



The effect of using muscle contractions exercises on a number of physical abilities The accuracy of some basic skills for advanced handball players

Othman.A.Albayatia^{1*}

Nagham.K.Alkhafaf^{1*}

Ali .H.ALSbagh^{1*}

1- Mosul University/ College of Physical Education and Sports Science

Article info.

Article history:

-Received: 3/9/2020

-Accepted: 12/1/2020

-Available online: 30/6 /2020

Keywords:

- muscle contractions exercises
- physical abilities
- accuracy of some basic skills
- advanced handball players.

Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

Abstract

- The effect of using exercises with muscle contractions on a number of physical abilities and the accuracy of some basic skills for advanced handball players

- The significance of the statistical differences in a number of physical abilities and the accuracy of some basic skills between the experimental and control groups in the post-test.

The researchers assumed:

- There are significant differences between the pre and post tests in a number of physical abilities and the accuracy of some basic skills.

The researchers used the experimental method for the suitability and nature of the research, and represents a community of players Karbala sports handball for the season(2017 – 2018), the number of (30) players, the sample of the search was chosen in a deliberate way, consisting of (20) players, (10) players the two groups, and (10) players for experimental and exploratory purposes were excluded, and the following statistical treatments were used: (arithmetic mean, standard deviation, T test for the associated samples, T- test for the unrelated samples), The statistical spreadsheet (Spss) was used to extract data.

The researchers reached a number of conclusions, the most important of which were:

- The exercises used in the training program are effective exercises in making progress in the number of physical abilities and accuracy of some basic skills for handball players, but in different proportions.

- The experimental group outperformed the control group in all the skillful physical variables under investigation in the dimensional tests.

* Corresponding Author: Othman_ad@yahoo.com Mosul University/ College of Physical Education and Sports Science

تأثير استخدام تمارين بانقباضات عضلية في عدد من القدرات البدنية ودقة بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة اليد المتقدمين

تاريخ البحث
- متوفر على الانترنت: 2020/6/30

الكلمات المفتاحية

- تمارين انقباضات
- عضلية القدرات البدنية
- دقة بعض المهارات الاساسية
- لاعبي كرة اليد المتقدمين.

أ.م.د. عثمان عدنان البياتي أ.م.د. نغم خالد الخفاف م.م. علي حسن الصباغ
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل

الخلاصة: - تأثير استخدام تمارين بانقباضات عضلية في عدد من القدرات البدنية ودقة بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة اليد المتقدمين
- دلالة الفروق الإحصائية في عدد من القدرات البدنية ودقة بعض المهارات الاساسية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية.
وافترض الباحثون:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في عدد من القدرات البدنية ودقة بعض المهارات الاساسية.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في الاختبارات البعدية في عدد من القدرات البدنية ودقة بعض المهارات الاساسية.

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، وتمثل مجتمع البحث من لاعبي نادي كربلاء الرياضي بكرة اليد للموسم (2017-2018) والبالغ عددهم (30) لاعباً، اما عينة البحث تم اختيارها بالطريقة العمدية، اذ تكونت من (20) لاعباً، بواقع (10) لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين، و(10) لاعبين لأغراض التجربة استطلاعية وتم استبعادهم، وتم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) للعينات المرتبطة، اختبار (ت) للعينات غير المرتبطة) وتم استخدام الحقيبة الإحصائية (Spss) لاستخراج البيانات، وقد توصل الباحثون إلى عدد من الاستنتاجات كان من أهمها:

- ان التمارين المستخدمة هي تمارين فعالة في إحداث تقدم في عدد القدرات البدنية ودقة بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة اليد ولكن بنسب مختلفة.
- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية المهارية قيد البحث في الاختبارات البعدية.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

ان لعبة كرة اليد من الالعاب الجماعية التي بدأت تشهد حضوراً جماعياً وتثير الحماسة والمتعة لدى المشاهدين من الجماهير، الا ويعود السبب في ذلك الى المستويات البدنية والمهارية والخطبية التي وصل اليها اللاعبين والمستويات العالية في الأداء الفني الذي بدأ يضيف جمالية للمباريات وان هذا المستوى الذي

وصل اليه اللاعبين لا يتحقق الا من خلال الأعداد المتكامل لجميع الجوانب التدريبية للوصول الى الاهداف المرجوه من العملية التدريبية.

أن البحث يكتسب أهمية كبيرة من خلال تجريب بعض تمارينات بانقباضات عضلية والكشف عن أفضلية هذه التمارينات في أحداث تطوير في عدد من القدرات البدنية ودقة بعض المهارات الاساسية للاعبين كرة اليد المتقدمين، لكي يتمكن من الاستفادة من نتائج البحث والوقوف على مدى صلاحية كل تمرين من هذه التمارينات، وهذا بدوره يؤدي إلى التخطيط السليم للبرامج التدريبية اللاحقة وكذلك إيصال العملية التدريبية إلى أعلى درجات التقدم السريع لتحقيق النجاح وصولاً الى تحقيق الإنجازات الرياضية المتقدمة في المنافسات الرياضية، ومن بين هذه تمارينات الانقباضات العضلية، إذ يراد معرفة هذه التمارينات وأثرها وإمكانية دراستها موضوعاً للبحث العلمي من خلال تطبيقها على لاعبي كرة اليد المتقدمين.

1-2 مشكلة البحث

مما لا شك فيه أن الأعداد الشامل في لعبة كرة اليد تتطلب التركيز على جميع النواحي البدنية والمهارية والخطية والنفسية والتربوية، فضلاً عن الجوانب الوظيفية، ويتم ذلك من خلال وضع تمارينات بانقباضات عضلية تهدف إلى تطوير مستويات اللاعبين لتحقيق أفضل النتائج والإنجازات في مجال اللعبة، فمن خلال إطلاع الباحثون على التمارينات المستخدمة وجدنا قلة استخدامهم لتمرينات بانقباضات عضلية التي بدورها تعطي تأثيراً ايجابياً وبشكل أفضل لمستوى الأعداد البدني، مما حدا بالباحثون إلى إعداد تمارينات بانقباضات عضلية نأمل من خلالها الارتقاء بمستوى اللاعبين وصولاً إلى تنمية بعض القدرات البدنية ودقة المهارات الاساسية للاعبين كرة اليد المتقدمين، أن كل ما تقدم يشير إلى وجود مشكلة حقيقية في البحث تكمن في التدريبات والوحدات التدريبية التي يمارسها اللاعبين الأمر الذي دعا الباحثون إلى الخوض في غمار هذه التمارينات المعدة خصيصاً لهذا الغرض للوصول إلى نتائج تجريبية ملموسة لذلك فأن مشكلة البحث تتحدد بالتساؤل الاتي:

- هل يكون الاعتماد على تمارينات بانقباضات عضلية في عدد من القدرات ودقة المهارات الاساسية للاعبين كرة اليد المتقدمين؟

- أن الباحثون يرومون للإجابة عن هذه التساؤل من خلال تجريب تدريبات هذه التمارينات بانقباضات عضلية.

1-3 أهداف البحث

يهدف البحث الكشف عن:

- تأثير استخدام تمارينات بانقباضات عضلية في عدد من القدرات البدنية ودقة بعض المهارات الاساسية للاعبي كرة اليد المتقدمين

- دلالة الفروق الإحصائية في عدد من القدرات البدنية ودقة بعض المهارات الاساسية بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية.

1-4 فروض البحث

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى في عدد من القدرات البدنية ودقة بعض المهارات الاساسية.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في الاختبارات البعدية في عدد من القدرات البدنية ودقة بعض المهارات الاساسية.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي كربلاء بكرة اليد للمتقدمين للموسم 2017-2018.

1-5-2 المجال الزماني: للفترة من 2018 /2/15 ولغاية 2018/4/20.

1-5-3 المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة في كربلاء.

2- الإطار النظري والدراسات السابقة

2-1 الإطار النظري

2-1-1 تمارينات بانقباضات عضلية

أن هذا النوع من التمارينات يهدف الى حدوث وعدم حدوث تغير في طول العضلة أو وضع المفصل، ويكون تنمية القوة العضلية باستخدام طريقتين تعتمد الأولى على تنمية القوة عن طريق زيادة التضخم العضلي بزيادة مساحة المقطع العرضي للليفة العضلية عن طريق بناء البروتين بالعضلة والمكونات المسؤولة عن الانقباض داخل الليفة العضلية، أما الطريقة الثانية فيتم تنمية القوة عن طريق العامل العصبي دون زيادة في حجم الكتلة العضلية، لذلك تم تحديد استخدام أي من الطريقتين أو الدمج بينهما بناء على عدة عوامل منها نوع التخصص والخصائص الفردية للرياضي ومستوى القدرة لديه، ومن هنا فإن بعض الأنشطة تتطلب تنمية القوة العضلية مع عدم زيادة كتلة الجسم أو حتى تقليل كتلة الجسم مثل أوزان المصارعة والرياحين والملاكمة في الأوزان الخفيفة في مثل هذه الحالة استخدام الطريقة الثانية لتنمية القوة العضلية عن طريق العامل

العصبي دون زيادة في حجم الكتلة بينما على العكس من ذلك ففي بعض الأنشطة الرياضية الأخرى مثل تطويح المطرقة ودفع الجلة يتطلب تنمية القوة في زيادة الحجم والكتلة عن طريق العامل العصبي والتضخم العضلي، كما أن بعض الأنشطة الرياضية الأخرى تتطلب زيادة القوة عن طريق العامل العصبي والتضخم العضلي معاً مثل متسابقى العدو والتجديف، وبهذا فأن استخدام الطرق المختلفة في تنمية القوة العضلية أفضل من الاعتماد على استخدام طريقة واحدة⁽¹⁾

2-1-2 القدرات البدنية

تمثلت ببعض القدرات البدنية حددت من قبل الخبراء:

- القوة الانفجارية للرجلين والذراعين.

- مطاولة القوة للذراعين والرجلين.

2-1-3 المهارات الأساسية

- التصويب.

- المناولة والاستلام.

2-2 دراسة (أحمد وسامر ، 2008)

" أثر تمرينات لاهوائية في تطور تحمل القوة والسرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد "

هدفت الدراسة الكشف عن:

- إعداد برنامج تدريبي لتطوير تحمل القوة والسرعة باستخدام التمرينات اللاهوائية .

- معرفة تأثير التمرينات اللاهوائية في تطور تحمل القوة والسرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد .

- للتمرينات اللاهوائية تأثير ايجابي في تطور تحمل القوة والسرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد .

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث الذي اجرى على لاعبي منتخب محافظة بابل الشباب بكر اليد لموسم 2005 والبالغ عددهم (12) ، وقد تضمنت اجراءات البحث على الاختبار القبلي في صفتي تحمل القوة والسرعة، اعد الباحثان برنامجاً تدريبياً يهدف إلى تطوير تحمل القوة والسرعة لدى اللاعبين الشباب باستخدام تمرينات لاهوائية وكانت مدة البرنامج التدريبي شهرين ، وبلغ عدد الوحدات التدريبية (16) وحدة بواقع وحدتين تدريبيتين في الأسبوع وتم إجراء الاختبار البعدي واتباع نفس الإجراءات التي اعتمدت في الاختبار القبلي.

وقد توصل الباحثان الى مجموعة من الاستنتاجات كالتالي:

- للتمرينات اللاهوائية تأثير ايجابي في تطور صفة تحمل القوة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد.

(1) عبد الفتاح عبد الفتاح، أبو العلا أحمد وحسانين، محمد صبحي (1997): فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، ص122-123.

- للتمرينات اللاهوائية تأثير ايجابي في تطور صفة تحمل السرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد.

3-1 منهج البحث

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته

بعد أن حدد الباحثون مجتمع البحث بطريقة عمدية من لاعبي كيرلاء بكرة اليد والبالغ عددهم (30) لاعباً، تم اختيار عينة مكونة من (20) لاعباً من هذا المجتمع بطريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة وهذه العينة تمثل نسبة (66,67)% من مجتمع البحث، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (10) لاعبين لكل مجموعة من مجتمع البحث.

3-3 تكافؤ مجاميع البحث

تم إجراء التكافؤ بين مجموعي البحث في جميع المتغيرات التي اعتمدها بالبحث وكالاتي:

الجدول (1)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ ودلالة الفروق بين مجموعتي البحث

المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة
			س-	±ع	س-	±ع		
القفز العمودي من الثبات	سم	40,246	0,537	40,199	0,613	0,182	غير معنوي	
رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم من وضع الجلوس على الكرسي	متر	4,257	0,146	4,202	0,175	0,762	غير معنوي	
ثني ومد الرجلين من مفصل الركبتين من القفز	تكرار	26,331	1,175	26,327	0,682	0,090	غير معنوي	
ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل	تكرار	33,566	1,541	33,346	1,264	0,349	غير معنوي	
دقة التصويب من القفز	درجة	4,700	1,159	4,600	1,075	0,200	غير معنوي	
المناوله والاستلام على المربعات المتداخلة	درجة	4,000	0,943	3,200	0,919	1,922	غير معنوي	

قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (18) وعند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ تساوي (2,18)

3-4 أدوات البحث

- المقابلات الشخصية مع الخبراء.
- الاختبارات والقياسات.
- تحليل المحتوى.

3-5 الأجهزة المستخدمة في البحث

شريط لقياس الطول، ميزان حساس لقياس الكتلة لأقرب (50) غم، ساعات إيقاف الكترونية عدد (3)، أقرص وقضبان حديدية متنوعة ومتعددة الأوزان مستخدمة في مسابقات رفع الأثقال الرسمية، مسطبة حديدية مستوية لاستخدامها في إجراء الاختبارات والتدريبات المختلفة عدد (2)، حمالات حديدية لتثبيت الأثقال عدد (2).

3-6 تصميم التمارين التدريبية الخاص بالبحث

تم تصميم تمارين خاصة باستخدام انقباضات عضلية من نوعين (ثابت- ومتحرك) في نفس الوحدة التدريبية الخاصة اذ مثلت هذه الوحدات التدريبية القسم الرئيسي منها، وكان النادي يمارس وحداته التدريبية الاخرى في ايام مختلفة غير الايام المخصصة لتمريبات الباحثون، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء في مجال علم التدريب الرياضي لبيان رأيهم حول الشدة المستخدمة وفترات الراحة والتدرج في أحمال التدريب التي يجب العمل بها عند استخدام تلك التدريبات، إذ تضمنت تدريبات خاصة بالانقباض العضلي للعضلة وأثرها على بعض أوجه القوة العضلية للشباب بكرة اليد.

3-7 إجراءات البحث الميدانية

3-7-1 تحديد القيم القصوى

أجرى الباحثون مع فريق العمل المساعد على (5) لاعبين من مجتمع البحث والذين تم استبعادهم عند تنفيذ إجراءات البحث الأساسية، إذ تم اختبار اللاعبين في يوم (2018/1/10) الاختبارات البدنية وذلك للتعرف على القيم القصوى لهم وكذلك الصعوبات والمعوقات التي تواجه اللاعبين أثناء تنفيذ الاختبارات.

3-7-2 التجربة الاستطلاعية

تم تجريب تمرينات بانقباضات عضلية على (5) لاعبين من مجتمع البحث والذين استبعدوا من التجربة الرئيسية وذلك من خلال تنفيذ الاختبارات البدنية والمهارية في تاريخ (2018/1/12) للوقوف بصورة نهائية على بعض الملاحظات منها:

- مدى صلاحية مجموعة الاختبارات للعينة، ومدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة للاختبارات، والوقت المستخدم عند أداء الاختبارات، ومدى استعداد وكفاية فريق الاختبارات للتوصل لأفضل طريقة لإجراء الاختبارات، والتعرف على الوقت اللازم لتنفيذ التدريبات المستخدمة، ومدى تفهم عينة البحث للاختبارات المستخدمة.

3 - 8 التجربة الرئيسة للبحث

قسمت التجربة الرئيسة للبحث إلى ثلاثة أقسام وهي (الاختبارات القبلية وتنفيذ البرنامج التدريبي والاختبارات البعدية)، لذا سيتطرق الباحثون في البحث إلى كل قسم على انفراد محاولاً تغطيته من خلال المفردات التي تم الحصول عليها أخذين بعين الاعتبار مبدأ الاختصار مع المحافظة على الحقائق العلمية.

3-8-1 الاختبارات والقياسات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية بتاريخ (2018/2/13)، وتم اختبار عينة البحث في الاختبارات البدنية والمهارية المتعلقة بالبحث.

3-8-2 تنفيذ البرنامج التدريبي

بعد الانتهاء من تنفيذ الاختبارات والقياسات القبلية تم البدء بتطبيق البرنامج التدريبي لمجموعة البحث التجريبي، إذ تم وضع البرنامج بعد الاطلاع على مبادئ علم التدريب الرياضي وتم تطبيقها بعد إجراء بعض التعديلات عليها والاستفادة من ملاحظات السادة الخبراء في مجال علم التدريب الرياضي.

تم تنفيذ تمرينات الانقباضات العضلية على عينة البحث وبواقع وحدتين تدريبيتين في كل أسبوع، أي تنفيذ (16) وحدة تدريبية وكما يأتي:

- بدأت عينة البحث بتنفيذ التمرينات بانقباضات عضلية بتاريخ 2018/2/15 وتم الانتهاء منها بتاريخ 2018/4/20 وعند تنفيذ هذه التمرينات تم مراعاة ما يأتي:

- تكون مدة تنفيذ التمرينات من (8) أسابيع وقسم إلى دورتين متوسطتين.

- وبواقع أربع دورات صغيرة، وكل دورة صغيرة مكونة من وحدتين تدريبيتين في الأسبوع، ويتموج حمل (1:3).

- تم إجراء الوجدتين التدريبيتين في يومي (السبت والأربعاء) من كل أسبوع وأجري التدريب مساءً أي بعد الساعة الواحدة ظهراً، من قبل المدرب المشرف على تدريب اللاعبين بكرة اليد في محافظة كربلاء.

- تم تحديد الشدة والأزمنة اللازمة لأداء التكرارات وفترات الراحة بين التكرارات وعدد المجاميع على ضوء تحليل محتوى المصادر العلمية والتجربة الاستطلاعية التي قام بها الباحثون لضبط هذه المتغيرات، وفيما يخص زمن الوجدات التدريبية فهو يختلف من وحدة تدريبية إلى أخرى، وكذلك شدة الوحدة وتكراراتها وفترات الراحة وعدد المجاميع وأيضا حسب الهدف من الوحدة التدريبية.

3-8-3 الاختبارات والقياسات البعدية

تم إجراء الاختبارات والقياسات البعدية على عينة البحث التجريبية بتاريخ (2018/4/21) و (2018/4/22) بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات بانقباضات عضلية وبالأسلوب والتسلسل الذي أجريت بهما الاختبارات والقياسات القبلية نفسها.

3-9 الوسائل الإحصائية

تم استخدام المعالجات الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (ت) للعينات المرتبطة، اختبار (ت) للعينات غير المرتبطة) وتم استخدام الحقيبة الإحصائية (Spss) لاستخراج البيانات.

4- عرض النتائج ومناقشتها

4-1 عرض نتائج اختبارات المجموعة التجريبية بالمتغيرات المعتمدة بالبحث

الجدول (2)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين القبلي والبعدى وقيمتي (ت) المحسوبة الجدولية ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية

الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات المعالم الإحصائية
		±ع	-س	±ع	-س		
معنوي	6,348	0,809	41,599	0,537	40,246	سم	القفز العمودي من الثبات
معنوي	2,422	0,177	4,363	0,146	4,257	متر	رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم من وضع الجلوس على الكرسي
معنوي	10,840	2,658	35,516	1,175	26,331	تكرار	ثني ومد الرجلين من مفصل الركبتين من القفز
معنوي	6,475	1,69	36,543	1,541	33,566	تكرار	ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل
معنوي	5,477	1,567	6,700	1,159	4,700	درجة	دقة التصويب من القفز
معنوي	4,295	1,159	5,700	0,943	4,000	درجة	المناوله والاستلام على المربعات المتداخلة

قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (9) وعند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ تساوي (2,18)

4-2 عرض نتائج اختبارات المجموعة الضابطة بالمتغيرات المعتمدة بالبحث

الجدول (3)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين الاختبارين القبلي والبعدي وقيمتي (ت) المحسوبة الجدولية ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة

الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع±	-س	ع±	-س		
معنوي	2,033	0,788	40,501	0,613	40,199	سم	القفز العمودي من الثبات
غير معنوي	1,934	0,177	4,221	0,175	4,202	متر	رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم من وضع الجلوس على الكرسي
معنوي	4,375	0,858	27,127	0,682	26,327	تكرار	ثني ومد الرجلين من مفصل الركبتين من القفز
غير معنوي	1,863	1,189	33,648	1,264	33,346	تكرار	ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل
غير معنوي	0,557	0,919	4,800	1,075	4,600	درجة	دقة التصويب من القفز
غير معنوي	1,964	1,033	3,800	0,919	3,200	درجة	المناوله والاستلام على المربعات المتداخلة

قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (9) وعند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ تساوي (2,18)

3-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة بالمتغيرات المعتمدة بالبحث

الجدول (4)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبارات البعدية وقيمتي (ت) المحسوبة الجدولية ومستوى الدلالة للمجموعتين التجريبية والضابطة

الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات
		ع±	-س	ع±	-س		
معنوي	3,075	0,788	40,501	0,809	41,599	سم	القفز العمودي من الثبات
معنوي	2,800	0,177	4,221	0,177	4,363	متر	رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم من وضع الجلوس على الكرسي
معنوي	9,497	0,858	27,127	2,658	35,516	تكرار	ثني ومد الرجلين من مفصل الركبتين من القفز
معنوي	4,426	1,189	33,648	1,69	36,543	تكرار	ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح المائل
معنوي	3,307	0,919	4,800	1,567	6,700	درجة	دقة التصويب من القفز
معنوي	3,869	1,033	3,800	1,159	5,700	درجة	المناوله والاستلام على المربعات المتداخلة

قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (18) وعند نسبة خطأ $\geq (0.05)$ تساوي (2,18)

4-4 مناقشة النتائج

يتبين من الجداول (2، 3، 4) ان قيمة (ت) المحسوبة كانت اكبر من قيمة (ت) الجدولية في جميع أنواع التدريبات ولجميع الاختبارات، مما يدل على ان التمرينات التي استخدمت بانقباضات عضلية طورت

مستوى الأداء البدني للاعبين المجموعة التجريبية وبنسب مختلفة، وهذا يتفق مع فروض الباحثون والتي تنص على وجود فروق ذات دلالة معنوية في متغيرات البحث المعتمدة من قبل الباحثون بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي.

ويعزو الباحثون هذه النتيجة ذلك الى فاعلية التدريبات والتمرينات المستخدمة لتدريبات القوة بالانقباضات العضلية، كما ان اندفاع اللاعبين الى تمرينات تعتمد على استخدام انقباضات عضلية اسهمت في ذلك، فضلاً عن اختلاف التدريبات من قبل اللاعبين والالتزام بمحتويات الوحدة التدريبية والانضباط في تمرينات القوة وفق الأداء الصحيح والأسس العلمية والعملية في التدريب، فضلاً عن استخدام مزيج من تمرينات القوة بانقباضات عضلية والتي شملت تمرينات القوة بالانقباض العضلي الثابت المتحرك معاً، وما لهذا التدريب من دور في تطوير متغيرات البحث للاعبين كرة اليد.

وبالنسبة لاختباري مطاولة القوة فيعزو الباحثون هذا التطور الحاصل في الاختبارات البدنية الى طبيعة المنهج التدريبي المستخدم، وهذا يتفق مع ما أثبتته أبحاث (Neilson,1972),(FoxandMathews,1981) و(حسين، 1985)، في أن تدريبات القوة ذات المقاومة المنخفضة او المتوسطة بتكرار منخفض او متوسط تعمل على تطوير مطاولة القوة. (1) (2) (3)

كما ويعزى هذا التطور الى احتمال ان تدريبات مطاولة القوة أحدثت تكيفات عملت على مواصلة العضلات للعمل لفترة طويلة، وبالتالي مؤخراً حدوث ظاهرة التعب التي تعمل على إيقاف العمل العضلي (4).

ولابد من الإشارة الى أن عضلات الذراعين قد تتعرض من جراء اختبار الاستناد الأمامي او أي اختبار يتعلق بعضلات الذراعين أو الثدي أو المد أو عن طريق عملية البسط للمرفق او امتداده الى سرعة التعب والإجهاد، لان التعب في الألياف السريعة الذي يشكل نسبة 10-30% من الألياف العضلية للذراعين أكثر من الألياف البطيئة وهذا ناتج عن قلة تحرر الناقل العصبي استيل كولين من النهايات العصبية مما يؤدي الى فشل الربط العصبي العضلي في إيصال النبضات العصبية الى الألياف العضلية (الحجار، 2007) (*).

(1) Fox, E.L., Mathews, D.K (1981): The Physiological Basis Of Physical Education And Athletics. 3rded, Philadelphia, W.B. Saunders Co.p157.

(2) Neilson, N.P, Claim , R.J (1972): Measurement And Statistics In Physical Education. California, Wads Worth Publishing, Inc.p6.

(3) حسين، قاسم حسن وبسطويسي، احمد بسطويسي (1985): التدريب العضلي الأيزومتري، دار الفكر العربي، القاهرة، ص60.
(4) علاوي، محمد حسن وعبد الفتاح، أبو العلا (1984): فسيولوجيا التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ص62.

(*) الحجار، ياسين طه (2007): محاضرات موثقة لطلبة الدكتوراه في مادة علم التدريب الرياضي، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

وهذا يتفق مع سعى البحث الى تحقيقه من خلال تدريب وتقوية عضلات الذراعين للاعبين كرة اليد تبعاً لمتطلبات الأداء البدني وبالتالي تخدمه في أدائه المهاري في هذه اللعبة.

أما فيما يخص اختبار الوثب للأعلى وما يتطلبه هذا الاختبار من إعداد جيد من الناحية البدنية والفنية وفق متطلبات الأداء البدني والمهاري للاعب كرة اليد وما يترتب على هذا الاختبار من إمكانية تطوير قوة الارتقاء لدى اللاعبين وتقوية عضلات الرجلين لدى اللاعبين، وان ظهور هذا الفرق المعنوي يعزیه الباحثون الى التدريبات المختلفة والتمرينات المتنوعة بين تمرينات القفز والحركة والثبات بالأثقال المختلفة لدى اللاعبين وهذا يتفق مع رأي (عثمان، 1990) الذي ينص على ان مستوى الوثب تتحكم فيه طبيعة العناصر الرئيسة للياقة البدنية بشكل واضح، فضلاً عن عملية الاستفادة من اللياقة البدنية التي تعتمد على عامل التوافق العصبي العضلي وتكتيك الأداء المستخدم⁽⁵⁾.

واما بالنسبة لاختباري القوة الانفجارية لعينة البحث، حيث أثبتت النتائج وجود فرق معنوي لمصلحة الاختبارات البعدية مما يدل على ان نسبة التطور للقوة الانفجارية في المتغيرات سالفة الذكر يرجع الى الأثر الايجابي الفعال لاستخدام تمرينات القوة باستخدام تمرينات بانقباضات عضلية في تنمية وتطوير العضلات المادة والمثنية للساق والقابضة للقدم وكذلك عملية المد والثني للذراعين للمجموعة التجريبية وهذا يتفق مع ما أشار إليه (علاوي وعبد الفتاح، 1984) في ان التمرينات بهذه الانقباضات لها الأثر ايجابي في تنمية وتحسين القوة الانفجارية⁽¹⁾.

من خلال ما تقدم يدل على نجاح فعالية التمارين المعطاة للاعبين كرة اليد، اذ تشير العديد من المصادر العلمية الى فعالية التدريب بالأثقال وأهميتها على نمو القوة العضلية من خلال اعتماد مبدأ التدرج بالتدريب بالأثقال من خلال عمليتي التكيف والتثبيت، اذ يذكر حسن وبسطويسي على انه "بات جلياً أهمية التدريب بالأثقال وأثره على نمو وتنمية القوة العضلية بأشكالها المختلفة في مجال الفعاليات الرياضية المختلفة"⁽²⁾.

كما يعزو الباحثون التحسن الذي حدث لأفراد العينة في القياس البعدي يرجح للتمرينات المستخدمة والمخطط لها بأسلوب علمي وعملي والى تدرج الأحمال والتي كان لها تأثيراً ايجابياً في تحسين المتغيرات قيد البحث وهذا يتفق مع ما توصل إليه كل من⁽³⁾ ⁽⁴⁾ حيث كان من نتائج هاتين الدراستين أن المناهج التدريبية المعدة والمقترحة من قبلهم لعينة البحث أدت الى تحسين المتغيرات التي تم استخدامها.

(5) عثمان، محمد (1990): موسوعة ألعاب القوى، دار القلم للنشر، الكويت، ص 67.

(1) علاوي، محمد حسن وعبد الفتاح، أبو العلا (1984): مصدر سبق ذكره، ص109.

(2) حسين، قاسم حسن وبسطويسي، احمد بسطويسي (1985): مصدر سبق ذكره، ص44.

(3) جمعة، طارق محمد عوض (1997): تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لدى اللاعبين الناشئين في رياضة الجودو، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، بورسعيد، جامعة قناة السويس، ص87.

5-1 الاستنتاجات

في ضوء عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها يستنتج الباحثون ما يلي:

- ان التمرينات المستخدمة هي تمرينات فعالة في إحداث تقدم في عدد القدرات البدنية وودقة بعض المهارات الاساسية للاعبى كرة اليد ولكن بنسب مختلفة.
- تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في جميع المتغيرات البدنية المهارية قيد البحث في الاختبارات البعدية.

5-2 التوصيات

يوصى الباحثون بما يلي:

- ضرورة استخدام تمرينات الانقباضات العضلية كتدريبات تسهم في تطوير المتغيرات التابعة للبحث للاعبى كرة اليد المتقدمين.
- ضرورة اهتمام مدربي الفئات العمرية (البراعم، الناشئين) بتدريبات القوة المتمثلة بالانقباضات العضلية بغية تكوين قاعدة جيدة ترفد المنتخبات الوطنية للعبة كرة اليد.
- ضرورة اعداد والتزام المدربين بمثل هذه التمرينات التي تخدم اللاعب واللعبة.

5-3 المقترحات

- إجراء دراسات أخرى مشابهة في أساليب أخرى وتدريبات مغايرة ولكلا الجنسين في لعبة كرة اليد.

المصادر

- الشمخي، احمد يوسف وسامر، يوسف متعب (2008): " أثر تمرينات لاهوائية في تطور تحمل القوة والسرعة لدى اللاعبين الشباب في كرة اليد"، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد (1)، العدد (8)، بابل.
- جمعة، طارق محمد عوض (1997): " تأثير برنامج تدريبي مقترح على بعض المتغيرات البدنية والمهارية والنفسية لدى اللاعبين الناشئين في رياضة الجودو"،

(4) الروبي، محمد رضا حافظ (1989): أثر برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على تطوير القوة المميزة بالسرعة للمصارعين، بحث منشور في المجلة العلمية، العدد الخامس، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية، ص97.

اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، بور سعيد، جامعة قناة السويس.

- حسين، قاسم حسن وبسطويسي، احمد بسطويسي (1985): " التدريب العضلي الأيزومتري"، دار الفكر العربي، القاهرة.

- الروبي، محمد رضا حافظ (1989): " أثر برنامج مقترح للتدريب بالأثقال على تطوير القوة المميزة بالسرعة للمصارعين"، بحث منشور في المجلة العلمية، العدد الخامس، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية.

- عبد الفتاح، أبو العلا أحمد وحسانين، محمد صبحي (1997): " فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.

- عثمان، محمد (1990): " موسوعة ألعاب القوى"، دار القلم للنشر، الكويت.

- علاوي، محمد حسن وعبد الفتاح، أبو العلا (1984): " فسيولوجيا التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.

المصادر الأجنبية

11- Fox, E.L., Mathews, D.K (1981): The Physiological Basis Of Physical Education And Athletics. 3rded, Philadelphia, W.B. Saunders Co.

12- Neilson, N.P, Claim , R.J (1972): Measurement And Statistics In Physical Education. California, Wads Worth Publishing, Inc.

البرنامج التدريب الخاص بتمرينات باستخدام الانقباضات العضلية
(الدورة المتوسطة الأولى)

الأسبوع الأول

الوحدة التدريبية (1): انقباض متحرك

ت	التمرين	الشدة	التكرار	عدد المجموع	الراحة بين المجموع
1	الضغط من الاستلقاء	%85	4	3	حتى استعادة الشفاء
2	الفرصاء الخلفي	%85	4	3	حتى استعادة الشفاء

(2): انقباض متحرك

ت	التمرين	الشدة	التكرار	عدد المجموع	الراحة بين المجموع
1	الضغط من الاستلقاء	%55	10	4	(4-2) دقيقة
2	الفرصاء الخلفي	%55	10	4	(4-2) دقيقة

الأسبوع الثاني

الوحدة التدريبية (1): انقباض ثابت

ت	التمرين	الشدة	الزمن	التكرار	الراحة بين التكرارات	عدد المجموع	الراحة بين المجموع
1	الضغط من الاستلقاء	%85	6ثا	4	45 ثا	3	حتى استعادة الشفاء
2	الفرصاء الخلفي	%85	6ثا	4	45 ثا	3	حتى استعادة الشفاء

(2): انقباض ثابت

ت	التمرين	الشدة	الزمن	التكرار	الراحة بين التكرارات	عدد المجموع	الراحة بين المجموع
1	الضغط من الاستلقاء	%55	10ثا	10	75ثا	4	(4-2) دقيقة
2	الفرصاء الخلفي	%55	10ثا	10	75ثا	4	(4-2) دقيقة

الأسبوع الثالث

الوحدة التدريبية (1): انقباض متحرك

ت	التمرين	الشدة	التكرار	عدد المراجع	الراحة بين المراجع
1	الضغط من الاستلقاء	90%	3	3	حتى الاستشفاء
2	الرفصاء الخلفي	90%	3	3	حتى الاستشفاء

(2): انقباض ثابت

ت	التمرين	الشدة	الزمن	التكرار	الراحة بين التكرارات	عدد المراجع	الراحة بين المراجع
1	الضغط من الاستلقاء	60%	9ثا	9	67.5ثا	4	(4-2) دقيقة
2	الرفصاء الخلفي	60%	9ثا	9	67.5ثا	4	(4-2) دقيقة

الأسبوع الرابع (خفض الحمل)

الوحدة التدريبية (1): انقباض متحرك

ت	التمرين	الشدة	التكرار	عدد المراجع	الراحة بين المراجع
1	الضغط من الاستلقاء	80%	5	3	حتى الاستشفاء
2	الرفصاء الخلفي	80%	5	3	حتى الاستشفاء

(2): انقباض ثابت

ت	التمرين	الشدة	الزمن	التكرار	الراحة بين التكرارات	عدد المراجع	الراحة بين المراجع
1	الضغط من الاستلقاء	50%	11ثا	11	5.82ثا	4	(4-2) دقيقة
2	الرفصاء الخلفي	50%	11ثا	11	82.5ثا	4	(4-2) دقيقة

ملاحظة: فيما يخص تموج الحمل يعد تموج حمل لكل انقباض فالانقباض المتحرك يبدأ بتموج حمل (85% - 85% - 90% - 80%) والانقباض الثابت يبدأ (55% - 55% - 60% - 50%) اي تموج حمل 1:3 وفق مبدأ التثبيت والتكيف في التدريب الرياضي.

قائمة بأسماء المتخصصين في مجال كرة اليد

الصفة والاختصاص	أسم الخبير	ت
كلية التربية البدنية/ تدريب رياضي كرة يد/ جامعة بغداد	أ.د. عبد الوهاب غازي حمودي	1
كلية التربية البدنية/ بايوميكانيك كرة يد/ جامعة الموصل	أ.د. محمد خليل العكدي	2
كلية التربية البدنية/ تدريب رياضي كرة يد / جامعة الموصل	أ.د. نوفل محمد محمود	3
كلية التربية البدنية/ تدريب رياضي جمناستك/ جامعة الموصل	أ.د. عبد الجبار عبد الرزاق	4
كلية التربية البدنية/ تدريب رياضي / جامعة الموصل	أ.د. ياسر منير طه	5
كلية التربية البدنية/ علم النفس الرياضي كرة يد/ جامعة الموصل	م.د. اسماعيل عبد الجبار	6
كلية التربية البدنية/ قياس وتقويم كرة يد/ جامعة الموصل	م. احمد عبد المطلب	7



Effect of special compound exercises in some physical abilities and accuracy of correction in front and high for handball players ages 14- 16 years

Nada Zaid Mohammed

Naktal Muzahem Khaleel ^{1*}

1- Tikrit University / Physical Education and Sports Science

Article info.

Article history:

-Received: 4/8/2020

-Accepted: 15/1/2020

-Available online: 30/6 /2020

Keywords:

- compound exercise
- abilities
- aiming accuracy
- handball

Sports Culture

Abstract

- put special compound exercises in some physical abilities and accuracy of correction forward and high for handball players ages 14-16 years .

- Identify to effect of special compound exercises on some physical abilities for handball players aged (14-16) years .

Conclusions :

- The quality of the special compound exercises used has had a significant impact in developing the physical abilities of the research sample .

- The use of special compound exercises, which are similar in their performance to what is applied in the game led to the development of the accuracy of the correction of jumping high and correction of jump in front of the members of the research sample .

Conclusions the researcher recommends the following :

- Depending on the results of the researcher and the possibility of using them on the young players .

- necessary to have exercises of a compound nature that adds enthusiasm, joy and pleasure in the training units and develops physical and skills .

* Corresponding Author: Naktal791@gmail.com Tikrit University / Physical Education and Sports Science

تأثير تمرينات مركبة خاصة في بعض القدرات البدنية ودقة التصويب أماما وعاليا للاعبي كرة اليد بأعمار (14 _ 16) سنة

ندى زيد محمد أ.م.د نكتل مزاحم خليل

جامعة تكريت التربية البدنية وعلوم الرياضة

الخلاصة: يهدف البحث الى :

وضع تمرينات مركبة خاصة في بعض القدرات البدنية ودقة التصويب اماماً وعاليا للاعبي كرة اليد بأعمار (14-16) سنة .
التعرف على تأثير التمرينات المركبة الخاصة في بعض القدرات البدنية للاعبي كرة اليد بأعمار (14-16) سنة .

و تم اختيار مجتمع البحث وهم لاعبي ناشئين منتخب تربية كركوك بكرة اليد بأعمار (14-16) سنة في محافظة كركوك بالطريقة العمدية وذلك بسبب توفر جميع مستلزمات التجربة ، اذ تم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية وبطريقة المزاوجة وعددهم 23 لاعبا ، اذ قسمت العينة الى (10) لاعبين للمجموعة التجريبية و (10) لاعبين للمجموعة الضابطة وتم استبعاد (3) لاعبين وهم حراس مرمى ، وبهذا تشكلت المجموعة التجريبية نسبة (43,47% من المجتمع الكلي ، وقام الباحثان بعملية تجانس العينة في متغيرات (العمر والطول والوزن والعمر التدريبي) عن طريق حساب معامل الالتواء لنتائج أفراد العينة ، كما وأجرى الباحثان تكافؤ مجموعتي البحث لبيان التكافؤ بينهما باستعمال اختبار (t) للعينات المستقلة لمعرفة دلالة الفروق .

يتم استخدام الحقيبة الاحصائية SPSS واختيار ما يلائم البحث منها :

الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الخطأ المعياري ، النسبة المئوية ، المنوال ، معامل الالتواء ، T – test للعينات المترابطة ، T – test للعينات المستقلة .

في ضوء النتائج المتحققة في هذه الدراسة توصل الباحثان الى عدد من الاستنتاجات

ان نوعية التمرينات المركبة الخاصة التي استخدمت كان لها الاثر الكبير في تطوير القدرات البدنية المبحوثة لأفراد عينة البحث .

ان استخدام التمرينات المركبة الخاصة والتي تشابه في ادائها ما يتم تطبيقه في المباراة ادت الى تطوير دقة التصويب من القفز عالياً والتصويب من الوثب اماماً لدى افراد عينة البحث .

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل اليها يوصي الباحثان ما يأتي :

ضرورة وجود تمرينات ذات طابع مركب يضيف الحماس والبهجة والسرور في الوحدات التدريبية ويطور الجوانب البدنية والمهارية .

عند استخدام التمرينات المركبة يجب على المدرب ان يراعي مستوى العينة لكي تتلاءم التمرينات الموضوعية وحسب امكانياتهم .

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته

تعد لعبة كرة اليد من الالعاب الفرقية والتي تمتاز بالأداء المهاري سواءً كان ذلك في الدفاع او الهجوم وهذا ما نجده عند اللاعبين سواءً كان ذلك بطريقة جماعية كفريق كامل او بعض اللاعبين واحياناً يكون بلاعب واحد ، وهذا ما يتطلب من الفريق ان يتمتع بقدر جيد من الجانب البدني والمهاري لكي يتمكن من مجارات حالات اللعب المختلفة ، وبما ان اصل كل لعبة او مهارة تعتمد ان يكون اللاعب جاهزاً من الناحية

البدنية والتي تعد اساساً للجانب المهاري فضلاً لذلك يتطلب التدريب الجيد وبشكل متواصل وفق الطرائق التدريبية والاساليب التي تمكن اللاعب من الوصول الى افضل مستوى .

وان لاعب كرة اليد يعتمد بالأساس على الجانب البدني ليكون له قاعدة جيدة ليتمكن من اداء الجانب المهاري بشكل جيد وخاصة ان لعبة كرة اليد تحتاج الى جانب بدني كبير لكي يتمكن اللاعب من ان يظهر بأفضل صورة في الجانب المهاري ، ومن الاساليب التي تمكن اللاعب من الوصول الى اداء جيد ان تكون التمرينات ذات مستوى يتناسب ومتطلبات اللعبة وهذا ما توفره التمرينات المركبة الخاصة والتي تحاكي خصوصية اللعبة من خلال استخدام تمرينات تهدف الى تطوير الجانبين البدني والمهاري والتي تجعل اللاعب جاهزاً لتأدية مختلف انواع التصويب بدقة وتحقيق الفوز في المباراة .

وان التمرينات المركبة الخاصة بفعالية كرة اليد تعطي للاعب فكر اوسع وبدائل في الاختيار اكثر وبالتالي تجعل اللاعب على مستوى عالي من الجاهزية البدنية والمهارية وخاصة اذا ما تم تطبيق هذه التمرينات وفق بالأساليب والطرائق التدريبية المقننة التي تعمل على رفع مستوى اللاعب والتي تؤدي بالتالي الى تطوير اللاعب في مختلف الجوانب (البدنية والمهارية والخطية... الخ) .

ونظراً لان الناشئين هم النواة للاعبين كرة اليد ويمثلون مستقبل الفريق في الاستحقاقات المقبلة وخصوصاً اذا ما كان اللاعب لديه الرغبة في مواصلة اللعب في هذه اللعبة التي تعطي من يعطيها ، فقد قام الباحثان بدراسة تأثير هذه التمرينات المركبة الخاصة والتي يحتاجها لاعبي كرة اليد في مختلف مراحل الاعداد والمستويات لكي تؤدي بالتالي الى تطوير الجانبين البدني والمهاري وصولاً الى تكامل متطلبات جوانب الاداء ، فضلاً عن ان اللاعب في النهاية يحتاج الى تكامل هذه الجوانب لتحقيق هدف في مرمى الفريق المنافس لكي يتكامل الاداء بشكل جيد من خلال تطوير دقة التصويب من القفز اماماً وعالياً وهذا ما يعده الباحثان اهمية لبحثها وازافة قد تكون مهمة ومؤثر للعبة كرة اليد .

1-2 مشكلة البحث :

يعد الاعداد البدني والمهاري اساساً يعتمد عليه لاعبي كافة الفعاليات ومنهم لاعبي كرة اليد اذ يحتاج اللاعب الى قاعدة جيدة من التمرينات البدنية والمهارية لكي تجعله قادراً على مواجهة اعباء اللعب المختلفة ، ومن خلال متابعة الباحثان وبعد الاستعانة بالسيد المشرف لخبرته في هذا المجال للاعبين كرة اليد الناشئين في محافظة كركوك وجدت ان اللاعبين يفتقدون الى بعض الجوانب البدنية سواء كان ذلك للذراعين او الرجلين والتي تساعدهم في تنفيذ الواجب المهاري الهجومي وهذا دليل على ان هذه الجوانب ضرورية وخاصة اذا ما تكرر التنفيذ الخاطئ للهجوم وخاصة دقة التصويب على المرمى بشكل غير صحيح من خلال لعب الكرة احياناً خارج المرمى او في المكان الذي يتواجد فيه حارس المرمى مما يجعل الفريق يهدر كثيراً من وقته بدون فائدة ، فضلاً عن الاخطاء التي يرتكبها اللاعبين في المناولة والاستلام والتي تفقد الكرة احياناً

نتيجة التوجيه غير الصحيح أو عدم تقدير المسافة بين اللاعب المنافس مما يؤدي إلى خروج اللاعب لقطع مسار الكرة وبناء هجمة عكسية ، وهذه المتابعة جاءت عن طريق تسجيل هذه المعلومات في استمارات خاصة لمتابعة هؤلاء اللاعبين لغرض تحديد مشكلة البحث .

