

السمنة المفرطة لدى الاطفال وكيفية معالجتها

ا.د علي عبد الحسن حسين

عميد التربية الرياضية - جامعة كربلاء

ali.abidhasan@uokerbala.edu.iq

هي زيادة وزن جسم الطفل عن الحد الطبيعي وذلك بسبب تراكم الدهون ، وقد عرفها بعض المتخصصين بأنها زيادة وزن الإنسان أكثر من 30% من الوزن الطبيعي. لقد أكدت التجارب والدراسات أن السمنة ليست هي المشكلة الأساسية التي يشكو منها الكثيرون ، بقدر ما إن المشكلة الحقيقية هي عدم الاهتمام بحل هذه المشكلة التي تكون بسيطة في بدايتها ولكن إهمال الشخص لها يجعلها أكثر صعوبة في الحل مستقبلا. لذا أصبح لزما على الآباء والأمهات أن يفرقوا بين أمرين إما أن يكون الطفل لديه زيادة في حجم العضلات وهذا أمر طبيعي ، وإما أن يكون الطفل يعاني من زيادة الدهون بالجسم وهذه هي المشكلة ، وبالطبع لن يتم تحديد ذلك بقياس الوزن فقط ، بل يحتاج الأمر لتشخيص الطفل عند طبيب متخصص. لقد أصبحت السمنة اليوم تحظى باهتمام عالمي ، ليس فقط في البالغين لكن أيضا في أوساط الأطفال والمراهقين وهناك توافق في الآراء بشأن التأثير السلبي على القوة البدنية والاجتماعية للأطفال ، وعلاوة على ذلك يبقى العديد من الأطفال الذين يعانون من السمنة المفرطة يعانون منها في مرحلة البلوغ ، مع احتمال زيادة خطر الإصابة بالأمراض ومن أهم اسبابها

- 1- النظام الغذائي الخاطئ : يعتبر تناول الأطعمة بشكل خاطئ من أهم أسباب إصابة الأطفال بالسمنة ، فالأطفال دائما ما يتناولون أطعمة ذات سرعات حرارية عالية ، وخصوصا تلك التي تكون في الوجبات السريعة المليئة بالدهون ، وأيضا المياه الغازية والحلويات التي يقبل الأطفال عليها بشراهة تحتوي على سرعات حرارية عالية .
 - 2- قلة النشاط الحركي والبدني : فليس شرطا أن يكون الطفل من الذين يتناولون الطعام بكثرة أن يكون يعاني من السمنة ، فكلما مارس الطفل نشاطا كبيرا كلما كانت فرصته أفضل في البعد عن السمنة ، لأنه يصرف الدهون المخزونة في جسمه على شكل حركة أثناء ممارسته للأنشطة الرياضية والحركة اليومية ، وقد أثبتت التجارب أن الأطفال الذين يجلسون لمشاهدة التلفاز لمدة ساعتين يوميا بدون حركة هم الأكثر عرضة للإصابة بالسمنة.
 - 3- ضغط العوامل النفسية : الاكتئاب و الفشل في تحقيق الطموحات ، أو المعاملة السيئة للآباء مع أبنائهم ، قد تدفع الطفل إلى الإقبال على الطعام بشراهة ؛ للهروب من هذه الاكتئاب ، أو كنوع من التعويض لتحقيق الإشباع النفسي.
- كيفية معالجة السمنة لدى الاطفال

- 1- علاج السمنة يبدأ من تغيير العادات السيئة لتغذية الطفل وتغيير العادات العائلية في تناول الغذاء ، فلا بد من أن تكون حسابات أهل الطفل حسابات دقيقة حسب السرعات الحرارية التي يتناولها الطفل في طعامه في الوجبات المختلفة.
- 2- أن العادات الصحية والسليمة في تناول الغذاء يحمي الطفل من الإصابة بهذا المرض فالوقاية خير من العلاج ولذا ننصح بالآتي :
- 3- النظام الغذائي للطفل يجب أن يكون بعد استشارة الطبيب ، ويجب تفهيم الطفل أن كل طعام يحتوي على سرعات حرارية معينة لا يجب أن تزيد عن الوضع الطبيعي مع مشاركة من الأب والأم في النظام كما أسلفنا .
- 4- ممارسة الطفل للنشاط الرياضي المنتظم بواقع ساعة يوميا يساعد الطفل البدني على التطبع الاجتماعي والابتعاد عن الكآبة وعن الضغوط النفسية التي قد تواجهه .
- 5- الابتعاد قدر المستطاع عن العلاج بالعقاقير لأنها قد تسبب مضاعفات خطيرة.

جودة التعليم في التربية الرياضية والبدنية

د. عامر حسين علي

جامعة كربلاء / كلية التربية الرياضية

amir69389@gmail.com

منذ زمن طويل والمعنيون في مجال التربية الرياضية يحاولون تنمية فاعلية التدريس وتحسين نوعيته ، كون التعليم المبني على الاقتصاد المعرفي والمهارات الحياتية له رؤيه واضحه وهدف مشترك مع المناهج بما يؤدي الى تحقيق التعلم الافضل والتميز في التعليم ، حيث تقوم المهارات الحياتية مثل (اتخاذ القرارات ، حل المشكلات ، العمل الجماعي ، الروح القيادية ، الثقة بالنفس ، تقبل الآخر ، التفكير الابداعي الخ) بناء القدرات على تعزيز تبني السلوكيات الشخصية الايجابية والتكيف الاجتماعي ، فالتعلم من اجل التعايش والتفاهم مع الآخر يمثل تحديا لكل انسان . وللتربية الرياضية المدرسية دور مهم وفعال في توفير فرص النمو المناسب في اعداد الناشئ اعدادا سليما متكاملًا من النواحي العقلية والبدنية والنفسية ، فهي عنصر اساس في عمليتي النمو والتطور ، ويعد مدرس التربية الرياضية ركنا اساسيا من اركان العملية التعليمية ، فهو الاساس الذي ترتكز عليه الرياضة المدرسية فبعمله ومهارته يحصل المحتوى الشامل للمناهج ، ويحسن تخطيطه وتقويمه يقدم واجبات تربية في اطار بدني رياضي يستهدف النمو والتكيف .

من هنا كان لابد من التأكيد على الاهتمام الكبير بالأعداد المهني لمدرس التربية الرياضية والذي تتولاه كليات واقسام التربية الرياضية تبعا للمرحلة التي يعد لها ، ويعتبر هذا الاعداد صناعه اوليه لمزاولة مهنة التدريس . ويرى الكثير من خبراء التربية الرياضية ، ان القائمين على تدريس التربية الرياضية يجب ان يمتلكون الكفايات التعليمية اللازمة لتدريس المهارات الرياضية المختلفة ، اضافة الى امتلاكهم للمهارات الحياتية القائمة على الاقتصاد المعرفي كونها تساعد في تشكيل وصقل شخصية الفرد واعداده لمواجهة قضايا العصر ومشكلات الحياة اليومية ليكون انسان مبدعا ومنتجا وفاعلا محليا وعالميا قادر على التنمية والتطوير واحداث التغيير المنشود ، كذلك امتلاك مهارات التعامل مع وسائل تكنولوجيا التعليم وتقنيات الاعلام بهدف توظيفها لخدمة العملية التعليمية التعليمية . ولكي نزيد من فاعلية تدريس التربية الرياضية يجب الاهتمام بأساليب تنمية القدرة على التعلم الذاتي واعادة النظر في الطرائق المتبعة في تدريس التربية الرياضية والوسائل التعليمية المستخدمة . وهذا يتطلب العمل على :

-تمكين كادر التربية الرياضية ليصبح قادر على تحديث خطط ومناهج التدريس باستمرار لكي تراعى الجديد في مواجهة متطلبات الحياة .

-اعداد كادر التربية الرياضية على استخدام الاساليب التدريسية التفاعلية والتي تعمل وتساعد في بناء شخصيات تتصف بالابتكار والتجديد ، والثقة بالنفس ، والاعتماد على الذات وتعزيز تفكيرهم الابداعي لحل المشكلات وترسيخ ثقتهم بأنهم . -مساعدة كادر التربية الرياضية في اعتماد استراتيجيات التدريس القائمة على المهارات الحياتية والمرتبطة بالاقتصاد المعرفي التي تساعد الطلبة على المشاركات والمبادرة النشطة في عملية التعليم الحركي .

-تزويد كادر التربية الرياضية بمهارات تكنولوجيا الوسائل التعليمية وتقنيات الاعلام بهدف توظيفها في تحسين العملية التعليمية .

-الخبرات والادوات التي في حوزتنا ، جنبًا الى جنب مع الدروس المستفادة من الماضي ، يجب ان تقتزن معا بحكمة في معالجة ما اصبح من المؤكد انه تحد كبير في المستقبل من اجل تحسين جودة التعليم بشكل عام والتربية الرياضية ، بشكل خاص لان اهم ما في التعليم هو تربية النشء تربية انسانية وخلقية وتمكينه بمعارف العصر والاطمئنان على تعلمها وتعلم ما يتصل بها من مهارات .

تأثير الاساليب المتداخلة في زيادة الدافع للإنجاز في كرة اليد لدى طلاب كلية التربية الرياضية

م.م ثريا جويد محين

جامعة كربلاء / كلية التربية الرياضية

أ.د عادل تركي حسن الدلوي

جامعة القادسية/ كلية التربية الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

أهداف البحث :-

- التعرف على تأثير الأساليب المتداخلة (التبادلي + التعلم التعاوني + التضمين) في زيادة الدافع للإنجاز بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الثانية .

- التعرف على تأثير الأسلوب التبادلي في زيادة الدافع للإنجاز بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الثانية .

- التعرف على تأثير أسلوب التعلم التعاوني في زيادة الدافع للإنجاز بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الثانية .

- التعرف على تأثير أسلوب التضمين في زيادة الدافع للإنجاز بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الثانية .

- التعرف على أي الأساليب (المتداخلة ، التبادلي ، التعلم التعاوني ، التضمين) كانت أكثر تأثيرا في زيادة الدافع للإنجاز بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الثانية .

فرضا البحث :-

- هناك فرق معنوي في استخدام الأساليب (المتداخلة ، التبادلي ، التعلم التعاوني ، التضمين) في زيادة الدافع للإنجاز بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية .

- هناك تباين في التأثير بين الأساليب (المتداخلة ، التبادلي ، التعلم التعاوني ، التضمين) 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 ، الدافع للإنجاز) 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 مضاف اليه الاساليب المتداخلة (التبادلي + التعلم التعاوني + التضمين) ، 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 التضمين . 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 مرتبطين ، تحليل التباين ، اختبار اقل فرق معنوي (L.S.D) لمعالجة البيانات .

وتوصل الباحثان الى الاستنتاج الآتي : ان الاسلوب التدريسي المتداخل اثر في زيادة الدافع للإنجاز بكرة اليد .

واوص الباحثان ما يأتي :

1- ضرورة الخروج عن الاساليب المتبعة عندما لا تفي بالغرض واستبدالها بالأسلوب المتداخل من اسلوبين او اكثر .

2- التركيز على تطوير الجانب النفسي لدى المتعلمين .

3- اجراء دراسة مماثلة طبقا لمتغيرات (الجنس ، العمر ، المهارات والالعاب الرياضية).

Thesis Summary
((Effect of overlapping methods in raising the achievement handball with students of the
Faculty of Physical Education))

Thoraya Jwaed Mhaen

Dr. Adel Hassan Turki Aldloa

Research Aim:

- Understand the impact of overlapping methods (interactive, collaborative learning, modulated) in raising the achievement handball among students in the second phase.
- Understand the impact of the interactive style in raising the achievement handball among students in the second phase.
- Understand the impact of cooperative learning method in raising the achievement handball among students in the second phase.

Research Hypotheses:

- There is a significant difference in the use of methods (interlaced, interactive, collaborative learning, modulated) in raising the achievement 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 achievement motive 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.**
- 3 - Conduct a similar study, according to the variables (gender, age, skills and sports).**

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يشكل التدريس مجموعة نظريات وحقائق تتحول الى مهارات وخبرات من خلال التدريب والتطبيق باتخاذ سلسلة من القرارات وبإيجاد طرائق عديدة تساعد المتعلم على التعلم اذ يأخذ التعلم بدوره قسطا وافرا من الاهتمام من قبل القائمين على العملية التعليمية ومن هنا يأتي تطوير التعلم باعتباره ضرورة حتمية لمواكبة التطور العلمي والتكنولوجي السريع باعتبار ان الهدف النهائي للتعلم هو تنمية التفكير بما يتيح للمتعلم التمكن من المتطلبات المعرفية والمهارية والوجدانية لمواجهة هذه التحديات .

(وهناك الآن طرائق اساسية لتعلم اوجه النشاط الحركي بصفة عامة فالشرح اللفظي مثلا يمكن استخدامه بصفة عامة في تعلم أي نشاط رياضي سواء كان تمرينات او العابا او أي نشاط آخر كما ان الطرائق تختلف حسب تنوع الالعاب والنشاطات فطرائق تعلم السباحة تختلف عن طرائق تعلم كرة القدم وتختلف عنها في حركات الجميز والرشاقة والالعاب ونواحي النشاط الاخرى وهناك اختلاف كبير في تعلم المهارة وفن اللعب واداء المهارة نفسها)¹.

لذلك نجد ان التطور والتقدم الحاصل في كافة المستويات الرياضية وبقية العلوم يعود الى التطور والتقدم في الطرائق والاساليب المستخدمة في التعلم اذ يعمل على رفع الملل من المتعلمين الناتج عن استخدام أسلوب واحد والمدرس الناجح

¹- أحمد كنعان ، مروان عرفات : طرائق تدريس التربية الرياضية ، مطبعة دار الكتاب ، دمشق ، 2006 ، ص26 .

هو الذي يجيد تطبيق أكثر من أسلوب ويهتم بمراعاة ميول واتجاهات الطلاب وزيادة الدافع لديهم حيث يؤدي الى تحقيق النجاح وزيادة الاستعداد والرغبة في الاستمرار لممارسة النشاط الرياضي مما يتيح لديه فرصة أكبر لتقدم مستواه والشعور بالسعادة والسعي دائما الى أهدافه المرتبطة بالمنافسة .

ومن الأساليب التي أثبتت الدراسات الحديثة جدواها في زيادة وسرعة التعلم وفي تطوير المهارات بسرعة أكبر من باقي الأساليب هو أسلوب التعلم التعاوني حيث أشار اليه (محمود ، 2008) بأنه أسلوب يعمل فيه المتعلمين في مجموعات صغيرة تحت إشراف وتوجيه المعلم تضم كلا منهما مختلف المستويات التحصيلية (عالي ، متوسط ، متدن) يتعاون افراد المجموعة الواحدة في تحقيق هدف أو أهداف مشتركة لزيادة تعلمهم وتعليم بعضهم بعضا .

أما الاسلوب التبادلي فينظم فيه المتعلمين بشكل أزواج (عامل ، مراقب) في حين يقوم المدرس بأعداد ورقة الواجب التي تتضمن عدد التكرارات وأشكال توضح المهارة

أما أسلوب التضمين فيسمى بالحبل المائل أو الاحتواء أو الشامل وذلك لأنه يراعي الفروق الفردية بين المتعلمين ويستطيع كل منهم أداء المهارة من المستوى الذي يستطيع الأداء منه .

وقد كتب العديد من الباحثين في هذه الدراسات ومنها دراسة زهير صالح¹ وغيرها العديد من الدراسات الا ان هذه الدراسات جميعا لم يتم فيها التداخل بالأساليب الثلاث (التبادلي + التعلم التعاوني + التضمين) حيث ان لها اهمية كبيرة في طرائق التدريس وذلك من خلال الاستفادة منها من قبل المعلمون والمدرسون وكذلك المدريون ومراكز التخصص كذلك اهميتها من خلال سرعة التعلم واختزال الكلفة والوقت واتقان التعلم للمهارات وتأثيرها في الجانب النفسي للمتعلمين .

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 فقد استخدمت في الآونة الاخيرة عدة اساليب وذلك للوصول الى أفضلها من اجل تحقيق احسن النتائج في عملية التعلم ونتيجة لعدم الخوض بتداخل هذه الاساليب جعل الباحثان يهتمان بهذه الفكرة ومع وجود هذه الاساليب المتداخلة الثلاث (الاسلوب التبادلي + أسلوب التعلم التعاوني + أسلوب التضمين) تبرز عدة تساؤلات تكمن فيها مشكلة البحث :-

-هل للأساليب المتداخلة (التبادلي + التعلم التعاوني + التضمين) تأثيرا في زيادة الدافع للإنجاز بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الثانية ؟

-أي من الاساليب (المتداخلة ، التبادلي ، التعلم التعاوني ، التضمين) لها أفضل تأثيرا في زيادة الدافع للإنجاز بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الثانية ؟

1-3 أهداف البحث

1. التعرف على تأثير الاساليب المتداخلة (التبادلي + التعلم التعاوني + التضمين) مجتمعة في زيادة الدافع للإنجاز بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الثانية .

2. التعرف على تأثير الاساليب (التبادلي) ، (التعلم التعاوني) ، (التضمين) في زيادة الدافع للإنجاز بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الثانية .

1- زهير صالح مجهول : تأثير الاسلوب المتداخل والتضميني والتبادلي وفق مستويات الذكاء في تحقيق أهداف الدرس لفعالية 110م حواجز للطلاب ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2012 .

3. التعرف على اي الاساليب (المتداخل ، التبادلي ، التعلم التعاوني ، التضمن) كانت أكثر تأثيرا في زيادة الدافع للإنجاز بكرة اليد لدى طلاب المرحلة الثانية .

4-1 فروض البحث

1. هناك فرق معنوي في استخدام الاسلوب المتداخل (التبادلي + التعلم التعاوني + التضمن) في زيادة الدافع للإنجاز بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية .
2. هناك فرق معنوي في استخدام الاساليب (المتداخلة ، التبادلي ، التعلم التعاوني ، التضمن) في زيادة الدافع للإنجاز بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية .
3. هناك تباينا في التأثير بين الاساليب (المتداخلة ، التبادلي ، التعلم التعاوني ، التضمن) 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 لانه 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 ، ص217 .

2- ذوقان عبيدات وآخرون : البحث العلمي (مفهومه وأدواته وأساليبه) ، دار الفكر للنشر ، عمان ، 2004 ، ص248 .

الشكل رقم (1) يوضح التصميم التجريبي المعتمد في البحث .

الاختبارات البعدية	التعامل التجريبي	الاختبارات القبلية	المجموعة
الاختبارات البعدية	الأسلوب المتداخل (التبادلي + التعلم تعاوني + التضمين)	الاختبارات القبلية	تجريبية أولى
	الأسلوب التبادلي		تجريبية ثانية
	أسلوب التعلم التعاوني		تجريبية ثالثة
	أسلوب التضمين		تجريبية رابعة

3-2 مجتمع وعينة البحث

3-2-1 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

3-2-2 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⁾ .

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 .

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 (3طلاب) وبذلك اصبح عدد افراد العينة (80) طالب وتم تقسيم العينة عشوائيا الى (20) طالب لكل مجموعة من مجموعات البحث وكما يلي المجموعة الاولى (20طالب) ، 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 : استخدم الباحثان الأدوات الآتية :

. الاختبارات والمقاييس الموضوعية . الملاحظة ، الاستبانة ، المقابلة .

2.3.3 الأجهزة والوسائل المستخدمة :

. جهاز حاسوب نوع (DELL) 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 كمبا عدد (20) . سجل للملاحظات عدد (1) .

. ملعب كرة يد قانوني (20 × 40 م) .

. مرمى كرة يد قانوني بأتساع (3م عرض × 2م ارتفاع) .

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 اختبار دافع الانجاز

(ان الاختبار هو الوسيلة أو الاجراء الذي يتم بموجبه مواجهة الفرد بمجموعة من الاسئلة أو الاختبارات القياسية والطلب اليه ان يستجيب لها مستقلا عن الآخرين ثم معالجة النتائج على نحو يكفل توفير مقابلة كمية بين مستوى اداء الافراد المختلفين الذين تقدموا للاختبار وعلى هذا الاساس فان الاختبار ينتج دائما نوعا من انواع القياس)¹ .
(وفي علم النفس تستخدم الاختبارات في قياس قدرات الانسان والتعرف على شخصيته والعوامل التي تؤثر في سلوكهم)⁽²⁾ .
قام جو ولس (Willis) عام 1982 بتصميم مقياس نوعي خاص بالمدارس الرياضية لمحاولة قياس دافعية الانجاز الرياضي ويتضمن المقياس ثلاثة ابعاد هي (دافع القدرة ودافع انجاز النجاح ودافع تجنب الفشل) وقد قام محمد حسن علاوي بتعريب المقياس ويتكون المقياس من (20) فقرة^(*) ، وقد استخدمت الباحثة مقياس دافع الانجاز وذلك من خلال أخذ آراء الخبراء المختصين^(**) .

3-4-1-1 الاسس العلمية لاختبار دافع الانجاز :

ان الصدق والثبات شروط يجب ان يتمتع بها كل اختبار معين ، لذلك لجأ الباحثان الى تحديدها للتأكد من صلاحية هذا الاختبار والتمكن من تطبيقه على عينة البحث .

-الصدق /

-صدق المحتوى /

(ان مفهوم صدق الاختبار هو صلاحية او صحة في ان الاختبار يقيس بالفعل الوظيفة المخصص لقياسها دون ان يقيس وظيفة اخرى الى جانبها)³ .

واعتمد الباحثان صدق المحتوى للتأكد من صدق اختبار دافع الانجاز (ويتم صدق المحتوى من خلال الحكم المنطقي على وجود السمة او الصفة او القدرة المعنية للتحقق عما اذا كانت وسيلة القياس المقترحة تقيسها فعلا ام لا)⁽⁴⁾ . وقد قام الباحثان بعرض استمارة اختبار دافع الانجاز على عدد من الخبراء والمختصين^(***) في مجال علم النفس وطرائق التدريس وقد اكدوا على صحة فقرات المقياس والسمة التي تقيسها .

الثبات :

(يتصف الاختبار الجيد بالثبات ، والاختبار الثابت هو الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو نفس النتائج اذا طبق أكثر من مرة في ظروف متماثلة)⁽⁵⁾ . فقد تم استخدام طريقة اعادة الاختبار وتطبيق المقياس على مجموعة عشوائية من الطلاب والبالغ عددهم (10) طلاب ثم اعيد الاختبار على المجموعة نفسها بعد (14) يوم مباشرة ، وتم احتساب معامل الثبات اذ بلغ معامل الارتباط (0,86) وهو معامل ارتباط معنوي .

1- مروان عبد المجيد ابراهيم : مصدر سبق ذكره ، ص 27 .

2 - ذوقان عبيدات وآخرون : مصدر سبق ذكره، ص 154 .

* ينظر الملحق (3)

** ينظر الملحق (1) .

3- سامي مصطفى وآخرون : القياس والتشخيص في التربية الخاصة ، عمان ، دار يافا العلمية للنشر ، 2006 ، ص 111 .

4- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : مصدر سبق ذكره ، 2000 ، ص 258 .

*** ينظر الملحق (1) .

5 - ذوقان عبيدات ، وآخرون : مصدر سبق ذكره ، ص 153

3-5 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 السلبيات والايجابيات التي تقابل الباحث)¹ .

3-5-1 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 وتحديد لها 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 .

3-5-2 التجربة الاستطلاعية الثانية

وفي يوم الاربعاء المصادف 2013/10/16 اجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية لاختبار دافع الانجاز على عدد من طلاب المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة كربلاء وكان الغرض منها :

- 1- حساب الزمن الذي يستغرقه الطالب للإجابة .
- 2- صلاحية وملائمة اختبار دافع الانجاز لمستوى افراد عينة البحث .
- 3- توضيح فقرات المقياس للطلاب .

3-6 التجربة الرئيسية

3-6-1 الاختبارات القبليّة

اجرى الباحثان في يوم الخميس المصادف 2013/ 10 / 17 اختبار دافع الانجاز على طلاب المرحلة الثانية بكلية التربية الرياضية بجامعة كربلاء في القاعات النظرية للكلية في الساعة 10,30 صباحا .

وقد اعيد تطبيق اختبار دافع الانجاز بعد مرور (14) يوم اي بتاريخ 2013/10 / 31 المصادف الخميس .

3-6-2 تجانس وتكافؤ العينة

3-6-2-1 تجانس العينة

تم قياس متغيرات الطول والوزن والعمر والدافع للإنجاز 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 (3) :

1- قاسم المندلاوي وآخرون: الاختبارات والقياس في التربية الرياضية والتربية البدنية ، مطابع التعليم العالي ، 1990، الموصل ، ص107

الجدول (3) 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
دافع الانجاز	درجة	69,775	7,620	68,000	0,713

يبين الجدول (3) ان معامل الاختلاف لمتغيرات البحث أقل من $(1 \pm)$ مما يدل على تجانس عينة البحث في هذه المتغيرات .

3-2-6-2 تكافؤ العينة

أجرى الباحثان عملية التكافؤ بين المجاميع الاربعة في متغير (دافع الانجاز) والجدول (4) يبين ذلك .

الجدول (4) يبين التكافؤ بين مجاميع البحث

المتغيرات	مصدر التباين	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة F المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
دافع الانجاز	بين المجموعات	3	23,133	0,403	0,752	غير معنوي
	داخل المجموعات	76	57,458			

حجم العينة = 20 عند مستوى دلالة (0,05)

يبين الجدول (4) ان قيمة مستوى الدلالة كانت اعلى من مستوى دلالة (0,05) عند حجم عينة (20) وتحت درجتي حرية (3 - 76) وبهذا يكون الفرق غير معنوي بين مجاميع البحث الاربعة مما يحقق التكافؤ بينها .

3-6-3 المنهج التعليمي

استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبليّة 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 وكالاتي : القسم الاعدادي (15) دقيقة .

- القسم الرئيس (65) دقيقة موزعة كالاتي : * النشاط التعليمي (10) دقيقة . * النشاط التطبيقي (55) دقيقة .

* ينظر الملحق (1) .

- القسم الختامي (10) دقائق .

-المجموعة التجريبية الاولى / استخدام الاسلوب المتداخل (التبادلي + التعلم التعاوني + التضمين) ، وقد قام مدرس المادة^(*) 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 .

- المجموعة التجريبية الثانية

تقوم بتنفيذ المنهاج المقرر لطلبة المرحلة الثانية فضلا عن استخدام الاسلوب التبادلي ، وقد قام مدرس المادة وبإشراف الباحثان بتنفيذ وحدات البرنامج التعليمي ويتم توزيع ورقة الواجب التي تتضمن رسوماً وصوراً خاصة بالمهارات الاساسية المستخدمة بالبحث وتقسيم الطلاب الى (مؤدي ، مراقب) .

- المجموعة التجريبية الثالثة

تقوم بتنفيذ المنهاج المقرر لطلبة المرحلة الثانية فضلا عن استخدام اسلوب التعلم التعاوني ، وقد قام مدرس المادة وبإشراف الباحثان بتنفيذ وحدات البرنامج التعليمي ويتم بتوزيع الطلبة الى مجموعات كل مجموعه تضم خمسة طلاب يتم توزيع الادوار عليهم .

- المجموعة التجريبية الرابعة

تقوم بتنفيذ المنهاج المقرر لطلبة المرحلة الثانية فضلا عن استخدام اسلوب 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 قادرا على البدا منه .

وقد تم البدء بتنفيذ المنهج على مجموعات البحث في كل اسبوع وابتداء من يوم الاحد الموافق 2013/11/17 ولمدة (13) اسبوعا ، وتم الانتهاء من تنفيذه في يوم الخميس المصادف 2014/2/27 .

3-6-4 الاختبارات البعيدة

تم اجراء الاختبار البعدي على مجموعات البحث الأربعة بالأسلوب نفسه الذي تم فيه اجراء الاختبار القبلي وكالاتي :

1. اختبار دافع الانجاز : تم في يوم الثلاثاء الموافق 2014 / 3 / 4 .

3-6-5 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 .

¹ *مدرس المادة (حاسم عبد الجبار صالح) كلية التربية الرياضية / جامعة كربلاء

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

بعد تفرغ البيانات التي حصل عليها الباحثان وللتحقق من صحة فروض البحث تم تحليل البيانات احصائيا باستخدام الوسائل الاحصائية الملائمة

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعات البحث الاربعة في اختبار الدافع للإنجاز بكرة اليد .

الجدول (4) يبين اختبار (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعات البحث الاربعة

في اختبار الدافع للإنجاز بكرة اليد

المجموعات	الاختبار	الوسط الحسابي	العينة	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة
المجموعة الاولى (الاسلوب المتداخل)	قبلي	63,300	20	8,033	3,115
	بعدي	71,900	20	8,527	
المجموعة الثانية (الاسلوب التبادلي)	قبلي	69,500	20	7,681	0,713
	بعدي	70,900	20	4,700	
المجموعة الثالثة (اسلوب التعلم التعاوني)	قبلي	66,550	20	12,167	0,930
	بعدي	69,300	20	6,875	
المجموعة الرابعة (اسلوب التضمين)	قبلي	68,350	20	10,214	0,733
	بعدي	70,500	20	9,366	

معنوي عند مستوى دلالة (0,05) وامام درجة حرية (19)

يتبين من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاوساط الحسابية لدرجات الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الدافع للإنجاز بكرة اليد لمجموعات البحث الاربعة اذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للمجموعة الاولى (الاسلوب المتداخل) (63,300) وبانحراف معياري (8,033) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (71,900) وبانحراف معياري بلغ (8,527) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3,115) كما بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الثانية (الاسلوب التبادلي) في الاختبار القبلي (69,500) وبانحراف معياري (7,681) اما الوسط الحسابي في الاختبار البعدي فقد بلغ (70,900) وبانحراف معياري (4,700) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2,713) ، اما المجموعة الثالثة (اسلوب التعلم التعاوني) فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (66,550) وبانحراف معياري (12,167) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فقد بلغ (69,300) وبانحراف معياري بلغ (6,875) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3,930) ، اما المجموعة الرابعة (اسلوب التضمين) فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (68,350) وبانحراف معياري (10,214) في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (70,500) وبانحراف معياري (9,366) وقد بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2,733) .

4-1-1 عرض نتائج الاختبارات البعدية بين مجموعات البحث الاربعة في الدافع للإنجاز بكرة اليد .
الجدول (5) يبين نتائج تحليل التباين في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الاربعة
في دافع الانجاز بكرة اليد

الاختبار	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة (F) (المحسوبة)
دافع الانجاز	بين المجموعات	739,700	3	246,567	3,401
	داخل المجموعات	5509,500	76	72,493	

معنوي عند مستوى دلالة (0,05) وإمام درجتي حرية (3 ، 76) قيمة (F) الجدولية = 2,758
يتبين من الجدول (5) نتائج تحليل التباين بين مجموعات البحث الاربعة في الاختبار البعدي لدافع الانجاز بكرة اليد ، فقد بلغت قيمة (F) المحسوبة (3,401) وهي اكبر من قيمة (F) الجدولية عند مستوى دلالة (0,05) وإمام درجتي حرية (3 ، 76) والبالغة (2,758) مما يدل على وجود فرق ذي دلالة معنوية بين مجموعات البحث الاربعة في الاختبار البعدي في دافع الانجاز 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 دافع الانجاز بكرة اليد وكما هو مبين في الجدول (6) .

الجدول (6) يبين المتوسطات الحسابية بقيمة أقل فرق معنوي (L.S.D) في الاختبار البعدي

بين مجموعات البحث الاربعة في دافع الانجاز بكرة اليد

المتغيرات	الشعب	فرق الاوساط	الخطأ المعياري	مستوى الدلالة
التجريبية الاولى	A B	6,200	2,692	0,002
	C	3,25	2,692	0,127
	D	5,05	2,692	0,246
	B C	2,950	2,692	0,110
	D	1,150	2,692	0,051
	C D	1,80	2,692	0,711

معنوي عند مستوى دلالة (0,05)

يتبين من الجدول (6) ان الفرق ذو دلالة معنوية عند مستوى دلالة (0,05) بين المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية اذ بلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (6,200) ولمصلحة المجموعة التجريبية الثانية (اسلوب التبادلي) . 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 (3,25) ولصالح المجموعة التجريبية الثالثة (اسلوب التعلم التعاوني) . 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 (5,05) ولمصلحة المجموعة التجريبية الرابعة (اسلوب التضمين) . وعند المقارنة بين المجموعة التجريبية الثانية والثالثة فكان الفرق ذا دلالة غير معنوية عند مستوى

دلالة (0,05) وبلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (2,950) . اما عند المقارنة بين المجموعة التجريبية الثانية والمجموعة التجريبية الرابعة فكان الفرق ذا دلالة غير معنوية عند مستوى دلالة (0,05) وبلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (1,150). اما عند المقارنة بين المجموعة التجريبية الثالثة والمجموعة التجريبية الرابعة فكان الفرق ذا دلالة غير معنوية عند مستوى دلالة (0,05) وبلغ الفرق بين المتوسطات الحسابية (1,80) .

2-4 مناقشة النتائج

1-2-4 مناقشة النتائج بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعات البحث الاربعة في اختبار دافع الانجاز .
يتبين من الجدول (4) ان هناك فروقا ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعات البحث الاربعة في اختبار الدافع للإنجاز بكرة اليد ولمصلحة الاختبار البعدي وهذا ما يحقق الجزء الاول من فروض البحث . ويعزو الباحثان سبب هذا التطور الى استقلالية اتخاذ القرار وخبرات النجاح التي يتزود بها المتعلم ويشير محمد حسن علاوي (2001) الى (ان الاستعداد لدافع انجاز النجاح ودوافع تجنب الفشل موجودان لدى كل فرد لكنه بدرجات متفاوتة ومختلفة وهذين الاستعدادين مستقل كل منهما عن الآخر فلا يوجد ارتباط بينهما فامتلاك الفرد لدرجة عالية من انجاز النجاح لا يحتم بالضرورة امتلاكه درجة عالية او متوسطة او منخفضة من دافع تجنب الفشل⁽¹⁾) والاساليب الاربعة التي استخدمت للمجموعات (تضيف تطورا للحالة النفسية للمتعلم مما يزيد الاحساس بالثقة بالنفس وتقليل الضغط النفسي والتمتع بحرية اكثر في الاداء وتكرار حالات النجاح)⁽²⁾ ، (وعندما تقع او تحدث العلاقات الاجتماعية فالاستنتاج هذا ان الشعور جيدا يمكن ان يحدث تجاه الآخرين وباتجاه النفس)⁽³⁾ .

وهذه المميزات التي ذكرناها ترفع من الحالة النفسية للطلاب وهذا ما يبث في نفس الطلاب الشجاعة في الاداء والاتجاه الايجابي نحو الدرس ويخلق علاقات اجتماعية بين الطلاب في عملهم على شكل ثنائيات حيث ان (اهدافا تربوية تنمو اجتماعية وعاطفية اثناء ممارسة الرياضة عن طريق ممارسة الانشطة كأفراد وجماعات ومن خلال تعاونهم ومنافساتهم وتدريبهم على القيادة واكتسابهم الصفات الاجتماعية والروح الرياضية)⁽⁴⁾ .
ويشير محمود عنان (1995) الى (ان الدافع للإنجاز لدى المتعلم يتمثل في استعداده ورغبته في التفوق والسعي الجاد لإنجاز النجاح)⁽⁵⁾ .

2-2-4 مناقشة نتائج الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الاربعة في الدافع للإنجاز بكرة اليد .
يتبين من نتائج الجداول (5 ، 6) ان هناك فرقا ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين مجموعات البحث الاربعة في الدافع للإنجاز بكرة اليد حيث تفوقت المجموعة الثانية والثالثة على المجموعة الاولى ويعزو الباحثان السبب في ذلك الى (رغبة المتعلم في ارضاء زملائه وتقوية مركزه فهو يرغب في زيادة اشتراكه في النشاطات التي تشكل نشاطا جماعيا يتمثل بممارسة اللعب والذي يغلب عليه طابع التنافس)⁶ كما ان (زيادة الحافز تسبب زيادة في قوة كل الاستجابات في كل موقف

¹ - محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ، 2001 ، ص 259 .

² - ميرفت علي خفاجة ، مصطفى السابح : المدخل الى طرائق تدريس التربية الرياضية ، ط 1 ، ماغي للنشر ، الإسكندرية ، 2007 ، ص 280 .

³ - زينب علي عمر ، غادة جلال : طرائق تدريس التربية الرياضية الاسس النظرية والتطبيقات العملية ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2008 ، ص 22 .

⁴ - ظافر هاشم الكاظمي : الاسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 ، ص 119 .

⁵ - محمود عبد الفتاح : مصدر سبق ذكره ، ص 123 .

⁶ - علي مجيد مطاوع : سيكولوجيا المنافسات ، ج 1 ، دار المعارف ، مصر ، 1977 ، ص 104 .

من المواقف التنافسية في الرياضة وتتيح معدلات اعلى للحافز وتكون الاستجابات الخاصة اقوى حدة في المواقف التنافسية عن المواقف المشابهة التي ليس لها تأثيرات تنافسية⁽¹⁾ . وقد تفوقت المجموعة الرابع (اسلوب التضمين) على المجموعة الاولى (الاسلوب المتداخل) اذ ان (مستوى تطور المتعلم من الناحية النفسية متعلق اساسا في الارتياح الذاتي خلال الوحدة التعليمية وهذا بدوره ينتقل الى تطور نفسي اكثر عند استخدام اساليب ذات استقلالية في اتخاذ القرارات بصورة اوسع مما سبب للمتعلمين مشاعر ايجابية واسلوب التضمين واهدافه ومضامينه يضيف تطورا للحالة النفسية للمتعلم مما يزيد الاحساس بالثقة بالنفس وتقليل الضغط النفسي وتمتع بحرية اكثر في الاداء وتكرار حالات النجاح⁽²⁾ . كما (ان استخدام اسلوب التضمين كهيكلية عامة للدرس يسهل من حصول التعلم لكافة المجموعة المتعلمة من جهة ويحسن الاداء من جهة اخرى)⁽³⁾ ، وكلما كان الاسلوب يتلائم وقدرات المتعلمين وامكانياتهم الجسمية والعقلية والتي تمكن المتعلم من اختيار نواحي النشاط الملائم له وتحت اشراف وتوجيه المدرس ساعد ذلك على تحقيق اهداف الدرس⁽⁴⁾ ، وان استخدام (الاسلوب التدريسي الملائم يشجع على الابداع والقدرة على حل المشكلات ويعزز ثقة الطلبة بأنفسهم ويثير دافعية التعلم والتفكير لديهم)⁽⁵⁾ .

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات:- من خلال مجريات البحث ونتائجه استنتج الباحثان ما يلي :

1- ان الاسلوب التدريسي المتداخل أثر في زيادة دافع الانجاز 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 اكثر

2- التركيز على تطوير الجوانب النفسية لدى المتعلمين .

3- اجراء دراسة مماثلة طبقا لمتغيرات (الجنس ، العمر ، المهارات والالعاب الرياضية) .

المصادر العربية

- أحمد كنعان ، مروان غزوان : طرائق تدريس التربية الرياضية ، مطبعة دار الكتاب ، دمشق ، 2006 .
- ذوقان عبيدات ، وآخرون : البحث العلمي (مفهومه وأدواته وأساليبه) ، دار الفكر للنشر ، عمان ، 2004 .
- زهير صالح مجهول : تأثير الاسلوب المتداخل والتضميني والتبادلي وفق مستويات الذكاء في تحقيق أهداف الدرس لفعالية 110م حواجز للطلاب ، اطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2012 .
- سعيد عمر عادل الراوي : تأثير اسلوبين التعلم الاتقاني والتضمين على تعلم أنواع السباحة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2004 .
- سامي مصطفى وآخرون : القياس والتشخيص في التربية الخاصة ، عمان ، دار يافا العلمية للنشر ، 2006 .
- ظافر هاشم الكاظمي : الاسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2002 .
- عدنان خلف الجبوري ، وآخرون : المبادئ الاساسية في طرق تدريس التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 1985 .

¹ - نزار الطالب ، كمال لويس : علم النفس الرياضي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، 1993 ، ص118 .

² - ظافر هاشم الكاظمي : مصدر سبق ذكره ، ص119 .

³ - سعيد عمر عادل الراوي : تأثير اسلوبين التعلم الاتقاني والتضمين على تعلم انواع السباحة ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2004 ، ص86 .

⁴ - عدنان خلف الجبوري وآخرون : المبادئ الاساسية في طرق تدريس التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 1985 ، ص249 .

⁵ - مروة كامل أحمد ، نادر احمد : اتجاهات اعضاء هيئة التدريس نحو اساليب تدريس ميدانية على بعض كليات الاقتصاد والعلوم الادارية في الجامعة الاردنية ، مجلة البصائر ، الاردن ، المجلد 2 ، العدد 2 ، 1998 ، ص141 .

- علي مجيد مطاوع : سيكولوجيا المنافسات ، ج1 ، دار المعارف ، مصر ، 1977 .
- قاسم المندلاوي وآخرون : الاختبارات والقياس في التربية الرياضية والتربية البدنية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990 .
- محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد : الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط1 ، مؤسسة الوراق للنشر ، 2001 .
- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 .
- محمد حسن علاوي ، أسامة كامل راتب : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 .
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 .
- محمد خليل عباس وآخرون : مدخل الى مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، دار المسيرة للنشر ، عمان ، 2006 .
- ميرفت علي خفاجه ، مصطفى السايح : المدخل الى طرائق تدريس التربية الرياضية ، ط1 ، ماغي للنشر ، الإسكندرية ، 2007 .
- مروة كامل أحمد ، نادر أحمد : اتجاهات اعضاء هيئة التدريس نحو اساليب تدريس ميدانية على بعض كليات الاقتصاد والعلوم الادارية في الجامعة الاردنية ، مجلة البصائر ، الاردن ، المجلد 2 ، العدد 2 ، 1998 .
- نزار الطالب ، كمال لويس : علم النفس الرياضي ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، بغداد ، 1993 .

الملحق (1) أسماء الخبراء والمختصين الذين تم استشارتهم في اختبار دافع الانجاز

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل	الاختصاص
1	محمود داود الربيعي	أ.د.	جامعة بابل / كلية التربية الرياضية	طرائق التدريس
2	ياسين علوان التميمي	أ.د.	جامعة بابل / كلية التربية الرياضية	علم النفس
3	عامر سعيد الخيكاني	أ.د.	جامعة بابل / كلية التربية الرياضية	علم النفس
4	حسين عبد الزهرة	أ.م.د.	جامعة كربلاء / كلية التربية الرياضية	علم النفس
5	علي حسين هاشم	أ.م.د.	جامعة القادسية / كلية التربية الرياضية	علم النفس
6	حسين عبد الزهرة	أ.م.د.	جامعة كربلاء / كلية التربية الرياضية	علم النفس

ملحق (2) استبانة اراء المختصين باختبار دافع الانجاز

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة :

يروم الباحثان القيام بإجراء البحث الموسوم (تأثير الاساليب المتداخلة في زيادة الدافع للإنجاز في كرة اليد لدى طلاب كلية التربية الرياضية) على عينة من طلاب المرحلة الثانية بكرة اليد ولغرض تحديد اختبار دافع الانجاز ، يرجى من سيادتكم بيان مدى صلاحية اختبار دافع الانجاز وملائمته لعينة البحث وابداء ما ترتأونه من ملاحظات علمية .

مع التقدير

الاسم الثلاثي :

اللقب العلمي :

مكان العمل :

التوقيع :

الباحثان

ملحق (3) اختبار دافع الانجاز بصيغته النهائية

العبارة	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا
أجد صعوبة في محاولة النوم عقب فشلي في الاداء .					
يعجبني الطالب الذي يتدرب لساعات اضافية لتحسين مستواه .					
عندما ارتكب خطأ في الاداء أثناء الدرس فإنني احتاج لبعض الوقت لكي انسى هذا الخطأ .					
الامتنياز في الرياضة لا يعتبر من اهدافي الاساسية .					
احس غالبا بالخوف قبل بدأ الدرس .					
استمتع بتحمل اية مهمة والتي يرى بعض الطلاب الاخرين انها صعبة .					
اخشى الهزيمة في اللعب خلال الدرس .					
الحظ يؤدي الى الفوز بدرجة اكبر من بذل الجهد باللعب خلال الدرس .					
في بعض الاحيان عندما اهزم في اللعب فان ذلك يضايقتني لعدة أيام .					
لدي استعداد للتدريب طول العام بدون انقطاع لكي انجح في رياضتي .					
لا اجد صعوبة في النوم عندما يكون ادائي ضعيف في اللعب .					
الفوز في المباراة خلال الدرس يمنحني درجة كبيرة من الرضا .					
اشعر بالتوتر قبل اللعب .					
افضل ان استريح بعد كل اداء مجهود في الدرس .					
عندما ارتكب خطأ في الاداء فان ذلك يرهقني طوال فترة اليوم .					
لدي رغبة عالية جدا لكي اكون ناجحا في رياضتي .					

					قبل اشتراكي في الدرس لا انشغل في التفكير عما يمكن ان يحدث في اللعب او عن نتائجها .
					احاول ان اكون افضل طالب في الدرس .
					احاول ان اكون هادئا في اللحظات التي تسبق الدرس .
					هذي ان اكون مميزا في رياضتي .

ملحق (4) نموذج الخطة التدريسية بأسلوب التدريس المتداخل

الزمن : 90 د

الوحدة التعليمية : الثالثة عشر

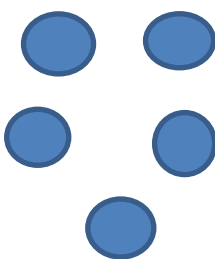
عدد الطلاب : 20

التاريخ : 2014 / 2 / 24

الهدف التعليمي / مهارة التصويب من الثبات

الهدف التربوي / المثابرة والصبر والتعاون

الملاحظات	التشكيلات	المهارات الحركية	الزمن	أقسام الخطة
التأكيد على الهدوء	+++++++ *	اخذ الحضور واداء الصبحة الرياضية .	15د 2د	القسم التحضيري المقدمة
التأكيد على تدوير الذراع بصورة صحيحة التأكيد على رفع ركلة عالي	&&&&&&& &&&&&&&	سير اعتيادي ← هرولة خفيفة ← هرولة مع تدوير الذراع اليمين للأمام ← هرولة مع تدوير الذراع اليسار للأمام ← هرولة مع رفع ركلة عالي ← هرولة اعتيادية ← سير اعتيادي .	3 د	الاحماء
يكون القفز بنفس الوزن والايقاع الحركي فتل الرأس بصورة صحيحة مد الذراع للأعلى .	4 3 2 1 @ \$ & # @ \$ & # @ \$ & # @ \$ & #	(الوقوف ، تخصرا) قفزات خفيفة على البقعة . (البروك النصفي ، تخصرا) فتل الرأس والرقبة يمين أمام يسار أمام ابتداء بجهة اليمين (4 عدة) . (الوقوف ، فتحا ، الذراعان ثني) مد الذراعان عاليا وثنيهما (2 عدة) . (البروك ، الذراعان للجانب) خفض الذراعين للأسفل ومدهم للجانب (2 عدة) .	10د	التمارين البدنية القفز الموزون الرأس والرقبة الذراعان

أقسام الخطة	الزمن	المهارات الحركية	التشكيلات	الملاحظات
الجذع الرجلين القسم الرئيسي *الجزء التعليمي – النشاط النظري – النشاط العملي *الجزء التطبيقي	65د 10د 5 د 5 د 55د	(الوقوف ، فتحا ، الذراعان انثناء عرضي) ضغط الذراعين بالعدة الاولى والثانية وفي العدة الثالثة والرابعة نشرهما للخلف(4عدة) (الوقوف ، الذراعان أماما) خفض الذراعين للأسفل ورفعهما للأمام (2عدة) (الجلوس الطويل ، فتحا ، الذراعان عاليا) ثني الجذع يمين وسط يسار أعلى (4عدة) (الاستلقاء) رفع الرجلين للأعلى وخفضهما (2 عدة) . تعلم مهارة التصويب من الثبات بأسلوب التدريس المتداخل (تبادلي ، تعلم تعاوني ، تضمين) . يتم شرح المهارة من قبل المدرس . يتم تطبيق المهارة من قبل المدرس . يتم توزيع طلاب الصف على شكل ازواج (ملاحظ ومؤدي) وتعطى ورقة الواجب للطلاب الملاحظ لكي يقوم بمراقبة الطالب المؤدي وإعطائه التغذية الراجعة فيما يخص المهارة مع تصحيح الخطأ وعند انتهاء الطالب المؤدي يتم تبادل الادوار فيما بينهم فيصبح الطالب الملاحظ مؤدي والطالب المؤدي ملاحظ .	+++++++ + + + + + + مؤدي & مراقب مؤدي & مراقب مؤدي & مراقب مؤدي & مراقب	ثني الجذع بصورة صحيحة وعدم ثني الرجلين من منطقة الركبة
		وعند انتهاء الصف بأكمله يتم توزيعهم على شكل مجاميع كل مجموعه تضم خمسة طلاب يتقاسمون الادوار فيما بينهم وتؤدي المجموعة بأكملها المهارة كل حسب دوره الى ان ينتهي جميع الطلاب من تأدية ما يطلبه منهم المدرس بع ذلك يقسم المدرس المهارة الى مستويات لكي		

ارجاع الادوات الى المخزن		يؤديها الطلاب في أسلوب التضمين كل حسب مستواه الذي يجد نفسه قادرا على الاداء منه والبدء في المهارة . لعبة ترويحية : جر الحبل لعبة ابيض وأسود أداء التحية الرياضية والانصراف .	10د	القسم الختامي
-------------------------------------	--	--	------------	----------------------

تأثير تمارين خاصة بكتم النفس في بعض المتغيرات الفسلجية للاعبين المباراة الشباب

أ.م.د. نزار حسين النفاخ أ.م.د. وفاء تركي الغريبي زينب غلاب الخزاعي

جامعة الكوفة/ كلية التربية للبنات/ قسم التربية الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

إن الإنجاز الرياضي العالي في يومنا هذا لا يتم إلا من خلال برمجة التدريب وفق أسس علمية ولسنوات عديدة للنواحي البدنية والوظيفية والفنية والخططية وغيرها .

وتكمن أهمية البحث في دراسة ثائر تمارين خاصة بكتم النفس على بعض المتغيرات الوظيفية والانجاز للاعبين المباراة الشباب . لهذا يجب أن يشتمل تدريب المبارزين على التدريب بكتم النفس (تقليل التنفس) فهذا النوع من التدريب يتطلب من المبارزين اخذ عدد مرات تنفس اقل أثناء الهجومات ، لغرض إحداث تكيفات بدنية وفسيولوجية لمواجهة هذه الظروف إذ يجب على الجسم التأثير على أعضائه للعمل في خدمته ومن هذه الأعضاء الجهاز التنفسي والقلبي الوعائي حيث يتحتم عليه زيادة الناتج القلبي إما من خلال زيادة حجم الضربة أو من خلال زيادة عدد الضربات وهذه التكيفات يمكن أن تمتد تأثيراتها على القلب حتى في فترات الراحة وكذلك يتم التأثير على الجهاز التنفسي أيضا حيث عليه توفير كمية هواء أكثر لزيادة الأوكسجين داخل الجسم. أما مشكلة البحث هي إن اغلب مدربين يتجاهلون هذا الطريقة بالتدريب (كتم النفس) هذه اللعبة ولا يعتمدون على أسس علمية في عملية تقويم اللاعبين بإهمالهم إجراء الاختبارات الدورية لتحديد مستوى اللاعبين من ناحية مستوى القدرات الوظيفية إذ لا يمكن الوصول إلى مستوى اداء معين ما لم تنسجم الوظائف الفسلجية والكيموحيوية للرياضي مع هذا المستوى من الأداء لتحقيق الانجاز الافضل.

وقد هدف البحث إلى إعداد تمارين خاصة بكتم النفس للاعبين المباراة الشباب والتعرف على تأثير التمارين الخاصة بكتم النفس على المجموعة التجريبية في بعض المتغيرات الفسلجية للاعبين المباراة وعدم استخدام تمارين كتم النفس على المجموعة الضابطة .

أما فرض البحث فكان اهمها وجود فروق دالة إحصائية في المجموعة التجريبية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في بعض المتغيرات الفسلجية ولصالح الاختبارات البعدية .

واشتملت الدراسات النظرية والمشابهة على مفردات مختارة لتعزيز عنوان البحث.

استخدمت الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة لملاءمته طبيعة البحث ، وتكون مجتمع البحث من (10) لاعبين من فئة الشباب تم توزيعهم الى مجموعتين تم ارجاء عملية التجانس و التكافؤ بين المجموعات باستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة .واستخدمت الباحث الاختبارات الخاصة بالجهاز التنفسي .

تم تنفيذ التمارين المعدة من قبل الباحث على عينة البحث ولمدة 8 اسابيع قامت بإجراء الاختبارات القبلية قبل تطبيق المنهج و الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تطبيق المنهج.

وعولجت البيانات احصائيا باستخدام الوسائل الاحصائية المناسبة للدراسة .وقد استنتج الباحثون ان للتمارين الخاصة بطريقة كتم النفس اثر ايجابي واضح في تطوير في عدد كبير من المتغيرات الفسلجية الوظيفية والانجاز للمجموعة التجريبية وان المباراة لعبة غير منهكة وغير شاقة على القلب ولا على أعضاء التنفس بل تساعد على انتظام عملها .

وتوصي الباحث بالتأكيد على الاهتمام باستخدام تمارين الخاصة بطريقة كتم النفس في تطوير لقدرات الفسلجية والانجاز للاعبين المباراة وإجراء القياسات الفسلجية بصفة دورية لتقييم مستوى الانجاز ومحاولة الارتقاء بالمبارزين من خلال تطوير الاجهزة الوظيفية لهم وكذلك تعميم النتائج التي توصلت إليها الباحث على مدربي الأندية المشاركة في نشاطات الاتحاد المركزي من اجل الاستفادة منها .

Research Summary

The influence of special exercises in self-suppressed some physiological variables of young players Fencing

Prof. Dr. Nizar Hussain alnfak

Prof. Dr. Wafaa Turkish

Zainab Ghallab Alkuzai

The high athletic achievement in this day are not taken only through programming training according to scientific bases and for many years to aspects of the physical and functional, technical and tactical, and others.

The importance of research in the study of psychology Thatertmarenat private Mute on some variables and functional Alanejazllaobei Fencing youth.

This should include training Alambarzyn training Mute Psychology (reduced breathing), this type of training requires Alambarzyn taking the number of times breathing less Otinaalhdjomat, for the purpose of bringing about adaptations physical and physiological to face these circumstances it must be on the body to influence its members to work in the service and these Members device respiratory and cardiovascular system, where it is imperative to increase the output cardiac either by increasing the size of the strike, or by increasing the number of strikes and these adaptations can extend their effects on the heart, even in periods of rest, as well as being the effect on the respiratory system as well as the provision of the amount of more air to increase the oxygen inside the body

The research problem is that most coaches ignore this method of training (mute self) This game does not rely on scientific grounds in the process of evaluating players neglecting conduct periodic tests to determine the level of the players in terms of the level of functional capacity as it can not reach to the level of performance of a given unless meshes jobs physiological and biochemical an athlete with this level of performance to achieve better achievement

The aim of the research is to set up a private workout suppressed self-Fencing young players and get to know the effect of exercise on self-Mute own experimental group in some physiological variables of the players and the non-use of fencing exercises self mute on the control group.

The search was the imposition of the most important and statistically significant differences in the experimental group tests between tribal and post tests in some physiological variables and in favor of a posteriori tests.

And included theoretical studies and similar vocabulary selected to enhance the title search. The researcher used the experimental method in a manner equal to the suitability groups nature of the search, and the research community (10) players from the youth category were distributed into two groups has been delayed process of homogenization and parity between the groups using appropriate statistical methods .ostkhaddmt researcher respiratory tests.

Was performed exercises prepared by the researcher on the research sample for a period of 8 weeks, conducted the tests before applying tribal curriculum and post tests after the completion of the application of the approach.

The data were treated statistically using statistical methods appropriate for the study.

The researcher said Kdastantjt own way of exercises mute self clear positive impact in the development of a large number of physiological variables and functional achievement of the group Altjeribihoan Duel game is exhausted and non-strenuous on the heart nor the members of breath but help to irregular work.

It recommends that the researcher is certainly attention using exercises own way mute self in the development of the capacities of physiological and Alanejazllaobei fencing and conduct measurements of physiological periodically to assess the level of achievement and to try to improve Balambarzyn through the development of devices Alodafah them, and

also to circulate the findings of the researcher on the coaches of the clubs participating in the activities of the Central Union of in order to take advantage of them.

1-التعريف بالبحث:

1-1.المقدمة وأهمية البحث:

يعد التدريب الرياضي من العلوم الأساسية في المجال الرياضي والتي تخضع في جوهرها لقوانين العلوم الإنسانية كعلم النفس التربوي وعلم النفس الفسيولوجي والعلوم الطبيعية كعلم الميكانيكا وعلم التشريح وعلم وظائف الأعضاء (الفسيولوجي) وغيرها من العلوم الأخرى ، إذ أصبح الجانب الفسيولوجي في التدريب يشغل حيزا كبيرا من تفكير علماء التدريب الرياضي، فظهرت طرق وأساليب جديدة للتدريب الرياضي ومن هذه الطرق طريقة التدريب بكتم النفس . ولكي تستمر الحياة يجب أن يمد الجسم بالعديد من المواد وأهمها الأوكسجين الذي يساعد الجسم في الاستفادة من المواد الغذائية الأخرى ، وإذا حدث خلل في كمية الأوكسجين المستهلكة يتبعه خلل في العمليات الحيوية التي تحدث داخل الجسم ، واهتمت الأبحاث في مجال فسيولوجية الرياضة بدراسة تأثير تدريبات التحكم بالنفس على الاجهزة الحيوية وخاصة الجهاز الدوري والجهاز التنفسي والتي ينعكس تأثيرها على مستوى الاداء الرقمي للاعبين وقد اظهرت نتائج الدراسات لتحسين الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين والاقتصاد في توزيع الدم داخل العضلة وزيادة الكفاءة في انتاج الطاقة، وهذا بدوره يساعد على تحسين الاداء⁽¹⁾ حيث يتطلب ذلك من اللاعب رفع كفاءة أجهزته الوظيفية بالعمل مع تقليل كمية الاوكسجين المستنشق اثناء الاداء الرياضي ، وبما إن لعملية التنفس والاستفادة من الأوكسجين أهمية قصوى لدى الرياضيين وما لنسبة الأوكسجين من تأثير بالغ في عملية الاستفادة من الأوكسجين المستنشق وجب على المدربين التنبيه لأهمية تدريب بكتم النفس وذلك لرفع كفاءة الجسم البشري.

اي إن طريقة التدريب بكتم النفس مهمة لتدريب عدد من الرياضات المختلفة ومنها لعبة المباراة ،حيث تختلف أساليب الحركة والتنفس للإنسان خلال أدائه لرياضة المباراة عما هو عليه الحال في الحركات الالعب الرياضية الأخرى فضلا عن إمكانية التحكم في عملية التنفس بصورة اكبر من خلال محاولة دراسة التدريب بكتم النفس وتطبيقه عمليا على الوحدات التدريبية للاعبين للتحكم بالآلية في التنفس التي تجعل نسبة الأوكسجين الواصلة إلى العضلات العاملة اقل من الحاجة إليه . ومن خلال ما ذكره بعض الخبراء والمختصين في مقابلاتهم الشخصية* من ان للتمرينات الخاصة بكتم النفس دورا مهما قد تلعبه في اعداد الرياضيين (لاعبي المباراة) ومن هنا ظهرت أهمية البحث في إعداد تمرينات خاصة بكتم النفس والتي يمكن أن تعطي تكييفات ايجابية للمبارزين من خلال عملية الربط بين التنفس مع الأداء .

(1) ابو العلا احمد عبد الفتاح :تدريب المستويات العليا ،القاهرة دار الفكر العربي ،ص313.
* أ.د عبد الهادي حميد : تدريب مباراة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية .

أ.م.د عبد الكريم فاضل : تدريب مباراة، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية .

أ.م.د فلاح حسن :فلسفة كرة السلة ،جامعة القادسية ،كلية التربية الرياضية

أ.م.د احمد عبد الامير :بايو ميكانيك كرة الطائرة، جامعة القادسية ،كلية التربية الرياضية.

أ.م.د رولا مقداد : تعلم حركي مباراة ، جامعة القادسية ،كلية التربية الرياضية .

م.د وسام فالح :فلسفة اثقال ،جامعة القادسية ،كلية التربية الرياضية .

1-2/ مشكلة البحث:

من خلال الاطلاع على الدراسات والبحوث وجدت ان مشكلة التدريبات بكتم النفس يتجاهلها المدربون هذه الطريقة بالتدريب التي تُقام حالياً لمعرفة أهمية الاستجابة الفسلجية التي تحدث في الفعاليات الرياضية ومدى وسليبتها وفعاليتها في المجال الرياضي الوصول الى الانجاز الافضل.

ومن خلال اطلاع الباحث على المباريات وتجربتها الشخصية كلاعب في نادي مشترك في والبطولات لعراقية المقامة من قبل الاتحاد المركزي العراقي وجراء المقابلات الشخصية للمدربين واللاعبين(المبارزين) وجدت ان هناك تصرف الي لدى اغلب لاعبي المباراة وهو خلع الماسة(قناع الراس) بعد حصول اي فاول او انتهاء الجولة بصورة سريعة وبدون توجيه من المدرب فضلا عن انه تكرر هذا التصرف لدى اللاعبه نفسها وجدت ان هناك حاجة ماسة الى اخذ النفس حيث سنحت له الفرصة لذلك اثريت في ذهن الباحث عدد من التساؤلات التي بدأت بالبحث عن حلول مناسبة لها ومن هذه التساؤلات ، هل لتمرينات كتم النفس تأثير في تطوير المتغيرات الفسلجية وانجاز لاعبي المباراة ؟

1-3/ أهداف البحث :

التعرف على تأثير التمرينات الخاصة بكتم النفس في بعض المتغيرات الفسلجية وانجاز للاعبي المباراة .

1-4/ فروض البحث:

وجود فروق دالة احصائيا في الاختبارات البعدية لبعض المتغيرات الفسلجية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

1-5/ مجالات البحث:

*المجال البشري : لاعبي نادي كربلاء الرياضي لفئة الشباب للموسم 2013 - 2014 .

*المجال المكاني : القاعة المغلقة لكلية التربية للبنات حيث اجريت التجربة الاستطلاعية والرئيسية ، وقاعة الحكيم المغلقة حيث اجريت الوحدات التدريبية الاعتيادية .

*المجال الزمني : الفترة من 27 / 2 / 2013 ولغاية 30 / 4 / 2014

2- الدراسات النظرية والمشابهة :

2-1-1/ مفهوم التدريب الرياضي :

يعرف التدريب الرياضي بأنه "العمليات التعليمية والتنموية والتربوية التي تهدف إلى تنشئة وإعداد اللاعبين /اللاعبات والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية الميدانية بهدف تحقيق أعلى مستوى ونتائج ممكنة في الرياضة التخصصية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة" (1) . كما ويعد "التدريب الرياضي جزءا من عملية أكثر اتساعا وشمولا وهي عملية الإعداد الرياضي ، وكلتا العمليتين تسعيان إلى تحقيق الرياضي لأعلى مستوى ممكن من الانجاز" (2) . ويستند " التدريب الرياضي على الأسس العلمية وخاصة على المبادئ التربوية للوصول إلى الكمال الرياضي عن طريق التأثير المنتظم والدقيق على إمكانيات وقابليات الرياضي لإيصاله إلى أعلى مستوى ممكن في لعبة أو فعالية رياضية معينة" (3).

(1) مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة . ط2 . القاهرة . دار الفكر العربي . 2001 . ص 19

(2) أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي- الأسس الفسيولوجية . ط1 . القاهرة . دار الفكر العربي . 1970 . ص 13

(3) هارا : أصول التدريب . ترجمة . عبد علي نصيف . ط1 . العراق . مطابع جامعة بغداد . 1975 . ص 12

2-1-2- طرائق التدريب الرياضي :-

ويقصد بمصطلح طرائق التدريب الرياضي " تلك الطرائق المستخدمة في الوحدات التدريبية والتي تتبنى نوعا وشكلا خاصا من أشكال التدريب كما إنها ترتبط بهدف معين، وتمثل طرائق التدريب في عملية اختيار وتنظيم محتويات التدريب كذلك حمل وأدوات التدريب المستخدمة كما إنها تحدد أيضا نوع وشكل التدريب نفسه من خلال المدرب⁽¹⁾ كما تعتمد العملية التدريبية على عدة طرق تختلف فيما بينها من حيث النظام الذي يربط كلا من الشدة وحجم التدريب وكذلك فترات الراحة ونظام العمل .

وفيما يلي نستعرض طرق التدريب كما أوردتها بعض المصادر حيث حددت كالآتي⁽²⁾:-

1- طريقة التدريب المستمر .

2- طريقة تدريب الفارتك - اللعب بالسرعة .

3- طريقة التدريب الفتري .

4- طريقة التدريب التكراري .

5- طريقة تدريب تزايد السرعة .

6- طريقة تدريب اللعب .

7- طريقة التدريب الدائري .

8- طريقة تدريب الهيبوكسيك .

2-1-3/ التدريب بكم (التحكم) بالتنفس (الهيبوكسيك):

وهو الإقلال من عدد مرات التنفس أثناء الاداء، فيما ينشأ عنه زيادة في الدين الاوكسجيني، ويستخدم هذا النوع من التدريب "لتطوير قاعدة العمل البدني والامكانية اللاهوائية وتحسين كفاية القلب وجهاز التنفسي".⁽³⁾ "إن أداء التدريب أثناء تعرض أنسجة وخلايا الجسم إلى نقص الأوكسجين هو ما يطلق عليه تدريب الهيبوكسيك hypoxic training من خلال التدريب بكم النفس أو التحكم في التنفس (تقليل عدد مرات التنفس أثناء الأداء)"⁽⁴⁾. إن مصطلح الهيبوكسيا (Hypoxia) وهي نقطة معناها نقص أو أدنى (Oxia) أما الثاني أوكسيا فهو مختصر كلمة الاوكسجين⁽⁵⁾ Oxygen "وأن كلمة هيبوكسيا وتعني هذه الكلمة انخفاض نسبة تحرير الأوكسجين إلى أنسجة الجسم"⁽⁶⁾، "أما مصطلح الهيبوكسيك في مجال التدريب الرياضي فيعني النقص في الأوكسجين عند قيام اللاعب بأداء مجهود بدني متواصل حيث يؤدي ذلك إلى زيادة الدين الأوكسجين حيث يقل الأوكسجين يمكن تدريب الرياضيين على أداء مجهود بدني متواصل مع تقليل في حجم الأوكسجين اللازم بعيداً عن تعرض اللاعب لأمراض قد تحجب عنه كميات الأوكسجين اللازمة ويتم ذلك عن طريق وضع البرامج الخاصة لذلك، ويكون عن طريق تحكم اللاعب في تقليل معدل التنفس"⁽⁷⁾.

(1) محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي . الكويت . دار القلم . 1987 . ص 291

(2) أمر الله احمد ألبساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، القاهرة، منشأة المعارف، 1998، ص 80.

(3) سالم محمد علي الحسناوي: اثر تدريبات التنفس في تطوير صفة السرعة لسباحة 100 م حرة، رسالة ماجستير، جامعة سبها، ليبيا، 2000، ص 24.

(4) أمر الله احمد ألبساطي : مصدر سبق ذكره ، 1998 ، ص 99 .

(5) بسطويسي احمد: أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999، ص 322.

(6) محمد حسن وأبو العلا احمد: فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص 311.

(7) عقيل حسن: تأثير منهجين تدريبيين بالفتري المرتفع الشدة والهيبوكسيك في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية والمتغيرات البيوكيميائية والوظيفية للاعبين الشباب بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2009، ص 32.

ويضيف إبراهيم الدسوقي بأنه يمكن "التدريب بتقليل عدد مرات التنفس عند التدريب بمستوى سطح البحر لتحقيق تقليل الأوكسجين باستخدام (التحكم بالتنفس) وهو التدريب الذي يتدرب به السباح ولاعبى القوى مع عدم حصوله على كميات كافية من الأوكسجين" (1).

وتستخدم هذه التدريبات بتخصصات مختلفة ،حيث ساعد استخدام طريقة تدريب الهيبوكسيك العديد من الرياضيين على تحقيق أرقام متميزة "وقد أوصى بعض الخبراء باستخدام هذه الطريقة فترة أو فترتين في السنة لأنها تؤدي إلى زيادة عدد كريات الدم الحمراء" (2).

2-1-3-1/ مميزات التدريب كتم (التحكم) بالتنفس (الهيبوكسيك):

حدد (أمر الله أحمد) أهم مميزات هذه التدريبات بالنقاط التالية (3) :-

1- تحسين كفاءة الجهاز الدوري التنفسي .
2- زيادة الاقتصاد في استخدام كلوكوز العضلات وتأخير ظهور التعب بتقليل تجمع حامض اللاكتيك وزيادة معدل التخلص منه .

3- زيادة كفاءة المخ بزيادة تدفق الدم للأوعية الدموية لتعويض انخفاض الضغط الجزئي للأوكسجين في الدم .

4- زيادة قدرة الهيموكلوبين للاتحاد بالأوكسجين .

5- زيادة عمل الأنزيمات داخل العضلات ومن ثم زيادة إنتاج ATP أثناء العمل الهوائي واللاهوائي من خلال زيادة عدد الميتاكوندريا داخل الألياف العضلية .

6- يساعد على سرعة استعادة الشفاء .

7- خفض معدل النبض وقت الراحة وأثناء المجهود .

بالإضافة إلى إن هناك نقطة مهمة وهي "إن كتم النفس يمكن أن يزيد من مقاومة الرياضي لحالة الهيبوكاربونيا (Hypercapnia) أي زيادة ثاني اوكسيد الكربون " (4) .

وهناك نقاط أخرى أضافها "وهي زيادة قدرة التمثيل الغذائي وزيادة في حجم الضربة وزيادة عدد كريات الدم الحمراء نتيجة لنقص الأوكسجين" (5) .

2-1-3-2/ قواعد التدريب بكتم (التحكم) بالتنفس (الهيبوكسيك):

إن أهم قواعد هذه الطريقة من التدريب وكما أوردها (أمر الله احمد) هي (6):-

1- يتراوح حجم التدريب بنقص الأوكسجين من 25-50% من الحجم الكلي لزمّن الوحدة التدريبية و تتراوح مدتها ساعة تقريبا .

2- لا يسمح باستخدامه لفترة طويلة لعدم حدوث الإغماء أو الغثيان وهما ظاهرتان يحتمل حدوثهما .

3- التوقف لحظة الشعور بالصداع والذي قد يستمر لمدة 30 دقيقة .

4- تحديد الشدة أو السرعة المستخدمة ،حيث يجب تقليل التكرار عند استخدام تدريب السرعة .

5- التدريب ببطء ثم التدرج يكون ببطء وقليل جدا .

(1) محمد إبراهيم الدسوقي: تقنين حمل التدريب لسباحة الناشئين بدلالة معدل النبض ونسبة تركيز حامض اللاكتيك، أطروحة دكتوراه، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية، 1999، ص9.

(2) وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد : مصدر سبق ذكره ، 2002، ص315..

(3) أمر الله احمد ألبساطي : مصدر سبق ذكره :1998، ص100 .

(4) محمد علي القط : مصدر سبق ذكره . ج2، 2005، ص211 .

(5) حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي : قواعد تخطيط التدريب الرياضي (دوائر تدريبية-تدريب مرتفعات -الاستشفاء) . بغداد .مكتب الكرار للطباعة ، 2006، ص128.

(6) أمر الله أحمد ألبساطي: مصدر سبق ذكره ، 1998، ص101.

6- يمكن تطبيق الهيبوكسيك بالتدريب الفكري - التكراري - تدريب السرعة .

7- عدم استخدام تدريبات المنافسات لتطبيق الهيبوكسيك .

وهناك نقطة مهمة يجب الانتباه إليها عند التدريب بالهيبوكسيك وهي "يجب الحذر عند أداء هذا التدريب في الصباح الباكر دون الإفطار حيث قد يعرض الرياضيين في بعض الأحيان إلى حالة الإغماء"⁽¹⁾

3/ منهجية البحث وإجراءاته :

3-1/ منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث .

3-2/ عينة البحث : حدد الباحثون مجتمع البحث بلاعبين منتخب محافظة كربلاء للمبارزة فئة الشباب والبالغ عددهم (10) لاعبين مبارزة هذا العدد يمثل المجتمع بنسبة 100% تم اختيار مجتمع وعينة البحث بالطريقة العمدية ، تم تقسيم عينة البحث بالطريقة العمدية البسيطة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بحيث أصبح أفراد المجموعة الواحدة (5) لاعبين حيث ستطبق المجموعة التجريبية طريقة كتم النفس في البرنامج العام للمدرب بينما المجموعة الضابطة ستطبق البرنامج بدون استخدام كتم النفس .

3-3/ تجانس وتكافؤ عينة البحث : قام الباحثون بإجراء التجانس لمجموعتي البحث في متغيرات الطول والوزن والعمر والتدريبي كما موضح في الجدول (1)

جدول (1) يوضح تجانس مجموعتي البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	سم	175.5	6.312	-0.939
2	الكتلة	كغم	67.4	10.781	0.231
3	العمر الزمني	سنة	1993.3	2.531	0.694
4	العمر التدريبي	سنة	6	1.949	0.576

ويتضح من الجدول أعلاه ان قيمة معامل الالتواء كانت اصغر من (+1، -1) مما يدل على التجانس العالي بين المجموعتين

(17) حمود حسن وآخران : مصدر سيق ذكره ، 1997 ص 167.

جدول (2) يبين قيم التكافؤ بين مجموعتي البحث في القياس القبلي وفي متغيرات البحث

جدول (2) يبين قيم التكافؤ للمجموعتين في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدات القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحتسبة	دلالة الفروق
			س	ع	س	ع		
1	زمن كتم النفس	ثانية	38.8	8.36	37.6	6.34	0.232	عشوائي
2	عدد مرات التنفس	عدة/ د	14.4	12.08	15	1.22	0.582	عشوائي
3	نسبة O ₂ بالدم	مل/3 غم	96.2	1.32	96	1.87	0.187	عشوائي
4	احتياطي الشهيق IRV	لتر	1.87	0.51	1.78	0.208	0.349	عشوائي
5	احتياطي الزفير ERV	لتر	1.026	0.305	1.194	0.28	0.843	عشوائي

قام الباحثون باستخدام الوسيلة الإحصائية المناسبة والمتمثلة باختبارات T.teast للعينات المستقلة غير المترابطة المتساوية بالعدد لإيجاد تكافؤ المجموعتين تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (2.306) .

3-4/ الأجهزة والادوات المستخدمة:

استخدمت الباحث الميزان الطبي لقياس كتل الجسم اضافة الى ساعة توقيت الكترونية وجهاز سيبايرو متر وكمامات طبية حاسبة الكترونية والمصادر والمراجع العربية والاجنبية .

3-5/ التجربة الاستطلاعية:

هي تدريب عملي لوقوف الباحث بنفسها على الإيجابيات والسلبيات التي ستقابله أثناء إجراء البحث لتفاديها مستقبلاً⁽¹⁾ ومن اجل التعرف على أهم المعوقات أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2014/2/27) على عينة من لاعبي منتخب محافظة كربلاء للمبارزة والبالغ عددهم (4)، إذ كان هدف التجربة الاستطلاعية ما يلي :

1- معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات .

2- معرفة مدى سلامة وصلاحية الأجهزة المستخدمة في الاختبارات .

3- تحديد عدد فريق العمل المساعد^(*) .

3-6/ الاختبارات المستخدمة في البحث :

اولاً: كتم النفس حبس النفس

(1) قاسم حسن حسين وآخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1988 ، ص107

(*) أ.م.د نزار حسين النفاح ، فسيولوجيا علم النفس ، كلية التربية للبنات ، جامعة الكوفة .
أ.د عبد الهادي حميد التميمي :تدريب مبارزة ،كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد .
أ.م.د فلاح حسن عبد الله ، فلسجة تدريب كرة سلة ، كلية التربية الرياضية ،جامعة القادسية .
أ.د وسام فالح جابر ، فلسجة تدريب اطفال ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية .
أ.م.د وفاء تركي ، اختبارات وعلم النفس الرياضي ، كلية التربية للبنات ، جامعة الكوفة .

وصف الاختبار: بعد جلوس اللاعب على الكرسي تقوم بأخذ شهيق عميق ثم تضع ماسكة الأنف وتغلق الفم مؤشرة بذلك بداية عمل ساعة التوقيت وتستمر بحبس النفس إلى أن تعلن نهاية قدرتها على المطاولة عن طريق فتح الفم وتوقف عمل الساعة والتسجيل يكون مقاسا بالثانية لقراءة ، يسمح للاعبة بثلاث محاولات تحسب الأفضل منها . مدة الراحة بين محاولة وأخرى (15) ثا .

ثانيا : عدد مرات التنفس

وصف الاختبار : تجلس اللاعب على كرسي ثم يقوم المختبر بوضع سماعة طبية على الجزء الأسفل للحجاب الحاجز لحساب عدد مرات التنفس في الدقيقة الواحدة .

ثالثا : نسبة الاوكسجين بالدم :

وصف الاختبار : من وضع الجلوس المريح للاعب يتم ربط الجهاز (الوكسي ميتر) على الابهام الايسر لليد اليسرى وبذلك يتم حساب نسبة الاوكسجين في الدم وفق القراءات المثبتة على الجهاز

رابعا : اختبارات الجهاز التنفسي :

وصف الاختبار : يجلس اللاعب في وضع مريح ويتم املاء المعلومات الخاصة باللاعب المختبر للجهاز (الاسم الكامل، الطول، الكتلة ،العمر وهل المختبر مدخن ام لا) ياخذ اللاعب مبسم السبايرو ميتر ويضعه في الفم بعد ان يتم استخدام قراصات للأنف لكي يمنع تسرب الهواء من الأنف اثناء اخذ الشهيق وطرح الزفير . يتم القياس بواسطة جهاز السبيروميتر وهو جهاز الكتروني يحتوي على شاشة صغيرة تظهر النتيجة عليها أولا قبل أن يعطي النتيجة على شكل تقرير مطبوع على ورق خاص، حيث يجلس الرياضي في وضع مريح ويأخذ نفسا عميقا مرتين ثم يأخذ أعماق شهيق ممكن بعدها يدفع الهواء بعملية زفير قوية في خرطوم جهاز السبيرو .

3-7-1/ الاختبارات القبلية :

اجريت الاختبارات القبلية في يوم الاثنين 2014/3/3 الساعة العاشرة صباحا في القاعة المغلقة في كلية التربية للبنات ،وقد تمت مراعاة الظروف المكانية والزمانية وطريقة اداء الاختبارات .

3-7-2/ تمارينات كتم النفس :

في ضوء التجربة الاستطلاعية اعدت الباحثة تمارينات كتم النفس بعد ان تم عرضها على الخبراء والمختصين العاملين في المجال الرياضي وفي لعبة المباراة وتم تنفيذها باستخدام ادات مساعدة وهي الكمام الطبي لكتم النفس، وطبقت ضمن الوحدة التدريبية للاعبين المباراة لمنتخب كربلاء وبمعدل (30-60) دقيقة من زمن الحدة الكلي وبواقع (3) وحدات اسبوعيا ولمدة 8 اسابيع بداعت اول وحدة تدريبية بتاريخ 2014/3/5 الى 2014/4/30.

3-7-3/ الاختبارات البعدية :

الاختبارات البعدية جرت في يوم 2014/5/1 في الساعة العاشرة صباحا وعلى القاعة المغلقة في كلية التربية للبنات وقد عمدت الباحثة الى توحيد جميع المتغيرات التي تمت مراعاتها في الاختبار القبلي .

3-8 / الوسائل الاحصائية :تم معالجة البيانات احصائيا بواسطة نظام spss وهي كل من :

1-الوسط الحسابي .

2- الانحراف المعياري .

3- معامل الالتواء .

4- اختبارات (ت) للعينات المترابطة والعينات المستقلة .

4- عرض ومناقشة النتائج :

جدول (4) يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدات القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحتسبة	دلالة الفروق
			س	ع	س	ع		
1	زمن كتم النفس	ثانية	38.8	8.634	48.2	11.903	6.252	معنوي
2	عدد مرات التنفس	عدة/د	14.4	1.743	11.4	1.140	3	معنوي
3	نسبة O ₂ بالدم	مل ³ /غم	96.2	1.326	98.4	0.547	2.993	معنوي
4	احتياطي الشهيق IRV	لتر	1.874	0.510	2.098	0.677	0.554	عشوائي
5	احتياطي الزفير ERV	لتر	1.874	0.510	2.098	0.677	0.554	عشوائي
تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية =4 وقيمة (ت) الجدولية =2.776								

جدول (5) يوضح دلالة الفروق بين القياسين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدات القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T المحتسبة	دلالة الفروق
			س	ع	س	ع		
1	زمن كتم النفس	ثانية	37.6	6.348	39.2	6.220	1.725	عشوائي
2	عدد مرات التنفس	عدة/د	15	1.224	13.8	1.483	1.309	عشوائي
3	نسبة O ₂ بالدم	مل ³ /غم	96	1.870	97	1.581	2.269	عشوائي
4	احتياطي الشهيق IRV	لتر	1.78	0.208	1.41	0.739	1.198	عشوائي
5	احتياطي الزفير ERV	لتر	1.194	0.281	0.922	0.532	0.781	عشوائي
تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية =4 وقيمة (ت) الجدولية =2.776								

يتضح من الجدول (4) والجدول (5) ان قيم (ت) المحسوبة كانت اكبر من القيم (ت) الجدولية في اغلب متغيرات البحث اصغر من قيمة (ت) الجدولية و قسم احرار وبدرجة حرية (4) ومستوى دلالة 0.05 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية ولصالح الاختبار البعدي لاجل متغيرات البحث، وبغية التعرف على تاثير التمرينات الخاصة بكتم النفس على المجموعة التجريبية وللفترة المحددة في الاداء. قامت الباحثة باستخدام قانون (ت) للعينات المتساوية غير المترابطة كما موضح في الجدول (6)

جدول (6) يوضح الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمتغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدات القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T المحتسبة	دلالة الفروق
			س	ع	س	ع		
1	زمن كتم النفس	ثانية	48.2	11.903	39	6.220	2.364	معنوي
2	عدد مرات التنفس	عدة/د	11.4	1.140	13.8	1.483	2.868	معنوي
3	نسبة O ₂ بالدم	مل ³ /غم	98.4	2.547	97	1.581	2.449	معنوي
4	احتياطي الشهيق IRV	لتر	2.098	0.677	1.41	0.739	2.821	معنوي
5	احتياطي الزفير ERV	لتر	1.495	0.305	0.922	0.532	3.476	معنوي
تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية = 8 وقيمة (ت) الجدولية = 2.306								

ويتضح من الجدول (6) ان جميع القيم (ت) المحسوبة اكبر من قيمة (ت) الجدولة تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية = 8 مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة النتائج :

يتضح من الجدولين (4) و(5) وجود فروق ذات دلالة معنوية في اغلب متغيرات البحث في الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية ولصالح الاختبار البعدي ومن اجل معرفة أي المجموعتين التجريبية ام الضابطة كانت افضل بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات الخاصة بكتم النفس وضح ذلك في الجدول (6) وكانت النتائج معنوية ولصالح المجموعة التجريبية .

وترى الباحث ايضاً أن ذلك التطور الملحوظ للمجموعة التجريبية لم يأتي من فراغ بل جاء على خلفية رؤية علمية لتطوير هذه المتغيرات الوظيفية في الجسم مبنية على اساس اعتماد جرع واحمال تتلائم واسس تطوير المتغيرات الفسلجية المدروسة ، والتي كانت دقيقة في تنفيذ تلك التمرينات وتشكيل الاحمال بأسلوب علمي مبتكر يمكن ان يحدث التأثير المطلوب على الاجهزة الوظيفية بالإضافة الى اضعاف عنصر التشويق والاثارة لتفادي الملل والتكرار مما ادى الى الاختزال بالزمن والجهد في تدريب الاجهزة الوظيفية دون احداث اجهادات.

اما بالنسبة الى معنوية الدلالة لمتغير كتم النفس ترى الباحث بان متغير حبس النفس يرتبط ارتباط كبير بتطور متغيرات الجهاز التنفسي كما إن له علاقة بالحالة التدريبية للمبارزة إذ يشير (محمد محمود احمد) "يزداد نشاط الدورة الدموية وذلك لزيادة كمية الدم وبالتالي الأوكسجين الذي يصل إلى كافة العضلات العاملة" ⁽¹⁾ ، فإذا ازدادت نسبة الأوكسجين بالدم قل معها عدد مرات التنفس وكذلك النبض وهذا ما يحدث أثناء الراحة، وتتفق الباحثة مع ماذكرة (البصري) أن التدريب الرياضي له تأثير فعال على الجهاز التنفسي وزيادة كفاءة الجهاز الدوري ومن ثمَّ زيادة كفاءة العضلات العاملة على إنتاج الشغل ⁽²⁾.

اما بالنسبة الى متغيرات الجهاز التنفسي ذات الدلالة المعنوية (احتياطي الشهيق ، احتياطي الزفير) تفسر الباحثة الفروق المعنوية بين المجموعتين إلى طبيعة التدريبات التي نفذتها المجموعة التجريبية وهي (تمرينات كتم النفس) والتي كانت

⁽¹⁾ محمد محمود احمد : نتائج علمية وعملية في تأثير الضغط الدموي على الرياضي. الأردن ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1999 . ص 47.

⁽²⁾ ابراهيم البصري ، الطب الرياضي ، إصابات كرة القدم . ج 3 ، ط 2 ، دار النضال للنشر والتوزيع ، بيروت 1984 ، ص 121.

تفرض على الرئتين والعضلات التنفسية أعباء إضافية في سبيل تأمين حاجة الجسم والعضلات العاملة من الاوكسجين لانتاج الطاقة الأمر الذي فرض مستويات من الضغوط على أجهزة جسم المبارز عامة والجهاز التنفسي على وجه الخصوص مما أسهم بدرجة فاعلة في تطور وزيادة كفاءة الجهاز التنفسي . وهذا يتفق مع ما أكدته (أخلاص حسين) "ان زيادة حاجة الجسم إلى الاوكسجين تؤدي إلى زيادة نسبة وحجم خروج ودخول الهواء إلى الصدر في أثناء الجهد والراحة مما يؤدي إلى تحسن عمل العضلات التنفسية بصورة ملحوظة ⁽¹⁾"

وترى الباحثة ان استخدام التدريب بنقص الاوكسجين (كتم النفس) له تاثير فعال حيث يؤدي الى حدوث تكيف الجهاز التنفسي والجهاز الدوري بالإضافة الى انها تزيد من قابلية الاجهزة الوظيفية وتؤدي الى تحسن وتطور مستوى الانجاز .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

- 1- ان التمرينات الخاصة بطريقة كتم النفس ذات اثر ايجابي واضح في تطوير في عدد كبير من المتغيرات الوظيفية للجسم ومنها (عدد مرات التنفس ، زمن كتم النفس، نسبة O2 الدم، احتياطي الشهيق، احتياطي الزفير) لافراد المجموعة التجريبية .
- 2- المباراة لعبة غير منهكة وغير شاقة على القلب ولا على أعضاء التنفس بل تساعد على انتظام عملها.

5-2 التوصيات :

- 1- استخدام تمرينات كتم النفس بتقنين علمي كبديل للتدريب المرتفعات .
- 2- إعادة النظر في الوحدات التدريبية الخاصة في لعبة المباراة ومحاولة تطويرها والارتقاء بمستوى التدريب من كافة الجوانب واستخدام طريقة كتم النفس في تدريب المبارزين .
- 3- ضرورة إجراء دراسات على فعاليات أخرى لما لهذه الطريقة (كتم النفس) من نتائج ايجابية في إحداث تكيفات فسيولوجية .

المصادر العربية والاجنبية :

- * أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية . ط 1 . القاهرة . دار الفكر العربي . 1970 .
- * ابراهيم البصري ، الطب الرياضي ، إصابات كرة القدم . ج 3 ، ط 2 ، دار النضال للنشر والتوزيع ، بيروت 1984 .
- * أمر الله احمد ألبساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، القاهرة، منشأة المعارف، 1998
- * أمر الله احمد ألبساطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، القاهرة، منشأة المعارف، 1998 .
- * بسطويسى احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999 .
- * مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة . ط 2 . القاهرة . دار الفكر العربي . 2001 .
- * حسين علي العلي وعامر فاخر شغاتي : قواعد تخطيط التدريب الرياضي (دوائر تدريبية - تدريب مرتفعات - الاستشفاء) . بغداد . مكتب الكرار للطباعة ، 2006 .
- * سالم محمد علي الحسناوي: اثر تدريبات التنفس في تطوير صفة السرعة لسباحة 100م حرة، رسالة ماجستير، جامعة سبها، ليبيا، 2000 .
- * عقيل حسن: تأثير منهجين تدريبيين بالفتري المرتفع الشدة والهيوكسيك في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية والمتغيرات البيوكيميائية والوظيفية للاعبين الشباب بكرة القدم، أطروحة دكتوراه، جامعة البصرة، كلية التربية الرياضية، 2009 .

(1) أخلاص حسين دحام المعموري : مصدر سبق ذكره ، 1998 ، ص 67 .

*قاسم حسن حسين وآخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1988.

*محمد عبد الغني عثمان : التعلم الحركي والتدريب الرياضي . الكويت . دار القلم . 1987 *محمد حسن وأبو العلا أحمد :
فسيولوجيا التدريب الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000

*محمد إبراهيم الدسوقي: تقنين حمل التدريب لسباحة الناشئين بدلالة معدل النبض ونسبة تركيز حامض اللاكتيك، أطروحة
دكتوراه، جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية، 1999

*محمد محمود احمد :نتائج علمية وعملية في تأثير الضغط الدموي على الرياضي. الأردن ، دار الفكر للطباعة والنشر
والتوزيع ، 1999.

*هارة : أصول التدريب . ترجمة . عبد علي نصيف . ط 1 . العراق .مطابع جامعة بغداد . 1975 .

دراسة متطلبات تركيز جودة اداء مدرسي التربية الرياضية من وجهة نظر المشرفين الاختصاص في

محافظات الفرات الاوسط

م.د. عامر حسين علي

جامعة كربلاء /كلية التربية الرياضية

amir69389@gmail.com

ملخص البحث باللغة العربية

يعد نظام إدارة الجودة الشاملة فلسفة تعتمد على مفهوم النظر الى المؤسسة بشكل كامل لاجل احداث تغييرات ايجابية مرغوبة من خلال التركيز على كل جزء في المؤسسة على حدة للوصول الى جودة الاداء . ويتوقف نجاح تطبيق هذه الفلسفة الحديثه من خلال مدى ترسيخ ثقافة الجودة واهميتها لدى القائمين على المؤسسة ، وفي ضوء النجاحات الكبيرة المتحققة من جراء تطبيق نظام ادارة الجودة الشاملة في المؤسسات كافة والتعليمية بشكل خاص ولكون الجهاز الاشرافي يعتبر من المفاصل المهمة في العملية التعليمية للدور الذي يحققه من خلال تقديم العون والمساعدة للمدرسين لتحقيق خدمة تعليمية تفي بحاجات المتعلمين في ضوء التطور والتسارع المعرفي في عصرنا الحالي وتبني هذه المؤسسات لاسراتيجية ادارة الجودة الشاملة في العمل التربوي ، وبما ان مدرس التربية الرياضية هو جزء لايتجزء من العملية التعليمية فإن عملية توجيهه نحو جودة الاداء التدريسي تقع على عاتق هذا المفصل التربوي المهم (الإشراف التربوي) والذي يسعى دائما الى تنمية وتقويم وتوجيه مسار هذا المدرس نحو تحقيق اهداف التربية الرياضية بما يخدم المتعلم .

