

رفقا بأبنائنا الطلبة

ا.م.د. ولاء فاضل ابراهيم

جامعة كربلاء /كلية التربية الرياضية

Walaa.ibraheem@uokerbala.edu.iq

من اجمل المناظر التي يشاهدها الفرد عند الصباح هو ذهاب الطلبة الى مدارسهم وهم اشبه بمجاميع من النحل تسير في خطاً قصيرة وجميلة وهم احيانا يتسابقون ويتشاجرون فيما بينهم، لكن الشيء الذي يلفت الانتباه هو هذه المجاميع مثقلة بأحمال على ظهورهم وهي جميع المواد الدراسية التي يدرسها كل طالب. حيث اثبتت الابحاث العلمية بان اكثر اسباب اصابات اسفل الظهر تظهر منذ الطفولة وهو نتيجة حمل اوزان لا تتناسب مع مقدرة الفرد وكذلك طريقة حمل الاثقال ايضا لها دور في اصابات العمود الفقري لذلك نقترح عدة نقاط ممكن ان تخفف من حمل الحقيبة المدرسية عن ابنائنا الطلبة:-

اولا: نطلب من اخواننا التدريسين في المدارس الابتدائية بالالتزام بمواد الجدول اليومية اي ان الطالب يجلب معه فقط مواد اليوم الدراسي وليس كل الكتب المنهجية المقررة ويحاسب الطالب اذا جلب كتب او دفاتر ليست مطلوبة في ذلك اليوم.

ثانيا: عدم تحميل الطالب اكثر من دفتر لكل مادة ويكون من النوع خفيف الوزن وعلى سبيل المثال لمادة اللغة العربية دفتر فئة 60 ورقة للكتابة واخر صغير للإملاء فقط وليس دفتر ذو فئة كبيرة من الورق ذات الوزن الثقيل.

ثالثا: نطلب من اخواننا اولياء الامور ملاحظات عدة عند اختيارهم للحقيبة المدرسية وهي:

- ان تكون الحقيبة ذات طول مناسب مع طول ظهر الطفل حيث اذا كانت طويلة يظطر الطفل الى التحدب لسحبها للأمام واذا كانت قصيرة تسحب الظهر للخلف لذلك يفضل ان تكون نهايتها مع اسفل الظهر وعلى الورك.
- ان تكون حمالات الحقيبة عريضة ومصنوعة من مادة قطنية حتى لا تضغط على مفصل الكتف ويمكن ان تسبب اصابة لهذا المفصل.
- ان يكون ظهر الحقيبة مقوس مع تقوس العمود الفقري ليعطي الراحة للطفل عند حمل الحقيبة.

ايضا هناك دور مهم للأهل والمدرسين معا عند ملاحظة الاطفال اثناء حمل الحقيبة حيث يجب ان لاتعلق على كتف واحد حيث ممكن ان تؤدي الى الانزلاق الغضروفي ، والمفضل في هذا استخدام حقائب ذات العجلات التي ممكن ان تسحب على الارض بواسطة عجلات.

ان مسؤولية مراقبة الحقيبة المدرسية هي مسؤولية الجميع واذا لم يتم معالجتها سوف يخلق لنا جيل يعاني من اصابات والام الظهر وهذا يكلف المجتمع والدولة الكثير الكثير.

الخجل الاجتماعي لدى طالبات كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء المقدسة.

م.د: علي حسين الجاسم /كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء المقدسة.

يمثل الخجل الاجتماعي ظاهرة نفسية هامة في مجال دراسات الشخصية ورغم الأبحاث العديدة التي تناولت هذه الظاهرة في بعض جوانبها وعلاقتها بالسلوك فما تزال كثير من تفاعلاتها تحتاج إلى المزيد من البحث والتدقيق وخاصة مع تزايد التعقيد في مظاهر الحياة الاجتماعية والعلاقات البشرية وقضايا التنشئة الاجتماعية المتعلقة بنمو المجتمع ، بشكل او باخر فإن الخجل في حياتنا مطلوب أو يسمى الحياء ولكن ذلك الخجل الذي يعزز من احترام الآخرين لبعضهم البعض في مواقف معينة.. فالخجل المحمود والحياء قد تكون مزروعة في داخلنا لأن صلاح الفرد يؤدي إلى صلاح المجتمع ولأن الحياء شعبة من شعب الإيمان وإن الحياء خصلة حميدة تكف صاحبها عما لا يليق، وقد قال النبي محمد صلى الله عليه واله وسلم (أن الحياء لا يأتي إلا بخير)..

والحديث عن أهمية المرحلة الجامعية في حياة الطلبة وحيويتها تقود إلى اعتبارات عديدة فهي مرحلة بالغة الخطورة لأن الطلبة يدخلون فيها وهم يحملون في تكويناتهم تأثيرات العوامل البيئية والاجتماعية والاقتصادية وفي هذه السن يكونون عرضة لنوازع عديدة تتراوح ما بين الطموح والأقدام والتردد والأحجام والتطلع لتجربة حياتية جديدة يحققها له الوسط الجامعي والاختلاط في مجتمع جديد يتميز بوجود الجنس الآخر من جهة والجو العلمي والثقافي والاجتماعي الذي يسود بين المنتسبين إليها من جهة أخرى مما يعطيهم القدرة على خلق جو وعلاقات نوعية داخل هذا الوسط تتسم بالنضج والتطور في الرؤية والمعالجة ، وبما إن الجامعة تمثل ملتقى الطلبة القادمين من بيئات اجتماعية مختلفة تمثل مرحلة دراسية تختلف اختلافا جذريا عما هو عليه الحال في المرحلة الدراسية السابقة سواء من حيث التنظيم وطبيعة الدراسة خصوصا كليات التربية الرياضية حصرا طالبات السنوات الجديدة لذلك فإن الطالبة يمكن أن تتعرض في هذه المرحلة للعديد من المشاكل أبرزها عدم التوافق الأكاديمي مع المادة التطبيقية لمواد التربية البدنية وعلوم الرياضة أو التكيف السليم مع الآخرين او مع الطلبة من الجنس الآخر ينشأ عنه حساسية من الصراع بين دافع الاقتراب من الآخرين والخوف الشديد من التقييم الإيجابي والسلبي فضلا عن حساسية الطالبة الخجولة تكون مرتفعة في التدقيق أو النظر للآخرين، ويبدو أن الخجل الاجتماعي واضح عند بعض طالبات التربية الرياضية يرجع ذلك إلى ان التقاليد أو الحماية الزائدة عن الحد والحنان المفرط والتي تكون البذرة الأولى للخجل الاجتماعي . وحيث ان التنشئة الاجتماعية عن طريقها يكتسب الأبناء وخصوصا في تربية البنات المعايير العامة التي تفرض أنماط الثقافة السائدة في مجتمعنا العراقي من انها تلعب دورا كبيرا في التربية وتنشئتهم وتشارك فيها الأسرة والعائلة والمحيط والبيئة الاجتماعية تحت مؤثرات داخلية وتفاعلات خارجية من تلك البيئة التي تتعرض فيها ، فضلا عن أساليب المعاملة الوالدية التي تحتل مكانة مهمة في تكوين شخصية الأبناء ، ويمكن ان نعبر بواسطة هذه التنشئة يعيش الفرد حياته اليومية بكل تفاصيلها وجزئياتها وفي ضوئها يحدد موقفه من كل ما يجري حوله ويفسر الظواهر التي يصادفها في منعطفات حياته ويعلل الأحداث القريبة والبعيدة ، ونستشف من ذلك ان للخجل الاجتماعي اسبابه النفسية والبيئية والوراثية والبيولوجية ويكون على انواع اهمها خجل الخوف وخجل الشعور بالذات ومخالطة الآخرين وخجل الحديث وله اعراض سلوكية وانفعالية وجسدية مما تجعله يميل إلى الخوف والإحجام وتفادي النقد والإحساس بالضعف. ويساعد التحاق الطالبات بكليات التربية الرياضية في اكتسابهن للمهارات الاجتماعية المختلفة وتنمية النمو المعرفي والعقلي والحركي والانفعالي وذلك من خلال ما تقدمه كليات التربية الرياضية من أنشطة يومية مختلفة تختبر من خلالها حدود قدراتها وإمكاناتها مما يساعد على الوصول لفهم واقعي عن شخصيتها كما يتيح التعليم الجامعي فرصة الاستقلال والتميز واثبات الذات تختلف عما تعودت عليها الطالبة في مراحل التعليم السابقة وقد يؤدي ذلك إلى صعوبات (الخوف والقلق والضعف) تكيف تواجهها الطالبة في بداية التحاقها بكليات التربية الرياضية في المستويات المتقدمة في الدراسة وقد تنتهي بعض هذه الصعوبات بتأقلم الطالبة واندماجها في الحياة الجامعية الجديدة

نظام معلومات للإحساس لتطوير بعض القدرات الحس - حركية ودقة اداء المهارات الاساسية بالكرة

الطائرة للاعبين الشباب

أ.م.د. علي خضير الموسوي/ جامعة القاسم الخضراء

ملخص البحث باللغة العربية

تضمن البحث على المقدمة حيث تناول موضوع لعبة الكرة الطائرة باعتبارها من الالعاب الجماعية و اهمية الاهتمام بتطوير القدرات الحس حركية ودقة اداء المهارات الاساسية للاعبين الشباب من خلال اعداد نظام معلومات للإحساس وعلى هذا الأساس اعد الباحث ان هذا الموضوع يشكل مشكلة حقيقية من مشاكل الاداء الحركي للاعبين الشباب والذي يمكن ان يعطي حدود لمستوياتهم للوصول الى المستويات العالمية بهذه الفعالية.

وهدف البحث الى وضع نظام للمراقبة البصرية الانية لمهارات استقبال الارسال والاعداد والضربة الساحقة للاعبين الشباب بالكرة الطائرة ، وتحليل معلومات الاحساس التي تكتشف من المراقبة البصرية لمهارات استقبال الارسال والاعداد والضرب الساحق المستمرة للأداء، والتعرف على تأثير تحليل المعلومات بالإحساس في تطوير دقة الاداء لمهارات استقبال الارسال والاعداد والضرب الساحق للاعبين الشباب بالكرة الطائرة.

وجاءت فروض البحث كالآتي :

1. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في دقة مهارة استقبال الارسال(الاحساس بمكان وزمان ومسار الكرة).

2. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في دقة مهارة الاعداد (بُعد وارتفاع الكرة عن الشبكة لحظة الضرب وزاوية انطلاقها وسرعتها).

3. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في دقة مهارة الضرب الساحق (قوة الدفع ومسار م ث ج ونقطة ضرب الكرة وسرعتها وزاويتها عند الضرب الساحق).

وطبق البحث على مجموعة من اللاعبين الشباب بالكرة الطائرة والبالغ عددهم (15) لاعب للموسم 2013م وللمدة من 2013/7/14 لغاية 2013/12/1، واستخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي و البعدي .

و أظهرت الدراسة وجود فروق معنوية بين الأختبارات القبلية والبعديّة في القدرات الحس - حركية (الخاصة) وكذلك الأختبارات المهارية ، فضلاً عن ظهور نتيجة استراتيجية المراقبة والتحليل الخاص للمعلومات المهارية وإدراكها من قبل افراد البحث.

Information system for the sense to develop some sense of capacity - dynamic performance and accuracy of the basic skills of volleyball players young

Research presented by the researcher

A . M . D . Ali Khudair al-Moussawi

Research Summary

The research includes the fore as the theme for the game of volleyball as a group game and the importance of attention to the development of capacities sense of mobility and accuracy performance of the basic skills of young players through the preparation of an information system to sense and on this basis a promising researcher that this issue is a real problem from the problems of motor performance for young players which could give the limits for levels to reach the levels of this global event.

The research aims to develop a system for monitoring the optical Wares skills transmitter receiver and preparation and crushing blow to the young players in volleyball , and analyze information sensation discovered by visual observation skills transmitter receiver and numbers and beating the overwhelming continuous performance , and to identify the impact of the analysis of information sensation in the development of accurate performance skills transmitter receiver and preparation The beating overwhelming for young players in volleyball .

The research hypotheses were as follows :

- 1 . Significant differences statistically significant between the results of the tests before and after the accuracy of the skill receiver transmitter (sense of place and time and the path of the ball)
- 2 . Significant differences statistically significant between the results of the tests before and after skill in the accuracy of the numbers (after high ball from the network to the moment of beating and launch angle and speed) .
- 3 . Significant differences statistically significant between the results of the tests before and after the accuracy of the skill of beating overwhelming (momentum and path m w c point and hit the ball , speed and Zawitha when beating overwhelming) .

And applied research on a group of young players and volleyball 's (15) player of the 2013 season and for the period from 14/07/2013 up to 01/12/2013 , and the researcher used the experimental design of one set of pretest and posttest .

And the study showed significant differences between pre and post tests in the sense of capacity - Kinetics (private) , as well as tests of skill , as well as the emergence of strategy as a result of observation and analysis of the information your skills and be perceived by members of the search

1- التعريف بالبحث.

1-1 مقدمة البحث وأهميته.

ان ما يميز لعبة الكرة الطائرة عن باقي الألعاب الرياضية الأخرى انها تعتمد على القدرات العقلية بقدر ما تعتمد على القدرات البدنية ، ولما كانت اغلب مهارات الكرة الطائرة متتالية ومتسلسلة، وتتطلب مستوى عالٍ من الدقة في الأداء، مما يتوجب على اللاعب ان يشعر ويفكر ويدرك التوافق بين الجهازين العصبي والعضلي بصورة اشمل وادق، وتؤدي القدرات العقلية دوراً مميزاً في استيعاب الفرد واكتسابه المعلومات ، ومن ضمن هذه القدرات (الإدراك الحس - حركي) الذي يعد مسؤولاً عن الأفعال الحركية وتفسيرها والإحساس بها وتصحيحها، وتنفيذها من خلال التعرف على مكونات الأداء والبيئة المحيطة به والمراد عمل الحركة بها.

ان الهدف الأساسي للمدربين بشكل عام ومدرب الكرة الطائرة بشكل خاص، هو كيف يتمكن من إعطاء المزيد من المعلومات الخاصة بالأداء خلال كل لحظة من لحظات قيام اللاعب بالأداء الحركي الخاص وكيف يمكن ان يعتمد على هذه المعلومات لتصحيح و تنفيذ المهارة ، وهذا يقودنا الى أهمية القدرات العقلية ومستواها عند اللاعب كمفتاح ودليل لما يريد هذا اللاعب ممارسته من أداء دقيق اثناء التدريب او حتى اثناء المنافسة. والتي من الممكن ان تساعده في تطوير أداءه ليبقى بأعلى مستوى مهاري متميز.

والمراقبة البصرية للأداء الحركي لمهارات استقبال الإرسال والاعداد والضرب الساحق بالكرة الطائرة بشكل خاص قد تساعد اللاعب بمراقبة الأداء بدقة عالية واكتشاف الخطأ الذي يقع خارج إدراكه عند تنفيذ هذا الأداء، وحتما ترتبط هذه المراقبة بتطور الإدراك الحسي والذاكرة الحركية وصورة الفعل الحركي المهاري التي يملكها اللاعبون من أهم العوامل التي يستطيعون بهما من تصحيح وتنفيذ المهارة بشكل جيد.

وعلى هذا الأساس جاءت فكرة هذه الدراسة في إن هذه الأخطاء التي لا يمكن ان يدركها اللاعب دون ملاحظة وتحليل دقيق للمعطيات الخاصة بالأداء للقيام بتعديل أجزاء الجسم المسؤوله عنها خلال تطبيق الأداء مرة أخرى ، ولفهم ذلك يجب ان نفهم كيف يمكن التحكم والسيطرة على الحركة او ماذا يستطيع اللاعب ان يفعل في سبيل اتقان الأداء الصحيح .

1-2 مشكلة البحث.

يتحدد الهدف من أداء مهارات استقبال الإرسال والاعداد والضربة الساحقة على أداء مراحل هذه المهارات بانسيابية عالية تعبر عن تكامل وتداخل المراحل الحركية لها بشكل متكامل ، وهذا يعني ان هذه المراحل يجب أن تخدم الهدف من هذا الأداء وهو وضع الكرة بأنسب مكان ومن ثم ضربها بأعلى سرعة ودقة لكي تتحرك في الاتجاه والمكان المناسب في ملعب المنافس ، وأن الذي يحقق الحركة الصحيحة والسرعة العالية للكرة يرجع الى عدة أمور فنية وميكانيكية تتعلق بقيم الزوايا المتحققة في الجذع والذراع الضاربة وارتفاع مركز ثقل الجسم ومساره ومسافة التحرك وزمانه ومقادير القوة المبذولة سواء للاعب المستقبل او المعد او الكابس، عند التهيؤ والقيام بالفعل ، أما الذي يتعلق في الدقة فهو مسار الكرة وسرعتها وارتفاعها عند الاستقبال او الاعداد او لحظة الضرب وابتعاد عن حافة الشبكة والذي يؤثر على زاوية انطلاق الكرة ومكان سقوطها في ملعب المنافس.

لذا أراد الباحث الخوض في دراسة هذه المشكلة دراسة دقيقة تمثلت في وضع قائمة بالأهداف التي يجب معرفتها بما يعطي المعلومات الكاملة عن مدى انسجام ظهور الحركات وفقاً لأقسامها من عدمها لدى لاعبي المنتخب الشباب بالكرة الطائرة، من خلال التحليل الذاتي والمراقبة البصرية واكتشاف أخطاء الأداء التي تقع دون إدراك اللاعب ، ليتم على ضوء هذه الأهداف تصحيح الأداء المهاري وتعزيز المعلومات عن أداء مهارات الاستقبال والاعداد والضرب الساحق، وعلى هذا

الأساس عد الباحث ان هذا الموضوع يشكل مشكلة حقيقية من مشاكل الأداء الحركي للاعبين الشباب والذي يمكن ان يعطي حدود لمستوياتهم للوصول الى المستويات العالية بهذه الفعالية.

1-3 اهداف البحث.

- 1- وضع نظام للمراقبة البصرية الآتية لمهارات استقبال الإرسال والاعداد والضربة الساحقة للاعبين الشباب بالكرة الطائرة.
 - 2- التعرف على اثر استخدام نظام معلومات للاحساس في تطوير بعض القدرات الحس - حركية ودقة أداء مهارة (استقبال الإرسال والاعداد والضرب الساحق) للاعبين الشباب بالكرة الطائرة.
- ### 1-4 فروض البحث.

- 1-وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في دقة مهارة استقبال الإرسال(الاحساس بمكان وزمان ومسار الكرة).
- 2-وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في دقة مهارة الاعداد (بعد وارتفاع الكرة عن الشبكة لحظة الضرب وزاوية انطلاقها وسرعتها).
- 3-وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في دقة مهارة الضرب الساحق (قوة الدفع ومسار م ث ج ونقطة ضرب الكرة وسرعتها وزاويتها عند الضرب الساحق).

1-5 مجالات البحث

1 - 5 - 1 المجال البشري : لاعبي منتخب شباب نادي القاسم بالكرة الطائرة للموسم 2013م.

1 - 5 - 2 المجال الزمني : للمدة من 2013/7/14م ولغاية 2013/12/1

1 - 5 - 3 المجال المكاني : القاعة المغلقة لنادي القاسم الرياضي

2-الدراسات النظرية.

2-1 مفهوم الاحساس.

يعد الإحساس ظاهرة نفسية أولية وهي عنصر من عناصر الشعور ⁽¹⁾. ويعرف الإحساس بأنه " العملية النفسية لانعكاس الخصائص المفردة للأشياء الخارجية ، وكذلك للحالات الداخلية للفرد التي تنشأ بسبب التأثير المباشر لمؤثرات مادية في أعضاء الحواس المطابقة " ⁽²⁾. وتحدث عملية الإحساس عندما يتوافر مثير مناسب لأي حاسة وبشدة كافية ليتاح للمستقبل (وهو عبارة عن عصب خاص بهذه العملية) أن يتلقى الإشارة وينقلها عبر الجهاز العصبي الطرفي الى المخ فتتنشط الإشارة جزءاً معيناً من المخ الذي يسجل الإشارة كأحساس ⁽³⁾ . والإحساس هو النتيجة المباشرة لأثاره أعضاء الحس ، صوتاً أو شماً أو خبرة بصرية ، وتعد الحواس التي وهبها الله للكائن الحي بمثابة المنافذ التي من خلالها يتصل الفرد بالعالم المليء بالموضوعات ⁽⁴⁾ . وهناك أربعة أنواع من الإحساسات المرتبطة بالنشاط الرياضي وهي (الاحساس الحركي ، الاحساس بالتوازن ، الاحساس اللمسي ، الاحساس البصري) ⁽⁵⁾.

1- فاخر عاقل ؛ معجم علم النفس التربوي ، ط4 : (بيروت ، دار العلم للملايين ، 1978) ص 103.

2- عبد الستار جبار الضمد ؛ فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2000) ص22.

3- اسامة كامل راتب ؛ علم نفس الرياضة : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995) ص 315 – 316.

4- سحر عبد العزيز علي حجازي ؛ الادراك الحس - حركي وعلاقته بمستوى الاداء في مادة السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية : (رسالة ماجستير ، جامعة الزقازيق/ كلية التربية الرياضية ، 1991) ص 121.

5- عمرو حسن حنفي السكري ؛ دراسة تحليلية للعلاقة بين قدرات الادراك الحس حركي و الاداء في رياضة المبارزة : (اطروحة دكتوراه ، جامعة حلوان / كلية التربية الرياضية ، 1990) ص 14.

2-2 التغذية الراجعة.

تعد التغذية الراجعة من اهم العوامل التي تحدد فاعلية التعلم بوصفها المعلومات التي يحصل عليها الفرد نتيجة اداء معين من هنا فان لها تأثيرا كبيرا في تحسين التعلم الحركي للمهارات، وقد ذكر "يعرب (2002)" نقلاً عن (Bilodeau 1961) "ان دراسة التغذية الراجعة تظهر انها المتغير الاقوى والمسيطر على الاداء وعلى التعلم وقد اتضح انه لن يكون هناك تحسن في الاداء من دون تغذية راجعة"⁽¹⁾.

وقد تناول كثير من العلماء والباحثين التغذية الراجعة من حيث تعريفها وشرح مضمونها واهميتها، فقد عرفها "السامرائي عباس وعبد الكريم محمود (1991)" بانها "تلك المعلومات التي تعطى للمتعلم من خلال استجابته لاداء مهارة او فعالية او حركة يريد تعلمها او تطبيقها لغرض انجاز جيد، او تحسين وضع، او تصحيح مسار حركي"⁽²⁾. وعرفها "تجاح واکرم (1994)" بانها "المقارنة بين ما يصدر عن المتعلم، وما يرمي اليه فيعمل على تصحيح ادائه، او عودة او رجوع المعلومات للفرد بعد استجاباته الحركية كي تغذي"⁽³⁾، واستنادا الى ما تقدم يعرف الباحث التغذية الراجعة بانها (احدى العمليات التعليمية المساعدة والمهمة التي يؤدي عدم تقديمها او قتلها الى حدوث شرخ كبير في العملية التعليمية، فهي التي توضح مدى التفاعل والانسجام بين المعلم والمتعلم بهدف الوصول الى الاداء والتعلم الافضل ومن ثم الاحتفاظ بهذا التعلم).

2-3 المهارات الاساسية في الكرة الطائرة.

المهارات الأساسية لأي لعبة من الألعاب هي الدعامة القوية التي يبنى عليها الفريق وعلى إتقانها يتوقف إلى حد كبير وصول اللاعب والفريق إلى المستويات العليا، لذلك يجب إتقانها إتقاناً تاماً حيث يتفق "حمدي عبد المنعم"⁽⁴⁾ و "زينب فهمي"⁽⁵⁾ على أن المهارات الأساسية "هي تلك الحركات التي يحتاج اللاعب إلى أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة بغرض الوصول إلى افضل النتائج مع الاقتصاد التام في المجهود" بحيث "إذا فقدت أحد هذه المهارات أو ضعف المستوى في أحدها سيؤدي إلى خسارة نقاط كثيرة إذا ما اكتشفها الفريق الخصم"⁽⁶⁾ لذا يجب على كل لاعب أن يجيدها إجادة تامة والتي عن طريقها يتم التعاون مع أفراد الفريق ومن ثم يمكن تنفيذ الخطط الفنية الموضوعة للدفاع أو الهجوم، إذ أن تقدم مستوى أي لاعب ومدى نجاحه يعتمد على حد كبير على مدى درجة إتقان المهارات ويمكن أن يتحقق ذلك من خلال اتباع الأسلوب الصحيح في طرق ووسائل التعليم والتدريب .

وتناول الباحث المهارات قيد البحث وهي :-

1- استقبال الارسال.

تعد مهارة استقبال الارسال من المهارات الدفاعية المهمة في لعبة الكرة الطائرة وهي الخطوة الاولى لبناء الهجوم الناجح

ضد الفريق المنافس.

2-الاعداد.

مهارة الإعداد تعد من المهارات الهجومية الأساسية في الكرة الطائرة إذ " بالرغم من ان تسلسلها ثالث مهارة ألا أنها تعد

الأولى في تعلم اللعبة"⁽⁷⁾

(1) يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق؛ (بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، 2002) ص91.

(2) السامرائي، عباس احمد، وعبد الكريم محمود؛ كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية: (البصرة، دار الحكمة، 1991) ص117.

(3) نجاح مهدي شلش واکرم صبحي؛ التعلم الحركي: (البصرة، دار الكتب للطباعة والنشر، 1994) ص132.

(4) حمدي عبد المنعم؛ المهارات الأساسية للكرة الطائرة: (القاهرة، كوبي للطباعة والنشر والتوزيع، 1984) ص2.

(5) زينب فهمي و(آخرون)؛ الكرة الطائرة. ج 1: (القاهرة، دار المعارف، 1981) ص14.

(6) عامر جبار؛ مهارة استقبال الإرسال وأثرها في النهج الهجومي في الكرة الطائرة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1988) ص20.

(7) سعد حماد الجميلي؛ الكرة الطائرة، تعليم، تدريب، تحكيم: (طرابلس، منشورات جامعة السابع من أبريل، 1998) ص59.

3-الضرب الساحق.

من المهارات الهجومية الأساسية في الكرة الطائرة مهارة الضرب الساحق الذي تعد أكثر المهارات صعوبة وتطلبا للقدرة الحركية وتظهر أهميتها الكبيرة في إثارة اللاعبين والجمهور، كما أنها الأكثر شيوعا في الاستخدام كسلاح هجومي والأكثر قوة في تحقيق النقاط للفريق، وتعد مهارة الضرب الساحق إحدى المهارات الهجومية ذات التأثير الفعال والكبير في كسب نقطة مباشرة.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي و البعدي.

3-2 مجتمع البحث و عينته : تحدد مجتمع البحث باللاعبين الشباب للموسم 2013م والبالغ عددهم (24) لاعب ، اما عينة البحث فتم اختيارهم عشوائياً من ذلك المجتمع وبواقع (15) لاعب. ولغرض التأكد من تجانس العينة ضمن المنحنى الطبيعي في المتغيرات التي تم قياسها والتي تمثل بعض مواصفات افراد العينة فقد تم حساب معامل الالتواء ، والجدول (1) يبين ذلك، علما ان معامل الالتواء في تلك المتغيرات انحصر بين $3 \pm$ لذا تعد العينة موزعة توزيعا طبيعيا.

الجدول (1) يبين القياسات الانثروبومترية لعينة البحث مجتمعة وتوزيعها الطبيعي وفق معامل الالتواء

المتغيرات	المعالم الاحصائية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	قيمة معامل الالتواء
الوزن بالكغم	77,4	8,47	76	0,49	
العمر بالسنوات	20,2	3,27	26	0,733-	
العمر التدريبي بالسنوات	4,65	1,85	7	2,67	
الطول الكلي بالسنتيمتر	178,6	4,15	169	1,38	

3-3 الوسائل والادوات و الاجهزة المستعملة

3-3-1 الوسائل البحثية :- استعان الباحث بالوسائل البحثية الآتية:

- المصادر العربية و الاجنبية .
- الملاحظة و التجريب .
- الاختبارات و القياسات .

3-3-2 الادوات و الاجهزة المستعملة:- اما الادوات و الاجهزة التي استعملها الباحث فهي:

- مقياس الرسم (طول 1م) تم وضعه عند الدائرة التي يقف عندها اللاعب لمعرفة القيمة الحقيقية التي تظهر في الفلم .
- شريط لقياس اطوال اللاعبين، جهاز قياس الوزن ، حامل علقت عليه حلقة كرة السلة.
- حاسبات عدد 3 نوع hp.
- كاميرا نوع Sony يابانية الصنع عدد/ 2 سريعة(210 ص/ث) .
- شريط لاصق بعرض 5 سم ، ساعات توقيت، حبال مختلفة ،ميزان طبي.
- كرات طائرة قانونية عدد 10 .
- كاميرات تصوير فيديو. عدد 4 (25 ص /ث) .

3-4 إجراءات تنفيذ البحث :-

3-4-1 اختيار الاختبارات :توصل الباحث لهذه الاختبارات من خلال المراجعة الدقيقة لمحتوى العديد من المصادر العلمية

و البحوث المشابهة و تم اختيار الاختبارات الاتية :

1- اختبار الادراك باستقبال الكرة ودقة تمريرها.

2- اختبار الاحساس بالمسافة بالقدم⁽¹⁾.

3- اختبارات مهارة الاعداد الامامي العالي و تشمل :

أ - اختبار دقة الاعداد الامامي العالي على حلق كرة السلة⁽²⁾.

ب- اختبارات الادراك الحس - حركي لمهارة الاعداد الامامي العالي و هي :

- اختبار الادراك بزواية الانطلاق.

- اعلى ارتفاع فوق مستوى الشبكة.

4- اختبارات الضرب الساق و تشمل :

أ - اختبارات الادراك الحس - حركي بقوة الذراع والرجلين لمهارة الضرب الساق وهي :

- اختبار الادراك الحسي لقوة القبضة⁽³⁾.

- اختبار الادراك الحس - حركي قوة عضلات الرجلين⁽⁴⁾.

ب- اختبار دقة الاداء المهاري للضرب الساق (اختبار الضرب الساق في الاتجاه القطري والمستقيم)⁽⁵⁾.

5- اختبارات دقة الاداء لمهارة استقبال الكرة (اختبار الادراك الحس حركي لتمرير الكرة لمهارة استقبال الارسال).

3-4-2 التجربة الاستطلاعية :- أجرى الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 20/8/2013 ولغاية 27/8/2013م على

(10) لاعبين من عينة البحث الاصلية ، وقد تم اختبارهم بالطريقة العشوائية ، إذ كان الهدف من التجربة ما يأتي :-

• التعرف على الوقت المستغرق عند تطبيق الاختبارات .

• مدى ملائمة الاجهزة والادوات التي يستخدمها في الاختبار .

• معرفة مدى كفاءة فريق العمل المساعد على تنفيذ الاختبارات .

• الكشف على الصعوبات التي يتعرض لها الباحث عند تنفيذ التجربة الرئيسية.

3-4-3 المعاملات العلمية للاختبارات :- بما ان الاختبارات التي تم اختيارها هي اختبارات ذكرت في المصادر والمراجع

واستخدمت في بحوث ودراسات سابقة وتم استخراج المعاملات العلمية لها وطبقت على عينات مماثلة لعينة البحث لذا فأنها

تتمتع بالصدق و الثبات و الموضوعية .

3-4-4 التصوير والتحليل القبلي:

بعد ان تم تحديد المتغيرات التي ترتبط باداء اللاعبين ، تم تصوير افراد عينة البحث بتاريخ 2/9/2013 ، بإعطاء

ثلاث محاولات لكل لاعب (سواء المستقبل او المعد او الضارب) وتم تحديد ارتفاع الكاميرات وابعادها وفقا لنتائج التجربة

الاستطلاعية من اجل النجاح بشكل صحيح في تصوير العينة واستخراج المتغيرات الخاصة بالأداء. ومن ثم اجراء اختبارات

الادراك الحس - حركي.

(1) محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم ؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة و طرق القياس و التقويم ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1971) ص198.

(2) محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم ؛ المصدر السابق نفسه، ص211.

(3) محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم ؛ المصدر السابق نفسه، ص211.

(4) عامر جبار السعدي ؛ تصميم و تقنين اختبارات الادراك الحس- حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة : (مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، المجلد الحادي عشر ، العدد الاول ، 2002) ص 116.

(5) عامر جبار السعدي ؛ المصدر السابق نفسه ، 2002 ، ص 112.

3-4-5 خطوات اعداد استراتيجيية المراقبة وتحليل المعلومات:-

ان استراتيجيية المراقبة والتحليل التي اعتمدها الباحث ارتكزت على تصوير اداء كل لاعب من اللاعبين عند قيامهم بالاداء المهاري قيد البحث، ومن ثم عرض كل محاوله عليهم بعد الانتهاء مباشرة من الاداء ، ليقوم كل لاعب بتقويم الاداء واكتشاف الخطأ من قبله وبمساعدة المدرب من اجل تصحيح ذلك الخطأ في المحاوله القادمة ، و تكون استراتيجيية المراقبة والتحليل لكل لاعب وفقا لما يأتي:-

- اكتشاف الخطأ.

- ما بعد اكتشاف الخطأ.

- طبيعة المعلومات المستخدمة.

- التهيؤ لتنفيذ المحاوله القادمة.

3-4-6 التجربة الرئيسة.

تم تطبيق التجربة بالفترة من 5 / 9 / 2013 لغاية 20 / 10 / 2013 واستمرار العمل بهذا البرنامج وفق برامج التدريب لمنتخب الشباب بالكرة الطائرة وتطبق هذه البرامج لمدة 6 اسابيع بواقع ثلاث وحدات بالاسبوع لذا يكون عدد الوحدات التعليمية (18) وحدة تدريبية تعليمية مهارية.

وتم التاكيد في الوحدات التدريبية التعليمية على المهارات قيد الدراسة. والربط فيما بينها فيما يخص بعض الاقسام الحركية خصوصا الوضع الرئيسي.

3-4-7 الاختبارات البعديية

اجريت بعد الانتهاء من التجربة الرئيسة بتاريخ 23 / 10 / 2013 ، وبنفس ظروف الاختبارات القبليية.

3-5 الوسائل الاحصائية : أستخدم الباحث الوسائل الإحصائية (الحقيقية الإحصائية للزم الاجتماعي) (SPSS) لمعالجة نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها .

4 عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها

1-4 عرض نتائج اختبار القدرات الحس الحركية ودقة اداء مهارة الاعداد وتحليلها ومناقشتها

الجدول (2)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة في الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الاعداد

لاختبارات الإدراك الحس - حركي والدقة

الاختبار	قبلي		بعدي		ف هـ	قيمة (T) المحسوبة	دلالة الفروق
	سـ	ع±	سـ	ع±			
زاوية انطلاق	55,55	9,24	68,65	4,29	13,4	0,89	معنوي
ارتفاع الكرة	1,29	0,13	1,95	0,12	0,66	0,11	معنوي
دقة الاعداد	33,33	10,12	55,55	8,12	22,22	4,88	معنوي

يبين الجدول (2) ان قيم (ت) المحسوبة جاءت اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,14) عند مستوى دلالة 0,05 وتحت درجة حرية (14) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليية و البعديية للمتغيرات اعلاه و لصالح الاختبارات البعديية .

ويعزو الباحث سبب تطور هذه المتغيرات من قبل عينة البحث الى تأثير أفراد هذه المجموعة بقوة المعلومات وتوقعاتهم بما يشاهدون ، اذ أشار (روبرتون و هارفلسون 1984) الى ان اهم المعلومات الواجب معرفتها من المشاهدة ان " تسمح

المشاهدة للاعب في معرفته ماذا يبحث وفق خبرته بالمشاهدة والتي تسمح له بمشاهدة المعلومات المناسبة والإحساس بها وتوفير أرضية جيدة لجمع المعلومات عن حالات أداء حركة الشخص" (1) المعتمدة في المنهج التدريبي مما جعل زاوية انطلاق الكرة لحظة تركها يد اللاعب تتحسن وفق التصحيح والمراقبة المستمرة عن أداء كل فرد من افراد هذه العينة ، وبالمقابل فان تطور هذه الزاوية حقق ارتفاع مناسباً وجيداً للكرة فوق الشبكة مما جعل مسار الكرة يكون وفق الهدف من مهارة الاعداد والذي هو يهدف الى تحقيق أفضل الأوضاع لأداء الكابس فيما بعد .

و يرى الباحث أن أسلوب العمل وفق المشاهدة والتحليل الحركي الذاتي لمهارة الاعداد يعمل على الارتقاء بالنواحي الفنية وقدرة الإدراك بالحركة وتصحيح حركة الذراعين في أثناء الاعداد في لعبة الكرة الطائرة، لذلك يعد هذا النوع من التدريب ذا فائدة كبيرة اذا أحسن استخدامه في تطوير النواحي المهارية في الكرة الطائرة وخصوصا مهارة الاعداد .

4-2 عرض نتائج اختبار القدرات الحس حركية ودقة استقبال الارسال وتحليلها ومناقشتها

الجدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة في الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة دقة الاستقبال

وتمرير الكرة و الإدراك الحس - حركي

الاختبار	قبلي		بعدي		ف هـ	قيمة (T) المحسوبة	دلالة الفروق
	س	ع±	س	ع±			
دقة الاستقبال	2	0,75	8	0,30	6	4,65	معنوي
مسافة حركة القدم للجانب	21,6	6,12	9,15	1,54	12,5	5,81	معنوي

يبين الجدول (3) ان قيم (ت) المحسوبة جاءت اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,14) عند مستوى دلالة 0,05 وتحت درجة حرية (14) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة و البعدية للمتغيرات اعلاه و لصالح الاختبارات البعدية .

ويعزو الباحث هذا التطور في قدرة التمرير بعد استقبال الكرة و الإدراك الحس حركي بمسافة حركة القدم إلى نوعية التغذية الراجعة المعتمدة وما لها من تأثير فعال في تحسين مستوى الاستجابة الحركية إذ أن ارتباط المراقبة البصرية للأداء ومكوناته مع سرعة الأداء ضمن مواقف غير متوقعة قد ساعد على إثارة الجهاز العصبي المركزي إذ يؤدي الجهاز العصبي دوراً كبيراً في ايجاد التوافق المطلوب بين الأعصاب والعضلات حتى يحدث الانقباض في اللحظة المطلوبة وبالسّعة الممكنة للأداء ، ويرى الباحث أيضاً ان قابلية الفرد على السيطرة على التوافق الحركي والأداء المهاري وبمساعدة التصحيحات المستخدمة من خزين اللاعب الحركي وكلمات المدرب مهم جدا لتحقيق الهدف ، إذ تتأثر الدقة ايجابيا بقابلية الفرد على تقليل من كمية الطاقة المبذولة لتحقيق هدف الحركة بأداء يتسم بالتوافق والتوازن وبأقل ما يمكن من الأخطاء (2).

ان الخطة التي اتبعها الباحث باستخدام المراقبة المستمرة لاكتشاف الخطأ والتصحيح المستمر، قد ساعد افراد العينة على تسليط الضوء على الأخطاء والنقص في الأداء ومن ثم اعطاء المعالجات الضرورية لتلافي نقاط الضعف بالأداء ، وقد اكدت بعض الدراسات وجود طريقتين مختلفتين نلاحظهما في الاداء ، اذ استخدم العالمان (هي و ريد) هاتين الطريقتين وهما للاسلوب التعاقبي والاسلوب الميكانيكي، اذ يمكن ان يستخدم في التعاقب الصور الذهنية لاوزاع الجسم في كل

(1)Roberton.M.A.& Halverson,L.E.(1984),Developing children-their changing movement .Philadelphia;Lea&Febiger,pp87-89

2-وديع ياسين طه محمد علي ؛ الاعداد البدني للنساء : (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ،1986)،ص68.

مرحلة من الحركة ، ويستعمل اكثر المدربين صورة العين - الذهن للحركات المرغوبة ومراحل الحركة للمقارنة مع الاداء الحقيقي⁽¹⁾

3-4 عرض نتائج اختبار القدرات الحس الحركية بقوة الذراع والرجلين و دقة اداء مهارة الضرب الساحق وتحليلها ومناقشتها

الجدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة في الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات الادراك الحس - حركي والدقة للضرب الساحق

الاختبار	قبلي		بعدي		ف هـ	قيمة (T) المحسوبة	دلالة الفروق
	س	ع±	س	ع±			
قوة قبضة	7.54	2.51	3.74	1.63	0.93	4.09	معنوي
قفز عمودي	8.12	2.86	2.25	1.43	1	5.84	معنوي
دقة	72.37	6.43	98.65	5.80	3.36	7.81	معنوي

يبين الجدول (4) ان قيم (ت) المحسوبة جاءت اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2,14) عند مستوى دلالة 0,05 وتحت درجة حرية (14) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلي والبعدي للمتغيرات اعلاه و لصالح الاختبارات البعدية .

ويعزو الباحث هذا التحسن جاء نتيجة التمارين التي حتمت على افراد العينة التحكم بمقادير القوة المطلوبة بالذراعين والذي عبر عنه اختبار قوة القبضة ، وكذلك تحسن القوة المطلوبة بالرجلين من اجل ان تتكامل مقادير هاتين القوتين لتنفيذ مهارة الضرب الساحق باعلى دقة.

ان المراقبة المستمرة وتحليل معلومات الاحساس حول الاداء يعني انتقال المعلومات الحسية التي تتضمن معلومات عن ما تم ادائه عن طريق الحواس (النظر ،الاربطة ،الاوراتار والعضلات) بشكل مباشر ، اذ تعد " الموردرات الحسية واحدة من اهم مسارات التغذية الراجعة وخصوصا اذا كانت هذه الموردرات من المغازل العضلية ، اذ يسهل هذا المورد بشكل مباشر عمل الوحدات الحركية الباسطة ، ويعيق عمل العضلات القابضة التي تقع في نفس الجهة"⁽²⁾.

5- الاستنتاجات و التوصيات:

5-1 الاستنتاجات : بناءً على عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها استنتج الباحث ما يأتي :

1- تحسن قدرات الادراك الحس - حركي (الخاصة) بمهارة الاعداد لمجموعة اللاعبين بعد التاكيد على تصحيح الخطاء التي لم تكن واضحة لديهم نتيجة المراقبة والتحليل الذاتي والتصحيح و ان تكامل الاعداد لدى افراد العينة جاء مترابط مع اداء المهارات الاخرى كالضرب الساحق و مهارة استقبال الكرة.

2- تطور حركة الاحساس في توجيه الكرة بالاتجاه الصحيح بعد استقبالها (تمريرها) نتيجة استخدام المشاهدة المستمرة والتحليل واكتشاف الخطأ بالاداء.

3- عملت التغذية الراجعة والمعلومات التصحيحية بزيادة التحكم بالقوة سواء للذراعين او للرجلين خلال اداء مهارة الضرب الساحق للاعبين الذين يؤدون الضرب الساحق نتيجة استخدام التحليل الحركي واكتشاف الخطأ غير المدرك.

(1) Hay,J.C& Reid.C.The anatomical and mechanical bases of human motion.Englewood Cliffs.NJ,Prentice-Hall .1988. pp178

(1) صريح عبد الكريم الفضلي ؛ تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي : (عمان، دار دجلة، 2010) ص48.

2-5 التوصيات :من خلال ما اظهرته نتائج البحث يوصي الباحث بما يأتي :

- 1- توجيه المدربين إلى ضرورة استخدام الأساليب العلمية الدقيقة باستخدام الاجهزة الخاصة بالتسجيل الصوري لمراقبة اداء المهارات الخاصة بالكرة الطائرة.
- 2- التأكيد على تطوير الاحساس بالقوة المطلوبة بالذراعين و الرجلين وفق الاداء الحركي بقوة القبضة و القفز العمودي فضلاً عن الاحساس بالقدم لما لها من أهمية واضحة في أداء مهارات لعبة الكرة الطائرة .
- 3- ضرورة اجراء دراسات وبحوث مشابهة على عينات أخرى من فرق الرجال و النساء ، فضلاً عن أجراء دراسات مقارنة للتعرف على الإدراك الحس - حركي بين لاعبي الكرة الطائرة ولاعباتها .

المصادر :-

- ❖ اسامة كامل راتب ؛ علم نفس الرياضة : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995).
- ❖ حمدي عبد المنعم ؛ المهارات الأساسية للكرة الطائرة: (القاهرة، كوبي للطباعة والنشر والتوزيع، 1984) .
- ❖ زينب فهمي و(آخرون)؛ الكرة الطائرة ، ج1: (القاهرة، دار المعارف، 1981) .
- ❖ سحر عبد العزيز علي حجازي ؛ الادراك الحس - حركي وعلاقته بمستوى الاداء في مادة السباحة لطالبات كلية التربية الرياضية : (رسالة ماجستير ، جامعة الزقازيق/ كلية التربية الرياضية ، 1991) .
- ❖ سعد حماد الجميلي؛ الكرة الطائرة، تعليم، تدريب، تحكيم : (طرابلس، منشورات جامعة السابع من أبريل، 1998) .
- ❖ صريح عبد الكريم الفضلي ؛ تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي : (عمان، دار دجلة، 2010).
- ❖ عامر جبار؛ مهارة استقبال الإرسال وأثرها في النهج الهجومي في الكرة الطائرة: (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1988) .
- ❖ عامر جبار السعدي ؛ تصميم و تقنين اختبارات الادراك الحس - حركي لدى لاعبي الكرة الطائرة : (مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، المجلد الحادي عشر ، العدد الاول ، 2002) .
- ❖ عباس احمد السامرائي وعبد الكريم محمود؛ كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية: (البصرة، دار الحكمة، 1991).
- ❖ عبد الستار جبار الضمد ؛ فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 2000).
- ❖ عمرو حسن حنفي السكري ؛ دراسة تحليلية للعلاقة بين قدرات الادراك الحس حركي و الاداء في رياضة المبارزة : (اطروحة دكتوراه ، جامعة حلوان / كلية التربية الرياضية ، 1990).
- ❖ فاخر عاقل ؛ معجم علم النفس التربوي ، ط4 : (بيروت ، دار العلم للملايين ، 1978) .
- ❖ محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم ؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة و طرق القياس و التقويم ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1971).
- ❖ نجاح مهدي شلش وكرم صبحي؛ التعلم الحركي: (البصرة، دار الكتب للطباعة والنشر، 1994).
- ❖ وديع ياسين وياسين طه محمد علي ؛ الاعداد البدني للنساء : (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1986).
- ❖ يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق؛ (بغداد، مكتب الصخرة للطباعة، 2002).
- Hay,J.C& Reid.C.The anatomical and mechanical bases of human motion.Englewood Cliffs.NJ,Prentice-Hall.1988
- Robertson.M.A.& Halverson,L.E.(1984),Developing children-their changing movement .Philadelphia;Lea& Febiger.

تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية والعقلية في تطوير مستوى الاداء المهاري والنفسي للاعبي كرة

القدم

م.حارث غفوري جاسم

الجامعة المستنصرية /كلية الآداب/وحدة التربية الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى التعرف على تأثير البرنامج التدريبي لبعض المهارات النفسية) الاسترخاء-التصور العقلي- تركيز الانتباه (لارتقاء بالاداء المهاري في كرة القدم. وتكونت عينة البحث من (30) لاعب من لاعبي المركز التدريب لتطوير الفئات العمرية بكرة القدم (مدرسة عمو بابا الكروية) واستخدم الباحث المنهج التجريبي وقد استغرق تطبيق البرنامج (8) اسابيع بواقع (3) جلسات تدريبية في الاسبوع . وأشارت نتائج البحث الى ان برنامج المهارات النفسية ذو فعالية في الارتقاء بمستوى الاداء المهاري في كرة القدم. ويوصي الباحث استخدام برامج التدريب على المهارات النفسية اثناء التدريب على المهارات الاساسية بكرة القدم ولكافة الفئات العمرية وكذلك على الفعاليات الرياضية الاخرى وكذلك التدريب على خطط اللعب الهجومية والدفاعية نظراً لدوره الفعال في تطوير الاداء عموماً

Abstract

The research aims to act on the impact of the training program for same psychological skills "relaxation perception of mental – the focus of attention " to improve performance skills in football and the sample consisted of (20) for the player of the training center for the development of age groups in football "school amu baba spherical " and the research used the experimental method took application program "8" weeks by "3" training session per week . The result indication that the psychological skills program is effective in improving the skill level of performance in football.

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

يشهد العصر الحديث تطوراً متسارعاً في برامج الانشطة الرياضية وقد رافق هذا التطور تغييراً في انماط التدريب والاعداد البدني والمهاري والنفسي وتعتبر كرة القدم من اكثر الالعاب شهرة وانتشاراً على المستوى العالمي. يعد التدريب الحديث لمختلف الالعاب الجماعية عملية تربوية مخططة مبنية على اساس علمية هدفها الوصول باللاعبين الى ارقى المستويات بالاداء المتكامل والمتطور والسريع الذي تسعى اليه دول العالم. وقد حرصت معظم هذه الدول ان لم يكن جميعها على اعداد منتخباتها وتزويد مدربيها بطرق جديدة للاداء لتمثيل بلادهم في البطولات الدولية.¹ ويعتمد التدريب الرياضي على مجموعة من العلوم الطبيعية والانسانية ويعتبر علم النفس الرياضي من اهم العلوم الانسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي , فعلم النفس الرياضي يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب وتطوير الاداء الرياضي , ونتيجة لذلك اخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية.⁽²⁾

¹ - أبراهيم شعلان -حنفي مختار =أسس بناء كرة القدم الشاملة- المكتبة الاكاديمية - القاهرة -مصر -1997 ص14

² محمد حسن علاوي = علم النفس الرياضي- دار المعارف - القاهرة - مصر - 1994 ص 24

ولقد تقاربت طرق الاعداد البدني والمهاري والخططي ومبادئه الى درجة كبيرة خلال السنوات الاخيرة ولذا فقد ظهرت الحاجة الى المزيد من الاهتمامات بالناحية النفسية¹

وتشهد السنوات الاخيرة تزايد الاهتمام بالمجال التطبيقي لعلم النفس الرياضي واصبح من المؤلف تخصيص برامج لتدريب المهارات النفسية psychological skill training مع تطور المهارات الحركية والقدرات البدنية والنواحي الخططية⁽²⁾. ان التطور الذي حصل على كرة القدم من اغلب دول العالم في الفترة الاخيرة من حيث اساليب اللعب وخططه وارتفاع فقرة التنافس وتقارب المستويات والاداء القوي من حدود قانون اللعبة فأن ذلك قد استدعى توجيه المزيد من الاهتمام الى جميع جوانب عملية التدريب باللاعب الى اعلى المستويات الممكنة من خلال استثماره فروع العلوم الانسانية والفسيولوجية ووضعها في خدمة العملية التدريبية لذا يعتبر علم النفس الرياضي من العلوم التي تؤدي دوراً حيوياً في اقاء العملية التدريبية بمفاهيم جديدة وتدعم جوانبها مع مراعاة اهمية الجوانب السلوكية والانسانية للاعبين. ويشير) شمعون العربي (الى أن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في (الاسترخاء-تركيز الانتباه- التصور العقلي- الاسترجاع العقلي) يجب أن تسير جنباً الى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في تنمية المهارات الاساسية للفعاليات الرياضية المختلفة.³

في المراحل الاولى من اعداد اللاعبين يتطلب العمل تطوير القدرات البدنية والمهارية الى جانب المهارات النفسية بطريقة متكافئة حتى يمكن تحقيق الاستفادة من تطبيق هذه المهارات في المجال التنافسي وعدم اغفالها حتى يتحقق الانجاز على المستوى العالمي.

ويتفق كل من(Rnestahil, Marten)على أن التدريب على بعض المهارات النفسية مثل) الاسترخاء الفعلي والعقلي والتصور العقلي والانتباه(وغيرها من المهارات العقلية والنفسية يجب أن تسير جنباً الى جنب مع التدريب على عناصر اللياقة البدنية والمهارات الحركية من خلال الاعداد طويل الامد وان اغفال مثل هذا البعد يقلل من فرص الوصول الى المستويات الرياضية العليا.⁴

من هنا تكمن اهمية البحث في ضرورة التركيز على اهمية المهارات النفسية حيث تلعب دوراً اساسياً في ارتفاع مستوى كفاءة اللاعب بدنياً ومهارياً وخططياً حيث أن هذه المهارات تستخدم كل حواس الجسم للوصول الى افضل أداء تحت كل الظروف وكذلك الاهتمام بالجانب التطبيقي لبرنامج المهارات النفسية للارتقاء بالاداء المهاري للاعبي كرة القدم ,وقد تساعد هذه الدراسة في التركيز على تنمية بعض المهارات النفسية واثراً ما على الانجاز من خلال وضع اللاعب في ظروف المنافسة , كما تعتبر هذه الدراسة من الدراسات النادرة التي تتناول الجانب النفسي في اعداد برامج التدريب لدى لاعبي كرة القدم.

1-2 مشكلة البحث

لاحظ الباحث كونه لاعب دولي سابق ومدرب في مدرسة عمو بابا حالياً أن الكثير من المسؤولين والمدربين واللاعبين يعتقدون أن السبب الرئيسي في انخفاض مستوى اللاعب البدني والمهاري والخططي يرجع الى انخفاض مستوى برامج

¹ - أسامة كامل راتب - مفتي ابراهيم = الاسس العلمية لتدريب السباحة- دار الفكر العربي- القاهرة - مصر- ط2- 1992 ص 64

² رزق الله بطرس =أثر برنامج تعليمي مقترح لتطوير الاداء المهاري في كرة القدم لطلبة الصف الاول بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية

- رسالة دكتوراه غير منشورة - الاسكندرية - مصر 1991 ص124

³ شمعون محمد العربي =التدريب العقلي والتتنس-دار الفكر العربي -القاهرة -مصر-1996

⁴ Marten, K.A -Hall C.R =1999(the effect of mental Imagery on intrinsic Motivation -in Wajackrejeski(ed) -

Journal of sport psychology ,(16) . human kinetics publishers , Inc.

التدريب وعدم جدية اللاعب في تنفيذ هذه البرامج . كما لاحظ الباحث أن معظم برامج التدريب والدراسات والأبحاث قد تناولت تطوير الاداء البدني والمهاري دون وضع المهارات النفسية في الاعتبار.

ومن هنا يرى الباحث أن تطوير الاداء المهاري والبدني والخططي بدون استخدام التدريب العقلي من خلال تطوير بعض المهارات النفسية (الاسترخاء-التصور العقلي-تركيز الانتباه) في برامج اعداد اللاعبين على كافة المستويات فأن النتيجة تكون ليست بالدرجة المطلوبة.

ومن خلال خبرة الباحث لاحظ أن عدم التركيز على تدريب وتطوير المهارات النفسية من جانب المدربين واللاعبين أنفسهم في مهارات (الاسترخاء العقلي-الاسترخاء العضلي-التصور العقلي-تركيز الانتباه)

ومن هنا برزت مشكلة البحث ومن هذا المنطلق أتجه الباحث الى التعرف على البرنامج التدريبي للمهارات النفسية وتأثيره على مستوى الاداء المهاري للاعبين كرة القدم لحل مشكلة البحث.

1-3 اهداف البحث : يهدف البحث الى:-

- تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية والعقلية في تطوير الاداء المهاري والنفسي للاعبين كرة القدم دون 15 سنة.
- التعرف على الفروق بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الاداء المهاري والنفسي.

1-4 فروض البحث

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الاداء المهاري ولصالح المجموعة التجريبية.
- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى المهارات النفسية ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري:- عينة من لاعبي كرة القدم باعمار دون (15) سنة المتمثلة بمدرسه عمو بابا الكرويه.
- 1-5-2 المجال الزمني:- للفترة من 2013/11/1 ولغاية 2014/1/1
- 1-5-3 المجال المكاني :-ملعب المركز التدريبي لتطوير الفئات العمرية مدرسة عمو بابا الكرويه في ملعب الشعب الدولي في بغداد.

1-6 تحديد المصطلحات

الاسترخاء :- قدرة اللاعب على تخفيف التوتر والسيطرة على انفعالاته.
-انه انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بأعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية والعقلية والانفعال ويتميز الاسترخاء بغياب النشاط والتوتر وهو فترة من السكون واغفال الحواس.
التصور العقلي :- انه استرجاع من الذاكرة لاجزاء من المعلومات المختزنة عن المهارة واعادة تكوينها بطريقة ذات المعنى.

-هو عبارة عن انعكاس الاشياء والمظاهر التي سبق للفرد ادراكها ويبدأ بالجزء ثم الكل.

تركيز الانتباه :- أنه القدرة على توجيه الانتباه على لفترة من الزمن.

-هو تلقي الاحساس ما سواء كان هذا الاحساس على مستوى الحواس الخارجية ام الاحاسيس الباطنية ام مستوى الادراك العقلي بحيث يشعر الفرد بهذا الاحساس بطريقة واضحة.

2-الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

2-1-1 الاسترخاء:- أنه انسحاب مؤقت ومتعمد النشاط يسمح بأعادة الشحن والاستفادة الكاملة من الطاقات البدنية

والعقلية والانفعالية ويتميز الاسترخاء بغياب النشاط والتوتر وهو فترة من السكون واغفال الحراس . ويحدث الاسترخاء والتوتر في درجات من التواصل ومع التدريب يمكن التعرف على اي نقطة في هذا التواصل صحيحة وأي نقطة خاطئة وتوقيت حدوث ذلك وافضل حالة استرخاء يمكن للفرد الوصول اليها تسمى)مستوى صفر الاستثارة (وهناك اختلاف الافراد في هذه الحالة -وهناك انواع متعددة من الاسترخاء منها:-

- الاسترخاء العضلي.
- الاسترخاء التعاقبي.
- الاسترخاء الموضعي.
- الاسترخاء الذاتي
- الاسترخاء خلال الجهد.
- استرخاء التغذية الراجعة . وغيرها ولا يقتصر استخدامها فقط في مجال علم النفس الرياضي ولكن ايضا في حالات -:الولادة -الشيخوخة -الاستنكار وفي التحكم وفي السمعة وغيرها من المجالات.

وتختلف مستويات الاسترخاء البدنية والانفعالية والعقلية ولكن هناك علاقة قوية فيما بينها وحدثت استثارة في أحد هذه المستويات يؤثر على المستوى الآخر , وفي نفس الوقت من الممكن خفض مستوى الاستثارة في اي من المستويات الثلاثة من خلال زيادة درجة الاسترخاء في احدها وتميل الموسيقى الخفيفة الى خفض التوتر الفعلي , بينما يؤثر التنفس العميق على القلق في حين يساهم التأمل في إزالة التوتر عن الجسم . والاسترخاء عن طريق الانقباض والانبساط العضلي من افضل الطرق التي تتناسب والمجال الرياضي حيث في حالة انقباض العضلة ثم انبساطها تصل الى حالة من الاسترخاء اكثر مما كانت عليه قبل الانقباض وذلك لان العضلة عندما تكون في حالة انقباض ثابت لمدة قصيرة تتراوح من 4-6 ثا (يحدث انقباض لمجموعة كبيرة من الالياف وتتابع الانقباض يؤدي الى درجة عالية من الاسترخاء في العضلة كلها وبالتالي فإن عضلات الجسم يمكنها ان تصل الى مرحلة من الاسترخاء من خلال استخدام الانقباض الثابت بهذه الطريقة¹ ويعتبر الاسترخاء القاسم المشترك في جميع برامج التدريب العقلي والمدخل الاساسي للاسترجاع العقلي وعادة ما يتم التأكيد على الوصول الى مستوى من هذه المهارة قبل الدخول في أي من الابعاد الاخرى للتدريب العقلي.

وعلى مدى اتقان هذه المهارة يتوقف نجاح وفاعلية التدريب العقلي . وتستخدم طرق متعددة للوصول الى الاسترخاء ففي الوقت الذي يجد فيه البعض أن استخدام أسلوب الفرق بين الانقباض والانبساط هو الطريق للوصول الى الاسترخاء العميق , يرى البعض الاخر أنه يمكن الوصول الى الدرجة المناسبة المباشرة دون تعرض اللاعب الى طريقة الانقباض والتي قد تؤثر على التناغم العضلي

أهمية الاسترخاء في المنافسات الرياضية

- خفض مستوى التوتر العالي الى مستوى السيطرة قبل المنافسة مباشرة وكذلك اثناء وبعد المنافسة.
- تقديم مزيد من الوعي بالاحساس الحركي
- العودة الى نقطة الاتزان.
- التغلب على حالات القلق المصاحبة في اليوم السابق للمنافسة وكذلك الفترة الاولى من المنافسات.

¹ - محمد شمعون العربي = التدريب العقلي في المجال الرياضي- دار الفكر العربي - القاهرة -مصر - ط1-1996 ص 168

- الدخول في النوم في الايام الاخيرة على الاشتراك في المنافسات العامة.
- استخدام الاسترخاء في الفترات التي تسمح فيها طبيعة التنافس بذلك.
- أزالة التوتر من مجموعات العضلية , محددة اثناء المنافسات.

2-1-2 التصور العقلي

التصور العقلي هو عملية التفكير الناجحة وهو عبارة عن انعكاس الاشياء والمظاهر التي سبق للفرد أدراكها ويبدأ بالاجزاء ثم بالكل , والاساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لاجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ , أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة من عملية التصور . ويمتلك الانسان القدرة على تذكر الاحداث والخبرات السابقة فيمكن للاعب كرة القدم أن يشاهد لاعباً محترفاً على مستوى عالي في مباراة معينة ويلتقط صوراً عقلية لبعض مهارات ضرب الكرة بالرأس ثم يحاول استرجاع هذه الصورة وانتاج هذه المهارة في العقل.

ولا يقتصر التصور العقلي على الخبرات السابقة ولكن يمكن للعقل تكوين تصورات جديدة لم تحدث ما قبل , فعند وضع استراتيجية لمباراة قادمة مع منافس لم يسبق اللعب معه عادة ما يبدأ اللاعب بتكوين عدة نقاط في العقل ويتصور كيفية الاستجابة لهذه المواقف , لان الانسان يمتلك القدرة ايضاً على خلق التصورات العقلية عن المواقف القادمة.

والتصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية (Visualization) فهو خبرة في عيوب العقل . ومن الاخطاء الشائعة أن التصور العقلي يرجع فقط الى حاسة البصر وعلى الرغم من أن ذلك يعتبر ذلك صحيحاً جزئياً , وأن حاسة البصر تشكل جانباً من عملية التصور , الا أنه يمكن أن يتضمن أحد أو مجموعة من الحواس الاخرى مثل اللمس أو السمع أو تركيبات منها ويفضل استخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك ولنضرب المثال الاتي:-

يستخدم لاعب القفز بالزانة حاسة البصر لمشاهدة العارضة في الارتفاع المحدد وحاسة اللمس في القبض على الزانة وحاسة السمع في صوت ارتطام الزانة بالصندوق والاحساس الحركي في أوضاع الجسم في الهواء أي ان مشاركة العديد من الحواس تعمل على الدعم الايجابي للتصور العقلي وتساهم في تطوير الاداء¹

فالتصور وظيفة معرفية للكائن الحي , وهو عامل اساسي في تطوير المهارات الحركية والاداء وتفيد التقارير من الباحثين واصحاب الخبرات العملية أن معظم اللاعبين وخاصة في المستويات الرياضية العالية يستخدمون التصور العقلي بصورة منتظمة . ويشير علاوي (الى أن التصور الحركي يلعب دوراً هاماً في تنمية قدرات ومستوى الفرد الرياضي وان التصور يحمل طابعاً مركباً ويشتمل على مكونات بصرية واخرى حركية ومن الضروري الربط بين التصور البصري والناحية التفكيرية الناتجة عن الشرح الشخصي للمهارة الحركية , ومن الاهمية العمل على مستوى التصور العقلي للوصول الى التفوق الرياضي , وأن يتضمن التدريب السليم والوقت الكافي لاستخدام طرق التنمية التصور العقلي المختلفة.

ومعظم لاعبي المستويات الرياضية العالية لا يواجهون مواقف جديدة لان هذه المواقف تكرر نفس المواقف في عدة منافسات رياضية سابقة²

أهمية التصور العقلي في المنافسات الرياضية

- يساعد في وصول اللاعب الى افضل مالمديه في التدريب أو المنافسات وذلك من خلال الاستخدام اليومي للتصور العقلي.
- يبدأ التصور العقلي بالتفكير في الاهداف واستراتيجيات الاداء المطلوبة في المنافسة.
- يساعد اللاعب على تصور الاداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسات.

¹ محمد شمعون العربي = التدريب العقلي في المجال الرياضي- دار الفكر العربي - القاهرة - مصر - ط1-1996 ص216

² محمد حسن علاوي = علم النفس الرياضي- دار المعارف - القاهرة - مصر -1994ص219

- يساهم في استعداد الاحساس بالاداء الامثل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الاخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الاهداف.
- يصبح التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الاداء الناجح وخاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك.
- استبعاد التفكير السلبي واعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس وزيادة الدافعية وبناء انماط الاداء الايجابي وتحقيق الاهداف.

2-1-3 تركيز الانتباه

بدأ الاهتمام بموضوع الانتباه في اواخر الثمانينات عندما اجرت معامل (وندت - تشنر - هليموتز-wundt) (Tichner-Helmoltz) التجارب على ابعاد مختلفة من الانتباه . وأستمر الاهتمام الى أن جاءت الحرب العالمية الثانية ووضعت التحديات امام علماء النفس في الكثير من المشاكل التطبيقية المرتبطة بموضوع الانتباه ومنها كم من الوقت يمكن للعامل الفني على جهاز الرادار القيام بالملاحظة دون انخفاض في مستوى الانتباه.

ويمثل الانتباه في الوقت الحاضر احد الموضوعات الهامة في علم النفس وينظر إليه على أنه مجال مركب ومتنوع.

أن البحث في الانتباه يضع مجالات متعددة منها علم النفس الرياضي وعلم النفس الفسيولوجي وعلم النفس النمو¹

والانتباه هو تلقي الاحساس بمثل ما سواء كان هذا الاحساس على مستوى الحواس الخارجية أم الاحساس الباطنية أم مستوى الادراك العقلي بحيث يشعر الفرد بهذا الاحساس بطريقة واضحة . أي أن الانتباه من هذا المنطلق هو تركيز الاحساس , وانتباه الفرد في لحظة معينة لايمكن عادة الا في موضوع معين , الا ان الانتباه لايتوقف ولكن ينتقل بصورة مستمرة وسرعة خاطفة خلال اجزاء من الثانية مما يشير الى أن مجال الانتباه متعدد وواسع فالمدرّب يخيل اليه أنه منتبه الى جميع اللاعبين في كل لحظة لكن الحقيقة أنه لايكاد ينتبه في لحظة معينة الا الى لاعب واحد يكون في بؤرة انتباهه (Focus of Attention) وللسرعة الفائقة في نقل بؤرة الانتباه من مثل الى اخر يخيل اليه أنه ينتبه الى جميع اللاعبين في نفس اللحظة.

ويعتبر الانتباه هو أحد الابعاد الحيوية المؤثرة في الاداء في المجال الرياضي بالرغم من أن الابحاث مازالت في مراحلها الاولى ألا أن هناك عدداً ليس بالقليل يهتم بالانتباه تحت ظروف التنافس.

وعندما يكون مثل معين في بؤرة الانتباه فهذا يعني أن انتباه الفرد مركز عليه خلال لحظة معينة وأن الموضوعات الاخرى المرتبطة به تكون في هامش الانتباه.(Margin of Attention)

حيث يكون الفرد حينئذ اقل انتباهاً وقد يحتل موضوع من موضوعات هامش الانتباه في لحظة بؤرة الانتباه في لحظة تالية ويتراجع مافي داخل بؤرة الانتباه الى هامش الانتباه أو يتلاشى تماماً في مجالي الانتباه معاً (البؤرة والهامش)وقد يفرض موضوع جديد نفسه على أنتباه الفرد أو يتم توجيه الانتباه نحو موضوع معين وهكذا تسير الامور وتتواصل بالنسبة لانتباه الفرد.²

ويؤكد (Martens) على أن الانتباه هو العملية التي يتم فيها توجيه أدرأنا للمعلومات كي نصبح في متناول الحواس ويرى أنه يتم استقبال المعلومات من الجو المحيط بنا من خلال الحواس فأذا كنت في القراءة فأنت غير واع ببقية الحواس الاخرى ولكن اذا قمت بترك الكتاب فوق تلاحظ المثيرات البصرية والسمعية وغيرها وبذلك فإن الادراك هو عملية التعرف على الاغراض ويحدث فقط عند الانتباه الى الحواس³ . وهناك عدة انواع من الانتباه هي:-

- الانتباه الواسع - . الانتباه الضيق - . الانتباه الداخلي - . الانتباه الخارجي.

¹ -أحمدعائشة = علم النفس الفسيولوجي - دارالمعارف - القاهرة - مصر - ط3 1992

² محمد شمعون العربي = التدريب العقلي في المجال الرياضي-دارالفكر العربي - القاهرة - مصر - ط1-1996 ص168.

³ -Martens ,R(1987) (oaches guide to sport psychology champaign , 1L,Human kinetics.

الانتباه الواسع: وهو أحد المتطلبات في معظم الأنشطة الرياضية الجماعية ويعني أدراك العديد من الأحداث في وقت واحد.
الانتباه الضيق: وهو أحد المتطلبات لبعض الأنشطة الرياضية مثل الرماية أو ضربة الجزاء في كرة القدم ويعني عزل جميع المؤثرات المرتبطة وتوجيه الانتباه الى هدف معين فقط.
الانتباه الداخلي: وهو التركيز على الذات ويتضمن الأفكار والشروع أي أن الانتباه غير توجه الى ما يدور في المجال الرياضي.
الانتباه الخارجي: وهو توجيه الانتباه الى الواجبات الحركية أو المنافسة وأهم ما يميزه هو التركيز على الجوانب الخارجية من حركات المنافسين والجمهور والمدرّب وغيرها.

أهمية الانتباه في المنافسات الرياضية

تتضمن آراء بعض العلماء على أن حدوث الانجازات الرياضية العالية يرتبط بوجود اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلى، وقد وجد أن أهم ما يميزها هو أن يكون الانتباه قد تم توجيهه كلياً في أداء المهارة. وتعتبر مهارات الانتباه إحدى المهارات النفسية الضرورية للأداء الناجح.
ويشير) منصور (في هذا العدد الى أن الانتباه مهارة يمكن تعلمها وتنميتها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل حيث أنه غالباً ما يتقرر مصير مباراة من خلال الأخطاء الصغيرة التي في كثير من الأحيان يمكن إرجاعها الى فقدان تركيز الانتباه. أن تحديد الأولويات الواجب الانتباه اليها وكيفية تمويل الانتباه الى المتطلبات التنافسية ودرجة الشدة أو تركيز الانتباه هي مهارات ضرورية للأداء الأمثل¹

2-2 الدراسات السابقة والمشابهة / أولاً الدراسات العربية

2-2-1 دراسة جمال عبد الناصر السيد²

تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية على فاعلية الاداء لناشئ كرة القدم
هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج المهارات النفسية لناشئ كرة القدم وبمرحلة عمرية (11) سنة (وتوصل الباحث الى أن برامج المهارات النفسية هي إحدى الخطوات الضرورية في التدريب ولها أثر فعال بمستوى الاداء المهاري وتوجيه توتر اللاعبين الى المستوى الأمثل لتطوير الاداء وهو فعال للارتقاء بمهارات الاسترخاء والنضوج العقلي وأستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة وكانت عينة البحث متكونة من (16) لاعب.

2-2-2 دراسة ميرفت عاهد حسن ذيب³

تأثير برنامج مقترح لبعض اساليب الاعداد النفسي على قلق المنافسة وتركيز الانتباه ومستوى الاداء لدى لاعبي تنس الطاولة

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج مقترح لبعض اساليب الاعداد النفسي (الاسترخاء - التصور العقلي-الحديث مع الذات)والمدعم بوسائل تكنولوجية على مواجهة حالة قلق المنافسة وتركيز الانتباه لدى لاعبي تنس الطاولة. وتوصلت الباحثة أن البرنامج التدريبي المقترح لبعض اساليب الاعداد النفسي له أثر ايجابياً على تطوير الاسترخاء والتصور العقلي

¹ طلعت المنصور =أسس علم النفس العام والرياضي = المكتبة الانجلو المصرية - القاهرة - مصر -1998 ص258

² جمال عبد الناصر السيد = تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية على فاعلية الاداء لناشئ كرة القدم - أطروحة دكتوراه غير منشورة - جامعة حلوان - القاهرة - مصر - 2006.

³ ميرفت عاهد حسن ذيب = تأثير برنامج تدريبي مقترح لبعض أساليب الاعداد النفسي على قلق المنافسة وتركيز الانتباه ومستوى الاداء لدى لاعبي تنس الطاولة - أطروحة دكتوراه غير منشورة - كلية التربية الرياضية - الجامعة الاردنية - عمان - الاردن - 2007.

والحديث مع الذات وعلى الحد من حالة قلق المنافسة وتركيز الانتباه واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة. وكانت عينة البحث مكونة من (22) لاعب ولاعبة للموسم الرياضي.(2005-2006)
ثانيا : الدراسات الاجنبية

1-Lan , M. ,Cockeril (2001) –psychological skill training for hammer thrower s,
Birmingham , England¹

هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير تطوير بعض المهارات النفسية على رمي المطرقة وتوصل الباحث الى أن استراتيجية التدريب الذهني تؤثر ايجابيا على تطوير بعض المهارات النفسية والانجاز الرقمي لمتسابق رمي المطرقة . وأستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة.

2-Roure , R.collet, G(2002)–Deschaumes – Molinar , O, C.Delhomne, Dittmer and Vernet
– Maury , Imagery Quality Estimated byVollyball Autonomic Response is correlated to
sporting performance Enhancement . Retrieved November , Prome the World Wide²

هدفت الدراسة الى التعرف على أثر التصور العقلي في تحسين مهارة الارسال والاستقبال في كرة الطائرة وتوصل الباحث الى أن البرنامج التصوري العقلي المصاحب للتدريب البدني اثرأ ايجابياً على تحسن مستوى الاداء المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية . واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة.
أما اوجه التشابه بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة هو استخدامهم جميعا المنهج التجريبي لحل مشاكل البحوث.
أما أوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة هو في حجم ومرحلة العينة ونوع الفعاليات الرياضية.

3-منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث المستخدم

أن طبيعة المشكلة المراد معالجتها هي التي تحدد منهج البحث المستخدم من قبل الباحث لغرض الوصول الى تحقيق اهداف بحثه وحيث أن طبيعة المشكلة تجريبية.
وعليه أستخدم الباحث المنهج التجريبي وبأسلوب المجموعتين المتكافئتين في ظروفهما جميعا وهما (المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية (الذي يؤثر عليها المتغير التجريبي . والمنهج التجريبي كما يقول (محجوب)⁽³⁾ (هو تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحادث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة نفسها .) ويقول (poul)⁽⁴⁾ عن المنهج التجريبي هو من افضل المناهج واكثرها ملائمة لانه يتعامل مع الظاهرة المؤثرة ومسبباتها ولأنه يعمل مع الحقائق.

3-2 مجتمع وعينة البحث

أختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي مدرسة) عمو بابا (الكروية دون (15) سنة والبالغ عددهم (35) لاعب حيث تم استبعاد (5) لاعبين لعدم الالتزام والاصابه فضلاً عن (10) لاعب تم أختيارهم لاجراء التجربة الاستطلاعية وبذلك تكون عينة البحث مكونة من (20) لاعب من اصل مجمع البحث قُسموا الى مجموعتين ضمت كل مجموعة (10) لاعب للمجموعة التجريبية والتي طبق عليها البرنامج التدريبي للمهارات النفسية بهدف رفع مستوى الاداء المهاري للاعبين

¹ Lan .M.Cockeril.(2001). Psychological skill training to hammer throwers .Birmingham,England.

² Roure .R. collet .G(2002)- Deshoumes-Molinar .O.C.Delhomne . Dittmer.andvernet. Maury.Imagery Quality Estimated by autonomic response is correlated to sporting performance Enhancement . Retrieved November from the world wide .

³ وجيه محجوب = طرائق البحث العلمي ومناهجه- بغداد - دار الحكمة للطباعة والنشر 1993 ص327.

⁴ Poul D.leedy . praticalRosenrchMonlloIn publishing new yourk 1998-2

خلال فترة الاعداد . و (10) لاعب للمجموعة الضابطة والتي طبق البرنامج التدريبي لاعداد الفريق لرفع مستوى الاداء المهاري خلال فترة الاعداد حيث تم تقسيم المجموعتين بالطريقة العشوائية (طريقة القرعة بالارقام الفردية والزوجية) لضمان صدق تمثيل مجتمع الاصل.

3-3 التجانس والتكافؤ لعينة البحث

أن جميع أفراد عينة البحث هم بعمر دون (15) سنة لذلك فإن افراد العينة متجانسون من ناحية العمر حيث تم إيجاد التجانس لمتغيرات (الطول والوزن) (بأستخدام) معامل الاختلاف (كما هو مبين في الجدول (1)

جدول (1) يبين تجانس العينة في متغيرات الطول والوزن

الوزن (كغم)			الطول (سم)			عدد العينة
س	ع	خ	س	ع	خ	20
166,50	3,13	1,87%	62,25	2,75	4,41%	

ولاجل أرجاع الفروق الى العامل التجريبي قام الباحث بمعالجة نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) بالوسائل الاحصائية المناسبة للتحقق من تكافؤ العينة بعد استخدام قانون (T-test) لإيجاد معنوية الفروق أذ ظهرت جميعها عشوائية لكون قيم (ت محسوبة) (اقل من قيمة) ت الجدولية (2,04) (وتحت مستوى دلالة (0,05) وهذا دليل على تكافؤ العينة.

حيث تبين تجانس العينة في هذه المتغيرات حيث كانت قيمة معامل الاختلاف (خ) لمتغير الطول (1,87%) ولمتغير الوزن (4,41%) وكلتا القيمتين اقل من (30%) وهذا يدل على تجانس العينة فكلما قرب معامل الاختلاف من (1%) يعد التجانس عاليا¹

3-4 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العلمية العربية والاجنبية
- أستمارة أستطلاع آراء الخبراء والمختصين
- فريق العمل المساعد.
- المقابلات الشخصية.
- الاختبارات والقياسات.
- كرات قدم.
- أستمارة تسجيل البيانات.
- بورك لتخطيط مناطق الاختبار.
- صافرة.
- حواجز وشواخص.
- اهداف كرة قدم صغيرة

¹ وديع ياسين وحسن محمد = التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية - جامعة الموصل - الموصل - دار الكتب للطباعة والنشر - 1999 ص160

3-5 الاختبارات المستخدمة

بعد الاطلاع على المصادر العملية والاخذ باراء الخبراء والمختصين⁽¹⁾ملحق البيان تسلسل اهمية الاختبارات والقياسات واولويتها بالتدريب وتناسب مع موضوع البحث والفئة العمرية حيث تم اختيار الاختبارات وكما يلي:-

أولاً -المهارات النفسية

-القدرة على الاسترخاء.

-مقياس التصور العقلي في المجال الرياضي.

-القدرة على تركيز الانتباه.

ولتوضيح ذلك في ملحق (2) و(3)

ثانياً :الاختبارات المهارية

- (التمرير القصير للكرة - تمرير الكرة على حائط صد 30 ثا - التهديف على اهداف صغيرة 4- اهداف صغيرة بالزمن).
- (التمرير الطويل للكرة - ركل كرة ثابتة 35 م على دائرة).
- (السيطرة على الكرة- تنطيط الكرة داخل دائرة لأكبر عدد ممكن).
- (تمرير الكرة بالرأس - تمرير الكرة بالرأس على دوائر - تمرير الكرة بالرأس لابعد مسافة من الحركة).
- (الجري بالكرة - الجري بالكرة 30 ثا لأفضل زمن - الجري المتعرج بالكرة 25 م).

3-6 الاسس العلمية للاختبارات

قام الباحث بتقنين الاختبارات المختارة للتطبيق لغرض تحديد مدى علمية هذه الاختبارات وملائمتها لعينة البحث علماً أن معظم الاختبارات المهارية والنفسية مقتنة حيث تم أجرائها على العينة المختارة للتجربة الاستطلاعية والتي جرت في (15\10\2013) وأعيد تطبيقها في (23\10\2013) للعينة نفسها مع تثبيت جميع الظروف لحساب معامل قياس الاختبار وفق طريقة الاختبار وإعادة الاختبار وبأستخدام معامل الارتباط بيرسون (حيث ظهر ارتباط موجب بين درجات مجموعتين بلغت قيمته (0,084) وتعتبر هذه القيمة عالية مما يدل على ثبات الاختبار . أما بالنسبة لصدق المحتوى حيث تم استطلاع آراء الخبراء فأفروا بصدقها بنسبة (89%) هذا بالإضافة الى النتائج التي سيتم التوصل اليها بعد تطبيق مفردات البرنامج .أما موضوعية الاختبارات فأعتمدت على التسجيل بأستخدام وحدات الزمن وعدد المرات والامتار واجزاء المتر وهو بذلك يبتعد عن التقويم الذاتي مما يدل على موضوعية الاختبارات.

3-7 التجربة الاستطلاعية

تعد الدراسات الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء اجراء الاختبار لتفاديها⁽¹⁾. حيث قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (10) لاعب من غير عينة البحث وهم من مجمع البحث لغرض الحصول على افضل طريقة لاجراء الاختبارات المختارة والحصول على نتائج دقيقة والاطلاع على كافة المستلزمات المطلوبة وكذلك الحصول على نتائج دقيقة وصادقة وملائمتها لعينة البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد² حيث جرت التجربة الاستطلاعية يوم الثلاثاء (15\10\2013) وأعيد تطبيقها يوم الاربعاء.(23\10\2013)

¹ - قاسم المنذلاوي وآخرون=الاختبارات والقياس في التربية الرياضية وفي التربية البدنية-الموصل 1990ص107

² فريق العمل المساعد=م.م مشتاق طالب/ م.م محمد سلمان /سعدون صدام/مدرس تربيته رياضيه/محمد وليد/مدرس تربيته رياضيه.

3-8 خطوات إجراء البحث

3-8-1 الاختبار القبلي

قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بأجراء الاختبارات القبليّة لكل من المجموعتين (الضابطة والتجريبية) في تمام الساعة (4,00) عصراً وبواقع يومين , أذ تم إجراء الاختبارات المهارية للمجموعتين يوم الاثنين (28\10\2013) والاختبارات النفسية في اليوم التالي الثلاثاء (29\10\2013) وعلى ملعب مدرسة) عمو بابا الكروية (في ملعب الشعب الدولي وكما موضح في جدول) 2 (وجداول) 3.

جدول (2) يبين فيه دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في الاختبار القبلي للاختبارات المهارية

ت	الاختبار المهاري	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق	قيمة) ت (محسوبة
		س	ع	س	ع		
1	تمرير الكرة على حائط 30 ثا	15,90	1,16	15,60	1,60	0,45	1,26
2	تمرير الكرة على هدف صفر	7,32	0,96	7,32	0,96	صفر	صفر
3	رمي كرة ثابتة 35 م على دائرة	1,70	0,85	1,65	0,80	0,5	0,21
4	السيطرة على الكرة 30 ثا	4,02	0,7	4,02	0,7	0,07	صفر
5	تنطيط الكرة داخل الدائرة	35,74	3,10	35,74	3,85	صفر	صفر
6	تمرير الكرة بالرأس على دوائر متباعدة	1,91	0,65	1,91	0,65	صفر	صفر
7	تمرير الكرة بالرأس لابتعد مسافة	11,27	1,44	11,27	1,44	صفر	صفر
8	تنطيط الكرة على الرأس	12,20	1,86	12,10	1,75	0,10	0,1
9	الجري بالكرة 30 ثا	6,60	0,83	6,47	0,99	0,13	0,4
10	الجري المتعرج بالكرة 25 م	16,20	1,01	16,13	0,99	0,07	0,18

علما ان قيمة) ت (الجدولية (2,04) وتحت مستوى دلالة(0,05)

ويتضح من الجدول السابق) جدول (2) عدم وجود فروق دالة أحصائية بين مجموعتي البحث من جميع المتغيرات المهارية مما يدل على تكافؤ هذه المتغيرات.

جدول (3) يبين فيه دلالة الفروق بين مجموعتي البحث في الاختبار القبلي للمهارات النفسية

ت	المهارات النفسية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق	قيمة ت محسوبة
		ع	س	ع	س		
1	القدرة على الاسترخاء	35,07	3,17	34,20	3,69	0,87	0,69
2	التصور العقلي	34,27	1,16	34,27	1,98	صفر	صفر
3	تركيز الانتباه	5,13	1,13	5,33	1,11	0,2	0,49

علما ان قيمة ت (الجدولية) (2,04) وتحت مستوى دلالة (0,05)

ويتضح من الجدول السابق جدول (3) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين مجموعتي البحث في جميع المتغيرات النفسية مما يدل على تكافؤ هذه المتغيرات.

3-8-2 التجربة الرئيسية

قام الباحث بتنفيذ التجربة الرئيسية في فترة الاعداد والتي أمدتها (8 اسبوع) (بواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع وضمن الوحدة التدريبية (2) ساعة (مقسمة الى قسمين اي كل قسم 1) ساعة (تكون الساعة الثانية لمدرّب الفريق الاصلي اما الساعة الاولى مقسمة الى قسمين القسم الاول مدته (30) دقيقة (تكون لتطوير المهارات الاساسية والاداء المهاري أما القسم الثاني مدته (30) دقيقة (تكون لتطوير المهارات النفسية هذا بالنسبة للمجموعة التجريبية . أما المجموعة الضابطة فيكون تدريبها مع مدرّب الفريق الاصلي وبذلك يكون الباحث قد راعى في ذلك المستوى التدريبي والمرحلة العمرية والقابلية البدنية والمهارية والنفسية لعينة البحث) تحت 15 سنة (اذ تم تحديد مستويات التمارين المستخدمة وطبيعة أدائها من خلال التجربة الاستطلاعية ومعتمداً على المصادر العلمية بعلم التدريب وعلم النفس الرياضي فضلاً عن آراء الخبراء والمختصين للاستفادة من خبراتهم العملية وكذلك من خبراتنا وتجاربنا السابقة.

3-8-3 الاختبار البعدي

بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بأجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث (المجموعتين التجريبية والضابطة) وعلى مدار يومين . اذ تم اجراء الاختبارات المهارية يوم السبت (4\1\2014) والاختبارات النفسية يوم الاحد (5\1\2014) مع مراعاة وتثبيت الظروف نفسها في الاختبار القبلي.

3-9 الوسائل الاحصائية⁽¹⁾⁽²⁾

قام الباحث باستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة في معالجة النتائج:-

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- النسبة المئوية
- معامل الارتباط (بيرسون)
- اختبار T.Test
- اختبار متوسط الفروق
- معامل الاختلاف.

¹ - ممدوح عبد المنعم ، عيسى عبد الله جابر = القياس والتقويم النفسي والتربوي- بغداد - مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع - 1995 ص 302
² - أحمد عودة خليل يوسف = الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية - الاردن - عمان - دار الفكر للطباعة والنشر 2000 ص 132

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

من أجل تحقيق أهداف البحث وفروضة، تم جمع البيانات المتعلقة . بمتغيرات البحث وللمجموعتين ومن خلال المعالجات الاحصائية قام الباحث بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي توصل اليها لمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الاحصائية

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية

جدول (4) يبين فيه دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية

ت	الاختبار المهاري	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		م ن	ع ن	قيمة ت المحسوبة
		ع	س	ع	س			
1	تمرير الكرة على حائط صد (30 ث)	1,24	16,3	2,04	21,0	4,59	1,95	9,1
2	تمرير الكرة على هدف صغير	0,987	7,2	0,82	5,66	1,66	0,8	7,17
3	رمي كرة ثابتة (35م) على دائرة	0,87	1,72	0,51	2,59	0,86	0,82	4,03
4	السيطرة على الكرة (30 ث)	0,7	4,06	0,88	6,27	2,19	0,85	9,89
5	تنطيط الكرة داخل دائرة	3,12	37,8	4,41	53,4	15,3	3,6	16,1
6	تمرير الكرة بالرأس على دوائر متباعدة	0,65	1,99	0,41	2,8	0,7	0,67	4,58
7	تمرير الكرة بالرأس لابعد مسافة	1,45	11,7	1,18	15,6	3,79	1,14	12,8
8	تنطيط الكرة على الرأس	1,87	12,5	3,14	18,8	6,26	3,57	6,7
9	الجري بالكرة (30 ث)	0,82	6,59	0,7	5,73	0,86	0,51	6,5
10	الجري المتعرج بالكرة (25 م)	1,1	16,1	1,98	13,9	3,26	2,21	5,7

علما ان قيمة) ت الجدولية (2,04)= وتحت مستوى دلالة(0,05)

يتضح من الجدول السابق) جدول(4 وجود فروق دلالة احصائياً بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المهارية ولصالح الاختبارات البعدي.

2-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية.
جدول (5) يبين فيه دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية

ت	الاختبار المهاري	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		م ن	ع ن	قيمة ت المحسوبة
		س	ع	س	ع			
1	تمرير الكرة على حائط صد (30 ث)	15,6	1,61	16,2	1,58	0,6	1,29	1,79
2	تمرير الكرة على هدف صغير	7,32	1,04	6,72	0,87	0,6	0,82	2,81
3	رمي كرة ثابتة (35م) على دائرة	1,66	0,81	1,86	0,63	0,19	0,67	1,15
4	السيطرة على الكرة (30 ث)	4,06	0,7	4,71	0,7	0,66	0,81	3,16
5	تنطيط الكرة داخل دائرة	37,8	3,98	38,8	4,21	0,99	1,06	3,6
6	تمرير الكرة بالرأس على دوائر متباعدة	1,99	0,65	1,99	0,53	صفر	صفر	صفر
7	تمرير الكرة بالرأس لابتعد مسافة	12,1	1,38	12,6	1,86	0,46	0,98	1,82
8	تنطيط الكرة على الرأس	12,4	1,76	14,3	1,8	1,92	1,61	4,6
9	الجري بالكرة (30 ث)	6,46	0,98	6,39	0,90	0,07	0,7	0,37
10	الجري المتعرج بالكرة (25م)	16,00	0,98	15,99	1,12	0,12	0,82	0,62

علما ان قيمة ت) الجدولية (2,04) = وتحت مستوى دلالة (0,05)
يتضح من الجدول السابق) جدول (5) وجود فروق دالة احصائياً بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في الاختبارات المهارية ولصالح الاختبارات البعديّة في (تمرير الكرة على هدف صغير - السيطرة على الكرة 30 ث - تنطيط الكرة داخل الدائرة - تنطيط الكرة على الرأس) وعدم وجود فروق دالة احصائيا في باقي الاختبارات المهارية.
يتضح من مناقشة جدولي (4) و(5) ان عدم التقدم في المستوى المهاري يرجع الى عدم ممارسة المجموعة الضابطة لبرنامج المهارات النفسية في حين قد حققت المجموعة الضابطة فروقاً معنوية في (تمرير الكرة على هدف صغير - السيطرة على الكرة 30 ث - تنطيط الكرة داخل الدائرة - تنطيط الكرة على الرأس) وقد يرجع هذا التقدم الى تأثير البرنامج النمطي التقليدي على مستوى الاداء المهاري.

ويعزو الباحث التطور الحاصل لدى المجموعة الضابطة الى استخدام تمارين مهارية خاصة بها لم تكن بذات المستوى المخطط والمرسوم لها بشكل أكثر علمية وتنوعاً في استخدام الاساليب التدريبية المتطورة وذلك لاستخدامها تمارين تقليدية

لاتعمل على تحسين المستوى بشكل كبير لكون التمارين المستخدمة تعد أقل فاعلية في تأثيرها على تطوير الاداء المهاري وبالتالي فإن التطور الحاصل في الاداء المهاري هو نتيجة طبيعية لاستمرار اللاعبين في التدريب على وفق البرنامج المعد من قبل مدرب الفريق الاصلي وهذا ناتج طبيعي أذ أن بناء أي برنامج وأستمرار اللاعب في المواظبة على التدريب يؤدي الى تطور أي صفة أو مهارة معدة ضمن البرنامج التدريبي.

كما ويعزو الباحث التقدم والتطور الحاصل لدى المجموعة التجريبية هو استخدام تمارين المهارات النفسية والتي اسهمت بشكل فعال في تنمية وتطوير مستوى الاداء المهاري قيد البحث كما لها من أهمية وميزة خاصة في رفع وتطوير مستوى الاداء المهاري كما يقول (احمد السويفي)⁽¹⁾ (في أن تمرينات الاسترخاء العضلي الارادي بالاضافة الى تدريبات تركيز الانتباه في الاداء والتصور العقلي البدني أساساً هاماً من الاعداد النفسي للاعبين حيث تعمل على زيادة القوى المحركة للجسم وترفع الروح المعنوية وتعمق الاحساس والشعور بالنجاح والفوز وبالتالي تسهم في تحسين الاداء المهاري). وتتفق هذه النتائج مع ما اشار عليه) شمعون⁽²⁾ (بأن) تدريب المهارات النفسية بأستخدام التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري يساهم في رفع المستوى الاداء في الانشطة المختلفة).

ويعزو الباحث هذا التطور الحاصل في الاداء المهاري هو نتيجة لتطبيق المهارات النفسية بصورة منتظمة والتي اختيرت واعدت بشكل يتناسب والمستوى البدني والمهاري والمرحلة العمرية لعينة البحث كما تقول (نادية عبد القادر)⁽³⁾ (بأن تدريب المهارات النفسية يكون ذو فعالية كبيرة في تطوير الاداء المهاري الحركي بالتدرج). (وتؤكد هذا الكلام) ماجدة اسماعيل⁽⁴⁾ (أن) للتدريب العقلي أهمية كبيرة في تطوير واتقان الاداء المهاري الحركي.

وكما يقول) ريتشارد⁽⁵⁾ (من وجود فروق دالة احصائياً لصالح المجموعة التجريبية، للممارسين للنشاط الرياضي الذين لم يتعرضوا لبرنامج التدريب الفعلي) المجموعة الضابطة (والممارسين للنشاط الرياضي الذين تعرضوا للتدريب العقلي. من خلال ماتقدم فإن الفرض الاول قد تحقق والذي ينص أن) هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الاداء المهاري ولصالح المجموعة التجريبية.

4-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات النفسية

جدول (6) يبين فيه دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات النفسية

ت	المهارات النفسية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		م ن	ع ن	قيمة ت المحسوبة
		س	ع	س	ع			
1	القدرة على الاسترخاء	35,06	3,16	43,39	2,79	8,32	3,30	9,74
2	التصور العقلي	34,26	1,15	43,66	1,71	9,39	1,59	22,82
3	تركيز الانتباه	5,12	1,13	12,53	1,30	7,39	1,95	14,64

علما ان قيمة ت) الجدولية (2,04) = (وتحت مستوى دلالة (0,05)

يتضح من الجدول السابق) جدول (6) وجود فروق دالة احصائياً بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات النفسية ولصالح الاختبارات البعدي.

¹ - أحمد مصطفى السويفي= التعرف على أثر برنامج مقترح لتمرينات الاسترخاء على بعض المتغيرات النفس جسمية ومستوى الاداء - أطروحة دكتوراه غير منشورة - القاهرة - مصر-1982

² محمد شمعون العربي = التدريب العقلي والنفسى = دار الفكر العربي - القاهرة - مصر 1996.

³ نادية عبد القادر = تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على رفع مستوى الاداء على عارضة التوازن في رياضة الجمباز- رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق- القاهرة - مصر 1987.

⁴ ماجدة اسماعيل =أثر برنامج للتدريب العقلي على مستوى الاداء على جهاز القفز في رياضة الجمباز لطلبة التربية الرياضية- صحيفة التربية (4)- القاهرة - مصر - 1983

⁵ Richard.H(1999) sport psychology.concepts and application . Wn c Brown 3.Ed USA.5

4-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في المهارات النفسية

جدول (7) يبين فيه دلالة الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات النفسية

ت	المهارات النفسية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		م ن	ع ن	قيمة ت المحسوبة
		س	ع	س	ع			
1	القدرة على الاسترخاء	34,1	3,17	43,31	3,88	0,13	3,14	0,16
2	التصور العقلي	34,25	1,16	1,15	1,90	0,20	2,08	0,37
3	تركيز الانتباه	5,11	1,13	1,13	1,12	0,7	0,8	0,32

علما ان قيمة ت الجدولية (2,04) = (وتحت مستوى دلالة (0,05)

يتضح من الجدول السابق) جدول (7) وجود فروق دالة احصائياً بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في المهارات النفسية.

جدول (8) يبين فيه دلالة الفروق في الاختبارات البعديّة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات النفسية

ت	المهارات النفسية	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		الفرق	قيمة ت المحسوبة
		س	ع	س	ع		
1	القدرة على الاسترخاء	43,38	2,80	34,31	3,89	9,07	7,31
2	التصور العقلي	34,66	1,72	34,06	1,90	9,60	14,48
3	تركيز الانتباه	12,52	1,30	1,31	1,12	7,13	16,08

علما ان قيمة ت الجدولية (2,04) = (وتحت مستوى دلالة (0,05)

يتضح من الجدول السابق) جدول (8) وجود فروق دالة احصائياً بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة) في جميع المتغيرات النفسية ولصالح المجموعة التجريبية.

يتضح من مناقشة نتائج جدول (6) وجود فروق دالة احصائياً بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات النفسية) الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه (ولصالح الاختبار البصري ويعزو الباحث الى أن يرجع ذلك الى أثر برنامج المهارات النفسية في الارتقاء بمستوى الاداء المهاري لاحتواء البرنامج على المهارات العقلية) مهارات الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه).

ويتضح كذلك من مناقشة نتائج جدول (7) عدم وجود فروق دالة احصائياً بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ويعزو الباحث ذلك الى عدم التقدم في مستوى الاداء المهاري لعدم أحتواء البرنامج التدريبي المعد للمجموعة الضابطة برنامج المهارات النفسية) مهارات الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه).

ويتضح كذلك من مناقشة نتائج جدول (8) الى وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين التجريبية والضابطة (في المهارات النفسية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث ذلك الى تعرض المجموعة التجريبية الى برنامج المهارات النفسية) الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه (مما أدى الى الارتقاء بمستوى الاداء المهاري).

ويرجع الباحث التحسن الذي طرأ على المجموعة التجريبية أثر البرنامج المعد للمهارات النفسية والذي طبق على أفراد المجموعة التجريبية والذي كان له أثر إيجابياً قفي رفع مستوى الاداء المهاري كما يقول) نيدفير (من أن تدريب المهارات النفسية باستخدام التدريب العقلي يؤثر بصورة ايجابية على مستوى القدرة على الاسترخاء وخفض حدة التوتر والقلق

واكتساب مهارات التحكم في العضلة والوصول الى درجة التوتر المثلى التي تساعد على كفاءة الاداء خلال عملية التدريب¹

كما يؤكد ذلك) وليد جبر²(ويقول) أن تدريب المهارات النفسية باستخدام التدريب العقلي ذو فعالية عالية في تطوير مهارات (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه).

ويعزو الباحث هذا التطور الحاصل في رفع مستوى الاداء المهاري هو نتيجة لتطبيق برنامج المهارات النفسية بصورة منتظمة والتي تم اختيار مفردات برنامج المهارات النفسية بشكل يتناسب والمستوى المهاري والبدني والمرحلة العمرية لعينة البحث ولابد من الذكر أن للعينة كان لها دوراً كبيراً في هذا التقدم الحاصل في رفع مستوى الاداء المهاري لتفاعلها وتطبيقها مفردات برنامج المهارات النفسية بصورة منتظمة والمواظبة على الاستمرار في التدريبات دون انقطاع وهذا بالتالي يؤدي الى التدرج في تطبيق مفردات البرنامج المعد للمهارات النفسية وكان لفريق العمل المساعد دوراً فعالاً في حث اللاعبين (العينة) على الالتزام بمواعيد التدريب وتطبيق مفردات البرنامج بصورة جيدة وتصحيح الاخطاء وتذليل العقبات من اجل ان يكون تطبيق مفردات برنامج المهارات النفسية جيداً وفعالاً.

من خلال ماتقدم فإن الفرض الثاني قد تحقق والذي ينص أن (هناك فروق ذات دلالة أحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى المهارات النفسية ولصالح المجموعة التجريبية).

15 الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

- أن برنامج المهارات النفسية كان ذو فعالية كبيرة في الارتقاء بمستوى الاداء المهاري لعينة البحث.
- أن برنامج المهارات النفسية كان ذو فعالية كبيرة في الارتقاء بمستوى الاعداد النفسي من خلال مهارات (الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه).
- ظهر ان هناك فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية والمجموعتين الضابطة والتجريبية لعينة البحث ولصالح الاختبارات البعديه للمجموعه التجريبية.

5-2 التوصيات

- التأكيد على استخدام برامج التدريب على المهارات النفسية عند التدريب على المهارات الاساسية وخطط اللعب الهجومية والدفاعية في برامج تدريب كرة القدم ولكافة الفئات العمرية نظراً لدوره الفعال في تطوير الاداء عموماً.
- دعوة المدربين للاستفادة من البرنامج المعد للمهارات النفسية لما له من أهمية ودوراً فعالاً في الارتقاء بمستوى الاداء المهاري وحتى الخططي ولكافة الفئات العمرية.
- أهمية التدريب المبكر والمتواصل على المهارات النفسية حتى يمكن الاستفادة القصوى في التطوير والارتقاء بمستوى الاداء.
- الدعوة لوجود أخصائي نفسي رياضي للعمل مع جهاز التدريب في الاندية والمنتخبات وذلك للتأكيد على الدور الكبير الذي تلعبه المهارات النفسية خلال عمليات التعلم والتدريب والمنافسة.

¹ Nideffer .R.M.1992.psyched towin .champaign . 1L:Human Kintetics Hand Book of Research on sport psychology .Network Macmillan 542

² وليد احمد جبر =أستخدم التدريب العقلي في ضوء مستويات من القوة العضلية لتطوير اداء الهجمات البسيطة في السلاح الشيش – رسالة ماجستير غير منشورة – كلية التربية الرياضية – جامعة حلوان – مصر 1999.

- يمكن الاستفادة من البرنامج المعد للمهارات النفسية وتطبيقه على الفعاليات الرياضية الأخرى مع الأخذ بنظر الاعتبار خصوصية كل فعالية رياضية.
- أجراء بحوث ودراسات مشابهة تشمل فعاليات رياضية أخرى ولعينات مختلفه وبشكل اوسع تشمل مختلف الفئات العمرية.

المصادر العربية والاجنبية

- إبراهيم شعلان - حنفي مختار :أسس بناء كرة القدم الشاملة - المكتبة الأكاديمية - القاهرة-مصر.1997-
- أسامة كامل راتب - مفتي إبراهيم : الاسس العلمية لتدريب السباحة - دارالفكر العربي -القاهرة- مصر1992-
- أحمد عكاشة : علم النفس الفسيولوجي - دار المعارف - القاهرة - مصر.1992-
- أحمد عودة - خليل يوسف : الاحصاء للباحث في التربية والعلوم الانسانية - عمان - الاردن - دار الفكر للطباعة والنشر.2000
- أحمد مصطفى السويدي : التصرف على أثر برنامج مقترح لتمرينات الاسترخاء على بعض المتغيرات جسمية ومستوى الاداء -أطروحة دكتوراه غير منشورة - القاهرة - مصر.1998
- جمال عبد الناصر السيد - تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية على فعالية الاداء لناشئ كرة القدم- أطروحة دكتوراه غير منشورة - جامعة حلوان - القاهرة - مصر.2006
- طلعت منصور : أسس علم النفس العام الرياضي - مكتبة الانجلو المصرية - القاهرة - مصر. 1998
- قاسم المندلاوي وآخرون : الاختبارات والقياس في التربية الرياضية وفي التربية البدنية - الموصل 1990 -
- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي - دار المعارف - القاهرة - مصر.1994 -
- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي والتنس -دار الفكر العربي - القاهرة - مصر1996-
- محمد شمعون العربي : التدريب العقلي في المجال الرياضي - دار الفكر العربي - القاهرة - مصر1996-
- ميرفت عاهد حسن ذيب : تأثير برنامج تدريب مقترح لبعض أساليب الاعداد النفسي على خلق المنافسة وتركيز الانتباه ومستوى لدى لاعبي تنس الطاولة - أطروحة دكتوراه غير منشورة - كلية التربية الرياضية - الجامعة الاردنية - عمان - الاردن.2007 -
- ممدوح عبد المنعم - عيسى عبد الله جابر : القياس والتقويم النفسي والتربوي - بغداد مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع - 1995.
- ماجدة أسماعيل : أثر برنامج للتدريب العقلي على مستوى الاداء على جهاز القفز في رياضة الجمباز لطلبة التربية الرياضية- التربية - (4) القاهرة - مصر.1983 -
- نادية عبد القادر : تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على رفع مستوى الاداء على عارضة التوازن في رياضة الجمباز - رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية - جامعة الزقازيق -القاهرة- مصر.1987-
- رزق الله بطرس : أثر برنامج تعليمي مقترح لتطوير الاداء المهاري في كرة القدم لطلبة الصف الاول بكلية التربية الرياضية للبنين - جامعة الاسكندرية - أطروحة دكتوراه غير منشورة - الاسكندرية- مصر.1991-
- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه - بغداد - دار الحكمة للطباعة والنشر.1993 -
- وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الاحصائية وأستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية - جامعة موصل - الموصل - دار الكتب للطباعة والنشر.1991 -
- وليد أحمد جبر : أستخدام التدريب العقلي في ضوء مستويات من القوة العضلية لتطوير أداء الهجمات البسيطة في سلاح الشيش -رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية - جامعة حلوان - مصر.1999

- 1-Marten .K.A-Hall C.R : 1991(THE EFFECT OF Mental imagery on intrinsic Motivation .in wajackrejesk(ed) . journal of sport psychology .(16). Human kinetics publisher . Inc.
- 2-Martens. R(1987)Coaches guide to sport psychological champaign . H. Human kinetics.
- 3-Lan .M.Cockeril.(2001). Psychological skill training to hammer throwers .Birmingham.England.
- 4-Roure .R. collet .G(2002)- Deshoumes-Molinar .O.C.Delhomne . Dittmer.andvernet. Maury.Imagery Quality Estimated by autonomic response is correlated to sporting performance Enhancement . Retrieved November from the world wide .
- 5-Poul D.leedy . pracicalRosenrchMonlloInpublishing new yourk 1998.
- 6-Nideffer . R.M. 1992 . psyched towin . champaign . 1L.:Human kinetics Hand Book of Research on sport psychology. Newyork Macmillan .

الملاحق

ملحق (1)

الخبراء والمختصين

- ١.د. ماهر احمد عاصي | كلية التربية الاساسية - الجامعة المستنصرية
- أ.د.غازي صالح محمودا | كلية التربية الرياضية - الجامعة المستنصرية
- ١.د. حامد صالح مهدي | كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد
- أ. -د فرات جبار سعد الله - كلية التربية الاساسية - جامعة ديالى .
- أ.م.د. نعمة محمود عطية - قسم التربية الرياضية - الجامعة التكنولوجية
- أ. م.د أحمد وليد عبد الرحمن - قسم التربية الرياضية الجامعة المستنصرية

ملحق (2)

يبين فيه أبعاد برنامج تدريب المهارات النفسية

تسلسل الاسبوع	الابعاد	الاداء الطريقة	الزمن بالدقائق	النسبة المنوية للوحدة التدريبية	تطبيق المهارة النفسية	عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية
الاسبوع الاول	أسترخاء عضلي	الاسترخاء التعاقبي	27د 3د	85% 15%	أسترخاء عضلي أستيقاظ	3
الاسبوع الثاني	أسترخاء عضلي	الاسترخاء التعاقبي	27د 3د	85% 15%	أسترخاء عضلي أستيقاظ	3
الاسبوع الثالث	أسترخاء عقلي	الايحاء للاستجابة الاسترخاء التحكم في النفس	10د 15د 5د	33,3% 50% 16,7%	أسترخاء عضلي أسترخاء عقلي أستيقاظ	3
الاسبوع الرابع	تكوين الحجرة العقلية	مجموعة من التدريبات للمساعدة على تكوين الحجرة العقلية	7د 10د 10د 3د	23,3% 33,3% 33,3% 10%	أسترخاء عضلي أسترخاء عقلي تصور عقلي أستيقاظ	3
الاسبوع الخامس	تصور عقلي	تدريبات على وضوح التصور الحركي تدريبات على التحكم في التصور الحركي	6د 7د 14د 3د	20% 23,3% 43,7% 10%	استرخاء عضلي أسترخاء عقلي تصور عقلي أستيقاظ	3
الاسبوع السادس	تصور عقلي متعدد الابعاد	تدريبات التصور الحركي تدريبات التصور السمعي تدريبات تصور الحس الحركي	6د 6د 15د 3د	20% 20% 50% 10%	استرخاء عضلي استرخاء عقلي تصور عقلي(مهاري) استيقاظ	3
الاسبوع	تركيز الانتباه	تدريبات على	3د	10%	أسترخاء	3

السابع		تركيز الانتباه الخارجي تنبيه العقل على أحد الجوانب العامة لاداء المهارات الحركية	د3 د10 د12 د2	10% 33,3% 40% 6,7%	عضلي أسترخاء عقلي تصور عقلي(مهاري) تركيز الانتباه أستيقاظ	
الاسبوع الثامن	تصور عقلي تركيز الانتباه	تكرار تصور المهارات الحركية بمستوى عال من الاداء الحركي تثبيت العقل على الجوانب المهمة والدقيقة لاداء المهارات الحركية	د3 د3 د10 د11 د3	10% 10% 33,3% 33,7% 10%	استرخاء عضلي استرخاء عقلي تصور عقلي (مهاري) تركيز الانتباه استيقاظ	3

ملحق (3)

يبين فيه النسب المئوية على أبعاد برنامج تدريب المهارات النفسية

ت	ابعاد البرنامج	النسب المئوية لابعاد البرنامج
1	الاسترخاء العضلي	24.2 %
2	الاسترخاء العقلي	24.2%
3	التصور العقلي	12.1%
4	التصور العقلي المتعدد الابعاد	12.1%
5	تركيز الانتباه	12.1%
6	التصور العقلي وتركيز الانتباه	15.2%
	المجموع	99.9%

اثر تدريبات وفقا لجهاز متحسس القوة في تطوير طول وتردد الخطوة والانجاز لعدائي 200م الشباب

فاهم عبد الواحد عيسى

طالب ماجستير

ا. د جمال صبري فرج

جامعة بابل /كلية التربية الرياضية

Jamal_farj3000@yahoo.com

ملخص البحث باللغة العربية

تبلورت مشكلة البحث من خلال التدريبات التقليدية عند إجراء تدريب السرعة وتدريب القفز لعدائي 200م ألا انه تأثيرها كان محدودا، وهدف البحث إلى أعداد تدريبات وفقاً لجهاز متحسس القوة المثبت بقدمين الشباب في عدو 200م والتعرف على تأثير التدريبات في تطوير طول وتردد الخطوة لانجاز عدو 200 م للشباب .

وتبنى الباحثان المنهج التجريبي بالمجموعات المتكافئة وتحدد مجتمع البحث بعدائي 200م للشباب وبواقع (12)عداء بأعمار دون 20سنة ، وتم إجراء التصوير الفيديوي لمحاولات العينة لاستخراج المتغيرات البايوميكانيكية (الخاصة بأطوال وتردد الخطوات) فضلاً عن القوة المسلطة على الأرض بواسطة متحسس القدم وزمن الانجاز. وتم تطبيق التدريبات الخاصة على المجموعة التجريبية ولمدة ثمانية أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء واختبار T للعينة المترابطة وغير المترابطة) وتوصل الباحثان إلى أهم الاستنتاجات .

- أن التدريبات المقترحة قد أثرت ايجابياً في تطور طول وتردد الخطوة للمجموعة التجريبية.
- كان التطور ايجابي أثناء العدو في لحظة اتصال القدم بالأرض في أطوال وتردد الخطوة.

The effect of training with "Dina foot" device in training in developing stride's length and frequent and performance 200 m. young runners.

This paper was introduced by:

Prof. Dr. Jamal Sabri Faraj

Fahim Abdulwahid Issa

This study aims at setting a training "Dina foot device" and identify the effect of training to make use of it that is installed (put in) under the foot of the runners to have idea on the effects of training in developing length and frequent stride to achieve 200 m young runners . The two researchers have adopted an experimental sample method to a group of 200 m. runners(twelve ones) of under 20 years of age. It was captured(pictured) as a video in an attempt to analyzing and taking out the biotechnical changes (the strengths and frequent strides) of the foot resulted from this method. All of this was applied to experimental groups for eight weeks dividing into three training groups in a week. The two researchers have used the following (mean, median, Std. Deviation, skewness and the T test) of the paired and the non-paired samples.

The two researchers have concluded that:

- 1-The suggested training has positively given a result developing the length and the frequent for the experimented group.**
- 2-there was a special positive development in running in the moment when the foot touched the ground in length and the frequent stride.**

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

على الرغم من التقدم العلمي في مجال التدريب الرياضي، لا بد من إجراء المزيد من البحوث والدراسات للتحقق من العديد من الحقائق العلمية والربط بينها للتوصل إلى أفضل الطرائق والأساليب لتطوير كل فعالية من الفعاليات الرياضية بالشكل الأمثل في محاولة لاستثمار الطاقات البشرية الموجودة إلى أقصى حد ممكن.

تعد ألعاب القوى من الألعاب الرياضية التي تتأثر بشكل كبير جداً بمكونات اللياقة البدنية جميعها، وعلى ضوء هذه المكونات يتوقف مستوى الانجاز في مسابقاتها المختلفة، وتهدف العملية التدريبية التخصصية في هذه الفعاليات إلى الارتقاء بمستوى النواحي البدنية والفسيولوجية من خلال تطوير عمل الأجهزة الوظيفية العصبية والعضلية والدورية والتنفسية وغيرها ، إذ إن لكل فعالية من فعاليات ألعاب القوى مواصفات ومتطلبات خاصة بها. ومن بين فعاليات ألعاب القوى عدو 200 م، إذ يجب أن يتميز الرياضي فيها ويمتلك قدرات بدنية عالية وأنظمة طاقة التي تتطلب تدريباً خاصاً للوصول بها إلى التكيف الفسيولوجي للأجهزة المذكورة وتحمل الجهد في أثناء السباق لتحقيق أفضل انجاز ممكن.

يحتاج لتحقيق الانجاز الجيد في هذه المسابقة إلى تطبيق الأساليب التدريبية الحديثة المعتمدة على التجريب الفعلي وتلك الأساليب تهدف إلى تطوير مكونات الانجاز في هذه الفعالية والتحكم بتكرار الخطوات بالشكل الملائم على وفق لأطوالها وترددها بما يضمن الاحتفاظ بمستوى عالٍ من سرعة العدو وتحمله مما يساعد على تأخير ظهور التعب والذي يعني الاحتفاظ بمعدل السرعة المتحققة لأطول مدة زمنية.

من هذا تنبثق أهمية هذا البحث بدراسة تأثير تدريبات وفقاً للزمن المستهدف وباستخدام جهاز متحسس القوة (دينا فوت) ومن أجل وضع التدريبات الخاصة لتطوير هذه المسابقة والتحكم والضبط لطول وتردد الخطوة خلال العدو ، إذ يعكس ذلك قدرة اللاعب البدنية وسيطرته وتحكمه بما يحقق من طول خطوة فعالة ومعدل تردد لهذه الخطوات التي ترتبط بشكل مباشر بمستوى تطور الانجاز وتطوير المستوى الرقمي في هذه المسابقة ، وللمساعدة المدرب بالتعرف على نقاط القوة والضعف للحالة البدنية والوظيفية للاعبين، لذا جاءت هذه الدراسة لتلقي الضوء على أهمية هذه التدريبات وفقاً للأسس العلمية التي ترتبط بمكونات التدريب الفعلي الخاص به وبالتالي مواكبة المستوى المتطور دولياً فيها.