ونظراً لما يحتاجه لاعب كرة اليد الناشئ من تمارينات ذات نوعية خاصة تساعد بالوصول الى افضل مستوى يجد الباحثان ان التمارينات المركبة الخاصة والتي احياناً يغفل عنها المدربين تعد ضرورية لتثبيت الاداء البدني والمهاري ، وهنا يريد الباحثان ان يجدي الاجابة عن التساؤل التالي :

- هل للتمارين المركبة الخاصة دور في تطوير بعض القدرات البدنية وصولاً الى ان يمتلك اللاعبون دقة في التصويب من القفز عالياً والوثب اماماً لعينة البحث ؟

1-3 اهداف البحث :

يهدف البحث الى :

- وضع تمارينات مركبة خاصة في بعض القدرات البدنية والاداء المهاري المركب ودقة التصويب اماماً وعالياً للاعبين كرة اليد بأعمار (14-16) سنة .
- التعرف على تأثير التمارينات المركبة الخاصة في بعض القدرات البدنية للاعبين كرة اليد بأعمار (14-16) سنة.

1-4 فروض البحث :

يفترض الباحثان ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البدنية للاعبين كرة اليد بأعمار (14-16) سنة .
- اتوجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في بعض القدرات البدنية ودقة التصويب اماماً وعالياً للاعبين كرة اليد بأعمار (14-16) سنة .

1-5 مجالات البحث :

- المجال البشري : لاعبي كرة اليد الناشئين (منتخب تربية كركوك) للأعمار (14_16) سنة .
- المجال الزمني : المدة من 2019/1/8 ولغاية 2019/3/31
- المجال المكاني : قاعة النشاط الرياضي _ محافظة كركوك .

2-الدراسات النظرية والسابقة :

2-1الدراسات النظرية :

2-1-1التمارين المركبة :

تعد التمرينات المركبة احدى اهم تمرينات اللعبة التي تعمل على تطوير الجانب المهاري للاعب و تعمل هذه التمرينات أساسا على تطوير القدرات الحركية الأساسية للاعب كما تعد هذه التمرينات ضرورية لأنها تعمل على بناء المستوى الرياضي العالي للاعبين بصورة مباشرة وعلى تكامل الأداء المهاري ، وهي من التمرينات التنافسية التي تؤدي في مواقف اللعب طبقا لشروط وقانون اللعبة ، كما إنها وسيلة جيدة لتطوير شكل التدريب خلال مدة الإعداد والمنافسات لكثير من الألعاب الرياضية .

إن تأثيرها يكون فعالا وكاملا قياسا إلى وسائل التدريب الأخرى فهذا تحافظ على الترابط الجيد بين مكونات التدريب وتطويره⁽¹⁾ والتمرينات المركبة هي التمرينات التي تكون قريبة ومشابهة لحالات المنافسة على أن تكون خاضعة لقانون اللعبة والتي من شأنها تكون مكملة للإعداد البدني والمهاري والنفسي للوصول إلى الحالة التي يمكن عن طريقها دخول اللاعب إلى أجواء المنافسة الحقيقية وتؤدي بعدد قليل من اللاعبين وملعب صغير غالبا ما يستثار سرور اللاعبين⁽²⁾.

القدرة الانفجارية:

تعرف بأنها "أعلى قوة ديناميكية يمكن أن تنتجها العضلة أو مجموعة عضلية لمرة واحدة"³ وعرفها قاسم حسن وبسطويسي أحمد، بأنها "قوة سريعة لحظية تؤدي بالشدة القصوى ضد المقاومة وتظهر هذه الصفة عند تأدية كثير من المباريات والفعاليات الرياضية مثل البداية عند العدو للمسافات القصيرة ، أو لحظة قذف الثقل أو لحظة رمي القرص"⁴. ويعرفها ناجي وبسطويسي بأنها "عبارة عن إمكانية المجموعات العضلية في تفجير أقصى قوة في أقل زمن ممكن"⁵.

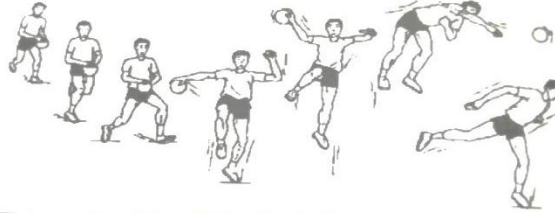
ويعرفها الباحثان بأنها المعدل الأقصى لتوليد القدرة وإمكانية المجاميع العضلية او مجموعة عضلية واحدة في تفجير أقصى قوة ولمرة واحدة وبأقل زمن ممكن .

التصويب من القفز عاليا:

(1) ضياء الخياط ونوفل محمد؛ كرة اليد: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2001) ص 324.
 (2) سامي الصفر وآخرون؛ كرة القدم، ج1، ط1: (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987) ص 101.
 3 - بسطويسي احمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999) ص116 .
 4 - قاسم حسن حسين و بسطويسي احمد ؛ التدريب العضلي الايوزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية : (بغداد ، مطبعة الوطن العربي ، 1979) ص32 .
 5 - قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد ؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987) ص342-343 .

يعد التصويب من القفز عالياً من أكثر أنواع التصويب استخداماً في لعبة كرة اليد ، وغالباً ما يلجأ المهاجمون الى هذا النوع من التصويب لتعذر اختراق الجدار الدفاعي المتواجد على خط منطقة المرمى (6أمتار) .

ويتلخص الأداء الحركي له بأخذ ثلاث خطوات تحضيرية ، فبعد التسلم باليدين يقطع اللاعب الخطوة الاولى بالقدم المعاكسة لذراع الرمي ، وتتحرك الكرة باليدين ناحية ذراع الرمي ، ثم يقطع اللاعب الخطوة الثانية بالقدم الاخرى مع انتقال الكرة الى ذراع الرمي ، بعدها يأخذ الخطوة الثالثة بالقدم المعاكسة ، والتي يقفز بها بقوة الى الاعلى بعد امتدادها ، وانتقال مركز ثقل الجسم اليها نتيجة لقوة القفز والتي يتجاوز فيها ارتفاعه حائط الصد الدفاعي ، مما يتيح للاعب مدة توقف بسيطة كرد فعل عن القفز لتؤمن رؤية واسعة للمرمى، وتسمح بالتصويب في المكان المناسب و بسهولة⁽¹⁾.



الشكل (1)

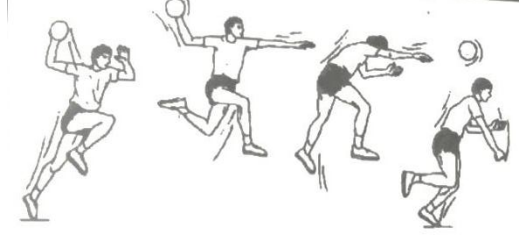
يوضح مهارة التصويب من القفز عالياً

التصويب من الوثب اماما :

يستخدم هذا النوع من التصويب من قبل المهاجمين الذين يلعبون على خط دائرة الستة أمتار ، وذلك للتخلص من إعاقة المدافعين ، وبالتالي للتقرب من هدف الخصم بواسطة القفز إلى الأمام. تعد هذه الطريقة الأكثر استخداماً في فعالية كرة اليد الحديثة والتي تتطلب لياقة بدنية عالية ومقدرة على الرمي والتصويب وقوة القفز ، ويكون اللاعب الذي يمكن ان تتوفر فيه الصفات الاتية (الطول ، وقوة القفز ، والدقة الحركية ، وقوة الذراع في الرمي) أكثر توفيقاً ونجاحاً في إحراز الأهداف. وان الهدف من الوثب للأمام هو تأمين التصويب بعيداً عن المجال الدفاعي ، ويتم الوثب والاقتراب بقدر الامكان من المرمى مما يسهم في تأمين وتأكيدها احراز الهدف ، ويستخدم هذا النوع من التصويب بصفة اساسية للاعبين مراكز الاجنحة مع فتح زاوية التصويب أو اثناء تنفيذ الهجوم الخاطف² .

(1) احمد خميس السوداني ومحمد محمود كاظم؛ مصدر سبق ذكره، ص106-107.

² - خالد حمودة ؛ الهجوم والدفاع بكرة اليد : (الاسكندرية ، ماهي للنشر والتوزيع ، 2015) ص 117 .



الشكل (2)

يوضح مهارة التصويب من الوثب أماماً

2-2 الدراسات السابقة :

2-2-1 دراسة (تحسين علي حاتم)⁽¹⁾:

" تشكيل تمرينات مركبة وتأثيرها في تحمل بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة باللاعبين الناشئين بكرة اليد "

وقد هدفت الدراسة إلى الكشف عن أثر تمرينات مركبة في تحمل بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة باللاعبين الناشئين بكرة اليد ، فضلا عن الكشف عن دلالة الفروق الإحصائية في بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة باللاعبين الناشئين بكرة اليد ، وفي إجراءات البحث استخدام الباحث المنهج التجريبي وذلك لملاءمته لطبيعة البحث وأهدافه ، وتكونت عينة البحث من (12) لاعبا من لاعبي شباب حي الحسين من فئة الناشئين في محافظة ميسان ، للموسم الرياضي (2012_2013) وقسموا إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) ، أما الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث فقد استخدم الباحث (الوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري وقيمة معامل الالتواء ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون) واختبار (ت) للعينات المترابطة .

وتوصلت الدراسة إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- لم تحقق المجموعة الضابطة نتائج إيجابية في الاختبارات المهارية ، فقط في اختبار تحمل أداء دقة التصويب و وتحمل سرعة عضلات الذراعين .
- 2- إن طريقة التدريب الفتري هي الأنسب لتطوير تحمل الأداء وذلك من خلال اللعب بظروف نقص الأوكسجين.

وأوصى الباحث بما يأتي :

- 1- الاستفادة من التمرينات المركبة التي تضمنها البرنامج التدريبي في تطوير تحمل الأداء إذ إنها تحتوي على مثيرات متعددة من تمارين بدنية ومهارية .

(¹) تحسين علي حاتم؛ تشكيل تمرينات مركبة وتأثيرها في تحمل بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة باللاعبين الناشئين بكرة اليد : (رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية الرياضية 2013) .

2- توفر الوسائل التدريبية الملائمة والحديثة تساعد على تطوير القدرات البدنية والمهارية.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي ، لملاءمته طبيعة المشكلة المراد حلها .

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم اختيار مجتمع البحث وهم لاعبي ناشئي منتخب تربية كركوك بكرة اليد بأعمار (14-16) سنة في محافظة كركوك بالطريقة العمدية وذلك بسبب توفر جميع مستلزمات التجربة من قرب العينة على الباحثان وامكانية المتابعة المباشرة عليهم بالإضافة الى الباحثان يريدان حل مشكلة تتوفر لدى افراد هذه العينة ، اذ تم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية بالطريقة العشوائية وبطريقة المزاوجة وعددهم 23 لاعبا ، حيث قسمت العينة الى (10) لاعبين للمجموعة التجريبية و (10) لاعبين للمجموعة الضابطة وتم استبعاد (3) لاعبين وهم حراس المرمى ، وبهذا شكلت المجموعة التجريبية نسبة (43,47%) من المجتمع الكلي .

3-3 تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث:

3-3-1 تجانس عينة البحث:

قام الباحثان بعملية تجانس العينة في متغيرات (العمر والطول والوزن والعمر التدريبي) عن طريق

حساب معامل الالتواء لنتائج أفراد العينة وكما مبين في الجدول(4)

الجدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمنوال وقيم معامل الالتواء لمتغيرات

(العمر الزمني، الطول، الكتلة، العمر التدريبي)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س	+ ع	المنوال	معامل الالتواء
1	العمر الزمني	السنة	200,16	767,0	16	260,0
2	الطول	السنتمتر	450,174	353,6	175	- 086,0
3	الكتلة	الكيلوغرام	350,67	480,8	67	041,0
4	العمر التدريبي	السنة	850,1	812,0	2	-184,0

من الجدول (1) يتبين ان قيم معامل الالتواء لمتغيرات (العمر الزمني ، الطول ، الكتلة، العمر التدريبي) كانت محصورة ما بين $(1 \pm)$ و هذا يدل على ان العينة متجانسة في هذه المتغيرات.

3-3-2 تكافؤ مجموعتي البحث:

قبل القيام بتطبيق التمرينات المركبة الخاصة أجرى الباحثان تكافؤ مجموعتي البحث لبيان التكافؤ بينهما باستعمال اختبار (t) للعينات المستقلة لمعرفة دلالة الفروق، وكما هو مبين في الجدول (5).

الجدول (5)

يبين التكافؤ بين المجموعتان في المتغيرات البدنية والمهارية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي الضابطة		الاختبار القبلي التجريبية		سن ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية* (Sig)
			±ع	س	±ع	س				
1	القدرة الانفجارية للرجلين	سم	766,2	100,30	169,3	400,29	0.700	1.330	526,0	605,0
2	القدرة الانفجارية للذراعين	متر	491,2	650,9	582,2	540,9	0.110 -	1.134	097,0	914,0
3	دقة التصويب من القفز عالياً	درجة	483,0	700,1	516,0	600,1	1	0.223	447,0	665,0
4	دقة التصويب من الوثب اماماً	درجة	483,0	300,2	471,0	2	0.300	0.213	406,1	177,0

* معنوي إذا كانت قيم مستوى الاحتمالية (Sig)

3-3-3 الوسائل ، والاجهزة ، والادوات المستخدمة :

3-3-1 وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية والاجنبية.
- المقابلات الشخصية .

3-3-2 الاجهزة المستخدمة في البحث :

- ميزان طبي الكتروني .

- جهاز لابتوب (حاسوب) نوع dell .

3-3-3 الادوات المستخدمة في البحث:

- ساعة إيقاف عدد (2) لقياس الزمن .
- شريط قياس متري .
- شريط لاصق .
- حواجز مختلفة الارتفاعات .
- مربعات للتصويب قياس 60×60 عدد (4) ، بلاستيك .
- كرات يد قانونية حجم (2) عدد (12) .
- كرات طبية زنة (800) غم ، (1) كغم ، (1,5) كغم ، (2) كغم .

- صافرة نوع (فوكس) .
- استمارة تفريغ بيانات
- كرسي .

3-4 الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

3-4-1 الاختبارات البدنية:

- اختبار القدرة الانفجارية للرجلين⁽¹⁾.

الغرض من الاختبار: قياس القدرة العضلية للرجلين .

الأدوات: شريط لاصق ،حائط بارتفاع مناسب .

طريقة الأداء: يقف المختبر مواجه للحائط مع رفع الذراعين عاليا وعمل علامة على الحائط ،ثم يقوم اللاعب بمحاولة الففز بكلتا القدمين وعمل علامة إخرى على الحائط .

الشروط :

- يجب عدم رفع العقبين أثناء وضع العلامة الأولى .
- لكل مختبر ثلاث محاولات تسجل له أفضلها .

التسجيل: المسافة بين العلامتين تعبر عن القدرة العضلية للمختبر .

- اختبار القدرة الانفجارية للذراعين⁽²⁾.

الغرض من الاختبار: قياس قوة الرمي .

الأدوات: كرة طبية وزنها (800) غرام ، شريط قياس ، قطاع للرمي .

طريقة الأداء: من خلف خط الرمي يقوم اللاعب برمي الكرة الى اقصى مسافة ممكنة .
المكان: ملعب كرة يد ، ملعب كرة قدم ، قاعة داخلية .

الشروط:

- لكل لاعب ثلاث محاولات تسجل له افضلها .

- للاعب ان يستخدم اليد المفضلة لديه في رمي الكرة .

التسجيل: تحسب المسافة من خط الرمي حتى مكان لمس الكرة للارض (بالمتر) .

(¹) كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين؛ رباعية كرة اليد الحديثة، ط2، ج1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2019) ص 110.

(²) كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين؛ رباعية كرة اليد الحديثة، ط2، ج3: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2019) ص124.

* اختبار دقة التصويب من الوثب اماماً⁽¹⁾.

الأدوات: عدد مربع 2 دقة التصويب (60 × 60) سم بمشابك يتم تركيبها في زوايا المرمى العليا .
وصف الاختبار: يقف المختبر حاملاً للكرة وقبل خط ال 10 متر المحدد (مسافة التصويب) وعندما تعطى إشارة البدء يبدأ المختبر بالقيام بتصويب عدد 6 كرات ثلاث منها على كل زاوية من زوايا المرمى العليا وفي المربع المحدد (60×60)سم ويحيث أن لا تلمس قدماه خط البداية .
التسجيل: يكون بعدد الأهداف المسجلة في المربعين معا .
- الملاحظات والتوجيهات .

- يسمح للاعب بالقيام بالتصويب بالارتكاز أو الوثب عالياً أو الوثب للأمام مع ملاحظة أن لا تلمس قدماه خط البداية قبل التخلص من الكرة
- تحتسب الكرة هدفاً إذا ارتدت من أحد أضلع المربع للملعب ثانية .
- يؤدي اللاعب الاختبار بيده الشائعة الاستخدام .

* اختبار التصويب من مسافة 9م بخطوة واحدة من القفز عالياً على مربعات دقة التصويب⁽²⁾.
الغرض من الاختبار: قياس مهارة التصويب.

الأدوات: ملعب كرة يد، مربعات دقة التصويب 60×60سم معلقان في الزوايا العليا للهدف، كرات يد عدد(6).

مواصفات الأداء: يقوم اللاعب بالأداء من خطوة ثم القفز من على خط ال9م والتصويب على مربعات دقة التصويب من القفز عالياً وعلى أن ترسل ثلاث كرات على كل مربع من مربعات دقة التصويب وبالتعاقب.
التقويم: يسجل للمختبر عدد المحاولات الناجحة من التصويب والتي تدخل فيها الكرة بشكل كامل في مربعات دقة التصويب.

3-8 التجريتان الاستطلاعتان :

3-8-1 التجربة الاستطلاعية الأولى :

أجريت هذه التجربة بتاريخ 2019/1/17 على عينة (4) لاعبين من عينة التجربة الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد وكان الهدف منها ما يلي :

- اطلاع فريق العمل المساعد على كيفية إجراء الاختبارات .
- إيجاد الاسس العلمية للاختبارات قيد الدراسة .

(¹) خالد حمودة (2015)، مصدر سبق ذكره ، ص116 .

(²) ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي، مصدر سبق ذكره، ص209.

3-8-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

أجريت هذه التجربة بتاريخ 2019/1/23 على عينة (3) لاعبين من عينة التجربة الاستطلاعية وبمساعدة فريق العمل المساعد.

وكان الغرض منها :

- مدى امكانية تطبيق التمرينات المركبة الخاصة .
- معرفة الزمن الذي يستغرقه كل تمرين .
- التعرف على الاخطاء التي قد تحدث عند تطبيق التمرينات المركبة الخاصة ومحاولة تلافيها .
- تدريب فريق العمل المساعد على طريقة وكيفية تطبيق التمرينات .

3-9 اجراءات البحث الميدانية:

بعد تحديد الاختبارات البدنية المهارية واجراء معاملات الصدق والثبات والموضوعية للمتغيرات للاعبين كرة اليد اتبع الباحثان ما يأتي للبدء بإجراءات البحث :

3-9-1 الاختبارات القبليّة:

أجريت الاختبارات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية على مدار يومين للمدة من 2019/1/29 وعلى النحو الاتي :

- اختبار القدرة الانفجارية للذراعين .
- اختبار القدرة الانفجارية للرجلين .
- _ اختبار دقة التصويب من الوثب اماما .
- _ اختبار دقة التصويب من الوثب عاليا .

3-9-2 تنفيذ التمرينات المستخدمة في البحث على المجموعة التجريبية:

بعد الانتهاء من تطبيق الاختبارات القبليّة كافة نفذ الباحثان التمرينات المركبة على المجموعة التجريبية بتاريخ 2019/2/2 لغاية 2019/3/27 في حين نفذت المجموعة الضابطة برنامجها الخاص المعد من قبل المدرب ، وتم مراعاة الأمور التالية عند تنفيذ التدريبات وهي :

- بدأ الوحدات التدريبية كافة بالإحماء العام ثم الإحماء الخاص .
- استخدم الباحثان طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة لتنفيذ التمرينات المستخدمة .
- نفذت التمرينات بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع أي (24) وحدة تدريبية خلال (8) أسابيع وبدورتين متوسطتين .
- تم استخدام (3) تمرينات في كل وحدة تدريبية وحسب الهدف منها .

- عدد التمرينات 24 تمريناً وواقع (اربع تمرينات) لكل من (القدرة الانفجارية للذراعين ، القدرة الانفجارية للرجلين، التصويب) .
- اوقات الراحة بين المجاميع (2) دقيقة حسب طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتجربة الاستطلاعية الثانية .
- تم تثبيت التكرارات للتمرينات والتلاعب بشدة التدريب وحسب طريقة التدريب الفترتي .
- تم اعطاء اوقات الراحة بين التكرارات حسب الهدف من التمرين والشدة المستخدمة (1 : 3 ، 1 : 4) وحسب هدف التمرين .
- الشدة المستخدمة 80 _ 90 % .
- تم تحديد الزمن للتمرينات بالاعتماد على التجارب الاستطلاعية .
- إن جميع التمرينات المركبة الخاصة للمجموعة التجريبية تم تطبيقها في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية .

3-9-3 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات المركبة الخاصة للمجموعة التجريبية قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) والتي تضمنت اختبارات لبعض القدرات البدنية واختبار الاداء المهاري المركب ودقة التصويب من القفز عاليا والوثب اماما للاعبي كرة اليد الناشئين ، للمدة من 2019/3/30 وبطريقة وتسلسل تنفيذ الاختبارات القبالية نفسها .

3-10 الوسائل الاحصائية:

سيتم استخدام الحقيبة الاحصائية SPSS واختيار ما يلائم البحث منها :

- الوسط الحسابي .
 - فرق الاوساط الحسابية .
 - الانحراف المعياري .
 - الخطأ المعياري .
 - النسبة المئوية .
 - المنوال .
 - معامل الالتواء .
 - T – test للعينات المترابطة .
 - T – test للعينات المستقلة .
- 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-4 عرض نتائج المجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية للاختبارات القبلية والبعديّة:

الجدول (7)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية والمهارية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية* (Sig)
			س	ع±	س	ع±				
1	القدرة الانفجارية للرجلين	سم	30.100	2.766	32.700	2.907	2.600 -	2.458	3.344	0.009 *
2	القدرة الانفجارية للذراعين	متر	650.9	491.2	110.10	498.2	4.600 -	1.505	662.9	0.000 *
3	دقة التصويب من القفز عالياً	درجة	700.1	483.0	900.1	567.0	0.200 -	0.632	1	343.0
4	دقة التصويب من الوثب اماماً	درجة	300.2	483.0	700.2	483.0	0.400 -	0.699	809.1	104.0

* معنوي إذا كانت قيم مستوى الاحتمالية $(Sig) > 0,05$

2-4 عرض نتائج المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية للاختبارات القبلية والبعديّة:

الجدول (8)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية بين الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		س ف	ع ف	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية* (Sig)
			س	ع±	س	ع±				
1	القدرة الانفجارية للرجلين	سم	400,29	169,3	100,40	791,1	10.700	0.713	636,14	000,0 *
2	القدرة الانفجارية للذراعين	متر	540,9	582,2	980,10	856,2	1.440-	0.356	772,12	,000* 0
3	دقة التصويب من القفز عالياً	درجة	600,1	516,0	100,3	567,0	1.500-	0.527	9	000,0 *
4	دقة التصويب من الوثب اماماً	درجة	2	471,0	900,3	567,0	1.900-	0.567	585,10	000,0 *

* معنوي إذا كانت قيم مستوى الاحتمالية $(Sig) > 0,05$

1-2-4 مناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية:

من خلال ملاحظة الجدول (8) تبين وجود فرق معنوي في اختبار القدرة الانفجارية للرجلين والذراعين بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي ، ويعود ذلك إلى تطور القوة وانتقال اثر التدريب إلى القوة الانفجارية وسرعة النقل نتيجة التمارين المستخدمة في التمرينات المركبة الخاصة ، وهذا ما يتفق مع ما اشار اليه (Edington) من "ان القوة العضلية تؤثر بصورة مباشرة في سرعة النقل وكلما زادت القوة العضلية فأن سرعة النقل تزداد مع زيادة المقاومة"⁽¹⁾.

وان نوعية التدريبات المركبة الخاصة التي تم استخدامها وفقاً لمستوى العينة من الناحية البدنية وبأسلوب علمي والذي يركز على ان تكون هذه التمرينات مؤثرة في عمل العضلة او المجموعة العضلية وعدم تشتيت جهد اللاعب ادى الى تطور القدرة الانفجارية للاعبين وهذا ما اكده (حيدر عبد الرضا) "ان التدريب الذي يوجه الى مجموعة عضلية معينة يؤدي الى احداث التطور فيها"⁽²⁾.

لذا فان الباحثان يجدان ان خصوصية و نوعية التمارين التي استخدمت كانت ذات تأثير ايجابي على العضلات المعنية ، وعليه ادت هذه التمارين المركبة الخاصة الدور الايجابي في رفع مستوى اللاعبين من الناحية البدنية .

ومن خلال ملاحظة الجدول (5) تبين وجود فرق معنوي في دقة التصويب من القفز عالياً والوثب اماماً بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي ، حيث ان التصويب على المرمى هو امر طبيعي ولكن ان تصوب على منطقة محددة وبدقة فهذا الامر يحتاج الى ان يكون اللاعب قد تدرب بشكل جيد على هذه المهارة فضلاً عن اكتساب القوة في القفز بالرجلين والقوة في التصويب بالذراعين وبالتالي تحقيق الهدف من التدريب وهذا ما اكده (كمال درويش) "لنجاح عملية التصويب فارتباط القوة بالدقة ثبت حيويته و يتوقف عليه مكاسب كبيرة، والدقة من المكونات الهامة والضرورية في كرة اليد، وقد لا نكون مبالغين اذا قلنا ان هذا المكون يرتبط ارتباطاً قوياً بإحراز النصر متمثلاً في احراز الاهداف ، فالتصويب مهارة تعتمد على هذا المكون بدرجة عالية"⁽³⁾ .

ان هذا التطور الحاصل في افراد عينة البحث لم يأتي وليد الصدفة ، بل كان نتيجة جهد متواصل واستخدام التمرينات المركبة الخاصة بشكل جيد ، وايضا كان لدور التكرارات وفترات الراحة دور في تطور

(¹) Edington , D. W, Edgerton , D.W: **The biology of physical activity** :(Boston, U.S.A 1978) p.64.

(²) حيدر عبد الرضا الخفاجي؛ بناء وتقنين مقياس دافع الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين في العراق : (اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2005) ص99.

(³) كمال درويش وآخرون؛ **الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، نظريات-تطبيقات** : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998) ص68.

الجانب البدني الذي انعكس بدوره على الجانب المهاري من خلال اختيار التمرينات التي تصب في الهدف الذي وضعت من اجله وهذا ما يتفق مع ما جاء به (حمودي عصام) "ان لعبة كرة اليد من الالعاب التي تحتاج الى بذل جهد بدني مختلف بحسب مقتضيات اللعبة فقد يكون جهداً عالياً في بعض الأحيان، وقد ينخفض الى الوسط في احيان اخرى"⁽¹⁾،

الجدول (9)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة ومستوى الاحتمالية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات البدنية والمهارية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار البعدي الضابطة		الاختبار البعدي التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية* (Sig)
			ع±	س	ع±	س		
1	القدرة الانفجارية للرجلين	سم	907,2	700,32	791,1	100,40	851,6	000,0 *
2	القدرة الانفجارية للذراعين	متر	498,2	110,10	856,2	980,10	725,0	478,0
3	دقة التصويب من القفز عالياً	درجة	567,0	900,1	567,0	100,3	727,4	000,0 *
4	دقة التصويب من الوثب اماماً	درجة	483,0	700,2	567,0	900,3	091,5	000,0 *

* معنوي إذا كانت قيم مستوى الاحتمالية (Sig) $0,05 >$

4-3-1 مناقشة الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث البدنية والمهارية:

من خلال ملاحظة الجدول (9) تبين وجود فرق معنوي في اختبار القدرة الانفجارية للرجلين بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة و التجريبية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ، ويرجع سبب ذلك الى حسن اختيار التمرينات المركبة الخاصة التي تتلاءم ونوع الفعالية فضلاً عن استخدام التمرينات التي تكون فترة الانقباضات التي يؤديها اللاعب قصيرة ومن الحركة وباتجاهات وارتفاعات مختلفة ومرتبطة بجانب مهاري مما يجعل للتمرين متعة وذو فائدة في نفس الوقت وبدون اعباء على المفاصل وهذا ما يتفق مع ما جاء به (مهني واحمد) "كلما قلت فترة الانقباض العضلي زادت القوة العضلية الناتجة ،

(¹) حمودي عصام نعمان؛ تأثير جهد مختلف لاشواط مباراة كرة اليد في بعض المؤشرات الوظيفية والبيوكيميائية لدى بعض لاعبي دوري النخبة: (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2003) ص26.

والعكس صحيح أيضاً ، فكلما زادت فترة الانقباض العضلي قلت القوة تدريجياً ، فالعضلات التي لا تستطيع استخراج قوة كبيرة لفترة طويلة ، لذلك فالتدريبات التي تهدف الى تنمية القوة العظمى تعتمد على فترات دوام قصيرة⁽¹⁾.

اما في متغير القدرة الانفجارية للذراعين فعلى الرغم من عدم وصول درجة الاختبار الى الدرجة المعنوية الا ان التطور بين الاختبار البعدي للمجموعتين كان لمصلحة المجموعة التجريبية احصائياً وهذا ان دل فإنه يدل ان العينة قد تطورت من ناحية التدريب بشكل افضل نتيجة استخدام التمرينات المعدة من قبل الباحثان والذي حاولا جهد الامكان ان تكون ملائمة لأفراد عينة البحث ليكتسبوا القوة المطلوبة دون التعرض لإصابة قد تكون سبب في انخفاض مستوى اللاعب ، ولكن الاستخدام الجيد لنوعية التمرينات قد طور القدرة التي هدفت لتطويرها ولكنها لم تصل الى درجة المعنوية .

من خلال ملاحظة الجدول (9) يتبين وجود فرق معنوي في اختبار دقة التصويب من القفز عالياً **والوثب اماماً** بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة و التجريبية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ، ويكمن السبب في ان التدريبات التي تم استخدامها كانت تحمل طابع منوع ومتعدد وبعث الحماس في التدريب من خلال التخصص في الفعالية عمل عضلات مختلفة في الجسم تساعد في وصول اللاعب الى افضل مستوى وهذا ما يتفق مع **(البساطي)** "ان التدريب المركب يتميز بالتنشيق وعدم سير التدريب على وتيرة واحدة وله إيجابياته ايضاً وخاصة مع اتجاه التدريب الحديث نحو زيادة قيم التدريبات ، حيث تعد الفترة التي يقوم فيها اللاعب بأداء نوع مختلف من التدريبات عن العمل السابق فترة راحة للأجهزة والاعضاء التي وقع عليها الحمل السابق"⁽²⁾.

فضلاً عن ان هذه التدريبات تطور العضلات التي تتسجم ونوع الاداء المطلوب من اللاعب خلال التدريب والمباراة ويرى **(سعد محسن)** "ان التدريب المركز للقدرة العضلية والقوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين يؤدي الى ارتفاع مستوى اداء التصويب ودقته في كرة اليد"⁽³⁾.

وسعى الباحثان الى استخدام التكرارات المناسبة لتطوير القدرة والمهارة المراد تطويرها من خلال استخدام حمل التدريب بشكل يتناسب مع افراد عينة البحث بشكل دقيق وفق طريقة التدريب المتبعة ويؤكد **(البساطي)** "لكي تحقق الوحدة التدريبية ذات الاتجاه المركب اهدافها فكان لزاماً على المدرب مراعاة اسس

(1) مهدي حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا؛ **مبادئ التدريب الرياضي**، ط2: (عمان، دار وائل للنشر، 2010) ص310.

(2) امر الله احمد البساطي؛ **المصدر السابق**، ص 218.

(3) سعد محسن اسماعيل؛ تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بكرة اليد (اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1996) ص110.

وشروط تطوير كل مكون من عناصر الوحدة التدريبية ، وكذلك تحديد دقيق لشدة كل تمرين وعدد مرات التكرار وفترات الراحة الخاصة به⁽¹⁾.

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

في ضوء النتائج المتحققة في هذه الدراسة توصل الباحثان الى عدد من الاستنتاجات

- ان نوعية التمرينات المركبة الخاصة التي استخدمت كان لها الاثر الكبير في تطوير القدرات البدنية المبحوثة لأفراد عينة البحث .
- ان استخدام التمرينات المركبة الخاصة والتي تشابه في ادائها ما يتم تطبيقه في المباراة ادت الى تطوير دقة التصويب من القفز عالياً والتصويب من الوثب اماماً لدى افراد عينة البحث.
- ان لاعبي كرة اليد الناشئين يحدث لديهم تطور اذا ما استخدموا التمرينات المركبة بشكل دقيق وبما يتلاءم ومستوى افراد عينة البحث ولمختلف القدرات البدنية والمهارية ويمكن ان تنعكس على الاداء الخططي .

2-5 التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل اليها يوصي الباحثان ما يأتي :

- اعتماد النتائج التي توصل اليها الباحثان وامكانية استخدامها على اللاعبين الناشئين .
- ضرورة وجود تمرينات ذات طابع مركب يضيف الحماس والبهجة والسرور في الوحدات التدريبية ويطور الجوانب البدنية والمهارية .
- اهتمام المدربين باستخدام مكونات الحمل التدريبي بما يتناسب والفترة التدريبية .
- عند استخدام التمرينات المركبة يجب على المدرب ان يراعي مستوى العينة لكي تتلاءم التمرينات الموضوعية وحسب امكانياتهم .
- اجراء بحوث ودراسات على فئات عمرية اخرى للذكور والاناث للاعبين كرة اليد ولمهارات اخرى.

المصادر

ضياء الخياط ونوفل محمد؛ كرة اليد : (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 2001)
سامي الصفار وآخرون؛ كرة القدم، ج1، ط1 : (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1987)

(¹) امر الله احمد البساطي؛ المصدر السابق، ص 218.

بسطويسي احمد ؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999)
قاسم حسن حسين و بسطويسي احمد ؛ التدريب العضلي الايوزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية : (بغداد ،
مطبعة الوطن العربي ، 1979)
قيس ناجي عبد الجبار وبسطويسي احمد ؛ الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي : (بغداد ، مطبعة
التعليم العالي ، 1987)

خالد حمودة ؛ الهجوم والدفاع بكرة اليد : (الاسكندرية ، ماهي للنشر والتوزيع ، 2015) ص 117 .
تحسين علي حاتم؛ تشكيل تمرينات مركبة وتأثيرها في تحمل بعض القدرات البدنية والمهارية الخاصة باللاعبين
الناشئين بكرة اليد : (رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة المستنصرية ، كلية التربية الرياضية 2013) .
كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين؛ رباعية كرة اليد الحديثة، ط2، ج1 : (القاهرة، مركز الكتاب
للنشر، 2019)

كمال عبد الحميد إسماعيل ومحمد صبحي حسانين؛ رباعية كرة اليد الحديثة، ط2، ج3 : (القاهرة، مركز الكتاب
للنشر، 2019)

حيدر عبد الرضا الخفاجي؛ بناء وتقنين مقياس دافع الانجاز لدى لاعبي الكرة الطائرة المتقدمين في العراق
(اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بابل، كلية التربية الرياضية، 2005)
كمال درويش وآخرون؛ الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة اليد، نظريات-تطبيقات : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر،
1998)

حمودي عصام نعمان؛ تأثير جهد مختلف لاشواط مباراة كرة اليد في بعض المؤشرات الوظيفية والبيوكيميائية لدى
بعض لاعبي دوري النخبة : (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2003)
مهند حسين البشتاوي واحمد ابراهيم الخواجا؛ مبادئ التدريب الرياضي، ط2 : (عمان، دار وائل للنشر، 2010)
سعد محسن اسماعيل؛ تأثير اساليب تدريبيه لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بكرة اليد
(اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1996)

(¹) Edington , D. W, Edgerton , D.W: The biology of physical activity :(Boston, U.S.A
1978) p.64.

- Dhia Al-Khayat and Nawfal Muhammad; Handball: (University of Mosul, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, 2001)
- Sami Al-Saffar et al. Football, Part 1, Edition 1: (University of Mosul, Dar Al Kutub for Printing and Publishing, 1987)
- Bastawisy Ahmad; The foundations and theories of sports training: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1999)
- Qassem Hassan Hussein and Bastawisi Ahmed; Isotonic muscle training in the field of sporting activities: (Baghdad, Arab World Press, 1979)
- Qais Naji Abdul Jabbar and Bastwesi Ahmed; Tests and Principles of Statistics in the Sports Field: (Baghdad, Higher Education Press, 1987)

- Khaled Hammouda; Attack and defense with a handball: (Alexandria, what is for publication and distribution, 2015), p. 117.
- Tahsin Ali Hatem; Forming complex exercises and their effect on bearing some physical and skill capabilities for young players with handball: (unpublished Master Thesis, Al–Mustansiriya University, Faculty of Physical Education 2013.(
- Kamal Abdel Hamid Ismail and Mohamed Sobhi Hassanein; Modern Handball Quartet, 2nd floor, Part 1: (Cairo, The Book Publishing Center, 2019(
- Kamal Abdel Hamid Ismail and Mohamed Sobhi Hassanein; Modern Handball Quartet, 2nd floor, C3: (Cairo, The Book Publishing Center, 2019(
- Haider Abdul Redha Al–Khafaji; Constructing and codifying achievement motivation scale for advanced volleyball players in Iraq: (unpublished doctoral thesis, University of Babylon, College of Physical Education, 2005(
- Kamal Darwish and others; Physiological Basis for Handball Training, Theories – Applications: (Cairo, The Book Publishing Center, 1998(
- Hammoudi Issam Noman The effect of a different effort for the handball match in some functional and biochemical indicators for some Elite League players: (unpublished Master Thesis, University of Baghdad, College of Physical Education, 2003(
- Muhannad Hussain al–Bishtawi and Ahmed Ibrahim al–Khawaja; Sports Training Principles, 2nd edition: (Amman, Wael Publishing House, 2010(
- Saad Mohsen Ismail; The effect of training methods to develop the explosive power of the two men and arms on the accuracy of aiming with a handball: (unpublished doctoral thesis, University of Baghdad, College of Physical Education, 1996(

التمرينات المركبة الخاصة للمجموعة التجريبية
الدورة المتوسطة الاولى / الاسبوع الاول

الهدف من الوحدة التدريبية	المجموع الكلي للعمل والراحة	مجموع زمن العمل الكلي	مجموع زمن الراحة الكلي	الراحة بين المجموع	عدد المجموع	الراحة بين التكرارات	عدد التكرارات	متوسط زمن التمرين	الشدة	التمرين	اليوم والوحدة التدريبية
مهارة الاستلام من الحركة و القدرة الانفجارية للرجلين	512 ثا	80 ثا	432 ثا	120 ثا	2	24 ثا	5	8 ثا	%80	1	السبت الاولى
	512 ثا	80 ثا	432 ثا	120 ثا	2	24 ثا	5	8 ثا		9	
	558 ثا	78 ثا	480 ثا	120 ثا	2	24 ثا	6	6.5 ثا		17	
القدرة الانفجارية للذراعين والتصويب	512 ثا	80 ثا	432 ثا	120 ثا	2	24 ثا	5	8 ثا	%80	5	الاثنين الثانية
	864 ثا	192 ثا	672 ثا	120 ثا	2	72 ثا	4	24 ثا		13	
	558 ثا	78 ثا	480 ثا	120 ثا	2	24 ثا	6	6.5 ثا		21	
مهارة الاستلام من الحركة و القوة المميزة بالسرعة للرجلين	512 ثا	80 ثا	432 ثا	120 ثا	2	24 ثا	5	8 ثا	%80	2	الاربعاء الثالثة
	558 ثا	78 ثا	480 ثا	120 ثا	2	24 ثا	6	6.5 ثا		10	
	558 ثا	78 ثا	480 ثا	120 ثا	2	24 ثا	6	6.5 ثا		18	

- الشدة المستخدمة في التدريب هي ضمن طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة أي بين 80-90%



The Effect of compound exercises for the movements of the legs using training tools to assist in some physical abilities of basketball players The Age under (18) years

Mustafa Korsheed Ahmed ^{1*}
Fatin Mohammed Rasheed ²
Muhanad Abdul Sattar Abdul Hadi ³

1- Tikrit University / Physical Education and Sports Science
2- Tikrit University / Physical Education and Sports Science
3- Baghdad University / Physical Education and Sports Science

Article info.

Article history:

-Received: 12/9/2020

-Accepted: 17/1/2020

-Available online: 30/6 /2020

Keywords:

- Compound exercises
- Training aids
- Foot movements
- physical abilities
- Basketball players

Abstract

- Preparation of compound exercises for the movements of the legs using training tools to assist basketball players under (18 years)
-Identifying the influence of the combined exercises of the movements of the legs using training tools to assist in some physical abilities of basketball players under (18 years).

Research hypotheses:

-The presence of statistically significant differences between the results of pre and posttests in some physical abilities of basketball players (under 18 years).

Research methodology and field procedures

The third section dealt with how to choose the research methodology and field procedures for this research. The researcher used the experimental method to design one group with pre- and post-test on a sample of (11) players of the Talents School of Kirkuk to teach and develop the basketball skills approved by the Iraqi Central Basketball Federation under (18 years) for the sports season 2017-2018. Where the group underwent a training curriculum using the combined exercises of the movements of the legs for ten weeks at (3) units per week.

Conclusions

- The combined exercises used in the training curriculum using training - tools assist which effective on the development of the movements of the legs of basketball players under (18 years).
- The combined exercises of the movements of the legs using training tools has positive influence on the development of some physical abilities under study for the sample members.
- The effectiveness of the devices used in the practical application of the training curriculum used contributed on the development of some physical abilities under consideration.

* Corresponding Author: MustafaK.73@tu.edu.iq , Tikrit University / Physical Education and Sports Science

تأثير تمارين مركبة لحركات الرجلين باستعمال أدوات تدريبية مساعدة في

بعض القدرات البدنية للاعبين كرة السلة بأعمار دون 18 سنة

م.م مصطفى خورشيد احمد أ.د. فاتن محمد رشيد أ.د. مهند عبدالستار عبدالهادي

جامعة تكريت / كلية التربية _ طوز خورماتو

جامعة تكريت / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الخلاصة: - إعداد تمارين مركبة لحركات الرجلين باستعمال أدوات تدريبية مساعدة

للاعبين كرة السلة بأعمار دون 18 سنة .

- التعرف على تأثير التمارين المركبة لحركات الرجلين باستعمال أدوات تدريبية

مساعدة في بعض القدرات البدنية للاعبين كرة السلة بأعمار دون 18 سنة .

فرض البحث:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في عدد من

القدرات البدنية للاعبين كرة السلة بأعمار دون 18 سنة .

واستخدم الباحثين المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي

على عينة من (11) لاعباً لمدرسة مواهب كركوك لتعليم وتطوير مهارات كرة السلة المعتمدة

من قبل الاتحاد المركزي العراقي لكرة السلة بأعمار دون 18 سنة للموسم الرياضي 2018-

2017م، إذ خضعت المجموعة للمنهج التدريبي باستخدام التمارين المركبة لحركات الرجلين

لمدة شهرين وبواقع (3) وحدات في الأسبوع.

وفي ضوء هذه النتائج توصل الباحثين الى عدة استنتاجات اهمها :

- ان التمارين المركبة المستخدمة في المنهج التدريبي باستعمال أدوات تدريبية مساعدة

ذات فاعلية في تطوير حركات الرجلين للاعبين كرة السلة بأعمار دون 18 سنة .

- إن للتمارين المركبة لحركات الرجلين باستعمال أدوات تدريبية مساعدة تأثيراً إيجابياً

في تطوير عدد من القدرات البدنية قيد الدراسة لأفراد العينة .

- فاعلية الأدوات المستخدمة في التطبيق العملي للتمارين ساهمت في تطوير بعض

القدرات البدنية قيد البحث.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته

تعد لعبة كرة السلة من أكثر الألعاب الرياضية الجماعية تشويقاً وإثارةً سواءً كان لممارسيها أو

لمشاهديها لكون طبيعة الأداء الفني في هذه اللعبة يتميز بعدم ثباته طوال مدة المباراة وحتى الثانية الأخيرة

من حيث التحركات الدفاعية و الهجومية و من خلال سرعة الانتقال بالكرة أو بدونها والمرتبطة بمواقف اللعب المتغيرة .

