بتأثيري على الآخرين ونظرتهم إليّ لبناء علاقات جيدة مع زملاء في الفريق.
					56. امتلك استجابة سريعة للأفكار الجديدة في مجريات اللعب
					57. تحسن أسلوب لعبي وتطورت مهاراتي عن العام الماضي.
					58. أشعر بضعف القدرة على التفكير الجيد في أثناء سير المباراة.
					59. سأجني الكثير من الأشياء الإيجابية إذا قمت بالتغيير في أسلوب لعبي.
					60. تمكنت من اللعب بشكل أفضل من السابق مع زملائي في الفريق.
					61. اضع لنفسك خطة عمل جيدة قبل بداية المباراة
					62. أستطيع وضع أهداف محددة لأدائي في المباراة.
					63. أسعى لأكون قائداً للفريق.
					64. أشعر بصعوبة عند أداء بعض المهارات في مجال لعبتي.
					65. امتلك القدرة على تطبيق الأفكار الجديدة بمهارة.
					66. أشعر بالارتياح إزاء مقابلة لاعبين جدد في الفريق وأشعر باثارة حقيقية لذلك.
					67. أجد صعوبة في كيفية التعامل وكسب زملائي في الفريق.
					68. اتقبل المخاطرة واتبنى مهاماً صعبة.
					69. انظر الى التمرينات من زاوية أخرى مختلفة عن بقية اللاعبين.
					70. أفضل انجاز المهارات التي تتطلب جهداً في أثناء التمرين.
					71. امتلك القدرة على تقديم المقترحات والخطط لي ولزملائي في الفريق.
					72. امتلك القدرة على اكتشاف القدرات

					المهارية التي يمتلكها زملائي وأشجعهم لآظهارها في اللعب.
				73.	اتصرف بحكمة وأركز بشدة رغم المعوقات والمشتتات في أثناء اللعب.
				74.	استطيع تغيير المعتقد السلبي الى ايجابي في اثناء المباراة أو التدريب.
				75.	أبدأ بالتغيير أولاً من نفسي ومن ثم زملائي في الفريق.
				76.	استطيع تغيير طريقة التفكير بشكل ايجابي نحو الافضل في اللعب.
				77.	أضع لنفسي أهدافاً في التدريب أحاول الوصول الىها.
				78.	افتقر لتغيير اسلوب لعبي بشكل ايجابي.
				79.	اشعر بتحسن مستمر لاحداث التغيير الشخصي لي ولزملائي في الفريق.
				80.	استطيع الانسجام والتواصل مع جميع اللاعبين بسهولة.
				81.	اجعل اداء الفريق مميزاً واساعد زملائي على الابتكار والابداع والتفوق في اللعب.
				82.	افتقر للتواصل مع اللاعبين الذين يتصفون بطباع صعبة.
				83.	أفضل الاهداف ذات التحدي مع الاخذ في الاعتبار المخاطر المحسوبة لتحقيقها.
				84.	احدد لنفسي اهدافاً خاصة تشعرني بالمتعة والسرور والتحدى.
				85.	اشعر بأن العقبات الصعبة تستطيع إيقافني في تحقيق أهدافي للانجاز.
				86.	أنمي مهاراتي لكي اتفوق في لعبتي
				87.	اواظب على التمرينات بشكل يومي من اجل التفوق على زملائي.
				88.	لدي القدرة على اظهار ورفع مستوى ادائي في اللعب بشكل منظم ودائمي.
				89.	أستطيع تغيير اسلوب لعبي بسرعة عندما تتغير الظروف في اثناء المباراة.

الملحق (2)

مواصفات إختبارات القدرات الحركية

1- إختبار الدوائر المرقمة للتوافق.

- إسم الإختبار: إختبار الدوائر المرقمة.

- الهدف من الإختبار: قياس توافق الرجلين والعينين.

- الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، رسم (8) دوائر على الأرض قطر كل دائرة (60 سم)، صافرة.

- إجراء الإختبار: يقف المختبر بدائرة رقم (1) وعند سماع الإشارة يقوم المختبر بالوثب بالقدمين معاً الى الدائرة رقم (2) وبالتعاقب الى دائرة رقم (8) ويتم ذلك بأقصى سرعة.

- التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الإنتقال خلال الدوائر المرقمة.

2- الرشاقة.

- اسم الإختبار: الجري المكوكي 4 x 10م

- الغرض من الإختبار: قياس الرشاقة.

- الأدوات المستخدمة: (ساعة توقيت الكترونية، صافرة، خطان متوازيان المسافة بينهما (10م).

- مواصفات الإختبار: يقف المختبر خلف خط البداية، عندما يسمع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة الى الخط المقابل ليتجاوز به كلتا القدمين ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بالأسلوب نفسه، ثم يكرر هذا العمل مرة أخرى، أي أن المختبر يقطع مسافة (40 م) ذهاباً وإياباً.

- التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في جري المسافة المحددة (4 x 10م) من لحظة إشارة البدء حتى يتجاوز الخط بعد ان يكون قد قطع مسافة (40م) ذهاباً وإياباً.

3- إختبار التوازن الثابت من الوضع العمودي لقياس التوازن.

إختبار الوقوف على مشط القدم:

غرض الإختبار: قياس التوازن الثابت وذلك عندما يقوم المختبر بالوقوف على الأرض على مشط القدم.

وصف الإختبار: يتخذ المختبر وضع الوقوف على إحدى القدمين ويفضل أن تكون رجل الإرتقاء ثم يقوم بوضع قدم الرجل الأخرى (الحرّة) على الجانب الداخلي ركبة الرجل التي يقف عليها ويقوم أيضاً بوضع اليدين في الوسط.

- عند إعطاء الإشارة يقوم المختبر برفع عقبه عن الأرض ويحتفظ بتوازنه لأكبر فترة ممكنة دون أن يتحرك أطراف قدمه عن موضعها أو يلمس عقبه الأرض.

تعليمات الإختبار:

- يؤدي الإختبار بدون حذاء.

- يجب الاحتفاظ بثبات لوضع اليدين في الوسط.

- يسمح بأداء ثلاثة محاولات.

أما المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات فهي:-

1- قياس دقة التهديف.

إسم الإختبار: قياس دقة التهديف.

الأجهزة والأدوات:

1- كرات (خماسي) عدد (4).

2- شريط لتعيين منطقة التهديف للإختبار يقسم الهدف طولياً إلى ثلاثة أقسام.

3- هدف خماسي كرة القدم بقياسات دولية.

4- ملعب خماسي كرة القدم.

وصف الإختبار: توشر منطقتان الأولى نقطة لقاء (3م) يمين الهدف مع (12م) أمام الهدف والأخرى نقطة لقاء (3م) يسار الهدف مع (12م) أمام الهدف، توضع كرتان على كل نقطة مؤشرة، إذ يقوم اللاعب بالتهديف عكس الإتجاه أي بصورة قطرية بإتجاه ثلث الهدف المعاكس لمكان الكرة.
شروط الإختبار: يبدأ الإختبار من الكرة رقم (1) وينتهي بالكرة رقم (4) التسجيل:

- تحتسب للمختبر (درجتان) عند دخول الكرة الهدف المحدد.

- تحتسب للمختبر (درجة واحدة) عند مس الكرة أحد جوانب الهدف المحدد.

- تحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات إذا جاءت الكرة خارج حدود الهدف المحدد.

- يعطى المختبر محاولة واحدة.

2- إختبار الجري المتعرج بالكرة لقياس الدرجة.

إسم الإختبار: إختبار الجري المتعرج بالكرة (الدرجة)

الغرض من الإختبار: قياس مدى قدرة المختبر على التحكم في الكرة في أثناء الجري بها بين الشواخص.

الأدوات: كرة (للصالات) عدد (1)، شواخص عدد (11)، ساعة توقيت، ملعب توضع فيه (11) شاخص في خط مستقيم المسافة بين شاخص وآخر (1.5م) والمسافة بين خط البداية وأول شاخص (2م).

وصف الأداء: يقف المختبر بالكرة على خط البداية، وعند إعطاء إشارة البدء يجري المختبر بين الشواخص جرياً متعرجاً حتى يصل إلى آخر شاخص يدور حوله ويعود إلى خط البداية بالطريقة نفسها، للاعب الحق في استخدام كلتا القدمين.
شروط الأداء:

- يمكن للمختبر أن يبدأ باجتياز الشاخص الأول من جهة اليمين أو اليسار.

- يجب عدم توقف حركة اللاعب في أثناء الاختبار.

- تعاد المحاولة في حال سقوط الشاخص.

طريقة التسجيل:

- يحتسب للمختبر الزمن لأقرب ثانية من لحظة إعطائه إشارة البدء حتى عودته لخط البداية مرة أخرى.

3- المناولة:

اسم الاختبار: إختبار تمرير الكرة نحو ثلاث دوائر متداخلة مرسومة على الأرض من مسافة (15م).

الغرض من الاختبار: قياس دقة المناولة.

الأدوات:

1- كرات (للصالات) عدد (5).

2- شريط قياس.

3- ملعب كرة القدم للصالات.

4- طباشير.

5- شاخص عدد (1).

وصف الأداء:

ترسم ثلاث دوائر متداخلة متحدة المركز أبعادها كما يأتي: (الدائرة الأولى قطرها (1,5) والثانية قطرها (3م) والثالثة قطرها (4,5م)، يحدد خط البدء على بعد (15م) من مركز الدوائر ويقف اللاعب خلف خط البداية ثم يقوم بركل الكرات الخمسة على التوالي في الهواء محاولاً إسقاطها في الدائرة (الأصغر).

شروط الأداء:

- أن يكون ركل الكرة وتميرها بالهواء وليس مناولة أرضية.
- عندما تلمس الكرة خطأً مشتركاً بين دائرتين تحتسب الدرجة الأكبر.
- المسافة بين كرة وأخرى (50 سم).

طريقة التسجيل:

- لكل لاعب محاولة واحدة من (5) كرات.
- تحتسب للمختبر (3) درجات إذا سقطت الكرة في الدائرة الأولى (الأصغر).
- تحتسب للمختبر (درجتان) إذا سقطت الكرة في الدائرة الثانية (الوسطى).
- تحتسب للمختبر (درجة) إذا سقطت الكرة في الدائرة الثالثة (الأكبر).
- تحتسب للمختبر (صفر) من الدرجات إذا سقطت الكرة خارج الدوائر الثالث.

تأثير التغذية الراجعة وفق نموذج حركي باستخدام التقنيات الحديثة في تطوير دقة أداء مهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة

م. م. دانهر وهبي غفور

أ. د. ناظم جبار جلال

أ. د. توانا وهبي غفور

جامعة السليمانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة حلبجة/ كلية التربية - شهربزور

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى التعرف على تأثير التغذية الراجعة وفق نموذج الحركي باستخدام التقنيات الحديثة بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير دقة أداء مهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة، والتعرف على نسبة النجاح والفشل بين الاختبارين القبلي والبعدي في دقة أداء مهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة. استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة ذات الإختبارين القبلي والبعدي لملائمته مع طبيعة مشكلة البحث، وتم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبان يمثلان نادي البيشمرجة السليمانية الرياضي والمنتخب الوطني العراقي للموسم 2020-2021. وقد توصل الباحثون الى أن التغذية الراجعة وفق نموذج الحركي باستخدام التقنيات الحديثة ساهم في تطوير دقة أداء مهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة. وأوصى الباحثون التأكيد على ضرورة التركيز على التغذية الراجعة وفق نموذج الحركي باستخدام التقنيات الحديثة لتأثيره في تطوير دقة أداء مهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة، وأيضاً ضرورة استخدام التقنيات الحديثة وخاصة الكاميرا الطائرة للتصوير الجوي ذات السرعة العالية للمساعدة في تقديم المعلومات الخاصة بالأداء ولظهور أخطاء اللاعب أثناء أداء مهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة.

Abstract

The effect of feedback according to a motor model using modern techniques in developing the accuracy of volleyball serve skill performing

By

Dr. Tawana Wahbi Ghafoor Dr. Nazim Jabbar Jalal Danhar Wahbi Ghafoor

University of Sulaymaniyah/ College of Physical Education and Sports Sciences University of Halabja/ College of Education - Shahrzoor

The research aims to identify the effect of feedback according to the motor model using modern techniques between the pre- and post-tests in developing the accuracy of volleyball serve skill performing, and to identify the rate of success and failure between the pre- and post-tests in the accuracy of volleyball serve skill performing. The researchers used the experimental approach using with pre- and post-tests to suit it with the nature of the research problem. The research sample was chosen intentionally from two players representing the Sulaymaniyah Peshmerga

Sports Club and the Iraqi national team for the 2020-2021 season. The researchers concluded that feedback according to the motor model using modern techniques contributed to developing the accuracy of volleyball serve skill performing. The researchers recommended emphasizing the need to focus on feedback according to the motor model using modern technologies because of its impact on developing the accuracy of volleyball serve skill performing, and also the need to use modern technologies, especially the flying camera for high-speed aerial photography, to help provide information about performance and to reveal player errors during the volleyball serve skill performing.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يلعب التقدم العلمي دوراً أساساً في الارتقاء بمستوى جميع الألعاب الرياضية، وقد اعتقد العديد من الباحثين في بحوثهم استخدام طرائق العلمية المتطورة في التدريب، وإن ذلك لا يأتي إلا من خلال الاهتمام بالعلوم الرياضة، ومنها المجال الميكانيكي أو التدريبي.

وقد أكدت الدراسات السابقة الى وجود بعض المتغيرات تؤثر بشكل مباشر في العملية التدريبية ومنها التغذية الراجعة وفق نموذج الحركي باعتبارها أهم طرائق تدريبية الحديثة لتطوير الأداء الذي يحقق المستوى الفني والرقمي الأمثل، وهي مسؤولة عن تعديل سلوك اللاعب والمسارات الخاطئة بمشاركة اللاعب لتحليل أدائه الحركي والمقارنة مع نموذج الحركي لتعديل أدائه بعد اكتشاف الأخطاء وتلافيها والتي تشخص عند أداء مهارة الإرسال الساحق، ويشير (مروان) الى أنها تقويم الفرد لسلوكه وأدائه ومحاولة تصحيح السلوك وتعديله مستقبلاً في ضوء نتائج، وكذلك يمكن التعبير عنها بأنها المتابعة الميدانية المرتبطة باستجابات الفرد نحو الواجب (مروان، 2002، 245).

وأن التقنيات الحديثة بما تمتلكه من إمكانيات متنوعة ومتغيرة أن تزيد من فاعلية العملية التدريبية ويمكن الاستفادة منها بطريقة مباشرة للارتقاء بقدرات اللاعبين للمستويات العالية فضلاً على أنها تعمل على جذب الانتباه وتشويق اللاعبين وجعل التدريب أبقي تأثيراً، وكذلك تحفيز اللاعبين وتزيد من نشاطهم وتفاعلهم وتجعل الموقف التدريبي أكثر حيوية، ويشير (ياسر وأحمد) تلعب الأجهزة والتقنية الحديثة دور كبير في معرفة تفاصيل ومتغيرات لم يكن بالمقدور الحصول عليها سابقاً، وذلك لأن هذه الأجهزة معدة خصيصاً للقياس أثناء الأداء لتعطي قيم أكثر واقعية وأكثر دقة (ياسر وأحمد، 2015، 71).

وتعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الفرقة التي شهدت تطوراً كبيراً في الآونة الأخيرة، وذلك نتيجة استخدام طرائق حديثة في التدريب لتحقيق تكامل الأداء المهاري، ومهارة الإرسال من المهارات الأساسية والمؤثرة في عملية الهجوم وخاصة الإرسال الساحق والذي يمكن من خلالها الحصول على نقطة مباشرة وأنها أيضاً وسيلة مهمة لاحتباط عزم الفريق المنافس وعدم اعطائهم الفرصة لهجوم المؤثر "ويعد الإرسال الساحق الأول ترتيباً في العالم لتأثيره الكبير في إحراز نقاط مباشرة فضلاً عن التأثير في استقبال المنافس، وذلك لسرعته العالية التي بلغت (150 كم)" (عقيل وعامر، 2002، 30)، وتوجيه العملية التدريبية وكذلك الارتقاء بمستوى الأداء وتصحيح الأخطاء للاعب المنفذ لحركة الإرسال الساحق وكذلك بناء البرامج التدريبية على أسس ومبادئ ميكانيكية صحيحة في التدريب نحو الأفضل فضلاً عن دراسة وما هي الأخطاء التي ننصح بتلافيها أثناء انجاز حركة الإرسال الساحق؟

لذا فإن أهمية البحث تتجلى في استخدام التغذية الراجعة وفق نموذج الحركي باستخدام التقنيات الحديثة وتأثيرهما في تطوير دقة أداء مهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة بما ينسجم والتطور الحاصل في اللعبة والوصول باللاعبين الى مستوى أفضل من حيث الأداء المهاري.

1-2 مشكلة البحث:

تتميز لعبة الكرة الطائرة بتعدد مهاراتها الأساسية وتربط تلك المهارات فيما بينهما لذا فان ضعف في أي مهارة ينعكس سلباً على أدائه للمهارات الأخرى وعلى نتيجة المباراة ايضاً، وهناك أهمية كبيرة لاستخدام طرائق تدريبية حديثة وملائمة من أجل الوصول الى تطوير وتحسين المهارات المطلوبة بشكل جيد.

ومن خلال خبرة ومتابعة الباحثون لعدد من تدريبات الفرق الكرة الطائرة المشاركة في الدوري الممتاز عدم تركيز المدربين الى جانب الميكانيكي واستخدام التقنيات الحديثة لتصحيح المسار الحركي للاعب عند أدائه لمهارة الارسال الساحق وذلك أدى الى فشل في الارسال بالنسبة كبيرة، وهذا ما يتطلب وضع بعض الحلول التي تساعد في تطوير الجوانب الميكانيكية لأداء مهارة الارسال الساحق.

لذا أجريت هذه الدراسة للتعرف على أهمية تأثير التغذية الراجعة وفق نموذج الحركي باستخدام التقنيات الحديثة في تطوير دقة أداء مهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة وذلك لما لها من أثر في خلق المسار الحركي الصحيح للمهارة والوصول باللاعب الى مستوى أفضل.

1-3 أهداف البحث:

- 1- اعداد نموذج الحركي كتغذية الراجعة لمهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة.
- 2- التعرف على تأثير التغذية الراجعة وفق نموذج الحركي باستخدام التقنيات الحديثة بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير دقة أداء مهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة.
- 3- التعرف على نسبة النجاح والفشل بين الاختبارين القبلي والبعدي في دقة أداء مهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة.

1-4 فروض البحث:

- 1- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لدى عينة البحث في تطوير دقة أداء مهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة.
- 2- وجود فروق في نسبة النجاح والفشل بين الاختبارين القبلي والبعدي في تطوير دقة أداء مهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة.

1-5 مجالات البحث:

المجال البشري: لاعبان لنادي الپیشمرگة السليمانية الرياضي والمنتخب الوطني العراقي بالكرة الطائرة للمتقدمين للموسم 2020-2021.

المجال الزمني: للمدة من 2020/12/1 إلى 2021/5/25.

المجال المكاني: القاعة الداخلية لنادي الپیشمرگة السليمانية الرياضي.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي باستخدام مجموعة واحدة ذات الإختبارين القبلي والبعدي لملائمته مع طبيعة مشكلة البحث.

2-2 عينة البحث:

تم إختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبان يمثلان نادي الپیشمرگة السليمانية الرياضي والمنتخب الوطني العراقي للموسم 2020-2021، وهما يستخدمان الارسال الساحق فقط من مجموع (12) لاعباً، وبنسبة (16.67%)، والسبب في اختيار هذه العينة للبحث كونها تمثل أعلى مستوى رياضي في اللعبة، وكذلك تمتعها بمواصفات جسمية عالية. وقام الباحثون بأخذ القياسات المناسبة لإجراء التجانس للعينة لضبط العوامل الخارجية وحتى يستطيع أن يرجع الفرق إلى

العامل التجريبي ومن أجل تجنب المؤثرات التي قد تؤثر في نتائج البحث للفروق الفردية الموجودة لدى اللاعبين، وقد تم تحديد المتغيرات (العمر الزمني، الكتلة، الطول الكلي، العمر التدريبي، طول الذراع، الطول مع مد الذراعين عالياً) باستخدام الأسلوب الإحصائي (معامل الاختلاف)، لغرض تقليل الفروقات إلى أدنى ما يمكن بين أفراد العينة. والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

يبين نتائج تجانس عينة البحث بمعامل الاختلاف

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
1	العمر الزمني	سنة	28	2.82	13.33%
2	الكتلة	كغم	79.5	2.12	3.70%
3	الطول الكلي	سم	189.5	3.53	2.60%
4	العمر التدريبي	سنة	12.5	2.12	21.43%
5	طول الذراع	سم	81	0.00	0%
6	الطول مع مد الذراعين عالياً	سم	241	1.41	0.83%

وقد أظهرت نتائج الجدول (1) أن عينة البحث كانت متجانسة في متغيرات (العمر الزمني، الكتلة، الطول الكلي، العمر التدريبي، طول الذراع، الطول مع مد الذراعين عالياً)، إذ كانت قيمة معامل الاختلاف أقل من (30%) وهذا يدل على أن العينة موزعة توزيعاً طبيعياً وكانت العينة متجانسة.

2-3 الأجهزة والادوات والوسائل المستخدمة في البحث:

جهاز الحاسوب عددها (2)، ساعة توقيت إلكترونية عددها (1)، كاميرا التصوير عددها (2) من موبايل ايفون (7) ذات سرعة (120 صورة/ ثانية)، الكاميرا الطائرة للتصوير الجوي عددها (1) نوع (PHANTOM 4 ADVANCED HD) ذات سرعة (60 صورة/ ثانية) صينية الصنع، برنامج التحليل الحركي كينوبا (Kinovea)، كرات طائرة قانونية نوع (MiKASA) عددها (10) كرة، صافرة نوع (40Fox) عددها (1)، شريط قياس معدني بطول (5م)، المصادر والمراجع العربية والاجنبية، استمارة تسجيل البيانات، الاختبار والقياس.

2-4 الاختبار المستخدم في البحث:

أولاً: الإرسال الساحق بالكرة الطائرة: (ناهدة وآخرون، 2014، 87-88) الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الإرسال الساحق في موقف مشابه للمباراة. الأدوات: ملعب قانوني للكرة الطائرة، كرات طائرة قانونية عدد (10)، شريط لاصق. مواصفات الأداء:

يقف اللاعب في منطقة الإرسال في منتصف خط النهاية للملعب (النصف المواجهة لنصف الملعب المقسم على بعد (9) أمتار من الشبكة) ومن هذا المكان واللاعب ممسك بالكرة يقوم بأداء مهارة الإرسال لتعبير الكرة الشبكة إلى نصف الملعب المخطط.

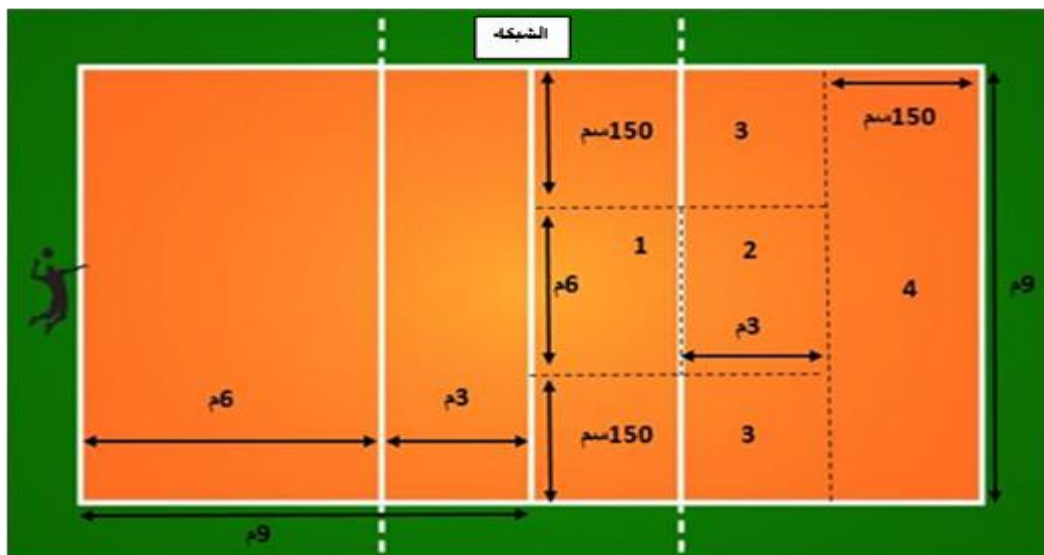
الشروط:

- لكل لاعب عشر محاولات.

- في حالة لمس الكرة للشبكة ووصولها لنصف الملعب المخطط، أو خروجها للخارج يحسب محاولة للاعب (من ضمن المحاولات العشرة).

التسجيل:

يجب أن يرسل الكرة للمناطق المحددة، ولكون الدرجات موزعة على المناطق من (1-4) درجات، فإن الدرجة العظمى لهذا الإختبار هي (40) درجة. وفي حالة سقوط الكرة على خط يفصل بين منطقتين يحسب للاعب درجة المنطقة الأعلى. كما هو موضح في الشكل (1).



الشكل (1)

يوضح اختبار دقة مهارة الإرسال الساق في موقف مشابه للمباراة

5-2 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بإجراء تجربتين استطلاعتين أحدهما عن اختبار مهارة الإرسال الساق بالكرة الطائرة، والأخرى عن المنهج التدريبي (التغذية الراجعة وفق نموذج الحركي باستخدام التقنيات الحديثة) على عينة مكونة من (1) لاعب لنادي بيشمركة الرياضي بالكرة الطائرة خارج عينة البحث الرئيسة في يوم (الخميس) الموافق 2020/12/31، وكان من نتائج التجربتين الاستطلاعتين ما يأتي:

- تبين ملائمة اختبار الإرسال الساق مع عينة البحث.
- ملائمة وصلاحية فقرات منهج التدريبي (التغذية الراجعة وفق نموذج الحركي باستخدام التقنيات الحديثة).
- تبين مكان ومسافة وارتفاع نصب كاميرا الفيديو للتصوير أثناء تطبيق المنهج.

6-2 إجراءات البحث:

1-6-2 الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبار القبلي لمهارة الإرسال الساق بالكرة الطائرة لعينة البحث على القاعة الداخلية لنادي بيشمركة الرياضي في يوم (السبت) الموافق 2021/1/2.

2-6-2 التجربة الرئيسة (المنهج التدريبي):

تكون المنهج التدريبي من (12) وحدات تدريبية، وبواقع (2) وحدات تدريبية في اليوم الواحد (صباحاً ومساءً)، وزمن كل وحدة تدريبية لمهارة الإرسال الساق بالكرة الطائرة (15) دقيقة.

إعطاء التغذية الراجعة وفق نموذج الحركي للاعبين بعد أدائهما (15) تكرارات لمهارة الإرسال الساق لكل لاعب، وذلك عن طريق تصوير اللاعبين، ثم نقوم بعرض حركة اللاعبين أمامهما مباشرةً بوساطة الكومبيوتر بالصورة البطيئة أو

ارجاعها من برنامج (Kinovea) وبيان الأخطاء الميكانيكية (ارتفاع الكرة، الركضة التقريبية، زاوية مفصل الركبة، النهوض، حركة الرجلين عند الطيران وحركة الذراعين، زاوية ميلان الجذع، تقوس الظهر، نقطة تماس اليد الضاربة بالكرة، الهبوط)، وبعدها يقارن أدائهما بين ما تم (التصور بما سبق) وبين ما يجب أن يتم (بما سوف يحدث (تصحيح تصور مستقبلي)) عن طريق التحليل، ويوضح فيها الأخطاء التي ارتكبها اللاعبان من خلال مقارنة أداء اللاعبين المنتخب الوطني العراقي (حسين نمير، اسامة منيف) بأداء لاعب المنتخب الياباني (يوجي نيشيدا) بالكرة الطائرة للمتقدمين للرجال، ومن ثم أداء (15) تكرارات لمهارة الارسال الساحق مرة أخرى لكل لاعب، يسعى فيها تصحيح الأخطاء التي ارتكبها سابقاً عن طريق التغذية الراجعة وفق نموذج الحركي بعد الأداء عن طريق مشاهدة اللاعب لأدائه فديويًا ومقارنتها بنموذج معد سابقاً. ويعد الهدف الميكانيكي لمهارة الارسال الساحق والذي تحدده ثلاثة عناصر أساسية هي (السرعة الأفقية والسرعة العمودية وارتفاع مركز ثقل الجسم أثناء النهوض) هو الذي يتأثر بالقوة الناتجة لحظة الارتفاع، ولذلك فإن معظم برامج التدريب يجب أن يعمل على تطوير المسار الحركي الصحيح لمرحلتَي الاقتراب والارتفاع والربط الجيد لمرحلة الطيران، ويشير إليه بأنها متغيرات ميكانيكية عن الأداء.

وتم اعتماد ما قام به الباحثون من تصوير وجمع صور ومفردات الدراسة العلمية لمهارة الارسال الساحق كنموذج وهيك العمل واعتماد مصادر دقيقة وعلمية ونقلها الى صور لمراحل أداء المهارة وملاحظة هذا الأداء من قبل أفراد عينة البحث لتشخيص أخطاء الأداء الفني والميكانيكي، واعطاء التصحيحات اللازمة وتكرار الأداء مع ما تم الاتفاق عليه مع مدرب الفريق، وسيكون تقديم التغذية الراجعة وفق نموذج الحركي بشكل المصاحب للأداء، فضلاً عن تسجيل أفراد العينة عن طريق الكاميرا الفيديوي ليتمكنوا من مشاهدة أدائهم (تغذية راجعة بعد الأداء مباشرة)، علماً ان الوسائل المساعدة التي اعددها الباحثون للاعبان كانت وفق قياسات موضوعية معتمدة على التحليل الحركي لضبط ارتفاع طيران، مركز كتلة الجسم والمسافات بين رجل عند ركضة التقريبية والقفز والطيران، والضرب في الهواء وكذلك حركة ومرجحة الذراعين وباقي القياسات والارتفاعات إذ كان هذا هو المنهج التدريبي الخاص بالتغذية الراجعة وفق نموذج الحركي باستخدام التقنيات الحديثة. ويعد تحديد المنهج قام الباحثون بتصوير أداء اللاعبان بشكل منفصل، كي يتم تحليل المتغيرات البيوميكانيكية، وكذلك مقارنة المتغيرات بين اللاعبان والنموذج، واستخراج أخطاء الأداء التي يجب تصحيحها، ثم استخدام تغذية راجعة وفق نموذج الحركي وتمارين تصحيحية.

وتم البدء بتنفيذ المناهج التدريبية على عينة البحث في يوم (الخميس) الموافق (2021/1/14)، وتم الانتهاء في يوم (الأربعاء) الموافق (2020/1/20) في القاعة الداخلية لنادي بيشمرگة الرياضي في محافظة السليمانية، وعلماً أن تطبيق المنهج التدريبي على عينة البحث في مرحلة المنافسات.

ولقد اعتمد الباحثون على عدد المشاهدات لاختبار دقة الارسال فقد تم أخذ (10) محاولات لكل لاعب من مجموع (10) محاولات⁽¹¹⁾، أي أصبحت عدد المشاهدات (20) مشاهدة.

2-6-3 عملية التصوير:

لمعرفة أخطاء بعض من المتغيرات الميكانيكية، ومن أجل تحقيق الملاحظة العلمية لدراسة هذه المتغيرات، استخدم الباحثان التصوير الفديوي بوصفه الطريقة التحليلية الدقيقة التي تتوخى منها تحليل المهارة المختارة والتي تتم بصورة سريعة، إذ "يعد إحدى الوسائل الفعالة التي يمكن من خلالها تحقيق التصور الحركي الكامل للجوانب الفنية للمهارة وتحديد بعض المتغيرات المؤثرة فيها من أجل اكتشاف الأخطاء ومعرفة مستوى الأداء الحركي" (وجيه، 1990، 33)، تم تصوير مهارة الارسال الساحق بكاميرا فيديو (موبايل ايفون 11) عدد (3) ذات سرعة (120 صورة/ ثانية)، وقد وضعت على

(11)- حسب تعليمات الاختبار.

حامل ثلاثي من الجهة الجانبية لذراع اللاعب اليمنى واليسرى وتم تثبيتهما على أساس المحاور الأساسية للجسم، وكان بعد بؤرة عدسة الكاميرا (اليسار) رقم (1) من حافة الملعب (9.15م) وارتفاع البؤرة (2.95م) عن مستوى سطح الأرض وعمودية على المسطح الجانبي للجسم، وبعد بؤرة عدسة كاميرا (اليمن) رقم (2) من حافة الملعب (9.15م) وعلى ارتفاع البؤرة (2.95م) عن مستوى سطح الأرض وأيضاً عمودياً على المسطح الجانبي للجسم، وأن بُعد الكاميرا الخلفية رقم (3) من حافة الملعب (14.30م) وارتفاع البؤرة (1.35م) عن مستوى سطح الأرض، حيث الكاميرا (1 و 2 و 3) تسجل حركة اللاعب أثناء أداء الارسال الساق لتحليلها بيوميكانيكياً والحصول على المتغيرات الميكانيكية. واستفاد الباحثون من الكاميرا الطائرة للتصوير الجوي النوع (PHANTOM 4 ADVANCED, HD) صينية الصنع عدد (1) ذات سرعة (60 صورة/ ثانية) لغرض تصوير أداء اللاعبين من الأعلى كما هو موضح في الشكل (2)، وذلك من أجل ظهور الأخطاء التي يرتكبها اللاعبان في الهواء خاصة ميلان الجذع ومكان ضرب الكرة في الهواء.



الشكل (2)

يوضح كاميرا طائرة تصوير جوي

2-6-4 الاختبار البعدي:

تم إجراء الاختبارات البعدية لمهارة الارسال الساق بالكرة الطائرة لعينة البحث على القاعة الداخلية لنادي البيشمرجة السليمانية الرياضي في يوم (الخميس) الموافق (2021/1/21)، وبنفس الأسلوب الذي تم فيه إجراء الاختبار القبلي.

2-7 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية الجاهزة (SPSS) واستخرج مايلي:

النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الاختلاف، اختبار (ت)، نسبة التطور.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الفروق في قيم مهارة الارسال الساق بين الاختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (2)

يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الارسال الساق

المهارة	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الدلالات الإحصائية
---------	-----------------	-----------------	--------------------

نسبة التطور	الدالة	قيمة الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	ف هـ	ف -	ع ±	س	ع ±	س	
12.5 %	دالة	0.023	- 2.453	1.73 1	- 0.95 0	1.13 6	3.35 0	1.75 9	2.40 0	دقة أداء الارسل الساحق

يتبين من الجدول (2) ما يأتي:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطات الحسابية قيم الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث ولمصلحة الاختبار البعدي في دقة أداء مهارة الارسل الساحق، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (-2.453)، وإن القيمة الاحتمالية تساوي (0.023)، وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05).

ويعزو الباحثون سبب ذلك إلى فاعلية المناهج التدريبية المستخدمة في البحث، ولما لهذه المناهج من تأثير واضح في تطوير المهارة، وما تحتويه هذه المناهج من التغذية الراجعة وفق نموذج الحركي باستخدام التقنيات الحديثة، مما أدى إلى تحقيق اللاعبين نتائج أفضل في الاختبار البعدي.

ويعزو الباحثون فاعلية التغذية الراجعة الميكانيكية دوراً كبيراً في تطوير المهارات الرياضية، بالإضافة إلى نوعها وكميتها ودرجة عموميتها أكبر التأثير في تحقيق أهداف التدريب ويؤكد (صريح) إلى أن "عندما يبدأ اللاعب بتعديل حركته، تنتقل التغذية الراجعة ذهاباً وأياباً بين الدماغ والحواس إلى أن يصل أنموذج الحركة إلى شكله الصحيح المتوافق، إذ يتم البحث عن الحركات العضلية الخاطئة وتعديلها تدريجياً لتصحيح هذه الحركة أكثر دقة وكفاءة بمرور الزمن، ويحدث هذا نتيجة لاستبدال المعلومات الخاطئة بأخرى صحيحة" (صريح، 2010، 191). ويوضح (محمد) إلى أن العديد من حركاتنا تكون على أساس التغذية الراجعة البصرية وخلال هذه الحركات يتم معالجة المعلومات البصرية ومن ثم إصدار تصحيحات إلى العضلات، فإذا لم يتم الاهتمام بالانتباه البصري حتماً ستعاني الاستجابات نحو المدخلات البصرية (محمد، 2011، 119).

كما يعزو الباحثون وجود الفروق إلى أن استخدام التقنيات الحديثة في عملية التغذية الراجعة والتي ساعد على إثارة إهتمام اللاعبين وتحفيزهم على بذل الجهد وعدم الشعور بالملل، إذ إن إدراك وتصور المعلومات الجديدة يعتمد على تنوع طرق عرض هذه المعلومات للاعب وكذلك سهولة استخدامها دور كبير في دعم عملية التدريب، ويشير (ياسر وأحمد) تلعب الأجهزة والتقنية الحديثة دوراً كبيراً في معرفة تفاصيل ومتغيرات لم يكن بالمقدور الحصول عليها سابقاً، وذلك لأن هذه الأجهزة معدة خصيصاً للقياس أثناء الأداء لتعطي قيم أكثر واقعية وأكثر دقة (ياسر وأحمد، 2015، 71)، ويؤكد (محمد) إلى أهمية الأجهزة الميكانيكية في التوجيه الحركي، وأن الهدف من هذه الأدوات هو توجيه اللاعب خلال المسار الحركي الصحيح واعطاؤه الأمان وخاصة فيما يخص اللاعبين الذين لم يصل التوافق العصبي العضلي عندهم إلى المستوى الأمثل (محمد، 2007، 349)، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (حسام) إلى أن التقنيات الحديثة يساعد على امداد اللاعب بقدر كبير في التغذية الراجعة والتي ساهمت في اصلاح الأخطاء وتقليل الفترة الزمنية اللازمة للتدريب (حسام، 2004، 83)، ويشير (مؤيد) إلى أن العلاقة بين العملية التدريبية وتقنيات الحديثة علاقة موجبة بين كل منهما، حيث أن استخدام التقنيات الحديثة في العملية التدريبية تحقق مبدأ السرعة في التعلم والتطوير واستثمار الوقت والجهد، وبذلك تكون التقنيات الحديثة ضرورية لانجاح العملية التدريبية وتحقيق أهدافه المنشودة (مؤيد، 2017، 52). ويشير (قاسم وآخرون) إلى

أهمية التقنيات الحديثة في العملية التدريبية والتي تساعد على توصيل المعلومات والمعارف المهارية والخطية، وتمكن اللاعبين من تصورها (قاسم وآخرون، 2005، 88).

ويرى الباحثون أيضاً أن طبيعة التغذية الراجعة وفق نموذج الحركي التي تركزت على الحركات الأساسية لأداء مهارة الارسال الساحق بما ينسجم مع تصحيح الشروط الميكانيكية المرتبطة بالأداء وما احتوته التمرينات التدريبية التي صممت على وفق الأخطاء التي كانت شائعة لدى اللاعبين قد أسهمت في تحقيق الهدف المرسوم من هذه الممارسة إلا وهو تحقيق تكامل في الأداء الكلي، ويشير (محمد) الى "أن استخدام التغذية الراجعة الميكانيكية ساعد في التعود على تطبيع وتصحيح المسارات الحركية والحصول أثر ايجابي في تطوير نتائج أدائهم وجعلهم يؤدون المهارة بدقة" (يحيى، 2015، 422)، وأن التغذية الراجعة تتيح المجال للاعبين بأن يشاهدوا تقدم أدائهم من خلال مقارنة أدائهم مع نماذج صورية سليمة، وتضمن للاعب أداء المهارة ضمن اطارها الحركي، وكذلك أن رؤية نموذج صوري للمهارة تساوي ألف كلمة عند أداء المهارات الرياضية (Rairigh & Kirby, 2002, 36-37)، ويرى (صريح) الى أن الأداء المميز والفعال لمهارة معينة يمكن تطويره وتحسينه من خلال التدريب بالتركيز على الشروط الميكانيكية المناسبة للمهارة وعن طريق التدريب المنتظم يتوفر الضبط المطلوب لميكانيكية العمل العصبي العضلي ويتأكد التوافق الجيد في الأداء (صريح، 2010، 181)، ويرى (حسين) أن تقديم التغذية الراجعة البيوميكانيكية الى اللاعبين لنتيجة الأداء يؤدي الى حدوث تأثير فعال وإيجابي لديهم (حسين، 2019، 57)، ويرى الباحثون درجة اتقان وتطبيق الزوايا الصحيحة تعتمد جزئياً على مدى إلمام أفراد العينة بالنموذج الحركي لهم وتفسيره ذاتياً وبمساعدة المدرب أيضاً، إذ أن المعرفة المباشرة بالنتيجة تؤدي الى زيادة دقة الأداء "وعادة ما يكون لدى الارسال الساحق هامش خطأ أكثر من أي إرسال آخر بسبب التوافق فيما يتعلق بقذف الكرة والاقتراب لضربها" (إيلين، 2011، 127).

ويرى الباحثون أيضاً أن المدرب الناجح لابد أن يستخدم معلومات حول النتيجة ومعلومات حول الأداء وفق مظاهر جديدة ومتطورة حسب استخدام الأجهزة والحاسبات التي تعطي التفاصيل أدق من الناحية الميكانيكية عن طريق التحليل الكمي لتلك الأجهزة وإعطاء تحليل نوعي، ويمكن معرفة النتائج عن طريق إعادة الفيديو من خلال الحاسوب وتكون لها تأثيرات إيجابية على وتطوير المهارة، ويشير الجاف (مؤيد) نقلاً عن (Schmidt, 1996) في دراسة قام بها ووجدوا أن التغذية الراجعة الكينماتيكية هي الأفضل في إنتاج معلومات عن شكل الأداء، وإنها تحسن وتعزز ناتج الأداء (مؤيد، 2017، 21)، ويرى (صريح) الى أن توجيه الأسئلة للرياضي يؤدي الى حصوله على المعلومات الخاصة بالأداء (معلومات عن نتائج الأداء) وماذا عليه أن يفعل لجعل الأداء صحيح، ثم توجيه الرياضي الى تكرار الأداء مع معلومات التصحيح وبشكل خاص أن نسأله كيف يشعر بالمهارة (صريح، 2010، 174).

3-2 عرض نتائج الفروق في قيم مهارة الارسال الساحق بين الاختبارين القبلي والبعدي في نسبة النجاح والفشل مناقشتها:

الجدول (3)

يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الارسال الساحق لعينة البحث في نسبة النجاح والفشل

المعالم الإحصائية المهارة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التطور
	نسبة النجاح	نسبة الفشل	نسبة النجاح	نسبة الفشل	
دقة أداء الارسال الساحق	70%	30%	90%	10%	20%

يتبين من الجدول (3) ما يأتي:

وجود فروق في نسبة النجاح والفشل لقيم الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث ولمصلحة الاختبار البعدي في مهارة الارسال الساحق.

ويعزو الباحثون سبب قلة نسبة الفشل (الخطأ) وزيادة نسبة النجاح الى دور المنهج المستخدم وهي التغذية الراجعة وفق نموذج الحركي باستخدام التقنيات الحديثة والتحليل الحركي لمسارات الارسال الساحق والذي أدى الى تطوير مراحل الأداء، ومن خلاله توصل الى تشخيص الأخطاء أو نقاط الضعف التي لاتخدم الأداء والانجاز ومعالجتها والتي تعد من العوامل الأساسية التي ساهم في رفع مستوى الانجاز كدلالات تعبر عن تطوير مستوى الأداء (سرعة الانطلاق، وأقصى ارتفاع لمرحلة الطيران) عند أداء الارسال الساحق، ويشير (خليل) الى أن مقدار التحسن والانجاز في الوحدة التدريبية الذي يحققه اللاعب يعني مستوى أفضل من التطوير، والزيادة في عدد الأخطاء تعني ضعف في المستوى (خليل، 2013، 60-61)، "إذ تعد التغذية الراجعة مصدراً مهماً وكبيراً للمعلومات فيما يتعلق بالأداء، مثل درجة الخطأ، وهي تعمل على توجيه الفرد نحو إنجاز هدف معين أو معيار معين، فضلاً عن إنها تساهم في تقوية الرابطة بين المثير والاستجابة الحركية، كما تعمل على تشجيع الاستجابات الحركية المناسبة عن تكرار الأداء، لأن التشجيع يوضح للفرد ما هو مطلوب منه على النحو الصحيح (عبدالكريم، 1988، 34)، وهذا اتفق مع ما أشار اليه (ختام) حيث أن للتغذية الراجعة بأنواعها دوراً في الأداء الحركي الجيد والتقليل من الأخطاء التي يمكن أن تحدث نتيجة التدريب، وكذلك تساعد في تحسن مستوى الأداء، وعلى المدرب الاعتماد على مرجعية علمية يكون أساسها التحليل المنطقي لكشف أماكن الضعف في الأداء وتقديم الحلول المناسبة لها (ختام، 2011، 657-688)، ويؤكد (خليل) أن عمليات المقارنة تتم بين ماتم فعلاً وبين الواجب الحركي المطلوب والتعرف على الأخطاء التي يجب أن تصحح وهي ناتج المقارنة ويتم الحصول على هذه المعلومات من خلال تقديم التغذية الراجعة الخارجية للمستويات العليا، ومعلومات التصحيح يأتي عن طريق الملاحظة الذاتية (مقارنة ذاتية) بين الفعل الحركي والموديل المطلوب لأن اللاعب يعرف المهارة وتفصيلاتها عن طريق البرنامج الحركي المرسوم والمخزون في ذاكرة اللاعب الحركية (خليل، 2013، 81)، وترى (ناهدة) أن المقارنة بين ماتم وبين مايجب أن يتم تأتي من خلال أداء الواجب الحركي فعلاً ومقارنته مع الواجب الحركي المطلوب (المهارة) وأن الفرق بين الاثنين هو مجمل الأخطاء التي لابد أن تصحح، أي تبدأ عملية المقارنة بين المهارة المطلوب أدائها وبين المهارة التي أداها اللاعب لأنه يعرف المهارة بتفاصيلها من خلال منهج مرسوم في الدماغ على شكل صورة للمهارة وبشكلها الصحيح، ويتم الحصول على المعلومات في أثناء أداء الواجب الحركي من خلال الملاحظة الذاتية للاعب في المستويات العليا والمتقدمين (ناهدة، 2016، 44-45). ويشير (Rink) الى أن التغذية الراجعة التصحيحية هي إعطاء معلومات للاعب على ما يجب أن يفعلوه، وما لايجب أن يفعلوه في الأداءات القادمة، ويقوم المدربون بالمزاوجة بين التغذية الراجعة التقييمية والتصحيحية معاً (Rink, 1998، 163)، ومن خلال إصلاح الأخطاء في الأداء المهاري أدت الى سرعة الملاحظة والتركيز في دقة أداء المهارة، لأن الدقة تُعد "متطلباً مهماً يتوقف عليه الفوز، فهو الغاية المرجوة في الأداء الإحراز النقاط، فإذا تم قياس المحصلة النهائية للأداء السريع القوي نجد لا فائدة منه إذا افتقر الى الدقة" (محمد وحمد، 1997، 21).

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- 1- أن التغذية الراجعة وفق نموذج الحركي باستخدام التقنيات الحديثة ساهم في تطوير دقة أداء مهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة.
- 2- أن التغذية الراجعة وفق نموذج الحركي باستخدام التقنيات الحديثة كانت فعالة ومؤثرة في زيادة نسبة النجاح وقلة نسبة الفشل (الخطأ) في دقة أداء مهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة.

3- إن استخدام التغذية الراجعة وفق نموذج الحركي باستخدام التقنيات الحديثة ساعد اللاعبين في تصحيح المسارات الحركية وأدى الى الأداء بدقة أفضل لمهارة الارسال الساق بالكرة الطائرة.

4- إن تقنية الكاميرا الطائرة للتصوير الجوي التي استخدمها الباحثون أحدثت تطوراً لدى اللاعبين وساعدت الى تعديل وتصحيح أخطاء الأداء الحركي لمهارة الارسال الساق بالكرة الطائرة.

4-2 التوصيات والمقترحات:

1- ضرورة التركيز على التغذية الراجعة وفق نموذج الحركي باستخدام التقنيات الحديثة لتأثيره في تطوير دقة أداء مهارة الارسال الساق بالكرة الطائرة.

2- ضرورة التركيز على التغذية الراجعة وفق نموذج الحركي باستخدام التقنيات الحديثة مع لاعبين المتقدمين وذلك لتطوير الأداء والانجاز وتصحيح الأخطاء الفنية وزيادة نسبة النجاح وتقليل نسبة الفشل لمهارة الارسال الساق بالكرة الطائرة.

3- ضرورة استخدام التقنيات الحديثة وخاصة الكاميرا الطائرة للتصوير الجوي ذات السرعة العالية للمساعدة في تقديم المعلومات الخاصة بالأداء ولظهور أخطاء اللاعب أثناء أداء مهارة الارسال الساق بالكرة الطائرة.

4- التأكيد على ضرورة استخدام التقنيات الحديثة لسهولة استخدامها في العملية التدريبية.

5- ضرورة إجراء دراسات مشابهة على عينات ومهارات مختلفة في لعبة الكرة الطائرة وبالأخص الضرب الساق، وفي الفعاليات الرياضية المختلفة وتعميم نتائج الدراسة على المدربين العاملين في مجال الكرة الطائرة.

المصادر:

- إيلين وديع فرج؛ الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب، ج1، ط2، الاسكندرية، منشأة المعارف، 2011.
- حسام محمد أبو حماد؛ استخدام منظومة وسائط متعددة وتأثيرها على تعلم بعض المهارات الكاراتية لطلاب كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير، جامعة زقازيق، كلية التربية الرياضية، 2004.
- حسين مردان عمر؛ مواضيع في البايوميكانيك، ط1، كركوك، مطبعة جامعة كركوك، 2019.
- ختام أي؛ تأثير التغذية الراجعة المرئية في تعلم مهارة الدفاع بالغطس في الكرة الطائرة لدى طلاب كلية التربية الرياضية في الجامعة الاردنية، مجلة جامعة النجاح للأبحاث (العلوم الانسانية)، جامعة النجاح الوطنية، المجلد (35)، العدد (3)، 2011.
- خليل ابراهيم سليمان الحديثي؛ التعلم الحركي، ط1، دمشق، دار الغراب ودار نور حوران، 2013.
- صريح عبدالكريم الفضلي؛ تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي، ط1، عمان، دار دجلة، 2010.
- عبدالكريم كاظم الامام؛ تصميم واستخدام حقيبة تعليمية في الملصق التعليمي لطلبة المرحلة الرابعة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية الفنون الجميلة، 1988.
- عقيل عبدالله الكاتب وعامر جبار السعدي؛ التكتيك والتاكتيك الفردي، بغداد، مطبعة النوافذ، 2002.
- قاسم لزّام صبر وآخرون؛ أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، بغداد، ب.م، 2005.
- محمد أحمد عبدالله ابراهيم؛ الاسس العلمية في تنس الطاولة وطرق القياس، الزقازيق، مركز آيات للطباعة والكمبيوتر، 2007.
- محمد صبحي حسنين وحمدى عبدالمنعم؛ الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس، بدني، مهاري، معرفي، نفسي، تحليلي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب، 1997.
- محمد لطفى السيد حسنين؛ الطابع البصري المميز في الكرة الطائرة رؤية تدريبية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2011.
- مروان عبدالمجيد ابراهيم؛ النمو البدني والتعلم الحركي، ط1، عمان، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، 2002.

- مؤيد محمد أمين الجاف؛ التقنيات الحديثة ودورها كتغذية راجعة في تطوير أداء المهارات الحركية، ب.م، نور نشر، 2017.
- ناهدة عبد زيد الدليمي (وآخرين)؛ الكرة الطائرة الحديثة ومتطلباتها التخصصية، ط1، بغداد، دار الكتب العلمية، 2014.
- ناهدة عبد زيد الدليمي؛ أساسيات في التعلم الحركي، ط1، عمان، دار المنهجية للنشر والتوزيع، 2016.
- وجيه محجوب؛ التحليل الفيزيائي والفلسفي للحركات الرياضية، بغداد، مطابع التعليم العالي، 1990.
- ياسر نجاح حسين وأحمد ثامر محسن؛ التحليل الحركي الرياضي، ط1، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2015.
- يحيى غضبان برج على؛ تأثير التغذية الراجعة باستخدام المشاهدة في بعض المتغيرات البيوميكانيكية وانجاز رمي القرص للناشئين، مجلة جامعة الانبار للعلوم البدنية والرياضية، المجلد (3)، العدد (11)، 2015.
- Rairigh. R, & Kirby. K; A Picture is Worth a Thousand Words, Teaching Elementary Physical Education 13 (5), 2002.
- Rink, J.E; Teaching Physical Education for Learning, WCB, McGraw-Hill, Boston, 1998.

نمذجة العلاقة السببية للذاكرة الحركية المباشرة وغير المباشرة والتحصيل المعرفي وبعض التشكيلات الهجومية بالكرة الطائرة للطلاب

أ. م. د. رافد سعد هادي

أ. د. حسن علي حسين

م. م. حسنين جبار راهي

جامعة كربلاء / كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى التعرف على التأثيرات المباشرة وغير مباشرة للذاكرة الحركية المباشرة وغير المباشرة والتحصيل المعرفي ببعض التشكيلات الهجومية بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الرابعة، استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات السببية نظراً لملاءمتها وطبيعة الدراسة الحالية ، وحدد مجتمع البحث على طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء والبالغ عددهم (109) طالب وتم اختيار عينة البحث (90) طالب ، تم تصميم اختبار الذاكرة الحركية المباشرة وغير المباشرة ويحتوي على (15) محاولة ، وتبني اختبار (التحصيل المعرفي) المتكون من (40) سؤال ، واستخدمت الحقيبة الإحصائية (SPSS) وبرنامج (AMOS) لغرض معالجة البيانات، استنتجت الدراسة ظهور تأثير مباشرة معنوي للمتغير المستقل (الذاكرة الحركية المباشرة) بالمتغير التابع (التشكيلات الهجومية (4-2))، أما أهم التوصيات فكانت تعميم نتائج البحث على الكليات في محافظات العراق للاستفادة منها بشكل أفضل وبصورة مباشرة وكذلك الاستفادة من المنهج الوسيط في الأعمال البحثية لطلبة الدراسات العليا كونها من المناهج الحديثة والتي تلبي متطلبات المتغيرات البحثية .

Abstract

Modeling the causal relationship of direct and indirect motor memory and cognitive achievement and some offensive formations in volleyball for students

By

Hassanein Jabbar Rahi

Dr. Hassan Ali Hussein

Dr. Rafid Saad Hadi

University of Kerbala / College of Physical Education and Sports Sciences

The study aimed to identify the direct and indirect effects of direct and indirect motor memory and cognitive achievement in some offensive volleyball formations for fourth-stage students. The researchers used the descriptive approach using the survey method and causal relationships due to its suitability and the nature of the current study, and the research population was limited to fourth-stage students in the College of Physical Education. and sports sciences at the University of Karbala, which numbered (109) students, and the research sample was chosen (90) students. The direct and indirect motor memory test was designed and contained (15) attempts. The (cognitive achievement) test was adopted, consisting of (40) questions, and the bag was

used. Statistical (SPSS) and the (AMOS) program for the purpose of data processing. The study concluded that there was a direct, significant effect of the independent variable (direct motor memory) on the dependent variable (offensive formation (4-2)). The most important recommendations were to circulate the results of the research to colleges in the governorates of Iraq to benefit from In a better and direct way, as well as benefiting from the intermediate approach in the research work of postgraduate students, as it is one of the modern approaches that meets the requirements of research variables.

1 التعريف بالبحث

المقدمة وأهمية البحث :

إن ما يشهده عالمنا اليوم من تقدم علمي سريع في جميع مجالات الحياة ومنها المجال التعليمي الذي امتد ليشمل المجال الرياضي ، ونتيجة لهذا التطور بدأت دول العالم بالتخطيط المبرمج والدقيق للعملية التعليمية لاسيما في المجال الرياضي والتي تهدف الى الارتقاء بمستوى الأداء الفني والرقمي ولمختلف المنافسات الرياضية .

ويدل السلوك الإنساني على أن الفرد يستعيد ماضيه بكل ما فيه من خبرات ليواجه به حاضره فيعالجه بمهارة أكبر ، ولو اقتصرته حياتنا على الحاضر لما أمكننا التفكير ولا الإدراك ولا اكتساب العادات ولا أمكن الحكم ولا الاستدلال ، وحتى الحياة الانفعالية نفسها تقوم على الذاكرة .

وكما هو معروف إن حياة الإنسان تتكون من عدة تجارب متكررة ذات علاقات متداخلة فيما بينها ، وإذا لم نتذكر شيئا من تجاربنا فإننا لا نتعلم شيئا ، وبدون الذاكرة لا نستطيع أن نجري ولو محادثة بسيطة ، لأن ذلك يستلزم تذكر الأفكار التي تريد التعبير عنها ، وبدون الذاكرة لا نستطيع التعبير عن أنفسنا لأن ذلك يعتمد على استمرارية الفكر الذي لا يتحقق إلا بالذاكرة ، وبإيجاز فإننا عندما نفكر في إنسانيتنا فلا بد أن ندرك أن نواتها هي الذاكرة .

تتأثر الحياة بشكل كبير عندما نتعقد وتتسع مطالبها مما يزيد من حاجة الإنسان الى استعمال قدراته العقلية بنشاط وفاعلية أكثر كي يتمكن من السيطرة على متغيرات الحياة المتسارعة ومتطلباتها المتزايدة، لذا فان تطوير القدرات العقلية للإنسان ضرورة تفرضها مطالب الحياة بكافة جوانبها ، مما يتطلب امتلاك الكثير من المعارف والمعلومات لمواجهة التحديات والمشكلات التي تواجهه الفرد في المجتمع بصورة مستمرة .

وتبرز أهمية البحث في الخوض فيما يتعلق بالطلاب عن طريق دراسة المتغيرات (الذاكرة الحركية المباشرة وغير المباشرة ، التحصيل المعرفي ، التشكيلات الهجومية بالكرة الطائرة) التي تؤدي دوراً مهماً في أداء الطلاب الصحيح وتحديد تصرفاتهم وتشكيل أهدافهم المستقبلية ، ودراسة (الذاكرة الحركية المباشرة وغير المباشرة) كمتغير مستقل وأثره المباشر في (التحصيل المعرفي) كمتغير تابع ووسيط وفي (التشكيلات الهجومية بالكرة الطائرة) كمتغير تابع ، وغير المباشر في (التشكيلات الهجومية بالكرة الطائرة) كمتغير تابع عن طريق (التحصيل المعرفي) الذي يكون متغير وسيط ، وذلك باستخدام أساليب إحصائية متقدمة تفترض وجود هذه التأثيرات ، ومن هذه الأساليب أسلوب تحليل المسار الذي يعطي أنموذج لبيانات الدراسة ويفسر تأثير تلك المتغيرات ، وذلك لقلة الدراسات عن الطلاب في هذه المتغيرات والتي لها الدور الفاعل والمميز في العملية التعليمية .

1-2 مشكلة البحث :

أن الكرة الطائرة إحدى الأنشطة الرياضية التنافسية التي تتميز بمميزات محددة تميزها عن باقي الألعاب الجماعية ، كونها تزخر بالعديد من المواقف الحركية والمهارية والتي من شأنها التأثير على الأداء المهاري والخططي للمتعلم ، الأمر الذي يتطلب التخطيط المبني على أسس علمية رصينة لكي تمكن القائمين في المؤسسات التعليمية من تحقيق أهدافهم وطموحاتهم لغرض الوصول بالمتعلم إلى المستويات الرياضية العليا، وإيماناً من الباحثون بأهمية ودور الذاكرة الحركية المباشرة وغير المباشرة بالتشكيلات الهجومية للمتعلمين لتحقيق أفضل أداء ، ومن خلال خبرة الباحث كونه مدرساً

وممارسًا للعبة الكرة الطائرة وجد من الضرورة الاهتمام بالمتغيرات المتمثلة بالذاكرة الحركية المباشرة وغير المباشرة ودورها الإيجابي بالتحصيل المعرفي وأداء بعض التشكيلات الهجومية بالكرة الطائرة للطلاب وهذا لأ يتم الأمن خلال طرح التساؤلات والإجابة عليها كما يأتي :

هل هناك تأثيرات مباشرة للذاكرة الحركية المباشرة وغير المباشرة في التحصيل المعرفي وبعض التشكيلات الهجومية بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الرابعة ؟

- 1- هل هناك تأثيرات مباشرة للتحصيل المعرفي في بعض التشكيلات الهجومية بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الرابعة .
- 2- هل هناك تأثيرات غير مباشرة للذاكرة الحركية المباشرة وغير المباشرة في بعض التشكيلات الهجومية بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الرابعة ؟

3-1 أهداف البحث :

- 1- بناء نموذج للعلاقة السببية للتعرف على التأثيرات المباشرة وغير المباشرة للذاكرة الحركية المباشرة وغير المباشرة في التحصيل المعرفي وبعض التشكيلات الهجومية بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الرابعة .
- 2- التعرف على التأثيرات المباشرة وغير مباشرة للذاكرة الحركية المباشرة وغير المباشرة والتحصيل المعرفي ببعض التشكيلات الهجومية بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الرابعة .

4-1 فرضا البحث :

- 1- بالإمكان بناء نموذج للعلاقة السببية بين الذاكرة الحركية المباشرة وغير المباشرة والتحصيل المعرفي بالتشكيلات الهجومية بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الرابعة .
- 2- هناك تأثيرات مباشرة وغير مباشرة للذاكرة الحركية المباشرة وغير المباشرة والتحصيل المعرفي ببعض التشكيلات الهجومية بالكرة الطائرة لطلاب المرحلة الرابعة .

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء للعام الدراسي 2022 - 2023 .

2-5-1 المجال أزماني : المدة من 30 / 12 / 2021 لغاية 23 / 3 / 2023

- 3-5-1 المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة والقاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة كربلاء.

التعرف بالمصطلحات :

- 1- الأنموذج : إطار مرجعي، وصف لشيء ما، نظير أو شبيهه، منهج مقترح للبحث، تمثيل دقيق لشيء مطلوب دراسته، عرض موجز للحالة قيد الدراسة، إطار عام يمكن من خلاله وصف موضوع ما، نظام يحاول تفسير ظاهرة من ظواهر هذا الواقع، صورة تبين كيف يعمل النظام، نظرية تفسير تركيب أو بنية شيء ما⁽¹²⁾.
 - 2- الذاكرة الحركية : "هي الميزة التي تتحلّى بها الكائنات الحية وبفضلها تختلف التجارب التي يعيشها الأحياء أثاراً تؤدي إلى تعديل السلوك والخبرة في المستقبل" ⁽¹³⁾ .
- أما التعريف الإجرائي لمفهوم الذاكرة الحركية: هي العملية العقلية التي يتم من خلالها اكتساب المعلومات والاحتفاظ بها وما يعقب ذلك من استرجاع وتعرف.

(1) رجاء وحيد دويدري : البحث العلمي أساسياته النظرية وممارساته العملية، دمشق، دار الفكر، 2000، ص 288.

(2) صفاء جابر شاهين وآخرون: الأعداد النفسية للرياضيين ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر، 2020 ، ص 146.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

انتهج الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي نظراً لملائمتها وطبيعة الدراسة الحالية .

2-2 مجتمع وعينة البحث :

حدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء للعام الدراسي 2022-2023 البالغ عددهم (109) طالب يمثلون أربع شعب ، واختار الباحثون عينة البحث بأسلوب العشوائي البسيط إذ تم اختيار (15) طالب كعينة استطلاعية و(90) طالب كعينة بحث رئيسية .

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 تصميم اختبار الذاكرة الحركية المباشرة وغير المباشرة :

حدد الباحثون المادة العلمية التي تدرس في الفصل الدراسي الأول اعتماداً على المقررات الدراسية لمادة الكرة الطائرة لطلاب المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي (2022-2023) إذ حددت المادة العلمية (التشكيلات الهجومية) (بالخطة الهجومية (خطة الهجومية (2-4) ، خطة الهجوم (5-1) ، خطة الهجوم (3-3) ، لغرض قياس قدرة الطالب على استرجاع المعلومات وذلك عن طريق اختبار الذاكرة الحركية المباشرة وغير المباشرة ، والاختبار يحتوي على (خمس عشرة) محاولة من المنهج الدراسي لبعض التشكيلات الهجومية بالكرة الطائرة (2-4) (5-3-1) .

وللتأكد من صلاحية الاختبار عرض على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين في القياس والاختبار والتعلم الحركي والكرة الطائرة لغرض الحكم على صلاحيتها من حيث الصياغة وملاءمتها لقياس ما أُعد له ، وتبين أن جميع محاولات الاختبار والبالغ عددها (15) محاولة قد حصلت على اتفاق تام في صلاحيتها في قياس ما أُعد له ، لكون مستوى الدلالة جاء أقل من (0.05) .

2-4-1-1 وصف اختبار الذاكرة الحركية:

أولاً : اسم الاختبار: اختبار الذاكرة الحركية المباشرة

الغرض من الاختبار:

قياس الذاكرة الحركية المباشرة لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للتشكيلات الهجومية (2-4) (5-1) (3-3) .

طريقة أداء الاختبار:

- قياس حركة الطالب ضمن التشكيل بغض النظر عن مستوى أدائه المهاري
 - الاختبار عبارة عن مجموعة محاولات والتي توضح التشكيلات الهجومية (2-4) (5-1) (3-3) بشكل نظري عن طريق عرض بوستر للمحاولات وبيان دور كل طالب في التشكيل حسب مركزه باللعب رقمت (1-15) يقوم الطالب بحفظها واسترجاعها بعد فترة من زمنية معينة مدتها (5) ثانية .
 - يتم التعلم والحفظ بصورة جماعية بينما يتم الاسترجاع بصورة فردية لكل طالب على حدة وبمعزل عن باقي الطلاب.
- طريقة التسجيل

▪ يحدد ثلاث خبراء في مجال الكرة الطائرة كمحكمين للأداء الفردي لكل التشكيلات

▪ تسجل النتائج باستمارة خاصة للتقييم فردياً صممت لهذا الغرض .

- يتم قياس تمرکز الطالب ضمن التشكيل المطلوب 6 مرات ضمن مباراة تعليمية بوجود المدرس ب(6) أرسالات (4) - (2) - (1 - 5).
- يتم قياس تمرکز الطالب ضمن التشكيل المطلوب 6 مرات ضمن مباراة تعليمية بوجود المدرس ب(3) أرسالات (3) - (3)
- يتم حساب الدرجة لكل مركز بحدود من (1-3) درجات لكل مقيم .
- تؤخذ متوسط الدرجات لثلاث مقيمين لكل مركز تحركه الطالب.
- ثانيا: اسم الاختبار: اختبار الذاكرة الحركية غير المباشرة
- الغرض من الاختبار:
- قياس الذاكرة الحركية غير المباشرة لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للتشكيلات الهجومية (4-2) (5-1) (3-3) .
- طريقة أداء الاختبار:
- قياس حركة الطالب ضمن التشكيل بغض النظر عن مستوى أدائه المهاري
- الاختبار عبارة عن مجموعة محاولات والتي توضح التشكيلات الهجومية (4-2) (5-1) (3-3) بشكل نظري عن طريق عرض بوستر للمحاولات وبيان دور كل طالب في التشكيل حسب مركزه باللعب رقمت (1-15) يقوم الطالب بحفظها واسترجاعها بعد فترة من زمنية معينة مدتها (14) يوم .
- يتم التعلم والحفظ بصورة جماعية بينما يتم الاسترجاع بصورة فردية لكل طالب على حدة وبمعزل عن باقي الطلاب.
- طريقة التسجيل
- يحدد ثلاث خبراء في مجال الكرة الطائرة كمحكمين للأداء الفردي لكل التشكيلات.
- تسجل النتائج باستمارة خاصة للتقييم فرديا صممت لهذا الغرض .
- يتم قياس تمرکز الطالب ضمن التشكيل المطلوب 6 مرات ضمن مباراة تعليمية بوجود المدرس ب(6) أرسالات (4) - (2) - (1 - 5).
- يتم قياس تمرکز الطالب ضمن التشكيل المطلوب 6 مرات ضمن مباراة تعليمية بوجود المدرس ب(3) أرسالات (3) - (3)
- يتم حساب الدرجة لكل مركز بحدود من (1-3) درجات لكل مقيم .
- تؤخذ متوسط الدرجات لثلاث مقيمين لكل مركز تحركه الطالب.
- 2-1-4-2 التجربة الاستطلاعية لاختبار الذاكرة الحركية المباشرة وغير المباشرة: من أجل التعرف على وضوح تعليمات الاختبار ومحاولاته ، والكشف عن المحاولة الغير الواضحة وكذلك حساب الوقت المستغرق في الأداء عن الاختبار ، ومن أجل إجراء التحليل الإحصائي لمحاولات الاختبار والتعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث ،
- استطلع الاختبار للذاكرة الحركية المباشرة في يوم (الاثنين) الموافق (5 / 12 / 2022) الساعة (10.30) ، على عينة بلغت (15) طالب من طلاب المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء تم اختيارهم بطريقة المعاينة العشوائية البسيطة من عناصر المجتمع وقد تبين من خلال التجربة الاستطلاعية إن محاولات الاختبار وتعليماته كانت واضحة للأفراد المختبرين .
- واستطلع الاختبار للذاكرة الحركية غير المباشرة في يوم (الاثنين) الموافق (28 / 11 / 2022) الساعة (10.30) ، على عينة بلغت (15) طالب من طلاب المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء تم اختيارهم

بطريقة المعاينة العشوائية البسيطة من عناصر المجتمع ، وقد تبين من خلال التجربة الاستطلاعية ، أن تعليمات الاختبار ومحاولاته كانت واضحة للأفراد المختبرين.

3-4-1-3 الأسس العلمية لاختبار الذاكرة الحركية المباشرة وغير المباشرة :

إن الصدق والثبات يعدان من أهم الأسس العلمية في الاختبارات ومهما كان الغرض من استخدامه وعليه يجب التحقق من هذه الأسس والشروط من أجل ضمان جودة وصلاحيّة المقياس المستخدم بالقياس والتقويم⁽¹⁴⁾ .
أولاً : صدق الاختبار :

تحقق الباحث من صدق اختبار الذاكرة الحركية المباشرة وغير المباشرة لطلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء باستعمال نوعين من الصدق وهما :

- صدق المحتوى: تم استخدام هذا النوع من الصدق وذلك عندما عرض الاختبار بصورته الأولى على مجموعة من الخبراء والمختصين لإقرار صلاحية فقراته في قياس ما وضعت من أجله ومن خلال التحليل الإحصائي لمحاولات الاختبار تم التحقق من صدق البناء.

ثانياً : ثبات الاختبار :

يشير مصطلح الثبات إلى الدقة والاتساق في أداء الفرد ، ويعني أيضاً الاستقرار في النتائج عبر الزمن⁽¹⁵⁾، ولاستخراج الثبات استخدم الباحث.

1 - طريقة إعادة تطبيق الاختبار:

وتعني هذه الطريقة " مدى دقة الاختبار في القياس واتساق نتائجه عند تطبيقه عدة مرات على نفس الأفراد"⁽¹⁶⁾ ،

- تم إجراء الاختبار الأول لذاكرة الحركية المباشرة في يوم الاثنين المصادف (19 / 12 / 2022) لطلاب المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء وأعيد الاختبار نفسه في يوم الاثنين المصادف (26 / 12 / 2022).

- قد اجري الاختبار الثاني لذاكرة الحركية غير المباشرة يوم الاثنين المصادف (12 / 12 / 2022) وأعيد الاختبار نفسه يوم الثلاثاء المصادف (20 / 12 / 2016) بفواصل زمني أسبوعين وعلى العينة نفسها والمتكونة من (70) طالب وبعد ذلك تم حساب الثبات باستعمال معامل الارتباط بيرسون ، إذ بلغت معاملات الثبات للتجارب الفرعية ، (0.86) و (0.83).

2 - الموضوعية :

إن الاختبارات التي استعملت في البحث بعيدة عن التقدير الذاتي والانحيازية، فهي واضحة ومفهومة من أفراد العينة، وتعتمد على أدوات قياس واضحة، وذلك لان نتائج الاختبارات قومت من قبل المحكمين.

2-4-2 إجراءات قياس التحصيل المعرفي:

لغرض قياس التحصيل المعرفي لدى عينة البحث لمادة الكرة الطائرة تبني الباحث اختبار التحصيل المعرفي المبني من قبل (حسنين جبار راهي 2019)⁽¹⁷⁾.

(1) صلاح الدين محمود علام: الاختبارات و المقياس التربوية و النفسية، ط1، دار الفكر ناشرون و موزعون، عمان، 2006 ، ص28

(1) Anastasi & Urbina, 2010:142

(2) محمد جاسم الياسري : الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، ط2 ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010، ص 75 .

كما حدد الباحث المادة العلمية التي تدرس في الفصل الدراسي الأول اعتماداً على المقررات الدراسية لمادة الكرة الطائرة لطلاب المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي (2018-2019) فضلاً عن الاستعانة بمجموعة من أساتذة المادة في الكلية ملحق للإفادة منهم في هذا المجال حيث حددت المادة العلمية (المجالات الفرعية) بالخطة الهجومية (بدون الضرب الساحق) ، خطة الهجومية (4-2) ، خطة الهجوم (3-3) ، خطة الهجوم (2-4) ، خطة الهجوم (1-5) ، قواعد اللعب.

ويتكون الاختبار من (40) سؤال معني بقياس المستويات الستة من تصنيف بلوم (BLOOM) وهي (التذكر ، الفهم ، التطبيق ، التحليل ، التركيب ، التقويم) من أنواع الاختبارات الموضوعية وهي مجموعة من (الاختبار من متعدد) وقد فضل الباحث هذا النوع من الأسئلة الموضوعية، لأنها تمتاز بالشمولية واختصار الجهد و الوقت كما أنها تغطي مساحة كبيرة من محتوى المادة الدراسية وتقلل من اثر التخمين عند الطالب المختبر فضلاً عن أنها تكون أكثر صدقاً وثباتاً ، وإدراجها في استمارة استبيان ، لبيان صلاحيتها في الاختبار وضعت من أجله وبعد جمع الاستمارات و تفريغ بياناتها ومعالجتها إحصائياً باستخدام اختبار (كا²) و أظهرت النتائج إن معظم أسئلة الاختبار ألتحصيلي كانت فيها قيم (كا²) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) و بدرجة حرية (1). هذا يؤكد أنها صالحة في قياس المستويات المعرفية والأهداف السلوكية المعنية بقياسها وحسب رأي (20) من الخبراء و المختصين

2-4-2 التجربة الاستطلاعية لاختبار التحصيل المعرفي

قام الباحث بتنفيذ التجربة الاستطلاعية لاختبار التحصيل المعرفي لغرض معرفة وضوح الأسئلة والتعليمات من قبل عينة من مجتمع البحث فضلاً عن معرفة الوقت اللازم للإجابة على أسئلة الاختبار والتعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث استطلع الاختبار في يوم (الأربعاء) الموافق (16 / 11 / 2022) الساعة (10.30) على عينة مكونة من (15) طالب من طلاب المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء تم اختيارهم بطريقة المعاينة العشوائية البسيطة من عناصر المجتمع وقد تبين من خلال التجربة الاستطلاعية إن أسئلة الاختبار وتعليماته كانت واضحة للأفراد المختبرين وإن الوقت المستغرق للإجابة عن الأسئلة كان (45) دقيقة ووقت أول طالب هو (30) دقيقة وقت آخر طالب هو (43) دقيقة وبعد استخراج متوسط الإجابة على الأسئلة هو (38) دقيقة وهو وقت الاختبار للتحصيل المعرفي.

2-4-2 الأسس العلمية لاختبار التحصيل المعرفي:

أولاً: صدق الاختبار:

يشير صدق الاختبار إلى الصحة أو الصلاحية إلى إن الاختبار يقيس بالفعل الوظيفة المخصص لقياسها دون إن يقيس وظيفة أخرى إلى جانبها⁽¹⁸⁾ وقد تحقق الباحث من صدق الاختبار ألتحصيلي لمحتوى مادة الكرة الطائرة من خلال مؤشر صدق المحتوى عندما عرضت أسئلة الاختبار على مجموعة من الخبراء والمختصين لإقرار صلاحية الأسئلة في قياس ما وضعت لأجله ومن خلال التحليل الإحصائي لأسئلة الاختبار تم التحقق من صدق البناء باستخدام أسلوب حساب معامل مستوى سهولة وصعوبة الاختبار فضلاً عن حساب القدرة التمييزية والاتساق الداخلي لأسئلة الاختبار والذي يعد من أكثر أنواع الصدق شيوعاً في مجال البحوث التربوية والرياضية.

ثانياً: ثبات الاختبار: يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الأساسية في الاختبارات التحصيلية والنفسية و يجب توافرها في الاختبارات لكي تكون صالحة للاستخدام وللتحقق من ثبات الاختبار ألتحصيلي لمادة الكرة الطائرة لطلاب المرحلة الرابعة جامعة كربلاء استخدم الباحث طريقتي التجزئة النصفية وطريقة كيودر - ريتشاردسون .

(3) حسنين جبار راهي : التحصيل المعرفي والمهاري بدلالة ادراكات النجاح ومستوى الطموح بالكرة الطائرة للطلاب ، رسالة

ماجستير ، جامعة كربلاء ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2019 .

(1) صلاح الدين محمود علام: مصدر سبق ذكره ، 2006، ص28.

أولاً- طريقة التجزئة النصفية:

قد يكون من الصعب على الباحث إن يقوم بتطبيق اختبارين متكافئين على الأفراد المختبرين أو قد يتعذر عليه فحص المختبرين مرتين بالاختبار نفسه تحت نفس العوامل والظروف لذلك لجأ الباحث إلى استعمال طريقة الإنصاف وفي هذه الطريقة يعطي الاختبار كاملاً ويقسم عند التصحيح إلى قسمين متساويين بحيث يتحقق تساوي كل المتوسطات والانحرافات المعيارية في كلا النصفين وعادة يحتوي القسم الأول على الأسئلة ذات الأرقام الفردية و القسم الثاني على الأسئلة ذات الأرقام الزوجية وتجمع درجات كل قسم على حده فتصبح لنا درجتان لكل مختبر وقد اعتمد الباحث طريقة الأرقام الفردية والزوجية في تقسيم أسئلة الاختبار التحصيلي إل(40) سؤال إلى نصفين ضم النصف الأول الأسئلة الفردية وكان عددها (20) سؤال وضم النصف الثاني الأسئلة الزوجية و كان عددها (20) سؤال وبعد التأكد من تجانس النصفين باستخدام اختبار (معامل F) من خلال استخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط لكل قسم إذ بلغت قيمة (معامل F) المحسوبة (1.20) و عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (1.59) عند درجة حرية (69-69) مما يؤكد عشوائية الفروق بين نصفي الاختبار وأنهما متجانسين بنسبة جيدة وجرى بعد ذلك حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين إنصاف الاختبار والتي أظهرت إن قيمة معامل ارتباط نصفي الاختبار قد بلغت (0.884) وبما إن هذه القيمة تمثل ثبات نصف الاختبار لذلك سعى الباحث لاستخدام معادلة (سبيرمان - براون) للتعديل واستخراج قيمة ثبات الاختبار كاملاً بعد تطبيق معادلة التصحيح والحصول على درجة ثبات الاختبار التحصيلي وقد بلغت (0.924) مما يؤكد تمتع الاختبار بدرجة ثبات عالية وموثوق بها.

ثانياً- طريقة كيودر - ريتشاردسون:

استخدم الباحث طريقة (كيو در - ريتشاردسون) لإيجاد ثبات الاختبار التحصيلي وهي طريقة تستخدم عندما تكون بدائل الإجابة على الاختبارات ثنائية كما تتطلب معرفة نسبة الإجابات الصحيحة لكل سؤال من أسئلة الاختبار بمعنى إن معادلة (كيودر - ريتشاردسون) "تتطلب معلومات عن صعوبة كل سؤال في الاختبار وهي بهذا تصلح مع الاختبارات التحصيلية بحيث تكون إجابة الطالب عن السؤال إما صحيحة أو غير صحيحة وبالتالي نأخذ التباين عن كل سؤال"⁽¹⁹⁾ وقد بلغ معامل ثبات الاختبار التحصيلي عند استخدام معادلة (كيودر - ريتشاردسون) (0.914) وهو معامل ثبات عال وموثوق به.

3-4-3 التجربة الرئيسية :

لغرض تحقيق أهداف البحث الحالي ، قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسية ، بمساعدة فريق العمل المساعد ومجموعة من التدريسيين المتخصصين في التربية البدنية وعلوم الرياضة على عينة البحث الأساسية والبالغة (90) طالب من طلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء.

طبق اختبار الذاكرة الحركية المباشرة في يوم (الاثنين) الموافق (2023/1/16) وفي تمام الساعة (10.30) صباحاً، و طبق اختبار الذاكرة الحركية غير المباشرة في يوم الاثنين المصادف (2023/1/9) وفي تمام الساعة (9.15) ، و طبق وروعي أن يجري عليهم التطبيق النهائي في ظروف فيزيقية جيدة من حيث التهوية والإضاءة والجلسة المريحة، وتم تحميل الاختبار على قرص مضغوط (CD) ملحق بالبحث وتهيئة جهاز حاسوب نوع (لابتوب) ويوسترات تنظم فيها التشكيلات الهجومية وبمساعدة فريق العمل المساعد تم تطبيق الاختبار، و طبق اختبار التحصيل المعرفي في يوم (الأربعاء) الموافق (11 / 1 / 2023).

3-4-5 الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث :

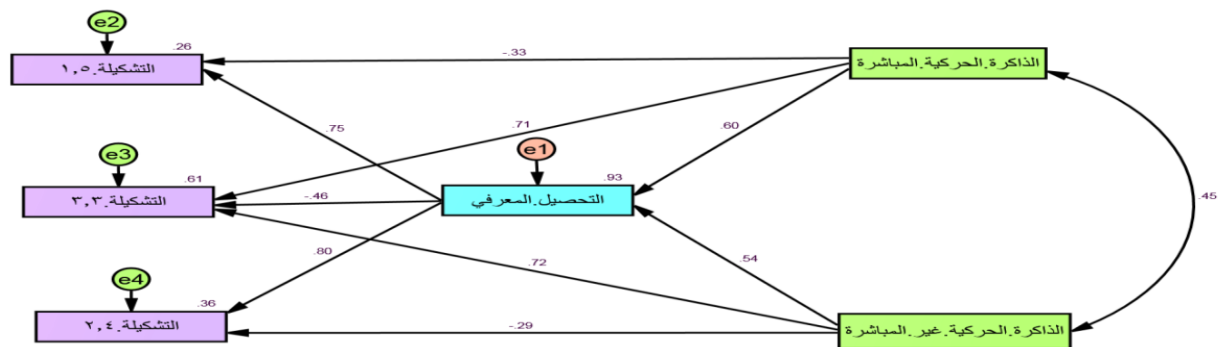
(1) صلاح الدين محمود علام: مصدر سيق ذكره، ص31.

سيستعمل الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار (19) لمعالجة البيانات ولتحليل المسار باستخدام برنامج (Amos) .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3- 1 أنموذج العلاقات بين المتغيرات :

من أجل استخراج معاملات المسار لمتغيرات البحث لابد من معالجتها إحصائياً في برنامجي SPSS و AMOS إذ بلغت القيم معاملات المسار بحسب الأنموذج في الشكل (1) .



شكل (1)

مؤشرات الأنموذج المعيارية للعلاقات السببية المباشرة وغير المباشرة للتشكيلة الهجومية ومن خلال المخطط يمكن بيان التفاصيل التالية :

1- المتغيرات المستقلة : المتمثلة بكل من (الذاكرة الحركية المباشرة ، الذاكرة الحركية غير المباشرة) .

2- المتغير الوسيط : المتمثل بمتغير التحصيل المعرفي .

3- المتغير التابع : المتمثل بمتغيرات بعض التشكيلات الهجومية.

3-1-1 التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والإجمالية للتشكيلات الهجومية:

يتضح من أنموذج التشكيلات المبحوثة أن هناك تفاعلاً بين المتغيرات المستقلة المتمثلة بالذاكرة الحركية وهي كل من ((الذاكرة الحركية المباشرة و الذاكرة الحركية غير المباشرة)) والمتغير الوسيط (التحصيل المعرفي) والمتغير التابع (التشكيلات الهجومية هي (2-4)، (1-5)، (3-3) من طريق أظهار التأثيرات المباشرة وغير المباشرة .

ومن ذلك يتضح أن هناك متغيرات مستقلة ومتغير وسطي لهم تأثير في المتغيرات التابع والمستقل والوسيط على النحو التالي " يطلق على المتغير المستقل ، وهو المتغير الذي يؤثر ولا يتأثر بالمتغير التابع ، بينما المتغير التابع هو الذي يتم التأثير فيه من قبل المتغير أو المتغيرات المستقلة ، والمتغير الوسيط هو الذي قد يكون له دور في التأثير في المتغير التابع ، ولولا وجوده لما استطاع المتغير المستقل التغيير في المتغير التابع (20) .

وعن طريق التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات الدراسة ، يشير (فهد 2012) أن " التأثيرات المباشرة ما هي إلا تعبير عن العلاقات السببية أحادية الاتجاه وهو الأنموذج الذي تكون فيه السببية أحادية الاتجاه ، إذ تنعدم في هذا

الأنموذج العلاقات العكسية بين المتغيرات، وتترتب المتغيرات على وفق أولويتها السببية، ومن ثم إذا كان المتغير x سببا للمتغير y ، فلا يمكن أن يكون المتغير y سببا للمتغير x ، أما الأنموذج الجماعي أحادي الاتجاه وهو يضم الأنموذجين (أحادي الاتجاه، الجماعي) معا في نموذج واحد، إذ يسمح بتقدير شبكة من الآثار المباشرة من خلال تقدير مدى إسهام المتغيرات الداخلية في علاقتها مع المتغيرات السابقة لها والتالية معها، وتقدير مدى إسهام المتغيرات السابقة على الارتباطات بين المتغيرات التالية " (21).

وتعتمد التأثيرات غير المباشرة بين المتغيرات عن الأولوية السببية للمتغيرات المستقلة في التابعة ويشير (صلاح الدين 1985) " أن عملية بناء الأنموذج السببي تتطلب أتباع نظرية علمية تحدد الأولوية السببية للمتغيرات أو استخدام التسلسل الزمني للحوادث لغرض الحصول على علاقات سببية بين المتغيرات وإن إمكانية ترتيب متغيرات البحث ترتيبا زمنياً وسببياً يجعل من الممكن توقع تأثير المتغيرات السابقة في المتغيرات اللاحقة " (22)، ولهذا تم اعتماد تحليل المسار (path Analysis) لبيان مختلف التأثيرات المباشرة وغير المباشرة في متغيرات الدراسة، وهذا التحليل يتيح إمكانية التعرف على المتغيرات المستقلة والمتغيرات الوسيطة والمتغير التابع والجدول (1) يبين قيم التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والإجمالية المؤثرة في للتشكيلات الهجومية المبحوثة.

جدول (1)

التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والإجمالية للمتغيرات المستقلة على المتغيرات التابعة للأنموذج للتشكيلات الهجومية

نوع التأثير	المتغيرات المستقلة والوسيط	المتغيرات التابعة		
		التحصيل	التشكيل	التشكيل
التأثيرات المباشرة	الذاكرة الحركية المباشرة	0.598	0	-0.331
	الذاكرة الحركية غير المباشرة	0.535	-0.285	0
	التحصيل المعرفي	0	0.804	0.751
التأثيرات غير المباشرة	الذاكرة الحركية المباشرة	0.000	0.481	0.450
	الذاكرة الحركية غير المباشرة	0.000	0.430	0.402
التأثيرات الإجمالية	الذاكرة الحركية المباشرة	0.598	0.481	0.118
	الذاكرة الحركية غير المباشرة	0.535	0.145	0.402
	التحصيل المعرفي	0	0.804	0.751

يبين الجدول (1) التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والإجمالية المعيارية للمتغيرات المستقلة في المتغيرات التابعة، ويقصد بالتأثيرات المباشرة تأثير متغير $1X$ في المتغير $2X$ بصورة مباشرة وتمثل في النموذج المستخدم بواسطة (←) أي أن المتغير الأول يؤثر بالمتغير الثاني ويتحدد باتجاه معين يعبر عنه معامل المسار، ويتبين أدناه تفسير للتأثيرات المباشرة:

(2) فهد عبدالله عمر العبدلي المالكي: نمذجة العلاقات بين مداخل تعلم الاحصاء ومهارات التفكير الناقد والتحصيل الأكاديمي لدى

طلاب جامعة ام القرى بمكة المكرمة، رسالة ماجستير، جامعة ام القرى، كلية التربية، 2012، ص 33.

(3) صلاح الدين محود علام: تحليل البيانات في البحوث النفسية والتربوية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1985، ص 751.

- علاقة الذاكرة الحركية المباشرة بالتشكيلات الهجومية (1-5)، (3-3) علاقة مباشرة .
- علاقة الذاكرة الحركية غير المباشرة بالتشكيلة الهجومية (2-4)، (3-3) علاقة مباشرة .
- المتغير الوسيط (التحصيل المعرفي) له تأثير مباشر معنوي على المتغير التابع (التشكيلة الهجومية (2-4)) ، إذ بلغ حجم الأثر (0.404) وله تأثير مباشر معنوي على المتغير التابع (التشكيلة الهجومية (1-5)) ، إذ بلغ حجم الأثر (0.751) وله تأثير مباشر معنوي على المتغير التابع (التشكيلة الهجومية (3-3)) ، إذ بلغ حجم الأثر (0.455 - 0.751) .

كما أن معاملات المسار توضح الأهمية النسبية للمتغيرات فالمتغير الذي يحمل القيمة الأكبر هو المؤثر الأكثر قدرة في التأثير من المتغيرات الأخرى مع ضرورة الاحتفاظ بالمنطق والتفسير العلمي لهذا التأثير . ويتبين بان هناك تأثيرات غير مباشرة بين اغلب المتغيرات ، ويشير (فهد المالكي) " الأثر غير المباشر يتحدد من خلال الارتباط بين متغيرين خارجيين (سببين) ويقاس بحاصل ضرب معامل الارتباط بين المتغيرين الخارجيين في معامل المسار المتغير الخارجي الآخر" ⁽²³⁾، ويتبين أدناه تفسير للتأثيرات غير المباشرة :

- المتغير المستقل (الذاكرة الحركية المباشرة) له تأثير غير مباشر معنوي على المتغير التابع (التشكيلة الهجومية (4-2)) ، إذ بلغ حجم الأثر (0.481) وله تأثير غير مباشر معنوي على المتغير التابع (التشكيلة الهجومية (1-5)) ، إذ بلغ حجم الأثر (0.450) له تأثير غير مباشر معنوي على المتغير التابع (التشكيلة الهجومية (3-3)) ، إذ بلغ حجم الأثر (0.272 - 0.450) .
- المتغير المستقل (الذاكرة الحركية غير المباشرة) له تأثير غير مباشر معنوي على المتغير التابع (التشكيلة الهجومية (2-4)) ، إذ بلغ حجم الأثر (0.430) وله تأثير غير مباشر معنوي على المتغير التابع (التشكيلة الهجومية (1-5)) ، إذ بلغ حجم الأثر (0.402) له تأثير غير مباشر معنوي على المتغير التابع (التشكيلة الهجومية (3-3)) ، إذ بلغ حجم الأثر (0.244 - 0.402) .
- المتغير الوسيط (التحصيل المعرفي) له تأثير غير مباشر معنوي على المتغير التابع (التشكيلة الهجومية (2-4)) ، إذ بلغ حجم الأثر (0.404) وله تأثير مباشر معنوي على المتغير التابع (التشكيلة الهجومية (1-5)) ، إذ بلغ حجم الأثر (0.751) وله تأثير مباشر معنوي على المتغير التابع (التشكيلة الهجومية (3-3)) ، إذ بلغ حجم الأثر (0.455 - 0.751) .

ويعزو الباحثون أن العلاقة السببية بين (الذاكرة الحركية المباشرة و الذاكرة الحركية غير المباشرة) بالتشكيلات الهجومية يعود سببه الى الذاكرة الحركية أي أن القيم الرقمية للعلاقات مع التشكيلة جاء من خلال علاقة الذاكرة الحركية المباشرة و الذاكرة الحركية غير المباشرة بالذاكرة الحركية ويرى الباحث أن الذاكرة الحركية هي القدر المشترك بين قدرتي الذاكرة الحركية المباشرة و الذاكرة الحركية غير المباشرة) بالتشكيلات الهجومية ، مما تقدم لاحظ الباحث أن القيمة الرقمية على نحو الإجمال لمعاملات المسار لعلاقات التأثير المباشر هي اكبر مما هي عليه لمعاملات التأثير غير المباشر والسبب يعود إلى أن العلاقات المباشرة تكون علاقات قوية باعتبارها علاقات تعاقبية ، أما بالنسبة للعلاقات غير المباشرة فالسبب يعود لوجود علاقات غير تعاقبية ومشاركة أكثر من متغير في هذه العلاقة الأمر الذي أدى إلى انخفاض في قوة هذه العلاقات وهي تعتمد على الوساطة (التحصيل المعرفي) .

(1) فهد عبد الله عمر العبدلي المالكي : نمذجة العلاقات بين مداخل تعلم الاحصاء ومهارات التفكير الناقد والتحصيل الاكاديمي لدى طلاب جامعة ام القرى بمكة المكرمة ، رسالة ماجستير ، جامعة ام القرى ، كلية التربية ، 2012 ، ص 45.

أما التأثيرات الإجمالية للمتغيرات المستقلة والوسيطية والتي هي حاصل جمع المتغيرات المباشرة وغير مباشرة أي مجتمعة بتأثيرها

- التأثيرات الإجمالية الذاكرة الحركية المباشرة و الذاكرة الحركية غير المباشرة) ، مع المتغيرات التابعة (التحصيل المعرفي) كانت أعلى نسبة مساهمة لمتغير الذاكرة الحركية المباشرة مع التشكيلة الهجومية (4-2) إذ بلغ حجم الأثر (0.481) بالاتجاه ايجابي، يليها الذاكرة الحركية غير المباشرة مع التشكيلة الهجومية (3-3) بنسبة مساهمة (0.477) ثم متغير الذاكرة الحركية المباشرة بنسبة (0.433) يليها الذاكرة الحركية غير المباشرة مع التشكيلة الهجومية (5-1) بنسبة مساهمة (0.402) ثم متغير الذاكرة الحركية غير المباشرة بنسبة (0.145) يليها الذاكرة الحركية المباشرة مع التشكيلة الهجومية (5-1) بنسبة مساهمة (0.118).
 - أما التأثيرات الإجمالية لمتغيرات الوسيطة مع المتغيرات التابعة فكانت أعلى مساهمة لمتغير التحصيل المعرفي مع التشكيلة (4-2) (0.804) ثم متغير التحصيل المعرفي مع التشكيلة (5-1) بنسبة (0.751) ثم متغير التحصيل المعرفي مع التشكيلة (3-3) بنسبة (-0.455).
- 3-1-2 مؤشرات حسن المطابقة لأنموذج تحليل مسار التشكيلات الهجومية .

ولا بد اختيار حسن المطابقة لأنموذج لبيان صحة تقديرات التأثيرات المباشرة وغير المباشرة والإجمالية في الأنموذج ، وتم استخدام مجموعة من المؤشرات الإحصائية الخاصة بجودة الأنموذج والجدول (2) يبين ذلك.

جدول (2)

جودة أنموذج تحليل المسار المقترح للدراسة

قيمة كا ² Chi-square	درجة الحرية df	درجة القبول X2 / df	الدالة	GFI	AGFI	CFI	RMSEA
6.035	5	1.207	0.303	0.979	0.914	0.997	0.048

عن طريق القيم في الجدول (2) لحسن المطابقة لأنموذج النظري تبين الآتي :

1. مربع كا² Chi-square : تعد قيمة (كا²) من أهم مؤشرات المطابقة لأنموذج ، إذ بلغت قيمته (6.035) وبدرجة حرية (5) وبتقسيم قيمة (كا²) على درجة الحرية ينتج لدينا درجة القبول لأنموذج ، والتي بلغت (1.207) وهي قيمة مقبولة وجيدة لقبول الأنموذج إذ يشير (عبد الحميد 2009) " أن درجة القبول في تحليل المسار يكون بقسمة نتيجة (Chi-Square) على درجة الحرية ، فإذا كانت أقل من (5) تدل على قبول الأنموذج وإذا كانت أقل من (2) تدل على أن الأنموذج مطابق تماماً للبيانات وهناك العديد من الدراسات والبحوث التي تستخدم دلالة (X²) كمؤشر لجودة المطابقة وهذا مقبول في حالة العينات كبيرة الحجم أو عندما لا نرغب في مقارنة نماذج بنائية مختلفة للبيانات نفسها حيث تتأثر هذه القيمة بحجم العينة ولذلك لا بد وأن يؤخذ بنظر الاعتبار بعض المؤشرات الأخرى لجودة المطابقة " (24) ، ويرى (سعيد 2018) " القيمة المرتفعة لاختبار (X²) مع الدلالة الإحصائية تشير إلى سوء مطابقة الأنموذج للبيانات العينة ، بينما تشير القيمة المنخفضة لهذا الاختبار مع عدم الدلالة الإحصائية إلى مطابقة النموذج للبيانات ، واختبار (X²) الاعتدالي عبارة عن اختبار (كا²) مقسومة على عدد درجات الحرية ، فإذا كانت النسبة أقل من (3) فتدل على تطابق مقبول " (25).

(1) عبد الحميد العباسي : التحليل العاملي التوكيدي ، جامعة القاهرة ، معهد الدراسات والبحوث الإحصائية ، 2009 ، ص 7

(2) سعيد عبد الله الدوسري : النمذجة بالمعادلات البنائية باستخدام البرنامج الإحصائي amos مفاهيم وتطبيقات ، أمازون

، 2018 ، <https://www.amazon.co.uk> ، ص 31 .

- 2- مؤشر حسن أو جودة المطابقة (GFI) goodness-of-fit index : من أجل التأكد من جودة المطابقة كان لابد من استخدام مؤشرات إحصائية أخرى تدعم جودة النموذج منها مؤشر حسن المطابقة (GFI) ، ويفسره (سعيد 2018) " هو يشبه مربع معامل الارتباط المتعدد في تحليل الانحدار المتعدد وهو يقيس مقدار التباين الذي يستطيع النموذج المقترح تفسيره والقيمة المثالية للمؤشر هي (0.90) ⁽²⁶⁾ ، وبلغ قيمة مؤشر (GFI) (0.979) فهو مقبول ، إذ يرى (احمد وهناء 2020) بأنه " يكون النموذج ملائماً إذا كانت قيمة المؤشر تنتمي إلى (1 ، 0.90) " ⁽²⁷⁾.
- 3- مؤشر المطابقة المتزايد (AGFI) Incremental fit indie : وينطبق الأمر أيضا على قيمة مؤشر (AGFI) إذ بلغت قيمته (0.914) إذ يرى أنها قيمة مقبولة لأنها كلما اقتربت من (1) كلما زاد الاعتماد عليها ، إذ ينقل (فهد 2012) " تم تطوير هذا المؤشر ليصحح مؤشر حسن المطابقة من تعقيد النموذج ، ومطابقة النموذج محصورة بين (0 ، 1) وتشير النتيجة المرتفعة (0.90) فأعلى إلى مطابقة النموذج ويمكن أن يستخدم لمقارنة نماذج مختلفة لنفس البيانات أو نموذج واحد لعينات مختلفة ⁽²⁸⁾.
- 4- مؤشر المطابقة المقارن (CFI) Comparative Fit Index : من المؤشرات القائمة على المقارنة والتي يعتمد عليها أيضا مؤشر (CFI) ، يقوم على مقارنة (كا²) المفترض بقيمة (كا²) للنموذج المستقل ، وتتراوح قيمة هذا المؤشر بين (0-1) وتشير القيمة المرتفعة بين هذا المدى إلى تطابق أفضل للنموذج مع بيانات العينة ⁽²⁹⁾ ، وقد بلغت قيمة مؤشر المطابقة المقارن (CFI) (0.997) وهي قيمة أكبر من القيمة الدالة على حسن المطابقة البالغة (0.90) .
- 5- مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقاربي (Rmsea) : من أهم المؤشرات التي يعتمد عليها في حسن بناء النموذج الخاص بتحليل المسار هو مؤشر (RMSEA) ، وهو مؤشر جذر متوسط مربع الخطأ التقريبي ومؤشر جذر متوسط مربعات البواقي المعياري ، ومؤشر (RMSEA) يقيس التباعد عن طريق درجات الحرية بين بيانات المجتمع والنموذج المفترض ، إذ بلغت قيمته (0.048) ، ويشير (عبد الحميد 2009) " إذا ساوت قيمة مؤشر (RMSEA) (0.05) فأقل دل ذلك على أن النموذج يطابق تماما البيانات وإذا كانت القيمة محصورة بين (0.05 ، 0.08) دل ذلك على أن النموذج يطابق بدرجة كبيرة بيانات العينة أما إذا زادت قيمته عن (0.08) فيتم رفض ذلك النموذج " ⁽³⁰⁾.
- 3-1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج قيم الأوزان الانحدارية المطابقة للنموذج للتشكيلات الهجومية : استخرجت معاملات أوزان الانحدار المعيارية وغير المعيارية لكل من المتغيرات المستقلة والتابعة ، وعن طريق الشكل (1) . والجدول (3) يبين قيم أوزان الانحدارات .

جدول (3)

قيم أوزان الانحدارات للمتغيرات في النموذج للتشكيلات الهجومية

المتغيرات المستقلة	اتجاه الأثر	المتغيرات التابعة	أوزان الانحدار		الخطأ المعياري	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
			المعيارية	غير المعيارية				

- (1) سعيد عبد الله الدوسري : مصدر سبق ذكره ، ص 32 .
- (2) احمد طه محمد و هناء عزت محمد : دليل الباحث في التحليلات الإحصائية المتقدمة ، ج1 ، القاهرة ، عالم الكتب ، 2020 ص 265.
- (3) فهد عبد الله عمر العبدلي المالكي : مصدر سبق ذكره ، ص 33 .
- (4) أحمد بوزيان تيفزة : التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي مفاهيمها ومنهجيتها بتوظيف حزمة SPSS و ليزر LISREL ، عمان ، دار المسيرة للطباعة والنشر ، 2012 ، ص 119.
- (5) عبد الحميد العباسي : مصدر سبق ذكره ، ص 8.

والمعدلة				المعيارية				
الذاكرة الحركية المباشرة	<---	التحصيل المعرفي	0.598	0.834	0.043	19.391	0.000	معنوي
		تشكيلة (1-5)	-0.331	-0.263	0.133	-1.974	0.048	معنوي
		تشكيلة (3-3)	0.705	0.233	0.056	4.188	0.000	معنوي
الذاكرة الحركية غير المباشرة	<---	التحصيل المعرفي	0.535	0.812	0.047	17.344	0.000	معنوي
		تشكيلة (2-4)	-0.285	-0.197	0.099	-1.997	0.046	معنوي
		تشكيلة (3-3)	0.721	0.259	0.055	4.677	0.000	معنوي
التحصيل المعرفي	<---	تشكيلة (2-4)	0.804	0.366	0.065	5.633	0.000	معنوي
		تشكيلة (1-5)	0.751	0.428	0.096	4.475	0.000	معنوي
		تشكيلة (3-3)	-0.455	-0.108	0.060	-1.799	0.072	غير معنوي

يبين الجدول (3) التأثيرات المباشرة والمعنوية للمتغيرات ويقصد بالتأثيرات المباشرة تأثير متغير في متغير آخر بصورة مباشرة وتمثل في الأنموذج المستخدم بواسطة (→) أي ان المتغير الأول يؤثر بالمتغير الثاني ويتحدد باتجاه معين يعبر عن معامل المسار وفي الجدول المذكور نلاحظ وجود علاقة طردية بين متغير وآخر فكلما زاد مقدار احدهما اثر في زيادة الآخر وبمعنوية (0.05) .

إن أهم ما يبينه الجدول (3) هو أوزان الانحدار والتي هي معبر جيد عن العلاقة بين المتغيرات أو بمعنى آخر ما يتركه كل متغير من اثر في متغير آخر وهو معبر عن التباين المشترك وبالتالي تعبر عن العلاقة الطردية بمعنى أن الزيادة في احدهما هي الزيادة عند المتغير الشريك وهذا ما بدا واضحاً في جميع العلاقات ، اذ استخرجت معاملات أوزان الانحدار المعيارية لكل من المتغيرات المستقلة والمتغيرات التابعة ، وتبين أن ارتفاع قيمة الوزن يدل على حجم تأثير المتغير في شريكه ولبيان أي من أحجام الأثر كان أعلى استخدم طريقة الأوزان المعيارية التي يكون معها من الممكن المقارنة بين أحجام الأثر وحسب ما مبين بالجدول أعلاه ، إذ يظهر أن أعلى حجم اثر كان توضيح العلاقة المباشرة بين كل متغير مستقل وتابع عن طريق السهم الخارج من كل متغير الى متغير ثاني ، ثم الى متغير ثالث ومن ثم فإن العلاقة بين المتغير الأول والثالث ستكون علاقة غير مباشرة .

4-1-4 عرض قيم المعاملات أو التقديرات بين المتغيرات المستقلة :

جدول (4)

قيم معامل الارتباط بين المتغيرات المستقلة للأنموذج

المتغيرات	نوع التأثير	المتغيرات	الارتباط المعيارية	الارتباط غير المعيارية	الخطأ المعياري	النسبة الحرجة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
الذاكرة الحركية المباشرة	<--->	الذاكرة الحركية غير المباشرة	0.449	2.372	0.613	3.867	0.000	معنوي

يبين الجدول (4) أن جميع الارتباطات بين المتغيرات المستقلة هي ذات معامل ارتباط عالي وينسب خطأ أقل من (0.05) ، وهي نتيجة واضحة لان المصادر

- احمد طه محمد و هناء عزت محمد : دليل الباحث في التحليلات الاحصائية المتقدمة ، ج1 ، القاهرة ، عالم الكتب ، 2020
- أحمد بوزيان تيغزة : التحليل العاملي الاستكشافي والتوكيدي مفاهيمها ومنهجيتها بتوظيف حزمة SPSS و ليزر LISREL ، عمان ، دار المسيرة للطباعة والنشر ، 2012 ، .
- حسنين جبار راهي : التحصيل المعرفي والمهاري بدلالة ادراكات النجاح ومستوى الطموح بالكرة الطائرة للطلاب ، رسالة ماجستير ، جامعة كربلاء ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- رجاء وحيد دويدري : البحث العلمي أساسياته النظرية وممارساته العملية، دمشق، دار الفكر، 2000 .
- سعيد عبد الله الدوسري : النمذجة بالمعادلات البنائية باستخدام البرنامج الإحصائي amos مفاهيم وتطبيقات ، أمازون <https://www.amazon.co.uk> ، 2018 ، .
- صفاء جابر شاهين وآخرون: الأعداد النفسية للرياضيين ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر، 2020 .
- صلاح الدين محمود علام: الاختبارات و المقياس التربوية و النفسية، ط1، دار الفكر ناشرون و موزعون، عمان، 2006 .
- صلاح الدين محمود علام: الاختبارات و المقياس التربوية و النفسية، ط1، دار الفكر ناشرون و موزعون، عمان، 2006 .
- صلاح الدين محود علام : تحليل البيانات في البحوث النفسية والتربوية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1985 .
- عبد الحميد العباسي : التحليل العاملي التوكيدي ، جامعة القاهرة ، معهد الدراسات والبحوث الإحصائية ، 2009
- عبد العزيز الكلثم : التشخيص الخاطئ والعلاقات بين المتغيرات ، ملتقى الاجتماعيين ، 20013، www.socialar.com
- فهد عبد الله عمر العبدلي المالكي : نمذجة العلاقات بين مداخل تعلم الاحصاء ومهارات التفكير الناقد والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب جامعة ام القرى بمكة المكرمة ، رسالة ماجستير ، جامعة ام القرى ، كلية التربية ، 2012
- محمد جاسم الياسري : الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، ط2 ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010 .
- Anastasi & Urbina 2010:142

تأثير الانموذج التعليمي المعرفي (دانيال) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب

حسين مطر حمادي أ. د . خليل حميد محمد علي أ. م. د. رامي عبد الامير حسون

جامعة كربلاء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى اعداد وحدات علمية للطلاب وفق انموذج دانيال والتعريف على تأثير الوحدات التعليمية وفقاً الأنموذج التعليمي المعرفي (دانيال) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب. استخدم الباحث استخدام الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين المتكافئتين) التجريبية والضابطة، حدد الباحث مجتمع البحث وهم طلاب المرحلة الاولى كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة للعام الدراسي (2022- 2023) والبالغ عددهم (90) طالباً، اما العينة فقد تم اختيارها بشكل عشوائي عن طريق القرعة المتكونة من شعبتي (ج ،و) بواقع (40) طالباً . وان اهم الاستنتاجات كانت أن الانموذج التعليمي المعرفي (دانيال) لها اثر ايجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب عند عينة البحث ، وأن دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارات البعدية - البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة أظهرت فروقا معنوية لصالح المجموعة التجريبية وفي الاختبارات كافة، واما التوصيات كانت العمل على تنظيم محتوى المادة الدراسية بتصميم تعليمي وفقاً لخطوات الانموذج التعليمي المعرفي (دانيال) وبما يلائم وتحقيق الاهداف التعليمية الموضوعية، واستخدام الانموذج التعليمي المعرفي (دانيال) ضروري في أثناء التعلم لتلافي الملل للطلاب .

Abstract

The effect of the cognitive educational model (Daniel) on learning some basic football skills for students

By

Hussein Matar Hammadi Dr . Khalil Hamid Muhammad Dr.. Rami Abdel Amir

University of Kerbala / College of Physical Education and Sports Sciences

The study aimed to prepare scientific units for students according to the Daniel model and to identify the effect of educational units according to the cognitive educational model (Daniel) in learning some basic football skills for students. The researchers used the experimental approach by designing (two equal groups), experimental and control groups. The researcher identified the research population, which is the students of the first stage of the College of Physical Education - University of Basrah for the academic year (2022-2023), who number (90) students. The sample was chosen randomly wick consisting of two divisions (C and F), with a ratio of (40) students. The most important conclusions were that the cognitive educational model (Daniel) had a positive impact on learning some basic football skills for students in the research sample,

and that the significance of the statistical differences between the post-post tests for the experimental and control group showed significant differences in favor of the experimental group and in all tests. The recommendations were to work on organizing the content of the study material with an educational design according to the steps of the cognitive educational model (Daniel) and in a way that suits and achieves the set educational goals, and the use of the cognitive educational model (Daniel) is necessary during learning to avoid boredom for the students and achieve excitement and suspense for them.

1 - التعريف بالبحث

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته.

ان من أبرز سمات هذا العصر ذلك التطور الهائل كمأ وكيفاً، فقد شهد الانسان عبر تاريخه الطويل مراحل عديدة من التطور، ولكل مرحلة منها خصائص تميزها عن غيرها ولعل أبرزها المرحلة التي نعيشها الان والتي تسمى عصر الثورة العلمية والتقنية وازدادت المعرفة زيادة هائلة حتى أصبح يطلق عليه عصر الانفجار المعرفي، ايضاً لابد من الإشارة الى ان الاعداد المتزايدة للطلاب قد زادت الفجوة بينهم من حيث الفروق الفردية.

ويعد النموذج دانيال انموذج تعليمي معرفي يسير وفق خطة توجيهية تتضمن مجموعة اجراءات يسهل على المدرس عملية تخطيط وتنفيذ نشاطاته التدريسية لتحقيق الاهداف السلوكية فيبدأ المدرس بالتعليم المباشر عندما يشرح الدرس الجديد ويراجع الدروس السابقة ثم يستعرض المعلومات المتعلقة بالموضوع ثم يوجه اسئلة ليستقصي مدى قدرتهم على فهم المعلومات وتأتي المرحلة التي يعبر بها الطلبة من خلال الحوار والمناقشة وتطبيق محتوى الدرس وينتهي هذا الانموذج بمرحلة التشخيص للأداء الذي قدمه الطلبة فيحصل المدرس على صورة واضحة للتنظيم والتقويم ، ويقوم هذا الانموذج على نظرية أوزيل في التعلم ذي المعنى . فهو يركز على التفاعلات بين الطلاب داخل الملعب لأحداث تغيرات ونتائج اكاديمية واجتماعية ايجابية.

وتعد لعبة كرة القدم أحد أنشطة الألعاب الجماعية وهي غزيرة بمهاراتها الفردية والمركبة وهي تعتمد على المهارات الأساسية كقاعدة عامة للتقدم في مستوى الأداء من خلال استخدام أنموذج دانيال والتفكير المنطقي والتي تعمل على تعلم مهاراتها للارتقاء بجوانب العملية التعليمية وهي خير عون لتحقيق اهداف الدرس.

وهذا ما دفع الباحث الى دراسة مدى فعالية هذا الانموذج في تعلم بعض مهارات كرة القدم لدى الطلاب وهي محاولة من الباحث لتطبيق الانموذج من خلال تقديم المحتوى بتصاميم على مبدأ نموذج دانيال وذلك من اجل الوصول بطلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة الى المتعلم للإتقان لتحقيق اهداف الدرس المخطط لها مسبقاً.

1 - 2 مشكلة البحث

من خلال عمل الباحث وخبرته مدرس وقربه من العاملين في مؤسساتنا التعليمية و المتمثلة بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة فقد لاحظ ان هذا الأسلوب هو أسلوب الأوامر في تعلم مهارات كرة القدم اذ يعتمد على مصدر واحد وهو المدرس والذي يقوم بالشرح من جانبه يتجه عرض للنموذج دون ادنى مشاركة فعلية للطلاب في الموقف التعليمي وهذا لا يتلاءم وما موجود من تطور في تكنولوجيا التعليم والتي تهدف الى الارتقاء بالعملية التعليمية ، هذا الى جانب الزيادة العددية للطلاب خلال الدرس الواحد وبالنتيجة هو زيادة التباين بين الطلاب مما يزيد العبء الواقع على المدرس واحتياجه الى وقت وجهد اكبر لتعليم المهارات الأساسية بكرة القدم بحيث يستطيع الطالب من ادراك مراحلها بغية الوصول الى الأداء المتمكن او ما يسمى آلية الأداء .

كما يجد الباحث ان صعوبة الاتصال المباشر مع المدرس لتلقي مراحل تعلم مهارات كرة القدم وبالتالي تقل درجة اجادته لهذه المرحلة اثناء تطبيقها بمعنى ان الطريقة او الأسلوب المتبع غير مواكب للعمر الذي يعيش فيه المتعلمين

ويجعل الطالب لا يسعى الى حفظ المادة وفهمها نظريا بل يبني معرفة ومفهوم وتكون لها قابلية على اعطاء أكثر من حل للمشكلات التي تواجهها اثناء اللعب بل تتعدى أكثر من ذلك من اجل الوصول الى تحقيق الأهداف الموضوعة. وبناءً على ذلك فإن مشكلة الدراسة الحالية تعتمد في تقصي فاعلية الأنموذج التعليمي المعرفي (دانيال) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب.

1 - 3 أهداف البحث

اعداد وحدات التعليمية وفقاً للأنموذج التعليمي المعرفي (دانيال) بكرة القدم للطلاب.
التعريف على تأثير الوحدات التعليمية وفقاً للأنموذج التعليمي المعرفي (دانيال) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب.
التعرف على افضلية التأثير في الاختبارات البعدية بين المجموعتين (التجريبية - الضابطة) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب.

1 - 4 فرضا البحث

1- هناك تأثير إيجابي للوحدات التعليمية وفقاً للأنموذج التعليمي المعرفي (دانيال) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب (المناولة ، الدرجة ، التهديد) بكرة القدم للطلاب .
2 - هناك افضلية في التأثير بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبارات البعدية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (الدراسة الصباحية) جامعة البصرة للعام الدراسي 2022 - 2023
2-5-1 المجال الزمني: الفترة 27 \ 12 \ 2021 الى 16 \ 3 \ 2023.
3-5-1 المجال المكاني: ملعب كرة القدم والقاعات الدراسية في كلية التربية البدنية الرياضية - جامعة البصرة.

1-6 تحديد المصطلحات

1-6-1 انموذج دانيال (عمار طعمه جاسم، 2016، ص65):
انموذج دانيال بانه " نموذج للتدريس يقوم أساسا على فكرة النظرية البنائية ويتكون من مراحل التعليم المباشر، المراجعة، استقصاء، والنشاطات، التبيان والتعبير، الحوار والمناقشة، الاختراع، التطبيق ، التلخيص والغلق"

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين المتكافئتين) التجريبية والضابطة لملائمة المشكلة المراد بحثها لتحقيق أهداف البحث والتأكد من فروضه. والبحث التجريبي هو تغيير متعمد من قبل الباحث لعناصر معينة وذلك لمعرفة التغيرات الآتية التي تحدث ومحاولة شرحها وتفسيرها ضمن منطلق علمي سليم.
2-2 مجتمع وعينة البحث:

لقد حدد الباحث مجتمع البحث وهم طلاب الصف الاول في كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة للعام الدراسي (2022- 2023) والبالغ عددهم (90) طالباً المتمثل بشعب (ج ، د ، هـ ، و) بعد ان استبعد الباحث شعبتي (أ، ب) كونهما شعب بنات فقط ، اما العينة فقد تم اختيارها بشكل عشوائي عن طريق القرعة المتكونة من شعبتي (ج ، و) بواقع (40) طالباً بلغت نسبتهم المئوية 44.4% . واستبعد الباحث عدد من أفراد العينة هم (الراسبون - لاعبي الاندية).

2-3 الأدوات والاجهزة والوسائل المستعملة في البحث:

2-3-1 أدوات البحث العلمي:

1. المصادر والمراجع العربية والاجنبية

2. الملاحظة

3. المقابلات الشخصية*

4. استمارة تسجيل البيانات للاختبارات

2-3-2 الوسائل والاجهزة المستخدمة في البحث:

1. ساعة توقيت الكترونية نوع (Casio) تقيس إلى اقرب 1/ 100 ثا عدد 2

3. كرات القدم (10) نوع molten

4. شواخص بلاستيكية عدد (12)

7. أشرطة لاصقة (ملونه) عدد (3)

8 . جدار طول (2) م وعرض (3) م

9 . جهاز لابتوب نوع Lenovo . عدد (1)

10. حاسبة يدوية نوع (Caslo) عدد (1)

2-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 تحديد بعض المهارات الأساسية بكرة القدم:

تم تحديد بعض المهارات الأساسية بكرة القدم موضوعة البحث من قبل الباحث وفق مفردات المنهج للمهارات الموجودة في المنهج الدراسي المقرر الصف الاول لكلية التربية الرياضية جامعة البصرة من العام الدراسي 2022-2023م للفصل الاول، والمهارات الأساسية هي (المناولة - الدرجة - الاخمد)

2-4-2 تحديد اختبارات المهارات الأساسية قيد الدراسة:

بعد ان تم تحديد المهارات الأساسية المستخدمة في البحث (المناولة - الدرجة - الاخمد) قام الباحث بإعداد استمارة استبيان* لتحديد الاختبار الأنسب لتقييم الأداء الفني لكل مهارة من المهارات الأساسية بكرة القدم وقد تم عرض هذه الاستمارة التي تحتوي على (3) اختبارات لكل مهارة على مجموعة من الخبراء والمختصين** في مجال لعبة كرة القدم ، وبعد تفرغ الاستمارات ومعالجتها إحصائيا من خلال استخراج النسب المئوية تم ترشيح الاختبارات الأكثر أهمية لكل مهارة وجدول (15) يبين ذلك .

جدول (15)

يبين نسب اختيار الخبراء للاختبارات المهارية بكرة القدم

المهارة	الاختبار	النسبة المئوية
المناولة	- الدرجة بين الشواخص ثم المناولة نحو هدف الغير لمسافة 15 متر	14.28%
	- دقة المناولة على (4) أهداف من مساحة (15) م .	7.14%

* ينظر ملحق (1)

** انظر ملحق(7)

78.57 %	- مناولة الكرة على هدف مرسوم على الحائط .	
00 %	- الدرجة بالتباين ذهاباً بقدام اليمين والعودة باليسار لمسافة (36) م	الدرجة
92.8 %	- درجة الكرة بين الشواخص الخمسة ذهاباً وأياباً .	
7.14 %	- الدرجة من خط الهدف إلى خط (18) ياردة والعودة .	
00 %	إخماد (إيقاف) الكرة من الحركة	الإخماد
100 %	إخماد (إيقاف) حركة الكرة في مربع 2×2م	
00 %	إخماد الكرة من الحركة من ثم التسليم للزميل	

تم اعتماد الاختبار الذي حصل على أكبر نسبة من بين مجموع الاختبارات

2-4-3 توصيف الاختبارات:

الاختبار الأول : مناولة الكرة على هدف مرسوم على الحائط .

هدف الاختبار : قياس دقة مهارة المناولة.

الأدوات اللازمة : ساعة توقيت الكترونية ، كرة قدم (5) ، بورك .

مواصفات الأداء: يقف المختبر امام حائط وبعد خط يبعد عن الحائط (3م) ، يرسم هدف على الحائط بقياس (1×1م) ،

وعند سماع الصافرة يقوم المختبر بكل الكرة نحو الهدف المرسوم على الحائط بشكل مستمر لمدة (30ثا) .

التسجيل :

- إعطاء محاولتين متتاليتين لكل مختبر والمقوم يعطي درجة لأفضل محاولة.

- تحتسب عدد المرات التي دخلت فيها الكرة الهدف خلال ال(30ثا)

-تحتسب الكرات التي تمس الخطوط ضمن الكرات الناجحة .

الاختبار الثاني : درجة الكرة بين الشواخص الخمسة ذهاباً وأياباً .

هدف الاختبار : قياس دقة اداء مهارة الدرجة .

الأدوات اللازمة : كرة قدم قانونية ، ساعة توقيت الكترونية ، خمس شواخص .

مواصفات الأداء: - تخطيط منطقة الاختبار.

- يقف الطالب ومعه الكرة خلف خط البداية وعندما تعطى إشارة البدء يقوم الطالب بالجري بالكرة بالقدم بين

الشواخص الخمسة ذهاباً وإياباً كما في الشكل (2) .

التسجيل : إعطاء محاولتين متتاليتين لكل مختبر و المقوم يعطي درجة لأفضل محاولة يحتسب الزمن لأقرب (10\1) من

الثانية.

الاختبار الثالث: إخماد الكرة في مربع (2×2م) .

- الغرض من الاختبار: قياس الدقة في إيقاف الكرة واستعادة التحكم فيها بجانب القدم أو بالقدم أو بالفخذ أو الصدر.

- إجراءات الاختبار:

• تخطيط منطقة الاختبار

• يقف اللاعب خلف منطقة الاختبار.

• يقف اللاعب ومعه الكرة على الخط (أ) وبعد إعطاء إشارة البدء ترمى (كرة عالية) للاعب الذي يتقدم من خط البداية

إلى داخل منطقة الاختبار(2×2م) محاولاً إيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء جسمه ما عدا الذراعين ومن ثم العودة إلى

خط البداية، وهكذا يكرر اللاعب المحاولة (5) مرات متتالية.

يجب أن يتم إيقاف الكرة خلف الخط في ضمن المنطقة المحددة للاختبار على أن تكون إحدى القدمين داخل منطقة الاختبار.