1-2 مشكلة البحث :

من خلال خبرة ومتابعة الباحثين تدريبياً وأكاديمياً لاحظا وجود فرق كبير بين الرقم العراقي للشباب (21,07 ثا) عن الرقم العربي المسجل وزمنه (20,76 ثا) والرقم الآسيوي (20,29 ثا) والرقم العالمي (19,93 ثا) نرى أن هناك فرقاً كبيراً بينها وهناك دلالة واضحة على هبوط في الانجاز وهذا يتطلب التقصي والبحث عن أسباب هذا الهبوط في الانجاز، وهو يدل بشكل كبير على عدم وجود ضبط في طول وتردد الخطوة للدعاء في مسافة السباق، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة وإيجاد محاولة الحلول الناجحة حتى لكي يوفر معلومات علمية صحيحة يتم من خلالها توزيع جهد الدعاء على أساس مقدار القوة المسلطة على الأرض في لحظة ضرب القدم الأرض أثناء في ركض المسافة.

1-3 أهداف البحث: - يهدف الباحثان إلى :

- إعداد تدريبات على وفق جهاز متحسس القوة لعدائي 200م الشباب .
- التعرف على تأثير التدريبات وفقاً لجهاز متحسس القوة في تطوير وتردد الخطوة لسباق 200م للعدائين الشباب
- التعرف على عدد الخطوات وطولها وترددها لمسافة سباق 200م للعدائين الشباب.

1-4 فرض البحث يفترض الباحثان أن :

- أن للتدريبات تأثير إيجابي في تطوير طول وتردد الخطوة وانجاز 200 م للشباب.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : عداؤو 200 م الشباب في أندية محافظة بابل للموسم الرياضي 2013-2014.

1-5-2 المجال الزماني : المدة من 1/2 2014/ 3/17 ولغاية 2014/.

1-5-3 المجال المكاني : ملعب نادي الهاشمية في محافظة بابل .

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 طول الخطوة وترددها :

يمثل طول الخطوة وترددها أهم عوامل النجاح في ركض المسافات القصيرة وبقية المسافات، فطول الخطوة عبارة عن المسافة التي يقطعها اللاعب في كل خطوة ويتوقف الطول المثالي للخطوة على المواصفات الجسمية والبدنية التي يمتلكها اللاعب وكذلك قوة الدفع التي يتم تسليطها في كل خطوة وقوة الدفع اللحظي وهذه تتأثر بالقدرة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ومطاطية العضلات والمدى الحركي للمفاصل، أما تردد الخطوة فيمثل عدد الخطوات التي يقطعها اللاعب في زمن معين ويعتمد التردد المثالي للخطوة على أسلوب الركض ودرجة التوافق العصبي العضلي وردود أفعال العضلات السريعة، لذلك فإن حصيلة العلاقة المتوازنة بين هذين العاملين يترتب عليها تحقيق السرعة خلال السباق أي ان معدل سرعة السباق = طول الخطوة × ترددها، ويمكن حساب طول الخطوة عند قطع مسافة محددة بقسمة المسافة المنجزة على عدد الخطوات، أما تردد الخطوة فيمكن حسابه أيضا من خلال تقسيم عدد الخطوات على زمن الذي تم به انجاز المسافة المقطوعة . ولتحقيق زيادة في سرعة اللاعب يجب تحقيق النقاط التالية :

1. الزيادة في مسافة الخطوة مع ثبات ترددها.

2. الزيادة في تردد الخطوة وثبات مسافتها .

3. الزيادة في طول الخطوة وترددها معا⁽¹⁾.

بعد انتهاء العداء مرحلة السرعة القصوى تبدأ مرحلة التعجيل السالب له وهذا يبرر دور موهبة العداء بمقاومة الانخفاض في سرعته القصوى وهذه المرحلة تعني السرعة الخاصة وهي سرعة عالية جدا إلا أن أقل من السرعة القصوى حيث يبدأ فيها التعب يصعب الجهاز المركزي فتقل سرعة العداء ولكن يبقى العمل فيها بالنظام الفوسفاتي .

3- منهجية البحث وجراسته الميدانية

1-3 منهج البحث : إستخدم الباحثان منهج البحث التجريبي بتصميم المجموعات المتكافئة وأدناه التصميم التجريبي للبحث.

الجدول (1) يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

المجموعة	الاختبارات القبليّة	التصميم التجريبي	الاختبارات البعديّة
التجريبية	- طول وتردد الخطوة - الانجاز	برنامج تدريبي وفقا لجهاز متحسس القوة للقدمين	- طول وتردد الخطوة - الانجاز
الضابطة	- طول وتردد الخطوة - الانجاز	البرنامج المعد من قبل المدرّب	- طول وتردد الخطوة - الانجاز

¹ - صريح عبد الكريم وخوله إبراهيم: الأسس النظرية والعملية لألعاب القوى، بغداد، مطبعة الغدير للطباعة، 2012، ص14.

3-2 مجتمع البحث

حدد الباحثان مجتمع البحث بلاعبين أندية محافظة بابل للشباب لفعالية عدو 200م وعددها (خمسة أندية) والذين شاركوا رسمياً في البطولات التي أقامها الاتحاد المركزي لألعاب القوى والبالغ عددهم (12عداء) كما مبين في الجدول (2) ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة التجريبية (ن=6) والمجموعة الضابطة عدد(ن=6)، وقسموا بطريقة الأعداد الفردية والزوجية وفقاً لتسلسل انجازاتهم .

الجدول (2) يبين تقسيم عينة البحث حسب أندية محافظة بابل

ت	اسم النادي	مجتمع البحث
1.	نادي المحاويل	4
2.	نادي المسيب	2
3.	نادي القاسم	2
4.	نادي المشروع	2
5.	نادي الكفل	2
المجموع		12

الجدول (3) يبين القياسات الخاصة بعينة البحث لغرض التجانس

ت	القياسات	وحدة القياس	س-	ع	الوسيط	الالتواء
1.	العمر	سنة	19.2	0.45	19	1.33
2.	العمر التدريبي	سنة	6.45	3.23	3	0.41
3.	الكتلة	كغم	68,4	3.5	67	1.2
4.	الطول	متر	1.73	0.08	1.72	0.375

يتبين من الجدول (3) أن معامل الالتواء لجميع القيم أقل من ± 3 . مما دل ذلك على توزيعهم توزيعاً طبيعياً. وهذا يعني أن جميع أفراد عينة البحث متجانسين. عمل الباحثان على تقسيم العينة إلى مجموعتين التجريبية والضابطة وبطريقة الأعداد الزوجية والفردية وفقاً لتسلسل انجازاتهم، وبعدد (6) راكضا لكل مجموعة .

الجدول (4) يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث

المتغير	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ت المحسوبة	مستوى دلالة
		س	ع	س	ع		
طول الخطوة	المتر	2.11	0.026	2.126	0.026	3.206	0.321 غير دال
تردد الخطوة	عدد	3.748	0.097	3.661	0.114	0.312	0.391 غير دال
200م	ثانية	23.927	1.320	23.568	1.360	9,061	1.311 غير دال

*معنوي تحت درجة حرية 10 ومستوى خطأ ≥ 0.05

يظهر أن قيمة (ت) كانت تحت مستوى خطأ أكبر من (0.05) ودرجة حرية (10) وهذا دل على عدم وجود فروق دالة بين نتائج أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات البدنية والانجاز بعد تقسمهم .

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث :

1. الملاحظة.
2. المقابلات الشخصية.
3. الاختبارات والقياسات.
4. منظومة قياس القوة المسلطة بالإشارة (Dina Foot) شكل (1).
5. كاميرا فيديو عدد 1/ بسرعة 120 ص/ث.
6. أدوات قياس مختلفة (ساعات توقيت ، شريط قياس ، صافرة) .
7. حاسوب محمول HP كوري ،حاسبة اليكترونية يدوية نوع (CASIO).
8. مجال ركض قانوني 200م.
9. مكعبات بداية ، أقماع بلاستيكية مختلفة الأحجام.
10. أعلام عدد(4) ألوانها بيضاء ،مسدس أطلق.



الشكل (1) يوضح جهاز الدينا فوت وملحقاته

4-3 إجراءات البحث الميدانية :

1-4-3 منظومة قياس القوة المسلطة ((Dina foot)):

منظومة لقياس متغيرات القوة المسلطة على الأرض خلال كل خطوة من خطوات الركض وهي مكونة من أربعة أجزاء هي قاعدة إيصال البيانات (عبارة عن دواصة القدم التي توضع بالحذاء مع سلك توصيل لحاسب القوة الذي يربط بساق المختبر) وجهاز مستقبل الإشارة يربط مع الحاسوب المحمول ويستقبل الإشارة عن بعد 20 متر، وساعة الكترونية (Watch Unit)، وتعمل المنظومة بعد ارتداء الجهاز برجل اللاعب المختبر وتثبيتته على ساقه وتثبيت متحسس الخطوات على قدم اللاعب وإدخال البيانات الخاصة بعمر اللاعب وطوله ووزنه وجنسه ، وتقيس المنظومة متغيرات معدل السرعة والمسافة المقطوعة، ويمكن أن تستخدم هذه البيانات كمعلومات تغذية للوحدات التدريبية اللاحقة لإمكان خزن المعلومات في المنظومة. ينظر الشكل (1).

اختبار عدو 200 م:

- الهدف من الاختبار: قياس الزمن المنجز لقطع مسافة (200م) وقياس القوة المسلطة خلال مراحل محددة بواسطة جهاز متحسس القوة.
- الأدوات المستخدمة: مجال العداء لا يقل عن 200م. ساعات توقيت.
- طريقة الاختبار: يقف الراكض خلف خط البداية بوضع البداية الواطنة بعد تثبيت جهاز متحسس القوة عليه، وبعد سماع الإشارة الانطلاق بأسرع ما يمكن إلى خط النهاية ويقاس زمن قطع المسافة لأقرب عشر ثانية. مع تهيئة وسيلة نقل تؤمن بقاء إشارة المتحسس ضمن منطقة الاستشعار لضمان قراءة التغيرات الحاصلة بقيم القوة خلال الركض.

3-4-2 القياسات الخاصة بالمتغيرات البايوميكانيكية :

أولاً : قياس القوة المسلطة على الأرض في لحظة اتصال القدم بالأرض أثناء الركض:

وقد تم حمل الحاسوب المحمول بواسطة دراجة نارية تم تزامن سرعتها مع سرعة المتسابق بحيث تبقى على بعد من 5-6 متر عن المتسابق لضمان بقاء إشارة البلوتوث. ولغرض تحديد وتزامن قياس القوة مع سرعة العداء ومناطق تسجيل القوة، تم البدء بتسجيل الزمن من لحظة البدء بالوقت نفسه تشغيل البرنامج الخاص بقياس القوة مع زمن البدء بتوقيت السباق من أجل تحديد المناطق التي تم قراءة قياس القوة فيها.

ثانياً : قياس عدد الخطوات (المسافة 200م) والمجموع الكلي لها فضلاً عن قياس معدل أطوال الخطوات وترددها، إذ صور أفراد عينة البحث خلال اختبار عدو 200 م الرسمي من خلال كاميرا فيديو محمولة، كان وقوف المصور في وسط الساحة وعلى أبعاد متساوية تقريباً من مجالات الركض سواء في المنحنى أو المستقيم وتم تحريك بؤرة العدسة بحيث تغطي تقارباً للعدو بشكل واضح في الكاميرا ومتابعة الراكض وتصويره من البداية إلى النهاية، ووضع شاخص عدد (2) منتشرة على مجال الركض عند بداية كل 100 متر ونهايتها في مجال الركض للزيادة في تحديد وضبط كل من المسافات أعلاه، وذلك من أجل تسهيل قياس الخطوات وتشخيصها لكل مرحلة من مراحل السباق. وتم قياس المتغيرات الآتية بعد تحليلها:

- عدد الخطوات ومعدل طول الخطوة وترددها ومعدل السرعة للمسافة الكلية لـ 200م.

3-4-3 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحثان تجربة استطلاعية يوم السبت الموافق 1/4/ 2014 على أربعة من لاعبي عدو 200 م من مجتمع البحث، لتطبيق الاختبارات عليهم ، وتدريب فريق العمل المساعد على تنفيذ هذه الاختبارات وإمكانية استخدام دراجة نارية لضمان بقاء إشارة البلوتوث وقياس القوة المسلطة في لحظة اتصال القدم بالأرض، فضلاً عن التعرف على ما يأتي:

1. تحديد الصعوبات والمعوقات التي ستظهر في أثناء تنفيذ الاختبارات وسيرها.
 2. التعرف على الوقت المناسب لإجراء الاختبارات وكما يستغرق هذا الإجراء.
 3. إمكانية التصوير وتحليل النتائج الخاصة بالمتغيرات الميكانيكية.
 4. قابلية أفراد العينة على تنفيذ الاختبارات ومدى ملائمتها لهم.
 5. التعرف على الأجهزة والأدوات اللازمة لتنفيذ التجربة والاختبارات.
 6. إمكانية قياس القوة بالجهاز المستخدم.
 7. تحديد الشدة التدريبية من خلال الاختبارات لتنفيذها على المجاميع التدريبية.
- وأفاد الباحثان من نتائج هذه التجربة لتعديل خطة العمل الرئيسية في التجربة الميدانية للاختبارات القبلية والبعدية.

3-4-4 الاختبارات القبلية :

أجريت الاختبارات القبلية في ملعب نادي الهاشمية الرياضي ولمدة يومين من 11 / 1 / 2014 لغاية 12 / 1 / 2014. وكان تسلسل الاختبارات كما يأتي:

اليوم الأول: قياس عدد وطول وتردد الخطوات لمسابقة 200م.

اليوم الثاني : اختبار انجاز 200م

3-4-5 التجربة الرئيسية :

- اعد الباحثان تدريبات خاصة على وفق الزمن الحقيقي المتحقق في الاختبارات القبلية لسباق 200م، وتحديد الشدة التي قطع بها أفراد العينة مسافة السباق.
- وأعطيت التدريبات بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد بأيام (السبت والاثنين والأربعاء).
- بدأت التجربة في يوم السبت الموافق 18 / 1 / 2014 وانتهت يوم الأربعاء الموافق 12 / 3 / 2014.
- وكانت مدة التدريبات ضمن مدة الأعداد الخاص وجزء من مدة المنافسات وبـ 8 أسابيع وبذلك تم تطبيق 24 وحدة تدريبية.
- وقد اعد الباحثان تدريبات الركض بالاستناد إلى زمن المسابقة وفقا لما يأتي:
بعد تحديد زمن السباق الحقيقي من خلال الاختبارات القبلية، تم تحديد الشدة التدريبية للمسافات التدريبية الخاصة على وفق هذا وباستخدام طريقة وعلى وفق ما يحسب من زمن حقيقي خلال قطع مسافة السباق.
- استخدام تدريبات القفز مع الركض وتدريب المقاومة المختلفة باستخدام مقاومات (أوزان مضافة أو وزن الجسم فقط) من اجل تطوير قوى الدفع اللحظي.

3-4-6 الاختبارات البعدية :

اجرى الباحثان الاختبارات البعدية في ملعب نادي الهاشمية على مدى يومين يوم الأحد الموافق 15 / 3 / 2014 لغاية يوم الاثنين الموافق 16 / 3 / 2014 (بعد الانتهاء من التدريبات المقترحة وبالخطوات نفسها والظروف التي جرت بها الاختبارات).

3-5 الوسائل الإحصائية :أستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS والقوانين الإحصائية الآتية.

- الوسط الحسابي.
- الوسيط.
- الانحراف المعياري.
- معامل الالتواء.
- اختبار T للعينات المستقلة.
- اختبار T للعينات المترابطة المستقلة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج أطوال وتردد الخطوات ونسبها وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (5) فرق الأوساط الحسابية الخطأ المعياري وقيمة (t) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في أطوال وتردد الخطوات ونسبها لمجموعتي البحث

متغيرات الخطوة	مجموعة الخطوة	القبلي		البعدي		ف	ع	قيمة (t) محسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع					
عدد خطوات	ت	94.40	1.14	89.4	1.14	5	1.37	3.65	0.004	دال
تردد خطوات	ض	94.4	1.14	93.8	0.98	0.60	0.244	2.45	0.07	غيردال
طول خطوات	ت	3.748	0.097	3.674	0.10	0.074	0.065	1.13	0.32	غيردال
%نسبة	ض	3.66	0.114	3.77	0.047	0.092	0.033	2.70	0.054	غيردال
ع خ	ت	2.11	0.026	2.236	0.033	0.122	0.004	32.6	0.000	دال
	ض	2.126	0.026	2.138	0.06	0.012	0.005	2.50	0.07	غيردال
	ت	0.48	0.004	0.49	0.015	0.004	0.007	0.59	0.587	غيردال
	ض	0.48	0.006	0.49	0.003	0.01	67	0.67	0.674	غيردال

*معنوي تحت مستوى دلالة $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية $(5-1=6)$.

يتبين من الجدول (5) أن مستوى المعنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في متغيرات الخطوة في مسافة 200م (عدد وتردد وأطوال الخطوات في المسافة) بلغ (0.004) و (0.000) وللنسبة بين عدد الخطوات للمسافة الكلية وعدد الخطوات لـ 200م (0.587) بالنسبة لـ 200م. بين مدى تردد الخطوة لهذه المسافة. وبلغت قيم مستوى المعنوية للمجموعة الضابطة لنفس المتغيرات (0.07) (0.32) (0.054) (0.07) وللنسبة بين عدد الخطوات للمسافة الكلية وعدد الخطوات لـ 200م (0.674) .

الجدول (6) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في متغيرات الخطوة

المسافة	المتغير	مج الضابطة		مج التجريبية		قيمة t		دلالة الفروق
		س	ع	س	ع	محسوبة	مستوى معنويه *	
200م	عدد خطوات	93.8	1.09	89.4	1.14	6.22	0.000	دال
	طول خطوات	2.13	0.026	2.236	0.236	6.04	0.000	دال
	تردد خطوات	3.76	0.048	3.674	0.104	1.60	0.148	غيردال

*دال عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية $(10=2-6+6)$.

نلاحظ من الجدول (6) أعلاه أن قيم مستوى المعنوية للمتغيرات (عدد وأطوال وتردد الخطوات) بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث بلغت على التوالي (0.00) و (0.000) و (0.148) بالنسبة لـ 200 م، وهذا يدل على أن متغيرات عدد وأطوال الخطوات كانت دالة إحصائياً لصالح الاختبارات البعدية لمجموعة التجريبية لأن قيم مستوى الدلالة فيها أقل من مستوى 0.05 بينما لم تكن الفروق غير دالة إحصائياً بالنسبة إلى متغير تردد الخطوة .

المناقشة :

أن التدريبات الخاصة (وفق نتائج جهاز الدينا فوت) وبلاستناد إلى مؤشرات الحمل التدريبي الذي طبقه الباحثان على أفراد المجموعة التجريبية، ومراقبة سرعة المتسابق في أثناء قطع المسافات التدريبية و أثناء السباق من خلال الملاحظة التقنية (الكاميرا) ساعدت على حساب التغير في طول الخطوات وترددها وعددها لكل جزء من أجزاء المسابقة وهنا دلالة معنوية لصالح لاختبار البعدي والذي يرتبط حتماً بضبط طول وتردد الخطوة فضلاً عن ذلك ركز الباحثان عن تدريبات القوة التي ارتبطت بشكل مباشر بكل من طول الخطوة وترددها التي أظهرت فاعليتها في تطوير الانجاز.

إذ يلحظ ان هناك انخفاض في تردد الخطوات من خلال عدم وجود فروق دالة إحصائية بين الاختبار القبلي تعد مجموعتي البحث في كلا جزئي مسافة السباق ، وهذا كان مؤشراً للباحث لوضع التدريبات اللازمة المرتبطة بمتغير طول الخطوات الخاصة بفعالية 200م من اجل المحافظة على معدل اكبر لطول الخطوات، إذ يظهر أن هذا المؤشر ارتفع بشكل ملحوظ وواضح مع انخفاض ملموس لمعدل تردد الخطوات.

وأثبتت بعض الدراسات والبحوث أن الركض بخطوات أسرع يتطلب تطوير التحمل العضلي والقوة السريعة وتحملها لإمكان تطبيق الإيقاع الموزون وبخطوات ركض فعالة والسيطرة والتي يمكن إن تحدد حالة زيادة السرعة أكثر⁽¹⁾. ونستنتج من هذا أنه على عداء الـ 200 م أن ينظم إستراتيجية سرعته بشكل دقيق وأن يبدأ بالسرعة اللازمة لتعزيز وزيادة سرعته ثم تكييف سرعته بعد ذلك ليقابل من خسارة الطاقة في الثلث الأخير قبل خط النهاية وتحقيق الزمن المطلوب للانجاز.

2-4 عرض نتائج الانجاز وتحليلها ومناقشتها لمجموعتي البحث:

الجدول (7) فرق الأوساط الحسابية الخطا المعياري وقيمة (t) ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي

في الانجاز لمجموعتي البحث

المتغيرات	المتغير	القبلي		البعدي		ف	ع	قيمة (t) محسوبة	مستوى المعنوية	دلالة الفروق
		س	ع	س	ع					
الانجاز	ت	23.927	1.32	22.818	1.33	1.1.9	0.441	4.377	0.005	دال
	ض	23.568	1.36	23.011	1.38	0.557	0.731	2.781	0.081	غير دال

*معنوي تحت مستوى دلالة $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية $(5-1=6)$.

نلاحظ من الجدول (7) أعلاه أن قيم مستوى المعنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية لمتغير الانجاز كان (0.005) وهي اقل من مستوى دلالة (0.05) بينما كان مستوى المعنوية للمجموعة الضابطة لنفس المتغير (0.081) وهو اكبر من مستوى خطأ (0.0)، وهذا يعني أن الفروق كانت لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في متغير الانجاز، ولم تكن دالة للمجموعة الضابطة في نفس المتغير.

الجدول (8) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في الانجاز

المتغيرات	مج الضابطة		مج التجريبية		قيمة t		دلالة الفروق
	س	ع	س	ع	محسوبة	المعنوية*	
الانجاز (ثانية)	23.568	1.36	23.927	1.32	3.311	0.003	دال

* عند مستوى دلالة (0.05) وأمام درجة حرية (6+2-10).

يتبين من الجدول (8) أعلاه أن مستوى المعنوية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث كانت (0.003) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يعني ذلك أن الفروق كانت لصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية في متغير الانجاز.

المناقشة : أن التدريبات التي استخدمها الباحثان على أفراد المجموعة التجريبية والتي تضمنت تدريبات القفز بوزن الجسم لمسافة قصيرة وسريعة وبشدة قصوى ضمن المجموعة الواحدة (السيت الواحد) وبطريقة التدريب التكراري، أدت إلى تعزيز تزايد السرعة والقوة والقدرة التي تدخل في تطور الانجاز لمتسابق ركن 200 م، وهذه النتيجة تتفق مع ما ظهر من نتائج بعض الدراسات، إذ أكدت هذه النتائج أن الرياضيين الذين يتدربون وفقاً لهذه الطريقة حدث لديهم استجابة تكيفية في النسيج العضلي والمقطع العرضي للعضلة والزوايا بين الألياف الريشة والوتر⁽¹⁾. في حين أشارت دراسات عديدة أخرى إلى حدوث تطورات في القوة والقدرة (الشغل العضلي/ زمن الأداء) بعد تدريبات القوة بهذا النوع، ويكون غير مصحوب بتكيف حقيقي أو جوهري في شكل العضلة، وهذا بالتأكيد يؤثر في نتاج القوة المبذولة والتي تؤثر حتماً في تطوير التعجيل الايجابي للعداء⁽²⁾ الأمر الذي يختزل من زمن قطع مسافة السباق.

ومما سبق يمكن أن نلاحظ أن تحقيق التكامل بين مراحل الأداء الفني في تطور مرحلة التعجيل الايجابي تعد من الضروريات المهمة في تحقيق التكامل الفني والانجاز في هذه المسابقة والذي حدث لدى أفراد المجموعة التجريبية، لكنه يرتقي إلى المستوى الجيد الذي يؤهل أفراد المجموعة الضابطة لتحقيق انجاز أفضل، إذ يؤكد العلماء والمدربون على أهمية هذا التكامل مع المتطلبات البدنية والحركية في كل مسابقة وبالذات في ركض المسافات القصيرة ومنها فعالية 200 م إذ أن عملية الدفع اللحظي (القدرة الانفجارية) للأرض لدى العداء يعد أمراً أساسياً يجب العمل على تطويره من قبل المدربين وتواصل هذا الدفع اللحظي بصورته النهائية وباستمرار مع كل خطوة ركض، أي بانقباضات عضلية مستمرة وبالسرع العالية إلى نهاية المسافة تمثل القوة السريعة التي تعد من الأمور الأساسية للنجاح والتفوق في مسابقة 200 م⁽³⁾، وهذا ما افتقر له أفراد المجموعة الضابطة وسبب الضعف في تحقيق التكامل لربط المراحل الفنية لهم، وكل هذه الأمور أدت إلى أن تكون نتائج الفروق في متغير الانجاز لهم غير معنوية، إذ أن تطور متطلبات قدرات التحمل الخاص وظهور التعب خصوصاً في مراحل السباق الأخيرة لها علاقة بانخفاض معدل السرعة نتيجة التعب ويسبب العمل العضلي في ظروف عدم كفاية

(1) صريح عبد الكريم ، ووهبي علوان، التحليل التشريحي وتطبيقاته الميكانيكية، الدار الوطنية للكتب والوثائق، بغداد، ط2007، ص1، ص43.

2) Moravec & et . al :Time analysis of the 100 meteres event sat the 11 world cham, (in Athnea.1987).PP. 64.

(3) قاسم حسن حسين، بسطويسي احمد: التدريب العضلي الايزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية. ط1، الوطن العربي، 1979، ص32.

الأوكسجين⁽¹⁾، إذ تبرز القابلية البدنية والمهارية لعداء 200 م بقدرته على ترابطهما المنسق وباستمرار بأعلى قدر ممكن من السرعة القصوى إلى نهاية السباق⁽¹⁾.

5. الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات : من خلال ما توصل له الباحثان من نتائج استنتجا الآتي:

1. حدث تطور في القوة الخاصة المبذولة أثناء الركض في لحظة اتصال القدم بالأرض لمراحل محددة من مسافة السباق لأفراد المجموعة التجريبية بعد تطبيق التدريبات الخاصة.
2. أن التدريبات التقليدية اليومية التي تمارسها المجموعة الضابطة لم تؤثر إيجابياً في مجمل مسافة السباق لأفرادها
3. كان التأثير الإيجابي واضحاً للتدريبات التي استخدمتها أفراد المجموعة التجريبية في تطوير أطوال الخطوات لكافة مراحل السباق وفي قيم الانجاز.

2-5 التوصيات : في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحثان الآتي:

1. اعتماد طريقة تحديد وقياس القوة المبذولة لمراحل مختلفة من سباق 200م لأعداد برامج تطوير القدرات الخاصة لمسابقة ركض 200 م.
2. يمكن الاعتماد على جهاز الدينا فوت لمسابقات المسافات القصيرة الأخرى (100 م ، 110 م حواجز ، 400 م ، 400 م حواجز).

المصادر العربية والاجنبية

- صريح عبد الكريم وخوله إبراهيم: الأسس النظرية والعلمية لألعاب القوى، بغداد، مطبعة الغدير للطباعة ، 2012. ص14.
- صريح عبد الكريم ، ووهبي علوان، التحليل التشريحي وتطبيقاته الميكانيكية، الدار الوطنية للكتب والوثائق، بغداد، ط 1، 2007.
- عصام عبد الخالق: علم التدريب الرياضي : القاهرة ، دار المعارف ، 1999، ص176.
- قاسم حسن حسين، بسطويس احمد: التدريب العضلي الايزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية. ط1، الوطن العربي، 1979.
- محمد عثمان: موسوعة ألعاب القوى - تكنيك - تدريب - تعليم - تحكم، ط1، الكويت ، دار القلم، 1990.
- موفق سعيد احمد الدباغ: دراسة عدد من المتغيرات الوظيفية والبايوكيميائية في عدو 100 متر: أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2001.
- محمد عثمان: موسوعة ألعاب القوى - تكنيك - تدريب - تعليم - تحكم، ط1، الكويت ، دار القلم، 1990.

-Bomba.T:Flexibility Training In:periodization Theoryand Methodology of Training,4th edition-human kinetics,1999

- Moravec & et . al :Time analysis of the 100 meteres event sat the 11 world cham: (in Athnea.1987

⁽¹⁾ محمد عثمان: موسوعة ألعاب القوى - تكنيك - تدريب - تعليم - تحكم، ط1، الكويت ، دار القلم، 1990، ص177.

⁽²⁾ موفق سعيد احمد الدباغ: دراسة عدد من المتغيرات الوظيفية والبايوكيميائية في عدو 100 متر: أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2001، ص24 .

التدريبات المستخدمة

الأسبوع الأول :

الملاحظات	الزمن الكلي	زمن التمرين	زمن التكرار	الراحة بين		المجميع	التكرار	الشدة %	مفردات التمرين	الوحدة التدريبية
				المجميع	التكرارات					
	17-50 د	17,50 ثا	13,75 ثا	4	2 د	2	4	80	- ركض 90م تقسم إلى 30م ركض خطوة أطول 30م ركض خطوة أقصر 30م ركض اعتيادي	1
	38-26 د	38,26	9,18 ثا	4 د	2 د	2	8	80	- ركض 50م أول 20م ركض بالقفز و 30م المتبقية ركض بالخطوة الاعتيادية	
	55,76 د								المجموع	
		17,52 د	14,11 ثا	4	2 د	2	4	85	- القفز الجانبي على المصطبة 8 قفزات لمسافة 10م بارتفاع 30سم مع عدو 30م	2
		22,40 د	20 ثا	4 د	2 د	2	4	85	- 150م ركض من الطائر	
	39,92 د								المجموع	
	5,20 د		10 ثا	1 د	30 ثا	2	4	80	- القفز زوجي على 8 حواجز بارتفاع 80سم	3
		21,30 د	11,25 ثا	4 د	2 د	2	4	80	القفز زوجي على 3 صناديق بارتفاعات مختلفة أول صندوق 30سم وثاني 50سم وثالث 70سم والمسافة بين الصندوق 1م ثم ركض سريع 50م	
		4,25 د	25 ثا	4 د	-	-	1	80	180م ركض من الطائر	
	30,75 د								المجموع	

الأسبوع الرابع :

الملاحظات	الزمن الكلي	زمن التمرين	زمن التكرار	الراحة بين		المجموع	التكرار	الشدة %	مفردات التمرين	الوحدة التدريبية
				المجموع	التكرارات					
		26,39 د	13,33 ثا	4 د	2 د	2	6	82,5	- ركض 90م تقسم إلى 30م ركض خطوة أطول 30م ركض خطوة أقصر 30م ركض اعتيادي	1
		38,22 د	8,90 ثا	4 د	2 د	2	8	82,5	- ركض 50م أول 20م ركض بالقفز و 30م المتبقية ركض بالخطوة الاعتيادية	
	64,61 د								المجموع	
		17,49 د	13,71 ثا	4 د	2 د	2	4	87,5	- القفز الجانبي على المصطبة 8 قفزات لمسافة 10م بارتفاع 30سم مع عدو 30م	2
		22,35 د	19,42 ثا	4 د	2 د	2	4	87,5	150م ركض من الطائر	
	39,84 د								المجموع	
		5,17 د	9,69 ثا	1 د	30 ثا	2	4	82,5	- القفز زوجي على 8 حواجز بارتفاع 80سم	3
		21,17 د	10,90 ثا	4 د	2 د	2	4	82,5	القفز زوجي على 3 صناديق بارتفاعات مختلفة أول صندوق 30سم وثاني 50سم وثالث 70سم والمسافة بين الصندوق 1م ثم ركض سريع 50م	
		4,24 د	24 ثا	-	-	-	1	82,5	180م ركض من الطائر	
	30,58 د								المجموع	

الأسبوع الثامن :

الملاحظات	الزمن الكلي	زمن التمرين	زمن التكرار	الراحة بين		المجماميع	التكرار	الشدة %	مفردات التمرين	الوحدة التدريبية
				المجماميع	التكرارات					
		19,17د	12,94 ثا	6 د	3 د	2	2	85	- ركض 90م تقسم إلى 30م ركض خطوة أطول 30م ركض خطوة أقصر 30م ركض اعتيادي	1
		41,68د	8,64 ثا	4 د	3 د	2	3	85	- ركض 50م أول 20م ركض بالقفز و 30م المتبقية ركض بالخطوة الاعتيادية	
	37,85 د								المجموع	
		8,47د	17,14 ثا	2 د	90ثا	2	4	70	- القفز الجانبي على المصطبة 8 قفزات لمسافة 10م بارتفاع 30سم مع عدو 30م	2
		11,25د	24,28 ثا	4 د	90ثا	2	3	70	150م ركض من الطائر	
	19,72د								المجموع	
		5,03د	10,66 ثا	1د	30 ثا	2	3	75	- القفز زوجي على 8 حواجز بارتفاع 90سم	3
		15,12 د	12 ثا	2 د	2 د	2	3	75	القفز زوجي على 3صناديق بارتفاعات مختلفة أول صندوق 30سم وثاني 50سم وثالث 70سم والمسافة بين الصندوق 1م ثم ركض سريع 50م	
		4,26 د	26,66 ثا	4 د	-	-	1	75	180م ركض من الطائر	
	24,41 د								المجموع	

تأثير التدريب الذهني المصاحب في دقة تهديف الضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة بكرة القدم

م.م مشتاق طالب سهيل

الجامعة المستنصرية/كلية الآداب/وحدة التربية الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

عنوان البحث:-

تأثير التدريب الذهني المصاحب في دقة تهديف في الضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة بكرة القدم وتكون البحث من خمسة فصول. وقد هدف البحث الى معرفة تأثير التدريب الذهني المصاحب على دقة التهديف من الضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة، وقد افترض الباحث ان التدريب الذهني يؤثر ايجابيا في دقة التهديف من الضربات الحرة، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتكون من (18) لاعب من أصل (30) لاعب يمثلون مجتمع البحث الأصلي من مدرسة عمو بابا الكروية التخصصية للفئات العمرية بعمر 14 سنة وقد قسم اللاعبين الى مجموعتين تكونت كل مجموعة من (9) لاعبين الأولى تجريبية والثانية ضابطة وقد تم تطبيق التجربة لمدة (8) أسابيع وبواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع اي ان مجموع الوحدات (16) وحدة تدريبية. وبعد معالجة البيانات الأولية احصائيا تبين وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبارات البعدي وقد خرج الباحث بعدد من الاستنتاجات والتوصيات منها. ان التدريب الذهني ساعد على تحسين نتائج الاختبار البعدي وان التدريب الذهني هو مكمل للتدريب البدني والمهاري وأوصى الباحث بضرورة تطبيق التدريب الذهني وخاصة مع فرق الناشئين.

" Abstract "

The impact & accompanied mental training on the accuracy & targeting goals from direct and indirect free kicks

This research paper consists & fine chapters. The understanding & how accompanied mental training

hay a positine impact on the accuraey& targeting goals from direct al indirect free kicks an The research tests a sample by intentional method. This sample contains (18) players from Amu-Baba shool which is specialized for (14) yeas old average. The players are divide in to two groups, (9) players for each. The first group is considered as the control group, while ne second one as the control group. Testing them has been lasting for (8) weeks , in amount & tow training units for each week (i.e, the totl training units one (16) training units).

The researcher proposes that the mental training has a positine impacr on the accuracy & targeting goals from free kicks. There are considerable differences & statistical significance. After processing the primary data statisticall , the research finds that there are considerable difference & statistically significance between the before and the after-testing , in favors& the after-testing.

The reaches some results and recommendation such an that mental training has a position impact on promoting the results & the after-testing , and that mental training is conliderel as an integral part & the physical and skillful training .the research had recommended the necessity & mental training , especially ,with junior teams.

1-التعريف بالبحث

1-1المقدمة وأهمية البحث

يتقدم العالم في المجال الرياضي تقدما سريعا وفي مختلف الالعاب والفعاليات نتيجة للتطور العلمي والبحث الدائم عن وسائل وطرق جديدة في التدريب ويعد التدريب الذهني احد الركائز الاساسية في التدريب الرياضي الحديث والذي يمكن عبره الوصول المستويات العلي.

"ان مفاهيم التعلم الحركي ومبادئها تؤكد على التدريب بمقدار متوازن بين اساليب التدريب البدني والمهاري من جهة واساليب التدريب الذهني من جهة اخرى، والترابط بينهما ويعتمد مقدار نسبة التوازن على توقيتات استخدامها اولا، وعلى الاختلاف في نوع الفعالية الفرقية اوالفردية وعلى محيط الاداء والاختلافات الفردية للاعبين في الانتباه والتركيز والقابلية البدنية والاستفادة الذهنية وغيرها. فبعض الالعاب تكون نسبة التوازن متساوية تقريبا وبعضها تحتاج بالميل للتدريب البدني وزيادة محاولات التمرين وبالعكس نجد ان نسبة التوازن في العاب اخرى تكون الحاجة الى نسبة عالية في التدريب الذهني وبما تصل الى 80% من وقت التدريب"⁽¹⁾.

ان لعبة كرة القدم تشمل على مهارات متعددة وتحتاج الى وقت طويل من التدريب المتنوع للوصول الى المستوى العالي ومن بين هذه المهارات تنفيذ الحالات الثابتة ان التطبيق الجيد لهذه الحالات هو الذي يحسم النتائج في العديد من المباريات نظرا لتقدم مستوى كرة القدم وتقارب المستويات بين الفرق ومعرفة مفاتيح اللعب فقد اصبح من الصعوبة تسجيل الأهداف من حالات اللعب .

وتأتي أهمية البحث من حيث ان الحالات الثابتة ركيزة مهمة لتغيير نتيجة المباريات وكسبها، وهي من أفضل الوسائل الهجومية للحصول على النتيجة الجيدة اذا ما احسن استغلالها وقد تتوقف نتيجة المباراة على اداء اللاعب المنفذ والتدريب الذهني واحدة من الوسائل المهمة للحصول على دقة في التنفيذ لتسجيل الأهداف والفوز بالمباراة .

1-2 مشكلة البحث

ان لعبة كرة القدم واحدة من اجمل الالعاب والفعاليات على الاطلاق لما لهذا اللعبة من فنون ومفاجئات اثناء سير المباراة ويعتمد سر جمالياتها على تسجيل الاهداف وبطرق مختلفة والركلات الحرة المباشرة وغير المباشرة هي واحدة من الطرق المتاحة وايسرها اذا ما احسن استغلالها بالصورة الصحيحة.

ان من الضروري ولكي يطبق اللاعب خطط اللعب المختلفة بصورة جيدة وتنفيذ الواجبات المطلوبة منه اثناء سير المباراة ان يكون معدا اعداد جيدا من النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية، وقد لاحظ الباحث أن هناك ضعف وعدم استغلال تنفيذ الركلات الحرة المباشرة وغير المباشرة أمام منطقة جزاء الخصم لتكون طريقة ايجابية في حسم المباراة.

1-3 هدف البحث

التعرف على مدى تأثير استخدام التدريب الذهني المصاحب في تطوير دقة التهديد من الحالات الثابتة (الضربة الحرة المباشرة والضربة الحرة غير المباشرة) .

1-4فرض البحث

* ان استخدام التدريب الذهني المصاحب يؤثر ايجابيا على زيادة تطوير دقة التهديد من الحالات الثابتة (الضربة الحرة المباشرة والضربة الحرة غير المباشرة)

(¹) محمود عبد الفتاح عدنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضية ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية جامعة حلوان 1997، ص145

1-5 مجالات البحث

- المجال البشري: - لاعبو مدرسة (عمو بابا) التخصصية للفئات العمرية بعمر 14 سنة
- المجال الزمني: - للمدة من 2013/3/10 ولغاية 2013/6/10
- لمجال المكاني: - ملعب مدرسة عمو بابا التخصصية في ملعب الشعب الدولي والقاعة الداخلية للمدرسة .

1-6 تحديد المصطلحات

التدريب الذهني: " نشاط ذهني يقترن بالنشاط الحركي"⁽¹⁾

2-الدراسات النظرية والسابقة

2-1الدراسات النظرية

2-1-1 التدريب الذهني

شهد العالم في العقود الاخيرة ثورة من التطور الرياضي وفي مختلف المجالات الرياضية وهذا التطور لم يكن وليد الصدفة بل نتيجة المناهج الرياضية العلمية الجيدة يمثل التدريب الذهني احد الابعاد المهمة في مناهج التدريب الرياضي. ويعرف التدريب الذهني على انه " تعلم او تحسين وتطوير للحركة وكذلك تثبيت لها ومن خلال عملية التصور المركز لخط سير هذه الحركة وبدون الاداء الفعلي لها".⁽²⁾ ويعرفه وجيه محجوب على انه " تمرين عمل القوة المحركة وبدون حركة ظاهرية"⁽³⁾ كما عرفه قاسم لزام نقلا عن (محمد عثمان) على انه "عملية تكرار التصور الذاتي الارادي بخط سير حركة رياضية معينة"⁽⁴⁾ وعرفه فرات جبار على انه "توع من التدريب المبرمج للوصول الى حالة الاتوماتيكية في الاداء من خلال تطوير المهارات (العمليات) العقلية وتثبيتها مع القدرة على التحكم في مظاهر الانتباه والاسترخاء والاعداد للمنافسات"⁽⁵⁾

ان دور التدريب الذهني في المجال الرياضي يكون من خلال تقوية الممرات العصبية المرسلة من الجهاز العصبي الى العضلات العاملة مساعدة اللاعب في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة اداء المهارة مما يجعله اكثر افه لمتطلبات نجاح ادائها في مواقف اللعب الفعلية فتكون قراراته مبنية على استجابة صحيحة⁽⁶⁾

ويذكر يعرب خيون " ان التدريب الذهني يوجه بشكل قليل على الاداء وبشكل كبير على الاستثارة ففي عملية التهيئة للاداء فانه يمكن استخدامه كعامل نفسي مساعد "⁽⁷⁾ ويعتبر التصور العقلي وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الاعداد الفعلي للاداء ويعني ان التصور العقلي يساهم في استدعاء الاحساس بالاداء الامثل وتركيز الانتباه على المهارة المؤداء وذلك من خلال التدريب اليومي للتصور العقلي وتوجيه ما يحدث لاكتساب وممارسة وتطوير المهارات الحركية كما ان التصور العقلي للمهارة بطريقة صحيحة يعمل على تدعيم المسار العصبي الذي يساعد اللاعب على الاداء الصحيح عند تكرار الاداء^{(8) (9)}.

(1) نزار الطالب وكامل الويس : علم النفس الرياضي، دار الحكمة، بغداد 1993، ص37

(2) محمد الغربي شمعون: عبد النبي جمال : التدريب العقلي في التنس، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996، ص13.

(3) وجيه محجوب: التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، عمان ، دار النشر 2000 ص 190⁽³⁾

(4) قسام لزام صبر: موضوعات في التعلم الحركي، بغداد 2005 ص220⁽⁴⁾

(5) فرات جبار العزاوي : تأثير استخدام اساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطية بكرة القدم، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية - بغداد 2001-ص16

(6) اسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات) ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1995 ، ص 316⁽⁶⁾

(7) يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مكتب الصخرة للطباعة، بغداد، 2002، ص 119.

(8) اسامة كامل راتب : تدريبات المهارات النفسية - تنيفات في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 2001، ص117.

9. محمد العربي شمعون: مصدر سيق ذكره، 1996، ص457⁽⁹⁾

ويمثل الارتقاء بمستوى الاداء الفني احد المشاكل الحقيقية التي تواجه قطاع الناشئين، وقد يرجع ذلك الى التركيز على ابعاد التدريب البدني والمهاري، وهنا تظهر اهمية التدريب الذهني للناشئين حيث يعمل الى تغيير الانتباه الى ابعاد اخرى من العملية التدريبية لتساهم في تطوير الاداء، وفي نفس الوقت تؤدي الى تخفيف العبء البدني الملقى على الناشئ، وذلك من خلال تبادل العمل بين الجانب البدني والجانب العقلي⁽¹⁾.

ويذكر وجيه محجوب نقلا عن (سيون 1980)، (وينبرك 1981) ان استخدام التمرين الذهني يكون في اوقات مختلفة وغير محدوده خلال الفترات الفاصلة بين دورات التمرين وهذا يؤدي الى التوصل الى نتائج ايجابية بغض النظر عن الوقت الذي تمت فيه التمارين الذهنية⁽²⁾.

2-1-2 خطوات التدريب الذهني

لغرض التوصل الى اكتساب مهارة التصور والتدريب الذهني يجب اتباع الخطوات الاتية:-

1-تعلم الاسترخاء

"يعرف الاسترخاء على انه انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بأعادة الشحن والاستفادة الكاملة منالطاقة الذهنية والبدنية"⁽³⁾ ان التناوب بين الأداء والقدرة السريعة على الاسترخاء هي محور التعلم، اذ يلاحظ ان الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق افضل مستوياتهم اثناء السباق بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب المنافسات المهمة والذي يؤدي الى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا ان يحدث التقلص في العضلات المشاركة في اداء المهارة فقط⁽⁴⁾ وهناك نوعين من الاسترخاء هما

أ-الاسترخاء العضلي⁽⁵⁾ وذلك بالتركيز على مجموعة عضلية ويحاول شدها ثم ارتخائها الى ابعد حد، ثم يحول الى مجموعة عضلية اخرى، وهكذا يمسح اكثر المناطق العضلية التي يمكن من شدها ثم ارتخائها"

ب-الاسترخاء الذهني" وتأتي هذه التدريبات بعد التعود على الاسترخاء العضلي وهنا تجدد الملاحظة بان مجرد التركيز على الاسترخاء سيعزل الدماغ عن المؤثرات الأخرى ويكون التركيز على العضلات كما سيكون هناك استرخاء ذهني"⁽⁶⁾

2- التصور الذهني :- ويعرف نقلا عن (Schmid+A.Richard) على انه "اجراء الاستعادة العقلية الذي يتخيل فيه الأفراد انفسهم وهم يؤدون مهاره حركية من المنظور الشخصي الاول لادائهم او من المنظور الشخصي الثالث لأدائه"⁽⁷⁾ ويأتي التصور العقلي بعد التدريب على الاسترخاء العضلي والعقلي ومحاولة استرجاع الأحداث او الخبرات السابقة ويقسم التصور العقلي الى قسمين رئيسيين هما⁽⁸⁾:

أ- التصور العقلي الخارجي

ب- التصور العقلي الداخلي .

(1) وجيه محجوب : مصدر سبق ذكره، 200، ص192.

(2) وجيه محجوب:مصدر سبق ذكره، (200)، ص192.

(3) قاسم لزّام صبر:مصدر سبق ذكره، 2005، ص225)

(4) اسامة كمل راتب : مصدر سبق ذكره، 1995، ص275)

(5) يعرب خيون : مصدر سبق ذكره، 2002، 129)

(6) قاسم لزّام صبر:مصدر سبق ذكره، 2005، ص225)

(7) فرات جبار العزاوي: مصدر سبق ذكره، 2001، ص39 .)

(8) اسامة كامل راتب:علم النفس الرياضي - مفاهيم تطبيقات، ط2 : القاهرة، دار الفكر العربي، 1997، ص317-318

2-1-3 الضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة

ان الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة لها اهمية كبيرة لانهما الاكثر نسبة في تسجيل الاهداف لكثرة حدوثهما قرب منطقة الجزاء وان كانت نسبة حدوث الركلة الحرة المباشرة اكثر من الركلة الحرة الغير المباشرة، وذلك حسب المخالفات القانونية التي تحدث في المباراة ولها اهمية خاصة للاعب المنفذ، وهناك صفات تميز اللاعب المنفذ عن غيره وهي الدقة والقوة والمهارة والتركيز في التنفيذ مما يجعل الفريق الخصم قليل الاخطاء القريبة من منطقة الجزاء وتفاديها قدر الامكان ويحتمل ان تكون الركلات الحرة المباشرة وغير المباشرة عاملا مهما جدا في تسجيل الاهداف والفوز بالمباريات وتقدم الركلات الحرة احيانا فرصا جيدة للتسجيل من ركلة حرة مباشرة او غير مباشرة (1)

يتوقف تنفيذ لضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة على المكان والمسافة من المرمى وتشكيل حائط الصد وفقا لماكنيات الفريق المنافس، وتستلزم الضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة اتقان مهارة التصويب وتوجيه الكرة للمكان الخالي من المرمى وبالقوة المناسبة، وهذا يتطلب امتلاك اللاعب القدرة على استخدام اجزاء القدم بمهارة، كوجه القدم الخارجي والداخلي لكلا القدمين اليسرى واليمنى وذلك للتحكم في مسار الكرة نحو المكان المحدد، ويفضل اداء الضربات المباشرة نحو الهدف عندما يكون حارس المرمى في

موقف خاطئ او وجود ثغرة في الجدار او ثغرة عند قائم المرمى او عندما يمكن فتح ثغرة عن طريق احد اللاعبين (2)
ان تنفيذ الركلات الحرة المباشرة يعدا اسهل من تنفيذ الركلات الحرة غير المباشرة وذلك لانه من الممكن التسديد على الهدف مباشرة من دون الحاجة الى لعب الكرة الى الزميل (3)

في حين ان الركلة الحرة غير المباشرة اكثر صعوبة عند التنفيذ من الركلة الحرة المباشرة وذلك لان الخصم يكون قد بدأ بالضغط على اللاعب الذي وصلت اليه الكرة وبذلك تغلق عليه المنافذ والثغرات التي من الممكن ان تكون الكرة تخترقها وتدخل الى الهدف (4)

2-2 الدراسات السابقة والمثابرة

2-2-1 دراسة صباح قاسم خلف السراي 2002 (5)

((عنوان لدراسة تأثير منهج مقترح من التدريب الذهني المصاحب للتدريب البدني في مستوى اداء حكام كرة قدم))
هدف الدراسة ((معرفة تأثير منهج مقترح من التدريب الذهني المصاحب للتدريب البدني في مستواه اداء حكام كرة القدم))
عينة البحث ((تكونت عينة البحث من (20) حكما من حكام الدرجة الاولى في بغداد))
الاستنتاجات

1. اوضحت الدراسة اهمية التدريب الذهني في مستوى اداء الحكام
2. لاتوجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة
3. هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية
4. هناك فروق ذات دلالة احصائية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مستوى الاداء لصالح المجموعة التجريبية.

(1) ليس ريد وهورد وستون: دليل الارشاد الانكليزي لكرة القدم ، ط1، 2004، ص199

2-ابراهيم شعلان، عمو ابو المجد: خطط الكرات الثابتة في كرة القدم، مركز الكتاب للنشر القاهرة ، 1997، ص151 (2)

(3) زهير الخشاب واخرون : كرة القدم، الموصل، جامعة الموصل، 1999، ص112. (3)

(4) الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم : مواد واسئلة قانون كرة القدم الركلات الحرة المادة 13، بغداد ، 2006، ص28 (4)

5-صباح قاسم خلف السراي : تأثير منهج مقترح للتدريب الذهني المصاحب للتدريب البدني في مستوى اداء حكام كرة القدم ، رسالة ماجستير - جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية 2002. (5)

التعليق على الدراسة السابقة:

من خلال اطلاع الباحث على الدراسة السابقة وجد أن الدراسة تتشابه معها من خلال المنهج المستخدم، إذ استخدم كلا الباحثين (المنهج التجريبي) واستخدامهما للتدريب الذهني المصاحب في المنهج المستخدم. في حين إن الدراسة الحالية اختلفت عن سابقتها في هدف البحث والعينة وحجمها، حيث تكونت عينة البحث من لاعبين بعمر (14) سنة في حين كانت عينة الدراسة السابقة من حكام الدرجة الأولى وكذلك هناك اختلاف في بعض الاستنتاجات والتوصيات.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

إن البحوث العلمية تختلف تبعاً لاختلاف المنهجية المتبعة في البحوث إذ إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد منهج البحث الذي يتبعه الباحث⁽¹⁾ لذلك استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمته طبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث

يتكون مجتمع البحث من لاعبين مدرسة عمو بابا التخصصية لكرة القدم بعمر (14) سنة والبالغ عددهم (30) لاعب ، تم استبعاد (4) منهم لاصابة (3) وعدم التزام (1) بجدول التمرينات، كما أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على (10) منهم وبذلك تصبح عينة البحث مكونة من (18) لاعب وبنسبة (60%) من مجتمع البحث.

"إن الأهداف التي يضعها الباحث والإجراءات المستخدمة بالبحث هي التي تحدد طبيعة العينة التي سنختارها"⁽²⁾ ولهذا فقد اختار الباحث العينة بالطريقة العمدية وذلك لأن معظم الاندية لا توجد بها الفئة العمرية المستهدفة فضلاً عن قرب العينة من مكان إقامة الباحث، فقد قسم الباحث عينة البحث والبالغ عددهم (18) لاعب إلى مجموعتين وبالطريقة العشوائية، تضم المجموعة الأولى (9) لاعبين سميت بالمجموعة التجريبية (وهي التي تمرنت على التدريب الذهني) والمجموعة الثانية (9) لاعبين سميت بالمجموعة الضابطة (وهي المجموعة التي تمرنت على تنفيذ الضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة بدون التدريب الذهني).

3-3 تجانس العينة

قام الباحث بإجراء التجانس لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في القياسات الانثروبومترية في (الطول، الوزن، العمر) والجدول (1) يبين ذلك.

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث

الاختبارات	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	قيمة معامل الالتواء *
العمر بالشهر	172,83	173	1,14	0,51-
الطول/ سم	153,77	154,5	5,67	0,38-
الوزن/ كغم	50,27	50,5	4,92	0,14-

(1) JeeryR.thomas and jack Nelsen: Introductiotoreserch in Health physical Education and Pance, Printed in U.S.A, 1985p.11

(2) محمد لبيب النجيعي ومحمد بشير موسى : البحث التربوي اوصوله ومناهجه ، القاهرة ، عالم الكتب 1983 ، ص202 .

يتضح من الجدول (1) من ان لا توجد فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث في القياسات الانثروبومترية إذ كانت قيمة معامل الالتواء اقل من $(3 \pm)$ لكل من القياسات الانثروبومترية المذكورة مما يدل على تجانس عينة البحث.

3-4 تكافؤ العينة

بعد أن تبين للباحث تجانس العينة قام الباحث بإجراء التكافؤ لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة ولكلا المتغيرين والجدول 2 يبين ذلك.

جدول (2) يبين التكافؤ لمجموعتي البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	معنوية الفروق
	ن	س ⁻	ع [±]	ن	س ⁻	ع [±]			
الضربة الحرة المباشرة	9	6,8	1,269	9	6,11	1,165	1,25	2,12	غير معنوي
الضربة الحرة غير المباشرة	9	6,3	1,866	9	6	1,5	0,462	2,12	غير معنوي

من ملاحظة الجدول (2) يتبين عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة لكل من الضربة الحرة المباشرة والضربة الحرة غير المباشرة اقل من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,12) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (16).

3-5 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

استخدم الباحث الاجهزة والادوات التالية:

- نصف ملعب كرة قدم

- حاسبة الكترونية

- قاعة (غرفة)

- بورك لتخطيط الملعب

- كرة قدم عدد 6

- ساحة توقيت الكترونية

- حبل لتقسيم المرمى

- هدف كرة قدم

- شريط قياس (فيتة)

- فريق عمل مساعد

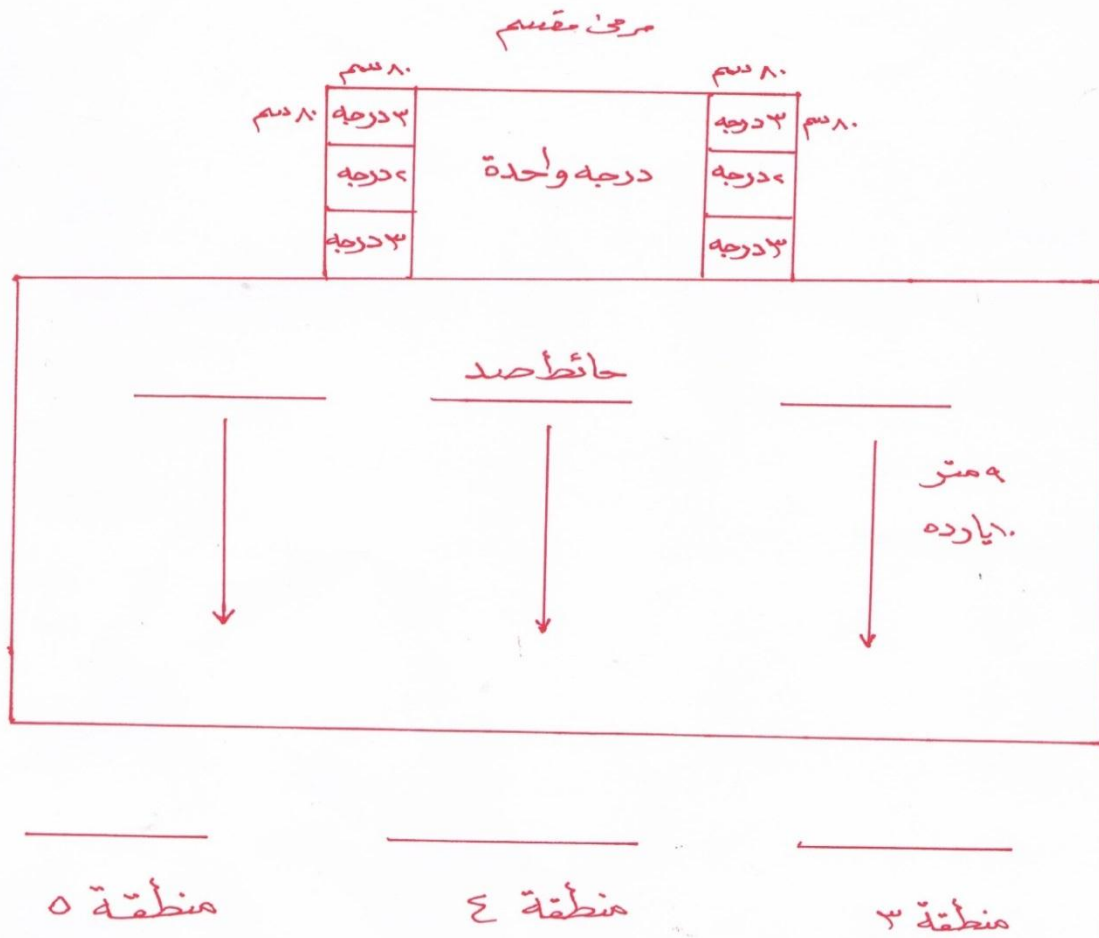
3-6 الاختبار المستخدم في البحث (1)

اسم الاختبار :- التهديد نحو المرمى المقسم السعة اقسام

الغرض من الاختبار :- قياس الدقة للركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة

الادوات اللازمة :- 1/2 ملعب كرة قدم، شريط او حبل لتقسيم المرمى، هدف كرة قدم بورك لتحديد الركلة الحرة ، حائط بشري

¹ - الاختبار من تصميم الباحث ناجي كاظم علي عن رسالته الموسومة تأثير منهج تدريبي لبعض القدرات البدنية والمهارية في تطوير اداء بعض الحالات الثابتة لكرة القدم ،رسالة ماجستير غير منشورة ، بغداد 2006



شكل (١)
بوضوح اختبار درجة تنفيذ الركلة الحرة

- الاجراءات :- يقف اللاعب خارج منطقة الجزاء في المنطقة رقم (3) ويعطى محاولتين للتسديد بوجود حاجز صد متحرك بمسافة قانونية ويعطى محاولتين للتسديد في المنطقة رقم (4) بوجود حاجز صد متحرك بمسافة قانونية ويعطى محاولتين للتسديد من منطقة رقم (5) بوجود حاجز متحرك بمسافة قانونية
- * تعطى (3) درجة للزاوية العليا والسفلى من الجهتين اليمين واليسار
 - * تعطى (2) درجة في المربع الوسط من الجهتين اليمين واليسار
 - * تعطى الدرجة الاعلى اذا مست الكرة القائم او الحبل القريب من الزاوية
 - * تعطى درجة واحدة للمحاولة في وسط الهدف
 - * تعطى درجة صفر للمحاولة خارج الهدف
 - * عند تنفيذ الركلة الحرة غير المباشرة يقوم زميل اللاعب المنفذ بركل الكرة قبل التنفيذ

*الدرجة العليا لجميع المحاولات (18) والدرجة الدنيا لجميع المحاولات صفر

7-3 التجربة الاستطلاعية

" تعد الدراسات الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تقابل أثناء إجراء الاختبار لتفاديها"⁽¹⁾. لذا أقام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على عينة من لاعبي المركز التدريبي للفئات العمرية بعمر 14 سنة من غير عينة البحث التجريبية والبالغة 10 لاعبين يوم الأحد الموافق 2013/3/17 وعلى ملعب المركز التدريبي في ملعب الشعب الدولي وتم إعادة التجربة على اللاعبين أنفسهم بعد خمسة أيام أي في يوم الجمعة الموافق 2013/3/22 وبالإجواء نفسها وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو :

1-التأكد من الشروط العلمية للاختبار

2-معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبار

3-معرفة قدرة اللاعبين على تنفيذ الاختبار

4-التعرف على المشاكل والصعوبات التي تواجه الباحث

5-مدى انسجام الاختبار مع مستوى المختبرين وقدراتهم

3-8 الاسس العلمية للاختبارات

3-8-1 ثبات الاختبار

نقصد بثبات الاختبار "هو ان يعطي النتائج نفسها اذا ما عيد الاختبار في الظروف نفسها"⁽²⁾ ولحساب ثبات الاختبار استخدم الباحث معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الاول ونتائج الاختبار الثاني لعينة التجربة الاستطلاعية عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) وظهر ان القيمة المحسوبة لكلا الاختبارين اكبر من القيمة الجدولية البالغة (0,602) مما يؤكد ان الاختبارين تتمتع بدرجة ثبات عالية كما مبين في الجدول (3).

الجدول (3)

يبين معامل الثبات وصدق الذات

الاختبار	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي	معنوية الارتباط
الضربة الحرة المباشرة	0,846	0,919	معنوي
الضربة الحرة غير المباشرة	0,712	0,843	معنوي

3-8-2 صدق الاختبار

يقصد بصدق الاختبار هو " ان يقيس الاختبار بدرجة عالية من الصحة والصلاحية ما يدعى ان يقيسه"⁽³⁾ وقد اوجد الباحث معامل صدق الاختبار عن طرق استخدام معامل الصدق الذاتي وذلك بواسطة جذر ثبات الاختبار على وفق المعادلة الآتية:-
الصدق الذاتي = جذر معامل الثبات وكما مبين في الجدول (3)

(1) قاسم المندلاوي وآخرون: الاختبار والقياس في التربية الرياضية وفي التربية البدنية ، الموصل 1990 ، مطابع التعليم العالي، ص 107.

(2) احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي، القاهرة ، 1987 ، دار المعارف ، ص 18

(3) قيس ناجي ويسطويس احمد: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد، 1988 ، مطبعة التعليم العالي، ص 171.

3-8-3 موضوعية الاختبار

ان موضوعية الاختبار تبني على اساس وضوح التعليمات والاجراءات وادارة الاختبار بشكل علمي بعيدا عن التأثيرات الخاصة، ومن الصفات المهمة للاختبار الجيد هو ان يكون موضوعيا لقياس الظاهرة التي اعد اصلا لقياسها وان يكون فهم كامل من افراد عينة البحث فالموضوعية تعني " عدم تاثر نتائج الاختبارات والمقاييس بالعوامل الذاتية للباحث من حالة المزاجية وتقديره النسبي ⁽¹⁾ ولهذا تعد الاختبارات عالية الموضوعية اذ ان التسجيل كان باحتساب عدد مرات النجاح والدقة في اداء الاختبارات .

3-9 خطوات اجراء البحث

3-9-1 الاختبار القبلي

قام الباحث باجراء الاختبار القبلي على عينة البحث يوم الاحد الموافق 2013/3/24 في ملعب الشعب الدولي، وقام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبار من حيث المكان والزمان وفريق العمل المساعد من اجل تحقيق الظروف نفسها او ما يشابهها قدر الامكان عند اجراء الاختبار البعدي.

3-9-2 التجربة الرئيسية

تم تطبيق التدريب الذهني المقترح الذي كان مصاحبا للتدريب المهاري لعينة البحث وتكون من (16) وحدة تدريبية توزعت على (8) اسابيع اذ كانت بواقع وحدتين تدريبين في الاسبوع وكان زمن الوحدة التدريبية (15) دقيقة وقد بدأ التدريب بتاريخ 2013/3/26 وانتهى بتاريخ 2013/5/21 وكانت الوحدات التدريبية الذهنية متزامنة مع التدريب البدني والمهاري للعينة.

3-9-3 الاختبار البعدي

بعد الانتهاء من تطبيق التجربة الرئيسية للتدريب الذهني الذي كان مصاحبا للتدريب المهاري والبدني تم اجراء الاختبار البعدي لعينة البحث يوم الخميس الموافق 2013/5/23 وقام الباحث بتثبيت الظروف نفسها او ما يشابهها قدر الامكان للاختبار القبلي.

3-10 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية المناسبة في معالجة البيانات في معالجة النتائج ⁽²⁾ الوسط الحسابي

* الوسط الحسابي، ص 103

* الانحراف المعياري، ص 158

* معامل الارتباط البسيط بيرسون، ص 209

* اختبار (ت) لدلالة الفرق بين المتوسطات، ص 272

(1) براهم عبد ربة خليفة وحسين العدوي: الانتقاء النفسي، تطبيقات التربية الرياضية والبدنية (اداره تدريب - تعليم) القاهرة ، 2002 مطبعة العمرانية

، ص 193¹

²- وديع يابسين لتكريتي وحسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل 1999 ص 103 ، 158 ، 209 ، 272.

4- عرض النتائج ومناقشتها

4-1 عرض النتائج

جدول (4) دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضربة الحرة المباشرة

المجموعات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت المحسوبة
	س	± ع	س	± ع	
المجموعة التجريبية	6,8	1,269	8,55	1,013	3,048
المجموعة الضابطة	6,3	1,866	8	0,707	1,79

علما ان ت قيمة (ت) الجدولية (2,31) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (8)

جدول (5)

دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضربة الحرة غير المباشرة

المجموعات	القياس القبلي		القياس البعدي		قيمة ت المحسوبة
	س	± ع	س	± ع	
المجموعة التجريبية	6,11	1,165	7,55	0,88	2,79
المجموعة الضابطة	6	1,5	6,88	1,054	1,557

علما ان قيمة (ت) الجدولية (2,31) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (8)

4-2 مناقشة النتائج

يتضح من النتائج التي اظهرها جدول (4) والخاص بالمقارنة بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في الضربة لحره المباشرة بان الفروق الاحصائية كانت لصالح القياس البعدي للمجموعة التي تدربت ذهنيا مصاحبا حيث ان قيمة (ت) المحسوبة كانت اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,31) بدرجة حرية (8) وبمستوى دلالة (0,05) في حين لم تكن هناك هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث والتي لم تتدرب ذهنيا والجدول (4) يبين ذلك .

ويتضح من النتائج التي اظهرها جدول (5) والخاص بالمقارنة بين القياس القبلي والبعدي لعينة البحث في الضربة الحرة غير المباشرة بان الفروق الاحصائية كانت لصالح القياس البعدي للمجموعة التي تدربت تدريباً ذهنياً مصاحباً حيث ان قيمة (ت) المحسوبة كانت اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,31) بدرجة حرية (8) وبمستوى دلالة (0,05) في حين لم تكن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث والتي لم تتدرب ذهنياً والجدول (5) يبين ذلك .

ان النتائج التي توصل اليها الباحث تؤكد قدرة التدريب الذهني في تطوير الجانب المهاري لعينة البحث والذي يعمل بخطوط متوازية مع التدريب البدني والمهاري ويساعد بتطويرها اذا انه " لا يمكن فصل التدريب الذهني عن التدريب البدني " (1) ان التدريب الذهني هو ليس بديلا عن التدريب المهاري في العملية التدريبية ولكنه مكمل لها اذ ان العملية التدريبية هي " تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة او مهارة او قدرة او افكار واره لازمة لاداء عمل معين او بلوغ هدف محدد ، فضلا عن انه منهج لتحقيق اهداف تنظيمية والتكيف مع العمل وما يقدم للفرد من المعلومات معينه او مهارات او اتجاهات ذهنية لازمة من وجهة النظر التنظيمية لتحقيق الاهداف " (2)

(1) يعرب خيون: مصدر سبق ذكره، 2002 ، ص127.

(2) قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة ، دار الفكر العربي عمان 178

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1. إن للتدريب الذهني تأثيراً فعالاً في تطور مستوى عينة البحث.
2. تعدد وسائل التدريب الذهني المستخدم ساعد على تحسن أفضل في التصور الحركي للأداء مما ساعد في تحسن مهاري أفضل لأفراد العينة.
3. التدريب الذهني هو عملية مكمله لاجراءات التدريب البدني والمهاري والنفسي وينسب مختلفة.

5-2 التوصيات

1. التأكيد على استخدام التدريب الذهني المصاحب للتدريب المهاري للضربات الحرة المباشرة وغير المباشرة لما له اثر فعال في تطوير اداء اللاعبين
2. التاكيد على الاسترخاء في التدريب لانه يطور الناحية المعرفية والمهارية بكرة القدم
3. إجراء بحوث ودراسات تأخذ الجانب العقلي لمهارات دفاعية وهجومية أخرى في كرة القدم.
4. يطبق مناهج التدريب الذهني على اللاعبين الناشئين وبما يتناسب وقدراتهم الذهنية

المصادر العربية والاجنبية

- 1- ابراهيم شعلان وعمر المجد: خطط الكرات الثابتة في كرة القدم ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1997.
- 2- ابراهيم عبد ربه خليفه وحسين العدوي : الانتفاء النفسي، تطبيقات التربية الرياضية والبدنية (ادارة- تدريب- تعليم)، مطبعة العمرانيه، القاهرة، 2002
- 3- الاتحاد العراقي المركزي لكرة القدم: مواد واسئلة قانون كرة القدم الركلات الحرة المادة 13 ، بغداد ، 2006.
- 4- احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1987
- 5- اسامة كامل راتب :- تدريبات المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي ، دار الفكر العربي القاهرة، 2001.
- 6- اسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي (المفاهيم- التطبيقات)، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995
- 7- زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم ، الموصل ، جامعة الموصل 1999.
- 8- صباح قاسم خلف السراي : تأثير منهج مقترح للتدريب الذهني المصاحب للتدريب البدني في مستوى اداء الحكام كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد، 2002.
- 9- فرات جبار العزاوي : تأثير استخدام اساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطئية بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001.
- 10- قاسم المندلاوي وآخرون : الاختبارات في التربية الرياضية وفي التربية البدنية، مطابع التعليم العالي، الموصل 1990.
- 11- قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، دار الفكر العربي، عمان
- 12- قاسم لزام صبر: موضوعات في التعلم الحركي ، بغداد 2002.
- 13- قيس ناجي وبسطويسى احمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988
- 14- ليس ريد وهورد وستون: دليل الارشاد الانكليزي لكرة القدم، ط1، 2004
- 15- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1996.

- 16- محمد العربي شمعون وعبد النبي جمال : التدريب العقلي في التنس ، دار الفكر العربي، القاهرة 1996
- 17- محمد لبيب النجيعي ومحمد بشير موسى : البحث التربوي اصوله ومناهجه، عالم الكتب، القاهرة 1932.
- 18- محمود عبد الفتاح عدنان: سيكولوجية التربية الرياضية والبدنية ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية - جامعة حلوان 1997
- 19- وديع ياسين التكريتي و حسين محمد عبد العبيدي : التطبيقات الاحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، 1999
- 20- ناجي كاظم علي، تأثير منهج لبعض القدرات البدنية والمهارية في تطوير اداء بعض الحالات الثابتة لكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، بغداد 2006 .
- 21- نزار الطالب وكامل لويس: علم النفس الرياضي، دار الحكمة ، بغداد 1993.
- 22- وجيه محبوب : التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر ، عمان 2001.
- 23- يعرب خيون: التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، مكتب الصخر للطباعة ، بغداد 2002
- 24- Jeery R. Thomas and Jack . Nelsen : Introduction to research in Health physical Education and pance, printed in U.S.A, 1985

ملحق (1)

يبين التدريب الذهني المصاحب للوحدات التدريبية

الاسبوع	الوحدات التدريبية
الاول	شرح وتوضيح اهمية التدريب الذهني من وضع الاسترخاء وتوضيح اهمية التصور الحركي واهمية الانتباه
الثاني	شرح اهمية الاسترخاء العقلي والعضلي وتوضيح اهميتها في التدريب الذهني
الثاني	تعليم اللاعب على كيفية الانقباض العضلي والانبساط العضلي أي تعلم الاسترخاء الذاتي
الثاني	تعليم اللاعب كيفية الانقباض العضلي والانبساط العضلي من عدة اوضاع (الوقوف - الجلوس - الرقود)
الثالث	شرح المهارات المغلقة والمهارات المفتوحة وتعليم اللاعب انالضربة الحرة المباشرة وغير المباشرة في المهارات المغلقة التي يكون تأثير التدريب الذهني فيها كبير
الرابع	شرح مهارة تنفيذ الضربة الحرة المباشرة مع تعليم اللاعب كيفية التصور الحركي لاداء الضربة الحرة المباشرة
الخامس	مشاهدة فيلم عن تنفيذ الضربة الحرة المباشرة الصحيحة للاعب انموذج مع التاكيد على النقاط الصحيحة في عملية التنفيذ
الخامس	تكرار التصور الحركي لاداء الضربة الحرة المباشرة مع محاولة تصور ضربة حرة مباشرة صحيحة اداها اللاعب سابقا
السادس	مشاهدة فيلم عن تنفيذ الضربة الحرة غير المباشرة مع تعليم كيفية التصور الحركي لاداء الضربة الحرة غير المباشرة.
السادس	تكرار التصور الحركي للضربة الحرة المباشرة مع محاولة تصور ضربة حرة غير المباشرة صحيحة اداها اللاعب سابقا
السابع	تكرار التصور الحركي لاداء الضربة الحرة غير المباشرة مع محاولة تصور ضربة حرة غير مباشرة صحيحة اداها اللاعب سابقا
الثامن	مشاهد فيلم عن تنفيذ الضربة حرة غير مباشرة فاشلة مع مناقشة الاخطاء في عملية التنفيذ والتاكيد على النقاط الصحيحة
الثامن	تكرار التصور للضربة الحرة غير المباشرة مع محاولة تصور ضربة فاشلة اداها اللاعب مع تصحيح الاخطاء

تأثير التغذية الراجعة بنسب مختلفة في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة القدم للطلبة بعمر (13-14) سنة.

م.م جاسم سعد جاسم

جامعة ذي قار/كلية التربية الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

مقدمة البحث وأهميته :

تعد لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الجماعية التي تمتاز بكثرة مهاراتها وما تحتويه هذه المهارات من إثارة وتشويق عند الأداء وبما إن نجاح الفريق يعتمد بالدرجة الأولى على مقدرة تعلم وإجادة أفراد هذه المهارات مما يتطلب تعليمهم باستخدام التغذية الراجعة والتي تهتم بجوهرها بالمتعلم بغية تحسين نوعية التعلم وتقدمه، فضلا عن اختزال وقت التعلم للوصول إلى أفضل مستوى تعليمي للحركات الرياضية بصورتها الشاملة والمهارات الأساسية بوصفها الركيزة الأساسية للعبة كرة القدم. ومن هنا جاءت أهمية البحث من خلال تسليط الضوء على حجم التكرار الأنسب من التغذية الراجعة.

هدف البحث الى:

التعرف على أفضلية التأثير للنسب (100% - 50% - 25%) من تكرار التغذية الراجعة في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم.

اشتمل مجتمع البحث على (137) طالب من الصف الثاني المتوسط من ثانوية الغدير في الناصرية توزعوا على أربع شعب، حيث احتوت شعبة (أ) على (35) طالبا بينما كان عدد طلاب شعبة (ج) (34) أما شعبة (د) فكانوا (35) طالبا، وقد تم اختيار الصف الثاني (ب) بالطريقة العمدية كعينة للبحث ، والبالغ عددهم (33) طالب يشكلون نسبة (24.08) من مجتمع الأصل وبعد أن استبعد الباحث (3) طلاب لإغراض التجانس والتكافؤ أصبح عدد أفراد العينة (30) طالب، تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة إلى ثلاث مجاميع وبواقع (10) طلاب لكل مجموعة بحيث تعطى المجموعة الأولى تكرار التغذية الراجعة بنسبة (100%) والمجموعة الثانية تعطى تكرار تغذية راجعة بنسبة (50%) والمجموعة الثالثة تعطى تغذية راجعة بنسبة (25%). كذلك تطرق الباحث إلى الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة، وخطوات إجراء البحث المتمثلة باختيار وتحديد بعض المهارات الأساسية بكرة القدم، والتجربة الاستطلاعية ، الاختبارات القبلية وكذلك المنهج التعليمي باستخدام التغذية الراجعة وفق النسب المحددة في البحث ومن ثم إجراء الاختبارات البعدية فضلا عن استخدام بعض الوسائل الإحصائية.

الاستنتاجات:

1- إن لنسب تكرارات التغذية الراجعة (100% ، 50% ، 25%) تأثير إيجابي في تعليم مهارة (المنافسة المتوسطة _درجة الكرة_ الإخماد) بكرة القدم.

2- تفوق نسبة (100%) لتكرار التغذية الراجعة على بقية المجاميع الأخرى في تعليم مهارة (المنافسة المتوسطة _درجة الكرة_ الإخماد) بكرة القدم.

Research Summary

The effect of feedback in different proportions to learn some basic skills in football for students aged (13-14 years).

Introduction of research and its importance:

The football game is considered one of the mass games, which distinguishes in its skills and the excitement and suspense during the performance, including the team's success depends primarily on the ability of learning and proficiency of its members to these skills, which requires educating them by using the feedback that focus on the learner in order to improve the quality of learning and its progress, as well as the reduction of learning time to reach the best level of education of athletic actions in its overall image and basic skills as a basic foundation for the game of football. Hence the importance of research by highlighting the size of the most appropriate repetition of feedback.

The research aims to:

Identify the preference of the impact of ratios (100% - 50% - 25%) of a repeat of feedback in teaching some of the basic skills of football.

The research community Included (137) students from the second class from intermediate school of Al-Ghadeer Secondary in Nasiriyah, dispersed on four divisions, as Division (a) contained (35) students, while the number of students Division (c) (34) The Division (d) were (35) students, the second class (b) has been selected as intentional sample for research, totaling 33 students make up the ratio (24.08) of the origin community and after the researcher get out (3) students for the purposes of uniformity and parity, the number of respondents (30) student, were divided randomly in a manner of lots into three groups and by (10) students per group so given the first group to repeat the feedback rate (100%) and the second group is given a repeat feedback (50%) and the third group given feedback (25%) .

Also the researcher mentioned the means, devices and tools used in the research, and the steps to perform the search task to choose and identify some of the basic skills of football, and experience exploratory, before start tests as well as the curriculum by using the feedback according to the specified rates in the search and then conduct after finish tests as well as the use of certain statistical methods.

Conclusions:

1- The ratios iterations of feedback (100% 0.50% 0.25%) have a positive impact in the teaching of skill (mid Handling _football rolling-Controlling) in football.

2- outweigh the ratio (100%) to repeat the feedback on the rest of the other groups in the teaching of skills of (mid Handling _football rolling-Controlling) in football.

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

إن التطور الكبير الحادث اليوم في المجال الرياضي هو النتيجة الطبيعية لاستخدام وتطبيق العلوم الحديثة التي أسهمت وبصورة مباشرة في تحقيق الأرقام والنتائج القياسية وأحد العلوم التي قدمت للرياضة والرياضيين الشيء الكثير علم التعلم الحركي من خلال الوسائل التعليمية التي قدمها ومنها التغذية الراجعة حيث لها الدور الفاعل في تعلم المهارات الحركية بل تعد من أقوى المتغيرات المسيطرة على الأداء إذ أن الأداء لا يمكن أن يتحسن بدون استخدامها.

وللتغذية الراجعة مفهوم شامل هو معرفة النتائج واستخدام هذه المعرفة لتحسين الأداء لكي يرقى إلى المستوى الذي يأمل كل من المعلم و المتعلم الوصول إليه .

كما إن تزويد المتعلم بالمعلومات الهامة والضرورية حول طريقة أدائه أو حول نتيجة الأداء لا يكون عشوائيا أو اجتهدايا وإنما وفق أسس وقواعد أعدها الباحثون خلال دراستهم لمفهوم التغذية الراجعة.

إن تلقي المعلومات بالنسبة إلى المتعلمين يكون متفاوت فالمتعلمين المبتدئين هم بحاجة ماسة إلى معلومات و تصحيحات تختلف في حجمها حسب نوع الفعالية أو المهارة كما وتختلف حجم هذه المعلومات بين المبتدئين والمتقدمين في التعلم.

وتعد لعبة كرة القدم واحدة من الألعاب الجماعية التي تمتاز بكثرة مهاراتها وما تحتويه هذه المهارات من إثارة وتشويق عند الأداء وبما إن نجاح الفريق يعتمد بالدرجة الأولى على مقدرة تعلم وإجادة أفراد هذه المهارات مما يتطلب تعليمهم باستخدام التغذية الراجعة والتي تهتم بجوهرها بالمتعلم بغية تحسين نوعية التعلم وتقدمه، فضلا عن اختزال وقت التعلم للوصول إلى أفضل مستوى تعليمي للحركات الرياضية بصورتها الشاملة والمهارات الأساسية بوصفها الركيزة الأساسية للعبة كرة القدم.

ومن هنا جاءت أهمية البحث من خلال تسليط الضوء على حجم التكرار الأنسب من التغذية الراجعة.

2-1 مشكلة البحث:

تعتبر المعلومات التي يتلقاها المتعلم سواء كانت تلك المعلومات مخزونة كبرامج حركية يمكن من خلالها ضبط السلوك الذاتي للمتلم، أو تلك التي يتلقاها من المعلم هامة ليس فقط لقيمتها التعزيزية، ولكن لأنها تمثل أيضا أحد الحوافز الهامة في العملية التعليمية، كما تعمل على حث المتعلم على الاستمرار في العمل وأداء الواجب الحركي، كما أن الأداء الحركي نفسه يكتسب قدرا من المعنى والقيمة عندما يكون المتعلم على بينة بتقدمه في هذا الأداء.

ومن خلال تجربة الباحث وملاحظته لأغلب الوحدات التعليمية في المدارس لاحظ أن بعض المدرسين والقائمين على العملية التعليمية لا يعطون حجم التغذية الراجعة بنسب مقننة ودقيقة فمعظم المعلومات والتصحيحات تكون بصورة عشوائية تعتمد على التقديرات الذاتية للمدرسين والمدرسين ، أي أن هناك نسب غير ثابتة وغير محددة من تكرارات التغذية الراجعة تعطى للمتلم.

ومن هنا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة وذلك لإيجاد أفضل نسبة معينة من التغذية الراجعة يمكن إعطائها بحيث تكون ذات تأثير فاعل ومؤثر في تعليم وتطوير المهارات الأساسية لكرة القدم.

3-1 أهداف البحث : يهدف البحث إلى :-

1- التعرف على تأثير التغذية الراجعة بنسب مختلفة (10% - 50% - 25%) في تعليم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم للناسئين .

2- التعرف على أفضلية المجموعات الثلاث في الاختبارات البعدية لعينة البحث.

4-1 فروض البحث :

- 1-وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الاختبارات القبلية والبعيدة للمجاميع التجريبية الثلاث في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ولصالح الاختبارات البعيدة.
- 2-توجد فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعيدة بين المجموعات الثلاث ولصالح المجموعة التجريبية الأولى(نسبة 100%).

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري / طلاب ثانوية الغدير الصف الثاني المتوسط
- 2-5-1 المجال الزمني / للفترة من 24 / 2 / 2014 ولغاية 22 / 4 / 2014.
- 3-5-1 المجال المكاني / ملعب ثانوية الغدير للبنين، ذي قار.

2- الدراسات النظرية و المشابهة :

2-1 الدراسات النظرية:

2-1-1 مفهوم التغذية الراجعة:-

أن مصطلح التغذية الراجعة هو مصطلح قديم ومطبق منذ زمن بعيد وقد تعددت مجالاته وتباينت تسمياته ، وقد حدد معنا التغذية الراجعة المهتمين في مجال التعلم الحركي على أنها مصطلح عربي يشير إلى المعلومات التي يحصل عليها المتعلم أثناء وبعد الأداء.(1)

أن هدف كل معلم ومدرّب في المجال الرياضي هو إيصال المعلومات المتعلقة بالحركة إلى المتعلم في أقل جهد وبأقصر وقت مستخدمين في ذلك طرق وأساليب متنوعة تهدف كلها إلى التسريع بعملية التعلم ومن أهم العوامل المساعدة في عملية التعلم هي التغذية الراجعة والتي هي (عبارة عن إعلام المتعلم نتيجة تعلمه سواء كانت النتيجة صحيحة أو خاطئة ايجابية أم سلبية من أجل تعديل الأداء إذا كان بحاجة إلى تعديل أو تثبيته إذا كان يسير بالاتجاه الصحيح.(2)

كما تعرف التغذية الراجعة (بأنها الاستجابة المنتجة سواء كانت خلال أو بعد الأداء الحركي أي هي النتيجة النهائية للأداء الحركي.(3) ويذكر يعرب خيون أن التغذية الراجعة تحسن الأداء في مراحل التعلم الأولى إذ يأخذ المتعلم الصورة الأولية للحركة ويضع برنامجاً حركياً مناسباً للاستجابة وينفذه بعد ذلك يقارن النتيجة مع البرنامج المقرر وهذه المقارنة تحدد الأخطاء التي ارتكبها المتعلم وهي تغذية راجعة إذ يخزن المتعلم هذه المقارنة والنتيجة التي خرج بها من هذه المقارنة في الذاكرة لغرض استخدامها في المحاولة التالية مع التحسين الملائم والمعتمد على تلك المقارنة.(4)

2-1-2 عرض وتقديم التغذية الراجعة:

هناك عدة طرق لتقديم التغذية الراجعة والتي من خلالها يتم إيصال المعلومات للمتعلّمين وهي:- (5)

- 1-المعلومات البصرية:- حيث أن المعلومات البصرية لها أهمية كبيرة لتعلم أنماط مختلفة من المهارات الحركية ولكن ليس من النوع الذي لا يمكن الاستغناء عنه. وتستخدم الأفلام والنماذج الحية وكذلك الصور التوضيحية.

(1) قاسم لزام صبر: موضوعات في التعلم الحركي ، بغداد، 2005، ص318.

(2) محمد محمود الحيلة : التصميم التعليمي، نظرية وممارسة، عمان ، دار المسيرة للطباعة والنشر، 1991، ص255.

(3) Schmidt A . B. Moor Lerning and For mance ILL Human Kineice, 1991, P253.

(4) يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد، مكتب صخر للطباعة ، 2002، ص91.

(5) قاسم لزام صبر : مصدر سبق ذكره ، 2005 ، ص318.

2-المعلومات السمعية (اللفظية):- حيث تكون على شكل كلمات أو تسجيلات صوتية.

3-المعلومات الحسية:- فتكون عن طريق أجهزة الاستقبال والإحساس الموجودة في الجسم والتي تقوم بتزويد الجسم بالمعلومات عن الحركة او حول البيئة التي تجري فيها الحركة.

2-1-3 حجم التغذية الراجعة:

يجب أن يتناسب حجم التغذية الراجعة مع مستوى المتعلم وقابلياتهم التعليمية ومستوى الاستيعاب ، لذلك يفترض إعطاء تغذية راجعة بسيطة وتصحيح خطأ واحد في المحاولة الواحدة إذ إن العلاقة عكسية بين حجم التغذية الراجعة والفائدة منها. ويجب أن يكون هناك تدرج في تصحيح الأخطاء من الأخطاء الكبيرة وصولاً إلى الأخطاء الأقل وإعطاء فرصة للتدريب.⁽¹⁾ إذ من الخطأ إعطاء تصحيحين بالمرة الواحدة وإنما إعطاء تصحيح خطأ واحد كل تكرار أو تكرارين حتى نعطي فرصة لتثبيت الأداء الصحيح كما يجب الاهتمام بتصحيح الأخطاء الكبيرة ثم الصغيرة كما نحتاج في بداية التعلم إلى أن نعطي تكرارات كثيرة من التغذية الراجعة لكن مع تقدم مستوى المتعلم يقل تكرار التغذية الراجعة الخارجية وإنما تعطى فرصة للمتلم من اجل تحفيز التغذية الراجعة الداخلية وإجراء المقارنات الداخلية والإحساس بالأداء الحركي لغرض تثبيت الأداء.

2-2 الدراسات المشابهة

دراسة علي عطشان خلف المشرفاوي (2004)⁽²⁾

تأثير نسب مختلفة من التغذية الراجعة النهائية في تعليم اللكمة المستقيمة يهدف البحث الى:

التعرف على تأثير التغذية الراجعة النهائية بنسبها (100% ، 50% ، 25 %) في تعليم اللكمة المستقيمة . ومعرفة أي نسبة أفضل.

عينة الدراسة: اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العمدية من الملاكمين المبتدئين في نادي الديوانية الرياضي في محافظة القادسية البالغ عددهم 18 ملاكماً من أصل 25 ملاكماً بأعمار (15-16) سنة وتم تقسيم عينة البحث بالطريقة العشوائية المنتظمة إلى ثلاث مجموعات وبواقع (6) ملاكماً لكل مجموعة، المجموعة الاولى تعطى نسبة تكرار التغذية الراجعة بنسبة (100%)، والمجموعة الثانية بنسبة (50%)، اما المجموعة الثالثة تعطى نسبة (25%). استنتج الباحث: - أن التكرارات النسبية مؤثرة في عملية تطور المهارات الأساسية بالملاكمة لما لها من تأثير واضح في ذلك .

- كانت نسبة الـ (50 %) من التغذية الراجعة النهائية هي أفضل من المجاميع الأخرى قيد الدراسة في سرعة تعليم اللكمة المستقيمة .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعات المتكافئة لملائمته لطبيعة مشكلة البحث المراد حلها.

3-2 مجتمع وعينة البحث: اشتمل مجتمع البحث على (137) طالب من الصف الثاني المتوسط من ثانوية الغدير في الناصرية توزعوا على أربع شعب، حيث احتوت شعبة (أ) على (35) طالبا بينما كان عدد طلاب شعبة (ج) (34) أما

(1) أمين الخولي وأسامة كامل راتب : التربية الحركية للطفل، القاهرة، دار الفكر ، ط5، 1988، ص56.

(2) علي عطشان خلف: تأثير نسب مختلفة من التغذية الراجعة النهائية في تعليم اللكمة المستقيمة، رسالة ماجستير، جامعة القادسية، 2004.

شعبة(د) فكانوا (35) طالبا، وقد تم اختيار الصف الثاني(ب) بالطريقة العمدية كعينة للبحث ، والبالغ عددهم(33)طالب يشكلون نسبة(24.08)من مجتمع الأصل ويعد أن استبعد الباحث(3)طلاب لإغراض التجانس والتكافؤ أصبح عدد أفراد العينة(30)طالب، تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية بأسلوب القرعة إلى ثلاث مجاميع وبواقع(10)طلاب لكل مجموعة بحيث تعطى المجموعة الأولى تكرار التغذية الراجعة بنسبة(100%) والمجموعة الثانية تعطى تكرار تغذية راجعة بنسبة(50%) والمجموعة الثالثة تعطى تغذية راجعة بنسبة(25%).

3-2-1 تجانس العينة:

لغرض معرفة تجانس أفراد عينة البحث ولمنع المؤثرات التي تؤثر على نتائج الاختبارات من الفروق الموجودة لدى أفراد العينة المتمثلة ب (الطول،الوزن،المناولة المتوسطة،درجة الكرة،الإخماد) إستخدم الباحث معامل الالتواء لإجراء التجانس لعينة البحث وكما مبين في الجدول (1).

جدول رقم (1) بين تجانس أفراد عينة البحث

ت	المعاملات الإحصائية المتغيرات	الوسط الحسابي س	الانحراف المعياري ع	الوسيط و	معامل الالتواء ل
1	الطول	161,73	3,06	161,5	0,216
2	الوزن	61,6	3,27	61,5	0,287
3	المناولة المتوسطة	7,16	0,74	7	-0,286
4	درجة الكرة	6,85	0,049	6,85	0,309
5	الإخماد	5,8	1,42	6	0,147

* جميع قيم معامل الالتواء انحصرت بين (+1) مما يدل على تجانس أفراد العينة

3-2-2 تكافؤ العينة:

جدول (2) يبين تكافؤ أفراد العينة في المتغيرات المؤثرة في البحث وهي (الطول - الوزن) والمهارات الأساسية.

المعنوية	ف		متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المعالجات الإحصائية المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة					
غير معنوي	3,354	1,122	10,43 9,29	2 27	20,86 251	بين المجموعات داخل المجموعات	الطول
غير معنوي		1,169	12,40 10,60	2 27	24,8 286,40	بين المجموعات داخل المجموعات	الوزن
غير معنوي		2,91	1,433 0,493	2 27	2,867 13,3	بين المجموعات داخل المجموعات	المناولة المتوسطة
غير معنوي		1,7	0,004 0,002	2 27	0,008 0,064	بين المجموعات داخل المجموعات	درجة الكرة
غير معنوي		0,777	1,60 2,05	2 27	3,20 55,60	بين المجموعات داخل المجموعات	الإخماد

* قيمة (F) المحسوبة عند درجة حرية (2-27) ومستوى دلالة (0,05) هي (3,354) .

3-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

1-3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة :

- 1- ميزان طبي عدد (1) .
- 2- شريط قياس (كتان) عدد (1).
- 3- شواخص نايلون عدد (15) .
- 4- ساعة توقيت الكترونية عدد (2).
- 5- كرات قدم عدد (10).
- 6- حاسبة علمية Casio.
- 7- جهاز حاسوب بانتيوم Dell p-c.
- 8- بورك.

2-3-2 الوسائل المساعدة :

- 1- المصادر العربية .
- 2- المقابلات الشخصية ملحق(3).
- 3- الاختبارات والقياس .
- 4- استمارة استبيان لإختيار الاختبارات المهارية ملحق (1).

4-3 إجراءات البحث الميدانية:

1-4-3 تحديد الاختبارات :

قام الباحث بأعداد استمارة استبيان لتحديد الاختبار الأنسب للمهارات الأساسية قيد الدراسة، ملحق(1) وتم عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء والمختصين ملحق (2) في علوم التربية الرياضية، فقد تم ترشيح الاختبارات التي حصلت على أعلى نسبة من التأشير وجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3) يبين نسب اختيار الخبراء للاختبارات المهارية بكرة القدم

ت	المهارة	الاختبارات	النسبة المئوية
1	المناولة المتوسطة	1- تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض من مسافة 20م. 2- تمرير الكرة نحو دوائر على الأرض عدد(3) أقطارها على التوالي(2م) و(4م) و(6م) من مسافة(20)م.	20% 80%
2	درجة الكرة	1- درجة الكرة بين الشواخص من خط الهدف إلى خط منطقة الجزاء. 2- درجة الكرة مسافة(30)م ثم إيقافها.	40% 60%
3	الإخماد	1- إيقاف حركة الكرة(الإخماد)بجميع أجزاء الجسم عدا الذراعين داخل منطقة 2x2م. 2- إخماد الكرة بجميع أجزاء الجسم عدا الذراعين داخل منطقة الجزاء.	80% 20%

3-4-1-1 أولاً: (إختبار المناولة المتوسطة)¹.

- الغرض من الإختبار : قياس درجة دقة التمريرات المتوسطة.
 - الأجهزة والأدوات المستخدمة : منطقة محددة لإجراء الإختبار، (5) كرات، شريط قياس.
- الإجراءات :

ترسم ثلاث دوائر متداخلة الأقطار على التوالي (2،4،6)م، وتعطى إليها الدرجات على التوالي (2،4،6) حيث يكون مركز الدوائر نقطة البعد بين خط البداية والدوائر الثلاثة والتي تكون بمسافة (20)م. طريقة التسجيل :

- يعطى اللاعب خمس محاولات متتالية.
 - تحسب الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من المحاولات الخمس.
 - توجيهات عامة : في حالة وقوع الكرة على خطوط الدوائر تعطى الدرجات التالية وحسب التسلسل (1،3،5) درجة
 - تعتبر المحاولة فاشلة في حالة سقوط الكرة خارج الدوائر .
- ### 3-4-1-2 ثانياً : (إختبار الدرجة بالكرة لمسافة 30م)².
- الأجهزة والأدوات المستخدمة : شريط قياس، ساعة توقيت، كرة قدم، أرض مستوية بطول (30)م وبعرض لا يقل عن (30)م وتحدد بخطين أحدهما خط البداية والآخر خط النهاية.
- طريقة الأداء :

يقف اللاعب خلف خط البداية معه الكرة وعند إعطاء الإشارة للبدء، يقوم اللاعب بدرجته الكرة بأقصى سرعته حتى نهاية (30)م المتمثل بخط النهاية.

- التسجيل : يسجل الزمن لأقرب عشر من الثانية.

3-4-1-3 ثالثاً : (إختبار إيقاف حركة الكرة)(الإخماد)³.

- الغرض من الإختبار : قياس الدقة في إيقاف الكرة.
- الأجهزة والأدوات المستخدمة : كرات قدم، شريط قياس، تخطيط منطقة الإختبار.

طريقة الأداء :

يقف اللاعب خارج منطقة الإختبار المحددة 2x2م ويقف المدرب ومعه الكرة على خط يبعد (6م) عن المنطقة في الجهة المقابلة وبعد إعطاء إشارة البدء يرمي المدرب الكرة للاعب الذي يتقدم داخل منطقة الإختبار محاولاً إيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء جسمه ما عدا الذراعين ومن ثم العودة إلى خط البداية والانطلاق ثانية وهكذا يكرر اللاعب المحاولات الخمس المتتالية.

التسجيل :

لاتحتسب المحاولة صحيحة في الحالات الآتية :

- إذا لم ينجح اللاعب في إيقاف الكرة.
- إذا اجتاز أي خط في المنطقة بأكثر من قدم.

¹ زهير الخشلب وآخرون : تصميم وتقنين إختبارات لقياس بعض المهارات الحركية بكرة القدم، بحث منشور في مجلة البحث العلمي السادس لكليات وأقسام التربية الرياضية، جامعة الموصل، 1990، ص47.

² رحيم عطية الزبيدي : بناء بطارية إختبار لقياس الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للشباب في العراق ، أطروحة دكتوراة غير منشورة، جامعة البصرة، 2002، ص40.

³ علي سلوم جواد الحكيم : الإختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 2004، ص288-289.

- إذا أوقف الكرة بطريقة غير قانونية في كرة القدم.
- تعطى درجتين لكل محاولة.

2-4-3 التجربة الاستطلاعية :-

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية في يوم الاثنين الموافق 2014/2/24 على عينة من طلاب الصف الثاني متوسط من غير عينة البحث ومن مجتمع الأصل وهم (8) طلاب من شعبة (ج) أعاد الباحث التجربة في يوم الاثنين الموافق 2014/3/3 أي بعد مرور (7) أيام واشرف الباحث ومدرس المادة على تلك التجربة وكان الباحث يهدف من التجربة الاستطلاعية إلى ما يأتي :-

- معرفة معوقات العمل التي قد تعترض عمل التجربة الميدانية .
- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في الاختبار .
- التعرف على كفاية كادر العمل المساعد ملحق (4) .
- معرفة الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث .

3-4-3 الأسس العلمية للاختبارات :

1-3-4-3 صدق الاختبار :

يعتمد الصدق على مدى تمثيل الاختبار للصفة التي وضع من أجلها وان يمثلها تمثيلاً حقيقياً ويعرف الصدق على أنه (مدى صلاحية الاختبار أو المقياس في قياس ما وضع من أجله) ⁽¹⁾. فقد اعتمد الباحث صدق المحتوى من خلال عرض استمارة الاستبيان على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال لعبة كرة القدم .

2-3-4-3 ثبات الاختبار :

يقصد بثبات الاختبار (الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو نتائج نفسها إذ أعيد تطبيقه أكثر من مرة وفي الظروف نفسها) ⁽²⁾. إذ قام الباحث بإيجاد معمل الثبات للاختبارات المهارية عن طريق تطبيق وإعادة تطبيقه في يومين مختلفين على (8) طلاب من غير عينة البحث ففي يوم الاثنين الموافق 2014/2/24 تم تطبيق الاختبارات المهارية ثم أعيد تطبيق نفس الاختبار في يوم الاثنين الموافق 2014/3/3. وقد أخرج الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني والجدول (4) يبين ذلك.

3-3-4-3 موضوعية الاختبار :

وتعرف الموضوعية بأنها (عدم تأثر الاختبارين بتغيير المحكمين ، إذ إن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم) ⁽³⁾. قام الباحث بإيجاد معامل الموضوعية عن طريق إيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج اثنين محكمين ^(*). والجدول (4) يبين ذلك .

(1) ليلي السيد فرحان :القياس والاختبار في التربية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ط3، 2005، ص35.

(2) خير الدين عويس : دليل البحث العلمي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص53.

(3) محمد عبد الحليم حسين : الإحصاء والقياس في التربية وعلم النفس ، الإسكندرية ، دار المعارف الجامعية ، جامعة الإسكندرية ، 1989، ص22.

(*) (السيد علي عواد ، طالب ماجستير، جامعة ذي قار) - (السيد بهاء ذياب، بكالوريوس تربية رياضية جامعة ذي قار)

جدول (4) يبين معاملات الثبات والموضوعية

ت	المهارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1	المناولة المتوسطة	0,89	0,96
2	درجة الكرة	0,90	0,971
3	الإخماد	0,84	1

*قيمة (R) الجدولية عند درجة حرية (6) وتحت مستوى دلالة (0,05) هي (0,707)

3-4-4 إجراءات التجربة الرئيسية:

بعد الإطلاع على منهج وزارة التربية الخاص بالتربية البدنية وجد أن المهارات الأساسية بكرة القدم تعطى للمرحلة المتوسطة، قام الباحث بتحديد متطلبات التجربة الرئيسية من خلال تحديد الاختبارات المهارية، وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية والاستفادة منها في تنظيم العمل والأعداد للتجربة الرئيسية أعطى الباحث وحدة تعليمية لكل مجموعة من مجموعات البحث الثلاث قبل إجراء الاختبارات القبلية الغرض منها تعليم مسبق للطلاب للتعرف على طبيعة المهارة المراد تعلمها قيد البحث ثم قام الباحث بالإجراءات التالية :-

3-4-5 الاختبارات القبلية :

تم إجراء الاختبارات القبلية بعد توفر كافة الشروط والمستلزمات اللازمة للاختبارات قام الباحث في يوم الاربعاء الموافق 2014/3/5 على ساحة ثانوية الغدير للبنين وبوجود فريق العمل المساعد.

3-4-6 المنهج التعليمي :

قام الباحث بأعتماد المنهج التعليمي المعد من قبل مدرس المادة لمجموعات البحث التجريبية وأن الاختلاف يكمن في إعطاء المجموعة التجريبية الأولى تغذية راجعة بنسبة 100% أي بعد كل تكرار، أما المجموعة الثانية يتم إعطاء التغذية الراجعة بنسبة 50% أي بعد كل تكرارين للأداء، أما المجموعة الثالثة فيتم إعطاء التغذية الراجعة بنسبة 25% أي بعد (4) تكرارات من الأداء، وقد اشتمل المنهج التعليمي على (6) أسابيع للفترة من 2011/3/5 ولغاية 2014/4/19. تضمن المنهج (12) وحدة تعليمية وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع قسمت الوحدة التعليمية إلى ثلاثة أقسام هي كالآتي:

(القسم التحضيري: 10 دقائق - القسم الرئيسي: 25 دقيقة - القسم الختامي: 5 دقائق)

ولضمان عدم تفوق مجموعة على أخرى بسبب الاختلاف في عدد تكرارات الأداء فقد اعتمد الباحث مبدأ التساوي في عدد التكرارات وزمن الأداء لكل مجاميع البحث. وقد استخدم مدرسي المادة الصور التوضيحية فضلا عن عرض النموذج عند إيصال المعلومات، حيث كانت المعلومات المقدمة حول أدائهم الحركي وحول نتيجة الأداء أي تشمل معلومات تصحيحية ومعلومات حول تعزيز الأداء الجيد.

3-4-7 الاختبارات البعدية :

بعد أكمال المنهج التعليمي أجريت الاختبارات البعدية في يوم الأحد الموافق 2014/4/22 وتحت نفس الظروف التي أجريت فيها الاختبارات القبلية وبمساعدة فريق العمل المساعد .

3-5 الوسائل الإحصائية :-⁽¹⁾

1- الوسط الحسابي.

2- الوسيط .

⁽¹⁾ وديع ياسين وحسن محمد عبد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل - 1999، ص 102-123-155.

3- الانحراف المعياري.

4- معامل الالتواء.

5- النسبة المئوية.

6- قانون (ت) للعينات المترابطة.

7- تحليل تباين (f).

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمهارة (المناولة المتوسطة - درجة الكرة - الإخماد) بكرة القدم .

جدول (5)

يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الأولى (100%).

الدالة	قيمة ت		الاختبارات البعديّة		الاختبارات القبلية		المعالجات الإحصائية المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	ع+	س	ع+	س	
معنوي	1,833	48,43	0,707	8,5	0,516	7,6	المناولة المتوسطة
معنوي		34,69	0,067	6,55	0,048	6,83	درجة الكرة
معنوي		4,58	0,84	7,6	1,47	6,2	الإخماد

* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) بلغت (1,833).

يبين الجدول (5) نتائج الاختبار القبلي لمهارة المناولة المتوسطة للمجموعة التجريبية الأولى، حيث بلغ الوسط الحسابي (7,6) وبانحراف معياري (0,516) أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (8,5) وبانحراف معياري (0,707) أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (48,43) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,833) وهذا يدل على أن هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي وفق ما جاء في الفرض الأول.

أما نتائج الاختبار القبلي لمهارة درجة الكرة، حيث بلغ الوسط الحسابي (6,83) وبانحراف معياري (0,048) أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (6,55) وبانحراف معياري (0,067) أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (34,69) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,833) وهذا يدل على أن هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

أما نتائج الاختبار القبلي لمهارة الإخماد، حيث بلغ الوسط الحسابي (6,2) وبانحراف معياري (1,47)، أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (7,6) وبانحراف معياري (0,84) أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (4,85) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,833) وهذا يدل على أن هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

جدول (6)

يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (50%).

المعالجات الإحصائية المتغيرات	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدي		قيمة ت		الدالة
	ع ⁺	س ⁻	ع ⁺	س ⁻	المحسوبة	الجدولية	
المتوسطة	7	0,81	8,1	0,567	41,35	1,833	معنوي
درجة الكرة	6,86	0,042	6,62	0,04	37,63		معنوي
الإخماد	5,8	1,75	7,2	1,03	2,33		معنوي

* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) بلغت (1,833).

يبين الجدول (6) نتائج الاختبار القبلي لمهارة المناولة المتوسطة للمجموعة التجريبية الثانية، حيث بلغ الوسط الحسابي (7) وبانحراف معياري (0,81) أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (8,1) وبانحراف معياري (0,567) أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (41,35) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,833) وهذا يدل على أن هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي وفق ما جاء في الفرض الأول.

أما نتائج الاختبار القبلي لمهارة درجة الكرة، حيث بلغ الوسط الحسابي (6,86) وبانحراف معياري (0,042) أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (6,62) وبانحراف معياري (0,04) أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (37,63) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,833) وهذا يدل على أن هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

أما نتائج الاختبار القبلي لمهارة الإخماد، حيث بلغ الوسط الحسابي (5,8) وبانحراف معياري (1,75) أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (7,2) وبانحراف معياري (1,03) أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (2,33) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,833) وهذا يدل على أن هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

جدول (7)

يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة (25%).

المعالجات الإحصائية المتغيرات	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدي		قيمة ت		الدالة
	ع ⁺	س ⁻	ع ⁺	س ⁻	المحسوبة	الجدولية	
المتوسطة	6,9	0,737	7,7	0,674	35,10	1,833	معنوي
درجة الكرة	6,87	0,053	6,71	0,055	39,62		معنوي
الإخماد	5,4	0,966	6,4	0,84	3		معنوي

* قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05) بلغت (1,833).

يبين الجدول (7) نتائج الاختبار القبلي لمهارة المناولة المتوسطة للمجموعة التجريبية الأولى، حيث بلغ الوسط الحسابي (6,9) وبانحراف معياري (0,737) أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (7,7) وبانحراف معياري (0,674) أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (35,10) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,833) وهذا يدل على أن هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي وفق ما جاء في الفرض الأول.

أما نتائج الاختبار القبلي لمهارة درجة الكرة، حيث بلغ الوسط الحسابي (6,87) وبانحراف معياري (0,053) أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (6,71) وبانحراف معياري (0,055) أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (39,62) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,833) وهذا يدل على أن هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

أما نتائج الاختبار القبلي لمهارة الإخماد، حيث بلغ الوسط الحسابي (5,4) وبانحراف معياري (0,966) أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي (6,4) وبانحراف معياري (0,84) أما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (3) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1,833) وهذا يدل على أن هناك فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

2-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجاميع التجريبية الثلاث لمهارة (المناولة المتوسطة_درجة الكرة_الإخماد) بكرة القدم .

من خلال عرض النتائج السابقة نلاحظ أن نسب تكرار التغذية الراجعة (100%_50%_25%) لها تأثير ايجابي في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم ويعزو الباحثان ذلك إلى عدة أسباب أهمها :

سلامة المنهج التعليمي واحتوائه على تمارين مختارة بصوره علميه وبتكرارات صحيحة ومتناسقة منسجمة مع مستوى وقابليات أفراد العينة وقائمه على أساس الممارسة الصحيحة .فالتدريب والممارسة على مهارة معينه ضمن واجب حركي يؤدي إلى زيادة الخبرة وإحداث تطور في القابلية العقلية والبدنية، كذلك فإن الممارسة تعد أهم متغير في عملية التعلم للمهارات المعقدة وحتى البسيطة.⁽¹⁾

- فاعلية التغذية الراجعة، فمن خلال تصحيح الأداء وتقليص الأخطاء سوف يتكون برنامج حركي يخزن في الدماغ بشكل مصقول وخالي من الأخطاء الكبيرة ويتحول الأداء الحركي إلى مرحلة الآلية، فالتغذية الراجعة تؤثر على المتعلم والمبتدأ والمتقدم على حد سواء مع اختلاف في نسب التأثير بين هذا وذاك، كما أن التغذية الراجعة تساهم كعمزز للأداء الحركي فهناك حقيقة تقول أن الأداء يتأثر بقوة النتائج التي يؤديها حيث تقوى الاستجابات التي تؤدي إلى نتائج ايجابية ويزيد احتمال حدوثها في المستقبل.⁽²⁾

3-4 عرض وتحليل نتائج تحليل التباين (f) لمجاميع البحث الثلاث وبيان اقل فرق معنوي بين الأوساط الحسابية (L.S.D) لمهارة (المناولة المتوسطة_درجة الكرة_الإخماد) بكرة القدم .

جدول (8)

يبين تحليل التباين وقيمة (F) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في مهارة المناولة المتوسطة للاختبارات البعدية لمجاميع البحث الثلاث

دلالة الفروق	قيمة (ف)		متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المعالجات الإحصائية المهارة
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	3,254	3,75	1,6	2	3,2	بين المجموعات	المناولة المتوسطة
			0,426	27	11,5	داخل المجموعات	

* قيمة (F) الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (2 - 27) هي (3,254).

الجدول (8) يبين:

أن قيمة (F) المحسوبة في مهارة المناولة المتوسطة هي (3,75) وهي أكبر من قيمة (F) الجدولية البالغة (3,254) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (2-27). وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجاميع البحث في هذه المهارة.

ولتحديد أفضل المجموعات تم استخدام قانون اقل الفروق المعنوية (L.S.D) للمقارنات البعدية والجدول (9) يبين ذلك.

(1) قاسم لزام صبر: مصدر سبق ذكره، 2005، ص56.

(2) محمد عبد الغني عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، الكويت، دار القلم، ط1، 1987، ص186.

جدول (9)

يبين نتائج (L.S.D) لمعرفة اقل فرق معنوي لنسب تكرار التغذية الراجعة لمهارة المناولة المتوسطة

المجاميع	الأوساط الحسابية	فرق الأوساط	قيمة (L.S.D)	الدلالة
			0,05	
م 100% - م 50%	8,1-8,5	0,4	0,59	معنوي لصالح
م 100% - م 25%	7,7-8,5	0,8		نسبة 100%
م 50% - م 25%	7,7-8,1	0,4		

يتضح من الجدول (9) الخاص بنتائج فرق الأوساط الحسابية (L- S- D) لمعرفة اقل فرق معنوي لنسب التغذية الراجعة حيث بلغت قيمة (L- S- D) عند مستوى دلالة (0,05) (0,59) أما أعلى فرق معنوي كان (0,8) ويتحدد بين نسبة (100%) ونسبة (25%) ولصالح نسبة (100%)، ولم تظهر فروقات بين نسبة (100%) ونسبة (50%) وكذلك لم يظهر فرق بين نسبة (50%) ونسبة (25%). مما يدل على أن نسبة تكرار التغذية الراجعة (100%) هي أفضل نسبة لتعليم مهارة المناولة المتوسطة بكرة القدم.

جدول (10)

يبين تحليل التباين وقيمة (F) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في مهارة درجة الكرة للاختبارات البعدية لمجاميع البحث الثلاث

المعالجات الإحصائية المهارة	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F)		دلالة الفروق
					الجدولية	المحسوبة	
درجة الكرة	بين المجموعات	0,115	2	0,057	3,254	19,08	معنوي
	داخل المجموعات	0,081	27	0,003			

* قيمة (F) الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (2 - 27) هي (3,254).

الجدول (10) يبين:

أن قيمة (F) المحسوبة في مهارة درجة الكرة هي (19,08) وهي اكبر من قيمة (F) الجدولية البالغة (3,254) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (2-27). وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجاميع البحث في هذه المهارة. ولتحديد أفضل المجموعات تم استخدام قانون اقل الفروق المعنوية (L.S.D) للمقارنات البعدية والجدول (11) يبين ذلك.

جدول (11) يبين نتائج (L.S.D) لمعرفة اقل فرق معنوي لنسب تكرار التغذية الراجعة لمهارة درجة الكرة

المجاميع	الأوساط الحسابية	فرق الأوساط	قيمة (L.S.D)	الدلالة
			0,05	
م 100% - م 50%	6,62-6,55	0,07-	0,05	معنوي لصالح
م 100% - م 25%	6,71-6,55	0,16-		نسبة 100%
م 50% - م 25%	6,71-6,62	0,09-		

يتضح من الجدول (11) الخاص بنتائج فرق الأوساط الحسابية ($L - S - D$) لمعرفة أقل فرق معنوي لنسب التغذية الراجعة حيث بلغت قيمة ($L - S - D$) عند مستوى دلالة (0,05) كانت (0,05) أما أعلى فرق معنوي كان (-0,16) ويتحدد بين نسبة (100%) ونسبة (25%) ولصالح نسبة (100%)، وظهرت فروقات بين نسبة (100%) ونسبة (50%) ولصالح نسبة (100%) حيث بلغ الفرق (-0,07)، وكذلك ظهر فرق بين نسبة (50%) ونسبة (25%) ولصالح نسبة (50%). مما يدل على أن نسبة تكرار التغذية الراجعة (100%) هي أفضل نسبة لتعليم مهارة درجة الكرة بكرة القدم.

جدول (12)

يبين تحليل التباين وقيمة (F) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق في مهارة الإخماد للاختبارات البعدية لمجاميع البحث

الثلث

دلالة الفروق	قيمة (ف)		مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	مصدر التباين	المعالجات الإحصائية المهارة
	الجدولية	المحسوبة					
معنوي	3,354	4,5	7,46	2	3,73	بين المجموعات	الإخماد
			22,4	27	0,83	داخل المجموعات	

* قيمة (F) الجدولية تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (2 - 27) هي (3,354).
الجدول (12) يبين:

أن قيمة (F) المحسوبة في مهارة الإخماد هي (4,5) وهي أكبر من قيمة (F) الجدولية البالغة (3,254) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (2-27). وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجاميع البحث في هذه المهارة. ولتحديد أفضل المجموعات تم استخدام قانون أقل الفروق المعنوية (L.S.D) للمقارنات البعدية والجدول (13) يبين ذلك.