وكون الجهاز الاشرافي الموجود حاليا لايساير مثيلاته في باقي الدول المتقدمة والتي تبنت اساليب تطوير مختلفه وتستخدم نماذج علمية متطورة في عملية التقويم . حيث اظهرت بعض الدراسات بأن المشرفين الاختصاصيين يركزون على استخدام اساليب اشرافية محددة واهمال اخرى لعدم قناعتهم او معرفتهم بها وهذا ما يؤثر سلبا على جودة الاداء التدريسي وتأشير ضعف كبير في تطور العملية الاشرافية ، وهذا مما يستدعي من المؤسسات التربوية والجهاز الاشرافي بشكل خاص تصحيح مساراتها وانظمتها وقوانينها وذلك لتحسين مخرجات التعليم وتحقيق التوازن في ممارسة الكفايات التعليمية . وعليه هدفت الدراسات الحالية الى التعرف على مستوى متطلبات التركيز على جودة اداء مدرس التربية الرياضية من خلال التعرف على مستوى تطبيق متطلبات نظام ادارة الجودة الشاملة من قبل الجهاز الاشرافي الاختصاص للتربية الرياضية . ولتحقيق هذا الهدف فقد تم اعداد اداة تضمنت بصيغتها النهائية (12) فقرة بعدان تم حساب خصائصها السايكو مترية متمثلة بالصدق والثبات وبعد تطبيقها على عينة البحث المتمثلة بالمشرفين الاختصاص للتربية الرياضية ومعالجة البيانات احصائيا تبين وجود ضعف في مستوى متطلبات التركيز على جودة الاداء التدريسي وفي ضوء ذلك تم صياغة التوصيات والمقترحات .

Summery:

The system of the total quality management depends on a philosophy of perceiving the institute as a whole to make the positive changes by looking at each part of the institute aside from the other. This will lead to improve the quality of performance. The success of such philosophy depends on its application by its managers. And because of the many successes achieved by the application of this theory, and because of the important role that the supervisor preforms nowadays and the teacher being a part of that system therefore he (Educational takes the responsibility to perform the total quality management. supervision) its aim is to direct, flourish, and fix the path of the teacher for the benefit of the receiver or student, and because the system of supervision dose not compete with that used in other developed countries by using new techniques to improve developed scientific samples. Many studies proved that some supervisors are limiting themselves to few old techniques and ignoring many others because of their lock of knowledge. This has a negative influence on the quality of teaching. The system of supervision plays an important role in avoiding such negative practices. The educational institutes and the supervision system and the teachers should follow the levels of the total quality management. The aim of this study is to define the required levels of the quality the teachers should follow. This could be done by the guidance of the supervisors. To achieve this goal a set of 12 items are being prepared and after its application on a sample of a group of supervisors and teachers and after the data analysis some weakness in the level of performance of quality management appeared. And therefore a set of recommendations and advices are laid down in this paper.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته :-

يعد الإشراف التربوي الاختصاص احد الخدمات المهنية التعليمية التي يقدمها النظام التربوي بهدف إكساب المدرسين القدرة على تنفيذ المنهج وتطويره ، وتوفير البيئة التعليمية المناسبة ، مما يزيد من كفاية العائد التربوي وتحقيق الأهداف التعليمية المرجوة انسجاماً مع الانفجار المعرفي والتطور التقني المتسارع في المعرفة لذا أصبح لزاماً على الإشراف التربوي مواكبة كل جديد ومتطور للرفي بالعملية التعليمية الى مستوى يلبي احتياجات الكوادر البشرية وتأهيلها بما يواكب هذا العصر المتطور وذلك من خلال تطبيق مفهوم الجودة الشاملة في التعليم الذي يتطلب تفعيل دور الإشراف التربوي والاختصاص كمحور رئيسي في تحقيق ذلك .

ومن هنا تكمن أهمية البحث في زيادة فعالية المشرف في أداء هذا الدور من خلال استعمال الأساليب الحديثة في الإشراف لما لها من فائدة في تحسين العملية التعليمية والتعلم والسير بها نحو الجودة الشاملة التي تعد التحدي الحقيقي الذي سيواجه النظم التربوية في العقود القادمة ، بعدها أداة للإصلاح التربوي ، وإحدى الركائز الأساسية لمسايرة التغيرات العالمية والمحلية ومحاولة التكيف معها سعياً للوصول إلى جودة الأداء التدريسي عن طريق تبني إستراتيجية الجودة الشاملة والتي تشمل الأداء الأفضل والأمتل لمفاصل العملية التعليمية جميعها .

1-2 مشكلة البحث

إن عملية توجيه مدرّس التربية الرياضية في التركيز على جودة الأداء التدريسي تقع على عاتق الإشراف الاختصاصي التربوي الذي يسعى إلى تنمية وتقويم وتوجيه مسار المدرس نحو تحقيق أهداف التربية الرياضية بما يخدم المتعلم ، إلا أن الجهاز الإشرافي حالياً وفي معظم مؤسساتنا التربوية لا يساير مثيلاته في باقي الدول المتقدمة والتي تبنت أساليب تطوير مختلفة وتستخدم نماذج علمية متطورة في عملية التقويم ، حيث أظهرت بعض الدراسات بان المشرفين الاختصاصيين

يركزون على استخدام أساليب إشرافية محددة وإهمال أخرى لعدم قناعتهم أو معرفتهم بها وهذا ما يؤثر على فاعليته العلمية الإشرافية وتطورها . وهو ما يستدعي من المؤسسات التربوية تصحيح مساراتها وأنظمتها وقوانينها وذلك لتحسين مخرجات التعليم والتوازن في ممارسة الكفايات التعليمية :-

3-1 أهداف البحث :-

- 1- التعرف على مستوى متطلبات التركيز على جودة أداء مدرسي التربية الرياضية.
- 2- التعرف على مستوى تأثير الخدمات الإشرافية في التأثير على جودة الأداء التدريسي لمدرسي التربية الرياضية .

4-1 مجالات البحث :-

1-4-1 المجال البشري :- ويشمل مدرسي التربية الرياضية في محافظات الفرات الأوسط من ذوي الخدمة في التدريس من (15) سنة فأكثر .

2-4-1 المجال الزمني :- استمرت فترة العمل بالبحث لمدة من 2 / 9 / 2013 ولغاية 10 / 1 / 2014

3-4-1 المجال المكاني :-

- المدارس الثانوية والمهنية في محافظات الفرات الأوسط .
- أقسام الإشراف الاختصاص في المديرية العامة للتربية في محافظات الفرات الأوسط .

2- الدراسات السابقة :-

2-1 الإشراف التربوي :-

لم يتفق الباحثون والمختصون والمعيون بالشأن التربوي على تعريف محدد للإشراف التربوي ، ويعود السبب في ذلك لاختلاف الرؤى ووجهات النظر حول طبيعته العملية الإشرافية ، ووظيفة الإشراف التربوي ، الأمر الذي أوجد عدة تعريفات له ومنها :-

-عرفه قاموس التربية ، انه جميع الجهود المبذولة من قبل المسؤولين في المدرسة الموجهة الى تهيئة قيادة المعلمين ، وغيرهم من العاملين في المدرسة ، لأجل تحسين التعليم وتطويره ، من خلال إثارة نموهم المهني وتطويرهم واختيار وتعديل الأهداف التربوية ومواد التعليم وطرائق التدريس وتقييم التعليم⁽¹⁾.

-وعرفه (الربيعي) بأنه ((عملية منظمة ومخططة تهدف الى تحسين مخرجات التعليم من خلال تقييم الخبرات المناسبة للمعلمين والعاملين في المدارس ، والعمل على تهيئة الامكانيات والظروف المناسبة للتدريس الجيد الذي يؤدي الى نمو الطلبة فكرياً وعلمياً واجتماعياً ووجدانياً وروحياً لتحقيق الحياة السعيدة لهم))⁽²⁾ .

-كما يركز (Glanz) في تعريفه للإشراف التربوي عن دور المعلم في العملية التربوية بقوله ((أن الإشراف التربوي يعمل على إشراك المعلمين ، وجهاً لوجه ، في تحسين التعليم بالمعلومات والوسائل والمهارات التي من المرجح أن تكون لها تأثيرات مفيدة على تعلم الطلبة))⁽³⁾.

-ويرى (السامرائي) بان الإشراف هو ((العلاقة بين شخص موجه (مشرف) ومجموعة من الأشخاص (المشرف عليهم) يعملون مع جماعة معينة وتهدف هذه العلاقة الى مساعدة المشرف عليهم لتحقيق الأهداف))⁽⁴⁾ .

(1) مجيد دمع (وآخرون) : الإدارة والإشراف ، وزارة التربية ، مطبعة دار الساحة ، بغداد ، 1978ص97 .

(2) محمد داود الربيعي: الاتجاهات الحديثة للإشراف والتقييم في المجال التربوي والرياضي ، دار الكتب العلمية ، بيروت ، 201،ص9

(3)Glanz effery : **Pedagogical correctness in teacher education : Discourse about the vole of Superision** , New york , 1996 .

(4) عباس السامرائي وعبد الكريم السامرائي ، كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، بغداد ، دار الحكمة ، 1991 .

ومما تقدم يرى الباحث ان الاشراف التربوي هو عملية قيادية تعاونية هادفة ومنظمة تعنى بالنظام التربوي التعليمي وعناصره جميعاً ، وتسعى الى دراسة العوامل المؤثرة فيه ، وتقويهما ومحاولة تطويرها ، والارتقاء بمستوى الأداء في النظام التعليمي والتربوي من خلال الارتقاء بمستوى المدرسة لتحقيق الأهداف المنشودة .

2-1-1 قواعد ومبادئ الاشراف التربوي :

لا بد من إرسال قواعد متينة يقوم عليها الاشراف التربوي ، ليؤدي دوره الفاعل في تحقيق الأهداف التربوية المنشودة في أسرع وقت وأقل تكلفة ممكنة ومن ابرز هذه القواعد ما ذكره كل من (حسن وزيدان)⁽¹⁾ ، و (إبراهيم)⁽²⁾ ، و (مسار)⁽³⁾ وهي :-

1. احترام شخصية الفرد .
 2. التعاون والإسهام في العمل الجماعي .
 3. إشراك المدرسين بالمناقشة وتبادل وجهات النظر .
 4. تشجيع الإبداع .
 5. المرونة والقابلية للتكيف وفق المواقف المتغيرة والجديدة بكفاءة .
 6. الأسلوب العلمي في البحث والتفكير .
- ويضيف (طافش)⁽⁴⁾

1. استشراف المستقبل .
2. الشمولية .
3. النقد والنقد الذاتي .

2-2 مهمات المشرف التربوي :-

يرى (الخطيب والخطيب) أن هناك سبعة مجالات لعمل المشرف التربوي وهي :-⁽⁵⁾

1. التخطيط : ويطلب على ضوئها من المشرف التربوي اعداد خطة لعمله ، ومساعدة مديري المدارس والمدرسين في اعداد خططهم المدرسية .
2. المناهج : يشارك المشرف التربوي في اعداد المناهج وتقويمها ، والعمل على تطويرها ، وتوضيح الاهداف التعليمية وتحليلها الى عناصرها المختلفة بالتعاون مع المدرسين .
3. التعليم : يقوم المشرف التربوي بعرض وتنفيذ مواد تعليمية واستراتيجيات تدريسية جديدة ، ويساعد في تطوير اساليب التدريس المتبعة في المدارس التي يشرف عليها .
4. النمو المهني : ويعمل المشرف التربوي على الاطلاع على احدث المعلومات والأساليب في مجال تخصصه ويتبادل مع المدرسين الخبرات المهنية .
5. الاختيارات : ويسند إليه القيام باختبارات مختلفة وتحليلها وتفسير نتائجها وتقديم اقتراحات بشأن تحسينها .

(1) محمد حسن منصور وزيدان : سيكولوجية الإدارة المدرسية والإشراف الفني والتربوي، دار غريب للطباعة، القاهرة ، 1976 ، ص48

(2) عدنان بدري إبراهيم : الإشراف التربوي أنماط وأساليب ، ط1 ، مؤسسة حمادة للدراسات الجامعية والنشر ، اردب ، 2002 ، ص24 .

(3) عمر حسن مسار : الإدارة المدرسية ودورها في الإشراف التربوي ، ط1 ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، 2005 ، ص79 .

(4) محمود طافش : الإبداع في الإشراف التربوي والإدارة المدرسية ، ط1 ، دار العرفان ، عمان ، 2004 ، ص74 .

(5) أمل الخطيب وإبراهيم الخطيب : الإشراف التربوي ، فلسفته ، أساليبه ، تطبيقاته ، ط1 ، دار قنديل للنشر والتوزيع ، عمان ، 2003 ، ص81-82 .

6. الإدارة : ويطلب منه التأكد من فعالية التسهيلات المتاحة ، والمشاركة في تقويم أعمال المدرسين وتقديراتهم السنوية .

7. إدارة الصنوف : ويقوم المشرف التربوي بتقويم سلوك المعلم داخل غرفة الصف ، وتقديم المعنويات والمقترحات للمدرس حول مشكلة الضبط والنظام داخل الصف .

8. العلاقة مع الزملاء والمجتمع : ويعهد إليه بناء علاقات إنسانية مع المدرسين ومديري المدارس ، والعمل معهم بروح الفريق والمشاركة في توثيق الصلة مع المجتمع .⁽¹⁾ أما (Ovondo&Huclestiein) فيرى ان مهمات المشرف التربوي في ضوء مهام وممارسات تتصل بالإبعاد الآتية :-⁽²⁾

1. الاتصالات .
2. تنمية العاملين .
3. البرنامج التعليمي .
4. التخطيط والتغيير .
5. الدافعية والتنظيم .
6. الملاحظة الصفية واللقاءات .
7. المناهج .
8. حل المشكلات واتخاذ القرار .
9. خدمات المستفيدين الإشرافية (المدرسين) .
10. النمو الذاتي .
11. العلاقات مع المجتمع المحلي .
12. التقويم .

ويتفق الباحثون مع رأي كل من (Ovondo&Huclestiein) ، حيث إن أغراض الدراسة هي تطوير الممارسات الإشرافية للمشرفين التربويين في ضوء متطلبات إدارة الجودة الشاملة ، فهذا التحديد للمهام يعد أكثر واقعية وشمولية لهذه المتطلبات المطلوبة ، فقد شملت هذه الممارسات ، مهارات القيادة الشخصية للمشرف التربوي ، وضرورة امتلاك المشرف التربوي للمهارة الواضحة في التعبير وتوصيل الأفكار التي يريدها للأفراد الذين يتعامل معهم ، وكذلك شموله النمو المهني للمدرس والنمو الذاتي للمشرف ، وتطوير المناهج ، وبعض المهام الإدارية ، إضافة للعلاقة مع المجتمع المحلي .

2-3 المشرف الاختصاص في التربية الرياضية ومهامه :-

يعد الاختصاصي التربوي لمادة التربية الرياضية جزءاً لا يتجزأ من جهاز الاشراف التربوي وهو ((الشخص الذي تتوافر فيه الصفات الشخصية والعلمية الناجحة في الأداء ليتولى عملية مراقبة سير العمل على مساعدة الأفراد لتحسين العمل وتوجيههم بدلاً من تحديد الأخطاء وصولاً إلى الهدف الموضوع))⁽³⁾ . ويجب أن تتوافر لدى المشرف الاختصاص للتربية الرياضية صفات خاصة ، شخصية وعلمية وملفته ، كما يجب ان تكون له القدرة على التعامل مع الجماعة واحتلاله لصفات الشجاعة والصبر وقوة الإرادة والمثابرة والعمل على نكران الذات والتصميم على تحقيق الأهداف .

¹ وزارة التربية والتعليم الأردنية : دليل المشرف التربوي ، ط1 ، شركة دار الشعب ، عمان ، 1983 ، ص9-11 .

(2) Ovando Martha &Huclestiein , Maluisa S , ((Perceptions of the role of the central office Supervisors in Exemplary Texas school Districts , Poper presented at the American Educational , Resarch , 1998 .p11

(3) محمود داود الربيعي : الإشراف والتقويم في التربية الرياضية عمان ، دار المناهج ، 2001 ، ص172-175

أما مهام الإشراف الاختصاص للتربية الرياضية فيمكن تلخيصها بالاتي :-

1. استعراض الأهداف والسياسات والخطط التربوية للإشراف الرياضي كما هي مقرر ومعلنة والمقارنة بينها لاستنتاج مدى تشابهها واختلافها .
2. النظر في احتمالات المستقبل وفي الخطوط الواجب أو الممكن أتباعها لتقريب الأهداف والسياسات والخطط الرياضية بعضها مع بعض من جهة وبينهما وبين الفلسفة والأهداف السياسية والتربوية للدولة .
3. احتواء الطلبة وتوفير قدر كاف من البرامج الرياضية التي تؤدي الى رفع مستواهم وزيادة نموهم من اجل تأهيلهم للعمل المنتج وتحسين شرط نجاحهم في الحياة .
4. العمل على تغيير وتطوير البرامج الرياضية المدرسية وجعلها أكثر قدرة ووضوحاً من أجل أن تأخذ دوراً كبيراً في نجاح العملية التربوية بشكل عام والرياضية بشكل خاص .
5. جمهرة الرياضة المدرسية إي جعلها رياضة جماهيرية بأعداد الخطط والبرامج الرياضية والتربوية وإقرارها بما يعني إلزام الجهات ذات العلاقة بضرورة تنفيذها وليس مجرد إعلانها وإصدار التعليمات الخاصة بها .
6. تقديم بؤادر ومحاولات عامة لإعادة صياغة البرامج الرياضية المدرسية من جديد أو إدخال بعض التفرعات الجديدة وتنوعها لتلبية حاجات الطلبة .
7. اعتماد الأساليب الجديدة في الإشراف واتخاذ الوسائل الكفيلة لجمع البيانات ونشرها والإفادة منها لتكون اساساً للجميع في اتخاذ القرارات .
8. العمل على توجيه الإشراف والتوجيه والتفتيش في مؤسسات وزارة التربية جميعها حتى تتضح الاهداف الكبرى والرؤية المستقبلية لكونهم نقطة الوصول بين السلطة الادارية والمدرسة .
9. العمل على ادخال عملية تقويم مدرس التربية الرياضية في صلب مهمات التطوير وتصبح جزءاً ثانياً من عملياتها بهدف ترشيد فاعليته .
10. جعل موضوع الإشراف والتقويم على الصعيد المحلي يستحق الاهتمام الاكبر والعمل على تقرير صلاحيات المشرف الرياضي وتأمين الانسجام مع السياسة التربوية العامة عن طريق جهاز الإشراف .
11. العمل على الغاء التمييز بين التقويم الفني والاداري لمدرسي التربية الرياضية وتوحيدها .
12. تشجيع الاختصاص الجامعي في فرع التربية الرياضية داخل الكليات او خارجها والتنسيق معها على ان يخصص جزء من برامج التدريب على الاختصاص لفترة تدريسية تخصصية يقوم المشرف الرياضي بتنظيمها .
13. العمل على رفع مستوى مدرس التربية الرياضية عن طريق اصلاح الاخطاء وتلافي اوجه النقص وتحديد سبل التقدم عن طريق النصائح والتوجيهات لهم .
14. معرفة المشكلات التي تواجه مدرس التربية الرياضية وانعكاساتها عليهم لاستثمار كفاياتهم وتحديد احتياجاتهم .

2-4 ادارة الجودة الشاملة في الإشراف التربوي :-

ان مفهوم ادارة الجودة من وجهة نظر (Dilworth)⁽¹⁾ ((بأنها معيار لأعلى مستويات الأداء ، وفيها يتم الحكم بمعرفة فيما تم توافر الخدمات المقدمة في الوقت المحدد والمواصفات اللاحقة بها)) .

⁽¹⁾ Dilworth , James B : Operaon management Design planning and Control of manwfacturing and services Desing , 1992 , P.P 609 .

ويرى (البستان وآخرون) ⁽¹⁾، بأنها ((استراتيجية ادارية تركز على مجموعة من القيم وتستمد طاقة حركتها من المعلومات التي تستطيع من خلالها توظيف مواهب العاملين في حقل التعليم واستثمار قدراتهم بما يحقق اهداف العملية التربوية ، وذلك في ضوء توقعات المخططين)) .

وتعتبر الجودة اهم الوسائل والاساليب لتحسين نوعية التعليم والارتقاء بمستوى ادائه الى اليجابية والكفاية في العصر الحاضر الذي يطلق عليه بعض المفكرين بأنه ((عصر الجودة)) . فلم تعد الجودة بديلاً تطبقه المؤسسات التعليمية بل اصبح مزوره ملحه تملئها حركة الحياة المعاصرة ، ويفرضها التقدم العلمي والتفجر المعرفي ومواكبة التطور التقني والتي تعتبر من اهم سمات عصرنا الحالي ، ان تحقيق الجودة الفاعلة انما يدل على كفاءة العملية التعليمية وفعالية المؤسسة التعليمية في تحقيق اهدافها العامة والسلوكية بشكل فاعل وتحقيق التعلم اليجابي .

ويعد دور المشرفين التربويين الاختصاصيين كقادة ومسيرين ومخططين ومنظمين للعمل العلمي دوراً مهماً وفاعلاً ومؤثراً في جودة التعليم بشكل عام ، هذا ما يشجع على تجديد معوقات عمل المشرف التربوي والتي تحول دون تطبيق الجودة في التعليم والعمل على معالجتها بشكل موضوعي الامر الذي يمثل نقطة البداية لوضع أسس نظام ادارة الجودة الشاملة في التعليم .

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :-

3-1 منهج البحث :- استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والدراسات المعيارية لملاءمته لطبيعة البحث .

3-2 مجتمع وعينة البحث :- اشتمل مجتمع البحث على مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظات الفرات الأوسط للعام الدراسي 2013 - 2014 ومن ذوي الخدمة (15) سنة فأكثر والبالغ عددهم (1300) مدرساً ومدرسة وبواقع (808) مدرس و (492) مدرسة ، وقد تم اختيار عينة مؤلفة من (400) مدرساً ومدرسة للتربية الرياضية وبواقع (248) مدرساً و (152) مدرسة ، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية وبالصيغة الطبقية ذات التوزيع المتناسب من مفردات مجتمع البحث وينسبة (39.77%) من المجتمع وكما مبين بجدول (1) .

جدول (1) يبين اعداد مجتمع وعينة البحث ونسبتها المئوية

المحافظة	مجتمع البحث مدرسي ومدرسات التربية الرياضية				عينة البحث	
	ذكور	النسبة المئوية	إناث	النسبة المئوية	إناث	ذكور
بابل	233	% 29	117	% 24	72	37
كربلاء	166	% 21	124	% 25	51	38
نجف	173	% 21	107	% 22	52	34
ديوانية	148	% 18	112	% 23	45	35
المتنى	88	% 11	32	% 6	28	8
المجموع	808	% 100	492	% 100	248	152
الكلية	1300				400	

3-3-1 أدوات ووسائل جمع المعلومات :-

قام الباحث بالاستعانة بالوسائل والأجهزة والأدوات للحصول على بياناته والتي ساعدت في تحقيق أهداف البحث .

¹- احمد البستان (وآخرون) : الادارة والإشراف التربوي . النظرية ، البحث ، الممارسة ، ط1 ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، الكويت ، 2003 ، ص286 .

3-3-2 أدوات البحث

الملاحظة .

المقابلات الشخصية . انظر ملحق (2)

الاستبيان .

القياس والتقويم .

3-3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة

4-3 إجراءات البحث الميدانية :- لغرض تحقيق أهداف البحث وجب إتباع الخطوات الصحيحة بغية الحصول على

مقياس يتمتع بأسس علمية وموضوعية رصينة وكما يأتي :-

تحديد الهدف من المقياس .

تحديد فقرات المقياس .

الاستبيان الاستطلاعي .

ولغرض تحقيق اهداف البحث الحالي فقد تطلب وجود اداة لقياس متطلبات التركيز على جودة الاداء التدريسي لمدرسي التربية الرياضية ، وبالنظر لتوفر مثل هذه الاداة من اعداد (عامر ، العمران 2012)¹ ولتوفر الخصائص السايكو مترية المتمثلة بالصدق والثبات ، اذ تم حساب الصدق الظاهري وصدق البناء من خلال مؤشري الاتساق الداخلي الذي تم حسابه عن طريق معامل ارتباط الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس وكذلك من خلال المجموعتان الطرفيتان ، اما ثباته فقد تم حسابه بطريقتي اعادة الاختبار وطريقة الفاكرومباخ ، علما ان المقياس يتألف من (10 فقرات) ثلاثي البدائل وكانت اعلى درجة للمقياس هي (30) واقل درجة (10) وتحت وسط فرضي (20) ، والملحق (1) يوضح المقياس بصيغته النهائية .

3-4-1 التجربة الاستطلاعية للمقياس :-

تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (15) مدرساً و (10) مدرسات بتاريخ 2013/12/11 وذلك للتأكد من سلامة الإجابة على جميع فقرات المقياس .

3-4-2 التجربة الرئيسية للمقياس :-

تم القيام بالتجربة الرئيسية للمقياس خلال المدة من 2013/12/25 إلى 2014/1/28 وشملت (15) مدرساً و (10) مدرسة والبالغ عددهم (25) .

3-5 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث :- استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية :-

الوسط الحسابي + الوسط المرجح .

الانحراف المعياري .

النسبة المئوية .

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :-

أوضحت نتائج إجابات أفراد عينة البحث حول متطلبات التركيز على جودة أداء المدرس ، أن قيم الوسط المرجح كانت بين حد أعلى قدره (3.6) ووزن مئوي (72 %) والجدول (2) بين مستوى توفر المتطلبات حيث كانت النتيجة جيدة في (5) فقرات هي (1 ، 2 ، 3 ، 4 ، 5) وضعيفة في (5) فقرات أخرى هي (6 ، 7 ، 8 ، 9 ، 10) .

¹ - عامر حسين علي العمران : بناء برنامج تدريبي في ضوء متطلبات ادارة الجودة الشاملة للاشراف الاختصاص في التربية الرياضية . اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة بابل 2012 .

جدول (2)

ت	الفقرات	الوسط المرجح	الوزن المئوي
1	يشجع على تنظيم سجلات التربية الرياضية بأنواعها	3.60	72 %
2	يحاول اي يظهر سلوك تنظيمي خلال زيارته الاشرافية	3.51	70.2 %
3	يستطيع ان ينظم الاجتماعات المدرسية وتحقيق نتائج ايجابية	3.43	68.6 %
4	يقوم بعمليات المراجعة المستمرة لاداء المدرسين ويراعي مشاعرهم وانفعالاتهم	3.43	68.6 %
5	يعرف كيفية ادارة الوقت وحسن استخدامه	3	60 %
6	يعمل على تحسين وجهة نظر المدرسين حول الاشراف الاختصاص للتربية الرياضية	2.98	59.6 %
7	يملك معرفة تخصصية ويساعد على اكتشاف الاخطاء قبل وقوعها	2.96	59.2 %
8	يشجع المدرسين على العمل الاضافي	2.88	57.6 %
9	يحاول خلق الحاجة المستمرة لتحسين جودة الاداء	2.80	56 %
10	مواكباً للاتجاهات الحديثة في الادارة التربوية	2.65	53 %

يتضح من النتائج في جدول (2) ان هناك قصوراً واضحاً في مجال التركيز على جودة الأداء من قبل عينة المشرفين ، ويعزى سبب ذلك الى ان المشرف الاختصاص في التربية الرياضية يعني جيداً ان درس التربية الرياضية لا يرقى الى الدروس الاخرى من حيث العناية به من ادارات المدارس فكيف به ليشجع المدرسين على العمل الإضافي ، اذا كان المدرس لا يحقق متطلبات درسه نجد ان اغلب المدرسين قد يلجئون الى درس التربية الرياضية لسد النقص الحاصل في تغطية مفردات مناهجهم الدراسية ، هذا الى جانب ان المعرفة الشخصية واكتشاف الأخطاء يتطلب الممارسة الجدية للعمل ، وهذا ربما يلبي طموحات التدريسيين انفسهم بحكم هذه النظرة القاصرة لدرس التربية الرياضية مما يحول دون عناية مدرسي التربية الرياضية بجدوى الاشراف الاختصاص مقارنة بالمقررات الدراسية الأخرى وهذا بالتأكيد يضعف أيضاً من دافعيته لتحسين جودة الأداء وتطويره ، كما ان تقيد المشرفين بأنماط إشرافية تقليدية دون مراعاة لحاجات المدرسين والمتعلمين وتنوعها ، إضافة إلى عدم الاهتمام بمعايير موضوعية متفق عليها لتقويم اداء المدرسين ، وغياب عمليات المراجعة المستمرة لأدائهم ، ويعزى ذلك أحيانا الى كثرة الابعاء الملغاة على عاتق الاختصاصي التربوي وتكليفه بمهام خارج مجال اختصاصه كالجانب التحقيقي وما شاكل ذلك ، وعدم تبني دوائر الاشراف الاختصاص معايير حديثة لتقويم اداء المدرسين عام والتربية الرياضية على وجه الخصوص . اما بالنسبة للفقرات (المتطلبات) الايجابية المتوافرة فكانت (5) متطلبات ، ويرى الباحث ان سبب ذلك يعود الى حرص المشرفين على ضرورة اشراك الجميع بدءاً من الادارة المدرسية والمدرسين وجميع ذوي العلاقة في مجال التربية الرياضية في عملية تجويد الاداء التدريسي داخل المؤسسة التربوية وتوفير الطاقات والإمكانات وحسن إدارتها ، ووضع معدلات للأداء تتوافق مع المتطلبات ، ومنح الثقة للمدرسين وتفويضهم الصلاحيات ((وذلك بهدف تخليص المرؤوسين والعاملين من الخوف وتشجيعهم على تحمل مسؤولياتهم))⁽¹⁾ ، ودعم العلاقة بين الإدارة المدرسية والمدرسين وإزالة الحواجز من اجل الارتقاء بالعملية التربوية ، بما يحقق الجودة الشاملة .

(1) احمد البستان وآخرون : مصدر سبق ذكره ، 2003 ، ص277 .

ويرى الباحث ان من الضروري في ظل نتائج دراسته ان تكون هناك عملية تطوير واصلاح شاملة لعمل المشرف الاختصاص للتربية الرياضية انطلاقاً من مبادئ ادارة الجودة الشاملة ، وهذا يتطلب منه النهوض بجودة المدرس وتطوره مهنيًا والتركيز على جودة أدائه ، حيث ان نظام التدريس الموجود حالياً في بلدنا بحاجة لهذا التطور من اجل الارتقاء بمستوى المدرس ليس في التربية الرياضية فحسب وإنما في جميع الاختصاصات الأخرى ، مما يعد مدخلاً مهماً لضمان جودة العملية التعليمية والتي تنعكس بالنتيجة على جودة المخرجات التعليمية والتي تمثل الغاية المثلى للمجتمع .

كما ويرى الباحث ان عملية التركيز على جودة الأداء للمدرسين من قبل المشرف الاختصاص تتمثل بالاتي :-
المهام التي تمثل جودة الأداء في عمل مدرس التربية الرياضية :-

- مراقبة الطلبة وكيفية ادارة تعلمهم داخل الصف الدراسي (ساحة اللعب) .
- الدراية الكاملة بالمناهج والموضوعات الدراسية العملية والنظرية وكيفية تدريسها .
- ان يكون المدرس دؤوباً في نموه المهني ، واستشارة الآخرين ، والإفادة من كل جديد ومتطور بما في ذلك الدراسات والنشرات التربوية والدورات التطويرية .
- مساعدة المشرف للمدرس وتوجيهه نحو امتلاك المهارات والأساليب الأدائية المتفنة والتي تمكنه من السيطرة على المادة الدراسية ولمختلف المستويات العمرية .
- تقويم اداء المدرسين ، من خلال المقارنة بالموجود وما يجب ان يكون عليه ، في ضوء مفاهيم جودة الأداء التدريسي .

5- الاستنتاجات والتوصيات :-

5-1 الاستنتاجات :-

1. يعد المقياس المعتمد اداة للكشف عن متطلبات التركيز على جودة اداء مدرس التربية الرياضية .
2. هناك قصوراً في مجال التركيز على جودة الاداء من قبل عينة المشرفين .
3. كثرة الاعباء الملقة على عاتق المشرف الاختصاص التربوي تحول دون قيامه بمهامه بالشكل الامثل .
4. عدم تبني دوائر الاشراف التربوي الاختصاص معايير حديثة لتقويم اداء المدرسين وتقيدهم بمعايير وانماط اشرافية تقليدية دون مراعاة لحاجات المدرسين والمتعلمين .
5. حرص بعض المشرفين على ضرورة اشراك الجميع في تجويد اداء التدريس الذي اظهر جودة بعض المتطلبات المهمة .
6. عدم اهتمام بعض ادارات المدارس بدرس التربية الرياضية اسوةً بالدروس الأخرى .

5-2 التوصيات :-

1. العمل على تجويد الاداء التدريسي داخل المؤسسات التربوية .
2. توفير الامكانيات المادية والمعنوية للمدرسين والمشرفين والمدراء وحسن ادارتها .
3. وضع معايير جديدة للاداء تتوافق مع المتطلبات على اسس علمية رصينة .
4. منح الثقة للمدرسين والمشرفين ومدراء المدارس وتفويضهم الصلاحيات وتشجيعهم على تحمل مسؤولياتهم .
5. دعم وتشجيع المدرسين والمشرفين والمدراء ومنحهم المكافآت المجزية لقاء اعمالهم الابداعية وعدم مساواتهم بالمهملين والخاملين .
6. التركيز على ادخال نظام ادارة الجودة الشاملة في المؤسسات التربوية وذلك كأنموذج للعمل بموجبه من اجل جودة العملية التربوية بشكل عام والعاملين بشكل خاص .

المصادر

- احمد البستان (وآخرون) : الإدارة والإشراف التربوي . النظرية ، البحث ، الممارسة ، ط1 ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، الكويت ، 2003 .
- أمل الخطيب وإبراهيم الخطيب : الإشراف التربوي ، فلسفته ، أساليبه ، تطبيقاته ، ط1 ، دار قنديل للنشر والتوزيع ، عمان ، 2003 .
- عباس السامرائي وعبد الكريم السامرائي ، كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، بغداد ، دار الحكمة ، 1991 .
- عدنان بدري إبراهيم : الإشراف التربوي أنماط وأساليب ، ط1 ، مؤسسة حمادة للدراسات الجامعية والنشر، اربد ، 2002 .
- عمر حسن مساد : الإدارة المدرسية ودورها في الإشراف التربوي ، ط1 ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، عمان ، 2005 .
- مجيد دمع (وآخرون) : الإدارة والإشراف ، وزارة التربية ، مطبعة دار الساحة ، بغداد ، 1978 .
- محمد حسن منصور وزيدان : سيكولوجية الإدارة المدرسية والإشراف الفني والتربوي ، دار غريب للطباعة، القاهرة ، 1976 .
- محمود داود الربيعي : الإشراف والتقويم في التربية الرياضية ، عمان ، دار المناهج ، 2001 .
- محمود داود الربيعي: الاتجاهات الحديثة للإشراف والتقويم في المجال التربوي والرياضي ، دار الكتب العلمية ، بيروت ، 2011 .
- محمود طافش : الإبداع في الإشراف التربوي والإدارة المدرسية ، ط1 ، دار العرفان ، عمان ، 2004 .
- وزارة التربية والتعليم الأردنية : دليل المشرف التربوي ، ط1 ، شركة دار الشعب ، عمان ، 1983 .
- Glanz , Jeffery : Pedagogical correctness in teacher education : Discourse about the vole of Superision , New york , 1996 .
- Ovando Martha &Hudlcestein , Maluisa S , ((Perceptions of the role of the central office Supervisors in Exemplary Texas school Districts , Poper presented at the American Educational , Rescarch , 1998 .
- Dilworth , James B : Operaon management Design planning and Control of manwtacturing and services Desing , 1992 , P.P 609 .

ملحق (1)

مقياس متطلبات جودة الاداء التدريسي بصيغته النهائية

الفقرات	تسلسل الفقرات
يشجع على تنظيم سجلات التربية الرياضية بأنواعها -	1 -
يحاول اي يظهر سلوك تنظيمي خلال زيارته الاشرافية -	2 -
يستطيع ان ينظم الاجتماعات المدرسية وتحقيق نتائج ايجابية -	3 -
يقوم بعمليات المراجعة المستمرة لاداء المدرسين ويراعي مشاعرهم -	4 -

وانفعالاتهم	
يعرف كيفية ادارة الوقت وحسن استخدامه -	5 -
يعمل على تحسين وجهة نظر المدرسين حول الاشراف الاختصاص للتربية الرياضية -	6 -
يمتلك معرفة تخصصية ويساعد على اكتشاف الاخطاء قبل وقوعها -	7 -
يشجع المدرسين على العمل الاضافي -	8 -
يحاول خلق الحاجة المستمرة لتحسين جودة الاداء -	9 -
مواكبا للاتجاهات الحديثة في الادارة التربوية -	10 -

ملحق (2) المقابلات الشخصية التي أجراها الباحث مع الخبراء

اللقب العلمي	الاسم	التخصص	مكان العمل
أ . د	علاء فرحان طالب	إدارة أعمال	جامعة كربلاء / كلية الإدارة والاقتصاد
أ . د	حيدر مسير حمد الله	طرائق تدريس العلوم (جودة شاملة)	جامعة بغداد / كلية التربية للتقنيات
أ . د	محمد جاسم الياسري	اختبار وقياس	جامعة بابل / كلية التربية الرياضية
أ . د	حسين ربيع حمادي	علم النفس التربوي	جامعة بابل / كلية التربية
أ . م . د	علاء حاكم الناصر	إدارة (جودة شاملة)	جامعة بغداد / تربية ابن الهيثم
أ . م . د	هناء عبدا لكريم	كفايات تدريسية	وزارة التربية / معهد التدريب التربوي
مشرف تربوي	سامي عبد الغني شتجر	مشرف اختصاص تربية رياضية	المديرية العامة لتربية بابل
مشرف تربوي	طالب عبيس حسين	مشرف اختصاص تربية رياضية	المديرية العامة لتربية بابل
مشرف تربوي	غفار مالك حسن	مشرف اختصاص إداري	المديرية العامة لتربية بابل
مشرف تربوي	بشير فاضل فواز	مشرف تربوي إداري	المديرية العامة لتربية كربلاء

أثر منهج تعليمي بالأسلوب المكثف والموزع في تعلم حركة الطعن بسلاح الشيش بالمبارزة للذكور و الإناث للفئة العمرية (7 - 9) سنوات

م.م عماد عزيز نشمي

م.د محمد ضياء

م.د أسعد طارق أحمد

جامعة المثنى / كلية التربية الرياضية

d.asaadtariq@yahoo.com

ملخص البحث باللغة العربية

وتضمن البحث خمس فصول في الفصل الأول وهو التعريف بالبحث وتطرق الباحث إلى مقدمة البحث و أهميته حيث تم التطرق إلى أهمية البحث في التعرف على أثر التدريب المكثف و الموزع في تعلم بعض المهارات الأساسية في المبارزة وأهمها حركة الطعن بسلاح الشيش للذكور و الإناث و أيهما أسرع في عملية التعليم وهدف البحث إلى :

- 1- الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للأسلوبين المكثف و الموزع للذكور و الاناث كل على حدة .
- 2- الفروق بين الاسلوبين المكثف و الموزع في القياس البعدي لكل من الذكور و الاناث كل على حدة من خلال فرق التأثير .

وافترض الباحثون :-

لكل من التدريب المكثف و الموزع أثر معنوي في عملية تعلم مهارة حركة الطعن بسلاح الشيش و لكلا الجنسين .
أستخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات التجريبية المتكافئة لملائمته و طبيعة المشكلة المدروسة والذي اجري على تلاميذ وتلميذات مدارس (الحرية الابتدائية للبنات ، الجيل الجديد الابتدائية للبنات، الرسول الابتدائية للبنين، عشتار الابتدائية للبنين) في محافظة القادسية للفئات العمرية من(7-9) سنوات والبالغ عددهم (200) تلميذ وقد اختار الباحثون وبالطريقة العشوائية عينة البحث وهي(80) تلميذ وتلميذة اي بنسبة مئوية مقدارها 40% اذ قام الباحثون بتقسيم عينة البحث الى اربع مجاميع تجريبية تكونت كل مجموعة من (20) تلميذ علماً ان جميع افراد العينة من مرحلة نمو واحدة ومن البيئة نفسها .

وستنتج الباحثون

- 1 - هناك فروق معنوية بين القياسين القبلي و البعدي للأسلوبين المكثف و الموزع و لصالح القياس البعدي .

أما توصياتهم فهي

- 1- ضرورة استخدام اسلوب التدريب المكثف مع فئة عمرية مناسبة اولها ثبات واتقان في الاداء الفني لمهارة الطعن بالمبارزة.

- 2 - ضرورة استخدام اسلوب التدريب الموزع في تعلم المهارات الاساسية في لعبة المبارزة ولكلا الجنسين

The effect of learning program with concentrative and distributive method in leaning stab movement of Epee in fencing for players of (7-9) years

Dr. Assad Tariq Ahmed
Dr. Mohamed Dhiaa
MA. Imad Aziz Nashmie
d.asaadtariq@yahoo.com

This study aims to identify :

- 1- The differences between the two measurements pre and post tests for the two methods for males and females separately.**
- 2- The differences between the two concentrative and distributive methods in the pre and post tests for both males and females separately.**

Hypothesis :

Each of two concentrative and distributive methods have significant effect in the process of leaning stab movement of Epee in fencing for players of (7-9) years.

Experimental method with equivalent groups style was used so it suitable for nature of problems of research .

Research sample was from pupils of Diwaniya province schools of (7-9) ages numbered (200) pupils , randomly (80) pupils were selected , and divided into two groups (experimental and control group) (20) pupils per group .

Conclusions :

1 - There are significant differences between the two measurements (pre and post tests) for the two methods and for the benefit of post tests .

Recommendations :

1-There are need to use the method of intensive training with the first of suitable age group stability and performance in mastering the technical skill stab .

2 – There are need to use distributive of a coaching style in learning basic skills in the game of fencing for both gender .

1- التعريف بالبحث :

1 - 1 المقدمة وأهمية البحث .:

إن التطور العلمي الحاصل في جميع الفعاليات الرياضية ومن بينها رياضة المبارزة دفع بالفرق العالمية الى بناء فرقها في تعليم الأطفال لمهارات المبارزة و ذلك من خلال فتح مدارس خاصة بها يتم فيها تعليم الأطفال و من كلا الجنسين على المهارات الأساسية بالمبارزة من خلال إخضاعهم إلى برامج تعليمية لهذه المهارات .

وإن هذه المناهج التعليمية يتم تطويرها بشكل مستمر لتضمن التعلم السريع لهذه المهارات و التحاق اللاعبين في صفوف فريقهم بسن مبكرة لكي يتسنى للفرق الاستفادة منهم لأطول فترة ممكنة .

ولا تقتصر المناهج التعليمية المستخدمة في هذه المدارس على طريقة واحدة في عملية التعليم و إنما تأخذ طرق عديدة و منها التدريب المكثف و الموزع . و تكمن أهمية البحث في التعرف على أثر التدريب المكثف و الموزع في تعلم بعض المهارات الأساسية في المبارزة وأهمها حركة الطعن بسلاح الشيش للذكور و الإناث و أيهما أسرع في عملية التعليم .

1 - 2 مشكلة البحث ::

ان لصعوبة لعبة المبارزة وما تتطلب من جهد بدني وذهني في تعلمها يدفع الى اتباع عدة اساليب بالتعلم واختيار احد افضل هذه الاساليب من خلال التجريب لكي يوفر الجهد والوقت في اتقان المهارات، لذا ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة للوقوف على أي الاساليب أفضل (الموزع، المكثف) في تعلم مهارة الطعن بسلاح الشيش وكذلك أي الجنسين أسرع في عملية التعليم.

1 - 3 أهداف البحث :: يهدف البحث للتعرف على

- 1- الفروق بين القياسين القبلي و البعدي للأسلوبين المكثف و الموزع للذكور و الاناث كل على حدة .
- 2- الفروق بين الاسلوبين المكثف و الموزع في القياس البعدي لكل من الذكور و الاناث كل على حدة من خلال فرق التأثير .

3. الفروق بين الذكور و الاناث في الاسلوب المكثف للقياس البعدي من خلال فرق التأثير

4. الفروق بين الذكور و الاناث في الاسلوب الموزع للقياس البعدي من خلال فرق التأثير

1 - 4 فروض البحث :: أفترض الباحثون إن

- 1- لكل من التدريب المكثف و الموزع أثر معنوي في عملية تعلم مهارة حركة الطعن بسلاح الشيش و لكلا الجنسين .
- 2- هناك فروق معنوية بين القياسين القبلي و البعدي للأسلوبين المكثف و الموزع .
- 3- هناك فروق معنوية بين الاسلوبين المكثف و الموزع في القياس البعدي .
- 4 - هناك فروق بين الذكور و الاناث في الاسلوب المكثف للقياس البعدي .
- 5 - هناك فروق بين الذكور و الاناث في الاسلوب الموزع للقياس البعدي .

1-5 مجالات البحث::

- 1- المجال البشري : تلاميذ المدارس الابتدائية في محافظة القادسية للفئة العمرية (7-9) سنوات.
- 2- المجال الزمني : 17 / 2 / 2014 إلى 20 / 5 / 2014
- 3- المجال المكاني : الساحات و الملاعب في مدارس (الجيل الجديد ، الرسول ، عشتار ، الحرية)

2 - الدراسات النظرية

2-1 التعلم والتعليم

قد يختلط على القارئ مصطلحا التعلم والتعليم إذ يفهم على أنهما مصطلحان لمفهوم واحد ولكن بالواقع أن لكل منهما له معنى ومفهوم خاص به على الرغم من كون كل منهما متمم للآخر حيث إن عملية التعلم تحتاج إلى وجود المعلم والمتعلم . حيث عرف التعلم تعريفات كثيرة منها عرفه نجاح وأكرم نقلاً عن (Singer, 1980) بأنه " الناتج أو الانعكاس الحاصل بسبب التغير المستمر نسبياً في الاداء والسلوك بسبب الخبرة السابقة والتطبيق العملي " (1) إما التعليم فقد عرف " على انه تحديد للتعلم وتحكم في شروطه وظروفه حيث يمكن للمتعلم أن يتعلم ذاتياً أو تلقائياً أو تعلم عرضياً أو مصاحباً " (2).

¹ نجاح مهدي شلش ، اكرم محمد صبحي : التعلم الحركي . دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة البصرة ، 1994، ص17.

² محمد محمود الخوالدة وآخرون : طرق التدريس العامة . اليمن ، ط1 ، مطبعة وزارة التربية والتعليم اليمنية ، 1997 ، ص3 .

إن تعلم المهارة الحركية الجديدة عملية صعبة و خاصة عند المتعلمين المبتدئين ، وذلك لإرتباطها بصفة الرشاقة التي هي صفة التكنيك ، والتكنيك هو الصفة الحركية للمهارة .
و بناءً على ذلك فإن تعلم المهارة الحركية متعلق بتطوير التوافق و القابليات البدنية و النفسية و العقلية .⁽¹⁾

2 - 2 التدريب المكثف و الموزع :

إن المبدأ الأساس الذي يحدد عملية التعلم بالطريقة الموزعة و الطريقة المكثفة هو اوقات الراحة بين تمرين و آخر أو بين تكرارات كل تمرين إذ إن التمرين الموزع يعني وجود راحة تامة و كافية بين التكرارات عكس التمرين المكثف الذي تقل فيه أو تنعدم فترات الراحة⁽²⁾ ويمكن للمدرس أو المدرب أن يتلاعب بأوقات الراحة فقد تكون بين كل محاولة و محاولة ثانية أو قد تكون بين كل ثلاث محاولات أو قد تكون بين كل خمس محاولات و هكذا .

2-3 حركة الطعن :

تعتبر أهم حركات المبارزة جميعها. حيث أنها من أكثر الحركات تكرار سواء في درس المبارزة، أو أثناء المنافسات ،كما تعتبر العمود الفقري للتبارز. وهي من اهم وسائل الهجوم . والمبارز الذي يتقن هذه الحركة يكتسب ميزة كبرى يتفوق بها على أقرانه. وحركة الطعن هي مجموعة مؤلفة من حركات الذراعين والأرجل لقطع المسافة اللازمة للوصول بذبابة السيف الى هدف المنافس في محاولة لتسجيل لمسة. وحركة الطعن من الحركات التي لأيمن الوصول بأدائها الى حد الاكتفاء بل يتدرب عليها دائما لزيادة اتقانها.

3 - منهجية البحث و إجراءاته الميدانية .:

3 - 1 منهج البحث .: أستخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات التجريبية المتكافئة لملائمته و طبيعة المشكلة المدروسة .

3 - 2 مجتمع وعينة البحث :تم اختيار مجتمع البحث من تلاميذ وتلميذات مدارس (الحرية الابتدائية للبنات ، الجيل الجديد الابتدائية للبنات، الرسول الابتدائية للبنين، عشتار الابتدائية للبنين) في محافظة القادسية للفئات العمرية من(7-9) سنوات والبالغ عددهم (200) تلميذ وقد اختار الباحثون وبالطريقة العشوائية عينة البحث وهي(80) تلميذ وتلميذة اي بنسبة مئوية مقدارها 40% إذ قام الباحثون بتقسيم عينة البحث الى اربع مجاميع تجريبية تكونت كل مجموعة من (20) تلميذ علماً ان جميع افراد العينة من مرحلة نمو واحدة ومن البيئة نفسها ولغرض ان يكون خط الشروع واحد بين المجموعات وتقليل تأثير العوامل الداخلية قام الباحثون بأجراء التجانس والتكافؤ للمجموعات الاربع بمتغيرات الطول و الوزن و العمر وكما في الجداول (1,2)

جدول (1)يبين تجانس العينة من حيث الطول والوزن والعمر

ت	المتغيرات	س	+ ع	معامل	الدلالة
1	الطول (متر)	1,32	0,03	2,49	متجانس
2	الوزن (كغم)	30,13	2,99	9,94	متجانس
3	العمر (سنة)	7,73	0,45	5,90	متجانس

¹ قاسم لزام و آخرون :أسس التعلم و التعليم و تطبيقاته في كرة القدم ، 2005 ، ص75 .

² - يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ و التطبيق ، مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد ، 2002 ، ص85 .

جدول (2) يبين تكافؤ العينة من حيث الطول والوزن والعمر

ت	المتغيرات	مربع الانحرافات	درجات الحرية	متوسط انحراف المربعات	قيمة ف المحسوبة	الدلالة
1	الطول (متر)	0,034	79	0,0008	0,625	غير متجانس
2	الوزن (كغم)	379,866	79	9,044	0,076	غير متجانس
3	العمر (سنة)	8,799	79	0,21	0,002	غير متجانس

3.3. الادوات والوسائل والاجهزة المستخدمة:-

1. المقابلة

2. شواخص

3. سلاح الشيش

4. شريط قياس

5. ميزان طبي

6. ساعة توقيت

7. المصادر والمراجع

8. فريق العمل المساعد¹

4.3 الاختبار المستخدم في البحث

3-4-1 اختبار دقة الطعن⁽¹⁾

الغرض من الاختبار:- قياس دقة توجيه الهجمة .

مواصفات الاداء :- يوضع الشاخص على الملعب ثم يتم إيصاله بالكهرباء. يرسم خط على بعد

يتناسب مع طول طعنة اللاعب ليبدأ بأداء الطعنة . يقف اللاعب أمام الشخص بوضع الاستعداد ويبيده السلاح (الشيش)

الموصول بالكهرباء خلف الخط المذكور أعلاه. يبدأ اللاعب بأداء الهجمات (قيد الدراسة) في اتجاه الهدف (الدوائر

الموجودة على الصدرية) الذي حددها له المدرب انظر الشكل (1)

وقت الاختبار :- يعطى اللاعب (10) محاولات خلال وقت قدره (15) ثانية .

احتساب النقاط :-

1-تعطى الدرجة حسب مكان الطعنة.

2-إذا لم يطعن اللاعب داخل إحدى الدوائر المحددة له يعطى صفراً.

3-النقاط مقسمة حسب درجات الصعوبة (1.2.3.4.5) .

4-النتيجة النهائية هي مجموع (10) محاولات

¹ فريق العمل المساعد هم :

- م.د . رأفت عبد الهادي الكروي / كلية التربية الرياضية – جامعة القادسية

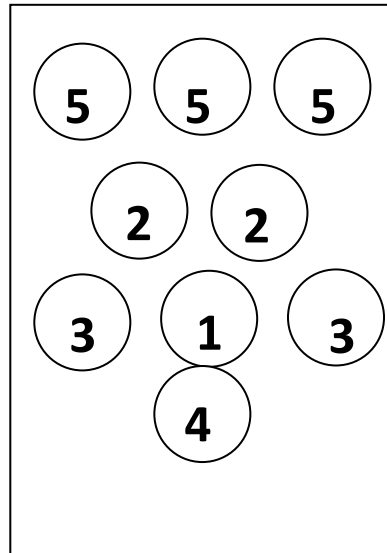
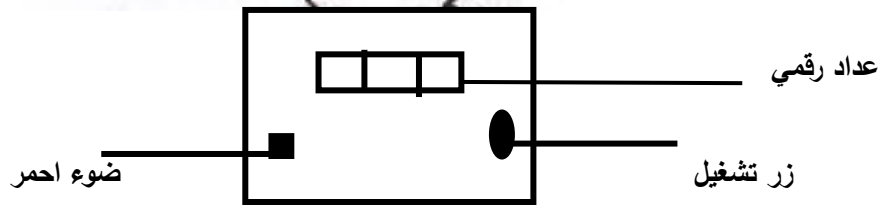
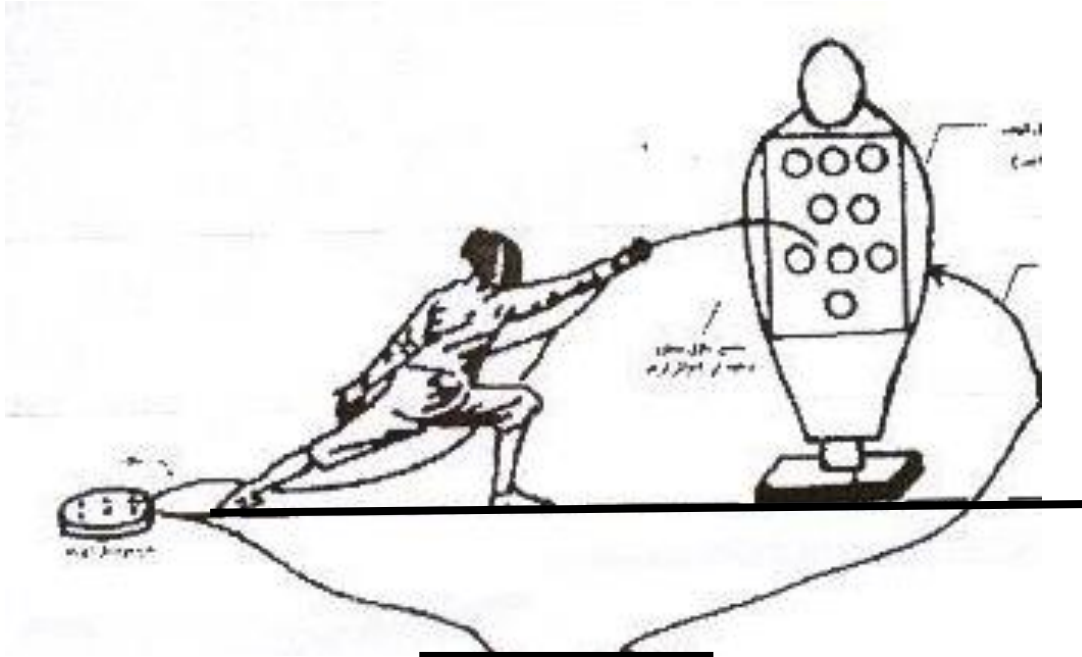
- المعلم الجامعي محمد عبيد ناصر / مدرسة الخليج العربي للبنين

- المعلمة وسن عزيز كاظم / مدرسة المنال الابتدائية للبنات

- المعلمة هيفاء عبد الجليل / مدرسة الحرية الابتدائية للبنات

- المعلم ساجد حمزة سلمان / / مدرسة فلسطين الابتدائية للبنين

(¹) بيان علي عبد علي : المحددات الأساسية في اختيار الناشئين في رياضة المبارزة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ، 1997 .



شكل (1) يبين اختبار الدقة

5.3 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء هذه التجربة يوم الاحد 2014/3/2 على عينه مؤلفة من (5) طلاب تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث وكان الهدف من هذه التجربة :

- 1- معرفة المشاكل والصعوبات التي تواجه الباحث عند تطبيق التجربة .
- 2- مدى ملائمة الاجهزة والأدوات .
- 3- تدريب لفريق العمل .
- 4- معرفة الوقت اللازم لأداء الاختبار .

6.3. الاختبارات القبليّة

قام الباحثون بأجراء التجربة القبليّة على عينة البحث وذلك بتاريخ 11 / 3 / 2014 إجراء الاختبار القبلي على مدرسة الحرية الابتدائية للبنات ومدرسة الرسول الابتدائية للبنين و مدرسة الجيل الجديد الابتدائية للبنات ومدرسة عشتار الابتدائية للبنين وجميعها كانت في تمام الساعة العاشرة صباحاً وفي ساحة واحده.

7.3. المنهج التعليمي

بعد انتهاء الاختبارات القبليّة على عينة البحث قام الباحثون بتطبيق المنهج التعليمي على عينة البحث وبمساعدة معلمي التربية الرياضية في كل مدرسة حيث أعطيت مدرسة الحرية الابتدائية للبنات منهج تعليمي بالأسلوب المكثف اما مدرسة الرسول للبنين فقد أعطيت منهج تعليمي بالأسلوب المكثف اما مدرسة الجيل الجديد الابتدائية للبنات فقد اعطيت منهج تعليمي بالأسلوب الموزع ومدرسة عشتار الابتدائية للبنين اعطيت منهج تعليمي بالأسلوب الموزع واستمر المنهج ثمانية اسابيع وبواقع (40) دقيقة لكل وحدة تعليمية وبواقع وحدتين تعليميتين في الاسبوع .

8.3. التجربة الوسطية .:

قام الباحثون بتاريخ 12 / 4 / 2014 - 17 / 4 / 2014 بأجراء التجربة الوسطية بعد مرور اربع اسابيع على تنفيذ المنهج التعليمي وذلك للتأكد من ان المنهج يسير بالاتجاه المخطط له أي يقوم بالتطوير في عملية تعلم المهارات قيد الدراسة .

9 . 3 الاختبارات البعدية .:

بعد انتهاء تنفيذ المنهج التعليمي على المجموعات الاربع قام الباحثون بأجراء التجربة البعدية على عينة البحث حيث قام بأجراء التجربة البعدية بتاريخ 8/5/2014 على مدرسة الحرية الابتدائية ومدرسة الجيل الجديد الابتدائية للبنات ومدرسة الرسول الابتدائية للبنين ومدرسة عشتار الابتدائية للبنين وفي نفس الوقت والساحة.

10.3. الوسائل الاحصائية .⁽¹⁾

1. الوسط الحسابي .
2. الانحراف المعياري .
3. اختبار (t) للعينات المستقلة .
- 4 - اختبار (t) للعينات المترابطة .
5. معامل الالتواء .
6. النسبة المئوية

¹ - محمد عبد العال امين النعيمي - حسين مردان عمر : الاحصاء المتقدم في العلوم التربوية و التربية البدنية مع تطبيقات SPSS ، ط1 ، الوراق للنشر و التوزيع ، 2006 ، ص 178 ، ص125 .

4 - عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها .:

بعد إجراء التجربة البعدية على عينة البحث و الحصول على البيانات قام الباحثون باستخراج قيمة التطور لكل مجموعة وذلك من خلال عملية طرح النتائج القبلية من البعدية و كما في المعادلة التالية :

$$(\text{النتائج البعدية} - \text{النتائج القبلية} = \text{قيمة التطور})$$

وذلك لكي تسهل عملية المقارنة بين المجموعات على اختلاف أجناسها و طريقة التعليم لكل واحدة منها حيث تكون المقارنة على اساس قيمة التطور لكل مجموعة .

جدول (1) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية لمجموعتي البنين و البنات لأسلوب التدريب المكثف

المتغيرات	وحدة القياس	الجنس	قيمة التطور		قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدلالة
			ع	س			
اختبار دقة الطعن	عدد تكرار	بنين	1.16	3.56	2.761	2.093	معنوي
		بنات	1.39	2.87			

* تحت نسبة خطأ (0,05) و درجة حرية (19)

من خلال الجدول (1) يتبين لنا ان الوسط الحسابي للبنين في اختبار دقة الطعن بلغ (3,56) وبانحراف معياري (1.16) اما الوسط الحسابي للبنات فقد بلغ (2,87) و بانحراف معياري (1.39) اما قيمة (t) المحسوبة فقد بلغت (2.761) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2.093) و هذا يدل على انها معنوية ولصالح المجموعة ذات الوسط الحسابي الاعلى .

جدول (2) يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة (t) المحسوبة و الجدولية لمجموعتي البنين و البنات لأسلوب التدريب الموزع

المتغيرات	وحدة القياس	الجنس	قيمة التطور		قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدلالة
			ع	س			
اختبار دقة الطعن	عدد تكرار	بنين	1.22	3,705	3.559	2.093	معنوي
		بنات	0.672	4.347			

* تحت نسبة خطأ (0,05) و درجة حرية (19)

من خلال الجدول (2) يتبين لنا ان الوسط الحسابي للبنين في اختبار دقة الطعن قد بلغ (3.705) وبانحراف معياري (1,22) اما الوسط الحسابي للبنات فقد بلغ (4.347) و بانحراف معياري (0.672) اما قيمة (t) المحسوبة بلغت (3.559) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2.093) و هذا يدل على انها معنوية ولصالح المجموعة ذات الوسط الحسابي الأعلى .

جدول (3) يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة t المحسوبة و الجدولية لمجموعتي البنين لأسلوبي التدريب المكثف و الموزع

المتغيرات	وحدة القياس	الجنس	قيمة التطور		قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدلالة
			ع	س			
اختبار دقة الطعن	عدد تكرار	مكثف	1.16	3.56	2.529	2.093	معنوي
		موزع	1.22	3.705			

* تحت نسبة خطأ (0,05) و درجة حرية (19)

من خلال الجدول (3) يتبين لنا ان الوسط الحسابي للبنين في التدريب المكثف لاختبار دقة الطعن قد بلغ (3,56) وبانحراف معياري (1.16) اما الوسط الحسابي للبنين في التدريب الموزع بلغ (3.705) و بانحراف معياري (1,22) اما قيمة (t) المحسوبة بلغت (2.529) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2.093) و هذا يدل على انها معنوية ولصالح المجموعة ذات الوسط الحسابي الاعلى .

جدول (4) يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة t المحسوبة و الجدولية لمجموعتي البنات لأسلوبي التدريب المكثف الموزع

المتغيرات	وحدة القياس	الجنس	قيمة التطور		قيمة t المحسوبة	قيمة t الجدولية	الدلالة
			ع	س			
اختبار دقة الطعن	عدد تكرار	مكثف	1.39	2.87	2.923	2.093	معنوي
		موزع	0.672	4.347			

* تحت نسبة خطأ (0,05) و درجة حرية (19)

من خلال الجدول (4) يتبين لنا ان الوسط الحسابي للبنات في التدريب المكثف لاختبار دقة الطعن قد بلغ (2,87) وبانحراف معياري (1.39) أما الوسط الحسابي للبنات في التدريب الموزع قد بلغ (4.347) و بانحراف معياري (0.672) أما قيمة (t) المحسوبة بلغت (2.923) وهي اكبر من الجدولية البالغة (2.093) و هذا يدل على إنها معنوية ولصالح المجموعة ذات الوسط الحسابي الأعلى .

2.4 مناقشة النتائج

من خلال عرض الجدول (1) يتبين لنا ان النتائج تكون معنوية لصالح مجموعة البنين ويرى الباحثون ان السبب في ذلك هو ان البنين اكثر رغبة من البنات في تعلم مهارات المباراة لذا يستجيبوا اثناء تطبيق المنهج المكثف وكذلك فإن البنين يمتازون بمؤهلات فسيولوجية من خلال الامكانية العضلية لتحمل اداء التمرينات بدون راحة حيث يشكل النسيج العضلي نحو ثلاثة أخماس وزن الجسم لدى الرجل و أقل من ذلك قليلاً لدى المرأة⁽¹⁾

اما من خلال الجدول (2) والذي يبين مجموعتي التدريب الموزع نرى ان النتائج معنوية لصالح مجموعة البنات ويرى الباحثون ان فترة الراحة التي تعطى للمجموعات التي تتعلم بالتدريب الموزع من شأنها فتح المجال امام البنات لتقبل المهارة

¹ - محمد سمير سعد الدين ، علم وظائف الاعضاء و الجهد البدني، ط3 ، 2000 ، ص38 .

المراد تعلمها بعيداً عن التعب حيث ان التعب يؤدي الى تشتيت الانتباه وبالتالي فقدان المعلومات او المهارات المتعلمة بسهولة حيث "ان التدريب تحت ظروف التعب يولد اداء منخفضاً مما يولد برامج حركية مناسبة لذلك الاداء المنخفض ، ويتكرر الاداء تحت ظروف التعب سوف تتولد و تثبت برامج حركية غير فعالة" (1)

ومن خلال الجدول (3) والذي يبين نتائج مجموعتي البنين في كل من اسلوبي التعلم المكثف والموزع نجد ان النتائج معنوية لصالح مجموعة البنين والتي استخدمت اسلوب التدريب المكثف ويرى الباحثون ان السبب في ذلك هو ان اسلوب التدريب المكثف يتيح للمتعلّم اداء المهارة لأكثر من مرة وهذا يشبع رغبات المتعلم لاسيما وان البنين يكونون ذوي رغبة كبيرة في ممارسة لعبة المباراة لذلك فكلما اعطوا فترة اكثر للممارسة كلما كانوا اكثر تقبلاً لتعلم تلك المهارة "فإن التلاميذ يحاولون الوصول الى تحقيق هدفها في اقصى وقت كما تساعدهم هذه الطريقة في اشباع رغبتهم" (2)

ومن خلال الجدول (4) والذي يبين نتائج مجموعتي البنات في اسلوبي المكثف والموزع ظهرت النتائج معنوية في مهارة الطعن ولصالح المجموعة المتعلمة بالأسلوب الموزع وعشوائية عند استخدام الأسلوب المكثف على الاناث لأنه ينتج عنه التعب وهذا يؤدي الى انخفاض التحفيز و عدم استقرار الانسجة العصبية و العضلية و كذلك الاجهزة الحسية (3)

5 - الاستنتاجات و التوصيات :

5 - 1 الاستنتاجات :-استنتج الباحثون ما يلي .

1 - هناك فروق معنوية بين القياسين القبلي و البعدي للأسلوبين المكثف و الموزع و لصالح القياس البعدي .

2 - هناك فروق بين الذكور و الاناث في الاسلوب المكثف للقياس البعدي و لصالح الذكور .

3 - هناك فروق بين الذكور و الاناث في الاسلوب الموزع للقياس البعدي و لصالح الاناث .

5 - 2 التوصيات :: يوصي الباحثون بما يلي :

1 - ضرورة استخدام اسلوب التدريب المكثف مع فئة عمرية مناسبة اولها ثبات واتقان في الاداء الفني لمهارة الطعن بالمبارزة.

2 - ضرورة استخدام اسلوب التدريب الموزع في تعلم المهارات الاساسية في لعبة المباراة ولكلا الجنسين .

3 - ضرورة استخدام اساليب تدريب اخرى في تعلم المهارات الاساسية في لعبة المباراة ولكلا الجنسين .

المصادر

. بيان علي عبد علي : المحددات الأساسية في اختيار الناشئين في رياضة المباراة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد كلية التربية الرياضية ، 1997 .

. زهير قاسم الخشاب : كرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1999 .

. سميرة خليل محمد : مبادئ الفسيولوجيا الرياضية ، ط 1 ، شركة ناس للطباعة ، 2008 . عبد الله حسين اللامي :

أساسيات التعلم الحركي ، ط 1 ، مجموعة مؤيد الفنية ، جامعة القادسية ، 2006

. قاسم لزام و آخرون : أسس التعلم و التعليم و تطبيقاته في كرة القدم ، 2005 .

- محمد سمير سعد الدين ، علم وظائف الاعضاء و الجهد البدني ، ط 3 ، 2000 .

¹ - يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ و التطبيق ، مكتب الصخرة للطباعة ، العراق ، 2002 ، ص 85 .

² - ناهد محمود سعد - نبيل رمزي فهم : طرق التدريس في التربية الرياضية ، ط 2 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2004 ، ص 79

³ - سميرة خليل محمد : مبادئ الفسيولوجيا الرياضية ، ط 1 ، شركة ناس للطباعة ، 2008 ، ص 311 .

- محمد عبد العال امين النعيمي - حسين مردان عمر : الاحصاء المتقدم في العلوم التربوية و التربية البدنية مع تطبيقات SPSS ، ط1 ، الوراق للنشر و التوزيع ، 2006 .
- محمد عبده ، مفتي ابراهيم : الاعداد المتكامل للاعب كرة القدم ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1985.
- محمد محمود الخوالدة وآخرون : طرق التدريس العامة . اليمن ، ط1 ، مطبعة وزارة التربية والتعليم اليمنية ، 1997 .
- مفتي ابراهيم محمد : الجديد في الاعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994
- ناهد محمود سعد . نيللي رمزي فهيم : طرق التدريس في التربية الرياضية ، ط2 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2004 .
- نجاح مهدي شلش ، اكرم محمد صبحي : التعلم الحركي . دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة البصرة ، 1994.
- يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ و التطبيق ، مكتب الصخرة للطباعة ، بغداد ، 2002 .
- يعرب خيون - عادل فاضل : التطور الحركي و اختبارات الأطفال ، مكتب العادل للطباعة الفنية ، بغداد ، 2007 .

الملاحق

نماذج للوحدات التعليمية المستخدمة في البحث

الوحدة التعليمية الاولى: بالأسلوب المكثف

الإسبوع : الأول

الزمن : 40 دقيقة

القسم	الزمن	الشرح	التشكيلات
القسم التحضيري	10 د	1- سير - هرولة - ركض - هرولة - سير 2 - تمارين الإحماء و التمطية	
القسم الرئيسي	25 د	1- يقف التلاميذ في صف واحدوم في وضع الاستعداد (الاونكارد) 2 - يقوم التلاميذ بتقديم الرجل الامامية (عند اعطاءهم اشارة البدء) كما في حركة الطعن و من ثم العودة الى وضع الاستعداد ، يكرر التلاميذ الحركة 10 مرات قبل الانتقال الى الجزء التالي من الحركة . 3 - يقوم التلاميذ بتقديم الرجل الامامية مع خفض الذراع الخلفية بمستوى الرجل الخلفية ومن ثم العودة الى وضع الاستعداد ، يكرر التلاميذ الحركة 10 مرات قبل الانتقال الى الجزء التالي من الحركة . 4 - التلاميذ في وضع الاستعداد يقوم المعلم بإعطاء إشارة البدء فيؤدي التلاميذ حركة الطعن كاملة و من ثم العودة الى وضع	

	الاستعداد ، يكرر التلاميذ الحركة 10 مرات .		
القسم الختامي	5 د لعبة ترويحية أخذ الغياب 3 د 2 د		

الوحدة التعليمية الرابعة:.. بالأسلوب المكثف

الإسبوع : الرابع

الزمن : 40 دقيقة

القسم	الزمن	الشرح	التشكيلات
القسم التحضيرى	10 د	1- سير - هرولة - ركض - هرولة - سير 2 - تمارين الإحماء و التمتية	
القسم الرئيسي	25 د	1- يقف التلاميذ في صف واحد وهم في وضع الاستعداد (الاونكارد) و يكون امامهم شاخص يمثل منافس . 2 - يقوم التلاميذ بتقديم الرجل الامامية (عند اعطاءهم اشارة البداء) كما في حركة الطعن و من ثم العودة الى وضع الاستعداد ، يكرر التلاميذ الحركة 10 مرات قبل الانتقال الى الجزء التالي من الحركة . 3 - يقوم التلاميذ بتقديم الرجل الامامية مع خفض الذراع الخلفية بمستوى الرجل الخلفية ومن ثم العودة الى وضع الاستعداد ، يكرر التلاميذ الحركة 10 مرات قبل الانتقال الى الجزء التالي من الحركة . 4 - التلاميذ في وضع الاستعداد يقوم المعلم بإعطاء إشارة البدء فيؤدي التلاميذ حركة الطعن كاملة محاولين اصابة او لمس	

	المناطق القانونية على الشاخص لتسجيل لمسة و من ثم العودة الى وضع الاستعداد ، يكرر التلاميذ الحركة 10 مرات .		
القسم الختامي	5 د	لعبة ترويحية أخذ الغياب	3 د 2 د

الوحدة التعليمية الثامنة:- بالأسلوب المكثف

الإسبوع : الثامن

الزمن : 40 دقيقة

القسم	الزمن	الشرح	التشكيلات
القسم التحضيري	10 د	1- سير - هرولة - ركض - هرولة - سير 2. تماريت التمثيلية	
القسم الرئيسي	25 د	- يقف التلاميذ في صفين متقابلين هم في وضع الاستعداد (الاونكارد) 2 - يقوم التلاميذ بتقديم الرجل الامامية (عند اعطاءهم اشارة البدء) كما في حركة الطعن و من ثم العودة الى وضع الاستعداد ، يكرر التلاميذ الحركة 10 مرات قبل الانتقال الى الجزء التالي من الحركة . 3 - يقوم التلاميذ بتقديم الرجل الامامية مع خفض الذراع الخلفية بمستوى الرجل الخلفية ومن ثم العودة الى وضع الاستعداد ، يكرر التلاميذ الحركة 10 مرات قبل الانتقال الى الجزء التالي من الحركة . 4 - التلاميذ في وضع الاستعداد يقوم المعلم بإعطاء إشارة البدء فيؤدي التلاميذ حركة الطعن كاملة محاولين اصابة او لمس	

	المناطق القانونية في جسم المنافس لتسجيل لمسة و من ثم العودة الى وضع الاستعداد ، يكرر التلاميذ الحركة 10 مرات		
القسم الختامي	5 د	لعبة ترويحية أخذ الغياب	3 د 2 د

الوحدة التعليمية الاولى: بالأسلوب الموزع

الإسبوع : الأول

الزمن : 40 دقيقة

القسم	الزمن	الشرح	التشكيلات
القسم التحضيرى	10 د	1- سير - هرولة - ركض - هرولة - سير 2 - تمارين الإحماء و التمتية	
القسم الرئيسي	25 د	* يقف التلاميذ في صف واحدوهم في وضع الاستعداد (الاونكارد) ومن ثم اداء حركة الطعن كاملة بعد اداها من قبل المعلم، يكرر التلاميذ الحركة 10 مرات ومن ثم اعطاء التلاميذ راحة 30 ثانية لتوجيههم و تصحيح الاخطاء بعد ذلك يؤدي التلاميذ حركة الطعن كاملة ، يكرر التلاميذ الحركة 10 مرات .	
القسم الختامي	5 د	لعبة ترويحية أخذ الغياب	3 د 2 د

الوحدة التعليمية الرابع :- بالأسلوب الموزع

الإسبوع : الرابع

الزمن : 40 دقيقة

القسم	الزمن	الشرح	التشكيلات
القسم التحضيري	10 د	1- سير - هرولة - ركض - هرولة - سير 2 - تمارين الإحماء و التمتية	
القسم الرئيسي	25 د	* يقف التلاميذ في صف واحد وهم في وضع الاستعداد (الاونكارد) و يكون امامهم شاخص يمثل منافس ومن ثم اداء حركة الطعن كاملة محاولين لمس المناطق القانونية على الشاخص لتسجيل لمسة بعد ادائها من قبل المعلم، يكرر التلاميذ الحركة 10 مرات ومن ثم اعطاء التلاميذ راحة 30 ثانية لتوجيههم و تصحيح الاخطاء بعد ذلك يؤدي التلاميذ حركة الطعن كاملة ، يكرر التلاميذ الحركة 10 مرات .	
القسم الختامي	5 د	لعبة ترويحية أخذ الغياب	3 د 2 د

تأثير أسلوب الاكتشاف شبه الموجه في استثمار الوقت بالقسم الرئيسي من الدرس وتعلم مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة لطلاب الصف الخامس الإعدادي

أ.د. محمود داود الربيعي

م. حازم علي غازي الخالدي

جامعة بابل / كلية التربية الرياضية

جامعة الديوانية/كلية التربية الرياضية

ha_alkhaldie@yahoo.com

ملخص البحث باللغة العربية

أن طرائق وأساليب التدريس في التربية الرياضية تعتمد على قيم وأهداف بدنية واجتماعية ونفسية وفكرية ، لذا فإن التدريس يعتبر من الانظمة المخطط لها لأنه يؤدي في الاخير الى أحداث عملية التعلم لدى الطلاب في جوانب المختلفة تكمن أهمية البحث في معرفة تأثير أسلوب الاكتشاف شبه الموجه في الاستفادة من الوقت المستثمر لدرس التربية الرياضية لزيادة النشاط الحركي للطلبة اما مشكلة البحث فقد لاحظ ان هنالك ضعف عند اداء الطلاب لمهارات الكرة الطائرة وعدم اهتمام المدرسين بتوزيع الوقت بشكل منتظم على الدرس ، لذا أرتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة من خلال استخدام أسلوب الاكتشاف شبه الموجه في استثمار الوقت و تعلم مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة لطلاب الصف الخامس الاعدادي ، هدفت الدراسة التعرف على تأثير أسلوب الاكتشاف شبه الموجه في الوقت المستثمر لدرس التربية الرياضية لطلاب الخامس الأعدادي والتعرف على تأثير أسلوب الاكتشاف شبه الموجه في تعلم مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة أما فروض البحث هناك تأثير لأسلوب الاكتشاف شبه الموجه في استثمار وقت الدرس وتعلم مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة وأسلوب الاكتشاف شبه الموجه أكثر استثمارا للوقت في تعلم مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة أما منهج فقد أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعات المتكافئة كونه يتلائم وطبيعة مشكلة البحث ،وقد حدد الباحث مجتمع البحث وهي المدارس الإعدادية في مركز محافظة ، أما عينة البحث فقد تم اختيار ثانوية أبي تراب بالطريقة العشوائية (القرعة) ، وأختار الباحث طلاب الصف الخامس الاعدادي والبالغ عددهم (124) طالباً يمثلون أربع شعب تم تقسيمهم الى مجموعتين تدرس المجموعة الاولى بالأسلوب المتبع من قبل المدرس وتدرس المجموعة الثانية بأسلوب الاكتشاف الموجه ، أما المنهج التعليمي فقد تكون من (16) وحدة تعليمية لكل أسلوب وبواقع وحدتين تعليمية في الأسبوع زمن الوحدة الواحدة (45) دقيقة ، أما اهم الاستنتاجات جميع الاساليب التدريسية (أسلوب الاكتشاف شبه الموجه ، الاسلوب المتبع) فعالة في عملية التدريس والدليل حدوث تطور للمجموعتين ، الا ان الافضلية للمجموعة التي استخدمت أسلوب الاكتشاف شبه الموجه، أما اهم التوصيات ضرورة التأكيد على زيادة النشاط الحركي خلال درس التربية الرياضية بما يضمن أفادة الطالب من الوقت في التعلم .

ABSTRACT

Effect of semi-direct discovery style in exploiting time and learning some volleyball skills for students of fifth class Intermediate

Researcher : Hazim Ali Ghazie

Supervisor : Mahmoud Dawoud Alrubaie :

The importance of research is to identify the Effect of direct and semi-direct discovery method in exploiting time to take advantage of the investor to familiarize physical education to increase physical activity for students and reduce the time untapped and its effect on the performance volleyball skills

This study aimed to identify the Effect of direct and semi-direct discovery method in exploiting time and learning some volleyball skills for students of fifth class Intermediate

Also identify the Effect of direct and semi-direct discovery method in learning the ball receive skill and the defense of the volleyball court, as well as to identify any of the two methods direct and semi-direct discovery method is best in exploiting time and learning some volleyball skills for students of fifth class Intermediate

Research methodology:

Researcher used experimental approach with equal groups being a suit to the nature of the research problem, and may select research community, a junior high school in the center of the Diwaniya province, while the research sample was selected from secondary Abu Turab randomly (lottery), totaling 124 students were divided into three groups , the first group-style followed the teacher the second followed discovery and the third group followed semi-direct discovery

Conclusions :

All the methods of teaching (the guided discovery style, discovery semi-orientated style, style used) is effective in the teaching process .

The preference of the group that used the semi-direct discovery method semi-direct discovery method best than direct discovery method in learning the skill of the transmitter and receiver to defend the pitch

Semi-direct discovery method best than direct discovery method in exploiting time
Recommendations:

Using semi-direct discovery method in learning and teaching volleyball skills

1-1 المقدمة وأهمية البحث:.

من الامور التي ساهمت في تطوير طرائق التدريس هو تطبيق عدد من أساليب التدريس الحديثة لذا أصبحت مهمة المعلم او المدرس استخدام أساليب تدريسية حديثة والتي اعتمدت على انظمة الملاحظة لمعرفة سلوك الطالب داخل الدرس ومدى نشاطه الفعلي وتفاعله مع مفردات الدرس لان اساس نجاح الدرس هو استثمار الوقت المخصص لتعلم المهارة المطلوبة ومن هذه الاساليب الاكتشاف شبه الموجه والذي يختلف عن الأساليب الاخرى لأن تفكير الطالب يذهب الى ما هو ابعد من المعلومات المعطاة والمهارة المطلوبة من اجل إيجاد الحلول المناسبة وكيف يمكن للمعلم او المدرس خلق الظروف الملائمة لأشغال تفكير الطلاب ، وفي هذا الأسلوب لا نعطي الطلاب خبرات التعلم كاملة بل نعمل على تهيئة الفرص أمامهم للتعامل مع مواد التعلم والتي تعمل على تمكنهم من الملاحظة وجمع المعلومات والعمل على الربط والتوصل الى الأدلة ، ويعد تطبيق أساليب التدريس وسيلة فعالة يجب الاهتمام بها لان الطلاب يميلون الى النشاط والحركة المستمرة وإشباع هذا النشاط والحركة فإنه يجب العمل على تهيئة الأساليب التدريسية المناسبة والملائمة لتحقيق المواقف التعليمية ، ان لعبة

الكرة الطائرة من الالعاب التي تحتوي على العديد من المهارات والدفاعية ومنها مهارة الدفاع عن الملعب فعند اتقانها بشكل صحيح فإن للفريق القدرة على مواجهة هجوم الفريق المنافس وتحقيق الفوز .

تكمن أهمية البحث في معرفة تأثير أسلوب الاكتشاف شبه الموجه في الاستفادة من الوقت المستثمر لدرس التربية الرياضية لزيادة النشاط الحركي للطلبة وتقليص الوقت غير المستغل ومدى تأثير ذلك على الأداء المهاري لبعض مهارات الكرة الطائرة لطلبة الصف الخامس الإعدادي .

1-2 مشكلة البحث :

أن درس التربية الرياضية من الدروس التي تحتاج الى الدراسة والتحليل الدقيق في مجمل المراحل الدراسية ، وكون الباحث تدريسي في كلية التربية الرياضية وعند لقائه لعدد كبير من المدرسين وسؤاله لهم عن الأساليب التدريسية التي يستخدمونها فقد لاحظ ان هناك ضعف عند اداء الطلاب لمهارات الكرة الطائرة وقلة اهتمام المدرسين بتوزيع الوقت بشكل منتظم على الدرس ، لذا أرتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة من خلال استخدام أسلوب الاكتشاف شبه الموجه في استثمار الوقت وتعلم مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة لطلاب الصف الخامس الإعدادي.

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

1- التعرف على تأثير أسلوب الاكتشاف شبه الموجه في الوقت المستثمر لدرس التربية الرياضية لطلاب الصف الخامس الإعدادي .

2- التعرف على تأثير أسلوب الاكتشاف شبه الموجه في تعلم مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.

1-4 فروض البحث :

1- هناك تأثير لأسلوب الاكتشاف شبه الموجه في استثمار وقت الدرس وتعلم مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.

2- أسلوب الاكتشاف شبه الموجه أكثر استثماراً للوقت في تعلم مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري :طلاب الصف الخامس الإعدادي في محافظة القادسية (ثانوية أبي تراب النموذجية) للعام الدراسي 2013 / 2014

1-5-2 المجال المكاني : ساحة درس التربية الرياضية في ثانوية أبي تراب .

1-5-3 المجال الزمني : 22 / 10 / 2013 ولغاية 15 / 1 / 2014

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث: أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين المتكافئتين كونه يتلائم وطبيعة مشكلة البحث

3-2 مجتمع وعينة البحث : أن عينة البحث هي الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل ، فهي دراسة حالة جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي ثم ينتهي ذلك بتعميم نتائجه على المجتمع كله ⁽¹⁾ قد حدد الباحث مجتمع البحث وهو المدارس الإعدادية في مركز محافظة القادسية للعام الدراسي 2013 / 2014 والبالغ عددهن (17) أعدادية .

أما عينة البحث فقد تم اختيار ثانوية أبي تراب بالطريقة العشوائية (القرعة) ، وأختار الباحث طلاب الصف الخامس الاعدادي والبالغ عددهم (124) طالباً يمثلون أربع شعب تم تقسيمهم الى مجموعتين وبالطريقة العشوائية تم اختيار

¹ - محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000 ،

شعبة (أ) لتدرس بالاسلوب المتبع من قبل المدرس وفق المنهج المقرر من مديرية النشاط الرياضي وشعبة (د) لتدرس بأسلوب الاكتشاف شبة الموجه مع الدفاع عن الملعب، ويقوم الباحث بأجراء التجانس والتكافؤ لعينة البحث بعد أجراء الاختبارات القبلية.

3-3 الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث:

ويقصد بها "جميع الأدوات والوسائل التي سوف يستعملها الباحث في كل مرحلة من مراحل بحثه " (1) من أجل حل مشكلة البحث وتحقيق الاهداف .

3-4 تصميم أستمارة لتقييم الاداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب لعبة الكرة الطائرة قيد البحث :

لغرض تقييم الاداء الفني لكل طالب في الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الدفاع عن الملعب تتطلب ذلك تصميم استمارة للتقييم ، وبعد إطلاع الباحث على العديد من المصادر صمم استمارة تقييم للأداء الفني وقد تضمنت أيضاً تقسيم الدرجات لكل جزء من الاجزاء الثلاث* ، ومن أجل تقويم الاستمارة ومعرفة مدى صلاحيتها قام الباحث بعرضها على ذوي الخبرة والاختصاص** في مجال طرائق التدريس ولعبة الكرة الطائرة ، وبعد أجراء التعديلات والتصحيحات أصبحت الاستمارة شاملة وصالحة للتقييم الاداء .

3-5 الاختبارات المستخدمة في البحث :

3-5-1 اختبار الاداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة :

❖ الهدف من الاختبار :

تقييم الاداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب ولكل طالب

❖ الادوات المستخدمة :

_ ملعب كرة الطائرة ، كرات طائرة عدد (6) ، كامرات تصوير فديوي نوع (SONY) يابانية الصنع ، كرسي

خشب عدد (2) .

❖ وصف الاختبار :

يتخذ المختبر وضع الدفاع عن الملعب للدفاع عن الكرة المضروبة من قبل المدرس ويكون دفاع الطالب

بحسب الشروط القانونية لأجزاء المهارة.

❖ شروط الاختبار :

- يأخذ المختبر الوضع الصحيح (وضع الاستعداد عند الدفاع عن الملعب) .

- يجب على المختبر ان يؤدي مهارة الدفاع عن الملعب بالشكل القانوني .

- في حالة سقوط الكرة على الارض عند الاداء على المختبر ان يعيد المحاولة مرة أخرى .

❖ طريقة التسجيل:

يكون التقييم عن طريق استمارة تقييم الاداء المهاري لمهارة الدفاع عن الملعب لكل جزء من أجزاء المهارة

ويكون مجموع درجات المقوم المؤشرة على كل جزء هي الدرجة النهائية للاختبار .

¹ - سامي محمد ملحم : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط1 ، عمان ، دار الميسر للنشر والتوزيع والطباعة ، الاردن ، 2005 ،

3-6 الاختبارات القبليّة :

تم إجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في المتغيرات (الطول ، الوزن ، العمر ، الذكاء ، اختبار الدفاع عن الملعب) يومي الثلاثاء والاربعاء الموافق 5-6 / 11 / 2013 ، بعد تعريض أفراد عينة البحث الى وحدتين تعليمية لغرض توضيح المهارات المطلوب تعلمها ، تم بعدها تصوير الأداء الفني لعينة البحث لكل مهارة وعلى ملعب ثانوية أبي تراب وبوجود كل من الباحث ومدرس المادة ** الذي طبق الاختبارات ، بعدها عرض التصوير لكل مجموعة من مجاميع البحث على مجموعة من الخبراء والمختصين *** في مجال لعبة الكرة الطائرة لغرض التقييم للأداء الفني القبلي .

3-7 التجانس والتكافؤ:

3-7-1 التجانس :

تم إجراء التجانس على عينة البحث في المتغيرات (الطول ، الوزن ، العمر ، الذكاء ، مهارة الدفاع عن الملعب) بعدها أجرى الباحث المعالجات الاحصائية لهذه المتغيرات بحساب معامل الالتواء لكل متغير والجداول (1) و(2) تبين التجانس.

جدول (1) يبين تجانس أفراد المجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	معامل الالتواء	الدلالة
الطول	سم	168,800	3,240	0,083	متجانس
الوزن	كغم	64,840	9,940	- 0,268	متجانس
العمر	سنة	16,840	0,688	0,216	متجانس
الذكاء	درجة	33.22	7.07	- 0.06	متجانس
تقييم الاداء لمهارة الدفاع عن الملعب	درجة	4,272	0,529	0,297	متجانس

جدول (2)

يبين تجانس أفراد المجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	معامل الالتواء	الدلالة
الطول	سم	170,160	2,609	- 0,955	متجانس
الوزن	كغم	66,84	9,907	0,215	متجانس
العمر	سنة	17,080	0,759	- 0,759	متجانس
الذكاء	درجة	34.83	3.53	0.559	متجانس
تقييم الاداء لمهارة الدفاع عن الملعب	درجة	4,320	0,379	- 0,205	متجانس

** مدرس مادة التربية الرياضية الاستاذ موسى كريم والذي طبق المنهج التعليمي على الطلاب وبإشراف مباشر من قبل الباحث .
*** ملحق (2)

3-7-2 تكافؤ مجاميع البحث :

بعد أن قام الباحث بإجراء تجانس العينة ، ولغرض معرفة مدى تكافؤ المجموعتين في الأداء المهاري قام الباحث بإجراء اختبارات تكافؤ المجموعتين من خلال المتغيرات (مهارة الدفاع عن الملعب) ، وتوصل إلى النتائج التالية المبينة في الجدول (3) .

جدول (3) يبين تكافؤ أفراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة T المحسوبة	الدلالة
			س	ع ±	س	ع ±		
1	الدفاع عن الملعب	الدرجة	4.272	0.529	4.320	0.376	0.369	معنوي

3-8 المنهج التعليمي:

من خلال إطلاع الباحث على المصادر العلمية (1) (2) (3) تم تطبيق المنهج التعليمي لكل أسلوب من أساليب البحث (الأسلوب المتبع وأسلوب الاكتشاف شبه الموجه) والمعد من قبل الباحث وبإشراف السيد المشرف على عينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية وذلك من أجل تحقيق أهداف وفروض البحث.

أستغرق المنهج التعليمي (16) وحدة تعليمية لكل أسلوب وبواقع وحدتين تعليمية في الأسبوع زمن الوحدة الواحدة (45 دقيقة)، أبتدأ من يوم الاثنين الموافق 11 / 11 / 2013 ولغاية يوم الاربعاء الموافق 8 / 1 / 2014 ، وان كل منهج تعليمي تم وضعه لتحقيق أهداف تكون مناسبة لقدرات الطلاب الحركية ، ولا يستطيع الطلاب تفهم المنهج وتعلمه مرة واحدة بل يجب تقسيمه الى أجزاء ذات أزمنة أقل يطلق عليها الوحدة التعليمية وهي "سلسلة من الخبرات التعليمية تكون في مجموعها وحدة متكاملة لها غرض محدد يمكن الوصول إليه عن طريق هذه الخبرات " (4) ان منهج أسلوب الاكتشاف شبه الموجه يتضمن مجموعة من الاسئلة التي توجه الى الطالب عن طريق مدرس المادة حول أجزاء الحركة ليقوم الطالب بالاستجابة الحركية على هذه الاسئلة* .

3-9 الاختبارات البعيدة :

تم إجراء الاختبارات البعيدة بعد الانتهاء من تطبيق المنهج وذلك يومي الاحد والاثنين الموافق 12-13 / 1 / 2014 ، وقد حرص الباحث ان تكون الظروف مشابهة للاختبارات القبلية من حيث المكان والوقت وفريق العمل المساعد ومدرس المادة نفسه الذي طبق الاختبارات القبلية والمنهج وبوجود الباحث ، تم تصوير درس كامل لكل مجموعة يوم الاربعاء الموافق 15 / 1 / 2014 عرض التصوير على الخبراء والمختصين* لغرض احتساب الوقت المستثمر*** بعدها تم معالجة النتائج أحصائياً لغرض التوصل الى تحقيق أهداف البحث .