- إذا أخطأ فريق العمل المساعد في رمي الكرة تعاد المحاولة ولا تحتسب .
- يكون رمي الكرة بحركة اليدين من الأسفل إلى الأعلى، وتحتسب المحاولة فاشلة في الحالات الآتية:
- أ- إذا لم ينجح اللاعب في إيقاف الكرة.
- ب- إذا اجتاز أي خط من خطوط منطقة الاختبار.
- ج- إذا أوقف الكرة بطريقة غير قانونية في كرة القدم.
- طريقة التسجيل:

- تعطى درجتان لكل محاولة صحيحة.
- يعطى اللاعب صفراً إذا كانت المحاولة فاشلة.
- تعطى عشر درجات لمجموع المحاولات الخمس.

2-4-4 التجربة الاستطلاعية الثانية

إن التجربة الاستطلاعية عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة من قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته لذا تم اجراء التجربة الاستطلاعية الثانية يوم (الاربعاء) بتاريخ (7 / 1 / 2023) على نفس عينة الاستطلاعية الاولى لكي يتم التعرف على الامور التالية :-

1. الوقوف على اهم المعوقات التي ستواجه الباحث .
2. العدد الذي يحتاجه من الكادر المساعد .
3. ملائمة الاختبارات لعينة البحث .
4. الوقت اللازم لأجراء الاختبارات

2-4-5 الاسس العلمية للاختبارات :

2-4-5-1 الصدق :

يعد الصدق هو الآخر من اهم معايير جودة الاختبار فالصدق ليعني ارتباط الاختبار بنفسه كما في الثبات ولكنه يعني الارتباط بين الاختبار وبعض المحكات الخارجية التي تتميز بأنها مستقلة عن الاختبار أو اداة القياس وان صدق الاختبار يعني ما الذي يقيسه الاختبار ؟ وكيفية صحة هذا القياس ، ويعرف على أنه الدقة التي يقيس بها الاختبار ما وضع من أجله .

عرضت الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين* في مجال الاختبار والقياس والتعلم وعلم التدريب الرياضي/ اختصاص كرة القدم .

2-4-5-2 الثبات :

يقصد به ((أن الاختبار يحقق نفس النتائج أو مقارنة لها اذا أعيد تطبيقه على نفس الافراد تحت نفس الظروف أكثر من مرة))⁽³¹⁾

ولحساب معامل الثبات تم اختيار طريقة الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار على عينة مكونة من (10) طلاب من خارج عينة البحث بتاريخ (8 / 1 / 2023) الساعة العاشرة صباحاً وأعيد الاختبار بعد مرور سبعة أيام على الاختبار الأول في (15 / 1 / 2023) الساعة العاشرة صباحاً. وكانت النتيجة ان جميع الاختبارات ذات معامل ثبات عالٍ.

2-4-5-3 الموضوعية :

هي الاتفاق بين حكمين عند قياس فرد في النتائج وذلك باستخدام معامل الارتباط بين النتائج . والذاتية جزء من تباين الخطأ ، وهي نوع من الثبات لذلك تعد الموضوعية مسألة درجة .

لذا فان الاختبارات المستخدمة في البحث تم الاستعانة بحكمين لتسجيل نتائج الاختبارات إذ تم استخراج قيمة موضوعية الاختبارات باستخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الحكمين .

2-4-6 التجانس والتكافؤ لعينة مجاميع البحث :

3-4-6-1 التجانس :

لغرض البدء بخط شروع واحد ومتساوي لعينة البحث ولتجنب المتغيرات التي قد تؤثر في نتائج البحث من حيث الفروق الفردية الموجودة بين الطلاب، قام الباحث بإجراء التجانس على عينة البحث بقياس المتغيرات (الطول، الوزن ، العمر ،) وبعد ذلك جرت المعالجات الإحصائية لهذه المتغيرات بحساب معامل الالتواء .

2-4-6-2 تكافؤ المجموعتين :

بعد أن قام الباحث بإجراء تجانس العينة ، ولغرض معرفة مدى تكافؤ المجموعتين في الأداء المهاري قام الباحث بإجراء اختبارات تكافؤ المجموعتين من خلال المتغيرات وهي مهارات المناولة والدرجة والتهديف.

2-4-7 الاختبارات القبلية :

(إن الاختبارات القبلية هي إحدى وسائل التقويم والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج والبرامج لجميع المستويات والمراحل العمرية فهي تقوم بدور المؤشر بوضوح إلى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية)

بعد ان طبق الباحث وحدتين تعريفيتين لتعريف الطلاب بالمهارات والاختبارات قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث من المجموعة الضابطة والتجريبية في يوم (الأحد) الموافق (18 / 1 / 2023) وبمساعدة فريق العمل المساعد*

وقد قام الباحث بتثبيت الظروف وطريقة إجراء الاختبارات من أجل تحقيق الظروف نفسها عند إجراء الاختبارات البعدية.

2-4-8 التجربة الرئيسية لتطبيق انموذج دانيال:

طبق الباحث المنهج التعليمي(التمثل بأنموذج دانيال) في لعبة كرة القدم والمعد من قبل الباحث وبإشراف من قبل المشرف على عينة البحث (المجموعة التجريبية) من أجل تحقيق أهداف البحث وفروضه والوصول إلى أفضل النتائج. بدء العمل بتقسيم العينة إلى مجموعتين ضابطة وتجريبية تعمل المجموعة الاولى شعبة (ج) كعينة ضابطة وفق المنهج المعد والأسلوب المتبع من قبل مدرس المادة . أما المجموعة الثانية شعبة (و) والتي تعمل كعينة تجريبية تعمل وفق أسلوب انموذج دانيال المعد من قبل الباحث .

أن المجموعة التجريبية يتحدد عملها وفق مجموعة من المراحل حسب انموذج دانيال في الدرس التي تم تحديدها وهي كالآتي :-

1- المرحلة الاولى: التعليم المباشر حيث يقوم الباحث برفقة فريق العمل المساعد بشرح المهارة للطلاب

2- المرحلة الثانية: المراجعة حيث يتم اداء المهارة بكافة انواعها وتقديم معلومات معرفية

3- المرحلة الثالثة: الاستعراض اداء المهارة بكلتا القديمين مع طرح الاسئلة على الطلاب

4- المرحلة الرابعة: الاستقصاء من خلال اداء المهارة مرة مع الحائط ومرة مع الزميل وتقديم التلميحات من قبل المدرس للطلاب

*انظر ملحق (8)

*نظر ملحق (9)

5- المرحلة الخامسة: التباين والتعبير اداء المهارة من قبل الطلاب مع عدم تدخل المدرس وقيام الطلاب بتصحيح الاخطاء لنفسهم

6- المرحلة السادسة: الحوار والمناقشة طرح مجموعة من الاسئلة من قبل المدرس ويطلب من الطلاب مناقشتها

7- المرحلة السابعة: الاختراع يعيد المدرس شرح المهارة

8- المرحلة الثامنة: التطبيق اداء المهارة مع الزملاء واستخدام الادوات المتنوعة

9- المرحلة التاسعة: التلخيص والغلق اعطاء خاتمة للدرس ويلخص هدف الدرس وربط الدرس بدروس اخرى

2-4-9 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من عملية تطبيق البرنامج التعليمي (أسلوب انموذج دانيال) على المجموعة التجريبية والاسلوب المتبع من قبل المدرس على المجموعة الضابطة أجرى الباحث الاختبارات البعدية الخاصة بالمهارات قيد البحث للمجموعتين في يوم (الاربعاء) الموافق (15\3\2023) في ملعب الكلية نفسها بمساعدة مدرس المادة وبإشراف مباشر من الباحث ، في يوم (الخميس) الموافق (16\3\2023) وتثبتت نتائجها بأسلوب وظروف الاختبارات الأولية المهارية نفسها ثم فرغت النتائج بقوائم مستقلة لكل مجموعة من اجل معالجتها إحصائيا بغية التوصل إلى تحقيق أهداف البحث .

2-5 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية برنامج الاكسل لاستخراج الوسائل الاحصائية

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 عرض النتائج لمجموعتي البحث وتحليلها ومناقشتها

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث وتحليلها

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و الجدولية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية.

من خلال الجدول (1) تبين ما يأتي: -

نوع الدلالة	Sig	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوي	0.000	8.721	1.16	7.26	0.83	2.86	المناولة
معنوي	0.000	9.011	1.24	7.73	1.44	2.16	الإخماد
معنوي	0.001	7.738	1.36	9.99	3.67	12.91	الدرجة

في اختبار مهارة المناولة بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (2.86) و بانحراف معياري مقداره (0.83)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي فهو (7.26) بانحراف معياري مقداره (1.16)، أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (8.721)، وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند درجة حرية (19) وتحت مستوى دلالة (0,000) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

اما مهارة الإخماد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (2.16) و بانحراف معياري مقداره (1.44) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي فهو (7.73) بانحراف معياري مقداره (1.24)، أما قيمة (T) المحسوبة

فبلغت (9.011) ، وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند درجة حرية (19) وتحت مستوى دلالة (0,000) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

اما مهارة الدرجة بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (12.91) و بانحراف معياري مقداره (3.67) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي فهو (9.99) بانحراف معياري مقداره (1.36)، أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (7.738) ، وهي أكبر من قيمتها الجدولية عند درجة حرية (19) وتحت مستوى دلالة (0,001) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

3-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث وتحليلها

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و الجدولية لنتائج الاختبارات القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة.

نوع الدلالة	Sig	قيمة المحسوبة t	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوي	0.023	4.279	1.01	5.46	0.70	2.73	المناولة
معنوي	0.021	4.435	1.91	5.46	1.18	1.96	الاخماد
معنوي	0.019	4.795	1.30	11.11	1.54	13.14	الدرجة

من خلال الجدول (2) تبين ما يأتي :-

في مهارة المناولة بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (2.73) و بانحراف معياري مقداره (0.70) .في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي فهو (5.46) بانحراف معياري مقداره (1.01)، أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (4.279) ، عند درجة حرية (19) وتحت مستوى دلالة (0,023) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

أما مهارة الاخمد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (1.96) و بانحراف معياري مقداره (1.18) في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي فهو (5.46) بانحراف معياري مقداره (1.91)، أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (4.435) ، عند درجة حرية (19) وتحت مستوى دلالة (0,021) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

أما مهارة الدرجة بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (13.14) و بانحراف معياري مقداره (1.54) .في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي فهو (11.11) بانحراف معياري مقداره (1.30)، أما قيمة (T) المحسوبة فبلغت (4.795) ، عند درجة حرية (19) وتحت مستوى دلالة (0,019) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي

3-1-3 مناقشة الفروق المعنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي لمجموعتين البحث في المتغيرات المبحوثة.

مناقشة نتائج المهارات الاساسية:

من خلال العرض والتحليل لنتائج الاختبارات والقياسات القبلي والبعدي للمجموعتين (التجريبية والضابطة) كما يبين في الجدول (1) و(2) ظهرت هنالك فروق معنوية بين الاختبارين (القبلي - البعدي) للمجموعتين (التجريبية والضابطة) مما يدل على انه هنالك تطور في متغير المهارات الاساسية (مناولة، درجة، اخمد) ولصالح الاختبار البعدي،

يعزو الباحث تطور متغير المهارات الأساسية (مناولة، درجة، اخماد) في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الى يعزو الباحث هذا التحسن إلى استخدام نموذج دانيال كذلك إن إعطاء الوقت الكافي للطلاب في التعلم وصولاً إلى مرحلة الإتقان التي تعتبر من المبادئ والمكونات الأساسية لهذا النموذج في الأداء حيث انه لا يسمح للطلاب بالانتقال بعملية التعلم من مرحلة إلى أخرى إلا بعد إتقان الطالب لمتطلبات أداء المرحلة التي هو بصدد تعلمها. وترك الحرية له في ممارسته للتمارين وخطوات تعلمه حسب قدراته الخاصة وإمكانياته الذهنية والبدنية وانتقاله من معلومة إلى أخرى حسب رغبته وتزويده بالتغذية الراجعة هذه المبادئ ساهمت في تحسن نتائج الاختبار قياساً بالاختبارات القبلية التي أجريت له.

وفي هذا المجال يذكر (يوسف كماش، 2010) "إن توفر المعارف والمعلومات لدى المتعلم عن الحركات والمهارات يساعد على سرعة التعلم، ويمكن أيضاً القول بان الاستعداد هو رغبة المتعلم في اكتساب المعارف والمهارات الجديدة" ويذكر أيضاً "إن تمتع المتعلم بالتجربة والمعرفة والاستعداد سوف تساعده ليكون أكثر فاعلية في اكتساب المعارف والمهارات الجديدة واستخدامها في المواقف الجديدة التي يتعرض لها (يوسف لازم كماش ، 2012، ص40) وفي هذا المجال يرى الباحث أن تعرف الطالب على الخطوات الفنية لأداء المهاري لأي مهارة والإطلاع عليها سواء كان ذلك عن طريق النصوص المكتوبة أو الصور التوضيحية أو مقاطع الفيديو إضافة إلى التدريب المتكرر على كيفية أداء تلك المهارة سوف تزيد من فرص إتقان تلك المهارة وتأديتها على الوجه الأكمل، لذا ينبغي عدم الاعتماد على التمارين التدريبية فقط وإنما يجب أن يقترن هذا التدريب بالمعرفة العلمية التي تتعلق بهذه المهارة.

وذكر (كماش، 2010 ص42) "إن عملية التعليم للحركات والمهارات الرياضية الجديدة تتم بسرعة أفضل إذا كان المتعلم يملك معلومات نظرية عن الحركة أو المهارة المراد تعلمها. اما المجموعة الضابطة يعزو الباحث هذا التحسن في الاختبارات البعدية إلى الطريقة التي يستخدمه الأستاذ في عرض المادة التعليمية وحرصه في الوصول الى الدرجة المقبولة من التعلم، كذلك ان مواظبة افراد المجموعة في الحضور وعدم التغيب والحرص من قبل الطلاب على التعلم، كل هذا ساهم في تحسن مستوى الأداء بالنسبة للمجموعة الضابطة.

3-2 عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمتغيرات البحث وتحليلها

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة و الجدولية لنتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة

نوع الدلالة	Sig	قيمة t المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالم الاحصائية المتغيرات
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوي	0.014	5.471	1.01	5.46	1.16	7.26	المناولة
معنوي	0.013	5.579	1.91	5.46	1.24	7.73	الاخماد
معنوي	0.000	9.054	1.30	11.11	1.36	9.99	الدرجة

يعرض الجدول (3) نتائج الاختبارات البعدية ولكلا المجموعتين التجريبية والضابطة وكما يأتي :-

وفي اختبار الاداء مهارة المناولة للمجموعة التجريبية اذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (7.26) و بانحراف معياري مقداره (1.16) .في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (5.46)

بانحراف معياري مقداره (1.01)، أما قيمة (T) المحسوبة للمجموعة التجريبية فبلغت (5.471)، عند درجة حرية (38) وتحت مستوى دلالة (0,014)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية. اما مهارة الاخمد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي وللمجموعة التجريبية (7.73) بانحراف معياري مقداره (1.24). في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (5.46) و بانحراف معياري مقداره (1.91)، أما قيمة (t) المحسوبة فبلغت (5.579)، عند درجة حرية (38) وتحت مستوى دلالة (0,013)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية. اما مهارة الدرجة بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي وللمجموعة التجريبية (9.99) بانحراف معياري مقداره (1.36). في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (11.11) و بانحراف معياري مقداره (1.30)، أما قيمة (t) المحسوبة فبلغت (9.054)، عند درجة حرية (38) وتحت مستوى دلالة (0,05)، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين ولصالح المجموعة التجريبية. 3-2-1 مناقشة الفروق المعنوية بين الاختبارات البعدية لمجموعتين البحث في المتغيرات المبحوثة. مناقشة نتائج اختبارات المهارات الاساسية:

❖ المناولة

من خلال النتائج التي عرضت في الجدول (3) التي توضح وجود فروقات بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية يعزو الباحث أسباب هذه الفروقات إلى فاعلية استعمال نموذج (دانيال) في المهارات الأساسية بكرة القدم، كما ان السماح للطالب بأخذ الوقت الكافي للتعلم طبقاً لإمكانياته وقدراته الذاتية وصولاً لمرحلة الإتقان والتغذية الراجعة التي يزود بها وطريقة عرض المادة التعليمية سواء كانت بنص مكتوب أو صور ثابتة ومتحركة أو مقاطع فيديو التي تمكنه من استخدام أكثر من حاسة في عملية التعلم ساهمت وبشكل مؤثر في تنوع مصادر المعرفة وزيادة فرص التعلم الجيد وهذا ما حصل من خلال نموذج دانيال. وفي هذا المجال ذكر (وليم عبيد 2008، ص28) إن الخطو الذاتي لكل متعلم حتى يصل إلى مستوى الإتقان، وتنمية الدافعية لدى المتعلم إضافة إلى استخدام المساعدين لتقديم العون في الأداء الفردي إضافة إلى عمل الاختبارات كلها عوامل تعين المتعلم في تحقيق أهدافه التعليمية، كذلك إن مبدأ التعزيز الذي يتلقاه الطالب من خلال التعرف على إجابته الصحيحة يشكل دافعا كبيرا في عملية التعلم وقد لوحظ ذلك من خلال تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت فيها نموذج دانيال في الأداء للمهارات قيد البحث لوجود مبدأ الاستجابة والتعزيز وهي من المبادئ الأساسية في هذا النموذج، كما ان مرور الطالب بخبرات متعددة من حيث التنوع فيها والسرعة الذاتية التي يتمتع بها المتعلم من شأنها جعل الطالب أكثر ثقة بنفسه وبالتالي أكثر دقة في عملية التعلم.

❖ الدرجة

من خلال النتائج التي عرضت في الجدول (3) التي توضح وجود فروقات بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية يعزو الباحث أسباب هذه الفروقات إلى فاعلية استعمال نموذج (دانيال) حيث ان هذا النموذج يعتمد التعلم الذاتي التي تسمح للمتعلم السير بحسب سرعته الذاتية ومن المستوى الذي يناسبه من حيث قدراته الذهنية وإمكانياته البدنية من جهة وبالتالي فان هذا النموذج يساهم في التقليل من الفروق الفردية بين المتعلمين من جهة أخرى، أما في مجال الأداء المهاري لمهارة المناولة فيعزو الباحث هذا التحسن في الأداء إلى إتاحة الوقت الكافي للطالب في التعلم ومن المستوى الذي يناسبه بحسب ما توفر له من تمارين متنوعة، إضافة إلى التوجيه المستمر من قبل الباحث على أداء تلك التمارين مما ساعد في التقليل من الأخطاء التي ربما يقع بها الطالب أثناء أدائه للتمارين خلال الوحدة التعليمية باعتبار المتعلم كائن حي متفاعل والغاية من تعليمه هو نموه ونضجه وليس الطلب منه حفظ المعلومات

فقط، ويذكر (محمود الربيعي 2010، ص225) "إن الانموذج التعليمي الذي يحل فيه البرنامج التعليمي محل المعلم يقود إلى مجموعة من السلوكيات تجعل من المتابعة وزيادة الرغبة في التعلم أكثر احتمالاً، أي أن البرنامج التعليمي يقدم للمتعلم ما عجز المعلم أن يقدمه له لوحده"، كما إن استخدام التغذية الراجعة لها الأثر الإيجابي في الإسراع في عملية التعلم وتصحيح الأخطاء إن وجدت أو تعريف المتعلم بما حققه من نتائج وهذا يعتبر تعزيزاً وإثابة وتثبيتاً للاستجابة الصحيحة فضلاً عن إنها تقوم الطالب من خلال تعريفه بموقعه بين زملاءه وهو مبدأ من مبادئ هذا النموذج.

❖ الاخمد

من خلال النتائج التي عرضت في الجدول (3) التي توضح وجود فروقات بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، ولصالح المجموعة التجريبية يعزو الباحث أسباب هذه الفروقات إلى فاعلية استعمال انموذج (دانيال) من خلال التنفيذ الجيد لمفردات هذا النموذج واعتماد مبدأ إتقان التعلم لأي من المهارات وعدم السماح للمتعلم بالانتقال الى مرحلة متقدمة في عملية التعلم دون إتقان المرحلة التي هو فيها، ويشير (بلوم 1999، ص126) إلى أن "أي نموذج مصمم للتعلم من أجل الإتقان يكون الهدف منه هو أن يعمل كل طالب على انجاز أهداف التعلم الاتقاني من خلال الانموذج تعليمية مناسبة وبالتالي الارتفاع بمستوى تحصيله وأدائه من خلال تهيئة الوسائل التي تمكنه من انجاز واجباته وممارسة نشاطاته الفردية. كذلك إن استخدام التغذية الراجعة لها الأثر الإيجابي في الإسراع في عملية التعلم وتصحيح الأخطاء إن وجدت أو تعريف المتعلم بما حققه من نتائج وهذا يعتبر تعزيزاً وإثابة وتثبيتاً للاستجابة الصحيحة فضلاً عن إنها تقوم الطالب من خلال تعريفه بموقعه بين زملاءه وهو مبدأ من مبادئ هذا الانموذج.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات :

بعد عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :

- 1- أن الانموذج التعليمي المعرفي (دانيال) له اثر ايجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب عند عينة البحث .
- 2- أن دلالة الفروق الإحصائية بين الاختبارات البعدية – البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة أظهرت فروقاً معنوية لصالح المجموعة التجريبية وفي الاختبارات (تعلم المهارات الأساسية)
- 3- تفوق أفراد المجموعة التجريبية في (تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للطلاب) على أفراد المجموعة الضابطة.
- 4- ساعده الانموذج التعليمي المعرفي (دانيال) استخدام في تصميم التدريس بتنظيم عمل المدرس واستثمار الوقت بشكل أفضل من خلال تزويده بالمعلومات العامة والخاصة عن الطلاب
- 5- أسهم المنهاج التعليمي المطبق بالانموذج (دانيال) في تطوير (المناولة والدرجة والاخمد) في كرة القدم .
- 6- إن التعلم وفق الانموذج التعليمي المعرفي (دانيال) عمل على جذب انتباه والتفكير الطالب ، وزاد من دافعتهم وإقبالهم نحو التعلم .

- 7- إمكانية تطبيق انموذج دانيال في تدريس مادة كرة القدم لطلاب كلية التربية الرياضية و علوم الرياضة

4-2 التوصيات

في ضوء استنتاجات البحث الحالي يوصي الباحث بما يأتي :

- 1- العمل على تنظيم محتوى المادة الدراسية بتصميم تعليمي وفقاً لخطوات الانموذج التعليمي المعرفي (دانيال) وبما يلائم وتحقيق الاهداف التعليمية الموضوعية .

- 2- استخدام الانموذج التعليمي المعرفي(دانيل) ضروري في أثناء التعلم لتلافي الملل للطالب وتحقق لهم الإثارة والتشويق فضلا عن أنها اثبتت ايجابيتها في العملية التعليمية .
 - 3- استخدام الانموذج التعليمي المعرفي(دانيل) ضروري في التعلم الحديثة و لتدريس مادة كرة القدم من أجل تحقيق أفضل النتائج .
 - 4- تنظيم دورات تطويرية لتدريب مدرسي مادة كرة القدم على استخدام نماذج وطرائق تدريسه تؤكد على ان يكون المدرس محور العملية التعليمية .
 - 5- وضع مناهج تعليمية الانموذج التعليمي المعرفي(دانيل) يرفع مستوى الطلاب في فعاليات اخر.
 - 6- أجراء دراسات مشابهة على الاناث لإيجاد المقارنات بين الذكور والإناث في الانموذج التعليمي المعرفي(دانيل) .
 - 7- اعتماد الانموذج التدريس الحديثة التي تبتعد عن الطرق التقليدية قدر الإمكان ، وان المتعلم هو محور العملية التعليمية من حيث التفكير والمناقشة .
 - 8- أجراء دراسات مشابهة على مهارات أخرى بكرة القدم غير التي استخدمت بالبحث.
- لمصادر العربية والأجنبية وشبكة الانترنت

المصادر العربية

* القرآن الكريم

- احمد داود سلمان : اثر انموذج ثيلين في تحصيل طلبة كلية التربية الاساسية جامعة ديالى في مادة منهج البحث التربوي ،مجلة الفتح ، العدد 50 ، 2012.
- احمد سليمان عودة : القياس والتقويم في العملية التدريسية، عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005.
- ازهار علوان كشاش : اثر انموذج زاهوريك ودانيال في تحصيل طلبة كلية ابن رشد للعلوم الانسانية في مادة علم النفس التربوي ، مجلة المؤتمر العلمي الرابع، 2016.
- بشير محمد فرحان : تأثير أسلوب التعلم الممزوج في تعليم بعض المهارات الأساسية والتحصيل المعرفي بكرة القدم ، جامعة القادسية ، رسالة ماجستير ، 2014.
- بوب ولسون: كرة القدم اصولها وفنونها، مطبعة المتنبي، 1979.
- ثامر محسن : واقع التهديد في العراق ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، 1984.
- ثامر محسن و واثق ناجي : كرة القدم وعناصرها الأساسية ، بغداد: المكتبة الوطنية ، 1972.
- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1977 .
- خليل الخليلي وآخرون : تدريس العلوم في مراحل التعليم العام ، ط، الامارات 1 ، دار القلم للنشر والتوزيع، 1996.
- ريسان مجيد خريبط : مناهج البحث في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع جامعة الموصل ، 1988 .
- زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط 2 ، دار الكتب ببغداد ، 1999 ، ص 131.
- زهير قاسم الخشاب وآخرون: كرة القدم ، تعليم، تدريب، قانون، مطبعة جامعة الموصل، 1981.
- زينب حمزه راجي : اثر انموذجي دانيل ومكارثي في اكتساب المفاهيم العلمية والاتجاه نحو مادة العلوم لدى تلميذات الصف الخامس الابتدائي ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ،كلية تربية ابن رشد ، 2007.
- زينب علي عمر ، غادة جلال عبد الحكيم . طرق تدريس التربية الرياضية الاسس النظرية والتطبيقات العملية، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2008م ، ص115 .
- سعد زاير وآخرون : الموسوعة العلمية المعاصرة ، ج2 ، ط1، بغداد ، مطبعة نور الحسن ، 2010.

- صباح حسسن العجيلي وآخرون؛ مبادئ القياس والتقويم التربوي. بغداد، مكتب احمد الدباغ للطباعة والاستنساخ ، 2001.
- صلاح الدين ابو علام؛ القياس والتقويم التربوي والنفسي. القاهرة ، دار الفكر العربي، 2000.
- طه اسماعيل وآخرون: كرة القدم بين النظرية والتطبيق والاعداد البدني، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1989.

المصادر الاجنبية

- Bloom()1999:The master Learning model: http // [www.Bloom Kentics](http://www.BloomKentics)
- Joyee& well-m(1986)-models of teaching 3ed pprentice hall inc newjersey 1978,.
- Anastasi, A. Psychological testing, uth ed, New York, Macmillan publishing company, 1990, .
- tijms steven ؛ Chance, logic and intuition an introduction to the counter-intuitive logic of chance :(New Jersey, London,2022.
- Eldar Shafir and Robyn A. LeBoeuf ؛ Department of Psychology, Princeton University, Princeton, New Jersey 2020.

تأثير تدريبات القوة اللامتزنة في بعض القدرات البدنية لمهارة التصويب المحتسب بثلاث نقاط للاعبين كرة السلة تحت 19 سنة

م. م. حيدر علي محمد أ. د. حاسم عبد الجبار صالح أ. د. نادية شاكر جواد

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى اعداد تدريبات القوة اللامتزنة للاعبين كرة السلة تحت 19 سنة في المتغيرات المبحوثة، والتعرف على تأثير تلك التدريبات للاعبين كرة السلة تحت 19 سنة في المتغيرات المبحوثة، والتعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المبحوثة. استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي. مثلت العينة المجتمع الاصلي بأسلوب الحصر الشامل وعددهم (25) لاعب حيث اختار عينته بالطريقة العمدية اذ تم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة بلغت (6) لاعبين. استنتج الباحثون ان لاستخدام تدريبات القوة اللامتزنة تأثيراً معنوياً في تطوير مهارة التصويب المحتسب بثلاث نقاط. أوصت الدراسة بإدخال تدريبات القوة اللامتزنة كمنهج تدريبي مساعد في المؤسسات الرياضية.

Abstract

The effect of unbalanced strength training on some physical abilities of three-point shooting skills for basketball players U-19 years

By

Haider Ali Muhammad Dr. Hasem Abdul Jabbar Saleh Dr. Nadia Shaker Jawad

University of Kerbala / College of Physical Education and Sports Sciences

The research aims to prepare unbalanced strength training exercises for basketball players under 19 years in the variables studied, and to identify the effect of these exercises for basketball players under 19 years in the variables studied, and to identify the preference of the effect between the experimental and control groups in the variables studied. The researchers used the experimental approach through two equal experimental and control groups with a pre- and post-test. The sample represented the original population using the comprehensive enumeration method, and their number was (25) players. The researchers chose his sample intentionally, as the sample was divided into two experimental and control groups, each group consisting of (6) players. The researchers concluded that the use of unbalanced strength training has a significant effect in developing the skill of three-point shooting. The study recommended introducing unbalanced strength training as an auxiliary training curriculum in sports institutions.

1-التعريف بالبحث:

1-1مقدمة البحث وأهميته :

ان التقدم العلمي في العصر الحديث شمل جوانب الحياة كافة بما فيها الجانب الرياضي الذي تفاعل مع العلوم الاخرى لأعداد الفرد اعداداً شاملاً متزناً تمهيداً للوصول الى المستويات العليا في الاداء الرياضي، وان هذا الاعداد لا يتحقق الا بتوافر وتطبيق الطرائق

والأساليب الحديثة في التدريب الرياضي الذي يعطي الأولوية للمدربين للاهتمام باللاعبين وفق استخدام أساليب التدريب الحديثة التي باتت من المؤكد أنها واحدة من البطاقات الراحبة التي يمتلكها المدربون إذا ما استخدموها بصورة صحيحة.

وتعد تدريبات القوة اللامتزنة بعناصرها المختلفة من التدريبات الحديثة في علم التدريب الرياضي إذ أنها تؤثر في الجسم، وتغير من حركته أي تجعل الجسم في وضع متحرك أي إن المقاومة هي التي تغير من وضعه سواء في الأرض أو الهواء، إذ يتم الاستفادة من القوة اللامتزنة من خلال طبيعة التدريبات التي تستخدم، إذ إن التدريبات المتنوعة بالمقاومات مثل وزن الجسم والاوزان الإضافية والحبال المطاطية تؤدي إلى إعاقة تقدم اللاعب عكس الجاذبية من جهة وبتجاهها من جهة أخرى، ومن هنا تكمن أهمية البحث في كون أن التصويب المحتسب بثلاث نقاط هو أحد أنواع التصويب المهمة إذ يعد من المهارات الهجومية في لعبة كرة السلة التي تلعب دوراً مهماً في فوز وخسارة الفريق والتي تحتاج إلى قدرات بدنية خاصة لكي تصل إلى المستوى المطلوب

1-2 مشكلة البحث:

من خلال مشاهدة الباحث للعديد من مباريات كرة السلة للدوري العراقي وفي مواسم مختلفة وخصوصاً للاعبين فريق نادي الغاضرية للشباب بكرة السلة تحت 19 سنة لاحظ الباحث أن هنالك ضعف في دقة التصويب المحتسب بثلاث نقاط وهذا بشكل أكيد يتأتى من عدم التقدير الصحيح لمسار الكرة من مسافة أو قوة وغيرها، هذا بالإضافة إلى الاعتماد على الجانب البدني أكثر من الجانب المهاري في أداء هذه المهارة، لذا.. ارتأى الباحث أعداد مجموعة تدريبات بالقوة اللامتزنة لتطوير بعض القدرات البدنية لدى لاعبي نادي الغاضرية بكرة السلة تحت 19 سنة في محافظة كربلاء المقدسة للموسم (2022-2023).

1-3 أهداف البحث:

- 1- أعداد تدريبات القوة اللامتزنة للاعبين كرة السلة تحت 19 سنة في المتغيرات المبحوثة
- 2- التعرف على تأثير تلك التدريبات للاعبين كرة السلة تحت 19 سنة في المتغيرات المبحوثة
- 3- التعرف على افضلية التأثير بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المبحوثة للاعبين كرة السلة للشباب تحت 19 سنة.

1-4 فرضا البحث:

1. توجد فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي وللمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي في بعض القدرات البدنية لمهارة التصويب المحتسب بثلاث نقاط للاعبين كرة السلة تحت 19 سنة.
2. توجد فروق معنوية للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات المبحوثة للاعبين كرة السلة تحت 19 سنة.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الغاضرية تحت 19 سنة بكرة السلة في محافظة كربلاء

1-5-2 المجال الزمني: يوم الاثنين المصادف 30 / 5 / 2022 لغاية 10 / 7 / 2023

1-5-3 المجال المكاني: - قاعة كربلاء الاولمبية المغلقة في محافظة كربلاء

2 منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

يعد المنهج الذي يستخدم في البحوث العلمية ذا أهمية كبيرة، إذ إن المنهج العلمي "هو الخطوة العلمية الفكرية التي يتبعها الباحث لحل مشكلة معينة وإن تتلاءم منهجية البحث مع الأهداف والمشكلة لمعالجتها، والمحافظة على التمسك بالمتغير المستقل

والتابع⁽³²⁾، وبما إن مشكلة البحث ذات طبيعة تجريبية، لذلك أختار الباحث المنهج التجريبي، والمنهج التجريبي "هو طريق يتبعه الباحث لتحديد مختلف الظروف والمتغيرات التي تخص ظاهرة ما والسيطرة عليها والتحكم فيها"⁽³³⁾، واستخدم الباحث أسلوب المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تحدد مجتمع البحث بلاعبين نادي الغاضرية الرياضي بكرة السلة للشباب تحت 19 سنة في محافظة كربلاء لدوري الدرجة الأولى بكرة السلة للموسم 2022-2023 والبالغ عددهم (20) لاعب تحت (19) سنة، وقام الباحث باختيار (12) لاعب لأفراد العينة بالطريقة العمدية والتي الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (6) لاعبين لكل مجموعة، اما بقية افراد العينة والبالغ عددها (8) لاعب فتم الاستفادة منهم في التجربة الاستطلاعية، وتم اجراء التجانس لإفراد عينة البحث في متغيرات الطول والكتلة والعمر التدريبي

جدول(1) يبين تجانس افراد مجموعتي البحث في المتغيرات الدخيلة

المتغيرات	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية داخل المجموعات	قيمة ليفين للوسط الحسابي	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
الطول/ سم	التجريبية	162.6667	1.63299	10	0.455	0.515	غير معنوي
	الضابطة	161.6667	2.06559				
الكتلة / كغم	التجريبية	63.5000	1.87083	10	0.089	0.771	غير معنوي
	الضابطة	62.0000	1.78885				
العمر التدريبي / سنة	التجريبية	3.6667	.81650	10	0.417	0.533	غير معنوي
	الضابطة	3.5000	1.04881				

بعد الاطلاع على مجموعة من المصادر ومن خلال متابعة الباحث للعبة كرة السلة وإجراء المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء والمتخصصين والتشاور مع السادة المشرفين واللجنة العلمية لإقرار الموضوع واللجنة العلمية للامتحان الشامل، قام الباحث باختيار مجموعة اختبارات فيما يخص موضوع البحث وتم عرضها ضمن إستمارة إستبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الإختبار والقياس و كرة السلة

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- الملاحظة
- الاستبانة
- المقابلة

- الاختبار والقياس

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستعملة:

³² ظافر هاشم الكاظمي: التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل والإطاريح التربوية والنفسية، بيروت ، دار الكتب العلمية، ط، 2012، ص84.

³³ أحمد فرحان علي: أساسيات البحث العلمي والإحصاء في التربية البدنية، ط1، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة، 2015، ص29.

تم استعمال الأدوات والأجهزة التالية :

- كرة سلة عدد (12) صينية الصنع
- كرة طبية مختلفة الاوزان عدد (6)
- اثقال بأوزان مختلفة (10)
- شريط قياس جلدي (20 م) عدد (1)
- حامل ثلاثي عدد (2)
- حواجز عدد (3)

-حاسبة الكترونية (Lenovo) (ذات منشأ صيني) عدد (1)

-كاميرا تصوير فوتوغراف نوع Panasonic (ذات منشأ صيني) عدد (1)

-كاميرا تصوير فديوي نوع Sony (ذات منشأ صيني) عدد (2)

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 تحديد المتغيرات قيد الدراسة:

بعد التشاور مع السادة المشرفين والسادة أعضاء اللجنة العلمية لأقرار الموضوع واللجنة العلمية للامتحان الشامل، تم تحديد القوة اللحظية للذراعين و القوة اللحظية للرجلين والقوة المميزة للسرعة للذراعين و القوة المميزة بالسرعة للرجلين ومهارة التصويب بالقفز المحتسب بثلاث نقاط.

2-4-2 تحديد الاختبارات قيد الدراسة:

ومن خلال اعتماد إختبار (كا²) حول صلاحية الاختبارات قيد البحث اذ اقترح مجموعة من الخبراء في مجال لعبة كرة السلة والبالغ عددهم (11) خبير حذف بعض الاختبارات كونها لا تصلح في قياس ما وضعت من اجل قياسه وتعديل البعض الاخر والإبقاء على (5) اختبارات والتي تكون قيمة (كا²) المحسوبة فيها أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (3.84) عند درجة حرية (1) وتحت مستوى دلالة (0.05) والجدول (2) يبين ذلك

جدول (2) يبين التفاعل الاحصائي (كا²) للموافقة وعدمها لآراء الخبراء والمختصين في اختبارات البحث المدروسة

ت	المتغيرات المبحوثة	وحدة القياس	اسم الاختبار	عدد الموافقون	عدد غير الموافقون	%الموافقون	%غير الموافقون	قيمة كا ² المحسوبة	الدلالة الإحصائية
1	اختبار القدرة اللحظية للذراعين	واط	رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم باليدين	صفر	11	%0	%100	صفر	غير معنوي
			اختبار رمي كرة طبية زنة (1000) غم لأبعد مسافة ممكنة	3	8	%27.27	%72.73	2.272	غير معنوي
			اختبار القوة اللحظية رمي للذراع المفضلة كرة طبية زنة(800) غم	11	صفر	%100	%0	11	معنوي
2	اختبار	واط	اختبار الوثب الطويل	3	8	%27.27	%72.73	2.272	غير

معنوي						من الثبات / القدامان متباعدتان / ثني الركبتين نصفاً		القدرة الحظية للرجلين	
معنوي	7.363	%9.09	%90.90	1	10	اختبار القفز العمودي من الثبات			
غير معنوي	2.272	%72.73	%27.27	8	3	اختبار القوة الانفجارية لعضلات الرجلين : اختبار الوثب العريض من الثبات			
معنوي	4.454	%18.18	%81.81	2	9	الاستناد الامامي ثني ومد الذراعين باستمرار لمدة (10)			
غير معنوي	2.272	%72.73	%27.27	8	3	اختبار الاستناد الامامي المائل (ثني ومد الذراعين		اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	3
غير معنوي	2.272	%72.73	%27.27	8	3	اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح (10) ثا	مرة		
غير معنوي	0.818	%63.64	%36.36	7	4	اختبار الحد الأقصى مسافة (10) م			
غير معنوي	0.818	%63.64	%36.36	7	4	اختبار ثلاث خطوات على شكل وثبات متبادلة من الثبات		اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين	4
معنوي	4.454	%18.18	%81.81	2	9	اختبار ثلاث حجلات) يسار يمين)	متر		
معنوي	11	%0	%100	صفر	11	اختبار الاستلام المنتهي بالتصويب بالقفز (ثلاث نقاط)			
غير معنوي	0.818	%63.64	%36.36	7	4	دقة التهديد البعيد من داخل وخارج قوس ال(3) نقاط بكرة السلة من القفز	درجة	اختبار التصويب المحتسب لثلاث نقاط	5
غير معنوي	2.272	%72.73	%27.27	8	3	التهديد من القفز من الامام ولمسافة			

4-4-2 توصيف الاختبارات المستعملة في البحث:

1- اختبار القدرة اللحظية للرجلين: (1)

- اسم الاختبار: القفز العمودي من الثبات

- الغرض من الاختبار: قياس القوة اللحظية للرجلين من القفز للأعلى.

- الأدوات المستعملة:

- لوحة من الخشب (سبورة مدهونة باللون الأسود)، عرضها ٥٠ سم وطولها ١٥٠ سم ترسم عليها خطوط باللون الأبيض، او يمكن الاستغناء عن السبورة ب قطعة بيضاء من الكارتون المقوى وترسم عليها خطوط باللون الأسود والمسافة بين خط وآخر ٢ سم.

- حائط أملس لا يقل ارتفاعه عن الأرض عن ٦،٣ متر

- قطع طباشير وقطعة من القماش لمسح علامات الطباشير بعد قراءة كل محاولة يقوم بها اللاعب المختبر.

طريقة الأداء:

- تثبت السبورة او قطعة الكارتون على الحائط بحيث تكون الحافة السفلى لها على ارتفاع يسمح لأقصر مختبر بان يؤدي الاختبار.

- يرسم خط على الأرض متعامدا على الحائط بطول (٣٠سم).

- يمسك المختبر قطعة الطباشير طولها لا يقل عن (٥،٢ سم) ثم يقف مواجهها للوحة ويمد كلتا الذراعين عاليا لأقصى ما يمكن ويقوم بتحديد علامة بالطباشير على اللوحة ويمد الذراعين على اللوحة مع ملاحظة ملاصقة الكعبين للأرض.

- يقف المختبر بعد ذلك مواجهها للوحة بالجانب بحيث تكون القدمان على خط الـ ٣٠ سم .

- يقوم المختبر بمرجحة كلا الذراعين للأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام وللأسفل وثني الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط.

- يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معا للقفز لأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام ولأعلى للوصول بهما إلى أقصى ارتفاع ممكن اذ يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة او الحائط في أعلى نقطة يصل إليها.

- يقوم المختبر بمرجحة الذراع القريبة للأمام وللأسفل لضبط توقيت الحركة وذلك للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن.

- يعطي المختبر من ثلاث محاولات متتالية وتحسب نتيجة أحسن محاولة.

طريقة القياس (التسجيل)

- تؤخذ القياسات لأقرب ١ سم.

- الوثب للأعلى يكون بالقدمين من وضع الثبات وليس بأخذ خطوة او الارتقاء.

- يجب عدم مد قطعة الطباشير خارج أصابع اليد حتى لا يؤثر ذلك على النتائج وكما موضح

ونحسب القدرة اللحظية من خلال استخراجها من القانون الاتي⁽³⁴⁾ .

$$\text{القدرة اللحظية للرجلين} = \text{ك} * \text{م}^2 / \text{ن}^3$$

(1) قاسم حسن كاظم :اثر التمرينات البدنية الخاصة وتمارين شبه المنافسة في تطوير اهم القدرات البدنية والحركية المرتبطة بالتنصوب

البعيد من القفز عاليا للاعبين الخط الخلفي بكرة اليد ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بابل ، 2010 ، صفحة 74.

(34) صريح عبد الكريم ووهبي علوان :التحليل التشريحي وتطبيقاته الحركية و الميكانيكية ،بغداد، دار الغدير للطباعة، 2017 ، ص 2 .

الكتلة هي تمثل كتلة الرياضي، الزمن هو زمن الدفع والمتمثل بلحظة ترك القدم الأرض، المسافة وهي مسافة الدفع والتي تحدد من لحظة الثني الى لحظة القفز وترك الاقدام الارض

ان وحدة القياس المستخدمة = الواط

2- اختبار القدرة اللحظية للذراع المفضلة:

- اسم الاختبار: اختبار رمي كرة طبية زنة (800) غم من الجلوس على كرسي للذراع المفضلة لأقصى مسافة ممكنة⁽¹⁾35 :

- لغرض من الاختبار: قياس القوة اللحظية للذراع المفضلة.

- الأدوات المستعملة: كرسي، كرات طبية زنة 800 غرام عدد 2، شريط قياس، كاميرا تصوير عدد (2).

- طريقة الأداء:

يمسك اللاعب أو المختبر الكرة الطبية بيد واحدة من وضع الجلوس على الكرسي مع تثبيت اللاعب برباط من منطقة

الظهر ثم يقوم بسحب الذراع للخلف الى ابعد مدى

بشرط عدم استخدام الذراع الأخرى بالرمي ثم يقوم برمي الكرة بيد واحدة يكرر المحاولة مرتين وتحسب ابعد مسافة محققة

طريقة القياس (التسجيل): يتم حساب القدرة اللحظية للذراع الضاربة من خلال المعادلة الآتية: -

$$\text{القدرة اللحظية للذراع الضاربة} = \text{ك الذراع} + \text{ك الكرة} * \text{م}^2 / \text{ن}^3$$

- ان وحدة القياس في هذا الاختبار هي بالواط

3 - اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين:

- اسم اختبار: الاستناد الأمامي، ثني ومد الذراعين باستمرار لمدة (10) ثوان⁽¹⁾.

- الغرض من الاختبار: هو قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين

- الأدوات المستعملة: ساعة إيقاف، صافرة

- طريقة الأداء: يتخذ المختبر وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون جسمه في وضع مستقيم، وعند إشارة البدء يقوم

المختبر بثني الذراعين كاملاً، على إن يستمر في تكرار الأداء أكبر عدد ممكن من التكرارات ومن دون توقف لمدة 10 ثواني.

الشروط:

■ غير مسموح بالتوقف في أثناء القيام بالأداء.

■ يلاحظ استقامة جسم اللاعب المختبر أثناء الأداء.

■ ضرورة ملازمة صدر المختبر للأرض أثناء الأداء.

■ يلاحظ ثني ومد الذراعين بشكل كامل.

- طريقة القياس (التسجيل) :

- يعطى للاعب ثلاث محاولات ويتم اختيار المحاولة الأفضل.

- درجة المختبر هي: عدد مرات التكرار الصحيحة خلال مدة 10 ثواني.

4- القوة المميزة بالسرعة للرجلين بأقصى شدة:

- اسم الاختبار: اختبار ثلاث حجلات (يسار، ويمين)⁽¹⁾

⁽¹⁾قاسم حسن كاظم: مصدر سيق ذكره، ص 537 .

² محمد صبحي حسنين. التقويم والقياس في التربية البدنية، ط2، ج1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987، ص 268.

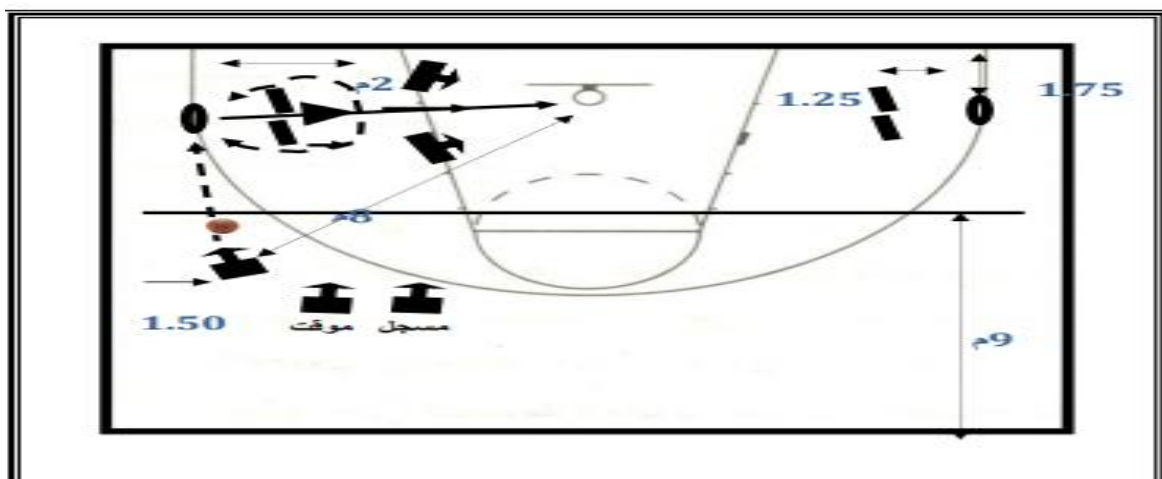
- الغرض من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين
- الأدوات المستعملة: منطقة مستوية، شريط قياس، صافرة لإعطاء إشارة البدء.
- طريقة الأداء: . يقف اللاعب المختبر على خط البداية بإحدى قدميه التي يروم بها أداء عملية الحجل، ويؤدي المختبر ثلاث جولات متتالية ولأبعد مسافة.
- الشروط:
- يجب دفع القدم من وضع الثبات، وكذلك السرعة في الأداء.
- تؤخذ القياسات لأقرب (سم).
- تعطى محاولتان لكل لاعب مختبر ولكل رجل (يسار ويمين) ثم تؤخذ نتيجة أفضلهما.
- يعلن الرقم الذي سجله كل مختبر على المختبر الذي يليه لضمان عامل المنافسة.
- طريقة القياس (التسجيل): تحسب درجة المختبر ولأقرب (سم) بين خط البداية والمسافة التي يصل إليها .
- 5- اختبار دقة التصويب بالقفز المحتسب بثلاث نقاط بكرة السلة³⁶:
- اسم الاختبار: اختبار التصويب بالقفز المحتسب بثلاث نقاط
- الأدوات المستعملة: ملعب كرة السلة، حاجزان، شاخص واحد، كرات سلة عدد (8) قانونية، شريط قياس جلدي (20 م)، شريط لاصق، ساعة توقيت إلكترونية، كرسيان، صافرة، وتم إضافة الكاميرات عدد (2) ومقياس الرسم بطول (1.25) لاستخراج المتغيرات البايوميكانيكية.
- الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الإستلام المنتهي بالتصويب بالقفز المحتسب بثلاث نقاط
- طريقة الأداء:
- 1. نقوم بتحديد نقطة مركزية في أسفل السلة يتم الاعتماد عليها في تأشير بعض النقاط الرئيسية.
- 2. نقوم بتحديد نقطة على الجانب (الأيسر أو الأيمن) القريب من النقطة المركزية وخارج القوس ببعد (30 سم) وتبتعد عن الخط تحت السلة (1.75 م) ، وتمثل وقفة اللاعب المختبر.
- 3. رسم امتداد لخط القاعدة لملعب كرة السلة ولكلا الجانبين.
- 4. وضع حاجزين بحيث يكون ارتفاع العمود لكل منهما 2م والحاجز المعلق على كل واحد منهما بطول 1 م من الأعلى وعرضه نصف متر على بعد (1.25 م) من خط قوس التصويب المحتسب بثلاث نقاط وباتجاه النقطة الجانبية التي يقف عليها اللاعب المختبر.
- 5. يتم وضع شاخص أمام النقطة الجانبية ببعد (2 م) وخلف الحاجزين من أجل دوران اللاعب المختبر حوله.
- 6. تحدد نقطة على الجانب (الأيسر أو الأيمن) البعيد عن النقطة المركزية ببعد (9 م) ، وتمثل وقفة أحد أفراد الفريق الذي يسلم الكرة ، بحيث ان هذه النقطة تبعد عن الخط الجانبي (1.50 م).

(¹) قاسم محمد حسن. أساليب تدريب القوة السريعة وأثرها على بعض المتغيرات البايوميكانيكية أثناء مرحلة النهوض والإنجاز بالقفز

العالی، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية، 2001، ص. 23

³⁶ فارس سامي يوسف شابا: بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس بعض المهارات الهجومية المركبة بكرة السلة للشباب: أطروحة

دكتوراه، جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية، 2006، ص 125



شكل (6) يوضح اختبار الاستلام المنتهي بالتصويب بالقفز (ثلاث نقاط)

-طريقة الأداء:

-يقف اللاعب المختبر على النقطة الجانبية (اليسرى أو اليمينى) المؤشرة على الأرض، وفي الوقت نفسه يقف أحد أفراد فريق العمل ومعه الكرة على النقطة الجانبية المحددة (الجانب الأيمن أو الأيسر للاعب المختبر).

-عند بدء إشارة الصافرة يتم تسليم الكرة عن طريق مناوله صدرية باليدين للاعب المختبر الذي يؤدي الاستلام المنتهي بالتصويب بالقفز (ثلاث نقاط) مباشرة، وكما موضح بالخطوتين (1،2).

-يؤدي اللاعب المختبر 8 محاولات.

-تقسم المحاولات الـ 8 إلى 5 محاولات من الثبات، والثلاث الأخرى الأخيرة تتم بعد أن يحصل دوران حول الشاخص الموجود خلف النقطة الجانبية بسرعة، والرجوع إلى النقطة الجانبية نفسها.

شروط الاختبار: السرعة في الأداء، والدوران حول الشاخص يكون يمين الحاجزين إذا كان اللاعب المختبر موجوداً يمين النقطة المركزية والعكس صحيح، ومساعدة اللاعب المختبر (التنبيه) للبدء بالدوران حول الشاخص، ولكل لاعب محاولتان خاطئتان فقط.

إدارة الاختبار:

- موقت: يقوم بإعطاء إشارة البدء فضلاً عن حساب الزمن المستغرق لأداء الاختبار.
- مسجل: يقوم بالنداء على أسماء المختبرين أولاً وتأشير كل من المحاولات الناجحة والفاشلة والزمن ثانياً.
- طريقة القياس (التسجيل):
- يحسب الوقت منذ أستلام اللاعب المختبر الكرة حتى نهاية المحاولة الثامنة بعد أن تترك الكرة يد اللاعب المختبر.
- تقسيم الدقيقة الى (60 ثا) .
- تحسب للاعب درجة عن كل حالة تصويب بالقفز ناجحة.
- تحسب للاعب (صفر) من الدرجات عن كل حالة تصويب بالقفز فاشلة.
- جمع درجات (الدقة) المحاولات الناجحة.
- الدرجة الكلية (النهائية): تقسيم ناتج الدقة على الزمن.
- ولقد تم تصوير اختبار التصويب من القفز المحتسب بثلاث نقاط بواسطة كاميرا تصوير فديوي (Sony)
- 2-4-5 التجربة الاستطلاعية:

اجرى الباحث تجربته الاستطلاعية وعلى افراد العينة الاستطلاعية وحسب الاتي :

2-4-1 التجربة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى والبالغ عددها (8) لاعبين في قاعة كربلاء الاولمبية المغلقة لنادي الغاضرية الموجود في محافظة كربلاء المقدسة، وتم إجراء التجربة على عينة الاستطلاع لوقوف الباحث على عدد من النقاط الواجب إتباعها في أثناء التجربة الرئيسية لتسهيل عملية الاختبارات البدنية وكان ذلك في يوم 2023 / 1/2 الموافق ليوم الاثنين وتلاه في اليوم الثاني الاختبارات المهارية وعملية التصوير لمهارة التصويب المحتسب لثلاث نقاط وكان الهدف من التجربة ما يأتي: -

1- تحديد مكان التصوير (مواقع الكاميرات) وضبط المسافات بين الكاميرات وإبعاد كل كاميرا عن النقطة المركزية التي حددت أسفل السلة، إذ استخدم الباحث كاميرتان بسرعة 60 صورة/ثانية تم نصب الكاميرا الأولى في منتصف المسافة بين بورد التصويب وبين اللاعب المصوب بمسافة بعد بؤري بلغت (8) م لكي يتم تصوير اللاعب المصوب مع بورد التصويب ، اما الكاميرا الثانية فقد تم تنصيبها مقابل اللاعب المصوب مباشرة وبعيد بؤري بلغ (7) م لكي يتم تصوير اللاعب المصوب فقط

2- تم إجراء الاختبارات البدنية بعد عرضها على الخبراء والمختصين وذلك لمعرفة:

- التعرف على مدى صلاحية الاختبارات المستخدمة في البحث.
- التعرف على جاهزية الاجهزة والادوات والملاعب المستخدمة من أجل القيام بالتجربة الرئيسية.
- التعرف على الزمن الذي يستغرقه كل اختبار فضلاً عن وقت الاختبارات ككل.
- التعرف على كيفية انسيابية العمل وتنظيم اللاعبين في الملعب وطرق تسجيل الدرجات.
- لمعرفة عدد فريق العمل المساعد ومهام كل شخص منهم.
- التعرف على الفترة الزمنية التي استغرقها الاختبارات بشكل كامل.

3-4-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية والبالغ عددها (8) لاعبين على عينة الاستطلاع في يوم 2023 / 1 / 7 الموافق ليوم السبت وكان الهدف من هذه التجربة ما يأتي: -

1. قياس الشدة المستخدمة في أثناء التدريبات (بدنية مهارة) التي أعدها الباحث.
2. قياس فترات الراحة بين التكرارات وبين المجموع.
3. أداء التدريبات من قبل عينة البحث لمعرفة مستوى سهولتها وصعوبتها.
4. معرفة الوقت الكافي للوحدة التدريبية.

2-4-6 الأسس العلمية للاختبارات البدنية والمهارية:

قام الباحث باستخراج معاملات (الصدق - الثبات - الموضوعية) للاختبارات التي طبقت على مجتمع البحث في التجربة الاستطلاعية للتأكد من صلاحية الاختبارات وصحتها في قياس (القدرة اللحظية للرجلين والقدرة اللحظية للذراعين ، القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين ، القوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار ، القوة المميزة بالسرعة للذراعين والتصويب من القفز المحتسب بثلاث نقاط) .

2-4-6-1 الصدق:

صدق الاختبار هو "مدى تأدية الاختبار للفرض الذي يجب ان يحققه او مدى قيامه بالوظيفة المفترض قيامه بها عندما يطبق عل فئه وضع لها"⁽³⁷⁾ إذ قام الباحث باستخراج الصدق الظاهري (صدق المحكمين) وذلك عن طريق عرض الاختبارات على مجموعة من المختصين باستمارة خاصة لتحديد اراء الخبراء لملائمة الاختبارات لقياس ما وضع لأجله وكأ² .

³⁷ تيسير مفلح كوافحة: القياس والتقييم واساليب القياس والتشخيص والتربية الخاصة، ط3، الاردن، دار الميسرة للنشر والتوزيع، 2010، ص109

2-4-6-2 الثبات: حاول الباحث إيجاد معامل الثبات للاختبارات من خلال إيجاد علاقة الارتباط باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، فقد سعى إلى تطبيق الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار بعد مرور (5) أيام من التطبيق الأول، وبعد حساب معامل (بيرسون) بين درجات التطبيق الأول والثاني، عند مستوى دلالة (0.05) للعينة الاستطلاعية والتي مقدارها (8) لاعبا، مما يؤشر إن الاختبار قد تمتع بدرجة عالية من الثبات.

2-4-6-3 الموضوعية: قام الباحث باستخلاص معامل الموضوعية من خلال إيجاد علاقة الارتباط بين نتائج حكمين (*) قاما بتأشير نتائج اللاعبين خلال التجربة الاستطلاعية، خلال القياس الثاني (أعادة الاختبار) حيث جاءت نتائج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لتؤكد إن الاختباران يتمتعان بموضوعية ع³⁸الية، نظرا للقيمة الجدولية والبالغة (0.707) عند مستوى دلالة (0.05) للعينة الاستطلاعية والتي مقدارها (8) لاعب

الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات	معامل الموضوعية	نوع الدلالة
القوة اللحظية للرجلين	واط	0.814	0.887	معنوي
القوة اللحظية للذراع المفضلة	واط	0.836	0.891	معنوي
القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين	متر	0.865	0.905	معنوي
القوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار	متر	0.871	0.920	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	تكرار	0.891	0.915	معنوي
التصويب المحتسب بثلاث نقاط	درجة	0.895	0.923	معنوي

الجدول (3) يبين الأسس العلمية للاختبارات (الثبات - الموضوعية)

2-4-7 الاختبار القبلي:

كان الاختبار القبلي للمتغيرات البدنية يوم 18/ 1/ 2023 المصادف يوم الأربعاء وتلاه في اليوم الثاني الاختبارات المهارية وعملية التصوير لمهارة التصوير المحتسب بثلاث نقاط وعلى قاعة كربلاء الأولمبية المغلقة، ولغرض تجنب العوامل التي تؤثر على نتائج التجربة، قام الباحث بإجراء التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث التي اعتمدت على نتائج الاختبارات القبليّة قيد البحث

جدول (4) يبين تكافؤ مجموعتي البحث بالاختبارات والقياسات للمتغيرات قيد الدراسة

المتغيرات	المجموعة	س	ع	أقيمة المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
القوة اللحظية للرجلين	الضابطة	2034.3333	10.96662	-.650	.530	غير معنوي
	التجريبية	2038.0000	8.39047			
القوة اللحظية للذراع المفضلة	الضابطة	1125.1667	6.79461	.416	.686	غير معنوي
	التجريبية	1123.3333	8.38252			
القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين	الضابطة	4.9833	.31411	-1.151	.277	غير معنوي
	التجريبية	5.1750	.26029			
القوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار	الضابطة	4.9167	.29098	-1.272	.232	غير معنوي
	التجريبية	5.1167	.25232			

غير معنوي	.765	.307	1.04881	7.5000	الضابطة	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
			.81650	7.3333	التجريبية	
غير معنوي	.549	-.620	.51640	2.6667	الضابطة	دقة التصويب
			.40825	2.8333	التجريبية	

2-4-8 التجربة الرئيسية:

بعد الاطلاع على عدد من الرسائل والإطاريح وبعد التشاور مع السادة المشرفين

وأخذ آراء مجموعة من الخبراء واللجنة العلمية لإقرار الموضوع واللجنة العلمية للامتحان الشامل، تم إعداد تدريبات القوة الالامتنزة، حيث قام الباحث بأعداد مجموعة من التدريبات تتضمن مجموعة من الاوزان المختلفة الاوزان وكذلك مجموعة من الحبال المطاطية مختلفة الشدة حسب لون الحبل المطاطي بالإضافة لأعتماد وزن الجسم كأساس للتثقيل، حيث قام الباحث بإدخالها على الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية بمدة تتراوح بين (30-35) دقيقة وباستخدام طريقة التدريب التكراري و الفترتي مرتفع الشدة حيث تراوحت الشدة ما بين (85-100)% وباستخدام تثقيل أجزاء من الجسم حسب الوزن النسبي للأجزاء اذ تم تثقيل جزء الرجلين في الجسم بشكل اكبر لان الاعتماد الأكبر عليها يكون في مهارة التصويب من القفز المحتسب بثلاث كتلة الجزء = ك الجسم * نسبة الجزء / 100

وشملت التدريبات على ما يأتي:

1. مدة التدريبات (2) شهر أي لمدة (8) أسابيع مقسمة على (3) وحدات في الأسبوع بواقع (24) وحدة تدريبية.
2. أيام التدريبات (السبت - الاثنين - الأربعاء).
3. طريقة التدريب التكراري والفترتي وبأسلوب عالي الشدة.
4. وقت التدريبات الساعة الثالثة ظهراً.

بدأت التدريبات في يوم السبت الموافق 2023/1/21 وتم تحديد الحجم التدريبي والراحة ما بين التمارين وما بين المجموعات وفق الشدد الموجودة في كل وحدة تدريبية، و انتهت التدريبات في يوم الأربعاء الموافق 2023/3/22

2-4-9 الاختبار البعدي:

تم اجراء الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية يوم السبت الموافق 2023/3/25 وعلى قاعة كربلاء الاولمبية المغلقة في محافظة كربلاء وتلاه في اليوم الثاني الاختبارات البعدية المهارية وعملية التصوير لمهارة التصويب المحتسب بثلاث نقاط ولقد راعى الباحث جميع المؤثرات والظروف التي طبقت في الاختبار القبلي.

2-5 الوسائل الإحصائية:

اعتمد الباحث على نظام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية الـ spss واستخدم القوانين الآتية:

1. الوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
4. قانون (ت) للعينات المرتبطة.
5. قانون (ت) للعينات المستقلة.
6. مربع كا².
7. بيرسون.

3 - عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

تم إجراء عملية اختبار القدرات البدنية لمهارة التصويب المحتسب بثلاث نقاط للاعبين كرة السلة تحت 19 سنة والحصول على البيانات ومعالجتها إحصائياً واستخراج النتائج ومن ثم تحليلها ومناقشتها علمياً.

3-1 عرض نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة وتحليلها:

ولكي يتمكن الباحث من التعرف على الفرق في القياس القبلي والبعدي لدى أفراد المجموعة الضابطة في القدرات البدنية قيد البحث فقد سعى الباحث إلى معالجة بيانات القياسين إحصائياً واستخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للبيانات ثم قام باستخدام اختبار (t) للعينات المترابطة كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض والاستدلال عن معنوية الفروق بين القياسين (القبلي والبعدي) وكما مبين في الجدول (5).

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والخطأ المعياري للفروق وقيمة t المحسوبة ومستوى المعنوية ونوع الدلالة الإحصائية للاختبارات القبلية والبعديّة للمتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	س-	ع	ف-	ع ف-	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
القدرة اللحظية للرجلين		القبلي	2034 .333 3	10.9 6662	-	6.89 766	- 30.4 93	.000	معنوي
		البعدي	2244 .666 7	14.7 8738	210. 3333				
القدرة اللحظية للذراع المفضلة	واط	القبلي	1125 .166 7	6.79 461	-	6.81 868	- 24.9 56	.000	معنوي
		البعدي	1295 .333 3	13.0 9453	170. 1667				
القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين		القبلي	4.98 33	.314 11	-	.071 49	- 8.85 9	.000	معنوي
		البعدي	5.61 67	.163 30	.633 33				
القوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار	متر	القبلي	4.91 67	.290 98	-	.082 66	- 7.86 3	.001	معنوي
		البعدي	5.56 67	.129 10	.650 00				
القوة المميزة بالسرعة		القبلي	7.50	1.04	-	.210	-	.001	معنوي

		6.32	82	1.33	881	00	عدة	البعدي	للاذرعين
		5		333	.752	8.83			
معنوي	.025	3.16	.210	.666	.516	2.66	درجة	القبلي	دقة التصويب
					40	67			
					.516	3.33			
					40	33			

3-1-1 مناقشة نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة:

يرى الباحث إن الأسلوب التدريبي المتبع من قبل مدرب الفريق وما رافقه من تطور من خلال النتائج التي حصل عليها في الاختبارات البعدية بسبب التطور النسبي في بعض القدرات البدنية للمجموعة الضابطة، ويعزو الباحث هذا التطور إلى التكرارات المناسبة لأداء هذه المهارة التي رافقت الوحدات التدريبية المستخدمة ، آخذين بنظر الاعتبار ملائمتها لقابليات وقدرات اللاعبين وكذلك التدرج في مستوى السهولة والصعوبة والذي يضمن الأداء من قبل الجميع حيث "أن الممارسة وبذل الجهد بالتدريب والتكرارات المستمرة ضرورية في عملية التعليم والاكتماس، كما أن التدريب عامل أساسي في عملية تفاعل الفرد مع المهارة والسيطرة على حركاته وتحقيق التناسق بين الحركات المكونة للمهارة في أداء متتابع سليم وزمن مناسب وهو يزيد من تعلم وتطوير المهارة وانتقائها مما أثارت دوافعهم الذاتية في أداء المهارات بالشكل الصحيح"⁽³⁹⁾

3-2 عرض نتائج الاختبارات البدنية القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها:

لكي يتمكن الباحث من الكشف عن الفروق بين القياسات القبلية والبعدي لأفراد المجموعة التجريبية سعى إلى معالجة البيانات إحصائياً واستخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لبعض القدرات البدنية قيد البحث، بعدها قام الباحث باستخدام إختبار (t) للعينات المترابطة كوسيلة إحصائية للوقوف على معنوية الفروق، وهل أن الفروق والتباينات راجعة إلى اختلاف حقيقي أو إلى المصادفة، والجدول (6) يبين ذلك

جدول (6) يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والخطأ المعياري للفروق وقيمة t المحسوبة ومستوى

المعنوية ونوع الدلالة الإحصائية للاختبارات القبلية والبعدي للمتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار	س-	ع	ف-	ع ف-	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
القدرة اللحظية للرجلين	واط	القبلي	2038.0000	8.39047	-	10.9709	-	.000	معنوي
		البعدي	2503.1667	26.02627	465.1667		42.400		
القدرة اللحظية للذراع المفضلة		القبلي	1123.3333	8.38252	-	5.32134	-	.000	معنوي
		البعدي	1467.8333	10.06810	344.5000		64.739		

³⁹ نجاح مهدي شلش وأكرم محمد: التعلم الحركي، جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000، ص129.

معنوي	.000	-	11.434	.13192	-1.50833	.26029	5.1750	القبلي	متر	القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين
						.28225	6.6833	البعدي		
معنوي	.000	-9.825	.15352	.15352	-1.50833	.25232	5.1167	القبلي	عدة	القوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار
						.24238	6.6250	البعدي		
معنوي	.000	-9.220	.30732	.30732	-2.83333	.81650	7.3333	القبلي	درجة	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
						.75277	10.1667	البعدي		
معنوي	.001	-6.708	.22361	.22361	-1.50000	.40825	2.8333	القبلي	درجة	دقة التصويب
						.51640	4.3333	البعدي		

3-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات البدنية والقبليّة والبعديّة لأفراد المجموعة التجريبية:

يعزو الباحث الفروق الحاصلة في بعض القدرات البدنية قيد البحث للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي إلى طبيعة تدريبات القوة اللامتزنة والمتنوعة وربطها مع المهارات الأخرى من الحركة ومن الثبات، وتفوق المجموعة التجريبية في تطور القدرة اللحظية للرجلين والذراع المفضلة للاختبار البعدي على المجموعة الضابطة كان بسبب تدريبات القوة اللامتزنة التي تم استخدامها في الوحدات التدريبية التي كان لها دوراً كبيراً في تطوير القوة اللحظية من خلال التدرج بالتمارين البسيطة والمركبة باستخدام الأوزان الإضافية بالإضافة لاستخدام الحبال المطاطية أثناء تمرينات القوة الخاصة وباتجاه بورد التصويب لأداء التصويب من القفز المحتسب بثلاث نقاط وكذلك من خلال تصعيب الاداء عن طريق التثقيل حيث قام الباحث بأعداد مجموعة من التدريبات تتضمن مجموعة من الأوزان المختلفة وكذلك مجموعة من الحبال المطاطية مختلفة الشدة حسب لون الحبل المطاطي بالإضافة لأعتماد وزن الجسم كأساس للتثقيل، وباستخدام طريقة التدريب التكراري و الفترتي مرتفع الشدة حيث تراوحت الشدة ما بين (85-100)% إذ تم استخدام تثقيل أجزاء من الجسم حسب الوزن النسبي للأجزاء وتم تثقيل جزء الرجلين بشكل أكبر في الجسم لان الاعتماد الأكبر عليها يكون في مهارة التصويب من القفز المحتسب بثلاث نقاط والتي مكنت المجموعة التجريبية من الاستجابة السريعة لتأدية الحركات ولمختلف مواقف اللعب وهذا يتفق مع ما جاء به " حيث تعتمد برامج تنمية كفاية العضلة من الناحية البدنية لتحسين العضلة من ناحية القوة والسرعة والتحمل للعمل على مواجهة المقاومات المختلفة سواء في تدريب هذه العضلة ومن بينها مقاومة ثقل الجسم نفسه، أم مواجهة تحديات اللعبة والتغيرات المختلفة والانتقال من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس وتستخدم أدوات وأجهزة كثيرة ومتنوعة لتحقيق ذلك⁴⁰

3-3 عرض نتائج الاختبار البعدي للقدرات البدنية للمجموعة الضابطة والتجريبية وتحليلها:

⁴⁰ أبو العلا عبد الفتاح. فسيولوجية التدريب والرياضة ، ط 1 ، مدينة نصر، القاهرة، مطبعة دار الفكر ص 56

تحقيقاً لهدف الدراسة الثاني المتضمن التعرف على تأثير تدريبات القوة اللامتزنة في بعض القدرات البدنية والمتغيرات البايوميكانيكية لمهارة التصويب المحتسب بثلاث نقاط للاعب كرة السلة تحت 19 سنة، سعى الباحث إلى استخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري في القياس البعدي والمجموعة التجريبية والضابطة للقدرات البدنية باستخدام اختبار (t) للعينات المستقلة كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض والجدول (7) يبين ذلك.

جدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة ومستوى المعنوية ونوع الدلالة الإحصائية للاختبارات البعدية بين المجموعتين لمتغيرات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة	س	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
القوة اللحظية للرجلين	واط	الضابطة	2244.6667	14.78738	-21.153	.000	معنوي
		التجريبية	2503.1667	26.02627			
القوة اللحظية للذراع المفضلة		الضابطة	1295.3333	13.09453	-25.581	.000	معنوي
		التجريبية	1467.8333	10.06810			
القوة المميزة بالسرعة لرجل اليمين	متر	الضابطة	5.6167	.16330	-8.013	.000	معنوي
		التجريبية	6.6833	.28225			
القوة المميزة بالسرعة لرجل اليسار		الضابطة	5.5667	.12910	-9.440	.000	معنوي
		التجريبية	6.6250	.24238			
القوة المميزة بالسرعة للذراعين	عدة	الضابطة	8.8333	.75277	-3.068	.012	معنوي
		التجريبية	10.1667	.75277			
دقة التصويب	درجة	الضابطة	3.3333	.51640	-3.354	.007	معنوي
		التجريبية	4.3333	.51640			

3-3-1 مناقشة نتائج الاختبار البعدي للمتغيرات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية:

من الملاحظ من عرض النتائج أن هناك تأثيراً معنوياً للوحدات التدريبية وما تحتويه من تمارين القوة اللامتزنة قام بإعدادها الباحث، ساهمت في تطوير القوة اللحظية للرجلين والذراع المفضلة للاعبين، ويعزو الباحث ذلك كون أن تدريبات القوة اللامتزنة تعطي شعوراً بقيمة الأداء الذي يحققه اللاعب طبقاً لهدف معيناً مناط به محدد بفترة زمنية محدودة وقصيرة، إذ أظهرت كفاية

الوحدات التدريبية وطريقة تطبيقها وتنظيمها والزمن المخصص لها فضلا عن التغذية الراجعة المستمرة من خلال المعلومات التشجيعية والتصحيحية والتعزيزية للأداء، وقد أكد "ان تأخر تصحيح الأخطاء يؤدي إلى صعوبة التخلص منها وانه كلما أمكن تصحيح الخطأ مبكرا زاد في سرعة التعلم"⁴¹، ويرى الباحث ان من الأمور التي ساعدت في تطوير القوة اللحظية للرجلين والقوة اللحظية للذراع المفضلة قيد الدراسة هي فاعلية تدريبات القوة اللامتزنة والتي حملت في طياتها الكثير من المواقف المشابهة لحالات اللعب والتي يستطيع اللاعب من خلالها حل المشكلات التي تواجهه في الملعب بأسلوب صحيح من خلال معرفة ما يجب القيام به ، فضلا عن ان تمارينات القوة اللامتزنة التي كان الغرض منها تطوير أداء مهارة التصويب بالقفز المحتسب بثلاث نقاط قد وضعت بشكل علمي ومدرّس كما كان لآراء الخبراء والمختصين الأثر البالغ في إثراء التمارينات ضمن بيئة تدريبية وصولا إلى حالات مشابهة لحالات اللعب الفعلي إذ تم تخصيص زمن كافي لمهارة التصويب المحتسب بثلاث نقاط فضلا عن التدريب والربط بين المهارات " ان إتقان المهارات وتثبيتها بشكل آلي مرتبط بالتدريب والتعلم الجيد وكلما أتقنت المهارات سوف تؤدي الحركات بشكل أفضل وسببه يعود إلى الاقتصاد بالجهد"⁴²

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

1- ان لتدريبات القوة المتزنة المعدة تأثيراً ايجابيا في تطوير بعض القدرات البدنية لمهارة التصويب المحتسب بثلاث نقاط للاعبين كرة السلة تحت 19 سنة.

2- إن استعمال الحبال المطاطية والاوزان الاضافية يساهم بشكل كبير في اقبال اللاعبين نحو تدريبات القوة اللامتزنة.

2-4 التوصيات

1- استعمال تدريبات القوة اللامتزنة كمنهج تدريبي مساعد وإدخاله ضمن التدريبات الخاصة.

2- تجريب تدريبات القوة اللامتزنة على فئات عمرية أخرى.

المراجع والمصادر العربية

- أبو العلا احمد عبد الفتاح ومحمد نصر الدين. فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994
- ابو العلا احمد واحمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003
- ابو العلا عبد الفتاح. فسيولوجية التدريب والرياضة، ط1، مدينة نصر، القاهرة، مطبعة دار الفكر العربي، 2003.
- السيد عبد المقصود. نظريات التدريب الرياضي - تدريب وفسيولوجيا القوة، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997
- صريح عبد الكريم الفضلي :: تطبيقات في البايوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي ، ط2 ، بغداد: 2010
- صريح عبد الكريم الفضلي ؛ تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي، ط 2 : (بغداد، دار الكتب والوثائق (2010،
- صريح عبد الكريم الفضلي: موسوعة التطبيق العملي للقوانين الميكانيكية في علوم الرياضة / ط 1/، القاهرة، مركز الكتاب للنشر 2019
- صريح عبد الكريم الفضلي، محاضرة بايو ميكانيك (ماجستير تربية بدنية وعلوم الرياضة جامعة واسط 2016 - 2017

⁴¹ أسامة كامل راتب وإبراهيم عبد ربه؛ النمو والدافعية في نواحي النشاط الحركي للطفل والأنشطة الرياضية المدرسية: ط1، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص202.

⁴² وجيه محجوب: علم الحركة والتعلم الحركي: الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989، ص20.

- قاسم محمد حسن. أساليب تدريب القوة السريعة وأثرها على بعض المتغيرات البيوميكانيكية أثناء مرحلة النهوض والإنجاز بالقفز العالي، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية، 2001
- قاسم محمد عباس: بحث منشور : مجلة كلية التربية لبدنية وعلوم الرياضة / جامعة القادسية 2012
- كمال الرياضي، التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين : (مطبعة الجامعة الأردنية، 2001)
- ليث محمد عبد الرضا: أطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة كربلاء ،2022.
- ليلي زهران. الأسس العلمية العملية للتمرينات والتمرينات الفنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي،1982

المصادر الأجنبية

- Balasubramanian, Ravi; Santos, Veronica (3 January 2014). The Human Hand as an Inspiration for Robot Hand Development. Springer
- Bon.J.R, physical Education and sport in secondary Brown company publisher: (New Gersey, 1980)
- saunders co London. 1972
- Hadson, J.1. And Hills, L. 1986. Coordination of Segments in Vertical Jump, Medicine and Science in Sport and Exerci
- Hay, J., G. 1993. The Biomechanic of Sport Techniques, fourth edition. Englewood Cliffs (NJ) Prentice–Hall
- Hay, J., G. 1993. The Biomechanics of Sport Techniques, fourth edition. Englewood Cliffs (NJ) Prentice–Hall.

نماذج من الوحدات التدريبية

الاسبوع: الاول

الوحدة التدريبية: الاولى

الهدف الخاص: تطوير القدرة اللحظية والقوة المميزة بالسرعة للذراعين وللرجلين

اليوم:

الزمن الكلي	الراحة بين		زمن الاداء	التكرار × المجموعة	الشدة %	التمارين	اقسام الوحدة
	المجاميع	التكرار					
20.15	2.30	1د	45ثا	3×3	85	الوقوف على القدمين ويتم مسك يدي اللاعب الامامي وعمل دفع لكلتا الذراعين بالتعاقب مع المقاومة لحركة الذراعين تمرين (1)	السرعة

13.30 د	3 د	1.30 د	15 ثا	2×3	90	الوقوف بقدم اليمين على قرص حديدي ومن ثم عمل مد لرجل اليسار الى الجانب بشكل مستقيم للامسة الأرض ومن ثم سحبها الى اعلى الجسم وإعادة نفس التمرين بالوقوف بقدم اليسار تمرين (3)
20.15	2.30	1 د	45 ثا	3×3	85	وقوف اللاعبين مع تلاصق منطقة الظهر ثم تشابك الذراعين من الخلف ومحاولة حمل اللاعب الاخر بأقصى سرعة وبالتعاقب تمرين (2)
54 د	مج					

تأثير تدريبات الوعي بالموقف في أهم القدرات الحس حركية للاعبي كرة قدم الصالات

م. م ايهاب سلمان جواد أ. د حبيب علي طاهر أ. د أحمد مرتضى عبد الحسين

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث إلى اعداد تدريبات الوعي بالموقف للاعبي كرة القدم الصالات للشباب، والتعرف على تأثير تدريبات الوعي بالموقف في أهم القدرات الحس حركية للاعبي كرة القدم الصالات. استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين المتكافئتين) ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة واهداف البحث. حدد الباحثون مجتمع البحث المتمثل بلاعبي اندية محافظة كربلاء بكرة القدم الصالات للشباب، والبالغ عددهم (210) لاعباً موزعين على (12) نادياً للموسم الرياضي (2022-2023)، تم اختيار عينة البحث الرئيسة بالطريقة العشوائية البسيطة والمتمثلة بلاعبي نادي الهندية الرياضي لكرة القدم الصالات للشباب للموسم الرياضي (2022-2023)، والبالغ عددهم (16) لاعبا ماعدا حراس المرمى. وقد توصل الباحثون إلى ان لتدريبات الوعي بالموقف تأثير ايجابي في تطوير القدرات الحس حركية للاعبي كرة القدم الصالات للشباب، وحققت المجموعة التجريبية تفوقاً واضحاً على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية للقدرات الحس حركية للاعبي كرة القدم الصالات للشباب. أما أهم التوصيات التي توصل إليها الباحثون فهي، ضرورة الاهتمام بمفهوم القدرات الحس حركية وتدريبها في أثناء الوحدات التدريبية لما لها من دور كبير في تطور مستوى اداء اللاعبين.

Abstract

The effect of situational awareness training on the most important sensory-motor abilities of futsal players

By

Ihab Salman Jawad Dr. Habib Ali Taher Dr. Ahmed Mortada Abdel Hussein

University of Kerbala / College of Physical Education and Sports Sciences

The research aimed to prepare situational awareness training for youth futsal players, and to identify the effect of situational awareness training on the most important sensory-motor abilities of futsal football players. The researchers used the experimental approach by designing

(two equal groups) with pre- and post-tests to suit the nature and objectives of the research. The research population represented by the players of Karbala Governorate clubs in youth futsal, numbering (210) players distributed among (12) clubs for the sports season (2022-2023). The main research sample was chosen by a simple random method and represented by the players of the Hindiyah Sports Club for youth futsal football, numbering (16) players, excluding goalkeepers. The researchers found that situational awareness exercises have a positive effect in developing the sensory-motor abilities of youth futsal players, and the experimental group achieved clear superiority over the control group in post-tests of the sensory-motor abilities of youth futsal players. The most important recommendations reached by the researchers are the need to pay attention to the concept of sensory-motor abilities and train them during the training units because of their major role in developing the level of players' performance.

1- التعريف بالبحث:-

1-1 مقدمة البحث وأهميته:-

إن أهم ما يميز عصرنا الحالي هو التقدم العلمي والتكنولوجي الذي حصل في كافة مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي نتيجة تتبع وتسخير طاقات المختصين والباحثين وإيجاد وسائل وأساليب ساهمت في تحقيق الإنجازات الكبيرة في كافة الألعاب الرياضية والاستفادة الكبيرة من العلوم المختلفة من أجل الارتقاء بمستوى الأداء الفني، ومن بين هذه العلوم علم التدريب الرياضي لخدمة المستوى في الألعاب الرياضية المختلفة.

وأن لعبة كرة القدم الصالات واحدة من الألعاب التي تمارس بشكل واسع وكبير في مختلف المجتمعات، التي أخذت حيز كبير على مستوى العالم نتيجة البطولات المحلية والقارية والدولية، وتتميز هذه اللعبة بطابع اللعب السريع وتغير المواقف طيلة المباريات، وهذا يتطلب الاهتمام بها وتطوير مهارات وقدرات وإمكانيات اللاعبين من أجل الوصول إلى المستويات العليا في الأداء، وهذا لا يتم إلا من خلال تطبيق الأسس العلمية والتكنولوجية الحديثة التي ستساهم في رفع المستوى المهاري في مراحل التعلم والتدريب، إذ إن لاعب كرة القدم الصالات يجب إن يمتلك قدرات حركية ذات مستوى عال لكي يستطيع تنفيذ المهارات الأساسية الخاصة باللعبة، لما لهذه اللعبة من مواصفات تتطلب سرعة عالية في الأداء، إضافة إلى إن متطلبات اللعبة تفرض على اللاعبين الاستمرار بالحركة وعدم التوقف، إذ إن لعبة كرة القدم الصالات تفرض على اللاعب تحمل واجبات دفاعية وهجومية في آن واحد، فضلاً عن إن صغر مساحة الهدف النسبية تحتم على اللاعب إن يمتلك إضافة إلى القوة دقة تهديف عالية فضلاً عن المهارات الأخرى طيلة فترة المباراة لأهمية هذه المهارة في تعزيز الفوز أو تعديل النتيجة لصالح الفريق.

وتعد العمليات العقلية جزءاً هاماً من نظام معالجة المعلومات، إذ ينطوي هذا النظام على عمليات الإحساس بالمشيرات البيئية ثم الانتباه لها وإدراكها، لذلك فإن وظيفة الإدراك هي تحليل المعلومات الحسية وفهمها، والإدراك كعملية عقلية ليست بمعزل عن العمليات العقلية الأخرى بل هي مترابطة ومتداخلة مع كل الوظائف والعمليات العقلية، وكذلك ارتباطها الوثيق بالحواس، وتلعب دوراً هاماً في تهيئة وإعداد لاعب كرة القدم الصالات، لأن المتغيرات والمشيرات الموجودة في كرة القدم تحتاج إلى دور فعال وإمكانيات وقدرات عدة لاختيار أفضل الحلول للواجب الحركي وهذا يرتبط بالمدرجات الحس حركية لما لها من تأثير في تطور مستوى أداء اللاعبين، لذا فإن امتلاك لاعب كرة القدم لقدرات الإدراك الحس حركي سواء بالمسافة أو بالقوة أو بالزمن إضافة إلى القدرات الأخرى يمكن أن تساعد على التحرك بالكرة أو بدونها وخلق الثغرات وتوافق حركته مع الكرة وحركة الزميل مما يربك دفاع المنافس.

لذا جاءت أهمية البحث في التدريبات الواعي بالموقف التي ستساعد على إعطاء حلول حركية مختلفة في تطوير القدرات الحس حركية للاعبين كرة قدم الصالات، إذ إن المواقف المختلفة في اللعب بوجود منافس يحاول إحباط العمل الذي ينوي الفريق تحقيقه أثناء المنافسة أو بهجوم يحاول خلق الفراغات لتحقيق الهدف المنشود تتطلب قدرتهم على الاستجابة

الحركية السريعة لتحليل مستوى المنافس ومعرفة إمكانياته الفنية واستغلال مواطن الضعف فيه واتخاذ القرارات المناسبة في مواجهة مواقف اللعب المختلفة، والتي من خلال استعمالها تعود بالفائدة على مستويات اللاعبين، وتفتح مجالاً واسعاً أمام المدربين والمعنيين والعاملين في تدريب كرة قدم الصالات لاستعمال وسائل جديدة من أجل الارتقاء بمستوى إداء اللاعبين.

1-2 مشكلة البحث:-

من خلال الخبرة الميدانية للباحثون واطلاعهم على أغلب المصادر والبحوث الحديثة إضافة إلى الدراسات السابقة، لاحظوا إن مستوى الكثير من اللاعبين ليس بالإداء المطلوب والمناسب للموقف الذي هم فيه بالرغم من امتلاكهم للقدرات الحركية والمهارية مما يضيع على الفريق فرصة لتحقيق الهدف أو تشكيل خطورة على الفريق المنافس، لأن اللاعبين عند امتلاكهم للكرة سوف يفقدون جزء كبير من رؤيتهم للزملاء واللاعبين المنافسين وهذا نتيجة التحرك السريع والانتقال بسرعة من مكان إلى آخر داخل الملعب وبالتالي عدم القدرة على توصيل الكرة إلى الزميل بصورة صحيحة ودقيقة، لذا يفترض على اللاعبين إن يمتلكوا مجال رؤية واسعة ووعي تام بالمواقف التي تحدث داخل الملعب، ومن جانب آخر قلة تركيز المدربين على تدريبات الوعي بالموقف وقلة مراعاتهم في تدريب عضلات العين ووضع حركة الرأس أثناء الإداء بزوايا مختلفة ومناسبة للموقف، إذ إن تفاعل اللاعب مع زملائه اللاعبين الآخرين، يتطلب إدراك وتفسير تام لمختلف المثيرات وإحداث الظواهر المحيطة لاتخاذ القرارات الصحيحة نتيجة لكثرة المؤثرات الخارجية المتعلقة بلعبة كرة القدم الصالات.

وبنظرة تحليلية لما سبق يتضح إن هناك حاجة تدريبية ماسة للبحث عن آليات تدريبية فاعلة يؤدي استخدامها إلى تحقيق أقصى فائدة ومكاسب تدريبية ينتقل إثرها إلى مستوى الإداء الفعلي أثناء المنافسات الرسمية، وهذا ما دفع الباحث إلى أعداد تدريبات الوعي بالموقف التي يمكن من خلالها تطوير القدرات الحس-حركية في المواقف الحركية المختلفة التي تنسم بالتعقيد للارتقاء بمستوى اداء لاعبي كرة القدم الصالات.

1-3 هدفا البحث:-

- 1- أعداد تدريبات الوعي بالموقف لاعبي كرة القدم الصالات للشباب.
- 2- التعرف على تأثير هذه التدريبات في أهم القدرات الحس حركية للاعبي كرة قدم الصالات.

1-4 فرضا البحث:-

- 1- توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبارات القبليّة والبعدية للقدرات الحس حركية للمجموعتين الضابطة والتجريبية.
- 2- وتوجد فروق دالة احصائيا بين الاختبارات البعدية لجميع متغيرات البحث بين مجموعتي البحث.

1-5 مجالات البحث:-

- 1-5-1 المجال البشري:- لاعبو أندية محافظة كربلاء المقدسة بكرة القدم الصالات للشباب للموسم الرياضي (2022-2023).

- 1-5-2 المجال الزمني:- المدة من (2022/3/7) ولغاية (2023/6/14).

- 1-5-3 المجال المكاني:- القاعة الرياضية المغلقة في محافظة كربلاء المقدسة / قضاء الهندية.

- 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

2-1 منهج البحث:-

أن طبيعة المشكلة المطروحة هي التي تحدد طبيعة المنهج المستخدم، لذا استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) ذات الاختبار القبلي والبعدية وهو ما يتلاءم مع طبيعة مشكلة

البحث اذ ان المنهج هو " الطريقة التي ينتهجها الفرد حتى يصل إلى هدف معين" ⁽⁴³⁾، لذلك فان اختيار المنهج الملائم لطبيعة المشكلة يعد من الأمور المهمة التي يترتب عليها نجاح البحث، وكما هو مبين في الجدول (1).

جدول (1)

(يبين التصميم التجريبي لعينة البحث)

المجموعة	الاختبارات القبلية	المتغير المستقل	الاختبارات البعدية
التجريبية	- اهم القدرات الحس - حركية بكرة القدم الصالات للشباب.	تدريبات الوعي بالموقف	- اهم القدرات الحس - حركية بكرة القدم الصالات للشباب.
الضابطة	- اهم القدرات الحس - حركية بكرة القدم الصالات للشباب.	المنهج المتبع من قبل المدرب.	- اهم القدرات الحس - حركية بكرة القدم الصالات للشباب.

2-2 مجتمع البحث وعينته:-

2-2-1 مجتمع البحث:-

تم تحديد مجتمع البحث وهم كل من لاعبي اندية الدرجة الاولى لمحافظة كربلاء لكرة قدم الصالات للشباب، للموسم الرياضي (2022-2023م)، والبالغ عددهم (210) لاعبا موزعين على (12) نادي، وذلك لتوفر متطلبات البحث فيه، وكما مبين في الجدول (2) .

جدول (2)

(يبين تفاصيل مجتمع البحث)

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
1	كربلاء	16	7.619%
2	الهندية	18	8.571%
3	الروضتين	15	7.142%
4	الحر	18	8.571%
5	امام المتقين	16	7.619%
6	الشهيد عبير	19	9.048%
7	العراق	17	8.095%
8	الابداع	18	8.571%
9	الخيرات	18	8.571%
10	الغدير	16	7.619%
11	الطف	19	9.048%
12	الجماهير	20	9.523%
المجموع		210	100%

(43) أكرم خطابية: المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، عمان، دار الفكر العربي، ط 1، 1997، ص 189.

2-2-2 عينة البحث:-

اختار الباحثون عينة البحث الرئيسة بالطريقة العشوائية البسيطة وبأسلوب القرعة، المتمثلة بلاعبي نادي الهندية الرياضي لكرة القدم الصالات للشباب للموسم الرياضي (2022-2023)، والبالغ عددهم (18) لاعباً، ويمثل حجم العينة هذا نسبة مئوية مقدارها (8.571%) من مجتمع البحث، بعد أن تم استبعاد لاعبين المتمثلين بحراس المرمى، فأصبح عدد العينة (16) لاعباً، وقد قسمت العينة الى مجموعتين (الضابطة والتجريبية) وبواقع (8) لاعبين لكل مجموعة، وتم اخذ (5) لاعبين كعينة استطلاعية من خارج افراد عينة البحث الرئيسة وكما مبين في الجدول (3).

جدول (3)

(يبين تفاصيل عينة البحث)

ت	التفاصيل	العدد	النسبة المئوية
1	المجتمع الأصلي	210	-
4	العينة الرئيسة	16	7.62%
5	عينة التجربة الاستطلاعية	5	2.38%
6	المجموعة التجريبية	8	3.82%
7	المجموعة الضابطة	8	3.82%

1-2-2-2 تجانس العينة:-

قبل البدء بتنفيذ تدريبات الوعي بالموقف المعدة من قبل الباحثون، ومن أجل ضبط المتغيرات التي تؤثر في دقة نتائج البحث أو تعرقل سيره لابد أن يكون هناك تجانس بين أفراد العينة أي عدم وجود فروق فردية بين أفرادها، فقد استخدم الباحثون قانون معامل الالتواء لإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث (التجريبية) في متغيرات (الطول، الوزن، العمر الزمني والتدريبي)، وكما هو مبين في الجدول (4).

جدول (4)

(يبين تجانس افراد عينة البحث)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س □	± ع	الوسيط	معامل الالتواء	الدالة
1	الطول	سم	1.70	0.15	1.70	0.00	متجانس
2	الوزن	كغم	68.2	2.14	68	0.28	متجانس
3	العمر الزمني	سنة	18.3	1.4	18	0.64	متجانس
4	العمر التدريبي	سنة	5	0.5	4.5	0.30	متجانس

نلاحظ من الجدول (4)، أن قيم معامل الالتواء كانت محصورة بين (1±)، لذا فإن ذلك دل على أن أفراد العينة موزعين توزيعاً طبيعياً ومتجانسين في تلك المتغيرات.

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:-

2-3-1 وسائل جمع البيانات:- اعتمد الباحثون في جمع البيانات على الوسائل الاتية:-

- المصادر العربية والأجنبية.

- المقابلات الشخصية.

- الملاحظة والتجريب.
 - القياسات والاختبارات.
 - استمارة الاستبيان واستمارة تسجيل البيانات للقدرات الحس حركية للاعبي كرة قدم الصالات للشباب.
 - 2-3-2 الأدوات والأجهزة المستعملة في البحث:-
 - 2-3-2-1 الأدوات المستعملة في البحث:- استعان الباحثون بالأدوات الآتية:-
 - ساعة توقيت يدوية العدد 2 صينية الصنع.
 - كرات ملونة - العدد (10) كرة.
 - كرات قدم الصالات حجم (4) عدد (8).
 - شواخص مختلفة ملونة بلاستيكية .
 - سيت تدريب خاصة مختلفة الالوان العدد (14).
 - أهداف قانونية من ناحية الارتفاع والطول العدد (2).
 - شريط لاصق ملون.
 - صافرة عدد (2).
 - اقلام .
 - 2-3-2-2 الأجهزة المستعملة في البحث:- استعان الباحثون بالأجهزة الآتية:-
 - جهاز حاسوب محمول (Laptop) نوع (HP , Compaq 615) صيني الصنع .
 - أقراص ليزيرية (CD) .
 - جهاز لقياس الطول(سم)، والوزن (كغم) صيني الصنع.
 - حاسبة يدوية نوع Canon .
 - 2-4-4 إجراءات البحث الميدانية:-
 - 2-4-1 تحديد متغيرات البحث واختباراتها:-
 - 2-4-1-1 تحديد متغيرات البحث:-
- بغية تحديد أهم القدرات الحس حركية للاعبي كرة قدم الصالات أستطلع الباحثون آراء الخبراء والمختصين بهذا المجال من خلال تصميم استمارة استبانة لاستطلاع آرائهم.
- إذ شملت الاستمارة على (5) قدرات حس حركية، إذ عرضت الاستمارة على (9) خبراء ومختصين ضمن اختصاصات (التعلم حركي، الاختبارات والقياس، التدريب الرياضي، كرة قدم الصالات).
- وفي ضوء نتائج الاستبيان تم استبعاد القدرات الحس حركية (الاحساس بالمكان، الاحساس بالكرة) والإبقاء على (3) قدرات حس حركية، وكما هو مبين في الجدول(5).

جدول (5)

(الأهمية النسبية لاتفاق آراء الخبراء حول تحديد أهم القدرات الحس حركية للاعبي كرة القدم الصالات)

ت	القدرات الحس - حركية	المؤشرات	الأهمية النسبية	نسبة مقبولة	نسبة غير مقبولة
	1. ادراك الإحساس بالمسافة		91.2 %		

		85.9 %	2. ادراك الإحساس بالقوة	أ
×		66.4 %	3. ادراك الإحساس بالكرة	
×		53.2 %	4. ادراك الإحساس بالمكان	
		85.9 %	5. ادراك الإحساس بالزمن	

2-1-4-2 تحديد اختبارات أهم القدرات الحس حركية للاعبين كرة القدم الصالات:-

بعد تحديد أهم القدرات الحس حركية المختارة التي تم الحصول عليها من استمارة الاستبيان الخاصة بذلك ومن خلال الاستمارة ذاتها، تم تحديد أهم الاختبارات التي تقيس القدرات الحس حركية المختارة للاعبين كرة قدم الصالات للشباب، والتي تم عرضها على نفس الخبراء وعددهم (9).

إذ شملت الاستمارة على (3) اختبارات للقدرات الحس حركية بواقع اختبار واحد لكل قدرة لأنها اختبارات من تصميم الباحث وتم الموافقة على جميعها من قبل الخبراء والمختصين، وكما مبين في الجدول (6).

جدول (6)

(النسب المئوية للاختبارات التي رشحها الخبراء لقياس القدرات الحس حركية للاعبين كرة قدم الصالات)

النسبة المئوية المقبولة	النسبة المئوية المقبولة	النسبة المئوية المقبولة	الاختبارات	المؤشرات	القدرات الحس حركية	ت
		95%	الإحساس بتقدير الزمن (اختبار الدرجة بالكرة مع التوقيت مع تغير الاتجاه).	الإدراك الحس حركي بالزمن -	القدرات الحس حركية	أ
		100%	ادراك مسافة الوثب اماماً المعدل.	الإدراك الحس حركي بالمسافة -		
		93%	اختبار قدرة ادراك الاحساس بالقوة.	الإدراك الحس حركي بالقوة -		

2-5 توصيف الاختبارات:-

قام الباحثون باخذ اراء الخبراء والمختصين والاطلاع على المصادر العلمية الحديثة والدراسات السابقة في تحديد الاختبارات المستخدمة في البحث لكافة المتغيرات.

2-5-1 توصيف اختبارات أهم القدرات الحس حركية للاعبين كرة القدم الصالات للشباب:-

2-5-1-1 اختبار الادراك الحس حركي بالمسافة المعدل:-

إن هذا الاختبار الذي استخدمه الباحثون يشبه إلى حد كبير اختبار ادراك مسافة الوثب اماماً المستخدم في دراسة عدي عبادي اعبيد (2018) ، ولكي يتلاءم هذا الاختبار مع هدف الدراسة ومشكلتها قام الباحثون بأجراء بعض التغييرات لكي يلائم مساحة الملعب الخاصة بكرة قدم الصالات، وكذلك إيجاد الشروط العلمية للاختبار، إذ بلغت القيمة الجدولية

(2.353) وتحت درجة حرية (3) وتحت مستوى دلالة (0.05)، حيث تم تصميم استمارة استبيان لاستطلاع رأي الخبراء وعددهم (9) الذين قاموا بتأكيد صلاحية هذه الاختبار لقياس ادراك مسافة الوثب اماما، كما اوجد الباحثون ثبات الاختبار بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيق الاختبار، اذ تم اجراء الاختبار على العينة الاستطلاعية التي عددها (5) لاعبين، وكانت درجة معامل ثبات الاختبار هي (0.87)، إما الموضوعية فيما إن وحدة تقويم الاختبار هي الدرجات فيعد هذا الاختبار هو اختباراً موضوعياً، وبذلك أصبح الاختبار على الشكل الاتي:

2-1-5-1 اختبار الادراك الحس - حركي بالمسافة المعدل:-

اسم الاختبار :- ادراك مسافة الوثب اماماً المعدل⁽⁴⁴⁾.

غرض الاختبار :- قياس ادراك المسافة.

ادوات الاختبار :- طباشير - شريط علامات - صافرة - ملعب خماسي قانوني - شريط قياس - عصابة للعينين .
طريقة الاداء :-

1- يرسم خطان على الأرض المسافة بينهما (2) م.

2- تحدد منتصف المسافة وهي (1) م بالطباشير.

3- رؤية المسافة المطلوبة للوثب اماماً.

4- يقف اللاعب على خط البداية ويثب الى منتصف المسافة لمحاولتين.

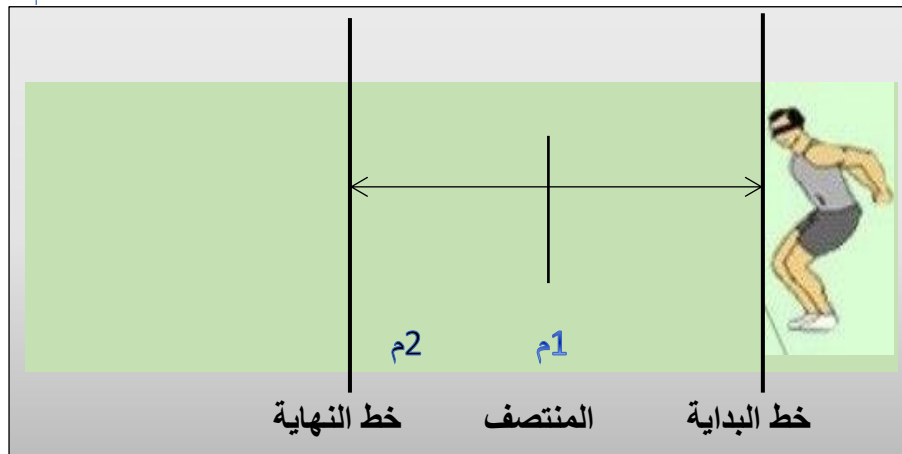
5- ثم وضع العصابة على العينين والانتظار لمدة خمس ثوان.

6- تعطى محاولتين والعينين معصوبتين للوثب الى منتصف المسافة.

التسجيل :-

1- تسجل المسافة التي يثبها المختبر او التي تقل او تزيد عن خط المنتصف.

2- يحتسب الوسط الحسابي لمجموع المحاولتين.



2-1-5-2 اختبار الادراك الحس حركي بالزمن وبالقوة المصممين من قبل الباحث:-

من اجل الحصول على اختبار الادراك الحس حركي بالزمن وبالقوة بكرة قدم الصالات ، قام الباحثون بمسح مجموعة من المصادر العربية والأجنبية فوجد أن هناك الكثير من اختبارات للإدراك الحس حركي بالزمن والقوة، ولكن لم يحصل الباحثون

¹ - عدي عبادي ابيد: أثر تمرينات مقترحة في تطوير أهم القدرات البصرية والادراكية لدى لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة القدم للصالات، رسالة ماجستير، جامعة القادسية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2018م، ص32-33.

على اي اختبار مناسب لذلك، وعليه قام الباحثون بتقنين اختبار الادراك الحس حركي بالزمن والقوة بكرة قدم الصالات وإيجاد معاملات الصدق والثبات والموضوعية للاختبارين المصممين.

2-1-5-1 الأسس العلمية للاختبارين المصممين:-

للتأكد من صلاحية الاختبارين (المصممين) يجب إن يؤخذ في الاعتبار المعاملات العلمية للاختبارين(الصدق والثبات والموضوعية) كأسس علمية للاختبارين.

- صدق الاختبار: استخدم الباحثون صدق المحتوى اذ تم عرض الاختبارين على نفس المجموعة من الخبراء والمختصين(ينظر ملحق6) وعددهم (9) في مجال التدريب الرياضي والاختبار والقياس وكرة قدم الصالات، حيث اتفقوا جميعهم على ان هذه الاختبارات صادقة في محتواها.

- ثبات الاختبار: فقد أجرى الباحثون الاختبارين على مجموعة من اللاعبين عددهم(5) من نفس عينة البحث وإعادة تطبيق الاختبارين عليهم وتحت نفس الظروف بعد مرور سبعة ايام، واستخرج معامل الارتباط بين الاختبارين وكانت النتيجة على التوالي (0,87)(0,89) وهي قيمة ارتباط عالية بين كلا الاختبارين.

- موضوعية الاختبار: اتفق نفس الخبراء على موضوعية هذه الاختبارات كونها تقاس بالميتر والثانية وفق قانون القوة وبعيدة عن التحيز الذاتي في النتيجة.

2-2-1-5-2 وصف الاختبارين المصممين:-

2-2-1-5-2 اختيار الادراك الحس حركي بالزمن:-

اسم الاختبار: اختبار الدرجة بالكرة مع التوقيت مع تغير الاتجاه.

الهدف من الاختبار: قياس قدرة ادراك الاحساس بالزمن.

ادوات الاختبار: كرة قدم الصالات عدد (3)، شريط علامات، صافرة، ملعب خماسي قانوني، شريط قياس، شواخص، ساعة توقيت.

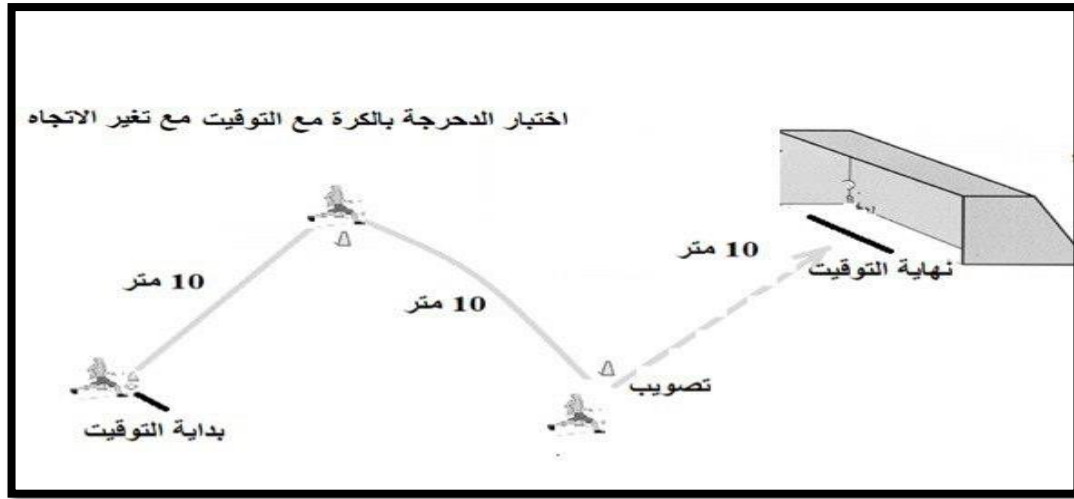
طريقة الاداء: يقف اللاعب امام خط البداية مع الكرة وعند الاشارة من المدرب ينطلق بالكرة لمسافة(10)م للوصول الى الشاخص الاول، ثم يغير الاتجاه للركض مع الكرة باتجاه الشاخص الثاني الذي يبعد مسافة (10)م ايضا عن الشاخص الاول، وبعد ذلك يغير الاتجاه لأجل التهديف على هدف يبعد مسافة (10)م ايضا، بحيث يتم توقيت حركة اللاعب من البداية الى حين دخول الكرة الهدف، كما موضح في الشكل(6)، علما ان الزمن القصوي للاختبار هو (5) ثا، اذا كانت الشدة (100%).

التسجيل:

1- نطلب من اللاعب اداء الاختبار بشدة (75%) من الزمن القصوي بحيث يتم حساب الزمن بقسمة الزمن القصوي على (0.75) اي الشدة المطلوبة لإداء الاختبار، وبعد ان نسجل زمن الاختبار على وفق 75%، نستخرج الفرق بين المتحقق وبين ما يجب ان يحققه بشدة 75%. فيكون الزمن هو $0.75/5 = 6.66$ ثا.

2- تعطى محاولتين للاختبار وتؤخذ افضل محاولة منهما.

ملاحظة: تم قياس زمن الاداء القصوي ويطلب من المختبر اداء الجهد بنسبة 0.75 من القصوي (اي بشدة 75% من الزمن القصوي)، ونحسب الفروق عن ما يتحقق بنسبة 0.75 من الزمن القصوي.



شكل (6)

(يوضح اختبار ادراك الاحساس بالزمن)

2-5-1-2-2 اختبار الادراك الحس حركي بالقوة:-

اسم الاختبار: اختبار قدرة ادراك الاحساس بالقوة.

الهدف من الاختبار: قياس قدرة ادراك الاحساس بالقوة.

ادوات الاختبار: كرة قدم الصالات عدد(2)، ساعة توقيت، شريط قياس، شواخص، شريط لاصق، صافرة، ملعب خماسي قانوني.

طريقة الاداء:

1- يرسم خيطان المسافة بينهما 20م.

2- يقف اللاعب امام خط البداية، ويوضع شاخص على خط البداية وشاخص على خط النهاية، وتوضع الكرة على خط البداية بجانب الشاخص الاول وعلى مسافة منه، وعند الاشارة من المدرب يقوم اللاعب بركل الكرة.

3- يقف شخص بيده ساعة توقيت، لقياس زمن انطلاق الكرة بين الشاخصين (زمن قطع الكرة لمسافة 20م). شروط الاختبار:

1- تعطى محاولتين لركل الكرة بأقصى قوة ويسجل زمن قطع الكرة لمسافة 20م.

2- تعطى محاولتين لركل الكرة لنصف القوة التي ركلها المختبر بالنقطة الاولى وايضا يسجل زمن قطع الكرة لمسافة 20م، والشكل (7) يوضح ذلك.

التسجيل:

1- تحسب القوة بالحالة الاولى والثانية من خلال قانون القوة وهو

كتلة الكرة × المسافة المقطوعة

القوة =

مربع الزمن

مثال/ اذا قطعت الكرة بالحالة الاولى لمسافة 20م بزمن قدرة 0,12 ثا فتكون القوة حسب القانون.

20×440

ق = 611,1 نت.

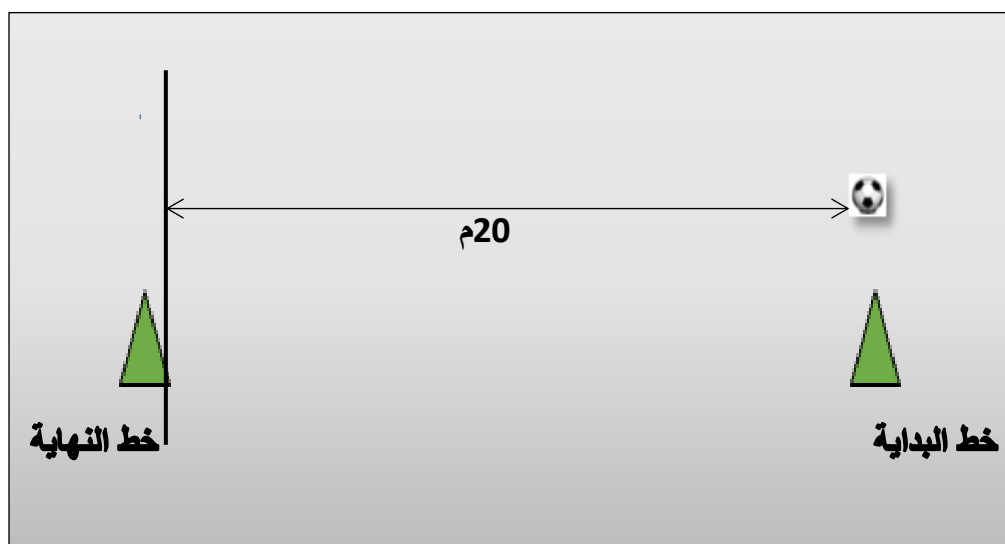
²(0,12)

2- يفترض من اللاعب ان يستخدم نصف قوته التي بذلها في الحالة الاولى ونستخدم نفس القانون.
مثال/ اذا قطعت الكرة بالحالة الثانية لمسافة 20م بزم من قدرة 0,17 ثا فتكون القوة حسب القانون.

$$20 \times 0,44$$

$$ق = \frac{20 \times 0,44}{2(0,17)} = 304,50 \text{ نت.}$$

$$2(0,17)$$



(يوضح اختبار ادراك الاحساس بالقوة)

2-5-2 التجربة الاستطلاعية:-

" تعد التجربة الاستطلاعية " تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء العمل لتفاديها"⁽¹⁾، حيث قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة الاستطلاع المكونة من (5) لاعبين ومن خارج العينة الرئيسية وكانت على مراحل كالآتي:

في يوم الثلاثاء الموافق (2022/5/10) في تمام الساعة العاشرة صباحاً وعلى القاعة الرياضية المغلقة في الهندية تم إجراء اختبارات القدرات الحس حركية على عينة الاستطلاع.

وفي يوم الاثنين الموافق (2022/5/16) قام الباحثون بإعادة اختبار القدرات الحس حركية لاستخراج ثبات الاختبار واستخراج الثقل العلمي لهذه الاختبارات.

وبهذا فان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو:

- تنظيم عمل الفريق المساعد.
- تلافي الصعوبات والمعوقات التي قد يواجهها الباحثون في التجربة الرئيسية.
- مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.
- ملاحظة الوقت المستغرق لإجراء الاختبارات.
- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.

2-5-3 إجراءات البحث الرئيسية:-

(1) قاسم المندلوي وآخرون: الاختبارات والقياس في التربية الرياضية والتربية البدنية، الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990، ص107.

إن إجراءات البحث الرئيسة تمثلت بالاختبارات القبليّة والتدريبات المستخدمة على المجموعة التجريبية ومن ثم إجراء الاختبارات البعديّة.

2-3-5-1 الاختبارات القبليّة:-

قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبليّة لاختبارات أهم القدرات الحس حركية للاعبين كرة قدم الصالات للشباب، في يوم الأحد الموافق (2022/5/29)، وعلى القاعة الرياضية المغلقة في الهندية، وتم تنفيذ هذه الاختبارات بمساعدة فريق العمل المساعد، وبإشراف مباشر من قبل الباحثون الذي قام بأجراء الاختبارات للمجموعة الضابطة أولاً ومن ثم التجريبية وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث المكان والزمان والادوات المستعملة من أجل تحقيق ظروف مشابهة قدر الامكان وضمان توافرها في الاختبارات البعديّة، واتبع الباحثون الخطوات الآتية عند إجراء الاختبارات القبليّة:-

1- الشرح الوافي لأفراد عينة البحث لكيفية أداء الاختبارات.

2- عرض الاختبارات أمام عينة البحث.

3- إعطاء اللاعبين مدة مناسبة لإجراء الإحماء قبل البدء بتطبيق الاختبارات.

2-3-5-2 تكافؤ مجموعتي البحث:-

تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين تجريبية وضابطة لغرض معرفة واقع القياسات والاختبارات القبليّة التي تتعلق باختبارات أهم القدرات الحس حركية للاعبين كرة قدم الصالات للشباب لدى المجموعتين، ومن أجل ضمان عدم وجود فروق بين مجموعتي البحث وتحقيق خط شروع واحد، إذ قام الباحثون بإجراء التكافؤ باستخدام قانون (t) للعينات المستقلة بين المجموعتين⁽¹⁾، وكذلك قام بإجراء التجانس لهذه المتغيرات باستخدام (اختبار ليفين)، كما مبين في الجدول (7).

جدول(7)

(يبين تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات القبليّة لكافة متغيرات البحث)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفروق بين الاوساط	اختبار ليفين للتجانس	الدلالة المحسوبة	قيمة t*	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
			سـ	ع±	سـ	ع±						
1	الادراك الحس- حركي بالزمن	ثا	2.59	0.10	2.55	0.22	0.04	1.91	0.19	0.44	0.67	غير معنوي
2	الادراك الحس- حركي بالمسافة	م/ثا	0.23	0.03	0.25	0.03	0.02	0.40	0.54	-1.38	0.19	غير معنوي
3	الادراك الحس- حركي بالقوة	نت/م	245.75	9.91	243.63	9.32	2.12	0.04	0.84	0.44	0.67	غير معنوي

* غير معنوي عند مستوى دلالة (0.05) وامام درجة حرية (14)

يبين الجدول(9) أن نتائج الفروق في الاختبارات القبليّة لأهم القدرات الحس حركية للاعبين كرة قدم الصالات بين مجموعتي البحث قد ظهرت غير معنوية، إذ جاءت قيم (t) المحسوبة أصغر من قيمتها الجدولية البالغة (2.14) عند

(1) ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي، ط 4، عمان، دار الفكر للنشر، 1992، ص195.

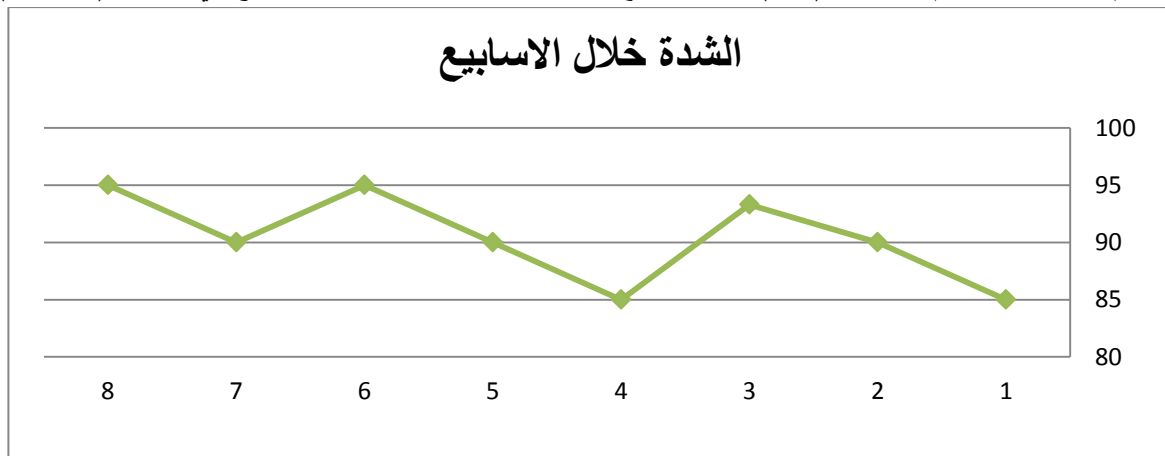
مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (14)، وهذا يدل على تكافؤ مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في هذه المتغيرات.

2-3-3 التدريبات المعدة:-

قام الباحثون بأعداد تدريبات الوعي بالموقف من خلال مشاهدة مباريات كرة قدم الصالات لأندية محافظة كربلاء حيث تم وضع تدريبات ملائمة لعينة البحث من حيث الشدة والتكرارات والراحة مع الأخذ بنظر الاعتبار العمر الزمني والتدريبي لعينة البحث ومدى ملائمة هذه التدريبات لهم والقدرة على تنفيذها في ظل الامكانيات المتاحة.

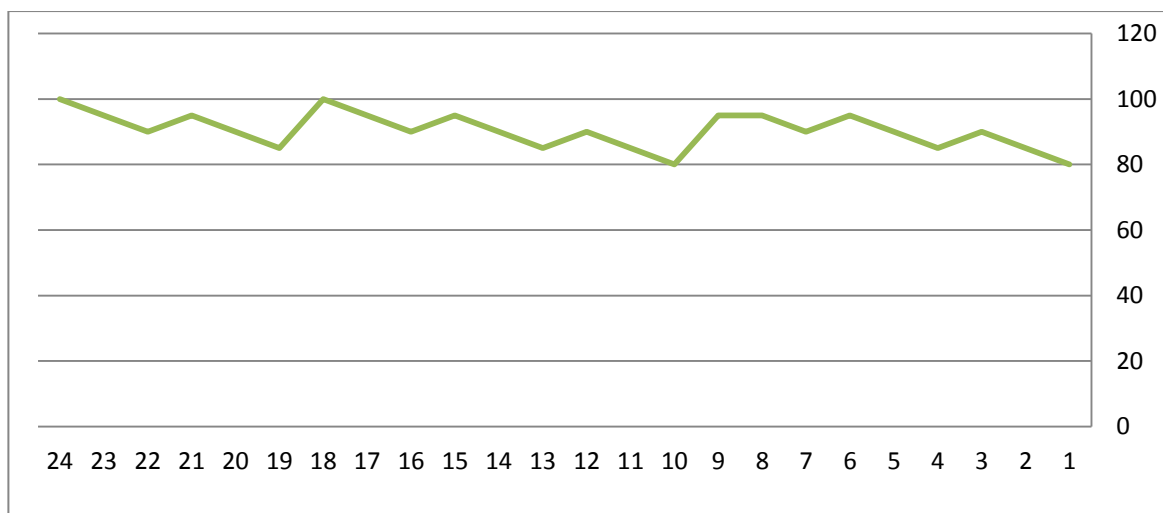
وبعد ذلك تم تطبيق التدريبات المعدة لمدة ثمانية اسابيع حيث ابتدأت من يوم الاحد الموافق (2022/6/5) ولغاية يوم الاثنين الموافق (2022/8/1) على المجموعة التجريبية أما المجموعة الضابطة، طبقت التدريبات المعدة من قبل المدرب، ومن اجل اتباع السياق العلمي السليم للتوصل الى ادق النتائج لحل مشكلة البحث وتحقيق اهدافه، وضع الباحثون هذه التدريبات بهدف تطوير أهم القدرات الحس حركية للاعبين كرة قدم الصالات للشباب، وطبقت هذه التدريبات في وقت الاعداد الخاص، وقد عمد الباحثون على تضمين مفردات التدريبات المعدة ما يلي:

- استغرق تطبيق التدريبات (8) أسابيع بواقع (3) وحدات أسبوعياً لتبلغ مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية.
- راعى الباحثون مبدأ التنوع في التدريبات المعدة وتتطابق مع أجواء المباراة.
- راعى الباحثون في توزيع الشدة على التمرين بين الاسابيع والوحدات التدريبية.
- طبقت التدريبات المعدة بشدة 80% - 100 % .
- اتبع الباحثون مبدأ التدرج من السهل الى الصعب.
- استخدم الباحثون طريقة التدريب الفترية مرتفع الشدة والتكراري في تطبيق التدريبات المعدة.
- قام الباحث باستخدام التمرين (1:3) بين الاسابيع وبين الوحدات التدريبية، وكما موضح في الشكلين (15، 16).