فالتخطيط للعملية التدريبية في مجال كرة السلة يجب أن يشمل جميع الجوانب البدنية والمهارية وأن للتمرينات المركبة دور كبير في ذلك ، إذ يعمل على خلق ظروف قريبة ومشابهة لأجواء التنافس الفعلي بين اللاعبين أثناء المباراة إذ أن هذه التمرينات تفرض على اللاعب جملة من الحركات البدنية والمهارية والتي بدورها ترفع مستوى أدائهم ، فالحركة السريعة طوال فترات المباراة تتطلب إعداداً بدنياً خاصاً والفريق المعد بدنياً بصورة جيدة يستطيع أن يحسم نتيجة المباريات لصالحه ، وأن كل هذا لا يتحقق إلا من خلال امتلاك اللاعب القدرة العالية لحركات الرجلين باللاعب الجيد هو الذي يكون باستطاعته تحريك الرجلين بالشكل الصحيح خلال اللعب سواءً من أجل التغلب على تحركات المدافع أو من خلال السيطرة على حركات اللاعب المهاجم في عملية الدفاع .

وأن تطوير القدرات البدنية لدى لاعبي الشباب يعد إحدى الدعائم الأساسية إذ إن مهارات كرة السلة من المهارات المعقدة والمركبة التي تحتاج من المدربين استعمال أنسب وأفضل الطرائق والوسائل والأدوات من أجل تطوير القدرات البدنية لدى لاعبي الشباب وذلك لإيصالهم إلى مستوى عالٍ من الأداء إذ يعدون الركيزة الأساسية لرفد لاعبي المنتخبات الوطنية وإذا أردنا الوصول باللاعبين الشباب إلى مستوى الإتقان فمن الضروري الاهتمام بنوع وكمية التدريب المستخدم في البرنامج التدريبي .

وتتجلى أهمية البحث من خلال إعداد تمرينات مركبة (بدنية و مهارية) ومصممة من قبل الباحث لتطوير عدد من القدرات البدنية (الرشاقة و القوة المميزة بالسرعة و سرعة الاستجابة) لدى لاعبي كرة السلة بأعمار دون 18 سنة وعدم التغاضي عنها في الوحدات التدريبية من خلال استعمال عدد من الأدوات التدريبية المساعدة المحفزة لتطوير القدرات البدنية ، ولزيادة الحمل على حركات الرجلين الذي يؤدي الى تطوير الأداء البدني وبما هو مشابه لمواقف اللعب.

1-2 مشكلة البحث

من خلال التجربة الميدانية السابقة للباحث لاعباً ومدرباً وعضو اتحاد سابق في مجال لعبة كرة السلة لاحظ أن هناك هبوط في مستوى القدرات البدنية وخاصةً في نهاية الفترتين الثالثة والرابعة من المباراة وظهور التعب والإرهاق على اللاعبين بأعمار دون (18) سنة والتي تعتمد على طول مدة أداء الجهد أثناء المباراة وهذا بدوره يؤثر على جميع أجزاء الجسم وخاصةً على حركات الرجلين والتي تعتبر الوسيلة لانتقال اللاعبين داخل الملعب طيلة مدة المباراة ، لذا ارتأى الباحث الخوض في معالجة هذه المشكلة من خلال

وضع تمارين مركبة لحركات الرجلين باستعمال أدوات تدريبية مساعدة خلال الوحدات التدريبية ساعياً لتطوير حركات الرجلين المهمة لدى لاعبي كرة السلة بأعمار دون (18) سنة وبالتالي تطوير أدائهم البدني.

1-3 أهداف البحث

يهدف البحث إلى :

- إعداد تمارين مركبة لحركات الرجلين باستعمال أدوات تدريبية مساعدة للاعبين كرة السلة بأعمار دون 18 سنة.

- التعرف على تأثير التمارين المركبة لحركات الرجلين باستعمال أدوات تدريبية مساعدة في بعض القدرات البدنية للاعبين كرة السلة بأعمار دون 18 سنة.

1-4 فرض البحث

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في بعض القدرات البدنية للاعبين كرة السلة بأعمار دون 18 سنة .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبو مدرسة المواهب كركوك بكرة السلة في محافظة كركوك .

1-5-2 المجال الزمني: للمدة من 2018/10/11 و لغاية 2018/12/23 .

1-5-3 المجال المكاني: قاعة مديرية النشاط الرياضي والمدرسي في محافظة كركوك.

2- الدراسات النظرية والسابقة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 التمارين المركبة

تعد التمارين المركبة أحد أفضل وأكثر أنواع التمارين فاعلية خلال الوحدات التدريبية التي تؤدي إلى تطوير اللاعب من جميع النواحي لما يمتاز به هذا النوع من التمارين بالتشويق وبحركات مشابهة لمواقف اللعب التي تؤدي إلى تطوير القابلية البدنية والمهارية في أن واحد .

ويشير (جمال صبري، 2008، 55) حول التمارين المركبة بأنها أفضل من الحركة المعزولة والمفردة الجيدة ، لأن في التمرين المركب فضلاً عن تطوير القوة العضلية فإنه يؤدي إلى تطوير جيد في توازن وتوافق العضلات وهي النتيجة التي لا يحققها التدريب بالحركات المعزولة لوحدها.

وتعرف التمارين المركبة بأنها تلك التمارين التي تحتوي على أكثر من تمرين وتكون في نواحي الإعداد المختلفة(ثامر محسن ، 1988 ، 390) .

2-1-2 حركات القدمين

تعد حركات القدمين إحدى المهارات الأساسية والمهمة التي يتعلمها اللاعب في بداية ممارسته لكرة السلة وتعد أساس كل مهارة ، ولإتقان أية مهارة من مهارات اللعبة لا بد أن يستطيع اللاعب كيفية التحرك الصحيح بالقدمين لإنجاح هذه المهارة.

ويشير (حسن سيد، 1967، 107) إلى أن لاعب كرة السلة الممتاز هو الذي يعرف كيف يستخدم قدميه أحسن استخدام ، فيعرف كيف يجري فجأة وبسرعة ، وكيف يمدد الخصم بأنه يجري في اتجاه ما ثم يغيره على حين غرة ، ويعرف كيف يقف فجأة دون إبطاء تدريجي في سرعته ، وهو يعرف كيف يرتكز على أي قدم ، ويستطيع تغيير اتجاهه وسرعته عند الحاجة ، ويقفز عالياً في اللحظة المضبوطة .

2-1-3 الأدوات التدريبية المساعدة

تعد الأدوات التدريبية المساعدة إحدى الوسائل المهمة التي يمكن من خلالها تنمية الصفات البدنية والمهارية للاعب كرة السلة من خلال استخدامها في الوحدات التدريبية وذلك بسبب الإثارة والمتعة الموجودة في استعمالها وتعد هذه الوسائل كسراً للروتين الموجود في التمارين مما يجعل اللاعب ينجذب لأداء التمارين ويرغبة تامة نظراً لتجدد أسلوب التمرين فضلاً عن تطوير قابليات اللاعبين بدنياً ومهارياً .

ويعرف (بلال ، 2011 ، 191) الأدوات "بأنها مجموعة من الوسائل والمعدات التي تستخدم لتسهيل عملية التدريب الرياضي إذ أنها تزيد من الاهتمام والتنوع في العملية التدريبية".

2-1-4 القدرات البدنية

وقام الباحث باختيار مجموعة من القدرات البدنية الضرورية ، ومن أهم هذه القدرات البدنية التي تناولتها الدراسة :

2-1-4-1 الرشاقة

تعد الرشاقة من أكثر المكونات البدنية أهمية بالنسبة للأنشطة الرياضية التي تتطلب تغيير اتجاهات الجسم ، أو أوضاعه في الهواء ، أو على الأرض ، أو الانطلاق السريع ثم التوقف المباغت ، أو ادماج عدة مهارات في إطار واحد ، أو الأداء الحركي الذي يتسم بالتباين في ظروف مكثفة التعقيد والتغيير ويقدر كبير من السرعة والدقة والتوافق (مفتي ابراهيم، 1998، 158).

وتظهر الرشاقة بوضوح خلال الأداء الحركي المركب المتنوع الذي يتصف بسرعتها ، وصعوبة تنفيذه حيث تظهر الحاجة إلى إنجاز الحركة كلها مرة واحدة بصورة تتناسب فيها الأجزاء وتتغير طبقاً لظروف معينة ، ويعتبر توفر الرشاقة لدى اللاعبين قاعدة أساسية في تعليم ، وتطوير ، وإتقان الأداء الحركي ، وخاصة المركب منه (انجي عادل ، 2006 ، 16) .

2-1-4-2 سرعة الاستجابة

هناك الكثير من أنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب من الفرد القدرة على سرعة الاستجابة ، كما هو الحال في مختلف الألعاب الرياضية ككرة القدم وكرة السلة وكرة اليد ، والكرة الطائرة ، وكذلك مختلف أنواع المنازلات الفردية كالملاكمة والمصارعة والسلاح ، كذلك عمليات البدء في مختلف الأنشطة الرياضية كالبدء في الجري أو السباحة مثلاً ، مما يتطلب من الفرد الرياضي سرعة الاستجابة عقب ظهور المثير مباشرة ، أو عند التغيير في طبيعة العمل(محمد حسن ،1994، 165) .

وتعرف سرعة الاستجابة بأنها القدرة على تلبية المثير أو هي السرعة التي يتمكن بها الفرد من الاستجابة لمنبه نوعي (مثير) برد فعل إرادي نوعي ، أي هو الزمن الذي يمر به بدء حدوث المنبه و حدوث الاستجابة لهذا المثير صالح شافي ، 2011 ، 179).

2-1-4-3 القوة المميزة بالسرعة

تعد القوة المميزة بالسرعة شكل من الأشكال الأكثر وضوحاً للاعب كرة السلة لما يحتاجه اللاعب في أثناء المباريات من الأداء المهارى والمتضمن في سرعة الطبطبة وسرعة المناولة وسرعة ودقة التهديد بالقفز بالإضافة إلى السرعة في العودة إلى الوضع الدفاعي وسرعة القفز في السحب الدفاعي ، مما جعل اللعبة تعتمد على صفتي القوة والسرعة بالدرجة الأساس إذ إنّ كليهما تعملان على خدمة الأداء الحركي للاعبين ، وتشكلان أهم جزء منه ، إذ إنّ هاتين الصفتين هما المحصلة النهائية للأداء بشكل سليم ، الأمر الذي يؤكد أهمية القوة المميزة بالسرعة كأساس بدني يركز عليه الأداء المهاري والخططي الخاص بالعبة (مهند عبدالستار، 2005، 53-54).

وتعرف بأنها قدرة اللاعب على استخدام الأقصى من القوة بأقصر زمن(كمال الديفي ، 2001 ، 40) .
وكرة السلة من الألعاب الرياضية التي ينبغي على لاعبيها أن يمتلكوا صفة القوة المميزة بالسرعة وذلك لصلتها الوثيقة بمتطلبات اللعبة التي نجد فيها استخدام القفز بصورة رئيسة أثناء المباراة سواء كان في الدفاع أو الهجوم وما يتطلب ذلك من قوة كبيرة في عضلات الساقين بالإضافة إلى السرعة الحركية في الأداء (مهند فيصل، 2005، 41) .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث:

قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي ذي الاختبارين القبلي والبعدي بتصميم المجموعة الواحدة لملائمته وطبيعة المشكلة لأن المنهج التجريبي.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث المتمثل من (6) أندية من أندية محافظة كركوك لفئة الشباب بأعمار دون (18) سنة للموسم (2017-2018) إذ بلغ عددهم (69) لاعباً وكما هو موضح في الجدول (1) و إذ تم اختيار العينة من لاعبي مدرسة مواهب كركوك لتعليم وتطوير مهارات كرة السلة المعتمدة من قبل الاتحاد المركزي العراقي لكرة السلة والذين بلغ عددهم (16) لاعباً وهي تمثل نسبة (23,18%) من مجتمع الأصل والسبب في اختيار هذه العينة هو وجود عدد كافٍ من اللاعبين وسهولة الاتصال بهم مع توفر القاعة الرياضية لتطبيق المنهاج التدريبي ولكون الباحث من سكنة قضاء الطوز القريبة من محافظة كركوك كما وأن مدرب المدرسة أبدى المساعدة لإجراء التمرينات المركبة على لاعبيه.

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة :

3-3-1 وسائل جمع المعلومات

المصادر والمراجع العربية والأجنبية ، الاختبارات والقياسات ، المقابلات الشخصية ، شبكة المعلومات (شبكة عنكبوتية) ، استمارة تسجيل وتفرغ نتائج الاختبارات الخاصة بالبحث .

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة

جهاز حاسوب (لابتوب) نوع (DELL) ، ساعة توقيت نوع (CASIO) عدد 2 ، أهداف كرة السلة عدد 2 ، شواخص بلاستيكية بارتفاع 30 سم عدد 12 ، المعاصم الرملية ، السلم التدريبي عدد 2 ، حلقات المقاومة للساقين البلاستيكية عدد 12 ، حزام الحبال المطاطية عدد 12 ، قمع (كبوس) بارتفاع 5 سم عدد 15 ، شريط لاصق ملون ، شريط قياس قماش 50 م ، كرات سلة نوع (Molten) عدد 12 ، حامل كرة عدد 2.

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 اختيار القدرات البدنية والمهارات الدفاعية قيد البحث:

لغرض تحديد أهم متغيرات البحث تم الاتفاق مع اللجنة العلمية (*) والسادة المشرفين لاختيار مجموعة من القدرات البدنية (الرشاقة ، سرعة الاستجابة ، القوة المميزة بالسرعة) التي تساعد على تحقيق أهداف البحث .

3-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث

(اختبار الجري المتعرج بطريقة بارو لقياس الرشاقة ، اختبار زمن الاستجابة الحركية لاتجاهات متعددة ، اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين).

3-4-3 التجارب الاستطلاعية

3-4-3-1 التجربة الاستطلاعية الأولى

(*) ينظر الملحق (1)

من أجل ضبط متغيرات الدراسة والوقوف على معوقات العمل والتأكد من التمرينات المركبة حيث قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية قبل البدء بالتجربة الرئيسية للبحث على عينة مكونة من (4) لاعبين والذين لم يشتركوا بالتجربة الأساسية المطبقة على لاعبي المدرسة في يوم السبت الموافق 6/10/2018 وعلى قاعة (النشاط الرياضي والمدرسي لمديرية تربية كركوك) الساعة (الخامسة) مساءً وذلك للتعرف على: مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث ، معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبارات ، الصعوبات التي تواجه مجريات العمل ووضع أنسب الحلول لها ، معرفة فريق العمل المساعد للواجبات المكلفين بها ، معرفة تسلسل الاختبارات .

3-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية

أجرى الباحث بمساعدة مدرب الفريق وحدة تدريبية استطلاعية على فريق عينة البحث المكون من (11) لاعباً من لاعبي مدرسة مواهب كركوك قبل البدء بالتجربة الرئيسية و وقد تمت هذه التجربة يوم الأحد الموافق 7 \ 10 \ 2018 مساءً وعلى قاعة (النشاط الرياضي والمدرسي لمديرية تربية كركوك) وكان الهدف منها ما يأتي:

استخراج أقصى شدة لكل تمرين ، مدى ملائمة الأدوات المستخدمة ، التأكد من شدد الأحمال والأحجام وفترات الراحة البيئية المستخدمة بين كل تمرين وآخر وبين كل مجموعة وأخرى ،التأكد من صلاحية التمرينات المركبة المستخدمة في البرنامج التدريبي لتطبيقها بالشكل النهائي في الوحدات التدريبية ، التأكد من طريقة التدريب المستخدم في وهي طريقة التدريب الفترى ومدى ملائمتها لأفراد العينة ، ملائمة فريق العمل المساعد وتدريبهم .

3-4-4 - الاختبارات القبليّة

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة للمتغيرات قيد الدراسة لأفراد العينة في يوم الخميس الموافق 11 / 10/2018 الساعة (5) عصراً .

3-4-5 - التمرينات المركبة المستخدمة

قام الباحث بإعداد مجموعة من التمرينات المركبة وبما يتناسب مع متطلبات لعبة كرة السلة وقابلية اللاعبين من خلال الاطلاع على ما توفر من مصادر علمية وبالتعاون مع السادة المشرفين من أجل إخراج التمرينات بشكلها النهائي وبمستوى يتناسب وإمكانية العينة والوصول بهم إلى المستوى الذي يطور القدرات البدنية والمهارات الدفاعية لديهم ، وبلغ عدد التمارين (33) تمريناً وواقع (3 - 4) تمرين في الوحدة التدريبية الواحدة واستخدم الباحث في أداء التمرينات لتطوير حركة الرجلين أدوات تدريبية مساعدة تم تطبيقه في فترة الإعداد الخاص على لاعبي مدرسة المواهب كركوك دون 18 سنة ، وكانت أول (3) وحدات تدريبية(□*) بمثابة تهيئة للاعبين على كيفية استخدام الأدوات التدريبية المعتمدة في التمرينات (بالشكل الصحيح) وذلك

لتجنب عدد من الإصابات الرياضية أثناء تطبيق التمرينات ، إذ تم البدء بتطبيق التمرينات المركبة في الوحدات التدريبية في يوم الأحد الموافق 14 / 10 / 2018 في قاعة مديرية النشاط الرياضي والمدرسي في كركوك ولغاية يوم الخميس الموافق 20 / 12 / 2018 ، وبلغ عدد الوحدات التدريبية (30) وحدة تدريبية لمدة (10) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (الأحد و الثلاثاء و الخميس) ، ولطبيعة عينة البحث استخدم الباحث درجة الشدة (أقل من القصوى) وبشدد تتراوح ما بين (70% - 90%) من الشدة القصوى ، وطريقة تشكيل درجة الحمل كان (3- 1) كما في الشكل (7) أي استخدم الباحث ثلاثة أسابيع حمل مرتفعة وأسبوع حمل أقل ارتفاعاً وهو أسبوع الراحة ، واستخدم الباحث في تطبيق التمرينات المركبة طريقة (التدريب الفترتي) ، وبلغ مدة التمرين الواحد ما بين (42 - 60 ثا) ومدة الراحة بين التكرارات كانت (90 - 120 ثا) ، واعتمد الباحث مبدأ الراحة الإيجابية وذلك بعدم السماح لنبضات القلب الرجوع إلى الحالة الطبيعية وأن يكون ما بين (110 - 130) ن/د ، وبلغ مدة الراحة ما بين تمرين وآخر (2 - 3 دقيقة) .

وقام الباحث باستخراج أقصى شدة لكل تمرين قبل البدء بتطبيق التمرينات المركبة في الوحدات التدريبية وذلك بمعرفة أقصى زمن الذي يستغرقه كل تمرين بالاعتماد على نبضات القلب ، ولزيادة شدة التمرينات اعتمد الباحث على زيادة المدة الزمنية للتمرين في الوحدة التدريبية .

وأخذ الباحث بنظر الاعتبار أن يكون الإحماء والجزء الأول من القسم الرئيس والقسم الختامي في الوحدة التدريبية من اختيار المدرب وبعد إكمال القسم التحضيري والقسم الأول من القسم الرئيس إذ تم تطبيق التمرينات في القسم الثاني من القسم الرئيسي بوقت قدره (40 - 50) دقيقة من زمن الوحدة التدريبية التي مدتها (120) دقيقة وبهذا يكون مجموع الزمن الكلي للتمرينات المركبة لحركات الرجلين خلال المنهاج التدريبي (1200 - 1500) دقيقة ، وتم تحديد الحجم و الشدة و والراحة البينية على ضوء التجربة الاستطلاعية التي أجراها الباحث على عينة البحث .

3- 4- 6- الاختبارات البعيدة

بعد إكمال البرنامج التدريبي قام الباحث بإجراء الاختبارات البعيدة للمتغيرات قيد الدراسة لأفراد العينة ، ومع مراعاة إجراء الاختبارات بالظروف نفسها التي أجريت فيها الاختبارات القبلية.

حيث تم إجراء الاختبارات في يوم السبت الموافق 22 / 12 / 2018 .

3-5 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية :

(الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، الوسيط ، معامل الالتواء ، قيمة (T) للعينات المترابطة ، نسبة التطور).

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

1-4 عرض نتائج الاختبارات البدنية وتحليلها

1-1-4- عرض نتائج اختبار الجري المتعرج بطريقة بارو(الرشاقة) وتحليلها

لجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الجري المتعرج بطريقة بارو لقياس (الرشاقة)

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
ع ⁺	س ⁻	ع ⁺	س ⁻		
0,675	26,689	1,576	29,924	ثا	الرشاقة

يبين الجدول (1) نتائج اختبار الجري المتعرج بطريقة بارو لقياس الرشاقة إذ ظهر أن قيمة الوسط الحسابي لهذا المتغير في الاختبار القبلي (29,924) وانحراف المعياري (1,576) ، في حين كانت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمتغير نفسه (26,689) وانحراف المعياري (0,675) .

الجدول (2)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة والمعنوية ونسبة التطور بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الجري المتعرج بطريقة بارو لقياس (الرشاقة)

المتغيرات	وحدة القياس	س ⁻ ف	ع ف	قيمة ت		نسبة التطور	نسبة الدلالة
				المحتسبة	الجدولية		
الرشاقة	ثا	3,239	1,220	8,825	2,228	10,810 ⁻	معنوي

معنوي عند مستوى دلالة (0.05 %) وتحت درجة حرية (ن-1) = (10)

أمّا الجدول (2) فيبين فرق الأوساط الحسابية فكان (3,239) وبخطأ معياري لفرق الأوساط (1,220) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (8,825) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,228) مما يدل على أن الفرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، وبلغت نسبة التطور (10,810) .

2-1-1-4 عرض نتائج اختبار زمن الاستجابة الحركية لاتجاهات متعددة

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار زمن الاستجابة الحركية لاتجاهات متعددة

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
ع ⁺	س ⁻	ع ⁺	س ⁻		
0,222	4,81	0,242	5,01	ثا	سرعة استجابة

يبين الجدول (3) نتائج اختبار زمن الاستجابة الحركية لاتجاهات متعددة لقياس سرعة الاستجابة ، إذ ظهر أنّ قيمة الوسط الحسابي لهذا المتغير في الاختبار القبلي (5.01) وبانحراف المعياري (0.242) ، في حين كانت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمتغير نفسه (4.81) وبانحراف المعياري (0.222) .

الجدول (4)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة والمعنوية ونسبة التطور بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار زمن الاستجابة الحركية لاتجاهات متعددة

المتغيرات	وحدة القياس	س ⁻ ف	ع ف	قيمة ت		نسبة التطور	نسبة الدلالة
				المحتسبة	الجدولية		
سرعة استجابة	ثا	0,1293	0,053	8,132	2,228	5,416	معنوي

معنوي عند مستوى دلالة (0.05 %) وتحت درجة حرية (ن-1) = (10)

أمّا الجدول (4) فيبين فرق الأوساط الحسابية فكان (0,1293) والخطأ المعياري لفرق الأوساط (0,053) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (8,132) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,228) مما يدل على أن الفرق معنوي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصالح الاختبار البعدي وبلغت نسبة التطور (5.416) .

4-1-1-3 عرض نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة وتحليلها

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الثلاث حجلات (يسار ويمين) لقياس (القوة المميزة بالسرعة)

المتغيرات		وحدة القياس		الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
القوة المميزة بالسرعة	يمين	مسافة	س ⁻	ع ⁻	س ⁻	ع ⁺	س ⁻
			5,876	0,392	6,355	0,325	
			5,913	0,452	6,390	0,570	

يبين الجدول (5) في اختبار القوة المميزة بالسرعة إذ أنّ قيمة الوسط الحسابي لهذا المتغير في الاختبار القبلي للرجل اليمين (5,876) وبانحراف المعياري (0,392) ، في حين كانت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمتغير نفسه (6,355) وبانحراف المعياري (0,325) ، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي لهذا المتغير في الاختبار القبلي للرجل اليسار (5,913) وبانحراف المعياري (0,452) ، في حين كانت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمتغير نفسه (6,390) وبانحراف المعياري (0,570) .

الجدول (6)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة والمعنوية ونسبة التطور بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الثلاث حجلات (يسارويمين) لقياس (القوة المميزة بالسرعة)

المتغيرات	وحدة القياس	سـف	عـف	قيمة ت		نسبة التطور	نسبة الدلالة
				المحتسبة	الجدولية		
القوة المميزة بالسرعة	م	0,62	0,66	3,115	2,228	8,151	معنوي
	م	0,477	0,296	5,359	2,228	8,066	معنوي

معنوي عند مستوى دلالة (0.05 %) وتحت درجة حرية (ن-1) = (10)

الجدول (6) يبين المعالم الإحصائية للقوة المميزة بالسرعة للرجل اليمين إذ كان فرق الأوساط الحسابية (0,62) والخطأ المعياري (0,66) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (3,115) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (2,228) أي إن الفرق معنوي بين الاختبار القبلي و الاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي وبلغت نسبة التطور (8,151) ، أما بالنسبة للرجل اليسار فقد كان فرق الأوساط الحسابية (0,477) وبخطأ معياري (0,296) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (5,359) وهي أكبر من قيمة ت الجدولية أيضاً وبالبالغة (2,228) أي إن الفرق معنوي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي ، وبلغت نسبة التطور (8,066) .

2-4 مناقشة نتائج الاختبارات البدنية قيد البحث

4-2-1 مناقشة نتائج اختبار جري المتعرج بطريقة بارو

يبين الجدول (2) فروق الأوساط بين نتائج اختبار القبلي والبعدي لجري المتعرج بطريقة بارو لقياس الرشاقة لأفراد العينة ، إذ يتبين الفروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي ، والسبب يعزوه الباحث إلى التدريب المبرمج والمتدرج في الشدة الذي اتبعه في الوحدات التدريبية والذي أدى إلى تطوير الرشاقة لدى اللاعبين وبما يتناسب مع متطلبات لعبة كرة السلة ، فإن التمرينات المركبة التي استخدمها الباحث بسرعات مختلفة في الوحدات التدريبية كان لها الأثر الواضح في نسبة التطور التي ظهرت في الاختبار البعدي لدى أفراد العينة إذ أثر بشكل مباشر على قدرة الرشاقة وذلك لارتباطها بشكل رئيس بحركة القدمين حيث كلما كانت حركة القدمين متناسقة وسريعة كلما أدى ذلك إلى تطوير الرشاقة " من أهم الأشياء التي تعمل على تطوير وتنمية الرشاقة خلال التطبيق العملي قدرة اللاعب على زيادة المهارات الحركية والقدرة على التوافق فيما بينها " (كمال جميل ، 2004 ، 101) .

4-2-1-2 مناقشة نتائج اختبار زمن الاستجابة الحركية لاتجاهات متعددة

أمّا اختبار زمن الاستجابة الحركية لاتجاهات متعددة لقياس سرعة الاستجابة الحركية ، فكانت النتائج معنوية ولصالح الاختبار البعدي وكما هو مبين في الجدول (4) ، ويعزو الباحث أسباب ذلك إلى أنّ ركض المسافات المختلفة وبسرعات مختلفة ، والموضوعة ضمن التمرينات المركبة لحركة القدمين باستعمال أدوات تدريبية مساعدة في الوحدات التدريبية ، فضلاً عن التركيز على أداء التمارين المركبة بالدقة المطلوبة وبسرعة إذ أثرت بشكل مباشر في مستوى سرعة الاستجابة لدى أفراد العينة ، فلا بد للاعب كرة السلة أن يمتلك قدرًا كافيًا من سرعة الاستجابة لمجاراة أحداث اللعبة بالشكل المطلوب ، وأنّ هذا التنوع في التدريب في السرعة والمسافات كان له تأثير إيجابي وساعد بفاعلية على تطوير سرعة الاستجابة ، وهذا ما أكدّه (محمد حسن علاوي، 1998، 170) " إن التدريب على سرع مختلفة يساهم في تطوير سرعة الاستجابة".

4-2-1-3 مناقشة نتائج اختبار الثلاث الحجلات (يمين يسار)

أمّا اختبار الثلاث حجلات (يسار ويمين) لقياس القوة المميزة بالسرعة يبين الجدول (6) بأنّ نتائج الاختبارات معنوية أيضاً ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث هذا الفرق ونسبة التطور الواضح في نتائج الاختبار البعدي إلى فاعلية التمارين المركبة المستخدمة في الوحدات التدريبية طوال مدة المنهاج التدريبي إذ كانت لها تأثير مباشر على تقوية وتنمية العضلات الخاصة والعاملة والمشاركة بين القدرتين (القوة والسرعة) " ومن هنا فإن الغاية الأساسية لتطوير القوة المميزة بالسرعة للاعب كرة السلة هي لتنمية وتطور المجاميع العضلية الرئيسية التي يقع عليها الحمل الرئيس للمقاومة في اثناء المباريات بانقباضات عضلية تتميز بالسرعة" (لؤي سامي، 2012 ، 53) ، وأنّ نوع التمارين المنفذة التي اعتمدت على الجري لمسافات قصيرة وبسرعات مختلفة والقفز إلى الأعلى أدت إلى تطوير مختلف عضلات أجزاء الجسم نتيجة اشتراكها في هذه التمارين مع التركيز على عضلات الرجلين بشكل كبير وحسب خصوصية اللعبة مما جعل تطورهم يكون .

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

- إن التمرينات المركبة المستخدمة في الوحدات التدريبية باستعمال أدوات تدريبية مساعدة ذات فاعلية في تطوير حركات الرجلين للاعب كرة السلة بأعمار دون 18 سنة .
- إن للتمرينات المركبة لحركات الرجلين باستعمال أدوات تدريبية مساعدة تأثيراً إيجابياً في تطوير عدد من القدرات البدنية قيد الدراسة لأفراد العينة.
- فاعلية الأدوات المستخدمة في التطبيق العملي للتمرينات ساهمت في تطوير بعض القدرات البدنية قيد البحث.

2-5 التوصيات

- الاهتمام بتمارين حركات الرجلين في الوحدات التدريبية والعمل على تطويرها لما لها من دور كبير في تطوير القدرات البدنية.
- ضرورة استعمال الأدوات التدريبية المساعدة وبمختلف أنواعها وبصورة مستمرة في المنهاج التدريبي ، ولاسيما في مدة الإعداد الخاص للحصول على تطور ملموس في الإعداد المهاري.
- إجراء دراسات مشابهة على قدرات بدنية أخرى في كرة السلة وعلى فئات عمرية أخرى مع التركيز على ما يتناسب مع قدراتهم البدنية والمهارية لما لها من دور مهم في تحسين الأداء الفني وبالتالي إكمال إعداد اللاعب بدنياً ومهارياً.

المصادر

- أنجي عادل متولي ؛ برنامج تدريبي مقترح لتنمية بعض المتغيرات البدنية الخاصة وتأثيره على سرعة الأداء المهاري لدى لاعبات كرة السلة ، رسالة ماجستير ، جامعة اسبوط - كلية التربية الرياضية - قسم التدريب الرياضي وعلوم الحركة ، 2006
- بلال خلف السكرانة ؛ اتجاهات حديثة في التدريب ، ط1 : (عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، 2011)
- ثامر محسن وسامي الصفار ؛ أصول التدريب في كرة القدم، (جامعة الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988)
- جمال صبري ؛ الإعداد البدني للاعب كرة السلة ، ط1 : (الأردن ، دار دجلة للنشر ، 2008)
- صالح شافي العائذي ؛ التدريب الرياضي افكاره وتطبيقاته : (دمشق ، دار العراب و دار النور للنشر ، 2011)
- كمال الديفي ؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين : (الأردن : عمان ، 2001)
- كمال جميل الرضي ؛ التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، ط2 : (عمان ، نشر بدعم من الجامعة الاردنية، 2004)
- لؤي سامي رفعت ؛ اعداد تمارين مركبة بالانتقال لتطوير القوة البدنية الخاصة وتأثيرها في اداء بعض المهارات الهجومية المركبة للاعبي كرة السلة الشباب ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد- كلية التربية الرياضية، 2012

- محمد حسن علاوي ؛ التدريب الرياضي ، ط13 : (القاهرة ، دار المعارف ، 1994)
- محمد حسن علاوي ؛ علم التدريب ، ط 11 : (القاهرة ، دار المعارف ، 1990)
- مفتي ابراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث تخطيط تطبيق قيادة ، ط1 (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998،
- مهند عبدالستار عبدالهادي ؛ مناهج تدريبيه بأساليب مختلفة لتطوير القوة المميزة بالسرعة وتأثيرها في بعض المهارات الاساسية لكرة السلة ، اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد – كلية التربية الرياضية ، 2005
- مهند فيصل سلمان ؛ تأثير طريقتا التدريب الفترتي المرتفع الشدة والتكراري في تطوير القوة المميزة السرعة واثرها في بعض المهارات الهجومية لكرة السلة ، رسالة ماجستير ، جامعة البصرة – كلية التربية الرياضية ، 2005
- *Angie Adel Metwally; a proposed training program for the development of some special physical variables and its impact on the speed of skill performance of basketball players, Master Thesis, Assiut University - Faculty of Physical Education - Department of Sports Training and Movement Science, 2006
- *Bilal Khalaf al-Sakrana; Recent Trends in Training, 1st Floor (Amman, Dar Al-Maisara for Publishing and Distribution, 2011)
- *Jamal Sabri; Physical preparation of the basketball player, i 1: (Jordan, Dar Tigris for Publishing, 2008)(
- *Kamal Al-Diffi; Sports Training for the 21st Century: (Jordan: Amman, 2001)
- *Kamal Jamil Rabadi; sports training for the twenty-first century, i 2 :(Amman, published with the support of the University of Jordan, 2004)
- *Luay Sami Refaat; Preparation of Weightlifting Exercises to Develop Special Physical Strength and its Effect on Performing Some Complex Attacking Skills for Young Basketball Players, Ph.D. Dissertation, Baghdad University, College of Physical Education, 2012
- *Muhannad Abdul-Sattar Abdul-Hadi; training methods in different methods to develop the power of speed and its impact on some basic skills basketball, doctoral thesis, University of Baghdad - College of Physical Education, 2005
- *Mohammed Hassan Allawi; science of training, i 11: (Cairo, Dar al-Maaref, 1990)
- *Mohammed Hassan Allawi; sports training, i 13: (Cairo, Dar al-Maaref, 1994)
- *Muhannad Faisal Salman; the impact of high intensity and repetitive interval training methods on the development of distinctive force speed and its impact on some basketball offensive skills, Master Thesis, University of Basra - College of Physical Education, 2005
- *Mufti Ibrahim Hammad; Modern Mathematical Training Planning Leadership Application, 1st Floor (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1998)

*Saleh Shafi Al-Aathi; mathematical training his ideas and applications: (Damascus, Dar Al-Arab and Dar Al-Nour Publishing, 2011)

Thamer Mohsen and Sami Al-Saffar; Fundamentals of Training in Football (Mosul University, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, 1988)

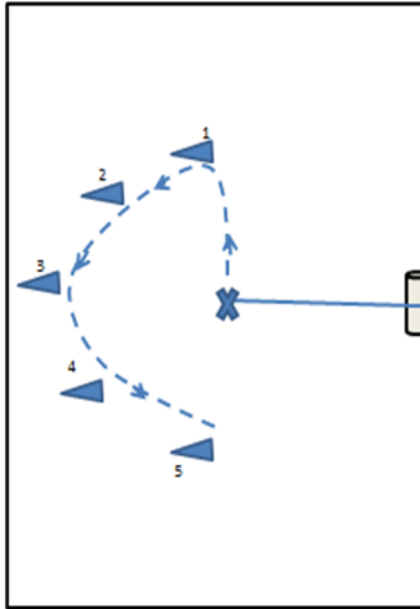
الملاحق

ملحق (1)

يبين اسماء اللجنة العلمية لاقرار عنوان البحث

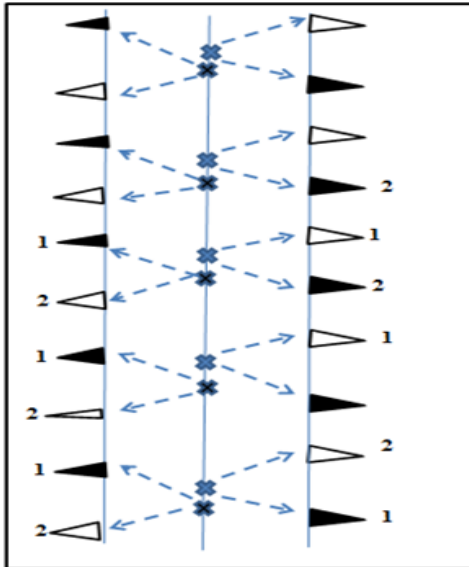
الاختصاص	الأسماء	اللقب العلمي	ت
علم التدريب - كرة اليد	حمودي عصام نعمان	أ.د.	1
علم التدريب - كرة السلة	فراس مطشر عبدالرضا	أ.د.	2
فسلجة تدريب - كرة السلة	وسن حنون علي	أ.م.د.	3
علم التدريب - كرة السلة	لؤي سامي رفعت	أ.م.د.	4
علم التدريب - كرة اليد	نكتل مزاحم خليل	أ.م.د.	5

ملحق (2) التمرينات



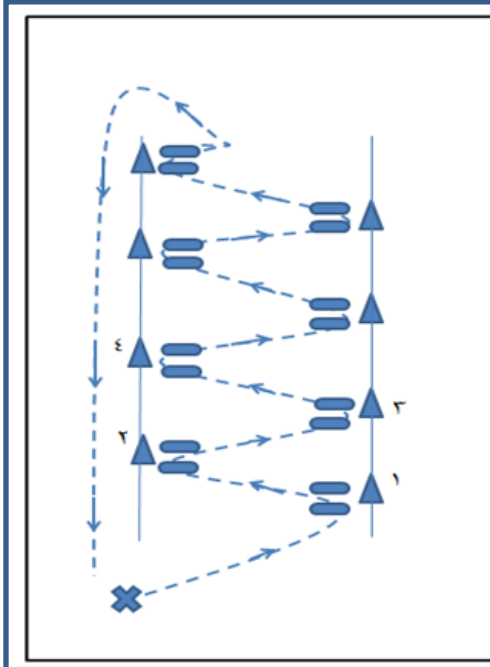
تمرين

- ❖ توزيع (٥) شواخص شبه نصف دائري كما في الشكل والمسافة بين شاخص وآخر (١٥٠م) .
- ❖ يتم تثبيت حزام الجبال المطاطية باللاعب والطرف الآخر في مكان محدد وثابت ويقف في نقطة ارتكاز الدائرة .
- ❖ من الوقوف - عند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب بالانطلاق الى جهة اليمين باتجاه الشاخص رقم (١) ومسى الشاخص والانتقال من شاخص الى اخر بحركة اللاعب المدافع حتى اكمال الشواخص جميعها وكما موضح في الشكل.



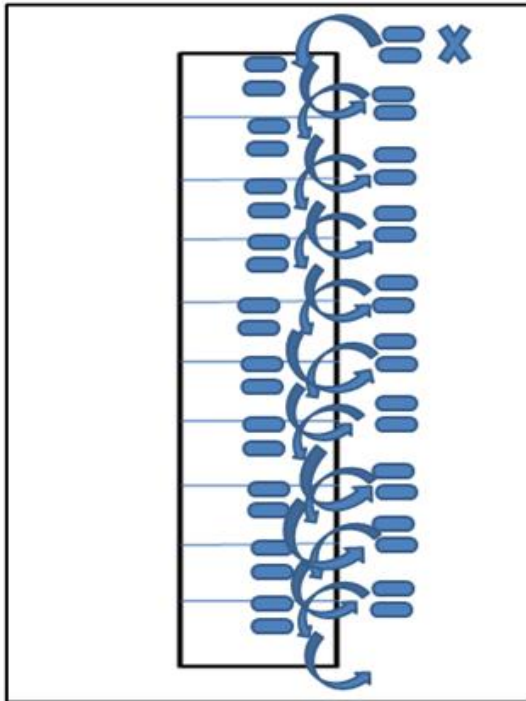
تمرين

- ❖ يتم توزيع (٢٠) شاخص بلونين مختلفين في خطين في كل خط (١٠) شاخص وبلونين مختلفين والمسافة بين شاخص وآخر (٢م) والمسافة بين المجموعتين (٤م) ، الرقم (١) يدل على الشواخص ذات اللون الاحمر والرقم (٢) يدل على الشواخص ذات اللون الاصفر ، ويقسم اللاعبون على مجموعتين ويقفون في خط واحد في الوسط كما موضح في الشكل .
- ❖ يقوم اللاعبان بتثقيف الرجلين وذلك بوضع اوزان في الرجلين .
- ❖ من الوقوف - مع اشارة البدء ينطلق اللاعبون بحركة الدفاع باتجاه الشواخص ذات اللون الاحمر عند سماع كلمة احمر من المدرب ومسى الشاخص والرجوع الى نقطة الانطلاق ، والتحرك باتجاه الشواخص ذات اللون الاصفر عند سماع كلمة اصفر من المدرب ومسى الشاخص والرجوع الى نقطة الانطلاق مرة ثانية وهكذا يستمر التمرين



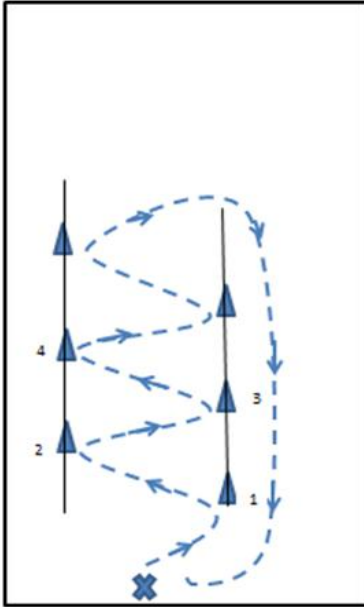
تمرين (٤)

- ❖ يتم توزيع (٨) شواخص كما في الشكل والمسافة بين شواخص واخر ٢٠م والمسافة بين المجموعتين (٣م).
- ❖ يقوم اللاعب بتشغيل الرجلين بوضع اوزان في رجليه.
- ❖ من الوقوف - عند سماع اشارة البدء ينطلق اللاعب باتجاه اليمين وباتجاه الشاخص رقم (١) وعند وصوله للشاخص يقوم باداء مهارة الـ
- ومن ثم الدوران والانطلاق الى جهة اليسار نحو الشاخص رقم (٢) وعمل حركة الوقوف بعدتين وهكذا ويستمر اللاعب حتى اكمال جميع الشواخص العشرة والرجوع الى نقطة البداية والبدء من جديد .



التمرين (١٨)

- ❖ وضع السلم التدريبي في ارض الملعب .
- ❖ يقف اللاعب في احدى طرفي السلم مع وضع ثقالات في ارجلهم بوزن (٥٠٠غم) .
- ❖ من الوقوف - عند سماع اشارة البدء ينتقل اللاعب على جانب السلم ويقوم باداء قفزات متوازية بالرجلين داخل مجالات السلم وخارجها ويشكل مستمر حتى نهاية السلة التدريبي والرجوع من الجهة المقابلة .



تمرين (٢)

- ❖ توزيع (٦) شواخص كما في الشكل والمسافة بين شاخص وآخر (٢م) والمسافة بين الخطين (٣م)
- ❖ يرتدي اللاعب الحلقات البلاستيكية بالرجلين
- ❖ من الوقوف - عند سماع إشارة البدء ينطلق اللاعب نحو جهة اليمين باتجاه الشاخص رقم (١) ويقوم بمس الشاخص عبر مد الذراع اليمين والتوقف بصورة تردد بالقدمين مع مراعاة خروج قدم اليمين للأمام ومن ثم الانطلاق نحو الشاخص رقم (٢) ويقوم بمس الشاخص عبر مد الذراع اليسار والتوقف بصورة تردد بالقدمين مع مراعاة خروج قدم اليسار للأمام وهكذا يستمر اللاعب حتى اكمال جميع الشواخص ومن ثم الرجوع الى نقطة البداية أداء التمرين مرة ثانية .



The Effect of compound exercises for the movements of the legs using training tools to assist in some defensive skills of basketball players The Age under (18) years

Mustafa Korsheed Ahmed ^{1*}
Fatin Mohammed Rasheed ²
Muhanad Abdul Sattar Abdul Hadi ³

1- Tikrit University / Physical Education and Sports Science
2- Tikrit University / Physical Education and Sports Science
3- Baghdad University / Physical Education and Sports Science

Article info.

Article history:

-Received: 12/9/2020
-Accepted: 17/1/2020
-Available online: 30/6 /2020

Keywords:

-Compound exercises
-Training aids
-Foot movements
-Defensive skills
-Basketball players

Abstract

- Preparation of compound exercises for the movements of the legs using training tools to assist basketball players under (18 years)
-Identifying the influence of the combined exercises of the movements of the legs using training tools to assist in some physical abilities of basketball players under (18 years).