¹ - محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996 .

² - يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتبة الصخر للطباعة ، بغداد ، العراق ، 2002 .

³ - Schmid, R.A. Timothy, D.L, (1999): Motor control and learning, A Behavioral Emphasis, 3ed, human kinetics, USA.

⁴ - غسان محمد صادق وفاطمة الهاشمي : الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ،

جامعة الموصل، ص65 .

* ملحق (3)

** ملحق (4)

*** ملحق (5)

3-10 الوسائل الاحصائية :

أستخدم الباحث الحقيقية الاحصائية (SPSS) لمعالجة نتائج البحث إحصائيا .

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

4-1 عرض وتحليل ومناقشة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة للمجموعة

الضابطة والتجريبية باستخدام اختبار (T.test) وكما مبين في الجدول (4)

الجدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية

مهارة الدفاع عن الملعب	القبلي		البعدي		ف	T المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
	س	ع+	س	ع+				
الضابطة	4.272	0.529	4.772	0.494	-0.500	-10.136	0.000	معنوي
التجريبية	4.320	0.379	7.044	0.939	-2.724	-13.540	0.000	معنوي

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ وامام درجة حرية (24) قيمة (T) الجدولية = 2.064

من خلال النتائج نلاحظ ان أسلوب الاكتشاف شبه الموجه له تأثير ايجابي في تعلم مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة ، ويعزو الباحث سبب هذا التأثير الى المنهج التعليمي الذي تم تطبيقه بشكل علمي من حيث توفر الاجهزة والأدوات ودور مدرس المادة في طرح الاسئلة الخاصة بأسلوب الاكتشاف شبه الموجه ليكون أستجابته أفراد العينة بشكل حركي على أجزاء أجزاء المهارة وقد ركز على زيادة تكرارات الاداء للمهارة المطلوب تعلمها فأن ذلك يؤدي الى زيادة فعالية الطلبة واهتمامهم في التعلم .

كما أن للمنهج التعليمي المبني على أساس تطبيق أسلوب الاكتشاف شبه الموجه له الدور الفاعل في خلق مبدأ التعاون بين المدرس والطالب في تطبيق مفردات المنهج.

ومن الامور التي راعاها الباحث خلال فترة تطبيق اسلوب الاكتشاف شبه الموجه على عينة البحث هو استعمال التغذية الراجعة وذلك من اجل الحفاظ على مستوى التعلم لديهم " إن التغذية الراجعة تعني معرفه النتائج وتقويمها والاستفادة منها عن طريق المعلومات الواردة للمتعلم نتيجة سلوكه الحركي⁽¹⁾.

4-2 نتائج قياس استثمار وقت التعلم الفعلي للطلاب العرض والتحليل والمناقشة:

4-2-1 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T لاستثمار وقت التعلم الفعلي للطلاب للمجموعتين

الضابطة والتجريبية للقسم الرئيسي من الدرس وكما مبين في الجدول (5)

¹ - ناهده عبد زيد الدليمي . أساسيات في التعلم الحركي ، ط1 ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، العراق ، 2008 م .

جدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة لاستثمار وقت التعلم للمجموعتين الضابطة والتجريبية للقسم الرئيسي

الانماط السلوكية	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T	مستوى الدلالة	الدلالة
	س	ع±	س	ع±			
الوقت غير المستغل	4.701	0.547	2.906	0.266	14.745	0.001	معنوي
وقت النشاط حركي	11.212	0.603	18.991	0.555	-47.454	0.436	معنوي
وقت الشرح والعرض والادلة	5.659	0.454	2.936	0.364	23.373	0.126	معنوي
وقت التنظيم	4.840	0.645	2.846	0.329	13.768	0.000	معنوي
وقت التوقف للانتظار	3.586	0.424	2.320	0.239	12.976	0.000	معنوي

يبين الجدول (5) نتائج قيمة (T) المحسوبة بين المجموعتين للقسم الرئيسي من الدرس لاختبار استثمار وقت التعلم لكل نمط من انماط سلوك الطالب خلال وقت الدرس فقد ظهرت هنالك فروق معنوية ، أذ عند المقارنة بين المجموعة الضابطة والتي تعلمت بالأسلوب المتبع والتجريبية التي تعلمت بالأسلوب الاكتشاف شبة الموجة فكان الفرق ذو دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث هذا التطور للمنهج التعليمي الذي طبق بأسلوب الاكتشاف شبة الموجة كان له الدور في استثمار وقت التعلم خلال القسم الرئيسي من الدرس وذلك باستغلال اغلب وقت الدرس في عملية التعلم وكون طبيعة هذا الاسلوب يكون التعامل عند تعلم الاداء المهاري لكل مهارة بتجزئتها الى اجزاء مما يسهل للطلاب تعلم المهارة خصوصاً أذ كانت من المهارات الصعبة او التي تحتاج الى تجزئتها عند التعلم ففي هذا الاسلوب الذي يعرف "هو أسلوب غير مباشر في التدريس يعتمد على توجيه المعلم لتلاميذه لاشتراكهم في عملية التعلم من خلال إلقاء مجموعة من الطلاب في الاتجاه الصحيح للأداء الحركي مستخدمة في ذلك بعض العمليات العقلية والخبرات السابقة"⁽¹⁾، أنه كلما زاد وقت نمط النشاط الحركي دل ذلك على ان عينة البحث تستغل وقت الدرس بشكل صحيح على عكس الانماط الاخرى فإن الافضلية عندما يقل وقتها وهذا ما نلاحظه بأن الافضلية للمجموعة التجريبية.

5- الاستنتاجات :

1- كلا الاسلوبين (اسلوب الاكتشاف شبة الموجة ، الاسلوب المتبع) فعالة في عملية التدريس والدليل حدوث

تطور للمجموعتين ، الا ان الافضلية للمجموعة التي استخدمت اسلوب الاكتشاف شبة الموجة .

2- ان اسلوب الاكتشاف شبة الموجة أفضل من الاسلوب المتبع في تعلم مهارة الدفاع عن الملعب .

المصادر العربية والاجنبية :

❖ خالد محمد الحشوش : طرق تدريس التربية الرياضية الحديثة ، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ،

عمان، 2012

❖ سامي محمد ملحم : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط1 ، عمان ، دار الميسر للنشر والتوزيع

والطباعة ، عمان ، الاردن ، 2005

❖ غسان محمد صادق وفاطمة الهاشمي : الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية ، مديرية دار الكتب

للطباعة والنشر ، جامعة الموصل

¹ - خالد محمد الحشوش : طرق تدريس التربية الرياضية الحديثة ، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ،

عمان، 2012، ص41.

- ❖ محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1996
- ❖ محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000
- ❖ ناهده عبد زيد الدليمي . أساسيات في التعلم الحركي ، ط1 ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، العراق ، 2008م .
- ❖ يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، مكتبة الصخر للطباعة ، بغداد ، العراق ، 2002 .
- ❖ – Schmid, R.A. Timothy, D.L, (1999): Motor control and learning, A Behavioral Emphasis, 3ed, human kinetics, USA.

ملحق (1) استمارة تقييم الأداء الفني لمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة

[illegible]

تقييم الاداء لمهارة استقبال الارسل والدفاع عن الملعب

ملحق (3) يبين أسئلة أسلوب الاكتشاف شبه الموجه لمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة

ت	اسئلة مهارة الدفاع عن الملعب /أسلوب الاكتشاف شبه الموجه
1	قبل لمسك الكرة كيف تكون فتحة رجلتك
2	قبل لمسك الكرة كيف تكون وضعية ركبتك
3	قبل لمسك للكرة كيف يكون جذعك
4	قبل لمسك الكرة كيف تحرك رأسك
5	اي شكل تتخذه يديك لحظة لمسك الكرة
6	في اي وضعية تكون ذراعيك لحظة تماس الكرة لها

ملحق (4) أسماء الخبراء والمختصين في مجال طرائق التدريس الذين قيموا استمارة الوقت المستثمر (قبلي،بعدي)

للمجموعتين

اللقب العلمي	الاسم	التخصص	مكان العمل
أ.م	رغداء حمزة السفاح	طرائق تدريس	جامعة بابل
أ.م.د	علاء خلدون زيدان	طرائق تدريس	جامعة القادسية
أ.م.د	مضر عبد الباقي	طرائق تدريس	جامعة بابل

ملحق (5) استمارة تحديد الوقت المستثمر لدرس التربية الرياضية

((ورقة عمل لقياس الوقت المستثمر بأقسام درس التربية الرياضية))

الصف الخامس/ الاعدادي الشعبة /المجموعة () المدرسة /ث.أبي تراب ، نفذت من قبل /مدرس المادة، اليوم

والتاريخ..... مهام الدرس /الهدف التعليمي لمهارة استقبال الارسال والدفاع عن الملعب ،وقت بداية الدرس

وقت نهاية الدرسالوقت الكلي للدرس/45دقيقة .

أقسام الدرس	التسلسل	التسلسل الزمني لمسار الدرس	الوقت الغير مستغل	نشاط حركي	شرح وعرض وادلة	تنظيم	توقف للأنتظار (راحة)	الوقت الكلي
القسم الرئيسي	1-							
	2-							
	3-							
	4-							
	5-							
		دقيقة/						
		%						

ملحق (6) نموذج لوحدة تعليمية وفقا لأسلوب الاكتشاف شبه الموجه الدفاع عن الملعب في الكرة الطائرة

الهدف التعليمي: تعلم مهارة استقبال الارسال المرحلة الدراسية : الخامس الاعدادي زمن الوحدة : 45 دقيقة

عدد الطلاب :25 الهدف التربوي : تنمية روح العمل المنظم بين الطلاب الادوات : (6) كرات طائرة قانونية

ت	أقسام الوحدة التعليمية	الزمن	محتوى الوحدة التعليمية	التنظيم	الملاحظات
القسم الرئيسي	النشاط التعليمي	30 دقيقة		xxxxxxxxxx x x x x x x	التأكيد على فهم الطلاب للنواحي الفنية للأداء مع الانتباه لشرح وعرض المدرس لمهاره استقبال الارسال في الكرة الطائرة
		10 دقيقة	وقوف الطلاب على شكل مربع ناقص ضلع مع شرح وعرض مهاره الدفاع عن الملعب مع توجيه مجموعه من الاسئلة حول المهاره لاستعداد الطلاب لتكوين الاجابات في القسم التطبيقي	☐	
	النشاط التطبيقي	20 دقيقة	تلقي الاستجابات من قبل الطلاب حول أجزاء مهارة الدفاع عن الملعب وتطبيقها من قبل طلاب الصف بشكل حركي لكل جزء بعدها تكوين صورة حول شكل المهارة والعمل من قبل مدرس المادة على تصحيح الأخطاء ومن ثم العمل على ربط الأجزاء لتظهر المهارة بشكلها الكامل والعمل على تكرار الاداء الصحيح لغرض الاتقان للقسم المراد اتقانه		تطبيق المهارة من قبل الطالب وفقا للإجابات وعمل المدرس على تصحيح الاستجابات الخاطئة من خلال التطبيق والتأكيد على التغذية الراجعة الاثنية للطلاب للوصول الى اتقان القسم

تأثير التدريب المركب في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء الفني لمسكة الرمي من فوق الصدر

بتطويق الرأس مع الذراع للمصارعين الشباب

م.د. علي فؤاد فائق

م.د. خالد محمود احمد

ا.م.د. أحلام صادق حسين

الجامعة المستنصرية /كلية التربية الاساسية / قسم التربية الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

تكمن أهمية البحث باستخدام تدريبات المركبة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين وتطوير مستوى الاداء لمصارعي الرومانية ، ووضع الأسس العلمية الصحيحة عند استخدام الأساليب التدريبية ومنها اسلوب التدريب المركب وبذلك يسهم هذا البحث إسهاماً علمياً جاداً في دراسة واحدة من المشكلات الميدانية في لعبة مصارعة. اما اهداف البحث

1- اعداد برنامج تدريبي مركب لتطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء الفني لمسكة الرمي من فوق الصدر بتطويق الرأس مع الذراع .

2- معرفة تأثير البرنامج التدريبي في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء الفني لمسكة الرمي من فوق الصدر بتطويق الرأس مع الذراع .

وكانت فروض البحث : للتدريب المركب تأثير ايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء الفني لمسكة الرمي من فوق الصدر بتطويق الرأس مع الذراع .

اما مجالات البحث:

المجال البشري: عينة من لاعبي فئة الشباب بأعمار (18 سنة فما دون) بالمصارعة.

المجال الزمني: المدة من 2014/6/5 لغاية 2014/8/8.

المجال المكاني: قاعة نادي الشرطة الرياضي .

وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي ، وقد خلص الباحثون الى ان تدريبات المركبة تأثير ايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومستوى الاداء لدى المصارعين الشباب .

Induction Summary

The importance of research using the vehicle for the development of the distinctive force as fast as the two men, arms and develop the level of performance Romanian to wrestlers training, and the development of sound scientific foundations when using training methods, including the style of boat training, thus contributing to this research scientifically contribution serious in one study of field problems in the game of wrestling .

The objectives of the research - :

1- prepare a composite training program for the development of the distinctive strengths fast and technical performance to grab throwing over the head with a chest cordoned off the arm .

2-determine the impact of the training program in the development of the distinctive strengths fast and technical performance to grab throwing over the head with a chest cordoned off the arm .

The research hypotheses: a training compound positive influence in the development of the distinctive strengths fast and technical performance to grab throwing over the head with a chest cordoned off the arm .

The areas of research :

The human sphere: a sample of youth players ages (18 years and under) wrestling .

Temporal area: Duration of 05/06/2014 up to 08/08/2014 .

Spatial domain: Police Sports Club Hall .

Researchers have used the experimental method, researchers have concluded that the vehicle positive impact exercises in the development of the distinctive force speed and performance level among young wrestlers.

1-التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته :-

إن التطورات التي حدثت في مجال علم التدريب الرياضي كثيرة وكبيرة على الصعيدين النظري والعملي نتيجة التجارب والبحوث العلمية والعملية التي مازالت مستمرة في استخدام الوسائل والأساليب التدريبية التي تسهم في تطوير مستوى اللاعبين على وفق نظريات ومفاهيم التدريب الرياضي وتطبيقاته العملية المتضمنة للمنهج والمدرّب واللاعب.

يهدف التدريب الرياضي في لعبة المصارعة إلى تنمية مكونات القدرات البدنية المطلوبة ، فهو يسعى إلى تحقيق أعلى مستوى ممكن ، من خلال استعمال التمرينات لتنمية وتطوير قدرات المصارعين وإمكانياتهم البدنية والمهارية ، وبالتالي إعطاءهم الفرصة لتأدية واجباتهم بأعلى مستوى من الكفاءة للحصول على أكبر قدر من النفع لهم ولفريقهم .

وهذا يعني أن التدريب الرياضي ، بحد ذاته وسيلة وليس غاية تظهر فيه أهمية الاعتماد على نوعية التمرينات التي تأخذ شكل الأداء وطبيعة العمل العضلي في المصارعة وبالتالي الاقتصاد في الأداء الحركي عن طريق تطوير وتحسين الحالة البدنية العامة والخاصة للمجموعات العضلية التي تشترك في ذلك الأداء .

وتعد القوة المميزة بالسرعة أحد أهم عناصر الأعداد البدني الخاص بالمصارع فهي تسهم إسهاماً فاعلاً وحاسماً مع بقية العناصر الأخرى في نجاح وتحسين مستوى مصارع من ناحية الأداء المهاري ، لذا بدأت القوة المميزة بالسرعة تأخذ الدور الأول والأساس في تطوير فن الأداء المصارع ، وتحسين مستواه ، ويمكن القول إن صفتي القوة والسرعة سوف يكونان الموجه والاتجاه الجديد في المستقبل لمصارع ، بسبب إن الوقت الذي يستغرق في تنفيذ المسكات أقل بكثير من الوقت الذي يستغرق في الانقباض العضلي الإرادي .

إذ إن إخراج الحركة بأقصى قوة وأقل زمن ممكن لمصارع له الدور الأساس في كثير من مسكات المصارعة التي ترتبط بهذه الصفة البدنية وتنعكس على أدائه الهجومي والدفاعي، ولا سيما مصارعي فئة الشباب .

وطبقاً لما تقدم فإن أهمية البحث تكمن باستخدام تدريبات المركبة لتطوير القوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين وتطوير مستوى الاداء لمصارعي الرومانية ، ووضع الأسس العلمية الصحيحة عند استخدام الأساليب التدريبية ومنها اسلوب التدريب المركب وبذلك يسهم هذا البحث إسهاماً علمياً جاداً في دراسة واحدة من المشكلات الميدانية في لعبة مصارعة.

1-2 مشكلة البحث :-

إن القوة المميزة بالسرعة شكل من أشكال القوة العضلية التي تلعب الدور الفاعل والمهم في إعداد الرياضي لأغلب الألعاب عامة والمصارعة خاصة كونها تحتاج إلى توافق وانسجام بين القوة وسرعة العضلات العاملة إذ إن كليهما تعملان في خدمة الأداء الحركي المهاري للمصارعين وتشكلان أهم جزء منه، الأمر الذي يؤكد أهمية القوة المميزة بالسرعة كأساس بدني يركز عليه الأداء المهاري والخططي الخاص باللعبة.

إن الوحدات التدريبية التي تعطى لمصارعين غالباً ما تكون عبارة عن وحدات يتم فيها التدريب على المهارات بعد الاحماء العام والخاص، ثم تجرى تمرينات على الدمى وتمرينات زوجية وأخيراً تكون هناك دروس فردية مع المدرّب .

وبحسب خبرة الباحثين في مجال الرياضي كونهم أكاديميين وأصحاب اختصاص بالألعاب الفردية لأحظو أن مدربي هذه الرياضة لم يضعوا في مناهج اعداد اللاعبين اي نوع من انواع تدريبات المركبة لتطوير القوة العضلية بأنواعها وأشكالها المعروفة، ولأجل رفع القابليات والقدرات خدمة للأداء الأمثل على الرغم من التأكيد على أهمية هذا الاسلوب.

للقوة المميزة بالسرعة أهمية بالغة في اداء الواجب الحركي لمعظم الالعاب الرياضية ولاسيما رياضة المصارعة التي تعتمد اسلوب ادائها المهاري على سرعة الهجوم نحو المنافس بشكل مباغت ومفاجئ الامر الذي يتطلب قوة عضلية تنطلق دفعة واحدة بأقصى جهد في مدة زمنية وجيزة .

لذا تتصف حركات رياضة المصارعة ومسكاتها جميعها بصفتي السرعة والقوة اللتين تخدمان الاداء الحركي وتجعلانه يؤدي بشكل سليم وفعال.

لذا وجب علينا التفكير جدياً في حل هذه المشكلة وذلك باستخدام التدريبات المركبة في التدريب لتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة وذلك من خلال تخصيص وقت ضمن الوحدات التدريبية او ان تكون هناك وحدات خاصة تكون تدريباتها المركبة .

1 - 3 أهداف البحث:

1- اعداد برنامج تدريبي مركب لتطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء الفني لمسكة الرمي من فوق الصدر بتطويق الرأس مع الذراع .

2- معرفة تأثير البرنامج التدريبي في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء الفني لمسكة الرمي من فوق الصدر بتطويق الرأس مع الذراع .

1 - 4 فروض البحث:

1- للتدريب المركب تأثير ايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة والاداء الفني لمسكة الرمي من فوق الصدر بتطويق الرأس مع الذراع .

1 - 5 مجالات البحث: تحدد مجالات البحث بالاتي:-

1 - 5 - 1 المجال البشري: عينة من لاعبي فئة الشباب بأعمار (18 سنة فما دون) بالمصارعة.

1 - 5 - 2 المجال الزمني: المدة من 2014/6/5 لغاية 2014/8/8.

2 الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 التدريب المركب :

ان بداية التدريب المركب ترجع الى عام 1986 عندما قام المدربون بصياغة ما كتبه (فورك هوشنسكي) عام 1966 في شكل تقرير الى معهد موسكو الرياضي لاستخدام وتطبيق التدريب المركب على الرياضيين السوفييت ، و1للك بهدف تحسين اللياقة البدنية لديهم خلال فترة الاعداد ، ويضيف الى قيام المدربين وعلماء الرياضة الأوربيين بتطوير التدريب المركب بهدف الحصول على نتائج دمج تدريبات المقاومة (الانقال) ذات الشدة العالية مع تدريبات البلايومترك ، واصبح يستخدم على نطاق واسع في اوربا الغربية في عام 1995 .

ولذلك عرف بارد التدريب المركب " بانه طريقة تستخدم المقاومات الثقيلة والخفيفة بطريقة متباعدة ، تهدف في النهاية الى تحسين القدرة العضلية ، كذلك يعرفه فليك هي سلاسل تدريبية بشكل متتابعي بهدف تحسين صفة بدنية واحدة ، واخيرا يعرف بيبين هي تدريبات اثقال بشدة عالية يتبعها تمرينات البلايومترك في نفس المجموعة التدريبية على ان تتشابه بيوميكانيكيا".¹

¹ نوال مهدي العبيدي ، وآخرون ؛ التدريب الرياضي : (بغداد ، دار الارقم للطباعة ، 2009 ، ص137 .

2-1-2 اشكال التدريب المركب :-¹ ان برنامج التدريب يمكن ان تؤدي من خلال ثلاث اشكال تدريبية وهي :-

- 1- الشكل التدريبي العام .
- 2- الشكل التدريبي النوعي .
- 3- الشكل التدريبي التنافسي .

2- 1- 3 المصارعة

تعد رياضة المصارعة احد الأنشطة التي حظيت بالاهتمام على مر العصور ، والتي مارسها الإنسان في تحديه لقوى الطبيعية والكائنات المتعايشة معه ، وقد بدأت بطبيعة الحال بأساليب ارتجالية وردود فعل عصبية ثم أصبحت رياضة وفن . " والمصارعة هي أول أنواع الرياضة التي مارسها الإنسان إذ كان على الإنسان إن يعتمد على نفسه في صيد الحيوانات ودفاعه عن نفسه " .²

المصارعة هي رياضة يتبارى فيها شخصان يحاول كل منهما هزيمة الآخر بدون استعمال الضرب . والمصارعة المعاصرة يعرفها بتروف " بأنها منازلة بين مصارعين وفقا للقوانين الموضوعية "³ وفيها يحاول كل مصارع السيطرة على حركة منافسه ، وذلك من خلال المهارات الفنية ، والحركات المركبة ، وكل ما يمتلكه المصارع من إمكانيات بدنية ونفسية . ومن أهم أنواع المصارعة تقدما وشهرة واعترافا بها على الصعيد الدولي هي المصارعة الرومانية يمنع فيها نهائيا مسك المصارع المنافس من تحت حزام الوسط وكذلك من استخدام الأرجل ، والمصارعة الحرة يسمح للمصارع باستخدام الرجل ومسك سيقان المنافس واستخدام الأرجل بفاعلية عند تنفيذ الحركات والخطفات ، وللمصارعة أهمية كبيرة لدى الشباب وذلك لارتباطها بمستوى عال من التحدي لقدرات فيما بينهم ، والتي تتمثل في طبيعة النزلات الفردية ، إذ يعتمد المصارع على قدراته فقط في مواجهة منافسه بشكل مباشر لغرض تحقيق الفوز . وللمصارعة تأثير إيجابي كبير على الصحة وعلى البناء الجسماني والشخصية نظرا لان كافة المجموعات العضلية الكبيرة والصغيرة والمفاصل والأعضاء الحسية والذكاء والإرادة تتأثر بممارسة هذه الرياضة .

2-1-3 : مسكة الرمي من فوق الصدر بتطويق الرأس مع الذراع:⁴

1 - القسم التحضيري : يضغط المهاجم على منافسه من الاعلى مطوقا راسه وذراعه ثم يبدأ بعملية سحبه مقوسا الى الخلف .

2 - القسم الرئيسي : يواصل المهاجم عملية التقويس ورفع خصمه من فوق صدره مستديرا حول محور جسمه .

3 - القسم النهائي : عند ملاسة جسم المنافس البساط ، يكون المهاجم قد اكمل عملية الدوران ليحكم السيطرة على منافسه ارضا .

2-2 الدراسات السابقة :

2-2-1 دراسة أشرف عبد العزيز أحمد (2003) بعنوان " تأثير استخدام تدريبات المركبة على تنمية القدرة العضلية وتطوير مستوى اداء بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة القدم " ⁵

¹ نوال مهدي العبيدي ، نفس المصدر ، ص138 .

² محمود،مسعد علي ، المبادئ الأساسية للمصارعة اليونانية والحرّة للهواة ، مصر جامعة المنصورة ، 2001 ، ص 34.

³ أيمن محمود عبد الرحمن ؛ تأثير برنامج للتدريب الذهني على مستوى الأداء الناشئين في رياضة المصارعة لمحافظة المنيا ، رسالة ماجستير ، غير منشورة : (جامعة المنيا ، كلية التربية الرياضية ، 1994) .

⁴ عبد علي نصيف ، وآخرون ، المصارعة الرومانية بين النظرية والتطبيق ، 1987 ، ص103 .

⁵ أشرف عبد العزيز أحمد ؛ تأثير استخدام تدريبات المركبة على تنمية القدرة العضلية وتطوير مستوى اداء بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة القدم بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، جامعة الغردقة ، 2003 .

هدفت الدراسة إلى وضع برنامج مقترح للتدريب المركب لتطوير القدرة العضلية ومستوى اداء بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة القدم ، وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي مستعين بالتصميم التجريبي مع الاختبار القبلي والبعدي لكل مجموعة وبلغت العينة (40) لاعب من لاعبي الدرجة الأولى ، وأشارت النتائج وجود فروق دالة احصائياً لصالح المجموعات التجريبية .

منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :- اتبع الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة من خلال استخدام التصميم التجريبي ذو (الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الواحدة) .

شكل (1) يبين التصميم التجريبي المستخدم في الدراسة

اختبارات قبلية	المعالجة التجريبية	اختبارات بعدية
- القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة - مستوى الأداء	تنفيذ البرنامج التدريبي باستخدام التدريب المركب	- القوة المميزة بالسرعة للعضلات العاملة - مستوى الأداء

3-2 مجتمع البحث :

يتكون مجتمع البحث من مصارعي نادي الشرطة لفئة الشباب والبالغ عددهم (12) مصارعاً بأعمار (18-19) سنة .

3-3 أدوات البحث والأجهزة المستخدمة :-

3-1 وسائل وجمع المعلومات :-

1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

2- الملاحظة .

3- الاختبارات البدنية .

4- التدريب .

3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة :-

1- بساط مصارعة .

2- كرات طبية بوزن 2.5 كغم عدد (3) وبوزن 1.5 عدد (3) .

3- شريط لاصق ملون .

4- ساعة توقيت .

5- مصطبة بارتفاع (40) سم .

6- شواخص عدد (6) .

7- صافرة .

3-4 تحديد متغيرات البحث

3-4-1 الاختبارات المستخدمة :-

اولا :- اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين :¹

اختبار الاستناد الأمامي (شناو) :

ثانيا :- اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين:²

اختبار الثلاث حجلات (يسار ويمين) :

ثالثا :- اختبار مستوى الاداء : ملحق(2)

3-4-2 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية يوم الاحد الموافق 2014/5/26 على عينة من افراد المجتمع بلغ عددهم (3) مصارعين وكان الغرض من التجربة ما يلي :-

1- التحقق من مستوى صعوبة الاختبارات وملاءمتها لافراد مجتمع البحث .

2- حساب الزمن اللازم لاجراء الاختبارات وترتيب اداء الاختبارات ، اذ اعتمد الباحثون البدء باختبارات القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين ثم الرجلين ثم اختبار مستوى الأداء .

3- التحقق من كفاءة الأجهزة والأدوات المستخدمة في إجراءات الاختبارات .

3-4-3 الأسس العلمية للاختبارات :

1- ثبات الاختبار :-

سعى الباحثون لإيجاد معامل الثبات للاختبارات قيد الدراسة من خلال اعادة تطبيق الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية يوم الجمعة بتاريخ (2014/5/30) كما بينه جدول (1) .

جدول (1) يبين ثبات الاختبارات قيد الدراسة

ت	الاختبارات	تاريخ تطبيق الاختبار	تاريخ اعادة الاختبار	المكان
1	الاختبارات قيد الدراسة	2014/5/26	2014/5/30	قاعة نادي الشرطة

وهذا يعني أن الباحثون قد استعملوا طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه لإيجاد معامل الثبات ، وهذه الطريقة تقوم على أساس تطبيق الاختبار أو القياس على مجموعة واحدة من الأفراد مرتين متتاليتين في يومين مختلفين . ويدل الارتباط بين درجات التطبيق الأول ودرجات التطبيق الثاني على معامل استقرار (ثبات) الاختبار ، وقد استعمل الباحثون معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لأخراج معامل الثبات ويبين الجدول (3) ان كافة الاختبارات تتمتع بدرجات ثبات عليا . اذ بلغت قيم معامل الارتباط للاختبارات المهارية (0,812 - 0,854 -) على التوالي .

¹ قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد بسطويسي؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي. (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1987)، ص347.

² قاسم محمد حسن؛ أساليب تدريب القوة السريعة وأثرها على بعض المتغيرات البيوميكانيكية أثناء مرحلة النهوض والإنجاز بالقفز العالي: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2001).

2- صدق الاختبارات :

تعد درجة الصدق ، العامل الأكثر أهمية بالنسبة لمحاكات جودة الاختبارات والمقاييس ، وقد تم إخراج معامل الصدق الذاتي من معامل الثبات بقياس الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار .
معامل الصدق الذاتي = $\sqrt{\text{معامل الثبات}}$.

جدول (2) يبين معامل الثبات و الصدق للاختبارات قيد الدراسة

ت	الاختبارات	معامل الثبات	معامل الصدق
1	اختبار القوة المميزة الذراعين	0,812	0,9011
2	اختبار القوة المميزة الرجلين	0,854	0,9241
3	مستوى الاداء	0.776	0.88

3- موضوعية الاختبارات :

وبما ان الاختبارات المستعملة في هذه الدراسة واضحة وغير قابلة للتأويل ، وبعيدة التقييم الذاتي فالتسجيل فيها يتم باستعمال وحدات تمثل (الزمن ، عدد التكرارات) ، لذا تعد الاختبارات المستعملة ذا موضوعية جيدة ، ومع ذلك فقد اخرج الباحثون معامل الموضوعية عن طريق إيجاد العلاقة الترابطية بين نتائج حكمين، قاما بتأشير نتائج انجاز العينة الاستطلاعية خلال الاختبار الثاني ، وذلك باستعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

3-4-4 الاختبارات القبلية :

تم اجراء الاختبارات لأفراد مجتمع البحث يوم الاربعاء الموافق 2014/6/4. الساعة الخامسة عصرا اذ بدأت باختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين ومن ثم اختبار القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين وكانت هناك فترات راحة مناسبة بين اختبار واخر وكذلك اختبار مستوى الاداء لضمان المشاركة الفاعلة للمختبرين .

وتحت نفس الظروف تم اجراء الاختبارات البعدية وذلك يوم الاربعاء الموافق 2014/8/9 .

3-4-5 المنهج التدريبي (تدريبات المركبة) ملحق (1)

قد بلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع ولقد اشتمل البرنامج التدريبي على المفردات التالية :-

- 1- استخدم التدريب الفكري مرتفع الشدة .
- 2- الحجم التدريبي للبرنامج (1600) دقيقة .
- وكانت الراحة قد تخللت التدريبات فترات راحة بين التكرارات حتى عودة النبض الى 120 ض/د وبين المجموعات حتى عودة النبض الى 100ض/د وهي راحة ايجابية غير تامة (ملحق 1) .
- في تدريبات القوة المميزة بالسرعة (60 - 80%) من قدرة اللاعب على الأداء.
- عدد مرات التدريب في الأسبوع (3) وحدات تدريبية .
- عدد تكرارات التمرين من (4 : 6) تكرارات لتدريبات الأثقال ، (20) مرة متتالية لتدريبات البلايومترك بأقصى سرعة تؤدي مرة واحدة (2 : 3) مجموعات للتمرين الواحد .
- زمن الوحدة التدريبية يتراوح من (12دقيقة) .

3-4-6 الاختبارات البعدية :

أجريت الاختبارات البعدية للمجموعتين البحث ، في ظروف نفسها التي كانت عليها الاختبارات القبلية ، أجريت الاختبارات البعدية يوم الاثنين بتاريخ 2014/8/8 .

3-7 الوسائل الإحصائية :

تم استعمال نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لاستخراج الوسائل الإحصائية التالية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- اختبار (ت) للعينات المستقلة .
- اختبار (ت) للعينات المتناظرة .

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :-

يعد جمع البيانات الخاصة باختبارات القوة المميزة بالسرعة ومستوى الأداء في الاختبارات القبلية والبعدية ومعالجتها إحصائياً على وفق أهداف الدراسة وفرضها ، توصل الباحثون الى النتائج التي ارتأينا عرضها على شكل جداول وكما يلي :

4-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات :

ت	الاختبار	قيمة ولكوكسن المحسوبة	قيمة ولكوكسن الجدولية	قيمة (Z)	احتمالية الخطأ	الدلالة الإحصائية
1	القوة المميزة بالسرعة الذراعين	6.5	17	2,371	0,016	معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة الرجلين	0	17	2,366	0,018	معنوي
3	مستوى الاداء	7	17	2,371	0,017	معنوي

*ن = 12 تحت مستوى دلالة 0.05

يبين من الجدول (3) معنوي الفروق بين نتائج اختبارات القوة المميزة بالسرعة للذراعين في الاختبارات القبلية والبعدية ، إذ بلغت قيمة ولكوكسن المحسوبة لنتائج اختبار (6.5) وهي اصغر من الجدولية (17) عند حجم عينة (12) ومعنوية الدلالة (0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوي بين النتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدي .

اما نتائج اختبار القوة المميزة للرجلين فقد بلغت قيمة ولكوكسن المحسوبة (صفر) وهي اصغر من الجدولية (17) عند حجم عينة (12) ومعنوية الدلالة (0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوي بين النتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدي .

اما نتائج اختبار مستوى الاداء فقد بلغت قيمة ولكوكسن المحسوبة (7) وهي اصغر من الجدولية (17) عند حجم عينة (12) ومعنوية الدلالة (0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوي بين النتائج الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح البعدي .

4-2 مناقشة النتائج :-

من خلال عرض وتحليل نتائج اختبارات قيد الدراسة يتضح لنا وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية يدل ذلك على حدوث تطور في صفة القوة المميزة بالسرعة وهذا يتفق مع فرضية البحث الذي يفيد ان للتدريبات المركبة تأثير ايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة ومستوى الأداء المصارعين الشباب ويعزو الباحثون ذلك الى الى فاعلية المنهاج المعد والمركب من تمارينات الأثقال والبلايومترك إذ تم دمج المنهجين في منهج واحد وبشكل علمي ومدروس مما عمل على تطوير القوة المميزة بالسرعة لان هذا المنهج استعمل في التطوير، وان التطور يدل على حسن تناسق تمارينات الأثقال والبلايومترك وعدم تعارضهما إذ إن ((التدريب بهذا الأسلوب يسمح بتحقيق تحميل عالٍ يفوق ما يسمح به التدريب البلايومتري منفرداً وبالتالي يساعد على إخراج اكبر كم ممكن من القدرة))¹.

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :-

- 1- للتدريبات المركبة تأثير ايجابي في تطوير القوة المميزة بالسرعة لدى المصارعين الشباب .
- 2- للتدريبات المركبة تأثير ايجابي في تطوير مستوى الاداء الفني لدى المصارعين الشباب .

5-2 التوصيات :-

- 1- الاهتمام بتطوير الصفات البدنية لدى المصارعين الشباب وبما يتناسب مع قدراتهم وخصائص المرحلة العمرية التي يمرون بها .
- 2- الاهتمام بتطوير صفة القوة المميزة بالسرعة بما لها من اهمية في تحسين مستوى الاداء وعمليات الاستشفاء .
- 3- ضرورة تطوير القدرات البدنية الاخرى الخاصة لدى المصارعين الشباب .
- 4- استخدام التدريبات المركبة في تطوير القدرات البدنية الاخرى لدى المصارعين الشباب .
- 5- اجراء بحوث مشابهة على قدرات بدنية وفئات عمرية اخرى .

المصادر

- طلحة حسام الدين وآخرون؛ الموسوعة العلمية في التدريب. ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسى احمد بسطويسى؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي. (بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1987)، ص347.
- قاسم محمد حسن؛ أساليب تدريب القوة السريعة وأثرها على بعض المتغيرات البيوميكانيكية أثناء مرحلة النهوض والإنجاز بالقفز العالي: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2001).
- احمد محمود خادم: التطبيقات العملية للتدريب اللاهوائي والهوائي ونظم انتاج الطاقة. ع26، نشرة العاب القوى، مركز التنمية الاقليمي القاهرة، 1999، ص20.
- محمود مسعد علي ، المبادئ الأساسية للمصارعة اليونانية والحرّة للهواة ، مصر جامعة المنصورة ، 2001 ، ص 34.
- أيمن محمود عبد الرحمن ؛ تأثير برنامج للتدريب الذهني على مستوى الأداء الناشئين في رياضة المصارعة لمحافظة المنيا ، رسالة ماجستير ، غير منشورة : (جامعة المنيا ، كلية التربية الرياضية ، 1994) .

¹ طلحة حسام الدين وآخرون؛ الموسوعة العلمية في التدريب. ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).

- عبد علي نصيف ، وآخرون ، المصارعة الرومانية بين النظرية والتطبيق ، 1987 ، ص 103 .
- مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة)، ط1، الفكر العربي، 1988، ص132.
- محمد عثمان : موسوعة العاب القوى. ط1، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت، 1990، ص440.
- العلا احمد عبد الفتاح، احمد نصر الدين سيد: فسيولوجيا اللياقة البدنية. دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص108.

ملحق(1) نموذج من الوحدات التدريبية المقترحة

الاسبوع	الوحدة	التدريبات	وقت	الشدة	المجاميع	الراحة بين التكرارات	الراحة بين المجاميع
الثالث	التاسعة	دبني أمام لرفع ضاغط	10ثا	80%	4	50ثا	2د
		ضغط رجل متعاكس	10ثا	85%	4	50ثا	2د
		ربع دبني	10ثا	90%	4	50ثا	2د
		قفزات عمق من صندوق ارتفاعه (30) سم	10	80%	4	40 ثا	2د

الملحق (2) الاستمارة المعدة لتقويم المسكات الفنية المستخدمة قيد البحث

اسم المصارع :

العمر :

مكان الاختبار :

اقسام المسكة							
الوضع الابتدائي (3)							
محاولة 1	محاولة 2	محاولة 1	محاولة 2	محاولة 1	محاولة 2	محاولة 1	محاولة 2
القسم الرئيسي (4)							
الوضع النهائي (3)							
مجموع							

توقيع الحكم

توقيع الحكم

توقيع الحكم

تأثير انتقال أثر التعلم العمودي والعمودي المعكوس باستخدام تمرينات المقتربات الخططية في تعلم

مهارتي الضربة المسقطة والساحقة الأمامية للطلاب بالريشة الطائرة

م.د وسام صلاح عبد الحسين

ا.م.د طالب حسين حمزة

جامعة كربلاء / كلية التربية الرياضية

a.bm93@yahoo.com

ملخص البحث باللغة العربية

تتطلب عملية التعلم استخدام أفضل البرامج التعليمية المتبعة وتنفيذها بالشكل الصحيح لتضمن الوصول إلى الهدف من العملية التعليمية بأقل جهد وأسرع وقت ، وأصبحت لعبة الريشة الطائرة من المواد الأساسية التي تدرس في كليات التربية لذا وجب علينا إيجاد أفضل الطرق والوسائل التي تهدف إلى الاسراع من عملية التعلم والوصول إلى أعلى درجة من إتقان المهارات الرياضية . وهدف البحث إلى التعرف على تأثير تمرينات المقتربات الخططية في تعلم الضربة المسقطة الأمامية والضربة الساحقة الأمامية للطلاب بالريشة الطائرة . والتعرف على تأثير انتقال أثر التعلم العمودي والمعكوس باستخدام تمرينات المقتربات الخططية في تعلم مهارة الضربة المسقطة والساحقة الأمامية للطلاب بالريشة الطائرة والتعرف على افضليه الفروق بالتأثير بين مجموعتي البحث التي اعتمدت انتقال أثر التعلم العمودي والمعكوس باستخدام تمرينات المقتربات الخططية في تعلم مهارتي الضربة المسقطة والساحقة الأمامية للطلاب بالريشة الطائرة . استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث ، وتمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة شعبه (ج) في كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء للعام الدراسي (2013 - 2014م) والبالغ عددهم (30) طالباً ، وتمثلت عينه البحث بجميع افراد المجتمع ، وهذا يعني استخدام طريقه الحصر الشامل لجميع أفراد المجتمع ، وتم تقسيم عينه البحث إلى مجموعتين تجريبيتين الأولى يتم التعلم بها بأسلوب انتقال أثر التعلم العمودي (انتقال أثر التعلم من الضربة المسقطة إلى الضربة الساحقة الأمامية) والمجموعة الثانية يتم التعلم بأسلوب انتقال أثر التعلم العمودي المعكوس (انتقال أثر التعلم من الضربة الساحقة إلى الضربة المسقطة الأمامية) . وكانت اهم الاستنتاجات هي ان لتمرينات المقتربات الخططية تأثيراً ايجابياً في تعلم مهارتي الضربة المسقطة والضربة الساحقة الأمامية للطلاب بالريشة الطائرة . و إن لانتقال أثر التعلم من مهارة الضربة المسقطة إلى مهارة الضربة الساحقة الأمامية (العمودي) تأثيراً أفضل في التعلم وأكثر مما هو عليه من مهارة الضربة الساحقة إلى الضربة المسقطة الأمامية (العمودي المعكوس) . اما اهم التوصيات هي ضرورة الاعتماد على تمرينات المقتربات الخططية في تعلم المهارات الأساسية بالريشة الطائرة ، وضرورة تقديم تعلم مهارة الضربة المسقطة الأمامية على تعلم مهارة الضربة الساحقة الأمامية في الريشة الطائرة.

The effect of the impact of vertical transmission and vertical inverted learning exercises using tactical approaches in learning the skills of the projected strike the front and overwhelming for students badminton

Research Summary

The learning process requires the use of the best educational programs in place and implemented properly to reach the goal of the educational process with minimal effort and faster time, and became the game badminton basic subjects taught in the colleges of education, so we had to find the best ways and means, which aims to speed up the process of learning and access to the highest degree of mastery of mathematical skills. The search to identify the impact of exercise tactical approaches in learning strike the front and the projected strike overwhelming front of students plane paintbrush. And to identify the transition effect after a vertical learning and vertical inverted using exercises approaches tactically in learning the skill strike projected and the overwhelming front of students badminton and identify the preference differences influence between the two sets of research that have been adopted transmission after a vertical learning and vertical inverted using exercises approaches tactically to learn the skills of a strike projected front and overwhelming students badminton. The researcher used the experimental approach to design groups Almtkavitan of pretest and posttest for suitability nature of the problem and achieve the objectives of the research, and population comprised students of the third phase of his people (c) in the Faculty of Physical Education - University of Karbala for the academic year (2013-2014 AD) and totaling 30 students, and they were The research sample of all members of society, and this means the use of his way comprehensive inventory of all members of society, were divided the sample into two experimental first is learning the way the transmission after a vertical learning (transmission effect of learning from the blow projected to the front crushing blow) and the second group is learning style transmission the impact of the vertical reverse learning (transmission effect of learning from crushing blow to strike the front projected). The most important conclusions are that the tactical approaches to exercise a positive influence on learning the skills of the projected strike and strike the overwhelming front of students plane paintbrush. And the effect of the transition from learning the skill to skill projected strike the front crushing blow (vertical) better impact in learning and more than it is of skill crushing blow to strike the front projected (vertical inverted). The most important recommendations is the need to rely on tactical approaches exercises to learn the basic skills badminton, and the need to provide learning skill strike the front projected to learn the skill of the front crushing blow in badminton.

1-1 المقدمة وأهميه البحث

يشكل التقدم العلمي الكبير ثمرة كبيرة للعلماء والمختصين في مجالات العلوم المختلفة، ويهمننا في هذا المقام أن نسجل مجالات التربية الرياضية تحتاج إلى الكثير من المراجع والمؤلفات العلمية لملاحقة هذا التطور العلمي السريع في مجالات التربية الرياضية والعلوم المرتبطة بها.

وقد انعكس ذلك بوضوح على الإنجازات الرياضية التي ظهرت في البطولات والمسابقات الدولية والاولمبية في المستوى الرياضي العالي للاعبين سواء في الألعاب الجماعية والفردية وفي تحطيم الأرقام بصورة مستمرة وخاصة في الألعاب الفردية. هذا فبالإضافة إلى خصائص المتعلم علينا استغلال خصائص التعلم في العملية التعليمية ، ومنها انتقال اثر التعلم الذي يعد من الظواهر المهمة في التعلم بصورة عامة والتعلم الحركي على وجه الخصوص والذي يتم به انتقال أثر تعلم مهارة حركية إلى مهارة حركية أخرى ، والذي يمكن من خلاله استثمار الوقت والجهد المبذولين من قبل القائم على العملية التعليمية وخاصة في حالة تشابه الأداء الحركي للمهارات الخاصة باللعبة أو بأشكال الأداء الحركي لنفس المهارة ، وكما هو الحال في الضربة المسقطة والساحقة الأمامية بالريشة الطائرة ، ولكي تكون الفائدة من انتقال اثر التعلم بصورة ايجابية يتطلب الوصول بتعلم أداء المهارة الأولى إلى مستوى جيد حتى ينتقل اثر تعلمها إلى المهارة الأخرى .

وتعد لعبة الريشة الطائرة واحدة من الألعاب الرياضية التي شهدت تطوراً ملحوظاً باستخدام التطبيق العلمي الصحيح وخاصة في عملية التعلم الخاص بالمهارات الأساسية ، ومن هذه المهارات هي (الضربة المسقطة الأمامية والضربة الساحقة الأمامية) وهن من اهم المهارات واكثرهما استخداماً في اللعب ، وعلى الرغم من وجود تشابه كبير في المسار الحركي للأداء لكن هنالك اختلاف كبير في مكان وقوع الريشة وقوه الضربة والهدف من اداء هذه الضربة ، ومن هنا تأتي اهميه البحث في معرفه تأثير التعلم العمودي والعمودي المعكوس باستخدام تمرينات المقتربات الخططية في تعلم الضربة المسقطة والساحقة الأمامية للطلبات بالريشة الطائرة.

1-2 مشكله البحث :

تتطلب عملية التعلم استخدام أفضل البرامج التعليمية المتبعة وتنفيذها بالشكل الصحيح لتضمن الوصول إلى الهدف من العملية التعليمية بأقل جهد وأسرع وقت ، وأصبحت لعبة الريشة الطائرة من المواد الأساسية التي تدرس في كليات التربية لذا وجب علينا إيجاد أفضل الطرق والوسائل التي تهدف إلى الإسراع من عمليه التعلم والوصول إلى أعلى درجه من إتقان المهارات الرياضية، وبما أن التعليم بالجامعة بنظام الفصول ويعتمد على عدد الساعات فإن هناك وقت محدد للوصول الى درجه الإتقان في المهارة او الفعالية المتعلمة او تجاوزها من دون إتقان ، اذ يتم بعدها الانتقال الى المهارة الأخرى وذلك لوجود عدد معين من المهارات المقرر تعلمها خلال الفترة الزمنية المحددة لكل فصل ،وبما ان انتقال اثر التعلم احد الشروط الأساسية في العملية التعليمية ، من هنا نشأت مشكله اقصر وقت للتعلم ، حيث لا يستطيع المدرس التوقف او أضافه الكثير من الدروس الإضافية وذلك لضيق الوقت ، ولذلك كان لابد من استخدام اساليب تعليميه تسارع من عمليه التعلم من خلال مساعده المتعلم على ربط أفكاره وخبراته السابقة بالحاضرة مسهله ومسرعة لعمليه التعلم ، كذلك استخدام تمارين مشابهه لحاله اللعب الحقيقي والتي تساعد على معرفه المتعلم بكل متغيرات الاداء التي يواجهها المتعلم اثناء المنافسة ، ونظراً لقله الابحاث التي اتجهت الى مجال ترتيب البدء بتعلم المهارات الأساسية بالريشة الطائرة من السهل الى الصعب وبالعكس وبالاعتماد على استخدام تمرينات بأسلوب اللعب (تمرينات المقتربات الخططية) ، لذا ارتى الباحث البدء بهذه الخطوة لدراسة انتقال اثر التعلم العمودي والعمودي المعكوس باستخدام تمرينات المقتربات الخططية في تعلم الضربة المسقطة والساحقة الأمامية للطلاب بالريشة الطائرة .

3-1 أهداف البحث :

- 1- التعرف على تأثير تمرينات المقتربات الخططية في تعلم الضربة المسقطة الأمامية والضربة الساحقة الأمامية للطلاب بالريشة الطائرة .
- 2- التعرف على تأثير انتقال اثر التعلم العمودي والعمودي المعكوس باستخدام تمرينات المقتربات الخططية في تعلم مهارة الضربة المسقطة والساحقة الأمامية للطلاب بالريشة الطائرة
- 3- التعرف على أفضليه الفروق بالتأثير بين مجموعتي البحث التي اعتمدت انتقال اثر التعلم العمودي والعمودي المعكوس باستخدام تمرينات المقتربات الخططية في تعلم مهارتي الضربة المسقطة والساحقة الأمامية للطلاب بالريشة الطائرة.

4-1 فروض البحث :

- 1- هناك تأثير ايجابي لتمرينات المقتربات الخططية فيتعلم الضربة المسقطة الأمامية والضربة الساحقة الأمامية للطلاب بالريشة الطائرة .
- 2- هناك تأثير ايجابي لانتقال اثر التعلم العمودي والعمودي المعكوس باستخدام تمرينات المقتربات الخططية في تعلم مهارة الضربة المسقطة والساحقة الأمامية للطلاب بالريشة الطائرة .
- 3- هناك فروق معنوية للمجموعة التي اعتمدت انتقال اثر التعلم العمودي باستخدام تمرينات المقتربات الخططية على المجموعة التي اعتمدت انتقال اثر التعلم العمودي المعكوس في الاختبارات البعدية .

5-1 مجالات البحث :

- 1- المجال البشري : طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية - جامعه كربلاء
- 2- المجال الزمني : 1-3 الى 1-5-2014م
- 3- المجال المكاني : القاعة المغلقة في كلية التربية الرياضية - جامعه كربلاء .

2- الدراسات النظرية

2-1 انتقال اثر التعلم

التعلم هو التغير في السلوك وهذا يحدث نتيجة الخبرة والممارسة ، فالخبرة هو التعلم السابق الذي يؤثر في التعلم الحالي وهذا ما نطلق عليه انتقال أثر التعلم .

ومفهوم انتقال اثر التعلم الحركي يمثل جانبين ، الأول : هو مدى مساهمة مهارة سبق تعلمها في تعلم مهارة أخرى جديدة ، فتعلم قيادة الدراجة الهوائية يساعد في سرعة تعلم قيادة الدراجة البخارية .والجانب الثاني هو مدى تأثير بيئة التدريب على الأداء في بيئة المنافسة ، بمعنى الخبرة التي نكتسبها من خلال ممارسة مهارة ما والتي تؤثر بعد ذلك في مواقف جديدة أثناء المنافسة .⁽¹⁾

لقد عرف (Drowatzky) انتقال اثر التعلم " العملية التي يستخدم فيها المرء التعلم الذي اكتسبه في إحدى الحالات وتطبيقه في حالات جديدة أو مختلفة "⁽²⁾.

وعرفه (Schmidt) " انه الريح أو الخسارة في القدرة على الاستجابة لمهمة معينة كنتيجة للتدريب أو الخبرة في مهمة سابقة "⁽³⁾.

⁽¹⁾ طلحة حسين حسام الدين (وآخرون). التعلم والتحكم الحركي مبادئ، نظريات، تطبيقات. ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006، ص96.

⁽²⁾ يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين الميدان والتطبيق ، بغداد : مكتب الصخرة للطباعة ، 2002 ، ص108 .

⁽³⁾ Shmidt A.R: Motor Control and Learning , Behavioral Emphasis . Human Kinetisc Publisher ,1982, p 466 .

ويعرف أيضاً " هو استخدام تعلم سابق أو معلومات سابقة في أداء واجبات أو مهارات جديدة " (1).

وانتقال أثر التعلم قد يكون ايجابى أو سلبى ، (فعندما يساعد التعلم على مهارة معينة تعلم مهارة جديدة يكون انتقال اثر التعلم ايجابى ، بمعنى هو التأثير الايجابى لخبرات سابقة في سرعة تعلم وإدراك مهارات حركية جديدة وهو يحدث عن طريق تعميم المثير) (2) وهذا النوع يحدث عندما يكون هناك تشابه بين المهارتين وتعلم المهارة السابقة بصورة صحيحة وليس حالة التشابه بين المهارتين هي الوحيدة بل للبيئة تأثير أيضا إذا كانت متقاربة وهذا ما سمي بالتعميم أي إمكانية استخدام الخبرات في مواقف مختلفة. (وعندما تصبح الخبرات السابقة عائق أمام عملية التعلم الجديد فيكون انتقال أثر التعلم سلبى.

ومثال ذلك لاعب كرة اليد الذي يتعلم التهديف السلمي بكرة السلة سوف يقوم بأخطاء متكررة بسبب اخذ عدد أكثر من الخطوات ويعمل مخالفة المشي) (3) وهنا يحدث نتيجة عدم وجود التشابه بين المهارتين وبيئة الأداء أو عدم تعلم وإتقان المهارات السابقة بشكل صحيح .

مما تقدم تبرز أهمية انتقال أثر التعلم إذا ما أستغل بصورة صحيحة بالاستفادة من التعلم السابق في التعلم الجديد وبالتالي الاقتصاد بالوقت والجهد المبذولين لإحداث التعلم . بالإضافة إلى ما ذكره (طلحة حسين) الأهمية التطبيقية لانتقال اثر التعلم وهي (توضيح التسلسل المهاري لتعلم المهارات ، المساعدة في انتقاء أساليب التدريس ، تحديد ظروف الممارسة الأكثر فاعلية ، المساهمة في ترتيب خطوات التعلم) (4)

2-1-2 العوامل المؤثرة في انتقال اثر التعلم

توجد عدة عوامل تؤثر في انتقال اثر التعلم وهي : (5)

1-العوامل التي تتعلق بمفهوم التعلم ، وتشمل:

- أ- التشابه في المكونات.
- ب- التشابه في الاستجابة.
- ج- التشابه في المثير.

2-عوامل متعلقة بطريقة التعلم ، وتشمل :

أ- المدة الزمنية التي تفصل بين التعلم السابق والتعلم الجديد إذ كلما زادت المدة الزمنية قلت احتمالية حدوث اثر التعلم.

ب- درجة الإتقان للتعلم السابق إذ كلما كانت درجة الإتقان عالية زادت إمكانية الانتقال.

ج- فاعلية طريقة التعلم في تحفيز الفرد نحو تحقيق الأهداف المطلوبة.

د- التنوع في المهام المطلوب حدوث الانتقال أليها إذ كلما زادت عدد المهام قلت عملية الانتقال.

1. العوامل التي تتعلق باللاعب أو المتعلم ، وتشمل :

- أ- مستوى الذكاء.
- ب- درجة الدافعية.
- ج- القابلية الفردية.
- د- فهم المبادئ والقوانين والقدرة على التعميم

(1) نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي . مبادئ التعلم الحركي ، ط1، بغداد، مطبعة دار ألوان ، 2006، ص105.

(2) رجاء محمود أبو علام. ؛ التعلم أسسه وتطبيقاته، ط2 : عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2010 ، ص210.

3 - نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي. المصدر السابق ، ص105.

4 - طلحة حسين حسام الدين (وآخرون). المصدر السابق، ص110-111.

5 - ناهدة عبد زيد الدليمي. أساسيات في التعلم الحركي ، ط1 ، نجف ، دار الضياء للطباعة ، 2008 ، ص153 .

2-1-3 انتقال اثر التعلم العمودي والعمودي المعكوس

* انتقال اثر التعلم العمودي : (1)

يحدث انتقال اثر التعلم العمودي عندما يحدث النقل من تعلم سابق إلى تعلم جديد أرقى منه وأعلى مستوى في النسق الهرمي للموضوع المتعلم . إذ أن الانتقال هنا يحدث من تعلم بسيط إلى تعلم آخر أكثر تعقيداً أو من المهام البسيطة إلى المهام الأصعب منها . ومثال ذلك في كرة اليد تعلم مهارة المناولة ثم تعلم مهارة التصويب .

* انتقال اثر التعلم العمودي المعكوس : (2)

يحدث انتقال اثر التعلم العمودي المعكوس عند تعلم المهارات الصعبة أولاً ثم تعلم المهارات السهلة ، حيث توجد فائدة كبيرة من ذلك من حيث الوقت والجهد خصوصاً إذا كانت المهمة المطلوبة تعلمها ذات بيئة غنية بالمشثرات لذلك عند تعلمها سوف تُسهل كثيراً تعلم المهارة الأقل صعوبة . ويمكن ان يحدث هذا النوع من النقل بين تعلم أقسام المهارة الواحدة أو بين مهارة وأخرى أو بين فعالية وأخرى . ومثال ذلك في كرة اليد تعلم مهارة التصويب ثم تعلم مهارة المناولة .

2-1-4 التعلم بأسلوب تمرينات المقتربات الخططية:

إن هدف المدرس أو المدرب هو توصيل طلابه أو لاعبيه إلى تعلم وإتقان المهارات الحركية واستخدامها أثناء اللعب ، فقد ظهرت مفاهيم وأفكار جديدة خاضعة للتجربة على معظم الألعاب التي تعتمد الأداء الخططي في اللعب، وهذه الأبعاد الجديدة تصميم تمرينات لمقتربات خططية مشابهة لحالة اللعب وبشكل واجبات أو مهمات خططية ينبغي منها تعلم المهارات الحركية من خلال اللعب، ويطلق على هذه الفكرة التوجه بالتعليم بأسلوب اللعب، وهو تعليم المهارات الحركية للعبة واستيعابها وإدراك أين تستخدم في اللعب ومجال ومكان ووقت استخدامها.

فبدأ مؤخراً التوجه إلى هذه الأفكار الجديدة لإيجاد بدائل تعليمية ربما توفر بيئة تعليمية أفضل

من السابق، لأن معظم البرامج التعليمية والتدريبية تهدف إلى تعليم المهارات الحركية للعبة

وكيفية تطبيقها في اللعب ، "وبهذا نساعد المتعلم على التوقيت الصحيح في المكان والزمان المحددين وإمكانية السيطرة والتحكم بالريشة لأن المتعلم سبق وان قام بتنفيذ هذه الحالات أثناء التمرينات الخططية، وان هذه الطريقة التعليمية سوف تعطي إشارة وشوق للمتعلم عن طريق تعلم اللعب مباشرة، وبنفس الوقت لها وظيفة دافعية ، وأضاف (Redfern, 1991) إن هذه الحالة تزيد من تعلم المبتدئ (إستراتيجية اللعب) التي هي جزء من الألعاب وخاصة ألعاب الشبكة وألعاب الهدف وكافة الألعاب التي تشتمل على حالات دفاعية وهجومية"⁽³⁾

وهذا لا يعني إننا نقوم بتعليم المهارة قبل تعريفها للمبتدئ وإعطاء الإرشادات والتعليمات لرموز المهارة ودلائلها وعرضها له قبل الدخول مباشرة لممارستها في اللعب. وهذا ما يؤكد عليه الخبراء والمعنيون والباحثون في دراساتهم.

وأضاف (Throp 1994) أيضاً إن كل زيادة في تكتيكات اللعب من خلال استيعاب واستخدام المقتربات الخططية التعليمية يعطي دافعاً قوياً لحل مهمات ومشاكل اللعب بصورة سهلة وبمهارة عالية... وبعد فترة ممارسة هذا الأسلوب سوف يساعد المدرس في التعرف على الفروقات الفردية بين المتعلمين ذوي القابلية الجيدة والواطنة، وبهذا يجد المدرس أو المدرب إن

¹ - صالح محمد علي أبو جادو . علم النفس التربوي ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ط2 ، عمان : الاردن ، 2000 ، ص210.

² - سامر يوسف متعب ووسام صلاح عبد الحسين . التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، لبنان : دار الكتب العلمية - بيروت ، 2014 ، ص170 .

³ - منتظر مجيد ، "تأثير استخدام تمرينات المقتربات الخططية في التعلم والاحتفاظ لبعض مهارات التنس وتطوير أداء اللعب، أطروحة دكتوراه ، جامعه بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2006، ص 44-46

المتعلمين يصبحون أكثر كفاءة في تنفيذ المهارات وبنفس الوقت نلاحظ إن أداء بعضهم يكون في اللعب أكثر كفاءة في اتخاذ القرار واختيار المهارة المناسبة في الاستجابات لمواقع محددة وهذه تعكس معرفة أكثر⁽¹⁾. وأضاف (Rink) لدعم هذه الفكرة بأن مقترب تعليم المهارات الحركية عن طريق التمرينات الخطئية هو التعليم المباشر وينص هذا المبدأ (التعليم عن طريق اللعب). ووجد "إن تطور أداء اللعب باستخدام نموذج تعليم المهارة عن طريق اللعب والتي تشكل سلسلة من تمارين تطبيقية خطئية مشابهة للعب و ربما ألعاب محورة لتعليم كيفية تعلم المهارات واللعب بنفس الوقت⁽²⁾.

2-1-5 خطوات التعلم بأسلوب تمرينات المقتربات الخطئية

إن هدف الأسلوب التعليمي من خلال المقتربات الخطئية هو لتطوير قابلية المتعلم لحل مشاكل اللعب الخطئية التي تظهر أثناء اللعب وتعلم اختيار الاستجابات الملائمة كلها والتي من المتوقع أن تحدث. وذلك لأن أغلب مهارات الريشة الطائرة تقع ضمن نظام الدوائر المفتوحة والتي تكون بيئة أداؤها غير متوقعة لذا يتطلب من المتعلم تهيئة برامج حركية متعددة، وتكون الاستجابات باستخدام المهارات أو التحركات الصحيحة بدون ريشة أو مع الريشة ، وهذه جميعها تهدف إلى وضع المتعلم في موقع مشابهة لحالة اللعب

إن الأفكار والتخطيطات التي وضعتها (Linda) تدعم موضوع التعلم عن طريق اللعب وتقول "إذا كنت تكافح باتجاه الانتقال من تعليم طلابك المهارات أولاً إلى تعليم طلابك كيف تستخدم هذه المهارات في اللعب من خلال المقتربات الخطئية والتي تزيد من خبرة طلابك وإثارتهم في اللعب قبل التمرين على إجراء تكرارات محددة منفصلة عن حالة اللعب المباشر⁽³⁾ وقد ساهم (Rink) في التخطيط لهذه المقتربات الخطئية وطرحها مسبقاً، فقد وضع أربعة مراحل مقترحة لتهيئة المعلمين للمشاركة في التعليم عن طريق اللعب⁽⁴⁾

1- المرحلة الأولى: القابلية في السيطرة، وتتضمن الثبات في المكان المعين، امتلاك الشيء، المستوى، السرعة والمحافظة على الشيء في حالة التحرك بطرق مختلفة ويسرع مختلفة.

2- المرحلة الثانية: توحيد الأداء المهاري مع شروطه وقوانينه ، ومحاولة التركيز على السيطرة بطريقة مبسطة أثناء اللعب.

3- المرحلة الثالثة: استخدام المهارات بشكل مبسط عن خطط الحالات الدفاعية والهجومية، الحجز، التهديد والقوانين التي تتماشى مع حالة اللعب وزيادة الصعوبة تدريجياً كما في حالات اللعب.

4- المرحلة الرابعة: تتضمن التحويلات في اللعبة ، محاولة الاستمرار في اللعب، التهديد من مواقع مختلفة وبأشكال متنوعة.

2-1-6 المهارات الأساسية بالريشة الطائرة :

الواجب الرئيس الذي يقع على عاتق المدرب هو تعلم لاعبيه أداء المهارات الأساسية للعبة من استيعابهم وإدراكهم للمهارات والوصول بهم إلى أفضل أداء فني . وفيما يأتي المهارات الأساسية في لعبة الريشة الطائرة:

1-Throp, Bunker, and Al mond, A change in focus for teaching of games, sport pedagogy, 1994, p.p 163-169

2-Buck (1995) Quoted by Harrison, precce, blackmore, Effect of two instruction al models, on skill development game play Jou.of ph. Ed. 1999, p.p 34-57

3-Linda L. griffin and other Teaching sport concepts and skill, Atactical games A pprouch,il Human kentic, u.s.a, .1997. p.239

Rink, E.Judith, Tactical and skill Approachesto teaching sport and game, Journal of teaching phy Ed. 1996, P. 409 ⁴

1- الإرسال serve :

يشكل الإرسال المفتاح الأول لبداية اللعب أو في أعقاب تسجيل النقطة وهو ضربة تستخدم لوضع الريشة في اللعب ، بحيث ترسل الريشة إلى المكان الذي من الصعب على المنافس إرجاعها بقوة أو إحراز نقطة منه مباشرة وتتميز ضربة الإرسال دون بقية الضربات بأنها الوحيدة التي يمكن للاعب أن يتدرب عليها بمفرده وينبغي على اللاعب أن يؤدي ضربات الإرسال بقدر كبير من التركيز والثبات والالتزان والدقة ولذا فإن على اللاعب أن يتجنب الشد والتوتر العصبي وأن يسترخي نسبياً لأدائها. ويرى (Peter Roper 1995) أن هناك نوعين رئيسيين للإرسال هما (الإرسال العالي الطويل والإرسال القصير)⁽¹⁾.

2- الضربة الأمامية Forehand stroke :

وهي المهارة الأساسية لأية لعبة من ألعاب المضرب المختلفة وأكثرها استعمالاً في التدريب وتؤدي بطرائق عديدة ، والضربة الأمامية هي التي تؤدي بالوجه الأمامي للمضرب رداً على الريشة الآتية في اتجاه اليمين من جسم اللاعب على الأغلب (غير الأعسر) ويكون هدفها حسب شكل الضربة الأمامية⁽²⁾. وذكر (Edwards 1997) أن الضربات الأمامية تقسم إلى ثلاثة أنواع⁽³⁾:

1- ضربات فوق الرأس الأمامية وتشمل (ضربة الإبعاد والمسقطة الضربة الساحقة).

2- الضربة المدفوعة الأمامية 3- ضربات اللعب على الشبكة الأمامية

3- الضربة الخلفية backhand stroke :

وهي من المهارات الأساسية لأية لعبة من ألعاب المضرب، كما في الضربة الأمامية فإنها تؤدي بطرائق وأشكال عديدة بحسب مواقف اللعبة، ويعرفها (أمين الخولي 2001) بأنها مجموعة الضربات التي تؤدي بالمضرب من الجهة المعاكسة للذراع الضاربة ، فإذا كان اللاعب أيمن فإن الريش الآتية على يساره يجب أن تلعب بظهر المضرب (السطح الخارجي) ومن جهة اليسار وتعد من الضربات المهمة والصعبة فهي تتطلب بعض الوقت لإجادتها وتقسم الضربة الخلفية على عدة أنواع منها⁽¹⁾:

أ- ضربة الإبعاد الخلفية ب- الضربة المدفوعة الخلفية

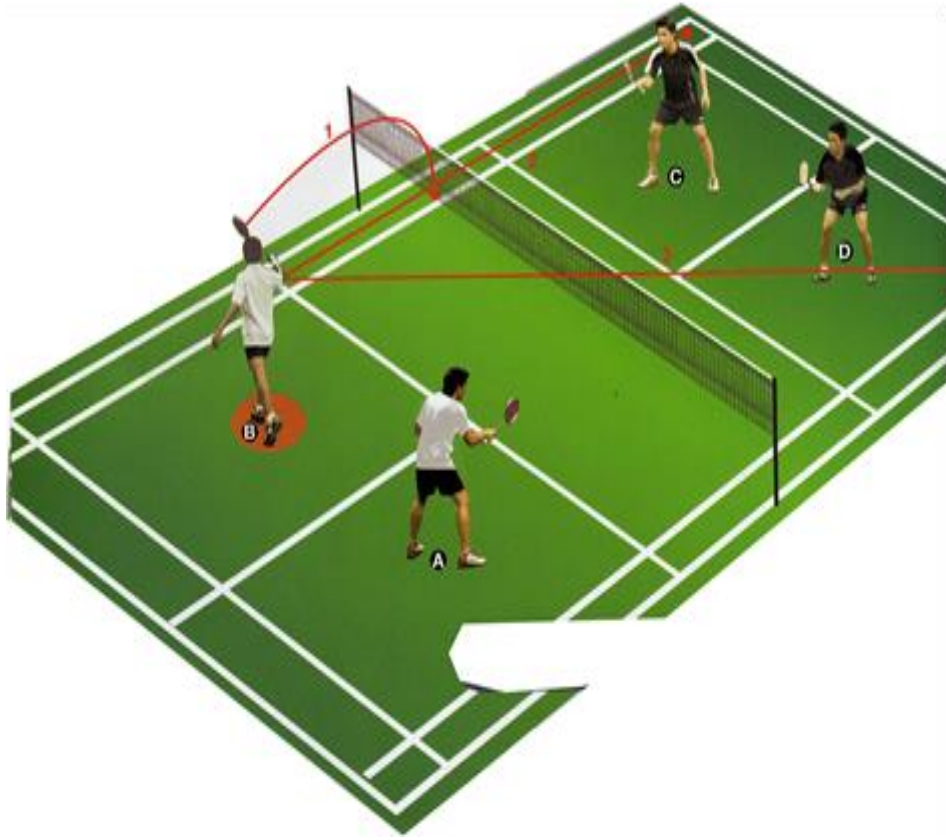
ج- ضربات اللعب على الشبكة الخلفي د- الضربة المسقطة الخلفية

1- أمين الخولي، الريشة الطائرة ، ط3، القاهرة : مكتبة الطالب الجامعي، 2001، ص112.

2- إن بتمان ، النتنس ، ترجمة قاسم لزام ، بغداد ، دار الحكم، 1991، ص47.

3 - John Edwards. Badminton(Technique ,Tactics ,Training)Garwood press. 1997 p.45.

4 - أمين الخولي ، المصدر السابق، 2001، ص99-106.



3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبار القبلي والبعدى

لملائمته طبيعة المشكلة وتحقيق اهداف البحث

3-2 مجتمع البحث وعينته :- تمثل مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة شعبه (ج) في كلية التربية الرياضية -

جامعة كربلاء للعام الدراسي (2013 - 2014م) والبالغ عددهم (30) طالباً ، وتمثلت عينه البحث بجميع افراد المجتمع ،

وهذا يعني استخدام طريقه الحصر الشامل لجميع افراد المجتمع ، وتم تقسيم عينه البحث الى مجموعتين تجريبيتين الاولى

يتم التعلم بها بأسلوب انتقال اثر التعلم العمودي (انتقال اثر التعلم من الضربة المسقطة الى الضربة الساحقة الأمامية)

والمجموعة الثانية يتم التعلم بأسلوب انتقال اثر التعلم العمودي المعكوس (انتقال اثر التعلم من الضربة الساحقة الى الضربة المسقطة الأمامية).

ولغرض التأكد من تجانس عينة البحث قام الباحث بمعالجة النتائج القبلية لإفراد العينة في اختبار الضربة المسقطة والساحقة الأمامية من خلال استخدام معامل الالتواء. كما مبين في الجدول (1) :-

جدول (1) يبين تجانس أفراد عينة البحث

الاختبار	ن	س	ع	من	معامل الالتواء
الضربة المسقطة	30	14,35	8,17	11	3 ± 0.94
الضربة الساحقة	30	13,75	1,63	9,5	3 ± 0.98

وللتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث قام الباحث بترتيب نتائج عينة البحث في اختبارات الضربة المسقطة الأمامية والضربة الساحقة الأمامية ترتيباً تصاعدياً ومن ثم تم توزيعهن الى مجموعتين وبالتعاقب وبعدها تم استخدام اختبار (T) للعينات المستقلة وذلك للتأكد من تكافؤ مجموعتي البحث وحسب الجدول (2)

جدول (2) يبين تكافؤ مجموعتي البحث

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمه T	وحدة القياس	المؤشرات الإحصائية المتغيرات البحثية
غير معنوي	0,39	1,07	درجة	مهارة الضربة المسقطة الأمامية
غير معنوي	0,15	1,04	درجة	مهارة الضربة الساحقة الأمامية

ن = 15 ن = 2 = 15 مستوى الدلالة (0,05)

3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث :

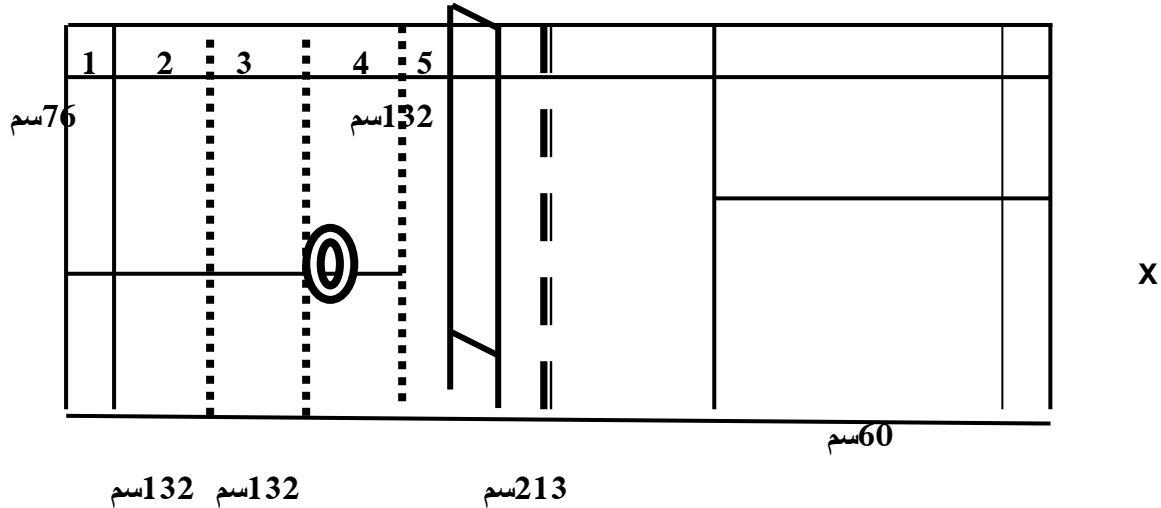
- 1- ملاعب ريشة متكاملة نوع (yonex) عدد (2)
- 2- مضارب ريشة نوع (yonex) عدد (16)
- 3- كرات ريشة نوع (yonex) عدد (10 علبة)
- 4- مضارب ريشة مثقله بوزن (140غم - 160غم) نوع (yonex) عدد (10)
- 6- أقلام ماجيك ملونه عدد (5) 7- أشرطة لاصقه ملونه عدد (10) روله
- 8- شريط قياس كتان ذات طول 20م 9- ساعة توقيت صينية عدد (2)
- 10- الاختبارات 11- الاستبيان 12- استمارة تفريغ البيانات

3-4 المهارات موضوع الدراسة :

قام الباحث بدراسة المهارات الآتية وهي (الضربة المسقطة الأمامية- الضربة الساحقة الأمامية)

تقويم الأداء :

- 1- تعطى الدرجة بحسب مكان سقوط الريشة
- 2- إذا لم تعبر الريشة من فوق الشبكة ومن تحت الحبل أو سقطت خارج المناطق المحددة تعطى صفراً
- 3- الريشة التي تقع على خط بين منطقتين تعطى الدرجة الأعلى
- 4- الدرجات مقسمة حسب المناطق (1-2-3-4-5)
- 5- الدرجة النهائية هي مجموع درجات المحاولات (10) وهي (50) درجة



الشكل يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة لاختبار الضربة الساحقة الأمامية

- 3-6 التجربة الاستطلاعية : تاريخ التجربة : يوم 1 / 3 / 2014 صباحاً .
- مكان التجربة : القاعة الرياضية في كلية التربية الرياضية - جامعة كربلاء.
- العينة : تكونت عينة الاستطلاع من (8) طلاب ونفس عينه التجربة الرئيسية
- أهداف التجربة :
- 1- تعريف فريق العمل المساعد بطبيعة الاختبارات ومعرفة مدى كفاءته .
- 2- تلافي المعوقات التي تواجه الباحث أثناء تنفيذ الاختبارات .
- 3- معرفة الزمن التقريبي الذي يستغرقه كل اختبار والوقت المستغرق للاختبارات .
- 4- التأكد من المعاملات العلمية للاختبارات 5- التعرف على الوقت الملائم للتمارين المستخدمة
- 6- التعرف على ملائمة التمرينات لأفراد العينة.
- 3-7 الأسس العلمية للاختبارات :
- 1- الصدق: تم اعتماد الصدق الظاهري من عرض الاختبارات المهارية واختبار الإدراك وسرعة الاستجابة على السادة الخبراء والمختصين* ، إذ تم اتفاق جميع الخبراء والمختصين عليها. وكما مبين في الجدول (3).

* الخبراء والمختصين : 1- ا.م.د. مازن هادي 2- م.د. حذيفة إبراهيم 3- م.د. ماهر عبد الحمزة 4- ا.م.د. سهير إبراهيم

5- ا.م.د. صاحب عبد الحسين 6- م.م. جبار علي 7- م.م. علي عطية

** المحكمات هما : 1- حسنين صلاح حكم الاتحاد العراقي للريشة الطائرة

2- سامر صلاح لاعب منتخب الاتحاد العراقي للريشة الطائرة

2- الثبات : تم حساب معامل الثبات لجميع الاختبارات المهارية واختبار الإدراك واتخاذ القرار بطريقة (الاختبار وإعادة الاختبار) ، إذ طبق الباحث الاختبارات في التجربة الاستطلاعية على عينة البحث بتاريخ 1/ 3/ 2014 وبعد مرور (7) أيام تم إعادة الاختبار على نفس العينة وتحت نفس الظروف بتاريخ 7/ 3/ 2014 ، وللتأكد من ثبات الاختبارات استخدم الباحث معامل ارتباط سبيرمان بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني، وقد أظهرت النتائج وجود ارتباطاً "معنوياً" بينهما وهذا مؤشر بان معامل الثبات لهذه الاختبارات عال أيضاً . وكما مبين في الجدول (4).

3-الموضوعية : لغرض التأكد من موضوعية الاختبارات استعان الباحث بدرجات محكمين *سجلت في أثناء إعادة الاختبارات في 7/ 3/ 2014 وبعد معالجة نتائجهما إحصائياً باستخدام معامل الارتباط سبيرمان ، تم التأكد من معنوية الموضوعية لجميع المهارية . كما مبين بالجدول (4).

الجدول (3)يبين عدد الخبراء الموافقين وغير الموافقين والنسبة المئوية وقيمة كا² للاختبارات المبحوثة

الاختبارات	نوع الدلالة	قيمة كا ²	غير الموافقين	%	الموافقين	%	نوع الدلالة
ضربة المسقطة الأمامية	(درجه)	7	100%	صفر	صفر	9	معنوي
الضربة الساحقة الأمامية	(درجه)	7	100%	صفر	صفر	9	معنوي

عند درجة حرية = 1 ومستوى دلالة = 0,05

جدول (4)يبين معاملات الثبات والموضوعية

الاختبارات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
ضربة الإبعاد الأمامية	*0,88	*0,92
الضربة المسقطة الأمامية	*0,87	*0,90

3-8الاختبارات القبلية :

طبق الباحث الاختبارات القبلية في 8/ 3/ 2014 في قاعة كلية التربية الرياضية -جامعة كربلاء في الساعة العاشرة صباحاً ، حيث تم إجراء الاختبارات المهارية .

3-9 التمارين المستخدمة بالبحث :

من خلال خبرة الباحث الميدانية في مجال اللعبة وبالاكتفاء على المصادر العربية والأجنبية اعتمد الباحث تمارين (ملحق 1) متنوعة ، وتم تنظيم هذه التمارين بحيث تتلاءم مع أفراد العينة والمستوى التدريبي لهم ، وتدخل الباحث في القسم الرئيس من الوحدة التعليمية الخاصة وبواقع (30 دقيقة) حيث تم البدء بالتعلم بالضربة المسقطة الأمامية ومن ثم الضربة الساحقة الأمامية هذا ما يخص المجموعة التجريبية الأولى ، أما المجموعة التجريبية الثانية فتم البدء بالضربة الساحقة الأمامية ومن ثم الضربة المسقطة، واستمرت التمارين التعليمية بأسلوب المقترحات الخطية لمدة (45) يوم ، وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع وتم البدء بالبرنامج بتاريخ 10/ 3/ 2014

3-10 الاختبارات البعدية :أجرى الباحثان الاختبارات البعدية في 27/ 4/ 2014 في القاعة المغلقة في كليه التربية الرياضية - جامعه كربلاء في الساعة العاشرة صباحاً .

3-11 الوسائل الإحصائية

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

- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - النسبة المئوية - اختبار كا²
- اختبار (T) للعينات المستقلة والعينات المترابطة-معادله انتقال اثر التعلم

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبدي لمجموعتي البحث (التجريبيتين) في الاختبارات المهارية .

بعد جمع البيانات القبلية والبعدية للاختبارات المهارية و لمجموعتي البحث ، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائيا باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت ، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبدي ولمجموعتي البحث استخدم الباحث اختبار (T) وكما مبين في الجدولين (5) و (6).

جدول (5) بين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (T) المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعة التجريبية الاولى

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T)	الاختبار البدي		الاختبار القبلي		المهارة
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	0,03	4,21	1.51	19	8.17	14.35	الضربة المسقطة الأمامية
معنوي	0,03	3.34	1.47	17.57	1.63	13.75	الضربة الساحقة الأمامية

ن=15 تحت مستوى دلالة (0,05)

وفيما يخص نتائج المجموعة التجريبية ، يبين الجدول (6) وصفا لنتائج المجموعة وكذلك نتائج الاختبار الإحصائي (T) لمعرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي و البدي .

جدول (6) بين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم (T) المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعة التجريبية الثانية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (T)	الاختبار البدي		الاختبار القبلي		المهارة
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	0,02	2,32	1.44	17.00	1.85	13.91	الضربة الساحقة
معنوي	0,03	2,042	1.11	18.33	0.165	14	الضربة المسقطة

ن=15 تحت مستوى دلالة (0,05)

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

يعزو الباحث معنوية الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبية الأولى والثانية، إلى التمارين المستخدمة في الوحدات التعليمية واستخدام طرائق تعلم وأساليب تمرين تتناسب مع نوع المهارة المتعلمة، كما ان تمارينات المقتربات الخطئية في نموذج الوحدات التعليمية وتنظيمها وطريقة تبويب تلك الوحدات التعليمية من حيث الزمن المخصص لها من خلال استمرارية أدائها ونوعية المهام والواجبات المتنوعة المصاحبة للأداء كما أن لإستراتيجية التعلم بهذه الطريقة جاء منسجماً والزيادة التدريجية لمجموع المحاولات واستخدام المواقف المتغيرة بالكرة أو بدون كرة ومن مواقع ثابتة ومتغيرة وبوسائل تنافسية متنوعة وضمن إمكانية وقدرات اللاعبين ،وقد أكدت (Linda , 1997) ذلك (إن أسلوب استخدام تمارينات المقتربات الخطئية للألعاب هو اقتراب مشجع للمبتدئين لحل المهمات الخطئية وربط متماسك بين تعلم المهارات والخطط وهذا الاقتراب لتعليم وتطوير المهارات هو تحرك المبتدئ ضمن خطوات خطئية متدرجة تعلمه كيف يمارس اللعب، وإن الغاية من استخدام هذا الأسلوب هو تطوير أداء المبتدئين في اللعب والتفاعل لتوحيد الإدراك الخطئي وتنفيذ المهارة⁽¹⁾). وهذا ما ساعد اللاعب على تطور الأداء المهاري من خلال زيادة نسب نجاح المحاولات خلال اللعب ، مما أدى إلى الاكتساب الجيد للمهارة وبالتالي تطور القدرة المهارية والتحكم ودقة الأداء لدى المتعلم وبالتالي فان تنويع التمارين وحركاتها ومهامها جاء ايجابياً إذ زاد من قدرة الأداء وأعطت المتعلم خبرة وتحكماً وسيطرة مشابهة لواقع اللعب الحقيقي وهذا هدف يرغب فيه كل مدرب و مدرس في أن الانتقال من مرحلة الممارسة إلى مرحلة المنافسة بأقل عدد من الأخطاء .

4-3 عرض نتائج انتقال اثر التعلم وتحليلها

4-3-1 عرض نتائج انتقال اثر التعلم العمودي من الضربة المسقطة الأمامية الى الضربة الساحقة للمجموعة التجريبية الاولى

جدول (7)يبين اقيام وسط الاوساط الحسابية لنتائج اختبارات المهارات للمجموعة التجريبية ونسبة انتقال اثر التعلم

المعالم الإحصائية	انتقال اثر التعلم		نسبة الانتقال
	الضربة المسقطة	الضربة الساحقة	
المهارات	19	17,57	12%
الاختبارات			

4-3-2 عرض نتائج انتقال اثر التعلم العمودي المعكوس من الضربة الساحقة الأمامية الى الضربة المسقطة للمجموعة التجريبية الثانية

جدول (8)يبين أقيام وسط الأوساط الحسابية لنتائج اختبارات المهارات للمجموعة التجريبية ونسبة انتقال اثر التعلم

المعالم الإحصائية	انتقال اثر التعلم		نسبة الانتقال
	الضربة المسقطة	الضربة الساحقة	
المهارات	17	18,33	10%
الاختبارات			

1- منتظر مجيد ، المصدر السابق ، ص111.

4-3-3 مناقشة نتائج انتقال اثر التعلم

يتبين من الجدولين (7)(8) حدوث انتقال لأثر التعلم من مهارة الضربة المسقطة الأمامية الى الضربة الساحقة الأمامية (النقل العمودي) وكذلك انتقال اثر التعلم من مهارة الضربة الساحقة الأمامية إلى مهارة الضربة المسقطة الأمامية (النقل العمودي المعكوس) ، ولكن أفضلية الانتقال من مهارة الضربة المسقطة الأمامية الى الضربة الساحقة الأمامية. ويعزو الباحث حدوث انتقال اثر التعلم إلى :

أولاً: التشابه الكبير في الأداء الفني للضربتين من ناحية المكونات حيث "انه كلما كانت هناك عوامل مشتركة بين مادة وأخرى ، اثر التمرين أو التدريب في أحدهما على سرعة التعلم الأخرى"⁽¹⁾ وكذلك المثير والاستجابة وهذا ما يوفر شرطاً مهماً من شروط انتقال أثر التعلم. فبالنسبة للتشابه بالمثير فيمكن إيضاحه من خلال نظرية التشابه حيث "دلت التجارب على أن الإنسان حيث يتعلم القيام باستجابة معينة بالنسبة لوضع مثيرها فإنه يميل إلى القيام بالاستجابة نفسها بالنسبة لمثير مشابهه"⁽²⁾ .

ثانياً: المدة الزمنية التي تفصل بين التعلم السابق والتعلم الجديد ، اذ كانت الفترة الزمنية قصيرة بين تعلم مهارتي الضربة المسقطة والضربة الساحقة ، فالبرنامج التعليمي تضمن المهارتين (الضربة المسقطة والساحقة) فبمجرد إكمال تعلم مهارة الضربة المسقطة تم الانتقال إلى تعلم مهارة الضربة الساحقة هذا بالنسبة لمجاميع انتقال اثر التعلم العمودي .

ثالثاً : فاعلية أسلوب او طريقة التعلم في تحفيز الطالب نحو تحقيق المطلوب ، وهذا ما تضمنه البرنامج التعليمي من خلال استخدام تمارين المقتربات الخطئية .

أما بالنسبة لأفضلية مجموعة انتقال اثر التعلم من مهارة الضربة المسقطة الى الضربة الساحقة فيعزو الباحث سبب ذلك الوجود بيئة أوسع في الأداء من ناحية عرض حالات متغيرة وحرية وفي استخدامات قوة مختلفة ولمسافات واتجاهات مختلفة بالإضافة إلى ان مهارة الضربة المسقطة مهارة مشوقة وحالة معززة للنجاح وتمتلك دافعية أكثر للأداء من مهارة الضربة الساحقة .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :

1- ان لتمرينات المقتربات الخطئية تأثيراً ايجابياً في تعلم مهارتي الضربة المسقطة والضربة الساحقة الأمامية للطلاب بالريشة الطائرة

2- وجود انتقال لأثر التعلم وبالأسلوبين العمودي والمعكوس.

3- إن لانتقال اثر التعلم من مهارة الضربة المسقطة إلى مهارة الضربة الساحقة الأمامية (العمودي) تأثيراً أفضل في التعلم وأكثر مما هو عليه من مهارة الضربة الساحقة إلى الضربة المسقطة الأمامية (العمودي المعكوس) .

5-2 التوصيات :

1- ضرورة الاعتماد على تمارين المقتربات الخطئية في تعلم المهارات الأساسية بالريشة الطائرة.

2- ضرورة تقديم تعلم مهارة الضربة المسقطة الأمامية على تعلم مهارة الضربة الساحقة الأمامية في الريشة الطائرة.

3- اجراء بحوث مشابهه وعلى مهارات وعينات مختلفة

1- مصطفى فهمي ، سيكولوجية التعلم، القاهرة : دار مصر للطباعة ، ١٩٨4 ، ص101

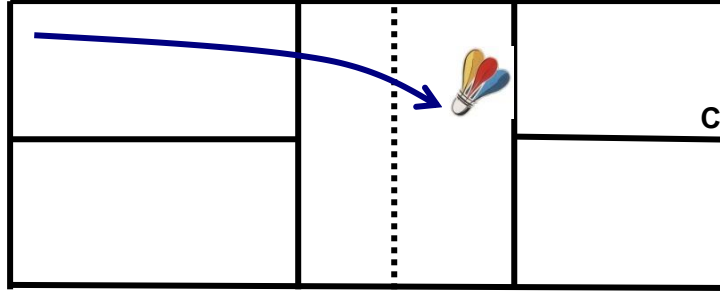
2- عاقل ، التعلم ونظرياته، ط٦ بيروت : دار العلم للملايين ، ١٩٨٦ ، ص115 .

المصادر

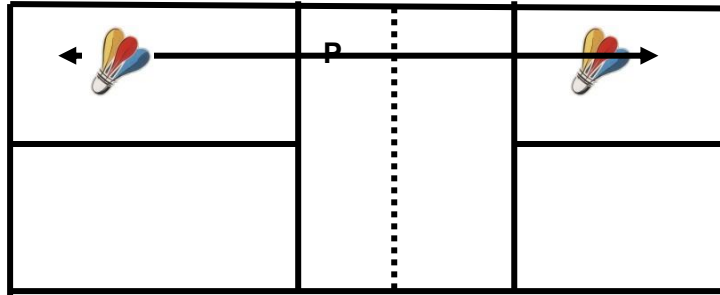
- أمين الخولي، الريشة الطائرة ، ط3، القاهرة : مكتبة الطالب الجامعي، 2001
- إن بتمان ، التنس ، ترجمة قاسم لزام ، بغداد ، دار الحكم، 1991
- رجاء محمود أبو علام ،التعلم أسسه وتطبيقاته، ط2 : عمان ،دار المسيرة للنشر والتوزيع ،2010
- صالح محمد علي أبو جادو . علم النفس التربوي ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، ط2 ، عمان : الاردن ، 2000
- سامر يوسف متعب ووسام صلاح عبد الحسين . التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية ، ط1 ، لبنان : دار الكتب العلمية - بيروت ، 2014
- عاقل ، التعلم ونظرياته، ط6 بيروت : دار العلم للملايين ، ١٩٨٦ .
- طلحة حسين حسام الدين (وآخرون). التعلم والتحكم الحركي مبادئ، نظريات ، تطبيقات. ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006.
- مصطفى فهمي ، سيكولوجية التعلم، القاهرة : دار مصر للطباعة ، ١٩٨4
- منتظر مجيد ، "تأثير استخدام تمرينات المقتربات الخطية في التعلم والاحتفاظ لبعض مهارات التنس وتطوير أداء اللعب، أطروحة دكتوراه ، جامعه بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2006
- مازن هادي كزار ، تأثير العرض والتنفيذ المباشر والمؤجل في تعلم بعض مهارات الريشة الطائرة وانتقال أثره إلى بعض مهارات التنس الأرضي ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية، 2008
- نجاح مهدي شلش ومازن عبد الهادي. مبادئ التعلم الحركي، بغداد، مطبعة دار ألوان ، 2006
- ناهدة عبد زيد الدليمي. أساسيات في التعلم الحركي ، ط1 ، نجف ، دار الضياء للطباعة ، 2008
- وسام صلاح عبد الحسين ، الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة ، عمان ، دار رضوان ، 2013
- يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد : مكتب الصخرة للطباعة ، 2002 ، ص108 .
- Throp, Bunker, and Al mond, A change in focus for teaching of games, sport pedagogy, 1994
- Buck (1995) Quoted by Harrison, precce, blackmore, Effect of two instruction al models, on skill development game play Jou.of ph. Ed. 1999
- Linda L. griffin and other Teaching sport concepts and skill, Atactical games A pprouch, il Human kentics, u.s.a, 1997.
- Rink, E.Judith, Tactical and skill Approachesto teaching sport and game, Journal of teaching phy Ed. 1996, P. 409
- Shmidt A.R: Motor Control and Learning , Behavioral Emphasis . Human Kinetisc Publisher ,1982
- John Edwards. Badminton(Technique ,Tactics ,Training)Garwood press. 1997 p.45.