جدول (13)

يبين نتائج (L.S.D) لمعرفة أقل فرق معنوي لنسب تكرار التغذية الراجعة لمهارة الإخماد

الدلالة	قيمة (L.S.D)	فرق الأوساط	الأوساط الحسابية	المجاميع
	0,05			
معنوي لصالح	0,083	0,4	7,2-7,6	م 100% - م 50%
نسبة 100%		1,2	6,4-7,6	م 100% - م 25%
		0,8	6,4-7,2	م 50% - م 25%

يتضح من الجدول (13) الخاص بنتائج فرق الأوساط الحسابية ($L - S - D$) لمعرفة أقل فرق معنوي لنسب التغذية الراجعة حيث بلغت قيمة ($L - S - D$) عند مستوى دلالة (0,05) كانت (0,83) أما أعلى فرق معنوي كان (1,2) ويتحدد بين نسبة (100%) ونسبة (25%) ولصالح نسبة (100%)، ولم تظهر فروقات بين نسبة (100%) ونسبة (50%)، وكذلك لم يظهر فرق بين نسبة (50%) ونسبة (25%). مما يدل على أن نسبة تكرار التغذية الراجعة (100%) هي أفضل نسبة لتعليم مهارة الإخماد بكرة القدم.

4-3 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجاميع البحث الثلاث لمهارة (المنافسة المتوسطة_درجة الكرة_الإخماد) بكرة القدم .

من خلال تحليل التباين (F) الخاص بالمقارنة بين مجاميع البحث في الاختبارات البعدية في الجداول (11,13,15) ظهر أن هناك فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين مجاميع البحث حيث دلت نتائج قانون (L.S.D) الخاص بالجدول (9,11,13) الخاص بإيجاد اقل الفروق المعنوية، تفوق نسبة 100% لتكرار التغذية الراجعة في جميع المهارات قيد البحث، ويعزو الباحثان سبب هذا التفوق إلى أن التغذية الراجعة معلومات فعالة في تعليم المهارات الحركية عند المبتدئين خاصة لان تصورهم للمهارات الحركية غير مكتمل وتكثر عندهم الأخطاء ويصاحب أدائهم الشد والتوتر لذلك فهم بحاجة إلى نسبة كبيرة من المعلومات عن نتيجة أدائهم وعن طريق الأداء وتصحيح الأخطاء أول بأول، وتعتبر التغذية الراجعة أساسية ومهمة في مراحل التعلم الأولى كونها تعمل على تثبيت أداء المتعلم وتصحيح مساره وهنا ما يؤكد وجيه محجوب (2001) "بان المعلومات التي يزود بها المتعلم عن أدائه الحركي من خلال تعليمه المهارة تعتبر من أكثر المتغيرات أهمية في التعلم الحركي"⁽¹⁾.

ويظهر لنا أن المبتدئين هم أكثر فائدة من غيرهم آذ يفضل تصحيح خطأ واحد مع كل محاولة، فالتعلم الحركي المبني على أخطاء في الأداء يؤدي إلى ثباتها في الممرات العصبية وبالتالي يصعب تصحيحها.⁽²⁾

5_الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

- 1- أن لنسب تكرارات التغذية الراجعة (100%، 50%، 25%) تأثير ايجابي في تعليم مهارة (المنافسة المتوسطة_درجة الكرة_الإخماد) بكرة القدم.
- 2- تفوق نسبة (100%) لتكرار التغذية الراجعة على بقية المجاميع الأخرى في تعليم مهارة (المنافسة المتوسطة_درجة الكرة_الإخماد) بكرة القدم.

5-2 التوصيات:

- 1- ضرورة استخدام التغذية الراجعة بشكل فعال وبصورة واضحة ومحددة لفئة الناشئين.
- 2- التأكيد على إعطاء المبتدئين نسبة عالية من تكرار التغذية الراجعة عند تعليم المهارات الأساسية.
- 3- إجراء بحوث ودراسات أخرى مشابهة وعلى فعاليات أخرى.

المصادر العربية والأجنبية

- 1- أمين الخولي وأسامة كامل راتب : التربية الحركية للطفل، القاهرة، دار الفكر ، ط5، 1988، ص56.
- 2- خير الدين عويس : دليل البحث العلمي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص53.
- 3- علي مصطفى طه: نظرية الدوائر المغلقة في التعلم الحركي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص15.
- 4- علي عطشان خلف: تأثير نسب مختلفة من التغذية الراجعة النهائية في تعليم اللكمة المستقيمة، رسالة ماجستير، جامعة القادسية، 2004.
- 5- قاسم لزام صبر: موضوعات في التعلم الحركي ، بغداد، 2005، ص318.
- 6- ليلي السيد فرحان :القياس والاختبار في التربية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ط3، 2005، ص35.

⁽¹⁾ وجيه محجوب : التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، عمان ، دار الطباعة والنشر ، ص86 .

⁽²⁾ علي مصطفى طه: نظرية الدوائر المغلقة في التعلم الحركي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص15.

- 7- محمد عبد الحليم حسين : الإحصاء والقياس في التربية وعلم النفس ، الإسكندرية ، دار المعارف الجامعية ، جامعة الإسكندرية ، 1989، ص22.
- 8- محمد عبد الغني عثمان: التعلم الحركي والتدريب الرياضي، الكويت، دار القلم، ط1، 1987، ص186.
- 9- محمد محمود الحيلة : التصميم التعليمي، نظرية وممارسة، عمان ، دار المسيرة للطباعة والنشر، 1991، ص255.
- 10- محمد محمود عبد الدايم، محمد صبحي حسانين: الحديث في كرة القدم. الأسس العلمية والتطبيقية- تعليم- تدريب- قياس- انتقاء- قانون، دار الفكر العربي، ط2، 1999، ص124
- 11- وجيه محجوب : التعلم وجدولة التدريب الرياضي ، عمان ، دار الطباعة والنشر ، ص 86 .
- 12- وديع ياسين وحسن محمد عبد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل - 1999، ص 102-123-155.
- 13- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد، مكتب صخر للطباعة ، 2002، ص91.
- 13- Schmidt A . B. Moor Lerning and For mance ILL Human Kineice, 1991, P253.

الملاحق

ملحق (1)

استمارة تحديد الاختبار الأنسب لبعض المهارات الأساسية لكرة القدم

السيد الخبير المحترم

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم ب(تأثير التغذية الراجعة بنسب مختلفة في تعلم بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم بعمر (13-14) سنة .) ولما كان لرأي حضرتكم أثره البالغ والهام فقد حرص الباحثان على أخذ رأيكم بذلك . لذا يرجى التفضل بوضع علامة () أمام الاختبار الأنسب .

الجامعة والكلية :

اسم الخبير والدرجة العلمية :

التوقيع :

الاختصاص :

* نرجو تثبيت ما ترونه مناسباً من خلال ملاحظاتكم القيمة

الباحث : م.م. جاسم سعد جاسم

ت	المهارة	الاختبار	التأشير
1	المناولة المتوسطة	1- تمرير الكرة نحو هدف مرسوم على الأرض من مسافة 20م. 2- تمرير الكرة نحو دوائر على الأرض عدد(3) أقطارها على التوالي(2م) و(4م) و(6م) من مسافة(20)م.	

2	درجة الكرة	1- درجة الكرة بين الشواخص من خط الهدف إلى خط منطقة الجزاء. 2- درجة الكرة مسافة (30)م ثم إيقافها.
3	الإخماد	1- إيقاف حركة الكرة (الإخماد) بجميع أجزاء الجسم عدا الذراعين داخل منطقة 2x2م. 2- إخماد الكرة بجميع أجزاء الجسم عدا الذراعين داخل منطقة الجزاء.

السادة الخبراء الذين تم استبيانهم

ت	اسم الخبير واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	ا.د عبد الله حسين اللامي	تعلم - كرة قدم	جامعة القادسية
2	ا.د حسام محمد جابر	تدريب - كرة يد	جامعة البصرة
3	ا.د حيدر عبد الرزاق	تدريب - سلة	جامعة البصرة
4	ا.م.د عادل عودة كاطع	التعلم الحركي - كرة قدم	جامعة ذي قار
5	ا.م.د أمين خزل	فلسفة/تدريب - كرة قدم	جامعة ذي قار

ملحق (3)

السادة الخبراء الذين تمت مقابلتهم

ت	اسم الخبير واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	ا.د محسن علي موسى	علم النفس الرياضي	جامعة ذي قار
2	ا.د عبد الله حسين اللامي	تعلم - كرة قدم	جامعة القادسية
3	ا.د عبد الجبار سعيد	تدريب - كرة سلة	جامعة القادسية
4	ا.م.د سلمان عكاب	علم النفس الرياضي	جامعة الكوفة
5	م.د صالح جويد	تعلم - كرة قدم	جامعة ذي قار

ملحق (4)

فريق العمل المساعد

ت	الاسم	التحصيل الدراسي	مكان العمل
1	حكمت عبد الستار	ماجستير تربية رياضية	جامعة ذي قار
2	علي عواد	ماجستير تربية رياضية	جامعة ذي قار
3	بهاء ذياب	بكالوريوس تربية رياضية	جامعة ذي قار
4	حيدر مطر	بكالوريوس تربية رياضية	ثانوية الغدير
5	ظافر عبدالله	بكالوريوس تربية رياضية	ثانوية الغدير

أثر منهج تعليمي للطرف العلوي غير المفضل في تطوير دقة التصويب من القفز بالطرف العلوي المفضل للاعبي كرة السلة

م.د. رشاد طارق يوسف

جامعة ذي قار /كلية التربية الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

هدف البحث الى: أعداد منهج تعليمي لتطوير دقة التصويب الأمامي من القفز بالطرف العلوي (غير المفضل) للاعبي كرة السلة. التعرف على تأثير تدريب الطرف العلوي (غير المفضل) في تطوير دقة التصويب الأمامي من القفز (بالطرف المفضل) للاعبي كرة السلة. يفترض الباحث: أن تدريب الطرف غير المفضل له تأثير ايجابي في تطوير دقة التصويب الأمامي بالقفز بكرة السلة للطرف المفضل. تم استخدام المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث. اشتمل مجتمع البحث على (61) لاعبا من فئة الشباب بعمر (16-18) سنة يمثلون أندية محافظة ذي قار بكرة السلة وهي (نادي الناصرية_ نادي البلديات_ نادي الفرات) ، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهم شباب نادي الناصرية الرياضي بكرة السلة والبالغ عددهم (22) لاعبا ، يشكلون نسبة (36.065%) تم توزيعهم بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة الى مجموعتين تجريبيتين وبواقع (11) لاعب لكل مجموعة . كذلك تطرق الباحث إلى الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة، وخطوات إجراء البحث المتمثلة باختيار وتحديد الاختبار الأنسب لمهارة التصويب من الأمام بالقفز بكرة السلة، والتجربة الاستطلاعية ، الاختبارات القبليّة وكذلك المنهج التعليمي المعد بتدريب الطرف الغير مفضل لتطوير دقة التصويب بالطرف المفضل ومن ثم إجراء الاختبارات البعدية فضلا عن استخدام بعض الوسائل الإحصائية للحصول على البيانات التي تمكن الباحث من التوصل الى النتائج وعرضها وتحليلها.

خرج الباحث بمجموعة من الاستنتاجات منها: ان تدريب الطرف العلوي غير المفضل (المهمل) يعمل على زيادة فاعلية البرنامج الحركي للمهارة و يزيد من دقته مما يؤثر ايجابياً على نتائج الطرف المفضل .

Research Summary

Impact of the curriculum for the upper party is favorite in the development of accurate correction of jumping party top choice for basketball players

The research aims to: the number of curriculum development for the accuracy of the .correction of the front upper jumping party (non-preferred) for basketball players

Identify the impact of the training of the upper limb (non-preferred) in the development of .accurate correction front of the jump (party preferred) for basketball players

Presumably researcher: that the party is the preferred training have a positive effect on the .development of accurate correction front jumping basketball Party favorite

The experimental method was used to the nature of the suitability of the research problem.

Included the research community on the (61) players from the youth age (16-18 years), representing clubs Dhi Qar basketball They (club Nasiriyah _ Club municipalities _ Club Euphrates), has been selected sample way deliberate illusion youth club Nasiriyah sports basketball totaling (22) for the player, make up (36.065%) were distributed randomly and in a manner to draw two experimental groups and by (11) player for each group. Also touched researcher aids, devices and tools used, and the steps to perform the search of the selection and select the test appropriate to the skill of shooting from the front by jumping basketball, and experience exploratory, testing tribal as well as the curriculum prepared to train party non-favorite for the development of accurate shooting party favorite and then testing a posteriori as well as use some statistical tools to get the data that enables the .researcher to reach and presentation of results and analysis

Researcher out a set of conclusions, including: that the training of the upper limb is the preferred (idler) works to increase the effectiveness of the program for motor skill and .increases the accuracy of which affects positively on the results of the preferred party

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهمية:

أن التقدم العلمي الذي يشهده العالم في الوقت الحالي كان ولا يزال أحد الأسباب الرئيسية لتقدم ورقي الحياة البشرية من خلال التخطيط العلمي المبرمج والمدرّس والذي يساهم في تحقيق أهداف الإنسان وغاياته، حيث أن التقدم شمل جميع جوانب الحياة ومنها الجانب الرياضي الذي اعتمد على التخطيط العلمي السليم والذي اعتمد على جميع العلوم والمعارف واستعمالها بوعي كامل لإرساء مقومات البناء الرياضي وتقدمه على أسس قوية وصلبة ومن هذه العلوم التعلم الحركي الذي أضفى الشيء الكثير على تعلم المهارات الحركية الأساسية وإتقانها في جميع الألعاب الرياضية.

واحد هذه الألعاب هي لعبة كرة السلة والتي تشغل مكانة مرموقة من بين الألعاب الجماعية الأخرى بل أصبحت تشغل اهتمام الكثير من بلدان العالم لتمتعها بمجموعة من المهارات الأساسية سواء الدفاعية منها أم الهجومية والتي تجذب إليها كل من اللاعبين والمشجعين من خلال المتعة والإثارة والتشويق عند الأداء ، حيث تعتبر هذه المهارات قاعدة هامة للتقدم والتكامل لمستوى اللاعبين، إذ أن جميع النواحي الخطئية لا يمكن تطبيقها دون الاعتماد على المهارات الهجومية والدفاعية مما دفع المدربين والمدرسين إلى أن يكرسوا طاقاتهم وإمكاناتهم في تعليم وتدريب المهارات الأساسية ولعل أهمها هو التصويب من خلال إعطائه حصة أكبر في المنهاج التدريبي والتعليمي. لذلك فإن جميع المهارات تسخر لأجل تحقيق إصابة في سلة الفريق الآخر ، لهذا فإن جميع الجهود الفنية والبدنية التي أنجزها اللاعبون في الدفاع والهجوم قد لا تكون ذات فائدة إذا لم يستطيع اللاعب في النهاية من التصويب في سلة الفريق الخصم ، والذي يسجل أكثر إصابات في سلة الخصم يعني الفوز والانتصار على الفريق.

ألا أن أغلب التمارين الخاصة بالتصويب لاسيما التصويب من القفز تؤدي بالطرف المفضل لدى اللاعبين وإهمال الطرف الغير مفضل وان هذا وبدون شك لا يمكن أن يظهر كفاءة اللاعب الحقيقية في التصويب ما لم تكن قدرته في توظيف الطرف الآخر للعب و التصويب وهذا يؤشر مشكلة ما زالت كرة السلة تعاني منها .

لذا حاول الباحث استثمار عملية نقل أثر التعلم بين الأطراف في تطوير دقة مهارة التصويب من القفز بكرة السلة وذلك من خلال تطوير البرنامج الحركي لهذه المهارة عن طريق منهج تعليمي معد والذي يتم من خلال تركيز التعلم على الطرفين العلويين (الذراعان) المفضل والغير مفضل (المهمل) .

ومن هنا جاءت أهمية البحث حيث تعد بمثابة خطوة تضاف إلى خبرات المدرب و اللاعب لتعزيز قدرات اللاعبين وتحسين أدائهم بكلتا الذراعين وفي لعبة مهمة مثل كرة السلة.

1-2 مشكلة البحث:

يعد التصويب الأمامي من القفز من المهارات الهجومية المهمة والأساسية في اللعبة بل انه من أكثر أنواع التصويب استعمالا من بين الأنواع الأخرى وفي كثير من الأحيان يعد عامل الحسم في نتيجة المباريات .

ومن خلال خبرت الباحث وعمله في مجال كرة السلة ومتابعته المستمرة لاحظ أن بعض العاملين في هذا المجال من مدربين ومدرسين يركزون في تدريباتهم على الطرف العلوي المفضل لدى اللاعبين عند أداء مهارة التصويب الأمامي من القفز هاملين في أغلب الأحيان التعلم والتدريب بالطرف العلوي غير المفضل ، وكذلك تركيز اللاعب على استخدام الطرف المفضل لديه دون استخدام كلا الطرفين حيث السهولة في تنفيذ الواجبات الحركية و الصعوبة في تعويد الطرف غير المفضل على الأداء و الإتقان وخاصة إذا ما كان هذا الطرف مهمل منذ بدء عمليات التعلم .كما أن اللعب و التصويب بطرف واحدة فقط

يعد مؤشراً من مؤشرات حالات الضعف التي يتميز بها لاعب كرة السلة لذا وجد الباحث انه من الضروري استثمار الطرف العلوي غير المفضل (المهمل) خلال عمليات التدريب و التركيز عليها في العمل التدريبي لمعرفة مدى تأثيره على دقة أداء التصويب للطرف العلوي المفضل .

1-2 أهداف البحث يهدف البحث الى :

1-أعداد منهج تعليمي للطرف العلوي غير المفضل لتطوير دقة التصويب من الأمام بالقفز بالطرف العلوي المفضل للاعب كرة السلة.

2-التعرف على تأثير المنهج التعليمي للطرف العلوي غير المفضل في تطوير دقة التصويب من الأمام بالقفز بالطرف العلوي المفضل للاعب كرة السلة.

3-التعرف على أفضلية المجموعتين التجريبيتين في تطوير دقة التصويب من الأمام بالقفز بالطرف العلوي المفضل للاعب كرة السلة.

1-3 فروض البحث :

- 1-ان للمنهج التعليمي تأثير ايجابي في تطوير دقة التصويب من الأمام بالقفز للطرف العلوي غير المفضل بكرة السلة .
- 2-أن تدريب الطرف العلوي غير المفضل له تأثير ايجابي في تطوير دقة التصويب من الأمام بالقفز للطرف العلوي المفضل بكرة السلة.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : لاعبو شباب نادي الناصرية الرياضي للموسم 2013_2014

1-5-2 المجال الزماني : للفترة من 2013/12/6 ولغاية 2014/5/28

1-5-3 المجال المكاني : القاعة المغلقة لنادي الناصرية الرياضي.

2- الدراسات النظرية والمثابرة:

2-1 الدراسات النظرية:

2-1-1 نقل أثر التعلم:- _لقد حظي نقل اثر التعلم في مجال التعلم الحركي باهتمام الباحثين و المختصين لما له من آثار إيجابية من خلال الدراسات و الأبحاث سواء في الحقل الرياضي او العلاجي او الصحي . ومن هذه الأبحاث و الدراسات دراسة (Helebrandt & Krkoran) وكان مفادها " ان التمرين المحصور بمجموعة عضلية واحدة يحسن أداء المجاميع العضلية في الجهة المقابلة للجسم " (1). كذلك هناك دراسة أخرى تشير الى ان تدريب جزءاً من الجسم لأجل زيادة في القوة فأن ذلك سيؤدي الى تطوير الجزء الآخر من الجسم غير المدرب (2) لذلك فعملية انتقال أثر التعلم مهمة وذات فاعليه سواء في العملية التربوية أو التعليمية أو الرياضية وهذا مما يحتم تنظيم الفعاليات و النشاطات الرياضية لكي تستثمر انتقال اثر التعلم. ولقد استفاد علماء الفسلجة من مفهوم نقل التعلم ، اذ توصلوا من خلال دراسة ظاهرة نقل التعلم بأن التدريب على جزء من الجسم يظهر تأثيره على الجزء الآخر من الجسم وبالتالي سهل ذلك على علماء الفسلجة والعلاجية لعلاج المصابين و المعاقين (3). وهناك عدة تعاريف تناولت انتقال أثر التعلم فلقد أكد كل من

(1) Helebrandt F .A. & Krikoran A.M. : Influence of Bimanual Exercise on Unilateral Work Capacity, Journal of Applied Psychology , 1950, P.446.

(2) Helebrandt & Warerland :Indirect Learning the Influence of Unimanual Exercise on Relater Muscle Groups of the same and Opposite American, Journal of Physical Medicine,1962,P.45-55.

(3) الشيخ يوسف . التعلم الحركي ، القاهرة ، دار المعارف ، 1984 ، ص 190.

(sage, 1977, 1983 ونزار الطالب ، 1976) (1) (2) (3) على ان انتقال اثر التعلم هو عندما يؤثر تعلم ما على تعلم عمل آخر جديد .

2-1-1-1 أنواع انتقال اثر التعلم (4)

اولاً : الانتقال الايجابي:

يحدث الانتقال الايجابي عندما تساهم المعلومات المخزونة لدى المتعلم على تسهيل أداء عمل آخر فمثلاً عند تعلم مهارة الإرسال في التنس فإنه يساعد في تعلم الإرسال في الريشة او الإرسال في كرة الطاولة او كرة الطائرة .

ثانياً : الانتقال السلبي :

يحدث الانتقال السلبي عندما تساهم المعلومات المخزونة في إعاقة تعلم او أداء المهارات الجديدة ، وكما يحدث عند لاعب كرة اليد عندما يريد تعلم الطبطبة في كرة السلة فإنه سوف يقوم بأخطاء متكررة بسبب أخذ أكثر من خطوة .

ثالثاً : الانتقال الصفري :

ويحدث ذلك عندما يكون تعلم مهارة ما لا يعيق او يعرقل تعلم المهارة الجديدة وكما في تعلم الجمناستك وكرة القدم .

2-1-1-2 أنماط النقل في التعلم الحركي:

1-نقل المهارات من لعبة إلى أخرى : وقد أشار إليه الباحث في الموضوع السابق في (أنواع انتقال أثر التعلم)
2-النقل من احد أطراف الجسم الى الطرف الآخر. وحيث ان التعلم يحدث في الجهاز العصبي المركزي (اي ان الدماغ هو المقر) ولكن المنفذ هو الطرف او مجموعة العضلات ومتى ما تعلم الفرد مهارة معينة ينفذها بالطرف المفضل (الأكثر استخداماً) وكذلك فإنه يستطيع تنفيذها بالطرف الآخر (اي الطرف غير المفضل) فمثلاً نتعلم عملية التهديف في كرة القدم بالطرف المفضل ولكن نتمكن أيضاً من التهديف بالطرف غير المفضل وبدون تعلم مسبق (5) .

2-1-2 التصويب :

أن التصويب في كرة السلة يعتبر واحد من أهم الدعامات التي تستند عليها اللعبة ، فعن طريق التصويب يستطيع الفريق إحراز النقاط والتقدم ، فهو يعتبر المرحلة النهائية لجميع المجهودات التي يبذلها أعضاء الفريق فكل ما يقوم به الفريق من محاورة ومناولات وتكتيكات داخل الملعب ما هو إلا تمهيد لعملية التصويب ، فكلما كان الفريق موفقاً في التصويبات الناجحة في سلة الخصم زاد عدد النقاط المحتسبة وبالتالي أعطى تقدماً لفريقه إذ أن الفارق بين الفريقين هو إحراز اكبر عدد من النقاط في سلة الفريق الآخر. وهذا ما أكدته (خالد محمود : 1991) فذكر أن التصويب هو المبدأ الأساسي والأكثر أهمية بين المهارات الأساسية الأخرى إذ أن نتيجة المباراة تعتمد على عدد التصويبات الناجحة التي يحرزها احد الفريقين في سلة الفريق المنافس(6).

ويعد التصويب الشغل الشاغل للعديد من المدربين واللاعبين حيث يولونه اهتماماً كبيراً في الوحدات التدريبية أو الواجبات الإضافية في البرامج التدريبية لتطوير وتعديل دقة التصويب على مدار العام(7).

(1) Sage . GH.: Introduction to Motor Learning : psychology Approach. Assieen Wesley publishing Company, 1977, P. 142.

2-ويتيج . أرنوف : مقدمة في علم النفس ، (ترجمة) عادل عز الدين الأشول (وآخرون) ، القاهرة ، مطابع الأهداف التجارية ، 1983 ، ص 191.

(3) نزار الطالب . مبادئ علم النفس الرياضي ، بغداد ، مطابع جامعة بغداد ، 1976 ، ص 27.

4- (يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط1 ، بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، 2002 ، ص 65.

(5) يعرب خيون . مصدر سبق ذكره، ص114

(6) خالد محمود عزيز : دراسة تحليلية لحالات التصويب بكرة السلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1991 ، ص2 .

(7) محمد عبد الرحيم إسماعيل : الأساسيات المهارية والخطية الهجومية بكرة السلة ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ط2 ، 2003 ، ص77 .

وعرف (كوبر :1975) التصويب بأنه (حركة دفع الكرة باتجاه الهدف من قبل اللاعب بحركة رمي الكرة باستخدام يد واحدة أو كلتا اليدين)⁽¹⁾.

2-1-2 التصويب من الأمام بالقفز :

لاشك في أن هذا النوع من التصويب يعد من الأنواع المهمة والمفضلة لدى كثير من اللاعبين كونه يؤدي من كل جوانب الملعب ، فقد أصبح أكثر انتشارا وأكثر استخداما في المباريات إذ أنه يعد من التصويبات التي يصعب على المدافع إيقافها تقريبا⁽²⁾. وقد أشار (خالد نجم عبد الله : 1986) إلى أن هذا النوع من التصويب (يعد بمثابة قوة فعالة ناجحة ضد ذلك الدفاع حيث أنه يؤدي بعد استلام اللاعب المهاجم الكرة واتخاذ الظرف المناسب حيث يكون الجسم مواجه للهدف)⁽³⁾. يعتمد هذا النوع من التهديد بشكل أساس على قوة قفز اللاعب المصوب ومدى تركيزه ، وإن عملية القفز تكون مكتملة لأداء الحركة ويعطي القفز قوة إضافية للكرة فضلا عن أنه يرفع مستوى الكرة عاليا عند انطلاقها وبذلك يتخلص من محاولة عرقلة الخصم الكرة⁽⁴⁾.

2-2 الدراسات المشابهة:

دراسة (أحمد عبد الأمير حمزة الدليمي)⁽⁵⁾

أثر تدريب الطرف السفلي غير المفضل في تطوير دقة التهديد بالطرف السفلي المفضل للاعب كرة القدم يهدف البحث الى :

-معرفة تأثير تدريب الطرف (غير المفضل) في تطوير دقة التهديد (بالطرف المفضل) للاعب كرة القدم .
منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمة طبيعة الدراسة .

عينة البحث: بعد ان حدد الباحث مجتمع بحثه والذي يتمثل بفريق شباب نادي الحلة الرياضي بكرة القدم وممن هم بأعمار (17-18) سنة ، أختار عينته عشوائيا وبواقع (24) لاعبا من أصل (32) لاعبا بعد هذا قام الباحث بتوزيع عينته وبأسلوب العشوائي ايضا الى مجموعتين تمثلت المجموعة الأولى بـ (12) لاعبا يمثلون عينة التجريب ومثلهم ايضا تمثلت المجموعة الثانية بـ (12) لاعبا استخدمهم الباحث كمجموعة ضابطة .

3-منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريب ذو المجموعات المتكافئة لملائمة طبيعة مشكلة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينة :

اشتمل مجتمع البحث على (61) لاعبا من فئة الشباب بعمر (16-18) سنة يمثلون أندية محافظة ذي قار بكرة السلة وهي (نادي الناصرية_ نادي البلديات_ نادي الفرات) ، وقد تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وهم شباب نادي الناصرية الرياضي بكرة السلة والبالغ عددهم (22) لاعبا ، يشكلون نسبة (36.065%) تم توزيعهم بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة الى مجموعتين تجريبيتين وبواقع (11) لاعب لكل مجموعة .

(1)Cooper ,A. John ,Sidentop Daryl .the theory ,Science of Basket ball .2nd Philadelphia , lea Febiger . 1975 ,p.54

(2) محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين : الحديث بكرة السلة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط2 ، 1999 ، ص56 .

(3) خالد نجم عبد الله : التصويب البعيد في كرة السلة وعلاقتها بنتيجة المباراة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1986 ، ص13 .

(4) مؤيد عبد الله وفائز بشير : كرة السلة ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ط2 ، 1999 ، ص25 .

(5) احمد عبد الامير حمزة الدليمي: أثر تدريب الطرف السفلي غير المفضل في تطوير دقة التهديد بالطرف السفلي المفضل للاعب كرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، 2002 .

3-2-1 تجانس العينة

لغرض معرفة تجانس أفراد العينة البحث ومنع المؤثرات التي تؤثر على نتائج الاختبارات من الفروق الفردية الموجودة لدى أفراد العينة والمتمثلة ب (العمر _ الطول _ الوزن _ التصويب الأمامي من القفز) وقد أستخدم الباحث قانون معامل الالتواء لأجراء التجانس بين أفراد عينة البحث كما مبين في جدولين (1).

جدول رقم (1) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء في متغيرات الدراسة لعينة البحث.

المتغيرات الإحصائية المتغيرات	الوسط الحسابي (س)	الانحراف المعياري (ع+)	الوسيط (و)	معامل الالتواء (ل)
الطول (سم)	170.04	3.92	169.5	0.41
الوزن (كغم)	62.68	4.19	62	0.48
العمر (سنة)	17.045	0.785	17	0.17
التصويب من الأمام بالقفز للطرف المفضل	5.43	0.74	5.55	0.47 -
التصويب من الأمام بالقفز للطرف المفضل	2.59	0.8	2.75	0.61 -

* جميع قيم معامل الالتواء كانت بين (1+) مما يدل على تجانس أفراد العينة في المتغيرات أعلاه .

3-2-2 تكافؤ العينة:

من أجل ضمان خط شروع واحد وعدم وجود فروق بين المجموعتين قام الباحث بأجراء التكافؤ بأستخدام قانون (ت) للعينات المستقلة لمتغيرات البحث والمتمثلة ب(العمر _ الطول _ الوزن _ التصويب الأمامي من القفز) والجدول رقم (2) يبين ذلك .

جدول رقم (2)

يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبيتين في (الطول والوزن والتصويب من القفز) للطرفين المفضل والغير مفضل .

الدالة الإحصائية	قيمة ت		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالجات الإحصائية المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	ع+	س	ع+	س	
غير معنوي	2.09	0.66	3.98	169.45	3.95	170.63	الطول (سم)
غير معنوي		0.92	3.94	61.81	4.43	63.54	الوزن (كغم)
غير معنوي		0.79	0.75	17.18	0.83	16.9	العمر (سنة)
غير معنوي		0.20	0.71	5.47	0.80	5.40	التصويب من الأمام بالقفز للطرف المفضل
غير معنوي		0.86	0.92	2.43	0.66	2.74	التصويب من الأمام بالقفز للطرف الغير مفضل

*قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (20) ومستوى دلالة (0.05) هي (2.09)

3-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث

3-3-1 الأجهزة والوسائل المستخدمة :

1-ميزان طبي عدد (1) نوع (HASON).

2-شريط قياس (كتان) عدد (1).

3-شواخص نايلون .

4-ساعة توقيت الكترونية Casio عدد (1).

5-كرات سلة عدد (20) كرة.

6-حاسبة علمية نوع (CASIO).

7-جهاز حاسوب بانتيوم 4 (DELL).

3-3-2 أدوات البحث :

5- المصادر العربية .

6- المقابلات الشخصية ملحق(3).

7- الاختبارات والقياس .

8- استمارة استبيان لاختبار الاختبار المهاري ملحق (1)

9- الوسائل الإحصائية .

3-4 تحديد الاختبارات :

قام الباحث بأعداد استمارة استبيان لتحديد الاختبار الأنسب لمهارة التصويب الأمامي من القفز، ملحق(1) وتم عرض الاستمارة على مجموعة من الخبراء والمختصين في علوم التربية الرياضية ملحق (2)، فقد تم ترشيح الاختبار الحاصل على أعلى نسبة من التأشير وجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3) يبين نسب اختيار الخبراء لاختبار مهارة التصويب من الأمام بالقفز بكرة السلة

المهارة	الاختبار	النسبة المئوية
التصويب من القفز	- التصويب بالقفز من الأمام (5)محاولات من الجانبين بأقل زمن.	80%
	- التصويب بالقفز من الأمام من الجهة اليسرى لهدف كرة السلة (15) رمية بأقل زمن.	20%

3-4-1 توصيف الاختبارات المهارية

3-4-1-1 التصويب من القفز بكرة السلة:(1)

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على التحكم في الكرة من خلال سرعة ودقة التصويب.

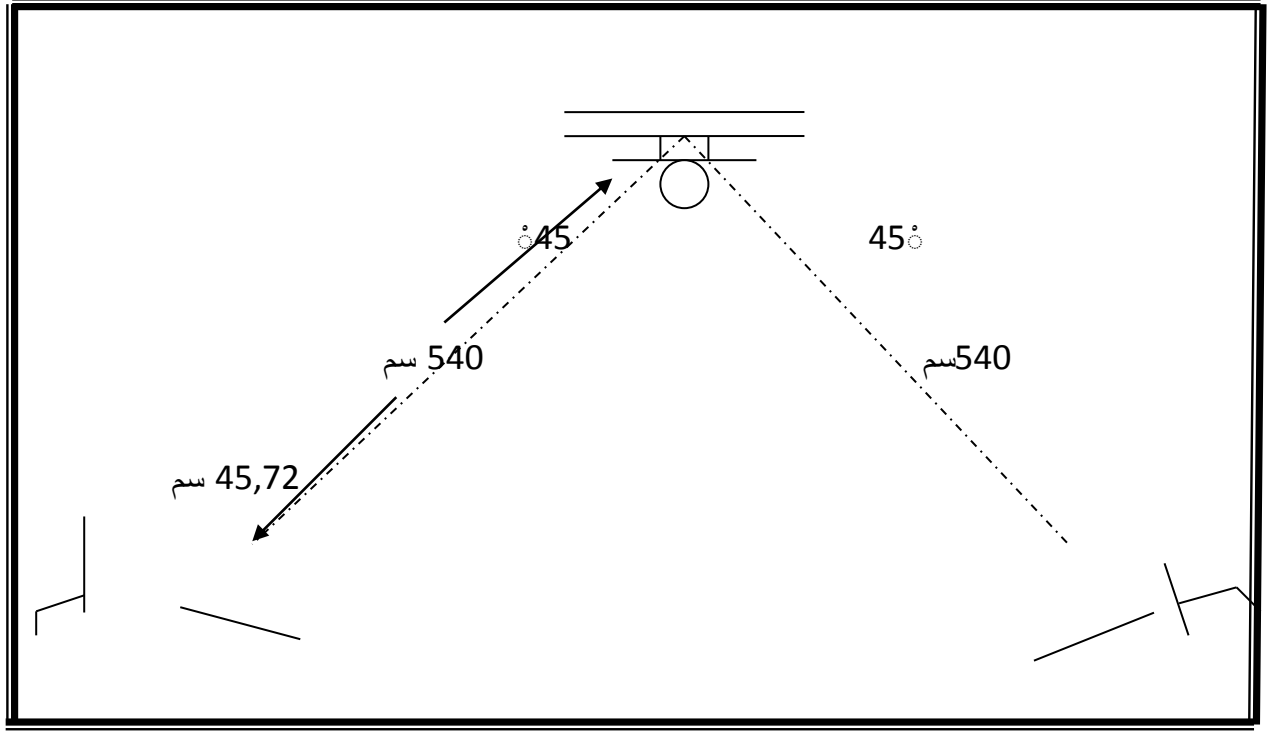
(1) محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين : القياس في كرة السلة، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 1984، ص130-131.

الأدوات والتنظيم: كرتا سلة و هدف كرة سلة و ساعة إيقاف و كرسيان و يرسم خط طوله (540) سم يصنع زاوية قدرها (45 درجة) مع خط النهاية، ينتهي هذا الخط بعلامة صغيرة (مستعرضة مع الخط) تحدد المنطقة التي سيتحرك فيها المختبر وهي تحدد بـ (45,72) سم، كرسي عليه كرة سلة، نفس المواصفات على الجانب الآخر. كما في الشكل (1). مواصفات الأداء: يجلس المختبر خلف الكرسي، وعند سماع إشارة البدء من الحكم يلتقط الكرة من على الكرسي ويتجه ناحية العلامة المرسومة على الخط والتي تبعد (540) سم عن الخط النهائي، حيث يقوم بالتصويب من القفز. يستمر المختبر في أداء العمل الذي سبق شرحه على أن يؤدي (5) تصويبات من كل جانب، المجموع (10) تصويبات. الشروط:

- 1- يتم القفز من خلف العلامة
 - 2- يؤدي التصويب من القفز.
 - 3- بعد التصويب على المختبر أن يلتقط الكرة بعد ارتدادها من السلة ليعود إلى مكان التصويب ليعاود الأداء.
 - 4- يؤدي المختبر (5) تصويبات من كل جانب.
- التسجيل:

- 1- يحسب الزمن من لحظة صدور الأمر بالبداية، إلى أن يلتقط المختبر الكرة بعد ارتدادها من السلة عقب التصويبة العاشرة.
- 2- تسجل الإصابات الصحيحة التي يحققها المختبر خلال التصويبات العشر المكلف بأدائها، وتحسب لها نقاطاً وفقاً للشروط الآتية:

- أ- يحسب نقطتان لكل إصابة صحيحة للسلة.
 - ب- تحسب نقطة واحدة لكل كرة تلمس حافة اللوحة أو الحلقة ولكنها لم تدخل السلة.
 - ت- لا تحسب نقاط في حالة عدم لمس الكرة للوحة أو السلة ولم تحرز هدفاً.
 - ث- يضاف ثمانية واحدة إلى الوقت المسجل عن كل خطأ يرتكبه المختبر، والأخطاء المتوقعة هي:
 - الجري بالكرة قبل التصويب.
 - القفز مرتين.
 - عدم البدء في التصويب من خلف الخطوط المحددة.
- ويلاحظ أن التسجيل يتضمن بعدين، الزمن الذي سجله المختبر في أداء الاختبار، ثم عدد النقاط التي حصل عليها من عملية التصويب، يقسم عدد النقاط التي حصل عليها على الزمن الذي استغرقه.



الشكل (1)

يوضح طريقة أداء الاختبار

3-5 التجربة الاستطلاعية :-

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية في يوم الأربعاء الموافق 2014/1/8 على عينة من غير عينة البحث ومن مجتمع الأصل وهم (8) لاعبين من فئة الشباب لنادي البلديات الرياضي وقد اشرف الباحث ومدرّب الفريق على تلك التجربة وكان الباحث يهدف من التجربة الاستطلاعية إلى ما يأتي :-

- معرفة معوقات العمل التي قد تعترض عمل التجربة الميدانية .
- التأكد من صلاحية الأدوات المستخدمة في الاختبار .
- التعرف على كفاءة كادر العمل المساعد ملحق (4) .
- معرفة الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث .

3-6 الأسس العلمية للاختبارات :-

3-6-1 صدق الاختبار :-

يعتمد الصدق على مدى تمثيل الاختبار للصفة التي وضع من أجلها وان يمثلها تمثيلاً حقيقياً ويعرف الصدق على أنه (مدى صلاحية الاختبار أو المقياس في قياس ما وضع من أجله)⁽¹⁾. فقد اعتمد الباحث صدق المحتوى من خلال عرض استمارة الاستبيان على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال لعبة كرة السلة.

(1) ليلي السيد فرحان: القياس والاختبار في التربية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ط3، 2005، ص35.

2-6-3 ثبات الاختبار :

يقصد بثبات الاختبار (الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو نتائج نفسها إذ أعيد تطبيقه أكثر من مرة وفي الظروف نفسها)⁽¹⁾. إذ قام الباحث بإيجاد معامل الثبات للاختبارات المهارية عن طريق تطبيق وإعادة تطبيقه في يومين مختلفين على (8) لاعبين من غير عينة البحث من فئة الشباب يمثلون نادي البلديات الرياضي ، ففي يوم الاثنين الموافق 2014/1/8 تم تطبيق اختبار التصويب من الأمام بالقفز ثم أعيد تطبيق نفس الاختبار في يوم الاثنين الموافق 2014/1/15. وقد أستخرج الباحث معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج التطبيق الأول والتطبيق الثاني .

3-6-3 موضوعية الاختبار :

وتعرف الموضوعية بأنها (عدم تأثر الاختبارين بتغيير المحكمين ، إذ إن الاختبار يعطي نفس النتائج مهما كان القائم بالتحكيم)⁽²⁾. وقام الباحث بإيجاد معامل الموضوعية عن طريق إيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج اثنين محكمين^(*) والجدول (4) يبين ذلك .

جدول (4) يبين معاملات الثبات والموضوعية

ت	اسم الاختبار	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1	التصويب من الأمام بالقفز للطرف المفضل	0,83	0,92
2	التصويب من الأمام بالقفز للطرف المفضل	0.81	0.91

*قيمة (R) الجدولية عند درجة حرية (6) وتحت مستوى دلالة (0,05) هي (0,707)

7-3 إجراءات البحث الميدانية :

قام الباحث بتحديد متطلبات التجربة الرئيسية من خلال تحديد اختبار مهارة التصويب من الأمام من القفز، وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية والاستفادة منها في تنظيم العمل والأعداد للتجربة الرئيسية قام الباحث بالإجراءات التالية :-

1-7-3 الاختبارات القبلية :

تم إجراء الاختبارات القبلية بعد توفر كافة الشروط والمستلزمات اللازمة للاختبارات قام الباحث في يوم الجمعة الموافق 2014/1/17 على القاعة المغلقة في الناصرية وبوجود فريق العمل المساعد ملحق (4).

2-7-3 المنهج التعليمي

تم تطبيق المنهج التعليمي باستخدام تمرينات لتدريب الطرفين المفضل والغير مفضل لمهارة التصويب من الأمام من القفز وقد بلغت مدة منهج التعليمي (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات تعليمية في الأسبوع هي (السبت والاثنين والأربعاء) ابتداء من يوم السبت الموافق 2014/1/18 ولغاية 2014/3/13 .
عمل المجموعتين :-

-المجموعة التجريبية الأولى(مجموعة تدريب الطرف المفضل والغير مفضل):- تمثل عمل هذه المجموعة بتطبيق المنهج التعليمي ولكلا الطرفين لمدة (8) أسابيع على التوالي وبواقع (6) وحدات تعليمية في الأسبوع ، (3) للطرف (المفضل) حيث

(1) خير الدين عويس : دليل البحث العلمي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص53.

(2) محمد عبد الحليم حسين : الإحصاء والقياس في التربية وعلم النفس ، الإسكندرية ، دار المعارف الجامعية ، جامعة الإسكندرية ، 1989، ص22.

(*) باسم سامي (ماجستير تربية رياضية)، بهاء ذياب (بكلوريوس تربية رياضية).

تعطى الوحدات التعليمية الخاصة بالطرف (المفضل) في أيام (السبت والاثنين والأربعاء) ، و(3) وحدات أخرى للطرف (غير المفضل) في أيام (الأحد والثلاثاء والخميس) وفي وقت لا يتعارض مع عمل المجموعة التجريبية الثانية. -المجموعة التجريبية الثانية(مجموعة تدريب الطرف المفضل فقط):- تمثل عمل هذه المجموعة بتطبيق المنهج التعليمي المعد للطرف العلوي المفضل فقط لمدة (8) أسابيع على التوالي وبواقع (3) وحدات تعليمية في الأسبوع للأيام (الأحد والثلاثاء والخميس)، مع مراعاة عدم تعارض وقت الوحدات التعليمية مع عمل المجموعة التجريبية الأولى. وقد قسمت الوحدة التعليمية إلى ثلاثة أقسام (تحضيري ،رئيسي ،ختامي) وكان زمن المخصص لكل قسم كالآتي :-

1-القسم التحضيري (20) دقيقة

2- القسم الرئيسي(60) دقيقة

3-القسم الختامي (10) دقيقة

3-7-3 الاختبارات البعدية

قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية للمهارات قيد الدراسة في يوم الجمعة الموافق 2014/3/14 وينفس شروط الاختبارات القبلية وبمساعدة فريق العمل المساعد.

3-8 الوسائل الإحصائية :-⁽¹⁾

8- الوسط الحسابي

9- الوسيط

10- الانحراف المعياري

11- معامل الالتواء

12- النسبة المئوية

13- قانون (ت) للعينات المترابطة

14- قانون (ت) للعينات المستقلة

4-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمهارة التصويب من الأمام بالقفز بكرة السلة للطرفين المفضل وغير مفضل.

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمهارة التصويب من الأمام بالقفز بكرة السلة للطرفين المفضل وغير مفضل للمجموعة التجريبية الأولى.

⁽¹⁾ وديع ياسين وحسن محمد عبد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة

والنشر ، جامعة الموصل ، 1999، ص 102-123-155.

جدول (5)

يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لمهارة التصويب من القفز بكرة السلة للطرفين المفضل والغير مفضل للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى .

الدالة	قيمة ت		ف	الاختبارات البعدي		الاختبارات القبلية		المعالجات الإحصائية المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة		ع+	س	ع+	س	
معنوي	2.23	11.22	4.88	0.99	10.29	0.80	5.40	التصويب من الأمام بالقفز للطرف المفضل
معنوي		11.63	2.39	0.89	5.14	0.66	2.74	التصويب من الأمام بالقفز للطرف غير المفضل

* قيمة (ت) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10) هي (2.23)

من خلال الجدول ذي الرقم (5) تبين الآتي:

- بلغ الوسط الحسابي لمهارة التصويب من الأمام بالقفز للطرف المفضل في الاختبارات القبلية (5.40) وبانحراف معياري (0.80) ، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي لمهارة التصويب من الأمام بالقفز للطرف المفضل في الاختبارات البعدي (10.29) وبانحراف معياري (0.99). اما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (11.22) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية.

- بلغ الوسط الحسابي لمهارة التصويب من الأمام بالقفز للطرف غير المفضل في الاختبارات القبلية (2.74) وبانحراف معياري (0.66) ، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي لمهارة التصويب من الأمام بالقفز للطرف غير المفضل في الاختبارات البعدي (5.14) وبانحراف معياري (0.89). اما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (11.63) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية .

من خلال ما جاء في جدول (5) تبين أن قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية الأولى للطرفين المفضل والغير مفضل لمهارة التصويب من الأمام بالقفز بكرة السلة كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.23) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10)، مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي طبقاً لما جاء في الفرض الأول .

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمهارة التصويب من الأمام بالقفز بكرة السلة للطرفين المفضل والغير مفضل للمجموعة التجريبية الثانية.

جدول (6) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لمهارة التصويب من القفز بكرة السلة للطرفين المفضل والغير مفضل للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية .

الدالة	قيمة ت		ف	الاختبارات البعدي		الاختبارات القبلية		المعالجات الإحصائية المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة		ع+	س	ع+	س	
معنوي	2.23	6.19	2.43	1.27	7.91	0.71	5.47	التصويب من الأمام بالقفز للطرف المفضل
غير معنوي		1.84	0.05	0.89	2.49	0.92	2.43	التصويب من الأمام بالقفز للطرف غير المفضل

* قيمة (ت) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (10) هي (2.23)

من خلال الجدول ذي الرقم (6) تبين الآتي:

-بلغ الوسط الحسابي لمهارة التصويب من الأمام بالقفز للطرف المفضل في الاختبارات القبلية (5.47) وبانحراف معياري (0.71) ، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي لمهارة التصويب من الأمام بالقفز للطرف المفضل في الاختبارات البعدية (7.91) وبانحراف معياري (1.27). اما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (6.19) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية.

-بلغ الوسط الحسابي لمهارة التصويب من الأمام بالقفز للطرف غير المفضل في الاختبارات القبلية (2.43) وبانحراف معياري (0.92) ، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي لمهارة التصويب من الأمام بالقفز للطرف غير المفضل في الاختبارات البعدية (2.49) وبانحراف معياري (0.89). اما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (1.84) وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية .

من خلال ما جاء في جدول (6) تبين أن قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية الثانية بالنسبة للطرف المفضل لمهارة التصويب من الأمام بالقفز بكرة السلة كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,23) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (10)، مما يدل على وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبدي ولصالح الاختبار البدي .

أما قيمة (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية الثانية بالنسبة للطرف غير المفضل لمهارة التصويب من الأمام بالقفز بكرة السلة كانت اصغر من أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,23) تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (10)، مما يدل على عدم وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبدي .

4-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين لمهارة التصويب من الأمام بالقفز للطرفين المفضل وغير المفضل.

جدول (7) يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبيتين في الاختبارات البعدية لمهارة التصويب من الامام بالقفز للطرفين المفضل وغير المفضل

الدالة	قيمة ت		المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المعالجات الإحصائية المتغيرات
	الجدولية	المحسوبة	ع+	س-	ع+	س-	
معنوي	2.09	4.68	1.27	7.91	0.99	10.29	التصويب من الأمام بالقفز للطرف المفضل
معنوي		6.66	0.89	2.49	0.89	5.14	التصويب من الأمام بالقفز للطرف غير المفضل

*قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (20) و مستوى دلالة (0.05) هي (2.09) .

من خلال الجدول ذي الرقم (7) تبين الآتي:

-أن نتائج الاختبار البدي لمهارة التصويب من الامام بالقفز للطرف المفضل للمجموعتين التجريبيتين كان الوسط الحسابي على التوالي (10.29-7.91) وبانحراف معياري على التوالي (0.99-1.27)، أما قيمة (ت) المحسوبة بين الاختبارين البعدين فكانت (4.68) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.09) مما يدل على أن هناك فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية الأولى .

-في حين كانت نتائج الاختبار البدي لمهارة التصويب من الامام بالقفز للطرف غير المفضل للمجموعتين التجريبيتين كان الوسط الحسابي على التوالي (5.14-2.49) وبانحراف معياري على التوالي (0.89-0.89)، أما قيمة (ت)

المحسوبة بين الاختبارين البعديين فكانت (6.66) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.09) مما يدل على أن هناك فروق معنوية ولصالح المجموعة التجريبية الأولى .

4-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية .

من خلال النتائج التي عرضت في الجدولين (6,5) الخاصة بنتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبيتين والخاص بمهارة التصويب من الأمام بالقفز للطرفين المفضل والغير مفضل وهي كما يأتي:

المجموعة التجريبية الأولى:- تبين من خلال نتائج الجدول (5) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية لمهارة التصويب من الأمام بالقفز ولكلا الطرفين المفضل والغير المفضل ويعزو الباحث هذا التقدم إلى ما يأتي :

شمول وتنوع المنهج التعليمي المعد واحتوائه على تمارين مختارة بصورة علمية وبتكرارات صحيحة ومتناسقة منسجمة مع مستوى وقابلية أفراد العينة وقائمة على أساس الممارسة الصحيحة، والتي بدورها تساعد اللاعب في تحقيق المزيد من الفهم لطبيعة أداء المهارات ، مما يجعله ينجح في أداء المهارات الحركية في مواقف اللعب المختلفة ، فالتدريب والممارسة على مهارة معينة ضمن واجب حركي يؤدي إلى زيادة الخبرة وأحداث تطور في القابلية العضلية والبدنية، لذلك فان الممارسة تعد أهم المتغيرات في عملية التعلم للمهارات المعقدة وحتى البسيطة.⁽¹⁾

المجموعة التجريبية الثانية:- تبين من خلال نتائج الجدول (6) أن هناك فروقاً ذات دلالة إحصائية معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية لمهارة التصويب من الأمام بالقفز للطرف المفضل فقط في حين لم تظهر فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمهارة التصويب من الأمام بالقفز للطرف غير المفضل ويعزو الباحث هذا إلى ما يأتي :

بالنسبة للطرف المفضل فقد طبقت هذه المجموعة نفس المنهج التعليمي المعد والذي اشتمل على تمارين مختارة تنسجم مع عمر وإمكانيات اللاعبين، إذ إن كلتا المجموعتين قد طبقتا مفردات المنهج نفسه وحققتا تطوراً ملحوظاً في مستوى الأداء، وبالتالي فان تطبيق منهج معد وفق الأسس العلمية وبتكرارات صحيحة ودقيقة وفق الإمكانيات المتاحة فإنها بلا شك سوف ترفع من قابليات المتعلم على الأداء، إذ إن كل ما يمكن استعماله من إمكانيات متاحة تسهم بدرجة كبيرة في تطوير دقة المهارات الحركية وإتقانها وتثبيتها⁽²⁾.

أما بالنسبة للطرف غير المفضل والتي أظهرت النتائج فيها عدم وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ويرى الباحث أن ذلك بسبب الاعتماد على تمارين لا يشترك فيها الطرف الغير مفضل وإن هذا الطرف مهمول وغير مستثمر إلى حد ما من قبل اللاعب ولذلك فإن دقة تصويبه تكون ضعيفة وبالتالي لا يتحقق الغرض المنشود من التمرين حينما يريد منه تطوير الدقة ، وهذا يعود الى إهمال هذا الطرف وعدم استثماره وقلة استخدامه في الوحدات التعليمية و التدريبية. إن عدم الاستخدام للطرف المهمل لا يؤدي الى التعلم وبالتالي لا يؤدي الى زيادة الدقة ، وإن أساس تطور الدقة هي التكرارات والتصحيح وهذا مالم يسري على الطرف غير المفضل عند المجموعة التجريبية الثانية.

4-3 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية .

من خلال النتائج التي عرضت في الجدول (7) الخاصة بنتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبيتين والخاص بمهارة التصويب من الأمام بالقفز للطرفين المفضل والغير مفضل حيث أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية الأولى على المجموعة التجريبية الثانية ويعزو الباحث ذلك إلى :

(1) قاسم لزام صبر : أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، بغداد ، 2005، ص56.

(2) فضيلة حسين يوسف: مقارنة استعمال بعض الوسائل التعليمية على تعلم مهارة الشقلبة الجانبية على الأرض، مجلة دراسات وبحوث، المجلد السابع،

ان البرنامج الحركي الموجود في الدماغ ولمهارة التصويب من الأمام بالقفز بكرة السلة سوف ينفذ من قبل طرف غير متعود على استخدام هذا التنفيذ مما يستوجب من الفرد المتدرب ان يزيد في التركيز و الانتباه لأداء مهارة التصويب بدقة عالية عند تنفيذ هذه المهارة في الطرف العلوي (المهمل) ولكن عند العودة بأداء مهارة التصويب بالطرف المفضل وبعد أن تم التركيز فيه على تدريب الطرف العلوي (المهمل) و بتكرارات لمدة معينة فأن ذلك الطرف (أي الطرف المفضل) سوف ينفذ برنامج حركياً متطوراً وأكثر فاعلية نظراً لتعرضه الى ظروف صعبة و معقدة من خلال استخدام الطرف العلوي غير المفضل في التدريب ، وهذا مما يؤيد فاعلية استخدام المجموعة التجريبية الأولى لمبدأ تدريب الطرف غير المفضل من خلال إعطائها فرصة الاستخدام و الممارسة وان هذا بالتأكيد يؤدي الى التحسن و التطور ، فكلما زادت التكرارات التعليمية لأداء المهارة تحسنت معه الإشارات الحسية الصادرة من الدماغ والتي تذهب الى الطرف المنفذ للحركة لتأمره بأداء الواجب الحركي . ان مفهوم التحسن و التطور يكمن في قدرة الجهاز العصبي بالتحكم على إرسال الإشارات الحسية المناسبة والأوامر الى العضلات لأداء المهارة او تحقيق الهدف (1).

أن استخدام طرف مهمل في تنفيذ برنامج حركي لطرف مستخدم بكثرة سوف يكون في بداية الأمر منفذ بصعوبة وبشكل غير دقيق وهذا يتضح جلياً عندما نريد ان تكتب باليد غير المفضلة . ولذلك فأن تدريب طرف جديد ومهمل على برنامج حركي مخزون في الدماغ يستدعي قدرات عالية وحسية إضافية في تنفيذ هذا البرنامج ، فكلما زاد التدريب على الجزء غير المفضل كان هنالك ضغط إضافي في العمليات العقلية وهذا يستدعي جهوداً أكثر لغرض التنفيذ ودقة الاستجابة.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات: في ضوء النتائج التي توصل إليها الباحث استنتج الآتي:

- 1- هناك تأثير ايجابي للمنهج التعليمي المعد لتطوير مهارة دقة التصويب من الأمام بالقفز للطرف المفضل ولكلا المجموعتين التجريبيتين.
- 2- هنالك تأثير ايجابي للمنهج التعليمي المعد لتطوير مهارة دقة التصويب من الأمام بالقفز للطرف غير المفضل وللمجموعة التجريبية الأولى.
- 3- ان تدريب الطرف العلوي غير المفضل (المهمل) يعمل على زيادة فاعلية البرنامج الحركي للمهارة و يزيد من دقته مما يؤثر ايجابياً على نتائج الطرف المفضل .
- 4- هنالك أفضلية للتمرينات المستخدمة بالطرف العلوي غير المفضل (المهمل) في تطوير دقة التصويب من الأمام بالقفز لدى المجموعة التجريبية الأولى مقارنة بالمجموعة التجريبية الثانية في كل من الطرفين العلويين (المفضل وغير المفضل).

5-2 التوصيات: وفق ما جاء من استنتاجات فان الباحث يوصي بما يأتي:

- 1- استثمار الطرف غير المفضل (المهمل) في التدريب على مهارة ما و التركيز عليه من أجل زيادة فاعلية الطرف المفضل.
- 2- يجب تخصيص وقت من الوحدات التعليمية والتدريبية يتم التركيز فيه على تدريب الطرف الغير المفضل لغرض تحسين دقة التصويب من الأمام بالقفز بكرة السلة .
- 3- إجراء بحوث ودراسات مشابهة وعلى فعاليات ومهارات أخرى .

(1) وجيه محجوب :التعلم وجدولة التدريب ، ط1، بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، 2000، ص74.

المصادر العربية والأجنبية

- 1- احمد عبد الامير حمزة الدليمي: أثر تدريب الطرف السفلي غير المفضل في تطوير دقة التهديد بالطرف السفلي المفضل للاعب كرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، 2002.
 - 2- خالد نجم عبد الله : التصويب البعيد في كرة السلة وعلاقتها بنتيجة المباراة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1986.
 - 3- خير الدين عويس : دليل البحث العلمي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
 - 4- فضيلة حسين يوسف: مقارنة استعمال بعض الوسائل التعليمية على تعلم مهارة الشقلبة الجانبية على الأرض، مجلة دراسات وبحوث، المجلد السابع، جامعة حلوان ، 1984.
 - 5- قاسم لزام صبر : أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم ، بغداد ، 2005.
 - 6- ليلي السيد فرحان : القياس والاختبار في التربية الرياضية، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ط3، 2005.
 - 7- محمد عبد الحليم حسين : الإحصاء والقياس في التربية وعلم النفس ، الإسكندرية ، دار المعارف الجامعية ، جامعة الإسكندرية ، 1989.
 - 8- محمد عبد الرحيم إسماعيل : الأساسيات المهارية والخططية الهجومية بكرة السلة ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ط2 ، 2003.
 - 9- محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين : الحديث بكرة السلة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ط2 ، 1999.
 - 10- محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين : القياس في كرة السلة، القاهرة، دار الفكر العربي، ط1، 1984.
 - 11- مؤيد عبد الله وفائز بشير : كرة السلة ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ط2، 1999.
 - 12- وجيه محجوب :التعلم وجدولة التدريب ، ط1، بغداد ، مطبعة وزارة التربية ، 2000.
 - 13- وديع ياسين وحسن محمد عبد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1999.
- 1- Cooper ,A. John ,Sidentop Daryl .the theory ,Science of Basket ball .2nd Philadelphia . 1975 .
lea Febiger .

الملاحق

ملحق (1)

استمارة تحديد الاختبار الأنسب لمهارة التصويب من الأمام بالقفز بكرة السلة

السيد الخبير المحترم

يروم الباحث إجراء بحثه الموسوم ب(أثر منهج تعليمي للطرف العلوي غير المفضل في تطوير دقة التصويب من القفز بالطرف العلوي المفضل للاعب كرة السلة) ولما كان لرأي حضرتكم أثره البالغ والهام فقد حرص الباحث على أخذ رأيكم بذلك . لذا يرجى التفضل بوضع علامة (/) أمام الاختبار الأنسب .

المهارة	الاختبار	التأشير
التصويب من الأمام بالقفز	- التصويب بالقفز من الأمام (5) محاولات من الجانبين بأقل زمن.	
	- التصويب بالقفز من الأمام من الجهة اليسرى لهدف كرة السلة (15) رمية بأقل زمن.	

اسم الخبير والدرجة العلمية :

الجامعة والاختصاص :

التوقيع :

يوسف

الباحث

م.د. رشاد طارق

ملحق (2)

السادة الخبراء الذين تم استبيانهم

ت	اسم الخبير واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د. عبد الجبار سعيد	تدريب - كرة سلة	جامعة القادسية
2	أ.د. حيدر عبد الرزاق	تدريب - سلة	جامعة البصرة
3	أ.د. محمد عنيسي جوي	تعلم - سلة	جامعة البصرة
4	أ.م.د. مهند فيصل	بايوميكانيك - سلة	جامعة ذي قار
5	م.د. احمد عبد الانمة	تدريب - سلة	جامعة ميسان

ملحق (3)

السادة الخبراء الذين تمت مقابلتهم

ت	اسم الخبير واللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د. عبد الله حسين اللامي	تعلم - كرة قدم	جامعة القادسية
2	أ.د. عبد الجبار سعيد	تدريب - كرة سلة	جامعة القادسية
3	أ.م.د. عادل عودة كاطع	تعلم - قدم	جامعة ذي قار
4	أ.م.د. مهند فيصل	بايوميكانيك - سلة	جامعة ذي قار
5	م.د. احمد عبد الانمة	تدريب - سلة	جامعة ميسان

ملحق (4)

فريق العمل المساعد

ت	الاسم	التحصيل الدراسي	مكان العمل
1	م. باسم سامي	ماجستير تربية رياضية - سلة	جامعة ذي قار
2	م.م. علي عواد	ماجستير تربية رياضية - سلة	جامعة ذي قار
3	بهاء ذياب	بكالوريوس تربية رياضية	جامعة ذي قار

القسم	الوقت	التفاصيل	التكرارات	الملاحظات
الرئيسي	60د	عرض وشرح كيفية التنفيذ لمهارة التهديف من الأمام بالقفز		
	10د			
	50د	تعلم ، ممارسة ، تصحيح الأخطاء		
		1- يقف اللاعبون في ثلاث صفوف (أ،ب،ج) (أ) عند الجهة اليمنى و(ب) في المنتصف و(ج) في الجهة اليمنى من خط الرمية الحرة توضع ثلاث علامات للتهديف الأولى في الجهة اليسرى من خط الرمية الحرة الثانية عند المنتصف والثالثة في الجهة اليمنى الأول من كل مجموعة معه كرة يصوب اللاعبون من المناطق الثلاث بالتعاقب ثم يتابع الكرة ويعيدها إلى الصف ثم ينتقل إلى الصف الآخر حيث لاعب (أ) يقف خلف (ب) ولاعب (ب) يقف خلف (ج) ولاعب (ج) يقف خلف (أ) وهكذا.	10د أكبر عدد	
		2- يقف اللاعبون في صفين (أ،ب) عند خط المنتصف وعلى الجانبين (أ) في الجهة اليمنى و(ب) في الجهة اليسرى الأول من كل صف معه الكرة توضع ثلاثة شواخص في كلا الجانبين وتوضع علامتين على جانبي السلة أحدهما على الجهة اليسرى والأخرى على الجهة اليمنى يتقدم اللاعب الأول من كل صف بالمحاورة بالكرة من بين الشواخص الثلاث ثم يذهب باتجاه العلامة المخصصة ليصوب من القفز يتابع لاعب (أ) الكرة ليناولها إلى اللاعب في الصف (ب) ولاعب (ب) خلف الصف (أ) وهكذا بقية اللاعبين.	10د أكبر عدد	
		3- يقف اللاعبون في ثلاثة صفوف (أ،ب،ج) (أ) في الجانب الأيمن من السلة (ب) في المنتصف أمام السلة أما (ج) يقف أسفل السلة اللاعب من (ج) معه الكرة يمررها إلى اللاعب (ب) ثم يتحرك إلى لاعب (أ) ليؤدي دور الدفاع السلبي بحيث يصوب لاعب (أ) من القفز بعد أن يستلم تمريره من لاعب (ب) يتبادل اللاعبون مراكزهم بحيث يقف اللاعب المهدف خلف (ب) ولاعب (ب) خلف (ج) ولاعب (ج) خلف (أ)	10د أكبر عدد	
		4- يقف اللاعبون في صف واحد خلف الخط النهائي للملعب معهم كرات في الجهة اليمنى من السلة يضع مانع بارتفاع قليل وتوضع أربع كراسي على بين كل كرسي وآخر مسافة (1.5م) وتوضع علامة عند الزاوية اليسرى من خط الرمية الحرة يقوم اللاعب الأول من الصف بالقفز من فوق المانع ثم المحاورة بالكرة من بين الكراسي ثم الذهاب إلى العلامة والتصويب من القفز يتابع الكرة ويقف خلف الصف وهكذا بقية اللاعبين	10د أكبر عدد	
		5- يقف اللاعبون في صفين عند منتصف الملعب واحد مقابل الثاني ويحملون الأرقام نفسها في كل صف ينادي المدرب على رقم معين ينطلق حاملو الرقم لالتقاط الكرة ومن يلتقطها الأول يكون مهدفا والثاني مدافعا.	5د أكبر عدد	

اثر استخدام برنامج حاسوب لتحرك ثلاث حكام في المستوى المعرفي والتطبيقي بكرة السلة

أ. د علي سموم الفرطوسي م.د علي مطير حميدي م. فلاح سعدون عمر

الجامعة المستنصرية /كلية التربية الأساسية جامعة ميسان/كلية التربية الرياضية جامعة دهوك/كلية التربية الرياضية

Ali,smoom@yahoo.com Sport_sport190@yahoo.com

ملخص البحث باللغة العربية

نظرا للتغيرات الحاصلة في قانون كرة السلة ومنها انتقال عملية تحكيم المباراة من حكمين داخل الساحة إلى ثلاث حكام ، مما أدى إلى تغيير في شكل وواجبات الحكام داخل الساحة .
تكمّن أهمية البحث في استخدام برنامج حاسوب لتحرك ثلاث حكام وأثره في تطوير المستوى المعرفي والتطبيقي لحكام الدرجة الأولى بكرة السلة .
وتمثل مشكلة البحث في صعوبة فهم وتطبيق حركة الحكام الثلاث داخل الملعب بكرة السلة لدى اغلب حكام الدرجة الأولى .

وتمثلت أهداف البحث :

- استخدام برنامج حاسوب جاهز لتحرك ثلاث حكام يعطى بشكل متسلسل لحكام الدرجة الأولى بكرة السلة.
 - التعرف على تأثير استخدام البرنامج الجاهز لتحرك ثلاث حكام في المستوى المعرفي والتطبيقي لحكام الدرجة الأولى بكرة السلة .
- وشملت عينة البحث على (8) ثمان حكام من أصل (32) حكم درجة أولى بكرة السلة في العراق وبنسبة ((25%)) ، طبقت عليهم منهج تعليمي - تطبيقي بواسطة الحاسوب ومن ثم داخل الملعب بواقع وحدتين أسبوعيا ولمدة ثمان أسابيع .

- وبعد استكمال البرنامج وإيجاد نتائج البحث توصل الباحثون إلى :
- فعالية استخدام البرنامج في زيادة المعرفة لدى عينة البحث .
 - ارتفاع مستوى تحرك الثلاث حكام داخل الملعب وفقا لمتغيرات اللعب وفقا للقانون الدولي بكرة السلة .
 - انخفاض أخطاء تحرك الحكام داخل الملعب مما أدى إلى رفع مستوى الأداء وانخفاض الأخطاء التي يقع بها الحكام .

واهم ما أوصى به الباحثون :

- استخدام البرنامج بشكل متواصل من قبل الحكام للتذكير والمراجعة .
- استخدام البرنامج مع درجات حكام مختلفة الثانية والثالثة .

**The effect of using a computer program is ready to move three referees
Cognitive level and applied to the rules of basketball**

prof . Dr. Ali Soumom AL – fartosy

T.dr.AliMotarHomaidy

Ass.t. FalahSadoon Omar

Due to changes in the rules , including basketball arbitration process transition game from inside the arena to the judgments of three referees , which led to a change in the shape and duties of rulers within the league.

Lies the importance of research in the use of a computer program to move the three governors and its impact on the development of cognitive level and applied to the rulers of the first - class basketball.

The research problem is the difficulty in understanding and applying the three rulers movement inside the stadium basketball with most of the rulers of the first degree.

The objectives of the research were:

-The use of a computer program is ready to move three governors sequentially given to the rulers of the first - class basketball.

-Understand the impact of the use of the software ready to move three governors in Cognitive level and applied to the rulers of the first - class basketball.

included sample search (8) eight governors out of (32) the rule of first class basketball in Iraq and by (25%), applied them curriculum - applied by the computer and then inside the stadium by two units a week for eight weeks.

After completing the program and find the search results the researchers to:

-The effectiveness of using the program to increase the knowledge of the research sample.

-The high level of the three rulers moved inside the stadium and according to Mtgierrat of play and in accordance with international rules basketball.

-Low mistakes rulers moved into the stadium , which led to raise the level of performance and reduced errors , which is located by the referees.

The most important recommended by the researchers:

-Using the program constantly by the rulers of the reminder and revision.

-Use the program with different degrees of governors second and third.

1-1 المقدمة وأهمية البحث :-

إن تحقيق التقدم العالي والسريع للمستويات الرياضية في كثير من الألعاب الرياضية غاية تنشدها معظم دول العالم وللوصول إليه لا بد من اتباع الصيغ العلمية السليمة التي لها ارتباط بالتربية الرياضية.

إن للتطورات والتغيرات الكثيرة التي أصابت الفعاليات الرياضية خاصة في قوانينها الأثر الكبير على مهاراتها وخططها المختلفة لاسيما في تلك الفعاليات التي تمتاز بتعدد المهارات والمواقف المركبة ولعل هذه الصورة تكون أكثر وضوحا في كرة السلة وبإزاء هذا التطور والتغير واجه حكام كرة السلة متطلبات عقلية وتفكيرية اكبر لتغطية متطلبات اللعبة⁽¹⁾، لذا " فقد أصبحت الإمكانية التفكيرية للرياضي تقوم بدور مهم في تعيين مستوى تقدمهم وينظر إليها على أنها جزء مكمل للتدريب"⁽²⁾. فاهتمام الحكم في دعم وتعزيز الجانب الفكري والمعرفي لديه يجب أن يزداد مع الزيادة الحاصلة في تلك

(¹) نزار علي جبار؛ بناء اختبار معرفي لميكانيكية التحكيم طبقا لقوانين كرة السلة لتقويم أداء الحكام:(رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2007)،ص29

(²)Hoblit,G...Leitfaden der padagogik.Anletung fur diepadagogische DHFK, 1966,p53

التطورات والتغيرات التي طرأت على فعاليته وإن يقتنع بأن تكامل التدريب هو في اكتماله في الجانب الفكري المعرفي مع الجانب العملي في الملعب.

فأعداد الحكم لا يقف عند اكتسابه لياقة بدنية وكيفية التنقل داخل الملعب فقط، بل يتعدى ذلك في حصوله على معلومات ومعارف تسهم في تطوير أدائه، وذلك يخلق حالة من الترابط بين الإدراك المعرفي وبين القدرة على التطبيق العملي، إذ أنها تساعد على تحليل المواقف المختلفة وانتقاء انسب الحلول للتعامل مع متغيرات الأداء. التي تعكس ذكاء الحكم وقدرته في التصرف بالاعتماد على المعلومات المخزونة لديه⁽¹⁾ لذا " فالتحليل الدائم المستمر والتفكير يؤدي إلى توقع صحيح"⁽²⁾ ويسهم في حل متطلبات المنافسة التي تشكل المحك الرئيس للموقف على مستوى الرياضي وإدراكه للمسائل وكيفية الاستجابة لها.

ولعبة كرة السلة واحدة من بين تلك الألعاب التي تتطلب أجراء مثل تلك الصيغ، إذ تحتل هذه اللعبة المكانة المرموقة في المحافل الدولية الرياضية أجمع، فهي لعبة يرافقها تجدد مستمر لما يطرأ عليها من تعديلات في القانون أو غيره من جوانبها المختلفة المتعددة، ويلعب الحكم دورا بارزا ومهما في هذه اللعبة. وتكمن أهمية البحث في إمكانية استخدام برنامج حاسوب جاهز لتحرك ثلاث حكام من خلال عرض الحالات والمواقف الصحيحة والخاطئة لحكام كرة السلة وشرح التفسيرات الخاصة بها

1 - 2 مشكلة البحث :-

من خلال اطلاع الباحثون ومتابعتهم لمباريات كرة السلة العراقية فضلا عن خبرتهم كحكام دوليون وجدوا أن هناك تباين واضح بين حكام كرة السلة في اتخاذ القرار الصحيح في أثناء المباريات مما يؤدي إلى تباين في اتخاذ القرار الصحيح في أثناء المباريات كما أن تحكيم ثلاث حكام جعل ردود فعل الحكام غير سريعة على الحالات والمخالفات التي تحدث في المباراة ، مما دعى الباحثون إلى وضع حل مناسب لهذه المشكلة من عن طريق إدخالهم لبرنامج عن طريق استخدام الحاسوب لتحرك ثلاث حكام البصرية بالفيديو ، املاً أن يكون مساهما في تقليل أخطاءهم وزيادة مستواهم المعرفي والتطبيقي.

1 - 3 أهداف البحث :-

- أعداد برنامج حاسوب لتحرك ثلاث حكام يعطى بشكل متسلسل لحكام الدرجة الأولى بكرة السلة .
- التعرف على تأثير استخدام البرنامج الجاهز لتحرك ثلاث حكام في المستوى المعرفي والتطبيقي لحكام الدرجة الأولى بكرة السلة .

1 - 4 فرضية البحث :-

لاستخدام برنامج الحاسوب الجاهز لتحرك ثلاث حكام اثر ايجابي في تطوير المستوى المعرفي والتطبيقي لحكام الدرجة الأولى لكرة السلة .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : حكام الدرجة الأولى في العراق والبالغ عددهم (32) حكام بكرة السلة

1-5-2 المجال الزماني : من 1/2/2014 ولغاية 5/4/2014.

1-5-4 المجال المكاني : قاعة الاتحاد العراقي لكرة السلة في بغداد.

(1) نزار علي جبار؛المصدر السابق، ص30

(2) قاسم حسن حسين؛ أسس التدريب الرياضي. ط1: (دار الفكر للطباعة والنشر، 1998) ص748.

2-الدراسات النظرية والمشابهة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 ميكانيكية التحكيم :

يمكن اعتبار إلية التحكيم نظاما مخصصا ليكون طريقة عملية للاجرات التي تسهل مهمة الحكام على ارض الملعب، والمراد منها مساعدة الحكم لأخذ أحسن موقع ممكن يجعله قادرا على اتخاذ القرارات المتعلقة لمخالفة قواعد اللعبة بحيث تكون هذه القرارات سليمة وصحيحة وكل ذلك يحصل من خلال اتخاذ الحكم الموقع الذي يستطيع من خلاله حصر جميع مجريات اللعب دخل نطاق نظره مما ينتج عنها قرارات صحيحة. وتعبير الحكم عن الأمور بشكل سليم هو المطلب الحيوي والأساسي من الحكم الجيد، فليس المطلوب من الحكم أن يكون متفهما لقواعد اللعبة فقط وإنما يعتبر فهمه لروح اللعبة هو الموضوع الأساسي على الإطلاق، فعندما يقوم الحكم بفرض العقوبة عن كل المخالفات التي تحصل في أثناء قيادته للمباراة فإنه لا يكون قد حصل على الرضى والقبول من الجمهور واللاعبين والمدربين. وعليه فإنه اتخاذ أي قرار من قبل الحكام فعليهم أن يضعوا نصب أعينهم ما يلي: (1)

- الروح الخاصة باللعبة وروح القانون والهدف من القوانين والحجة لانسياب نزاهة المباراة، ودعمها.
 - الاستمرار بتطبيق (مبدأ) إذ يجب على الحكام عدم مقاطعة انسياب المباراة بدون داع ، لمعاقبة أي لاعب بسبب احتكاك أو خطأ شخصي عرضي لا يعطي اللاعب المسؤول عن الخطأ أفضلية ولا يضع الخصم في حالة عدم الأفضلية.
 - الاستمرار بسيطرة الحكم على الأمور بشكل سليم في كل مباراة ، اخذين بعين الاعتبار قدرات اللاعبين المعنيين بتصرفاتهم وانضباطهم خلال المباراة.
 - الاستمرار في الحفاظ على التوازن بين السيطرة على المباراة و انسيابيتها وتوقع ما سيحاول اللاعبون القيام به في المباراة.
- وعليه فإن الاستعداد للمباراة والقراءة الجيدة لها كفيلا في أن يساعد الحكام من الخروج بالمباراة إلى بر الأمان مع رضى جميع الأطراف من جمهور ولاعبين ومدربين، فقراءة المباراة من قبل الحكم تعبر عن قدرته في التعامل مع جميع متغيرات المباراة بحكمة وطبقا لفقرات القانون وروح القانون ومن ثم أعطاء القرارات السليمة والصحيحة في جميع الظروف.
- #### 2-1-2 أهمية المعرفة لحكم كرة السلة:

إن للتطورات والتغيرات الكثيرة التي أصابت الفعاليات الرياضية خاصة في قوانينها الأثر الكبير على مهاراتها وخططها المختلفة لاسيما في تلك الفعاليات التي تمتاز بتعدد المهارات والمواقف المركبة ولعل هذه الصورة تكون أكثر وضوحا في كرة السلة وبإزاء هذا التطور والتغير واجه حكام كرة السلة متطلبات عقلية وتفكيرية اكبر لتغطية متطلبات اللعبة (2)، لذا " فقد أصبحت الإمكانية التفكيرية للرياضي تقوم بدور مهم في تعيين مستوى تقدمهم وينظر إليها على أنها جزء مكمل للتدريب" (3). فاهتمام الحكم في دعم وتعزيز الجانب الفكري والمعرفي لديه يجب أن يزداد مع الزيادة الحاصلة في تلك

(1) علي سموم الفرطوسي. القانون الدولي لكرة السلة 2012، ترجمة ، بغداد مطبعة المهيمن ص 154 .

(2) نزار علي جبار؛ بناء اختبار معرفي لميكانيكية التحكيم طبقا لقوانين كرة السلة لتقويم أداء الحكام:(رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2007)،ص29

(3)Hoblit,G...Leitfaden der padagogik.Anleitung fur die padagogischeGrundansbildungimferustndiumleipzig DHFK,

التطورات والتغيرات التي طرأت على فعاليته وإن يقتنع بأن تكامل التدريب هو في اكتماله في الجانب الفكري المعرفي مع الجانب العملي في الملعب.

فأعداد الحكم لا يقف عند اكتسابه لياقة بدنية وكيفية التنقل داخل الملعب فقط، بل يتعدى ذلك في حصوله على معلومات ومعارف تساهم في تطوير أدائه، وذلك يخلق حالة من الترابط بين الإدراك المعرفي وبين القدرة على التطبيق العملي، إذ أنها تساعد على تحليل المواقف المختلفة وانتقاء انسب الحلول للتعامل مع متغيرات الأداء. التي تعكس ذكاء الحكم وقدرته في التصرف بالاعتماد على المعلومات المخزونة لديه⁽¹⁾ لذا " فالتحليل الدائم المستمر والتفكير يؤدي إلى توقع صحيح"⁽²⁾ ويساهم في حل متطلبات المنافسة التي تشكل المحك الرئيس للموقف على مستوى الرياضي وإدراكه للمسائل وكيفية الاستجابة لها.

ويرى الباحثون أن للجانب المعرفي لحكم كرة السلة أهمية كبيرة في تحقيق أهداف اللعبة من خلال نجاح المباريات باعتباره الشخص الوحيد المسؤول عن تطبيق القانون داخل الملعب وذلك بالسيطرة على مجريات المباراة وإصدار القرارات المناسبة بحق اللاعبين والمدربين وكل هذا لن يحدث ألا إذا كان الحكم يتمتع بقدر كافي من المعرفة والخبرة المطلوبة في قانون اللعبة.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3 - 1 منهج البحث :- استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب تصميم المجموعة الواحدة ذات القياس القبلي والبعدي لملاءمته لحل مشكلة البحث .

3 - 2 مجتمع وعينة البحث :-

أشتمل مجتمع البحث على (32) حكم درجة أولى في العراق وجاء اختيار عينة البحث بأسلوب العشوائي وبواقع (8) حكم شكلت ما نسبته (25%) من المجتمع المبحوث ، طبقت عليهم منهج تعليمي - تطبيقي بواسطة الحاسوب ومن ثم داخل الملعب بواقع وحدتين أسبوعيا ولمدة ثمان أسابيع .

3 - 3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:-

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

واستعان الباحثون بالوسائل في تنفيذ الوحدات التدريبية للحكام وهي:-

- المصادر والمراجع العلمية: أطلع الباحثون على العديد من المصادر والمراجع العلمية في مجال علم التدريب الرياضي وكرة السلة وعلم النفس الرياضي والبحث العلمي والاختبارات والقياس لدعم خطوات الدراسة الحالية بما هو علمي ورصين
- الملاحظة: هي "الانتباه إلى ظاهرة أو مادة أو شيء ما يهدف إلى الكشف عن أسبابها وقوانينها"⁽³⁾، لذا تم تحديد مشكلة البحث من خلال ملاحظة الباحثون للمشاكل والصعوبات التي واجهت حكام كرة السلة.

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

قاعة مغلقة - ساعة الكترونية لقياس الوقت نوع (DIMOND)، جهاز (DATA-SHOW) - أقلام - حاسبة الكترونية جهاز (LAP-TOP) - أقراص (CD) للحالات التحكمية - شريط قياس - شريط لاصق - صافرة .

(¹) نزار علي جبار؛ المصدر السابق، ص30

(²) قاسم حسن حسين؛ أسس التدريب الرياضي. ط1: (دار الفكر للطباعة والنشر، 1998) ص748.

(³) سامي محمد ملحم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس: (عمان:دار المسيرة للطباعة والنشر والتوزيع، 2000) ص226

3-4 التجربة الاستطلاعية :

لغرض التعرف على المعوقات والصعوبات التي من المحتمل ظهورها عند تنفيذ التجربة الرئيسية ، قام الباحثون بأجراء تجربة استطلاعية كونها " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث و أدواته " (1) ، فقد تم إجراؤها بتاريخ 1 / 2 / 2014 على عينة قوامها (3) حكام . والهدف من هذه التجربة هو :

- 1- التأكد من صلاحية الاختبارات والقياسات المرشحة ومحاولة تجاوز الأخطاء التي من المحتمل ظهورها عند تنفيذ التجربة الرئيسية .
 - 2- تفهم أفراد العينة للاختبارات المستخدمة وصحة أدائهم .
 - 3- تدريب فريق العمل المساعد* وممارسته على تنفيذ الاختبارات وتسجيل النتائج .
 - 4- التعرف على الوقت الذي تستغرقه الاختبارات المعنية بالبحث .
- ### 3 - 5 التجربة الرئيسية :

3-5-1 القياس القبلي : اذ تم خلاله اختبار عينة البحث لاختبار المواقف التحكيمية والحالات التحكيمية في يوم الثلاثاء الموافق 2014/2/4 م .

فقد تكون الاختبار الخاص بالمواقف التحكيمية من (20) موقفا موزعة على الحالات التي تكون داخل المنطقة المحرمة وعددها (7) مواقف وخارج المنطقة المحرمة (7) وحالات ادخال الكرة من خارج حدود الملعب (6) .
الأدوات اللازمة لاجراء الاختبار : قاعة مغلقة وجهاز عرض (data-show) اضافة الى استمارة الإجابة على فقرات الاختبار اعدت لهذا الغرض* .

يتم احتساب درجة الاختبار باعطاء درجة واحدة لكل مكان من الاماكن الثلاثة للحكام (الحكم القائد والحكم التابع وحكم المركز) وبذلك تكون اعلى درجة لكل موقف (3) درجات في حين تبلغ اعلى درجة يحصل عليها المختبر لجميع المواقف (20) هي

(60) درجة واقل درجة هي (صفر) وقد حرص الباحثون على ان تكون المواقف مختلفة من واحد الى الآخر للوقوف على المستوى التحكيمي للعينة.

الشروط : زمن الاختبار الكلي بلغ (8) دقيقة يتم عرض كل شكل من الاشكال لمدة (12) ثانية وتمنح بعدها فترة (12) ثانية للإجابة ليستغرق كل شكل فترة (24) ثانية وبذلك يستغرق عرض الأشكال مع الإجابة عليها مدة (8) دقيقة.

اما اختبار الحالات التحكيمية فقد اعتمد الباحثون الاختبار المعرفي الخاص بالأسئلة (الحالات التحكيمية المصورة) والتي بلغ عددها 30 سؤالا* توزعت على 8 أسئلة او حالات لمخالفة المشي و 12 سؤالا للأخطاء الشخصية و 10 أسئلة شملت الأخطاء الهجومية.

وقد استخدم الباحثون جهاز العرض (data-show) لتوضيح الحالات للحكام والإجابة عليها اذ يتم عرض الحالة التحكيمية على المختبر ثم يرد سؤال عن تلك الحالة فيجب على الحكم الإجابة على هذا السؤال (نعم) او (لا)* وتعطى درجة

(1) مجمع اللغة العربية. معجم علم النفس والتربية. ج1. القاهرة: الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، 1984، ص79.

*الحكام الدوليون منير جرجيس ومروان ماجد ونزار علي جبار ومحمد عبد الرحمن.

*ينظر الملحق رقم (1)

*ينظر الملحق رقم (2)

واحدة للإجابة الصحيحة وصفر للإجابة الخاطئة و ان أعلى درجة يحصل عليها الحكم (المختبر) هي (30) درجة واقل درجة هي صفر.

الشروط: زمن الاختبار الكلي (6) دقائق اذ يتم عرض الحالات التحكيمية مع الاسئلة الخاصة بكل حالة والاجابة عليها بزمان (12) ثانية .

3 - 5 - 2 تطبيق البرنامج :

استخدم الباحثون برنامج حاسوب جاهز لتحرك ثلاث حكام فضلا عن الحالات التحكيمية عن طريق اشربة الفيديو المرسل من الاتحاد الدولي فضلا عن تفسيرات القانون الدولي⁽¹⁾ لتحديد اخطاءهم وحسب مواقف اللعب المختلفة ، اذ بدء تطبيق البرنامج في يوم السبت الموافق 2014/2/8.

ولبيان الحالات والمواقف الخاطئة التي يقع فيها الحكم اثناء تحركه وعدم اتخاذه الموقع المناسب الذي يمكنه من عدم وقوعه في الاخطاء وبواقع (20) عشرون دقيقة ولمدة (8) أسابيع ولمرتين في الأسبوع الواحد .

3-5-3 القياس البعدي :

بعد انتهاء مدة التجربة الرئيسة قام الباحثون باختبار عينة البحث باختباري المواقف التحكيمية والحالات التحكيمية اختبار بعدي في يوم السبت الموافق 2014/4/5.

3-6 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة النتائج وقد شملت عدة قوانين

أهمها:

النسبة المئوية

الوسط الحسابي

الانحراف المعياري

معامل الالتواء

قانون ت للعينات غير المستقلة.

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1 عرض نتائج الاختبارات البدنية والمعرفية لأفراد عينة البحث وتحليلها

وبعد أن عولجت نتائج القيم إحصائية، استخرج الباحثون (الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء)

جدول(1)يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء للمتغيرات المبحوثة لحكام الدرجة الاولى

ت	المعالجات الإحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	المواقف التحكيمية	درجة	41.65	4.52	41.5	0.039
2	الحالات التحكيمية	درجة	18.3	1.41	18	0.084

اذ يبين الجدول(1) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء لاختبارات عينة البحث لاختبار المواقف التحكيمية والحالات التحكيمية اذ بلغ المتوسط الحسابي للمواقف التحكيمية (41.65) وانحرافه المعياري(4.52) وبلغ المتوسط الحسابي الحالات التحكيمية (18.03) وانحرافه المعياري(1.41). ولغرض معرفة معنوية الفروق بين

⁽¹⁾القانون الدولي لكرة السلة.(ترجمة علي سموم ومؤيد سامي).بغداد:مطبعة المهيمن،2010،ص153.

الاختبارين القبلي والبعدي للمواقف التحكيمية والحالات التحكيمية، قام الباحثون باستخدام اختبار (t-test) (للعينات المتناظرة ، وكما مبين في جدول (2) .

جدول (2)

يبين قيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الاختبار	قبلي		بعدي		ف-	ف هـ	ت المحسوبة	نسبة التطور
	س-	ع ±	س-	ع ±				
المواقف التحكيمية	41.65	4.52	48.9	2.48	7.25	2.35	8.83	17.4%
الحالات التحكيمية	18.3	1.41	21.18	1.09	2.88	0.68	12	15.74%

*بلغت قيمة (ت) الجدولية (2.365) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (7) .

إذ تبين النتائج في الجدول (2) إن قيمة الوسط الحسابي القبلي لاختبار المواقف التحكيمية كان (41.65) بانحراف معياري (4.52) وبلغ في القياس البعدي (48.9) بانحراف معياري (2.48) ، وبلغ متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (7.25) بانحراف معياري (2.35) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (8.83) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.365) عند درجة حرية (7) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي و بنسبة تحسن (17.4 %).

وبلغ الوسط الحسابي لاختبار الحالات التحكيمية في القياس القبلي (18.3) بانحراف معياري (1.41) وبلغ في القياس البعدي (21.8) بانحراف معياري (1.09) ، وبلغ متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي (2.88) بانحراف معياري (0.68) وبلغت قيمة (ت) المحسوبة (12) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.365) عند درجة حرية (7) وبمستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي ولصالح البعدي و بنسبة تحسن (15.74 %).

4-2 مناقشة النتائج :

وبعد عرض وتحليل النتائج ألمبينه في جدولين (2) و(3) لاحظ الباحثون تطور الحكام في المستوى المعرفي والتطبيقي داخل الملعب ويعزو الباحثون ذلك إلى استخدام البرنامج التقويمي من خلال استخدام برنامج الحاسوب الجاهز لتحرك ثلاث حكام ، كون هذا النوع من التغذية الراجعة يعطي للمتقين المعلومات الضرورية واللازمة التي يحتاجها ، من خلال الشرح والعرض المستمر للأخطاء فضلا عن الأداء الصحيح ومقارنة أدائهم بالنموذج الصحيح بوساطة الفلم التعليمي . ومن خلال تحليل نتائج الجداول التي ذكرت ظهر تحسن في مستوى أداء الحكام لهذه الحالات التحكيمية ، إذ أن المستوى " عملية فحص منتظمة الإنجازات الفرد في مختلف النواحي وعلى مدى فترة زمنية طبقاً لأسلوب متناسق وموحد لغرض التوصل إلى اتفاق حول أفضل السبل التي تؤدي إلى تحسين مستوى الأداء"⁽¹⁾ ، يعزو الباحثون إلى عدد الوحدات التقويمية المقررة في المنهاج المستخدم التي تحتوي على شمولية كافية لحركات وأداء الحكام المثالي وكذلك اتخاذ المكان والزمان المناسبين لاتخاذ القرار، فضلاً عن استخدام التغذية الراجعة البصرية بشرح وعرض الموقف من قبل الحكم الممارس المختص وتحديد أقسام كل حالة ، وتصحيح الأخطاء التي قد تنتج من أداء الحكم، وان تنظيم التغذية الراجعة ومتطلباتها وتناسب الأداء مع مستوى الجهد المبذول الذي يبذله الحكم يعد من الأمور المهمة الواجب مراعاتها في المرحلة التطبيقية ويرى الباحثون أن الحكم هو الرقم الأول في تسلسل الاستمارة الرسمية للمباراة التي تضم اللاعبين وبقية المشاركين، ومن دون الحكم لا يمكن أن تقام مباراة رسمية.

(1) مصطفى كامل محمود ومحمد حسام الدين، الحكم العربي وفوائده كرة القدم، ط2، (القاهرة مركز الكتاب للنشر، 1999) ص 62 - 65.

أن مستوى أداء الحكام لا يخرج مفهومه عن مستوى أداء أي لاعب في أي فعالية أخرى، إذ أن مستوى أداء الحكام هو المحصلة النهائية لجميع الحركات والقرارات التي يتخذها الحكام في مختلف المواقف تعد قرارات الحكم نهائية ولا يمكن للحكم تغيير قراره فقط إذا تحقق أن قراره غير صحيح وبمساعدة الحكم المساعد إذ أقتنع بذلك ولا يجوز لأي شخص التدخل في قراراته مهما تكن صفته مما جعل التحكيم مهنة صعبة جداً ومعقدة.

كما أن التعلم الحركي قد أوضح بصوره جلية وفسر ذلك من خلال التمرين والممارسة إذ إن نتائج التمرين والممارسة المستمرة سوف تُخزن في الذاكرة طويلة المدى ومن ثم سيسهل استرجاعها عند الحاجة، وبما إن اتخاذ القرار من قبل الحكم خلال المباراة وصحة وقوة هذا القرار لمعالجة الحالة الحاصلة والتي احتاجت إلى ذلك القرار يعتمد على وجود الحكم في المكان الذي يؤهله للحصول على رؤيا واضحة لتلك أحواله بحيث يميز الصح من الخطأ. لذا فإن قرارات الحكم تصبح جيدة جداً عندما تتوفر لذلك الحكم مقومات اتخاذ القرارات الصحيحة وهذه المقومات تأتي من خلال الموقع الذي يتخذه الحكم لمراقبة الحالات وهذه هي الميكانيكية، لوجد "علاقة الارتباط بين الميكانيكية والحالات الخاصة بالقانون (اتخاذ القرار) جيدة ومعنوية وبالحالة الايجابية فكلما تطور أحد الطرفين تطور الطرف الآخر"⁽¹⁾.

وعن هذا يشير يوسف قطامي (2000) إلى أنه "عندما يزداد مخزون الفرد من المعلومات تزداد قدرته في حل المشكلات التي تواجهه سواء بالجانب النظري أو في الأداء"⁽²⁾.

ومن خلال عرض وتحليل ومناقشة النتائج، فإن الباحثون قد حققا أهداف وفرضية بحثهما.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات توصل اليها الباحثون الى الاستنتاجات التالية:

- فعالية استخدام البرنامج في زيادة المعرفة لدى حكام الدرجة الأولى بكرة السلة .
- ارتفاع مستوى تحرك الثلاث حكام داخل الملعب وفقا لمتغيرات اللعب وفقا للقانون الدولي بكرة السلة .
- انخفاض اخطاء تحرك الحكام داخل الملعب مما أدى الى رفع مستوى الاداء وانخفاض الاخطاء التي يقع بها

الحكام

5-2 التوصيات

- استخدام البرنامج بشكل متواصل من قبل الحكام للتذكير والمراجعة .
- استخدام البرنامج مع درجات حكام مختلفة الثانية والثالثة .
- اقامة دورات تطويرية بشكل دوري كل ثلاثة اشهر لحكام كرة السلة وذلك لزيادة قدراتهم المعرفية والتطبيقية فضلا عن زيادة امكانية الحكم في ادارة المباريات بصورة جيدة.

المصادر العربية والاجنبية

* نزار علي جبار؛ بناء اختبار معرفي لميكانيكية التحكيم طبقا لقوانين كرة السلة لتقويم اداء الحكام:(رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2007).

* قاسم حسن حسين؛ أسس التدريب الرياضي. ط1: (دار الفكر للطباعة والنشر، 1998) .

* القانون الدولي لكرة السلة .(ترجمة علي سموم الفرطوسي ومؤيد سامي)بغداد:مطبعة المهيم، 2010، .

* سامي محمد ملحم؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس:(عمان، دار المسيرة للطباعة والنشر والتوزيع، 2000).

⁽¹⁾ نزار علي جبار. المصدر السابق، 2007، ص13.

* مصطفى كامل محمود ومحمد حسام الدين، الحكم العربي وفوائين كرة القدم، ط2، (القاهرة مركز الكتاب للنشر، 1999).

* يوسف قطامي ونايقة قطامي؛ سايكلوجية التعلم الصفی، ط1، الأردن: دار الشرق 2000.

* Hoblit, G...Leitfaden der padagogik. Anleitung fur die padagogischeGrundansbildungimferustndiumleipzig DHFK, 1966.

الملاحق

ملحق (1)

استمارة الاجابة على فقرات الاختبار الخاص بالمواقف التحكيمية

C	T	L	تسلسل الموقف أو الشكل
			الاول
			الثاني
			الثالث
			الرابع
			الخامس
			السادس
			السابع
			الثامن
			التاسع
			العاشر
			الحادي عشر
			الثاني عشر
			الثالث عشر
			الرابع عشر
			الخامس عشر
			السادس عشر
			السابع عشر
			الثامن عشر
			التاسع عشر
			العشرون

ملحق (2)

استمارة الإجابة على الأسئلة الخاصة بالحالات التحكيمية المصورة لعينة البحث

لا	نعم	تسلسل الحالة التحكيمية
		الحالة الاولى
		الحالة الثانية
		الحالة الثالثة
		الحالة الرابعة
		الحالة الخامسة
		الحالة السادسة
		الحالة السابعة
		الحالة الثامنة
		الحالة التاسعة
		الحالة العاشرة
		الحالة الحادية عشر
		الحالة الثانية عشر
		الحالة الثالثة عشر
		الحالة الرابعة عشر
		الحالة الخامسة عشر
		الحالة السادسة عشرة
		الحالة السابعة عشر
		الحالة الثامنة عشر
		الحالة التاسعة عشر
		الحالة العشرون
		الحالة الواحد والعشرون
		الحالة الثانية والعشرون
		الحالة الثالثة والعشرون
		الحالة الرابعة والعشرون
		الحالة الخامسة والعشرون
		الحالة السادسة والعشرون
		الحالة السابعة والعشرون
		الحالة الثامنة والعشرون
		الحالة التاسعة والعشرون
		الحالة الثلاثون

تأثير الدروس التخصصية في بعض متغيرات الدم لدى طالبات المرحلة الأولى

م.م خالد محمد رضا م.م حميدة عبيد عبد الأمير م.م ايفان نعمة كاظم

جامعة كربلاء/كلية التربية الرياضية جامعة الكوفة/كلية التربية للبنات/قسم التربية الرياضية

Khaled.mohmed@uokerbala.edu.iq

ملخص البحث باللغة العربية

اشتمل البحث على خمسة أبواب هي:

الباب الأول : التعريف بالبحث تناول الباب التعريف بموضوع البحث وأهميته بالنسبة للرياضيين، وعرجت الباحثتان على ذكر اهتمام العلماء والباحثين في المجال الرياضي بعلم الفسيولوجيا للتدريب الرياضي ويعد من العلوم الأساسية والضرورية للعاملين في المجال الرياضي، إذ يأتي التطور في مستوى الاداء البدني نتيجة التأثيرات الفسيولوجية للتدريب التي من خلالها تتم عملية تكيف اجهزة الجسم المختلفة،

ومن خلال اطلاع الباحثين على المصادر العلمية وشبكة المعلومات الدولية (الانترنت) توصلت الى ان اهمية هذه الدراسة تأتي من كونها الدراسة المهمة من الناحية الفسيولوجية التي تناولت تأثيرات فترة الدروس التخصصية في بعض متغيرات الدم لدى طالبات المرحلة الاولى حيث اوضحت أهمية هذه المرحلة المباشرة للمشاركة في الوصول الى المستوى المطلوب. أما مشكلة البحث فجاءت من خلال علاقة موضوع متغيرات الدم بمجال التدريب الرياضي خلال الدروس التخصصية بالنسبة لطالبات المرحلة الاولى لم يلقى الاهتمام الكافي في البحوث العلمية لذا فإن دراسة هذه المشكلة هي اضافة علمية في هذا المجال.

وهدف البحث الى معرفة تأثير الدروس التخصصية في بعض مكونات الدم لدى طالبات المرحلة الاولى والمقارنة بين تأثير هذه المرحلة في بعض المكونات الدم.

وقد افترض الباحثون ان هناك دلالة احصائية في بعض مكونات الدم في مرحلة ما قبل الدروس التخصصية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للعينة مع وجود دلالة احصائية.

2- الباب الثاني: اشتمل هذا الباب على تناول بعض المواضيع المتعلقة بمتغيرات البحث وعمدت الباحثتان الى تناول شرح نبذة تاريخية عن علم الفسيولوجيا الرياضية وتطرقن الى مكونات الدم والعوامل المؤثرة فيه مع ذكر تأثير النشاط الرياضي في مكونات الدم .

3- الباب الثالث: وتضمن هذا الباب منهجية البحث حيث قام الباحثون باستخدام المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث واختير مجتمع الدراسة بالطريقة العمدية من طالبات المرحلة الاولى قسم التربية الرياضية. كما أوضح الباحثون الادوات والاجهزة المستخدمة بالبحث مع ذكر كيفية اجراء التجربة الاستطلاعية ثم الاختبارات والقياسات.

4- الباب الرابع: كرس هذا الباب لعرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث، حيث تتضمن ذكر عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيرات البحث ثم عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات البعديّة لمتغيرات البحث .

5- الباب الخامس: وتضمن هذا الباب على الاستنتاجات والتوصيات .

وقد استنتج الباحثون بعد هذا العرض بعدة توصيات منها.

1- ضرورة المتابعة الطبية المستمرة للاطمئنان على وظائف الأجهزة الحيوية للجسم.

Abstract

The impact of the lessons in some specialized blood variables among Female

The first phase

Empirical research

Researchers

Hamida Abdul Obeid Prince Ivan grace Kazem

Search included five sections:

Part I: Definition of research

Take the door the subject of the research and its importance for athletes, and I stopped by researchers mention the attention of scientists and researchers in the field of sports science physiology of sports training and is one of the basic science necessary for workers in the field of sports, as it comes evolution in the level of physical performance result of physiological effects of the training through which the process is adaptable different body Through inform researchers on the sources of scientific and international information network (Internet) concluded that the importance of this study comes from being a study mission of physiologically that dealt with the effects of the lessons specialized in some variables, the blood of students the first stage where explained the importance of this phase of direct participation in the access to the required level.

The problem of the research came through blood relationship variables subject field of athletic training through specialized courses for students of the first stage did not receive adequate attention in scientific research, so the study of this problem is to add in this scientific field.

The objective of this research to determine the impact of specialized lessons in some components of the blood of students and the first phase comparison between the impact of this phase in some of the components of blood.

The researchers assumed that there are statistically significant in some blood components in pre-professional classes between tests before and after the sample with a statistically significant.

2 - Part II:

Included this section to address some issues related to variables of research and researchers proceeded to eat explain a brief history of sports physiology and addressed to the blood components and factors affecting it together with the impact of physical activity in blood components.

3 - Part III:

This included the research methodology section where the researchers using the experimental method for the appropriateness of the nature of research and study population was selected in the manner of intentional students stage the first Department of Physical Education. The researchers explained the tools and devices used to search with an indication of how to conduct the experiment and then exploratory tests and measurements.

4 - Part IV:

Devoted a section to view and analyze and discuss the results of the search, include where said display, analyze and discuss the results of tests before and after the research variables and then display, analyze and discuss the results of the tests a posteriori the research variables.

5 - Part V:

This included the door on the conclusions and recommendations.

The researchers went out after the offer several recommendations from them.

1 - the need for ongoing medical follow-up to check on the functions of vital organs of the body

1 - التعريف بالبحث:

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث:

يعد علم فسيولوجيا التدريب الرياضي من العلوم الأساسية والضرورية للعاملين في المجال الرياضي، إذ يأتي التطور في مستوى الأداء البدني نتيجة التأثيرات الفسيولوجية للتدريب التي من خلالها تتم عملية تكيف أجهزة الجسم المختلفة، وقد تمكن الباحثون من الحصول على المعلومات والحقائق الفسيولوجية المهمة التي أسهمت في تطوير التدريب، فضلاً عن إجراء الدراسات والبحوث، وما زال السعي والجهد مبذولين من العلماء والباحثين والمدرّبين للتوصل إلى حقائق ودراسات تساعد العملية التدريبية على تطوير قدرة أجهزة جسم الرياضيين الوظيفية لتحقيق إنجازات رياضية عالية المستوى، لذا فإن التوصل إلى النتائج من خلال إجراء الاختبارات الفسلجية دوراً مهماً في معرفة فاعلية الطرائق التدريبية التي تظهر من خلالها عملية تكيف أجهزة جسم الرياضي.

لقد ازداد اهتمام العلماء والباحثين في المجال الرياضي منذ امد قصير بعلم الفسيولوجيا كونه يتناول الوسائل المختلفة التي بها يتمكن جسم الرياضي من حماية نفسه في اثناء التدريبات او المنافسات التي يخوضها، وقد شملت الدراسات في هذا الفرع متغيرات الدم إذ يصل الدم وما يحويه من اجسام ، ويرتبط موضوع متغيرات الدم ارتباطاً وثيقاً بمجال التدريب والاعداد للمنافسات، إذ تعد الدروس التخصصية من اهم المراحل الحساسة خلال الموسم الدراسي. ومن خلال اطلاع الباحثان على المصادر العلمية وشبكة المعلومات الدولية (الانترنت) توصلت الى ان اهمية هذه الدراسة تأتي من كونها الدراسة المهمة من الناحية الفسيولوجية التي تناولت تأثيرات فترة الدروس التخصصية في بعض متغيرات الدم لدى طالبات المرحلة الاولى/ قسم التربية الرياضية للعام 2011-2012م.

1 - 2 مشكلة البحث:

لقد اهتمت العديد من الدراسات في مجال الفسيولوجيا الرياضية بدراسة تأثير المجهود البدني على أجهزة الجسم المختلفة وخاصة الجهاز الدوري، الجهاز التنفسي، الجهاز الحركي، وغيرها من أجهزة الجسم المختلفة، وتعد الدراسات التي تهدف للتعرف على تأثير النشاط الرياضي على متغيرات الدم استكمالاً للمجهود العلمي، حيث أنها ما زالت جهوداً فردية لم تأخذ حشوها من الانتشار وعلى حد علم الباحثان لم يتناول الباحثين التعرف على تأثير الدروس التخصصية في بعض مكونات الدم وتعد هذه الدراسة محاولة لتوضيح تأثير المجهود البدني بالجسم مما قد يساعد على توجيه الرعاية الصحية للطالبات حتى يمكنهم تحسين ورفع مستوى الاداء البدني، وعسى ان يكون عملنا هذا اضافة علمية في هذا المجال لتحقيق انجازات رياضية مستقبلية جيدة.

1 - 3 اهداف البحث: يهدف البحث الى:

-التعرف على تأثير الدروس التخصصية في بعض متغيرات الدم لدى طالبات المرحلة الاولى/ قسم التربية الرياضية .

1 - 4 فروض البحث:

-هناك فروق ذات دلالة احصائية في بعض متغيرات الدم لدى طالبات المرحلة الاولى قسم التربية الرياضية بين الاختبارين القبلي والبعدي.

1 - 5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الاولى / قسم التربية الرياضية / جامعة الكوفة للعام الدراسي 2011-2012م

1-5-2 المجال الزمني: المدة الزمنية بين 2011/11/6 لغاية 2012/6/1م

1-5-3 المجال المكاني: ملعب كلية التربية للبنات / مستشفى الصدر التعليمي.

1-6 التعريف بالمصطلحات:

❖ **الدم:** هو "عبارة عن نسيج ضام خلاياه متباعدة، والمادة البينية هي البلازما، يحمل المواد الغذائية المهضومة الى اجزاء الجسم، ويقوم بتخليص الجسم من نفايات عملية الاحتراق والاكسدة" (1).

❖ **(البروتينات):** هي " مواد مضادة مسؤولة عن احداث المناعة وذلك عن طريق التصدي للمواد الغريبة مثل الجراثيم، ويوجد منها انواع مثل البروتينات المناعية M,G,A" (2).

2- الدراسات النظرية والمثابفة:

2 - 1 الدراسات النظرية:

2-1-1 الدم:-

يعد الدم من المكونات الأساسية في تشكيل المحيط الداخلي للجسم " ويشكل الدم حوالي 8% من وزن الجسم الكلي والدم هو سائل احمر أعلى كثافة من الماء يدور في جهاز وعائي مغلق" (3)، ويبلغ متوسط حجم الدم في الرجال البالغين من (5-6 لتر) دم وبينما تكون في النساء البالغات (4-5 لتر) دم .
" كما تحتوي البلازما بروتينات مهمة هي الالبومين حركة وانتقال الحوامض الدهنية في الدم تحدث باتحادها مع الالبومين والكلوبولين وغيرها" (2 3)

"وإذا وضعنا كمية من الدم في أنبوب اختبار ووضعناه في جهاز الطرد المركزي نجد ان الدم يترسب وينقسم إلى جزئين الجزء العلوي يحتوي على البلازما والذي يبلغ من 55% الى 60% من حجم الدم الكلي وتشمل البلازما على 90% ماء و 7% من البروتين والبقية 3% تكون املاحاً معدنية ومعها الإنزيمات والهرمونات والأجسام المضادة وبعض مخلفات الخلية ، اما الجزء السفلي فيتكون من 40- 45% من حجم الدم الكلي وتتضمن كريات الدم الحمراء التي تصل الى اكثر من 99% من الحجم الكلي وكریات الدم البيضاء والصفائح الدموية التي تشكل معاً 1% من حجم الدم الكلي وهذه النسبة من الخلايا تسمى الهيماتاكريت وهي تعتمد على زيادة او نقصان عدد كريات الدم الحمراء ، ويصل متوسط النسبة المئوية للذكور الى 42% اما الاناث فتكون 38% " (5) .

2-1-2 وظائف الدم

يقوم الدم في الجسم بوظيفة مهمة حيث يحمل الأوكسجين الى جميع الخلايا عن طريق الجهاز التنفسي ، وكذلك يحمل الغذاء عن طريق الجهاز الهضمي ،فضلا عن ان بعض اجزاء من الجسم كنخاع العظام والطحال تنتج خلايا خاصة تقوم بوظائف حيوية مهمة يحملها الدم ايضا ويدور بها في اجزاء الجسم المختلف ويقوم بتخليص جميع انسجة الجسم من

(1) بهاء الدين سلامة. الكيمياء الحيوية في المجال الرياضي. القاهرة: دار المعارف، 1979، ص175.

(2) Parslow, T.C.(1997) Immunoglobulins and immunoglobulin Genes. In: Medical Immunology, by stite, D.P; Terr, A.L and parslow, T.G, 9th edition, prentice Hall International Inc U.S.A, PP:95- 110.

(3) مظفر عبدالله شفيق: محاضرات الى طلبة الدكتوراه في مادة الفلسفة الرياضية في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ،

(4) Nicolasi , R .J. Rogers:Regultion of plasma Lipoprotien levels by dietary tryglyceides enriched with

different a fatty acid. Medical science on sport and excercises Vol.29 No .11 , 1997, P220

(5) كاظم جابر أمير : الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، ط 1 ، الكويت ، 1997، ص248.

النفايات المتبقية نتيجة عمليات الاحتراق والأكسدة حيث يتخلص الجسم من البولينا عن طريق الكلية ، ويتخلص الجسم من الاملاح وغيرها عن طريق العرق ، وتقوم الرئتان بتخليص الجسم من ثاني اوكسيد الكربون⁽¹⁾ كذلك يقوم الدم "بالمحافظة على كمية الماء الموجودة بالانسجة (الخاصة النفاذية من والى الاوعية الدموية) ويقوم بتنظيم حرارة الجسم ووقاية الجسم من الامراض وكذلك يقوم بتنظيم عمل بعض الانسجة وذلك عن طريق حمل بعض الهرمونات والغدد لها"⁽²⁾.

لهذا يرى الباحثان ان الدم يقوم بعدد من الوظائف الحيوية المهمة يساعده على قيامه بهذه الوظائف طبيعة تكوينه وخصائصه المميزة وتزداد الوظائف اهمية عند ممارسة النشاط الرياضي

2-1-3 فحص متغيرات الدم

يعد فحص متغيرات الدم من اهم القياسات التي تستخدم لتقييم حالة الرياضيين الصحية والتعرف عل قدراتهم في بذل القراءات غير المنتظمة التي تظهر على رسم القلب الكهربائي ، "فعلى سبيل المثال يعد مرض فقر الدم عائقاً في الاداء البدني وخاصة في سياقات التحمل الهوائي لعدم حصول العضلات على كفايتها من الدم وبالتالي الاوكسجين يسبب نقص في نقله ولهذا يجب الاسراع في علاج هذا المرض فمن الضروري فحص الدم في المختبرات الطبية او المستشفيات او المراكز الطبية وهناك ارشادات يجب اتباعها ومن احداها عدم بذل مجهود بدني عنيف قبل فحص الدم بأربعة وعشرين ساعة"⁽³⁾.

2-1-4 البروتينات الدهنية في الدم:

البروتينات الدهنية ببساطة هي عدد من انواع الدهون مرتبطة مع بعضها ومضافة إلى عناصر اخرى وذلك لتسهيل حركتها وانتقالها وتكون البروتينات الدهنية بصورة عامة من الكليسترول ،ثلاثي الجلسرين الفوسفوليبيدات والبروتينات وتختلف نسبة هذه باختلاف نسبة البروتين إن الوظيفة الأساسية للبروتينات الدهنية هي نقل محتوياتها الدهنية في الدم وهي أنواع:⁽⁴⁾

أ- البروتين الدهني منخفض الكثافة جدا V.L.D.L

ب- البروتين الدهني بكثافة متوسطة I.D.L

ج- البروتين الدهني عالي الكثافة H.D.L

د- البروتين الدهني منخفض الكثافة L.D.L

تتكون البروتينات الدهنية في الجسم بشكل عام من خلال الوجبات الغذائية عن طريق عملية الامتصاص وقد اظهرت الدراسات التي درست تركيز (L.D.L) لدى الرياضيين نتائج مختلفة فبعضها اظهرت فروقاً وبعضها اظهرت عدم وجود فروقات والرياضيين الذين يمارسون العاباً ترتبط بالقوة او السرعة لديهم تركيز (L.D.L) مشابهة او اقل للأشخاص العاديين.

2-1-5 البروتينات الدهنية كبيرة الحجم (H.D.L) :

يتركب البروتين الدهني عالي الكثافة H.D.L من 55 % بروتين و 24% شحوم فسفورية وكذلك على 15% كوليسترول ايستر و 4% الكلسرين و 2% كولسترول وتحصل التغيرات في H.D.L من خلال التدريب اذ ان وظيفة هذا البروتين

(1) بهاء الدين ابراهيم سلامة : (1994) ، مصدر سبق ذكره، ص 243

(2) ريسان خربيط مجيد : التحليل البيوكيميائي والفلسفي في التدريب الرياضي ، البصرة : مطبعة دار الحكمة. 1991، ص 59

(3) كاظم جابر امير : 1997 ، مصدر سبق ذكره، ص 248

(4) محمد محمد الحمادي:التغذية والصحة للحياة والرياضة ،ط1، القاهرة ،مركز الكتاب للنشر ،2000م،ص89 .