شكل (16)

(يوضح التمرين بين الاسابيع)



شكل (17)

(يوضح التموجية بين الوحدات التدريبية)

2-5-3-4 الاختبارات البعدية:-

بعد الانتهاء من تنفيذ مفردات التدريبات المعدة في الوحدات التدريبية على مدار شهرين من قبل الباحثون، قاموا بتحديد ايام إجراء الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث وذلك في يوم الاربعاء الموافق (2022/8/3) وعلى القاعة الرياضية المغلقة في الهندية، حيث تم اجراء هذه الاختبارات وتطبيقها بالأسلوب المتبع في الاختبارات القبلية وحاول الباحثون جاهدين تهيئة الظروف القريبة من تطبيق الاختبارات القبلية عند إجراء الاختبارات البعدية، من حيث الوقت والكادر المساعد والأدوات ومكان الاختبار وزمانه ذلك من أجل تلافي الظروف على الاختبارات البعدية.

2-6 الوسائل الاحصائية:-

قام الباحثون بمعالجة البيانات التي حصل عليها باستعمال عدد من الوسائل الاحصائية التي تتلاءم مع اهداف الدراسة للتوصل إلى معرفة النتائج من خلال استعمال الحقيبة الإحصائية (SPSS) .

الوسط الحسابي .

الانحراف المعياري .

معامل الالتواء .

T للعينات المترابطة .

النسبة المئوية.

(t) للعينات المستقلة.

معامل ارتباط بيرسون.

اختبار ليفين.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

تضمن هذا الفصل عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية المستخدمة في البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومناقشتها للتعرف على مدى تأثير تدريبات الوعي بالموقف في أهم القدرات الحس حركية للاعبي كرة قدم الصالات، وتم تحليل هذه النتائج احصائيا للوصول الى تحقيق اهداف البحث، وفيما يأتي عرض وتحليل النتائج ثم مناقشتها وتوضيح الاسباب التي أدت إليها.

3-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات الحس حركية للاعبين كرة قدم الصالات للشباب للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها:-

للتعرف على نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات الحس حركية للاعبين كرة قدم الصالات للشباب للمجموعة الضابطة، قام الباحثون باستخدام اختبار (t) للعينات المتناظرة، كما هو مبين في الجدول (8).

جدول (8)

(يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة ودلالاتها الاحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في القدرات الحس حركية للاعبين كرة القدم الصالات للشباب)

ت	المعالم الاحصائية القدرات الحس - حركية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الفرق بين الايوساط	قيمة (t) المحسوبة (Sig)	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
			ع	س-	ع	س-				
1	الإدراك الحس- حركي بالزمن	ثا	0.22	2.55	0.16	2.40	-0.15	-3.27	0.01	معنوي
2	الإدراك الحس- حركي بالمسافة	سم	0.03	0.25	0.02	0.21	-0.04	-10.25	0.00	معنوي
3	الإدراك الحس- حركي بالقوة	نت/م	9.32	243.63	9.50	247.63	4.00	3.35	0.01	معنوي

يتبين من الجدول (8) اعلاه:

- في متغير الإدراك الحس- حركي بالزمن بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي (2.55) وبانحراف معياري (0.22)، اما في الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (2.40) وبانحراف معياري (0.16) .
 - وفي متغير الإدراك الحس- حركي بالمسافة بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي (0.25) وبانحراف معياري (0.03)، اما في الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (0.21) وبانحراف معياري (0.02).
 - وفي متغير الإدراك الحس- حركي بالقوة بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي (243.63) وبانحراف معياري (9.32)، اما في الاختبار البعدي بلغ الوسط الحسابي (247.63) وبانحراف معياري (9.50).
- مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات الحس حركية للمجموعة الضابطة:-

من خلال الجدول (8) الذي يبين نتائج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروقهما بين الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات الحس حركية للاعبين كرة قدم الصالات للشباب للمجموعة الضابطة، ولمعرفة حقيقة هذه الفروق ودلالاتها الإحصائية استخدم الباحث اختبار (t) للعينات المتناظرة، إذ أظهرت النتائج إن قيم (t) المحسوبة جميعها جاءت أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.36) عند درجة حرية (7) وتحت مستوى دلالة اقل من (0.05)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية.

وقد دلت نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للقدرات الحس حركية أن المجموعة الضابطة قد سارت وفق منهج معين في تدريب القدرات المبحوثة، وظهر ذلك واضحاً من خلال تطوير القدرات الحس حركية (إدراك المسافة وإدراك الزمن وإدراك القوة) ولو بشكل محدود عند اللاعبين مما خلف فروقاً معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي، ويعزو الباحثون ذلك إلى إن المجموعة الضابطة قد حققت نسبة من التطور عن طريق التدريب ومن خلال التمرينات المتبعة من قبل المدرب. بالإضافة إلى ذلك إن تطور القدرات الذي حصل عند أفراد المجموعة الضابطة بسبب التكرارات لكل مهارة مع ظهور دور المدرب بشكل كبير في التمرينات المتبعة من قبله فهو يوجه اللاعبين أثناء فترة التدريب على القدرات " إذ يعد عامل التوجيه من أهم عوامل اكتساب اللاعب للقدرات" (45).

2-3 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي للقدرات الحس للاعبين كرة قدم الصالات للشباب للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:-

للتعرف على نتائج الفروق بين الاختبارات القبلي والبعدي للقدرات الحس حركية للاعبين كرة قدم الصالات للشباب للمجموعة التجريبية، قام الباحثون باستخدام اختبار (t) للعينات المتناظرة، كما هو مبين في الجدول (9).

جدول(9)

(يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (t) المحسوبة ودلالاتها الاحصائية بين الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في القدرات الحس حركية للاعبين كرة قدم الصالات للشباب)

ت	المعالم الاحصائية القدرات	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	ف ⁻	قيمة (t) المحسوبة (Sig)	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		ع	س-	ع	س-	ع	س-
1	الإدراك الحس- حركي بالزمن	0.10	2.59	0.37	1.25	0.00	معنوي
2	الإدراك الحس- حركي بالمسافة	0.03	0.23	0.02	0.14	0.00	معنوي
3	الإدراك الحس- حركي بالقوة	9.91	245.75	7.51	288.88	0.00	معنوي

(t) الجدولية 2.36 ، درجة الحرية = 7 ، مستوى الدلالة (0.05)

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث يبين الجدول (9) الفروق في قيم القدرات الحس حركية والمهارات الاساسية بكرة قدم الصالات في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، لذا فإن طبيعة افراد العينة أظهرت تبايناً في الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

ففي اختبار الإدراك الحس- حركي بالزمن، حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (2.59) وبانحراف معياري (0.10) أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (1.25) وبانحراف معياري (0.37)، في حين بلغت قيمة (t) المحسوبة (8.84) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.36) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

أما في اختبار الإدراك الحس- حركي بالمسافة، حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (0.23) وبانحراف معياري (0.03)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (0.14) وبانحراف معياري (0.02)، في حين بلغت قيمة (t) المحسوبة (7.54) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.36) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

أما في اختبار الإدراك الحس- حركي بالقوة، حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (245.75) وبانحراف معياري (9.91)، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (288.88) وبانحراف معياري (7.51)، في حين بلغت قيمة (t) المحسوبة (-15.84) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.36) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

ومن خلال مقارنة قيم الدرجات المحسوبة لاختبارات المتغيرات للمجموعة التجريبية مع القيمة الجدولية، يتبين بأن جميعها هي الأكبر وهذا يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

✚ مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للقدرات الحس حركية للمجموعة التجريبية:-

من خلال الجدول (9) الذي يبين نتائج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروقهما بين الاختبارات القبلية والبعدي للقدرات الحس حركية للاعبين كرة قدم الصالات للشباب للمجموعة التجريبية، ولمعرفة حقيقة هذه الفروق ودلالاتها الإحصائية استخدم الباحثون اختبار (t) للعينات المتناظرة، إذ أظهرت النتائج إن قيم (t) المحسوبة جميعها جاءت أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.36) عند درجة حرية (7) وتحت مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي، ويعزو الباحثون معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي إلى إن التدريبات الوعي بالموقف أدت إلى تطوير القدرات الحس حركية بشكل إيجابي مما أدى إلى تطور مستوى أداء اللاعبين بشكل إيجابي أيضاً.

فالتدريبات المعدة يتطابق نوعها مع صفات وقابليات اللاعبين وتعتمد على أجزاء معينة من عضلات الجسم وهي تختص باللعب وتشمل حركات تشبه في مساراتها حركات المنافسات، كما إن هذه التدريبات تعد ضرورية لأنها تعمل على بناء وتطوير المستوى الرياضي والوصول به إلى المستوى المطلوب الذي يمكنه من تقديم نتائج أفضل⁽⁴⁶⁾.

ويعزو الباحثون أيضاً ان التطور الحاصل في متغير الإدراك الحس حركي بالزمن إلى التدريبات المعدة وإلى أن أعمار لاعبي العينة كان مناسب وإحساسهم للزمن كان جيد بسبب قوة الربط بين الجهاز العصبي المركزي وأعضاء الحركة لوجود الخبرة في مجال التدريب بكرة القدم، وهذا ما أدى كنتيجة طبيعية إلى وصول الفروق في اختبار الإحساس بالزمن إلى المعنوية، إضافة إلى ذلك ان زيادة التركيز ودقة الأداء المهاري وهو بدوره يؤدي إلى زيادة عملية الإدراك، وبالإضافة إلى " ان زيادة التمرين ونوعيته سيزيد من الخبرة والمهارة في مواقف اللعب المختلفة " (1).

ويعزو الباحثون أيضاً إلى ان التطور الحاصل في متغير الإدراك الحس حركي بالمسافة إلى التدريبات المعدة التي تم تطبيقها في الجزء المهاري من القسم الرئيسي للمجموعة التجريبية، حيث استخدم الباحث طريقة التنوع في مسافات ركل الكرة إلى أطواق على الأرض قطر الواحد منها (95سم) وبألوان مختلفة وبأعداد مختلفة حسب طبيعة التمرين مراعيًا بذلك أن تتكون لدى اللاعب حلول متعددة للعب الكرة إلى مختلف المسافات (قريبة، متوسطة، بعيدة)، وهذا ما ولد لدى اللاعبين القابلية على الأداء في مختلف الظروف والتحكم في القوة المبذولة لركل الكرة بصورة صحيحة إلى داخل الطوق، وعليه "

(1) حردان عزيز سلمان: تأثير التمرينات الخاصة على أداء بعض المهارات الأساسية لحراس المرمى بكرة اليد، بحث منشور، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2010، ص6.

(1) ايمان حمد شهاب: برنامج مقترح في التربية الحركية (رفع مستوى القابلية الذهنية والإدراك الحس- حركي عند الاطفال بعمر 4-5 سنوات، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية البدنية، 1998، ص34.

إن لاعب كرة القدم عندما يمرر الكرة إلى زميله يقوم بتحديد المسافة بينهما وقوة وسرعة الكرة وبشكل يناسب سرعة زميله بحيث تصل الكرة إلى الزميل بشكل دقيق " (2).

إضافة إلى تطوير عامل التوقع المسبق للأداء من خلال ربط استجابة اللاعب بحافز يتحكم به المدرب، حيث كان المدرب يقف على مسافة من آخر طوق وحالما يركض اللاعب ليلمس الشاخص وبالركض يرفع المدرب كارت بلون معين وعلى اللاعب المؤدي للتمرين أن يركل الكرة إلى داخل الطوق الذي يحمل نفس لون الكارت الذي يبعد عن بقية الأطواق مسافة، وبحكم أن المهارات الحسنة - حركية جديدة على اللاعبين فمن الطبيعي أن تكون هناك أخطاء في لعب الكرة إلى داخل الطوق إذ أنه " بعد عدة تكرارات لأداء مهارة جديدة يبدأ المدرب بتحديد المجاميع العضلية العاملة والمؤثرة وتحديد المجاميع العضلية غير العاملة أن هذا يعني أن المدرب تمكن من تحديد وتوجيه الاستثارات العصبية نحو المجاميع العضلية المطلوب إستثارتها " (3)، ويعزو الباحثون أيضاً إلى أن التطور الحاصل في متغير الإدراك الحسنة - حركي بالقوة إلى التدريبات المعدة وإن القوة تستخدم بصورة تكاد تقترب من الإحساس الصحيح ويشير وجيه محجوب إلى أن " تنظيم عمل القوى الداخلية تنسجم مع القوة الخارجية فتتجنب منها الحركات الزائدة ولهذا يصبح التوافق والتنظيم ينسجم وحاجة الحركة أي إن القوة المستعملة للأداء مجدية " (4).

وقد سميت تدريبات الوعي بالموقف لمراعاتها قدرات الإدراك الحسنة حركي والإدراك هو جزء من العمليات العقلية وهو فهم للواجب الحركي وتحليل وتفسير المثير الواصل أشارته عن طريق الحواس المختلفة وبذلك حصل التطور نتيجة لإعداد التدريبات بشكل دقيق ومحكم، وأيضاً تم التأكيد في التدريبات المعدة على مبدأ التدرج في ركل الكرات إلى هدف صغير بعد أداء مهارة التهديف أو مناولة الكرة بشكل قطري والركض لاستلام الكرة المهيأة من المعد وعمل زكزال وإنهاء التمرين بتسديد الكرة إلى هدف أبعاده (2×3م) ومن ثم بعد التقدم في تنفيذ الوحدات التدريبية تم تقليل المساحة التي يجب على اللاعب أن يركل الكرة نحوها من خلال تعليق مربعات على جوانب الهدف مما ولد لدى اللاعبين الحماس والإثارة من خلال محاولة اللاعب القيام بمهارة تسبق التهديف ثم ركل الكرة إلى المكان الذي يحدده المدرب المساعد الذي يحمل بيده كرات ملونة (أحمر، أصفر) ولعب الكرة إلى المربع الذي يحمل نفس لون الكارت المرفوع من المدرب المساعد مما ساهم في تطوير قدرة اللاعب على تحويل انتباهه من موقف إلى آخر خلال نفس التمرين، وتعتبر " عوامل الإدراك الحسي وصنع القرار هي جزء أساسي من الأداء الحركي في كرة القدم ولا يمكن تجاهلها عندما نريد تطوير اللاعبين في كرة القدم " (50).

3-3 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية للقدرة الحسنة حركية للاعبين كرة قدم الصالات للشباب للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها:-

للتعرف على نتائج الفروق في الاختبارات البعدية للقدرة الحسنة حركية للاعبين كرة قدم الصالات للشباب للمجموعتين الضابطة والتجريبية، قام الباحثون باستخدام اختبار (t) للعينات المستقلة، كما هو مبين في الجدول (10).

(2) قاسم لزام صبر: موضوعات في التعلم الحركي، ط2، بغداد، دار البرق للطباعة، 2012، ص60.

(3) يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، 2010، ص99.

(4) وجيه محجوب: علم الحركة، ج1، مديرية مطبعة الموصل، 1985، ص90.

(50) [Tomi Vääntinen, Minna Blomqvist, Keijo Häkkinen](#). DEVELOPMENT OF BODY COMPOSITION, HORMONE PROFILE, PHYSICAL FITNESS, GENERAL PERCEPTUAL MOTOR SKILLS, SOCCER SKILLS AND ON-THE-BALL PERFORMANCE IN SOCCER-SPECIFIC LABORATORY TEST AMONG ADOLESCENT SOCCER PLAYERS, Research Institute for Olympic Sports, Finland, 2010.

جدول (10)

(يبيّن قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة في الاختبارات البعدية للقدرات الحس حركية للاعبين كرة قدم الصالات للشباب للمجموعتين الضابطة والتجريبية)

ت	المعالم الاحصائية القدرات الحس-حركية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		فرق الأوساط الحسابية	قيمة (t) المحسوبة (Sig)	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
			ع	س-	ع	س-				
1	الإدراك الحس-حركي بالزمن	ثا	0.16	2.40	0.37	1.25	-1.15	-7.96	0.00	معنوي
2	الإدراك الحس-حركي بالمسافة	سم	0.02	0.21	0.02	0.14	-0.07	-6.35	0.00	معنوي
3	الإدراك الحس-حركي بالقوة	نت	9.50	247.63	7.51	288.88	41.25	9.63	0.00	معنوي

(t) الجدولية 2.14 ، درجة الحرية = 14 ، مستوى الدلالة (0.05)

يتبين من الجدول (10):

■ في متغير الإدراك الحس-حركي بالزمن بلغ فرق الأوساط الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي (-1.15)، وكانت قيمة (t) المحسوبة (-7.96) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.14) عند درجة حرية (14) وتحت مستوى دلالة أقل من (0.05)، مما يدل على معنوية الفروق في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

■ في متغير الإدراك الحس-حركي بالمسافة بلغ فرق الأوساط الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي (-0.07)، وكانت قيمة (t) المحسوبة (-6.35) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.14) عند درجة حرية (14) وتحت مستوى دلالة أقل من (0.05)، مما يدل على معنوية الفروق في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

■ في متغير الإدراك الحس-حركي بالقوة بلغ فرق الأوساط الحسابية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي (41.25)، وكانت قيمة (t) المحسوبة (9.63) وهي أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.14) عند درجة حرية (14) وتحت مستوى دلالة أقل من (0.05)، مما يدل على معنوية الفروق في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

🌈 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للقدرات الحس حركية للمجموعتين الضابطة والتجريبية:-

من خلال الجدول (10) الذي يبين نتائج قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفروقيهما في الاختبارات البعدية للقدرات الحس حركية للاعبين كرة القدم الصالات للشباب للمجموعتين الضابطة والتجريبية، ولمعرفة حقيقة هذه الفروق ودلالاتها الإحصائية استعمل الباحث اختبار (t) للعينات المستقلة، إذ أظهرت النتائج إن قيم (t) المحسوبة جميعها جاءت أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.14) عند درجة حرية (14) وتحت مستوى دلالة (0.05)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثون ذلك إلى كون التدريبات التي وضعت لهذا الغرض والمنفذة مع المجموعة التجريبية هي تدريبات خاصة وتهدف بشكل مباشر إلى تطوير قدرات الإدراك الحس حركي بالمسافة إضافة إلى القوة والزمن وعليه فإن نتائج

البحث كانت مطابقة مع فروض البحث في معظم تفاصيلها، ولا يعني هذا إن المجموعة الضابطة لم تتطور، حصل هناك تطور ولكن لم يصل هذا التطور إلى المعنوية قياساً بالتجريبية وكما يرى الباحث بأن هذه الفروق جاءت من خلال الفهم المسبق والإدراك المسبق لأبعاد الملعب ثم التعامل معها من خلال التمرينات العامة التي كانت تطبق على المجموعة الضابطة.

أما بالنسبة لمتغير الزمن يعزو الباحثون ذلك إلى تدريبات الوعي بالموقف التي ركز الباحث فيها على تطوير إدراك اللاعب للزمن من خلال أداء مهارة أو دمج بين مهارتين (دحرجة وتهديف) على هدف مقسم إلى مربعات خلال مدة زمنية وأيضاً تكرار الأداء وإعطاء اللاعب معلومات حال انتهاءه من أداء المحاولة، وظهرت المعنوية في الإدراك الحس حركي بالزمن لأن عامل الزمن تكون نسبة التطور فيه بأجزاء من الثانية.

ويعزو الباحثون ذلك التطور في المدركات الحس حركية إلى التدريبات التي وضعها الباحث وطبقها على المجموعة التجريبية هي أكثر ملائمة وانسجاماً مع الفئات العمرية (الشباب) وكذلك كون تلك التدريبات كانت خاصة لتطوير قدرات الإدراك الحس حركي والتي تبين من خلال نتائج الاختبارين القبلي والبعدي بأنها لها التأثير الإيجابي على تطوير مستوى أداء اللاعبين.

كما أن التدريبات نفذت بأسلوب التكرارات التي تتبعها تغذية راجعة وبكل أنواعها (الآنية والمستمرة والنهائية) وبما يعزز الأداء الصحيح، بينما كانت التمرينات التي تعطى للمجموعة الضابطة هي عبارة عن تمرينات عامة ضمن الوحدة التدريبية لتدريب المهارات الأساسية وبذلك هي أحدثت التطور ولكن ليس بمستوى التدريبات التي وضعت من قبل الباحث والتي كانت ذات أهداف خاصة وأن هذه النتائج التي حققتها المجموعة التجريبية جاءت منسجمة مع ما ذهب إليه بعض علماء التعلم والتدريب الرياضي ... مثل سينجر وشمث والذين أشاروا إلى أن التدرج في التوافق والتكامل الفني (تطور المهارات) يأتي بفعل عاملين هما (الممارسة والتغذية الراجعة)، ويذكر (وجيه محجوب 2001) بأن الإدراك الحسي يسبق متطلبات الموقف "فهو إذن عملية مفسرة وبعد التفسير يتطلب من الموقف الحركي أن يتطور بالتكرار والتجربة وكفاءة الفرد" (51)، وهذا ما أكدته دراسة (وسن جاسم محمد 2007) في "أن التمرينات الخاصة لتطوير الإدراك الحس- حركي تأثير فعال في دقة الأداء المهاري" (52).

4- الاستنتاجات والتوصيات:-

4-1 الاستنتاجات:-

من خلال ما تم عرضه من نتائج وتوصل إليه من تحليل ومناقشة لتلك النتائج، استنتج الباحث ما يأتي:-

- 1- أحدثت التدريبات الموضوعية لتطوير أهم قدرات الإدراك الحس حركي فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لدى أفراد المجموعة التجريبية وهذا أيضاً مؤشراً بأن القدرات الحس حركية لا يمكن أن تتطور إلا بفعل تدريبات خاصة تهدف إلى تطويرها من خلال تدريب العمليات العقلية والتي يعتبر الإدراك الحس حركي جزء منها.
- 2- إن تدريبات الوعي بالموقف المستخدمة من قبل الباحث حققت أفضلية واضحة لأفراد المجموعة التجريبية على حساب أفراد المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات.

4-2 التوصيات:-

- 1- تطبيق تدريبات الوعي بالموقف على لاعبي كرة قدم الصالات لجميع اندية محافظة كربلاء بعد أن أثبتت تأثيرها على لاعبي نادي الهندية الشباب.

(51) ووجيه محجوب : التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، ط 1 ، عمان ، دار وائل ، 2001 ، ص33.

(52) وسن جاسم محمد حسن القيسي : الإدراك الحس- حركي وعلاقة بدقة أداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002 ، ص35.

- 2- الاهتمام بتفعيل دور هذه التدريبات في المجال الرياضي بصفة عامة وكرة قدم الصالات بصفة خاصة.
 - 3- ضرورة أعداد مدربين ومختصين قادرين على أعداد تدريبات الوعي بالموقف لجميع لاعبي كرة القدم للوصول لمستويات رياضية متقدمة.
 - 4- إجراء بحوث متطورة باستخدام الوسائل التكنولوجية في مجال قدرات الإدراك الحس حركي الأخرى ومعرفة تأثيرها على كافة الفئات العمرية الأخرى ولكلا الجنسين لتكون الفائدة أكبر وأوسع واشمل.
- أولاً: المصادر العربية:-

- ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي، ط4، عمان، دار الفكر للنشر، 1992.
 - أكرم خطابية: المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، عمان، دار الفكر العربي، ط1، 1997.
 - عدي عبادي اعبيد: أثر تمرينات مقترحة في تطوير أهم القدرات البصرية والادراكية لدى لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة القدم للصالات، رسالة ماجستير، جامعة القادسية، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2018م.
 - محمود داود الربيعي، وآخرون: نظريات وطرائق التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، بغداد، 2000م.
 - قاسم المندلاوي وآخرون: الاختبارات والقياس في التربية الرياضية والتربية البدنية، الموصل، مطابع التعليم العالي، 1990.
 - حمدان عزيز سلمان: تأثير التمرينات الخاصة على أداء بعض المهارات الأساسية لحراس المرمى بكرة اليد، بحث منشور، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2010.
 - ايمان حمد شهاب: برنامج مقترح في التربية الحركية (رفع مستوى القابلية الذهنية والادراك الحس- حركي عند الاطفال بعمر (4-5) سنوات، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية البدنية، 1998.
 - قاسم لزام صبر: موضوعات في التعلم الحركي، ط2، بغداد، دار البرق للطباعة، 2012.
 - يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، 2010.
 - وجيه محجوب: علم الحركة، ج1، مديرية مطبعة الموصل، 1985.
 - وجيه محجوب: التعلم وجدولة التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار وائل، 2001.
 - وسن جاسم محمد: الادراك الحس- حركي وعلاقة بدقة أداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2002.
- ثانياً/ المصادر الاجنبية:-

- [Tomi Vänttinen](#), [Minna Blomqvist](#) [Keijo Häkkinen](#). DEVELOPMENT OF BODY COMPOSITION, HORMONE PROFILE, PHYSICAL FITNESS, GENERAL PERCEPTUAL MOTOR SKILLS, SOCCER SKILLS AND ON-THE-BALL PERFORMANCE IN SOCCER-SPECIFIC LABORATORY TEST AMONG ADOLESCENT SOCCER PLAYERS, Research Institute for Olympic Sports , Finland , 2010.

تأثير تمرينات بأسلوبي التدريب الفتري والمستمر على وفق طريقة اللعب في بعض المتغيرات المهارية لدى لاعبي كرة القدم فئة الشباب

أ. د. ههفال خورشيد رفيق

م. ضياء عادل عباس

جامعة السليمانية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى التعرف على تأثير استخدام تمرينات بأسلوبي التدريب (الفتري والمستمر) وفق طريقة اللعب في بعض المتغيرات المهارية، والتعرف على الفروق بين الأسلوبين التدريبيين في تطوير المتغيرات المهارية (قيد البحث). استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة طبيعة المشكلة، وتكون مجتمع البحث من لاعبي نادي (كفري) الرياضي لكرة القدم (فئة الشباب) للموسم الرياضي (2020-2021) والبالغ عددهم (32) لاعباً، أما عينة البحث الرئيسية فقد بلغ عددهم (18) لاعباً. توصل الباحثان الى ان استخدام تمرينات اللاعب المعد بأسلوبي (التدريب الفتري والمستمر) على وفق طريقة اللعب طورت أهم المتغيرات المهارية التي تناولها البحث لدى أفراد المجموعتين التجريبيتين، وتفوق المجموعة التجريبية الاولى التي اعتمدت على أسلوب (التدريب الفتري) على المجموعة التجريبية الثانية التي اعتمدت على أسلوب (التدريب المستمر) في الاختبارات البعدية في متغيري (المناولة القصيرة والسيطرة على الكرة). واوصى الباحثان بضرورة استخدام التمرينات بأسالوبي (التدريب الفتري والمستمر) على وفق طريقة اللعب لرفع مستوى الناحية المهارية لدى لاعبي كرة القدم فئة الشباب.

Abstract

The effect of exercises in both periodic and continuous training methods according to the method of playing on some skill variables among youth football players

By

Dhia Adel Abbas

Dr. Hafal Khorshid Rafiq

Sulaymaniyah University / College of Physical Education and Sports Sciences

The research aims to identify the effect of using exercises in the two training methods (intermittent and continuous) according to the method of playing on some skill variables, and to identify the differences between the two training methods in developing skill variables (under research). The researchers used the experimental approach to suit the nature of the problem. The research population consisted of players from the Kafri Sports Football Club (youth category) for the sports season (2020-2021), who numbered (32) players. As for the main research sample,

they numbered (18) players. The researchers concluded that using the player's exercises prepared using the two methods (interval and continuous training) according to the method of playing developed the most important skill variables addressed in the research among members of the two experimental groups, and the first experimental group that relied on the method (interval training) outperformed the second experimental group that relied on the method. (Continuous training) in the post-tests in the two variables (short handling and ball control). The researchers recommended the necessity of using exercises in two methods (intermittent and continuous training) according to the method of playing to raise the skill level of youth football players.

1- التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

تعد لعبة كرة القدم إحدى الألعاب الرياضية التي لها مكانة بارزة بين الألعاب الرياضية الأخرى من حيث الانتشار والشعبية في بقاع العالم المختلفة، فقد دأب المهتمون بها من أصحاب الخبرة والإختصاص على إيجاد أفضل الوسائل والأساليب العلمية عن طريق الأبحاث والتجارب التي قاموا بها لتطوير هذه اللعبة وزيادة جاذبيتها ومتعتها وتحسين مستوى أدائها عبر العمل على رفع كفاءة ممارستها من اللاعبين ولمختلف فئاتها العمرية من الجوانب كافة (المهارية والبدنية والخطئية والنفسية وغيرها)، إذ أن لكل واحدة من هذه الجوانب طرائقها الخاصة في الإعداد والتدريب، وتعتبر فئة الشباب واحدة من الفئات العمرية المهمة والحساسة في حياة اللاعبين، وذلك لأنها تعد نقطة التحول في مشوار اللاعب، فإما النجاح والصعود إلى مستوى الكبار، أو الفشل والإحباط وضياع الفرصة التي أجهد نفسه من أجلها، لذلك يجب الإهتمام بهذه الفئة العمرية من جميع جوانبها لخلق لاعبين جيدين في المستقبل، حيث أن إعداد اللاعبين بشكل جيد في المراحل الأولى سيجعلهم في وضع جيد لممارسة اللعبة بأفضل شكل في المستويات العليا.

ظهرت في الآونة الأخيرة بعض الأساليب التدريبية الجديدة والقائمة على مبدأ الأساس من مبادئ التدريب الرياضي ألا وهو (مبدأ تنوع في التدريب)، وأن الغرض الأساسي من استخدام الأساليب والطرق التدريبية الحديثة هي لتطوير مستوى الأداء المهاري بكرة القدم وكذلك مستوى اللياقة البدنية لدى اللاعبين ومن هذا الأساليب التدريبية وهي (الفتري مختلف الشدة، المستمر، التكراري، والدائري) والتي تعتمد على أساس التدرج السريع في تدريب أو تعليم المهارات الأساسية الحركية بكرة القدم وهذه الأساليب جاءت لكي يتطور المهارات الحركية والقدرات البدنية وأساليب اللعب المختلفة (العامري، 2017، 10).

ويشير (الريضي، 2014) إلى أن أسلوب التدريب الفتري " نظام تدريبي يتميز بالتبادل المتتالي بين الجهد والراحة بين كل تدريب والتدريب الذي يليه (الريضي، 2014، 216) ويضيف (أبو عبدة، 2008) أن ذلك التبادل بين الجهد والراحة يعني وجود فواصل زمنية للراحة بين كل تكرار وآخر، حيث تتخذ فترة الراحة طبقاً لإتجاه التنمية (أبو عبدة، 2008، 285) كما يشير (حسن، 2011) أن هذه الأسلوب تعد من أفضل الأساليب التدريبية لتطوير تحمل الأداء المهاري والبدني للاعب كرة القدم، حيث تهدف بشكل رئيسي إلى التنسيق فترات الأداء ومراحل غير التامة (حسن، 2011، 52)، ويرى الباحثان أن هذه الأسلوب من التدريب يعد من إحدى الأساليب التدريبية الرئيسية ومفضلة لدى المدربين بسبب تأثيرها الفعال في تطوير مستوى الأداء المهاري وكذلك مستوى الناحية البدنية لدى اللاعبين .

وتعتبر أسلوب التدريب بالحمل (المستمر) إحدى الوسائل التدريبية الرئيسية التي يتميز باستمرار أداء الحمل لفترات طويلة دون وجود فترات راحة بينية، أي تمكن اللاعب من الإحتفاظ بمستوى عال من الأداء في فترات المنافسة، ولا سيما في الفعاليات التي تتطلب صفة المطاولة، مثل كرة القدم، كرة السلة، وكرة اليد، إذ يحتاج اللاعب إلى مواصلة الأداء ومتابعة الكرة والإستمرار في أداء المهارات والحركات المختلفة بحسب ما تتطلبه ظروف وطبيعة المباراة، فضلاً عن استخدام

هذه الأسلوب في بعض الألعاب الفردية التي تتطلب الإستمرار بالأداء المواجهة الخصم بنفس المستوى دون ظهور علامات التعب (الهيتي، 2011، 244) .

وتعد طريقة اللعب من الطرائق التدريبية المهمة التي لها تأثيرها الواضح على مستوى اللاعبين، ويستخدمها المدربون كثيراً في فترة الإعداد الخاص لأنها تبدو سهلة الميول، " وتتميز هذه الطريقة بتطوير المتغيرات المهارية والبدنية والخطية ويتضح ذلك جلياً في الألعاب الجماعية من خلال إعطاء واجبات في الإتجاه الهدف المراد تحقيقه أثناء سير اللعب بأشكاله المختلفة مع الإلتزام بقانون وقواعد النشاط التخصصي (الخشاب وآخرون، 1999، 18)، وفي الوقت نفسه يرى الباحثان بأن إعطاء التمرينات على وفق طريقة اللعب تحفز اللاعبين وتغير حالة التمرين من حالة الروتين والتكرار الى خلق حالة المنافسة الحقيقية بين اللاعبين وكذلك يتطور مستوى أداء المهارات الأساسية بكرة القدم بشكل جيد .

كما تعتبر المهارات الأساسية في كرة القدم أحد الأركان المهمة في وحدة التدريبات اليومية، إذ تشكل قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقاة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة، وفي كرة القدم الحديثة يلعب الأداء المهاري دوراً كبيراً في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، حيث تلعب المهارة دوراً بارزاً للفريق الذي يلعب بها مما يؤدي بدوره إلى إرباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب والأداء، وبالتالي يستطيع الفريق السيطرة على مجريات اللعب بفضل المهارات الأساسية ويأخذ بزمام الأمور والمبادرة دائماً وذلك بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الهجوم والوصول إلى مرمى الخصم وإحراز الأهداف (أبو عبدة ، 2014، 67). ويشير (الوقاد، 2003) الى إن الإعداد المهاري للاعب " يعني تجهيز هذا اللاعب لأداء المهارات الأساسية لهذه اللعبة على أعلى مستوياتها " (الوقاد، 2003، 127) .

وقد زادت الاهتمام المدربين في السنوات الأخيرة برياضة كرة القدم إذ أصبح المشاركة في البطولات العالمية طموح أي رياضي، ولكي يصل اللاعب المبتغاه يراعي المدرب اليوم إيجاد أنجح الطرق وأفضل الأساليب التدريبية المبنية على أسس علمية لتطوير مستوى الرياضي في كافة الجوانب، في هذا الإطار جاء أهمية هذا البحث من أجل تسليط الضوء على استخدام التمرينات بأسلوب التدريب (الفترتي والمستمر) على وفق طريقة اللعب وتأثيرهما في تطوير بعض المهارات الأساسية بكرة القدم وذلك من أجل استغلال هذه الأساليب التدريبية وتطبيقها ميدانياً والوصول بما يعرف بالأداء العالي وعلى هذا فان الإعداد المهاري يجب أن يبنى مع حساب صفة النشاط الحركي للاعبين ومنه يجب اختيار التمارين والاختبارات الخاصة بالإعداد المهاري بحيث يكون محتواها وسرعتها متطابقين مع الحركة التي يؤديها اللاعب في الملعب وقت المباراة أي تتطابق مع ما تحدث في المنافسة الرياضية .

1-2 مشكلة البحث :

إن عملية الإعداد المهاري في كرة القدم تهدف إلى تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات. ويتخذ المدرب في تحقيق ذلك الهدف كل الإجراءات الضرورية والهادفة للوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بحيث يستطيع تأديتها بصورة آلية متقنة تحت ظروف المباراة وفي ظل إطار قانون لعبة كرة القدم .

وفي ضوء عمل الباحثان كمدرسي للتربية الرياضية، ومن خلال خبرتهما المتواضعة كلاعبين في السابق ومتابعتهما للمباريات في دوري (الشباب) على مستوى إقليم (كوردستان)، فقد لاحظا وجود ضعف في مستوى أداء بعض المهارات الأساسية خلال مباريات عند أغلبية اللاعبين مما يرجع السبب هذا الى عدم الإهتمام الكافي بتعليم وتطوير أداء بعض المهارات الأساسية بشكل سليم من قبل بعض المدربين والمهتمين في مجال كرة القدم للفئات العمرية خلال وحداتهم التدريبية اليومية، وقد لاحظا أيضاً أن هناك كثير من المدربي في إقليم لايمكون كفاءة علمية جيدة لتطبيق بعض من المهارات بشكل سليم وبتكنيك عالي للاعبينهم، حيث يرى الباحثان أن هذه الدراسة ستحاول العمل على تطوير أداء بعض

من المهارات الأساسية بكرة القدم، وسنطرق لمختلف الطرق والوسائل الكفيلة لتنميتهم وتطويرهم للعمل على خدمة الأندية بشكل عام واللاعبين الشباب بشكل خاص ومن هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحثان .

1-3 أهداف البحث :

- 1- إعداد وتصميم البرنامج التدريبي بأسلوب التدريب (الفكري والمستمر) على وفق طريقة اللعب في تطوير بعض المتغيرات المهارية لدى لاعبي كرة القدم فئة الشباب .
- 2- التعرف على تأثير استخدام التمارين بأسلوب التدريب (الفكري) على وفق طريقة اللعب في تطوير بعض المتغيرات المهارية (قيد البحث) لدى أفراد عينة المجموعة التجريبية الأولى .
- 3- التعرف على تأثير استخدام التمارين بأسلوب التدريب (المستمر) على وفق طريقة اللعب في تطوير بعض المتغيرات المهارية (قيد البحث) لدى أفراد عينة المجموعة التجريبية الثانية .
- 4- التعرف على الفروق بين الأسلوبين التدريبيين في التأثير على تطوير المتغيرات المهارية (قيد البحث) .

1-4 فروض البحث :

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لفاعلية استخدام التمرينات المقترح بأسلوب التدريب (الفكري) على تطوير بعض المتغيرات المهارية لدى لاعبي كرة القدم عند أفراد المجموعة التجريبية الأولى .
- 2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لفاعلية استخدام التمرينات المقترح بأسلوب التدريب (المستمر) على تطوير بعض المتغيرات المهارية لدى لاعبي كرة القدم عند أفراد المجموعة التجريبية الثانية .
- 3- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية للمتغيرات المهارية بين أفراد المجموعتين .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو الشباب نادي (كفري) الرياضي بكرة القدم تحت (19) سنة .

1-5-2 المجال الزمني : 2021/6/7 لغاية 2021\8\16 .

1-5-3 المجال المكاني : ملعب نادي (كفري) الرياضي بكرة القدم .

2- إجراءات البحث :

1-2 منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة طبيعة المشكلة .

2-2 مجتمع البحث وعينه :

تم تحديد مجتمع البحث بطريقة عمدية لاعبي نادي (كفري) الرياضي لكرة القدم (فئة الشباب) للموسم الرياضي (2020-2021) والبالغ عددهم (32) لاعباً، وتم اختيار عينة البحث الرئيسية بشكل عمدي بواقع (18) لاعباً يمثلون نسبة قدرها (56.25%) من مجتمع البحث، وبعد إستبعاد (7) لاعبين (المصابين، وحراس المرمى) تم إستخدام (7) لاعبين لإجراء التجربة الإستطلاعية، حيث تم تقسيم العينة الرئيسية بالطريقة (العشوائية) وباستخدام (القرعة) إلى مجموعتين تجريبيتين، وكل مجموعة مكونة من (9) لاعبين. والجدول (1) يبين المعلومات عن مجتمع البحث وتقسيمهم وكذلك نسبهم المئوية .

جدول (1)

يبين المعلومات عن عدد مجتمع وعينة البحث وعدد المستبعدين وعينة التجربة الإستطلاعية ونسبهم المئوية

ت	المتغيرات	العدد	النسبة المئوية
1	مجتمع البحث	32	100%
2	عينة البحث الرئيسية	18	56.25%

3	المستبعدين	7	21.87%
4	عينة التجربة الإستطلاعية	7	21.87%

3-2 التجانس والتكافؤ :

1-3-3 تجانس عينة البحث :

تم إجراء التجانس لأفراد عينة البحث بين مجموعتي البحث في متغيرات (الكتلة، الطول، العمر الزمني، والعمر التدريبي) والجدول (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الاختلاف ومعامل الإلتواء للمتغيرات المعتمدة في التجانس .

جدول (2)

يبين المعالم الإحصائية وقيم معامل الاختلاف ومعامل الإلتواء للمتغيرات المعتمدة في التجانس

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س-	ع±	معامل الاختلاف	معامل الإلتواء
1	الكتلة	(كغم)	59.51	5.81	9.76	-0.77
2	الطول	(سم)	1.72	0.04	2.41	-0.29
3	العمر الزمني	(سنة)	17.88	1.08	6.03	-0.71
4	العمر التدريبي	(سنة)	5.72	1.02	17.79	0.12

يتبين من الجدول رقم (2) أن قيم معامل الاختلاف لمتغيرات المعتمدة في التجانس لأفراد عينة البحث كانت محصورة بين (2.41-17.79) وهذا يدل على أن العينة متجانسة في هذه المتغيرات، إذ يشير كل من (التكريري والعبيدي، 2012، إلى أن "كلما قرب معامل الاختلاف من (1%) يعد تجانسا عاليا وإذا زاد عن (30%) يعني إن العينة غير متجانسة" (التكريري والعبيدي، 2012، 161).

ويتبين من الجدول نفسه أن قيم معامل الإلتواء لأفراد عينة البحث كانت محصورة بين (-0.77 - 0.12)، إذ إن معامل الإلتواء كلما كان بين (±1) دل ذلك على اعتدالية توزيع العينة بشكل طبيعي (جلال، 2008، 89).

2-3-2 التكافؤ في متغيرات (قيد البحث) :

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات (قيد البحث) إذ تم عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للإختبارات في الجدول رقم (3) وأجري تحليل التباين بين مجموعتين للتأكد من التكافؤ فيما بينهم كما هو مبين في الجدول، ويبين أيضا الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ف) المحسوبة ودلالة الفروق للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ .

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المبحوثة (قيد الدراسة)

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية	الدالة
		س	ع±	س	ع±			
المناولة القصيرة	درجة	3.67	1.00	3.11	1.05	1.250	0.247	غير معنوي
السيطرة على الكرة	درجة	5.89	1.05	5.67	1.50	0.555	0.594	غير معنوي

الدرجة	ثانية	10.97	0.88	11.11	0.76	0.472	0.649	غير معنوي
--------	-------	-------	------	-------	------	-------	-------	-----------

2-4 الاختبارات المهارية المستخدمة لقياس المتغيرات المهارية : ملحق (2)

- 1- اختبار المناولة القصيرة : لقياس دقة المناولة القصيرة (الخشاب، وذنون، 2005، 167) .
- 2- اختبار السيطرة على الكرة : لقياس القدرة على (اخمداد) الكرة (الهييتي، 2009، 56) .
- 3- اختبار الدرجة بين الشواخص : لقياس سرعة الدرجة (الخشاب، وذنون، 2005، 169) .
- 2-5 وسائل جمع المعلومات والبيانات والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

2-5-1 وسائل جمع البيانات (أدوات البحث) :

تم استخدام أدوات البحث الآتية :-

- المصادر والمراجع العلمية . - استمارة الإستبيان .
- المقابلة الشخصية . - الإختبارات والمقاييس .
- 2-5-2 والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :
- 2-5-2-1 الأجهزة المستخدمة في البحث :
- حاسوب الكتروني نوع (Dell) .
- كاميرا فوتو نوع (Sony) عدد (1) .
- كاميرا تصوير الكترونية نوع (Sony) عدد (1) .
- جهاز الكتروني حساس لقياس وزن الجسم لأقرب (10) غم وقياس الطول .
- حاسبة يدوية عدد (2) .
- ساعات إيقاف لقياس الزمن لأقرب (1/100) من الثانية عدد (3) .
- 2-5-2-2 الأدوات المستخدمة في البحث :
- شريط القياس . - ورقة وأقلام لتسجيل البيانات . - أعلام .
- شواخص مختلف الأحجام . - كرات قدم قانونية عدد (15) .
- صافرة عدد (3) . - أهداف صغيرة بعرض (1) م وإرتفاع (1) م .

2-6 خطوات الإجراءات الميدانية :

2-6-1 التجارب الإستطلاعية :

" تعد التجربة الاستطلاعية من أهم الإجراءات المطلوبة والضرورية لغرض تنفيذ متطلبات العمل العلمي الدقيق، ولأجل تذليل الصعوبات والإجراءات غير الاقتصادية في الجهد المادي والبشري " (محمود، 2003، 38). لذلك أجرى الباحثان عدداً من التجارب الإستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد للباحثان خلال فترة 7-9/6/2021 في الملعب كرة القدم لنادي (كفري) الرياضي وقد كان لكل تجربة هدف يختلف عن أهداف التجارب الأخرى وكما يأتي :

2-6-1-1 التجربة الاستطلاعية الأولى لـ (اختبارات المستخدمة) :

أجريت هذه التجربة في الساعة الخامسة مساءً من يوم الاثنين المصادف (7/6/2021) على (7) لاعبين من مجتمع البحث والخارجين من العينة الرئيسية، وكان الغرض من التجربة ما يأتي :

- التعرف على أخطاء القياس والقيام باستدراكها وتصحيحها.
- التأكد من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في الإختبارات .
- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ومدى إتقانهم لتنفيذ الإختبارات المستخدمة .

- معرفة الفترة الزمنية اللازمة لأداء كل اختبار من الاختبارات المستخدمة .

- التأكد من مدى ملائمة الاختبارات لمستوى عينة البحث .

- التعرف على كافة المعوقات والصعوبات الممكن ظهورها أثناء الاختبارات والقياسات ومحاولة تذليلها .

2-1-6-2 التجربة الإستطلاعية الثانية لـ (إجراء بعض من التمارين المستخدم) :

تم تنفيذ هذا الإجراء في تمام الساعة الخامسة مساءً من يوم الأربعاء المصادف (21/6/2021) وكان الهدف من تنفيذ هذه التجربة تعويد اللاعبين على الإحساس بشدة الأداء المطلوبة سواء من خلال الإعتماد على زمن أو مسافة الأداء، فضلاً عن معرفة اللاعبين بطبيعة التمارين المستخدمة في المنهاج التدريبي وإعطائهم الفكرة الكاملة عن كيفية أدائها وإعلامهم بإستراتيجية العمل التنظيمي المتبع في الوحدات التدريبية .

2-6-2 الاختبارات القبلية :

تم إجراء التجربة القبلية للاختبارات المهارية المستخدمة بعد إجراء التجارب الاستطلاعية بـ (9) تسعة أيام مع فريق العمل المساعد في تمام الساعة السادسة مساءً من يوم الجمعة المصادف 2021\6\18 على أفراد عينة البحث الأساسية في ملعب نادي (كفري) الرياضي بكرة القدم وعلى النحو الآتي .

1- اختبار المناولة القصيرة .

2- اختبار السيطرة على الكرة داخل مربع (2×2) م من الحركة .

3- اختبار الدرجة بالكرة بين الشواخص الخمسة ذهاباً وإياباً .

2-6-3 تصميم وتنفيذ البرنامج التدريبي :

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تصميم البرنامج التدريبي التي تتضمن عدداً من الوحدات التدريبية ثم تم وضعهم في إستمارة إستبيان وتم توزيعهم على السادة ذوي الاختصاص في مجالي (علم التدريب الرياضي وكرة القدم) لتحديد مدى صلاحية هذه البرنامج التدريبي .

وبعد الإنتهاء من تنفيذ الاختبارات القبلية بيومين، قام الباحثان وبمساعدة فريق العمل بتطبيق البرنامج التدريبي على أفراد عينة البحث في الفترة من 2021\6\20 لغاية 2021\8\12، وقد راعى الباحثان مجموعة من النقاط المهمة عند تصميم البرنامج التدريبي وهي :

- كان الهدف من البرنامج التدريبي تحسين وتطوير بعض المتغيرات المهارية لدى أفراد عينة البحث بإستخدام أسلوبين التدريبين (الفتري والمستمر) من خلال إعداد وتصميم التمارين على وفق طريقة اللعب .
- ملائمة البرنامج التدريبي للمرحلة السنوية (عينة البحث) وخضوع للهدف العام .
- أستغرقت مدة البرنامج التدريبي شهرين بواقع (8) أسابيع .
- عدد مرات التدريب الأسبوعية (3) وحدات، بواقع (24) وحدة تدريبية .
- إن المجموعة التجريبية الأولى طبقت تمرينات بأسلوب التدريب (الفتري) بينما المجموعة التجريبية الثانية طبقت التمرينات بأسلوب التدريب (المستمر) .
- أزمنة الوحدات التدريبية (تختلف زمن الوحدات التدريبية وذلك حسب نوعية التمارين حيث هناك إختلاف في زمن تطبيق كل التمرين) حيث تراوحت الأزمنة الوحدات التدريبية ما بين (50 - 60) دقيقة .
- كانت شدة أداء التمرينات التدريبية كما يحدث في المباراة أي (شدة لعب أو منافسة أو أداء المثالي) .
- تم تحديد التكرارات للتمارين المستخدمة بالإعتماد على التجربة الإستطلاعية الخاصة لأجراء الوحدة التدريبية لكلا أسلوبين (الفتري والمستمر) .
- إن التحكم بحركة الحمل عن طريق التغيير بالحجم والزمن والمسافة من خلال زيادة عدد التكرارات والأزمنة والمساحات

- تم تنفيذ البرنامج التدريبي خلال (٨) دورات صفوى (أسبوعية) وبواقع دورتين متوسطه، وإن تموج حركة الحمل في كل دورة متوسطه كان بمعدل (1:3)
 - تم تنفيذ الوحدات التدريبية الثلاثة في أيام (الأحد والثلاثاء والخميس) .
 - طبقت البرنامج التدريبي في فترة الإعداد الخاص وفي قسم الرئيسي من الوحدات التدريبية للمنهج الرسمي للنادي .
- 2-6-4 الإختبارات البعدية :
- تم اجراء الاختبارات البعدية بعد الإنتهاء من تنفيذ البرنامج التدريبي بـ (3) أيام، تم إجراء الاختبار البعدي في تمام الساعة السادسة مساءً من يوم الاثنين المصادف 2021\8\16 على أفراد عينة البحث الأساسية في ملعب نادي (كفري) الرياضي بكرة القدم وبنفس السياق المستخدم في الاختبارات القبلية .
- 2-7 الوسائل الإحصائية :
- استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية للوسائل العلمية (SPSS) لإستخراج النتائج .
- 3- عرض ومناقشة النتائج :
- 3-1: عرض نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية الاولى :

جدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الإحتمالية (للاختبارين القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية الاولى

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الإحتمالية	الدلالة
		س	± ع	س	± ع			
المنولة القصيرة	درجة	3.67	1.00	5.67	0.87	6.000	0.000	معنوي
السيطرة على الكرة	درجة	5.89	1.05	8.00	1.00	10.539	0.000	معنوي
الدرجة	ثانية	10.97	0.88	10.04	0.44	3.430	0.009	معنوي

*معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

3-2: مناقشة نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية الاولى :

وبالنسبة للنتائج التي تخص المجموعة التجريبية الاولى وكما هو مبين في الجدول (4) إذ أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لمهارة (المنولة القصيرة)، ويعزو الباحثان أسباب ذلك إلى فاعلية استخدام التمرينات المهارية وبأسلوب التدريب الفكري على وفق طريقة اللعب في مساحات صغيرة واستغلال الوقت في زيادة التكرارات وهذا يتفق مع ما أشار إليه (زهير قاسم الخشاب وآخرون، 1999) بقولهم " من الضروري أن يتعلم ويتدرب اللاعب أسلوب المناولات المختلفة في المساحات صغيرة لكي يتمكن من أن يخدم فريقه في المباراة الرسمية ".

وفيما يخص مهارة (السيطرة على الكرة) فقد أظهرت النتائج وكما مبين في الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثان معنوية هذه الفروق الى استخدام تكرار أداء هذه المهارة في كثير من التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي وذلك بسبب متطلبات تطوير هذه مهارة التي تحتاج الى التكرارات الكثيرة من أجل رفع مستوى أداء أفراد عينة المجموعة التي تم تطبيق عليها المنهاج التدريبي بأسلوب

التدريب (الفتري) مما أدى إلى رفع المستوى الناحية المهاري لدى أفراد المجموعة، ويشير (سبع، 1998) حول ذلك بأن " التكرار إذا ما استخدم بحدود معينة يحقق فعالية وتأثير كبير " (سبع، 1998، 151) ويذكر كلا من (شلش ومحمود، 2000) بنفس المجال إلى أنه " يجب ممارسة تكرار المهارة مرة تلو المرة لكي يسيطر اللاعب على حركاته بحيث يؤديها بشكل صحيح وسليم " (شلش ومحمود، 2000، 40) .

وبالنسبة لمهارة (الدرجة) فقد أظهرت النتائج وكما مبين في الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثان معنوية هذه الفروق إلى فاعلية استخدام التمارين بأسلوب التدريب (الفتري) على وفق طريقة اللعب مما أدى إلى تطور الجانب البدني أيضاً لدى اللاعبين وهذا كان سبباً رئيسياً لتطوير الجانب المهاري وبالأخص مهارة (الدرجة) لدى أفراد عينة المجموعة، وهذا يتفق مع دراسة (الحجية، 2005) في نفس الخصوص إذ توصل إلى " إن التطور الحاصل في مهارة الدرجة بالكرة يعود إلى أن هذه المهارة تجمع بين عدة صفات بدنية وهي (السرعة الانتقالية والرشاقة والتوافق والتوازن)، وإن استخدام الأسس العلمية في كيفية تطوير السرعة والرشاقة كان له أثره في تطوير مهارة الدرجة بالكرة، فقد ظهر التطور بالمهارة نتيجة ارتباطها بتطور الصفات البدنية الرئيسية في المهارة " (الحجية، 2005، 88) وأكد (كرينود وآخرون، 1989) و(المؤمن، 2001) بهذا الصدد بأن مهارة الدرجة هي مزيج من حركات قيادة الكرة والتوقف معها ثم معاودة الانطلاق والاستدارة بالكرة وتغيير الاتجاه والقيام بمحاولات المراوغة والخداع والسيطرة على الكرة (كرينود وآخرون، 1989، 98) (المؤمن، 2001، 121) .

3-3: عرض نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية الثانية :

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية (للاختبارين القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية الثانية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية	الدلالة
		س	± ع	س	± ع			
المناوله القصيرة	درجة	3.11	1.05	4.67	1.12	4.128	.003	معنوي
السيطرة على الكرة	درجة	5.67	1.50	7.00	0.87	2.530	.035	معنوي
الدرجة	ثانية	11.11	0.76	10.26	0.44	2.688	.028	معنوي

*معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

3-4: مناقشة نتائج الاختبارين (القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية الثانية :

وبالنسبة للنتائج التي تخص المجموعة التجريبية الثانية وكما هو مبين في الجدول (5) إذ أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لمهارة (المناوله القصيرة)، ويعزو الباحثان أسباب ذلك إلى فاعلية استخدام التمارين المعد في البرنامج التدريبي بأسلوب التدريب (المستمر) على وفق طريقة اللعب في المساحات الصغيرة مختلفة كان لها دوراً كبيراً في زيادة مستوى القوة العضلية لعضلات الرجلين المشاركة في أداء مهارة التمرير من خلال عمل إنقباضة عضلية واحدة قوية وسريعة في الوقت نفسه لأجل إخراج أقصى قوة لحظية مع سرعة الأداء العالية لضرب الكرة بالقدم وكذلك زيادة في مستوى التركيز ودقة توجيه المناولات بين اللاعبين بشكل السليم طوال المباراة، وهذا يتفق مع ما اشار اليه (نيكولاس، 1991) أن اتقان مهارة المناولة أمر أساس لكل لاعب كرة القدم لأنه يستخدم أثناء اللعب أكثر من أي مهارة أخرى ويعد استلامهم للكرة يفكر اللاعبون بصورة مباشرة والمبادرة إلى تمريرها

الى الزميل (نيكولاس، 8، 1991) ، وهذا ما يؤكد كلاً من (اسمر ومحمد، 2007) بأن هذه المهارة تعد من أكثر المهارات استخداماً في كرة القدم (اسمر ومحمد، 5، 2007) .

ويشير كلا من (جاسم ورشيد، 2004) الى ان " المناولة السليمة هي الوسيلة الوحيدة لربط اللعب وتنفيذ الخطة " (جاسم ورشيد، 22، 2004) .

وفيما يخص مهارة (السيطرة على الكرة) فقد أظهرت النتائج وكما مبين في الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثان معنوية هذه الفروق إلى تأثير الأداء المتكرر لهذه المهارة في أغلبية التمارين مهارية المستخدمة في البرنامج التدريبي في كل وحدات التدريب اليومية، وهذا يتفق مع ما ذكره (الطائي، 2001) في نفس الخصوص بأن " تعامل اللاعبين بكثرة مع الكرة زاد من إحساس اللاعبين مع الكرة فضلاً عن أداء هذه التمارين يومياً ولمدة شهرين جعل اللاعبين أكثر تحكماً وسيطرة على الكرة (الطائي، 2001، 54)، كما توصل (سلامي، 2002) في دراسته بنفس الصدد على أن " مهارة السيطرة على الكرة تتطلب القدرة على التحكم في الكرة بمختلف أجزاء الجسم وهذا يتطلب توافقاً حركياً وتركيزاً عالياً " (سلامي، 2002، 66)، وقد أورد (الزهاوي، 2004) بنفس الموضوع في أن " تكرار أداء أي نوع من المهارات ينمي لدى اللاعب حالة الإحساس بالكرة " (الزهاوي، 2004، 62) ، ويشير (سبع، 1998) حول ذلك بأن " التكرار إذا ما استخدم بحدود معينة يحقق فعالية وتأثير كبير " (سبع، 1998، 151) .

وبالنسبة لمهارة (الدرجة) فقد أظهرت النتائج وكما مبين في الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي، ويعزو الباحثان معنوية هذه الفروق إلى اعتماد في البرنامج التدريبي أساليب العلمية الصحيحة في وضع التمارين الخاصة لتطوير مهارة (الدرجة) ، فضلاً عن استعمال التمرينات الركض بالكرة وبعض التمرينات المركبة التي طبقت بمساحات مختلفة من الملعب إذ أدى إجراء هذه التمرينات إلى استعمال مهارة الدرجة بالكرة وتكرارها في أماكن مختلفة من الملعب، إذ يؤكد (نصيف وحسين، 1980) أن " التمرينات المستخدمة إذا احتوت على عنصر من الفعالية أو اللعبة الرياضية تكون وسيلة فعالة ومهمة تؤثر بشكل فعال عن ارتباطها بتمرينات السباق " (نصيف وحسين، 87، 1980)، وهذا يتفق مع ما ذكره (الخشاب وآخرون، 1999) بهذا الخصوص بأن " استخدام تمرينات مشابهة لحالات اللعب لها دوراً مهماً في تطوير وتثبيت أداء المهارات الأساسية والخطية التي تكون تحت ظروف تشبه ما يحدث في المباراة إذ يستخدم المدرب تمرينات تخلق فيها مواقف مثل تلك التي تحدث في المباراة (الخشاب وآخرون، 189، 1999) .

3-5 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين :

جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات البعدية وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية ودلالة الفروق بين المجموعتين

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية 1		المجموعة التجريبية 2		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى احتمالية	الدلالة
		س	±ع	س	±ع			
المناولة القصيرة	درجة	5.67	0.87	4.67	1.12	2.239	0.04	معنوي
السيطرة على الكرة	درجة	8.00	1.00	7.00	0.87	2.268	0.03	معنوي
الدرجة	ثانية	10.04	0.44	10.26	0.44	1.103	0.286	غير معنوي

- يتبين من الجدول (6) من خلال عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين لمتغير (المنافسة القصيرة) أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (2.239) وبمستوى احتمالية قدرها (0.04) وهي اصغر من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية الاولى .
- ويتبين من الجدول (6) من خلال عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين لمتغير (السيطرة على الكرة) أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (2.268) وبمستوى احتمالية قدرها (0.03) وهي اصغر من (0.05) وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية الاولى .
- ويتبين من الجدول (6) من خلال عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين لمتغير (الدرجة) أن قيمة (ت) المحسوبة بلغت (1.103) وبمستوى احتمالية قدرها (0.286) وهي اكبر من (0.05) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبيتين .

3-6 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين :

يتبين من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية لمتغير (المنافسة القصيرة) ولمصلحة المجموعة التجريبية الاولى التي اعتمدت في تدريباتها خلال البرنامج التدريبي على اسلوب التدريب (الفتري)، بمعنى تفوق لاعبي المجموعة الاولى المستخدمة اسلوب التدريب (الفتري) على لاعبي المجموعة الثانية المستخدمة اسلوب التدريب (المستمر) في حصول التطور لديهم لمهارة (المنافسة القصيرة)، ويمكن للباحثان اعزاء هذه النتيجة الى الأثر التدريبي الايجابي لأسلوب التدريب الفتري وهذا يتفق مع ما اشار إليه (الشيخلي، 1991) من " أن البرنامج التدريبي للتدريب الفتري يسمح للرياضي بتحقيق أعلى حمل ممكن بأقل كمية من التعب إذ إن الجسم يتحمل الشغل المنجز عندما يؤدي متقطاً أكثر بثلاث أضعاف عما يؤدي باستمرار (الشيخلي، 1991، 61)، ويشير (محمد، 2011) في دراسته بأن " اسلوب (التدريب الفتري) تعد " من إحدى الاساليب التدريبية الرئيسية التي لها دور ايجابي في الفعاليات الرياضية في الألعاب الفردية والجماعية " (محمد، 2011، 20)، وهذا ما يؤكده (الخشاب وآخرون، 1999) بأن " الحاجة دعت الى استخدام التمارين بأسلوب التدريب الفتري فضلاً عن استخدام التمارين بالأساليب التدريبية الأخرى في تدريبات لعبة كرة القدم (الخشاب وآخرون، 1999، 432)، ولا بد من الإشارة الى ان اهمية اسلوب (التدريب الفتري) في تدريب المهارات الأساسية بكرة القدم تكمن في أن تطبيق اداء المهارات الاساسية داخل أرض الملعب تشابه الى درجة كبيرة تطبيق تدريب المهارات الاساسية بأسلوب التدريب الفتري في الوحدات التدريبية اليومية، بمعنى آخر ان الأداء المهاري داخل ميدان اللعب وفي حالات اللعب المختلفة يتم من خلال اداء واجب معين كأن يكون مهاري أو بدني أو مجموعة من المهارات بشدد قريبة من القصوى، أي الوصول الى الشدد المثالية في أداء اللاعبين، ويتخلل مجمل هذا الاداء فترات راحة ناقصة تكون غير كافية لإستعادة الإستشفاء للاعبين، وهذا هو واقع أسلوب التدريب الفتري (جاسم، 2014، 158) .

ويتبين من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين في الاختبارات البعدية لمتغير (السيطرة على الكرة) ولمصلحة المجموعة التجريبية الاولى، ويعزو الباحثان معنوية هذه الفروق إلى فعالية استخدام التمرينات التي يتضمنها البرنامج التدريبي المعد بأسلوب التدريب (الفتري) على وفق طريقة اللعب فضلاً عن تطور التي حدثت في الجانب المهاري وفي نفس الوقت ادى الى رفع المستوى الناحية البدنية ايضاً، وهذا يؤدي بدوره الى رفع مستوى الأداء المهاري لأن هناك علاقة وثيقة بين المتغيرات البدنية والمهارات الاساسية، وقد اشار (الببيك، 2008) الى ان " لعبة كرة القدم تمتاز بكثرة مهاراتها وتنوعها فضلاً عن ارتباطها بالعناصر البدنية " (الببيك، 2008، 65)، وهذا ما يؤكده (جاسم، 2005) في دراسته إلى وجود علاقة ارتباط معنوية بين صفة التوافق العصبي العضلي ومهارة السيطرة على الكرة والذي عدها نتيجة منطقية من الناحية العلمية " لان مهارة (السيطرة على الكرة) تحتاج إلى تناغم تام بين التقلص والانقباض في العضلات، فعند تقلص العضلة أو المجموعة العضلية العاملة ويستمر هذا التقلص لحين قبل وصول الكرة إلى اللاعب وحين يتم استقبال الكرة فان المجموعة

العضلية المشاركة في العمل سوف ترتخي لفترة قصيرة جداً وذلك لامتصاص زخم سرعة وقوة الكرة أثناء استقبالها وهذه العملية تعتمد على العمل التوافقي العالي والدقيق بين حاسة النظر المراقبة لتقدم الكرة باتجاه لاعب وبين استقبالها بأي جزء من أجزاء الجسم وخاصة بالصدر والرجلين، بمعنى توافر التوافق العصبي العضلي في عمل أكثر من انقباض وانقباض عضلي في مختلف أجزاء الجسم" (جاسم ، 2005 ، 73)، وبهذا الخصوص يذكر (الحجية، 2005) " أن اللياقة البدنية لها دور الفعال في رفع مستوى الأداء المهاري كذلك يعتبر أسلوباً مهماً من أساليب تطوير المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم عند ارتباط الجانبين (البدني والمهاري) بشروط حمل التدريب ، كما أن اللاعب الذي لا يتصف باللياقة البدنية جيدة لا يمتلك القدرة على تنفيذ نفس الأداء المهاري الذي تتطلبه الكرة الحديثة طوال المباراة " (الحجية، 2005، 86) .

ويتبين من الجدول (6) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية لمهارة (الدرجة) بين المجموعتين، وعلى الرغم وجود فروق إحصائية في النتائج ولكنها لم ترتق إلى مستوى المعنوية ما بين متوسطي الاختبارين البعديين للمجموعتين، ويمكن للباحثان إعزاء هذه النتيجة الى فاعلية التمارين المستخدمة الخاصة لتطوير هذه الصفة المهارية في كلا الاسلوبين التدريبيين (الفتري والمستمر) التي ادى الى ارتقاء المتقارب في مستوى أداء هذه لدى افراد المجموعتين .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

من النتائج التي أسفرت عنها هذه الدراسة توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية :

- 1- ان استخدام تمارين المعد من قبل الباحثان بأسلوب التدريب (الفتري والمستمر) على وفق طريقة اللعب طورت أهم المتغيرات المهارية التي تناولها البحث لدى أفراد المجموعتين التجريبيتين .
- 2- تفوق المجموعة التجريبية الاولى التي اعتمدت على أسلوب (التدريب الفتري) على المجموعة التجريبية الثانية التي اعتمدت على أسلوب (التدريب المستمر) في نتائج الاختبارات البعدية في متغيري (المناولة القصيرة والسيطرة على الكرة) نتيجة فاعلية البرنامج التدريبي المستخدم بأسلوب التدريب الفتري . عدا المتغير (الدرجة) التي لم تحقق تطوراً يرتق إلى مستوى المعنوية بين المجموعتين .

2-2 التوصيات :

- 1- ضرورة استخدام التمارين بأسلوب التدريب (الفتري والمستمر) على وفق طريقة اللعب لرفع مستوى الناحية المهارية لدى لاعبي كرة القدم فئة الشباب .
- 2- ضرورة اعتماد المدربين في برامجهم التدريبية وفي تدريباتهم اليومية استخدام التمارين المشابهة للعب الحقيقي وبمستوى موازي لحالة المنافسة لتطوير مستوى الناحية المهارية لدى لاعبيهم .
- 3- تقنين الأحمال التدريبية على وفق الأسس العلمية، وأعداد المؤشرات الوظيفية أساساً لتحديد الأحمال والشدد وفترات الراحة .
- 4- على الهيئات الإدارية في الأندية إعطاء الأهتمام الكافي للفئات العمرية من خلال توفير الأجهزة والأدوات اللازمة لتطبيق البرامج التدريبية وكما يحتاجها المدرب .
- 5- إجراء بحوث أخرى وفق ما تم في هذا البحث على فئات عمرية أخرى للناشئين والمتقدمين .

المصادر

- 1- أبو عبدة، حسن السيد (2008) : الاعداد البدني للاعبي كرة القدم، ط1، الاسكندرية، مصر، الفتح للطباعة والنشر .
- 2- أبو عبدة، حسن السيد (2014) : الاعداد البدني للاعبي كرة القدم بين النظرية والتطبيق، ط1، الاسكندرية، مصر، منشأة المعارف .

- 3- اسمر، محمد خضر ومحمد، جاسم (2007) : " كرة القدم " ، المكتبة الوطنية للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان .
- 4- البيك، علي فهمي (2008) : " اسس اعداد لاعبي كرة القدم (والالعاب الجماعية) " ، منشأة المعارف الاسكندرية .
- 5- التكريتي، وديع ياسين والعبدي، حسن محمد (2012) : التطبيقات الإحصائية وإستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل .
- 6- جاسم، معن عبد الكريم (2005) : " التوافق العصبي العضلي وعلاقته بالمهارات الأساسية في كرة القدم " بحث منشور في مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، مجلد11، عدد39، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل ، الموصل .
- 7- جاسم، معن عبد الكريم (2014) : " أثر التمارين مهارية بطريقتي التدريب التكراري والفتري في بعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب " بحث منشور في مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، مجلد20، عدد65، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الموصل .
- 8- جاسم، معن عبد الكريم ورشيد، نوفل فاضل (2004) : " حدة الانتباه وعلاقته بدرجة المناولة القصيرة في كرة القدم"، بحث منشور في مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، مجلد10، عدد 16، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل .
- 9- الحجية، طارق حسين محمد (2005) : " أثر منهاج تدريبي بدني قائم على أسس أنظمة إنتاج الطاقة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم الشباب " رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الموصل .
- 10- الحجية، طارق حسين محمد (2005) : " أثر منهاج تدريبي بدني قائم على أسس أنظمة إنتاج الطاقة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم الشباب " رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، الموصل .
- 11- حسن، هاشم ياسر (2011) : تحمل الاداء للاعبين كرة القدم، ط1، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع .
- 12- الخشاب، زهير قاسم، وآخرون (1999) : كرة القدم، ط2، محدثة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل .
- 13- الخشاب، زهير قاسم، وذنون، معتز يونس (2005) : كرة القدم مهارات - اختبارات - قانون، (الموصل)، دار ابن الأثير للطباعة والنشر .
- 14- الربضي، كمال جميل (2014) : التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، ط2، عمان، المكتبة الوطنية للطباعة والنشر.
- 15- الزهاوي، هه فال خورشيد (2004) : " أثر تمارين مهارية بدنية مبنية على أسس التدريب الفتري على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب " أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل .
- 16- سبع، عامر رشيد (1998) : " التعلم المهاري باستخدام طرائق التدريب المتجمع والمتوزع تحت نظم تدريب وظروف جهد مختلفة " أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد .
- 17- السلامي، عبد الرحيم محمد (2002) : " أثر برنامج مقترح للتدريب الذهني في بعض المهارات الأساسية والرضا الحركي بكرة القدم "رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل .
- 18- شلش، نجاح مهدي، ومحمود، أكرم محمد (2000) : " التعلم الحركي " ، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، الموصل .
- 19- الشихلي سعد منعم (1991) : تحديد انسب طريقة لتدريب المطاولة الخاصة لراكصي المسافات المتوسطة (800) م، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بصرة .

- 20- الطائي، معتز يونس ذنون (2001) : " أثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم " اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل .
- 21- العامري، ضياء الدين جواد (2017) : تأثير برنامج تدريبي باستخدام أسلوبين مختلفين في تدريب بعض المهارات الأساسية لدى لاعبين الناشئين لكرة القدم في تونس، أطروحة دكتوراه منشورة، جامعة المنوية، جمهورية التونسية .
- 22- كرينود، رون وآخرون (1989) : " الطريقة الأوربية الحديثة في تدريب كرة القدم "، (ترجمة)، وليد طبرة، مطبعة سلمى الفنية الحديثة، بغداد .
- 23- محمد، ماهر فاضل (2011) : تأثير تدريبات (وزن الجسم، الاثقال) والبليو مترك في بعض حركات أجهزة الجمناستيك الفني ومستوى الأداء المهاري والبدني، اطروحة دكتوراه، التربية الرياضية، جامعة الموصل .
- 24- المؤمن، حسام سعيد (2001) : " منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم " رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد .
- 25- نصيف، عبدعلي، وحسين، قاسم حسن (1980) : مبادئ علم التدريب الرياضي، (بغداد)، مطبعة التعليم العالي .
- 26- الهيتي، موفق أسعد محمود (2009) : الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، ط2، (عمان)، دار دجلة .
- 27- الهيتي، موفق أسعد محمود (2011) : أساسيات التدريب الرياضي، جامعة الانبار، كلية التربية الرياضية .
- 28- الوقاد، محمد رضا (2003) : التخطيط الحديث في كرة القدم، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي .
- 29- Nicolas pronk: The Soccer push pass national and conditioning excoriation journal 12no,2,1991.p.p8-6.

الملاحق

ملحق (1-أ)

يبين نموذج الوحدات التدريبية الثلاث خلال أسبوع الأول للمجموعة التجريبية الاولى

* هدف من الوحدات التدريبية : تطوير المتغيرات المهارية (قيد البحث) بأسلوب التدريب الفكري .

* مكان الوحدة التدريبية : ملعب نادي الكفري الرياضي بكرة القدم . * الزمن الوحدة : 50-60 دقيقة.

* القسم :

* تاريخ 20 / 6 / 2021

الرئيسي من الوحدة التدريبية .

الأسبوع	الوحدة	الشدة التمرين	تسلسل التمرين	الزمن	التكرار	الراحة البينية	المجاميع	راحة بين المجاميع	مجموع زمن الكلي
الأول 50-60د	السبت 50د	60%	1	180ثا	4	60ثا	1		15د
			2	180ثا	4	60ثا	2	60ثا	17د
			4	240ثا	3	120ثا	1		18د
	الأثنين 55د	65%	3	120ثا	3	30ثا	2	60ثا	16د
			5	180ثا	4	60ثا	2	60ثا	17د
			6	240ثا	4	120ثا	2	120ثا	22د
	الأربعاء 60د	70%	7	240ثا	3	120ثا	1		18د
			8	240ثا	4	60ثا	2	120ثا	20د
			9	120ثا	4	30ثا	2	60ثا	22د

ملحق (1- ب)

يبيّن نموذج الوحدات التدريبية الثلاث خلال أسبوع للمجموعة التجريبية الثانية

* هدف من الوحدات التدريبية : تطوير المتغيرات المهارية (قيد البحث) بأسلوب التدريب المستمر .

* مكان الوحدة التدريبية : ملعب نادي الكفري الرياضي بكرة القدم . * الزمن الوحدة : 50-60 دقيقة.

* القسم :

* تاريخ 20 / 6 / 2021

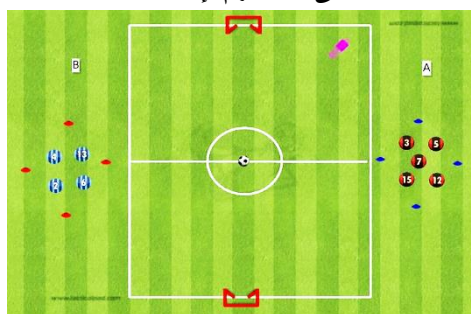
الرئيسي من الوحدة التدريبية .

الأسبوع	الوحدة	الشدة التمرين	تسلسل التمرين	الزمن	التكرار	الراحة البينية	المجاميع	راحة بين المجاميع	مجموع زمن الكلي
الأول 50-60	السبت 50د	40%	1	360ثا	1		2	120ثا	14د
			2	240ثا	2		2	120ثا	18د
			5	240ثا	2		2	120ثا	18د
	الأثنين 55د	50%	6	420ثا	1		2	120ثا	16د
			7	480ثا	1		1	120ثا	18د
			9	540ثا	2		1	180ثا	21د
	الأربعاء 60د	60%	8	300ثا	2		2	120ثا	20د
			7	480ثا	1		1	120ثا	18د
			9	300ثا	2		2	120ثا	22د

ملحق (2) التمارين المستخدمة

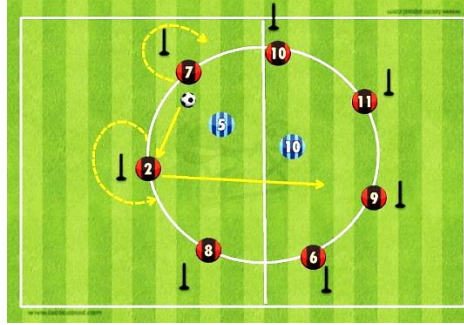
التمرين الأول :

- توصيف التمرين : ينقسم اللاعبون إلى مجموعتين (●،●) بتشكيلة (5ضد4)، ويتوزعون على منطقتين (B.A) المتمركزين في جانبي الملعب المحدد بأربعة شواخص بمسافة (5) أمتار بين شاخص وآخر، فيبدأ الأداء فيها بإعاز المدرب بحركة اللاعبين (يميناً، يساراً، أماماً، خلفاً) لمدة (10) ثواني، ومع إطلاق صافرة المدرب ينطلق المجموعتان بسرعة القصوى نحو منتصف الملعب لإستحواذ على الكرة أولاً والبدء بالهجوم على المرمى الخصم. ويستمر اللعب لحين خروج الكرة من الملعب وحينها يتراجع المجموعتان إلى مناطقهم لإستعداد ببدء التمرين من جديد .



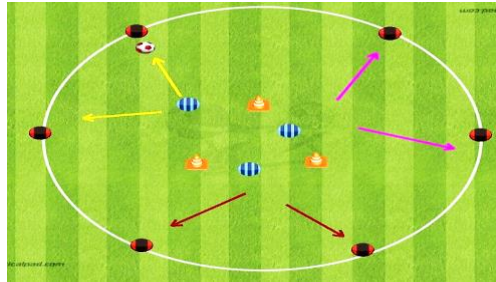
التمرين الثاني :

- توصيف التمرين : يبدأ التمرين بين المجموعتين (●،●) بتشكيلة (7ضد2) بعمل التمريرات القصيرة بين لاعبي مجموعة (●)، وعلى كل لاعب الممرر للكرة عمل دوران حول الشاخص الموجود خلفه على بعد (2) م منه وفي حالة قطع الكرة من أحد لاعبي مجموعة (●) يحل محل اللاعب الموجود في المنتصف .



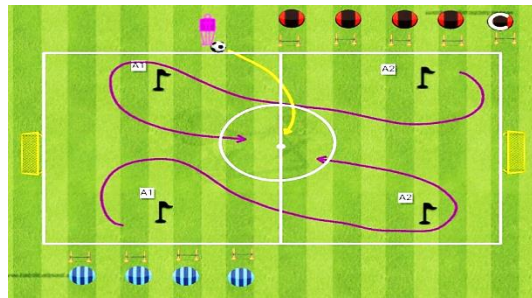
التمرين الثالث :

- توصيف التمرين : الأداء في هذا التمرين يكون على شكل تمريرات من اللاعبين المتواجدين حول دائرة المنتصف فيما بينهم كل لاعب من داخل الدائرة أمام مواجهة لاعبين حولها محاولا قطع والإستحواذ الكرة منهما وفي حال قطع الكرة من أحدهم يأخذ مكانه في الأداء والدور.



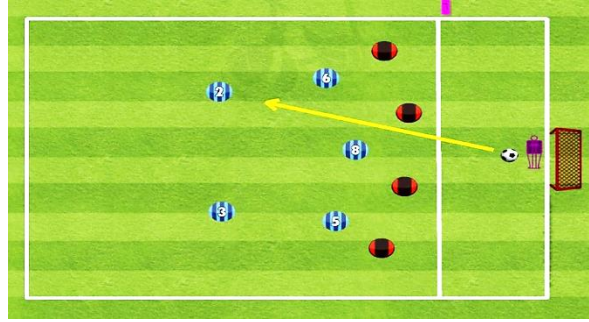
التمرين الرابع :

- توصيف التمرين : يتوزع لاعبون كما هو مبين في الرسم التوضيحي (4ضد4) +1، فيبدأ التمرين بصافرة المدرب بقفز كل لاعبين على الشواخص الموضوعة لهم في منطقتهم لمدة (8) ثواني ثم مع صافرة الثانية ينطلق الفريقين من علم (A1) الى علم (A2) بأقصى سرعة ثم توجه الى منتصف الملعب لملاقاة البعض بعد تمريرة القوسية من المدرب نحو وسط الملعب ويحاول كل من الفريقين عدا اللاعب المحايد الأستحواذ على الكرة وبدأ بالهجوم، وبعد تسجيل كل هدف يعاد نفس الأداء من الجديد .



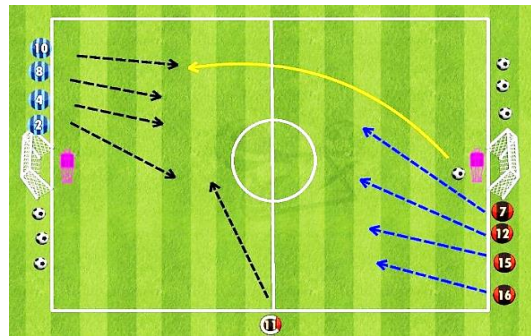
التمرين الخامس :

- توصيف التمرين : يبدأ التمرين بتمريرة حارس المرمى الى أحد لاعبي فريق الخصم (●) فينالون الكرة بينهم ومن ثم يقومون بعمل الهجوم للمرمى لغرض التصويب والتسجيل فقط من داخل منطقة (6) ياردة ولكل هدف تحتسب نقطة واحدة، بينما يقوم الفريق المدافع (●) بعرقلة المهاجمين وقطع الكرة منهم وارتداد الهجوم عليهم وعند إمكانية إيصال الكرة ووضعها على خط الوسط تحتسب لهم نقطة، والفائز هو الفريق الأكثر تسجيلا للنقاط .



التمرين السادس :

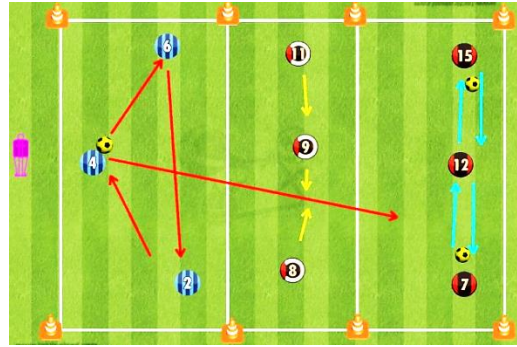
- توصيف التمرين : يقسم اللاعبون إلى فريقين (● ، ●)، يتكون كل فريق من أربع لاعبين ولاعب واحد (●) يكون محايد على خط الجانب مع حارسي مرمى، يتم توزيع مجموعة من الكرات خلف كل مرمى لضمان استمرار التمرين بدون توقف، فعند اختيار المدرب حارس مرمى أحد الفريقين ليقوم هو بتمرير الكرة قوسية الى الفريق المقابل، فيدخلون الى الملعب لأستلام الكرة والبدء بالهجوم على مرمى فريق الخصم حينئذ على الفريق الخصم الدخول لعرقلتهم وخطف الكرة منهم ورد الهجوم عليهم، وهكذا تستمر المنافسة لحين أنتهاء الوقت .



التمرين السابع :

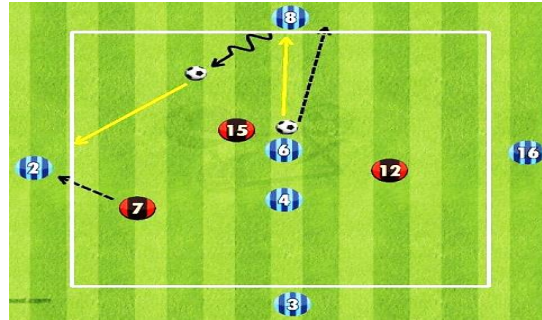
- توصيف التمرين : يتوزع اللاعبون الى ثلاث فرق (●، ●، ●)، فيبدأ التمرين بصافرة المدرب فيقوم الفريق (●) الذي معه الكرة بتمريرات قصيرة فيما بينهم بلمسة واحدة لكل لاعب وعند صافرة الثانية على الفريق إيصال الكرة بتمريرة بينية بين لاعبي الفريق المدافع (●) وعليهم إغلاق مساحات للحد من مرور الكرة الى الفريق الآخر (●)، فإذا إنقطعت الكرة تحتسب لهم نقطة واحدة أما عند مرور كرة من بينهم فنطقة يكون لصالح فريق (●)، ويقوم الفريق (●) بنفس الأداء إذا ما وصلت الكرة إليهم، وتستمر التمرين لمدة (3) دقائق على نفس المنوال وبعدها يغير الفرق أماكنهم، والفائز في التمرين يكون الفريق الأكثر حصولاً على النقاط .

ملاحظة / آلية التمرين هي حركة المستمرة لجميع اللاعبين في هذه المجموعات حيث أن فريق (●) ينالون الكرة فيما بينهم بطريقة الموضحة في صورة لحد إيصال الكرة إليهم من فريق (●) .



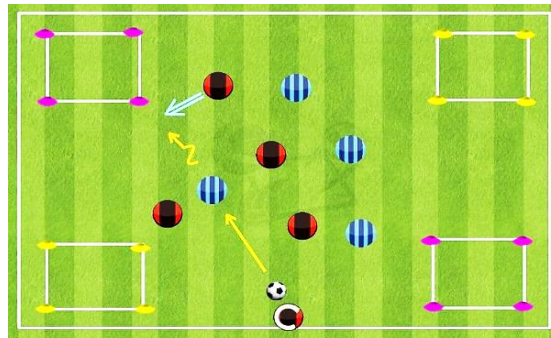
التمرين الثامن :

- توصيف التمرين : يتوزع اللاعبون كما هو مبين في الرسم التوضيحي إلى الفريقين (●،●) بتشكيلة (6 ضد 3)، متى ما مرر اللاعب من فريق (●) الكرة إلى أحد زملائه في خارج الملعب يقوم بأخذ مكانه وزميله المستلم للكرة يدخل منطقة اللعب عن طريق درجة الكرة ويستمر اللعب ما بين لاعبي فريق (●) إلى أن تقطع كرتهم من قبل فريق (●) حينئذ يدخل جميع لاعبي فريق (●) للدفاع والإستحواذ على الكرة لأطول فترة ممكنة .



التمرين التاسع :

- توصيف التمرين : يبدأ هذا التمرين بين المجموعتين (●،●) (4 ضد 4) + 1 لاعب محايد (●) يساند الفريق المهاجم، فيبدأ التمرين بتمريرة اللاعب المحايد بالتناوب للفريقين، فالفريق الممرر له كرة (●) يحاول إيصال الكرة إلى أحد المناطق المحددة في كل الزوايا لغرض تسجيل النقاط و في حين يقوم الفريق المقابل (●) بعرقلتهم وإستلام الكرة منهم والقيام بنفس الأداء الذي قام بها الفريق الأول (●)، والغرض من هذا التمرين هو تعزيز اللعب على الأطراف وإيجاد الشغرات فضلا عن الضغط والإنتقال من جهة لجهة مع بقاء الترابط .



ملحق (3)

يوضح الإختبارات المهارية المستخدمة

1- إختبار (المناولة القصيرة) :

* أسم الإختبار : إختبار دقة المناولة القصيرة على أربعة أهداف من مسافة (15) م .

* الغرض من الإختبار : قياس دقة المناولة القصيرة .

* الأدوات اللازمة : كرات قدم عدد (8)، شواخص عدد (4)، أهداف صغيرة، شريط قياس، صافرة .

* وصف الإختبار : من على بعد (15) م حول نقطة (أ) يوضع شاخصان في كل من النقاط (ب، ج، د، هـ) والمسافة بينهما (1) م، يوضع على بعد (2) م من نقطة (أ) كرتين مواجهة لكل من النقاط (ب، ج، د، هـ) يقف اللاعب عند النقطة (أ) وعند إعطاء الإشارة يركض ليضرب إحدى الكرتين الموضوع أمام كل شاخصين بالقدم اليمنى محاولاً إدخالها بين الشاخصين، بعد إنهاء الدورة، يقوم المختبر بالمناولة بالقدم اليسرى للكرات الأربعة الأخرى محاولاً إدخالها بين الشواخص في الدورة الثانية .

* طريقة التسجيل : تعطى لكل لاعب (8) محاولات أربعة بالقدم اليمنى وأربعة بالقدم اليسرى وفي حالة دخول الكرة بين الشاخصين تعطى له درجة واحدة وفي حالة عدم إدخالها يعطى له صفراً، والدرجة الكلية للإختبار (8) درجات (الخشب، وذنون، 2005:167) .



يوضح شكل رقم (1) إختبار دقة المناولة القصيرة على أربعة أهداف من مسافة (15) م

2- إختبار (السيطرة على الكرة) :

* أسم الإختبار : إختبار إخماد الكرة داخل مربع (2×2) م من الحركة .

* الغرض من الإختبار : قياس القدرة على الإخماد بجميع أجزاء الجسم عدا الذراعين .

* الأدوات اللازمة : كرات قدم قانونية عدد (5)، صافرة .

* وصف الإختبار : يقف المدرب خلف خط بطول (3) م ومعه خمس كرات أما اللاعب فيقف في نقطة (أ) التي تبعد بمسافة (1) م عن منطقة الإختبار (ب) التي تكون بمساحة (2×2) م والتي تبعد عن المكان الذي يقف به المدرب (6) م يقوم المدرب برمي الكرة عالياً إلى منطقة (ب) وعلى اللاعب أن يقف في منطقة (أ) قبل الرمي وعند الرمي يتحرك اللاعب إلى منطقة (ب) ليستقبل الكرة ويخمد بها بأي جزء من جسمه عدا الذراعين ثم العودة إلى منطقة (أ) وهكذا..

* طريقة التسجيل : تعطى لكل لاعب محاولتان، وكل محاولة يخمد فيها خمس كرات وتحتسب المحاولة الأفضل، إذ تعطى درجتان إذا أخمد الكرة بلمسة واحدة داخل المربع وتعطى درجة واحدة إذا أخمد الكرة بلمستين داخل المربع ولا يعطى أي درجة إذا أخمد الكرة بأكثر من لمستين أو إذا خرجت الكرة خارج المربع (الهيتمي، 2009، 56) .



يوضح شكل رقم (2) إختبار السيطرة على الكرة داخل مربع (2×2) م من الحركة

3- إختبار (الدرجة بالكرة) :

* أسم الإختبار : الدرجة بالكرة بين الشواخص الخمسة ذهاباً وإياباً.

* الغرض من الإختبار : قياس سرعة الدرجة .

* الأدوات اللازمة : كرة قدم قانونية، صافرة، ساعة توقيت يدوية، شواخص عدد (5) .

* وصف الإختبار : تخطيط منطقة الإختبار بوضع خمسة شواخص بخط مستقيم يبعد أحدهم عن الآخر بمسافة متساوية قدرها (9) قدم، ويبعد الشاخص الأول عن خط البداية (9) قدم أيضاً، يقف اللاعب ومعه كرة خلف خط البداية وعندما تعطى إشارة البدء يقوم اللاعب بدرجة الكرة بين الشواخص ذهاباً وإياباً بأسرع ما يمكن ويعود إلى خط البدء، كما هو مبين في الشكل رقم (3) .

* طريقة التسجيل : يعطى لكل لاعب محاولتان ويحتسب أفضل زمن المحاولة من بينهما .

(الخشاب، 2005، 169)



يوضح شكل رقم (3) إختبار الدرجة بالكرة بين الشواخص الخمسة ذهاباً وإياباً

اثر تمرينات خاصة جهاز (4c) لتعليم مهارة التهديف بالراس من الثبات لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م. م. عقيل بهجت عباس

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى اعداد تمرينات بكرات مختلفة من اجل العمل على تطور المستوى لدى العينة المدروسة، والتعرف على تأثير التمرينات في تعلم مهارة التهديف بالراس بكرة القدم لدى طلاب الكلية للمرحلة الأولى، وتصميم جهاز مقترح لتعلم مهارة التهديف بكرة القدم لدى طلاب الكلية للمرحلة الأولى فرض الباحث ان المنهج التعليمي المستخدم في تعلم مهارة التهديف بالراس بكرة القدم لدى طلاب الكلية للمرحلة الأولى. استخدم الباحث المنهج التجريبي. وكانت العينة 20 طالب تم تطبيق التمرينات والادوات المستخدمة. واستنتج الباحث أن للجهاز المصمم فاعلية ايجابية في تطور دقة التهديف بالرأس من الثبات والحركة أثبت الجهاز نجاحه في عملية التدريب. واوصت الدراسة ان يتم اعتماد الوسيلة التعليمية المصممة في تعلم دقة التهديف بالرأس من الثبات والحركة كوسيلة اختبارية وكذلك وسيلة تدريبية، واستعمال التمرينات قيد الدراسة في التدريب على اتقان اللاعب لمهارة التهديف بالرأس على وفق الوسيلة الاختبارية.

Abstract

The effect of special exercises (4C) device to learning head Scoring skill for stability in football among students of the College of Physical Education and Sports Sciences

By

Aqeel Bahjat Abbas

The research aimed to prepare exercises with different balls in order to develop the level of the studied sample, and to identify the effect of the exercises in learning head scoring skill for stability stability in football among college students for the first stage, and to design a proposed device for learning head scoring skill for stability stability in football among college students for the first stage. The researcher used the experimental approach. The sample was 20 students who applied the exercises and tools used. The researcher concluded that the designed device has a positive effectiveness in developing head scoring accuracy, including stability and movement through the device has an effects l in the training process. The study recommended that the educational method designed to learn the accuracy of head scoring skill for stability stability in football be adopted as a test method as well as a training method, and that the exercises under study be used to train the player to master the skill of heading goals according to the test method

1-التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان عوامل التطور في مستويات المهارة بكرة القدم لم تكن من وليد الصدفة انما جاءت نتيجة العمل المضني للعاملين في هذا المجال معتمدين بذلك على علوم اخرى مختلفة و التي تساهم بدورها في تحقيق الانجازات في كرة القدم و يعتمد ذلك على استخدام الطرق العلمية و التعليمية للأعداد النفسي و المهاري و البدني و الاجتماعي و الخططي والمعرفي والعوامل المساعدة الاخرى.

من هنا جاءت اهتمامات اصحاب الخبرة والاختصاص باستخدام الطرق التي تسهم في تعلم هذه اللعبة ورفع مستويات اللاعبين و منهم طلاب الكلية في كافة عناصر اللعبة. لذلك فإن عملية التخطيط للتعليم و تعد عملية التعلم التي يتم من خلالها إيصال المعرفة والمعلومة الصحيحة إلى المتعلم من العمليات الهامة التي تساعد على تحفيز المتعلم وزيادة رغبته في البحث والتنقيب للوصول إلى المعرفة الكاملة . لا سيما وأن التطورات السريعة في التكنولوجيا خلال الأعوام السابقة أدت الى إيجاد الأساليب و الأدوات و الاجهزة التي تجسد عملية التغيير والتطور في الميادين التربوية والتعليمية و منها التعليم و تعلم الأداء في الألعاب الرياضية و منها كرة القدم التي تعد واحدة من الفعاليات التي تنفرد بطابع تنافسي عالي المستوى ، ولاشك ان التعلم في كرة القدم من المواضيع التي يجب ان تحظى بالاهتمام والدراسة لما لها من اهمية كبيره في تحقيق التفوق في هذه الفعالية لما لها من دور كبير في نتائج الفريق ، ولابد لمدرس التربية البدنية الجيد في هذه ان يعمل على بناء تمارين و استخدام أجهزة و أدوات يستطيع من خلالها ان يؤثر في سلوك اللاعبين المهاري ويمكنه خلق حالة تنافسية مستغلا المواهب والقابليات والفروق الفرديه في الدرس محققا بذلك اكثر من هدف واحد اضافة الى التنمية المستمرة في مستوى المهارات .

لذا فان الجهود تبذل من قبل المختصين في مجال كرة القدم لاستخدام الأسس العلمية لتعلم هذه الفعالية في الجوانب كافة (المهارية و البدنية والنفسية). واستكمالاً لهذه الجهود ، ولأهمية الناحية المهارية في إعداد لاعب كرة القدم فان الباحث يسعى لاعداد تمارين مهارية باستخدام كرات مختلفة الاحجام لتعلم مهارة التهديف بالراس لكرة القدم و التي قد تصيب أو تخطئ.

1-2 مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحث مدرسا لهذه اللعبة ونتيجة لمتابعته الميدانية لدروس مادة كرة القدم للمرحلة الأولى تبين ان هنالك تباين في الاداء المهاري للتهديف بالراس اثناء تعليم المهارات الاساسية لكرة القدم مما يؤدي بالنتيجة الى ضعف اداء مهارة التهديف . ومن خلال ما تقدم ولما كانت التمارين و الاجهزة و الأدوات ذات اهمية كبيرة وفاعلة في تعلم المهارات فقد درس الباحث هذه الموضوعات وتم وضع تمارين و كذلك استخدام جهاز خاص لتعليم مهارة التهديف بالراس لدى طلاب الكلية للمرحلة الاولى.

1-3 أهداف البحث

1. تصميم جهاز مقترح لتعليم مهارة التهديف بالراس من الثبات لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2. اعداد تمارين لتعليم مهارة التهديف بالراس من الثبات لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3. التعرف على تاثير التمارين لتعليم مهارة التهديف بالراس من الثبات لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

1-4 فرضية البحث

1. هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لتعليم مهارة التهديف بالراس من الثبات لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : طلاب كلية التربية البدنية و علوم الرياضة المرحلة الاولى/الجامعة المستنصرية

1-5-2 المجال الزمني : الفترة من 2022/11/27 لغاية 2023/ 2/15.

1-5-3 المجال المكاني : ملعب كرة القدم / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

يمثل المنهج مجموعة القواعد والإجراءات التي يجب ان يتبعها الباحث للوصول إلى النتائج المستهدفة، فهو أداة البحث في السيطرة على البحث وضبط إجراءاته طبقاً للإجراءات والقواعد المعيارية المميزة لكل منهج ، والمنهج من أهم الخطوات التي توصل إلى نجاح البحث ، إذ أن المنهج عبارة عن أسلوب أو تنظيم أو استراتيجية أو خطة عامة تعتمد على مجموعة من الأسس والقواعد والخطوط يستفاد منها في تحقيق أهداف البحث أو العمل العلمي (محسن علي وسلمان الحاج:2013:12)

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لأنه الأسلوب الأكثر ملائمة لطبيعة المشكلة وتحقيق أهداف الدراسة.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع البحث بطلاب (الكلية) في جمع البيانات عن طريق دراسة صفات العينة وخصائصها و لكي يتمكن من وصف خصائص المجتمع. اختار الباحث العينة بالطريقة العشوائية عن طريق اختيار احد الشعب من المرحلة الاولى اذ بلغ عدد المجتمع الكلي للمرحلة (180) طالب يمثلون المرحلة الاولى وكان عدد العينة (20) طالباً يمثلون بنسبة (11.11%) من مجتمع الأصل وكما هو موضح في الجدول (1).

الجدول (1)

توزيع أفراد عينة البحث

ت	المجتمع	عدد الطلاب	عدد عينة التطبيق (التجريبية)	التجربة الاستطلاعية	الطلاب المستبعدون
1	المرحلة الاولى	180	20	5	5
	النسبة المئوية	%100	%11.11	%2.7	%2.7

3-3- أدوات البحث والأجهزة المساعدة :

3-3-1 أدوات جمع البيانات :

تم استخدام عدة وسائل و أدوات للوصول إلى النتائج المطلوبة في بحثنا هذا (اذ تساعد هذه الوسائل على جمع بيانات البحث وتحقيقها مما يسهل من خلالها تنفيذ التجربة).⁽⁵³⁾ (محسن علي وسلمان الحاج:2013:13)

1- مصادر العلمية العربية والأجنبية .

2- الاختبارات والقياس .

تسجيل نتائج الاختبار.

4_الملاحظة

3- استمارة

⁵³ - محسن علي السعدوي وسلمان الحاج عكاب الجنابي : ادوات البحث العلمي في التربية الرياضية ، ط1، عمان، مكتبة

المجتمع ، 2013، ص13 . .

5_ الاستبيان

3-2- الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث :

- 1- ملعب كرة قدم قانوني.
- 2- هدف كرة قدم قانوني .
- 3- كرة قدم عدد (20) بمواصفات قانونية .
- 4- صافرة عدد (2) نوع فوكس.
- 5- الوسيلة الاختبارية .
- 6- شواخص عدد (12) .
- 7- أربطة بلاستيكية .
- 8- شريط قياس مرن .
- 9- مادة البورك .
- 10- جهاز الحلقات المتحرك.
- 11- حاسبة (لابتوب نوع Dell) .

3-4 الجهاز المصنع (4c):

نظرا لطبيعة البحث والمهارة المستخدمة في البحث قام الباحث بتصميم (جهاز تعليمي)، وتم عرضه على مجموعة من السادة الخبراء من ذوي الاختصاص وقد ابدوا موافقتهم عليه وهو عبارة عن اربع حلقات دائرية ملونة تدور حول محور متحرك بشكل دائري بسرعة متغيرة يمكن التحكم بها من خلال ازرار جانبية. ومن مكونات الجهاز أيضا هي محرك كيربوكس سعة 12 فولت يمكن تشغيله عن طريق بطارية تستمر بالعمل المتواصل لمدة اكثر من ثلاث ساعات متواصلة و مريوطة بسلك كهربائي ثنائي التوصيل و محفوظة في صندوق يمكن حمله بسهولة مع مفتاح تشغيل و إطفاء و تغيير الاتجاه .

اما الدوائر مثبتة على حامل عامودي متغير الارتفاع يبلغ اعلى ارتفاع له 170 سم و اقل ارتفاع هو 120 سم بينما يبلغ اعلى ارتفاع للجهاز من الحافة العليا للدوائر هو 280 سم . و يثبت الجهاز من الأسفل بأربع اذرع على شكل (+) طول كل منهم 55 سم . لون الجهاز ابيض و الحلقات باللون الأصفر و الازرق و يمكن تغيير اتجاه الجهاز بكافة الاتجاهات حيث لعمل بزاوية 90 درجة عمودي على الأرض الى زاوية افقية موازية للأرض

اما الغرض من الجهاز و اليه العمل عليه هو لزيادة مستوى صعوبة الأداء و التدرج بشكل صحيح لكي يتناسب مع طبيعة الأداء المهاري للعبة من خلال التهديد بالراس و حسب أماكن تواجد حارس المرمى حيث يعمل الجهاز بشكل دائري للحلقات حول محور ثابت و متحرك بكلا الاتجاهين حيث يقوم الطالب بالتهديد بالراس داخل الحلقات من وضع الثبات على حلقات ثابتة و بعدها يتم تغيير اتجاه الحلقات نحو الأعلى بالتدرج و حسب إمكانية الطلاب الى ان تصل مستوى الحلقات الى المستوى الافقي و بعدها يتم تشغيل الجهاز بالاتجاه الواحد باقل سرعة و هكذا الى ان يصل اللاعب الى مستوى يمكن أداء المهارة بشكل صحيح مع زيادة السرعة و بكلا الاتجاهين الى وصول الأداء مستوى كرات ابعد و و اتجاهات مختلفة و مسافات ابعد لغرض زيادة مستوى أداء دقة التهديد بالراس لدى افراد العينة.(1)

1. طلحة حسن حسام الدين : الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 .

3-5 الاختبارات :

تم استخدام الوسيلة الاختبارية المصممة من قبل حسن فرحان شنيشل .

اختبار التهديف بالرأس من الثبات (1)

هدف البحث: قياس مهارة التهديف من الثبات

طريقة الأداء : ينفذ الاختبار عن طريق وقوف اللاعب فوق مربع قياسه (متر في متر) وعلى حافة منطقة (6) تلعب الكرة الى اللاعب المنفذ للاختبار من لاعب اخر في الجهة اليسرى من اللاعب على الخط الجانبي حيث يقوم اللاعب المنفذ للاختبار بتهديف الكرة بالرأس باتجاه الفتحات الدائرية المرقمة الموجودة في الوسيلة الاختبارية حيث تكون لكل لاعب (3) محاولات من الثبات من الجهة (المفضلة) للاعب

التسجيل: تحتسب المحاولة ناجحة اذا اجتازت الكرة الفتحات الدائرية المرقمة وتجمع نقاطها وتهمل المحاولة ، وتعد فاشلة في حالة عدم اجتياز الكرة للفتحات الدائرية و تحتسب لكل محاولة ناجحة 3 درجات و كل محاولة خارج الدوائر صفر درجة و كل محاولة تلمس الحلق درجة واحدة و كل محاولة تلمس الحلق و تدخل درجتان

3-6 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية بعد تحديد الاختبارات على عينة مؤلف من (5) طلاب من المرحلة الأولى و سيتم اعادة الاختبار نفسه على العينة نفسها وبنفس الظروف

3-7 التمرينات المستعملة لتعلم مهارة التهديف بالرأس من الثبات والحركة:

لقد اعتمد الباحث على التمرينات التي تم استخدامها فقط على جهاز الدوائر لتعلم مهارة التهديف بالرأس ومع زيادة في تكرار التمرينات الخاصة بكافة الاتجاهات (الامام و اليمين و اليسار) و كذلك تم استخدام زوايا متعددة (من الشكل العمودي الى الافقي) و أيضا من مسافة متر الى 10 امتار بمهارة التهديف بالرأس.

3-9 الاجراءات الميدانية

3-9-1 الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث التجريبية في ملعب كلية التربية البدنية في يوم الخميس الموافق 2022/12/1 .

3-9-2 التجربة الرئيسية :

بعد إكمال جميع الإجراءات والتأكد من صلاحية الاختبارات وتحقيقها للشروط العلمية وتوزيع العمل على الفريق المساعد تم إجراء التجربة المخطط لها في المكان المحدد نفسه وعلى العينة المتكونة من (20) طالبا ، حيث كانت بداية التجربة الرئيسية في يوم الخميس الموافق 2022/12/29 وتم الانتهاء من التجربة الرئيسية في يوم الخميس الموافق 2023/2/23. حيث تم توزيع الوحدات التعليمية بواقع (1) وحدات تعليمية كل أسبوع لأيام (الخميس) ولمدة (9) أسابيع ، ويصبح مجموع الوحدات التعليمية (9) وحد تعليمية. و جرت على المجموعة التجريبية..

3-9-3 الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات و بالظروف نفسها في الاختبارات القبليّة يتم تطبيق الاختبارات البعدية على عينة البحث التجريبية

3-10 الوسائل الإحصائية المستعملة في البحث:

استعمل الباحث الوسائل الإحصائية s.p.s.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار دقة التهديد بالرأس من الثبات باستعمال الوسيلة الاختبارية .

جدول (3)

يمثل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) الجدولية والدلالة المعنوية لاختبار دقة التهديد بالرأس من الثبات

المتغير	القبلي		البعدي		قيمة (t) المحتسبة	قيمة (t) الجدولية	الدلالة
	S	X	S	X			
دقة التهديد بالرأس من الثبات	39,33	3,25	55,14	2,24	3,32	2,721	معنوي

4-2 مناقشة النتائج :

يعزو الباحث الفرق المعنوي بين الاختبارين (القبلي والبعدي)، ولصالح نتيجة الاختبار البعدي الى فاعلية الجهاز المستخدم وتأثيره على النتائج النهائية للاختبار ، كذلك التمرينات الخاصة والمعدة من قبل الباحث أيضا ؛ اذ ساعدت التمرينات المستعملة و الجهاز الى تطور دقة التهديد بالرأس من الثبات ، حيث أن استعمال الجهاز في التعليم على المهارات له فائدة في دقة الأداء، فعن طريقه يكون في استطاعة الطالب أن يكرر التمرين مرارا بأوضاع مختلفة في الكرة و بالطرق المختلفة و بأوضاع متعددة حتى يجيد أداء المهارة بدقة. وان مدى تأثير التمرينات باستعمال الجهاز من خلال أداء وتكرار التمرينات المعدة مع مراعاة التغيير في التمرين وتعدده ، كذلك فان اندفاع الطلاب نحو الأداء المهاري لوسائل حديثة وسهلة الاستعمال و لم تستعمل سابقا يثير فضول (1)(2)

1-حنفي محمود مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، مدينة نصر ، دار الفكر العربي ، 1998 .

2. حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2008.

الطلاب في تجربة ما هو جديد يجعل أي طالب أن يؤدي التكرارات بكل ثقة ورغبة والاداء نحو الأفضل . (1)
و أن التمرين المستمر والمتواصل يؤدي الى زيادة قدرة اللاعب على التركيز ودقة الأداء المهاري، لذا فالفرق المعنوية بين الاختبارات (القبلية والبعدية) يعزوه الباحث الى استعمال التمرينات و الجهاز المستعمل ، والتمرينات الخاصة التي ساعدت على تعلم دقة التهديد بالرأس من الثبات.(2)

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1- الاستنتاجات :

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها تم التوصل الى الاستنتاجات الآتية :

1- أن للجهاز المقترح فاعلية ايجابية في تعلم مهارة التهديد بالرأس من الثبات والحركة .

2- أثبت الجهاز المقترح نجاحه في عملية التعليم .

5-2- التوصيات :

من خلال الاستنتاجات التي خرج بها الباحث يوصي بما يأتي :-

1- اعتماد الوسيلة التعليمية المصممة في تعلم دقة التهديد بالرأس من الثبات والحركة كوسيلة اختبارية وكذلك وسيلة

تدريبية .

2- استعمال التمرينات قيد الدراسة في

التدريب والتركيز على اتقان اللاعب لمهارة التهديد بالرأس على وفق الوسيلة الاختبارية.

1- رودى شتملر : طرق الاحصاء في التربية الرياضية (ترجمة) عبد علي نصيف السامرائي ، بغداد ، دار الحرية

للطباعة والنشر ، 1974 .

2-زهير قاسم واخرون : كرة القدم ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب ، 1999 .

المصادر

- 1- أرنوف ويتنج : سلسلة ملخصات شوم نظريات ومشكلات في سيكولوجية التعلم (ترجمة) عادل عزالدين وآخرون ، دار ماكجر وجيل للنشر ، 1981
3. اسعد العاني ، محمد صالح : المسافة وعلاقتها بدقة التصويب من الثبات بكرة السلة ، مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996 .
4. بسطويس احمد ، عباس احمد : طرق التدريب في المجال الرياضي ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1984 .
5. حنفي محمود مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، مدينة نصر ، دار الفكر العربي ، 1998 .
6. حنفي محمود مختار : كرة القدم للناشئين ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2008.
7. رودي شتملر : طرق الاحصاء في التربية الرياضية (ترجمة) عبد علي نصيف السامرائي ، بغداد ، دار الحرية للطباعة والنشر ، 1974 .
8. زهير قاسم وآخرون : كرة القدم ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب ، 1999 .
9. سامي الصفار وآخرون : كرة القدم ، ج2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1987.
10. طلحة حسن حسام الدين : الاسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 .

ملحق (1)

نموذج الوحدة التعليمية

الوحدة التعليمية :- () الهدف من الوحدة التعليمية (تعلم مهارة التهديد بالرأس)

زمن الوحدة التعليمية (30 دقيقة) أيام التعليم : (الخميس)

شرح التمرين	مجموع الوقت الكلي للراحة والتمرين	التكرار	زمن التمرين
يمسك الطالب الكرة و يرميها بكلتا اليدين فوق الراس و نطحها بالرأس نحو الدوائر الحمراء مع دوران الجهاز بسرعة بطيئة	10 دقيقة	2	4 دقيقة
يمسك الطالب الكرة و يرميها بكلتا اليدين فوق الراس و نطحها بالرأس نحو الدوائر العشوائية مع دوران الجهاز بسرعة بطيئة	10 دقيقة	2	4 دقيقة
تمرير الكرة باليد من قبل المدرس الى طالب يقف بمسافة 1 متر عن الجهاز مع تكرارات التمرين باوضاع الجهاز المختلفة (الارتفاع و زاوية الجهاز و السرعة)	10 دقيقة	2	4 دقيقة

المجموع الكلّي لـ زمن التمرين		مجموع الوقت الكلّي للراحة والتمرين	
24 دقيقة		30 دقيقة	

ملحق (2)

نموذج التمرينات المستخدمة

- يمسك الطالب الكرة و يرميها بكلتا اليدين فوق الراس و نطحها بالراس نحو الدوائر بشكل عشوائي
- يمسك الطالب الكرة و يرميها بكلتا اليدين فوق الراس و نطحها بالراس نحو الدوائر الحمراء و الجهاز ثابت الدوران
- يمسك الطالب الكرة و يرميها بكلتا اليدين فوق الراس و نطحها بالراس نحو الدوائر الزرقاء و الجهاز ثابت الدوران
- يمسك الطالب الكرة و يرميها بكلتا اليدين فوق الراس و نطحها بالراس نحو الدوائر الحمراء مع دوران الجهاز بسرعة بطيئة
- يمسك الطالب الكرة و يرميها بكلتا اليدين فوق الراس و نطحها بالراس نحو الدوائر العشوائية مع دوران الجهاز بسرعة بطيئة
- يمسك الطالب الكرة و يرميها بكلتا اليدين فوق الراس و نطحها بالراس نحو الدوائر بشكل عشوائي (الجهاز بوضعه الافقي)
- تكرار التمرينات السابقة مع تغيير ارتفاع الجهاز من المسند العمودي
- تمرير الكرة باليد من قبل المدرس الى طالب يقف بمسافة 1 متر عن الجهاز مع تكرارات التمرين باوضاع الجهاز المختلفة (الارتفاع و زاوية الجهاز و السرعة)

فاعلية تمارين خاصة في تطور بعض القدرات الحركية و أداء بعض المهارات الأساسية لاعمار 13-14 سنة بكرة اليد

م. د. محمد كاظم صالح

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى اعداد تمارين خاصة لتطوير القدرات الحركية لدى الأشبال بكرة اليد، التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطور القدرات الحركية لدى الأشبال بكرة اليد، والتعرف على تأثير تطور القدرات الحركية في أداء بعض المهارات الأساسية لدى الأشبال بكرة اليد. استخدم الباحث المنهج التجريبي (تصميم المجموعة المتكافئة) لملائمته لطبيعة المشكلة، اما عينة البحث فشملت اللاعبين باعمار (13 - 14) سنة والبالغ عددهم (20) لاعبا يمثلون (لاعبي مركز الموهبة لكرة اليد ديالى) . توصل الباحث إلى عدة استنتاجات أهمها ان للتمارين الخاصة تأثير إيجابي في تطوير القدرات الحركية وأداء المهارات الأساسية لدى لاعبي باعمار 13-14 سنة في كرة اليد. وأوصى الباحث بعدة توصيات أهمها ضرورة الاهتمام في تطوير القدرات الحركية لدى اللاعبين العينة في كرة اليد، كذلك استخدام التمارين الخاصة في تطوير القدرات الحركية لدى لاعبي العينة في كرة اليد.

Abstract

**The effect of special exercises in developing some motor abilities and the performance
some basic skills in handball for 13-14 year players**

By

Dr. Muhammad Kazem Saleh

The study aimed to prepare special exercises to developing some motor abilities and the performance some basic skills in handball for 13-14 year players, to identify the effect of special exercises on the development of the motor abilities the performance some basic skills in handball for 13-14 year players. The researcher used the experimental approach (equal group design) because it suits the nature of the problem. The research sample included players aged (13-14) years, numbering (20) players representing (players of the Diyala Handball Talent Center). The researcher reached several conclusions, the most important of which is that special exercises have a positive effect on developing some motor abilities and the performance some basic skills in handball for 13-14 year players. The researcher recommended several recommendations, the most important of which is the need to pay attention to developing the motor abilities of the handball players, as well as using special exercises to develop the motor abilities of the handball players.

- التعريف بالبحث

1- مقدمة البحث وأهميته: إن مستوى الاداء العالي للاعبين هو نتاج خلال استثمار المواهب الرياضية عبر التخطيط المبني على الاسس العلمية للتدريب الرياضي وإن وصول اللاعب الى القمة يتطلب منه امتلاك قدرات حركية عالية تمكنه من الاداء الجيد لجميع الحركات الرياضية خلال التدريب او المنافسة. ويهدف التدريب الرياضي إلى التهيئة المنظمة للرياضيين وصولاً بقدراتهم إلى المستويات العليا. ولأجل تحقيق تلك الأهداف لابد من وضع مفردات المناهج التدريبية وفق أسس علمية تتناسب وقدرات اللاعبين. ومن الألعاب الرياضية التي حظيت بنصيب التطور لعبة كرة اليد التي تعد من الألعاب الرياضية الفرقية التي يتطلب من لاعبيها أن يكونوا على مستوى عال من الأداء الفردي والجماعي حتى يتم تحقيق أفضل الإنجازات وخاصة عند امتلاك اللاعبين قدرات حركية جيدة ومن أجل تطوير القدرات الحركية لابد من دراسة ما يتمتع به من امكانات حركية ملائمة تتفق مع متطلبات أداء المهارات الأساسية بكرة اليد. وكما تعد التمرينات الخاصة من الوسائل التدريبية التي تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي لدى اللاعبين فهي بالاضافة إلى تطويرها للصفات البدنية تعمل على تكامل الأداء المهاري وترقية الفهم الخططي. وتكمن أهمية البحث في تطوير القدرات الحركية بمستوى يدعم تطوير المهارات الأساسية لدى باعمار 13-14 سنة بكرة اليد خلال استخدام ((التمرينات الخاصة)) ، وإن الهدف من التدريب لهذه المرحلة هو أدء المهارات بمستوى من التوافق والإتقان يتناسب مع المرحلة العمرية.

2-1 مشكلة البحث: . كون الباحث لاعباً ومدرباً لاحظ ضعفاً في الاهتمام بتدريب القدرات الحركية وقلة الوسائل التدريبية المستخدمة من قبل المدربين بما يتناسب وأهميتها في تطور أداء المهارات الأساسية لدى افراد العينة بكرة اليد . لذا ارتأى الباحث استخدام تمرينات خاصة لتطوير القدرات الحركية ومعرفة تأثير تطور هذه القدرات في اداء المهارات الأساسية بكرة اليد لتكون وسائل تدريبية مؤثرة يستخدمها المدربون .

3-1 أهداف البحث

- استخدام تمرينات خاصة لتطوير القدرات الحركية لدى الأشبال بكرة اليد .
- معرفة تأثير التمرينات الخاصة في تطور القدرات الحركية لدى الأشبال بكرة اليد .
- معرفة تأثير تطور القدرات الحركية في أداء بعض المهارات الأساسية لدى الأشبال بكرة اليد .

4-1 فرضا البحث

- للتمرينات الخاصة تأثير ايجابي في تطور القدرات الحركية لدى الأشبال بكرة اليد .
- لتطور القدرات الحركية تأثير ايجابي في أداء بعض المهارات الأساسية لدى الأشبال بكرة اليد

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو فريق الأشبال بكرة اليد (مركز الموهبة لكرة اليد ديالى) .
- 1-5-2 المجال الزمني : المدة من 2022/7/15 ولغاية 2023 / 1 / 20
- 1-5-3 المجال المكاني : قاعة المرحوم على سلام ديالى.

منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث: هو الطريق الذي يسلكه الباحث لتحقيق اهدافه مستندا على جملة من القواعد والاسس لعل اهمها معرفة طبيعة المشكلة قيد الدراسة والتي تفرض على الباحث اختيار المنهج المناسب للكشف عن الحقيقة المطروحة (محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب، 1999 : 232) استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث من خلال استخدام التصميم التجريبي "الاختبار القبلي والبُعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية".

جدول (1) يبين التصميم التجريبي لعينة البحث

المجموعة	اختبار قبلي	معالجة تجريبية	اختبار بعدي
تجريبية	- قدرات حركية - مهارات اساسية	التمرينات الخاصة لتطوير القدرات الحركية والمنهج الاعتيادي	- قدرات حركية - مهارات اساسية
ضابطة	- قدرات حركية - مهارات اساسية	المنهج الاعتيادي	قدرات مقارنة - مهارات اساسية

23- مجتمع وعينة البحث: تكون مجتمع البحث من اللاعبين الاشبال في (مركز الموهبة الرياضية ديالى) والبالغ عددهم (30) لاعبا. وان اختيار العينة ترتبط ارتباطا وثيقا بطبيعة المجتمع المسحوبة منه العينة وطبيعة مشكلة البحث لانها " ذلك النموذج من المجتمع الذي يجري عليه الباحث مجمل ومحوّر عمله". (وجيه محبوب (وآخرون، 1988: 106) وعليه فقد تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة حيث اشتملت عينة البحث على لاعبي (مدرسة الموهبة الرياضية كرة اليد ديالى) والبالغ عددهم (20) لاعبا وتم تقسيمهم الى مجموعتين ضابطة وبعده (10) لاعبين و تجريبية وعددهم (10) لاعبين أيضا.

3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

3-3-1 الوسائل

المصادر والمراجع العربية

- الانترنت (شبكة المعلومات الدولية)
- الاستبانة والملاحظة والتجريب
- الخبراء والمختصون
- الاختبارات
- 3-3-2 الاجهزة و الادوات المستخدمة في البحث
- ساحة كرة يد قانونية ومرمى كرة يد قانوني
- مربعات دقة تصويب (50 × 50 سم) مصنوعة من الحديد عدد (2) صناعة محلية
- كرات يد عددها (20) عادية وملونة صنع محلي
- كرات تنس عددها (10)
- ساعة توقيت عدد (2) الكترونية نوع (hanhart) المانية الصنع
- شريط لاصق طوله (20) م
- حائط مستو
- شريط قياس معدني طوله (5 م)
- شواخص خشب عددها (5)
- لوحة خشب مربعة الشكل طولها (1 م)
- صناديق ارتفاع (60) سم عددها (2)
- موانع عددها (5) بارتفاع (30_35 سم) مصنوعة من الحديد والخشب
- سلال مصنوعة من الحبال

- ميزان طبي لقياس الوزن صيني الصنع
- سلة بلاستيك لحفظ الكرات عددها (6)
- مصاطب خشب طول (5) أمتار وارتفاع (30سم) عددها (2)

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تحديد القدرات الحركية : من أجل تحديد اهم القدرات الحركية قام الباحث بترشيح مجموعة من القدرات الحركية وتم عرضها على الخبراء والمختصين وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات وتم تحديد القدرات الحركية (الرشاقة،التوافق،التوازن،المرونة المركبة)

3-4-2 تحديد اختبارات القدرات الحركية: لغرض تحديد اهم الاختبارات للقدرات الحركية بكرة اليد للاشبال قام الباحث بترشيح مجموعة من الاختبارات البالغ عددها (16) وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات تم استبعاد (%). وقد ترشحت (8) اختبارات للقدرات الحركية .

1- اختبار ركض الزكزاك بطريقة بارو (علي سلوم الحكيم. 2004، 122)

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة

الادوات : ميدان للركض مستطيل الشكل يقام على ارض صلبة طوله (4.75م) وعرضه (3م) ، ساعة إيقاف ، خمسة قوائم لا يقل طوله عن (30سم)

الاداء : يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خلف خط البداية وعند اعطائه الإشارة في البدء يقوم بالركض المتعرج بين القوائم الخمسة والعودة الى البداية.

حساب الدرجة : يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر لقطع المسافة من البداية الى النهاية.

2. - اختبار الوقوف على مشط القدم (علي سلوم الحكيم. 2004، 122)

الغرض من الاختبار : قياس التوازن الثابت.

الادوات : ساعة إيقاف

الاداء : يخذ المختبر وضع الوقوف على احدى القدمين ويفضل ان تكون قدم رجل الارتقاء، ثم يقوم بوضع قدم الرجل الحرة على الجانب الداخلي لركبة الرجل التي يقف عليها ويقوم باخذ وضع التخصر اثناء التطبيق.

حساب الدرجة: يسجل الزمن الذي يبدأ من لحظة رفع الرجل عن الارض حتى ارتكاب الخطأ أو فقدان التوا

3- اختبار القفز من مصطبة بارتفاع 60 سم

الغرض من الاختبار : قياس المرونة الحركية.

الادوات : مصطبة خشب بارتفاع 60 سم وطول 1 م وعرض 30 سم ، بساط ، كاميرا فيديو.

مواصفات الاداء :

من الوقوف فوق المصطبة يقوم المختبر بالقفز الى البساط الموضوع على الارض والهبوط على كلا القدمين بوقت واحد والثبات بهذا الوضع.

شروط الاداء :

□ يعطى للمختبر ثلاث محاولات واحتساب افضلها.