ملحق (1)

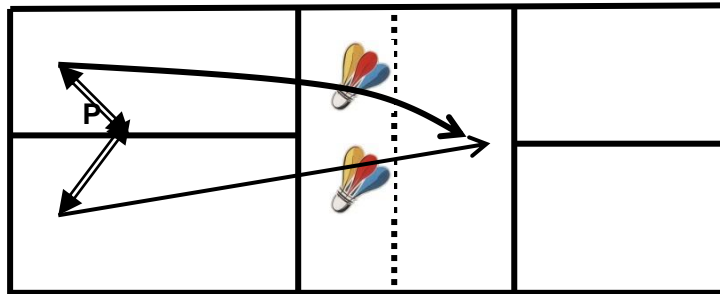
تمرين / يقف مدرب وسط الملعب ويرسل ريشاً إلى اللاعب الضربة المسقطة الامامية ، (8) محاولات في التكرار الواحد . C مدرب ، p لاعب.



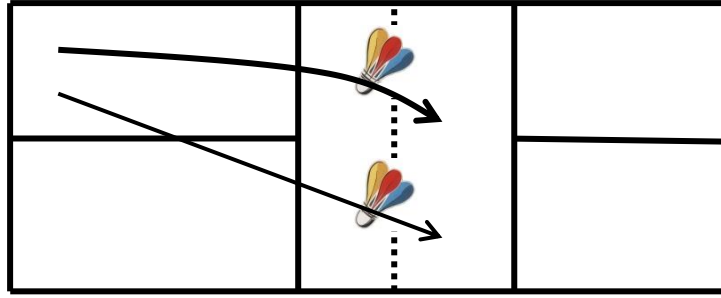
تمرين / يقف المدرب مقابل لاعب في جهة يمين الملعب وتؤدي ضربة الساحقه الأمامية ، (8) محاولات في التكرار الواحد . C مدرب ، p لاعب.



تمرين / يقف المدرب قرب الشبكة ويمسك بيده (8) ريش يرسل ريشة إلى جهتي اليمين ثم اليسار واللاعب يقف في وضع الاستعداد ليؤدي الضربة المسقطة الأمامية ثم الرجوع للمنتصف وأداء الضربة الساحقه والرجوع إلى المنتصف . C مدرب ، p لاعب.



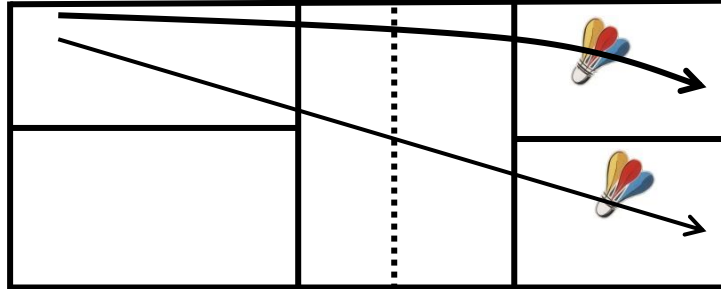
تمرين / يقف المدرب وسط الملعب ويمسك بيده (8) ريش ولاعب يقف في الجهة اليسرى من الملعب ، يرسل المدرب ريشاً إلى منطقة وقوف اللاعب ومن ثم يؤدي اللاعب ضربة مسقطة اماميه على جهتي الملعب .



P

C

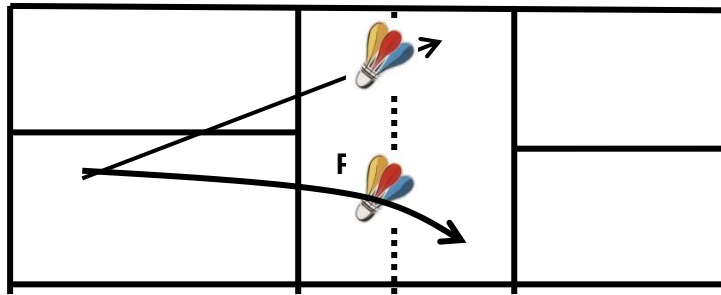
تمرين / يقف المدرب وسط الملعب ويمسك بيده (8) ريش و يقف لاعب في الجهة اليسرى من الملعب ، يرسل المدرب ريشاً إلى منطقة وقوف اللاعب ومن ثم يؤدي اللاعب ضربة ساحقه اماميه على جهتي الملعب . C. مدرب ، p لاعب



P

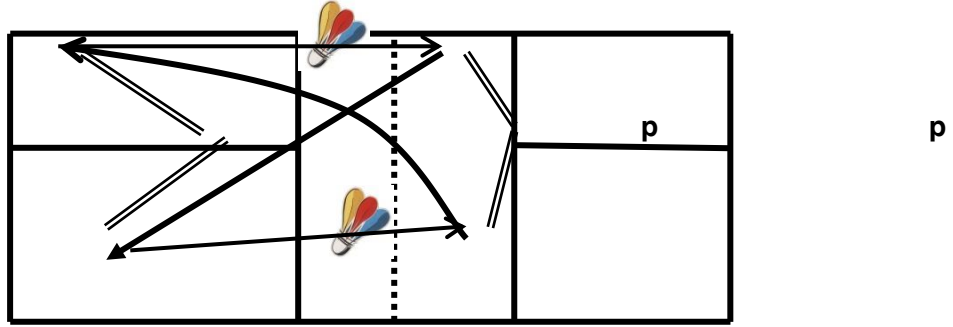
C

تمرين / يقف المدرب وسط الملعب ويمسك بيده (8) ريش ولاعب يقف في الجهة اليمنى من الملعب ، يرسل المدرب ريشاً إلى منطقة وقوف اللاعب ومن ثم يؤدي اللاعب ضربة مسقطة أمامية على جهتي الملعب . C. مدرب ، p لاعب

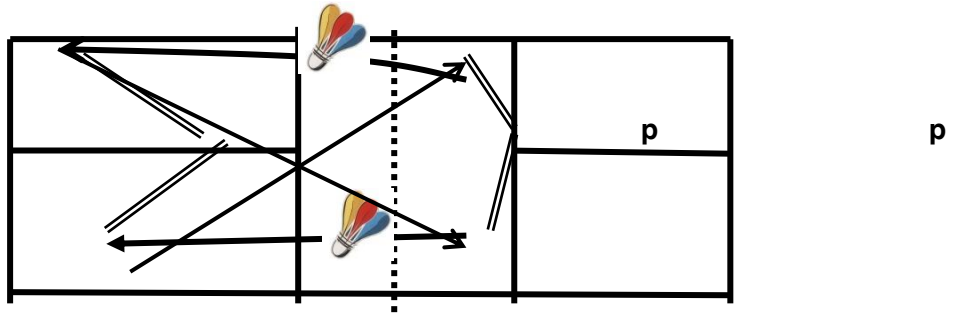


C

تمرين / لاعب قريب من الشبكة يلعب ضربة مرفوعة قطرية ولاعب آخر في الملعب المقابل يلعب ضربه مسقطة أمامية مستقيمة فقط والرجوع إلى المنتصف للاعبين كليهما C. مدرب p، لاعب .



تمرين / لاعب قريب من الشبكة يلعب ضربة مرفوعة مستقيمة ولاعب آخر في الملعب المقابل يلعب ضربه مسقطة قطرية فقط والرجوع إلى المنتصف للاعبين كليهما C. مدرب p، لاعب .



تأثير فترات مختلفة في قياس مستوى تركيز اللاكتك أسد على بساط الحركات الأرضية لدى لاعبي الجمناستك الفني للرجال

م.د. احمد مرتضى عبد الحسين م.د. حسين مكي محمود م.د. زهير صالح مجهول

جامعة كربلاء/كلية التربية الرياضية

ahmed.murtda@uokerbala.edu.iq

ملخص البحث باللغة العربية

تجلت مشكلة البحث بعدم تقنين الأحمال التدريبية على ضوء التغيرات الحاصلة في فاعلية تركيز اللاكتك أسد بالدم وفقاً لنظام الطاقة الأكثر استخداماً في لعبة الجمناستك. وكذلك عدم معرفة الوقت الفعلي والايجابي لسحب الدم وهي (3،5،7،10) دقيقة لمعرفة مدى وصوله إلى ذروته أثناء الجهد ومتى يصل إلى حالته الطبيعية أو القريبة منها ليتسنى وضع الوحدة التدريبية التالية.

وهدف البحث إلى التعرف على قيمة المتغيرات الفسيولوجية (اللاكتك أسد) ضمن أوقات فعلية وهي (3،5،7،10) دقيقة لعينة البحث لجهاز الحركات الأرضية في لعبة الجمناستك. وافترض الباحثون وجود فروق معنوية في قياس مستوى تركيز اللاكتك أسد خلال الأوقات (3،5،7،10) دقيقة لجهاز الحركات الأرضية في لعبة الجمناستك. واستخدم الباحثون منهج البحث الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة المشكلة. أما مجتمع البحث فقد تكون من لاعبي منتخب شباب محافظة كربلاء بالجمناستك الفني للرجال وعددهم (6) لاعبين، وتكونت عينة البحث من (5) من لاعبو منتخب شباب محافظة كربلاء بالجمناستك الفني للرجال ،

واستنتج الباحثون إن أعلى تركيز لحمض اللاكتك في الدم يكون عند الدقيقة السابعة. كما وإن نسبة تركيز حامض اللاكتك بالدم تتباين ، ويعتمد ذلك على خصوصية كل العينة . وأوصى الباحثون بإجراء فحص دوري للاعبين لفحص المؤشرات الفسيولوجية والمتغيرات البايوكيميائية قبل بداية العمل لمنهاج الإعداد لأن ذلك سيعطي صورة كاملة من الناحيتين الوظيفية والبدنية فيما إذا كان هناك قصور في عمل الأجهزة الوظيفية (القلب ، الرئتين وغيرهما).

Abstract

The impact of different periods in measuring the level of concentration a lactic acid at the level of performance of the device movements ground with players artistic gymnastics men

Researchers: -

PH.D Ahmed Murtada PH.D Hussain Makki PH.D Zuhair Salih Majhool

Find a problem manifested itself not to legalize training loads in the light of changes in the effective concentration A lactic acid of blood according to the "energy system most widely used" in a game of gymnastics. As well as the lack of knowledge of the actual time and positive for a blood draw (3,5,7,10), minutes to see how he arrived at during the peak voltage and when up to normal or close to it in order to put the unit following training. The aim of the research is to identify the value of the physiological variables (A lactic acid. The researchers hypothesized the existence of significant differences in the measurement of the level of concentration A lactic acid during times (3,5,7,10) minutes for your movements ground in the game gymnastics., The researchers used a method Find descriptive survey manner for suitability and nature of the problem. As the research community may be team players national Technical 'body for men's and (6) players, and the sample consisted of (5) of the Iraqi national team players exert applicants artistic gymnastics for men, The researchers concluded that the highest concentration of acid in the blood A lactic be at the seventh minute. As Wan

A lactic acid concentration in blood varies, depending on the specificity of each sample. The researchers recommended examination League for players to examine physiological indicators and biochemical variables before beginning the work of the Platform numbers because that will give a complete picture of both functional and physical connection if there is failure in the work of functional devices (heart, lungs, and others).

1- 1 - المقدمة وأهمية البحث

نظرا" لسعة التعامل وعمقه مع فسيولوجية الرياضة خلال السنوات الأخيرة استطاع الباحثون الحصول على المعلومات والحقائق الفسيولوجية المهمة التي أسهمت في تطوير التدريب الرياضي والذي انعكس في تحقيق الانجازات الرياضية العالمية أو نتيجة لزيادة المتطلبات البدنية والوظيفية للفعاليات الرياضية أصبح على عاتق العاملين في المجال الرياضي (التدريب والرياضة _ الأخذ بنضر الاعتبار النواحي الايجابية والاستفادة منها في إتمام عملية إعداد الرياضي وتقويم النواحي السلبية إن وجدت من خلال معرفة التغيرات الفسيولوجية التي تحدث داخل الخلية العضلية لا نتاج الطاقة الأزمة للأداء الرياضي والناجمة من استهلاك مواد الطاقة التي تشترك في عمليات التمثيل الغذائي لتحقيق التكيفات في أجهزة الجسم الحيوية وأعضائها لكي تواجه التعب الناتج عن التدريب البدني وبذلك فقد اتخذ علم الفسيولوجيا منحى جديد في تحليل مكونات الدم والعضلات والمتغيرات الفسيولوجية الأخرى التي يمكن إن تلعب دورا "هاما" في الكشف عن الآثار والاستجابات الفسيولوجية الحاصلة للرياضي من جراء تنفيذ الوحدات التدريبية . وانطلاقا" من ذلك فأن الوحدات التدريبية المختلفة تؤدي إلى حدوث تغيرات في مكونات الدم وينسب متغيرة ولأي جهاز من أجهزة الجسم ومن هذه التغيرات التي تحدث في الدم هي مستوى تركيز لأكثك أسد (LA) وتحديددا" ليتسنى للمدرب تقييم الوحدات التدريبية التي تم وضعها وعرفه وصول الرياضي إلى الحالة الطبيعية أو القريبة منها ليتم وضع الوحدات التدريبية التالية. كون LA يعتبر مؤشر جيد في التدريب الرياضي

ولعبة الجمناستك واحدة من الألعاب الرياضية التي يتعرض فيها اللاعبين أثناء أدائهم للجهود البدنية المختلفة تؤدي إلى حدوث تغيرات وظيفية وكيميائية ومعرفة هذه التغيرات قبل وبعد الأداء سيساعد القائمين على العملية التدريبية في فهم أسس تلك التغيرات ومن ثم معرفة كيفية تطوير منهاج التدريب والوصول بلاعبين إلى مستوى الانجاز العالي . ومن هنا تكمن أهمية البحث في تحديد وتطبيق دعائم علمية في لعبة الجمناستك بصورة عامة ولجهاز الحركات بصورة خاصة المستخدم نسبة لقيم المتغيرات الفسيولوجية (LA) على الرغم من طبيعة الأداء وسرعته وكذلك لخصوصية اللعبة في إحراز النقاط من خلال أداء الصعوبات التي يؤديها اللاعب على هذا الجهاز .

1 - 2 - مشكلة البحث

تعد الاختبارات والقياسات من أفضل الطرائق الموضوعية للتقويم وأكثرها فاعلية في إثارة الدافعية نحو التعليم والتدريب لوصول اللاعب إلى أفضل المستويات وذلك من خلال إدراك المستوى الذي وصل إليه اللاعب وإن تحقيق هذه المستويات العالية يتطلب إن تتوافر معلومات عن حالة اللاعب العامة سواء بدنية كانت أم وظيفية أو نفسية ، حيث إن التقويم الموضوعي المبني على أسس قياس المتغيرات الفسيولوجية والبدنية يعتبر من أفضل الطرائق في توظيف حالة اللاعبين المختلفة وللتعرف على متغير موضوع الدراسة وهو اللاكتك أسد (LA) حيث إن :-

1. عدم تقنين الأحمال التدريبية على ضوء التغيرات الحاصلة في فاعلية تركيز اللاكتك أسد بالدم وفقاً لنظام الطاقة الأكثر استخداماً في لعبة الجمناستك.
2. عدم معرفة الوقت الفعلي والايجابي لسحب الدم وهي (3,5,7,10) دقيقة لمعرفة مدى وصوله إلى ذروته أثناء الجهد ومتى يصل إلى حالته الطبيعية أو القريبة منها ليتسنى وضع الوحدة التدريبية التالية.

1 - 3 - أهداف البحث :-

1. التعرف على قيمة المتغيرات الفسيولوجية (اللاكتك أسد) ضمن أوقات فعلية وهي (3,5,7,10) دقيقة لعينة البحث لبساط الحركات الأرضية في لعبة الجمناستك.
2. التعرف على إي الأوقات (3,5,7,10) دقيقة أكثر فاعلية في تحديد مستوى تركيز اللاكتك أسد بالدم لدى عينة البحث لبساط الحركات الأرضية في لعبة الجمناستك.

1 - 4 - فروض البحث :-

توجد فروق معنوية في قياس مستوى تركيز اللاكتك أسد خلال الأوقات (3,5,7,10) دقيقة لبساط الحركات الأرضية في لعبة الجمناستك.

1 - 5 - مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري: لاعبو منتخب كربلاء للشباب في رياضة الجمناستك الفني للرجال .

1-5-2 المجال الزماني: 2014/ 1 /15 ولغاية 2014 / 5 / 28

1-5-3 المجال المكاني: مختبر مستشفى الحسين التعليمي - كربلاء- حي الضباط .

● قاعة الجمناستك مركز شباب الوحدة - مركز تدريب منتخب محافظة كربلاء .

2-الدراسات النظرية

2-1 نظام حامض اللاكتك

نبذة تاريخية عن اكتشاف حامض اللاكتك.

في البداية كان يعرف لحامض يتجمع في أنسجة الجسم وسوائله ، وهو تجمع غير اعتيادي بعد الجهد البدني العالي وقد أكد بوجوده في النسيج العضلي للإنسان والحيوان العالم (بزليريس Bezlias)¹ وبعد ذلك تم عزل حامض اللاكتك واكتشافه ولأول مرة من قبل العالم (شيل Scheel) عام 1870 وسمي بحموضة الدم⁽²⁾ . وفي عام 1887 تحققت (مسليسنون Mislccnun) من وجود حامض يدعى حامض اللاكتك يتجمع في العضلات بصورة واضحة بعد الجهد البدني والذي أسهم في تطوير علم الكيمياء الحياتية⁽³⁾ وأكد العالم (بار) عام 1930 بان يتجمع حامض يدعى حامض اللاكتك بعد التدريب بشدة عالية .

إما نظام حامض اللاكتك الذي هو احد أنظمة الطاقة الذي يقوم بدوره في إعطاء الطاقة بعد نفاذ الفوسفاجيني ولأعاده تكوين (ATP) في داخل العضلات من التحلل الا وكسجيني مكونا" حامض اللاكتك فقد تم اكتشافه في عام 1930 من قبل العالمان الألمانيان وهما (جوستاف ايمبدون Gustave Embdon) و (اوتو مايرهوف Otto Meyerhof)⁽⁴⁾ وهو عبارة عن مركب كيميائي صيغته الكيميائية ($\text{CH}_3\text{CHOH}-\text{CCOH}$)

2-2 تراكم حامض اللاكتك وأملاحه :-

عند تراكم حامض اللاكتك يؤدي إلى نقص في (PH) الدم مما يؤدي إلى زيادة الحامضية وعدم اندماج خيوط الاكتين والمايوسين الازمين لحدوث الانقباض العضلي ، حيث يؤثر في نشاطات بعض الإنزيمات الخاصة بالطاقة وكذلك يؤثر في سرعة نقل الإشارات العصبية خلال النهايات العصبية لليفه العضلية⁽⁵⁾ وهذا يولد ضعف في عمل العضلات أو ينعدم مما يؤدي إلى انخفاض في شدة الأداء ويزداد الألم لتحمل التعب الناتج من زيادة حامض اللاكتك⁽⁶⁾

إما اللاكتات فهي ليست نفس حامض اللاكتك بل اللاكتات هي عبارة أملاح حامض اللاكتك فعندما ينتج حامض اللاكتك (H^+) فان المركب المتبقي يتحد مع الصوديوم (Na^+) وكذلك البوتاسيوم (K^+) ليكون ملحا" والتحلل اللاوأكسجيني للكلايكوجين يكون حامض الاكتيك ولكنه يتحول بسرعة إلى أملاح اللاكتات⁽⁷⁾ حيث يتم إنتاج اللاكتات في العضلات بسبب تحلل السكر مع نقص الأوكسجين الوارد للعضلات يزداد إنتاج وتراكم اللاكتات بصفة خاصة في المنافسات العالية الشدة ، حيث إن الشحنة السالبة لجزيئه اللاكتات تعمل على تغير فرق الجهد الكهربائي داخل العضلة وتزيد من حموضة العضلة

¹ - احمد طه سالم :الإمداد بالسكريات (الأحادية والمعقدة) و تأثيرها في بعض المتغيرات البايوكيميائية وفاعلية الأداء لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، بغداد، 2010 .

² - كاظم جابر الأمير : الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي، ط2 ، الكويت ، 1999 ، ص 112 .

³ - حسين احمد حشمت ، نادر حمد شلبي : فسيولوجيا التعب العضلي ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2003 ، ص45 .

4,Bowers.w,Foss M.L. Anaerobic GLYCOLYSIS .In the physiological basis for exercise and sport . WC Fox,E.L B Brown and Benchnank . 1993.P.19-20.24

5 - أبو العلا : بيولوجيا الرياضة ، القاهرة ،دار الفكر العربي ،1985،ص133 .

⁶SKOT K.Rowes,Edward.T.Howfey: removal of lactic acid flowing excrcises physiology, mc.Green hill company,USA ,2001,P.50.

⁷ Costill, D.L. witmore J.H: the clycolytic syste in physiology of sport and exrecies Human Kinetices ,U.S.A , 1999,p.99_

حيث تركيز اللاكتات في العضلة يكون أكبر من تركيزها في الدم. مما يؤدي إلى حدوث التعب وعدم حدوث الانقباض العضلي على الرغم من مفعول ايون الهيدروجين (H^+) يكون أقوى من مفعول اللاكتات في إحداث حموضة العضلات وبالتالي عدم حدوث الانقباض العضلي ولكن بوجود إنزيم (ATPase) الذي يعمل على ضخ البوتاسيوم وكذلك الكالسيوم والصوديوم مما يعمل على تبديل الحالة الأيونية للعضلة والتقليل من تأثير اللاكتات وتقليل التعب وتسمى هذه العملية) بالضخ (pump)⁽¹⁾

2 - 3 أهمية حامضي (اللاكتك) في التدريب :

في التدريب البدني الحديث يستخدم قياس حامض اللاكتك لقياس لتقويم برنامج التدريب والتعرف على تأثيرها في نظم إنتاج الطاقة الهوائية واللاهوائية ، ولكن الحقيقة الميدانية تؤكد انه نادرا ما يستخدم المدربون مثل هذه الطرق عند التعرف على شدة التدريب بل ويعتمدون على الخبرة الشخصية في ذلك .

إن تطبيق مثل هذا النظام سوف يساعد على الارتقاء بمستوى كفاءة الرياضيين ولتحقيق ذلك يجب التعرف على المرحلة التي يبدأ منها حامض اللاكتك على الزيادة وأيضا المرحلة التي يتركز فيها الحامض بدرجة تفوق القدرة على التخلص منه .وفي السنين الأخيرة اعتقد الباحثون في علم الفسلجة الرياضية بان مستوى حامض اللاكتك في الدم خلال التدريب قد يعطي مؤشرا على ضغوط التدريب وكذلك على تكيف العضلات للجهد ،فحامض اللاكتك يتجمع بشكل مفاجئ خلال الجهد العالي وهذا التغيير المفاجئ في نسبة الحامض في نسبة الحامض يمكن ان يكون مقياسا لشدة الجهد .وقد تم استخدام قياسات حامض اللاكتك في الدم لعدد من الألعاب مثل الراكض والسباحة ⁽²⁾.

وللتأكد عن دور وأهمية هذا المؤشر في التدريب فقد أجرى (انتي مورو وآخرون) بحثا بقياس الدين الأوكسجين ونسبة حامض اللاكتك على (20) رياضيا يمارسون تدريب تحمل السرعة وركض 400 متر ولمدة (3) أشهر بقياس حامض اللاكتك بعد كل شهر .وبعد انتهاء التجربة وجد ان نسبة هذا التركيز قد ازدادت خلال مراحل التجربة، إذ كان خلال الشهر الأول (9، 15 مللي مول).وفي الثاني (6، 17 مللي مول) ومن خلال ذلك نلاحظ تزايد نسبة ارتفاعه مع استمرار الارتفاع بالشدة ⁽³⁾ وهذا يساعد المدربين في تقنين أحمالهم التدريبية ومعرفة شدة الحمل وتوزيعه على مدار مدة التدريب.

2 - 4 حامض اللاكتك والتعب العضلي

إن تراكم حامض الاكتيك يتم في بداية العمل العضلي بالشدة الأقل من القصوى خلال فترة تميز الأوكسجين (oxygen defect) بسبب بطئ عمليات الطاقة الهوائية وعدم كفاية توصيل الأوكسجين إلى العضلات العاملة بالقدر التي تتطلبه وبذلك تقوم العضلات باستهلاك الجلايكوجين بدون وجود الأوكسجين مما يتسبب في زيادة تكوين حامض اللاكتك.

إن زيادة تركيز حامض اللاكتك بالدم تؤثر على نقص حموضة pH الدم ويؤدي إلى عدم انزلاق الاكتين والمايوسين لحدوث الانقباض العضلي كما يؤثر على نشاط بعض الإنزيمات الخاصة بالطاقة وعلى نقل الإشارات العصبية خلال النهايات العصبية الليفية العضلية وبذلك ينخفض نشاط الانقباض العضلي أو ينعدم وهذا يؤدي إلى حدوث التعب العضلي.

2_5 حامض اللاكتك ونسبة تركيزه بالدم قبل الجهد البدني وبعده(راحة جهد):

تركيز من المصادر الفسيولوجية بان هناك نسبة من حامض أللبنيك موجود في الدم أثناء الراحة على الرغم من عدم القيام بأي جهد بدني وتباينت هذه المصادر في وضع رقم ثابت لهذه النسبة كما اتفقت على هذه النسبة تزداد أثناء القيام بجهد

1 - فاضل سلطان شريدة :وضائف الأعضاء والتدريب البدني،الرياضي، مطابع دار الهلال ، 1990 ،ص17 .

² - بهاء الدين إبراهيم سلامة :فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم) ،دار الفكر العربي ،القااهرة ، 2000 ،ص 227-232-239

³ Antti mero heiki rossko and athere .aerobic characteristics ,oxygen debt and blood lactate in speed endurance athletes during sport medicine and physical fitness vol.33, No.2.1993. p.130

بدني عن ما كانت عليه لثناء الراحة إذ إن نسبة حامض ألبينيك ترتفع بشكل ملحوظ خلال القيام بجهد بدني لا سيما المرتفع الشدة. إذ يتجمع في العضلات مما يسبب التعب ثم ينتقل بعد مضي مدة زمنية وخلال فترة الاستشفاء إلى الدم إذ يتركز فيه ثم يزول ويرجع إلى ما كان عليه قبل التمرين في مدة ما بين (30_90) دقيقة (1_2) ملي مول.

ويشير كل من (علاوي وابو العلا) إلى إن هذه النسبة الحامضية اللاكتك تغير هي النسبة النهائية لتحليل الجلوكوجين وهو يوجد في الدم في حالة الراحة بنسبة لا تزيد عن (10 مل غرام/لتر دم) أي حوالي (1 ملي مول/لتر دم) إلا إن هذه النسبة تزيد عند أداء الأنشطة الرياضية ذات الشدة العالية⁽¹⁾ ولقد أكد (fox) إن هناك نسبة تتراوح ما بين (5_15 مل غرام/155 مللتر دم) من حامض اللاكتك في الدم موجودة أصلاً في الجسم إثناء الراحة وبدون القيام بأي جهد بدني ولكن هذه النسبة تزداد عند القيام بأي جهد يمكن أن يؤدي إلى التعب ولا سيما عندما تصل النسبة إلى (100 مل غرام/100 مليلتر دم)⁽²⁾

ويرى الباحثون إن نسبة تركيز حامض اللاكتك بالدم قبل الجهد وبعده تتغير من شخص إلى آخر ومن فعالية إلى أخرى حسب طبيعة الجهد (الفترة) المستخدمة في الأداء وكذلك خصوصية اللعبة الممارسة والوصول بالرياضي والفريق إلى الانجاز العالي وإحراز النقاط.

2-6 وقت سحب الدم

لقد تباينت المصادر في تحديد الوقت المناسب لسحب الدم لغرض اختباره ومعرفة نسبة تركيز حامض اللاكتك سواء عن طريق الدم الوريدي أو الشرياني .

إذ تعتمد هذه الحالة على الوقت الذي ينتقل فيها الحامض من تراكمه في العضلات إلى الدم خلال مدة الاستشفاء منهم من يذكر بان المدة يجب إن تكون طويلة لإعطاء فرصة لانتقاله من يذكر بسحبه مباشرة بعد المجهود ،ولكن الأغلبية اتفقت على إعطاء مدة زمنية لغرض إعطاء فرصة للحامض حتى ينتقل ويتركز في الدم بدلا من العضلات .
وبهذا الخصوص يذكر (ماجلشو) بأنه يجب ان تكون مدة الراحة البينية من (3-5) دقائق ليعطي فرصة لحامض اللاكتك للانتقال من العضلات⁽³⁾ .

إما هيثم الراوي نقلا عن (كاربوتين) نذكر انه حينما يتوقف التمرين الشديد يستمر حامض اللاكتك في الانتشار من العضلات إلى الدم لبعض الوقت من (2-8) دقائق عقب التمرين العنيف وفي أثناء هذه المدة يبقى مستوى حامض اللاكتك العالي في الدم بدون تغير في الدم ثم يبدأ بالهبوط حتى يصل إلى مستواه قبل التمرين في مدة من (30-90) دقيقة طبقا لشدة التمرين⁽⁴⁾ .

ويذكر (حسن عصري) نقلا عن (سيريلارد) إن اعلى تركيز لحامض اللاكتك في الدم بعد الاختبارات قصيرة الأمد لا يقاس عند نهاية الجهد بل بعد (5,7) دقيقة من الاستشفاء⁽⁵⁾ .

¹ - محمد حسن علاوي ،أبو العلا احمد : فسيولوجيا التدريب الرياضي ،دار الفكر العربي ،القاهرة ، 1984، ص 170-171-181.

² Fox .E. L, sport physiology. Saunders college publishing .japan. 1984 .p.114.

³ Maglischo, E.W: Swimming Faster, May filed, pablisibgco, California, stat u.s.a b82.p360.

⁴ - هيثم عبد الرحيم الراوي: مصدر سبق ذكره ،ص14-15.

⁵ - حسن عصري عبد القادر :دراسة مقارنة لبعض مؤثرات القدرة الهوائية واللاهوائية بين لاعبي الخطوط المختلفة بكرة اليد ،اطروحة دكتوراه ،كلية التربية الرياضية .جامعة بغداد ، 1999 ،ص53 .

2-7 فسيولوجيا الأداء في رياضة الجمناستك

إن النظام اللاهوائي يعتمد على النظام الفوسفاجيني حيث إن الأداء البدني للاعب الجمناستك يعتمد على الطاقة واللاهوائية (Anaerobic) بنسبة 80% وكذلك يعتمد على الطاقة الهوائية (Aerobic) بنسبة 20%⁽¹⁾ وبذلك فإن النظام الفوسفاجيني يعتمد على فوسفات الكرياتين الذي يستخدمه اللاعب خلال مدة زمنية قليلة ومثلها جهاز منصة القفز إذ إن زمن الأداء الكلي لهذا الجهاز حسب مستوى الفترة يكون بحدود 14-15 ثانية من بداية الركضة التقريبية حتى نهاية القفزة. وعند استمرار الأداء يبدأ تكرار الأداء للمهارات على كل جهاز حيث يعتمد على تحلل السكر بطريقة لا وكسجينية وينظام يعرف بنظام اللاكتك أسد ومثال ذلك جهاز الحركات الأرضية إذ إن زمن الأداء الفعلي لهذا الجهاز هو 70 ثانية. إما بالنسبة للأجهزة الأخرى فإن طبيعة الأداء في احتساب الدرجات يتم على وفق الصعوبة في الأداء لكل جهاز بغض النظر عن الوقت المستخدم.

3-منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث:

يعرف منهج البحث انه ((الطريقة التي تعتمد على التفكير الاستقرائي ولاستنتاجي وتستخدم أساليب الملاحظة العلمية وفرض الفروض والتجربة كل مشكلة معينة والوصول إلى نتيجة معينة))⁽²⁾ وبذلك يعد اختيار المنهج لحل مشكلة ما من الخطوات المهمة التي يتوقف عليها نجاح البحث بغية التوصل إلى تحقيق أهداف .
وتبعاً لذلك فقد اختار الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي بخطواته العلمية للائمته طبيعة مشكلة البحث وأهدافه .

3-2 مجتمع البحث وعينته :

إن اختيار العينة يجب إن يتم بناء على إجراء يسمح لنا إن نقدر الدرجة التي يعتبر فيها أفراد العينة ممثلين للمجتمع الذي يتم انتقائهم منه⁽³⁾ وأن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات بدقه حول مجتمع ما ، إما مجتمع الدراسة فهو المجموعة التي يرغب الباحث عن طريقها تعميم نتائج دراسته⁽⁴⁾ وبذلك قام الباحثون بتحديد مجتمع البحث والمتمثل بلاعبين منتخب كربلاء للشباب بالجمناستك الفني للرجال والبالغ عددهم (6) لاعبين ويتم الاستبعاد لاعب واحد بسبب إجراء التجربة الاستطلاعية عليه وبذلك أصبحت عينة البحث (5) لاعبين .

3-3الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة بالبحث:

1. المصادر العربية والأجنبية.
2. الملاحظة والتجريب .
3. شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
4. المقابلات الشخصية*⁵
- 5- جهاز الجمناستك الفني للرجال {الحركات الأرضية }

¹ أبو العلا عبد الفتاح :فسيولوجيا التدريب الرياضي ،ط²، القاهرة ،دار الفكر العربي ،2003 ،ص306

² نوري إبراهيم الشواك ،رافع صالح الكبيسي :دليل الباحث للكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، ط1 ،بغداد ،ب.م ،2004 ،ص56 .

³ حيدر محجوب:خطيب :البحث العلمي والتعليم العالي ، ط1 ،الأردن ،عمان ،دار المسيرة للنشر والتوزيع ،2003 ،ص43 .

⁴ وجيه محجوب :البحث العلمي ومناهجه ،بغداد ،مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ،2002 ،ص244 .

* ا.د رافع فتحى.تحى .استاذ فلسفه -كلية التربية الرياضية -جامعة بغداد

ا.م.د ولاء فاضل ابراهيم . استاذ فلسفه -طب رياضي -كلية التربية الرياضية -جامعة كربلاء
م.د شاكر عبد الله علي .دكتوراه بايو .مستشفى ازادي التعليمي -كركوك.

- 6- آلة تصوير فيديو النوع (Sony) ياباني المنشأ .
- 7- كمبيوتر محمول (Laptop) عدد 1- نوع (Dell) ايرلندي المنشأ.
- 8- كتان مستورد مع جهاز لقياس حامض اللاكتك بالدم (اركراري)
- 9- فريق عمل مساعد عدد 5- وفريق عمل طبي عدد (4) .

3- 4 إجراءات البحث الميدانية :

أولا \ المؤشر الكيموحيوي

- تم إجراء القياسات للمؤشر الكيموحيوي وهو (اللاكتك أسد) .
- ثانيا \ المنهج التدريبي المستخدم من قبل المدرب لأفراد العينة :-
- استغرق المنهج المستخدم من قبل أفراد العينة (12 أسبوع) وبواقع وحدة تدريبية واحدة في اليوم إي (5) وحدات تدريبية في الأسبوع وبواقع يومين راحة (الخميس - الجمعة) .

3- 5 التجربة الاستطلاعية

تأكيدا لخطوات البحث العلمي ولغرض الوقوف على دقة البحث الخاص بالبحث وصلاحيته هو القيام بتجربة على عينة من المجتمع الذي سنطبق عليه الاختبار والقياسات للتأكد من سلامة التنظيم للموضوع ، وتعتبر التجربة الاستطلاعية ((تدريب عملي للباحث للوقوف بنفسه على السبلات التي تقابله أثناء إجراء الاختبار لكي يتفادها مستقبلا))⁽¹⁾.

قام الباحثون بأجراء التجربة على احد لاعبي الجمناستك الفني للرجال بتاريخ 18\1\2014 العاشرة والنصف صباحا في المركز التدريبي الجمناستك القائم في كربلاء حي الحسين في مركز شباب الوحدة . حيث تم إجراء التجربة من خلال فحص المؤثر المدروس (حامض اللاكتك أسد) عن طريق اخذ عينة من الدم من خلال سحبه من المنطقة الجانبية لأحد أصابع اليد (السبابة). وقد تم تحقيق التجربة الاستطلاعية بتحقيق أهدافها والتأكد من صلاحية جميع الظروف المحيطة بالعمل.

3- 6 التجربة الرئيسية :

أجريت القياسات القبليّة لأفراد عينة البحث والبالغ عددهم (5) لاعبين في بتاريخ 15\1\2014 في تمام الساعة الثالثة والنصف عصرا . حيث تم القياس وبواسطة كادر طبي متخصص في التحليلات الكيميائية (تختبر النظائر المشعة) باستخدام جهاز الاركراري المتخصص بقياس اللاكتك أسد بالدم ، حيث شملت آلية القياس لوخز إصبع كل لاعب ومن الجهة الجانبية ثم وضع قطرة من الدم على شريحة خاصة بالجهاز (كت) ثم بعد ذلك يقوم الجهاز بإعطاء قراءة بعد مضي دقيقة واحدة وهذه قراءة تمثل النسبة لحامض اللاكتك بالدم . لقد تمت هذه الآلية لكل لاعب قبل الأداء بأي جهد في الاختبار القبلي وبعد أداء سلسلة من الحركات على جهاز الحركات الأرضية والمتبعة من قبل المدرب يتم بعد ذلك إي بعد الجهد وبعد مضي 3 دقائق و(5) دقائق و(7) دقيقة وكذلك بعد (10) دقيقة اخذ عينة من دم كل لاعب وفحصها لكي يتسنى معرفة الذروة التي يصل فيها تركيز نسبة حامض اللاكتك بالدم بعد الجهد وما هي الفترة الزمنية لهذه الذروة لكي يتم تحديدها ومن ثم الإعلان عنها لكي يتم بعد ذلك إعطاء فرصة لهبوط الحامض ومن ثم يتم إعطاء الوحدة التدريبية الأخرى من قبل المدرب .

3- 7 الوسائل الإحصائية :-

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- قانون F التباين .
- 3- اقل فرق معنوي L.S.D.

¹ قاسم المندلاوي وآخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، بغداد ، دار الحكمة ، 1989 ، ص 107 .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

1-4 عرض نتائج الاختبارات الفسيولوجيا لأفراد عينة البحث في متغير البحث
جدول (2) يبين تحليل التباين وقيمتي (F) المحسوبة والجدولية والدلالة الاحصائية للمجاميع الاربعة في قياس مستوى اللاكتيك اسد

الدالة الاحصائية	القيمة الفائية		متوسط المربعات	درجتي الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
	الجدولية	المحسوبة				
معنوي	3,23	7,254	2,401	3	7,203	بين المجموعات
			0,331	16	5,293	داخل المجموعات

درجة الحرية (3 ، 16) ومستوى الدلالة (0,05)

من خلال الجدول (2) نلاحظ بأن القيمة الفائية المحسوبة قد بلغت (7,254) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (3,23) عند درجة حرية (3 ، 16) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجاميع الاربعة (الفترات الاربعة) . وللتعرف على حقيقة هذه الفروق بين المجاميع الاربعة للمتغير نفسه وهو قياس مستوى اللاكتيك اسد لغرض معرفة اي المجاميع (الفترات) افضل في هذا الاختبار تم استخدام قانون (LSD) وهو اقل فرق معنوي وكما مبين في الجدول (3) .

جدول (3) يوضح قيمة الفروق بين الاوساط الحسابية لقياس مستوى اللاكتيك اسد بالدم وقيمة (LSD) وهي اقل فرق معنوي للمجاميع الاربعة

الفترة الزمنية	الاوساط الحسابية	فرق الاوساط	قيمة (LSD)
د3 - د5	3,9 - 6,7 ملي مول	2,8 *	0,573
د7 - د10	8,8 - 6,5 ملي مول	2,3 *	
د3 - د7	3,9 - 8,8 ملي مول	4,9 *	
د5 - د10	6,7 - 6,5 ملي مول	0,2	
د3 - د10	3,9 - 6,5 ملي مول	2,6 *	
د5 - د7	6,7 - 8,8 ملي مول	2,1 *	

درجة الحرية (3 ، 16) ومستوى الدلالة (0,05) * تعني فرق معنوي

نلاحظ من خلال الجدول (3) بأن قيمة الفروق في الاوساط الحسابية بين المجموعتين فترة د3 وفترة د5 هي (2,8) وهي اكبر من قيمة (LSD) البالغة (0,573) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح فترة د5 ، فيما بلغت قيمة الفروق في الاوساط الحسابية بين المجموعتين وهما فترة د7 وفترة د10 هي (2,3) وهي اكبر من قيمة (LSD) البالغة (0,573) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح فترة د7 ، وان قيمة الفروق في الاوساط الحسابية بين المجموعتين وهما فترة د3 وفترة د7 هي (4,9) وهي اكبر من قيمة (LSD) البالغة (0,573) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح فترة د7 ، فيما كانت قيمة الفروق في الاوساط الحسابية بين المجموعتين وهما فترة د5 وفترة د10 هي (0,2) وهي اصغر من قيمة (LSD) البالغة (0,573) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين ، فيما بلغت قيمة الفروق في الاوساط الحسابية بين المجموعتين وهما فترة د3 وفترة د10 هي (2,6) وهي اكبر من قيمة (LSD) البالغة (0,573) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح فترة د10 ، واخيرا بلغت قيمة الفروق في الاوساط الحسابية بين المجموعتين وهما فترة د5 وفترة د7

هي (2,1) وهي اكبر من قيمة (LSD) البالغة (0,573) مما يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح فترة 7د . من هذا نستنتج بأن هناك فروقات بين جميع الفترات ماعدا فترتي 5د وفترة 10د ، وهناك افضلية واضحة لفترة 7د على باقي الفترات . ويعزو الباحثون سبب هذه الافضلية لفترة 7 دقيقة الى ان الذروة الحقيقية لتجمع حامض اللاكتيك بالدم بعد الجهد لفعالية بساط الحركات الارضية وهو ما بين 5د و 7د ، حيث يرتفع مستوى تركيزه بالدم بعد 5 دقائق ليصل الى اعلى تركيزه في السبع دقائق بعد الجهد .

حيث يؤكد (بهاء الدين إبراهيم 1999) ان الزيادة في إنتاج حامض اللاكتك في الدم تتوقف على نوع العمل العضلي الذي يقوم به الفرد و شدته ، وعندما يكون العمل العضلي متوسط الشدة ويتم في ظل استخدام الأوكسجين لا يزداد إنتاج حامض اللبنيك في الدم ، أما إذا كان العمل العضلي مرتفع الشدة ويتم في غياب الأوكسجين يزداد تجمع حامض اللاكتك⁽¹⁾. إي ان أعلى نسبة لتركيز حامض اللاكتك بالدم ظهرت عند الدقيقة السابعة والسبب ان الدم الواصل إلى العضلات العاملة يمكن ان يزيل اكبر كمية الاكتيك داخل الخلايا العضلية والمتجمع نتيجة الجهد البدني . ويثبت كلا من (Will more J.H.COSTILL) ان التغيرات المتماثلة في تراكم حامض اللاكتك بالدم تكون نتيجة رد فعل وظيفي حاصل في أجهزة الجسم وخاصة جهاز الدوران نتيجة لتأثير الجهد البدني الذي تعرض له أفراد عينة البحث². ويرى الباحثون ان افضل وقت لسحب الدم بعد الجهد لقياس

تركيز حامض اللاكتيك اسد هو 7 دقيقة وهذا يتفق مع رأي (حسن عصري) نقلا عن (سريلا رد) ان اعلى تركيز لحامض اللاكتيك في الدم بعد الاختبارات قصيرة الامد ، لايقاس عند نهاية الجهد بل بعد (7,5) دقيقة من الاستشفاء³

5-الاستنتاجات والتوصيات :

5 - 1 - الاستنتاجات :

- 1-أظهرت النتائج ان أعلى تركيز لحامض اللاكتك في الدم يكون عند الدقيقة السابعة .
- 2-تتباين نسبة تركيز حامض اللاكتك بالدم ويعتمد ذلك على خصوصية كل العينة .
- 3-ان أفضل مستوى لإعادة مستوى تركيز اللاكتك أسد إلى الحالة الطبيعية أو القريب منها يكون بعد الدقيقة السابعة

5 - 2 - التوصيات

- 1-إجراء فحص دوري للاعبين لفحص المؤشرات الفسيولوجية والمتغيرات البايوكيميائية قبل بداية العمل لمنهاج الإعداد لان ذلك سيعطي صورة كاملة من الناحيتين الوظيفية والبدنية فيما إذا كان هناك قصور في عمل الأجهزة الوظيفية (القلب ، الرئتين وغيرهما).
- 2-التأكيد على سحب عينات الدم خلال فترة الاستشفاء وعند الدقيقة السابعة.

¹ بهاء الدين إبراهيم سلامة : التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص 151 .

² Will more ,J.H.Costill :DL over turning physiology of sport and Exercise .champaign ,1994,p14-18.

3- حسن عصري عبد القادر : دراسة مقارنة لبعض مؤشرات القدرة الهوائية واللاهوائية بين لاعبي الخطوط المختلفة بكرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1999 ، ص 53 .

- 3- إجراء بحوث ودراسات فسيولوجية وبيو كيميائية أخرى في لعبة الجمناستك الفني كون المكتبة العربية تخلو مثل هذا بحوث ولكي تكون هذه البحوث والدراسات رائدة في هذا المجال .
- 4- ضرورة اطلاع المدربين على نتائج الأبحاث والدراسات التي تجري على اللاعبين وعلى وفق خصوصية كل لعبة لأنها ستعطي نتائج ايجابية عند وضع البرامج التدريبية وتطوير مستوى الانجاز الرياضي .

المصادر العربية :-

- 1) أبو العلا احمد: بيولوجيا الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، 1985.
- 2) أبو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط²، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003 .
- 3) احمد طه سالم: الإمداد سلامة: رياة (الأحادية والمعقدة) و تأثيرها في بعض المتغيرات البايوكيميائية و فاعلية الأداء لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، بغداد، 2010 .
- 4) بهاء الدين إبراهيم سلامة : التمثيل الحيوي للطاقة في المجال الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999 ،
- 5) بهاء الدين إبراهيم سلامة : فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم)، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000 .
- 6) حسن عصري عبد 1999.ر: دراسة مقارنة لبعض مؤثرات القدرة الهوائية واللاهوائية بين لاعبي الخطوط المختلفة بكرة اليد، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية .جامعة محجوب: 1999 .
- 7) حسين احمد حشمت ، نادر حمد شلبي : فسيولوجيا التعب العضلي ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2003 .
- 8) حيدر احمد الخطيب : البحث العلمي والتعليم العالي، ط1، الأردن ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2003 .
- 9) فاضل سلطان شريدة : وظائف الأعضاء والتدريب البدني، الرياضي ، مطابع دار الهلال ، 1990 .
- 10) قاسم المندلاوي وآخرون : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية، بغداد ، دار الحكمة ، 1989 .
- 11) كاظم جابر الأمير : الاختبارات والقياسات الفسيولوجية في المجال الرياضي، ط2 ، الكويت ، 1999 .
- 12) محمد حسن علاوي ، أبو العلا احمد : فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1984 .
- 13) نوري إبراهيم الشواك ، رافع صالح الكبيسي : دليل الباحث للكتابة الأبحاث في التربية الرياضية ، ط1 ، بغداد ، ب.م . 2004،
- 14) هيثم عبد الرحيم الراوي: تقديم البرامج التدريبية على وفق بعض المؤشرات الكيميائية والفسلجية لدى لاعبي كرة الطائرة في العراق، أطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية جامعة بغداد 1996.
- 15) وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه، بغداد ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002 .

المصادر الانكليزية :-

- 1) Antti mero heiki rossko and athere .aerobic characteristics ، oxygen debt and blood lactate in speed endurance athletes during sport medicine and physical fitness vol.33
- 2) Costill, D.L. witmore J.H: the glycolytic system in physiology of sport and exrcies Human Kinetics ,U.S.A ,1999 .
- 3) Fox .E. L, sport physiology. Saunders college publishing .japan. 1984 .

- a. Fox, E.L , Bowers.w, Foss M.L. Anaerobic GLYCOLYSIS .In the physiological basis for exercise and sport . WC B Brown and Benchmark . 1993.
- 4) Maglischo, E.W :Swimming Faster ,May filed ,publishingco ,California ,stat u.s.a 1982.
- a. No.2.1993.
- 5) SKOT K.Rowers, Edward.T.Howfey: removal of lactic Acid flowing exercise physiology , mc. Green hill company , U.S.A , 2001 .
- 6) Will more ,J.H.Costill :DL over turning physiology of sport and Exercise .champaign ,1994,

ملحق (1)

يبين فريق العمل المساعد

ت	الأسماء	اللقب العلمي	مكان العمل والمؤسسة
1	علاء فليح جواد	د. تدريب رياضي	جامعة كربلاء - كلية التربية الرياضية
2	حسين حسون عباس	د. تدريب رياضي	جامعة كربلاء - كلية التربية الرياضية
3	حيدر علي فرمان	معاون طبي	مستشفى الحسيني
4	حيدر عبد السادة	معاون طبي	مستشفى الحسيني

أثر التدريب الذهني والبدني المهاري في تطوير سرعة الاستجابة الحركية للاعبين التنس

أ. م . د سرهنك عبد الخالق عبدالله

جامعة صلاح الدين - أربيل - كلية التربية الرياضية

noci_sarhang@yahoo.com

ملخص البحث باللغة العربية

اشتمل البحث على خمسة ابواب:

الباب الأول: التعريف بالبحث:

أن من المساعدات التدريبية هو الاعتماد على الترابط البدني والذهني وهي احد الابعاد المهمة للتدريب لأنها تشكل ثقلًا في تدريب وتطوير أداء المهارات المركبة والصعبة. وتعد لعبة التنس من الألعاب الفردية التي تسهم فيها عمليات الاندماج المتكامل بين العقل والحركات البدنية المهارية للتوصل بالمتدرب إلى بلوغ أقصى ما يمكن من استنفاد طاقته. وتحددت مشكلة البحث بأن هناك عدم اهتمام من المدرسين أو المدربين لأساليب التدريب الذهني والمهاري والتركيز على التدريب البدني فقط ، بهذا اتجه الباحث لتسليط الضوء على الدور الفاعل لأسلوب التدريب الذهني والبدني المهاري لتطوير سرعة الاستجابة الحركية للمتدرب.

ويهدف البحث إلى :

- 1- التعرف على تأثير التدريبات البدنية والذهنية المهارية بأساليب متنوعة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لمهارات لعبة التنس .
- 2- الكشف عن أفضل اسلوب للتدريبات البدنية والذهنية المهارية على تطوير سرعة الاستجابة الحركية للاعبين التنس .

أما فروض البحث فهي :

- 1- هناك تأثير ايجابي للتدريبات المهارية والذهنية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لبعض مهارات التنس .
- 2- ان افضل اسلوب يتمثل بالتدريب المهاري والذهني والذي يؤثر في تطوير سرعة الاستجابة الحركية في الاختبارات النهائي.

The impact of mental and physical skills training in the development of motor response speed for tennis players

Dr. Abdullah Abdul Khaliq Srhenk
Salahuddin University - Faculty of Physical Education
noci_sarhang@yahoo.com

The Definition of research:

The training aid is to rely on the physical and mental bonding, one of the important dimensions of the training because it is heavier in the training and development of complex and difficult skills performance. The game of tennis individual games in which integrated the merger between the m t possible depletion of energy.

The research ind and physical movements, footwork operations contribute for a trainee to reach the wides identified a problem that there is a lack of interest from teachers or coaches of the methods of mental and skill training and an emphasis on physical training only, this researcher tended to highlight the active role of the method of mental and physical skills training for the development of motor response speed of the trainee.

Research aims :

1. identify the impact of physical exercise and mental skills in a variety of ways to develop speed

Motor skills to respond to the game of tennis.

2. disclose the best method of training physical and mental skills to develop a rapid response

Kinetic of tennis players.

Research hypotheses:

1-There is a positive effect of exercise and mental skills in kinetic response to some tennis skills.

2-That the best approach is the skill and mental training, which affects the development of motor response speed in the final tests.

1-التعريف بالبحث:

1.1 المقدمة وأهمية البحث:

أن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية في شتى مجالات الألعاب الرياضية والفردية لم يكن وليد الصدفة بل جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية واضحة في التدريب، وأصبح المدربون يهتمون بأعداد اللاعبين بدنيا وذهنيا وتعليمهم أسس أداء المهارات واستجاباتهم الدقيقة والسريعة لغرض إسهامهم مستقبلا في الارتقاء بمستوى الأداء الفني والخططي وتحقيق افضل النتائج .

أن من المساعدات التدريبية الاعتماد على ترابط التدريب المهاري والتدريب الذهني . وهذه المساعدات هي إحدى الأبعاد المهمة للتدريب لأنها تشكل ثقلا في تطوير أداء المهارات المركبة والصعبة. وهناك محاولات كثيرة وعديدة لربط التدريب الذهني بالأداء الحركي ، وقد ذكر (Magil 1998) انه من الممكن أن يكون التدريب الذهني عاملاً مؤثراً في تعليم المهارات الحركية واتقانها وبهذا لاينحصر التدريب الذهني في المستويات العليا فقط وإنما هو امتداد العملية التعليمية ثم التدريبية في التوصل الى الية الاداء واتقانها وتطورها بشكل سليم.

وتعد لعبة التنس من الالعاب الفردية التي تسهم فيها عمليات الاندماج المتكامل بين العقل (الذهن) والحركات البدنية المهارية للتوصل بالمتدرب الى بلوغ اقصى ما يمكن من استنفاد طاقته الكاملة . وان من الاسس المهمة في التدريب الطلب

من المدرب تجميع حركات المهارة وإدائها كاملاً ، وبذلك يكون بحاجة إلى التركيز والانتباه والتصور والاسترخاء والاستيعاب لمعرفة جوانب أداء المهارة والتمرين عليها مهارياً وأكد شمت (2000) يمكن التوصل إلى معرفة نتائج دقة وسرعة الاستجابة الحركية في بعض مهارات التنس. وبهذا تكمن أهمية البحث في محاولة علمية جادة أولى اقتضى التحقق والسعي إلى تحقيق أهدافها التعرف على تأثير بعض التدريبات البدنية والذهنية المهارية المتنوعة في تعليم بعض مهارات التنس ، ولهذا جاء اهتمام الباحث لغرض الإسهام في اختبار أفضل أسلوب للتدريب لتطوير سرعة للاستجابة الحركية وبما تتطلبه التنس.

2.1 مشكلة البحث:

إن التدريب البدني على أداء المهارات غير كاف لإتقان المهارات بصورة كاملة ولهذا لابد من الاهتمام بأساليب متنوعة للتدريبات الذهنية لتطوير دقة وسرعة الاستجابة الحركية في بعض مهارات التنس والوصول بالمتدرب إلى حالات وظروف مشابهة لحالات اللعب وتنبه الباحث من خلال ملاحظاته في أثناء عملية التدريب على أن هناك عدم اهتمام من المدرسين أو المدربين لأساليب التدريب الذهني المهاري والتركيز على التدريب البدني المهاري فقط ، والاعتماد على الخبرة الشخصية وعلى التدريب العشوائي الذي يعتمد على خبرة اللاعبين أو المدربين وبدون أيجاد أسلوب تدريبي مبرمج ومخطط له مسبقاً في حين يشكل التدريب الذهني أهمية كبيرة في التدريب. وبهذا اتجه الباحث لتسليط الضوء على الدور الفاعل لأسلوب التدريب الذهني والمهاري لتطوير سرعة استجابته الحركية والمصاحبة للتدريب البدني المهاري لبعض مهارات التنس، ومن خلال استخدام اختبارات متخصصة لهذه المهارات وقياس مدى دقة الاستجابة الحركية.

3.1 أهداف البحث:

1- التعرف على تأثير التدريبات البدنية والذهنية المهارية بأساليب متنوعة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية للإرسال للتنس

2- الكشف عن أفضل أسلوب للتدريبات البدنية والذهنية المهارية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية للاعبين للتنس.

4.1 فروض البحث:

1- هناك تأثير إيجابي للتدريبات المهارية والذهنية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لمهارات التنس.

2- أن أفضل أسلوب يتمثل بالتدريب المهاري والذهني لدى المجموعة الثانية والذي يؤثر في تطوير سرعة الاستجابة الحركية في الاختبارات النهائية .

5.1 مجالات البحث:

1-5-1 المجال المكاني : قاعة كلية التربية الرياضية /جامعة صلاح الدين .

2-5-1 المجال الزمني : من 5 / 3 / 2014 لغاية 11 / 5 / 2014 .

3-5-1 المجال البشري : طلاب المرحلة الثالثة المنتظمين في كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين - أربيل .

2-الدراسات النظرية والدراسات المشابهة:

1.2 الدراسات النظرية:

2-1-1 مفهوم التدريب العقلي :-

لزيادة شدة المنافسة أدى إلى التوجه نحو مختلف أنواع الطرائق التدريبية ومحاولة تعديلها لتطوير المستوى والحصول على النتائج المطلوبة ، ومن هذه الطرائق كان التدريب الذهني الذي يعد من الطرائق التدريبية والتعليمية المتميزة لاحتوائه على عوامل غير متوفرة في الطرائق التعليمية الأخرى (وينبرغ وآخرون 1991). وقد وردت تعريفات عدة للتدريب الذهني

منها تعريف (Schmidt 2000) بأنه إجراء الاستعادة العقلية الذي يفكر فيه المؤدي خلال أو حول المعرفة ، والرمز (الصوري) ، والأشكال الإجرائية لمهارة حركية في غياب الحركة العلنية، وتعريف الطالب والويس (2000) بأنه نشاط عقلي يقترن بالنشاط الحركي، وعرفته الوسيمي (1999) بأنه نوع من التدريب الهادف إلى الوصول إلى حالة الأداء المثالية من خلال تطوير المهارات العقلية وتنميتها، مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء، وتطوير نوعية نظام التدريب مع القدرة على الاسترخاء وإعادة الشفاء والإعداد للمنافسات، ويرى شمعون والجمال (1996) أن الهدف من استخدام التدريب الذهني هو تنمية الفرد وتطويره للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بوساطة تطوير المهارات العقلية المرتبطة، وزيادة القدرة على إعادة التكرار والتثبيت والتحكم في الأداء المثالي، والتحكم في الانتباه وغيرها من العوامل الأخرى المرتبطة.

2.1.2 أنواع التدريب العقلي: هناك نوعان من التدريب الذهني هما :-

1. التدريب الذهني المباشر : ويشتمل على :-

أ.التصور الذهني

ب. الانتباه، ويشمل على (انتقاء الانتباه ، التركيز والتوزيع ، وتحويل الانتباه)

2.التدريب الذهني غير المباشر: ويشتمل على :

- القراءة لوصف مهارة معينة .
- مشاهدة الأفلام .
- الاستماع لوصف مهارة معينة .
- مشاهدة النماذج الحية .
- كتابة التعليمات .
- الدمج بين الوسائل السمعية والمرئية.

3.1.2 أهمية التدريب الذهني:

تتجلى أهمية التدريب الذهني في أعداد اللاعب والدخول في المنافسات فهو يتضمن تصور الحركة وتسلسل مهاراتها والمواقف والأهداف وابعاد المنافسة كلها وما يتعلق بها ، وأن اللاعب يجب أن يكون له القدرة على تطبيق الخطط وتحليل أداء المنافس وإصدار القرارات وكل هذا يتطلب إمكانية عقلية متطورة للاعب ، ولا يقتصر استخدام التدريب الذهني على المنافسات الرياضية فقط بل أن مجال الحركة هو الآخر يرتقي بهذا النوع من التدريب وخاصة في مرحلة اكتساب المهارات الحركية يؤدي دورا في عملية التعلم.

أن ما ذكر في أدبيات التدريب بأن التصور والتدريب الذهني يعدان من الطرائق الفاعلة للتأثير بصورة إيجابية في الأداء الحركي . ويعزز ذلك يعرب خيون(2002) بقوله "أن تطبيق التصور والتدريب الذهني يأخذ شكلين مختلفين ، الأول في مجال تعلم المهارة ، والثاني أن كل هدف يحدد إجراءات ومكونات نوع التصور والتدريب الذهني"، ويذكر وجيه محجوب بأن من النقاط المهمة التي تعمل على زيادة فاعلية التدريب هو التمرين العقلي (Mantel Practice) الذي يعمل على تطوير المهارة حيث أنه في هذا النوع من التدريب تذهب إشارات من الدماغ إلى العضلات بدون حركة ، وتنظم برامج حركية مرئية في الدماغ تتوافق مع السيالات العصبية لتنفيذ الحركة، من أهمية هذا النوع من التدريب زيادة فاعلية اللاعب على التنبؤ ، أي فاعليته على التصور الأحداث المستقبلية في أثناء المنافسة ، وهذا بدوره يعمل على زيادة حالة الاستعداد والتأهب للاستعداد للاستجابة المقبلة وكذلك يسهم التدريب الذهني في زيادة الثقة بالنفس لدى اللاعب ، والتركيز على الجوانب الأساسية التي تعمل على توقع نقل للأداء الجيد ، وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يؤدي إلى الأضرار بالأداء وزيادة

القلق نتيجة التوقعات المسبقة للفشل التي تعمل على التقليل من فرص النجاح ، ويقدم هذا التدريب إجراءات ووسائل معرفية كثيرة تمد اللاعب بالطرائق المناسبة التي تسهم في تحكمه بالأفكار وتعديل السلوك وزيادة القدرة على التصور العقلي من خلال التدريب المنتظم والاستعانة بالعبارات الإيجابية والاسترجاع العقلي الذي يؤدي إلى تصور عقلي جيد للأداء.

4.1.2 المهارات العقلية وبرامج التدريب الذهني:

تعد المهارات الذهنية (Mental Skills) الأساس في بناء برامج التدريب الذهنية والتي تتكون من:-

أولا. الاسترخاء Relaxation

أن تعلم المهارات المختلفة يتعزز عندما يكون المتعلم في حالة استرخاء أو هناك تناوب بين التعلم والاسترخاء ، وهذه حقيقة سواء بالتعليم الأكاديمي أو التدريب الرياضي ، إذ يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات المهمة والذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من أن يحدث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط (أسامة كامل 1995).

ثانيا:التصور الذهني Mental Imagery:-

توجد العديد من المصطلحات الشائعة عن معنى التصور الذهني تستخدم على النحو المرادف لتصف اللاعب عقليا ، ومن ذلك التصور الذهني Imagery والتصور البصري on lizatiVisua ، والمراجعة الذهنية lehearsaMentair ، وبصرف النظر عن المسمى أوالمصطلح فأنها تدور حول معنى واحد أساسي مفاده أن الأشخاص يستحضرون في عقولهم أو يتذكرون أحداثا أو خبرات سابقة أو يستحضرون أحداثا لم يسبق حدوثها من قبل (Mc Caffery & Orlick 1989).

5.1.2 مهارات في لعبة التنس:

أجمعت المصادر والبحوث العلمية كلها على أن المهارات الأساسية للعبة التنس تشمل الإرسال والضربتين الأمامية والخلفية ، وتتفرع منها الضربات الطائرة والعالية والضربة الساحقة والضربة الساقطة ، وان المهارات الأساسية تشكل نسبة (80%) من استخداماتها في أثناء اللعب ، اذ يستهل المبتدئ بتعلمها أولا بشكل أساس اذ تعد بمثابة حجر الأساس لأعداد اللاعبين وتعد مهارات هجومية ودفاعية في الوقت نفسه .

وحسب تقسيم ظافر (2000) فأنها تتألف من:

- 1- الإرسال. 2- الضربة الأرضية الأمامية. 3- الضربة الأرضية الخلفية. 4- الضربة الطائرة الأمامية. 5- الضربة الطائرة الخلفية. 6- ضربة نصف الطائرة. 7- الكبس من فوق الرأس. 8- الكرات الساقطة. 9- الكرات العالية.

3.4.1.2 الضربتين الامامية والخلفية:

تشكل هاتان مهارتان معظم قوة اللعب وتمتاز بأهميتها لاستخدامها كضربات دفاعية وهجومية ، وتشكل أيضا حجر الزاوية للعب الصحيح في التنس ، وتشقق من هاتين الضربتين ضربات عدة منها (الضربة الطائرة ، ونصف الطائرة ، والعالية ، والساقطة). ويعتمد تطور مستوى اللاعب المبتدئ إلى حد كبير على مقدار قدرته على إتقان الضربتين الأرضيتين الأمامية والخلفية، لأنهما الأساسيتان في اللعب وعلى اللاعب المبتدئ ان يتقنهما من خلال التمارين المستمرة حتى تصبحا جزءا منه بوصفهما الأساس في الهجوم والفوز (ظافر 2000)، ويذكر (Murphy 1987) أن الضربات الأمامية والخلفية لا تزال تشكل حجر الزاوية في اللعب الصحيح للتنس ، وعلى اللاعبين تعلم لعبة التنس من خلال تعلم الضربات الأمامية أولا.

وتذكر (إلين 1986) " ان الضربات الارضية الامامية والخلفية تعد مالوفة وأكثرها انتشارا وتتميز بسهولة ادائها قياسا بالضربات الاخرى ... ويجب على اللاعب تعلمها جيدا والتحكم فيها قبل البدء في تعلم الضربات الاخرى". كذلك يذكر

(طارق 1987) "ان الضربة الامامية هي من اهم الضربات وأكثرها استخداما في التنس وتتميز بسهولة تعلمها وادائها بصورة جيدة ، فهي ضربة هجومية تقود اللاعب إلى الفوز بالنقاط". ويذكر (هلال عبد الرزاق وآخرون 1991) "ان اتقان الضربة الارضية الامامية والخلفية يكتسب أهمية كبيرة خاصة بالنسبة للاعبين المبتدئين والناشئين ... إذ أن تطور مستواه يعتمد الى حد كبير على مقدار درجة كفايته في استخدام هذا النوع من الضربات". ويضيف (Murphy 1987) أن المبتدئين يجدون صعوبة في أداء الضربة الخلفية وذلك بسبب طبيعة الجسم الذي هو خارج مدار حركة الذراع لأننا نجد في الضربة الخلفية ان الجسم يجب ان يدور أولا من حركة الذراع وهذه الحالة الصعبة نجدها لدى الكثير من اللاعبين الناشئين والمتقدمين.

3. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1.3 منهج البحث:

استعمل الباحث المنهج التجريبي، لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها، بتصميم المجموعات المتكافئة مع الضابطة ذات الاختيار العشوائي والاختبارات القبلية والبعدية.

2.3 مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية الرياضية - جامعة صلاح الدين - أربيل - للعام الدراسي (2013-2014) والبالغ عددهم (140) طالباً وطالبة، واختيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية من مجتمع البحث الأصلي ، وبأسلوب القرعة ، وبعدهم (24) طالباً يمثلون نسبة (42.55%)، بعدها قسموا على خمس مجاميع متساوية وبأسلوب القرعة أيضاً، وبواقع (12) طالباً لكل مجموعة. وبما أن العينة جميعهم من الذكور وبنفس المرحلة الدراسية والعمرية ومن الطلاب المبتدئين وبذلك هم متجانسون أصلاً واستبعد عدد من العينة وهم:

1. أفراد التجربة الاستطلاعية. 2. الراسبون والمؤجلون. 3. طالبات المرحلة الثالثة. 4. الممارسون للعبة التنس والريشة والاسكواش لتجنب انتقال اثر التعلم.

3.3 الأدوات والأجهزة والوسائل المساعدة:

1.3.3 وسائل لجمع المعلومات:

استعان الباحث بالوسائل البحثية الآتية:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- الملاحظة .
- المقابلة .
- الاستبانة .
- الاختبارات والقياس .

2-3-3 الأجهزة و الأدوات المستعملة:

- 1- ملعب التنس الأرضي (قانوني).
- 2- كرات تنس عدد (60).
- 3- مضرب تنس عدد (25).
- 4- جهاز حاسوب من نوع (DEII و HP).
- 5- استمارة جمع البيانات .

6- استمارة تقويم دقة الضريبتين الامامية والخلفية بالتنس .

7- شريط قياس .

8- شريط لاصق ملون .

9- طباشير ملون.

4.3 إجراءات البحث الميدانية:

1.4.3 المهارات المستعملة في البحث: تعد الضريبتان الامامية والخلفية من المهارات الأساسية في لعبة التنس ، وتشير المصادر ألا أن استعملها يشكل حوالي (80%) من اللعب ، وهي أيضا من مفردات منهج تعليم التنس في الكلية وتحتاج إلى إتقانها بوصفها مهارات هجومية ودفاعية في الوقت نفسه (ظافر 2002).

2.4.3 تحديد مهارات التنس:

حددت مهارات التنس للضريبتين الامامية والخلفية ونظرا لان البحث عن جدولة التمرين فأن من الأمور الواجب توافرها في أي بحث علمي.

3.4.3 اختيار الاختبارات:

من اجل اختيار الاختبارات الخاصة بدقة الضريبتين الامامية والخلفية بالتنس قام الباحث باختيار (اختبار دقة الضريبتين الامامية والخلفية بالتنس) (الاتحاد الدولي للتنس، 2004) الذي يعد من الاختبارات المقننة والذي طبق على عينة مشابهة لعينة البحث وبنفس البيئة العراقية ، وعلى الرغم من ذلك قام الباحث بعرض الاختبار على عدد من المختصين في مجال التدريب وألعاب المضرب والمختصين في الاختبارات والقياس ملحق واحد.

1.2.4.3 اختبار دقة الضريبتين الامامية والخلفية بالتنس(الاتحاد الدولي للتنس).

اسم الاختبار: دقة الضربات الامامية والخلفية في التنس.

هدف الاختبار: تقييم دقة الضريبتين الامامية والخلفية .

أعلى نتيجة محتملة = 84 نقطة للدقة والقوة (36 للدقة + 48 للقوة).

الإجراءات:

1- يجب التأكد في بداية الاختبار من أن المشتركين قد أكملوا الإحماء وهم جاهزون للاختبار.

2- تعطى (6) كرات للاعب من الجهتين واحدة أمامية والأخرى خلفية...الخ ، وعلى اللاعب أن يضرب الكرة داخل الملعب الفردي بخط مستقيم ، وكما موضح بالشكل (5).

3- تمنح (6) كرات أخرى للاعب من الجهتين واحدة أمامية والأخرى خلفية....الخ وعلى اللاعب أن يضرب الكرة داخل الملعب الفردي قترياً .

4- تحتسب نقاط التقييم على ضوء مكان سقوط الكرة في الارتداد الأول للدقة والارتداد الثاني لقوة الضربة.

5- على اللاعب المساعد أن يرمي الكرة وفي منتصف المنطقة بين خط الإرسال وخط القاعدة ، ويحق للاعب الضارب أن يرفض الكرة غير المنتظمة والتي تقع خارج المنطقة الصحيحة

طريقة حساب نقاط دقة الضربات الأرضية:

1- نقطة واحدة عندما تسقط الكرة في أي منطقة من المركز خارج المناطق المخططة.

2- نقطتان عندما تسقط الكرة بداخل المنطقة الهدفية للدقة قبل خط الإرسال.

3- ثلاث نقاط عندما تسقط الكرة بداخل المنطقة المحددة للدقة في المنطقة الخلفية للدقة وفي الملعب الفردي للتنس .

خامساً: اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية: (محمد حسن، محمد نصر 1988)
أن صدق اختبار نيلسون للاستجابة الحركية وكما مؤشر 0.78 وثباته 0.92.

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على الاستجابة والتحرك بسرعة ودقة على وفق اختيار المثير.
الأدوات: منطقة فضاء مستوية خالية من العوائق بطول 20م والعرض 2م وساعة إيقاف وشريط قياس.
الإجراءات: تخطيط منطقة الاختبار بثلاثة خطوط المسافة بين كل خط وآخر هي 6.40م وطول الخط 1م.
مواصفات الأداء :

* يقف المختبر عند نهايتي خط المنتصف في مواجهة الحكم الذي يقف عند نهاية الطرف الآخر للخط انظر (الشكل 10)
*يتخذ المختبر وضع الاستعداد بحيث يكون خط المنتصف بين القدمين وبحيث ينحني جسمه إلى الأمام .
*يمسك الحكم بساعة الإيقاف بإحدى يديه ويرفعها إلى الأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه أما ناحية اليمين أو اليسار وفي الوقت نفسه يقوم بتشغيل الساعة .
*يستجيب المختبر لأشارة البدء ويحاول الحركة بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف بمسافة 6.40 م.
*وعندما يقطع المختبر الجانب الصحيح يقوم الحكم بإيقاف الساعة .
*وإذا بدأ المختبر الجري في الاتجاه الخاطئ فإن الحكم يستمر في تشغيل الساعة حتى يغير المختبر من اتجاهه ويصل إلى خط الجانب الصحيح .

*يعطي المختبر عشر محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى 20 ثانية، وبواقع خمس محاولات في كل جانب .
*تختار المحاولات في كل جانب بطريقة عشوائية متعاقبة (Random Sequence) ولتحقيق ذلك تعد عشر قطع من الورق المقوى موحدة الحجم واللون ويكتب على خمس منها كلمة (يسار) وعلى الخمس الأخرى كلمة (يمين) ثم تقلب جيداً وتوضع في كيس أو صندوق ثم تسحب بدون النظر إليها .

تعليمات الاختبار :

*يعطى كل مختبر عدداً من المحاولات خارج القياس بالشروط الأساس نفسها وذلك بغرض التعرف على إجراءات الاختبار.
*يجب على الحكم أن يتدرب على إشارة البدء ،حتى يتمكن من إعطاء هذه الإشارة بالذراع وتشغيل الساعة في الوقت نفسه.

*يقوم الحكم قبل أن يجري الاختبار على المختبر بسحب الكروت العشرة السابقة بطريقة عشوائية وتسجل على وفق ترتيب سحبها في بطاقة خاصة ويقوم بوضعها في إحدى يديه لترشده في تسلسل اتجاهات الإشارات ويسجل الزمن لكل مختبر منفصلاً عن الآخر وهذا الأجراء يستخدم لمنع المختبر من توقع الاتجاه إلى المحاولة التالية .

*يجب عدم معرفة المختبر بأن المطلوب منه أداء عشر محاولات موزعة على الاتجاهين بالتساوي وإنما يحتمل أن يكون عدد محاولات اتجاه ما اكبر من الآخر وإن ترتيب أداء المحاولات يتم بطريقة عشوائية وهو يختلف من مختبر إلى آخر.

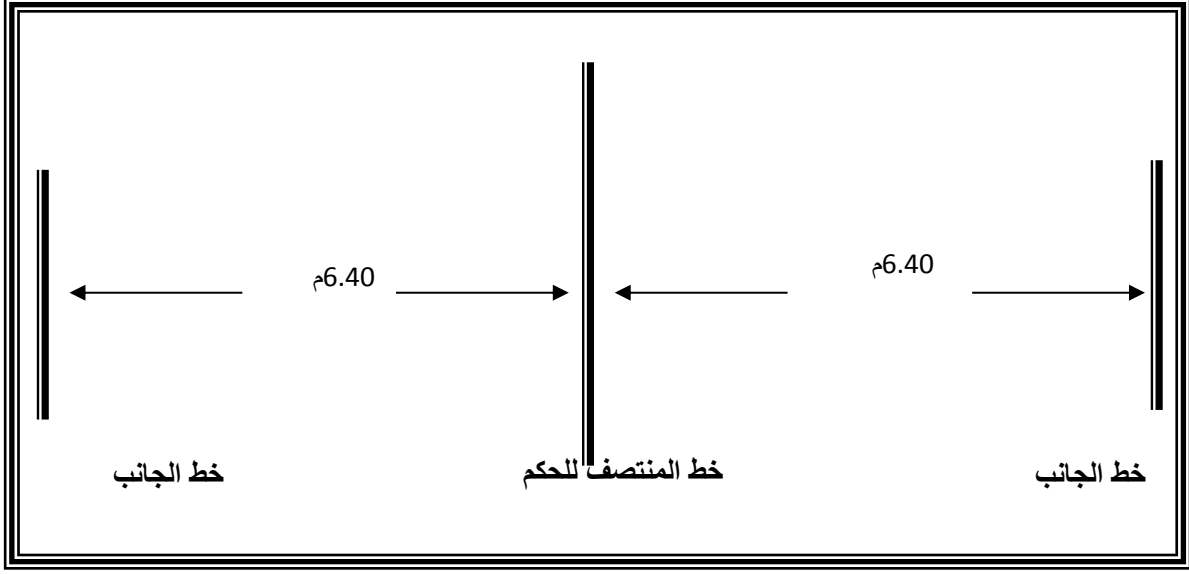
*يجب أن يبدأ الاختبار بأن يعطي المحكم الإشارة التالية : استعد -أبداً ،وفي المحاولات جميعها يجب أن تكون المدة الزمنية بين (استعد-ابداً) في مدى يتراوح ما بين (0.5-2) ثانية.

*يجب على المختبر القيام ببعض التمرينات الخفيفة لغرض الإحماء ،ويفضل ارتداء حذاء خفيف ويجب أن تكون منطقة أداء الاختبار خالية من أية موانع .

التسجيل :

*يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة لأقرب ثانية .

*درجة المختبر هي : متوسط المحاولات العشر .



شكل (10) يبين رسماً تخطيطياً لمنطقة اختبار نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية

ولغرض ضبط توقيت المحاولات قام الباحث بإجراءات التصوير الفيديوي لسرعة الاستجابة الحركية واستخرج التوقيتات بدقة متناهية من خلال احتساب الزمن لحد (10%) من الثانية من خلال الحاسوب الإلكتروني واستخرج الوسط الحسابي لكل لاعب.

3.4.3 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء تجربته الاستطلاعية على عمق ودقة الضربتين الأمامية والخلفية بالتنس المصادف 2014/3/7 على عينة من مجتمع البحث الأصلي من الذين لم يشتركوا في التجربة الرئيسية يبلغ عددهم (10) طلاب وحددت ملاعب التنس الخارجية لكلية التربية الرياضية/جامعة صلاح الدين لإجراءات التجربة وقد أجريت هذه التجربة لتحقيق أهداف عدة منها :-

- التأكد من ثبات الاختبارين.
- تهيئة المستلزمات كافة والتأكد من صلاحيتها.
- التأكد من وضوح التعليمات للطلاب.
- صلاحية العينة المختارة ومدى استجابتها للاختبارين.
- التعرف على ظروف تطبيق الاختبارين وما يرافقهما من صعوبات.
- ضبط التوقيتات والتكرارات.

4.4.3 الأسس العلمية للاختبارات:

5.4.3 إجراءات التجربة الرئيسية:

وزعت العينة على (2) مجموعتين متساوية (واحدة تجريبية وأخرى ضابطة) بعدها ابتدأ العمل بتنفيذ إجراءات البحث وتطبيق الوحدات التعليمية بأجراء الاختبار القبلي وكان عدد الوحدات التعليمية لكل مجموعة (12) وحدات وبواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع واستغرق تنفيذ الوحدات التعليمية شهرين ، وإن زمن الوحدة التعليمية كان (90) دقيقة ، وجرى تنفيذ الوحدة التعليمية متساويا في الوقت والقسم الإحصائي والقسم الختامي والاختلاف في تنفيذ القسم الرئيس كل مجموعة

حسب جدولة وتنظيم التدريب على مهارتي الضربتين الأمامية والخلفية (دقة الضربات) وتمت الإجراءات الميدانية بإشراف مباشر من قبل الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد في التنفيذ.

7.3 تنظيم المنهج التدريبي:

اتبع الباحث مفردات منهج تعليم التنس والتدريب عليها الذي يتبع في عدد من كليات التربية الرياضية. وقد أضاف الباحث ومن خلال خبرته وإطلاعه على عدد من المصادر التدريبية للعبة وبمساعدة الخبراء والمختصين في ألعاب المضرب نوعاً جديداً هو التدريب الذهني في لعبة التنس آخذاً بالحسبان الأسس الآتية:

1- الاهتمام بالإحماء الخاص .

2- توازن التوقيات بين الشرح والعرض وزيادة التكرارات لأداء المهارة قدر الإمكان.

3- التدرج من السهل إلى الصعب والاستمرارية بربط المهارات والتمرين الجزئي والكلي.

4- استخدام التغذية المسبقة للأداء والتغذية الراجعة في أثناء الأداء أو بعده.

5- التعزيز والتشجيع، واستخدامات العرض البطيء لزيادة دقة الأداء وضبطه.

6- توزيع جدولة التمارين وتنظيمها والموازنة بين أوقات الراحة والممارسة.

7- مراعاة الفروق الفردية بين المتدربين.

8- تجديد التمارين السابقة بتمارين أحدث منها .

9- زيادة عدد الوحدات التعليمية .

وشملت فقرات المنهج التدريبي المهاري ما يأتي:-

أولاً: معلومات عامة وتوضيحية عن اللعبة ،ومستلزماتها، ومهاراته ،واهدافها .

ثانياً : المسكة ،والوقفة ،والاستعداد ،وتمارين تطبيقه للتنس .

ثالثاً : الضربات الأمامية والخلفية المتنوعة .والتعريف بالضربات الأخرى.

رابعاً: الاستمرار لـ(12) وحدة تعليمية ..

8.3 الإجراءات الميدانية:

قبل البدء بإجراء الاختبارات القبلية المهارية ،تم تنظيم المجموعتين للمتعلمين وتثبيت أسمائهم، بالشكل الآتي :-

1-مجموعة التدريب البدني /المهاري 12 طالباً ..

2-مجموعة التدريب البدني المهاري والتدريب الذهني المهاري - 12 طالباً. باستخدام مثيرات لفظية في أثناء التدريبات.

تم تنظيم الأدوات والمستلزمات المطلوبة وتهيئتها لتنفيذ التجربة واعطاء فكرة عامة عن الإجراءات والاختبارات وتنظيم ملعبين

ملاعب نظامية في القاعة الداخلية لكلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين اربيل وشمل المنهج التعليمي (12)

وحدة تعليمية مزيماً إليها (4) وحدات للاختبارات القبلية والبعدية مناصفةً ووزعت الوحدات التعليمية بمعدل ثلاث في

الأسبوع وكان زمن الوحدة التعليمية الكلية (60) دقيقة موزعة بالشكل الآتي :

أ-الجزء الإعدادي (15) دقيقة الإحماء العام والخاص وتنظيم العمل .

ب- الجزء الرئيس (40) دقيقة للشرح والعرض والمحاولات التكرارية وتنظيم النشاطات والتغذية الراجعة ... الخ .

ج. الجزء الختامي (5) دقائق للتهنئة والمناقشة والمراجعة .

قام بأجراء عملية التدريب المدرب المختص، وقام اثنان من لاعبي المنتخب الوطني بالعرض ومساعدة المدرب في

تنظيم التكرارات وتصحيح الأداء في الملاعب الثلاثة في أثناء التدريبات المهارية البدنية والعقلية وبإشراف مباشر من

الباحث .

1.5.4.3 الاختبارات القبلية:

قبل البدء بأجراء الاختبار القبلي المهاري ، قام الباحث بتنظيم العينة وتوزيعها وتسجيل أسمائهم وفق المجموعتين وكان تاريخ تنفيذ الاختبار القبلي يوم الثلاثاء المصادف 3/10 / 2014 ، بعد تنفيذ شرح المهارة وعرض المهارتين وكيفية أجراء الاختبار وعدد المحاولات.

2.5.4.3 الاختبارات البعدية:

اجريت الاختبارات البعدية الضريبتين الأمامية والخلفية في دقة الضربات وبتاريخ 3/5/ 2014 و بنفس ظروف وإجراءات الاختبار القبلي.

5.3 الوسائل الإحصائية:

أستعمل الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS، لاستخراج الوسائل الإحصائية التالية:

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- تحليل التباين (F).
- اختبار (كا²).
- اختبار (تيوكي).

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1.4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات (T) للمجموعتين.

1.1.4 عرض وتحليل نتائج الاستجابة الحركية:

جدول (4) يوضح المعالجات الإحصائية القبلية والبعدية وللمجموعتين في سرعة الاستجابة الحركية

مجموعة	نوع الاختبار	س	ع	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
الاولى	القبلي	1.77	0.21	2.96	2.14	14	0.05	معنوية
	البعدي	1.52	0.15					
الثانية	القبلي	1.74	0.07	3.68	2.14	14	0.05	معنوية
	البعدي	1.69	0.18					

* وحدة القياس بالثانية وأجزائها

يوضح الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونتائج اختبار (T) لسرعة الاستجابة الحركية للمجموعتين . كانت نتائج الفروق في الأوساط الحسابية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين على التوالي (0.25) (0.5) وبانحرافات معيارية للاختبارات القبلية والبعدية (0.21-0.15) (0.07-0.18)، وكانت نتائج اختبار T على التوالي (2.96) (3.68) فهي اكبر من القيمة الجدولية (2.14) بدلالة (0.05) ودرجة حرية (14) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبارات البعدية

يتضح من النتائج المعروضة في الجداول (4) لتوضيح نسبة التحسن في سرعة الاستجابة الحركية ودقتها في الأداء المهاري للضريتين الأمامية والخلفية بالتنس أنها حققت هدفها في معرفة تأثير المتغير المستقل في المجموعتين ، وهو التعرف على تأثير التدريبات البدنية والذهنية المهارية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية للمهارتين في التنس . وكما توقع الباحث تحقق الفرض الأول فأن هناك تأثير إيجابيا للتدريبات البدنية والذهنية المهارية في تطوير سرعة الاستجابة الحركية لبعض مهارات التنس وللمجموعتين وبذلك يحقق الفرض الأول .

ويعزو الباحث ذلك إلى عدة متغيرات تداخلت في عملية التدريب ، منها:
أولاً: الاستفادة من التداخل الحاصل بين التدريبات البدنية والذهنية في المهارة وزيادة سرعة الاستجابة الحركية لأداء المهارات ، وهذا مما ساعد على تسريع عملية التدريب واستثمار الوقت والجهد.

ثانياً: ساعدت عمليات التدريب الذهني والمهاري في التوقع الصحيح لتطوير الاستجابة الحركية..

ثالثاً: من البديهي وعندما يتبع المدرب الأسلوب الصحيح في التدريب واستخدام التدريب البدني المصاحب للذهني والتغذية الراجعة أن يكون هنالك تطور في التدريب . ومما دعم هذا المبدأ (schmidt2000) (أن التغذية الراجعة تزيد من طاقة الأفراد ودافعيتهم وتعزز الأداء الصحيح وتجنبهم الأداء الخاطئ) .

رابعاً: من خلال التدريبات المستمرة والمنظمة على سرعة الاستجابة الحركية قد قلل من زمن سرعة الاستجابة الحركية وهو إحدى متطلبات التدريب الضرورية وهذا ينطبق مع مجريات اللعب السريعة التي تحدث وفق محددات غير معروفة مسبق (منتظر 2001). واستخدام مبدأ التدرج في التدريب من السهل إلى الصعب واستخدام الطريقة الكلية والجزئية في التدريب ساعدا في عملية توصيل الفكرة إلى المتدرب بأسرع وقت وهذا المبدأ قد دعمه أسامة وآخرون (1997) و(chmidt 1991).

أن عملية الربط بين سرعة الاستجابة الحركية ومهاري الضريتين الأمامية والخلفية هو من متطلبات نجاح أداء هذه المهارات بسرعة ودقة متناهية. وهذا ما أكده عبد الستار (1987) بأن ألعاب المضرب من الرياضات ذات المواقف المتغيرة فمن الضروري الاهتمام بتدريبات سرعة الاستجابة الحركية وأن ترتبط سرعة الاستجابة مع عامل الدقة لأن لعبة التنس تتطلب رد فعل مركب ومتغير لأن مواقف اللعبة غير متكررة كما أن عمليات الانتباه وتركيز الانتباه والتدريب عليها في مواقف متغيرة عديدة قد زادت من المستوى العالي لتركيز الانتباه من أجل اختيار الاستجابات الصحيحة وفي أقل زمن ممكن ويضيف نايدفر (1990) ("أن حالة تركيز الانتباه لدى اللاعب لا بد أن تكون تامة بصورة كلية لأجل الوصول إلى حالة الترابط الذهني والبدني لكي تتفق باتجاه واحد"

3.2.4 مناقشة نتائج اختبارات (F) (تيوكي) للمهارات وللمجموعات كافة

من خلال تحليل نتائج التباين بين المجموعات الثلاث وداخلها في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للمهارات المعلنة في الجدول (9-10) يتبين أن هنالك تبايناً في نسب التأثيرات في أداء الاستجابة الحركية ودقتها للمهارات المذكورة ، ويعزو الباحث ذلك إلى أن هذا التباين بين المجموعات في تأثيراتها هو حالة طبيعية وذلك بسبب الفروقات الفردية (القابليات والقدرات) بين أفراد المجموعات المشتركة ، وكذلك التنوع في أساليب التدريبات يؤدي إلى تغيرات بدنية وعقلية تؤثر على الأداء بنسب متفاوتة "لأن السرعة والتنوع والتغير في اللعب من حالة إلى أخرى (دفاعية أو هجومية) تتطلب أن يكون لدى اللاعب درجة عالية من السرعة وسرعة رد فعل" (سعد ولوي، 1985) لأن لعبة التنس من الألعاب التي تمتلك مواقف متغيرة سريعة، فجاء الاهتمام لتدريبات السرعة الحركية وربطها بعامل الدقة مناسباً لجعل الاستجابة متكاملة بسرعتها ودقتها. وما يعزز ذلك ما ذكره قاسم (1998) "أن أداء المهارات أو الواجبات الخطئية يتم أولاً فكرياً وثانياً حركياً وهذا

يؤدي إلى تنفيذ الواجب بسرعة وبأقصر وقت ممكن" وبهذا أظهرت التدريبات البدنية المصاحبة للتدريبات العقلية نتائج عالية في الأفضلية لأنها تعمل على دمج العقل والبدن سوياً في الأداء.

وتوصلت نتائج البحث إلى أن الدمج بين التدريب البدني والعقلي هو الحالة السليمة في التدريب وظهرت إسهامات التدريبات العقلية بشكل مباشر في تطور الأداء من خلال النتائج المعلنة. ومما يعزز ذلك ما ذكره محمد العربي (2001) " بأن التكامل بين التدريب العقلي والتدريب المهاري ينتج عنه وصول اللاعب إلى استعداد عقلي بدني قبل المنافسة " أن تطور القدرة العقلية لدى المتدرب تعمل على زيادة قدرته على التوقع الصحيح من خلال زيادة قابليته على تصور الأحداث المستقبلية أثناء التدريبات العقلية والتركيز على التوقع ورد الفعل والتصرف. أن إدخال مثيرات على مواقف المفاجأة أو المباغطة قد ساعد المتعلم على تصور مكان دقة الأداء وبسرعة استجابة عالية وملاحظة مستمرة ويقظة دائماً وسرعة في اتخاذ القرار المناسب للأداء والذي يتطلب أعداد مبكر من خلال التدريبات على توقع الاستجابة الحركية ودقتها ، وبهذا ساعد المتدرب على التغلب على المواقف المفاجأة والصعوبات غير المتوقعة والتي غالباً ما تظهر في ظروف اللعب الحقيقية (منتظر، 2001).