تتركز في حمل الكوليسترول خلال عملية النقل العكسي والتي تتضمن حركة الكوليسترول بواسطة H.D.L من الأنسجة الطرفية الى الكبد اذ يتم هدمه واخرجه الى الجهاز الهضمي كمادة صفراء ، وكذلك طرح الكوليسترول (1).
ان الجهد البدني له تاثير على نسبة H.D.L اذ ان ممارسة التدريب بشكل عام يؤثر على البروتينات الدهنية اذ تزيد نسبة البروتينات الدهنية عالية الكثافة H.D.L نتيجة تاثير الجهد . وتعد زيادة نسبة تركيز H.D.L عاملا من عوامل تقليل الاصابة بالامراض القلبية وتصلب الشرايين لفعاليه في نقل الكوليسترول من ترسباته في الانسجة واوعية الدم الى الكبد ليتم تحطمه وافرازه مع المادة الصفراء

2-1-6 التغيرات الفسيولوجية للدم (2)

1. زيادة كثافة وانتشار الشبكة الوعائية للدورة الدموية بالجسم عموما.
 2. نقل كمية أكبر من الوقود اللازم لعملية التمثيل الغذائي.
 3. ارتفاع معدل اتحاد هيموجلوبين الدم بالأكسجين في الرئتين وبثاني أكسيد الكربون بالأنسجة العضلية
 4. التنبيه إلى زيادة سرعة وعم التنفس بفعل منعكس كنتيجة لزيادة كمية الدم المدفوعة في الأوعية الدموية.
 5. زيادة كمية الدم المدفوعة إلى الشعيرات المحيطة بالحوصلات.
 6. زيادة كمية الدم الشرياني المغذية للأنسجة العضلية.
 7. زيادة تركيز الهيموجلوبين كنتيجة لإفراز العرق مما يؤدي إلى زيادة القدرة علي أتمام عملية التبادل الغازي.
 8. زيادة الدورة الشعرية بالأنسجة العضلية عن طريق تفتح الشعيرات الخاملة وتكوين شعيرات دموية جديدة.
- ## 2-1-7 التكيفات الفسيولوجية للدم (3):

1. زيادة عدد خلايا الدم الحمراء وبالتالي زيادة الهيموجلوبين بالدورة الوعائية.
 2. التناسب الطردى فيما بين زيادة عدد كرات الدم الحمراء وبين حجم الجهد البدني المبذول في النشاط الرياضي التخصصي.
 3. الزيادة المؤقتة والمحدد لعدد خلايا الدم البيضاء خلال التدريب ثم العودة إلى العدد الطبيعي بعده
 4. سرعة التبادل الغازي والغذائي بين الجهاز الدوري والأنسجة العضلية العاملة أثناء الجهد البدني
 5. إعادة توزيع الدم بزيادة المدفوع بالأنسجة العاملة أثناء المجهود وخفضه بالمناطق البطنية الغير عاملة.
 6. انخفاض حموضة الدم والحفاظ علي قلوته.
 7. انخفاض حجم المقاومة التي يتعرض لها الدم بالأوعية الدموية
 8. ارتفاع ضغط الدم الوريدي وتحسن الدورة الوريدية بأطراف الجسم.
 - 9- خفض الأكسجين إلى حده الأدنى في الأنشطة المرتفعة الشدة.
- ## 2-1-12 تاثير التدريب الرياضي على الدم (4):-

يؤدي التدريب الرياضي إلى حدوث تغيرات في الدم كما يحدث بالنسبة لأي جهاز من أجهزة الجسم الأخرى ، وهذه

¹ forum.univbiskra.net/index.php?topic=2538.0

² forum.univbiskra.net/index.php?topic=2538.0

³ forum.univbiskra.net/index.php?topic=2538.0

⁴ forum.univbiskra.net/index.php?topic=2538.0

التغيرات نوعان ، منها ما هو مؤقت ، أى تغيرات تحدث بصفة مؤقتة كاستجابة لأداء النشاط البدنى ثم يعود الدم إلى حالته في وقت الراحة ، ومنها ما يتميز بالاستمرارية نسبياً ، وهى تغيرات تحدث فى الدم نتيجة للانتظام فى ممارسة التدريب الرياضى لفترة معينة مما يؤدي إلى تكيف الدم لأداء التدريب البدنى وتشمل هذه التغيرات زيادة حجم الدم وحجم الهيموجلوبين والكرات الحمراء.

ويوضح الجدول التالى بعض مكونات الدم أثناء الراحة ، وكذلك بعد أداء الحمل البدنى الأقصى ، ويلاحظ الفرق بين الإناث والذكور والأشخاص المدربين وغير المدربين.

بعض تغيرات الدم الناتجة عن الحمل البدنى والتدريب بصفة مستمرة وتزيد كفاءة عمل هذه المنظمات لدى الرياضيين ، وفى بعض الأحيان يمكن أن تصل قيمة pH الدم إلى (6.95) ويرجع السبب فى ذلك إلى زيادة نسبة تركيز حامض اللاكتيك فى الدم من حوالى 12.9 ملجم% تقريباً أثناء الراحة إلى حوالى 250 ملجم% فى حالة أداء الحمل البدنى المرتفع الشدة.

2 - 2 الدراسات المشابهة:

2-2-1 دراسة ليلى صلاح الدين (1985):⁽¹⁾

عنوان الدراسة "أثر النشاط الرياضى على بعض مكونات الدم وبروتينات المناعة خلال الموسم التدريبى".
اجريت الدراسة على عينة قوامها (30) ناشئاً شملت كل مجموعة عشرة لاعبين تتراوح اعمارهم ما بين (15-18) سنة واستخدمت الباحثة المنهج التجريبي.
يؤدي الموسم التدريبي الى انخفاض نسبة تركيز الهيموكلوبين في فترة المنافسات مما لا يتعدى المدى الطبيعي، كذلك يتغير الحد الكلي لكرات الدم البيضاء من نوع المونوسايت خلال فترة المنافسات.
لا توجد فروق بين مجموعات البحث (السباحة - كرة القدم - متسابقين العدو) في تغيرات مكونات الدم وبروتينات المناعة.

3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :

لقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي لحل مشكلة البحث، وذلك لان المنهج التجريبي يتلائم مع طبيعة المشكلة المراد بحثها وكيفية حلها اذ تم اختيار احد تصميمات المنهج التجريبي والذي يتمثل في تصميم تجارب المفاضلة بين اكثر من متغيرين تجريبيين في وقت واحد⁽²⁾ ، اذ ان التجريب هو "تغير متعمد ومقنن للشروط المحددة لحدث، وملاحظة التغيرات الناتجة للحدث ذاته ثم تفسيرها"⁽³⁾.

3-2 المجتمع وعينة البحث :

تم اختيار العينة اعتماداً على المشاركة الاختيارية وذلك بعد توضيح اهداف البحث وحيثياته ومدى اهميته ، ومجتمع البحث هم الأفراد الذين تم اختيارهم لتجري عليهم الدراسة ، وان يكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الاولى قسم التربية الرياضية جامعة الكوفة للعام الدراسي 2011 - 2012 والبالغ عددهن (16) طالبة أما عينة البحث تتكون من (10) طالبة تم اختيارهن بطريقة عشوائية ، قبل البدء بأجراء الدراسة قامت الباحثتان بتبنيه افراد العينة بعدم تناول العقاقير

⁽¹⁾ ليلى صلاح الدين. أثر النشاط الرياضى على بعض مكونات الدم وبروتينات المناعة خلال الموسم التدريبى. اطروحة دكتوراه، جامعة حلوان، 1985.

⁽²⁾ وجيه محبوب. اصول البحث العلمي. ط1. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع، 2002، ص306.

⁽³⁾ فان دالين. مناهج البحث في التربية وعلم النفس. ترجمة محمد نوفل واخرون. القاهرة: مكتبة الانجلوا المصرية ، 1985، ص377.

والادوية الطبية الخافضة للضغط والالتزام بالنظام الغذائي المخصص لهن وبإشراف وتجنب الضغوط النفسية والانفعالات الجانبية التي يمكن ان تؤدي الى تأثيرات سلبية من اجل الوصول الى نتائج اكثر دقة ومصداقية.

3-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

3-3-1 وسائل البحث العلمي المستخدمة في البحث :

- الكتب او المصادر العلمية

- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

3-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

-المختبرات في مستشفى الصدر التعليمي.

-سرنجات عدد (50).

-انبوب خاص لحفظ الدم (تيوب) عدد (50).

-انبوب خاص لحفظ الدم (تيوب) يحتوي على مادة مانعة للتخثر EDTA (Ethylene Diamine Teraacetic Acid).

-جهاز تحليل الدم.(Abbot automation)

-قطن طبي.

-معقم .

-حافطة لحفظ الانابيب (تيوبات) تحتوي على ثلج.

-اطباق خاصة لقياس الجلوبيولين المناعي.

-تورنك / الصنع - كورية الجنوبية

-حاسبة يدوية نوع "Sharp".

-الحاسوب الالي "acer A4"

3-4 الإجراءات الميدانية للبحث:

3-4-1 القياسات لمتغيرات الدم

تم إجراء التحليل بإشراف طبي وتم تهيئة المواد الطبية اللازمة وهي سرنجات خاصة لسحب الدم لكل لاعب وكذلك انبوب خاص لحفظ الدم (تيوب) يحتوي على (مادة مانعة للتخثر) وكذلك تهيئة قطن طبي، ومواد تعقيم، ورباط للذراع، فضلاً عن صندوق لحفظ التيوب بعد سحب الدم لنقلها الى مكان التحليل، اما كيفية سحب الدم فقد تم أولاً تحديد الطالبات الذين سيتم اجراء التحليل لهن باستمرار خاصة باعطاء تسلسل لكل طالبة، اذ يتم سحب (5 سيسي) من الدم يوضع في تيوب يحتوي على مادة مانعة التخثر أما بالنسبة للتيوب الذي يحتوي على مادة مانعة التخثر يتم مزجه بهدوء .

3-4-2 التجربة الاستطلاعية :

إن الدراسة الاستطلاعية تعد دراسة تجربة أوليه يقوم بها الباحث على عينه صغيره بهدف اختيار أساليب البحث وأدواته .⁽¹⁾ وكان الغرض من الدراسة الاستطلاعية :

⁽¹⁾ مجمع العربيه ؛معجم علم النفس والتربيه،ج1:(القاهرة،الهيئة العامه لشئون المطابع الاميري،1984)ص79.

1- التوصل إلى معرفة مدى ملائمة القياسات لمجتمع البحث .

2- استجابة مجتمع البحث للقياسات .

3- تحديد واجبات فريق العمل المساعد(*)

4- تحديد مدى كفاية فريق العمل ودقته في تنفيذ القياسات .

5- ضبط الوقت الفعلي لأداء الدراسة الرئيسية .

6- الوقوف على السلبيات والمعوقات التي قد تواجه إجراء هذا البحث.

وتم إجراء الدراسة على عينة مكونة من (4 طالبات) من مجتمع البحث الأصلي وتم اخذهن بالطريقة العشوائية (القرعة) لأجل إجراء الدراسة الاستطلاعية عليهن، إذ تم تثبيت موعد لهذه الدراسة الاستطلاعية وتمت في الساعة التاسعة صباحاً من يوم الاحد الموافق 2011/12/18

3-4-3 الأسس العلمية للاختبارات :

يسعى الباحثون إلى الاعتماد على الأسس العلمية في تطبيق الاختبارات لأجل تحديد مدى علمية الاختبارات المختارة (الصدق والثبات والموضوعية) وبما ان الاختبارات هي فحوصات دم ويتم بواسطة اجهزه مقتنه فانها لاتحتاج الى اختبارات الصدق والثبات والموضوعية.

3-4-4 التجربة الرئيسية :

قام الباحثون بالاجتماع مع عينة البحث المختارة وتم التوضيح للعينة اهداف البحث والدراسة بصورة عامة . وما هو مطلوب منهم كعينة للبحث وتم الاتفاق على يوم 2011/12/20 لإجراء التحاليل للعينة للاختبار القبلي ، اذ تم سحب عينات دم بحجم 5 سي سي(2في تيوب و3 في تيوب اخر لكل طالبة من العينة في مختبرات علوم الحياة بالكلية في الساعه العاشره والنصف صباحا وتم نقل عينات الدم بعد اخذها من عينة البحث مباشرة الى مختبر امراض الدم في مستشفى الصدر التعليمي لإجراء التحاليل واستخراج النتائج .وتم اخذ الدم مرة اخرى من نفس العينة وبنفس الطريقة للاختبار البعدي في يوم 2012/5/14 اذ تم سحب عينات دم بحجم 5 سي سي(2في تيوب و3 في تيوب اخر لكل طالبة من العينة في مختبرات علوم الحياة بالكلية في الساعه العاشره والنصف صباحا وتم نقل عينات الدم بعد اخذها من عينة البحث مباشرة الى مختبر امراض الدم في مستشفى الصدر التعليمي لإجراء التحاليل واستخراج النتائج

3-5 الوسائل الإحصائية :

استخدمت عدد من الوسائل الإحصائية لمعالجة البيانات التي تم الحصول عليها التي تتلائم مع أغراض الدراسة وأهدافها للتوصل إلى معرفة النتائج وتحقيق أهداف البحث وتتلخص بما يأتي :-

$$\text{الوسط الحسابي س} = \frac{\text{س}}{\text{ن}} \quad (1)$$

* تكون فريق العمل من الكادر الطبي:

- خمائل عارف مهدي .يكلوريوس تحليلات مرضية.

- غنية فالح هادي ،دبلوم تحليلات مرضية.

- خداء عبد الكاظم صبر .دبلوم تحليلات مرضية.

(1) محمد جاسم الياسري ، مبادئ الإحصاء التربوي (مدخل في الإحصاء الوصفي والاستدلالي) ، ط1 ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة

والتصميم ، 2010 م ، ص140..

$$r = \frac{\frac{\sum (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{n} - \frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n} \cdot \frac{\sum (y_i - \bar{y})^2}{n}}{\sqrt{\left(\frac{\sum (x_i - \bar{x})^2}{n} - \frac{(\sum (x_i - \bar{x}))^2}{n} \right) \left(\frac{\sum (y_i - \bar{y})^2}{n} - \frac{(\sum (y_i - \bar{y}))^2}{n} \right)}}$$

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض النتائج وتحليلها :

4-1-1 عرض نتائج فحوصات الدم القلبية والبعدية وتحليلها.

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية ونوع الدلالة لفحوصات الدم القلبية والبعدية

نوع الدلالة	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القلبي		المعالم الإحصائية فحوصات الدم
		± ع	س	± ع	س	
معنوي	4.31	8.08	75.9	9.38	79	البروتين الدهني منخفض الكثافة L.D.L
معنوي	5.14	8.76	62.1	6.59	54.1	البروتين الدهني عالي الكثافة H.D.L
عشوائي	1.44	10.47	63.1	10.87	70.8	الدهون الثلاثية في الدم
معنوي	3.76	3.65	151.4	5.64	158.5	الكوليسترول
معنوي	8.84	10.86	72.2	8.90	109.9	الكلوكوز
قيمة (t) الجدولية = (2.26) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (9)						

(1) وجيه محبوب ، البحث العلمي ومناهجه (بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر) 2002 ص 29

(2) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان / القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة

4-1-1-1 عرض وتحليل نتائج البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة L.D.L للفحوصات القلبية والبعدية لعينة

البحث:-

الجدول رقم (1) يبين إن العينة حققت وسطا حسابيا (L.D.L) مقداره (79) وانحراف معياري مقداره (9.38) في الاختبار القبلي لعينة البحث في حين كان الوسط الحسابي (75.9) والانحراف المعياري (8.08) في الاختبار البعدي وقد أظهرت النتائج إن قيمة (t) المحسوبة للاختبارات القلبية والبعدية (L.D.L) هي (4.31) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (9) والبالغة (2,26) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في متغير (L.D.L)

4-1-1-2 عرض وتحليل نتائج البروتين أدهني عالي الكثافة H.D.L للفحوصات القلبية والبعدية لعينة البحث:-

الجدول رقم (1) يبين إن العينة حققت وسطا حسابيا (H.D.L) مقداره (54.1) وانحراف معياري مقداره (6.59) في الاختبار القبلي لعينة البحث في حين كان الوسط الحسابي (62.1) والانحراف المعياري (8.76) في الاختبار البعدي وقد أظهرت النتائج إن قيمة (t) المحسوبة للاختبارات القلبية والبعدية (H.D.L) هي (5.14) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (9) والبالغة (2,26) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في متغير (H.D.L)

4-1-1-3 عرض وتحليل نتائج الدهون الثلاثية في الدم للفحوصات القلبية والبعدية لعينة البحث:-

الجدول رقم (1) يبين إن العينة حققت وسطا حسابيا للدهون الثلاثية مقداره (70.8) وانحراف معياري مقداره (10.87) في الاختبار القبلي لعينة البحث في حين كان الوسط الحسابي (63.1) والانحراف المعياري (10.47) في الاختبار البعدي وقد أظهرت النتائج إن قيمة (t) المحسوبة للاختبارات القلبية والبعدية (الدهون الثلاثية) هي (1.44) وهي اصغر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (9) والبالغة (2,26) ، وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في متغير (الدهون الثلاثية)

4-1-1-4 عرض وتحليل نتائج الكوليسترول للفحوصات القلبية والبعدية لعينة البحث:-

الجدول رقم (1) يبين إن العينة حققت وسطا حسابيا (الكوليسترول) مقداره (158.5) وانحراف معياري مقداره (5.64) في الاختبار القبلي لعينة البحث في حين كان الوسط الحسابي (151.4) والانحراف المعياري (3.65) في الاختبار البعدي وقد أظهرت النتائج إن قيمة (t) المحسوبة للاختبارات القلبية والبعدية (الكوليسترول) هي (3.76) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (9) والبالغة (2,26) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في متغير (الكوليسترول)

4-1-1-5 عرض وتحليل نتائج الكلوكونز للفحوصات القلبية والبعدية لعينة البحث:-

الجدول رقم (1) يبين إن العينة حققت وسطا حسابيا (الكلوكوز) مقداره (109.9) وانحراف معياري مقداره (8.90) في الاختبار القبلي لعينة البحث في حين كان الوسط الحسابي (72.2) والانحراف المعياري (10.86) في الاختبار البعدي وقد أظهرت النتائج إن قيمة (t) المحسوبة للاختبارات القلبية والبعدية (الكلوكوز) هي (8.84) وهي اكبر من القيمة الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (9) والبالغة (2,26) ، وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في متغير (الكلوكوز)

4-2 مناقشة النتائج :-

4-2-1 مناقشة نتائج فحوصات الدم القلبية والبعدية وتحليلها .

4-2-1-1 مناقشة وتحليل نتائج البروتينات الدهنية منخفضة الكثافة L.D.L لفحوصات القلبية والبعدية لعينة البحث:-
اذ اظهرت النتائج ان الاختبار القلبي كانت نسبة (L.D.L) اعلى في الدم بالمقارنة مع الاختبار البعدي من الناحية الاحصائية .

اذ ان لهذه البروتينات دورا مهم في حمل وتوصيل الكوليسترول من الكبد الى انسجة خلايا الجسم المختلفة لبناء اغشية الخلايا وتكوين بعض الهرمونات الخاصة وان زيادة نسبة هذه البروتينات تعتبر مؤشر خطر للاصابة بامراض تصلب الشرايين نتيجة تراكم الكوليسترول على الجدران الداخلية للشرايين المرتبط بالبروتينات الدهنية منخفضة الكثافة⁽¹⁾
وان انخفاض نسبة هذه البروتينات في دم طلاب التربية الرياضية بدرجة قليلة بالمقارنة عن طريق الوسط الحسابي مؤشر على دور التمارين الرياضية وممارسة الرياضة في التقليل من خطر الاصابة بمرض تصلب الشرايين من خلال خفض من نسبة (L.D.L) وهذا يؤدي الى التقليل من احتمالية ارتفاع نسبة الكوليسترول في الدم لان التمارين الرياضية تساعد الجسم على استهلاك الطاقة وعدم تجمعها على شكل دهون في الدم.⁽²⁾
اذ يمكن استخراج نسبة (L.D.L) من خلال المعادلة التالية :-

$$L.D.L = (S.Cholesterol - (v. L.D.L + H.D.L)) \dots (3)$$

4-2-1-2 عرض وتحليل نتائج البروتين أدهني عالي الكثافة H.D.L لفحوصات القلبية والبعدية لعينة البحث:-
اذ اظهرت النتائج ان الاختبار البعدي كانت نسبة (H.D.L) اعلى في الدم بالمقارنة مع الاختبار القلبي من الناحية الاحصائية .

اذ ان لهذه البروتينات دورا مهم في ازالة الكوليسترول الزائد من انسجة خلايا الجسم المختلفة والعودة به الى الكبد مرة اخرى حتى يخرج ويعتقد ان البروتينات ذات الكثافة العالية تمنع الكوليسترول من التراكم على جدران الشرايين الداخلية وبذلك فهي تحمي الانسان من تصلب الشرايين وان نسبة هذه البروتينات تتاثر بعدة عوامل منها الوراثة ، التمارين الرياضية ، الجنس و التغذية وان انخفاض نسبة هذه البروتينات في دم طالبات التربية الرياضية في الاختبار البعدي مؤشر على دور التمارين الرياضية وممارسة الرياضة في التقليل من خطر الاصابة بمرض تصلب الشرايين.⁽⁴⁾

4-2-3 مناقشة وتحليل نتائج الدهون الثلاثية في الدم لفحوصات القلبية والبعدية لعينة البحث:-

اذ اظهرت النتائج ان الاختبار القلبي كانت نسبة الدهون الثلاثية اعلى في الدم بالمقارنة مع الاختبار البعدي ولكنها غير دالة من الناحية الاحصائية .
تعد الدهون الثلاثية وتسمى أيضاً الجليسيريدات الثلاثية ضرورية للجسم وبكميات معقولة غير ان زيادة تركيزها في الدم يرتبط بالاصابة بامراض القلب التاجية حيث انها تعد مؤشراً لبقايا البروتينات الدهنية .

(¹) بهاء الدين ابراهيم سلامة : فسيولوجيا الرياضة ، القاهرة ، دار الفكر ، سنة 1994 ، ص 255 .

(²) America heart committee . Physical Exercise . U.S.A. 2001, pp378
(³) وزارة الصحة . دائرة صحة النجف . مستشفى الفرات الأوسط ، وحدة الكيمياء السريرية . 2008

(⁴) حلمي حسين ؛ اللياقة البدنية : بغداد ، دار المتنبي للتوزيع والنشر ، 1985 ، ص 155 .

ويؤدي التدريب البدني الهوائي الى خفض تركيز الجليسيريدات الثلاثية في الدم، وكلما كان تركيز الجليسيريدات الثلاثية في الدم عالياً كان مقدار الانخفاض من جراء التدريب البدني اكبر، ومن المتوقع في الأحوال الاعتيادية حصول انخفاض في تركيز الجليسيريدات الثلاثية من جراء التدريب البدني الهوائي يقدر بحوالي 10-30% فيما اذا كان تركيز الجليسيريدات الثلاثية في الدم عالياً قبل البدء في البرنامج التدريبي الهوائي.⁽¹⁾

4-2-1-4 مناقشة وتحليل نتائج الكولسترول في الدم للفحوصات القلبية والبعدية لعينة البحث:-

اذ اظهرت النتائج ان الاختبار القبلي كانت نسبة الكولسترول اعلى في الدم بالمقارنة مع الاختبار البعدي من الناحية الاحصائية .

اذ ان نسبة الكولسترول في الدم في الحالات الطبيعية تتراوح بين (150-250mg/dl) من الدم ، وان الارتفاع عن هذه النسبة يعتبر مؤشر خطر على الجسم من الاصابة بمرض تصلب الشرايين وامراض القلب ، اذ نلاحظ ان الطالبات في الاختبار القبلي من خلال النتائج لديهن بداية صعود للكولسترول ، وهذه النسب تثبت اهمية ممارسة التمرينات الرياضية وتنظيم الغذاء للمحافظة على نسبة معتدلة للكولسترول فيما انخفض معدل الكولسترول في الاختبار البعدي حيث ان هذا الانخفاض في الكولسترول يمكن ان يكون بسبب انخفاض وزن الجسم ونسبة الشحوم في الجسم وليس من جراء التدريب البدني بشكل مباشر

4-2-1-5 مناقشة وتحليل نتائج الكلوغوز في الدم للفحوصات القلبية والبعدية لعينة البحث:-

إذ أظهرت النتائج أن الاختبار القبلي كانت نسبة الكلوغوز أعلى في الدم بالمقارنة مع الاختبار البعدي من الناحية الإحصائية .

ان ممارسة النشاط البدني المنتظم وبشكل يومي يساعد على خفض مستوى السكر (الكلوكوز) في الدم حيث يساعد على حرق سعرات حرارية إضافية من قبل الجسم لإمداده بالطاقة للقيام بالفعاليات الرياضية ، ان التدريب البدني المنتظم يقود الى خفض افراز هرمون الانسولين من البنكرياس ويؤدي الى زيادة حساسية مستقبلات الانسولين في الخلايا، خاصة الخلايا العضلية، مما يعني ان كمية اقل من الانسولين تصبح فعالة في ادخال الكلوكوز الى العضلة . وثمة امر اخر يساعد على زيادة امتصاص الخلايا العضلية للكلوكوز الموجود في الدم الا وهو ان التدريب البدني يؤدي الى زيادة عدد الناقلات الكلوكوزية المسنولة عن نقل الكلوكوز عبر غشاء العضلة . ويتحدد دخول الكلوكوز الى الخلية العضلية بوجود حد ادنى من الانسولين في الدم ، وبوجود الناقلات الكلوكوزية ، ويتوافر كمية كافية من الكلوكوز في الدم (فرق في تركيز الكلوكوز بين الاوعية الدموية والخلية العضلية وذلك لصالح الاوعية الدموية) وبعد دخول الكلوكوز الى العضلة تجري سلسلة من العمليات الكيوكيوية التي تؤدي الى استخدام الكلوكوز كمصدر للطاقة العضلية في حالة النشاط البدني (عملية هدم الكلوكوز) أو تحويله الى كليكوجين يخزن في العضلة (بناء كليكوجين العضلات)⁽²⁾

¹ هزاع بن محمد الهزاع : فسيولوجيا الجهد البدني، ط1 الجزء الثاني ، المملكة العربية السعودية ، مطبعة جامعة الملك سعود 2009، ص608.

² هزاع بن محمد الهزاع : المصدر السابق ص592

5 - الاستنتاجات والتوصيات:

5 - 1 الاستنتاجات: في ضوء اهداف البحث وفروضه واستناداً الى النتائج التي توصل اليها الباحثون في هذا البحث وجميع الاجراءات والاختبارات والتحليلات الاحصائية والمناقشة خرجت الباحثان بعدة استنتاجات وهي على النحو الآتي:

- 1- الرياضة تساعد الانسان في تنظيم متغيرات الدم للمحافظة على النسب المعتدلة والطبيعية .
- 2- ان ممارسة الانشطة الرياضية تساعد على التخلص من خطر امراض الدم وامراض الشرايين والقلب على وجه الخصوص.

5 - 2 التوصيات: استناداً الى النتائج التي توصل اليها البحث، يوصي الباحثون بالآتي :

- 1- ضرورة المتابعة الطبية المستمرة والدورية للاطمئنان على وظائف الاجهزة الحيوية للجسم.
- 2- أهمية ممارسة المجهود البدني المنتظم في تحسين الصحة العامة واجهزة الجسم ولا سيما الجهاز المناعي.
- 3- ضرورة تطبيق الدراسة في مجالات فعاليات مختلفة.
- 4- التوجه بتضامن الجهود بين العاملين في المجالين الطبي والرياضي للوصول الى مستوى اعلى للرياضة في العراق.
- 5- اهمية الاعتماد على التحاليل وعددها محكاً للوقوف على مستوى الصحة العامة وانتقاء الرياضيين (انتقاء الطالبات المرحلة الاولى).
- 6- دراسة العلاقة بين الجهاز المناعي وتقدم المستوى في الرياضات المختلفة.

المصادر العربية والأجنبية

المصادر العربية

- بهاء الدين سلامة. الكيمياء الحيوية في المجال الرياضي. القاهرة: دار المعارف، 1979.
- بهاء الدين ابراهيم سلامة : فسيولوجيا الرياضة ، القاهرة ، دار الفكر ، سنة 1994.
- حلمي حسين ؛ اللياقة البدنية : بغداد ، دار المتنبي للتوزيع والنشر ، 1985 ،
- ريسان خريبط مجيد : التحليل البيوكيميائي والفلسفي في التدريب لرياضي ، البصرة : مطبعة دار الحكمة. 1991.
- سعد عبد الرحمن؛ القياس النفسي: (الكويت ، مكتبة الفلاح لطباعة، 1997).
- صالح بن حمد العساف؛ مدخل الى البحث في العلوم السلوكية: ط2، مكتبة العبيكان، 1995 .
- فان دالين. مناهج البحث في التربية وعلم النفس. ترجمة محمد نوفل وآخرون. القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية ، 1985.
- كاظم جابر أمير : الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، ط 1 ، الكويت ، 1997.
- ليلي صلاح الدين. أثر النشاط الرياضي على بعض مكونات الدم وبروتينات المناعة خلال الموسم التدريبي. اطروحة دكتوراه، جامعة حلوان، 1985.
- مجلة ديالى الرياضية تصدرها كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، المجلد السادس، 2002.
- مجمع العربية ؛ معجم علم النفس والتربية، ج1: (القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية، 1984).

- محسن علي وآخرون ؛ أدوات البحث العلمي في بحوث التربية الرياضية ، ط1 ، النجف الاشرف ، دار المواهب للطباعة والنشر والتوزيع ، 2007م .
- محمد جاسم الياسري ، مبادئ الاحصاء التربوي (مدخل في الاحصاء الوصفي والاستدلالي) ، ط1 ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010 م .
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان / القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة 2000) .
- محمد محمد الحمامي: التغذية والصحة للحياة والرياضة ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000م.
- مظفر عبدالله شفيق: محاضرات الى طلبة الدكتوراه في مادة الفلسفة الرياضية في كلية التربية الرياضية - جامعة بغداد ،
- هزاع بن محمد الهزاع : فسيولوجيا الجهد البدني، ط1 الجزء الثاني ، المملكة العربية السعودية ، مطبعة جامعة الملك سعود 2009.
- وجيه محجوب ، البحث العلمي ومناهجه (بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر) 2002 .
- وجيه محجوب. اصول البحث العلمي. ط1. عمان: دار المناهج للنشر والتوزيع، 2002

المصادر الأجنبية.

- America heart committee . Physical Exercise . U.S.A. 2001, pp378
- forum.univbiskra.net/index.php?topic=2538.0
- Nicolasi , R .J. Rogers:Regultion of plasma Lipoprotien levels by dietary tryglyceides enriched with different a fatty acid. Medical science on sport and excercises Vol.29 No .11 , 1997, P220
- Parslow, T.C.(1997) Immunoglobulins and immunoglobulin Genes. In: Medical Immunology, by stite, D.P; Terr, A.L and parslow, T.G, 9th edition, prentice Hall International Inc U.S.A, PP:95- 110.

أثر استعمال تمارين خاصة في تطور تحمل القوة للرجلين و مهارتي التحرك الجانبي و الامامي في

الدفاع بكرة اليد

م . د قاسم حسن كاظم

جامعة بابل /كلية التربية الرياضية

qhaisson@yahoo.com

ملخص البحث باللغة العربية

لقد تعددت طرائق واساليب التدريب وتنوعت التمارينات المستخدمة فيها والتي تساعد في تحقيق الانجاز وكرة اليد من الالعاب الجماعية التي تتطلب تمارينات نوعيه وخاصه للتكيف مع مواقف اللعب والتي تساعد في الاستمراره في الاداء لآخر دقيقه في المباراه والمهارات الدفاعيه هي احد الاسس التي تساعد في تحقيق الفوز وهذه المهارات تحتاج الى تحمل قوة للرجلين لمواجهة الضغوط المتكررة من قبل المهاجمين . لذا ارتأى الباحث وضع تمارينات خاصه ونوعيه لتطوير تحمل القوة للرجلين والتي تساهم في تنفيذ الواجبات الدفاعية بسلاسه .
لذا هدف البحث إلى .

- 1- أعداد تمارينات خاصة لتطوير تحمل القوة للرجلين ومهارتي التحرك الامامي والجانبي بالدفاع بكرة اليد .
- 2- التعرف على تأثير التمارينات الخاصة في تطور تحمل القوة للرجلين و مهارتي التحرك الامامي والجانبي بالدفاع بكرة اليد لدى عينة البحث.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث ، وتكونت عينة البحث من (40) لاعب من الشباب في نادي القاسم الرياضي موزعين على مجموعتين بواقع (20) لاعب لكل مجموعه حيث استخدمت المجموعة التجريبية التمارينات الخاصة المعدة واستخدمت المجموعة الضابطة المنهج المعد من قبل المدرب .تم تنظيم تمارينات لتحمل القوة للرجلين و قد استمرت لمدة شهر يوم بواقع(3) وحدات اسبوعيا و قد بلغت زمن الوحدة التدريبية 90 دقيقة و كانت التمارينات تؤدي بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة اي بشدة تتراوح 80-90% مع مراعات التدرج بالحمل 1:2 و مراعاة التدرج للشدد مع فترات الراحة الملائمة..

وبعد معالجة البيانات إحصائيا ومن خلال النتائج تم التوصل إلى عدة استنتاجات أهمها .

- 1- هناك تأثير ايجابي للتمارين في تطوير تحمل القوة للرجلين والتحركات الامامية و الجانبية و لمجموعتين التجريبية و الضابطة.
- 2- كانت المجموعة التجريبية ذات التأثير الافضل في تطوير تحمل القوة للرجلين و والتحركات الامامية و الجانبية. يوصي الباحث بالاتي:

- 1- الاستفادة من الدراسة الحالية في دراسات اخرى و عينات اخرى .
- 2- التأكيد و الضرورة على الاهتمام بتطوير قدرة تحمل القوة للرجلين كونها ركيزة اساسية في الدفاع بكرة اليد .
- 3- استخدام تمارينات ذات صلة بالظروف الحقيقية التي تحدث في المنافسة خصوصا في الدفاع.

Research Summary

"The effect of the use of special exercises in the development of the force men and come move side and front in defense for handball ".

M. Dr. Qasim Hassan Kazem

Babylon University / Faculty of Physical Education

ghaisson@yahoo.com

There were many ways and methods of training and a variety of exercises used, and that will help in achieving the feat and handball games collective that require exercises quality, especially to cope with the positions of play which helps in the continuity in the performance of the last minute of the game and defensive skills is one of the foundations that help to win and these skills you need to carry the power of the two men to face the pressures of repeated by the attackers. So the researcher found a special exercises and the quality of development carry power to men and which govern them, in the implementation of defensive duties smoothly.

So the goal of the research.

1. prepare special exercises to develop with the force of the two men and skills move front and side hand reel defense.
2. identify the effect of exercise in Evolution assume power to men and try to move the front and side of hand to sample reel defense research.

The researcher used the experimental method for suitability and the nature of the search, and the sample consisted of (40) Player of the young people in the club denominator sports distributors into two groups by (20) player for each group, where the group used the experimental exercise for the stomach and used the control group curriculum prepared by the coach section. Organization exercises to withstand the force of the two men and has lasted for a month on the rate of (3) units per week and has reached the time of the training module 90 minutes and were exercises leads way training interval high intensity any strongly ranging from 80-90%, taking into account the gradient of pregnancy-1: 2 and taking into account the gradient 's stressed with appropriate rest periods.

After processing the data statistically and results have been reached several conclusions the most important.

1. There is a positive effect of exercises on development of bearing force of men and front and lateral moves and experimental groups and control.
2. the pilot group was influential in the development of carrying power to the two men and front and lateral moves.

The researcher recommends the following: 1. take advantage of the current study in other studies and other samples.

2. certainly, necessary to pay attention to the development of the carrying capacity of the force to the two men as a fundamental pillar of the Defense hand roller.
3. use the exercises relevant to the real conditions in competition, especially in defence

1-التعريف بالبحث

1-1المقدمة واهمية البحث

تعد كرة اليد هي احدث الالعاب الجماعية التي مارسها العالم وهي لعبة السرعة و الاثارة معاً في وقت واحد تجمع بين الجري والقفز واستلام الكرة وتمريها في اقل وقت ممكن وتسجيل الاهداف فيها عن طريق تصويب الكرة في مرمى المنافس وتحتاج ممارستها الى لياقة بدنية عالية وقوة جسمانية، وان الوصول باللاعبين الى المستويات العليا يعد من اهم اهداف التدريب الرياضي المخطط طبقاً للأسس المبادئ العلمية اذ يتوقف مستوى الاداء على التنظيم الدقيق لعملية التدريب والتي تتضمن عناصرها على الاعداد البدني و المهاري والنفسي والعقلي. وتعد التمرينات الخاصة من الوسائل التدريبية التي تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي للاعبين، فهي بالإضافة الى تطويرها للصفات البدنية تعمل على تكامل الاداء المهاري لترقية الفهم الخططي. وتعد مرحلة الدفاع مرحلة اعداد للهجوم مثله في ذلك مثل الهجوم الذي له واجب يتمثل في التحول السريع الى الدفاع.

كما ان هناك حقيقة تؤكد اهمية الدفاع من خلال العلاقة الايجابية القوية بين الدفاع الناجح وتطبيق الهجوم السريع الفردي والجماعي والذي يؤدي الى تسجيل الاهداف بأسرع ووقت ممكن واقل جهد ويرفع من الناحية المعنوية للفريق ويؤثر سلبياً في الفريق المنافس. وعلى العموم فان تدريب الدفاع لا يحظى بعناية كبيرة من قبل المدربين لان تدريبات الدفاع تتسم ببذل الجهد البدني والذهني والنفسي مع الملل المصاحب لها كونها تؤدي بدون كرة فضلاً عن ان مهارات الدفاع لا تتابع من قبل الجمهور بحماس. لذلك لابد من الاهتمام بالدفاع بشكل مكثف حيث لا يمكن للعبة كرة اليد ان تعطي درجة من الامتاع الكاملة الا عند حدوث تقارب في المستوى بين الدفاع والهجوم كما ان المدافع اذا شعر بإمكانية الخطأ دون حصوله على العقاب الرادع فانه لا يحتاج الى بذل جهد في التدريب لإتقان مهارات الدفاع فان ضعف الدفاع وعلى الخصوص المهارات الدفاعية تلعب دوراً أساسياً في ضعف اداء الفريق وغالباً ما تسبب في خسارته.

من هنا تكمن اهمية البحث في اعداد تمرينات خاصة يرتأى الباحث استخدامها بغية تطوير تحمل القوة للرجلين والتي بدورها تطور التحركات الدفاعية والتي تساهم في تحسين اداء الفريق والحد من خطورة الفريق المهاجم وبالتالي تعطيته نتائج ايجابية .

1-2مشكلة البحث

تعد كرة اليد أحد الألعاب الفريقية التي تكون فيها الدفاع اكثر اهمية من الهجوم كون الدفاع يتم فيه حماية المرمى من تسجيل هدف وبخس الوقت الأعداد لتسجيل هدف في مرمى المنافس. ونظراً للتطور الحاصل على مستوى المهارات الهجومية وارتفاع مستويات التصويب ودقته واكتشاف اشكال جديدة من طرق التصويب وأيضاً كفاءة اللاعبين في إمكانية تسجيل أهداف من أماكن وأشكال مختلفة بالإضافة الى التعديلات التي ادخلت على قانون اللعبة لذلك أصبح وجوباً تطوير التحركات الدفاعية لإيقاف اللاعبين المهاجمين، ومن خلال متابعة الباحث كونه مدرباً متخصصاً في كرة اليد وجد هناك ضعف في التحركات الدفاعية ولكون هذه التحركات تعتمد على قوة الرجلين لذا أرتأى الباحث من خلال اعداد تمرينات خاصة لتطوير تحمل القوة التي بدورها ستؤدي الى تطوير التحركات الدفاعية.

1-3اهداف البحث

- 1- أعداد تمرينات خاصة لتطوير تحمل القوة للرجلين ومهارتي التحرك الامامي والجانبى بالدفاع بكرة اليد.
- 2- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطور تحمل القوة للرجلين و مهارتي التحرك الامامي والجانبى بالدفاع بكرة اليد لدى عينة البحث.

1- 4 فروض البحث

1- هناك تأثير ايجابي في تطوير تحمل القوة للرجلين و مهارتي التحرك الامامي والجانبى في الدفاع بكرة اليد ولمجموعتي البحث.

2- هناك افضلية في التأثير للتمرينات الخاصة في تطوير تحمل القوة للرجلين و مهارتي التحرك الامامي والجانبى في الدفاع بكرة اليد ولصالح المجموعة التجريبية.

1- 5 مجالات البحث

1- 5- 1 المجال البشري: اللاعبين الشباب في المركز التخصصي في منتدى شباب القاسم بأعمار 17 سنة.

1- 5- 2 المجال المكاني: القاعة المغلقة في منتدى شباب القاسم.

1- 5- 3 المجال الزمني: 2.14/2 الى 2.14/3/15

2- الدراسات النظرية والمشابهة

2- 1 الدراسات النظرية

2- 1- 1 التمرينات الخاصة :

وهي التمارين التي تحتوي على جزء من مسار حركة الفعالية وتعمل فيها عضلة او عدة عضلات عن اداء حركات المنافسة⁽¹⁾. تتكون التمرينات الخاصة من عناصر المنافسات بحيث يتطابق نوعها مع صفات قابلية الرياضي وتدل على تطوير الصفات البدنية وجزء معين من عضلات الجسم وتخص فعالية معينة وتشمل حركات تشبه الفعالية . ويطلق على التمرينات الخاصة اذا احتوت على عنصر او عدة عناصر من الفعالية مماثلة للحركة او مقاربه لها (اتجاه الحركة وقوة الحركة) والتي تعمل فيها وفق حركات السباقات⁽²⁾ .

اما فائدة التمرينات الخاصة فتمكن في كونها موجهة تتمكن من توزيع المؤثرات الحركية منها اكثر من التمرينات الاخرى. لذا يجب عدم النظر اليها بكونها احتياطاً بل هي وسيلة فعالة ذات شروط كثيرة ترتبط بالناحية الجسمية ولها دور مهم في الفترة التحضيرية لمختلف الالعاب الرياضية، وبذلك تؤثر بشكل كبير وفعال عند ارتباطها بتمرينات السباقات⁽³⁾.

2- 1- 2 تحمل القوة:

يقصد بها قدرة العضلة او المجموعات العضلية على مقاومة التعب اثناء الانقباضات العضلية المتكررة الاستمرار في الاداء ضد مقاومة خارجية لفترة زمنية طويلة⁽⁴⁾.

وقد عرفها كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين : القدرة على مقاومة التعب اثناء الجهود الدائم التي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض اجزائه ومكوناته⁽⁵⁾. ان استمرار الاداء الذي يتميز بصفة تحمل القوة يتطلب عمل الوحدات الحركية بنظام التناوب حيث تبدأ بعض الوحدات الحركية بالعمل حتى التعب ثم يليها عدد مماثل من الوحدات الحركية في العمل و هكذا بالنسبة لمجاميع الوحدات الحركية الاخرى حتى تصاب العضلة بأكملها بالتعب .

(1) اصول التدريب :ترجمة عبد علي نصيف ،بغداد ،ط2،الموصل ،مطبعة التعليم العالي ،1990،ص 88

(2) قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة ، ط1، عمان،دار الفكر العربي للطباعة و النشر،1998،

(3) عبد علي نصيف و قاسم حسن حسين: مبادئ علم التدريب الرياضي ،بغداد، مطبعة التعليم العالي،1987،ص 87

(4) كمال درويش واخرون: حارس المرمى في كرة اليد ،ط1، القاهرة،مكتب النشر، 1989،ص169

(5) كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين: اللبقة البدنية و مكوناتها: الاسس النظرية/الاعداد البدني طرق القياس، ط3، القاهرة، دار الفكر

العربي، 1997، ص72

ان العمل العضلي فوق المنطق و استمرار هذا العمل العضلي لمدة طويلة يتطلب من الرياضي ان يتمتع بقابلية التحمل الهوائي و كفاية جهاز الدوران لامتداد العضلة العاملة بالأكسجين و تخليصها من الفضلات التي تتخلف من عملية انتاج الطاقة فضلا عن الجهاز العضلي الذي يقع عليه العبء الاكبر نتيجة لهذه العملية و قد اكد ذلك الباحثان محمد صبحي حسانين واحمد كسرى على انه عندما يتطلب الامر استمرار انقباضات العضلة ضد مقاومات اقل من مستوى الحد الاقصى فأئنا نتعامل مع ظاهرة تحمل القوة و هذا الاستمرار رغم كونه يقع العبء فيه على الجهاز العضلي الا ان الامر يتطلب كفاية الجهاز الدوري و التنفسي للتخلص من الفضلات الناتجة من الجهود المبذول في الاداء ضماناً لاستمرارية المنشودة⁽¹⁾.

لذلك نجد ان لاعب كرة اليد يحتاج الى هذه القدرة البدنية الخاصة خصوصاً ان مباراة كرة اليد تتكون من شوطين، وان زمن كل شوط 30 دقيقة بالإضافة الى مساحة الملعب 40×20 م ، و عليه يؤدي اللاعب التحركات الدفاعية والهجومية في الدقائق الأخيرة من المباراة بنفس امكانية في بداية المباراة لذلك من القدرات البدنية الخاصة والمهمة للاعب كرة اليد ان يتمتع بهذه القدرة وهي (تحمل القوة).

لذلك يرى الباحث انه من الضروري تطوير هذه القدرة البدنية الخاصة لأنها من المتطلبات المهمة التي يحتاجها اللاعب من اجل مسايرة المباراة واداء في الدقائق الاخيرة من المباراة.

2-1-3 التحركات الدفاعية:

هي عبارة عن تحركات آليه هادفة يوديعها المدافع بخطوات سريعة و قصيرة و متلاصقة و دقيقة، و تهدف الى منع اكتساب المهاجم مميزات حركية هجومية تساعد في تنفيذ التصور الهجومي له و لفريقه، و التحركات الدفاعية التي يقوم بها اللاعب المدافع اما تكون للأمام، او للجانب، او للخلف، او لاحتجاهات المشتقة منها مثل التحرك للأمام بميل سواءا لليمين او اليسار ، ام للخلف بميل سواءا لليمين او اليسار⁽²⁾

أ- التحرك للأمام:

يتحرك المدافع للأمام بسرعة لمهاجمة المهاجم المنافس قبل او لحظة شروعه في استلام الكرة، او لتغطية المهاجم القاطع ، او لحجز طريق جديد يمنع تحركات اللاعب او لتغطية المهاجم القاطع، او لحجز طريق جديد يمنع تحركات اللاعب او اللاعبين المهاجمين، ان التحرك في خط سير الكرة لقطع كره من المضمون لقفها او تشتيتها، و التحرك للأمام اما ان يكون في خط مستقيم او بميل لليمين او اليسار، و تكون بخطوات قصيرة وسريعة ومتلاصقة و طبقاً لما تتطلب حركات او اللاعبين المهاجمين⁽³⁾.

ب- التحرك للجانب:

التحركات الجانبية للمدافع لها اسلوبان ، اما ان تكون من خلال ترحلح اللاعب بخطوات جانبية رشيقة تتميز بالقصر والسرعة مع عدم تقاطع القدمين او المبالغة في اتساع المسافة بينها و تجنب الوثب اثناء الترحلح، او التحرك بخطوات عادية كما في العدو والجري مع اتجاه الجذع ناحية المهاجم و الكرة و الاحتفاظ بوضع الجسم كما في وضع الاستعداد الدفاعي⁽⁴⁾.

(1) زهير الخشاب و آخرون: كرة القدم، الموصل، مطبعة دار الكتب، 1988، ص153

(2) كمال الدين درويش وآخرون : مصدر سبق ذكره ، ص22

(3) كمال الدين درويش وآخرون : مصدر سبق ذكره، ص22-23

(4) كمال الدين درويش و آخرون: مصدر سبق ذكره، ص25

2-2- الدراسات المشابهة:

2-2-1 دراسة سعد محسن ومحمود موسى العكيلي⁽¹⁾.

الموسومة بـ (تحليل الاداء الفني للدفاع الفردي لكرة اليد).

هدفت الدراسة الى التعرف على الاداء الفني الفردي و مقاومة الاداء الفني للدفاع الفردي، و استخدام الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، اما عينة البحث فقد شملت فرق اندية الدرجة الاولى و هي الكرخ و ديالى و الطلبة و الشباب و الجيش المشاركة في الدوري المكثف للموسم 1996-1997 ، وتوصل الباحثان الى تفاوت مستوى الفرق الفني الدفاعي الايجابي و السلبي و لم ترتقى للمستوى المطلوب، و لم تظهر فروقات ذات دلالة . احصائية بين فرق عينة البحث للأداء الفني للدفاع الايجابي و السلبي.

3- منهج البحث واجراءة الميدانية

3-1 منهج البحث

تم استخدام المنهج التجريبي تصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي وذلك لملائمته لطبيعة المشكلة.

3-2 عينة البحث

تم تحديد مجتمع البحث وقد تمثل باللاعبين الشباب في المركز التخصصي في منتدى شباب القاسم ب(45) لاعب وقد مثلت العينة مجتمع البحث والتي بلغ عددها (40) لاعب وتم استبعاد (5) لاعبين كونهم لم يلتزموا بالمنهج وتم تقسيمهم الى مجموعتين كل مجموعة (20) لاعب وهي تجريبية ومجموعة ضابطة. وكما مبين في الجدول رقم (1)

جدول (1) يبين تقسيم العينة على المجاميع

عدد اللاعبين	المجموعة
20 لاعباً	تجريبية
20 لاعباً	ضابطة

3-3 تجانس وتكافؤ العينة

3-3-1 تجانس العينة

من اجل اجراء حالة التجانس المتكامل بين أفراد العينة ولانطلاق بخط شروع واحد قام الباحث باستخدام الاسلوب الاحصائي (معامل الالتواء) كما في الجدول (2)

جدول (2) يبين تجانس العينة في متغيرات الطول والوزن

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	منوال	معامل الالتواء
1	الطول	سم	176	7.31	180	0.51
2	الوزن	كغم	66	4.49	65	0.54
3	العمر التدريبي	سنة	3.75	0.63	4	0.24

(1) سعد محسن و محمود موسى: تحليل الاداء للدفاع الفردي لكرة اليد، مجلة التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد الاول، 1999، ص178.

3-2-3 تكافؤ العينة

من أجل تكافؤ المجاميع البحثية فيما بينها عمل الباحث بالاعتماد على الاختبارات القبلية لتحمل القوة والتحركات الامامية والجانبية في اجراء حالة التكافؤ و تطبيق الاسلوب الاحصائي (t-test) لنتائج الاختبارات القبلية حيث يتضح لنا عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبارات القبلية كما في الجدول (3)

جدول (3) يبين تكافؤ العينة في متغيرات البحث بين المجموعتين التجريبية و الضابطة.

ت	الاختبارات	المجموعة				قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		التجريبية		الضابطة				
		س	ع	س	ع			
1	دفاع(15) ثا امامي خلفي	9.20	1.31	8.40	0.96	1.54	0.13	غير معنوي
2	دفاع (30ثا) جانبي	26.70	4.52	24.80	2.97	1.11	0.28	غير معنوي
3	تحمل القوة للرجلين	51	4.44	48.20	4.56	1.38	0.18	غير معنوي

3-4 الادوات والاجهزة والوسائل المستخدمة بالبحث

3-4-1 وسائل جمع البيانات

- الملاحظة

- مصادر والمراجع

- الاستبانة

3-4-2 الادوات المستخدمة بالبحث

- شريط قياس (سم)

- ساحة كرة يد قانونيه

- شواخص

- ساحة توقيت

- صافرة عدد (2)

3-5 اختيار المهارات واختباراتها

تم تحديد المهارات من قبل الباحث وذلك بالرجوع الى المصادر والمراجع العلمية اما الاختبارات فقد تم اعداد استمارة للسادة الخبراء (استبانة) * لتحديد صلاحية الاختبارات وتم جمع الاستمارات وتوزيعها * وباستخدام القانون الاحصائي (كا2) تم اختيار الاختبارات الصالحة علما انها اختبارات مقننة علمياً. وكما مبين في الجدول رقم (4)

جدول (4) يبين مدى صلاحية الاختبارات

ت	الاختبارات	يصلح	لا يصلح	كا2	الدلالة
1	تحرك امامي و خلفي (15) ثا	4	صفر	4	معنوي
2	تحرك امامي وخلفي و جانبي (30) ثا	4	صفر	4	معنوي
3	تحمل القوة للرجلين	4	صفر	4	معنوي

* ينظر ملحق (1)

** ينظر ملحق (2)

3-6 الاسس العلمية للاختبار

- 1-الصدق:استخدام صدق المحتوى من خلال عرض الاختبارات على خبراء في استمارات خاصة و تم ترشيح صلاحيتها.
- 2-الثبات:تم استخدام طريقة الاختبار و اعادة الاختبار بعد (7)ايام و تطبيق معامل الارتباط بيرسون بين الاختبار الاول و الثاني.
- 3-الموضوعية:تم الاعتماد على اثنين من الخبراء و المقومين* في تسجيل الاختبارات و تطبيق قانون الارتباط بيرسون بين نتائج المقومين و كما موضح في الجدول(5)

جدول(5)يبين نتائج الاسس العلمية

الاسس العلمية	الثبات	الموضوعية
تحمل القوة للرجلين	*0.92	*0.80
التحرك الامامي	*0.82	*0.88
التحرك الجانبي	*0.85	*0.90

3-7 توصيف الاختبارات المستخدمة

الاختبار الاول

الوثب للأمام بالرجلين معا لأقصى مسافة خلال (30) ثانيه.⁽¹⁾

الغرض من الاختبار: قياس تحمل القوة للرجلين.

الادوات:

مساحة ارض فضاء مستوية، شريط قياس، ساعة توقيف، صفارة، طباشير.

طريقة الاداء:

يقف المختبر على خط البداية وعند سماع صفارة البداية والبدء بتشغيل ساعة التوقيف ينطلق المختبر بأقصى سرعة بالوثب من لحظة صافرة البداية وحتى وصول التوقيت الى(30)ثانية وتحسب المسافة التي قطعها المختبر بالمتر وأجزائه خلال زمن الاختبار.

التسجيل:

يتم حساب المسافة التي قطعها المختبر بالمتر وأجزائه خلال زمن الاختبار.

الاختبار الثاني

اختبار التحركات الدفاعية للأمام وللخلف⁽²⁾

الغرض من الاختبار: قياس سرعة اداء التحركات الدفاعية للأمام وللخلف.

الادوات:

ملعب كرة اليد، شريط لاصق، ساعة إيقاف، شريط قياس.

¹ - د. عايد كريم عبد عون.دكتوراه تربيته رياضيه /جامعة القاسم الخضراء/ اختبار وقياس

2- د. خالد شاكر حسين. دكتوراه تربية رياضية. تعلم حركي/ كرة اليد. جامعة الكوفة

(1) قاسم حسن حسين و بسطويسى احمد ، التدريب العضلي الايزوترني ، ط 1 ، جامعة بغداد ، مطبعة الوطن العربي ، 1979 ، ص 35.

(2) كمال الدين عبد الرحمن درويش و آخرون: القياس و التقويم و تحليل المباراة في كرة اليد ، نظريات – تطبيقات ، ط 1 ، القاهرة ، مركز

الكتاب للنشر ، 2..2 ، ص 14.

مواصفات الاداء:

تثبت علامتان بالشريط لاصق، احدهما على خط ال6 امتار، والثانية- تقابلها تماماً - على خط ال9 امتار. يقف اللاعب (المختبر) فوق العلامة عند خط ال6 امتار. وعند اعطاء اشارة البدء (بصرية)يقوم المختبر بعمل تحركات دفاعية للأمام للوصول الى العلاقة المقابلة على خط ال9 امتار ثم العودة مرة اخرى عن طريق التحركات الدفاعية للخلف بالظهر للوصول الى نقطة البداية، وهكذا يكرر الاداء لأكبر عدد ممكن لمد(15) ثانية.

شروط الاداء:

حركة المختبر تكون مماثلة تماماً لحركة الدفاع من حيث الرجلين (قصيرة وسريعة وملاحقة) وشكل الذراعين واليدين والجذع.

يجب الوصول الى النقاط المرسومة عند خط ال6 امتار، وال9 امتار وملامستها بالقدمين.

على المختبر تكرار الاداء الى ان يعطي له اشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار.

اي اداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة ضمن العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت المحدد للاختبار.

تسجيل الدرجات:

يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال فترة (15) ثانية.

الاختبار الثالث:

اختبار التحركات الدفاعية للجانب وللأمام وللخلف بميل⁽¹⁾.

الادوات: ملعب كرة اليد، شريط لاصق، ساعة إيقاف.

مواصفات الاداء:

ترسم خمس علامات، ثلاث منها (أ-ب-ج)بالقرب من خط ال6 امتار والمسافة بينها 15 سم، واثنان على خط ال9 امتار (هـ-هـ) في مقابل علامتي ال6 امتار على الاطراف، يقف المختبر عند العلامة (أ) وعند اعطاء اشارة البدء (بصرية)يقوم بعمل التحركات جانبية للعلاقة (ب)ثم يقوم بالتحرك الى للأمام للعلامة (د)، ثم يتحرك للخلف (بالظهر) للعلامة أ، ثم للجانب للعلامة (ج)، ثم للأمام لعلامة (هـ)ثم يعود للخلف (بالظهر) بميل للعلامة أ.

يكرر الاداء لأكبر عدد ممكن لمدة 30 ثانية.

شروط الاداء:

حركة المختبر تكون مائلة لحركة الدفاع، من حيث تحركات الرجلين، وشكل الذراعين واليدين.

يجب الوصول للعلامة المرسومة وملامستها بالقدمين.

على المختبر تكرار الاداء الى ان يعطي له اشارة انتهاء الوقت المحدد للاختبار.

اي اداء يخالف الشروط السابقة لا تحتسب المحاولة من العدد الذي قام به المختبر خلال الوقت للاختبار.

-تسجيل الدرجات:

تسجل كل محاولة صحيحة بستة درجات (وصول المختبر للعلامة ب-أ - د-ج-ا) يعني درجة واحدة لكل محاولة صحيحة يصل فيها اللاعب المختبر لكل علامة من العلامات المرسومة.

يسجل للمختبر عدد المحاولات الصحيحة التي قام بها خلال فترة ال30 ثانية.

في حال انتهاء الوقت المحدد للاختبار، وعدم اكمال المختبر للمحاولة بمعنى وصوله لأحدى العلامات الأخرى د او ب مثلاً وعدم الوصول الى العلامة

(1) كمال الدين عبد الرحمن: مصدر سبق ذكره ، 2002 ، ص 154.

أ وهي نقطة النهاية للمحاولة الكاملة، تجمع درجات النقاط و تضاف الى درجات المحاولات الصحيحة.

3-8-اجراءات البحث الميدانية

3-8-1 التجربة الاستطلاعية

اجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2014/2/1 في القاعة المغلقة في المركز التخصصي لمنتدى شباب القاسم على عينة تكونت من (10) لاعب من الشباب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية .

3-8-2 الاختبارات القبلية:

قام الباحث قبل البدء بالاختبارات القبلية بتنظيم العينة و تقسيمها الى مجموعتين بنفس العدد مع تسجيل اسماء اللاعبين و ذلك بتاريخ 2.14/2/10 على افراد عينة البحث داخل قاعة منتدى شباب القاسم.

3-8-3 التمرينات المستخدمة في الدراسة:

تم تنظيم تمرينات لتحمل القوة للرجلين و قد استمرت لمدة شهر يوم بواقع (3) وحدات لكل اسبوع و قد بلغت زمن الوحدة التدريبية 90 دقيقة و كانت التمرينات تؤدي بطريقة التدريب مرتفع الشدة اي بشدة تتراوح 80-90 مع مراعات التدرج بالحمل 1:2 و مراعاة التدرج للشدد مع فترات الراحة الملائمة.

و كانت تمرينات متنوعة و مقننة بطريقة علمية و هي تمرينات موجودة و معدة لغرض تطوير تحمل القوة للرجلين* و تم تطبيق التمرينات بتاريخ 2.14/2/13 على عينة البحث (المجموعة التجريبية)

3-8-4 الاختبارات البعدية:

تم اجراء الاختبارات البعدية يوم 2014/3/15 في القاعة المغلقة في منتدى شباب القاسم و بنفس الظروف التي جرت فيها الاختبارات القبلية .

3-9 الوسائل الاحصائية:

تم استخدام الحقيبة الاحصائية (spss) لمعالجة البيانات.

4-عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

4-1 عرض وتحليل النتائج.

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة الخاصة باختبارات (تحمل القوة للرجلين والتحركات الأمامية والجانبية)

* ينظر ملحق (3)

جدول (6) يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة لاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة.

المجاميع	الاختبارات	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
		س	ع	س	ع			
التجريبية	اختبار تحرك امامي وخلفي 15 ثانية	9.20	1.31	19	2.05	22.09	0.00	معنوي
	اختبار تحرك امامي وخلفي 30 ثانية	26.70	4.52	34	2.86	18.66	0.00	معنوي
	تحمل القوة للرجلين	51	4.44	64.60	2.87	36.26	0.00	معنوي
الضابطة	اختبار تحرك امامي وخلفي 15 ثانية	8.40	0.96	16.20	3.32	27.49	0.00	معنوي
	اختبار تحرك امامي وخلفي 30 ثانية	24.80	2.97	30.80	1.31	26.37	0.00	معنوي
	تحمل القوة للرجلين	48.20	4.56	58.60	4.81	33.38	0.00	معنوي

يتبين من الجدول (6) ان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي قد بلغت (9.20)، (1.31) للمجموعة التجريبية في اختبار التحرك الامامي والخلفي (15ثا) بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار البعدي (19)، (2.05) و بلغت قيمة (ت) المحتسبة (22.09) و مستوى الدلالة (0.00) و هي اقل من مستوى دلالة (0.05) و هذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي.

وان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي قد بلغت (26.70)، (4.52) للمجموعة التجريبية في اختبار التحرك الامامي والخلفي و الجانبي (30ثا) بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار البعدي (34)، (2.86) و بلغت قيمة (ت) المحتسبة (18.66) ومستوى الدلالة (0.00) و هي اقل من مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي.

وان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي قد بلغت (51)، (4.44) للمجموعة التجريبية في اختبار التحمل القوة للرجلين حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار البعدي (64.60)، (2.87) و بلغت قيمة (ت) المحتسبة (36.26) ومستوى الدلالة (0.00) و هي اقل من مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي. اما في المجموعة الضابطة كانت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي قد بلغت (8.40)، (0.96) للمجموعة الضابطة في اختبار التحرك الامامي والخلفي (15ثا) بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار البعدي (16.20)، (3.32) و بلغت قيمة (ت) المحتسبة (27.49) و مستوى الدلالة (0.00) و هي اقل من مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي.

وان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي قد بلغت (24.80)، (2.97) للمجموعة الضابطة في اختبار التحرك الامامي والخلفي و الجانبي (30ثا) بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار البعدي

(1.31)، (30.80)، وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (26.37) ومستوى الدلالة (0.00) و هي اقل من مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي.

وان قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار القبلي قد بلغت (48.20)، (4.56) للمجموعة الضابطة في اختبار تحمل القوة للرجلين حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري في الاختبار البعدي (58.60)، (4.81) و بلغت قيمة (ت) المحتسبة (33.38) ومستوى الدلالة (0.00) و هي اقل من مستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي و البعدي و لصالح الاختبار البعدي.

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات (تحمل القوة للرجلين والتحركات الأمامية والجانبية)

جدول (7) يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحتسبة ومستوى الدلالة لنتائج الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

اسم الاختبار	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
		ع	س-	ع	س-			
تحرك امامي وخلفي (15) ثا	ثا	19.70	2.05	16.20	3.32	2.83	0.01	معنوي
تحرك امامي وخلفي وجانبي (30)	ثا	34	2.86	30.80	1.31	3.20	0.005	معنوي
تحمل القوة للرجلين	م	64.60	2.87	58.50	4.81	3.44	0.003	معنوي

من خلال ما تم عرضه في جدول (7) يبين ان قيمة الوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمجموعة التجريبية في اختبار التحرك الامامي والخلفي (15 ثا) و للاختبار البعدي قد بلغت (19.70)، (2.05) و قد بلغت قيمة الوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمجموعة الضابطة (16.20)، (3.32) و بلغت قيمة (ت) المحتسبة (2.83) و مستوى الدلالة (0.01) هو اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارات البعدية و لصالح المجموعة التجريبية.

وان قيمة الوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمجموعة التجريبية في اختبار التحرك الامامي والخلفي والجانبى (3.ثا) و للاختبار البعدي قد بلغت (34)، (2.86) و قد بلغت قيمة الوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمجموعة الضابطة (30.80)، (1.31) و بلغت قيمة (ت) المحتسبة (3.20) و مستوى الدلالة (0.005) هو اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارات البعدية و لصالح المجموعة التجريبية.

وان قيمة الوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمجموعة التجريبية في اختبار تحمل القوة للرجلين و للاختبار البعدي قد بلغت (64.60)، (2.87) و قد بلغت قيمة الوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمجموعة الضابطة (58.60)، (4.81) و بلغت قيمة (ت) المحتسبة (3.44) و مستوى الدلالة (0.003) وهو اقل من مستوى الدلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارات البعدية و لصالح المجموعة التجريبية.

4-2 مناقشة النتائج

من خلال ما تم عرض في الجدول (6 ، 7) يتبين من خلال النتائج ان هناك تأثير ايجابي في تطور (تحمل القوة للرجلين و التحركات الدفاعية الامامية و الخلفية و الجانبية ولكلا المجموعتين) فيما يتعلق في المجموعة الضابطة يعزو الباحث هذا التطور الحاصل بين الاختبار القبلي و البعدي الى التزام اللاعبين بحضورهم الى الوحدات التدريبية مع المدرب واتباع تعليمات المدرب اثناء فترات التدريب و رغبتهم في التدريب. اما فيما يتعلق في المجموعة التجريبية فيعزو الباحث هذا

التطور بين الاختبار القبلي و البعدي للتمرينات المعدة من قبل الباحث و التي بدورها اعطت إضافة للاعبين و خصوصا وانها كانت معدة بشكل علمي و مدروس و مراعاة الحمل التدريبي من ناحية(الشدة و الحجم و الراحة) فيما يتلاءم مع طبيعة اللاعبين كونهم فئة الشباب و التي تعد ذروة اكتشاف القدرات البدنية بالإضافة الى التنوع في استخدام هذه التمرينات و استخدام مبدأ التشويق و الاثارة التي اعطت استعداد للاعبين في تطبيق هذه التمرينات المعدة و الخاصة بالبحث و بالتالي هذه اعطت الأفضلية في التأثير على المجموعة الضابطة

و يشير الباحث الى ان الدفاع في الوقت الحالي و حسب الاحصائية العالمية الاخيرة هو ذات اهمية اكبر من الهجوم حيث ان(الدفاع خير وسيلة للهجوم) و هذا عكس ما متعارف عليه على باقي الالعاب و اصبح وجوبا على الفريق ان يؤمن بأن الدفاع هو ليس وقت لراحة اللاعبين لكن هو قمة الجاهزين و التحفيز و الاستعداد لمنع تسجيل هدف في مرماه و ايضا لبناء هجوم سريع خاطف و هذه التي اعطت الأفضلية على الهجوم(تعد سرعة التحركات الدفاعية محور مهم في تشكيل الدفاع حيث ان جزء من الثانية يلعب دور حيوي في القيام في التحركات الدفاعية بصورة صحيحة للاستحواذ الكرة، و منع المهاجم من التصرف في الكرة و تسجيل هدف) ⁽¹⁾ ويرى الباحث ان التطور الحاصل في القدرة البدنية (تحمل القوة للرجلين) للمجموعة التجريبية ايضا كان السبب الرئيسي لتطور التحركات الدفاعية الأمامية والجانبية حيث ان مستوى الدفاع يتطلب قدرات بدنية عالية وان من اسباب ضعف العمل الدفاعي هو نقص في احد هذه القدرات البدنية وان اجادة فن الاداء الدفاعي (التكنيك) يتطلب تكامل القدرات البدنية بشكل جيد وبالتالي فان تكامل الاداء الدفاعي الفردي يؤمن ويحقق العمل الجماعي الدفاعي "ان الطرائق المتغيرة في اللعب الدفاعي سوف تقلل اكثر واكثر فعالية التكنيك الهجومي الذي يقرر طرائق حركة اللاعبين والمناولات وصولا الى التصويب المخطط نحو المرمى"⁽²⁾

5-الاستنتاجات و التوصيات

5-1الاستنتاجات

بعد ما تم معالجة البيانات احصائيا توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:

1- ظهر هناك تأثير ايجابي في تطوير تحمل القوة للرجلين و التحركات الامامية و الجانبية و لمجموعتين التجريبية و الضابطة.

2- كانت المجموعة التجريبية ذات التأثير الافضل في تطوير تحمل القوة للرجلين و التحركات الدفاعية.

5-2التوصيات:

1-الاستفادة من الدراسة الحالية في دراسات اخرى و عينات اخرى.

2-التأكيد و الضرورة على الاهتمام بتطوير قدرة تحمل القوة للرجلين كونها ركيزة اساسية في الدفاع بكرة اليد.

3-استخدام تمرينات ذات صلة بالظروف الحقيقية التي تحدث في المنافسة خصوصا في الدفاع.

المصادر

1. احمد يوسف متعب، تأثر منهج تدريبي باستخدام ميدان مقترح في تطوير تحمل الخاص للشباب بلعبة كرة اليد، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2..3.
2. زهير الخشاب و آخرون، كرة القدم، الموصل، مطبعة دار الكتب، 1988.
3. سعد محسن و محمود موسى، تحليل الاداء للدفاع الفردي بكرة اليد، مجلة التربية الرياضية، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، المجلد الاول، 1999.

⁽¹⁾ كمال الدين درويش واخرون: الدفاع في كرة اليد، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص17-18 .

⁽²⁾ سعد محسن اسماعيل: ويزار علي جوكل، كرة اليد الحديثة دراسات وبحوث مترجمه، الجزء الاول، بغداد، مطبعة السيماء، 2013، ص63.

4. عبد علي نصيف، قاسم حسن حسين، مبادئ علم التدريب الرياضي، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1987.
5. عثمان مصطفى عثمان، تطبيق مهارات الدفاع الفردي ضد المهاجم الحائز على الكرة و علاقته بالهجوم السريع لنادي اربيل بكرة اليد، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة صلاح الدين، كلية التربية الرياضية، 2002.
6. علي الديري، الاسس العلمية و الفنية للجماز و التمرينات، مصر، مطبعة دار الفكر العربي.
7. قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية البدنية الشاملة، ط1، عمان، دار الفكر العربي للطباعة و النشر، 1998.
8. قاسم حسن حسين و بسطويسى احمد، التدريب العضلي الايزوتري، ط1، جامعة بغداد، مطبعة الوطن العربي، 1979.
9. كمال الدين عبد الرحمن درويش و آخرون، القياس و التقويم و تحليل المباراة في كرة اليد، نظريات- تطبيقات، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2002.
10. كمال الدين عبد الرحمن درويش و آخرون، الدفاع في كرة اليد، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
11. كمال درويش و آخرون، حارس المرمى في كرة اليد، ط1، القاهرة، مكتب النشر، 1998.
12. كمال عبد الحميد و محمد صبحي حسانين، اللياقة البدنية و مكوناتها، الاسس النظرية/الاعداد البدني طرق القياس، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
13. محمد صبحي حسانين و احمد حسري معاني، اللياقة البدنية و مكوناتها، ط3، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
- 14- هارة، اصول علم التدريب (ترجمة) عبد علي نصيف، بغداد، مطبعة التحرير، 1975.
- 15- كمال الدين درويش و آخرون: الدفاع في كرة اليد، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- 16 - سعد محسن اسماعيل ويزار علي جوكل، كرة اليد الحديثة دراسات و بحوث مترجمه، الجزء الاول ،بغداد، مطبعة السيماء، 2013،

الملاحق

ملحق(1)أسماء السادة الخبراء والمختصين الذين حددوا صلاحية الاختبارات الخاصة بتحمل القوة للرجلين والتحركات الدفاعية

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	د. احمد يوسف متعب	أستاذ	تدريب رياضي /كرة يد	كلية التربية الرياضية/جامعة بابل
2	د. سامر يوسف متعب	أستاذ	تعلم حركي/كرة يد	كلية التربية الرياضية/بابل
3	د. ميسون علوان	أستاذ مساعد	فلسفة /كرة يد	كلية التربية الرياضية/جامعة بابل
4	م. د. حسين عبد الامير	استاذ مساعد	فلسفة /كرة يد	كلية التربية الرياضية/جامعة بابل

ملحق رقم (2)

استمارة استطلاع الخبراء

الاستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة....

يروم الباحث اجراء بحثة الموسوم ب(اثر استخدام تمرينات خاصة في تطوير تحمل القوة للرجلين و اداء مهارة التحرك الجانبي و الامامي للدفاع بكرة اليد). و نظراً لما تتمتعون به من خبرة في مجال الاختصاص بكرة اليد يرجى من سيادتكم تحديد صلاحية الاختبارات الخاصة بتحمل القوة للرجلين والاختبارات الخاصة بالتحركات الدفاعية الامامية والجانبية بوضع علامة(صح) امام الاختبار الذي تجدونه مناسب.

مع الشكر و التقدير...

الاختصاص/

الاسم الثلاثي/

التوقيع/

مكان العمل/

التاريخ/

اللقب العلمي/

المهارة والقدرة	ت	الاختبار	يصلح	لا يصلح
تحمل القوة للرجلين	1	الحجل بالرجلين معاً لأقصى مسافة		
	2	ثني و مد الرجلين خلال (30) ثانية		
	3	الوثب العمودي من الوقوف و الركبتين مثنيتين نصف ثني		
التحرك الامامي والخلفي	1	اختبار التحركات الدفاعية للأمام وللخلف (15ثا)		
	2	اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة بميل (30ثا)		
	3	اختبار التحركات الدفاعية للجانبين		
التحرك الامامي والجانبى والخلفي	1	اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة بميل (30ثا)		
	2	اختبار التحركات الدفاعية للجانبين		
	3	اختبار التحركات الدفاعية المتنوعة مع تغير الاتجاه		

ملحق رقم (3)

نموذج لوحدة تدريبية خاصة تمرينات تحمل القوة للرجلين

الهدف:- تطوير تحمل القوة للرجلين

الزمن الوحدة:- 90 دقيقة

طريقة التدريب:- فترتي مرتفع الشدة

التاريخ:-

زمن التمرينات: 42.15 د

ت	التمرينات	الشدة	الحجم	الراحة		الوقت
				بين ك	بين مج	
1	الفقر في المكان و النزول نصف ثني لمدة (20 ثا)	80%	4×3	20ثا	وصول النبض الى 130	8 د
2	الفقر فوق شواخص عددها (8) و الرجوع لاستنفاد الوقت خلال 20ثا	85%	4×3	20ثا		8 د
3	حمل كرة طبية وزن (2كغم) و الحجل برجل واحدة ثم التناوب خلال 30ثا	82%	4×3	20ثا		9.30 د
4	الفقر على مصطبة بارتفاع (30سم) بالتناوب خلال 20ثا	87%	4×3	20ثا		8 د
5	حمل الزميل و المشي لمسافة 20متر خلال زمن 25ثا	85%	4×3	20ثا		8.45 د

أثر الجهد البدني للدروس العملية في بعض المتغيرات الوظيفية لدى طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية

م.د أحمد عامر محمد علي م. ناجي مطشر عزت

جامعة ميسان /كلية التربية الرياضية

ملخص البحث

هدف البحث إلى التعرف على تأثير الجهد البدني للدروس العملية في بعض المتغيرات الوظيفية المتمثلة بالضغط والنبض لدى أفراد عينة البحث. وأفترض الباحثان إن للجهد البدني تأثير حقيقي ومعنوي في بعض المتغيرات الوظيفية والمتمثلة بالضغط والنبض لدى أفراد عينة البحث .

واستخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث . أما مجتمع البحث فقد تمثل بطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية- جامعة ميسان للعام الدراسي 2013-2014 م والبالغ عددهم (35) طالباً ، اختير منهم عينة البحث وبواقع (25) . وقام الباحثان بقياس الضغط والنبض عند بدء العام الدراسي . ثم قياس الضغط والنبض قبل انتهاء العام الدراسي . ومن ثم تفرغ البيانات في استمارات خاصة . ومعالجة البيانات إحصائياً . وبعد تحليل النتائج توصل الباحثان إلى استنتاجات أهمها ، ان للجهد البدني في الدروس العملية تأثير غير معنوي على متغيري الضغط الانقباضي والانقباضي لأفراد عينة البحث . وان للجهد البدني في الدروس العملية تأثير معنوي على متغير النبض لأفراد عينة البحث .

Research Summary

The research aims to identify the effect of physical effort for practical lessons in some functional variables of pressure and pulse among the members of the research sample . Researchers assume that the physical effort and a real effect in some of the moral and functional variables of pressure and pulse among the members of the research sample .

The researchers used the descriptive nature of the research for suitability . The research community has students represent the first stage in the Faculty of Physical Education - Maysan University for the academic year 2013-2014 and AD 's (35) students , were selected sample and by (25) . The researchers measured the pressure pulse at the start of the school year. Then measuring pressure and pulse before the end of the school year. Then emptied the data in special forms . And processing of data statistically . After analyzing the results the researchers to reach the most important conclusions , that the physical effort in practical lessons is a significant effect on the variables of systolic and diastolic pressure of the sample individuals . And physical effort in practical lessons significant effect on the variable pulse of the sample individuals .

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يبدل المختصون بالمجال الرياضي الكثير من الجهد لغرض فهم العملية التدريبية والتدريسية بأبعادها المختلفة والاعتماد على مختلف العلوم والاستفادة من نتائج الدراسات والأبحاث في المجال الرياضي والذي يشهد تقدما وتطورا في المستويات والانجازات .

وان معرفة تأثير الجهد البدني للدروس العملية لدى طلاب كلية التربية الرياضية تعد حالة تقويمية يمكن من خلالها معرفة مدى ملائمة التمارين البدنية التي تعطى في الدروس العملية مع مستويات وإمكانيات الطلاب . ومن ثم معرفة تأثير الجهد البدني الحاد والمزمن وإيجاد التفسير العلمي المناسب لها من وجهة نظر علم الفلسفة الرياضية ونخص منها عمليات التغيير الحاصل في الأداء الوظيفي لأجهزة الجسم الحيوية والتي يطلق عليها مصطلح التكيف الوظيفي .

وانطلاقا من ذلك فان الجهد البدني يؤدي إلى حدوث تغيرات وظيفية في جميع أجهزة الجسم وتدخل هذه المتغيرات ضمن التكيفات الفسلجية التي تحصل في مواجهة تأثير التمرينات الرياضية ذات الجرعات المختلفة .

كما يجب أن نشير إلى إن هذه التغيرات تحدث على نوعين : الأول تكون التغيرات مؤقتة وتزول بزوال المؤثر وتحدث عادة كاستجابة لأداء النشاط البدني حيث تعود متغيرات الدم إلى حالتها الطبيعية في وقت الراحة وتسمى بالتغير الحاد . أما النوع الثاني تكون المتغيرات فيها مستمرة وتحدث نتيجة الانتظام بالتدريب وممارسة النشاط الرياضي لفترات زمنية طويلة ، إذ يؤدي إلى حالة التكيف في الأداء الوظيفي للجسم (التأثير المزمن)⁽¹⁾ .

وبما إن الفسيولوجية الرياضية تعرف الرياضي بقابلية الجسم الوظيفية، والتي تحدد إمكانية ممارسة نوع التمارين البدنية الملائمة لكي يستطيع أن يطور قابليته ومستواه وفق الأسس والمبادئ الفسيولوجية بشكل علمي مدروس ، ومن أجل الحد من المخاطر التي ترافق التدريبات التي لا تستند إلى القواعد الفسيولوجية الصحيحة والتي لا تناسب نوع النشاط الممارس . ولذلك فان التعرف على التأثيرات الفسيولوجية المتمثلة بـ (النبض والضغط) في الجسم أثناء الدروس العملية يساعد المدرسين على فهم كيفية استجابة وتكيف أجهزة الجسم للحمل التدريبي والذي يعد من أهم القواعد التطبيقية لعلم الفسيولوجيا في المجال الرياضي . إذ يمكن من خلال هذه المعلومات وضع برامج التخطيط والتدريس لتقنين مكونات الحمل التدريبي المناسب وتطوير وتحسين طرائق التدريس بما يحقق الانجاز الأمثل ولا يؤدي إلى الإجهاد .

ومن هنا جاءت أهمية هذا البحث والمتضمن دراسة تأثير الجهد البدني للدروس العملية على بعض المتغيرات الوظيفية لدى طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية جامعة ميسان لما لذلك من أهمية بالغة في الارتقاء بمستوى تدريس الفعاليات والناشطة الرياضية بشكل عام .

2-1 مشكلة البحث

إن دراسة تأثير الجهد البدني المرتبط بالنشاط الرياضي على بعض المتغيرات الوظيفية خصوصا متغيرات النبض والضغط ، من الأمور المهمة والضرورية للتعرف على مستوى التطور البدني والوظيفي للطلاب وكذلك في عملية فهم وضع البرامج والأنشطة الرياضية الملائمة ولمختلف الألعاب الرياضية .

من خلال ماتقدم ولكون الباحثان من تدريسيين كلية التربية الرياضية ، لاحظا تفاوت في مستويات اللياقة البدنية التي ينعكس مستواها على المتغيرات الوظيفية ، مما يضعف التركيز والأداء المهاري أثناء الدروس العملية ، وكما لاحظا وفق بعض المؤشرات ردود الفعل الوظيفية للأجهزة المختلفة والتي تتأثر بنوع الجهد البدني المعطى مابين الصعود والهبوط ، فمن هنا برزت مشكلة البحث .

(1) محمد حسن علاوي وابو العلا احمد عبد الفتاح . فسيولوجية التدريب الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1984 ، ص 179 .

3-1 هدف البحث

- التعرف على تأثير الجهد البدني للدروس العملية على المتغيرات الوظيفية المتمثلة بالضغط والنبض لدى أفراد عينة البحث .

4-1 فرض البحث

- للجهد البدني تأثير حقيقي ومعنوي في المتغيرات الوظيفية والمتمثلة بالضغط والنبض لدى أفراد عينة البحث .

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: طلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية - جامعة ميسان للعام الدراسي 2013-2014م

2-5-1 المجال الزمني: للفترة من 2013/11/01م ولغاية 2014/04/02م .

3-5-1 المجال المكاني: الساحة الخارجية في كلية التربية الرياضية - جامعة ميسان .

2-الدراسات النظرية

2-1 فسيولوجية التدريب الرياضي

لاشك إن أهم العوامل التي تؤثر تأثيراً مباشراً على أداء التمارين الرياضية بشكل عام هو القلب ، الذي يقوم بنقل الأوكسجين ، حيث إن معظم التغيرات التي تحدث داخل الجسم عند أداء التمارين الرياضية ناتجة عن زيادة أو نقص كمية الدم التي يضخها القلب في الدقيقة الواحدة . وإن ممارسة الفعاليات الرياضية المختلفة يؤدي إلى حدوث تغيرات في أجهزة جسم الإنسان وإذا كان الغرض من هذه الممارسة تحسين مستوى الأداء البدني والمهاري فيجب ممارستها بشكل علمي مدروس وبإشراف متخصصين بهذا المجال .

وتعد دراسة المتغيرات الوظيفية أساسية وضرورية وذات تأثير كبير على مستوى الأداء والانجاز للرياضي . ومن هذه المتغيرات هي (ضغط الدم ونبض القلب) حيث تساعد هذه المتغيرات المختصين في المجال الرياضي في الوقوف على الحالة العامة والخاصة للرياضيين ومدى استعدادهم وإمكانياتهم في أثناء الجهد البدني ، فمن الضروري إجراء القياسات الخاصة بالمتغيرات الوظيفية السابقة الذكر بشكل عام وبصورة مستمرة ومتواصلة إذ تفيد المختصين في أظهر مدى التكيف الحاصل في الجسم فضلاً عن كشف نقاط الخلل في الجهد البدني للدروس العملية .⁽¹⁾

حيث انه كلما كان تكيف عالي وجيد في هذه المتغيرات الوظيفية زاد مستوى اللياقة البدنية والتي تؤثر بشكل ايجابي على قدرات الرياضي في أداء المهارات الرياضية المختلفة أثناء الدروس العملية . وإن معدلات المتغيرات الوظيفية الأنفة الذكر سوف تنخفض بارتفاع اللياقة البدنية للرياضي وذلك في حالة الراحة ، نظراً لزيادة كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية .

2-2 الضغط الدموي

يعد موضوع الضغط الدموي من الموضوعات المهمة في عالم الرياضة والذي تناولته العديد من البحوث والمصادر ، حيث يستخدم ضغط الدم بوصفه جزءاً مهماً ضمن العديد من البرامج والتي تجرى في مجال الصحة والرياضة (اللياقة البدنية) . ويعرف الضغط الدموي بأنه " القوة التي يسلطها الدم على وحدة المساحة من جدار الاوعية الدموية "⁽²⁾ . ان كمية الدم التي يدفعها القلب تؤدي الى سريان الدم في الشرايين ، مما يؤدي الى زيادة الضغط داخل الاوعية الدموية ، ويساعد

(1) كمال درويش وآخرون . الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، ط1 ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص81 .

(2) كمال جميل الرضي . الجديد في ألعاب القوى ، ط2 ، بيروت : مطبعة برجى ، 2005 ، ص13 .

انقباض الشرايين على زيادة مقاومة سريان الدم لذا على القلب ان يزيد من قوة الضخ ليدفع الدم خلال الشرايين الضيقة ، وهذا يؤدي الى زيادة الضغط والعكس يحصل حيث يؤدي اتساع الاوعية الدموية الى انخفاض الضغط الدموي . (1)

ومن المعروف ان القلب ومجموعة الاوعية الدموية يشكلون جهازاً مقلداً يعمل فيه القلب عمل مضخة تدفع الدم باستمرار وينتج عن هذا ضغطاً في الجهاز المغلق ، وان هذا الضغط المتولد هو ما يطلق عليه اسم (ضغط الدم) ويكون على نوعين : (2)

- 1- الضغط الانقباضي : وهو الضغط الذي يتولد نتيجة انقباض العضلة القلبية ودفع الدم داخل الشريان الابهر مضافاً اليها مقاومة جدران الشرايين لمرور الدم ، حيث يبلغ (120 - 140) ملم/زئبق .
- 2- الضغط الانبساطي : هو الضغط الذي يتولد نتيجة انقباض الاذنين ومرور الدم من الاذنين الى البطينين فضلاً عن عودة جريان الدم في الشريان الابهر والبطين الايسر وارتطامه بالصمام الهلالي ، ويسمى احياناً بالضغط الواطئ ، حيث يبلغ (70-80) ملم/زئبق .

3-2 النبض

يكون النبض موافق لضربة القلب (التقلص القلبي) وهو شعور بالموجة الدموية المنتقلة أثر التقلص القلبي ، من جراء ضخ القلب كمية من الدم خلال الشرايين ويكون بنفس الوقت الذي يتقلص به القلب . ويعرف النبض بأنه " معدل انتشار موجات التمدد خلال دقيقة واحدة من جدران الشريان الاورطي ، عند اندفاع الدم من البطين الايسر الى جدران الشرايين " (3)

. ويتراوح النبض الطبيعي للانسان البالغ عند الراحة (60 - 80) نبضة في الدقيقة اما عند الرياضيين فيكون القلب وحسب الفعالية الرياضية . ويعتبر النبض من المؤشرات المهمة التي من خلالها يتم تقويم الجهد البدني والتكيف الحاصل لعضلة القلب اذ يعكس الحالة الوظيفية للقلب .

3-3 منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :- استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث .

3-2 مجتمع وعينة البحث

تمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية- جامعة ميسان للعام الدراسي 2013-2014 م والبالغ عددهم (35) طالباً ، اختير منهم عينة البحث وبواقع (25) طالب ، حيث تم استبعاد اللاعبين والبالغ عددهم (10) طالباً ، وبنسبة (62.5%) من المجتمع الكلي .

3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

- المصادر والمراجع العربية .
- استمارة تسجيل النتائج . ينظر ملحق (1) .
- جهاز الكتروني لقياس النبض والضغط نوع (omron) ياباني الصنع .

3-4 إجراءات البحث الميدانية

قام الباحثان بالإجراءات الآتية :-

- قياس الضغط والنبض عند بدء العام الدراسي .
- قياس الضغط والنبض قبل انتهاء العام الدراسي .

(1) سميعة خليل محمد . مبادئ الفسيولوجيا الرياضية ، ط1 ، بغداد : شركة ناس للطباعة ، 2008 ، ص162 .

(2) سميعة خليل محمد . المصدر السابق ، ص163 .

(3) أحمد نصر الدين سيد . فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات ، ط1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 2003 ، ص69 .

- تفريغ البيانات .
- معالجة البيانات إحصائياً .

3-5 الوسائل الإحصائية

استخرج الباحثان كل من (الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (t) للعينات المتناظرة) .

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيري الضغط والنبض لدى أفراد عينة البحث ومناقشتها
جدول (1) يبين أقيام الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة والجدولية ومعنوية الفروق لنتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمتغيري الضغط والنبض لدى أفراد عينة البحث

معنوية الفروق	قيمة (t)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية
	الجدولية	المحسوبة	ع	س	ع	س	المتغيرات المبحوثة
غير معنوي	1.71°	0.26	9.3	139.8	16.7	139.04	الضغط الانقباضي
غير معنوي		0.45	6.92	83.12	13.69	84.2	الضغط الانبساطي
معنوي		2.74	4.67	70.44	8.25	74.92	النبض
* قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (24) ومستوى دلالة (0.05)							

يبين جدول (1) أعلاه أقيام الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية لأفراد عينة البحث ، ففي متغير الضغط الانقباضي بلغ الوسط الحسابي (139.04) وانحراف معياري (16.7) في الاختبار القبلي ، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (139.8) وانحراف معياري (9.3) ، ولغرض التعرف على حقيقة هذه الفروقات قام الباحثان باستخدام اختبار (t) للعينات المتناظرة فقد جاءت قيمة (t) المحسوبة (0.265) وهي اقل من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (24) ومستوى دلالة (0.05) والبالغة (1.711) لذا جاءت الدلالة الإحصائية غير معنوية .
أما في متغير الضغط الانبساطي فقد بلغ الوسط الحسابي (84.2) وانحراف معياري (13.69) في الاختبار القبلي ، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (83.12) وانحراف معياري (6.92) ، وقد جاءت قيمة (t) المحسوبة (0.454) وهي اقل من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (24) ومستوى دلالة (0.05) والبالغة (1.711) لذا جاءت الدلالة الإحصائية غير معنوية .

أما في متغير النبض فقد بلغ الوسط الحسابي (74.92) وانحراف معياري (8.25) في الاختبار القبلي ، أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (70.44) وانحراف معياري (4.67) ، وقد جاءت قيمة (t) المحسوبة (2.74) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (24) ومستوى دلالة (0.05) والبالغة (1.711) لذا جاءت الدلالة الإحصائية معنوية .

- المناقشة :- يبين الجدول أعلاه الذي يحلل القياس القبلي والبعدي والفرق بينهما في المتغيرات المبحوثة (النبض ، الضغط الانقباضي والانبساطي) من خلال قيم اختبار (t) المحسوبة ومقارنتها بالجدولية أذ ظهر لنا أن قيم الدلالة الإحصائية غير معنوية في متغير الضغط الانقباضي والانبساطي .

ويعزو الباحثان سبب الفروق الغير معنوية في متغير الضغط إلى إن التمرينات البدنية المعطاة خلال الدروس العملية لا تؤثر بشكل فعال على متغير الضغط حيث نلاحظ من خلال الضغط الانقباضي والانبساطي إن هنالك اختلاف في تأثير المجهود البدني للدروس العملية ولكن ليس بالمستوى المطلوب وهذا دليل بعدم وصول الضغط الانقباضي والانبساطي مع مستوى تأثير الجهد البدني على الرياضي وهو يدل على أن الرياضي لم يكن متوازن في التأثير بين الجهد البدني للدروس العملية والتأثير على مستوى الضغط الانقباضي والانبساطي .

ويفسر الباحثان هذا على أن المجهود البدني للدروس العملية يحتاج إلى حجم تمرينات أكبر للتأثير على مستوى عمل القلب وزيادة النبض وارتفاع الضغط الذي يتحمل مستوى تأثير الجهد البدني وبالتالي يؤدي إلى تطور التكيفات الفسيولوجية والوظيفية للرياضي .

وإنشاء المجهود البدني وخاصة ألعاب التحمل الهوائي يرتفع ضغط الدم الانقباضي ارتفاعاً طردياً مع شدة الحمل البدني حيث يرتفع من 120 - 200 ملي لتر من الزئبق وهذا الارتفاع نتيجة الزيادة في الدفع القلبي الذي يرافق الارتفاع في شدة الحمل البدني (1).

أما في متغير النبض فقد جاءت الفروق معنوية ويعود السبب في هذا الأمر إلى إن النبض هو حالة فسلجية طبيعية حيث إن زيادة الجهد البدني تؤدي إلى ارتفاع النبض وكذلك إلى الحجم التدريبي الذي يزداد متزامناً مع الشدة ، وهذا يدل على إن أسلوب التمرينات البدنية المتبعة كان لها الأثر الفعال في التأثير على عينة البحث .

حيث أن أداء الجهد البدني يؤدي إلى تغيرات وظيفية ولا سيما الجهاز الدوري التي تتلخص في زيادة الدورة الدموية في أثناء العمل البدني لكي توفر كمية أكبر من الأوكسجين للخلايا العضلية وتخليص هذه الخلايا من ثاني أوكسيد الكربون وعادة ما يتم ذلك بطريقتين أحدهما زيادة معدل النبض (2).

إذ من خلال التدريب بالأساليب المستخدمة يمكن أن نقول بأن الرياضي المبتدئ يكون قادر على بناء متغيرات وظيفية وفسلجية من خلال الانتظام والاستمرار في التدريب بحيث تكون مؤشراً لتطور حالته الوظيفية وكذلك تعتبر مؤشراً حقيقياً في معرفة مستواه وتكيفه الوظيفي من أجل إعطاء تمرينات تتناسب ومستواه لكي يتقدم ويتطور وبشكل تدريجي حتى الوصول إلى مراحل متقدمة من التكيف الوظيفي .

5-الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:-توصل الباحثان إلى الاستنتاجات التالية :

- 1- للجهد البدني في الدروس العملية تأثير غير معنوي على متغيري الضغط الانقباضي والانبساطي لأفراد عينة البحث .
- 2- للجهد البدني في الدروس العملية تأثير معنوي على متغير النبض لأفراد عينة البحث .

5-2 التوصيات:-يوصي الباحثان بما يلي :

- 1- الاهتمام بتدريب الرياضيين على وفق وسائل تدريبية علمية تأخذ بنظر الاعتبار التمرينات البدنية المناسبة لهم .
- 2- يفضل إجراء تجارب أخرى معنية بتطوير متغيرات وظيفية أخرى مثل (القلب ، الرئة ، الدم ، ونسبة الأوكسجين بالجسم) .
- 3- إنشاء مركز طبي متخصص بأجهزة طبية حديثة لدراسة متغيرات وظيفية للرياضيين وبكادر متخصص .
- 4- الاهتمام بوضع منهج تدريبي سليم ومنظم ليتسنى تكيف الطلبة وظيفياً .

1 - كاظم جبر أمير . الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، 2ط، منشورات ذات السلاسل ، 1999م ، ص266 .
2 - ابو العلا عبد الفتاح ، محمد صبحي حسانين: فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم ، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1997م ص78 .

المصادر

- أبو العلا عبد الفتاح ، محمد صبحي حسانين . فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقييم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997 .
- أحمد نصر الدين سيد . فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيقات ، ط1 ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 2003 .
- سميعة خليل محمد . مبادئ الفسيولوجيا الرياضية ، ط1 ، بغداد : شركة ناس للطباعة ، 2008 .
- كاظم جبر أمير . الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، ط2 ، منشورات ذات السلاسل ، 1999 .
- كمال جميل ألباضي . الجديد في ألعاب القوى ، ط2 ، بيروت : مطبعة برجى ، 2005 .
- كمال درويش وآخرون . الأسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد ، ط1 ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، 1998 .
- محمد حسن علاوي وأبو العلا احمد عبد الفتاح . فسيولوجية التدريب الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 1984 .
- ملحق (1) استمارة تسجيل النتائج

ت	الاسم	القياسات		
		الضغط الانقباضي	الضغط الانبساطي	النبض
1				
2				
3				
4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				
16				
17				
18				
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25				

تأثير برنامج تدريبي لتطوير الإعداد المتنوع بدقة اداء الهجوم الساحق على فاعلية بعض المدركات الحسية لدى لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين

م.م. إحسان محمد شهيد

م. حميد شمخي غازي

جامعة الكوفة/ كلية التربية الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

تطرق الباحثان في الباب الأول إلى مقدمة وأهمية البحث من خلال التركيز على أساليب تطوير الإعداد المتنوع وتأثيرها على الكفاءة الوظيفية لبعض المدركات الحسية وصولاً إلى البرنامج التدريبي كونه مهم لعملية التطور لمستوى اللاعبين /وهدفت الدراسة إلى التعرف على تطور أساليب الإعداد المتنوع لدى لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين في منطقة الفرات الأوسط، وافترض الباحثان من خلال تأثير الإعداد المتنوع إلى:

1- مستوى أداء مهارة الإعداد المتنوع لدى أفراد عينة البحث.

2- مستوى الكفاءة الوظيفية لبعض المدركات الحسية لعينة البحث.

واستعمل الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب الاختبار القبلي والبعدي، وتوصل الباحثان إلى الاستنتاجات والتوصيات الآتية:

1. البرنامج التدريبي قد أثر ايجابياً على مختلف نتائج القياس في اختبارات الإعداد المتنوع ومستوى الكفاءة الوظيفية لمتغيرات الإدراك الحسي لعينة البحث.

2. أكدت نتائج الدراسة إن تنمية الكفاءة الوظيفية تحتاج إلى فترة زمنية أكثر لسرعة الأداء .

و توصل الباحثان إلى التوصيات التالية:.

1. تطبيق محتويات البرنامج التدريبي للبحث عند تطوير مستوى الإعداد المتنوع لدى العينات المتشابهة لعينة البحث من المتقدمين.

2. تنمية الكفاءة الوظيفية لبعض المحلات الحسية (حركية - بصرية) عند تطوير الأداء المهاري بصورة عامة والإعداد المتنوع بصورة خاصة في عدة مجالات.

Research Summary :

Turning researchers in the first door to the front and the importance of research by focusing on the methods of developing the setting and diverse impact on the functional efficiency of some of the perceptions and access to the training program as being important to the process of evolution of the level of the players / study aimed to identify the development of methods of preparation varied among volleyball players applicants Middle Euphrates region , and I suppose the researchers through the influence of diverse setting to:

1 - setting the performance level of skill among the diverse members of the research sample

2 - the level of functional efficiency to some perceptions of the research sample .

The researchers used the experimental method in a manner pretest and posttest , and researchers to reach conclusions and recommendations as follows:

1 proposed training program had a positive effect on the measurement results of various tests in preparation diverse and the level of functional efficiency of the perceptual variables for the research sample .

2 The results of the study that the development of functional efficiency need more time period to speed performance.

And researchers to reach the following recommendations:

1 application of the contents of the proposed training program to search when setting the level of development among diverse samples similar to the research sample of applicants

2 development of the functional efficiency of some shops sensory (visual motor) when developing performance skills in general and , in particular, setting varied in several areas.

1.1 المقدمة وأهمية البحث:

لعبة الكرة الطائرة تحتاج إلى المتطلبات الأساسية في ممارستها وواحدة من هذه المتطلبات الإعداد المتنوع التي لها تأثير كبير في نتائج الفرق الرياضية في المباريات وتأثيرها أيضا على الكفاءة الوظيفية للمدركات الحسية لذلك كان البحث والتقصي عن الأسباب والحقائق لهذا التأثير ومن هنا اعتمدت لعبة الكرة الطائرة على الأسس والمبادئ العلمية منذ فترة طويلة ،لذا جاء حدث التطور الكبير في نظم إعداد اللاعبين سواء كان ذلك متعلق بالنواحي البدنية لان البرنامج ا لتدريبي يهدف الى تطويرها اي متطلبات الاعداد ودقة الهجوم الساحق وفاعلية بعض المدركات الحسية والبدنية أو الخطئية أو النفسية أو الذهنية، وبالتالي تطور أداء اللاعبين في المباريات الدولية والمحلية بدرجة ملفتة للنظر فزاد المدى الحركي للاعبين في الملعب والمراكز المختلفة في طرق اللعب المختلفة ،وفي نفس الوقت تقدم مستوى الاداء بدرجة ملحوظة، ويرجع هذا التطور إلى استخدام الأسس والمبادئ العلمية في مختلف الالعاب ومنها الكرة الطائرة بالتخطيط والتنظيم والاستمرار على أسس علمية في التدريب للوصول إلى المستوى العالي للاعبين في مختلف الجوانب في لعبة الكرة الطائرة المراكز الهجومية تحتاج إلى امتلاك اللاعب صفات كثيرة لنجاحه في مختلف المراكز الهجومية ،لذلك يسعى المدرب لاستخدام شتى الطرق والأساليب لتدريبه من اجل تحقيق ذلك ،ومن هنا تكمن أهمية البحث في إخضاع طريقة البرنامج التدريبي من اجل التحقق من جدواه لتطوير الاعداد المتنوع وبالتالي وضعها في متناول أيدي المدربين من اجل إيصال المعلومات العلمية الحقيقية عن هذه الطريقة وتأثيرها على اللاعبين واستخدامها كوسيلة للارتقاء بمستوى المتقدمين .

2.1 مشكلة البحث:

إن أهم ما يتصف به التدريب الحديث في لعبة الكرة الطائرة هو استغلال قدرات اللاعبين في بناء وتنفيذ المتطلبات الخطئية الدفاعية والهجومية ويرى الباحثان انه على الرغم من إتباع الأسس والمبادئ العلمية في التخطيط للتدريب الحديث لفرق الكرة الطائرة من خلال برنامج تدريبي لتطوير الاعداد المتنوع لزيادة القدرات الهجومية إلا إن ذلك تبعه ابتكار طرق وأساليب هجومية جديدة ومحكمة من العديد من المدربين أخذت إشكالا وأنواعا عديدة سواء من النصف الأمامي للملعب أو النصف الخلفي مما أدى إلى زيادة الضغوط على اللاعبين المهاجمين لتنفيذ الاعداد المتنوع مما أدى إلى انخفاض مستوى أداء المهاجمين واللاعبين المعدين أيضا مما تلاه انخفاض نسبة نجاح الإعداد والهجوم وتسجيل النقاط للفريق في البطولات ،ويرى الباحثان إن الأسلوب الأمثل للتخلص من تلك المشكلة هو تطوير أداء مهارة الإعداد المتنوع وتطوير الهجوم الساحق باعتباره الوسيلة الفعالة للتخلص من دفاعات المنافس سواء عمل حائط الصد والدفاع المنظم وبناء إستراتيجية جديدة تعتمد على معرفة اللاعبين على كيفية إتباع أسس الإعداد الناجح في مراكز اللعب .

كما إن الإعداد الناجح يعتمد على الكفاءة الوظيفية لبعض المدركات الحسية كحاسة البصر حيث تلعب دورا أساسيا وحاسما في تنمية التصور الفراغي للاعب وتطوير رد فعله من حيث تحديد المسافة والارتفاع والاتجاه ومن هنا يرى الباحثان ضرورة بناء استراتيجية لتطوير الإعداد بأنواعه لارتباطه بالكفاءة الوظيفية لبعض المدركات الحسية (البصرية والحركية) لتأثير وتأثر كل منهما بالإعداد من خلال البرنامج التدريبي.

3.1 هدف البحث:

يهدف البحث إلى (التعرف على تأثير برنامج تدريبي لتطوير الإعداد المتنوع بدقة اداء الهجوم الساحق على فاعلية بعض المدركات الحسية لدى لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين).

4.1 فروض البحث

(للبرنامج التدريبي تأثير برنامج تدريبي لتطوير الإعداد المتنوع بدقة أداء الهجوم الساحق على فاعلية بعض المدركات الحسية لدى لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين) .

5.1 مجالات البحث:

1.5.1 المجال البشري: لاعبي اندية العراق بالكره الطائره للمتقدمين.

2.5.1 المجال الزماني: من 2013/5/5 ولغاية 2013/9/5.

3.5.1 المجال المكاني: القاعات الرياضية المغلقة في محافظات النجف الاشرف والقادسية وبابل والمقامه عليها بطولة الدوري للموسم(2013-2014).

2. الدراسات النظرية:

1.2 الدراسات النظرية

1.1.2 الإدراك الحس حركي

الإدراك الحس حركي: عبارة عن عمليات فسيولوجية المنشأ تتحقق نتيجة لوظائف كثيرة من الأجهزة الحيوية المختلفة والتي تشمل سلامة الاجهزه الحسيه ونشاط العضلي العصبي حيث يمثل الجهاز العصبي الدور الرئيسي في توجيه وإدارة الجهاز الحركي.⁽¹⁾

ويلعب الإحساس الحركي دورا هاما في نجاح أداء الإعداد حيث يرى (بيوتشر) إن الإحساس الحركي هو إدراك مكان الجسم بدون استخدام الرؤيا أو السمع أو المعلومات اللفظية ⁽²⁾..

2.1.2 المدركات الحسية:

وهي تلك الاجهزه الوظيفية المستخدمة للمتغيرات قيد البحث والتي تعتمد بطبيعة عملها على كفاءة بعض الحواس المؤثرة على أداء مهارة الإعداد كالجهاز الحس حركي والذي يعتمد بطبيعة الحال على عمل الجهازين العضلي العصبي والجهاز الحس . بصري.⁽³⁾

3.1.2 استراتيجيات الإعداد:

هي الإشكال والأنواع المتعددة من الإعداد والتي تؤدي بين اللاعبين في مراكز اللعب المتعددة بالملعب والتي تأخذ تصنيفات عدة منها:

. من حيث المسافة: (الإعداد العالي البعيد، القريب، المتري المتوسط)

. من حيث الارتفاع: (متري، أكثر من متران، أقل من نصف متر)

. من حيث رؤية الإعداد: (إمامي، خلفي، خارجي).

أجزاء الملعب

هي المربعات التي تم من خلالها تقسيم الملعب والتي بلغ عددها (6) مربعات كما حدد بالشكل التالي

¹ - ممدوح محمد سعد، تطوير بعض متغيرات الإدراك الحس حركي لناشئين كرة القدم، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 1998، ص37

² - ممدوح محمد سعد، نفس المصدر السابق، ص44

³ - حامد محمد الكومي، تأثير بعض متغيرات الإدراك الحس حركي على دقة التصويب لناشئي كرة اليد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، 1998، ص45

شكل (1) يوضح أجزاء ملعب الكرة الطائرة

5	4	/	/	2	1
6	3	/	/	3	6
1	2	/	/	4	5
		/	/		

3. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1.3 منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي للائمته لطبيعة هذه الدراسة باستخدام التصميم التجريبي القبلي والبعدي لمجموعه واحده⁽¹⁾.

2.3 مجتمع البحث:

يمثل مجتمع البحث لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين لأندية متعددة للموسم (2013-2014) وبلغ عددها (5) أنديه حدها الباحثان والذي تتمثل بلاعبي نادي الكوفة الرياضي والدغاره والبحري والصناعه والشرطه والبالغ عددهم (34) لاعبا تم اختيار (24) وهم العينة عشوائيا بنسبة (70,58%) من المجتمع الأصلي وقام الباحث بتوزيع العينة إلى مجموعتين عشوائيا بطريقة الأرقام الزوجية والفردية.

3.3 عينة البحث:

اختيرت عينة البحث من مجتمع البحث ممثله بنادي الكوفة الرياضي والدغاره متقدمين وبلغ حجم العينة (30) لاعب للموسم (2013-2014) وتم تصنيف العينة على النحو التالي كما يشير الجدول (1):

جدول (1) تصنيف عينة البحث

ت	عينة البحث	اسباب التصنيف	عددها	النسبه
1	عينة البحث الاستطلاعيه	الاجراءات العلميه	8 لاعبين	26,7%
		تجربة البرنامج		
2	اللاعبون المستبعدون	اللاعبون المدافعون	2	3,3%
		اللاعبون غير المنتظمون في البرنامج		
		اللاعبون المصابون	4	6,7%
3	عينة التجربه الرئيسيه	////////////////////	16	53,3%
4	المجموع	////////////////////	30	100%

¹ - علي مطير حميدي. تأثير تمارين مفتوحة في تطوير بعض الصفات البدنيه والضررب الساحق في مراكز اللعب بكرة ألسله، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة، 2005، ص

وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للأسباب التالية:

1. فوز الفريق ببطولة محافظة النجف للموسم 2013 . 2014

مما يمثل اعلي مستوى داخل مجتمع البحث.

2. تعاون المسؤولين والمشرفين على الفريق مع الباحثان وتسهيل إجراءات التطبيق.

جدول (2) تجانس عينة البحث في متغيرات (العمر والطول والوزن) و على الاختبارات المختارة لقياس المتغيرات قيد البحث.

المتغيرات		س-	ع+ _	المنوال	معامل الاختلاف	
العمر		24,21	0.86	33	0,24+	
الطول		175,5	1,76	158	0,69+	
الوزن		66,4	2,11	65	0,23_	
الاختبارات		وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
اختبار الإعداد المتنوع		تمرير كل ثانيه لأبعد مسافة	متر	43.72	2.69	43.38
		دقة الإعداد البعيد المرتفع	عدد	2.25	0.97	2.18
		الإعداد المتوسط	عدد	19.13	2.05	19.03
		دقة الإعداد القصير	عدد	3.72	0.99	3.59
		دقة الإعداد فوق الرأس	عدد	24.09	2.79	23.76
اختبار الحس حركي		إدراك مسافة الإعداد للأمام	درجة	82.68	4.78	81.31
		إدراك زمن الأداء بالكره	متر	17.47	2.59	17.09
		إدراك دقة التوجيه الزاوي لمفصل اليد	زمن	4.26	18.3	3.63
		إدراك القوة المبذولة لعضلات اليد	درجة	89.97	3.97	89.95
اختبار الإدراك الحس بصري		إدراك عمق الرؤيا	سم	5.76	3.60	5.97
				8.13	4.36	8.20
				9.97	3.71	8.96
		إدراك زاوية رؤي العين اليمنى	سم	38.52	14.10	36.45
			سم	18.79	18.60	18.48
			سم	31.25	12.73	31.67
		إدراك زاوية رؤي	سم	57.33	15.44	29.99
			سم	77.87	13.99	66.86

0.44	32.09	16.21	42.83	سم	راسي يسار للأسفل			
0.55	78.87	13.44	87.80	سم	أفقي يمين			
0.98	32.76	23.54	36.83	سم	أفقي يسار			
0.87	34.43	13.54	37.87	سم	راسي للأعلى	زاوية رؤي		
08.1	69.65	12.87	76.12	سم	راسي يمين للأعلى			

0.88	59.98	11.77	66.88	سم	راسي يسار للأعلى	العين اليسرى		
0.86	33.88	13.65	33.66	سم	راسي للأسفل			
0.88	59.89	12.77	77.65	سم	راسي يمين للأعلى			
0.75	98.34	10.50	44.88	سم	راسي يسار للأسفل			
0.75	78.87	14.16	77.11	سم	أفقي يمين			
1.02	76.76	12.87	78.87	سم	أفقي يسار			

يتبين من جدول (2) قيمة معامل الالتواء يقع تحت المنحنى الاعتدالي حيث انه يزيد عن الصفر بحدود (+_3) هذا يدل إن بيانات الاختبارات الاعتدالية بالتوزيع الطبيعي.

4.3 الاجهزه والأدوات المستخدمة في البحث:

1.4.3 الاختبارات المستخدمة بالبحث:

1.1.4.3 اختبارات الأداء المهاري (الإعداد المتنوع):

قام الباحثان باختيار مجموعه من الاختبارات التي تقيس مستوى أداء الإعداد المتنوع بمختلف أنواعه وإشكاله والتي تتميز بسهولة الاداء وهي كالآتي:

إعداد الكرات لأبعد مسافة، دقة الإعداد القصير، دقة الإعداد الطويل العلي، دقة الإعداد من فوق الرأس، الإعداد الخلفي(خلف الظهر، خلف الخط الأمامي.

2.1.4.3:أولاً: اختبارات الإدراك الحس حركي:

اختيرت الاختبارات التي تقيس بعض المدركات الحس حركي التي ترتبط بطبيعة أداء المهارة(الإعداد المتنوع) : إدراك مسافة الإعداد الأمامي، إدراك زمن الأداء بالكره إدراك دقة التوجيه الزاوي لمفصل اليد. إدراك القوه المبذولة لعضلات اليد.

ثانياً: الإدراك الحس بصري:

وتمثلت في الاختبارات التي تقيس الكفاءة الحس بصريه:

اختبار إدراك عمق الرؤيا .

اختبار إدراك مجال الرؤيا.

5.3 التجارب الاستطلاعية:

1.5.3 التجربة الاستطلاعية الأولى:

هدفت هذه الدراسة إلى إعادة تقنين بعض الاختبارات الحس حركيه المختارة على عينة التجربة الاستطلاعية في يوم 2013/5/11.

1. إدراك مسافة إعداد الكره للإمام:

حدد الباحثان مسافات للاختبار وهي (3،5،6) واتضح من نتائج الدراسة الاستطلاعية ماياتي كما موضح في جدول(3) النتائج

جدول(3) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار مسافة الإعداد الكره للإمام

الاختبارات		مسافة 6م		مسافة 5م		مسافة 3م		الفرق بين المتوسطين	
إدراك مسافة الإعداد	س	ع	س	ع	س	ع	س	6.1	7.2
	6.5	1.49	12.6	1.03	19.18	1.33			

يتضح من الجدول الفرق للعينة هو 6.1 و 7. وهي مناسبة للإعداد وهي الفرق بين المتوسطين الحسابيين.

2. إدراك زمن الأداء بالكره:

حدد الباحثان أزمته مختلفة لهذا الاختبار وهي (30 ثانيه، 45، 60ث) واتضح من النتائج للدراسة الاستطلاعية كما موضح في جدول(4).

جدول(4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار مسافة الإعداد الكره للإمام

الاختبارات		مسافة 6م		مسافة 5م		مسافة 3م		الفرق بين المتوسطين	
إدراك مسافة الإعداد	س	ع	س	ع	س	ع	س	0.6	1.5
	1.2	0.38	1.5	0.39	3	1.1			

يتضح من جدول(4) إن مستوى الخطأ في زمن (30ث) هو 2.1 بينما الفرق بين متوسطي زمن (30ث، 45ث) هو 0.06 في حين نجد الفرق بين زمن (45ث، 60ث) هو 1.5 مما يتضح إن زمن (45ث) هو الأنسب لأن نسبة الخطأ تزيد بعد أل(20) ثانيه.

3. اختبار دقة التوجيه الزاوي لمفصل اليد:

حدد الباحثان مسافات مختلفة للاختبار وهي (6م، 8م، 10م) واتضح من نتائج الدراسة الاستطلاعية كما موضح في جدول

جدول(5) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار مسافة الإعداد الكره للإمام

الاختبارات		مسافة 6م		مسافة 8م		مسافة 10م		الفرق بين المتوسطين	
إدراك مسافة الإعداد	س	ع	س	ع	س	ع	س	1.6	2.5
	7.2	4.31	5.6	3.51	8.1	4.65			

يتبين من جدول (5) إن متوسط الخطأ في مسافة (6م) هو 7.2 بينما الفارق بين متوسط الخطأ في مسافة (6م، 8م) هو 1، 6 في حين نجد إن فارق الخطأ بين متوسط الخطأ في اليد لعينة البحث في التوجيه الزاوي لليد يزداد بعد أل(8م).

2.5.3 التجربة الاستطلاعية الثانية:

تمت معايرة الاختبارات المستخدمة في البحث (اختبارات الأداء المهاري للإعداد . الاختبارات الحسية) باستخدام الأسس العلمية لمعاملات (الثبات، الصدق) وذلك بتطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية التي بلغ قوامها (10) لاعبين وذلك بالقاعة المغلقة في المعهد التقني /كوفة خلال يومي 17، 16/5/2012 وتم إيجاد معامل الارتباط باستخدام أسلوب إعادة الاختبار بفواصل زمني قدره خمسة أيام وتم حساب معامل الصدق باستخدام أسلوب المقارنة الطرفية بين درجات اللاعبين في الاختبارات (صدق التمايز) والجدول (6، 7، 8) توضح معاملات الثبات والصدق للاختبارات المستخدمة.