Research hypotheses:

-The presence of statistically significant differences between the results of pre and posttests in some physical abilities of basketball players (under 18 years).

Research methodology and field procedures

The third section dealt with how to choose the research methodology and field procedures for this research. The researcher used the experimental method to design one group with pre- and post-test on a sample of (11) players of the Talents School of Kirkuk to teach and develop the basketball skills approved by the Iraqi Central Basketball Federation under (18 years) for the sports season 2017-2018. Where the group underwent a training curriculum using the combined exercises of the movements of the legs for ten weeks at (3) units per week.

Conclusions

-The combined exercises used in the training curriculum using training - tools assist which effective on the development of the movements of the legs of basketball players under (18 years).
-The combined exercises of the movements of the legs using training tools has positive influence on the development of some physical abilities under study for the sample members.
-The effectiveness of the devices used in the practical application of the training curriculum used contributed on the development of some physical abilities under consideration.

* Corresponding Author: MustafaK.73@tu.edu.iq , Tikrit University / Physical Education and Sports Science

تأثير تمارين مركبة لحركات الرجلين باستعمال أدوات تدريبية مساعدة في
بعض المهارات الدفاعية للاعبين كرة السلة بأعمار دون 18 سنة
م.م مصطفى خورشيد احمد أ.د. فاتن محمد رشيد أ.د. مهند عبدالستار عبدالهادي
جامعة تكريت / كلية التربية _ طوز خورماتو
جامعة تكريت / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الخلاصة: -

- إعداد تمارين مركبة لحركات الرجلين باستعمال أدوات تدريبية مساعدة للاعبين كرة السلة بأعمار دون 18 سنة .
- التعرف على تأثير التمارين المركبة لحركات الرجلين باستعمال أدوات تدريبية مساعدة في بعض المهارات الدفاعية للاعبين كرة السلة بأعمار دون 18 سنة.

فرض البحث:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في عدد من المهارات الدفاعية للاعبين كرة السلة بأعمار دون 18 سنة .
- واستخدم الباحثين المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدية على عينة من (11) لاعباً لمدرسة مواهب كركوك لتعليم وتطوير مهارات كرة السلة المعتمدة من قبل الاتحاد المركزي العراقي بكرة السلة بأعمار دون 18 سنة للموسم الرياضي 2018-2017م، إذ خضعت المجموعة للمنهج التدريبي باستخدام التمارين المركبة لحركات الرجلين لمدة شهرين وبواقع (3) وحدات في الأسبوع، وفي ضوء هذه النتائج توصل الباحثين الى عدة استنتاجات اهمها :
- ان التمارين المركبة المستخدمة في المنهاج التدريبي باستعمال ادوات تدريبية مساعدة ذات فاعلية في تطوير حركات الرجلين للاعبين كرة السلة بأعمار دون 18 سنة .
- إن للتمارين المركبة لحركات الرجلين باستعمال أدوات تدريبية مساعدة تأثيراً إيجابياً في تطوير عدد من المهارات الدفاعية قيد الدراسة لأفراد العينة .
- فاعلية الأدوات المستخدمة في التطبيق العملي للتمارين ساهمت في تطوير بعض المهارات الدفاعية قيد البحث.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته

تعد لعبة كرة السلة من أكثر الألعاب الرياضية الجماعية تشويقاً وإثارةً سواءً كان لممارسيها أو لمشاهديها لكون طبيعة الأداء الفني في هذه اللعبة يتميز بعدم ثباته طوال مدة المباراة وحتى الثانية الأخيرة من حيث التحركات الدفاعية و الهجومية و من خلال سرعة الانتقال بالكرة أو بدونها والمرتبطة بمواقف اللعب المتغيرة .

ولتحقيق متطلبات اللعبة تم ابتكار أساليب تدريبية جديدة باستعمال عدد من الأدوات التدريبية المساعدة عاملاً مهماً في بناء اللاعب وبالشكل المتكامل التي تعد الأساس الصحيح في أي تطور في مجال الألعاب والفعاليات الرياضية و إذا ما تم انتقاء هذه الأدوات بالشكل الذي يتلاءم مع درجة صعوبة التمرين وإمكانيات اللاعبين فإنها تسهم بدرجة كبيرة في تطوير القدرات البدنية الخاصة باللعبة والمهارات الأساسية .

وأنّ تطوير المهارات الدفاعية لدى لاعبي الشباب يعد إحدى الدعائم الأساسية إذ إنّ مهارات كرة السلة من المهارات المعقدة والمركبة التي تحتاج من المدربين استعمال أنسب وأفضل الطرائق والوسائل والأدوات من أجل تطوير المهارات لدى لاعبي الشباب وذلك لإيصالهم إلى مستوى عالٍ من الأداء إذ يعدون الركيزة الأساسية لرفد لاعبي المنتخبات الوطنية وإذا أردنا الوصول باللاعبين الشباب إلى مستوى الإتقان فمن الضروري الاهتمام بنوع وكمية التدريب المستخدم في البرنامج التدريبي .

وتتجلى أهمية البحث من خلال إعداد تمارين مركبة (بدنية و مهارية) ومصممة من قبل الباحث لتطوير عدد من المهارات الدفاعية (حركة اللاعب المدافع و المساعدة والتغطية و المتابعة الدفاعية و الدفاع ضد التصويب) لدى لاعبي كرة السلة بأعمار دون 18 سنة وعدم التغاضي عنها في الوحدات التدريبية من خلال استعمال عدد من الأدوات التدريبية المساعدة المحفزة لتطوير الأداء المهاري الدفاعي ، ولزيادة الحمل على حركات الرجلين الذي يؤدي الى تطوير المهاري وبما هو مشابه لمواقف اللعب .

1-2 مشكلة البحث

من خلال التجربة الميدانية السابقة للباحث لاعباً ومدرباً وعضو اتحاد سابق في مجال لعبة كرة السلة لاحظ أن هناك تباطؤاً في الأداء المهاري الدفاعي وخاصةً في نهاية الفترتين الثالثة والرابعة من المباراة وظهور التعب والإرهاق على اللاعبين بأعمار دون (18) سنة والتي تعتمد على طول مدة أداء الجهد اثناء المباراة وهذا بدوره يؤثر على جميع أجزاء الجسم وخاصة على حركات الرجلين وألتي تعتبر الوسيلة لانتقال اللاعبين داخل الملعب طيلة مدة المباراة ، لذا ارتأى الباحث الخوض في معالجة هذه المشكلة من خلال وضع تمارين مركبة لحركات الرجلين باستعمال أدوات تدريبية مساعدة خلال الوحدات التدريبية ساعياً لتطوير حركات الرجلين المهمة لدى لاعبي كرة السلة بأعمار دون (18) سنة وبالتالي تطوير أدائهم المهاري الدفاعي .

1-3 أهداف البحث

يهدف البحث إلى :

- إعداد تمارين مركبة لحركات الرجلين باستعمال أدوات تدريبية مساعدة للاعبين كرة السلة بأعمار دون 18 سنة.

- التعرف على تأثير التمرينات المركبة لحركات الرجلين باستعمال أدوات تدريبية مساعدة في بعض المهارات الدفاعية للاعبين كرة السلة بأعمار دون 18 سنة.

1-4 فرض البحث

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في بعض المهارات الدفاعية للاعبين كرة السلة بأعمار دون 18 سنة .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبو مدرسة المواهب كركوك بكرة السلة في محافظة كركوك .

1-5-2 المجال الزمني: للمدة من 2018/10/11 و لغاية 2018/12/23.

1-5-3 المجال المكاني: قاعة مديرية النشاط الرياضي والمدرسي في محافظة كركوك.

التمرينات المركبة : تمرينات مشتركة تجمع ما بين الأداء المهاري والبدني التي تؤدي خلال الوحدة التدريبية ضمن المنهاج التدريبي .

2- الدراسات النظرية والسابقة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 التمرينات المركبة

تعد التمرينات المركبة أحد أفضل وأكثر أنواع التمارين فاعلية خلال الوحدات التدريبية التي تؤدي إلى تطوير اللاعب من جميع النواحي لما يمتاز به هذا النوع من التمرينات بالتشويق وبحركات مشابهة لمواقف اللعب التي تؤدي إلى تطوير القابلية البدنية والمهارية في أن واحد .

ويشير (جمال صبري، 2008، 55) حول التمارين المركبة بأنها أفضل من الحركة المعزولة والمفردة الجيدة ، لأن في التمرين المركب فضلاً عن تطوير القوة العضلية فإنه يؤدي إلى تطوير جيد في توازن وتوافق العضلات وهي النتيجة التي لا يحققها التدريب بالحركات المعزولة لوحدها.

وتعرف بأنها عبارة عن مجموعة من التمرينات التي تحوي في مضمونها على أكثر من مهارة أو قدرة تشترك مع بعضها مكونة تمرينات تصب في خدمة تطوير قابليات اللاعبين أثناء تأديتها (انمار، 2009، 23) .

2-1-2 حركات القدمين

تعد حركات القدمين إحدى المهارات الأساسية والمهمة التي يتعلمها اللاعب في بداية ممارسته لكرة السلة وتعد أساس كل مهارة ، ولإتقان أية مهارة من مهارات اللعبة لا بد أن يستطيع اللاعب كيفية التحرك الصحيح بالقدمين لإنجاح هذه المهارة.

ويشير (حسن، 1967، 107) إلى أن لاعب كرة السلة الممتاز هو الذي يعرف كيف يستخدم قدميه أحسن استخدام ، فيعرف كيف يجري فجأة وبسرعة ، وكيف يخدع الخصم بأنه يجري في اتجاه ما ثم يغيره على حين غرة ، ويعرف كيف يقف فجأة دون إبطاء تدريجي في سرعته ، وهو يعرف كيف يرتكز على أي قدم ، ويستطيع تغيير اتجاهه وسرعته عند الحاجة ، ويقفز عالياً في اللحظة المضبوطة . ويعرف (فائز واخرون ، 1986، 100) حركات القدمين بأنها " عملية استخدام القدمين بشكل صحيح ومناسب ولأداء المهارات المطلوبة في لعبة كرة السلة" .

2-1-3 الأدوات التدريبية المساعدة

تعد الأدوات التدريبية المساعدة إحدى الوسائل المهمة التي يمكن من خلالها تنمية الصفات البدنية والمهارية للاعب كرة السلة من خلال استخدامها في الوحدات التدريبية وذلك بسبب الإثارة والمتعة الموجودة في استعمالها وتعد هذه الوسائل كسراً للروتين الموجود في التمارين مما يجعل اللاعب ينجذب لأداء التمارين ويرغبة تامة نظراً لتجدد أسلوب التمرين فضلاً عن تطوير قابليات اللاعبين بدنياً ومهارياً . وتعد الأدوات المساعدة ركيزة أساسية ومهمة في العملية التدريبية، وأنَّ عملية استخدامها يجب أن تكون منتظمة، فلا نبالغ في استخدامها أو نغفل استخدامها فيحرم المدرب اللاعب من فوائد عديدة ابسط ما فيها توفير الجهد والوقت والطاقة(وليد، 2011، 38) .

2-1-4 المهارات الدفاعية

ومن خلال ما تم ذكره بخصوص المهارات الدفاعية حيث تم اختيار مجموعة من هذه المهارات التي تم ذكرها سابقاً لدراستها والتعرف على تأثير التمرينات المركبة عليها ومدى تطورها . ومن هذه المهارات الدفاعية :

2-1-4-1 حركة اللاعب المدافع

يختلف اللاعبون فيما بينهم ، فالبعض منهم سريع الحركة ، والبعض الآخر ليس كذلك ، وللدفاع ضد المنافس بفاعلية ، يجب أن يحصل اللاعب على السرعة المطلوبة ، والذي يساعده على ذلك هو تعلم نقل الخطوة بصورة جيدة ، وهي حالة تجعل المدافع يتصرف أفضل من مجرد الركض بمحاذاة المهاجم أو احتضانه(نك سورتل ، 2011 ، 195) .

وحركة اللاعب المدافع المقصود بها التحرك ضد المهاجم المتحرك سواء كانت الكرة معه أم لا ، وبما أن المدافع مقلد للحركة أي يجب أن يتحرك إلى الجهة المطابقة لحركة المهاجم وبما أنه أيضاً لا يعرف في أغلب الأحوال في أي اتجاه سيتحرك المهاجم ستوجب على المدافع أن يكون مهيباً للتحرك إلى أي جهة بسرعة وبتناسق مع الحفاظ على قاعدة البقاء بين المهاجم والسلة التي يدافع عنها(كمال عارف ورعد جابر، 1987، 228) .

2-4-1-2 المساعدة والتغطية

يجب على اللاعبين أن يتعلموا الحركة مع تحريك الكرة وإلى جميع الاتجاهات وعلى اللاعبين الخمسة تعديل أماكن دفاعاتهم مع كل مناولة تنفذ بين المهاجمين ، وانتقال مسؤولية اللعب على الكرة بين المدافعين عند تغير اللاعب الحائز على الكرة وذلك بالحركة السريعة والانفجارية نحو حائز الكرة الجديد(سلوان صالح ، 2014، 201).

وأن اللاعب المدافع الذي يغطي خصمه ولا يساعد زملاءه أو الذي يساعد زملاءه ولا يغطي خصمه فهو لم يؤد دوره الدفاعي بشكل جيد ، ومن هنا فالمدافع الجيد هو الذي يستطيع تغطية خصمه ومساعدة زملاءه في وقت واحد عندما يكون في حالة دفاع ضد لاعب بدون كرة(رعد جابر وعبدالحكيم محمد، 1987، 15).

2-4-1-3 المتابعة الدفاعية

تعد المتابعة الدفاعية من المهارات الدفاعية الهامة جداً لأنه إذا ما أخفق المهاجم في التصويب فإنَّ الفريق المهاجم يقوم بالضغط الشديد لمتابعة الكرة داخل الحلقة لذلك فالمتابعة الدفاعية هنا هامة جداً للاستحواذ على الكرة للتحويل لهجوم سريع قبل اتخاذ الفريق المنافس لوضع التوازن الدفاعي ،ولذا فالفريق الذي يمتلك أفراداً مميزة التفوق في مهارة الاستحواذ على الكرات المرتدة من التصويب الفاشل هو فريق يمتلك واحدة من أهم المهارات الأساسية الدفاعية لكرة السلة التي تمكنه من أن يتميز بسرعة التحول من الدفاع إلى الهجوم(محمد محمد، 1996، 44).

لذلك نجد أنَّ عملية المتابعة ، سواء الهجومية أو الدفاعية في كرة السلة تعتبر من المهارات المؤثرة في احراز النصر للفريق ، وبناءً على ذلك فإن كل اللاعبين يجب أن يتعلموا ويتقنوا النواحي الفنية للمتابعة ليكونوا مستعدين لأدائها أثناء المباريات ، ويقع العبء الأكبر على لاعبي الارتكاز سواء في الدفاع أو الهجوم(محمد محمود، 1984، 75).

2-4-1-4 دفاع ضد التصوب

تعد مهمة الدفاع ضد اللاعب المصوب من المهمات الصعبة ويعتمد نجاحها على عوامل كثيرة يجب أن يعرفها اللاعب المدافع نفسه ، من هذه العوامل طول اللاعب المدافع بالنسبة للمهاجم ، وسرعة رد الفعل ، والقرب من اللاعب المصوب ، والقرب من السلة ثم نوعية التصويب والأسلوب المتبع ضده ، ومن أهم هذه العوامل نوعية التصويب والأسلوب المتبع ضده فعندما يكون المصوب في حالة التصويب من الثبات ، وجب على المدافع أن يكون مستعداً لقطع الكرة بعد خروجها من يد المصوب ، وذلك بالوثوب إلى الأعلى وتوقيت مناسب مع خروج الكرة ومرورها من المكان الذي تمر منه الكرة(فانز بشير و اخرون ، 1986 ، 89) .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث:

قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي ذي الاختبارين القبلي والبعدي بتصميم المجموعة الواحدة لملائمته وطبيعة المشكلة لأن المنهج التجريبي.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من مجتمع البحث المتمثل من (6) أندية من أندية محافظة كركوك لفئة الشباب بأعمار دون (18) سنة للموسم (2017-2018) إذ بلغ عددهم (69) لاعباً وكما هو موضح في الجدول (1) و إذ تم اختيار العينة من لاعبي مدرسة مواهب كركوك لتعليم وتطوير مهارات كرة السلة المعتمدة من قبل الاتحاد المركزي العراقي لكرة السلة والذين بلغ عددهم (16) لاعباً وهي تمثل نسبة (23,18%) من مجتمع الأصل والسبب في اختيار هذه العينة هو وجود عدد كافٍ من اللاعبين وسهولة الاتصال بهم مع توفر القاعة الرياضية لتطبيق المنهاج التدريبي ولكون الباحث من سكنة قضاء الطوز القريبة من محافظة كركوك كما وأن مدرب المدرسة أبدى المساعدة لإجراء التمرينات المركبة على لاعبيه.

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة :

3-3-1 وسائل جمع المعلومات

المصادر والمراجع العربية والأجنبية ، الاختبارات والقياسات ، المقابلات الشخصية ، شبكة المعلومات (شبكة عنكبوتية) ، استمارة تسجيل وتفرغ نتائج الاختبارات الخاصة بالبحث .

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة

جهاز حاسوب (لابتوب) نوع (DELL) ، ساعة توقيت نوع (CASIO) عدد 2 ، أهداف كرة السلة عدد 2 ، شواخص بلاستيكية بارتفاع 30 سم عدد 12 ، المعاصم الرملية ، السلم التدريبي عدد 2 ، حلقات المقاومة للساقين البلاستيكية عدد 12 ، حزام الحبال المطاطية عدد 12 ، قمع (كبوس) بارتفاع 5 سم عدد 15 ، شريط لاصق ملون ، شريط قياس قماشى 50 م ، كرات سلة نوع (Molten) عدد 12 ، حامل كرة عدد 2.

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 اختيار القدرات البدنية والمهارات الدفاعية قيد البحث:

لغرض تحديد أهم متغيرات البحث تم الاتفاق مع اللجنة العلمية (*) والسادة المشرفين لاختيار مجموعة من المهارات الدفاعية (حركة اللاعب المدافع ، المساعدة والتغطية ، الدفاع ضد التصويب ، المتابعة الدفاعية) التي تساعد على تحقيق أهداف البحث .

3-4-2 الاختبارات المستخدمة في البحث

(*) ينظر الملحق (6)

(اختبار حركة اللاعب المدافع ، اختبار مهارة المساعدة والتغطية ، اختبار مهارة الدفاع ضد التصويب ، اختبار المتابعة الدفاعية)

3 - 4 - 3 - التجارب الاستطلاعية

3-4-3-1 التجربة الاستطلاعية الأولى

من أجل ضبط متغيرات الدراسة والوقوف على معوقات العمل والتأكد من التمرينات المركبة حيث قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية قبل البدء بالتجربة الرئيسية للبحث على عينة مكونة من (4) لاعبين والذين لم يشتركوا بالتجربة الأساسية في يوم السبت الموافق 6/10/2018 الساعة (الخامسة) مساءً وذلك للتعرف على:

مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث ، معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبارات ، الصعوبات التي تواجه مجريات العمل ووضع أنسب الحلول لها ، معرفة فريق العمل المساعد للواجبات المكلفين بها ، معرفة تسلسل الاختبارات .

3-4-3-2 التجربة الاستطلاعية الثانية

أجرى الباحث بمساعدة مدرب الفريق وحدة تدريبية استطلاعية على فريق عينة البحث المتكون من (11) لاعباً من لاعبي مدرسة مواهب كركوك قبل البدء بالتجربة الرئيسية و قد تمت هذه التجربة يوم الأحد الموافق 7 \ 10 \ 2018 مساءً وكان الهدف منها ما يأتي:

استخراج أقصى شدة لكل تمرين ، مدى ملائمة الأدوات المستخدمة ، التأكد من شدد الأحمال والأحجام وفترات الراحة البيئية المستخدمة بين كل تمرين وآخر وبين كل مجموعة وأخرى ، التأكد من صلاحية التمرينات المركبة المستخدمة في البرنامج التدريبي لتطبيقها بالشكل النهائي في الوحدات التدريبية ، التأكد من طريقة التدريب المستخدم في وهي طريقة التدريب الفترى ومدى ملائمتها لأفراد العينة ، ملائمة فريق العمل المساعد وتدريبهم .

3-4-4-3 الاختبارات القبليّة

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة للمتغيرات قيد الدراسة لأفراد العينة في يوم الخميس الموافق 11 - / 2018/10 الساعة (5) عصراً .

3-4-5-3 التمرينات المركبة المستخدمة

قام الباحث بإعداد مجموعة من التمرينات المركبة وبما يتناسب مع متطلبات لعبة كرة السلة وقابلية اللاعبين من خلال الاطلاع على ما توفر من مصادر علمية وبالتعاون مع السادة المشرفين من أجل إخراج التمرينات بشكلها النهائي وبمستوى يتناسب وإمكانية العينة والوصول بهم إلى المستوى الذي يطور القدرات البدنية والمهارات الدفاعية لديهم ، وبلغ عدد التمارين (33) تمريناً وبواقع (3 - 4) تمرين في الوحدة التدريبية

الواحدة واستخدم الباحث في أداء التمرينات لتطوير حركة الرجلين أدوات تدريبية مساعدة تم تطبيقه في فترة الإعداد الخاص على لاعبي مدرسة المواهب كركوك دون 18 سنة ، وكانت أول (3) وحدات تدريبية (□*) بمثابة تهيئة للاعبين على كيفية استخدام الأدوات التدريبية المعتمدة في التمرينات (بالشكل الصحيح) وذلك لتجنب عدد من الإصابات الرياضية أثناء تطبيق التمرينات ، إذ تم البدء بتطبيق التمرينات المركبة في الوحدات التدريبية في يوم الأحد الموافق 14 / 10 / 2018 في قاعة مديرية النشاط الرياضي والمدرسي في كركوك ولغاية يوم الخميس الموافق 20 / 12 / 2018 ، وبلغ عدد الوحدات التدريبية (30) وحدة تدريبية لمدة (10) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع أيام (الأحد و الثلاثاء و الخميس) ، ولطبيعة عينة البحث استخدم الباحث درجة الشدة (أقل من القصوى) ويشدد تتراوح ما بين (70% - 90%) من الشدة القصوى ، وطريقة تشكيل درجة الحمل كان (3- 1) كما في الشكل (7) أي استخدم الباحث ثلاثة أسابيع حمل مرتفعة وأسبوع حمل أقل ارتفاعاً وهو أسبوع الراحة ، واستخدم الباحث في تطبيق التمرينات المركبة طريقة (التدريب الفترتي) ، وبلغ مدة التمرين الواحد ما بين (42 - 60 ثا) ومدة الراحة بين التكرارات كانت (90 - 120 ثا) ، واعتمد الباحث مبدأ الراحة الإيجابية وذلك بعدم السماح لنبضات القلب الرجوع إلى الحالة الطبيعية وأن يكون ما بين (110 - 130) ن/د ، وبلغ مدة الراحة ما بين تمرين وآخر (2 - 3 دقيقة).

وقام الباحث باستخراج أقصى شدة لكل تمرين قبل البدء بتطبيق التمرينات المركبة في الوحدات التدريبية وذلك بمعرفة أقصى زمن الذي يستغرقه كل تمرين بالاعتماد على نبضات القلب ، ولزيادة شدة التمرينات اعتمد الباحث على زيادة المدة الزمنية للتمرين في الوحدة التدريبية.

وأخذ الباحث بنظر الاعتبار أن يكون الإحماء والجزء الأول من القسم الرئيسي والقسم الختامي في الوحدة التدريبية من اختيار المدرب وبعد إكمال القسم التحضيري والقسم الأول من القسم الرئيسي إذ تم تطبيق التمرينات في القسم الثاني من القسم الرئيسي بوقت قدره (40 - 50) دقيقة من زمن الوحدة التدريبية التي مدتها (120) دقيقة وبهذا يكون مجموع الزمن الكلي للتمرينات المركبة لحركات الرجلين خلال المنهاج التدريبي (1200 - 1500) دقيقة ، وتم تحديد الحجم و الشدة و والراحة البينية على ضوء التجربة الاستطلاعية التي أجراها الباحث على عينة البحث .

3- 4- 6- الاختبارات البعدية

بعد إكمال البرنامج التدريبي قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد الدراسة لأفراد العينة ، ومع مراعاة إجراء الاختبارات بالظروف نفسها التي أجريت فيها الاختبارات القبلية.

حيث تم إجراء الاختبارات في يوم (الأحد) الموافق 23 / 12 / 2018 الساعة الخامسة مساءً .

3- 5 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الوسائل الإحصائية الآتية :

(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، قيمة (T) للعينات المترابطة، نسبة التطور)

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج المهارات الدفاعية وتحليلها

4-1-2-1 عرض نتائج اختبار حركة اللاعب المدافع وتحليلها

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار حركة اللاعب المدافع

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
ع ⁺	س ⁻	ع ⁺	س ⁻		
0,516	15,511	0,559	15,884	ثا	حركة اللاعب المدافع

بين الجدول (1) في اختبار حركة اللاعب المدافع أن قيمة الوسط الحسابي لهذه المهارة في الاختبار القبلي (15,884) وبانحراف المعياري (0,559)، في حين كانت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمهارة نفسها (15,511) وبانحراف المعياري (0,516).

الجدول (2)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة والمعنوية ونسبة التطور بين نتائج

الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار حركة اللاعب المدافع

المتغيرات	وحدة القياس	س ⁻ ف	ع ف	قيمة ت		نسبة التطور	نسبة الدلالة	معنوي عند مستوى دلالة
				المحتسبة	الجدولية			
حركة اللاعب المدافع	ثا	0,388	0,231	5,623	2,228	2,348 ⁻	معنوي	ى دلالة

(0.05 %) وتحت درجة حرية (ن-1) = (10)

أما الجدول (2) فيبين المعالم الإحصائية لحركة اللاعب المدافع إذ كان فرق الأوساط الحسابية (0,388) والخطأ المعياري لفرق الأوساط (0,231) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (5,623) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,228) أي إن الفرق معنوي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصالح الاختبار البعدي وبلغت نسبة التطور (2,348).

4-2-2-1 عرض نتائج اختبار المساعدة والتغطية وتحليلها

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار المساعدة والتغطية

المتغيرات	وحدة القياس	س ⁻ ف	ع ف	قيمة ت		نسبة التطور	نسبة الدلالة
				المحتسبة	الجدولية		
المساعدة والتغطية	ثا	1,117	0,908	4,091	2,228	5,982 ⁻	معنوي

يبين الجدول (3) في اختبار المساعدة والتغطية أنّ قيمة الوسط الحسابي لهذه المهارة في الاختبار القبلي (18,672) وانحراف المعياري (0,841) ، في حين كانت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمهارة نفسها (17,555) وانحراف المعياري (1,361) .

الجدول (4)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة والمعنوية ونسبة التطور بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار المساعدة والتغطية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		س ⁻	ع ⁺	س ⁻	ع ⁺
المساعدة والتغطية	ثا	18.672	0,841	17,555	1,361

معنوي عند مستوى دلالة (0.05 %) وتحت درجة حرية (ن-1) = (10)

أمّا الجدول (4) فيبين المعالم الإحصائية للمساعدة والتغطية إذ كان فرق الأوساط الحسابية (1,117) وبخطأ معياري لفرق الأوساط (0,908) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (4,091) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,228) أي إن الفرق معنوي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي لصالح الاختبار البعدي ، وبلغت بنسبة تطور (5,982) .

4-1-2-3 عرض نتائج اختبار الدفاع ضد التصويب وتحليلها

الجدول (14)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الدفاع ضد التصويب

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		س ⁻	ع ⁺	س ⁻	ع ⁺
الدفاع ضد التصويب	ثا	9.675	0,699	9.39	0,537

يبين الجدول (4) في اختبار الدفاع ضد التصويب أن قيمة الوسط الحسابي لهذه المهارة في الاختبار القبلي (9,675) وبانحراف المعياري (0,699) ، في حين كانت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمهارة نفسها (9,39) وبانحراف المعياري (0,537) .

الجدول (5)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة والمعنوية ونسبة التطور بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الدفاع ضد التصويب

المتغيرات	وحدة القياس	س- ف	ع ف	قيمة ت		نسبة التطور	نسبة الدلالة
				المحتسبة	الجدولية		
الدفاع ضد التصويب	ثا	0,285	0,269	3,518	2,228	2,945 ⁻	معنوي

معنوي عند مستوى دلالة (0.05 %) وتحت درجة حرية (ن-1) = (10)

أمّا الجدول (5) فيبين المعالم الإحصائية للدفاع ضد التصويب حيث كان فرق الأوساط الحسابية (0,285) وبخطأ معياري لفرق الأوساط (0,269) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (3,518) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,228) أي إن الفرق معنوي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي ، وبلغت نسبة التطور (2,945) .

4-2-1-4 عرض نتائج اختبار المتابعة الدفاعية وتحليلها

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار المتابعة الدفاعية

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
ع ⁺	س ⁻	ع ⁺	س ⁻		
9,369	39,810	0,737	44,440	ثا	المتابعة الدفاعية

يبين الجدول (6) في اختبار المتابعة الدفاعية أن قيمة الوسط الحسابي لهذه المهارة في الاختبار القبلي (44,440) وبانحراف المعياري (0,737) ، في حين كانت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمهارة نفسها (39,810) وبانحراف المعياري (9,369) .

الجدول (7)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة والمعنوية ونسبة التطور بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار المتابعة الدفاعية

المتغيرات	وحدة القياس	س-ف	ع-ف	قيمة ت		نسبة التطور	نسبة الدلالة
				المحتسبة	الجدولية		
المتابعة الدفاعية	ثا	1,902	1,401	4,507	2,228	10,418 ⁻	معنوي

معنوي عند مستوى دلالة (0.05 %) وتحت درجة حرية (ن-1) = (10)

أما الجدول (7) فيبين المعالم الإحصائية للمتابعة الدفاعية إذ كان فرق الأوساط الحسابية (1,902) وبخطأ معياري لفرق الأوساط (1,401) وبلغت قيمة (ت) المحتسبة (4,507) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2,228) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح الاختبار البعدي ، وبلغت نسبة التطور (10,418).

4-2 مناقشة نتائج المهارات الدفاعية قيد البحث

4-2-2-1 مناقشة نتائج اختبار حركة اللاعب المدافع

يبين الجدول (1) نتائج اختبار حركة اللاعب المدافع إذ كان فرق الأوساط الحسابية معنوياً ولصالح الاختبار البعدي ، إذ تعد حركة اللاعب المدافع من المهارات المهمة والفعّالة في الجانب الدفاعي عند ملاحظة اللاعبين المهاجمين وخاصة ذوي المهارات العالية التي تتطلب من المدافع المراقبة المستمرة والتي تتطلب سرعة حركة المدافع للحدّ من خطورتهم في المباراة ، وأنّ مهارة حركة اللاعب المدافع تعتمد بشكل رئيس على حركة القدمين وذلك للسيطرة على تحركات اللاعب المهاجم السريع لمسافات قصيرة وبسرعات مختلفة " الأساس القوي والمتين لحركة المدافع بصوره عامه هي ميكانيكيه حركة القدمين وكيفية وظيفتها لأداء الواجبات والمهارات الدفاعية المختلفة والمتغيرة بصوره سريعة توافقاً مع الأساليب الهجومية الحديثة" (علي كمال، 2012، 39) ، وأن التمرينات المركبة لحركات القدمين التي طبقت خلال مدة المنهاج التدريبي أدت إلى تطوير هذه المهارة لدى أفراد العينة .

4-2-2-2 مناقشة نتائج اختبار المساعدة والتغطية

من خلال العرض السابق لفرق الأوساط الحسابية في اختبار المساعدة والتغطية حيث أظهرت نتائج هذا الاختبار أنّ هناك نسبة تطور في مهارة المساعدة والتغطية إذ كان الفرق الأوساط الحسابية معنوياً بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي أيضاً ، وهذا يدل على أنّ مفردات المنهاج التدريبي من التمرينات المركبة لحركة القدمين والتي طبقت في الوحدات التدريبية كانت ذات تأثير إيجابي مما أدى إلى

تطور في سرعة هذه المهارة " تنفيذ منهج تدريبي علمي ومنظم بصورة دقيقة ، يمكن للرياضيين من تحسين مستوى سرعتهم ضمن عوامل قدراتهم الكامنة التي توجد لدى كل واحد منهم "(محمد رضا، 2009، 650)، وأن لفعالية الأدوات التدريبية التي استعان بها الباحث خلال التمرينات المركبة في المنهج التدريبي دور مهم في الحصول على النتائج المعنوية في تطوير مهارة المساعدة والتغطية .

4-2-2-3 مناقشة نتائج اختبار المتابعة الدفاعية

أمّا اختبار المتابعة الدفاعية فكانت الفروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي أيضا ، إذ تظهر فرق الأوساط الحسابية ظهور نسبة تطور لدى أفراد العينة في الاختبار البعدي ، إذ تم إعطاء مجموعة من التمارين المركبة لحركة القدمين بشكل متنوع ومتدرج مما أدى إلى رفع مستوى المهارات الدفاعية لدى أفراد العينة ، وأن تكرار التمارين بسرعات وشدد مختلفة فضلاً عن استخدام أدوات تدريبية مساعدة التي أدى باللاعبين إلى أداء المهارات بالشكل الصحيح وبأقل وقت والذي كان واضحاً في نسبة التطور الحاصل لدى أفراد العينة في الاختبارات البعديّة ويؤكد (محمد رضا، 2009، 450) بأنه " يجب أن يكون الأداء المهاري قد تم تحسينه بصورة جيدة جداً من قبل الرياضيين مع عدم وجود مشاكل يمكن أن يواجهها الرياضيون عند أدائهم لهذه المهارات الخاصة بفعاليتهم أو ألعابهم الممارسة".

4-2-2-4 مناقشة نتائج اختبار الدفاع ضد التصويب

نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار الدفاع ضد التصويب ، إذ ظهرت جميع نتائج الفروق الحسابية معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي ، وهذا يدل على أن التمرينات المركبة لحركة القدمين المستخدمة باستعمال أدوات تدريبية مساعدة كان لها تأثير إيجابي في تحسين مهارة الدفاع ضد التصويب وتطويرها والتي تعد من المهارات المهمة في كرة السلة التي تحد من خطورة اللاعب المصوب "إن من أصعب الواجبات الملقاة على اللاعب أثناء المباراة هو منع المهاجم من التصويب على السلة" (فانز بشير ومؤيد عبدالله، 13، 1990) ، وأن المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث كان له أثر واضح في تطوير مستوى سرعة هذه المهارة .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- إن التمرينات المركبة المستخدمة في الوحدات التدريبية باستعمال أدوات تدريبية مساعدة ذات فاعلية في تطوير حركات الرجلين للاعبين كرة السلة بأعمار دون 18 سنة .
- إن للتمرينات المركبة لحركات الرجلين باستعمال أدوات تدريبية مساعدة تأثيراً إيجابياً في تطوير عدد من المهارات الدفاعية قيد الدراسة لأفراد العينة.

- فاعلية الأدوات المستخدمة في التطبيق العملي للتمرينات ساهمت في تطوير بعض المهارات الدفاعية قيد البحث.

5-2 التوصيات

- الاهتمام بتمرينات حركات الرجلين في الوحدات التدريبية والعمل على تطويرها لما لها من دور كبير في تطوير المهارات الدفاعية .
- ضرورة استعمال الأدوات التدريبية المساعدة وبمختلف أنواعها وبصورة مستمرة في المنهاج التدريبي ، ولاسيما في مدة الإعداد الخاص للحصول على تطور ملموس في الإعداد المهاري.
- إجراء دراسات مشابهة على مهارات هجومية ومهارات دفاعية أخرى في كرة السلة وعلى فئات عمرية أخرى مع التركيز على ما يتناسب مع قدراتهم البدنية والمهارية لما لها من دور مهم في تحسين الأداء الفني وبالتالي إكمال إعداد اللاعب بدنياً ومهارياً.

المصادر

- أنمار أحمد صبحي ؛ تأثير تمرينات مركبة خاصة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم لدى لاعبي الشباب بأعمار (17-19سنة) ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية، 2009
- جمال صبري ؛ الإعداد البدني للاعب كرة السلة ، ط1 : (الاردن ، دار دجلة للنشر ، 2008)
- حسن سيد معوض ؛ كرة السلة للجميع : (جامعة بغداد ، مكتبة كلية التربية الرياضية ، 1967)
- رعد جابر باقر الرشيد وعبدالحكيم محمد الطائي ؛ الإعداد الفرقي في كرة السلة : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987)
- سلوان صالح جاسم واخرون ؛ اساسيات لعبة كرة السلة ، ط1 : (بغداد ، الذاكرة للنشر والتوزيع ، 2014)
- علي كمال ؛ تصميم اختبارات لقياس بعض المهارات الدفاعية لناشئي فرق أندية بغداد لكرة السلة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، 2012
- فائز بشير حمودات واخرون ؛ اسس ومبادئ كرة السلة : (جامعة بغداد ، مكتبة التربية الرياضية ، 1986)
- فائز بشير حمودات و مؤيد عبدالله جاسم ؛ كرة السلة : (جامعة الموصل ، مطابع الجامعة ، 1990)
- كمال عارف ظاهر و رعد جابر باقر ؛ المهارات الفنية بكرة السلة : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987)

- محمد رضا ابراهيم المدامغة ؛ علم التدريب الرياضي نظرياته وتطبيقاته : (عمان، دار الوضاح للنشر، 2017)
- محمد محمد الشحات ؛ كرة السلة ، ط1: (جامعة المنصورة ، مكتبة الايمان للنشر والتوزيع ، 1996)
- محمد محمود دايم ومحمد صبحي حسانين ؛ القياس في كرة السلة ، ط 1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1984)
- نك سورتل : كرة السلة افكار تعليمية - استراتيجيات هجومية ودفاعية - تدريبات متنوعة ، ترجمة ، محمد عنيسي الكعبي ، ط1 : (النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة ، 2014)
- وليد خالد نوري ؛ أثر بعض الوسائل المساعدة وفق بعض المتغيرات الكينماتيكية في دقة التصويب بنقطتين من الثبات بكرة السلة لمتحدي الإعاقة على الكراسي المتحركة ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، 2011
- * Ali Kamal; Designing tests to measure some defensive skills for the teams of Baghdad clubs basketball, Master Thesis, University of Baghdad - College of Physical Education, 2012
- *Anmar Ahmed Subhi ; The impact of special compound exercises in the development of some physical qualities and basic skills of football for young players ages (17-19 years), Master Thesis, University of Baghdad - College of Physical Education
- *Fayez Bashir Hammoudat and Muayad Abdullah Jassim; Basketball: (University of Mosul, University Press, 1990)
- *Fayez Bashir Hammoudat and others; basics and principles of basketball: (University of Baghdad, Library of Physical Education, 1986)
- *Jamal Sabri; Physical preparation of the basketball player, i 1: (Jordan, Dar Tigris for Publishing, 2008)
- *Kamal and Raad Jaber ;The Technical Skills in Basketball:(Bagdad , The Ministry Of Education Printing)
- Mohammed Abdulnabi Hewitt; Effect of Using Utilities in Developing Speed and Accuracy of Performance of Some Basketball Attack Skills, Master Thesis, University of Baghdad - College of Physical Education, 2006
- *Mohammad Reza Ibrahim Al-Madamgha; The Science of Sports Training Theories and Applications: (Amman, Dar Al Waddah for Publishing, 2017)
- *Mohamed Mahmoud Dayem and Mohamed Sobhy Hassanin; measurement in basketball, i 1: (Cairo, Dar al-Fikr al-Arabi, 1984)
- *Mohamed Mohamed El-Shahat; Basketball, 1st floor: (Mansoura University, Al-Eman Library for Publishing and Distribution, 1996)

*Nick Sortel: basketball educational ideas - offensive and defensive strategies - a variety of exercises, translation, Mohammed Onisi Kaabi, 1st floor: (Najaf, Dar Aldiaa, 2014)

*Salwan Saleh Jassim and others; basics of basketball game, i 1: (Baghdad, memory for publication and distribution, 2014)

*Raad Jaber Baqer Al-Rasheed and Abdul Hakim Mohammed Al-Taie; basketball team preparation (Baghdad, Higher Education Press, 1987)

*Walid Khaled Nouri; The Effect of Some Auxiliary Devices According to Some Kinematic Variables on the Accuracy of Two Point Fixed Basketball Stability for Wheelchair Challengers, Master Thesis, University of Baghdad - College of Physical Education, 2011

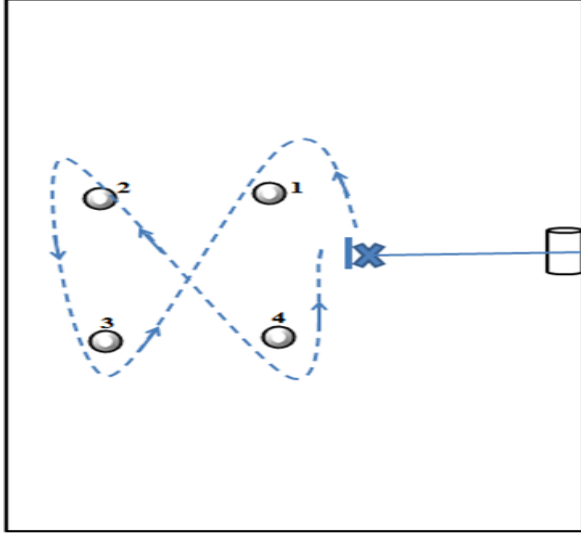
الملاحق

ملحق (1)

يبين اسماء اللجنة العلمية لاقرار عنوان البحث

ت	اللقب العلمي	الأسماء	الاختصاص
1	أ.د.	حمودي عصام نعمان	علم التدريب - كرة اليد
2	أ.د.	فراس مطشر عبدالرضا	علم التدريب - كرة السلة
3	أ.م.د.	وسن حنون علي	فلسفة تدريب - كرة السلة
4	أ.م.د.	لؤي سامي رفعت	علم التدريب - كرة السلة
5	أ.م.د.	نكتل مزاحم خليل	علم التدريب - كرة اليد

ملحق (2) التمرينات

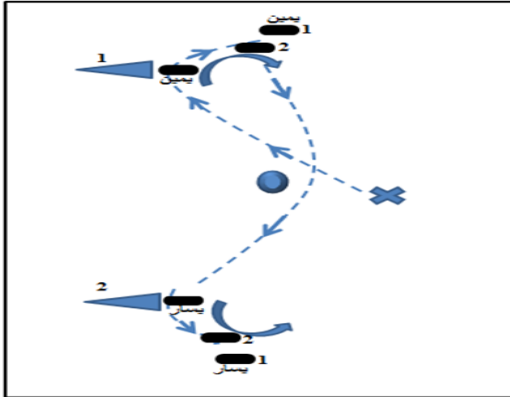


التمرين

يتم توزيع اربح اقناع (كيبوسات) على شكل مربع المسافة بين كيبوس واخر (2م) ويقف اللاعب على بعد نصف متر من الاقناع ، كما موضح بالشكل .

تثبيت حزام الحبال المطاطية باللاعب .

من الوقوف - عند سماع اشارة البدء ينطلق اللاعب بحركة اللاعب المدافع باتجاه القمح (الكيبوس) رقم (1) والدوران حوله والركض باتجاه الكيبوس رقم (2) والدوران حول الكيبوس والتوجه بحركة اللاعب المدافع باتجاه الكيبوس رقم (3) والدوران حوله والركض باتجاه الكيبوس رقم (4) والدوران حوله نحو نقطة الانطلاق مشكلاً رقم (8) بالانكليزي وهكذا يستمر بالتمرين .

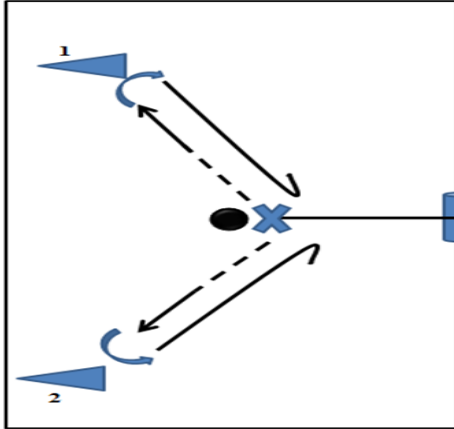


تمرين (3)

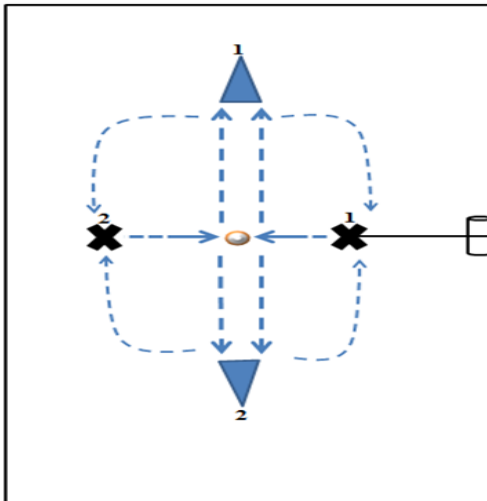
يتم وضع شاخصان كما في الشكل والمسافة بين شاخص واخر (2م) ووضع قمح في الوسط امام اللاعب .