وأن حالات التصور العقلي والاستعادة العقلية والتكرارات المتعددة قد جعلت المتدرب مستعداً لأداء اختبارات الاستجابة الحركية ودقتها المكانية ، وقد دعم فكرة الدمج بين التدريب البدني والعقلي (Magill 1998) "حين دعى إلى توحيد التدريب البدني والعقلي خلال أوقات التدريب. وهذا يعني أن هناك تأثيراً فاعلاً في التعلم وخاصة في مرحلة اكتساب المهارات الحركية. وأن القدرة على تطوير المهارات الحركية بدنياً تشارك التدريب العقلي في استعادة التكرار لتثبيت التحكم في الأداء وزيادة السيطرة الحركية وزيادة التحكم في الانتباه وتركيزه وهذا ما جعل أفراد المجموعة الثانية التي تمارس التدريبات البدنية والعقلية المهارية هي المجموعة المتميزة في الاختبارات وذلك لاستخدامها ثلاث حالات مندمجة الواحدة مع الأخرى والتي شملت التدريبات البدنية لزيادة دقة وسرعة الاستجابة الحركية، والتدريبات العقلية على زيادة التعلم وتطويره.

2. عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجاميع البحثية في تطوير الضربة الأمامية والخلفية بالتنس وتحليلها:

الجدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للمجموعتين البحثية في تطوير الضربة الأمامية والخلفية بالتنس

الإحصائية	الدالة	قيمة (t)		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		حجم العينة	الإحصاء المجموع
		المحسوبة	الجدولية	ع	س	ع	س		
المجموعة الأولى	دالة	16.32		1.85	31.83	1.56	17.41	12	
المجموعة الثانية	دالة	10.40	2.20	1.85	26.83	2.20	16.16	12	
درجة الحرية (11) تحت مستوى دلالة (0.05) .									

يتبين من الجدول (7) أن المجموعة الأولى فقد كانت نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للاختبار القبلي والبعدي على التوالي (17.41 - 1.56) وللاختبار البعدي (31.83 - 1.85) وقيمة (t) المحسوبة (16.32) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.20) وتحت مستوى (0.05) ودرجة حرية (11) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. أما المجموعة الثانية فقد كانت نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للاختبار القبلي على التوالي (16.16 - 2.20) وللاختبار البعدي (26.83 - 1.85)

1.85) وقيمة (t) المحسوبة (10.40) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.20) وتحت مستوى (0.05) درجة حرية (11) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

6.4 مناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعتين البحثية في تطوير دقة الضربات الأمامية والخلفية بالتنس:

يتبين من النتائج المعروضة في الجدول الإحصائي (7)، إذ تظهر جميع النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي و لصالح الاختبارات البعدي وللمجموعتين البحث. وعند مقارنة نتائج الاختبار (القبلي والبعدي) نجد أن مجموعتين البحث احتفظت بذاكرة الأداء بمستوى جيد وهذا يعزوه الباحث إلى اكتمال الوحدات التدريبية بصورة جيدة وزيادة التدريب البدني المصاحب للتدريب الذهني التي تساعد في عملية التدريب. والتي أكدها (Schmidt 2000) و (Mosston and Ashwarth 2004)، انه لابد من التدريب على المهارات بإشكال متنوعة وان ينتقل المتدرب من تدريب إلى آخر لتطوير حالات الظروف المحيطة باللعب وتنويعها ، ومن خلال أوضاع مختلفة في الاختبارات التعليمية وان تشمل التدريبات العزم والدافعية والمثابرة والدقة والسيطرة واستخدام العناصر البدنية أكثر فاعلية. وهنا يعزو الباحث إلى تداخل عدة متغيرات ساهمت في هذا التطور ومنها كفاية عدد الوحدات التدريبية لأداء المهارتين وشمولها بالتمارين المتنوعة ، بالإضافة إلى كفاية الوقت بزيادة العدد من المحاولات التكرارية وتزويد المتعلم بالتغذية الراجعة. ويضيف الباحث أيضا أن طريقة أسلوب التدريب البدني المصاحب للذهني المستعمل الذي ساعد في الوصول إلى الأداء. وهنا لابد من الإشارة إلى وضوح التأثير في التدريب" جاء من خلال اتباع الأسلوب السليم من خلال الشرح والعرض البطيء والاعتيادي والتدريبات على المهارة وتزويد المتعلم بالتغذية الراجعة وغيرها وجميعها تزيد من دافعية المتدرب وتحثه على الأداء الصحيح برغبة واندفاع (ظافر، 2002)، وان دور التنوع في التمارين التطبيقية وتوفر الإمكانيات من الأجهزة والأدوات وإعداد البرنامج التدريبي للوحدات وسد متطلبات بيئة التعلم وتنفيذ أداء المهارة بأوضاع ومواقع مختلفة قد ساعد المتدرب في السيطرة والتحكم على مجريات الأداء وزيادة المحاولات التكرارية وكفاية الوقت المخصص للتعلم وعزز ذلك (Magill (1998 "أن تنوع خبرات التدريب وتنظيمها في مدد والتنوع في الحركة سوف يزيد من اكتساب الخبرة التدريبية من خلال اشتقاق خبرات تمرين متغيرة تزيد من قدرته على أداء المهارة بشكل أفضل في مواقع الاختبار الحقيقية" وكذلك أكد (Mosston Ashwart (1994 and "بان القاعدة الأساسية والضرورية في تعلم المهارات الحركية التي تظهر تقدماً واضحاً في تعلمها هو من خلال الاهتمام بمحاولات التدريب وتنويعها"، بالإضافة إلى أن التداخل والتنوع في توزيعات التمرين تقود إلى نتائج عالية في الاحتفاظ بالتعلم وانتقال اثره (Bahing, 1978).

5-الاستنتاجات والتوصيات

1.5 الاستنتاجات:من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث حصل على الاستنتاجات الآتية :-

اولا . ظهر تأثير إيجابي في فاعلية التدريب في تطوير سرعة الاستجابة الحركية من خلال استخدام التدريبات المهارية الذهنية والبدنية ببعض مهارات التنس للمجموعتين

ثانيا. ظهور تباين في التأثير بين المجموعتين في تطوير التدريب سرعة الاستجابة الحركية في مهارات التنس (الضريبتين الأمامية والخلفية) .

ثالثا. ان افضل أسلوب في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ظهر عند المجموعة التي تستخدم التدريب البدني والذهني المهاري

رابعا. تناوبت المجموعة الأولى والثانية في نسب تحسن متفاوتة فيما بينها في بعض الاختبارات المهارية .

خامسا. ان مشاركة التدريبات العقلية مقترنة مع التدريبات البدنية قد زادت من سرعة الاستجابة الحركية ودقتها مما يساعد في تسريع عملية التدريب وتطويره واستثمار الوقت والجهد .

2.5 التوصيات: يوصي الباحث بما يأتي:

أولا. الاستفادة من التداخل بين أساليب التدريب البدني والذهني وعمليات التصور والاستعادة لزيادة فاعلية التدريب وتطويره .

ثانيا. استخدام التدريبات الذهنية مع التدريب البدني المهاري لزيادة سرعة الاستجابة الحركية ودقتها

ثالثا. الاستفادة من شمولية المنهج التدريبي البدني المهاري والمنهج التدريبي الذهني المهاري

رابعا. التوجه مع توصيات الدراسات السابقة في دمج استخدامات التدريبات الذهنية مع التدريبات البدنية للتوصل الى حالة افضل في التدريب .

خامسا. أجراء دراسات للتدريبات البدنية والعقلية في تطوير استراتيجيات اللعب والأعداد الفني والخططي للألعاب الفردية أو الجماعية .

المصادر العربية والانكليزية:

اسامة كامل راتب: الاعداد النفسي لتدريب الناشئين، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997، ص71-77.

اسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي مفاهيم -تطبيقات ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، (1995)، ص275 .

روبرة نايدفر (1990) ، دليل لرياضيين في التدريب الذهني ، (ترجمة) محمد رضا إبراهيم ، ظافر هاشم الكاظمي ، مطبعة

الحكمة ، 1990 ، ص20 .

سعد محمد قطب ، لؤي غانم سعيد: الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، جامعة الموصل ، مديرية مطبعة الجامع ،

1985 ، ص184 .

سعد محمد قطب ، لؤي غانم سعيد: الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق ، جامعة الموصل ، مديرية مطبعة الجامع ،

1985 ، ص184 .

ظافر هاشم: الأعداد الفني والخططي بالتنفس ، ط2 ، بغداد ، الدار الجامعة للطباعة والنشر والترجمة ، 2000، ص53

عبد الستار حسن الصراف: ألعاب المضرب ، بغداد ، مطبعة لتعليم العالي ، 1987. ص109 .

عزة شوقي الوسيمي: تأثير برنامج للتدريب العقلي على النشاط للعضلة الضامة المصابة لدى لاعبي كرة القدم، المؤتمر

العلمي للتربية الرياضية بجامعة الإمارات العربي المتحدة ، العين ، 1999، ص1.

قاسم حسن حسين : أسس التدريب الرياضي ، عمان ، دار الفكر العربي للنشر والتوزيع ، 1998 ، ص739 .

محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد إسماعيل: اللاعب والتدريب العقلي، ط1، القاهرة، مركز الكتاب لنشر، 2001،

ص67.

محمد العربي شمعون ، عبد النبي الجمال: التدريب العقلي في التنس، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1996، ص16.

محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، ط2، القاهرة ، دار الفكر

العربي ، 1988، ص254-258 .

محمود عبد الفتاح عنان: سيكولوجية التربية البدنية الرياضية -النظرية والتطبيق والتجريب، ط1 ، دار الفكر العربي،

القاهرة، 1995، ص165.

منتظر مجيد علي: علاقة أهم القدرات العقلية والبدنية بأداء أهم المهارات الأساسية بالتنس الأرضي، رسالة ماجستير / كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة ، 2001 ، ص 95 .

نزار الطالب ، كامل الويس: علم النفس الرياضي ، بغداد ، دار الحكمة ، 2000 ، ص 60 .
هلال عبد الرزاق (وآخرون) : الأعداد الفني والخططي ، جامعة بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1991، ص 55.
وجيه محبوب : محاضرات في التعلم الحركي ، لطلبة الماجستير ، كلية التربية الرياضية جامعة بابل ، 2001م ، ص 12 .

يعرب خيون : التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب الصخر للطباعة / العراق ، 2002 ، ص 119 .
Bahing , (1978) , Quoted By : Magill , 1998 , p . 230 .

international tennis federation , transtation , Dhafir Hashim, U.S.A,2004,p.5-7

Magill , A . R . Motor Learning ans control , Bosto , MC – Graw Hill , 1998 , p . 230 .

Mosston and Ashwart ,Teaching Physical Education , Macmilan , Pup, 2004, P 91.

Musks Mosston and Ashwarth Teaching physical Edacation , ma cmillan pub , 1994 ,
p.91 .

Riehard A.Magill. Motor learning MCGRAW–Hill .pub.1998.p261.

schmidt A.Richard , motor Learning and Perfromance , U.S.A.,Human Rentics ,1991,
p.189.

Schmidt.A.Richard and wrisurge ,Motor Learning and Performance ,Human
Kenticks2000.P.P63—64.

Schmidt.R.A.craig .A.wrisberg :Motor Learning and Perfromance . Second Edibion
,2000,p130.

Weinberg . R.Hakes.Djackson A.Effect of the length and Temporal of the Mental
Preparation Interval on Basketball Shooting Perfomance .International Journal of
Sport Psychology ,1991,p22

Williams L.R &Saac A.R.Skill Differences Associated with Movement Performance.
Journal of Human Movement Studies .Vol21.1993.p129-139.

تحديد درجات ومستويات معيارية لقدرات الإدراك الحس - حركي لدى اللاعبين المتقدمين في رياضة المبارزة

م.د. بشار غالب شهاب

جامعة ديالى - كلية التربية الرياضية

dr.bashargahlib@yahoo.com

ملخص البحث باللغة العربية

ان اهمية البحث تكمن في تحديد درجات ومستويات معيارية لقدرات الادراك الحس - حركي لدى اللاعبين المتقدمين في رياضة المبارزة ، اما مشكلة البحث تكمن في عدم وجود درجات ومستويات معيارية لقدرات الادراك الحس - حركي للاعبين المتقدمين في رياضة المبارزة . اما هدفا البحث فيكمنان في :
- التعرف على مستوى قدرات الادراك الحس - حركي لدى اللاعبين المتقدمين في رياضة المبارزة .
- تحديد درجات ومستويات معيارية لقدرات الادراك الحس - حركي لدى اللاعبين المتقدمين في رياضة المبارزة .
استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ، اما عينة البحث فتمثلت باللاعبين المتقدمين البالغ عددهم (88) لاعب والمشاركين في بطولة كأس العراق عام 2013 .
اما استنتاجات البحث :
-ان اختبارات قدرات الادراك الحس - حركي كانت نتائج غالبية عينة البحث تنحصر بين المستويين (متوسط ، مقبول) ونسبة قليلة تنحصر بين (جيد ، ضعيف) .

Abstract

Determining grades and levels of standardized cognitive sense - kinesthetic applicants with players in the sport of fencing

Researcher :Lect Dr.Bashar Gahlib Shihab

dr.bashargahlib@yahoo.com

The importance of the research lies in determining grades and levels of standard cognitive abilities to sense - kinesthetic applicants with the players in the sport of fencing, either the research problem lies in the lack of grades and standardized levels of cognitive abilities sense - kinesthetic applicants for the players in the sport of fencing .

The target in the search Fakmenan :

Identify the level of cognitive abilities sense - kinesthetic applicants with players in the - sport of fencing .

Identify grades and levels of standardized cognitive abilities sense - kinesthetic applicants with players in the sport of fencing .

The researcher used the descriptive survey manner, either the research sample Vtmthelt 2013players applicants totaling player and participants in the Cup of Iraq in

The conclusions of the research :

-Shall tests of cognitive abilities sense - kinetic results were the majority of the research sample confined between the two levels (average, acceptable) and is limited to a small (percentage of (well, weak)).

1-التعريف بالبحث

1-1مقدمة البحث وأهميته :

تطورت المباراة بشكل ملحوظ على مستوى العالم وبجميع انواع الاسلحة، وان عملية والتنقيب عن الخامات والمستويات الجيدة لا يتم إلا عن طريق الاختبارات والقياس والبحث العلمي الرصين ، وان عملية الاستقصاء والاختبار والقياس لما له من أهمية في تحديد مستوى قدرات واستعدادات الأفراد لغرض التقويم والتوجيه والتصنيف والاختبار.

وتعد رياضة المباراة من الألعاب الفردية التنافسية الشيقة ، وتعتمد في تحقيق الانجازات القصوى على القدرات البدنية والحركية والمهاريةالخ، والتعرف المبكر على الأفراد ذوي القدرات والاستعدادات الرياضية العالية ورسم الطريق الصحيح امامهم في وضع التدريبات المبنية على الاسس العلمية الصحيحة مما يسهل عليهم الوصول الى المستويات العليا وتمثيلهم بالأندية والمنتخبات الرياضية.

كما إن عملية إعداد الرياضيين دون القيام بالاختبار الأول تعد عملية عشوائية تفتقد لمقومات المنطق والنجاح لتحقيق الأهداف المراد الوصول إليها وذلك لأن أي نشاط رياضي يتطلب من ممارسه أن يمتلك مواصفات وقدرات تؤهله للوصول إلى المستويات العليا¹.

وعلى الرغم من أن الاختبار عملية مستمرة وتشمل جميع مراحل الإعداد طويل الأمد إلا أن المرحلة الأولى للاختبار تعد من أهم المراحل والأساس في إيجاد قاعدة عريضة من الموهوبين وتمكينهم من ممارسة الرياضة وتشجيعهم على المشاركة في الألعاب الرياضية وتوجيههم إلى الألعاب والفعاليات الرياضية المناسبة لقدراتهم واستعداداتهم وتتفق مع ميولهم ورغباتهم والتي يمكن من خلالها تحقيق التفوق والنجاح.

ان احد أسباب التطور في أي نشاط رياضي هو الارتقاء بمستوى القدرات الحس - حركية به ، إذ إن لكل لعبة ونشاط رياضي قدراته الحس حركية ومهاراته التي تؤثر فيه أكثر من غيرها وفق متطلبات ذلك النشاط الرياضي ، مما يتطلب تحديد قدرات الادراك حس - حركي وقياسها باختبارات ملائمة وعلى درجة عالية من الصدق التقدم والثبات والموضوعية فضلا عن وضع مستويات معيارية لهذه القدرات لتمكين المختصين والمدرسين من التعرف على مستويات اللاعبين في جميع الاختبارات لغرض الاختيار ومقارنة مستوياتهم وتقويمها، ومن هنا تتجلى أهمية البحث في تحديد درجات ومستويات معيارية لقدرات الادراك الحس - حركي لدى اللاعبين المتقدمين في رياضة المباراة .

1-2مشكلة البحث :

على الرغم مما توصلت إليه نتائج البحوث والدراسات الحديثة في مجال اختيار الموهوبين الرياضيين، مازالت عملية الاختيار في بلدنا العزيز معتمدة على الملاحظة الذاتية وخبرة المدرسين، ومن خلال خبرة الباحث كمدرّب لرياضة المباراة ، لاحظ عدم وجود درجات ومستويات معيارية لقدرات الإدراك حس - حركي في رياضة المباراة في مجال التدريب ، مما حدا بالباحث إلى دراسة هذه المشكلة لتحديد درجات ومستويات معيارية لقدرات الادراك الحس - حركي لدى اللاعبين المتقدمين في رياضة المباراة ولتحقيق اكبر فائدة من العملية التدريبية والاقتصاد في الوقت و الجهد والمال وصولا إلى المستويات العليا وتحقيق أفضل الانجازات من خلال اختيار الموهوبين واللاعب المثالي والأنسب لتمثيل المنتخبات والأندية الرياضية.

1-3هدفا البحث :

1-التعرف على مستوى قدرات الادراك الحس - حركي لدى اللاعبين المتقدمين في رياضة المباراة.

2-تحديد درجات ومستويات معيارية لقدرات الادراك الحس - حركي لدى اللاعبين المتقدمين في رياضة المباراة.

¹ علي بن صالح الهرهوري؛ علم التدريب الرياضي: (بنغازي، منشورات جامعة قار يونس، 1994)، ص207.

1-4-مجالات البحث :

- 1-4-1 المجال البشري :لاعبوا العراق المتقدمين في المباراة والبالغ عددهم(88)لاعب والمشاركين ببطولة كأس العراق .
- 1-4-2 المجال الزمني :المدة من 2013/ 7/1 ولغاية 2013/ 10/ 15 .
- 1-4-3 المجال المكاني :قاعة المباراة – في نادي السليمانية الرياضي .

2-الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2-1 المعايير مفهومها وأهميتها :

تعد المعايير ضرورية في القياس التربوي والرياضي واختبارات التحصيل لان درجة الفرد التي يحصل عليها في الاختبار والتي تعرف بالدرجة الخام والتي هي حصل عليها القائم بالاختبارات تعد ليس لها معنى بحد ذاتها ولا تصلح للمقارنة مع درجاته او اختبارات اخرى او مع شخص اخر على نفس القياس الا اذا اعدناها الى معيار يحدد هذه الدرجة ومن خلالها يمكن ان نتعرف على مركز الفرد او اللاعب بالنسبة للمجموعة التي ينتمي اليها .

ويرى (محمد نصر الدين رضوان وكمال 1994) و (أيمان حسين الطائي 2005) "على ان المعايير هي جداول تكون تكون ضمن كراسة تعليمات الاختبار فهي تبين بوضوح الدرجات التي حصل عليها المختبر في عينات التقنيين (العينات المرجعية) . وتعرض جداول المعايير والدرجات الخام والدرجات المشتقة في شكل اعمدة متوازية مما يجعل التحويل الى الدرجات المشتقة امرا سهلا . ويلاحظ ان الدرجات التي تضمنتها جداول المعايير لا تبين اذا كان الاداء جيدا ام ردينا ولكنها تبين فقط الاداء المعتاد (الطبيعي) للعينات عندما تطبق عليهم اختبارات مقننة اعدت لهم اصلا" ^{1 2} .

ويشير (محمد صبحي حسانيين 2001) و (علي سلوم جواد 2004) الى ان " المعايير هي اساس الحكم من داخل الظاهرة موضوع التقويم وتأخذ الصيغة الكمية في اغلب الاحوال وتتحدد في ضوء الخصائص الحقيقية للظاهرة " ^{3 4} .

2-1-2-2 المستويات:

ان المستويات تعد من الاسس التي تستخدم في الحكم على الاداء في الاختبارات وتفسير هذا الاداء حيث يتم الحكم على الاداء الاختباري وتفسيره في ضوء معنى المحتوى ، حيث يتم التركيز على ما يؤديه الخاضع للاختبار بالفعل مقارنا بما يجب ان يؤديه ، وليس مقارنا بأداء الآخرين ، وان الهدف الجوهرى للمقارنة في هذه الحالة هو الحكم على مدى الاتقا ⁵ . حيث تعرفها (ايمان حسين الطائي 2005) " هي عبارة عن مستوى مطلق يتضمن درجات قياسية تستخدم لتفسير الاداء " وكذلك عرفتها بانها " هي معايير قياسية تمثل الهدف او الغرض المطلوب تحقيقه بالنسبة لأي صفة او خاصية " ⁶ .

¹ محمد نصر الدين رضوان ، كمال عبد الحميد اسماعيل ؛ مقدمة في التقويم في التربية الرياضية ، ط1 ، : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994)، ص183 .

² ايمان حسين الطائي ؛ محاضرات في التقويم والقياس في التربية الرياضية : (شبكة الانترنت ، اذار ، 2005) .

³ محمد صبحي حسانيين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1 ، ط4 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001) ، ص30 .

⁴ علي سلوم جواد الحكيم ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي : (القادسية ، مطبعة الطيف للطباعة ، 2004) ، ص3 .

⁵ محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط1 : (عمان ، مؤسسة الوراق ، 2001) ، ص248 .

⁶ ايمان حسين الطائي (2005)؛ المصدر نفسه .

2-1-3 المدركات الحس حركية برياضة المبارزة :

ترتبط رياضة المبارزة بأنواع عدة من مدركات حس - حركية والتي يمكن تنميتها وتطويرها من خلال المناهج التدريبية الخاصة والتي لها علاقة وطيدة بالأداء المهاري الخاص باللعبة من ناحية الدفاع والهجوم ، ومن اهم هذه المدركات هي :

1- ادراك الاحساس بالمكان :

وهي قدرة لاعب المبارزة على تحديد المكان النموذجي الذي يستطيع التحرك به خلال التدريب والمنافسة، علما ان لاعب المبارزة يتحرك ضمن حدود ميدان خاص بالمنافسة وهذا المكان يكون مرتفع عن الارض وهو بمسافة (20-50) سم وطول الملعب محدد بمسافة (14) م وعليه يجب على اللاعب التعامل مع هذا المكان بموضوعية وفعالية لتحقيق الانجاز الصحيح بالتحرك الى الامام والخلف وعدم الخروج من الميدان ، وهذا يعتمد على المدركات الحس - حركية بالمكان ، بالإضافة الى ذلك ادراك العلاقات المكانية في اثناء الاداء الحركي للاعب اثناء المنافسة الرياضية .

2- ادراك الاحساس بالزمن :

وتعتمد على قدرة اللاعب في رياضة المبارزة لتحديد زمن اداء الحركات الخاصة بالهجوم والدفاع ، او الاداء الخططي الدفاعي ، او الهجومي الذي يقوم به اللاعب وما هي اللحظات المناسبة للتقدم للهجوم واخذ لمسة من الخصم وما هو الزمن الحركي للتقهقر بالدفاع من خلال هجوم الخصم ، وهذه القدرة بادراك الاحساس بالزمن تلعب دور بارز في نجاح اللاعب في رياضة المبارزة بأخذ التوقيت المناسب للحصول على اللمسة والدفاع من الجسم اثناء المنافسة الرياضية .

3- ادراك الاحساس بالمسافة :

وهي قدرة اللاعب بتحديد مسافة الخصم ومكان وقوفه ومسافة امتداد الذراع والسلاح في حالة الاستعداد والهجوم لأخذ لمسة والدفاع عن الجسم وقرب اليد التي تحمل السلاح من الجسم ، والتعرف ايضا على مسافة اخذ وضع الطيران للحصول على لمسة ومتى يتم تنفيذ هذه المهارة ومتى يتم التقهقر ، ولأي مسافة يتم التقهقر لأخذ الوضع الدفاعي المناسب ويعد الاحساس بالمسافة مهم للاعب المبارزة اثناء المنافسة الرياضية .

4- ادراك الاحساس بالقوة العضلية :

وهي قدرة اللاعب المبارز لأظهار القوة العضلية المثالية واللازمة للأداء الحركي المناسب ، كإظهار اقصى قوة عضلية أو متوسطة أو قوة قليلة كما هو الحال في حالة الطعن أو التقدم للقفز بالطيران لأخذ لمسةالخ .

5- ادراك الاحساس بالسرعة الحركية :

وهي قدرة لاعب المبارزة على ادراك الاحساس بالسرعة الخاصة بالأداء الحركي للمهارات الحركية الدفاعية والهجومية ، فهل كانت الحركة سريعة أم بطيئة أو متوسطة ، وهي ادراك سرعة تقدم الخصم لأخذ لمسة وإدراك سرعة تقدم سلاح الخصم لأخذ لمسة ، ومن ثم ادراك سرعة التقهقر الى الخلف من قبل اللاعب نفسه والعمل بالاحساس بسرعة الانقضاض بالتقدم على الخصم قبل التحضير للموقف الدفاعي الخاص به لأخذ لمسة وهكذا يعد الاحساس بالسرعة للاعب المبارز من الامور الهامة بهذه الرياضة .

6- الاحساس بالأداة (السلاح) :

ان كفاءة اللاعبين في رياضة المبارزة ولجميع الاسلحة (الشيش ، سيف المبارزة ، والسيف العربي) تتأسس بالاحساس على دقة وقابلية التحكم من قبل اللاعب بالسلاح والاحساس به بشكل مناسب ووضع السلاح كامتداد للذراع والتعامل مع هذه الاداة بانسيابية وطواعية ، وهذا يتطلب نوعا خاصا من الادراك ويعرف بادراك الاحساس بالأداة ، وهذا الادراك الخاص يساعد اللاعب على خلق توافق حركاته مع الاداة ، ويرتبط بذلك دقة ادراك وزن السلاح وشكله مما يساعد اللاعب على

تحديد الاتجاهات الخاصة بالمهارات الهجومية والدفاعية التي يقوم بها لاعب المباراة أثناء الهجوم والدفاع من خلال اللعب بالمنافسة الرياضية¹.

2-1-4 أهمية الإدراك حس - حركي في المجال الرياضي :

يحتل موضوع الإدراك حس - حركي مكانة مهمة في مجال التربية الرياضية بصورة عامة ، والنشاط الرياضي الممارس بصورة خاصة لكون الإدراك والإحساس يؤثران بشكل مباشر في خصوصية كل لعبة او فعالية رياضية .

"يتمثل الإدراك حس - حركي وظيفة من الوظائف النفسية والحركية والعقلية المهمة التي تسهم في استيعاب الفرد واكتسابه العادات والتقاليد الحركية في كثير من الأنشطة الرياضية التي تحتاج الى دقة تقدير العلاقات المكانية والزمانية والحركية ، اذ ان مستقبلات الإدراك هي المسؤولة عن تغيير وضع الجسم وتشكيله وتكيفه واتجاهه وعلاقة اجزائه بعضها ببعض الآخر².

" ان الإدراك حس - حركي من المدركات المهمة التي تساعد على التوافق الداخلي والذي يتعلق بحركة الجسم ووضعه وتوازنه ، وقدرته على التمييز واختيار السلوك المناسب في الظروف العادية والمفاجئة فهو وعي الفرد بجسمه وهو يتحرك باتجاهات مختلفة³.

ان الإدراك الحس - حركي يتضمن العديد من الأنشطة الحركية الجانبية والاتجاهية والتوازن والتوافق الحركي والتطور الجسمي والتصميم الزمني وكلها أنشطة تساعد على كيفية تعامل الفرد مع اجزاء جسمه وكيفية تحديد الفرد لذاته بالنسبة للمكان والأشياء في بيئته الذاتية من حيث ابعاد الارتفاع والاتساع والعمق فضلا عن القدرة على جمع حركة الجسم مع الرؤية بطريقة توافقية واثار طبيعة الجسم على الفرد وإمكانيته للتحرك ، ونمو البناء الزمني في داخل الفرد كلها تساعد على تكوين سلوك الفرد واستجابته في صورتها الممثلة للأداء⁴.

حيث اسفرت نتائج العديد من الدراسات ان الإدراك حس - حركي يزيد من قدرة اللاعب على التحكم في حركته في الفراغ ، كما يمكن الفرد الرياضي من معرفة مسببات الحركة دون استعمال الحواس ، ويعطيه معلومات عن اوضاع الجسم وقوة انقباض عضلاته واتجاهه ، وعندما يمتلك الفرد مهارات ادراكية حركية بمستوى جيد يتم بالضرورة تحقيق الاداء الافضل للأداء الحركي والمهارات الحركية بصورة خاصة ويمكن للفرد من التمييز بين الادوات التي تناسبه والتي لا تناسبه .

2-1-5 التقويم وعلاقته باختبارات القدرات الإدراك حس - حركية :

ان نتائج الاختبارات والمقاييس لا تعطي أي معنى او مدلول في حد ذاتها ، اذ لا يتم الاختبار لمجرد الرغبة في الاختبار كما لا نطبق المقاييس في حد ذاتها ولكن يتم الاختبار والقياس من اجل عملية ألتقويم اذ ان الحكم على كل حصائل القدرات الادراكية الحسية - الحركية من الناحيتين الكمية والنوعية هما الجوهر الحقيقي لعملية التقويم في البحث .

¹ فراس طالب حمادي ؛ مركز التحكم وعلاقته ببعض قدرات الإدراك الحس - حركي لدى لاعبي المباراة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى 2005، ص 27-28 .

² عمر عادل ؛ اثر تنمية بعض متغيرات الإدراك حس - حركي على تعلم سباحة الصدر ، رسالة ماجستير ، الجامعة الاردنية ، كلية التربية الرياضية ، 1998 ، ص 15 .

³ اسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي - مفاهيم - تطبيقات ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995) ، ص 316 .

⁴ دلال علي حسن ؛ الإدراك الحس الحركي والتفكير الأبتكاري وعلاقتها بمستوى الاداء في كرة السلة ، بحث منشور في المؤتمر الدولي للرياضة والمرأة ، كلية التربية الرياضية ، الجامعة المستنصرية ، مصر ، 1995 ، ص 85 .

ويشير (بو مجارتنر 1975) الى ان التقويم هو عملية تفسير البيانات لتحديد المستويات حتى تمكن أي باحث من اتخاذ القرارات الهادفة ولا يقتصر التقويم على التحديد الكمي للظواهر ولكنه يذهب الى ابعد من ذلك فهو يشير الى قيمة الظواهر كما يقدمها بأنها (ممتاز ، جيد جدا ، جيد ، متوسط ، مقبول ، ضعيف) ¹.

التقويم عملية منظمة لجمع المعلومات حول ظاهرة ما وتصنيفها وتحليلها وتفسيرها لمعرفة مدى بلوغها اهداف التعلم وذلك للوصول الى احكام عامة بهدف اتخاذ قرارات الملائمة لذا فان التقويم يعد وسيلة وإستراتيجية في ان واحد فهو وسيلة لمعرفة فاعلية العمليات التدريبية والتعليمية والتعلمية من جهة وهو في الوقت نفسه إستراتيجية عامة تساعد وتسرع في التغيير التدريبي والتربوي ².

اذ تتطلب جميع انواع التعلم نوعا من التقويم واتخاذ القرارات وإصدار احكام تتعلق بما نعلم ومن ينجح ومن لا ينجح لذا فان التقويم هو عملية منهجية منظمة من شأنها اصدار احكام حول نتائج قياسات واختبارات موضوعية وذلك استنادا الى معايير ومستويات ومحكات اذ ان اشتقاق المعايير والمستويات والمحكات من العناصر الاساسية والمكملة للعملية التقويمية للوصول الى نتائج موضوعية يؤخذ بها .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي/ الدراسات المعيارية وذلك لملائمته لمشكلة البحث.

3-2 مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم اللاعبين المتقدمين والبالغ عددهم (88) لاعب ، حيث تم اختيارهم جميعهم كعينة للبحث وبذلك تبلغ نسبتهم المئوية (100%) حيث تم اجراء (12) محاولة إضافية على لاعبين من نفس العينة وتم اختيارهم بشكل عشوائي ليكون عدد المحاولات (100) محاولة للاعبين من المجتمع الاصلي للبحث.

3-3 أدوات البحث :

- المراجع والمصادر العربية .
- الاختبارات والقياس الخاصة بالبحث.
- أسلحة سيف مبارزة عدد (5) .
- ملعب مبارزة .
- جهاز دايномوميتر لقياس قوة القبضة .
- واقية لتعصيب العينين .
- شريط قياس (5 متر) ، اشرطة ملونة ، وطباشير.

¹ محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000) ، ص23 .

² صالح محمد علي ابو جادوا ؛ علم النفس التربوي ، ط2 : (عمان ، دار المسيرة ، 2000) ، ص446 .

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 متغيرات البحث :

لكل لعبة او رياضة ما يميزها عن باقي الالعاب الرياضية طبقا لما تتطلبه من قدرات الحس - حركية ، ولكي يتم اختيار الموهوبين والتعرف على درجاتهم ومستوياتهم بشكل علمي يضمن معرفة وتمييز الفروق الفردية بين افراد العينة ، لذا تم تحديد متغيرات البحث بصورة عمدية من قبل الباحث وذلك لقناعاته وحاجته الماسة في ايجاد درجات ومستويات معيارية للقدرة الحس - حركية في المباراة.

3-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث¹:

- اختبار ادراك الاحساس بالمسافة الامامية .
- اختبار ادراك الاحساس بالمسافة الخلفية .
- اختبار ادراك الاحساس بالهدف .
- اختبار ادراك الاحساس بالمسافة الرأسية .
- اختبار ادراك الاحساس بالقوة المبذولة للقبضة (قوة قبضة اليد) .
- اختبار ادراك الاحساس بالقدرة العضلية للرجلين .

3-5 التجربة الاستطلاعية :ان التجربة الاستطلاعية " هي عبارة عن تجربة مصغرة يقوم بها الباحث بغية الوقوف

على السلبيات والايجابيات التي قد ترافق اجراء التجربة الرئيسية للبحث "².

حيث تم اجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 8 / 7 / 2013 على عينة من خارج عينة البحث والبالغ عددهم (5) لاعبين من نادي دىالى الرياضي .

3-6 التجربة الرئيسية :تم اجراء التجربة الرئيسية بتاريخ 14 / 7 / 2013 على عينة البحث والبالغ عددهم (88)

لاعب بالإضافة الى اجراء (12) تكرار اضافي ليكون عددهم (100) محاولة ولمدة ستة ايام ، حيث تم اجراء اختبارات الادراك الحس - حركي على عينة البحث .

3-7 الوسائل الاحصائية³ :استخدم الباحثون الوسائل الاحصائية باستخدام نظام الـ SPSS الاحصائي ، وهي

كالآتي :

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري .
- الوسيط .
- الخطأ المعياري .
- معامل الالتواء .
- التفرطح .
- الدرجة الزائفة .
- الدرجة المعيارية المعدلة التائية .

¹ فراس طالب حمادي (2005)؛ مصدر سابق ، ص 47-51.

² نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي ؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (بغداد ، ب م ، 2004) ، ص 89 .

³ عايد كريم عبد عون ؛ مقدمة في الاحصاء وتطبيقات spss ، ط 1 : (النجف الاشرف ، مطبعة دار الضياء ، 2009)

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض مواصفات اختبارات الادراك حس - حركي المختارة:

استخرج الباحث المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة الوسيط والخطأ المعياري فضلا عن قيمة معامل الالتواء لقدرات الادراك الحس - حركي المختارة ، وكما موضحة في الجدول (1) وقد تم التوصل إلى أن جميع قيم معاملات الالتواء كانت اصغر من (1+) (1-) وهذا دليل على حسن توزيع العينة وتجانسها ، حيث " يعد الاختبار مناسباً اذا توزعت توزيعاً طبيعياً على أن لا تشكل المتغيرات التواءاً" شديداً¹ .

جدول (1) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط ومعامل الالتواء لقدرات الادراك الحس - حركي المختارة

وصف المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الخطأ المعياري	معامل الالتواء	التفرطح
ادراك الاحساس بالمسافة الامامية	سم	0.58	0.24	0.56	0.02	0.27	0.95-
ادراك الاحساس بالمسافة الخلفية	سم	1.11	0.30	1.11	0.03	0.09-	0.97-
ادراك الاحساس بالهدف	درجة	7.14	2.22	8	0.22	0.61-	0.19-
ادراك الاحساس بالمسافة الرأسية	سم	0.65	0.18	0.63	0.02	0.07	0.76-
ادراك الاحساس بالقوة المبذولة للقبضة	كغم	1.80	0.70	1.80	0.07	0.47-	0.17-
ادراك الاحساس بالقدرة العضلية للرجلين	شغل/كغم	0.69	0.21	0.75	0.02	0.33-	0.99-

4-2 تحديد مستويات معيارية لقدرات الادراك الحس - حركي في رياضة المبارزة:

بعد تنفيذ الاختبارات على عينة البحث تم الحصول على الدرجات الخام ، وهذه من الأمور السهلة بالنسبة للقياس ولكن الصعوبة تكمن في تفسير هذه الدرجات ومقارنتها بمجموع مفردات الاختبار وذلك لاختلاف وسائل القياس من اختبار لآخر ، فضلا عن " أن الدرجة المستخلصة من تطبيق الاختبارات ليس لها مدلول إلا إذا رجعت إلى معيار يحدد معنى الدرجات فيدلنا مثلا على مركز الشخص للمجموعة وما وضعه لإقرانه من أفراد العينة"² . وللحصول على المعايير يجب تحويل الدرجات الخام (ذات الوحدات القياسية المختلفة) إلى درجات معيارية (ذات وحدات قياس موحدة) ، إذ تعد هذه الطريقة وسيلة لتحديد الحالة النسبية للدرجات الخام ومن ثم تفسير هذه الدرجات وتقويم نتائجها³ .

وبما أن الدرجات المعيارية ذات درجات سالبة ، وبغية التخلص منها قام الباحث باستخراج الدرجات المعيارية المعدلة وهي " إحدى الوسائل القياسية لتقييم الأرقام المسجلة من الأفراد على ضوء المتوسط الحسابي والانحراف المعياري حتى يمكن عن طريقها وضع المستويات القياسية التي يتم في ضوءها تقييم جميع الحالات الأخرى⁴ ، وقد قام بمعالجة نتائج

¹ صلاح الدين محمود علام ؛ تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية الاجتماعية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000) ، ص750 .

² مروان عبد الحميد ؛ الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط1 : (الأردن ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1999) ، ص40 .

³ قيس ناجي ويسطويسي احمد ؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1984) ، ص274 .

⁴ احمد محمد خاطر وعلي فهمي أليك ؛ القياس في المجال الرياضي، ط4 : (الإسكندرية ، دار الكتاب الحديث ، 1996) ، ص78 .

الاختبارات إحصائيا بعد استخلاص الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لغرض وضع الدرجات المعيارية المعدلة (التائية) ، وهي درجة معيارية متوسطها (50) وانحرافها المعياري (10) ¹ .

وتتراوح قيم هذه الدرجة عادة من (20-80) درجة ، وتجدر الإشارة إلى أن الدرجة التائية للدرجات الخام ترتفع كلما ارتفع مستوى هذه الدرجات عن المتوسط الحسابي، كما في الاختبارات التي يتم القياس فيها (بالمتر وأجزائه والدرجات)، مثال الوثب لثلاث خطوات تقدم عادي بالمبارزة وعلى العكس من ذلك في الاختبارات التي يتم القياس فيها (بالثانية وأجزائها)، أي أن الدرجة التائية ترتفع كلما قل مستوى هذه الدرجات عن المتوسط الحسابي مثل اختبار التقدم العادي على ملعب المبارزة ذهابا وإيابا.

ولتحقيق هدف البحث المتمثل بالتعرف على المستويات المعيارية لقدرات الإدراك الحس - حركي للاعبين المتقدمين في رياضة المبارزة ، اعتمد الباحث طريقة توزيع كاوس (التوزيع الطبيعي) والذي يعد من أكثر التوزيعات شيوعا في ميدان التربية الرياضية لان كثيرا من السمات والخصائص التي تقاس في هذا المجال يقترب توزيعها من المنحنى الطبيعي، ويعد من الأساليب الموضوعية في تقدير الدرجات ، وتتلخص هذه الطريقة بأن حوالي (99,73%) من الحالات تقع ضمن ثلاثة انحرافات معيارية عن يمين ويسار الوسط الحسابي، أو بعبارة أخرى تشمل على مدى كلي يساوي (6) وحدات معيارية ويقسمة المدى على (6) مستويات معيارية اختارها الباحث بحيث يكون لكل مستوى معياري مدى (1) من الدرجات المعيارية والتي تقابل (10) درجات في التقويم المئوي للدرجات المعدلة، وقد تم استخراج قيمة الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاختبارات عينة البحث وكما مبين في الجدول (1) والذي يبين بان قيم معامل الالتواء لاختبارات البحث محصورة بين (±1) وضمن توزيع المنحنى الطبيعي، وفيما يأتي عرض للمستويات المعيارية التي حققتها عينة البحث.

3-4 عرض بيانات الدرجات الخام وعدد تكراراتها لقدرات الإدراك الحس - حركي :

جدول (2) يبين الدرجات الخام وعدد تكراراتها لقدرات ادراك الاحساس بـ (المسافة الامامية ، المسافة الخلفية ، الهدف)

ت	الدرجات الخام	عدد التكرارات	ت	الدرجات الخام	عدد التكرارات	ت	الدرجات الخام	عدد التكرارات
بالمسافة الامامية	لإدراك الاحساس	لإدراك الاحساس	بالمسافة الخلفية	لإدراك الاحساس	لإدراك الاحساس	بالمسافة الخلفية	لإدراك الاحساس	لإدراك الاحساس
1	1.07	1	1	1.61	1	1	10	21
2	1.05	1	2	1.6	1	2	8	37
3	1.04	1	3	1.59	1	3	6	26
4	1.02	1	4	1.58	1	4	4	10
5	1	1	5	1.57	1	5	2	6
6	0.99	1	6	1.56	1	6	---	---
7	0.98	1	7	1.55	1	7	---	---
8	0.95	1	8	1.54	1	8	---	---
9	0.94	1	9	1.53	1	9	---	---
10	0.93	1	10	1.52	1	10	---	---
11	0.92	1	11	1.51	1	11	---	---

¹ قيس ناجي و بسطويسي احمد (1984)؛ مصدر سابق، ص274.

---	---	12	1	1.5	12	1	0.91	12
---	---	13	1	1.49	13	1	0.9	13
---	---	14	1	1.48	14	1	0.88	14
---	---	15	1	1.47	15	1	0.87	15
---	---	16	1	1.46	16	1	0.86	16
---	---	17	1	1.45	17	1	0.85	17
---	---	18	1	1.44	18	1	0.84	18
---	---	19	1	1.43	19	1	0.83	19
---	---	20	1	1.42	20	1	0.82	20
---	---	21	1	1.41	21	1	0.81	21
---	---	22	1	1.4	22	1	0.8	22
---	---	23	1	1.39	23	1	0.79	23
---	---	24	1	1.38	24	1	0.78	24
---	---	25	1	1.37	25	1	0.77	25
---	---	26	1	1.36	26	1	0.76	26
---	---	27	1	1.35	27	1	0.75	27
---	---	28	1	1.34	28	1	0.74	28
---	---	29	1	1.33	29	1	0.73	29
---	---	30	1	1.32	30	1	0.72	30
---	---	31	1	1.31	31	1	0.71	31
---	---	32	1	1.3	32	2	0.7	32
---	---	33	1	1.29	33	1	0.69	33
---	---	34	1	1.27	34	1	0.68	34
---	---	35	1	1.26	35	2	0.67	35
---	---	36	1	1.25	36	2	0.66	36
---	---	37	1	1.24	37	1	0.65	37
---	---	38	1	1.22	38	1	0.64	38
---	---	39	1	1.2	39	1	0.63	39
---	---	40	1	1.18	40	1	0.62	40
---	---	41	1	1.17	41	1	0.61	41
---	---	42	1	1.16	42	2	0.6	42
---	---	43	1	1.15	43	1	0.59	43
---	---	44	1	1.15	44	1	0.58	44
---	---	45	1	1.14	45	1	0.57	45
---	---	46	1	1.13	46	1	0.56	46

---	---	47	1	1.13	47	2	0.55	47
---	---	48	1	1.12	48	1	0.54	48
---	---	49	2	1.11	49	1	0.53	49
---	---	50	1	1.1	50	1	0.52	50
---	---	51	2	1.09	51	1	0.51	51
---	---	52	1	1.08	52	3	0.5	52
---	---	53	1	1.07	53	1	0.49	53
---	---	54	1	1.06	54	1	0.48	54
---	---	55	1	1.05	55	2	0.47	55
---	---	56	1	1.04	56	2	0.46	56
---	---	57	1	1.02	57	1	0.45	57
---	---	58	2	1.01	58	2	0.44	58
---	---	59	2	1	59	1	0.43	59
---	---	60	2	0.99	60	2	0.42	60
---	---	61	1	0.98	61	1	0.41	61
---	---	62	1	0.97	62	2	0.4	62
---	---	63	1	0.96	63	2	0.39	63
---	---	64	2	0.95	64	1	0.38	64
---	---	65	1	0.94	65	1	0.37	65
---	---	66	1	0.93	66	2	0.36	66
---	---	67	1	0.92	67	2	0.35	67
---	---	68	1	0.91	68	2	0.34	68
---	---	69	1	0.9	69	1	0.33	69
---	---	70	1	0.89	70	1	0.32	70
---	---	71	1	0.88	71	1	0.31	71
---	---	72	1	0.87	72	1	0.3	72
---	---	73	1	0.86	73	1	0.29	73
---	---	74	1	0.85	74	2	0.28	74
---	---	75	1	0.83	75	1	0.27	75
---	---	76	1	0.79	76	1	0.26	76
---	---	77	1	0.77	77	1	0.25	77
---	---	78	1	0.76	78	1	0.24	78
---	---	79	1	0.75	79	1	0.23	79
---	---	80	1	0.74	80	1	0.22	80
---	---	81	1	0.73	81	1	0.21	81

---	---	82	1	0.72	82	2	0.2	82
---	---	83	1	0.71	83	---	---	83
---	---	84	1	0.7	84	---	---	84
---	---	85	1	0.69	85	---	---	85
---	---	86	1	0.68	86	---	---	86
---	---	87	1	0.67	87	---	---	87
---	---	88	1	0.66	88	---	---	88
---	---	89	1	0.64	89	---	---	89
---	---	90	1	0.63	90	---	---	90
---	---	91	1	0.62	91	---	---	91
---	---	92	1	0.6	92	---	---	92
---	---	93	1	0.55	93	---	---	93
---	---	94	1	0.45	94	---	---	94

جدول (3)

يبين الدرجات الخام وعدد تكراراتها لقدرات ادراك الاحساس بـ (المسافة الرأسية ، القوة المبذولة للقبضة ، القوة العضلية للرجلين)

ت	الدرجات الخام لإدراك الاحساس بالمسافة الرأسية	عدد التكرارات	ت	الدرجات الخام لإدراك الاحساس بالقوة المبذولة للقبضة	عدد التكرارات	ت	الدرجات الخام لإدراك الاحساس بالقوة العضلية للرجلين	عدد التكرارات
1	1	1	1	3	1	1	1.1	1
2	0.99	1	2	2.95	2	1	1.05	1
3	0.98	1	3	2.9	3	1	1	1
4	0.97	1	4	2.85	4	1	0.99	1
5	0.96	1	5	2.8	5	1	0.98	1
6	0.95	1	6	2.75	6	1	0.97	1
7	0.94	1	7	2.7	7	1	0.96	2
8	0.93	1	8	2.65	8	1	0.95	2
9	0.92	1	9	2.6	9	1	0.94	1
10	0.91	1	10	2.55	10	1	0.93	1
11	0.9	1	11	2.5	11	1	0.92	1
12	0.89	1	12	2.45	12	1	0.91	2
13	0.88	1	13	2.4	13	1	0.9	2

2	0.89	14	2	2.35	14	1	0.87	14
1	0.88	15	3	2.3	15	1	0.86	15
2	0.87	16	1	2.25	16	1	0.85	16
3	0.86	17	4	2.2	17	1	0.84	17
2	0.85	18	1	2.15	18	1	0.83	18
2	0.84	19	3	2.1	19	2	0.82	19
2	0.83	20	1	2.05	20	2	0.81	20
3	0.82	21	3	2	21	1	0.8	21
3	0.81	22	1	1.95	22	1	0.79	22
3	0.8	23	4	1.9	23	1	0.78	23
2	0.79	24	1	1.85	24	1	0.77	24
2	0.78	25	4	1.8	25	3	0.76	25
2	0.77	26	1	1.75	26	1	0.75	26
2	0.76	27	7	1.7	27	2	0.74	27
2	0.75	28	1	1.65	28	1	0.73	28
2	0.74	29	4	1.6	29	2	0.72	29
1	0.73	30	1	1.55	30	1	0.71	30
1	0.72	31	4	1.5	31	4	0.7	31
2	0.71	32	1	1.45	32	2	0.69	32
1	0.7	33	5	1.4	33	1	0.68	33
1	0.69	34	1	1.35	34	1	0.67	34
1	0.68	35	4	1.3	35	2	0.66	35
1	0.67	36	2	1.25	36	1	0.65	36
1	0.66	37	3	1.2	37	2	0.64	37
1	0.65	38	1	1.15	38	2	0.63	38
1	0.64	39	1	1	39	3	0.62	39
1	0.63	40	1	0.95	40	3	0.61	40
1	0.62	41	1	0.9	41	2	0.6	41
1	0.61	42	1	0.8	42	4	0.59	42
1	0.6	43	1	0.7	43	1	0.58	43
1	0.59	44	1	0.6	44	2	0.57	44
1	0.58	45	1	0.5	45	2	0.56	45
1	0.57	46	1	0.4	46	3	0.55	46
1	0.56	47	1	0.3	47	1	0.54	47
1	0.55	48	1	0.25	48	1	0.53	48

1	0.54	49	1	0.2	49	3	0.52	49
1	0.53	50	2	0.1	50	1	0.51	50
1	0.52	51	---	---	51	2	0.5	51
1	0.51	52	---	---	52	2	0.49	52
1	0.5	53	---	---	53	1	0.48	53
1	0.49	54	---	---	54	1	0.47	54
1	0.48	55	---	---	55	1	0.46	55
2	0.47	56	---	---	56	1	0.45	56
1	0.46	57	---	---	57	1	0.44	57
1	0.45	58	---	---	58	1	0.43	58
1	0.44	59	---	---	59	1	0.42	59
1	0.43	60	---	---	60	1	0.41	60
1	0.42	61	---	---	61	1	0.4	61
1	0.41	62	---	---	62	1	0.39	62
1	0.4	63	---	---	63	1	0.38	63
1	0.39	64	---	---	64	1	0.37	64
1	0.38	65	---	---	65	1	0.36	65
1	0.37	66	---	---	66	1	0.35	66
1	0.36	67	---	---	67	1	0.34	67
2	0.35	68	---	---	68	1	0.33	68
1	0.34	69	---	---	69	1	0.32	69
1	0.33	70	---	---	70	1	0.31	70
1	0.32	71	---	---	71	1	0.3	71
2	0.31	72	---	---	72	---	---	72
1	0.3	73	---	---	73	---	---	73

4-4 عرض الدرجات المعيارية والمعدلة لقدرات الادراك الحس - حركي :

بعد أن تم الحصول على القياسات (البيانات) لقدرات الادراك الحس - حركي لدى عينة البحث ، ولغرض تحقيق هدف البحث المتمثل بوضع درجات معيارية لمتغيرات البحث ، تم الحصول على الدرجات الخام لقدرات الادراك الحس - حركي لعينة البحث " إذ يعد الحصول على الدرجات الخام من الأمور الميسورة للقياس ألا أن وجه الصعوبة يكمن في تفسير هذه الدرجات وإعطائها معنى له دلالة إحصائية وذلك لاختلاف وسائل القياس من اختبار لآخر ، ومن أجل الوصول إلى المعايير يجب تحويل الدرجات الخام إلى الدرجات المعيارية حيث تعد وسيلة الحالة النسبية للدرجات الخام ومن ثم يمكن

تفسير هذه الدرجات وتحويل نتائجها " ¹ ، حيث تم استخراج الدرجات الزائنية والدرجات المعيارية المعدلة لقدرات الإدراك الحس - حركي لعينة البحث، وكما موضحة في الجداول (4) و (5) و (6).

جدول (4) يبين الدرجات الخام والدرجة المعيارية والدرجة المعيارية المعدلة لإدراك الاحساس بالمسافة الامامية والخلفية

ت	الدرجة الخام/ مسافة أمامية	الدرجة المعيارية	المعدلة المعيارية	ت	الدرجة الخام/ مسافة خلفية	الدرجة المعيارية	المعدلة المعيارية
1	1.07	2.06643	70.66	1	1.61	1.69242	66.92
2	1.05	1.98166	69.82	2	1.6	1.65864	66.59
3	1.04	1.93927	69.39	3	1.59	1.62487	66.25
4	1.02	1.85449	68.54	4	1.58	1.5911	65.91
5	1	1.76971	67.7	5	1.57	1.55732	65.57
6	0.99	1.72733	67.27	6	1.56	1.52355	65.24
7	0.98	1.68494	66.85	7	1.55	1.48977	64.9
8	0.95	1.55777	65.58	8	1.54	1.456	64.56
9	0.94	1.51538	65.15	9	1.53	1.42223	64.22
10	0.93	1.473	64.73	10	1.52	1.38845	63.88
11	0.92	1.43061	64.31	11	1.51	1.35468	63.55
12	0.91	1.38822	63.88	12	1.5	1.3209	63.21
13	0.9	1.34583	63.46	13	1.49	1.28713	62.87
14	0.88	1.26105	62.61	14	1.48	1.25336	62.53
15	0.87	1.21867	62.19	15	1.47	1.21958	62.2
16	0.86	1.17628	61.76	16	1.46	1.18581	61.86
17	0.85	1.13389	61.34	17	1.45	1.15203	61.52
18	0.84	1.0915	60.92	18	1.44	1.11826	61.18
19	0.83	1.04911	60.49	19	1.43	1.08449	60.84
20	0.82	1.00672	60.07	20	1.42	1.05071	60.51
21	0.81	0.96434	59.64	21	1.41	1.01694	60.17
22	0.8	0.92195	59.22	22	1.4	0.98316	59.83
23	0.79	0.87956	58.8	23	1.39	0.94939	59.49
24	0.78	0.83717	58.37	24	1.38	0.91561	59.16
25	0.77	0.79478	57.95	25	1.37	0.88184	58.82
26	0.76	0.75239	57.52	26	1.36	0.84807	58.48

¹ عباس علي عذاب ؛ تصميم وتقنين بطارية اختبار لقياس اللياقة البدنية لمقاتلي القوة الجوية : (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996) ، ص 130.

58.14	0.81429	1.35	27	57.1	0.71001	0.75	27
57.81	0.78052	1.34	28	56.68	0.66762	0.74	28
57.47	0.74674	1.33	29	56.25	0.62523	0.73	29
57.13	0.71297	1.32	30	55.83	0.58284	0.72	30
56.79	0.6792	1.31	31	55.4	0.54045	0.71	31
56.45	0.64542	1.3	32	54.98	0.49806	0.7	32
56.12	0.61165	1.29	33	54.98	0.49806	0.7	33
55.44	0.5441	1.27	34	54.56	0.45567	0.69	34
55.1	0.51033	1.26	35	54.13	0.41329	0.68	35
54.77	0.47655	1.25	36	53.71	0.3709	0.67	36
54.43	0.44278	1.24	37	53.71	0.3709	0.67	37
53.75	0.37523	1.22	38	53.29	0.32851	0.66	38
53.08	0.30768	1.2	39	53.29	0.32851	0.66	39
52.4	0.24013	1.18	40	52.86	0.28612	0.65	40
52.06	0.20636	1.17	41	52.44	0.24373	0.64	41
51.73	0.17259	1.16	42	52.01	0.20134	0.63	42
51.39	0.13881	1.15	43	51.59	0.15896	0.62	43
51.39	0.13881	1.15	44	51.17	0.11657	0.61	44
51.05	0.10504	1.14	45	50.74	0.07418	0.6	45
50.71	0.07126	1.13	46	50.74	0.07418	0.6	46
50.71	0.07126	1.13	47	50.32	0.03179	0.59	47
50.37	0.03749	1.12	48	49.89	-0.0106	0.58	48
50.04	0.00372	1.11	49	49.47	-0.05299	0.57	49
50.04	0.00372	1.11	50	49.05	-0.09537	0.56	50
49.7	-0.03006	1.1	51	48.62	-0.13776	0.55	51
49.36	-0.06383	1.09	52	48.62	-0.13776	0.55	52
49.36	-0.06383	1.09	53	48.2	-0.18015	0.54	53
49.02	-0.09761	1.08	54	47.77	-0.22254	0.53	54
48.69	-0.13138	1.07	55	47.35	-0.26493	0.52	55
48.35	-0.16516	1.06	56	46.93	-0.30732	0.51	56
48.01	-0.19893	1.05	57	46.5	-0.3497	0.5	57
47.67	-0.2327	1.04	58	46.5	-0.3497	0.5	58
47	-0.30025	1.02	59	46.5	-0.3497	0.5	59
46.66	-0.33403	1.01	60	46.08	-0.39209	0.49	60
46.66	-0.33403	1.01	61	45.66	-0.43448	0.48	61

46.32	-0.3678	1	62	45.23	-0.47687	0.47	62
46.32	-0.3678	1	63	45.23	-0.47687	0.47	63
45.98	-0.40157	0.99	64	44.81	-0.51926	0.46	64
45.98	-0.40157	0.99	65	44.81	-0.51926	0.46	65
45.65	-0.43535	0.98	66	44.38	-0.56165	0.45	66
45.31	-0.46912	0.97	67	43.96	-0.60403	0.44	67
44.97	-0.5029	0.96	68	43.96	-0.60403	0.44	68
44.63	-0.53667	0.95	69	43.54	-0.64642	0.43	69
44.63	-0.53667	0.95	70	43.11	-0.68881	0.42	70
44.3	-0.57044	0.94	71	43.11	-0.68881	0.42	71
43.96	-0.60422	0.93	72	42.69	-0.7312	0.41	72
43.62	-0.63799	0.92	73	42.26	-0.77359	0.4	73
43.28	-0.67177	0.91	74	42.26	-0.77359	0.4	74
42.94	-0.70554	0.9	75	41.84	-0.81598	0.39	75
42.61	-0.73931	0.89	76	41.84	-0.81598	0.39	76
42.27	-0.77309	0.88	77	41.42	-0.85836	0.38	77
41.93	-0.80686	0.87	78	40.99	-0.90075	0.37	78
41.59	-0.84064	0.86	79	40.57	-0.94314	0.36	79
41.26	-0.87441	0.85	80	40.57	-0.94314	0.36	80
40.58	-0.94196	0.83	81	40.14	-0.98553	0.35	81
39.23	-1.07705	0.79	82	40.14	-0.98553	0.35	82
38.55	-1.1446	0.77	83	39.72	-1.02792	0.34	83
38.22	-1.17838	0.76	84	39.72	-1.02792	0.34	84
37.88	-1.21215	0.75	85	39.3	-1.07031	0.33	85
37.54	-1.24593	0.74	86	38.87	-1.11269	0.32	86
37.2	-1.2797	0.73	87	38.45	-1.15508	0.31	87
36.87	-1.31347	0.72	88	38.03	-1.19747	0.3	88
36.53	-1.34725	0.71	89	37.6	-1.23986	0.29	89
36.19	-1.38102	0.7	90	37.18	-1.28225	0.28	90
35.85	-1.4148	0.69	91	37.18	-1.28225	0.28	91
35.51	-1.44857	0.68	92	36.75	-1.32464	0.27	92
35.18	-1.48234	0.67	93	36.33	-1.36702	0.26	93
34.84	-1.51612	0.66	94	35.91	-1.40941	0.25	94
34.16	-1.58367	0.64	95	35.48	-1.4518	0.24	95
33.83	-1.61744	0.63	96	35.06	-1.49419	0.23	96

33.49	-1.65121	0.62	97	34.63	-1.53658	0.22	97
32.81	-1.71876	0.6	98	34.21	-1.57897	0.21	98
31.12	-1.88763	0.55	99	33.79	-1.62136	0.2	99
27.75	-2.22537	0.45	100	33.79	-1.62136	0.2	100

جدول (5) يبين الدرجات الخام والدرجة المعيارية والدرجة المعيارية المعدلة لإدراك الاحساس بالهدف والمسافة الرأسية

الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجات المعيارية	الدرجة الخام/المسافة الرأسية	ت	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام/ الاحساس بالهدف	ت
69.66	1.96568	1	1	62.85	1.28549	10	1
69.1	1.9102	0.99	2	62.85	1.28549	10	2
68.55	1.85472	0.98	3	62.85	1.28549	10	3
67.99	1.79924	0.97	4	62.85	1.28549	10	4
67.44	1.74376	0.96	5	62.85	1.28549	10	5
66.88	1.68828	0.95	6	62.85	1.28549	10	6
66.33	1.6328	0.94	7	62.85	1.28549	10	7
65.77	1.57732	0.93	8	62.85	1.28549	10	8
65.22	1.52184	0.92	9	62.85	1.28549	10	9
64.66	1.46636	0.91	10	62.85	1.28549	10	10
64.11	1.41088	0.9	11	62.85	1.28549	10	11
63.55	1.3554	0.89	12	62.85	1.28549	10	12
63	1.29991	0.88	13	62.85	1.28549	10	13
62.44	1.24443	0.87	14	62.85	1.28549	10	14
61.89	1.18895	0.86	15	62.85	1.28549	10	15
61.33	1.13347	0.85	16	62.85	1.28549	10	16
60.78	1.07799	0.84	17	62.85	1.28549	10	17
60.23	1.02251	0.83	18	62.85	1.28549	10	18
59.67	0.96703	0.82	19	62.85	1.28549	10	19
59.67	0.96703	0.82	20	62.85	1.28549	10	20
59.12	0.91155	0.81	21	62.85	1.28549	10	21
59.12	0.91155	0.81	22	53.87	0.38655	8	22
58.56	0.85607	0.8	23	53.87	0.38655	8	23
58.01	0.80059	0.79	24	53.87	0.38655	8	24

57.45	0.74511	0.78	25	53.87	0.38655	8	25
56.9	0.68963	0.77	26	53.87	0.38655	8	26
56.34	0.63415	0.76	27	53.87	0.38655	8	27
56.34	0.63415	0.76	28	53.87	0.38655	8	28
56.34	0.63415	0.76	29	53.87	0.38655	8	29
55.79	0.57866	0.75	30	53.87	0.38655	8	30
55.23	0.52318	0.74	31	53.87	0.38655	8	31
55.23	0.52318	0.74	32	53.87	0.38655	8	32
54.68	0.4677	0.73	33	53.87	0.38655	8	33
54.12	0.41222	0.72	34	53.87	0.38655	8	34
54.12	0.41222	0.72	35	53.87	0.38655	8	35
53.57	0.35674	0.71	36	53.87	0.38655	8	36
53.01	0.30126	0.7	37	53.87	0.38655	8	37
53.01	0.30126	0.7	38	53.87	0.38655	8	38
53.01	0.30126	0.7	39	53.87	0.38655	8	39
53.01	0.30126	0.7	40	53.87	0.38655	8	40
52.46	0.24578	0.69	41	53.87	0.38655	8	41
52.46	0.24578	0.69	42	53.87	0.38655	8	42
51.9	0.1903	0.68	43	53.87	0.38655	8	43
51.35	0.13482	0.67	44	53.87	0.38655	8	44
50.79	0.07934	0.66	45	53.87	0.38655	8	45
50.79	0.07934	0.66	46	53.87	0.38655	8	46
50.24	0.02386	0.65	47	53.87	0.38655	8	47
49.68	-0.03162	0.64	48	53.87	0.38655	8	48
49.68	-0.03162	0.64	49	53.87	0.38655	8	49
49.13	-0.0871	0.63	50	53.87	0.38655	8	50
49.13	-0.0871	0.63	51	53.87	0.38655	8	51
48.57	-0.14259	0.62	52	53.87	0.38655	8	52
48.57	-0.14259	0.62	53	53.87	0.38655	8	53
48.57	-0.14259	0.62	54	53.87	0.38655	8	54
48.02	-0.19807	0.61	55	53.87	0.38655	8	55
48.02	-0.19807	0.61	56	53.87	0.38655	8	56
48.02	-0.19807	0.61	57	53.87	0.38655	8	57
47.46	-0.25355	0.6	58	53.87	0.38655	8	58
47.46	-0.25355	0.6	59	44.88	-0.5124	6	59

46.91	-0.30903	0.59	60	44.88	-0.5124	6	60
46.91	-0.30903	0.59	61	44.88	-0.5124	6	61
46.91	-0.30903	0.59	62	44.88	-0.5124	6	62
46.91	-0.30903	0.59	63	44.88	-0.5124	6	63
46.35	-0.36451	0.58	64	44.88	-0.5124	6	64
45.8	-0.41999	0.57	65	44.88	-0.5124	6	65
45.8	-0.41999	0.57	66	44.88	-0.5124	6	66
45.25	-0.47547	0.56	67	44.88	-0.5124	6	67
45.25	-0.47547	0.56	68	44.88	-0.5124	6	68
44.69	-0.53095	0.55	69	44.88	-0.5124	6	69
44.69	-0.53095	0.55	70	44.88	-0.5124	6	70
44.69	-0.53095	0.55	71	44.88	-0.5124	6	71
44.14	-0.58643	0.54	72	44.88	-0.5124	6	72
43.58	-0.64191	0.53	73	44.88	-0.5124	6	73
43.03	-0.69739	0.52	74	44.88	-0.5124	6	74
43.03	-0.69739	0.52	75	44.88	-0.5124	6	75
43.03	-0.69739	0.52	76	44.88	-0.5124	6	76
42.47	-0.75287	0.51	77	44.88	-0.5124	6	77
41.92	-0.80836	0.5	78	44.88	-0.5124	6	78
41.92	-0.80836	0.5	79	44.88	-0.5124	6	79
41.36	-0.86384	0.49	80	44.88	-0.5124	6	80
41.36	-0.86384	0.49	81	44.88	-0.5124	6	81
40.81	-0.91932	0.48	82	44.88	-0.5124	6	82
40.25	-0.9748	0.47	83	44.88	-0.5124	6	83
39.7	-1.03028	0.46	84	44.88	-0.5124	6	84
39.14	-1.08576	0.45	85	35.89	-1.41134	4	85
38.59	-1.14124	0.44	86	35.89	-1.41134	4	86
38.03	-1.19672	0.43	87	35.89	-1.41134	4	87
37.48	-1.2522	0.42	88	35.89	-1.41134	4	88
36.92	-1.30768	0.41	89	35.89	-1.41134	4	89
36.37	-1.36316	0.4	90	35.89	-1.41134	4	90
35.81	-1.41864	0.39	91	35.89	-1.41134	4	91
35.26	-1.47412	0.38	92	35.89	-1.41134	4	92
34.7	-1.52961	0.37	93	35.89	-1.41134	4	93
34.15	-1.58509	0.36	94	35.89	-1.41134	4	94

33.59	-1.64057	0.35	95	26.9	-2.31028	2	95
33.04	-1.69605	0.34	96	26.9	-2.31028	2	96
32.48	-1.75153	0.33	97	26.9	-2.31028	2	97
31.93	-1.80701	0.32	98	26.9	-2.31028	2	98
31.38	-1.86249	0.31	99	26.9	-2.31028	2	99
30.82	-1.91797	0.3	100	26.9	-2.31028	2	100

جدول (6)

يبين الدرجات الخام والدرجة المعيارية والدرجة المعيارية المعدلة لإدراك الاحساس بقوة القبضة والقدرة العضلية للرجلين

الدرجة المعيارية	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام/ القدرة العضلية للرجلين	ت	الدرجة المعيارية	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام/ قوة القبضة	ت
69.63	1.96286	1.1	1	67.26	1.72569	3	1
67.22	1.72166	1.05	2	66.54	1.65406	2.95	2
64.8	1.48047	1	3	66.54	1.65406	2.95	3
64.32	1.43223	0.99	4	65.82	1.58242	2.9	4
63.84	1.38399	0.98	5	65.11	1.51079	2.85	5
63.36	1.33575	0.97	6	64.39	1.43915	2.8	6
62.88	1.28751	0.96	7	64.39	1.43915	2.8	7
62.88	1.28751	0.96	8	63.68	1.36752	2.75	8
62.39	1.23927	0.95	9	62.96	1.29588	2.7	9
62.39	1.23927	0.95	10	62.96	1.29588	2.7	10
61.91	1.19103	0.94	11	62.24	1.22425	2.65	11
61.43	1.14279	0.93	12	61.53	1.15261	2.6	12
60.95	1.09455	0.92	13	61.53	1.15261	2.6	13
60.46	1.04631	0.91	14	61.53	1.15261	2.6	14
60.46	1.04631	0.91	15	60.81	1.08098	2.55	15
59.98	0.99807	0.9	16	60.81	1.08098	2.55	16
59.98	0.99807	0.9	17	60.09	1.00934	2.5	17
59.5	0.94983	0.89	18	60.09	1.00934	2.5	18
59.5	0.94983	0.89	19	60.09	1.00934	2.5	19
59.02	0.90159	0.88	20	59.38	0.93771	2.45	20
58.53	0.85335	0.87	21	58.66	0.86607	2.4	21
58.53	0.85335	0.87	22	58.66	0.86607	2.4	22
58.05	0.80511	0.86	23	58.66	0.86607	2.4	23

58.05	0.80511	0.86	24	58.66	0.86607	2.4	24
58.05	0.80511	0.86	25	57.94	0.79444	2.35	25
57.57	0.75688	0.85	26	57.94	0.79444	2.35	26
57.57	0.75688	0.85	27	57.23	0.7228	2.3	27
57.09	0.70864	0.84	28	57.23	0.7228	2.3	28
57.09	0.70864	0.84	29	57.23	0.7228	2.3	29
56.6	0.6604	0.83	30	56.51	0.65116	2.25	30
56.6	0.6604	0.83	31	55.8	0.57953	2.2	31
56.12	0.61216	0.82	32	55.8	0.57953	2.2	32
56.12	0.61216	0.82	33	55.8	0.57953	2.2	33
56.12	0.61216	0.82	34	55.8	0.57953	2.2	34
55.64	0.56392	0.81	35	55.08	0.50789	2.15	35
55.64	0.56392	0.81	36	54.36	0.43626	2.1	36
55.64	0.56392	0.81	37	54.36	0.43626	2.1	37
55.16	0.51568	0.8	38	54.36	0.43626	2.1	38
55.16	0.51568	0.8	39	53.65	0.36462	2.05	39
55.16	0.51568	0.8	40	52.93	0.29299	2	40
54.67	0.46744	0.79	41	52.93	0.29299	2	41
54.67	0.46744	0.79	42	52.93	0.29299	2	42
54.19	0.4192	0.78	43	52.21	0.22135	1.95	43
54.19	0.4192	0.78	44	51.5	0.14972	1.9	44
53.71	0.37096	0.77	45	51.5	0.14972	1.9	45
53.71	0.37096	0.77	46	51.5	0.14972	1.9	46
53.23	0.32272	0.76	47	51.5	0.14972	1.9	47
53.23	0.32272	0.76	48	50.78	0.07808	1.85	48
52.74	0.27448	0.75	49	50.06	0.00645	1.8	49
52.74	0.27448	0.75	50	50.06	0.00645	1.8	50
52.26	0.22624	0.74	51	50.06	0.00645	1.8	51
52.26	0.22624	0.74	52	50.06	0.00645	1.8	52
51.78	0.178	0.73	53	49.35	-0.06519	1.75	53
51.3	0.12976	0.72	54	48.63	-0.13682	1.7	54
50.82	0.08152	0.71	55	48.63	-0.13682	1.7	55
50.82	0.08152	0.71	56	48.63	-0.13682	1.7	56
50.33	0.03329	0.7	57	48.63	-0.13682	1.7	57
49.85	-0.01495	0.69	58	48.63	-0.13682	1.7	58

49.37	-0.06319	0.68	59	48.63	-0.13682	1.7	59
48.89	-0.11143	0.67	60	48.63	-0.13682	1.7	60
48.4	-0.15967	0.66	61	47.92	-0.20846	1.65	61
47.92	-0.20791	0.65	62	47.2	-0.28009	1.6	62
47.44	-0.25615	0.64	63	47.2	-0.28009	1.6	63
46.96	-0.30439	0.63	64	47.2	-0.28009	1.6	64
46.47	-0.35263	0.62	65	47.2	-0.28009	1.6	65
45.99	-0.40087	0.61	66	46.48	-0.35173	1.55	66
45.51	-0.44911	0.6	67	45.77	-0.42336	1.5	67
45.03	-0.49735	0.59	68	45.77	-0.42336	1.5	68
44.54	-0.54559	0.58	69	45.77	-0.42336	1.5	69
44.06	-0.59383	0.57	70	45.77	-0.42336	1.5	70
43.58	-0.64207	0.56	71	45.05	-0.495	1.45	71
43.1	-0.69031	0.55	72	44.33	-0.56663	1.4	72
42.61	-0.73854	0.54	73	44.33	-0.56663	1.4	73
42.13	-0.78678	0.53	74	44.33	-0.56663	1.4	74
41.65	-0.83502	0.52	75	44.33	-0.56663	1.4	75
41.17	-0.88326	0.51	76	44.33	-0.56663	1.4	76
40.68	-0.9315	0.5	77	43.62	-0.63827	1.35	77
40.2	-0.97974	0.49	78	42.9	-0.70991	1.3	78
39.72	-1.02798	0.48	79	42.9	-0.70991	1.3	79
39.24	-1.07622	0.47	80	42.9	-0.70991	1.3	80
39.24	-1.07622	0.47	81	42.9	-0.70991	1.3	81
38.76	-1.12446	0.46	82	42.18	-0.78154	1.25	82
38.27	-1.1727	0.45	83	42.18	-0.78154	1.25	83
37.79	-1.22094	0.44	84	41.47	-0.85318	1.2	84
37.31	-1.26918	0.43	85	41.47	-0.85318	1.2	85
36.83	-1.31742	0.42	86	41.47	-0.85318	1.2	86
36.34	-1.36566	0.41	87	40.75	-0.92481	1.15	87
35.86	-1.4139	0.4	88	38.6	-1.13972	1	88
35.38	-1.46214	0.39	89	37.89	-1.21135	0.95	89
34.9	-1.51037	0.38	90	37.17	-1.28299	0.9	90
34.41	-1.55861	0.37	91	35.74	-1.42626	0.8	91
33.93	-1.60685	0.36	92	34.3	-1.56953	0.7	92
33.45	-1.65509	0.35	93	32.87	-1.7128	0.6	93

33.45	-1.65509	0.35	94	31.44	-1.85607	0.5	94
32.97	-1.70333	0.34	95	30.01	-1.99934	0.4	95
32.48	-1.75157	0.33	96	28.57	-2.14261	0.3	96
32	-1.79981	0.32	97	27.86	-2.21425	0.25	97
31.52	-1.84805	0.31	98	27.14	-2.28588	0.2	98
31.52	-1.84805	0.31	99	25.71	-2.42915	0.1	99
31.04	-1.89629	0.3	100	25.71	-2.42915	0.1	100

5-4 عرض وتحليل نتائج ادراك الاحساس بالمسافة الامامية ومناقشتها:

جدول(7)يبين المستويات المعيارية والتكرارات والنسبة المئوية لإدراك الاحساس بالمسافة الامامية

ت	درجة المستوى	تقدير المستوى	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
1	80-71	جيد جدا	0	0%
2	70-61	جيد	17	17%
3	60-51	متوسط	27	27%
4	50-41	مقبول	33	33%
5	40-31	ضعيف	23	23%
6	30-21	ضعيف جدا	0	0%
المجموع			100	100%

يبين الجدول(7) نتائج ادراك الاحساس بالمسافة الأمامية ونلاحظ أن المستوى جيد جدا لم يصل أي لاعب ضمن هذا المستوى وكانت نسبته (0%)، بينما المستوى جيد حصل على نسبة(17%)، والمستوى متوسط حصل على نسبة(27%)، بينما حصل المستوى مقبول على نسبة(33%)، أما المستوى ضعيف فحصل على نسبة (23%)، وأخيرا لم يكن أي لاعب ضمن المستوى ضعيف جدا فكانت نسبته(0%).

ومما تقدم يظهر لنا أن المستوى (مقبول) حصل على اكبر نسبة وتبعه المستوى (متوسط) ثم المستوى (ضعيف ، جيد) في ادراك الاحساس بالمسافة الأمامية على الرغم من أن غالبية أفراد العينة ضمن المستوى (مقبول، متوسط)، ويعزو الباحث ذلك إلى عدم امتلاكهم لأدراك الاحساس بالمسافة الامامية بشكل عالي في الأداء المهاري وعدم تحفيز أنفسهم لإثارة العضلات للانجاز الأقصى في السرعة الانتقالية لذا فعدم ظهور نسبة في المستوى(جيد جدا) قد يرجع إلى عدم امتلاك أفراد العينة الشروط الفنية المطلوبة لأداء الحركات الاحساس بالحركة وفي هذا الصدد يشير (عبد الفتاح وروبي، 1986) " إلى أهمية الجوانب البدنية بقوله انه فضلاً عن الحاجة لاختيار الفرد ذي المهارة الفنية والمعرفة الخطئية فانه يلزم اختيار الفرد المميز بالسرعة " ¹.

¹ أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد عمر روبي؛ انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي: (القاهرة ، عالم الكتب، 1986)، ص206.

وترى (فاطمة عبد مالح ، 2002) " إن اغلب المدربين يدرّبون لاعبيهم في البداية على حركات الرجلين واغلبهم لا يرى من هذه عملية غير إنها حركة آلية ومجرد وسيلة تهدف إلى إعطاء توازن وتحديد الهجوم والدفاع ولا يشرحون كون حركات التقدم مكسب وربح مسافة نحو المنافس والتقهقر هو خسارة بالمسافة أو لتفادي هجوم ما " ¹ .

ويرى الباحث في أن السرعة الانتقالية ترتبط وتتأثر بعدة عوامل مثل القوة وتكنيك الأداء ومرونة المفاصل والتناسق ما بين طول الخطوة وترددها فضلا عن الحاجة إلى أن يكون مسار مركز ثقل الجسم وخط عمل القوة بخط مستقيم فضلا عن رد فعل سريع في بداية الأداء أو الحركة ، وكل هذه العوامل تحتاج إلى تعلم وتدريب منتظم ومبرمج وفق الأسس العلمية الصحيحة لتضمن تطورها وتحقيق أفضل انجاز ، وهذا يفسر عدم تحقيق نسب عالية لأي فرد من أفراد العينة مستوى (جيد جدا ، جيد) في اختبار مهارة التقدم العادي، على الرغم من أن لاعبي هذه المرحلة العمرية يمتازون برغبتهم في إظهار قدراتهم البدنية ، وحرص الباحثون على إثارة روح المنافسة أثناء أداء الاختبارات.

ويلاحظ من الجدول (7) الذي يبين النسب المئوية للمستويات المعيارية التي حققتها عينة البحث ، أن هناك اختلاف بينها وبين النسب المقررة في المنحنى الطبيعي ، فقد حققت العينة في المستويات (جيد،متوسط ، مقبول، وضعيف) نسباً أعلى من المقررة لهذه المستويات في المنحنى الطبيعي ، أما في المستويات (جيد،متوسط ، وضعيف جدا) فقد حققت العينة نسباً أقل من المقررة لهذه المستويات في المنحنى الطبيعي.

وهذا يوضح أنه في ادراك الاحساس بالمسافة الامامية أن أفراد عينة البحث ضمن التوزيع الطبيعي، إذ حققت المستويات (جيد، متوسط ، مقبول) نسب معيارية مقبولة والتي تعطي دلالة على أهمية هذا الاختبار. وأنه من المحتمل أن بعض اللاعبين الذين حققوا نسباً جيدة في المستوى المعياري مقبول ومتوسط، أن يحققوا مستويات جيدة بعد فترة من التدريب لكي يكونوا في مستوى أعلى.

4-6 عرض وتحليل نتائج ادراك الاحساس بالمسافة الخلفية ومناقشتها :

جدول (8) يبين المستويات المعيارية والتكرارات والنسبة المئوية لإدراك الاحساس بالمسافة الخلفية

ت	درجة المستوى	تقدير المستوى	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
1	80-71	جيد جدا	0	0%
2	70-61	جيد	18	18%
3	60-51	متوسط	27	27%
4	50-41	مقبول	35	35%
5	40-31	ضعيف	19	19%
6	30-21	ضعيف جدا	1	1%
المجموع			100	100%

يبين الجدول (8) نتائج ادراك الاحساس بالمسافة الخلفية، ونلاحظ أن المستوى جيد جدا لم يصله أي لاعب وكانت نسبته (0%)، بينما المستوى جيد حصل على نسبة (18%)، والمستوى متوسط حصل على نسبة (27%)، بينما حصل

¹ فاطمة عبد مالح ؛ تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير المعرفة الخططية ومستوى التصرف الخططي لبعض المهارات الهجومية في سلاح الشيش : (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 2004) ، ص 19.

المستوى مقبول على نسبة (35%)، أما المستوى ضعيف فحصل على نسبة (19%) وأما المستوى ضعيف جدا فقد حصل على نسبة (1%).

ومما تقدم يظهر لنا أن المستوى (مقبول) قد حصل على أكبر نسبة وتبعه المستوى (متوسط) ثم المستوى (ضعيف) ويتبعه المستوى (جيد) ثم تبعه المستوى (ضعيف جدا) ، وتمركزت نتائج غالبية عينة البحث في الوسط وهذا يعني الاستمرار في التوزيع الطبيعي .

ويلاحظ أيضا أن هناك اختلافاً في النسبة المئوية التي حققتها عينة البحث عن النسبة المقررة في المنحنى الطبيعي، فنجد أن المستويات (مقبول، متوسط) حققت نسبة أعلى من النسبة المقررة لهذه المستويات في المنحنى الطبيعي وهي على التوالي، بينما المستويات (جيد جدا، جيد، ضعيف، ضعيف جدا) قد حققت نسباً أقل من النسب المقررة لهذه المستويات في المنحنى الطبيعي وعلى التوالي .

يرى الباحث أن حركة اللاعب أثناء التفهق تتطلب من المبرز الإدراك التام لهذه المسافات والأبعاد التي حوله ، حيث يشعر اللاعب أنه في حالة إغلاق المسافة سيكون سببا في تسجيله اللمس عليه من المنافس أو باحتساب ليمسه عليه في حالة عبور الخط الأفقي للملعب دون انذار ، وفي حالة تسجيل اللمس على اللاعب يشعر بالمسؤولية أو الاحساس بالخطأ نتيجة عدم ادراكه بالمسافة الصحيحة ، كما أن القدرة على ادراك بالمسافة يتحسن ويتطور بزيادة الخبرة العملية والتدريبية ، كما أن مميزات هذا يرجع إلى ادراك الاحساس بالمسافة الخلفية إذ يؤكد على وجود فروق فردية واضحة بين أفراد العينة في مستوى الاحساس للرجلين، وذلك ما يؤكده (عمرو السكري 1990) " أن اللاعبين ذوي المستوى العالي في الإدراك في المسافة قد حققوا نتائج أفضل في نتائج المباريات فالمسابقة ما هي الا ازالة لا تحدث الا نتيجة للتحكم الدقيق في اخراج قدر من القوة معلوم يحدده مقدرا المسافة المطلوبة¹، والجدول (8) يبين تفاوت نتائج عينة البحث ، فضلا عن ظاهرة التعلم من محاولة واحدة والتي تعد من مميزات هذه المرحلة العمرية تؤثر في نتائج عينة البحث في هذا الاختبار وخاصة إذا علمنا أن نجاح هذه الظاهرة يعتمد على ما يلي² :

- مستوى قدرات الأفراد الحركية.

- مستوى قدرات الأفراد العقلية والإدراكية.

- مدى الرغبة والاهتمام لتحقيق مستوى جيد في الأداء.

ويعزو الباحث ذلك إلى أن أفراد العينة ليس لديهم الإمكانيات الكافية لاستخدام رجل الأمامية في أداء مهارة التفهق العادي، كما في الرجل الخلفية في مهارة التقدم العادي، كما أن ما يزاوله أفراد العينة من نشاطات وألعاب رياضية بسيطة لا ترقى إلى تأهيل الرجلين (الأمامية - الخلفية) بنفس الكفاءة.

¹ عمرو حسن حنفي السكري ؛ دراسة تحليلية للعلاقة بين بعض قدرات الإدراك الحس - حركي والاداء في رياضة المبارزة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1990 ، ص 45 .

² نبيل محمود شاكر ؛ علم الحركة - التطور والتعلم الحركي - حقائق ومفاهيم : (كلية التربية الاساسية ، جامعة ديالى ، 2005)، ص 53.

7-4 عرض وتحليل نتائج ادراك الاحساس بالهدف ومناقشتها :

جدول(9)يبين المستويات المعيارية والتكرارات والنسبة المئوية لإدراك الاحساس بالهدف

ت	درجة المستوى	تقدير المستوى	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
1	80-71	جيد جدا	0	%0
2	70-61	جيد	21	%21
3	60-51	متوسط	37	%37
4	50-41	مقبول	26	%26
5	40-31	ضعيف	10	%10
6	30-21	ضعيف جدا	6	%6
المجموع			100	%100

يبين الجدول(9) نتائج اختبار مهارة التقهقر العادي، ونلاحظ أن المستوى جيد جدا حصل على نسبة(0%)، بينما المستوى جيد حصل على نسبة(21%)، والمستوى متوسط حصل على نسبة (37%)، بينما حصل المستوى مقبول على نسبة(26%)، أما المستوى ضعيف فحصل على نسبة (10%) وأما المستوى ضعيف جدا فقد حصل على نسبة (6%). ومما تقدم يظهر لنا أن المستوى (متوسط) قد حصل على أكبر نسبة وتبعه المستوى(مقبول) ثم المستوى(جيد) ويتبعه المستوى (ضعيف) ثم تبعه المستوى (ضعيف جدا) ، وتمركزت نتائج غالبية عينة البحث في الوسط وهذا يعني الاستمرار في التوزيع الطبيعي .

ويلاحظ أيضا أن هناك اختلافاً في النسبة المئوية التي حققتها عينة البحث عن النسبة المقررة في المنحنى الطبيعي، فنجد أن المستويات (متوسط،مقبول) حققت نسبة أعلى من النسبة المقررة لهذه المستويات في المنحنى الطبيعي وهي على التوالي بينما المستويات (جيد جدا، جيد، ضعيف،ضعيف جدا) قد حققت نسباً اقل من النسب المقررة لهذه المستويات في المنحنى الطبيعي .

يرى الباحث انه من العناصر الرئيسية التي تؤدي الى نجاح المبارز في هذه الرياضة هو الادراك باللمس عن طريق المثيرات اللمسية التي تعطي حركة الاصابع والاحساس بالنصل اهمية كبيرة في حركة النصل ، وبالتالي تؤدي الى دقة التسجيل والذي يسعى اليه لاعب المباراة بالتدريب المستمر والخاص والقدرة على ادراك الهدف ، كما انه كلما اقتربت الطعنه من مركز الدائرة في اختبار الادراك الاحساس بالهدف ادى ذلك الى ارتفاع درجة الاداء هذا ودل على ادراكه للقدرات الحس حركية لهذه القدرة ، وهذا يتفق مع دراسة (عمرو السكري 1990) " بان هذا القدرة تعبر عن الادراك الدقيق لحركة الذراع المسلحة لدى المبارزين ، وهي القدرات الادراكية الهامة في الاداء لديهم وعليها يعتمد الاداء في رياضة المبارزة اعتمادا كبيرا " ¹.

¹ عمرو حسن حنفي السكري (1990) ؛ مصدر سابق ؛ ص186.

8-4 عرض وتحليل نتائج ادراك الاحساس بالمسافة الرأسية ومناقشتها :

جدول(10)يبين المستويات المعيارية والتكرارات والنسبة المئوية لإدراك الاحساس بالمسافة الرأسية

ت	درجة المستوى	تقدير المستوى	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
1	80-71	جيد جدا	0	%0
2	70-61	جيد	16	%16
3	60-51	متوسط	28	%28
4	50-41	مقبول	37	%37
5	40-31	ضعيف	18	%18
6	30-21	ضعيف جدا	1	%1
المجموع			100	%100

يبين الجدول(10) نتائج اختبار مهارة التفهق العادي، ونلاحظ أن المستوى جيد جدا حصل على نسبة(0%)، بينما المستوى جيد حصل على نسبة(16%)، والمستوى متوسط حصل على نسبة(28%)، بينما حصل المستوى مقبول على نسبة(37%)، أما المستوى ضعيف فحصل على نسبة (18%) وأما المستوى ضعيف جدا فقد حصل على نسبة (1%). ومما تقدم يظهر لنا أن المستوى (مقبول) قد حصل على أكبر نسبة وتبعه المستوى (متوسط) ثم المستوى (ضعيف) ويتبعه المستوى (جيد) ثم تبعه المستوى (ضعيف جدا) ، وتمركزت نتائج غالبية عينة البحث في الوسط وهذا يعني الاستمرار في التوزيع الطبيعي .

ويلاحظ أيضا أن هناك اختلافاً في النسبة المئوية التي حققتها عينة البحث عن النسبة المقررة في المنحنى الطبيعي، فنجد أن المستويات (مقبول، متوسط) حققت نسبة أعلى من النسبة المقررة لهذه المستويات في المنحنى الطبيعي وهي على التوالي، بينما المستويات (جيد جدا، جيد، ضعيف، ضعيف جدا) قد حققت نسباً أقل من النسب المقررة لهذه المستويات في المنحنى الطبيعي .

يرى الباحث ان ادراك الاحساس بالمسافة الرأسية كان مؤشراً على دقة ادراك المسافة الرأسية للجسم بالنسبة للمبارز ، وذلك بسبب طبيعة هذا الاختبار وطريقة تنفيذه لانها تعتمد على ادراك المسافة المعنية على المحور الراسي للجسم ، وعليه فانه كلما اقترب المبارز من المسافة المطلوب التحرك اليها تثبت ان الخطا كان اقرب ما يكون الى صحة ادراك الاحساس الخاص بالمبارز للمسافة التي قطعها ، وهذا ما يتفق مع (قاسم حسن حسين واخرون 1990) " بان المهارة تدل على التوقيت الجيد العالي للجهاز العصبي الذي بدوره يؤثر في المجاميع العضلية المشاركة في العمل بعد ترابطها مع الحواس الداخلية والخارجية بحيث تصبح مستقبلات حسية ذاتية حتى يستخدم الاحساس الحركي الذي هو بالأساس استجابة لافرازات ذاتية او ادراك لتحقيق التغيير في جزء من الجسم او كله " ¹.

¹ قاسم حسن حسين واخرون ؛ التدريب بالعاب الساحة والميدان : (بغداد ، مطبعة دار الحكمة ، 1990) ، ص 91 .

9-4 عرض وتحليل نتائج ادراك الاحساس بقوة القبضة ومناقشتها :

جدول(11)يبين المستويات المعيارية والتكرارات والنسبة المئوية لإدراك الاحساس بقوة القبضة

ت	درجة المستوى	تقدير المستوى	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
1	80-71	جيد جدا	0	%0
2	70-61	جيد	14	%14
3	60-51	متوسط	33	%33
4	50-41	مقبول	39	%39
5	40-31	ضعيف	8	%8
6	30-21	ضعيف جدا	6	%6
المجموع			100	%100

يبين الجدول(11) نتائج اختبار مهارة التفهق العادي، ونلاحظ أن المستوى جيد جدا حصل على نسبة(0%)، بينما المستوى جيد حصل على نسبة(14%)، والمستوى متوسط حصل على نسبة(33%)، بينما حصل المستوى مقبول على نسبة(39%)، أما المستوى ضعيف فحصل على نسبة (8%) وأما المستوى ضعيف جدا فقد حصل على نسبة (6%). ومما تقدم يظهر لنا أن المستوى (مقبول) قد حصل على أكبر نسبة وتبعه المستوى (متوسط) ثم المستوى (جيد) ويتبعه المستوى (ضعيف) ثم تبعه المستوى (ضعيف جدا) ، وتمركزت نتائج غالبية عينة البحث في الوسط وهذا يعني الاستمرار في التوزيع الطبيعي .