جدول(6)معاملات الصدق والثبات لاختبارات الإعداد

الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات	معامل الصدق
	س	ع	س	ع		
إعداد كره لأبعد مسافة	41.66	4.67	38.87	3.88	0.721	2.56
دقة الإعداد الطويل المرتفع	1.18	0.959	1.32	1.09	0.698	3.19
دقة الإعداد القصير	18.56	1.89	17.18	1.78	0.766	2.69
دقة الإعداد من فوق الرأس	23.44	2.87	23.87	2.65	0.906	4.06

قيمة معامل الارتباط عند مستوى 0.05 يساوي 0.666 وقيمة ت أجدوليه عند نفس المستوى تساوي 2.36.

جدول(7)معاملات الصدق والثبات لاختبارات الحس حركي

الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات	معامل الصدق
	س	ع	س	ع		
إعداد كره لأبعد مسافة	81.66	4.67	88.87	3.88	0.821	2.48
دقة الإعداد الطويل المرتفع	17.18	2.54	17.32	3.09	0.698	2.75
دقة الإعداد القصير	456	3.89	17.18	4.78	0.766	3.11
دقة الإعداد من فوق الرأس	76.44	3.87	81.87	4.09	0.826	2.98
الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات	معامل الصدق
	س	ع	س	ع		
إدراك عمق الرؤيا	10	4.52	3.93	4.76	0.732	2.678
	20	7.86	4.13	8.14	0.716	3.658
	30	9.41	3.17	10.06	0.675	2.564
إدراك مجال الرؤيا	راسي للأعلى	38.52	14.10	76.12	0.897	3.67
	راسي يمين للأعلى	18.79	18.60	66.88	0.987	4.65
	راسي يسار للأعلى	31.25	12.73	33.66	0.769	6.92
	راسي للأسفل	57.33	15.44	77.65	0.659	4.33

2.69	0.769	13.44	44.88	13.99	77.87	راسي يمين للأسفل	
7.11	0.567	23.54	77.11	16.21	42.83	راسي يسار للأسفل	
4.22	0.741	13.54	78.87	13.44	87.80	أفقي يمين	
3.89	0.943	12.87	18.79	23.54	36.83	أفقي يسار	
5.44	0.811	11.77	31.25	13.54	37.87	راسي للأعلى	زاوية رؤية العين اليسرى
2.90	0.711	13.65	57.33	12.87	76.12	راسي يمين للأعلى	
7.22	0.944	12.77	77.87	11.77	66.88	راسي يسار للأعلى	
6.12	0.672	10.50	42.83	13.65	33.66	راسي للأسفل	
3.95	0.655	14.16	87.80	12.77	77.65	راسي يمين للأعلى	
2.88	0.950	12.87	36.83	10.50	44.88	راسي يسار للأسفل	
3.87	0.599	14.10	37.87	14.16	77.11	أفقي يمين	
4.65	0.864	18.60	66.88	12.87	78.87	أفقي يسار	

جدول (8) يبين معامل الصدق والثبات لاختبارات الإدراك الحس بصري

الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات	معامل الصدق
	س	ع	س	ع		
إعداد كره لأبعد مسافة	81.66	4.67	88.87	3.88	0.821	2.48
دقة الإعداد الطويل المرتفع	17.18	2.54	17.32	3.09	0.698	2.75
دقة الإعداد القصير	456	3.89	17.18	4.78	0.766	3.11
دقة الإعداد من فوق الرأس	76.44	3.87	81.87	4.09	0.826	2.98
الاختبارات	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات	معامل الصدق
	س	ع	س	ع		
إدراك عمق الرؤيا	10	4.52	4.76	3.71	0.732	2.678
	20	7.86	8.14	3.89	0.716	3.658
	30	9.41	10.06	5.11	0.675	2.564
إدراك مجال الرؤيا	راسي للأعلى	38.52	14.10	76.12	0.897	3.67
	راسي يمين للأعلى	18.79	18.60	66.88	0.987	4.65
	راسي يسار للأعلى	31.25	12.73	33.66	0.769	6.92
	راسي للأسفل	57.33	15.44	77.65	0.659	4.33
	راسي يمين للأسفل	77.87	13.99	44.88	0.769	2.69
	راسي يسار للأسفل	42.83	16.21	77.11	0.567	7.11
	أفقي يمين	87.80	13.44	78.87	0.741	4.22

يتضح من الجداول (6،7،8) إن جميع الاختبارات الخاصة بالإعداد والإدراك الحس حركي - بصري تمتاز بالثبات العالي.

3.3.5 التجربة الاستطلاعية الثالثة:

تهدف هذه الدراسة إلى الوقوف على جوانب تنفيذ وتطبيق البرنامج التدريبي المقترح من حيث أزمدة التدريب وعدد مرات التكرار المناسب لكل تدريب وكذلك الزمن المناسب للوحدات اليومية حيث تمت تجربة الأسبوع الأول من البرنامج المقترح وذلك في الفترة من 5/19/2012 ولغاية 5/23/2012 .

وكانت نتائج الدراسة كالآتي:-

1. تثبيت زمن التطبيق اليومي لتجربة البحث (30) دقيقة للوحدة اليومية.
2. تحديد عدد التدريبات المناسبة للأداء خلال زمن التطبيق (8) تدريبات.
- تدريب من منطقة الهجوم (المربعات الـ 6 للملعب الخاص بالكرة الطائرة)

جدول (9) تقنين محتويات التدريب خلال الأسبوع الأول لتجربة البحث لنتائج التجربة الاستطلاعية

أيام الأسبوع		السبت			الأحد			الاثنين		
متغيرات الأداء	أرقام التدريبات	زمن	تكرار	راحة	زمن	تكرار	راحة	زمن	تكرار	راحة
الاعداد للهجوم الساحق	1	1.5	2	20ث	1.5	2	20ث	1.5	2	20ث
	2	1.5	2	20ث	1.5	2	20ث	1.5	2	20ث
	3	1.5	2	20ث	1.5	2	20ث	0.5	6	20ث
الإعداد من الوسط الإعداد إلى مناطق الهجوم الخلفية للمربعات 1، 5، 6	1	1	3	20ث	1	3	20ث	1	3	20ث
	2	1	3	20ث	1	3	20ث	1.5	2	20ث
	3	1.5	2	20ث	1.5	2	20ث	1	3	20ث
	1	1.5	3	30ث	1.5	3	30ث	1.5	3	30ث
	2	1.5	3	30ث	1.5	3	30ث	1.5	3	30ث
	3									

الثلاثاء			الأربعاء			الخميس		
زمن	تكرار	راحة	زمن	تكرار	راحة	زمن	تكرار	راحة
1.5	2	20ث	1.5	2	20ث	1.5	2	20ث
1.5	2	20ث	1.5	2	20ث	1.5	2	20ث
0.5	6	20ث	0.5	6	20ث	0.5	6	20ث

الزمن يساوي (الدقيقة) التكرار (العدد) الراحة (بالثانية)

3.6 تطبيق البرنامج التدريبي: انظر ملحق (1)

يهدف إلى تطوير وتنمية سرعة ودقة الإعداد المتنوع في أجزاء ومربعات الملعب المختلفة والمتمثلة في الإعداد من الوسط، والإعداد إلى الهجوم الأمامي العالي المختلف، والإعداد السريع والقصير لعينة البحث.

1.6.3 وضع البرنامج وفق معايير محدده:

1. اختيار التدريبات التي ما يحدث مثلها في اللعب.
2. ارتباط التدريبات بالمدركات الحسيه المشاركة في نجاح مهارة الإعداد.
3. التركيز على تطوير عاملي السرعة والدقة للإعداد.
4. مراعاة أسس نجاح عملية الإعداد من حيث الزمن والمكان المناسبين وكفاءة بعض الحواس كحاسة البصر.
5. اتباع مبدأ التدرج في الأداء الحركي من السهل إلى الصعب.
6. الالتزام بأداء التدريبات الحركية المختلفة.
7. تشكيل مجموعات زوجيه وثلاثيه ورباعية طبقا للهدف.

2.6.3 محتويات البرنامج:

- * تدريبات الإعداد من اعلي لأبعد مسافة للهجوم وعددها (18)
- * تدريبات الإعداد من اعلي القصير والسريع للهجوم وعددها (19).
- * تدريبات الإعداد من اعلي إلى المناطق الخلفية للهجوم وعددها (14).
- * اشتملت فترة تطبيق البرنامج (8) أسابيع متصلة للإعداد الخاص والعام.
- * 5 وحدات تدريبية أسبوعيه للأسابيع 6:1
- * 4 وحدات تدريبية للأسابيع 8:7.
- * يصبح عدد الوحدات التدريبية (38) وحده تدريبية.
- * تم تحديد زمن التطبيق لمحتويات التجربة (30) دقيقة يوميا.
- * 10 * تدريبات الإعداد من اعلي لأبعد مسافة للهجوم وعددها (18)
- * 10 * تدريبات الإعداد من اعلي القصير والسريع للهجوم وعددها (19).
- * 10 * تدريبات الإعداد من اعلي إلى المناطق الخلفية للهجوم وعددها (14)
- والملاحق (1) يوضح توزيع المحتويات التدريبية المختارة للبرنامج والجدول (10) يشير إلى هذه المحتويات والمتغيرات.
- جدول (10) يبين توزيع التدريبات للإعداد في مناطق اللعب على أيام الأسبوع للبرنامج المقترح

الأسبوع الثاني					الأسبوع الأول					الأسابيع
الخميس	الاربعاء	الاثنين	الأحد	السبت	الخميس	الاربعاء	الاثنين	الأحد	السبت	الأيام
2	2	2	2	1	1	1	1	1		تدريبات
7	6	5	5	7	6	5	4	3	1	الإعداد للهجوم
12	12	11	11	11	10	9	9	8	2	الساحق
									8	
19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	تدريبات
21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	الإعداد من
29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	الوسط
42	42	41	41	40	40	39	39	38	38	تدريبات
44	44	43	43	42	42	41	41	40	40	الهجوم
										المختلف

الأسبوع الرابع					الأسبوع الثالث					الأسابيع
الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الاثنين	الخميس	الاربعاء	الاثنين	الأحد	السبت	الأيام
تدريبات		2	3	3	3	3	4	4	4	4
الإعداد	2	4	5	5	6	5	7	5	6	7
لل هجوم	7	13	14	14	15	14	17	16	17	17
الساحق	12									
تدريبات	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19
الإعداد من	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21
الوسط	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
تدريبات	38	38	39	39	40	39	41	41	42	42
الهجوم	40	40	41	41	42	41	43	43	44	44
المختلف										

الأسبوع السادس					الأسبوع الخامس					الأسابيع
الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الاثنين	الخميس	الاربعاء	الاثنين	الأحد	السبت	الأيام
تدريبات	5	5	5	5	5	5	7	7	7	7
الإعداد للهجوم	6	7	7	7	7	7	18	18	18	18
الساحق	17	18	18	18	18	18	19	19	19	19
تدريبات	19	19	19	19	19	19	21	21	21	21
الإعداد من	21	21	21	21	21	21	29	29	29	29
الوسط	29	29	29	29	29	29	40	40	40	40
تدريبات	38	38	39	39	40	39	41	41	42	42
الهجوم	40	40	41	41	42	41	43	43	44	44
المختلف										

الأسبوع الثامن					الأسبوع السابع					الأسابيع
الأيام	السبت	الأحد	الاثنين	الاثنين	الخميس	الاربعاء	الاثنين	الأحد	السبت	الأيام
تدريبات الإعداد	15	16	16	16	مباريات	17	16	16	15	مباريات
لل هجوم الساحق	9	7	11	17	ودية	17	11	7	9	ودية
	6	10	8	9		9	8	10	6	
تدريبات الإعداد	19	19	19	19		19	19	19	19	
من الوسط	21	21	21	21		21	21	21	21	
	29	29	29	29		29	29	29	29	
تدريبات الهجوم	38	38	39	39		39	39	38	38	
المختلف	40	40	41	41		41	41	40	40	

7.3 خطوات تنفيذ تجربة البحث:

- تأكد من إجراء الكشف الطبي على اللاعبين قبل إجراء الفترة الإعداد والتطبيق للتجربة على عينة البحث.
- * بلغ عدد أفراد عينة التجربة الرئيسية (12) لاعبا .
- * توافر الأجهزة والأدوات المستخدمة في تنفيذ تجربة البحث.
- * إجراء الاختبار القبلي في يوم 2013/6/4 في القاعة الرياضية المغلقة في المعهد التقني /كوفة.
- * بعد إجراء تطبيق التجربة وفق الزمن المحدد يتم إجراء الاختبارات البينية في 2013 /8/2 .
- * يتم إجراء الاختبارات البعدي في يوم 2013/8/4 لمتغيرات البحث بنفس الشروط.

8.3 المعالجات الاحصائية:

. استخدم الباحثان

المتوسط الحسابي معامل الارتباط معامل الاختلاف

الانحراف المعياري معامل الالتواء الوسيط

اختبارات تحليل التباين ف

حساب اقل فرق معنوي (أل . أس . دي) نسب التقدم.

جدول (11) يبين تحليل التباين بين نتائج قياسات البحث في اختبار الإعداد المتنوع

اختبارات الإعداد	مصدر التباين	درجة الحرية	مجموعة المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	الدالة
إعداد الكره لأبعد مسافة	بين القياسات داخل القياسات	2 45	126.082 762.596	63.0412 16.9465	3.72	دال
دقة الإعداد الطويل المرتفع	بين القياسات داخل القياسات	2 45	248.8089 1214.360	124.4044 26.9858	4.61	دال
الإعداد من الوسط	بين القياسات داخل القياسات	2 45	170.0998 731.7855	85.0499 16.2619	5.23	دال
دقة الإعداد القصير والسريع	بين القياسات داخل القياسات	2 45	118.2167 564.7298	59.1083 12.54995	4.71	دال
دقة الإعداد من فوق الرأس	بين القياسات داخل القياسات	2 45	3292.975 1919.81	1646.488 426.551	3.86	دال

قيمة ف أجدوليه عند مستوى الدلالة 0.05 هي 3.23 ونتائج القياسات داله إحصائيا للإعداد المتنوع لعينة البحث.

جدول(12)يبين دلالة الفروق بين متوسطات الأعداد المتنوع لعينة البحث

اختبارات الإعداد	قياسات البحث	المتوسط الحسابي	دلالة الفروق بين المتوسطات		قيمة إل أس دي عند مستوى 0.05
إعداد الكره لأبعد مسافة	الاول الثاني الثالث	43.72 44.81 47.60	3.88 2.79	1.09	2.94
دقة الإعداد الطويل المرتفع	الاول الثاني الثالث	2.25 4.63 7.11	4.86 2.48	2.38	3.71
الإعداد من الوسط	الاول الثاني الثالث	19.13 20.17 22.13	3.13 2.09	1.04	2.88
دقة الإعداد القصير والسريع	الاول الثاني الثالث	3.72 4.80 6.41	2.69 1.61	1.08	2.53
دقة الإعداد من فوق الرأس	الاول الثاني الثالث	24.06 32.25 41.69	17.63 9.44	8.19	14.75

يتبين من الجدول(13) إن نتائج اختبارات الاعداد المتنوع داله احصائيا عند مستوى الدلالة 0.05 عند نتائج المستوى الثالث ومقارنتها بنتائج المستوى الاول باستخدام اقل فرق معنوي في جميع الاختبارات للإعداد.

جدول(13) النسبة المئوية لمعدلات التقدم الحادث لنتائج قياسات الإعداد المتنوع للعينة

الاختبارات			متوسط القياس			معدل التقدم بين القياسات %	
			الأول	الثاني	الثالث	2/1	2/2
إعداد الكره لأبعد مسافة			43.72	44.81	47.60	2.49	6.23
دقة الإعداد الطويل المرتفع			2.35	4.63	7.11	51.40	53.56
الإعداد من الوسط			19.13	20.17	22.26	5.44	10.36
دقة الإعداد القصير والسريع			3.72	4.80	6.41	29.03	33.54
دقة الإعداد من فوق الرأس			24.06	32.35	41.69	34.03	29.27

جدول (14) يبين النسبة المئوية لمعدلات التقدم الحاصل لنتائج قياسات الإعداد المتنوع لعينة البحث

اختبارات الإدراك الحس حركي	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموعة المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
إدراك مسافة الإعداد	بين القياسات	2	11204.91	5602.457	4.68	دال
	داخل القياسات	45	53869.8	1197.1062		
إدراك زمن الأداء بالكره	بين القياسات	2	198.991	99.4955	6.91	دال
	داخل القياسات	45	647.945	14.3987		
دقة التوجيه الزاوي لمفصل اليد	بين القياسات	2	71.6641	35.8320	5.34	دال
	داخل القياسات	45	301.956	6.71012		
إدراك القوة المبذولة لعضلات اليد	بين القياسات	2	2057.01	1028.505	7.06	دال
	داخل القياسات	45	6555.62	145.6806		

إن (ف) الجدولي عند مستوى الدلالة هي 3.23

إن نتائج الاختبارات لقياس الإدراك الحس حركي وحسب الجدول (14) داله إحصائيا باستخدام أقل فرق معنوي (آل أس دي).

جدول (15) يبين النسبة المئوية لمعدلات التقدم الحاصل لنتائج القياس للإعداد المتنوع لعينة البحث

الاختبارات	متوسط القياس			معدل التقدم بين القياسات %	
	الأول	الثاني	الثالث	2/1	2/2
إدراك مسافة الإعداد بالكره	43.72 82.67		51.25	4.02	38.01
إدراك زمن الأداء بالكره	17.54	15.11	13.02	13.85	25.77
إدراك دقة التوجيه الزاوي لمفصل اليد	4.26	5.37	7.00	26.1	64.32
إدراك القوة المبذولة لعضلات اليد	89.97	80.63	78.48	10.78	22.77

جدول (16) تحليل التباين بين نتائج قياسات البحث في اختبارات الإدراك الحس حركي لعينة البحث

اختبارات الإدراك الحس حركي	مصدر التباين	درجات الحرية	مجموع المربعات	متوسط المربعات	قيمة ف	الدلالة
مسافة 10سم	بين القياسات	2	63.1813	31.5906	4.11	دال
	داخل القياسات	45	345.883	7.68630	6.09	دال
إدراك عمق الرؤيا	مسافة	2	154.0642	77.0321	3.75	

دال						20سم		
دال	4.28	12.6489	569.2029	45	داخل القياسات			
دال	3.91	66.1699	123.339	2	بين القياسات	مسافة 30سم		
دال	5.22	17.6453	649.039	45	داخل القياسات			
دال	1.34	223.424 2	446.848	2	بين القياسات	راسي للأعلى	العين اليمنى	إدراك مجال الرؤيا
دال	2.86	52.2019	2349.087	45	داخل القياسات			
دال	7.21	430.585	860.117	2	بين القياسات	راسي يمين للأعلى		
دال	2.37	109.989 4	4949.523	45	داخل القياسات			
دال	4.86	333.679 7	667.3595	2	بين القياسات	راسي يسار للأعلى		
دال	3.45	63.9233	2876.55	45	داخل القياسات			
دال	2.62	212.098	424.039	2	بين القياسات	راسي للأسفل		
دال	2.82	158.223 8	7120.066	45	داخل القياسات			
دال	3.99	264.708 1	529.416	2	بين القياسات	راسي يمين للأسفل		
دال	4.00	92.552	4164.987	45	داخل القياسات			
دال	1.92	394.085 3	788.170	2	بين القياسات	راسي يسار للأسفل		
دال	5.32	54.6581	2459.617	45	داخل القياسات			
دال	7.86	484.733	969.466	2	بين القياسات	أفقي يمين		
دال	6.87	204.528	9203.791	45	داخل القياسات			
دال	5.43	821.136 5	1642.27	2	بين القياسات	أفقي يسار		

قيمة ف الجدوليه عند مستوى 0.05 هو 3.23 مما يدل ان الفروق داله إحصائيا كما مبين في الجدول (16).

إدراك مجال الرؤيا	والعين اليسرى	راسي للأعلى	بين القياسات	2	446.848	223.424 2	1.34	دال
			داخل القياسات	45	2349.087	52.2019	2.86	دال
		راسي يمين للأعلى	بين القياسات	2	860.117	430.585	7.21	دال
			داخل القياسات	45	4949.523	109.989 4	2.37	دال
		راسي يسار للأعلى	بين القياسات	2	667.3595	333.679 7	4.86	دال
			داخل القياسات	45	2876.55	63.9233	3.45	دال
		راسي للأسفل	بين القياسات	2	424.039	212.098	2.62	دال
			داخل القياسات	45	7120.066	158.223 8	2.82	دال
		راسي يمين للأسفل	بين القياسات	2	529.416	264.708 1	3.99	دال
			داخل القياسات	45	4164.987	92.552	4.00	دال
		راسي يسار للأسفل	بين القياسات	2	788.170	394.085 3	1.92	دال
			داخل القياسات	45	2459.617	54.6581	5.32	دال
		أفقي يمين	بين القياسات	2	969.466	484.733	7.86	دال
			داخل القياسات	45	9203.791	204.528	6.87	دال
		أفقي يسار	بين القياسات	2	1642.27	821.136 5	5.43	دال

قيمة ف الجدوليه عند مستوى 0.05 هو 3.23 مما يدل ان الفروق داله إحصائيا كما مبين في الجدول (16).

جدول (17) دلالة الفروق بين متوسطات قياسات الإدراك الحس بصري لدى عينة البحث

اختبارات الإدراك الحس بصري	قياسات البحث	المتوسط الحسابي	دلالة الفروق بين المتوسطات			الدلالة
إدراك عمق الرؤيا	مسافة 10سم	الاول	5.76	2.55	1.16	2.98
		الثاني	4.15	0.94		
		الثالث	3.21			
	مسافة 20سم	الاول	8.13	3.3	1.87	2.54
		الثاني	6.26	10.16		
		الثالث	9.94			
	مسافة 30سم	الاول	8.71	3.2	1.23	3.000
		الثاني	6.91	10.79		
		الثالث	38.52			
إدراك مجال الرؤيا	راسي للأعلى	الاول	4.61	5.51	2.09	5.16
		الثاني	44.03	3.41	5.16	
		الثالث	18.79			
	راسي يمين للأعلى	الاول	27.15	10.47	8.36	7.49
		الثاني	29.26	20.11		
		الثالث	31.25		7.49	
	راسي يسار للأعلى	الاول	33.35	8.16	2.01	5.71
		الثاني	39.41	6.6		
		الثالث	34.90			
	أفقي يسار	الاول	37.18	6.75	2.28	5.28
		الثاني	41.65	4.47		
		الثالث	38.11			
	أفقي يمين	الاول	45.26	11.6	7.15	9.64
		الثاني	49.71	4.45		
		الثالث	39.50			
العين اليسرى	راسي للأعلى	الاول	40.67	6.12	1.67	3.88
		الثاني	45.62	4.95		
		الثالث	62.91			
	راسي يمين للأعلى	الاول	67.12	9.75	4.21	6.25
		الثاني	72.66	5.54		
		الثالث	33.86			
	راسي يسار للأعلى	الاول	35.12	5.92	1.26	4.70
		الثاني	39.78	4.66		
		الثالث	35.90			
	أفقي يسار	الاول	36.72	3.66	0.82	2.72

			2.84	39.56	الثاني		
				78.10	الثالث		
5.78		6.54	11.86	84.64	الأول	أفقي يمين	
			5.32	89.96	الثاني		
				39.56	الثالث		

يتضح من الجدول (17) هناك فروق داله إحصائيا بين النتائج لعينة البحث بين القياس الاول والثاني

جدول (18) تحليل التباين بين نتائج القياس في اختبارات الإدراك الحس بصري لعينة البحث

معدل التقدم بين القياسات %			متوسط القياس			اختبارات الإدراك الحس حركي	
2/1	2/1	2/1	الثالث	الثاني	الأول		
22.62	44.3	27.9	3.21	4.15	5.76	مسافة 10سم	إدراك عمق الرؤيا
18.5	37.3	23.00	5.10	6.26	8.13	مسافة 20سم	
20.6	30.4	12.4	6.92	8.71	9.94	مسافة 30سم	
8.42	14.3	5.4	44.03	40.61	38.52	راسي للأعلى	إدراك مجال الرؤيا
7.8	55.7	44.5	29.26	27.15	17.79	راسي يمين للأعلى	
18.2	26.1	6.7	39.41	33.35	31.25	راسي يسار للأعلى	
9.8	30.4	18.8	49.71	45.26	38.11	أفقي يسار	
4.8	9.6	4.6	89.81	85.72	81.96	أفقي يمين	
12.2	15.5	2.9	45.62	40.67	39.50	راسي للأعلى	العين اليسرى
6.6	10.5	3.7	41.11	38.56	37.20	راسي يمين للأعلى	
3.9	7.3	3.2	79.59	76.55	74.16	راسي	

						يسار للأعلى		
6.3	15.2	8.4	89.96	84.64	78.10	أفقي يسار		
7.7	10.2	2.3	39.56	36.72	35.90	أفقي يمين		

يتضح من الجدول (18) إن أقل قيمة نسبة تقدم بين القياس الأول والثاني هي 2.3% في مجال الرؤيا في حين كانت اعلي نسبه في مجال الرؤيا هي 55.7%.

4. عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

يرى الباحثان إن مناقشة هذا البحث هو المدخل الرئيسي لمحاولة إظهار مدى تأثير تدريبات الإعداد المتنوع من حيث القوة والسرعة والدقة في أماكن ومناطق اللعب المستخدم فيها الإعداد وتوقيت أدائه على تطوير الكفاءة الوظيفية عند اللاعبين (عينة البحث) لبعض المدركات الحسية المتمثلة في الإدراك الحس حركي والحس بصري لما لهما من تأثير في نجاح أهداف الإعداد المتنوع لدى لاعبي الكرة الطائرة، من خلال مقارنة النتائج للقياسات المستخدمة قبل وإثناء إجراء التجربة للبحث. وقد أظهرت نتائج الدراسة إن استخدام تدريبات الإعداد المتنوع لها تأثير فعال في مناطق اللعب المختارة كمحتوى للبرنامج التدريبي المقترح قد اثر تأثيرا فعالا على تنمية الكفاءة الوظيفية من حيث تطورها وتنميتها ورفع مستواها وخاصة المدركات الحسية الحركية والبصرية لدى عينة البحث وكذلك على نتائج قياسات مستوى الإعداد المتنوع وهذا يؤكد إن فروض البحث كانت واقعية وعبر البيانات التي تضمنها الجدول من (18:11) وكما يلي:

أظهرت البيانات التي تضمنها الجدول (11،12) والخاصة بتحليل التباين بين نتائج قياسات البحث الثلاثة في اختبارات الإعداد المتنوع لعينة البحث إن هناك فروق داله إحصائيا لصلح الاختبار الثالث مقارنة بالقياس الأول في جميع اختبارات الإعداد وعدم وجود فروق معنوية بين الاختبارات الأخرى مع بعضها البعض ، ويعزى الباحثان لهذه الفروق إلى البرنامج التدريبي المقترح من خلال استخدام التدريبات للإعداد المتنوع لمناطق اللعب المختلفة التي تميزت بالقوة واستخدام الإعداد المختلف من مربعات الملعب الستة من الوسط والإطراف والخلف لمختلف الهجوم الساحق للاعبين وتنفيذها بإشكال وأنواع مختلفة (عاليه،متوسطة الارتفاع،قصيرة،سريعة،بعيدة عن الشبكة) إلى الزميل (اللاعب المنفذ) إن نسب التحسن والمتقدم وحسب الجدول (13) تراوحت ما بين (8.87%) لأبعد مسافة إلى (2.16%) لاختيار دقة الإعداد الطويل المرتفع وتتفق هذه النتائج إلى ما أشار إليه ((احمد منصور)) (2000)⁽¹⁾. إما نتائج الجدول (14،15) نجد إن هناك فروق معنوية داله إحصائيا في جميع متغيرات الإدراك الحس حركي وقد وجد فروق بين القياس الأول والثالث لصلح القياس الثالث وفروق بين القياس الأول والثاني لصالح القياس الأول في اختبار القوة المبذولة لعضلات اليد ويعزى الباحثان إلى تأثير تدريبات الإعداد المتنوع بإشكاله وأنماطه ويتفق ما أشار إليه (علي ألبيك) (1992)⁽²⁾.

إن ما أسفر عنه نسب التقدم والتحسين بين قياسات البحث كما ظهر واتضح من خلال الجدول (16) حيث تراوحت النسب ما بين 64.32% لأدراك دقة التوجيه الزاوي لمفصل اليد هذا ما أكدته (حامد وآخرون) 1986⁽³⁾. من إن التدريب يؤدي إلى تحسن وظائف جهاز الحس حركي ومن خلال برنامج تدريبي مقترح. وبالنظر إلى البيانات التي تضمنها الجدول (17،18) نجد هناك فروق معنوية بين متوسطات القياس ويعزى الباحثان إلى وجود الفروق المعنوية إلى نوعية التدريبات في اختبار

¹ - احمد منصور إبراهيم، تأثير تدريبات المنافسة على تطوير القدرات البدنية ودقة التمرير لدى ناشئ كرة القدم، محافظة الشرقية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، 2003، ص 46

² - علي فهمي ألبيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم ، مطبعة التواني، الاسكندرية، 1992، ص 66

³ - حامد عبد الخالق وآخرون، تأثير تطبيق برنامج تدريبي مقترح على مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز الحس حركي لدى ناشئ الجمناز، كلية التربية الرياضية، الهرم، جامعة حلوان، 1989، ص 33

الرؤيا ومجال الرؤيا وتشابه تلك التدريبات إلى ظروف المنافسة في المباريات وتطبيق الاستجابة للاعبين في مواقف كثيرة وتحول اتجاه الهجوم على المنافس من خلال الإعداد المتنوع والمختلف والاتجاهات والارتفاع والمسافة والسرعة ، ويعتمد العمل على حاسة البصر، هذا ما اتفق عليه وما أشارت له دراسة ((مصطفى زكي)) (1992)⁽¹⁾ من إن هناك علاقة عكسية بين ارتفاع مستوى الأداء ونسبة الأخطاء في عمق الرؤيا وتتفق هذه الدراسة إلى ما أشار إليه كل من ((ممدوح إبراهيم)) (2000)⁽³⁾ و ((ممدوح سعد)) (1995)⁽²⁾ من تأثير البرامج التدريبية المطبقة في تلك الدراسات ايجابيا على تحسن وتطوير متغيرات عمق الرؤيا ومجال الرؤيا كمدرجات حسية.

إما بالنسبة لعدم وجود فروق معنوية بين نتائج قياسات مجال الرؤيا في بعض زوايا العينين والمشار إليها سابقا فيرى الباحثان إن فترة تطبيق البرنامج التدريبي على حد علمهما قد لأتكون كافيه لإحداث تغيرات في التحسين الوظيفي الكامل لذلك اوتلك المدرجات الحس بصريه وذلك على الرغم من إن نسب التحسن لتلك المدرجات قد تراوحت ما بين (10.2.7.3%) وهي اقل معدلات التحسن في جميع اختبارات الإدراك الحس حركي والبصري المشار إليها في الجدول (18) ..

5.1 الاستنتاجات والتوصيات:

1.5 الاستنتاجات

في ضوء أهداف الدراسة وخصائص عينة البحث ونتائج البحث استنتج الباحثان مايلي

1. البرنامج التدريبي المقترح قد اثر ايجابيا على مختلف نتائج القياس في اختبارات الإعداد المتنوع ومستوى الكفاءة الوظيفية لمتغيرات الإدراك الحسي لعينة البحث.
2. أن إستراتيجية البرنامج التدريبي تساعد اللاعبين على استخدام الإعداد المتنوع وخاصة الإعداد الطويل المرتفع والقصير والبعيد والوسطي.
3. يمكن استخدام واعتماد وتطبيق هذه الإستراتيجية في أختبارات الإدراك الحس حركي وخاصة مسافة الإعداد للإمام العلي والبعيد والمرتفع والقصير وإدراك زمن الأداء والقوة المبذولة لليد ودقة التوجيه الزاوي لمفصل اليد لدى عينة البحث.
4. ساعد البرنامج التدريبي متغير إدراك عمق الرؤيا لمسافة (10سم-20سم-30سم).
5. أكدت نتائج الدراسة إن تنمية الكفاءة الوظيفية تحتاج إلى فترة زمنية أكثر لسرعة الأداء .
6. أثبتت الدراسة إن معدلات التقدم كانت ضئيلة في البداية ثم ازدادت في التدريبات على الإعداد المتنوع في متغيرات الإدراك الحس حركي.

2.5 التوصيات:

في ضوء الدراسة توصل الباحثان إلى التوصيات التالية:-

1. ضرورة تطبيق محتويات البرنامج التدريبي المقترح للبحث عند تطوير مستوى الإعداد المتنوع لدى العينات المتشابهة لعينة البحث من المتقدمين.
2. ضرورة التدرج في البرنامج التدريبي و إتباع إستراتيجية الإعداد في مناطق محدده على عينات مشابهة لعينة البحث.
3. تنمية الكفاءة الوظيفية لبعض المحلات الحسية (حركيه - بصريه) عند تطوير الأداء المهاري بصورة عامه والإعداد المتنوع بصورة خاصة في عدة مجالات.

¹ - مصطفى عبد الحميد زكي، تحديد مستويات معيارية لبعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية كعوامل مساعده للمدربين الرياضيين ،رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة الزقازيق،1992،ص54

² - ممدوح محمد سعد، تطوير بعض متغيرات الحس حركي لنادي كرة القدم، أطروحة دكتوراه،كلية التربية الرياضية للبنين،جامعة الزقازيق،1995،ص33

4. إجراء المزيد من الدراسات على مهارات الهجومية والإعداد الأخرى بإتباع نفس الأساليب المتبعة في الإعداد المتنوع قيد الدراسة.

المراجع والمصادر

- احمد منصور إبراهيم، تأثير تدريبات المنافسة على تطوير القدرات البدنية ودقة التمرير لدى ناشئ كرة القدم، محافظة الشرقية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، 2003.
- حامد عبد الخالق وآخرون، تأثير تطبيق برنامج تدريبي مقترح على مستوى الكفاءة الوظيفية للجهاز الحس حركي لدى ناشئ الجميز، كلية التربية الرياضية، الهرم، جامعة حلوان، 1989،
- حامد محمد الكومي، تأثير بعض متغيرات الإدراك الحس حركي على دقة التصويب لناشي كرة اليد، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة الزقازيق، 1998، ص 45.
- علي فهمي أليبيك، أسس إعداد لاعبي كرة القدم، مطبعة التواني، الاسكندرية، 1998.
- علي مطير حميدي، تأثير تمارين مفتوحة في تطوير بعض الصفات البدنية والضرب الساحق في مراكز اللعب بكرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة.
- مصطفى عبد الحميد زكي، تحديد مستويات معيارية لبعض المتغيرات الفسيولوجية والنفسية كعوامل مساعده للمدربين الرياضيين، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 19924.
- ممدوح إبراهيم علي، تنمية المتغيرات الحس حركيه وتأثيرها على الأداء الجماعي لدى ناشئ كرة القدم، مجلة علوم وفنون الرياضة، المجلد الثالث عشر، يناير، 2000.
- ممدوح محمد سعد، تطوير بعض متغيرات الحس حركي لناشي كرة القدم، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، 1995.

ملحق رقم (1)

يوضح نموذج لبرنامج تدريبي (القسم الرئيسي) باستعمال كرات طائره لتطوير الإعداد المتنوع بالكره ألتائره للاعبين

الجرعة التدريبية الأولى	ت	التمارين	الحجم	الراحة
الجرعة التدريبية الثانية	1	إعداد الكره من ثلاث مناطق الاماميه للشبكة إلى شواخص مناطق 2-3-4 للساحة المقابلة	5×2	الراحة بين مجموعه وأخرى من 1دقيقه -5، 1دقيقه
	2	إعداد الكره من ثلاث مناطق الخلفيه للشبكة على الشاخص الموضوعه في الساحة المقابلة في مربعات 5-6-1	10×2	
الأسبوع الثاني	3	إعداد الكره من ثلاث مناطق الاماميه للشبكة إلى شواخص مناطق 1-5-6 للساحة المقابلة	8×2	الراحة بين تمرين وآخر هو (3-5)دقيقه
	4	إعداد الكره من ثلاث مناطق الخلفيه للشبكة على الشاخص الموضوعه في الساحة المقابلة في مربعات 6-1	15×1	

علاقة مؤشر الكفاءة البدنية وبعض المتطلبات الحركية بانجاز لاعبي المنتخب الوطني العراقي بالريشة الطائرة

م.د. حذيفة إبراهيم خليل الحربي

جامعة بابل / كلية التربية الرياضية

babylonshoot@yahoo.com

ملخص البحث باللغة العربية

الريشة الطائرة من الالعاب التي تعتمد في عملية إنتاج الطاقة على النظام اللاهوائي والنظام اللاكتيكي وهذا واضح من خلال طبيعة أداء مهاراتها السريعة، ومن الملاحظ انخفاض مستوى لاعبي الأندية والمنتخبات الوطنية العراقية بالريشة الطائرة قياسا بالدول الآسيوية كبير جدا ولأسباب متعددة منها قلة الاهتمام بوضع مناهج خاصة لاختبار مستوى اللياقة البدنية بشكل عام والكفاءات الوظيفية بشكل خاص ، وان الباحث من المهتمين في معرفة أسباب انخفاض مستوى اللاعبين في هذا الجانب لذا أجريت هذه الدراسة على (6) من لاعبي المنتخب الوطني العراقي المصنفين الأوائل والذين خاضوا معسكرا تدريبيا لمشاركة في بطولة ماليزيا الدولية ، خضعوا لاختبار الكفاءة البدنية واختبارات القدرات الحركية والبدنية المبحوثة ، وحلت نتائج الاختبارات وتم معالجة بياناتها إحصائيا وفقا للمنهج الوصفي ومنها تم الحصول على النتائج :

1. أن الانجاز يرتبط ارتباطا معنوي مع متغير الكفاءة البدنية للاعبي المنتخب الوطني العراقي بالريشة الطائرة .

2. أظهرت نتائج البحث ارتباطا معنويا للانجاز مع القدرات البدنية والحركية .

وفي ضوء ذلك خرج الباحث بالتوصيات الآتية:

1. أن يكون التدريب الرياضي منظماً في شدته وحجمه للحصول على أعلى نسبة تكيف وظيفي للرياضي.

2. يجب على المدرب واللاعب ان يكون عارفاً بمستواه المهاري والبدني والوظيفي وعلاقتهما ببعض لكي تسهل عليه

عملية التدريب وهذا يتم من خلال البحوث والدراسات التي تجري على اللعبة.

Abstract

Relationship of physical efficiency index and some physical demands accomplishment of badminton players

Dr. Hudheafa Ibrahim Khaleel Al Harbi

Babylon University / college of Physical Education

babylonshoot@yahoo.com

Badminton games that rely on the process of energy production on the anaerobic system and the system lactic and this is evident from the nature of the performance skills fast, and the observed low level of players clubs and national teams of Iraqi badminton compared to Asian countries too large for various reasons, including lack of interest in the development of special curricula to test the level of fitness in general and functional competencies, in particular, and that the researcher interested in knowing the reasons for the low level of the players in this side, so in this study (6) of the national team players Iraqi classified top and who fought a training camp to participate in the Championship Malaysia international, underwent proficiency test physical and motor skills tests and physical researched, and analyzed the results of the tests were statistically processing data in accordance with the descriptive approach, including the results were obtained :

1. on achievement associated significant correlation with variable physical efficiency of the national team players Iraqi badminton .

2. Show search results closely morally to accomplish with physical abilities and motor .

In light of this, the researcher came out the following recommendations :

1. be organized in sports training intensity and size to get the highest percentage of functional adaptation of the athlete .
2. must be on the coach and the player to be knowledgeable of its level skill, physical and career and their relationship with some in order to facilitate the training process and this is done through research and studies conducted on the game

1-1 المقدمة وأهمية البحث

ان للتطور الحاصل في المجالات العلمية كافة ومنها علوم التربية الرياضية الأثر الكبير في تحقيق الانجازات الرياضية في مختلف الألعاب والفعاليات الرياضية حيث لعب طموح علماء التربية الرياضية في تسخير العلوم الساندة ونتائج البحوث والدراسات الحديثة لتطوير الأداء الرياضي لمختلف الفعاليات ومنها لعبة الريشة الطائرة .

تعد الريشة الطائرة من الألعاب الرياضية التي تعتمد في الأداء على عدة كفاءات وظيفية إذ أن أي نشاط بدني يرتبط ارتباطا وثيقا بالأجهزة الوظيفية لذلك نرى أن الرياضي يعمل جاهدا إلى الوصول بأجهزته الوظيفية للتكيف العالي إذ ينعكس ذلك وبشكل إيجابي على لياقته البدنية بشكل عام مما يؤدي إلى استيعاب الوحدات التدريبية بصورة صحيحة ومواصلة التدريب بنشاط وحيوية عالية بالتالي الوصول إلى المستوى المطلوب من الإنجاز .

وان لعبة الريشة الطائرة من الألعاب التي تعتمد في عملية انتاج الطاقة على النظام اللاهوائي والنظام اللاكتيكي وهذا واضح من خلال طبيعة أداء مهاراتها السريعة والأداء، وهذا ما يوضح أهمية البحث في معرفة علاقة الكفاءة البدنية والمتطلبات ذات السرعة بالإنجاز للاعبين الريشة الطائرة.

1-2 مشكلة البحث

أن انخفاض مستوى لاعبي الاندية والمنتخبات الوطنية بالريشة الطائرة قياسا بالدول الآسيوية كبير جدا ولأسباب متعددة منها قلة الاهتمام بوضع مناهج خاصة لاختبار مستوى اللياقة البدنية بشكل عام والكفاءة البدنية بشكل خاص والذي بدوره يسهم في تحديد وتوضيح الجانب الوظيفي والحركي ومدى انعكاسها على الإنجاز لكي يتسنى للمدرب معرفة المستوى الذي يصل اليه اللاعب والذي يؤهله لأداء المهارات بإنجاز هذا بالإضافة إلى الجانب المهاري، وان معرفة علاقة الانجاز ببعض المؤشرات الفسيولوجية الخاصة تساعد العمل التدريبي في اختصار الزمن في عملية التطوير، لذا ارتأى الباحث دراسة هذه الظاهرة لما لها من أهمية في تغير مستوى الانجاز بالريشة الطائرة

1-4 أهداف البحث:

1- التعرف على مؤشر الكفاءة البدنية وبعض المتطلبات البدنية والحركية وانجاز لاعبي المنتخب الوطني بالريشة الطائرة .

2- التعرف على علاقة مؤشر الكفاءة البدنية و بعض المتطلبات البدنية والحركية بانجاز لاعبي المنتخب الوطني العراقي بالريشة الطائرة .

1-4 فرض البحث

توجد علاقة ايجابية بين الإنجاز ومؤشر الكفاءة البدنية وبعض المتطلبات الحركية للاعبين المنتخب الوطني العراقي بالريشة الطائرة

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو المنتخب الوطني العراقي المشاركين في المعسكر التدريبي استعدادا لبطولة ماليزيا الدولية 2013 .

1-5-2 المجال الزمني : المدة من 1 / 2 / 2013 ولغاية 10 / 4 / 2013 .

1-5-3 المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة للنادي الاثوري في بغداد .

2- الدراسات النظرية:

1-2 الكفاءة البدنية (170 PWC) :

الكفاءة البدنية مصطلح مهم بين علماء فسيولوجيا الرياضة وفي مجال القياسات والاختبارات فهي تعني " كفاءة الجسم في إنتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية خلال النشاط الرياضي فهي تشمل كلا الاتجاهين في كفاءة إنتاج الطاقة " ⁽¹⁾ والكفاءة البدنية هي إمكانية الجسم في توفير مواد الطاقة الهوائية واللاهوائية اللازمة لأداء أقصى عمل عضلي ميكانيكي والاستمرار فيه لأطول فترة ممكنة . ⁽²⁾

أن لعبة الريشة الطائرة هي لعبة ذات نظام لأهوائي وفي المنافسات والبطولات قد تمتزج فيها أنظمة الطاقة لذا فإن تطوير الكفاءة البدنية للاعب أمر ضروري لأجل الحصول على قدرة بدنية عالية تمكن اللاعب من إحراز المراكز المتقدمة في المنافسات .

1-2-1 الكفاءة البدنية للاعب الريشة الطائرة:

تعد الكفاءة البدنية الخاصة بالمتغيرات الوظيفية عامل مهم من عوامل تحقيق تكامل اللياقة البدنية الشاملة ، فالكفاءة الوظيفية تعكس واقع لياقة الفرد في مواجهة متطلبات الحياة حيث يتحدد مستوى الأداء البدني في كل أنواع النشاطات الرياضية بمستوى أجهزة الفرد الوظيفية فضلا عن التأثير بالعامل المورفولوجي، وبعضها الآخر له ارتباط بعلوم أخرى كالعلوم النفسية والتربوية ⁽³⁾ كما أثبتت التجارب العلمية أن لتمرارين المنتظمة تأثيرا فعالا في تحسين الوظائف الفسيولوجية للجسم وهذا ينعكس على تحسين الإنجاز . ⁽⁴⁾

أن لاعب الريشة الطائرة يغير أوضاع جسمه على الأرض أو في الهواء مثلا كقيامته بمهارة الضربة المسقطة أو الضرب الساحق من فوق الرأس أو الضرب الساحق الجانبي ثم العودة إلى وضع الاستعداد مرة ثانية فالمتطلبات الفسيولوجية كتطور كفاية القلب والقابلية القصوى لاستهلاك أوكسجين كلها تصب في مجال تطور وتحسين لاعب الريشة الطائرة وقدراته الحركية والوظيفية . ⁽⁵⁾ فالكفاءة الوظيفية تعكس القدرات البدنية والمهارية والفنية والخطئية خاصة في الرياضات المنتظمة أو الرياضات الفردية . ⁽⁶⁾

والريشة الطائرة تمتاز بتأثيرها الشامل على أجهزة الجسم وأعضائه المختلفة بما يضمن التناسق والتكامل في الأداء أثناء تطبيق المهارات الأساسية المختلفة ويعتمد الأداء الجيد على قدرة اللاعب بتغيير أوضاع جسمه في الهواء وهذا يتطلب أن

(1) أبو العلا احمد ، نصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار البدري ، 2003 ، ص 27 .

(2) ريسان خريط : تحليل الطاقة الحيوية للرياضيين ، عمان ، دار الشروق ، 1999 ، ص 73 .

(3) نعمة الدليمي : تأثير جهد أشواط مباراة لكرة الطائرة في بعض القدرات الوظيفية والبدنية ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 ، ص 6 .

(4) قاسم المنذلاوي ، غسان محمد صادق : الأسس الحديثة للتربية الرياضية النسوية ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1990 ، ص 11 .

(5) Ryom , A.J. & Allman , F.C. : Sport medicine acedmicpiess , N.Y. , 1994 , p. 735 .

(6) حبيب العدوي : علاقة الاتزان الحركي والانفعالي ببعض القدرات البدنية ، بحث منشور ، مجلة التربية الرياضية الزقازيق ، جامعة الزقازيق ، آب ، 1985 ، ص 185 .

يكون اللاعب على مستوى عالي من العمل الوظيفي الذي يمكنه من تطبيق مختلف الأوضاع بمستوى جيد من الدقة والفاعلية أثناء الأداء . ان وصول الفرد إلى أعلى مستوى في الأداء الرياضي يتحقق بوصوله إلى الخصائص والقدرات الحركية والوظيفية والقياسات الانثروبومترية الملائمة لنوع النشاط الرياضي الممارس⁽¹⁾ .

2-1-3 متغيرات اللياقة البدنية والحركية (MOTOR FITNESS) :

تعد اللياقة البدنية واللياقة الحركية وجهان لشيء واحد ألا وهو القدرات البدنية ويمكننا القول بان اللياقة الحركية هي ذلك الجانب الذي يستهدف الأداء الدقيق المتقن لجسم الإنسان في المحيط الذي يوجد فيه ، أما اللياقة البدنية فتتصب وتتركز على الارتقاء بعناصر القوة والسرعة والتحمل والمرونة والرشاقة بهدف القيام بالمهام الحركية المطلوبة منه بكفاءة⁽²⁾ إذ أن كلمة اللياقة تتضمن استعداد الفرد للقيام بعمل ما أو تمتعه بخصائص ومميزات مناسبة تميزه عن الأفراد الآخرين ، وتعرف اللياقة بأنها خلو الفرد من الأمراض المختلفة وقيام أجهزة الجسم بوظائفها على أحسن وجه ، مع قدرة الفرد للسيطرة على بدنه ، ومدى قدرته على مواجهة مختلف الأعمال لفترة طويلة دون الشعور بالتعب⁽³⁾، وبما أن اللياقة ترتبط بعضها ببعض فاللياقة البدنية هي وجه من أوجه اللياقة الكاملة واللياقة الحركية هي إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية⁽⁴⁾

2-1-4 المتطلبات البدنية والحركية للعبة الريشة الطائرة :

أن لعبة الريشة الطائرة مثل ألعاب المضرب الأخرى كالتنس مثلاً والتي تتطلب بذل مجهود بدني عال للوصول إلى أداء أفضل ، إذ يتحتم على اللاعب أن يكون ذا لياقة بدنية عالية لمواجهة متطلبات اللعب والمنافسة لاسيما في المباريات الطويلة ، فاللياقة البدنية العالية تساعد اللاعب على استثمار قدراته وإمكاناته المهارية والخطئية على نحو جيد ، إذ إن امتلاك المهارات الفنية وحدها من دون اللياقة البدنية الجيدة لا يكون كافياً للاستجابة السريعة لاحتمالات المنافسة ، كما أن ضعف اللياقة البدنية وظهور التعب يمكن أن يؤثر سلباً على مستوى اللاعب ويجعل حركاته مرتبكة ومتردة وبالمقابل تجد أن ارتفاع مستوى اللاعب البدنية له تأثير إيجابي على الحالة النفسية و المهارية ، بحيث تجعله قادراً على التحرك داخل الملعب بشكل جيد .

وتتميز لعبة الريشة بأنها لعبة متقلبة الظروف والإحداث مثل الاختلافات في الشد ، والجهد من لحظة إلى أخرى . كما أنها تتميز بالحركات الفجائية السريعة مثل الدوران ، والوثب ، والضرب الخ .

وهذا يتطلب وبشكل كبير العناصر المهارية والبدنية والنفسية ، ومن الصعب معرفة الأهم منها بالنسبة إلى اللاعب لأنه من الصعب أن نقيس متطلبات هذه اللعبة بدقة واعتمادها على عمر اللاعب ومستواه الآلي⁽⁵⁾ .

وبالمقابل فإن اللياقة الضعيفة قد تؤثر في المهارة الجيدة (الأداء) لاسيما بعد الشوط الأول من المباراة وعلى التحمل حتى نهاية المباراة ، وهذا يعني ان عناصر اللعبة جميعها تتربط بشكل كبير ، والعناصر البدنية والحركية هي التي تريد من مستوى الأداء المهاري والخططي والنفسي وهذا هو سبب الارتباط القوي والعلاقة الوثيقة بين هذه العناصر⁽⁶⁾، ومن دون لياقة بدنية جيدة فان اللاعب لا يستطيع ان يوظف مهاراته لمدة طويلة، وحتى يصبح لاعب الريشة الطائرة ماهراً في لعبته فإنه يحتاج إلى تطوير الأجهزة العضلية لتجاوز متطلبات ثلاثة أشواط المباراة ، وكذلك تطوير الإعادة السريعة لشفائه خلال

(1) مصطفى ذياب : دراسة بعض الدلالات الوظيفية والقياسات الانثروبومترية لتلاميذ المرحلة الإعدادية (12-14) سنة ، بحث منشور ، المؤتمر العلمي الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، الإسكندرية ، جامعة أبو قير ، كلية التربية الرياضية ، 1992 ، ص 456 .

(3) احمد عبد الرحمن السرهدي ، فريدة عثمان : الأسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية ، ط 1 ، الكويت ، دار القلم ، 1990 ، ص 159

(4) محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 ، ص 31 .

(5) تشارلز وبيوكر : أسس التربية البدنية ، (ترجمة) حسن معوض وكمال صالح ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، 1964 ، ص 16 .
5 حذيفة ابراهيم الحربي : تأثير تمارين خاصة وفق المتغيرات الكينماتيكية و أنموذج التصحيح الذاتي في تطوير بعض الصفات البدنية ودقة أداء المهارات الهجومية بالريشة الطائرة، أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2011 ، ص 28 .
6 ظافر هاشم وآخرون : الأعداد الفني والخططي بالتنس ، التعليم العالي ، جامعة بغداد . 1991 . ص 98

المباراة بين أشواطها ولأية مباراة قادمة ⁽¹⁾ ، خصوصاً وإن اللاعب يلعب أكثر من مباراة واحدة خلال البطولة في نفس اليوم ، وهي تتطلب القدرات البدنية والحركية للأداء الحركي لمهارات اللعبة المتعددة إذ تتطلب الدقة في إرسال الريشة وضربها للأماكن الصالحة للهجوم في ملعب المنافس ، والقوة لإرسال الريشة لحدود الملعب الخلفية والتغلب على بطء الريشة في الهواء نظراً لطبيعتها التركيبية ، ونظراً لخفة الريشة وسرعتها الفائقة عند ضربها فهي تحتاج لاستجابة سريعة وردود فعل خاطفة، واختصار الوقت وتعويض المسافة ومطالبة قوة الضربات المستمرة خلال الأداء والكثير من المتطلبات البدنية والحركية والتي يحتاجها اللاعب خلال المنافسة .

2-1-5 الإنجاز بالريشة الطائرة :

المقصود بالإنجاز هو حصول اللاعب أو الفريق على الفوز في اللقاء أو الدور أو البطولة ، فضلاً عن الترتيب الأفضل بين اللاعبين أو الفريق وهذا معمول به في جميع الفعاليات الرياضية .

3 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: أستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملاءمته وطبيعة المشكلة المراد حلها.

3-2 مجتمع البحث:

تحدد مجتمع البحث بلاعبين المنتخب الوطني العراقي بالريشة الطائرة وهم 6 لاعبين مصنفيين من 1-6 وحسب الترتيب في بطولة التصنيف وبأعمار تراوحت بين (22-25) سنة والجدول (1) يبين بعض المعالم الإحصائية لعينة البحث.

جدول (1)

يبين مواصفات عينة البحث في متغيرات العمر الزمني والتدريبي والطول والوزن

المتغيرات	الوسائل الإحصائية	س -	+ ع	معامل الارتواء
العمر الزمني (سنة)	23,02	4,16	0.87	
العمر التدريبي (سنة)	10.06	1.15	-0.43	
الطول (سم)	173.76	2.43	- 0.28	
الوزن (كغم)	71,74	0.232	0.02	

3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

- المراجع العربية والأجنبية .
- الاختبارات والقياسات .
- الدراجة الثابتة لقياس الكفاءة البدنية (pwc170) يابانية المنشأ .
- جهاز طبي لقياس الطول والوزن إنكليزي المنشأ .
- ساعة توقيت إلكترونية نوع (Sony) يابانية المنشأ .
- ملعب ريشة مجهز ومخطط عدد2
- ريش بلاستيك وطبيعي نوع yonx عدد 30 علبة

1 Peter Roper : The Skills of The Game , Badminton , UK. 1995. p. 115.

3- 4 إجراءات البحث :

بعد الشرح التفصيلي من قبل الباحث لعينة البحث وفريق العمل المساعد * أذ تضمن الشرح توضيح كيفية أداء الاختبارات وواجبات كل فرد من اللاعبين وكذلك واجبات فريق العمل المساعد، وتحديد اليوم والوقت المخصص لإجراء الاختبارات من قبل الباحث وكان كآلاتي:

اليوم الأول : كان يوم الأحد المصادف 3 / 2 / 2013 في تمام الساعة العاشرة صباحا وكان مخصصا لإجراء وتنفيذ اختبار الكفاءة البدنية (pwc170) .

اليوم الثاني : كان يوم الاثنين المصادف 4 / 2 / 2012 في تمام الساعة العاشرة صباحا إذ تم المباشرة بتنفيذ اختبارات القدرات الحركية والبدنية وهي (السرعة الحركية ، القوة المميزة للذراع المستخدمة، القوة المميزة بالسرعة للذراع الضاربة، مطاولة القوة للذراع الضاربة) .

ولأجل التعرف على مستوى إنجاز أفراد عينة البحث قام الباحث بتسجيل نتائج بطولة التصنيف بين اللاعبين المشاركين في المعسكر التدريبي الذي أقامه الاتحاد العراقي المركزي للريشة الطائرة في محافظة أربيل وحسب الأفضلية في التسلسل من واحد ولغاية التصنيف السادس أذ سيتم خلال هذه البطولة اختيار أفضل ست لاعبين لتمثيل العراق في بطولة ماليزيا الدولية، تاريخ البطولة كان أيام السبت والأحد والاثنين المصادف 23- 24- 25 / 3 / 2013 في تمام الساعة العاشرة صباحا وعلى قاعة النادي الاثوري.

3-4-1 القدرات الحركية والبدنية المدروسة:

بالنظر لمتطلبات الدراسة الحالية وما يتطلبه العمل التدريبي للاعبين المنتخب الوطني العراقي بالريشة وخبرة الباحث كونه عمل مدربا سابقا لنفس عينة البحث وبعد استشارة المدير الفني للمنتخب ولجنة المدربين(*) المكلفة بمتابعة عمل التدريب في المعسكر التدريبي للمنتخب خلال هذه المرحلة ولغرض تحديد القدرات البدنية والحركية المؤثرة للاعبين بالريشة الطائرة ، تم الاتفاق على دراسة علاقة متغير الكفاءة البدنية (pwc170) بقدرات (السرعة الحركية ، القوة المميزة بالسرعة خلال 10 ثا للذراع الضاربة) ، مطاولة القوة (تكرار الحركة المضرب حتى استنفاد الجهد للذراع الضاربة)، وتم الشروع بالتجربة بناءً على ذلك.

3-4-2 التجربة الاستطلاعية

هي تدريب عملي لوقوف الباحث بنفسه على الإيجابيات والسلبيات التي ستقابله أثناء إجراء البحث لتفاديها مستقبلا⁽¹⁾ ومن اجل التعرف على المعوقات التي قد تواجه الباحث تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ الأحد (2013/1/27) على عينة من (3) لاعبي من المنتخب الوطني العراقي من غير عينة التصنيف ، إذ كان هدف التجربة الاستطلاعية ما يلي :

1. معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات .

2. معرفة مدى صلاحية الاختبارات للعينة وانسجامها مع مستوى وقدرات اللاعبين.

(*) .فريق العمل المساعد :

1. م.د ماهر عبد الحمزة حردان المدير الفني للمنتخبات الوطنية العراقية

2. م.م جبار علي كاظم مدرب منتخب وطني للريشة الطائرة

3. السيد قصي سامي مساعد مدرب المنتخب الوطني للريشة طائرة

*المدير الفني للمنتخبات الوطنية العراقية (د. ماهر عبد الحمزة حردان و ، السيد بشتيوان مجيد رئيس الاتحاد العراقي المركزي للريشة الطائرة رئيس لجنة المدربين ، السيد شهيد حميد عسل عضو الاتحاد العراقي المركزي عضوا والسيد مهند نزار كزار عضو الاتحاد العراقي المركزي عضوا .

¹ . قاسم حسن حسين وآخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1988 ، ص 107 .

3. معرفة مدى سلامة وصلاحية الأجهزة المستخدمة في الاختبارات .
4. التوصل إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات ، لغرض إجراء التجربة الرئيسية
5. تحديد فترات الراحة بين تكرار وآخر عند تنفيذ الاختبارات .
6. تنظيم وتهيئة الاختبارات مع أجهزتها وعمل المجاميع العضلية لتلافي وصول اللاعبين إلى حالة التعب .

3-4-3 الأسس العلمية للاختبارات

3-4-3-1 الثبات

قام الباحث بإجراء الثبات يوم 27/1/2013 وأعيد تنفيذ الاختبار نفسه يوم 2/2/2013 على عينة من (3) لاعبين من اللاعبين المشاركين بالمعسكر التدريبي من غير عينة التصنيف ،وكما مبين في الجدول (2)

3-4-3-2 موضوعية الاختبار :

أجريت الاختبارات بإشراف محكمين* حيايين مع مراعاة تثبيت الظروف نفسها وطريقة إجراء الاختبارات، وتم جمع النتائج ومن ثم معاملتها إحصائيا حيث تم احتساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) وكانت قيم معامل الارتباط عالية وهذا يعني إن الاختبارات جميعها تتمتع بدرجة موضوعية عالية وكما مبين في الجدول (2) .

جدول (2) يبين معامل الثبات ومعامل الصدق للمتغيرات الخاصة بالبحث

معامل الصدق	معامل الثبات	المتغيرات	
0.72	0.93	الكفاءة البدنية PWC170	
0.95	0.906	السرعة الحركية	المتغيرات الحركية
0.99	0.993	القوة المميزة بالسرعة للذراع الضاربة	
0.98	0.976	مطاولة القوة للذراع الضاربة	

3-4-3 الاختبارات المستخدمة في البحث

3-4-3-1 اختبار الكفاءة البدنية (PWC 170) ⁽¹⁾

الهدف من الاختبار : قياس الكفاءة البدنية للرياضيين (pwc170) .

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

مواصفات الاختبار: يؤدي اللاعب الحركة على الاركومتر مرتين كل مرة لمدة (5 د) تعطى بكل مرة راحة تتراوح من (3-5 د) ويحدد مقدار شدة الحمل الأول بناء على مستوى إعداد اللاعب بينما شدة الحمل الثاني يتحدد وفقا لسرعة النبض الناتجة من الحمل الأول بحسب النبض في آخر (30 ثا) من الدقيقة الخامسة في نهاية كل حمل بواسطة النظر إلى شاشة الدراجة ستظهر معدل نبض اللاعب وقد تم تطبيق المعادلة الآتية لاستخراج pwc 170 :

* المحكمين هم :

1. أ.م.د مازن هادي كزار: مدرس مادة التعلم الحركي /كلية التربية الرياضية بابل / ورئيس اتحاد فرع بابل بالريشة الطائرة
- م.د ماهر عبد الحمزة حردان مدرب منتخب وطني بالريشة الطائرة

1. أبو العلا احمد : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص 75 .

$$PWC 170^{(*)} = N1 + (N2 - N1) \frac{170 - f1}{f2 - f1}$$

3-4-2 اختبارات القدرات البدنية والحركية:

أولاً: السرعة الحركية ⁽¹⁾:

اسم الاختبار : عدو 30 م من البداية المتحركة .
الغرض من الاختبار : قياس السرعة .

الأدوات المستخدمة : ساعة إيقاف ، 3 خطوط متوازية مرسومة على الأرض المسافة بين الخط الأول والثاني 10 أمتار وبين الخط الثاني والثالث 30 م .

وصف الأداء : يقف اللاعب خلف الخط الأول وعند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو إلى أن يتخطى الخط الثالث بحسب زمن اللاعب أبدأ من الخط الثاني حتى وصوله إلى الخط الثالث .

التسجيل : يسجل للاعب الزمن الذي استغرق في قطع مسافة 30 م من الخط الثاني إلى الثالث .

ثانياً: اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراع المستخدمة⁽²⁾: تكرار بالمضرب زنة 1 كغم 10 ثا

• اسم الاختبار: الأداء المتكرر للذراع المستخدمة .

• الأدوات المستخدمة: مضرب مصنع محليا وزن (1) كغم ، ملعب ريشة طائرة ، ساعة توقيت.

• طريقة الأداء: يقف اللاعب بوضع الضرب (الوقوف نفسه أثناء المباراة) على خط القاعدة حاملاً المضرب المستخدم ويقوم بتكرار حركة الضرب خلال (10) ثواني .

• شروط الاختبار :

• يجب أن يكون الوقوف مشابهاً للوقوف أثناء المباراة (للرجل للإمام ورجل و رجل للخلف)

• مد الذراع الغير المستخدمة أماماً

• يجب أن يأخذ التكرار المدى الكامل للحركة (من خلف الرأس وامتداد الذراع أماماً)

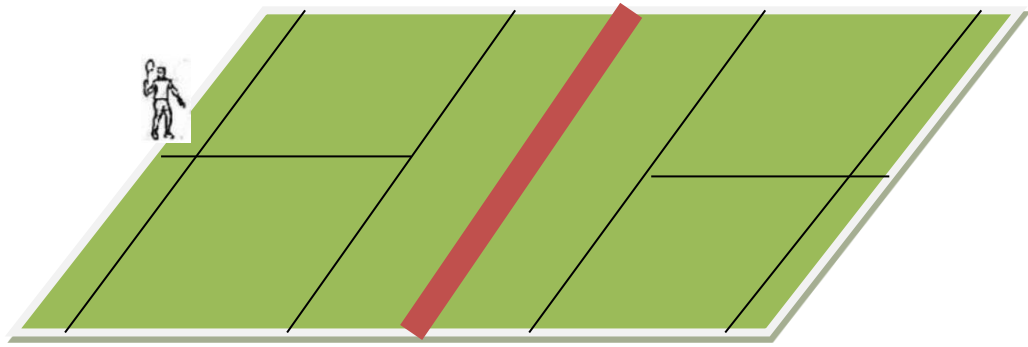
• التسجيل : عدد مرات الأداء خلال (10 ثا)

(*) النبض بعد الجهد الأول = f1 ، N1 = الجهد الأول

النبض بعد الجهد الثاني = f2 ، N2 = الجهد الثاني

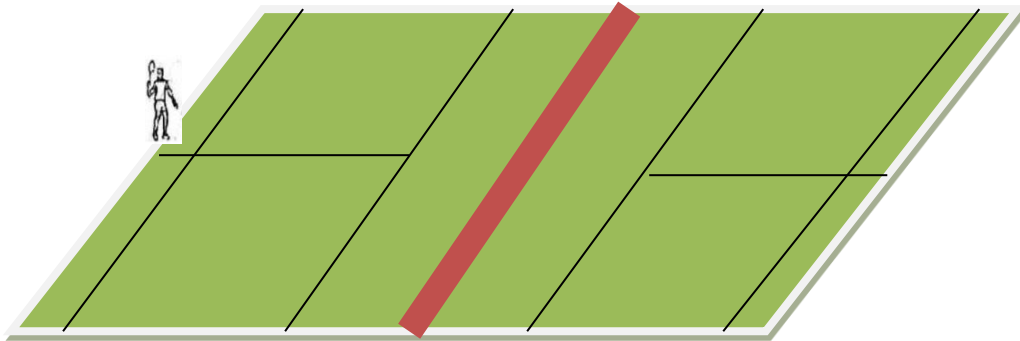
1. محمد صبحي حسانين: التقويم والقياس في التربية الرياضية، ط3. دار الفكر العربي. القاهرة، 1995، ص381.

2. بسام علي وسعد فاضل: بناء وتقييم اختبارات بدنية خاصة للاعبين الريشة الطائرة، مجلة أبحاث التربية الأساسية جامعة الموصل ، المجلد 11 العدد 1، 2011 ، ص458- 459.



شكل (1) يوضح طريقة الاختبار للقوة المميزة بالسرعة

- ثالثاً: اسم الاختبار: الأداء المتكرر للذراع المستخدمة حتى استنفاد الجهد / مضرب⁽¹⁾
- الهدف من الاختبار: قياس مطاولة القوة للذراع المستخدمة
 - الأدوات المستخدمة: مضرب مصنع محليا يزن (1) كغم وملعب ريشة طائرة
 - طريقة الأداء: يقف اللاعب بوضع الضرب (الوقوف نفسه أثناء المباراة) على خط القاعدة حاملاً المضرب المستخدم ويقوم بتكرار حركة الضرب حتى استنفاد الجهد .
 - شروط الاختبار :
 - يجب أن يكون الوقوف مشابهاً للوقوف أثناء المباراة (للرجل للإمام ورجل و رجل للخلف)
 - مد الذراع الغير المستخدمة أماماً
 - يجب أن يأخذ التكرار المدى الكامل للحركة (من خلف الرأس وامتداد الذراع أماماً)
 - التسجيل : عدد مرات الأداء حتى استنفاد الجهد



شكل (2) يوضح اختبار مطاولة القوة للذراع المستخدمة

3-4-3 اختبار الإنجاز في الريشة الطائرة

- الهدف من الاختبار : اختيار اللاعبين اللذين سيمثلون العراق للبطولة الدولية في ماليزيا بالريشة الطائرة
- الأدوات المستخدمة : مضارب ، ملعب ريشة قانوني (ريش طبيعي).
- طريقة الأداء : يتم اعتماد تسلسل اللاعبين حسب مراكز البطولة وكالاتي :

1. بسام علي وسعد فاضل : المصدر السابق ، ص459.

- اللاعب رقم (1) حصل على المركز الخامس .
- اللاعب رقم (2) حصل على المركز الرابع .
- اللاعب رقم (3) حصل على المركز الثالث .
- اللاعب رقم (4) حصل على المركز الثاني .
- اللاعب رقم (5) حصل على المركز الأول .
- اللاعب رقم (6) حصل على المركز السادس .

3- 5 الوسائل الإحصائية:

تم معالجة النتائج إحصائيا بالاستعانة بالبرنامج الإحصائي (SPSS) ومنه استخرج الباحث الإحصائيات الآتية :

الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط، معامل ارتباط سبيرمان

4-1 عرض نتائج اختبارات البحث وتحليلها ومناقشتها:

تضمن الفصل الرابع عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي أظهرتها اختبارات عينة البحث بعد معالجتها إحصائيا وبما يتلاءم مع أهداف البحث.

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والارتباط للمتغيرات قيد البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س-	ع	الارتباط	الدلالة *
1	الانجاز	ترتيب	3.5	2,56		
2	الكفاءة البدنية (pwc170)	لتر / د	522.67	23.54	0.889	0.04
3	السرعة الحركية	ثانية	0.783	0.425	0.977	0.03
4	القوة المميزة بالسرعة للذراع الضاربة	تكرار	10,23	1,65	0.987	0.003
5	مطاولة القوة للذراع المستخدمة	تكرار	174.45	12,34	0.798	0.003

معنوي عند درجة حرية 5 مستوى دلالة 0,05

يبين الجدول أعلاه إن الوسط الحسابي للإنجاز بلغ (3.5) وبانحراف معياري (2.56) . أما الوسط الحسابي للكفاءة البدنية pwc170 بلغ (522.67) وبانحراف معياري (23.54) ولغرض اختبار العلاقة بين الإنجاز والكفاءة البدنية pwc170 تم معالجة البيانات باستخدام معامل الارتباط البسيط ، إذ بلغ الوسط الحسابي لمتغير السرعة الحركية (3,78) والانحراف (0,425) ، وقيمة معامل الارتباط بيرسن (0,997) ، فيما بلغ الوسط الحسابي لمتغير القوة المميزة بالسرعة للذراع الضاربة (10,23) وبانحراف (1,65) وقيمة (0,987) اما متغير مطاولة القوة للذراع الضاربة فقد حقق وسط حسابي مقداره (174.45) وبانحراف (12.34) وكان الارتباط بينه وبين الإنجاز مقداره (0.798) وتبين إن قيمة الارتباط معنوي ولجميع المتغيرات وكما مبينة في جدول (3) .

ويرى الباحث بان تحسين الخصائص البدنية يؤثر إيجابيا على المتغيرات الفسيولوجية فالانتظام بالتدريب يؤدي إلى حدوث تغيرات وظيفية في الأجهزة الحيوية فيزيد ذلك من معدلات النشاط الوظيفي بصورة تمكن الأجهزة من التكيف لمواجهة

(*) كل رقم في حقل الدلالة اقل او يساوي (0,05) يعني ارتباط معنوي

الأحمال البدنية ،أذ أ، إن معدل ضربات القلب من أهم المؤشرات المصاحبة للمجهود البدني والتي يعتمد عليها كمقياس لتقييم مستوى اللياقة البدنية وكفاءة الرياضيين (pwc170) (1).

ان التدريب المنتظم يؤدي الى تحسين عمل القلب وزيادة حجم الضربة أو كمية الدم الذي يدفعها القلب في كل ضربة من ضرباته مما يجعل القلب اكثر تفاعلا في عمله اثناء الراحة.

ومن الملاحظ في لعبة الريشة الطائرة وأداء مهاراتها السريعة وخصوصاً المهارات السريعة (الضربة الساحق ، والخطف والضربات المستقيمة ورد الارسال) ان نرى ان اللاعب يؤدي تلك المهارات بأقصى سرعة مع القوة اللازمة لحسم النقطة لصالحه وهذا يحتاج الى تكيف عمل متطلبات السرعة والقوة مع الأجهزة الوظيفية اذ تصنف في هذه الحالة من الالعب اللاهوائية والتي لا يستطيع اللاعب او بالكاد من النقاط أنفاسه خلال تداول الريشة للسرعة الخاطفة للريشة وقوة وسرعة الضربات بين اللاعبين وهذا ما يعزز معنوية الارتباط التي ظهرت من خلال النتائج بين الانجاز والمتطلبات البدنية للذراع الضاربة والسرعة الحركية المكانية .

اذا يحتاج لاعب الريشة الطائرة الانتقال بين زوايا الملعب وحسب متطلبات اللعب بسرعة تمكنه من لعب الريشة بوضع يسمح له لتغير موقعه الدفاعي للهجوم وتنفيذ الضربات الحاسمة للمنافس .

كما ان لاعب الريشة الطائرة يحتاج الى تكرارات كبيرة للضربات القوية وخصوصا في المباراة التي تمتاز بتقارب المستوى المهاري بين اللاعبين والتي يكون فيها العامل البدني هو الفاصل في استمرار توجيه الضربات والتحريك بخطوات كبيرة داخل الملعب بنفس القوة والسرعة ، اذ يشير (بسام عباس) إن الأبطال الذين وصلوا إلى البطولات العالمية تشاهددهم يقومون بحركة الطعن مرات كثيرة قد تصل إلى مئات المرات وذلك لأجل الاحتفاظ بمرونتهم ولياقتهم وسرعتهم (2).

كما إن تدريب القدرة الانفجارية يزيد من الأداء الحركي في نوع النشاط الممارس وذلك ناتج عن زيادة قدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع عند أداء حركات متتالية وتشمل هذه القدرة على القوة الممزوجة بالسرعة (3)

ويجري لاعب الريشة مسافة أكثر من ميل (1,6 كم) خلال "مباراة" واحدة، في مباراة اعتيادية تستغرق 45 دقيقة يقوم اللاعب بإجراء أكثر من 300 حركة لتغيير الاتجاه بمقدار 90 درجة أو أكثر، وفي مباراة واحدة فقط، يمكن للاعب بكل سهولة أن يضرب مئات الضربات بسرعة تبلغ ضعف أسرع ضربات التنس أو البيسبول، ومن هذه الضربات هنالك أكثر من 100 ضربة تستخدم تأرجح الذراع بأكمله، وهذا العدد أكثر بكثير من ضربات البيسبول على مستوى المحترفين. أما مباريات الزوجي فهي أسرع وضرباتها أقوى مقارنة مع مباريات الفردي ففي مباراة الزوجي قد تكون هنالك 15 ضربة في غضون 20 ثانية فقط. ويعني ذلك أنه خلال لعبة واحدة عادية تستغرق 45 دقيقة سيكون مجموع الضربات 2025 ضربة أي أكثر من 1000 ضربة لكل لاعب، ولو افترضنا أن 50 بالمائة من هذه الضربات ستكون ضربات ساحقة، فإن كل لاعب سيكون قد ضرب الريشة أكثر من 500 ضربة سرعة كل واحدة منها أكثر من 180 ميل بالساعة (288 كيلومتر بالساعة) في نهاية اللعبة.

لذى اظهرت لنا نتائج البحث علاقة الارتباط المعنوية بين متطلبات اللياقة البدنية قيد الدراسة (السرعة الحركية ، القوة المميزة بالسرعة للذراع الضاربة و تحمل القوة للذراع الضاربة) كما انها تحتاج الى تكيفات وظيفية وكفاية بدنية عالية

¹ كاظم جابر أمير : الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، الكويت ، 1997 ، ص8 .

² بسام عباس : برنامج مقترح لتطوير سرعة ودقة الطعن لدى لاعبي المبارزة في سلاح الشيش ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1983 ، ص78 .

³ محمد صبحي حسانين : التحليل العاملي للقدرات البدنية في مجالات التربية البدنية والرياضية ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ،

1996 ، ص15 .

خلال مباراتها لذى ظهرت جميع متغيرات الدراسة ارتباطاً معنوياً مع متغير الانجاز للاعبي المنتخب الوطني العراقي بالريشة الطائرة .

إذ يشير (فوكس) ⁽¹⁾ " إن ممارسة النشاط البدني تظهر تغيرات واضحة في ميكانيكية الجهازين الدوري والتنفسي ووظائفهما " .

كما إن تنمية عناصر اللياقة البدنية والحركية تؤثر إيجابياً على الارتقاء بمستوى المتغيرات الفسيولوجية ⁽²⁾ وهذا تبين من خلال علاقة الإنجاز بمؤشر الكفاءة البدنية والقدرات البدنية الأخرى.

5-الاستنتاجات والتوصيات

5-1الاستنتاجات:

1. ان الانجاز يرتبط ارتباطاً ايجابياً مع متغير الكفاءة البدنية للاعبي المنتخب الوطني العراقي بالريشة الطائرة .
2. أظهرت نتائج البحث ارتباطاً معنوياً للانجاز مع القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة تكرار الضربات ب 10 ثا ومطاوله القوة تكرار الضربات حتى استنفاد الجهد وهذا ما يحقق أهداف البحث.
3. أظهرت نتائج البحث ارتباطاً معنوياً للانجاز مع السرعة الحركية وهي قدرة حركية مهمة للاعبي الريشة الطائرة

5-2 التوصيات:

3. ان يكون التدريب الرياضي منظماً في شدته وحجمه للحصول على أعلى نسبة تكيف وظيفي للرياضي.
4. يجب على المدرب واللاعب ان يكون عارفاً بمستواه المهاري والبدني والوظيفي وعلاقتهما ببعض لكي تسهل عليه عملية التدريب وهذا يتم من خلال البحوث والدراسات التي تجري على اللعبة.
5. ضرورة إجراء دراسات مشابهة على متغيرات وظيفية ومتطلبات بدنية أخرى مثل (النبض والسعة الحيوية والقدرة اللاهوائية والرشاقة والمرونة والتوافق وغيرها من المتطلبات الوظيفية والقدرات الحركية والبدنية) للاعبي المنتخب الوطني العراقي بالريشة الطائرة ولجميع الفئات.

المصادر

- أبو العلا احمد ، نصر الدين سيد : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار البدري ، 2003 .
- احمد عبد الرحمن السرهدي ، فريدة عثمان : الأسس العلمية للتربية الحركية وتطبيقاتها لرياض الأطفال والمرحلة الابتدائية ، ط1 ، الكويت ، دار القلم ، 1990 .
- أبو العلا احمد : بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000
- بسام عباس : برنامج مقترح لتطوير سرعة ودقة الطعن لدى لاعبي المبارزة في سلاح الشيش ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1983.
- تشارلز وبيوكر : أسس التربية البدنية ، (ترجمة) حسن معوض وكمال صالح ، القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، 1964.
- حبيب العدوي : علاقة الاتزان الحركي والانفعالي ببعض القدرات البدنية ، بحث منشور ، مجلة التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، آب ، 1985.

¹ Fox E.L. : Sport physiology , 2nd Ed , sawnders college .

² Morhouse L.E. Miller A.T. : Physiology of exercise , Saint Louis , the c.v. mosbycom. , 1984 , p.21 .

-حذيفة ابراهيم الحربي : تأثير تمرينات خاصة وفق المتغيرات الكينماتيكية و أنموذج التصحيح الذاتي في تطوير بعض الصفات البدنية ودقة أداء المهارات الهجومية بالريشة الطائرة، أطروحة دكتوراه ،جامعة بابل ،كلية التربية الرياضية ،2011.

-نعمة الدليمي : تأثير جهد أشواط مباراة لكرة الطائرة في بعض القدرات الوظيفية والبدنية ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ،2002.

-قاسم المندلاوي ، غسان محمد صادق : الأسس الحديثة للتربية الرياضية النسوية ، الموصل ، مطبعة التعليم العالي ، 1990.

-محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987.

-محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية الرياضية، ط3. دار الفكر العربي .القاهرة، 1995،

-مصطفى نياض : دراسة بعض الدلالات الوظيفية والقياسات الانثروبومترية لتلاميذ المرحلة الإعدادية (12-14) سنة ، المؤتمر العلمي الثالث لدراسات وبحوث التربية الرياضية ، الإسكندرية ، جامعة أبو قير ، كلية التربية الرياضية ،1992.

-ظافر هاشم وآخرون : الأعداد الفني والخططي بالتنس ، التعليم العالي ، جامعة بغداد . 1991 .

-ريسان خريبط : تحليل الطاقة الحيوية للرياضيين ، عمان ، دار الشروق ، 1999 .

-قاسم حسن حسين وآخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1981 .

-كاظم جابر أمير : الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي ، الكويت ، 1997.

- Fox E.L. : Sport physiology , 2nd Ed , sawnders college .

- Morhouse L.E. Miller A.T. : Physiology of exercise , Saint Louis , the c.v. mosbycom. , 1984.

- Peter Roper : The Skills of The Game , Badminton . UK. 1995.

- Ryom , A.J. & Allman , F.C. : Sport medicine acedmicpiess , N.Y

محددات مواعمة الأداء وفق بعض المتغيرات البايوكينماتيكية للضربة الأرضية الأمامية بالتنس

أ.م. د هشام هنداي هويدي

م . مشتاق عبد الرضا ماشي

جامعة القادسية/كلية التربية الرياضية

جامعة القادسية/كلية التربية الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

تحتاج لعبة التنس إلى قدرات حركية معقدة كونها تعتمد على قدرات عالية من الأداء والتخطيط كون أن أغلب حركاتها هي مهارات مفتوحة وتتطلب تدريباً خاصاً للوصول إلى عملية اتخاذ القرار الصحيح وهو ما يبحث عنه الباحثان وفق معطيات المهارة ومن المعلوم أن معرفة درجة الأداء المثلى مفقودة على نحو ما ندركه من حولنا ، لذلك كان لابد من وضع الإجابات المناسبة حتى يتم الكف عن استنباط الإجابات بدون سابق دليل . وأن عدم تحقيق الانجازات في التجارب السابقة هي من الشواهد المعاصرة ، وكون هذا الخل موجود يستلزم على الباحث أن يقوم بالتحقيق وبكل بساطة عن موجبات هذا الخل وعلى الباحث العلمي أن يقدم الدليل الذي لم يتوصل إليه الباحثون وهو ليس قصوراً بل بسبب قصور أدوات الاستدلال . وبعد تطور العلوم الصرفة ظهرت الحاجة إلى زيادة السعي في استخدامها لذلك أستخدم الباحثان المواعمة البايوكينماتيكية التي تساهم في معرفة آلية الأداء المثلى بلحاظ ما تقدمه من غرض في تحقيق تحليل المسار الإحصائي الحقيقي للمهارة .

وتكمن أهمية البحث في توفير وسيلة علمية تجعل من المناهج التدريبية أكثر فاعلية وذلك لاعتمادها على قيم دقيقة تبين أولويات المتغيرات البايوكينماتيكية التي يجب أن يتضمنها المنهج المستقبلي من خلال المحددات التي يصدرها البحث وأسبقاياتها أحدها على الآخر من خلال الكشف عن العلاقات الظاهرة والمستترة مما لا يبقى معه شك عن إغفال ما من شأنه أن يكون حلقة وصل في العملية التدريبية وبالتالي بناء قاعدة علمية يتم الاستفادة منها من قبل الباحثين في دراسة الظواهر التي يعتمد عليها الأداء المهاري لكي يتم وضع الخطط التدريبية الصحيحة والمدرسة لارتقاء بواقع الفعاليات الرياضية المختلفة .

وتلخصت مشكلة البحث : في إيجاد مقدار الضبط للمتغيرات البايوكينماتيكية والتي تساهم وبشكل رئيس في بناء المناهج التدريبية لذلك تلخصت مشكلة البحث في السؤال الآتي :

- كيف يمكن إيجاد المواعمة البايوكينماتيكية في الضربة الأرضية الأمامية ؟

وللإجابة عن هذه التساؤلات فإن مقدار الضبط والمثالية يمكن استخراجها من خلال تحليل حركي لجميع المتغيرات التي تساهم في العمل الميكانيكي التي ينفذها اللاعب جراء أداء الضربة الأرضية الأمامية واستخدام التحليل الإحصائي (تحليل المسار أو المرور) فهو يوجد علاقة خطية سببية بين السبب والأثر وإيجاد درجة التماثل والضبط .

ويهدف البحث التعرف إلى محدّدات المواعمة للمتغيرات البايوكينماتيكية من خلال ربط المتغيرات المباشرة وغير المباشرة مع بعضها البعض و مع المتغيرات التابعة مرة أخرى و تحديد المتغيرات البايوكينماتيكية المؤثرة بالأداء وأستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات السببية لملائمته وطبيعة البحث ، وتمثل مجتمع البحث بلاعبين التنس بأعمار (17-18) سنة ممن يمثلون أندية المنطقة الجنوبية والوسطى وبعض المناطق الشمالية والبالغ عددهم (60) لاعبا ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين الذين يمارسون الفعالية ضمن نطاق اللاعبين المتقدمين والمناطق والأندية المذكورة لاحقاً وبلغت عينة البحث (28) لاعبا .

كما استخدم الباحثان برمجية Amos في تقدير قوة "معالم النموذج البنائي" ، وتم استخدام أسلوب تحليل المسار Path Analysis في فحص فرضيات الدراسة .

واستنتج الباحثان ما يأتي :

- 1- صحة النموذج في بيان أسبقية المتغيرات البايوكينماتيكية للضربة الأرضية الأمامية بالتنس .
- 2- أولوية تأثير المتغيرات البايوكينماتيكية على أداء الضربة الأرضية الأمامية كانت كالآتي (زاوية الرأس مع الخط العمودي - المسافة بين القدمين لحظة الضرب - سرعة الكرة - ميلان الجذع - زاوية الإطلاق) وكانت أهم التوصيات كالآتي :
- 1- ضرورة اعتماد النموذج السببي في عملية التدريب لأداء مهارة الضربة الأرضية الأمامية والخلفية وحسب المتغيرات الفاعلة في الأداء .
- 2- التركيز أثناء عملية التدريب على قوة المؤثرات البايوكينماتيكية من خلال مساراتها وضرورة الاهتمام بالتأثيرات الغير مباشرة كدليل للوصول إلى مرتبة متقدمة في الأداء .

Abstract

Determinants of performance in accordance with the harmonization of certain variables

Albayukinmetekih blow to the forehand in tennis

ph. Dr. Hisham Hindawi Huwaydi

m. Mushtaq Abdul Redha mashi

You need the game of tennis to the capabilities of the kinetics complex being dependent on the capabilities of high performance and planning the fact that most of the movements are skills open and require special training to gain access to the process of making the right decision, which is looking for researchers according to data skill It is well known that the knowledge of the degree of performance optimal missing somehow we know around us, so it was necessary to develop appropriate responses are even stop to devise answers without prior evidence. And that the lack of achievements in previous experiences are evidence of contemporary, and the fact that this imbalance exists requires the researcher to investigate and simply the obligations of this imbalance and the Scholar to submit evidence which was not reached by the researchers, which is not a shortcoming, but because of lack of tools inference. After the evolution of pure science, there is a need to seek an increase in the use of so researchers used the alignment Albayukinmetekih. That contribute to the knowledge of the mechanism optimal performance of what they offer in order to achieve the statistical .analysis of the path of real skill

The importance of research in providing a means of scientific make training curriculum more effective so as to reliance on accurate values indicate the priorities of variables Albayukinmetekih that must be included in the curriculum future through determinants issued by the research and its priorities, one of which on the other by revealing relationships phenomenon and hidden, which does not stay with him doubt for the omission of what would be a link in the training process and thus build a scientific base is utilized by researchers in the study of phenomena that reliable performance skills in order to develop training plans are correct and studied to improve the rate of various .sporting events

And summarized the research problem: finding the amount of adjustment of the variables that contribute Albayukinmetekih and mainly in the construction of the training curriculum for that summarized the research problem in question is the following How can I find alignment Albayukinmetekih strike in the forehand?

To answer these questions, the amount of the adjustment and idealism can be extracted by analyzing the dynamic of all the variables that contribute to the mechanical work carried out by the player due to the performance hit the foreground, and the use of statistical analysis (path analysis or traffic) is no linear relationship causal link between . cause and effect and find a degree of uniformity and control

The research aims to identify the determinants of harmonization of variables Albayukinmetekih by linking variables direct and indirect with each other and with the

dependent variables again and determine variables Albayukinmetekih affecting performance, researchers used the descriptive manner causal relationships for suitability and the nature of the search, and represent the research community famous tennis ages (17- 18) years who represent clubs southern region, central and some northern areas totaling (60) as a player, was chosen as the research sample way intentional players who practice effectively within the scope of the players applicants for the regions and clubs .listed later and reached the research sample (28) players

The researchers used the software Amos in the estimation of the power of "structural model parameters," method was used path analysis Path Analysis to examine the .hypotheses of the study

The researchers concluded the following:

1- good model in a statement precedence variables Albayukinmetekih blow to the forehand .in tennis

2-priority variables Albayukinmetekih effect on the performance of the foreground strike was as follows (head angle with the vertical line - the distance between the feet for a (moment the beating - the speed of the ball - g Milan trunk - the angle at all

The main recommendations are as follows:

1- need to adopt a causal model in the process of training to perform the skill strike the .forehand variables and by actors in the performance

2- Concentration during the training process on the strength of effects Albayukinmetekih through the tracks and the need for attention to the impacts of indirect evidence to reach an advanced rank in performance

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث و أهميته :

يشهد العالم تطوراً كبيراً في جميع المجالات ومنها المجال الرياضي حيث أن قدرة الفرد الرياضي على أداء التصرف الحركي والبدني فاقت جميع التوقعات عما كانت عليه في السنوات الماضية خاصة في فعالية التنس . مما دفع الكثير من الباحثين إلى دراسة هذا السلوك للوصول بالرياضي إلى مستوى متقدم من الأداء .

ويعتمد الأداء الحركي على مصدرين للمعلومات فالأول بالتكنيك الذي يؤديه اللاعب. والثاني هو النتائج الخاصة بأداء الحركة من قبل اللاعب وهذا يعتمد على مقدار التدريب وحسن التوافق ما بين مقدرات التحليل الحركي للمهارة ، والمقصود من هذا هو استخراج أفضل السبل الميكانيكية للاعبين في استخدام الضربات الأمامية بالتنس وتوظيفها بطرق تدريبية تعمل على موازنة⁽¹⁾ الأداء الفعلي وحسن استخدام الضربات رغم تعدد أساليب استخدامها .

وتحتاج التنس إلى قدرات حركية معقدة كونها تعتمد على قدرات عالية من الأداء والتخطيط كون أن أغلب حركاتها هي مهارات مفتوحة وتتطلب تدريباً خاصاً للوصول إلى عملية اتخاذ القرار الصحيح وهو ما يبحث عنه الباحثان وفق معطيات المهارة ومن المعلوم أن معرفة درجة الأداء المثلى مفقودة على نحو ما ندرسه من حولنا ، لذلك كان لابد من وضع الإجابات المناسبة حتى يتم الكف عن استنباط الإجابات بدون سابق دليل . وأن عدم تحقيق الانجازات في التجارب السابقة هي من الشواهد المعاصرة ، وكون هذا الخلل موجود يستلزم على الباحث أن يقوم بالتحقيق وبكل بساطة عن موجبات هذا الخلل وعلى الباحث العلمي أن يقدم الدليل الذي لم يتوصل إليه الباحثون وهو ليس قصوراً بل بسبب قصور أدوات الاستدلال . وبعد تطور العلوم الصرفة ظهرت الحاجة إلى زيادة السعي في استخدامها لذلك أستخدم الباحثان الموازنة

¹ - عن معجم المعاني الجامع (موازنة : أسم مصدر واعم) وموازنة (الأحياء) أي حدوث تغير في البناء أو الوظيفة أو الشكل في النبات أو الحيوان في بضعة أجيال ، يزيد من قدرته على الحياة في بيئته أو التكيف معها وموازنة (طب) تقليل حساسية الجسم من فرط استعمال الأدوية

البايوكينماتيكية⁽¹⁾ التي تساهم في معرفة آلية الأداء المثلى بلحاظ ما تقدمه من غرض في تحقيق تحليل المسار الإحصائي الحقيقي للمهارة .

وتكمن أهمية البحث في توفير وسيلة علمية تجعل من المناهج التدريبية أكثر فاعلية وذلك لاعتمادها على قيم دقيقة تبين أولويات المتغيرات البايوكينماتيكية التي يجب أن يتضمنها المنهج المستقبلي من خلال المحددات التي يصدرها البحث وأسبقايتها أحدها على الآخر من خلال الكشف عن العلاقات الظاهرة والمستترة مما لا يبقى معه شك عن إغفال ما من شأنه أن يكون حلقة وصل في العملية التدريبية وبالتالي بناء قاعدة علمية يتم الاستفادة منها من قبل الباحثين في دراسة الظواهر التي يعتمد عليها الأداء المهاري لكي يتم وضع الخطط التدريبية الصحيحة والمدرسة لارتقاء بواقع الفعاليات الرياضية المختلفة .

1-2 مشكلة البحث :

تعد الضربات الأرضية الأمامية المحور الرئيس لفعالية التنس لأن أغلب الضربات الهجومية و أن مستوى الأداء المثالي يرتبط بحسن استخدام هذه الضربات بشكل جيد ، ومن هنا يمكن القول أن هذه الضربات هي مهارة مفتوحة وأن أداء أي من هذه الضربات هي مشابهة لضربة أخرى ولجزء محدد منها ومغايرة من جهة أخرى لجزء آخر لذلك تعذر على الباحثين إيجاد مثالية في الأداء وهو مقدار التحكم لضبط الأداء .

وأن إيجاد هذا المقدار يساهم وبشكل رئيس في بناء المناهج التدريبية لذلك تلخصت مشكلة البحث في الأسئلة الآتية - كيف يمكن إيجاد المواءمة البايوكينماتيكية في الضربة الأرضية الأمامية ؟

وللإجابة عن هذه التساؤلات فأن مقدار الضبط والمثالية يمكن استخراجها من خلال تحليل حركي لجميع المتغيرات التي تساهم في العمل الميكانيكي التي ينفذها اللاعب جراء أداء الضربة الأرضية الأمامية واستخدام التحليل الإحصائي (تحليل المسار أو المرور) والذي يعتمد على وجود نماذج سببية⁽²⁾ . فهو يوجد علاقة خطية سببية بين السبب والأثر وإيجاد درجة التماثل والضبط .

1-3 أهداف البحث :

يهدف البحث التعرف إلى محددات المواءمة للمتغيرات البايوكينماتيكية من خلال ربط المتغيرات المباشرة وغير المباشرة مع بعضها البعض و مع المتغيرات التابعة مرة أخرى و تحديد المتغيرات البايوكينماتيكية المؤثرة بالأداء .

1-4 فرضيات البحث :

1- وجود علاقات معنوية متبادلة مباشرة وأخرى غير مباشرة بين المتغيرات المستقلة والوسيلة والتابعة لمهارة الضربة الأرضية الأمامية .

2- وجود تأثير للعلاقات المعنوية المباشرة وغير مباشرة بين المتغيرات للمواءمة البايوكينماتيكية لمهارة الضربة الأرضية الأمامية في التنس .

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو أندية المنطقة والوسطى والجنوبية

1-5-2 المجال الزمني : 15/ 3 / 2013 إلى 25 / 2 / 2014

1-5-3 المجال المكاني : موقع أندية المنطقة الوسطى والجنوبية

¹ - وتعني بالنواحي البايوكينماتيكية المؤثرة في الجسم عند العمل على الأداء الحركي مثل زوايا - سرعة - ارتفاعات - مسافات - أزمنة وغيرها
² - ويعرف السبب بأنه مجموع العوامل أو الشروط وكل أنواع الظروف التي متى تحققت ترتب عنها نتيجة مطردة ونستطيع القول بوجود علاقة سببية بين متغيرين : سبب (علة) ونتيجة (معلول)

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :أستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات السببية لملائمته وطبيعة البحث .

3-2 مجتمع وعينة البحث :

تمثل مجتمع بلاعبي التنس بأعمار (17-18) سنة ممن يمثلون أندية المنطقة الجنوبية والوسطى وبعض المناطق الشمالية والبالغ عددهم (60) لاعبا ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين الذين يمارسون الفعالية ضمن نطاق اللاعبين المتقدمين وللمناطق والأندية المذكورة لاحقا وبلغت عينة البحث (28) لاعبا ونسبة مئوية بلغت (46,66 %) وتم إجراء التجانس لأفراد العينة من ناحية الوزن والطول والعمر والتدريبي بالإضافة إلى الاختبار (اختبار داي⁽¹⁾ للقدرة العامة بالتنس) كي يتم إبعاد كل فرد يؤثر على النتائج المستخرجة

3-3 الاختبار المستخدم للأداء

هدف الاختبار : قياس دقة وسرعة الأداء الفني .

طريقة الأداء : يقسم الملعب إلى أربعة أقسام تسجل من خلالها أربعة مناطق رئيسية وهي تمثل مناطق الدقة كما موضح في الشكل التالي .



شكل (1) يوضح مناطق الدقة لأداء الضربة الأمامية والخلفية بالتنس

- ارتداد الكرة بعد اصطدامها بالأرض تعبر عن مقدار سرعة الكرة القادمة من وقد تم ترتيب درجات الارتداد إلى أربعة درجات وكالاتي : ارتداد الكرة لمسافة 2 م يعطى للاعب (1) درجة - ارتداد الكرة 3 م يعطى للاعب (2) درجة - ارتداد الكرة 4 م يعطى للاعب (3) درجة - ارتداد الكرة 5 م فما فوقها يعطى للاعب (4) درجة .
- تصوير اللاعب من خلال (5) كاميرا أربعة منها ذات سرع عالية تم تبويبها بسرعة 300 كادر بالثانية وكاميرا علوية فوق اللاعب بواسطة جهاز حامل حديدي بارتفاع 6 م وكما موضحة في الشكل أعلاه - حيث يتم تبويب جميع الضربات بواسطة برنامج التحليل (Dart Fish) إلى أربعة أجزاء في شاشة عرض واحدة (التزامن) ليتم تقييمها مهاريا من خلال مجموعة من الخبراء المختصين في مجال اللعبة ، حيث يتم تقييم أداء الضربات الأمامية والخلفية من خلال (10) درجات متسلسلة ويحق للخبير إعطاء الدرجة التي يستحقها اللاعب من خلال ملاحظة الأداء عبر الفيديو .

- طريقة الحساب : لقياس نسبة الأداء أو الفعالية يجب ربط الفعالية بمخرجات الأداء ، حيث يمكن التعبير عنها بنسبة قيمة المخرجات الفعلية إلى المخرجات المتوقعة أو المخططة ⁽²⁾ .

$$\text{الفعالية} = \frac{\text{قيمة المخرجات الفعلية}}{\text{قيمة المخرجات المتوقعة}} \times 100$$

¹ - علي سلوم الحكيم : ألعاب الكرة والمضرب التنس الأرضي : مطبعة الطيف ، 2002 ، ص 202 .

² - محفوظ جودة وآخرون ، منظمات الأعمال ، دار وائل للنشر ، عمان - الأردن ، ط1 ، ص 71 .

- عدد المحاولات : لكل لاعب (3) محاولات لاستخراج المواءمة ، و(10) محاولات لاختبار العينتين الضابطة والتجريبية .

3-4 الأدوات والأجهزة المستخدمة في جمع المعلومات

- 1- مضارب تنس
- 2- كرات
- 3- ملعب نظامي
- 4- استمارة تسجيل المعلومات (ملحق 1)
- 5- كاميرا سريعة Sony سعة (1200) صورة بالثانية عدد 4
- 6- كاميرا Sony سعة (60) صورة بالثانية عدد 2
- 7- شريط قياس
- 8- شريط لاصق
- 9- ميزان طبي
- 10- جهاز حاسوب
- 11- المصادر والمراجع
- 12- المقابلة الشخصية
- 13- الملاحظة
- 14- جهاز حامل للكاميرا عدد 5
- 15- جهاز حديدي حامل للكاميرا العلوية فوق اللاعب .

3-5 تحديد المتغيرات البايوكينماتيكية :

بعد المسح المرجعي للمصادر والدراسات العلمية المتوفرة تم التوصل إلى المتغيرات الخاصة بفعالية التنس ، وللتأكد من هذه المتغيرات تم عرض هذه المتغيرات على مجموعة من الخبراء المختصين وبعد ذلك تم استخراج الأهمية النسبية لكل متغير ، إذ تم قبول المتغيرات التي تزيد أهميتها النسبية عن (75%) واستبعاد ما هو أدنى من ذلك وكان عدد الخبراء (8)

3-6 خطوات تنفيذ الدراسة :

3-6-1 استخراج المتغيرات البايوكينماتيكية :

بعد استكمال عملية التصوير تم استخراج المتغيرات البايوكينماتيكية لعينة البحث وبواسطة برنامج التحليل الحركي (kinovea) وذلك بعد ان يتم تجميع مقاطع التصوير من الكاميرات ويعتبر هذا البرنامج من برامج التحليل الحركي في مجال البايوميكانيك .

3-6-2 مراحل بناء النماذج للمواءمة البايوكينماتيكية :

تتكون النماذج السببية من منظومة من المعادلات تتضمن مجموعة من المتغيرات الداخلية والخارجية والمعاملات السببية (Causal parameter). فعند بناء أنموذج يتوجب إتباع نظرية علمية تحدد الأولوية السببية للمتغيرات أو استخدام التسلسل الزمني للحوادث لغرض الحصول على علاقات سببية بين المتغيرات أو إتباع الأسس المنطقية في تحديد هذه العلاقات ، ويمكن تلخيص خطوات بناء وتحليل النموذج كما يلي:

1. تحديد العلاقة بين المتغيرات بالاعتماد على الأسس المنطقية أو النظريات العلمية ومراعاة التسلسل الزمني الذي يجب أخذه بنظر الاعتبار عند ترتيب المتغيرات وملائمة البيانات مع النموذج المفترض تعد من الأسس الواجب إتباعها عند بناء النماذج السببية. (1)

2. تحديد الشكل الرياضي للنموذج وتدعى هذه الخطوة بالتخصيص ويقصد بها تحويل الفروض النظرية إلى مجموعة معادلات لغرض تشكيل النموذج السببي.

3. تشخيص كل معادلة في النموذج (Identification). (2)

4. إيجاد التقديرات الإحصائية للمعلمات في النموذج المفترض.

5. تقييم أداء النموذج بإجراء الاختبارات المناسبة.

6. تحليل النموذج وتفسير النتائج ووضع التوصيات الملائمة (3).

3-7 الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة

استخدم الباحثان برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS لتحليل البيانات المختلفة في إنجاز التحليل للإحصاءين "الوصفي" و"الاستدلالي"، وفي حساب المتوسطات والانحرافات المعيارية والالتواء والتفرطح ومعاملات الارتباط واختبار (t)، كما استخدمت برمجية Amos في تقدير قوة "معالم النموذج البنائي" للأطروحة، وتم استخدام أسلوب تحليل المسار Path Analysis في فحص فرضيات الدراسة.

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

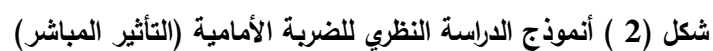
4-1 نموذج الدراسة للضربة الأمامية ومتغيراتها :

يوضح أنموذج الدراسة النظري التالي علاقة التأثيرات للمتغيرات المستقلة المتمثلة بالمتغيرات البايوكينماتيكية بكافة أبعادها في مستوى الأداء للضربة الأمامية كمتغير كلي تابع، إذ يمكن من خلال أنموذج الدراسة الاستدلال على طبيعة التأثيرات القائمة بين تغيرات الدراسة، والشكل الآتي يوضح أنموذج النظري للدراسة

(1) صلاح الدين محمود علام : تحليل البيانات في البحوث النفسية والتربوية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1985، ص 715 - 752.

(2) Wright S : Correlation and causation , J , Agric , Res , 1921, p557-585.

(3) Bollen, Kenneth A. Structural Equations with Latent Variables , John Willey & Sons. New York . 1989,p523.



- المتغيرات المستقلة : وهي

- 197

- المتغيرات الوسيطة : ويعرف المتغير التوسطي بأنه المتغير الذي يتصل بالمتغير المقاس أو المتغير المحك ولكنه لا يزال فاعلا في معادلة الانحدار بسبب علاقته الهامة بالمتغيرات المنبئة الأخرى⁽¹⁾ ، وظهرت هذه المتغيرات بعدة مستويات كالآتي :

المستوى الأول : تمثلت بالمتغيرات الآتية :

1- زاوية المضرب مع الساعد

2- زاوية المرفق لليد الضاربة

3- السرعة الزاوية

4- زاوية الورك

المستوى الثاني : تمثلت بالمتغيرات الآتية :

1- زاوية المرفق لليد الحرة

2- زاوية ميلان الجذع

المستوى الثالث : وتمثلت بالمتغيرات الآتية :

1- زاوية الإطلاق

2- زاوية الرأس

3- زمن حركة المضرب

4- مسافة بين القدمين لحظة الضرب

المستوى الرابع : تمثلت بالمتغير الآتي :

1- زمن الحركة الكلي

المستوى الخامس : تمثلت بالمتغير الآتي :

1- سرعة الكرة

- المتغير التابع : الأداء

ومن خلال العرض أسلوب تحليل المسار للمتغيرات البايوكينماتيكية تبين إن هناك متغيرات مستقلة ووسيطه أثرت في المتغير التابع الأداء من خلال التأثيرات المباشرة وغير المباشرة بين متغيرات الدراسة ويشير (المالكي) (2) " التأثيرات المباشرة ما هي إلا معبر عن العلاقات السببية أحادية الاتجاه وهو النموذج الذي تكون فيه السببية أحادية الاتجاه ، حيث تنعدم في هذا النموذج العلاقات العكسية بين المتغيرات ، وتترتب المتغيرات وفقا لأولويتها السببية ، وبالتالي إذا كان المتغير X سببا للمتغير Y ، فلا يمكن أن يكون المتغير Y سببا للمتغير X . أما النموذج الجماعي أحادي الاتجاه وهو يضم النموذجين : أحادي الاتجاه ، والجماعي معا في نموذج واحد ، حيث يسمح بتقدير شبكة من الآثار المباشرة من خلال تقدير مدى إسهام المتغيرات الداخلية في علاقتها مع المتغيرات السابقة لها والتالية بعدها ، وتقدير مدى إسهام المتغيرات السابقة على الارتباطات بين المتغيرات التالية. وقد يختبر الباحث تغيرات البواقي ، وأخيرا قد يقدر الباحث مدى العلاقات البسيطة بين مجموعة متغيرات معينة ومجموعة المتغيرات التالية لها بمجموعة متغيرات ثالثة " . وتعتبر التأثيرات غير المباشرة بين المتغيرات عن الأولوية السببية للمتغيرات المستقلة على التابعة " إذ إن عملية بناء النموذج السببي تتطلب إتباع نظرية علمية تحدد الأولوية السببية للمتغيرات أو استخدام التسلسل

¹ - جابر عبد الحميد وعلاء كفاي : معجم كل النفس والطب النفسي ، الجزء الأول ، القاهرة ، النهضة العربية ، 1992 ، ص 233 .
² - فهد عبد الله عمر العبدلي المالكي : نمذجة العلاقات بين مداخل تعلم الأحصاء ومهارات التفكير الناقد والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية - قسم علم النفس ، السعودية ، 2012 ، ص 33 .

الزمني للحوادث لغرض الحصول على علاقات سببية بين المتغيرات وان إمكانية ترتيب متغيرات البحث ترتيباً زمنياً وسببياً يجعل من الممكن توقع تأثير المتغيرات السابقة على المتغيرات اللاحقة".⁽¹⁾

جدول (1) نتائج قياس تأثير المتغيرات البايوكينماتيكية في مستوى أداء الضربة الأمامية باستخدام أسلوب تحليل المسار

المتغيرات الوسيطة	ز -الآطلاق	ز - الرأس	ز - ميلان الجذع	سرعة الكرة	م - بين القدمين لحظة الضرب
المتغير التابع	الأداء				
التأثير المباشر	-0.398	0.303	0.031	-0.207	-0.162
ز ميل حزام الكتف	0.000	-0.049	-0.103	0.000	0.000
ز الكتف لحظة الضرب	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
زاوية المرفق للذراع الضاربة	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
زاوية المرفق للذراع الحرة	0.000	0.024	0.000	0.000	0.000
زمن الحركة الكلي	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
زمن حركة المضرب	0.000	0.000	0.000	0.039	0.000
سرعة الكرة بعد الاتصال	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
زاوية المضرب مع الساعد	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
زاوية ميل الجذع	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
ارتفاع مفصل الورك	0.000	0.017	0.000	0.000	0.000
زاوية الورك	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
السرعة الزاوية	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
ز الركبة الخلفية استعداد	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
ز الركبة الأمامية استعداد	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
ز الركبة خلفية ضرب	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
ز الركبة أمامية ضرب	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
م بين القدمين تحضيري	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
المسافة بين القدمين ضرب	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
السرعة المحيطية	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
ز الرأس مع الخط العمودي	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
زاوية الرسغ	-0.010	0.000	0.000	0.000	0.000
زاوية بين الفخذين	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
زاوية الإطلاق	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000

يتضح من خلال النتائج الواردة بالجدول (1) ما يأتي :

¹ - صلاح الدين محمود علام :مصدر سبق ذكره ، 751

- أ- أن متغير (زاوية الإطلاق) يؤثر بشكل مباشر في مستوى الأداء
- ب- أن متغير (زاوية الرأس مع الخط العمودي) يؤثر بشكل مباشر في مستوى الأداء
- ت- أن متغير (زاوية ميلان الجذع) يؤثر بشكل مباشر في مستوى الأداء
- ث- أن متغير (سرعة الكرة) يؤثر بشكل مباشر في مستوى الأداء
- ج- يؤدي متغير (المسافة بين القدمين في لحظة الضرب) تأثيرا مباشرا في مستوى الأداء
- 4-1-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج قيم أوزان الانحدار المعيارية للمتغيرات المستقلة على المتغيرات التابعة :
- تم استخراج معاملات أوزان الانحدار المعيارية لكل مجموعة من المتغيرات التابعة والمتغير المستقل باستخدام معاملات الانحدار المعيارية ، ولكي يتم عرض المقترح بشكل أسهل فقد تم التخلص من كافة المسارات التي لا تظهر معنوية إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0.05)$ ومن خلال الشكل أدناه تم توضيح العلاقة المباشرة بين كل متغير تابع ومستقل عن طريق السهم الخارج من كل متغير إلى متغير ثان ، ثم إلى متغير ثالث وبالتالي فإن العلاقة بين المتغير الأول والثالث ستكون علاقة غير مباشرة ، وهناك نوع آخر من العلاقة بين متغيرين يطلق عليها علاقة زائفة (Spurious effect) لذلك سوف لن يتطرق الباحثان إلى هذا النوع من التأثير لعدم وجود أساس إحصائي لشرحها .

جدول (2)

يبين معنوية أوزان الانحدار المعيارية

المتغيرات المستقلة	التأثير	المتغيرات التابعة	أوزان الانحدار	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة
زاوية ميل حزام الكتف	<---	السرعة الزاوية	-0.2656	0.1202	0.0059
زاوية ميل حزام الكتف	<---	زاوية المرفق لليد الحرة	0.4047	0.4816	***
السرعة الزاوية	<---	زمن حركة المضرب	-0.0547	0.1825	0.5841
زاوية الكتف	<---	زاوية المرفق الضاربة	0.5050	0.1137	***
زاوية الرسغ	<---	ز - المضرب مع الساعد	-0.1871	0.2695	0.0568
زاوية ميل حزام الكتف	<---	زاوية ميلان الجذع	0.6259	0.0774	***
زاوية المرفق لليد الحرة	<---	زاوية ميلان الجذع	-0.2556	0.0147	0.0034
زمن حركة المضرب	<---	زمن الحركة الكلي	-0.1498	0.0065	0.1296
ارتفاع مفصل الورك	<---	زاوية ميلان الجذع	-0.1882	0.0479	0.0183
ارتفاع مفصل الورك	<---	م - بين القدمين ضرب	0.0055	0.1086	0.9438
زاوية بين الفخذين	<---	م - بين القدمين ضرب	0.4120	0.0809	***
م - بين القدمين تحضير	<---	م - بين القدمين ضرب	0.3888	0.0678	***
ز - الركبة أمامية ضرب	<---	م - بين القدمين ضرب	0.2496	0.0811	0.0015
زاوية المرفق الضاربة	<---	زاوية الإطلاق	0.6201	0.0070	***

ز - المضرب مع الساعد	<---	زاوية الإطلاق	.0562	.0079	.4452
زاوية الكتف	<---	زاوية الإطلاق	.0962	.0092	.2596
زاوية ميلان الجذع	<---	ز - الرأس	-.0949	.2504	.3404
زمن الحركة الكلي	<---	سرعة الكرة	-.2606	.8591	.0070
ارتفاع مفصل الورك	<---	زاوية الورك	.3033	.0996	.0012
ز - الرأس	<---	الأداء	.3038	.0383	***
م - بين القدمين ضرب	<---	الأداء	-.1627	.0416	.0484
سرعة الكرة	<---	الأداء	-.2078	.0636	.0117
زاوية الإطلاق	<---	الأداء	-.3988	.3503	***
زاوية ميلان الجذع	<---	الأداء	.0605	.0962	.4648
ز - الركبة أمامية ضرب	<---	زاوية الورك	.1606	.0743	.0872
زاوية الكتف	<-->	زاوية ميل حزام الكتف	-.0247	14.193	.804

من الجدول يتضح وجود نوعين من العلاقات المقبولة معنويا وهما

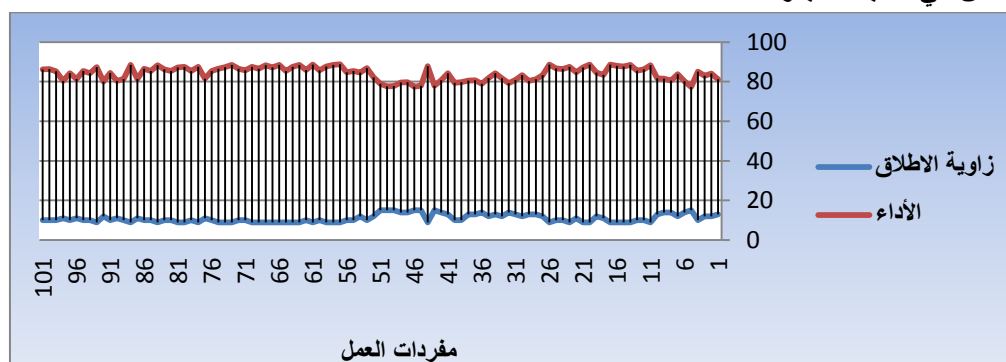
1- العلاقة ذات الإشارة السالبة : وتمثل العلاقة العكسية بين متغير وآخر فالزيادة في متغير يعني انخفاض المتغير

الأخر وبمستوى معنوية ($0.01 \leq P \leq 0.05$) وظهر من خلال الجدول كثير من هذه المتغيرات وكالاتي

أ- ظهور (11) علاقة عكسية بين المتغيرات

ب- أكبر هذه العلاقات كانت بين متغير (زاوية الإطلاق مع الأداء) حيث بلغت قيمة وزن الانحدار -

0.398) وبمستوى دلالة (0.000) مما يدل على قوة العلاقة ، والسبب في ذلك لحظة اتصال الكرة بالمضرب فكلما كانت زاوية الإطلاق كبيرة ساهم في التقليل من نسبة الانجاز طبقا لمستوى سرعة الكرة واتجاهها في آن واحد فمن الممكن أن تسير الكرة في غير المدى المطلوب بناء على رغبة اللاعب ، والعكس صحيح عندما تقل زاوية الإطلاق نلاحظ أن مستوى الدقة يكون بتوجيه الكرات أفضل كذلك تزداد سرعة الكرة وهاتين الخاصتين هما المساهمان في نسب الانجاز للأداء .