□ لا تحسب المحاولة عند استقبال الارض باحدى القدمين او ملاسة الارض باجزاء اخرى من الجسم.

التقويم :

□ تم من خلال مقومين (تصوير الاختبار) وباستخدام استمارة تقويم الاداء المرفقة والدرجة النهائية من (10)

درجات.

4- اختبار السقوط واستقبال الأرض بالذراعين من الوقوف

الغرض من الاختبار : قياس المرونة الحركية.

الأدوات : بساط ، كاميرا فيديو.

مواصفات الأداء :

من الوقوف سقوط الجسم الى الامام واستقبال الأرض بالذراعين على البساط.

شروط الأداء :

☐ يعطى للمختبر ثلاث محاولات واحتساب افضلها.

☐ لا يجوز ملاسة الأرض بأي جزء من الجسم عدا الذراعين.

☐ استقبال الأرض بكلتا الذراعين في نفس الوقت.

التقويم :

☐ تم من خلال مقومين (تصوير الاختبار) وباستخدام استمارة تقويم الاداء المرفقة والدرجة النهائية من (10)

درجات.

3-5 تحديد المهارات المستخدمة في البحث : جرى تحديد مهارات الكرة اليد في البحث على وفق مفردات مادة

الكرة اليد المنهجية المقررة لذا جرى اختيار المهارات قيد البحث لكونها من ضمن المنهج ، وهذه المهارات هي :

1-الطبطبة من مستوى الحوض

2 -المناولة من مستوى الراس

3 -التصويب من الثبات

2-3-5 الاختبارات المهارية :بعد عرض الاختبارات الخاصة بالمهارات قيد البحث على السادة الخبراء من ذوي الخبرة

والاختصاص وتم أخذ آرائهم حول مدى صلاحيتها واختيار الملائم منها. وفي ضوء الآراء تم اختيار الاختبار الذي حصل

على أكثر عدد من التكرارات

*مواصفات الاختبارات قيد البحث:

اولاً: اختبار مهارة المناولة بمستوى الراس لضياء قاسم الخياط ونوفل محمد الحياي (2003، 494).

· الغرض من الاختبار : قياس مهارة المناولة بمستوى الراس

· الأدوات : 1. جداران متعامدان،

2. كرة يد حجم (3) عدد (1)،

3. استمارة تسجيل .

· إجراءات الاختبار : يجري الاختبار في جدار عدد (2) وباستخدام كرات يد قانونية واستبانة تسجيل ، يرسم على الجدار

دائرتان قطر الواحدة (30) سم وترتفع عن الأرض (1.40) سم ، خط يبعد (3) م عن جدار مستوي .

· مواصفات الأداء : يقف المختبر داخل دائرة قطرها (1م) وتبعد (3م) عن جدارين متعامدين حاملا الكرة، ثم يقوم بعد

سماع أيعاز أبدء من قبل القائم بالاختبار بمناولة الكرة نحو الدائرة الأولى المرسومة على الجدار واستلامها ثم يقوم

بالمحاولة نفسها على الجدار الثاني، يستمر الأداء لخمس محاولات وتحتسب المحاولة الواحدة عند أداء المختبر للمناولة

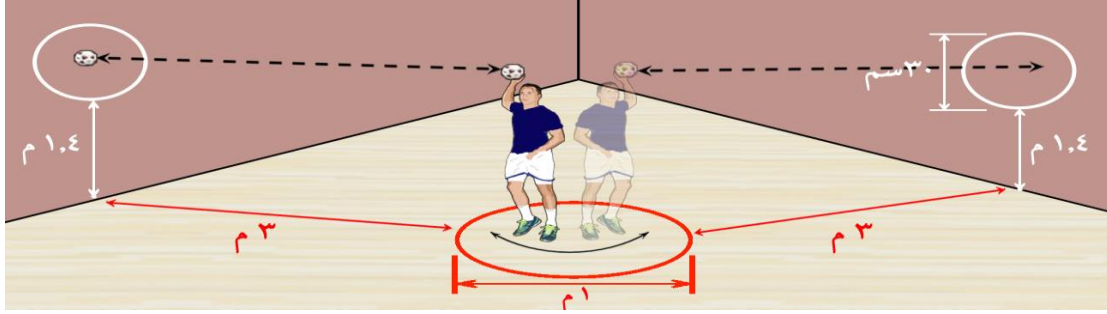
على الدائرتين.

· التسجيل : تحتسب الدرجات كآلاتي :

☐ تحتسب كل مناولة واستلام صحيحة على الجدار إذا كانت الكرة داخل الدائرة وتمنح (2) نقطتين لكل دائرة ، وبذلك

يمكن أن يحصل المختبر على (4) نقاط في كل محاولة إذا كان أدائه صحيحا .

- ☐ تحتسب الدرجة (صفر) إذا كانت المناولة غير صحيحة .
- ☐ تحتسب عدد المناولات الصحيحة خلال (5) محاولات .
- ☐ الدرجة الكلية للاختبار/على درجة (20) وادنى درجة(صفر)



شكل (1) يوضح اختبار قياس لمهارة المناولة من مستوى الراس

ثانياً: الطبطبة المتعرجة

اسم الاختبار : الطبطبة المتعرجة بين الشواخص لمسافة 30م . (علي سلمان عبد الطرقي ، 2013 ، 333) .
الهدف من الاختبار : قياس اداء مهارة الطبطبة .
الادوات :

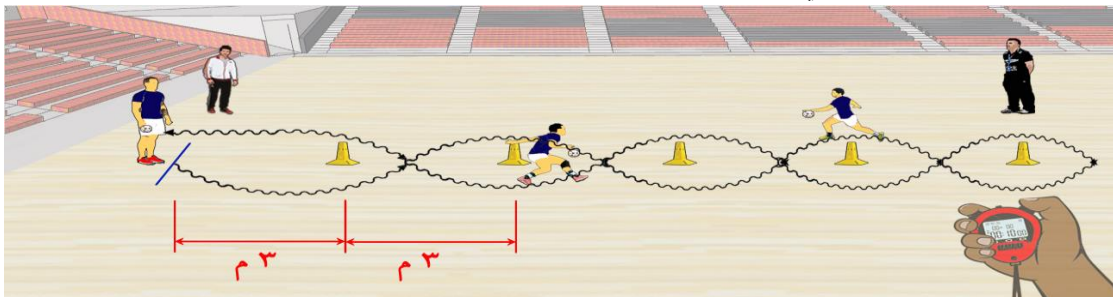
- 1.كرات يد عدد (5) ،
2. ساعة توقيت ،
3. شريط لاصق ،
4. شريط قياس ،
5. صافرة ،
6. شواخص عدد (5) .

مواصفات الاداء :

تثبيت خمسة شواخص عمودية على الارض في خط مستقيم والمسافة بين كل شاخصين (3م) ويرسم للبداية خط يبعد (3م) من الشاخص الاول.

يقوم المختبر بالوقوف خلف خط البداية عند سماع اشارة البدء يقوم بالطبطبة الكرة مع الجري على شكل متعرج بين الشواخص ذهاباً واياباً .

يقوم اللاعب بالجري ذهاباً واياباً وباستمرار وبحسب الوقت المحدد .
التسجيل : يحسب الزمن المسجل في اداء الطبطبة بالذهاب والاياب .



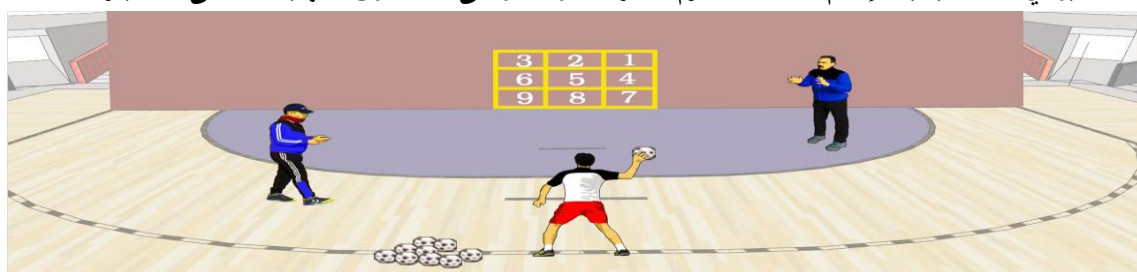
الشكل (2) اختبار اداء مهارة الطبطبة بين الشواخص

3) اختبار دقة التصويب (ضياء الخياط-نوفل محمد الحياي: 2003: 485) .

الهدف من الاختبار : قياس دقة التصويب بكرة اليد .

مواصفات الاداء: رسم مرمى كرة يد على حائط أمامي وعلى شكل قائمتين وعارضة (2 X 3م) إذ يكون الشكل الذي يمثل القائمتين ملامساً للأرض (خط تلاقي الحائط وأرضية الملعب) ، ثم يقسم المرمى لقياس دقة التصويب بكرة اليد إلى (9) مستطيلات كما في الشكل (3) ويرسم خط على الأرض يبعد (9) أمتار عن هذا الشكل. حيث يقوم اللاعب بالتصويب من خلف الخط الـ (9) متر بخطوة ارتكاز مع مراعاة أن الذي تصيب كرتة المستطيلات (1 ، 3 ، 7 ، 9) التي تمثل زوايا المرمى الأربع والتي تبلغ أبعادها (60×100سم) ينال الدرجة النهائية وهي أربع درجات . وإذا أصابت الكرة المستطيلات (2 و 8) التي تمثل المنطقة فوق رأس الحارس وبين قدميه والتي تبلغ أبعادها (60×100) سم أيضاً ينال ثلاث درجات . وإذا أصابت الكرة المستطيلات (4 و 6) التي تمثل منطقة ذراعي حارس المرمى والتي أبعادها (80×100) سم ينال درجتين . أما إذا أصابت الكرة المستطيل المتوسط -رقم خمسة - والذي يمثل صدر وجذع حارس المرمى والذي تبلغ أبعاده (80×100) سم فينال درجة واحدة . وإذا جاءت الكرة خارج ذلك ينال اللاعب صفراً .

يؤدي كل طالب بعد إتمام الاحماء اللازم عشر محاولات وعلى ذلك تكون النهاية العظمى للاختبار .



الشكل (36) اختبار قياس دقة التصويب

3- 6 التجربة الاستطلاعية الأولى الخاصة باختبارات القدرات الحركية: عمد الباحث بإجراء تجربة استطلاعية للاختبارات

القدرات الحركية والمتكونة من (10) لاعبين ، حيث تم تنفيذها في يوم الاثنين الموافق 2022/10/28 .

3-7 التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بالاختبارات المهارية: عمد الباحث بإجراء تجربة استطلاعية للاختبارات

المختارة والمتكونة من (10) لاعب ، أجرى تنفيذ التجربة الاستطلاعية لهذه الاختبارات يوم الاثنين الموافق 2022/11/1

لغرض التعرف على ما يأتي :

1. العوامل والمعوقات التي تواجه الباحث عند تنفيذ الاختبارات والعمل على إيجاد الحلول لها .

2. مدى ملائمة التمرينات لمستوى العينة .

3. صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة عند تنفيذ الاختبارات.

4. تنظيم عمل الفريق المساعد وتوضيح التعليمات والإرشادات المتعلقة بإجراء الاختبارات.

5. كيفية توضيح الاختبارات وعرضها ، ومعرفة مدى تفهم واستجابة أفراد العينة لتعليمات وتنفيذ الاختبارات وخطواتها

6. الوقت المستغرق الذي يحتاجه تنفيذ الاختبارات .

7. الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة .

وكذلك قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية للتمرينات الخاصة في الساعة السادسة عصرا بتاريخ (2022/11/2) في

ساحة () على عينة البحث وكان عددهم (8) لاعبين والغرض من هذه التجربة هي:

▪ معرفة الزمن المخصص للتمرينات الخاصة

▪ معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث لغرض تلافيتها مستقبلاً

▪ معرفة عدد التكرارات لكل تمرين ومعرفة فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع والدورات

8-13الاسس العلمية لاختبارات القدرات الحركية والمهارات الاساسية

8-1-3صدق الاختبار:الصدق هو "الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار من اجله" (يوسف لازم كماش، 2002 : 149) ولغرض استخراج صدق الاختبارات المرشحة لقياس القدرات الحركية والمهارات الاساسية قام الباحث بعرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء وبذلك حصل الباحث على صدق المحتوى والذي غالبا ما يتم " عن طريق الحكم المنطقي على وجود السمة او الصفة او القدرة المعنية للتحقيق عما اذا كانت وسيلة القياس المقترحة تقيسها فعلا ام لا" (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ، 2000 : 258)

8-23 ثبات الاختبار: " وقد استخدم لحساب معامل الثبات بـ(طريقة الاختبار واعادة الاختبار)وهو الذي يعطي نتائج متقاربة او النتائج نفسها اذا طبق اكثر من مرة في ظروف متماثلة"نادر فهمي الزيود وهشام عامر عليان،2005: 145) وقام الباحث باستخراج معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط (سبيرمان للرتب) بين نتائج الاختبار الاول والاختبار الثاني واستخراج معنوية الارتباط عن طريق الوسيلة الاحصائية (ت) لمعنوية الارتباط وقد توصل الباحث الى ان الاختبارات للقدرات الحركية والمهارات الاساسية تتمتع بمعنوية عالية وذلك لان جميع قيم (ت) المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية والبالغ مقدارها (1,94) وبدرجة حرية (7) مما يدل ان الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات كما موضح بالجدول (6 و 7).

3-8-3الموضوعية:تعرف الموضوعية بأنها " مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية".(ليلى السيد فرحات، 2001: 169) ولغرض التعرف على موضوعية الاختبارات المرشحة لقياس القدرات الحركية والمهارات الاساسية.واستخدم الباحث معامل الارتباط (سبيرمان للرتب) لموضوعية الاختبارات بين (درجات الحكم الاول والحكم الثاني)^(54*) وقد اظهرت البيانات بان جميع الاختبارات ذات موضوعية عالية وانها ذات دلالة معنوية لان قيم (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (1,94) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7). كما مبين بالجدول (2 و 3) .

جدول (2)يوضح معامل الثبات ومعامل الموضوعية لاختبارات القدرات الحركية

ت	الاختبارات	درجة القياس	معامل الثبات	ت المحسوبة	الدلالة الاحصائية	معامل الموضوعية	ت المحسوبة	الدلالة الموضوعية
1	ركض زكزاك بطريقة بارو	ثا	0.77	2.95	معنوي	0.87	4.32	معنوي
2	الوقف على مشط القدم	ثا	0.82	3.51	معنوي	0.86	4.13	معنوي
3	القفز من المصطبة (60 سم)	درجة	0.79	3.16	معنوي	0.91	5.38	معنوي

* 54 أ.د. ، تدريب ، جامعة ديالى – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

* أ.م.د. ، تدريب – كرة يد ، جامعة ديالى – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

* م.م جامعة ديالى – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

* م. م ، جامعة ديالى – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية

معنوي	4.54	0.88	معنوي	2.78	0.75	درجة	من الوقوف واستقبال الارض بالذراعين	4
-------	------	------	-------	------	------	------	------------------------------------	---

جدول (3) يبين معامل الثبات و الموضوعية للمهارات الاساسية

ت	الاختبارات	درجة القياس	معامل الثبات	ت المحسوبة	الدالة الاحصائية	معامل الموضوعية	ت المحسوبة	الدالة الموضوعية
1	التصويب من الارتكاز من مستوى الراس	عدد الاهداف	0.85	3.95	معنوي	0.92	5.75	معنوي
2	المناولة السوطية من مستوى الراس	عدد المناولات	0.79	3.16	معنوي	0.85	3.95	معنوي
3	الطبطبة المتعرجة بين الشواخص لمسافة 30م	عدد الطبطبات	0.89	4.48	معنوي	0.87	4.32	معنوي

9-3 تكافؤ العينة: من اجل التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث عمل الباحث بالاعتماد على الاختبار القبلي لجميع القدرات الحركية والمهارات الاساسية بتطبيق الاسلوب الاحصائي اللامعلمي (مان ويتني) لنتائج الاختبارات القبلية حيث يتضح ان قيمة (مان ويتني) المحسوبة اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (23) عند مستوى دلالة (0.05) وهذا يشير إلى ان الفروق ما بين المجموعتين غير معنوي في هذه الاختبارات وهذا يؤكد تكافؤ كلتا المجموعتين. وكما موضح بالجدول (4).

جدول (4) يبين التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات القبلية

ت	المعالم الاحصائية الاختبارات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة مان وتني المحسوبة	قيمة مان وتني الجدولية	الدالة الاحصائية
		الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف			
1	ركض زكزاك بطريقة بارو	12	0.75	6.25	11	1	9.09	38	23	غير معنوي
2	الوقوف على مشط القدم	10	1.75	17.5	6	1.5	25	67		غير معنوي
3	القفز من المصطبة 60 سم	4.5	0.75	16.67	3.5	1.25	35.71	30.5		غير معنوي
4	من الوقوف واستقبال الارض	4.5	0.75	16.67	4	1.5	37.5	54		غير معنوي

								بالذراعين	
غير معنوي	0.178	1.372	0.910	10.750	0.933	11.150	الطبطبة	9	
غير معنوي	0.545	0.611	1.164	8.250	0.887	8.450	المناولة	10	
غير معنوي	0.199	1.307	1.585	22.250	2.080	23.700	التصويب	11	

10-3 الاختبارات القبليّة: قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة في الساعة السادسة عصرا في ساحة () في يوم الاربعاء والخميس الموافق (2022/9/26-25) على افراد عينة البحث البالغ عددها (20) لاعبا مقسمين الى مجموعتين متكافئتين المجموعة الاولى ضابطة والثانية تجريبية.

3-7 التمرينات الخاصة: بدأ تنفيذ هذه التمرينات الخاصة للاشبال بكرة اليد (13-14) سنة في يوم الاحد الموافق (2022/9/29) الساعة التاسعة صباحا في ساحة () وهذه التمرينات تعطى في الجزء الرئيس للوحدة التدريبية وعلى ما يأتي:

- مدة التمرينات الخاصة : (8) اسابيع
- عدد الوحدات في الاسبوع : (3) وحدات
- عدد الوحدات الكلية للتمرينات : (24) وحدة
- شدة التمرينات (الاداء بالسرعة الممكنة)
- طريقة التدريب (فترتي مرتفع الشدة بأسلوب التنظيم الدائري)
- زمن التمرينات للاسبوعين الاول والثاني بلغ (55) دقيقة
- زمن جالتمرينات للاسبوعين الثالث والرابع بلغ (75) دقيقة
- زمن التمرينات للاسبوعين الخامس والسادس بلغ (81) دقيقة
- زمن التمرينات للاسبوعين السابع والثامن بلغ (90) دقيقة
- اما الحجم الكلي للتمرينات الخاصة فقد بلغ (301) دقيقة

وقد قام المدرب في تنفيذ المنهج التدريبي لاداء وحدة تدريبية تطويرية تبعثها وحدات تثبتية ولمدة اسبوعين. واستخدم المدرب الراحة بين التكرارات وبين المحطات وكانت الراحة سلبية (راحة تامة)

11 - 3 الاختبارات البعديّة: قام الباحث بإجراء الاختبارات البعديّة بعد اكمال مدة التمرينات الخاصة لعينة البحث في يوم الاحد والاثنين (2023/1/30-29) وجرت هذه الاختبارات مقارنة للظروف والاحوال التي جرت فيها الاختبارات القبليّة.

12-3 الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS.

1-4 عرض نتائج اختبارات الرشاقة وتحليلها.

جدول (5) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات الرشاقة ((للمجموعة الضابطة))

ت	المعالم الاحصائية		الاختبار القبلي			الاختبار البعدي			حجم العينة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	قيمة ولكوكسن الجدولية	الدالة الاحصائية
	الاختبار	وحدة القياس	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف				
1	ركض زكزاك	ثا	12	0.75	6.25	9	0.5	5.56	10	صفر	8	معنوي

											بطريقة بارو
--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	-------------

جدول (6) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات الرشاقة ((للمجموعة التجريبية))

ت	المعالم الاحصائية	الاختبار القبلي			الاختبار البدي			حجم العينة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	قيمة ولكوكسن الجدولية	الدالة الاحصائية
		الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف				
1	ركض زكزاك بطريقة بارو	11	1	9.09	7.5	0.5	6.67	10	صفر	8	معنوي

جدول (7) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبار البدي وقيمة مان ويتني المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات الرشاقة ((للمجموعتين التجريبية والضابطة))

ت	المعالم الاحصائية	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			حجم العينة	قيمة مان ويتني المحسوبة	قيمة مان ويتني الجدولية	الدالة الاحصائية
		الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف				
1	ركض زكزاك بطريقة بارو	9	0.5	5.56	7.5	0.5	6.67	20	7	23	معنوي

جدول (8) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبار البدي وقيمة مان ويتني المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات الرشاقة ((للمجموعتين التجريبية والضابطة))

ت	المعالم الاحصائية	الاختبار القبلي			الاختبار البدي			حجم العينة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	قيمة ولكوكسن الجدولية	الدالة الاحصائية
		الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف				
1	الوقف على مشط القدم	6	1.75	17.5	9؛5	1	5.88	10	1.5	8	معنوي

جدول (9) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات التوازن ((للمجموعة التجريبية))

ت	المعالم الاحصائية		الاختبار القبلي			الاختبار البعدي			حجم العينة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	قيمة ولكوكسن الجدولية	الدلالة الاحصائية
	الاختبارات	وحدة القياس	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف				
1	الوقوف على مشط القدم	ثا	10	1.5	25	17	0.5	5.26	10	1.5	8	معنوي

جدول (10) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبار البعدي وقيمة مان ويتني المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات التوازن ((للمجموعتين التجريبية والضابطة))

ت	المعالم الاحصائية		المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			حجم العينة	قيمة مان وتني المحسوبة	قيمة مان وتني الجدولية	الدلالة الاحصائية
	الاختبارات	وحدة القياس	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف				
1	الوقوف على مشط القدم	ثا	9.5	1	14.29	18	0.5	5.26	20	5	23	معنوي

2- 1-4 عرض نتائج المرونة الحركية وتحليلها

جدول (11) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات المرونة الحركية ((للمجموعة الضابطة))

ت	المعالم الاحصائية		الاختبار القبلي			الاختبار البعدي			حجم العينة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	قيمة ولكوكسن الجدولية	الدلالة الاحصائية
	الاختبارات	وحدة القياس	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف				
5	القفز من المصطبة 60 سم	درجة	4.5	0.75	16.67	6.5	0.5	7.69	10	2		معنوي
6	من الوقوف واستقبال الارض بالذراعين	درجة	4.5	0.75	16.67	5	0.5	10	10	3	8	معنوي

جدول (12) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبارين القبلي والبعدي وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات المرونة الحركية ((للمجموعة التجريبية))

ت	المعالم الاحصائية		الاختبار القبلي			الاختبار البعدي			حجم العينة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	قيمة ولكوكسن الجدولية	الدلالة الاحصائية
	الاختبارات	وحدة القياس	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف				

1	القفز من المصطبة 60 سم	درجة	3.5	1.25	35.71	8	0.5	6.26	10	صفر	معنوي
2	من الوقوف واستقبال الأرض بالذراعين	درجة	4	1.5	37.5	8	0.75	9.37	10	صفر	معنوي

جدول (13) يبين قيم الوسيط والانحراف الربيعي ومعامل الاختلاف للاختبار البعدي وقيمة مان ويتني المحسوبة ودلالاتها الاحصائية لنتائج اختبارات المرونة الحركية ((للمجموعتين التجريبية والضابطة))

ت	المعالم الاحصائية		المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			حجم العينة	قيمة مان وتني المحسوبة	قيمة مان وتني الجدولية	الدالة الاحصائية
	الاختبارات	وحدة القياس	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف	الوسيط	الانحراف الربيعي	معامل الاختلاف				
1	القفز من المصطبة 60 سم	درجة	6.5	0.5	7.69	8	0.5	6.25	20	2	23	معنوي
2	من الوقوف واستقبال الأرض بالذراعين	درجة	5	0.5	10	8	0.75	9.37	20	3		معنوي

4-1- مناقشة نتائج القدرات الحركية

من خلال ما تقدم من عرض وتحليل للجدول السابقة يتضح ان هناك تطور للقدرات الحركية للمجموعة الضابطة والتجريبية ويعزو الباحث تطور المجموعة الضابطة الى تاثير المنهاج الاعتيادي الذي وضعه المدرب بالاضافة الى استمرار وانتظام اللاعبين في التدريب الذي كان لها الدور الواضح في تطور القدرات الحركية. اذ يؤكد (سعد محسن) " آراء الخبراء مهما اختلفت منابع ثقافتهم العلمية والعملية ان البرنامج التدريبي يؤدي حتما الى تطور الانجاز، اذا بني على اساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستعمال الشدة المناسبة والتدرجة وملاحظة الفروق الفردية كذلك استعمال التكرارات المثلى وفترات الراحة البينية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والادوات المستعملة". (سعد محسن اسماعيل .: 1996، 98) وظهرت النتائج ايضا هنالك فروق معنوية وافضلية للمجموعة التجريبية في تطور القدرات الحركية. ويعزو الباحث سبب هذا التطور الحاصل الى تاثير التمرينات الخاصة التي أعدها الباحث حيث ساهمت هذه التمرينات في تطور القدرات الحركية لدى اللاعبين الاشبال بكرة اليد وتم أداء التمرينات الخاصة بشكل منظم ومرتب وبشدة تدريبية مؤثرة وفترات راحة كافية وكانت تتسم بالتنوع والتشويق مقارنة في متطلباتها إلى طبيعة القدرات الحركية وهذا ما أكدته (قاسم حسن) بأن "التمرينات الخاصة تحتوي على عنصر أو عدة عناصر من الفعالية مماثل من الحركة أو مقارب لها باتجاه الحركة أو قوة الحركة" (قاسم حسن حسين . 1996، 280). بالاضافة

إلى ذلك فإن التمرينات الخاصة تساهم بشكل كبير في تطوير عدة عناصر أساسية أهمها تطوير القدرات الحركية وتكون ملائمة للأداء المهاري للاعبين وذلك لأنها تكون قريبة أو ماثلة للمسار الحركي وهذا ما أشار إليه هارا " التمارين الخاصة تخدم توجيهه تكامل مستوى لياقة عنصر معين وكذلك قابلية التوافق وعنصر تكتيكي أو تكتيكي وربطه ببناء نوعية الخلق والصفات النفسية للمنافسة " (هارا . ، 1990 : 90)

2-4 عرض نتائج المهارات الأساسية بكرة اليد للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبدي ومناقشتها.

جدول (14) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسب الخطأ في متغيرات البحث. بين أفراد المجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبدي .

المتغيرات	الاختبار التجريبية		الاختبار البدي		س - ف	ع ف	قيمة ت المحسوبة	نسبة الخطأ	الدالة الإحصائية
	س	ع	س	ع					
الطبطبة	11.150	0.933	7.600	1.046	3.550	1.276	12.439	0.000	معنوي
المناولة	8.450	0.887	16.500	1.357	8.050	1.572	22.902	0.000	معنوي
التصويب	23.900	1.971	32.950	1.905	-9.050	2.188	21.965	0.000	معنوي

تبين من خلال الجدول (9) بان هنالك فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات للمتغيرات قيد الدراسة بين الاختبارين القبلي والبدي ولمصلحة الاختبار البدي للمجموعة التجريبية . وهذا يدل على ان المجموعة التجريبية قد تطورت بصورة جيدة من خلال استخدام التمرينات الخاصة والذي تمت بأسلوب منطقي ومتسلسل في تطوير المهارات والمعتمدة على المعلومات المكتسبة والسابقة حيث إنَّ وضوح الأهداف وتنفيذها بطريقة سلوكية ذات مغزى وفاعلية في التطبيق، "وشياح الأسلوب السليم في التعليم والتدريب عن طريق الشرح والعرض، وأساليبه، والتدريبات على المهارة، وتزويد المتعلم بالتغذية الراجعة وغيرها تزيد من واقعية المتعلم وتحثه على الأداء الصحيح برغبة واندفاع" (ظافر هاشم إسماعيل، ، 2002، 102). . وللدور الحيوي الذي عمد به الباحث الذي هيا جوا حيويا وملئنا من خلال اختيار التمرينات المهارية و تنوعها وتنظيمها وتدرجها من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المعقد وملئناها للفئة العمرية والذي كان لها الدور في المستوى الذي وصلت اليه عينة البحث التجريبية اذ يشير ((schmid and lea 2005 لقد اصبح من الضروري جدولة التمرين وتنظيمه بما يناسب ويخدم العملية التعليمية عند تعلم المهارات الأساسية وتحسين القدرات العقلية من خلال عملية زيادة التكرارات وتجنب الأخطاء التي من الممكن ان تؤثر في مستوى الاداء للفرد وانعكاسه على باقي افراد العينة : and lea) (schmid 2005،:330) وان التطور الذي يحصل في اداء المهارات الأساسية لا يأتي صدفة او بصورة عشوائية ما لم يكن هنالك تقييد للمناهج التعليمية بصورة منظمة وفعالة وان تكن هذه المناهج مستندة في صياغتها ووضعها على الاسس العلمية الصحيحة في تكونها وتنفيذها للوصول الى التطور المهاري والى الاهداف التي وضعت من اجلها " (ظافر هاشم إسماعيل، ، 2002، 102). والتمرينات المهارية في الوحدات التعليمية والذي كانت فعالة في احداث تقدم واضح في تعلم المهارات قيدالبحث فضلا عن ذلك تشابه قسم كبير منها المواقف وحالات اللعب مما ادى الى سعيهم في تعلم المهارات المختارة فعند وضع برنامج تعليمي يحتوي على تمرينات معينة يجب ان تكون تلك التمرينات ملائمة لمستوى الطالب ويراعى فيها الحالات التي تكون مشابهة لحالات اللعب الحقيقي مع الكرة بوجود منافس فعال قريب

1-2-4 عرض نتائج الاختبارات قيد البحث للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي و البعدي ومناقشتها.
الجدول (15) بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسب الخطأ في متغيرات البحث. لدى طلاب الصف الثاني متوسط بين افراد المجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي البعدي.

المتغيرات	الاختبار القبلي ضابطة		الاختبار البعدي ضابطة				قيمة t المحسوبة	نسبة خطأ	الدالة الإحصائية
	س	ع	س	ع	س-ف	ع ف			
الطبطة	10.750	0.910	9.650	1.424	1.100	1.804	2.728	0.013	معنوي
المناوله	8.250	2.447	14.400	1.095	6.150	1.461	18.827	0.000	معنوي
التصويب	23.900	1.164	26.500	2.212	2.600	2.349	4.951	0.000	معنوي

.. ويعزو الباحث سبب معنوية الفروق لافراد مجموعة البحث الضابطة الى الانتظام والاستمرار في تطبيق وحدات المنهاج المتبع وممارسة التمرينات التي تحتويها الوحدات التدريبية وكذلك الافادة من الوقت المخصص للجزء الرئيسي بقسمه التطبيقي والمتضمن تطبيق التمرينات المهارية والذي يقوم الاعبين خلاله بتطبيق التمرينات الخاصة بالمهارات المتعلمة " اذ لا يمكن تأدية المهارة الا من خلال الممارسة الفعلية للأداء المهاري والمهارة لا تأتي عن طريق اداء قليل وانما تأتي عن طريق اداء متكرر مقروناً بالتعلم " (وجيه محجوب ونزار الطالب ، 1987، 28). وكذلك يعزو الباحث سبب معنوية الفروق للاعبين المجموعة الضابطة الى تاثير الوحدات التدريبية اذ نجد تاثير تلك الوحدات كان فاعلا في احداث مستوى واضح في المتغيرات قيد البحث اذ يؤكد الباحث ان تعرض افراد المجموعة الضابطة للخبرات التدريبية ضمن المنهاج المتبع ساعدة على معنوية الفروق وان الاستجابات الحركية التي تضم في الوحدات التدريبية ضمن المنهاج المتبع والتي كانت تشمل زيادة في الحافز لا جل تحقيق استجابة اثناء تنفيذ التمرينات المهارية اذ ان " زيادة الحافز تسبب زيادة في قوة كل الاستجابات في المواقف كما ان المواقف التعليمية وتكرارها تنتج معدلات اعلى للحافز " (محمد عباس سعيد: 2016، 91).

2-2-4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات قيد البحث في الاختبارات البعدية للمجوعتين الضابطة والتجريبية جدول (16) بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ونسب الخطأ في متغيرات البحث. لدى طلاب الصف الثاني متوسط بين افراد المجموعة لضابطة و التجريبية في الاختبارات البعدية

المتغيرات	المجموعات	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	نسبة خطأ	النسبة الاحصائية
الطبطة	المجموعة التجريبية	20	7.600	1.046	5.187	0.000	معنوي
	المجموعة الضابطة	20	9.650	1.424			
المناوله	المجموعة التجريبية	20	16.500	1.357	5.385	0.000	معنوي
	المجموعة الضابطة	20	14.400	1.095			
التصويب	المجموعة التجريبية	20	32.950	1.905	5.217	0.000	معنوي

معنوي		2.212	26.500	20	المجموعة الضابطة
-------	--	-------	--------	----	------------------

34- مناقشة نتائج المهارات الأساسية بكرة اليد

على ضوء هذه النتائج ، تبين لنا تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في المهارات قيد البحث ، ويعزو الباحث سبب تطور المجموعة التجريبية التي استخدمت التمرينات الخاصة والتي أسهمت إسهاماً كبيراً في زيادة كم المعلومات والمعارف التي تم تحصيلها من قبل اللاعب حيث أنه تم تنظيم المعلومات بصورة منطقية متسلسلة من العام إلى الخاص مما أدى إلى زيادة استيعاب اللاعبين ويرى الباحث إلى أن اللاعب في هذه المرحلة يكون لديه حب للممارسة والتدريب من أجل اكتساب المهارات قيد البحث ، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه حامد عبدالسلام زهران (حامد عبدالسلام زهران 1975:53) من أن اللاعب في هذه المرحلة العمرية تزداد قدرته على السرعة في اكتساب المعلومات و القراءة ويستطيع الطالب بقدر الامكان الإحاطة بمصادر المعرفة المتزايدة. كما تم الخروج عن التقليدية المألوفة في تنظيم محتوى مادة كرة اليد وكذلك في أسلوب التدريس حيث رتبت مفاهيم المهارات قيد البحث بصورة منظمة ومتدرجة ومتراصة من خلال نموذج ورسوم توضيحية مما سهل على الطلاب إمكانية أداء واتقان المهارات. ، ويعزو الباحث سبب معنوية الفروق للمجموعة التجريبية في اختبار المتغيرات قيد البحث و يعزو الباحث إلى استجابة اللاعبين لكافة التعليمات خلال الوحدات التدريبية كانت تمثل أهم الوسائل الفاعلة لإبراز الطاقات والمحافظة على المستوى وتحقيق الأهداف وقد أشار (نزار الطالب ، كامل الويس) " أن الرياضي الذي يتمرن نحو هدف معين سيكون له حافز في عمله وأن العمل من دون هدف هو عمل عقيم وممل فيجب على المدرب أن يساعد الرياضي في وضع هدف مناسب له يستطيع تحقيقه كي يكون للتمرين قيمة وكي يعرف الرياضي مدى تقدمه " (نزار الطالب ، كامل الويس ، 2000 : 120). ويرى الباحث أن من أسباب هذا التطور هو التداخل أي بمعنى التنوع من خلال التغيرات المستمرة في التمرينات المهارية ، التي تجعل من الطالب أكثر قدرة على التكيف لمتطلبات اللعب والسيطرة والتحكم في مستوى الأداء فالتنوع يحدد نشاط الطالب ومن ثم هناك الحافز للاستمرار في الأداء من أجل مواجهة مواقف اللعب المتغيرة ، إذ يؤكد (عدنان جواد) " على ضرورة إدخال عنصر التنوع في الدرس " (عدنان جواد (وآخرون) ، 1989 ، 197). ، وإن التمرينات الخاصة كانت تتميز بالتدرج والتنوع و التي تم إدخالها في الجزء الرئيسي للمجموعة التجريبية طبقت بأسلوب متدرج من السهل إلى الصعب من ناحية الدقة والأداء إذ تساعد على تطوير وتحسين متغيرات البحث (أن تنوع الممارسة يساعد المتعلم على تكوين مخرجات حركية مختلفة مما يحسن من أداء المتعلم لجميع الأشكال المهارية وبالتالي سوف يعمل على تطوير البرنامج الحركي العام) (وسام صلاح عبد الحسين ، 2008 ، 68). وأن للتمرينات المهارية التي طبقت قد أفادت العملية التدريبية من خلال التقدم الحاصل في عملية التعلم لدى أفراد المجموعة التجريبية وذلك لأن التوافق العضلي العصبي من أهم الأسباب التي تسرع عملية التعلم للمهارات الأساسية ، إذ يرى الباحث أنه من الطبيعي أن يحدث تقدم في تطوير المهارات " من الظواهر الطبيعية لعملية التدريب هو لا بد أن يكون هناك تطويراً في التعلم مادام المدرس يتبع خطوات الأسس السليمة للتعلم والتعليم وفقاً لانموذج التعلم المتبع ولكي تكون بداية التعلم سليمة فلا بد من توضيح الشرح والعرض والتمرين على الأداء الصحيح والتركيز عليه حين ترسيخ وثبات الأداء " (ظافر هاشم إسماعيل ، 2002 ، 102).

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1. للمنهج التدريبي المتبع من قبل المدرب تأثير إيجابي في تطوير القدرات الحركية وأداء المهارات الأساسية لدى اللاعبين الأشبال بكرة اليد.
2. للتمرينات الخاصة تأثير أفضل للمجموعة التجريبية في تطوير القدرات الحركية لدى لاعبين الأشبال بكرة اليد.
3. لتطور القدرات الحركية تأثير أفضل للمجموعة التجريبية في أداء المهارات الأساسية بكرة اليد.

25- التوصيات

1. الاهتمام في تطوير القدرات الحركية لدى لاعبين الأشبال بكرة اليد.
2. استخدام التمرينات الخاصة في تطوير القدرات الحركية للاعبين الأشبال بكرة اليد.
3. الاهتمام في تطوير القدرات الحركية بشكل يسبق ويرافق تطوير المهارات الأساسية للاعبين الأشبال بكرة اليد.
4. إجراء دراسات مشابهة لفئات عمرية مختلفة باستخدام التمارين الخاصة والقدرات الحركية ومعرفة تأثيرها في المهارات الأخرى.

المصادر

- (محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب. البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي، 1999
- ⁽²⁾ حنفي محمود . مدرب كرة القدم . ط1 . القاهرة : دار الفكر العربي ، 1994 ،
- ⁽³⁾ سعد محسن اسماعيل . تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد. اطروحة دكتوراه . بغداد: 1996،
- ⁽⁴⁾ (علي سلوم الحكيم. الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي . جامعة القادسية: الطيف للطباعة، 2004،
- ⁽⁵⁾ (ليلي السيد فرحات. القياس والاختبار في التربية الرياضية . ط1. القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2001، ص 169
- ⁽⁶⁾ (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي، 2000 ،
- ⁽⁷⁾ (مكرم سعيد السعدون. علاقة بعض القدرات الحركية الاساسية بمستوى الاداء لبعض مهارات كرة السلة، مجلة علوم التربية الرياضية / جامعة بابل – العدد 2 مجلد 1 ، 2002 ،
- ⁽⁸⁾ (نادر فهمي الزبيد وهشام عامر عليان. مبادئ القياس والتقويم في التربية . ط3. عمان: دار الفكر للنشر والتوزيع، 2005،
- ⁽⁹⁾ (هارا . أصول التدريب الرياضي . ترجمة (عبد علي نصيف) . ط2 . الموصل : مطبعة التعليم العالي ، 1990 ، ص 90
- ⁽¹⁰⁾ (وجيه محجوب (وآخرون). طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية . بغداد: مطبعة التعليم العالي، 1988،
- ⁽¹¹⁾ (وردة علي عباس. القمة التنبؤية للقدرة الحركية بدلالة بعض القياسات الجسمانية لناشئي التنس الارضي. كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد. 2003 ،
12. يوسف لازم كماش. اللياقة البدنية للاعبين في كرة القدم . عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2002 ،
- ⁽¹⁾ 3) سامر يوسف . تأثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهارتي المناولة والتصويب في كرة اليد والتصرف الحركي . أطروحة دكتوراه . جامعة بغداد : كلية التربية الرياضية ، 2004 ،

¹ (4) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين . القياس في كرة اليد . القاهرة : مطابع روز اليوسف ، 1980 ، ص

181

(15) ظافر هاشم إسماعيل، الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور عن طريق الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة النفس: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2002)

16 .خليل ابراهيم سلمان الحديثي ؛ تأثير استخدام اسلوب التعلم التوافقي بطريقة التدريس الدائري في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة الطائرة : (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2003)

¹(7) وجيه محجوب ونزار الطالب ؛ التحليل الحركي : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987)

¹⁸ حامد عبدالسلام زهران : علم نفس النمو " الطفولة والمراهقة ، الطبعة الثالثة ، عالم الكتب ، القاهرة (1975) .

¹⁹ (نزار الطالب ، كامل الويس : علم النفس الرياضي ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000 ،

²⁰ ((عدنان جواد (وآخرون) : المبادئ الأساسية في طرق تدريس التربية الرياضية ، البصرة ، مطبعة التعليم العالي

، 1989 ، .

²¹ -وسام صلاح عبد الحسين:تنوع الممارسة لتعميم البرامج الحركية وأثره في تعلم بعض المهارات الاساسية للاعبين

الريشة الطائرة، رسالة ماجستير ،جامعة بابل،2008،

22 -ظافر هاشم إسماعيل ؛ الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية

لبيئة تعليم التنس : (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2002) ،

schmid (and lea : motor control and leameng.il.human kintics, 2005,

دراسة بعض المتغيرات النشاط الكهربائي (E M G) لعضلات الرجلين وعلاقتها بدقة التصويب لدى لاعبي المتقدمين بكرة القدم

هژر مولود حمدة

أ . د. ديار محمد صديق

جامعة السليمانية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى تحديد اهم المتغيرات النشاط الكهربائي للعضلات العاملة لدقة مهارة التصويب لدى لاعبي المتقدمين، التعرف على طبيعة العلاقات بين دقة مهارة التصويب تبعا لمدى نسبة مساهمتها ببعض المتغيرات النشاط الكهربائي لعضلات الرجلين لدى اللاعبين المتقدمين لأندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في محافظة السليمانية. استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات الارتباطية. تكون مجتمع البحث من اللاعبين المتقدمين لأندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في محافظة السليمانية وهم نادي (شيروانة، دربندخان، جمجمال، سيدساق، سيروان نوى، نوروز) ، أما عينة البحث تمثلت من (6) افضل اللاعبين في أداء مهارة التصويب بوجه القدم الداخلي. اسفرت النتائج بوجود اختلاف في قيم بعض المتغيرات النشاط الكهربائي (EMG) ومهارة دقة التصويب، ظهور علاقة معنوي الطردية والعكسية (موجب وسالب) في قيم بعض المتغيرات النشاط الكهربائي (EMG) ومهارة دقة التصويب للاعبي المتقدمين بكرة القدم . اوصى الباحثان بضرورة التأكيد على المدربين والمتخصصين بأهتمام نتائج التحليل النشاط الكهربائي لعضلات العاملة في الرجلين ومحاولة وضع أساس للتدريبات باستخدام الأسس علمية في الأداء الحركي وتطبيقه على مختلف الفئات العمرية .

Abstract

Studying some variables of the electrical activity (E M G) of the leg muscles and their relationship to shooting accuracy among advanced football players

By

Hajar Molod Hamh

Dr. Diyar Muhammad Siddiq

Sulaymaniyah University / College of Physical Education and Sports Sciences

The research aims to identify the most important variables variables of the electrical activity (E M G) of the leg muscles and their relationship to shooting accuracy among advanced football players, and to identify the nature of the relationships between the accuracy of the shooting skill, depending on the extent of its contribution to some variables of the electrical activity of the muscles of the legs among advanced players of the Premier League football clubs in Sulaymaniyah Governorate. The researchers used the descriptive approach using the survey method and correlational studies. The research population consisted of players of the Premier

League football clubs in Sulaymaniyah Governorate, namely (Shirwana, Darbandikhan, Chamchamal, Saydsadaq, Sirwan Nawa, and Newroz). The research sample consisted of (6) the best players in performing the skill of shooting with the inside foot. It resulted. Results: There is a difference in the values of some variables, electrical activity (EMG) and shooting accuracy skill. The emergence of a significant direct and inverse relationship (positive and negative) in the values of some variables, electrical activity (EMG) and shooting accuracy skill, for advanced soccer players. The researchers recommended that trainers and specialists should pay attention to the results of the analysis of the electrical activity of the muscles working in the legs and try to establish a basis for training using scientific foundations in motor performance and applying it to different age groups.

1. التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعد لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الجماعية والتي تتكون من مجموعة من المهارات وهذه المهارات تعد القاعدة أو العامل الحاسم في تحقيق الهدف من اللعبة؛ إذ أنها تعد من أهم متطلبات هذه اللعبة كما أنها وسيلة التواصل مع اللعبة وهي العامود الفقري وجوهر الأداء من أجل تحقيق هدف المباراة.

إن المهارات الأساسية هي إمكانية اللاعب على أداء الحركات بالكرة أو بدونها مقرونة بدرجة السرعة والاتقان والجهد المبذول وصولاً إلى الغاية المراد تحقيقها ضمن إطار قانون كرة القدم، ومهارة التصويب هو المبدأ الأساسي الذي يجب أن يهتم به اهتماماً كبيراً من المهارات الأساسية الأخرى لذا يستوجب على المعنيين والمدربين والمختصين في هذه اللعبة دراسة وتقييم وتحليل هذه المهارة إذ أن عملية دراسة مهارة التصويب في كرة القدم غالباً ما تهدف إلى التقييم والتصويب الناجح والتصويب الفاشل بكافة أنواعه التي تستخدم بعدد طرق مختلفة مما (التصويب بالقدمين / التصويب بالراس/ التصويب بالحالات الثابتة) .

وإن التخطيط كهربائي (EMG) للعضلة هو اختبار للقدرات الكهربائية الكامنة في العضلات، بواسطة قطب كهربائي على شكل إبرة أو مجس، يعتبر هذا الاختبار واحداً من مجموعة اختبارات الكهربائية التي تفحص أداء جهاز الأعصاب المحيطي والعضلات (صريح الفضلي وعبد الرزاق الماجدي: 2018، 298) ، ومن خلال تسجيل المتغيرات الكهربائية التي تحدث في ألياف العضلة بسبب تقلص وحدة حركية أو أكثر والتي تظهر على شكل ذبابات منتظمة في فترة زمنية منتظمة وإشارات (EMG) لها خصائص معينة للدلالة على توقيت وقوة تقلص العضلة .

وقد أدى استخدام جهاز (EMG) في المجال الرياضي إلى معرفة نسبة اشتراك كل عضلة من العضلات في الحركة، وتوقيت عمل العضلات مما يقود إلى معرفة كيف يتم التوافق العصبي العضلي، وكيفية أداء اللاعبين الممتازين للمهارات الحركية بدرجة عالية من الدقة. ودراسة التغيرات التي تحدث في العضلات خلال عملية اكتساب المهارات الحركية. (محمد عبدالعزيز ، 2007، 19)

لذا تأتي أهمية البحث في جعل المدربين أو اللاعبين يلاحظ ما يحدث داخل العضلة وشكل كهربائي في العضلة أثناء أداء مهارة التصويب وكذلك إمكانية إيجاد العلاقة ومساهمة بين المتغيرات التي يمكن الحصول عليها من جهاز EMG (معدل القمة ، أعلى القمة، المساحة ماتحت المنحني، الزمن) في دقة الأداء والتي يستدل من خلالها على قوة الإشارة الكهربائية وعلى الوحدات الحركية العاملة المصاحبة للعمل العضلي أثناء أداء مهارة دقة التصويب بكرة القدم .

1-2 مشكلة البحث :

إن نتيجة التطور الهائل في المستويات الرياضية على الصعيد الدولي في تطبيق الأداء الفني للمهارات في لعبة الكرة القدم سواء كانت هجومية أو دفاعية أدى إلى اهتمام واسع وكبير في استخدام وسائل معينة لمساعدة المتخصصين

في تشخيص نقاط الضعف والوصول إلى أنجح الوسائل لتحقيق الأهداف وهي الفوز في المباراة، ومهارة التصويب في كرة القدم من أهم المهارات الهجومية التي قد تحسم المباراة لمصلحة الفريق إذا ما أتقن أداءها بالصورة الصحيحة، لذا فإن دراسة وتحليل جميع العوامل التي تسهم في نجاح هذا الأداء يعد واجب أساسي لكل من المدرب واللاعب والمهتمين في هذه المهارة ، لذا ان اهتمام بدراسة استخدام الاجهزة الحديثة ومنها جهاز النشاط الكهربائي للعضلات (E M G) بلوتوث ومراقبة المتغيرات عمل وظائف العضلات الرجلين اثناء اداء مهارة التصويب مما يساعد المدربين والمتخصصين على بناء البرنامج التدريبي بصورة علمية صحيحة وفقا لعضلات عاملة اثناء اداء المهارة، حيث ان تحليل النشاط الكهربائي له تأثير مباشر على العضلة او المجموعة العضلية المعنية .

ومن خلال خبرة الباحث ومتابعته للعديد من المباريات الدولية والعالمية مقارنة بالأندية درجة ممتازة بكرة القدم في محافظة السليمانية لاحظت ان هناك ضعف في اداء مهارة التصويب لدى اللاعبين في هذه الاندية . ومن هنا لجأت الباحث الى دراسة بعض المتغيرات النشاط الكهربائي لعضلات الرجلين وعلاقتها بدقة التصويب لدى لاعبي المتقدمين أندية درجة ممتازة بكرة القدم في محافظة السليمانية مما حدا بالباحث التفكير في إجراء البحث والخوض في غمارها ومحاولة الكشف هذا الضعف في المهارة بدلالة ال (E M G) لتحسين والتطوير التصويب بغرض الوصول الى الاداء الامثل .

3-1 اهداف البحث :

يهدف البحث الى التعرف مايتاتي :

1- تحديد اهم المتغيرات النشاط الكهربائي للعضلات العاملة في دقة مهارة التصويب لدى لاعبي المتقدمين أندية درجة ممتازة بكرة القدم في محافظة السليمانية .

2- معرفة طبيعة العلاقات بين بعض المتغيرات النشاط الكهربائي (EMG) لعضلة المستقيمة الفخذية والمتسعة الوحشية والضنبوبية الأمامية لرجل الضاربة مع دقة التصويب لدى لاعبي المتقدمين أندية درجة ممتازة بكرة القدم في محافظة السليمانية .

3- معرفة طبيعة علاقة بين بعض المتغيرات النشاط الكهربائي (EMG) لعضلة الضنبوبية الأمامية لرجل غير الضاربة مع دقة التصويب لدى لاعبي المتقدمين أندية درجة ممتازة بكرة القدم في محافظة السليمانية .

4-1 فروض البحث :

1- توجد علاقات معنوية بين بعض المتغيرات النشاط الكهربائي (EMG) لعضلة المستقيمة الفخذية والمتسعة الوحشية والضنبوبية الأمامية لرجل الضاربة مع دقة التصويب لدى لاعبي المتقدمين أندية درجة ممتازة بكرة القدم في محافظة السليمانية .

2- توجد علاقة معنوية بين بعض المتغيرات النشاط الكهربائي (EMG) لعضلة الضنبوبية الأمامية لرجل غير الضاربة مع دقة التصويب لدى لاعبي المتقدمين أندية درجة ممتازة بكرة القدم في محافظة السليمانية .

3- هناك فروق ذات دلالة احصائية في نسبة مساهمة بعض المتغيرات النشاط الكهربائي لعضلات الرجلين مع دقة مهارة التصويب لدى لاعبي المتقدمين أندية درجة ممتازة بكرة القدم .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في محافظة السليمانية.

2-5-1 المجال المكاني : ملعب جامعة السليمانية لكرة القدم .

3-5-1 المجال الزمني : من - 2022/ 8/10 الى 2023 / 1 / 15.

1-6 تعريف المصطلحات :

1- المعدل القمة : من اهم القياسات قيماً لتحليل متغيرات النشاط الكهربائي لفترة زمنية معينة ، بسبب قلة حساسيته لفروقات الفترات في اثناء تحليل تلك الفترات ، ويعد افضل وصف لنتائج التعصب الكلي (تجهيز العصب بالكهربائية للعضلة) في اثناء اداء الواجب ، وافضل متغير للمقارنة بين العضلات .

2- اعلى القمة (max of peak): هي اقصى نشاط كهربائي للعضلة في تلك المرحلة (المرحلة المستهدفة) ويعد بوصفه مؤشراً عن قوة العضلة .

3- مساحة تحت المنحنى (Area of absolute) : هي المنطقة المحسوبة الحقيقية التي تقع تحت سعة (EMG) عند تحليل مدة زمنية معينة من العمل العضلي .

4- الزمن (Duration) : وهو الوقت من بدء حتى انتهاء ال (wave form) ويعني ارتفاع المنحنى كدلالة على بدء عملة العضلة ويرتفع ليصل الى القمة ومن ثم يبدأ بالهبوط ليصل الى مستوى نقطة البداية، والزمن بين البداية والنهاية هو الزمن الذي يمثل نشاط الزمن.

2-1 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

هي الطريقة التي يسلكها الباحث لتحقيق أهدافه مستندا على جملة من القواعد والأسس ، لعل أهمها معرفة طبيعة المشكلة قيد الدراسة والتي تفرض على الباحث اختيار المناسب منه للكشف عن الحقيقة .

لذلك استخدام الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والدراسات الارتباطية والتي تعني (المعرفة بارتباط المتغيرات ، أو معرفة إلى أي حد تتفق التغيرات في احد العوامل مع التغيرات في عامل آخر . (ديبولد ب فاندلين: 195: 348-349)

2-2 مجتمع البحث وعينته :

يتمثل مجتمع البحث من لاعبي المتقدمين درجة ممتازة باقليم كردستان (أندية درجة ممتازة في محافظة السليمانية) وهم نادي (شيروانة ، دربندخان ، جمجمال ، سيدساق ، سيروان نوى، نوروز) بكرة القدم ، وتمثلت عينة البحث من (6) افضل اللاعبين في أداء مهارة التصويب بوجة القدم الداخلي، وذلك بناءً على رأي مدرب الفريق ومساعدته، ومنح كل لاعب (5) محاولات واخذهم (3) الصحيحة من حيث دقة التصويب والتحليل نشاط الكهربائي لتصبح عينة التحليل (18) محاولة . ولغرض التأكد من تجانس العينة في المتغيرات التي تم قياسها والتي تمثل بعض مواصفات افراد العينة فقد تم حساب معامل الاختلاف ، والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1)

يبين المتغيرات ووحدات قياسها والاطواس الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف

معامل الاختلاف	الانحراف المعيارى (ع)	الوسط الحسابى (س-)	وحدة القياس	معالم الاحصائي المتغيرات
2.58	4.62	176.16	سم	طول كلي للاعب
3.87	1.03	26.67	سم	طول القدم
9.79	6.96	71.16	كغم	كتلة
8.03	1.94	24.16	سنة	عمر
20.54	2.65	7.66	سنة	عمر تدريبي

يوضح من الجدول رقم (1) ان قيم معامل الاختلاف في المتغيرات (طول كلي للاعب ، طول القدم، كتلة ، عمر، عمرتريبي) لعينة البحث يتراوح ما بين (2.58- 20.54) وهذا يدل على ان العينة متجانسة في هذه المتغيرات ، كلما اقترب معامل الاختلاف من (1%) يعد تجانسا عالياً وإذا زاد عن (30%) يعني إن العينة غير متجانسة . (التكريري ، 2012 ، 161)

2-3 الوسائل جمع المعلومات والبيانات والأجهزة المستخدمة في البحث

2-3-1 الوسائل جمع المعلومات :

1. المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
2. شبكة المعلومات العالمية .
3. المقابلات الشخصية مع ذوي الاختصاص والملاحظة العلمية من اجل استخراج المتغيرات المبحوثة و الوسائل جمع البيانات .
4. الاستبيان لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين حول تحديد أهم المتغيرات النشاط الكهربائي ذات الأولوية في المهارة قيد البحث وكذلك اختيار اهم العضلات العاملة في الرجلين مع اختيار اختبارمهارة دقة التصويب بكرة القدم لفئة المتقدمين ، ملحق (1، 2، 3) .
5. استمارة تسجيل اختبار دقة التصويب .
6. المقاييس الجسمية للاعبين والتي يمكن تدرجها بالاتي: . قياس الأوزان . قياسات الأطوال .

2-3-2 الاجهزة المستخدمة قيد البحث :

- جهاز حساب الكتروني عدد (2) من نوع (DELL) و (ACER) .
- جهاز قياس نشاط الكهربائي (Ultium EMG) بلوتوث صانع امريكي من شركة (Noraxon) لقياس الاشارة الكهربائية للعضلة وارسالها الى جهاز الحاسوب .

• برنامج 42. 12. MR لتحليل العضلات المختارة قيد البحث .

- جهاز ألكتروني لقياس الطول و الاوزان للاعبين .

3-3-3 الأدوات المستخدمة في البحث :

- مستحضرات طبية من الديتول والقطن والشاش والأشرطة اللاصقة لتثبيت اللاقط على الجسم مع شفرات حلقة لإزالة الشعر عن مكان وضع اللاقطات.
 - اللاقطات عدد (12) .
 - كابلات التوصيل عدد (4) .
 - بلاستر
 - شريط (حبل) خمسة بوصة لتقسيم المرمى إلى (8) ثمن مربعات متساوية .
 - استمارات لتسجيل البيانات الخاصة لكل لاعب .
 - شريط قياس طويل (50 م) .
 - كرات القدم عدد (8) كرات .
 - القلم واوراق لتسجيل ملاحظات.
- ### 2-4 خطوات إجراء البحث :

تم تحديد اهم متغيرات الدراسة قيد البحث من خلال المصادر العلمية والدراسات والبحوث السابقة وكذلك العودة للأراء العلمية القيمة في تحديد متغيرات نشاط الكهربيائي للعضلات العاملة ومتغير دقة التصويب واختباراتها وقياساتها والتي تدعم وبشكل كبير موضوع الدراسة وعلى النحو الآتي :

2-4-1 تحديد اختبار مهارة دقة التهديف بكرة القدم :

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية اعد الباحث استمارة استبيان لاستطلاع آراء (الخبراء والمختصين) ملحق رقم (3) في الاختبار والقياس والتدريب الرياضي فضلا عن كرة القدم، وبعد جمع الاستمارات وتفريغ البيانات تم قبول الاختبار التي حصلت على نسبة (88 %) وكما مبين في الجدول (2)

جدول (2)

يبين نسبة الاتفاق على اختبار دقة التصويب بكرة القدم

ت	اسم اختبار	عدد الخبراء	نسبة الاتفاق	نسبة المئوية
1.	التصويب المؤثر بكرة القدم	7	1	11.11%
2.	دقة التصويب الكرة نحو المرمى	7	6	88.88%
3.	التصويب الكرة نحوه هدف مقسم الى مربعات من الجانبين	7	0	0%
4.	سرعة ودقة التصويب (ست كرات على المرمى)	7	0	0%

2-4-1-1 التصويب من الثبات نحو الهدف المقسم .(عماد كاظم : 1999، 15)

هدف الاختبار : قياس دقة تصويب الكرة نحو المرمى.

❖ الأدوات المستخدمة: كرات قدم قانونية عدد (5)، حبل تقسيم المرمى، شريط قياس، هدف كرة قدم ، ملعب كرة قدم .

❖ إجراءات الاختبار: توضع الكرات الخمسة على خط منطقة الجزاء وبأماكن مختلفة .

❖ وصف الأداء : يقف اللاعب خلف خط منطقة الجزاء ومعه الكرات وفي إتجاه المرمى وعند إشارة البداية يقوم اللاعب

بركل الكرة بالقدم نحو المرمى لإدخالها الى المربعات المرسومة في المرمى، ثم ينتقل إلى الكرة الثانية ، وهكذا

،تعطى للاعب خمس محاولات متتالية .

❖ التسجيل : تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تصويب الكرات الخمس نحو المرمى وعلى

النحو الآتي :

- خمس درجات عند المربع 4
- أربع درجات عند المربع 5
- ثلاث درجات عند المربع 2
- درجتان عند المربع رقم 3
- درجة واحدة عند المربع رقم 1 .
- وصفر إذا خرجت الكرة . كما هو موضح في شكل (1)



شكل (1)

يوضح اختبار التهديد من الثبات نحو الهدف المقسم

2-4-2 توصيف اختبار قياس النشاط الكهربائي للعضلات باستخدام الجهاز (Ultium EMG) صانع امريكي من شركة (Noraxon) قيد البحث.

1-2-4-2 تحديد متغيرات نشاط الكهربائي والعضلات المستهدفة (قيد البحث) :

من خلال اطلاع الباحث على المراجع العلمية والبحوث السابقة، ولغرض التعرف على أهم المتغيرات المتعلقة بالنشاط الكهربائي وكذلك اهم عضلات العاملة لعضلات الرجل الضاربه وغير الضاربه (EMG) التي تساهم بشكل فعال في دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم، وبعد أن أجرى الباحث مقابلات شخصية مع العديد من المختصين في الطب الرياضي وفلسجة التدريب، تم إعداد استمارة استبانة لغرض تحديد أهم المتغيرات النشاط الكهربائي وكذلك العضلات العاملة لعضلات الرجل الضاربه وغير الضاربه، وتم عرضها على (الخبراء والمختصين)ملحق رقم (2)، وبعد جمع الاستمارات وتفرغ البيانات، ومعاملتها إحصائيا تم قبول ترشيح المتغير الحاصل على نسبة (71%) فأكثر وبهذا والجدول (3)،(4) يوضح ذلك .

جدول (3)

نسبة الاتفاق على المتغيرات النشاط الكهربائي (EMG)

ت	المتغيرات النشاط الكهربائي للعضلات	عدد خبراء	نسبة الاتفاق	نسبة المئوية
1.	معدل الموجة	7	6	85.71%
2.	زمن الموجة	7	6	85.71%
3.	مسافة ما تحت الموجة	7	5	71.42%
4.	اعلى القمة (النشاط)	7	7	100%
5.	متوسط القمة (النشاط)	7	1	14.28%
6.	ادنى القمة (النشاط)	7	2	28.57%

جدول (4)

يبين نسبة الاتفاق على اهم عضلات العاملة لعضلات الرجل الضاربه وغير الضاربه في دقة التصويب

ت	اسم العضلة	عدد الخبراء	نسبة الاتفاق	نسبة المئوية %
1.	الفخذية المستقيمة	7	7	100%
2.	المتسعة الوحشية	7	6	85.71%
3.	الضنبوية الامامية للرجل الضاربة	7	5	71.42%
4.	الضنبوية الامامية للرجل غير الضاربة	7	5	71.42%

تم إجراء قياس نشاط العضلات بشكل متزامن مع اختبار دقة مهارة التصويب قيد البحث ، وتم إعطاء (5) محاولات لكل لاعب اعتمد الباحث على (3) محاولات صحيح التي حقق اللاعب بها أعلى دقة من ناحية الدرجة لقياس كهربائية العضلات . كما هو موضح في الشكل (2) .



شكل (2)

يوضح كيفية تحليل بيانات النشاط الكهربائي لعضلات الرجلين في مهارة دقة التصويب قيد البحث

2-5 التجربة الأسطلاحية :

اجريت هذه التجربة يوم اربعاء ساعة (8:00) صباحاً بتاريخ 7 / 9 / 2022 على عينة مكونة من لاعب واحد من نادي شيروانة وبمساعدة فريق عمل البحث المساعد (ملحق رقم 4) وقد اشتملت هذه التجربة على اختبارات النشاط الكهربائي (EMG) واختبار دقة التصويب وكانت اهداف هذه التجربة هي:

- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد.
- التعرف على عمل جهاز (EMG).
- تحديد موقع جهاز الحاسوب الذي يستقبل اشارة البلوتوث.
- الوقت المستغرق لعمل الاختبارات.
- التعرف على قراءة البيانات لجهاز (EMG).
- التعرف على الصعوبات، وكذلك الاخطاء التي قد تحدث اثناء العمل ومحاولة تلافيها .

- التعرف على موقع وضع اللاقطات وتحديد مكان العضلات المطلوبة، لاحظ الباحث ان لصق اللاقطات من الممكن خلعها (سقوطها) وفقدان الإشارة نتيجة التعرف لذلك استخدم الباحث البلاستر الطبي من أجل منع ذلك كما هو في شكل (3أ ، 3ب).



شكل (3ب)



شكل (3أ)

2-6 التجربة الرئيسية :

قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسية على ملعب جامعة السليمانية لكرة القدم من يوم السبت ساعة (8:30) صباحاً بتاريخ 10/ 9/ 2022 على عينة تكونت من (6) لاعبين من الأندية مختارة قيد البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد (ملحق 4) إذ أعطي لكل لاعب (5) محاولات في منتصف الهدف على خط منطقة الجزاء وعلى بعد (17 م) من المرمى (وفقاً على الاختبار المستخدمة في البحث)، وكذلك استخدم جهاز قياس النشاط الكهربائي (EMG) لقياس لعضلات الرجل الضاربة وهي (العضلة المستقيمة الفخذية، العضلة المتسعة الوحشية، العضلة الضنبوبية الأمامية) وكذلك (العضلة الضنبوبية الأمامية) لرجل غير الضاربة، إذ تم استخدام استمار التسجيل في جميع المحاولات وتم تثبيت اسم اللاعب ورقم المحاولة أثناء التنفيذ ومن خلال دقة التصوير والتحليل بواسطة إشارة النشاط الكهربائي (EMG) من خلال برنامج (MR3 3.12) تم أخذ الباحث احسن (3) المحاولة الصحية على أساس الدقة التهديد وكذلك التحليل العضلات قيد البحث.

2.7 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الاساليب الإحصائية الآتية من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية (spss).

- النسبة المئوية .
- الوسط الحسابي .
- لانحراف المعياري .
- الخطأ المعياري .
- ارتباط البسيط بيرسون .
- قيمة ت لمعنوية الارتباط .

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1 التوصيف الإحصائي لمتغيرات النشاط الكهربائي للعضلات عامل ودقة التصوير لدى عينة قيد

البحث

جدول (5)

الوسط الحسابي الانحراف المعياري الخطأ المعياري للمتغيرات لعضلات الرجلين (E M G) لدى عينة قيد البحث

اسم العضلة	معالم الاحصائي	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
العضلة الفخذية للرجل الضاربة	معدل القمة	مايكروفولت	110.70	89.41	21.07
	اعلى القمة	مايكروفولت	188.37	123.46	29.10
	الزمن	الثانية	0.21	0.05	0.01
	مساحة ماتحت المنحني	مايكروفولت/ث	23.98	21.02	4.95
العضلة المتسعة الوحشية للرجل الضاربة	معدل القمة	مايكروفولت	166.28	48.04	11.32
	اعلى القمة	مايكروفولت	395.66	132.01	31.11
	الزمن	الثانية	0.20	0.03	0.008
	مساحة ماتحت المنحني	مايكروفولت/ث	32.70	9.47	2.23
العضلة الضخبية الامامية للرجل الضاربة	معدل القمة	مايكروفولت	249.05	169.80	40.02
	اعلى القمة	مايكروفولت	455.33	280.24	66.05
	الزمن	الثانية	0.20	0.03	0.007
	مساحة ماتحت المنحني	مايكروفولت/ث	51.63	36.42	8.58
العضلة الضخبية الامامية للرجل غير الضاربة	معدل القمة	مايكروفولت	102.99	79.69	18.73
	اعلى القمة	مايكروفولت	171.78	105.81	24.94
	الزمن	الثانية	0.31	0.42	0.10
	مساحة ماتحت المنحني	مايكروفولت/ث	21.33	15.78	3.71

جدول (6)

الوسط الحسابي الانحراف المعياري الخطأ المعياري لمهارة دقة التصويب

المتغير المبحوث	معالم الاحصائي	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري
دقة التصويب	درجة	12.83	3.79	0.89	

2-3 عرض علاقات ونسبة المساهمة ومناقشة النتائج بين بعض المتغيرات النشاط الكهربائي (E M G)

لعضلات الرجلين ودقة التصويب لدى عينة قيد البحث

جدول (7)

علاقة مهارة دقة التصويب بالمتغيرات النشاط الكهربائي (EMG) للعضلة العاملة قيد البحث

اسم العضلة	معالم الاحصائي المتغيرات المبحوث	وحدة القياس	معامل ارتباط	قيمة (T) المحسوبة	مستوى الاحتمالية	قيمة الدلالة
العضلة المستقيمة الفخذية الامامية للرجل الضاربة	معدل القمة	مايكروفولت	0.686	3.769	0.002	معنوي
	اعلى القمة	مايكروفولت	0.708	4.012	0.001	معنوي
	الزمن	الثانية	0.407-	1.782	0.094	غير معنوي
	مساحة ماتحت المنحني	مايكروفولت/ث	0.529	2.491	0.024	معنوي
العضلة المتسعة الوحشية للرجل الضاربة	معدل القمة	مايكروفولت	0.523-	2.456	0.026	معنوي
	اعلى القمة	مايكروفولت	0.317	1.339	0.199	غير معنوي
	الزمن	الثانية	0.474-	2.156	0.047	معنوي
	مساحة ماتحت المنحني	مايكروفولت/ث	0.505-	2.337	0.033	معنوي
العضلة الضنبوبية الامامية للرجل الضاربة	معدل القمة	مايكروفولت	0.601	3.005	0.008	معنوي
	اعلى القمة	مايكروفولت	0.509	2.365	0.031	معنوي
	الزمن	الثانية	0.211-	0.863-	0.401	غير معنوي
	مساحة ماتحت المنحني	مايكروفولت/ث	0.580	2.848	0.012	معنوي
العضلة الضنبوبية الامامية للرجل غير الضاربة	معدل القمة	مايكروفولت	0.570	2.776	0.013	معنوي
	اعلى القمة	مايكروفولت	0.667	3.578	0.003	معنوي
	الزمن	الثانية	0.208	0.852	0.407	غير معنوي
	مساحة ماتحت المنحني	مايكروفولت/ث	0.550	2.632	0.018	معنوي

*معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

3-3 مناقشة النتائج بين بعض المتغيرات النشاط الكهربائي (E M G) لعضلات الرجلين ودقة التصويب لدى عينة قيد البحث

* المتغير معدل القمة : يتضح من جدول رقم (7) ان متغير معدل القمة في اداء مهارة دقة التصويب هو اكثر المتغيرات النشاط الكهربائية المساهمة في جميع العضلات العاملة قيد البحث حيث بلغت نسبة مساهمته في العضلة المستقيمة الفخذية (0.686)، ومن عضلة المتسعة الوحشية نسبة مساهمته (-0.523)، وكذلك في عضلة الضنبوبية الامامية لرجل الضاربة مساهمته ب(0.570) ومن رجل غير ضاربة كانت مساهمته (0.601) . وهذا يتفق مع ما ذكره (معتر البيطار ، 2014) ان مؤشر المعدل الذي يمثل العمل الكلي من بداية النشاط الحركي حتى نهايته اي مجموع التقلصات العضلية . (معتر البيطار: 2014، 164) ويؤكد (محمد يقضان، 2013) نقلا عن (Strauss) بان اعلى شدة في العضلة يمكن انتاجها في توظيف اكبر عدد من الوحدات الحركية للتقلصات العضلية وزيادة تعاقب الحافز العصبي.

(محمد يقضان: 2013، 79)

*المتغير اعلى القمة : وقد تأتي متغير اعلى القمة في اداء مهارة دقة التصويب في مركز ثاني بعد المتغير معدل القمة ومساحة تحت المنحنى حيث ساهمة في العضلة المتسعة الوحشية لرجل ضاربة بلغت نسبة مساهمته (0.708)، اما في العضلة الضنبوبية الامامية لرجل ضاربة وبلغت نسبة مساهمته (0.509)، ومن العضلة الضنبوبية الامامية لرجل غير ضاربة كانت مساهمته (0.667) .

ويرى الباحث إن هذا المتغير له علاقة بكمية الطاقة العضلية مقاسة من اعلى نقطة خلال مسار الاشارة المسجلة ، ومن خلال معرفة ان الواجب الاساسي لعضلة المتسعة الوحشية لحظة القفز هو توليد القوة والشد اللازم لإنتاج اعلى قوة، وذلك من خلال تجنيد الألياف الوحدات الحركية المطلوبة، إذ ان اللاعب أثناء تنفيذه لكل الكرة يحتاج إلى إكساب الرجل السرعة المطلوبة من أجل الإفادة من القوة اللازمة لضمان تحقيق الهدف وهو وصول الكرة إلى الهدف وبدقة وهذا يتفق مع ما أكد عليه (أبو العلاء ، 2003) "ان التكيف الفسيولوجي يحدث بناءً على تحسين عمليات تجنيد نوعيات الألياف العضلية المشاركة في الانقباض العضلي وكذلك تنمية خصائص وتزامن نشاط الوحدات الحركية الداخلي كذلك تزامن عمل العضلات الخارجي في أثناء استخدام العضلات المعنية بالعمل . (أبو العلاء :2003، 14)

* المتغير الزمن : ان متغير زمن في اداء مهارة دقة التصويب حيث نسبة ساهمة في العضلة المتسعة الوحشية لرجل ضاربة بلغت نسبة مساهمته (-0.474) .

ويعزو الباحث ان زمن القليل للإنقباض بقوة العالية لة تأثير مباشر وبشكل إيجابي في الإنجاز حيث ان أداء مهارة التصويب يتبلور في صفة القوة الانفجارية، ولعبة كرة القدم تتطلب من اللاعب أن يظهر بصفة خاصة القوة الانفجارية التي تحقق في وقت ضرب الكرة والقفز والأخماد والوقوف وتغير إتجاه الحركية . (بطويسى: 1999، 45) ، ولعملية عكسية عمل القوة مع الزمن اي عندما تكون القوة الكبيرة الزمن المستغرق تكون قليلة، لذلك كلما كانت القوة الكبيرة كانت قيمة الزمن صغيرة والعكس صحيح، وهذا يتفق على ان أهم مميزات التحفيز الكهربائي الرئيسية هي إمكانية التوصيل الى اقصى قدر من التضخم العضلي في اقصر وقت.

(وتركي : 2002، 146)

* المتغير مساحة تحت المنحنى : تأتي أهميته هذه المتغير بعد متغير معدل القمة في اداء مهارة دقة التصويب وهو اكثر من المتغيرات النشاط الكهربائي ولكن باقل قيمة مدى مساهمته في جميع العضلات العاملة، حيث بلغت نسبة مساهمته في العضلة المستقيمة الفخذية (0.529) ، وفي عضلة المتسعة الوحشية نسبة مساهمته (- 0.505) ، وكذلك في عضلة الضنبوبية الامامية لرجل الضاربة مساهمته ب(0.580)، اما في عضلة الضنبوبية الامامية لرجل غير ضاربة مساهمه ب(0.550) .

ويعزو الباحث ان مساحة ما تحت المنحنى فانها المساحة الموجودة تحت مسار الاشارة وتختلف باختلاف مراحل الأداء فكلما زادت الفترة الزمنية كلما زادت مساحة ما تحت المنحنى وذلك لأنها ناتجة من متغيرين أساسيين هما ارتفاع القمم وزاد معدلها سوف تزيد المساحة منطقيا اي زيادة عدد الوحدات الحركية العاملة . إذ ان ركل الكرة يتم بمدة زمنية قصيرة أي ان عمل العضلتين أثناء تنفيذ الركلة هو مترابط فالعضلة الضامة الطويلة تعمل على سحب الفخذ إلى الداخل لحظة قبل ضرب الكرة أما العضلة المستقيمة فهي التي تسحب الساق للأمام وهذا يتفق مع ما أكد عليه (ريسان خريبط، 1992) ان عملية ركل الكرة هي مرحلة واحدة ، وذلك لترابط حركاتها مع بعضها البعض وقصر فترة تنفيذها فالساق الضاربة تصل إلى أقصى شد عضلي ممكن وهي مثنية من مفصل الركبة ، وان لهذا الشد العضلي الأقصى من الفخذ والثني لمفصل الركبة فوائد ميكانيكية لخدمة الواجب الحركي . (ريسان خريبط: 1992، 403)

ومن هنا تحقق فروض البحث والذي ينص على :

4. الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

بعد إستعراض وتحليل ومناقشة نتائج البحث توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

1. وجود اختلاف في قيم بعض المتغيرات النشاط الكهربائي (EMG) ومهارة دقة التصويب للاعبين المتقدمين بكرة القدم أثناء أداء مهارة دقة التهديف .
2. ظهور علاقة معنوي الطردية والعكسية (موجب وسالب) في قيم بعض المتغيرات النشاط الكهربائي (EMG) ومهارة دقة التصويب للاعبين المتقدمين بكرة القدم .
3. ظهرت في العضلة المستقيمة الفخذية والعضلة الضنوبية الامامية للرجل الضاربة فروق ذات دلالة معنوية للمتغيرات الآتية: معدل القمة ، اعلى القمة ، مساحة ماتحت المنحني
4. ظهرت في العضلة المتسعة الوحشية للرجل الضاربة فروق ذات دلالة معنوية للمتغيرات الآتية :
- معدل القمة ، الزمن ، مساحة ماتحت المنحني
- 1- ظهرت في العضلة الضنوبية الامامية للرجل غير الضاربة فروق ذات دلالة معنوية للمتغيرات الآتية : معدل القمة ، اعلى القمة ، مساحة ماتحت المنحني

4-2 التوصيات

- 1- استخدام نتائج التحليل النشاط الكهربائي للعضلات العاملة في محاولة وضع أساس للتدريبات باستخدام الأسس العلمية في الأداء الحركي وتطبيقه على مختلفة الفئات العمرية.
- 2- الاهتمام بالمتغيرات نشاط الكهربائي وتحسين وتطوير العضلات عاملة ذات علاقة بمهارة دقة التصويب وبخصوص عضلات الرجلين .
- 3- إجراء دراسة مشابهة على أداء حركة الركلة بأنواع أخرى من جزء القدم عند مهارة دقة التصويب .

المصادر

1. أبو العلا عبد الفتاح ؛ فسيولوجيا التدريب والرياضة ، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2003 .
2. بطويس احمد بطويس ، اسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ، 1999 .
3. ديبولد ب فاندلين : مناهج البحث في التربية وعلم النفس . ترجمة محمد نبيل (وآخرون)، القاهرة : مكتبة الانجلو المصرية، 1985.
4. ريسان خريبط ، ومصلح ، علي تركي : نظريات تدريب القوة، 2002.
5. ريسان خريبط ونجاح مهدي شلش : التحليل الحركي ، مطبعة الحكمة ، جامعة البصرة ، 1992.
6. صريح عبد الكريم الفضلي، عبد الرزاق جبر الماجدي: الترشيح الوظيفي وميكانيكي الالعب الرياضية، جامعة بغداد، العراق، 2018 .
7. عماد كاظم العطوانى : أثر برنامج تدريبي مقترح في تطوير مهارة التصويب ،رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999 .
8. محمد عبدالعزيز ابراهيم : المؤشرات البيوميكانيكية كأساس لتطوير التوافق العصبي العضلي للهجمة ،العديدية الثنائية في سلاح الشيش (اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 2007) .
9. محمد يقضان صالح ؛ اثر تمارين السلاالم في عدد من المتغيرات البدنية والقدرات المهارية والعقلية لدى لاعبي كرة قدم الصالات : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الاساسية ، جامعة الموصل ، 2013).

10. مروان عبد المجيد : تصميم وبناء اختبارات اللياقة البدنية باستخدام طرق التحليل العالمي . عمان : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001 .

11. معتز خليل ابراهيم البيطار ؛ تأثير تمرينات البلايومترك في تطوير بعض المتغيرات البايوكينماتيكية ونشاط العضلة كهربائيا ودقة التصويب البعيد بالقفز في كرة السلة : (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الاساسية ، جامعة ديالى ، 2014)

12. وديع ياسين محمد التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، ط1، دار الوفاء لدنيا للطباعة ونشر ، الاسكندرية ، 2012 .

ملحق (1)

استبانة رأي المتخصصين حول الاختبارات دقة التصويب



جامعة السلیمانیة

كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية

قسم التربية الرياضية

السيد المختص أو الخبير.....المحترم

نظراً لما نعهده فيكم من خبرة علمية ، يرجى تفضلكم في تحديد الاختبار التصويب الثابت اذ سيتم الباحث باجراء بحثه بعنوان (دراسة بعض المتغيرات النشاط الكهربائي (E M G) لعضلات الرجلين وعلاقتها بدقة التصويب لدى لاعبي المتقدمين بكرة القدم) .

لذا يرجى بيان رأيكم السديد في تحديد اختبار الخاصة بدقة التصويب والتي ترونها مناسبة ، فضلاً عن اضافة أي اختبار ترونه ضرورياً وهاماً، يرجى وضع علامة (✓) امام الاختبار الانسب .
ولكم فائق الشكر والتقدير

التوقيع :

اسم المتخصص:

اللقب العلمي :

الأختصاص :

التاريخ :

الباحث

هزار مولود

حمه

ت	اسم الاختبار	يصلح	لايصلح
1.	التصويب المؤثر بكرة القدم		
2.	دقة التصويب الكرة نحو المرمى		
3.	: تصويب الكرة نحوه هدف مقسم الى مربعات من الجانبين		
4.	سرعة ودقة التصويب (ست كرات على المرمى)		

• الملاحظة او اضافة اي المتغير اخرى ترونها مناسبة لمشروع البحثي .

- يمكن التأشير على أكثر من اختبار ملائم

ملحق (2)

استبانة رأي المختصين حول اختيار أهم المتغيرات النشاط الكهربائي

جامعة السليمانية

كلية التربية البدنية والعلوم الرياضية

قسم التربية الرياضية

السيد الخبير او المختصالمحترم

نظراً لما نعهده فيكم من خبرة علمية ، نرجوا مساعدتنا في تحديد أهم المتغيرات النشاط الكهربائي للعضلات وكذلك في تحديد اهم العضلات العاملة المؤثرة (اكثر تأثيراً) في دقة التصويب بوجه القدم من الداخل اذ سيتم دراسة بعض المتغيرات الواردة والتي سيقع اختياركم عليها في البحث الموسوم (دراسة بعض المتغيرات النشاط الكهربائي (E M G) لعضلات الرجلين وعلاقتها بدقة التصويب لدى لاعبي المتقدمين بكرة القدم). يرجى ابداء رأيكم في صلاحية او عدم صلاحية المتغيرات النشاط الكهربائي للعضلات وتحديد اهم العضلات العاملة المؤثرة (اكثر تأثيراً) في دقة التصويب بوجه القدم من الداخل والتي ترونها مناسبة، فضلاً عن أي اضافة ترونها ضرورياً وهاماً . يرجى وضع علامة () امام اي متغير الانسب.

ولكم فائق الشكر والتقدير

التوقيع :

اسم المتخصص:

اللقب العلمي :

الأختصاص :

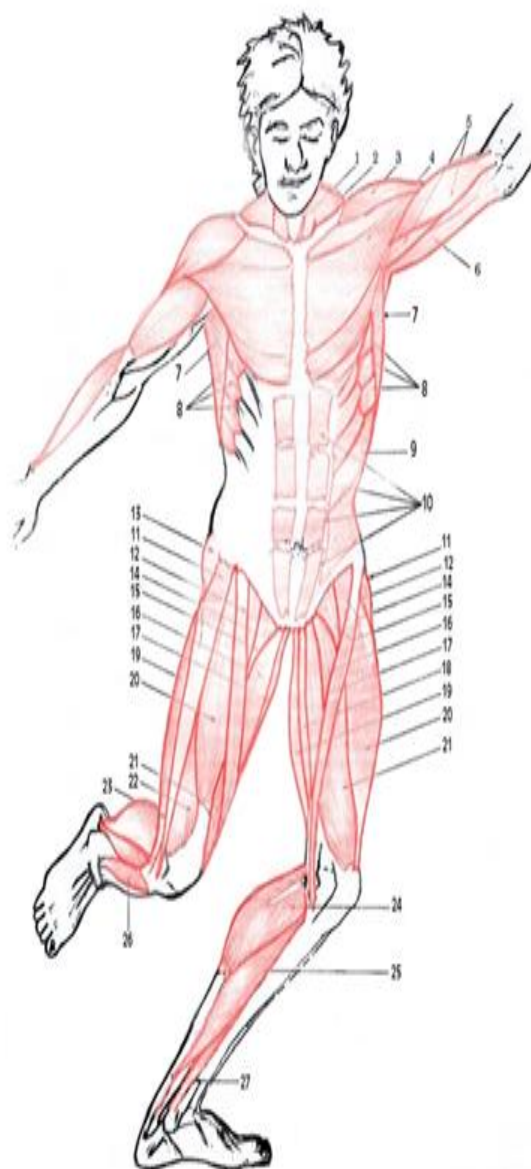
التاريخ :

الباحث

هزار

مولود حمه

ت	المتغيرات النشاط الكهربائي للعضلات	يصلح	لا يصلح
1.	معدل الموجة		
2.	زمن الموجة		
3.	مسافة ما تحت الموجة		
4.	اعلى القمة (النشاط)		
5.	متوسط القمة (النشاط)		



ت	الاسماء العضلة	نسبة الاهمية			
		سفر	1	2	3
1.	القصبة الترقوية الغشائية				
2.	المربعة المنحرفة				
3.	الدالية				
4.	الصدرية العظمي				
5.	ذات الراسين العضدية				
6.	ذات الرؤوس الثلاث العضدية				
7.	الظهرية العظيمة				
8.	المنشارية الامامية				
9.	البطنية المائلة الخارجية				
10.	البطنية المستقيمة				
11.	موترة اللقافة العميقة				
12.	الخياطية				
13.	الألوية العظمي				
14.	الحرقفية الخصرية				
15.	المشطية				
16.	مبعدة الإبهام الطويلة				
17.	الرشيقة				
18.	النصف غشائية				
19.	النصف وترية				
20.	الفخذية المستقيمة				
21.	المتسعة الإنسية				
22.	المتسعة الوحشية				
23.	ذات الرأسين الفخذية				
24.	التوأمية الساقية				
25.	الاخمصية				
26.	الظنبوبية الامامية				
27.	الظنبوبية الخلفية				

ملحق (3)

اسماء الخبراء والمتخصصين

اسماء الخبراء	اللقب العلمي	تخصص دقيق
هفال خورشيد رفيق	استاذ دكتور	علم التدريب - كرة القدم
مجيد خدا يخش اسد	استاذ دكتور	القياس والتقويم - كرة القدم الصالات
أمل صابر علي	استاذة دكتور	فسيولوجيا الرياضية
موفق اسعد الهيتي	استاذ دكتور	فلسفة التدريب - كرة القدم
ديمه فرج كريم	استاذة دكتور	تأهيل الاصابات الرياضية
شيلان صديق عبدالله	استاذة دكتور	فلسفة التدريب - اللياقة البدنية
كومار نعمت شوكت	استاذ مساعد دكتور	علم التدريب - كرة القدم
حيدر باوقه خان احمد	استاذ مساعد دكتور	القياس والتقويم - كرة القدم
هاوکار سالار احمد	استاذ مساعد دكتور	فلسفة التدريب - كرة القدم الصالات
ياسن عبد المناف قادر	استاذ مساعد دكتور	علم التدريب - كرة القدم
ريياز بايز توفيق	استاذ مساعد	فلسفة التدريب
نامانج على حسين	دكتور	فلسفة التدريب - الساحة والميدان

ملحق (4)

اعضاء فريق العمل مساعد

الاسماء	الاختصاص	مكان العمل
أ . د . اسامة احمد حسين	فلسفة التدريب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
أ . د . ديار محمد صديق	بايوميكانيك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة السليمانية
أ . م . د . سركو محمد صالح	بايوميكانيك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة السليمانية
م . ضياء عادل عباس	علم التدريب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة السليمانية
شمال مولود حمة	بكالوريوس	علم النفس في مدارس الاعدادية

تأثير تمارين خاصة لتطوير بعض القدرات الحركية وإنجاز فعالية ركض 110 م حواجز للناشئين

م . د. آلاء فؤاد صالح

وزارة التربية / تربية الرصافة الثانية

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى أعداد تمارين خاصة بالقدرات الحركية، والتعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير القدرات الحركية والانجاز ركض 110 م حواجز للناشئين. استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث بلغ عدد أفراد عينة البحث (6) لاعب من مجتمع البحث البالغ عددهم (8) ، واعتمدت الباحثة التصميم التجريبي ذا المجموعة التجريبية الواحدة ، وتم اختبار عينة البحث في الاختبارات قيد البحث . استنتجت الباحثة ظهور فروق معنوية في نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لاختبارات الرشاقة والمرونة والتوافق وإنجاز فعالية ركض 110 حواجز لصالح الاختبار البعدي لأفراد العينة. أوصت الباحثة بالاهتمام بالتمارين الخاصة بالقدرات الحركية حسب نوع العالمة لما لها من دور فعال في تحسين الانجاز . إجراء دراسات مشابهة على القدرات الحركية لفعالية أخرى من ألعاب القوى، وإجراء دراسات مشابهة على القدرات الحركية لكلا الجنسين ولأعمار مختلفة (لأعبات ، لاعبين ، شباب) في فعالية ركض الحواجز .

Abstract

The effect of special exercises to develop some motor abilities and achieve the 110 m hurdles event for juniors

By

Alaa Fouad Saleh

The research aimed to prepare exercises specific to motor abilities, and to identify the effect of special exercises in developing motor abilities and achievement in running the 110 m hurdles for juniors. The researcher used the experimental method for its suitability and the nature of the research. The number of members of the research sample was (6) players from the research community, which numbered (8). The researcher adopted the experimental design with one experimental group, and the research sample was tested in the tests under study. The researcher concluded that significant differences appeared in the results of the pre- and post-tests of agility, flexibility, compatibility, and the completion of the 110 hurdles event, in favor of the post-test for the sample members. The researcher recommended paying attention to exercises for motor abilities, depending on the type of skill, because of their effective role in improving achievement. Conducting similar studies on the motor abilities of other athletics events, and

conducting similar studies on the motor abilities of both genders and different ages (female, male, male athletes) in the obstacle running event.

1. التعريف بالبحث :

1.1 المقدمة وأهمية البحث :

أن تطور الأداء الرياضي وتحقيق المستوى العالي في الانجاز يعد الهدف الذي يسعى له الرياضيون كافة . وأن الوصول إلى هذا المستوى يتطلب فهم ودراسة الأداء الحركي الذي يقوم بها الرياضي أثناء أدائه للفعاليات . أن التطور الكبير الذي يشهده الميدان الرياضي في كل من مجالاته وما ينتج عنه من تسجيل الأرقام القياسية التي يحققها الرياضيون لم يأت عن طريق الصدفة ، بل جاء عن طريق تطبيق سليم للأسس العلمية والقوانين الرياضية والتدريب بالشكل الصحيح في كل من جوانبه ، وكذلك الاستخدام الأمثل للتمرينات التي لها علاقات خاصة بالفعالية المراد تطويرها والارتقاء بها.

وتعد فعالية ركض 110م حواجز من فعاليات ألعاب القوى التي تحتاج إلى توافق ورشاقة مع مرونة عالية في الأداء لغرض اجتياز الحاجز بأمان وبالتالي تقليص المدة الزمنية لاجتياز الحاجز وانعكاس ذلك على الانجاز ، فضلا عن تأثير ذلك بالقدرات البدنية كالسرعة القصوى وتزايد السرعة مع تحمل السرعة الخاص والذي تبرز أهميتهم في هذه الفعالية . ومن هنا جاءت أهمية البحث باستعمال تمرينات خاصة تعمل على تطوير بعض القدرات الحركية (الرشاقة ، التوافق ، المرونة) التي يحتاجها الناشئين في فعالية 110م حواجز منذ الانطلاق من خط البداية واجتياز الحاجز والركض بين الحواجز والوصول إلى خط النهاية.

1.2 مشكلة البحث :

تكمن مشكلة البحث في أن معظم الناشئين أثناء لحظة اجتياز الحواجز لا يمتلكون القدرة على اجتياز الحاجز نتيجة ضعف في القدرات الحركية الخاصة بالفعالية والتي يتضح من خلال الأداء الفني لعملية اجتياز الحاجز من الارتقاء والحركة فوق الحاجز ومن بعدها الهبوط من فوق الحاجز وهذا يؤثر سلباً على خطوات الركض بين الحواجز وبالنتيجة يؤثر على الانجاز إذ إن الارتقاء بالقدرات الحركية تجعل عملية اجتياز الحاجز بسهولة وانسيابية وتوافق ، وأن القدرات الحركية المتمثلة بـ (الرشاقة ، التوافق ، المرونة) الكافية والجيدة تجعله يجتاز الحاجز بسهولة وانسيابية توافق . مما حدا بالباحثة إلى وضع مجموعة من التمرينات الخاصة للقدرات الحركية التي تعمل على جعل اللاعب بتكنيك أفضل وبالتالي يؤثر بشكل كبير على الانجاز .

1.3 هدفا البحث :

يهدف البحث إلى :

1. أعداد تمرينات خاصة بالقدرات الحركية .
2. التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير بعض القدرات الحركية والانجاز ركض 110 م حواجز للناشئين .
- 1.4 فرضا البحث :

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في تطوير بعض القدرات الحركية لعينة البحث
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في تطوير انجاز ركض 110 م حواجز للناشئين .

1. 5 مجالات البحث :

1. 5. 1 المجال البشري: 6 من عداؤو 110 حواجز ناشئين من المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للألعاب القوى بغداد للأعمار من (14-16) سنة .

1. 5. 2 المجال أزماني : للفترة من 1/17/ 2015 ولغاية 3 /4/ 2015 .

1. 5. 3 المجال المكاني : ملعب وزارة الشباب والرياضة لرعاية الموهبة الرياضية .

2. الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

1. 2 الدراسات النظرية

1. 1. 2 القدرات البدنية

أن القدرات الحركية تشمل (الرشاقة ، المرونة ، التوافق ...) وغيرها وأنها تختلف عن القدرات البدنية التي تعد موروثاً وتعتمد على الجهاز العضلي للفرد وعلى عمل أجهزته الداخلية ، أما الصفات الحركية فهي مكتسبة تعتمد على التوجيهات الحركية للفرد⁽⁵⁵⁾

وأن القدرات الحركية تتطلب قدرة التحكم في الحركة باستمرار الإحساس الحركي مع الاعتماد على الجهاز العصبي المركزي والمحيطي لغرض التحكم ، إذ أن القدرات الحركية تكسب من خلال تفاعل اللاعب مع المحيط لغرض أو تكون موجودة مثل الرشاقة والمرونة والتوازن والمهارة ، أي أن قدرته الحركية تأتي وتتطور عن طريق التمرين ، وأن الرياضي يكتسب القدرة الحركية من المحيط في أثناء الممارسة أو التعليم أو التدريب مثل الرشاقة والمهارة والمرونة والتوازن وتتطور هذه القدرات استناداً إلى قابلية الفرد الجسمية والحسية الإدراكية وكثيراً من الأحيان تطلق صفة الرشاقة على هذه الصفات على أساس إنها جامعة للصفات الحركية⁽⁵⁶⁾ .

1. 1. 1. 2 الرشاقة

تعد الرشاقة من القدرات التي أثارت الجدل حولها بسبب الطبيعة الحركية من جهة وارتباطها بالقدرات البدنية والفنية من جهة أخرى لكونها تتضمن مكونات القوة العضلية وسرعة الاستجابة الحركية والدقة والتحكم فهي تشمل على جزءاً كبيراً من التوافق العصبي العضلي والرشاقة في المجالات الرياضية تعد عنصراً مطلوباً بصورة كبيرة وخصوصاً عند اقترانها بمستوى جيد بالقدرات البدنية الخاصة بالأنشطة ومهارات الألعاب والفعاليات الرياضية المختلفة ، إذ يعمل ذلك على إكساب اللاعبين مستوى أفضل عند الأداء المهاري .

وتعني الرشاقة "القدرة على تحريك الجسم أو أجزاء منه في الفراغ بهدف السرعة في تغيير الاتجاه وبدقة مميزة لذلك الأداء مع اشتراك العضلات الكبيرة للجسم بشكل متناسق يخدم أو يسهل على الجسم القيام بالعمل المتصف بالرشاقة"⁽⁵⁷⁾ .

1. 1. 2 المرونة

⁵⁵ . كاظم الربيعي وموفق المولى : الإعداد البدني لكرة القدم ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل ، 1988 ، ص 41 .

⁵⁶ . وجيه محجوب وأحمد بدري : أصول التعلم الحركي ، الدار الجامعية للطباعة والنشر ، الموصل ، 2002 ، ص 117 .

⁵⁷ Johnson , & (others) : Sport exercise and health , Rinchart & Winston , New york , 1995 , P

تعد المرونة أحد القابليات الحركية المهمة لأداء المهارات الرياضية بشكل سريع ومدى واسع ، وهي تعني قابلية مفصل أو مجموعة من المفاصل بالمدى الواسع المطلوب لأداء الحركة أو المهارة الرياضية . كما وإنها مهمة جداً للمناهج التدريبية . فالنجاح في أداء المهارات والحركات الرياضية يعتمد بشكل كبير على المدى الواسع لحركة المفاصل ، الذي يجب أن يكون مداه أعلى من المطلوب أدائه في الحركات الاعتيادية اليومية . لذلك أصبحت الحاجة ملحة إلى الاحتفاظ بمرونة العضلات العاملة في العملية التدريبية ، التي يجب على الرياضيين تحسينها باستمرار كي يكونوا في الجانب الأيمن من حدوث الإصابات الرياضية ولأنها تنمي قابلية الرياضي لأداء حركة معينة بالنسبة للمهارات الرياضية المطلوبة⁽⁵⁸⁾ .

2.1.1.2 التوافق

يقصد بالتوافق قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد ، ويتحقق ذلك من خلال عمليات عصبية عدة تتلخص في استقبال المخ للعمليات المختلفة عن طبيعة الأداء الحركي من خلال المستقبلات الحسية ، ثم تحليل متطلبات الحركة من الناحية الحركية والزمنية سواء للجسم كله أم لأحد أجزائه ، وبعد ذلك يرسل المخ الإشارات العصبية الحركية إلى العضلات لتنفيذ خطة الأداء الحركي واتجاهات حركة الجسم وأجزائه في الفراغ المحيط أي النواحي المكانية وكلما ارتفعت دقة تنفيذ الأداء الحركي دل على ارتفاع مستوى التوافق⁽⁵⁹⁾ . فالتوافق يعني "هو القدرة على التنسيق والتكامل بين نظم حركية مستقلة ورسائل وأساليب حسية مختلف في أنماط حركة متقنة"⁽⁶⁰⁾ .

2.1.2 3 فعالية ركض 110 م حواجز

يعد سباق مسافة (110م) حواجز أجمل مسابقات ألعاب القوى لما يمتاز به من قدرات بدنية لهذه الفئة ، وتنقسم المراحل الفنية لفعالية ركض الحواجز⁽⁶¹⁾:

أولاً . البدء .

ثانياً . الركض حتى الحاجز الأول .

ثالثاً . الركض بين الحواجز .

رابعاً . الركض من الحاجز الأخير حتى النهاية .

2.2 الدراسة المشابهة

2.2.1 دراسة وجيه أحمد شبندي (1993)

"تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة على فاعلية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين"⁽⁶²⁾

⁵⁸ – Foran , B : High performance sport conditioning , Human , Kinetics , publishers , inc ,2001 ,P 55.

⁵⁹ . أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 ، ص 205 .

⁶⁰ – Williame . E pretice : Get fit stay fit , graw Hill , U.S.A , 2001 , P 24 .

⁶¹ . عامر فاخر شغاتي (وآخرون) : تطبيقات للمبتدئ والأسس الفنية لألعاب الساحة والميدان ، مكتب الكرار للطباعة ، بغداد ، 2006 ، ص 66 . 67 .

⁶² . وجيه أحمد شبندي : تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية على فاعلية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 1993 .

يهدف البحث إلى أعداد برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية الخاصة للمصارعين ودراسة العلاقة بين تطوير بعض القدرات الحركية الخاصة قيد البحث على فعالية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين وتمثلت عينة البحث (40) لاعب مصارعة رومانية لمصارعين الكبار فوق 19 سنة تم اختيارهم بالطريقة العمدية وكان المنهج المتبع التجريبي . استنتجات البحث أظهر البرنامج التدريبي المقترح تطوراً معنوياً ملموساً لدى المجموعة التجريبية بالمقارنة مع المجموعة الضابطة بعد تنفيذ البرنامج واستنتج أن هناك علاقة ايجابية بين تطوير الصفات الحركية الخاصة للمصارعين ومستوى الأداء المهاري والخططي لديهم . وكذلك أدى البرنامج المقترح إلى تطوير التحمل الخاص لدى المجموعة التجريبية الأولى بالمقارنة بالمجموعة الضابطة الأولى بعد المرحلة الأولى من التجربة .

التوصيات هي عند التخطيط لتدريب وإعداد المصارعين يجب الأخذ في الحسبان مستوى الاستعداد البدني الخاص والعمل على تطوير الجوانب الضعيفة من القدرات الحركية الخاصة مما ينعكس إيجابياً على فاعلية الأداء المهاري والخططي وكذلك يجب تصنيف المصارعين عند وضع البرنامج التدريبية للمصارعين طبقاً لمستواهم في القدرات الحركية .

ومن خلال الاطلاع على الدراسة السابقة والدراسة الحالية وجد هناك أوجه تشابه بين الدراستين من حيث الهدف غز كانت الدراسة السابقة إعداد برنامج لتطوير القدرات الحركية الخاصة للمصارعين والدراسة الحالية إعداد تمارين خاصة لتطوير القدرات الحركية وانجاز ركض 110م حواجز للناشئين .

أما من حيث المنهج المستخدم ، استخدمت الدراسة السابقة المنهج التجريبي وكذلك الدراسة الحالية نفس المنهج وذلك لملائمته لطبيعة البحث . وكذلك كانت أوجه التشابه بالاستنتاجات إذ الدراسة السابقة والدراسة الحالية حققت هدف وفرضية البحث . أما أوجه الاختلاف بين الدراسة السابقة كانت عينة البحث تتكون من 40 لاعب مصارعة رومانية ، أما الدراسة الحالية تكونت من 6 لاعبين ركض 110م حواجز ناشئين .

3 . إجراءات البحث :

3 . 1 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعة التجريبية الواحدة لملاءمته مشكلة البحث .

3 . 2 مجتمع البحث وعينته :

في ضوء الأهداف التي وضعتها الباحثة وطبيعة المشكلة يمكن تحديد مجتمع البحث ، وقد تم ذلك بالأسلوب العمدى . تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وتمثل من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للألعاب القوى من عدائي 110م حواجز للأعمار من 14-16 سنة البالغ عددهم (8) عداء وتم اختيار (6) لاعبين للتجربة الرئيسية أما اللاعبين الآخرين تم إجراء التجربة الاستطلاعية عليهم وان هذه الطريقة تضمن للباحثة تحقيق الهدف من الدراسة .

وتم إجراء التجانس باستخدام معامل الالتواء في الوزن والطول العمر التدريبي للتأكد من توزيع العينة توزيعاً طبيعياً والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1)

يبين التجانس والتوزيع الطبيعي لعينة البحث

المتغير	الوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
---------	-------	--------	----------	----------------

الطول	170.500	171,50	4,679	0.641 -
الوزن	60,166	60,50	3,544	0.283 -
العمر التدريبي	2,233	2,25	0,175	0.291 -

يتبين من الجدول (1) أن جميع أفراد العينة موزعين توزيعاً طبيعياً بمتغيرات حيث كان معامل الالتواء بين (0.641 إلى - 0.283) مما يدل أن العينة تمثل مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً.

3. 3 وسائل وأدوات المستعملة في البحث

- ❖ المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- ❖ الملاحظة
- ❖ المقابلات الشخصية
- ❖ الاختبار والقياس
- ❖ شبكة المعلومات الدولية
- ❖ فريق عمل مساعد (* للاختبارات القبلية والبعدية
- ❖ حواجز عدد 20 - 30 بالارتفاع القانوني
- ❖ شريط قياس
- ❖ طباشير
- ❖ ساعة توقيت عدد 4
- ❖ ميزان طبي
- ❖ منقلة

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3. 4. 1 الاختبار الخاص بالبحث

تم تحديد القدرات الحركية والاختبارات الخاصة بها والتي قامت الباحث بدراستها حسب خصوصية الفعالية بالرجوع المصادر والمرجع الخاصة بموضوع البحث .

3-4-1-1 اختبار الرشاقة

الركض الزكزاكي (7×2) م بوجود 5 حواجز (63)

الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة .

الأجهزة والأدوات : خمس موانع أو كراسي منخفضة ، ساعة توقيت ، خطان بداية ونهاية .

وصف الاختبار : من الوقوف عند خط البداية بعرض متر واحد والذي يبعد عن أول حاجز (3) أمتار الجري بين الموانع

الخمس والتي تبلغ المسافة بين كل مانع وآخر متر واحد .

* فريق العمل المساعد راجع الملحق (1)

التسجيل : يحسب للمختبر الزمن ذهاب وعودة إلى أقرب 100/1 ثا .

3-4-1-2 اختبار التوافق

اختبار الدوائر المرقمة (64)

الهدف من الاختبار : قياس توافق الرجلين والعينين .

الأجهزة والأدوات : ساعة توقيت ، يرسم على الأرض ثماني دوائر على أن يكون قطر كل منها (60سم) ، ترقيم الدوائر من 1. 8 .

وصف الاختبار : يقف المختبر داخل الدائرة رقم (1) عند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معاً إلى الدائرة (2) ثم إلى الدائرة رقم (3) ثم الدائرة رقم (4) حتى رقم (8) ، يتم ذلك بأقصى سرعة
التسجيل : يحسب للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر إلى أقرب 100/1 من الثانية

3-4-1-3 اختبار المرونة

وقوف فتحاً القدمين متباعدتين لأقصى مدى (65)

الهدف من الاختبار : قياس المرونة الخاصة بمفصل الحوض .

وصف الاختبار : من وضع الوقوف فتحاً العمل على تباعد القدمين لأقصى مدى وذلك بتثبيت إحدى القدمين وتحريك القدم الأخرى في اتجاه معاكس أي أكبر مدى ممكن ، قياس الزاوية بين الفخذين هي مؤشر لمرونة مفصل الحوض .
التسجيل : الزاوية مؤشر المرونة .

3-4-1-4 اختبار الانجاز

تم حساب الانجاز لركض 110م حواجز حسب القانون الدولي لهذه الفعالية عدا أن الاختبار تم إجراءه على عدائين لغرض التنافس بينهما .

3-4-2 التجربة الاستطلاعية

من أجل الحصول على نتائج صحيحة ودقيقة في إتباع الأسلوب العلمي قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من 2 لاعب وجرّت التجربة بتاريخ الأربعاء 2015/1/17 ، إذ كان الغرض من التجربة :

1. التعرف على مدى صلاحية الأجهزة المستخدمة للاختبارات .
2. التعرف على المشاكل والصعوبات التي قد تظهر عند إجراء الاختبارات الرئيسية .
3. معرفة الوقت المستغرق للاختبارات لمراعاة ذلك في الاختبارات الرئيسية .
4. معرفة مدى كفاية فريق العمل المساعد .

3-4-3 التجربة الرئيسية

3-4-1 الاختبار القبلي

⁶⁴ - علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة الطيف ، القادسية، 2004 ، ص 149 ، 150.

⁶⁵ - Forum iraqacad.org .

أجريت الاختبارات القبلية في يوم 2015/1/20 المصادف السبت الساعة الرابعة عصراً في ملعب وزارة الشباب والرياضة لرعاية الموهبة الرياضية .

3-4-2 التجربة الرئيسية

أعدت الباحثة تمارينات خاصة بالقدرات الحركية (الرشاقة ، المرونة ، التوافق) وتم تطبيق التمارينات لمدة شهرين بواقع 8 أسابيع بثلاث وحدات تدريبية بالأسبوع وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية للتمرينات 24 وحدة تدريبية ، وقد تم تطبيق تلك التمارينات في فترة الإعداد الخاص ما قبل المنافسات وبشدة تتراوح بين 90% - 100% معتمدة بذلك على طريقة التدريب التكراري لأنها انسب طريقة تتلائم مع تطوير القدرات الحركية الخاصة بموضوع البحث . طبقت الوحدة التدريبية في الجزء الرئيسي بمعدل (30د) بواقع (3 وحدات) تدريبية في الأسبوع وبمعدل (90د) أسبوعياً اعتباراً من 2015/1/22 أي بعد الانتهاء من الاختبارات القبلية ولغاية 2015/4/1 .

3-4-3 الاختبار البعدي

أجريت الاختبارات البعدية في يوم 2015/4/3 المصادف الاثنين الساعة الرابعة عصراً في ملعب وزارة الشباب والرياضة لرعاية الموهبة الرياضية وقد عمدت الباحثة توحيد جميع المتغيرات التي تمت مراعاتها بالاختبار القبلي .

3-5 المعالجات الإحصائية

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية من خلال الحقيبة الإحصائية (SPSS).

4 . عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4.1 عرض وتحليل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات القدرات الحركية والانجاز قيد البحث

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقدرات الحركية والانجاز

المعالجة الإحصائية		الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي	
				س	ع	س	ع
الرشاقة		ثا	8,815	0,286	8,278	0,162	
التوافق		ثا	7,173	0,133	6,516	0,243	
المرونة		م	1,171	0,019	1,21	0,022	
الانجاز		ثا	16,498	0,2306	16,111	0,179	

من الجدول (2) يتبين :

- في اختبار الرشاقة كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة في الاختبار القبلي قد بلغت (8,815) ، وبانحرافات معيارية قدرها (0,286) ، أما في الاختبار البعدي ، فظهر إن الوسط الحسابي قد بلغ (8,278) ، وبانحراف معياري قدره (0,162) .
- في اختبار التوافق كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة في الاختبار القبلي قد بلغت (7,173) ، وبانحرافات معيارية قدرها (0,133) ، أما في الاختبار البعدي ، فظهر إن الوسط الحسابي قد بلغ (6,516) ، وبانحراف معياري قدره (0,243) .
- في اختبار المرونة كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة في الاختبار القبلي قد بلغت (1,171) ، وبانحرافات معيارية قدرها (0,019) ، إما في الاختبار البعدي ، فظهر : إن الوسط الحسابي قد بلغ (1,21) ، وبانحراف معياري قدره (0,022) .
- في اختبار الانجاز كانت قيمة الوسط الحسابي للمجموعة قيد الدراسة في الاختبار القبلي قد بلغت (16,498) ، وبانحرافات معيارية قدرها (0,2306) ، أما في الاختبار البعدي ، فظهر : إن الوسط الحسابي قد بلغ (16,111) ، وبانحراف معياري قدره (0,179) .

2-4 عرض وتحليل نتائج اختبارات (t) لاختبارات القدرات الحركية والانجاز قيد البحث

الجدول (3)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي

الاختبار	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	قيمة الدلالة	درجة الحرية	دلالة الفروق
الرشاقة	0,537	0,135	9,705	0,000	5	معنوي
التوافق	0,656	0,133	12,047	0,000	5	معنوي
المرونة	0,038	0,022	4,213	0,008	5	معنوي
الانجاز	0,386	0,103	9,136	0,000	5	معنوي

من الجدول (3) يتبين إنه :

- في اختبار الرشاقة بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين : القبلي والبعدي (0,537) ، وبانحراف معياري قدره (0,135) ، وقيمة (t) بلغت (9,705) وبما ان قيمة الدلالة (0.000) ، هي أقل من نسبة الخطأ (0.05) ، وهذا يدل على : معنوية الفروق بين الاختبارين : القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.
- في اختبار التوافق بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين : القبلي والبعدي (0,656) ، وبانحراف معياري قدره (0,133) ، وقيمة (t) بلغت (12,047) وبما ان قيمة الدلالة (0.000) ، هي أقل من نسبة الخطأ (0.05) ، وهذا يدل على : معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

- في اختبار المرونة بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين : القبلي والبُعدي (0,038) ، وبانحراف معياري قدره (0,022) ، وقيمة (t) بلغت (4,213) وبما ان قيمة الدلالة (0,008) ، هي أقل من نسبة الخطأ (0.05) ، وهذا يدل على : معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبُعدي ولصالح الاختبار البُعدي.
- في اختبار الانجاز بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين : القبلي والبُعدي (0,386) ، وبانحراف معياري قدره (0,103) ، وقيمة (t) بلغت (9,136) وبما ان قيمة الدلالة (0,000) ، هي أقل من نسبة الخطأ (0.05) ، وهذا يدل على : معنوية الفروق بين الاختبارين : القبلي والبُعدي ولصالح الاختبار البُعدي.

4 . 3 مناقشة النتائج

يتضح من خلال تحليل النتائج في الجدول (3) معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبُعدي ولصالح الاختبار البُعدي . وتغزو الباحثة هذه النتيجة إلى فاعلية التمرينات الخاصة من خلال نوعية هذه التمرينات التدريبية باستخدام بعض الأدوات التي عملت على تطور القدرات الحركية والإنجاز لدى لاعبي 110م حواجز ، كذلك أن تصميم هذه التمرينات على أسس علمية من خلال تحليل فاعلية 110م حواجز وارتباطها بعض القدرات الحركية ومتطلباتها بحيث عملت الباحثة على تطوير القدرات الحركية خدمةً للإنجاز .

وهذا ما أشار إليه (موفق أسعد ، 2011)⁽⁶⁶⁾ من أجل الوصول إلى مستوى متقدم ومتطور وتحقيق الانجازات يفترض بالمدرّب الاهتمام بما يمتلكه اللاعب من مواصفات وقدرات يوجهها بشكل صحيح باستعمال الوسائل والأساليب والطرائق التدريبية والتمارين الملائمة لذلك.

وهذا ما أكده (السيد عبد المقصود ، 1997) إلى "أن التدريب الرياضي هو عبارة عن تكرار منظم لأداء مسارات حركية وإحداث تغييرات في بناء تلك المسارات وفي بناء الأعضاء والأجهزة الداخلية التي يقع عليها حمل التدريب بهدف الارتقاء بمستوى الإنجاز ، الأمر الذي أدى إلى تحسن كبير في الأداء بصورة منعكسة من استغلال الأسس البدنية التي تم اكتسابها بصورة جيدة"⁽⁶⁷⁾ .

ومن المؤكد والمتفق عليه في مجال التدريب الرياضي أن الرشاقة عنصر من عناصر القدرات الحركية وتجد الباحثة أن أسباب الفروق التي ظهرت لصالح الاختبارات البُعدي لعينة البحث في تطوير عنصر الرشاقة يعود إلى استخدام تمرينات خاصة تضمنت تمرينات الرشاقة وهذا ما أكده (بسطويسي ، 1999)⁽⁶⁸⁾ من خلال أداء التمرينات الخاصة والتي تأخذ شكلاً أو إحدى أشكال المهارة حيث يعمل ذلك على تنمية الرشاقة الخاصة وبذلك تمثل ، تمرينات الرشاقة الخاصة ... دوراً إيجابياً في التقدم بمستوى المهارات الرياضية ومواقف اللعبة المتخصصة المختلفة .

ويؤكد كل من (بسطويسي وعباس ، 1984)⁽⁶⁹⁾ أن التمرين الخاص يهدف إلى الارتقاء بمستوى الإعداد البدني والحركي والمهاري وهو من الوسائل المهمة الأساسية في التدريب ولها دور كبير في تطوير وتنمية مستوى إمكانيات الرياضي من أجل الوصول إلى الهدف .

أما التوافق فهو من القدرات الحركية المهمة والضرورية في أداء مختلف الفعاليات الرياضية ويعرف التوافق "بأنه عضلات مختلفة سوية لإنتاج حركة معينة"⁽⁷⁰⁾ .

⁶⁶ .موفق أسعد محمود : أساسيات التدريب ، ط1 ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، 2011 ، ص 51 .

⁶⁷ .السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي - تدريب وتفسيرولوجيا القوة ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 ، ص 86 .

⁶⁸ .بسطويسي أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص 264 .

⁶⁹ .بسطويسي أحمد وعباس أحمد : طرق التدريس في المجال الرياضي ، مطبعة الجامعة ، الموصل ، 1984 ، ص 83 .

وتعزو الباحثة إلى أن التطور الحاصل في التوافق كان نتيجة ممارسة تمارين خاصة بهذه الصفة مما أدى إلى تطويرها وتحسين قابلية اللاعب في أداء الحركات الخاصة بفعالية ركض 110م حواجز .

وهذا ما أكد (بومبا ، 2000)⁽⁷¹⁾ إذ قال أن درجة مستوى التوافق إنها تعكس قابلية الرياضي لأداء حركات من مختلف درجات الصعوبة وبسرعة مع دقة كبيرة وفعالة ، وطبقاً لخصوصية أهداف التدريب . ويمكن اعتبار الرياضي الذي يمتلك توافقاً جيداً يكون قادراً على أداء المهارة بشكل دقيق ، فضلاً عن قدرته على الواجب التدريبي الذي يتعرض له بصورة فجائية بشكل سريع .

كما وأن كل الألعاب والفعاليات الرياضية تحتاج إلى القابلية العضلية كما في ألعاب القوى فمن الضروري على الرياضيين في مثل هذه الألعاب والفعاليات تحسين مستوى توافقهم . لأن السهولة والدقة وسرعة أداء الحركة أو المهارة كلها ستتطلب توافقاً عالياً⁽⁷²⁾ .

أما صفة المرونة فهي لا تقل عن صفة الرشاقة فتعزو الباحثة التطور الحاصل لدى اللاعبين نتيجة طبيعة التمارين الخاصة التي تمت ممارستها خلال الوحدات التدريبية والتي تجعل من اهتمام اللاعبين بالتركيز على المرونة أثناء التدريب إذ تعتبر ذات دور فعال في بعض الألعاب والفعاليات الرياضية ويتوقف عليها أداء بعض الحركات .

إذ تساعد على البساطة والانسيابية والتوافق في الأداء الحركي كما يؤدي إتساع مدى الحركة في مفصل الجسم إلى إتاحة الفرصة كي تعمل العضلات في الطول المناسب الانقباض من ثم يسمح بإنتاج قوة أكبر⁽⁷³⁾ .

5 . الاستنتاجات والتوصيات :

5.1 الاستنتاجات :

من خلال النتائج التي ظهرت توصلت الباحثة إلى الاستنتاجات الآتية:

1. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية عند استعمال تمارين خاصة لتطوير القدرات الحركية .
2. وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية عند استعمال تمارين خاصة لتطوير انجاز فعالية ركض 110م حواجز للناشئين .

5.2 التوصيات :

1. الاهتمام بالتمارين الخاصة بالقدرات الحركية حسب نوع العالية لما لها من دور فعال في تحسين الانجاز
2. إجراء دراسات مشابهة على القدرات الحركية لفعالية أخرى من ألعاب القوى .

⁷⁰ . محمد رضا إبراهيم : التطبيق الميداني والنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط2 ، مكتب الفضلي ، بغداد ، 2008 ، ص 582 .

⁷¹ - Bompo . T : Total training for young champions , unite , Stares , Versa Press, 2000 , P 35 .

⁷² . محمد رضا إبراهيم : مصدر سبق ذكره ، 2008 ، ص 582 .

⁷³ . طلحة حسام الدين (وآخرون) : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، ط1 ، مركز الشباب للنشر ، مدينة النصر ، 1997 ، ص 252 .

3. إجراء دراسات مشابهة على القدرات الحركية لكلا الجنسين ولأعمار مختلفة (لاعبات ، لاعبين ، شباب) في فعالية ركض الحواجز .
4. استخدام هذه التمرينات على العدائين الموهوبين في المدرسة التخصصية لهذه الفعالية لما لهذه التمرينات أثر فعال في تطوير القدرات الحركية قيد الدراسة والانجاز .

المصادر

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 .
- السيد عبد المقصود : نظريات التدريب الرياضي - تدريب وتفسيرولوجيا القوة ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 .
- بسطويس أحمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 .
- بسطويس أحمد وعباس أحمد : طرق التدريس في المجال الرياضي ، مطبعة الجامعة ، الموصل ، 1984 .
- طلحة حسام الدين (وآخرون) : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، ط1 ، مركز الشباب للنشر ، مدينة النصر ، 1997 .
- عامر فاخر شغاتي (وآخرون) : تطبيقات للمبتدئ والأسس الفنية لألعاب الساحة والميدان ، مكتب الكرار للطباعة ، بغداد ، 2006 .
- علي سلوم جواد : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة الطيف ، القادسية ، 2004 .
- كاظم الربيعي وموفق المولى : الإعداد البدني لكرة القدم ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، الموصل ، 1988 .
- محمد رضا إبراهيم : التطبيق الميداني والنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط2 ، مكتب الفضلي ، بغداد ، 2008 .
- موفق أسعد محمود : أساسيات التدريب ، ط1 ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، 2011 .
- وجيه أحمد شبندي : تأثير برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات الحركية على فاعلية الأداء المهاري والخططي لدى المصارعين ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 1993 .
- وجيه محجوب وأحمد بدري : أصول التعلم الحركي ، الدار الجامعية للطباعة والنشر ، الموصل ، 2002 .
- Bompo . T : Total training for young champions , unite , Stares , Versa Press, 2000 .
- Foran , B : High performance sport conditioning , Human , Kinetics , publishers , inc ,2001 .
- Forum iraqacad.org .
- Johnson , & (others) : Sport exercise and health , Rinchart & Winston , New york , 1995 , P 30 .
- Williame . E pretice : Get fit stay fit , graw Hill , U.S.A , 2001 , P 24
- [www.//http//lamya4007com](http://lamya4007com).