ويلاحظ أيضا أن هناك اختلافاً في النسبة المئوية التي حققتها عينة البحث عن النسبة المقررة في المنحنى الطبيعي، فنجد أن المستويات(مقبول،متوسط) حققت نسبة أعلى من النسبة المقررة لهذه المستويات في المنحنى الطبيعي وهي على التوالي، بينما المستويات (جيد جدا، جيد، ضعيف،ضعيف جدا) قد حققت نسباً اقل من النسب المقررة لهذه المستويات في المنحنى الطبيعي .

10-4 عرض وتحليل نتائج ادراك الاحساس بالقدرة العضلية للرجلين ومناقشتها :

جدول(12)يبين المستويات المعيارية والتكرارات والنسبة المئوية لإدراك الاحساس بالقدرة العضلية للرجلين

ت	درجة المستوى	تقدير المستوى	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
1	80-71	جيد جدا	0	%0
2	70-61	جيد	12	%12
3	60-51	متوسط	42	%42
4	50-41	مقبول	22	%22
5	40-31	ضعيف	24	%24
6	30-21	ضعيف جدا	0	%0
المجموع			100	%100

يبين الجدول (12) نتائج ادراك الاحساس بالقدرة العضلية للرجلين، ونلاحظ أن المستوى جيد جدا حصل على نسبة (0%)، بينما المستوى جيد حصل على نسبة (12%)، والمستوى متوسط حصل على نسبة (42%)، بينما حصل المستوى مقبول على نسبة (22%)، أما المستوى ضعيف فحصل على نسبة (24%) وأما المستوى ضعيف جدا فقد حصل على نسبة (0%).

ومما تقدم يظهر لنا أن المستوى (متوسط) قد حصل على اكبر نسبة وتبعه المستوى (ضعيف) ثم المستوى (مقبول) ويتبعه المستوى (جيد)، وتمركزت نتائج غالبية عينة البحث في الوسط وهذا يعني الاستمرار في التوزيع الطبيعي . ويلاحظ أيضا أن هناك اختلافاً في النسبة المئوية التي حققتها عينة البحث عن النسبة المقررة في المنحنى الطبيعي، فنجد أن المستويات (متوسط، مقبول) حققت نسبة أعلى من النسبة المقررة لهذه المستويات في المنحنى الطبيعي وهي على التوالي، بينما المستويات (جيد، ضعيف) قد حققت نسباً اقل من النسب المقررة لهذه المستويات في المنحنى الطبيعي .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات : على ضوء النتائج خرج الباحث بالاستنتاجات الآتية :

- 1- ان اختبارات قدرات الادراك الحس - حركي كانت نتائج غالبية عينة البحث تنحصر بين المستويين (متوسط ، مقبول) ونسبة قليلة تنحصر بين (جيد، ضعيف).
- 2- اكبر نسبة من أفراد العينة في ادراك الاحساس ب (المسافة الامامية، المسافة الخلفية، المسافة الرأسية، قوة القبضة) تنحصر نتائجها ضمن المستوى (مقبول) ويليها المستوى (متوسط) ولكن بفارق قليل جدا .
- 3- اكبر نسبة من أفراد العينة في ادراك الاحساس ب(الهدف ، القدرة العضلية للرجلين) تنحصر نتائجها ضمن المستوى (متوسط) ويليها المستوى (مقبول، ضعيف) على التوالي.

5-2 التوصيات :في ضوء النتائج يوصي الباحث بما يلي :

- 1- اعتماد الدرجات المعيارية ومستوياتها من قبل المديرين لتقييم لاعبيهم وبشكل دوري.
- 2- العمل على تدريبهم على تمارين الادراك والإحساس لتطويرهم والقيام بتصنيفهم إلى مجموعات وحسب المستوى لإعداد قاعدة واسعة للعبة والاستمرار معهم لإيصالهم إلى المستويات العليا.
- 3- استخدام طريقة الأنموذج الشخصي (البروفيل الشخصي) لتحليل انجازات المختبرين والتفوييم والمقارنة والتوجيه والاختيار).
- 4- إجراء بحوث ودراسات على جميع العينات أو المستويات الأخرى والمراحل العمرية بهدف التعرف على مستوياتهم ومقارنة النتائج معها.

المصادر

- أبو العلا احمد عبد الفتاح واحمد عمر روبي؛ انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي: (القاهرة ، عالم الكتب، 1986).
- احمد محمد خاطر وعلي فهمي ألبيك؛ القياس في المجال الرياضي، ط4: (الإسكندرية دار الكتاب الحديث، 1996).
- اسامة كامل راتب ؛ علم النفس الرياضي - مفاهيم - تطبيقات ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1995).
- ايمان حسين الطائي ؛ محاضرات في التقويم والقياس في التربية الرياضية : (شبكة الانترنت ، اذار ، 2005) .
- دلال علي حسن ؛ الادراك الحس الحركي والتفكير الابتكاري وعلاقتها بمستوى الاداء في كرة السلة ، بحث منشور في المؤتمر الدولي للرياضة والمرأة ، كلية التربية الرياضية ، الجامعة المستنصرية ، مصر ، 1995.

- صالح محمد علي ابو جادوا ؛ علم النفس التربوي ، ط 2 : (عمان ، دار المسيرة ، 2000) .
- صلاح الدين محمود علام ؛ تحليل بيانات البحوث النفسية والتربوية الاجتماعية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000).
- عايد كريم عبد عون ؛ مقدمة في الاحصاء وتطبيقات spss ، ط 1 : (النجف الاشرف ، مطبعة دار الضياء ، 2009) .
- عباس علي عذاب ؛ تصميم وتقنين بطارية اختبار لقياس اللياقة البدنية لمقاتلي القوة الجوية : (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996).
- علي بن صالح الهرهوري ؛ علم التدريب الرياضي: (بنغازي، منشورات جامعة قار يونس، 1994).
- علي سلوم جواد الحكيم ؛ الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي : (القادسية ، مطبعة الطيف للطباعة ، 2004).
- عمر عادل ؛ اثر تنمية بعض متغيرات الادراك حس - حركي على تعلم سباحة الصدر ، رسالة ماجستير ، الجامعة الاردنية ، كلية التربية الرياضية ، 1998 .
- عمرو حسن حنفي السكري ؛ دراسة تحليلية للعلاقة بين بعض قدرات الادراك الحس - حركي والأداء في رياضة المبارزة ، رسالة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1990.
- فاطمة عبد مالح ؛ تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير المعرفة الخططية ومستوى التصرف الخططي لبعض المهارات الهجومية في سلاح الشيش : (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 2004).
- فراس طالب حمادي ؛ مركز التحكم وعلاقته ببعض قدرات الادراك الحس - حركي لدى لاعبي المبارزة ، رسالة غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى ، 2005.
- فراس طالب حمادي؛ مركز التحكم وعلاقته ببعض قدرات الادراك الحس - حركي لدى لاعبي المبارزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية ، 2005.
- قاسم حسن حسين وآخرون ؛ التدريب بألعاب الساحة والميدان : (بغداد ، مطبعة دار الحكمة ، 1990).
- قيس ناجي وبسطويسى أحمد الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي : (بغداد ، مطبعة جامعة بغداد ، 1984).
- محمد جاسم الياسري ، مروان عبد المجيد ابراهيم ؛ الاساليب الاحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط 1 : (عمان ، مؤسسة الوراق ، 2001).
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000).
- محمد صبحي حسانيين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج 1 ، ط 4 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001).
- محمد نصر الدين رضوان ، كمال عبد الحميد اسماعيل ؛ مقدمة في التقويم في التربية الرياضية ، ط 1 ، : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) .
- مروان عبد الحميد ؛ الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، ط 1 : (الأردن ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999.
- نبيل محمود شاكر؛ علم الحركة - التطور والتعلم الحركي - حقائق ومفاهيم : (كلية التربية الاساسية ، جامعة ديالى ، 2005).
- نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي ؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (بغداد ، ب م ، 2004).

اثر برنامج للألعاب الاجتماعية في تعديل السلوك العدواني لدى رياض الاطفال

م.م.علياء حسين

جامعة الكوفة / كلية التربية الرياضية

aliaahassen86@gmail.com

ملخص البحث باللغة العربية

ان التطور السريع في مجالات الحياة ادى الى تغيرات اجتماعية مما ادى الى ظهور صراعات عديدة نتيجة لاختلاف القيم الاجتماعية السائدة وانماط السلوك المتبعة. وهدف البحث الحالي هو الكشف عن السلوك العدواني لدى اطفال الروضة بعمر (5-6) سنوات ، وكذلك التعرف على اثر برنامج الالعاب الاجتماعية في تعديل السلوك العدواني لدى اطفال الروضة بعمر (5-6) سنوات ، فيما تناول الجانب النظري ماهية الالعاب الاجتماعية من حيث التعريف والمفهوم وكذلك السلوك العدواني ، وتم استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة وتكونت العينة من (26) طفل وطفلة من اطفال روضة النوارس الأهلية للأطفال وتم اختيارهم بالطريقة العمدية ممن لديه سلوك عدواني وقد تم التعرف على ذلك عن طريق سؤال المعلمة المسؤلة بالاضافة الى تطبيق المقياس على عينه منهم وبعدها طبق البرنامج (برنامج الألعاب الاجتماعية) عليهم ، وبعد الحصول على النتائج تم معالجتها إحصائيا باستخدام الحقيبة التعليمية ال (SPSS) ، والتوصل الى مجموعة استنتاجات منها أظهرت النتائج هناك تأثير للبرنامج التعليمي للالعاب الاجتماعية في تعديل السلوك العدواني ، لذا توصي الباحثة بالتنوع باستخدام الالعاب الاجتماعية بما يتناسب مع الإمكانيات المتاحة .

Abstract

Following a program of social games in modifying aggressive behavior in kindergarten

MM Alia Hussein

The rapid development in the areas of life has led to social changes, which led to the emergence of numerous conflicts due to differences in retaining social values and patterns of behavior followed. Current research is the detection of aggressive behavior in children kindergarten age (5-6 years), as well as to identify the impact of the program of the Games social in modifying aggressive behavior in children kindergarten age (5-6 years), while delving into the theoretical side of what social games in terms of the definition and concept, as well as aggressive behavior, was the use of the experimental method is the same group and the sample consisted of 26 boys and girls from kindergarten Gulls eligibility for children was selected way intentional who has aggressive behavior have been identified by a question Responsible parameter Loyalty to apply the scale on a sample of them and after the application of the program (social gaming program) on them, and after obtaining the results were processed statistically using educational bag the (SPSS), and come to the conclusions of a group of which the results showed there is the effect of the educational program of social games in modifying aggressive behavior, so the researcher recommends using social diversity Games commensurate with the possibilities.

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان مرحلة الطفولة المبكرة او عمر ما قبل المدرسة من اهم الفترات في حياة الطفل حيث تبدأ مرحلة اكتساب التوافق الصحيح مع البيئة الخارجية ، وحضى موضوع تربية الطفل اهتمام العديد من المربين والعلماء على مر العصور ومنهم (فرويد) الذي ركز على اهمية دور اللعب عند الاطفال لتهديب الجوانب الروحية والخلقية ' فضلا عن دور الحضانة والروضة في توسيع دائرة علاقات الاطفال واتاحة الفرصة لهم للتعبير عن الذات والثقة بالنفس ومن هنا سوف تظهر لدى الطفل عدة سلوكيات تتناسب مع المرحلة ومع البيئة ومنها ما هو ايجابي كالتعاون وحب الآخرين واخر سلبي كالسلوك العدواني وهو محور بحثنا الحالي . فالسلوك العدواني له اثار سلبية على الطفل والعائلة . ولتعديل ذلك السلوك تم ادخال الالعاب باعتبارها نشاط محبب للاطفال ومن هذه الالعاب هي الالعاب الاجتماعية حيث تعمل على تعويض الطفل عما فقده في الحياة العادية كتحمل المسؤولية والالتزام بالقوانين واداب السلوك الاجتماعي فغن طريقها يتعلم الطفل التعاون مع الآخرين وتحمل المسؤولية من خلال الدور الذي اكتسبه داخل الجماعة ، لذا تكمن اهمية البحث في تقديم برنامج للالعاب الاجتماعية لرياض الاطفال، التعرف على السلوك العدواني لدى اطفال الروضة ، ومعرفة مدى تاثير الالعاب الاجتماعية في تعديل السلوك العدواني لدى اطفال الروضة.

1-2 مشكلة البحث :

استدعى القيام بهذه الدراسة مجموعة من الأسباب بعضها ميدانية مباشرة والبعض الآخر من الأدبيات ومنها :—

1-ملاحظة كثرة الشجار بين الأطفال على أبسط المواقع.

2-شكوى الأهال والمعلمين من شيوع ظاهرة العنف والسلوك العدواني بين الأطفال.

3-وجود ثغرة في البرامج الخاصة برياض الأطفال حيث تتضمن هذه البرامج العاب عامه دون التركيز على جانب محدد.

لذا ارتأت الباحثة استخدام برنامج للالعاب الاجتماعية تعمل على تعديل السلوك العدواني عند الطفل في هذه المرحلة .

1-3 اهداف البحث

1-التعرف على السلوك العدواني لدى عينة البحث .

2-اعداد برنامج تعليمي للالعاب الاجتماعية في تعديل السلوك العدواني لدى رياض الاطفال.

3-التعرف على تاثير البرنامج المعد على تعديل السلوك العدواني لدى عينة البحث .

1-4فرض البحث

1-للبرنامج التعليمي (الالعاب الاجتماعية) اثر في تعديل السلوك العدواني لدى رياض الاطفال.

1-5مجالات البحث

1-5-1المجال البشري : عينة من اطفال روضة النوارس الاهلية بعمر (5-6) سنوات

1-5-2المجال أزماني : للفترة من 2014/3/1 الى 2014/9/1.

1-5-3المجال المكاني : الساحات الخاصة بروضه النوارس الأهلية في محافظة النجف الاشرف.

1-6 تحديد المصطلحات

- 1- الألعاب الاجتماعية : نشاط او سلوك ، ليس مجرد أفعال مختلفة تصدر خلال اللعب ، يلعب فيها الطفل ادوار اجتماعية يحاول من خلالها تجريب خبرات قديمة ، وهو يمثل جزء أساسيا وطبيعيا في عملية النمو ، كما ان له علاقة قوية ووثيقة ينمو مهارات التواصل المختلفة ¹.
- 2- السلوك العدواني : هجوم او فعل معادي موجة نحو شخص ما او شيء ما وهو اظهار التفوق على الاشخاص الاخرين ².
- 3- رياض الاطفال : هي مؤسسة اجتماعية تربوية تعليمية تهدف الى المحافظة على الطفل واشباع حاجته وتنمية استعداداته واكسابه العادات الاجتماعية والصحية والمعلومات اللازمة لممارسة هذه العادات ³.

الباب الثاني

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 الألعاب الاجتماعية : وهي الألعاب التي يقوم بها مجموعة من الأطفال بتمثيل ادوار اجتماعية عادة ما تكون هذه الأدوار التي يمارسها الكبار في مجتمعهم فهي اجتماعية لأنها تتكون من مجموعات ولأنها تمثيل لواقع الكبار ويطلب من الكبار السير على منهجهم .وتعد الألعاب الاجتماعية مرحلة تلي مرحلة الألعاب الفردية ، فالطفل يبدأ اللعب بأدواته بمفرده ثم ينتقل للعب مع الاخرين ⁴ ، ويؤكد علماء التربية وعلم النفس ان اللعب الجماعي يعكس ثقافة المجتمع الذي يعيش فيه الطفل ، فاللعب الاجتماعي يساعد الطفل على تمثيل الحياة من حوله بالإضافة الى انه وسيلة لزيادة النمو الاجتماعي عند الاطفال الصغار بعد تدريبهم على تمثيل الادوار والسلوك الاجتماعي وهذا يعطيهم نشاط اكبر للتواصل مع زملائهم ⁵، فضلا عن ذلك فان الاطفال يحتاجون الى ممارسة تلك الالعاب وذلك لان تلك الالعاب تعمل على اكسابهم الخبرة الاجتماعية عن طريق الاحتكاك بأطفال اخرين في جو يسوده روح اللعب ، ويسبب حب الطفل للعب يصبح على استعداد لان يتصرف طبقا للاتصال المتبعة، ويهتم لصالح الجماعة ، ويحترم حقوق الاخرين ،كذلك يحس باهمية التعاون كاساس لتحقيق الاهداف التي يرغب فيها الفرد او الجماعة فكل فرد في الجماعة يجب ان يعمل كما لو كان جزء من الة فالة يجب ان تعمل بسهولة وهذا لا يحدث الا اذا قام كل جزء بنصيبه من العمل وحده ⁶.

2-1-2 السلوك العدواني : يعتبر السلوك العدواني ظاهرة قديمة عرفها الإنسان منذ القدم ،وقد أصبح العدوان واسع الانتشار في المجتمعات مما أدى إلى اهتمام الباحثين وبنادرسته لأنه يؤثر في شخصية الطفل ، لذا يعرف السلوك العدواني على انه :-

- 1- ((السلوك الموجة ضد النفس والذي يقصد منه إيذاء الذات والآخرين أو الممتلكات بشكل مباشر أو غير مباشر)) ⁷.

¹ اسامة حسن : اللعب الالهيامي واهميته في حياة الطفل ، مجلة خطوة .ع12، المجلس العربي للطفولة والتنمية ، القاهرة ، 2001، 30

² خالد عزالدين : السلوك العدواني عند الاطفال ، دار اسامة للنشر والتوزيع ، عمان ، 2001، 110.

¹ احمد حسن ، شفيق ابراهيم : العاب الطفل ما قبل المدرسة ، ط2، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ،بيروت ، 1996، 15

⁴ احمد حسن ، شفيق ابراهيم : المصدر السابق نفسه ، 59.

⁵ اسامة حسن : اللعب الالهيامي واهميته في حياة الطفل ، مجلة خطوة ،ع12، المجلس العربي للطفولة والتنمية ، القاهرة ، 2001، 30 .

⁶ كامل عبد المنعم ،وديع ياسين : الالعاب الصغيرة ، دار الكتب للطباعة والنشر ،جامعة الموصل ، 1981، 96.

⁷ احمد الزغبى : مشكلات الاطفال النفسية والسلوكية والدراسية واسبابها وسبل علاجها ، دار الفكر ، دمشق، 2005، 150

2- ((السلوك عمدي يقصد منه إيذاء الغير أو الأضرار به ويأخذ صورا أو إشكالا متعددة منها العدوان البدني أو اللفظي))¹.

2-1-2 أسباب السلوك العدواني : يعتبر السلوك العدواني ظاهرة عامة ومنتشرة لانها تشير الى انواع كثيرة من السلوكيات ، وله اسباب كثيرة تؤدي بالطفل الى ارتكاب الكثير من هذه التصرفات التي تعتبر غير مناسبة في الاطار العام للجماعة ومن تلك الاسباب²

- الرغبة في التخلص من السلطة - الشعور بالفشل - الحب الشديد والحماية الزائدة - ثقافة الاسرة التي تدعم العدوان - شعور الطفل بالغضب - تعلم العدوان عن طريق النموذج اما ان يكون داخل الاسرة او خارجها - الغيرة - الشعور بالنقص الرغبة في جذب الانتباه - استمرار الاحباط - العقاب الجسدي .

2-2-1-2 انواع السلوك العدواني³

1- السلوك اللفظي : يظهر بصورة القول او الكلام المتمثل بالسب والشتم ووصف الاخرين بالصفات السيئة او جمل التهديد.

2- عدوان تعبيرى او ارشادي: يستخدم بعض الاطفال الارشادات مثل اخراج اللسان او قبضة اليد.

3- العدوان العنيف بالجسد : يتمثل باستخدام الطفل جسده في اىذاء الاخرين .

4- عدوان المنافسة : غالبا مايكون السلوك العدواني حالة عابرة من سلوك الطفل نتيجة المنافسة اثناء اللعب .

5- العدوان المباشر : يقال للعدوان انه مباشر للطفل اذا وجهة مباشرة الى الشخص مصدر الاحباط وذلك باستخدام القوة الجسدية والتغيرات اللفظية وغيرها .

6- العدوان الغير مباشر : عندما يفشل الطفل في توجيه العدوان مباشرة الى المصدر الاصلي خوفا من العقاب فيحول الى شخص اخر شيء تربطه صلة بالمصدر .

7- العدوان الفردي : يوجه الطفل لايذاء شخص معين .

8- العدوان الجماعي : يوجهه مجموعة من الاطفال نحو طفل واكثر .

9- العدوان نحو الذات : ان العدوانية عند الاطفال المظطربين سلوكيا قد توجه نحو الذات وتهدف الى اىذاء النفس مثل تمزيق الطفل لملابسه او كتبه او لطم الوجه او ضرب الراس.

2-2 الدراسات المشابهة

2-2-1 دراسة السيد (2001)⁴

فاعلية استخدام انواع مختلفة من اللعب في تعديل بعض اضطرابات السلوك لدى طفل الروضة

هدفت الدراسة الى التعرف على اثر استخدام انواع مختلفة من اللعب (اللعب الحر-اللعب الجماعي التعاوني-اللعب الفردي التنافسي) في تعديل بعض اضطرابات السلوك لدى طفل الروضة. استخدم الباحث المنهج التجريبي وتكونت العينة من (30) طفل وطفلة تتراوح اعمارهم من (5-6) سنوات موزعين على ثلاث مجموعات . وتم تطبيق البرنامج المقترح باستخدام (30) لعبة تعاونية و(30) لعبة فردية تنافسية، وبعد انتهاء البرنامج والحصول على النتائج تم التوصل الى مجموعة من

¹ عصام العقاد : سيكولوجية العدوان ، دار الفكر ، عمان ، 2001، 199.

² ماجده السيد : الضغط النفسى ومشكلاته واثره على الصحة النفسية ، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2008 ، 25.

³ سهير كامل احمد : اساليب تربية الطفل بين النظرية والتطبيق، مركز الاسكندرية ، القاهرة ، 2000 ، 209.

⁴ خالد عبد الرزاق : فاعلية استخدام انواع مختلفة من اللعب في تعديل بعض اضطرابات السلوك لدى طفل الروضة ، مجلة الطفولة والتنمية ، 3ع، مج1، المجلس العربي للطفولة والتنمية ، 2001.

الاستنتاجات منها : استخدام برامج مختلفة من اللعب يؤدي الى تعديل اضطرابات السلوك لدى طفل الروضة ،اللعب الحر اكثر فاعلية في تعديل اضطرابات السلوك لدى رياض الاطفال، ثم اللعب الجماعي التعاوني ، ثم اللعب الفردي التنافسي.

3- منهج البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث : استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة البحث .

3-2 مجتمع وعينة البحث : تم اختيار روضة (النوارس الاهلية) بصورة عمدية ليتم اجراء البحث فيها . وذلك لتوفر الامكانيات المادية من العاب وقاعات للالعاب فضلا عن تعاون ادارة الروضة مع الباحثة في تطبيق البحث واشتملت العينة على (26) طفلا وطفله تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع البحث والبالغ (70) طفل وطفله والتي تتراوح اعمارهم ما بين (5-6) سنوات وبلغت النسبة المئوية للعينة (35,71)%. ولتشخيص الاطفال العدوانيين طبق المقياس على (30) طفل وطفله واستخرج منهم (26) طفل وطفله استخدموا كعينة للبحث.

3-3 اداة البحث

3-3-1 مقياس السلوك العدواني للاطفال : ان تحديد استخدام اداة معينة للبحث يتم بحسب طبيعة البحث وبما ان البحث الحالي يتعلق بتعديل السلوك العدواني لاطفال الروضة بعمر (5-6) سنوات ، فان تحقيق ذلك يحتاج الى اعتماد مقياس جاهز او القيام ببناء مقياس جديد يحق الهدف الاساسي ، وقد اعتمدت الباحثة مقياس السلوك التكيفي للجمعية الامريكية للتخلف العقلي (بصورته الاردنية المعربة)(*) المجال العاشر الخاص بالعدوانية اداة للبحث ، يضم هذا المجال (العدوانية) خمسة ابواب رئيسية تمثل السلوك العدواني ووضع امام كل فقرة اختياريين (احيانا) و (باستمرار) ووضعت درجة واحدة للبدال (احيانا) و درجتان للبدال (باستمرار) والدرجة الكلية للطفل هي مجموع الدرجات الكلية لكل جانب من هذه الجوانب الخمسة .

3-4 تحديد اجراءات البحث الميدانية

3-4-1 اعداد البرنامج التعليمي للالعاب الاجتماعية

البرنامج بمفهومه العام يعني خطة يلزم اتباعها ، وبرنامج التربية الرياضية هو مجموعة من خبرات يمارسها المشتركون فيه من خلال الفعاليات الرياضية¹، وتم تحديد مجموعة من الالعاب الاجتماعية وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين (*) لمعرفة مدى صلاحية تلك الالعاب للغرض والهدف المخصص لها ومدى ملائمة هذه الالعاب للمرحلة العمرية للعينة ، واشتمل البرنامج على النشاط الاداري والتنظيمي والاحماء والقسم الرئيسي الذي تضمن النشاط التعليمي شرح اللعبة الاجتماعية وعرضها والنشاط التطبيقي تطبيق اللعبة الاجتماعية من قبل الاطفال واخيرا النشاط الختامي الذي يتضمن لعبة صغيرة او تمارين تهدئة حسب نوع النشاط المؤدى في القسم الرئيسي ، ومجموعة الالعاب الاجتماعية التي تم تطبيقها على افراد العينة هي :—

— قطار المفاجات - التعارف بالتصفيق - اتفاق الالوان - تمثيل الادوار الاجتماعية - القطة العمياء - التمثيل الصامت - لعبة القطار - الحمامة تطير - الهر والفار - سوق الخضراوات - تغيير المقاعد - لعبة الصياد - لعبة الاعداد (1-2-3-....) - لعبة الخيل المتوحشة - لعبة جر الزميل - لعبة التمثيل - لعبة انا طويل انا قصير - لعبة تعال معي -

* ينظر ملحق (1)

¹ وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1، (بغداد، مديرية دار الكتب، 1988م) ، ص87.

* ينظر ملحق (2)

لعبة الراعي والغنم - لعبة القصور الاربعة - القطة المسكينة - صباح الخير - هل تحب جارك - لعبة جمع الكرات - دائرة التعارف - تتابع اللمس-لعبة الارقام- شارة المرور- لعبة حديقة الحيوانات - لعبة المدرس والاطفال.¹

3-5 التجربة الاستطلاعية

تم تطبيق البرنامج بالاضافة الى مقياس السلوك العدواني على عينة مكونه من (10) اطفال من كلا الجنسين من خارج عينة البحث الرئيسية للوقوف على المعوقات والمشكلات التي قد تواجه الباحثة اثناء تنفيذ البرنامج الرئيسي.

3-6 الخصائص العلمية للمقياس

3-6-1 صدق المقياس : يعد الصدق من الشروط الضرورية التي ينبغي توفرها في مقياس البحث ، ولغرض التحقق من توافر الخاصية (الصدق الظاهري) في اداة البحث فقد قامت الباحثة بعرض المقياس بصورته اولية على لجنة الخبراء والمختصين لابداء ارائهم على فقرات المقياس (*)

3-6-2 ثبات المقياس : يقصد بثبات المقياس ان يعطي نفس النتائج اذا ما عيد على نفس الافراد تحت نفس الظروف² ، وافضل وسيلة لقياس الثبات هو حساب معامل الارتباط بين درجات الاختبار واعادة الاختبار والذي طبق على عينة من خارج عينة البحث وقد بلغ نسبة الثبات (0,81) وهو معامل ثبات دال احصائيا .

3-7 القياس القبلي : بعد ان تحققت الباحثة من توفر شرطي الصدق والثبات في اداة البحث تم تطبيق المقياس على افراد العينة في 2014/7/8 ، وطبقت الاداة من خلال معلمة الصف الخاصة بافراد العينة لانها اكثر اتساق وفهم للافراد لان مثل هذا المقياس لا يمكن تطبيقها مباشرة على الاطفال وانما يتم التطبيق من خلال (الام - الاب - المعلمة) .

3-8 تطبيق البرنامج التعليمي : تضمن البرنامج التعليمي (برنامج الالعاب الاجتماعية) على (30) وحدة تعليمية نفذت خلالها (30) لعبة اجتماعية واستغرق البرنامج (6) اسابيع وزعت بواقع (5) وحدات تعليمية في الاسبوع الواحد تم تنفيذها ايام (الاحد - الاثنين - الثلاثاء - الاربعاء - الخميس) وبلغ زمن الوحدة التعليمية (30د).

3-9 القياس البعدي : تم اجراء القياس البعدي للعينة التي نفذت عليها البرنامج في 2014/8/27.

3-10 الوسائل الإحصائية : تم استخدام الحقيبة التعليمية ال(spss) للحصول على النتائج، وتم استخدام قانون النسبة المئوية - معامل الارتباط بيرسون - الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار t .

¹ فخرية جميل : اللعب في دور الحضانة ورياض الاطفال، الجامعة المستنصرية ، بغداد، 1981، ص78.

² كامل عبد المنعم ، وديع ياسين: مصدر سبق ذكره ، 1981، 199.

(*) ينظر ملحق (2).

4-1 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1-1 عرض واقع السلوك العدواني لدى رياض الاطفال

تحقيقاً للهدف الثاني قامت الباحثة باستخراج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمجموعة البحث من خلال عرضها بالجدول رقم (1) كما في ادناه

الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		المتغير
الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	السلوك العدواني
18,76	4,30	11,64	2,14	

4-1-2 عرض فرق القياسات لعينة البحث

جدول (2) يبين الفرق بين درجات الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث

القياس القبلي		القياس البعدي		T المحسوبة	المتغير
الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	7,36	السلوك العدواني
18,76	4,30	11,64	2,14		

قيمة (T) الجدولية (2,06) عند درجة حرية (25) ومستوى دلالة (0,05)

4-2 مناقشة النتائج

تشير النتائج في الجدولين (1) و(2) ان قيمة الوسط الحسابي (18,76) و الانحراف المعياري (4,30) في الاختبار القبلي ، أما اختبار البعدي أي بعد تطبيق برنامج الألعاب الاجتماعية على العينة بلغ قيمت الوسط الحسابي (11,64) والانحراف المعياري (2,14) ، فيما بلغ قيمة T المحسوبة (7,36) وهي اكبر من T الجدولية والبالغة (2,06) عند مستوى دلالة (0,05) ودرجة حرية (25) ، من خلال النتائج الظاهرة في الجدول أعلاه تبين إن الأطفال لديهم سلوك عدواني بدرجة كبيرة قبل البدء بتنفيذ وتطبيق برنامج الألعاب الاجتماعية عليهم ، ونتائج الاختبار البعدي تبين ان نسبة السلوك العدواني عند الأطفال قد قل إلى مقدار كبير مقارنة بدرجات الاختبار القبلي وتعزوا الباحثة ذلك الى ما تضمنه برنامج الألعاب الاجتماعية من العاب محببة إلى نفوس الأطفال الذي له الأثر الواضح في تعديل السلوك العدواني للأطفال لما يحتويه البرنامج على العاب لكلا الجنسين أي العاب محببة للذكور والإناث حيث يؤكد ذلك (أحمامي ومصطفى 2001) بان ((الذكور يفضلون الألعاب التي تعتمد على الجري و القوة مثل اللعب بالكرة ولعبة الجنود وتكوين العربات))¹ وكذلك أشار (أحمامي ومصطفى 2001) بان ((البنات يفضلن اللعب بالدمى والألعاب الخاصة بالتدبير المنزلي والألعاب الاجتماعية))²

¹ محمد أحمامي ، عابدة مصطفى : الترويج بين النظرية والتطبيق ، ط2، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001 ، 65

² محمد أحمامي ، عابدة مصطفى: المصدر السابق نفسه ، 65.

بالإضافة إلى إن الألعاب الاجتماعية أدت إلى تحقيق قدر معقول من اتصال كل طفل بالأطفال الآخرين ، وإقامة علاقات اجتماعية ناجحة عن طريقهم فضلا عن التفاعل المستمر والفعال لتنوع الأدوار في الألعاب بما يتناسب مع الأطفال الذكور والإناث وهذا ما اشار إليه (محجوب ، 1987) إلى ضرورة التركيز على برنامج متنوع وأنماط مختلفة وليس على نمط واحد على إن يكون البرنامج هو إشباع حاجة الطفل الخيالية وسحب الانفعالات السلبية المكبوتة ¹.

كما ان البرنامج المقترح اعطى للطفل الحرية الكاملة في اختيار الزملاء الذين سوف يشاركون اللعبة مع اعطائه الحرية في تنفيذ اللعبة من دون قيود وهذا بدوره أدى الى تقليل شعور الطفل بالعدوان ، كما ان الالعاب الاجتماعية بحد ذاتها تكسب الطفل النزعة الاجتماعية وتقلل من النزعات الغير اجتماعية ، كذلك ساعدت تلك الالعاب الطفل على تنفيس الطاقة المكبوتة لديه وتصريف هذه الطاقة العدوانية دون خوف من لوم الآخرين ، كما ان وجود الطفل ضمن جماعة من اقرانه ساعده على رؤية صورته خلال ملاحظته لا قرانه وهم يلعبون ويقومون بأنشطة مختلفة فاذا وجد نفسه يشذ عنهم فانه يعمل على تصحيح هذه الصورة ، وهذا بدوره عزز من ثقة الطفل بنفسه وابعده عن السلوك الغير مرغوب به.

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- اظهرت النتائج اختلاف عينة البحث في السلوك العدواني .
- 2- اظهرت النتائج هناك تاثير للبرنامج التعليمي للالعاب الاجتماعية في تعديل السلوك العدواني.
- 3- اظهرت النتائج ان للبرنامج التعليمي اثر ايجابي على عينة البحث كما تبين في نتائج الاختبار البعدي.

2-7 التوصيات

- 1- استخدام البرنامج التي وضعتها الباحثة في رياض الأطفال لتأثيرها الفعال في تعديل السلوك العدواني .
- 2- التنوع باستخدام الألعاب الاجتماعية مع استثمار الأدوات المتاحة في تنفيذ هذه الألعاب بما يجذب انتباه الأطفال وحثهم لإظهار استعداداتهم وميولهم .

المصادر

- احمد حسن ، شفيق ابراهيم : العاب الطفل ما قبل المدرسة ، ط2 ، مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع ، بيروت ، 1996.
- احمد الزغبى : مشكلات الاطفال النفسية والسلوكية والدراسية واسبابها وسبل علاجها ، دار الفكر ، دمشق ، 2005.
- اسامة حسن : اللعاب الابهامي واهميته في حياة الطفل ، مجلة خطوة ، ع12 ، المجلس العرب للطفولة والتنمية ، القاهرة ، 2000.
- خالد عز الدين : السلوك العدواني عند الاطفال ، ط1 ، دار اسامة للنشر والتوزيع ، عمان ، 2001.
- خالد عبد الرزاق : فاعلية استخدام انواع مختلفة من اللعب في تعديل بعض اضطرابات السلوك لدى طفل الروضة ، مجلة الطفولة والتنمية ، ع3 ، مج1 ، المجلس العربي للطفولة والتنمية ، 2001.
- سهير كامل احمد : اساليب تربية الطفل بين النظرية والتطبيق ، مركز الاسكندرية ، القاهرة ، 2000.
- عصام العقاد : سيكولوجية العدوان ، دار الفكر ، عمان ، 2001.
- فخرية جميل : اللعاب في دور الحضانة ورياض الاطفال ، الجامعة المستنصرية ، بغداد ، 1981.
- كامل عبد المنعم ، وديع ياسين : الالعاب الصغيرة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1981.

¹ وجبة محجوب : علم الحركة والتطور الحركي منذ الولادة حتى سن الشيخوخة ، ج2 ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد ، 1987 ، 119.

-ماجده السيد : الضغط النفسي ومشكلاته واثره على الصحة النفسية ، ط1، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، القاهرة ، 2008.

- محمد أحمادي ، عايدة مصطفى : الترويج بين النظرية والتطبيق ، ط2، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2001.
- وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه ، ط1، بغداد، مديرية دار الكتب، 1988.
- وجية محجوب : علم الحركة والتطور الحركي منذ الولادة حتى سن الشيخوخة ، ج2، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد ، 1987.

الملاحق

ملحق (1)

مقياس السلوك العدواني للأطفال

البدائل		الفقرات
باستمرار	أحيانا	1- يهدد او يعتدي جسديا
		أ- يستعمل إيماءات تهديديه
		ب- يسبب الأذى للآخرين بطريقة غير مباشرة
		ت- يبصق على الآخرين
		ث- يدفع او يخمش او يقرص الآخرين
		ج- يشد شعر الآخرين او أذانهم
		ح- بعض الآخرين
		خ- يرفس او يضرب الآخرين
		د- يرمي الأشياء على الآخرين
		ذ- يحاول خنق الآخرين
		ر- يستعمل أشياء حادة مثل السكين ضد الآخرين
		ز- لا يقوم بشيء مما سبق
		س- يقوم بأشياء أخرى (حددها)
		المجموع
		2- يتلف ممتلكاته الشخصية
		أ- يمزق أو يشد أو يمضغ ملابسه
		ب- يلوث ممتلكاته
		ج- يمزق مجلاته أو كتبه أو أي ممتلكات أخرى
		ت- لا يقوم بشيء مما سبق
		ث- يقوم بأشياء أخرى (حددها)
		المجموع
		3- يتلف ممتلكات الآخرين

		أ- يمزق أو يشد أو يمضغ ملابس الآخرين
		ب- يلوث ملابس الآخرين
		ت- يمزق مجلات أو كتب أو أي ممتلكات أخرى للآخرين
		ث- لا يقوم بشيء مما سبق
		ج- يقوم بأشياء أخرى (حددها)
		المجموع
		4- يتلف الممتلكات العامة
		أ- يمزق المجلات أو كتب أو أي ممتلكات عامة أخرى
		ب- يتعامل يخشونه مفرطة مع الأثاث (كضربه-كسره-رميه على الأرضالخ)
		ت- يكسر الشبائيك
		ث- يحشي المراض بالأدوات أو المناشف أو أي أشياء صلبة تسبب إغلاقه
		ج- لا يقوم بشيء مما سبق
		ح- يقوم بأشياء أخرى (حددها)
		المجموع
		5- يظهر مزاجا حادا او نوبات انفعاليه
		أ- يبكي ويصرخ
		ب- يضرب الأشياء بقدمه أو يغلق الأبواب بعنف
		ت- يضرب بقدميه وهو يصرخ ويصيح
		ث- يرمي بنفسه على الأرض ويصرخ
		ج- لا يقوم بشيء مما سبق
		ح- يقوم بأشياء أخرى (حددها)
		المجموع

ملحق (2)

اسماء الخبراء والمختصين

ت	اسم الخبير	مكان العمل	التخصص	تحديد الصديق الظاهري	تحديد الألعاب الاجتماعية
1	د.نزار النفاخ	كلية التربية الرياضية المختلطة	علم النفس الفسيولوجي	*	—
2	د.عقيل الاعرجي	كلية التربية للبنات - قسم التربية الرياضية	تعلم حركي - طرائق تدريس	—	*
3	د.حيدر ناجي	=	علم النفس	*	—
4	د.وفاء تركي	=	علم النفس	*	—
5	د.سلمان عكاب	=	علم النفس	*	—
6	د.حسن صالح	=	علم النفس	*	—
7	د.احمد حمزه	كلية التربية للبنات	طرائق تدريس	—	*
8	د.عبد الرزاق شنين	كلية التربية للبنات	طرائق تدريس	—	*
9	د.عباس عبد المهدي	كلية التربية للبنات	طرائق تدريس	—	*
10	د. عبد الحسين السلطاني	كلية التربية للبنات	طرائق تدريس	—	*

الذات البدنية والمهارية وعلاقتها بدقة أداء بعض المهارات الأساسية للاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة

القدم

م. مسلم حسب الله ابراهيم

جامعة ديالى/ كلية التربية الرياضية

qusaysport@yahoo.com

ملخص البحث باللغة العربية

إن الاهتمام بأعداد الرياضي لا يتوقف عند تعليمه فقط بل يتعدى ذلك إلى بنائه بناءاً متكاملًا يشمل شخصيته في جميع جوانبها من أجل خلق جيل متوازن في مختلف المجالات وهذا ما تهدف إليه الرياضة أما مشكلة البحث في وضع الحلول المناسبة لها وإظهار مدى علاقة الارتباط بين الذات البدنية والمهارية وبين المهارات الأساسية قيد الدراسة لدى لاعبي كرة القدم واحتوى الباب الثالث على منهجية البحث وإجراءاته الميدانية إذ استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته طبيعة المشكلة وضم هذا الباب الأجهزة والأدوات المساعدة ووسائل جمع المعلومات والوسائل الإحصائية المستخدمة في معالجة البيانات. واهتم الباحث في الباب الرابع بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي توصل إليها ، وذلك بعرضها على شكل جداول ثم قام بتحليل تلك الجداول ومناقشتها معززا ذلك بالمصادر العلمية، وفي الباب الخامس استنتج الباحث:-

-وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الذات البدنية ومهارة المناولة بكرة القدم.

-وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الذات المهارية ومهارة التهديف.

-ضرورة الاهتمام بالاتجاهات النفسية ومنها أدراك وتقدير الذات لتأثيره الكبير في تحديد حالة اللاعبين النفسية بما يعزز ثقتهم بقدراتهم البدنية والمهارية.

Research Summary

Physical self and their relationship to the concept of skill and precision performance of some of the basic skills of the players team Diyala University football

Muslim H. Abraham

The interest in sports numbers do not stop at teaching only but also to build it based integrated include his character in all its aspects in order to create a balanced generation in various fields, and this is what the aim of the sport either the research problem in the development of appropriate solutions and to show the extent of correlation between self-physical and skill and between basic skills under examination by the football players and contained the door for the third research methodology and field procedures as the researcher used the descriptive approach to suitability nature of the problem and included this door hardware and utilities and means of gathering information and statistical methods used in data processing .oahtm researcher in Part IV display, analyze and discuss the results reached, and that viewing on a tabular form and then analyzed these tables and discussed an enhanced scientific sources, and in Part V concludes the researcher.

The presence of a significant positive correlation between self-handling skill and physical - .football.

The presence of a significant positive correlation between self footwork and scoring skill . -

The need for attention to the psychological trends, including the awareness and self- - esteem for the great influence in determining the mental state of players so as to enhance their confidence in their abilities and physical skills.

1-التعريف بالبحث:

1 1 المقدمة وأهمية البحث:

إن الاهتمام بأعداد الرياضي لا يتوقف عند اعداده بدنيا ومهاريا فقط بل يتعدى ذلك إلى بنائه بناءا متكاملًا يشمل شخصيته في جميع جوانبها من اجل خلق قاعدة متوازنة في مختلف المجالات وهذا ما تهدف إليه الرياضة كونها " علما مرتبطا ارتباطا وثيقا بمختلف العلوم كعلم الفسيولوجيا وعلم التشريح وعلم الحركة وعلم النفس وعلم الفلسفة وعلم الاجتماع وعلم التاريخ.

ويعد الجانب النفسي إحدى المتطلبات الرئيسية ومنها الذات البدنية والمهارية في لعبة كرة القدم كونه يؤهل اللاعب لأداء الجوانب البدنية والحركية والمهارية بمعدلات مناسبة ، و تتميز لعبة كرة القدم عن باقي الألعاب بأنها تعتمد على القدرات العقلية والنفسية بقدر اعتمادها على الجوانب أعلاه من خلال توافق جهازي اللاعب العصبي والعضلي والقدرة على التكيف للمواقف المختلفة السريعة.

ومن المعروف إن لعبة كرة القدم تعتمد على مهارات أساسية مترابطة ترابطا وثيقا فيما بينها مثل الدرجة والمناولة والتهديف والاختام وغيرها ويعد إتقان هذه المهارات من أهم العوامل التي تحقق للفريق النجاح والتفوق مما يستوجب أدائها بشكل متكافئ.

من قبل اللاعبين كي يتمكن كل لاعب من تنفيذ واجبه أثناء اللعب بصورة صحيحة وتعد الحاجة إلى الشعور بقيمة الذات من أهم الحاجات التي تحرك الدوافع نحو ممارسة الرياضة، إذ كلما تمتع الرياضي بثقة عالية بالنفس استطاع أن يضع لنفسه أهدافا تتناسب مع قدراته ، لذا فإن امتلاك الرياضي الثقة بالنفس يشعره بقيمة نفسه.

من هنا جاءت أهمية البحث في دراسة الذات البدنية والمهارية وعلاقتها بدقة أداء المهارات الأساسية لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة القدم بالشكل الذي من شأنه أن ينعكس إيجابيا على الجوانب العقلية والنفسية والذي يبرز حقيقة مستوى اللاعبين كمساهمة متواضعة من الباحث للوقوف على مستواهم بغية النهوض بواقع اللعبة في المحافظة.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحث المتواضعة في مجال كرة القدم كونه لاعب سابق وتدرسي لمادة كرة القدم لاحظ إن مشكلة البحث قد تبلورت في وجود قصور في فهم تقدير الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم بالشكل الذي ينعكس على أداءهم وإنجازاتهم ، وإيماننا من الباحث ارتأى دراسة العلاقة الارتباطية بين الذات البدنية والمهارية وبين المهارات الأساسية قيد الدراسة للاعبي كرة القدم واعطاء صورة عن نقاط القوة والضعف لديهم خاصة في ضوء التعديلات التي طرأت على اللعبة من إن أية خطأ ينجم عنه خسارة الفريق مما يتطلب أن يكون اللاعب متوازنا نفسيا وبدنيا وحركيا.

1-3 أهداف البحث:

- التعرف على مستويات الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي كرة القدم.
- التعرف على طبيعة العلاقة بين الذات البدنية ودقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.
- التعرف على طبيعة العلاقة بين الذات المهارية ودقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم.

1-4 فروض البحث:

- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين تقدير الذات البدنية بدقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة القدم.
- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين تقدير الذات المهارية بدقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة القدم.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري /لاعبو منتخب جامعة ديالى بكرة القدم والبالغ عددهم (15) لاعبا .

1-5-2 المجال الزمني / 2014/9/14 ولغاية 2014/10/28 .

1-5-2 المجال المكاني / ملعب كلية التربية الرياضية/ جامعة ديالى.

2-الدراسات النظرية والدراسات والمسابهة:

1-2الدراسات النظرية:

1-2-1 مفهوم الذات الإنسانية وتطورها:

يعد مفهوم الذات النفس حجر الأساس في بناء الشخصية لما له من أهمية خاصة في فهم ديناميكية الشخص وتوافقه النفسي ، فهو الذي يجعل الأفراد يختلفون فيما بينهم ويجعلهم منفردين في نظرتهم للعالم الذي حولهم⁽¹⁾، وان شخصية الفرد تنمو على عدة مراحل أولها مرحلة الرضاعة فأول ظهور لمفهوم الذات لدى الطفل يأتي من خلال تفاعله مع بيئته فضلا عن الإحساس بالذات الجسمية التي تنمو من الاحساسات العضوية التي تترك أثارها في نفسه وطريقته المميزة لأدراك جسمه⁽²⁾. بعدها يتدرج نمو الطفل بالتطور باتجاه الاستقلالية وتنتقل علاقته من البيت إلى المدرسة فعند وصول الطفل إلى عمر المراهقة وما بعدها يبدأ بالشعور لإنجاز الواجبات وإحساسه بالاستقلالية وتفكيره بالذات باستخدام القيم والاتجاهات المجددة⁽³⁾ وفي مرحلة الشباب يتصف الفرد بالاستقرار واتخاذ القرارات حول الدين والسياسة في مختلف مجالات الحياة لتصبح جميعها جزءا من مفهوم الذات ، وقد يكون لدى الفرد ذات إيجابية تجعله أكثر ثقة وامنا في معاملاته مع الآخرين وفي الأعمال التي يقوم بها⁽⁴⁾ "وبعكسه الذات السلبية التي تجعله قلقا وضعيف الشخصية ويتضح مما تقدم إن سلوك الفرد وشخصيته وتكوينه النفسي ليتصل اتصالا مباشرا بمراحل نموه وما يترتب عليه"⁽⁵⁾

2-1-2 مفهوم الذات في الرياضة:

إن من أهم الدوافع البشرية الاجتماعية والشخصية التي تسود كل البشر هو دافع الاعتبار فما من إنسان ألا ويهمه أن يكون له اعتباره الشخصي بين الأفراد ، كما لا يهناً الفرد ولا يهدأ حتى يكون محترما في أعين الناس ، ودراسة الجانب النفسي تعد أهمية خاصة لكل نشاط ومنها الرياضي ، إذ يعبر عنه من خلال قوة الإرادة وتحمل المسؤولية والسيطرة والثقة بالنفس، فالكشف عن السمات المميزة للرياضي والتعرف على السلبي والإيجابي منها يفيد في تطور إلى أن "مستقبل تطوير cratty" مستوى الأداء مما يؤثر في الإنجاز والتفوق⁽⁶⁾، ويشير "كراتي الأداء المهاري يعتمد حاليا على زيادة الاهتمام بالجوانب النفسية ، ويعد مفهوم الذات اتجاها يعكس فكرة الفرد عن نفسه وخبرته الشخصية أي كعملية يدرك الفرد خلالها

(1) حامد زهرات ؛ التوجه والإرشاد النفسي : القاهرة ، عالم الكتب ، (1977 ص) 98

(2) سيد محمد غنيم ؛ النمو النفسي من الطفل إلى الراشد :مجلة عالم الفكر ، الكويت ، وزارة الأعلام ، المجلد السابع ، العدد الثالث ، 1976 ص91

(3) David D.Jallaue ; understanding motor Development in children (Macmillan publishing company , Indiana university , 1985)

(4) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 ص607

(5) محمد البيلي وآخرون؛ علم النفس التربوي : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ص 108

(6) الهام عبد الرحمن محمد؛ بعض المتطلبات المهمة في التفوق الرياضي لكرة الطائرة بين فرق المدارس الرياضية بجمهورية مصر العربية : المجلة العلمية للتربية الرياضية ، 1997 ص24

حقائق شخصية ويستجيب لها على نحو انفعالي⁽¹⁾ وان " تقييم الفرد لذاته يعد ذا قيمة كبيرة في الصراع من أجل الإنجاز والتفوق⁽²⁾ ومتى تنبه الفرد لحقيقة واقعة الذاتى ولم يستمر في خداع نفسه كان في وضع يستطيع منه تسوية هذه الدوافع تسوية افضل نتيجة مواجهة واقعه الذاتى مواجهة صريحة صادقة جريئة، واحترام الذات يرتبط بنظره الرياضى نحو قدراته يزداد كلما اصبح الرياضى اكثر استقلالية وزادت احتمالات شعوره بالقلق عند مواجهته للنقد الذي قد يؤدي إلى ارتفاع مستوى القلق ومن ثم تحسين أدائه⁽³⁾.

2-1-3 أنواع تقدير الذات⁽⁴⁾

-الذات البدنية:

ان الذات البدنية هي عبارة عن قدرة الرياضي وتوقعه عن قدراته الكامنة من خلال فهمه الإيجابي لذاته وتقديره لنقاط ضعفه وقوته بما يخدم تعزيز وتطوير شخصيته وثقته بنفسه ، ويأتي ذلك نتيجة التدريب المبرمج المبني على أسس علمية رصينة والمعزز بالاختبارات الدورية التي تمكن الرياضي من الوقوف على حقيقة مستواه بما لديه من تصورات عن قدراته البدنية من سرعة وقوة ومرونة ومطاولة والعمل على تنميتها كونها تعد أحد المحاور الرئيسية لتعلم المهارات الرياضية في كافة الألعاب ومنها كرة القدم.

2-1-4 الذات المهارية:

من خلال الاطلاع على بعض أدبيات علم النفس الرياضي فقد ارتأى الباحث إلى تعريف الذات المهارية بأنها عبارة عن وعي الرياضي وإدراكه لما يتمتع به من مهارات حركية ومدى تطابقها مع مستواه الفعلي وصولاً إلى تحقيق افضل الإنجازات.

2-1-5 المهارات الاساسية في كرة القدم

تعد المهارات الاساسية في لعبة كرة القدم عاملاً مهماً في تطوير اللعبة ، فضلاً عن الاعداد البدني والاعداد الخططي والاعداد النفسي ، فأن لعبة كرة القدم مازالت تعتمد على المهارات الحركية في تنفيذ الواجبات الخططية حيث تبقى دائماً المهارات الحركية العامل المهم في اللعبة .

فالمهارات الحركية هي الركيزة الاولى لتحقيق الانجاز في مباريات كرة القدم ، اذ تحتل جانباً مهماً في وحدة التدريب اليومية حيث يتم التدريب عليها لمدة طويلة حتى يتم اتقانها لكون " درجة اتقان المهارات الحركية لنوع النشاط الممارس يعد من الامور المهمة التي يعتمد عليها التنفيذ الخططي في مواقف اللعب المختلفة " ⁽⁵⁾ .

وتعد المهارة سلاحاً للاعب كرة القدم في الملعب، وهذا يعني قدرته على التحكم في الكرة بسهولة وبدون مجهود زائد، فضلاً عن انها تساعد اللاعب في التغلب على اكثر من خصم ، فضلاً عن أنها " تخلق لحظات عصبية لفريق الخصم امام مرماه"⁽⁶⁾ . وأن أملاك اللاعب للمهارات الحركية يساعده في تطبيق خطط اللعب وان يصل الى مرمى الخصم ويستحوذ على الكرة بفرصة وإمكانية افضل .

⁽¹⁾ Cratty, B. Vaink; psychology the superior Athlets: (London, The Macmillan company, 1970) p 217

⁽²⁾ Bandura, A; self-E Fficiency mechanism in Human AGENCY American psychologist, voi 32, No2, 1982. P122.

⁽³⁾ رعد فريد ؛ علم النفس للجميع ، ج : 1 مصر ، المكتبة التجارية الكبرى ، ب ت ص 233

⁽⁴⁾ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ المصدر السابق ، ص 623 .

⁽⁵⁾ محمد حسن علاوي ؛ سيكولوجية التدريب والمنافسات ، ط 4 : (القاهرة ، دار المعارف ، 1978) ص 133

⁽⁶⁾ كونزه، الفريد ؛كرة القدم ، (ترجمة) ماهر البياتي وسليمان علي : (الموصل ، دار الكتب للطباعة، 1980) ص 80

وبما أن المهارات الأساسية في كرة القدم كثيرة ومتداخلة ومتراصة مع بعضها البعض، فقد اختلف المختصون في تصنيفهم لها، فمنهم من قسمها تبعاً لاستخدام الكرة الى مهارات اساسية مع الكرة ومهارات اساسية من دون الكرة، ومنهم من قسمها تبعاً لمواقف ومواقع اللاعب في الفريق الى مهارات دفاعية ومهارات هجومية، وهناك تصنيف تبعاً لاستخدام القدم أو الرأس أو بقية أجزاء الجسم .

2 2 الدراسات المشابهة:

2-2-1دراسة تيمور احمد راغب1990⁽¹⁾

"الفروق في مفهوم الذات لدى لاعبي الكرة الطائرة طبقاً لمتغيرات الجنس والمستوى الرياضي وبعض السمات الشخصية"

أجريت هذه الدراسة في مصر، وهدفت إلى التعرف على الفروق في مفهوم الذات تقدير الذات البدنية ، تقدير الذات المهارية (بين كل من لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة بجمهورية مصر العربية ، كذلك هدفت التعرف على طبيعة الفروق في مفهوم الذات بين لاعبي الكرة الطائرة طبقاً لمتغيرات المستوى الرياضي (دولي ، محلي ، أساسي ، احتياط ، مراكز اللعب 2،3،4)، فضلاً عن دراسة الفروق في مفهوم الذات طبقاً لبعض سمات الشخصية، وتألفت عينة البحث من 130 لاعبا ولاعبة تم تقسيمهم إلى مجموعتين (75) لاعبا مقابل (55) لاعبة وجاء التقسيم في ضوء متغيرات السن، المستوى التعليمي ، عدد سنوات الممارسة، الحالة الاجتماعية (، وقد استخدم في هذه الدراسة مقياسين لمفهوم الذات هما مقياس تقدير الذات البدنية للاعبي الكرة الطائرة ومقياس تقدير الذات المهارية للاعبي الكرة الطائرة ، وأظهرت الدراسة وجود فروق دالة إحصائية في مفهوم الذات بين لاعبي ولاعبات الكرة الطائرة كذلك أظهرت وجود فروق دالة إحصائية في مفهوم الذات بين اللاعبين الدوليين واللاعبين المحليين طبقاً لمتغير المستوى الرياضي.

3-منهجية البحث وأجراءاته الميدانية:

3-1منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته طبيعة مشكلة البحث

3-2عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة القدم وجاء سبب اختيارهم بالطريقة العمدية والبالغ عددهم(15) كونهم يمثلون افضل اللاعبين على عموم الجامعة لما يتمتعون به من مستوى جيد في الأداء فضلا عن خبرتهم في بطولات الجامعات .

3-3أجهزة وأدوات البحث : استخدم الباحث الأجهزة والأدوات الآتية.

المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

المقابلات الشخصية.

استمارة تسجيل البيانات.

فريق العمل المساعد.

حاسبة يدوية نوع شارب

⁽¹⁾ تيمور احمد راغب ؛ الفروق في مفهوم الذات لدى لاعبي الكرة الطائرة طبقاً لمتغيرات الجنس والمستوى الرياضي وبعض السمات الشخصية اطروحة دكتوراه ، جامعة عين شمس ، 1990.

3-4 التجربة الاستطلاعية:

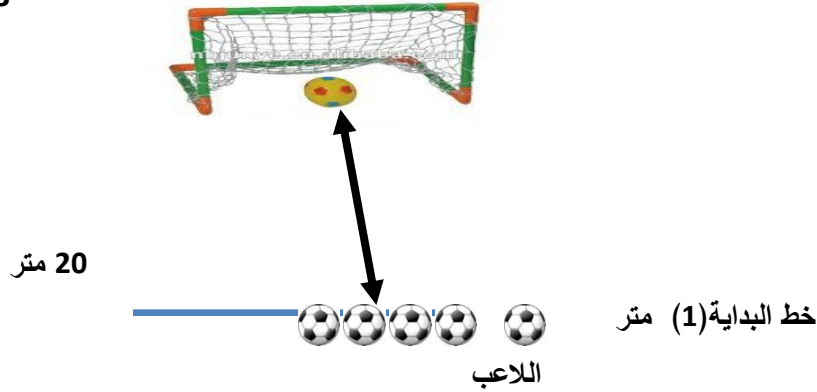
للوقوف على أهم المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحث في بحثه وبغية تجاوزها في التجربة الرئيسية، فضلاً عن الوقوف على مدى كفاءة فريق العمل المساعد في تنفيذ وإدارة الاختبارات والقياسات يجري الباحث تجربته الاستطلاعية يومي الاحد والاثنين الساعة التاسعة صباحاً على (4) لاعبين اختيروا عشوائياً من منتخب كلية التربية الرياضية.

3-5 مواصفات اختبارات المهارات الأساسية:

- المناولة

- اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة 20 متر⁽¹⁾.
- الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة.
- الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد(5)، وهدف صغير إبعاده (110سم×63سم).
- إجراءات الاختبار: يرسم خط بطول (1م) على مسافة (20م) عن الهدف الصغير، وتوضع كرة ثابتة على خط البداية بحسب ما موضح في الشكل (1).
- وصف الاختبار: يقف اللاعب خلف خط البداية مواجهاً للهدف الصغير، ويبدأ عند إعطاء الإشارة بمناولة الكرة نحو الهدف لتدخل اليه، وتعطى لكل لاعب (5) خمس محاولات متتالية.
- التسجيل: تحسب الدرجة بمجموع الدرجات التي حصل عليها اللاعب من مناولة الكرات الخمس وعلى النحو الآتي: .
 - * درجتان لكل محاولة صحيحة تدخل إلى الهدف الصغير .
 - * درجة واحدة إذ مست الكرة القائم أو العارضة ولم تدخل الهدف .
 - * صفر في حالة خروج الكرة عن الهدف الصغير .

63 سم



الشكل (1)

يوضح اختبار المناولة نحو هدف صغير يبعد مسافة 20 متر

(1) ثامر محسن إسماعيل وآخرون ؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم : (الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1991) ص 77.

- التهديف:

- التهديف نحو مرمى مقسم إلى مربعات: (1)
- هدف الاختبار: قياس دقة التهديف نحو المرمى.
- الأدوات المستخدمة:

- شريط لتعيين منطقة التهديف .
- هدف كرة قدم قانوني.
- ملعب كرة قدم.
- كرات قدم عدد(5).

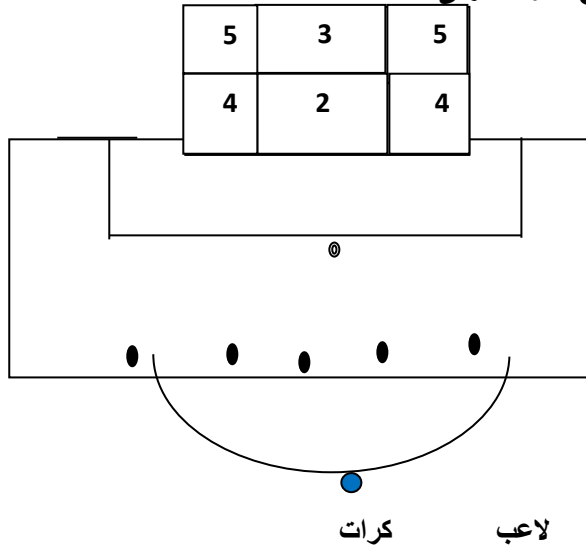
- طريقة الاداء:

توضع (5)كرات على خط الجزاء الذي يبعد 18 يارد عن خط المرمى والمسافة بين كرة واخرى (1) يارد ،حيث يقوم اللاعب بالتهديف في المناطق المؤشرة بالاختبار وحسب اهميتها وصعوبتها وبشكل متسلسل الكرة بعد الأخرى على أن يتم الاختبار من وضع الركض.

- طريقة التسجيل:

تحتسب عدد الاصابات التي تدخل الاهداف المحددة من كلا الجانبين بحيث تحتسب درجات كل كرة من الكرات الخمسة كالآتي:

تحتسب كل كرة بالنقاط المحددة للمنطقة المحسوبة مع مراعاة في حال مس الكرة للشريط تحتسب للمنطقة الاعلى حسب المناطق المرقمة ،وصفر عند خروجها خارج حدود المرمى.



- 5 درجات الى المنطقة رقم 5
- 4درجات الى المنطقة رقم 4
- 3 درجات الى المنطقة رقم 3
- درجتان الى المنطقة رقم 2
- درجة واحدة الى المنطقة رقم 1
- (العارضة والعامود)
- صفر خارج حدود المرمى

الشكل (2)

يوضح اختبار مهارة التهديف

(1) مفتي ابراهيم حماد؛ الجديد في الاعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم: (القاهرة،دار الفكر العربي،1994)ص260

3-7 التجربة الرئيسية:

قام الباحث بتوزيع استمارات المقياسين على عينة البحث يوم الأحد الموافق 14/ 9/ 2014 وتحت نفس ظروف الاختبارات السابقة عن طريق الاتصال المباشر بين الباحث والعينة بعد شرح وتوضيح مفرداتها وبعد الإجابة فرغت بيانات استمارات المقياسين ، في حين تم إجراء اختبارات المهارات الأساسية.

3-8 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية : spss

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

4-1 عرض النتائج:

الجدول (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للذات البدنية والمهارية

ت	الاختبار	وحدة القياس	س	+ - ع
1	الذات البدنية		3.68	0.19
2	الذات المهارية		18.145	16.27
3	مهارة المناولة	درجة	66.31	4.94
4	مهارة التهديد	درجة	170.09	6.74

يبين الجدول (1) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للذات البدنية والمهارية اذ بلغ الوسط الحسابي للذات البدنية (3.68) وانحراف (0.19) اما للذات المهارية فكان الوسط الحسابي (18.145) وانحراف (16.27). وبلغ الوسط الحسابي لمهارة المناولة (66.31) وانحراف (4.94) اما لمهارة التهديد فكان الوسط الحسابي (170.09) وانحراف (6.74).

4.2 عرض علاقات الارتباط بين الذات البدنية والمهارية ومهارتي المناولة والتهديد وتحليلها ومناقشتها:

الجدول رقم (2) يوضح علاقة الارتباط بين الذات البدنية والمهارية ومهارتي المناولة والتهديد بكرة القدم

المتغيرات	المناولة	التهديد
1	الذات البدنية	0.12
2	الذات المهارية	0.51
		0.44

قيمة (ر) المحتسبة (0.205) عند درجة حرية (13) ويستوى دلالة 0.05

4-2-1 نتائج علاقة الارتباط بين الذات البدنية والمهارية ومهارتي المناولة والتهديد بكرة القدم:

- بلغت قيم معاملات الارتباط بين الذات البدنية وكل من (مهارة المناولة) (0.12) وهي علاقة ارتباط غير معنوية وذلك لأن قيمة (ر) المحتسبة اصغر من القيمة الجدولية، إذ لم تظهر أي علاقة ارتباط معنوية بين الذات البدنية ومهارة المناولة.

4-2-2 نتائج علاقة الارتباط بين الذات البدنية ومهارة التهديد:

بلغت قيم معاملات الارتباط الذات المهارية ومهارة التهديد (0.51، 0.44) وهي علاقة ارتباط موجبة معنوية لأن قيم (ر) المحتسبة اكبر من القيمة الجدولية.

4-3 مناقشة نتائج الذات البدنية والمهارية ودقة أداء المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم عينة البحث:

مما سبق يتضح من نتائج الجداول إن الارتباط كان معنوياً بين تقدير الذات البدنية ودقة أداء مهارات كرة القدم. ويعزو الباحث سبب تلك الفروق المعنوية إلى وجهه نظر اللاعبين الصحيحة عن ذاتهم البدنية من خلال وجهه نظرهم تجاه أجسامهم وحالاتهم ومظهرهم الخارجي ، لا سيما إن هذا الارتباط يمثل التصور الصحيح لإمكانياتهم البدنية وتقديرهم لما يتمتعون به من نواحي بدنية. إلى أن " الذات البدنية هي إحدى الأبعاد التي تؤدي دوراً هاماً في المجال (Kane) (1) " ، ويؤكد محمد حسن علاوي إلى أن الرياضي الذي لديه مفهوم إيجابي عن ذاته يتسم بالثقة الواضحة في نفسه وفي قدرته ومهاراته ولا يبدوا عليه القلق أو التردد أو الخوف في المواقف غير المتوقعة كما أنه يتقبل النقد من مدربه ولديه واقعية عالية للإنجاز والتفوق وباستطاعته اتخاذ القرارات بسرعة وسهولة⁽²⁾ ويعزو الباحث سبب عدم معنوية الارتباط بين تقدير الذات البدنية ومهارة الأعداد لوجود بعض المغالاة في فهم الذات لدى اللاعبين ، فضلاً عن وجود توجه للاهتمام بنواحي بدنية معينة على حساب باقي النواحي وهذا ما توضحه نتيجة عينة البحث في اختبارات الأعداد.

ويرى الباحث سبب ذلك أن اللاعبين كانوا منصفين في وصف ذاتهم المهارية لاسيما إن لديهم فكرة واضحة عن حقيقة مستواهم المهاري مما أوجد هذه العلاقة بين ذاتهم وإدائهم المهاري مما يمثل صحة أدراكهم لمستوى قابلياتهم وقدراتهم المهارية إذ أن " مقدرة اللاعب على تقييم ذاته يعد ذا قيمة كبيرة تسهم في ألا نجاز والتفوق فضلاً عن ذلك فإن هذا الارتباط يعكس مستوى الرضا الذاتي والثقة العالية بالنفس والتي توافقت مع مستواهم المهاري ما أوجد هذا الارتباط المعنوي ، سيما وإن التصور الذاتي يؤدي إلى " ثقتهم بأنفسهم وتفاعلهم مع أعضاء الفريق مما يؤثر في مستوى أدائهم ويتضح من نفس الجدول أن علاقة الارتباط بين الذات المهارية ومهارة ودقة أداء الإعداد كانت ضعيفة مما يعني عدم وجود تصور وأدراك واضح لمواطن الضعف في أنفسهم مما انعكس ذلك في عدم معنوية الارتباط ، فضلاً عن توجه اللاعبين لمهارات وإهمال البعض الآخر والذي اتضح في اختبارهم لهذه المهارة ، ويرى الباحث إن دل ذلك على شيء فأنما يدل على عدم تطابق ما يتوقعه اللاعبون في ذاتهم مع ما تم تحقيقه فعلاً . وفي ضوء كل ما تقدم يتضح تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها البحث فضلاً عن تحقيق فروضه.

5 -الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

1 -وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الذات البدنية ومهارة المناولة بكرة القدم.

2 -وجود علاقة ارتباط معنوية موجبة بين الذات المهارية ومهارة التهديد.

5-2 التوصيات:

1-ضرورة الاهتمام بالاتجاهات النفسية ومنها أدراك وتقدير الذات لتأثيره الكبير في تحديد حالة اللاعبين النفسية بما يعزز ثقتهم بقدراتهم البدنية والمهارية.

(1) Kane, f; psychological aspects of physical education and sport, 2nd. (London, routledge and kajan Paul, 1972) p. 129.

(2) محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ص 168 .

2- ضرورة تفعيل العمل المشترك بين المدرب واللاعبين في الاعداد لمتطلبات المستوى البدني والمهاري والخططي بما يخدم لعبة كرة القدم.

3-زيادة عدد الدورات التدريبية لتأهيل المدربين ليتسنى لهم زيادة معلوماتهم النظرية والعملية في سبيل النهوض باللعبة.

5-أعتماد المدربين على الصيغ العلمية والأبتعاد عن الأرتجال في عملية بناء وتطوير فرقهم.

6-التأكيد على اجراء اختبارات مماثلة وبصورة دورية للاعبي كرة القدم للوقوف على مدى الاستفادة منها في تكامل متطلبات المستوى الرياضي البدني والتكتيكي والتكتيكي.

المصادر العربية

-اكرم زكي خطايبه ؛ موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط 1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1996 .

-الهام عبد الرحمن ونادية رشوان؛ بعض المتطلبات المهمة في التفوق الرياضي لكرة الطائرة بين فرق المدارس الرياضية بجمهورية مصر العربية : المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، القاهرة ، 1997

-حامد زهران ؛ التوجه والإرشاد النفسي : القاهرة ، عالم الكتب ، 1977

-سيد محمد غنيم ؛ النمو النفسي من الطفل إلى الراشد : مجلة عالم الفكر ، الكويت وزارة الأعلام ، المجلد السابع ، العدد الثالث ، 1976

-عامر جبار السعدي واخرون ؛ دراسة مستوى تقدير الذات البدنية والمهارية لدى لاعبي الكرة الطائرة : مجلة التربية الرياضية ، العراق ، كلية التربية الرياضية.

-محمد حسن علاوي ؛ مدخل في علم النفس الرياضي : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998.

-محمد حسن علاوي ؛ موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط 1 : القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 .

-محمد البيلي واخرون؛ علم النفس التربوي : القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ص 108

تيمور احمد راغب ؛ الفروق في مفهوم الذات لدى لاعبي الكرة الطائرة طبقا لمتغيرات الجنس والمستوى. الرياضي وبعض السمات الشخصية اطروحة دكتوراه ، جامعة عين شمس القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1987 ص 607

رعد فريد ؛ علم النفس للجميع ، ج : 1 مصر ، المكتبة التجارية الكبرى ، ب ت ص 233

محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي:

المصادر الأجنبية

- Bandura, A; self-E Efficiency mechanism in Human AGENCY
American psychologist,(voi 32, No2, 1982).

- Cratty, B. Vaink; psychology the superior Athletes: (London, The Macmillan company, 1970).

- David D.Jallae; understanding motor Development in children :
(Macmillan publishing company, Indiana university, 1985).

- Kane, f; psychological aspects of physical education and sport, 2nd
(London, routledge and kajan Paul, 1972).__

تقويم القدرات الإدراكية - الحركية لتلاميذ مركز محافظة كربلاء بعمر (11) سنة وفقا للجنس

م . د حسن علي حسين

جامعة كربلاء / كلية التربية الرياضية

Hassanalqasimi@yahoo.com

ملخص البحث باللغة العربية

تجلت مقدمة ومشكلة البحث حول مراحل نمو الإنسان فعلى أساسها تبنى الحياة المستقبلية له وفي هذه المرحلة يتم وضع اللبني الأولى للشخصية ومن خلالها تتكون المفاهيم الأساسية ، فضلا عن سلامة التخطيط للعملية التربوية والتعليمية كونها تتطلب الدراسة الشاملة لجميع جوانب الطفل الجسمية والعقلية والحركية والانفعالية ، حيث تداخل نمو تلك الجوانب ، فكل واحدة منها تؤثر بالأخرى وتتأثر بها ، ولعل القدرات (الإدراكية - الحركية) إحدى أهم الجوانب التي سعى المختصون إلى دراستها والكشف عن مستوياتها .

وهدفت الدراسة إلى :

- 1-الكشف عن مستوى القدرات (الإدراكية - الحركية) لدى تلاميذ المدارس في مركز محافظة كربلاء بعمر(11) سنة .
- 2-الكشف عن الفرق في مستوى القدرات (الإدراكية - الحركية) لدى التلاميذ وفقا للجنس
- 3-تحديد مستويات معيارية ووضع أنموذج تقويم القدرات (الإدراكية - الحركية) لدى تلاميذ مدارس مركز محافظة كربلاء بعمر(11) سنة .

وانتهج الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والدراسات المقارنة والمعيارية لتحقيق أهداف دراسته ، كما اشتمل مجتمع البحث على تلاميذ المدارس الابتدائية بعمر (11) سنة من الذكور والإناث وبعد جمع البيانات وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث إلى عدة استنتاجات أهمها : استنباط طريقة مثلى (الأنموذج الشخصي) لتقويم القدرات (الإدراكية - الحركية) بحسب المستويات المعيارية التي حققتها عينة البحث طبقا الجنس بهدف (التشخيص ، والتصحيح ، والعلاج ، والمقارنة ، والتوجيه ، والانتقاء ، والتطوير) . كما خلص الباحث إلى عدة توصيات أهمها : استخدام المعايير والمستويات المعنية بالعينات وحسب الجنس عند التقويم العام للتلاميذ ، ووضع الأنموذج المعتمد في البحث بنظر الاعتبار أثناء الشروع بعملية وضع الخطط التدريبية والبرامج التعليمية بغية الوقوف على عملية التقدم والتطور ..

(كلمات مفتاحية) (تقويم ، القدرات الإدراكية الحركية ، تلاميذ)

Research Summary

Evaluating cognitive abilities - Kinetic pupils Karbala age (11 years), according to sex

Researcher: m. Dr. Hassan Ali Hussein

Manifested Introduction and research problem about the stages of human growth On the basis of the adoption of future life to him at this stage is the first poplar for personal situation and through the basic concepts consists, as well as safety planning the educational process as requiring a comprehensive study of all aspects of the child's physical, mental, motor and emotional, where overlapping growth those aspects, all of which affect other and are affected by, and perhaps the capacity (cognitive - motor) one of the most important aspects that sought specialists to study and detection levels.

The study aimed to:

detect the level of capacity (cognitive - kinetic) schoolchildren in Karbala age (11 years)1.

2.detect the difference in the level of capacity (cognitive - kinetic) among students according to gender

3.determine the standard levels and develop a model evaluation capacity (cognitive - motor) with schoolchildren Karbala age (11 years)

And pursued a researcher descriptive approach style survey and comparative studies and the standard to achieve the objectives of the study, also included the research community to primary school pupils aged 11 years old, male and female, and after data collection, analysis and discussion of the researcher to several conclusions, including: the development of an optimal method (model Profile) to evaluate the capacity (perceptual - motor) according to standard levels achieved by the research sample according to sex in order to (diagnostics, debugging, and treatment, comparison, and guidance, selection, and development). It also concluded that the researcher to several recommendations, including: the use of standards and levels on the samples and by sex when General Calendar for students, and the development of the model adopted in the research into consideration during the initiation process of developing educational programs, training plans in order to identify the process of progress and development .. (s) (Calendar, perceptual motor skills, pupils).

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تعد مرحلة الطفولة من أهم مراحل نمو الإنسان فعلى أساسها تبنى الحياة المستقبلية له وفي هذه المرحلة يتم وضع اللبني الأولى للشخصية ومن خلالها تتكون المفاهيم الأساسية للطفل، إذ اتفق العديد من أخصائي التربية وعلم النفس على النظرة المتكاملة والمتوازنة للنمو في هذه المرحلة ، لذا فإن سلامة التخطيط للعملية التربوية والتعليمية تتطلب الدراسة الشاملة لجميع جوانب الطفل الجسمية والعقلية والحركية والانفعالية ، حيث تداخل نمو تلك الجوانب ، فكل واحدة منها تؤثر بالأخرى وتتأثر بها ، ولعل القدرات (الإدراكية - الحركية) إحدى أهم الجوانب التي سعى الباحثون إلى دراستها والكشف عن مستوياتها .

ومن هنا تأتي أهمية دراسة القدرات (الإدراكية - الحركية) للمتعلم وقياسها في بداية كل مرحلة من مراحل نمو وتعليم وتدريب المتعلم ليعطي للمربي معرفة أكثر في تحديد مستوى قدراته ، وتمكنه من وضع البرامج والمناهج التعليمية والتدريبية ، كما أنها تعد أحد الأسس العلمية السليمة لعمليات الانتقاء والتدريب وأحد سبل التطور والتفوق والارتقاء والإبداع في الأداء كما أنها أصبحت مطلباً ضرورياً لتحقيق مستوى مناسب من الصحة النفسية للطفل وتجعله أكثر قدرة وقابلية على الاندماج والتفاعل لعلاقات اجتماعية مع المحيطين وهذا يأتي من مواقف اللعب عن طريق استعمال الاختبارات والمقاييس .

لذا سعى الباحث إلى التعرف على مستوى القدرات (الإدراكية - الحركية) وتقويمهما في مرحلة من مراحل النمو وهي مرحلة الطفولة المتأخرة إذ إنها تعد أفضل مرحلة التعلم الحركي وبالأخص قابلية التصرف الحركي⁽¹⁾. كونها تتميز بالاستقرار في النمو الجسمي والتنظيم في أجهزة الجسم الحسية الحركية وسرعة اكتساب وتعلم المهارات والحركات الرياضية . ومن هنا تكمن أهمية البحث والحاجة إليه .

2.1 مشكلة البحث :

تعتبر الأنشطة الحسية الحركية أساسية في مرحلة الطفولة فالطفل يبدأ بالبحث عن نفسه وعن العالم من حوله من خلال التجول الحركي والتجارب الحركية ويصبح ما تعلمه الطفل من الناحية الحركية أساس تركيزه وتبنى عليه معرفته فهو يحصل على تجاربه من خلال النظر والإصغاء وسماع الأصوات كما أنه يصحح الوظيفة الحسية الحركية بمقارنة وتصحيح المعلومات الحسية بالمعلومات الحركية وإن التميز في الميدان الرياضي يتطلب توظيف وتوافق وانسجام أكثر من نوع من القدرات ومن بينها القدرات (الإدراكية - الحركية) ، فان تحسين تلك القدرات سوف يؤدي إلى تحسين عملية التعلم وإخراجها بأفضل صورة من الإبداع والابتكار.

وقد لاحظ الباحث قلة اعتماد الاختبارات والمقاييس في مؤسساتنا التربوية ، إذ لم يتم استخدام الأدوات القياسية للقدرات بغية تقويمها وبناء المناهج التربوية والتعليمية على أساس الحالة التشخيصية وهكذا قدرات مهمة في الحياة المدرسية ، فاستعمل مثل هكذا اختبارات ومقاييس سيكون ذو نفعين مهمين أولهما عملية التشخيص وثانيهما الرعاية والاهتمام بمن تم تشخيصهم سواء على أساس الضعف البدني أو القدرة العالية والتميزة في الإدراك - الحركي

3.1 أهداف البحث :

- 1- الكشف عن مستوى القدرات (الإدراكية - الحركية) لدى تلاميذ مدارس مركز محافظة كربلاء بعمر (11) سنة .
- 2- الكشف عن الفرق في مستوى القدرات (الإدراكية - الحركية) لدى التلاميذ وفقاً للجنس
- 3- تحديد مستويات معيارية ووضع أنموذج تقويم للقدرات (الإدراكية - الحركية) لدى تلاميذ المدارس في مركز محافظة كربلاء بعمر (11) سنة .

4 - 1 فروض البحث :

- 1- هناك فرق معنوية في مستوى القدرات (الإدراكية - الحركية) لدى تلاميذ المدارس وفقاً للجنس .

5 - 1 مجالات البحث :

- 1 - 5 - 1 المجال البشري : تلاميذ المدارس الابتدائية بعمر (11) سنة في مركز محافظة كربلاء
- 1 - 5 - 2 المجال الزمني : من 16 / 1 / 2014 ولغاية 25 / 4 / 2014
- 1 - 5 - 3 المجال المكاني : مدارس البنين والبنات الابتدائية في مركز محافظة كربلاء .

(1) أمين الخولي ، أسامة كامل راتب : التربية الحركية للطفل ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 ص 243.

2 - الإطار النظري والدراسات السابقة :

2 - 1 الإطار النظري :

2 - 1 - 1 الإدراك :

يعد الإدراك العملية الأولى للمعرفة الإنسانية وهو يعطي معنى للإحساسات أو الحوافز المختلفة والأجهزة المخصصة في هذه العملية هي الإحساس الحسي والعصبي ، وأن سلامة هذه الأجهزة ودرجة نموها تؤثر في عملية الإدراك باعتباره استجابة عقلية لمثيرات حسية حية .

ومما لا شك فيه أن الأحاسيس تشكل الأساس للإدراك ، وقد اقترن الإدراك بالأحاسيس التي هي في الأساس ظاهرة أولية بسيطة لظاهرة الإدراك، أي أن الإحساس يسبق الإدراك ، إذ إن يستمد الإدراك فاعليته من الحواس التي تنقل المؤثرات من الأعصاب إلى المراكز الحسية في الدماغ حيث تتم عملية الإدراك⁽¹⁾ ، تتعلق العمليات الإدراكية بموضوع إدخال المعلومات من البيئة عن طريق عدد من الحواس ويعدها يقوم الدماغ بتفسير هذه المعلومات الحسية الواردة إليه ، فالحواس هنا ما هي إلا وسائط للإدراك وهي المادة الخام التي يصنع منها الإدراك ، وبهذا يكون الإحساس هو تسليم المثير، بينما يكون الإدراك تفسير هذا المثير ، وإن قدرة الإدراك ليست ثابتة وإنما متغيرة باستمرار على وفق زيادة العمر . ويعرف الإدراك بأنه "العملية عقلية التي يتم من خلالها التعرف على المثيرات الحسية القادمة من الحواس وتنظيمها وفهمها"⁽²⁾ . وتعرف القدرة الإدراكية - بأنها القدرة على تمييز الأشياء بالوقوف على أوجه التشابه والاختلاف بينها⁽³⁾ .

2 - 1 - 2 أنواع الإدراك :

أولاً :- الإدراك الحركي :

هو " إدارة المعلومات التي تأتي للفرد من خلال الحواس ومن ثم تحليلها ورد الفعل في ضوء السلوك الحركي الظاهري وهذه العملية تتم بمراحل " ⁽⁴⁾ .

- التعرف على المعلومات الحسية من خلال قنواتها .
- تمييز المعلومات الواردة.
- إرسال هذه المعلومات إلى المنطقة المعنية وتخزين في المخ بناء على خبرات الفرد السابقة

ثانياً :- الإدراك الحس - حركي :

" هي الحاسة التي تمكننا من تحديد وضع أجزاء الجسم وحالته وامتداده واتجاهه في الحركة، وكذلك مواصفات حركة الجسم ككل "⁽⁵⁾ . " ويعد مكونا هاما في تصور الجسم ، وعندما يمتلك الفرد مهارات إدراكية حركية بمستوى جيد فذلك يغذي الجهاز العصبي الذي ينعكس على الجوانب الأخرى ويكون بمثابة مؤشر له " ⁽⁶⁾ .

2 - 1 - 3 أهمية الإدراك الحس - حركي في التربية الرياضية :

يعد إدراك الحس - حركي إحدى القدرات المهمة في مجال التربية الرياضية وذلك لأن الإحساس والإدراك يدخلان في خصوصية كل الفعاليات الرياضية كونها تحتاج إلى عمليات عقلية مثل الانتباه والتركيز والإحساس والإدراك ، كما وتكمن

(1) محمد شلبي : مقدمة في علم النفس المعرفي ، ط 1 ، القاهرة ، دار الغرب ، 2001 ، ص 78 .

(2) عدنان يوسف العنوم : علم النفس المعرفي (النظرية والتطبيق) ، ط 2، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2010 ، ص 94

(3) عبد المجيد نشوان : علم النفس التربوي ، ط 4 ، عمان ، دار الفرقان للنشر والتوزيع ، 2003 ، ص 107 .

(4) حيدر فليح حسن : علاقة القدرات الإدراكية الحركية بأهم الصفات البدنية ، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل ، 2005، ص 24

(5) أمين الخولي وأسامة كامل راتب : مصدر سبق ذكره ، 1998 ، ص 79 .

(6) احمد يحيى الزق : علم النفس ، ط 1 ، عمان ، دار وائل للنشر ، 2009 ، ص 117

هذه الأهمية في التنفيذ الجيد للمهارات الرياضية المعقدة ، التي تحتاج إلى نوعية خاصة من القوة . فعند إدراك حركة رياضية يجب أن يحضر الإدراك الحس - حركي وقت الأداء ، ويعكسه يكون الخطأ كبيرا وواضحا وبالأخص عند عدم تركيز الكمية اللازمة في قوة انقباض العضلات المشاركة في الأداء ، كما تظهر أهمية الإدراك الحس - حركي في القدرة على التمييز بين الأشياء البعيدة والقريبة ووضع الجسم في المكان المناسب مع الأداء .

2-1-4 خصائص مرحلة الطفولة بعمر (11) سنة :

يطلق البعض على هذه المرحلة مصطلح قبيل المراهقة ، حيث أن السلوك يصبح جديا في هذه المرحلة التي تعد مرحلة إعداد للمراهقة ، ويطلق عليها أيضا الطفولة المتوسطة ⁽¹⁾ ، والطفولة الثانية أو الطفولة المتأخرة التي عمت كثيرا من دراسات وبحوث علماء النفس والنمو والحركة للتعرف على مجمل خصائص وصفات هذه المرحلة على وفق ما أجمع عليه العلماء ⁽²⁾ ، وفيما يلي أهم الجوانب .

أولا : الجانب البدني :

يكون معدل النمو البدني في هذه المرحلة أكثر ثباتا واستقرارا من أي وقت خلال الطفولة كلها ، إلا أن هذا المعدل بطيء نسبيا لبقية المراحل ، حيث التغيرات الجسمية أقل وضوحا كما أن حجم الجسم يتزايد ببطء يتحسن ويزداد التوافق بين العضلات والأعصاب ولهذا فالتمارين تفيد الطفل كثيرا في هذا الاتجاه كما يلاحظ وضوح الفروق الفردية في هذه المرحلة

ثانيا : الجانب النفسي :

تعد هذه المرحلة مرحلة الاستقرار والثبات الانفعالي ، ويطلق بعض الباحثين على هذه المرحلة مرحلة الطفولة الهادئة يختلف الأطفال فيما بينهم في القدرات والميول ، وعليه فالنشاط يجب أن يتناسب مع تلك القدرات والميول والاستعداد والجنس يميل إلى المحاكاة والتقليد و يميل إلى اللعب الجماعي ، حيث تكون المنافسات فيه واضحة .

ثالثا : الجانب العقلي :

تظهر الفروق الفردية واضحة في هذا الجانب ، كما ويمتاز البنون عن البنات في الذكاء يزداد نمو الطفل فيما يتعلق بهذا الجانب في بعض العمليات العقلية العليا كالإدراك والانتباه والتصور والتركيز وتنمو الذاكرة نموا مطردا ، ويميل إلى المعرفة والحصول عليها بذاته ، تتضح فيها القدرة على الابتكار وتعلم ونمو المفاهيم ، ويتعلم المعايير والقيم الخلقية .

رابعا : الجانب الاجتماعي :

ويلاحظ أن الجماعات في هذه المرحلة لا تضم أفرادا من الجنس الآخر وأن جماعات البنين أكبر عددا من جماعات البنات ، ويعطي الآباء حرية أكبر لجماعات البنين ويضعون قيودا أكبر على جماعات البنات ، يزداد ميل الطفل للعمل الجماعي ، ويزداد الشعور بالمسؤولية ، والقدرة على الضبط الذاتي للسلوك وكثيرا ما تتعارض رغباته مع متطلبات المجتمع الذي يعيش فيه ، ولهذا يلزم زيادة الأنشطة الرياضية التي تحوي بين طياتها الكثير من القيم الاجتماعية المرغوبة .

خامسا : الجانب الحركي :

تعد مرحلة النشاط الحركي الواضح ، و تكون الحركة أسرع وأكثر قوة ، وأن القوة العظمية تتطور بصورة أكبر لدى البنين عن البنات هناك اختلافات في تطور المطاولة ومطاولة القوة ، والسبب الرئيس لهذه الاختلافات هو اعتماد التمرين أكثر من القابليات البدنية الأخرى كما يتطور الترابط الحركي بسبب ممارسة الفعاليات الرياضية المتعددة ، ويتفوق البنين على البنات من هذه الناحية ويسير نمو الرشاقة بشكل طبيعي للجنسين ، أما المرونة فيلاحظ فيها تراجع وضعف كبير لدى البنين وتطور بطيء لدى البنات .

(1) أمين الخولي وأسامة كامل راتب : مصدر سبق ذكره ، ص 71 .

(2) أمين الخولي وأسامة كامل راتب : المصدر السابق ، ص 88 .

2-2 الدراسات المشابهة

2-2-1 دراسة جمال الدين علي العدوي : 1990⁽¹⁾.

(القدرات الإدراكية - الحركية لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي دراسة مقارنة بين الريف والحضر)
أهداف الدراسة :

1 . التعرف على مستوى القدرات الإدراكية لتلاميذ وتلميذات الصف الأول من الحلقة الأولى من التعليم الأساسي .

2 . مقارنة القدرات الإدراكية الحركية بين تلاميذ وتلميذات هذه المرحلة .

3 . مقارنة القدرات الإدراكية الحركية لتلاميذ وتلميذات الريف والحضر .

إجراءات الدراسة:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسحي والدراسات المقارنة وعينة البحث من مجموعتين تمثيل الريف والحضر بواقع مدرستين من مدارس إدارة مصر الجديدة وتوزعت للريف (79) طالبا والحضر (89) طالبا الأداة المستخدمة في الدراسة مقياس بورديو المسحي لقياس القدرات الإدراكية الحركية .

أهم الاستنتاجات : لا توجد فروق ذات دلالة معنوية عامة بين البنين والبنات في الريف .

أهم التوصيات : ضرورة الاهتمام بالقدرات الإدراكية الحركية للطفل من خلال درس التربية الرياضية ، ومناهج التربية الرياضية بهدف تنمية الجوانب المرتبطة بالقدرات الإدراكية .

2-2-2 مناقشة الدراسات المشابهة :

من خلال استعراض الدراسة السابقة يمكننا استنتاج الآتي :

1-الأهداف ، حيث اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسة السابقة في التعرف على القدرات الإدراكية - الحركية، في حين انفردت الدراسة الحالية ببناء الأنموذج التقويمي للقدرات .

2-العينات ، تباينت الدراستان الحالية والسابقة في اختيار عيناتها من حيث الكم والنوع تبعا لطبيعة البحث وأهدافه ،

3 . منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3.1 منهج البحث :

انتهج الباحث في دراسته المنهج الوصفي بأسلوب المسح والمقارنة والدراسات المعيارية وهو ما يراه ينسجم ويتطابق وطبيعة الدراسة وحل مشكلة البحث المطروحة .

3.2 مجتمع البحث وعينة :

تحدد مجتمع البحث بتلاميذ المدارس الابتدائية في مركز محافظة كربلاء (مدينة كربلاء) ممن هم في مرحلة الطفولة المتأخرة وبأعمار (11) سنة ، وبواقع (8765) تلميذا ينتمون إلى (107) مدرسة ، و(7460) تلميذة ينتمين إلى (97) . وقد جاء اختيار العينة بأسلوب المعاينة العشوائية البسيطة وبواقع (535) تلميذ شكلوا ما نسبته (6.11%) من مجموع الذكور، أي (5) تلميذ من كل مدرسة ، وبواقع (485) تلميذة شكلن ما نسبته (6.5%) من مجموع البنات ، أي (5) تلميذة من كل مدرسة والجدول (1) يبين ذلك

⁽¹⁾ ريسان خريبط وعبد الرحمن مصطفى : موسوعة بحوث التربية البدنية والرياضية بالوطن العربي في القرن العشرين ، ج 1 ، ط 1 عمان ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2001 ، ص 128 .