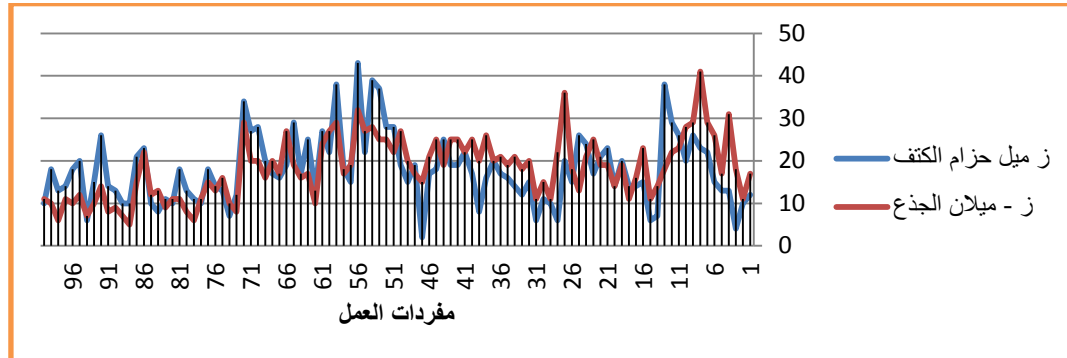
شكل (3) يوضح العلاقة العكسية بين زاوية الإطلاق والأداء

2- العلاقة الايجابية وهي العلاقة الطردية بين متغير وآخر فكلما زاد مقدار احدهما أثر في زيادة الآخر و بمعنوية

($0.01 \leq P \leq 0.05$) وظهر من خلال الجدول كثير من هذه المتغيرات وكالاتي :

أ- ظهور (14) علاقة طردية بين المتغيرات .

ب- كانت أكبر هذه العلاقات من ناحية التأثير بين (زاوية ميل حزام الكتف مع زاوية ميلان الجذع) آذ بلغت قيمة التأثير (0.625) وبدرجة معنوية (0.005) ويعزو الباحث هذا التأثير إلى درجة الترابط بين الزاويتين متعلق بانحناء الجذع للجانب وبذلك يتم قياس ميل حزام الكتف من خلال الخط العرضي الوهمي بين أعلى جانب لأحد مفصلي الكتف مع أقل مستوى للجزء الآخر ، لذلك فإن قياس ميلان الجذع مع الخط العمودي مع درجة الميلان الذي يؤديه الجذع للجانب أثناء لحظة الضرب لذلك فإن درجة الترابط بين المتغيرين تكون بعلاقة طردية . كما يتم قياس كلا الزاويتين من الكاميرا ذاتها أثناء تأدية الحركة



شكل (4)

يوضح العلاقة بين زاوية ميلان حزام الكتف مع زاوية ميلان الجذع

4-1-4 عرض وتحليل ومناقشة اختبار حسن مطابقة تحليل المسار لنموذج الضربة الأمامية :

جدول (3)

يبين اختبار حسن مطابقة تحليل المسار لنموذج الضربة الأمامية

البيان	Chi-square	Degrees of freedom	Probability level	GFI	AGFI	df / χ^2
نموذج الدراسة المقترح	526.1242	164	0.000	0.772	0.632	3.208

يبين الجدول السابق سلامة وصحة التقديرات للتأثيرات المباشرة وغير المباشرة والكلية في النموذج وهو اختبار لحسن المطابقة للنموذج وتم استخدام مجموعة من الاختبارات الخاصة بذلك وفق المؤشرات المستخرجة لجودة النموذج باستخدام الأتي :

1- مربع كاي Chi Square : بلغت قيمته الإحصائية (526.124) وبدرجة حرية (164) وكانت الدلالة (0.000) مما يعني أن النتيجة معنوية وعند تقسيم نتيجة χ^2 على درجة الحرية

تكون النتيجة (3.208) ويشير عبد الحميد بذلك " أن درجة القبول في تحليل المسار يكون بقسمة نتيجة Chi Square على درجة الحرية واستخراج النتيجة فإذا كانت أقل من (5) تدل على قبول النموذج ولكن إذا كانت أقل من (2) تدل على أن النموذج مطابق تماما للبيانات وهناك العديد من الدراسات والبحوث التي تستخدم دلالة χ^2 كمؤشر لجودة المطابقة وهذا مقبول في حالة العينات كبيرة الحجم أو عندما لا نرغب في مقارنة نماذج بنائية مختلفة لنفس البيانات حيث تتأثر هذه

القيمة بحجم العينة ولذلك لا بد وأن يؤخذ في الاعتبار بعض المؤشرات الأخرى لجودة المطابقة بجانب النسبة بين قيمة X^2 ودرجات الحرية " (1)

2- مؤشر حسن أو جودة المطابقة - Goodness-of-Fit Index (GFI)

" تتراوح قيمة مؤشر حسن المطابقة بين الصفر والواحد ، وهو يحدد مقدار التباين الناتجة عن النموذج وهو إلى حد ما يشبه معامل R^2 في تحليل الانحدار وتشير القيمة المرتفعة بين هذا المدى إلى تطابق أفضل للنموذج مع بيانات العينة " (2) حيث بلغت قيمة هذا المؤشر (0.772) وهو ما يشير إلى قبول صحة النموذج .

3- مؤشر حسن المطابقة المعدل - Adjusted Goodness Of Fit Index (AGFI)

" قام بتطوير هذا المؤشر Joreskog & Sorbom ليصحح مؤشر حسن المطابقة من تعقيد النموذج وتقبل ومطابقة النموذج محصورة بين (0 ، 1) وتشير النتيجة المرتفعة إلى مطابقة النموذج ويمكن أن يستخدم لمقارنة نماذج مختلفة لنفس البيانات أو نموذج واحد لعينات مختلفة " (3) حيث بلغت قيمة هذا المؤشر (0.632) وهو ما يؤكد صحة وقبول النموذج المذكور .

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

- 1- صحة النموذجين في بيان أسبقية المتغيرات البايوكينماتيكية للضربة الأرضية الأمامية بالتنس .
- 2- أولوية تأثير المتغيرات البايوكينماتيكية على أداء الضربة الأرضية الأمامية كانت كالاتي (زاوية الرأس مع الخط العمودي - المسافة بين القدمين لحظة الضرب - سرعة الكرة - ميلان الجذع - زاوية الإطلاق)
- 3- تأثرت الضربة الأمامية بمجموعة من العلاقات المسارية الطردية للمتغيرات البايوكينماتيكية وكالاتي : (زاوية المضرب مع الساعد مع زاوية الإطلاق - زاوية ميلان الجذع مع زاوية الرأس - مسافة بين القدمين تحضيرية - مسافة بين القدمين لحظة الضرب)
- 4- تبين وجود علاقات مسارية سالبة (عكسية) بين بعض المتغيرات البايوكينماتيكية للضربة الأرضية الأمامية كان أكثرها تأثيرا المتغيرات الآتية : (زاوية المرفق لليد الحرة مع زاوية ميلان الجذع - ارتفاع مفصل الورك مع زاوية ميلان الجذع - زمن الحركة الكلي مع سرعة الكرة)

2-5 التوصيات

- 1- ضرورة اعتماد النموذج السببي في عملية التدريب لأداء مهارة الضربة الأرضية الأمامية والخلفية وحسب المتغيرات الفاعلة في الأداء .
- 2- على الرغم من أهمية دراسة المسارات البايوكينماتيكية التأثيرية المباشرة وغير المباشرة التي اعتمدها البحث لأداء الضربات الأرضية الأمامية والخلفية إلا أنه يوصي بالتعمق في دراسة العوامل البايوميكانيكية الأخرى التي لم يتم التطرق لها .
- 3- التركيز أثناء عملية التدريب على قوة المؤثرات البايوكينماتيكية من خلال مساراتها وضرورة الاهتمام بالتأثيرات الغير مباشرة كدليل للوصول إلى مرتبة متقدمة في الأداء .

¹ - عبد الحميد العباسي : التحليل العاملي التوكيدي ، معهد الدراسات والبحوث الإحصائية ، جامعة القاهرة ، 2009 ، ص 7 .
² - غادة خالد والنيال ، مایسة أحمد وعبد الخالق ، أحمد محمد : الخصائص السيكومترية والتحليل العاملي التوكيدي لمقياس أعراض الوسواس القهري لدى عينة من طلاب جامعة الكويت . مجلة العلوم التربوية والنفسية المجلد (10) ، العدد (3) ، 2009 ، ص 140 .
³ - فهد عبد الله عمر المالكي : مصدر سبق ذكره ، ص 50

- 4- الاهتمام والحرص من المدرب على ملاحظة مقدار الزوايا التي يعمل عليها المفصل الحركي لاعتبار أن لكل مفصل من مفاصل الجسم له قدرة على إنتاج القوة أو السرعة أو تغيير الاتجاه بناءً على طول ذراع القوة والمقاومة .
- 5- ضرورة الكشف عن قدرة المتغيرات البايوميكانيكية كمدخل رئيسي لأجراء عمليات التدريب

المصادر

- 1- جابر عبد الحميد وعلاء كفاي : معجم كل النفس والطب النفسي ، الجزء الأول ، القاهرة ، النهضة العربية ، 1992 م .
- 2- صلاح الدين محمود علام : تحليل البيانات في البحوث النفسية والتربوية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1985م .
- 3- عبد الحميد العباسي : التحليل العاملي التوكيدي ، معهد الدراسات والبحوث الإحصائية ، جامعة القاهرة ، 2009 م .
- 4- علي سلوم الحكيم : العب الكرة والمضرب التنس الأرضي : مطبعة الطيف ، 2002
- 5- غادة خالد والنيال ، مایسة أحمد وعبد الخالق ، أحمد محمد : الخصائص السيکومترية والتحليل العاملي التوکيدي لمقیاس أعراض الوسواس القهري لدى عينة من طلاب جامعة الكويت . مجلة العلوم التربوية والنفسية المجلد (10) ، العدد (3) ، 2009 م .
- 6- فهد عبد الله عمر العبدلي المالكي : نمذجة العلاقات بين مداخل تعلم الأحصاء ومهارات التفكير الناقد والتحصيل الأكاديمي لدى طلاب جامعة أم القرى بمكة المكرمة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية - قسم علم النفس ، السعودية ، 2012 م .
- 7- محفوظ جودة وآخرون ، منظمات الأعمال ، دار وائل للنشر ، عمان - الأردن ، ط1 . 2004 م .
- 8- Bollen, Kenneth A. Structural Equations with Latent Variables ، John Willey & Sons. New York . 1989,p523.
- 9- Wright S :Correlation and causation , J , Agric , Res ,1921

تأثير الاساليب المتداخلة في زيادة التحصيل المعرفي بكرة اليد لدى طلاب كلية التربية الرياضية

م . م ثريا جويد محين

جامعة كربلاء /كلية التربية الرياضية

ا.د. عادل تركي حسن الدلوي

جامعة القادسية/كلية التربية الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

أهداف البحث :-

- التعرف على تأثير الأساليب المتداخلة (التبادلي + التعلم التعاوني + التضمن) في زيادة التحصيل المعرفي بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الثانية .
- التعرف على تأثير الأسلوب التبادلي في زيادة التحصيل المعرفي بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الثانية .
- التعرف على تأثير أسلوب التعلم التعاوني في زيادة التحصيل المعرفي بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الثانية .
- التعرف على تأثير أسلوب التضمن في زيادة التحصيل المعرفي بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الثانية .
- التعرف على أي الأساليب (المتداخلة ، التبادلي ، التعلم التعاوني ، التضمن) كانت أكثر تأثيرا في زيادة التحصيل المعرفي بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الثانية .

فرضا البحث :-

- هناك فرق معنوي في استخدام الاساليب (المتداخلة ، التبادلي ، التعلم التعاوني ، التضمن) في زيادة التحصيل المعرفي في الاختبار البعدي .
- هناك تباين في التأثير بين الأساليب (المتداخلة ، التبادلي ، التعلم التعاوني ، التضمن) وان افضلها تأثيرا هي الاساليب المتداخلة .

واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة وطبيعة البحث وتكونت عينة البحث من (80) طالبا من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء وتم توزيعهم الى أربع مجاميع بواقع (20) طالب لكل مجموعة ، وتم التجانس و التكافؤ فيما بين المجموعات الاربعة في متغيرات (العمر ، الطول ، الوزن ، التحصيل المعرفي) وتم استخدام المقابلة الشخصية والاستبيان والاختبارات والمقاييس كوسائل لجمع المعلومات ، وتم وضع أربعة برامج تعليمية بكرة اليد من قبل الباحثان ، البرنامج الاول يتضمن البرنامج التعليمي على وفق المنهاج المقرر لطلبة المرحلة الثانية مضافا اليه الاساليب المتداخلة (التبادلي + التعلم التعاوني + التضمن) ، والبرنامج الثاني يتضمن المنهج المقرر مضافا اليه الاسلوب التبادلي ، والبرنامج الثالث يتضمن المنهج المقرر مضافا اليه أسلوب التعلم التعاوني ، أما المجموعة الرابعة فتضمن البرنامج التعليمي لها نفس المنهج المقرر مضافا اليه أسلوب التضمن . ويتكون كل برنامج تعليمي من (34) وحدة تعليمية على مدى (13) اسبوع ، بواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع الواحد ، ومدة كل وحدة تعليمية (90) دقيقة . واستخدم الباحثان الوسائل الاحصائية الاتية : (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطتين ، تحليل التباين ، اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) لمعالجة البيانات . وتوصل الباحثان الى الاستنتاج الاتي :

1. ان الاسلوب التدريسي المتداخل اثر في زيادة التحصيل المعرفي بكرة اليد .

وأوصى الباحثان ما يأتي :

- 1- ضرورة الخروج عن الاساليب المتبعة عندما لا تفي بالغرض واستبدالها بالأسلوب المتداخل من اسلوبين او اكثر .
- 2- التركيز على تطوير الجوانب المعرفية لدى المتعلمين .
- 3- اجراء دراسة مماثلة طبقا لمتغيرات (الجنس ، العمر ، المهارات والالعاب الرياضية).

Thesis Summary
((Effect of overlapping methods to cognitive handball with students of the Faculty of Physical Education))

Dr. Adel Hassan Turki Aldloa

Thoraya Jwaed Mhaen

Research Aim:

- Understand the impact of overlapping methods (interactive, collaborative learning, modulated) to cognitive handball among students in the second phase.
- Understand the impact of the interactive style of cognitive handball among students in the second phase.
- Understand the impact of cooperative learning method to cognitive handball among students in the second phase.
- Understand the impact of embedding method to cognitive handball among students in the second phase.
- Identify any methods (interlaced, interactive, collaborative learning, modulated) were more influential in cognitive handball among students in the second phase.

Research Hypotheses:

- There is a significant difference in the use of methods (interlaced, interactive, collaborative learning, modulated) to cognitive tests between the pre and post tests and in favor of a posteriori.
- A variation in effect between methods (interlaced, interactive, collaborative learning, embedding), and the best one influential styles are overlapping.

The researcher reached the following conclusions:

1 that the teaching style nested effect in raising the level of cognitive achievement handball.

The researcher recommended the following:

- 1 - the need to depart from the methods used when they do not meet the purpose and replace nested style of two methods or more.
- 2 - Focus on the development of cognitive and psychological aspects of learners.
- 2 - Conduct a similar study, according to the variables (gender, age, skills and sports).

1-1 المقدمة وأهمية البحث

يشكل التدريس مجموعة نظريات وحقائق تتحول الى مهارات وخبرات من خلال التدريب والتطبيق باتخاذ سلسلة من القرارات وبإيجاد طرائق عديدة تساعد الطالب على التعلم والنمو ورسم التجارب التربوية التي تنمي مهاراته ومفاهيمه وتمكنه من التمتع بتجارب التعلم والنشاط أو الموضوع الذي درسه فقد شهدت الآونة الاخيرة تطورا وتقدما حاصل في كافة المستويات الرياضية وبقية العلوم ويعود الفضل في ذلك الى الاساليب المستخدمة في التدريس اذ نلاحظ ان التعليم يأخذ قسما وافرا من الاهتمام من قبل القائمين على العملية التعليمية ومن هنا يأتي تطوير التعليم باعتباره ضرورة حتمية لمواكبة التطور العلمي والتكنولوجي السريع باعتبار ان الهدف النهائي للتعليم هو تنمية التفكير بما يتيح للمتعلم التمكن من المتطلبات المعرفية والمهارية والوجدانية لمواجهة هذه التحديات. كما ان التنوع في استخدام طرائق وأساليب مختلفة للتدريس يعمل على رفع الملل من الطلاب الناتج عن استخدام أسلوب واحد والمدرس الناجح هو الذي يجيد تطبيق أكثر من أسلوب ويهتم بمراعاة ميول واتجاهات الطلاب وزيادة الدافع لديهم .

1-2 مشكلة البحث

ان الاعتماد على طرائق التدريس المتطورة التي تبنتها النظريات الحديثة وعززتها التكنولوجيا المتطورة اصبحت آثارها واضحة في ميادين المعرفة جميعها ومن أجل تطوير طرائق التدريس بصورة فاعلة وجب الاستفادة من كل ما هو جديد ومفيد

فهناك حقيقة على المدرس ان يفهمها هي ان التعلم لا يحدث مالم يشترك الطلاب اشتراكا إيجابيا في خبرة التعلم اذ ان من الواضح ان التربية الرياضية تعتبر بصفة أساسية نشاطا جماعيا والطلاب لا يتعلمون نشاطاتهم بصورة آلية فلا بد من توجيه النشاطات توجيهها تربويا لتحقيق الاهداف الاساسية عن طريق توجيه العناية حول الطلاب واشتراكهم في تحمل مسؤوليات العمل ، لذلك أرتأى الباحثان تداخل الأساليب (التبادلي + التعلم التعاوني + التضمين) ودمجها مع بعضها البعض في أسلوب متداخل يعطى للطلبة لتعليمهم مفردات مادة كرة اليد بوصفها ضمن المنهج المقرر في كليات التربية الرياضية .

3-1 أهداف البحث

1. التعرف على تأثير الاساليب المتداخلة (التبادلي + التعلم التعاوني + التضمين) في زيادة التحصيل المعرفي بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الثانية .
2. التعرف على تأثير الاسلوب التبادلي في زيادة التحصيل المعرفي بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الثانية .
3. التعرف على تأثير أسلوب التعلم التعاوني في زيادة التحصيل المعرفي بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الثانية .
4. التعرف على تأثير أسلوب التضمين في زيادة التحصيل المعرفي بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الثانية .
- 5- التعرف على اي الاساليب (المتداخل ، التبادلي ، التعلم التعاوني ، التضمين) كانت أكثر تأثيرا في زيادة التحصيل المعرفي بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الثانية .

4-1 فرضا البحث

1. هناك فرق معنوي في استخدام الاساليب (المتداخلة ، التبادلي ، التعلم التعاوني ، التضمين) في زيادة التحصيل المعرفي في الاختبار البعدي .
2. هناك تباينا في التأثير بين الاساليب (المتداخلة ، التبادلي ، التعلم التعاوني ، التضمين) وان افضلها تأثيرا هي الاساليب المتداخلة .

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : طلاب كلية التربية الرياضية / المرحلة الثانية / جامعة كربلاء .

2-5-1 المجال الزمني : من تاريخ 13 / 10 / 2013 لغاية 13 / 3 / 2014

3-5-1 المجال المكاني : ساحات كلية التربية الرياضية / جامعة كربلاء .

3. منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1.3 منهج البحث

ان دراسة أي مشكلة من المشاكل تحدد اختيار المنهج الذي ينهجه الباحث في الوصول الى حلول مشكلة البحث والحصول على المعلومات والنتائج الدقيقة وانسجاما مع طبيعة مشكلة البحث فقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم (المجموعات المتكافئة) ، (وان المنهج التجريبي يمثل الاقتراب الأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية)¹ ، كما ان (استخدام تصميم تجريبي ملائم أمر مهم في كل بحث لا نه يساعد في الحصول على إجابات فرضيات البحث كما يساعد على الضبط التجريبي)⁽²⁾ .

¹- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 ، ص 217 .

2- ذوقان عبيدات وآخرون : البحث العلمي (مفهومه وأدواته وأساليبه) ، دار الفكر للنشر ، عمان ، 2004 ، ص 248 .

الاختبارات البعدية	التعامل التجريبي	المجموعة
الاختبارات البعدية	الأسلوب المتداخل (التبادلي + التعلم تعاوني + التضمين)	تجريبية أولى
	الأسلوب التبادلي	تجريبية ثانية
	أسلوب التعلم التعاوني	تجريبية ثالثة
	أسلوب التضمين	تجريبية رابعة

الشكل رقم (1) يوضح التصميم التجريبي المعتمد في البحث

2-3 مجتمع وعينة البحث

1-2-3 مجتمع البحث

المجتمع في التجارب التربوية والرياضية (هو مجموعة الأفراد التي فيها يتم اختيار من تجري عليه التجربة أو الدراسة)¹ ، وتم تحديد مجتمع البحث بطلاب كلية التربية الرياضية / المرحلة الثانية / جامعة كربلاء والبالغ عددهم (109) طالبا ، وتم استبعاد (19) طالب لعدم تكافؤهم مع بقية افراد العينة وكما مبين في الجدول (1) .

الجدول (1) يبين اعداد الطلاب المستبعدين

العدد	الطلاب المستبعدين
2	1- الراسبون .
3	2- الغياب .
5	3- الطلاب الذين يمثلون منتخب الكلية بكرة اليد .
9	4- المعلمون
19	المجموع

2-2-3 عينة البحث

(هي مجموعه جزئية من مجتمع البحث وممثلة لعناصر المجتمع أفضل تمثيل بحيث يمكن تعميم نتائج تلك العينة على المجتمع بأكمله وعمل الاستدلالات حول معالم المجتمع)⁽²⁾ . فقد تم اختيار العينة المكونة من (90) طالب من مجتمع البحث وبالطريقة العشوائية البسيطة وقد تم استبعاد طلاب التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (10) طلاب مقسمين على المجاميع بالشكل التالي المجموعة الاولى (3طلاب) ، المجموعة الثانية (2 طلاب) ، المجموعة الثالثة (2طلاب) ، المجموعة الرابعة (3 طلاب) وبذلك اصبح عدد افراد العينة (80) طالب وتم تقسيم العينة عشوائيا الى (20) طالب لكل

¹ - محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد: الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط1 ، مؤسسة الوراق للنشر ، 2001 ، ص254

² - محمد خليل عباس وآخرون : مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، دار المسيرة للنشر ، عمان ، 2006 ، ص218 .

مجموعة من مجموعات البحث وكما يلي المجموعة الاولى (20 طالب) ، المجموعة الثانية (20 طالب) ، المجموعة الثالثة (20 طالب) ، المجموعة الرابعة (20 طالب) . والجدول (2) يبين ذلك :

الجدول (2)

يبين مجتمع البحث وعينته والنسبة المئوية

المتغيرات	مجتمع البحث	عدد الطلبة المستبعدين من المجتمع	عدد افراد العينة	النسبة المئوية
مجتمع البحث	109	29	80	%73,39

3.3 الأدوات والأجهزة والوسائل المستخدمة في البحث

1.3.3 أدوات جمع البيانات : استخدمت الباحثة الأدوات الآتية :

. الاختبارات والمقاييس الموضوعية . . الملاحظة ، الاستبانة ، المقابلة .

2.3.3 الأجهزة والوسائل المستخدمة :

. جهاز حاسوب نوع (DELL) عدد (1) صيني الصنع .

. جهاز عرض (Data show) عدد (1) صيني الصنع .

. ميزان طبي لقياس الوزن (بالكيلو غرام) .

. حاسبة يدوية نوع (CASIO) عدد (1) يابانية الصنع .

. وسائل إيضاح (ورقة الواجب) عدد (30) .

. المصادر والمراجع العربية والاجنبية .

. استمارات لتفريغ البيانات .

. دسكات (CD) .

. صافرات نوع (FOX) عدد (3) .

. كرات يد نوع كمال عدد (20) .

. سجل للملاحظات عدد (1) .

. مرمى كرة يد قانوني بأنتساع (3م عرض × 2م ارتفاع) .

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 اختبار رافن للذكاء

استخدم الباحثان مقياس رافن للذكاء لغرض تحديد مستويات ذكاء العينة وتوزيعهم على المجاميع التجريبية الاربعة وقد قنن اختبار رافن للمصفوفات المتتابعة من قبل الدباغ وزملائه (1983) وطبق على عينات كبيرة من ضمنها عينة لطلبة الجامعات العراقية التي بلغت (4148) طالب وطالبة¹.

وهو عبارة عن سلسلة من (36) مقسمة الى ثلاث مجموعات (أ ، أ ب ، ب) والتي تزداد صعوبتها بانتظام معين من الفقرة (1) في المجموعة (أ) الى الفقرة (12) في المجموعة (ب) وتحتوي كل صورة من صور الاختبار على نموذج

¹ - سناء عبد الامير : انموذج تقويم القدرات العقلية الادراكية والحركية لتلاميذ الابتدائية بأعمار (9-11) سنة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية / جامعة بابل ، 2007 .

في الجزء الاعلى منها فيه جزء مفقود وفي اسفل الصفحة توجد (6) قطع بحجم وشكل ذلك الجزء المفقود نفسه منظمة في صفين من بينهما قطعة واحدة تكمل النموذج ويمكن للفرد المفحوص ان يسجل رقم القطعة المختارة عند تطبيق الاختبار وقد رتبت المجموعات حسب العمليات العقلية التي تتضمنها فبينما تتطلب المجموعة الاولى (أ) الدقة في المقارنة تتطلب المجموعة (ب) القدرة على ادراك العلاقات المنطقية ، وهذا الاختبار يقيس القدرات العقلية العامة أو ما يسمى بالعامل العام للذكاء اذ يعتمد على الاشكال المجردة لقياس القدرة على الاستدلال ويتميز الاختبار بسهولة التطبيق والتصحيح وتفسير الدرجات وهو اختبار جمعي وفردى في الوقت ذاته ومتحرر من اثر الثقافة بدرجة كبيرة .

- تصحيح مقياس رافن للذكاء¹

من المعروف جيدا ان طريقة التصحيح تؤدي دورا مهما في النتائج الاخيرة للدرجات ، وهذه المعلومة تنطبق على كل انواع الاختبارات ، وان اي مقياس يفقد قيمته اذا لم يتضمن المفتاح الخاص بالإجابة الصحيحة وطريقة التصحيح والتي عن طريقها تستخرج الدرجات الاحصائية في وقت محدد .

استخدمت الباحثة (المفتاح المثقوب) حيث وضع ورق مقوى بحجم ورق الاختبار على ورقة الاختبار ومن ثم تم تأشير أماكن الاجابات الصحيحة ثم تم ثقب هذه الاماكن بحيث اذا وضعت على اماكن الاجابة يتمكن من رؤية الاجابات الصحيحة على كل ورقة اجابة .

3-4-2 اختبار المجال المعرفي :

(تعد الاختبارات التحصيلية من أكثر ادوات التقويم شيوعا واستخداما وغالبا ما يحصل الطلبة من المعرفة والفهم والمهارات التي تتصل بالمنهاج الدراسي الذي يدرسه الطلاب ، وترمي الاختبارات التحصيلية الى قياس بعض اشكال القدرات العقلية أي ما تعلمه الشخص من اجل المعرفة او العمل وفي مجال الدراسة وتهدف هذه الاختبارات الى قياس مقدار ما حصله الطالب من محتويات مادة من المواد الدراسية وهي تقوم اساسا على تحديد المستوى المعرفي للطلاب اي تناسب درجة كل طالب)⁽²⁾.

وقد تم تصميم الاختبار بطريقة الاختبار المتعدد (multiple choose) وذلك لأنه (من اكثر الاختبارات العلمية ثباتا في صدق احكامها وتقدير ما يحزره الطلاب من درجات ، وما تتميز به من موضوعية وشمول للمادة واقتصادية في الوقت)⁽³⁾ . ويتكون الاختبار من (30) فقرة كما في الملحق (4) ويتم الاجابة على الاختبار باختيار بديل واحد من ثلاثة بدائل .

- تحديد الاهمية النسبية للمجالات الفرعية والمجالات الرئيسية للمقياس

تم وضع المجالات الفرعية المرشحة في استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين^(*) لغرض اعطاء الاهمية النسبية لها وكذلك للفئات الرئيسية للمجال المعرفي وبعد جمع الاستمارات واجراء المعالجات الاحصائية المناسبة لها جاءت النتائج كما في الجدول(6)

¹ - عبد الواحد حميد الكبيسي ، هادي مشعان : الاختبارات التحصيلية المدرسية ، ط1 ، مكتبة المجتمع العربي ، عمان ، 2008 ، ص136 .
² - مصلح الصالح : عوامل التحصيل الدراسي للمرحلة الجامعية ، ط1 ، مؤسسة العراف للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن ، 2004 ، ص26 .
³ - رمزية الغريب : التقويم والقياس النفسي والتربوي ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، مصر ، 1985 ، ص203 .

الجدول (6)

يبين المجالات الفرعية المرشحة والاهمية النسبية لها وللصفات الرئيسية للمجال

المجموع %100	التقويم %5	التركيب %5	التحليل %20	التطبيق %30	الفهم %10	التذكر %30	الاهمية النسبية	المجالات الفرعية
							%20	تاريخ الفعالية
							%50	المهارات الحركية
							%30	قانون الفعالية
							%100	المجموع

- اعداد فقرات المقياس وعدد الاسئلة كل من المجالات الفرعية

تم تحديد الاوزان النسبية لكل خلية من خلايا الجدول ومن ثم تحديد عدد الاسئلة الخاصة بكل خلية والجدول (7) يبين ذلك :

الجدول (7) يبين جدول المواصفات للاختبار المعرفي والذي يتكون من (30) فقرة

المجموع %100	التقويم %5 %0,5	التركيب %5 %0,5	التحليل %20 %2	التطبيق %30 %3	الفهم %10 %1	التذكر %30 %3	الاهمية النسبية	المجالات الفرعية
3	0	0	1	0	1	1	%20	تاريخ الفعالية
20	2	0	4	5	4	5	%50	المهارات الحركية
7	0	0	0	3	2	2	%30	قانون الفعالية
30	2	0	5	8	7	8	%100	المجموع

3-2-2-1 الاسس العلمية لاختبار التحصيل المعرفي

-الصدق :

(يمثل الصدق احد الشروط الاساسية للحكم على صلاحية الاختبار اذ يعد الاختبار صادقا اذا كان يقيس ما وضع لقياسه ويميز بين الافراد)¹ .

1. الصدق الظاهري :

اعتمد الباحثان الصدق الظاهري اذ اشار ايبل (Abol) في هذا المجال الى ان (افضل وسيلة للتأكد من صدق الاداة هو ان يقرر عدد المختصين مدى تغطية الفقرات لجوانب الصفة المراد قياسها)⁽²⁾ ، ولغرض التأكد من صدق الاختبار قام

1- محمد علي الخولي: الاختبارات التحصيلية ، ط1 ، دار الفلاح للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن ، 1998 ، ص72 .

2 – Eble RL.(1972)Essentials of Educational Measurment .2nd ed.E ngle wood cliffs ,N.J.prentice Hall .

الباحثان بعرض فقرات الاختبار على مجموعة من المحكمين والمختصين^(١) في مجال علم النفس وطرائق التدريس والاختبارات والقياس ..

وبناء على ذلك طلب الباحثان منهم ابداء آرائهم حول صلاحية فقرات الاختبار وملاءمتها لمحتوى المادة والاعراض السلوكية الخاصة بالاختبار ومدى وضوح الاسئلة وكذلك لتحديد مدى صدقها فيما وضعت من اجله .

2- صدق المحتوى :

(تعد الاختبارات صادقة اذا كانت تشير بدرجة مقبولة الى تمثيل الاختبار لمحتوى المادة الدراسية او مدى ارتباط الفقرة بمحتوى الهدف الذي تقيسه . ولصدق المحتوى اهمية بالدرجة الاولى في مقاييس التحصيل)^(١) .

وقد تم عرض الاختبار على مجموعة من الخبراء^(٢) لبيان مدى مطابقة الاختبار للمحتوى الذي درس وبناءا على ذلك يكون الاختبار المصمم صادقا وشاملا لمفردات المحتوى الدراسي .

-الثبات :

(ان مفهوم الثبات يعد من المفاهيم الجوهرية في الاختبار ويبين مع الصدق اهم الاسس التي يتعين توافرها في الاختبار لكي يكون صالحا للاستخدام)² .

لذا قام الباحثان باستعمال طريقة الاختبار واعادة الاختبار لإيجاد معامل الثبات فقد تم اجراء الاختبار قيد الدراسة على عينة الاستطلاع والبالغ عددهم (10) طلاب ثم اعيد تطبيق الاختبار المستخدم بالبحث بعد مرور (14) يوم مع مراعاة تثبيت الظروف نفسها وقد تم استخدام قانون معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لاستخراج معامل الثبات اذ بلغ (0,85) وهو معامل ارتباط معنوي .

3-3 التجربة الاستطلاعية

(تتطلب البحوث التجريبية اجراء تجارب استطلاعية لضمان الشروط والصفات العلمية للاختبارات وكذلك للتأكد من صلاحية الاختبارات والتمارين التي ستطبق في البحوث وتعرف التجربة الاستطلاعية بانها تدريب عملي للوقوف على السلبات واليجابيات التي تقابل الباحث)³.

3-3-1 التجربة الاستطلاعية الاولى

اجرى الباحثان بتاريخ 2013/10/13 المصادف يوم الاحد تجربة استطلاعية على (10) طلاب من المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة كربلاء وكان الغرض من التجربة :

1- تعريف الطلاب بالأساليب (المتداخل ، التبادلي ، التعلم التعاوني ، التضمنين) التي سيتم استخدامها في تعلم المنهج .

2- معرفة الصعوبات وتحديدها والتي يمكن ان تصاحب تطبيق التجربة ومن ثم وضع الحلول لها .

3- محاولة التعرف على درجة الفهم والاستيعاب لدى الطلاب في كيفية استخدام الاساليب وتذليل الصعوبات التي تعترضهم .

¹ - روبرت ثورندايك ، اليزابيث هيجن :القياس والتقويم في علم النفس والتربية ، ط4 ، مركز المكتب الاردني ، عمان ، الاردن ، 1989 ، ص56 .

² - مروان عبد المجيد ابراهيم : مصدر سبق ذكره ، ص 67 .

³ - قاسم المندلاوي وآخرون :الاختبارات والقياس في التربية الرياضية والتربية البدنية ، مطابع التعليم العالي ، 1990 ، الموصل ، ص 107 .

3-3-2 التجربة الاستطلاعية الثانية

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية الثانية لاختبار رافن للذكاء بتاريخ 2013/10/15 المصادف ليوم الثلاثاء على عدد من طلاب المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة كربلاء وكان الغرض منها :

- 1- حساب الزمن الذي يستغرقه الاختبار .
- 2- اختبار صلاحية الادوات والاجهزة المستعملة في الاختبار .
- 3- توضيح اجراءات الاختبار وتحديد الصعوبات التي تواجه الطلاب .

3-3-3 التجربة الاستطلاعية الثالثة

بتاريخ 2013/10/16 المصادف ليوم الاربعاء تم اجراء التجربة الاستطلاعية الثالثة لاختبار التحصيل المعرفي في الساعة 10,30 صباحا على قاعات كلية التربية الرياضية بجامعة كربلاء على عدد من طلاب كلية التربية الرياضية المرحلة الثانية وكان الغرض منها :

- 1- صلاحية وملائمة اختبار التحصيل المعرفي لمستوى افراد العينة .
- 2- حساب الزمن الذي يستغرقه الطالب للإجابة .
- 3- تحديد الصعوبات التي تعترض الطلاب اثناء الاجابة .

3-5 التجربة الرئيسية

3-5-1 تجانس وتكافؤ العينة

3-5-1-1 تجانس العينة

تم قياس متغيرات الطول والوزن والعمر والتحصيل المعرفي لما لهما من علاقة بمتغيرات البحث قيد الدراسة ، وقد تم اجراء التجانس بين أفراد العينة في هذه المتغيرات وذلك من خلال استخراج معامل الاختلاف وكما مبين في الجدول (11) :

الجدول (11) يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الاختلاف
الطول	سم	175,250	7,255	174,500	0,018
الوزن	كغم	68,112	7,960	68,000	0,406
العمر	سنة	21,900	1,627	22,000	0,617
التحصيل المعرفي	درجة	22,475	3,765	16,000	0,436

يبين الجدول (11) ان معامل الاختلاف لمتغيرات البحث أقل من $(1 \pm)$ مما يدل على تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات .

3-5-2 تكافؤ العينة

أجرى الباحثان عملية التكافؤ بين المجاميع الاربعة في متغيرات (الذكاء ، التحصيل المعرفي) والجدول (12) يبين ذلك .

الجدول (12) يبين التكافؤ بين مجاميع البحث

المتغيرات	مصدر التباين	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
الذكاء	بين المجموعات	3	43,246	0,448	0,720	غير معنوي
	داخل المجموعات	76	96,622			
التحصيل المعرفي	بين المجموعات	3	12,422	0,921	0,435	غير معنوي
	داخل المجموعات	76	13,482			

حجم العينة = 20 عند مستوى دلالة (0,05)

يبين الجدول (12) ان قيم مستويات الدلالة كانت اعلى من مستوى دلالة (0,05) ولجميع متغيرات البحث عند حجم عينة (20) وتحت درجتي حرية (3 - 76) وبهذا تكون الفروق غير معنوية بين مجاميع البحث الاربعة مما يحقق التكافؤ بينها .

3-5-3 المنهج التعليمي

استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبلية والبعدية المحكمة الضبط . وقد تم اعطاء المنهج المقرر لطلاب كلية التربية الرياضية/ المرحلة الثانية بكرة اليد ثم عرضت هذه البرامج التعليمية على مجموعة من المختصين^(*) في مجال كرة اليد والتعلم الحركي وطرائق التدريس لتعديل ما يرونه مناسباً من حيث المدة الزمنية للبرامج والوحدات التعليمية على وفق الاقسام الخاصة . وقد تم الاتفاق على صلاحية البرامج التعليمية من المختصين كافة بعد ان تم الاخذ بكافة الملاحظات العلمية التي ابدوها ، وقد تكون كل برنامج تعليمي من (34) وحدة تعليمية على مدى (13) اسبوعاً ، بواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع الواحد ، ومدة كل وحدة تعليمية (90) دقيقة موزعة على الاقسام كالاتي : القسم الاعدادي (15) دقيقة .

- القسم الرئيس (65) دقيقة موزعة كالاتي : * النشاط التعليمي (10) دقيقة .

* النشاط التطبيقي (55) دقيقة .

- القسم الختامي (10) دقائق .

- المجموعة التجريبية الاولى / استخدام الاسلوب المتداخل (التبادلي + التعلم التعاوني + التضمين) ، وقد قام مدرس المادة^(**) 1 وبإشراف الباحثان بتنفيذ وحدات البرنامج التعليمي وذلك بتوزيع طلاب الصف على شكل أزواج وذلك بأخذ دور المؤدي والمراقب وعند الانتهاء يتم توزيع الطلاب على خمس مجاميع ويتم بتوزيع الادوار عليهم وبعد انتهاء كل مجموعه من الادوار المسندة اليهم يتم تطبيق اسلوب التضمين وذلك بان يؤدي طالب المهارة بنفسه بعد ان يقوم المدرس بمراعاة الفروق الفردية بين طلابه في المهارة التي تطبق

*ينظر الملحق (1)

**مدرس المادة (حاسم عبد الجبار صالح) كلية التربية الرياضية / جامعة كربلاء

- المجموعة التجريبية الثانية

تقوم بتنفيذ المنهاج المقرر لطلبة المرحلة الثانية فضلاً عن استخدام الأسلوب التبادلي ، وقد قام مدرس المادة وبإشراف الباحثان بتنفيذ وحدات البرنامج التعليمي ويتم توزيع ورقة الواجب التي تتضمن رسوماً وصوراً خاصة بالمهارات الأساسية المستخدمة بالبحث وتقسيم الطلاب الى (مؤدي ، مراقب) .

- المجموعة التجريبية الثالثة

تقوم بتنفيذ المنهاج المقرر لطلبة المرحلة الثانية فضلاً عن استخدام أسلوب التعلم التعاوني ، وقد قام مدرس المادة وبإشراف الباحثان بتنفيذ وحدات البرنامج التعليمي ويتم بتوزيع الطلبة الى مجموعات كل مجموعه تضم خمسة طلاب يتم توزيع الأدوار عليهم .

- المجموعة التجريبية الرابعة

تقوم بتنفيذ المنهاج المقرر لطلبة المرحلة الثانية فضلاً عن استخدام أسلوب التضمين ، وقد قام مدرس المادة وبإشراف الباحثان بتنفيذ وحدات البرنامج التعليمي ويتم بمراعاة الفروق الفردية بين الطلاب أي ان يؤدي كل طالب المهارة من المستوى الذي يجد نفسه قادراً على البدا منه .

وقد تم البدء بتنفيذ المنهج على مجموعات البحث في كل اسبوع وابتداء من يوم الاحد الموافق 2013/11/17 ولمدة (13) اسبوعاً ، وتم الانتهاء من تنفيذه في يوم الخميس المصادف 2014/2/27 .

3-5-4 الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية على مجموعات البحث الأربعة وكالاتي :

1. اختبار التحصيل المعرفي بكرة اليد : تم في يوم الاثنين الموافق 2014/ 3 / 3 . وقد تم اعادة الاختبار بعد مرور (14) يوم أي بتاريخ 2014/3/17 المصادف ليوم الاثنين .

3-5-5 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (SPSS) لاستخراج ما يلي .:

- 1-الوسط الحسابي .
- 2-معامل الاختلاف
- 3-تحليل التباين .
- 4-معامل ارتباط بيرسون .
- 5-النسبة المئوية .
- 6-الانحراف المعياري .
- 7-الوسيط .
- 8- اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) .
- 9- قانون كا² .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

بعد تفرغ البيانات التي حصل عليها الباحثان وللتحقق من صحة فروض البحث تم تحليل البيانات احصائياً باستخدام الوسائل الاحصائية الملائمة .

4-1 عرض نتائج الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الاربعة في التحصيل المعرفي بكرة اليد

الجدول (13) يبين نتائج تحليل التباين في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الاربعة في التحصيل المعرفي بكرة اليد

الاختبار	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) المحسوبة
التحصيل المعرفي	بين المجموعات	213,938	3	71,313	4,052
	داخل المجموعات	1337,450	76	17,598	

معنوي عند مستوى دلالة (0,05) وامام درجتى حرية (3 ، 76) قيمة (F) الجدولية = 2,758 يتبين من الجدول (13) نتائج تحليل التباين بين مجموعات البحث الاربعة في الاختبار البعدي للتحصيل المعرفي بكرة اليد ، فقد بلغت قيمة (F) المحسوبة (4,052) وهي اكبر من قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) وامام درجتى حرية (3 ، 76) والبالغة (2,758) مما يدل على وجود فرق ذي دلالة معنوية بين مجموعات البحث الاربعة في الاختبار البعدي في التحصيل المعرفي بكرة اليد .

ولغرض التعرف على معنوية الفروق لصالح من لجأ الباحثان الى استخدام اختبار أقل فرق معنوي (L.S.D) للمقارنة بين المتوسطات الحسابية لدرجات مجموعات البحث الاربعة في الاختبار البعدي في التحصيل المعرفي بكرة اليد وكما هو مبين في الجدول (14) .

الجدول (14) يبين المتوسطات الحسابية بقيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الاربعة في التحصيل المعرفي بكرة اليد

المتغيرات	الشعب	فرق الاوساط	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة
التحصيل المعرفي	A B	1,1	1,326	0,003
	C	0,1	1,326	0,035
	D	4,050	1,326	0,004
	B C	1,200	1,326	0,369
	D	2,825	1,326	0,940
	C D	4,050	1,326	0,410

معنوي عند مستوى دلالة (0,05)

يتبين من الجدول (14) ان الفرق ذو دلالة معنوية عند مستوى دلالة (0,05) بين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية اذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (1,1) ولمصلحة المجموعة التجريبية الاولى (الاسلوب المتداخل) . اما عند المقارنة بين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثالثة كان الفرق ذا دلالة معنوية عند مستوى دلالة (0,05) وبلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (0,1) ولمصلحة المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت الاسلوب المتداخل . اما عند المقارنة بين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الرابعة فكان الفرق ذا دلالة معنوية عند مستوى دلالة (0,05) وبلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (4,050) ولمصلحة المجموعة التجريبية الرابعة (اسلوب التضمين) . وعند المقارنة بين المجموعة التجريبية الثانية والثالثة فكان الفرق ذا

دلالة معنوية عند مستوى دلالة (0,05) وبلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (1,200) ولمصلحة المجموعة التجريبية الثالثة (اسلوب التعلم التعاوني) .وعند المقارنة بين المجموعة التجريبية الثانية والرابعة فكان الفرق ذا دلالة معنوية عند مستوى دلالة (0,05) وبلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (2,825) ولمصلحة المجموعة التجريبية الثانية (الاسلوب التبادلي) .

2-4 مناقشة النتائج

1-2-4 مناقشة نتائج الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الاربعة في التحصيل المعرفي بكرة اليد .
يتبين من نتائج الجدول (13، 14) ان هناك فرقا ذا دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الاربعة في التحصيل المعرفي بكرة اليد اذ تفوقت المجموعة التجريبية الاولى (الاسلوب المتداخل) التي طبقت المنهاج المقرر لطلبة المرحلة الثانية بكرة اليد باستخدام الاسلوب المتداخل (تبادلي + تعلم تعاوني + تضمين) خلال الوحدة التعليمية الواحدة ويعزو الباحثان السبب في ذلك الى فاعلية الاسلوب المتداخل المطبق على المجموعة التجريبية الاولى الامر الذي اسهم في استيعاب طلاب هذه المجموعة للمعلومات النظرية والعملية وقانون اللعب بصورة افضل من طلاب المجاميع الباقية على الرغم من تشابه مفردات المنهاج من شرح وعرض النموذج الخاص بالمهارات وما يقدمه المدرس الى جميع الطلاب من معلومات اذ (ان الامر يتطلب بذل جهد صادق في تزويد الفرد الممارس بالنواحي المعرفية الاساسية ومبادئ علمية يرجع اليها في ممارسته للمهارات الحركية وذلك لتحقيق الاستمتاع والتفهم الكامل لطبيعة النشاط الرياضي الممارس واهدافه)¹ كما تفوقت المجموعة الثالثة (اسلوب التعلم التعاوني) على المجموعة الثانية والرابعة حيث ان (ل طرق واساليب التدريس اهمية بالغة في العملية التعليمية وان هذه الطرق والاساليب تؤثر في سرعة التعلم)⁽²⁾ . فضلا عن ان (عرض الحركات والتمرينات أو ما يتعلق بها نظريا يحقق قوة الملاحظة والانتباه لأجهزة الحواس وبذلك يسهل تعلم الحركات بشكل اسرع ودائم)⁽³⁾ . اذ ان (وضوح المعرفة في مجال اي موضوع دراسي وفي اي وقت تعد من اهم العوامل المؤثرة في التعليم ذي المعنى فاذا كانت واضحة وثابتة وذات تنظيم مناسب فإنها تعمل على تسهيل تعلم المادة)⁽⁴⁾ وعليه (فان الطريقة أو الكيفية التي يتم بها التدريس تحدد أو تقرر ما سيتعلمه الطلاب فيما بعد)⁽⁵⁾ . (وعلى الرغم من اكتساب المهارات يتوقف اساسا على طريقة التدريس وعلى الفرص المتاحة للتعلم الا انها ترتبط بنوعية ما يقدم للمتعلم من معلومات ومعارف ومبادئ متصلة بها)⁽⁶⁾ .

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات:- من خلال مجريات البحث ونتائجه استنتج الباحثان ما يلي :

1- ان الاسلوب التدريسي المتداخل أثر في زيادة التحصيل المعرفي بكرة اليد .

2-5 التوصيات والمقترحات:- يوصي الباحثان بما يلي :

1- ضرورة الخروج عن الاساليب المتبعة عندما لا تفي بالغرض واستبدالها بالأسلوب المتداخل من اسلوبين أو أكثر

- 1- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 ، ص261 .
- 2- نزار الطالب : مبادئ علم النفس الرياضي ، مطبعة الشعب ، بغداد ، 1976 . ص41 .
- 3- عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين : مبادئ علم التدريب الرياضي ، ط1 ، دار الكتب للطباعة ، الموصل ، 1980 ، ص25 .
- 4- اسماعيل محمد الامين : نموذج مفتوح لتطور تدريس مادة الرياضيات للصف الاول الاعدادي باستخدام الاسلوب المنظم المتقدم ، رسالة التربية ، دائرة البحوث التربوية ، وزارة التربية والتعليم ، سلطنة عمان ، 1995 ، ص166 .

5 – Russel ,Y.;Acase from the Research for Training Science Teacher in the Use of Inductive Indirect Teaching Strategies , Scieence Education ,1975 ,p524 .

- 6- محمد صبحي حسنين ، حمدي عبد المنعم : الاسس العلمية للكرة الطائرة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 ، ص268 .

- 2- ضرورة تطبيق الاسلوب المتداخل (تبادلي + تعلم تعاوني + تضمين) لتعلم المهارات الصعبة والمعقدة في الالعب الفردية أو الجماعية .
- 3- التركيز على تطوير الجوانب المعرفية لدى المتعلمين .
- 4- التأكيد على الجانب المعرفي في كرة اليد من اجل تكامل تحقيق الحاجات التي تستكمل نموطلاب الاختصاص بدنيا ومهاريا ونفسيا واجتماعيا .
- 5- اجراء دراسة مماثلة طبقا لمتغيرات (الجنس ، العمر ، المهارات والالعب الرياضية) .

المصادر العربية

- اسماعيل محمد الامين : نموذج مفتوح لتطور تدريس مادة الرياضيات للصف الاول الاعدادي باستخدام الاسلوب المنظم المتقدم ، رسالة التربية ، دائرة البحوث التربوية ، وزارة التربية والتعليم ، سلطنة عمان ، 1995 .
- ذوقان عبيدات ، وآخرون : البحث العلمي (مفهومه وأدواته وأساليبه) ، دار الفكر للنشر ، عمان ، 2004 .
- رمزية الغريب : التقويم والقياس النفسي والتربوي ، مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة ، مصر ، 1985 .
- روبرت ثورندايك ، اليزابيث هيجن : القياس والتقويم في علم النفس والتربية ، ط4 ، مركز المكتب الاردني ، عمان ، الاردن ، 1989 .
- سناء عبد الامير : انموذج تقويم القدرات العقلية الادراكية والحركية لتلامذة الابتدائية بأعمار (9-11) سنة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2007 .
- عبد الواحد حميد الكبيسي ، هادي مشعان : الاختبارات التحصيلية المدرسية ، ط1 ، مكتبة المجتمع العربي ، عمان ، 2008 .
- عبد علي نصيف ، قاسم حسن حسين : مبادئ علم التدريب الرياضي ، ط1 ، مؤسسة دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1980 .
- قاسم المندلاوي وآخرون : الاختبارات والقياس في التربية الرياضية والتربية البدنية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990 .
- مصلح الصالح : عوامل التحصيل الدراسي للمرحلة الجامعية ، ط1 ، مؤسسة العراف للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن ، 2004 .
- محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 .
- محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد : الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط1 ، مؤسسة الوراق للنشر ، 2001 .
- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 .
- محمد خليل عباس وآخرون : مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، دار المسيرة للنشر ، عمان ، 2006 .
- محمد صبحي حسنين ، حمدي عبد المنعم : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم (بدني ، مهاري ، معرفي ، نفسي ، تحليلي) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 .
- محمد علي الخولي : الاختبارات التحصيلية ، ط1 ، دار الفلاح للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن ، 1998 .
- نزار الطالب ، محمود السامرائي : مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية ، دار الكتب للطباعة ، الموصل ، 1981 .

المصادر الأجنبية :

- Eble RL.Essentials of Educational Measurement .2nd ed.E angle wood cliffs ,N.J.prentice Hall ,1972 .
- Russell ,Y.;A case from the Research for Training Science Teacher in the Use of Inductive Indirect Teaching Strategies , Science Education ,1975 .

ملحق (1) أسماء السادة الخبراء والمختصين

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل	الاختصاص
1	محمود داود سلمان	أ.د.	جامعة بابل / كلية التربية الرياضية	طرائق التدريس . كرة السلة
2	محمد جاسم الياسري	أ.د.	جامعة بابل / كلية التربية الرياضية	اختبارات وقياس
3	سامر يوسف متعب	أ.د.	جامعة بابل / كلية التربية الرياضية	تعلم . كرة اليد
4	أحمد يوسف متعب	أ.د.	جامعة بابل / كلية التربية الرياضية	تعلم / كرة اليد
5	عزيز كريم وناس	أ.م.د.	جامعة كربلاء / كلية التربية الرياضية	اختبارات وقياس
6	علي حسين هاشم	أ.م.د.	جامعة القادسية / كلية التربية الرياضية	علم النفس / كرة اليد
7	حسين عبدالاميرحمزة	م.د.	جامعة بابل / كلية التربية الرياضية	الفسلجة / كرة اليد
8	قاسم حسن كاظم	م.د.	جامعة بابل / كلية التربية الرياضية	التدريب الرياضي كرة اليد
9	نبيل كاظم هرييد	م.د.	جامعة بابل / كلية التربية الرياضية	اختبارات وقياس كرة اليد

ملحق (2) يبين اختبار التحصيل المعرفي بصيغته النهائية

ت	الفقرات	(√)
س1	تأسس الاتحاد الدولي لكرة اليد : أ. 1910 ب. 1928 ج. 1932	
س2	اثناء عملية الطبطة تدفع الكرة الى : أ. الامام وخارج القدم المماثلة لليد الدافعة . ب . الجانب وخارج القدم المماثلة لليد الدافعة . ج . الخلف وخارج القدم المماثلة لليد الدافعة .	
س3	في اللعب السريع تستخدم المناولة السوطية مع الارتكاز عند المناولة : أ. للمسافات القصيرة . ب . للزميل على الدائرة . ج . للمسافات الطويلة .	
س4	لامتصاص قوة المناولة يقوم المستقبل ب : أ. سحب الذراعين بقوة باتجاه الصدر لامتصاص القوة . ب . ثني الركبتين . ج . الجري للخلف .	
س5	إذا خرجت الكرة بأكملها من الخط الجانبي تحسب : أ. رمية حرة . ب . رمية 7 أمتار . ج . رمية جانبية .	

س6	يبدأ احتساب زمن المباراة عندما تتطلق الصافرة من :
----	---

	أ. المسجل . ب . حكم الساحة . ج . الميقاتي .	
س7	يعتبر من انواع التصويب الصعبة ويتطلب تنفيذه مهارة عالية : أ. التصويب من الطيران . ب . التصويب من السقوط الجانبي . ج . التصويب من السقوط الامامي .	
س8	يفضل ان تمسك الكرة في أثناء اللعب : أ. بكلتا اليدين . ب . بيد واحدة . ج . الفقرتان معا .	
س9	يدير المباراة : أ. حكمين . ب . حكم واحد . ج . أربعة حكام .	
س10	هي أول مهارة ومنها ينطلق اللاعب لأداء جميع المهارات الاخرى : أ. الطبطبة . ب . المناولة . ج . مسك الكرة .	

س11	المناولات التي تستعمل في المسافات القصيرة تشمل : أ. (المرتدة ، الدفع ، التسليم) . ب . (المرتدة ، من فوق مستوى الكتف ، التسليم) . ج . (التسليم ، المرتدة ، من خلف الرأس) .	
س12	أبعاد ملعب كرة اليد : أ. 20 × 40م ب . 25 × 40م ج . 15 × 40م	
س13	عند مسك الكرة بيد واحدة : أ. يكون أستاذ الكرة على الاصابع وليس على راحة اليد . ب . يجب ان لا يكون مسك الكرة بارتخاء . ج . عدم نشر الاصابع حول الكرة .	
س14	كلما قصرت المسافة بين الرامي والهدف كلما ساعد ذلك على : أ. تشتيت الانتباه . ب . سرعة التصويب . ج . دقة التصويب واصابة الهدف .	
س15	تقام مباراة كرة اليد من شوطين مدة كل شوط 30 دقيقة وبينهما فترة راحة مدتها : أ. 10 دقائق . ب . 5 دقائق . ج . 15 دقيقة .	

س16	عند أداء الرمية الحرة يجب على المنافسين الابتعاد عن الرامي : أ. مسافة 3 أمتار على الأقل . ب . مسافة 4 أمتار على الأقل . ج . مسافة مترين على الأقل .	
س17	يستعمل هذا النوع من التصويب في حالة الهجوم الخاطف وعدم وجود مدافعين : أ. التصويب من فوق مستوى الكتف . ب . التصويب من الوثب العالي . ج . التصويب من السقوط .	
س18	يكون طول خط الـ 7 امتار : أ. 3م . ب . 2م . ج . 1م .	

س19	ضرورة استخدامها بين فترة وأخرى لمعرفة مستوى كل لاعب أثناء أداء التصويب : أ. اختبارات الدقة . ب . اختبارات المرونة . ج . اختبارات الرشاقة .
س20	تؤدي حركة الرسغ ومرونته دورا رئيسيا في دفع الكرة أثناء : أ. الطبطبة . ب . المناولة . ج . التصويب .

س21	يجب ان تكون المناولة خالية من الدوران لان ذلك يسبب : أ. ارتداد الكرة . ب . تعثرها بين يدي المستلم . ج . التصويب الناجح .
س22	تستخدم عملية الطبطبة عندما : أ. لا نجد أي زميل في مكان مناسب تمرر اليه الكرة . ب . لتشجيع انتباه المنافس . ج . للاستحواذ على الكرة .
س23	درجت لعبة كرة اليد ضمن برنامج الالعاب الاولمبية عام : أ. 1934 ب . 1938 ج . 1940
س24	المناولة من خلف الظهر تستعمل دائما من قبل : أ. اللاعبين ذوي المستويات العالية .ب . المبتدئين . ج . الناشئين .
س25	عند مسك الكرة بكلتا اليدين يجب عدم الضغط بشدة على الكرة لان ذلك يؤثر سلبا على : أ. دقة توجيه الكرة .ب . سرعة الكرة .ج . أداء المهاجم .

س26	ان المسافة التي تدفع اليها الكرة وارتفاعها أثناء الطبطبة تتناسب : أ. طرديا مع سرعة الحركة .ب . عكسيا مع سرعة الحركة . ج . مع سرعة الحركة .
س27	وضعت القواعد الدولية الرسمية لكرة اليد عام : أ. 1927 ب . 1957 ج . 1932
س28	يشكل الابهام والخنصر حزاما حول الكرة بثبات ومرونة عند أ. مسك الكرة بيد واحدة .ب . الطبطبة بالكرة . ج . مسك الكرة بكلتا اليدين .
س29	يتأثر التصويب بعدة عوامل منها : أ. (زوايا التصويب ، المسافة ، التوجيه ، السرعة) . ب . (السرعة ، المسافة ، التوجيه) . ج . (المسافة ، التوجيه ، زوايا التصويب) .
س30	أثناء عملية الطبطبة يجب ان يكون جسم اللاعب بين المنافس والكرة في حالة : أ. في حالة وجود مدافع . ب . في حالة التصويب . ج . في حالة مناولة الكرة للزميل .

اثر تمرينات القدرة الانفجارية والرشاقة في تطوير سرعة الاستجابة ودقة المناولة الطويلة ومعدل فترة

الاستشفاء للاعبين الشباب بكرة القدم

م . د . احمد مرتضى عبد الحسين

جامعة كربلاء / كلية التربية الرياضية

ahmed.murtda@uokerbala.edu.iq

ملخص البحث باللغة العربية

تضمنت مقدمة البحث القاعدة الكبيرة للعبة كرة القدم وكيف تضافرت جهود الباحثين في تطويرها ، وإن علم التدريب الرياضي ومناهجه المبنية على الأسس العلمية الصحيحة كان له الدور البارز في تحقيق الانجازات العالمية الكبرى ، ومن ثم جاءت اهمية هذا البحث لمعرفة مدى تأثير استخدام تمرينات القدرة الانفجارية وتمرينات الرشاقة للاعبين الشباب بكرة القدم اما مشكلة البحث فمن خلال عمل الباحث في مجال كرة القدم لاعبا سابقا ومدربا حاليا لاحظ ان المدربين لأندية محافظة كربلاء للشباب عادة ما يهتمون دور هذه التمرينات المهمة وكيفية تقنين مكونات حمل التدريب لتطويرها بل كيفية تسلسلها ضمن الجرعة التدريبية وحتى الوحدة التدريبية الاسبوعية (الصغرى) الامر الذي حفز الباحث على دراسة هذه الحالة ومعالجتها . اما اهداف البحث فكانت : - وضع تمرينات القدرة الانفجارية وتمرينات الرشاقة في تطوير سرعة الاستجابة ودقة المناولة الطويلة ومعدل فترة الاستشفاء للاعبين الشباب بكرة القدم .

- التعرف على اثر استخدام تمرينات القدرة الانفجارية وتمرينات الرشاقة في تطوير سرعة الاستجابة ودقة المناولة الطويلة ومعدل فترة الاستشفاء للاعبين الشباب بكرة القدم .

- التعرف على أي من المجموعات الثلاثة افضل من غيرها في الاختبارات البعيدة لعينة البحث فيما جاءت الفروض على النحو التالي :- لتمرينات القدرة الانفجارية وتمرينات الرشاقة اثر في تطوير سرعة الاستجابة ودقة المناولة الطويلة ومعدل فترة الاستشفاء للاعبين الشباب بكرة القدم

- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعيدة للمجموعات الثلاثة ولصالح المجموعة الاولى . اما المجالات فهي : المجال البشري : لاعبو شباب نادي كربلاء بكرة القدم - المجال المكاني : ملعب نادي كربلاء الرياضي .

- المجال الزمني : من 15 / 9 / 2013 ولغاية 15 / 12 / 2013

اما منهج البحث المستخدم فكان المنهج التجريبي في حين تضمنت عينة البحث على (30) لاعبا من نادي الغاضرية بكرة القدم تم تقسيمهم الى ثلاث مجاميع كل مجموعة تتكون من (10) لاعبين حيث تعطى للمجموعة الأولى تمرينات القدرة الانفجارية زائدا تمرينات الرشاقة ، بينما تعطى للمجموعة الثانية تمرينات القدرة الانفجارية فقط ، وتعطى للمجموعة الثالثة تمرينات الرشاقة فقط .

الاستنتاجات وهي على النحو الآتي :- ان المجموعة الاولى والتي استخدمت تمرينات القدرة الانفجارية زائدا تمرينات الرشاقة احرزت تقدما واضحا في متغيرات الدراسة فاقت المجموعتين الثانية والثالثة .

- ان المجموعة الثانية والتي استخدمت تمرينات القدرة الانفجارية فقط احرزت تقدما واضحا في متغيرات الدراسة الا انها لم تصل الى حجم التطور الذي بلغته المجموعة الاولى .

- ان المجموعة الثالثة والتي استخدمت تمرينات الرشاقة فقط احرزت تقدما واضحا في متغيرات الدراسة الا انها لم تصل الى حجم التطور الذي بلغته المجموعة الاولى .

ثانيا : التوصيات : يمكن اعتماد منهج التدريب للمجموعات الثلاث في تطوير متغيرات الدراسة واعطائها الى فرق اندية محافظة كربلاء لفئة الشباب بكرة القدم

- من الافضل اعتماد منهج المجموعة الاولى واعطائها الى فرق اندية محافظة كربلاء الشباب بكرة القدم .
- يمكن اجراء هذه التمرينات على فئات عمرية اخرى بكرة القدم .

- Research Summary

Impact exercises explosive power and agility exercises in the development of rapid response and precise handling and long-term hospitalization rate for young players to football

Included the introduction search large base for the game of football and how Tzafart efforts of researchers in the development, and that the science of sports training and curriculum based on scientific foundations right has had a prominent role in the achievements of major global, hence the importance of this research to determine the effect of the use of exercises explosive power and exercises Fitness for young players in football either the research problem, it is through the work of a researcher in the field of football players previously coached currently noticed that the coaches for clubs province of Karbala for young people usually neglect the role of these exercises the task and how rationing components of the training load to develop them, but how to sequence within the dose training and even training module weekly (Minor), which stimulate researcher on the study and treatment of this case. As the goals of research were:

- Develop exercises explosive power and agility exercises in the development of rapid response and precise handling and long-term hospitalization rate for young players in football.
- Understand the impact of using the exercises explosive power and agility exercises in the development of rapid response and precise handling and long-term hospitalization rate for young players reel wheat.
- Identify any of the three groups are better than others in the post tests for the research sample came with hypotheses as follows:
- Exercises for explosive power and agility exercises effect in the development of rapid response and precise handling and long-term hospitalization rate for young players in football.
- There are significant differences were statistically significant between the a posteriori tests of the three groups and in favor of the first group. As magazines are:
- The human sphere: players Karbala youth club football
- Spatial domain: Karbala Sports Club Stadium.
- Temporal area: from 09.15.2013 until 15.12.2013

Part III: -ahtoy this section on the research methodology used, which the experimental method, while included a sample search on the (30) players from the club Karbala football were divided into three groups each group consisting of (10) players where given to the first group exercises explosive power plus Fitness exercises, while the second group are given exercises explosive power only, and are given to the third group fitness exercises only.

Conclusions are as follows: - The first group, which used the explosive power exercises plus agility exercises progressed clear in the variables of the study exceeded the second and third sets.

- The second group, which used the exercises explosive power only progressed clear in the variables of the study, but it did not reach the size of development reached by the first group.

- The third group, which used the agility exercises only progressed clear in the variables

of the study, but it did not reach the size of development reached by the first group.

Second: Recommendations: can adopt the training curriculum for the three groups in the development of the study variables and give it to the city of Karbala teams clubs for youth football

- The adoption of the best approach to the first group and give it to the city of Karbala clubs, teams of youth football.

- Can make this exercise on the other age groups in football.

1 - التعريف بالبحث :

1 - 1 مقدمة البحث وأهميته :

لقد أصبحت لعبة كرة القدم تتمتع بشعبية واسعة على المستوى المحلي والقاري والعالمي ، وإن هذه القاعدة تزداد يوما بعد يوم وأصبحت كرة القدم من أكثر الألعاب انتشارا في جميع بلدان العالم وحظيت باهتمام بالغ ودعم منقطع النظير على المستوى الرسمي والشعبي ، وإن التطور الهائل الذي حدث في هذه اللعبة يعتبر من أهم الانجازات التي تحققت من خلال تضافر الجهود العلمية والمادية ، وإن نتائج البحوث التي أجريت كان لها الدور البارز في تحقيق الانجازات العالمية لهذه اللعبة . وبما أن لعبة كرة القدم من الألعاب التي تعتمد كثيرا على التمرينات البدنية والتمرينات التي تعتمد على التوافق العضلي العصبي لتطوير الصفات والقدرات البدنية والجوانب الوظيفية التي هي انعكاس ورد فعل على الاحمال البدنية ، وايضا قد تساهم هذه التمرينات بتطوير الجانب الفني للاعبين الشباب بكرة القدم . ومن هنا جاءت اهمية البحث في وضع واعداد تمرينات القدرة الانفجارية وتمرينات الرشاقة في تطوير سرعة الاستجابة ودقة المناولة الطويلة ومعدل فترة الاستشفاء للاعبين الشباب بكرة القدم .

1-2 مشكلة البحث .:

من خلال عمل الباحث في مجال كرة القدم لاعبا سابقا ومدربا حاليا لاحظ ان معظم المدربين لفرق اندية محافظة كربلاء لفئة الشباب لايهتمون كثيرا لأعطاء تمرينات القدرة الانفجارية ولا تمرينات الرشاقة بالصورة المثالية ولا بتسلسل التمرينات في الوحدة التدريبية وكيفية تقنين مكونات حمل التدريب لهذه التمرينات تبعا لأهدافها ولا توجد معرفة كافية فيما إذا كانت هذه التمرينات تطور اي من الصفات او القدرات البدنية ولاحتى اي من المهارات الاساسية ولا حتى بعض المتغيرات الوظيفية . الامر الذي حفز الباحث على ايجاد ولو بعض الحلول لحل هذه المشكلة من خلال معرفة افضلية التمرينات في تطوير سرعة الاستجابة ودقة المناولة الطويلة ومعدل فترة الاستشفاء للاعبين الشباب بكرة القدم .

1-3 اهداف البحث :

- اعداد تمرينات القدرة الانفجارية وتمرينات الرشاقة في تطوير سرعة الاستجابة ودقة المناولة الطويلة ومعدل فترة الاستشفاء للاعبين الشباب بكرة القدم .

- التعرف على اثر استخدام تمرينات القدرة الانفجارية وتمرينات الرشاقة في تطوير سرعة الاستجابة ودقة المناولة الطويلة ومعدل فترة الاستشفاء للاعبين الشباب بكرة القدم .

- التعرف على أي من المجموعات الثلاثة افضل من غيرها في الاختبارات البعيدة لعينة البحث

1-4 فروض البحث :-

- لتمرينات القدرة الانفجارية و الرشاقة اثر في تطوير سرعة الاستجابة ودقة المناولة الطويلة ومعدل فترة الاستشفاء للاعبين الشباب بكرة القدم .

- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعيدة للمجموعات الثلاثة ولصالح المجموعة الاولى .

1-5 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري : لاعبو شباب نادي الغاضرية بكرة القدم

1-5-2 المجال المكاني : ملعب نادي الغاضرية الرياضي .

1-5-3 - المجال الزمني : من 15 / 9 / 2013 ولغاية 15 / 12 / 2013

2 - الدراسات النظرية والسابقة :

2 - 1 الدراسات النظرية :

2 - 1 - 1 القدرة الانفجارية : " وهي المقدرة اللحظية لعضلة او لمجموعة عضلية على اخراج اقصى انقباض عضلي لمرة واحدة وبأسرع زمن ممكن " (1) . " وهي ايضا القدرة على اظهار اكبر كمية من القوة بأقل وقت وتظهر مثل هذه القوة بحالات القفز الى الاعلى او القفز الى الامام ، وبالتالي تعتبر احد انواع القدرة العضلية ، وان ظهور هذا الوجه من القوة في كل عضلة مرتبط بتنظيم نشاطها في اثناء الانقباض لمرة واحدة بتقصيرها الاقصى (قصر العضلة عند الثني) وبمشاركة اكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية في اثناء اعلى درجات الانقباض ، اذ تزداد قوة انقباض العضلة كلما زادت عدد الوحدات الحركية التي تحفز بواسطة منبهات الجهاز العصبي " (2) . ان عنصر القدرة الانفجارية من العناصر التي يكثر لاعبو كرة القدم استخدامها ويظهر استخدام هذا العنصر جليا وواضحا في اداء الرمية الجانبية البعيدة بشكل خاص وفي الضربات القوية المسددة الى مرمى الخصم وفي التميريرات الطويلة وكذلك في ضربات الرأس في اثناء التهديد وفي القفز للحصول على الكرات العالية.

" ومن خصائص حمل تمرينات القدرة الانفجارية هو شدة تتراوح ما بين 80 - 95 % والتكرارات من 1-6 والراحة من 180 - 300 ثا والجرعات الاسبوعية من 2 - 3 جرة " (3) . فيما اكد البعض على ان افضل الطرق لتطوير القدرة الانفجارية هي ثلاثة اساليب ، اما عن طريق استعمال الاثقال الحديدية او استعمال الكرات الطبية او استعمال تمارين القفز (4) .

2 - 1 - 2 الرشاقة : تعد الرشاقة من مكونات القدرة الحركية الاساسية كما تسهم بشكل كبير في أكتساب المهارات الحركية وأتقانها وكلما زادت رشاقة اللاعب تحسن مستواه بسرعة ، ويؤكد معظم العلماء على أن الرشاقة تضم الكثير من المكونات الحركية كرد الفعل الحركي والتوازن والتنسيق والربط على درجة عالية من التعقيد ، ((أن الاداء الصادر من قابلية التوافق الحركي المقتننه ذات التصرف الميكانيكي والذي يلعبه بصورة مشتركة الجهازان العضلي والعصبي لتوجيه شكل النشاط الحركي المعين ، والرشاقة ما هي الا تكامل وأنسجام مستلزمات ذات النوع من النشاط المطلوب والتي لا يمكن أن تؤدي الا بتوفر المواصفات المطلوبة للمكونات الاساسية لهذه الحركات)) (5) .

2 - 1 - 3 سرعة الاستجابة : تعد سرعة الاستجابة من القدرات التي لا يخلو منها أي نشاط رياضي ولكن تختلف درجات الحاجة إليها من نشاط لآخر حسب المتطلبات المهارية والخطية في كل نشاط رياضي ، وتلعب سرعة الاستجابة دوراً أساسيا في تطوير مستوى الرياضي وتفوقه في بعض الألعاب والفعاليات الرياضية اذ ان لكل فعالية أو لعبة رياضية استجابة خاصة بها تختلف باختلاف الحافز الذي قد يكون سمعياً أو حسيّاً أو بصريّاً وتظهر أهميتها في الكثير من الألعاب

1 - قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، دار الفكر للطباعة ، عمان ، ط1 ، 1998 ، ص20 .

2 - <http://www.arabcoach.net/articles.php?subaction=showfull&id=12>

3 - سيرجي وبوليفسكي : التمرينات البدنية ، ترجمة علاء الدين محمد عليوة ، ماهر للطباعة ، الاسكندرية ، ط1 ، 2010 ، ص79 .

4 - مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ص145 ،

5 - قاسم حسن حسين : التدريب الرياضي الحديث للاعمار المختلفة ، دار الفكر للطباعة ، عمان ، 1998 ، ص268 .

، وتتحدد المدة الزمنية بالوقت بين تقديم المثير ولحظة نهاية الاستجابة له أي أنها تتكون من سرعة رد الفعل وسرعة أداء الحركة (1).

2 - 1 - 4 مهارة المناولة : ان مهارة المناولة لاتقل اهمية عن مهارة التهديف بأعتبارها من المهارات الاساسية التي يجب ان يتميز بها لاعب كرة القدم التي من خلالها يتم نقل الكرة من مكان الى آخر اضافة الى الاحتفاظ بها ، وهي وسيلة مهمة للوصول الى مرمى المنافس او التحرك نحو المناطق الفعالة لتحقيق الهدف المنشود من عملية مناولة الكرة التي قد يكون لإضاعة الوقت او التخلص من ضغط المنافس او لتحقيق هدف في مرمى المنافس، وهناك انواع عديدة من المناولات منها المناولة الطويلة والمناولة القصيرة والمناولة العالية والواطنة والارضية ، وهناك المناولة الجدارية والمناولة بالعمق (2).

2 - 1 - 5 الاستشفاء :- " هو الحالة الوظيفية التي يمر بها الفرد بعد العمل البدني وحتى العودة الى الحالة الطبيعية " (3) . كما يعرفه البعض على انه " تحسين ، تجديد ، تنشيط ، استعادة ، تقوية ، إعادة بناء ، إعادة إنتاج ، تعويض ، شفاء ، او انه الفترة الزمنية التي تعقب الحمل حتى الوصول الى المستوى الذي كان عليه الفرد قبل اداء الحمل ، او تخطيه ، واستعداده على اداء حمل معين من جديد " (4) " وتلعب فترة استعادة الشفاء دورا كبيرا في تكوين الحمل التدريبي ، اذ انه عند الاستمرار بأداء شدة حمل معين لمدة ما سوف يظهر التعب وفيه تكون عمليات الهدم تتغلب على عمليات البناء داخل الخلايا الحية وهنا تظهر اهمية مدة استعادة الشفاء التي تجعل عمليات البناء متغلبة على عمليات الهدم حتى تصل الى التعويض الكامل لمخزون الطاقة ويصل الى مستوى بداية الاداء ثم يرتفع اعلى من ذلك (فترة التعويض الزائد) ثم يهبط مرة اخرى بعد ذلك " (5) .

3 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3 - 1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لحل المشكلة المطروحة ، لأن البحث التجريبي يتضمن محاولة لضبط كل العوامل الاساسية المؤثرة في تغير المتغيرات التابعة في التجربة عدا عاملا واحدا يتحكم فيه الباحث ويغيره على نحو معين بقصد تحديد وقياس تأثيره في المتغير او المتغيرات التابعة .

3 - 2 مجتمع البحث وعينته : حدد الباحث مجتمع البحث وهم اندية محافظة كربلاء لفئة الشباب بكرة القدم والبالغ عددهم (12) ناديا ، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية (عن طريق القرعة) وهم نادي الغاضرية البالغ عددهم (30) لاعبا تم تقسيمهم الى ثلاث مجموعات متكافئة وكل مجموعة تتكون من (10) لاعبين وكالاتي : المجموعة الاولى : وتعطى تمرينات القدرة الانفجارية زائدا تمرينات الرشاقة . اما المجموعة الثانية فتعطى تمرينات القدرة الانفجارية فقط . اما المجموعة الثالثة فتعطى تمرينات الرشاقة فقط . ولأجل ارجاع الفروق الى العامل التجريبي قام الباحث بمعالجة نتائج الاختبارات القبلية بإجراء التكافؤ لافراد عينة البحث من حيث (الطول والوزن والعمر التدريبي وسرعة الاستجابة ودقة مهارة المناولة الطويلة ومعدل فترة الاستشفاء) وكما مبين في الجدول (1) .

1 - عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ط2 ، 12 ، 2005 ، ص64 .

2 - شامل كامل : محاضرات في الدورة الاسبوعية (c) بكرة القدم ، بغداد ، 1999

3 - رافع صالح فتحي وحسين علي العلي : نظريات وتطبيقات في علم الفسلجة الرياضية ، الكرار للطباعة ، بغداد ، 2008 ، ص188 .

4 - ريسان خريبط مجيد وعلي تركي : فسيولوجيا الرياضة ، دار الكتب ، بغداد ، 2002 ، ص236

5 - حسن علي كريم : الحمل التدريبي على وفق اهم المؤشرات الفسيولوجية لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2006 ، ص49 .

جدول (1) يبين تكافؤ افراد عينة البحث في متغيرات الدراسة

المتغيرات	مصدر التباين	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	قيمة F الجدولية	الدالة
الطول / م	بين المجموعات	6,234	0,737	3,35	عشوائي
	داخل المجموعات	8,462			
الوزن / كغم	بين المجموعات	4,954	0,988	3,35	عشوائي
	داخل المجموعات	5,012			
العمر التدريبي /سنة	بين المجموعات	1,334	0,659	3,35	عشوائي
	داخل المجموعات	2,022			
سرعة الاستجابة / ثا	بين المجموعات	5,633	0,704	3,35	عشوائي
	داخل المجموعات	8,006			
دقة المناولة الطويلة / درجة	بين المجموعات	0,0009	0,818	3,35	عشوائي
	داخل المجموعات	0,0011			
معدل فترة الاستشفاء / ثا	بين المجموعات	3,558	0,371	3,35	عشوائي
	داخل المجموعات	9,589			

درجة الحرية (2، 27) ومستوى الدلالة (0,05)

نلاحظ من خلال الجدول اعلاه بأن جميع قيم F المحسوبة اقل من قيمة F الجدولية والبالغة (3,35) عند درجة حرية (2، 27) ومستوى دلالة (0,05) مما يدل على ان المجموعات الثلاثة متكافئة في جميع المتغيرات .

3-3 الادوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات :

3 - 3 - 1 الاجهزة والادوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات:

- 1- جهاز حاسوب .
- 2- ساعة توقيت الكترونية .
- 3- شريط قياس معدني .
- 4- شواخص عدد 10 .
- 5- كرات قدم قانونية نوع اوفيشل .
- 6- ميزان طبي .
- 7- المقابلات الشخصية .
- 8- المصادر والمراجع .
- 9- الاختبارات والقياس .

3 - 4 توصيف الاختبارات :

3 - 4 - 1 اختبار الركض يمين - يسار (6)م لكل جانب .⁽¹⁾

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الاستجابة .

¹ - محمد صبحي حسنين وحمد عبد المنعم : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 ، ص34 .

متطلبات الاختبار : منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول (20)م ويعرض (2)م ساعة توقيت إلكترونية - شريط قياس - بورك لتأشير ، كذلك تخطط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط ، المسافة بين خط وآخر (6)م وطول كل خط (1)م .

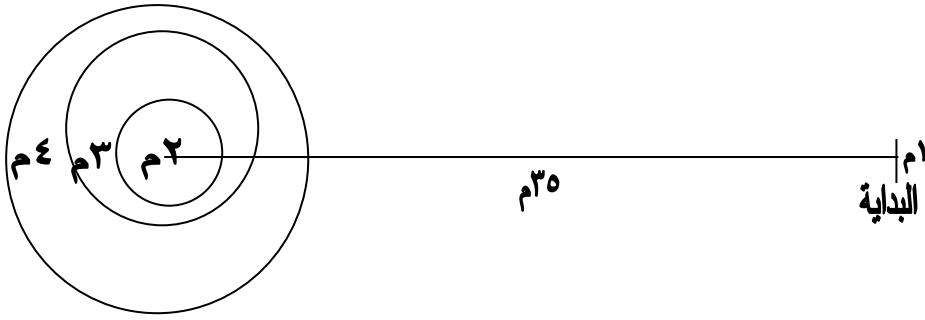
وصف الاختبار : يقف المختبر عند نهايتي خط المنتصف في مواجهة المحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر ، يتخذ المختبر وضع الاستعداد ، اذ يكون خط المنتصف بين القدمين ، وينحني بجسمه للأمام قليلاً ، ويمسك المحكم بساعة توقيت بأحدى يديه ويرفعها الى أعلى ثم يقوم بسرعة ، بتحريك ذراعه أما ناحية اليسار أو اليمين وفي نفس الوقت يقوم بتشغيل الساعة ، يستجيب المختبر لأشارة اليد ويحاول الركض بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول الى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف مسافة (6)م ، وعندما يقطع المختبر الجانب الصحيح يقوم المحكم بإيقاف الساعة .

وإذا بدأ المختبر الركض بالاتجاه الخاطئ فأن المحكم يستمر في تشغيل الساعة فيغير المختبر من اتجاهه ويصل الى الجانب الصحيح .

التسجيل : اعطاء ست محاولات لكل جانب ، يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة ، ثم الدرجة النهائية هي متوسط الدرجات الست .

3 - 4 - 2 اختبار دقة المناولة الطويلة (35)م⁽¹⁾

الغرض من الاختبار : قياس دقة المناولة الطويلة .



شكل (1) يوضح اختبار دقة المناولة الطويلة (35) م .

الادوات : منطقة محددة لأجراء الاختبار ، (10) كرة قدم ، شريط قياس ، بورك .

أجراءات الاختبار: يرسم على أرض الملعب ثلاث دوائر متحدة المركز أقطارها (2م ، 4م ، 6م) على التوالي وتعطى لها درجات (6 ، 4 ، 2) على التوالي ، وتكون مركز الدوائر المتحدة نقطة تبعد عن خط البداية مسافة (35)م .

التسجيل : - تعطى ثلاث محاولات لكل لاعب .

- تحسب عدد الدرجات التي حصل عليها اللاعب من المحاولات الثلاثة .
- في حالة وقوع الكرة على خطوط الدوائر تعطى الدرجات التالية وحسب التسلسل (1,3,5) درجة .
- تعد المحاولة فاشلة في سقوط الكرة خارج الدائرة .

3 - 4 - 3 اختبار ركض 30 م من الوضع الطائر⁽²⁾ :

الغرض من الاختبار : حساب معدل فترة الاستشفاء من خلال معدل النبض .

¹ - زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم ، دار الكتاب للطباعة ، الموصل ، 1999 ، ص209 .

² - احمد مرتضى اليساري : اثر احمال تدريبية مختلفة وفوسفات الكرياتين لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية والمتغيرات الفسيولوجية للاعبين الشباب بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، 2011 .

الادوات المستخدمة : ساحة كرة قدم ، ساعة توقيت ، صافرة ، شواخص لتحديد البداية والنهاية ، ساعة لقياس النبض .
مواصفات الاداء : . يتم ركض مسافة 30 م من الوضع الطائر بالسرعة القصوى بثلاث تكرارات يتم بعد كل تكرار حساب فترة الاستشفاء من خلال النبض .

ويتم ذلك من خلال التوقيت لفترة الاستشفاء بعد الانتهاء مباشرة من ركض مسافة (30 م) وحتى وصول النبض الى 110 ن/ د وذلك من خلال قياس معدل النبض بساعة يدوية خاصة لقياس النبض بالاضافة الى ذلك يتم حساب النبض يدويا وهكذا يتم حساب الوقت المستغرق من لحظة الانتهاء من الركض وحتى وصول النبض الى 110 ن/ د وبعدها يتم جمع ناتج ثلاث فترات ثم القسمة على ثلاثة لمعرفة معدل فترة الاستشفاء .

3-5 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم السبت المصادف 1 / 7 / 2013 على عينة من شباب نادي كربلاء بكرة القدم والبالغ عددهم (10) لاعبين وهم ضمن مجتمع البحث والغرض من التجربة هو : .

1- التعرف على كفاءة المساعدين (فريق العمل) .

2- معرفة مدى تقبل افراد العينة للاختبارات المستخدمة .

3- التعرف على المعوقات لغرض تجاوزها .

4- التأكد من المكان الذي تجري فيه الاختبارات .

5- معرفة الوقت المستغرق عند أداء الاختبارات .

6- مدى صلاحية الادوات المستخدمة في العمل .

7- استخراج الاسس العلمية للاختبارات .

3-6 الاسس العلمية للاختبارات :

3 - 6 - 1 ثبات الاختبار : تم تطبيق الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية والبالغ عددهم (10) لاعبين من شباب نادي كربلاء وهم ضمن مجتمع البحث وتمت إعادة هذه الاختبارات على نفس العينة بعد ثلاثة ايام ثم استخراج الباحث معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الاول والثاني حيث كانت نتائج جميع القيم اعلى من القيمة الجدولية مما دل على ثبات هذه الاختبارات كما مبين في الجدول (2) .

3 - 6 - 2 صدق الاختبار : بعد ان تم الاطلاع على المصادر والمراجع والخبرة الشخصية للباحث قام الباحث بتحديد الاختبارات الخاصة بقياس متغيرات البحث .

3 - 6 - 3 موضوعية الاختبار : من خلال التجربة الاستطلاعية وفي الاختبار الثاني تم تكليف حكمين متخصصين من فريق العمل المساعد لتأشير نتائج الاختبارات . وبعد تنفيذ هذه الاختبارات جمعت البيانات التي جاء بها كل منهما ثم عوملت احصائيا من خلال استخدام معامل ارتباط سبيرمان فكانت جميع القيم موجبة واكبر من القيمة الجدولية مما دل على موضوعية هذه الاختبارات من خلال قوة العلاقة بين درجات الحكمين وكما مبين في الجدول 2

جدول (2) يوضح الاسس العلمية للاختبارات المستخدمة على عينة البحث

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
1 -	الركض يمين - يسار (6) م لكل جانب	0,87	0,95
2 -	أختبار دقة المناولة الطويلة (35) م	0,84	0,88
3 -	ركض مسافة 30 م من الوضع الطائر	0,83	0,85

القيمة الجدولية تحت درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0,05) هي (0,632)

3-7 خطوات إجراء البحث :

3-7-1 الاختبارات القبلية لعينة البحث :

بعد التعرف على النتائج المستخلصة من التجربة الاستطلاعية قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث على ملعب نادي الغاضرية الرياضي في الساعة الثالثة والنصف عصرا من يوم السبت المصادف 9 / 7 / 2013 . وقد عمل الباحث على تثبيت الظروف الخاصة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان قدر الامكان من اجل تحقيق الظروف نفسها او اقل من ذلك بقليل عند اجراء الاختبارات البعيدة لعينة البحث .

3-7-2 (تمرينات القدرة الانفجارية وتمرينات الرشاقة) : بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية الخاصة بعلم التدريب الرياضي ولعبة كرة القدم بالاضافة الى استشارة بعض آراء الخبراء والمختصين* ، قام الباحث بأعداد منهج تدريبي بفترة الاعداد الخاص والتي كان امدها (8) اسابيع وقد راعى الباحث المستوى التدريبي والمرحلة العمرية والقابلية البدنية لعينة البحث . وقد تضمن هذه التمرينات على مجموعة من تمرينات القدرة الانفجارية وتمرينات الرشاقة ، حيث تم اعطاء المجموعة الاولى تمرينات القدرة الانفجارية زاندا تمرينات الرشاقة ، وان المجموعتين الاولى والثانية كانت تأخذ الجرعات التدريبية وبأشراف من قبل الباحث في ثلاثة ايام وهي السبت والاثنين والاربعاء ، وبالتالي تكون عدد جرعات المجموعة الاولى والثانية في الاسبوع هي 3 جرعات والعدد الكلي خلال فترة المنهج التدريبي هو 24 وحدة تدريبية ، قام الباحث باختيار القسم الاكبر من القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية بالاتفاق مع المدرب ، حيث يقوم المدرب بأخذ الوقت المتبقي لغرض اعطاء التمارين الخفيفة الاستشفائية للتقليل من معدل الشدد العالية المستخدمة من قبل منهج الباحث وخاصة مع المجموعة الاولى التي تستخدم تمرينات القدرة الانفجارية مع تمرينات الرشاقة ، وقد اشرف الباحث ايضا على تلك التمرينات وكيفية اعطائها . تم استخدام طريقة التدريب التكراري وكان هناك تغير في حمل التدريب وبالشكل التموجي وبواقع 1 - 2 وقد تم البدء بالتمرينات المستخدمة** يوم السبت المصادف 26 / 7 / 2013 على ارضية ملعب نادي الغاضرية وقد تم الانتهاء من تنفيذ آخر وحدة تدريبية يوم الاربعاء المصادف 18 / 9 / 2013 .

3-7-3 الاختبارات البعيدة لعينة البحث :

اجرى الباحث مع فريق العمل المساعد الاختبارات البعيدة على عينة البحث وكما حدث ذلك في الاختبارات القبلية ، من يوم السبت المصادف 20 / 9 / 2013 في الساعة الخامسة عصرا وعلى ارضية ملعب نادي الغاضرية الرياضي .

3-8 الوسائل الاحصائية : 1- الوسط الحسابي . 2- الانحراف المعياري

3-معامل الارتباط (بيرسون ، سبيرمان) . 4 - تحليل التباين . 5 - قانون (LSD) . قانون t للعينات المتناظرة .

* ينظر ملحق (1)

** ينظر ملحق (2)

4 - عرض النتائج ومناقشتها :

4- 1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعات الثلاث :

4- 1- 1 عرض ومناقشة نتائج اختبار سرعة الاستجابة للمجموعات الثلاث :

جدول (3) يوضح نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة ودلالاتها الإحصائية ونسب التطور

للمجموعات الثلاثة في الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار سرعة الاستجابة

المجاميع	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	الدلالة	نسبة التطور
	س	ع	س	ع			
م 1	7,214 ثا	0,311	6,104	0,22	5,312	معنوي	18,18%
م 2	7,382 ثا	0,366	6,701	0,28	2,084	معنوي	10,16%
م 3	7,293 ثا	0,422	6,711	0,24	2,166	معنوي	8,67%

قيمة T الجدولية (1,833) عند درجة الحرية (9) ومستوى الدلالة (0,05)

من خلال ملاحظة نتائج الجدول (3) يتضح بأن المجموعة الاولى احرزت تقدما واضحا في الاختبار البعدي حيث بلغت قيمة T المحسوبة لها (5,312) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,833) اما نسبة التطور فقد بلغت (18,18 %) . اما المجموعة الثانية فقد بلغت قيمة T المحسوبة لها (2,084) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (1,833) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى ولصالح البعدي بينما بلغت نسبة التطور لها (10,16 %) . اما المجموعة الثالثة فقد بلغت قيمة T المحسوبة لها (2,166) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (1,833) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى ولصالح البعدي بينما بلغت نسبة التطور لها (8,67 %) . ويرى الباحث ان السبب في تطور المجموعات الثلاثة في هذا الاختبار وهو اختبار سرعة الاستجابة راجع الى طبيعة التمرينات المستخدمة وخاصة تمرينات المجموعة الاولى والتي تفوقت على باقي المجموعات ويرجع سبب ذلك الى تمرينات القدرة الانفجارية زائدا تمرينات الرشاقة التي يعتبر الباحث انها اذا طبقت بشكل علمي ومقتن من ناحية مكونات حمل التدريب وتسلسل التمرينات في الجرعة التدريبية من حيث ارتباطها بالجهاز العصبي المركزي وتسلسلها في الوحدات الاسبوعية ساهم كثيرا في تطورها وافضليتها على باقي المجموعات .

4- 1- 2 عرض ومناقشة نتائج اختبار دقة المناولة الطويلة للمجموعات الثلاث

جدول (4) يوضح نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة ودلالاتها الاحصائية ونسب التطور

للمجموعات الثلاث في الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار دقة المناولة الطويلة

المجاميع	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	الدلالة	نسبة التطور
	س	ع	س	ع			
م 1	5,28	0,039	8,66	0,528	8,814	معنوي	39,03%
م 2	5,33	0,034	6,24	0,34	4,529	معنوي	14,58%
م 3	5,31	0,032	6,27	0,426	3,224	معنوي	15,31%

قيمة T الجدولية (1,833) عند درجة الحرية (9) ومستوى الدلالة (0,05)

من خلال ملاحظة نتائج الجدول (4) يتضح بأن المجموعة الاولى احرزت تقدما واضحا في الاختبار البعدي حيث بلغت قيمة T المحسوبة لها (8,814) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,833) اما نسبة التطور فقد بلغت (39,03 %) اما المجموعة الثانية فقد بلغت قيمة T المحسوبة لها (4,529) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (1,833) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي بينما بلغت نسبة التطور لها (14,58 %) . اما المجموعة الثالثة فقد بلغت قيمة T المحسوبة لها (3,224) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (1,833) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي بينما بلغت نسبة التطور لها (15,31 %) . ويعزو الباحث سبب تطور المجموعات الثلاثة في هذا الاختبار وهو اختبار دقة المناولة الطويلة الى طبيعة التمرينات المستخدمة لما لها من دور كبير في تطوير الجانب المهاري لان معظم المهارات في كرة القدم لا يمكن تطويرها لوحدها فقط مالم يكن هناك تطور يحدث للجانب البدني وايضا الى التوافق العضلي العصبي وان طبيعة هذه التمرينات احتوت على تمرينات القدرة الانفجارية وتمرينات الرشاقة ومعظم هذه التمرينات تعمل على زيادة التوافق العضلي العصبي .

4 - 1 - 3 عرض ومناقشة نتائج معدل فترة الاستشفاء بين التكرارات للمجموعات الثلاثة :

جدول (5) يوضح نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة ودلالاتها الاحصائية ونسب التطور

للمجموعات الثلاثة في الاختبارين القبلي والبعدي لقياس معدل فترة الاستشفاء

المجاميع	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحسوبة	الدالة	نسبة التطور
	س	ع	س	ع			
م 1	211,2	5,827	180,5	15,51	6,118	معنوي	17,01%
م 2	210,8	5,673	190,4	13,77	3,012	معنوي	10,82%
م 3	210,4	6,168	191,2	7,056	2,234	معنوي	10,04%

قيمة T الجدولية (1,833) عند درجة الحرية (9) ومستوى الدلالة (0,05)

من خلال ملاحظة نتائج الجدول (5) يتضح بأن المجموعة الاولى احرزت تقدما واضحا في الاختبار البعدي حيث بلغت قيمة T المحسوبة لها (6,118) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (1,833) اما نسبة التطور فقد بلغت (17,01 %) مما يدل على ان هذه المجموعة تطورت كثيرا في معدل فترة الاستشفاء بين التكرارات ، اما المجموعة الثانية فقد بلغت قيمة T المحسوبة لها (3,012) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (1,833) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي بينما بلغت نسبة التطور لها (10,82 %) . اما المجموعة الثالثة فقد بلغت قيمة T المحسوبة لها (2,234) وهي اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (1,833) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح البعدي بينما بلغت نسبة التطور لها (10,04 %) . ويرى الباحث ان مكونات حمل التدريب للتمرينات المستخدمة وتقنياتها بالشكل العلمي الصحيح وخاصة فترات الراحة بين التمرينات ساعد على تطور المجموعات الثلاثة من خلال عودة الحالة الطبيعية الى وضعها بصورة اسرع والتقليل من الفترة الزمنية اللازمة لإعادة التكرار مرة اخرى .

4 - 2 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعات الثلاث :

4 - 2 - 1 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لاختبار سرعة الاستجابة للمجموعات الثلاث :

جدول (6) يبين تحليل التباين وقيمتي (F) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية للاختبارات البعدية للمجاميع الثلاث في اختبار سرعة الاستجابة

الدلالة الاحصائية	القيمة الفائية		متوسط المربعات	درجتي الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
معنوي	2,86	10,10	1,02	2	2,039	بين المجموعات
			0,101	27	2,724	داخل المجموعات

درجة الحرية (2، 27) ومستوى الدلالة (0,05)

من خلال الجدول (6) نلاحظ بأن القيمة الفائية المحسوبة قد بلغت (10,10) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,86) عند درجة حرية (2، 27) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجاميع الثلاث . وللتعرف على حقيقة هذه الفروق بين المجاميع الثلاثة للمتغير نفسه وهو اختبار سرعة الاستجابة لغرض معرفة أي المجاميع افضل في هذا الاختبار تم استخدام قانون (LSD) وهو اقل فرق معنوي وكما مبين في الجدول (7) . جدول (7) يوضح قيمة الفروق بين الاوساط الحسابية للاختبارات البعدية لاختبار سرعة الاستجابة وقيمة (LSD) وهي

اقل فرق معنوي للمجاميع الثلاث

المجموعات	الاوساط الحسابية	فرق الاوساط	قيمة (LSD)
مج 1 - مج 2	6,701 - 6,104	*0,597	0,347
مج 1 - مج 3	6,711 - 6,104	*0,607	
مج 2 - مج 3	6,711 - 6,701	0,01	

درجة الحرية (2، 27) ومستوى الدلالة (0,05)

نلاحظ من خلال الجدول (7) ان قيمة الفروق في الاوساط الحسابية بين المجموعتين الاولى والثانية هي (0,597) وهي اكبر من قيمة (LSD) البالغة (0,347) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة الاولى ، فيما بلغت قيمة الفروق في الاوساط الحسابية بين المجموعتين الاولى والثالثة هي (0,607) وهي اكبر من قيمة (LSD) البالغة (0,347) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة الاولى ، وان قيمة الفروق في الاوساط الحسابية بين المجموعتين الثانية والثالثة هي (0,01) وهي اصغر من قيمة (LSD) البالغة (0,347) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين .

من هذا نستنتج بان المجموعة الاولى حققت افضلية على باقي المجموعات في اختبار سرعة الاستجابة ويعزو الباحث افضلية المجموعة الاولى على المجموعتين الاولى والثانية الى طبيعة تمرينات القدرة الانفجارية وتمرينات الرشاقة وان هذه الجرعات التدريبية قد احتوت بطبيعتها على التمارين المقننة من حيث مكونات الحمل التدريبي وطريقة التدريب الخاصة بتطوير سرعة الاستجابة . " وهذا يتفق مع رأي محمد رضا المدامغة نقلا عن (هاردين ووايت) والذي بين بان تنفيذ منهج تدريبي علمي ومنظم بصورة دقيقة يمكن للرياضيين من تحسين مستوى سرعتهم ضمن عوامل قدراتهم الكامنة التي توجد لدى كل واحد منهم ⁽¹⁾ .

¹ - محمد رضا المدامغة : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، دار الكتب ، بغداد ، 2008 ، ص 548 .

ويرى الباحث أيضا بان تمرينات القدرة الانفجارية ساهمت في تطوير سرعة الاستجابة لدى افراد هذه المجموعة " وهذا ما اكده البعض بان السرعة تعتمد بصورة كاملة على القوة خلال قياسها في معزل عن حدوث أي حركة (ايزومترية) ، فالسرعة تعد حركة تظهر نتيجة بذل القوة مع ارتباطها بالزمن وكتلة الجسم ⁽¹⁾.

ويرى الباحث أيضا ان الاساس العام للتطور الحاصل في سرعة الاستجابة يرجع الى تحسين التوافق العصبي العضلي الذي حدث من جراء تدريبات الرشاقة التي هي صفة جامعة لكثير من القدرات الحركية مثل (التوازن والتوافق.... الخ) ، وهذا يتفق مع رأي البعض ((الرشاقة مزيج من عدة عناصر تشمل سرعة رد الفعل وسرعة الحركة والتوافق العصبي العضلي والقدرة والقوة العضلية والمرونة))⁽²⁾.

4- 2 - 2 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لاختبار دقة المناولة الطويلة للمجموعات الثلاث :

جدول (8)

يبين تحليل التباين وقيمتي (F) المحسوبة والجدولية والدالة الاحصائية للاختبارات البعدية للمجاميع الثلاث في اختبار دقة المناولة الطويلة

مصدر التباين	مجموع المربعات	درجتي الحرية	متوسط المربعات	القيمة الفائية		الدالة الاحصائية
				الجدولية	المحسوبة	
بين المجموعات	7,203	2	3,601	2,86	18,372	معنوي
داخل المجموعات	5,293	27	0,196			

درجة الحرية (2 ، 27) ومستوى الدالة (0,05)

من خلال الجدول (8) نلاحظ بأن القيمة الفائية المحسوبة قد بلغت (18,372) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,86) عند درجة حرية (2 ، 27) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجاميع الثلاث . وللتعرف على حقيقة هذه الفروق بين المجاميع الثلاث للمتغير نفسه وهو اختبار دقة المناولة الطويلة لغرض معرفة أي المجاميع افضل في هذا الاختبار تم استخدام قانون (LSD) وهو اقل فرق معنوي وكما مبين في الجدول (9) . جدول (9) يوضح قيمة الفروق بين الاوساط الحسابية للاختبارات البعدية لاختبار دقة المناولة الطويلة وقيمة (LSD) وهي اقل فرق معنوي للمجاميع الثلاث

المجموعات	الاوساط الحسابية	فرق الاوساط	قيمة (LSD)
مج 1 - مج 2	6,24 - 8,66	*2,42	1,2
مج 1 - مج 3	6,27 - 8,66	*2,39	
مج 2 - مج 3	6,27 - 6,24	0,03	

درجة الحرية (2 ، 27) ومستوى الدالة (0,05)

نلاحظ من خلال الجدول (9) ان قيمة الفروق في الاوساط الحسابية بين المجموعتين الاولى والثانية هي (2,42) وهي اكبر من قيمة (LSD) البالغة (1,2) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة الاولى ، فيما بلغت قيمة الفروق في الاوساط الحسابية بين المجموعتين الاولى والثالثة هي (2,39) وهي اكبر من قيمة (LSD) البالغة (1,2) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة الاولى ، وان قيمة الفروق في

¹ - قاسم حسن حسين : تعلم قواعد اللياقة البدنية ، دار الفكر للطباعة ، عمان ، 1998 ، ص194 .
² - صالح شافي العائذي : التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته ، دار العرب ، دمشق ، 2011 ، ص339

الاوراسط الحسابية بين المجموعتين الثانية والثالثة هي (0,03) وهي اصغر من قيمة (LSD) البالغة (1,2) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين .

من هذا نستنتج بان المجموعة الاولى حققت افضلية على باقي المجموعات في اختبار دقة المناولة الطويلة ، ويعزو الباحث افضلية المجموعة الاولى على المجموعتين الاولى والثانية الى تمرينات القدرة الانفجارية وتمرينات الرشاقة وان هذه الجرعات التدريبية قد احتوت بطبيعتها على التمارين المقننة من حيث مكونات الحمل التدريبي وتسلسل التمرينات وطريقة التدريب الخاصة بتطوير الجانب المهاري حيث يرى الباحث انه يجب تدريب المهارات بعد الاحماء مباشرة وهذا ما اكده مفتي ابراهيم حيث يقول " لما كان الاعداد المهاري يتطلب تركيزا ذهنيا مرتفعا جدا ، كان من الضروري ان يتم بعد الاحماء مباشرة في جرعة التدريب " (1) ، وهذا ما عمل عليه الباحث في المنهج التدريبي . ويرى الباحث ايضا ان هذه المهارة من اكثر واهم المهارات التي يستخدمها اللاعبون اثناء المباراة والتي عادة ما يتم تسجيل الاهداف بعدها وهذا ما اكده البعض " تعتبر المناولة اساس اللعب الجماعي وهي من مقومات الاتصال والربط في الخطط الجماعية ، وتنفيذ وسائل الهجوم الجماعي يعتمد على مدى قدرة وامكانية اللاعبين في اداء المناولات فيما بينهم بشكل سريع مع ضمان الدقة في الاداء لكون المناولات هي عصب اللعب الجماعي ونجاحها في ثلث الساحة الهجومي يعطي ثقة عالية للاعبين وتساعدهم على التقدم بسرعة باتجاه هدف الخصم " (2) .

4 - 2 - 3 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لأختبار معدل فترة الاستشفاء بين التكرارات :

جدول (10) يبين تحليل التباين وقيمتي (F) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية للاختبارات البعدية للمجاميع الثلاث

في معدل فترة الاستشفاء بين التكرارات

الدلالة الاحصائية	القيمة الفائية		متوسط المربعات	درجتي الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
معنوي	2,86	16,36	2853,24	2	5706,475	بين المجموعات
			174,38	27	4708,3	داخل المجموعات

درجة الحرية (2 ، 27) ومستوى الدلالة (0,05)

من خلال الجدول (10) نلاحظ بأن القيمة الفائية المحسوبة قد بلغت (16,36) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (2,86) عند درجة حرية (2 ، 27) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجاميع الثلاثة . وللتعرف على حقيقة هذه الفروق بين المجاميع الثلاثة لنفس المتغير وهو قياس معدل فترة الاستشفاء بين التكرارات لغرض معرفة أي المجاميع افضل في هذا الاختبار تم استخدام قانون (LSD) وهو اقل فرق معنوي وكما مبين في الجدول (11) .

جدول (11) يوضح قيمة الفروق بين الاوراسط الحسابية للاختبارات البعدية لقياس معدل الاستشفاء بين التكرارات وقيمة (LSD) وهي اقل فرق معنوي للمجاميع الثلاث

المجموعات	الاوراسط الحسابية	فرق الاوراسط	قيمة (LSD)
مج 1 - مج 2	190,4 - 180,5	*9,9	8,336
مج 1 - مج 3	191,2 - 180,5	*10,7	
مج 2 - مج 3	191,2 - 190,4	0,8	

درجة الحرية (2 ، 27) ومستوى الدلالة (0,05)

¹ - مفتي ابراهيم حماد : مصدر سبق ذكره 1999 ، ص 137 .

² - موفق اسعد الهيتي : التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم ، دار دجلة ، عمان ، 2009 ، ص 113 .

نلاحظ من خلال الجدول (11) ان قيمة الفروق في الاوساط الحسابية بين المجموعتين الاولى والثانية هي (9,9) وهي اكبر من قيمة (LSD) البالغة (8,336) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة الاولى ، فيما بلغت قيمة الفروق في الاوساط الحسابية بين المجموعتين الاولى والثالثة هي (10,7) وهي اكبر من قيمة (LSD) البالغة (8,336) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة الاولى ، وان قيمة الفروق في الاوساط الحسابية بين المجموعتين الاولى والثالثة هي (0,8) وهي اصغر من قيمة (LSD) البالغة (8,336) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين .

من هذا نستنتج بان المجموعة الاولى حققت افضلية على المجموعتين الثانية والثالثة الا انهما (الثانية والثالثة) تقاربتا في النتائج بينهما ولم تشهد احدهما افضلية على الاخرى في معدل فترة الاستشفاء بين التكرارات . ويعزو الباحث افضلية المجموعة الاولى على حساب المجموعتين الثانية والثالثة الى تمرينات القدرة الانفجارية وتمرينات الرشاقة ذات الشدد القصوى والتي حتما انها تؤثر في الكثير من المتغيرات الفسيولوجية واحد اهم هذه المتغيرات هي معدل فترة الاستشفاء بين التكرارات .

ويرى الباحث ان فترة الاستشفاء تلعب دورا كبيرا في تكوين الحمل التدريبي وهذا ماكد عليه البعض " عند الاستمرار بأداء شدة حمل معين لمدة ما سوف يظهر التعب وفيه تكون عمليات الهدم تتغلب على عمليات البناء داخل الخلايا الحية وهنا تظهر اهمية مدة استعادة الشفاء التي تجعل عمليات البناء متغلبة على عمليات الهدم حتى تصل الى التعويض الكامل لمخزون الطاقة ويصل الى مستوى بداية الاداء ثم يرتفع اعلى من ذلك (فترة التعويض الزائد) ثم يهبط مرة اخرى بعد ذلك" (1) .

ويرى الباحث ايضا ان من اهم العوامل الاساسية والضرورية لتطوير مستوى الرياضيين وتحقيق انجازات جيدة هو التبادل الصحيح بين التدريب واستعادة الاستشفاء ، فالعملية التدريبية هي ليست مجرد تنفيذ مجموعة من المثيرات دون الاهتمام ومراعاة عملية استعادة الاستشفاء اذ ان التدريب هو عبارة عن مزيج من الاستثارة والاستشفاء ، وان طول فترة الاستشفاء تتوقف على شكل العمل من حجم وشدة الحمل ويرى البعض " ان فترة استعادة الاستشفاء تنقسم الى مبكرة وفترة متأخرة والفترة المبكرة تستمر لعدة دقائق ، اما الفترة المتأخرة فتصل الى عدة ساعات بل وقد تمتد الى يوم كامل او اكثر " (2) .

ويرى الباحث ايضا ان معدل فترة الاستشفاء يرتبط ارتباطا وثيقا بمعدل ضربات القلب حيث كلما كان التدريب منتظما كلما اصبح هناك ناتج قلبي وعدد ضربات للقلب افضل واكثر اقتصادية ، وان رجوع النبض الى الحالة الطبيعية بين التكرارات اثناء التدريب يعني حصول تكيف وظيفي يصب في مصلحة اللاعب وهذا يتفق مع رأي بهاء الدين سلامة "انه عندما ينتهي التدريب فان معدل ضربات القلب لا يعود مباشرة الى الحالة الطبيعية ولكنه يعود تدريجيا ويستغرق بعض الوقت حتى يصل الى معدله اثناء الراحة ، والوقت الذي يستغرقه القلب لكي يعود الى حالته الطبيعية يسمى استشفاء ونظرا لطول او قصر تلك الفترة تعد عاملا مؤثرا في الحكم على حالة القلب فان هذا المقياس يستخدم كمؤشر على لياقة الجهاز الدوري التنفسي والفرد الاكثر لياقة يعود الى حالته الطبيعية اسرع ... كما ان تتبع فترة الاستشفاء تعد وسيلة جيدة للتعرف على تقدم الرياضي في التدريب" (3) .

¹ - حسن علي كريم : مصدر سبق ذكره ، 2006 ، ص 34 .

² - علي البليك وآخرون : راحة الرياضي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1995 ، ص 69 .

³ - بهاء الدين ابراهيم سلامة : فسيولوجيا الرياضة والاداء البدني (لآكتات الدم) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 ، ص 88 .

5 - الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

- 1- ان لتمرينات القدرة الانفجارية وتمرينات الرشاقة والتي نفذتها المجموعة الاولى كان لها تأثير ايجابي في تطوير سرعة الاستجابة ودقة المناولة الطويلة ومعدل فترة الاستشفاء للاعبين الشباب بكرة القدم .
- 2- ان لتمرينات القدرة الانفجارية والتي نفذتها المجموعة الثانية كان لها تأثير ايجابي في تطوير المتغيرات قيد الدراسة الا انها لم تصل الى حجم التطور الذي بلغته المجموعة الاولى .
- 3- ان لتمرينات الرشاقة والتي نفذتها المجموعة الثالثة كان لها تأثير ايجابي في تطوير المتغيرات قيد الدراسة الا انها لم تصل الى حجم التطور الذي بلغته المجموعة الاولى .

5-2 التوصيات :

- 1- يمكن اعتماد تمرينات القدرة الانفجارية وتمرينات الرشاقة المعدة من قبل الباحث لتطوير سرعة الاستجابة ودقة المناولة الطويلة ومعدل فترة الاستشفاء للاعبين شباب اندية محافظة كربلاء .
- 2- يمكن اعتماد تمرينات القدرة الانفجارية وتمرينات الرشاقة لتطوير سرعة الاستجابة ودقة المناولة الطويلة ومعدل فترة الاستشفاء على فئات عمرية اخرى بكرة القدم .

المصادر والمراجع

- سيرجي وبوليفسكي : التمرينات البدنية ، ترجمة علاء الدين محمد عليوة ، ماهر للطباعة ، الاسكندرية ، ط1 ، 2010
- احمد مرتضى اليساري : اثر احمال تدريبية مختلفة وفوسفات الكرياتين لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية والمتغيرات الفسيولوجية للاعبين الشباب بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، 2011-15 --
- محمد رضا المدامغة : التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، دار الكتب ، بغداد ، 2008 .
- بهاء الدين ابراهيم سلامة : فسيولوجيا الرياضة والاداء البدني (لاكتات الدم) ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2000 .
- حسن علي كريم : الحمل التدريبي على وفق اهم المؤشرات الفسيولوجية لتطوير بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2006.
- رافع صالح فتحى وحسين علي العلي : نظريات وتطبيقات في علم الفسلجة الرياضية ، الكرار للطباعة ، بغداد ، 2008
- ريسان خريبط مجيد وعلي تركي : فسيولوجيا الرياضة ، دار الكتب ، بغداد ، 2002
- زهير الخشاب واخرون : كرة القدم ، دار الكتاب للطباعة ، الموصل ، 1999 .
- شامل كامل : محاضرات في الدورة الاسيوية (C) بكرة القدم ، بغداد ، 1999 .
- صالح شافي العائذي : التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته ، دار العرب ، دمشق ، 2011 .
- عبد الستار الضمد : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة - تحليل - تدريب - قياس ، دار الفكر للطباعة ، عمان ، 2000.
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ط12 ، 2005.
- علي البيك واخرون : راحة الرياضي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 1995.
- علي زهير صالح : اثر استخدام تدريبات الاثقال والليومترك على القدرة العضلية وبعض المهارات لدى لاعبي كرة القدم الشباب ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2005 .
- قاسم حسن حسين : التدريب الرياضي الحديث للاعمار المختلفة ، دار الفكر للطباعة ، عمان ، 1998.

- قاسم حسن حسين : تعلم قواعد اللياقة البدنية ، دار الفكر للطباعة ، عمان ، 1998.
- قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة ، دار الفكر للطباعة ، عمان ، ط1 ، 1998 .
- محمد صبحي حسنين وحمدى عبد المنعم : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997.
- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999
- موفق اسعد الهيتي : التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم ، دار دجلة ، عمان ، ط2 ، 2009.
- <http://www.arabcoach.net/articles.php?subaction=showfull&id->

تمارين الرشاقة ملحق (1)

- 1-الركض حول الشواخص - توضع الشواخص على شكل خط مستقيم يبعد كل شاخص عن الآخر (5م) حيث يقوم اللاعب بالركض من الشاخص الاول الى الثاني ثم يعود من الاول ثم الى الشاخص الرابع ثم يعود الى الاول بشرط ان يعمل دوران على كل شاخص .
 - 2-تمرين الفراشة - ترتب الشواخص في هذا التمرين على شكل مربع طول ضلعه (5م) حيث يتحرك اللاعب من الشاخص الاول الى الثاني بشكل مستقيم ثم الى الشاخص الثالث بشكل قطري ثم يرجع الى الشاخص الرابع الى الخلف ثم يعود الى الشاخص رقم (1)
 - 3-سلم الرشاقة - حيث يقف اللاعب بشكل جانبي على بداية سلم الرشاقة ثم يقوم بأدخال قدمه اليمين داخل سلم الرشاقة وينقل قدمه اليسار الى الجهة المقابلة خارج سلم الرشاقة وبعد ذلك ينقل قدمه اليمين داخل سلم الرشاقة بشكل افقي ويحرك ايضا قدمه اليسار بحيث ان قدم اليسار لا تدخل داخل سلم الرشاقة .
 - 4-الركض المتعرج - على الشواخص حيث ترتب الشواخص على شكل زكزاك يبعد كل شاخص عن الآخر (5م) ثم يقوم اللاعب بالانتقال بين الشواخص بشرط عمل دوران الى الامام لكل شاخص من الشواخص .
 - 5-التمرين المتعرج - حيث تكون ستة شواخص بشكل مستقيم ومقابل كل شاخصين يكون شاخص واحد اضافي ويبعد الشاخص عن الآخر (5م) حيث أن التحرك للجانب بين الاول والثاني ثم يركض بشكل اعتيادي الى الشاخص المقابل ثم يرجع بالركض الاعتيادي الى الشاخص الثالث ثم يذهب بشكل جانبي الى الشاخص الرابع وهكذا .
- تمارين القدرة الانفجارية

- 1- قفز موانع بكلتا القدمين (تيك اوف) (عشرة موانع والمسافة بين موانع وآخر 1م وارتفاع المانع (65سم)) .
- 2- ضرب الكرات المعلقة بالرأس (10 كرات معلقة بالحبال والمسافة بين كل كرة (50سم) وارتفاع الكرات عن الارض (2م)) .
- 3- الركض بالقفز لمسافة 20 م .
- 4- الركض بالحجل 10م برجل اليمين و10م برجل اليسار .
- 5- الوثب الطويل من الثبات .