الملحق (1)

فريق العمل المساعد

1	م.م عباس علي لفتة		كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية
2	حسن كاظم علي	طالب دكتوراه	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية
3	جبار قاسم بختيار	مدرب المنتخب الوطني لألعاب القوى	
4	م.م حسن نوري طارش		كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية
5	م.د حيدر نوار حسين		وزارة التربية/ الكرخ/ 3/ النشاط الرياضي

ملحق رقم (2)

عينة البحث

- 1- حازم جواد كاظم
- 2- باقر سعدون ناصر
- 3- ياسين طالب حسين
- 4- جسام محمد طارش
- 5- حسين علي جوي
- 6- إبراهيم ممدوح إبراهيم

الملحق (3)

تمارين القدرات الحركية المستخدمة في المنهج التدريبي

الأسبوع الأول والثاني

الأيام	الشدة	مفردات التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات
الاثنين 2015/1/22 الاثنين 2015/1/24	90%	1- القفز علي حواجز مختلفة الارتفاع 20-60 سم العدد (9) المسافة بين حاجز وحاجز 1م المسافة 10م الكلية	8 مرة	30-45 ثا	
الأربعاء 2015/1/27 الأربعاء 2015 /1/30	90%	2- الركض المكوكي بين شواخص البعد بينهما 1,5م البعد بين شاخص وآخر 2م المسافة الكلية 15م	8 مرة	30-45 ثا	3- 5 د
السبت 2/1 السبت 2015 /2/4	90%	3- القفز فوق صناديق تبادل الاتجاه العدد = 3 صناديق المسافة 1م بين واحد وآخر المسافة 5م الكلية	8 مرة	15-30 ثا	3- 5 د

الأسبوع الثالث والرابع

الايام	الشدة	مفردات التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات
الاثنين 2015/2/6 الاثنين 2015/2/13	95%	1- القفز على حواجز مختلفة الارتفاع 20سم-60سم العدد (9) المسافة بين الحواجز (1)م المسافة الكلية 15م	6 مرة	45 - 1 د	
الاربعاء 2/8 الاربعاء 2/15	95%	2- الركض المكوكي (ارتدادي) بين شواخص البعد بينهما 1,5 البعد بين شاخص وآخر 2م المسافة الكلية 15م	6 مرة	45 ثا 1 د	5 - 7 د
السبت 2/1 السبت 2/18	95%	3- القفز فوق صناديق بتغير الاتجاه العدد 3 صناديق المسافة بين صندوق وآخر 1م المسافة الكلية 5م	6 مرة	45 ثا - 1 د	5 - 7 د

الأسبوع الخامس والسادس

الأيام	الشدة	مفردات التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات
الاثنين 2015/2/20 الاثنين 2015/2/27	100%	1- القفز على حواجز مختلفة الارتفاع 20سم-60سم العدد (9) المسافة بين الحواجز (1)م المسافة الكلية 15م	6 مرة	45 - - 1 د	
الأربعاء 2/22 الأربعاء 3/1	100%	2- الركض المكوكي (ارتدادي) بين شواخص البعد بينهما 1,5 البعد بين شاخص وآخر 2م المسافة الكلية 15م	6 مرة	45 ثا 1 د	8 - 6 د
السبت 2/25 السبت 3/4	100%	3- القفز فوق صناديق بتغير الاتجاه العدد 3 صناديق المسافة بين صندوق وآخر 1م المسافة الكلية 5م	6 مرة	45 ثا - 1 د	8 - 6 د

الأسبوع السابع والثامن

الايام	الشدة	مفردات التمرين	التكرار	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجموعات
الاثنين 2015/3/6 الاثنين 3/13	95%	1- القفز على حواجز مختلفة الارتفاع 20سم-60سم العدد (9) المسافة بين الحواجز (1)م المسافة الكلية 15م	6 مرة	45 - 1 د	
الأربعاء 3/8 الأربعاء 3/15	95%	2- الركض المكوكي (ارتدادي) بين شواخص البعد بينهما 1,5 البعد بين شاخص وآخر 2م المسافة الكلية 15م	6 مرة	45 ثا 1 د	
السبت 3/11 السبت 2/17	95%	3- القفز فوق صناديق بتغير الاتجاه العدد 3 صناديق المسافة بين صندوق وآخر 1م المسافة الكلية 5م	6 مرة	45 ثا - 1د	

التنمية المهنية وعلاقتها بالابداع الاداري لمدرسي التربية الرياضية في مديرية تربية محافظة بابل

ساهرة حسن حسين

أ. د. عامر حسين علي

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى اعداد مقياس التنمية المهنية لمدرسي التربية الرياضية في مديرية تربية محافظة بابل، بناء مقياس الابداع الاداري لمدرسي التربية الرياضية في مديرية تربية محافظة بابل، والتعرف على مستوى التنمية المهنية والابداع الاداري لمدرسي التربية الرياضية في مديرية تربية محافظة بابل، التعرف على العلاقة بين التنمية المهنية والابداع الاداري لمدرسي التربية الرياضية في مديرية تربية محافظة بابل. استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية، واشتمل مجتمع البحث على مدرسي التربية الرياضية في مديرية تربية محافظة بابل للعام الدراسي (2022 - 2023) (487) مدرسا. استنتج الباحثان وجود علاقة ارتباطية معنوية بين التنمية المهنية والابداع الاداري لمدرسي التربية الرياضية في مديرية تربية محافظة بابل. واوصى الباحثان باعتماد المقاييس التي تم اعدادها وبنائها التنمية المهنية والابداع الاداري وتطبيقها على عينات اخرى.

Abstract

Professional development and its relationship to the administrative creativity of physical education teachers in Babil Governorate Education Directorate

By

Sahira Hassan Hussein Dr. Amer Hussein Ali

The research aimed to prepare a scale of professional development for physical education teachers in the Babil Governorate Education Directorate, build a scale of administrative creativity for physical education teachers in the Babil Governorate Education Directorate, and identify the level of professional development and administrative creativity of physical education teachers in the Babil Governorate Education Directorate, identify the relationship between professional development and administrative creativity of physical education teachers in the Babil Governorate Education Directorate. The researchers used the descriptive approach using the survey method and correlational relationships, and the research community included physical education teachers in the Babylon Governorate Education Directorate for the academic year (2022 - 2023) (487 teachers). The researchers concluded that there is a significant correlation between professional development and administrative creativity of physical education teachers in the Babil Governorate Education Directorate. The researchers recommended adopting the standards that were prepared and constructed for professional development and administrative creativity and applying them to other samples.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تعد الطاقات البشرية أساس المجتمع الناهض والمتقدم وإحدى الركائز الأساسية المنشودة لتشكيل وتنظيم الحياة من وقت إلى آخر ، وتنمية وتنظيم تلك الطاقات والثروات البشرية أمراً وواجباً وضرورة أساسية في جميع الحقب الزمنية لحياة المجتمعات باستخدام كل الوسائل المتاحة لرفع شأن المجتمع في كل ميادين الحياة ، وباعتبار التربية الرياضية إحدى الوسائل والممارسات الهامة في تطوير طاقات وقدرات أفراد المجتمع كونها تهدف إلى تربية الأفراد بأسلوب علمي متكامل جسمياً وعقلياً ونفسياً وخلفياً واجتماعياً ويكون عائداً هو تنمية نواحي النشاطات المختلفة ، ومما لا شك فيه أن خلق ونشر الثقافة الرياضية بين قطاعات المجتمع يعد من الأمور المهمة التي يركز عليها حب وممارسة هذه الأنشطة الرياضية المختلفة وتعد البيئة المدرسية والتربوية من بين البيئات العامة التي تؤثر في الأنماط السلوكية التي تنشأ عن التطبع الاجتماعي للأفراد وإن الاهتمام بتلك البيئة التربوية واجباً أساسياً على اعتبار أنها المؤسسة التي ينشأ بين جدرانها الطلبة الذين يعدون من أهم الثروات البشرية للمجتمع ، ومن هذا المنطلق يتوجب بالقائمين على المؤسسات العليا الاهتمام والدعم لجميع القطاعات التعليمية بشكل عام والرياضية (الرياضة المدرسية) بشكل خاص كما أن من أهم المقومات الأساسية لبناء العملية التدريسية والتعليمية تناول الظواهر التي تساعد في نجاح درس التربية الرياضية ومدرسيها بأداء عملهم على أكمل وجه من خلال البحث والدراسات العلمية لجميع الجوانب السلوكية والبدنية والعقلية والانفعالية والإدارية والمهنية لمدرس التربية الرياضية.

شهد العالم اليوم تطوراً معرفياً وتكنولوجياً متسارعاً ومواكبة لهذا التطور كان لابد من إعداد الفرد إعداداً يمكنه من التفاعل مع معطياته وأن عملية التعلم والتعليم تشكل عنصر أساسياً في إحداث هذا التطور ونظر لما يمثل المعلم من أهمية باعتباره الركن الأساسي من أركان النظام التربوي فإن أهم الدعام التي تركز عليها فلسفه التربية تكمن في تهيئته المعلمين وعددهم وتطويرهم بصورة مستمرة لتلبية حاجات المجتمع الضرورية والارتقاء بالمستوي التعليمي وتزويدهم بالخبرات التي تؤهلهم للعمل التربوي المتميز. كما أن كل الأنظمة التعليمية تركز على أن المعلم أحد أهم العناصر الأساسية للعملية التعليمية والتعلمية، فبدون معلم مؤهل أكاديمياً ومتدرب مهنيّاً يعي دوره الكبير والشامل الذي يستطيع أي نظام تعليمي الوصول إلى تحقيق أهدافه المنشودة.

إن الحاجة ماسة لتدريب المعلمين على مواكبة التغيرات والمستجدات المتلاحقة، وبذلك يصبح منتجاً مهنيّاً فعال للمعرفة، ومطوراً لقدراته وفق الاتجاهات الحديثة وتقنياتها المعاصرة ، فالمعلم المبدع، هو طالب علم طوال حياته في مجتمع دائم التعلم والتطور، وفي ظل ثورة التكنولوجيا والمعلوماتية، وليس المعلم الذي يقتصر في حياته على المعارف والمهارات التي اكتسبها في مؤسسات الإعداد الأولى فقط.

لذا تأتي أهمية البحث في دراسة أساليب ووسائل التي نستطيع من خلالها الارتقاء بواقع النمو المهني والوظيفي من خلال نشر وتوكيد ثقافة تعزيز وتطوير شخصية المدرس وتطوير قابلياته المهنية والأكاديمية من خلال التخطيط الإيجابي طويل الأمد بالاعتماد على استراتيجيات مدروسة تحقق نجاح وتقدم وتنمية لكل مهارات وقابليات مدرسي التربية الرياضية في المدارس الإعدادية في محافظة بابل .

1-2 مشكلة البحث:

من المعروف أن المعلمين على جميع المستويات هم المسؤولين عملية التعليم بشكل مباشر ويقدر ما تكون قدراتهم وقابلياتهم تكون كفاءة العملية التربوية ولا شك أننا في ظل الفكر الجديد والمتغيرات العالمية المعاصرة أحوج ما نكون إلى المعلمين القادرين على الإبداع والضبط والتوجيه، في إطار من الإيمان بقيمة المهنة والالتزام بأداء الأدوار واستمرارية النمو

المهني، وعليه فإن هناك ضرورة إلى تطوير وتنمية المعلمين لأنهم يحملون مسؤولية مهنية غاية في الأهمية فهم قادة تربيون وبالتالي فهم القدوة للطلاب وبالتالي فهم مطالبون بالعمل على تنمية مهاراتهم وقدراتهم في التعامل مع الطلاب لزيادة قدرتهم على تقديم محتوى تعليمي أفضل وأكثر واستمرار عملية التقويم واستخدام مصادر التعلم والوسائل التعليمية والتكنولوجية الحديثة وغير ذلك من المسؤوليات التي تقود إلى تحقيق جودة العملية التعليمية ولذلك تكون تنمية المعلمين مهنيًا في ضوء متطلبات الحداثة العلمية والتربوية والأدائية وفقًا للمتغيرات العالمية المعاصرة امرًا حتميًا.

وعلى ضوء ما يؤكده واقعنا المعاصر وكذلك الباحثين المهتمين من أن المعلم أحد العناصر الأساسية للعملية التعليمية و التعليمية، فبدون معلم مؤهل أكاديمياً ومتدرباً مهنيًا يعي دوره الكبير والشامل لا يستطيع أي نظام تعليمي الوصول إلى تحقيق أهدافه المنشودة . ومع الانفجار المعرفي الهائل أصبحت هناك ضرورة ملحة إلى معلم متطور مهنيًا و بشكل مستمر ليواكب روح العصر؛ معلم يلبي حاجات المتعلم في التعلم ويلبي احتياجات المجتمع ومتطلباته نحو التقدم والرفي ... إن الحاجة ماسة لتدريب المعلمين على مواكبة التغيرات والمستجدات المتلاحقة وبذلك يصبح منتجاً مهنيًا فاعلاً للمعرفة، ومطوراً لقدرات التعليم والتدريب والتطوير في المعلم وفق الاتجاهات الحديثة وتقنياتها المعاصرة. فالمعلم المبدع، هو طالب علم طوال حياته في مجتمع دائم التعلم والتطور، مواكبا لثورة التكنولوجيا والمعلوماتية، وليس هو المعلم الذي يقتصر في حياته على المعارف والمهارات التي اكتسبها في مؤسسات الإعداد فقط ، وكون الباحثان هما مختصان في مجال تدريس مادة التربية الرياضية ولديهما خدمة في تدريس المادة في أكثر من مدرسة واحتكاكهما بأعداد لا بأس بها من ملاكات التربية الرياضية لاحظا وجود قصور واضح وعدم مواكبة الحداثة للكثير من المدرسين وبما يتلائم مع التطور والنمو الكبير الحاصل في مهنة تدريس التربية الرياضية ، من هنا تمخضت مشكلة الدراسة في إيجاد أدوات بحثية صادقة نستطيع من خلالها بيان مستويات النمو المهني والوعي الذاتي والإبداع الإداري لعينة البحث .

1-3 أهداف البحث:

- اعداد مقياس التنمية المهنية لمدرسي التربية الرياضية في مديرية تربية محافظة بابل.
- بناء مقياس الإبداع الإداري لمدرسي التربية الرياضية في مديرية تربية محافظة بابل.
- التعرف على مستوى التنمية المهنية والإبداع الإداري لمدرسي التربية الرياضية في مديرية تربية محافظة بابل.
- التعرف على العلاقة بين التنمية المهنية والإبداع الإداري لمدرسي التربية الرياضية في مديرية تربية محافظة بابل.

1-4 فرض البحث:

توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية بين التنمية المهنية والإبداع الإداري لمدرسي التربية الرياضية في مديرية تربية محافظة بابل.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: مدرسي التربية الرياضية في مديرية تربية محافظة بابل.

1-5-2 المجال الزمني: 11 / 12 / 2022 - 25 / 5 / 2023.

1-5-3 المجال المكاني: مدارس محافظه بابل.

1-6 تحديد المصطلحات:

1. التنمية المهنية: هي عبارة عن تلك العملية التي يتم من خلالها تدريب وزيادة خبرات وكفايات المعلمين على المهام والممارسات التي يقومون بها بهدف تحسين أداء هؤلاء المعلمين لرفع كفاءة العملية التعليمية ومسايرة التغيرات العالمية المعاصرة.⁷⁴

2. الابداع الاداري : هو ايجاد او تقبل وتنفيذ افكار وهو يعبر عن الاستخدام الناجح في ظل توفر الظروف الملائمة.⁷⁵

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

2-1 منهج البحث:-

لكل نوع من البحوث يوجد منهج يتم الاعتماد عليه للتعامل مع المشكلة وطبيعتها، للوصول الى نتائج دقيقة لذلك استعمل الباحثان المنهج الوصفي ذات الاسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة البحث.

2-2 مجتمع وعينات البحث:-

اشتمل مجتمع البحث على مدرسي التربية الرياضية في مديرية تربية محافظة بابل للعام الدراسي (2022 - 2023) والموزعين على قطاعات المحافظة وهي (الحلة - قضاء المحاويل - قضاء القاسم - قضاء الهاشمية - قضاء المسيب)، حيث بلغ عدد أفراد المجتمع (487)، ومن اجل تحقيق اغراض البحث تم استخدام الاسلوب الطبقي العشوائي ذات التوزيع المتناسب لاختيار عينات الدراسة، إذ تم اختيار (20) مدرساً كعينة للتجربة الاستطلاعية وكانت نسبتها المئوية (10,4%)، وتضمنت عينة البناء على (110) مدرساً ونسبة مئوية (22,58%)، اما عينة التطبيق تكونت من (100) مدرساً ونسبتها المئوية (20,53%). والجدول (1) يبين توزيع عينات الدراسة وحسب القطاعات.

جدول (1)

يبين عينات مجتمع البحث لمدارس تربية بابل

ت	القضاء	عدد المدرسين في مدارس تربية بابل	العينة الاستطلاعية	عينة البناء	عينة التطبيق
1	الحلة	199	8	44	40
2	المحاويل	78	3	18	17
3	القاسم	60	2	14	12
4	الهاشمية	88	4	20	18
5	المسيب	62	3	14	13
المجموع	5	487	20	110	100

2-3 إجراءات البحث الميدانية:-

⁷⁴ ردمان محمد وتوفيق علي: التنمية المهنية لاعضاء هيئة التدريس مدخل للجودة الشاملة في التعليم الجامعي، المجلة العربية لضمان جودة التعليم الجامعي، العدد (1)، 2008، ص 168.

⁷⁵ محمود سلمان: السلوك التنظيمي في منظمات الاعمال، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2008، ص 389.

2-3-1 التحليل الاحصائي لفقرات مقاييس البحث:-

الحصول على مقاييس مبنية على أسس علمية سليمة، يكون من خلال تحليل كل فقرة والابقاء على الفقرات المصالحة واستبعاد الفقرات الغير صالحة، حيث هناك عدد من الاساليب لتحليل فقرات المقياس ومنها المجموعتان الطرفيتان (القدرة التمييزية)، وتعتمد فكرة هذه الطريقة على مقارنة متوسطات الدرجات العالية بمتوسطات الدرجات الدنيا، وعندما تصبح تلك الفروق دالة احصائياً يمكن القول أن الاختبار يميز بين الدرجات العليا والدرجات الدنيا ونطمئن الى صدقه، وكذلك معامل الاتساق الداخلي، حيث أن فكرة هذا الاسلوب تعتمد على ارتباط الفقرات مع بعضها البعض داخل الاختبار وايضاً ارتباط كل فقرة مع الاختبار ككل.

اولاً:- المجموعتان الطرفيتان (القوة التمييزية):-

لتمييز الفقرات والكشف عن القوة التمييزية لها استخدم الباحثان المجموعتان الطرفيتان لكل متغير من متغيرات البحث (التنمية المهنية- الابداع الاداري) من خلال اتباع الخطوات التالية:-

- العمل على ترتيب الدرجات التي حصل عليها المستجيبين من الاجابة على المقاييس ترتيباً تنازلياً (من الدرجة الاعلى الى الدرجة الاقل).
- نأخذ (27%) كنسبة من اعلى الترتيب والتي تمثل المجموعة العليا، وكذلك نسبة (27%) من اسفل الترتيب والتي تمثل المجموعة الدنيا.
- استخراج قيم (الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية) للمجموعتين العليا والدنيا.
- استخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين متساويتين بالعدد كمعامل تمييز كل فقرة من فقرات المقاييس بواسطة الحقيبة الاحصائية (spss)، وذلك لإيجاد الفرق بين الاوساط الحسابية للمجموعتين الطرفيتين ولكل فقرة بصورة مستقلة.

❖ اذ تم تطبيق الخطوات السابقة على كل مقياس من مقاييس البحث وظهرت النتائج الاتية:-

1- المجموعتان الطرفيتان لمقياس التنمية المهنية:-

بعد جمع الاستمارات وتفرغها ، تم ترتيب النتائج تنازلياً، كانت نسبة (27%) للمجموعة العليا (29) مدرساً، ونسبة (27%) من المجموعة الدنيا ايضاً (29) مدرساً، وبمجموع (58) مدرساً للمجموعتين العليا والدنيا، وبحساب معامل تمييز كل فقرة من فقرات مقياس التنمية المهنية والبالغ عددها (28) فقرة، واستخدام اختبار (t-test) للعينات المستقلة، إذ اعتمدت القيمة التائية الدالة احصائياً مؤشراً لتمييز الفقرات، وبلغت قيمة (t) الجدولية (2,021) عند درجة حرية (56) وتحت مستوى دلالة (0,05)، وعند مقارنة قيم (t) المحسوبة لكل فقرة من فقرات المقياس مع قيمة (t) الجدولية، اظهرت النتائج أن جميع فقرات مقياس التنمية المهنية مميزة ، لان قيمة (t) المحسوبة لها اكبر من قيمة (t) الجدولية، وكما موضح في الجدول (2).

جدول (2)

يبين قيم القدرة التمييزية لفقرات مقياس التنمية المهنية ودلالاتها الاحصائية

تسلسل الفقرة بالمقياس	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (t) المحسوبة	قوة الفقرة التمييزية
	س -	ع	س -	ع		
1	2,63	0,498	2,37	0,490	2,107	مميزة
2	3,000	0,000	1,90	0,803	7,503	مميزة

تسلسل الفقرة بالمقياس	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (t) المحسوبة	قوة الفقرة التمييزية
	ع	- س	ع	- س		
3	2,87	0,346	2,33	0,711	3,694	مميزة
4	2,67	0,479	2,37	0,490	2,397	مميزة
5	3,000	0,000	2,20	0,551	7,954	مميزة
6	2,90	0,305	2,10	0,607	6,446	مميزة
7	2,80	0,407	2,07	0,583	5,648	مميزة
8	2,87	0,346	2,10	0,607	6,008	مميزة
9	2,73	0,521	2,07	0,583	4,670	مميزة
10	2,83	0,379	2,30	0,702	3,661	مميزة
11	2,60	0,498	2,13	0,730	2,891	مميزة
12	2,83	0,379	2,57	0,504	2,316	مميزة
13	2,97	0,183	2,23	0,568	6,729	مميزة
14	2,30	0,750	1,47	0,507	5,042	مميزة
15	2,97	0,183	1,90	0,845	6,759	مميزة
16	2,70	0,535	2,17	0,648	3,447	مميزة
17	2,83	0,379	2,17	0,648	4,866	مميزة
18	2,60	0,498	2,03	0,669	3,722	مميزة
19	2,70	0,466	1,97	0,809	4,303	مميزة
20	2,73	0,450	2,07	0,828	3,876	مميزة
21	3,000	0,000	2,23	0,568	7,389	مميزة
22	2,97	0,183	2,27	0,640	5,764	مميزة
23	3,000	0,000	190	0,803	7,503	مميزة
24	2,70	0,466	2,03	0,809	3,912	مميزة
25	2,87	0,346	2,000	0,643	6,500	مميزة
26	2,60	0,498	2,03	0,669	3,722	مميزة
27	2,70	0,535	2,17	0,648	3,447	مميزة
28	2,77	0,430	2,10	0,607	4,906	مميزة

* قيمة t الجدولية عند درجة حرية 56 وتحت مستوى دلالة 0,05 والبالغة 2,021.

3- المجموعتان الطرفيتان لمقياس الابداع الاداري:-

بعد اتمام الاجراءات الخاصة بموضوعية الاستجابة، بلغ عدد العينة والاستمارات الجاهزة للتحليل الاحصائي (110) استمارة، وبعد الترتيب تنازلياً، كانت نسبة (27%) للمجموعة العليا (29) مدرساً، ونسبة (27%) من المجموعة الدنيا ايضاً (29) مدرساً، وبمجموع (58) مدرساً للمجموعتين العليا والدنيا، وبحساب معامل تمييز كل فقرة من فقرات مقياس الابداع الاداري والبالغ عددها (34) فقرة، واستخدام اختبار (t-test)

للعينات المستقلة، إذ اعتمدت القيمة التائية الدالة احصائياً مؤشراً لتمييز الفقرات، وبلغت قيمة (t) الجدولية (2,021) عند درجة حرية (56) وتحت مستوى دلالة (0,05)، وعند مقارنة قيم (t) المحسوبة لكل فقرة من فقرات المقياس مع قيمة (t) الجدولية، اظهرت النتائج ان جميع فقرات المقياس مميزة، لان قيمة (t) المحسوبة لها اكبر من قيمة (t) الجدولية ما عدا الفقرتين (6-8) كانت غير مميزة لان قيمة (t) المحسوبة لها اقل من القيمة الجدولية، وكما موضح في الجدول (3).

جدول (3)

يبين قيم القدرة التمييزية لفقرات مقياس الابداع الاداري ودلالاتها الاحصائية

تسلسل الفقرة بالمقياس	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (t) المحسوبة	قوة الفقرة التمييزية
	ع	- س	ع	- س		
1	2,52	0,509	1,48	0,509	7,746	مميزة
2	3,000	0,000	1,79	0,726	8,952	مميزة
3	3,000	0,000	2,03	0,566	9,189	مميزة
4	2,31	0,712	1,79	0,559	3,776	مميزة
5	2,72	0,455	1,72	0,797	5,867	مميزة
6	2,41	0,780	2,07	0,753	1,812	غير مميزة
7	2,86	0,516	1,93	0,530	6,780	مميزة
8	2,45	0,506	2,21	0,940	1,318	غير مميزة
9	2,52	0,668	1,93	0,704	3,209	مميزة
10	2,93	0,258	1,72	0,591	10,074	مميزة
11	2,37	0,556	1,77	0,679	3,745	مميزة
12	2,60	0,563	2,27	0,521	2,380	مميزة
13	2,69	0,541	2,000	0,000	6,860	مميزة
14	3,000	0,000	1,66	0,670	10,817	مميزة
15	2,48	0,509	1,76	0,435	5,824	مميزة
16	2,86	0,351	1,55	0,572	10,510	مميزة
17	2,90	0,409	1,83	0,384	10,462	مميزة
18	3,000	0,000	1,86	0,693	8,732	مميزة
19	2,69	0,471	1,59	0,628	7,257	مميزة
20	2,79	0,550	1,86	0,743	5,392	مميزة
21	2,31	0,471	1,45	0,506	6,813	مميزة
22	2,76	0,577	1,69	0,604	6,874	مميزة
23	2,79	0,412	1,72	0,528	8,473	مميزة
24	2,66	0,484	2,10	0,310	5,262	مميزة
25	2,90	0,403	1,80	0,484	9,478	مميزة

تسلسل الفقرة بالمقياس	المجموعة العليا		المجموعة الدنيا		قيمة (t) المحسوبة	قوة الفقرة التمييزية
	س -	ع	س -	ع		
26	2,70	0,466	1,90	0,305	7,756	مميزة
27	2,23	0,430	1,47	0,507	6,413	مميزة
28	2,90	0,403	2,47	0,507	3,654	مميزة
29	2,69	0,471	1,59	0,628	7,257	مميزة
30	2,23	0,670	1,83	0,658	2,121	مميزة
31	2,30	0,535	1,70	0,466	4,532	مميزة
32	2,86	0,516	1,93	0,530	6,780	مميزة
33	3,000	0,000	2,03	0,566	9,189	مميزة
34	2,87	0,346	2,47	0,571	3,371	مميزة

* قيمة t الجدولية عند درجة حرية 56 وتحت مستوى دلالة 0,05 والبالغة 2,021.

ثانياً: - معامل الاتساق الداخلي: -

استخدم الباحثان معامل الاتساق الداخلي لإظهار مدى تجانس الفقرات في قياس كل متغير من متغيرات البحث، حيث أن هذا الأسلوب الإحصائي يعتمد على حساب معامل الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمجال التابعة له، وإيضاً علاقة درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي إليه، بالإضافة إلى علاقة درجة كل مجال بالدرجة الكلية للمقياس الذي ينتمي إليه، إذ قام الباحثان بتطبيق هذه الإجراءات الإحصائية على كل مقياس من مقاييس البحث وعلى النحو الآتي: -

1- معامل الاتساق الداخلي لمقياس التنمية المهنية: -

أ- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه لمقياس التنمية المهنية: -

قام الباحثان باستخراج معامل الارتباط (بيرسون) للفقرات الخاصة بمقياس التنمية المهنية، ونتج عن هذا الإجراء الإحصائي أن جميع دلالات معاملات الارتباط المحسوبة بين درجة كل فقرة ودرجة المجال الذي تنتمي إليه، كانت معنوية عند مقارنتها بقيمة معامل الارتباط الجدولية والبالغة (0,195) عند درجة حرية (108) وتحت مستوى دلالة (0,05)، لأن قيمة معامل الارتباط المحسوبة لها أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية، وكما موضح في الجدول (4): -

جدول (4)

يبين قيم ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجموع الكلي للمجال الذي تنتمي إليه لمقياس التنمية المهنية والدلالة الإحصائية لها

ت	اسم المجال	تسلسل الفقرة بالمجال	معامل الارتباط	الدلالة الإحصائية
1	تنمية المناهج وطرق التدريس	1	0,202*	معنوية
		2	0,568**	معنوية
		3	0,411**	معنوية
		4	0,199*	معنوية
		5	0,532**	معنوية
		6	0,504**	معنوية

ت	اسم المجال	تسلسل الفقرة بالمجال	معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية
2	تنمية ادارة العملية التعليمية	7	0,416**	معنوية
		8	0435**	معنوية
		9	0,368**	معنوية
		10	0,375**	معنوية
		11	0,342**	معنوية
		12	0,196*	معنوية
		13	0,463**	معنوية
		14	0,420**	معنوية
3	تنمية الواجبات الذاتية نحو التعلم	15	0,591**	معنوية
		16	0,303**	معنوية
		17	0,519**	معنوية
		18	0,397**	معنوية
		19	0,411**	معنوية
		20	0,439**	معنوية
4	تنمية الاشراف والتدريب	21	0,504**	معنوية
		22	0,482**	معنوية
		23	0,568**	معنوية
		24	0,397**	معنوية
		25	0,507**	معنوية
		26	0,424**	معنوية
		27	0,303**	معنوية
		28	0,394**	معنوية

*القيمة الجدولية لدرجة الحرية (108) تحت مستوى دلالة (0,05) والبالغة (0,195).

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي اليه لمقياس التنمية المهنية:-

في هذا الإجراء الاحصائي قام الباحثان بإيجاد معامل الارتباط (بيرسون) بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس التنمية المهنية على فقرات المقياس والبالغ عددها (28) فقرة، إذ اظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط للفقرات معنوية، لان قيمتها المحسوبة كانت اكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية والبالغة (0,195) عند درجة حرية (108) وتحت مستوى دلالة (0,05)، وكما موضح في الجدول (5):-

جدول (5)

يبين قيم ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس التنمية المهنية ودلالاتها الاحصائية

الفقرات	قيمة الارتباط	الدلالة	الفقرات	قيمة الارتباط	الدلالة
1	0,390**	معنوية	15	0,392**	معنوية

الفقرات	قيمة الارتباط	الدالة	الفقرات	قيمة الارتباط	الدالة
2	0,370**	معنوية	16	0,0388**	معنوية
3	0,433**	معنوية	17	0,575**	معنوية
4	0,483**	معنوية	18	0,577**	معنوية
5	0,256**	معنوية	19	0,673**	معنوية
6	0,275**	معنوية	20	0,447**	معنوية
7	0,359**	معنوية	21	0,479**	معنوية
8	0,433**	معنوية	22	0,502**	معنوية
9	0,463**	معنوية	23	0,499**	معنوية
10	0,339**	معنوية	24	0,478**	معنوية
11	0,420**	معنوية	25	0,432**	معنوية
12	0,338**	معنوية	26	0,534**	معنوية
13	0,502**	معنوية	27	0,570**	معنوية
14	0,343**	معنوية	28	0,544**	معنوية

*القيمة الجدولية لدرجة الحرية (108) تحت مستوى دلالة (0,05) والبالغة (0,195).

ج- علاقة درجة كل مجال بالمجموع الكلي لمقياس التنمية المهنية:-

أظهرت نتائج التحليل الاحصائي أن جميع درجات مجالات مقياس التنمية المهنية معنوية، لان قيم معامل الارتباط المحسوبة لها اكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط والبالغة (0,195) عند درجة حرية (108) وتحت مستوى دلالة (0,05)، وكما موضح في الجدول (6):-

جدول (6)

يبين قيم ارتباط درجات المجالات بالدرجة الكلية لمقياس التنمية المهنية ودلالاتها الاحصائية

ت	مجالات التنمية المهنية	قيمة الارتباط	الدالة
1	تنمية المناهج وطرق التدريس	0,646**	معنوية
2	تنمية ادارة العملية التعليمية	0,773**	معنوية
3	تنمية الواجبات الذاتية نحو التعلم	0,726**	معنوية
4	تنمية الاشراف والتدريب	0,816**	معنوية

*القيمة الجدولية لدرجة الحرية (108) تحت مستوى دلالة (0,05) والبالغة (0,195).

2- معامل الاتساق الداخلي لمقياس الابداع الاداري:-

أ- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي اليه لمقياس الابداع الاداري:-

قام الباحثان باستخراج معامل الارتباط (بيرسون) للفقرات الخاصة الابداع الاداري بعد رفع الفقرات المستبعدة من القدرة التمييزية، حيث اصبح عدد الفقرات (32) فقرة، ونتج عن هذا الإجراء الاحصائي أن جميع دلالات معاملات الارتباط المحسوبة بين درجة كل فقرة ودرجة المجال الذي تنتمي اليه كانت معنوية، لان

قيمتها المحسوبة اكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية والبالغة (0,195) عند درجة حرية (108) وتحت مستوى دلالة (0,05)، وكما موضح في الجدول (7):-

جدول (7)

يبين قيم ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجموع الكلي للمجال الذي تنتمي اليه لمقياس الابداع الاداري والدلالة الاحصائية لها

ت	اسم المجال	تسلسل الفقرة بالمجال	معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية
1	المقدرة على حل المشكلات	1	0,696**	معنوية
		2	0,482**	معنوية
		3	0,463**	معنوية
		4	0,523**	معنوية
		5	0,634**	معنوية
		6		
		7	0,569**	معنوية
2	المناخ الابداعي	8		
		9	0,538**	معنوية
		10	0,644**	معنوية
		11	0,722**	معنوية
		12	0,634**	معنوية
		13	0,589**	معنوية
		14	0,559**	معنوية
3	المرونة الادارية	15	0,438**	معنوية
		16	0,625**	معنوية
		17	0,687**	معنوية
		18	0,518**	معنوية
		19	0,488**	معنوية
		20	0,6,25**	معنوية
		21	0,677**	معنوية
4	الطلاقة اللفظية	22	0,774**	معنوية
		23	0,592**	معنوية
		24	0,509**	معنوية
		25	0,445**	معنوية
		26	0,563**	معنوية
		27	0,426**	معنوية
		28	0,734**	معنوية
		29	0,542**	معنوية

ت	اسم المجال	تسلسل الفقرة بالمجال	معامل الارتباط	الدلالة الاحصائية
5	السلوك الابداعي	30	0,486**	معنوية
		31	0,732**	معنوية
		32	0,639**	معنوية
		33	0,596**	معنوية
		34	0,470**	معنوية

*القيمة الجدولية لدرجة الحرية (108) تحت مستوى دلالة (0,05) والبالغة (0,195).

ب- علاقة درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس الذي تنتمي اليه لمقياس الابداع الاداري:-

قامت الباحثة بإيجاد معامل الارتباط (بيرسون) بين درجة الفقرة والدرجة الكلية لمقياس الابداع الاداري على الفقرات المتبقية والبالغ عددها (32) فقرة، إذ اظهرت النتائج أن جميع معاملات الارتباط للفقرات معنوية، لان قيمتها المحسوبة كانت اكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية والبالغة (0,195) عند درجة حرية (108) وتحت مستوى دلالة (0,05)، وكما موضح في الجدول (8):-

جدول (8)

يبين قيم ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية لمقياس الابداع الاداري ودلالاتها الاحصائية

الفقرات	قيمة الارتباط	الدلالة	الفقرات	قيمة الارتباط	الدلالة
1	0,488**	معنوية	18	0,396**	معنوية
2	0,397**	معنوية	19	0,436**	معنوية
3	0,530**	معنوية	20	0,636**	معنوية
4	0,524**	معنوية	21	0,575**	معنوية
5	0,339**	معنوية	22	0,477**	معنوية
6			23	0,330**	معنوية
7	0,437**	معنوية	24	0,428**	معنوية
8			25	0,290**	معنوية
9	0,475**	معنوية	26	0,367**	معنوية
10	0,313**	معنوية	27	0,573**	معنوية
11	0,520**	معنوية	28	0,438**	معنوية
12	0,482**	معنوية	29	0,581**	معنوية
13	0,539**	معنوية	30	0,426**	معنوية
14	0,493**	معنوية	31	0,635**	معنوية
15	0,627**	معنوية	32	0,512**	معنوية
16	0,467**	معنوية	33	0,503**	معنوية
17	0,433**	معنوية	34	0,392**	معنوية

*القيمة الجدولية لدرجة الحرية (108) تحت مستوى دلالة (0,05) والبالغة (0,195).

ج- علاقة درجة كل مجال بالمجموع الكلي لمقياس الابداع الاداري:-

أظهرت نتائج التحليل الاحصائي أن جميع درجات مجالات مقياس الابداع الاداري معنوية، لان قيم معامل الارتباط المحسوبة لها اكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط والبالغة (0,195) عند درجة حرية (108) وتحت مستوى دلالة (0,05)، وكما موضح في الجدول (9):-

جدول (9)

يبين قيم ارتباط درجات المجالات بالدرجة الكلية لمقياس الابداع الاداري ودلالاتها الاحصائية

ت	مجالات الكفايات الادائية	قيمة الارتباط	الدلالة
1	المقدرة على حل المشكلات	0,872**	معنوية
2	المناخ الابداعي	0684**	معنوية
3	المرونة الادارية	0,752**	معنوية
4	الطلاقة اللفظية	0,733**	معنوية
5	السلوك الابداعي	0,865**	معنوية

*القيمة الجدولية لدرجة الحرية (108) تحت مستوى دلالة (0,05) والبالغة (0,195).

2-3-2 الخصائص السيكو مترية لمقاييس البحث:-

اولاً:- صدق مقاييس البحث:-

❖ صدق المحتوى:-

يعبر هذا الصدق الى (الحكم المنطقي على وجود السمة أو الصفة أو القدرة المراد قياسها للتحقق من أن وسيلة القياس المتبعة تقيسها فعلاً ام لا، وأن تقديرات الخبراء أو الحكام هي المحكات المستخدمة لتحديد الصدق)⁽⁷⁶⁾، ولذلك عرض الباحثان المقاييس بصيغتها الاولى على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الإدارة الرياضية وطرائق التدريس لتحديد مدى صلاحية فقرات مقاييس البحث وتمثيلها للمجالات التابعة لها، وبناء على هذا الإجراء تم حذف الفقرات الغير صالحة والابقاء على الفقرات الصالحة بالإضافة الى تعديل بعض الفقرات.

❖ الصدق البنائي:-

يعبر هذا الصدق عن مدى قياس الاختبار لتكوين فرضي الذي من المفترض انه يشكل في مجموعه اختبار واضح يعمل على أن يقيس ظاهرة معينة، وبناء على ذلك قام الباحثان بالتحقق من الصدق البنائي لمقاييس البحث مستخدمان المجموعتان الطرفيتان وكذلك معامل الاتساق الداخلي والذي يتكون من:-

ثانياً:- ثبات مقاييس البحث:-

يعبر مدى تماسك بنية المقياس ودقته في البيانات التي يزودنا بها عن الظاهرة المقاسة ومدى الاتساق في ما بينها، وللتحقق من ثبات المقاييس استخدم الباحثان طريقة التجزئة النصفية و معامل الفا كرونباخ وعلى النحو الآتي:-

اولاً:- طريقة التجزئة النصفية لمقاييس البحث:-

1- التجزئة النصفية لمقياس التنمية المهنية

⁽⁷⁶⁾ علي سموم الفرطوسي و(آخرون): القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة المهيم،

قام الباحثان بتقسيم فقرات مقياس التنمية المهنية والتي عددها (28) فقرة الى قسمين احتوى القسم الاول على الفقرات ذات الارقام الفردية والبالغ عددها (14) فقرة، واحتوى القسم الثاني على الفقرات ذات الارقام الزوجية والتي بلغ عددها (14) فقرة، وبعدها تأكد الباحثان من تجانس النصفين باستعمال اختبار (f)، وعند تطبيق معدلة النسبة الفائية كانت قيمة (f) المحسوبة (1,045) وهي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (1,28) تحت مستوى دلالة (0,05) وعند درجتي حرية (108 - 108) وهذا يشير الى عشوائية الفروق بين قسمي المقياس ولهما نسبة تجانس جيدة، ثم قام الباحثان بحساب معامل ارتباط بيرسون بين قسمي المقياس، حيث ظهر أن قيمة معامل ارتباط نصف المقياس بلغت (0,861)، وحيث أن هذه القيمة تمثل ثبات نصف المقياس، لذا لجأ الباحثان الى استعمال معادلة (سبيرمان - براون) لاستخراج قيمة المقياس كاملا والتي بلغت (0,926) والذي يؤكد ان هذا المقياس يتمتع بدرجة ثبات موثوق بها، وكما موضح في الجدول (10).

2- التجزئة النصفية لمقياس الابداع الاداري:-

بنفس الاجراءات المتبعة مع المقياسين السابقين تم الحصول على النتائج الآتية:-

- عدد فقرات المقياس كاملا (32) فقرة.
- عدد فقرات القسم الاول الفردي وقيمها:-
 - عدد الفقرات (16) فقرة.
- عدد فقرات القسم الثاني الزوجي وقيمها:-
 - عدد الفقرات (16) فقرة.
- قيمة النسبة الفائية (f) المحسوبة (1,087) وهي اصغر من قيمتها الجدولية البالغة (1,28) تحت مستوى دلالة (0,05) وعند درجتي حرية (108 - 108) وهذا يؤكد عشوائية الفروق بين نصفي المقياس وانهما متجانسين.
- قيمة معامل ارتباط ثبات نصف المقياس (0,821).
- قيمة معادلة (سبيرمان - براون) لثبات المقياس كاملا (0,873) وهذا يؤكد ان لمقياس الابداع الاداري درجة ثبات يمكن الوثوق بها وكما موضح في الجدول (10).

ثانيا:- معامل الفاكرونباخ لمقاييس البحث:-

يستخدم معامل الفا كرونباخ للتعرف على مدى ثبات المقاييس ويسمى ايضا بمعامل التجانس إذ يشير الى (مدى الاتساق الداخلي لبنية المقياس وقوة الارتباطات بين الفقرات داخل المقياس)⁽⁷⁷⁾، وقام الباحثان بتطبيقه على عينات البناء لمقاييس البحث والتي اشتملت على (110) مدرسا لمقياس التنمية المهنية و(110) مدرسا لمقياس الابداع الاداري، وقد أظهرت النتائج أن قيم معامل الثبات لمقاييس البحث ذات مؤشر عال ويمكن الوثوق بها، كما موضح في الجدول (10).

جدول (10)

يبين ثبات مقاييس البحث بطريقتي معادلة (سبيرمان - براون) ومعامل الفا كرونباخ

ت	اسم المقياس	معادلة (سبيرمان - براون)	معامل الفا كرونباخ	الدلالة
1	التنمية المهنية	0,926	0,889	معنوية

⁽⁷⁷⁾ صلاح الدين محمود علام: المقياس والتقويم التربوي والنفسي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص165.

2	الابداع الاداري	0,873	0896	معنوية
---	-----------------	-------	------	--------

2-3-3 التجربة الرئيسية على عينة التطبيق:-

بعد أن قام الباحثان بتطبيق مقاييس البحث (التنمية المهنية- الابداع الاداري) على عينة البناء والمتمثلة بمدرسي التربية الرياضية في مديرية تربية بابل، تم تطبيق مقاييس البحث بصورتها النهائية وبتعليماتها وفقراتها على عينة التطبيق الرئيسية والبالغة عددها (100) مدرساً حيث بلغ عدد فقرات مقياس التنمية المهنية (28) فقرة، وبلغ عدد فقرات مقياس الابداع الاداري (32) فقرة وبعد الانتهاء من تطبيق المقاييس على عينة التطبيق، قام الباحثان بالعمل على جمع الاستمارات وتفرغ بياناتها استعداداً لإجراء المعالجات الاحصائية.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-

3-1 عرض وتحليل ومناقشة واقع التنمية المهنية لمدرسي التربية الرياضية في مديرية تربية بابل:-

بعد أن قام الباحثان باعداد مقياس التنمية المهنية وتطبيقه على افراد عينة البحث الرئيسية وعددهم (100) مدرساً، والذي يتضمن (4) مجالات و(28) فقرة بواقع (7) فقرات لمجال تنمية المناهج وطرق التدريس، (7) فقرات لمجال تنمية ادارة العملية التعليمية، (6) فقرات لمجال تنمية الواجبات الذاتية نحو التعلم، (8) فقرات لمجال تنمية الاشراف والتدريب، ثم قام الباحثان باستخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات العينة على المقياس، ومن ثم حساب قيمة الوسط الفرضي والبالغ (56)، وذلك لتحقيق الهدف الثالث للبحث في التعرف على واقع التنمية المهنية لمدرسي التربية الرياضية في مديرية تربية بابل، إذ أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي المتحقق لعينة البحث (77,83) بانحراف معياري (17,553)، وعندها قام الباحثان بالمقارنة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي تبين وجود فرقاً دالاً احصائياً بين الوسطين، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (9,879) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,000) عند درجة حرية (99) وتحت مستوى دلالة (0,05)، كما موضح في الجدول (11).

جدول (11)

يبين دلالة الفروق بين الوسط الحسابي المتحقق والوسط الفرضي لمقياس التنمية المهنية

المقياس	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة (T)		الدلالة الاحصائية
					المحسوبة	الجدولية	
التنمية المهنية	100	77,83	17,553	56	9,879	2,000	معنوي

تظهر النتائج في الجدول أعلاه أن هناك فرق لصالح الوسط الحسابي المتحقق لمقياس التنمية المهنية، مما يدل على أن المستوى الذي يتمتع به مدرسي التربية الرياضية في مديرية تربية بابل من التنمية المهنية هو مستوى فوق الوسط، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (9,879) وهي ذات دلالة احصائية، لأنها اكبر من قيمة (T) الجدولية التي تبلغ قيمتها (2,000) عند درجة حرية (99) وتحت مستوى دلالة (0,05)، وهذا يشير الى أن مستوى التنمية المهنية لدى عينة البحث هو مستوى فوق الوسط وبالشكل الدال احصائياً، وكما موضح في الجدول (11)، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن مدرسي التربية الرياضية في محافظة بابل يمتلكون مستوى من التنمية المهنية الذي يمكنهم من اداء المهم الوظيفية المتعلقة بمهنة تدريس مادة التربية الرياضية، وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى أن مدرسي التربية الرياضية يعق على عاتقهم الكثير من الواجبات

المتداخلة والمكملة بعضها للبعض الآخر، للوصول الى النتائج المنشودة من العملية التعليمية، والتي يكون فيها المسؤولية مشتركة بين الجهات ذات العلاقة في مديرية التربية والنشاط الرياضي في اقامة الدورات والندوات وتوفير الاجهزة والادوات والوسائل التعليمية التي من شأنها مساعدة مدرس التربية الرياضية في اداء مهام وظيفته، بالإضافة الى دور مدير المدرسة والكادر التدريسي في تقدير وضع المدرس في كثرة الواجبات واحتياجه الى الطلاب في اعداد الفرق المختلفة المتمثلة بالفرقة الكشفية والفرق الرياضية للالعاب المختلفة لاقامة البطولات المدرسية او المشاركة في البطولات التي يقيمها النشاط الرياضي ضمن البطولات المدرسية، والمسؤولية الاخرى تقع على عاتق مدرس التربية الرياضية نفسه في العمل على تنمية وتطوير نفسه بمختلف مجالات مهنة التدريس من كفايات تخطيطية وتنفيذية وتقييمية، ومهارات ادارية وقيادية، وهذا يأتي من خلال المشاركة الفعالية في الدورات والبرامج التدريبية التطويرية وايضا المجهود الذاتي من قبل مدرس التربية الرياضية، وان ينقل خبراته ومعارفه ومهاراته الى الطلاب والعمل على رفع مستواهم في اداء المهارات الرياضية التي يتضمنها منهج تدريس مادة التربية الرياضية المقرر من وزارة التربية والتعليم، لذلك فان تنمية المناهج وطرق التدريس تعد من المقومات الضرورية لنجاح العملية التعليمية ومواكبة التطور الحاصل في هذا المجال، اذ يعتمد تحقيق الاهداف الموضوعية والنتائج المرغوبة على التخطيط وكيفية تنفيذه ومدى ملائمة الطرق والاساليب التدريسية لفهم وإدراك ومستويات وقدرات الطلاب⁷⁸، اما من ناحية تنمية ادارة العملية التعليمية فيحتاج درس التربية الرياضية الى التنمية المستمرة والمساهمة الفعالة من قبل الجهات المسؤولة والكادر ومدرس التربية الرياضية في انجاح العملية التعليمية ككل، فدرس التربية الرياضية يحتاج الى توفير الامكانيات والادوات التي تساهم في انجاح الدرس، لذلك لابد ان يكون مدرس التربية الرياضية على دراية بجميع متطلبات مهنته والعوامل التي تؤدي الى انجاحها، حيث ان تحقيق التوافق بين توفير المتطلبات وتحقيق الاهداف من جهة وبين اشباع حاجات المدرس والطلاب من جهة اخرى هو الطريق الى تحقيق النتائج المرغوبة من العملية التعليمية⁷⁹، اما في ما يتعلق بتنمية الواجبات الذاتي نحو التعلم، حيث ان ادراك مدرس التربية الرياضية لمهام ومتطلبات وظيفته تحتم عليه تنمية مهاراته وقدراته باستمرار من الناحية الجسدية والفكرية، ان مقدرة المدرس على التخطيط السليم وقدرته على التنفيذ تأتي من خلال الممارسة والاطلاع كل ما يتعلق بمهنة تدريس مادة التربية الرياضية والتي تمكنه من ترتيب الاولويات واكتشاف مهاراته الكامنة وتنميتها ونقلها الى الطلاب والعمل على رفع مستواهم من الناحية الادراكية والفكرية والادائية⁸⁰، اما مجال تنمية الاشراف والتدريب فان اقامة الدورات التدريبية لها دور في رفع مستوى مدرس التربية الرياضية اذا كانت لها اهداف واضحة ومبنية على حسب الحاجة في تنمية أي جانب من الجوانب الضرورية والاساسية لمهنة تدريس مادة التربية الرياضية، حيث ان الحاجة الى مدرسين لديهم مستوى جيد من الكفاية المهنية هو امر ضروري في نمو وتطور العملية التعليمية⁸¹.

⁷⁸ نوال ابراهيم شلتوت ومرفت خفاجة: طرق التدريس في التربية الرياضية، ط1، الاسكندرية، مطبعة الاشعاع الفني، 2002، ص57.

⁷⁹ عبد الله عبد الواحد: القيادة التربوية، الرياض، دار الكفاح للنشر، 2013، ص112.

⁸⁰ محمد حسنين: الادارة والتخطيط التربوي، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2013، ص274.

⁸¹ محمود داود الربيعي: المناهج التربوية المعاصرة، ط1، عمان، دار صفاء للنشر، 2016، ص90.

3-2 عرض وتحليل ومناقشة واقع الابداع الاداري لمدرسي التربية الرياضية في مديرية تربية

بابل:-

بعد أن قام الباحثان باستكمال بناء مقياس الابداع الاداري وتطبيقه على افراد عينة البحث الرئيسية وعددهم (100) مدرساً، والذي يتضمن (5) مجالات و(32) فقرة بواقع (6) فقرات لمجال المقدرة على حل المشكلات، (5) فقرات لمجال المناخ الابداعي، (7) فقرات لمجال المرونة الادارية، (7) فقرات لمجال الطلاقة اللفظية، (7) فقرات لمجال السلوك الابداعي، ثم قام الباحثان باستخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات العينة على المقياس ومن ثم حساب قيمة الوسط الفرضي والبالغ (64)، وذلك لتحقيق الهدف الثالث للبحث في التعرف على واقع الابداع الاداري لمدرسي التربية الرياضية في مديرية تربية بابل، إذ اظهرت النتائج أن الوسط الحسابي المتحقق لعينة البحث (67,92) بانحراف معياري (14,341)، وعندما قامت الباحثة بالمقارنة بين الوسط الحسابي والوسط الفرضي تبين وجود فرقاً دالاً احصائياً بين الوسطين، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (2,892) وهي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,000) عند درجة حرية (99) وتحت مستوى دلالة (0,05)، كما موضح في الجدول (12).

جدول (12)

يبين دلالة الفروق بين الوسط الحسابي المتحقق والوسط الفرضي لمقياس الابداع الاداري

الدلالة الاحصائية	قيمة (T)		الوسط الفرضي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	العينة	المقياس
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	2,000	2,892	64	14,341	67,92	100	الابداع الاداري

تظهر النتائج في الجدول اعلاه أن هناك فرق لصالح الوسط الحسابي المتحقق لمقياس الابداع الاداري، مما يدل على أن المستوى الذي يتمتع به مدرسي التربية الرياضية في مديرية تربية بابل من الابداع الاداري هو مستوى فوق الوسط، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (2,892) وهي ذات دلالة احصائية، لأنها اكبر من قيمة (T) الجدولية التي تبلغ قيمتها (2,000) عند درجة حرية (99) وتحت مستوى دلالة (0,05)، وهذا يشير الى أن مستوى الابداع الاداري لدى عينة البحث هو مستوى فوق الوسط وبالشكل الدال احصائياً، وكما موضح في الجدول (12)، ويمكن تفسير هذه النتيجة بأن مدرسي التربية الرياضية في محافظة بابل يتمتعون بالابداع الاداري ولكن ليس بمستوى عالي، لان الابداع في أي مجال يحتاج الى توفر الامكانات والمستلزمات التي تساهم في الابداع هذا من جانب، اما من الجانب الاخر فان هناك بعض الجوانب التي يكون فيها مدرس التربية الرياضية مبدعا وخصوصا تلك التي تعتمد على المجهودات الذاتية او بعض المساهمات التي تساهم في ابداع مدرس التربية الرياضية، ففي المجال الاول المقدرة على حل المشكلات نلاحظ في بعض الاحيان يصادف مدرس التربية الرياضية بعض المشاكل في عمله والتي تتطلب منه الذكاء وحسن التصرف في حلها سواء الفروق الفردية بين الطلاب او الطلاب المشاغبين وكيفية التعامل معهم، بالإضافة الى قدرته على ايجاد البدائل المناسبة في البيئة المحيطة التي تسهل من عمله في تدريس مادة التربية الرياضية، لذلك يجب ان يعمل مدرس التربية الرياضية على تحديد المشكلة والعمل على حلها باتخاذ القرار السليم بالاعتماد على ما يمتلكه من خبرة واختيار افضل البدائل الموجودة⁸²، ولانجاح أي عمل لابد من توفير المناخ الذي يساعد على

⁸² محمد عبد الغني: مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار، القاهرة، مركز تطوير الاداء للنشر والتوزيع، 2010، ص41.

نجاح هذا العمل فتدريس مادة التربية الرياضية يستلزم توفر الساحات الرياضية والاجهزة والادوات والمستلزمات الرياضية، وبالتالي اعطاء الفرصة لمدرس التربية الرياضية ان يبدع في عمله وهذا ينعكس على الطلاب في اظهار مهاراتهم وقدراتهم، وهذا يتطلب توفر البيئة الملائمة ومعها تكتمل متطلبات مدرس التربية الرياضية كقائد للنشاطات المدرسية الذي يكون له تاثيره على الآخرين بصورة اكبر⁸³، اما في مجال المرونة الادارية لابد على مدرس التربية الرياضية ان يتمتع بالمرونة العقلية والتي تقوده الى المرونة في ادارة النشاطات داخل وخارج المدرسة وذلك بسبب كثرة المسؤوليات عالية وتولييه قيادة الانشطة المدرسية كمراسيم رفع العلم وغيرها من الاحتفالات، وعلى مدرس التربية الرياضية ان يمتلك اللغة السليمة والصوت الواضح والتي تعتبر مكملة لشخصية مدرس التربية الرياضية باعتباره مخططا للنشاطات وعريفا ومنفذا لها بمساعدة كادر المدرسة، ولهذا يجب ان يتمتع مدرس التربية الرياضية بسرعة البديهة على اختيار الكلمات المناسبة في المواقف المحددة كجزء من نجاحه في عمله⁸⁴، اما السلوك الابداعي فان الشخص المبدع له بعض الصفات والسلوكيات التي تدل على انه مبدع ويظهر ذلك من خلال طريقة تفكيره والامور التي يقوم بها، وعلى مدرس التربية الرياضية ان يسلك السلوك الابداعي وان يعمل على اظهار الطاقات الكامنة لدى الطلاب من خلال التنوع بالانشطة الرياضية المراد تعلمها وتوجيههم نحو الالعاب الرياضية التي تناسب مهاراتهم وقدراتهم العقلية والجسمية.

3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج علاقة الارتباط بين التنمية المهنية والابداع الاداري:-

جدول (13)

يبين معاملات الارتباط بين متغيرات البحث

المتغيرات	معامل الارتباط	الدلالة
التنمية المهنية والابداع الاداري	0,714	معنوية

يوضح الجدول (13) وجود علاقات ارتباطية معنوية بين التنمية المهنية والابداع الاداري قيمتها (0,714)، وان هذا الارتباط يأتي نتيجة المهام والانشطة التي يقوم بها مدرس التربية الرياضية والتي تتطلب منه تنمية مهاراته وقدراته المهنية من خلال المجهود الذاتي في البحث عن سبل تطويرها او المشاركة في الندوات والبرامج التدريبية والتطويرية التي يقيمها النشاط الرياضي، حيث ان التنمية المهنية تعتمد على رفع قدرات الافراد وكفاياتهم في المجالات المعرفية والمهارية والقيادية⁸⁵، بالاضافة الى تمتعه بالقدرات الذاتية المختلفة المتمثلة بالعمل على تحقيق ذاته وفهما ووضع الاهداف المهنية والشخصية والسعي الى تحقيقها، وهذا يتطلب الثقة بالنفس والمقدرة على حل المشكلات وضبط ردود الافعال في المواقف المختلفة، وقدرته على التواصل والانسجام مع محيط عمله والمحيط الخارجي، لذلك لابد على مدرس التربية الرياضية متابعة تصرفاته والتعرف على مشاعره وافكاره وانفعالاته وكيفية اتخاذ القرارات التي تساهم في نجاحه على المستوى الشخصي والوظيفي⁸⁶، وايضا عمل مدرس التربية الرياضية يتطلب ان يكون لديه ابداع في اداء واجباته لانه محور

⁸³ فتحي عبد الرحمن: الابداع ومؤسسات المجتمع المدني، الكويت، النادي العلمي، 2013، ص7.

⁸⁴ نجم العزاوي وطلال نصير: اثر الابداع الاداري على تحسين مستوى اداء الموارد البشرية في البنوك التجارية الاردنية، عمان، مجلة كلية بغداد للعلوم الاقتصادية، العدد 33، 2012، ص46.

⁸⁵ سالم الشحري: التنمية المهنية التربوية بدولة قطر في ضوء مدخل ادارة الجودة الشاملة، اطروحة دكتوراه، جامعة عين شمس، كلية التربية، 2004، ص14.

⁸⁶ عبد الرحمن بن منيف: الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، الرياض، جامعة الملك بين عبد العزيز، 2014، ص6.

النشاطات في المدرسة فعلية ان يسلك السلوك الابداعي والمقدرة على ادارة النشاطات من خلال اللغة السليمة وكيفية التحدث وانتقائه للمفردات، بالاضافة ان يكون هناك مناخ ابداعي لعمل مدرس التربية الرياضية وان يخلق المدرس مناخ ابداعي لتعلم الطلاب مختلف المهارات والنشاطات الرياضية، وبهذا يكون لدى مدرس التربية الرياضية مزيج من القدرات التي تمكنه من انتاج الافكار الابداعية القابلة للتنفيذ بهدف حل المشكلات او تطبيق اساليب وطرق تدريسية وغيرها من الاشياء التي لها دور في خدمة العملية التعليمية، وان الانسجام بين متغيرات البحث والترابط بينها يمكن مدرس التربية الرياضية من انجاز مهم عمله بافضل صورة.

4-الاستنتاجات والتوصيات:-

4-1 الاستنتاجات:-

على ضوء النتائج من البحث، توصل الباحثان الى الاستنتاجات الآتية:-

- 1- قدرة مقياس التنمية المهنية الذي تم اعداده في قياس مدى تمتع مدرسي التربية الرياضية في مديرية تربية بابل بالتنمية المهنية.
- 2- قدرة مقياس الابداع الاداري الذي تم بناءه في قياس مدى تمتع مدرسي التربية الرياضية في مديرية تربية بابل بالابداع الاداري.
- 3- وجود علاقة ارتباطية معنوية بين التنمية المهنية والابداع الاداري لمدرسي التربية الرياضية في مديرية تربية بابل.

4-2 التوصيات:-

على ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها البحث، أوصى الباحثان بالتوصيات الآتية:-

- 1- اعتماد المقاييس التي تم اعدادها وبنائها التنمية المهنية والابداع الاداري وتطبيقها على عينات اخرى.
- 2- التطوير المستمر لقدرات ومهارات مدرسي التربية الرياضية في التنمية المهنية والابداع الاداري، وتوفير البرامج التدريبية والتطويرية والامكانات والوسائل والمناخ الذي يساعد على ذلك.
- 3- إجراء دراسات وبحوث متماثلة مع الدراسة الحالية على مدرسي التربية الرياضية.

المصادر العربية

- ردمان محمد وتوفيق علي: التنمية المهنية لاعضاء هيئة التدريس مدخل للجودة الشاملة في التعليم الجامعي، المجلة العربية لضمان جودة التعليم الجامعي، العدد (1)، 2008.
- سالم الشحري: التنمية المهنية التربوية بدولة قطر في ضوء مدخل ادارة الجودة الشاملة، اطروحة دكتوراه، جامعة عين شمس، كلية التربية، 2004.
- صلاح الدين محمود علام: القياس والتقويم التربوي والنفسي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.
- عبد الرحمن بن منيف: الوعي الذاتي وعلاقته بالتوافق النفسي لدى طلاب وطالبات المرحلة الثانوية ، رسالة ماجستير، الرياض، جامعة الملك بين عبد العزيز، 2014.
- عبد الله عبد الواحد: القيادة التربوية، الرياض، دار الكفاح للنشر، 2013.
- علي سموم الفرطوسي و(آخرون): القياس والاختبار والتقويم في المجال الرياضي، بغداد، مطبعة المهيمن، 2014.
- فتحي عبد الرحمن: الابداع ومؤسسات المجتمع المدني، الكويت، النادي العلمي، 2013.
- محمد حسنين: الادارة والتخطيط التربوي، عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2013.

- محمد عبد الغني: مهارات حل المشكلات واتخاذ القرار، القاهرة، مركز تطوير الاداء للنشر والتوزيع، 2010.
- محمود داود الربيعي: المناهج التربوية المعاصرة، ط1، عمان، دار صفاء للنشر، 2016.
- محمود سلمان: السلوك التنظيمي في منظمات الاعمال، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2008.
- نجم العزاوي وطلال نصير: اثر الابداع الاداري على تحسين مستوى اداء الموارد البشرية في البنوك التجارية الاردنية، عمان، مجلة كلية بغداد للعلوم الاقتصادية، العدد 33، 2012.
- نوال ابراهيم شلتوت ومرفت خفاجة: طرق التدريس في التربية الرياضية، ط1، الاسكندرية، مطبعة الاشعاع الفني، 2002.

تأثير تدريب القوة بالتنشيط العصبي المتزايد والتحفيز الكهربائي في القدرات البدنية الخاصة لمراحل ركض وإنجاز سباق ال 100م رجال

أ. د. علاء فليح جواد

م. م. صابر حسين مطلق

جامعة كربلاء / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى اعداد تدريبات وفق القوة بالتنشيط العصبي المتزايد والتعرف على هذه التدريبات وفق مراحل سباق ال (100م)، والتعرف على تأثير تدريبات القوة بالتنشيط العصبي المتزايد في القدرات البدنية الخاصة لمراحل ركض وإنجاز 100 م رجال . استخدم الباحثان المنهج التجريبي ، وقد حدد مجتمع البحث من (12) عداء هم النخبة في العراق لكل مجموعة (6) عدائين . استنتج الباحثان ان هناك تاثير ايجابي للتنشيط العصبي المتزايد في تطور القدرات البدنية الخاصة لمراحل ركض 100 م رجال، وان أسلوب التدريب بالتنشيط العصبي المتزايد افضل من التدريب بالتحفيز الكهربائي والبلايومتر في تطوير القدرات البدنية ومراحل سابق ال 100 م، واوصت الدراسة بضرورة الاهتمام بتدريب القوة بالتنشيط العصبي المتزايد من قبل المدربين لما لها من أهمية في تطوير القدرات البدنية الخاصة لمراحل ركض وإنجاز 100م رجال، وضرورة الاهتمام من قبل مدربي السرعة والمسافات القصيرة بالتدريب بالتنشيط العصبي المتزايد لما له دور كبير في تطوير الإنجاز .

Abstract

The effect of strength training with increased neural stimulation and electrical stimulation on special physical abilities for the stages of running and 100m race completion for men

By

Saber Hussein Mutlaq

Dr. Alaa Falih Jawad

University of Kerbala / College of Physical Education and Sports Sciences

The study aimed to prepare strength training exercises with increased neural stimulation, identify these training exercises according to the stages of running and 100m race completion for men, and identify the effect of strength training exercises with increased neural stimulation on the specific physical abilities of the stages of running and 100m race completion for men. The researchers used the experimental approach, and the research population was determined from (12) runners who are the elite in Iraq, for each group of (6) runners. The researchers concluded that there is a positive effect of increased neural stimulation on the development of

physical abilities for running and 100m race completion for men, and that the training method with increased neural stimulation is better than training with electrical and plyometric stimulation in developing physical abilities and the 100m running stages. The study recommended the need to pay attention to strength training with neural stimulation. Increased attention by coaches because of its importance in developing special physical abilities for running and 100m race completion for men, and the need for speed and short-distance coaches to pay attention to training with increased nervous stimulation because it has a major role in developing achievement

1- التعريف بالبحث.

1-2- مقدمة البحث وأهميته :

لا شك ان التطور الذي حصل في جميع الألعاب الرياضية لم يكن وليد الصدفة والأسباب عديدة منها الاعتماد على البحوث العلمية كوسيلة متطورة للوصول الى الأهداف المنشودة فالاهتمام الذي توليه الدول المتقدمة في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة كبيراً كونها ظاهرة حضارية تعكس بوضوح مقدار تقدم هذه الدول ، فالكل يسعى للوصول الى ما هو جديد ومبتكر سواء في حقل التدريب او التعليم وغيرها من العلوم ، وان الاهتمام بالاعداد البدني والفني له التأثير الأكبر للوصول بالفعاليات الرياضية الى درجة كبيرة من الإنجاز الرياضي .

تعد رياضة العاب القوى احدى الرياضات الفردية التي شملها التقدم العلمي بشكل سريع من سنة الى أخرى ويظهر اكثر وضوحاً بالأرقام الحالية ، فضلاً عن تحطيم الأرقام القياسية العالمية وان الوصول الى هذه الإنجازات لا يأتي الا عن طريق استعمال افضل الطرائق العلمية من اجل الحصول على مستوى رقمي متقدم في هذه الفعاليات كما ان طبيعة المناهج التدريبية لا لعاب القوى في أهدافها يغلب عليه الجانب البدني مما هو عليه في الجانب المهاري ، وهذا بسبب عنصر الإنجاز الرياضي لهذه الألعاب الرياضية والذي يحدده الزمن او المسافة او الارتفاع .

وتعد فعالية سباق ال (100) ، من الفعاليات ذات طابع المتعة والتشويق من حيث المنافسة القوية بين العدائين ، فهي تتعامل مع اقصى جهد وتركيز منذ اللحظة الأولى للانطلاق حتى الوصول الى خط النهاية ،وبما ان سباق (100) سباق صعب فهو يتعامل مع أجزاء بالمئة من الثانية فان التعامل معها اصبح صعب جداً لذا اصبح على المدربين ان يستخدم افضل الطرائق والأساليب التدريبية لتحقيق افضل الإنجازات في هذا السباق ، ان اللجوء الى استخدام الأساليب الحديثة في التدريب الرياضي اصبح من الضروري لمعظم الابطال الرياضيين ، ان التدريبات التي من شأنها تطوير القوة العضلية والتي تطور السرعة لدى العداء اذا ان تعزيز القوة والقدرة والتي من شأنها تطوير وتحسين سرعة العداء من خلال تقوية وتنشيط القوة العضلية لتلك التدريبات .

ان تدريبات القوة لها أهمية كبيرة في تطوير الركض وخصوصاً الركض السريع والتي تعتبر الأساس الصحيح لكل القدرات البدنية الأساسية التي يحتاجها عداء ال 100 م ، ان التدريب الصحيح والمبرمج بالشكل الصحيح لتدريبات القوة يطور استثارة العدد الأكبر من الالياف الموجودة داخل العضلات والتي بدورها تطور المقاومات الخارجية كما تطور القوة القابلة او القدرة العضلية على انتاج اقصى قوة مما تزيد من سرعة الانقباضات العضلية والتي يحتاجها العداء ان سباق ال 100 م يحتاج السرعة في الانقباضات العضلية السريعة ولاطول وقت ممكن

ان التكرارات العالية او الانقباضات السريعة باقل وقت هو ما يحتاجها عداء ال 100 م وهذا ما نسعى اليه في هذا البحث ان التنشيط العصبي المتزايد والتدريب بهذه الطريقة هي من الأساليب التدريبية الحديثة والتي تطور القوة العضلية والتي بدورها تطور القابلية العضلية ان التنشيط العصبي المتزايد يحتاج الى وضع استراتيجية تدريبية تعتمد على الطرق الحديثة بالتدريب من خلال تقوية وتنشيط القوة العضلية كنتيجة تفرضها تدريبات التحمل والتدريبات الانفجارية والتي يوصفها

العلماء بالتدريب المعقد للقوة والتي تؤدي الى تقوية التنشيط العصبي المتزايد الذي يحدث خلال توضيف وتحشيد المزيد من الوحدات الحركية للعضلات يقوم هذا التدريب باثارة الالياف اشارة عصبية عضلية لاقصى درجة و له تاثير كبير على العضلات ويعتبر التدريب بالتنشيط العصبي المتزايد من الأساليب التي تساعد على تطور الاستثارة العصبية العضلية السريعة والتي يحتاجها عداء ال 100 م.

الذي يحدث خلال توضيف وتحشيد المزيد من الوحدات الحركية ،ان التدريب الحديث للتنشيط العصبي يحتاج الى وضع استراتيجية تدريبية تعتمد على الطرق الحديثة بالتدريب من خلال تقوية وتنشيط القوة العضلية كنتيجة تفرضها تدريبات التحمل والتدريبات الانفجارية والتي يوصفها العلماء بالتدريب المعقد للقوة والتي تؤدي الى تقوية التنشيط العصبي المتزايد الذي يحدث خلال توضيف وتحشيد المزيد من الوحدات الحركية .

ان التدريب الحديث يحتاج الى وضع خطة واستراتيجيات تدريبية تعتمد على تطبيق التمرين بالشكل الصحيح والتاثير على القدرات البدنية الخاصة لعدائي سباق ال 100 م.

من هنا تنبثق أهمية البحث بدراسة تاثير تدريب القوة بالتنشيط العصبي المتزايد في تطوير القدرات البدنية الخاصة لمراحل ركض سباق ال 100 م رجال والتي على أساسها يتم اعداد تدريبات لتطوير القدرات البدنية الخاصة لمراحل سباق ال 100م.

1_2 مشكلة البحث :

من اجل الارتقاء بالمستوى الرياضي وتطوير الإمكانيات القصوى للعدائين استخدم المدريون العديد من الوسائل التدريبية المختلفة لتطوير هذه الإمكانيات بشدد واحمال مختلفة ومتنوعة ويستند استخدامها هذا الى خصوصية الفعالية وتميزها عن بقية الألعاب ويركز مدربو السرعة او مدربي سباق ال (100م) الى تطوير السرعة القصوى وتحمل السرعة والقدره الانفجارية بشكل خاص لمتطلبات الأداء الحركي لهذا السباق وبالتالي تحقيق افضل الإنجازات .

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة كونه بطلا سابق لهذه السباق ، ومتابعة الكثير من السباقات الداخلية والخارجية لاحظ بان هناك ضعف واضح في بعض مراحل سباق ال 100 م لدى عدائنا كما ان هناك فرق واضح في الأرقام التي تسجل في تلك السباقات الرسمية ولكوني مديرا للمنتخبات الوطنية العراقية و مدريا معتمد في الاتحاد العراقي المركزي لآلعاب القوى ، ومن خلال ملاحظة تدريبات بعض العدائين والاطلاع على بعض المناهج التدريبية لبعض مدربي السرعة وجد الباحث عدم الاستخدام الكافي للكثير من الأمور التدريبية الحديثة ومن ضمنها التدريب بتنشيط العصبي المتزايد والتحفيز الكهربائي للعضلات التي من شأنها تطوير القدرات البدنية الخاصة لتحسين مراحل سباق ال (100 م) وبالتالي تحسين الإنجاز .

ولعدم معرفة بعض المدربين بالوسائل التدريبية الحديثة والمتنوعة في تحسين او تطوير القدرات البدنية الخاصة لمراحل سباق ال(100 م) وللوقوف على الأنسب او الأمثل للإنجاز الرياضي لذا اتجه الباحث الى اعداد تدريبات القوة بالتنشيط العصبي المتزايد والتحفيز الكهربائي ودراسة تاثيرها للقدرات البدنية الخاصة لمراحل ركض وإنجاز 100م رجال .

ولتوفير بعض المعلومات الميدانية والعلمية من خلال هذه الدراسة لزيادة المعرفة للمدربين والرياضيين خدمة لبلدنا العزيز .

3- اهداف البحث :

يهدف البحث ::

1- اعداد تدريبات وفق القوة بالتنشيط العصبي المتزايد والتعرف على هذه التدريبات وفق مراحل سباق ال (100م) .

2- التعرف على تاثير تدريبات القوة بالتنشيط العصبي المتزايد في القدرات البدنية الخاصة لمراحل ركض وإنجاز 100 م رجال .

1-4 فروض البحث:-

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في القدرات البدنية الخاصة لمراحل ركض وإنجاز 100 م رجال ولكلا المجموعتين (التنشيط العصبي المتزايد والتحفيز الكهربائي) ولصالح الاختبارات البعدية .

2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة (التجريبية الاولى).

1-5 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري :عداؤو (100م) رجال .

2-5-1 المجال الزمني : 2022/9/7_18/1/2022

3-5-1 المجال المكاني : مضمار ملعب النجف الدولي_ مضمار ملعب كربلاء الدولي _ ملعب البصرة _

2-1- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث :

يعد منهج البحث ذات أهمية في البحوث العلمية كون قيمة البحث ونتائجه ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالمنهج الذي يتبعه الباحث استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجاميع المتكافئة (مجموعتين تجريبية. أولى و ثانية) ذات الاختبار القبلي والبعدي كونه يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث وأكثر ملائمة لأهداف البحث وفرضياته ، اذا يعد " المنهج التجريبي من أدق أنواع المناهج الأخرى ويمكن اعتماد نتائجه وتعميمها وتطبيقها، كما انه لا يكتفي بما هو كائن من الظواهر والأحداث، بل يدرس الأسباب والعوامل التي تقف وراء حدوثها ويحاول تفسيرها وتحليلها، كما يمكن استخدام نتائجه في توقع ما سيحدث في المستقبل من الظواهر" ، وأدناه التصميم التجريبي للبحث.

الجدول(1)

يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

المجموعه	الاختبارات القبليه	التعامل التجريبي	الاختبارات البعدية	المعالجات الإحصائية
التجريبية الأولى	القدرات البدنية الخاصة لمراحل ركض وإنجاز 100م رجال	التدريب بالتنشيط العصبي المتزايد	القدرات البدنية الخاصة لمراحل ركض وإنجاز 100م رجال	تحديد الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة والفروق بين الاختبارات البعدية بين المجموعتين لإيجاد افضلية التأثير
التجريبية الثانية	ركض وإنجاز 100م رجال	التحفيز الكهربائي و البلايومترك		

2-2 مجتمع البحث وعينته :-

حدد الباحث مجتمع البحث بعدائي سباق (100 م) رجال من عدائي النخبة لألعاب القوى والبالغ عددهم (12 عداً)، وتم اختيار عينة البحث بطريقة الحصر الشامل، وبهذا تكون العينة قد شكلت نسبة (100%)، وقسموا إلى مجموعتين تجريبيتين (التجريبية الاولى ، التجريبية الثانية) وبالطريقة العشوائية البسيطة من خلال إجراء القرعة بين العدائين .

2-3 إجراءات التجانس :

قام الباحث بإجراء القياسات لمتغيرات (الطول - الكتلة - العمر الزمني - العمر التدريبي) وذلك من أجل إجراء عملية التجانس لأفراد عينة البحث بهذه المتغيرات الدخيلة التي لها تأثير على المتغيرات التابعة قيد الدراسة لغرض ضبطها (الغاء تأثيرها) ليكون التأثير للمتغير المستقل فقط ، وذلك من خلال استخدام القانون الاحصائي (اختبار ليفين)

الجدول (2)

يبين التعامل الاحصائي (اختبار ليفين)

المغيرات	وحدة القياس	درجات الحرية بين المجموعات	درجات الحرية داخل المجموعات	قيمة ليفين للوسط الحسابي	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
الطول	سم	1	10	2.219	0.167	غير معنوي
الكتلة	كغم	1	10	0.625	0.448	غير معنوي
العمر الزمني	سنة	1	10	0.226	0.640	غير معنوي
العمر التدريبي	سنة	1	10	0.370	0.691	غير معنوي

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 تدريب التنشيط العصبي المتزايد :

ان تدريب التنشيط العصبي المتزايد هو تدريب يحتوي على تدريبات مقاومة تليها مباشرة بليومتر كمثل .

القفصاء (الدبني) الذي يليه قفز من القرفصاء .

البنج بريس الذي يليه ثني ومد الذراع البليومتري .

الاية عمل التنشيط العصبي المتزايد:

ان الاية عمل او أداء تدريبات التنشيط العصبي المتزايد للمجموعة الأولى بعد اجراء الاختبار الخاص بهم لمعرفة ال (RM) لكل عداء .

ان قيمة ال RM تعني الوزن الذي استطاع العداء ان يحمله ويكرره النصف دبني بهذا الوزن ل 12 مرة متكررة

ان التدريب بطريقة التنشيط العصبي المتزايد : هو ان يقوم العداء بأداء تمرين النصف دبني ثم بعدها يقوم بأداء تدريبات البليومتر ك .

يتضمن تدريب التنشيط العصبي المتزايد الجمع بين تمرين المقاومة الثقيلة وتمرين متفجر شبيه بالميكانيكا الحيوية ، في محاولة لتحويل القوة الى قدرة . والمثال الأكثر توضيحاً لتدريبات التنشيط العصبي المتزايد هو تمرين القرفصاء الثقيلة تليها القفزات الصندوقية .

ان المنطق الفسيولوجي الذي يشرح كفاءة التدريب بالتنشيط العصبي المتزايد ، أي ان القدرة التفجيرية للعضلة تتعزز بعد تعرضها للتو لتقلصات قصوية او قريبة من الحد الأقصى . هذه الزيادة الحادة في القوة ترجع أساساً الى التنشيط العصبي المتزايد الذي يحدث من خلال توظيف الوحدات الحركية . تتكون الوحدات الحركية من نوع متخصص من الخلايا العصبية التي تمتد بين الجهاز العصبي المركزي (العصبون الحركي) وجميع الالياف العضلية التي يحفزها هذا التدريب . عندما تؤدي (6x3) مرات من تمرين المقاومة الثقيلة متبوعاً بمجموعة من التدريبات المتفجرة ان هذه التدريبات تؤدي الى

انتاج قوة سريعة وهذه القوة السريعة تكون مهمة جدا للركض السريع وسرعة الجري . يجب ان يكون حجم التدريب منخفضا بما يكفي لتجنب الإرهاق المفرط حتى يتمكن الرياضي من التركيز على جودة العمل الذي يؤديه . يعرف علماء الرياضة (pap) على انها "الظاهرة التي يتم من خلالها تعزيز ناتج القوة العضلية الحادة كنتيجة لوقت الانقباض وهي الفرضية التي يقوم عليها " التدريب بالتنشيط العصبي المتزايد ان التدريب لتحمل المقاومة تتعب العضلات ولكن بعد فترة راحة قصيرة ، تستنشط العضلات ، ان تعب العضلات من الحمل الثقيل ولكن يجب ان تستمر في العمل من اجل تدريب ال plyometric لذلك يقوم الجسم بتجنيد خلايا عصبية إضافية لتحفيز اليااف عضلية إضافية بسرعة اكبر ويتساقط افضل ، بعد نشاط التكيف ، تعمل العضلات بشكل اكثر فاعلية لانتاج نفس نوع العمل .



شكل (1) يبين تدريبات التنشيط العصبي المتزايد

جدول (3)

يبين تدريبات التنشيط العصبي المتزايد والبلايومترك .

التمرين	التكرارات	الراحة
القفز العميق	6x3 (12 اقصى تكرار RM)	3 د.
تبادل القدمين مع حمل البار	6x3	3 د.
الحجل (لكل رجل)	5x3	

البنج بريس	6x3 (12 أقصى تكرار RM)	3 د.
الضغط	5x3	
لنج مع حمل البار	6x3 (12 أقصى تكرار RM)	3 د.
قفزات الصناديق	10x3	

2-6- التجربة الاستطلاعية :-

تأكيداً لخطوات البحث العلمي ولغرض الوقوف على دقة العمل الخاص بالبحث وصلاحيته ، أجرى الباحث تجربة استطلاعية على مجموعة من عدائي فعالية 100 م من مجتمع البحث و العينة الرئيسية الذي ستطبق عليه الاختبارات تم اجراء الاختبار على مدار يومين (السبت - الاثنين) في ملعب النجف بمحافظة النجف الاشرف ، الساعة الخامسة عصرا ، يومين (14-16 _ 5-2022) على (6) عدائين من مجتمع البحث اذ تم اجراء اختبار اليوم الأول (ركض 30م من الطائر -قوة انفجارية للرجلين -قوة مميزة بالسرعة) واليوم الثاني(القدرة الانفجارية للذراعين -اختبار ركض 30م من الجلوس - اختبار ركض 80 م من الجلوس) سيتم توضيح تعليمات الاختبار، والغرض من اجراء التجربة الاستطلاعية هو :

- 1- تحديد الصعوبات والمعوقات التي ستظهر في أثناء تنفيذ الاختبارات والقياسات.
- 2- التعرف على الوقت المناسب لأجراء الاختبارات والقياسات وكم يستغرق الأجراء.
- 3- التعرف على قابلية أفراد العينة لتنفيذ الاختبارات والقياسات ومدى ملائمتها لهم.
- 4- التعرف على الأجهزة والأدوات اللازمة توفرها واختبار صلاحيتها.
- 5- تدريب الفريق المساعد .

6- استخراج الأسس العلمية للاختبارات .

وقد حققت التجربة الاستطلاعية الغرض منها .

2-7- الأسس العلمية للاختبارات:-

إن الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية أداة مهمة من أدوات التقويم ، وهي بهذا تكون الأداة التي تستخدم لجميع البيانات بغية التقويم، كما أن لهذه الاختبارات أو الأدوات صفات جيدة، منها توافر المواصفات العلمية، والتي من شروطها (الصدق والثبات والموضوعية).

2-7-1 صدق الاختبارات :-

يقصد بصدق الاختبار "أن يقيس الاختبار القدرة أو الظاهرة بشكل دقيق الذي وضع لقياسها" (1) وقد استخدم الباحث صدق المحتوى في تحديد صدقها اذا قام الباحث الاختبارات البدنية من المصادر العلمية والرسائل والاطاريح ذات العلاقة بموضوع البحث وقد تبين انها صادقة أي انها تقيس ما وضعت لاجله .

2-7-2 ثبات الاختبارات :-

يقصد بثبات الاختبار "مدى دقة الاختبار في القياس واتساق نتائجه عند تطبيقه مرات متعددة على نفس الأفراد " (2)،
ويستخدم الباحث لإيجاد معامل ثبات الاختبارات طريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) وبفاصل زمني قدره (7 أيام) بين الاختبارين الأول والثاني ،حيث كان الاختبار الأول بتاريخ (14-16-5-2022) ثم تم إعادة الاختبار بعد أسبوع وكان بتاريخ (24-26-5-2022) اذ قام الباحث بإعادة تطبيق الاختبارات على العينة الاستطلاعية بعد مدة زمنية قدرها أسبوع من تطبيق التجربة الاستطلاعية وذلك لغرض استخراج ثبات وموضوعية الاختبار .

استخرج الباحث معامل الثبات من خلال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبارين وكانت القيم المحسوبة لمعامل الارتباط بيرسون لجميع الاختبارات اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية 8 والبالغة 0,811 مما يؤكد بان جميع الاختبارات تتمتع بالثبات ، والجدول (5) يبين ذلك

جدول (4)

يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات البدنية

المتغيرات	معامل الثبات	نوع الدلالة	معامل الموضوعية	نوع الدلالة
قد للرجلين	0,840	معنوي	0,874	معنوي
قد للذراعين	0,853	معنوي	0,889	معنوي
قوة مميزة بالسرعة	0,864	معنوي	0,891	معنوي
30م من البدء المنخفض	0,833	معنوي	0,906	معنوي
30م من البدء الطائر	0,884	معنوي	0,915	معنوي
80م من البدء المنخفض	0,871	معنوي	0,921	معنوي

القيمة الجدولية عند مستوى الدلالة (0,05) ودرجة حرية (4) = 0,811

2-7-3 موضوعية الاختبارات :-

تعرف موضوعية الاختبار بأنها " تطابق الآراء لأكثر من حكم عند تقويمهم للاختبار، إذ إن الاختبار الموضوعي هو الذي لا يحدث فيه تباين كبير بين آراء المحكمين ، اذا قام الباحث بوضع حكمين * لقياس الأداء عند إعادة الاختبار وذلك لغرض استخراج موضوعية الاختبار من خلال إيجاد العلاقة بين قياس الحكمين باستخدام معامل الارتباط بيرسون بين درجات قياسهما ، وكانت جميع معامل الموضوعية المحسوبة اكبر من القيمة الجدولية لمعامل الارتباط بيرسون عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (4) والبالغة 0,811 مما يدل على ان جميع الاختبارات تتمتع بموضوعية عالية والجدول يبين ذلك ولإيجاد موضوعية الاختبار استخدم الباحث معامل الارتباط (بيرسون) بين درجات حكمين عند إعادة الاختبار

الجدول (5)

يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات البدنية

المتغيرات	معامل الثبات	نوع الدلالة	معامل الموضوعية	نوع الدلالة
قد للرجلين	0,840	معنوي	0,874	معنوي
قد للذراعين	0,853	معنوي	0,889	معنوي
قوة مميزة بالسرعة	0,864	معنوي	0,891	معنوي
30م من البدء المنخفض	0,833	معنوي	0,906	معنوي
30م من البدء الطائر	0,884	معنوي	0,915	معنوي
80م من البدء المنخفض	0,871	معنوي	0,921	معنوي

2-8- الاختبارات البدنية القبلية :-

قبل البدء بتنفيذ التمرينات المعدة ضمن المنهج التدريبي ، أجرى الباحث الاختبارات القبلية لمتغيرات البحث قيد الدراسة ، وذلك لتثبيت درجة قياسها والتعرف على مستوى القدرات البدنية انجاز ركض 100 م لأفراد عينة البحث والبالغ عددهم (12) عداء مقسمين الى مجموعتين تجريبيتين وذلك لتثبيت درجة الاختبارات والتعرف على مستوى الصفات والقدرات البدنية والعمل على ضوء هذه المستويات عند تنفيذ البرنامج التدريبي وقبلها تم قياس (الطول ، الكتلة ، العمر التدريبي) وقد أجريت الاختبارات القبلية على مدار ثلاث أيام (الاحد - الثلاثاء - الخميس) والموافق (5-7-9-2022) وخصص اليوم الأول لقياس (قدرة انفجارية للرجلين - ركض 30م من البدء الطائر - قوة مميزة بالسرعة) واليوم الثاني (القدرة الانفجارية للذراعين - ركض 30م من البدء المنخفض - 80م من البدء المنخفض) واليوم الثالث (انجاز ركض 100م) وكانت جميع الاختبارات في تمام الساعة الخامسة عصرا على مضمار ملعب النجف الدولي .

3-9- إجراءات التكافؤ :-

بعد إجراء الاختبارات القبلية أجرى الباحث عملية التكافؤ لأفراد عينة البحث (المجموعتين التجريبيتين) للمتغيرات التابعة قيد الدراسة،

وذلك من خلال استخدام القانون الاحصائي المعلمي للعينات المستقلة، وكما مبين في الجدول (6)

جدول (6)

يبين تكافؤ مجموعتين البحث بالمتغيرات قيد الدراسة .

المتغيرات	المجموعة	س	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
القدرة الانفجارية للرجلين	التجريبية 1	9782.7801	628.65247	1.774	.106	غير معنوي
	التجريبية 2	9291.1629	255.81274			
القدرة الانفجارية للذراعين	التجريبية 1	635.6997	96.92736	.843	.419	غير معنوي
	التجريبية 2	601.6800	19.37404			
القوة المميزة بالسرعة	التجريبية 1	26.5833	.63456	.807	.438	غير معنوي
	التجريبية 2	26.3567	.26546			
التعجيل	التجريبية 1	3.8267	.06154	-.591	.568	غير معنوي
	التجريبية 2	3.8433	.03141			
السرعة القصوى	التجريبية 1	3.0150	.05167	.801	.442	غير معنوي
	التجريبية 2	2.9950	.03271			
تحمل السرعة القصوى	التجريبية 1	8.8567	.04179	-1.678	.124	غير معنوي
	التجريبية 2	8.9117	.06853			
الإنجاز	التجريبية 1	10.7500	.05020	-1.270	.233	غير معنوي
	التجريبية 2	10.7917	.06274			

3-12- التجربة الرئيسية :-

قام الباحث بأعداد تدريبات التنشيط العصبي المتزايد والتحفيز الكهربائي * والتي ستدرج ضمن المنهج التدريبي لعدائي 100 م لتطوير متغيرات البحث قيد الدراسة للمجاميع البحث معتمداً في ذلك على تحليل ومراجعة عدد كبير من المصادر والمراجع العلمية المتخصصة ومساعدة السيد المشرف *** وسيراعى الباحث المستوى التدريبي والعمر التدريبي لكل عداء والقابلية البدنية لعينة البحث ، وكذلك سيراعى تدريب أفراد العينة لباقي أيام الأسبوع بان يكون هدف التدريب هو واحد لكل أفراد عينة البحث وذلك من خلال التنسيق مع المدربين ومن اجل ضبط المتغير التجريبي، وقد امتازت التمرينات بما يأتي:-

1- سيتم تنفيذها في مرحلة الأعداد الخاص .

2- تم البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي يوم الاحد (19-6-2022)

3- ستستمر تنفيذ التدريبات المدرجة ضمن البرنامج التدريبي لمدة (12 أسبوع) .

4- عدد الوحدات التدريبية خلال الأسبوع الواحد (2 وحدات تدريبية) وبذلك

كان العدد الكلي للوحدات التدريبية بالتمرينات المعدة (24 وحدة تدريبية) .

5- كانت أيام وحدات التدريب : الاحد، الأربعاء .

6- اختلف زمن أداء التدريبات في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبي بحسب أهداف ومتطلبات كل منها .

7- اختلف زمن الوحدة التدريبية بحسب أهدافها ومتطلباتها كل وحدة وتتراوح زمن الجزء الرئيسي للباحث من ()

8- تراوحت الشدة المستخدمة في تطبيق التدريبات من (90%-100%) من القابلية القصوى للعداء

9- تراوحت فترات الراحة بين التكرارات من (3) دقيقة وبين التمرينات من (3) دقيقة

10- أستخدم الباحث طريقة التدريب التكراري .

11- انتهى تطبيق البرنامج التدريبي يوم (2022/9/7)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

تضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي توصل لها الباحث من خلال اجراء الاختبارات القبلية وتنفيذ

التمرينات المعدة في البرنامج التدريبي ثم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث (المجموعتين التجريبيتين) ، وقد تم جمع

البيانات وتنظيمها وتبويبها في جداول توضيحية ثم معالجتها احصائيا للوصول الى النتائج النهائية لتحقيق اهداف

وفروض البحث.

3-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبيتين

ومناقشتها .

3-1-1- عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية الأولى (التنشيط العصبي

المتزايد)

جدول (7)

* ينظر ملحق

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط الفروق والخطا المعياري للفروق وقيمة t المحسوبة ومستوى المعنوية ونوع الدلالة الإحصائية للاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية الأولى (التنشيط العصبي المتزايد).

المتغيرات	الاختبار	س ⁻	ع	ف ⁻	ع ف ⁻	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
القدرة الانفجارية للرجلين	القبلي	9782.780	628.65	-	103.17	-10.238	.000	معنوي
	البعدي	10839.13	430.48	1056.35	6			
القدرة الانفجارية للذراعين	القبلي	635.6997	96.927	-	35.058	-6.619	.001	معنوي
	البعدي	867.7333	30.731	232.033	0			
القوة المميزة بالسرعة	القبلي	26.5833	.63456	-	.27934	-9.755	.000	معنوي
	البعدي	29.3083	.53241	2.72500				
التعجيل	القبلي	3.8267	.06154	.07833	.02151	3.641	.015	معنوي
	البعدي	3.7483	.02317					
السرعة القصوى	القبلي	3.0150	.05167	.17333	.02445	7.089	.001	معنوي
	البعدي	2.8417	.04708					
تحمل السرعة القصوى	القبلي	8.8567	.04179	.16167	.01973	8.192	.000	معنوي
	البعدي	8.6950	.02588					
الإنجاز	القبلي	10.7500	.05020	.15333	.02275	6.739	.001	معنوي
	البعدي	10.5967	.05820					

إذا أظهرت النتائج ان قيم الوسط الحسابي لمتغيرات التعجيل والسرعة القصوى وتحمل السرعة القصوى والإنجاز كانت أقل في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي ، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي كون ان هذه المتغيرات تكون قيمتها عكسية أي كلما قل الوسط الحسابي كلما كان المستوى أفضل ، لأنها تتعامل مع عامل الزمن بالقياس . كما أظهرت النتائج ان قيم الوسط الحسابي لمتغيري القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين والقوة المميزة بالسرعة كانت اكبر في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي ، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي ، وهذا ما اشارت اليه المستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الاحصائي (T) للعينات المترابطة اذ كانت لجميع المتغيرات أقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين . ان التطور الحاصل في القدرات البدنية الخاصة لمراحل سباق ال 100 م (للمجموعة الأولى) بين الاختبار القبلي والبعدي كانت بسبب التدريبات التي قام بادائها عداو تلك المجموعة حيث كان هناك تطور واضح في تلك القدرات .

3-2- مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبيتين .

من خلال عرض وتحليل النتائج في الجدولين (8) (9) لمتغيرات البحث الخاصة بالاختبارات القبلية والبعدية تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي .

يرى الباحث ان التطور المعنوي الحاصل يعود الى التدريبات المستخدمة وفق أسلوب (التنشيط العصبي المتزايد ، والتحفيز الكهربائي) (ان تدريب الاثقال والبلايومترك) والتي من خلالها تطورت القوة او القدرة العضلية مما أدى الى تطور ورفع مستوى العدائين في زيادة سرعة العداء اثناء مراحل سباق ال (100 م) حيث ان تدريبات (الاثقال وتدريب البلايومترك و التحفيز الكهربائي والبلايومترك) ساهمت بشكل كبير وملحوظ و واضح في تحسين القدرات البدنية الخاصة لمراحل سباق ال 100 م

يرى الباحث ان فعالية ال 100 م لها خصوصية اذ تتميز بالاداء السريع جدا والمستمر (اعلى تردد للعضلات) حيث يتطلب من العداء بذل قوة عضلية عالية جدا بمدة زمنية قصيرة والتي يحتاجها العداء ، خلال مراحل سباق ال 100 م لغرض الحصول على الإنجاز الجيد والمتطور .

من الضروري ان يهتم العداء بتطوير قابلياته وقدراته لتحسين مستوى سرعة العداء ، وهذا ما تم اعتماده في بناء الوحدات التدريبية باستخدام (التنشيط العصبي المتزايد ، التحفيز الكهربائي) والذي طور القدرات البدنية لكل عداء وإنتاج القوة او القدرة او الطاقة اللازمة لتحسين القدرات البدنية الخاصة لمراحل الركض و لحصول على اكبر قدر ممكن من تحشيد الالياف العضلية لانتاج اقصى سرعة ان تطور القدرات البدنية يعتمد ويحتاج الى جهد وتوافق وتجانس للانقباضات العضلية للعضلات العاملة والتي يقوم بها الجسم لاداء الحركة .

ان العمل للانقباضات العضلية المتناسقة والسريعة والتي تم أدائها في التدريبات من قبل العدائين ساهم بتطور قدرة العضلات العاملة لعضلات الرجلين والذراعين وهذا ما اكد عليه الباحث في تطبيق الوحدات التدريبية باستخدام (التنشيط العصبي المتزايد و التحفيز الكهربائي) .

يذكر (محمد توفيق الوليلي) "ان التحفيز الكهربائي يعتمد على اثاره الالياف العضلية لأقصى درجة ، مثله في ذلك مثل تعرض العضلة لوزن ثقيل يحتاج الى اثاره اكبر عدد من الالياف العضلية"، والتحفيز الكهربائي هنا يعمل على اثاره العضلات للعمل ، اي انه عملية مساعده وليست اساسية و يذكر (محمد حسن علاوي و ابو العلا) "الى ان ميزة استخدام التحفيز الكهربائي ترجع الى قدرته على تجنيد جميع الياف العضلة للانقباض دفعة واحدة وهذا ما لا يحدث في حالة الانقباض العضلي الارادي حيث يبقى جزء من الالياف العضلية لم تقبض وهذا يسمى "القوة الاحتياطية"

كما هو معلوم ومن مبدأ التشريحي الفسيولوجي ان العضلة وهي المكونة من اعداد هائلة من الالياف والأنسجة العضلية تتناوب في عملها تباعا عند انقباض العضلة للعمل والاستجابة العصبية، طالما ان المثير لتشغيل هذه العضلة مستمر ، ومن ثم فان حمل العمل الواقع على العضلة يتوزع بالتناوب على انسجة العضلة ، الا ان احدي مزايا التدريب بالتحفيز الكهربائي يلغي هذا التناوب للعمل بين انسجة العضلة الواحدة و يقوم بتشغيل انسجة والياف العضلة المعينة بالتدريب مرة واحدة وكفاية كبيرة وفي توقيت واحد ، مما يزيد من كفاية عمل هذه العضلة المدربة كهربائيا .

3-3- عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية للمجموعتين التجريبيتين ومناقشتها .

الجدول (8)

يبين المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية لمجموعتي البحث التجريبيتين الاولى والثانية والتي تمثل طبيعة اداء المجموعتين بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية .

المتغيرات	المجموعة	س	ع	قيمة T	مستوى	نوع الدلالة
-----------	----------	---	---	--------	-------	-------------

	المعنوية	المحسوبة				
معنوي	.001	4.958	430.48287	10839.1383	التجريبية 1	القدرة الانفجارية للرجلين
			158.55152	9910.6517	التجريبية 2	
معنوي	.000	5.551	30.73133	867.7333	التجريبية 1	القدرة الانفجارية للذراعين
			31.25481	768.3950	التجريبية 2	
معنوي	.000	5.675	.53241	29.3083	التجريبية 1	القوة المميزة بالسرعة
			.46762	27.6667	التجريبية 2	
معنوي	.006	-3.487	.02317	3.7483	التجريبية 1	التعجيل
			.01789	3.7900	التجريبية 2	
معنوي	.012	-3.056	.04708	2.8417	التجريبية 1	السرعة القصوى
			.00983	2.9017	التجريبية 2	
معنوي	.000	-6.444	.02588	8.6950	التجريبية 1	تحمل السرعة القصوى
			.03601	8.8117	التجريبية 2	
معنوي	.002	-4.148	.05820	10.5967	التجريبية 1	الإنجاز
			.05007	10.7267	التجريبية 2	

اذ اظهرت النتائج ان قيم الوسط الحسابي لمتغير السرعة القصوى للاختبارات البعدية للمجموعة الاولى افضل من المجموعة الثانية ، وحدث تغير معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة الاولى ، اما بالنسبة لمتغير القدرة الانفجارية وتحمل السرعة والانجاز فكانت قيم الوسط الحسابي افضل للمجموعة الثانية من المجموعة الاولى مما يدل على معنوية المجموعة الثانية ، وهذا ما اشارت اليه مستويات الدلالة من خلال استخدام القانون الاحصائي (T) للعينات المستقلة اذ كانت لجميع المتغيرات اقل من مستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين.

المناقشة :-

من خلال العرض والتحليل للنتائج التي حصل عليها الباحث يتضح وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث في نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية الاولى (التدريبات بالتنشيط العصبي المتزايد) لمتغير القدرة الانفجارية للرجلين والقدرة الانفجارية للذراعين ، ولمراحل والسرعة القصوى وتحمل السرعة القصوى والانجاز فكانت معنوية و التي يعتمد انجازها بمقدار التحشيد الذي يستثيره الجهاز العصبي المركزي للوحدات الحركية الموجودة في العضلات والتي تؤدي الواجب المطلوب ، عليه يكون معظم العمل مرتكزا بكفاءة الجهاز العصبي ودرجة التوافق العصبي العضلي ومستوى القوة العضلية ان عمليات التكيف هي نتيجة للتعاقب المستمر بين الاثارة والتعويض ،بين العمل وإعادة العمل ، وهي مجموعات التغيرات التي يسببها التكرار المنتظم للتمارين، و هذه التغيرات الفسيولوجية هي نتائج المتطلبات الخاصة الموضوع على الجسم بسبب النشاط الخاص ، ويعتمد على حجم وشدة وتكرار التدريب ، واذا كان التدريب فاعلا تحدث تغيرات في الجسم ليتكيف على الجهد البدني المطلوب.

ان التدريبات التي استخدمها الباحث كانت تدريبات اثقال مع تدريبات بلايومترك (التنشيط العصبي المتزايد) ، وكما هو معروف ان التدريبات التي استخدمتها المجموعة الاولى كانت تؤدي من قبل العدائين و كانت تركز على طابع السرعة الاعلى من الطبيعية من خلال زيادة التردد الحركي سواء باستخدام تدريبات الاثقال والمتزامنة مع تدريبات البلايومترك ، اذ ان هذه التمارين ساهمت في مشاركة اكبر للألياف العضلية سريعة الانتفاض وتشارك معظمها ان لم يكن كلها تقريبا

لنساهم بركض المسافات القصيرة بشكل اسرع من الطبيعي ، وعندها سيجد العداء ان ركضه لهذه المسافة سيتحسن وينتج الحالات الاعلى من الاستثارة للجهاز العصبي المركزي.

يشير الباحث بان هذه التدريبات ساهمت في تحسين سرعة مرجحة الذراعين اثناء الاداء لان العداء سيجبر على مرجحة الذراعين بصورة اسرع من الاعتيادية من اجل التوازن وهذا ما حسن من مرجحة الذراعين والتي ساهمت بدورها في تحسين سرعة الركض ، وهذا ما اكده جمال صبري فرج "ان تدريب القدرة الانفجارية للذراعين ستحسن من دفع الذراعين عند الركض ، وكيف ان السرعة الكبرى للذراعين ستزيد من سرعة الرجلين، فضلا عن ان تدريبات هذه المجموعة كانت تركز على الأداء السريع والمثابه للفعالية وهذا ما حسن من سرعة التردد الحركي للذراعين والرجلين اعلى من الطبيعي وبالتالي تحسين السرعة القصوى للعائين ومثل هذه التدريبات الجديدة سوف تمكن الرياضيين من اعادة تكييف الجهاز العصبي المركزي والتوافق العصبي العضلي على المتطلبات الجديدة لأداء التدريبات وتطور الإنجاز لدى العدائين ، فإعادة تكرار المثيرات التدريبية الجديدة سوف يحدث تكيفات جديدة سريعة مؤدية الى رفع مستوى تحسين زمن السرعة الذي يمكن ان تكون تنمية مستحيلة او شبه مستحيلة في الحالات الطبيعية ان التدريب بأسلوب التنشيط العصبي المتزايد والتحفيز الكهربائي و بالشدد القصوى والتي تذكرها اغلب المصادر العلمية تؤدي الى (تحسين عمل المستقبلات الحسية (المغازل العضلية) الموجودة في العضلات بنقل الإشارة العصبية الحسية عبر العصب الحسي الى الدماغ و زادت من كفاءتها وقدرتها في العمل ، وهذا بدوره ادى تحسين عمل الدماغ في ارسال الاشارات العصبية للوحدات العضلية المشاركة في العمل العضلي والتي تتناسب مع قوة الاستثارة ، فكلما كانت الاستثارة قوية وقصوى على العضلات كلما ارسل الدماغ اشارات عصبية لمشاركة اكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية في العضلة للقيام بالعمل العضلي المطلوب وإنتاج اقصى سرعة لتنفيذ الحركات الرياضية) ، اما بالنسبة للمجموعة الثانية فقد حدث تطور في مستوى القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين والتعجيل والسرعة القصوى وتحمل السرعة القصوى ولكن لم يكن افضل من انجاز وتطور المجموعة الأولى وهذا ما اكدته الفروق المعنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لهذه المجموعة ولكن بصورة اقل من المجموعة الاولى ، كون ان التدريبات التي استخدمتها المجموعة الثانية كانت بالتحفيز الكهربائي و البلايومترك اي ان سرعة الترددات الحركية ستكون اقل من السرعة الاعتيادية اي انها ركزت على اعادة تكرار التدريبات بسرعة اقل من السرعة العدائين وكان التركيز منصبا حول قوة الاداء بأسرع ما يمكن ، وهذا ما منح المجموعة الاولى الافضلية في جميع المتغيرات البدنية الخاصة وهذا ما اشار اليه محمد رضا (ان ما يحدث في اثناء تدريب السرعة من خلال تكرار التمارين لأنها في الجهاز العصبي التي تحدث الحركة نتيجة الحوافز الموجهة الى العضلات لإحداث التوافق السريع بين تقلص العضلة وانقباضها ولكون هذا العمل بسرعة قصوى ويتكرر لعدة مرات بذات التردد فانه يحدث حالة تطبع في المراكز العصبية للجهاز العصبي و هذا التطبع هو حالة استقرار وثبات كرد فعل لمستوى الاثارة العصبية وان الاستقرار والثبات في مستوى الاثارة العصبية هو حالة اعاقا بالنسبة للسرعة القصوى اي انها حالة توقف في مستوى التطور؛ والسبب في ذلك ان السرعة القصوى بسبب التكرار المستمر عليها بنمط واحد من المسافة او الزمن او التردد يؤدي الى ان تخزن شدة القوة لهذه الحوافز في المراكز العصبية في الجهاز العصبي و بالتالي تؤدي الى حالة اعاقا صعبة وهي ما تعرف بحاجز السرعة) .

ان هذا يؤكد و يثبت ان تأقلم الجهاز العصبي التي احدثتها تدريبات المجموعة الاولى افضل من التأقلم التي احدثتها تدريبات المجموعة الثانية ، وذلك بسبب اختلاف الاستثارة الجهاز العصبي مما ادى الى ظهور فروق معنوية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين ولصالح المجموعة الاولى لهذا المتغير ، اما بالنسبة للمجموعة الثانية التي استخدمت تدريبات بالتحفيز الكهربائي والبلايومترك فقد ركز الباحث في هذه التدريبات ان يكون الاداء بأسرع ما يمكن ، لذا فان هذه التدريبات تميزت بظهور تحسن ملحوظ في مستوى مقادير القوة العضلية من خلال المقاومات خلال الاداء وكذلك تحسين مستوى السرعة و هذا ما نتج عنه تحسين القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين والتهجيل والسرعة القصوى وتحمل السرعة

القصوى ولكن لم تكن افضل من المجموعة الاولى كون ان التحسن كان في طرفي المعادلة للمجموعة الاولى بعكس المجموعة الثانية التي كان ادائها ابطئ من المجموعة الاولى التي اعتمدت على طابع السرعة في الاداء وان التطور لديها في متغير واحد طرف المعادلة ، اذ ما علمنا ان القدرة الانفجارية = القوة $\times$ السرعة ، وهذا يتفق مع ما جاء به جمال صبري فرج (انه عند تطوير متغير واحد من المتغيرات في الجهة اليسرى من المعادلة اعلاه فسيصبح الرياضي اكثر قدرة ، اي كلما زادت القوة العضلية في الرجلين زادت القدرة التي ستولدها وسيحسن الوثب الطويل او القفز العمودي للرياضي ، ومثل ذلك اذا طورت المعدل او السرعة التي يمكن ان تؤدي بها بسبب التدريبات فانك ستطور ناتج القدرة لأنك قد حسنت سرعتك والأفضل دائما هو تنمية القوة العضلية والسرعة معا وسوف تحصل على اقصى المكاسب في القدرة الانفجارية) لهذا نجد ان مدربي العاب القوى يفضلون كثيرا هذه التدريبات خصوصا بإنتاج اكبر كمية من القوة في اقصر زمن (القدرة الانفجارية) من خلال تدريبات الحديد و القفز المختلفة لان الرياضي يبذل في تدريبات البلايومترك اقصى قدرة انفجارية لتخليص الجسم من عامل الجاذبية والارتفاع بمستوى القفز والوثب لأداء انجاز افضل) ويشير الباحث الى ان استخدام وزن الجسم مع أداء تدريبات البلايومترك بنفس وقت التدريب يعد من الوسائل التدريبية لتطوير القدرة الانفجارية اذ ان هذه التدريبات تؤدي الى تطور العداء وبذل اي جهد بدني يعني اداء عمل عضلي مما يعطي امكانية في تحسين قدرة هذه العضلات على العمل ضد الجاذبية الارضية ، و تعطي امكانية في تحسين قدرة العضلات على العمل ضد الجاذبية الارضية فضلا عن ذلك فان هذه التدريب تعمل على زيادة الشد او التوتر العضلي من خلال تحشيد وحدات حركية اكبر من الوحدات العاملة في حالة الجهد الاعتيادي وبناءا على ذلك فان الاسلوب الذي يتم به تجنيد الوحدات الحركية يمتاز بظهور قوة انقباضيه مع سرعة للوصول الى افضل نتائج للقدرة العضلية لهذه المجماع) ، كما ويشير الباحث الى ان التدريبات التي طبقت بالتنشيط العصبي المتزايد ساهمت في تطوير التوافق العصبي العضلي وهذا ما ادى الى زيادة قدرة العدائين على التحكم بالعضلات العاملة مما ادى الى تحسين القدرة الانفجارية للرجلين مما ادى الى تحسين (تقليل) زمن تطبيق القوة على الارض وارتدادها وهذا ما اكده نبيل محمد) ان التدريب يطور قدرة الجهازين العصبي والعضلي في التغلب على مقاومة تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العضلية وهي عامل مهم في الالعاب الرياضية التي تتطلب انقباض العضلة وانبساطها في وقت قصير) ، وهذا ما منح الافضلية للمجموعة الاولى لان التدريب فيها كان منصبا ومركزا على عنصري القوة والسرعة في اداء التدريبات التي طبقت على افراد عينة هذه المجموعة.

اما بالنسبة لمتغير تحمل السرعة القصوى فان الافضلية كانت للمجموعة الأولى و يعزو الباحث سبب هذا الى ان القدرة الانفجارية لهذه المجموعة كانت افضل من المجموعة الثانية و هذا ما ساهم في افضلية تحسين ارتفاع الركبة اماما و قوة هبوط القدم على الارض و ارتدادها منها بزمن اقل وكذلك تحسين مستوى مرجحة الذراعين وتوافقهما مع حركة الرجلين و المحافظة لأطول مدة زمنية على قوة و سرعة هبوط القدم على الارض و ارتفاع الركبة اماما لمنح العداء الفرصة للعدو بأعلى سرعة ممكنة بعد السرعة القصوى ، وهذا يتفق مع ما جاء به محمد رضا (ان الرياضيين الذين يطبقون اداء تمارين القفز والوثب الطويلة يظهرون تحسنا كبيرا في تحمل السرعة القصوى (تحمل السرعة) ، ويعزو الباحث هذه الفروق (الافضلية) لمتغيري القدرة الانفجارية والسرعة القصوى للعدائين الى التدريبات الخاصة بالتنشيط العصبي المتزايد و التي عملت على زيادة العبء الواقع على الجهازين العصبي والعضلي الذي نشاء عنه تكيف اثر بصورة ايجابية في التقلصات العضلية الامر الذي ادى تحسين في هذين المتغيرين للمجموعة الاولى بصورة افضل من المجموعة الثانية الاختبارات البعيدة ، وهذا ما اشار اليه طلحة حسام الدين (لابد ان يتم التدريب بوجود مقاومة جزئية لتسمح بالأداء بشكل يشابه ظروف المنافسة ، و يعتمد تدريب القوة العضلية على حجم المقاومة التي تعمل ضدها العضلات وهما يكونان في مجموعهما القيمة المناسبة للقوة الديناميكية ليولد كمية الحركة المناسبة لاكتساب السرعة المطلوبة بالأداء) وهذا ما حسن القدرة الانفجارية للمجموعة الاولى بصورة افضل من خلال تحسين صنف القوة والسرعة والتي منحت بدورها تطوير

السرعة لكل عداء من عدائي لهذه المجموعة ، و هذا ما ميز تدريباتها و بالتالي ظهره الافضلية لها في هذين المتغيرين الاولى الى تطور متغير تحمل السرعة القصوى لهذه المجموعة بشكل افضل من المجموعة الثانية ، ان لهذه المرحلة اهمية كبيرة في فعالية عدو (100 م) وذلك بسبب ظهور التعب في هذه المرحلة والدليل على ذلك عدم مقدرة العداء من الركض بالسرعة القصوى وعدم انتظام الركض (اختلاف في طول الخطوة وتكرارها) وهذا سيؤثر تأثيرا كبيرا في انجاز هذه المسابقة اذا لم يمتلك العداء المستوى العالي في هذه المرحلة.

اما بالنسبة لمتغير الانجاز فقد اظهرت النتائج بوجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث في نتائج الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية الاولى ، ويعزو الباحث سبب هذه الافضلية الى تطور متغير القدرة الانفجارية لهذه المجموعة بشكل افضل من المجموعة الثانية ، اذ ان للقدرة الانفجارية دورا كبيرا في مرحلة الانطلاق التي يحتاج العداء فيها الى اخراج اكبر قوة وبأسرع ما يمكن للخروج من مكعبات البداية بأفضل خطوة تمكنه من تحسين مرحلة تزايد السرعة وهذا يحتاج الى قدرة انفجارية كبيرة لتحقيق ذلك ، وهذا ما تفوقت به المجموعة الأولى عن الثانية.

فضلا عن ان القدرة الانفجارية لها دور كبير في مرحلة تزايد السرعة اذ ساهمت بجعل العضلات قادرة على عمل انقباضات قوية وبأسرع ما يمكن لذا زادت قدرتها الانقباضية مما ساعد بتطور كفاءتها لتحقيق القوة والسرعة المطلوبة لنقل كتلة الجسم الى ابعد مسافة افقية لطول الخطوة ، اذ ان مقدار القوة العضلية المبذولة كبيرة للتغلب على قوة جذب الارض لحظة الدفع ومرافقتها من سرعة خطية لمركز ثقل الجسم وقوة رد الفعل الارض والتي اعطت في محصلتها النهائية اكبر قدرة ممكنة يبذلها العداء للحصول على المسافة الافقية المطلوبة وهذا ما حسن من طول الخطوة وتكرارها والنتيجة هي تحسين مرحلة تزايد السرعة و هذا ايضا ما تفوقت به المجموعة الأولى عن الثانية، ان هذه الافضلية للمجموعة الاولى ساعدت على تحسين وبشكل كبير معدل السرعة بعد الركض بالسرعة القصوى مما منح العدائين الركض بسرعة عالية في هذه المرحلة مكنتهم من حسم السباق ، وهذا ما اكده ابراهيم سالم السكار وآخرون (ان مرحلة تحمل السرعة القصوى تعد مرحلة هامة جدا يتوقف عليها نجاح العداء او اخفاق ولهذا يتوجب على المدرب والعداء ان يوليهما عناية خاصة) ، فضلا عن ذلك كثيرا ما نشاهد في البطولات الرسمية ان بعض العدائين ونذكر منهم بالأخص حامل الرقم القياسي العالمي ب(9,58) العداء الجامايكي (ايسن بولت) يفوز بالسباق رغم تأخرهم حتى منتصف المسافة او اكثر بقليل (نهاية مرحلة السرعة القصوى او قبل نهايتها بقليل) ، وهذا يدل على انهم فازوا بالسباق لتمييزهم في مرحلة تحمل السرعة القصوى ، وهذا ما اكده محمود درويش وعادل محمود عبد الحافظ (ان كثيرا من العدائين فازوا بالسباق لامتيازهم بالقدرة على الانتهاء (مرحلة تحمل السرعة القصوى) ، بينما كان الآخرون قد ضعفوا عند هذه المرحلة ف خسروا السباق) ، وهذا ما ادى الى ظهور نتائج معنوية بين المجموعتين التجريبيتين في الانجاز ولصالح المجموعة التجريبية الاولى .

4- الاستنتاجات والتوصيات .

4-1- الاستنتاجات .

توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية .:

- 1- ان تدريبات التنشيط العصبي المتزايد والتي اعدّها الباحث ضمن البرنامج التدريبي للعدائين لها الأثر الإيجابي في تطوير الإنجاز لمراحل سباق ال 100 م.
- 2- ساهمت التدريبات المعدة بالتنشيط العصبي المتزايد تطوير القدرات البدنية الخاصة لسباق ال 100 م .
- 3- ان أسلوب التدريب بالتنشيط العصبي المتزايد افضل من التدريب بالتحفيز الكهربائي والبلايومترك في تطوير القدرات البدنية ومراحل سابق ال 100 م .
- 4- ان التنشيط العصبي المتزايد كان له الأثر الواضح في تنشيط العضلات العاملة وتطوير مستوى أداء تلك العضلات .
- 5- ساهمت التدريبات بالتنشيط العصبي المتزايد في تطوير القدرات البدنية الخاصة لمراحل سباق ال 100 م .

4-2- التوصيات .:

في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحث بما يأتي :

- 1- اعتماد التدريبات بالتنشيط العصبي المتزايد والمعدة من قبل الباحث في تطوير القدرات البدنية لسباق 100 م .
- 2- ان التدريب بالتنشيط العصبي المتزايد يطور مراحل سباق ال 100 م .
- 3- ان التدريب بالتنشيط العصبي المتزايد يؤدي الى تطوير الإنجاز في سباق ال 100 م .
- 3- ضرورة الاهتمام من قبل مدربي السرعة والمسافات القصيرة بالتدريب بالتنشيط العصبي المتزايد لما له دور كبير في تطوير الإنجاز .
- 4- اجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة باستخدام التنشيط العصبي المتزايد قبل التدريبات او بعد التدريبات .
- 5- استفادة المدربين في تطبيق هذا البرنامج التدريبي المعد من قبل الباحث .

المصادر العربية والأجنبية

- ¹ أبو العلا عبد الفتاح :فسولوجيا التدريب الرياضي، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي ،القاهرة ،2003
- بهاء الدين سلامة: فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني ،ط1 ،القاهرة، دار الفكر العربي ،2000
- جمال صبري فرج :القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث ،عمان ،دار دجلة ،2012،ص26
- ريسان خريبط ، تطبيقات في علم الفسولوجيا والتدريب الرياضي، بغداد مكتب نون للتحضير الطباعي ،1995، ص 561 .
- سيد عبد المقصود :نظريات تدريب القوة ،فسولوجيا تدريب القوة ،القاهرة، دار الفكر العربي،1996، ص 45.
- Aidley ،David J. (1998). "Mechanics and energetics of muscular contraction". *The Physiology of Excitable Cells* (4th ط). New York, NY: Cambridge University Press.
- B.Gajer and (et al), Eviction of Stride Rate and Length During a 100 m hurdles race, Mage, quar, Vol. 16, No, 2, 2000.pp 50-51
- Benarroch, E.E. Central Autonomic Network; Oxford University Press: Oxford, UK, 2014; Volume 86, pp. 3-14

الذكاء العاطفي وعلاقته باتخاذ القرار لحكام الدرجة الاولى بكرة القدم

أ.م.د. محمد جابر كاظم

أ.د. علي حسين علي

غيث حيدر ظاهر

جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى التعرف على الذكاء العاطفي واتخاذ القرار لحكام الدرجة الاولى بكرة القدم (الوسط) ، التعرف على العلاقة الارتباطية (المتبادلة) ما بين الذكاء العاطفي واتخاذ القرار لحكام الدرجة الاولى بكرة القدم (الوسط) ، عليه استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية والعلاقات الارتباطية. اشتمل مجتمع البحث على حكام الدرجة الاولى الوسط بكرة القدم في العراق وبلغ عددهم (130) حكم. استنتج الباحثون عدة سائنتاجات منها: وضع اداة بحث علمية لقياس الذكاء العاطفي لحكام الدرجة الاولى بكرة القدم ، وضع اداة بحث علمية لقياس اتخاذ القرار لحكام الدرجة الاولى بكرة القدم. اوصت الدراسة بضرورة اشراك حكام الدرجة الاولى بكرة القدم بدورات تطويرية داخل وخارج البلاد لتطوير قدراتهم في ادارة المباريات واطلاعهم على كل ماهو جديد في عالم التحكيم .تطوير القدرات الذاتية و الاهتمام بجوانب المعرفة القانونية لما لها دور كبير في رفع مستوى الحكم في اتخاذ القرارات الصائبة.

Abstract

Emotional intelligence and its relationship to decision-making for first class football referees

By

Ghaith Haider Dhaher Dr. Ali Hussein Ali Dr..Muhammad Jaber Kazem

University of Kerbala / College of Physical Education and Sports Sciences

The research aims to identify the emotional intelligence and decision-making of first-class football referees (midfield), and to identify the correlation between emotional intelligence and decision-making for first-class football referees. Therefore, the researcher used the descriptive approach in the style of survey studies and correlational relationships. The research population included first-class midfield football referees in Iraq, and their number reached (130) referees. The researchers concluded several conclusions, including: developing a scientific research scale to measure the emotional intelligence of first-class football referees, developing a scientific research scale to measure the decision-making of first-class football referees. The study recommended the necessity of involving first-class football referees in development courses inside and outside the country to develop their capabilities in managing matches and informing

them of everything new in the world of arbitration, and developing personal capabilities and paying attention to aspects of legal knowledge because they have a major role in raising the level of refereeing in making the right decisions.

1-المقدمة وأهميته البحث :

التطور الكبير والملحوظ الذي شهده العالم وخاصة في الآونة الأخيرة جاء على مختلف المجالات والاصعدة والمجال الرياضي واحدا من هذه المجالات التي نالها ذلك التطور ان لم يكن في مقدمتها فقامت الكثير من البلدان باستخدام للعديد من الدراسات والبحوث وفق معايير معينة للبناء والارتقاء المدروس وتعد كرة القدم واحدة من الألعاب التي تطورت بشكل سريع وملحوظ في سعة انتشارها وزيادة عند ممارستها وجمهورها ولأن تطوير اللعبة هو من أهم أهداف الاتحاد الدولي للعبة، فقد لمسنا ذلك من خلال الاهتمام بالجانب الفني لكثرة البطولات و لجميع الفئات العمرية وكذلك الاهتمام بالجانب القانوني للعبة من خلال التطوير المستمر للحكام والبدء بأعدادهم بأعمار مبكرة أسوة باللاعبين. ويعد الحكم أحد الأركان الأساسية للعبة لما يضيفه من بث روح الطمأنينة لدى المدربين واللاعبين والجمهور إذا اتسم بالنزاهة والحيادية.ويرى الباحث أن الذكاء العاطفي هو المسئول عن إدارة وتنظيم العواطف وتوجيهها والتحكم في انفعالات الفرد ، مما يعزز لديه النمو العقلي ، والعاطفي ، وبذلك يبصر الفرد الذكي عاطفياً واجتماعياً بأنه فرد أفضل من غيره في التعرف على عواطفه و عواطف الآخرين بصورة ناجحة وسليمة .

1-2 مشكلة البحث:

تكمن أهمية البحث دراسة الذكاء العاطفي الذي له الاثر الكبير في السيطرة على انفعالات الحكام قبل و اثناء وبعد المباراة حيث ان التحكيم في كرة القدم له مكانة كبيرة لدى هيئات الرياضة ، والأندية الرياضية ، واتحادات الكرة ، والاعلام الرياضي، والمستثمرين ، وال جماهير والمتابعين مما يعرض الحكام إلى الكثير من المشاكل والقلق والتوتر والاحباطات النفسية حيث يرتبط أداء حكام كرة القدم بالعديد من العوامل المختلفة والتي تتفاوت شدتها وقوتها، مما قد يؤثر على مستوى استعدادهم النفسي والبدني العام ، وقدرتهم على التحكم في انفعالاتهم ، والذي قد يؤثر على اتخاذ القرار السليم خلال مواقف اللعب المختلفة على الرغم من كثرة الدراسات والبحوث العلمية في الجانب الرياضي عامة ولعبة كرة القدم خاصة الا أنه مازال هناك العديد من المشكلات والمجالات التي تستوجب الدراسة والبحث ومحاولة الوصول الى حلول مناسبة لها، ومن خلال خبرة الباحث العلمية والعملية في مجال التحكيم ومشاهدة العديد من مباريات كرة القدم ضمن الدوري الممتاز العراقي بطولات اندية الدرجة الاولى فضلاً عن ملاحظة ما يصدره اللاعبون احياناً من سلوكيات واعتراضات نحو الحكام وقراراتهم لذلك نشاهد ان هذه الانتقادات تنعكس با سلب على اداء الحكم مما يولد مشاكل كبيرة في المباريات .