يرتدي اللاعب الحفقات البلاستيكية في الرجلين ويقف بمسافة تبعد من الشواخص (2م) .

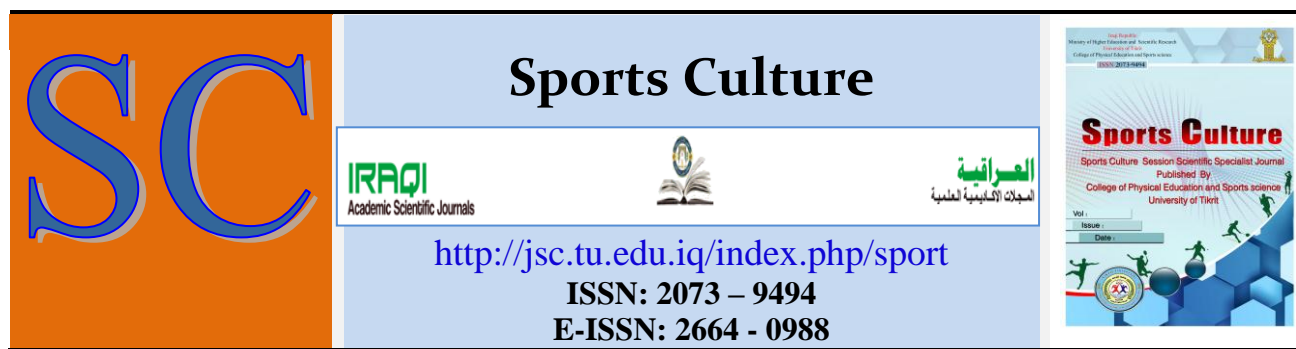
من الوقوف - عند سماع اشارة البدء ينطلق اللاعب نحو جهة اليمين باتجاه الشاخص رقم (1) وعند وصوله للشاخص يقوم ببدء حركة اخذة خطوة الى الخلف (step back) والوقوف بعدتين ومن ثم الرجوع والدوران حول القمح والانطلاق الى جهة اليسار لاداء نفس الحركة وهكذا يستمر في التمرين .



تمرين (٥)
 يتم توزيع الشواخص عدد (٢) كما موضح في الشكل والمسافة بينهما (٣م) ووضع شاخص في الوسط امام اللاعب .
 تثبيت حزام الحبال المطاطية باللاعب .
 من الوقوف - عند سماع اشارة البدء يبدأ اللاعب بالانطلاق نحو الشاخص رقم (١) ومن ثم الرجوع بحركة اللاعب المدافع الى نقطة البداية والانطلاق الى الجهة الثانية نحو الشاخص رقم (٢) والرجوع بحركة اللاعب المدافع وهكذا يستمر في التمرين .



التمرين (٧)
 يتم توزيع شواخص عدد(٢) كما في الشكل .
 يقوم اللاعب رقم (١) بتثقيل الرجلين واللاعب رقم (٢) يتم تثبيته بهزام الحبال المطاطية ويقف كل لاعب مقابل الآخر وكما موضح بالشكل .
 من الوقوف - عند سماع اشارة البدء ينطلق اللاعبان الى الامام وعند الالتقاء يتحرك اللاعب رقم (١) بحركة اللاعب المدافع مع حركة اللاعب رقم (٢) باتجاه الشواخص ومن الشاخص ومن ثم الرجوع الى نقطة الانطلاق وهكذا يستمران بالتمرين .



The effect of using cooperative learning in learning some offensive and defensive skills in volleyball

Amjad Hamid Badr ^{1*}
Taha Ghafel Abdullah *
Hameed Ahmed Mohamed *

1- Tikrit University
College/Physical Education and
Sports a Science

Article info.

Article history:

-Received: 7/10/2020
-Accepted: 13/1/2020
-Available online: 30/6 /2020

Keywords:

- Methods
- Learning
- Volleyball
- Methods
- skills

Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

Abstract

The definition of research and its importance, in which the research problem and the reason for conducting such research were identified and the research objectives and its hypotheses and areas of human, spatial and temporal research were examined, and theoretical studies were also discussed, the concept of teaching methods and their importance were identified, then the concept of cooperative learning method and its definitions were touched upon. And how to use it in developing some offensive and defensive skills in volleyball, then touching on volleyball skills, especially the skill of overwhelming hitting and defending the field, then touching on the research methodology and field procedures, as we learned about the research method used and the research sample Composed of students to the second stage in the Faculty of Physical Education and Sports Science and how to divide the groups and equal to the research sample and exploratory experiment Then the researchers touched on the pre-test and how to conduct the main experiment, then the post-test and the knowledge of the statistical methods used in the research, and they also discussed the presentation, analysis and discussion of the research findings that the researchers reached and the effect of cooperative learning style in developing some skills in volleyball, and finally it was reached Some conclusions and recommendations by the researchers, the most important of which is that the cooperative learning method has a positive and effective impact in learning overwhelming hitting skills and defending the volleyball field.

* Corresponding Author: albadr@tu.edu.iq , Tikrit University College/Physical Education and Sports a Science .

تأثير استخدام اسلوب التعلم التعاوني في تعلم بعض المهارات الهجومية والدفاعية بالكرة الطائرة

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2020/6/30

م. امجد حامد بدر م.م طه غافل عبدالله ا.م.د حميد احمد محمد

الكلمات المفتاحية

- اساليب

- تعلم

- الكرة الطائرة

- طرائق، مهارات

جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الخلاصة:

تم التطرق فيه الى مشكلة البحث والسبب في اجراء مثل هكذا بحوث والتعرف على اهداف البحث وفروضه ومجالات البحث البشري والمكاني والزمني ، وتم التطرق ايضا على الدراسات النظرية ، وتم التعرف على مفهوم طرق التدريس واهميتها ، ثم التطرق الى مفهوم اسلوب التعلم التعاوني وتعريفه وكيفية استخدامه في تطوير بعض المهارات الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة ، ثم التطرق الى مهارات الكرة الطائرة وبصورة خاصة مهارة الضرب الساحق والدفاع عن الملعب ، ثم التطرق الى منهج البحث واجراءاته الميدانية ، إذ تعرفنا على منهج البحث المستخدم وعينة البحث المتكونة من طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وكيفية تقسيم المجموعات وتكافؤ عينة البحث والى التجربة الاستطلاعية ، ثم تطرق الباحثون الى الاختبار القبلي وكيفية اجراء التجربة الرئيسية ثم الاختبار البعدي ومعرفة الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث ، وتم التطرق ايضا الى عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث التي توصل اليها الباحثون ومعرفة تأثير اسلوب التعلم التعاوني في تطوير بعض المهارات في الكرة الطائرة ، واخيرا تم التوصل الى بعض الاستنتاجات والتوصيات من قبل الباحثون واهمها ان اسلوب التعلم التعاوني له تأثير ايجابي وفعال في تعلم مهارات الضرب الساحق والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته

ان الوصول الى مستويات متقدمة في التعلم يتطلب تبني مفاهيم واساليب غير تقليدية لكي لا يبقى المدرس و محوره العملي والتعليمي المصدر الاساسي والوحيد للمعلومات وبيتعد فيها الطالب عن دور المتلقي للمعلومات فقط ، ويعد التعلم التعاوني احد هذه الطرق التي تنقل الطالب من المتلقي الى مشارك في العملية التعليمية ويكون للمدرس دور الارشاد والتوجيه لكي يستطيع الطلاب مساعدة بعضهم البعض في عملية التعلم ، والتعلم التعاوني هو اسلوب تدريس يتمحور

حول الطالب إذ يعمل الطلاب ضمن مجموعات غير متجانسة يساعد بعضهم البعض لتحقيق هدف تعليمي مشترك ويكون ذلك بمساعدة المدرس كونه الموجه والمرشد.

من هنا تأتي أهمية تطبيق اسلوب التعلم التعاوني في محاولة لتفعيل دور الطالب في العملية التعليمية والابتعاد عن الدور السلبي للطالب كونه متلقي للمعلومات فقط ، ومن خلال ادخال اسلوب التعلم التعاوني نكون قد اضعنا طريقة تعليمية مهمة لتكون عوناً للمدرسين والطلاب كونهم مدرسي المستقبل.

1-2 مشكلة البحث:

تتكون لعبة الكرة الطائرة من مجموعة من المهارات الاساسية والتي يجب على الطلاب تحسينها وان التدريب على هذه المهارات يتطلب التمرين بشكل مستمر ومشاركة فعلية وجادة من قبل المدرس والطالب لغرض الوصول الى تطوير هذه المهارات وبما ان لعبة الكرة الطائرة لعبة جماعية تتطلب اداء مهاري متقارب بين اللاعبين وان اي ضعف في الاداء لبعض اللاعبين يؤثر سلباً على اداء الفريق ، لذا ارتأى الباحثان ادخال اسلوب التعلم التعاوني لغرض تطوير مستوى اداء الطلاب في المهارات الاساسية قيد البحث بمساعدة زملائهم في الدرس وصولاً الى التعليم الفاعل والمعتمد على المشاركة بين الطلاب وبارشاد وتوجيه المدرس.

1-3 اهداف البحث:

- 1-استخدام اسلوب التعلم التعاوني في تعلم بعض المهارات الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة.
- 2-التعرف على مدى تأثير اسلوب التعلم التعاوني في تعلم بعض المهارات الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة.
- 3-التعرف على دلالة الفروق في الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة.

1-4 فرضا البحث:

- 1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم بعض المهارات الهجومية والدفاعية في الكرة الطائرة.
- 2- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين البعديين ولصالح اسلوب التعلم التعاوني.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري :طلاب المرحلة الثانية

1-5-2: المجال الزمني: من المدة 1/11/2018 لغاية 1/4/2019

1-5-3 المجال المكاني : القاعة الداخلية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت

1-6 تعريف المصطلحات :

- **التعلم التعاوني:** هو التعلم ضمن مجموعات صغيرة من الطلاب (2-6) طلاب بحيث يسمح للطلاب بالعمل سوياً وبفاعلية ومساعدة بعضهم البعض لرفع مستوى اداء كل فرد وتحقيق الهدف التعليمي المشترك.

2 - (الدراسات النظرية والمتشابهة):

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 مفهوم التعلم التعاوني:⁽¹⁾

ان المتأمل في التاريخ الإنساني يلاحظ أن بقاء الجنس البشري قد اعتمد بشكل أو بآخر على التعاون بين أفرادة فالحياة لاتستقيم في المجتمع دون تعاون الأفراد ولقد كانت الجماعات البشرية التي استطاعت أن تنظم جهودها وتعاون لتحقيق أهدافها المشتركة أكثر قدرة على التكيف والنجاح والحفاظ على كيانها على مر الزمن ، والتعاون في البيئة المدرسية أصبح أمراً ضرورياً بين التلاميذ، إذ لم تعد وظيفة المدرسة مجرد تلقين المعلومات والحقائق بل زاد الوعي بأهمية استخدام اساليب حديثة في الفصل الدراسي ، ومن هذه الاساليب "التربية التفاعلية" التي تجعل التلميذ متعاوناً، مشاركاً فعالاً نشطاً في العملية التعليمية ليس مجرد متلق للمعلومات والحقائق.

2-1-2 شروط التعلم التعاوني :

(¹) جابر عبد الحميد ، سيكولوجية التعلم ونظريات التعلم: (دار النهضة المصرية، القاهرة، ١٩٨٥) ص ١٥.

- 1 - لابد ان يكون هناك هدف فالهدف بالنسبة للمتعلم هو نتيجة يرغب في تحقيقها وقد يكون هذا الهدف قريباً كأن يتعلم مهارة معينة في لعبة معينة وهذا الهدف القريب متصل بسلسلة من الاهداف المقبلة كأن يصبح بطلاً في هذه اللعبة .
- 2 - يرتبط بالهدف وجود الدافع لعملية التعلم والدافع هو الطاقة الكامنة التي تدفع الفرد لسلوك معين وهذه الدوافع تعمل على تنشيط الفرد وتوجيه سلوكه للهدف ومساعدته على انتقاء الاستجابات الصحيحة وتدعيمها.
- 3 - أن يكون الاستعداد لعملية التعلم فالاستعداد يحدد للشخص الأهداف التي يستطيع بلوغها ويتوقف على الاستعداد على النضج العقلي والجسمي.
- 4 - وجود الموقف التعليمي وهذا الموقف التعليمي يتكون من الأشياء والأشخاص التي توجد في بيئة المتعلم ، كما يرتبط بذلك الموقف وجود العائق الذي يحول بين الفرد وبلوغه الهدف فإذا لم يوجد هذا العائق فإن الفرد يندفع لتكوين سلوك جديد.
- 5 - يحتاج هذا الموقف التعليمي إلي تغيير وتفسير يعني توجيه الانتباه إلى أجزاء الموقف وربطه او التنبؤ بها بتوقع حدوثه للاستجابات المختلفة ، وتفسير الفرد للموقف يتحدد في ضوء المفاهيم التي يتعلمها، وتساعد هذه المفاهيم في تنظيم الموقف وترتيب عناصره.
- 6 - الاستجابة سواء كانت هذه الاستجابة فعل أو تغيير داخلي يهيئ الشخص للعمل ، وهذه الاستجابة قد تكون حركة مرئية أو ملاحظة منطوقة أو زيادة في التوتر، وهذه الاستجابة ترضي رغبة الفرد وتشبع دوافعه. وباستجابة الفرد التي يصل إليها تدعم وتعزز عملية التعلم وتدفعه إلى مزيد من النجاح عن طريق تكرار المحاولات حتى يصل إلى الأداء السليم ، وإذا لم تنجح هذه المحاولات فإن ذلك سوف يدفع الفرد إلى الاستمرار في محاولاته حتى يصل في النهاية إلى استجابة تشبع رغباته وتخفف من حدة توتره.

2-1-3 المهارات الأساسية في الكرة الطائرة:

من العوامل المهمة التي تحقق الفوز للفرق هي إتقان المهارات الأساسية في كافة الألعاب الرياضية والمهارات الأساسية هي الحركات التي يجب على اللاعب أن يؤديها بحسب متطلبات كل لعبة وظروفها .

وتعرف المهارات الأساسية بأنها " الحركات التي يتحتم على اللاعب أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة بغرض الوصول إلى أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهود " (1) .
وتتكون لعبة الكرة الطائرة من مجموعة من المهارات قسمت الى:

- المهارات الهجومية: وهي:

الارسال والاعداد والضرب الساحق وحائط الصد.

- المهارات الدفاعية وهي:

استقبال الارسال وحائط الصد والدفاع عن الملعب.

2-1-4-1: مهارة الضرب الساحق:

تعد مهارة الضرب الساحق من المهارات الأساسية الهجومية المهمة في الكرة الطائرة وهو سلاح هجوم فعال في تحقيق النقاط إذا ما نفذ بشكل صحيح ، إذ يذكر كل من (سعد محمد قطب ولؤي غانم) " تعد الضربات الساحقة من المهارات الهجومية المهمة لتحقيق الفوز للفريق وإحراز النقاط إذا ما تقدمت بطريقة جيدة " (2) .

ويمكن تعريف الضرب الساحق بأنه " هو ضرب الكرة بإحدى اليدين بقوة لتعديها بالكامل من فوق الشبكة وتوجيهها إلى ملعب الفريق المضاد بطريقة قانونية " (3) .

2-4-1-2 مهارة الدفاع عن الملعب:

تعد مهارة الدفاع عن الملعب احد المهارات الدفاعية في لعبة الكرة الطائرة وتعد صمام الامان للفريق ضد هجوم الفريق المنافس وهي الخط الدفاعي الثاني بعد حائط الصد وأي خطأ او تأخر في التحرك لإنقاذ الكرات المضروبة او الساقطة سوف تؤدي إلى خسارة نقطة وعدم القدرة على بناء خطة هجومية مضادة ويحتاج اللاعبون إلى قدرات بدنية وحركية وعقلية متنوعة يجب ان يتصفوا بها لأداء المهارة بدقة تامة ومنها قدرات التوقع الحركي وسرعة رد الفعل والاستجابة

(1) محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم ؛ طرق تحليل المباراة بالكرة الطائرة ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1986 ، ص155.

(2) سعد محمد قطب و لؤي غانم سعيد ؛ الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق : (الموصل ، مطبعة بسام ، 1985)ص52.

(3) أكرم زكي خطايبة ؛ موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط1 : (عمان ، دار الفكر العربي ، 1996)ص93.

الحركية السريعة والدقيقة الاحساس والادراك والانتباه والتركيز والقوة المميزة بالسرعة والرشاقة والمرونة والثقة بالنفس والشجاعة والجرأة لإنقاذ الكرات البعيدة عن طريق استخدام انواع الدفاع المختلفة " ان صعوبة هذه المهارة تكمن في دقة متطلباتها البدنية من القوة وسرعة " الفعل والتركيز والتوقيت والتوازن والسرعة الحركية والرشاقة والجرأة في السقوط " (1)

3- منهج البحث استخدم الباحثون المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين لملائمته طبيعة البحث.

3-1- مجتمع البحث وعينه: و تم اختيار مجتمع البحث من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة تكريت / المرحلة الثانية (شعبتي ج - د) للعام الدراسي 2018-2019 والبالغ عددهم (75) طالب وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية بعد ان تم استبعاد الطلبة الراسيين والمحملين والطلبة متعددي الغيابات لكي يصبح عددهم 24 طالب وقد تم تقسيم العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة وواقع 12 طالب لكل مجموعة وكانت المجموعة الاولى تتعلم بطريقة الاسلوب

التعاوني والمجموعة الثانية تتعلم بالطريقة الاعتيادية حيث بلغت النسبة المئوية للعينة 32% من مجتمع البحث .

الجدول (١)

يبين توزيع الاساليب التعليمية على عينة البحث

الاسلوب التعليمي	المجموعة والشعبة	عدد العينة المستخدم
التعاوني	التجريبية ج التعلم التعاوني	12
التقليدي	الضابطة د التعلم التقليدي	12

ولأغراض التكافؤ قام الباحثان باستخدام اختبار (T) للعينات غير المتناظرة في الاختبارات القبلية لمهاتري الضرب الساحق والدفاع عن الملعب لغرض ضمان عدم وجود فروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة وبذلك نكون قد بدئنا من نقطة شروع واحدة وكما مبين في الجدول (٢)

(1) سعد حماد الجميلي؛ الكرة الطائرة تعليم وتدريب وتحكيم، (ليبيا، مطبعة السابع من أبريل، 1997) ص 87.

الجدول (2)

يبين تكافؤ العينة في الاختبارات القبلية لمهاتري الضرب الساحق والدفاع عن الملعب

Sig	ت الجدولية	ت المحسوبة	الضابطة		التجريبية		المتغيرات
			ع	س	ع	س	
غير معنوي	2.04	0.20	1.40	6	1.20	5.99	الضرب الساحق
غير معنوي	2.04	0.33	4.2	23	3.40	22.90	الدفاع عن الملعب

يبين جدول (٢) تكافؤ العينة في الاختبار القبلي لمهاتري الضرب الساحق والدفاع عن الملعب إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة 0.20 و 0.33 وهي اقل من القيمة الجدولية (2.04) وبدرجة حرية (20) مما يدل على عدم وجود فروق بين متغيرات المجموعتين في متغيرات البحث.

3-2 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون باجراء تجربة استطلاعية على عينة من طلبة المرحلة الثانية /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة إذ بلغ عددهم (15) طالب من غير عينة البحث طبق عليهم نفس اختبارات المجموعة التجريبية بغية التعرف على مدى ملائمة الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث وقد اجريت التجربة بتاريخ (24/2/2019)

3-3 الاختبارات القبلية:

اجريت الاختبارات القبلية بتاريخ (2019/3/3) على المجموعتين التجريبية والضابطة وقد نظمت استمارة خاصة لجمع البيانات وتسجيل النتائج وبعد شرح الاختبار وكيفية ادائه تم اعطائهم فرصة للأحماء بعدها تم تطبيق الاختبارات* ، قامت العينة بأجراء اختبار الضرب الساحق القطري بإعطائهم (٥ محاولات) لكل مختبر وتسجل الدرجة التي يحصل عليها حسب مكان سقوط الكرة وبعدها يتم جمع الدرجات التي حصلوا عليها نتيجة المحاولات الخمسة ، بعد اكمال الاختبارات تم شرح اختبار الدفاع عن الملعب وكيفية ادائه ثم اجري الاختبار وتم تسجيل النتائج على استمارة معدة لهذا الغرض وقد اعطي كل مختبر (10) محاولات وتسجل الدرجات حسب مكان سقوط الكرة.

* ملحق (1)

3-4 التجربة الرئيسية:

تضمن التجربة الرئيسية تعليم الطلاب (المجموعة التدريبية) بأسلوب التعلم التعاوني بطريقة المجموعات المتنافسة إذ قسم الطلاب الى ثلاث مجموعات كل مجموعة (٤) طلاب ويقوم المدرس بشرح المهارة وتقديم نموذج للأداء الصحيح للمهارة ويكلف مسؤول المجموعة بمتابعة تنفيذ المهام الجزئية في الهدف التعليمي ومساعدة افراد المجموعة على تنفيذ المهام للوصول الى الهدف ويقوم المدرس بالاشراف والمتابعة وتقديم المساعدة عند الحاجة عن طريق قائد المجموعة، اما المجموعة الضابطة فقد استخدم التعلم بالاسلوب التقليدي في تدريس المهارات

قيد البحث .

3-5 الاختبار البعدي: اجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2019/5/20 على المجموعتين التجريبية والضابطة وفي نفس اليوم وبنفس اجراءات الاختبار القبلي وقد سجلت الدرجات التي حصلو عليها على استمارة خاصة معدة لهذا الغرض .

3-6 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحثون الوسائل الاحصائية الاتية :

١ -الوسط الحسابي

٢ -الانحراف المعياري

٣ -اختبار (ت) للعينات المتناظرة

٤ -اختبار (ت) للعينات الغير المتناظرة

٥ -قانون نسبة التعلم

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

الجدول (٣)

يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبار البعدي لمهاتري الضرب الساحق والدفاع عن الملعب

sig	ت المحسوبة	الضابطة		التجريبية		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
غير معنوي	1.57	1.4	14.1	1.3	15.5	الضرب الساحق
غير معنوي	8.23	1.5	26.4	1.2	33.7	الدفاع عن الملعب

· قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية (20) (2.04)

يتضح من الجدول (٣) والخاص بقيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وفي مهاتري الضرب الساحق والدفاع عن الملعب.

ففي مهارة الضرب الساحق بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 15.5 وبانحراف معياري 1.3 في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة 14.1 وبانحراف معياري 1.4 وبلغت قيمة (ت) المحسوبة 1.57 وهي اقل من قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية 20 وبالبالغة 2.04 مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة الضرب الساحق ويعزو الباحثون ذلك الى عدم امكانية الطلاب من التدريب على المهارة خارج ملعب الكرة الطائرة بسبب احتياجاتهم للشبكة ولكن من خلال ملاحظة فرق الاوساط الحسابية

يرى الباحثون ان المجموعة التجريبية قد تطورت اكثر من الضابطة؟ اما في مهارة الدفاع عن الملعب فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية 33.7 وب انحراف معياري 1.2 في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي لمهارة الدفاع عن الملعب 26.4 وانحراف معياري 1.5 في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة 8.23 مما يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان ذلك الى امكانية الطلاب من مساعدة زملائهم على التدريب على المهارة خارج ملعب الكرة الطائرة مما يدل على فاعلية التدريب بالأسلوب التعاوني.

جدول (٤)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومقدار التعلم للاختبارات القبالية والبعدي لمهاتري الضرب الساحق والدفاع عن الملعب

مقدار التعلم	sig	ت المحسوبة		الضابطة		التجريبية		المجموعة	المتغيرات
				الاختبار البعدي		الاختبار القبلي			
				ع	س	ع	س		
51.1	معنوي	2.15	14.6	1.2	15.2	2.3	5.65	التجريبية	الضرب الساحق
43.9			9.9	1.7	14.1	2.4	6.2	الضابطة	
41.1	معنوي	2.15	9.8	1.2	33.9	4.1	23.2	التجريبية	الدفاع عن الملعب
12.9			4.1	1.7	26.7	4.3	23.8	الضابطة	

يتضح من الجدول (٤) (والخاص بقيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات القبالية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ومقدار التعلم لمهاتري الضرب الساحق والدفاع عن الملعب .

ففي مهارة الضرب الساحق بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية 5.65 وبانحراف معياري 2.3 في حين بلغ الوسط الحسابي لنفس المجموعة في الاختبارات البعدي 15.2 وبانحراف معياري 1.2 في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة 14.6 وهي اعلى من قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية ٢٢ وبالغة 2.15 مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في حين بلغت نسبة التعلم 51.1 % .

اما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي القبلي لمهارة الضرب الساحق 6.2 وبانحراف معياري 2.4 في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة 14.1 وهي اعلى من قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية ٢٢ وبالغة 2.15 مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في حين بلغت نسبة التعلم للمجموعة الضابطة في مهارة الضرب الساحق 43.9 % .

اما في مهارة الدفاع عن الملعب فقد بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي 23.2 وبانحراف معياري 4.1 في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها في الاختبار البعدي 33.9 وبانحراف معياري 1.2 في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة 9.8 وهي اعلى من قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية 22 والبالغة 2.15 مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في حين بلغت نسبة التعلم للمجموعة التجريبية في مهارة الدفاع عن الملعب 41.1% .

اما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمهارة الدفاع عن الملعب 23.8 وبانحراف معياري 4.3 في حين بلغ الوسط الحسابي للمجموعة نفسها في الاختبار البعدي 26.7 وبانحراف معياري 1.7 في حين بلغت قيمة (ت) المحسوبة 4.1 وهي اعلى من قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية 22 والبالغة 2.15 مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي اما نسبة التعلم للمجموعة الضابطة في مهارة الدفاع عن الملعب فقد بلغت 12.9% ، هذا مما يدل على فاعلية استخدام التعلم التعاوني في تعلم مهارة الضرب الساحق والدفاع عن الملعب.

5 - (الاستنتاجات والتوصيات)

1-5 الاستنتاجات

1 - ان اسلوب التعلم التعاوني له تأثير ايجابي وفعال في تعلم مهارات الضرب الساحق والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.

2 - ان استخدام المجموعات الصغيرة في عملية التعلم له اثر كبير في ضبط اداء مهارات الضرب الساحق والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.

3- يساعد التعلم بأسلوب التعلم التعاوني في زيادة فاعلية الطلبة في التعلم اذا يتحول الطالب من متلقي الى قائد للمجموعة.

4- يسهم التعلم التعاوني في زيادة المنافسة بين المجموعات من خلال محاولة اىصال الجميع الى مستوى جيد في المهارة لغرض التفوق على المجموعات الاخرى.

التوصيات 2-5

1- اعتماد اسلوب التعلم التعاوني في تدريس المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لزيادة فاعلية الطلبة وتحسين مستوى التعلم.

2- اعطاء دور للطلاب في عملية التعلم لغرض زيادة شعوره بالمسؤولية وتحسين مستواه من خلال زيادة التعلم لغرض التفوق على اقرانه.

3- استخدام التعلم التعاوني في تعلم المهارات الاخرى في الكرة الطائرة مثل الارسال والاستقبال وحائط الصد والمناولة

المصادر

- احمد عبد الدايم وعلي مصطفى طه: دليل المدرب في الكرة الطائرة اختبارات - تخطيط - سجلات ، ط1 ، دار الفكر العربي ، (1999)
- أكرم زكي خطابية ؛ موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط1 : (عمان ، دار الفكر العربي، (1996)
- سعد حماد الجميلي؛ الكرة الطائرة تعليم وتدريب وتحكيم، (ليبيا، مطبعة السابع من أبريل، (1997)
- سعد محمد قطب و لؤي غانم سعيد ؛ الكرة الطائرة بين النظرية والتطبيق: (الموصل ، مطبعة بسام، (1985)
- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم ؛ طرق تحليل المباراة بالكرة الطائرة ، (القاهرة ، دار الفكر العربي، (1986)
- جابر عبدالحميد ، سيكولوجية التعلم ونظريات التعلم: (دار النهضة المصرية، القاهرة، ١٩٨٥، (1991)
- جونسون ديفيد، وروجر هوليك ، التعلم التعاوني: (ترجمة مدارس الظهران الأهلية، السعودية، مؤسسة التركي للنشر والتوزيع، ١٩٩٥)

•Ahmed Abdel-Dayem and Ali Mostafa Taha: The Volleyball Trainer's Guide Tests - Planning - Records, 1st edition, Dar Al-Fikr Al-Arabi (1999)

•Akram Zaki is a fiancée. Encyclopedia of Modern Volleyball, 1st edition: Amman, Dar Al-Fikr Al-Arabi (1996.)

Saad Hammad Al-Jumaili; Volleyball Education, Training and Arbitration, (Libya, April 7, 1997)

Saad Muhammad Qutb and Loay Ghanem Saeed; Volleyball between theory and practice: (Mosul, Bassam Press, (1985(

Mohamed Sobhi Hassanein and Hamdi Abdel Moneim; Methods of analyzing volleyball match, (Cairo, Dar Al Fikr Al Arabi, (1986(

Jaber Abdel Hamid, Psychology of Learning and Learning Theories: (Dar Al-Nahda Al-Masria, Cairo, 1985(

(1991)

•Johnson David, Rogerholic, Collaborative Learning: (Translation of Dhahran Private Schools, Saudi Arabia, Turkish Foundation for Publishing and Distribution, 1995(

ملحق (1)

اختبار مهارة الضرب الساحق (الضرب المستقيم)⁽¹⁾.

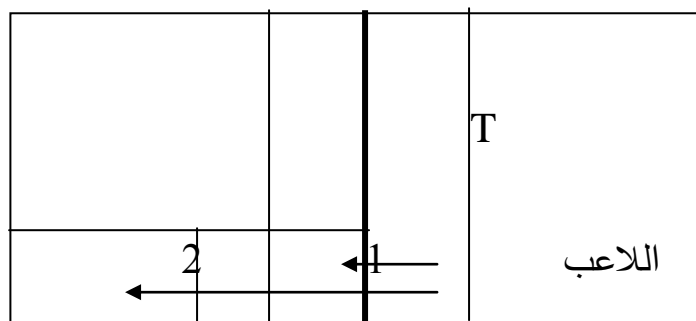
الهدف رقم (1) م 3 × م 3

الهدف رقم (2) م 3 × م 4.5

- (15 محاولة) للهدف رقم (1)

- (15 محاولة) للهدف رقم (2)

التسجيل / عدد المحاولات الصحيحة من مجموع (30 محاولة) .



ملاحظات /

- 1- يعطى اللاعب فترة راحة 30 ثا بعد كل 5 محاولات .
- 2- لا تحتسب الكرة السهلة اللوب المسقطه في أي منطقه .
- 3- محاولة المدرب بقدر الامكان تثبيت ارتفاع وقوس وبعد الكرة عن الشبكه.
- 4- يمكن اداء نفس الاختبار من مركز (2)

(1) احمد عبد الدايم وعلي مصطفى طه: دليل المدرب في الكرة الطائرة اختبارات - تخطيط - سجلات ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 1999 ، ص16 .

اختبار الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية

*الهدف من الاختبار: قياس الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب.

*الادوات المستخدمة: ملعب كرة طائرة قانوني, كرات قانونية عدد (5) شريط ملون لتقسيم الملعب كما في

الشكل ادناه.

*موصفات الاداء: يقف اللاعب جاهزا للدفاع ضد الكرة المضروبة ضربا ساحقا في المركز (1) ويقف

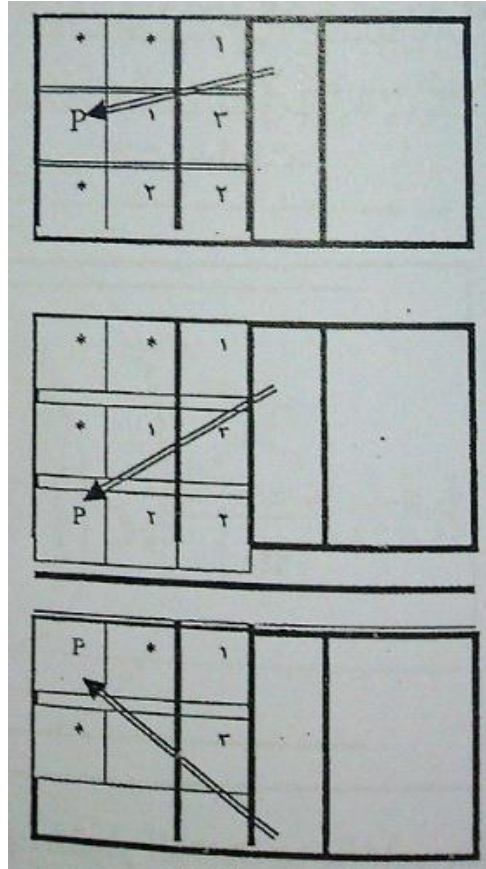
المدرّب في الملعب المقابل على منضدة لأداء الضرب الساحق نحو المنطقة الخلفية فيقوم اللاعب بأداء الدفاع

كيفما يتطلب الوضع.

*شروط الاداء: يعطى كل لاعب (3) محاولات من كلمنطقة (1,6,5) بحيث تكون الدرجة العظمى

(27) درجة. اما في حالة خروج الكرة المدافعة الى الخارج فيطى) صفر (للمحاولة.

*التسجيل: يعطى اللاعب درجة المنطقة التي تسقط بها الكرة.





Contribution Rates of momentum for Some body parts in the achievement (throwing distance) for the soccer standing throw-in

mohammed saad hantosh ^{1*}
Omar faroq younes *

1- Mosul University / College of Physical Education and Sports Science

Article info.

Article history:

-Received: 15/9/2020

-Accepted: 22/1/2020

-Available online: 30/6 /2020

Keywords:

- Contribution ratios
- momentum
- Body parts
- Throwing distance
- Side throw of stability
- football

Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

Abstract

The study aimed to recognize the contribution rates of momentum for some parts of the body in achievement (the throwing distance) for the soccer standing throw-in .The researchers assumed that there are significant contribution rates for the momentum of some parts of the body in the achievement (throwing distance) for the soccer standing throw-in. The researchers used the descriptive method .The research sample consisted of (7) soccer players from the Al-Mustakbal Sports Club to implement the test for the skill of the soccer standing throw-in.

The scientific observation was used using a video camera at a speed of (25) images / second and the researchers concluded that the (momentum of the arms, Trunk momentum) variables for the main section was significantly correlated with achievement as well as the significant contribution of the (momentum of arms, body momentum (BMC)) variables for the main section in obtaining a longer distance of the soccer standing throw-in. The researchers recommended the necessity of emphasizing the variables that achieved significant correlations and contribution during training to develop the skill of soccer standing throw-in.

* Corresponding Author: www.spntron67@gmail.com , Mosul University / College of Physical Education and Sports Science

نسب مساهمة زخم بعض اجزاء الجسم في الانجاز (مسافة الرمي) للرمية الجانبية من الثبات في كرة القدم

م.د عمر فاروق يونس

م.د محمد سعد حنتوش

جامعة الموصل/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ البحث

- تم الاستلام :

- قبول البحث :

- متوفر على الانترنت: 2020/6/30

الكلمات المفتاحية

- نسب مساهمة

- زخم

- اجزاء الجسم

- مسافة الرمي

- الرمية الجانبية من الثبات

- كرة القدم

الخلاصة:

هدف البحث الى التعرف على نسب مساهمة الزخم لبعض اجزاء الجسم في الانجاز
الانجاز
(مسافة الرمي) للرمية الجانبية من الثبات في كرة القدم ، وافترض الباحثان وجود نسب مساهمة معنوية لزخم بعض اجزاء الجسم في الانجاز(مسافة الرمي) للرمية الجانبية من الثبات في كرة القدم. استخدم الباحثان المنهج الوصفي ، وتكونت عينة البحث من (7) لاعبي كرة القدم من نادي المستقبل الرياضي لتنفيذ الاختبار الخاص بمهارة الرمية الجانبية من الثبات وتم استخدام الملاحظة العلمية التقنية باستخدام آلة تصوير فيديو بسرعة(25) صورة/ثانية واستنتج الباحثان بأن لمتغيري (زخم الذراعين ، زخم الجذع) للقسم الرئيس ارتباطاً معنويّاً مع الانجاز فضلاً عن المساهمة المعنوية لمتغيري (زخم الذراعين ، زخم الجسم (م.ث.ك.ج)) للقسم الرئيس في الحصول على مسافة أطول للرمية الجانبية من الثبات وأوصى الباحثان بضرورة التأكيد على المتغيرات التي حققت ارتباطات ونسب مساهمة معنوية في اثناء التدريب لتطوير مهارة الرمية الجانبية من الثبات في كرة القدم.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

أن المستوى العالي والمتطور للإنجازات الرياضية في وقتنا الحاضر مرتبط بشكل كبير مع منجزات العلم والتطور التكنولوجي الكبير، فدخل العلوم والتكنولوجيا إلى مجالات الحياة كافة قد مهد لتطور نوعي جديد لحل العديد من مسائل ومشكلات النشاط الإنساني ومن ضمنها مجال البيوميكانيك والذي شهد تطورات علمية من خلال ارتباطه الوثيق بالعلوم الأخرى ويمكن الاستفادة من علم البيوميكانيك في تحليل الحركات الرياضية للكشف عن أهم الأخطاء الفنية المؤثرة والمصاحبة للأداء الفني التي لا يتمكن المدرب من تحديدها

بصورة دقيقة، " وإن الطريقة المثلى في دراسة الحركة وتحليلها ودراسة كافة المتغيرات المؤثرة في الحركة بكافة أجزائها لعرضها للمدرب والرياضي يسهل عملية تقويم الأداء بتحديد نقاط الضعف والقوة في الحالة المطلوبة" (باتليستيروس، 1992، 17)

ولعبة كرة القدم من الالعاب التي تم فيها الاستفادة من علم البايوميكانيك لدراسة وتطوير مستوى الاداء المهاري وذلك لمحاولة الوصول إلى الاداء المثالي للمهارات.

وتعد الرمية الجانبية في كرة القدم احدى المهارات التي اكتسبت اهمية كبيرة في الوقت الحالي اذ يمكن من خلالها صنع فرص لبدء الهجوم او حتى صنع فرصة لتسجيل الاهداف.

في السنوات الأخيرة ، تغير استخدام الرمية الجانبية في لعبة كرة القدم من مجرد إدخال بسيطة للكرة إلى سلاح هجومي ، خاصة في الثلث الهجومي. وتمتلك معظم الفرق الآن لاعباً واحداً على الأقل لديه القدرة على رمي الكرة لمسافة طويلة. (Cerrah et al , 2012,107)

هناك بعض الأساليب للقيام برمية جانبية طويلة ، تشمل الرمي من الوقوف (الثبات) والرمي من المشي أو الركض (الحركة). ونظراً للعب السريع في المباريات ، فإن الحصول على الوضع المناسب للعب قبل دفاعات المنافس أصبح أمراً مهماً جداً في كرة القدم اليوم. وبالتالي فان اداء الرمية الجانبية من الثبات يُمكن اللاعبين من توفير الوقت وبدء اللعبة بسرعة.

(Lotfalian et al ,2012,1)

ان اداء الرمية الجانبية في كلا الاسلوبين يتأثر بالعوامل الميكانيكية خلال مراحل الاداء الفني للمهارة ، ومن هذه العوامل الميكانيكية هو الزخم الكلي للجسم وبعض اجزاء الجسم الذي يوفر القوة اللازمة لرمي الكرة وايصالها للزميل وخصوصاً عند تنفيذ الرمية الجانبية من الثبات والذي لا يحتوي على الخطوات التقريبية سواء بالمشي أو الركض. ومن هنا تتجلى اهمية البحث في التعرف على نسب مساهمة زخم بعض أجزاء الجسم في الانجاز (مسافة الرمي) للرمية الجانبية من الثبات في كرة القدم.

2- مشكلة البحث

أصبح استخدام الرمية الجانبية استراتيجية أكثر أهمية للهجوم الثابت في لعبة كرة القدم. وتتطلب الاداء الفني للرمية الجانبية من الثبات مساهمات وتفاعلاً بين جميع اجزاء وأطراف الجسم لرمي الكرة لمسافة طويلة تخلق وضعية لعب معينة ذات فاعلية مساوية لركلة الزاوية والركلة الحرة المباشرة. وبالتالي ، يجب على المدرب واللاعب إيلاء اهتمام إضافي لهذه المهارة الأساسية المتمثلة في الرمي وخلق ميزة تكتيكية من موقف الرمي.

ومن خلال متابعة الباحثان لمباريات كرة القدم ، لاحظا عدم إعطاء ما يكفي من الأهمية لمهارة الرمية الجانبية واستثمارها بشكل يمكن من خلاله الاستفادة القصوى منها في المباراة ، فضلاً عن عدم

استثمار الأمتل للمتغيرات البايوميكانيكية ومن ضمنها زخم الجسم وبعض أجزاء الجسم والتي تؤدي دوراً مهماً في الاداء المهاري الصحيح ، إذ أن القصور في دراسة هذه المتغيرات يمثل مشكلة لدى المدربين. ومن هنا برزت مشكلة البحث إذ يسعى الباحثان الى دراسة نسب مساهمة زخم بعض أجزاء الجسم في الانجاز(مسافة الرمي) للرمية الجانبية من الثبات في كرة القدم وذلك لتدريب اللاعبين وفقاً لهذه النسب كسباً للجهد والوقت.

3- اهداف البحث

يهدف البحث إلى:-

- التعرف على قيم متغيرات زخم الجسم وبعض أجزاء الجسم والانجاز(مسافة الرمي) للرمية الجانبية من الثبات في كرة القدم.

- التعرف على نسب مساهمة زخم الجسم لبعض أجزاء الجسم في الانجاز(مسافة الرمي) للرمية الجانبية من الثبات في كرة القدم.

4- فرض البحث

- وجود نسب مساهمة معنوية لزخم الجسم وبعض أجزاء الجسم في الانجاز(مسافة الرمي) للرمية الجانبية من الثبات في كرة القدم.

5- مجالات البحث:

- المجال البشري : لاعبي نادي المستقبل المشرق الرياضي بكرة القدم.

- المجال الزماني : 28 / 11 / 2019 - 5 / 1 / 2020

- المجال المكاني : ملعب نادي المستقبل المشرق الرياضي - الموصل.

2-1 الدراسات النظرية

1- الإطار النظري

- التحليل الحركي

أن التحليل الحركي في المجال الرياضي يعتمد على العلوم المختلفة كالتشريح والميكانيكا والفيزياء والرياضيات وعلم النفس، لذلك لا يمكن إجراء تحليل الحركات الرياضية دون أن تكتمل جميع العناصر المؤثرة على ذلك الأداء، فضلاً عن علم الحركة الذي يعد "من العلوم التي اهتمت بدراسة الحركة من وجهة نظر التركيب الهيكلي والعمل العضلي، هذا بالإضافة إلى المبادئ والأسس الميكانيكية التي ترتبط بحركة الجسم البشري. (حسام الدين وآخرون، 1998، 127)

أن التحليل هو فرز وتيويب البيانات الكثيرة لعناصرها الرئيسية ثم معالجتها منطقياً وإحصائياً وتلخيصها إلى نتائج رقمية يجري بمقتضاها التفسير المناسب للتحويل من صيغها الكمية الصماء إلى أخرى ذات معاني مفيدة لحل المشكلة التي يتناولها الباحث. (Jensen et al ,2000, 235) ويرى كلاً من حسين ومحمود (1998) بان التحليل "هو مفتاح لتعريف حركة الإنسان أو مساره، أي عملية تجزئة الكل إلى أجزاء ليتم دراسة طبيعة تلك الأجزاء والعلاقة بينهما من خلال معرفة دقائق مسار الحركة ومدى العلاقة بين المتغيرات التي تؤثر في ذلك المسار أي تحويل الظاهرة المدروسة إلى أرقام ودرجات" (حسين و محمود، 1998، 41-42)

وعلى الباحث في مجال البايوميكانيك أن يكون ملماً بالمفاهيم الهندسية والتشريحية والفيزيائية والرياضيات لتحديد المعلومات الخاصة بكمية الحركة والزمن والمسافة والقوة والقدرة، بعد أنتكون هناك نماذج للحركة والتي تحتم عليه وضع خطة علمية لتقدير الأداء المثالي للحركة على أساس الكميات البايوميكانيكية لتنفيذ الخطوات التي تقوم وتحسن الأداء بالاعتماد على وصف الحركة وتشخيص هذه العوامل، فضلاً عن عوامل البيئة لإيضاح العوامل البايوميكانيكية المناسبة للتعلم الحركي. (Jonson,2003, 215)

- البايوميكانيك والتحليل الحركي

يعتمد هذا العلم بالدرجة الأساس على استخدام القوانين وأسس علم البايوميكانيك بغرض دراسة الحركة وتحليلها تشريحياً وميكانيكياً، وعندما نستخدم كلمة (البايوميكانيك) أو (الميكانيكا الحيوية) فإننا نعني بذلك المعنى نفسه لكلا المصطلحين. وكلاهما يُعنى بدراسة الظاهرة الحركية دراسة موضوعية على أساس استخدام القوانين والأسس والمدلولات الميكانيكية في التحليل الحركي. (مجيد وشلش، 1992، 28) إن التحليل الحركي هو دراسة أجزاء الحركة ومعرفة تأثير المتغيرات الوصفية والمسببة للارتقاء بمستوى أداء الحركة والذي يحقق الهدف منها. كما يفهم بأنه مجموعة متفاعلة مختارة طبقاً لما تحدده أهداف الدراسة وواجباتها في طرائق البحث الميكانيكي الموجه.