جدول (1) يبين توزيع أعداد التلامذة من البنين والبنات والنسب المئوية

الموقع	الجنس	العدد التلاميذ الكلي لجميع الأعمار	عدد تلاميذ العينة	النسبة المئوية
مدينة	ذكور	8765	535	6.11%
كربلاء	إناث	7460	485	6.5%
المجموع		16225	1020	6.28%

3. أدوات البحث والأجهزة المستخدمة :

1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية
2. مقياس بورديو المسحي للقدرات الإدراكية . الحركية (وهو أداة يمكن استخدامها في الكشف عن أخطاء النمو الإدراكي . الحركي وتحديد المشكلات الإدراكية . الحركية للأطفال)⁽¹⁾ . كون هذا المقياس يشمل على عدة خصائص وجميعها مناسبة وملائمة لقدرات وإمكانات أفراد عينة البحث (ذكورا وإناثا) إذ هم في مرحلة عمرية (11) سنة . ويبين الجدول (2) التخطيط العام لأبعاد مقياس بورديو المسحي الإدراكي . الحركي .

جدول (2) يوضح تخطيط عام لأبعاد مقياس بورديو المسحي الإدراكي . الحركي

ت	بنود المقياس	القيمة المثلى	اختبارات المقياس	مجالات المقياس
1	المشي أماما على اللوحة	12	اختبار المشي على اللوحة	التوازن والقوام
2	المشي خلفا على اللوحة			
3	المشي جانبا على اللوحة			
4	الوثب	4	اختبار الوثب	
5	تعيين أجزاء الجسم	4	اختبار تعيين أجزاء الجسم	تصور الجسم وتمييزه
6	تقليد الحركة	4	اختبار تقليد الحركة	
7	عبور المانع	4	اختبار عبور المانع	
8	كروس - ويبر	4	اختبار كروس - ويبر	
9	زوايا الأرض	4	اختبار زوايا الأرض	
10	رسم الدائرة	4	اختبار لوحة الطباشير	المزاوجة الإدراكية الحركية
11	رسم الدائرتين	4		
12	رسم الخط الأفقي	4		
13	رسم الخطوط الرأسية	4		
14	الإيقاع	4	اختبار الكتابة الإيقاعية	
15	الإنتاج	4		
16	التوجيه	4		
17	المتابعة البصرية الأفقية للعينين	4		
18	المتابعة البصرية الرأسية للعينين	4		

⁽¹⁾ أحمد عمر سليمان : القدرات الإدراكية للطفل (النظرية والقياس) ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1984، ص 10

التحكم البصري	اختبار المتابعة البصرية	4	19	المتابعة البصرية المائلة للعينين
		4	20	المتابعة البصرية الدائرية للعينين
		4	21	المتابعة البصرية الأفقية للعين اليمنى
		4	22	المتابعة البصرية الرأسية للعين اليمنى
		4	23	المتابعة البصرية المائلة للعين اليمنى
		4	24	المتابعة البصرية الدائرية للعين اليمنى
		4	25	المتابعة البصرية الأفقية للعين اليسرى
		4	26	المتابعة البصرية الرأسية للعين اليسرى
		4	27	المتابعة البصرية المائلة للعين اليسرى
		4	28	المتابعة البصرية الدائرية للعين اليسرى
		4	29	نقطة الالتقاء
إدراك الشكل	اختبار التحصيل البصري للأشكال	8	30	الشكل
			31	التنظيم

- استمارة استبيان لاستطلاع رأي الخبراء والمختصين
- أشرطة قياس نوع (كتان) بقياس (50) م
- عارضة وثب بقياس (90) سم على قائمين مدرجين .
- لوحة توازن يتراوح طولها بين (8 . 12) قدم وعرض (4) بوصة وارتفاع (6) بوصة.
- بسط أسفنجية (2 × 1) م وعدد (2).
- سبورة وطباشير .
- نماذج الأشكال الهندسية .

3 - 4 إجراءات البحث الميدانية :

قام الباحث بمسح العديد من المصادر المتعلقة بالدراسة لغرض التعرف على أي من المقاييس المناسبة لقياس كل من القدرات (الإدراكية - الحركية) ومن خلال ذلك اعتمد على مقياس (بورديو) لقياس القدرات الإدراكية الحركية وقد تم عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين (*) لبيان صلاحية مقياس القدرات (الإدراكية - الحركية) ومدى مناسبة العينة المبحوثة وحصل الاتفاق بنسبة (100%) من خلال استخدام قانون (كندال) لاتفاق الخبراء

3 - 5 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية بتاريخ (9 - 10 / 2 / 2014) وعلى عينة من خارج أفراد عينة التجربة الأساسية قوامها (12) تلميذ و (12) تلميذة وتطبيق مقياس بورديو للقدرات الإدراكية - الحركية بمجالاته الخمسة والمكونة من (31) اختباراً ، وقد تبين ملائمة هذه الاختبارات لقدرات أفراد عينة البحث من الجنسين وذلك باستيعابهم وسرعة تقبلهم لبنود

* أسماء الخبراء

- أ. د محمود داود الربيعي ، طرائق تدريس ، كلية المستقبل الجامعة
- أ. د محمد جاسم الياسري ، قياس وتقويم ، كلية التربية الرياضية / بابل
- أ. د مازن عبد الهادي ، تعلم حركي ، كلية التربية الرياضية / بابل
- أ. د ناهدة عيد زيد ، تعلم حركي ، كلية التربية الرياضية / بابل
- أ. د عامر سعيد جاسم ، علم نفس رياضي ، كلية التربية الرياضية / بابل

المقياس التي تتصاعد وهذا بلا شك نقطة قوة للاختبار ، وقد روعيت الدقة في الملاحظة والتسجيل عند تطبيق الاختبارات لشمول مجالات المقياس على العديد من المتغيرات الإدراكية الحركية ، الأمر الذي يتطلب الدقة في القياس لإعطاء النتائج التي تمثل قدرة التلاميذ الحقيقية

3-5-1 الأسس العلمية :

وعلى الرغم من أن المقياس يتمتع بأسس علمية وسبق تطبيقه على نفس العينات في البيئة العراقية ألا أن الباحث سعى إلى إعادة تطبيقه على نفس أفراد التجربة الاستطلاعية لغرض استخراج الأسس العلمية بعد مرور عشرة أيام على تطبيق القياس الأول ، تم جمع البيانات لكل تلميذ وتلميذة لمعالجتها إحصائياً ، من خلال حساب معاملات الارتباط (بيرسون) لكل مجالات القدرات الإدراكية - الحركية لمعرفة مدى ثبات وموضوعية الاختبارات . واكتفى الباحث باستطلاع آراء الخبراء والمختصين لتأشير صدق المحتوى للمقياس

جدول (3) يبين المعاملات العلمية لمفردات قياس القدرات (الإدراكية - الحركية) لعينة البحث

المتغيرات	معامل الثبات	معامل الموضوعية
التوازن والقوام	0.894	0.888
تصور الجسم وتمييزه	0.887	0.898
المزاوجة الإدراكية - الحركية	0.921	0.876
التحكم البصري	0.902	0.895
إدراك الشكل	0.904	0.889
الدرجة الكلية	0.899	0.914

* القيمة الجدولية لمعامل الارتباط عند درجة حرية (22) وتحت مستوى دلالة (0.05) تساوي (0.404)

3-6 التجربة الأساسية :

بعد استكمال الإجراءات التي توّهل إجراء التجربة الأساسية قام الباحث بتنفيذها على أفراد عينة البحث من الجنسين والبالغ عددهم (535) تلميذاً و (485) تلميذة خلال مدة (45) يوم آذ بدأ تنفيذ الاختبارات يوم الأحد الموافق 2014 / 2 / 23 وانتهت يوم الثلاثاء الموافق 2014/4/23 وتم تطبيق مفردات المقياس المحددة مراعيًا فيها نفس الأساليب والطرائق المقننة التي يتم على ضوءها تطبيق المقياس ، وبعدها تم جمع البيانات وتفرغها في استمارات خاصة

3-7 الوسائل الإحصائية المستخدمة :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) في المواضيع الآتية .

- الوسط الحسابي - المنوال - الانحراف المعياري - الخطاء المعياري - ارتباط (بيرسون) - اختبار (t) للعينات المستقلة - النسبة المئوية - معامل اتفاق كندال

4- النتائج عرضها وتحليلها ومناقشتها :

1-4 أعداد البيانات الأولية للمتغيرات :

بعد تطبيق الاختبارات المعنية بقياس القدرات الإدراكية - الحركية وجمع الاستمارات من قبل الباحث اتجه إلى تفرغ استمارات تسجيل مقياس بورديو المسحي لقياس القدرات الإدراكية الحركية ولجميع أفراد عينة البحث ومن الجنسين ثم قام باستخراج مؤشرات الإحصاء الوصفي المتمثلة بقيم الوسط الحسابي والمنوال والانحراف المعياري والخطأ المعياري ومعامل الالتواء . ولجميع أبعاد مقياس القدرات الإدراكية - الحركية وبهذا حقق الباحث هدف دراسته الأول المتضمن (الكشف عن القدرات الإدراكية - الحركية لدى تلاميذ مدارس مركز محافظة كربلاء) وقد أوضحت النتائج المتعلقة بالمعالجات الإحصائية إن قيم معامل الالتواء وعند جميع المتغيرات كانت (صفرية) وهذا مؤشر يدل على توزيع أفراد العينة توزيعاً اعتدالياً ، كما إن قيم الخطأ المعياري تشير إلى مناسبة حجم العينة للتحليل الإحصائي وكما يبين الجدول (4).

جدول (4)

يبين مؤشرات الإحصاء الوصفي وطبيعة توزيع العينة على مجالات مقياس القدرات الإدراكية - الحركية

مجالات المقياس		حجم العينة	الوسط	الانحراف	منوال	التواء	خطاء معياري	التوزيع
الذكور	التوازن والقوام	535	12.302	1.665	11.76	0.325	0.071	اعتدالي
	تصور الجسم وتمييزه	535	15.254	2.111	14.55	0.333	0.091	اعتدالي
	المزاوجة الإدراكية . الحركية	535	19.976	3.422	18	0.577	0.147	اعتدالي
	التحكم البصري	535	57.007	5.012	45	0.402	0.216	اعتدالي
	إدراك الشكل	535	5.820	1.321	5	0.620	0.057	اعتدالي
	الدرجة الكلية للمقياس	535	100.65 9	8.544	99	0.311	0.369	اعتدالي
الإناث	التوازن والقوام	485	11.105	1.651	10.54	0.342	0.074	اعتدالي
	تصور الجسم وتمييزه	485	15.033	1.428	14.60	0.302	0.130	اعتدالي
	المزاوجة الإدراكية . الحركية	485	20.116	2.529	19	0.441	0.114	اعتدالي
	التحكم البصري	485	45.821	4.172	44	0.676	0.189	اعتدالي
	إدراك الشكل	485	5.132	1.213	4.50	0.521	0.055	اعتدالي
	الدرجة الكلية للمقياس	485	101.20 7	8.778	98	0.365	0.398	اعتدالي

4 - 2 نتائج الفرق في القدرات الإدراكية - الحركية وفقاً للجنس وتحليلها ومناقشتها :-

بعد أن قام الباحث بالتعرف على واقع القدرات الإدراكية الحركية لدى أفراد عينة البحث من الجنسين البالغ عددهم (535) تلميذاً و(485) تلميذة ولكون غايات الباحث من أهداف بحثه الأساسية هي عملية تقويم القدرات وما يرافقها من تحديد مستويات ووضع أنموذج تقويم للقدرات الإدراكية الحركية التي يتمتع بها تلاميذ مركز محافظة كربلاء بعمر (11) سنة من الذكور وإناث وتحقيقاً لهدف الدراسة الثاني المتمثل (الكشف عن الفرق في القدرات الإدراكية الحركية لدى التلاميذ من الذكور والإناث) حيث عمد الباحث إلى حساب الأوساط الحسابية وقيم الانحراف المعياري والخطأ المعياري لدى كل من عينة

الذكور وعينة الإناث والتعرف على حقيقة الفرق في مجالات مقياس القدرات الإدراكية - والحركية بين المجموعتين من الذكور والإناث من خلال استخدام اختبار (T) للعينات المستقلة وغير المتساوية بالعدد كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض بهدف معرفة ما إذا كانت هذه الفروق (أن وجدت) راجعة إلى اختلاف حقيقي بين الجنسين أو إلى المصادفة ، ويقوم هذا الإجراء على أساس الحصول على قيمة (T) المحسوبة التي هي محك الحكم في ضوء مقارنتها مع قيمة (T) الجدوليه والجدول (5) يبين ذلك .

جدول(5)

يبين دلالة الفروق بين الأوساط الحسابية وقيمة (T) بين الذكور والإناث في المتغيرات

الدالة الإحصائية	قيمة (T) المحسوبة	عينة الإناث				عينة الذكور				مجالات مقياس القدرات
		الخطأ	الانحراف	الوسط	العينة	الخطأ	الانحراف	الوسط	العينة	
التوازن القوام	11.76	0.07	1.65	11.10	485	0.07	1.66	12.30	535	
تصور الجسم	1.83	0.13	1.42	15.03	485	0.09	2.11	15.25	535	
المزاوجة الإدراكية الحركية	0.77	0.11	2.52	20.11	485	0.14	3.42	19.97	535	
التحكم البصري	4.17	0.18	4.17	45.82	485	0.21	5.01	47.01	535	
إدراك الشكل	8.82	0.05	1.21	5.13	485	0.05	1.32	5.82	535	
الدرجة الكلية للمقياس	6.47	0.39	8.77	97.20	485	0.36	8.54	100.65	535	

* قيمة (T) الجدوليه عند درجة حرية (1018) وتحت مستوى دلالة (0.05) تساوي (1.96)

من خلال ملاحظة الجدول (5) يتبين أن هناك اختلافاً وتبايناً بين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين عينة الذكور والإناث من التلاميذ في مجالات القدرات الإدراكية الحركية وعند الاستدلال عن معنوية الفرق والتباين في الأوساط الحسابية من خلال استخدام اختبار (T) للعينات المستقلة وغير المتساوية بالعدد أظهرت النتائج عشوائية الفروق بين الوسطين الحسابيين في مجالات (تصور الجسم ، المزاوجة الإدراكية) لان قيمتي (T) المحسوبة البالغة (1.83) ، (0.77) أقل من قيمتها الجدوليه البالغة (1.96) عند درجة حرية (1018) وتحت مستوى دلالة (0.05) وهذا يؤكد لا توجد فروق في هذين المجالين بين الذكور والإناث من التلاميذ ، كما أظهرت النتائج معنوية الفرق بين الوسطين الحسابيين للذكور والإناث في مجالات (التوازن والقوام، التحكم البصري ، أدراك الشكل ، والدرجة الكلية للمقياس) لان قيم (T) المحسوبة البالغة (11.76) ، (4.17) ، (8.82) ، (6.47) اكبر من قيمتها الجدوليه البالغة (1.96) عند درجة حرية (1018) وتحت مستوى دلالة (0.05) و يعزو الباحث هذا الفرق إلى قيمة درجة الوسط الحسابي المتحقق لعينة الذكور في مجالات (التوازن والقوام ، التحكم البصري ، أدراك الشكل ، والدرجة الكلية للمقياس) اكبر من قيمة درجة الوسط الحسابي المتحقق لعينة الإناث على . من هذا يتضح بأن الذكور والإناث لهم قيم الانجاز نفسها في مجالي (تصور الجسم ، المزاوجة الإدراكية الحركية) ويتضح أيضاً هناك تباين واختلاف حقيقي في قيم انجاز مجالات (التوازن والقوام ، وتصور الجسم وتمييزه ، وأدراك الشكل ، والدرجة الكلية) وهذا ما جاء به (عبد علي نصيف 1980) في " أن القوة والسرعة والمطاولة يكون فيها الفرق واضحاً بين البنين والبنات وبشكل ملفت للنظر " ⁽¹⁾ ، وما أكدته أيضاً (كورت ماينل 1987) في

(1) عبد علي نصيف : التعلم الحركي، ط1، بغداد، مطابع التعليم العالي والبحث العلمي، 1980، ص 311

" أن هناك تفوق لدى الأولاد على البنات في التوجيه وقابلية الربط " (1) ، وأيده بذلك (أسامة كامل راتب 1999) في " أن هناك علاقة خطية ما بين زيادة العمر وتحسن القوة والسرعة وإن البنين يتفوقون على البنات " (2) .

4-3 تقويم واقع القدرات الإدراكية الحركية للتلاميذ وفقا للجنس:-

أن الدرجة الخام هي النتيجة النهائية لأداء المفحوص على الاختبار أو هي التقدير الكمي المعبر عن أداء المفحوص على إحدى الاختبارات النفسية أو العقلية أو الحركية (3) ، وهذا التقدير الكمي يتفاوت بالطبع من شخص إلى آخر بسبب الفروق الفردية في العوامل والقدرات النفسية والعقلية والحركية ، ولكون الدرجة الخام ليس لها معنى أو دلالة لأنها لا توضح ولا تحدد مركز الشخص الحاصل عليها بالنسبة إلى المجموعة التي ينتمي إليها سواء كانت هذه المجموعة فئة عمرية معينة أو فئة رياضية أو صف دراسي معين ... الخ ولهذا فلا بد من بناء أو وضع معايير لهذه الدرجة الخام وهذه المعايير من شأنها أن تحدد دلالة الدرجة الخام لهذا التلميذ وتدلنا على المركز الحاصل عليه بالنسبة للمجموعة الذي ينتمي إليها ، وعملية تحديد المستويات واشتقاق المعايير هي التي تكسب هذه الدرجة الخام هذا المعنى وهذه الدلالة ، بعد أن لجأ الباحث إلى أسلوب علمي دقيق راعى فيه الفروق الفردية والوصول إلى صيغة وحقيقة علمية مثلى في تقويم القدرات الإدراكية الحركية مفادها أن هناك فروقا في انجاز الذكور والإناث على مجالات مقياس القدرات الإدراكية الحركية ، وتحقيقا لهدف الدراسة الثالث المتمثل بـ (تحديد مستويات معيارية ووضع أنموذج تقويم للقدرات الإدراكية الحركية لتلاميذ مركز محافظة كربلاء بعمر (11) سنة من الذكور والإناث) ، وحتى يتمكن الباحث من استكمال تطبيق الشروط العلمية لتقويم انجاز عينة بحثه في كل مجالات القدرات الإدراكية - الحركية اتخذ الإجراءات الآتية :

- تحديد المستويات المعيارية المتحققة لكلا الجنسين في الاختبارات والمقاييس المستخدمة .
 - إجراء مقارنات تقويمية بين ما حققته العينات المبحوثة من مستويات فعلية وما يجب أن تكون عليه من مستوى قياسي في كل من المجالات المبحوثة .
 - وضع أنموذج التقويم العام للتلاميذ الذكور والإناث .
- 4-3-1 تحديد المستويات المعيارية للتلاميذ:-

ولتحقيق ما يصبو إليه الباحث من مستويات معيارية للتلاميذ تمكن من تأشير ستة مستويات ، هي على التوالي (ضعيف جدا) وتقابله الدرجة المعيارية (3 فما دون) ، (ضعيف) وتقابله الدرجة المعيارية (4) ، (مقبول) وتقابله الدرجة المعيارية (5) ، (متوسط) وتقابله الدرجة المعيارية (6) ، (جيد) وتقابله الدرجة المعيارية (7) ، (جيد جدا) وتقابله الدرجة المعيارية (8) وإن عملية بناء واستخراج وتحديد المستويات المعيارية يكون على أساس أن الانجاز في أي من المتغيرات المبحوثة يتوزع اقرب إلى الطبيعي وقد حصل هذا فعلا لمجالات مقياس القدرات الإدراكية الحركية للتلاميذ وكما مبين في جدول (4) وما القيمة الصفرية لمعامل الالتواء لكل من المتغيرات المبحوثة ألا مؤشر على حسن توزيع العينة فيها ، وهذا ما أتاح للباحث من تقسيم المدى على (6 مستويات) اختارها لترجمة النتائج التي استخلصها من الاختبارات والقياسات المعنية بتلك المتغيرات وتحويلها إلى قيم موضوعية لتقويم أداء التلاميذ عبر ما ورد بجدول الحدود الدرجات والمستويات المعيارية في جدول (6).

(1) كورت ماينل : التعلم الحركي ، (ترجمة) عبد علي نصيف، ط1، الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، 1987، ص 265

(2) أسامة كامل راتب : النمو الحركي مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق ، القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999، ص 310

(4) محمد شحاتة ربيع : قياس الشخصية ، عمان ، دار المسير ناشرون وموزعون، 2010، ص 51

جدول (6)

يبين حدود المستويات المعيارية لعينة البحث لكلا الجنسين في القدرات (الإدراكية - الحركية)

الحدود الدنيا والعليا للدرجات	مديات الدرجات والمستويات المعيارية						المتغيرات
	جيد جدا 8	جيد 7	متوسط 6	مقبول 5	ضعيف 4	ضعيف جدا 3 فما دون	
16 - 1	15 - فما فوق	14 - 12	11 - 9	8-6	5 -3	صفر - 2	التوازن القوام
20 - 1	16 - فما فوق	15 - 13	12 - 10	9 - 7	6 -4	صفر - 3	تصور الجسم
28 - 1	26 - فما فوق	25 - 21	20 - 16	15 - 11	10 -6	صفر - 5	المزاوجة الإدراكية الحركية
52 - 1	46 - فما فوق	45 - 37	36 - 28	27 - 19	18 -10	صفر - 9	التحكم البصري
8 - 1	7 - فما فوق	6.9 - 5.6	5.5 - 4.2	4.1 - 2.8	2.7-1.4	صفر - 1.3	إدراك الشكل
124 - 1	105- فما فوق	104 - 84	83 - 63	62 - 42	41 -21	صفر - 20	الدرجة الكلية للمقياس

بعد أن حدد الباحث المستويات المعيارية والمديات المعنية بالدرجات الخام لكل من مجالات مقياس القدرات الإدراكية الحركية سعى إلى تفريغ البيانات المستخلصة من عملية قياس تلك المجالات ولدى جميع أفراد عينة البحث من الجنسين وقام باستخدام منحنى التوزيع الطبيعي لتحقيق هذا الغرض وهو توزيع نظري للبيانات المتجمعة ويقوم على أساس السمات أو الصفات أو القدرات المختلفة تتوزع بين مجموعة من الناس بشكل اعتدالي وان القيمة المتطرفة لهذه الخاصية تظهر بين الناس بشكل محدد في حين يتمركز الناس في الوسط⁽¹⁾ ، وقد تم تحديد (6) مستويات معيارية شغلت المساحة الواقعة تحت المنحنى توزعت عن يمين ويسار الوسط الحسابي بنسب مختلفة والجدول (7) يبين ذلك .

(1)- محمود احمد عمر (وآخرون) : مصدر سبق ذكره ، ص 237 .

جدول (7)

بين عدد أفراد عينة البحث من الذكور والإناث والمستويات المعيارية ونسبتها المئوية

لدرجات مقياس القدرات الإدراكية - الحركية

قيمة كا ²	%2.145		%13.585		%34.135		%34.135		%13.585		%2.145		النسب المئوية في التوزيع	
	جيد جداً		جيد		متوسط		مقبول		ضعيف		ضعيف جداً		المستويات المعيارية	
	النسب	العدد	النسب	العدد	النسب	العدد	النسب	العدد	النسب	العدد	النسب	العدد	الجنس	المتغيرات
26.1	%2.1	11	16.3%	87	42.4%	227	25.2%	135	12.9%	69	1.1%	6	ذكور	التوازن والقوام
3.7	%2.7	13	%14	68	36.9%	179	%32	155	%13	63	1.4%	7	إناث	
9.07	%2.6	14	17.4%	93	34.2%	183	29.9%	160	13.8%	74	2.1%	11	ذكور	تصور الجسم
10	%3.1	15	15.9%	77	37.9%	184	29.3%	142	12.2%	59	1.6%	8	إناث	
21.9	%2.8	15	19.4%	104	34.8%	186	27.9%	149	13.6%	73	1.5%	8	ذكور	المزاوجة الإدراكية الحركية
28.1	%3.3	16	20.4%	99	%28	136	30.5%	148	15.5%	75	2.3%	11	إناث	
11.8	%2.4	13	15.7%	84	38.7%	207	28.6%	153	13.3%	71	1.3%	7	ذكور	التحكم البصري
9.4	%3.5	17	15.7%	76	30.5%	148	32.6%	158	15.9%	77	1.8%	9	إناث	
12.7	%3.2	17	17.9%	96	33.3%	178	31.2%	167	12.7%	68	1.7%	9	ذكور	إدراك الشكل
5.8	%2.5	12	16.9%	82	33.4%	162	31.1%	151	13.6%	66	2.5%	12	إناث	
16.5	%3.6	19	15.1%	81	38.5%	206	27.3%	146	13.1%	70	2.4%	13	ذكور	الدرجة الكلية للمقياس
16.1	%3.7	18	15.5%	75	33.4%	162	28.2%	137	16.1%	78	3.1%	15	إناث	

* قيمة كا² الجدولي تحت مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (5) تساوي (11.07)

نتيجة لاعتماد الباحث (6) مستويات معيارية لشغل المساحة الواقعة تحت المنحنى الطبيعي قام بتحديد موقع درجات التلاميذ ومن الجنسين تحت المنحنى وقد تبين أن هناك اختلافاً وتبايناً للنسب المئوية تحت منحني التوزيع الطبيعي والنسب المئوية للمستويات المعيارية التي حققها التلاميذ في استجاباتهم على مقياس القدرات الإدراكية - الحركية ولمعرفة واقع هذه الفروق والتباينات في النسب المئوية المتحققة عند المستويات المعيارية لعينة البحث من الجنسين وتأشير دلالاتها الإحصائية استخدم الباحث اختبار حسن المطابقة (كا²) وأظهرت النتائج أن النسب المتحققة لدى أفراد عينة الذكور

هي قريبة إلى التوزيع الطبيعي في مجال تصور الجسم لان قيمة (كا²) المحسوبة قد بلغت (9.07) وهي أقل من قيمتها الجدولية البالغة (11.07) عند درجة حرية (5) وتحت مستوى دلالة (0.05) وهذا يشير إلى تطابق التوزيعين المشاهد والمثالي لدى التلاميذ من الذكور في هذا المتغير بينما أظهرت النتائج هناك تباين واختلاف حقيقي بين النسب المئوية المتحققة والتوزيع الطبيعي في مجالات (التوازن والقوام ، المزاجية الإدراكية والحركية ، التحكم البصري ، أدراك الشكل ، والدرجة الكلية للمقياس) لان قيم (كا²) المحسوبة البالغة (26.1) (21.9) (11.8) (12.7) (16.5) هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (11.07) عند درجة حرية (5) وتحت مستوى دلالة (0.05) مما يؤشر عدم تطابق التوزيعين المشاهد والمثالي لدى التلاميذ الذكور في هذه المتغيرات في مركز محافظة كربلاء بعمر (11) سنة ، بينما أظهرت نتائج النسب المتحققة لدى عينة الإناث هي قريبة إلى التوزيع الطبيعي في مجالات (التوازن والقوام ، تصور الجسم ، التحكم البصري ، أدراك الشكل) لان قيم (كا²) المحسوبة قد بلغت (3.7) (10) (9.4) (5.8) وهي أقل من قيمتها الجدولية البالغة (11.07) عند درجة حرية (5) وتحت مستوى دلالة (0.05) وهذا يشير إلى تطابق التوزيعين المشاهد والمثالي لدى التلاميذ من الإناث في هذه المتغيرات ، كما أظهرت النتائج هناك تباين واختلاف حقيقي بين النسب المئوية المتحققة والتوزيع الطبيعي في مجالات (المزاجية الإدراكية والحركية ، والدرجة الكلية للمقياس) لان قيم (كا²) المحسوبة البالغة (28.8) (16.1) هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (11.07) عند درجة حرية (5) وتحت مستوى دلالة (0.05) مما يؤشر عدم تطابق التوزيعين المشاهد والمثالي لدى التلاميذ الإناث في هذين المتغيرين .

4- 3- 2- نموذج التقويم العام للتلاميذ:

وحتى يتمكن الباحث من تحديد وتقدير واقع انجاز أفراد عينة البحث (ذكورا وإناثا) في كل من مجالات مقياس القدرات (الإدراكية - الحركية) مع إجراء المقارنات اللازمة من حيث الجنس لجأ إلى استخدام طريقة الأنموذج⁽¹⁾ (البر وفيل الشخصي) أو طريقة (رسم الشكل الجانبي) لتأشير المستويات المتحققة لأفراد عينة البحث من الجنسين عند أي من المتغيرات المبحوثة والمعنية بالقدرات (الإدراكية - الحركية) حيث أن فكرة وضع أنموذج لكل لعبة أو فعالية رياضية قد برهنت بشكل واضح تزايد قيمتها الايجابية في اختيار الأطفال الموهوبين مبكرا ووضع متطلبات التدريب المناسب لهم⁽¹⁾ وإن لهذه الطريقة ميزات عديدة تتيح للباحثين والمدرسين معرفة الواقع الفعلي لانجاز الأفراد لأنها تعطي شكلا بيانيا واضحا لجميع المتغيرات المبحوثة بصورة منفردة ومجموعة مما يسهل عملية التقويم الآني ، ومن ثم تحديد مستوى قدرات الأفراد (التلاميذ) وتمكنهم من وضع البرامج التدريبية المناسبة ، إضافة إلى إجراء المقارنات المتتابعة طبقا للمراحل التدريبية . وحتى يسهل الباحث مهمة القارئ لاستيعاب كيفية استخدام هذه الطريقة في عملية التقويم للقدرات (الإدراكية - الحركية) التي يتمتع بها أفراد عينة البحث حسب جنسه سيأخذ شكلا من النماذج التي تمثل كلا الجنسين .

(1) نوري إبراهيم الشوك : بعض المحددات الأساسية التخصصية لنشأ الكرة الطائرة في العراق بأعمار (14 - 16) سنة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996 ، ص 75 .

شكل (1)

أنموذج تقويم تلاميذ مركز محافظة كربلاء بعمر (11) سنة في القدرات (الإدراكية - الحركية)

المتغيرات	الدرجات المعيارية للقيم المتحققة		المستويات					
	ذكور	إناث	ضعيف جدا	ضعيف	مقبول	متوسط	جيد	جيد جدا
التوازن والقوام	7	6						
تصور الجسم وتمييزه	8	8						
المزاوجة الإدراكية الحركية	6	5						
التحكم البصري	8	8						
إدراك الشكل	5	6						
الدرجة الكلية	8	7						

- يوضح تقويم حالة التلميذ (باقر احمد علي +) والتلميذة (نور حمزة حسين *) طبقا للمستويات المعيارية التي حققوها عند القدرات (الإدراكية - الحركية) ولتقديراتهم التي حصلوا عليها في مقياس مجالات القدرات الإدراكية - الحركية. والشكل (1) يوضح نماذج القدرات لأفراد عينة البحث بعمر (11) سنة ومن الجنسين، فأنموذج التلميذ (باقر احمد علي) يلاحظ فيه :
- القدرات الإدراكية - الحركية تتراوح بين المستوى المعياري (جيد جدا) في مجال تصور الجسم وتمييزه والتحكم البصري والدرجة الكلية للمقياس.
 - تحقق عند مجال التوازن والقوام المستوى المعياري (جيد) ومجال المزاوجة الإدراكية الحركية المستوى المعياري (متوسط) وإدراك الشكل عند المستوى المعياري (مقبول)
- لو تتبعنا في الشكل نفسه نموذج القدرات للتلميذة (نور حمزة حسين) لوجدنا أن :

- القدرات الإدراكية - الحركية تتراوح بين المستوى المعياري (جيد جدا) في مجال تصور الجسم وتمييزه والتحكم البصري .
- تحقق عند الدرجة الكلية للمقياس المستوى المعياري (جيد) وتحقيق في مجال التوازن والقوام ومجال أدراك الشكل المستوى المعياري (متوسط) وتحقيق في مجال المزاجية الإدراكية - الحركية المستوى المعياري (مقبول) ، لمثل هذا النموذج ولما لهذه المرحلة العمرية من صفة تطور التعلم الحركي السريع يمكن ومن خلال التدريب والتمرين تطوير بعض القدرات الإدراكية - الحركية الضعيفة وتنميتها لتصل بمستوى بقية القدرات .

5 - الاستنتاجات والتوصيات :

- 5 - 1 الاستنتاجات : من خلال ما أفرزته نتائج الدراسة الحالية توصل الباحث إلى عدة استنتاجات أهمها :-
 - 1- أظهرت النتائج هناك فروق معنوية (حقيقية) دالة إحصائيا في بعض مجالات القدرات (الإدراكية - الحركية) ما بين التلاميذ من الذكور والإناث .
 - 2- أظهرت النتائج عدم وجود فروق حقيقية في مجالات (تصور الجسم ، أدراك الشكل) ما بين التلاميذ من الذكور والإناث .
 - 3- كانت هناك أفضلية في نتائج المستويات المعيارية المتحققة لعينة البحث من خلال استخدام الجداول المعيارية الموضوعة لها حسب الجنس .
 - 4- حققت العينة من الجنسين المستوى المعياري (جيد) في أغلب مجالات القدرات
 - 5- تحديد مستويات معيارية لإنجاز تلاميذ مركز محافظة كربلاء من الذكور والإناث
 - 6- استنباط طريقة مثلى (النموذج الشخصي) لتقويم القدرات (الإدراكية - الحركية) بحسب المستويات المعيارية التي حققتها عينة البحث طبقا لجنس بهدف (التشخيص ، والتصحيح ، العلاج ، والمقارنة ، والتوجيه ، والانتقاء ، والتطوير) .
- 5 - 2 التوصيات : من خلال ما أفرزته نتائج الدراسة يوصي الباحث بعدة توصيات أهمها :-
 - 1- اعتماد استخدام مقاييس القدرات (الإدراكية - الحركية) بوصفها أساسا في عملية التقويم الموضوعي لمراحل النمو الحركي وعند انتقاء الموهوبين ممن هم بعمر (11) سنة
 - 2- استخدام نموذج القدرات (الإدراكية - الحركية) لتشخيص حالات تأخر النمو في مراحلها الأولى وتقييمها بغية معالجتها وتقويمها .
 - 3- استخدام المعايير والمستويات المعنية بالعينات وحسب الجنس عند التقويم العام للتلاميذ
 - 4- وضع النموذج المعتمد في البحث بنظر الاعتبار أثناء الشروع بعملية وضع الخطط التدريبية والبرامج التعليمية بغية الوقوف على عملية التقدم والتطور .

المصادر والمراجع

- أحمد يحيى الزق : علم النفس ، ط1 ، عمان ، دار وائل للنشر ، 2009
- أحمد عمر سليمان: القدرات الإدراكية للطفل (النظرية والقياس)، القاهرة ، دار الفكر ، 1995
- أسامة كامل : النمو الحركي مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق ، القاهرة ، دار الفكر العربي
- أمين الخولي وأسامة كامل: التربية الحركية للطفل، ط5، القاهرة ، دار الفكر ، 1998

- ريسان خريبط وعبد الرحمن مصطفى : موسوعة بحوث التربية البدنية والرياضية بالوطن العربي في القرن العشرين ، ج1، ط1، عمان ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2001
- حيدر فليح حسن : علاقة القدرات الإدراكية - الحركية بأهم الصفات البدنية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2005 .
- عبد المجيد نشواني : علم النفس التربوي، ط 4، عمان، دار الفرقان للنشر والتوزيع، 2003
- عبد علي نصيف : التعلم الحركي ، ط 1 ، بغداد ، مطابع وزارة التعليم العالي ، 1980 .
- عدنان يوسف : علم النفس المعرفي (النظرية والتطبيق)، ط2، عمان، المسيرة للنشر ، 2010
- كورت ماينل : التعلم الحركي، (ترجمة) عبد علي نصيف، ط2، الموصل، دار الكتب ، 1987
- محمد شلبي : مقدمة في علم النفس المعرفي ، ط 1 ، القاهرة ، دار الغريب ، 200¹
- محمود أحمد (وآخرون) : القياس النفسي والتربوي، ط1، عمان، دار المسيرة للطباعة والنشر، 2010
- محمد شحاتة ربيع : قياس الشخصية ، ط2، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2009
- نوري إبراهيم الشوك: بعض المحددات الأساسية التخصصية لناشئ الكرة الطائرة في العراق بأعمار (14-16) سنة، أطروحة دكتوراه كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1996.

تأثير اسلوب التعليم المبرمج في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة لدى طلبة كلية التربية الرياضية جامعة الكوفة

أ.م.د. حيدر ناجي حبش م. علي مهدي حسن م.م. حامد عبد الشهيد هادي

جامعة الكوفة /كلية التربية للبنات / قسم التربية الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

ان التعليم المبرمج قد أضاف للعملية التعليمية الكثير ، وقد اسهم في اكساب المتعلمين الكثير من المعارف عن طريق عرض المعلومة على شكل كلمات أو إشارات أو حروف مكبرة كمثيرات مميزة لتساعد المتعلم على اصدار استجابات مناسبة بالإضافة إلى استخدام نظام فعال لعرض المفاهيم والتصحيح الفوري وتحليل المادة العلمية إلى عناصرها الأولية ثم إلى أفكار رئيسية وأفكار ثانوية إضافة إلى ترتيب السلوكيات وفق تسلسل يؤدي إلى تحقيق الهدف السلوكي كما تضمن تحديد نوع البرمجة ثم كتابة الإطارات التي تتناسب مع الهدف ، وهنا تكمن أهمية البحث في استخدام التعليم المبرمج في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة ومعرفة دوره الفاعل في رفع مستوى التعلم لدى المتعلمين ، وكانت مشكلة البحث إن معظم المشكلات الناتجة عن التدريس المتبع من قبل المدرسين تنشأ لكون عملية التدريس تؤدي جملة واحدة دون الاهتمام بالتفاصيل، وبناء المادة العلمية بتحليلها إلى مكوناتها الأولية من معلومات وحقائق وتعميمات، الأمر الذي ربما يؤدي إلى ضعف الأثر التعليمي، وتأخر بعض المدرسين في التحصيل الدراسي، إذ ان الطريقة التدريسية غالبا ما تكون الطريقة الأمرية لدى المدرس لذا ارتأى الباحثون ادخال طرق جديدة على عملية التعلم حتى تحسن وتسرع من عملية التعلم لدى الطلاب في درس كرة السلة وكذلك الاختصار بالجهد والوقت وكانت اهداف البحث إعداد منهج تعليمي وفق أسلوب التعليم المبرمج في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الكوفة والتعرف على تأثير استخدام التعليم المبرمج في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الكوفة وافترض الباحثون وجود فرق ذات دلالة احصائية للتعليم المبرمج في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الكوفة واستخدم الباحثون المنهج التجريبي على طلاب المرحلة الاولى بكلية التربية الرياضية جامعة الكوفة للعام الدراسي 2013-2014 والبالغ عددهم (61) بعد استبعاد الطالبات ، وتم تقسيم عينة البحث بصورة عشوائية الى مجموعتين، وتم اختيار (20) طالبا لكل مجموعة واستنتج الباحثون ان استخدام اسلوب التعليم المبرمج اكثر فاعلية من الطريقة التقليدية المتبعة في اكتساب بعض المهارات الاساسية بكرة السلة واوصى بضرورة استخدام اسلوب التعليم المبرمج وهو احد الاساليب الحديثة في برامج تدريس واعداد طلاب التربية الرياضية وخاصة في تدريس المهارات الاساسية بكرة السلة واجراءات دراسات وبحوث مماثلة على باقي المهارات الاساسية بكرة السلة ولمراحل دراسية اخرى وتشجيع الطلاب على استخدام التغذية الراجعة الذاتية اثناء الاداء وزيادة تفاعلهم مع الدرس والمدرس وتدريب التدريسيين على انواع مختلفة من اساليب التدريس لغرض الارتقاء بالمستوى العلمي للتدريسيين.

The influence of the style of programmed instruction to learn some basic skills of basketball with students of the Faculty of Physical Education, University of Kufa
Dr. Haider Naji Habash - teacher. Ali Mahdi Hassan - ssistant teacher Hamid Abdul Hadi Shahid

The programmed instruction has added to the educational process a lot, has contributed to the Acquisition educated a lot of knowledge by presenting information in the form of words or signs or enlarged letters distinctive Kmthirat to help the learner to the issuance of appropriate responses in addition to the use of an effective system to display concepts and correction and immediate analysis of the scientific material to primary elements and then to the main ideas of secondary and ideas as well as the order of the behaviors according to the sequence leads to achieve the goal of behavioral also included identifying programming type, and then writing frames that fit with the target, and here lies the importance of research in the use of programmed instruction to learn some basic skills of basketball and know its active role to raise the level of learning of learners, and the research problem that most of the problems resulting from the teaching practice by teachers arise because the teaching process, resulting in a single sentence without attention to detail, and build scientific article analyzed the initial components of the information and facts and generalizations, which may lead to a weak effect educational, and delayed some teachers in academic achievement, as the method of teaching is often the way Princess with the teacher so the researchers felt the introduction of new methods to the learning process even improve and accelerate the learning process of the students in a lesson basketball as well as shortcut effort, time and research Goals preparation curriculum education according to programmed instruction method to learn some basic skills of basketball with students of the Faculty of Physical Education, University of Kufa and identify the impact of the use of programmed instruction to learn some basic skills of basketball with students of the Faculty of Physical Education, University of Kufa, the researchers assumed the existence of statistically significant education programmed difference in learning some of the basic skills of basketball with students of the Faculty of Physical Education, University of Kufa researchers experimental method was used on students first stage, Faculty of Physical Education, University of Kufa for the academic year 2013-2014 totaling (61) after excluding students, was the research sample split randomly into two groups, were selected (20) students per group, the researchers concluded that the use of the style of programmed instruction more effective than the traditional method used to acquire some basic skills of basketball and recommended that the use of the style of programmed instruction, one of the modern methods of teaching programs and the preparation of physical education students, especially in the teaching of basic skills of basketball and procedures for studies and research similar to the rest of the basic skills of basketball and other stages of the study and encourage students to use feedback self during the performance and increase their interaction with the lesson and the teacher and the training of teachers on different types of teaching methods for the purpose of upgrading science for teachers

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يشهد هذا العصر تقدماً كبيراً ومتسارعاً في المعرفة والتقدم العلمي والتقني في مختلف مجالات الحياة، ومنها المجال الرياضي مما أدى ذلك إلى التغيرات التي شملت التربية الرياضية وطرائقها وأساليبها وطرق تقويمها والتحول من التعليم إلى التعلم أي من المدرس إلى الطالب ومن التخطيط الغير نظامي إلى التخطيط النظامي، وإن الكثير من العاملين في التربية الرياضية يعتقدون أن مجال تكنولوجيا التعليم يقتصر على الوسائل التعليمية فقط، إذ ظهرت العديد من مواد التعليم الإلكتروني المستحدثة ومن أهم هذه المواد مادة التعليم المبرمج إذ تطورت مبادئه واتسع نطاق تكنولوجيا التعلم وأصبح أكثر شمولاً من ميدان الوسائل التعليمية إذ شمل تصميم التعلم وضرورة تحديد مستوى البداية للمتعلمين أو تحديد الأهداف التعليمية وتحليل المحتوى أو تحديد استراتيجيات التدريس من طرق وأساليب وأدوات وطرق تقويمها.

وإن التعليم المبرمج قد أضاف للعملية التعليمية الكثير، وقد أسهم في إكساب المتعلمين الكثير من المعارف عن طريق عرض المعلومة على شكل كلمات أو إشارات أو حروف مكبرة كمثيرات مميزة لتساعد المتعلم على إصدار استجابات مناسبة بالإضافة إلى استخدام نظام فعال لعرض المفاهيم والتصحيح الفوري وتحليل المادة العلمية إلى عناصرها الأولية ثم إلى أفكار رئيسية وأفكار ثانوية إضافة إلى ترتيب السلوكيات وفق تسلسل يؤدي إلى تحقيق الهدف السلوكي كما تضمن تحديد نوع البرمجة ثم كتابة الإطارات التي تتناسب مع الهدف، وبهذا يصبح المدرس أمام مسؤوليات جديدة أهمها مسؤولية معرفة كيفية بناء المادة التعليمية وما يتطلبه ذلك من خبرة في القدرة على تحليل وتصميم المقرر الدراسي إلى وحدات أو أجزاء صغيرة، بحيث يأخذ كل عنصر من عناصر الوحدة أو الدرس التعليمي موضعه المناسب في التتابع والوقت اللازم له في كيفية تقديم المادة العلمية والتتابع وتخليص المادة الدراسية من الفقرات الزائدة.

وهنا تكمن أهمية البحث في استخدام التعليم المبرمج في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة ومعرفة دوره الفاعل في رفع مستوى التعلم لدى المتعلمين.

1-2 مشكلة البحث

إن معظم المشكلات الناتجة عن التدريس المتبع من قبل المدرسين تنشأ لكون عملية التدريس تؤدي جملة واحدة دون الاهتمام بالتفاصيل، وبناء المادة العلمية بتحليلها إلى مكوناتها الأولية من معلومات وحقائق وتعميمات، الأمر الذي ربما يؤدي إلى ضعف الأثر التعليمي، وتأخر بعض المدرسين في التحصيل الدراسي، إذ إن الطريقة التدريسية غالباً ما تكون الطريقة الأمرية لدى المدرس لذا ارتأى الباحثون إدخال طرق جديدة على عملية التعلم حتى تحسن وتسرع من عملية التعلم لدى الطلاب في درس كرة السلة وكذلك الاختصار بالجهد والوقت.

1-3 أهداف البحث

1- إعداد منهج تعليمي وفق أسلوب التعليم المبرمج في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الكوفة.

2- التعرف على تأثير استخدام التعليم المبرمج في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الكوفة.

1-4 فرض البحث

- يوجد فرق ذات دلالة احصائية للتعليم المبرمج في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة الكوفة.

5-1 مجالات البحث

5-1-1 المجال البشري: طلاب كلية التربية الرياضية / جامعة الكوفة / المرحلة الاولى.

5-1-2 المجال الزمني: 2013/10/1 ولغاية 2014/3/15.

5-1-3 المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية الرياضية جامعة الكوفة.

2-الدراسات النظرية

2-1-1 مفهوم التعليم المبرمج

إن التطور المستمر للمعرفة العلمية والزيادة الكبيرة في إعداد الطلبة والنقص الشديد في أعداد المدرسين جعلت الكثير من الدول تستخدم طريقة في التعلم تمكن الدارس ان يتعلم بنفسه تبعا لسرعته وإمكاناته الخاصة ، حيث تؤكد الاتجاهات التربوية على أهمية التعلم الذاتي الذي ينقل العملية التعليمية من الاهتمام بالمادة الدراسية إلى الاهتمام بالطالب ليتعلم حسب ميوله واستعداداته وقدراته ، ويكون دور المعلم مرشدا وموجها للمتعلم ، وفي نفس الوقت يعد التعلم المبرمج أول محاولة في هذا المجال تقدم للتعلم وسيلة يستطيع المدرس من خلالها التخلص من الأعمال الروتينية ويوفر لديه الوقت لأداء أنشطة أكثر مهارة وهذا ما يسمى بالتعلم المبرمج ، حيث أنه "توج من التعلم الآلي يؤدي إلى استيعاب الدارس للموضوع المطلوب دراسته عن طريق تقسيمه إلى خطوات أو عناصر صغيرة مرتبة ومتتابعة ويوجد بينها علاقات تهدف إلى تجنب الدارس الأخطاء (1).

ويرى (عبد الحميد شرف) بأنه " اكتساب الخبرات نتيجة التفاعل بين المتعلم والبرنامج في غياب المدرس " (2). وتذهب (لمياء الديوان) إلى انه " نوع من برامج التعلم الذاتي التي يسير فيها المتعلمون من إطار إلى آخر بالترتيب نفسه ، لكن كل متعلم يعمل حسب سرعته الذاتية ، ولا بد من تهيئة المادة التعليمية وإعدادها أعدادا خاصا وتعرض في صورة (كتاب مبرمج ، آلة تعليمية ، أجهزة عرض) (3).

ويقصد بالتعلم المبرمج " استخدام برنامج وإجراءات تكون فيما بينها برنامجا في التعلم الذاتي ، أي وضع خطة ممكنة لعمل منسق أو سلسلة من العمليات المعدة سلفا لتشكل في مجموعها عملية تعليمية واحدة متكاملة تقدم للمتعلم لتوصله إلى أغراض سلوكية محددة" (4) .

ويعرف (فخر الدين القلا) التعليم المبرمج على انه " سلسلة من العمليات التي تعطى للدارس كمثيرات يعمل الدارس بها بسرعه الذاتية فيقوم باستجابة حتى يصل إلى نهاية البرنامج (5).

ويذهب (محمود الربيعي) "بأنه طريقة حديثا في التعليم والتدريب تؤكد على التعلم الذاتي للطلاب وتعتمد على مبدأ الاستجابة والتعزيز وتكون المواد والمواضيع الدراسية فيها مقسمة إلى سلسلة خطوات صغيرة متتابعة تتدرج بالطلاب من الأمور السهلة إلى الصعبة ومن البسيطة إلى الأكثر تعقيدا (6).

¹ احمد السيد عبد الحميد • تعلم الرواسم والعلاقات، ط1، القاهرة، دار النهضة العربية، 1976، ص 3

² عبد الحميد شرف • تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000، ص108

³ لمياء حسن الديوان • أساليب فاعلة في تدريس التربية الرياضية، ط1، البصرة، مطبعة النخيل، 2009، ص 22

⁴ سلمان عاشور الزبيدي • اتجاهات تربوية علمية معاصرة ، منشورات جامعة الجبل العربي ، ليبيا ، 1997 ، ص 36.

⁵ فخر الدين القلا : تقنيات التعليم والوسائل التعليمية ، جامعة دمشق ، مطبعة الاتحاد ، 1997 ، ص 32.

⁶ محمود داود الربيعي ، و سعد صالح محمد أمين ، الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية الرياضية ، أبريل ، مطبعة منارة ، 2010 ، ص 39

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي بطريقة (المجموعتين المتكافئتين) والذي يعد "الأقرب والأكثر صدقا لحل العديد من المشكلات العلمية" ⁽¹⁾، كونه يتلاءم وطبيعة مشكلة البحث .

3-2 مجتمع البحث وعينته

تم تحديد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الأولى بكلية التربية الرياضية جامعة الكوفة للعام الدراسي 2013-2014 والبالغ عددهم (61) بعد استبعاد الطالبات ، وتم تقسيم عينة البحث بصورة عشوائية ، إذ تم اختيار شعبة (ب) لتكون عينة ضابطة وشعبة (ج) لتكون عينة تجريبية، وتم اختيار (20) طالبا لكل من المجموعة الضابطة والتجريبية بالطريقة العشوائية من كل شعبة ، بحيث أصبح عدد العينة (40) طالبا .

وقد تم إجراء عمليتي التجانس والتكافؤ في المتغيرات التي يحتمل أن تؤثر في البرنامج وهي (الوزن والعمر والطول)

جدول (1) يوضح تجانس أفراد العينة في المتغيرات السابقة الذكر

المتغيرات	وحدة القياس	س	وسيط	ع	معامل الالتواء
م. ضابطة	الوزن	كغم	62.2	61	4.6
	العمر	سنة	19.4	19	1.3
	الطول	سم	158.35	159	-0.78
م. تجريبية	الوزن	كغم	61.7	61	3.2
	العمر	سنة	19.6	19.2	1.4
	الطول	سم	158.2	157	3.8

يوضح الجدول (1) تجانس أفراد العينة في متغيرات الدراسة إذ انحصر معامل الالتواء للمتغيرات في المجموعتين بين (+1 و

و -1) مما يدل على أن أفراد العينة متجانسة في متغيرات (الوزن والعمر والطول)

جدول (2) يوضح التكافؤ للمجموعتين في المتغيرات السابقة الذكر

المتغيرات	م. ضابطة		م. تجريبية		(ت) المحتسبة	الدالة
	س	ع	س	ع		
الوزن / كغم	62.2	4.6	61.7	3.2	0.49	غير دال
العمر / سنة	19.4	1.3	19.6	1.4	0.26	غير دال
الطول / سم	158.35	2.5	158.2	3.8	0.67	غير دال

الجدول (2) يوضح تكافؤ مجموعتي الدراسة في المتغيرات (الوزن والعمر والطول) إذ كانت قيمة (ت) المحتسبة لهذه المتغيرات هي (0.49 و 0.26 و 0.67) على التوالي وهي قيم أقل من قيمها الجدولية البالغة (2.02) عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين في هذه المتغيرات.

3-3 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

1. المصادر العلمية والدراسات السابقة والمشابهة.

¹ محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999م ، ص217

2. ميزان طبي.
3. شريط قياس .
4. جهاز حاسوب نوع لابتوب (dell)
5. كرات سلة عدد 3.

3-4 تحديد المهارات الأساسية بكرة السلة المستخدمة بالبحث:

من خلال اطلاع الباحثون على المراجع العلمية والبحوث السابقة ، ولغرض التعرف على أهم المهارات الأساسية بكرة السلة ، تم إعداد استمارة استبيان لغرض تحديدها ، وتم عرضها على (15) خبيراً ومختصاً(*) في مجال لعبة كرة السلة من أجل تحديد أهم المهارات الأساسية ، وذلك بوضع علامة (√) في مربع الدرجة المختارة لكل من (المهارات) وعلى المدرج من (0-10) ، علماً إن أعلى درجات المدرج هي (10) وأدناها هي (1) ، والصفر يعني عدم وجود الأهمية ، على أن يراعى إبداء أي ملاحظة يجدها المختص مهمة ولم ترد في الاستمارة ، كما مبين في الملحق (2).

وبعد أن تم جمع الاستمارات وتفريغ البيانات ومعالجتها إحصائياً تم قبول المهارات التي حصلت على أهمية نسبية أكثر من (53.33) % من درجة الأهمية ، وتم استبعاد المهارات (التهديف السلمي ومسك الكرة) ، واستخرجت النسبة على أساس نصف الدرجة القصوى المستحصل عليها من حاصل ضرب المدى (10) × عدد الخبراء (15) + نصف المدى (5) ، فيكون المجموع (80) وهي الجزء من (150) ونسبتها (53.33%).⁽¹⁾ والجدول (7) يبين الدرجات الكلية بحسب الأهمية والنسب المئوية للمهارات الأساسية.

جدول (3) يبين الدرجات الكلية بحسب الأهمية النسبية للمهارات الأساسية بكرة السلة

ت	المتغيرات	درجة الأهمية	الأهمية النسبية	الدلالة
1	التمريرة الصدرية	140	93.33%	مقبول
2	التمريرة المرتدة	138	92%	مقبول
3	الطبطة العالية	118	78.66%	مقبول
4	الطبطة الواطنة	101	67.33%	مقبول
5	التصويب من الثبات	98	65.33%	مقبول
6	التهديف السلمي	54	36%	غير مقبول
7	مسك الكرة	22	14%	غير مقبول

من الجدول (3) نلاحظ ان بعض المهارات الأساسية التي تم عرضها على الخبراء قد حصلت على أهمية نسبية أكبر من (53.33) وهي النسبة المقبولة لقبول المتغير ، لذا تم اختيار المهارات التي حصلت على نسبة مقبولة.

1. التمريرات (الصدرية، المرتدة).
2. الطبطة (الواطنة والعالية).
3. التصويب من الثبات.

4-4 تحديد الاختبارات الملائمة لقياس المهارات الأساسية بكرة السلة قيد البحث:

تم استخلاص مجموعة من اختبارات المهارات الأساسية التي تم تحديدها وعرضها في صورة استبيان (الملحق 3) على مجموعة من المختصين في مجال طرائق التدريس والتعلم الحركي والاختبارات والمقاييس في كرة السلة (الملحق 2)

(*) ينظر ملحق (2)

⁽¹⁾ عايد كريم الكناي: مقدمة في الإحصاء وتطبيقات spss، ط1، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2008، ص185.

بهدف تحديد أهم الاختبارات للمهارات الأساسية قيد الدراسة، وكانت حصيلة آرائهم بنسبة اتفاق أكثر من (53 %) لذا لجأ الباحثون الى تحديد الاختبارات الخاصة بقياس المهارات الأساسية المحددة من قبل الخبراء وهي:

1- اختبار المناولة الصدرية والمرتدة (1)

الغرض من الاختبار: قياس قدرة المختبر على سرعة تمرير واستلام الكرة

الأدوات: أرض مسطحة وملسة ،ساعة إيقاف ،كرة السلة

مواصفات الأداء:

يقف المختبر خلف خط مرسوم على الأرض وعلى بعد (9) أقدام (270سم) من الحائط ، عند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بتمرير الكرة إلى الحائط (بالطريقة التي يريدها) على أن يكون هذا التمرير في مستوى المختبر وبأسرع ما يمكن ثم يقوم باستقبال الكرة بعد ارتدادها من الحائط ليعاود تكرار العمل إلى أن يؤدي عشر تمريرات سليمة.

الشروط:

1- يجب أداء جميع التمريرات من خلف الخط المرسوم على الأرض.

2- لا يسمح بضرب الكرة بعد ارتدادها من الحائط إذ يجب أولاً استقبالها ثم معاودة تمريرها.

3- يسمح بملامسة الكرة للحائط وعند أي ارتفاع.

4- في حالة سقوط الكرة على الأرض أثناء الأداء يسمح للمختبر أن يعاود الاستحواذ على الكرة والاستمرار في الأداء من خلف الحائط على أن تعد سوى التمريرات الصحيحة التي يكون مسارها من المختبر إلى الحائط ثم إلى المختبر مباشرة دون ملامسة الكرة الأرض.

5- يسمح للمختبر بمحاولتين للاختبار على أن تحسب له أفضلها

التسجيل: يحسب زمن أداء الاختبار من لحظة ملامسة الكرة الحائط في التمريرة الأولى الناجحة وحتى ملامسة الكرة الحائط في التمريرة العاشرة الناجحة.

2. اختبار الطبطة العالية والواطة (المحاورة) (2):

الغرض من الاختبار: قياس سرعة المحاور حول مجموعة من العوائق (كراسي مثلاً)

الأدوات:

كرة السلة ، ستة كراسي موضوعة حسب ما هو عليه أن يرسم خطي البداية والنهاية، يبعد عن الكراسي بمسافة (5) قدم (150 سم) ، في حين إن المسافة بين الكراسي قدرها (8) قدم (240سم).

مواصفات الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية ومعه الكرة ، فعند سماع إشارة البدء يقوم بالجري الزكزاكي بين الكراسي مع المحاورة المستمرة بالكرة على أن يؤدي هذا العمل ذهاباً وإياباً إلى أن يتجاوز خط البداية.

الشروط:

1- يسمح بالتدريب على الاختبار قبل الأداء.

2- للمختبر الحق في استخدام أي من اليدين في المحاورة.

3- يسمح للمختبر بمحاولتين على الاختبار، على أن تحسب له أفضلها.

4- يجب لمس الكرة أثناء المحاورة بطريقة قانونية، وذلك حسب شروط قانون اللعبة.

1 محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحي حسنين ، الحديث في كرة السلة ، الأسس العلمية والتطبيقية -تعليم - تدريب - قياس - انتقاء - قانون ، دار الفكر العربي، ط2 ، 1999 ، ص124
2 علي سلوم: الاختبارات والقياس والإحصاء في مجال الرياضة، القادسية الطيف للطباعة والنشر ، 2004 ، ص179

التسجيل: يحسب الزمن الذي يؤدي فيه المختبر العمل المطلوب من لحظة إشارة البدء وحتى تجاوزه خط البداية بعد أداء الاختبار، ويسجل له الزمن الذي استغرقه في المحاولتين المخصصتين له على أن تحسب له أقلها في الزمن.

3. اختبار التهديد من خلف خط الرمية الحرة.

- الغرض من الاختبار -قياس دقة التهديد للرمية الحرة.
- الأدوات اللازمة -ملعب كرة السلة، هدف كرة السلة، كرة السلة عدد(2).

وصف الأداء

يتخذ اللاعب وضع الوقوف ومعه الكرة خلف منتصف خط الرمية الحرة يقوم كل لاعب بأداء مجموعتين كل مجموعة تتكون من (5) رميات متتالية من حق اللاعب التهديد على السلة بأية طريقة متناسقة لكل لاعب محاولة واحدة فقط. إدارة الاختبار: مسجل يقوم بالنداء على الأسماء أولاً لتسجيل نتائج الرميات ويقف بجانب اللاعب لإعطائه الكرة وملاحظة صحة الأداء والعد .

حساب الدرجات: تحتسب وتسجل درجة واحدة عند كل رمية ناجحة (كرة تدخل السلة)

✓ لا تحتسب للاعب أي درجة عندما لأتدخل الكرة السلة (فاشلة)

✓ درجة اللاعب مجموع النقاط التي يحصل عليها في الرميات الـ(10) .

الأسس العلمية للاختبارات المعدة لقياس بعض المهارات الأساسية بكرة السلة .

- صدق الاختبارات :

اعتمد الباحثون على صدق المحكمين (الصدق المنطقي) ، إذ يمكن التحقق من صدق الاختبار بعرض الاستبيان على عدد من المختصين (الملحق 2) في هذا المجال ، وقد حصل على نسبة اتفاق أكثر من(75 %) من قبل السادة الخبراء على الاختبارات التي تم استخدامها.

- ثبات الاختبارات :

تم استخدام طريقة اعادة الاختبار للتعرف على حتمية ثبات الاختبارات لعينة مؤلفة من (10) طلاب من شعبة (ب) لم يتم ادخالهم ضمن التجربة الرئيسية وتم اختبارهم يوم الخميس الموافق 2012/11/15 حيث تم استخراج معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج الاختبارين للمهارات (التمريرة الصدرية، والمرتدة، الطبطبة العالية والواطنة، التهديد) إذ بلغت قيمة ثبات الاختبارات على التوالي (0.88 ، 0.78 ، 0.86 ، 0.87 ، 0.84) .

- موضوعية الاختبارات :

اعتمد الباحثون على التقويم الموضوعي للمقومين بالنسبة للمهارات الأساسية بكرة السلة ولكل محاولة على درجة التقويم المحددة وبهذا قلل الباحثون من درجة التحيز والتعصب والعوامل الشخصية للمقومين على درجة التقويم لكل مختبر.

3-6 إعداد برنامج التعليم بأسلوب التعليم المبرمج:

اعد الباحثون البرنامج التعليمي باستخدام أسلوب التعليم المبرمج ، اذ تم وضع الوحدات التعليمية وتقسيماتها ووضع مكوناتها والتي تقسم الى ثلاث أقسام رئيسية ولكل قسم منها غرض يدفع الى القسم الآخر ليصل بالمتعلم الى الهدف المطلوب، وتم عرضه على مجموعة من الخبراء من ذوي الخبرة والاختصاص في طرائق التدريس في مجال التربية الرياضية، ففي برنامج التعليم المبرمج يجب مراعاة أن يتكون من عدد من الإطارات التعليمية المتتابعة لذا يعد الإطار هو الخطوة او الوحدة الأساسية التي يتركب منها البرامج إذ تقسم المادة التعليمية للمهارة في الإطار على شكل معلومة ثم تصاغ على شكل سؤال يتطلب الإجابة عنه (بنعم او لا) ويجب إخفاء الإجابة عن الطالب اذا كانت الإجابة صحيحة ينتقل

المتعلم إلى الإطار الذي يليه وذلك بتوضيح تصحيح أجابته علماً لا يسمح للمتعلم بالإجابة أكثر من مرة واحدة فقط أما إذا أخطأ فعليه الرجوع إلى الإطار نفسه وإعادة قراءته وفهمه ومحاولة الإجابة مرة أخرى.

3-5 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحثون التجربة الاستطلاعية يوم 2013/11/15 في القاعة الرياضية لكلية التربية الرياضية عينة مكونة من (10) طلاب من خارج عينة البحث كان الهدف من التجربة:

1- تهيئة المستلزمات الخاصة بالاختبار القبلي وتدريب فريق العمل المساعد على مهامهم.

2- معرفة الصعوبات الميدانية التي قد تواجه الباحثون خلال تطبيق الاختبار القبلي والبعدي .

3- معرفة الوقت اللازم لتطبيق مفردات البرنامج المقترح.

3-6 الاختبار القبلي:

تم إجراء الاختبار القبلي لعينة البحث (الضابطة والتجريبية) البالغ عددها (20 طالبا) لكل مجموعة في يوم الأحد المصادف 2013/11/22 في القاعة المغلقة لكلية التربية الرياضية جامعة الكوفة، وقد ثبت الباحثون الظروف المتعلقة بالاختبار من ناحية الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد، من أجل العمل على توفيرها في الاختبار البعدي ، قام الباحث بقياس مستوى أداء المهارات الأساسية بكرة السلة المحددة في الدراسة .

3-7 تطبيق المنهج التعليمي:

بدأ تطبيق البرنامج (التجربة) يوم الاحد الموافق 2013/11/24 وبمعدل وحين تعليمتين بالأسبوع وواقع (4 ساعات) في الأسبوع، وحسب منهج مادة كرة السلة للمرحلة الاولى في الكلية، ولمدة (8) أسابيع وواقع (16) وحدة تعليمية و بمساعدة فريق العمل المساعد (1) ، حيث قام الباحثون بتطبيق المنهج التعليمي المبرمج على المجموعة التجريبية حيث تقوم عينة البحث بمشاهدة المادة التعليمية المخصصة لهذا الأسلوب وهي الأسئلة الخاصة بالمهارات عن طريق أوراق موضوعة على الطاولة ويقوم بمشاهدة المحتوى لكل وحدة تعليمية ثم يبدأ بالإجابة بنعم أو لا وبعد ذلك يتأكد من تلك الإجابة من خلال الإجابة الصحيحة ولا ينتقل الطالب الى الوحدة التعليمية الأخرى إلا بعد اجتياز الوحدة التعليمية الأولى وفي حالة عدم الاجتياز يحصل على تغذية راجعة من خلال الاطلاع على الجواب الصحيح ومن ثم الإجابة مرة أخرى.

3-8 الاختبار البعدي:

قام الباحثون بقياس مستوى المهارات الأساسية بكرة السلة قيد الدراسة يوم الخميس الموافق 2013/1/24 تمت الاختبارات والقياسات بنفس الطريقة التي جرت فيها الاختبارات القبلية.

3-9 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية⁽²⁾

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري ع، قانون (ت) للعينات المستقلة والمتراكبة، معامل الالتواء.

1 فريق العمل المساعد: أ.م.د محمد ياسر مهدي -كلية التربية الرياضية جامعة الكوفة.

م.م حسنين جمعة -كلية التربية الرياضية جامعة الكوفة.

(2) وديع ياسين محمد التكريتي وحسن محمد العبيدي. مصدر سبق ذكره، ص 102.

4- عرض نتائج قياس مستوى المهارات الأساسية بكة السلة قيد الدراسة وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج مستوى المهارات الأساسية بكة السلة قيد الدراسة للمجموعة الضابطة للاختبارين القبلي والبعدي

الجدول رقم (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) الجدولية والمحتسبة للاختبارين القبلي

والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات قيد الدراسة

المجموعا ت	الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	الدالة
		ع	س	ع	س			
المجموعة الضابطة	التمريرة الصدرية	8.23	1.36	7.46	1.49	2.96	2.09	معنوي
	التمريرة المرتدة	10.24	1.78	9.98	1.23	1.63		غير معنوي
	الطبطة العالية	11.76	2.94	10.99	1.99	2.55		معنوي
	الطبطة الواطنة	13.28	2.41	12.89	2.78	1.59		غير معنوي
	التصويب من الثبات	3.4	0.47	4.24	0.11	0.59		غير معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05) تساوي (2.09)

يبين الجدول رقم (4) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لأفراد عينة البحث ، إذ كانت قيمة الوسط الحسابي للتمريرة الصدرية في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (8.23) وبانحراف معياري (1.36) أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (7.46) والانحراف المعياري (1.49) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (2.96) وهي قيمة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.09) عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة ،

وكانت قيمة الوسط الحسابي للتمريرة المرتدة في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (10.24) وبانحراف معياري (1.78) أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (9.98) والانحراف المعياري (1.23) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (0.63) وهي قيمة أصغر من قيمتها الجدولية البالغة (2.09) عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

وكانت قيمة الوسط الحسابي للطبطة العالية في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (11.76) وبانحراف معياري (2.94) أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (10.99) والانحراف المعياري (1.99) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (2.55) وهي قيمة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.09) عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة.

وكانت قيمة الوسط الحسابي للطبطة الواطنة في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (13.28) وبانحراف معياري (2.41) أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (12.89) والانحراف المعياري (2.78) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (1.59) وهي قيمة أصغر من قيمتها الجدولية

البالغة (2.09) عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

وكانت قيمة الوسط الحسابي للتصويب من الثبات في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (3.4) وبانحراف معياري (0.47) أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (4.24) والانحراف المعياري (0.11) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (0.59) وهي قيمة أصغر من قيمتها الجدولية البالغة (2.09) عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

4-2 عرض نتائج مستوى المهارات الأساسية بكة السلة قيد الدراسة للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي
الجدول رقم (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) الجدولية والمحتسبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات قيد الدراسة.

المجموعات	الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	الدالة
		ع	س	ع	س			
المجموعة التجريبية	التمريرة الصدرية	8.81	1.25	7.10	1.12	2.97	2.09	معنوي
	التمريرة المرتدة	10.69	1.34	8.34	1.13	3.79		معنوي
	الطبطة العالية	11.55	2.35	9.50	1.23	2.27		معنوي
	الطبطة الواطنة	13.94	2.37	11.35	2.24	2.66		معنوي
	التصويب من الثبات	3.89	0.34	5.57	0.87	4.56		معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05) تساوي (2.09)

يبين الجدول رقم (5) نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لأفراد عينة البحث ، إذ كانت قيمة الوسط الحسابي للتمريرة الصدرية في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (8.81) وبانحراف معياري (1.25) أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (7.10) والانحراف المعياري (1.12) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (2.97) وهي قيمة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.09) عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي ،

وكانت قيمة الوسط الحسابي للتمريرة المرتدة في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (10.69) وبانحراف معياري (1.34) أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (8.34) والانحراف المعياري (1.13) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (3.79) وهي قيمة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.09) عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

وكانت قيمة الوسط الحسابي للطبطة العالية في الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (11.55) وبانحراف معياري (1.35) أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (9.50) والانحراف المعياري (1.23) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (2.27) وهي قيمة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.09) عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

وكانت قيمة الوسط الحسابي للطبقة الواطنة في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (13.94) وبانحراف معياري (2.37) أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (12.35) والانحراف المعياري (2.24) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (2.66) وهي قيمة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.09) عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

وكانت قيمة الوسط الحسابي للتصويب من الثبات في الاختبار القبلي للمجموعة الضابطة (3.89) وبانحراف معياري (0.34) أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (5.57) والانحراف المعياري (0.87) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المترابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (4.56) وهي قيمة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.09) عند درجة حرية (19) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحثون هذه النتائج الى فاعلية اسلوب التعليم المبرمج المستخدم مع افراد المجموعة التجريبية والذي استمر لمدة ثمانية اسابيع بواقع (16) وحدة تعليمية ، عند الرجوع الى الجدول (4) نجد ان المجموعة الضابطة حصل لها تطوراً في الاختبار ألبعدي عن الاختبار القبلي في كل من مهارة (التمريرة الصدرية والطبقة العالية) والسبب في ذلك ان العينة حصلت على كمية مناسبة من التكرارات الخاصة باداء كل من هذه المهارات وهذا ادى الى تطورها بوجود التغذية الراجعة الملائمة في الاسلوب التقليدي اذ ان المهارة التي لا تحتاج الى دقة عالية يكفي الحصول فيها على تكرارات ملائمة تتيح لكل فرد من افراد العينة التطور فيها اذ ان التطور هنا يعتمد على تقوية البرامج الحركية المتعلقة بتبادل العمل بين الحواس والاجهزة العصبية العضلية دون الحاجة الى الدقة في الاداء وهذا ظهر واضحاً في اوساط الاختبار البعدي للمهارات اعلاه مشيراً الى حدوث فرق معنوي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي.

اما مهارات (المناولة المرتدة والطبقة الواطنة والتهديف) فهي من المهارات الدقيقة التي تحتاج في تقييمها الى دقة الاداء فضلاً عن احتياجها الى القوة والسرعة وتوافق عمل الاجهزة العصبية والعضلية واجهزة الحس المختلفة لذا لم تظهر هنالك فروق واضحة في الاختبار البعدي ويعزو الباحثون ذلك الى ان المنهج المتبع لم يؤكد على تقوية كافة الجوانب المتعلقة بالمهارات لذا كانت هذه المهارة غير مكتملة في عملية الوصول بها الى مرحلة عالية من التطور.

وينتضح من النتائج المعروضة أن المجموعتين الضابطة والتجريبية قد استفادتا من استخدام المنهجين التعليميين (التقليدي والتعليم المبرمج) لتطوير المهارات الاساسية بكرة السلة قيد البحث والفرق واضح بين الأوساط الحسابية لهما في الاختبارات البعدية وهم كانوا مبتدئين تماماً ولم يمارسوا لعبة كرة السلة سابقاً ، والسبب يعود الى التدرج في الوحدات التعليمية التعريفية وهذا ما أكدته (ظافر 2002) في أن " من الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو لا بد أن يكون هناك تطوراً في التعلم ما دام المدرس يتبع خطوات الأسس السليمة للتعلم والتعليم . ولكي تكون بداية التعلم سليمة فلا بد من توضيح الشرح والعرض والتمرين على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ وثبات الأداء " (1)

ومما زاد في اكتساب التعلم وتطوره هو استخدام مبدأ التنوع في التمرينات التطبيقية ، ويعد التنوع والتداخل في التمارين هو اقتراب أساسي لتعليم المهارات الحركية ويعد الحجر الأساس في ممارسة الرياضات والألعاب . وأكد ذلك (Magill 1998) في " أن تنوع خبرات التمرين وتنظيمها في فترات التمرين والتنوع في الحركة سوف يزيد من اكتساب الخبرة التعليمية من خلال اشتقاق خبرات تمرين متغيرة تزيد من قدرة أداء المهارة بشكل أفضل . " (2)

¹ - ظافر هاشم اسماعيل : مصدر سبق ذكره ، ص102 .

وهذا ما ساعد المتعلم في تسريع تعلمه واستثمار الوقت والجهد في مدة التعليم المحددة والذي أظهرته المجموعتين الضابطة والتجريبية .

3-4 عرض نتائج مستوى المهارات الأساسية بكة السلة قيد الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي .

الجدول رقم (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) الجدولية والمحتسبة للاختبار البعدي

للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المدروسة.

المجموعات	الاختبار	المجموعة الضابطة		لمجموعة التجريبية		قيمة ت المحتسبة	قيمة ت الجدولية	الدالة
		ع	س	ع	س			
المجموعة الضابطة	التمريرة الصدرية	7.46	1.49	7.10	1.12	0.96	2.02	غير معنوي
	التمريرة المرتدة	9.98	1.23	8.34	1.13	2.63		معنوي
	الطبطة العالية	10.99	1.99	9.50	1.23	1.68		غير معنوي
	الطبطة الواطنة	12.89	2.78	11.35	2.24	2.59		معنوي
	التصويب من الثبات	4.24	0.11	5.57	0.87	2.78		معنوي

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة (0.05) تساوي (2.02)

يبين الجدول رقم (7) نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لأفراد عينة البحث ، إذ كانت قيمة الوسط الحسابي للتمريرة الصدرية في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (7.46) وبانحراف معياري (1.49) أما في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فقد كان الوسط الحسابي (7.10) والانحراف المعياري (1.12) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المستقلة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (0.96) وهي قيمة أصغر من قيمتها الجدولية البالغة (2.02) عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي .

وكانت قيمة الوسط الحسابي للتمريرة المرتدة في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (9.98) وبانحراف معياري (1.23) أما في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فقد كان الوسط الحسابي (8.34) والانحراف المعياري (1.13) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المستقلة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (2.63) وهي قيمة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.02) عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

وكانت قيمة الوسط الحسابي للطبطة العالية في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (10.99) وبانحراف معياري (1.99) أما في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فقد كان الوسط الحسابي (9.50) والانحراف المعياري (1.23) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المستقلة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (1.78) وهي قيمة أصغر من قيمتها الجدولية البالغة (2.02) عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

وكانت قيمة الوسط الحسابي للطبطة الواطنة في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (12.89) وبانحراف معياري (2.78) أما في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فقد كان الوسط الحسابي (11.35) والانحراف المعياري (2.24) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المستقلة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (2.59)

وهي قيمة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.02) عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

وكانت قيمة الوسط الحسابي للتصويب من الثبات في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة (4.24) وبتباين معياري (0.11) أما في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فقد كان الوسط الحسابي (5.57) والانحراف المعياري (0.87) وبعد تطبيق اختبار (ت) للعينات المستقلة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ظهر ان قيمة (ت) المحتسبة (2.87) وهي قيمة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.02) عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثون هذه النتائج إلى فاعلية أسلوب التعليم المبرمج والذي ساعد المتعلمين في تسريع تعلمهم واستثمار الوقت والجهد في مدة التعليم المحددة والذي أظهرته المجموعتين الضابطة والتجريبية ، أما عن التفوق وتميز المجموعة التجريبية التي نفذت المنهج التعليمي باستخدام التعليم المبرمج عن المجموعة الضابطة التي استخدمت أسلوب التعليم التقليدي المتبع في عملية تعليم المهارات الأساسية بكرة السلة ، فإظهار تفوق استخدام أسلوب التعليم المبرمج ، وذلك بسبب ان التعليم المبرمج هو "اكتساب الخبرات نتيجة التفاعل بين المتعلم والبرنامج في غياب المدرس" (1). وهذا ما اكدته (الديوان) إلى انه " نوع من برامج التعلم الذاتي التي يسير فيها المتعلمون من إطار إلى آخر بالترتيب نفسه ، لكن كل متعلم يعمل حسب سرعته الذاتية ، ولا بد من تهيئة المادة التعليمية وإعدادها أعدادا خاصا وتعرض في صورة (2). وكذلك بسبب " استخدام برنامج وإجراءات تكون فيما بينها برنامجا في التعلم الذاتي ، أي وضع خطة ممكنة لعمل منسق أو سلسلة من العمليات المعدة سلفا لتشكل في مجموعها عملية تعليمية واحدة متكاملة تقدم للمتعلم لتوصله إلى أغراض سلوكية محددة" (3) .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات: من خلال مناقشة النتائج استنتج الباحثون الآتي:

1- ان استخدام أسلوب التعليم المبرمج أكثر فاعلية من الطريقة التقليدية المتبعة في اكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة السلة

5-2 التوصيات :يوصي الباحثون بالآتي

1-استخدام أسلوب التعليم المبرمج وهو احد الاساليب الحديثة في برامج تدريس واعداد طلاب التربية الرياضية وخاصة في تدريس المهارات الأساسية بكرة السلة.

2-اجراءات دراسات وبحوث مماثلة على باقي المهارات الأساسية بكرة السلة ولمراحل دراسية اخرى.

3-تشجيع الطلاب على استخدام التغذية الراجعة الذاتية اثناء الاداء وزيادة تفاعلهم مع الدرس والمدرس.

4-تدريب التدريسيين على انواع مختلفة من اساليب التدريس لغرض الارتقاء بالمستوى العلمي للتدريسيين.

¹ عبد الحميد شرف ، مصدر سبق ذكره ، ص108

² لمياء حسن الديوان • مصدر سبق ذكره ، ص 22

³ سلمان عاشور الزبيدي • مصدر سبق ذكره ، ص36.

المصادر:

- احمد السيد عبد الحميد . تعلم الرواسم والعلاقات، ط1، القاهرة، دار النهضة العربية، 1997
- سلمان عاشور الزبيدي . اتجاهات تربوية عالمية معاصرة ، منشورات جامعة الجبل العربي ، ليبيا ، 1997
- عايد كريم الكنانى: مقدمة في الإحصاء وتطبيقات spss، ط1، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2008.
- عبد الحميد شرف . تكنولوجيا التعليم في التربية الرياضية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر ،2000
- علي سلوم: الاختبارات والقياس والإحصاء في مجال الرياضة، القادسية الطيف للطباعة والنشر ، 2004
- فخر الدين القلا : تقنيات التعليم والوسائل التعليمية ، جامعة دمشق ، مطبعة الاتحاد ، 1997.
- لمياء حسن الديوان . أساليب فاعلة في تدريس التربية الرياضية، ط1، البصرة، مطبعة النخيل، 2009
- محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999
- محمد محمود عبد الدايم ، محمد صبحي حسنين ، الحديث في كرة السلة ، الأسس العلمية والتطبيقية -تعليم - تدريب - قياس - انتقاء - قانون ، دار الفكر العربي، ط2 ، 1999 ،
- محمود داود الربيعي ، و سعد صالح محمد أمين، الاتجاهات الحديثة في تدريس التربية الرياضية ، أربيل ، مطبعة منارة ،2010.
- وديع ياسين محمد التكريتي وحسن محمد العبيدي ، التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1999.

دراسة اتجاهات طلاب الكليات العلمية والإنسانية في جامعة المثنى نحو ممارسة النشاط الرياضي

م. عماد عزيز نشمي

جامعة المثنى / كلية التربية الرياضية

Imadazez70@gmail.com

ملخص البحث باللغة العربية

تكمن أهمية البحث في معرفة اتجاهات الطلبة نحو النشاط الرياضي الذي يمارس أو الفعالية التي يتم اختيارها إذ أن الاتجاه النفسي نحو الفعالية أو النشاط الرياضي من قبل الطالب الرياضي في الجامعة يعتبر من الأمور الأساسية في اختياره وتوجهاته نحو ذلك النشاط أو تلك الفعالية وحسب ميوله ورغباته سلباً أم إيجاباً. وهدفت الدراسة إلى التعرف على اتجاهات الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي في جامعة المثنى وكذلك الاختلاف والتشابه مابين اتجاهات الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي في جامعة المثنى . وأفترض الباحث أن عدم وجود فروق معنوية في الاتجاهات بين الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي في جامعة المثنى. وأستخدم الباحث المنهج الوصفي واختار الباحث العينة بالطريقة العشوائية من الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي في كليات جامعة المثنى، وكان عدد أفراد العينة (100) طالباً يمثلون نسبة مئوية قدرها (28,99%) من المجتمع الأصلي للبحث والبالغ (345) طالباً ممارساً للنشاط الرياضي موزعة على (14) كليات (9) منها علمية وتم اختيار (50) طالباً منهم و (5) كليات إنسانية وتم اختيار (50) طالباً منهم أيضاً . وأستنتج الباحث أنه يوجد اتجاهات إيجابية نحو ممارسة النشاط البدني لدى طلاب جامعة المثنى في الكليات العلمية والإنسانية وكذلك لم تختلف اتجاهات الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي في الكليات العلمية والإنسانية نحو ممارسة النشاط البدني بل كانت متقاربة إلى حد كبير. وفي ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث أوصى بالعمل على ان تكون ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطلاب في مجالات التفوق الرياضي وفي أثناء المنافسات و العمل على إعادة درس التربية الرياضية في كليات الجامعة من اجل النهوض بالحركة الرياضية بشكل افضل ومشاركة اوسع من قبل الطلاب.

Study the trends of scientific and humanitarian college students at the University of Al-Muthanna toward practice sports activity

By

Assistant lecturer Imad Azez Nashmie

Abstract

The importance of research to know the students' attitudes toward physical activity practiced or effectiveness that are selected as the psychological trend toward efficiency or sports activity by sports student at the university is one of the basic things in his choice and orientations toward that activity or those effectively and according to his tastes and desires negatively or positively. The study aimed to identify the students' attitudes practitioners of sports activity in Muthanna University As well as the differences and similarities between students' attitudes practitioners of sports activity in Muthanna University. I suppose the researcher that the lack of significant differences in attitudes among practitioners students for sports activity in Muthanna University. The researcher used the descriptive approach and chose researcher random sample of students practicing the way of sports activity in the colleges of the University of Al-Muthanna, and the number of respondents (100) students represent the percentage of (%28.99) of the original community of research and adult (345) male practitioner of sports activity spread over 14 colleges (9), of which science has been selected (50), asking them and (5) a humanitarian colleges were selected (50), asking them to also. The researcher concluded that the presence of positive attitudes towards physical activity at Muthanna University students in scientific and humanitarian colleges and practitioners as well as students' attitudes to physical activity in the scientific and humanitarian colleges did not differ about physical activity, but was close to a large extent. In light of the conclusions reached by the researcher recommended to work on to be sports activities among students in the areas of sporting excellence and during competitions and work to re-studied physical education at the University of colleges in order to promote sports movement better and wider participation by students.

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

هناك الكثير من الأنشطة الرياضية المتعددة والمتنوعة ، ولكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد ويتميز بها عن غيره من أنواع الأنشطة الرياضية الأخرى سواء بالنسبة لطبيعة أو مكونات أو محتويات نوع النشاط أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية أو القدرات الخططية التي يشتمل عليها أو بالنسبة لما يتطلبه النشاط من عمليات عقلية عليا. إن الاتجاهات النفسية والاجتماعية تعتبر من أهم نواتج عملية التنشئة الاجتماعية كما وتعتبر أيضا محددات موجبة وضابطة ومنظمة للسلوك الاجتماعي. ومن جهة أخرى هناك من العوامل التي تؤدي إلى التأثير على الاتجاهات النفسية للفرد ومن هذه العوامل على سبيل المثال لا الحصر عامل التربية والتعليم إذ أن " التربية عموما هي توجيه لاتجاه الفرد النفسي سواء الفطري أو المكتسب نحو الطرق التي يراى إن يسلكها كسلوك من خلال إكساب المعلومات الجديدة بإقناع شخصي أو ذاتي وينسجم وتطوره العقلي واستقراره النفسي باتجاه تلك الطرائق . ولقياس الاتجاه النفسي عمل المختصون في مجال علم النفس على إيجاد وسائل وطرق لقياس والكشف عن الاتجاهات عند الأفراد ومعرفة اتجاهاتهم وميولهم نحو الأشخاص أو الأشياء أو المواقف أو غيرها إذ يمكن معرفة الاتجاهات النفسية عن طريق قياسها ويتم ذلك" بوضع عدد من الأسئلة المنسجمة التي تدور حول موضوع معين ليجيب عنها الأفراد المراد معرفة اتجاهاتهم وإيجابياتهم وستكشف آرائهم نحو المثير المعين التي تتضح بعد عملية تحليلها رياضيا للوصول إلى النتيجة المطلوبة " (علاوي و رضوان: 1987 :

685) وبما أن الجامعات إحدى الركائز الأساسية في تقدم وتطور المجتمعات باعتبارها مؤسسات تعليمية وتربوية تحوي على شريحة مهمة من المجتمع لا يستهان بها إلا وهي الطلبة فمن خلالهم يكمن هذا التطور والرفق بأفراد المجتمع علمياً ومعرفياً في كافة مجالات الحياة ومن أحد أبرز هذه المجالات على صعيد الجامعة تحديد النشاط الرياضي والذي يلعب دوراً أساسياً ومهماً في رفع كفاءة الطالب الجامعي ذهنياً وبدنياً من خلال ممارسة الطلبة لبعض الأنشطة الرياضية . " إذ أن النشاط الرياضي بمفهومه الحديث يشكل بعداً هاماً من ميادين التربية وعنصراً قوياً في عملية إعداد شخصية الطالب جنباً إلى جنب مع المناهج الدراسية وبما إن ممارسة الطلبة للأنشطة الرياضية تأتي من خلال ميول واتجاهات نفسية نحو نشاط معين أو لعبة ما لذا فإن من المهم معرفة اتجاهات الطلبة نحو النشاط الرياضي الذي يمارس أو الفعالية التي يتم اختيارها. وتكمن أهمية البحث في دراسة اتجاهات الطلاب الجامعيين على حد سواء ، أكانوا بالكلية العلمية أو الإنسانية نحو ممارسة النشاط الرياضي وذلك لخفض التوتر والزرخم الناتج عن المحاضرات النظرية والامتحانات التي تقع على عاتقهم .

1-2 مشكلة البحث

إن المرحلة الجامعية مرحلة مهمة في تأهيل الفرد علمياً وثقافياً وإن عبء المتطلبات الأكاديمية يوقع ضغطاً نفسياً وعقلياً على الطالب بحيث يكون مشدوداً نحو الكتاب والمحاضرة لذا فهو بحاجة إلى الترفيه وبناء الجسم عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية إن اتجاهات الطلبة نحو النشاط الرياضي تعد مشكلة حقيقية . ومن خلال معايشة الباحث الميدانية وخبرته التدريسية في مجال التربية الرياضية لاحظ أن لاتجاهات الطلبة نحو الأنشطة الرياضية دور اساس ومهم وفعال في تطوير مستوى اللياقة البدنية لديهم ، وهذا يعني أن الطلبة الذين لديهم اتجاه ايجابي نحو هذه الأنشطة سيكون مستوى لياقتهم البدنية عالي إذ يمكنهم من ممارسة مفردات المناهج العملية بالشكل الامثل والعكس صحيح ، لذلك عمل الباحث على معرفة اتجاهات الطلاب لممارسة النشاط الرياضي بعد إن تم توفير الإمكانيات والتجهيزات الرياضية في الكليات العلمية والإنسانية لا بأس به مقارنة بالأعوام السابقة ومدى مساهمة مثل هذه الإمكانيات وتأثيرها على اتجاهات الطلاب نحو النشاط الرياضي وتخفيف الضغط النفسي والعقلي من خلال ممارسة الأنشطة الرياضية .

1-3 هدفاً البحث :يهدف البحث إلى:

- 1- التعرف على اتجاهات الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي في جامعة المثنى .
- 2- التعرف على الفرق في اتجاهات طلاب الكليات العلمية والإنسانية الممارسين للنشاط الرياضي في جامعة المثنى .
- 1-4 فرض البحث:يفترض الباحث :

-عدم وجود فروق معنوية في الاتجاهات بين الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي في جامعة المثنى.

1-5مجالات البحث

- 1-1-5 المجال البشري : طلاب الكليات العلمية والإنسانية الممارسين للنشاط الرياضي في جامعة المثنى .
- 2-1-5 المجال المكاني : القاعات الدراسية ضمن الكليات المعنية بالبحث .
- 3-1-5 المجال الزمني : من 2014/4/2 ولغاية 2014/4/30 .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة البحث .

3-2 مجتمع وعينة البحث: اختار الباحث العينة بالطريقة العشوائية من الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي في كليات جامعة المثنى، وكان عدد أفراد العينة (100) طالباً يمثلون نسبة مئوية قدرها (28,99%) من المجتمع الأصلي للبحث والبالغ (345) طالباً ممارساً للنشاط الرياضي موزعة على (14) كليات (9) منها علمية وتم اختيار (50) طالباً و (5) إنسانية وتم اختيار (50) طالباً منهم ، والجدول (1) يمثل الكليات العلمية والإنسانية وعدد الطلاب وحجم العينة .

الجدول (1) يمثل الكليات العلمية والإنسانية وعدد الطلاب وحجم العينة

الاستطلاعية	حجم العينة	العدد الكلي للطلاب الممارسين للنشاط الرياضي	الكليات	
8 طلاب من كلية التربية الرياضية من خارج عينة البحث		55	العلوم	الكليات العلمية
		60	الزراعة	
		15	الطب	
		12	الهندسة	
		13	التمريض	
		13	طب الاسنان	
		12	طب البيطري	
	50		180	المجموع
		82	التربية	الكليات الانسانية
		58	الادارة والاقتصاد	
		25	القانون	
	50		165	المجموع
8	100		345	المجموع الكلي

3-3 أدوات البحث

استخدم الباحث الاستبيان كوسيلة مناسبة لجمع المعلومات وقد لجأ الباحث إلى استخدام مقياس (كينون) لقياس اتجاهات الأفراد نحو النشاط الرياضي والذي اعد صورته العربية) د,محمد حسن علاوي (حيث اشتمل على 54 عبارة موزعة على 6 أبعاد (علاوي :1994: 444)

3-4 المواصفات العلمية للمقياس

3-4-1 صدق المقياس

تم عرض المقياس على مجموعة من ذوي الاختصاص في مجال علم النفس والقياس والتقويم في المجال الرياضي⁽¹⁾ وبعد جمع الاستمارات توصل الباحث إلى الصدق الظاهري (صدق المحكمين وكانت نسبة الاتفاق للسادة المحكمين 90%) .