1-3 أهداف البحث

- 1- بناء مقاسي الذكاء العاطفي واتخاذ القرار لحكام الدرجة الاولى بكرة القدم (الوسط) .
- 2- التعرف على الذكاء العاطفي واتخاذ القرار لحكام الدرجة الاولى بكرة القدم (الوسط) .

1-4 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري : حكام الدرجة الاولى بكرة القدم (الوسط)

1-4-2 المجال الزمني : اختبارات الحكام ما بين المرحلتين للموسم 2023 / 2024

1-4-3 المجال المكاني : ملعب الشعب الدولي و ملعب كربلاء الدولي وقاعة الاتحاد العراقي لكرة القدم.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث :-

ان اختيار المنهج الملائم لحل مشكلة او تحقيق هدف من اهم الخطوات التي يترتب عليها نجاح البحث، وعلى هذا الاساس فإن المنهج (هو الطريقة التي ينتهجها الفرد حتى يصل الى هدف معين) .⁽⁸⁷⁾ عليه استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية والعلاقات الارتباطية، إذ تمثل الدراسات المسحية " عملية جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها ومن ثم الخروج باستنتاجات منها " .⁽⁸⁸⁾

2-2مجتمع وعينة البحث⁽¹⁾ وبهذا اشتمل مجتمع البحث على حكام الدرجة الاولى الوسط بكرة القدم في العراق ،وبلغ عددهم (130) حكم.

1-3-2 عينة البناء : شملت عينة بناء المقاييس على (100)حكم من حكام الدرجة الاولى

1-4-2 عينة التطبيق: شملت عينة التطبيق على (120)حكم من حكام الدرجة الاولى الوسط

جدول (1)

يبين العينة والنسبة المئوية

العينة	العينة	النسبة المئوية
الاستطلاعية	10	8%
البناء	100	77%
التطبيق	120	92%

جدول (2)

يبين طبيعة العينة حسب المحافظات والندية

ت	المحافظة	التجربة الاستطلاعية	البناء	التطبيق الرئيسي
1	الانبار	-	10	7
2	بابل	-	5	5
3	بغداد	-	10	15
4	البصرة	-	5	5
5	ديالى	-	5	5
6	كربلاء	10	10	10
7	دهوك	-	5	7
8	كركوك	-	5	9
9	ميسان	-	5	6
10	المتن	-	5	4
11	اربيل	-	7	7

(1) اكرم خطابه : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، ط1 ، عمان ، دار الفكر ، 1997 ، ص19 .
(2) نوري الشوك ورافع صالح الكبسي : دليل البعثات لكتابة الابحاث في التربية الرياضية ، بغداد ، دار الشهد للطباعة ، 2-4 ، ص56.

12	النجف	-	8	10
13	نينوى	-	5	5
14	القادسية	-	5	5
15	صلاح الدين	-	5	5
16	السليمانية	-	5	5
17	ذي قار	-	5	5
18	واسط	-	5	5
10	100	120		

2-3 الأدوات والأجهزة المساعدة في البحث :-

ويقصد بها (جمع الوسائل والادوات التي سوف يستخدمها الباحث في كل مرحلة من مراحل بحثه) .⁽¹⁾

2-3-1 أدوات البحث :- وفي البحث الحالي تمثلت ادوات البحث بالمقاييس الثلاث (الذكاء العاطفي، واختبار المعرفة القانونية و اتخاذ القرار) المقابلات الشخصية والاستبيان .

2-3-2 الأجهزة المستخدمة :-

1- حاسبة الكترونية : نوع Pentium

2-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 إجراءات بناء مقياس الذكاء العاطفي:-

من اجل الوصول إلى نتائج البحث الحالي لا بد من تحقيق اهدافه التي نص عليها وهو بناء مقياس الذكاء العاطفي،

2-4-2 تحديد الهدف من المقياس :-

ان الهدف من بناء مقياس الذكاء العاطفي قياس الذكاء العاطفي لحكام الوسط الدرجة الاولى بكرة القدم وبعد الاطلاع على الدراسات والادبيات المختصة بالمقياس الحالي، استطاع الباحث تحديد (٥) مجالات لهذا المجالات هي (ان يعرف الانسان كل عواطفه، إدارة العواطف ، تحفيز النفس ، التعرف على عواطف الآخرين ، توجيه العلاقات الإنسانية) القيمة القصوى للاتفاق = عدد الخبراء × مدى الأهمية

$$12 \times 5 = 60$$

نصف القيمة القصوى للاتفاق = $30 = 60 \div 2$

نصف مدى الأهمية = $2.5 = 5 \div 2$

قيمة الأهمية = $5.32 = 03 + 2.5$

قيمة الأهمية النسبية = $54.166\% = 100 \times 60 \div 5.32$

وبعد ان تم جمع الاستثمارات وتفرغ البيانات ومعالجتها من خلال ما سبق ذكره تم استبعاد المكونات التي حصلت على اقل من (65) من الأهمية ، او اقل من (54.1%) من الأهمية النسبية ،من خلال اخذ اراء (12) خبيراً ومختصاً والجدول (3) يبين ذلك

جدول (3)

درجة الأهمية و الأهمية النسبية لمكونات مقياس الذكاء العاطفي باتفاق أراء الخبراء والمختصين

ت	المكونات	درجة الأهمية	الأهمية النسبية	قبول الترشيح	
				نعم	كلا
1	ان يعرف الانسان كل عواطفه	32.5	54.166	√	
2	إدارة العواطف	32.5	54.166	√	
3	التحفيز النفس	32.5	54.166	√	
4	التعرف على عواطف الآخرين	32.5	54.166	√	
5	توجيه العلاقات الإنسانية	32.5	54.166	√	

تبين من الجدول (3) ان عدد مكونات المقياس التي تم الاستبيان عليها من الخبراء والمختصين هي (5) ، وذلك لحصولها على أهمية اقل من (65)، الأهمية النسبية اقل من (54.1%) .

2-4-3 وضع الصيغة الاولى للمقياس :-

لوضع الصيغة الاولى للمقياس قام الباحث بإجراءات عدة وهي جمع واعداد فقرات المقياس والاطلاع على المقاييس النفسية ذات الصلة، تم مراجعة المقاييس ذات العلاقة بالمقياس .

2-4-3-1 تحديد أسلوب وأسس صياغة فقرات المقياس

تم الاعتماد على اسلوب (ليكرت) المطور في صياغة بدائل فقرات المقياس

2-4-3-2 صياغة فقرات المقياس :

من خلال تحليل استجابات أفراد العينة الاستطلاعية على الاستبانة وفي ضوء التعريف النظري والاستعانة بالدراسات والمقاييس ذات العلاقة لمقياس الذكاء العاطفي ومكوناته ، تمت صياغة (50) فقرة موزعة على (5) مجالات ، وتمثل كل فقرة موقفا من المواقف التي يواجهها الحكم اثناء سير المباراة ، ويتضمن كل موقف ثلاثة بدائل للإجابة وأعطيت لها الدرجات.

3-4-3-3 تحديد صلاحية فقرات المقياس ⁽⁸⁹⁾ وبعد ان تم صياغة فقرات المقياس كلا حسب مجالها عرضت على عدد

من الخبراء والمختصين في وعلم النفس الرياضي ملحق (1)

جدول (4)

يبين اراء الخبراء والمختصين في فقرات المقياس وقيم (كا2) للموافقين وغير الموافقين

تسلسل الفقرات	عدد الفقرات	الموافقون	غير الموافقون	المحسوبة	الجدولية	الاحصائية
1-4-5-6-8-10-14	7	12	صفر	12		معنوي
2-3-7-9-11-12-13-	18	11	1	8.33		معنوي

	3.84					15-16-17-18-19- 20-21-22-23-24- 25-
معنوي		5.33	2	10	25	26-27-28-29-30- 31-32-33-34-35- 36-37-38-39-40- 41-42-43-44-45- 46-47-48-49-50

2-4-3-5 صلاحية الفقرات من الناحية اللغوية :

بعد أن انتهى الباحث من صياغة فقرات مقياس الذكاء العاطفي وخلصت من الأخطاء اللغوية

2-4-3-6 اعداد تعليمات الاجابة عن المقياس

تعد تعليمات الاجابة عن المقياس الدليل للمفحوص او المستجيب وقد حرص الباحث في اعداده للتعليمات التي تضمنت هدف المقياس بصورة ضمنية ، لان المقاييس النفسية عادة اذا كان هدفها واضحا للمجيب ، قد تؤدي الى تزيف الإجابة⁽⁹⁰⁾ . وتعليمات المقياس هي :-

1- ان تكون واضحة وسهلة الفهم ومناسبة لمستوى عينة البحث .

2- اخفاء الباحث الغرض من المقياس ذلك من اجل الحصول على بيانات صادقة وغير مزيفة .

2-7 تصحيح المقياس :

لمعرفة إجابات الحكم على مقياس الذكاء العاطفي تم استخدام مفتاح التصحيح المعد لهذا الغرض والذي يعني (الأداة التي يكشف بها الفاحص عن الإجابات التي تدل على وجود النتيجة التي تقاس

جدول (5)

يبين فئات الدرجات وتكراراتها لعينة البناء لمقياس الذكاء العاطفي

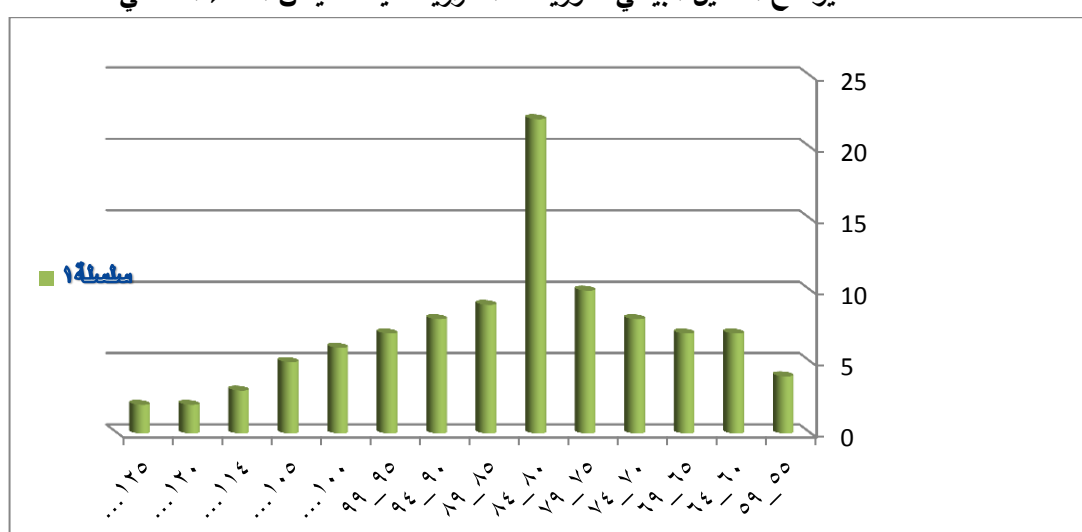
فئات الدرجات	التكرارات
55_59	4
60_64	7
65_69	7
70_74	8
75_79	10
80_84	22
85_89	9
90_94	8
95_99	7
100_104	6

(1) احمد فائق وعبد القادر محمود : مدخل الى علم النفس العام ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية، 1973 ، ص 518 .

5	105_109
3	114_119
2	120_124
2	125_135
100	المجموع
80.925	الوسط الحسابي
11.673	الانحراف المعياري

شكل (1)

يوضح التمثيل البياني للتوزيعات التكرارية لعينة مقياس الذكاء العاطفي



8-2 تحليل فقرات المقياس:

يهدف التحليل الإحصائي إلى حساب القوة التمييزية والاتساق الداخلي لفقرات المقياس ، ، أي ان تحليل الفقرات يعني الإبقاء على الفقرات الجيدة في الاختبار (91) ، وقد اتبع الباحث أسلوبين في تحليل فقرات مقياس الذكاء العاطفي هما: أولاً- المجموعتان الطرفيتان:

للكشف عن القدرة التمييزية لفقرات مقياس الذكاء العاطفي تم استخدام أسلوب المجموعتين الطرفيتين ، وقد قام الباحث بالتحقق من قدرة الفقرة على التمييز باستخدام هذا الأسلوب من خلال عينة التحليل الإحصائي البالغة (100) حكم من حكام الدرجة الاولى بكرة القدم.

جدول (6)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا لمقياس الذكاء العاطفي

رقم الفقرة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		قيمة (t) المحسوبة	sig	الدلالة المعنوية
	ع	س-	ع	س-			
1	0.601	1.851	0.601	2.148	1.810	0.076	غير معنوية

معنوية	0.011	2.637	0.525	2.259	0.506	1.888	2
معنوية	0.006	2.895	0.192	2.037	0.423	1.777	3
غير معنوية	0.661	0.440	0.337	2.037	0.277	2.000	4
معنوية	0.010	2.655	0.423	2.111	0.395	1.814	5
معنوية	0.006	2.895	0.192	2.037	0.423	1.777	6
غير معنوية	1.000	0.000	0.266	1.925	0.266	1.925	7
غير معنوية	0.155	1.442	0.392	2.000	0.362	1.851	8
معنوية	0.028	2.267	0.446	2.000	0.446	1.740	9
غير معنوية	0.088	1.738	0.474	1.925	0.465	1.703	10
معنوية	0.023	2.343	0.337	1.963	0.465	1.703	11
معنوية	0.001	3.588	0.192	1.963	0.500	1.592	12
معنوية	0.006	2.842	0.277	2.000	0.456	1.703	13
معنوية	0.002	3.219	0.483	2.185	0.608	1.703	14
غير معنوية	0.101	1.668	0.640	1.888	0.492	1.629	15
معنوية	0.001	3.362	0.266	1.925	0.506	1.555	16
معنوية	0.000	3.918	0.506	2.222	0.465	1.703	17
معنوية	0.001	3.633	0.506	2.222	0.541	1.703	18
معنوية	0.001	3.633	0.577	2.222	0.465	1.703	19
معنوية	0.002	3.294	0.506	2.222	0.395	1.814	20
معنوية	0.000	3.777	0.456	2.148	0.480	1.666	21
معنوية	0.000	4.228	0.000	2.222	0.500	1.592	22
معنوية	0.000	4.695	0.446	2.259	0.480	1.666	23
معنوية	0.000	3.824	0.465	2.296	0.594	1.740	24
معنوية	0.001	3.606	0.423	2.111	0.480	1.666	25
معنوية	0.000	4.125	0.266	2.074	0.492	1.629	26
معنوية	0.001	3.606	0.423	2.111	0.480	1.666	27
معنوية	0.000	4.571	0.492	2.185	0.492	1.629	28
معنوية	0.000	3.729	0.483	2.185	0.465	1.703	29
معنوية	0.000	3.777	0.456	2.148	0.480	1.666	30
معنوية	0.000	4.228	0.000	2.000	0.500	1.592	31
معنوية	0.000	4.695	0.446	2.259	0.480	1.666	32
معنوية	0.000	3.824	0.465	2.296	0.594	1.740	33
معنوية	0.001	3.606	0.423	2.111	0.480	1.666	34
معنوية	0.000	4.125	0.266	2.074	0.492	1.629	35

معنوية	0.001	3.606	0.423	2.111	0.480	1.666	36
معنوية	0.000	4.571	0.395	2.185	0.492	1.629	37
معنوية	0.000	3.729	0.483	2.185	0.465	1.703	38
معنوية	0.027	2.280	0.506	1.111	0.000	1.000	39
معنوية	0.028	2.267	0.594	1.259	0.000	1.000	40
معنوية	1.000	3.731	0.441	2.111	0.462	1.653	41
معنوية	1.000	3.441	1.492	2.185	0.466	2.000	42
غير معنوية	0.322	1.000	0.192	2.037	0.000	2.000	43
معنوية	0.001	3.606	0.423	2.111	0.480	1.666	44
معنوية	0.000	3.824	0.465	2.296	0.594	1.740	45
غير معنوية	0.322	1.000	0.192	2.037	0.000	2.000	46
معنوية	0.000	4.571	0.000	2.000	0.000	2.000	47
غير معنوية	0.035	2.164	0.362	2.148	0.506	1.888	48
معنوية	0.044	2.068	0.192	1.963	0.423	1.777	49
معنوية	0.001	3.606	0.456	2.148	0.337	2.037	50

من ملاحظة الجدول (6) يبين لنا ان القيم المحسوبة تراوحت بين (0,000-4,695) وان جميع فقرات المقياس معنوية باستثناء الفقرات (1-4-7-8-15-43-46-48) التي كانت غير مميزة لكون قيمتها المحسوبة اقل من القيمة الجدولية والبالغة (2.00) عند درجة حرية (52) ، ومستوى دلالة (0.05) وفقا لذلك تم استبعاد هاتين الفقرتين، والإبقاء على (42) فقرة لان لها دلالة تمييز لمقياس الذكاء العاطفي .

ثانيا: معامل الاتساق الداخلي:

جدول (7)

يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمقياس الذكاء العاطفي

رقم الفقرة	معامل الارتباط	Sig	الدلالة المعنوية
1			سقطت اثناء الاجراء
2	0.282	0.005	معنوية
3	0.231	0.021	معنوية
4			سقطت اثناء الاجراء
5	0.272	0.006	معنوية
6	0.158	0.116	غير معنويه
7			سقطت اثناء الاجراء
8			سقطت اثناء الاجراء
9	0.419	0.000	معنوية

سقطت اثناء الاجراء			10
معنوية	0.000	0.370	11
معنوية	0.000	0.550	12
معنوية	0.000	0.496	13
معنوية	0.000	0.458	14
سقطت اثناء الاجراء			15
معنوية	0.000	0.372	16
معنوية	0.000	0.398	17
معنوية	0.000	0.649	18
معنوية	0.000	0.455	19
معنوية	0.000	0.402	20
معنوية	0.000	0.567	21
معنوية	0.000	0.549	22
معنوية	0.000	0.493	23
معنوية	0.000	0.458	24
معنوية	0.000	0.372	25
معنوية	0.000	0.398	26
معنوية	0.000	0.649	27
معنوية	0.000	0.455	28
معنوية	0.000	0.402	29
معنوية	0.000	0.567	30
معنوية	0.000	0.549	31
معنوية	0.000	0.493	32
معنوية	0.000	0.458	33
معنوية	0.000	0.367	34
معنوية	0.001	0.316	35
معنوية	0.000	0.649	36
معنوية	0.000	0.402	37
معنوية	0.005	0.282	38
معنوية	0.006	0.272	39
معنوية	0.025	0.224	40
معنوية	0.047	0.199	41
غير معنوية	0.113	0.155	42
سقطت اثناء الاجراء			43

معنوية	0.018	0.231	44
سقطت اثناء الاجراء			45
معنوية	0.000	0.430	46
معنوية	0.000	0.405	47
سقطت اثناء الاجراء			48
معنوية	0.018	0.236	49
معنوية	0.000	0.515	50

من خلال ملاحظة الجدول (7) يتبين إن معاملات الارتباط تراوحت بين (0,155-0,649) إذ ظهر جميع درجات مجالات مقياس الذكاء العاطفي معنوية ما عده (6-42) لان القيمة Sig اقل من (1.05) ودرجة حرية (52)

الجدول(8)

يبين معامل الارتباط بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال لمقياس الذكاء العاطفي

اسم المجال	رقم الفقرة	معامل الارتباط	sig	الدالة المعنوية
ان يعرف الانسان كل عواطفه	1	0.623	0.000	معنوية
	3	0.756	0.000	معنوية
	4	0.789	0.000	معنوية
	5	0.578	0.000	معنوية
	6	0.765	0.000	معنوية
	7	0.567	0.000	معنوية
	8	0.689	0.000	معنوية
	9	0.523	0.000	معنوية
	10	0.789	0.000	معنوية
	11	0.543	0.000	معنوية
ادارة العواطف	12	0.678	0.000	معنوية
	13	0.522	0.000	معنوية
	14	0.688	0.000	معنوية
	15	0.547	0.000	معنوية
	16	0.790	0.000	معنوية
	17	0.513	0.000	معنوية
	18	0.673	0.000	معنوية
	19	0.794	0.000	معنوية
	20	0.567	0.000	معنوية
	21	0.657	0.000	معنوية

معنوية	0.000	0.768	22	تحفيز النفس
معنوية	0.000	0.630	23	
معنوية	0.000	0.795	24	
معنوية	0.000	0.782	25	
معنوية	0.000	0.644	26	
معنوية	0.000	0.675	27	
معنوية	0.000	0.759	28	
معنوية	0.000	0.634	29	
معنوية	0.000	0.781	30	
معنوية	0.000	0.651	31	التعرف على عواطف الآخرين
معنوية	0.000	0.712	32	
معنوية	0.000	0.631	33	
معنوية	0.000	0.751	34	
معنوية	0.000	0.623	35	
معنوية	0.000	0.786	36	
معنوية	0.000	0.729	37	
معنوية	0.000	0.641	38	
معنوية	0.000	0.757	39	
معنوية	0.000	0.643	40	توجيه العلاقات الانسانية
معنوية	0.000	0.689	41	
معنوية	0.000	0.720	42	
معنوية	0.000	0.531	43	
معنوية	0.000	0.784	44	
معنوية	0.000	0.632	45	
معنوية	0.000	0.543	46	
معنوية	0.000	0.789	47	
معنوية	0.000	0.538	48	
معنوية	0.000	0.644	49	
معنوية	0.000	0.745	50	

من خلال ملاحظة الجدول (8) يتبين إن معاملات الارتباط تراوحت بين (0,795 – 0,587) إذ ظهر جميع درجات مجالات مقياس الذكاء العاطفي معنوية لان القيمة Sig اقل من (1.05) ودرجة حرية (52).

جدول (9)

معاملات الارتباط بين درجات مجالات مقياس الذكاء العاطفي والدرجة الكلية

ت	مجالات الذكاء العاطفي	معامل الارتباط	sig	الدالة المعنوية
1	ان يعرف الانسان كل عواطفه	0.917	0.000	معنوية
2	ادارة العواطف	0.887	0.000	معنوية
3	تحفيز النفس	0.921	0.000	معنوية
4	التعرف على عواطف الاخرين	0.879	0.000	معنوية
5	توجيه العلاقات الانسانية	0.897	0.000	معنوية

من خلال ملاحظة الجدول (9) يتبين إن معاملات الارتباط تراوحت بين (0,879-0,921) إذ ظهر جميع درجات مجالات مقياس الذكاء العاطفي معنوية لان القيمة Sig اقل من (1.05) ودرجة حرية (52).

2-9 الخصائص السيكومترية لمقياس الذكاء العاطفي :

يعد التحقق من الخصائص القياسية للمقياس من المستلزمات الأساسية له ويمكن ان تكون خاصيتا الصدق والثبات من أهم الخصائص وان كان ان الصدق أهم من الثبات لان المقياس الصادق يكون ثابتا في حين ان المقياس الثابت قد لا يكون صادقا " إذ قد يكون المقياس متجانسا في فقراته لكنه يقيس سمة غير التي اعد لقياسها ⁽⁹²⁾ 1-9-2 صدق المقياس :

الصدق مفهوم واسع له عدة معان تختلف بحسب استخدام الاختبار .

اولا: صدق المحتوى :-

يعد أهم أنواع الصدق في الاختبارات التحصيلية ويرتبط بالإجابة عن السؤال .

ثانيا: الصدق البنائي :- ويسمى أيضا صدق الدلالة ،

المجموعتان الطرفيتان :

إن قدرة الفقرات على التمييز بين الأفراد الذين يمتلكون أو لا يمتلكون المعرفة يعد دليلا على صدق البناء ، وقد تحقق ذلك عندما تم حساب القوة التمييزية لفقرات المقياس باستخدام المجموعتين الطرفيتين ، وعليه تم الإبقاء على الفقرات الجيدة واستبعاد الفقرات الضعيفة.

الاتساق الداخلي :

يعد الاتساق الداخلي النوع الأكثر شيوعا في مجال التربية الرياضية ، فهو يتحقق عندما تكون القدرة أو الصفة المراد قياسها تشتمل على اختبارات متعددة.الاتساق الداخلي .

أولا : طريقة التجزئة النصفية :

وتعتمد هذه الطريقة على تجزئة المقياس بعد تطبيقه على مجموعة معينة إلى جزئين متساويين ولهذه الطريقة مميزات

هي⁽⁹³⁾

1 - تجنب الفاحص مشكلة إعادة الفحص أو إعداد الصورة المتكافئة للاختبار.

⁹² - ليلي السيد فرحات : المقياس المعرفي الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2001، ص68.

⁹³ - سامي محمد ملحم : مناهج البحث في التربية البدنية والرياضية ، ج1، ط4، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 ، ص 146.

2 - تلغي اثر التغيرات التي تطرأ على حالة المفحوص العلمية والنفسية والصحية والتي تؤثر .

ثانياً: عوامل (الفاكرونباخ):

وطبقت معادلة الفاكرونباخ على أفراد العينة الأساسية البالغة (100) حكم باستخدام الحقيبة الإحصائية (spss) وظهر إن قيمة معامل الثبات تساوي (0.937) .

3- عرض النتائج وتحليلها و مناقشتها الخاصة بالذكاء العاطفي

جدول (23)

يبين الوصف الإحصائي لنتائج مقياس الذكاء العاطفي

المقياس	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة (t) المحسوبة	قيمة sig	نوع الدلالة
الذكاء العاطفي	120	81,391	7,931	78	7,891	0,000	معنوي

يبين الجدول (23) درجات مقياس الذكاء العاطفي ، إذ بلغ الوسط الحسابي (81,391) ، وانحراف معياري (7,931) ، وعند مقارنة الوسط الحسابي لدرجات المقياس بالوسط الفرضي البالغ (78) ، تبين إن الوسط الحسابي لدرجات المقياس هو اكبر من الوسط الفرضي ، وهذا يعني أن الحكام يتمتعون بالذكاء العاطفي، ولغرض الوقوف على الدلالة الأحصائية للفروق بين المتوسطين، تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة ، وقيمة نسبة الخطأ (sig) (0,000) هي اقل (0,05) مما يدل وجود دلالة معنوية لمقياس الذكاء العاطفي و الحكام ووجود علاقة طردية بين ابعاد الذكاء العاطفي والحكام ويرى الباحث :

1- ان الميزة التي تميز حكم عن اخر هو نسبة امتلاك الحكم لذكاء العاطفي .

2- ان الذكاء العاطفي يساعد الحكم على السيطرة على انفعالاته وتوتراته حيث كلما زاد الذكاء قلّة انفعالات وبالتالي قدرة الحكم على السيطرة على المباراة .

3-1-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها الخاصة باتخاذ القرار

جدول (25)

يبين الوصف الإحصائي لنتائج مقياس اتخاذ القرار

المقياس	عدد العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة (t) المحسوبة	قيمة sig	نوع الدلالة
اتخاذ القرار	120	97,911	11,912	94	14,391	0,000	معنوي

يبين الجدول (25) درجات مقياس اتخاذ القرار، إذ بلغ الوسط الحسابي (97,911)، وانحراف معياري (11,912)، وعند مقارنة الوسط الحسابي لدرجات المقياس بالوسط الفرضي البالغ (94) ، تبين إن الوسط الحسابي لدرجات المقياس هو اكبر من الوسط الفرضي ، وهذا يدل على قدرة الحكام على اتخاذ القرار الصائب اثناء سير المباراة ، ولغرض الوقوف على الدلالة الأحصائية للفروق بين المتوسطين، حيث تم استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، وقيمة نسبة الخطأ (sig) (0,000) هي اقل من (0.05) مما يعني وجود دلالة معنوية لمقياس اتخاذ القرار وهذا يعني ان حكام الدرجة الاولى لديهم مستوى عالي في اتخاذ القرار الصائب اثناء المباراة،

يبين معامل الارتباط لمتغيرات الدراسة

ت	المتغيرات	معامل الارتباط	Sig	الدلالة
1	الذكاء العاطفي x اتخاذ القرار	0,797	0,000	معنوي

مناقشة نتائج الاهداف :

اوضحت نتائج ارتباط متغير الذكاء العاطفي بمتغير اتخاذ القرار ارتباطا موجبا بلغ (0,797) وهذا يؤكد ان الذكاء العاطفي يتناسب طرديا مع اتخاذ القرار كلما زادت لديهم الذكاء العاطفي زادت لديهم اتخاذ القرار و هذا يدل على وجود علاقة ارتباط بين المتغيرتين، يتضح من الجدول (26) ان هناك دلالة معنوية في قيمة الارتباط بين متغير الذكاء العاطفي و متغير اتخاذ القرار مما يدل على وجود علاقة ارتباط موجبة بين المتغيرين كلما زادت قيمة الذكاء العاطفي لدى حكام الدرجة الاولى .

4- الاستنتاجات و التوصيات

4-1 الاستنتاجات

من خلال اجراءات البحث ومعالجتها احصائيا وتحليل ومناقشة النتائج استنتج الباحث ما يأتي.

- 1- وضع اداة بحث علمية لقياس الذكاء العاطفي لحكام الدرجة الاولى بكرة القدم (الوسط)
- 2- وضع اداة بحث علمية لقياس اتخاذ القرار لحكام الدرجة الاولى بكرة القدم (الوسط) .
- 3- فاعلية اختبار المعرفة القانونية و الذي اعده من قبل الباحث لاجل التعرف على مستوى المعرفة لحكام الدرجة الاولى بكرة القدم (الوسط) .
- 4- امتلاك حكام الدرجة الاولى بكرة القدم الذكاء العاطفي الذي يؤهلهم لقيادة المباراة

4-2 التوصيات

من خلال النتائج التي توصل اليها البحث يوصي الباحث بالآتي :-

- 1- اشراك حكام الدرجة الاولى بكرة القدم بدورات تطويرية داخل وخارج البلاد لتطوير قدراتهم في ادارة المباريات واطلاعهم على كل ما هو جديد في عالم التحكيم .
- 2- تطوير القدرات الذاتية و الاهتمام بجوانب المعرفة القانونية لما لها دور كبير في رفع مستوى الحكم في اتخاذ القرارات الصائبة .
- 3- ضرورة اهتمام الحكام بالتدريب من اجل ضمان التميز بالاداء .
- 4- نشر الوعي المجتمعي للتخفيف من الضغوط التي يتعرض لها الحكم من قبل الاداريين والجمهور و الاعلام واخذ التدابير اللازمة .

المصادر

- احمد سلمان عودة وفتحي حسن ملكاوي : أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية ، عمان ، مكتبة المنار للنشر والتوزيع ، 1987.
- احمد عودة : القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط2 ، عمان ، دار الامل للنشر والتوزيع ، 1998.
- احمد فائق وعبد القادر محمود : مدخل الى علم النفس العام ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1973 .
- إخلاص محمد عبد الحفيظ ومصطفى باهي : طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية ، ط2، القاهرة ، 2002، ص173.

- اكرم خطابه : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية ، ط1 ، عمان ، دار الفكر ، 1997.
- أميرة حنا مرقس : بناء وتقتين مقياس للاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001.
- حيدر عبد الرضا طراد الخفاجي : بناء وتقتين مقياس واقع الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين في العراق ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية 2005.
- سامي محمد ملحم : مناهج البحث في التربية البدنية والرياضية_، ج1، ط4، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 .
- صفوت فرج : القياس النفسي_، ط1 ، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1980 .
- عامر سعيد الخيكاني : بناء مقياس للعدوانية على الرياضيين وتقتينه على لاعبي كرة القدم وتحديد مستوياته والمقارنة به حسب مركز اللعب ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002.
- كامل ثائر الكبيسي : العلاقة بين التحليل المنطقي والتحليل الإحصائي لفقرات المقاييس النفسية ، مجلة الأستاذ (العدد25) ، جامعة بغداد ، كلية ابن رشد ، 2007.
- كنعان نواف : اتخاذ القرارات بين النظريات والتطبيق ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن . ط1 2011،
- ليلي السيد فرحات :القياس المعرفي الرياضي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ، 2001.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : مصدر سابق_، 2000.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000.
- محمد عبد الحميد المصري : اثر اتجاه الفقرة وأسلوب صياغتها في الخصائص السيكمترية للمقاييس النفسية وحسب مستوى الصحة النفسية للمجيب ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد ، كلية التربية ابن رشد ، 2006 .
- مصطفى محمود الأمام (وآخرون) : القياس النفسي والتربوي ، بغداد ، دار الحكمة للنشر ، 1990.
- مطانيوس ميخائيل : القياس والتقويم في التربية الحديثة ، ط1 ، دمشق ، منشورات جامعة دمشق ، 1999.
- منصور ، عبد المجيد ، (واخرون) : علم النفس التربوي ، الطبعة الاخيرة ، مكتبة العيكان ، 2002 .

تأثير استراتيجية الأنشطة المتدرجة في مستوى الانجاز لفعالية الوثب الطويل لدى الطلاب

م. شوخان رمضان توفيق

أ. م. د. زه رده شت محمد روؤف

جامعة السليمانية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مخلص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى التعرف على تأثير الاستراتيجية الأنشطة المتدرجة في مستوى الانجاز لفعالية الوثب الطويل لدى الطلاب. استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة متطلبات البحث. قام الباحثان بتحديد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الاولى بكلية التربية الاساسية- قسم التربية الرياضية / جامعة السليمانية ، والبالغ عددهم (61) طالباً و طالبة، بواقع (10) طالبة و(51) طالباً، اذ تم اختيار (38) طالباً بشكل عشوائي بواقع (19) طالباً لكل شعبة دراسية عشوائياً، عن طريقة القرعة، وتم توزيعهن على مجموعتين (تجريبية و ضابطة) حيث تمثلت الشعبة (A) بالمجموعة التجريبية و الشعبة (B) بالمجموعة الضابطة. استنتجت الدراسة ان إستراتيجية الأنشطة المتدرجة والاسلوب المتبع فاعليتهما في تطوير مستوى الانجاز لفعالية الوثب الطويل لدى الطلاب، واثبتت إستراتيجية الأنشطة المتدرجة فاعليتها في تطوير مستوى الاداء لدى عينة البحث بين الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية. واوصت الدراسة بالاستفادة من مميزات إستراتيجية الأنشطة المتدرجة في تطوير الانجاز لفعالية الوثب الطويل .

Abstract

The effect of the gradual activities strategy on the level of achievement of the long jump event for students

By

Dr. Zaha Radh Shet Muhammad

Shawkhan Ramadan Tawfiq

University of Sulaymaniyah/ College of Physical Education and Sports Sciences

The research aims to identify the effect of the gradual activity strategy on the level of achievement of the long jump event for students. The researchers used the experimental approach to suit the research requirements. The researchers defined the research population as students of the first stage at the College of Basic Education - Department of Physical Education / University of Sulaymaniyah, who numbered (61) male and female students, (10) female students and (51) male students, as (38) students were randomly selected as a sample. (19) students were randomly assigned to each study group, by lottery, and were distributed into two groups

(experimental and control), where section (A) was the experimental group and section (B) was the control group. The study concluded that the strategy of graded activities and the method followed are effective in developing the level of achievement of the long jump event among students, and the strategy of graded activities proved its effectiveness in developing the level of performance of the research sample between the post-tests for the benefit of the experimental group. The study recommended taking advantage of the advantages of the strategy of gradual activities in developing the achievement of the long jump event.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

ان المعرفة تتطور وتتقدم كلما تقدمت الحياة وتطورت وتعقدت وعالمنا اليوم يشهد ازدياداً هائلاً في مجال المعارف وتوليد الافكار لمواجهة مواقف الحياة في الحاضر والمستقبل وان الانسان امام هذا المعارف اصبح لديه حاجة تتنامى للوصول الى افضل السبل وايسرها للإحاطة بتلك المعارف والتمكن منها وتنظيمها والتفاعل معها عند التكيف لمواجهة متطلبات الحياة التي تتزايد وتتقدم مع الحياة وتعقدها (عطية، 2008، ص23) وان المنهاج كمفهوم تطور من خلال الدراسات والبحوث وخصوصاً في مجالات الدراسات التربوية والنفسية حيث ارتبط المنهاج بطبيعة المتعلم السيكولوجية والبيئة ولغرض تنفيذ المنهج بصورة صحيحة لابد للمدرس ان يطلع على طرائق التدريس والاساليب والاستراتيجيات وتكنولوجيا التدريس الحديثة مما يساعده في اكساب الطلاب مهارات (عقلية، اكااديمية، يدوية، اجتماعية) وكذلك المعرفة والقيم والاتجاهات من اجل ان يجعلهم طلاب مفكرين وتزيد من قيمتهم واهميتهم وثقتهم بأنفسهم داخل المجتمع (الهاشمي والعزاوي، 2009، 27-29) ويتكون المنهاج من مجموعة من الانظمة والعناصر المرتبطة المتشابكة المتفاعلة فيما بينها وهي (الاهداف، المحتوى، الطرائق، الوسائل، الانشطة، اساليب التقويم ... الخ) (الغرنوسي وجبر، 2015، ص52) ، إذ ظهرت طرائق وأساليب واستراتيجيات جديدة ومختلفة تراعي كل ما يتعلق بعناصر العملية التعليمية ، فهناك استراتيجيات تراعي الفروق الفردية ، وهناك استراتيجيات تزيد من التشويق والإثارة ، وهناك استراتيجيات تراعي المتغيرات الرئيسة التي ينظم خلالها الدرس ، وغيرها ؛ لذلك أصبح الهم الشاغل لكل الباحثين والتدريسين والمعنيين بالعملية التعليمية هو البحث عن كل ما هو جديد من الاستراتيجيات ومحاولة تجربتها في بيئاتهم التعليمية للوصول إلى أفضل الاستراتيجيات من حيث الاقتصاد بالوقت والجهد ومن حيث الكفاءة . لغرض التنوع في العملية التعليمية تعد استراتيجية الانشطة المتدرجة احد فروعها الذي عقد في اوصول الطلاب إلى تحسين التنوع في التنوع مهاراتهم ، وبيان أثره في الارتقاء ببرامج التطوير المهني لمدرسين والمعلمين وترسيخ قناعاتهم في إدارة صفوفهم الدراسية ومعرفة مفهومه ومضامينه التعليمية وعدم الظن بكونه مجرد تنوع في التدريس على أساس قدرات الطلاب وميولهم وحاجاتهم أهداف مشتركة اذا فمن الرحلات التعليمية إلى المعلم هو تعلم جميع الطلاب إهتمامات مختلفة ، ودوافع ، وعلى هذا يعتمد على تعلم ومعرفة الطالب والمعرفة الاستراتيجية اسئمة الطلاب فليس هناك طريقه واحده للتدريس ، فعالية الوثب الطويل إحدى فعاليات العاب الساحة و الميدان التي لاقت اهتماما كبيرا في الآونة الأخيرة لما تتميز به من متعة للناظر بسلسلتها الحركية المتناسقة و الجميلة تتطلب هذه الفعالية قدرات خاصة لغرض أداء الفعالية بشكل متقن ، ومن هنا تتجلى أهمية البحث للتعرف على تأثير الاستراتيجية الانشطة المتدرجة و اليقظة العقلية وتعلم مراحل أداء فعالية الوثب الطويل للطلاب المتحقق لهذه الفعالية .

1-2 مشكلة البحث

من خلال ملاحظة الباحثة للأساليب المتبعة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة وجدت ضعفاً في مستوى أداء طلاب المرحلة الاولى عند اداء فعالية الوثب الطويل وعدم وصول الى ذروة الاداء عند تطبيق مراحل الوثب الطويل ، حيث يعد درس

الساحة والميدان من الدروس الواجب الاهتمام بها ، وكذلك ان عدم الاهتمام ببعض طرائق التدريس الحديثة التي لم يأخذ تلك الاهتمام لغرض تطبيقه على طلاب عند درس ، اعتمدت الباحثة الى استعمال طرائق التدريس الجديدة لعلها تساهم في تخفيض عبئ هذه المشكلة ومنها استراتيجيات الأنشطة المتدرجة في تدريس فعالية الوثب الطويل لدى طلاب المرحلة الاولى ، لانه طلاب بحاجة الى تطبيق استراتيجيات حديثة من اجل رفع التحصيل الدراسي ، وتعزو الباحثة هذا الضعف الى قلة استخدام الاستراتيجيات التي قد تتناغم مع الإمكانيات العقلية والبدنية للمتعلمين في هذه المرحلة مما يدعو الأمر إلى أهمية استخدام تلك الاستراتيجيات بما يخدم العملية التعليمية ولاسيما مع فعالية الوثب الطويل من مراحل (الركضة التقريبية ، الارتقاء ، الطيران ، و الهبوط) لذلك ارتأت الباحثة تجريب استراتيجية جديدة ألا وهي استراتيجية الأنشطة المتدرجة التي تعمل على جعل المتعلم ان يكون لديه معلومات واسعة عن مراحل الوثب طويل ولا تجعله من المتعلم متلقي فقط وتدخله في بيئة يكون من خلالها مشاركاً فعلياً في عملية التعلم وعملية اتخاذ القرار

1-3 هدف البحث:

- التعرف على تأثير الاستراتيجيات الأنشطة المتدرجة في الانجاز بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في تعلم مراحل الوثب الطويل لدى عينة البحث.
- التعرف على تأثير الاستراتيجيات الأنشطة المتدرجة في الانجاز بين نتائج الاختبارات البعدية في تعلم مراحل الوثب الطويل لدى عينة البحث.

1-4 فروض البحث :

- فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الانجاز لمراحل الوثب الطويل لدى عينة البحث.
- فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الانجاز لمراحل الوثب الطويل لدى عينة البحث .

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري : الطلاب المرحلة الاولى بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة السليمانية
- 2-5-1 المجال الزمني : (2023/3/1) الى (2023/5/10) مدة تطبيق المنهج
- 3-5-1 المجال المكاني : ملعب الساحة والميدان بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة /السليمانية

1-6 تحديد المصطلحات :

- 1- استراتيجيات الأنشطة المتدرجة : هي من ضمن استراتيجيات التدريس والتعليم، فهي تستخدم ليطم ملاحظة عدد من الفروق الفردية عند الطلاب في الفصل على المستوى المهاري والمعرفي للطلاب حيث تعد استراتيجيات الأنشطة المتدرجة واحدة من الأنشطة التي تتماشى مع جميع مستويات الطلاب مما كان المستوي بين الطلاب . (عطية ، 2008 :

(101:

- 2- اليقظة العقلية : تعني القدرة على خلق خيارات جديدة و استقبال المعلومات الجديدة و الانفتاح على وجهات النظر المختلفة و السيطرة على السياق و التاكيد على عملية النتيجة ، أي أن اليقظة العقلية هي القدرة على النظر للأشياء بطرق جديدة و مدروسة بمشاعر هو منتج من ميل الفرد لعرض عالمه بطريقة لا جدال فيه مما يؤدي الى ردود تلقائية قد تعمل على جعله قادر على اتخاذ خيارات ، (لانجر : 1989 ، ص، 72)،

2- منهجية البحث و اجراءاته الميدانية:

2- 1 منهج البحث :

المنهج هو "الاطار الذي يساعد الباحث على ترتيب وتنظيم موضوع بحثه أو دراسته، أي أنها مجموعة من القواعد التي يتم وضعها بغرض الوصول إلى الحقيقة في العلم" (كشرود ،2007، 216) ، استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته مع طبيعة البحث وأهدافه، ويتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة و التجريبية ذات الاختبارين القبلي و البعدي .

2 - 2 مجتمع البحث وعينته :

بلغ عدد طلاب (61) طالباً و طالبة ، بواقع (10) طالبة و(51) طالبا وتم استبعاد طالبات من عينة البحث لأن الباحثة تجري بحثها على طلاب ، حيث تم اختيار (38) طلاب بشكل عشوائي بواقع (19) طالبا لكل شعبة دراسية عشوائيا، عن طريقة القرعة، وتم توزيعهن على مجموعتين (تجريبية و ضابطة) حيث تمثلت الشعبة (A) بالمجموعة التجريبية و الشعبة (B) بالمجموعة الضابطة، وبذلك بلغت نسبة العينة الى المجتمع الأصلي 51.42% ولغرض تحقيق التكافؤ، تم استبعاد الطلاب الممارسات وغير الملتزمات بالدوام واللواتي شاركن في التجربة الاستطلاعية، ثم تم إجراء التكافؤ لمجموعتي البحث في الانجاز للوثب الطويل بعد إعطاء الوحدة التعريفية لكل مجموعة.

2-3 التصميم التجريبي

"ان عملية اختيار التصميم التجريبي للبحث امراً ضرورياً في كل بحث تجريبي وهو يهيئ للباحث السبل الكفيلة للوصول الى النتائج المطلوبة" (زبيعي وانغام ، 1981 ، 102) . أذ يستخدم الباحثة التصميم التجريبي الذي يطلق عليه (تصميم المجموعة العشوائية للاختيار ذات الاختبارالقبلي و البعدي) لاختيار فروض نتائج البحث ، وكما مبين في الجدول (1) كالآتي:

الجدول (1)

الاختبار البعدي	المتغير المستقل	الاختبارات القبليّة	المجاميع
اختبار الانجاز	استراتيجية الأنشطة المتدرجة	اختبار الانجاز	المجموعة التجريبية
	الاسلوب المتبع		المجموعة الضابطة

2-4 الأدوات والأجهزة ووسائل جمع المعلومات

اولاً / الادوات المستخدمة في البحث.

1. ميزان طبي (طول و وزن) عدد(1) .
2. شريط القياس الطول .
3. لوحة الارتقاء .
4. جص لتخطيط ميدان الوثب .

ثانياً / وسائل جمع المعلومات

1. الاختبارات و القياسات.
2. المصادر و المراجع العربية و الأجنبية.
3. الملاحظة العلمية .
4. المقابلات الشخصية.

2-5 تجانس مجموعتي البحث:

ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة على الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث. لذا تمت عملية تجانس وتكافؤ بين مجموعتي عينة البحث لضبط المتغيرات الآتية

أولاً: العمر الزمني (بالسنة).

ثانياً: الطول (بالسنتيمتر).

ثالثاً: الوزن (بالكتلة).

الجدول (2)

يبين الفرق بين المجموعتين التجريبيّة و الضابطة في مؤشرات البدنية (العمر والطول والوزن)

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الاختلاف
الطول	سم	162.88	2.988	163.00	1.8 %
الوزن	كغم	62.833	3.854	62.500	6.2 %
العمر	سنة	20.444	0.615	20.00	3.8 %

يبين من الجدول (2) أن عينة البحث متجانسة في كل من (الطول، الوزن، العمر) إذ كانت قيم معامل الاختلاف على التوالي (1.8 % ، 6.2 % ، 3.8 %) وهي جميعها قيم محصورة أقل من 30% إذ أنه دل ذلك على أن الدرجات موزعة توزيعاً اعتدالياً .

رابعاً: تكافؤ مجموعتي البحث:

على الرغم من أن أفراد العينة ينتمون إلى مرحلة دراسية واحدة ويتمتعون بقابلية معينة من القدرات البدنية و الحركية، ولكن من خلال ملاحظة الباحثة لهم شعر بأن هناك فروقات بينهم في تلك القابليات لذا قامت بأجراء تكافؤ بين مجموعتي البحث (الانجاز) يوم (الاثنين) الموافقة (15 / 2 / 2023) على ملعب الساحة و الميدان بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة /السليمانية والجدول (3) يوضح ذلك.

الجدول (3)

يبين الفروق بين المجموعتين التجريبيّة و الضابطة في الانجاز للوثب الطويل

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية SIG	الدلالة
		ع+	س-	ع+	س-			
الانجاز	كغم	44541	3.6995	53611	3.8226	- .770	.4460	غير معنوية

2-6 الوحدات التعريفية:

قامت الباحثة بتطبيق وحدتين تعريفيتين على عينة البحث (مجموعتي البحث) بتاريخ (2023/2/20) والتي تناولت تطبيق فعالية الوثب الطويل وذلك قبل إجراء الاختبار القبلي.

3-7 الاختبار القبلي :

تم إجراء الاختبارات القبليّة في يوم (الاربعاء) الموافق (2023/2/27) (لانجاز) ، لأفراد مجموعتي البحث (التجريبية و الضابطة) ومن ثم تسجيل نتائجهم في الاستمارة خاصة لهذا الغرض.

3-8 التجربة الاستطلاعية :

قبل تطبيق وحدات المنهج المعد تم إجراء التجربة الاستطلاعية للاستلوه المستخدم وذلك بتاريخ (2023/2/22) إذ تساعد هذه التجربة على تنقية الأجواء التي تتلائم مع العمل بإستراتيجية الأنشطة المتدرجة وذلك على عينة من طلاب السنة الدراسية الثانية بقسم التربية الرياضية الأساسية-جامعة السليمانية واللواتي تم استبعادهن من التجربة الرئيسية وذلك للتعرف على أهم الملحوظات والمعوقات التي قد تجابه اسلوبي (الأنشطة المتدرجة - الاسلوب المتبع)

3-9 المنهج التعليمي:

تم تقسيم العينة على مجموعتين، وكل مجموعة ستقوم بأداء كل من فعالية (الوثب الطويل) بأسلوبين (إستراتيجية الأنشطة المتدرجة و المتبع). وتتضمن المناهج التعليمية (12) وحدة تعليمية للمجموعتين التجريبية والضابطة بواقع (6) وحدات تعليمية واستغرق التجربة الفعلية (6) أسابيع وزعت خلالها الوحدات التعليمية بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع.

2-10 التجربة الأساسية :

بعد الانتهاء من الاختبارات القبليّة تم تطبيق مفردات إستراتيجية الأنشطة المتدرجة للمجموعة التجريبية والاسلوب المتبع للمجموعة الضابطة من تاريخ (2023/3/1) لغاية (2023/5/10). بالاعتماد على الاختبار القبلي تم تقسيم عينة المجموعة التجريبية الى ثلاث مجاميع ومستويات حسب الفروق الفردية بين الطلاب وبعد ذلك بوضع تمرينات خاصة متدرجة بمراحل الوثبة تبدأ من ثلاث مستويات (ضعيف - متوسط - ثقيل) كل الاتي (المجموعة الاولى ت1-ت2-ت3) (المجموعة الثانية ت3-ت4-ت5) المجموعة الثالثة ت5-ت6-ت7) . اما المجموعة الضابطة فقد يخضع للأسلوب المتبع في تعليم المراحل الوثب الطويل من قبل مدرس المادة. وأهداف الدرس من غير الاستعانة بالطلاب ، حيث لا يوجد تفاعل مباشر بين الطلاب، ويكون المدرس هو المسؤول المباشر عن إعطاء التغذية الراجعة للطلاب. وقد تم تطبيق التجربة. على ان يكون الإحماء العام والخاص وتمارين التهذئة هي نفسها التي تطبق على مجاميع البحث . اما المجموعة الضابطة فقد يخضع للأسلوب المتبع في تعليم المراحل الوثب الطويل من قبل مدرس المادة.

2-11 الاختبارات البعدية:

يتم إجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تنفيذ المناهج التعليمية وذلك بقياس (الانجاز) بتاريخ (2023/5/15) تحت الظروف المكانية والزمانية نفسها والادوات نفسها.

3-13 الوسائل الاحصائية :

سوف يستخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية باستخدام الحقيبة الاحصائية SPSS:

الوسط الحسابي .

الانحراف المعياري.

النسبة المئوية

اختبار (ت) المستقلة

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها.

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في (مستوى الاداء المهاري والانجاز واليقظة العقلية) للمجموعة الضابطة

الجدول (4)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة	الدلالة
		ع±	س-	ع±	س-			
اختبار الانجاز	كغم	3,541	0,521	3,656	0,510	1,275-	0.219	غير معنوية

* معنوية عند مستوى دلالة يساوي او اقل من (0.05) وحجم العينة (19) وبدرجة حرية (18)

3-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في (مستوى الاداء المهاري والانجاز واليقظة العقلية) للمجموعة التجريبية

الجدول (5)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة	الدلالة
		ع±	س-	ع±	س-			
اختبار الانجاز	كغم	4.243	0.539	4.585	0.516	3.653-	0.002	معنوية

* معنوية عند مستوى دلالة يساوي او اقل من (0.05) وحجم العينة (19) وبدرجة حرية (18)

3-1-3 عرض نتائج الاختبارات البعدية في (مستوى الاداء المهاري والانجاز واليقظة العقلية) للمجموعة التجريبية و الضابطة

الجدول (6)

يبين المعالم الاحصائية الخاصة بالاختبار البعدي لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة و التجريبية

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة		الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية SIG	الدلالة
		ع±	س-	ع±	س-			
اختبار الانجاز	كغم	3,656	0,510	4,585	0,516	5,577	0.000	معنوية

* معنوية عند مستوى دلالة يساوي او اقل من (0.05) وحجم العينة (38) وبدرجة حرية (36)

3-2 مناقشة النتائج (للانجاز)

اتضح من الجداول (4-5-6) فروقا معنوية للمجموعة التجريبية و فروقا غير معنوية للمجموعة الضابطة في الاختبارات القبلية و البعدية وفروقا معنوية للاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثة السبب الى أن الدرس وفق

استراتيجية الأنشطة المتدرجة قد يسهل عملية استيعاب طلاب المجموعة التجريبية لفعالية الوثب الطويل أكثر من خلال الأنشطة والتمارين المتنوعة التي قدمها المدرس لهم وكذلك الفروق الفردية بين طلاب المجموعة التجريبية من حيث القدرات و المهارات والتي ادى الى مشاركتهم وفق مستواهم وكذلك التدريس وفق هذه الاستراتيجية كان بمثابة خبرة تعليمية واكتساب طلاب هذه المجموعة واضيفت لبنائهم المعرفي فجعلهم أكثر اعتمادا على انفسهم ، وان التدريس على وفق هذه الاستراتيجية كان بمثابة خبرة تعليمية اكتسبها طلاب المجموعة التجريبية واضيفت لبنائهم المعرفي ويتفق مع المقومات الحديثة في التدريس وان استراتيجية الأنشطة المتدرجة طابعاً مشوقاً للتدريس مما أدى الى اثاره اهتمام الطلاب بالمادة مما ساعد على زيادة معدلات تحصيلهم الدراسي حيث إن هذه الاستراتيجية تخضع لسلسلة من الإجراءات ، وذلك من خلال وضع التمارين تحديد الأهداف ، وصياغتها التي يراود تطبيقها بدقة (العبيدي ، 2017 ، 89) ، فيما يؤكد (عمر محمود) ، " ينبغي توجيه العملية التعليمية نحو المتعلم واحتياجاته ، وقدراته في اطار بيئته ، وظروفه وسماته الشخصية ، بدلاً من أن تكون موجهة نحو موضوع المادة التعليمية نفسها ، لأن العملية التعليمية ليست نشاطاً أو طرفاً عابراً مؤقتاً ، وإنما هي عملية مستديرة تصاحب الإنسان مدى الحياة ، سواء كانت في اطار التعلم النظامي أم غير النظامي ، ولكي يكون كذلك ، لا بد من خلق آليات التعلم الذاتي واتجاهاته لدى المتعلم " كذلك يذكر (محمد صبري وآخرون) ، " إن الفرد لا يستطيع تعلم مهارة من المهارات إلا بممارستها ، لذا فإن المتعلم لا تزداد كفاءته ولا ينمو إتقانه إلا بالممارسة ، فالجهد الذاتي هو وحده المسؤول على التنمية المعرفية والأدائية للطلاب ، إذ بمقدار الجهد المبذول في التعلم يكون مقدار إجادته معرفة وتطبيقاً " وفي هذا الصدد ومن خلال نتائج البحث ، يرى الباحث إن إستراتيجية الأنشطة المتدرجة في اطار التعليم الجامعي ، يكون بتهيئة المواقف التعليمية على النحو الذي يستثير دوافع الطالب نحو التعلم ، في الاعتماد على نفسه في تعلمه ووضع التمارين وفق المستوى التعليمي ، لأن المتعلم ليس مجرد متلق سلبي لمحتوى التعلم ، فتجاذق العملية التعليمية مرهون بمدى تفاعل الفرد مع المادة التعليمية وخبراته ، مما يوفر له أكبر قدرًا من المشاركة في مادة تعلمه ، فضلا عن قدرته على تقييم أجابته بنفسه نحو تحقيق الهدف. إذ تقوم هذه الاستراتيجية بتنظيم محتويات المادة بأسلوب منطقي ، مما يجعل عملية التعليم أكثر فاعلية ، اما بالنسبة للمجموعة الضابطة مقارنة بالمجموعة التجريبية حيث ليس بمعناه لم ادى الى التطور بالعكس تطورت ايضا ، حيث ان الطريقة التقليدية لم اثبتت فاعليته في تطوير الانجاز لدى عينة البحث ايضا لان كل اسلوب لها سلبياته وإيجابياته وكذلك نوع المهارة الذي يتم تعليمه لها تأثير ايضا . إذ يشير (نبيل محمود) الى "ان الاساليب تؤثر على سرعة التعليم وعلى درجة الاشباع في التعلم" . انطلاقاً الى ما تقدم فان الاسلوب المستخدم له ايجابيات ومميزات عديدة ومن خلال تلك المميزات والايجابيات التي يرجع فيها الباحث السبب في هذا التطور، بأن افراد عينة المجموعتين (التجريبية و الضابطة) من خلال ممارستهم لاستراتيجية الأنشطة المتدرجة والاسلوب المتبع تآثر استراتيجيتهما بافراد المجموعتين " و يبين من الجدول (7) وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية ، ويؤكد (البياتي) " تهيئة كافة الظروف والأجواء التعليمية المناسبة مع إدخال تقنية حديثة وتوظيفها في عملية تعلم المهارات الرياضية يكون له الأثر الكبير والإيجابي في تطور عملية التعلم فضلاً عما يوفره المنهاج التعليمي من مناخ تعليمي جيد يتيح للطلاب فهم المعارف و استيعابها والمعلومات العامة بفعاليات الساحة والميدان بصورة عامة وفعالية الوثب الطويل بصورة خاصة، ويرى الباحث ان هناك تفسيراً اخر لهذه النتيجة وهو ان طبيعة الاسلوب المستخدم وإجراءاته تعد سبباً في زيادة متغيرات البحث ، إذ يفرض على كل طالب ان يعمل حسب قدراته الذاتية مقارنة مع زملاء مجموعته في تطبيق وتعليم مراحل الوثب الطويل المقررة داخل المنهج المعد من أجل التنافس مع زملائه وبالتالي يؤدي الى تحسين الانجاز.

4-1 الاستنتاجات

بعد معالجة البيانات الاحصائية توصل الباحثة الى الاستنتاجات الآتية:

- اثبتت إستراتيجية الأنشطة المتدرجة فاعليته في تطوير الانجاز لدى عينة البحث بين الاختبارات القبلية و البعدية.

- اثبتت إستراتيجية الأنشطة المتدرجة فاعليتها في تطوير الانجاز لدى عينة البحث بين الاختبارات البعدية. لصالح المجموعة التجريبية .

4-2 التوصيات

- الاستفادة من مميزات إستراتيجية الأنشطة المتدرجة في تطوير الانجاز لفعالية الوثب الطويل .
- التأكيد على عدم استخدام الاسلوب المتبع في تطوير الانجاز لفعالية الوثب الطويل.
- ضرورة بيان واقع وأهمية الطرائق والاساليب التدريسية والتعليمية الحديثة في تطوير الانجاز للفعاليات والالعاب الرياضية بصورة عامة وفعالية الوثب الطويل بصورة خاصة.

المصادر

- عادل محمد عبد الرحمن: مرحلة التعليم المتمايل ، الجزائر ، 2008 ،
- عمار طيب كشرود: البحث العلمي ومناهجه، ط1، عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، 2007، ص216.
- عبد الجليل ابراهيم الزوبعي و محمد احمد الغنام ؛ مناهج البحث في التربية : (مطبعة التعليم العالي ، ج1، بغداد ، 1981)
- العبيدي، بنول جيجان سلمان خلف (2017) اثر توظيف استراتيجيات الأنشطة المتدرجة وفق ابعاد التنمية المستدامة في تحصيل طالبات الرابع العلمي مادة الاحياء واتخاذهن القرار ، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية للعلوم الصرفة ابن الهيثم ، جامعة بغداد
- عطية ، محسن علي (2009) الجودة الشاملة والجديدة في التدريس ، ط2، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن
- عمر محمود غباين : التعلم الذاتي بالحقايب التعليمية ، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، عمان ، 2001
- محمد صبري وآخرون : علم النفس التجريبي ، المطابع الأهلية ، 1987 ، ب ص89. القاهرة
- نبيل محمود شاكر ؛ معالم الحركة الرياضية والنفسية والمعرفية : ط1 (العراق ، دبالى ، مطبعة المتنبي ، 2007)
- نادر فهمي الزبيد وآخرون ؛ التعلم والتعلم الصفي ، ط4 : (دار الفكر ، عمان ، 1999)
- وسام توفيق حمادي البياتي: تأثير منهج باستخدام الحاسوب في تعليم الأداء المهاري و المعرفي لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل، 2005 .

انحناءات العمود الفقري وعلاقته ببعض المتغيرات البايو كينتك وفق تباين ارتفاعات كعب حذاء رافعي الاثقال برفعة الخطف للرباعين الناشئين

أ. د. ولاء فاضل ابراهيم

عبد الواحد حسن عبد الواحد

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة_ جامعة كربلاء

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى دراسة العلاقة بين انحناءات العمود الفقري وبعض المتغيرات البايو كينتك وفق تباين ارتفاعات كعب حذاء رافعي الاثقال برفعة الخطف للرباعين الناشئين. استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطات لملائمته مع مشكلة البحث. اشتمل مجتمع البحث على لاعبي المركز شباب الحرية الرياضي لرفع الاثقال للناشئين، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (8) لاعبين، وبعد أن تم تحديد المتغيرات، وبإجراء التجارب الاستطلاعية تم التأكد من صلاحية الأجهزة والادوات، وتم اجراء اختبار رفعة الخطف وتحليله للوصول الى نتائج المتغيرات المطلوبة. استنتج الباحثان بأنه لا توجد علاقات ارتباط معنوية بين انحناءات العمود الفقري والمتغيرات البايو كينتك. ويوصي الباحثان باعتماد الارتفاعات الاخرى وذلك لكون الارتفاعات ليست ذات تأثير على انحناءات العمود الفقري الا في ارتفاع الـ 5.5 في وضع القرفصاء اذا القوة والشغل معنوي، ويوصي الباحثان ايضا بتطبيق العلاقات بين العمود الفقري والمتغيرات الميكانيكية في رفعة النتر وكذلك تطبيق العلاقات بين فئات الاخرى وتحديد اوزان معينة للحصول على نتائج اكثر تخصص وهذا ما يطمح اليه جميع الباحثين.

Abstract

Spinal curvature and its relationship to some biokinetic variables according to the variation in heel heights of weightlifters' shoes in snatch lift for juniors weightlifters

By

Abdul Wahid Hassan Abdul Wahid

Dr. Walaa Fadhel Ibrahim

University of Kerbala / College of Physical Education and Sports Sciences

The research aims to study the relationship between spinal curvatures and some biokinetic variables according to the variation in heel heights of weightlifters' shoes in snatch lift for juniors weightlifters. The researchers used the descriptive approach using the correlational method to suit the research problem. The research population included junior players from the Al-huria Youth Sports Center for weightlifting. The sample was chosen deliberately and

numbered (8) players. After the variables were identified, and by conducting pilot tests, the validity of the devices and tools was confirmed, and the snatch lift test was conducted and analyzed to reach results. The researchers concluded that there are no significant correlations between spinal curvatures and biokinetic variables. The researchers recommend adopting other heights because the heights have no effect on the curvature of the spine except at the height of 5.5 in the squat position, if the force and work are significant. The researchers also recommend applying the relationships between the spine and mechanical variables in the push-up, as well as applying the relationships between the other categories and determining weights. Specific methods to obtain more specialized results, and this is what all researchers aspire to.

1- _ التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

اصبح السعي للتطور في علوم الرياضة شغف الجميع حيث نرى المدربين والعاملين في المجال الرياضي من المحليين والإحصائيين الى تطوير الرياضة عن طريق البحوث العلمية والتجارب والتحليلات وهذا كله يصب في جانب الرياضة

اذ تعد لعبة رفع الأثقال احد الألعاب المهمة التي نحصد من خلالها على الأوسمة والانجازات فوجب علينا الاهتمام بهذه اللعبة وتطويرها لذلك وجد ان برامج التحليل الحركي تعتبر مرتكزاً أساسياً في تقويم الأداء الفني، ومن خلال ما توفره تلك البرامج من البيانات العلمية التي امكن من خلالها التعرف على عدة مؤشرات وكذلك يمكن من خلالها الحكم على الأداء الفني منها مسار الثقل وأضافه إلى زوايا الأداء الحركي.

وتعتبر مفردات البايو الميكانيك جزء مهم لتطوير لعبة رفع الاثقال ولاننسى دور الوقاية من انحناءات العمودي الفقري للحفاظ على الجسم

وتعد لعبة رفع الاثقال من الالعاب المهمة ونعلم ان رفعه الخطف تكون بحركة واحدة وتتأثر في الانحناءات ومتغيرات الكينتك اذا تكون الانحناءات العمود الفقري والمتغيرات الكينتك من الوسائل العلمية الضرورية في مجال التربية الرياضية لما لها اهمية في معرفته الاداء الرياضي وتجنب الاصابة وتعتبر علاقتهما مؤشرا لمعرفة أي الارتفاعات تكون انحناءات اقل ومتغيرات كينتك افضل .

1-2 مشكلة البحث:

من خلال إطلاع الباحث على الدراسات والبحوث السابقة في تخصص رفع الاثقال لاحظ عدم تطرق البحوث العلمية لدراسة ارتفاعات كعب احذية لاعبي رفع الاثقال ،اذ يختلف ارتفاع كعب احذية عدد من الرباعين وعدم معرفة الكثير من الرباعين بهذا العنصر المهم عند اختيارهم حذاء رفع الاثقال لذا تأتي هذه الدراسة كمحاولة علمية لتناول هذه الامر للوصول الى التطور والحصول على افضل اختيار مما قد يساعد الرباع لوضعه على الطريق الصحيح

و أنعكس التطور في لعبة رفع الاثقال على الاداء الجيد ولكي تحافظ على مكانتها بين الألعاب وجب على الرباعين والباحثين تحديث كل ما يساعدهم على تحقيق الافضل وأن استخدام ابسط الامور كمعرفة ارتفاع الكعب المناسب الذي يعطي افضلية ميكانيكية مع مراعاة انحناءات العمود الفقري وهذه الامور من تجهيزات ومتغيرات حركية لها تأثير على الاداء وبالتالي تصل بنا الى نتائج افضل وهذا ما نطمح اليه ونصب له

3- اهداف البحث:

❖ التعرف على العلاقة بين انحناءات العمود الفقري والمتغيرات البايو ميكانيكية في رفعة الخطف للرباعين الناشئين.

❖ التعرف على الفروق في انحناءات العمود الفقري والمتغيرات البايو ميكانيكية في ارتفاعات كعب رافعي الاثقال برفعة الخطف للرباعين الناشئين .

❖ التعرف على افضل ارتفاع بالكعب المستخدم .

1-4 فرضا البحث

❖ توجد علاقة ذات دلالة احصائية بين انحناءات العمود الفقري والمتغيرات البايو ميكانيكية برفعة الخطف للرباعين الناشئين.

❖ توجد فروق ذات دلالة احصائية بين انحناءات العمود الفقري والمتغيرات البايو ميكانيكية لارتفاعات كعب رافعي الاثقال برفعة الخطف للرباعين الناشئين .

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: رباعي مركز شباب الحرية للناشئين.

2-5-1 المجال الزمني: للفترة من (16 / 11 / 2022) ولغاية (1 / 6 / 2023).

3-5-1 المجال المكاني: القاعة الخاصة برفع الاثقال في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة كربلاء.

_ منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملائمته طبيعة مشكلة وأهداف البحث للاعبين رفع

الاثقال لمركز شباب الحرية الذين عددهم (8).

2-2 مجتمع البحث وعينته:

اشتمل مجتمع البحث على مراكز الشباب في العراق لرفع الاثقال (الحرية-الاسكان-الجولان - الكاظمية) واختيرت العينة بالطريقة العمدية لمركز شباب الحرية الذين عددهم (12)، استبعد لاعبين ضمن التجربة الاستطلاعية ولاعبين بسبب الإصابة العدد المتبقي (8) كما مبين في الجدول (1)

جدول (1)

يبين مواصفات عينة البحث

ت	الاسم	العمر (سنة)	العمد التدريبي	الطول (سم)	الوزن (الكتلة)
1	محمد حسن حسين	16	2	177	68
2	محمد سمير حسين	16	2	165	88
3	محمد كاظم جواد	16	2	177	81
4	رسول خضير	18	4	172	73
5	حسين مجيد حميد	17	4	170	50

6	حسين جاسم نجم	16	3	170	50
7	علي سجاد بلال	15	2	170	50
8	حسن جاسم نجم	15	2	160	46
الوسط الحسابي		16.12	2.6	170.12	63.25

2-3 وسائل جمع المعلومات والادوات المستخدمة بالبحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الاختبار والقياس.
- استمارة لتفريغ البيانات.
- شبكة المعلومات العالمية الأنترنت.
- الملاحظة.
- المقابلات شخصية (*).
- برامج التحليل.

2-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- 1- جهاز حاسوب (لا بتوب) نوع (DELL).
- 2- جهاز منصة قياس القوه الفوت سكان (zebris).
- 3- جهاز ايفون (14 pro) عدد (1).
- 4- كاميرا سريعة Casio EX-ZS100 عدد (1).
- 5- ميزان طبي (صيني الصنع) (weight scale).
- 6- شريط قياس متري (لقياس الطول).
- 7- حامل ثلاثي (Tripod)، عدد (2).
- 8- احذيه مصنعة بكعب مختلف عدد (3).
- 9- اوزان مختلفة مع حامل الاوزان (الشفة).
- 10- اقراص CD مع هارد خارجي (1T).

2-4 اجراءات البحث الميدانية:

الاختبار

* اسم الاختبار :

اختبار الأداء الفني لفعالية رفعة الخطف في رفع الأثقال .

* الهدف من الاختبار :

تقييم الأداء الفني (التكنيك) لرفعة الخطف ولكل لاعب بمراحلها الخمسة.

* الأدوات المستخدمة :

- بار حديدي (عمود ثقل) زنة (20) كغم.

- أقرص حديد مختلفة الأوزان من (0.5 كغم الى 25 كغم).

_ كأمرة تصوير سريعة عدد(2).

* وصف الأداء :

يقف الرباع على منصة الاداء ويأخذ وضع الاستعداد وعند سماع الإشارة الصوتية

يقوم الرباع بأداء رفعة الخطف بشروطها القانونية

شروط الاختبار:

يتم اعطاء محاولتين لكل رباع ولكل ارتفاع واختيار المحاولة الافضل التي تكون ناجحة قانونيه وتناسب التصوير وضمن

مجال الأجهزة المستخدمة يتم تصوير الاداء الحركي لكل رباع

* طريقة التسجيل :

من خلال التصوير يتم استخراج المتغيرات الكينتك ومتغير القوة والزمن من خلال جهاز الفوت سكان

متغيرات الكينتك

-الشغل (94)

تطبيق القانون الشغل = القوة x المسافة (الارتفاع)

وفق القوانين الشغل العمودي = الطاقة الكامنة

-القدرة

تطبيق القانون القدرة = الشغل ÷ الزمن (95)

2-5 التجارب الاستطلاعية:

2-5-1 التجربة الاستطلاعية الاولى:

قام الباحثان وبمساعدة فريق العمل(*) بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة عشوائية في قاعة

الحرية/ بغداد يوم الخميس بتاريخ (2023/3/9) الرابعة عصرا وذلك لغرض التعرف على إمكانية استخدام

الاحذية ذات الكعب والوسائل والأدوات ومدى إمكانيات فريق العمل .

اذ قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الاولى بشكل عشوائي علي عينة عدد (2) وعلى القاعة

مركز شباب الحرية لرفع الاثقال_ بغداد ، وكان الغرض من التجربة هو:

- المدة الزمنية المستغرقة لأداء الاختبار.
- صلاحية الأدوات المستخدمة في البحث.
- معرفة عدد وكفاءة فريق العمل المساعد.
- تشخيص الأخطاء والمعوقات التي ستظهر في التجربة الاستطلاعية وتجاوزها.

(94) صريح عبدالكريم الفضلي و وهبي علوان البياتي : المصدر السابق ؛ 2012 ، ص. 217

(95) صريح عبدالكريم الفضلي و وهبي علوان البياتي : المصدر السابق ؛ 2012 ، ص. 217

صريح عبدالكريم الفضلي و وهبي علوان البياتي : نفس المصدر ؛ ص230

(*) فريق العمل المساعد: ملحق (2).

2-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم الاحد الموافق (12 / 3 / 2023) العاشرة صباحا، وعلى قاعة ومختبر كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة كربلاء ، وكان الغرض من التجربة هو:

- تحديد المسافات والارتفاعات والمكان المناسب للكاميرا.
- التأكد من قوة الانارة الموجودة في القاعة.
- معرفة صلاحية وكيفية عمل الأجهزة المستخدمة في البحث.

2-6 التجربة الرئيسية :

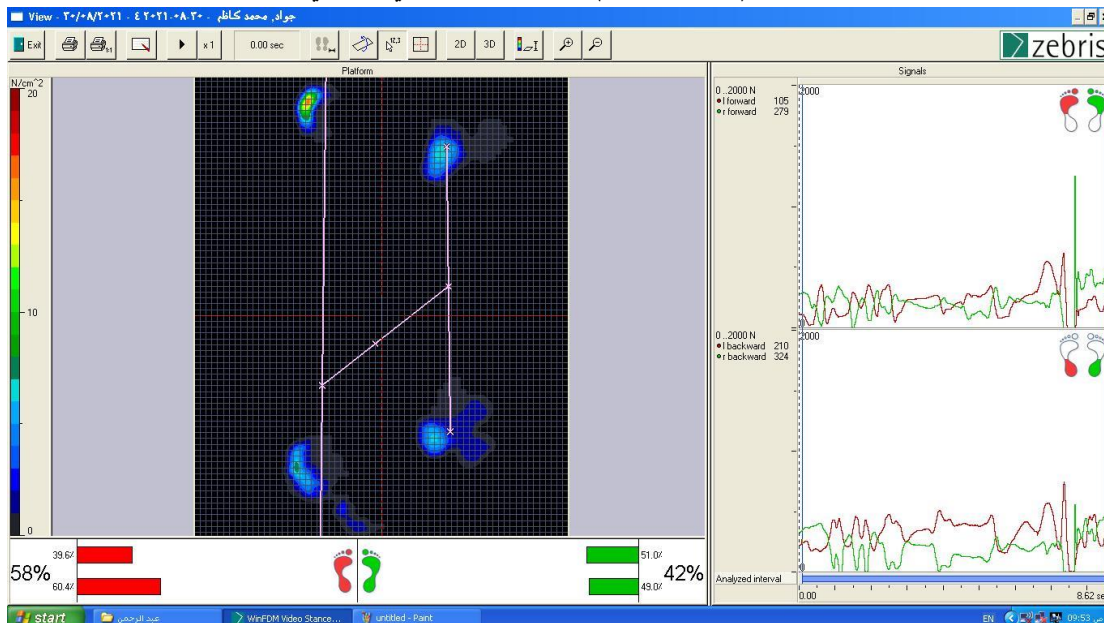
قام الباحثان في يوم الاثنين الموافق (13 / 3 / 2023) الواحد ظهرا، وعلى قاعة ومختبر كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة -جامعة كربلاء بأعداد ثلاث احذية ذات كعب بارتفاعات مختلفة من خلال زياده (1 سنتيم) على كعب حذاء الرباعين اضافته الى الحذاء الذي يرتديه مع معرفته مسبقه لكعب حذاء الرباع الذي يستخدمه في ادائه

-طريقه العمل اعطاء لكل رباع محاولتين لكل ارتفاع مع ارتفاع الطبيعي (الحذاء الذي يرتديه اثناء البطولة) الذي يستخدمه برفعه تمثل 80% من الانجاز ويستخدم هذه القيمة في جميع المحاولات التي ادائها الرباع.

وتم وضع منصة قياس القوة الفوت سكان نوع (zebri) لقياس القوه المسلطة في الارتفاع الطبيعي (الحذاء الذي يرتديه اثناء البطولة) بالإضافة الى ثلاث الارتفاع (الحذية بكعب مختلفة) للحصول والتعرف على الهدف الذي يسعى اليه الباحث.

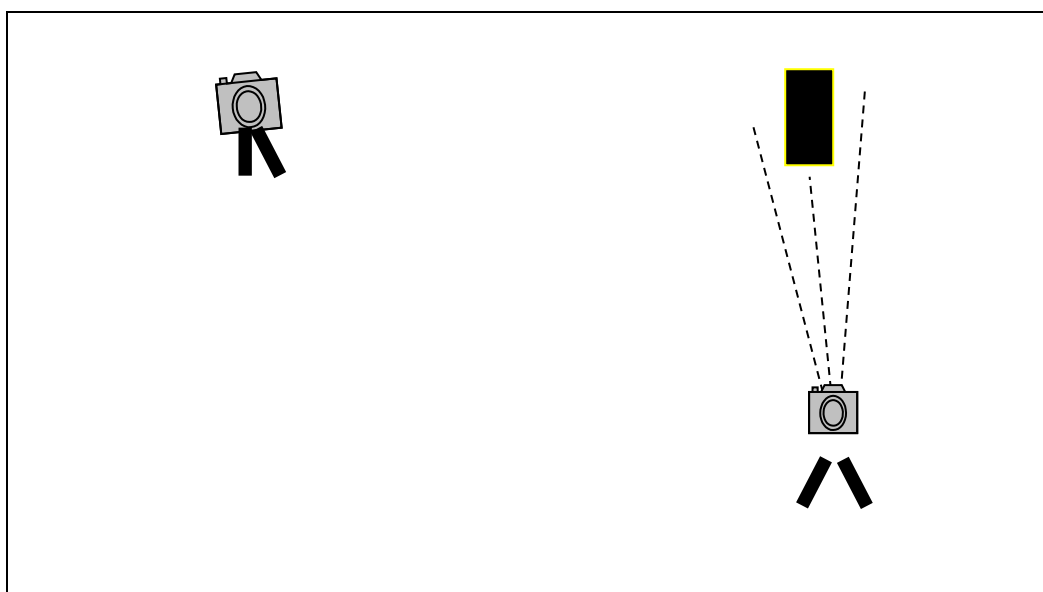
استمر وقت المحاولات لجميع الرباعين ثلاث ساعات وفي المحاولة للرباع وفق القانون يعطى دقيقه للصعود

للمنصة واداء الرفعة وفي اثناء استبدال حذاء الرباع من ارتفاع الى اخر اعطاء وقت للراحة وكذلك احتاج وقت لتثبيت وتحول البيانات على جهاز منصة قياس القوه (الفوت السكان) وهذا ما جعل يعطي دقه في عمل الباحث



شكل (23)

يوضح دالة القوه المسلطة



شكل (24)

يوضح مكان الكامرات ومنصة قياس القوة

وتحديد الانحناءات العمود الفقري وفي أي ارتفاع يزداد الانحناء ومتى يقل الانحناء العمود الفقري للرباعين باستخدام وسيلة التحليل الحركي حيث من خلالها استدل الباحث على انحناءات العمود الفقري، ومن خلال كل ما ذكر قام الرباعين ب(8) محاولات ب (3) أحذية ذات ارتفاعات كعب مختلفة مع الحذاء الطبيعي الذي يستخدم الرباع ابتداء من ارتفاع الذي يرتديه الرباع بزياده سنتيم في ثلاث ارتفاعات بالأحذية الأخرى .

2-7 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية الجاهزة (IBM.SPSS.Ver20) لمعالجة البيانات وللحصول

على النتائج .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

في هذا الفصل سوف يستخرج الباحثان نتائج وكما موضح في الجداول

جدول (1)

قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط ونسبة الخطأ

لأنحناء العمود الفقري في القرفصاء والمتغيرات البايوميكانيكية في ارتفاع الكعب 3.5 سم

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	معامل الارتباط	نسبة الخطأ	الدلالة
1	انحناء 1	سم	35.458	6.297			
2	القوة الكلية	نيوتن	2700	725.061	0.261	0.532	غير معنوي
3	الشغل	جول	5840.75	1354.784	0.295	0.478	غير معنوي
4	القدرة	واط	602.375	149.189	0.538	0.169	غير معنوي

جدول (2)

قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط ونسبة الخطأ
لانحناء العمود الفقري في نهاية الرفع والتثبيت والمتغيرات البايوميكانيكية في ارتفاع الكعب 3.5 سم

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	معامل الارتباط	نسبة الخطأ	الدلالة
1	انحناء 2	سم	33.477	6.112	0.365	0.373	غير معنوي
2	القوة الكلية	نيوتن	2700	725.061	0.452	0.260	غير معنوي
3	الشغل	جول	5840.75	1354.784	0.389	0.341	غير معنوي
4	القدرة	واط	602.375	149.189			

جدول (3)

قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط ونسبة الخطأ
لانحناء العمود الفقري في القرفصاء والمتغيرات البايوميكانيكية في ارتفاع الكعب 4.5 سم

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	معامل الارتباط	نسبة الخطأ	الدلالة
1	انحناء 1	سم	36.226	6.611	0.462	0.249	غير معنوي
2	القوة الكلية	نيوتن	3262.50	1036.391	0.402	0.324	غير معنوي
3	الشغل	جول	6849.37	3255.628	0.318	0.443	غير معنوي
4	القدرة	واط	693.043	324.2911			

جدول (4)

قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط ونسبة الخطأ
لانحناء العمود الفقري في نهاية الرفع والتثبيت والمتغيرات البايوميكانيكية في ارتفاع الكعب 4.5 سم

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	معامل الارتباط	نسبة الخطأ	الدلالة
1	انحناء 2	سم	36.850	5.113	0.030	0.944	غير معنوي
2	القوة الكلية	نيوتن	3262.50	1036.391	-0.355	0.388	غير معنوي
3	الشغل	جول	6849.37	3255.628	-0.313	0.450	غير معنوي
4	القدرة	واط	693.043	324.2911			

جدول (5)

قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط ونسبة الخطأ

لانحناء العمود الفقري في القرفصاء والمتغيرات البايوميكانيكية في ارتفاع الكعب 5.5 سم

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	معامل الارتباط	نسبة الخطأ	الدلالة
1	انحناء 1	سم	37.1275	4.81489			
2	القوة الكلية	نيوتن	3012.50	780.9106	0*751.	0.032	معنوي
3	الشغل	جول	6935.37	2004.655	0*731.	0.039	معنوي
4	القدرة	واط	1197.80	1288.164	-0.427	0.292	غير معنوي

جدول (6)

قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط ونسبة الخطأ

لانحناء العمود الفقري في نهاية الرفع والتثبيت والمتغيرات البايوميكانيكية في ارتفاع الكعب 5.5 سم

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	معامل الارتباط	نسبة الخطأ	الدلالة
1	انحناء 2	سم	35.853	4.150			
2	القوة الكلية	نيوتن	3012.50	780.9106	0.532	0.175	غير معنوي
3	الشغل	جول	6935.37	2004.655	0.531	0.175	غير معنوي
4	القدرة	واط	1197.80	1288.164	0.316	0.446	غير معنوي

جدول (7)

قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط ونسبة الخطأ

لانحناء العمود الفقري في القرفصاء والمتغيرات البايوميكانيكية في ارتفاع الكعب 6.5 سم

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	معامل الارتباط	نسبة الخطأ	الدلالة
1	انحناء 1	سم	35.1375	5.13226			
2	القوة الكلية	نيوتن	2662.50	599.8511	.044	.918	غير معنوي
3	الشغل	جول	6216.25	1382.876	0.035	0.934	غير معنوي
4	القدرة	واط	614.437	151.088	0.000	1	غير معنوي

جدول (8)

قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط ونسبة الخطأ
لانحناء العمود الفقري في نهاية الرفعة والتثبيت والمتغيرات البايوميكانيكية في ارتفاع الكعب 6.5 سم

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	معامل الارتباط	نسبة الخطأ	الدالة
1	انحناء 2	سم	36.276	4.643			
2	القوة الكلية	نيوتن	2662.50	599.8511	-0.111	.793	غير معنوي
3	الشغل	جول	6216.25	1382.876	-0.246	.557	غير معنوي
4	القدرة	واط	614.437	151.088	-0.235	0.576	غير معنوي

قام الباحثان باستخراج علاقات الارتباط بين انحناءات العمود الفقري وبين بعض المتغيرات البايو كينتك وقد تبين ان نتيجة العلاقة غير معنوي بين انحناءات العمود الفقري وبين كل من القوة والشغل والقدرة ، الا في ارتفاع ال5.5 في وضع القرفصاء اذا القوة والشغل معنوي.

ويذكر (عمر سمير، 2010) ان تأثير الكينتك برفعة الخطف ايجابي وكذلك يذكر ان القوة والقدرة والشغل جميعا محطات مهمة عند الرباعين ولها تأثير في اداء الرفعة وهذا ما يفسر عدم ارتباط القوة والشغل والقدرة في الانحناءات وانما تأثيرها في الاداء الفني وفي مراحل الاداء وحددها (عمر سمير 2010)

ويعزو الباحثان ان غير معنوي الارتباط بين الانحناء العمود الفقري وكل من القوة وكذلك الشغل والقدرة كون هذه المتغيرات وفق الارتفاعات حينما تتأثر بالأداء برفعة الخطف وهذا مذكرو (انور جميل 2017) يتحدث ان القوة والشغل والقدرة تكون ارتباط معنوي مع اداء برفعة الخطف .

4 - الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

❖ كان اغلب الارتباط بين الانحناءات والمتغيرات الكينتك غير معنوي وهذا يدل لا يوجد ارتباط بينهما.

❖ علاقات الارتباط في ارتفاع ال5.5 في وضع القرفصاء اذا القوة والشغل معنوي البحث.

4-2 التوصيات:

❖ اجراء بحوث اخرى بتغير ارتفاعات كعب رافعي الاثقال في رفعة النتر.

❖ يوصي الباحثان على تطبيق العلاقات العمود الفقري والمتغيرات الميكانيكية في رفعة النتر وكذلك تطبيق العلاقات

بين فئات الاخرى وبتحديد اوزان معينة للحصول على نتائج اكثر تخصص وهذا ما يطمح اليه جميع الباحثين..

المصادر:

1. انور جميل عبدالله : دراسة للقوة التناظرية وعلاقتها بأهم المتغيرات البايو ميكانيكية لرفعة الخطف لبعض الفئات الوزنية لرباعين المنتخب الوطني، رسالة ماجستير ، جامعة ديالى، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2017.
2. سعد نافع، معتصم منعم: دراسة تحليلية للقدرة الميكانيكية للثقل للمحاولات الفاشلة والناجحة في رفعة الخطف، مجلة الراافدين للعلوم الرياضية، مجلد (16)، عدد (55)، 2010.

3. علي نضال فليح: دراسة تحليلية لنماذج الأداء الفني لرفعة الخطف وفق بعض المتغيرات البيوميكانيكية لرباعات المنتخب العراقي وبطلات العالم برفع الأثقال، رسالة ماجستير ،جامعة كربلاء، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2017.
4. 4- علي شبوط السوداني: تأثير منهج تدريبي مقترح في بعض المتغيرات البايو كينماتيكية في رفعتي الخطف والنتر بعمر للأشبال 12-14، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2002.
5. عمر سمير ذنون : نموذج الانحدار لمؤشرات عوامل المتغيرات البايو ميكانيكية في انجاز رفعة الخطف ، اطروحة دكتوراه، جامعة الموصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2010.
6. صريح عبدالكريم الفضلي و وهبي علوان البياتي : المصدر السابق ؛ 2012 ، ص. 217
7. صريح عبدالكريم الفضلي و وهبي علوان البياتي : نفس المصدر ؛ ص230

أثر التغذية الراجعة باستخدام الاتصال اللاسلكي المائي في تنمية بعض القدرات الادراكية وكفاءة تعلم السباحة الحرة للمبتدئين

أ.د. كه زال كاكه حمه سعيد

م. هوشيار عمر حسين

جامعة سليمانيه/ كلية التربية البدنية
وعلم الرياضة

جامعة كرميان/ كلية التربية الأساسية
قسم التربية الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى معرفة أثر التغذية الراجعة باستخدام الإتصال اللاسلكي المائي في تعلم الأداء الفني للسباحة الحرة للمبتدئين. استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة المشكلة وهدف البحث ، تمثلت مجتمع البحث المشاركين في الدورة الصيفية لتعليم سباحة في مسبح سبورت سنتر بقضاء كلار والبالغ عددهم (27) طفلاً ، أما عينة البحث فقد كان عددهم (20) طفلاً يتراوح أعمارهم من (10-12) سنة وأعتمد الباحث من مجتمع البحث على هوية الاحوال الشخصية أو بطاقة الوطنية ، إذ بلغت النسبة المئوية للعينة (74 %) من مجتمع الأصل وقد أخذ الباحث بعين الاعتبار ، وبناءً على خصائص عينة البحث قام الباحث بتقسيم أفراد عينة البحث على مجموعتين متجانستين بطريقة القرعة ، وكل مجموعة تتكون من (10) طفل مبتدء لمجموعتي البحث، المجموعة (أ) التجريبية والمجموعة (ب) الضابطة ولايستطيعون أداء السباحة اطلاقاً. استنتج الباحثان بان هناك تأثيراً ايجابياً للتغذية الراجعة باستخدام الاتصال اللاسلكي المائي في تنمية بعض القدرات الادراكية وكفاءة تعلم السباحة الحرة للمبتدئين.

Abstract

The effect of feedback using wireless water communication on developing some cognitive abilities and the efficiency of learning freestyle swimming for beginners

By

Dr. Ke Zal Kaka Hama

Hoshyar Omar Hussein

Garmian University/Faculty of Basic Education-Sulaymaniyah University
Faculty of Physical Education /Department of Physical Education and Sports Sciences

The study aimed to determine the effect of feedback using wireless water communication in learning the technical performance of free swimming for beginners. The researchers used the experimental approach because it suits the nature of the problem and the goal of the research. The research population consisted of participants in the summer course for teaching swimming in the Sport Center swimming pool in Kalar district, who numbered (27) children. As for the research sample, they numbered (20) children ranging in age from (10-12). Year, and the

researcher relied on the personal status identity card or the national card from the research community, as the percentage of the sample was (74%) from the community of origin. The researcher took this into account, and based on the characteristics of the research sample, the researcher divided the individuals of the research sample into two homogeneous groups by lottery, and each A group consisting of (10) beginner children for the two research groups, the experimental group (A) and the control group (B) who cannot swim at all. The researchers concluded that there is a positive effect of feedback using wireless water communication in developing some cognitive abilities and the efficiency of learning freestyle swimming for beginners.

المقدمة البحث وأهميتها:

يعيش العالم اليوم عصر التكنولوجيا، في مختلف مجالات الحياة وأصبحت العولمة جزءاً لا يتجزأ من حياتنا اليومية، وأصبح التقدم العمي والتكنولوجي من الأمور الضرورية وفقاً لما نراه يومياً في عصرنا الحالي، فقد ساعدت تكنولوجيا المعلومات والاتصالات على إحداث ثورة حضارية كبيرة. والتطور التطور العلمي الحالي أضاف الكثير من تكنولوجيا التعليم الحديثة التي يمكن للمدرس والمدرّب الاستفادة منها في تهيئة مجالات الخبرة للدارسين حتى يتم إعدادهم بدرجة عالية من الكفاءة لدراسة هذه التكنولوجيا وفهم دورها وكذلك أعداد كوادرات تدريسية كفوءة بصفة حيث تلعب تكنولوجيا التعليم دوراً هاماً في مجال التعليم بصفة عامة و خاصة وذلك بمواجهة المشكلات التي تعوق تطور العملية التعليمية المستندة على المناهج والمتعلمين وأساليب وطرق التدريس. ويتضح من ذلك أن تكنولوجيا التعليم عبارة عن طريقة نظامية لتصميم التعليم باستخدام تحليل النظم فهي لا تعني مجرد استخدام الآلات التعليمية، والأجهزة والأدوات كمعينات سمعية وبصرية والاستفادة منها في المواقف التعليمية التعليمية بجانب المعلومات وإتباع منهج وأسلوب في العمل تسير في خطوات منظمة، وتستخدم كل الإمكانيات التي تقدمها التكنولوجيا وفق نظريات التعليم والتعلم (سالم 2007، 125). والتغذية الراجعة عامل شديد الأهمية في السيطرة على تعديل مسار الحركة والسلوك الحركي للمتعلم، فهي لا تقيس ما يتعلم المتعلم فقط بل يتعداه إلى قياس اتجاهاتهم وميولهم وطريقة تفكيرهم وعاداتهم ويحل غالباً بعد إنجاز العمل ، وهناك من يؤكد على أهمية التغذية الراجعة إذا أردنا حدوث عملية التعلم يجب على المدرس أو المدرس تقويم أداء المتعلم من خلال إمداده بالمعلومات الخاصة بأدائه أو الحركة التي قام بها ، وأيضاً يؤكد البعض على أن أنواع التعلم لا يمكن اكتسابها وخاصة المهارات الحركية إلا بمعرفة النتائج أو ما يسمى بالتغذية الراجعة، لذلك فإن معرفة النتائج من قبل المتعلم بعد تنفيذه واجبات حركية معينة سواء كانت مهارات أساسية أو رياضية أمراً مهماً لتصحيح وتعديل مسارات التعلم والأداء وإن التصحيح يتم من خلال التعلم وخاصة لدى المبتدئين لكي يحصل على اكتساب جيد للمهارة وبشكل سريع.(الربيعي2000، 93) . فمرحلة تعلم السباحة هي أساس لاغنى عنه للانتقال إلى مرحلة التدريب في السباحة والوصول إلى المستويات المتقدمة بالإضافة إلى ممارسة مجالات السباحة المختلفة (القط 2000 : 7).

ومن هنا تجلت أهمية البحث في استخدام تقنية الإتصال اللاسلكي المائي كتغذية راجعة سمعية مباشرة أثناء الأداء في البرامج التعليمية ذات البناء العلمي الصحيح الذي يعمل على تخفيف هذه الصعوبات باستخدام في منهج تعليم سباحة الحرة لأنها تحتوي على العديد من الأنشطة والمهارات المختلفة، ومن أجل تخفيف بعض صعوبات السباحة الحرة وتنمية القدرات الإدراكية لدى المبتدئين ، قد تساعد القائمين في عملية تعلم السباحة، والتي قد يساهم ويساعد الوقوف بوجه تلك المعوقات التي تواجه عملية التعلم والتعليم السباحة شيئاً ما .

مشكلة البحث:-

من خلال خبرة الباحثان والعمل في مجال تعلم السباحة فقد لاحظوا أن عملية إعطاء المعلومات وتصحيح وتعزيز الأداء مباشرة أثناء الفعل الحركي في السباحة من الأمور الصعبة شيئاً ما داخل الماء وعدم قدرة المتعلم الاستماع

لإرشادات التصحيحية بشكل جيد ، وتعدد الساليب المختلفة في العملية التعليمية، وكذلك الفروق الفردية تختلف من متعلم لآخر وحسب قدراتهم في مجال التعلم لمراحل أداء المهارات في السباحة ، مما دفع الباحثان الى استخدام التغذية الراجعة المباشرة أثناء الأداء باستخدام تقنية الإتصال اللاسلكي وهي سماعات سباحة مقاومة للماء والاستعانة بها في كفاءة تعلم السباحة الحرة لدى المبتدئين كونها عملية تفاعلية بين المدرس والمتعلم وتعزز من الاثارة والتشويق للمتعلمين لسباحة الحرة وتحديد أبعادها .

هدفاً البحث :

- التعرف على أثر التغذية الراجعة باستخدام الإتصال اللاسلكي المائي بين الاختبارين القبلي والبعدي في تنمية القدرات الإدراكية.

- التعرف على الفروق بين مجموعتي البحث في الاختبارات البعدية في كفاءة تعلم السباحة الحرة للمبتدئين.

فرضا البحث:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الإختبارات القبلي والبعدية لمجموعي البحث في تنمية بعض القدرات الإدراكية لدى عينة البحث .

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الإختبار البعدي بين مجموعتي البحث في كفاءة تعلم السباحة الحرة للمبتدئين ولصالح المجموعة التجريبية .

وأهم ما توصل اليه الباحثان مايلي :

- التغذية الراجعة السمعية المباشرة باستخدام تقنية الاتصال اللاسلكي المائي لها تأثير فعال في تنمية القدرات الإدراكية لدى أفراد عينة البحث.

- تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في اختبار كفاءة تعلم السباحة الحرة في الاختبار البعدي

منهجية البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته مع طبيعة مشكلة البحث، لأن المشكلة وهدف البحث يحددان منهج البحث الملائم وذلك من أجل " محاولة الباحث التحكم في موقف المراد دراسته باستثناء المتغير أو المتغيرات التي يعتقد انها السبب في حدوث تغير معين في ذلك الموقف " (علاوي و راتب، 1999، 217).

تمثلت مجتمع البحث المشاركين في الدورة الصيفية لتعليم سباحة في مسبح سبورت سنتر بقضاء كلالر والبالغ عددهم (27) طفلاً ، أما عينة البحث فقد كان عددهم (20) طفلاً يتراوح أعمارهم من (10-12) سنة وأعتمد الباحث من مجتمع البحث على هوية الاحوال الشخصية أو بطاقة الوطنية ، إذ بلغت النسبة المئوية للعينة (74 %) من مجتمع الأصل وقد أخذ الباحث بعين الاعتبار ، وبناءً على خصائص عينة البحث قام الباحثان بتقسيم أفراد عينة البحث على مجموعتين متجانستين بطريقة القرعة وقسمت الى مجموعتين بصورة عشوائية بطريقة القرعة . وكل مجموعة تتكون من (10) طفل مبتدئ لمجموعتي البحث، المجموعة (أ) التجريبية والمجموعة (ب) الضابطة ولايستطيعون أداء السباحة اطلاقاً.

التجانس والتكافؤ:

لغرض التأكد من تجانس المجموعتين قام الباحثان بإجراء القياسات المورفولوجية لظبط المتغيرات على الرغم من ان العينة المختارة هي من مرحلة عمرية متقاربة، واستخدام الباحثان الوسائل الاحصائية بنظام (spss) للقياسات المورفولوجية لمعرفة واقع الاختلاف من عدمه والجدول (1) يوضح ذلك.

الجدول (1)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق لمتغيرات العمر، الطول، الكتلة وطول الذراع لمجموعي البحث.

المعالم الإحصائية المتغيرات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الخطأ	مستوى الدلالة
	س-	ع+	الوسيط	س-	ع+	الوسيط			
العمر / سنة	11.18	0.559	11.40	11.30	0.555	11.40	0.481	0.636	غير معنوي
الطول / سم	149.50	5.29	150.50	149.10	6.85	149.50	0.146	0.886	غير معنوي
الكتلة / كغم	42.00	7.18	40.00	41.00	5.77	40.00	0.343	0.735	غير معنوي

مستوى الدلالة عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

من الجدول (1) يتضح ان الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في متغيرات (العمر والطول والكتلة) جميعها أكبر من الدلالة وهذا يدل على تجانس أفراد بين مجموعتي الدراسة .

تكافؤ عينة البحث:

من الأمور المهمة التي يجب ان يتبعها الباحث هو ارجاع الفروق الى العامل التجريبي و لابد أن تكون المجموعتان الضابطة والتجريبية متكافئتين في اختبارات القدرات الإدراكية (الحس - حركي) ولغرض تكافؤ مجموعتي البحث فقد تم الاعتماد على اختبارات القدرات الإدراكية ثم يوضع أفضل درجة في المرتبة الأولى لكل اختبار ويليه الأقل الدرجة ثم الأقل وهكذا ويتم وضع الأسماء بشكل تدريجي من (1-20) وقد تم فصل الأرقام الفردية عن الأرقام الزوجية ولذلك ظهرت مجموعتان متكافئتان، وبهذه الآلية تم وضعهم بشكل متدرج على أساس درجات اختبارات القدرات الإدراكية ومن ثم فصلهم على مجموعتين فردي وزجي، والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

يبين تكافؤ عينة البحث في اختبارات القدرات الإدراكية

المعالم الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)	مستوى الخطأ	مستوى الدلالة
		س-	ع+	س-	ع+			
اختبار ادراك الاحساس بالتوازن (60) ثا	الزمن/ ثا	41.270	3.050	42.113	3.583	0.566	0.578	غير معنوي
اختبار إدراك مسافة الوثب الافقي 58.8 سم	المسافة	7.170	1.897	6.600	2.796	0.533	0.600	غير معنوي

اختبار ادراك الحس الحركي لقوة الذراعين (رمي الكرة الطبية)	المسافة	41.900	7.321	41.19 0	8.083	0.206	0.839	غير معنوي
---	---------	--------	-------	------------	-------	-------	-------	-----------

مستوى الدلالة عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

من خلال جدول (2) ظهر لنا أن قيمة (ت) المحسوبة للمتغيرات الإدراكية (الحس - الحركية) جميعها أكبر من الدلالة مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين هذه المتغيرات وهذا يدل أيضاً على أن المجموعتين متكافئتين بينهما لموضوع البحث، علماً ان الباحثان قام بعملية التكافؤ من خلال الاختبارات القبلية.

- الأجهزة والأدوات المستخدمة:

تم استخدام - حوض سباحة (12×25) متر - سماعة الاذن اللاسلكية RBS-20 المقاومة للماء تعمل بالبلوتوث عدد(10) - هاتف ذكي عدد(2) - جهاز لابتوب (hp) - الاجهزة والادوات المساعدة في تعلم السباحة - الراسنامير لقياس الطول عدد(1) - ساعات توقيت عدد (3) - ميزان طبي معايير عدد(1) - لاقطة التحدث عدد(1) عصا الانقاذ عدد(1). منصة التوازن (Balance Board) عدد(1) لوحة الطفو ضربات الرجلين (Board Kick) عدد (12). طوافة سحب لتدريب السباحة (Pull Buoy) عدد(12).المصادر والمراجع - استمارة التسجيل .

-التجارب الاستطلاعية :

1- التجربة الاستطلاعية الأولى :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ 2021/7/10 والمصادف يوم السبت ، على عينة استطلاعية (5) طفلاً خارج مجموعتي البحث " ومن غير المشاركين وذلك بقصد التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث في التنظيم والتعرف على كفاية المساعدين (فريق العمل) والدقة في تنفيذ الاختبارات وكذلك الوقت المستخدم في تنفيذها والتأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة وقد كان من نتائج التجربة الاستطلاعية تحقيق الأهداف المشار إليها وتكوين صورة واضحة عن طبيعة العمل والتطبيق.

2- التجربة الاستطلاعية الثانية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بتاريخ 2021/7/18 والمصادف يوم الأحد ، قبل تطبيق البرنامج التعليمي على عينة مكونة من (3) طفلاً من عينة البحث ومن المشاركين وذلك بقصد التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحث و (فريق العمل) وكذلك المتعلمين ، في كيفية ضبط واستخدام سماعات الاتصال المائية لتعليم السباحة وربطها بالهواتف الذكية ومعالجة التشويشات الخاصة بالاتصال، مع كيفية استخدامه أثناء تطبيق الوحدات التعليمية.

- المنهج التعليمي:

تم اختيار محتوى البرنامج التعليمي بعد الإطلاع على المراجع العلمية، من (محمد فتحي الكرداني وآخرون، 2014) و (اسامة كامل راتب، 2013) و(علي البيك وآخرون، 1994) .

ثم استطاع الباحثان أن يحددوا محتوى البرنامج التعليمي لتعلم سباحة الحرة للمبتدئين في تعلم المهارات الأساسية و المراحل الفنية المختلفة للأداء الفني لسباحة الحرة بعد الاستفسار والأخذ بآراء المختصين وعرض محتويات البرنامج التعليمي على مجموعة من الخبراء في مجال السباحة ، أنظر ملحق (1) .

وبعد التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث تم تنفيذ البرنامج التعليمي بتاريخ 2021/7/24 ولغاية 2021/9/3 وبواقع (3) وحدات تعليمية اسبوعياً تبدأ من ساعة (9) صباحاً بحيث يتم تعليم المجموعة التجريبية ثم المجموعة الضابطة في نفس اليوم وقد تم توزيع الوحدات التعليمية حسب صعوبة المهارة في تعلم واكتساب المهارات الأساسية لسباحة الحرة بالنسبة للمبتدئين كالآتي :

1- التعود على الماء وإزالة عامل الخوف (2) وحدة تعليمية.

2- مهارة طفو (2) وحدة تعليمية .

3- الانزلاق الأمامي (1) وحدة تعليمية.

4- ضربات الرجلين (3) وحدة تعليمية.

5- حركات الذراعين (3) وحدة تعليمية.

6- التنفس (3) وحدة تعليمية.

7- التوافق الكامل (4) وحدة تعليمية.

بينما بلغت زمن الوحدة التعليمية الواحدة (60) دقيقة ، والعدد الكلي للوحدات التعليمية (18) وحدة، والجدول التالي يوضح التوزيع الزمني للوحدة التعليمية اليومية لمجموعتي البحث:-

الجدول (3)

التوزيع الزمني للوحدة التعليمية

الجزء	الزمن	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة
التحضير	10 دقائق	أعمال إدارية ، الإحماء الأرضي والمائي	أعمال إدارية ، الإحماء الأرضي والمائي
الرئيسي	10 دقائق	الجزء التعليمي	الجزء التعليمي
	35 دقيقة	التطبيق مع الجهاز الاتصال اللاسلكي	التطبيق بدون الاتصال اللاسلكي
الختامي	5 دقائق	نشاطات والعب مائية (التهديئة)	نشاطات والعب مائية (التهديئة)

- الاختبارات البعيدة

1- اختبار كفاءة التعليم للسباحة الحرة 25 متر/ثا.

أجرى الباحث اختبار الانجاز لسباحة الحرة لكفاءة تعليم السباحة بتاريخ 2021/9/6 والمصادف يوم الاثنين بعد الانتهاء من الاختبار الأول على أفراد مجموعتي البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد في مسبح سبورت سنتر بقضاء كلار لأفراد لعينة البحث ، أسم ومواصفات وشروط الاختبار أنظر الملحق (2).

2- اختبارات القدرات الإدراكية:

أجرى الباحث الاختبارات البعيدة للمتغيرات القدرات الإدراكية (الحس - حركي) لأفراد عينة البحث بتاريخ 2021/9/8 والمصادف يوم الأربعاء والخميس، في الصالة المغلقة لنادي شيروانة الرياضي وبحضور فريق عمل المساعد من حيث المكان والزمان وتسلسل الاختبارات الذي أجريت فيه الاختبارات القبلية لعينة البحث (ملحق 3).

- المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحث نظام (SPSS) في معالجة بيانات البحث .

- عرض نتائج اختبارات الإدراك (الحس - حركي) وتحليلها ومناقشتها

- عرض نتائج اختبارات الإدراك (الحس - حركي) للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها :

جدول (4)

الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة (T) المحسوبة، والاحتمالية للمتغيرات الإدراكية للاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة الضابطة.

*معنوية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

يبين الجدول (4) الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة (T) المحسوبة، والاحتمالية للاختبارين القبلي،

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحسوبة	قيمة (sig) الاحتمالية	الدالة
			س-	ع±	س-	ع±			
1-	اختبار ادراك الاحساس بالتوازن (60) ثا	الزمن/ثا	41.270	3.050	35.310	1.932	5.398	0.000	معنوي
2-	اختبار إدراك مسافة الوثب الافقي 58.8سم	المسافة/ سم	7.170	1.897	5.030	1.544	2.416	0.039	معنوي
3-	اختبار ادراك الحس . الحركي لقوة الذراعين (رمي الكرة الطبية)	المسافة/ سم	41.900	7.321	27.090	3.288	6.007	0.000	معنوي

والبعدي للمتغيرات الحس- الحركي للمجموعة الضابطة ، وأظهرت نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة التي طبقت البرنامج التعليمي دون استخدام جهاز الاتصال اللاسلكي ولصالح الاختبارات البعدية لكافة المتغيرات الحس حركية كانت أقل من (الاحتمالية) مستويات الخطأ عند نسبة (0.05) ، بالتوالي ، وهو ما يؤكد أن تطور الإدراك الحس - حركي واضح عند افراد المجموعة الضابطة ، ويرجع الباحث التقدم الواضح لافراد عينة البحث وملئمة المنهج التعليمي وتأثيره الايجابي مع هذه العينة له أثر ملموس في تطور قدرات الإدراك (الحس - حركي) و ذلك بسبب تكامل المنهج التعليمي المطبق لافراد المجموعة الضابطة ، إذ أن الوحدات التعليمية متكاملة تحتوي على مجموعة من التمرينات الأساسية والمساعدة العامة والخاصة والتي تم تطبيقها ولكن بدون استخدام جهاز الاتصال اللاسلكي المائي .

ويؤكد كل من (الطالب والويس) أن "تحديد العلاقة الزمنية في العمل الحركي وتناسق الحركات المختلفة يعدان عمليات الإدراك المعقدة وهنا يعتمد على التنسيق الدقيق في تقلص العضلات وارتخائها، أما ادراك المكان فهو الآخر يمثل أهمية كبيرة في العمل الحركي، وتلعب حاسة البصر دوراً رئيساً في هذا المجال" (الطالب والويس، 1993، 166).

- عرض نتائج اختبارات الإدراك الحس-حركي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها

جدول (5)

الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة (T) المحسوبة، والاحتمالية للمتغيرات الإدراكية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)	قيمة sig	الدلالة
			س-	ع±	س-	ع±			
1-	اختبار ادراك الاحساس بالتوازن (60) ثا	الزمن/ ثا	42.113	3.583	30.810	1.748	8.864	0.000	معنوي
2-	اختبار إدراك مسافة الوثب الافقي 58.8 سم	المسافة/ سم	6.600	2.796	3.150	0.531	4.024	0.003	معنوي
3-	اختبار ادراك الحس . الحركي لقوة الذراعين (رمي الكرة الطبية)	المسافة/ سم	41.190	8.083	20.130	2.309	9.394	0.000	معنوي

*معنوية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

يبين الجدول (4) والشكل (15) الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة (T) المحسوبة، والاحتمالية للاختبارين القبلي، والبعدي للمتغيرات الحس - الحركي للمجموعة التجريبية ، وأظهرت نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج التعليمي مع استخدام جهاز الاتصال اللاسلكي ولصالح الاختبارات البعدية لكافة المتغيرات الحس حركية كانت أقل من (الاحتمالية) مستويات الخطأ عند نسبة (0.05) ، بالتوالي ، وهو ما يؤكد أن تطور الإدراك الحس - حركي واضح عند افراد المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحث ان القدرات الادراكية (الحس - الحركي) يرتبط ارتباطا وثيقا بالجهازين العصبي المركزي والحركي لان الادراك بالزمن والمسافة والتوازن والاتجاه وسرعة والقوة الحركية في الماء يحتاج الى احساسات متعددة ومختلفة في وقت واحد ، لان الجهاز العصبي المركزي يلتقط المثيرات الواردة عن طريق الحواس من كافة أعضاء الجسم ويحللها ومن ثم يصدر الأوامر الى الجهاز الحركي واصدار الأوامر الى العضلات لانتاج الحركة ، ويتفق الباحث مع (راتب) " عندما يرى المتعلم مهارة معينة فإنه يدرك أجزاءه قبل ادراكه ككل " (راتب، 2013، 37) .

ويشير (قطامي وقطامي) نقلاً عن (شمت) إلى أن "من المهم أن نلاحظ إن العين هي التي تنظر فقط، في حين الدماغ هو الذي يرى، وما يراه الدماغ يمكن أن يحدد كما من التراكيب المعرفية أي إننا في الحقيقة ندرك ما يقدره الدماغ انه موجود أمام أعيننا" (قطامي وقطامي، 2000، 130).

- عرض نتائج اختبارات الإدراك (الحس - حركي) البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها

الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة (T) المحسوبة، والاحتمالية للمتغيرات الإدراكية للاختبارين البعدين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية.

* معنوية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

يبين الجدول (5) والشكل (16) الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة (T) المحسوبة، والاحتمالية

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)	قيمة sig	الدالة
			ع [±]	س ⁻	ع [±]	س ⁻			
1-	اختبار ادراك الاحساس بالتوازن(60)ثا	الزمن/ثا	1.932	35.310	1.748	30.810	5.460	0.000	معنوي
2-	اختبار إدراك مسافة الوثب الافقي 58.8سم	المسافة/ سم	1.544	5.030	0.531	3.150	3.640	0.002	معنوي
3-	اختبار ادراك الحس . الحركي لقوة الذراعين (رمي الكرة الطبية)	المسافة/ سم	3.288	27.090	2.309	20.130	5.477	0.000	معنوي

للاختبارين) للاختبارين البعدين لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ، وفقاً لما تقدّم في الجدول أظهرت نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية التي طبقت البرنامج التعليمي مع استخدام جهاز الاتصال اللاسلكي ولصالح الاختبارات البعدية لكافة المتغيرات الحس مقارنة بالمجموعة الضابطة والتي طبقت نفس البرامج من دون استخدام جهاز الاتصال اللاسلكي وهو ما يؤكد تطور الإدراك الحس - حركي واضح عند افراد المجموعة التجريبية وبهذا تم تحقيق الفرض الثاني .

ويعزو الباحث هذا التحسن لدى المجموعة التجريبية في المدركات الحس - الحركي لدى أفراد هذه المجموعة التي ساهم في تحسينها البرنامج التعليمي متكاملة وتحتوي على مجموعة من التمرينات الأساسية والمساعدة العامة والخاصة وتنمي الجانب المهاري والمعرفي لدى المتعلمين لتحسين مستوى الإدراك الحس حركي بما احتواه من تمرينات موجهة اعتمدت في أدائها الى أثر التغذية الراجعة المباشرة أثناء الأداء باستخدام استقبال معلومات بواسطة الجهاز الاتصال اللاسلكي عن وضع الجسم وأجزائه، وارتباط أجزاء الجسم المختلفة بعضها ببعض، وعلاقتها بالمكان والاتجاه والمسافة، وزمن الحركة، وتوجيه حركة أجزاء الجسم في الماء، ساهمت جميعها في مساعدة المتعلمين على الإدراك الصحيح للحركة واستيعابها وسرعة تعلمها، وإن تطوير الإدراك يساعد على اتخاذ القرار الصحيح للاستجابة الحركية الملائمة مع المواقف المختلفة وكذلك اتخاذ القرار في الوقت المناسب مما يؤدي الى نجاح ناتج الأداء الحركي بالإضافة الى ان كل من التغذية الراجعة والإدراك الحس - حركي تعتبر من العمليات العقلية المهمة في حياة الرياضي لما لها من دور في تطوير قابليته وادائه الحركي الأمر الذي ينعكس ايجاباً على مستوى سرعة وجودة تعلم المهارات الأساسية للألعاب الرياضية المختلفة. (المجالي والشديدة 2018، 888). ويشير (رشيد) " إلى أن للإدراك الحس - حركي أهمية في تأدية وانجاز الواجب

الحركي، إذ يتم من خلالها تبادل الإشارات الحسية والحركية بين الجهاز الحركي (عضلات وأوتار ومفاصل (والجهاز العصبي بما يحقق الأداء الأمثل للمهارة" (رشيد ، 2009 ، 76).

جدول (6)

الايواساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة للاختبار البعدي لزمن السباحة الحرة 25م بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية

المتغيرات	المعالم الاحصائية	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت)	قيمة sig	الدلالة
			س-	ع+	س-	ع+			
اختبار السباحة الحرة 25م	الزمن /ثانية		38.950	2.227	32.932	1.407	7.223	0.000	معنوي

* معنوية عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

يبين الجدول (6) الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) والاحتمالية لاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ، أظهرت نتائج تقييم اختبار الأداء الفني لزمن السباحة الحرة مسافة 25 متر وجود فرق معنوي ذات دلالة احصائية ولصالح المجموعة التجريبية .

بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (38.950) والانحراف المعياري (2.227) و الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (32.932) والانحراف المعياري (1.407) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (3.217) وإن القيمة الاحتمالية تساوي (0.000)، وهي أقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي في الاختبار البعدي لصالح المجموعة التجريبية مما يدل على فعالية البرنامج التعليمي المطبق باستخدام الاتصال اللاسلكي المائي في تنمية القدرات الادراكية وتعلم الأداء الفني لسباحة الحرة، وبهذا تم تحقيق صدق الفرض الثاني .

ويرجع الباحث هذا التقدم الى لافراد المجموعة التجريبية في استخدام تكنولوجيا الاتصال في عملية تعلم السباحة ، ويتفق الدراسة الحالية مع دراسة (Zaton & Szczepan, 2012) تفوقت المجموعة التجريبية التي حصلت على التغذية الراجعة لفظية فورية ، ازادت في متوسط طول الضربة وانخفاض متوسط وقت السباحة في مسافة 25 م، وفعالية التغذية الراجعة اللفظية الفورية أثناء الأداء (IVF) واستخدام جهاز الاتصال اللاسلكي وتوضيف تكنولوجيا المعلومات في التربية البدنية والسباحة .

ويؤكد (طرفة واخرون) "ان الوسائط التعليمية بمختلف أنواعها ذات دورا هاما في عملية التعليم لما لها من تاثير فعال في مساعدة المعلم على توزيع الخبرات التعليمية واستثارة ومساعدة المتعلم على تركيز الانتباه والاستيعاب للمهارات الحركية ذات توافق العالي وكذلك اكتساب التصور الدقيق للحركة خلال مراحل الأداء المختلفة وتتنوع أهميتها في السباحة من خلال ، يساعد المتعلم على فهم المعاني والالفاظ التي يستخدمه المعلم ، توسيع مجال الخبرات التي يمر بها المتعلم، اشارة اهتمام المتعلم وعلى ايجابية التعلم ، مراعاة الفروق الفردية للمتعلمين في السباحة".

ويشير (أبو زمع) ان استخدام تقنيات والوسائل التعليمية الحديثة يعتبر من الأساليب التي تساعد على تنظيم وتوجيه خبرة المتعلم ، ولها تأثير واضح في تحفيز المتعلم على سرعة اكتساب وتعلم المهارات الحركية وخصوصا التي تتضمنها السباحة والتي تتميز بالصعوبة والتعقيد والتوافق العضلي العصبي " (ابوزمع، 2008 ، 294) .

ويتفق دراسة الحالية مع دراسة Zaton&Stefan ما توصلت إليه نتائج الدراستين في تحديد الفروقات في طول ضربة الذراعين في انجاز سباحة الحرة للمارسين ، تقديم التغذية الراجعة اللفظية الفورية باستخدام الاتصال اللاسلكي المائي (Zaton&Stefan,2012,91-103) ، كما يتفق الدراسة الحالية مع دراسة Rabee من حيث استخدام تكنولوجيا

الاتصال في السباحة وتقديم التغذية الراجعة الحسية ، وتعتبر حاسة السمع في سباحة مهمة جدا عندما تثير هذه الحاسة بواسطة وسيلة ما لانه من الصعب للسباح الاستماع لارشادات المدرب أثناء الأداء الا بواسطة تقنية اتصال السمعي المضاد للماء حيث لكون الأذن المسؤول عن ارسال الاشارة العصبية على المخ لاختبار عن حالة الجسم من حيث تغيير وضعهم واتجاههم وسرعته كما انه يحسس (Rabee,2015,512-516).

- الاستنتاجات والتوصيات:

- الاستنتاجات:

1- التغذية الراجعة باستخدام تقنية الاتصال اللاسلكي المائي لها تأثير فعال في تنمية وتطوير القدرات الإدراكية والأداء الفني للسباحة الحرة .

2- تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارات البعيدة في تنمية وتطوير القدرات الإدراكية (الحس - حركي) .

3- تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارات البعيدة في اختبارالأداء الفني لسباحة الحرة .

4- البرنامج التعليمي باستخدام تقنية الاتصال اللاسلكي المائي ادى تحسن كفاءة تعليم السباحة عند أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي.

- التوصيات :

1- ضرورة الاهتمام بالقدرات الإدراكية (الحس - حركي) عند تطبيق البرامج التعليمية والتدريبية للسباحة لتنمية الحواس المختلفة .

2- ضرورة استخدام تقنية الاتصال اللاسلكي المائي في التغذية الراجعة في تطوير الأداء الفني لطرق السباحة الاخرى .

3- إجراء دراسات وبحوث مشابهة على مستويات عمرية مختلفة وفئات أخرى ، وخاصة النساء .

- المصادر

3- أبو زمع،علي(2008) "فاعلية استخدام بعض الوسائل التعليمية على تحسن الأداء المهاري في سباحة الزحف على البطن" مجلة نظريات وتطبيقات في علوم التربية الرياضية، العدد65،كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية.

4- البيك، علي واخرون(1994) "اتجاهات حديثة في تعليم السباحة (الزحف-الظهر) " الاسكندرية ، منشأة المعارف.

5- راتب، أسامة كامل (2013)"تعليم السباحة" ط3، مزيدة ومنقحة ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

6- الربيعي، محمود داوود (2000) " نظريات وطرائق التربية الرياضية " لبنان ، دار الكتاب للطباعة للنشر .

7- رشيد،نوفل فاضل(2009)" دراسة مقارنة في بعض القدرات الإدراكية الحس حركية بين الرجلين والذراعين لدى حراس مرمى كرة القدم، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، المجلد (١٤)، العدد (٥٠)، سالم، وفيقة مصطفى (2007)" تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية " الجزء الأول، ط 2، منشأة المعارف، لإسكندرية .

8- الطالب، نزار و الويس ،كامل (1993) "علم النفس الرياضي " بغداد ، ط1، بغداد، جامعة بغداد .

9- عبد الفتاح،أبو العلا احمد وحسانين، محمد صبحي(1997) ؛ فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي .

- 10- القط، محمد علي أحمد (2000) "السباحة بين النظرية والتطبيق" الزقازيق، مكتب العزي للكمبيوتر .
- 11- قطامي، يوسف وقطامي، نايفة (2000) "سيكولوجية التعلم الصفي"، ط1، عمان، دار الشروق.
- 12- الكرداني محمد فتحي واخرون(2014) "السباحة (تعليم- تدريس- برامج)" ط1، الاسكندرية ،مؤسسة عالم الرياضة ودار الوفاء لدنيا والطباعة .
- 13- المجالي، سلامة أحمد و الشديدة، ميسلون كامل(2018) "أثر استخدام برنامج تعليمي مقترح في تطوير الإدراك الحس حركي لدى طالبات مرحلة الطفولة الوسطى من (6 - 9) سنوات " مجلة جامعة النجاح لأبحاث (العلوم الانسانية) المجلد 32، العدد 5 ، 296-285 .
- Rabee M. Hagem et al (2015) "Coach-Swimmer communications based on wrist mounted 2.4 GHz accelerometer sensor " 7th Asia-Pacific Congress on Sports Technology, APCST 2015, Procedia Engineering 112 ,pp 512 – 516.
- Zaton ,Krystyna & Szczepan, Stefan(2012) " The Effect of Immediate Verbal Feedback on the Efficiency and the Effectiveness of Swimming" Baltic Journal of Health and Physical Activity, Gdansk University of Physical Education and Sport in Gdansk, Volume 4, No 2,pp 91-103.