(حسين و محمود، 1998، 41)

أن التحليل الحركي في المجال الرياضي يعتمد على العلوم المختلفة كالتشريح والميكانيكا والفيزياء والرياضيات وعلم النفس، لذلك لا يمكن إجراء تحليل الحركات الرياضية دون أن تكتمل جميع العناصر المؤثرة على ذلك الأداء، فضلاً عن علم الحركة الذي يعد "من العلوم التي اهتمت بدراسة الحركة من وجهة نظر التركيب الهيكلي والعمل العضلي، هذا بالإضافة إلى المبادئ والأسس الميكانيكية التي ترتبط بحركة الجسم البشري.

(حسام الدين وآخرون، 1998، 127)

ومن خلال التحليل الحركي يستطيع المدرب أن يشخص مكامن الخلل والخطأ في الأداء الفني للاعب ومن ثم توجيه اللاعب إلى ضرورة تصحيح هذه الأخطاء من أجل أداء أفضل للمهارة الرياضية للوصول إلى مستويات الإنجاز العالية.

- مفهوم الرمية الجانبية بكرة القدم.

ينص قانون كرة القدم على انه عند اجتياز الكرة بأكملها خط التماس يقوم اللاعب من الفريق المضاد برمي الكرة بيديه الاثنتين من فوق رأسه وان يقع جزء من قدميه على خط التماس أو خلفه، وان تلامس القدمان الأرض عند رمي الكرة وذلك حتى تصبح الكرة في اللعب مرة ثانية. (اللامي ، 2012 ، 101)

وقد عرف زهير الخشاب وآخرون (1999) الرمية الجانبية بأنها "عملية إدخال الكرة إلى الملعب عن طريق لعبها باليدين لتصبح في اللعب" (الخشاب وآخرون ، 1999، 33)

ولما كانت قاعدة التسلل لا تنطبق على اللاعب الذي في موقف تسلل عند تنفيذ الرمية الجانبية لذلك فإن المدرب يجب أن يدرب لاعبيه على خطط هجومية تنفذ عند اخذ فريقه الرمية الجانبية، وان لاعب الرمية الجانبية القوي يستطيع أن يرمي الكرة لتصل داخل منطقة الجزاء حيث تشكل خطراً على الفريق المضاد، لذلك فان الرمية الجانبية الطويلة تصبح سلاح هجومي حقيقي في لعبة كرة القدم وخاصة عندما تكون قريبة من هدف الخصم لأنها أكثر دقة من ضربة الزاوية.

(Pekka ، 2002 ، 23)

وهذا يتفق مع ما أشار إليه تيموفيج (1999) "هنالك لاعبون يرمون الكرة لمسافة 40 م مما يجعل هذه الرميات اخطر حتى من الضربات الحرة". (تيموفيج ، 1999 ، 165)

ومن الملاحظات المؤسفة أن هنالك من المدربين من لا يهتمون بتدريب فرقهم على خطط هجومية بسيطة ومركبة عند اخذ رمية جانبية من أن هذه الخطط من انجح الخطط التي تقاىء الخصم لو نفذت بدقة (مختار ، 1999 ، 93)

وهناك ست حقائق يجب أن توضع بالاعتبار في الهجوم من الرميات الجانبية هي:

١. نفذ الرمية بسرعة.
٢. ارمي الكرة إلى المهاجم غير المراقب.
٣. ارمي الكرة للأمام.
٤. ارمي الكرة للسيطرة عليها بسهولة.
٥. خلق الفراغات المختلفة لجعل الرمية فعالة.
٦. حاول إرجاع الرامي للعب. (هيوز ، 1990 ، 490)

– أساليب التنكيك المستخدمة لأداء الرمية الجانبية.

هناك أساليب متعددة ومختلفة لأداء الرمية الجانبية الأمر الذي يتطلب التركيز عليها وإتقانها بالشكل السليم حتى يتاح استخدام أي منها تحت مختلف الظروف وفي جميع الزوايا والاتجاهات. وقد اتفقت اغلب المصادر إلى أن أهم أنواع الرمية الجانبية هي:

أولاً: الرمية الجانبية من وضع الثبات وتقسم إلى:

١. من وضع الثبات مع ضم الساقين.

٢. من وضع الثبات مع فتح الساقين.

ثانياً: الرمية الجانبية من وضع الحركة وتقسم إلى:

١. من وضع الحركة مع ضم الساقين.

٢. من وضع الحركة مع فتح الساقين.

٣. من وضع الحركة مع تقديم الساقين الواحدة أمام الأخرى.

٤. من وضع الحركة مع سحب القدم الخلفية.

وعلى الرغم من أن طريقة الأداء لجميع أنواع وأقسام الرميات الجانبية لا تختلف عن بعضها من ناحية الأداء إلا من ناحية وضعية القدمين وقد تكون ثابتة أو متحركة وحسب أقسامها.

(الخشاب، وآخرون، 1999، 186) (تيموفيج ، 1999، 157)

لقد تناول الباحثان الرمية الجانبية من وضع الثبات مع ضم الساقين في دراستهما الحالية.

– الاداء الفني للرمية الجانبية من وضع الثبات مع ضم الساقين

* مسك الكرة باليدين بحيث تنتشر الأصابع خلف الكرة وملامسة باطن الكفين تماماً للكرة .

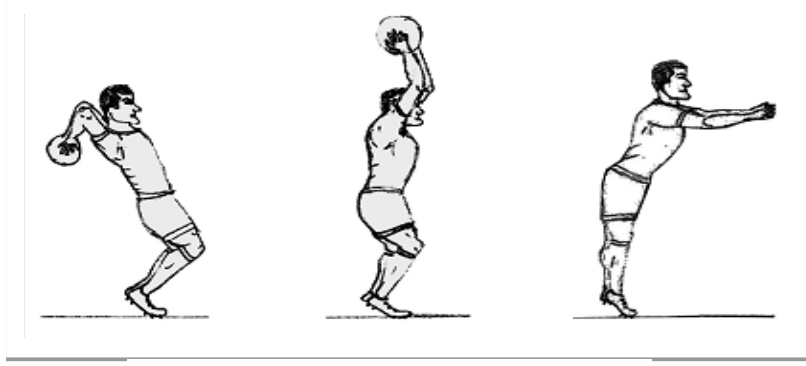
* القدمان مضمومتان أو متباعدتان عند المرمى .

* ترمى الكرة إلى داخل الملعب و يواجه الرامي الملعب أثناء رميه للكرة وتكون القدمان أو جزء منهما على خط التماس أو خارجه.

* رفع الكرة لأعلى الرأس ويميل الجذع خلفاً مع ثني الركبتين .

* تتابع الذراعان الكرة بعد الرمي لإعطائها القوة اللازمة لتوجيهها إلى المكان المطلوب.

(أبو هلال، 2014)



الشكل (1)

2- الدراسات المشابهة.

- دراسة (Lees & others, 2005)

" التحليل البايوميكانيكي للرمية الجانبية في كرة القدم مع التركيز بشكل خاص على حركة الطرف العلوي " هدفت الدراسة الى دراسة الفروق في بعض المتغيرات الكينماتيكية والكينماتيكية للطرف العلوي بين الرمية الجانبية من الثبات والرمية الجانبية من الركض، شملت عينة الدراسة على عشرة لاعبي كرة قدم متقدمين ، تم تنفيذ عشر محاولات للرمية الجانبية لكل اسلوب لكل لاعب ، تم استخدام التحليل الثلاثي الابعاد لتسجيل الحركات وتحليلها بوساطة نظام التحليل الحركي (opto-electronic motion analysis system) ، وخلصت الدراسة الى تقديم بيانات معيارية للخصائص الميكانيكية الحيوية للطرف العلوي عند إجراء نوعين من مهارات الرمية الجانبية . تعطي الرمية الجانبية من الركض أداءً أفضل وتؤكد النتائج السابقة في الأدبيات. فضلاً عن أن الأداء المتفوق للرمية الجانبية من الركض يرجع إلى التحميل المسبق الأكثر فعالية لعضلات الكتف خلال مرحلة الرجوع ويتضح من خلال العلاقة الكبيرة بين عزم الدوران الرجوع والدفع عند الكتف. (Lees & others, 2005)

- دراسة (Lofalian & others, 2012)

" الاختلافات البايوميكانيكية بين نوعين من الرمية الجانبية في كرة القدم "

هدفت الدراسة الى دراسة الفروق في بعض المتغيرات البايوميكانيكية بين اسلوبين مختلفين للرمية الجانبية من الثبات في كرة القدم ، تكونت عينة البحث من لاعبين من لاعبي كرة القدم المتقدمين ، تم تنفيذ الملاحظة العلمية التقنية باستخدام آلة تصوير فيديو لتسجيل محاولات الاداء الخمس لكل لاعب، ودلت نتائج الدراسة على وجود فروق معنوية في السرعة الزاوية لنقطة النهاية بين الرمية الجانبية مع الانحناء الخلفي (TWBB) الرمية الجانبية مع السقوط للأمام (TWFF). إلى جانب وجود اختلاف كبير في عزم

الدوران في مفصل الورك بين (TWBB) واسلوب (TWFF). وبالمثل ، كان هناك فروق معنوية في مفاصل المرفق والكتف.

(Lotfalian & others,2012)

3- اجراءات البحث

1- منهج البحث:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب التحليل لملاءمته طبيعة البحث.

2- عينة البحث:

قام الباحثان بإجراء التجربة الميدانية النهائية على عينة مكونة من (7) لاعبين متقدمين يمثلون نادي المستقبل المشرق بكرة القدم وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية المقيدة ، والجدول (1) يبين مواصفات عينة البحث .

الجدول (1)

يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الاختلاف لمواصفات عينة البحث

ت	الاسم	الكتلة (كغم)	الطول (سم)	العمر (سنة)	طول الذراع (سم)	مسافة الذراعين (سم)	مسافة الرمي من الثبات (م)
1	محمد وليد	73	180	24	76	175	12.48
2	امير غازي	68	166	28	71	168	13.57
3	ذنون صالح	64	170	36	75	171	12.68
4	غزوان احمد	65	168	20	68	164	14.75
5	سميط نافع	73	179	28	78	182	13.7
6	زكريا سعد الله	74	175	28	73	174	15.65
7	احمد طلال	76	186	26	78	185	16.62
	س-	70.42	174.85	27.14	74.14	174.14	14.2
	±ع	4.72	7.26	4.88	3.71	7.42	1.53
	اختبار (k-s)*	0.278	0.177	0.287	0.163	0.168	0.201
	نسبة الخطأ لاختبار (k-s)	0.108	0.200	0.083	0.200	0.200	0.200

*تم استخدام اختبار كولمجروف - سميرونوف لمعرفة مدى تجانس مواصفات عينة البحث وكان مستوى الدلالة عشوائي أي أنه لا توجد فروق بين افراد عينة البحث .

3- اجراءات البحث الميدانية:

استخدم الباحثان المصادر العلمية و القياس والاختبار والملاحظة العلمية التقنية كوسائل لجمع البيانات.

- تحديد المتغيرات الميكانيكية

تم تحديد الأوضاع والأقسام الخاصة بمهاره الرمية الجانبية من الثبات عن طريق تحليل محتوى الدراسات السابقة والدراسات النظرية والتي من خلالها سيتم دراسة الزخم في القسم الرئيس(اقصى ارجاع للكرة

الى الخلف - لحظة اطلاق الكرة من الذراعين) . فضلاً عن تحديد المتغيرات الميكانيكية التي لها دور في استخراج قيمة الزخم للجسم وبعض اجزاء الجسم للرمية الجانبية من الثبات عن طريق تحديد النقاط التشريحية لبعض المفاصل في هذه المرحلة:

1. إزاحة مركز ثقل كتلة الجسم الأفقية.
2. الازاحة الافقية لمراكز ثقل كتل اجزاء الجسم (الراس - الذراعين - الجذع)
3. الزمن.
4. السرعة الافقية لمركز ثقل كتلة الجسم.
5. السرعة الافقية لأجزاء الجسم (الراس - الذراعين - الجذع)
6. الزخم الخطي لمركز ثقل كتلة الجسم
7. الزخم الخطي لأجزاء الجسم (الراس - الذراعين - الجذع)

- التجربة الاستطلاعية الميدانية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2019/11/30 في ملعب نادي المستقبل في مدينة الموصل على عدد من اللاعبين وعددهم (7) من النادي المذكور أعلاه، تم إعطاء كل لاعب (3) محاولات، وكان الهدف من إجراء هذه التجربة:

- 1- الممارسة على كيفية أداء الرمية الجانبية بشكل قانوني من الثبات.
- 2- التأكد من صلاحية آلة التصوير الفيديوية ومساندها.
- 3- التأكد من صلاحية الأفلام الفيديوية المستخدمة في التجربة.
- 4- تحديد الموقع الصحيح لآلة التصوير الفيديوي.
- 5- تحديد مسافات وارتفاعات آلة التصوير الفيديوية عن مجال أداء الحركة.
- 6- تدريب فريق العمل المساعد وتعريفهم على المهام المكلفون بها فيما يتعلق بكيفية استخدام آلة التصوير الفيديوية وطريقة تسجيل المحاولات والمعلومات الخاصة بتجربة البحث.

- إجراءات التصوير (الملاحظة العلمية التقنية)

بعد الافادة من التجربة الاستطلاعية في تحديد أماكن وضع آلة التصوير تم استخدام الملاحظة العلمية التقنية بوساطة آلة تصوير فيديوية نوع (Sony Digital) يابانية الصنع وبسرعة (25) صورة/ثانية وضعت بشكل عمودي على بعد (9,60) م عن يمين اللاعب وارتفاع عدسة (1,39) م عن سطح الأرض بحيث تغطي كامل أداء اللاعب بداية الحركة إلى نهايتها.

- قياس مستوى الأداء المهاري لعينة البحث لمهارة الرمية الجانبية من الثبات في كرة القدم.

اسم الاختبار: رمية التماس لأبعد مسافة.
الهدف من الاختبار: قياس طول رمية التماس.
الادوات المستخدمة: كرة قدم ، شريط قياس.
الملعب : يستخدم الخط الجانبي لملاعب كرة القدم.
طريقة الاداء: يحمل المختبر الكرة ويقف على الخط الجانبي وعند الاشارة يؤدي اللاعب رمية التماس الجانية من الثبات ، تعطى لكل لاعب ثلاث محاولات.
القياس وطريقة التسجيل : تقاس المسافة من الخط الجانبي الى مكان سقوط الكرة 10/1 من المتر وتسجل للاعب اطول مسافة لثلاث محاولات. (محمد ، 1994 ، 26)

- الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

- آلة تصوير فيديو نوع (SONY) يابانية الصنع عدد(1)، مع ملحقاتها.
- شريط فيديو نوع (TDK) لتصوير تجربة البحث ، عدد(2).
- جهاز حاسوب (لابتوب) نوع TOSHIBA ياباني الصنع.
- طابعة ليزيرية نوع CANON ، مع أقراص ليزيرية.
- حاسبة علمية يدوية نوع Casio .
- ميزان الكتروني لقياس الكتلة ولأقرب 50 غم.
- شريط قياس متري لقياس الطول ومسافة رمي الكرة .
- مقياس رسم (1) متر.
- استمارات لتسجيل المحاولات.
- التجربة الرئيسية

تم إجراء التجربة الرئيسية بتاريخ 2019/12/3 في ملعب (نادي المستقبل) بمدينة الموصل على عينة البحث ، البالغ عددهم (7) لاعبين ، وبوجود فريق العمل المساعد مع تهيئة كافة الاجهزة والادوات ومستلزمات التجربة ، والسماح للاعبين بأخذ الوقت الكافي للإحماء والممارسة على الأداء الفني للرمية الجانبية من الثبات وذلك للوصول إلى المستوى المطلوب للاختبار ، وتم منح (3) محاولات لكل لاعب أثناء التجربة البحثية على ان تكون هناك فترة راحة كافية تعطى للاعبين خلال أداء المحاولات لضمان أداء المحاولات بالمستوى نفسه ، وتم اختيار المحاولة الأفضل على وفق التكنيك الصحيح والانجاز.

4- المعالجات الإحصائية:

بعد جمع المعلومات والبيانات قام الباحثون بتحليلها إحصائياً إذ استخدموا المعالجات الآتية:

- الوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - اختبار كولمجروف - سميرنوف
 - تحليل الانحدار الخطي المتعدد
- وقد قام الباحثان باستخدام الحاسوب الآلي لغرض معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج (SPSS).

4- عرض النتائج ومناقشتها

- 1- عرض نتائج متغيرات زخم الجسم وأجزاء الجسم الرئيسية (الرأس، الذراعين، الجذع) لأفراد عينة البحث من الثبات

جدول (2)

يبين مقدار زخم الجسم وأجزاء الجسم الرئيسية (الرأس، الذراعين، الجذع) ب (كغم/م/ثا) والوسط الحسابي والانحراف المعياري لأفراد عينة البحث من الثبات

ت	الاسم	الرأس	الذراعين	الجزع	م.ث.ك.ج
1-	محمد وليد	1.56	26.81	26.21	31.03
2-	امير غازي	0.89	18.66	13.74	19.24
3-	ذنون صالح	1.93	27.98	27.16	40.77
4-	غزوان احمد	1.89	23.56	21.52	30.23
5-	سميط نافع	2.22	22.69	16.01	25.19
6-	زكريا سعد الله	1.25	21.13	18.30	21.83
7-	احمد طلال	1.92	24.49	18.95	24.70
	س-	1.66	23.61	20.27	27.57
	ع±	0.46	3.20	5.01	7.18

- 2- نتائج علاقة زخم الجسم وأجزاء الجسم الرئيسية (الرأس، الذراعين، الجذع) بالإنجاز لأفراد عينة البحث من الثبات.

الجدول (3)

يبين تقديرات معاملات الارتباط الخطي البسيط (بيرسون) ما بين زخم الجسم وأجزاء الجسم الرئيسية (الرأس، الذراعين، الجذع) والإنجاز لأفراد عينة البحث من الثبات

ت	المتغيرات	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	الرأس	0.026	0.949
2	الذراعين	*0.774	0.041
3	الجزع	*0.791	0.034
4	م.ث.ك.ج	0.539	0.212

*معنوي عند مستوى دلالة $0.05 \geq$ أمام درجة حرية (6) قيمة (r) الجدولية = 0.707

من الجدول (3)

- سجلت قيم متغيري (الذراعين، الجذع) ارتباطاً معنوياً مع الإنجاز إذ كانت قيم معاملات الارتباط (0.774، 0.791) وبمستوى دلالة اقل من 0.05.
- لم تسفر نتائج معاملات الارتباطات للمتغيرات الباقية عن وجود أية ارتباطات معنوية مع الإنجاز.

3- عرض وتحليل نتائج أنموذج الانحدار الخطي المتعدد بين متغيرات زخم الجسم وأجزاء الجسم الرئيسية (الرأس، الذراعين ، الجذع) والإنجاز لأفراد عينة البحث من الثبات من أجل الوصول إلى قيم معاملات الارتباط الكلي ونسب مساهمة متغيرات زخم الجسم وأجزاء الجسم الرئيسية (الرأس، الذراعين ، الجذع) والإنجاز لأفراد عينة البحث من الثبات أجرى الباحثان الانحدار الخطي المتعدد بطريقة (Enter) .

والجدول رقم (4) يعرض نتائج تحليل التباين للانحدار الخطي المتعدد.

الجدول (4)

يبين نتائج تحليل التباين للانحدار الخطي بين متغيرات زخم الجسم وأجزاء الجسم الرئيسية (الرأس، الذراعين ، الجذع) والإنجاز لأفراد عينة البحث من الثبات

تحليل التباين للانحدار الخطي المتعدد ANOVA for regression analysis						C.S. ^(*)
مصادر التباين S.O.V.	مجموع المربعات Sum of Squares	درجة الحرية d.f.	متوسط المربعات Mean Square	القيمة الفأنية F	الدلالة Sig.	
الانحدار Regression	13.961	4	3.490	32.294	0.030	S
البواقي Residual	0.216	2	0.108			
المتغيرات التفسيرية ممثلة بـ ((الرأس ، الذراعين ، الجذع ، م.ث.ك.ج.))						
(الإنجاز) المتغير المعتمد ممثلاً بـ						

S: معنوي بدلالة أكبر من 0.05،

في حين يتضمن الجدول رقم (5) على تقديرات بعض معاملات تحليل الانحدار الخطي المتعدد ممثلةً بمعامل الارتباط المتعدد ما بين متغير الإنجاز والمتغيرات التفسيرية، ومعامل التحديد ومعامل التصحيح والخطأ المعياري للمعامل المذكور آنفاً.

الجدول (5)

يبين بعض تقديرات أنموذج الانحدار الخطي المتعدد لمتغيرات زخم الجسم وأجزاء الجسم الرئيسية (الرأس، الذراعين ، الجذع) لأفراد عينة البحث من الثبات بدلالة متغير الإنجاز

خلاصة الأنموذج Model Summary				
معامل الارتباط الكلي R (Correlation Coeff.)	معامل التحديد R Square (Determination Coeff.)	معامل التحديد المصحح Adjusted R Square	الخطأ المعياري للتقدير Std. Error of the Estimate	مؤشر دارين-واتسون Durbin-Watson
0.992	0.985	0.954	0.32875	2.861
((الرأس ، الذراعين ، الجذع ، م.ث.ك.ج.)) المتغيرات التفسيرية ممثلة بـ .				

من الجدول رقم (5) تتضح درجة العلاقة ما بين أثر المتغيرات التفسيرية ممثلةً بـ (الرأس ، الذراعين ، الجذع ، م.ث.ك.ج.) والإنجاز، فالارتباط الكلي التام (0.992) وهو ذو دلالة معنوية عالية (P=0.000)

ومعامل التحديد (0.985) الذي يمثل نسب المساهمة الكلية لمتغيرات زخم الجسم وأجزاء الجسم الرئيسية (الرأس، الذراعين، الجذع) لأفراد عينة البحث من الثبات في الإنجاز (مسافة رمي الكرة).

ويعرض الجدول رقم (6) تقديرات معاملات أنموذج الانحدار الخطي المتعدد لمتغيرات زخم الجسم وأجزاء الجسم الرئيسية (الرأس، الذراعين، الجذع)، لأفراد عينة البحث من الثبات بدلالة متغير الإنجاز.

الجدول (6)

يبين تقديرات معاملات أنموذج الانحدار الخطي المتعدد لزخم الجسم وأجزاء الجسم الرئيسية (الرأس، الذراعين، الجذع) لأفراد عينة البحث من الثبات بدلالة متغير الإنجاز

تحليل الانحدار الخطي المتعدد بالتقديرات المشاهدة							
Multiple Linear Regression Analysis with weighted Estimations							
المعاملات Coefficients	المعاملات غير المعيارية Unstandardized Coefficients		المعاملات المعيارية Standardized Coefficients	الاختبار التائي t-test	مستوى الدلالة Sig.	المقارنات المعنوية C.S.	مستوى الثقة
	المعاملات B	الخطأ العشوائي Std. Error	المعاملات Beta				
الحد الثابت	-11.683	3.259		-3.585	0.070	NS	0.930
الرأس	-1.341	0.481	-.403	-2.791	0.108	NS	0.892
الذراعين	1.389	0.228	2.270	6.103	0.026	S	0.974
الجدع	0.469	0.113	-1.529	-4.157	0.053	NS	0.947
م.ث.ك.ج	0.179	0.030	.834	5.883	0.028	S	0.972

S: معنوي بدلالة أقل من 0.05 ، NS: غير معنوي بدلالة أكبر من 0.05 ،

من الجدول رقم (6) يتبين أن متغيري زخم الذراعين وزخم الجسم (م.ث.ك.ج) قد سجلا أثراً معنوياً في تفسير التغيرات المُحدثة بمتغير الإنجاز عند مستوى الدلالة بأقل من $P < 0.05$ على الأقل.

فيما سجلت بقية المتغيرات أثراً مقبولاً نسبياً بدلالة أكبر من مستوى $P > 0.05$ الأمر الذي يعكس أهمية تلك المتغيرات في تفسير ما سنؤول إليه نتائج متغيرات زخم الرأس والجذع. ونظراً لآلية عمل أنموذج تحليل الانحدار الخطي المتعدد وهي الأنموذج التجميعي، الأمر الذي يعكس أهمية المتغيرات التوضيحية كافة في تفسير ما سنؤول إليه نتائج الإنجاز (مسافة رمي الكرة) الأمر الذي يعكس أهمية تلك المتغيرات في تفسير ما سنؤول إليه نتائج متغيرات زخم الجسم وأجزاء الجسم الرئيسية (الرأس، الذراعين، الجذع) لأفراد عينة البحث من الثبات.

4- مناقشة نتائج علاقة ونسب مساهمة متغيرات زخم الجسم وأجزاء الجسم الرئيسية (الرأس، الذراعين، الجذع) بالإنجاز لأفراد عينة البحث من الثبات
- متغير زخم الذراعين

من الجدول (3) سجلت قيمة متغير زخم الذراعين ارتباطاً معنوياً مع الإنجاز إذ كانت قيمة معامل الارتباط (0.774) وبمستوى دلالة أقل من 0.05، ومن الجدول رقم (6) سجل زخم الذراعين أثراً معنوياً

موجباً قيمته (1.389) وبمستوى دلالة (0.026) وهو أقل من (0.05) ، ويعزو الباحثان ذلك إلى أنه عند قيام اللاعب بإرجاع الذراعين لأقصى مسافة للخلف في القسم التحضيري فإنه سوف يسمح للذراعين بالتحرك للأمام بمسار حركي كبير فضلاً عن سرعة حركة الذراعين للأمام وبمجموع كتلة الذراعين معاً سوف يولد زخماً كبيراً ينتقل للكرة بعد إطلاقها وبالتالي زيادة مسافة الرمي.

لإعطاء الكرة السرعة العالية يجب على الرامي تطبيق قوة كبيرة على أطول طريق ممكن. (Wesson,2002,35)

ويشير السامرائي إلى أن الجسم يكتسب سرعة على قدر مسافة تأثير القوة وكلما زادت مسافة تأثير القوة زادت سرعة الجسم النهائية (السامرائي، ١٩٨٨، 164).

إن إرجاع الكرة بعيداً خلف الرأس قدر الإمكان ، كما أن الميل إلى الوراثة يولد دفعاً. والدفعة هو التغيير في كمية حركة الجسم (الزخم) بسبب قوة تعمل على الجسم لفترة وجيزة من الوقت. والدفعة = القوة × الزمن ، ان توليد الدفع يزيد من وقت الرمي. وزيادة الوقت ، تزيد المسافة الأفقية للرمي ، على افتراض أن السرعة تظل ثابتة. (Furlong,2015,8)

- متغير زخم الجذع

من الجدول رقم (3) سجل زخم الجسم (م.ث.ك.ج) ارتباطاً معنوياً مع الانجاز إذ كانت قيمة معامل الارتباط (0.791) وبمستوى دلالة (0.034) وهو أقل من (0.05) ، ويعزو الباحثان ذلك إلى أن الجذع يمثل أكبر أجزاء الجسم من حيث الكتلة ومن خلال حركة الجذع للأمام بسرعة بعد ميلانه ورجوعه للخلف القسم التحضيري فإنه سيمتلك كمية حركة (زخم) كبيرة تنتقل بعد ذلك إلى الذراعين عبر النقل الحركي عن طريق مفصل الكتف ومن ثم إلى الكرة.

إن مجموع زخم المفاصل المشتركة في الحركة أمر أساسي ، لذلك فإن استخدام عدد مفاصل أكثر يعني إنتاج قوة أكبر في أثناء الحركة، وأن مجموع الزخم الأكبر للمفاصل يعني كمية حركة أكبر والذي يقود إلى زيادة الوقت وبالنتيجة مسافة أفقية أكبر.

(Furlong,2015,16)

- متغير زخم الجسم (م.ث.ك.ج)

من الجدول رقم (6) سجل زخم الجسم (م.ث.ك.ج) أثراً معنوياً موجباً قيمته (0.179) وبمستوى دلالة (0.028) وهو أقل من (0.05) ، ويعزو الباحثان ذلك إلى اشتراك أجزاء الجسم في الأداء عن طريق النقل الحركي من الرجلين إلى الجذع ومن ثم إلى الذراعين وإلى الكرة حيث يتم كذلك نقل الزخم بين هذه الأجزاء وبالتالي تحقيق مسافة رمي أكبر للكرة .

ويشير (Cerrah et.al) (2012) إلى ان تتبع حركات الرمي التسلسل (القريب إلى البعيد) لأجزاء الجسم وأن حركات الجذع والكتف والمرفق هي نتيجة القوة العضلية للعضلات ذات الصلة. لذلك ، تُظهر هذه الارتباطات أن قوة الجزء العلوي من الجسم والكتفين والمرفقين مهمة لتحديد أداء الرمي من الثبات (Cerrah et.al,2012,185)

فضلاً عن أن هذه السلسلة من الحركات في المستوى السهمي تعمل على بناء سرعة دوران إلى الأمام من الجزء العلوي من الجسم باستخدام العضلات الكبيرة في الساقين والجذع أولاً ثم تدريجياً إلى الخارج إلى الأجزاء البعيدة للحصول على سرعة عالية الكرة.(Cerrah et.al,2012,185)

5- الاستنتاجات والتوصيات

1- الاستنتاجات

- سجلت قيم متغيري (زخم الذراعين ، زخم الجذع) في المرحلة الرئيسة ارتباطاً معنوياً مع الإنجاز والذي يبرز دور سرعة الذراعين بمسار حركي طويل ومجموع كتلتيهما وسرعة حركة كتلة الجذع للأمام في زيادة مسافة الرمي للرمية الجانبية من الثبات.

- كان لزخم الجسم وأجزاء الجسم الرئيسة (الرأس، الذراعين ، الجذع) للقسم الرئيس (مجتمعة) نسب مساهمة عالية في الإنجاز (مسافة الرمي) والتي تظهر من خلال قيمة معامل التحديد البالغ (0.985).

- كان لمتغيري (زخم الذراعين ، زخم الجسم (م.ث.ك.ج)) للقسم الرئيس نسب مساهمة معنوية في تفسير التغيرات المُحدثة بمسافة الرمية الجانبية من الثبات والذي يُظهر أهمية نقل الزخم بين اجزاء الجسم من الرجلين ثم الجذع ومن ثم الى الذراعين ثم للكرة للحصول على مسافة أطول للرمية الجانبية من الثبات .

- كان لمتغيري (زخم الرأس، زخم الجذع) في القسم الرئيس نسب مساهمة مقبولة نسبياً في الإنجاز (مسافة رمي الكرة) للرمية الجانبية من الثبات لكنها لم ترتق لمستوى المعنوية والقبول.

2- التوصيات

- التأكيد أثناء التدريب على الرمية الجانبية من الثبات على زيادة المسار الحركي لذراعين بأقصى ارجاع للخلف فضلاً عن زيادة كتلة الذراعين عن طريق زيادة الكتلة العضلية.

- زيادة الاهتمام بحركة الجذع للخلف والامام والتأكيد على زيادة قوة عضلات الظهر والصدر لاستثمارها في زيادة مسافة الرمية الجانبية من الثبات.

- الاهتمام بالتدريب المهاري الخططي للرمية الجانبية من الثبات في الوحدات التدريبية.

- الاهتمام بتطوير الجانب المهاري باعتماد الملاحظة العلمية التقنية الدقيقة لموضوعيتها ودورها الفعال في سرعة تعلم واتقان المهارات الاساسية للاعبين مقارنة بالتقويم الذاتي.

المصادر العربية والاجنبية

- 1- أبو هلال ، حامد (2014): الخطوات الفنية والتطبيقية لمهارات كرة القدم ، الموسوعة العربية للألعاب الرياضية www.al-batal.com
- 2- باتليستيروز، جوزية مانيول (1992): أسس التعليم والتدريب، ترجمة: رفعت، عثمان حسين ومحمود، محمود فتحي، الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة مركز التنمية الإقليمي، القاهرة، مصر.
- 3- تيموفيج ، ستانيوف (1999) : كرة القدم للناشئين . ترجمة كاظم عبد الربيعي وعبد الله إبراهيم المشهداني، مطبعة دار الحكمة، جامعة البصرة.
- 4- حسام الدين ، طلحة وآخرون (1998): علم الحركة التطبيقي ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، القاهرة.
- 5- حسين ،قاسم حسن ومحمود،إيمان شاكر(1998): مبادئ الأسس الميكانيكية للحركات الرياضية ، ط 1 ، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان.
- 6- الخشاب ، زهير وآخرون (1999): كرة القدم ، ط 2، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.
- 7- السامرائي، فؤاد توفيق ، 1988: البايوميكانيك ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل.
- 8- اللامي ، عبد الله حسين (2012) : كرة القدم تعلم وتدريب - خطط وتخطيط ، طباعة كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية.
- 9- مجيد، ريسان خريبط وشلش، نجاح مهدي(1992): التحليل الحركي ، مطبعة دار الحكمة ، جامعة البصرة.
- 10- محمد ، مفتي ابراهيم (1994): الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي ، القاهرة
- 11- مختار ،حنفي محمود (1999) : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي، مصر.
- 12- هيوز، جارس (1990): كرة القدم الخطط والمهارات ،ترجمة موفق المولى، مطابع التعليم العالي، الموصل.
- 13- Cerrah, Ali Onur et al (2012): The evaluation of ground reaction forces during two different soccer throw-in techniques: a preliminary study, Pamukkale Journal of Sport Sciences ,Vol.5, No.1, Pg:106-112,2014
- 14- Furlong . Greg(2015): The Biomechanics of a Soccer Throw-in. <https://prezi.com/dmoyslyy0aq3/the-biomechanics-of-a-soccer-throw-in/>
- 15- Jensen. Jody. L et al (2000) : For Young Jumpers, Differences are in the Movement's Control, Not its Coordination , Journal of Research Quarterly for Exercise and Sport.

- 16- Jonson, J. et al : (2003).Human Musical Power, Champaign, , Kinetics Publish, U.S.A.
- 17- Lees . Adrian(2005): A Biomechanical Analysis of the soccer throw-in with a Particular Focus on the Upper Limb Motion. Research gate.
<https://www.researchgate.net/publication/258358827>
- 18- Lotfalian , Mostafa Haj et al,(2012): Biomechanical Differences between two types of Soccer throw-in Techniques, International Conference of the Polish Society of Biomechanics
<https://www.researchgate.net/publication/316044965>
- 19- Pekka. Luhtanen:(2002)Throwing, Research Institute for Olympic, Vol.18,Finland.
- 20- Wesson, John (2002): The Science of Soccer , Institute of Physics Publishing ,Bristol and Philadelphia, USA



Building the comfort zone scale for physical education teachers

Ali Salih Mahdi Salih ^{1*}

Jassim Abbas Ali ²

Moayad Abdulrazaq Hasso ³

1- Directorate of Education
Nineveh educational supervision

2- Tikrit University / Physical
Education and Sports Science

3- Mosul University / College of
Physical Education and Sports
Science

Article info.

Article history:

-Received: 9/9/2020

-Accepted: 28/1/2020

-Available online: 30/6/2020

Keywords:

- Building scale
- Comfort Zone
- Physical education teachers
- Middle and secondary schools
- Nineveh Governorate Center

Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

Abstract

The aim of this research is to build a measure of comfort zone for teachers of physical education in middle, preparatory and secondary schools in the center of Nineveh province for the academic year 2018-2019. And to identify the differences between the hypothesis average and the answers of the respondents in general on the comfort zone scale. The researchers used the descriptive approach to its relevance and nature of the research. The number of members of the research community (198) teachers were randomly divided into the sample preparation of the research tool and reached (148) teachers. The sample of the final application of the research tool and consisted of (50) teachers. The comfort zone meter is built and verified for reliability and consistency. The scale consists of (6) areas covered by (42) items to measure the comfort zone. The results showed that the comfort zone scale has suitable scientific specifications. The results also showed that the teachers of physical education in the middle, middle and high schools were relocated to the rest area. In order to complement the usefulness of the current research, the researchers came up with a number of recommendations.

* Corresponding Author: dralisalih76@gmail.com , Directorate of Education Nineveh educational supervision

بناء مقياس منطقة الراحة لدى مدرسي التربية الرياضية

م.م علي صالح مهدي صالح أ.د مؤيد عبد الرزاق حسو أ.د جاسم عباس علي
مديرية تربية نينوى/الإشراف التربوي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الموصل جامعة تكريت

تاريخ البحث
- متوفر على الانترنت: 2020/6/30

الكلمات المفتاحية

- بناء مقياس
- منطقة الراحة
- مدرسي التربية الرياضية
- المدارس المتوسطة الإعدادية والثانوية
- مركز محافظة نينوى

الخلاصة:

هدف البحث إلى بناء مقياس منطقة الراحة لدى مدرسي التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والإعدادية والثانوية في مركز محافظة نينوى للعام الدراسي 2018-2019. والتعرف على الفروق بين المتوسط الفرضي وإجابات أفراد عينة البحث بشكل عام على مقياس منطقة الراحة. واستخدم الباحثون المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة البحث. وبلغ عدد أفراد مجتمع البحث (198) مدرساً قسّموا عشوائياً إلى عينة إعداد أداة البحث وبلغت (148) مدرساً. وعينة التطبيق النهائي لأداة البحث وتكونت من (50) مدرساً. وقد تم بناء مقياس منطقة الراحة والتحقق من صدقه وثباته، ويتكون المقياس من (6) مجالات تغطيها (42) فقرة لقياس منطقة الراحة. أظهرت نتائج البحث ان مقياس منطقة الراحة يتمتع بمواصفات علمية مناسبة. كما أظهرت النتائج ركون مدرسي التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والإعدادية والثانوية إلى منطقة الراحة. ويهدف استكمال الفائدة المتوخاة من البحث الحالي، فقد خرج الباحثون بعدد من التوصيات.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعد الرياضة المدرسية القاعدة الأساس لرياضة الانجاز العالي، إذ يتم خلالها اكتشاف المواهب وتمييزها والزج بها في البطولات الرياضية المدرسية وصولاً إلى الأندية والاتحادات الرياضية وصعوداً إلى المنتخبات الوطنية.

ويعد دور مدرس التربية الرياضية في المسيرة التربوية أكبر بكثير من الأدوار التي يؤديها مدرسو الاختصاصات الأخرى لكونه مدرساً ومدرباً ومرشداً وموجهاً لسلوك طلابه الأمر الذي يستوجب امتلاكه

للعديد من الصفات والكفايات المهنية والشخصية التي تجعله أكثر كفاءة في أداء واجباته وأكثر تأهيلا للأدوار التي وكلت إليه. لذا فمدرس التربية الرياضية مطالب بمسايرة التغيير والتطور باستمرار لان نجاحه في المهنة يرتبط بنموه العلمي والشخصي والأكاديمي. فالحاجة إلى النمو المهني والشخصي حاجة قائمة باستمرار نظرا لان المدرس لا يمكن أن يعيش مدى حياته بمجموعة محددة من المعارف والمهارات، فتحت ضغط الحاجات الداخلية والتقدم المعرفي الهائل الذي يمتاز به العصر الحالي، يتطلب الأمر ضرورة أن يحافظ على مستوى متجدد من كفاياته بجميع جوانبها، إذ تتطلب عملية النمو جهدا كبيرا ووقتا كافيا ومساعدة مستمرة في تعلم أي سلوك جديد يغير أو يعدل أو يضيف أو يحل محل السلوك التدريسي شبه الثابت لدى المدرسين⁽¹⁾.

وتعد منطقة الراحة إحدى المفاهيم النفسية التي لاقت قبولا واهتماما واسعا من قبل علماء النفس ووجدوا لها عدة مفاهيم يدور أغلبها حول الأداء الثابت ورفض التغيير وتجنب المخاطر والعمل بمستوى منخفض من القلق، أي أن مستوى الأداء سيبقى ثابتا طالما لم يكن هناك تغير في القلق أو في المهارات التي يكتسبها الفرد في عملية التعلم. أما إذا كان هناك تغيير في القلق أو في المهارات فان ذلك يؤدي إلى تغير في مستوى الأداء إما صعودا أو نزولا⁽²⁾.

إن أولى خطوات التغيير والنمو والتخلص من السلوك الروتيني تبدأ عندما يفكر الفرد بتوسيع منطقة راحته، تلك المنطقة التي تمثل الحالة السلوكية التي يعمل فيها الفرد بلا توتر أو خطر بسبب اعتياده على العمل في إطار روتيني محدد ينتج عنه تكيف ذهني يعطي الشخص شعورا غير واقعي بالراحة والأمان وفي نفس الوقت يحد من قدرته على التقدم والإبداع⁽³⁾. وتختلف مناطق الراحة باختلاف مواقف الحياة والخبرة، ويتطلب منا أن نتجاوز حدود هذه المناطق حتى يتسنى لنا مواجهة تحديات جديدة تؤدي إلى اكتساب المعرفة والنمو، في حين أن البقاء داخل منطقة الراحة يفوت علينا فرصة التعلم، لذلك فان الانتقال خارج منطقة الراحة يتطلب شجاعة لأنه ينطوي على نوع من الصراع والتوتر، وبالتالي نحن نتعلم من خلال هذا التوتر، ومع ذلك إذا تحركنا بعيدا خارج منطقة الراحة أكثر مما تسمح بت إمكاناتنا فسوف نتعرض إلى نوع من المقاومة العقلية وهي مقاومة كل ما هو جديد مما يؤدي إلى الانسحاب والعودة السريعة إلى منطقة الراحة⁽⁴⁾. لذا أردنا أن

(¹) المفرج، بدرية وآخرون (2007) **الاتجاهات المعاصرة في إعداد المعلم وتنميته مهنيا**. وحدة بحوث التجديد التربوي، وزارة التربية، الكويت. ص 30.

(²) Whitten, Helen (2009) **Cognitive Behavioral Coaching Techniques For Dummies**. A John Wiley and Sons Publication, England. P 3.

(³) Liepold, J. Michael et all (2013) **Outside the Comfort Zone: Strategies for Developing Emotionally Intelligent Leaders**. Journal of Leadership Education, Volume 12, Issue 2, University of Minnesota, USA. P 84.

(⁴) Arao, B.& Clemens, K. (2008) From safe spaces to brave spaces: Anew way to frame dialogue around diversity and social justice. The Art of Effective Facilitation. University of Michigan. P 143.

نكتشف إمكاناتنا ومواهبنا والأعمال التي من الممكن أن نبدع فيها لابد من توسيع منطقة راحتنا بزيادة خبراتنا، فكلما امتلك الفرد قدر اكبر من المهارات أدى ذلك إلى توسيع منطقة راحته بقدر اكبر ليكون قادراً على التكيف مع مجموعة متنوعة من التحديات والضغوط.

ومن هنا فان واجب المؤسسات التربوية العمل بزيادة كفاءة المدرسين وزيادة معلوماتهم ومهاراتهم وتشجيعهم للاطلاع على التقنيات الحديثة واستخدامها في التدريس، ودفعهم إلى تبني فكرة بذل أقصى جهد لخدمة طلابهم، من خلال الاستعداد للتحدي والنمو مع مستوى معين من التوتر من وقت لآخر، ويجب ألا نتوقف أبداً عن التعلم وبذلك نساعدهم على تحدي أنفسهم للخروج منطقة راحتهم، ومن الممكن أن يتحقق ذلك من خلال وضع استراتيجيات وخطط عامة تتضمن برامج تطويرية أو إرشادية لتحقيق هذا الهدف.

ومما سبق فان أهمية البحث تتجلى في :

1. توفر هذه الدراسة إطاراً نظرياً حول مفهوم منطقة الراحة يمكن أن يرفد مكتبة التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي والعام بما استطاع الباحث ان يصل اليه من معلومات متعلقة بهذا المفهوم والتي من الممكن ان تسهم في فائدة الباحثين الاخرين.

2. بناء مقياس لمنطقة الراحة يمكن من خلاله تشخيص هذه الظاهرة لدى مدرسي التربية الرياضية.