3-4-2 ثبات المقياس

تعد الأداة ثابتة إذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة لمرات عديدة (العجيلي وآخرون:1999: 143) وبغية الحصول على ثبات المقياس قام الباحث بتوزيع المقياس على عينه من 8 طلاب من كلية التربية الرياضية كاختبار أولي ثم أعيد الاختبار نفسه بعد مرور 7 أيام من الاختبار الأول على العينة نفسها إذ تشير بعض المصادر إلى أن الفترة مابين التطبيق الأول للتطبيق الثاني لها يجب أن لا يتجاوز اسبوعين (adams.1994.88) وبعد جمع البيانات تمت معالجتها احصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط لبيرسون ظهرت قيمة ر (المحتسبة 0,81) وهذا يدل على وجود ارتباط وبالتالي وجود معامل ثبات للمقياس والجدول (2) يبين ذلك

جدول (2)

ر	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		الأبعاد
	ع±	س-	ع±	س-	
0.56	5.85	29.3	2.08	3,33	النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية
0.38	3.78	37.33	7.5	39.66	النشاط الرياضي للصحة واللياقة
0.90	2.08	23.3	12.09	28.33	النشاط الرياضي كخبرة توتر ومخاطرة
0.66	3.21	1.8	9.53	5,5	النشاط الرياضي كخبرة جمالية
0.98	3.05	1.76	3	1.73	النشاط الرياضي لخفض التوتر
0.93	3.21	1.85	2	1,15	النشاط الرياضي للتفوق الرياضي

3-5 الوسائل الإحصائية: عولجت البيانات إحصائياً باستخدام:

- 1-الوسط الحسابي (التكريري و العبيدي : 1999 : 102) .
- 2- الانحراف المعياري (التكريري و العبيدي: 1996 : 155) .
- 3-معامل الاختلاف (خير الدين : 1999 : 128) .
- 4- قانون (ت) للعينات المستقلة(النعمي و حسين: 2005 : 125) .
- 5- قانون الارتباط البسيط (محمد و رضوان:1987: 113) .

¹ الاساتذة الذين تم عرض المقياس عليهم :

- أ.م.د علي حسين هاشم
- أ.م.د محمد مطر عراك
- أ.م.د رأفت عبد الهادي كاظم
- م.د أوراس نعمة حسين
علم النفس الرياضي جامعة القادسية .
الاختبارات جامعة المثنى .
علم النفس الرياضي جامعة القادسية .
علم النفس الرياضي جامعة المثنى .

4- عرض ومناقشة النتائج :

لغرض التحقق من فرضية البحث وبعد معالجة البيانات إحصائياً التي حصل عليها الباحث وكما في الجدول وتفسير النتائج :

جدول (3)

يمثل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لإجابات الطلاب وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية

الابعاد	الكليات الإنسانية		الكليات العلمية		قيمة ت المحتسبة
	س	ع ±	س	ع ±	
النشاط البدني كخبرة اجتماعية	32.84	5.91	31.12	5.16	1.1
النشاط البدني للصحة واللياقة	43.88	4.78	42.96	4.99	0.67
النشاط البدني كخبرة توتر ومخاطرة	22.56	4.56	24.04	5.78	1.01
النشاط البدني خبرة جمالية	34.44	5.57	32.28	4.88	1.46
النشاط البدني لخفض التوتر	35.6	5.12	35.8	5.07	0.14
النشاط البدني للتفوق الرياضي	31.08	3.87	29.28	5.59	1.32

* قيمة (ت) الجدولية (1.980) عند نسبة خطأ 0.05 ودرجة حرية (98)

يتضح من الجدول (3) إن قيمة ت الجدولية والبالغة 1,980 هي اكبر من جميع قيم ت المحتسبة لجميع ابعاد النشاط البدني لاتجاهات الطلاب في الكليات العلمية والإنسانية إذ يستدل من ذلك بأن لا توجد فروق معنوية بين الطلاب الممارسين للنشاط البدني في الكليات العلمية والإنسانية ولجميع ابعاد النشاط البدني ويعزو الباحث سبب ذلك الى التأثير الواضح والكبير والايجابي في توفير التجهيزات الرياضية بشكل جيد في كليات الجامعة كافة وبمستوى يختلف عن السنوات السابقة" كما ان شخصية الطالب الجامعي قد اقتربت من النضوج التام لتدرك مدى أهمية وقيمة النشاط الرياضي كخبرة اجتماعية وصحية ولياقة بدنية وصفة جمالية والمساهمة في المناعة ضد الأمراض وفي تخفيف الضغوط النفسية للفرد في الحياة المعاصرة " (الدليمي : 2002 : 649) الأمر الذي دفع الطلاب إلى ممارسة الأنشطة الرياضية باندفاع اكبر .فضلا عن أن ممارسة النشاط البدني من قبل طلاب الكليات العلمية والإنسانية له الأثر الكبير في تطوير شخصية الفرد نحو الاتجاه الإيجابي والتعويض عن الحالة النفسية التي تحدث القلق والتوتر من خلال الظروف التي يمر بها البلد خلال العام الدراسي 2013- 2014 والتي كان لها الأثر الواضح في التأثير على نفسية الطلاب بشكل عام وكما يؤكد (الوتار و آلاء عبد الله: 1999: 187) أن حالة الشد النفسي والتوتر الناجم عنه تأثير العمل والأحداث الاجتماعية على الاتجاهات مبنية على أساس التمتع من خلال ممارسة الحركات الرياضية التي تتميز بالجمالية وفن الأداء .

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- 1- لا توجد فروق في الاتجاهات نحو النشاط البدني لكافة الأبعاد في المقياس لدى الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي في الكليات العلمية والإنسانية
- 2- لم تختلف اتجاهات الطلاب الممارسين للنشاط الرياضي في الكليات العلمية والإنسانية نحو ممارسة النشاط البدني بل كانت متقاربة إلى حد كبير .

5-2التوصيات:

- 1- العمل على ان تكون ممارسة الأنشطة الرياضية لدى الطلاب في مجالات التفوق الرياضي وفي أثناء المنافسات .

- 2-المحافظة على الدعم المادي بشكل مستمر بتوفير الأجهزة والإمكانات اللازمة لممارسة الأنشطة الرياضية .
- 3-العمل على إعادة درس التربية الرياضية في كليات الجامعة من اجل النهوض بالحركة الرياضية بشكل افضل ومشاركة اوسع من قبل الطلاب.

المصادر :-

- خير الدين علي : دليل البحث العلمي ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1999 .
- صباح حسين العجيلي وآخرون : التقويم والقياس، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد، 1990.
- علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي،القادسية ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة القادسية، 2004.
- مروان عبد المجيد إبراهيم : الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط1 ، الأردن ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط 5، دار المعارف ،القاهرة ، 1983.
- محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة ، 1996 .
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987 .
- محمد عبد العال امين النعيمي و حسين مردان عمر الباتي : الاحصاء المتقدم في العلوم التربوية والتربية البدنية مع تطبيقات SPSS ، ط1 ، الوراق للنشر والتوزيع ، الاردن ، 2006 .
- ناظم شاكر الوتار و الآء عبد الله مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية ،مجلد الخامس، العدد، 12جامعة الموصل،1999.
- نزارالطالب وكامل لويس :علم النفس الرياضي. ط2.جامعة الموصل، 2000.
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية . الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1996.
- وديع ياسين التكريتي و محمد حسن العبيدي : التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في مجال بحوث التربية الرياضية ، ط2 ،دار الكتب والوثائق للطباعة والنشر ،جامعة الموصل ، 1999.
- Adams georgia: measurement and evaluation education psyche ,logy and guridance,new york.hott,1994.

بسم الله الرحمن الرحيم

استبيان / دراسة اتجاهات طلاب الكليات العلمية والإنسانية في جامعة المثنى نحو ممارسة النشاط الرياضي

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة....

ينوي الباحث إجراء البحث الموسوم (دراسة اتجاهات طلاب الكليات العلمية والإنسانية في جامعة المثنى نحو ممارسة النشاط الرياضي) على عينة من طلاب جامعة المثنى الممارسين للنشاط الرياضي 2013-2014 م .
ونظراً لما تتمتعون به من خبرة علمية نكون شاكرين لو أبديتم المساعدة لذا يرجى تفضلكم بالإطلاع على الاختبار المرفق وأبداء رأيكم مع التقدير.

أسم الخبير

اللقب

الاختصاص.....

التاريخ

التوقيع

الباحث

م.عماد عزيز نشمي

ت	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق	لم أكون رأي	غير موافق	غير موافق بدرجة كبيرة
1	أفضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر بسيط من الخطورة من الأنشطة الرياضية التي ترتبط بقدر كبير من الخطورة					
2	استطيع أن أمارس التدريب الرياضي الشاق يوميا اذا كان ذلك يعطيني فرصة عضوية احدى الفرق الرياضية القومية					
3	اعظم قيمة للنشاط الرياضي هي جمال الحركات التي يؤديها اللاعب					
4	في درس التربية الرياضية ينبغي التركيز على القيمة الصحية للرياضة					
5	لاستطيع ان اتحمل التدريب اليومي العنيف طوال العام لكي استعد للاشتراك في المنافسات الرياضية					
6	لافضل الأنشطة الرياضية التي تمارس لاكتساب الصحة واللياقة البدنية					
7	افضل الأنشطة الرياضية التي تتضمن القدر الكبير من الخطورة					
8	تعجبني الأنشطة الرياضية التي تظهر جمال الحركات للاعب					
9	تعجبني الأنشطة الرياضية التي تحتاج الى تدريب منظم لفترات طويلة والتي يقيس فيها اللاعب قدرته في المنافسات ضد منافسين على مستوى عالي من المهارة					
10	الهدف الرئيسي لممارستي الرياضة هو اكتساب الصحة					
11	الاتصال الاجتماعي الناتج عن ممارستي للرياضة له اهمية كبرى بالنسبة لي					
12	الممارسة الرياضية هي غالبا الطريق الوحيد لازالة التوترات النفسية الشديدة					
13	لا تناسبني الممارسة المتكررة للأنشطة الرياضية الخطرة					
14	في درس التربية الرياضية ينبغي وضع اهمية كبرى على جمال الحركات					
15	افضل الأنشطة الرياضية التي تحافظ على اللياقة البدنية					

ت	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق	لم أكون رأي	غير موافق	غير موافق بدرجة كبيرة
16	هناك فرص كثيرة تتيح للانسان الاسترخاء من متاعب عمله اليومي مثل ممارسة الرياضة او مشاهدة المباريات الرياضية					
17	افضل ممارسة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من الافراد					
18	عند اختياري لنشاط رياضي يهمني جدا فائدته من الناحية الصحية					
19	لا تعجبني بصفة خاصة الأنشطة الرياضية الجماعية التي يشترك فيها عدد كبير من اللاعبين					
20	في الجامعة ينبغي الاهتمام بدرجة كبيرة بممارسة الأنشطة الرياضية التي تتطلب العمل الجماعي					
21	الممارسة الرياضية تعتبر لي احسن فرصة للاسترخاء					
22	لا اميل الى الأنشطة الرياضية التي ترتبط بالمخاطر والاحتمالات الكبيرة للاصابات					
23	الصحة فقط بالنسبة لي هي الدافع الرئيسي لممارسة الرياضة					
24	لا افضل أي نشاط رياضي يزداد فيه الطابع التنافسي بدرجة كبيرة					
25	ام ناحية تجعلني امارس الرياضة التي استطيع من خلال ممارستي للرياضة ان اتصل بالناس					
26	الممارسة الرياضية هي الطريق العلمي للتحرر من الصراعات النفسية والعدوان					
27	الوقت الذي اقضيه في ممارسة التمرينات الصباحية يمكن استغلاله بصورة احسن في أنشطة اخرى					
28	اذا طلب مني الاختيار فانني افضل الأنشطة الخطرة عن الأنشطة الرياضية غير الخطرة او الاقل الخطورة					
29	من بين الأنشطة الرياضية افضل بصفة خاصة الأنشطة التي استطيع ممارستها مع الآخرين					
30	الرياضة تتيح الفرص المتعددة لظهور جمال الحركات البشرية					
31	هناك العديد من الأنشطة تمنحني الاسترخاء بدرجة					

ت	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق	لم أكون رأي	غير موافق	غير موافق بدرجة كبيرة
	احسن من ممارسة الرياضة					
32	اعتقد انه من الالهية القصوى ممارسة الأنشطة الرياضية التي لها فائدة كبرى بالنسبة للصحة					
33	افضل بصفة خاصة الأنشطة الرياضية التي تهدف الى اشباع التفوق الجمالي او الفني					
34	اعتقد ان النجاح في البطولات الرياضية يتأسس على انكار الذات والتضحية وبذل الجهد					
35	احس بسعادة لاحدود لها عندما اشاهد قوة التعبير محمال الحركات الرياضية					
36	لا افضل الممارسة اليومية للرياضة لاجل الصحة فقط					
37	اشعر بان الرياضة تعزلني تماما عن المشاكل المتعددة للحياة اليومية					
38	اذا طلب مني الاختيار فأنني افضل السباحة في المياه الهادئة عن السباحة في المياه ذات الامواج العالية					
39	افضل ممارسة الأنشطة الرياضية التي يستطيع الانسان ممارستها بمفرده					
40	المزايا الصحية لممارسة الرياضة هامة جدا بالنسبة لي					
41	الأنشطة الرياضية التي تتطلب فن وجمال الحركات اعطيها الكثير من اهتمامي					
42	الأنشطة الرياضية التي تتطلب الجرأة والمغامرة افضلها الى اقصى حد					
43	نظرا لان المنافسة مبدا في المجتمع فعلى ذلك ينبغي التشجيع على ممارسة الأنشطة الرياضية التي يظهر فيها الطابع التنافسي بصورة واضحة					
44	الممارسة الرياضية تستطيع ان تجعلني سعيدا بصورة حقيقية					
45	الأنشطة الرياضية التي تستخدم الجسم كوسيلة للتعبير مثل الحركات التعبيرية والباليه اعتبرها من احسن انواع الأنشطة					
46	افضل مشاهدة او ممارسة انواع الأنشطة الرياضية التي لا تأخذ طابع الجدية					

ت	العبارات	موافق بدرجة كبيرة	موافق	لم أكون رأي	غير موافق	غير موافق بدرجة كبيرة
47	ممارسة التمرينات الرياضية اليومية ذات أهمية قصوى بالنسبة لي					
48	استطيع ان امضي عدة ساعات في مشاهدة بعض حركات الرشاقة أو الحركات التي تتميز بالتوافق الجيد مثل حركات الجمباز والبالية					
49	ان الاتصال الاجتماعي الذي تتيحه ممارسة الرياضة لا يمثل بالنسبة لي أهمية قصوى					
50	افضل الأنشطة الرياضية التي ترتبط بلحظات من الخطورة					
51	عدم ممارسة النشاط الرياضي تضيق مني فرصة هامة للاستجمام والاسترخاء					
52	يجب عدم الاهتمام بحالة الفوز بالرياضة بدرجة نائدة عن الحد					
53	تعجبنى الأنشطة الرياضية التي تتطلب من اللاعب السيطرة على المواقف الخطرة					
54	الممارسة الرياضية لا اعتبرها وسيلة هامة من وسائل الترويح					

دراسة مقارنة بين ثلاثة أساليب في تخفيض الحمل الخاص على بعض المتغيرات الوظيفية والكيميوكيوية للاعبي كرة قدم الصالات الشباب

ا.م.د أمين خزل عبد

جامعة ذي قار / كلية التربية الرياضية

ameen_ka76@yahoo.com

ملخص البحث باللغة العربية

تركز موضوع البحث على دراسة تأثير ثلاثة اساليب في تخفيض الحمل الخاص بأستخدام اسلوب المقارنة اذ تم المقارنة بين اسلوب الانخفاض الخطي ، الانخفاض التدريجي ، الانخفاض المفاجئ وقد دلت النتائج على افضلية اسلوب الانخفاض المفاجئ على بقية الاساليب في تطوير القدرات اللاهوائية في حين تقدم اسلوب الانخفاض التدريجي على بقية الاساليب في تطوير القدرات الهوائية .

Summery research

A comparative study between the three methods in Tapering
On some variables and functional biochemical
For young footsallrs

Researcher : Ameen khazal abed

Assist prof : college of physical education

E- mail : ameen_ka76@yahoo.com

Thi-qar university

Research topic focused on the study of the effect of three methods to rtaper your pregnancy using the method of comparison, as was the comparison between the style of a linear decline, gradual decline, the sudden drop has shown results on style preference sudden drop on the rest of the styles in the development of anaerobic capacity while offering a gradual decline on the style the rest of the styles in the development of aerobic capacity

1-1 المقدمة وأهمية البحث

أن تطوير مستوى التكيف وتحسين عمل أداء اعضاء واجهزة جسم الرياضي الوظيفية يتم عن طريق العلاقة المباشرة لنوع وكم المثيرات التي تتعرض له ، اذ ان مثيرات التدريب التي يتعرض لها الرياضي ما هي الا سبب يؤدي الى الحصول على النتيجة النهائية وهي احداث التكيفات الوظيفية والكيميوكيوية التي تتوافق وطبيعة المنافسات ، وللحصول على النتائج المثالية لابد من التخطيط بشكل سليم لبناء منهج تدريبي يتوافق وخواص اللعبة وان تقنن جرعات هذا المنهج بشكل ملائم من خلال مراعاة العلاقة بين الشدة والحجم وفترات الراحة والمرحلة التدريبية التي يمر بها .

وتعتبر الدائرة التدريبية المتوسطة أو فترة الاعداد هي البوابة الرئيسية لأعداد الفريق في تحقيق المستوى الامثل من خلال تكامل مستوى الرياضي عبر مراحلها الرئيسية (اعداد عام ، اعداد خاص ، اعداد منافسات) فالاعداد العام هو القاعدة التي لابد من ان تكون واسعة ومتينة ليتحمل الرياضي اعباء الحمل الخاص الذي يتشكل عنده مستوى الرياضي في حين

أن الدور الرئيسي الذي تلعبه مرحلة الاعداد للمنافسات هو توجيه مكونات حمل التدريب بصورة كاملة لتلبية متطلبات المنافسة التي سوف يشترك فيها الرياضي وتتضمن تخفيض الحمل التدريبي لتحقيق احد اهم الاهداف للمنهاج التدريبي الا وهو ازالة آثار التعب عن الرياضيين وضمان وصولهم الى حالة التعويض الزائد التي تعني اعادة ملئ مخازن الطاقة . ويشير (45 . 2006 . Gregory & Nicolas) ان هنالك عدة اساليب استخدمت في تخفيض الحمل التدريبي كان ابرزها (الانخفاض الخطي ، الانخفاض التدريجي ، الانخفاض المفاجئ) ولا زالت نتائج الدراسات لم تعطي نتائج قطعية عن افضل هذه الاساليب في تحقيق الفائدة الافضل من الناحية الوظيفية والكيميوكيوية ، ولأهمية هذا الموضوع في تحقيق أعلى عائد وظيفي للاعب كرة قدم الصالات اراد الباحث التعرف على افضل هذه الاساليب الثلاث ضمن البيئة المحلية .

1-2 مشكلة البحث

أن واحداً من اهم الصعوبات التي يواجهها المختصون والمدربون بشكل عام هو تعدد اساليب ووسائل التدريب ، وتعتبر اساليب تخفيض حمل التدريب الخاص واحدة من المجالات التي لم تتلقى القدر الكافي من الدراسة وذلك لعدم وجود دراسة محلية حسب علم الباحث اضافة الى عدم وجود رؤية واضحة عن مقدار الفائدة الوظيفية المتحققة عن كل اسلوب بما قد يعزز بشكل اكبر افضل نسبة تطور خلال فترة الاعداد للرياضيين ، لذا ارتأى الباحث اجراء دراسة مقارنة بين تلك الاساليب للوقوف على افضل تلك الاساليب من خلال القياسات الوظيفية والكيميوكيوية .

1-3 أهداف البحث

- 1- أعداد منهج تدريبي بثلاثة اساليب في تخفيض الحمل الخاص .
- 2- التعرف على الفروق في المتغيرات الوظيفية والكيميوكيوية قبل وبعد تخفيض الحمل التدريبي للمجاميع الثلاث ونسب التطور المتحققة .
- 2- التعرف على الفروق بين اساليب تخفيض الحمل (الانخفاض الخطي ، الانخفاض التدريجي ، الانخفاض المفاجئ) في الاختبارات البعيدة .

1-4 فروض البحث

- 1- ان للمنهاج التدريبي بثلاث اساليب في تخفيض الحمل الخاص أثر ايجابي على المتغيرات الوظيفية والكيميوكيوية للمجاميع الثلاث .
- 2- وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين المجاميع الثلاث في الاختبار البعدي ولصالح مجموعة الانخفاض التدريجي .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبو المركز التخصصي لكرة قدم الصالات (فئة الشباب)

1-5-2 المجال الزمني : الفترة من 2014/7/1 ولغاية 2014/10/30 .

1-5-3 المجال المكاني : منتدى الناصرية النموذجي/ مختبر كلية التربية الرياضية .

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 مرحلة تخفيض الحمل : هي المرحلة النهائية للتدريب قبل المنافسة وتتضمن تخفيض حمل التدريب والذي يمكن ان يرافقه اعادة استشفاء لمصادر الطاقة والقدرات الهوائية واللاهوائية ، ان تحقيق الهدف من هذه المرحلة يأتي عن طريق التلاعب في مكونات الحمل التدريبي وذلك عن طريق الاحتفاظ بشدة

تدريبية عالية للحفاظ على على القمة التدريبية و خفض الحجم التدريبي وزيادة فترات الراحة مما يعمل على انخفاض الكثافة المطلقة لحمل الوحدات التدريبية .

ويشير (بسطويسي احمد ، 1999 ، 353) ان دورة الاعداد للمنافسات تستهدف تغيير مكونات حمل التدريب من خلال (شدة عالية ، راحة طويلة ، حجم قليل) ويذكر (عماد الدين ابو زيد ، 2005 ، 225) ان المدرب لابد من تخفيض حمل التدريب خلال هذه الفترة ليصل الى 30 - 50 % عن متوسط الاحمال التدريبية في الاسابيع السابقة لأن ذلك يساعد اللاعب في الحصول على المزيد من الراحة .

واجمعت العديد من الدراسات الى ان تخفيض حمل التدريب الذي يأتي بعد فترة ارتفاع الاحمال التدريبية يعود على الرياضي بقابلية وظيفية اعلى من خلال ارتفاع قدراته الهوائية واللاهوائية ، فقد اشارت دراسة (201-208 ، 2000 ، Marttin & Anderson) ان هنالك زيادة في معدل ضربات القلب القصوي بعد متابعة لمدة 7 ايام من فترة تخفيض الحمل لدى راكبي الدراجات ، كما توصلت دراسة (Hooper ، 1999) الى حدوث زيادة في معدل ضربات القلب القصوي لدى السباحين بعد اسبوعين من تخفيض الحمل ، أما دراسة (Jeakendrup ، 1990 ، 1992) وجدت ان هنالك زيادة قدرها 3% في معدل ضربات القلب القصوي بعد فترة تخفيض الحمل لدى راكبي الدراجات اثناء جهد تنافسي وتذكر الدراسة ان معدل ضربات القلب القصوي بعد انتهاء مفعول مرحلة التخفيض كان مشابهاً لما كان عليه لدى افراد العينة عند وصولهم الى مرحلة الذروة في التدريب قبل مرحلة تخفيض الحمل .

ويذكر (48 ، 2006 ، Colin Borham & others) ان هنالك زيادة هامة حصلت في مستوى VO2MAX اثناء الاختبارات المختبرية كانت تتراوح من 2.5 - 9.1 % بعد فترة تخفيض الحمل ، في حين توصلت دراسة (1875-1881 ، 2003 ، Neary) وجود زيادة في VO2MAX لسبعة رياضيين من متسابقين الدراجات ذوي المستوى العالي والذين حافظوا على كثافة التدريب بحدود 85 - 90 % من VO2MAX عند انخفاض الحمل لديهم 7 ايام .

ويشير (49 ، 2006 ، Colin Borham & others) وجود زيادة في قدرة وحجم الالياف Ila خلال فترة تخفيض الحمل وبلغت نسبة الزيادة 14.2% في المقطع العرضي للرياضيين الذين خضعوا الى حمل تدريبي عالي في التحمل لمدة 7 ايام ثم دخلوا فترة تخفيض حمل لمدة 7 ايام .

وتذكر دراسة (1875-1881 ، 2003 ، Neary) ان هنالك زيادة 17% في مخزون كلايكونج العضلة بعد 4 ايام من تخفيض الحمل و 25% زيادة بعد التخفيض والنتائج جاءت من خلال المقارنة بين ثلاثة مجاميع متساوية من متسابقين الدراجات خلال فترة تخفيض حمل استمرت 7 ايام كما حصلت زيادة بمقدار 26 % في كلايكونج العضلات لدى افراد المجموعة التي تدربت بشدة 85 % - 90 % من اقصى معدل لضربات القلب مع تخفيض تدريجي لحجم التدريب ، في حين زادت المخزونات بمقدار 22 % لدى مجموعة اخرى بقيت بنفس الحجم التدريبي لكنها خفضت من شدة التدريب .

دراسة (1146 - 1141 ، 1992 ، Johns) تشير ان قدرة السباحين بأستخدام المقاومات في الماء تحسنت بنسبة 13 % بعد فترة تخفيض الحمل كما لوحظ زيادة 5 % في المستوى عند استخدام السباحة مع المقاومات بعد فترة 10 - 14 يوم من تخفيض الحمل ، وخلصت دراسة (485 - 491 ، 1994 ، Martin) (عن حدوث زيادة في قوة العضلة رباعية الرؤوس مقدارها 8 - 9 % بعد اسبوعان من تخفيض الحمل لدى مجموعة من الرياضيين .

كما يؤثر تخفيض الحمل بشكل مباشر على مستويات حامض اللاكتيك فقد دلت نتائج احدى الدراسات عن انخفاض بنسبة 50% في نسبة حامض اللاكتيك بعد دورة حمل التدريب مرتفعة الشدة في حين شهد نفس الاختبار بعد فترة من تخفيض الحمل زيادة مقدارها 78 % في حامض اللاكتيك (Colin Borham & others , 2006 , 52) .

2-1-2 أنواع تخفيض الحمل

ان الاسلوب الاساسي في هذه المرحلة المحافظة على شدة الاداء للحفاظ على المستوى مع تقليل الحجم وزيادة فترات الراحة والهدف من ذلك هنا المحافظة على مستوى القوة والسرعة ، لكن تخفيض الحجم التدريبي يتم من خلال ثلاثة اساليب رئيسية : الاسلوب الاول يتضمن الانخفاض بحجم التدريب بشكل خطي بطيء حيث يحافظ على قدر اكبر من حجم التدريب في هذه المرحلة ، الاسلوب الثاني يتضمن الانخفاض بشكل تدريجي حيث ينخفض فيه حجم التدريب بشكل اسرع من الاسلوب الاول ، اما الاسلوب الثالث فيتم فيه الانخفاض بشكل مفاجئ في حجم التدريب وهذا الاسلوب يتخذ خطأ مستقيماً لطوال فترة التخفيض البالغة 14 يوم (Gregory & Nicolas . 2006 . 45) .

2-1-3 معدل ضربات القلب

يعرفه (الدوري ، 1981، 57) "الشعور بالموجة الدموية المنتقلة من القلب الى الشريان الذي يجس فيه النبض نتيجة لتقلص العضلات القلبية ، في حين عرفه (مظفر عبد الله ، 1983، 261) بأنه "التغيرات الايقاعية لجدران الشرايين نتيجة امتلائها بالدم المندف من البطن الايسر أثناء انقباضه . ويمكن ان معدل النبض القصوي الى مستويات اعلى نتيجة التكيف الناتج عن الاحمال العالية والكبيرة لينتقل الى مستوى أعلى ، فقد يصل المعدل الى خمسة اضعاف الحد الطبيعي ويرتبط ذلك بمستوى الحجم التدريبي ونسبة تمارين التحمل ، فمثلاً بلغ معدل النبض اثناء الجهد لدى لاعبي الدرجات الى (240) ضربة في الدقيقة ، ونتيجة لذلك يزداد حجم الدم الذي يخرج من القلب في الدقيقة من حوالي (4-5) لتر في الراحة الى (30-40) لتر في الدقيقة اثناء الجهد (ريسان خريبط وعلي تركي ، 2003 ، 39) .

2-1-4 حامض اللاكتيك

تشير اغلب المصادر الى ان نسبة حامض اللاكتيك في الدم اثناء الراحة تكون بحدود (1) ملي مول او (8-12) ملغم/100مللتر دم ، اما اثناء الجهد البدني القصوي فيمكن ان تصل الى 13 ملي مول لكل لتر من الدم بينما تبلغ لدى الرياضيين ذوي المستويات العليا حوالي (25-30) ملي مول (ابو العلا احمد ، 1997 ، 34) ، او تصل الى 250 ملغم/100مللتر كما يذكر (محمد حسن . ابو العلا ، 1984 ، 181) . ويشير (بهاء الدين ، 2000 ، 280) إلى أن متوسط تركيز اللاكتات في الدم للاعبي كرة القدم يتراوح بين 6-12 مللي مول/لتر دم خلال المباراة واتضح ان مستوى اللاكتات يكون اكثر تركيزاً بعد نهاية الشوط الاول فضلاً عن نهاية الشوط الثاني وقد يعكس ذلك انخفاض معدل اللعب في الجزء الاخير من المباراة

2-1-5 العتبة الفارقة اللاهوائية

هي حالة فسيولوجية يصل اليها اللاعب اثناء الاداء الرياضي حيث تزيد لديه سرعة انتاج حامض اللاكتيك بمعدل اكبر من سرعة التغلب عليه والتخلص منه في الدم ويحدث ذلك نتيجة تأثير اداء احمال تدريبية اقل من القصوى ، ويمكن تحديد مستوى العتبة الفارقة اللاهوائية باستخدام قياسات معدل ضربات القلب نظراً لعلاقته

بكل من VO2MAAX والتهوية الرئوية ونسبة تركيز حامض اللاكتيك بالدم (ابو العلا احمد ، احمد نصر الدين ، 2003 ، 228-230) .

2-1-6 كمية الاوكسجين المستهلك VO2

ان كمية استهلاك الاوكسجين يعد من اكثر المؤشرات دقة لشدة وحجم الآليات الهوائية في تأمين الطاقة ، اذ ان العمليات الكيميائية التي تحصل في العضلة عند نشاطها كتحريك الطاقة تكون مرتبطة ومقترنة بنوع الجهد البدني ومدة مطاولته (ريسان خريط . 1999 . 91) .

2-1-7 الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين

عرفه (Edward & Fox . 1984 . 23) أنه " أقصى قدرة للجسم على اخذ الأوكسجين ونقله ومن ثم استخدامه في الخلايا العامة للعضلات" وعرفه (Astrand & Rodahl . 1977 . 124 بأنه اكبر كمية من الأوكسجين المستهلك من الفرد خلال الجهد البدني القصوي مقاساً عند مستوى سطح البحر. ويتراوح مقدار الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين (VO2MAX) لغير الرياضيين مابين (2.5-3.5) لتر بالدقيقة بينما عند الرياضيين وخصوصاً لاعبي التحمل فيمكن ان يصل الى حوالي (6) لتر في الدقيقة ويبلغ مقدار الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين النسبي (R-VO2MAX) أي عند قسمته على الوزن لغير الرياضيين حوالي (40) مليلتر/كغم/دقيقة وللرياضيين حوالي (80-90) مليلتر/كغم/دقيقة (عمار عبد الرحمن ، 1989 ، 74) .

2-2 الدراسات السابقة والمثابرة

2-2-1 دراسة (Philippe & Others , 2013)

((مقارنة بين اساليب الانتقال من الحمل المرتفع الى تخفيض الحمل لدى السباحين النخبة))

هذه الدراسة اجريت على نخبة من السباحين الدوليين من خلال اجراء دراسة تتبعية لعدة سنوات لبرامجهم التدريبية من خلال حساب الاحجام التدريبية وزمن الانجاز ثم الربط ما بين البرامج التدريبية التي خضعوا لها ومستوى الانجاز لديهم ، مدة الدراسة انحصرت بين عام 1996 و 2005 وكانت اغلب البرامج التدريبية تستخدم 4 اسابيع ذات حمل تدريبي مرتفع يليه 3 اسابيع تخفيض حمل ، وكانت هنالك اربع نماذج مستخدمة في تشكيل الاحمال التدريبية للانتقال من الاحمال العالية الى الاحمال المنخفضة ، وكانت اهم النتائج ان المجموعة التي استخدمت الاحمال العالية يليها الانخفاض التدريجي قد جاءت بالمرتبة الاولى تليها المجموعة التي استخدمت الاحمال العالية تليها الانخفاض المفاجئ .

2-2-2 دراسة (Patrick , Donald & others , 2005)

((أبحاث الأكسدة في النسيج العضلي بعد تخفيض الحمل لدى متسابقين الدراجات))

أجريت هذه الدراسة على نخبة من متسابقين الدراجات ، هدفت الدراسة الى التعرف على الفروق بين ثلاثة اساليب في تخفيض الحمل التدريبي اذ تم تقسيم عينة البحث البالغ مجموع افرادها 15 رياضي الى ثلاثة مجاميع تضم كل مجموعة 5 متسابقين استخدمت كل مجموعة اسلوب معين في تخفيض الحمل وكالتالي : (المجموعة الاولى استخدمت تخفيض بشدة 80 %) ، (المجموعة الثانية استخدمت تخفيض بشدة 50 %) ، (المجموعة الثالثة استخدمت تخفيض بشدة 30 %) وقد استغرقت مدة تخفيض الحمل مدة 7 ايام كما استخدم الباحثون اختبار قطع مسافة 20 كم في الاختبار القبلي والبعدي ومن بين اهم النتائج وجود نسبة تطور في انجاز زمن الاختبار بمقدار 0,03 لدى اعضاء المجموعة الاولى (80 %) والمجموعة الثانية (

50 %) كما وجد حدوث زيادة في معدل ضربات القلب القصوي الى افراد المجموعة الاولى بمقدار 0,03 والمجموعة الثالثة (30 %) بمقدار 0,04 وقد حققت المجموعة الثانية (50 %) نسبة تطور في متغير VO2MAX بمقدار 0,04 .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة .

3-2 مجتمع وعينة البحث :اشتمل مجتمع البحث على لاعبي المركز التخصصي لكرة قدم الصالات التابع لمديرية الشباب والرياضة / وزارة الشباب والبالغ عددهم 26 لاعباً تم اختيار 18 لاعباً بعد استبعاد حراس المرمى والبالغ عددهم 4 كما تم استبعاد 4 لاعبين لعدم انتظامهم في التدريب ، وبهذا شكلت عينة البحث ما نسبته 69,23 % من مجتمع البحث وبيين الجدول (1) تجانس افراد العينة بعدها تم تقسيم العينة الى ثلاثة مجاميع بالاسلوب العشوائي بواقع 6 لاعبين لكل مجموعة لضمان تكافؤ المجاميع وكما موضح في الجدول (2) .

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	س	ع+	معامل الاختلاف	النتيجة
العمر / سنة	17.45	1.85	10.60	متجانس
الطول / سم	172.21	11.32	6.57	متجانس
الكتلة / كغم	65.70	5.41	8.23	متجانس

جدول (2) يبين نتائج تحليل التباين بين المجاميع الثلاث في قياسات (العمر ، الطول ، الكتلة)

المتغيرات		مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)
العمر / سنة	بين المجاميع	0.11	2	0.56	0.77
	داخل المجاميع	10.83	15	0.72	
	المجموع	10.94	17		
الطول / سم	بين المجاميع	6.77	2	3.38	0.28
	داخل المجاميع	179.00	15	11.93	
	المجموع	185.77	17		
الكتلة / كغم	بين المجاميع	2.11	2	1.05	0.24
	داخل المجاميع	65.00	15	4.33	
	المجموع	67.11	17		

درجة (ف) الجدولية عند مستوى دلالة 0.05 بدرجة حرية 15 ، 2 = 2.10

3-3 أدوات جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة

3-3-1 أدوات جمع المعلومات

-المقابلات الشخصية³

-المصادر والمراجع العلمية

-استمارة تفريغ بيانات

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة

1- جهاز لقياس الطول والوزن .

2- جهاز تحليل الغازات امريكي المنشأ .

3- جهاز لكتات الدم ذو الأشرطة (لقياس حامض اللاكتك) ياباني المنشأ .

4- جهاز التخطيط الكهربائي للعضلات EMG امريكي المنشأ .

5- جهاز ترادميل تركي المنشأ .

3-4 الاجراءات الميدانية

3-4-1 الاختبارات المستخدمة

3-4-1-1 اختبار القدرة الانفجارية (سارجنت)

3-4-2-2 اختبار القدرة اللاهوائية (اللاكتيكي) لكوننجهام وفولكنز

الغرض من الاختبار: قياس القدرة اللاهوائية اللاكتيكية

3-4-3-3 اختبار القدرة الهوائية (اختبار استراند - سالتين)

الغرض من الاختبار: قياس القدرة الهوائية (ابو العلا احمد ، محمد صبحي ، فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة والقياس للتقويم ، 1997 ، 229 - 262 - 263) .

3-4-2 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث باجراء تجربة استطلاعية على اربعة لاعبين من خارج عينة البحث يوم الثلاثاء الموافق 2014/9/9 لغرض الوقوف على الصعوبات والمعوقات التي يمكن ان تواجه الباحث في التجربة الرئيسية وحساب الاوقات الخاصة لكل اختبار وتنظيم العمل مع افراد كادر العمل المساعد³.

3-4-3 الحمل التدريبي

بعد انتهاء فترة الاعداد الخاص لأفراد العينة ووصولهم لفترة تخفيض الحمل تم تقسيم العينة الى ثلاثة مجاميع خضعت كل مجموعة الى اسلوب مختلف في تخفيض الحمل اذ خضعت المجموعة الاولى (أ) الى اسلوب التخفيض الخطي في خفض الحمل في حين خضعت المجموعة الثانية (ب) الى اسلوب التخفيض التدريجي وخضعت المجموعة الثالثة (ج) الى اسلوب التخفيض المفاجئ واستمرت فترة تخفيض الحمل مدة 14 يوم من ضمنها يومان راحة ليكون عدد الوحدات التدريبية التي خضع لها افراد المجاميع الثلاث 12 وحدة تدريبية علما انه تم اعتماد اسلوب المحافظة على شدة الاداء

³تم مقابلة السادة :

مدرب الفريق

1- السيد محمد حسين

³ - كادر العمل المساعد :

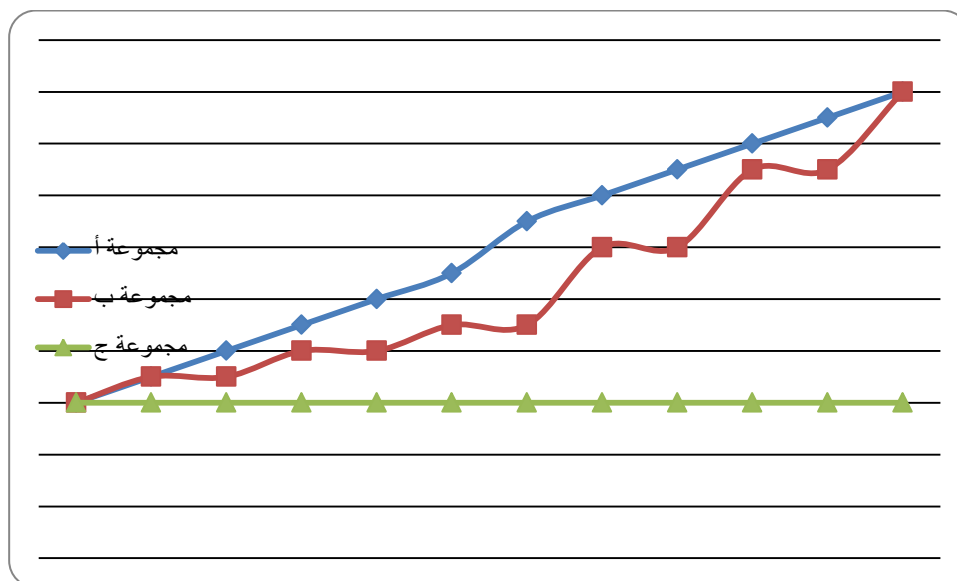
تدريسي

مدرب العاب

1- م.م جاسم سعد جاسم

2- السيد بهاء ذياب فيصل

عالية وخفض حجم التدريب لتقليل صعوبة الحمل التدريبي والشكل البياني (1) يوضح منحنيات حمل التدريب لكل مجموعة .



شكل (1)

يوضح اسلوب تخفيض حمل التدريب للمجاميع الثلاث وفق نموذج (Gregory & Nicolas . 2006 . 45)
وتم تقنين الاحمال التدريبية بأستخدام معادلة احتساب النسبة المئوية للكثافة المطلقة للوحدة التدريبية (محمد رضا ، 2008 ، 125) من خلال استخدام المعادلة (النسبة المئوية للكثافة المطلقة = (الحجم المطلق - الحجم النسبي) × 100 ÷ الحجم المطلق)¹ .

3-4-4 الاختبار القبلي :اجريت الاختبارات القبلية خلال يومين اذ تم اجراء اختبار سارجنت واختبار القدرة اللاهوائية في اليوم الاول وتكون اجراءات الاختبار بالشكل الاتي :

- 1-الجري على جهاز السير المتحرك لمدة 5- 10 دقائق بسرعة 7-8 كم/ساعة .
- 2-ربط اقطاب جهاز EMG على الساق اليمنى (العضلة المستقيمة الامامية للفخذ) لكل لاعب لأداء اختبار القدرة الانفجارية (سارجنت) .
- 3-بعد الانتهاء من الاختبار الاول يقوم للاعب بأداء اختبار القدرة اللاهوائية بعد تجهيزه بمنظومة تحليل الغازات .
- 4-بعد مرور 5 دقائق من انتهاء اختبار القدرة اللاهوائية يتم اختبار حامض اللاكتيك بواسطة جهاز التحليل الميداني الذي سبق ذكره .

5-كانت الاختبارات في اليوم الاول تستهدف قياس القدرة اللاهوائية من خلال بعض المتغيرات وهي ((معدل ضربات القلب (HR) ، الفاعلية الكهربائية للعضلة المستقيمة للفخذ الايمن (EMG) ، حامض اللاكتيك (LA) ، العتبة الفارقة اللاهوائية (OBLA) بدلالة معدل ضربات القلب)) .

- 6-في اليوم الثاني يؤدي اللاعب نفس الإحماء لليوم الاول .
- 7-يتم تجهيز اللاعب بارتداء منظومة تحليل الغازات لأداء اختبار القدرة الهوائية .
- 8-الاختبار في اليوم الثاني كانت تستهدف قياس القدرة الهوائية من خلال المتغيرين (حجم الاوكسجين المستهلك (VO2) ، والحد الاقصى لأستهلاك الاوكسجين (VO2MAX) .

¹ - انظر ملحق (1)

3-5-3 الاختبار البعدي: بعد انتهاء مدة تخفيض الحمل البالغة 14 يوم تمت اعادة الاختبارات القبلية بنفس التسلسل وتحت نفس الظروف .

3-5 الوسائل الإحصائية :استخدمت الحقيبة الإحصائية SPSS واشتملت على :

1- معامل الاختلاف

2- اختبار ت للعينات المترابطة (ت)

3- تحليل التباين (ف)

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

بعد أن تم تفريغ البيانات الخام من الاستثمارات الخاصة بالفحص تم معالجة تلك البيانات من خلال استخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وإجراء اختبار (ت) للعينات المترابطة واختبار تحليل التباين (ف) للمجاميع الثلاث للاختبار البعدي .

1-4 عرض وتحليل نتائج (ت) لبعض المتغيرات الوظيفية (القدرة اللاهوائية) بين الاختبار القبلي والبعدي وللمجموعات الثلاثة

جدول (3) يبين قيمة (ت) في بعض المتغيرات الوظيفية والكيموحيوية بين الاختبار القبلي والبعدي وللمجاميع الثلاث

المتغيرات	المجاميع	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التطور
		س	ع	س	ع		
HR ض/د	مج أ	184.6	12.3	188.1	9.7	*3.4	0.02
	مج ب	183.2	11.6	189.7	10.4	*3.1	0.03
	مج ج	183.5	11.7	191.2	8.8	*3.8	0.04
LA مل مول/100	مج أ	7.4	0.31	8.1	0.28	*2.8	0.08
	مج ب	7.6	0.29	8.3	0.28	*5.3	0.08
	مج ج	7.5	0.30	8.5	0.29	*3.3	0.11
OBLA ض/د	مج أ	163	16.4	166	12.6	*4.6	0.01
	مج ب	162	14.6	166.5	11.1	*3.7	0.02
	مج ج	162.4	15.7	168.2	13.2	*3.2	0.03
EMG مل فولت/مل ثا	مج أ	230.6	8.9	244.8	8.2	*2.8	0.05
	مج ب	235.3	9.1	252.7	8.3	*3.1	0.06
	مج ج	233.5	7.9	260.8	6.6	*4.4	0.10

* معنوي تحت مستوى دلالة 0.05 بدرجة حرية 5

تشير نتائج جدول (3) الى وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في جميع المتغيرات قيد الدراسة بين الاختبارات القبلية والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وتشير نتائج نسبة التطور الى تقدم المجموعة (ج) وهي مجموعة اسلوب الانخفاض المفاجئ في جميع المتغيرات تليها مجموعة (ب) وتأتي بعدها مجموعة (أ) ، وهو ما يعني تفوق المجموعة (ج) على المجموعتين المتبقيتين في اختبار القدرة اللاهوائية .

2-4 عرض وتحليل نتائج اختبار (ت) لبعض المتغيرات الوظيفية (القدرة الهوائية) بين الاختبار القبلي والبعدي وللمجموعات الثلاثة

جدول (4) يبين قيمة (ت) في بعض المتغيرات الوظيفية والكيموحيوية بين الاختبار القبلي والبعدي وللمجاميع الثلاث

المتغيرات	المجاميع	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	قيمة (ت) المحسوبة	نسبة التطور
VO2 مل/د	مج أ	824.6	76.8	843.2	70.7
	مج ب	826.9	80.4	883.4	74
	مج ج	820.9	74.6	870.6	72.4
VO2MAX مل/كغم/د	مج أ	48	6.7	51.2	6.3
	مج ب	48.5	7.1	53.2	6.2
	مج ج	48.4	6.9	52.9	5.9

* معنوي تحت مستوى دلالة 0.05 بدرجة حرية 5

تشير نتائج جدول (4) الى وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية في متغيري القدرة الهوائية قيد الدراسة بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي وتشير نتائج نسبة التطور الى تقدم المجموعة (ب) وهي مجموعة اسلوب الانخفاض التدريجي في كلا المتغيرين تليها مجموعة (ج) وتأتي بعدها مجموعة (أ) ، وهو ما يعني تفوق المجموعة (ب) على المجموعتين المتبقيتين في اختبار القدرة الهوائية .

3-4 عرض وتحليل نتائج تحليل التباين (ف) لبعض المتغيرات الوظيفية (القدرة اللاهوائية) للاختبار البعدي وللمجموعات الثلاثة

جدول (5) يبين قيمة (ف) لبعض المتغيرات الوظيفية والكيميوية للاختبار البعدي
للمجاميع الثلاثة

نسبة الخطأ	قيمة ف المحسوبة	متوسط المريعات	درجة الحرية	مجموع المريعات		
0.02	*6.41	30.66	2	61.32	بين المجاميع	HR ض/د
		4.98	15	74.81	داخل المجاميع	
0.01	*11.70	0.24	2	0.481	بين المجاميع	LA مل
		0.021	15	0.308	داخل المجاميع	مول/100
0.50	0.71	3.77	2	7.54	بين المجاميع	OBLA ض/د
		5.28	15	79.34	داخل المجاميع	
0.009	*6.58	17.16	2	34.33	بين المجاميع	EMG مل فولت/مل ثا
		2.60	15	39.08	داخل المجاميع	

* معنوي تحت مستوى دلالة 0.05 بدرجة حرية 2 ، 15

تشير نتائج الجدول (5) للقدرة اللاهوائية الى وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين المجاميع الثلاث في الاختبار البعدي في جميع المتغيرات قيد الدراسة ما عدا متغير العتبة الفارقة اللاهوائية (OBLA) اذ لم ترتقي الفروق الى مستوى المعنوية ، وهذا يؤكد أختلاف فاعلية كل اسلوب من اساليب تخفيض الحمل عن الاخر.

جدول (6)

يبين قيمة (L.S.D) لبعض المتغيرات الوظيفية (القدرة اللاهوائية) للاختبار البعدي للمجموعات الثلاثة

المتغيرات	المجاميع	قيمة (L . S . D) المحسوبة	النتيجة
HR ض/د	مج أ - م ب	*0.26	معنوي
	مج أ - مج ج	*0.50	معنوي
	مج ب - مج ج	*0.23	معنوي
LA مل مول/100	مج أ - م ب	*2.66	معنوي
	مج أ - مج ج	*4.83	معنوي
	مج ب - مج ج	*2.16	معنوي
OBLA ض/د	مج أ - م ب	0.50	غير معنوي
	مج أ - مج ج	*2.24	معنوي
	مج ب - مج ج	*1.90	معنوي
EMG مل فولت/مل ثا	مج أ - م ب	*8.16	معنوي
	مج أ - مج ج	*15.83	معنوي
	مج ب - مج ج	7.66	غير معنوي

* معنوي تحت مستوى دلالة 0.05 بدرجة حرية 15 ، 2

يلاحظ من خلال جدول (6) وجود فروق معنوية بين المجاميع الثلاث في معظم تغيرات القدرة اللاهوائية قيد الدراسة مما يدل على اختلاف تأثير أسلوب تخفيض الحمل في هذه المتغيرات .
4-4 عرض وتحليل نتائج تحليل التباين (ف) لبعض المتغيرات الوظيفية (القدرة الهوائية) للاختبار البعدي للمجموعات الثلاثة

جدول (7) يبين قيمة (ف) لبعض المتغيرات الوظيفية والكيموحيوية للاختبار البعدي

للمجاميع الثلاثة

مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة ف المحسوبة	نسبة الخطأ		
4440.26	2	2220.1	*30.85	0.000	بين المجاميع	VO2 مل/د
	15	71.95			داخل المجاميع	
19.28	2	9.64	*7.00	0.007	بين المجاميع	VO2MAX مل/كغم/د
	15	1.37			داخل المجاميع	

* معنوي تحت مستوى دلالة 0.05 بدرجة حرية 15 ، 2

تشير نتائج الجدول (7) للقدرة الهوائية الى وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين المجاميع الثلاث في الاختبار البعدي في المتغيرين قيد الدراسة ، وهذا يؤكد أختلاف فاعلية كل اسلوب من اساليب تخفيض الحمل عن الآخر .

جدول (8)

يبين قيمة (L.S.D) لبعض المتغيرات الوظيفية (القدرة اللاهوائية) للاختبار البعدي للمجموعات الثلاثة

المتغيرات	المجاميع	قيمة (L . S . D) المحسوبة	النتيجة
VO2 / مل د	مج أ - م ب	*3.26	معنوي
	مج أ - مج ج	*1.83	معنوي
	مج ب - مج ج	1.43	غير معنوي
VO2MAX مل /كغم/د	مج أ - م ب	*2.00	معنوي
	مج أ - مج ج	*1.73	معنوي
	مج ب - مج ج	0.26	غير معنوي

* معنوي تحت مستوى دلالة 0.05 بدرجة حرية 15 ، 2

يلاحظ من خلال جدول (8) وجود فروق معنوية بين المجاميع الثلاث في معظم متغيرات القدرة الهوائية قيد الدراسة مما يدل على اختلاف تأثير اسلوب تخفيض الحمل في هذه المتغيرات .

مناقشة النتائج :

يعزو الباحث الفروق المعنوية التي ظهرت في نتائج معدل ضربات القلب بين الاختبار القبلي والبعدي للمجاميع الثلاث الى تنامي الامكانيات الوظيفية للقلب الناتجة عن التدريب الرياضي اذ يعمل التدريب المنظم على رفع الحد الاقصى لمعدل ضربات القلب وهذا ما اشار اليه (بهاء الدين سلامة . 2000 . 54) ان الحد الاقصى لمعدل ضربات القلب لدى الرياضيين يتنقل من نقطة الى اخرى اقصى مع استمرار التدريب السليم وعلى ذلك فالتقديرات لأقصى معدل للقلب لدى الرياضيين يتغير على الدوام مادام الرياضيون مستمرين في برامجهم التدريبية ، كما يرى الباحث ان تنامي مخزونات العضلة من مصادر الطاقة خلال فترة تخفيض الحمل قد خفض من حجم الاعباء الوظيفية على عضلة القلب مما سمح بزيادة الحد القصوي لعمله .

فيما يخص الفروق المعنوية التي ظهرت في نتائج اختبار حامض اللاكتيك فيعزو الباحث سبب ذلك الى زيادة مخزون العضلات من الكلايكوجين خلال فترة تخفيض الحمل وهذا ما ادى الى زيادة نسبة حامض اللاكتيك في الاختبار البعدي ، وتشير دراسة (Neary . 2000 . 160) ان تركيز كلايكوجين العضلات يزداد مخزونه بعد فترة تخفيض الحمل اذ وجد ان هنالك 17% زيادة في مخزون كلايكوجين العضلات بعد 4 ايام من تخفيض الحمل و 25% زيادة بعد فترة التخفيض . اما ما يخص نتائج اختبار العتبة الفارقة اللاهوائية (OBLA) والتي دلت على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي فيعزى ذلك الى تطور العوامل التي تساعد على تأخير زيادة حامض اللاكتيك واهمها :

- 1-زيادة فاعلية التمثيل الغذائي الهوائي مما يقلل من الحاجة الى التمثيل الغذائي اللاهوائي .
- 2-التمثيل لحامض اللاكتيك في العضلات العاملة .
- 3-انتشار حامض اللاكتيك خلال الياف العضلات الغير العاملة .
- 4-سرعة التخلص من حامض اللاكتيك بواسطة القلب والكبد والعضلات الاخرى لمواجهة سرعة تكوينه . (ابو العلا احمد . 2003 . 227 - 228) .

ويعزو الباحث الفروق التي ظهرت في نتائج التخطيط الكهربائي للعضلات (EMG) للعضلة المستقيمة للفخذ الى تحسين العمل العضلي من خلال زيادة القوة والقدرة الناتجة من تحسين عمل الانزيمات في الليف العضلي وزيادة الفاعلية العصبية وزيادة الكفاءة الميكانيكية والايضية وتشير دراسة (234 . 1994 . Martin) عن حدوث زيادة في قوة العضلة رباعية الرؤوس مقدارها 8-9 % بعد اسبوعان من تخفيض الحمل لدى راكبي الدراجات كما اشارت دراسة (johns . 87 . 1992) ان قدرة السباحين بأستخدام المقاومات في الماء تحسنت بنسبة 13% بعد فترة تخفيض الحمل .

فيما يخص نتائج كمية الاوكسجين المستهلك في الدقيقة فيعزو الباحث الفروق التي ظهرت بين الاختبار القبلي والبعدي الى تحسين قابلية الالياف العضلية على استهلاك الاوكسجين من خلال زيادة نشاط الانزيمات المؤكسدة اذ يشير (بهاء الدين سلامة . 2000 . 94) ان اسباب زيادة استهلاك الاوكسجين تعود الى زيادة نشاط الانزيمات المؤكسدة في المايوتوكونديريا وزيادة قدرات العضلات على استهلاك الاوكسجين وسرعة استخلاصه من الدم . وتشير بيانات الحد الاقصى لأستهلاك الاوكسجين الى وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي وللمجاميع الثلاث يعزوها الباحث الى تحسين في آليات سرعة استخلاص الاوكسجين من قبل العضلات العاملة ومن اهمها :

1-زيادة توزيع الدم على العضلات العاملة .

2-زيادة فاعلية الانزيمات المؤكسدة للمواد الغذائية المخزونة في الخلايا .

3-قابلية الخلايا العضلية على امتصاص الاوكسجين .

4-سرعة التمثيل الغذائي في الخلايا لأنتاج الطاقة .

وتشير دراسة (Neary . 2003 . 123) الى حدوث زيادة هامة في مستوى الحد الاقصى لأستهلاك الاوكسجين في الاختبارات المختبرية تراوحت بين 2,5 - 9,1 % خلال فترة تخفيض الحمل استمرت 7 ايام بعد تدريبات حمل خاص تراوحت شدتها بين (85 - 90 %) من VO2MAX .

فيما يخص نتائج الجدول (5) والتي اتضح من خلالها وجود فروق معنوية بين المجاميع الثلاث في الاختبارات البعدية فيعزوها الباحث الى الفروق في نتائج المجاميع الثلاث من خلال تقدم المجموعة (ج) مجموعة الانخفاض المفاجئ على بقية المجاميع في نتائج اختبار القدرات اللاهوائية عدا متغير العتبة الفارقة اللاهوائية اذ لم ترتق الفروق الى مستوى المعنوية ، ويعزو الباحث سبب تقدم المجموعة (ج) الى ان الانخفاض المباشر في حجم التدريب مع المحافظة على شدة التدريب طيلة فترة تخفيض الحمل اعطت فرصة أكبر لأعضاء تلك المجموعة في الاستشفاء بشكل افضل وزيادة مخزونات العضلة من مصادر الطاقة بشكل اكبر من المجموعتين المتبقيتين وهذا ما ميزها في نتائج اختبار القدرات اللاهوائية .

في حين تشير نتائج الجدول (8) الى تقدم مجموعة الانخفاض التدريجي (ب) على المجموعتين المتبقيتين في قيم كمية الاوكسجين المستهلك والحد الاقصى لأستهلاك الاوكسجين ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان الانخفاض الكبير في الحجم التدريبي لدى المجموعة (ج) مما جعل من اعضاء المجموعة ب (الانخفاض التدريجي) يتفوقون عليهم كونهم تمتعوا بحجم اكبر من التدريب يليهم بالنتائج المجموعة (أ) ذات الانخفاض الخطي التي حافظت على حجم تدريبي عالي نسبياً ويعتقد الباحث ان ذلك قد يكون اثر بشكل سلبي على حصولهم على فترة استشفاء ملائمة .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1- ان اسلوب الانخفاض المفاجئ في حمل التدريب كان الافضل في تنمية القدرات اللاهوائية في حين كان اسلوب الانخفاض التدريجي الافضل في تنمية القدرات الهوائية .

5-2 التوصيات

1- يوصي الباحث بأستخدام اسلوب الانخفاض التدريجي في تخفيض الحمل كونه يرفع من مستوى القدرات الهوائية بشكل افضل من اسلوب الانخفاض المفاجئ لأنه يتمتع بحجم تدريبي اكبر للتمارين .

المصادر العربية والأجنبية

- ❖ ابو العلا احمد :التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية.القاهرة.دار الفكر العربي.1997.
- ❖ ابو العلا احمد.احمد نصر الدين:فسيولوجيا اللياقة البدنية.القاهرة.دار الفكر العربي.2003
- ❖ ابو العلا احمد.محمد صبحي حسانين:فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضة والقياس للتقويم.القاهرة.دار الفكر العربي.1997
- ❖ بسطويسى احمد:أسس ونظريات التدريب الرياضي.القاهرة.دار الفكر العربي.1999.
- ❖ بهاء الدين سلامة: فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني.القاهرة.دار الفكر العربي.2000.
- ❖ ريسان خريبط.علي تركي:فسيولوجيا الرياضة.جامعة بغداد.2002
- ❖ عماد الدين أبو زيد:التخطيط والأسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الالعب الجماعية ط1.الزقازيق.2005
- ❖ عمار جاسم.عقيل مسلم:الاسس الفسيولوجية للجهاز التنفسي لدى الرياضيين.مطبعة البيان.2008
- ❖ عمار عبد الرحمن قيع: الطب الرياضي.جامعة الموصل.دار الكتب.1989.
- ❖ قيس الدوري.طارق امين:الفسلجة.الموصل.دار الكتب.1981.
- ❖ مظفر عبد الله شفيق:قابلية القلب والدورة الدموية عند الرياضيين عامة ولاعبي كرة القدم خاصة.مجلة الاتحاد العربي لكرة القدم.العدد العاشر.تموز 1983.
- ❖ محمد حسن علاوي.ابو العلا احمد: فسيولوجيا التدريب الرياضي.القاهرة.دار الفكر العربي.1984
- ❖ هه ظال خورشيد:اثر تمارين مهارية بدنية على اسس التدريب الفترى على عدد من المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبي كرة القدم الشباب.اطروحة دكتوراة غير منشورة.جامعة الموصل.كلية التربية الرياضية.2004.

- ❖ ASTRAND & RODAHL:TEXET BOOK OF WORK PHYSIOLOGY.2ND.U.S.A.GRAW-HILL.COMPANY PUB.1977
- ❖ Gregory & Nicolas: The effects of tapering on strength performance in trained athletes. International Journal of Sports Medicine.2006
- ❖ Hooper SL, Mackinnon LT, Howard A 1999 Physiological and psychometric variables for monitoring recovery during tapering for major competition. Medical Science in Sport and Exercise.
- ❖ EDWARD.FOX:SPORT PHYSIOLOGY.SECOND EDITION.C.B.S.COLLEGE PUBLISHING.1984
- ❖ Philipe & Others : Identifying optimal overload and taper in elite swimming over time , journal of sport science and medicine 2013 .
- ❖ Neary JP, Martin, TP, Quinney HA 2003a Effects of taper on endurance cycling capacity and single muscle fiber properties. Medicine and Science in Sports and Exercise
- ❖ Martin DT, Scifres JC, Zimmerman SD, Wilkinson JG 1994 Effects of interval training on cycling performance and isokinetic leg strength. International Journal of Sports Medicine
- ❖ Martin DT, Scifres JC, Zimmerman SD, Wilkinson JG 1994 Effects of interval training on cycling performance and isokinetic leg strength. International Journal of Sports Medicine

- ❖ Jeukenfrup AE, Hesselink MKC, Snyder AC et al 1992 Physiological changes in male competitive cyclists after two weeks of intensified training. International Journal of Sports Medicine
- ❖ Johns RA, Houmard JA, Kobe RW et al 1992 Effects of taper on swim power, stroke distance and performance. Medical Science in Sport and Exercise
- ❖ Neary JP, Bhambhani YN, McKenzie DC 2003b Effects of different stepwise reduction taper protocols on cycling performance. Canadian Journal of Applied Physiology
- ❖ Martin D, Anderson M 2000 Heart rate-perceived exertion relationship during training and taper. Journal of Sports Medicine and Physical Fitness

ملحق (1)

جدول (8) يبين حساب النسبة المئوية للكثافة المطلقة للمجموعة (أ) الانخفاض الخطي

ت	الشدة الجزئية	الحجم المطلق / دقيقة	الراحة / دقيقة	الكثافة المطلقة
1	%80	60	6	%90
2	%85	60	9	%85
3	%90	60	12	%80
4	%80	60	15	%75
5	%85	60	18	%70
6	%90	60	21	%65
7	راحة			
8	%70	60	27	%55
9	%75	60	30	%50
10	%80	60	33	%45
11	%70	60	36	%40
12	%75	60	39	%35
13	%80	60	42	%30
14	راحة			

جدول (9) يبين حساب النسبة المئوية للكثافة المطلقة للمجموعة (ب) الانخفاض التدريجي

ت	الشدة الجزئية	الحجم المطلق / دقيقة	الراحة / دقيقة	الكثافة المطلقة
1	%80	60	6	%90
2	%85	60	15	%75
3	%90	60	15	%75
4	%80	60	24	%60
5	%85	60	24	%60
6	%90	60	33	%45
7	راحة			
8	%70	60	33	%45
9	%75	60	36	%40

10	%80	60	36	%40
11	%70	60	39	%35
12	%75	60	39	%35
13	%80	60	42	%30
14	راحة			

جدول (10) يبين حساب النسبة المئوية للكثافة المطلقة للمجموعة (ج) الانخفاض المفاجئ

ت	الشدة الجزئية	الحجم المطلق / دقيقة	الراحة / دقيقة	الكثافة المطلقة
1	%80	60	42	%30
2	%85	60	42	%30
3	%90	60	42	%30
4	%80	60	42	%30
5	%85	60	42	%30
6	%90	60	42	%30
7	راحة			
8	%70	60	42	%30
9	%75	60	42	%30
10	%80	60	42	%30
11	%70	60	42	%30
12	%75	60	42	%30
13	%80	60	42	%30
14	راحة			

نماذج لحساب الكثافة المطلقة :

أولاً- الوحدة التدريبية (6) للمجموعة (أ)

النسبة المئوية للكثافة المطلقة = (الحجم المطلق - الحجم النسبي) $\times 100 \div$ الحجم المطلق

$$= (21 - 60) \times 100 \div 60 = 65\%$$

ثانياً- الوحدة التدريبية (6) للمجموعة (ب)

النسبة المئوية للكثافة المطلقة = (الحجم المطلق - الحجم النسبي) $\times 100 \div$ الحجم المطلق

$$= (33 - 60) \times 100 \div 60 = 45\%$$

ثالثاً- الوحدة التدريبية (6) للمجموعة (ج)

نسبة المئوية للكثافة المطلقة = (الحجم المطلق - الحجم النسبي) $\times 100 \div$ الحجم المطلق

$$= (42 - 60) \times 100 \div 60 = 30\%$$

تأثير استخدام الكرات بمناطق محددة (40م-60م) لتطوير تحمل السرعة للاعبين الدوري الممتاز بكرة القدم

أ.م.د. حسام سعيد المؤمن

almuimin@yahoo.com

الجامعة المستنصرية/ قسم الرياضة الجامعية

أ.م.د. ضياء ناجي

bb.dhianaji@yahoo.com

جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية

أ.م. محسن علي نصيف

mohsen-nsaif@yahoo.com

جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية

ملخص البحث باللغة العربية

تلعب الجوانب البدنية الدور الفعال في كرة القدم وتتركز مشكلة البحث في استخدام تمارينات الساحة والميدان لتطوير الجوانب البدنية بكرة القدم وإهمال تمارينات المناطق المحددة بالكرات لتطوير تحمل السرعة بكرة القدم وبأسلوب مشابه للمباراة عليه هدف البحث الى وضع تمارينات بالكرات بمناطق محددة (40-60) متر لتطوير تحمل السرعة عند لاعبي كرة القدم (الدوري الممتاز) وافترض الباحثون التمارينات التي تم وضعها تساهم في تطوير جانب البحث البدني وتم اختيار عينة من لاعبي نادي الطلبة المشاركين بالدوري الممتاز قسموا الى مجموعتين تتكون كل مجموعة من (10) لاعبين يمثلون المجموعة التجريبية و(10) لاعبين يمثلون المجموعة الضابطة ومن خلال النتائج توصل الباحثون الى الاستنتاج بان التمارينات التي تم وضعها ساهمت بتطوير تحمل السرعة واوصوا باستخدام هذه التمارينات لتطوير الجوانب البدنية بكرة القدم

Abstract

The use of the balls in specific areas of (40-60) meters to development speed endurance for football players.

Physical aspects play an important role in soccer and the problem in neglecting to use the balls of specific areas for the development of carry – speed or speed endurance in football and focus mostly on the exercises for track field . the Researchers proposed that this exercise will developed the speed endurance the sample of the research was chosen as of Altalaba sport club players participants in Iraqi premier League (2012-2013) and divided into two groups –experimental (10) and control group (10).

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

اكتسبت كرة القدم شعبية كبيرة في المجتمعات الرياضية وغير الرياضية ، كما حظيت بأهتمام جميع الهيأة العاملة في الأندية الرياضية سواء كانت أدارية أم فنية (تدريبية) عليه جذبت هذه اللعبة اهتمام الباحثين والمختصين لتقديم الأفكار والبحوث والدراسات الأمر الذي أدى إلى سرعة تطور اللعبة خصوصا في البلدان المتقدمة كروريا .

أن كرة القدم تتميز بتغير مجريات المبارات مصاحبة بتغير مفردات الحمل التدريبي من ناحية الحجم وشدة الجهد المطلوب من ركض وركل و قفز . ويرتبط مستوى اللياقة البدنية الخاصة للاعبين بمقاومتهم للتعب والاستمرار في الأداء تحت مشيرات ومتغيرات المباراة . عليه فأن تدريب القدرات البدنية للاعبي كرة القدم تكون عملية مستمرة من بداية الدوري إلى نهايته .

وتلعب الجوانب البدنية دورا بارزا في نجاح أي فريق وتمكن اللاعبين من أداء الواجبات المهارية والتكتيكية ((وتساعد الفرد على التكيف والتأقلم مع التمرينات المعطاة له سواء كانت قوة أم مطاولة أم سرعة أم مرونة))(14 - ص42) .

أن لعبة كرة القدم هي لعبة التحمل سواء كان عام أم خاص إذ يحتاج اللاعب الى مقاومة التعب الى آخر دقيقة بالمباراة وكل ذلك تحت ضغط الجمهور واللاعبين المنافسين.... الخ ولا يمكن تجاهل قدرة تحمل السرعة أذ يبذل اللاعب مجهوداً من السرعة والتحمل خلال مجريات المباراة ويعرف تحمل السرعة 00 ((هو قدرة الفرد على الاحتفاظ بكفاءته البدنية طوال مدة أداء النشاط المعين))(9 - ص247) عليه يتطلب من اللاعبين امتلاك هذه الجوانب البدنية لأن كرة القدم تتميز بتغيرات مستمرة بالحجم والشدة سواء كان من خلال الجري أم الركل أم القفز .

وتتجلى قيمة وأهمية البحث في استخدام المناطق المحددة ب (60x40) لتطوير قدرة تحمل السرعة عند لاعبي دوري النخبة العراقي بكرة القدم.

1-2 مشكلة البحث .

رغم التطور الكبير في كرة القدم العالمية ألا ان البحث والتقصي لا زال مستمر في اغلب دول العالم عن أساليب وطرائق تدريبية جديدة تساهم في العملية التعليمية والتدريبية وصولاً للمستوى الافضل .

ومن خلال خبرة الباحثون لاعبين ومدربين للعبة ، وجدوا أن أغلب مدربي كرة القدم لديهم طموح الوصول بالجانب البدني الى شدة المنافسة في الدوري وغالبا ما تستخدم تمرينات مشابهة لألعاب الساحة والميدان عند تطوير الجوانب البدنية مع اختلاف متطلبات كرة القدم من حيث وجود المنافس والمهارات المتعددة .. الخ مع قلة التركيز على استخدام المناطق المحددة لتطوير الجوانب البدنية والاكتفاء بها لتطوير الجوانب المهارية والاحماء عليه تم دراسة هذه المشكلة ووضع الحلول لها من خلال وضع تمرينات بالكرات داخل مساحات محددة (60x40 م) وبأسلوب مبتكر ومشوق لتطوير تحمل السرعة عند لاعبي الدوري كرة القدم .

1-3 هدفا البحث

- وضع تمارين بالكرات داخل مناطق محددة 40 x 60م لتطوير تحمل السرعة للاعبي كرة القدم

- التعرف على تأثير التمرينات على عينة البحث في الاختبار البعدي

1-4 فرضا البحث

- هناك تاثير للتمرينات التي تم وضعها بالكرات داخل المناطق المحددة عل عينة البحث .

- هناك فروق ذات دلالة أحصائية في نتائج الاختبارات البعدية للعينة موضوع البحث .

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري (لاعب نادي الطلبة لكرة القدم الدوري الممتاز)

1-5-1 المجال المكاني (ملعب نادي الطلبة)

1-5-1 المجال الزماني (الفترة من 1/31 ولغاية 3/28 / 2013)

2- الدراسات النظرية

2-1 التحمل وأنواعه : ان لاعب كرة القدم يحتاج الى مميزات بدنية تؤهله لخوض المباريات وتحمل اعباء التدريب .

وأحدى اهم هذه المميزات هي صفة التحمل لأنه يلعب بمساحات كبيرة ولوقت كبير فيجب ان يكون في مستوى بدني يؤهله للمباراة وللمنافس والتغلب عليه . وقد ظهرت تقسيمات عدة للتحمل وسنتطرق لبعض منها أذ يرى كل من (محمد حسن علاوي) (8 - 173) (وعصام عبد الخالق) (6 - 150) ان أنواع التحمل هي :

1- التحمل العام

ويتضمن العمل على تحسين كفاية الجهازين الدوري والتنفسي بمد الخلايا العضلية بالأكسجين لاستمرار العمل كذلك تنمية الجسم بصورة عامة دون التركيز على أجزاء معينة .

2- التحمل العام

ان مفهوم التحمل يطلق على الاداء الذي يتصف بأرتباط العناصر البدنية او احداها بالتحمل العام ونتيجة لآرتباط هذه العناصر فيما بينهما بالتحمل الخاص يعد عنصراً بدنياً مركباً على وفق متطلبات المنافسة اذ ان المطلوب في المسابقات هو الاستمرار بالأداء الحركي بأقصى جهد عضلي ممكن لمدة محددة

وعرف (عصام عبد الخالق) التحمل الخاص بأنه (قدرة الفرد على تحقيق متطلبات مرتبطة بنوع تخصصه بدون الهبوط في مستوى الاداء وبفاعلية وتحت ظروف المنافسة) (6 - 150) في حين بين (محمد صبحي حسانين) (8 - 174) التحمل الخاص على انه ((قدرة الفرد على الاحتفاظ بكفايته البدنية طول مدة أداء النشاط المعني)) 0

وأتفق كل من (محمد حسن علاوي) (8 - 174) و (عصام عبد الخالق) (6 - 135) على تقسيم التحمل الخاص الى 1- تحمل السرعة

2- تحمل القوة

3- تحمل الأداء

4- تحمل التوتر العضلي الثابت

بينما أقتصر (ريسان خريبط) (2 - 245) على تقسيمه الى نوعين فقط :

1- تحمل السرعة

2- تحمل القوة

أما (بيتر) (1-15) هناك نوعان من التحمل هما :

1- التحمل الهوائي : ويتم فيه العمل العضلي والاداء باستخدام الاوكسجين لانتاج الطاقة وذلك بنقل الاوكسجين الى العضلات بواسطة الجهازين الدوري والتنفسي .

2- التحمل اللاهوائي : ويتم فيه التحمل العضلي والاداء دون استخدام الأوكسجين إذ يسمح للعضلات بالعمل باستخدام

الطاقة المخزونة وهناك نوعان من التحمل اللاهوائي هما (تحمل السرعة ، تحمل القوة)

2-1-1 تحمل السرعة

يعد تحمل السرعة من القدرات البدنية المهمة عند لاعبي كرة القدم وهي قدرة مركبة من عنصرين مهمين هما التحمل والسرعة فضلاً عن أهميتها للكثير من الفعاليات خصوصاً التي تتطلب أداءاً بشدة قصوى أو شبه قصوى بحيث تجعل الرياضي يقاوم التعب الناتج من تراكم كميات من حامض اللبنيك في العضلات والدم بسبب نقص الاوكسجين الذي استهلك من جراء شدة الاداء .

وعرف (ريسان خريبط) (2-249) تحمل السرعة على انه (المقدرة على الاستمرار في العمل تحت متطلبات النشاط الرياضي بالتوقيت وهي صفة بدنية مركبة من التحمل والسرعة . ويذكر موفق المولى بأن تحمل السرعة "يعني استمرار أداء النشاطات عالية الشدة بسهولة ودون تأثير المتغيرات الخارجية على مستوى الاداء " (موفق المولى) ص45 كما عرفها مفتي ابراهيم حماد " المقدرة على اداء الحركات المتماثلة وتكرارها بكفاية وفاعلية عالية لمدة طويلة دون هبط في مستوى كفاية الاداء " (12- 149) ويرى (Cloday) (15- 342) ان تحمل السرعة "هو قدرة وقابلية الفرد على اداء عمل بدني مميز بسرعة عالية ولمدة محدودة "

2-2 أسلوب المنطقة المحددة (60x40) لتطوير الجانب البدني

ان التغيير والتنوع في أداء التمرينات واستخدام الكرات خلال الاداء داخل منطقة محددة ب(60x40) بهدف التدريب البدني يزيد من عنصر المتعة والتشويق عند لاعبي كرة القدم ويسبب وجود المساحات الكبيرة وعدم وجود منافس يحتم على اللاعبين الجري بسرعات مختلفة والانتقال من جانب لآخر . يرى الباحثون إن أداء التمرينات على شكل مجاميع داخل مناطق محددة ضروري لتطوير القدرات البدنية ومهم لنجاح الهدف التدريبي .

ويذكر رون كريغورد وآخرون ان التدريب داخل المناطق المحددة يقدم لنا حالات مشابهة لما هو في كرة القدم الحديثة لأن الخطوط التي تحدد هذه الممرض تمثل الخصوم ومتى ماخرجت أومست الكرة الخط فأنا اللاعب يفقد حيازتها وعليه فعلى اللاعبين تنمية قدراتهم في اللعب (4- كريغورد

3- منهجية البحث وأجراءاته الميدانية

3-1 منهجية البحث :أستخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو المجموعتين التجريبية والضابطة للائمته طبيعة المشكلة المراد حلها .

3-2 عينة البحث :لما كانت العينة هي النموذج الذي يجري عليه الباحث تجربته لذا عليه ان يختار عينة لبحته تكون ممثلة للمجتمع الأصلي تمثيلاً صادقاً ، فقد حدد مجتمع البحث بلاعبي أندية دوري النخبة (الممتاز) بكرة القدم للموسم 2012-2013 البالغ عددهم (30) نادي ، واختيرت عينة البحث عمداً من لاعبي نادي الطلبة البالغ عددهم (20) لاعبا ، إذ تم استبعاد (5) حراس مرمى و (5) لاعبين لعينة التجربة الاستطلاعية اختيروا عشوائياً (بالقرعة) . والباقي قسموا عشوائياً أيضاً (بطريقة الزوجي والفردى) إلى مجموعتين تجريبية وضابطة ، إذ تخضع العينة التجريبية إلى منهج الباحثين في القسم الرئيس أيام الوحدات التدريبية المقررة في البحث ، وباقي لاعبي عينة المجموعة التجريبية والاستطلاعية يخضعون للمنهج المقرر من قبل مدرب النادي ، وتشترك عينة البحث الضابطة في الاختبارات القبلية والبعدية فقط .

3- 2 أدوات البحث

3-2-1 وسائل جمع المعلومات

-المصادر العربية

- الاختبارات والقياسات

- استمارة تفريغ البيانات

3-2-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث .

- ساعة توقيت (كاسيو) لحساب الزمن

- شواخص عدد (10)

- شريط لقياس البيانات

- أهداف صغيرة (110سم 63x سم)

- كرات قدم عدد(10)

- حاسبة (كاسيو)

3-3أختبارات البحث

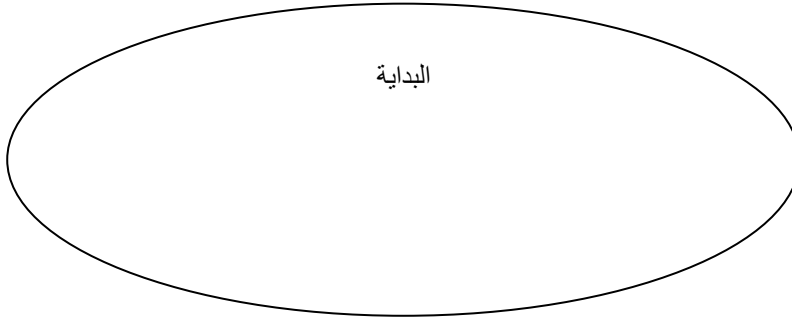
3-3-1 اختبار ركض 200متر (11-84)

الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة

وصف الاختبار بعد تحديد خط البداية والنهاية يتخذ اللاعبون وضع الاستعداد خلف خط البداية ومن وضع الوقوف يقوم

اللاعب بالركض بسرعة قصوى لقطع مسافة (200) متر وكما في الشكل رقم (1)

التسجيل : يحسب الزمن الذي يستغرقه كل لاعب منذ اعطاء اشارة البدء حتى خط النهاية بالثواني ولقرب جزء من الثانية .



شكل (1)

يبين اختبار ركض 200متر

3-4 التجربة الاستطلاعية (2)

أجرى الباحثون تجربة استطلاعية على مجموعة من اللاعبين في نادي الطلبة خارج عينة البحث والبالغ عددهم (5) لاعبين يوم (2013 / 1/26) الساعة الثانية ظهراً على ملعب نادي الطلبة (حي القاهرة) لمعرفة مايلي :

- ملأمة التمارين لمستوى عينة البحث
- أطلاع فريق العمل على تنفيذ العمل
- معرفة زمن الاختبار وزمن الاداء الكلي للاختبار
- معرفة المعوقات أو الاخطاء التي تحدث لتلافيها عند إجراء القياس والاختبار الرئيسي

3-5 الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم (الخميس) الموافق (2013/ 1/31) الساعة (الثانية ظهراً) على ملعب نادي الطلبة (حي القاهرة) .

3-6 التجربة الرئيسية .

تم البدء بالتجربة الرئيسية لعينة البحث يوم (2013/2/2) لمدة (8) أسابيع وبواقع (ثلاث وحدات تدريبية بالأسبوع) ولغاية (2013/3/27) وكما يلي :

- تنمية تحمل السرعة بأسلوب تدريب الكرات داخل منطقة محددة 60x40متر
- العمل مع المجموعة التدريبية مقتصرآ على القسم الرئيسي ولمدة (30-40) دقيقة فقط وتعمل المجموعة التدريبية في باقي أقسام من الوحدة التدريبية مع الملاك التدريبي لنادي الطلبة .
- أستخدم الباحثون أسلوب التدريب الفكري المرتفع الشدة والتكراري (

3-7 الاختبارات البعدية

تم إجراء الاختبارات البعدية بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات الخاصة بالمنطقة المحددة يوم (الخميس) الموافق (3/28) على ملعب نادي الطلبة وفي نفس ظروف الاختبار القبلي من حيث الزمان والمكان وأسلوب الاختبار وفريق العمل المساعد من أجل تحقيق نتائج دقيقة .

3-8 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة نتائج البحث

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث وتحليلها .

لكي تتحدد أهداف البحث وفروضه في معرفة تأثير استخدام المناطق المحددة في تنمية قدرة تحمل السرعة عند عينة البحث قام الباحثون بعرض النتائج وتحليلها ومناقشتها التي توصلوا إليها لمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الاحصائية في اختبار المهارات الاساسية القبلية والبعدية لعينة البحث .

(جدول رقم 1)يبين الوسط الحسابي وحجم العينة وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية في الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار 0 تحمل السرعة)

المجموعة	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمت	قيمت	دلالة
	س	ع	س	ع	ت	ت	الفروق
التجريبية	33.50	0.75	31.36	0.85	9.25	2.26	معنوي

- عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 18

4-1-1 عرض النتائج وتحليلها لأختبار تحمل السرعة على عينة البحث .

يبين لنا الجدول رقم 1 نتائج عينة البحث التجريبية بالاختبارين القبلي والبعدي لتحمل السرعة أذ أظهرت لنا النتائج عن وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي أذ كان الوسط الحسابي في أختبارتحمل السرعة (33.50) والوسط الحسابي في الاختبار البعدي (31.36) وبأستخراج قيمة (ت)المحتسبة والبالغة (9.25) تحت درجة حرية () ومستوى دلالة (0.05) أذ كانت أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.26) .

وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثون السبب الى أن المساحات المفتوحة والتنوع بالاداء من خلال الكرات ساهم في إضافة عنصر المتعة والتحدى عند لآعبي عين البحث يبين كذلك لنا الجدول رقم (1) نتائج عينة البحث الضابطة بالاختبارين القبلي والبعدي لتحمل السرعة أذ أظهرت لنا النتائج عن وجود فرق عشوائي بين الاختبارين القبلي والبعدي وكان الوسط الحسابي القبلي في أختبارتحمل السرعة (33.57) والوسط الحسابي في الاختبار البعدي (33.31) وبأستخراج قيمة (ت)المحتسبة والبالغة (1.52) تحت درجة حرية () ومستوى دلالة (0.05) أذ كانت اصغرمن قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2.26) .

وهذا يدل على وجود فرق عشوائي بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ويعزو الباحثون السبب الى أن المساحات المستخدمة لهذه المجموعة تحتاج لاداء يختلف عن ما مستخدم بالمجموعة التجريبية وافتقار التمرين الى التناوب بالسرع واختفاء عنصر المتعة والتحدى عند لآعبي هذه المجموعة .

4-1-1-1 مناقشة النتائج

من خلال الجدول رقم (1) يتبين أن هناك تطور في قدرة تحمل السرعة لدى مجموعة عينة البحث ويذكر (قاسم حسن حسين) (178-07) "ان عملية التدريب هي تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة او مهارة أو قدرة أو أفكار وآراء لازمة لأداء عمل معين او بلوغ هدف محدد فضلا عن انه منهج لتحقيق اهداف تنظيمية والتكيف مع العمل وما يقدم من معلومات معينة او مهارات او اتجاهات ذهنية لازمة في وجهة النظر التنظيمية لتحقيق أهداف المؤسسة) ويعزو

الباحثون ذلك إلى أن هناك علاقة بين اداء التمرين بالكرات وبين الاداء المكاني من خلال المسافات المقطوعة وغالباً ما يكون هذا الاداء مشوقاً ومميزاً بالاثارة والتنافس .

أذ ان تحمل السرعة يساعد اللاعب على تحمل التعب في أي وقت من المباراة والمحافظة على مستواه حتى الدقائق الاخيرة ففكرة تحمل السرعة توفر للاعب القدرة على قطع مسافات أكثر وسرعة أداء بما يتوافق والمباراة وتحقيق الهدف

4-2 عرض نتائج اختبار تحمل السرعة للمجموعتين التجريبية والضابطة للاختبار البعدي كما مبين بالجدول رقم (2)

الجدول (2)

الاختبار	التجريبية س	الضابطة س	فرق الاوساط الحسابية	قيمة T المحسوبة	قيمة T الجدولية	الدالة للفروق
اختبار 200 متر	31.36	33.31	0.75	72.04	2.10	معنوي

من خلال الجدول (2) الخاص بالاختبار البعدي للمجموعة التجريبية تبين ان الوسط الحسابي لهذه المجموعة هو (31.36) درجة درجة أما المجموعة الضابطة فقد كان الوسط الحسابي له (33.31) درجة وبسبب فرق الاوساط الحسابية ولصالح المجموعة التجريبية والذي بلغ (0.75) درجة ولما كانت قيمة (T) المحسوبة (72.04) هي اكبر من الجدولية البالغة (2.10) درجة فقد دل على معنوية الفروق ولصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي بسبب فرق الاوساط الحسابية

4-2-1 مناقشة النتائج

إن التطور والتحسين الحاصل في تحمل السرعة الذي اظهرته النتائج لم يأت بالصدفة او بالعشوائية بل جاء نتيجة التدريب المنتظم العلمي الذي يوعد على القدرة العالية للتمرينات الخاصة في تطويرها ويعزوا الباحثون أسباب ذلك إلى تنظيم التدريب الذي يعطي تأثيراً أساسياً في تطوير الاداء الذي ينسجم وقابليات المتدربين اذ ان " للتمرين المنتظم والعلمي المدروس تأثيراً كبيراً في نتائج الاختبارات " (13-25)

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1- استخدام تمرينات بالكرات بمناطق المحددة وبمسافات مشابهة ساهمت في تطوير قدرة تحمل السرعة لدى عينة البحث.

2- أن التمرينات المستخدمة في البحث تثير عنصري المتعة والتشويق عند الاداء في كرة القدم

5-2 التوصيات

1- الاهتمام بتنمية قدرة تحمل السرعة لدى لاعبي كرة القدم .

2- التأكيد على استخدام المناطق المحددة لتطوير القدرات البدنية مع استخدام الكرات.

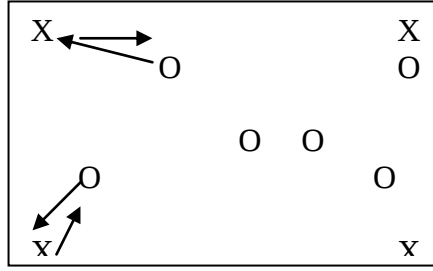
3- اجراء بحوث مشابهة وربطها بالجانب التكتيكي والمهاري .

المصادر

- 1- بيتر ال تومسون ؛ المدخل الى نظريات التدريب ،(ترجمة) مركز التنمية الاقليمي بالقاهرة ، 1996
- 2- ريسان خريبط ؛ التدريب الرياضي ؛ جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988،
- 3- زهير قاسم الخشاب وآخرون ؛ كرة القدم ،دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1999،
- 4- رون كرينورد وآخرون . الطريقة الاوربية الحديثة في تدريب كرة القدم (ترجمة) وليد طبرة . بغداد . مطبعة سلمى الفنية الحديثة . 1980 . .
- 5- ظافر هاشم أسماعيل ؛ التطبيقات العلمية لكتابة الرسائل الاطاريح التربوية والنفسية (التخطيط والتصميم) بغداد دار الكتب للطباعة والنشر ، 1993 ،
- 6- عصام عبد الخالق ، التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات ، ط9 ، الاسكندرية ، دار المعارف ، 1999 ،
- 7- قاسم حسن حسين . اسس التدريب الرياضي . عمان . دار الفكر العربي للنشر والتوزيع . 1998
- 8- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب الرياضي ، ط6 ، القاهرة ،دار المعارف ، 1979 ، .
- 9- محمد صبحي حسنين ، التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ح1 ، ط2 ، القاهرة ،دار الفكر العربي ، 1978 .
- 10-موفق المولى وعلي جليل .فسولوجيا التدريب بكرة القدم .ط2. الدوحة . دار الراية للنشر . 1997
- 11- موفق مجيد المولى . الاعداد الوظيفي لكرة القدم . عمان .دار الفكر للطباعة والنشر . 1999.
- 12- مفتي ابراهيم حماد . التدريب الرياضي الحديث تطبيق وقيادة . ط1. القاهرة . دار الفكر العربي . 1998
- 13- محسن علي نصيف . منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية الخاصة بأختبارات كوبر لحكام كرة القدم . رسالة ماجستير .كلية التربية الرياضية .جامعة بغداد . 2000.
- 14- هيثم هاشم غيدان ؛ بناء بطاريتي أختبار بدنية ومهارية وتقنياتها لأنتقاء الاشبال بأعمار (11-13)سنة بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، 2013

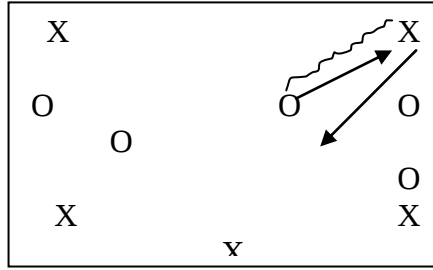
1 Cloday and others Methodology of training . Moskow . 1980.

ملحق رقم (1)



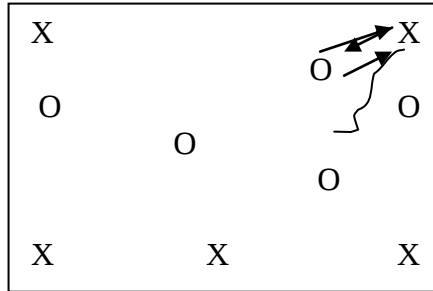
التمرين الاول :

ستة لاعبين داخل منطقة حسب ابعادها المبينة يجرون بالكرة يسلمون الكرة ويستلمون من اللاعبين الخمسة الموزعين على المنطقة المحددة



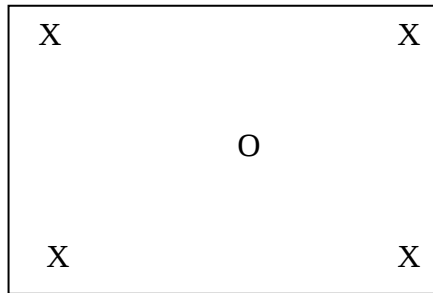
التمرين الثاني :

خمس لاعبين حول المربع وبداخل خمس لاعبين مع خمس كرات عند المناولة عدم الاستلام بل الذهاب في مكان اللاعب المستلم للكرة وهكذا يستمر التمرين



التمرين الثالث :

هو نفس التمرين لكن عند مناولة الكرة تكون بالدبل باص ومن ثم اخذ مكان اللاعب الاخر



التمرين الرابع :

اربع لاعبين على زوايا المربع وعندهم اربع كرات ولاعب واحد فقط بالوسط بدون كرة يجري داخل المربع يستلم ويسلم الكرة من اللاعبين الاربعة وبالتناوب وبسرعة

التمرين الخامس :

نفس التمرين السابق لكن بكرة واحدة عند اللاعب الوسط يسلم ويستلم من اللاعبين الاربعة الواقفين بزوايا المربع