ملحق(1)

أسماء السادة الخبراء والمختصين الذي تم استطلاع آرائهم حول صلاحية اختبارات القدرات الإدراكية (الحس - الحركي)، والبرنامج التعليمي، والموقعين لأداء الفني لسباحة الحرة.

ت	اللقب العلمي	الاسم	التخصص	مكان العمل
1.	أ.د.	عارف محسن الحساوي	تعلم الحركي - سباحة	جامعة صلاح الدين
2.	أ.د.	حتم صابر قادر	تعلم الحركي - سباحة	جامعة صلاح الدين
3.	أ.د.	بحري حسن خوشناو	تعلم الحركي - سباحة	جامعة صلاح الدين
4.	أ.د.	ازاد حسن قادر	تعلم الحركي - كرة الطائرة	جامعة صلاح الدين
5.	أ.د.	أشرف عدلي ابراهيم	تدريب رياضات المائية - سباحة	جامعة الاسكندرية
6.	أ.د.	وسام صلاح عبد الحسين	تعلم الحركي - العاب المضرب	جامعة كربلاء
7.	أ.م.د.	توانا وهبي غفور	تعلم الحركي - كرة الطائرة	جامعة السليمانية
8.	أ.م.د.	فراس كسوب راشد	تعلم الحركي - كرة الطائرة	جامعة الكوفة
9.	أ.م.د.	شليرحسين عبد الكريم	تعلم الحركي - كرة الطائرة	جامعة كرميان

ملحق (2) اختيار كفاءة تعليم السباحة الحرة .

أسم الاختبار:

اختبار سباحة الحرة 25م/ثا.

الهدف :

مستوى التحصيل لأداء الفني لكفاءة التعليم عن طريق قياس السرعة الأداء.

طريقة الأداء :

يقف المختبر داخل المسبح في المنطقة العميقة من حوض السباحة ممسكا ماسورة (حافة المسبح) باليدين، مع اسناد كلتا قدميه على حافة الداخلية ، والنظر الى الأمام ، وعند سماع صافرة البدء يقوم بدفع الحائط والانزلاق ثم السباحة الكاملة باقصى سرعة وينتهي الاختبار عند لمس الحافة النهائية باليد.

طريقة التسجيل :

يتم قياس السرعة وذلك بحساب الزمن الذي يستغرقه المختبر من لحظة اطلاق صافرة البدء وحتى يلمس المختبر بأي جزء من جسمه حائط نهاية الحمام أو بأحدى الذراعين.

التعليمات :

يقيس الاختبار القدرة على أداء ضربات الرجلين وحركات الذراعين للسباحة الحرة ، والمطلوب السباحة بسرعة أكثر من قدرة الفرد، وفي نفس الوقت تستخدم اقل عدد الضربات، بمعنى اخراج أكبر قوة ممكنة لكل ضربات الرجلين وحركات الذراعين مع اخذ النفس كل ثانية أو ثلاث دورات الذراعين .

المستوى والجنس:

يصلح الاختبار للذكور والاناث في المستويات المختلفة كما يصلح الاختبار للأولاد والبنات ويتمشى مع المراحل السنية المختلفة . (راتب 2010 : 271) .

ملحق (2) بعض اختبارات القدرات الادراكية المرشحة للدراسة.

الاختبار الأول: اختبار إدراك الإحساس بالاتزان .

الهدف من الاختبار: إدراك الإحساس بالتوازن من موقع مركز ثقل الجسم بحيث يكون ضمن قاعدة الارتكاز لفترة زمنية مدتها (60 ثانية).

الأدوات المستخدمة: جهاز التوازن : وهو عبارة عن منصة موضوعة من المنتصف على نقطة الارتكاز في القاعدة تشبه نصف كرة والقابلة للتحرك بكافة الجوانب 360 درجة - ساعة توقيت - استمارة تسجيل.

مواصفات الأداء: يقف المختبر على منصة التوازن في كلتا قدميه ويحاول الاحتفاظ بتوازنه على المنصة للمدة المحددة (60 ثانية)، تنتهي المحاولة إذا لمست المنصة إحدى الجانبين قبل انتهاء الوقت المحدد (60سم).

طريقة التسجيل : يتم تسجيل الزمن الذي يتوقف عنده المختبر ويعطى محاولة واحدة، يتم حساب الخطأ المطلق من خلال الفرق بين القيمة المطلوبة (60 ثانية) والقيمة الفعلية التي حققها المختبر، بحيث كلما قلت قيمة الخطأ المطلق، دل ذلك على دقة الإحساس بالتوازن.

(المجالى، والشديدة2018 : 906).

الاختبار الثاني: اختبار إدراك مسافة الوثب الافقي .

الهدف من الاختبار: قياس القدرة على إدراك المسافة الافقية أماما والإحساس بها.

الأدوات المستخدمة: شريط لاصق، متر للقياس، عصابة للعينين، استمارة تسجيل.

مواصفات الأداء: - يرسم على الأرض خطان متوازيان المسافة بينهما (٨,٥٨) سم ، ويخصص أحدهما للبدء (خط البدء) ، والآخر كهدف (خط الهدف) .

- يقف المختبر خلف خط البدء مواجهاً لخط الهدف، بحيث تكون قدماه خلف خط البدء مباشرة - يترك المختبر لتقدير بعد مسافة خط الهدف عنه، ثم تعصب عيناه ويترك في هذا الوضع لمدة خمس ثوان .
- يقوم المختبر بالوثب بالقدمين معاً من خط البدء إلى الأمام لمحاولة الوصول إلى خط الهدف بحيث يلامس الخط الثاني (خط الهدف) بالعقبين .
- طريقة التسجيل:
- يتم تسجيل المسافة التي تقع بين خط الهدف ونهاية عقبي المختبر إلى اقرب (0,61) سم .
- يعطى المختبر محاولتين ويسجل له مجموعهما (تجمع المحاولتين وتقسم على/ ٢) .
- وتحتسب مسافة الوثب من خط البداية إلى الخط الثاني حتى أقرب عقب للقدمين بالسنتيمتر و يتم حساب الخطأ المطلق من خلال الفرق بين القيمة المطلوبة والقيمة الفعلية التي حققها المختبر ولا تحتسب المحاولة التي لا يتم فيها الوثب والهبوط بالقدمين معاً.
- كلما قلت المسافة بين خط الهدف ونهاية عقبي المختبر كان ذلك دلالة على جودة الإحساس بمسافة الوثب لدى المختبر. (عبد الفتاح، وحسانين 1997: 177-179) .
- الاختبار الثالث : اختبار ادراك الحس . حركي لقوة الذراعين (رمي الكرة الطبية)
- الهدف من الاختبار : قياس تباينات الإدراك الحسي في ضوء القوة العضلية للذراعين.
- الأدوات المستخدمة : كرة طبية ، عصابة للعينين.
- إجراءات الاختبار :يقف المختبر باستقامة خلف خط مرسوم ثم يقوم برمي كرة طبية من فوق الرأس بأقصى قوة دون انثناء الجذع (محاولتين) ، وتقاس مسافة الرمية وتسجل له المحاولة الأفضل ، بعدها المختبر بتنفيذ المحاولة بنسبة (٥٠%) من قوته وهو معصوب العينين . (عبد الفتاح، وحسانين1997: 176).

تأثير تدريبات بخطوات ركض متنوعة في عتبة اللاكتات وإنجاز عدائي 3000م تحت 20 سنة

واثق رحيم عكط

أ. د. علاء فليح جواد

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى اعداد تدريبات بخطوات ركض متنوعة، التعرف على تأثير التدريبات بخطوات ركض متنوعة في عتبة اللاكتات وإنجاز 3000م تحت 20 سنة، التعرف على أفضلية التأثير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث المدروسة. استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي، تكون مجتمع البحث من راكضي محافظات الفرات الاوسط (كربلاء، بابل، النجف، الديوانية) والعاصمة بغداد لمسابقة 3000م تحت 20 سنة والبالغ عددهم (16) عداء، واختار الباحث عينة بحثة البالغ عددهم (10) عداء بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وقسمت العينة بنفس الطريقة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية. اهم ما استنتجه الباحثين كانت التدريبات جديدة على افراد عينة البحث الامر الذي ساهم بشكل ايجابي في تطوير متغيرات البحث، هناك تقبل أفراد عينة البحث للتدريبات المعدة من قبل الباحث من خلال النتائج التي حصلت والرغبة في التدريب وعدم حصول إصابات أو ظهور الحمل الزائد. اوصت الدراسة بضرورة الاهتمام في جوانب التدريب من خلال تطبيق الاساليب الحديثة، والتنوع بالتدريبات والاماكن التدريبية.

Abstract

The effect of exercises with various running paces on lactate threshold and 3000m runner achievement under 20 years

By

Wathiq Raheem Dr. Alaa Falih Jawad

The research aims to prepare exercises with various running paces, to identify the effect of exercises with various running paces on the lactate threshold and the achievement of 3000 m under 20 years, and to identify the superiority of the effect between the control and experimental groups in the research variables studied. The researchers used the experimental approach by two equal experimental and control groups design with a pre- and post-test. The research population consisted of runners from the governorates of the Middle Euphrates (Karbala, Babil, Najaf, Diwaniyah) and the capital, Baghdad, for the 3000m competition under 20 years of age, and they numbered (16) runners. The researcher chose the adult research sample. They were (10) runners randomly from the research community, and the sample was divided in the same way into two groups, control and experimental. The most important thing that the researchers concluded was that the exercises were new to the members of the research sample, which contributed positively to the development of the research variables. There was acceptance by the members of the research sample of the exercises prepared by the researcher through the results obtained, the desire to train, and the absence of injuries or the appearance of overload. The study recommended the need to pay attention to aspects of training through applying modern methods, and diversifying training and training places.

1 - التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:-

لم تعد الرياضة هواية يمارسها الأفراد لقضاء الفراغ بل أصبحت علماً بذاته تحوي على العديد من العلوم الأخرى سواء كانت طبية أو نفسية أو حركية، إذ إن تفاعل المعارف في تلك العلوم وتداخلها فيما بينها حقق تقدم نوعي في جميع المجالات الرياضية سواء الأرقام القياسية أو تحسين المردود البدني والتكتيكي للفرق الرياضية في الفعاليات الفردية والجماعية على حد سواء والارتقاء بهذا المستوى لم يأت من فراغ بل كان وأصبح وما يزال العلم هو الأساس في أحداث التطور الكبير بطرائق واساليب التدريب الحديث وما طرأ عليها من تغيرات وإضافات علمية جديدة عن طريق الأبحاث والتجارب العلمية الدقيقة ولا زالت الجهود مستمرة نحو المزيد من الفهم العميق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم علم التدريب الرياضي من أجل رفع الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العالية إذ يستلزم ذلك إلقاء الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث في مجال التدريب وتطبيقاته.

تعد رياضة ألعاب القوى من الرياضات الواسعة الانتشار في جميع أنحاء العالم، وما يميزها عن غيرها من الرياضات هو تعدد فعالياتها حيث تختلف كل واحدة عن الأخرى، ومسابقة ركض 3000م إحدى مسابقات ألعاب القوى التي تتميز بالإثارة والتشويق والتنافس بين العدائين وقد أدخلت هذه الفعالية حديثاً كإحدى الفعاليات الأولمبية والإقليمية بدلاً عن فعالية 10000م، وتعتمد هذه المسابقة في أدائها على إنتاج الطاقة بالنظام الهوائي، إن خصوصية هذه الفعالية تلقي عبئاً كبيراً على مختلف الأجهزة الوظيفية للجسم حيث يتطلب توفير الاوكسجين اللازم لإنتاج الطاقة، فضلاً عن زيادة إمكانية الجسم بسرعة التخلص من تراكبات اللاكتات داخل الألياف العضلية نتيجة طول زمن ومسافة الفعالية.

إن تطوير كفاءة عمل الأجهزة الوظيفية المتمثلة بالجهازين الدوري والتنفسي أثناء التراكب الكبير للاكتات داخل العضلات، فضلاً عن زيادة قدرة العضلات على توليد الطاقة التي تحتاجها عن طريق إزالة اللاكتات وتهشيمها خلال التدريب العالي والمنافسة يعد المفتاح الرئيسي لتحقيق الانجاز للرياضي والتي تعد مؤشراً عالي كفاءة وظائف أعضاء وأجهزة الجسم. إن أهم التدريبات التي توفر هذه الحالة هي تدريبات توضع وفقاً لنظام العالم البريطاني (فرانك هرويل) حسب نظرية تدريب متعدد الخطوات.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في أعداد تدريبات بخطوات ركض متنوعة لتطوير متغيرات البحث المدروسة.

2-1 مشكلة البحث:-

إن الأمر الذي جعل الباحث يقوم بالبحث والدراسة عن أسباب ضعف الانجاز الذي يعزوه إلى أن الكثير من التدريبات التي يعدها المتخصصون بتدريب هذه الفعالية ينقصها الخصوصية الدقيقة تجاه الهدف منها، حيث تفتقر هذه التدريبات إلى التقنين الدقيق بالاعتماد على مستوى اللاكتات داخل الألياف العضلية بعد الانتهاء من التدريبات خلال الوحدة التدريبية بالاعتماد على نوعية التدريبات المعطاة للعداء، كون النظام السائد لهذه الفعالية هو النظام الهوائي لكن بمستوى تراكم عالي أعلى من العتبة اللاكتيكية المعروفة والتي تقدر بـ 4 ملي مول وتطويرة يحتاج إلى تدريبات تعمل على التغير في كمية التراكم للاكتات خلال وحدات الدورة الأسبوعية للتدريب، فقد لاحظ الباحث بعد الاطلاع على تدريبات الكثير من المدربين ينقصها التقنين الدقيق للشدد التي تتحكم بمستوى التراكم للاكتات.

3-1 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى:-

- أعداد تدريبات بخطوات ركض متنوعة.
- التعرف على تأثير التدريبات بخطوات ركض متنوعة في عتبة اللاكتات وإنجاز 3000م تحت 20 سنة.

- التعرف على أفضلية التأثير بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث المدروسة.

4-1 فروض البحث

يفترض الباحث:

- ان لتدريبات بخطوات ركض متنوعة تأثير ايجابي في عتبة اللاكتات وإنجاز 3000م تحت 20 سنة.
- افضلية المجموعة التجريبية عن الضابطة في تطوير متغيرات البحث المدروسة.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري:- عداؤو اندية الفرات الأوسط والعاصمة بغداد لفعالية 3000 م تحت 20 سنة للموسم 2022 - 2023.

2-5-1 المجال الزماني:- من تاريخ 2022/11/14 الى 2023/7/17.

3-5-1 المجال المكاني:- ملاعب الفرات الأوسط والعاصمة بغداد

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:-

1-2 منهجية البحث :

يعتمد المنهج على طبيعة المشكلة التي يراد حلها، واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة والوصول الى تحقيق اهداف البحث، " فالمنهج التجريبي يقوم على أساس التعامل المباشر والواقعي مع الظواهر المختلفة، ويقوم على ركيزتين أساسيتين هما الملاحظة والتجربة بأنواعها"، واعتمد الباحث التصميم التجريبي ذا المجموعتين المتكافئتين التجريبية والضابطة وذا الاختبار القبلي والبعدى جدول (1).

جدول (1)

يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

الاختبارات البعدية	التعامل التجريبي	الاختبارات القبليّة	المجموعة
عتبة اللاكتات وإنجاز 3000م	تدريبات بخطوات ركض متنوعة	وعتبة اللاكتات وإنجاز 3000م	التجريبية
	تمرينات المدرب		الضابطة

2-2 مجتمع وعينة البحث :

مجتمع البحث هو جميع المفردات الظاهرة التي تقوم بدراستها ولا بد من تحديدها وحصرها اي "هو جميع الافراد او الاحداث او الاشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث"⁽⁹⁶⁾.

وتكون مجتمع البحث من عدائي محافظات الفرات الاوسط (كربلاء، بابل، النجف، الديوانية) والعاصمة بغداد لمسابقة 3000م تحت 20 سنة والبالغ عددهم 16 عداء كما مبين في الجدول (2)، واختار الباحث عينة بحثة البالغ عددهم 10 عداء بالطريقة العشوائية وعليه شكلت العينة نسبة (62.5%) من مجتمع البحث وقسمت العينة بنفس الطريقة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية تضم كل مجموعة خمسة عدائين.

جدول (2)

(2) محمد عبد الفتاح الصرفي: البحث العلمي الدليل التطبيقي للباحثين، ط1، عمان، وائل للنشر والتوزيع، 2002، ص185.

يبين توزيع افراد مجتمع وعينة البحث

المحافظة	المجتمع	العينة الرئيسية	العينة الاستطلاعية
بغداد	4	2	2
كربلاء	6	5	1
بابل	2	1	1
النجف	2	1	1
الديوانية	2	1	1
المجموع	16	10	6

حتى يستطيع الباحث التعرف على الفرق بين مجموعتي البحث ويعزوه الى العامل التجريبي فإنه يجب ان تكون افراد العينة متجانسة تماما في جميع ظروفها ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة، وإجرى الباحث عملية التجانس على افراد عينة البحث بمتغيرات الطول والكتلة والعمر التدريبي، وقام الباحث بقياس هذه المتغيرات وتسجيلها في اليوم الاول من الاختبارات القبلية جدول (3).

جدول (3)

يبين تجانس افراد مجموعتي البحث في المتغيرات الدخيلة

يتبين من الجدول (4) ان مستوى المعنوية لاختبار ليفين للتجانس ولجميع المتغيرات كانت اكبر من مستوى دلالة (0.05)

المتغيرات	المجموعة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	درجات الحرية بين المجموعات	درجات الحرية داخل المجموعات	قيمة ليفين	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
الطول	الضابطة	163.641	1.675	1	8	1.042	.342	غير معنوي
	التجريبية	162.365	2.298					
الكتلة / كغم	الضابطة	62.487	1.256	1	8	0.089	.847	غير معنوي
	التجريبية	61.125	1.478					
العمر التدريبي / سنة	الضابطة	3.368	.9351	1	8	.668	.412	غير معنوي
	التجريبية	3.921	1.1486					

مما يدل على تجانس المجموعتين في المتغيرات الدخيلة.

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :-

استخدم الباحث الوسائل والأجهزة والأدوات الآتية:-

- الملاحظة.
- الاختبار والقياس.
- المقابلة الشخصية.
- حاسبة الكترونية يدوية نوع (SHARP).
- جهاز حاسوب نوع (Pentium 4) كوري المنشأ.
- كاميرا تصوير فيديو ذات سرعة 500 صا (Casio) كورية الصنع .
- ساعة توقيت (GPS) عدد (10).

- ساعة لقياس معدل ضربات القلب مزودة بحزام الصدر عدد (8).
- ساعات توقيت يدوية عدد (3) نوع صينية المنشأ.
- أقماع بارتفاع 30سم العدد (5).
- جهاز قياس الوزن والطول (كوري المنشأ).
- أداة لقياس المسافة.
- مضمار قانوني للألعاب القوى.
- أدوات مختلفة (أعلام حمراء وبيضاء ، صافرة، استمارات تسجيل).

2-4 إجراءات البحث الميدانية :-

2-4-1 تحديد الاختبار الخاص بقياس عتبة اللاكتات:-

بعد مسح المصادر والمراجع والكتب العلمية والبحوث التجريبية واستشارة المشرف فضلا عن خبرة الباحث الميدانية، تم تحديد اختبار (زمن المحاولة⁽⁹⁷⁾)، لقياس عتبة اللاكتات وهذا الاختبار ميداني وقد تكلم الباحث سابقا في الفصل الثاني للبحث عن الأسباب التي أدت بالباحث اختيار هذا الاختبار وسيتم التكلم عنه بالتفصيل لاحقا.

اختبار زمن المحاولة:-

الهدف من الاختبار: قياس عتبة اللاكتات.

متطلبات الاختبار/ ملعب قانوني، ميقاتي، مطلق، صافرة، ساعة توقيت، مسجل، ساعات (GPS)، ساعات لقياس النبض مزودة بحزام الصدر، استمارة تسجيل.

وصف الأداء/ بعد اكمال عملية الاحماء وتجهيز الأدوات وتتهيأ ساعات مراقبة ضربات القلب بربطها على حزام الصدر، وكذلك التأكد من اكمال عملية الربط لساعات (GPS) ب إشارة القمر، يبدأ 5 مختبرين (كل مختبر يرتدي ساعة GPS وساعة مراقبة معدل ضربات القلب مع حزام الصدر) يبدأ الاختبار من وضع الوقوف على خط بداية الـ 400م بشكل مائل كما في بداية انطلاق 800م، وعند سماع صافرة المطلق ينطلق المختبرين مع توقيت ساعاتهم يجب ان يكمل المختبرين 30 دقيقة والحفاظ على سرعة الركض والتي يقدرها الكثير من المختصين بأنها تتراوح ما بين سرعة الـ 10كم و نصف المارثون، بعد ما يكمل المختبرين اول 10 دقيقة يطلق المؤقت صافرة حيث يقوم المختبرين بضغط زر الدورة (split) لحفظ معدل النبض في اول 10 د بعد ان يكمل الـ 20 دقيقة المتبقية يطلق المؤقت صافرة الإيقاف عندها يضغط المختبرين زر الإيقاف للساعتين، وبنفس الطريقة يكمل افراد عينة البحث الاختبار كما موضح بالشكل (2).

التسجيل/ يتم تسجيل البيانات عن طريق الساعات حيث تحتسب المسافة المقطوعة عن طريق ساعات الـ (GPS) فضلا عن حساب عدد الدورات المقطوعة للتأكد من دقة المسافة المقطوعة، وبعد تفريغ البيانات باستمارات خاصة يتم استخراج معدل سرعة العتبة م/ ثا عن طريق تقسيم زمن الـ 30 دقيقة بالثواني والتي تبلغ 1800 ثا على المسافة المقطوعة لكل مختبر، ثم تضرب في (60) من اجل استخراج المسافة المقطوعة في الدقيقة والذي يمثل معدل سرعة عتبة اللاكتات بالدقيقة، كما يتم تسجيل معدل ضربات القلب لآخر 20دقيقة من ساعات مراقبة ضربات القلب⁽⁹⁸⁾، وتفريغ البيانات في استمارة معدة من قبل الباحث.

(1) جمال صبري فرج: تحمل السرعة وسرعة التحمل المفهوم والفسيولوجيا، ط1، الأردن، دار الوفاق للنشر، 2022، ص 75.

(1) JAMES C, (et al): A comparison of methods for estimating the lactate threshold, Journal of Strength and Conditioning Research, 2005, 19 (3),P 553–558.

اختبار 3000م.

الهدف من الاختبار: قياس الإنجاز لدى افراد عينة البحث.

متطلبات الاختبار: ساعات توقيت، ملعب قانوني لألعاب القوى، مؤقتين، حكم مطلق، استمارة تسجيل.

وصف الأداء: بعد اكمال متطلبات الاحماء وتهيئة الأدوات واستعداد المؤقتين، يقف المختبرين عدد (5) على خط البداية (بداية ال200م) بشكل مائل وعند سماع إشارة المطلق ينطلق المختبرين لركض مسافة 3000م أي 7 دورات ونصف داخل المضمار وبعد اكمالها يسجل زمن كل مختبر وتوضع ب استمارة خاصة معدة من قبل الباحث وبهذه الطريقة يكمل بقية افراد عينة البحث.

2-4-4 التجربة الاستطلاعية :-

"وهي عبارة عن تجربة صغيرة او عمل صغير للدراسة العامة يقوم بها الباحث بغية الوقوف على السلبيات والايجابيات التي قد ترافق اجراء التجربة الرئيسية"

2-4-4-1 التجربة الاستطلاعية الاولى الخاصة بالاختبارات:-

قام الباحث بتجربة صغيرة بغية الوقوف على السلبيات والايجابيات التي قد ترافق اجراء التجربة الرئيسية للبحث، على (6) عدائين من مجتمع وعينة البحث وعلى الملعب الأولمبي في مدينة كربلاء المقدسة وعلى مدار ثلاثة أيام بفواصل زمني قدره يوم واحد بين اختبار واخر وذلك في الايام (الاحد، الثلاثاء، الخميس) الموافق (4، 6، 8 / 12 / 2023)، حيث اجري باليوم الأول اختبار عتبة اللاكتات وفي اليوم الثاني اختبار تحمل السرعة وفي اليوم الثالث اختبار الـ (Vo₂Max)، وبعد فاصل زمني قدره أسبوع واحد تم إعادة التجربة الاستطلاعية، وكان الهدف او الغرض من هذه التجربة الاتي :-

- 1- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات للعينة .
- 2- اختبار صلاحية الأدوات والأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث .
- 3- التعرف على المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحث عند إجراء التجربة الرئيسية والاختبارات القبلية والبعدية
- 4- التعرف على الوقت المستغرق للاختبارات .
- 5- تدريب فريق العمل المساعد على اجراءات العمل والاخذ بملاحظاتهم ان وجدت .
- 6- معرفة مدى استعداد افراد العينة لأداء الاختبارات .
- 7- الأسس العلمية للاختبارات.

2-4-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بالتمرنات:-

بعد ان اعد الباحث التمرينات بخطوات ركض متنوعة، قام بأجراء تجربة استطلاعية ثانية يوم الثلاثاء الموافق

10 / 1 / 2023 في ملعب كربلاء الأولمبي وكانت الغاية هي:-

- التعرف على الوقت الذي تستغرقه الوحدة التدريبية
- التعرف على التمرينات وطريقة أدائها.

2-4-5 الاختبارات القبلية :-

قبل البدء بتنفيذ التدريبات بخطوات ركض متنوعة وفقا لقاعدة فرانك المعدة في البرنامج التدريبي اجري الباحث الاختبارات القبلية لأفراد عينة البحث البالغ عددهم (10عداء) المقسمين على مجموعتين ضابطة وتجريبية، وذلك لتثبيت درجة الاختبارات والتعرف على مستوى العدائين لتحديد الزمن المستهدف لكل عداء من افراد عينة البحث التجريبية عند تنفيذ التدريبات المعدة في البرنامج التدريبي، واجري الباحث الاختبارات على مدار يومين بفواصل زمني قدره يوم واحد بين اختبار واخر لتجنب الاجهاد الذي ممكن ان يحصل لان طبيعة الاختبارات فيها نوعا من الصعوبة، واجري الباحث جميع الاختبارات على ميدان ملعب كربلاء الأولمبي، وقد عمل الباحث على تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات كالمكان

والزمن، وطريقة تنفيذ الاختبارات، وكذلك فريق العمل المساعد، من أجل العمل على توحيد الظروف نفسها عند إجراء الاختبار البعدي، وكانت الاختبارات موزعة كالآتي:-

الاحد: 2023/1/1 PM اختبار زمن المحاولة ركض 30 د لقياس عتبة اللاكتات. الثلاثاء:

الثلاثاء : 2023/1/3 PM اختبار ركض 3000م لقياس الإنجاز.

2-4-6 إجراءات التكافؤ :-

بعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات القبلية للمتغيرات المدروسة، وحتى يتعرف الباحث على الفروق بين المجموعتين ويعزوه الى العامل التجريبي، أجرى الباحث التكافؤ بين المجموعتين الضابطة والتجريبية باستخدام القانون الإحصائي المعلمي (T.Test) لعينتين مستقلتين متساويتين بالعدد بنتائج القياسات والاختبارات القبلية، وكما مبين بالجدول (5)

جدول (5)

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبيتين بالقياسات والمتغيرات المدروسة

المتغيرات ووحدة القياس	المجموعة	س	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
معدل سرعة عتبة اللاكتات م / د	الضابطة	290.8800	2.26870	-0.994	0.349	غير معنوي
	التجريبية	292.1400	1.70088			
عتبة اللاكتات نبض ن / د	الضابطة	172.8000	0.83666	0.316	0.760	غير معنوي
	التجريبية	172.6000	1.14018			
	التجريبية	7.1740	0.03578			
الإنجاز دقيقة	الضابطة	9.1500	0.02550	0.117	0.910	غير معنوي
	التجريبية	9.1480	0.02864			

يتبين من الجدول (5) أن جميع قيم مستوى المعنوية اكبر من (0,05)، وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث في متغيرات الدراسة المبحوثة مما يدل على تكافؤهما .

2-4-7 التجربة الرئيسية :-

بعد اكمال الاختبارات القبلية وإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بالتمرينات، قام الباحث بأعداد تدريبات بخطوات ركض متنوعة وإدراجها ضمن الدائرة الأسبوعية لعادتي 3000م لتطوير متغيرات البحث المدروسة لمجموعة البحث التجريبية معتمداً في ذلك على تحليل ومراجعة عدد كبير من المصادر والمراجع العلمية المتخصصة ومساعدة السيد المشرف، وراعى الباحث المستوى التدريبي والقابلية البدنية لأفراد عينة البحث، وكذلك راعى تدريب أفراد العينة لباقي أيام الأسبوع بان يكون هدف التدريب هو واحد لكل أفراد عينة البحث وذلك من خلال التنسيق مع المدربين ومن أجل ضبط المتغير التجريبي، وقد امتازت التدريبات بما يأتي

1- تم تنفيذ التمرينات في بداية فترة الاعداد الخاص.

2- تم تنفيذ التدريبات بخطوات ركض متنوعة وفقاً لقاعدة (F . H) على المجموعة التجريبية.

3- تم البدء بتنفيذ التمرينات المدرجة ضمن البرنامج التدريبي يوم (الاحد) الموافق (2023/1/15) .

4- استمر تنفيذ التمرينات المدرجة ضمن البرنامج التدريب لمدة (12 أسبوع) .

- 5- عدد الوحدات التدريبية (ثلاث وحدات تدريبية) أسبوعياً .
- 6- العدد الكلي للوحدات التدريبية (36 وحدة تدريبية) .
- 7- أيام وحدات التدريب : الأحد ، الثلاثاء ، الخميس .
- 8- تراوح زمن التدريبات داخل الوحدات التدريبية (30 – 55 دقيقة) .
- 9- أما بالنسبة لطرائق التدريب فقد استخدم الباحث طريقة التدريب الفكري المنخفض والمرتفع الشدة والتكراري .
- 10- راعى الباحث التدريب لباقي أيام الأسبوع أن يكون متساوياً قدر الإمكان لجميع أفراد عينة البحث من حيث مكونات الحمل التدريبي والصفات والقدرات البدنية.
- 11- انتهى تطبيق تنفيذ التمرينات المعدة في البرنامج التدريبي يوم (الخميس) الموافق (2023/4/6) .
- 2-4-8 الاختبارات البعيدة :-
- بعد الانتهاء من تنفيذ التدريبات المدرجة في البرنامج التدريبي للعدائين قام الباحث على إعادة تطبيق الاختبارات التي أجريت في القبلية (قبل التجربة) في أيام (الأحد، الثلاثاء) الموافق (9، 2023/4/11) لمجموعتي البحث، وبنفس الزمان والمكان والخطوات القبلية للمتغيرات المبحوثة قدر الإمكان .
- 2-5 الوسائل الإحصائية :-
- لجأ الباحث إلى اختيار الوسائل الإحصائية ذات العلاقة بمقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة ، واستعان بنظام الرزم الإحصائية spss ، وبما يأتي:

 - الوسط الحسابي
 - الانحراف المعياري
 - اختبار ليفين
 - معامل الارتباط (بيرسون)
 - معامل الارتباط (سبيرمان)
 - اختبار (T) للعينات المتناظرة
 - اختبار (T) للعينات المستقلة المتساوية بالعدد

- 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:-
- تضمن هذا الفصل عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي توصل لها الباحث من خلال اجراء الاختبارات القبلية لمجموعتي البحث وتنفيذ التمرينات المعدة في البرنامج التدريبي ثم اجراء الاختبارات البعيدة لعينة البحث (المجموعتين الضابطة والتجريبية)، وقد تم جمع البيانات وتنظيمها وتبويبها في جداول توضيحية ثم معالجتها احصائيا للوصول الى النتائج النهائية لتحقيق اهداف وفروض البحث.
- 3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة لمتغيرات عتبة اللاكتات والانجاز للمجموعة الضابطة والتجريبية ومناقشتها:-
- 3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدى لمتغيرات عتبة اللاكتات والانجاز للمجموعة الضابطة :-
- جدول(6)
- يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والخطأ المعياري للفروق وقيمة t المحسوبة ومستوى المعنوية ونوع الدلالة الإحصائية للاختبارات القبلية والبعيدة لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة

المتغيرات ووحدة القياس	الاختبار	س ⁻	ع	ف ⁻	ع ف ⁻	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدالة
معدل سرعة عتبة اللاكتات م / د	القبلي	290.8800	2.2687 0	-	.2190 9	- 20.083	.000	معنوي
	البعدي	295.2800	2.1810 5	4.40000				
عتبة اللاكتات نبض ن / د	القبلي	172.8000	.83666	-.20000	.7348 5	-.272	.799	غير معنوي
	البعدي	173.0000	1.5811 4					
الإنجاز دقيقة	القبلي	9.1500	.02550	.06000	.0063 2	9.487	.001	معنوي
	البعدي	9.0900	.01581					

يبين الجدول (6) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات عتبة اللاكتات والإنجاز التي خضع لها أفراد المجموعة الضابطة، إذا أظهرت النتائج أن قيم الوسط الحسابي كانت أفضل في الاختبار البعدي وحسب مستويات القياس لمتغيرات (معدل سرعة عتبة اللاكتات، والإنجاز)، وهذا ما أشارت إليه مستويات المعنوية من خلال استخدام القانون الإحصائي (t) للعينات المترابطة إذ كانت لجميع هذه المتغيرات أقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبارات البعدي.

كما أظهرت النتائج بعدم وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي لمتغير (عتبة اللاكتات نبض)، وهذا ما أشارت إليه مستويات المعنوية من خلال استخدام القانون الإحصائي (t) للعينات المترابطة إذ كانت لهذا المتغير أكبر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

3-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات عتبة اللاكتات والإنجاز للمجموعة التجريبية:-

جدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والخطأ المعياري للفروق وقيمة t المحسوبة ومستوى المعنوية ونوع الدلالة الإحصائية للاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية

المتغيرات ووحدة القياس	الاختبار	س ⁻	ع	ف ⁻	ع ف ⁻	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدالة
معدل سرعة عتبة اللاكتات م / د	القبلي	292.1400	1.7008 8	-	.9790 8	-8.028	.001	معنوي
	البعدي	300.0000	3.0822 1	7.86000				
عتبة اللاكتات نبض ن / د	القبلي	172.6000	1.1401 8	-.80000	.7348 5	-1.089	.338	غير معنوي
	البعدي	173.4000	.89443					
الإنجاز دقيقة	القبلي	9.1480	.02864	.11200	.0073 5	15.241	.000	معنوي
	البعدي	9.0360	.01673					

يبين الجدول (7) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات عتبة اللاكتات والانجاز التي خضع لها افراد المجموعة التجريبية، اذا اظهرت النتائج ان قيم الوسط الحسابي كانت افضل في الاختبار البعدي وحسب مستويات القياس لمتغيرات (معدل سرعة عتبة اللاكتات، والانجاز)، وهذا ما اشارت اليه مستويات المعنوية من خلال استخدام القانون الاحصائي (t) للعينات المترابطة اذ كانت لجميع هذه المتغيرات اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبارات البعدية.

كما أظهرت النتائج بعدم وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغير (عتبة اللاكتات نبض)، وهذا ما اشارت اليه مستويات المعنوية من خلال استخدام القانون الاحصائي (t) للعينات المترابطة اذ كانت لهذا المتغير اكبر من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

3-1-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات عتبة اللاكتات والانجاز للمجموعتين الضابطة و التجريبية:-

يتبين من الجدولين (7,6) أن هناك فروقا معنوية في الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين (التجريبية والضابطة) ولصالح البعدية، لمتغيرات (معدل سرعة عتبة اللاكتات، تح والإنجاز) حيث يعزو الباحث الفروق المعنوية للمجموعتين إلى فاعلية التمرينات التي تم وضعها وتطبيقها من قبل افراد المجموعتين وحسن التخطيط، وهذا ما اشار اليه (احمد يوسف) "يعتبر التخطيط واحد من الاجراءات التنبؤية التي تعتمد على دراسات كثيرة للواقع مع الاخذ بنظر الاعتبار الخبرات وما هو متوفر من امكانيات وقدرات مادية ومعنوية وما يمكن تحقيقه لتحقيق هدف معين، الا وهو اعداد الرياضيين للوصول الى اعلى مستويات الإنجاز"⁽⁹⁹⁾، ويتفق هذا مع (جمال صبري) "ان تخطيط التدريب الصحيح هو تمكين الرياضي من الوصول الى اعلى مستوى من الاستعداد البدني والحركي والمهاري والنفسي لاستعمالها خلال التدريب والمنافسة والمحافظة على هذا المستوى لأطول فترة ممكنة من خلال التدريب المنظم"⁽¹⁰⁰⁾.

ويشير الباحث من خلال ملاحظته الميدانية طيلة مدة التجربة لأفراد العينة الضابطة وكذلك التواصل المستمر مع مدربيهم، لاحظ خضوعهم إلى تمرينات متعددة تهدف الى تطوير عتبة اللاكتات فضلا عن تطوير الصفات والقدرات البدنية الاخرى الخاصة بالفعالية التي بدورها انعكست على تطوير الانجاز، وكذلك اتسمت هذه التمرينات بالتقنين العلمي الصحيح من حيث الشدة والراحة والحجم فكان لها الاثر الكبير في تطوير متغيرات البحث المدروسة، وهذا ما يؤكده (محمد محمود) من "ان البرامج التدريبية المقننة والمنظمة على وفق الاسس العلمية تعمل على تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين"⁽¹⁰¹⁾.

اما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد حرص الباحث وبالاتفاق مع المدربين ان تكون ايام التدريب الاخرى موحدة الاهداف لكل افراد العينة ومراعاة مبدأ التموجية خصوصا بعد اداء تمرينات التجربة، لما تتسم به هذه التمرينات من صعوبة التطبيق ودرجة التعب الحاصلة بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات خصوصا أيام التدريب بالوحدات اللاكتيكية التي تضمنت خطوة الـ 800م و الـ 1500م ، فقد اتسمت تمرينات الباحث بالتنوع بين فترات التدريب وكذلك التغير بالشدة والحجم والراحة بين وحدة تدريبية واخرى، حيث اكد (ماجد علي) "لتحقيق واجبات برنامج التدريب او الدائرة التدريبية بما يتلاءم مع اهداف التدريب في كل مرحلة من مراحله، يجب مراعاة العلاقة بين بين درجة الحمل وفترة الراحة عند تشكيل او تسلسل مقادير احمال التدريب في الوحدات التدريبية والدوائر الاسبوعية وصولا الى الشهرية ثم السنوية، حيث ان عملية

(1) احمد يوسف متعب: مهارات التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2014، ص146.

(2) جمال صبري فرج: القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، عمان، دار دجلة، 2012، ص103.

(3) محمد محمود عبد الدايم: أثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الأساسية للناشئين في كرة السلة ، القاهرة، المجلد الثاني، بحوث المؤتمر الدولي، رياضة المستويات العالية، 1985 ، ص 136.

التكيف تتطلب التدريب بدرجات حمل عالية الا انه لا يمكن الاستمرار باستخدام نفس الحمل العالي كل يوم لان ذلك يؤدي الى هبوط المستوى وظهور اعراض الحمل الزائد⁽¹⁰²⁾.

ويرى الباحث انه من خلال ما تقدم نستطيع القول بأن سبب التطور في الاختبارات البعدية ولكلا المجموعتين هو الاستخدام المنظم والمستمر في المنهج التدريبي لان عملية التدريب الرياضي هي عملية منظمة ومستمرة تهدف الى الارتقاء بمستوى الرياضيين والوصول الى اعلى المستويات، وهذا ما أكدته (Edington and Edgerton) " أن التدريب المنظم ينتج عنه زيادة في قدرة أداء الفرد نتيجة أداء التمارين البدنية لأيام عدة أو أسابيع أو أشهر، وذلك عن طريق تطبيع أجهزة الجسم على الأداء الأمثل لتلك التمرينات"⁽¹⁰³⁾.

كما بين الجدولين (6 ، 7) نتائج القياس لمتغير عتبة اللاكتات (نبض) لأفراد عينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية ونلاحظ لم يحدث تغير بالنبض بين القياسين، حيث اسفرت النتائج بعدم وجود فروق معنوية بين القياسين، ويشير الباحث ان السبب بعدم التغير في النبض بين القياسين القبلي والبعدي لأفراد عينة البحث هو ان اختبار الـ 30 دقيقة (30-minute Time Trial) المستخدم لقياس عتبة اللاكتات كما اشرنا سابقا، فإن الجهد اثناء الاختبار غير ثابت، كما ان هذا الاختبار يعتمد على قياسين هما النبض ومعدل سرعة عتبة اللاكتات والتي حددها بالمسافة / دقيقة، وبما ان التطور قد حصل في معدل سرعة عتبة اللاكتات (سيتم مناقشته لاحقا)، وعليه يؤكد الباحث ان افراد عينة البحث استطاعوا ان يقطعوا مسافة اكبر بسرعة اعلى من الاختبار القبلي بنفس معدل النبض وهذا يدل على التطور بالقابلية البدنية والوظيفية الذي حصل عند افراد عينة البحث، وهذا ما أشار اليه (Joe Friel) ان المعلومات الجيدة التي يمكن للعاملين والمتخصصين في المجال الرياضي تسجيلها من اختبار (30-minute Time Trial) هي سرعة عتبة اللاكتات مسافة / دقيقة، وكذلك معدل ضربات القلب عند عتبة اللاكتات (LT)، الا أن معدل ضربات القلب عند عتبة اللاكتات لا يتغير كثيرا في الاختبارات اللاحقة، رغم تحسين إمكانية الرياضي البدنية، فالذي سيتغير هو السرعة للأفضل⁽¹⁰⁴⁾.

2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات عتبة اللاكتات والانجاز للمجموعتين التجريبية والضابطة ومناقشتها:-

جدول(8)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة t المحسوبة ومستوى المعنوية ونوع الدلالة الإحصائية للاختبارات البعدية بين المجموعتين لمتغيرات البحث المدروسة

المتغيرات ووحدة القياس	المجموعة	س	ع	قيمة T المحسوبة	مستوى المعنوية	نوع الدلالة
معدل سرعة عتبة اللاكتات م / د	الضابطة	295.2800	2.18105	-2.795	.023	معنوي
	التجريبية	300.0000	3.08221			
عتبة اللاكتات نبض ن / د	الضابطة	173.0000	1.58114	-.492	.636	غير معنوي
	التجريبية	173.4000	.89443			

(1) ماجد علي موسى: التدريب الرياضي الحديث، ط1، البصرة، مطبعة النخيل، 2009، ص6.

(2) Edington, D.W. and Edgerton. V.R. The Biology of Physical Activity, Boston, Houghton Mifflin Company, 1976, P.10.

(1) Friel, J: Total heart rate training customize and maximize your workout using a heart rate monitor, Library of Congress, Canada, 2006, P43.

الإنجاز دقيقة	الضابطة التجريبية	9.0900	.01581	5.245	.001	معنوي

يبين الجدول (8) المؤشرات الاحصائية لنتائج الاختبارات البعدية لمتغيرات معدل سرعة عتبة اللاكتات، عتبة اللاكتات نبض، والإنجاز التي خضع لها افراد المجموعتين الضابطة والتجريبية، اذا اظهرت النتائج ان قيم الوسط الحسابي لمتغير معدل سرعة عتبة اللاكتات كانت اكبر للمجموعة التجريبية عن الضابطة، كون هذا المتغير يتعامل مع وحدة المسافة فكما زادت المسافة كان المستوى افضل، اما بالنسبة لمتغير والانجاز فقد اظهرت النتائج ان قيمة الوسط الحسابي كانت اقل للمجموعة التجريبية عن الضابطة، كون ان هذان المتغير تكون قيمته عكسية اي كلما قل الوسط الحسابي كلما كان المستوى افضل لأنه يتعامل مع عامل الزمن بالقياس، وهذا ما اشارت اليه مستويات المعنوية من خلال استخدام القانون الاحصائي (t) للعينات المستقلة اذ كانت لجميع المتغيرات اقل من (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح التجريبية.

4 الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:-

من خلال ما تم عرضه بالجداول توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :-

- لقد كانت التدريبات جديدة على افراد عينة البحث الامر الذي ساهم بشكل ايجابي في تطوير متغيرات البحث.
- إن التدريبات ساعدت بشكل كبير في تطوير معدل سرعة عتبة اللاكتات الذي انعكس بدوره على تحسين الانجاز.

4-2 التوصيات:-

من خلال ما تم التوصل له من الاستنتاجات يوصي الباحث بما يأتي:-

- الاهتمام في جوانب التدريب من خلال تطبيق الاساليب الحديثة، والتنوع بالتدريبات والاماكن التدريبية، لكسر الرتابة التي تؤثر على مدى استجابة الرياضيين للتدريب.
- الاخذ بنظر الاعتبار البحوث والدراسات التي تؤكد على العلاقة القوية بين التدريب متعدد الخطوات وإنجاز ركض المسافات المتوسطة والطويلة.

المصادر العربية والأجنبية

- جمال صبري فرج: تحمل السرعة وسرعة التحمل المفهوم والفسولوجيا، ط1، الأردن، دار الوفاق للنشر، 2022.
- احمد يوسف متعب: مهارات التدريب الرياضي، ط1، عمان، دار صفاء للنشر والتوزيع، 2014.
- جمال صبري فرج: القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث، عمان، دار دجلة، 2012.
- (2) محمد محمود عبد الدايم: أثر برنامج مقترح لتنمية المهارات الأساسية للناشئين في كرة السلة ، القاهرة، المجلد الثاني، بحوث المؤتمر الدولي، رياضة المستويات العالية، 1985.
- ماجد علي موسى: التدريب الرياضي الحديث، ط1، البصرة، مطبعة النخيل، 2009.
- JAMES C, (et al): A comparison of methods for estimating the lactate threshold, Journal of Strength and Conditioning Research, 2005, 19.
- (Edington, D.W. and Edgerton. V.R.The Biology of Physical Activity, Boston, Houghton Mifflin Company, 1976.
- Friel, J: Total heart rate training customize and maximize your workout using a heart rate monitor, Library of Congress, Canada, 2006.

تأثير منهج تعليمي باستخدام انموذج جورج بوليا في تعلم مهارة الارسال الطويل بالريشة الطائرة للطالبات

أ. د . وسام صلاح عبدالحسين

شمس حيدر محمد علي

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى اعداد منهج تعليمي باستخدام انموذج جورج بوليا وتأثيره في تعلم مهارة الارسال الطويل بالريشة الطائرة للطالبات، والتعرف على تأثير المنهج التعليمي باستخدام انموذج جورج بوليا في تعلم مهارة الارسال الطويل بالريشة الطائرة للطالبات، كذلك التعرف على أفضلية التأثير بين المنهج التعليمي وفقا لأنموذج جورج بوليا والمنهج المتبع من قبل المدرس في تعلم مهارة الارسال الطويل بالريشة الطائرة للطالبات. استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملائمته طبيعة المشكلة. حدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثانية بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء وللعام الدراسي 2022-2023. وكانت اهم الاستنتاجات التي توصل اليها البحث هي استخدام المنهج التعليمي وفق أنموذج جورج بوليا قد حقق تحسناً واضحاً في تنمية مهارة الارسال الطويل بالريشة الطائرة لدى طالبات المرحلة الثانية ، كما تفوق افراد المجموعة التجريبية التي تم تطبيقها للمنهج التعليمي وفق انموذج جورج بوليا في التفكير الإبداعي والمهارات البحثية على افراد المجموعة الضابطة في الاختبارات البعيدة. اما اهم التوصيات فأكدت على ضرورة اعتماد انموذج جورج بوليا في المناهج التعليمية .

Abstract

The effect of an educational curriculum using George Polya model in learning badminton long serve for female students

By

Shams Haider Muhammad Ali

Dr . Wissam Salah Abdul Hussein

The research aimed to prepare an educational curriculum using the George Polya model and its effect in learning badminton long serve for female students, and to identify the effect of the educational curriculum using the George Polya model in learning badminton long serve for female students, as well as to identify the superiority of the effect between the educational curriculum according to the George Polya model. The researchers used the experimental approach by designing two equal groups with a pre- and post-test, as it suits the nature of the problem. The research population was limited to female students in the second stage at the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Kerbala, for the academic year 2022-2023. The most important conclusions reached by the research were that the use of the educational curriculum according to the George Polya model achieved a clear improvement in developing the badminton long serve for female students of the second stage, and the members of the experimental group that applied the educational curriculum according to the George Polya model excelled in creative thinking and research skills. The most important recommendations stressed the necessity of adopting the George Polya model in educational curricula.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يعد التعلم الحركي من العلوم المهمة في المجال الرياضي وذو صلة مباشرة بما يحققه الطالب من أداء ذلك لأنه مجموعة من العمليات العقلية التي تحدث خلال التمرين تساعد الطالب على تغيير سلوكه الحركي ، إذ إنّ أغلب النظريات الحديثة في التعلم الحركي توصي بتعلم كافة احتمالات الأداء وفي ظروف مشابهة لظروف المنافسة حتى يعتاد عليها الطالب مما تساعده في تقليل أخطاء أدائه المهاري.

لذلك وجب علينا كباحثين العمل وبناء واعداد مناهج تعليمية حديثة تواكب النهضة العلمية لتساهم في التغيير السريع الذي يجتاح العالم، لذا بات من الضروري الاهتمام بتلك المناهج التعليمية لانها القاعدة الأساسية التي تهدف الى تطوير كفاءة المتعلم في جميع الأنشطة الرياضية ، حيث أصبح التعلم بالأنظمة والأساليب والنماذج الحديثة واجباً مهما يواكب التغيرات الحاصلة التي يشهدها عالمنا اليوم في عمليتي التعلم والتعليم ويعمل على تمكين المتعلمين من صقل مهاراتهم واكتسابهم الخبرات والاستجابات المناسبة التي تعزز قدراتهم في المواقف الملائمة، وأحد هذه النماذج الحديثة هو (أنموذج بوليا).

يعد أنموذج جورج بوليا من النماذج التي تعمل على تفعيل قدرات الطالب العقلية والنفسية لمواجهة المشكلات والتصدي لها وإيجاد الحلول المناسبة عن طريق التفكير المنظم بالمشكلة وابعادها ثم محاولة حلها وهو ما ينبغي للطلاب العصري اعتماده في التعلم، والذي عن طريقه يكون الطالب هو محور العملية التعليمية ويكون دور المعلم فيها موجه للجهود التي يبذلها الطالب.

وبما أن لعبة الريشة الطائرة من الألعاب الفردية التي يمارسها كلا الجنسين وان اغلب مهاراتها تقع تحت نظام الدائرة المفتوحة لذا فهي تحتاج إلى أداء مهاري عالٍ نتيجة لتغيير حالات اللعب خلال النقطة الواحدة، مما أدى ذلك إلى تنافس الدول في ابتكار أفضل الأسس العلمية الحديثة التي يمكن من خلالها تطوير مستوى الأداء المهاري للمتعلمين .

ومن هنا جاءت أهمية البحث في اعداد منهج تعليمي وفق انموذج جورج بوليا في تعلم مهارة الارسال الطويل بالريشة الطائرة للطلّبات.

2-1 مشكلة البحث :

تعد مهارات لعبة الريشة الطائرة من المهارات ذات البيئة المتنوعة والتي تحتاج من المتعلم أن يؤدي المهارات بسرعة عالية ومستوى جيد للحصول على النقاط ، وهذا ما يجعل المتعلمون يعانون من صعوبة في ضبط هذه المهارات وأدائها بانسيابية ،ومن خلال متابعة الباحثة وتواجدها في اغلب الوحدات التعليمية لاحظت ان اغلب الطالبات يعانون من ضعف في أداء مهارات الريشة الطائرة كونها مهارات مفتوحة وسريعة جدا وتحتاج الى تفكير، إضافة إلى تخوف الطالبات من الإصابة جراء القفز وعدم فهم أجزاء الحركة وضعف قابلية الربط الحركي وعدم انتظام التوافق الحركي وزيادة الجهد والوقت مما أدى ذلك إلى قلة الدافعية والاستثارة و ردود الأفعال السلبية .

لذا ارتأت الباحثة إيجاد حل لهذه المشاكل من خلال تطبيق منهج تعليمي وفقاً للأنموذج يتضمن تمرينات خاصة لتعلم الأداء الصحيح للمراحل الفنية لأداء المهارات مع استخدام وسائل مساعدة متطورة وفق خطوات أنموذج جورج بوليا وما يتضمنه من فقرات تتناسب مع قدرات وامكانيات الطالبات .

3-1 اهداف البحث:

1. اعداد منهج تعليمي بأستخدام انموذج جورج بوليا وتأثيره في تعلم مهارة الارسال الطويل بالريشة الطائرة للطالبات.
2. التعرف على تأثير المنهج التعليمي بأستخدام انموذج جورج بوليا في تعلم مهارة الارسال الطويل بالريشة الطائرة للطالبات.
3. التعرف على أفضلية التأثير بين المنهج التعليمي وفقا لأنموذج جورج بوليا والمنهج المتبع من قبل المدرس في تعلم مهارة الارسال الطويل بالريشة الطائرة للطالبات.

4-1 فرضا البحث:

1. هناك تأثير إيجابي للمنهج تعليمي وفقاً لأنموذج جورج بوليا في تعلم مهارة الارسال الطويل بالريشة الطائرة للطالبات في الاختبارات البعدية .
2. للمنهج التعليمي وفق أنموذج جورج بوليا أفضلية التأثير في تعلم مهارة الارسال الطويل بالريشة الطائرة للطالبات.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الثانية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء.
- 2-5-1 المجال الزمني: (2022/12/2) لغاية (2023/4/20)
- 3-5-1 المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة كربلاء.

6-1 تحديد المصطلحات:

انموذج جورج بوليا :

انموذج يعمل على اثاره حماس المتعلم مما يجعله يفكر ويستدعي معارفه ومهاراته التي سبق تعلمها ليقوم بربطها بعناصر الموقف او المشكلة الحالية المعروضة عليه ليصل للحل المطلوب. (1)

ويعتمد على مجموعة من الاسئلة المتتابعة في خطوات محددة بشكل محكم لتوجيه مسارات تفكير المتعلمين نحو الحل الصحيح للمشكلة. (2)

حدد جورج بوليا اربعة مراحل مهمة للأنموذج وهي: (3)

- فهم المشكلة
- وضع خطة للحل
- تنفيذ الحل
- مراجعة الحل

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث

(1) احمد شكري سيد :حل المشكلات في تدريس الرياضيات، قطر، مجلة التربية، العدد 64، 1984.

(2) الأمين إسماعيل محمد: طرائق تدريس الرياضيات (نظريات وتطبيقات)، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص249.

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي، والذي يعد الأقرب والأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية عملياً ونظرياً وهو ما يتناسب مع طبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بطلبات المرحلة الثانية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء للعام الدراسي (2022-2023م) والبالغ عددهن (59) طالبة موزعات على (4) شعب دراسية (A-B) - (C-D) علماً أنه يتم دمج شعبتين معاً خلال الدروس العملية.

تم اختيار عينة البحث عن طريق القرعة حيث تمثلت عينة البحث بالشعبتين (A-C) والبالغ عددهن (30) طالبة وتم تقسيمهم إلى مجموعتين بطريقة القرعة (15) طالبة مجموعة تجريبية و(15) مجموعة ضابطة، في حين تم اختيار (10) كعينة تجربة استطلاعية من الشعبتين (B-D).

2-2-1 تجانس وتكافؤ أفراد العينة:

لغرض التأكد من تجانس وتكافؤ عينة البحث قامت الباحثة بمعالجة النتائج القبلية لأفراد العينة في مهارة الإرسال الطويل من خلال استخدام اختبار ليفين والذي أظهر تجانس عينة البحث واختبار (T) لتكافؤ المجموعتين وحسب النتائج المبينة في جدول (1).

جدول (1)

يبين تجانس وتكافؤ عينة البحث (التجريبية والضابطة) في المتغيرات التابعة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (t)	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		مستوى الدلالة	اختبار ليفين	المهارات المقياس
			ع	س	ع	س			
غير معنوي	0.202	1.308	1.709	12.06	2.17	13.00	0.419	0.67	مهارة الإرسال الطويل
				6	1	0		4	

درجة حرية (ن-2) (30-2=18) تحت مستوى الدلالة (0.05)

من خلال ما تم عرضه في الجدول (1) من نتائج اجراء عملية التجانس والتكافؤ للمهارات المبحوثة حيث أظهرت النتائج ان مستوى الدلالة لاختبار ليفين للتجانس كانت أكبر من (0.05) وهذا يدل أن افراد مجموعتين عينة البحث متجانستين، كما أن مستوى دلالة الاختبار (T) جاء أيضاً أكبر من (0.05) هذا يدل على انه ليس هناك فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين مما يؤكد على تكافؤ المجموعتين (التجريبية، والضابطة).

2-3 الوسائل والأجهزة والادوات المستعملة في البحث

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

(المصادر العربية والأجنبية والشبكة الدولية الأنترنت، المقابلات الشخصية، الاختبارات المهارية، الملاحظة، الاستبانة)

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

- ساعة توقيت الكترونية نوع (Casio) عدد (2)، كامرة تصوير فيديو نوع (SONY) عدد (1)
- حاسبة لا بتوب نوع (hp) عدد (1)، أدوات مكتبة (اوراق اقلام)
- ملعب قانوني للريشة طائرة عدد (2)
- مضارب ريشة طائرة عدد (20) مضرب نوع yonex، شبكات ريشة نوع yonex عدد (2)
- أعمدة ريشة عدد (4)، ريش بلاستيك ملونه بعدد (10) علبة سعة الواحدة (6) ريشة نوع yonex

- أعمدة بارتفاعات مختلفة (1-3م) عدد (4) حديد ، صافره نوع كاسيو عدد(1)
- اشربة ملونة لاصقة ، شريط قياس ،أصباغ وطباشير
- Data Show نوع فيوسونيك عدد (1) ،نظارة الواقع الافتراضي .

4-2 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-2 تحديد متغيرات البحث:

مهارة الإرسال الطويل

2-4-2 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث :

1-2-4-2 اختبار الإرسال الطويل¹⁰⁵:

غرض الاختبار: قياس دقة مهارة الإرسال الطويل

الأدوات المطلوبة: ملعب ريشة، مضارب ريشة، ريش، شريط قياس، شريط لاصق ، استمارة معلومات، علامات للدلالة على الدرجات حبل مثبت بأعمدة، طاولة لوضع الريش.

وصف الأداء :

- بعد أن تم شرح الاختبار للمختبرين يعطى المختبرون وقتاً مناسباً للإحماء ثم يعطى كل مختبر (5) محاولات تجريبية.

- يقف المختبر في المنطقة المحددة ب (X).

- يقوم المختبر بالإرسال بشكل عال وطويل بحيث تعبر الريشة من فوق الشبكة ومن ثم من فوق الحبل محاولاً إسقاطها في المنطقة المحددة في النقاط.

- يعطى المختبر (12) محاولة وتحسب له أفضل (10)محاولات فقط.

تقويم الأداء :

- يعطى المختبر (5) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (4.5 سم) خارج حدود الملعب الخلفية زيادة على(40سم)داخل حدود الملعب بعد الخط الخلفي للساحة مباشرة.

- يعطى المختبر النقاط (2,3,4) في حالة سقوط الريشة في المناطق المحددة بمسافة(40سم) على التوالي بعد المنطقة المحددة ب (5)نقاط.

- يعطى المختبر (1) نقطة في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (175 سم) والتي تبدأ من نهاية المنطقة 2 وإلى الخط الوهمي أسفل الحبل.

- تطرح نقطة واحدة عن كل محاولة لا تعبر فيها الريشة من فوق الحبل.

- في حالة سقوط الريشة على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى.

- الريشة التي تخرج خارج حدود الملعب (عدا المنطقة المحددة) أو تعلق بالشبكة لا تعطى أية نقطة.

- يكون الحد الأعلى من النقاط التي يستطيع المختبر تسجيلها في أفضل (10) محاولات هي (50) نقطة

¹⁰⁵ وسام صلاح عبد الحسين :تنوع الممارسة لتعميم البرامج الحركية له تأثير إيجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية للاعبين الأشبال بالريشة الطائرة، رسالة ماجستير ،جامعة بابل ،كلية التربية الرياضية ،2007،ص48 .



شكل (1)

يوضح تخطيط ملعب الريشة لاختبار الإرسال الطويل

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية في القاعة المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة كربلاء للعام الدراسي (2022-2023م) على عينة من مجتمع البحث ومن خارج العينة الرئيسية المكونة من (10) طالبات ، تم الاختيار بالطريقة العشوائية من ضمن افراد مجتمع البحث بتاريخ (16 /1/ 2023) بهدف الوقوف على الصعوبات والعقبات التي قد تواجه الباحثة ، ومن خلالها تم التحقق من عدة اغراض وهي:-

- 1- التعرف على الصعوبات والمعوقات التي يمكن ان تحدث في اثناء تطبيق التجربة الرئيسية ووضع الحلول المناسبة لها ومعرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث.
- 2- التأكد من كفاية وصلاحيه الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث.
- 3- تعريف فريق العمل المساعد بطبيعة الاختبارات ومعرفة مدى كفاءتها وكذلك معرفة الوقت المستغرق في تنفيذ الوحدات التعليمية واداء الاختبارات والاجابة على فقرات المقياس.
- 4- ايجاد الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة ومعرفة مدى ملائمة التمارين المستخدمة في الوحدة التعليمية لعينة البحث.

2-5 اجراءات التجربة الرئيسية:

2-5-1 الاختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية لأفراد عينة البحث في يوم المصادف، (3/3/ 2023) في تمام الساعة التاسعة صباحاً على القاعات الدراسية والرياضية لجامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، حيث تم اختبار مهارة الإرسال الطويل وتم ضبط جميع المتغيرات من حيث الوقت والأدوات والأجهزة والظروف المناسبة لنجاح الاختبارات وكذلك الاستعانة بفريق العمل المساعد والإشراف المباشر من قبل الباحثة ليتم تطبيقها عند اجراء (الاختبار البعدي) بعد تنفيذ المنهج المعد من قبل الباحثة.

2-5-2 المنهج التعليمي

من خلال الاطلاع على المصادر العلمية والدراسات السابقة والمناقشات المستمرة مع المشرفين وخبرة الباحث الميدانية في مجال لعبة الريشة الطائرة ، تم إعداد منهج تعليمي وفق ميول ورغبات المتعلمين وضمن خصوصية مراحل انموذج جورج بوليا ،تضمن المنهج مجموعة من التمارين التعليمية الخاصة بتعلم مهارة الإرسال الطويل ، بالإضافة إلى تنظيم هذه التمارين ضمن الوحدة التعليمية ،كما تم اعتماد التكرار والممارسة للمهارة الواحدة ومن ثم الانتقال إلى المهارة الأخرى ،وتم الاعتماد على مبدأ المزاوجة والتداخل بين مراحل انموذج جورج بوليا واعطاء اسئلة وتمارين تناسب ميول وتفضيلات الطالبات بالإضافة الى استخدام البوستر ومقاطع فيديو ذات عرض مستمر اثناء الوحدة التعليمية ، كذلك تم اعطاء تمارين مناسبة لمهارة الإرسال الطويل حسب انموذج جورج بوليا وكان عدد الوحدات التعليمية لمهارة الإرسال الطويل (2) وحدات تعليمية، وقد استغرق تنفيذ المنهج اسبوعان وبواقع وحدة تعليمية في الاسبوع ،وزمن كل وحدة تعليمية

استغرق (90) دقيقة اذ استخدمت الباحثة مجموعة من التمرينات المهارية التي كانت تهدف الى تعلم واتقان المهارات من خلال التنوع بأشكالها ، وقد تم البدء بالمنهج يوم الاحد بتاريخ (2023/3/5) وتم الانتهاء منه يوم الثلاثاء (2023/3/14).

2-5-3 الاختبارات البعدية:

اذ تم اجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق المنهج التعليمي وفق انموذج جورج بوليا يوم في تاريخ (2023/4/2) في تمام الساعة التاسعة صباحاً وفي القاعات الدراسية والرياضية لجامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وقد استمر يومين ، وعلى جميع افراد عينة التجربة الرئيسية من المجموعتين التجريبية والضابطة، مع مراعاة نفس الظروف والشروط والمواصفات التي تضمنتها الاختبارات القبلية قدر الامكان وبنفس التسلسل الذي جرى بها الاختبار القبلي ومن ثم الحصول على البيانات من خلال استمارات خاصة اعدت مسبقاً تمهيداً لمعالجتها احصائياً بحسب الشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار وتم تقييم الاداء بنفس طريقة التقييم المتبعة في الاختبارات القبلية.

2-6 الوسائل الاحصائية

- استخدمت الباحثة نظام (spss)⁽¹⁰⁶⁾ الاحصائي لمعالجة البيانات

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في تعلم مهارة الارسال الطويل بالريشة الطائرة لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة):

لغرض تحقيق هدف الدراسة المتضمن التعرف على تأثير منهج التعليمي وفق أنموذج جورج بوليا في تعلم مهارة الارسال الطويل بالريشة الطائرة للطالبات، ولغرض وصف نتائج افراد العينة قامت الباحثة بمعالجة البيانات التي حصلت عليها احصائياً باستخدام (الوسط الحسابي والانحراف المعياري) ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي ولمجموعتي البحث أستخدمت اختبار (T) للعينات المترابطة وكما مبين في الجدولين (2) و (3) .

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البحثية

درجة الحرية (ن-1) (15-1=14) تحت مستوى دلالة (0.05)

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t)	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع			
مهارة الارسال الطويل	13.000	2.171	30.800	3.447	15.515	0.000	معنوي
					-		

من خلال ملاحظة الجدول (2) الذي يبين كل من الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى الدلالة ومعنوية الفروق للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي إذ نجد أن قيمة الوسط الحسابي لمهارة الارسال الطويل فقد بلغت (13.000) وانحراف معياري قدره (2.171) اما قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغت (30.800) وانحراف معياري قدره (3.447) كما نجد قيمة (t) المحسوبة للعينات المترابطة فقد بلغت (

(1) حمزة محمد دودين: التحليل الاحصائي المتقدم للبيانات باستخدام spss، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2009.

-15.515) أما قيمة مستوى الدلالة الاختبار فقد بلغت (0.000) وهي اصغر من مستوى الدلالة (0.05) مما يشير على أن الفروق معنوية بين الاختبارين ،هذا يؤكد أن النتائج قد اظهرت هناك تأثير للمنهج التعليمي المعد من قبل الباحثة على كافة المتغيرات المبحوثة لدى الطالبات .

وفيما يخص نتائج المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي لمهارات الارسال الطويل ، يبين الجدول (3) وصفاً لنتائج المجموعة لمعرفة معنوية الاختبارين القبلي والبعدي.

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للعينات المترابطة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البحثية

الاختبارات المقياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t)	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع			
مهارة الارسال الطويل	12.066	1.709	14.733	1.533	5.394	0.000	معنوي
					-		

درجة الحرية (ن-1) (15-1=14) تحت مستوى دلالة (0.05)

من خلال الاطلاع على جدول (7) يتبين لنا أن هناك تباين واختلاف واضح بين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في كل من الاختبار القبلي والبعدي لدى افراد المجموعة الضابطة وعند جميع المتغيرات (مهارة الارسال الطويل) أذ أن قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة الارسال الطويل قد بلغت على التوالي (12.066) و (1.709) اما في الاختبار البعدي فقد بلغت (14.733) و (1.533) وعند الاستدلال عن معنوية الفروق بين الوسطين فقد بينت النتائج أن قيمة (T) المحسوبة قد بلغت (-5.394) عند مستوى الدلالة (0.000) وهي اصغر من مستوى دلالة (0.05) وهذا يشير بوجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وهذا يؤكد أن النتائج قد اظهرت هناك تأثير معنوي لكافة الاختبارات البحثية للمنهج التعليمي المعد من قبل التدريسية للطالبات.

3-2 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في تعلم مهارة الارسال الطويل بالريشة الطائرة ولمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)

من خلال عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي في تعلم مهارة الارسال الطويل بالريشة الطائرة ولمجموعتي البحث (التجريبية و الضابطة) والتي وضحت من خلال الجدولين (6) و (7) تبين أن هناك فروقاً في كلا المجموعتين، فبالنسبة للفروق في نتائج المجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ، فتعزو الباحثة هذا إلى فاعلية أنموذج جورج بوليا الذي طبق على المجموعة التجريبية فقد اتضح هناك تحسناً واضحاً في النتائج حيث كان لأنموذج الاثر الكبير في تعلم المهارات الاساسية بالريشة الطائرة بسبب الفاعلية التي يتصف بها هذا الانموذج ، بوصفه انموذجاً يتماشى مع طبيعة عملية التعليم التي تقضي بوجود هدف يسعى المتعلم إلى تحقيقه ألا وهو حل المشكلة.

ولا يقتصر الانموذج على كونه ممتع ومشوق لكنه يهدف إلى ضمان انتقال أثر ما تعلمته الطالبات بشكل واسع وهو يضمن كذلك وجود مقداراً من الاكتشاف في حل أي مسألة.

ان استعمال انموذج بوليا من شأنه اعطاء المعاني الصحيحة من غير التباس أو غموض وإنّ توظيفه في التدريس يجعل الموضوعات التي يتعلمها الطالبات ذات معنى حقيقي و واضح في ذهنهم ، ويساعدهم في ترسيخ أثر التعلم ، وتوفر الأساس للتفكير ،إن تدريب الطالبات على استخدام خطوات انموذج بوليا طوال مدة تطبيق التجربة ، قد

أسهم وبدرجة كبيرة في تنمية مهاراتهم وقدراتهم على التفكير والتحليل والاستنتاج ودقة الملاحظة مقارنة بالطريقة التدريسية التقليدية ، إذ إن استراتيجية بوليا تتيح للطلاب فرصة التفكير وتجعل الخبرات باقية الأثر.

3-3 عرض نتائج الفروق في الاختبارات البعدية في تعلم مهارة الارسال الطويل بالريشة الطائرة ولمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة):

من أجل تحقيق هدف الدراسة سعت الباحثة الى استخراج قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري لبيانات المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي واستخدام (T) للعينات المستقلة المتساوية العدد كوسيلة احصائية ولمعرفة معنوية الفروق بين المجموعتين من خلال استخراج قيمة (T) المحسوبة والتي بينت معنوية الاختبارات كما مبين في جدول (4)

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى دلالة الاختبار ومعنوية الفروق للاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البحثية

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (t)	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	س	ع	س	ع			
مهارة الارسال الطويل	30.800	3.447	14.733	1.533	16.491	0.000	معنوي

درجة الحرية (ن-2) (30-2=28) تحت مستوى الدلالة (0.05)

من خلال الاطلاع على جدول (4) الذي يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T-Test) المحسوبة للعينات المستقلة ومستوى الدلالة ومعنوية الفروق للاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة اذا نجد ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة الارسال الطويل للمجموعة التجريبية فقد بلغت على التوالي (30.800) و(3.447) فيما بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري لمهارة الارسال الطويل للمجموعة الضابطة على التوالي (14.733) و(1.533) كما جاءت قيمة (t) المحسوبة للعينات المستقلة (16.491) وبمستوى دلالة (0.000) وهذا ما يدل أن هناك فروق معنوية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.

3-4 مناقشة نتائج الفروق في الاختبارات البعدية في تعلم مهارة الارسال الطويل بالريشة الطائرة ولمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة):

من خلال عرض نتائج الأختبارات البعدية وتحليل المهارات المبحوثة حيث اظهرت نتائج جدول (8) أن هناك فروقاً معنوية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية وتعزو الباحثة هذه الفروق في التطور الى ما يأتي :

وتعزو الباحثة ان هذا الفرق بين افراد المجموعتين (الضابطة والتجريبية) يعود الى تأثير انموذج جورج بوليا الذي تم تطبيقه على افراد المجموعة التجريبية، حيث ساهم في تحقيق الاهداف التعليمية من خلال تنفيذ المنهج التعليمي المعد من قبل الباحثة حيث ارتكز انموذج بوليا على اربع مراحل المرحلة الأولى هي فهم المشكلة اذ لا يمكن التوصل إلى حل المشكلة أو فهم موضوع الدرس من دون الفهم و الإلمام بأبعاده ومعرفة البيانات التي وردت في المشكلة ، لذا يعد فهم المشكلة أمراً لا يمكن تجاوزه من الطالبات عندما يقومون بالحل بأسلوب حل المشكلات، أو يجيبون عن سؤال يطرح عليهم ، إذ ليس من الصواب الإجابة من دون فهم المطلوب ، ومن المعروف إن الفهم يبني على وضوح المشكلة أو السؤال،

فعلى المدرسة التأكد من أن المشكلة واضحة لديهم وانهم فهموها، وقد حددوا أبعادها، لذا وجب على المدرسين تقديمها بوضوح قبل مطالبة الطالبات بحلها ، وهذا يقتضي أن تسأل المدرسة الطالبات مجموعة من الأسئلة لقياس مدى فهمهم للمشكلة المعروضة عليهم بعدها يتم عرض المشكلة على الطالبات بصورة شفوية والمطالبة بالانتباه والتركيز على بيانات المشكلة وإبعادها ثم الطلب من احد الطالبات بأعادة عرض المشكلة لاجراء بعض التعديلات على صياغة المشكلة لتكون اكثر وضوحاً لديهم بعدها يتم تحديد المعطيات وإبعادها وتنظيمها لاستخدامها في الحل ثم تحديد المطلوب في الحل، ثم الانتقال الى المرحلة الثانية وهي وضع خطة حل المشكلة (ابتكار حل المشكلة) من لوازم نجاح الحل أن توضع خطة عمل مبنية وفق متطلبات الحل والمعلومات والبيانات أو المعطيات الواردة في المشكلة وأبعادها، والعلاقات التي تربط فيما بينها مما يتحتم على الطالبات أن يبتكرن خطة للحل، وهنا قد يتم تجريب أكثر من محاولة أو طريقة توصلهم إلى الحل، لذا تعد هذه المرحلة من اصعب المراحل في هذا الانموذج لان اهم خطوة هي كيفية التوصل إلى فكرة أو طريقة للحل الصحيح، لذا وجب تشجيع الطالبات على ابتكار خطة للحل بأنفسهم، من خلال مساعدتهم للتعرف على مفاتيح الحل وتذكر بعض المعلومات التي يمكن ان تساعدهم في الحل وتوجيه أسئلة للطالبات تساعدهم على ادراك العلاقة بين معطيات المشكلة وتذكيرهم بحلول سابقة مشابهة للمشكلة الحالية، وبعدما تتوصل الطالبات الى فكرة الحل وقد رسمو مخططاً ذهنياً لها تأتي المرحلة الثالثة وهي تنفيذ الحل وحينما يكون المتعلم هو من توصل الى خطة الحل بنفسه فإن تطبيقها يكون سهلاً لوضوح الخطة في عقل الطالبات ،حيث يطلب من الطالبات تنفيذ الحل شفويّاً ثم استخدام البيانات الموجودة في المشكلة لتنفيذ الحل لكي يرتبط الحل بالمشكلة ولا يبتعد عنها ،بعد انتهاء الطالبات من تنفيذ الحل تأتي مرحلة المراجعة والتحقق من صحة الحل، والتوسع فيه وذلك بتطبيقه في مواقف أخرى فالحل لا ينتهي بمجرد أن يتوصل الطالبات إليه، فقد لا يكون صحيحاً أو انه قد استخدم بعض المعلومات بصورة غير صحيحة ،لذا يتم حث الطالبات على مراجعة حلولهم، والتحقق من صحتها لدرجة أن تصبح هذه المرحلة مهارة تنعكس في عملهم ، وذلك في كل موقف أو مشكلة يتعرضوا لها وتحتاج إلى حل، فيجب عليهم مراجعة الحل وإعادة النظر والتأمل فيه، واختبار مدى صحته من خلال التعامل مع المعلومات والمعطيات وتتابع خطواته وصحته، فيتم توجيه أسئلة لهم عن مقدرتهم على التحقق من الحلول التي توصلوا إليها وهل النتائج التي توصلوا إليها مقبولة في ضوء البيانات المعطاة هل يمكنهم التوصل إلى نفس النتائج باستخدام أساليب أخرى هل يمكنهم أن يتوصلوا إلى حل مشكلات أخرى بنفس الأفكار .

وهناك نقطة مهمة في ظهور تلك الفروق وهي تنوع التمارين وبالتالي فإن الطالبة سوف تمتلك الكثير من الحلول وهذه نقطة مهمة قد توجه الطالبة في الاتجاه الصحيح والمثالي او التقليل من حالات الضعف في الأداء من خلال اختيار ما تراه مناسباً، ان التنوع في حالات الاداء قد زاد من تطور الاداء الحركي لدى المتعلمة بسبب التنوع بأساليب التمرينات مما جعلها قادرة على مواجهة معظم متغيرات المتعلمة والتي عرضت عليها اثناء الوحدات التعليمية وان هذه التمرينات المتنوعة لها تأثير اكبر في اتباع الاستقرار والثبات في مكان واحد⁽¹⁰⁷⁾

4-الاستنتاجات والتوصيات:

4-1الاستنتاجات:

بعد معالجة البيانات احصائيا وعرضها في الجداول التي بينت النتائج وعلى ضوءها توصلت الباحثة الى الاستنتاجات الاتية:

¹⁰⁷ - ظافر هاشم اسماعيل: الاسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000، ص 11.

1. استخدام المنهج التعليمي وفق أنموذج جورج بوليا قد حقق تحسناً واضحاً في تنمية المهارات الأساسية بالريشة الطائرة للطلّابات.
2. استخدام مراحل وخطوات انموذج جورج بوليا جعلت الطالبة نشطة طوال وقت الدرس فالدور الايجابي الذي تؤديه في التفكير بنفسها يمنحها فرصاً أكبر للتركيز وتذكر ما تعلمته وفهمته.
3. ان التعليم المعتمد على انموذج جورج بوليا يجعل الطالّبات اكثر حرية في تنمية مهاراتهم واستعداداتهم الشخصية فتجعلهن قادرات على استثمار الوقت والجهد بشكل جيد واستثارة دافعية الطالّبات نحو التعلم بوصفهم محور العملية التعليمية.
4. تفوق افراد المجموعة التجريبية التي تم تطبيقها للمنهج التعليمي وفق انموذج جورج بوليا في المهارات البحثية على افراد المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية.

4-2 التوصيات:

- في ضوء النتائج والاستنتاجات التي حصلت عليها الباحثة توصي بالآتي :-
1. ضرورة اعتماد انموذج جورج بوليا في المناهج التعليمية.
 2. ضرورة اعتماد مناهج تعليمية وفق انماط المتعلمين لتحقيق تعلم اسرع وأفضل واجراء بحوث مشابهة على عينات مختلفة ومهارات أخرى.
 3. ضرورة استخدام اساليب ونماذج حديثة في عملية تعلم الطالّبات لمهارات الريشة الطائرة.
 4. مراعاة الفروق الفردية بين الطالّبات، ومعاملة كل طالبة على وفق نوع ذكائها ، ومحاولة الوصول بها إلى المستوى المتوقع منه في ضوء إمكانياتها، وفي ضوء انموذج بوليا.

المصادر

- ❖ احمد شكري سيد : حل المشكلات في تدريس الرياضيات، قطر، مجلة التربية، العدد 64، 1984.
- ❖ الأمين إسماعيل محمد: طرائق تدريس الرياضيات (نظريات وتطبيقات)، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص 249.
- ❖ وسام صلاح عبد الحسين :تنوع الممارسة لتعميم البرامج الحركية له تأثير ايجابي في تعلم بعض المهارات الأساسية للاعبين الأشبال بالريشة الطائرة، رسالة ماجستير ،جامعة بابل ،كلية التربية الرياضية ،2007، ص 48 .
- ❖ حمزة محمد دودين: التحليل الاحصائي المتقدم للبيانات باستخدام spss، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2009.
- ❖ ظافر هاشم اسماعيل: الاسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000، ص 11.
- ❖ وسام صلاح عبد الحسين وسامر يوسف متعب: التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية الرياضية، 2014، ص 84.

POLYA, G: HOW TO SOLVE IT, 2 ND , EDITION, ANCHOR-BOOKS, NEW YORK, 1957.



واقع توافر الإمكانيات المادية والبشرية لإنجاح المخيمات الكشفية المدرسية من وجهة نظر اصحاب القرار

م. د. حيدر عبد الحسين جاسم

المديرية العامة لتربية بغداد - الكرخ الثالثة

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى اعداد استبانة خاصة لتوافر الامكانيات المادية والبشرية من وجهة نظر القادة الكشفيين في العراق، والتعرف على مدى توافر الامكانيات المادية والبشرية لإدارة المخيمات الكشفية المدرسية من وجهة نظر القادة الكشفيين في العراق . استخد الباحث منهج البحث الوصفي. تم تحديد مجتمع البحث من اصحاب القرار في العراق - مديرية والنشاط الرياضي والكشفي، اذ بلغ مجتمع البحث الحالي (378) ، وبلغت عينة البحث (189) من اصحاب القرار وقد تم الاعتماد على الطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) في اختيار العينة ومن ثم تم تقسيم عينة البحث الحالية البالغة (189) الى (3) عينات (استطلاعية - ثبات - تطبيق). استنتجت الدراسة واوصت بضرورة غرس الاخلاق والقيم التنظيمية لدى الطلبة من اجل فهم اهداف المخيمات الكشفية المدرسية بشكل صحيح. ضرورة ان تكون الاهداف الموضوعة من قبل القائمين على ادارة المخيم الكشفي واقعية ومفهومة بشكل صحيح ، ضرورة ان يمتلك القائمين على ادارة المخيمات الكشفية يمتلكون رؤية مستقبلية واضحة عن تحقيق الاهداف للمخيم الكشفي.

Abstract

The reality of the availability of material and human capabilities to make school scout camps a success from the point of view of decision-makers

By

Dr. Haider Abdul Hussein Jassim

General Directorate of Education, Baghdad - Al-Karkh III

The research aimed to prepare a special questionnaire on the availability of material and human capabilities from the point of view of scout leaders in Iraq, and to identify the extent of the availability of material and human capabilities to manage school scout camps from the point of view of scout leaders in Iraq. The researcher used the descriptive research method. The research population was determined from decision-makers in Iraq - the Directorate of Sports and Scouting Activity. The current research population reached (378), and the research sample reached (189) decision-makers. The simple random method (lottery) was relied upon in selecting the sample and then it was divided. The current research sample of (189) is divided into (3) samples (exploratory - stability - application). The study concluded and recommended the

necessity of instilling morals and organizational values among students in order to correctly understand the goals of school scout camps. It is necessary for the goals set by those in charge of managing the scout camp to be realistic and properly understood. It is necessary for those in charge of managing the scout camps to have a clear future vision about achieving the goals for the scout camp.

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

يعتبر نجاح أي مؤسسة أو مشروع ويرى النور بالشكل الصحيح لابد من توافر بعض الإمكانيات المادية والبشرية لتحقيق الاهداف الصحيحة لتلك المؤسسة وتعتبر المخيمات الكشفية احد اهم تلك التجمعات التي يكون فيه تجمع بشري كبير حيث يعتبر الامر بالغ الأهمية لضمان نجاح المخيمات الكشفية المدرسية. في المدارس حيث يرتبط نجاح المخيمات الكشفية يعتمد بالدرجة الاساس على وجود التمويل والذي يعد اهم عنصر لإقامة وإدارة المخيمات الكشفية المدرسية أمراً بالغ الأهمية. مما يتطلب الى نجاح تلك المخيمات الكشفية المدرسية الى ميزانية لازمة لتوفير الإقامة الطعام والنشاطات والمرافق الأخرى وتوفير الأدوات والمعدات الكشفية اللازمة لتأمين السفر والنقل، والكثير من النفقات اللازمة والمرتبطة بالمخيمات الكشفية المدرسية. ولإنجاح تلك المخيمات لابد من توافر المرافق والبنية التحتية تتضمن البنية التحتية الصحيحة لإقامتها بالشكل الصحيح، من خلال توافر المساحات الواسعة المناسبة للإقامة والمرافق الرياضية والثقافية والترفيهية. والتي تعتبر من اهم الاساسيات المهمة لنجاح تلك المؤسسات الى توفر الكادر البشري والذي يتطلب نجاح المخيمات الكشفية المدرسية توفر كادر بشري مدرب ومتخصص في التدريب الكشفي، بما في ذلك قادة الفرق والمشرفين والمرافقين، والذين يمتلكون المهارات الكشفية اللازمة لتأمين تجربة ملهمة وآمنة للطلاب. ومن خلال عمل الباحث الأكاديمي والتدريسي في وزارة التربية ولكونه احد القادة الكشفيين فقد لاحظ لابد من القيام بهذه الدراسة كمحاولة لدراسة " واقع توافر الإمكانيات المادية والبشرية لإنجاح المخيمات الكشفية المدرسية من وجهة نظر اصحاب القرار".

1-2 مشكلة الدراسة:

حدد الباحث مشكلة بحثه من خلال التساؤل التالي :

(ما هو واقع توافر الإمكانيات المادية والبشرية لإنجاح المخيمات الكشفية المدرسية من وجهة نظر اصحاب القرار)

1-3 اهداف الدراسة:

1. اعداد استبانة خاصة لتوافر الامكانيات المادية والبشرية من وجهة نظر اصحاب القرار.
2. التعرف على مدى توافر الامكانيات المادية والبشرية لإدارة المخيمات الكشفية المدرسية من وجهة نظر اصحاب القرار.

1-4 مجالات الدراسة :

- 1-4-1 المجال البشري : اصحاب القرار القرار العاملين في وزارة التربية العراقية .
- 2-4-1 المجال الزمني: من 2023/1/11 – 2023/3/14 .
- 3-4-1 المجال المكاني : المديرية العامة للنشاط الرياضي والمدرسي في العراق .
2. منهج الدراسة وإجراءاتها الميدانية :

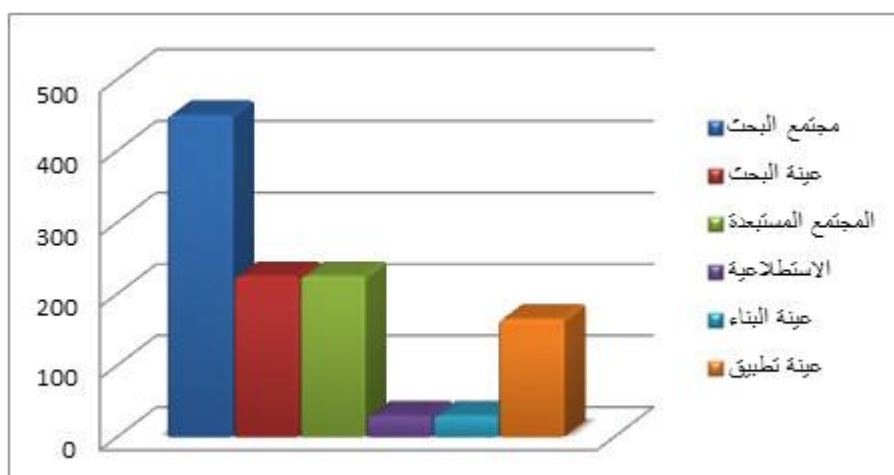
1.2 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب الدراسة المسحية من أجل تحقيق اهداف البحث.

2.2 مجتمع البحث وعينته : قام الباحث بتحديد مجتمع بحثية من اصحاب القرار في العراق مديرية والنشاط الرياضي والكشفي في العراق حيث بلغ مجتمع البحث الحالي (378) من اصحاب القرار وتشكل نسبة 100% منهم والموزعين في مديريات والنشاط الرياضي والكشفي في العراق عدا اقليم كردستان حيث اقتصر الباحث على وزارة التربية لكون العينة قريبة من الباحث اعتمد الباحث النسبة المئوية (50%) من مجتمع البحث الحالي يأخذ هذه النسبة بصورة عشوائية حيث بلغت عينة البحث الحالي (189) من اصحاب القرار وقد تم الاعتماد على الطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) في اختيار العينة ومن ثم تم تقسيم عينة البحث الحالية البالغة (189) الى (3) عينات (استطلاعية – ثبات – تطبيق) كما في جدول وشكل (1) :

جدول (1)

يبين مجتمع وعينة البحث والعينة الاستطلاعية و ثبات والتطبيق لأصحاب القرار في وزارة التربية

عينة البحث			المجتمع المستبعد	عينة البحث	مجتمع البحث	اصحاب القرار
عينة التطبيق	عينة الثبات	الاستطلاعية				
129	30	30	189	189	378	وزارة التربية
% 68.25	%15.87	%15.87	%50	%50	%100	النسبة المئوية
%100						



3.2 أداة البحث:

من اجل تحقيق الهدف الاول للبحث قام الباحث بإعداد استبانة خاصة بالإمكانيات المادية والبشرية لإنجاح المخيمات الكشفية المدرسية حيث تألفت من (24) عبارة موزعة على (3) مجالات وكما في جدول (2) وذلك من خلال الاطلاع على المصادر والمراجع ذات العلاقة حيث تكونت الاداة كما في الجدول (2) .

جدول (2)

يبين عدد المجالات والعبارات لمقياس الإمكانيات المادية والبشرية لإنجاح المخيمات الكشفية المدرسية

ت	المجالات	عدد الفقرات
1	توافر الامكانيات المادية والبشرية	8
2	تقبل الطلبة للمشاركة في المخيمات	7
3	الاهداف المتحققة للمخيمات الكشفية	7
إجمالي عبارات لاستبانة 24		

وقد تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين البالغ عددهم (9) خبراء في مجال الادارة الرياضية لبيان مدى ملائمة العبارات للمجالات ولمشكلة البحث . حيث تم استبعاد (2) عبارة من مجال (تقبل الطلبة للمشاركة في المخيمات) وذلك لحصولها على نسبة مئوية اقل من (75%) حسب راي الخبراء . وبذلك تبقى (22) عبارة صالحة وهي كما في جدول (3) .

جدول (3)

يبين صلاحية عبارات مقياس الإمكانيات المادية والبشرية لإنجاح المخيمات الكشفية المدرسية

ت	عبارات مقياس الامكانيات التنظيمية	الخبراء		النسبة المنوية	مقبولية العبارة
		لا يصلح	يصلح		
توافر الامكانيات المادية والبشرية					
1	توافر الإمكانيات المادية والبشرية لأداره المخيمات الكشفية المدرسية يساعد على المشاركة الفعالة في المخيمات	8	1	88%	مقبول
2	تتوافر الإمكانيات المادية والبشرية في المديرية يساعد على نجاح المخيم الكشفي المدرسي بشكل صحيح .	7	2	77%	مقبول
3	تساعد شروط الامانة والصحة التي تفرضها ادارة المخيمات الكشفية تساعد على تحسين البيئة المناسبة لنجاح المخيم .	9	0	100%	مقبول
4	المسؤولين على ادارة المخيمات الكشفية يوفران اصحاب خبرة في ادارة المخيمات الكشفية المدرسية .	9	0	100%	مقبول
5	حملات التوعية من قبل العاملين في المخيمات الكشفية يساعد على تحسين مستوى الاداء داخل المخيم الكشفي المدرسي .	7	2	77%	مقبول
6	ضرورة توافر السيولة المالية يساعد على تحسين القيمة الفعلية للمخيم الكشفية المدرسي .	8	1	88%	مقبول
7	الاختيار الامثل للاماكن الخاصة بإقامة المخيمات الكشفية المدرسية البعيدة عن المدن من اجل تطبيق شروط قيام	7	2	77%	مقبول

				المخيمات الكشفية المدرسية بشكل صحيح .	
مقبول	88%	1	8	تطبيق الشروط الخاصة بالمخيمات الكشفية المدرسية وفق القواعد الخاصة بها .	8
تقبل الطلبة للمشاركة في المخيمات					
مقبول	77%	2	7	تقبل الطلبة للانخراط في المخيمات الكشفية من اجل ممارسة النشاط الرياضي	1
مقبول	88%	1	8	هنالك اوقات فرح وسرور لدى الطلبة تساعد على تقبل الطلبة للمخيمات الكشفية بشكل تطوعي .	2
مقبول	77%	2	7	تحفيز الطلبة من خلال التشجيع وتقديم المكافاة المالية والتحفيزية لهم .	3
غير مقبول	66%	3	6	لا توجد اوقات فرح وسرور لدى الطلبة تساعد على تقبل الطلبة للمخيمات الكشفية بشكل تطوعي .	4
مقبول	77%	2	7	تحسين مستوى تقبل الطلبة للمخيمات الكشفية من خلال توفير الامكانيات المادية وتوفير الاجواء المناسبة لإقامة تلك المخيمات الكشفية .	5
غير مقبول	44%	5	4	التحفيز الطلبة من خلال التشجيع وتقديم المكافاة المالية والتحفيزية لهم . يساع على التطوير	6
				تقديم اللابس الخاصة بالزي الكشفي للطلبة يساعد على تقبل الطلبة للانخراط في المخيمات الكشفية المدرسية .	7
الاهداف المتحققة للمخيمات الكشفية					
مقبول	77%	2	7	يتم تحقيق الاهداف الرئيسية للمخيمات الكشفية المدرسية بشكل سهل وبسيط .	1
مقبول	88%	1	8	الاهداف الموضوعية من قبل القائمين على ادارة المخيم الكشفي يمتلكون رؤية واضحة عن تحقيق الاهداف للمخيم الكشفي	2
مقبول	77%	2	7	توفير المستلزمات المادية واللوجستية تساعد على تحسين تحقيق الاهداف الموضوعية من قبل ادارة المخيم الكشفي .	3
مقبول	88%	1	8	توفير الاماكن الخاصة الامنة لإقامة المخيمات الكشفية من اهم وسائل تحقيق اهداف المخيمات الكشفية المدرسية .	4
مقبول	77%	2	7	غرس الاخلاق والقيم والمفاهيم والمبادئ من اهم اهداف المخيمات الكشفية المدرسية .	5
مقبول	88%	1	8	تساعد المخيمات الكشفية على تنمية الشخصية للطلاب بشكل	6

				متزن من خلال تحقيق اهداف المخيم الكشفى .	
مقبول	77%	2	7	تدعم المخيمات الكشفية الاخلاق و روح الولاء التنظيمي من ضمن اهداف اقامة المخيمات الكشفية	7

4.2 تحديد البدائل للمقياس :

من اجل التعرف بشكل صحيح على استجابات العينة وضع الباحث بدائل اجابة من اجل تفسير النتائج بشكل صحيح من خلال عرضها على الخبراء ملحق (1) تم الاتفاق عليها الاختيار افضل البدائل التي تلائم العبارات المختارة وقد تم الاتفاق على البدائل الخماسية لأنها تعطي حرية اكبر للمستجيب على المقياس وكما في جدول (4)

جدول (4)

يبين بدائل الاجابة لمقياس الإمكانيات المادية والبشرية لإنجاح المخيمات الكشفية المدرسية

درجة توافرها					البدائل
بدرجة قليلة جدا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جدا	
1	2	3	4	5	

5.2 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بتطبيق تجربة استطلاعية من اجل معرفة العبارات وصعوبتها وسهولتها للعينة المستهدفة. من خلال تطبيقه على عينة استطلاعية خارج عينة تطبيق البحث والبالغ عددها (30) وبنسبة مئوية بلغت (15.87%) .

6.2 الاسس العلمية الاستبانة :

2-6-1 صدق الاستبانة :

تم تحقيق صدق المحتوى والظاهري للمقياس من خلال عرضها على مجموعة من الخبراء لتحديد صلاحية العبارات من عدمه وبذلك تمكن الحصول على الصدق الظاهري للمقياس. وكما في جدول (2)

2-6-2 ثبات الاستبانة :

تمت الاستفادة من تحديد الثبات للاستبانة من خلال التعامل معه احصائية باستخدام الحقيبة الاحصائية (SPSS) ومن خلال معادلة (الفكرونباخ) لحساب معامل الثبات وقم تم الحصول على ثبات العبارات جميعها من خلا عرضها على (30) وبنسبة مئوية بلغت (15.87%) ومن خارج عينة البحث كما في جدول (5)

جدول (5)

يبين نسبة الاتفاق للخبراء على العبارات لمقياس الإمكانيات المادية والبشرية لإنجاح المخيمات الكشفية المدرسية

الفكرونباخ	مقياس الإمكانيات المادية والبشرية لإنجاح المخيمات الكشفية المدرسية	ت
	توافر الامكانات المادية والبشرية	
76%	توافر الإمكانيات المادية والبشرية لأداره المخيمات الكشفية المدرسية يساعد على المشاركة الفعالة في المخيمات	1
85%	تتوافر الإمكانيات المادية والبشرية في المديرية يساعد على نجاح المخيم الكشفي المدرسي بشكل صحيح	2

		.
3	تساعد شروط الامانة والصحة التي تفرضها ادارة المخيمات الكشفية تساعد على تحسين البيئة المناسبة لنجاح المخيم .	76%
4	المسؤولين على ادارة المخيمات الكشفية يوفران اصحاب خبرة في ادارة المخيمات الكشفية المدرسية .	87%
5	حملات التوعية من قبل العاملين في المخيمات الكشفية يساعد على تحسين مستوى الاداء داخل المخيم الكشفى المدرسي .	79%
6	ضرورة توافر السيولة المالية يساعد على تحسين القيمة الفعلية للمخيم الكشفية المدرسي .	68%
7	الاختيار الامثل للاماكن الخاصة بإقامة المخيمات الكشفية المدرسية البعيدة عن المدن من اجل تطبيق شروط قيام المخيمات الكشفية المدرسية بشكل صحيح .	76%
8	تطبيق الشروط الخاصة بالمخيمات الكشفية المدرسية وفق القواعد الخاصة بها .	87%
تقبل الطلبة للمشاركة في المخيمات		
1	تقبل الطلبة للانخراط ففي المخيمات الكشفية من اجل ممارسة النشاط الرياضي	80%
2	هنالك اوقات فرح وسرور لدى الطلبة تساعد على تقبل الطلبة للمخيمات الكشفية بشكل تطوعي .	78%
3	تحفيز الطلبة من خلال التشجيع وتقديم المكافاة المالية والتحفيزية لهم .	77%
4	تحسين مستوى تقبل الطلبة للمخيمات الكشفية من خلال توفير الامكانيات المادية وتوفير الاجواء المناسبة لإقامة تلك المخيمات الكشفية .	87%
5	تقديم اللابس الخاصة بالزي الكشفى للطلبة يساعد على تقبل الطلبة للانخراط في المخيمات الكشفية المدرسية	78%
الاهداف المتحققة للمخيمات الكشفية		
1	يتم تحقيق الاهداف الرئيسية للمخيمات الكشفية المدرية بشكل سهل وبسيط .	78%
2	الاهداف الموضوعية من قبل القائمين على ادارة المخيم الكشفى يمتلكون رؤية واضحة عن تحقيق الاهداف للمخيم الكشفى	76%
3	توفير المستلزمات المادية واللوجستية تساعد على تحسين تحقيق الاهداف الموضوعية من قبل ادارة المخيم الكشفى .	77%
4	توفير الاماكن الخاصة الامنة لإقامة المخيمات الكشفية من اهم وسائل تحقيق اهداف المخيمات الكشفية المدرسية .	87%
5	غرس الاخلاق والقيم والمفاهيم والمبادئ من اهم اهداف المخيمات الكشفية المدرسية .	76%
6	تساعد المخيمات الكشفية على تنمية الشخصية للطلاب بشكل متزن من خلال تحقيق اهداف المخيم الكشفى .	74%
7	تدعم المخيمات الكشفية الاخلاق و روح الولاء التنظيمي من ضمن اهداف اقامة المخيمات الكشفية	78%

2-7 تطبيق الاستبانة :

قام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التطبيق البالغة (129) وبنسبة (68.25%) من اصحاب القرار العاملين في ادارة المخيمات الكشفية في يوم الثلاثاء 2023/3/14 وقد حصل الى الباحث (100) استمارة جاهزة للتحليل الاحصائي.

2-8 الأساليب الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية spss لمعالجة البيانات الاحصائية .

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج مجالات مقياس الإمكانات المادية والبشرية

قام الباحث بعرض وتحليل نتائج المقياس من قبله وحسب المجالات الثلاث وكما في جدول (6)

جدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمحاور المقياس والترتيب التي حصلت عليه

ت	الترتيب	المجال	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	1	توافر الامكانيات المادية والبشرية	4.120	1.484
2	3	تقبل الطلبة للمشاركة في المخيمات	3.281	0.824
3	2	الاهداف المتحققة للمخيمات الكشفية	3,860	1,242

يوضح جدول (6) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة البحث اذ تراوحت قيم الاوساط الحسابية بين (4.120 كأعلى درجة و 3.281 كأقل درجة) والانحرافات المعيارية تراوحت بين (1.484- 0.824) وقد حصل مجال (توافر الامكانيات المادية والبشرية) على أعلى درجة ضمن المجالات وبلغ الوسط الحسابي لإجابات العينة على هذا المحور (4.120)، وحصل مجال (الاهداف المتحققة للمخيمات الكشفية) على الترتيب الثاني بوسط حسابي قدره (3,860)، وحصل مجال (تقبل الطلبة للمشاركة في المخيمات) على الترتيب الثالث بوسط حسابي قدره (3.281). وسيتم عرض وتحليل ومناقشة هذه المحاور بشكل تفصيلي.

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجال الأول (توافر الامكانيات الادارية في المخيمات الكشفية):

جدول (7)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال (توافر الامكانيات المادية والبشرية)

ترتيب	تسلسل	العبارات	س-	ع-
1	3	توافر الإمكانيات المادية والبشرية لأداره المخيمات الكشفية المدرسية يساعد على المشاركة الفعالة في المخيمات	4,218	1.000
2	5	تتوافر الإمكانيات المادية والبشرية في المديرية يساعد على نجاح المخيم الكشفية المدرسي بشكل صحيح .	4.091	1.641
3	7	تساعد شروط الامانة والصحة التي تفرضها ادارة المخيمات الكشفية تساعد على تحسين البيئة المناسبة لنجاح المخيم .	3.521	1,981
4	1	المسؤولين على ادارة المخيمات الكشفية يوفرون اصحاب خبرة في ادارة المخيمات الكشفية المدرسية .	4.768	0.871

1.432	4.111	حملات التوعية من قبل العاملين في المخيمات الكشفية يساعد على تحسين مستوى الاداء داخل المخيم الكشفي المدرسي .	4	5
2,171	3,411	ضرورة توافر السيولة المالية يساعد على تحسين القيمة الفعلية للمخيم الكشفية المدرسي .	8	6
0.941	4.421	الاختيار الامثل للاماكن الخاصة بإقامة المخيمات الكشفية المدرسية البعيدة عن المدن من اجل تطبيق شروط قيام المخيمات الكشفية المدرسية بشكل صحيح .	2	7
1.851	3.981	تطبيق الشروط الخاصة بالمخيمات الكشفية المدرسية وفق القواعد الخاصة بها .	6	8
1.484	4.120	المجموع		

يوضح جدول (7) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة البحث في مجال (توافر الامكانيات المادية والبشرية) حيث بلغ الوسط الحسابي ككل للمجال (4.120) وبدرجة انحراف (1.484) بلغت اذ حصلت العبارة (1) على الترتيب (1) والتي تنص على (المسؤولين على ادارة المخيمات الكشفية يوفرون اصحاب خبرة في ادارة المخيمات الكشفية المدرسية) على اعلى استجابة بين عبارات المجال وبلغ الوسط الحسابي لها (4.768) وانحراف معياري بلغ (0.871) حيث ان التواصل مع ادارة المخيمات الكشفية المدرسية يمكنك التواصل مع الهيئات الكشفية المحلية في المديرية والذي يعمل توفير خبراء في إدارة المخيمات الكشفية المدرسية. حيث ان تكون قاعدة بيانات تحتوي على أسماء وتفاصيل الاتصال بالمسؤولين الذين يمكنهم تقديم المساعدة. لإدارة المخيمات الكشفية (108) .

وقد حصلت العبارة (7) على الترتيب (2) والتي تنص على (الاختيار الامثل للاماكن الخاصة بإقامة المخيمات الكشفية المدرسية البعيدة عن المدن من اجل تطبيق شروط قيام المخيمات الكشفية المدرسية بشكل صحيح . على بوسط حسابي وقدره (4.421) وانحراف معياري (0.941) حيث ان من نجاح اي عمل والتميز الاختيار الامثل للموقع الذي يكون فيه المخيم الكشفي حيث يجب أن يكون الموقع آمناً وملائماً لإقامة المخيم الكشفي المدرسي. يجب أن يكون بعيداً عن المناطق الخطرة مثل المناطق المائية العميقة أو المناطق الجبلية الخطرة، ويجب أن يكون قريباً من المرافق الضرورية مثل الماء والمراحيض والطرق الوصول إليه (109).

بينما حصلت العبارة (1) على الترتيب (3) والتي تنص على (توافر الإمكانيات المادية والبشرية لأداره المخيمات الكشفية المدرسية يساعد على المشاركة الفعالة في المخيمات) بوسط حسابي (4,218) وانحراف معياري بلغ (1,000) حيث ان توافر المباني والمرافق ضروري من اجل يجب أن تكون هناك مباني ومرافق كافية وملائمة لإقامة المخيم الكشفي المدرسي. قد تشمل ذلك المباني للإقامة، ومرافق للطهي والتناول الطعام، ومناطق للأنشطة الداخلية، ومراحيض ودورات مياه نظيفة وصحية. والتجهيزات والمعدات: يجب توفير التجهيزات والمعدات اللازمة للأنشطة المختلفة في المخيم، مثل معدات التخييم، والطبخ، والنشاطات الرياضية والمائية، وأدوات الإسعافات الأولية، وأدوات الإطفاء والسلامة (110).

3-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجال الثاني (تقبل الطلبة للمشاركة في المخيمات)

108 (معد سلمان ابراهيم وآخرون ؛ موسوعة التربية الكشفية . العراق ، الجامعة المستنصرية الأساسية ، 2012.ص33.

109 (محمود داوود الربيعي واحمد بدري حسين ؛ القيادة والتدريب في الحركة الكشفية : عمان ، دار المناهج ، 2008.ص87.

110 (علي يوسف ؛ تطبيقات في تربية الحركة الكشفية ، ط1 (: جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2011.ص16.

جدول(8)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال توافر (تقبل الطلبة للمشاركة في المخيمات)

ترتيب	تسلسل	العبارات	س-	ع-
1	4	تقبل الطلبة للانخراط في المخيمات الكشفية من اجل ممارسة النشاط الرياضي	3.113	1.004
2	2	هنالك اوقات فرح وسرور لدى الطلبة تساعد على تقبل الطلبة للمخيمات الكشفية بشكل تطوعي .	3.415	0.763
3	5	تحفيز الطلبة من خلال التشجيع وتقديم المكافاة المالية والتحفيزية لهم .	3.004	1.111
4	3	تحسين مستوى تقبل الطلبة للمخيمات الكشفية من خلال توفير الامكانيات المادية وتوفير الاجواء المناسبة لإقامة تلك المخيمات الكشفية .	3.216	0.897
5	1	تقديم اللابس الخاصة بالزي الكشفي للطلبة يساعد على تقبل الطلبة للانخراط في المخيمات الكشفية المدرسية	3,657	0.349
		المجموع	3.281	0.824

يوضح جدول (8) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة البحث في مجال (تقبل الطلبة للمشاركة في المخيمات) اذا بلغ الوسط الحسابي ككل (3.281) والانحراف المعياري بلغ (0.824) اذ حصلت العبارة (5) على الترتيب (1) والتي تنص على (تقديم الملابس الخاصة بالزي الكشفي للطلبة يساعد على تقبل الطلبة للانخراط في المخيمات الكشفية المدرسية) على اعلى درجة وسط حسابي وبلغت (3,657) ودرجة انحراف بلغت (0.349). حيث ان توفير الملابس الكشفية للطلاب يساهم في تعزيز الانتماء والهوية الكشفية، ويسمح للطلاب بالمشاركة في الأنشطة الكشفية والبرامج بطريقة موحدة ومتسقة. (111).

بينما حصلت العبارة (2) على الترتيب الثاني (هنالك اوقات فرح وسرور لدى الطلبة تساعد على تقبل الطلبة للمخيمات الكشفية بشكل تطوعي .) بوسط حسابي بلغ (3.415). وانحراف معياري بلغ (0.763) حيث يساعد التفاعل الاجتماعي بين الطلبة يمكن أن تكون عملية توزيع الملابس الكشفية فرصة للتفاعل الاجتماعي بين الطلاب وبين القادة الكشفيين وبين بعضهم البعض. يمكن أن تكون هذه الفرصة فرصة للتعرف وبناء الصداقات بين الطلاب، وتعزيز الترابط والروح الجماعية بينهم. والحماس والتشويق: قد تثير عملية توزيع الملابس الكشفية الحماس والتشويق لدى الطلاب، حيث ينتظرون بفارغ الصبر الحصول على ملابسهم الكشفية واستخدامها في المخيمات الكشفية المقبلة. يمكن أن تكون هذه الحماسة والتشويق عاملاً محفزاً للطلاب للمشاركة بنشاط في الأنشطة الكشفية والاستفادة القصوى من تجربتهم الكشفية (112).

بينما حصلت العبارة (4) على الترتيب (3) (تحسين مستوى تقبل الطلبة للمخيمات الكشفية من خلال توفير الامكانيات المادية وتوفير الاجواء المناسبة لإقامة تلك المخيمات الكشفية .) حيث بلغ الوسط الحسابي (3.216) وانحراف معياري (0.897) حيث ان توفير الامكانيات المادية المناسبة يمكن أن يكون له تأثير كبير على تحسين مستوى قبول الطلاب للمخيمات الكشفية. فيما يلي بعض الطرق التي يمكن أن تساعد في تحسين تقبل الطلاب للمخيمات الكشفية من خلال توفير الامكانيات المادية وتأمين مرافق وسكن مناسبة:

- (1) عبد الرزاق عبد اهلل ابراهيم ومؤيد حميد جاسم ؛ الحركة الكشفية النظرية والتطبيق ، العراق ، جامعة صالح الدين، 2007.ص76.
- (112) ضياء الدين برع جواد ؛ نظريات وتطبيقات في التربية الكشفية ، ط6: العراق ، بغداد ، مكتبة المنير. 2012.ص61.

يجب توفير مرافق وسكن مناسبة للطلاب في المخيمات الكشفية، بما في ذلك المأكل والمشرب وأماكن النوم والحمامات ووسائل النقل والأمان. يجب أن تكون هذه المرافق تلبي احتياجات الطلاب وتضمن لهم الراحة والأمان خلال فترة المخيم الكشفية⁽¹¹³⁾

3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج المجال الثالث (الاهداف المتحققة للمخيمات الكشفية)

جدول (9)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجال توافر (الاهداف المتحققة للمخيمات الكشفية)

ترتيب	تسلسل	العبارات	س-	ع-
1	4	يتم تحقيق الاهداف الرئيسية للمخيمات الكشفية المدرية بشكل سهل وبسيط .	3,981	1,291
2	6	الاهداف الموضوعية من قبل القائمين على ادارة المخيم الكشفية يمتلكون رؤية واضحة عن تحقيق الاهداف للمخيم الكشفية	3,411	1,761
3	1	توفير المستلزمات المادية واللوجستية تساعد على تحسين تحقيق الاهداف الموضوعية من قبل ادارة المخيم الكشفية .	4,211	0,431
4	3	توفير الاماكن الخاصة الامنة لإقامة المخيمات الكشفية من اهم وسائل تحقيق اهداف المخيمات الكشفية المدرسية .	4,001	0,981
5	7	غرس الاخلاق والقيم والمفاهيم والمبادئ من اهم اهداف المخيمات الكشفية المدرسية	3,761	1,981
6	2	تساعد المخيمات الكشفية على تنمية الشخصية للطلاب بشكل متزن من خلال تحقيق اهداف المخيم الكشفية .	4,101	0,761
7	5	تدعم المخيمات الكشفية الاخلاق و روح الولاء التنظيمي من ضمن اهداف اقامة المخيمات الكشفية	3,651	1,492
المجموع			3,860	1,242

يوضح جدول (9) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاستجابات عينة البحث في مجال (الاهداف المتحققة للمخيمات الكشفية) اذا بلغ الوسط الحسابي ككل (3,860) والانحراف المعياري بلغ (1,242) اذ حصلت العبارة (3) على الترتيب (1) (توفير المستلزمات المادية واللوجستية تساعد على تحسين تحقيق الاهداف الموضوعية من قبل ادارة المخيم الكشفية .) على اعلى درجة في هذا المجال وبلغت (4,211) وبدرجة انحراف بلغت (0,431) حيث ان توفير المستلزمات المادية واللوجستية المناسبة يمكن أن يساهم في تحسين تجربة الطلاب في المخيمات الكشفية وبالتالي تحسين مستوى تقبلهم لهذه الأنشطة. إليك بعض الجوانب التي يمكن تحسينها عند توفير المستلزمات المادية واللوجستية والإقامة وتوفير مساكن مريحة ونظيفة للطلاب في المخيمات الكشفية. يجب أن تتضمن الإقامة أماكن للنوم والاستراحة والترفيه تلبي احتياجات الطلاب⁽¹¹⁴⁾ .

(113) خالد فارس ؛ تنمية المراحل ، المنظمة الكشفية العربية ، العدد 20 ، 2001 ص41.

(114) توفيق مرعي ومحمد محمود ؛ المناهج التربوية الحديثة مفاهيمها وعناصرها واسسها وعملياتها ، ط6 (: القاهرة ، دار الفكر العربي 2000. ص41.

بينما حصلت العبارة (6) على الترتيب (2) (تساعد المخيمات الكشفية على تنمية الشخصية للطلاب بشكل متزن من خلال تحقيق اهداف المخيم الكشفية .) حيث بلغ الوسط الحسابي (4,101) وبدرجة انحراف بلغت (0.761) حيث ان المخيمات الكشفية تساعد في تنمية الشخصية للطلاب بشكل متزن. إليك بعض الأسباب التي توضح كيف يمكن أن تساهم المخيمات الكشفية في تنمية الشخصية للطلاب: تطوير المهارات الاجتماعية: المخيمات الكشفية توفر فرصاً للتفاعل الاجتماعي والعمل الجماعي، مما يساعد الطلاب على تنمية مهارات التواصل والتعاون والقيادة وحل المشكلات. هذه المهارات الاجتماعية تعزز الشخصية وتساعد الطلاب في التعامل مع الآخرين والمشاركة في المجتمع⁽¹¹⁵⁾

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

1. يمتلك القائمين على ادارة المخيمات الكشفية على خبرة كبيرة في ادارة المخيمات الكشفية المدرسية .
2. يوجد توافر الإمكانيات المادية والبشرية لأداره المخيمات الكشفية المدرسية يساعد على المشاركة الفعالة في المخيمات بشكل صحيح .
3. يمتلك القائمين على المخيمات الاختيار الأفضل في تحديد الاماكن الخاصة بإقامة المخيمات الكشفية المدرسية البعيدة عن المدن .
4. اهتمام كبير من قبل القائمين على تقديم الملابس الخاصة بالزي الكشفية للطلبة يساعد على تقبل الطلبة للانخراط في المخيمات الكشفية المدرسية .
5. توفير اوقات للفرح وللسرور لدى الطلبة تساعد على تقبل الطلبة للمخيمات الكشفية بشكل تطوعي من ضمن اهدافه المخيم

4-2 التوصيات:

1. ضرورة غرس الاخلاق والقيم التنظيمية لدى الطلبة من اجل فهم اهداف المخيمات الكشفية المدرسية بشكل صحيح من قبل الطلبة .
2. ضرورة ان تكون الاهداف الموضوعة من قبل القائمين على ادارة المخيم الكشفية ان تكون واقعية ومفهومة بشكل صحيح .
3. ضرورة ان يمتلك القائمين على ادارة المخيمات الكشفية يمتلكون رؤية مستقبلية واضحة عن تحقيق الاهداف للمخيم الكشفية
4. ضرورة تحفيز الطلبة من خلال التشجيع وتقديم المكافاة المالية والتحفيزية لهم .
5. توفير شروط الامانة والصحة التي تفرضها ادارة المخيمات الكشفية تساعد على تحسين البيئة المناسبة لنجاح المخيم .
6. ضرورة توافر السيولة المالية يساعد على تحسين القيمة الفعلية للمخيم الكشفية المدرسي .

المصادر

1. المنظمة الكشفية العربية ؛ دورك في تحقيق الطريقة الكشفية ، المختبر الكشفية التربوي ، 1988.
2. معد سلمان ابراهيم واخرون ؛ موسوعة التربية الكشفية . العراق ، الجامعة المستنصرية الأساسية ، 2012.
3. محمود داوود الربيعي واحمد بدري حسين ؛ القيادة والتدريب في الحركة الكشفية : عمان ، دار المناهج ، 2008.
4. علي يوسف ؛ تطبيقات في تربية الحركة الكشفية ، ط1 . جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2011.
5. عبد الرزاق عبد اهلل ابراهيم ومؤيد حميد جاسم ؛ الحركة الكشفية النظرية والتطبيق ، العراق ، جامعة صالح الدين، 2007.
6. ضياء الدين برع جواد ؛ نظريات وتطبيقات في التربية الكشفية ، ط6: العراق ، بغداد ، مكتبة المنير. 2012.

7. خالد فارس ؛ تنمية المراحل ، المنظمة الكشفية العربية ، العدد 20، 2001.
8. توفيق مرعي ومحمد محمود ؛ المناهج التربوية الحديثة مفاهيمها وعناصرها واسسها وعملياتها ، ط6 (: القاهرة ، دار الفكر العربي .2000.

ملحق (1) أسماء الخبراء الذين عرض عليهم مقياس البحث

ت	الاسم	اللقب	التخصص	مكان العمل
1	خالد اسود لايخ	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة المثنى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	عبد الحلیم جبر نزال	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة البصرة-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	وعد عبد الرحيم فرحان	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة الانبار-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	سلام حنتوش رشيد	أ . د	الإدارة الرياضية	جامعة المستنصرية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	نصير قاسم خلف	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة ديالى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	عماد عزيز نشمي	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة المثنى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	شاهين رمزي رفيق	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة كركوك - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	غزوان عزيز محسن	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة واسط-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	شاهين رمزي رفيق	أ.م.د.	الإدارة الرياضية	جامعة كركوك - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تحديد مستويات معيارية لبعض القابليات البيوحركية لخطوط اللعب الثلاث للاعبين أندية محافظة كربلاء بكرة القدم الشباب

م. م. علي فضل عباس

م. م. علي حسين صبري

م. مثنى محمد عبد الأمير

جامعة كربلاء/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
كلية الصفوة الجامعة/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
وزارة التربية/مديرية تربية كربلاء المقدسة

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على مستوى بعض القابليات البيوحركية لدى اللاعبين الشباب لاندية محافظة كربلاء المقدسة لخطوط اللعب الثلاث، وتحديد مستويات معيارية لبعض القابليات البيوحركية لدى اللاعبين الشباب وفقا لخطوط اللعب الثلاث. استخدم الباحثون منهج البحث الوصفي بالاسلوب المسحي . تمثل مجتمع البحث باندية كربلاء المقدسة بكرة القدم لفئة الشباب للموسم الرياضي 2022-2023 والمتمثل ب(8 اندية) ، اذ تم اختيار (5 اندية) فقط اذ بلغت العينة (88 لاعب) يمثلون خطوط اللعب الثلاث. استنتج البحث انه لا توجد فروق دالة معنوية في بعض القابليات البيوحركية لخطوط اللعب الثلاث باستثناء سرعة الاستجابة و الرشاقة ، و تقارب مستويات اللاعبين ولجميع خطوط اللعب في القابليات البيوحركية باستثناء (التوافق) عند المستوى الخامس (جيد جدا). ومن خلال الاستنتاجات توصل إلى عدة توصيات منها التأكيد على التدريبات الفردية وحسب خطوط اللعب في ما يخص القابليات البيوحركية والاعتماد على المستويات المعيارية عند اختيار لاعبي الخطوط واعتماد المستويات لتقييم اندية محافظة كربلاء المقدسة لفئة الشباب .

Abstract

Determining standard levels for some bio-motor abilities for the three lines of play for youth soccer players in Karbala Governorate clubs

Muthanna Muhammad Abdel Amir

University of Karbala / College of Physical Education and Sports Sciences

Ali Hussein Sabry

Al-Safwa University College / College of Physical Education and Sports Sciences

Ali Fadl Abbas

Ministry of Education / Holy Karbala Education Directorate

The research aimed to identify the level of some bio-motor abilities among young players in the clubs of the Holy Karbala Governorate for the three lines of play, and to determine standard levels for some bio-motor abilities among young players according to the three lines of play. The researchers used a descriptive research method using a survey method. The research community is represented by the Holy Karbala clubs in football for the youth category for the 2022-2023 sports season, which is represented by (8 clubs), as only (5 clubs) were chosen as the sample reached (88 players) representing the three playing lines. The research concluded that there are no significant differences in some of the biomotor abilities of the three lines of play, with the exception of speed of response and agility, and the convergence of the levels of the players and all lines of play in biokinetic abilities, with the exception of (compatibility) at the fifth level (very good). Through the conclusions, he reached several recommendations, including emphasizing individual training and according to the playing lines with regard to bio-motor abilities, relying on standard levels when selecting line players, and adopting levels to evaluate the clubs of the Holy Karbala Governorate for the youth category.

2- إجراءات البحث :

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثون (المنهج الوصفي) وبأسلوب المسحي لأنه يعتمد على التحليل والوصف للحالات وإعطاء النتائج فالدراسات الوصفية هي دراسة الظواهر والإحداث وجمع الحقائق والمعلومات⁽¹¹⁶⁾.

2-2 مجتمع البحث وعينته :

كان مجتمع البحث هو لاعبي اندية محافظة كربلاء بكرة القدم لفئة الشباب وعدد هذه الاندية هي (8 اندية) ولكثرة الاندية اختار الباحثون (5 اندية) إذ بلغت العينة (88 لاعب) من جميع خطوط اللعب الثلاث لهذه الاندية والجدول (1) يبين ذلك .

جدول (1)

يبين عدد اللاعبين حسب خطوط اللعب لكل نادي

التسلسل	النادي	دفاع	وسط	هجوم	المجموع
1	كربلاء	6	10	4	20
2	الغاضرية	6	9	3	18
3	الهندية	7	11	3	21
4	الحر	6	4	3	13

(1) محمود حسن إسماعيل. مناهج البحث في إعلام الطفل. القاهرة: دار النشر للجامعات . 1996. ص7.

16	3	7	6	الابداع	5
88	16	41	31	المجموع	

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة من قبل الباحث :

2-3-1 وسائل جمع البيانات :

1-المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

2-الشبكة العالمية للمعلومات (الانترنت) .