1-2 مشكلة البحث :

تعد الرياضة المدرسية من أهم الروافد التي ترفد الأندية والمنتخبات بالمواهب الرياضية التي سبق انتقائها وتدريبها من قبل مدرس التربية الرياضية، وفي المقابل يشير واقع مؤسساتنا الرياضية التربوية إلى قصورها عن تقديم كل ما من شأنه ان يسهم في تطوير مدرسي التربية الرياضية في الكثير من المجالات، كما يشير واقع الرياضة المدرسية إلى عزوف اغلب مدرسي التربية الرياضية عن البحث في مصادر تطوير إمكاناتهم وكفاياتهم المهنية والشخصية ذاتياً مما انعكس سلبا على قيامهم بواجباتهم كنتيجة لأدائهم الذي اخذ منحى روتيني شبه ثابت إن لم يكن في تراجع. وهذا ما لمسها الباحث إذ وجد انه بجانب تقصير المؤسسة التربوية هنالك عوامل ذاتية متعلقة بشخصية مدرس التربية الرياضة لها دور كبير ومؤثر في ركونه إلى منطقة الراحة كونها حالة سلبية. ومن هنا فان مشكلة البحث تمحورت في محاولة التعرف على منطقة الراحة الخاصة بمدرسي التربية الرياضية عن طريق بناء مقياس منطقة الراحة، إذ على حد علم الباحث لم يجد مقياس خاص بمدرسي التربية الرياضية مكيف على البيئة العراقية والعربية.

1-3 أهداف البحث :

1. بناء مقياس منطقة الراحة لدى مدرسي التربية الرياضية.
2. التعرف على الفروق بين المتوسط الفرضي وإجابات أفراد عينة البحث بشكل عام على مقياس منطقة الراحة.

1-4 فرضيات البحث :

(لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسط الفرضي وإجابات أفراد عينة البحث بشكل عام على مقياس منطقة الراحة).

1-5 مجالات البحث :

1. المجال البشري: مدرسو التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والإعدادية والثانوية في مدينة الموصل للعام الدراسي (2018-2019).

2. المجال الزمني: للمدة من 2018/10/22 ولغاية 2019/12/27.

3. المجال المكاني: المدارس المتوسطة والإعدادية والثانوية في مدينة الموصل.

1-6 تحديد المصطلحات :

- منطقة الراحة **Comfort zone** :

- عرفها (White, 2008) :

"حالة يعمل فيها الشخص بمستوى منخفض من القلق، وذلك باستخدام مجموعة محدودة من السلوكيات لتقديم مستوى ثابت من الأداء، وعادةً ما يكون ذلك بدون إحساس بالمخاطر"⁽¹⁾.

- وعرّفها (Liepold, et al, 2013) :

"حالة سلوكية يمارسها الشخص بلا توتر أو خطر بسبب اعتياده على ممارستها ضمن إطار روتيني محدد ينتج عن هذا الروتين تكيف ذهني يعطي الشخص شعوراً غير واقعي بالأمان وفي نفس الوقت يحد من قدرته على التقدم والإبداع"⁽²⁾.

- ويعرفها الباحث بأنها :

الحدود المصطنعة التي يكونها الفرد في عقله ليقدم من خلالها مستوى ثابت من الأداء الذي اعتاد على ممارسته ضمن إطار روتيني بلا توتر أو خطر، فهي تعطيه شعور غير واقعي بالأمان والراحة وفي نفس الوقت تحد من قدراته على اكتساب الخبرات والمهارات الجديدة وتمنعه من النمو الشخصي والمهني. وتقاس بالدرجة الكلية التي يتم التعرف عليها من خلال تطبيق مقياس منطقة الراحة الذي قام الباحثون ببنائه وفق المواصفات العلمية على مدرسي التربية الرياضية وفي حدود عينة البحث الحالي.

2- الإطار النظري والدراسات السابقة :

2-1 الإطار النظري :

(¹) White, Alasdair (2008) From Comfort Zone to Performance Management: Understanding development and performance. White and Maclean Publishing, Baisy, Belgium. P3.

(²) Liepold, J. Michael et all (2013) OPCIT. p 84.

1-1-2 مفهوم منطقة الراحة

ان جذور مفهوم 'الراحة' (comfort) مستمد من اللاتينية من مصطلح (كونفورنار) (confortare)، أي عدم الراحة (discomfort) وهذا يعني الحرمان من القوة أو الشجاعة. أي ان الراحة تمثل الشعور بالقوة الداخلية والشجاعة. وعلى الرغم من جذور مفهوم الراحة كمفهوم ايجابي والمتمثلة بالقوة الداخلية والشجاعة، فإن علماء الاجتماع يميلون إلى تفسير "الراحة" بمعنى التماهل في الأداء أو التهاون في استكشاف وإنتاج أفكار جديدة. ان جميع الناس يتمتعون بقدر معين من الأصالة على أساس تفردهم. ولكن لماذا بعض الناس مميزين للغاية بينما الآخرون ليسوا كذلك؟ قد يكمن الجواب في اختلاف الشخصيات والخبرات. فبعض الأشخاص هم أقل ميلاً إلى أن يكونوا مميزين، لانهم قد يكونون راضين عن وضعهم الحالي (الوضع الراهن) أو غير راغبين أو غير قادرين على تحمل المخاطر وتبني التغيير. بينما قد يبرز الأشخاص المميزون من خلال الفضول وتحدي الأعمال والرغبة في النمو وتطوير أنفسهم للوصول إلى النجاح والتميز⁽¹⁾.

وغالباً ما توحى مصطلحات مثل "الوضع الراهن أو الوضع الحالي" إلى افتراض الوصول إلى الحالة النهائية. هكذا تبدو منطقة الراحة، فالفرد قد اكتسب الكثير من الخبرات المعرفية والسلوكية طوال مراحل النمو المختلفة وبإمكانه اكتساب المزيد منها، إلا انه توقف وقرر بان ما امتلكه كاف بالنسبة له ولا حاجة إلى المزيد من التعلم، وان منطقة راحتي ستكون بهذا الحجم، فمنطقة الراحة هي مكان افتراضي في أذهاننا، وكل ما نريده في الحياة هو خارج مناطق راحتنا. فالنمو والتعلم والتقدم تحقيق الإنجاز والرضا جميعها تقع خارج منطقة الراحة، والذي يمنع الفرد من تحقيق هذا التعلم والنمو والانجاز هو في الحقيقة القلق من المجهول والخوف من الفشل. وفي بعض الأحيان كل ما يتطلبه الأمر لتجاوز منطقة الراحة هو الدافع والشجاعة للحصول على هذه الانجازات⁽²⁾.

ويرى هولينز (Hollins, 2017) بان منطقة الراحة تتمثل بالمهام الروتينية التي يقوم الفرد بتنفيذها بسهولة، أو هي حالة حيث تؤدي الأعمال بشكل طبيعي دون مشاكل وتتميز بأن:

- الأعمال والعادات روتينية ومنتظمة فالفرد يعرف ما يفعله.
- الثقة بأداء الأعمال فهناك القليل من المخاطر.
- مستويات التوتر والقلق لدى الفرد منخفضة⁽³⁾.

⁽¹⁾ Borbye, Lisbeth (2010) Out of the Comfort Zone: New Ways to Teach, Learn, and Assess Essential Professional Skills An Advancement in Educational Innovation. Morgan & Claypool Publishers, California. P3.

⁽²⁾ Hollins, Peter (2017) The Science of Breaking Out of Your Comfort Zone: How to Live Fearlessly, Seize Opportunity, and Make Each Day Memorable. Create Space Independent Publishing Platform. P13.

⁽³⁾ Hollins, Peter (2017). OPCIT. P14.

2-1-2 نموذج منطقة الراحة:

قام نادلر ولوكنر (Nadler & Luckner, 1992) بتصميم نموذج لمنطقة الراحة يتكون من ثلاث مناطق مختلفة هي:

منطقة الراحة Comfort Zone تقع في قلب النموذج، وهي بيئة توفر السلامة والأمن والألفة والراحة والاسترخاء، ولا تقدم أي تحديات كبيرة.

منطقة التعلم Learning Zone وهي بيئة يشعر فيها الأفراد بالتوتر الأمثل، وهو نوع من الإجهاد الصحي يعطي الفرد إحساسًا بالإنجاز. تقدم هذه المنطقة للمشاركين عقبات تتحدى خبراتهم الحالية. فالمواقف غير المألوفة، والتحديات، هي ما يميز الأداء في هذه المنطقة.

منطقة الخطر Danger Zone وتُعرّف هذه المنطقة بأنها بيئة يشعر فيها الأفراد بالإجهاد غير الصحي، وتؤدي إلى الانخفاض الكبير في الأداء. وفي هذه المنطقة لا يمكن أن يحدث التعلم لأن سلامة الأشخاص معرضة للخطر⁽¹⁾. والشكل (1) يوضح ذلك.



الشكل (1) يوضح نموذج منطقة الراحة

2-1-3 النظريات التي فسرت منطقة الراحة :

2-1-3-1 نظرية ماسلو للحاجات

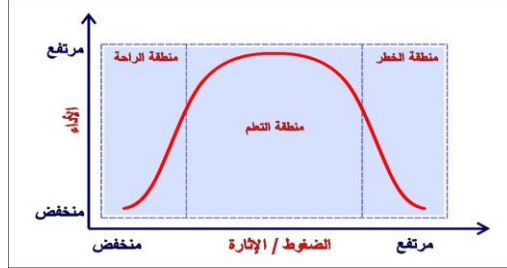
يفترض ماسلو (Maslow, 1943) بأنه يجب استيفاء جميع الاحتياجات الأقل للوصول إلى تحقيق الذات، يشير أحد النماذج إلى أن النمو الشخصي يحدث عندما يتم تحدي هذه الاحتياجات. تشير منشورات التعليم الترفيهي والمغامرات في الهواء الطلق إلى هذا المفهوم باسم "توسيع منطقة الراحة". فعندما يكون الأفراد في منطقة الراحة الخاصة بهم، يكونون في حالة خالية من القلق والتوتر. يستخدم مفهوم منطقة الراحة كنموذج يشير إلى أن النمو الشخصي الأمثل يحدث فقط عندما يكون الأفراد خارج منطقة الراحة الخاصة بهم ويكون بإمكانهم التغلب على المواقف العصبية أو الصعبة. ويشير نموذج منطقة الراحة إلى أن الاحتياجات ضمن

(1) Anderson, Robin & Envick, Brooke (2012) A Practical Framework for the Continuous Advancement of Entrepreneurship Education. American Journal of Economics and Business Administration 4 (1). P66.

التسلسل الهرمي لماسلو لا تحتاج إلى أن تتحقق ببساطة، بل يجب أن تكون متوازنة بين الإشباع والتوتر لتعزيز عملية تحقيق الذات⁽¹⁾.

2-3-1-2 نظرية الاستثارة الانفعالية والتوتر

إن مفهوم منطقة الراحة له جذور في واحدة من أبرز التجارب السلوكية في القرن العشرين. ففي عام 1908، اختبر علماء النفس روبرت يركيس وجون دودسون (Yerkes & Dodson, 1908) كيف أن الزيادات المفاجئة في التوتر كان لها تأثير على مستوى إنتاجية الفرد. ويرى (Hollins, 2017) ان منحني يركيس- دودسون يماثل نموذج (Nadler & Luckner, 1992) لمنطقة الراحة، ففي منطقة الراحة تكون كمية الضغوط منخفضة بسبب عدم وجود تعلم جديد، وكذلك فان مستوى الأداء يكون روتيني ومنخفض. وبالانتقال إلى منطقة التعلم والنمو، فإننا نواجه نوعا من التوتر والقلق الذي يدعى (القلق الأمثل)، ونحتاج إلى مثل هذا القلق الذي يمثل دافعا لبذل الجهد والمزيد من التعلم. أما في منطقة الخطر حيث القلق والخوف يكون اكبر بكثير ويصعب التكيف معه لذلك فان مستوى الأداء ينخفض بشدة، ويحدث هذا النوع من القلق عندما نحاول الخروج من منطقة الراحة مباشرة إلى منطقة الخطر دون المرور بمنطقة التعلم. ويؤكد (Corbett, 2013) على إمكانية تمثيل المناطق الثلاث لنموذج منطقة الراحة في منحني بيرس- دودسون، كما في الشكل (2).



الشكل (2) مناطق الأداء (Corbett, 2013, 3)

2-1-4 أسباب عدم الخروج من منطقة الراحة ورفض التغيير :

الكثير من الناس يخشون التغيير، فالغالب الأعم منهم يريد ان يبقى الحال على ما هو عليه، حتى وان تمنى البعض تغييرا وردد انه يطمح إليه، تجده اضعف الناس في اتخاذ القرار أو القيام بمبادرة ايجابية نحو التغيير للأفضل. لذا فان احد العوامل الجوهرية المؤثرة في فعالية الأشخاص هو إتقانهم للتغيير،

⁽¹⁾ Vogler, Jonathan (2012) Self-Actualization and Peak Experiences in Outdoor Recreation. All Theses. paper 1485, Clemson university, South Carolina, USA. P2.

فالإنسان الناجح هو الذي يستشرف التغيير ولا يتجنبه، ويتعامل بمرونة كبيرة مع رياح التغييرات التي تهب عليه، ويكون قادراً على تعديل شراع واقعه ليتوافق مع مستجدات الحياة⁽¹⁾.

ويعتقد كثير من الناس بأنهم يتمتعون بثقة أكبر من خلال القيام بمهام مألوفة يشعرون معها بالراحة. وهذا الاعتقاد صحيح إلى حد ما، ولكن هذه الثقة ستبقى مقتصرة على تلك الأشياء المألوفة الموجودة في منطقة الراحة. نحن نميل في كثير من الأحيان نحو تقييد أنفسنا بالمواقف أو الأعمال الروتينية التي نشعر معها بالراحة، ونبتعد عن الأعمال التي تدفعنا إلى مناطق مجهولة. بمعنى أننا نقوم بإنشاء جدار أكثر صلابة حول منطقة راحتنا، والتي تعمل كحاجز يمنعنا من محاولة مواجهة تحديات جديدة أو القيام بأعمال جديدة، ولذا فنحن لا نحاول ذلك. وهذا هو أحد أقوى الأسباب للبقاء في منطقة الراحة.

2-2 الدراسات السابقة:

لا توجد دراسة سابقة (في حدود علم الباحثين) تناولت مفهوم منطقة الراحة لدى مدرسي التربية الرياضية.

3- إجراءات البحث :

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته وطبيعة الدراسة.

3-2 مجتمع البحث وعيناته:

إشتمل مجتمع البحث على (198) مدرساً من مدرسي التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والإعدادية والثانوية في مدينة الموصل مركز محافظة نينوى. إذ انقسم مجتمع البحث الى عينتين: عينة بناء اداة البحث وعينة التطبيق النهائي للاداة. والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) يبين الأعداد والنسب المئوية لمجتمع البحث وعيناته

النسبة المئوية	أعداد المدرسين		تفاصيل مجتمع البحث
100 %	198		مجتمع البحث الكلي
74.7 %	148		عينة إعداد أداة البحث
	النسبة المئوية	الأعداد	عينة صدق البناء
	65.7 %	130	التجربة الاستطلاعية الأولى
	2.5 %	5	التجربة الاستطلاعية الثانية
	2.5 %	5	المستبعدين
	4 %	8	عينة التطبيق النهائي للأداة
25.3 %	50		

3-3 أدوات البحث:

لتحقيق أهداف البحث قام الباحثون ببناء مقياس لقياس منطقة الراحة وفق الإجراءات الآتية :

(1) الفقي، إبراهيم (2014) سحر القيادة: كيف تصبح قائداً فعالاً. دار سما للنشر والتوزيع، القاهرة. ص53-54.

3-3-1 تحديد مجالات وفقرات مقياس منطقة الراحة:

بعد الإطلاع على الأدبيات والمصادر العلمية ذات العلاقة بمفهوم منطقة الراحة، ومحاورة مجموعة من المتخصصين في مجال علم النفس الرياضي والعلوم التربوية والنفسية، وعدد من مشرفي التربية الرياضية، توصلوا إلى مجموعة من المجالات فيما يعتقد أنها تغطي هذا المفهوم وهي (سلوك المخاطرة، العجز المتعلم، مستوى الطموح، التحدي، الخجل الاجتماعي، فاعلية الذات) ثم قام الباحثون باعداد فقرات المقياس بواقع (60) فقرة موزعة على مجالات المقياس، وصيغت الفقرات على شكل عبارات تقريرية كل منها يمثل موقف يمر به مدرس التربية الرياضية تتبعه خمسة بدائل للإجابة وروعي في إعداد الفقرات النقاط أدناه:

- صياغة الفقرات بأسلوب واضح وبسيط.

- صياغة الفقرات بطريقة لا توجي لعينة البحث بإجابة معينة.

- تجنب العبارات المنفية.

- أن تكون الفقرات ملائمة لمستوى المستجيبين.

- ان تكون العبارات بصيغة المتكلم⁽¹⁾.

3-3-2 إعداد تعليمات المقياس:

تم اعداد تعليمات المقياس التي تضمنت كيفية الإجابة عن فقراته، وحث المستجيبين على الدقة في الإجابة، كما طلب عدم ترك أي فقرة دون إجابة مع عدم الحاجة إلى ذكر أسمائهم.

3-3-3 تصحيح المقياس :

تبنى الباحثون أسلوب ليكرت ذا التدرج الخماسي، فدرجة كل فقرة تكون (5) إذا كانت تنطبق على المستجيب بدرجة كبيرة جداً، و(4) إذا كانت تنطبق عليه بدرجة كبيرة، و(3) إذا كانت تنطبق عليه بدرجة متوسطة، و(2) إذا كانت تنطبق عليه بدرجة قليلة و(1) إذا كانت لا تنطبق عليه. وتسري عكس هذه الدرجات في حالة كون الفقرات سلبية.

3-3-4 الخصائص القياسية (السيكومترية) لمقياس منطقة الراحة:

3-3-4-1 صدق المقياس:

ويقصد بالصدق "قدرة الأداة على قياس ما وضعت لأجله أو السمة المراد قياسها"⁽²⁾. بمعنى أن المقياس الصادق يقيس الوظيفة التي يزعم انه يقيسها ولا يقيس شيئاً آخرَ بدلاً منها⁽¹⁾. وعليه فقد اعتمد الباحثون أنواع الصدق الموضحة في أدناه :

(¹) باهي، مصطفى وعمران، صبري (2007) الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية. ط1، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة. ص41.

(²) باهي، مصطفى وعمران، صبري (2007). مصدر سبق ذكره. ص82.

3-3-4-1-1 الصدق الظاهري (التحليل المنطقي لل فقرات) :

للتحقق من صدق المجالات والفقرات وصلاحتها في قياس ما وضعت من اجله تم عرض الفقرات لمقياس منطقة الراحة على مجموعة من المتخصصين (الملحق 1) وطلب منهم إبداء رأيهم في مدى صلاحية فقرات المقياس، وبعد جمع الاستمارات تم تحليل آراء الخبراء لاستخراج الصدق الظاهري لفقرات المقياس باستخدام اختبار (كا²) لعينة واحدة، وُعدت كل فقرة صالحة عندما تكون قيمة مربع كاي المحسوبة دالة عند مستوى (0.05). والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2) يبين نتائج اختبار مربع كاي لآراء الخبراء حول صلاحية فقرات مقياس منطقة الراحة

المجال	رقم الفقرة	الموافقون غير	قيمة المحسوبة كا ²	قيمة كا ² الجدولية	توى الدلالة مسد
أولاً : سلوك المخاطرة	9 ، 7 ، 2 ، 1	1	11.27	3.84	دالة
	10 ، 8	2	8.1	3.84	دالة
	6 ، 4 ، 3	3	5.4	3.84	دالة
	5	5	1.67	3.84	غير دالة*
ثانياً : العجز المتعلم	5 ، 4 ، 3 ، 2	0	15	3.84	دالة
	6 ، 1	1	11.27	3.84	دالة
	10 ، 9 ، 8 ، 7	2	8.1	3.84	دالة
ثالثاً : مستوى الطموح	6 ، 4 ، 2 ، 1	0	15	3.84	دالة
	8 ، 5	1	11.27	3.84	دالة
	10 ، 7	2	8.1	3.84	دالة
	9 ، 3	4	3.27	3.84	غير دالة*
رابعاً : التحدي	10 ، 8 ، 7 ، 6 ، 1	1	11.27	3.84	دالة
	9 ، 4 ، 3 ، 2	2	8.1	3.84	دالة
	3	5	1.67	3.84	غير دالة*
	8 ، 5 ، 4 ، 2	2	8.1	3.84	دالة
خامساً : الخلل الاجتماعي	10 ، 9 ، 7 ، 3	3	5.4	3.84	دالة
	6 ، 1	4	3.27	3.84	غير دالة*
	9 ، 7 ، 4 ، 1	1	11.27	3.84	دالة
سادساً : فاعلية الذات	8 ، 6 ، 5 ، 3 ، 2	2	8.1	3.84	دالة
	10	4	3.27	3.84	غير دالة*

قيمة كا² أجدولية عند درجة حرية (2-1) ونسبة خطأ (0.05) تساوي (3.84).

تشير علامة (*) الى الفقرات غير الدالة.

من الجدول (2) يتبين ان هناك مجموعة فقرات غير دالة، وبذلك تم حذف هذه الفقرات.

3-3-4-1-2 التجربة الاستطلاعية الأولى:

لغرض التعرف على مدى وضوح الفقرات وتعليمات المقياس، واحتساب الوقت المستغرق للإجابة لغرض تحليلها إحصائياً طبق المقياس على عينة مكونة من (5) مدرسين اختيروا عشوائياً من عينة البناء، وقد طلب منهم قراءة التعليمات والفقرات، والاستفسار عن أي غموض وذكر الصعوبات التي قد تواجههم

(¹) ربيع، محمد شحاته (2009) قياس الشخصية. ط2، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان. ص113.

أثناء الإجابة. وقد أظهرت نتيجة التجربة الاستطلاعية بان التعليمات كانت واضحة، والفقرات واضحة، وأن مدى الوقت المستغرق للإجابة على المقياس بين (14-18) دقيقة وبمتوسط قدره (16) دقيقة.

3-3-4-1-3 صدق البناء:

3-3-4-1-3-1 القوة التمييزية للفقرات:

لغرض استخراج القوة التمييزية للفقرات قام الباحثون بتوزيع الاستمارات الخاصة بمقياس منطقة الراحة على عينة البناء والذين يبلغ عددهم (130) مدرساً بعد استبعاد (8) مدرسين (5) منهم مجازين إجازات طويلة الأمد، و(3) لم يبدوا تعاون مع الباحثين. وتم استخراج القوة التمييزية لفقرات المقياس بأسلوب المجموعتين المتطرفتين إذ رتبت درجات أفراد العينة من أعلى درجة كلية إلى أقل درجة كلية وحددت المجموعتان المتطرفتان العليا والدنيا بنسبة (27%) لكل منهما بواقع (35) مدرساً في كل مجموعة. واستُخدم الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين في حساب الفرق بين المجموعتين في درجات كل فقرة، على أساس أن القيمة التائية المحسوبة تمثل القوة التمييزية للفقرة، والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3) يبين القوة التمييزية لفقرات مقياس منطقة الراحة

ت	المجموعة العليا = 35		المجموعة الدنيا = 35	
	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي
1	3.143	2.486	0.981	2.518
2	3.457	2.942	1.110	* 1.687
3	3.657	2.257	1.245	4.635
4	4.171	2.542	1.039	6.933
5	4.714	1.686	0.631	22.971
6	4.000	3.771	0.807	* 1.244
7	4.142	2.686	1.231	5.426
8	4.086	2.829	1.098	5.194
9	3.400	2.314	1.105	3.540
10	3.800	3.429	1.170	* 1.280
11	3.400	2.371	1.165	3.437
12	4.286	3.000	1.283	4.410
13	3.200	1.943	0.802	4.392
14	3.514	2.943	0.853	2.265
15	3.571	2.886	1.207	2.234
16	3.600	2.771	1.114	2.909
17	3.942	3.514	1.172	* 1.504
18	3.086	2.514	1.039	2.239
19	3.4	3.228	0.972	* 0.736
20	4.286	3.057	0.235	14.105
21	3.286	2.543	1.146	2.565
22	3.771	3.1429	1.192	2.417
23	3.514	2.371	0.770	5.136
24	3.200	2.286	1.045	3.510
25	3.514	2.514	0.919	4.399
26	3.600	2.629	0.942	4.536
27	3.314	2.600	1.006	2.722

2.157	0.950	2.456	1.043	2.971	28
5.409	0.812	2.400	1.109	3.657	29
5.574	0.582	2.114	0.994	3.200	30
7.227	0.881	2.400	0.657	3.743	31
7.915	1.029	2.000	0.963	3.886	32
8.909	0.706	1.829	0.917	3.571	33
8.505	0.781	2.086	0.765	3.657	34
8.820	0.747	2.171	0.797	3.800	35
11.777	0.646	1.629	0.932	3.886	36
7.511	0.677	1.800	1.063	3.400	37
7.293	0.514	2.029	1.039	3.457	38
8.437	0.601	1.857	1.087	3.629	39
6.869	0.664	1.971	1.065	3.429	40
8.925	0.677	1.800	1.073	3.714	41
10.076	0.598	1.629	1.183	3.886	42
8.101	0.639	1.657	1.173	3.486	43
* 0.983	1.132	2.885	1.294	3.171	44
* 0.088	1.294	3.171	1.41	3.2	45
13.068	0.539	1.657	0.822	3.829	46
* 1.468	1.269	3.086	1.336	3.543	47
*0.083	1.389	3.200	1.497	3.229	48
* 0.823	1.274	2.714	1.339	2.971	49
9.925	0.663	1.829	0.843	3.629	50
* 1.413	0.89	3.028	0.968	3.342	51
7.965	0.719	1.800	1.226	3.714	52
9.033	0.572	1.714	1.157	3.686	53

القيمة التائية الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (68) = (2)

* تشير إلى الفقرات غير المميزة.

من الجدول (3) يتبين أن هنالك (11) فقرة تحمل التسلسل (2)، 6، 10، 17، 19، 44، 45، 47، 48، 49، 51) لم تكن مميزة لان قيمتها التائية المحسوبة أصغر من القيمة التائية الجدولية البالغة (2) بدرجة حرية (68) ومستوى دلالة (0.05) وبذلك استبعدت هذه الفقرات من المقياس.

3-3-4-1-3-2 الاتساق الداخلي:

لاستخراج معامل الاتساق تم استخدام معامل ارتباط بيرسون **Person Correlation** لقياس درجة ارتباط كل فقرة مع درجة البعد الذي تنتمي اليه، وقياس ارتباط درجات كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس بعد استبعاد الفقرات غير المميزة، والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (4) يبين معامل ارتباط الفقرات بالمجالات وبالدرجة الكلية لمقياس منطقة الراحة

رقم الفقرة	ارتباط الفقرة بالمجال	مستوى الدلالة	ارتباط الفقرة بالمقياس	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	مستوى الدلالة	ارتباط الفقرة بالمجال	مستوى الدلالة	رقم الفقرة	مستوى الدلالة
------------	-----------------------	---------------	------------------------	---------------	------------	---------------	-----------------------	---------------	------------	---------------

معنوي	0.320	معنوي	0.391	4	النحوي	معنوي	0.350	معنوي	0.503	1	سلوك المخاطرة
معنوي	0.365	معنوي	0.362	16		معنوي	0.279	معنوي	0.473	7	
معنوي	0.429	معنوي	0.53	22		معنوي	0.331	معنوي	0.430	13	
معنوي	0.449	معنوي	0.538	28		معنوي	0.267	معنوي	0.562	25	
معنوي	0.446	معنوي	0.545	34		معنوي	0.194	معنوي	0.600	31	
معنوي	0.216	معنوي	0.461	40		معنوي	0.244	معنوي	0.288	37	
معنوي	0.311	معنوي	0.381	46		معنوي	0.388	معنوي	0.355	43	
حذفت بالتمييز				10		حذفت بالتمييز				19	
حذفت بالتمييز				51		حذفت بالتمييز				49	
معنوي	0.333	معنوي	0.50	5		النحل الاجتماعي	معنوي	0.366	معنوي	0.567	
معنوي	0.279	معنوي	0.474	11	معنوي		0.398	معنوي	0.604	14	
معنوي	0.344	معنوي	0.513	23	معنوي		0.264	معنوي	0.451	20	
معنوي	0.479	معنوي	0.511	29	معنوي		0.191	معنوي	0.584	26	
معنوي	0.178	معنوي	0.235	35	معنوي		0.273	معنوي	0.579	32	
معنوي	0.458	معنوي	0.517	41	معنوي		0.271	معنوي	0.301	38	
حذفت بالتمييز				17	معنوي		0.202	معنوي	0.328	50	
حذفت بالتمييز				47	معنوي		0.246	معنوي	0.503	53	
					حذفت بالتمييز				2		
					حذفت بالتمييز				44		
معنوي	0.366	معنوي	0.362	12	فائدة الذات	معنوي	0.376	معنوي	0.583	3	مستوى الطموح
معنوي	0.450	معنوي	0.520	18		معنوي	0.333	معنوي	0.564	9	
معنوي	0.416	معنوي	0.461	24		معنوي	0.406	معنوي	0.515	15	
معنوي	0.357	معنوي	0.459	30		معنوي	0.244	معنوي	0.440	21	
معنوي	0.436	معنوي	0.314	36		معنوي	0.321	معنوي	0.604	27	
معنوي	0.243	معنوي	0.439	42		معنوي	0.466	معنوي	0.309	33	
معنوي	0.234	معنوي	0.533	52		معنوي	0.353	معنوي	0.207	39	
حذفت بالتمييز				6		حذفت بالتمييز				45	

حذفت بالتميز	48						
--------------	----	--	--	--	--	--	--

القيمة الجدولية لمعامل الارتباط امام درجة حرية (128) ومستوى دلالة (0.05) = (0.174)

من الجدول (4) يتبين أن جميع الفقرات دالة إحصائياً لأن معاملات ارتباطها بالدرجة الكلية اكبر من القيمة الحرجة لمعامل الارتباط (0.174) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (128).

3-3-4-2 ثبات المقياس:

3-3-4-2-1 طريقة التجزئة النصفية:

تعتمد طريقة التجزئة النصفية في حساب الثبات أساساً على تقسيم عبارات (فقرات) المقياس إلى قسمين وحساب معامل الارتباط بين إجابات الأفراد المفحوصين على هذين القسمين⁽¹⁾. ويشترط في هذه الطريقة أن يكون النصفان متجانسين، ولإيجاد الثبات بهذه الطريقة تم سحب (40) استمارة من استمارات عينة صدق البناء، وتمت تجزئة فقرات المقياس إلى نصفين، النصف الأول ضم الفقرات الفردية والنصف الثاني ضم الفقرات الزوجية وتم حساب الارتباط بين درجات النصفين باستخدام معامل ارتباط بيرسون بعد استبعاد الفقرات غير المميزة. وقد اظهرت النتائج ان معامل الارتباط الذي تم تصحيحه باستخدام معادلة (سبيرمان - براون التصحيحية) كان (0.791) وهو معامل ثبات جيد. ويشار الى "ان الارتباط بين درجات كل من نصفي الاختبار يعد معامل ثبات نصف الاختبار وليس الاختبار كله، لذلك يتم تعديله باستخدام معادلة سبيرمان - براون التصحيحية"⁽²⁾.

3-3-4-2-2 طريقة الفاكرونباخ:

لإيجاد الثبات بهذه الطريقة تم تطبيق معادلة الفا كرونباخ Alpha Cronbach على (40) استمارة من استمارات عينة صدق البناء بعد استبعاد الفقرات غير المميزة والتي بموجبها تم الإبقاء على (42) فقرة، وأظهرت النتائج ان قيمة معامل ثبات المقياس (0.801) وهو مؤشر إضافي على أن معامل ثبات المقياس جيد، إذ يشير (باهي والازهري، 2006) بأنه كلما اقترب معامل الثبات من الواحد الصحيح كلما كان أفضل⁽³⁾.

3-3-5 التجربة الاستطلاعية الثانية:

(1) الخطيب، محمد احمد والخطيب، احمد حامد (2011) الاختبارات والمقاييس النفسية. ط1، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الاردن. ص29.

(2) عبد الرحمن، سعد (1998). مصدر سبق ذكره. ص182.

(3) باهي، مصطفى حسين والازهري، منى احمد (2006) أدوات التقويم في البحث العلمي (التصميم - البناء). ط1، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة. ص127.

تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بهدف التعرف على الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس البالغ عددها (42) فقرة على عينة من (5) مدرسين اختيروا بصورة عشوائية من عينة البناء، وتبين أن الوقت المستغرق للإجابة بلغ بين (13-15) دقيقة.

3-3-6 وصف مقياس منطقة الراحة بصيغته النهائية:

يتكون مقياس منطقة الراحة من (6) مجالات تغطيها (42) فقرة، ودرجة كل فقرة تكون (5) إذا كانت تنطبق على المستجيب بدرجة كبيرة جداً، و(4) إذا كانت تنطبق عليه بدرجة كبيرة، و(3) إذا كانت تنطبق عليه بدرجة متوسطة، و(2) إذا كانت تنطبق عليه بدرجة قليلة و(1) إذا كانت لا تنطبق عليه في حال كون الفقرات ايجابية. وتسري عكس هذه الدرجات في حالة كون الفقرات سلبية، والمتوسط الفرض للمقياس (126) درجة، وتشير مجموع درجات المفحوص التي تتجاوز المتوسط الفرضي بأنه خارج منطقة الراحة، أما مجموع الدرجات التي تقع دون المتوسط الفرضي للمقياس فتشير الى ركون المستجيب لمنطقة الراحة. وبذلك أصبح المقياس بصورته النهائية (الملحق 2) جاهزاً للتطبيق على عينة التطبيق من مدرسي التربية الرياضية في مركز محافظة نينوى.

3-3-7 التطبيق النهائي لمقياس منطقة الراحة:

قام الباحثون بتطبيق مقياس منطقة الراحة بصيغته النهائية على عينة تطبيق المقياس المكونة من (50) مدرساً من مدرسي مركز محافظة نينوى في المدارس المتوسطة والاعدادية والثانوية من خلال إعطاء المستجيب اداة البحث وتوضيح التعليمات الخاصة بطريقة الإجابة عليها، مع التأكيد على ضرورة الإجابة على كل الفقرات وبما يتناسب مع المستجيب، فضلاً عن صدق وسرية الإجابة، وإنها ستستخدم لإغراض البحث العلمي فقط. وقد امتدت مدة التطبيق النهائي للمقياس من (4 / 12 / 2018) ولغاية (27 / 12 / 2018).

3-4 الوسائل الإحصائية:

تحقيقاً لأغراض البحث الحالي استخدمت الوسائل الإحصائية والتي تم حسابها باستخدام برنامج الحاسوب الآلي (SPSS) وهي:

1. معادلة مربع كاي (كا²) لعينة واحدة Square One Sample
2. الانحراف المعياري Standard Deviation
3. الاختبار التائي لعينتين مستقلتين T. Test For Independent Sample
4. معامل ارتباط بيرسون person Correlation Coefficient
5. معامل الفاكرونباخ Alph Cronbach Formula
6. معادلة سبيرمان - براون التصحيحية Spearman- Brown

4- عرض النتائج ومناقشتها :

4-1 عرض ومناقشة نتائج الهدف الأول:

(بناء مقياس منطقة الراحة لدى مدرسي التربية الرياضية):

وقد تحقق هذا الهدف بوصفه هدفاً إجرائياً أثناء بناء المقياس الذي استوفى الشروط اللازمة لهذا النوع من المقاييس النفسية وكما موضح بشكل تفصيلي في الباب الثالث من هذه الدراسة، ويعد هذا المقياس أحد الأدوات المهمة والمكتملة لتحقيق هدف البحث الآخر.

4-2 عرض ومناقشة نتائج الهدف الثاني:

(التعرف على الفروق بين المتوسط الفرضي وإجابات أفراد عينة البحث بشكل عام على مقياس منطقة الراحة):

بعد تحليل استجابات المدرسين في ضوء بدائل الإجابة تبين أن المتوسط الحسابي يساوي (120.7) بانحراف معياري (13.55) درجة، وعند مقارنته بالمتوسط الفرضي (*) البالغ (126) درجة باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة One sample t-test اتضح أن القيمة التائية المحسوبة (2.765) أكبر من القيمة التائية الجدولية (2.01) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (49)، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسطين الحسابي والفرضي ولصالح المتوسط الفرضي. وهذه النتيجة تقودنا إلى رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة (توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسط الفرضي وإجابات أفراد عينة البحث بشكل عام على مقياس منطقة الراحة) كما أن هذه النتيجة تشير إلى ركون مدرسي التربية الرياضية إلى منطقة الراحة. والجدول (5) يبين ذلك.

الجدول (5) نتائج الاختبار التائي للفرق بين المتوسط الحسابي والمتوسط الفرضي على مقياس منطقة الراحة لدى مدرسي التربية الرياضية

العدد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	القيمة التائية		الدلالة
				المحسوبة	الجدولية	
50	120.7	13.55	126	2.765	2.01	الفرق دال*

القيمة التائية الجدولية (2.01) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (49)

ويمكن أن تعزى الأسباب التي كانت وراء النتائج المبينة في الجدول (5) إلى عدة عوامل يكمل بعضها البعض الآخر والتي يمكن أن يصنفها الباحث إلى عوامل داخلية منها كيفية تفسير مدرسي التربية الرياضية للمواقف والصعوبات التي من الممكن أن تواجههم خلال القيام بأعمالهم، أو عند محاولة اكتساب الخبرات

(*) تم استخراج المتوسط الفرضي وذلك بضرب عدد فقرات المقياس بصورته النهائية مع مجموع اوزان البدائل مقسوماً على عدد البدائل .

والمهارات الجديدة واعتمادهم في تفسيرها على معتقد خاطئ قائم على الأفكار السلبية في أنها مواقف تتسبب بمقدار من الضغوط لا يمكن تحملها وان السلامة في الابتعاد عنها قدر الإمكان. فهذا الابتعاد يولد سلوكا تجنبيا يستمر تأثيره لمدة زمنية قد تطول او تقصر اعتمادا قوة واستمرارية هذه الأفكار وإمكانية التخلص منها.

فكمية الضغوط التي يتعرض لها مدرسو التربية الرياضية كغيرهم في الحياة العامة كالضغوط الاقتصادية والأمنية ومشكلات الحياة الأخرى، فضلا عن تحديات ومشكلات العمل تجعل الكثير يتجنب كل ما من شأنه أن يحافظ أو يرفع من مستوى هذه الضغوط. ولتخفيف هذه الضغوط عن كاهل المدرس فإنه يلتجئ إلى منطقة الراحة يقينا منه بان الالتجاء إلى هذه المنطقة سوف يحميه من هذه الضغوط أو على الأقل يتجاهلها في الوقت الحالي.

كما أن التفكير بصعوبة أداء المهمة واحتمالية الفشل في انجازها وفقدان السيطرة على نتائجها أو صعوبة التنبؤ بها عمل على تثبيط دافعيتهم وثقتهم بأنفسهم في مدى إمكانيتهم القيام بهذه الأعمال وتحقيق الانجاز فيها، إذ يشير (Humphreys & Revelle, 1984) إلى أن دافعية الرياضيين اللازمة للأداء تنخفض حينما يكونون قلقين من نتيجة الأداء وخاصة اذا كانوا يرون بان المهمة بالغة الصعوبة أو لا يمكن تحقيقها⁽¹⁾.

كما أن هناك مجموعة من العوامل الخارجية التي قد تكون سببا في ركون مدرسي التربية الرياضية إلى منطقة الراحة منها أساليب التنشئة الاجتماعية غير السوية والتأثر بالأقران، وقلة الدورات والمحاضرات والدروس التدريبية، والتساهل والتماهل من قبل الإشراف الاختصاصي في متابعة عمل مدرسي التربية الرياضية وتزويدهم بالخبرات، أو محاسبتهم على التقصير في الأداء، كما أن نمط طرائق التدريس القديمة والتي مضى على العمل بها عقود من الزمن تدفع بالمدرس إلى السلوك النمطي والروتيني في العمل، فضلا عن النقص الكبير في الملاعب والأدوات والتجهيزات الرياضية قد ولد نوعا من الإحباط في جدوى تدريب الفرق وهو عامل منفر من الالتزام والإبداع والتدريب. وكل هذه الأسباب يمكن أن يكون لها اثراً كبيراً في انخفاض دافعية مدرسي التربية الرياضية وبالتالي عزوفهم عن محاولة الخروج من منطقة الراحة.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات :

1. يتمتع مقياس منطقة الراحة الذي قام الباحثون ببنائه بمواصفات علمية مناسبة.

(1) Humphreys, M. S., & Revelle, W (1984) Personality, motivation, and performance: A theory of the relationship between individual differences and information processing. (61), Psychological Review. P178.

2. ركون مدرسي التربية الرياضية الى منطقة الراحة.

5-2 التوصيات :

1. تبني مقياس منطقة الراحة الذي أعده الباحث كأحد أساليب تقييم سلوك مدرسي التربية الرياضية.
2. قياس منطقة الراحة لعينات أخرى من المجتمع الرياضي.
3. إجراء دراسات مستقبلية تأخذ بعين الاعتبار العلاقة بين منطقة الراحة والمتغيرات النفسية المتعددة.

المصادر:

- باهي، مصطفى وعمران، صبري (2007) الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية. ط1، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- باهي، مصطفى حسين والأزهري، منى احمد (2006) أدوات التقويم في البحث العلمي (التصميم - البناء). ط1، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
- الخطيب، محمد احمد والخطيب، احمد حامد (2011) الاختبارات والمقاييس النفسية. ط1، دار الحامد للنشر والتوزيع، عمان، الاردن.
- ربيع، محمد شحاته (2009) قياس الشخصية. ط2، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان.
- عبد الرحمن، سعد (1998) القياس النفسي النظرية والتطبيق. ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
- الفقي، إبراهيم (2014) سحر القيادة: كيف تصبح قائدا فعالا. دار سما للنشر والتوزيع، القاهرة.
- المفرج، بدرية وآخرون (2007) الاتجاهات المعاصرة في إعداد المعلم وتنميته مهنيا. وحدة بحوث التجديد التربوي، وزارة التربية، الكويت.
- Anderson, Robin & Envick, Brooke (2012) A Practical Framework for the Continuous Advancement of Entrepreneurship Education. American Journal of Economics and Business Administration 4 (1).
- Arao, B.& Clemens, K. (2008) From safe spaces to brave spaces: Anew way to frame dialogue around diversity and social justice. The Art of Effective Facilitation. University of Michigan.
- Borbye, Lisbeth (2010) Out of the Comfort Zone: New Ways to Teach, Learn, and Assess Essential Professional Skills An Advancement in Educational Innovation. Morgan & Claypool Publishers, California.
- Hollins, Peter (2017) The Science of Breaking Out of Your Comfort Zone: How to Live Fearlessly, Seize Opportunity, and Make Each Day Memorable. Create Space Independent Publishing Platform.
- Humphreys, M. S., & Revelle, W (1984) Personality, motivation, and performance: A theory of the relationship between individual differences and information processing. (61), Psychological Review.
- Liepold, J. Michael et all (2013) Outside the Comfort Zone: Strategies for Developing Emotionally Intelligent Leaders. Journal of Leadership Education, Volume 12, Issue 2, University of Minnesota, USA.
- Vogler, Jonathan (2012) Self-Actualization and Peak Experiences in Outdoor Recreation. All Theses. paper 1485, Clemson university, South Carolina, USA.

- White, Alasdair (2008) From Comfort Zone to Performance Management: Understanding development and performance. Maclean Publishing, Baisy, Belgium.
- Whitten, Helen (2009) Cognitive Behavioral Coaching Techniques For Dummies. A John Wiley and Sons Publication, England.

الملحق (1) أسماء السادة الخبراء المتخصصين الذين إستعان الباحث بأرائهم في الصدق الظاهري

ت	أسماء السادة الخبراء	التخصص	مكان العمل
1	أ.د ناظم شاكر الوتار	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
2	أ.د عكلة سليمان الحوري	علم النفس الرياضي	التربية الأساسية جامعة الموصل
3	أ.د عبد الودود احمد خطاب	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت
4	أ.د سعد فاضل عبد القادر	قياس وتقويم	التربية الأساسية جامعة الموصل
5	أ.د عصام محمد عبد الرضا	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
6	أ.د عبد المنعم الجنابي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت
7	أ.د نبراس يونس محمد	علم النفس الرياضي	كلية التربية للبنات جامعة الموصل
8	أ.م.د ذكري يوسف الطائي	علم النفس التربوي	التربية الأساسية جامعة الموصل
9	أ.م.د أنور قاسم يحيى	علم النفس التربوي	التربية الأساسية جامعة الموصل
10	أ.م.د ثامر محمود ذنون	علم النفس الرياضي	التربية الأساسية جامعة الموصل
11	أ.م.د سعد عباس عبد الجنابي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت
12	أ.م.د احمد وعد الله الطريا	علم النفس التربوي	كلية التربية جامعة الموصل
13	أ.م. سليمان عباس سليمان	علم النفس التربوي	التربية الأساسية جامعة الموصل
14	م.د محمود مطر علي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل
15	م.د محمد خير الدين صالح	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل



The Effectiveness of a Cognitive Behavioral counseling Program in Expanding the Comfort Zone Among Physical Education Teachers

Ali Salih Mahdi Salih ^{1*}

Jassim Abbas Ali ²

Moayad Abdulrazaq Hasso ³

1- Directorate of Education
Nineveh educational supervision

2- Tikrit University / Physical
Education and Sports Science

3- Mosul University / College of
Physical Education and Sports
Science

Article info.