ملحق (2) السادة الخبراء

- 1- ا.م.د رحيم رويح - التدريب الرياضي - جامعة القادسية / كلية التربية الرياضية
- 2- ا.م.د حبيب علي - التدريب الرياضي - جامعة كربلاء / كلية التربية الرياضية
- 3- ا.م.د عزيز كريم - اختبارات - كرة القدم - جامعة كربلاء / كلية التربية الرياضية
- 4- م.د علاء فليح - التدريب الرياضي - جامعة كربلاء / كلية التربية الرياضية

الحمل التدريبي لتمارين القدرة الانفجارية والرشاقة

الاسبوع	الايام	التمارين واهدافها	التكرار	الراحة	معدل الشدة
الاول	السبت	تمرين (1) (2) الرشاقة تمرين (6) (7) القدرة الانفجارية	6	60 ثا	%90
	الأثنين	تمرين (3) (4) الرشاقة تمرين (8) (9) القدرة الانفجارية			
	الأربعاء	تمرين (5) (1) الرشاقة تمرين (10) (6) القدرة الانفجارية			
الثاني	السبت	تمرين (2) (3) الرشاقة تمرين (7) (8) القدرة الانفجارية	3	90 ثا	%95
	الأثنين	تمرين (4) (5) الرشاقة تمرين (9)(10) القدرة الانفجارية			
	الأربعاء	تمرين (1) (2) الرشاقة تمرين (6) (7) القدرة الانفجارية			
الثالث	السبت	تمرين (3) (4) الرشاقة تمرين (8) (9) القدرة الانفجارية	3	90 ثا	%95
	الأثنين	تمرين (5) (1) الرشاقة تمرين (10) (6) القدرة الانفجارية			
	الأربعاء	تمرين (2) (3) الرشاقة تمرين (7) (8) القدرة الانفجارية			
الرابع	السبت	تمرين (4) (5) الرشاقة تمرين (9) (10) القدرة الانفجارية	2	120 ثا	%100
	الأثنين	تمرين (1) (2) الرشاقة تمرين (6) (7) القدرة الانفجارية			
	الأربعاء	تمرين (3) (4) الرشاقة تمرين (8) (9) القدرة الانفجارية			

اثر استخدام تمارينات خاصة في تطوير التوازن العضلي لعضلات الطرف العلوي للاعبين الجمناستك الفني

- جهاز الحلق

م.د. حسين مكي محمود

جامعة كربلاء/ كلية التربية الرياضية

Hussein-almemar@yahoo.com

ملخص البحث باللغة العربية

تعد لعبة الجمناستك من الرياضات التي تحتاج الى توازن عضلي وكذلك الى التناغم بين عمل العضلات أثناء الأداء للوحدة التدريبية للارتقاء بالمستوى العالي في البطولة . ومن هنا جاءت أهمية البحث باستخدام تمارينات خاصة ومقننة لتنمية القوة العضلية للعضلات العاملة والمعاكسة للطرف العلوي للاعبين ليتسنى تطوير التوازن العضلي لهذه العضلات والوصول إلى الأداء الأمثل وتحقيق المستويات العالية في البطولات المحلية والعالمية . كما استخدم الباحث المنهج التدريبي كونه الأقرب في حل مشكلة البحث في حين مثل مجتمع البحث أندية محافظة كربلاء في لعبة الجمناستك وقد اختار الباحث عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة وبواقع (12) لاعب مثلت قيمة قدرها (60 %) من مجتمع البحث ، ومن خلال البيانات التي تم الحصول عليها بعد تطبيق الاختبارات باستخدام التمارينات المعدة تم الحصول على نتائج ومن ثم معالجتها إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) وبذلك خرج الباحث باستنتاجات كانت بنظر الاعتبار مهمة في وضع أسس علمية في تطوير الفعالية ، كما توصل الباحث بتوصيات عدة كان أهمها ضرورة اهتمام المدربين بتطوير التدريبات الخاصة بالتوازن العضلي لما لها دور أساسي في تحسين المستوى البدني لدى اللاعبين .

Abstract

The effect of using special exercises to develop muscle balance of the muscles of the upper limb of the players technical gymnastics-loops device

Gymnastics concedes one of sports that require muscle balances well as the harmony between the work of the muscles during the performance of the training unit to reach the high level of the tournament. Hence this research is importance because it's using special and codified exercises for the development of muscle strength of the working and adverse muscles to the players' upper limb in order to develop muscle balance and access to optimal performance and achieve high levels in local and international tournaments. However, the researcher used the training approach. The research sample involved (12) players have been chosen randomly that represented (60%) of the population. Nevertheless, the research results showed a positive effect of the special and codified exercises in development muscle strength of the working and adverse muscles to the players' upper limb in order to develop muscle balance. Furthermore, the researcher recommended that must paying attention to the coaches to develop muscle balance exercises because of its key role in improving the physical level with the players.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تحظى الرياضة بمكانة مرموقة لدى مختلف الشعوب وباهتمام واسع وكبير من لدن الجمهور العريض الذي يُعنى بالألعاب الرياضية كافة و من خلال تبادل الأثر بين تطور المعرفة والعلوم وحاجات الانسان العصرية ، ادى الى حدوث تغيرات وتعديلات في مجالات الحياة المختلفة ، ومن هذه المجالات التي نالها نصيب التطور العلمي (المجال الرياضي) من خلال الاعتماد على النهج العلمي الصحيح وتسخير العلوم المرتبطة لخدمة الفعاليات الرياضية كافة .

وتعد الاختبارات والقياسات احدى الوسائل العلمية الضرورية في مجال التربية الرياضية لما لها من دور بارز في عملية التخطيط السليم واستمرار التقدم ، فالاختبار الموضوعي والقياس العلمي الدقيق لها الدور الكبير في اعطاء المؤشر الحقيقي لما يمتلكه اللاعب من قدرات . ومن الضروري الاشارة بها للنهوض بالفعاليات الرياضية بصورة عامة ، وفي لعبة الجمناستك بصورة خاصة .

وتعتبر لعبة الجمناستك من الالعاب الاولمبية التي تحظى ولحد هذا اليوم بقدر كبير من الاهتمام لما تحقّقه بالظفر في حصد الالوسمة في المسابقات الدولية والعالمية وكذلك تعتبر هذه اللعبة احد الفنون الرياضية الخالدة التي مارسها الانسان في مسار ارتقائه الطويل بأساليب متعددة وطرائق متنوعة . ويختص الجمناستك كرياضة بمفهوم خاص ، حيث ينصب تركيز الرياضي على الاداء بتوافق وتوازن وقوة ورشاقة بالاضافة الى باقي القدرات والعناصر البدنية في التغلب على مخاوفه في تعلم واداء المهارات الخاصة بهذه اللعبة والوصول بالاداء الى المستويات العليا في تحقيق الانجاز العالي ، باعتبار هذه الرياضة تمارس في مراحل سنّية أولية وبالتالي يتم ايجاد مايسهم في تنمية وتعزيز أوجه عديدة من الصفات البدنية وكذلك النفسية .

ولعبة الجمناستك من الالعاب التي تحتاج الى متطلبات خاصة ، مثل الصبر والشجاعة والاستمرار بالتدريب بالاضافة الى التوازن العضلي بين العضلات العاملة وكذلك المعاكسة لتساهم في استقرار الجسم لاداء اي سلسلة حركية ولأي جهاز من الاجهزة المتنوعة في هذه اللعبة (الارضية ، حصان الحلق، الحلق ، منصة القفز ، المتوازي ، العقلة) . ومن خلال برنامج تدريب القوة العضلية تظهر تغيرات في توافق عمل العضلات بين العضلات المعاكسة والمثبتة في العمل . ونتيجة لذلك سوف يحدث زيادة في نشاط الوحدات الحركية المسؤولة عن الانقباض ، لذلك ينبغي ان تُدرّب المجاميع العضلية وفق نسب محددة لتخدم اللاعب ، حيث تكون نسبة التمرينات للعضلات الامامية هو (60-75%)⁽¹⁾ والتي تمثل افضل نسبة لتوازن العضلات ومن هنا جاءت اهمية البحث للاستفادة من التوازن العضلي واستثمار الوحدة التدريبية المستخدمة بالتناغم بين التمرينات في تطوير اللعبة والتقدم بالمستوى المنشود.

1-2 مشكلة البحث

من خلال المتابعة والاطلاع على الوحدات التدريبية ومناهج التدريب في لعبة الجمناستك ، وكذلك لخبرة الباحث في ممارسة هذه اللعبة ، وجد ان هنالك تباين في مستوى الاداء باستخدام القوة العضلية بين العضلات الامامية (العاملة) والخلفية (المعاكسة) لدى لاعبي الجمناستك الفني وهذه يؤثر في استقرار الاداء للسلاسل الحركية المستخدمة في هذه اللعبة ولكل جهاز، مع ملاحظة ان أغلب المدربين يركزون على عمل العضلات العاملة والمعاكسة ولكن بعدم الاخذ بنظر الاعتبار استخدام النسب المثالية للعضلات (العاملة والمعاكسة) أثناء الاداء ، اذ يُعد الجمناستك من الرياضات التي تحتاج الى توازن عضلي وكذلك التناغم بين عمل العضلات اثناء الاداء للوحدة التدريبية للارتقاء بالمستوى العالي في البطولة .

¹) Kendall , F.P. Muscles Testing And Function , Philadelphia : waters : Kluwer Comp Any USA , 1993 ,p416.

وان لتدريب القوة خلال الوحدة التدريبية المستخدمة تحدث تغيرات على المدى الحركي الكامل والارتقاء بعنصر التوافق العضلي بين العضلات العاملة والمعاكسة.

ونتيجة لذلك ارتأى الباحث الوصول الى أقرب نقطة محددة (مثالية) أو القريبة منها لتوازن العضلات العاملة والمعاكسة (المشتركة بالاداء) فضلاً عن استخدام تمارينات خاصة تساهم في تطوير المستوى وتحقيق الاداء الأمثل في المسابقات .

2-1 اهداف البحث

- 1- اعداد تمارينات خاصة في تطوير التوازن العضلي لعضلات الطرف العلوي لدى لاعبي الجمناستك الفني لجهاز الحلق .
- 2- التعرف على تأثير التمارينات الخاصة في تطوير التوازن العضلي لعضلات الطرف العلوي لدى لاعبي الجمناستك الفني لجهاز الحلق .

3-1 فروض البحث

- 1- هنالك تأثيراً ايجابياً للتمارين الخاصة المعدة في تطوير التوازن العضلي لدى لاعبي الجمناستك الفني لجهاز الحلق .
- 2- هنالك فروقاً معنوية في التأثير الإيجابي للتمارين الخاصة المعدة ولصالح مجموعة التوازن العضلي لعضلات الطرف العلوي لدى لاعبي الجمناستك الفني لجهاز الحلق .

5-1 - مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبو اندية محافظة كربلاء بالجمناستك الفني للرجال فئة الشباب .

2-5-1 المجال الزمني : من 2014/1/5 الى 2014/8/17 .

3-5-1 المجال المكاني : مركز شباب الوحدة- القاعة الخاصة بالجمناستك . كربلاء - حي الحسين ع

6-1 تحديد المصطلحات

التوازن العضلي : هو تلك الحالة التي تظهر عندما يكون هنالك توازن بين قوة العضلات المتعاكسة التي تعمل على مفصل ما موفرة الوضع المثالي للحركة والوضع المثالي للجسم اذ يجب ان تكون نسبة القوة للعضلات الخلفية للعضلات الامامية 60-70%

العضلات المتعاكسة :

هي تلك العضلات التي تعمل على ذراع للقوة واحد ، أو عظم واحد كعضلات (بايسبس) ذات الرأسين العضدية الامامية و(ترايسبس) ذات الثلاث رؤوس الخلفية لعظم العضد⁽¹⁾ .

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 التوازن العضلي :

غالباً ما يُعبّر عن التوازن العضلي بمصطلحات القوة النسبية ، ويتضمن المقارنة بين العضلات العاملة والعضلات المتعاكسة لها على المفصل نفسه مثل مقارنة العضلات المدة لمفصل الركبة اليمنى بالعضلات المدة لمفصل الركبة اليسرى .

وتعمل العضلات في ازواج فعندما تنقبض عضلة أو مجموعة عضلية فان العضلة أو المجموعة العضلية المعاكسة لها على نفس المفصل ترتخي لكي لا تعوق الحركة . وعلى سبيل المثال عند ثني الذراع بواسطة انقباض العضلة ذات الرأسين العضدية فان العضلة المعاكسة لها وهي العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية ترتخي لكي لا تعوق الحركة ، ويحدث عكس

1-حسين حسون عباس : تأثير منهج تدريبي للتوازن العضلي بمصاحبة التمارين المتداخلة في تطوير المتغيرات البايولوجية وانجاز رفعة الخطف ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء ، 2013 ، ص 27 .

هذا الاجراء تماماً عندما تكون العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية هي العاملة حيث ترتخي العضلة ذات الرأسين العضدية لكي لاتعيق الحركة المقابلة لها⁽¹⁾ .

ويرى الباحث ان الممارسة المنتظمة للعديد من الانشطة الرياضية مع التركيز على المجموعات العضلية التي تتطلبها طبيعة الاداء في النشاط الممارس واهمال تدريب المجموعات العضلية المتعاكسة لها يؤدي الى زيادة قوة العضلات العاملة بدون زيادة مماثلة في قوة المجموعات العضلية المتعاكسة مما يعرضها لأجهاد متزايد ويجعلها أكثر عرضة للإصابة نتيجة لاختلال التوازن في القوة بين العضلات العاملة والعضلات المتعاكسة .

وقد اظهرت الخبرات التطبيقية والتجارب العلمية ان اهمال تدريب عضلة او مجموعة عضلية معينة لا يؤدي فقط الى اختلال التوازي العضلي في القوة ولكن ايضاً في طول العضلة أو العضلات . حيث تصبح هذه العضلات أضعف قوة أو اقصر طولاً أو قد تصبح ضعيفة وقصيرة في الوقت نفسه ، لذا من الضروري ان نفرّق بين العضلات التي تعاني من الضعف في القوة وبين العضلات التي تعاني من القصر أو ضعف المقدرة على الاطالة ، وبغض النظر عن عوامل النمو أو العيوب الخلقية فان الإمداد العصبي للعضلات يختلف حسب ردود الافعال المختلفة اي حسب ضعف أو قصر عضلات الفرد ، ويجب ان ينتبه المدرب الى ان لكل اداء مهاري في رياضته تأثيراً مباشراً على مجموعات عضلية دون الاخرى ، وان الاستمرار في التدريب لفترات طويلة غالباً ما يؤدي الى حدوث عدم توازن بين عمل المجموعات العضلية . لذا فإنه ينصح باستخدام تدريبات المقاومات منذ البداية لتجنب حدوث ذلك⁽²⁾ .

ويمكن تعريف التوازن العضلي بأنه قوة أو قدرة أو تحمل أو إطالة عضلة أو مجموعة عضلية أخرى⁽³⁾ ، وعرف بأنه ((تلك الحالة التي تظهر عندما يكون هنالك توازن بين قوة العضلات المقابلة التي تعمل على مفصل ما موفرة الوضع المثالي للحركة))⁽⁴⁾ .

2-1-2 العضلات والتوازن العضلي

تحصل حركات جسم الانسان خلال استثارة الجهاز الحركي الذي يتكون من العظام والعضلات والاربطة والاورتار . فالهيكل العظمي يعد جهازاً حركياً سلبياً يؤدي الى انتصاب الجسم . بينما يطلق على العضلات بالجهاز الحركي الايجابي (الفعال) لما تولده من قوة محركة من خلال الانقباض العضلي على المفاصل والعظام⁽⁵⁾ ، اذ تعمل معظم العضلات التي تستعمل نتيجة انقباضها الارادية لأداء حركة بدنية كانت ام مهارية على مفصل واحد فقط من مفاصل الجسم الآن هناك بعض العضلات التي تعمل على مفصلين .

ومن خلال ما تقدم نرى ان عمل العضلات واداء أية حركات لا تحدث الا نتيجة عمل مجاميع عضلية متقابلة او متعاكسة وخاصة تلك الحركات التي يشترك في ادائها اكثر من مفصل اذ تؤدي العضلة المعاكسة اكثر من نشاط منتظم فهي تنظم اتجاه الحركة في حالة التوقف كذلك مقدار السرعة وينتج ايضاً عن انقباضها ونشاطها حدوث توازن الحركة وجعلها اكثر توافقاً وحركة ذات قيمة لذلك نرى ان التوازن في القوة بين العضلات المحركة الاساسية والعضلات المعاكسة لها وخاصة

(1) حسين حسون عباس : تأثير منهج تدريبي للتوازن العضلي بمصاحبة التمارين المتداخلة في تطوير بعض المتغيرات البايوكيميائية وانجاز رفعه الخطف للرباعين للشباب ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء ، 2013 ، ص 35.

(2) طلحة حسام الدين (واخرون) : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، ط 1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997 ، ص 100.

(3) اسيل مجيد تلج : تدريبات بموازنة القوة العضلية وتأثيرها في الاداء المهاري للعبة الاسكواش ، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد ، 2010 ، ص 33-39 .

(4) (Kendall , f , opcit ,1993 , p-416) .

(5) قاسم حسن حسين : اسس التدريب الرياضي ، ط 1 ، عمان ، دار الفكر العربي ، 1998 ، ص 312 .

العضلات التي تعمل تارة عضلات محركة أساسية على مفصل ، وتارة عضلات معاكسة على مفصل آخر ضرورة واجبة ، ويشير (إبراهيم نبيل) بقوله: ان مجموعة العضلات التي تؤدي الحركة تتداخل معها مجموعة من العضلات من الجهة المقابلة لتحقق عملية توازن حركي للأداء المراد القيام به (1) .

2-1-3 جهاز الحلق

2-1-3-1 خصائص الاداء والتدريب على جهاز الحلق (2):

تجري مسابقة جهاز الحلق على حلقتين تتدليان من ارتفاع 250 سم . بواسطة اسلاك يقفز اللاعب الى اعلى ويمسك بالحلقتين ويحاول ان يقيهما ثابتتين اثناء اللعب وتتضمن الحركات الارتكاز باليدين والدوران الكامل للثبات والوقوف على اليدين او حركات الثبات مثل حركة الصليب والصليب المقلوب حيث انه اكثر من 60% من السلسلة تعتمد على اداء حركات القوة وبأوضاع مختلفة اضافة الى كونها من المتطلبات الخاصة حيث يدعم اللاعب جسمه في اوضاع قوة متباينة تتطلب قدرة عالية جداً فعلى سبيل المثال يقوم اللاعب في احدى الحركات بتدعيم جسمه في الوضع العمودي مع مد ذراعيه للجانبين والبقاء على هذا الوضع بدون اي حركة لمدة ثانيتين ، ومن جهة اخرى تسمح حرية حركة الحلقتين بتنفيذ التمرينات التي لا يمكن تنفيذها على اجهزة اخرى ، ولهذا ينفذ على الحلق الكثير من تمرينات القوة كالتعلق ، والارتكاز الافقي الحر ، والوقوف على اليدين والانتقال بالقوة للاعلى والاسفل ، ودوائر الكب البطيئة والمرجحات الدائرية وغيرها . وبالإضافة الى ذلك تجبر ضرورة منع ارجحة الحلقتين للاعب ان يدخل جزء القوة في تمرينات المرجحة ولهذا فأن تعليم التمرينات على جهاز الحلق بدون تنمية هادفة للقوة العضلية غير ممكن ، وينطبق هذا قبل كل شيء على تنمية قوة الذراعين ، وقوة عضلات حزام الكتف ، وقوة عضلات الجذع وتعتبر التمرينات المجعدة بالاثقال واجهزة السحب والشدادات وحبال المطاط هي الوسيلة الأكثر أهمية لهذا الغرض .

2-1-4 التدريب المتوازن :

يتضح من ذلك ان الطريقة المثالية لتجنب مثل هذه المشاكل تكمن في اداء التدريب المتوازن ويتمثل ذلك في اداء مجموعة جذب مقابل مجموعة دفع يتم ادائها ، كأن يقوم المتدرب بأداء مجموعة مرجحة سواء بالدمبلص او البار ، مقابل كل مجموعة رفع الثقل من وضع الرقود على المصطبة ، أو أن يقوم المتدرب بأداء مجموعة جذب إلى اسفل مقابل كل مجموعة دفع وضغط إلى أعلى وبالإضافة الى ذلك يجب مراعاة اداء التمرينات بالمدى الحركي الكامل ، وذلك مع الكثافة التدريبية المتوازنة لكل مجموعتين عضليتين على جانبي كل مفصل .

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة ، والمنهج التجريبي يمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية ونظرية (3).

(1) إبراهيم نبيل عبد العزيز : التشوهات القوامية للاعب السلاح بجمهورية مصر العربية ، رسالة ماجستير ، المعهد العالي للتربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 1973 ، ص 59.

(2) محمد محمود عبد السلام : الجمناز للمبتدئين ، الاسكندرية ، 2002 ، ص 323 .

(3) حسين حسون : تأثير منهج تدريبي للتوازن العضلي بمصاحبة التمارين المتداخلة في تطوير بعض المتغيرات البايوكيميائية وانجاز رفعة الخطف للرباعين ، 2013 ، ص 77.

جدول (1) يبين التصميم التجريبي المعتمد في البحث

المجموعة	الاختبارات القبلية	التعامل التجريبي	الاختبارات البعدية
التجريبية الاولى (ضابطة)	التمارين الخاصة بالتوازن العضلي	تمارين المدرب	التمرينات الخاصة بالتوازن العضلي
التجريبية الثانية		تمارين المدرب + تمارين التوازن العضلي	

2-3 المجتمع وعينة البحث :

تمثل مجتمع البحث من لاعبي اندية محافظة كربلاء في لعبة الجمناستك والبالغ عددهم اربعة اندية وبواقع (20 لاعب) وقد اختار الباحث بالطريقة العشوائية البسيطة عينة بحثه وبواقع (12 لاعب) مثلت قيمة مقدارها (60 %) من مجتمع البحث وقد تم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية ثم تم استبعاد (8 لاعبين) لعدة اسباب منها :

- 1- البعد عن مكان التدريب .
- 2- صعوبة الالتزام بالتدريب .
- 3- تكرار الغياب .

جدول (2) يبين توزيع افراد مجتمع وعينة البحث

اسم النادي	مجتمع البحث	عينة البحث	عينة التجربة الاستطلاعية
نادي كربلاء	7	5	2
نادي الحر	5	3	1
نادي الجماهير	3	2	2
نادي الحسينية	5	2	2
المجموع	20	12	7

3-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة :

- الملاحظة .
- الاختبار .
- جهاز حلق .
- الاختبار والقياس .
- بار حديدي وزن 20 كغم .
- أثقال قانونية .
- جهاز حاسوب نوع DELL .
- فريق عمل مساعد *

* تكون فريق العمل المساعد من :

- مصطفى أحمد : طالب ماجستير
- احسان ياس : مدرب جمناستك مركز شباب الوحدة
- ليث عبد الأمير : مدرب نادي كربلاء بالجمناستك

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 تحديد الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث

تُعد الاختبارات إحدى الوسائل العلمية التي يمكن أن تبين مدى صلاحية أي منهج تدريبي من خلال استخدام وسائل التقويم في المجالات الرياضية .

3-4-1-1 تحديد اختبارات البحث المستخدمة :

من أجل مراعاة الدقة والموضوعية في نتائج الاختبارات التي تساعدنا لحل مشكلة البحث والحصول على بيانات رقمية دقيقة لابد للباحث من انتقاء الاختبارات. وبعد مراجعة المصادر والمراجع العلمية واستشارة المشرفين على البحث وخبرة الباحثة المتواضعة تم اختيار الاختبارات البدنية الخاصة للبحث المراد قياسها وهي :

الاختبار الأول للجزء العلوي للذراعين / كيرل لاري - ترايسبس خلفي .

الاختبار الثاني للجزء العلوي للأكتاف / ضغط أمامي - ضغط خلفي .

الاختبار الثالث للجزء / ميلأمامي - تمرين لعضلات البطن .

3-5 توصيف الاختبارات :

جدول (3) يبين توصيف الاختبارات الخاصة بالبحث

ت	اسم الاختبار	هدف الاختبار	الادوات المستخدمة	وصف الاداء	طريقة التشغيل
1	كيرل لاري	قياس القوة القصوى لعضلات الذراعين الامامية (الباسبس)	- بار حديدي وزن 20 كغم . - اثقال قانونية.	من وضع الوقوف مسك البار بفتحة بعرض الكتفين امام الجذع ثني ومد الذراعين بأعلى وزن بأقصى قوة لمرة واحدة .	تعطي محاولتين وتسجل افضل محاولة .
	ترايسبس خلفي	قياس القوة القصوى لعضلات الخلفية للذراعين (باسبس)	- بار حديدي وزن 20 كغم. - اثقال قانونية .	من وضع الوقوف مسك البار بفتحة ضيق خلف الرأس ثني ومد الذراعين بأعلى وزن وبأقصى قوة لمرة واحدة.	تعطي محاولتين وتسجل افضل محاولة .
2	ضغط خلفي جالس فتحة اليد عريضة من الحمالة	قياس القوة القصوى لعضلات الذراعين وعضلات الكتف الخلفية (الدالية الامامية)	- بار حديدي وزن 20 كغم . - حمالة دبني ثنائية . - اثقال قانونية . - مصطبة مستوية.	يوضع الثقل على الصدر فوق عظم الترقوة ويمسك باليدين من وضع الجلوس على المصطبة ثم مد الذراعين الى الاعلى وثنيهما بأقصى قوة لمرة واحدة	تعطي محاولتين وتسجل افضل محاولة .
	ضغط أمامي جالس فتحة اليد عريضة من الحمالة	قياس القوة القصوى لعضلات الذراعين وعضلات الكتف الامامية (الدالية الخلفية)	- بار حديدي 20 كغم . - حمالة دبني ثنائية . - مصطبة مستوية	يوضع الثقل خلف الراس على الكتف ويمسك باليدين من وضع الجلوس على المصطبة ثم مد الذراعين الى الاعلى وثنيهما بأقصى قوة لمرة واحدة	تعطي محاولتين وتسجل افضل محاولة .
3	ميلأمامي	قياس القوة القوي لعضلات اسفل الظهر	- بار حديدي وزن 20 كغم . - اثقال قانونية .	الوقوف امام الثقل يثني الركبتين ومسك البار (القبض المتبادل) وحمل الثقل بحد الركبتين والاستقامة	تعطي محاولتين وتسجل افضل محاولة .

	تمرين بطن	قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات اسفل البطن	اثقال قانونية	بأقصى قوة لمرة واحدة	
				من الاستلقاء على الظهر ورجلان مثنية والقدمين مثنيتان ووضع اليدين خلف الرأس مع وضع وزن على البطن ثم مد وثني الجذع بأداء سريع لمدة عشرة ثانية	تعطى محاولتين وتسجل افضل محاوله

3-6 التجربة الاستطلاعية :

اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية في يوم الثلاثاء المصادف 2014/1/7 على سبع لاعبين من خارج عينة البحث مع مراعاة الظروف الخاصة بأداء التجربة الرئيسية وكذلك المدة الزمنية. وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية :

- 1- معرفة الوقت المناسب لاجراء الاختبارات .
- 2- اختبار صلاحية الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث .
- 3- التعرف على مدى ملائمة الاختبارات للعينة .
- 4- التعرف على المعوقات والصعوبات التي قد تواجه البحث عند اجراء التجربة الرئيسية .
- 5- تحديد واجبات فريق العمل المساعد كلا حسب عمله .

3-7 الاسس العلمية للاختبار :

3-7-1 صدق الاختبار

يقصد بصدق الاختبار ان يقيس الاختبار فعلا القدرة او السمة او الاتجاه او الاستعداد الذي وضع الاختبار لقياسه ⁽¹⁾ : وقد ثبت صدق الاختبارات البدنية بعد ان اتفق الخبراء على انها تحقق الغرض الذي وضعت من اجله .

3-7-2 ثبات الاختبار

الاختبار الثابت هو (الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة او النتائج نفسها اذا طبقت الاختبارات اكثر من مرة في ظروف متماثلة) ⁽²⁾ .

وقد استخرج الباحث معامل الثبات عن طريق معامل الارتباط (سبيرمان للرتب) بين نتائج الاختبار الاول والاختبار الثاني وتم التوصل الى ان جميع الاختبارات تتمتع بنوعية عالية وذلك لان جميع معامل الارتباط عند مستوى دلالة (0,05) اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (0,738) مما يدل على ان جميع الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات وكما مبين من الجدول (4) .

3-7-3 موضوعية الاختبار

لايجاد موضوعية الاختبار استخدم الباحث معامل الارتباط (سبيرمان للرتب) بين درجات حكمين حيث اظهرت النتائج بأن جميع الاختبارات المستخدمة موضوعية وذات دلالة معنوية لان جميع قيم معامل الارتباط عند مستوى دلالة (0,05) اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (0,738) مما يدل على ان الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الموضوعية وكما مبين بالجدول (4) .

(¹) محمد جاسم الياسري : الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، ط1 ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010 ، ص 72 .

(²) نادر فهمي الزويد وهشام عامر عيان : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط3 ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2005 ، ص145 .

جدول (4) يبين معامل الثبات والموضوعية للاختبارات المستخدمة في البحث

ت	المتغير البدني	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية	القيمة الجدولية لسبيرمان	علاقة الارتباط
-1	التوازن العضلي	كيرل لاري	0,90	----	0,738	عالي
		ترايسبس خلفي	0,92	0,95		
		ضغط خلفي جالس فتحة اليدين عريضة من الحمالة	0,91	0,93		
		ضغط امامي جالس فتحة اليدين عريضة من الحمالة	0,89	0,91		
		ميلأمامي	0,90	0,92		
		تمرين بطن	0,89	0,91		

الاختبارات البدنية القبلية :

اجرى الباحث الاختبارات الخاصة (التوازن العضلي) على عينة البحث والبالغ عددهم (12) لاعب في يوم الاحد المصادف 2014/1/26 وعلى قاعة نادي شباب الوحدة - القاعة الخاصة بالجمناستك ، وقام الباحث بتثبيت كافة الظروف المتعلقة بالاختبارات القبلية من حيث الزمان والمكان والادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد من اجل العمل على توفيرها في الاختبار البعدي على ضوء هذه المستويات ، يوم الخميس المصادف 2014/2/20 في تمام الساعة الرابعة عصراً مع اعطاء راحة كافية بين الاختبارات وعلى قاعة نادي شباب الوحدة وقد ثبت الباحث جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات القبلية من حيث الزمان والمكان والادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد ، من اجل العمل على توفيرها في الاختبار البعدي .

جدول (5) جدول يبين تكافؤ المجموعتين بالمتغيرات والاختبارات قيد الدراسة

المتغيرات و الاختبارات المستخدمة	اجزاء الجسم	وحدة قياس	المجموعة الضابطة		التجربة الأولى		قيمة كروسكال محسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
			وسيط	انحراف	وسيط	انحراف			
العمر		سنة	17.5	0.875	17.5	0.875	0.295	0.863	غير معنوي
الوزن		كغم	64.5	2	65	2.75	0.129	0.938	غير معنوي
الطول		سم	167.5	3.25	162	6.125	3.837	0.242	غير معنوي
العمر التدريبي		سنة	3	0.75	3	0.75	1.238	0.539	غير معنوي
التوازن العضلي	الذراع	كغم	65	2,5	65	4,375	0,418	0,811	غير معنوي
		كغم	35	3,125	38	2	2,868	0,238	غير معنوي
	الكتفين	كغم	30	2,5	30	3,75	0,257	0,879	غير معنوي
		كغم	67,5	3,125	70	3,75	0,754	0,686	غير معنوي
	الذراعين	كغم	65	3,75	70	5	3,319	0,19	غير معنوي
		كغم	30	2,5	32	3,125	1,201	0,549	غير معنوي

3- 8 التجربة الرئيسية

قام الباحث بأستخدام التمارين الخاصة لتطوير التوازن العضلي على المجموعة التجريبية حيث تم تطبيق هذه الاختبارات في فترة الاعداد الخاص حيث بلغت المدة الكلية (2 شهر) وبمجموع (24) وحدة تدريبية حيث مثلت 3 وحدات تدريبية اسبوعياً وكانت ايام (احد ، ثلاثاء ، خميس) وكان زمن الوحدة التدريبية يختلف الواحدة عن الاخرى بحسب اهدافها ومتطلباتها وتتراوح ما بين (20د -30د) حيث تم تنفيذ استخدام التمرينات الخاصة على المجموعتين التجريبيتين في نفس الزمان والمكان الذي تم فيه اداء الاختبار القبلي ، وقد استخدم الباحث شدة الاداء للتمرينات الخاصة بنسبة 65 - 100% من التكرار القصوي . وان منهاج المجموعة الضابطة تضمن استخدام التمارين المعدة من قبل المدرب في حين استخدمت المجموعة التجريبية التمارين المعدة من قبل المدرب بالإضافة الى التمارين المقترحة من قبل الباحث.

3-9 الاختبارات والقياسات البعدية

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات الخاصة المستخدمة في البحث عمل الباحث على اعادة تطبيق الاختبارات (قيد الدراسة) يوم الاحد المصادف 2014/3/2 وبنفس الزمان والمكان والخطوات للاختبارات القبلية.

3-10 الوسائل الاحصائية

لجأ الباحث الى اختيار الوسائل ذات العلاقة بمقارنة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية والقياسات قبل التجربة وبعدها ، واستعان بنظام الرزم الاحصائية للبحوث الاجتماعية SPSS وفقاً الى ما يأتي :

- 1- الوسيط .
- 2- الانحراف .
- 3- T- Test .
- 4- مربع كا .
- 5- ارتباط الرتب (سبيرمان) .
- 6- النسبة المئوية .
- 7- اختبار ولكوكسن .
- 8- اختبار مان وتني .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-1-1 عرض تحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات مجموعتي البحث:

جدول (6) يبين أقيام الوسيط والانحراف الربيعي لاختبارات المتغيرات البدنية القبلية والبعدية وقيمة ولكوكسن المحسوبة ودالاتها الاحصائية لمجموعتي البحث .

الاختبارات	المجموع ة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة Z	مستوى الدالة	نوع الدالة
		الوسيط	الانحراف الربيعي	الوسيط	الانحراف الربيعي			
كيرل لاري	مج ض	65	3,75	77	1,25	- 2,032	0,042	معنوي
	مج I	70	5	80	3,75	- 2,121	0,034	معنوي
ترايبس جالس	مج ض	30	2,5	35	2,375	- 2,032	0,062	غير معنوي
	مج I	32	3,125	42	3,875	- 2,032	0,042	معنوي
ضغط امامي	مج ض	30	2,5	32	1,25	- 2,032	0,042	معنوي
	مج I	30	3,75	37,5	2,5	-2,06	0,039	معنوي
ضغط خلفي	مج ض	67,5	3,125	70	1,25	- 1,857	0,063	غير معنوي

معنوي	0,042	- 2,032	1,25	78	0,625	70	مج 1	
معنوي	0,042	- 2,032	0,875	70	2,5	65	مج ض	ميل امامي
معنوي	0,042	- 2,032	1,125	73	4,375	65	مج 1	
غير معنوي	0,785	- 0,272	0,25	35	3,125	35	مج ض	تمرين نهوض من
معنوي	0,039	2,06-	11,87 5	45	4,375	35	مج 2	الرقود (بطن)

تحت مستوى دلالة (0.05) وحجم عينة (12)

4-1-2- مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات مجموعتي البحث :

يبين الجدول (6) المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للاختبارات البدنية التي خضع لها أفراد المجموعتين. إذ أظهرت النتائج بأن قيم الوسيط للمجموعة الضابطة لجميع المتغيرات البدنية كانت أكبر في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي ، عدا متغير اختبارات (ترايسبس جالس، ضغط خلفي ، نهوض من الرقود) وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي .

وكذلك أظهرت النتائج بأن قيم الوسيط للمجموعة التجريبية ولجميع الاختبارات كانت أكبر في الاختبار البعدي عنها في القبلي ، وحدث تغير معنوي بين الاختبارين ولصالح البعدي، وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة إذ كانت لجميع المتغيرات أقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارين.

ومما تقدم يتبين أن أفراد المجموعة الضابطة قد حققوا تطوراً حقيقياً في مستوى القوة القصوى لـ(كيرل لاري، ضغط امامي، ميل امامي) من خلال الاداء ، ويعزو الباحث سبب هذا التطور بالنسبة لهذه المجموعة إلى مجموعة التمارين المعدة في المنهج التدريبي من قبل المدرب واستمرارهم وانتظامهم فيه والذي كان له الدور الواضح والفعال في تطوير هذه المتغيرات والتي أثرت في مستوى اداء لاعبي الجمناستك ، وإن التحسن في هذا المستوى يعزوه الباحث لحصول جسم اللاعب على التكيف في مستوى قدراته نتيجة مرانه بالطرائق التدريبية التقليدية. وهذا ما أكدّه (Sydhoare) أن التدريب اليومي المعتاد يمثل مكانة مهمة في برنامج إعداد الرياضي على جميع المستويات لما لها من أهمية في تنمية عناصر اللياقة البدنية الشاملة والخاصة عن طريق تنمية القدرات العضلية مع المحافظة على مرونة المفاصل التي تساعد اللاعب على التحرك والتحكم في أجزاء الجسم بطريقة محددة⁽¹⁾. ويعزو الباحث سبب عدم ظهور فروق معنوية لبقية الاختبارات قيد الدراسة الى ان افراد هذه المجموعة الضابطة لم يؤكدوا على استخدام تدريبات تعمل على تطوير المجاميع العضلية العاملة والمعاكسة لهذه المتغيرات مع قلة التركيز على استخدام التمرينات المساعدة وبشدد فاعلة والتي من شأنها ان تنمي وتطور هذه المتغيرات.

أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فمن خلال العرض والتحليل السابق لنتائج الاختبارات القبليّة والبعدية تبين ظهور فروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث سبب هذا التطور إلى إن استخدام التدريبات التي تساعد بالوصول للتوازن العضلي المثالي بين العضلات الرئيسية والمعاكسة قد ساهمت في حدوث توافقات عالية بين هذه

1) Syd Hoare. A. Z. : The judo, publish by Ippon Books, led , 4473, London, N12 oAF, England, 1994.,p 477

المجاميع مما أضاف إلى القوة القصوى توافقا عاليا إذ عمل على اشراك المجاميع العضلية بتناغم زمني أكثر وخلق حالة من التحشيد المتوازن للوحدات الحركية في هذه العضلات مما يضمن عدم ضياع أي جهد عضلي أثناء أداء التمرين الحركي بشكل توافقي متناسب ، وأصبحت القدرات والصفات البدنية قيد الدراسة للمجموعة التجريبية ذات توافق عصبي عضلي عالي وبالتالي فقد تحسن الأداء ، وتشير اسيل مجيد "إن إهمال تدريب عضلة أو مجموعة عضلية معينة لا يؤدي فقط إلى اختلال التوازن العضلي في القوة ولكن أيضا في طول العضلة أو العضلات حيث تصبح هذه العضلات اضعف قوة أو اقصر طولاً أو قد تصبح ضعيفة وقصيرة في نفس الوقت (1) . كما يؤكد عبد العزيز احمد أن الإبقاء على العضلات في حالة توازن حقيقي مع زيادة القوة وزيادة المدى الحركي للعضلات والمفاصل هو المطلب الاول لتنمية قابلية العضلات على انتاج اقصى قوة.

4-3 عرض نتائج الاختبارات للمتغيرات البدنية البعدية للمجموعتين الظابطة والتجريبية

الجدول (7)

يبين المؤشرات الإحصائية لنتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات البدنية لمجموعتي البحث التجريبتين والتي تمثل طبيعة أداء المجموعتين بعد الانتهاء من تنفيذ التجربة الرئيسية

المتغيرات البدنية	المجموعة	الوسيط	الانحراف الرربعي	قيمة مان وتني المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
كيرل لاري	ض	77	1,25	1,500	0,004	معنوية
	نَج	80	3,75			
ترايسبس جالس	ض	35	2,375	1	0,014	معنوية
	نَج	42	3,875			
ضغط امامي	ض	32	1,25	4	0,045	معنوية
	نَج	37,5	2,5			
ضغط خلفي	ض	70	1,25	1,5	0,014	معنوية
	نَج	75	2,5			
ميل امامي	ض	70	0,875	0,5	0,01	معنوية
	نَج	73	1,125			
تمرين بطن	ض	35	0,25	2	0,021	معنوية
	نَج	40	10,625			

تحت مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (12)

إن أفضلية الفروق في التوازن العضلي والاداء بين مجموعتي البحث تعود إلى المجموعة التجريبية لجميع الاختبارات، كون ان أقيام الوسيط فيها أعلى من المجموعة الضابطة ،وهذا ما أشارت إليه مستويات الدلالة إذ كانت لجميع المتغيرات اقل من مستوى دلالة (0,05) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات.

والسبب يعود إلى إن أفراد المجموعة التجريبية استخدموا التوازن العضلي بالنسب المثالية والتي عملت على إطالة مدة وقوع الضغط على العضلة خلال أداء التمارين اي أطالة مدة التوتر العضلي من شأنها زيادة القدرة العضلية على التحمل ، وان نجاح اللاعب في جهاز الحلق والذي يتطلب قدرة عضلية عالية للاعب ومحاولة الحفاظ على التوازن العضلي للوصول للاداء الامثل كما يتطلب تكامل القوة وتناسقها بين عضلات الجذع وعضلات الكتفين والذراعين وان أي نقص في احد

(1) اسيل مجيد تلج: مصدر سبق ذكره، 2010، ص39.

المكونات البدنية والحركية يؤدي الى قصور في مستوى عمل هذه العضلات وبالتالي على اداء اللاعب في جهاز الحلق، وهذا ينطبق على أفضلية المجموعة التجريبية عن المجموعة الضابطة .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5- الاستنتاجات

- هناك تأثير إيجابي للتمرينات المعدة لتوازن العضلي في المتغيرات البدنية (قيد الدراسة) .
- هناك تأثير لتدريبات التوازن العضلي في تنمية المدى الحركي للكتفين والجذع .
- إن التمرينات المعدة أثّر إيجابياً في إنجاز اللاعبين لمجموعتي البحث التجريبتين

5 - 2 التوصيات

- ضرورة اهتمام المدربين بتطوير التدريبات الخاصة بالتوازن العضلي لما لها من دور أساسي في تحسين المستوى البدني لدى اللاعبين .
- إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة ولمراحل عمرية مختلفة . والتأكيد على إجراء تدريبات التوازن العضلي نظراً لأهميتها في تطوير القوة القصوى والمرونة للذراعين والكتفين .
- إن تطبيق تدريبات التوازن العضلي لها مردود فعال في تطوير المدى الحركي لمرونة ومطاطية العضلات المشاركة في الأداء .

المصادر العربية والاجنبية

- (1) حسين حسون عباس : تأثير منهج تدريبي للتوازن العضلي بمصاحبة التمارين المتداخلة في تطوير المتغيرات البايولوجية وانجاز رفعة الخطف ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء ، 2013 .
- (2) طلحة حسام الدين (واخرون) : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997.
- (3) اسيل مجيد ثلج : تدريبات بموازنة القوة العضلية وتأثيرها في الاداء المهاري للعبة الاسكواش ، كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد ، 2010.
- (4) قاسم حسن حسين : اسس التدريب الرياضي ، ط1 ، عمان ، دار الفكر العربي ، 1998 .
- (5) ابراهيم نبيل عبد العزيز : التشوهات القوامية للاعب السلاح بجمهورية مصر العربية ، رسالة ماجستير ، المعهد العالي للتربية الرياضية ، جامعة حلوان ، 1973.
- (6) محمد محمود عبد السلام : الجميز للمبتدئين ، الاسكندرية ، 2002.
- (7) حسين حسون : تأثير منهج تدريبي للتوازن العضلي بمصاحبة التمارين المتداخلة في تطوير بعض المتغيرات البايوكيميائية وانجاز رفعة الخطف للرباعين ، 2013.
- (8) محمد جاسم الياسري : الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، ط1 ، النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2010 .
- (9) نادر فهمي الزويد وهشام عامر عيان : مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط3 ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2005 .

¹) Kendall , F.P. Muscles Testing And Function , Philadelphia : waters : Kluwer Comp Any USA , 1993 ,p416.

2) Kendall , f , opcit ,1993 , p-416 .

3) Syd Hoare. A. Z. : The judo, publish by Ippon Books, led , 4473, London, N12 oAF, England

1994.,p 477

(الملاحق)

نموذج للتمارين المعدة للتوازن العضلي

الاسبوع الاول والثاني

اليوم والتاريخ :-

رقم الوحدة التدريبية : (6-1)

الهدف: تطوير التوازن العضلي والقوة القصوى للاكتاف والجذع

الشدة :- 80%

الزمن الكلي	زمن التمرين	الراحة		الحجم التدريبي	الشدة %	التمرينات
		المجموعات	التكرار			
د8,10	د3,10	د5	د3	2×4	80	ميل امامي
د8,8	د3,8	د5	د3	2×4	80	ضغط خلفي جالس
د11,15	د6,15	د5	د3	3×4	80	ضغط امامي جالس
د5,20	د3,20	د5	د3	2×4	80	تمرين بطن مع وزن
د33,25	المجموع					

نموذج للتمارين المعدة للتوازن العضلي

الاسبوع الثالث والرابع

اليوم والتاريخ :-

رقم الوحدة التدريبية : (12-7)

الهدف :- تطوير التوازن العضلي والقوة القصوى للذراعين وعضلات الظهر

الشدة :- 85%

الزمن الكلي	زمن التمرين	الراحة		الحجم التدريبي	الشدة %	التمرينات
		المجاميع	التكرار			
د8,10	د3,10	د5	د3	2×4	85	سحب للاكين
د8,10	د3,10	د5	د3	2×5	85	سبورت سكوايت
د8,30	د6,30	د2	د1	5×ثا30	85	دبني امامي
د5,30	د3,30	د2	د1	3×ثا30	85	دبني خلفي
د29,8	المجموع					

نموذج للتمارين المعدة للتوازن العضلي

الاسبوع الخامس والسادس

اليوم والتاريخ

رقم الوحدة التدريبية : (18-13)

الهدف :- تطوير التوازن العضلي والقوة القصوى للجذع والاكثاف

الشدة :- 90%

الزمن الكلي	زمن التمرين	الراحة		الحجم التدريبي	الشدة %	التمرينات
		المجميع	التكرار			
3,30د	3,30د	2د	1د	30ثا×3	90	ميل امامي بالجهاز
8,10د	3,10د	5د	3د	2×4	90	ضغط خلفي جالس
11,15د	6,15د	5د	3د	3×4	90	ضغط امامي جالس
5,20د	3,20د	5د	3د	2×15	90	تمرين بطن مع وزن
27,75د	المجموع					

نموذج للتمارين المعدة للتوازن العضلي

الاسبوع السابع والثامن

اليوم والتاريخ :- السبت:

رقم الوحدة التدريبية : (24-19)

الهدف :- تطوير التوازن العضلي والقوة القصوى للذراعين وعضلات الظهر

الشدة :- 90%

الزمن الكلي	زمن التمرين	الراحة		الحجم التدريبي	الشدة %	التمرينات
		المجميع	التكرار			
8,12د	3,12د	5د	3د	2×4	90	كيرل مطرقة
11,15د	6,15د	5د	3د	3×5	90	ترايسبس ذراعين
11,24د	6,24د	5د	3د	3×5	90	دبني امامي
5,14د	3,14د	5د	3د	2×5	90	دبني خلفي
35,65د	المجموع					

تصميم وتقنين اختبار للرشاقة العامة

أ.م. علاء جبار عبود

أ.م. عامر موسى عباس

جامعة القادسية/ كلية التربية الرياضية

جامعة القادسية / كلية التربية الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

تعد الرشاقة من القدرات التي يسعى لها جميع الرياضيون لتحلي بها، كونها تضيف على الاداء حالة من التناسق والجمال والانسيابية مما تبعث الراحة في نفوس المؤدين للأداء الرياضي والمشاهدين له ، كما وتعد وسائل قياس الرشاقة (الاختبارات) التي عدت في زمن ماضي غير دقيقة في بلوغ التعبير عنها بصورة يمكن من خلالها التمييز بشكل دقيق جدا لمستوى الاداء الحالي في الوقت الحاضر الذي يتسم بالتطور الهائل نتيجة جهود الباحثين في تدريب الصفات والقدرات البدنية للرياضيين فتعطي نتائج لا تنسجم مع الواقع الفعلي ، لذا وجب على المهتمين بالشأن الرياضي أو المدربين من تطوير وسائل قياسهم بما ينسجم مع التطور في المناهج التدريبية التي أثرت وبشكل كبير على تطوير قدرات الأفراد ، وتجلت مشكلة البحث في فقدان الاختبارات الموجودة لبعض الاسس العلمية لها والمتمثلة بـ (الصدق والموضوعية) ، لهذا سعى الباحثان حل هذه المشكلة من خلال هدف البحث الذي يرمي الى تصميم اختبار جديد يراعى فيه الاطار النظري لمفهوم الرشاقة ويواكب تطور المستويات الحالية من الحالة البدنية للأداء الرياضي والعلمي الالكتروني ، وأفترض الباحثان أن للاختبار المصمم معامل صعوبة والقدرة على التمييز أفضل من الاختبارات السابقة ، وتم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمعالجة مشكلة البحث وتم تطبيقه على طلبة المرحلة الثالثة لكلية التربية الرياضية في جامعة القادسية إذ بلغت عينة البحث (157) طالبا وخلص البحث باستخراج الاسس العلمية له ومن ثم مقارنة نتائج الاختبار الجديد والقديم لعينة البحث وظهرت هنالك فروق بين الاختبارين في معامل الصعوبة والقدرة التمييزية ولصالح الاختبار الجديد وأوصى الباحثان بضرورة اعتماد الاختبار الجديد في قياس الرشاقة العامة للرياضيين .

Design and rationing general agility test

Ass. prof. Ala' Jabbar Abood

Ass. Prof. Amer Musa Abbas

Agility is one of abilities that most athlete try to get , so it is very important to achieve good performance , that needs objective means and tests to measure agility in accurate way , According to progress of training program and levels of players the specialists should put modern tests .

Hence , the problems research lay in lace of (validity and objectivity) of recent tests so the researchers try to solve this problems by putting and designing new tests that contains theoretical plan of agility to keep pace with developing of training levels .

The researcher hypothesize that this test has coefficient of difficulty and the ability to distinguish better than previous tests. descriptive approach survey manner has been used to mange this problems applying to the students of the third phase of the college of physical Education in Qadisiya University , research sample (157) students.

Scientific basics have been identified , as well as the researchers compare results of recent and old tests , differences show in coefficient of difficulty and the ability to distinguish to new tests .

So the researchers recommends necessity of adopting this new tests to measure agility .

1- التعريف بالبحث

1.1 - المقدمة وأهمية البحث :

إن التقدم العلمي الذي شمل مختلف مجالات المعرفة الانسانية شمل أيضا المجال الرياضي حيث حظيت الفعاليات الرياضية بنصيب كبير من التقدم والتطور ، مما جعل العاملين في هذا المجال يتطلعون الى مستقبل مشرق من خلال ايجاد الحلول الناجحة للمشكلات الرياضية عن طريق الوسائل العلمية .

وتعد القدرات الحركية من الحالات التي شملها هذا التطور حيث أصبح الرياضيون في الوقت الحاضر يتمتعون بقدرات بدنية فائقة نتيجة تطور المناهج التدريبية والوسائل الحديثة المتبعة في تطوير كفاءة الافراد المزاولين للنشاط الرياضي بصورة عامة وتطور تدريب عناصر اللياقة البدنية بصورة خاصة ، ومن هذه القدرات هي الرشاقة التي يسعى كل رياضي الى التحلي بها حيث تعبر هذه الصفة عن قدرة الرياضي في التحكم من خلال أدائه ببعض العناصر الاخرى من عناصر اللياقة البدنية كالقوة والمرونة والسرعة والاقتصاد في الجهد من خلال توظيف العضلات الخاصة في الاداء فقط .

ولكن يبقى التقويم من خلال القياس بواسطة الاختبارات هو الحالة التي تدل على بلوغ المستوى المطلوب والأداء المميز من اجل فرز الرياضيين وإعطاء وصفا دقيقا بعيداً عن الحكم الذاتي لمستوى إتقان الرياضي لهذه الصفة أو تلك ، ولتحديد القدرات والكفاءات التي يتمتع بها الفرد في مجال الرياضي استخدمت الاختبارات لقياس ما انجزه الرياضي وما حققته المناهج المستخدمة من تقدم، ولأن هذه القدرات تتطور بتطور العلوم المكتشفة من خلال المناهج التدريبية والوسائل الحديثة المتبعة في تطوير كفاءة الرياضيين تجعل من الاختبارات التي عدت سابقا غير موافقة أو غير مراعية لمستوى الاداء الحالي فتعطي نتائج لا تنسجم مع الواقع الفعلي ، لذا وجب على المهتمين بالشأن الرياضي أو المدربين من تطوير وسائل قياسهم بما ينسجم مع التطور في المناهج التدريبية التي أثرت وبشكل كبير على تطوير قدرات الافراد

وتتجلى أهمية هذا البحث لتضع بين يدي المهتمين أو المدربين وسيلة من وسائل القياس الموائمة للتطور و لمعرفة الأفضل من بين الذين يجيدون هذه الصفة وهي الرشاقة من خلال هذا الاختبار (الجديد) الذي يساعد في الاقتصاد بالجهد والزمن للحصول على أدق البيانات الخاصة ولجميع الفعاليات.

1.2 - مشكلة البحث :

بعد إطلاع الباحثان على العديد من الاختبارات في المصادر العلمية التي تهتم بالاختبارات خصوصا اختبارات عناصر اللياقة البدنية وبالذات الرشاقة وهي ((الجري المتعرج بين الحواجز على شكل 8)⁽¹⁾ ، (الجري المكوكي 4 × 10 ، الجري المتعرج ذهاباً وإياباً 7 متر))⁽²⁾ ، لاحظا وجود اختبارات كثيرة لهذه الصفة (الرشاقة) وعند دراسة هذه الاختبارات دراسة مستفيضة و متمعنة في إجراءاتها وجد الباحثان جملة من الامور :

أ- ضياع في الزمن من خلال استخدام المؤقتات التي تعمل باليد.

ب- ضعف في مراعات تطبيق التعريف النظري لصفة الرشاقة في الاختبار وهو " مقدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الأرض أو في الهواء بدقة وإنسيابية وتوقيت سليم ، والاستجابة المركبة من الاستجابات السائدة في كثير من الأنشطة الرياضية ، واللاعب الناجح هو الذي يتمكن من سرعة القيام بالاستجابة الحركية الصحيحة في اللحظة التي يظهر فيها المثير"³.

¹ .زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ، ص139 .

² . محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية ، ج 1 ، ط4 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 ، ص282-351 .

³ - محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب ، ط1 ، الكويت ، دار القلم ، 1987 ، ص401 .

ت- ضعف في القدرة التمييزية لهذه الاختبارات بين المختبرين وضعف الصعوبة فيها مما لا يعطي النتيجة الحقيقية لهذه الاختبارات بسبب التعبير عن الرشاقة بمتغير السرعة واتجاهاتها فقط واعتبارها صفة وليست قدرة . وبالنسبة أصبحت هذه الاختبارات فاقدة للأسس العلمية (الصدق والموضوعية) بسبب تطور الاداء في عصرنا الحاضر لذا أرتأى الباحثان الخوض في هذه المشكلة من خلال تصميم وتقنين اختبار للرشاقة العامة يتم من خلاله مراعات النقاط أعلاه للحصول على نتائج دقيقة و تحقيق ما يراد حقيقة من هذا الاختبار.

1. 3 - أهداف البحث :

- يهدف البحث الى تعديل وتقنين اختبار جديد للرشاقة يراعى فيه المستويات الحالية من الحالة البدنية من خلال قدرته التمييزية وصعوبة الأداء .

- مقارنة النتائج بين أحد الاختبارات الموجودة والاختبار الجديد بغية ملاحظة الفرق بين الادائين لنفس الافراد .

1. 4 - فروض البحث :

- ان للاختبار الجديد المقدرة على التمييز بين المختبرين .

- يتمتع الاختبار الجديد بمعامل صعوبة أفضل من الاختبار القديم .

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القديم والجديد ولصالح الجديد.

1- 5 - مجالات البحث :

1-5-1- المجال البشري : طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية للعام الدراسي 2012 - 2013.

1-5-2- المجال المكاني : ملاعب وقاعات كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية .

1-5-3- المجال الزمني : 2013/2/17 - 2013/8/30 .

2- الدراسات النظرية والسابقة :

1-2- الدراسات النظرية :

1-1-2- الرشاقة :

تعتبر الرشاقة من القدرات الحركية البدنية المركبة ،وتعد من سمات التمايز بين اللاعبين أو الافراد في الاداء الحركي ، إذ أن أتصاف الاداء بالرشاقة يميزه عن الاداء غير الرشيق ، فنلاحظ جمالية الاداء وتناسق الاعضاء المشتركة في الاداء وانسيابية حركاته مما يعطي صورة في أحيانا كثيرة تخالف أحكامنا الذاتية الظاهرية المبنية على المعطيات الظاهرية والمادية (من المادة وليس الاموال) ، ولهذا لا بد لنا من معرفة معنى الرشاقة أولا ومن ثم تفصيل القول فيه .

وعند مطالعتنا لمصادر اللغة نجد إن معنى كلمة الرشاقة في أصلها هو: (رشق) الرشق الرمي وقد رَشَقَهُم بالسهم والنبل يرشَقُهُم رَشَقاً رماهم وإذا رَمَى أَهْلُ النَّضَالِ ما معهم من السَّهَامِ كلها ثم عادوا فكلُّ شَوْطٍ من ذلك رِشْقٌ إذا رَمَوْا بأجمعهم وجُهاً بجميع سِهَامِهِم في جهة واحدة قالوا رَمَيْنَا رِشْقاً واحداً ويجوز أن يكون ههنا بالكسر وهو الوجه من الرمي والرَّشْقُ أيضاً أن يرمي الرامي بالسَّهَامِ كلها ويُجمع على أرشاق ومنه حديث فضالة أنه كان يخرج فيرمي الأرشاق ويقال للقوس ما أرشَقَهَا أي ما أخفَّها وأسرع سهمها ورشَقَهُم بنظرة رماهم والأرشاق إحداء النظر، والمرشق والرَّشِيقُ من الغلمان والجواري الخفيف الحسن القد اللطيف وقد رَشِقَ بالضم رشاقة التهذيب يقال للغلام والجارية إذا كانا في اعتدال رشيق ورشيقة وقد رَشَقاً رشاقة وناقة رشيقة خفيفة سريعة.⁽¹⁾ كما يذكر في تاج العروس أن الرشق: مصدر رشقت بالنبل رَشَقاً، بفتح الراء.

(1)- محمد بن مكرم بن منظور الأفرقي المصري: لسان العرب، ج 4، ط 1، دار صادر، بيروت، 1956، ص 287.

والرَّشَقُ، بكسر الراء: السهام بعينها التي يُرْشَقُ بها. وغلَام رَشِيق: خفيف الجسم لَبِيق، والمصدر الرَّشَاقَة. ورَشَقَه بالكلام، كأنه رماه به كالرمي بالنَّبَل. ⁽¹⁾ وهذا المعنى يطابق ما ذهب إليه الباحثون عند تعريفهم للرَّشَاقَة كونها : تعني " القدرة على تغيير اوضاع الجسم او السرعة او الاتجاهات على الارض او في الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت صحيح" ⁽²⁾ وهي تعني أيضا " استعداد جسمي وحركي لنقل العمل الحركي المتنوع والمعقد او هي استيعاب حركي وسرعة في التعلم مع اجهزة حركية سليمة قادرة على هذا الأداء او ذلك " ⁽³⁾ ويعرفها مفتي ابراهيم بانها " القدرة على اداء واجب حركي يتسم بالتنوع والاختلاف والتعدد بدقة وانسيابية وتوقيت سليم" ⁽⁴⁾ ويذكر (طه اسماعيل وآخرون) نقلاً عن (هيرتز) أن الرشاقة تتضمن " القدرة على أتيان التوافقات الحركية المعقدة و سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب ومتطلبات لمواقف المتغيرة ، ويشمل ذلك رد الفعل ، والتوجيه ، و التناسق ، والتوازن ، و الربط ، والاستعداد للأداء الحركي " . ⁽⁵⁾

حيث تتضمن العديد من الصفات البدنية الاخرى مثل التوازن والدقة والسرعة والتوافق الحركي ، كل هذه الصفات مجتمعة في تداخل منسجم تجعل اللاعب قادراً على اتخاذ الاوضاع المختلفة بجسمه ككل أو الأجزاء المختلفة منه حتى يتحقق الاداء الجيد المطلوب ، وتظهر الرشاقة في اشكال الأداء الحركي التي تتطلب سرعة تغيير اوضاع أو اتجاه الجسم أو التوقف ثم العدو والمراوغة بالجسم والتوافق في سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة ، إذ تعرف الرشاقة بانها سرعة تغيير اوضاع الجسم أو السرعة في تغيير الاتجاه وتعرف بانها القدرة على سرعة التحكم في اداء حركة جديدة والتعديل السريع الصحيح للعمل الحركي ولهذا فان درجة التحكم في الأداء الحركي هو المحك الاول لقياس الرشاقة اذن الرشاقة هي القدرة على ⁽⁶⁾ :

1. التحكم في التوافق الحركي المركب وياقتصادية .
 2. سرعة تعلم ودقة الانجاز الحركي للنشاط الرياضي .
 3. سرعة التصرف المناسب مع المتطلبات التي تضعها الظروف المتغيرة .
- وتتضمن الرشاقة العديد من المكونات وان من العلامات المميزة لها انها تعبر عن مدى الكفاءة في القدرات الاتية ⁽⁷⁾ :
1. المروق الجيد خلال موانع في حيز ضيق محدود .
 2. الاحتفاظ بتوازن القوى الداخلية والخارجية للجسم في الأداء الحركي المركب .
 3. التوافق الحركي عند اتقان بعض الحركات وربطها ببعضها .
 4. الدقة في الحركات الجسمانية الدقيقة وادائها بإتقان .
 5. التكيف الصحيح لواجبات متغيرة ومواقف ممكنة .
 6. التحكم المكاني للجسم في الحركات المركبة وفي الدورانات .
 7. ضبط الحركات المركبة بدقة نحو الهدف .
 8. رد الفعل الحركي بالاستجابة السريعة لمواقف متغيرة .

(1) -محمد بن محمد بن عبد الرزاق الحسيني: تاج العروس من جواهر القاموس، ج 3، ط 3، الاعلامي، بيروت، 1975، ص154.

(2) . محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب ، ط1 ، الكويت ، دار القلم ، 1987 ، ص401 .

(3) . وجيه محجوب : علم الحركة ، ط2 ، بغداد ، دار الحكمة ، 1989 ، ص88 .

(4) . حلمي حسين : اللياقة البدنية مكوناتها ، العوامل المؤثرة عليها ، اختباراتها ، قطر ، دار المتنبى ، 1985 ، ص107 .

(5) . طه اسماعيل وآخرون : 1989 ، ص158

(6) - عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات -تطبيقات، ط9، الاسكندرية، جامعة الاسكندرية، 1999، ص163 .

(7) - عصام عبد الخالق: المصدر نفسه ، 1999، ص165 .

2-1-2 الاختبارات في التربية الرياضية :

تؤثر الاختبارات في عمليات القياس مباشرة على فلسفة اللياقة البدنية وأهدافها حيث أصبح لها دور في متابعة التقدم ووضع الدرجات المعيارية والمعايير والمستويات والتنبؤ والتدريب والتوجيه والبحث العلمي ، لذا فإن دراسة اختبارات اللياقة البدنية شأنها شأن الاختبارات التي تستخدم في العلوم الأخرى مثل علم النفس الرياضي ، وتعتمد أسبقيتها على فهم أساسيات الإحصاء حتى يتمكن المدرب والمدرس من اختيار الاختبارات والقياسات الأكثر تلاعما في استخدام مجالات القياس المختلفة في التربية البدنية والرياضية ، لذا عُرف الاختبار بأنه " طريقة منظمة لمقارنة سلوك فردين أو أكثر وأنه قياس موضوعي مقنن لعينة من سلوك " (1)، والاختبار اعم واشمل من المقياس حيث ان الاختبار يستلزم التفاعل بين المختبر والاختبار أما المقياس فلا يستوجب ذلك لذلك يمكن إطلاق كلمة المقياس على الاختبار ولا يمكن إطلاق كلمة الاختبار على المقياس .

ويعرف القياس (Measurement) فلسفيا على أنه نوع من أنواع الاستدلال وهو تركيب مؤلف من قضايا (أكثر من قضية واحدة) متى سلّمت (أي على تقدير أن يسلم القائس بتلك المقدمات) لزم عنها لذاتها قضية أخرى بالضرورة (لزمه التسليم بالنتيجة). (2)

ويجب أن ننطلق من مقدمة مفادها ثبوت حكم على موضوع كلي جامع بين الأفراد (أداة القياس) ثم تطبيق هذا الحكم على الفرد المعلوم (الشيء المراد قياسه) اندراجه تحت ذلك الموضوع الكلي ، وهذه الطريقة النزولية من الكلي الى ما يقع تحته من جزئيات تسمى بالقياس .

أما اصطلاحا فيعرف القياس بأنه : " هو مقارنة شيء بوحدة او كمية قياسية او بمقدار مقنن من نفس الشيء او الخاصة " (3).

ويرى الباحثان بأن القياس هو : هي العملية التي بموجبها يتم تقدير الاشياء (المادية أو المعنوية) وفق أداة معيارية محددة تتناسب مع خاصية الشيء المقدر تقديرا كميا وقد يكون هذا التقدير عدديا أو لفظيا .

ولنقف قليلا عند مفردات هذا التعريف لنستجلي ما هو المراد منها :

- العملية : ونعني بها الفعل الذي يحصل بوجود شخص ما ، يتم من خلاله تحديد أو تخصيص قيمة ما للشيء.
- الاشياء (المادية أو المعنوية): المادية هي الملموسة التي تأخذ حيزا من الوجود ولها وزن أو حجم أو مادة، أما المعنوية هي المحسوسة ولكن غير ملموسة مثل (الحالة النفسية، المهارات الحركية ، اللياقة البدنية ، المعرفة ، القوة العضلية ، السمة ، أو القدرة... الخ).
- وفق أداة معيارية محددة تتناسب مع خاصية الشيء المقدر: ونعني بها المقياس (Measure) أو الاختبار (Test) أو استمارة ملاحظة .

تقدير عدديا أو لفظيا : ونعني بالتقدير هو تعيين أو تخصيص قيم ، ونعني بالعددي هو استخدام الارقام مثل (50 كغم ، 180 سم ، 30 ثانية .. الخ) أما اللفظي فنعني (كثير ، طويل ، جيد ، نحيف ، سريع ، عالي... الخ).

وبذلك يمكن أن نوضح عملية القياس وفق الآتي :

- القائس + أداة قياس (مقياس أو اختبار) + مقيس (شيء يقاس) = عملية القياس (عملية استدلال)

ينتج

القياس ← حكم أولي (التقييم)

(1) - قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي ، بغداد ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ط 1 ، 1998 ، ص 635 .

(2) - فلاح العابدي ، سعد الموسوي : ميزان الفكر ، سلسلة إصدارات أكاديمية الحكمة العقلية (1) ، ط 1 ، قم ، 2011 م - 1432 هـ ، ص 64 .

(3) - صفوت فرج : القياس النفسي ، ط 2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1989 ، ص 49.

ولذلك يمكن أن يُعرف الباحثان القياس بأنه : هو العملية الاستدلالية المؤلفة من القانس والمقيس وأداة معيارية ، هدفها تقييم ما يوجد من الخاصية في الشيء المقاس .

أذ أن عملية القياس لا تزودنا بأكثر من درجة التي يحصل عليها الشيء المقاس ولا تعد هذه الدرجة دليلاً على المستوى إلا إذا قورنت بمقياس معياري مقبول كمتوسط الدرجات التي ينتمي إليها الشيء المقاس أو المجموع الكلي للاختبار بأكمله. أما التقويم وعند مطالعنا لمصادر اللغة نجد إن معنى كلمة التقويم هي مصدر مشتق من الفعل " قوم " أي عدل ، ويقال قوم فلان الشيء أزال اعوجاجه ، ويقال قوم المعوج أي عدله وأزال اعوجاجه ، ويذكر القرطبي أن التقويم هو اعتدال الشيء واستواء شأنه لان الله تعالى قال : ((لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ {التين/4})) هذا من ناحية اللغة.

أما من جهة الاصطلاح فالتقويم هو العملية التي بموجبها يتم إصلاح الخطأ وتعديله في الشيء ومحاولة الوصول به الى درجة الكمال وتتضمن وجود أعمال وحلول وطرق للمعالجة ذلك الخطأ . وعليه يرى الباحثان أن عملية التقويم يمكن أن نوضحها وفق ما تتضمنه وكما يأتي:

- الموجه(المقوم)+ شيء مقيم (أولي)+البرنامج المعالج (أعمال وحلول وطرق)+ عملية القياس = عملية التقويم
←التقويم ينتج حكم نهائي (التقييم)بحسب الشيء المقوم

والتقويم عملية مستمرة أعم واشمل تهدف الى الارتقاء والتقدم بالفرد والجماعة وهي عملية واسعة أكثر شمولاً من القياس والاختبار لذلك كان لابد من استخدام الاختبارات في مجال انتقاء وتوجيه الأشخاص الذين يتوقع لهم تحقيق النتائج الرياضية في المستقبل .

3-1-2-3 الاعتبارات الواجب مراعاتها عند تطبيق الاختبار (1) :

1- اعتبارات الظروف المكانية والزمانية والمناخية والنفسية .

2- اعتبارات المستوى والجنس والعمر .

3- اعتبارات الاقتصاد عند وضع الاختبار .

4- اعتبارات التشويق والإثارة عند أداء الاختبار .

5- اعتبارات سهولة ووضوح الاختبار .

6- اعتبارات وأسس تحديد الكوادر المساعدة .

4-1-2-4 المواصفات والأسس العلمية للاختبار الجيد (2) :

1- الصدق : يكون الاختبار صادقاً اذا قاس الصفة التي وضع من اجلها .

2- الثبات : يتصف الاختبار بالثبات اذا أعيد أجرأوه على نفس الطلاب وفي نفس الظروف وأعطى النتائج نفسها او نتائج قريبة من نتائج التطبيق الأول .

3- الموضوعية : يكون الاختبار موضوعياً اذا كانت علامة المفحوص مستقلة عن شخصية المفحوص أي لا يتأثر بجمال الخط او الترتيب او التسلسل المنطقي لعرض الأفكار .

4- الشمولية : الاختبار الشامل هو الاختبار الذي يحتوي على عينة من الأسئلة بحيث تغطي معظم الأهداف السلوكية والمهارات التي يرغب في تحقيقها عند التلاميذ أي يقيس السلوكيات التي يجب ان يتصف بها التلميذ .

1- قيس ناجي عبد الجبار وشامل كامل : مبادئ الإحصاء في التربية البدنية ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1988 ، ص 93-103 .

2- زيد الهويدي : اساسيات التقويم التربوي ، دار الكتاب الجامعي ، العين ، 2004 ، ص 29.

5- التمييز : الاختبار الجيد هو الاختبار الذي يحتوي على اسئلة ذات مستويات متنوعة من السهولة والصعوبة وذلك كي يكون الاختبار متميزاً .

6- التقنين : تقنين الاختبار يعني وضع شروط صحيحة و موحدة لتطبيق الاختبار .

7- إمكانية الاستخدام⁽¹⁾ :

من العوامل المحددة للاختبار الجيد إمكانية الاستخدام عند الأداء مثال على ذلك الكلفة المادية ويمكن القول ان إمكانية الاستخدام للاختبار يمكن ان تتضمن العناصر الآتية :

- سهولة الإعداد .

- سهولة التطبيق .

- سهولة التصحيح .

- الاقتصاد في الكلفة .

لقد ثبت علمياً ان الاختبارات تعد من أكثر أدوات التقويم استخداماً لان الاختبارات في مجال التربية البدنية والرياضية أدت الى تحقيق تطور كبير في مجال انتقاء اللاعبين والتعرف على المستوى الحالي وهي أدوات يمكن من خلالها التعرف على القدرات الفردية لديهم ومدى التطور الحاصل لهم نتيجة للبرامج التدريبية فلا يمكن الاستغناء عنها خصوصاً في مجال الانتقاء والتوجيه ، والاختبارات والمقاييس تقسيمات متعددة طبقاً للشكل او الغرض او المحتوى .

1- قياسات جسمية (انثروبومترية) لتحديد العلاقة بين تحقيق المستويات الرياضية العالية ونوع او تركيب الجسم .

2- اختبارات لتحديد الناحية الوظيفية للجهازين الدوري و التنفسي (قياسات القلب والأوعية الدموية و التنفس)

3- اختبارات لتحديد العناصر البدنية العامة والخاصة (القوة ، والسرعة ، والتحمل ، والمرونة ، والجلد ، والرشاقة) .

4- اختبارات لتحديد المهارات الحركية والخطية (الأداء الفني والخطي) .

5- اختبارات لتحديد القدرات النفسية والإرادية والناحية الاجتماعية .

2-2 الدراسات السابقة :

2-2-1 دراسة عادل تركي حسن وآخرون 2008 م⁽²⁾ :

تناول الباحثون الدراسة الموسومة ((اثر جهاز الكتروني مبتكر في اختبارات سرعة الاستجابة ، التوافق ، تركيز الانتباه)) حيث برزت مشكلة البحث في الاقتصاد في الكلفة والجهد والزمن في أعداد الاختبارات (الاستجابة ، التوافق ، تركيز الانتباه) إذ هدف البحث الى تصميم وبناء وتقنين جهاز الكتروني مبتكر لقياس اختبارات (الاستجابة ، التوافق ، تركيز الانتباه) والتعرف على اثره في قياس اختبارات (الاستجابة ، التوافق ، تركيز الانتباه) وكانت عينة البحث متمثلة في طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية للعام الدراسي 2007-2008. واستخدم الباحثون المنهج الوصفي في معالجة مشكلة البحث وكانت من أبرز الاستنتاجات هي أن للجهاز الالكتروني المبتكر اثر في قياس اختبارات (سرعة الاستجابة ، التوافق ، تركيز الانتباه) و بالإمكان استخدام أي من الاختبارات للحصول على النتائج لعدم وجود فروق بينها .

2-3 مناقشة الدراسة السابقة : هناك بعض الأمور التي اختلفت وتشابهت بين الدراسة الحالية والدراسة السابقة .

أوجه التشابه هي :

1- استخدام المنهج الوصفي .

¹ - زيد الهويدي : مصدر سبق ذكره ، 2004 ، ص 29 .

2- عادل تركي حسن : اثر جهاز الكتروني مبتكر في اختبارات (سرعة الاستجابة ، التوافق ، تركيز لانتباه)، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد 8 ، العدد 2 ، ص 133 الى ص 148 .

2- تصميم جهاز جديد للدراسة السابقة واختبار جديد للدراسة الحالية .

3-استخدام بعض الوسائل الإحصائية .

4-عينة الدراستين طلاب المرحلة الثالثة .

أوجه الاختلاف هي :

1- الدراسة السابقة ثلاثة اختبارات في جهاز واحد ، أما الدراسة الحالية اختبار واحد وفق تقنية إلكترونية .

2- نوعية الاختبارات التي تم قياسها .

3-عدد العينة في الدراسة السابقة لا يتجاوز الـ(30) طالب وفي الدراسة الحالية (157).

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث : أستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته لطبيعة المشكلة المراد دراستها

3-2 عينة البحث :

أشتمل مجتمع البحث على طلاب المرحلة الثالثة وعددهم (218) طالب وطالبة يمثلون نسبة مئوية (100%) من المجتمع الكلي ، حيث تم اختبار عينة البحث وهم من خلال إجراء القرعة (العشوائية البسيطة) وأن الطلاب الذين تم إجراء الاختبار عليهم فعلياً بلغ عددهم (157) لعدم حضور الطلاب الآخرين لأسباب قد تكون الغياب أو مرض أو أسباب أخرى حيث يمثلون نسبة مئوية (72.09%) من المجتمع الكلي .

3-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

-المصادر والمراجع العربية .

-استمارة جمع وتفرغ البيانات .

-استمارة استبيان لاستطلاع آراء الخبراء والمختصين * .

-ساعة توقيت الكترونية / 2 .

-الجهاز المصمم للاختبار الجديد (اسلاك وحساسات وموقت) .

-شريط قياس و مستطيل أرضي بأبعاد (9 متر × 14متر) .

-شواخص عدد (5) بارتفاع (30) سم.

-حاجز ركض خشبي بارتفاع (107) سم عدد (2).

-حاجز قفز حديدي بارتفاع (50) سم عدد (2) .

-بساط جمناستك إسفنجي بطول (2)متر وبعرض (1)متر وبارتفاع (10) سم عدد (1) .

-فريق العمل المساعد * * .

3- 4 - خطوات تنفيذ البحث :

3- 4 - 1- طريقة تصميم الاختبار:

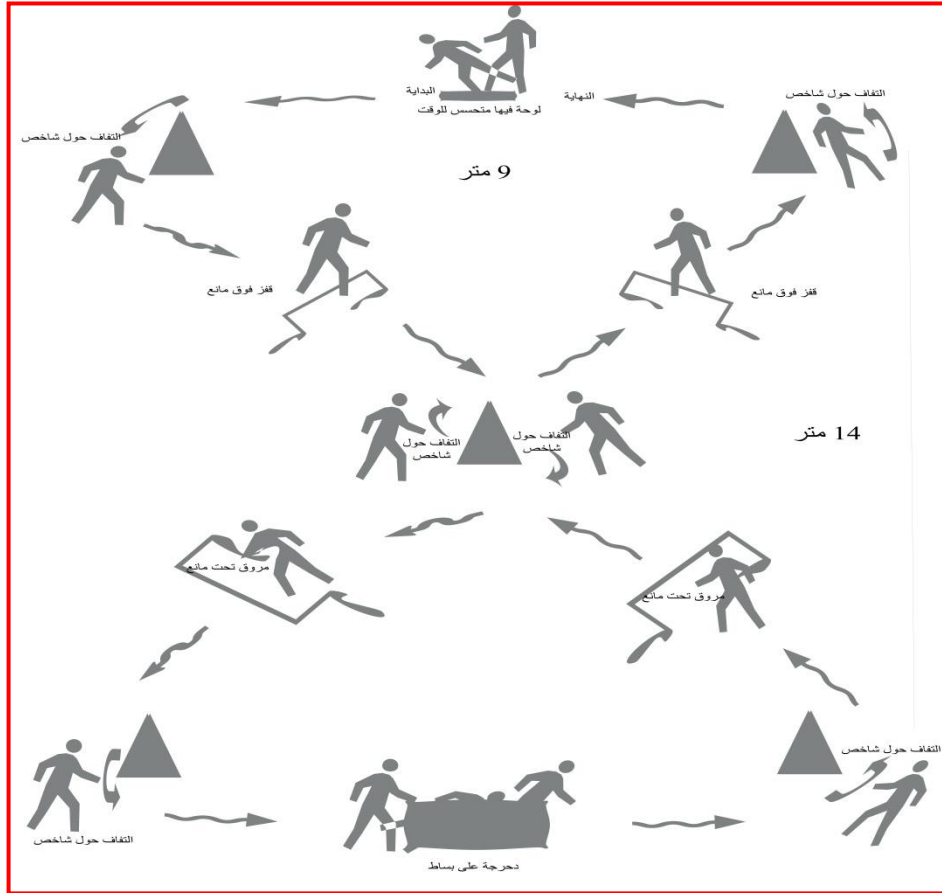
- الاختبار المصمم : الرشاقة الحركية .

*ينظر ملحق (1)

** م.م نبيل حسين طالب دكتوراه كلية العلوم - جامعة القادسية .
الطالب احمد عباس شاكر منسي كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية .
الطالب احمد كنعان طالب عبيد كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية .
الطالب مرتضى نور نومان هاشم كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية .

- هدف الاختبار : قياس الرشاقة .

- كيفية تنظيم متطلبات الاختبار : يقف المختبر عند خط بداية الاختبار قرب حساس الانطلاق (يضغط على لوحة خاصة بالبداية) حيث يتم العد بالوقت عند الضغط على اللوحة وفي تلك اللحظة يستدير خلف الشاخص الاول ثم يواجه المانع الاول للقفز ؛ ليجسد حالة التحكم بأجزاء الجسم في الهواء وبعد ذلك يستدير من جانب شاخص المنتصف فيواجه المانع المرتفع فيغطس من اسفله ؛ ليجسد حالة المرونة في أجزاء الجسم المختلفة وكذلك يبين المروق من المانع بعد ذلك يلتف من حول الشاخص الثالث فيواجه البساط فيقوم بعمل دحرجة امامية ؛ ليجسد حال المرونة في مفاصل الاطراف العليا والسفلى وكذلك يبين حالة التوافق من خلال الحركات المختلفة في أداء الاختبار وثم يستمر بالحركة للالتفاف حول الشاخص الرابع ليوافج المانع المرتفع فيغطس من اسفله ؛ لتجسيد حالة ثبات الاداء وابتعاده عن العشوائية والصدفة التي



شكل (1) يوضح الاختبار المصمم (الرشاقة)

تخدم الانجاز في الاداء ، بعد ذلك يستدير من جانب شاخص المنتصف فيواجه مانع القفز فيؤدي عملية القفز من فوقه كما فعل في الحاجز الاول ؛ وذلك لإتاحة سيطرة المختبر على إنهاء الاختبار بانسيابية عالية ، فضلا عن الخروج عن حالة التكرار المتوقع لترتيب أدوات ظروف الاختبار فيلتف حول الشاخص الخامس والانطلاق بأسرع ما يمكن الى النهاية والضغط على الحساس وبذلك يتوقف الوقت وفي هذه الحالة ينتهي الاختبار ومعرفة الوقت لكل مختبر .

- التسجيل : يقوم المُختبر بأداء محاولة واحدة فقط ويتم تسجيل الزمن لها حيث كلما كان زمن الاختبار أقل كلما كانت درجة المُختبر هي الأفضل والعكس بالعكس وفيما يلي جدول يبين معيار وقت الاداء .

جدول (1) يبين زمن الاختبار ودرجة المُختَبَر في اختبار الرشاقة المصمم

ت	الفئة الوقت الخام	الدرجة المعيارية
-1	صفر - دون (16.1) ثا	0
-2	16.1 ثا - فما دون 15.7 ثا	1
-3	15.7 ثا - فما دون 15.3 ثا	2
-4	15.3 ثا - فما دون 14.9 ثا	3
-5	14.9 ثا - فما دون 14.5 ثا	4
-6	14.5 ثا - فما دون 14.1 ثا	5
-7	14.1 ثا - فما دون 13.7 ثا	6
-8	13.7 ثا - فما دون 13.3 ثا	7
-9	13.3 ثا - فما دون 12.9 ثا	8
-10	12.9 ثا - فما دون 12.5 ثا	9
-11	12.5 ثا - فما فوق	10

3-5 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية على عينة (5) طلاب وهم من ضمن مجتمع البحث وقد تم استبعادهم خارج التجربة الرئيسية ، والغرض من التجربة الاستطلاعية هو :

- معرفة الإيجابيات والسلبيات للاختبار المصمم وما هي المعوقات التي قد تحدث .
- الوقت اللازم لأداء الاختبار والوقت لتكرار الاختبار عن الاختبار السابق .
- جاهزية الفريق المساعد وتنظيم الاستمارات الخاصة بتسجيل الوقت .
- صلاحية الأدوات المستخدمة بالبحث في للاختبار المصمم وما هي إمكانية تلف هذه المواد التي تم ربطها في الاختبار المصمم والزمن الذي يستغرق لمعالجة ذلك .

3-6 الأسس العلمية للاختبار المصمم (الرشاقة) :

3-6-1 صدق الاختبار :

وهو دراسة محتوى الاختبار وتفحص أجزائه المختلفة للتأكد مما إذا كان الاختبار ممثل لمحتوى الموضوع (الصفة أو القدرة) المراد قياسه (1) إذ تم اعتماد صدق المحتوى من خلال عرض الاختبار على الخبراء * في مجال القياس والتقويم لإبداء آراءهم حول الاختبار المصمم مع تضمنه من شرح وافي له وفيما يتعلق بصلاحية المواد المستعملة في تهيئة الاختبار ، ولأخذ بملاحظاتهم العلمية حول الاختبار المصمم وكذلك دقته في القياس كانت إجابة المختصين في صلاحية هذا الاختبار المصمم من خلال نسبة أتفاقهم إذ تم استخراج قيمة (كا²) المحسوبة لآراء الخبراء البالغ عددهم (10) أذ بلغت قيمتها (10) وعند مقارنتها بالقيمة الجدولية (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (1).

¹ - أبو حطب وآخرون : التقويم النفسي، ط3 ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1987: 134.

* - ينظر ملحق (1)

3-6-2 ثبات الاختبار :

قام الباحثان باستخراج معامل الثبات بطريقة (إعادة الاختبار) حيث تم تطبيق الاختبار من قبل (30) طالب من المجتمع ، وبعد أسبوع تم إعادة الاختبار لمعرفة مدى ثباته، وبعد ان فرغت البيانات الخاصة بالثبات قام الباحثان بمعالجة البيانات إحصائياً ، وذلك باستخراج قيمة معامل الارتباط بين درجات الاختبارين للاختبار (الرشاقة) ، والتي بلغت (0.97) ، وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (0,361) عند درجة حرية (28) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود ارتباط معنوي بين الاختبارين ويدل ذلك على ثبات فاعلية الاختبار المصمم للرشاقة .

3-6-3 موضوعية الاختبار :

للموضوعية مفهوم له عدة معان وموضوعية الاختبار ترجع في أصلها إلى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار ، وحساب الدرجات او النتائج الخاصة به وقد تعني موضوعية الاختبار ، ان الاختبار لا يتأثر بالعوامل الذاتية للمحكمين القائمين على ذلك الاختبار، إذ ان الاختبار الموضوعي هو الذي لا يحدث فيه تباين بين أراء المحكمين ، اذ ما قام بالتحكيم للفرد المختبر أكثر من حكم⁽¹⁾، حيث قام الباحثان باستخراج موضوعية الاختبار المصمم للرشاقة على (30) طالب من خارج عينة البحث وقيمت من قبل حكمين ** ، بعد ان فرغت البيانات الخاصة بموضوعية الاختبار قام الباحثان بمعالجتها إحصائياً ، وذلك باستخراج قيمة معامل الارتباط بين درجات الحكمين ، التي بلغت (1) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (0,361) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) وهذا يدل على وجود ارتباط معنوي وتام بين تقويم الحكمين ، ويدل ذلك على موضوعية الاختبار المصمم وعدم خضوعه للعوامل الذاتية للحكمين كون التسجيل للزمن كان إلكترونياً.

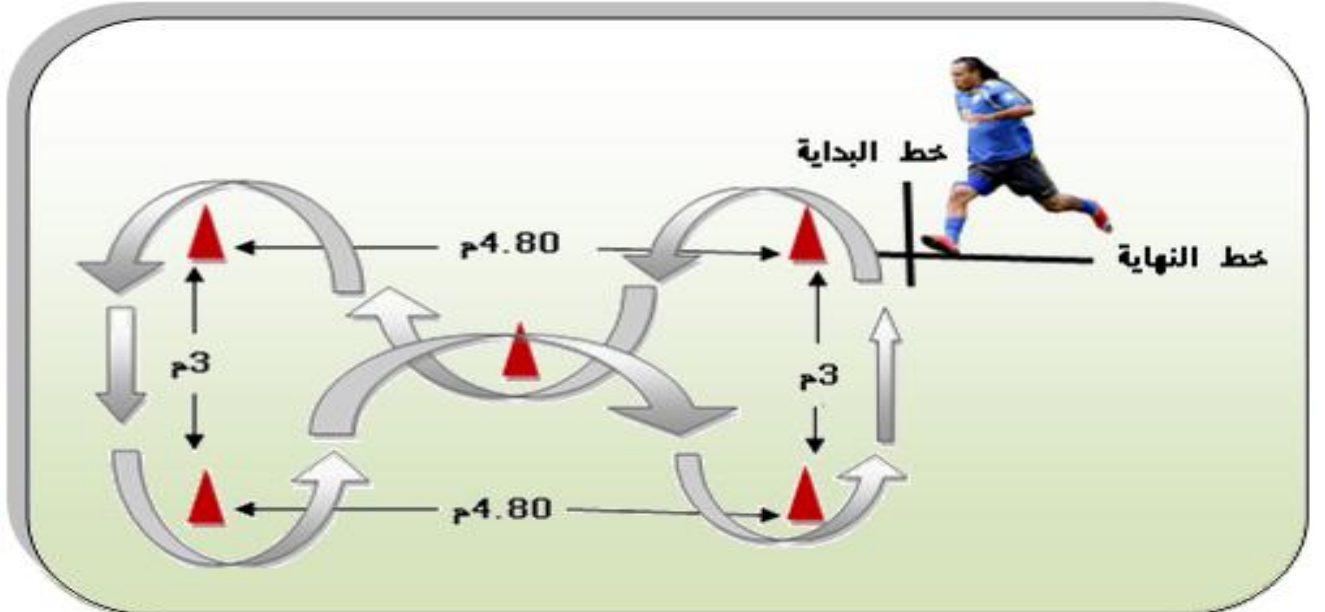
3-6-6 الاختبارات المستخدمة في البحث :

3-6-1 الجري المتعرج على شكل (8) (2) :

-الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة العامة .

-الأدوات : ساعة إيقاف ، خمس شواخص ، يرسم مستطيل على ارض الملعب بقياسات (4.80 × 3 م) ويثبت في كل زاوية شاخص وعند تقاطع المستطيل يثبت الشاخص الخامس .

- وصف الأداء : عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالركض على شكل (8) ، ويحسب الزمن من خلال التوقيت اليدوي .



شكل (2) اختبار الجري المتعرج على شكل 8

- **التسجيل :** يقوم المُختَبَرُ بأداء محاولة واحدة فقط ويتم تسجيل الزمن لها حيث كلما كان زمن الاختبار أقل كلما كانت درجة المُختَبَر هي الأفضل والعكس بالعكس وفيما يلي جدول يبين معيار وقت الاداء .

جدول (2) يبين زمن الاختبار ودرجة المُختَبَر * في الاختبار القديم

ت	الفئة الوقت الخام	الدرجة المعيارية
-1	صفر - دون (10.6) ثا	0
-2	10.6 ثا - فما دون 10.2 ثا	1
-3	10.2 ثا - فما دون 9.8 ثا	2
-4	9.8 ثا - فما دون 9.4 ثا	3
-5	9.4 ثا - فما دون 9 ثا	4
-6	9 ثا - فما دون 8.6 ثا	5
-7	8.6 ثا - فما دون 8.2 ثا	6
-8	8.2 ثا - فما دون 7.8 ثا	7
-9	7.8 ثا - فما دون 7.4 ثا	8
-10	7.4 ثا - فما دون 7 ثا	9
-11	7 ثا - فما فوق	10

3-7 القدرة التمييزية :

قام الباحثان بترتيب النتائج لـ(157) طالب التي حصلوا عليها بصورة تصاعدية ثم حددا قيم المجموعتين ، التي تشكلان نسبة (27%) من الأعلى والأسفل وبلغ عدد الطلاب لكل مجموعة (42) طالباً ، ثم تم استخراج قيمة (ت) المحسوبة بين القيم العليا والسفلى للعينات المستقلة غير المترابطة والبالغة (22.511) وعند مقارنتها مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة (1,671) عند درجة حرية (82) ومستوى دلالة (0,05) ، نجد ان هذا الاختبار له القدرة على التمييز بين المختبرين بصورة كبيرة .

3-8- درجة صعوبة الاختبار:

ان معامل الصعوبة ضرورة دائمة في جميع اختبارات التحصيل - يجمع فيها الدرجة - التي تعتمد على الاداء الامثل كونه يعطينا مؤشرا على مدى تحقق الاختبار ومستوى أداء عينة البحث عليه من خلال النسبة التي يظهرها بعد معالجة البيانات الخام ، وأستخرج الباحثان معامل الصعوبة للاختبارين وكما موضح نتائجهما في محور عرض وتحليل النتائج .

3-9- التجربة الرئيسية :

وبعد أن تم عرض استمارة استبيان على الخبراء والمختصين ** واختيارهم لأحد الاختبارات الخاصة بالرشاقة وبعد إجماعهم عليه وبنسبة (100%) وهو اختبار الجري المتعرج على شكل (8) ، قام الباحثان في يوم الأحد المصادف 2/17/ 2013 بإجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث المتمثلة بطلاب المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية ، حيث بلغ عددهم (157) طالب تم إجراء الاختبار المذكور أعلاه للتعرف على الرشاقة لدى الطلاب ، واستمرت الاختبارات الى نهاية الأسبوع (وذلك لأن هذه المرحلة تتكون من (7) شعب من الطلاب فقط ، لذا أجرى الباحثان عملية

* تم إعداد جدول معيار الزمن للاختبار القديم من قبل الباحثان عند تطبيقه على عينة البحث .

** ينظر ملحق (1) .

تحصيل البيانات ضمن المحاضرات بحيث لا يؤثر على مجرياتها (وتم تطبيق الاختبار الجديد مباشرة بعد الانتهاء من الاختبار القديم بعد اخذ كل مختبر الوقت اللازم للاستشفاء من جراء أداء الاختبار القديم .
 وتم تحضير الاختبار المصمم بعد الاستفادة من التجربة الاستطلاعية ومعرفة المعوقات الخاصة بالاختبار من حيث كيفية الأداء عليه .

3-9 الوسائل الإحصائية :

- استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية المجهزة بالحاسوب (SPSS) ، حيث تم استخدام القوانين الإحصائية الآتية :
- الوسط الحسابي .
 - الانحراف المعياري .
 - النسبة المئوية .
 - معامل اختبار (ت) للعينات المستقلة .
 - الارتباط البسيط (بيرسون) .
 - المدى للفئات .
 - مربع كا² .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

تضمن عرض النتائج من خلال مقارنة القدرة التمييزية للاختبار المصمم والقديم لعينة البحث ومن ثم مقارنة معامل الصعوبة بين للاختبار الجديد والقديم لنتائج العينة بين الاختبارين وبعدها مقارنة قيمة (ت) بين الاختبار الجديد والقديم (للرشاقة) في جداول توضيحية ، مع عرض نتائج الارتباط لعينة البحث بين الاختبارين لمعرفة ثبات نتائج المختبر ، وفيما يلي تفصيل النتائج .

4-1 عرض نتائج القدرة التمييزية للاختبار السابق والاختبار الجديد (للمرشاقة) وتحليلها :

يبين الجدول (3) القدرة التمييزية من خلال الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية للمجموعتين الدنيا والعليا للاختبار القديم والجديد (للمرشاقة)، أظهرت النتائج للاختبارات السابقة والجديدة أوساطاً حسابية لنتائج المجموعة الدنيا (8,357 ، 2,071) على التوالي ، وبانحراف معياري قدره (0,692 ، 1,068) بحسب الترتيب ، أما المجموعة العليا فكانت نتائجها (9,024 ، 7,476) على التوالي ،

الجدول (3) يبين القدرة التمييزية للاختبار القديم والجديد (للمرشاقة).

ت	المتغيرات	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		قيمة (ت) * المحسوبة	دلالة الفروق
		س	ع ±	س	ع ±		
1	الرشاقة القديم	8.357	0.692	9.024	0.154	6.092	معنوي
2	الرشاقة الجديد	2.071	1.068	7.476	1.131	22.511	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (82) تساوي (1.671).

وبانحراف معياري قدره (0,154 ، 1,131) بحسب الترتيب ، وبلغت قيمتي (ت) المحسوبة للاختبارين القديم والجديد تساوي (6,092 ، 22,511) بحسب الترتيب ، وعند مقارنتهما مع قيمة (ت) الجدولية والبالغة (1,671) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (82) نجد ان قيمة (ت) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية ، مما يدل على معنوية الفروق

للاختبارين بين المجموعتين الدنيا والعليا ولصالح المجموعة العليا ، مما يدل ذلك على صلاحية الاختبار الجديد وقدرته على التمييز بين المختبرين ، وهنا ثبت الفرض الأول وبهذا تحقق الهدف الأول من البحث .

4-2- عرض وتحليل نتائج معامل الصعوبة لمستوى العينة بين الاختبارين القديم والجديد للرشاقة :

يبين الجدول (4) قيمتي معامل الصعوبة للاختبار القديم والجديد ودلالتهما حيث أظهر النتائج بان الاختبار القديم يتمتع بمعامل صعوبة قدرة (88.343) وهو معامل صعوبة سهل جداً ، وذلك لان قيمته أكبر من القيمة المقبولة التي تجعل مجتمع البحث معتدلاً في توزيعه على الظاهرة المبحوثة وهذا يدل على سهولة الاداء الذي يخلو من مقومات

جدول (4) يبين قيمة معامل الصعوبة للاختبارين القديم والجديد

المتغير	الاختبار	عينة البحث	درجة تقييم الاختبار الكلية	درجة تحصيل العينة المثالية	درجة تحصيل العينة الكلية	قيمة معامل الصعوبة	الدلالة المعامل *
معامل	الرشاقة القديم	157	10	1570	1387	88.343	سهل جدا
الصعوبة	الرشاقة الجديد	157	10	1570	751	47.834	متوسط الصعوبة

* تنحصر مقبولية معامل الصعوبة بين (فوق (20) - وأقل من (80))

الرشاقة التي نصت عليها الدراسات النظرية من خلال تعريف العلماء لمفهوم الرشاقة ، بينما أظهرت النتائج في الاختبار الجديد بأنه يتمتع بمعامل صعوبة قدره (47.834) وهو معامل متوسط الصعوبة ، وذلك لان قيمته محصورة بين قيمتي الفرض (أقل من (20) - وأكثر من (80)) وهذا يدل على تلبية الاختبار الى كل المقومات النظرية التي اكد عليها العلماء في تعريفهم لمفهوم الرشاقة التي تتجسد في التحكم بالهواء بأجزاء الجسم ، والمرونة ، والمروك ، والسرعة ، والتوافق العضلي العصبي التي تم تجسيدها في محطات الاختبار الجديد ، وهنا ثبت الفرض الثاني وبه تحقق الهدف الأول من البحث .

4-3- عرض وتحليل نتائج مستوى العينة بين الاختبارين القديم والجديد للرشاقة :

يبين الجدول (5) قيمة (ت) المحسوبة من خلال الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث في الاختبارين القديم والجديد ومقارنتها بقيمة (ت) الجدولية والبالغة (1.645) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (312) التي كانت قيمتها المحسوبة (22.522) والناجمة من الأوساط الحسابية للاختبارين القديم والجديد (8.834 ، 4.783) بحسب الترتيب ، وبانحرافات معيارية قدرها (0.465 ، 2.205) على التوالي ، حيث ظهرت القيمة المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية مما يدل على وجود فروق معنوية في درجة مستوى عينة البحث في الاختبارين ، وعند ملاحظة الاوساط الحسابية لعينة البحث في الاختبارين نجد ان العينة قد حصلت على تقييم في مستوى الاختبار الاول

جدول (5) يبين قيمة (ت) المحسوبة لمجموعتي الاختبار القديم والجديد (للمرشاقة).

ت	المتغيرات	القديم		الجديد		قيمة (ت) * المحسوبة	دلالة الفروق
		س	± ع	س	± ع		
1	الرشاقة	8.834	0.465	4.783	2.205	22.522	معنوي

* قيمة (ت) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (ن+1-2=312) تساوي (1.645).

اعلى من مستوى تقييم الاختبار الجديد وهذا يعكس سهولة الاداء في الاختبار القديم المتجسد في سرعة الركض التي تمثل جانبا من جوانب قدرة الرشاقة وليس جميع جوانبها ، في حين كان مستوى تقييم العينة في الاختبار الجديد منخفضا ويعزو الباحثان ذلك الانخفاض الى ان الاختبار الجديد قد راعى أغلب جوانب قدرة الرشاقة المتمثلة بالتحكم بالهواء بأجزاء الجسم

، والمرونة ، والمروق ، والسرعة ، والتوافق العضلي العصبي التي تم تجسيدها في محطات الاختبار الجديد ، كما ثبت في معامل الصعوبة في الجدول (4) ، وهنا ثبت الفرض الثالث وبه تحقق الهدف الثاني من البحث .

4-4- عرض نتائج معاملات الارتباط بين الاختبار القديم والجديد (للرشاقة) وتحليلها :

يبين الجدول (6) قيمة معامل الارتباط لعينة البحث بين نتائج الاختبار القديم والجديد ، التي ظهرت قيمتها المحسوبة والبالغة (0.152) وهي أقل من القيمة الجدولية والبالغة (0.159) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية جدول (6) يبين قيمة معاملات الارتباط (ر) المحسوبة للاختبار السابق والاختبار الجديد (للرشاقة) .

ت	المتغيرات	الاختبارات	قيمة (ر) المحسوبة	قيمة (ر) الجدولية*	دلالة الارتباط
1	الرشاقة	الاختبار السابق	0,152	0,159	عشوائي ضعيف
		الاختبار الجديد			

* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (155) .

(155) ، وكانت دلالة الارتباط عشوائي ضعيف ، ويعزو الباحثان هذه النتيجة الى التمايز الكبير بين الاختبارين حيث القديم يعكس جانباً واحداً من قدرة الرشاقة بينما الاختبار الجديد يعكس اغلب جوانب قدرة الرشاقة ، وهذا اثر بشكل كبير في عدم ثبات قدرة الفرد في الحصول على النتيجة ذاتها في الاختبارين ، فضلاً عن الاختبار الذي يضم أكثر من متغير لعكس القدرة التي يقيسها يستطيع ان يحصل على تمايز في الافراد المختبرين عليه أكثر من الاختبار الذي يضم متغيراً واحداً لقياس القدرة نفسها ، مما يدل على ضعف الارتباط بين هذه الاختبارات للرشاقة ، وبهذا ثبت الفرض الثالث وبه يتحقق الهدف الثاني من البحث .

4-5- مناقشة نتائج الاختبار القديم والجديد (للهرشاقة) إجمالاً :

من خلال عرض وتحليل الجداول (3 ، 4 ، 5 ، 6) أظهرت النتائج أفضلية الاختبار الجديد (للهرشاقة) على الاختبار القديم ، ويعزو الباحثان ذلك الى الاختبار المصمم قد راعى جوانب عدة في كيفية أعداد الاختبار الموضوعي الذي يقيس الحالة المراد قياسها بصورة دقيقة فضلاً عن استخدام التوقيت الالكتروني في إنهاء زمن الاختبار بدل التوقيت اليدوي الذي يتم في الاختبار القديم حيث يشوبه بعض الذاتية حيث يأخذ أو يعطي في وقت المختبر مما يسمح بالخطأ ، كما أستطاع الاختبار الجديد أن يوجد تمايزاً أفضل من الاختبار القديم في مستوى تقييم الفروق بين أفراد عينة البحث الناتج عن التنوع والتغير المستمر في أداء الاختبار اثر وبشكل ايجابي على النتائج الرقمية من حيث الزمن ، بإعطاء الوقت الحقيقي ضمن التغيرات المستمرة وبذلك تحقق مبدأ العدالة والمساواة والإثارة والتشويق ، فضلاً عن أن عدم ثبات نتائج المختبرين الذي ظهر من خلال معامل الارتباط في الجدول (6) يبين ضعف الارتباط بينهما ، أي ان عشوائية الارتباط تدل على ان الاختبارين (القديم والجديد) يوجد فرق بينهما في قياس الرشاقة ولصالح الاختبار الجديد كونه راعى أغلب مكونات قدرة الرشاقة ، وهذا ما توكده المصادر العلمية في أن " التوافق الحركي للقوانين والنظم الميكانيكية للجهاز العصبي العضلي والعمل سوية في توجيه النشاط الحركي وتنظيمه وتحديد شكله " ⁽¹⁾ ، فضلاً عن ما أكدده (grosser 1995) بقوله " ان العمل المشترك بين الجهازين العصبي والعضلي وفق نطاق الحركة الإرادية وتشارك مختلف مجالات الأعصاب المركزية والبدنية فضلاً عن تطوير الصفات النفسية العقلية وكلاهما يعدان من مستلزمات إتقان فن الأداء الحركي " ⁽²⁾.

¹ - عبد الله حويل فرحان : تأثير مناهج تدريبية بحجوم مختلفة على المتغيرات الفسيولوجية و البدنية و الأداء المهاري للناشئين بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية ، 2008 ، ص 82

² - Crosser, m; Diezweekgy mn astik 1.a, schorndorf . 1995, p120 .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات : من خلال عرض وتحليل البيانات ومناقشتها توصل الباحثان للاستنتاجات التالية :

- 1- للاختبار المصمم في قياس قدرة الرشاقة الأثر الكبير في التمييز بين المختبرين .
- 2- تمتع الاختبار الجديد بمعامل صعوبة أفضل من القديم ويواكب التطور الكبير في الجانب البدني في عصرنا الحالي
- 3- ان للتقنية الالكترونية في احتساب الزمن في الاختبار الجديد له الدور الكبير في تسجيل البيانات بموضوعية في متغير وقت الاختبار أفضل من الاختبار القديم .

5-2 التوصيات : بعد عرض الاستنتاجات يوصي الباحثان بما يلي :

- 1- استخدام الاختبار (الجديد) لغرض قياس الرشاقة .
- 2- إجراء اختبارات دورية للرشاقة لأهميتها البالغة في جميع الألعاب .
- 3- إجراء بحوث مماثلة لتحديث الاختبارات المعدة سابقاً للقدرات البدنية والمهارية بما ينسجم مع التطور الحاصل في كافة مجالات الحياة ومنها المجال الرياضي للوصول الى أفضل النتائج وأدقها .

المصادر العربية والأجنبية

- 1- ابو حطب وآخرون : التقويم النفسي، ط3 ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية، 1987: 134.
2. حلمي حسين : اللياقة البدنية مكوناتها ، العوامل المؤثرة عليها ، اختبارات ، قطر ، دار المتنبى ، 1985 .
3. زهير الخشاب وآخرون : كرة القدم ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 .
- 4- زيد الهويدي : اساسيات التقويم التربوي ، دار الكتاب الجامعي ، العين ، 2004.
- 5- صفوت فرج : القياس النفسي ، ط2، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1989م .
6. طه أسماعيل وآخرون : 1989 .
- 7- عادل تركي حسن : اثر جهاز الكتروني مبتكر في اختبارات (سرعة الاستجابة ، التوافق ، تركيز الانتباه)، مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ، المجلد 8 ، العدد2 ، 2007 م .
- 8- عبد الله حويل فرحان: تأثير مناهج تدريبية بحجوم مختلفة على المتغيرات الفسيولوجية و البدنية و الأداء المهاري للناشئين بكرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية ، 2008م.
- 9- عصام عبد الخالق :التدريب الرياضي نظريات –تطبيقات ،ط9،الاسكندرية ، جامعة الاسكندرية ، 1999 .
- 10- فلاح العابدي ، سعد الموسوي : ميزان الفكر ، سلسلة إصدارات أكاديمية الحكمة العقلية (1) ، ط1 ، قم ، 2011 م - 1432 هـ .
- 11- قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي ، بغداد ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1 ، 1998م .
- 12- قيس ناجي عبد الجبار وشامل كامل: مبادئ الإحصاء في التربية البدنية ، مطبعة التعليم العالي، بغداد، 1988م.
- 13- محمد بن محمد بن عبد الرزاق: تاج العروس من جواهر القاموس، ج3، ط3 ،الاعلمي ، بيروت، 1975.
- 14- محمد بن مكرم بن منظور الأفرقي المصري: لسان العرب، ج4، ط1 ، دار صادر ،بيروت، 1956.
- 15- محمد جاسم الياسري: الأسس العلمية لاختبارات التربية الرياضية، دار الضياء /النجف الاشرف، ط1، 2010م .
16. محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية، ج1، ط4، القاهرة ،دار الفكر العربي ،2001.
17. محمد عثمان : التعلم الحركي والتدريب ، ط1 ، الكويت ، دار القلم ، 1987 .
18. وجيه محجوب : علم الحركة ، ط2 ، بغداد ، دار الحكمة ، 1989 .

ملحق (1) يبين اسماء الخبراء والمختصين في المجال الرياضي

ت	الاسم الثلاثي	التخصص	مكان العمل
1-	أ.د عبد الله حسين اللامي	تدريب - كرة قدم	كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية
2-	أ.د عامر سعيد الخيكاني	علم نفس - كرة قدم	كلية التربية الرياضية - جامعة بابل
3-	أ.د. عقيل مسلم عبد الحسين	فلسفة التدريب	كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى
4-	أ.م.د سلام جبار صاحب	الاختبارات والقياس	كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية
5-	أ.م.د حازم موسى عبد	الاختبارات والقياس	كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية
6-	أ.م.د. أياد عبد الرحمن	اختبارات بايو كرة القدم	كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى
7-	أ.م.د علي حسين هاشم	علم النفس - كرة قدم	كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية
8-	م.د عبد الله حويل فرحان	تدريب - كرة قدم	كلية الهندسة - جامعة القادسية
9-	م.د. رأفت عبد الهادي كاظم	اختبارات - كرة قدم	كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية
10-	م. حيدر كريم سعيد	علم النفس - كرة قدم	كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية

ملحق (2)

استمارة استطلاع آراء الخبراء والمختصين لتحديد أهم الاختبارات الخاصة بالرشاقة

الاستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة . . .

يروم الباحثان إجراء بالبحث الموسوم ((تعديل وتقنين اختبار لصفة الرشاقة)) ولما كان لرأي حضرتكم أثره البالغ والهام ، فقد حرص الباحثان على استشارتكم في ذلك ، يرجى التفضل بوضع علامة () أمام الاختبار التي ترونه مناسباً لمفهوم تعريف الرشاقة ادناه ، وإضافة أي اختبار ترونه ضرورياً وهاماً .

- والرشاقة : هي مقدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعته أو اتجاهه سواء على الأرض أو على الهواء بدقة وانسيابية وتوقيت سليم .

مع فائق الشكر والتقدير

اسم المختص:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

التاريخ :

التوقيع :

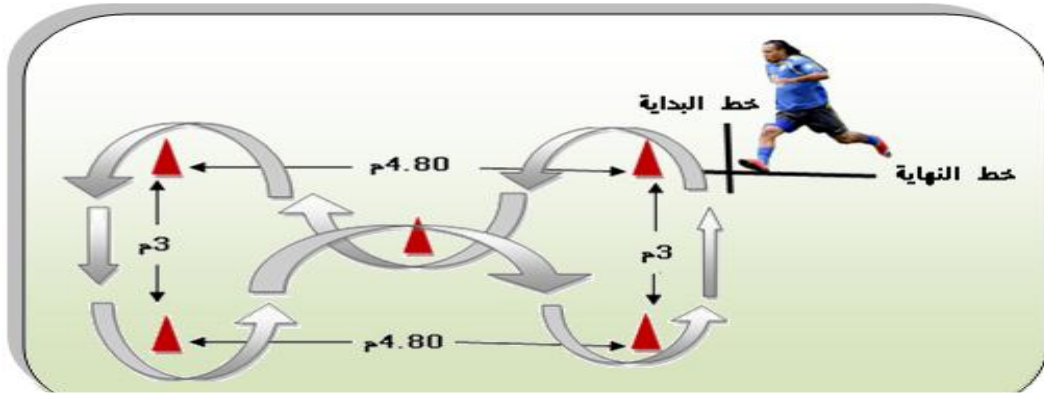
الباحثان

العلامة	الاختبارات	الصفة
	الجري المتعرج بين الحواجز على شكل 8	الرشاقة
	الجري المكوكي 4 × 10	
	الجري المتعرج ذهاباً وإياباً 7 متر	

ا.م علاء جبار عبود ا.م عامر موسى عباس

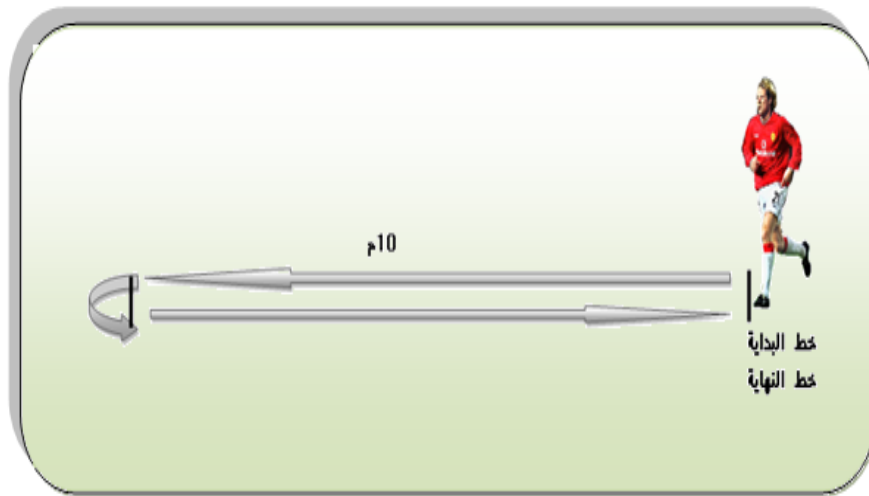
1- الجري المتعرج على شكل (8) (1) :

- الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة العامة .
- الأدوات : ساعة إيقاف ، خمس شواخص ، يرسم مستطيل على أرض الملعب بقياسات (4,80 × 3 م) ويثبت في كل زاوية شاخص وعند تقاطع المستطيل يثبت الشاخص الخامس .
- وصف الأداء : عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالركض على شكل (8) ، ويحسب الزمن من خلال التوقيت اليدوي .



شكل (3) اختبار الجري المتعرج على شكل 8

- التسجيل : يقوم المختبر بإداء محاوله واحده فقط ويتم تسجيل الزمن .
- 2- الجري المكوكي 10×4 :⁽¹⁾
- الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .
- الأدوات : ساعة إيقاف ، خطان متوازيان المسافة بينهما (10) امتار .
- مواصفات الاداء : يقف المختبر خلف خط البداية ، عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة الى الخط المقابل ليتجاوزه بكلا قدميه ثم يستدير ليعود مرة أخرى ليتخطى خط البداية بالأسلوب نفسه ، ثم يكرر هذا العمل مرة أخرى ، أي ان المختبر يقطع مسافة (40) متراً ذهاباً وعودة .
- توجيهات : يجب ان يتخطى المختبر خط البداية والخط المقابل له بكلا القدمين .
- التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في جري المسافة المحددة (10×4 م) من لحظة اشارة البدء حتى تجاوزه الخط بعد ان يكون قطع مسافة 40 متر ذهاباً وإياباً .