3-الملاحظة

4- الاستبيان

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

1-ميزان طبي عدد 1/

2-ساعة توقيت الكترونية نوع (كاسيو) تقيس إلى اقرب 1/100 ثا عدد 4/

3-كرات قدم قانونية عدد 10/

4- حبال لتقسيم المرمى

5- بورك

6-موانع

7-أشرطة لاصقة

8-صافرة

9-شواخص بلاستيكية

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 تحديد القابليات البيومترية :

قام الباحثون بجمع المصادر والدراسات العلمية واطلاعهم عليها بخصوص القابليات البيومترية والتي يحتاجها لاعبي كرة القدم وذات التأثير المباشر، إذ تم تقديم استمارة استبيان (ملحق 1) إلى مجموعة من الخبراء والمختصين (ملحق 2) في التدريب الرياضي والاختبار والقياس وكرة القدم لتحديد اهم القابليات البيومترية ، إذ تم قبول المكون الذي بلغت نسبته 85 % فاكتر ، وكما مبين في الجدول (2)

جدول (2)

يبين الأهمية النسبية للقابليات البيومترية حسب اختيار الخبراء والمختصين

التسلسل	مكونات اللياقة البدنية	الأهمية النسبية للاختبار
1	المطاولة العامة	%77.77
2	مطاولة السرعة	%88.88
3	مطاولة الأداء	%82.22
4	مطاولة القوة	%77.77
5	مطاولة الدوري التنفسي	%73.33

6	السرعة الانتقالية	%86.66
7	سرعة الأداء	%91.11
8	سرعة رد الفعل	%88.88
9	القوة العضلية	%80.00
10	القوة المميزة بالسرعة	%91.11
11	القوة الانفجارية	%86.66
12	الرشاقة	%93.33
13	المرونة	%75.55
14	الدقة	%77.77
15	التوافق	%86.66

2-4-2 تحديد اختبارات القابليات البيومترية :

بعد ترشيح أهم القابليات البيومترية التي يتطلبها لاعبي كرة القدم الشباب وضع الباحثون مجموعة من الاختبارات لهذه القابليات البيومترية في استمارة استبيان (ملحق 3) معتمداً على المراجع والمصادر العلمية ذات العلاقة بهذه المتغيرات وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين (ملحق 4) في الاختبار والقياس والتدريب الرياضي وكرة القدم وذلك لاختيار انسب الاختبارات لقياس كل قابلية بيومترية ، إذ تم قبول الاختبار الذي حصل على نسبة 65 % فأكثر وكما مبين في الجدول (3)

جدول (3)

يبين النسبة المئوية لاختبارات بعض القابليات البيومترية حسب آراء الخبراء والمختصين

القابليات البيومترية	ت	هدف الاختبار	الاختبارات	النسبة المئوية للاختبار
المطاولة	1	مطاولة سرعة	1- اختبار الركض المكوكي (5×40م)	%66.66
			2- اختبار ركض 200 متر من الوقوف	%33.33
			3- الدرجة بالكرة 40 م × 5 مرات	---
السرعة	2	السرعة الانتقالية	1- اختبار ركض 50 م	%11.11
			2- الركض لمدة 10 ثا	%11.11
			3- اختبار ركض 30 م	%77.77
	3	سرعة الأداء	1- المناولة الجدارية (تكرار بالزمن)	%66.66
			2- الدرجة بالكرة مسافة 30 م (قياس الزمن)	%22.22
			3- ضرب الكرة المعلقة بالرأس والقدم (5 مرات) يقاس بالزمن	%11.11
	4	سرعة الاستجابة	1- اختبار الكرة المدفوعة	-----
			2- اختبار سرعة الاستجابة الكلية بثلاثة اتجاهات	%11.11

3- اختبار نيلسون للاستجابة الحركية	%88.88			
1- الجلوس والنهوض والقفز للأعلى في 30 ثا تكرارات	%77.77	القوة	5	القوة المميزة بالسرعة
2- عمل ثلاث وثبات طويلة ومتتالية (الزمن)	-----			
3- الجلوس من الرقود (30) ثا أكثر عدد من التكرارات	%22.22			
1- اختبار الوثب الطويل في الثبات	%22.22	القوة	6	الانفجارية
2- اختبار الوثب العمودي	%77.77			
1- درجة الكرة 25 م بين الشواخص	%77.77	الرشاقة	7	الرشاقة
2- الركض المكوكي	%22.22			
3- الركض اللولبي	-----			
1- اختبار نط الحبل	%11.11	التوافق	8	التوافق
2- اختبار في شكل 8	%11.11			
3- رمي كرة التنس على الجدار بصورة متتالية	%77.77			

2-4-3 التجربة الاستطلاعية :

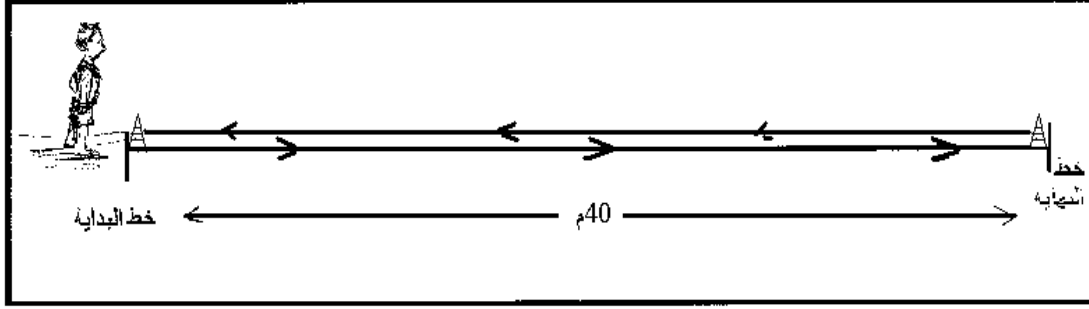
لأجل الحصول على نتائج دقيقة قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2 / 1 / 2023 على عينه من لاعبين خارج عينة البحث وهم نادي الاسرة الرياضي ، إذ بلغت هذه العينة (12) لاعب ، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو كالتالي :

1. تشخيص الخطأ قبل القيام بالتجربة الرئيسية .
2. تعرف فريق العمل المساعد (ملحق 5) على الاختبارات وطبيعتها وإجراء العمل اللازم لها .
3. التعرف على مدى صلاحية الأجهزة والادوات المستخدمة في الاختبارات .
4. معرفة تسلسل مفردات الاختبارات .
5. معرفة الوقت اللازم لإجراء وتنفيذ الاختبارات .
6. استخراج الاسس العلمية للاختبارات .

2-6 توصيف اختبارات القابليات البيومترية :

- 1- اختبار مطاولة السرعة الركض المكوكي (5×40م)⁽¹¹⁷⁾:
 - اسم الاختبار : الركض المكوكي (5×40م).
 - الغرض من الاختبار: قياس مطاولة السرعة .
 - الأدوات المستخدمة : شريط قياس ، صافرة ، شواخص عدد 2 ، مجال لركض بطول لا يقل عن (50م)، ساعة توقيت .
 - طريقة الأداء: يقف المختبر خلف الشاخص الأول وعند سماع الصافرة يركض إلى مسافة (40م) إي إلى الشاخص الثاني ويستمر ذهابا وإيابا حتى تبلغ المسافة (200م) ، ينظر الشكل (1)

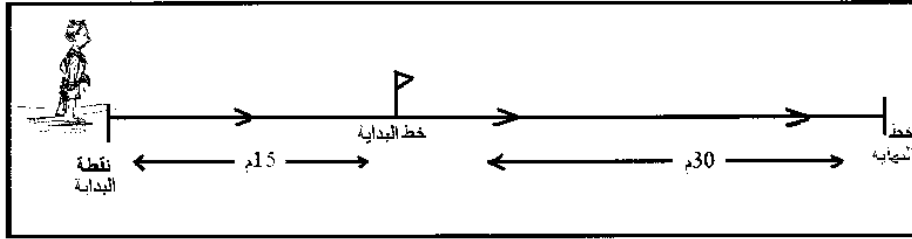
(2) كاظم عبد الربيعي وموفق المولى. الإعداد البدني بكرة القدم. الموصّل: دار الكتب للطباعة والنشر. 1988. ص 280.



الشكل (1)

يوضح اختبار الركض المكوكي (5×40م)

- التسجيل : يحتسب الزمن ويسجل لأقرب (0,01) ثانية .
- 2- اختبارات السرعة الانتقالية⁽¹¹⁸⁾ :
- اسم الاختبار : عدو (30م) من بداية الطائرة .
- الغرض من الاختبار : لقياس سرعة انتقالية .
- الأدوات المستخدمة : ساعة توقيت ، علم صغير .
- وصف الاختبار : يقوم اللاعب بأداء الاختبار من بداية متحركة أي بالجري لمسافة (15م) حتى يصل إلى خط بداية مسافة العدو الأصلية التي تحدد بعلم صغير أيضا ينطلق بأقصى سرعة حتى خط النهاية لقطع مسافة مقدارها 30م ، ينظر الشكل (2) .



الشكل (2)

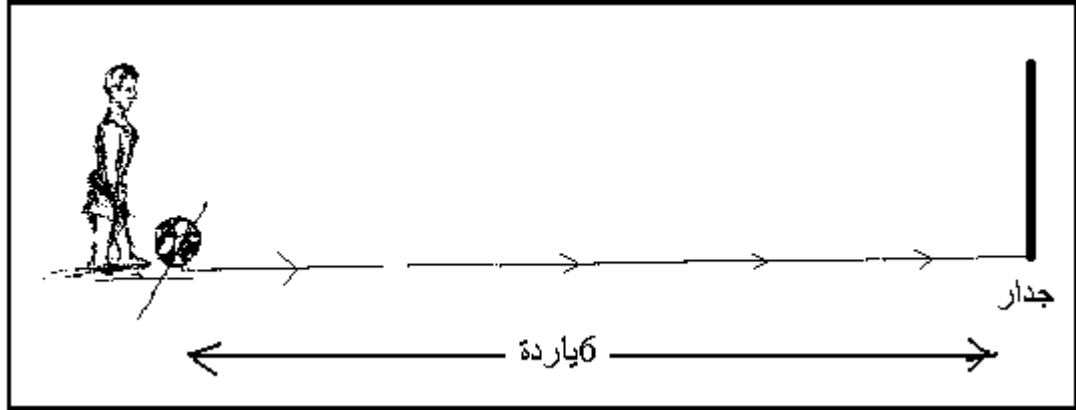
يوضح اختبار عدو (30م) من بداية متحركة

- التسجيل: يسجل الزمن لأقرب (0.01 ثانية) لأحسن محاولة من المحاولتين الممنوحتين للاعب .
- شروط الاختبار :
- 1- يمنح اللاعب محاولتين ويسجل المحاولة الأقل زمناً .
- 2- يؤدي اللاعب المحاولة الثانية بعد عودة اللاعب الى الوضع الطبيعي من الاستشفاء. 3 - يتم العدو لكل لاعب بدون منافس .
- 3- اختبارات سرعة الأداء⁽¹¹⁹⁾ :
- اسم الاختبار : المناولة الجدارية .
- الغرض من الاختبار : سرعة أداء .
- الأدوات المستخدمة : جدار ، صافرة ، ساعة توقيت ، كرة قدم قانونية .

⁽³⁾ طه إسماعيل (وآخرون) : مصدر سيق ذكره .ص.253.

⁽⁴⁾ طه إسماعيل (وآخرون) . مصدر سيق ذكره .ص.249.

- طريقة الأداء : يحدد خط على بعد (6) ياردة من الجدار وتوضع عليه كرة قدم ويقف اللاعب خلف الكرة وعند سماع إشارة البدء يبدأ اللاعب في التمرير على الجدار ومن خارج خط البداية لعدد (8) تمريرات صحيحة. ينظر الشكل (3).

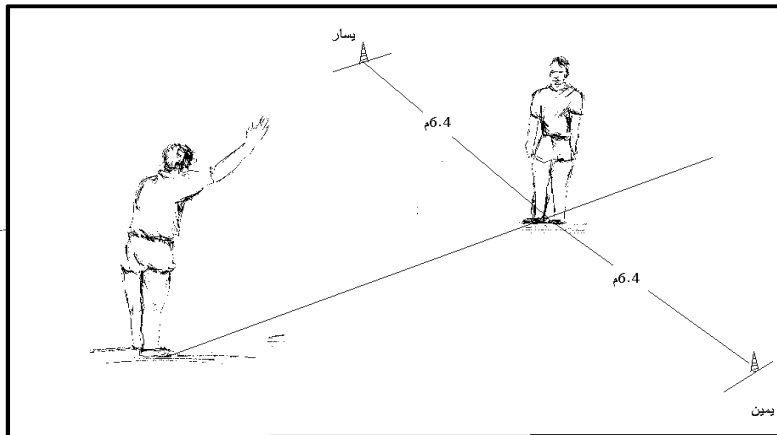


الشكل (3)

يوضح المناولة الجدارية

- التسجيل: يحسب زمن أداء التمريرات الثمانية الصحيحة .
- شروط الاختبار : تعطى لكل لاعب محاولتان وتحسب المحاولة الأقل زمناً .
- التمريرة الصحيحة هي التي ترتد من الجدار حتى تعبر خط (6) ياردة.
- 4- اختبار سرعة الاستجابة الحركية (120).
- اسم الاختبار : اختبار سرعة الاستجابة الحركية (نيلسون) .
- الغرض من الاختبار : قياس القدرة على الاستجابة ورد الفعل .
- الأدوات المستخدمة : مساحة بطول (20م) وعرض (2م) خالية من العوائق ، شريط قياس ، ساعة توقيت . شواخص (2).

- طريقة الأداء: يقف المختبر عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المؤقت الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط ويمسك ساعة توقيت بإحدى يديه ويرفعها للأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه ، إما إلى جهة اليسار أو اليمين وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة ، وفي ذلك الوقت يقوم المختبر بالركض بأقصى سرعة إلى خط الجانب الذي أشار إليه المؤقت وعندما يصل إلى الخط الذي يبعد (6.4م) يقوم بإيقاف الساعة . ينظر الشكل (4) .

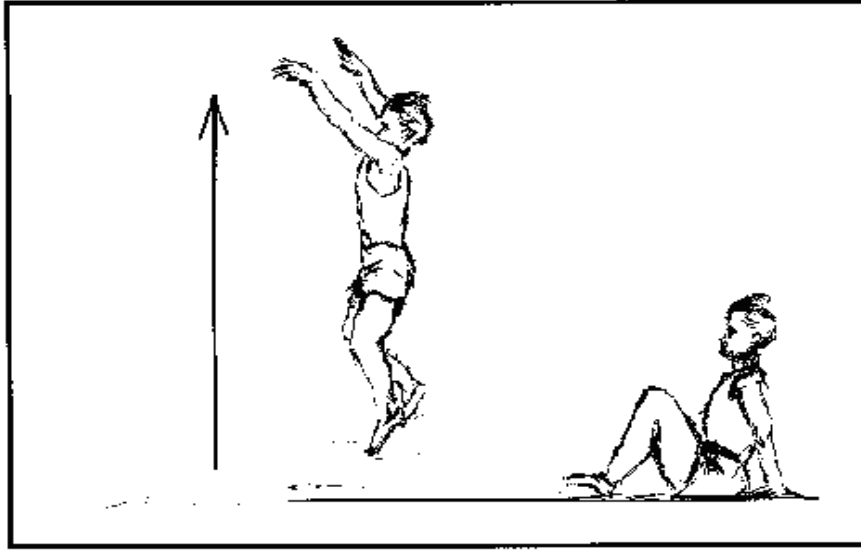


⁵⁾ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان :اختبارات الأداء الحركي. ط1 . القاهرة: دار الفكر العربي . 1982.ص254.

الشكل (4)

يوضح اختبار سرعة الاستجابة الحركية (نيلسون)

- التسجيل: يسجل للاعب اقل زمن لجهة اليمين واقل زمن لجهة اليسار من ثلاث محاولات لكل جانب .
- 5- اختبار القوة المميزة بالسرعة (121).
- اسم الاختبار: الجلوس والنهوض والقفز للأعلى في (30) ثانية تكرارات .
- الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الطرف السفلي .
- وصف الأداء: من وضع الجلوس على الأرض ، مد الساقين ، اليدين على الأرض ،بعدها ينهض اللاعب ويقفز في الهواء بالمد الكامل للركبتين وهكذا يستمر اللاعب لمدة(30) ثانية، ينظر الشكل(5).



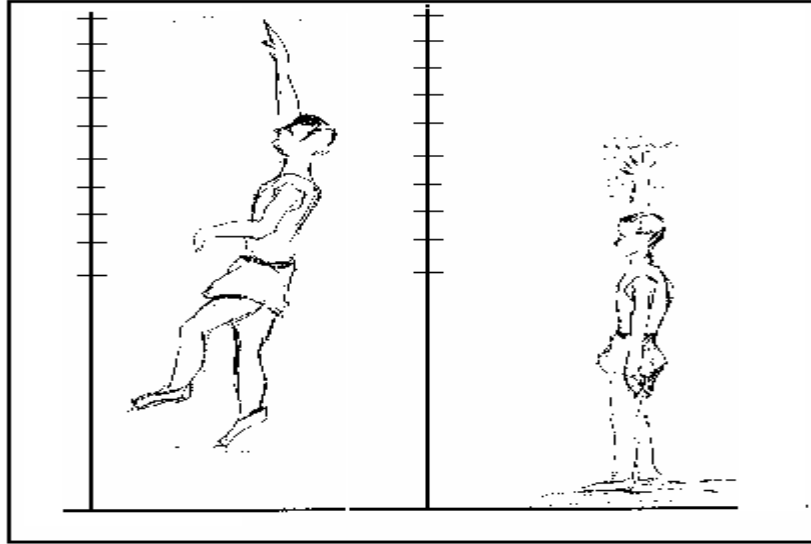
الشكل (5)

يوضح اختبار الجلوس والنهوض والقفز للأعلى في (30) ثانية تكرارات

- التسجيل : يسجل اللاعب عدد المرات في (30) ثانية .
- 6- اختبار القوة الانفجارية (122) .
- اسم الاختبار : الوثب العمودي من الثبات .
- الغرض من الاختبار : القوة الانفجارية للرجلين .
- الأدوات المستخدمة : جدار أملس تدرج عليه أرقام تبدأ من (150) سم صعوداً . بورك .
- أداء الاختبار : يلمس أصابع يده في البورك ثم يقف بحيث تكون إحدى ذراعيه بجانب الجدار ويقوم برفع ذراعه المميزة بكامل امتدادها لعمل علامة بالأصابع على الجدار .ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين عن الأرض .ثم من وضع الوقوف بمرجحة المختبر الذراعان أماماً عالياً ثم الى أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً ثم أرجحتها أماماً عالياً للوثب إلى أقصى مسافة تستطيع الوصول إليها لعمل علامة أخرى بأصابع اليد المميزة وهي بكامل امتدادها ، ينظر الشكل (6) .

⁶ ثامر محسن (وآخرون): الاختبارات والتحليل بكرة القدم . الموصل : مطبعة جامعة الموصل . 1991.ص142.

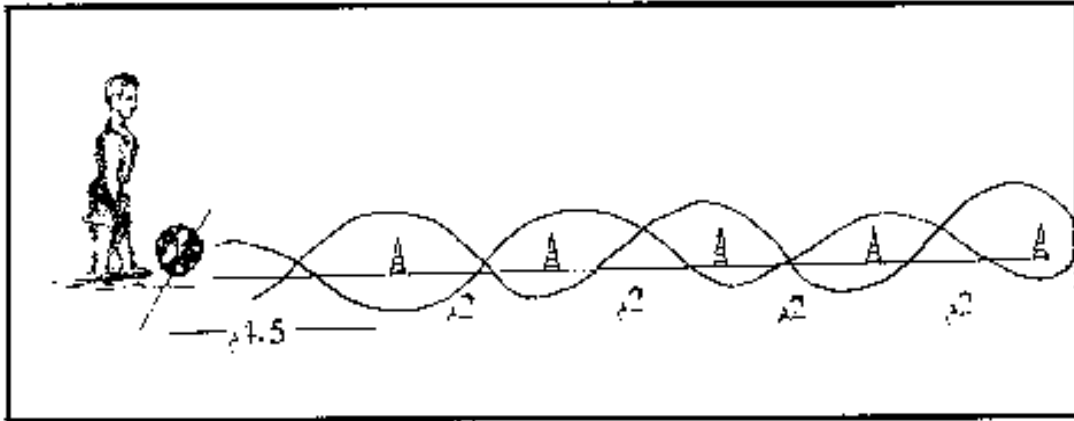
⁷ طه إسماعيل (وآخرون). مصدر سبق ذكره.ص258.



الشكل (6)

يوضح اختبار الوثب العمودي من الثبات

- التسجيل: يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة أمامه تعبر المسافة بين العلامة الأولى والعلامة الثانية عن مقدار قوة الانفجارية لدى المختبر مقارنة بالسنتيمترات .
- 7- اختبارات الرشاقة⁽¹²³⁾ .
- اسم الاختبار: الجري بالكرة (25م) بين الحواجز .
- الغرض من الاختبار : الرشاقة
- الأدوات المستخدمة : خمسة شواخص ، ساعة توقيت ، كرات قدم .
- وصف الاختبار : توضع خمس شواخص بين كل منها (2م) وعلى بعد من الشاخص الأول يرسم خط البداية بمسافة (4.5م) ، يقوم اللاعب عند إشارة البدء بالدرجة بالكرة (زكزاك) حول الشواخص ويعود بالطريقة نفسها حتى يصل نقطة خط البداية . ينظر الشكل (7) .

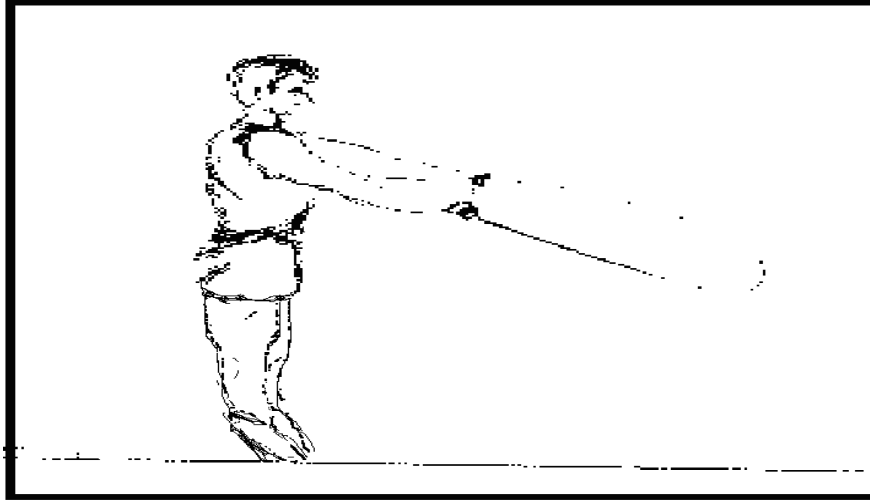


الشكل (7)

يوضح اختبار الجري بالكرة (25م) بين الحواجز

⁽⁹⁾ طه إسماعيل (وآخرون) . المصدر السابق نفسه.ص259.

- التسجيل : يحتسب الزمن الأقل ويسجل لأقرب (1%) ثانية .
- شروط الاختبار : تعطي لكل لاعب محاولتان .
- 8- اختبار التوافق (124).
- اسم الاختبار : اختبار نط الحبل .
- الغرض من الاختبار : قياس التوافق.
- الأدوات المستخدمة : حبل طوله (24) بوصة ، بحيث يعقد من طرفيه على أن تكون المسافة بين العقدتين (16) بوصة (وهي المسافة التي سيتم الوثب من بينها) تترك مسافة (4) بوصة خارج كل عقدة لاستخدامها في مسك الحبل .
- مواصفات الأداء : يمسك المختبر الحبل من الأماكن المحددة ، يقوم المختبر بالوثب من فوق الحبل بحيث يمر الحبل من أمام وأسفل القدمين ويكرر هذا العمل خمس مرات ، ينظر الشكل (8) .



الشكل (8)

يوضح اختبار نط الحبل

- توجيهات :
- 1- يتم الوثب من فوق الحبل ومن خلال اليدين .
- 2- بعد الوثب يتم الهبوط على القدمين معاً .
- 3- يجب عدم لمس الحبل أثناء الهبوط ، كما يجب عدم إرخاء الحبل أثناء الوثب .
- 4- يجب عدم حدوث اختلال في التوازن أثناء الهبوط أو الوثب .
- 5- أي مخالفة للشروط تلغي المحاولة .
- التسجيل : تسجيل عدد مرات الوثب الصحيح من خمس مرات التي يقوم بها المختبر .
- 2-7 التجربة الرئيسية :
- بعد إن تم عرض وتوضيح الاختبارات للمفحوصين (العينة) من قبل الباحث وفريق العمل المساعد قبل تنفيذ الاختبارات تم اتخاذ الإجراءات الآتية :
- 1. اجراء الاختبارات على عينة البحث بحضور المدربين لهذه الاندية والذين ساهموا بتشجيع لاعبيهم على اجراء جميع الاختبارات بجدية .

2. مدة الاختبارات بلغت (20) يوم بدأت يوم 2023/2/1 وانتهت يوم 2023/2/20 ، حيث طبق الباحثون الاختبارات على كل نادي ثم الانتقال إلى نادي آخر وذلك لغرض التخلص من اثر العامل التدريبي على اختبارات عينة البحث .

3. كانت هنالك مدة كافية لاجراء الاحماء قبل اجراء الاختبارات .

4. طبقا لشروط تسجيل الاختبارات عمل فريق العمل المساعد بذلك .

5. وزعت الاختبارات على مدى (5) أيام وقبل الوحدة التدريبية .

اشتملت اختبارات اليوم الأول على :-

1- اختبار الإخماد في مسافة محددة، اختبار الإخماد.

2- اختبار القوة الانفجارية، القفز العمودي من الثبات.

3- اختبار قياس مطاولة السرعة، الركض المكوكي (5×40م).

اشتملت اختبارات اليوم الثاني على :-

1- اختبار قياس السرعة الانتقالية عدو (30م) من بداية متحركة.

2- اختبار دقة المناولة باتجاه هدف صغير على بعد (10م) .

3- اختبار درجة الكرة في خط متعرج (زكزاك) .

4- اختبار التهديد بالقدمين على هدف مقسم إلى مربعات على بعد (11) م.

اشتملت اختبارات اليوم الثالث على :-

1- اختبار سرعة الاستجابة الحركية (نيلسون) .

2- اختبار مراوغة المنافس للوصول إلى الهدف.

اشتملت اختبارات اليوم الرابع على :-

1- اختبار السيطرة (تنطيط الكرة) الإحساس بالكرة (بالمسافة) .

2- اختبار نط الحبل واختبار التوافق.

3- اختبار الرشاقة الجري بالكرة (25م) بين الحواجز.

اشتملت اختبارات اليوم الخامس على :-

1- اختبار القوة المميزة بالسرعة الجلوس والنهوض والقفز للأعلى في (30) ثانية تكرارات.

2- 8 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثون القوانين الإحصائية باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات وبالقوانين الإحصائية التالية :

1- الوسط الحسابي .

2- الانحراف المعياري.

3- معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

4- اختبار (ت) للعينات المستقلة .

5- النسبة المئوية .

6- معامل الالتواء .

7- التحليل التباين الأحادي .

8- اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) .

كما استخدم الباحث برنامج (Excel) لإيجاد:-

1- الدرجة المعيارية ⁽¹²⁵⁾.

2- اختبار (ت) لمعاملات الارتباط .

3- الأهمية النسبية.

3- عرض النتائج ومناقشتها :

3-1 عرض وتحليل النتائج الاختبارات :

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات للقابليات البيومترية

جدول (4)

يبين (الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء) لاختبارات القابليات البيومترية بحسب خطوط اللعب

الخطوط									وحدة القياس	القياسات والاختبارات
الهجوم			الوسط			الدفاع				
الالتواء	الانحراف	الوسط	الالتواء	الانحراف	الوسط	الالتواء	الانحراف	الوسط		
0.386	2.648	36.716	0.124	2.501	37.369	0.479	1.895	37.282	ثانية	5×40
– 0.164	0.240	4.168	– 0.324	0.318	4.211	– 0.485	0.289	4.197	ثانية	سرعة انتقالية
0.136	2.831	19.730	0.887	3.901	19.684	0.496	3.522	20.733	ثانية	مناولة جدارية
– 0.742	0.130	1.892	– 0.640	0.155	1.990	– 0.762	0.122	1.930	ثانية	سرعة استجابة
0.000	1.211	15.000	0.053	1.188	14.293	– 0.876	1.376	14.323	عدد	قوة مميزة بالسرعة
0.092	5.410	43.250	– 0.514	7.804	40.000	0.054	9.751	42.903	سنتيمتر	قوة انفجارية
0.818	0.579	12.904	0.945	0.981	12.919	0.934	1.372	13.673	ثانية	الرشاقة
– 0.942	0.727	4.438	– 0.967	0.776	4.439	– 0.806	0.761	4.387	عدد	التوافق

يبين الجدول (4) الاختبارات القابليات البيومترية إذ شملت (8) اختبارات للخطوط الثلاثة (الدفاع - الوسط - الهجوم) إذ كانت الأوساط الحسابية لبعض الاختبارات متقاربة بين الخطوط كما يتضح أن الالتواء لمعلومات العينة بحسب الخطوط كانت أقل من $(1 \pm)$ مما يعني أن العينة موزعة توزيعاً اعتدالياً ، ولغرض التعرف على الفروق بين الخطوط في هذه الاختبارات فقد أجرى الباحث تحليل التباين وكما موضح في الجدول (5) .

(11) محمد جاسم الياسري . دراسة مقارنة في اللياقة البدنية لطلاب المرحلة المتوسطة في بغداد ونيوى والمثنى . رسالة ماجستير .

جامعة بغداد. كلية التربية الرياضية : 1984.ص.95.

جدول (5)

يبين تحليل التباين لاختبارات القابليات البوحرية بين خطوط اللعب

القياسات والاختبارات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف	مستوى الدلالة	الدلالة
5×40	ثانية	بين الخطوط	5.084	2	2.542	0.467	0.629	غير معنوي
		داخل الخطوط	463.098	85	5.448			
		المجموع	468.182	87				
سرعة انتقالية	ثانية	بين الخطوط	0.021	2	0.011	0.122	0.886	غير معنوي
		داخل الخطوط	7.401	85	0.087			
		المجموع	7.422	87				
مناولة جدارية	ثانية	بين الخطوط	21.578	2	10.789	0.833	0.438	غير معنوي
		داخل الخطوط	1100.962	85	12.952			
		المجموع	1122.54	87				
سرعة استجابة	ثانية	بين الخطوط	0.13	2	0.065	3.345	0.040	معنوي
		داخل الخطوط	1.657	85	0.019			
		المجموع	1.787	87				
قوة مميزة بالسرعة	ثانية	بين الخطوط	6.329	2	3.164	1.989	0.143	غير معنوي
		داخل الخطوط	135.262	85	1.591			
		المجموع	141.591	87				
قوة انفجارية	سنتيمتر	بين الخطوط	201.154	2	100.577	1.493	0.231	غير معنوي
		داخل	5727.71	85	67.385			

						الخطوط		
				87	5928.864	المجموع		
معنوي	0.010	4.911	5.775	2	11.55	بين الخطوط	ثانية	الرشاقة
			1.176	85	99.954	داخل الخطوط		
				87	111.504	المجموع		
غير معنوي	0.955	0.046	0.027	2	0.053	بين الخطوط	عدد	التوافق
			0.581	85	49.39	داخل الخطوط		
				87	49.443	المجموع		

يبين الجدول (5) أن الأوساط الحسابية بين خطوط اللعب كانت معنوية في اختبارات سرعة الاستجابة والرشاقة وكانت غير معنوية في الاختبارات الأخرى، وهذا يدل على أن هناك اختلافًا بين الخطوط في هذين الاختبارين ولغرض معرفة الفروق في هذه الاختبارات فإن الباحث عمل على إيجادها من خلال استخدام قانون اقل فرق معنوي (LSD) وكما موضح في الجدول (6).

جدول (6)

يبين فرق الأوساط الحسابية ومستويات الدلالة لأقل فرق معنوي (LSD) للاختبارات القابليات البيومترية

القياسات والاختبارات	وحدة القياس	الخطوط	فرق الأوساط الحسابية	مستوى الدلالة	الدلالة
سرعة استجابة	ثانية	الدفاع - الوسط	0.060	0.077	غير معنوي
		الدفاع - الهجوم	0.038	0.378	غير معنوي
		الوسط - الهجوم	0.098	0.020	معنوي
الرشاقة	ثانية	الدفاع - الوسط	0.754	0.004	معنوي
		الدفاع - الهجوم	0.769	0.024	معنوي
		الوسط - الهجوم	0.014	0.965	غير معنوي

يبين الجدول (6) أن هناك فرقاً معنوياً في الوسط الحسابي بين خطي الوسط والهجوم في اختبار سرعة الاستجابة لكون مستوى الدلالة أقل من (0.05) وبما أن هذا الاختبار يعتمد الزمن الأقل بوصفه مقياساً جيداً فإن خط الهجوم أكثر سرعة من خط الوسط لاحتياج المهاجمين لسرعة الاستجابة ، أما خط الدفاع فقد كان متساوياً مع خطي الوسط والهجوم لكون مستويات الدلالة أكبر من (0.05) وهو مما يعني أن خط الدفاع يتساوى مع خطي الوسط والهجوم ويقترب من مستوى خط الهجوم بشكل أكبر لكون فرق الوسط البالغ (0.038) بينهما أقل من فرق الوسط البالغ (0.060) بين خطي الدفاع والوسط .

كما يبين الجدول نفسه بان هناك فرقاً معنوياً بين خطي الدفاع والوسط في اختبار الرشاقة لكون مستوى الدلالة أقل من (0.05) ، كما ان هناك فرقاً معنوياً بين خطي الدفاع والهجوم لكون مستوى الدلالة أقل من (0.05) ، ولم يظهر فرق بين خطي الوسط والهجوم ، وبما أن هذا الاختبار يعتمد الزمن الأقل بوصفه مقياساً جيداً فإن خط الوسط يتفوق على خط الدفاع وكذلك خط الهجوم يتفوق على خط الدفاع وهذا مما يعني أن قيم خط الدفاع ستكون مختلفة مع خطي الوسط والهجوم .

جدول (7)

يبين (الوسط والانحراف والالتواء) لخطوط مجتمعة أو منفردة

القابليات البيومترية								المعلوما ت الإحصاء ية	الخطوط
40×5	سرعة انتقالية	مناولة جدارية	سرعة استجا بة	قوة مميزة بالسرعة	قوة انفجارية	الرشاقة	التوافق		
37.21 9	4.19 8	20.06 2	—	14.43 2	41.61 4	—	4.42 0	وسط	جميع الخطوط العدد (88)
2.320	0.29 2	3.592	—	1.276	8.255	—	0.75 4	انحراف	
0.217	0.32 4	0.659	—	0.354	0.132	—	0.87 6	التواء	
=	=	=	1.91 7	=	=	—	=	وسط	الدفاع و الهجوم العدد (47)
=	=	=	0.12 5	=	=	—	=	انحراف	
=	=	=	0.72 8	=	=	—	=	التواء	
=	=	=	1.99 0	=	=	—	=	وسط	العدد

(41)	انحراف	=	=	=	0.15 5	=	=	=
	التواء	=	=	=	- 0.64 0	=	=	=
دفاع(*) (العدد (31)	وسط	=	=	=	-	=	=	13.67 3
	انحراف	=	=	=	-	=	=	1.372
	التواء	=	=	=	-	=	=	0.934
	الوسط و الهجوم العدد (57)	وسط	=	=	-	=	=	12.91 5
	انحراف	=	=	=	-	=	=	0.881
	التواء	=	=	=	-	=	=	0.981

*يود الباحث أن يوضح أن العلامة(=) تعني هي نفس الاختبارات، أما العلامة (-) فتعني أن هناك اختبارات خاصة بهذه الخطوط.

يبين الجدول (7) أن الوسط الحسابي والانحراف المعياري للبيانات التي ستخضع للمعالجة لغرض إيجاد المستويات تكون لها مستويات عامة أي شاملة للخطوط الثلاثة باستثناء اختباري سرعة الاستجابة والرشاقة ستكون لهما مستويات معيارية خاصة بكل خط أو بكل خطين معا.

3-1-2 عرض نتائج المستويات المعيارية:

بغية التقويم العلمي لما حصلت عليه عينة البحث من درجات ذات معنى وتقدير عند جميع القياسات والاختبارات ذات العلاقة بموضوعية البحث.... استخدم الباحث الدرجات المعيارية ، والمستويات المعيارية كوسائل أساسية للتقويم لغرض تحقيق أهداف البحث.

3-1-2-1 الدرجات المعيارية لأفراد عينة البحث عند المتغيرات المبحوثة:

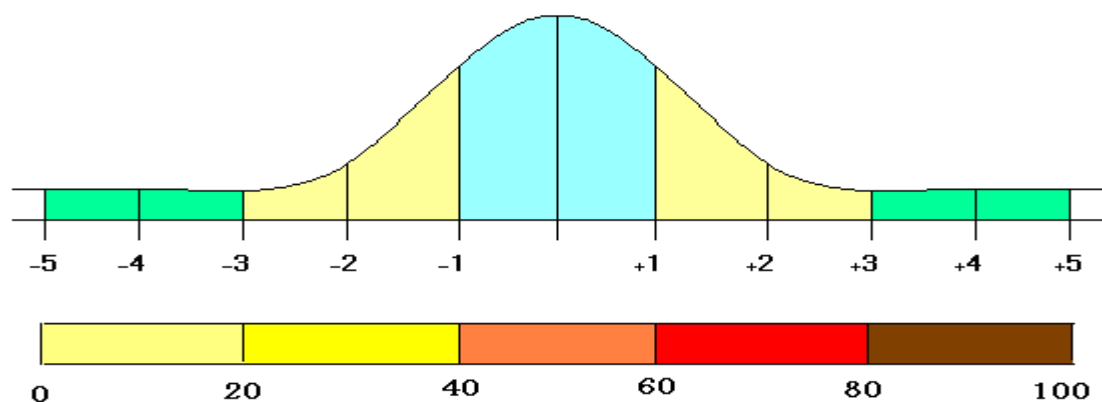
لغرض توحيد القياسات والاختبارات لكافة المتغيرات لابد من تحويل الدرجات الخام (البيانات) إلى درجات معيارية والتي تعني ((انحراف القيم عن وسطها الحسابي وهذه العلاقة تعني بأن انحراف القيم عن وسطها الحسابي قد أصبحت مقاسه بوحدات الانحراف المعياري بعد أن كانت مقاسه بوحدات القيم الأصلية))⁽¹²⁶⁾.

وقد تم استخدام طريقة التتابع للحصول على الدرجة المعيارية ، وباستخدام منحني كاوس، آذ يفترض الباحث أن العينة تتوزع توزيعاً طبيعياً والذي من خصائص هذا التوزيع أن (99.99%) من مفردات المجتمع تنحصر بين حدين يمثل قيمة الوسط الحسابي مطروحا من خمسة انحرافات .

3-1-2-2 بناء المستويات المعيارية لأفراد عينة البحث عند المتغيرات المبحوثة:

(126) وديع ياسين وحسن محمد .التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية .الموصل: دار الكتب.

أن الدرجات الخام التي يتم الحصول عليها نتيجة لأجراء الاختبارات والقياسات لا يمكن تفسيرها أو الاستدلال من خلالها على مستويات العينة ولأجل تحديد المستويات المعيارية ، استخدم الباحث طريقة التوزيع الأعتدالي من خلال قسمة (10 وحدات معيارية) على (5 مستويات) فأصبح لكل مستوى مدى مقداره (2) كما في الشكل (9).



شكل (9) : يوضح التوزيع الطبيعي تحت المنحنى مقسمة الى 5 انحرافات معيارية

3-2-1-3 عرض نتائج المستويات المعيارية للاختبارات البدنية:

ولغرض التعرف على المستويات المعيارية التي حققتها عينة البحث في المتغيرات المبحوثة يلاحظ الجدول رقم (8) الذي من خلاله يتبين أن إنجاز العينة في معظم الاختبارات البدنية لم يحقق أي نسبة تذكر عند المستوى الأول ضعيف و تركز عند المستويين الثاني و الثالث والرابع والخامس (مقبول ، متوسط ، جيد ، جيد جدا) ، وفيما يلي تفصيل إنجاز العينة .

لقد حققت العينة في اختبار (40×5) أعلى نسبة تذكر عند المستوى الثالث (المتوسط) بواقع

نسبة (60.23 %) إذ بلغ عدد اللاعبين (53) لاعبا.

حققت العينة في اختبار سرعة انتقالية أعلى نسبة تذكر عند المستوى الثالث (المتوسط) بواقع نسبة (55.68%)

إذ بلغ عدد اللاعبين (49) لاعبا.

حققت العينة في اختبار مناولة جدارية أعلى نسبة تذكر عند المستوى الثالث (المتوسط) بواقع نسبة (71.60%)

إذ بلغ عدد اللاعبين (63) لاعبا.

حققت العينة في اختبار قوة مميزة بالسرعة أعلى نسبة تذكر عند المستوى الثالث (المتوسط) بواقع نسبة

(73.86%) إذ بلغ عدد اللاعبين (65) لاعبا.

حققت العينة في اختبار القوة الانفجارية أعلى نسبة تذكر عند المستوى الثالث (المتوسط) بواقع نسبة (71.60%)

(%) إذ بلغ عدد اللاعبين (63) لاعبا.

حققت العينة في اختبار التوافق أعلى نسبة تذكر عند المستوى الخامس (الجيد جدا) بواقع نسبة (57.95%) إذ

بلغ عدد اللاعبين (51) لاعبا.

حققت العينة في اختبار الرشاقة بالنسبة إلى خط الدفاع أعلى نسبة تذكر عند المستوى الثالث (المتوسط) بواقع

نسبة (77.42%) إذ بلغ عدد اللاعبين (24) لاعبا.

حققت العينة في اختبار الرشاقة بالنسبة إلى خطي الوسط والهجوم أعلى نسبة تذكر عند المستوى الثالث (المتوسط)

بواقع نسبة (75.44%) إذ بلغ عدد اللاعبين (43) لاعبا.

المركز أو الخط	الاختبارات	المستوى	الحد الأدنى	الحد الأعلى	العدد	النسبة
جميع الخطوط	40×5	جيد جدا	24.44	29.08	0	0
		جيد	29.09	33.73	6	6.82
		متوسط	33.74	38.38	53	60.23
		مقبول	38.39	43.02	29	32.95
		ضعيف	43.03	47.66	0	0
سرعة انتقالية	سرعة انتقالية	جيد جدا	2.57	3.16	0	0
		جيد	3.17	3.75	8	9.10
		متوسط	3.76	4.34	49	55.68
		مقبول	4.35	4.93	31	35.22
		ضعيف	4.94	5.51	0	0

والجدول (4-12) يبين المستويات المعيارية التي حققتها عينة البحث في الاختبارات البدنية حققت العينة في اختبار سرعة الاستجابة بالنسبة إلى خطي الدفاع والهجوم أعلى نسبة تذكر عند المستوى الثالث (المتوسط) بواقع نسبة (48.93 %) إذ بلغ عدد اللاعبين (23) لاعبا.

اذ حققت العينة في اختبار سرعة الاستجابة بالنسبة إلى خط الوسط أعلى نسبة تذكر عند المستوى الثالث (المتوسط) بواقع نسبة (53.66 %) إذ بلغ عدد اللاعبين (22) لاعبا.

جدول (8) يبين المستويات المعيارية التي حققتها عينة البحث في الاختبارات

0	0	7.47	0.29	جيد جدا	سرعة	
2.27	2	14.66	7.48	جيد	الاداء	
71.60	63	21.86	14.67	متوسط		
25.00	22	29.04	21.87	مقبول		
1.13	1	36.23	29.05	ضعيف		
0	0	23	21	جيد جدا	قوة مميزة	
3.41	3	20	17	جيد	بالسرعة	
73.86	65	16	14	متوسط		
21.60	19	13	11	مقبول		
1.13	1	10	9	ضعيف		
0	0	89	73	جيد جدا	قوة	
2.27	2	72	55	جيد	انفجارية	
71.60	63	54	37	متوسط		
26.13	23	36	21	مقبول		
0	0	20	4	ضعيف		
57.95	51	5	5	جيد جدا	التوافق	الدفاع
26.14	23	4	4	جيد		
15.91	14	3	3	متوسط		
0	0	2	2	مقبول		
0	0	1	0	ضعيف		
0	0	8.85	6.11	جيد جدا	الرشاقة	
0	0	11.61	8.86	جيد		
77.42	24	14.36	11.62	متوسط		
19.35	6	17.10	14.37	مقبول		
3.23	1	19.85	17.11	ضعيف		
0	0	9.81	8.05	جيد جدا	الرشاقة	الوسط و الهجوم
3.51	2	11.58	9.82	جيد		
75.44	43	13.36	11.59	متوسط		
19.3	11	15.12	13.37	مقبول		
1.75	1	16.88	15.13	ضعيف		
0	0	1.46	1.21	جيد جدا	سرعة	الدفاع والهجوم
14.9	7	1.72	1.47	جيد	استجابة	
48.93	23	1.98	1.73	متوسط		

36.17	17	2.23	1.99	مقبول		
0	0	2.48	2.24	ضعيف		
0	0	1.43	1.12	جيد جدا	سرعة استجابة	الوسط
9.76	4	1.75	1.44	جيد		
53.66	22	2.07	1.76	متوسط		
36.58	15	2.38	2.08	مقبول		
0	0	2.68	2.39	ضعيف		

3-1-3 مناقشة نتائج الاختبارات للقابليات البيومترية:

أشارت نتائج اختبارات اللياقة البدنية الخاصة أن العينة كانت موزعة توزيعاً اعتدالياً في الاختبارات البدنية لخطوط اللعب الثلاثة (الدفاع والوسط والهجوم) وهو مما يدل على أن لاعبي كرة القدم بغض النظر عن مراكز اللعب التي يلعبون فيها يحتاجون إلى لياقة بدنية عالية تؤهلهم لأداء المباراة باللياقة نفسها لكن ظهرت هناك فروق معنوية في مكون الرشاقة وسرعة الاستجابة بين هذه الخطوط وهو مما تفرضه طبيعة المركز الذي يلعب فيه إذ يتطلب من لاعبي خط الهجوم سرعة استجابة أكثر من بقية الخطوط لأن واجبهم المهاري والخططي يتطلب منهم استثمار أقل فرصة للتهديف .

أما فيما يخص مكون الرشاقة فظهر فرق معنوي بين خط الوسط والهجوم وبين خط الدفاع، يعزو الباحث ذلك إلى طبيعة المهام التي يقوم بها لاعبو خط الوسط لكونهم حلقة الوصل بين خط الدفاع وخط الهجوم إذ أن لاعبي خط الوسط يشاركون بالعملية الهجومية وكذلك بالعملية الدفاعية لذلك نرى تفوقهم الواضح على خط الدفاع، كما تتطلب بعض مواقف اللعب بالنسبة للمهاجمين أن يجتازوا المدافعين للوصول إلى الهدف بالرشاقة العالية لذلك نرى أن هذا الخط يحتاج إلى رشاقة عالية.

ومن خلال النتائج التي ظهرت لدينا من الجداول يرى الباحث أن أغلب مدربي الشباب قيد الدراسة يؤكدون على الجانب البدني في وحداتهم التدريبية ويعتبرون تطور اللاعبين بدنياً أساساً لارتقاء في الجانب المهاري، كما يعزو الباحث إلى حصول الرشاقة وسرعة الاستجابة (الفرق المعنوي) أن أغلب المدربين يعتقدون بأن النحافة وضعف البنية الجسدية هي رشاقة ولذلك فإن بعضاً من المدربين لا يعيروا اهتماماً لذلك وكذلك سرعة الاستجابة التي ظهرت في نتائج الاختبارات (معنوية) إذ يعزو الباحث ذلك إلى أن المدربين الذين لا يملكون المؤهل الأكاديمي يعتمدون على الخبرة ويعتقدون بأن سرعة الاستجابة هي فقط الانطلاقات السريعة مع الصافرة أو إشارة المدرب متناسين بأن سرعة الاستجابة تشمل قطع الكرة ولعب الكرة في الهواء وسرعة الانقضاض على اللاعب الخصم وسرعة الاستجابة لتغير المكان لخلق الفراغ أو التغطية .

وتعد الرشاقة إحدى المكونات البدنية المهمة التي يحتاجها لاعبو كرة القدم والتي ترتبط ارتباطاً كبيراً في الأداء بالمكونات البدنية الأخرى وكذلك ترتبط بالمهارات الأساسية ارتباطاً طبعياً ، إذ أن التنسيق بين الحركات التي تتطلبها لعبة كرة القدم وسرعة التعلم وتأهيل المهارات الأساسية لدى اللاعب تحتاج إلى رشاقة وفي المباريات يحتاج لاعب كرة القدم إلى الرشاقة وذلك من أجل أداء الحركات بطريقة اقتصادية من حيث المجهود إذ يحتاج اللاعب من خلال مواقف وظروف اللعبة إلى التغير المفاجئ في المركز أو المواقف التي تتطلب من اللاعب أن يغير من الأداء الحركي من أجل أن يتناسب هذا الأداء مع المواقف المتغيرة والمفاجئة التي تتطلبها اللعبة وبالتالي فإن اللاعب يؤدي بالطريقة السليمة وفي زمن قصير وتوقيت دقيق، إذ أن الأداء المهاري والخططي يعتمد بصورة رئيسة على الرشاقة التي لها دور فاعل على نتائج المباريات التي تتطلب الأداء الحركي الذي ينسجم فيه التعاون والتنسيق وتغير المراكز والمواقف وظروف الاستحواذ على الكرة ، أن لاعب كرة القدم الذي يمتلك رشاقة جيدة هو بالتأكيد سوف يؤدي واجباته في الملعب بصورة جيدة من خلال الأداء الجيد .

أما المستويات المعيارية للاختبارات البدنية لجميع خطوط اللاعب فقد تركزت النسبة عند المستويين الثاني والثالث (المقبول ، المتوسط) ، ويعزو الباحث هذا الى أنها حالة طبيعية لمثل فرق الشباب في مثل هذه الظروف التي نعيشها وقلة الإمكانيات الخاصة بطرق التدريب وعدم انتظامها، وتغذية اللاعبين وخصوصاً أنهم في مرحلة النمو. ناهيك بان النسب المتحققة في بقية الاختبارات مثل المناولة الجدارية واختبارات القوة المميزة بالسرعة وكذلك اختبارات القوة الانفجارية، هذه النسب تعتبر جيدة مقارنة مع النسب المثالية لمثل هذه الفرق وخاصة فرق المحافظات التي لم تتوفر فيها أبسط أنواع الأدوات والأجهزة الحديثة التي يستعين بها المدربون في وحداتهم التدريبية والمكملة لإعداد اللاعب بدنياً ومهارياً .

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- 1- لا فرق دال معنوي في القابليات البيومترية لخطوط اللعب الثلاثة باستثناء سرعة الاستجابة والرشاقة .
- 2- تقارب مستويات اللاعبين ولجميع الخطوط في المتغيرات المبحوثة عند المستوى المتوسط باستثناء (التوافق) عند المستوى الخامس (جيد جداً) .

4-2 التوصيات

من خلال الاستنتاجات يوصي الباحث بما يلي :

- 1- التأكيد على التدريبات الفردية وحسب خطوط اللعب في ما يخص القابليات البيومترية .
- 2- الاعتماد على المستويات المعيارية عند اختيار لاعبي الخطوط.
- 3- اعتماد المستويات المعيارية لتقييم أداء اندية محافظة كربلاء المقدسة لفئة الشباب .

ملحق (5)

أسماء فريق العمل المساعد

الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل
احمد قاسم كاظم	مدرس دكتور	كلية الصفوة الجامعة
محمد جلاب المعموري	مدرس دكتور	جامعة كربلاء
عباس علي ناصر	مدرس مساعد	جامعة كربلاء
تحسين محمد فرحان	مدرس مساعد	جامعة كربلاء
احمد جاسب مخيف	مدرس مساعد	مديرية تربية كربلاء
عمار علي حسن	مدرس مساعد	مديرية تربية كربلاء

تباين مستوى تركيز ثلاث فوسفات الادنوسين وعلاقته بصفة التحمل لبعض الألعاب والفعاليات الرياضية

م. م. مصطفى عبد الكريم لعبيبي

مديرية تربية ميسان

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى التعرف على مستويات الطاقة المتمثل بـ(ATP) لدى افراد عينة البحث، والتعرف على علاقة ارتباط مستوى تركيز (ATP) وصفة تحمل بحسب نوع النشاط الممارس كمحدد للانتقاء الرياضي لدى افراد عينة البحث. استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملاءمته مشكلة البحث. تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبو منتخب محافظة ميسان في كرة القدم و رفع الاثقال فئة الناشئين للموسم 2022-2023 والبالغ عددهم (11) لاعب من رياضة كرة القدم حيث كانوا يمثلون نسبة 61 % من المجتمع الأصلي و (11) رباع في رياضة رفع الاثقال حيث كانوا يمثلون نسبة 73% من المجتمع الاصلي. استنتج الباحث وجود تباين في مستويات وتراكيز (ATP) لدى افراد عينة البحث وحسب نوع الفعالية وظهر التباين وجود علاقة ارتباط وبحسب نوع الفعالية. اوصت الدراسة بضرورة الاعتماد على القياسات الجسمية والبدنية والفسيولوجية والوراثية عند انتقاء الناشئين.

Abstract

Variation in the level of adenosine triphosphate concentration and its relationship to endurance for some sports games and events

By

Mustafa Abdel Karim Laibi

Education Directorate in Maysan

The study aimed to identify the levels of energy represented by (ATP) among members of the research sample, and to identify the relationship between the level of concentration of (ATP) and a recipe that carries according to the type of activity practiced as a determinant of athletic selection among members of the research sample. The researchers used the descriptive method to suit the research problem. The research sample was chosen intentionally from the players of the Maysan Governorate national team in football and weightlifting, the junior category for the 2022-2023 season, who numbered (11) players from the sport of football, as they represented 61% of the original community, and (11) weightlifters in the sport of weightlifting. Heavyweights represented 73% of the original community. The researcher concluded that there was variation in the levels and concentrations of ATP among the individuals in the research sample, according to the type of activity. The variation showed a correlation and according to the type of activity. The study recommended the necessity of relying on physical, physiological and genetic measurements when selecting youngsters.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

لقد دأب الانسان منذ بدء الخليقة على البحث عن كل ما هو جديد لتوفير مستلزمات ديمومة الحياة وهو بذلك انتهج منهج التمييز بين الاشياء ببساطتها ومعقدتها لتحقيق الهدف المنشود ، واخذ وبشكل مستمر يكرر تجارب البحث كلما دعت الضرورة لذلك انسجماً مع البيئة التي يعيش فيها ، من هنا كان لزاماً عليه من توفير متطلبات ذلك البحث تجاوزاً لخبراته الفاشلة و تعزيزاً لجميع الخبرات الناجحة حتى صار هذا الاسلوب من الصفات الملازمة له بصفته من المخلوقات الذكية . ومن المسلم به ومن خلال ما تقدم اخذت التربية البدنية حجماً لا يستهان به من ذلك التطور وتكرار التجارب وما نلاحظه اليوم من انجازات رياضية تجاوزت في بعض الاحيان امكانيات البشر التقليدية جاءت هي الاخرى متناغمة مع ذلك البحث الدؤوب الذي لم يترك شاردة او واردة الا وخاض فيها ، ومن الامور التي اعتمدت من قبل القائمين على المجال الرياضي في اختيار الرياضيين هي تلك المحددات المرتبطة بطبيعة الاداء وما يرتبط بها من صفات بدنية حتى افرز ذلك الاختيار في اغلب الاحيان نتائج طيبة يمكن الاعتماد عليها في اختيار الرياضيين طبقاً للألعاب الرياضية المختلفة وقد شهدت عملية الاختيار في السنوات الاخيرة الاعتماد على فئة الناشئين لما يتطلب ذلك من عملية صناعة البطل الأولمبي ، من جهد مضني وسنوات طوال الامر الذي افرز في بعض الاحيان نتائج لا تتسجم مع الاهداف المرجوة ، لارتباط ذلك الاختيار بمحددات قد تكون في بعض الاحيان غير موضوعية ، ومن المفيد ذكره هنا قيام دراستنا الحالية في تسليط الضوء على اهم مؤشر وظيفي التي من الممكن ان يمتلكها الرياضي انسجماً مع الفعالية.

من هنا تأتي اهمية البحث من خلال تسليط الضوء على اهم المحددات الوظيفية التي من خلالها يمكن انتقاء الرياضيين فضلاً عن تسليط الضوء على مؤشر الطاقة (ATP) الذي نجده من المتغيرات بالغة الأهمية في مجال انتاج الطاقة للإنسان بشكل عام والرياضيين بشكل خاص حيث لم تتمكن معظم الدراسات التخصصية وغير التخصصية الخوض بدراسة هذا المركب لأسباب تقنية وأخرى علمية ، ومن خلال ما تقدم تبرز اهمية بحثنا هذا الذي نجده من البحوث التي تناولت ظاهرة لم تكن تقليدية في اطار دراسات التربية البدنية .

1-2 مشكلة البحث:

ان الظواهر المدروسة تتمحور على وفق جميع الأدبيات الخاصة للبحث العلمي على انها في جميع الأحوال محفزات للفكر البشري للخوض في مجالات المعرفة سواء اكانت تلك الظواهر حاجات لم تشبع او عقبات امام تحقيق رغبات او جمل استنفهامية تحتاج الى جواب فهي في كل الأحوال سوف تعصف بالفكر البشري للخوض في إطار تلك الظواهر لوجود حلول يمكن ان يفاد منها في مجالات المعرفة المختلفة ومن الأمور التي تصنف على انها العصب الأساس في ممارسة الألعاب الرياضية المختلفة في عملية الانتقاء ، وبطبيعة الحال ان ذلك الانتقاء تحكمه جملة من المحددات تارة تكون بدنية وأخرى قد تكون مهارية وفي بعض الأحيان يذهب الباحثون الى تقنين عملية الاختيار على أسس وظيفية .

من خلال اطلاع الباحثون على الكثير من المصادر العلمية في المجال الرياضي لأحظو ان هذا المجال من الدراسة لم يأخذ القدر الكافي في مجال البحث العلمي في مجال التربية البدنية فجاءت مشكلة هذه الدراسة في قلة الابحاث العلمية التي تطرقت الى مستويات ثلاثي فوسفات الادنوسين ربطاً بصفة التحمل كمحدد للانتقاء الرياضي ، كما بلور الباحثون الخوض في هذه الظاهرة وتبلورت مشكلتهم ، ان من المحددات المهمة التي لم يتم الانتقاء على وفقها هي المحددات التي تعطي نتائج موضوعية لما يمتلكه الفرد من طاقة وهذا يوفر الوقت و الجهد من هنا كانت ظاهرة البحث هي حاجة لم تشبع من خلال الخوض في مجال في مؤشر الطاقة (ATP) كمحدد في عمليات الانتقاء والتي ارتأى الباحثون الربط ما

بين تباين مستوى تركيز ثلاثي فوسفات الادنوسين وصفة التحمل كمحدد للانتقاء ايماناً منهم بفهم العلاقة الصحيحة باثر تباين مستوى تركيز (ATP) وعلاقته بصفة التحمل للاعبين كرة القدم ورفع الاثقال .

3-1 أهداف البحث:

- 1- التعرف على مستوى مؤشر الطاقة المتمثل بـ (ATP) لدى افراد عينة البحث .
- 2- التعرف على علاقة الارتباط في ما بين مستوى تركيز (ATP) وصفة التحمل لدى افراد عينة البحث .

4-1 فروض البحث :

- 1- وجود مستويات متباينة في مؤشر الطاقة (ATP) لدى افراد عينة البحث .
- 2- توجد علاقة الارتباط في ما بين مستوى تركيز (ATP) وصفة التحمل لدى افراد عينة البحث.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

يعد اختيار المنهج الملائم لبحث المشكلة من الخطوات المهمة التي يعتمد عليها نجاح البحث، لذا استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملاءمته مشكلة البحث.

2-2 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبو منتخب محافظة ميسان في كرة القدم و رفع الاثقال فئة الناشئين للموسم 2022-2023 والبالغ عددهم (11) لاعب من رياضة كرة القدم حيث كانوا يمثلون نسبة 61 % من المجتمع الأصلي و (11) رباع في رياضة رفع الاثقال حيث كانوا يمثلون نسبة 73% من المجتمع الاصلي ، وقد قام الباحث بإخضاع العينة الى الفحص السريري من قبل طبيب مختص والتأكد من خلوها من الاصابات، فضلاً عن ان الإجراءات المتبعة في البحث كانت على أساس اجراء الفحوصات والاختبارات على وفق مجموعتين احدهما مثلت رياضة كرة القدم والثانية كانت لفعالية رفع الاثقال ولتجنب العوامل التي قد تؤثر في نتائج البحث من حيث الفروق الفردية لدى اللاعبين ، فقد اخذ الباحث بعين الاعتبار عنصر التجانس لعينة البحث من حيث (العمر الزمني، الطول، الكتلة، العمر التدريبي) وتبين ان هناك تجانس واضح في تلك المتغيرات لا افراد عينة البحث.

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط وقيمة معامل الالتواء ومعامل الاختلاف لأفراد عينة الدراسة

ت	الوسائل الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	معامل الاختلاف
1	العمر الزمني	سنة	15.136	0.888	15.235	0.734	0.179
2	العمر التدريبي	سنة	3.818	0.795	7.764	0.352	1.292
3	الطول	سم	1.640	0.330	1.643	0.140	0.490
	الكتلة	كغم	57.09	1.712	57.166	0.17	0.749

3-2 وسائل جمع البيانات:

3-2-1 وسائل جمع البيانات والادوات المستخدمة في البحث:

❖ المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية.

❖ شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).

❖ الاختبارات والقياسات .

❖ استمارة تسجيل نتائج اختبار التحمل .

❖ استمارة تسجيل نتائج ATP.

❖ الكادر المساعد .

2-2-3 الأجهزة المستخدمة بالبحث:

استعمل الباحث الأجهزة (جهاز السير المتحرك Treadmill ، جهاز قياس الوزن والطول ، حاسبة الكترونية ،

حاسبة لا بتوب نوع DELL)

أجهزة التحليل وتشمل :-

1- جهاز الطرد المركزي المبرد (Epindroff (Germnay).

2- ميزان حساس (Sartorius (Germnay).

3- مسخن حراري ممغنط (Shownic (Korea).

4- هزاز (Medilab (Korea) Vortex.

5- Nano Drop لقياس كمية البروتين

6- ELISA test لقياس مستوى ATP

الأدوات الطبية وتشمل

1- ATP Colorimetric Assay Kit.

2- أنابيب لحفظ عينات الدم (Normal) (EDTA).

3- صندوق تبريد (Cool Box) لنقل عينات الدم الى المختبرات.

4- مواد محضرة مختبرياً لأغراض القياسات المختبرية.

5- محلول معقم (Superestar (India).

6- محاقن طبية (2 مل) لحسب عينات الدم (Superestar (India).

7- قطن طبي - لاصق طبي .

8- تبات مختلفة الاحجام 10-100-1000 µL.

9- ماصات دقيقة مختلفة الاحجام (Dragon (China).

10- (RPC buffer) .

2-4- الفحوصات و الاختبارات المستخدمة في البحث :

لغرض اجراء القياسات الوظيفية تم سحب (2مل) عينة دم من افراد عينة الدراسة بواسطة محاقن بلاستيكية (2 مل)

تستخدم لمرة واحدة فقط و بواسطة متخصص ، ومن ثم وضع (1 مل) في انابيب (Eppendorf) مرقمة برقم محدد لكل

فرد من افراد عينة الدراسة مع إضافة مادة (RPC buffer) وتوضع عينات الدم في صندوق طبي و ينقل الدم الى المكان

المخصص لغرض عملية التحليل ، وتتم عملية الكشف عن كمية الانزيم المصنع لمركب الطاقة (ATP) لعينات الدراسة

وفقاً لبروتوكول الشركة المجهزة (MATP Synthase Microplate Assay Kit User Manual) حيث يتم

الكشف عن كمية الانزيم المصنع لمركب الطاقة (ATP) من خلال الخطوات التالية وحسب (kit) المستخدم :-

- 1- يوضع (400 μ L) من الدم في (1.5 مل) (Centrifuge tube) يضاف (600 μ L) (RBC Buffer) الخاص بغسل كريات الدم الحمراء يرج يرفق لمدة (10) ثانية بعدها طرد مركزي (10000 rpm) لمدة (5) دقيقة بدرجة (4) م تكرر العملية لمدة (3-4) مرة لازالة كريات الدم الحمراء.
 - 2- يضاف (99 μ L) من (Assay buffer I) وبعدها (10 μ L) من (Assay buffer II) بعد وضعها في الثلج بدرجة حرارة (4 م) يتم عمل الطرد المركزي (600 rpm) لمدة (5) دقيقة بدرجة (4 م) .
 - 3- يتم اخذ الطبقة العليا (supernatant في 1.5 مل) (Centrifuge tube) جديد توضع في جهاز الطرد المركزي المبرد (1100 rpm) لمدة (10) دقيقة وبدرجة حرارة (4 م) .
 - 4- يتم ازالة الطبقة العليا وتضاف (198 μ L) من (Assay buffer III) وبعدها (2 μ L) من (Assay buffer II) للراسب (Precipitation) .
 - 5- توضع في جهاز الموجات فوق الصوتية (Sonicate) (20% power sonication - 3s, 10s) intervention يكرر 30 مرة) وبعد ذلك عمل طرد مركزي (11000 rpm) لمدة (10) دقيقة بدرجة (4 م) .
 - 6- يتم اخذ الطبقة العليا (supernatant) في (1.5 ml) ابندورف تيوب جديد ويحفظ بالثلج للاستخدام ويتم قياس كمية وفعالية انزيم تصنيع ATP (Complex V) باستخدام (Assay procedure) بجهاز (ELISA) على طول موجي (660 nm) حسب البروتوكول المرفق مع العدة (Kit) للشركة المجهزة .
- 2-4-1 الاختبارات البدنية
- قام الباحث باعتماد اختبار القدرة الهوائية (اختبار استراند - سالتين) المقنن والمتوفر في المصادر والمراجع العلمية لغرض اختبار صفة التحمل .
- 2-3 اجراءات البحث الميدانية:
- قام الباحثون بتطبيق الاختبارات والفحوصات على عينة الدراسة البالغ عددهم (22) لاعبا في يوم الخميس المصادف (1 / 3 / 2019) إجراء اختبار القدرة الهوائية
- 2-4 المعالجات الإحصائية:
- استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS) (vr21) للمعالجات الإحصائية .
- 3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :
- 3-1 عرض النتائج
- 3-1-1 عرض وتحليل نتائج علاقة مركب (ATP) مع المتغيرات البدنية للاعبي كرة القدم :

جدول (16)

الوسائل الإحصائية	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (R) المحسوبة	قيمة (R) الجدولية	مستوى الدلالة Sig	المعنوية

معنوي	0.003	0.257	0.805**	0.890	4.136	ATP
				0.923	15.86	التحمل

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط المحسوبة والجدولية لمركب (ATP) مع اختبار صفة التحمل للاعبين كرة القدم

درجة الحرية (ن-2) ومستوى الدلالة (0.05)

يلاحظ من الجدول (16) أن الوسط الحسابي لمركب (ATP) للاعبين كرة القدم قد بلغ (4.136) وبانحراف معياري (0.890) ، أما الوسط الحسابي لصفة التحمل فقد بلغ (15.86) وبانحراف معياري (0.923) لدى لاعبي كرة القدم ، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط البسيط بيرسون في ما بينهما (0.805) وهي اكبر من قيمه (R) الجدولية والبالغة (0.257) تحت مستوى الدلالة (0.003) وهي اصغر من (0.05) مما يعني وجود علاقة ارتباط معنوية عالية بين مركب (ATP) و صفة التحمل للاعبين كرة القدم.

3-1-2 عرض وتحليل نتائج علاقة مركب (ATP) مع المتغيرات البدنية للاعبين رفع الاثقال :

جدول (18)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة معامل الارتباط المحسوبة والجدولية لمركب (ATP) مع صفة التحمل للاعبين رفع الاثقال

المعنوية	مستوى الدلالة Sig	قيمة (R) الجدولية	قيمة (R) المحسوبة	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الوسائل الإحصائية
						الاختبارات
معنوي	0.007	0.257	0.760**	1.224	3.867	ATP
				1.51	14.51	التحمل

درجة الحرية (ن-2) ومستوى الدلالة (0.05)

يلاحظ من الجدول (18) أن الوسط الحسابي لمركب (ATP) للاعبين الاثقال قد بلغ (3.867) وبانحراف معياري (1.224) ، أما الوسط الحسابي لصفة القوة فقد بلغ (13.87) وبانحراف معياري (1.054) لدى لاعبي الاثقال ، وقد بلغت قيمة معامل الارتباط البسيط بيرسون في ما بينهما (0.760) وهي اكبر من قيمه (R) الجدولية والبالغة (0.257) تحت مستوى الدلالة (0.007) وهي اصغر من (0.05) مما يعني وجود علاقة ارتباط معنوية عالية بين مركب (ATP) و صفة التحمل للاعبين الاثقال .

3-1-3 مناقشة نتائج مركب الطاقة (ATP) وصفة التحمل :

يرى الباحث وقبل الخوض بتفسير تلك النتائج يرى ان هذا المتغير يعد من المتغيرات بالغة الأهمية التي تناولتها دراستنا الحالية لأسباب عدة أولها لما يمثله هذا المركب من أهمية بالغة في مجمل الأفعال الحيوية للجسم البشري بصفته وقودا للطاقة التي تقوم عليها كافة الأفعال الحيوية.

والاهمية الثانية تكمن كون مستويات هذا المركب تعطي انطباعا حقيقيا لدور الهندسة الوراثية في الوظيفة والمتمثلة بالجينات وما تحملها من معلومات لبناء العضلات وغيرها من الأعضاء الحيوية الأخرى ، كما يرى الباحث ان الأهمية في دراسة هذا المتغير تكمن في كونه معيارا حقيقيا وصادقا لمجمل عمليات الايض في الجسم البشري وما ينتج عنها من افعالا حيوية تتمثل في الإنجازات الرياضية كافة ، فضلا عن ان (ثلاثي فوسفات الادنوسين) يعتبر مؤشرا واضحا وحقيقيا لعمل وكفاءة الميتوكوندريا التي لم تتمكن اغلب الدراسات الفسيولوجية في التطرق اليها لأسباب ، ومن خلال ما تقدم نرى انه من المفيد جدا اعتماد عنصر الدراسة (ATP) مؤشرا للانتقاء الرياضي اخذين بنظر الاعتبار تفسير النتائج وفق هذا ما اسلفنا .

"ومن هنا تتجلى أهمية الطاقة ونظمها في كرة القدم بحيث يحتوي على كل من الطاقة الهوائية الملازمة لعنصر المطاولة لذا فمن اهم اهداف التدريب البدني في كرة القدم هو تطوير وتسريع امكانية العمل على عملية توفير (atp) وهذا يعني ان عملية التدريب من اهم أهدافها هي معرفة الاسس البايوكيميائية لنظام الطاقة السائد في تلك الفعالية ، لغرض الاستمرار في اداء الجهد المميز . ومن هنا ينبغي معرفة الاثار الفسيولوجية والبايوكيميائية للجهد البدني (1) ."

ومن خلال النظر الى الجدول (1) والخاص بالمعالجات الإحصائية لعلاقات الارتباط بين المتغير (ATP) وصفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم يتضح ان علاقة الارتباط كانت قوية وهي تمثل نتيجة حتمية لامتلاك افراد مجموعة لاعبي كرة القدم مستويات مرتفعة من (ATP) انتجت نتائج هي الأخرى جديرة في الاهتمام في اختبار التحمل وتعكس واقعا معين في الانتقاء لهذا المتغير ، وبطبيعة الحال يرى الباحث ان اختيار هذه العينة لممارسة فعالية كرة القدم كان اختيارا جيدا على الرغم من انه جاء على وفق رؤية نراها غير موضوعية والتي اعتمد المعايير البدنية والمهارية في الاختيار وما يرافق ذلك من تحفظ حول نتائج الجانب البدني الذي قد يظل المعنيين في الجناح الرياضي اذا ما اردنا وضع استراتيجيات مستقبلية لصناعة البطل الأولمبي وهذا يتفق مع ما أشار اليه " ان انتقاء اللاعبين يتم من خلال تعليمهم وتدريبهم حيث يبدأ ذلك التصنيف لاختيار الأمثل والافضل للممارسة ، والانتقاء الأمثل يساعد في التنبؤ بمستقبل مستوى اللاعب وهناك اسس ومحددات لعملية الانتقاء تشمل كل من الصفات الوراثية للفرد ومؤشرات النمو والخصائص الوظيفية للنشأ " (2).

ومن جانب اخر وما افرزته نتائج اختبار التحمل تمكن افراد تلك المجموعة من تحقيق نتائج جيدة لا بد من ان تنتج هي الأخرى نتاجا احصائيا ينسجم وطبيعة ما تقدم من خلال مبدأ التكامل في العمل البدني و الوظيفي فمن الوظائف المهمة التي تؤثر بالجانب البدني نوعية الالياف العضلية العاملة و توجيه عمليات الايض الى النظم الهوائية وما ينتج من كفاءة في الاختبار البدني ذات العلاقة " ويتفق ذلك مع ما شار اليه أبو العلا احمد واحمد نصر الدين " بان من اهم المعوقات التي توقف العمل العضلي في ظروف التحمل الهوائي تتمثل في نقص الأوكسجين الوارد للعضلات العاملة وعدم كفايته لإنتاج الطاقة المطلوبة للاستمرار بالأداء" (1) .

ومن خلال النظر للجدول (2) والتي مثلت نتائج الارتباط لدى افراد مجموعة رفع الاثقال في مؤشر (ATP) وصفة التحمل فكانت لا تنسجم وكافة المعطيات التي ، ويرجع السبب في ذلك الى آليات الانتقاء اللاموضوعية التي اعتمد على العوامل الظاهرة في عمليات الانتقاء والتي غالبا ما لا تمثل الاستعداد الحقيقي لإظهار صفات معينة وممارسة فعاليات رياضية دون أخرى " تبرز أهمية الجينات الوراثية المسؤولة عن الصفات البدنية وبشكل خاص تلك المسؤولة عن ابارز صفة

(1) ريسان خريبط : مجموعة مختارة في التدريب وفسيولوجية الرياضة ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر والطباعة ، القاهرة ، 2014 ،

(2) عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ص 499. ص 513.

(1) أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية . القاهرة : دار الفكر العربي ، 2003. ص 144.

القوة العضلية لرافعي الاثقال المتمثلة بالجينات المسؤولة عن ابراز صفة القوة⁽¹⁾ ، وهذا ما أكدته علاقات الارتباط مما يعكس عشوائية في عملية الانتقاء يرى الباحث ان مستويات (ATP) لدى مجموعة رافعي الاثقال كانت هي الأخرى منسجمة مع صفة التحمل .

ومن خلال ما تقدم ايضا تظهر تلك النتائج حالة اللاموضوعية في اختيار لاعبي رفع الاثقال حيث تتطلب حالة الاستعداد لديهم ان تتوجه العمليات الوراثية باتجاه ان تكون العمليات الايضية لا هوائية تنسجم وفترة دوام المثير والتكيفات الحاصلة في ذلك اذا ما علمنا ان فترة دوام المثير في فعالية رفع الاثقال قصيره تقع ضمن نطاق الطاقة الفوسفاجيني وهذا يعني ان مجموعة لاعبي رفع الاثقال هم مناسبين فسيولوجيا لرياضات تتصف بالتحمل والقدرة على بذل جهد متواصل، اذ تعتبر فعالية رفع الاثقال رياضة تتجلى فيها صفة القوة بشكل أساسي وهي تعتمد على نظام الطاقة الفوسفاجيني السريع ، أي لا تتطلب قدرا كبيرا من (atp) لغرض لغرض الأداء ، وهذا يتفق مع ما أشار اليه " تعد رياضة رفع الاثقال من اهم الرياضات التي تتجلى فيها صفة القوة بشكل واضح وهي قديمة قدم نشوء الانسان في الطبيعة ، كما وان رياضة رفع الاثقال تمثل قدرة الرياضي على تحقيق الانجاز الفردي كما هو الحال في باقي الفعاليات الفردية " (1) .

وفي تفسير اخر ينبغي ان يؤخذ بنظر الاعتبار الا وهو نوعية الالياف العضلية العاملة في والتي تتناسب مع الفعالية او النشاط الممارس ، فمن المعروف ان الالياف العضلية من النوع الأول والتي تتناسب مع رياضات التحمل والالياف العضلية من النوع الثاني والتي تتناسب مع الرياضات القوة والسرعة ، وهذا ما اشار اليه ريسان خريبط " ان الاختلاف الوظيفي يصحبه خواص بايوكيميائية متميزة فالعضلات المسؤولة عن تادية الوظائف تتطلب الانتقال السريع من حالات الهدوء الى النشاط الفعال وتتميز بأن لها قابلية كبيرة على إعادة البناء بالطريقة اللاهوائية لمركبات الفسفور الغنية بالطاقة كما تمتاز بأعلى فعالية وأعلى نشاط لانزيم ATP ، اما العضلات التي تقوم بأدية العمليات المستمرة والتي تحتاج الى تحمل فتتميز على عكس العضلات من النوع الثاني بقابليتها الكبيرة على اخذ الاوكسجين ونشاط علي للانزيمات المسؤولة عن عمليات الايض المصحوبة بالاكسدة وان العضلات التي تؤدي مجهودات بدنية مصحوبة بالقوة تتميز باحتوائها على اكبر كمية من المايوسين وفعالية عالية" (1) .

ومن هنا توجب على المعنيين ان يسلكوا الطرق المثلى في الاختيار واعتماد عمليات التناسب بين عوامل انتاج الطاقة والمجهودات البدنية في ممارسة الأنشطة الرياضية ومعرفة ما يمتلكه الفرد من محددات سواء اكانت بدنية ام فسيولوجية ام وراثية .

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

- 1- اظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباط معنوية عالية بين مركب الطاقة ثلاثي فوسفات الادنوسين ووصفة التحمل لدى لاعبي كرة القدم .
- 2- اظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباط معنوية عالية بين مركب الطاقة ثلاثي فوسفات الادنوسين ووصفة التحمل لدى لاعبي رفع الاثقال .

(1) Ahmetov II , Rogozkin VA : Genes , Athlete Status and Training , An Overview, Genetics and Sports , Collins M.(ed) , Medicine and Science in Sports and Exercise, Basel , Karger , 2009.

(1) عبد علي نصيف وصباح عدي : المهارات والتدريب في رفع الاثقال ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1988 ، ص5.

(1) ريسان خريبط : مصدر سبق ذكره ، ص 207.

3- اظهرت الدراسة تفوق واضح للاعبين كرة القدم في صفة التحمل باعتبارها صفة بدنية أساسية في رياضة كرة القدم

4-2 التوصيات:

- 1- وضع النتائج التي توصل اليها الباحثون بمتناول الاندية والمنتخبات المختلفة للاستفادة منها في عملية التدريب.
- 2- اجراء دراسات وبحوث مشابهة على فئات عمرية مختلفة مع اضافة متغيرات فسيولوجية و وراثية بهدف تقنين عملية الانتقاء وايصال اللاعبين الى افضل المستويات.
- 3- ضرورة الاعتماد على القياسات الجسمية والبدنية والفسيولوجية والوراثية عند انتقاء الناشئين .

المصادر والمراجع

- عادل عبد البصير : التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ص 499.
- أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية . القاهرة : دار الفكر العربي ، 2003.
- عبد علي نصيف وصباح عدي : المهارات والتدريب في رفع الاثقال ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1988.
- ريسان خريبط : مجموعة مختارة في التدريب وفسيولوجية الرياضة ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر والطباعة ، القاهرة ، 2014 .
- Ahmetov II , Rogozkin VA : Genes , Athlete Status and Training , An Overview, Genetics and Sports , Collins M.(ed) ,Medicine and Science in Sports and Exercise, Basel , Karger , 2009.

أستخدام نظام التغذية العكسية (360) درجة كمدخل لتقييم أداء مدربي الاتحاد العراقي المركزي لألعاب القوى

م. رونق ناظق محمد علي شريف

كلية العلوم السياسية - جامعة النهرين

ملخص البحث باللغة العربية

يهدف البحث الى التعرف على أهمية استخدام نظام التغذية العكسية في تقييم مستوى الأداء التدريبي للمدربين بأعتبار مصدر هام في تعزيز قدرات الاتحاد الادارية والفنية ومعرفة نقاط القوة والضعف التي يتميز بها المدربين ودقة وموضوعية البرامج التدريبية وأعتداد نتائج التقييم في اتخاذ القرارات، وقد أستخدم المنهج الوصفي لملائمة طبيعة الدراسة، وبلغ عدد العينة (39) فرداً من الهيئه الادارية والمشرفين والمدربين بالاتحاد العراقي لألعاب القوى ، وتم أستخدم الحقيبة الأحصائية في معالجة البيانات ، وتوصلت الباحثة الى عدد من النتائج منها، نتائج تقييم الأداء الحالي لا تضمن تحقيق المستوى المطلوب من الفاعلية والعدالة للمدربين ، نظام التقييم الحالي المستخدم لا يوفر المعلومات الكافية بالشكل الدقيق للاتحاد لتحديد مستوى أداء المدربين كونه يعتمد على مصدر واحد للتقييم . هناك علاقة أيجابية بين إداء المدربين ونظام تقييم التغذية العكسية كونه يستخدم التقييم من مصادر عديدة توفر معلومات كثيرة وأكثر دقة وتتميز بالعدالة ، يستند نظام التغذية العكسية على المعايير والأسس العلمية والموضوعية اللازمة لعملية التقييم. أما التوصيات ضرورة أعتداد نظام تقييم التغذية العكسية كنظام معتمد في تقييم المدربين بدلاً من النظام التقليدي الحالي المستخدم من قبل إدارة الاتحاد . ضرورة أن يكون التقييم بشكل متكامل وفعال ما بين أسس تقييم الاداء ونتائج المقيمين، نتائج نظام تقييم التغذية العكسية تسهم في تحديد المستوى التدريبي للمدربين بشكل أدق كونها مستفاعة من عدة مقيمين كما تتميز بالمعلومات الصحيحة والدقيقة .

Abstract

Using the feedback system (360) degrees as an input to evaluate the performance of the coaches of the Iraqi Central Association for Athletics

By

Rawaq Natiq Muhammad Ali Sharif

College of Political Science - Al-Nahrain University

The study aimed to identify the importance of using the feedback system in evaluating the level of training performance of the trainers as an important source in enhancing the administrative and technical capabilities of the federation to know the strengths and weaknesses of the trainers and the accuracy and objectivity of the training programs to achieve the best achievements and contribute to decision-making. The descriptive approach was used for its suitability. The nature of the study, and the number of the sample was (39) individuals from the administrative body, supervisors, and trainers of the Iraqi Athletics Federation, and the statistical bag was used in processing the data, and among the results reached by the researcher, the results of the current performance evaluation

do not guarantee achieving the required level of effectiveness and justice for the coaches, The current evaluation system used does not provide sufficient information in an accurate form for the federation to determine the level of performance of the trainers because it depends on a single source of evaluation. There is a positive relationship between the performance of the trainers and the feedback evaluation system because it uses evaluation methods in a correct manner characterized by fairness. The feedback system is based on scientific and objective standards and on various means. As for the recommendations, it is necessary to adopt the feedback evaluation system as an approved system in evaluating trainers instead of the current traditional system used by the federation administration. The need for the evaluation to be in an integrated and effective manner between the bases of performance evaluation and the results of the assessors, to benefit from the results of the feedback evaluation system in determining the training level for trainers, as it uses correct information characterized by fairness and accuracy.

المقدمة وأهمية البحث :-

تعد عملية تقييم الأداء من الإجراءات الإدارية التي تمارسها إدارة الاتحاد باعتبارها عملية مستمرة متكاملة ذات سمة تنظيمية ترمي إلى تمكين وتعزيز القيم والقدرات على النحو الذي يساهم في بناء وتطوير الأهداف والتوجهات المستقبلية للاتحاد والمدرّبين من خلال التأثير في الأدوار المعهودة اليهم والسلوكيات المؤثرة لأدائهم . فمن خلال نتائج التقييم يمكن الحكم على دقة البرامج التي تعتمد داخل الاتحاد سواء كانت سياسات استقطاب أو اختيار أو برامج تدريب أو تطوير للمدرّبين ، كما يتم الحصول على المعلومات حول مستوى أداء المدرّبين التي تؤدي الى مراجعة ومراقبة أدائهم والتي تتخذ على ضوئها الكثير من القرارات للوصول الى تقدير مدى مساهمتهم بأنجاز المهام الموكلة اليهم وكذلك سلوكهم وعلاقاتهم بزملائهم ورؤسائهم واللاعبين وقدراتهم وأمكانياتهم الشخصية أثناء مدة زمنية محدودة .

يمثل نظام التغذية العكسية (360) درجة أحد أنظمة التقييم الحديثة المهمة والمستخلص من استجابات عدة مقيمين ، والتي من شأنها أن تقدم المعلومات من خلال أربعة اتجاهات بالشكل الذي يجعل تقييم الأداء يمثل دائرة كاملة (360 درجة) ، أي أنّ تعددية المصادر في هذا النظام يفصح عن استمرارية وتكاملية التقييم وبما يؤثر قدرات المدرّبين وتأمين الثقة لديهم بشأن نظام التقييم ، لكونه خلاصة لوجهات نظر متعددة بدءاً من المدرب نفسه باعتبار موضوع التقييم مروراً بالمشرف المباشر والإدارة صانعة القرار مع ملاحظة رأي الزملاء لدعم هذا النظام ، بهدف تحسين أداء المدرّبين من خلال بيان نقاط الضعف والقوة لديهم واحتياجاتهم من التنمية المهنية .

وتكمن أهمية الدراسة باستخدام نظام التغذية العكسية لمعرفة مستوى تقييم أداء المدرّبين بالشكل العلمي والدقيق كونه يمثل موضوع إداري وفني مهم يدخل ضمن اهتمامات الإدارة والمدرّبين والتي تبني على أساس نتائجه أفضل القرارات في الاتحاد ، وبيان مدى مساهمته في تحقيق التقييم الأفضل والأكثر نجاعة وعدالة للمدرّبين داخل الاتحاد لغرض المساهمة في تطوير عملهم ، وتوفير بيانات فنية دقيقة وموضوعية عن أدائهم بشكل دوري ومستمر لأكتشاف نقاط القوة وتطويرها ونقاط الضعف والقصور في مستوى الأداء والعمل على تصحيحها ، كما يعطي تغذية راجعة عن مدى كفاءتهم في القيام بالواجبات الموكلة إليهم ، بما يخدم استمرارية تطوير الأداء وتحسينه وتحقيق فاعلية تدريبية عالية المستوى مع مرور الوقت .

وتحدد مشكلة الدراسة من خلال أطلاع الباحثة العملي والإداري وجدت أن أسلوب التقييم الحالي المستخدم للمدرّبين في اتحاد ألعاب القوى هو الأسلوب التقليدي القديم ، الذي لا يساهم بتقديم معلومات دقيقة وكافية للاتحاد عن جودة وكفاءة أداء المدرّبين للأعمال المنوطة بهم مما يؤثر على مستوى أدائهم التدريبي بسبب

أعتماده على مصدر واحد فقط، والقصور في استخدام نظام تقييم التغذية العكسية (360) درجة بأسلوب علمي مخطط له مما انعكس سلباً على الأداء والانجازات المتحققة ، لذى أرأت الباحثة باستخدام نظام التغذية العكسية الذي يحقق للمدرب تقييماً صادقاً وعادلاً يساعد الهيئة الادارية للاتحاد باكتشاف جوانب الخلل والقصور الحقيقية لدى المدربين والعمل على تلفيها عند تطبيقه وفق أسس علمية صحيحة ، تساهم بالكشف عن مكامن الضعف والعمل على تحسينها وتقويتها ومكامن القوة والعمل على تطويرها مستقبلاً لغرض تحسين أدائهم ومستوى كفاءتهم التدريبية وتوسيع أفقهم المعرفية وزيادة إحساسهم بالمسؤولية للوصول الى الانجازات الجيدة .

اهداف البحث :-

- استخدام نظام التغذية العكسية في الاتحاد .
- التعرف على تقييم أداء المدربين وفق نظام التغذية العكسية (360) درجة .
- التعرف على الفرق بين التقييم الحالي والتقييم بنظام التغذية العكسية .
- تساؤلات البحث :-
- ما أهمية نظام التغذية العكسية للاتحاد .
- ماهو مستوى أداء المدربين وفق نتائج تقييم التغذية العكسية .
- ما هو الفرق بين التقييم الحالي والتقييم بنظام التغذية العكسية .
- المجال البشري : رئيس وأعضاء ومشرفين ومدربين الاتحاد العراقي لالعاب القوى وعددهم (39) فرداً .
- المجال الزمني: تم تطبيق البحث للفترة من (2022/5/22) الى (2022/8/24)
- المجال المكاني : الاتحاد العراقي المركزي لألعاب القوى / بغداد .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

- 1-2 منهج البحث: استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمناسبة طبيعة البحث ، من خلال أعداد أستمارة استبيان تحتوي على عدة محاور توزع على عينة البحث لغرض التقييم .
- 2-2 مجتمع البحث وعينته: تمثل مجتمع البحث بكل من (رئيس وأعضاء ومشرفين ومدربين الاتحاد) وعددهم الكلي (39) فرداً .

2-3 أداة جمع البيانات (أستمارة الاستبيان) :-

- إتبع الباحث الخطوات التالية في تصميم أستمارة الإستبيان :
- مسح مرجعي للدراسات العلمية والمراجع المتصلة بموضوع الدراسة .
- تحديد محاور الإستبيان حسب أهداف الدراسة .
- تحديد مفردات العبارات التي تعبر عن محاور الإستبيان .
- عرض الإستبيان في صورته الأولى على عدد من الخبراء المتخصصين في الإدارة الرياضية وذلك للتعرف على :
- مناسبة المحاور لموضوع الدراسة .
- ارتباط كل عبارة مع المحور الخاص بها وإرباطها بموضوع الدراسة .
- كفاية وشمول وإرباط وموضوعية العبارات .
- تمثلت الأستمارة بصورتها النهائية (ملحق 1) بعد إجراء التعديلات على الأستمارة الاولى من حيث المحاور والعبارات من قبل الخبراء (ملحق 2) .
- المحور الاول : نظام التقييم الحالي في الاتحاد ويتكون من (13) عبارة

- المحور الثاني: الدور التنظيمي لإدارة الاتحاد في التقييم الحالي المعتمد وتكون من (13) عبارة
- المحور الثالث : مزايا نظام تقييم التغذية العكسية (360) درجة ويتكون من (13) عبارة
- المحور الرابع : أهمية التقييم بنظام التغذية العكسية للمدربين ويتكون من (13) عبارة

جدول (1)

عدد العبارات لكل محور من محاور استمارة الأستبيان طبقا لآراء الخبراء النهائي

ت	المحاور	عدد العبارات
1	نظام التقييم الحالي المعتمد في الاتحاد	13
2	الدور التنظيمي لإدارة الاتحاد في التقييم الحالي المعتمد	13
3	مزايا نظام تقييم التغذية العكسية (360) درجة	13
4	أهمية التقييم بنظام التغذية العكسية للمدربين	13
المجموع		52

2-4 الأسس العلمية :-

2-4-1 الصدق :

تم استخدام صدق الأتساق الداخلي للعبارات مع محورها ومجموع كل محور مع المجموع الكلي للاستمارة على عينة البحث كما موضح في الجداول (3,2) .

جدول (2)

معامل الارتباط بين درجة العبارة ودرجة المحور

ت	نظام التقييم الحالي المعتمد في الاتحاد	الدور التنظيمي لإدارة الاتحاد في التقييم الحالي المعتمد	مزايا نظام تقييم التغذية العكسية (360) درجة	أهمية التقييم بنظام التغذية العكسية للمدربين
1	0.683	0.641	0.643	0.691
2	0.672	0.686	0.653	0.667
3	0.698	0.673	0.637	0.643
4	0.672	0.679	0.671	0.671
5	0.685	0.663	0.686	0.687
6	0.691	0.671	0.693	0.639
7	0.673	0.692	0.680	0.683
8	0.772	0.684	0.629	0.670
9	0.664	0.667	0.674	0.691
10	0.764	0.613	0.691	0.719
11	0.681	0.654	0.715	0.683
12	0.673	0.698	0.683	0.695
13	0.721	0.619	0.678	0.724

* قيمه ر الجدوليه عند مستوى (0.05) = 0.288

يتضح من جدول (2) وجود علاقات ارتباطية دالة إحصائياً بين درجة العبارة ودرجة المحور الذي تنتمي له من خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون .

جدول (3)

معاملات الارتباط بين درجة المحور والدرجة الكلية للاستبيان

ت	المحاور	عدد العبارات	معامل الارتباط
1	نظام التقييم الحالي المعتمد في الاتحاد	13	0.861
2	الدور التنظيمي لأدارة الاتحاد في التقييم الحالي المعتمد	13	0.847
3	مزايا نظام تقييم التغذية العكسية (360) درجة	13	0.851
4	أهمية التقييم بنظام التغذية العكسية للمدربين	13	0.879

* قيمة ر الجدوليه عند مستوى (0.05) = 0.288

يتضح من جدول (3) ومن خلال استخدام معامل ارتباط بيرسون وجود علاقة ارتباطية دالة إحصائياً بين درجة المحور والدرجة الكلية للاستبيان مما يدل على صدق استمارة الاستبيان ككل .

2-4-2 الثبات :

تم استخدام طريقة إعادة تطبيق استمارة الاستبيان بعد أخذ درجات القياسين الأول والثاني ، وكان معامل الارتباط بيرسون لحساب ثبات الاستمارة بين القياسين الأول والثاني ، وتم إجراء القياسين بفارق أسبوعين .

جدول (4)

معامل الارتباط بين القياسين الأول والثاني للاستبيان

ت	المعاملات الإحصائية للمحاور	القياس الأول		القياس الثاني		معامل الارتباط
		س	ع+	س	ع+	
1	نظام التقييم الحالي المعتمد في الاتحاد	22.7	0.23	22,1	0.29	0.87
2	الدور التنظيمي لأدارة الاتحاد في التقييم الحالي المعتمد	20.86	0.21	20.59	0.31	0.85
3	مزايا نظام تقييم التغذية العكسية (360) درجة	18,92	0.17	18,76	0.12	0.84
4	أهمية التقييم بنظام التغذية العكسية للمدربين	20.74	1,19	20,61	1,13	0.86

* قيمة ر الجدوليه عند مستوى (0.05) = 0.288

يبين جدول(4) من خلال استخدام معامل الارتباط بيرسون وجود علاقة ارتباط بين القياسين الأول والثاني لعينة البحث في محاور الاستبيان وقد تراوح معامل الارتباط ما بين (0.84-0.87) مما يعني وجود ارتباط عالي لمحاور الاستبيان وهذا يدل على ان درجة الثبات عالية .

2-5 الوسائل الاحصائية :-

تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS).

3- عرض ومناقشة نتائج استجابات عينة البحث لمحاور استمارة الاستبيان :-

3-1 عرض ومناقشة المحور الاول (نظام التقييم الحالي المعتمد في الاتحاد)

جدول (5)

يبين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ن=39

مستوى الدلالة	قيمة T		الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	العينة
	الجدولية*	المحسوبة				
0,05	2,02	4,569	18,450	26	12,502	39

قيمة t الجدولية هي عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (38).

يتضح من جدول (5) المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية لعبارات المحور الأول (نظام التقييم الحالي المعتمد في الاتحاد) ، أن قيمة الوسط الحسابي (12,502) وهي أقل من قيمة المتوسط الفرضي والبالغة (26) وعند استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أن القيمة التائية المحسوبة والبالغة (4,569) اكبر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (2,02) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (38) مما يدل على أن الفروق بين المتوسطين الحسابي والفرضي فروق دالة أحصائياً ، ولصالح المتوسط الفرضي ما يعني أن مستوى التقييم الحالي المعتمد في الاتحاد دون المستوى المطلوب ولا يكشف المستوى الحقيقي لأداء المدربين .

ترى الباحثة أن تقييم الأداء يهدف الى توفير معلومات فنية وموضوعية وصحيحة عن أداء المدربين بشكل دوري ومستمر ، بما يخدم استمرارية عملية التطوير لهذا الاداء وتحقيق فاعلية تدريبية عالية المستوى لأدائهم الكلي مع مرور الوقت ، فنتائج التقييم تعكس صورة واضحة عن مستوى أداء كل مدرب في الاتحاد ، وتكشف جوانب الضعف لغرض علاجها وجوانب القوة لتمتينها ووضع السبل الكفيلة لزيادة الاستفادة من التقييم كونه يمثل أساساً عادلاً لمعرفة مستوى الأداء للمدربين .

ويمتاز هذا الأسلوب من التقييم بأنه الأكثر شيوعاً لسهولة ولا يتطلب تكاليف باهضة عند إجراء التقييم ، ولا يحتاج إلى تدريب كبير للقائمين عليه كونه يعتمد على مصدر واحد فقط هو رئيس الاتحاد ويرتكز على مقارنة المدرب بغيره لبيان الفروقات بين أدائهم ، إلا أنه يعاب عليه في أغلب الأحيان احتمال تأثره بتحيز القائم بهذا التقييم كونه يعتمد بشكل أساسي على وجهة نظر واحدة فقط ، وقد يعمل المقيم على تسجيل الاخطاء بدلاً من تدوين الجوانب الإيجابية والسلبية على حد سواء وإغفاله بعض العناصر المهمة لبعض كفايات المدربين ، مما يتسبب بتذمرهم واستيائهم من هذا التقييم لشعورهم بأنهم تحت المتابعة والرقابة المستمرة خاصة إذا تحول لورقة ضغط بيد الرئيس تستخدم لضبط طاعة أعضاء الاتحاد والمشرفين والمدربين ، وأيضاً ضعف تحديد بعض السلوكيات والوقائع وظهور التشدد أو التساهل وضعف الموضوعية والدقة عند التقييم كنتيجة لضعف المعايير الموضوعية له كما لا يوفر التغذية العكسية لتطوير الجوانب الفنية والتدريبية للمدربين ولا المقدار الكافي من المعلومات عن أدائهم .

وهذا ما يؤكده (جاد الرب) أن تقييم الأداء هو نظام مرن قادر على الإستجابة للمتغيرات والظروف التي تحيط بالمنظمه من خلال استخدام مجموعة من المعايير والأدوات في مقارنة الأداء الفعلي مع الأداء المستهدف لجميع مراحل التنفيذ ولكافة الأنشطة التي يتم من خلالها التعرف على الجوانب الإيجابية والجوانب السلبية الخاصة بتحقيق الأهداف وإنجاز معدلات الأداء فهو ليس هدفاً في حد ذاته وإنما هو أداة ضرورية للتحسين المستمر سواء على مستوى أداء الفرد أو الأداء الكلي للمنظمة . ويعتمد أساساً على معيارين وهما الكفاءة والفعالية وإذ تشير الفعالية الى مدى قدرة النظام على تحقيق أهدافه اما الكفاءة فتشير إلى استخدام المدخلات في سبيل تحقيق أفضل المخرجات المطلوبة . (37:1)

3-2 عرض ومناقشة نتائج المحور الثاني (الدور التنظيمي لإدارة الاتحاد في التقييم الحالي المعتمد)

جدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والمتوسط الفرضي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية $n=39$

مستوى الدلالة	قيمة T		الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	العينة
	الجدولية	المحسوبة				
0,05	2,02	4,123	19,154	26	13,354	39

قيمة t الجدولية هي عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (38).

يتضح من جدول (6) المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية بعبارة المحور الثاني (الدور التنظيمي لأدارة الاتحاد في التقييم الحالي المعتمد) ، أن قيمة الوسط الحسابي (13,354) وهي أقل من قيمة المتوسط الفرضي والبالغة (26) وعند استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أن القيمة التائية المحسوبة والبالغة (4,123) اكبر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (2,02) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (38) ، أي أن الفروق بين المتوسطين الحسابي والفرضي فروق دالة أحصائية" ولصالح المتوسط الفرضي . مما يعني أن تنظيم ادارة الاتحاد للتقييم دون المستوى المطلوب لكونه من مصدر واحد متمثل برئيس الاتحاد فقط .

ترى الباحثة إن الكثير من السياسات والقرارات التي تتخذها الإدارة يفترض أن تبقى على أساس النتائج النهائية لتقييم الأداء مما يتطلب دوراً فاعلاً بتوعية أعضاء إدارة الاتحاد بأهمية تنظيم التقييم والمشاركة الفعالة مع إجراءاته ، كما يستلزم عدداً من الإجراءات الإضافية التي تعد ضرورة إدارية وفنية أساسية لنجاح التقييم وفي مقدمتها إبعاده عن التأثيرات المختلفة المحتملة التي تروم بتحويل نتائج التقييم لصالح منافع أو مكاسب بعيدة عن هدف الهيئة الإدارية للاتحاد ، وتوفير التكنولوجيا لدى المقيمين كمستلزم أساس لجمع المعلومات وتحليلها وأستنباط النتائج الدقيقة للكشف عن مستوى قدرات المدربين وأستثمارها بشكل أفضل لتنمية قدراتهم ومهاراتهم ، ويتطلب تجرد المقيمين من الانحيازات الذاتية أثناء قيامهم بعمليات التقييم ، وتفهم إدارة الاتحاد للمدربين وتحسين الاتصال بهم الأمر الذي يؤدي الى تنمية تنظيم العلاقات والتعاون بينهم لخلق مناخ من الثقة والتعامل الأخلاقي لتأكيد الأسس الصحيحة للتقييم والدقة بأصدار الأحكام مما يبعد احتمالات شكوى المدربين من الإدارة أو اتهامها بالانحياز وتفضيل بعضهم على بعض لأعتبارات شخصية وليست علمية أو مهنية للنهوض بمستواهم من خلال أستثمار قدراتهم الكامنة وتوظيف طموحاتهم بأساليب تؤهلهم للتقدم، وتطوير من يحتاج منهم إلى تدريب أكثر .

وهذا ما يشير اليه (الصيرفي) بأن التقييم هو محاولة لتحليل أداء الفرد بكل مايتعلق به من صفات نفسية أو بدنية أو مهارات فنية أو فكرية أو سلوكية بهدف معرفة مكامن القوة والضعف والعمل على تعزيز الأولى ومواجهة الثانية كضمانة أساسية لتحقيق فاعلية المؤسسة الآن وفي المستقبل خلال مدة زمنية محددة وتوفير التغذية العكسية للفرد تمكّنه من التعرف على أدائه مقارنة بالمعايير التنظيمية وتقدير إسهامات الفرد في المؤسسة . (27:3)

3-3 عرض ومناقشة نتائج المحور الثالث (مزايا تقييم التغذية العكسية (360 درجة)

جدول (7)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة $n=39$

مستوى	قيمة T				العينة
-------	--------	--	--	--	--------

الدلالة	الجدولية *	المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	
0,05	2,02	29,789	0,238	26	27,132	39

قيمة t الجدولية هي عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (38).

ينتضح من جدول (7) المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية لعبارات المحور الثالث (مزايا تقييم التغذية العكسية (360) درجة) ، أن قيمة الوسط الحسابي (27,132) وهي أعلى من قيمة المتوسط الفرضي والبالغة (26) ، وعند استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أن القيمة التائية المحسوبة والبالغة (29,789) أعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (2,02) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (38) ، مما يعني أن الفروق بين المتوسطين الحسابي والفرضي فروق دالة أحصائية" ، ولصالح المتوسط الحسابي اي ان تطبيق مزايا تقييم نظام التغذية العكسية تكون أكثر فائدة وإيجابية لمعرفة مستوى أداء المدربين .

تتمثل مزايا هذا النظام من التقييم بالاعتماد على وجهات نظر متعددة من عدة مصادر تتكون من رئيس الاتحاد والمشرفين وزملاء العمل والمدرّب نفسه ، وعليه فإن مخرجات هذا التقييم تكون متعددة ومهمة توفر العديد من البيانات الموضوعية بصورة دقيقة بالنسبة للمدربين بحيث تساهم بتنمية أحاسيسهم بروح المسؤولية وتوليد القناعة الكاملة لديهم بأدائهم الفعال في سبيل تحقيق أهداف الاتحاد التي تقع تحت عملية التقييم العادل والموضوعي ، فمتى ما كان هناك تقييم حقيقي للمدربين على أساس الكفاءة والاستحقاق المهني فإن ذلك مؤداه إلى التطوير وتفادي جميع السلبيات التدريبية ، الأمر الذي يدفعهم للأجتهاد في العمل للوصول الى مستويات الاداء العالية ، كما يوفر معلومات وافية عن ادائهم بدقة وموضوعية والذي يعتبر الهدف الأساس في قياس مستواهم التدريبي مقارنة بمعايير خاصة مرتبطة بالمهام والاهداف التدريبية الطويلة والقصيرة المدى المخطط لها، كما يساهم بتطوير قدراتهم ومهاراتهم من خلال تزويدهم بتغذية عكسية راجعة حول ادائهم مقارنة بتوقعاتهم وتوقعات الاتحاد عن أدائهم .

ويؤكد (التميمي) أن تقييم أداء التغذية العكسية يوفر نتائج دقيقة عن أداء كل من يعمل في المنظمة، كما يضمن هذا التقييم الأداء الموضوعي لتحقيق عدالة المعاملة بين جميع الأفراد في المنظمة ويساهم أيضاً في تعزيز الجانب المعنوي والعمل الجماعي لديهم ، وتبرز أهميه هذا التقييم من خلال مساعدة المنظمة في توفير قاعدة أساسية من المعلومات الدقيقة لجميع جوانب العمل، ويساعدها أيضاً في كيفية تحديد واجبات كل فرد التي يمكن أن تساهم في تحقيق الأهداف الشاملة للمنظمة (2:64).

3-4 عرض ومناقشة نتائج محور الرابع (أهمية التقييم بنظام التغذية العكسية للمدربين)

جدول (8)

يبين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ن=39

مستوى الدلالة	قيمة T		الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	المتوسط الحسابي	العينة
	الجدولية *	المحسوبة				

0,05	2,02	34,785	0,442	26	28,435	39
------	------	--------	-------	----	--------	----

قيمة t الجدولية هي عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (38).

يتضح من جدول (8) والخاص بالأوساط الحسابية والمتوسط الفرضي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية بعبارات المحور الرابع (أهمية التقييم بنظام التغذية العكسية للمدربين) ، أن قيمة الوسط الحسابي (28,435) وهي أعلى من قيمة المتوسط الفرضي والبالغة (26) وعند استخدام الاختبار التائي لعينة واحدة تبين أن القيمة التائية المحسوبة والبالغة (34,785) أعلى من القيمة التائية الجدولية والبالغة (2,02) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (38) مما يعني وجود فروق دالة إحصائية بين المتوسطين الحسابي والفرضي ولصالح المتوسط الحسابي أي أن مستوى التقييم بنظام التغذية العكسية للمدربين يبين مستوى أداء المدربين بشكل دقيق وأفضل مقارنة بالتقييم الحالي .

ترى الباحثة أن أهمية تقييم أداء التغذية العكسية (Degree360) ينبثق من حقيقة مفادها أن أداء إدارة الاتحاد ما هو إلا محصلة لأداء مجموعة الأفراد العاملين فيه بمختلف مستوياتهم بصورة عامة عبر استخدام المستلزمات والموارد والمدخلات المتاحة ، وانه يمثل تحولا جذريا لعملية تقييم الأداء سواء على مستوى المدربين أو الاتحاد حيث يتميز هذا النظام بأعمدة على عدة مصادر لغايات التقييم ، ويمكن تشبيه المرايا التي توضح كل المعلومات عن المدربين من مختلف الزوايا ويمهد السبيل لمعرفة مستوى أدائهم ، خاصة وأن مخرجات أسلوب هذا التقييم تكون مستخلصة من استجابات عدة مقيمين (الرؤساء وزملاء العمل والمشرفين، إضافة إلى الفرد المقوم) بحيث لا تكون عملية التقييم مقتصرة على الرؤساء فقط وإنما تنسحب على جميع أعضاء الاتحاد مما يقلل من التحيز القائم على المعرفة الشخصية أو أي عوامل أخرى من شأنها التأثير في قرار المقيم، بوصفها أساساً في تحديد المهارات التدريبية اللازمة للمدربين ، كما أنه يلقي الضوء على قدراتهم ومستوياتهم لمساعدتهم على فهم نقاط القوة والضعف لديهم والعمل على تنمية أو تمتين القوي منها والحد من تأثير الضعف منها لتحقيق الرؤية والأهداف كما يساهم بمعرفة الجوانب الواجب تغطيتها بالمجال التدريبي .

من خلال أجابات العينة في هذا المحور يتبين وجود علاقة معنوية بين ثقة المدربين بموضوعية تقييم الأداء بنظام التغذية العكسية والأداء التدريبي بمعنى أنه كلما زاد إيمان المدربين بفاعلية وعدالة نظام التقييم المطبق في الاتحاد زاد مستوى الأداء التدريبي لهم ، مما يدل على أن هذا النظام يتسم بالفاعلية وبمعايير واضحة ودقيقة وعادله ونزيهه تساهم في كشف أوجه القوة والضعف في أداء المدرب ومن ثم ينمي ويدعم أوجه القوة ويعالج أوجه الضعف مما يؤدي إلى رفع المستوى التدريبي وإنجاح الأهداف الموضوعية ووضوح الرؤية المستقبلية للاتحاد .

وهذا ما يؤكد (Waldman,D.& Atwater,L) ان مدخل تقييم التغذية العكسية (360) درجة يساهم في تقييم أداء الموارد البشرية بشكل علمي وموضوعي بأعتبار مصدر كبير للمعلومات وسيلة أساسية لتطوير الأداء وتحسينه للفرد من كافة المحيطين به داخل المنظمة من وجهات نظر متعددة لكل من (الرئيس ، الزملاء ، المشرفين ، الفرد نفسه) لتحقيق العديد من الأهداف وتعزيز الاداء على المستوى الفردي والجماعي ودعم المشاركة التنظيمية للمفاهيم الادارية الحديثة وتواصل أفضل بين القادة وأتباعهم وأقرانهم ، كما يساعد القادة من اكتشاف جوانب القوة والضعف حول اسلوبهم في القيادة الامر الذي ينعكس إيجابا على تغيير ثقافة المنظمة وتحقيق استراتيجيتها . (8:4)

- عرض ومناقشة الهدف الثالث :- (التعرف على الفرق بين التقييم الحالي وتقييم التغذية العكسية)

جدول (9)

نتائج الاختبار التائي لعينتين مترابطتين لإيجاد الفرق بين درجات المحورين التقييم الحالي وتقييم التغذية العكسية

مستوى الدلالة	قيمة T		الخطأ المعياري	الانحراف المعياري	مجموع مربع الفرق	متوسط الفرق	مجموع الفرق بين المحورين	العينة
	الجدولية	المحسوبة						
0,05	2,02	24,738	0,042	0,264	2,665	10,153	396	39

قيمة t الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (38).

يتضح من جدول (9) مجموع الفرق بين المحورين ومتوسط الفرق ومجموع مربع الفرق وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للهدف الثالث (التعرف على الفرق بين التقييم الحالي وتقييم التغذية العكسية) ، ولتحقيق هذا الهدف استخدمت الباحثة الاختبار التائي لعينتين مترابطتين وتبين بأن القيمة التائية المحسوبة والبالغة (24,738) أكبر من القيمة التائية الجدولية والبالغة (2,02) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (38) ، وعليه فإنه توجد فروق ذات دلالة أحصائية بين نتائج المحورين (تقييم الأداء الحالي المعتمد) و(تقييم نظام التغذية العكسية) ولصالح تقييم التغذية العكسية (360) درجة ، مما يعني أن استخدام نظام التغذية العكسية في تقييم أداء المدربين يكون أفضل من التقييم الحالي المعتمد في الاتحاد، كونه يوفر معلومات عديدة ودقيقة ويقلل من التحيز بأعباءه نتائج عدة مصادر كما يوفر تغذية راجعة ايجابية ويزيد من فرص إصدار الأحكام الموضوعية عن الأداء التدريبي للمدربين .

4- الاستنتاجات والتوصيات:-

4-1 الاستنتاجات

- الإجراءات المستخدمة في عملية تقييم الأداء الحالي لا تضمن تحقيق المستوى المطلوب من الفاعلية والعدالة للمدربين .
- نظام التقييم الحالي المستخدم لا يوفر المعلومات الكافية بالشكل الدقيق للاتحاد لتحديد مستوى أداء المدربين كونه يعتمد على مصدر واحد للتقييم .
- المعايير المستخدمة في التقييم الحالي لا تتصف بالشمولية الكافية لجميع جوانب أداء المدربين .
- لا يعالج التقييم الحالي الأخطاء التي يقع بها المدربين فضلاً عن ضعف مراعاة الدقة عند التقييم بسبب اعتماده على مصدر واحد .
- عدم رضا نسبة كبيرة من أفراد العينة على نتائج نظام تقييم الأداء الحالي المستخدم كون عملية التقييم تقع على عاتق رئيس الاتحاد فقط دون مشاركة أي أعضاء أو مشرفين آخرين .
- لا يوفر التقييم الحالي التغذية الراجعة للمدربين مما يؤدي إلى ضعف معرفتهم بمستوى أدائهم .
- الممارسات المستخدمة في تقييم الأداء الحالي أتمت بالخطية والرتابة بحيث أتجهت نحو التقييم بحد ذاته أكثر من التوجه للنتائج التي تعزز الأداء في المستقبل .
- نتائج التقييم الحالي لا تؤثر في القرارات المتعلقة بالمدربين مثل التدريب والحوافز والمشاركة في المسابقات الخارجية .
- عملية تقييم الأداء وفق نظام التغذية العكسية تضمن تحقيق المستوى المطلوب من الفاعلية والعدالة بين المدربين .
- توجد علاقة معنوية بين عدالة وفاعلية نظام تقييم أداء التغذية العكسية وبين كل من رضا إدارة الاتحاد وأداء المدربين التدريبي .

- نتائج تقييم التغذية العكسية أظهرت فرق بين استجابات الرؤساء والمرووسين عند أذخال طبيعة العمل الأذاري كما بينت أهمية تعزيز الإدارة في تثقيف المديرين بأهمية عملية تقييم الاداء .
- هناك علاقة أيجابية بين إدراك المديرين لأهمية التقييم ونظام تقييم التغذية العكسية كونه يستخدم وسائل التقييم بطريقة صحيحة تتميز بالعدالة ورضاهم عن الأداء
- يستند نظام التغذية العكسية على معايير علمية وموضوعية مستمدة من توصيف دقيق للوظائف وعلى الوسائل اللازمة لانجاح التقييم.

1-2 التوصيات :-

- ضرورة اعتماد نظام تقييم التغذية العكسية كنظام معتمد في تقييم المديرين بدلا" من النظام التقليدي الحالي المستخدم من قبل إدارة الأتحاد .
 - تعزيز ثقافة المديرين من قبل إدارة الأتحاد بأهمية تقييم أداء التغذية العكسيه والنتائج المستقاة منه .
 - ضرورة مناقشة مخرجات التقييم بين المقيمين والمديرين لمعرفة نقاط القوة والضعف الخاصه بهم.
 - تفعيل مشاركة رئيس وأعضاء الأتحاد والمشرفين والمديرين في عملية تقييم التغذية العكسية كونه يعتمد على مصادر متعددة
 - ضرورة أن يكون التقييم بشكل متكامل وفعال ما بين أسس نظام تقييم الاداء وكل من تحليل المقيمين والمعايير المستخدمة في تقييم المديرين لتحديد مستوى أدائهم التدريبي .
 - الاستفادة من مخرجات تقييم التغذية العكسيه بتحديد مستوى المديرين كونها تستخدم معلومات صحيحة تتميز بالدقة من مصادر مختلفة .
 - تنمية قدرات ومهارات أعضاء الأتحاد في التقييم للمساهمة باتخاذ القرارات الصحيحة المتعلقة بالمديرين .
 - ضرورة التعرف على عناصر نجاح التقييم بشكل واضح ودقيق وتدريب المقيمين لأكسابهم مهارات التقييم .
 - توفير كل ما يحتاجه المقيمين من الموارد والمستلزمات وخلق جو ملائم تسوده الثقة عند أجراء التقييم لضمان الحصول على النتائج الصحيحة والدقيقة .
- المصادر :-

- 1- سيد محمد جاد الرب ، نظم المعلومات الادارية " الأساسيات والتطبيقات الإدارية " دار الصفا للطباعة ، الاسماعيلية ، مصر ، 2012 .
- 2- عواد جاسم التميمي : الكفايات دليل المعلمين في ميدان تربيته والتعليم ، مطابع وزارة التربية ، ، 2005 .
- 3- محمد محمد الصيرفي :ادارة الانتاج وتنافسيه المنظمه ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر ، القاهرة ، 2014 .
- 4- Waldman,D.& Atwater,L.The power of 360 Feedback How to Leverage performance Evaluations for top productivity gulf publisging Company,Houston,Texas,2008,p8-10.

ملحق رقم (1) أستمارة الاستبيان

السيد الأستاذ الدكتور/.....

تحية طيبه وبعد

تقوم الباحثة / رونق ناطق محمد علي بإجراء بحثها الموسوم : استخدام نظام التغذية العكسية (360) درجة كمدخل لتقييم أداء مدربي الأتحاد العراقي المركزي لألعاب القوى .

ونظرا لخبرائكم العلمية في مجال الإدارة الرياضية فقد رأت الباحثة الاستفادة من سيادتكم لإبداء الرأي في المحاور والعبارات لإستمارة الاستبيان ، فإن الباحثة تتقدم لسيادتكم بالاستمارة المرفقة ويحدها عظيم الأمل في المساعدة بإبداء رأيكم فيها من حيث الموافقة أو الإضافة أو الحذف.

ولسيادتكم جزيل الشكر والتقدير...

بيانات شخصية خاصة بالخبير :

- الأسم :
- اللقب العلمي :
- الوظيفة :
- الجامعة التابع لها :

المحور الاول (نظام التقييم الحالي المعتمد في الاتحاد)

ت	العبارات
1	التقييم الحالي المعتمد يكون من قبل مصدر واحد متمثل برئيس الاتحاد فقط
2	لا يساهم التقييم الحالي بالكشف عن نقاط الضعف ونقاط القوة التي يتميز بها المدربين بدقة وموضوعية
3	يتميز التقييم الحالي بالخصوصية والسرية
4	يساهم بتزويد المدربين بالتغذية العكسية من مصادر مختلفة لتطوير أدائهم بشكل مستمر
5	لا ينمي الاحساس بروح المساواة والعدل وزيادة الانسجام والتفاهم بين الاتحاد والمدربين عند التقييم
6	يحقق التكامل مابين النتائج التدريبية من جانب والحوافز من جانب اخر
7	لايكشف للمدربين أنطباعات الاتحاد عن أدائهم التدريبي
8	يساهم في زيادة الثقة والتفاعل والعمل الجماعي بين الاتحاد والمدربين
9	نتائج التقييم الحالي المستخدم لا تدعم الاتحاد في إطلاق الأحكام الموضوعية على أداء المدربين
10	يساعد في الكشف بدقة عالية عن مهارات وقدرات المدربين وأستثمارها بشكل أفضل في المستقبل
11	لا يحقق التقييم الحالي مصداقية أعلى من أساليب التقييم الأخرى
12	التقييم المستخدم يتأثر بالمحسوبية والتحيز كونه يعتمد على مصدر واحد من التقييم
13	نتائج التقييم الحالي تساهم بأختيار أفضل المدربين لغرض أشراكهم في الدورات التدريبية والمنافسات الخارجية

المحور الثاني (الدور التنظيمي لأدارة الاتحاد في التقييم الحالي المعتمد)

ت	العبارات
1	يملك أعضاء الاتحاد معرفة جيدة نسبيا بنظام التقييم
2	يوفر معلومات وافية عن المدربين تمكن أدارة الاتحاد أتخاذ القرارات الإدارية والفنية المناسبة
3	نتائج التقييم لاتساهم بتوفير نظرة بعيدة المدى عن مستوى الأداء التدريبي للمدربين
4	تعمل أدارة الاتحاد على تطبيق التقييم التقليدي بشكل سنوي

5	يساهم في تبادل المعلومات التدريبية ما بين إدارة الاتحاد والمدربين بشكل فاعل
6	لا يساعد الاتحاد على تقديم الحل لمعوقات ومشكلات التدريب بشكل مثالي
7	نتائج التقييم لاتدعم الاتحاد بالتعامل مع المدربين بشكل جيد لرفع كفاءتهم التدريبية
8	أمكانية تعرض التقييم للتحيز من جانب رئيس الاتحاد عند إجراء التقييم
9	نتائج التقييم تمكن الاتحاد في تنمية الكفايات التدريبية للمدربين
10	تستخدم نتائج التقييم بشكل موضوعي في إشراك المدربين بالمعسكرات والمشاركات الخارجية
11	مخرجات التقييم تكون مستقاة من عدة مصادر مشاركة في التقييم
12	يتم تحليل وتقييم نتائج التقييم بالشكل العلمي الدقيق
13	يعتمد الاتحاد على نتائج البطولات أكثر من نتائج التقييم للمدربين

المحور الثالث (مزايا تقييم التغذية العكسية (360) درجة)

ت	العبارات
1	يحقق هذا المدخل مصداقية أعلى في التقييم من أساليب التقييم التقليدية
2	يساهم بالكشف عن نقاط الضعف ونقاط القوة التي يتميز بها المدربين بدقة وموضوعية
3	لايساهم في زيادة الاتصالات بين الرؤساء والمرووسين ولا يشجع على تطوير المدربين
4	يكشف للمدربين بأن أرائهم موضع تقدير من قبل الادارة مما يزيد من دافعيتهم
5	يمكن المدربين من التعرف على وجهات نظر الآخرين في أدائهم التدريبي .
6	لايزيد من تعزيز التعاون بين الاتحاد والمدربين .
7	لايعتمد الخصوصية والسرية ويكشف عن هوية المقيمين مما يتيح الفرصة للاستجابة بحرية عن التقييم .
8	يقلل من التحيز عند التقييم كونه يعتمد على عدة مصادر
9	تساهم مخرجات التقييم في اتخاذ الاجراءات التصحيحية المناسبة .
10	لا يزيد من فرص إطلاق الاحكام الموضوعية على أداء المدربين
11	يكشف للمدرب انطباعات الآخرين عن أدائه مقارنة بنظرته الخاصة لذاته.
12	لايساعد المدرب على التغيير إلى السلوك المهني الواجب تحقيقه
13	يعتمد على تلقي المعلومات من عدة مصادر مختلفة

المحور الرابع (أهميه التقييم بنظام التغذية العكسية للمدربين)

ت	العبارات
1	يساهم تقييم التغذية العكسية بالكشف عن مكانم القوة والضعف لدى المدرب من عدة مصادر
2	المدرب على أستعداد في تقبل نتائج التقييم مهما كانت
3	مخرجات التقييم تساعد الاتحاد في تحسين مهارات وقدرات المدربين التدريبية
4	التعرف على المقيمين يثير الأستياء بين المدربين

5	تساهم نتائج التقييم بمعرفة مستوى أداء المدربين بشكل علمي وموضوعي
6	يشعر المدربين بأنهم محط للثقة من قبل الاتحاد خلال أشرافهم في عملية التقييم
7	لا يعزز الدافعية والطموح للمدربين لتحقيق النجاح والتفوق بشكل فاعل
8	لا يساعد المدرب من حل المشكلات والمعوقات التي تواجهه في التدريب والمنافسة
9	يحقق التواصل الفعال ما بين إدارة الاتحاد والمدربين لتبادل الخبرات التدريبية
10	لا يساعد المدرب بتوظيف الإمكانيات والموارد المتاحة في تطوير برامج التدريب
11	يوفر التغذية العكسية الراجعة للمدرب باستمرار لتحقيق أفضل مستوى للأداء
12	خلق مناخ يسوده التعامل المهني والأخلاقي بين إدارة الاتحاد والمدربين
13	النتائج المستقاة من التقييم تساعد المدربين على فهم مهاراتهم وقدراتهم بشكل أوسع

ملحق رقم (2) أسماء الخبراء

ت	الأسم واللقب العلمي	مكان العمل
1	أ.د. سامية حسن	جامعة الاسكندرية
2	أ.د. ابتهاج رفعت	الجامعة المستنصرية
3	أ.م.د. فيصل علي	الجامعة التقنية الوسطى
4	أ.د. زيدون جواد	جامعة بغداد