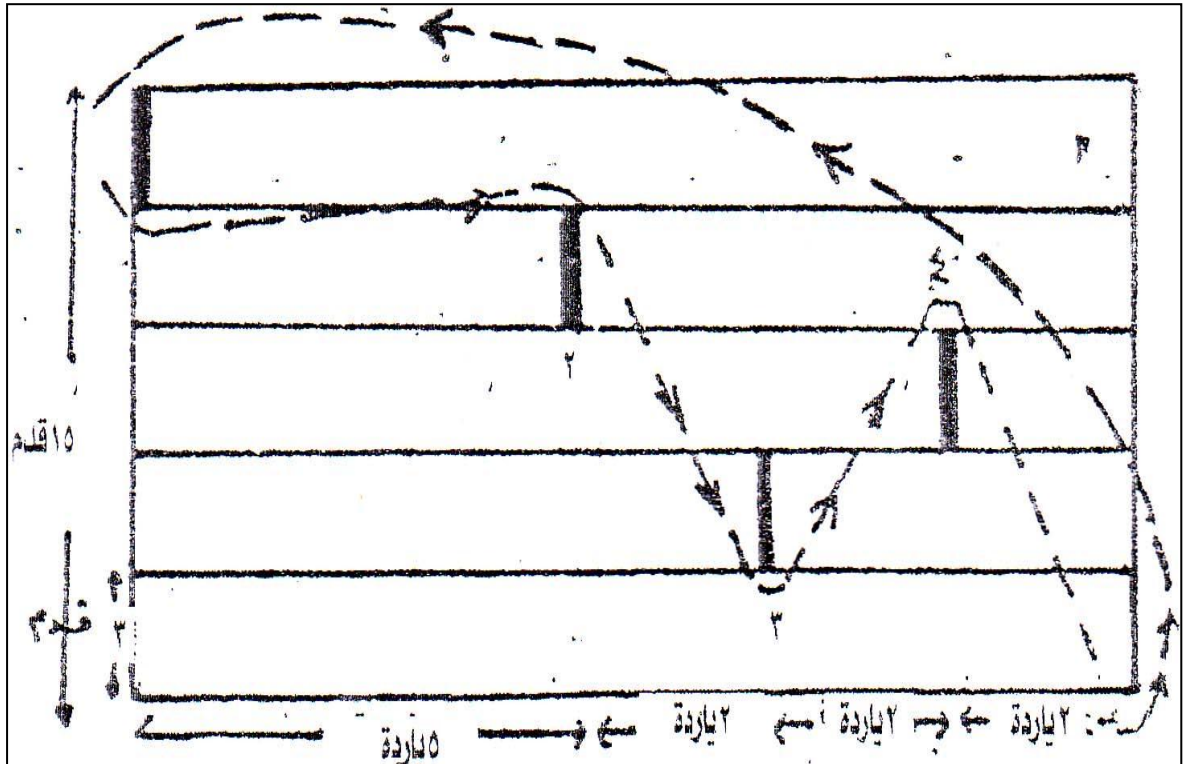


شكل (4) يوضح اختبار الجري المكوكي 10×4م

² - محمد صبحي حساتين : مصدر سبق ذكره ، ص 351 .

2- الجري المتعرج :

- الهدف من الاختبار : قياس الرشاقة
 - الادوات : خمسة حواجز العاب قوى ، ساعة أيقاف
 - مواصفات الاداء : توضع الحواجز كما هو موضح بالشكل أدناه ، ووفقاً للمقاييس الموضحة بالشكل يقف المختبر عند نقطة البداية ، وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالجري من نقطة البداية وفقاً لخط السير الموضح بالشكل الى أن يصل الى نقطة النهاية ينظر الشكل(4) .
 - توجيهات :
1. يجب اتباع لسيير الموضح بالشكل في خط السير يجب وقف الاختبار وأعداته بعد ان يحصل المختبر
 2. اذا اخطأ لمختبر في خط السير يجب وقف الاختبار وإعداته بعد ان يحصل المختبر على الراحة الكافية 0
 3. غير مسموح بلمس الحواجز اثناء الجري .
- التسجيل : يسجل لمختبر الزمن الذي يقطع فيه المسافة المحددة طبقاً لخط لسيير الموضوع ابتداء من إعلان الإشارة حتى الوصول الى نقطة النهاية .



شكل(5) يوضح اختبار الجري المتعرج

معالجة المعلومات وفقاً لذوي البرمجة اللغوية العصبية وعلاقتها بالتحصيل المعرفي وأداء مهارتي

الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة

أ.م.د. عقيل يحيى هاشم الأعرجي

م.د. نعيمة زيدان خلف التميمي

أ.م.د. بسمة نعيم محسن الكعبي

جامعة الكوفة / كلية التربية الرياضية

ichper.iraq@gmail.com

هدف البحث إلى :-

1. تقسيم عينة البحث على وفق الأنظمة التمثيلية للبرمجة اللغوية العصبية النظام (السمعي البصري الحسي).
2. التعرف على مستوى معالجة المعلومات وفقاً لذوي البرمجة اللغوية العصبية وحسب الأنظمة التمثيلية النظام (السمعي، البصري، الحسي).
3. التعرف على مستوى التحصيل المعرفي وفقاً لذوي البرمجة اللغوية العصبية وحسب الأنظمة التمثيلية النظام (السمعي، البصري، الحسي).
4. التعرف على مستوى أداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة وفقاً لذوي البرمجة اللغوية العصبية وحسب الأنظمة التمثيلية النظام (السمعي، البصري، الحسي).
5. التعرف على علاقة الارتباط بين معالجة المعلومات والتحصيل المعرفي وأداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة وفقاً لذوي البرمجة اللغوية العصبية وحسب الأنظمة التمثيلية النظام (السمعي، البصري، الحسي).

واتبع الباحثون الخطوات التالية في إجراءات البحث :-

- تم استخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية.
- اجري البحث على طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية للبنات - جامعة بغداد للعام الدراسي 2013-2014 وقد بلغت العينة (42)
- تم تقسيم العينة حسب اختبار البرمجة اللغوية العصبية إلى ثلاثة مجموعات مثلت المجموعة الأولى (النظام السمعي)، أما المجموعة الثانية مثلت (النظام البصري)، أما المجموعة الثالثة مثلت (النظام الحسي). واستنتج الباحثون: تميزت عينة البحث في جميع الأنظمة الثلاث (السمعي - البصري - الحسي) بوجود ارتباطات معنوية بين معالجة المعلومات والتحصيل المعرفي .

ABSTRACT

Information processing, according to people with neuro-linguistic programming and its relationship to cognitive achievement and the performance of my skills and beating overwhelming bulwark volleyball

Research presented by

Dr. Akil Hashim Yahya al-Araji

O.m.d. Basma Naim Mohsen

Kaabi

MD Naima Zidane Khalaf Al Tamimi

ichper.iraq@gmail.com

The research aims to :

- 1. disperse the sample according to the regulations on the representativeness of the NLP system (audiovisual sensory**
- 2. identify the level of information processing, according to people with neuro-linguistic programming and according to regulations representational system (auditory, visual, sensory**
- 3.to identify the level of achievement of knowledge, according to people with neuro-linguistic programming and according to regulations representational system (auditory, visual, sensory**
- 4.identify the level of performance of my skills and beating overwhelming bulwark volleyball, according to people with neuro-linguistic programming and according to regulations Altmthleeh system (auditory, visual, sensory)**
- 5.identify the correlation between information processing and cognitive achievement and the performance of my skills and beating overwhelming bulwark volleyball, according to people with neuro-linguistic programming and according to regulations Altmthleeh system (auditory, visual, sensor) Researchers and follow the next steps in the research procedures :**

Been using the descriptive approach relational manner relations - .

- Research was conducted on the students of the third stage in the Faculty of Physical Education for Girls - Baghdad University for the academic year 2013-2014 has reached the sample (42)

The researchers concluded: characterized by the research sample in all three systems (audio - visual - sensory) the existence of significant links between information processing and cognitive achievement .

1-التعريف بالبحث

1-1المقدمة وأهمية البحث

لقد أدى التطور المعرفي والعلمي والتكنولوجي إلى أحداث تغيرات وتطورات سريعة في مختلف جوانب الحياة ولاسيما الجوانب العلمية والتربوية والنفسية، إذ نجد أن العديد من النظريات التربوية أشارت نتائجها إلى أن المعرفة الإنسانية تستلزم مشاركة الفرد في التعلم من خلال ربط المعرفة الجديدة بالبنى المعرفية لديه، لذا فقد أصبح السلاح الحقيقي الذي يجب أن نسلح به طلبة اليوم هو سلاح المعرفة الصحيحة، الذي يتطلب الاستثمار الأفضل للقابليات العقلية لأجل بناء شخصية متوازنة في كافة جوانبها الانفعالية والعقلية والمعرفية.

وتأتي أهمية معالجة المعلومات ومستويات المعالجة كونها احد أنواع التعلم الذي له علاقة بالفرد المتعلم نفسه وتوجيهه ذاتيا نحو التعلم بالاستفادة من مخزونه المعرفي وتوظيف خبراته السابقة في مواقف التعلم الحالية وبمعنى آخر إن

المعلومات والمعارف والخبرات والمهارات المطلوب من الطالب تعلمها واكتسابها ليست مقدمة له بصورتها المعهودة والبسيطة، وإنما يقوم هو نفسه بتنظيم هذه المعلومات وإضفاء نوع من البناء عليها لدراستها واستيعابها تبعاً لكفايته في سرعة فهم ما يمكن فهمه واستيعابه في ضوء قدراته الخاصة، إذ أنها تجعل الفرد المتعلم يتفاعل مع أي موقف تعليمي يشكل إجابي.

لذا علينا أن نعمل على تحويل العملية التعليمية من مجرد تحصيل معلومات إلى الفهم والتحليل لتلك المعلومات من أجل استثمارها على أفضل وجه أي كيفية التعامل مع المعلومات بطريقة معالجتها وتأثير ذلك على مستوى الأداء المهاري والمعرفي، إذ إن الجسم والعقل يكمل أحدهما الآخر من أجل أداء أفضل من خلال جعل الرياضي نشطاً وحيوياً في العملية التعليمية وتنمية القدرة لديه على معالجة تلك المعلومات لتنظيم وتطبيق المعرفة من حوله لتسهيل عمليات الترميز والتخزين واسترجاع المعرفة لديه عند الحاجة ومن ثم دوام التعلم.

إن دراسة الجوانب العقلية للمتعلم قد زاد الاهتمام بها من قبل المربين والمدرسين ، إذ برز الاهتمام بدراسة البرمجة اللغوية العصبية التي تُعدُّ بمثابة التمثيل واستقبال للمعلومات من العالم الخارجي باستخدام الحواس (السمع، والبصر، واللمس، والحس، والشم، والتذوق)، إذ تعد الحواس منافذ الإدراك وإنَّ كل ما يدركه الإنسان أو يتعلمه ينفذ عن طريق الحواس، فلذلك تعمل البرمجة اللغوية العصبية على تنمية الحواس وشحن طاقاتها وقدراتها لتكون أكثر كفاءة وأفضل أداء في دقة الملاحظة وموضوعيتها ضمن الحدود البشرية ولاشك أنَّه كلما ارتقت وسائلنا في الرصد زادت مدركاتنا وزاد وعينا وثقافتنا وتهيأت الفرص بشكل أفضل لتحقيق النجاح.

ويعد جانب التحصيل المعرفي من المرتكزات المهمة التي يسعى المربين إلى تعميقها للوصول إلى خلق قاعدة من المعلومات لتسهم في تنمية القدرات العامة للأداء الرياضي، إذ أن النجاح الحقيقي للرياضي يتأكد من الجمع بين الممارسة للنشاط والمعرفة وانطلاقاً من تلك الحقائق فإن هناك صلة وثيقة ما بين الأنظمة التمثيلية التي يمتلكها المتعلم سواء كان (سمعيًا، بصريًا، حسيًا) ومستوى معالجة المعلومات من جهة وما بين هذه الأنظمة ومستوى التحصيل المعرفي والتعلم المهاري من جهة أخرى، خاصة إذا علمنا أن الفرد المتعلم إذا تغلبت عليه إحدى هذه الحواس فسيتركز عليها أكثر من غيرها في استقبال المثيرات من العالم الخارجي بنسبة عالية جداً ومن ثم تستدعي بنفس الطريقة التي خزنت بها، إذ إن معالجة المعلومات تحدث عبر سلسلة من الأبنية الموجودة في الدماغ، إذ يتم معالجة المعلومات الداخلة إليه بأنماط مختلفة لغرض تحويلها إلى تمثيلات وينتج عن ذلك مخرجات.

لذا تكمن أهمية البحث في التعرف على ذوي البرمجة اللغوية العصبية وحسب أنظمتهم التمثيلية الثلاث (السمعي، البصري، الحسي) في معالجة المعلومات ومستوى التحصيل المعرفي وأداء المهارات الأساسية بالكرة الطائرة والتي تشمل مهارتي (الضرب الساحق وحائط الصد) لغرض التوصل إلى النظام الأمثل الذي يؤدي إلى إدراك المثيرات المستقبلية من المحيط الخارجي، وبالتالي يؤدي إلى التعلم الأفضل لكي يتسنى للمدرسين إتباع أفضل السبل الكفيلة بتعلم المهارات الأساسية بالكرة الطائرة لأجل تطوير مستوى اللعبة محلياً ودولياً وعالمياً.

1-2 مشكلة البحث

إن من الأهداف التي تسعى إليها كليات التربية الرياضية هي الإحاطة بمهارات الألعاب الرياضية ومعرفة القوانين التي تحكم الأداء فيها لكافة الألعاب الرياضية ولا سيما لعبة الكرة الطائرة ، ومن خلال متابعة الباحثين للعبة الكرة الطائرة ومستوى التحصيل المعرفي وأداء المهارات الأساسية لهذه اللعبة كونهم تدريسيين لمادة الكرة الطائرة في كلية التربية الرياضية، لاحظوا وجود تنذباً بين الطالبات في التحصيل المعرفي وأداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد وقد يعزى السبب في ذلك إلى اختلاف أنظمتهم التمثيلية الخاصة بالبرمجة اللغوية العصبية المتمثلة بالنظام (السمعي - البصري - الحسي) وارتباط ذلك بعملية معالجة المعلومات داخل الدماغ، لذلك ارتأى الباحثون الخوض في هذه المشكلة إيماناً منهم بفاعلية هذا

المتغير في التأثير على عملية التعلم ولغرض التعرف على علاقة هذه الأنظمة الثلاث بمعالجة المعلومات لأجل مساعدة المدرسين على وضع المناهج التعليمية المناسبة للأنظمة الحسية التي يمتلكها الطلبة لأجل الارتقاء بمستوى المهارات الأساسية لهذه اللعبة.

1-3 أهداف البحث

1. تقسيم عينة البحث على وفق الأنظمة التمثيلية للبرمجة اللغوية العصبية النظام (السمعي البصري الحسي).
2. التعرف على مستوى معالجة المعلومات وفقاً لذوي البرمجة اللغوية العصبية وحسب الأنظمة التمثيلية النظام (السمعي، البصري، الحسي).
3. التعرف على مستوى التحصيل المعرفي وفقاً لذوي البرمجة اللغوية العصبية وحسب الأنظمة التمثيلية النظام (السمعي، البصري، الحسي).
4. التعرف على مستوى أداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة وفقاً لذوي البرمجة اللغوية العصبية وحسب الأنظمة التمثيلية النظام (السمعي، البصري، الحسي).
5. التعرف على علاقة الارتباط بين معالجة المعلومات والتحصيل المعرفي وأداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة وفقاً لذوي البرمجة اللغوية العصبية وحسب الأنظمة التمثيلية النظام (السمعي، البصري، الحسي).

1-4 فرض البحث

وجود علاقات ارتباط متباينة بين معالجة المعلومات ومستوى التحصيل المعرفي وأداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة وفقاً لذوي البرمجة اللغوية العصبية وحسب الأنظمة التمثيلية النظام (السمعي، البصري، الحسي).

1-5 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى.
- 2-5-1 المجال الزمني: المدة من 2014/5/6 ولغاية 2014/7/15
- 3-5-1 المجال المكاني: قاعة الشهيد ولهان حميد المغلفة للعبة الكرة الطائرة في كلية التربية الرياضية - جامعة ديالى.

1-6 تحديد المصطلحات

البرمجة اللغوية العصبية :

هي إعادة صورة الواقع في ذهن الإنسان من معتقدات ومدرجات وتصورات وعادات وقدرات بحيث تصبح داخل الفرد وذهنه لتنعكس على تصرفاته⁽¹⁾.

معالجة المعلومات: "هي عمليات معرفية تتم في المجال العقلي لتوسيع الإدراك وذلك من خلال التنظيم والتصنيف والترميز والتحليل والتقويم للمعلومات ونقدها من أجل تمثيلها واستيعابها والاحتفاظ بها واسترجاعها وتمتد ما بين السطحية والعمق والتوسع بالمعلومات تبعاً لطبيعة الهدف من التعلم"⁽²⁾.

¹ (كه زال كاكه حمه سعيد؛ تأثير تمارين مركبة على وفق البرمجة اللغوية العصبية في تطوير الانسيابية والنقل الحركي لأداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة السليمانية، 2008) ص31.

² (سعدى جاسم عطية؛ أثر إستراتيجية معالجة المعلومات في التحصيل الدراسي وانتقال أثر التدريب لطلبة كلية المعلمين بحسب مستوى ذكائهم: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد، 2003) ص21.

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 معالجة المعلومات

1-1-1-2 نشأة ومفهوم معالجة المعلومات

ظهر اتجاه معالجة المعلومات في نهاية الاربعينيات من القرن الماضي، حين قدم شانون (SHanon,1646) نظرية معالجة المعلومات على أنها انعكاس للأداء المضادة للاتجاه السلوكي بعد نهاية الحرب العالمية الثانية، واقترن ظهورها مع حركة (السبرنتيقية The cybernetic movement) وهي نظرية في تكنولوجيا الاتصال ، وقد أدت إلى اكتشاف العلاقة بين الإنسان والآلة ونتيجة لتطبيق مبادئها تم اكتشاف التعلم بالحاسوب الآلي في مجال التربية وأدى إلى فتح آفاق تربوية وعلمية واجتماعية في التفكير والتعلم(1).

لقد بدء علماء النفس خلال الخمسينات والستينات باستعمال احدث وأدق الأدوات للتمعن في كيفية معالجة الدماغ للمعلومات، وهذه الأداة هي الذاكرة، إذ أن مفاهيم الذاكرة الايقونية والذاكرة قصيرة المدى، والذاكرة طويلة المدى لأول مرة عالجت طبيعة معالجة المعلومات داخل الدماغ، فضلا عن ذلك فقد انصب اهتمام بعض علماء النفس على اللغة بوصفها إحدى الأدوات الرئيسة لتلك المعالجة(2).

"إن التقدم السريع في مجال دراسة الحاسوب وكيفية معالجة المعلومات فيه أدى إلى إمكانية النظر إلى الدماغ البشري على انه جهاز لمعالجة المعلومات، ففي نظام الحاسوب هناك مدخلات ومخرجات وبنيهما مستويات عديدة من المعالجة إذ إن استقبال المعلومات يؤدي إلى إجراء بعض المعالجات حتى تصل إلى المخرجات التي تختلف كلياً عن المدخلات، على وفق هذا التطور اخذ علم النفس المعرفي ينظر إلى الفعل على انه ناشط لمعالجة المعلومات، لذا فان النظريات المعرفية اليوم هي مستوحاة ضمن نظرية معالجة المعلومات"(3).

وتعرف معالجة المعلومات بأنها "العملية التي تتضمن التنظيم والتعامل لمجموعة من الفعاليات داخل الدماغ والتي يفضل الأفراد القيام بها ، وهذه العمليات تتراوح ما بين العمق الذي تعالج فيه هذه المعلومات والسطحية"(4).

كما عرفت بأنها " طريقة الفرد المميزة ، ومستوى استقبله، ومعالجة المادة المتعلمة وكيفية تصميميه ، وتمييزه ، تحويله ، وتخزينه لها ، وكيفية الترابطات التي يستخدمها أو يشتقها أو ينتجها من بين المعلومات الجديدة والمعلومات القائمة في البناء المعرفي"(5).

وأيضا عرفت بأنها "عملية انتباه وإدراك عال وتمثيل دقيق لإنتاج عمليات الترميز والخرن والاسترجاع و تمتد ما بين العمق والتوسيع بالمعلومات تبعا لنمط شخصية الفرد ونوع الهدف من التعلم"(6).

ومن خلال التعريفات السابقة يستنتج الباحثون التعريف الآتي لمعالجات المعلومات بأنها عملية ذهنية ناشطة تتضمن استقبال المعلومات بواسطة الحواس ومن ثم معالجة هذه المعلومات عن طريق عمليات الترميز والخرن في الذاكرة

(1) نعم صادق جعفر الجنديل؛ مهارات ما بعد المعرفية وعلاقتها بأساليب معالجة المعلومات لدى طلبة معاهد اعداد المعلمين والمعلمات : (رسالة ماجستير، الجامعة المستنصرية،كلية التربية،2009)، ص44-45.

(2) نعم صادق جعفر الجنديل ؛ المصدر السابق، ص45.

(3) صالح محمد علي ابو جادو ؛ علم النفس التربوي: (عمان،دار المسيرة للنشر والتوزيع،2000)، ص234.

(4) ScheckR-R learning styles of collage student In dividual differnce in cognition. London :

(5) فتحي مصطفى الزيات؛ سيكولوجية التعلم بين المنظور الارتباطي والمنظور المعرفي ، ط1: (دار النشر للجامعات، 1994)، ص395.

(6) عبد الزهرة لفقة البدراي ؛ أساليب معالجة المعلومات وعلاقتها بأنماط الشخصية لدى طلبة الجامعة المستنصرية: (اطروحة دكتوراه، الجامعة

المستنصرية، كلية التربية، 2000)، ص17

وبالاعتماد على ما هو متوفر من المعلومات على أنها خبرات سابقة في مخزن خبراته وبما يساعد على تحقيق عمليات التعلم والتفكير والتذكر والاسترجاع باستمرار.

2-1-1-2 نظرية معالجة المعلومات:

لقد وضعت نظرية معالجة المعلومات إطاراً نظرياً في التعلم، ووضحت نتائج البحوث التي عالجت الانتباه والذاكرة وحل المشكلات بوصفها عناصر رئيسة في النظام المعرفي، ووجدت أن هناك تشابهاً واضحاً في عملية سير المعلومات بين النظام المعرفي ونوع العمليات المستعملة في أنظمة الحاسوب؛ لأنَّ نتائج النظام المعرفي عند الإنسان تلاحظ بوساطة الكلام عند اتخاذ القرارات وهي تشابه النتائج في أنظمة الحاسوب التي تضم التخزين من الذاكرة طويلة الأمد⁽¹⁾، إذ يصف أصحاب نظرية معالجة المعلومات أمثال نويل (Nowall)، وسيمون (Simon)، وشو (Show) أنَّ الإنسان عبارة عن أداة أو جهاز مركب تركيباً شديداً التعقيد، يناظر من جهة أو أخرى أجهزة الحاسوب الالكترونية الحديثة من الناحية الوظيفية على الأقل، إذ إنه يمتلك برامج مفصلة للتعامل مع المعلومات بطريقة تكيفية تتسم بالأداء الذكي وتتكون هذه البرامج من إجراءات أو عمليات مركبة مترابطة ومتسلسلة تقوم بتكوين وحدات المعلومات وعناصر المعرفة واستقبالها وتحويلها وتخزينها واستدعائها ومعالجتها بين مرحلة حدوث المثيرات المحيطة بالفرد واستجابته لها، وتسمى هذه المثيرات التي تؤثر في الحواس مدخلات التعلم (Input) واستجابات الفرد مخرجات التعلم (Output)، أي أنَّ نظرية معالجة المعلومات تحاول وضع تصورات وافتراسات تفسر العمليات التي تلقى المثيرات الحسية وتعالجها وصولاً إلى الحصول على مخرجات⁽²⁾.

نستنتج مما تقدم بأنَّ السلوك هو ليس مجرد استجابات ترتبط في نحو آلي بمثيرات معينة، وإنما هو بمثابة نتاج لسلسلة من العمليات المعرفية التي تتوسط ما بين استقبال هذا المثير وإنتاج الاستجابة المناسبة له، ومثل هذه العمليات تستغرق زمناً من الفرد لتنفيذها، وتسمى هذه العمليات بـ (معالجة المعلومات)

2-1-1-3 مراحل معالجة المعلومات:

عندما يتسلم الفرد المعلومات الداخلة عن طريق الحواس يستخدم أنواعاً من العمليات أثناء عدد من المراحل تنتهي أخيراً بإنتاج استجابة وإن هناك عدة مراحل تمر من خلالها المعلومات الداخلة إلى حين نقطة خروجها وقد حددت بسبعة مراحل هي⁽³⁾:

1- المدخلات الحسية :- وهي عبارة عن جميع الحوافز التي تأتي من خارج الجسم وهذه الحوافز تكون على نوعين هما حوافز ملائمة تخدم الحركة أو المهارة ، والحوافز غير الملائمة والتي تشوش الحركة أو المهارة ولاحتاجها في الواجب الحركي وتكون غير مهمة .

2- المرشح الإدراكي :- إن المعلومات التي تأتي عن طريق الحواس تدخل إلى المرشح الإدراكي الذي تعمل على نفاذيته الذاكرات، وهو بمثابة مصفى لكل المعلومات التي تدخل فيه، فإذا كان المرشح الإدراكي قوياً وجيداً سيؤدي إلى أن يصفى الحوافز غير الملائمة ويبعدها، أما إذا كان هذا المرشح ضعيفاً فإن الحوافز غير الملائمة ستدخل ويتم مرورها من خلاله وبالتالي سوف يؤثر على المخرجات، ويعد المرشح الإدراكي مخزناً للمعلومات، وفيه يتم تفسير المعلومات وتنظيمها ومن ثم تكاملها عن طريق خزنها وإن التجارب السابقة هي التي توهم اللاعب إلى فهم وإدراك الواجب الحركي، وبذلك يمكن تعريف المرشح الإدراكي بأنه تلك العملية التي تنظم فيها المعلومات الحسية وتتكامل لتكوين سلوك حركي ويعد الخطوة الأولى لاتصال اللاعب أو المتعلم مع البيئة أو المحيط وتكيفه مع هذه البيئة عن طريق المعلومات البصرية والسمعية واللمسية.

⁽¹⁾ صالح مُحَمَّد علي أبو جادو؛ علم النفس التربوي: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2000) ص235.

⁽²⁾ عماد إسماعيل السامرائي؛ أساليب المعالجة المعرفية للمعلومات وعلاقتها بالعادات الدراسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية: (رسالة ماجستير، جامعة

البصرة، كلية التربية، 1994) ص37.

⁽³⁾ - ناهدة عبد زيد الدليمي؛ أساسيات في التعلم الحركي: (بابل، كلية التربية الرياضية، 2008)، ص181-192.

3- قناة التركيز المحدودة:- هي القناة التي يتم تنفيذها من الذاكرة وهي ميكانيكية أو آلية في اتخاذ القرار مع ترجمة التركيز في اتخاذ القرار، وتعتمد على شيء واحد في وقت واحد، فإذا كان هناك انتباه ونظام مقارنة فإن ذلك سوف يعطل الواجب الحركي المطلوب لتحقيقه وكلما تطورت هذه القناة كانت السيطرة الحركية أفضل.

4- السيطرة الحركية:- وهي نظام تحكم عالي في استقبال المعلومات وإدخالها إلى الدماغ وإخراجها منه والتي تجري داخل العقل البشري والمسول عنها أساسا جهاز الذاكرة الحركية، بحيث إن جمع المعلومات العائدة تكون تغذية مرتدة إلى الذاكرة لتكييف نظام داخلي وهذا النظام يكون جاز للاستجابة إن كانت آنية أو استجابات لاحقة، فتعتمد السيطرة الحركية على إرسال إشارات وأوامر عصبية إلى العضلات لأداء الواجب الحركي، والذي يتم من خلال ثلاث أنظمة هي نظام السيطرة الحركية المغلق، ونظام السيطرة الحركية المفتوح، ونظام توجيه الهدف.

5- الخزن قصير الأمد:- وهي عبارة عن مخزن للمعلومات ويكون مخزنا محدودا بقدرة اللاعب أو المتعلم للاحتفاظ بكمية من المعلومات يأخذها اللاعب أو المتعلم قبل المقارنة، ويؤكد الكثير من العلماء على إن مخزن المعلومات قصير الأمد يمكنه الاحتفاظ أو معرفة لسبع كتل معلوماتية كل كتلة تحتوي على عدة معلومات كما تؤكد إحدى النظريات على إن هذه المخزن تكون فترة التذكر فيه من (2 ثانية إلى 15 ثانية)، وإذا ما تكررت المعلومات الموجودة في الذاكرة قصيرة الأمد فإن خزن هذه المعلومات ستحول إلى الذاكرة طويلة الأمد.

6- الذاكرة الحركية:- وهي عبارة عن مخزن للمعلومات قد تكون قصيرة الأمد أو طويلة الأمد وتعتمد على التجارب السابقة، وتعني أيضا مكان خزن الراجع الحركي والأشكال الحركية لمهارات اللاعب أو المتعلم المتعددة، إذ إن لكل برنامج حركي مهارة رياضية يحتفظ بها ويتمكن من تنفيذها، فكلما زاد التكرار والتدريب على مهارة معينة، زادت الذاكرة الحركية دقة في تحديد البرنامج الحركي لتلك المهارة.

7- المخرجات:- هي النتيجة النهائية في اتخاذ القرار، وهي ما تسمى بالشكل الحركي وإن هذه المخرجات لجميع الفعاليات الرياضية لا تكون ناقصة إلا إذا كانت تعتمد على ميكانيكية العمل أي (الآلية).

2-1-2 البرمجة اللغوية العصبية

1-2-1-2 ماهية البرمجة اللغوية العصبية⁽¹⁾:

البرمجة اللغوية العصبية أو برمجة الأعصاب لغوياً هي ترجمة مأخوذة من أصل الكلمات الانكليزية (Neuro linguistic Programming) فلكمة (Neuro) تعني العصبي و (Inguistic) تعني اللغوية و (Programming) تعني البرمجة ويتفصيل أكثر للبرمجة اللغوية العصبية سوف نعرض ما يلي:

البرمجة: هي القدرة على اكتشاف واستخدام البرامج العقلية المخزنة في عقولنا والتي نستخدمها في اتصالنا بأنفسنا أو بالآخرين بدون وعي منا، ونستطيع الآن أن نستخدم لغة العقل للوصول إلى نتائج أفضل وأقوى، إنَّ معظم البرامج التي تم التوصل إليها عبر البرمجة اللغوية العصبية كانت نتيجة لبرامج النمذجة التي قام بها المؤسسان لهذا العلم.

اللغوية: تشير إلى قدرتنا على استخدام اللغة الملفوظة وغير الملفوظة للكشف عن أسلوب تفكيرنا واعتقادنا، وأنظمة الاتصالات اللغوية من خلال تقديراتنا العصبية التي تم تنظيمها وإعطائها معاني، وتشمل على: الصورة (Pictures)، والأصوات (Sounds)، والمشاعر (Feelings)، والتذوق (Tastes)، والشم (Smells)، واللمس (Touch)، الكلمات حديث النفس والذات ("self talk").

العصبية: تشير إلى جهازنا العصبي (العقل) والذي من خلاله تتم ترجمة تجاربنا حول المراكز الخمسة (الحواس الخمسة) وهي: النظر (Visual)، والسمع (Auditory)، والإحساس (Kinesthetic)، والشم (olfactory)، والتذوق

⁽¹⁾ معتز يحيى سنبل وعلوي عطرجي؛ ماهية البرمجة: (ب.م الجزائر، 2005) ص1.

(gustatory) بمعنى آخر البرمجة اللغوية العصبية (LNP) هي كيفية استخدام لغة العقل لتحقيق الحسيلة المرغوبة. وهناك علوم أخرى ترتبط بعلم البرمجة اللغوية العصبية مثل: التنويم الإيحائي الذي يدور حول إيصال الرسائل الايجابية والتمتع بقدرة أفضل لحل المشاكل والإبداع.

2-2-1-2 الأنظمة الثلاثة للبرمجة اللغوية العصبية⁽¹⁾:

هو تمثيل المعلومات باستخدام الحواس (السمع، والبصر، والشم، والتذوق، واللمس، والحس) من العالم الخارجي، وفي داخل الجسم توجد مستقبلات حسية تقوم باستقبال المعلومة وتخزينها ومن ثم تستدعي بنفس الطريقة التي خزنت بها. البصري Visual: هو الإدراك الناتج عن الرؤيا وهي الصورة المشاهدة أو من الذاكرة أو المتخيلة المنشأ باستخدام حاسة البصر مثل رؤية صورة والدك فهي صورة خارجية حقيقية عندما تخزنها في عقلك ثم تتذكر تلك الصورة فإنها تصبح صورة من الذاكرة، وهذه الصورة تقسم إلى:

- 1- صورة حقيقية مشاهدة
- 2- صورة تذكيرية
- 3- صورة إنشائية.

السمعي Auditory: هو الإدراك الناتج عن السماع وهو السمع الحقيقي والتخيل باستخدام حاسة السمع من الذاكرة مثل:

- سمع حقيقي.
- سمع تذكيري.
- سمع إنشائي.

الحسي: هو الإدراك الناتج عن الإحساس وهو الإحساس الحقيقي أو التخيل باستخدام حاسة اللمس أو المشاعر مثل: لمس مخمل ناعم والإحساس بالنعومة وتذكر مشاعر الفوز في السباق.

3-2-1-2 مهارات البرمجة اللغوية العصبية في التربية والتعليم⁽²⁾:

إن شريحة المربين والمعلمين هم الفئة الثانية المحتاجة لهذا العلم؛ لأن البرمجة اللغوية العصبية مفيدة جدًا في اكتشاف كل ما نحتاجه لنجاح العملية التربوية على اختلاف أنماط وأعمار المستهدفين بها، ولاشك في أنَّ أساليبنا التي نمارسها تعلم أكثر مما نربي، وتركز على المعلومة أكثر من المهارة، وهذا خلل تتجاوزه البرمجة اللغوية العصبية، ويستطيع دارس البرمجة اللغوية العصبية أن يكون أكثر فعالية وقدرة على اختيار الأسلوب الأنسب لكل حالة؛ نظرًا لفهمه للتقلبات والأحوال النفسية المختلفة، وإتقانه لمهارات واستراتيجيات التعامل مع كل الحالات.

3-1-2 التحصيل المعرفي

1-3-1-2 المجال المعرفي وأهميته⁽³⁾

التعليم الناجح يعتمد على الكشف والتجريب والممارسة والإتقان لا تأتي فقط بتعلم المهارات والخطط وإنما يلزم بتزويد الممارس بالمعلومات والمعارف المتعلقة بالنشاط الممارس، سواء منها المباشر أو غير المباشر، أي إن الأمر يتطلب بذل جهد صادق في تزويد الفرد الممارس بنواحي معرفية أساسية ومبادئ علمية يرجع إليها في ممارسته للمهارات الحركية. ويشير الخبراء إلى أن النجاح الحقيقي للرياضي يتأكد في الجمع بين الممارسة للنشاط والمعرفة، أي أن الرياضي يستطيع الاحتفاظ بالمعارف والمعلومات مدة أطول من احتفاظه بمستواه البدني والمهاري ... بمعنى آخر أن المجال المعرفي

⁽¹⁾ مذكرات أسبوعية؛ تصدر عن موقع البرمجة اللغوية العصبية، <http://www.index-live-dial.oage.ph>.

⁽²⁾ امتياز نادر؛ البرمجة اللغوية العصبية، كيف ترمج تفكيرك: (الأردن، دار حمورابي للنشر والتوزيع، 2007)، ص 31.

⁽³⁾ محمد صبحي حسانين وحلمي عبد المنعم؛ الأسس العلمية للعبة الكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم (بدني، مهاري، معرفي، نفسي، تحليلي): (القاهرة مركز الكتاب للنشر، 1997) ص 261-262.

يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع المجال النفسي والحركي والعاطفي، وإن هناك ضرورة في أن المتعلم والرياضي بالمعلومات والمعارف الرياضية التي تخص اللعبة التي يمارسها، علاوة على ذلك فإن المعلومات الرياضية يحتفظ بها في الذاكرة حتى بعد أن يفقد الرياضي لياقته البدنية ومستواه المهاري، وهذه المعلومات هي تتيح له فرصة للاستمتاع بلبعته المفضلة عندما يتحول إلى مشاهد .

2-3-1-2 مفهوم المعرفة العلمية في المجال الرياضي:

تعد المعرفة جزء من حياة الإنسان يستخدمها لمواجهة المشكلات وإيجاد الحلول لها، فهي إلى جانب ذلك جزءاً بل عنصر أساس لا يمكن الاستغناء عنه في برامج الإعداد الرياضي.

" فالرياضي أو المتعلم يجب أن يعرف أولاً ويمارس ثانياً، أي إن الممارسة هي ترجمة واقعية لمقدار ما اكتسبه الرياضي من معرفة وفهم في مجال اختصاصه، الذي يمنحه القدرة على التحليل والتعليل والاستنتاج والربط بغية اتخاذ القرار المناسب لحل الموقف المواجه بأسلوب علمي مبرمج أساسه التفكير الواسع المركز لاختيار الاستجابة الصحيحة من أجل الحصول على نتائج جيدة"⁽¹⁾. فالمعرفة تعني " تنظيم وترتيب المدركات إلى أفكار وبيانات "⁽²⁾

2-3-1-2 أهمية المعرفة العلمية في المجال الرياضي:

لقد أخذت المعرفة في الآونة الأخيرة حيزاً كبيراً من اهتمام التدريسيين وعلماء التدريب، كونها تشكل حجر الزاوية في بناء المتعلم والرياضي، أن النجاح الحقيقي للفرد يتأكد من خلال الجمع بين الممارسة للنشاط والمعرفة، لذا لا بد من أن يلم كل رياضي بالمعلومات والمعارف الرياضية التي تخص اللعبة التي يمارسها⁽³⁾.

كما تؤكد (أسماء حكمت 2002) فإعداد الرياضي لا يقف عند إكسابه لياقة بدنية ومستوى مهاري وخططي ونفسي جيد فقط، بل يتعدى ذلك إلى حصوله على معلومات ومعارف تساهم في سرعة تعلمه واستيعابه المهارات المختلفة، وبما يحقق سهولة تطبيقها، إذ تشكل الجزء المكمل للاحتفاظ بالمهارة وارتفاع مستوى الأداء فيها، وذلك بخلق حالة من الترابط بين الإدراك المعرفي وبين القدرة على التطبيق العملي، إذ أنها تساعد على تحليل المواقف المختلفة وانتقاء انسب الحلول للتعامل مع متغيرات الأداء، التي تعكس ذكاء اللاعب وقدرته في التصرف بالاعتماد على المعلومات المخزنة لديه⁽⁴⁾.

نستنتج من خلال ما تقدم بان المعرفة الرياضية هي احد الشروط الهامة لتنفيذ أي نشاط رياضي أو أداء مهارة حركية، وبدونها تغيب احد المقومات الرئيسة لمعظم ألوان النشاط الرياضي ، لذلك يستوجب على كل من المعلمين والمدربين أن يقوموا بتزويد اللاعبين أو المتعلمين بالمعلومات والمعارف التي يتم دمجها مع تعلمها سابقا بهدف الوصول إلى التفكير الإبداعي الذي ينعكس أثناء الأداء العملي، إذ أكدت اغلب البحوث والدراسات في جانب بناء الرياضي إلى أهمية الجانب المعرفي في تحقيق الانجاز والتفوق في الألعاب.

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث: - استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب العلاقة الارتباطية لملائته طبيعة البحث.

3-2 عينة البحث:- اختار الباحثون وبطريقة عمدية مجتمع البحث والذي تمثل بطلالات المرحلة الثالثة للعام الدراسي (2013 - 2014) والبالغ عددهن (64) طالبة وتم استبعاد الطالبات الراسبات والمشاركات ضمن فريق الكلية بلعبة الكرة الطائرة وبذلك أصبح العدد النهائي لعينة البحث (42) طالبة، وقد تم تحديد العينة على وفق اختبار البرمجة اللغوية

⁽¹⁾ أسماء حكمت ؛ بناء وتقنين مقياس للمعرفة العلمية وعلاقتها بالأداء المهاري في الكرة الطائرة: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2002) ص7.

⁽²⁾ قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة. ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998)، ص19.

⁽³⁾ محمد صبحي حسانين وحمد عبد المنعم؛ المصدر السابق، ص261

⁽⁴⁾ أسماء حكمت؛ المصدر السابق ، ص8-9.

العصبية وبعد الحصول على النتائج تم تحديد الطالبات حسب الأنظمة الثلاثة (السمعي - البصري - المسمي) للبرمجة اللغوية العصبية والجدول (1) يبين ذلك

جدول (1) يبين تقسيم العينة وفقاً لاختبار البرمجة اللغوية العصبية

المتغيرات	المعاملات الإحصائية	عدد العينة	النسبة المئوية
السمعي		19	45%
البصري		8	19%
الحسي		15	36%

3-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات:

3-3-1 الأجهزة المستخدمة في البحث:

- جهاز حاسوب الكتروني (Penteum 4) كورية الصنع عدد (10).
- جهاز توقيت نوع (Deamond) يابانية الصنع لقياس الزمن.
- حاسبة الكترونية نوع (Kenko).

3-3-2 الأدوات المستخدمة في البحث:

- ملعب الكرة الطائرة قانوني مع مستلزماته.
- كرات طائرة عدد (5) كرة نوع (Mikasa) صينية الصنع.
- أقلام رصاص.

3-3-3 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- استمارات التسجيل وتفرغ البيانات.
- الاختبارات ملحق (1) و (2) و (3)
- فريق العمل المساعد⁽¹⁾.

3-4 ترشيح الاختبارات:

بغية تحقيق أهداف البحث وقياس متغيراته استخدم الباحثون مجموعة من الاختبارات لغرض "جمع المعلومات عن السلوك الذي تنوي قياسه، بهدف الوصول إلى مقارنة الفرد مع غيره أو مقارنة الفرد مع نفسه في ضوء سلم معين أو مقاييس محددة"⁽²⁾ ، وهذه الاختبارات هي:

3-4-1 اختبار البرمجة اللغوية العصبية⁽³⁾

(¹) لقد تكون فريق العمل المساعد من التدريسيين المدرجة أسمائهم أدناه:

- م.م. رافد حبيب قدوري، تدريسي لمادة الكرة الطائرة في كلية التربية الرياضية جامعة ديالى.
- م.م. ليث جواد، تدريسي لمادة الحاسبات في كلية التربية الرياضية جامعة ديالى.
- رياض سلام، مهندس حاسبات في كلية التربية الرياضية جامعة ديالى.
- م.أ. ماجد حبيب قدوري، محاضر لمادة الكرة الطائرة في كلية التربية الرياضية جامعة ديالى.

(²) مُحَمَّد عواد الحموز؛ تصميم التدريس، ط1: (عمان، دار وائل للنشر، 2004) ص207.

(³) حمد عبد الرحمن النيفتان؛ مبتديات علم البرمجة اللغوية العصبية، تحديد الأنظمة التمثيلية، الإصدار الأول www.dmdong.comm

يتكون هذا الاختبار من (10) أسئلة كل سؤال يحتوي على (3) إجابات، حيث يختار المختبر إجابة واحدة خلال (5) ثوان أي مدة الاختبار الزمنية للإجابة على (10) أسئلة هي (50) ثانية ثم يتم الحصول على النتيجة مباشرة بعد إتمام المختبر من الإجابة على جميع الأسئلة الخاصة بالاختبار على جهاز الحاسوب (الكومبيوتر) بعد الضغط على أمر (احصل على النتيجة) ليتم معرفة النظام الذي يقع فيه المختبر إما (سمعي أو بصري أو لمسي)، وهذا الاختبار يساعد على تحديد نظامك أو نظام أي شخص تخضع له، وكما مبين في الملحق (1)، وقد تم تطبيق هذا الاختبار في مختبر الحاسبات في كلية التربية الرياضية، جامعة ديالى، وتم توضيح التعليمات الخاصة بالاختبار لعينة البحث.

3-4-2 مقياس شمك لمعالجة المعلومات:

لقد اعتمد الباحثون في بحثهم على المقياس الذي أعده (شمك وزملائه)⁽¹⁾، لمعالجة المعلومات لدى طلبة الجامعة، وقد قامت الباحثة (نهاد مُحَمَّد علوان)⁽²⁾ بترجمته إلى اللغة العربية كما قامت الباحثة باستخراج الأسس العلمية لهذا المقياس على عينة من طلبة الجامعة، داخل البيئة العراقية وقد أثبتت قيمة عالية لصدق وثبات هذا المقياس، إذ بلغ معامل الصدق الذاتي لهذا المقياس (0.95)، كما استخدمت صدق المحتوى أو (المضمون) من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء في مجال الاختبارات والقياس والتربية وعلم النفس، في حين بلغ معامل ثبات هذا المقياس (0.95) باستخدام طريقة التجزئة النصفية.

3-4-2-1 وصف مقياس شمك لمعالجة المعلومات:

يتكون هذا المقياس من (62) فقرة لتحديد أبعاد المعالجة المعلوماتية وعملياتها التي يتصف بها طلبة الجامعة مصنفة إلى أربعة محاور فرعية وكما مبين في الملحق (2) وهذه المحاور الأربعة هي:

1. محور المعالجة العميقة ويتكون من (18) فقرة تتعلق بكيفية تنظيم الطالب للمعلومات الدراسية وتصنيفها وتحليلها بغية استيعابها بشكل عميق ودقيق ومن ثم العمل على تقويمها ونقدها.
2. محور الدراسة المنهجية ويتكون من (32) فقرة تتعلق بكيفية تنظيم الطالب وقته وجهده في أثناء المذاكرة والاستعداد للامتحانات وسماء شمك (كيف ندرس).
3. محور الاحتفاظ بالحقائق العلمية ويتكون من (7) فقرات تتعلق بالقدرة على خزن المعلومات الدراسية في الدماغ واسترجاعها على نحو فعال عند الحاجة إليها.
4. محور المعالجة المفصلة والموسعة ويتكون من (14) فقرة تتعلق بقدرة الطالب على توسيع المادة الدراسية بإضافاته الخاصة ومحاولاته للتعبير عن الأفكار العلمية بأسلوبه الخاص وإيجاد تطبيقات عملية مباشرة لها.

3-4-2-2 مفتاح مقياس شمك لمعالجة المعلومات:

يعتمد تصحيح هذا المقياس على أساس مدرج ثنائي للإجابة (تنطبق عليّ) و(لا تنطبق عليّ) إذ أعطيت الفقرة الإيجابية التي يجيب عليها الطالب (تنطبق عليّ) الوزن (1) وتعطى (صفر) إذا كان الجواب لا تنطبق عليّ) أمّا الفقرات السلبية فيكون الوزن معكوساً أي تعطى الفقرة التي يجيب عليها (تنطبق عليّ) الوزن (صفر) وتعطى الفقرة التي يجيب عليها (لا تنطبق عليّ) الوزن (1) وبذلك تكون أعلى درجة للمقياس (62) درجة، والملحق (2) يبين المقياس بصورته النهائية (بعد دمج محاوره الأربعة).

⁽¹⁾ Schmeek. R- R; Lerning styles of collage student in dividual differnce in cognition london, pp.246-247. (1)

⁽²⁾ نهاد محمد علوان؛ أثر إستراتيجية معالجة المعلومات وفق السيادة المنحبة النصفية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد والاحتفاظ بها:

(أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2006) ص 96-98.

3-4-3 المقياس المعرفي في الكرة الطائرة

لقد استخدم الباحثون المقياس المعرفي في الكرة الطائرة لطلاب التربية الرياضية والذي أعده (حمدي عبد المنعم) ⁽¹⁾ مع مفتاح التصحيح لهذا المقياس

3-4-3-1 وصف المقياس المعرفي في الكرة الطائرة :

يتكون المقياس من (60) سؤالاً، وتوزعت هذه الأسئلة على عدة محاور وكالاتي :-

- 1- التاريخ: (6) أسئلة وهي (2 ، 4 ، 14 ، 26 ، 28 ، 37).
- 2- القانون: (4) أسئلة وهي (6 ، 19 ، 36 ، 47).
- 3- الأعداد البدني (7) أسئلة وهي (10 ، 23 ، 32 ، 34 ، 39 ، 42 ، 44)
- 4- المهارات الأساسية (10) أسئلة وهي (8 ، 17 ، 29 ، 35 ، 41 ، 48 ، 50 ، 57)
- 5- الخطط (20) سؤالاً وهي (3 ، 5 ، 7 ، 9 ، 11 ، 13 ، 15 ، 18 ، 21 ، 24 ، 31 ، 33 ، 40 ، 43 ، 46 ، 49 ، 51 ، 53 ، 56 ، 60)

6- إدارة المباريات (8) أسئلة وهي (16 ، 20 ، 22 ، 27 ، 38 ، 45 ، 55 ، 59)

7- الكرة الطائرة للصغار (5) أسئلة وهي (12 ، 30 ، 52 ، 54 ، 58)

وقد استخدم أسلوب الاختبار من متعدد لصياغة الأسئلة، وإن الزمن المحدد للإجابة على المقياس هو (60) دقيقة.

3-2-3-2 مفتاح تصحيح المقياس المعرفي في الكرة الطائرة:

أسئلة المقياس تحتوي على خمسة بدائل للإجابة، وإن لكل سؤال إجابة واحدة صحيحة يتم اختيارها من هذه البدائل المطروحة، وإن لكل سؤال صحيح في إجابته درجتان، كما تخصم درجتان عن كل إجابة خاطئة من الدرجات النهائية للاختبار، وبذلك تبلغ الدرجة النهائية للاختبار (120) درجة

4-4 الاختبارات المهارية:

وقد تم تحديد طريقة قياسها مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد بناءً على الأداء الفني (التكنيك) الذي تقوم به الطالبة عند أداء هاتين المهارتين، ويتم حساب الدرجة من قبل المقيمين بناءً على الأداء الفني لكل قسم من أقسام المهارة والتي تضم القسم (الإعدادي، الرئيس، الختامي) ويكون تقسيم الدرجة كالاتي وحسب ما هو مبين في جدول (2).

جدول (2) يبين درجات تقييم الأداء الفني للمهارات المختارة

المهارات	القسم التحضيري	القسم الرئيس	القسم الختامي	الدرجة النهائية
مهارة الضرب الساحق	3	5	2	10
مهارة حائط الصد				

وهذه الاختبارات الخاصة بالمهارات الأساسية بالكرة الطائرة ⁽¹⁾ موضحة في الملحق (1).

3-2-3 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية لأجل تحليل نتائج البحث.

⁽¹⁾ محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم ؛ المصدر السابق: ص 277 – 300.

⁽¹⁾ بسملة نعيم محسن؛ تأثير التعليم على وفق إستراتيجية المعرفة ما وراء الإدراكية لذوي المجازفة مقابل الحذر في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2010) ص 221-226.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث لذوي النظام السمعي وتحليلها

الجدول (3) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث لذوي النظام السمعي

المتغيرات	وحدة القياس	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الخطأ المعياري	معامل الالتواء
معالجة المعلومات	درجة	19	40,52	5,30	40	0,5	0,294
التحصيل المعرفي	درجة		39,684	6,009	39	0,4	0,341
الضرب الساق	درجة		4,63	0,95	4	0,12	1,989
حائط الصد	درجة		4,52	0,77	4	0,04	2,025

يتبين من الجدول (3): في مقياس معالجة المعلومات: بلغ الوسط الحسابي (40,52)، بانحراف معياري (5,30)، والوسيط (40)، بخطأ معياري مقداره (0,5)، بمعامل التواء مقداره (0,294).

في مقياس التحصيل المعرفي: بلغ الوسط الحسابي (39,684)، بانحراف معياري (6,009)، والوسيط (39)، بخطأ معياري مقداره (0,4)، بمعامل التواء مقداره (0,341).

في اختبار الضرب الساق: بلغ الوسط الحسابي (4,63)، بانحراف معياري (0,95)، والوسيط (4)، بخطأ معياري مقداره (0,12)، بمعامل التواء مقداره (1,989).

في اختبار حائط الصد: بلغ الوسط الحسابي (4,52)، بانحراف معياري (0,77)، والوسيط (4)، بخطأ معياري مقداره (0,04)، بمعامل التواء مقداره (2,025).

4-2 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث لذوي النظام البصري وتحليلها

الجدول (4)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث لذوي النظام البصري يتبين من الجدول (4):

المتغيرات	وحدة القياس	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الخطأ المعياري	معامل الالتواء
معالجة المعلومات	درجة	8	36,75	5,311	36,5	0,7	0,141
التحصيل المعرفي	درجة		36,125	5,166	39	0,4	-1,669
الضرب الساق	درجة		4,625	0,744	4,5	0,1	0,504
حائط الصد	درجة		4,75	0,886	4,5	0,03	0,843

في مقياس معالجة المعلومات: بلغ الوسط الحسابي (36,75)، بانحراف معياري (5,311)، والوسيط (36,5)، بخطأ معياري مقداره (0,7)، بمعامل التواء مقداره (0,141).

في مقياس التحصيل المعرفي: بلغ الوسط الحسابي (36,125)، بانحراف معياري (5,166)، والوسيط (39)، بخطأ معياري مقداره (0,4)، بمعامل التواء مقداره (-1,669).

في اختبار الضرب الساق : بلغ الوسط الحسابي (4,625)، بانحراف معياري (0,744)، والوسيط (4,5)، بخطأ معياري مقداره (0,1)، بمعامل التواء مقداره (0,504).

في اختبار حائط الصد: بلغ الوسط الحسابي (4,75)، بانحراف معياري (0,886)، والوسيط (4,5)، بخطأ معياري مقداره (0,03)، بمعامل التواء مقداره (0,843).

3-4 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث لذوي النظام الحسي وتحليلها

الجدول (5) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للمتغيرات قيد البحث لذوي النظام الحسي يتبين من الجدول (5):

المتغيرات	وحدة القياس	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الخطي المعياري	معامل الالتواء
معالجة المعلومات	درجة	15	37,133	6,345	35	0,9	1,008
التحصيل المعرفي	درجة		37,266	4,415	37	0,9	0,180
الضرب الساق	درجة		4,733	1,032	4	0,05	2,130
حائط الصد	درجة		4,4	0,736	4	0,02	1,630

في مقياس معالجة المعلومات: بلغ الوسط الحسابي (37,133)، بانحراف معياري (6,345)، والوسيط (35)، بخطأ معياري مقداره (0,9)، بمعامل التواء مقداره (1,008).

في مقياس التحصيل المعرفي: بلغ الوسط الحسابي (37,266)، بانحراف معياري (4,415)، والوسيط (37)، بخطأ معياري مقداره (0,9)، بمعامل التواء مقداره (0,180).

في اختبار الضرب الساق : بلغ الوسط الحسابي (4,733)، بانحراف معياري (1,032)، والوسيط (4)، بخطأ معياري مقداره (0,05)، بمعامل التواء مقداره (2,130).

في اختبار حائط الصد: بلغ الوسط الحسابي (4,4)، بانحراف معياري (0,736)، والوسيط (4)، بخطأ معياري مقداره (0,02)، بمعامل التواء مقداره (1,630).

4-4 عرض نتائج علاقة الارتباط بين معالجة المعلومات والمتغيرات قيد البحث لذوي النظام السمعي وتحليلها

الجدول (6) يبين قيم معاملات الارتباط وقيم الدلالة بين معالجة المعلومات والمتغيرات قيد البحث لذوي النظام السمعي

المتغيرات	وحدة القياس	معامل الارتباط	نسبة الخطأ	الدلالة
التحصيل المعرفي	درجة	0,694*	0,004	معنوي
الضرب الساق	درجة	0,008	0,976	غير معنوي
حائط الصد	درجة	0,213	0,380	غير معنوي

يتبين من الجدول (6):

ظهرت من خلال متغيرات البحث علاقة ارتباط معنوية طردية بين المتغيرات معالجة المعلومات والجانب المعرفي ، إذ بلغ معاملات الارتباط المحسوبة بين (0,694)، ونسبة الخطأ (0,004) بينما كانت علاقة الارتباط بين معالجة المعلومات

ومهارة الضرب الساحق ومهارة حائط الصد غير معنوية لان نسبة الخطأ أكبر من مستوى الدلالة (0,05) لذوي النظام السمعي.

4-5 عرض نتائج علاقة الارتباط بين معالجة المعلومات والمتغيرات قيد البحث لذوي النظام البصري وتحليلها:

الجدول (7) يبين قيم معاملات الارتباط وقيم الدلالة بين معالجة المعلومات والمتغيرات قيد البحث لذوي النظام البصري

المتغيرات	وحدة القياس	معامل الارتباط	نسبة الخطأ	الدلالة
التحصيل المعرفي	درجة	0,875**	0,000	معنوي
الضرب الساحق	درجة	0,724*	0,020	معنوي
حائط الصد	درجة	-0,834**	0,010	معنوي

يتبين من الجدول (7): ظهرت من خلال متغيرات البحث علاقة ارتباط معنوية بين المتغيرات معالجة المعلومات والجانب المعرفي ومهارة الضرب الساحق ومهارة حائط الصد، إذ بلغ معاملات الارتباط المحسوبة على التوالي (0,875 - 0,724 - -0,834)، ونسبة الخطأ التي على التوالي (0,000 - 0,020 - 0,010) مستوى الدلالة (0,05) مما يدل على معنوية الارتباط لذوي النظام البصري .

4-6 عرض نتائج علاقة الارتباط بين معالجة المعلومات والمتغيرات قيد البحث لذوي النظام الحسي وتحليلها:

الجدول (8) يبين قيم معاملات الارتباط وقيم الدلالة بين معالجة المعلومات والمتغيرات قيد البحث لذوي النظام الحسي

المتغيرات	وحدة القياس	معامل الارتباط	نسبة الخطأ	الدلالة
التحصيل المعرفي	درجة	0,532*	0,044	معنوي
الضرب الساحق	درجة	0,213	0,446	غير معنوي
حائط الصد	درجة	0,477	0,072	غير معنوي

يتبين من الجدول (8):

ظهرت من خلال متغيرات البحث علاقة ارتباط معنوية بين المتغيرات معالجة المعلومات والجانب المعرفي إذ بلغ معاملات الارتباط المحسوبة (0,532)، ونسبة الخطأ (0,044) بينما كانت علاقة الارتباط بين معالجة المعلومات ومهارة الضرب الساحق ومهارة حائط الصد غير معنوية لان نسبة الخطأ أكبر من مستوى الدلالة (0,05) لذوي النظام الحسي

4-7 مناقشة النتائج

من خلال النتائج التي تم عرضها في الجداول (6-7-8) لعلاقة الارتباط بين نتائج مقياس شمك لمعالجة المعلومات واختبار التحصيل المعرفي وأداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد، تبين لنا بأن الارتباط كان معنوياً لصالح مجموعة النظام البصري، بينما كانت علاقات الارتباط معنوية لصالح ذوي النظام السمعي والحسي بين معالجة المعلومات والتحصيل المعرفي فقط، ومن خلال ما تقدم من نتائج تبين للباحثين أن حاسة البصر هي الحاسة الرئيسية في استلام المعلومات من المحيط الخارجي وهذا يشير إلى " أن حاسة البصر تتيح للمتلم فرصة إدراك وأداء الحركة الجديدة بشكل عام وسوف يؤديها المتعلم بصورة معينة إذا كان النموذج سليماً وواضحاً وسوف تثير الحماس وكذلك تساعد في التكوين المكاني والديناميكي للحركة " (1)، كما تعتبر حاسة البصر " مصدر أساس في تحديد الحركات المطلوب تنفيذها حتى وإن كانت

¹ (بول روبيت؛ المصدر السابق: ص95.

هناك حواس أخرى تشترك في توفير معلومات حول ذلك التصرف الحركي⁽¹⁾ ، كما وتبين للباحثين أن حاسة البصر استخدمت للحصول على المعلومات الخاصة بطبيعة الأداء بشكل صحيح، وأن المعلومات يستلمها الطلبة عن طريق البصر، وهذا ما يؤكد (بول رودنت) بقوله "إن حاسة البصر لها دور هام في التعلم والتدريب لأنه لا بد من عمل نموذج حركي للمهارة أو الحركة المتعلمة سواء كان ذلك عن طريق النموذج الحي أو الأفلام أو غيرها من الوسائل، والتي يمكن أن يستعان بها أيضاً في توضيح الأخطاء التي يقع فيها المتعلمون"⁽²⁾ ومن خلال ما تقدم يرى الباحثون أهمية المعلومات المتأتية عن طريق البصر ولها دور في تطور الأداء الحركي للمهارة، ويمكن بمساعدة هذه المهارة "أخذ المعلومات ليس فقط عن حركتنا وإنما حركات الآخرين أيضاً، أن هذه الحقيقة أعطت حاسة البصر أهمية خاصة عند تعلم الحركات على أساس النموذج الذي يؤدي من قبل شخص آخر لتكون معلومات حركية تعليمية تنتقل بواسطة هذه الحاسة"⁽³⁾

ويرى الباحثون رغم بروز دور حاسة البصر في هذا البحث إلا أن معظم الحواس تؤدي دوراً هاماً في تعلم المهارات الحركية الرياضية سواء أثناء تعلمها أو التدريب عليها بشكل متناوب وهي تتداخل وتشترك معاً ليتم التصور الحركي السليم "ويتأثر تعلم المهارات الحركية تأثراً بالغاً بسلامة الحواس وحدتها فلكي يمارس اللاعب مهارة معينة يجب أن يدركها إدراكاً جيداً حتى يقف على جوانبها ودقائقها، والإدراك ما هو إلا ترجمة للإحساسات فكلما كانت الحواس السمعية والبصرية والحسية سليمة كان الإدراك دقيقاً وبالتالي كانت الممارسة صحيحة والتعلم فعالاً"⁽⁴⁾

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1. تميزت عينة البحث في جميع الأنظمة الثلاث (السمي - البصري - الحسي) بوجود ارتباطات معنوية بين معالجة المعلومات والتحصيل المعرفي
2. إن عينة البحث من ذوي النظام البصري تميزت بظهور ارتباطات معنوية بين معالجة المعلومات وأداء مهارة الضرب الساحق، في حين لم تظهر ارتباطات معنوية بين هذه المتغيرات لذوي النظام السمي والحسي.
3. إن عينة البحث من ذوي النظام البصري تميزت بظهور ارتباطات معنوية بين معالجة المعلومات ومهارة حائط الصد، في حين لم تظهر ارتباطات معنوية بين هذه المتغيرات لذوي النظام السمي والحسي

5-2 التوصيات

1. الاهتمام بمستوى المعلومات عند تطوير الجوانب المعرفية
2. الاهتمام باختبارات التحصيل المعرفي للعبة الكرة الطائرة
3. إجراء اختبارات دورية لكل من معالجة المعلومات والتحصيل المعرفي
4. الاهتمام بتطوير المناهج الدراسية وتضمينها بالأنظمة التمثيلية الثلاث للبرمجة اللغوية العصبية (السمي - البصري - الحسي)
5. إجراء دراسات مماثلة على المهارات الأساسية الأخرى بالكرة الطائرة.
6. إجراء دراسات مماثلة على ألعاب أخرى
7. إجراء دراسات مماثلة لغرض المقارنة بينها وبين الدراسة الحالية

⁽¹⁾ محمد جاسم محمد؛ تأثير التمرين المنوع باختلاف زوايا الرؤيا في تعلم الطلاب فعالية الوثب الطويل والاحتفاظ به: (اطروحة دكتوراه، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2006)، ص 54.

⁽²⁾ بول رودنت؛ التعلم بالوسائل البصرية، ترجمة أحمد طنطاوي، ط2: (القاهرة، مطابع الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1976)، ص 94.

⁽³⁾ كورت ماينل؛ التعلم الحركي؛ ترجمة عبد علي نصيف، ط2: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987)، ص 45.

⁽⁴⁾ نسيمه محمود إبراهيم؛ استخدام أسلوب النظم لتعليم مهارات الكرة الطائرة؛ ط1: (الإسكندرية، دار الوفاء لعنينا الطباعة والنشر، 2006)، ص 44.

المصادر العربية والاجنبية

1. أسماء حكمت ؛ بناء وتقنين مقياس للمعرفة العلمية وعلاقتها بالاداء المهاري في الكرة الطائرة: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2002).
2. امتياز نادر؛ البرمجة اللغوية العصبية، كيف ترمج تفكيرك: (الأردن، دار حمورابي للنشر والتوزيع، 2007).
3. بسمة نعيم محسن؛ تأثير التعليم على وفق إستراتيجية المعرفة ما وراء الإدراكية لذوي المجازفة مقابل الحذر في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2010).
4. حمد عبد الرحمن النيفتان؛ منتديات علم البرمجة اللغوية العصبية، تحديد الأنظمة التمثيلية، الإصدار الأول
www.dmdong.comm
5. سعدي جاسم عطية؛ أثر إستراتيجية معالجة المعلومات في التحصيل الدراسي وانتقال أثر التدريب لطلبة كلية المعلمين بحسب مستوى ذكائهم: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد، 2003).
6. صالح محمد علي ابو جادو ؛ علم النفس التربوي: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2000).
7. عبد الزهرة لفتة البدان ؛ أساليب معالجة المعلومات وعلاقتها بأنماط الشخصية لدى طلبة الجامعة المستنصرية: (أطروحة دكتوراه، الجامعة المستنصرية، كلية التربية، 2000).
8. عماد إسماعيل السامرائي؛ أساليب المعالجة المعرفية للمعلومات وعلاقتها بالعادات الدراسية لدى طلبة المرحلة الإعدادية: (رسالة ماجستير، جامعة البصرة، كلية التربية، 1994).
9. فتحي مصطفى الزيات؛ سيكولوجية التعلم بين المنظور الارتباطي والمنظور المعرفي ، ط1: (دار النشر للجامعات، 1994).
10. قاسم حسن حسين ؛ علم التدريب الرياضي في الاعمار المختلفة. ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 1998).
11. محمد صبحي حسانيين وحمدى عبد المنعم ؛ الأسس العلمية للعبة الكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم : (القاهرة مركز الكتاب للنشر، 1997).
12. ك.ه. زال كاكه حمه سعيد؛ تأثير ترمينات مركبة على وفق البرمجة اللغوية العصبية في تطوير الانسيابية والنقل الحركي لأداء بعض المهارات الأساسية بالكرة الطائرة: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة السليمانية، 2008).
13. مُحَمّد عواد الحموز ؛ تصميم التدريس، ط1: (عمان، دار وائل للنشر، 2004).
14. معتز يحيى سنبل وعلوي عطرجي؛ ماهية البرمجة: (ب.م الجزائر، 2005).
15. مذكرات أسبوعية؛ تصدر عن موقع البرمجة اللغوية العصبية، <http://www.index-live-dial.oage.ph>.
16. ناهدة عبد زيد الدليمي؛ أساسيات في التعلم الحركي: (بابل، كلية التربية الرياضية، 2008).
17. نغم صادق حعفر الجند يل؛ مهارات ما بعد المعرفية وعلاقتها بأساليب معالجة المعلومات لدى طلبة معاهد اعداد المعلمين والمعلمات : (رسالة ماجستير، الجامعة المستنصرية، كلية التربية، 2009).
18. نهاد محمد علوان؛ أثر إستراتيجية معالجة المعلومات وفق السيادة المنحية النصفية في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة اليد والاحتفاظ بها: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2006).

19 Scheck R-R learning styles of collage student In dividual differnce in cognition.

London :

20) Schmeek. R- R; Lerning styles of collage student in dividual differnce in cognition London

الملاحق

ملحق (1)

اختبار البرمجة اللغوية العصبية لتحديد الأنظمة الثلاثة (السمعي – البصري – اللمسي)

السؤال التاسع ما الذي تبحث عنه لدى شراء سيارة جديدة - المواصفات مثل تكييف الهواء والنوافذ الكهربائية - كافة التفاصيل التي يزودك بها البائع - قيادتها والشعور بالتحكم فيها والسيطرة عليها	السؤال الخامس إذا أصبحت إلى معلومات محددة ما الذي تتوقع حدوثه - تنقب بنفسك للإطلاع على آراء مختلفة - تستمع إلى آراء الخبراء - تستعين بخبرات ومعرفة الأفراد الآخرين	السؤال الأول ما الذي يؤثر في قرارك بشراء كتاب؟ - لون الغلاف والصور داخل الكتاب - عنوان الكتاب ومحتواه - نوعية الورق واحساس لمسه
السؤال العاشر عند صفرك على طائرة ما الذي تبحث عنه ؟ - مقعد بالقرب من النافذة - مقعد يشرف على الجناح لكونه أقل إزعاجاً - مقعد وسط يجعلك تشعر بقدر أكبر من الطمانينة	السؤال السادس في حالة إختلافك مع شخص آخر ماذا تفعل عادة ؟ - تركز على بلاغ الشخص الآخر - تصغي باهتمام دون مقاطعة - تحاول الشعور بما يقصده الشخص الآخر	السؤال الثاني ما الذي تفضله حينما يشرح لك أحد فكرة جديدة ؟ - مشاهدة الصورة الإيجابية لها - مناقشة الفكرة مع الشخص المعني ومع أشخاص آخرين - الشعور بالفكرة
  النتيجة رجوع إختبار جديد احصل على النتيجة	السؤال السابع خلال مؤتمر أو ندوة ما هو دافعك الأول ؟ - النظر إلى الصور الإيجابية وتقييم الأشياء البصرية - الإصغاء لكل كلمة في البلاغ - الشعور بمعنى البلاغ	السؤال الثالث ما الذي يحدث حينما يواجهك تحدي ؟ - ترى وتنتخيل النواحي المختلفة لهذا التحدي - تتبادل الآراء حول الحلول البديلة والخيارات - تقرر وفقاً لمشاعرك
السؤال الثامن ما هو الشيء الذي تبحث عنه في علاقة انسانية ؟ - الشخص الآخر و هو في أحسن أحواله - كلمات دعم وتأييد من قبل الشخص الآخر - الشعور بالحب والتقدير من قبل الشخص الآخر	السؤال الرابع في إجتماع عمل ما هو التصرف الذي تميل إليه ؟ - مراقبة وجهات النظر ثم إبداء وجهة نظرك الخاصة - الإستماع إلى جميع الخيارات ثم تشرح رأيك بالموقف - الشعور بالمناقشة ثم إبداء رأيك	

ما هو نظامك ؟ هل أنت بصري أو سمعي أو حسي أو غير ذلك ؟ هذا الإختبار يساعدك لتحديد نظامك أو نظام أي شخص تخضعه له

ملحق (2) مقياس المعالجة المعرفية للمعلومات لطلبة الجامعة

عزيزتي الطالبة يضع الباحث بين يديك مقياس لمعالجة المعلومات يتكون من (62) فقرة أمام كل فقرة اختياران للاستجابة (تنطبق علي) (لا تنطبق علي) والمطلوب منك قراءة كل فقرة بتأني، وان وجدتتها تنطبق عليك فضع علامة (✓) تحت الاختيار تنطبق وإذا لا تنطبق عليك علامة (✓) والرجاء الجواب على كل فقرة بشكل يعكس التعامل الحقيقي مع المادة الدراسية ولا يعكس الرغبة والطموح في ذلك التعامل ، إذ نريد إجابتك الحقيقية وليس كما تتمنى أن تكون . والرجاء عدم ترك أي فقرة بدون إجابة واعلم انه ليس هناك إجابة صحيحة أو خاطئة بل أنت تعبر عن أسلوبك الخاص ،شاكرين حسن تعاونكم .

ت	الفقرات	تنطبق	لا تنطبق
1	أجد صعوبة في التعامل مع أسئلة تتطلب مقارنة مفاهيم مختلفة		
2	أجد مشقة في التوصل إلى الاستنتاجات		
3	أجد مشقة في تنظيم المعلومات التي أتذكرها		
4	أجد مشقة في تذكر المادة الدراسية في أثناء الامتحان الذي درسته بعناية		
5	أجد صعوبة في الإجابة عن أسئلة تتطلب تقويماً نافذاً		
6	أجيب بشكل جيد على الامتحانات المقالية		
7	غالباً ما تواجهني صعوبة في التعبير عن أفكارى بكلمات مناسبة		
8	أجد صعوبة في تعلم كيفية الدراسة لمادة معينة		
9	أجد صعوبة في التخطيط لدراستي عندما أواجه مادة دراسية معقدة		
10	أنني أحصل على درجات جيدة على إعداد التقارير		
11	غالباً ما أحفظ على ظهر قلب المواد التي لا أفهمها		
12	أجد صعوبة في ملاحظة الاختلافات بين الأفكار التي تبدو متشابهة		
13	استطيع عادة أن أقرر المغزى الأساس من وراء الأفلام التي أشاهدها والكتب التي أقرأها		
14	إنني أفكر بسرعة		
15	معظم أساتذتي يقولون محاضراتهم بصورة سريعة جداً		
16	استطيع دائماً أن أخمن جيداً وأن لم أعرف الإجابة الصحيحة عن الأسئلة الامتحانية		
17	أهمل الاختلافات الموجودة بين المعلومات المستقاة من مصادر مختلفة		
18	أقرأ بشكل ناقد		
19	أختزل أكبر قدر من المعلومات لأغراض الامتحانات		
20	لدي فترات منتظمة لمراجعة دروسي أسبوعياً		
21	أجد صعوبة عند البدء بدراسة مقرراتي الدراسية ومطالعتها		
22	أراجع المادة الدراسية بصورة دورية خلال الفصل الدراسي		
23	أحتفظ بجدول يومي لساعات دراستي		
24	أنجز جميع واجباتي الدراسية المقررة بعناية		
25	غالباً ما أكتب ملخصاً للمادة التي أقرأها		
26	أقضي وقتاً في الدراسة أطول من الوقت الذي يقضيه غالبية أصدقائي		
27	أهين العديد من الملاحظات للمقرر الدراسي من مصادر عدة		

28	غالباً ما أقرأ أكثر ما يعطي لي في الصف	
29	غالباً ما أراجع إلى مصادر متعددة لفهم الفكرة	
30	الخص جميع المواد التي درستها عند الاقتراب من نهاية الفصل أو لسنة الدراسية	
31	أزيد مفرداتي من خلال إعداد قوائم بالمصطلحات الجديدة	
31	استخدم المعجم (أو القاموس) بصورة مستمرة	
33	استمر في دراستي للمادة وإن أتقنت تعلمها	
34	ارسم الأشكال و اضع المخططات البسيطة لتساعدني تذكر المادة الدراسية	
35	دائماً ما أبذل جهداً استثنائياً للحصول على كافة التفاصيل المتعلقة بالمادة الدراسية.	
36	ادرس من خلال حل التمارين العلمية	
37	لي مكان ثابت للدراسة	
38	باستطاعتي العثور بسهولة على النصوص الواردة في الكتب المنهجية عندما يتطلب الأمر	
39	دائماً أفضل قراءة المقال الأصلي بدلاً من خلاصته	
40	استخدم المكتبة باستمرار	
41	اعد قائمة بالأسئلة المحتملة وإجابتها عندما اقرا للامتحانات	
42	أجيب بصورة جيدة في الامتحانات التي تتطلب حقائق وردت في الكتاب المنهجي	
43	أتعلم المعادلات والأسماء والتواريخ بصورة جيدة جداً	
44	أجيب بشكل جيد على الاختبارات التي تتطلب تعاريف	
45	إجاباتي جيدة في الامتحانات التي تتطلب إكمال الحل والمعلومات الناقصة	
46	أجد صعوبة في تذكر التعاريف	
47	استطيع القول بأن ذاكرتي ضعيفة للغاية	
48	في الامتحانات أحفظ المادة عن ظهر قلب كما في الكتاب او في دفتر الملاحظات	
49	ابحث باستمرار عن الأسباب ما وراء الحقائق	
50	تجعلني المفاهيم الجديدة أفكر بالمفاهيم المشابهة لها.	
51	أحاول من خلال دراستي ان أجد إجابات للأسئلة الموجودة في ذهني	
52	عادة أصمم طرقاً خاصة لحل المسائل	
53	بعد مطالعتي لأي مادة دراسية أتأمل وأفكر بعمق في المواضيع التي قرأتها	
54	أتعلم كلمات وأفكار جديدة لتصور موقفاً يمكن ان تحدث فيه	
55	عندما أتعلم درساً من المادة الخاصة بأسلوبي الخاص	
56	أتعلم المفاهيم الجديدة عن طريق التعبير عنها بكلماتي الخاصة	
57	دائماً أراجع ذهني الموضوعات التي ادرسها خلال اليوم	
58	عندما ادرس أصمم نظاماً لتذكرك المادة الدراسية	
59	اربط الكلمات والأفكار الجديدة بالكلمات والأفكار التي اعرفها سابقاً	
60	أتعلم أفكار جديدة لمقارنتها بالأفكار المشابهة لها	
61	أحول الحقائق إلى قوانين استخلصها من خبرتي وتجربتي	
62	عند تعلم المفاهيم الجديدة غالباً ما أضع لها تطبيقات عملية	

تأثير برنامج للقدرات التوافقية على تطوير مهارة الارسال بكرة التنس لطلبة كلية التربية الرياضية جامعة المنشي

أ.م.د. حسن هادي الزياي /كلية التربية الرياضية /جامعة المنشي

dr.hassan_hadi@yahoo.com

ملخص البحث باللغة العربية

هدفت الدراسة الى :

- 1-تحديد القدرات التوافقية الأكثر أهمية في لعبة كرة التنس.
 - 2-استكشاف فيما إذا كان البرنامج سيطور مهارة التكنيك في كرة التنس.
- شملت الدراسة عينة الدراسة 10 طلاب من كلية التربية الرياضية ومن الممارسين لكرة التنس لمدة عامين وبأعمار ذات وسط حسابي 19 سنة وقد قسم المشاركون الى مجموعتين تجريبية وضابطة بعد اجراء التجانس لهم حيث تم تقديم برنامج تدريبي الى المجموعة التجريبية ولمدة 10 اسابيع ، حيث تم اجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين عن طريق اعطاء عشرة ارسالات من الضربة الامامية وعشرة ارسالات من الضربة الخلفية وتم تصوير هذه الارسال بكاميرا فيديو ، وعلى اساس خمسة محددات اساسية تم اختيارها:

1. المسكة grip
 2. طريقة الوقوف الجانبي the side-way stance
 3. موقع المرفق قبل الملامسة the elbow position before the touch
 4. الملامسة the touch
 5. متابعة الضربة the follow through
- وقد حصل الباحث على نتائج ايجابية للبرنامج المعد للمجموعة التجريبية ، كذلك كانت هنالك فروق بين الضربة الامامية والضربة الخلفية وللمجموعات التجريبية والضابطة.
- الكلمات المفتاحية : القدرات التوافقية ، التمايز الحركي، التوجيه المكاني والزمني

Abstract

The Effect of Program to Development the Coordination Abilities on the tennis service
for students in physical education/ muthana university

College of physical Education

Hassan Hadi Al zayadi

dr.hassan_hadi@yahoo.com

:The study aimed to

1. Determine coordinator abilities most important in the game of tennis ball

2. To explore whether the program will develop the skill of the technique in a

.tennis ball

The study included a sample study, 10 students in physical education and practicing a tennis ball for two years and ages of the center of ranged 19 year has been divided participants into two groups, experimental and control after a homogeneity them where they were to provide a training program to the experimental group for a period of 10 weeks , where he was holding the post tests for both groups by giving ten transmissions from the strike front and ten rear transmissions from the strike was filmed this transmitter :video camera, and on the basis of five key determinants have been selected

1. Grip

2.the side-way stance

3.the elbow position before the touch

4.the touch

5.the follow through

He received a researcher on the positive results of the program prepared for the experimental group, there were also differences between the strike and the strike front and rear experimental and control groups.

Keywords: Coordinator abilities, Kinaesthetic differentiation, Space and time orientation

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تقدم المجتمعات لمواطنيها خدمات وتسهيلات وتشمل كافة الفئات ومن ضمن هذه الخدمات النظام التعليمي الذي يهتم باشتراك الطالب في العملية التعليمية والمشاركة في بناء وتعزيز المقررات الدراسية فضلا عن تطوير الأساليب العلمية المقدمة لهذه العملية وتعتبر ممارسة الأنشطة الرياضية أحد هذه الخدمات المقدمة والتي تهدف تنمية الطالب في الجامعة صحيا ومهاريا وعلميا من خلال النماذج المقدمة في كليات التربية الرياضية والرياضة الجامعية بصورة عامة. حيث يلعب الأسلوب الذي يستخدمه الرياضي في أي لعبة دورا مهما وضروريا لجميع الرياضات لذلك تعتبر رياضة التنس من الرياضات التي تحتاج الى توافق عالي بين الأجهزة العضلية والعصبية على حد سواء حيث تعد لعبة التنس من الألعاب الشعبية التي بدأت بزيادة ممارستها لأنها سهلة وبالإمكان ممارستها من الجميع وقد عرف HIRTZ⁽¹⁾ القدرات التوافقية بأنها القدرة على أداء المهارات الحركية المعقدة ، واقترح هيرتز للعمل مع خمسا من القدرات التوافقية المهمة لرياضة كرة التنس.

1. رد فعل Reaction

2. الإيقاع Rhythm

3. التوازن Balance

4. التمييز والانتقاء الحركي Kinaesthetic differentiation

5. التوجيه المكاني والزمني space and time orientation

وفي أغلب الرياضات فإن ثبات التكنيك لا يكفي وحده لتعلم مهارات جديدة، لذلك نحتاج الى تمارين دقيقة ستسهل تطوير مهارات التكنيك، وفي دراسات سابقة ل Martin فان نظرية التوافق تختلف من لعبة إلى أخرى وان مفهوم التوافق والانسجام لكل رياضة سيسهل التمثيل الحركي بأعلى درجاته حيث تعتبر لكل رياضة خصوصية بالقدرات التوافقية. وقد ظهر مصطلح تقنية التدريب الإضافي additional technique training من قبل Neumaier عام 1999 ويشمل هذا المصطلح التدريبات الإضافية التي من شأنها تحسين البراعة والاستقرار في الأداء والتنسيق بين تقنيات خصوصية تكنيك كل رياضة، وفي معظم الألعاب الرياضية فإن التدريب على المهارة وحدها ليس كافية لتعلم وتحقيق الاستقرار في مهارة جديدة أخرى ، وبالتالي، هناك حاجة محددة من التدريبات التي من شأنها أن تسهل عملية التعلم في المهارات وزيادة في قدرات ومتطلبات التنسيق المحددة⁽²⁾.

¹ . Hirtz, P. Coordination Training. In Schnabel G., Harre D., Borde A. (Hrsg.): Trainingswissenschaft, Leistung Training Wettkampf, Berlin.1997,p226

² . Neumaier, A. :Coordinative Anforderungsprofil and coordination straining female athletes of rhythmic and gymnastics, 9 – 15 years old, Exercise and Society, 26,1999,p85

اما Mertzianidis and Tzetzzi فقد أجرى تقيما للتوازن الديناميكي وتوافق الجسم بين رياضي (الايقاع والجمناستك) وغير الرياضيين وكانت توازن الديناميكي للرياضيين كبيرا بالإضافة الى القدرات التوافقية وقد اكد الى ضرورة ممارسة تدريبات مع تنسيق محدد للرياضة الموصي بها (1).

واشارت ايمان عبدالعزيز وعزة فؤاد الى ان تنمية مهارات كالتوافق والرشاقة والتوازن من الواجبات الاساسية لتطوير القدرات التوافقية في مجموعة البرامج التدريبية لما لها من خاصية لرفع الاداء في رياضات متعددة والتي تتطلب الاحساس الحركي (2). واكثر من ذلك فقد قام Starosta, Rostkowska and Kokoszka (3) بدراسة تمثلت باستبيان موزع على رياضيين من العاب (الغطس، السباحة، السباحة الايقاعية) للتعرف على القدرات التوافقية المهمة لهذه الرياضات وقد تضمنت الاستمارة خمس قدرات توافقية هي رد فعل Reaction، الايقاع Rhythm، التوازن Balance، التمييز والانتقاء الحركي Kinaesthetic differentiation، التوجيه المكاني والزمني space and time orientation، وقد أظهرت الدراسة اختلافات واضحة في تسلسل الاهمية لهذه الأنواع الثلاث من الرياضات مقارنة بالقدرات التوافقية الخمسة المتمثلة في الاستبيان.

واشار لما تقدم فان القدرات التوافقية هي مجموعة من القدرات المختلطة والمتربطة تجعل من الصعوبة عزل بعضها عن البعض الآخر، وتمتاز مهارات الإرسال بتناسق عالي للقدرات التوافقية، وبشكل أمثل لكونها من المهارات الهجومية المؤثرة في المباريات لتقويم نتيجة المباراة، ومن هنا جاءت أهمية هذه الدراسة بالتأكيد على دراسة وتطوير القدرات التوافقية للاعبين كرة التنس والمدربين لما لهذه الصفات في تحقيق الانجازات في المباريات.

2-1 أهداف البحث:

1. تحديد القدرات التوافقية الأكثر أهمية في لعبة كرة التنس.
2. استكشاف فيما إذا كان البرنامج سيطور مهارة التكنيك في كرة التنس.

3-1 فرضيات البحث:

1. لبرنامج القدرات التوافقية تأثير ايجابي في تطوير تكنيك الإرسال في كرة التنس.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار البعدي لتكنيك الإرسال من خلف اليد وأمام اليد.

4-1 مشكلة البحث

تحتاج لعبة كرة التنس إلى كفاءة بدنية عالية متمثلة في المهارات الحركية والقدرات التوافقية بصورة عامة، وتكنيك مهارة الإرسال له من الأهمية في التفوق في المباراة كونه يمثل وسيلة هجومية ودفاعية في نفس الوقت، وإن العمل مع فئات عمرية خاصة مثل طلبة الجامعة هي مهمة جيدة لا سيما هنالك انتقال تدريجي لمرحل الصفات الحركية والمهارية من الثانوية الى مرحلة الجامعة، وقد اوضح Quijano ان التركيز على القدرات التوافقية من شأنه ان يطور الانسان في كافة المستويات او الاتجاهات التربوية، البدنية، الاجتماعية، ونظرا لقلّة الدراسات المقدمة والتي تبين دور القدرات التوافقية لكافة

¹. Derri, V., Mertzianidou, O., & Tzetzis, G.: Assessment of dynamic balance and body coordination in female athletes of rhythmic and gymnastics, 9 - 15 years old, Exercise and Society, 26. 2000,p58

². ايمان عبدالعزيز وعزة فؤاد : تأثير برنامج مقترح لممارسة الحركات الاساسية للبالية على التوافق العضلي العصبي والكفاءة الرئوية وكفاءة القلب لتلميذات المرحلة الابتدائية، بحث منشور، المجلد الثاني كلية التربية الرياضية، القاهرة، 1992 ص17

³. Starosta, W. Rostkowska, E. & Kokoszka, K.: The Concept of "Water Feeling", Its Significance, Determining Conditions and Formation in the Opinion of Coaches of Various Swimming Sports. Kinesiology, 13, 2003.p30.

المستويات ومدى تأثيرها على تطوير لعبة كرة التنس فقد حاول الباحث في التعرف على دور القدرات التوافقية على تكتيك الارسال للشباب⁽¹⁾.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: طلبة جامعة المثنى/المرحلة الاولى.

1-5-2 المجال الزمني: المدة 2012/3/1 ولغاية 2012/4/30.

1-5-3 المجال المكاني: جامعة المثنى/ كلية التربية الرياضية.

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية:

1-1-2 الإرسال:

تعد ضربة الإرسال من الضربات الاساسية والمهمة في لعبة التنس فهي من الضربات الصعبة لكونها تحتاج الى سيطرة واتقان لكي يتمكن المرسل من تنفيذها يجب عليه اتقان سيطرة كبيرة اذ يعد نجاحها من مفاتيح الفوز في تسجيل النقاط⁽²⁾. ولكي يكون الإرسال فعالا في التأثير والسرعة يجب ان يكون اللاعب متقنا لأجزاء الضربة بشكل جيد أي إن هنالك انسيابية في الحركة والتي هي معيار لتكامل الأداء الفني والمستوى الذي يوصل إليه في مراحل التعلم الحركي وان استمرارية السير الحركي تعد احد ظواهر التوافق الحركي⁽³⁾.

2-1-2 الضربة الخلفية

لا تقل اهمية الضربة الخلفية عن الضربة الامامية ، وذلك لان ضرب الكرة في اثناء المباراة يكون دائما اما من امام اللاعب او يمينه او يساره وبالطبع هذا يشمل جميع انواع الضربات الاخرى اذ انها لا تتم الا بإحدى الطريقتين هما : الضربة الامامية او الخلفية حيث تشكل المحور الاساسي في لعبة التنس وتؤدي الضربة الخلفية من ظهر المضرب بعد ارتداد الكرة مرة واحدة على الارض وهي عملية ضرب الكرة من الجهة المعاكسة للاعب الذي بيده المضرب بغض النظر اذا كان يستخدم يده اليسرى او اليمنى⁽⁴⁾.

2-1-3 الضربة الامامية

تعد الضربة الامامية من المهارات الاساسية للتنس واكثر الانواع استخداما في اللعب حيث يقصد بالضربة الامامية ضرب الكرة وهي امام اللاعب او من الجهة الذراع التي يلعب فيها فاذا كان يلعب باليد اليمنى فانه يضرب الكرة من جهة اليمين واذا كان يلعب بيده اليسرى فانه يضرب الكرة من جهة اليسار وكلا الحالتين يطلق عليها الضربة الامامية⁽⁵⁾. وتنقسم هذه الضربة الى ما يلي:

1. الضربة الامامية مع الدوران العلوي للكرة.

¹ . Quijano, Y.S. :Networking of education support for children with special needs in the Philippines' A Country Report for the 18th APEID Regional Seminar on Special Education, NISE, NOBI Yokosuka Japan, 1988,p29

2 - طارق حمودي امين :العاب الكرة والمضرب ، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل ، 1987، 35

³ . Hirtz, P.; Coordination Training: In Schnabel G., Harre D., Borde A. (Hrsg.): Trainingswissenschaft. Leistung. Training. Wettkampf, Berlin.1997,p32

4 . مشتاق عبد الرضا وهشام هندراوي هويدي: تأثير التدريبات البصرية في مستوى أداء بعض مهارات التنس الارضي والتوازن الديناميكي بحث منشور، المكتبة الرياضية الشاملة 2010، ص7

5 - طارق حمودي امين : المصدر السابق ذكره ، ص42 .

2. الضربة الامامية مع الدوران الخلفي للكرة.

وقد اكد ظافر هاشم بان الضربة الامامية والخلفية تحتاج الى التوقيت الجيد وتحسين مستوى اداء المهارة وذلك لان اجزاء الجسم تعمل كسلسلة ترتبط اجزائها مع بعضها وان انتقال القوة المتولدة نتيجة الحركة من احد اجزاء السلسلة الى الجزء الاخير يعتمد الى حد كبير على التوقيت السليم لأجزاء الحركة مع بعضها البعض⁽¹⁾.

2-1-4 تحديد القدرات التوافقية

إن عملية التدريب الناجح يجب أن تعمل على تنمية وتطوير القدرات التوافقية بصفة عامة وما يتطلبه الأداء الناجح في تنس الطاولة ومن اجل تحديد القدرات التوافقية المهمة بالنسبة إلى لاعبي كرة التنس، تم توزيع استبانة قدمت إلى عدة خبراء ومدرّبين للعبة كرة التنس (ملحق رقم 3، 1) لغرض تحديد اي القدرات المهمة وحسب أهميتها بالنسبة للعبة كرة التنس وقد قيمت القدرات التوافقية الاتية⁽²⁾

- التمييز والانتقاء الحركي Kinaesthetic differentiation: هو التصور الحركي للاعب والقدرة التي تسمح للاعب في السيطرة الداخلية والخارجية للمعلومات وتكييفها من اجل الاستخدام الامثل.

- التوجيه المكاني والزمني space and time orientation : هي قدرة الرياضي على تحديد وتعديل الموقف والتصرف الحركي الذي قام به استنادا الى المكان والزمان وفقا الى المكان او الكائن في حالة الحركة، (مثل كرة التنس، الخصم).

- الإيقاع Rhythm : القدرة على التقاط إيقاع مطلوب من مصدر خارجي وتخزينه وإعادة إنتاجه في حركه مطلوبة في وقت مناسب، مثل الإيقاع في خطوات الركضة التقريبية لرامي الرمح.

- رد فعل Reaction : القدرة على تحديد فعل للمواقف البسيطة أو المعقدة بسرعة وإيجاد الحلول المناسبة للمواقف الحركية.

- التوازن Balance : قدرة الرياضي على المحافظة على وضع جسمه الكامل أثناء أداء التمثيل الحركي وإعادة توازن جسمه بالنسبة لموقفه الابتدائي.

2-2 الدراسات المشابهة

2-2-1 دراسة فاطمة محمد عبدالفتاح 2012⁽³⁾

تأثير برنامج للقدرات التوافقية على تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة الطبقيّة العشوائية حيث بلغ عدد طالبات الدراسة الأساسية (٦٠) طالبة بواقع (٣٠) طالبة للمجموعة التجريبية، (٣٠) طالبة للمجموعة الضابطة، للعام الدراسي (٢٠٠٩ ، ٢٠١٠) من جامعات (المنوفية - الإسكندرية - الزقازيق - أسيوط - حلوان) طالبات والبالغ عددهن (٢٠٠) طالبة.

منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي متبعًا الأسلوب المسحي و المنهج التجريبي نظرًا لمناسبته لطبيعة هذا البحث،

وقد استعانت بأحد التصميمات التجريبية وهو التصميم التجريبي لمجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مستخدمة القياس القبلي والعدى لكلا المجموعتين.

وقد لاحظت الباحثة انخفاض مستوى الأداء المهارى لدى الطالبات عن المستوى المتوقع وفقدنهم لمتطلبات الأداء النموذجي

¹ ظافر هاشم الكاظمي: الأعداد الفني والخططي بالتنس، ط2، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، بغداد، 2000 ص141

2. marina, et all: The effect of a coordination Training program on the Development of tennis service technique biology of exercise, volume 6.1, 2010.

3 . فاطمة محمد عبدالفتاح : تأثير برنامج للقدرات التوافقية على تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة ،مصر ، اطروحة دكتوراه، جامعة المنوفية، كلية التربية الرياضية2012.

و ضعف الاستجابة السريعة لضربات وارتداد الكرة، قصور في الربط الحركي بين أجزاء ومراحل المهارة الواحدة أو بين مهارة وأخرى، عدم تقدير الجهد المناسب لقوة ضربات الكرة فتكون أقوى أو أضعف من اللازم، عدم القدرة على تقدير الجهد المناسب في حدود المسافة ومساحة اللعب القانونية، عدم تقدير وضع الطالبة بالنسبة للطاولة وعدم دقة توجيه الكرة في المكان المناسب، بجانب عدم التكيف مع الأوضاع المتغيرة لضربات وارتداد الكرة، وهذه المتطلبات جميعها تندرج تحت مصطلح القدرات التوافقية وترجع الباحثة هذا الانخفاض في المستوى إلى نقص مستوى هذه القدرات لديهن ونقص تطويرها وهذا ما أثار اهتمام الباحثة في الاجتهاد إلى تصميم برنامج للقدرات التوافقية وتأثيره على تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة.

3 إجراءات الدراسة

3-1 منهج الدراسة

استخدم الباحث تصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبار القبلي والبعدي ، وتتلخص بأجراء اختبار قبلي للمجموعتين ثم يدخل المتغير التجريبي على المجموعة التجريبية ومن ثم يتم إجراء اختبار بعدي لمجموعتين (التجريبية والضابطة) وتحسب الفروق بين الاختبارين وبين المجموعتين لإيجاد تأثير المتغير التجريبي.

3-2 عينة الدراسة:

لذا قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، واشتملت عينة البحث على طلبة المرحلة الاولى لكلية التربية الرياضية جامعة المثنى والممارسين للعبة كرة التنس لمدة سنتين في مركز شباب السماوه بأعمار (19) سنة ، وعددهم (15) لاعبا تم استبعاد (5) لاعبين لإشراكهم في التجربة الاستطلاعية ، وبلغ مجموع عينة البحث (10) لاعبين فقط.

3-3 تجانس وتكافؤ عينة البحث:

قام الباحث بإجراء عملية التجانس لعينة البحث قبل تطبيق البرنامج التجريبي في متغيرات (الطول والعمر والوزن والعمر التدريبي) والتكافؤ لمتغيرات تكتيك الإرسال من باطن اليد وخلف اليد والجدولين رقم (1) و(2) يوضحان متغيرات موضوع البحث أعلاه.

الجدول رقم (1) يوضح تجانس أفراد مجموعة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء	دلالة الفروق
الطول	سم	170.81	4.31	0.517	عشوائي
الوزن	كغم	65.37	1.85	0.317	عشوائي
العمر	سنة	19.63	0.978	0.138	عشوائي
العمر التدريبي	سنة	2.01	1.12	1.741	عشوائي

يبين الجدول (1) أن قيمة (معامل الالتواء) غير دالة احصائيا حيث وجدت لمتغير الطول 0.517 ،الوزن 0.317، العمر 0.138 ،العمر التدريبي 1.741 وهذه الفروق عشوائية عند مستوى دلالة 0.05 مما يدل على تجانس العينة .

الجدول رقم (2) تكافؤ عينة البحث لكل من (الإرسال أمام اليد forehand الإرسال من خلف اليد backhand)
للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	المجموع التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة "ت" المحسوبة	الدلالة
	س	ع	س	ع		
الإرسال من خلف اليد/ درجة	19	7.6	18.33	1.86	0.69	غير دال
الإرسال أمام اليد/ درجة	18.16	0.96	19.5	3.5	1.39	غير دال

*قيمة (t) الجدولية = (2.57) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5).

يبين الجدول (2) أن قيمة (ت) المحتسبة بلغت (0.69) بالنسبة للإرسال من خلف اليد وكانت قيمة (ت) بالنسبة للإرسال من امام اليد 1.39 وعند مقارنة هذه القيم مع قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.57) فأنها اكبر من القيم المحسوبة عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5).

3-4 الأجهزة والأدوات المستخدمة ووسائل جمع المعلومات:

3-4-1 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

1. ملعب كرة تنس.
2. كرات تنس قانونية بأحجام واللوان مختلفة عدد (30).
3. أشرطة لاصقة ملونة عرض (5سم).
4. صافرة.
5. فرشاة صبغ.
6. ساعة توقيت
7. مضارب كرات تنس وريشة ومنضدة باللوان مختلفة (30)
8. كاميرا فيديو نوع سوني ياباني الصنع ذات تردد 25 صورة في الثانية
9. جهاز حاسبة موديل 4 محمول نوع dell
10. ميزان طبي لقياس الوزن

3-4-2 وسائل جمع المعلومات:

1. المصادر العربية والأجنبية.
2. الاختبارات والقياس.
3. استمارات تسجيل نتائج الاختبارات الخاصة باللاعبين.
4. استمارة استبانة لتحديد أهم القدرات التوافقية المقترحة.

3-4-3 البرنامج التدريبي (ملحق رقم 2)

استند برنامج التدريبي المقترح على أسئلة الاستبانة المقدمة للمدربين والخبراء (ملحق رقم 3) والتي أعطت إشارة واضحة الى القدرات التوافقية المهمة المتمثلة التمايز والانتقاء الحركي Kinaesthetic differentiation ورد الفعل Reaction وقد قدم البرنامج بشكل يزيد من متطلب القدرات التوافقية لكلتا القدرتين ولمدة ثمانية أسابيع ، وثلاث فترات أسبوعيا ، وبمعدل اربع تمارين تطبيقية وكل تمرين خمس دقائق ، وقد أعطي اهتمام خاص بقدرات البرنامج التدريبي من حيث إضافة المتعة في تقديم الفقرات التدريبية للمتدربين.

3-4-5 طريقة القياس Procedure of measurements

يعطى كل المشاركين خمس دقائق فترة احماء بعد ذلك يطلب من المشاركين بتقديم عشرة ارسالات من خلف اليد backhand وعشرة ارسال من باطن اليد forehand، حيث تم تقديم العروض من قبل المدرب في بدء الاختبار ثم يلتحق المتدربون لغرض الاداء وسيتم تسجيل النشاط بكاميرا فيديو لغرض تقييم التكنيك (الاختبار القبلي) ، حيث يتم تقييم الخبراء في ضوء خمس محددات اساسية:

1. المسكة grip
2. طريقة الوقوف الجانبي the side-way stance
3. موقع المرفق قبل الملامسة the elbow position before the touch
4. الملامسة the touch
5. متابعة الضربة the follow through

وقد تم اعطاء كل مشارك عشر محاولات والاهداف ستسجل لمجموع خمس محددات بدرجة واحدة لكل محدد من المحددات الخمسة ، وبعد ستة اسابيع عندما يكون البرنامج قد اكتمل يقيم تكنيك (الاختبار البعدي) لكل المشاركين في البرنامج بنفس الطريقة.

3-5-5 الأسس العلمية للاختبارات:- اعتمد الباحث على الأسس العلمية للاختبارات(الثبات والصدق والموضوعية)

لتحديد مدى عملية الاختبارات المستعملة بالبحث، وكما يأتي:-

3-5-1 صدق الاختبار:-تم عرض الاختبارات المقترحة على عدد من المختصين الذين اتفقوا على صلاحية الاختبارات لقياس القدرات التوافقية للاعبي كرة التنس، وكذلك تم ايجاد الصدق الذاتي للاختبار وهو معامل الثبات حيث كان يساوي 0.812 مما يدل على صدق الاختبار

3-5-2 ثبات الاختبار:تم حساب ثبات الاختبار عن طريق اختبار إعادة التطبيق حيث طبق الاختبار على (5) من الطلبة من خارج عينة الدراسة ، ثم تمت إعادة تطبيق الاختبار على نفس المجموعة بعد اسبوعين وتم حساب معامل ارتباط بيرسون بين الاختبار الأول والثاني، وقد تراوح معامل الثبات بين 0.85.

3-5-3 موضوعية الاختبار: ان الادوات والمقاييس التي تم استخدامها مثل الكاميرا الفيديوية وحساب الدرجة والكرات والمضارب كلها ذات موضوعية عالية في اعطاء النتائج ولغرض التأكد من موضوعية الاختبار تم حساب معامل الارتباط بين نتائج تقويم المقومين اذ بلغ معامل الارتباط 0.83 وهو ارتباط عالي يدل على موضوعية الاختبار.

Statistical analysis 3-6 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحث برنامج الاكسيل 2010 وبرنامج windows 7

حيث حصل على :

- 1.الوسط الحسابي
- 2.الانحراف المعياري
- 3.قيمة للعينات المترابطة
- 4.ارتباط بيرسون
- 5.معامل الالتواء

4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة والتجريبية

الجدول رقم (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T	الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الإرسال أمام اليد forehand	18.6	0.89	24.3	3.39	3.80	معنوي
الإرسال من خلف اليد backhand	19	2.5	34.6	3.02	6.9	معنوي

*قيمة (t) الجدولية = (2.57) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5).

يبين الجدول رقم (3) الاختبارات للمجموعة التجريبية لمتغير الإرسال أمام اليد forehand حيث كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي 18.6 والانحراف المعياري 0.89 واما الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي 24.3 والانحراف المعياري 3.39. واما متغير الإرسال من خلف اليد backhand حيث كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي 19 والانحراف المعياري 2.5 واما الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي 34.6 والانحراف المعياري 3.02.

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T	الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
الإرسال أمام اليد forehand	18.33	1.24	18.16	1.46	0.183	غير معنوي
الإرسال من خلف اليد backhand	19.5	1.70	20	1.52	0.52	غير معنوي

*قيمة (t) الجدولية = (2.57) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5).

يبين الجدول رقم (4) الاختبارات للمجموعة الضابطة لمتغير الإرسال أمام اليد forehand حيث كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي 18.33 والانحراف المعياري 1.24 واما الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي 18.16 والانحراف المعياري 1.46. واما متغير الإرسال من خلف اليد backhand حيث كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي 19.5 والانحراف المعياري 1.70 واما الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي 20 والانحراف المعياري 1.52.

4-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة والتجريبية

من خلال نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية يتبين ان قيمة ت المحتسبة 3.80 للإرسال أمام اليد forehand وهي اكبر من قيمة ت الجدولية البالغة 2.57 عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (5) وهذا يشير الى دلالة معنوية ، اما في اختبار الإرسال من خلف اليد backhand فان قيمة ت المحتسبة فقد كانت 6.9 وهي اكبر من قيمة ت الجدولية البالغة 2.57 عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5) وهذا يشير الى دلالة معنوية في الاختبار اما في نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة تبين ان قيمة ت المحتسبة 0.183 للإرسال أمام اليد forehand وهي اصغر من قيمة ت الجدولية البالغة 2.57 عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5) وهذا يشير الى دلالة غير معنوية ، اما في اختبار الإرسال من خلف اليد backhand فان قيمة ت المحتسبة فقد كانت 0.52 وهي اصغر من قيمة ت الجدولية البالغة 2.57 عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (5) وهذا يشير الى دلالة غير معنوية في الاختبار وكما في الجدولين 3.4 حيث يرى الباحث ان تطوير القدرات التوافقية يأتي عن طريق تنفيذ مجموعة من

التمارين المقدمة الى اللاعبين وهي ضرورية من أجل تطوير وتنفيذ الضربات الأمثل بلعبة كرة التنس (الضربات الامامية والخلفية) وتكنيك الحركة، وعلى وجه التحديد فقد اقترح Bourquoin⁽¹⁾ أن التمايز الحركي ورد الفعل هي اهم القدرات التوافقية لكرة المضرب وبالتالي، يمكن اعتبار ان التمارين التوافقية تستهدف تلك القدرات ومكملة للدورات التدريبية في التنس وتحسن عملية التعلم من ضربات الارسال الخلفية والامامية وتحديد المحددات التقنية بالارسال.

وقد اوصى Druckman⁽²⁾ بدعم مهارات التمايز الحركي ورد الفعل في التدريب لغرض تطوير القدرات التوافقية وتطوير تكنيك الارسال من الامام والخلف وهذا ما ايداه الباحث في تقديم البرنامج التدريبي المقترح، وفي نتائج المجموعة الضابطة لاحظنا عدم معنوية النتائج التي حصلنا عليها حيث يتبين ان الصفات البدنية لدى عينة البحث تحتاج الى تطوير من خلال دعمها بالبرامج التدريبية لخصوصية العينة وهذا ما ذهب اليه محمد حسن علاوى 1994 حيث قال أن الصفات البدنية تعتبر المكون الأساسي التي تتبنى عمليا بقية المكونات اللازمة لموصول إلى أعلى المستويات وأن تنمية هذه الصفات ترتبط ارتباطا وثيقاً بعملية تنمية المهارات الحركية حيث لا يستطيع الفرد إتقان المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه وذلك في حالة افتقاره للمواصفات البدنية الضرورية لهذا النشاط. وقد دعم Zwierko, T., Lesiakowski, "ان القدرات التوافقية العناصر الاساسية للمهارة الرياضية، وممارسة تلك القدرات مع تمارين محددة سيؤدي الى نتيجة افضل في تحسين اسلوب تلك المهارات"⁽³⁾.

وهناك كثير من الخبراء يؤكدون ان القدرات التوافقية في كل رياضة لها خصوصية معينة حيث اكد Martin⁽⁴⁾ ان قدرات التوافق مثل التوجه، والتمايز، رد فعل، والتوازن والمهارات التقنية وهي اجزاء رئيسية لممارسة لاعبي كرة السلة، وفي كرة المضرب وجد Bourquoin ان القدرة على الرد بسرعة على الشبكة أو على عودة الارسال أو تسديد كرة بسرعة عالية جدا مهم لكسب الارسال. بالإضافة إلى ذلك، أظهرت الدراسة أن تحسين القدرة على التفاعل مع برنامج تدريب إضافي لممارسة التنس، له تأثير إيجابي على عملية التعلم من هذه التقنية المتمثلة في الضربة الخلفية والامامية . ويستطيع ان يطور المدرب الكثير من المميزات الحركية للمتعلمين حيث اعتبر Derri, V., Mertzanidou, التمايز الحركي مهم جدا لتصور الحركة وتعلم المهارات الحركية الجديدة بالإضافة الى ان قدرات التمايز الحركي تتطور بسرعة في سن العاشرة وهي مفيدة للمدربين لتطوير هذه القدرات وصولا لتطوير المهارات الحركية⁽⁵⁾. اما في جانب اخر اقترح Nourbakhsh ان تطور التمايز الحركي ربما يساعد على تطوير مهارات تعلم جديدة حيث قدم دراسته بهذا الشأن على لاعبي كرة الطائرة وفي دراسة اخرى قدمها Kioumourtzoglou وجدت أن القدرة الإيقاعية ايضا مهمة بينما قدرة التمايز الحركي تكون محددة لرياضة الجمباز الإيقاعي.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :

1. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليّة والبعدية لضربة الارسال من الامام .

¹ . Bourquoin, O. : Coordination in Strength and Conditioning for tennis, A.Q. Machar Reid, and Miguel Cresco. London, UK: International Tennis Federation, ITF Ltd, 2003.p76

² . Druckman, D., & Swets, J. A: Enhancing human performance, Washington, National Academy Press, 1988,p190

³ . Zwierko, T., Lesiakowski, P., & Florkiewicz, B: Selected aspects of motor coordination in young basketball players, Human Movement Science, 6, 2005,p127

⁴ . Martin, D., Carl, K., & Lehnertz, K: Tecnica sportiva e allenamento dellatecnica, Didattica del movimento, , 1995, p 97/98

⁵ . Derri, V., Mertzanidou, O., & Tzetzis, G: Assessment of dynamic balance and body coordination in female athletes of rhythmic and gymnastics, 9 - 15 years old. Exercise and Society, 26,2000 p 57

2. وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين القياسات القبليّة والبعدية لضربة الارسال من الخلف.

3. ادى البرنامج التدريبي المقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى لاعبي كرة التنس.

2-5 التوصيات

1. استخدام البرنامج في البرامج التدريبية والتعليمية لكرة التنس وازافة التنوع له من حيث التمارين المختارة وعلى عينات اخرى من اللاعبين.

2. القدرات التوافقية مهمة في لعبة كرة التنس وعلى المدربين الاهتمام بها.

المصادر العربية والاجنبية

1. ايمان عبدالعزيز وعزة فؤاد : تأثير برنامج مقترح لممارسة الحركات الاساسية للبالية على التوافق العضلي العصبي والكفاءة الرئوية وكفاءة القلب لتلميذات المرحلة الابتدائية، بحث منشور، المجلد الثاني كلية التربية الرياضية، القاهرة، 1992

2. طارق حمودي امين : العاب الكرة والمضرب، دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل ، 1987،

3 . ظافر هاشم الكاظمي : الاعداد الفني والخططي بالتنس، ط2، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، بغداد، 2000، ص141

4. فاطمة محمد عبدالفتاح : تأثير برنامج للقدرات التوافقية على تعلم بعض المهارات الأساسية في رياضة تنس الطاولة ، اطروحة دكتوراه، جامعة المنوفية، كلية التربية الرياضية 2012

5. مشتاق عبد الرضا وهشام هنداوي هويدي: تأثير التدريبات البصرية في مستوى أداء بعض مهارات التنس الارضي والتوازن

الديناميكي بحث منشور، المكتبة الرياضية الشاملة 2010.

7.Hirtz, P. Coordination Training. In Schnabel G., Harre D., Borde A. (Hrsg.): Trainingswissenschaft. Leistung. Training. Wettkampf, Berlin.1997.

8.Martin, D., Carl, K., & Lehnertz, K. Tecnica sportiva e allenamento dellatecnica. Didattica del movimento, 1995.

Martin D. Training im Kindes und Jugendalter, ed. D. Karl Holfmann. Martin, Carl K & 9. Lehnertz K. Schorndorf, Deutschland, 1988

10.Neumaier, A. Coordinative Anforderungsprofil und coordination straining female athletes of rhythmic and gymnastics, 9 – 15 years old. Exercise and Society, 26,1999.

11 .Starosta, W., Rostkowska, E., & Kokoszka, K. , The Concept of “Water Feeling”, Its Significance, Determining Conditions and Formation in the Opinion of Coaches of Various Swimming Sports. Kinesiology, 13, 2003.

Quijano, Y.S. :Networking of education support for children with special needs in 12. the Philippines’” A Country Report for the 18th APEID Regional Seminar on Special Education, NISE, NOBI Yokosuka Japan, 1988

13. Druckman, D., & Swets, J. A. Enhancing human performance. Washington: Washington: National Academy Press, 1988.

14. Zwierko, T., Lesiakowski, P., & Florkiewick, B. Selected aspects of motor coordination in young basketball players. Human Movement Science, 6, 2005,127
15. Bourquoin, O. : Coordination in Strength and Conditioning for tennis, A.Q. Machar Reid, and Miguel Crespo. London, UK: International Tennis Federation, ITF Ltd, 2003.
16. Derri, V., Mertzanidou, O., & Tzetzis, G. Assessment of dynamic balance and body coordination in female athletes of rhythmic and gymnastics, 9 – 15 years old. Exercise and Society, 26. 2000
17. Nourbakhsh P. Perceptual–motor abilities and their relationship with academic performance of 5th grade pupils in comparison with Ossietzky scale. Kinesiology, 2006
- 18.marina, et all. The effect of a coordination Training program on the Development of tennis service technique BIOLOGY OF EXERCISE, VOLUME 6.1, 2010

الملحق (1)

يبين استمارة الاستبيان لبيان آراء الخبراء

بسم الله الرحمن الرحيم

حضرة الأستاذ :..... المحترم

تحية طيبة :

يروم الباحث بإجراء البحث الموسوم

(تأثير برنامج تدريبي للقدرات التوافقية على مهارة الارسال بكرة التنس لطلبة كلية التربية الرياضية جامعة المثنى) ونظراً لما تتمتعون به من خبرة في مجال الاختصاص . يرجى تفضلكم ببيان تسلسل الاختبارات المدرجة في ادناه حسب اهميتها لتقيس القدرات التوافقية في لعبة كرة التنس الأرضي ، علماً أن عينة البحث هم طلاب المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية / جامعة المثنى ، شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي.

1. التوجيه المكاني والزمني

2. التمييز والانتقاء الحركي

3.الإيقاع

4.رد فعل

5.التوازن

الاسم :

التاريخ :

التوقيع :

ملحق رقم (2) فقرات البرنامج التدريبي لتطوير القدرات التوافقية.

القدرات المطلوبة	التمرين	التكرار / الاسبوع	المدة
رد الفعل 1 Reaction 1	الادوات : كرات تنس الوصف: المدرب يقف على بعد 4-5 امتار امام المتعلم ويمسك كرتين في كلتا اليدين ويرمي الكرتين واحدة بعد الاخرى بصورة غير متوقعة وعلى المتعلمين مسك الكرة قبل ان تأتي الثانية.	5/ اسبوع	10 دقائق
رد الفعل 2 Reaction 2	الادوات : كرات تنس الوصف: المتعلمين يعملون دائرة كل واحد يرمي الكرة باتجاه الاخر وعلى شكل دائرة ، يقوم المدرب بإعطاء كرة ثانية للمتعلمين وبنفس الدائرة ، المتعلمين يحاولون تدوير الكرات بدون اسقاطها في الدائرة	5/ اسبوع	10 دقائق
التمايز الحركي 1 Kinaesthetic differentiation	الادوات : كرات تنس ،اهداف مختلفة الاحجام الوصف: كل لاعب يمتلك كرة ويحاول تسجيل اهداف مختلفة من مواقع محددة (رمي الكرة من فوق الرأس، رمي الكرة من تحت الابط، رمي الكرة من الخلف ، رمي الكرة من بين الاقدام ..الخ	7/ اسبوع	12 دقائق
التمايز الحركي 2 Kinaesthetic differentiation	الادوات : (كرات تنس مرنة، حمراء، صفراء، ثلاث مضارب مختلفة الاحجام ، مضرب كرة الريشة، مضرب كرة المنضدة، مضرب كرة التنس) الوصف: كل المضارب تكون في منطقة الارسال ويقف المدرب في الجهة المقابلة ويرمي كرات باتجاهات مختلفة ويقوم المتعلم برد الكرات ولكن في كل مرة يبدل المضرب وكل محاولة تشمل الضرب بثلاث مضارب وثلاث كرات مختلفة.	7/ اسبوع	12 دقائق

الملحق (3)

أسماء السادة الخبراء الذين أسهموا في تحديد القدرات حسب الأهمية

ت	اللقب	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ. د	مازن عبدالهادي	تعلم حركي	كلية التربية الرياضية / بابل
3	أ. د	عادل تركي الدلوي	التدريب الرياضي	كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية
4	أ. د	عبدالجبار محسن	طرائق تدريس	كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية
5	أ. د	محمد الياسري	اختبارات وقياس	كلية التربية الرياضية/ جامعة بابل
6	أ. م. د	محمد مطر العجيلي	اختبارات وقياس	كلية التربية الرياضية / جامعة المثنى
7	أ. م. د	أحمد عبد الزهرة	تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية/ جامعة القادسية
8	م. د	حبيب شاكر جبر	تدريب رياضي	كلية التربية الرياضية/ جامعة المثنى