Article history:

-Received: 9/9/2020

-Accepted: 28/1/2020

-Available online: 30/6 /2020

Keywords:

- Indicative program
- My behavioral knowledge
- Comfort Zone
- Physical education teachers

Sports Culture

Abstract

The aim of this research is to build a counseling and behavioral counseling program and reveal its effectiveness in expanding the comfort zone of physical education teachers. Differences in the post-test in the degree of rest area between the experimental and control groups were detected. The researcher used the experimental method for its relevance and the nature of the research. The research community represented the physical education teachers in the middle, preparatory and secondary schools in the center of Nineveh province. The number of members of the experimental research sample (21) teachers were divided randomly into two groups, experimental (11) teachers and officers (10) teachers. The program, which consisted of (12) sessions, was applied to the experimental group for (6) weeks, and two sessions per week. The results of the research showed the effectiveness of the cognitive - behavioral counseling program in expanding the comfort zone of the experimental group of physical education teachers. It is also effective in expanding the comfort zone of the experimental group compared to the control group. To complement the usefulness of the current research, the researchers came up with a number of recommendations.

* Corresponding Author: dralisalih76@gmail.com , Directorate of Education Nineveh educational supervision

فاعلية برنامج ارشادي سلوكي في توسيع منطقة الراحة لدى مدرسي التربية الرياضية

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2020/6/30

م.م علي صالح مهدي صالح أ.د مؤيد عبد الرزاق حسو أ.د جاسم عباس علي
مديرية تربية نينوى/الإشراف التربوي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة الموصل جامعة تكريت

الكلمات المفتاحية

- برنامج إرشادي
- معرفي سلوكي
- منطقة الراحة
- مدرسي التربية الرياضية

الخلاصة:

هدف البحث إلى بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي والكشف عن فاعليته في توسيع منطقة الراحة لدى مدرسي التربية الرياضية. والكشف عن الفروق في الاختبار البعدي في درجة منطقة الراحة بين المجموعتين التجريبية والضابطة. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث، وتمثل مجتمع البحث بمدرسي التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والإعدادية والثانوية في مركز محافظة نينوى. وبلغ عدد أفراد عينة البحث التجريبي (21) مدرسا تم تقسيمهم بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين، تجريبية بواقع (11) مدرسا وضابطة بواقع (10) مدرسين. وجرى تطبيق البرنامج المتكون من (12) جلسة على المجموعة التجريبية مدة (6) أسابيع، وبواقع جلستين اسبوعيا. وظهرت نتائج البحث فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في توسيع منطقة الراحة لدى المجموعة التجريبية من مدرسي التربية الرياضية. وكذلك فاعليته في توسيع منطقة الراحة لدى المجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة. ويهدف استكمال الفائدة المتوخاة من البحث الحالي، فقد خرج الباحثون بعدد من التوصيات.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يعد الإرشاد النفسي الرياضي احد جوانب علم النفس الرياضي التطبيقي والذي يمكن توظيف مفاهيمه وتطبيقها على اللاعبين والمدربين والإداريين والحكام، فضلا عن مدرسي التربية الرياضية، لما لهم من دور كبير في المسيرة التربوية لكونهم مدرسين ومدربين ومرشدين وموجهين لسلوك طلابهم، فالرياضة المدرسية تعد القاعدة الأساس لرياضة الانجاز العالي، إذ يتم خلالها اكتشاف المواهب وتنميتها والنزج بها في البطولات الرياضية المدرسية وصولا الى الأندية والاتحادات الرياضية وصعوداً إلى المنتخبات الوطنية، الأمر الذي

يستوجب امتلاك مدرسي التربية الرياضية للعديد من الصفات والكفايات المهنية والشخصية التي تجعلهم أكثر كفاءة في أداء واجباتهم وأكثر تأهيلاً للأدوار التي وكلت إليهم.

ومدرس التربية الرياضية مطالب بمسايرة التغيير والتطور باستمرار لان نجاحه في المهنة يرتبط بنموه العلمي والشخصي والأكاديمي. فالمدرس المبدع هو طالب علم طوال حياته في مجتمع دائم التغيير والتطور في ظل التكنولوجيا والتقدم المعرفي الهائل الذي يمتاز به العصر الحالي، إذ تتطلب عملية النمو جهداً كبيراً ووقتها كافياً ومساعدة مستمرة في تعلم أي سلوك جديد يغير أو يعدل أو يضيف أو يحل محل السلوك التدريسي شبه الثابت لدى المدرسين⁽¹⁾.

إن أولى خطوات التغيير والنمو والتخلص من السلوك الروتيني تبدأ عندما يفكر الفرد بتوسيع منطقة راحته. فمنطقة الراحة هي مساحة شخصية أو طريقة في التفكير تتشكل من المواقف والأعمال والإجراءات التي نستخدمها عادةً، لنؤدي من خلالها أداءً ثابتاً نسبياً، ولا نرغب بتغييره أو تحسينه، لأننا نشعر بالأمان والراحة في طريقة القيام به. وهذه المنطقة ليس فيها تعلم جديد أو اكتساب مهارات جديدة، وإنما تطبق فيها المهارات والخبرات السابقة التي تعلمناها وأصبحنا نؤديها بشكل تلقائي دون الشعور بالتوتر والقلق المصاحب لأداء الجديدة منها⁽²⁾. فهناك العديد من مدرسي التربية الرياضية من ينظر إلى التعلم أو الأداء الجديد والمواقف غير المألوفة والتي لم يختبر أداءه فيها كالمواقف التي تضطره إلى الحديث أو الأداء أمام الآخرين، أو المواقف التي تخرجه عن روتينه اليومي وتضطره إلى الخروج من منطقة راحته التي اعتاد على البقاء فيها على أنها مواقف إزعاج وإرهاق لا يمكن مواجهتها أو التكيف مع الإجهاد الذي يرافقها، وأنه حتماً سيفشل إذا ما قرر التعرض لها. وتؤكد أغلب الدراسات النفسية أن المشكلات المتمثلة بالقلق والخوف والارتباك التي تعيق أداء الفرد، قد يرجع سببها إلى التفكير اللاعقلاني بالأشياء أو بالبيئة التي يتعامل معها⁽³⁾، ان مثل هذه الاعتقادات تثير لدى الفرد المشاعر السلبية كالخوف من المواجهة والقلق والتوتر، وتؤدي إلى انخفاض دافعية مدرس التربية الرياضية وفقدان الثقة والفاعلية الذاتية في المواجهة والأداء، وتؤدي به إلى التوقف عن محاولة بذل الجهد لتطوير نفسه وطلابه أو تغيير نمط حياته، والبقاء في منطقة راحته.

(¹) المفرج، بدرية وآخرون (2007) الاتجاهات المعاصرة في إعداد المعلم وتنميته مهنيًا. وحدة بحوث التجديد التربوي، وزارة التربية، الكويت. ص 30.

(²) Borbye, Lisbeth (2010) Out of the Comfort Zone: New Ways to Teach, Learn, and Assess Essential Professional Skills An Advancement in Educational Innovation. Morgan & Claypool Publishers, California. P 4.

(³) Saint Martin, S. Valadao (2018) Cognitive And Behavioral Techniques Used By Olympic And Paralympic Swimmers. Master's Thesis, Faculty Of Sport And Health Sciences, University Of Jyvaskyla, Finland. P6.

ومهمة البرامج المعرفية السلوكية ومن خلال استخدام فنيات الارشاد المعرفي السلوكي السعي إلى تغيير نظرة المدرس نحو هذه المواقف بتغيير أفكاره ومشاعره تجاه هذه التحديات من اجل زيادة دافعيته نحو التعلم والنمو باكتساب الخبرات والمهارات المختلفة، وبالتالي قد يمكّنه من توسيع منطقة راحته وتحسين أداءه وتطوير ذاته وطلابه.

ومما سبق فإن أهمية البحث تتجلى في :

1. تحاول هذه الدراسة التوصل إلى علاج فعال وحل علمي لمشكلة البقاء ضمن حدود منطقة الراحة عبر استخدام مهارات وفنيات الإرشاد المعرفي السلوكي لتعديل أفكار مدرسي التربية الرياضية من اجل توسيع منطقة راحتهم.

2. يعد البحث الحالي محاولة علمية تعين العاملين في مجال التدريب والتربية الرياضية على تطوير الكوادر التدريسية في المجال الرياضي اذ من خلال نتائج هذه الدراسة يمكن إيجاد السبل التي بواسطتها يمكن الحد من الجوانب النفسية السلبية وتعزيز مدى الاستفادة من الجوانب الايجابية.

1-2 مشكلة البحث :

يشير واقع الرياضة المدرسية إلى عزوف اغلب مدرسي التربية الرياضية عن البحث في مصادر تطوير إمكاناتهم وكفاياتهم المهنية والشخصية ذاتياً مما انعكس سلباً على قيامهم بواجباتهم كنتيجة لأدائهم الذي اخذ منحى روتيني شبه ثابت إن لم يكن في تراجع. وهذا ما لمسّه الباحثون كونهم على تماس مع هذه الشريحة مدرسین ومشرفين للتربية الرياضية، إذ وجدوا ان هنالك عوامل ذاتية متعلقة بشخصية مدرس التربية الرياضية لها دور كبير ومؤثر في ركونه إلى منطقة الراحة. وعلى الرغم من اهتمام الدراسات بالبرامج المعرفية السلوكية لشرائح مختلفة، الا انها وعلى حد علم الباحثين لم تأخذ مجالها في التربية البدنية وعلوم الرياضة فيما يخص شريحة مدرسي التربية الرياضية، ومن هنا فان مشكلة البحث تمحورت في تسليط الضوء على دور الارشاد المعرفي السلوكي في علاج المشكلات النفسية والسلوكية ومنها الركون الى منطقة الراحة، لتعزيز الجوانب الايجابية في شخصية الفرد وبشكل خاص مدرسي التربية الرياضية لما لهم من دور كبير في تطوير واقع الرياضة المدرسية والذي ينعكس بلا شك ايجابيا في واقعنا الرياضي بشكل عام.

1-3 أهداف البحث :

1. بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتوسيع منطقة الراحة لدى مدرسي التربية الرياضية.
2. الكشف عن فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في توسيع منطقة الراحة لدى مدرسي التربية الرياضية.
3. الكشف عن الفروق في الاختبار البعدي في درجة منطقة الراحة بين المجموعتين التجريبية والضابطة.

1-4 فرضيات البحث :

1. توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس منطقة الراحة للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
 2. توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي على مقياس منطقة الراحة بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية.
- 1-5 مجالات البحث :**

1. المجال البشري: مدرسو التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والإعدادية والثانوية في مدينة الموصل للعام الدراسي (2018-2019).
2. المجال الزمني: للمدة من 2019/2/2 ولغاية 2019/3/12.
3. المجال المكاني: قاعة الاجتماعات في المركز العراقي لمهارات التفاوض وإدارة النزاع/ الموصل.

1-6 تحديد المصطلحات :

البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي :

- عرفه (مليكه، 1990) :

"منهج إرشادي يحاول تعديل السلوك الظاهر من خلال التأثير في عمليات التفكير لدى المسترشد"⁽¹⁾.

- وعرفه (محمد، 2000) :

"مجموعة من المبادئ والإجراءات التي تشترك في افتراض أن العمليات المعرفية تؤثر في السلوك، وان هذه العمليات تتغير من خلال الفنيات المعرفية والسلوكية"⁽²⁾.

- ويعرفه الباحث إجرائياً بأنه :

مجموعة من الجلسات الإرشادية والتي يبلغ عددها (12) جلسة، بزمن قدره (60) دقيقة للجلسة الواحدة والمتضمنة تحقيق مجموعة من الأهداف والمعارف والأنشطة والفنيات المستمدة من مفاهيم النظرية المعرفية السلوكية والتي تقدم لأفراد العينة التجريبية من مدرسي التربية الرياضية بهدف توسيع منطقة راحتهم وإحداث تغيير مرغوب في سلوكهم.

ثانياً - منطقة الراحة :

- عرفها (White, 2008) :

"حالة يعمل فيها الشخص بمستوى منخفض من القلق، وذلك باستخدام مجموعة محدودة من السلوكيات لتقديم مستوى ثابت من الأداء، وعادةً ما يكون ذلك بدون إحساس بالمخاطر"⁽³⁾.

(¹) ملية، لويس كامل (1990) العلاج السلوكي وتعديل السلوك. ط1، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت. ص17.

(²) محمد، عادل عبد الله (2000) العلاج المعرفي السلوكي: أسس وتطبيقات. دار الرشد، القاهرة. ص23.

(³) White, Alasdair (2008) From Comfort Zone to Performance Management: Understanding development and performance. White and Maclean Publishing, Baisy, Belgium. P3.

- وعرفها (Liepold, et al, 2013) :

"حالة سلوكية يمارسها الشخص بلا توتر أو خطر بسبب اعتياده على ممارستها ضمن إطار روتيني محدد ينتج عن هذا الروتين تكيف ذهني يعطي الشخص شعوراً غير واقعي بالأمان وفي نفس الوقت يحد من قدرته على التقدم والإبداع"⁽¹⁾.

- ويعرفها الباحث اجرائياً بأنها :

الحدود المصطنعة التي يكونها الفرد في عقله ليقدم من خلالها مستوى ثابت من الأداء الذي اعتاد على ممارسته ضمن إطار روتيني بلا توتر أو خطر، فهي تعطيه شعور غير واقعي بالأمان والراحة وفي نفس الوقت تحد من قدراته على اكتساب الخبرات الجديدة وتمنعه من النمو الشخصي والمهني. وتقاس بالدرجة الكلية التي يتم التعرف عليها من خلال تطبيق مقياس منطقة الراحة على مدرسي التربية الرياضية وفي حدود عينة البحث الحالي.

2- الإطار النظري والدراسات السابقة

2-1 الإطار النظري :

2-1-1 مفهوم العلاج (الإرشاد) المعرفي السلوكي:

يعد الإرشاد المعرفي السلوكي احد طرق الإرشاد النفسي التي تشدد على أهمية دور التفكير في التأثير على المشاعر والسلوك⁽²⁾. ويمثل نهجاً توجيهياً، منظماً ومحدداً من حيث الزمن، يستخدم لعلاج مجموعة متنوعة من المشكلات النفسية، فهو يعد محاولة هادفة لتعديل السلوك بدمج الأنشطة المعرفية في الجهد المبذول لإنتاج تغيير علاجي باستخدام إجراءات نشطة وقائمة على الأداء بالإضافة إلى التدخلات المعرفية لإحداث تغييرات في التفكير والمشاعر والسلوك، ويساعد الفرد على تطوير استراتيجيات لتعديل أنماط التفكير المختلفة والمشاعر والسلوكيات من أجل مساعدتهم في حل المشاكل الحالية. والعلاج المعرفي السلوكي هو مدرسة مهمة في علم النفس والتي تنتج تغييرات علاجية سريعة ودائمة. والنظرية التي يقوم عليها العلاج المعرفي السلوكي تقترح بأن العواطف والسلوكيات تتأثر بالأفكار المرتبطة بالأحداث، وبالتالي ليس الحدث نفسه هو الذي يحدد ما يشعر به الناس أو كيف يتفاعلون معه، وإنما الطريقة التي يفسرون بها هذه الأحداث ستولد

(¹) Liepold, J. Michael et all (2013) Outside the Comfort Zone: Strategies for Developing Emotionally Intelligent Leaders. Journal of Leadership Education, Volume 12, Issue 2, University of Minnesota, USA. p 84.

(²) السواط، وصل الله (2008) فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين مستوى النضج المهني وتنمية مهارة اتخاذ القرار المهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي بمحافظة الطائف. اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى. ص22.

العواطف وتؤثر في السلوك، إذ يأخذ هذا النموذج في الاعتبار العلاقة بين الفكر والعاطفة والسلوك، ويمكن أن تكون الأفكار عملية أو مختلة، مما يعني أنها يمكن أن تثبط أو تساعد الشخص في تحقيق الأهداف⁽¹⁾.

2-1-2 أهداف الإرشاد المعرفي السلوكي:

1. تنفيذ المعتقدات اللاعقلانية التي تقف وراء السلوك اللاتكيفي والطريقة التي يفكر بها الفرد.
2. تقليل الاضطرابات النفسية والسلوكيات الهازمة للذات، وتقليل لوم الذات والآخرين.
3. إحداث تغيير لدى المسترشد بتوضيح كيفية تأثير تفكيره الخاطيء على تصرفاته وشعوره من خلال التعرف على التشوهات المعرفية وترتيب ظروف وتجارب تقود للتغيير المعرفي⁽²⁾.

2-1-3 خطوات العملية العلاجية في العلاج المعرفي السلوكي :

1. تحديد الأفكار اللاعقلانية التي يعتقد بها الفرد، والتي تؤثر على نمط تفكيره ومشاعره وبالتالي على سلوكه.
2. مساعدة المسترشد على الوعي بهذه الأفكار اللاعقلانية وعلاقتها بالجوانب الانفعالية والسلوكية من جهة، والأحداث التي يمر بها الفرد من جهة أخرى، ولتحقيق عملية الاستبصار هذه لابد للمرشد ان يستخدم قواعد المنطق والحوار السقراطي.
3. مساعدة المسترشد على التخلص من هذه الأفكار وذلك بإجباره على جعلها في مستوى وعيه وتوجيه انتباهه إلى الأفكار العقلانية، ومن ثم مهاجمة هذه الأفكار بتشجيعه حينما يظهر أفكارا منطقية، وإقناعه بالممارسات التي يعتقد أنها خاطئة (من وجهة نظره)⁽³⁾.

2-1-4 نظريات العلاج المعرفي السلوكي

1- العلاج العقلاني الانفعالي السلوكي لالبرت إليس

يعبر إليس عن العلاقة بين الأفكار والانفعال والسلوك بنظريته التي أطلق عليها اختصارا (A.B.C) والتي أكملها فيما بعد بالأحرف (D.E)، إذ يوفر هذا النموذج أداة مفيدة لفهم مشاعر المتعالج وأفكاره وسلوكه، ويرى إليس بأنه حينما تتبع نتيجة مشحونة انفعاليا (C) حدثا منشطا له دلالة (A) فإن ذلك الحدث قد يبدو انه هو السبب في تلك النتيجة، ولكنه ليس كذلك في الحقيقة، وإنما معتقدات الفرد (B) هي التي تسبب النتائج الانفعالية (C)⁽⁴⁾.

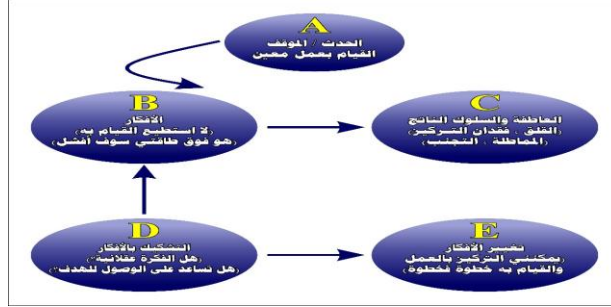
⁽¹⁾ Wenzel, Amy & Dobson, S. Keith & Hays, A. Pamela (2016) Cognitive Behavioral Therapy Techniques And Strategies. American Psychological Association, Washington. P3.

⁽²⁾ أبو زعيزع، عبد الله (2009). أساسيات الإرشاد النفسي والتربوي بين النظرية والتطبيق. دار يافا العلمية، عمان، الأردن. ص 154.

⁽³⁾ أبو زعيزع، عبد الله (2009). مصدر سبق ذكره. ص155.

⁽⁴⁾ محمد، عادل عبد الله (2000). مصدر سبق ذكره. ص62.

إذ يساعد نموذج ABCDE الفرد في مواجهة تحدياته والوصول إلى أهدافه بطريقة منظمة، من خلال مساعدته في اختبار أفكاره في موقف محدد، وتحديد كيف أثرت هذه الأفكار على عواطفه وسلوكياته وأفعاله، والشكل (1) يوضح ذلك.



الشكل (1) يوضح نموذج ABCDE في تغيير الأفكار اللاعقلانية (1)

2- العلاج المعرفي لأرون بيك

طور آرون بيك (Beck، 1964) في أوائل الستينات من القرن الماضي علاجاً نفسياً منظماً قصير الأمد موجهًا للاكتئاب لحل المشكلات الحالية وتعديل والسلوكيات المختلفة والذي أصبح يعرف بالعلاج المعرفي. ومنذ ذلك الوقت نجح هو وآخرون في تكييف هذا العلاج للتعامل بنجاح مع مجموعة متنوعة من المشكلات. إذ يسعى المعالج بطرق مختلفة لإحداث تغيير إدراكي - أي تعديل في نظام التفكير والاعتقاد لدى المريض - لتحقيق تغيير عاطفي وسلوكي دائم (2).

المبادئ الأساسية لاتجاه بيك في العلاج

- ينظر إلى المشكلات النفسية باعتبارها مبالغة في الاستجابات الناتجة عن التشوهات المعرفية.
 - يؤكد على المبدأ التعاوني، ويشمل تصميم خبرات تعليمية محددة لمساعدة العملاء على فهم الروابط بين أفكارهم وسلوكياتهم وعواطفهم واستجاباتهم البدنية ومواقفهم.
 - يعلم المتعالج كيفية تحديد التشوهات المعرفية والتفكير المختل باستخدام فنيات معرفية وسلوكية وعاطفية كالأسئلة السقراطية، والواجبات المنزلية، وإجراء التجارب السلوكية.
 - يزود المتعالجين بالمهارات العملية التي تمكنهم من استخدامها لإجراء تغييرات في أفكارهم وسلوكياتهم وعواطفهم وكيفية الحفاظ على هذه التغييرات مع مرور الوقت (3).

3- التعديل المعرفي السلوكي لدونالد ميكنبوم

(1) Whitten, Helen (2009). IBID. P26.

(2) Beck, S. Judith (2011). Cognitive Behaviour Therapy Basics and Beyond. The Guilford Press, New York. P2.

(3) Corey, Gerald (2017). Theory and Practice of Counseling and Psychotherapy. Tenth Edition, Cengage Learning Publishing, Boston, MA, USA. P284-285.

يشمل مفهوم التعديل المعرفي السلوكي لميكنيوم (CBM) "العلاجات التي تحاول تغيير السلوك الصريح عن طريق تغيير الأفكار والتفسيرات والافتراضات واستراتيجيات الاستجابة"⁽¹⁾. ويعتمد ميكنيوم بذلك على الافتراض المتمثل في أن الأشياء التي يقولها الناس لأنفسهم تحدد الأفعال التي يقومون بها⁽²⁾. ويرى أن تعديل السلوك يحدث من خلال سلسلة عمليات تتطوي على تفاعل الكلام الداخلي، والهيكل المعرفية، والسلوكيات الناتجة. ويصف عملية التغيير من ثلاث مراحل تتفاعل فيها هذه الجوانب الثلاثة، وهذه المراحل هي:

- **مراقبة الذات:** وهي الخطوة الأولى في العلاج ويعمل الفرد خلالها على تحديد ما لديه من أحاديث ذاتية سلبية أو تصورات غير مناسبة. كما يركز على أفكاره ومشاعره وردود فعله الفسيولوجية وما يتصل بعلاقاته الشخصية من سلوكيات، وتفسيرها.

- **السلوكيات والأفكار غير المتكافئة:** في هذه المرحلة تكون عملية المراقبة الذاتية عند المسترشد قد تكونت وأحدثت حوار داخليا عنده. إذ إن ما يقوله الفرد لنفسه أي حديثه الداخلي الجديد لا يتناسب (يتنافر) مع حديثه السابق المسؤول عن سلوكياته القديمة.

- **المعرفة المرتبطة بالتغيير:** تتعلق هذه المرحلة بتأدية المسترشد لمهام تكيفية جديدة خلال حياته اليومية وتحدث المسترشد مع ذاته حول نتائج هذه الأعمال⁽³⁾.

2-1-5 العلاج المعرفي السلوكي في المجال الرياضي :

تشير العديد من الدراسات في مجال علم النفس الرياضي التطبيقي إلى فاعلية التدخلات المعرفية السلوكية في تحسين الأداء الرياضي. لقد أقر ألبرت إليس بتأثير التفكير اللاعقلاني على الرياضة، وذكر أن الأفكار السلبية غير المنطقية تؤدي إلى صعوبات في الأداء واقترح إعادة هيكلة الأفكار لتعزيز الأداء⁽⁴⁾. ومن هنا فإن للعلاج المعرفي السلوكي أهمية في تعليم الرياضيين كيفية تحديد الأفكار وتقييمها لتحسين المشاعر، في محاولة لتحقيق السلوك المطلوب. فيمكن أن يؤثر تقييم الحدث، والقدرة على تحديد الأفكار والعواطف وتقييمها، على الشعور بالتحكم ونجاح الأداء. لذلك، من المهم التحقق فيما إذا كان الرياضيون على دراية بأفكارهم وعواطفهم، ومدى تأثيرها في أدائهم، وفيما إذا كانوا يمتلكون الطرق أو التقنيات التي تمكنهم من تقييم أفكارهم، والوقت الكافي لممارستها. وتتداخل أساليب التفكير المشوهة مع الأداء من خلال تزويد الرياضي

⁽¹⁾ Dobson, S. Keith & Dozois, J. David (2010). Historical and Philosophical Bases of the Cognitive-Behavioral Therapies. In Dobson S. Keith: Handbook of Cognitive-Behavioral Therapies (pp. 3-38), Third Edition, Guilford Publications, New York. P4.

⁽²⁾ بومجان، نادية (2016) بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة. أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر. ص 172.

⁽³⁾ العزة، سعيد وعبد الهادي جودت (1999). نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. ط1، دار الثقافة، عمان، الأردن. ص 153-154.

⁽⁴⁾ Luiselli, K. James & Reed, D. Derek (2011) Behavioral Sport Psychology Evidence-Based Approaches to Performance Enhancement. Springer, New York. P80.

بمعلومات خاطئة عن الموقف والبيئة التنافسية، مما يؤدي إلى توجيه الانتباه الخاطئ والاضطراب العاطفي متمثلاً بالقلق المفرط وانخفاض فاعلية الذات⁽¹⁾.

2-1-6 منطقة الراحة :

ان جذور مفهوم 'الراحة' (comfort) مستمد من اللاتينية من مصطلح (كونفورتر) (confortare)، أي عدم الراحة (discomfort) وهذا يعني الحرمان من الشجاعة أو القوة. أي ان الراحة تمثل الشعور بالقوة الداخلية والشجاعة. وعلى الرغم من جذور مفهوم الراحة كمفهوم ايجابي والمتمثلة بالقوة الداخلية والشجاعة، فإن علماء الاجتماع يميلون إلى تفسير "الراحة" بمعنى التماهل في الأداء أو التهاون في استكشاف وإنتاج أفكار جديدة. ويعرف قاموس علم النفس الرياضي مصطلح "منطقة الراحة بأنها" استعارة لحالة عقلية يشعر فيها الشخص بالراحة والأمان والألفة". وفي الرياضة يمكن تسهيل المهام من خلال الشعور بالأداء في منطقة الراحة (اللعبة في وضع يشعر المرء فيه بالراحة أو التناقص في ساحة مألوفة). ومع ذلك قد يرتبط أيضاً بالأداء دون المستوى الأمثل (اللعبة بحذر مبالغ، والميل إلى المهام التي لا تشكل تحدياً). وغالباً ما يشجع المدربون الرياضيين على الخروج من منطقة راحتهم لأنهم يعتقدون أن مثل هذا الفعل قد يشجع النمو ويحسن الأداء. وعرف وايت (White, 2008) منطقة الراحة بانها: "حالة سلوكية يعمل فيها الشخص في حالة محايدة من القلق، وذلك باستخدام مجموعة محدودة من السلوكيات لتقديم مستوى ثابت من الأداء، وعادةً ما يكون ذلك بدون إحساس بالمخاطر"⁽²⁾. ويرى هولينز (Hollins, 2017) بان منطقة الراحة تتمثل بالمهام الروتينية التي يقوم الفرد بتنفيذها بسهولة، أو هي حالة حيث تؤدي الأعمال دون مشاكل، والأعمال روتينية ومنتظمة فالفرد يعرف ما يفعله، ويؤدي بثقة وان مستويات التوتر والقلق لديه منخفضة⁽³⁾.

2-1-7 نموذج منطقة الراحة:

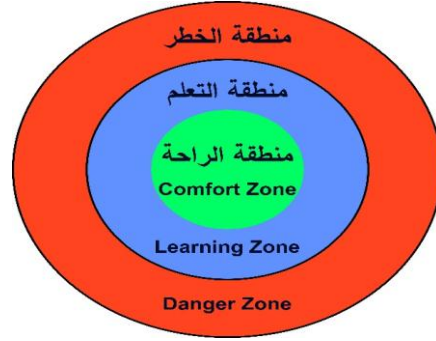
قام نادلر ولوكنر (Nadler & Luckner, 1992) بتصميم نموذج لمنطقة الراحة يتكون من ثلاث مناطق مختلفة: **منطقة الراحة** تقع في قلب النموذج، وهي بيئة توفر السلامة والألفة والراحة، ولا تقدم للمشاركين أي تحديات كبيرة. وفي الخارج مساحة اكبر تحيط بها تحمل عنوان "**منطقة التعلم**" وهي بيئة يشعر فيها الأفراد بالتوتر الأمثل، وهو نوع من الإجهاد الصحي يعطي الفرد إحساساً بالإنجاز. فالمواقف غير المألوفة، والمشكلات، والتحديات، والمخاطر هي ما يميز الأداء في هذه المنطقة. وخارج هذه المنطقة تأتي **منطقة**

⁽¹⁾ Judy L. Van Raalte & Britton W. Brewer (2005) Exploring Sport and Exercise psychology. 3, 51 - 59 Australia. P79.

⁽²⁾ White, Alasdair. (2008) From Comfort Zone to Performance Management: Understanding development and performance. White and Maclean Publishing, Baisy, Belgium. P3.

⁽³⁾ Hollins, Peter (2017). The Science of Breaking Out of Your Comfort Zone: How to Live Fearlessly, Seize Opportunity, and Make Each Day Memorable. Create Space Independent Publishing Platform. P14.

الخطر وهي بيئة يشعر فيها الأفراد بالضيق، وهو نوع من الإجهاد غير الصحي وينتج عنه حالة من المعاناة النفسية، وتؤدي إلى الانخفاض في الأداء⁽¹⁾. والشكل (2) يوضح ذلك.



الشكل (2) يوضح نموذج منطقة الراحة

2-1-8 منطقة الراحة لمدرس التربية الرياضية ودور البرامج الإرشادية في توسيعها :

ان الهدف من تطبيق نموذج منطقة الراحة في المجال الرياضي وخصوصا فيما يتعلق بمدرسي التربية الرياضية هو محاولة دفع أداءهم إلى داخل منطقة التعلم. ان منطقة الراحة لمدرسي التربية الرياضية تتمثل في الشعور بالارتياح نتيجة للأعمال الروتينية التي يقومون بها كل يوم في نمط تدريس مادة التربية الرياضية مهملين ما مطلوب منهم من واجبات في اكتشاف المواهب وإعدادها من خلال المشاركات في السباقات والمهرجانات الرياضية. العالم متغير بسرعة فائقة وللحاق به علينا ان نطور إمكانياتنا لتحقيق الانجازات في الميدان الرياضي وخصوصا في الرياضة المدرسية. يتطلب هذا الأمر توسيع مداركنا وأدأنا للوصول إلى أداء أعمالنا بالطريقة المثلى وتحقيق الانجاز والخروج من النظام الروتيني الذي نتبعه وتوسيع منطقة راحتنا لكي نكون على تماس مع الفوائد التي تحويها منطقة التعلم والنمو. ولكي يتمكنوا من الخروج من هذه المنطقة يجب عليهم فهم العوامل المسؤولة عن بقائهم فيها، ومنها المعتقدات السلبية حول أنفسهم وحول الأحداث والمواقف التي تقع خارج منطقة الراحة. إن التشكيك في هذه المعتقدات يمثل قوة أساسية للتغيير، إذ ان تقديم أدلة على أن ما يقوم به الفرد حالياً هو عدم كفاية أو عدم صحة أو عدم كفاءة يمكن أن يزيد من رغبته في التغيير⁽²⁾. ومن هنا فان مهمة العديد من البرامج النفسية ومن ضمنها البرامج الإرشادية المعرفية السلوكية هي مهاجمة الأفكار اللاعقلانية بإرشاد الفرد إلى كيفية الوعي بهذه الأفكار وتفنيدها ودحضها، وكيفية صياغة أفكار عقلانية أكثر واقعية والافتناع بها باستخدام فنيات الإرشاد المعرفي السلوكي التي أثبتت بالدراسات

⁽¹⁾ Zimmermann, Germo (2015) Outdoor Education in a Christian Context Opportunities and Challenges. Journal of the International Coalition of YMCA Universities, Vol.5, N. 3, Jul/Dec, 2015, Kassel, Germany. P16.

⁽²⁾Weiss, A. Sally & Tappen, M. Ruth (2015) Essentials of Nursing Leadership and Management. Sixth Edition, F.A. Davis, Philadelphia, PA, USA. P137.

العديدة قدرتها في مواجهة الأفكار اللاعقلانية من خلال تشجيع الفرد على تعزيز ثقته بنفسه وإمكاناته في رسم أهدافه وتحمل مسؤولية اتخاذ قراره بمغادرة منطقة راحته والعمل على توسيعها باستمرار.

2-2 الدراسات السابقة:

على الرغم من وجود دراسات متعددة تناولت البرامج المعرفية السلوكية في المجال الرياضي والعام مع متغيرات عديدة، إلا أن الباحث لم يجد دراسة سابقة (في حدود علمه) تناولت الإرشاد المعرفي السلوكي بصورة خاصة أو الإرشاد بصورة عامة مع متغير منطقة الراحة.

3- إجراءات البحث :

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة الدراسة فالمنهج التجريبي يعطي نتائج حقيقية ملموسة عن تأثير البرنامج المعرفي السلوكي قيد الدراسة.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

إشتمل مجتمع البحث على (50) مدرساً من مدرسي التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والإعدادية والثانوية في مدينة الموصل مركز محافظة نينوى. وبعد تطبيق المقياس بصورته النهائية تم اختيار (21) مدرساً من الذين حصلوا على درجات منخفضة على مقياس منطقة الراحة ليمثلوا عينة البحث التجريبي، إذ تم تقسيمهم إلى مجموعتين بصورة عشوائية، ضمت المجموعة الأولى (11) مدرساً ليمثلوا المجموعة التجريبية، بينما ضمت المجموعة الثانية (10) مدرسين ليمثلوا المجموعة الضابطة. والجدول (1) يبين ذلك.

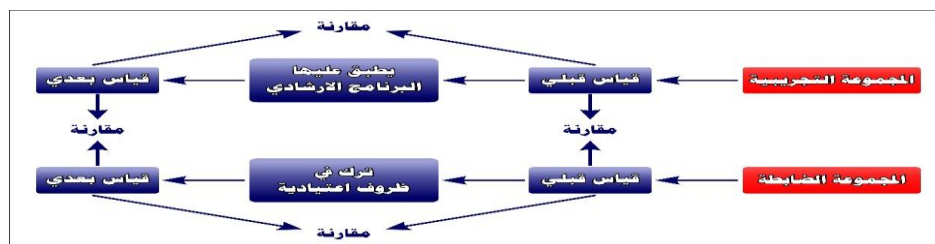
الجدول (1) يبين الأعداد والنسب المئوية لمجتمع البحث وعينته

النسبة المئوية	أعداد المدرسين	
100 %	50	مجتمع البحث
22 %	11	المجموعة التجريبية
20 %	10	المجموعة الضابطة

3-3 التصميم التجريبي:

تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة) العشوائية الاختيار ذات الاختبارين القبلي والبعدي المحكم الضبط⁽¹⁾. وفي هذا التصميم يمكن ضبط العوامل المؤثرة في التجربة والسيطرة عليها قدر الإمكان باستثناء المتغير المستقل، وهو البرنامج المعرفي السلوكي الذي يسعى الباحثون إلى تحديد أثره وقياسه في المتغير التابع الذي يشمل توسيع منطقة الراحة لدى أفراد العينة التجريبية، والشكل (3) يوضح التصميم التجريبي.

(1) فاندالين، ديوبولد (1984) مناهج البحث في التربية وعلم النفس. ترجمة: محمد نبيل نوفل وآخرون، ط3، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة. ص384-398.



الشكل (3) يوضح التصميم التجريبي المستخدم في تجربة البحث

3-4 تكافؤ أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة):

حرص الباحثون على التأكد من تكافؤ أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) في المتغيرات التي يمكن أن تكون ذات اثر في نتائج البحث لو تركت من دون ضبط، وهي (درجات أفراد المجموعتين على مقياس منطقة الراحة، العمر الزمني، عدد سنوات الخدمة، عدد الدورات والمهرجانات الرياضية المشاركين بها) ولتوفير السلامة الداخلية تم اجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة باستخدام اختبار (ت) لغرض معرفة دلالة الفروق بين درجات افراد المجموعتين كما مبين في الجدول (2).

الجدول (2) يبين القيم الإحصائية لتكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات

المتغيرات	المجاميع	العدد	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت	
					المحتسبة	الجدولية
درجات مقياس منطقة الراحة	التجريبية	11	108.18	10.656	1.95	2.09
	الضابطة	10	115.9	6.77		
العمر الزمني بالسنوات	التجريبية	11	40.9	2.7	0.99	2.09
	الضابطة	10	40.2	2.29		
عدد سنوات الخدمة	التجريبية	11	14.9	1.81	0.255	2.09
	الضابطة	10	15.1	1.59		
عدد الدورات التدريبية	التجريبية	11	2.363	1.2	0.424	2.09
	الضابطة	10	2.6	1.349		

3-5 أداة البحث:

من اجل تحقيق أهداف البحث استخدم الباحثون مقياس منطقة الراحة الذي اعدده (التميمي، 2019) والذي يتكون من (42) فقرة حددت أمامها بدائل للإجابة (تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً، وتنطبق علي بدرجة كبيرة، وتنطبق علي، وتنطبق علي بدرجة قليلة، ولا تنطبق علي) لتأخذ الدرجات (1,2,3,4,5) بالنسبة

للفقرات الايجابية، و (1،2،3،4،5) بالنسبة للفقرات السلبية. والمتوسط الفرضي للمقياس (26) درجة، وتشير الدرجات دون هذا المستوى الى ركون المستجيب الى منطقة الراحة.

3-5-1 المعاملات العلمية للمقياس

3-5-1-1 صدق المقياس (الصدق الظاهري)

قام الباحثون بعرض المقياس على مجموعة من السادة الخبراء المتخصصين في علم النفس الرياضي والعام (ملحق 1) للتعرف على مدى صلاحية فقرات المقياس، وبعد استخراج اتفاق السادة الخبراء والمختصين باستخدام اختبار حسن المطابقة (مربع كاي) تم قبول المقياس بنسبة 100% مما يدل على صدق المقياس.

3-5-1-2 ثبات المقياس (طريقة التجزئة النصفية) :

قام الباحثون بتطبيق مقياس منطقة الراحة على (10) مدرسين اختيروا بصورة عشوائية من مدرسي التربية الرياضية في مدينة الموصل بتاريخ 2018/11/28 ومن ثم اعادة تطبيق المقياس على نفس العينة بتاريخ 2018/12/12 وباستخدام معامل الارتباط بيرسون بين نتائج الاختبارين تبين ان معامل الارتباط لمقياس منطقة الراحة يساوي (0.88).

3-6 البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي

لتحقيق هدف البحث المتمثل بالتعرف على فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في توسيع منطقة الراحة لدى مدرسي التربية الرياضية، كان لابد من بناء برنامج إرشادي يتلاءم مع طبيعة وهدف البحث. لذا قام الباحثون بالإجراءات الآتية:

- الاطلاع على الأدبيات التي تناولت مفهوم منطقة الراحة والعوامل التي تؤدي بالفرد الى البقاء ضمن حدودها والسبل الكفيلة بتوسيعها.
- الاطلاع على عدد من الدراسات التي اعتمدت البرامج الارشادية المعرفية السلوكية مع متغيرات اخرى كدراسة (الوتار، 2008) ودراسة (يونس، 2012) ودراسة (الطائي، 2016).
- مناقشة بعض الأساتذة المختصين في مجال علم النفس التربوي والرياضي لاستطلاع آرائهم ومناقشتهم في جوانب الارشاد المعرفي السلوكي ذات التأثير في توسيع منطقة الراحة لدى مدرسي التربية الرياضية.
- مناقشة بعض الأساتذة من المشرفين في اختصاص التربية الرياضية في قسم الاشراف الاختصاصي وقسم النشاط الرياضي في مديرية تربية نينوى في بعض الجوانب السلوكية السلبية التي تتعلق بأداء مدرسي التربية الرياضية والمقترحات الكفيلة بتعديلها.
- عرض محتوى البرنامج على عدد من الخبراء والمختصين في ميدان علم النفس التربوي والرياضي (الملحق 1) للتأكد من مدى مناسبة الأهداف والأنشطة التي استخدمت فيه، فضلا عن عدد الجلسات والمدة الزمنية اللازمة لتحقيق اهداف البرنامج (الملحق 2).

3-7 تطبيق تجربة البحث النهائية:

بعد الاطلاع على بعض المصادر والدراسات التي اهتمت بالمنهج التجريبي فيما يتعلق بتطبيق البرامج الإرشادية بصورة عامة، والبرامج المعرفية السلوكية بصورة خاصة، والاستفادة من خبرة بعض الاساتذة المتخصصين في علم النفس الارشادي وعلم النفس الرياضي، وبعد اختيار عينة البحث وتحديد التصميم التجريبي لها قام الباحث بالإجراءات الآتية لتحقيق أهداف البحث:

1. اعتمدت الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعتين (التجريبية والضابطة) على مقياس منطقة الراحة قبل البدء في تطبيق البرنامج بمثابة نتائج الاختبار القبلي.
2. عقد لقاء مع أفراد المجموعة التجريبية للتعرف عليهم وتعريفهم بما مطلوب منهم.
3. عدد جلسات البرنامج (12) جلسة بواقع جلستين أسبوعياً. وجميع الجلسات أجريت في قاعة الاجتماعات في (المركز العراقي لمهارات التفاوض وإدارة النزاع/ الموصل) في الساعة (3) بعد الظهر في يومي السبت والثلاثاء من كل أسبوع.
4. تطبيق البرنامج بأسلوب الإرشاد الجمعي.
5. تحديد زمن ومواعيد إجراء جلسات البرنامج كما يأتي:

- تحديد يوم السبت الموافق 2 / 2 / 2019 موعداً للجلسة الأولى.

- تحديد يوم الثلاثاء الموافق 12 / 3 / 2019 موعداً للجلسة الختامية ولتطبيق الاختبار البعدي لمقياس

منطقة الراحة. والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3) يبين عناوين الجلسات ومواعيدها

الأسبوع	رقم الجلسة	عنوان الجلسة	اليوم	التاريخ
الأول	الأولى	التعارف والتعريف بالبرنامج	السبت	2019/2/2
	الثانية	التعريف بمفهوم منطقة الراحة	الثلاثاء	2019/2/5
الثاني	الثالثة	التعريف بمفهوم منطقة الراحة	السبت	2019/2/9
	الرابعة	الأفكار اللاعقلانية والأفكار العقلانية	الثلاثاء	2019/2/12
الثالث	الخامسة	دحض وتقني الأفكار اللاعقلانية	السبت	2019/2/16
	السادسة	دحض وتقني الأفكار اللاعقلانية	الثلاثاء	2019/2/19
الرابع	السابعة	التدريب على الحديث الذاتي الايجابي	السبت	2019/2/23
	الثامنة	تعزيز الثقة بالنفس	الثلاثاء	2019/2/26
الخامس	التاسعة	التدريب على أسلوب حل المشكلات	السبت	2019/3/2
	العاشرة	تعزيز الدافعية الذاتية للتغيير	الثلاثاء	2019/3/5
السادس	الحادية عشر	التدريب على مواجهة القلق	السبت	2019/3/9
	الثانية عشر	التقييم والختام	الثلاثاء	2019/3/12

3-8 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الوسائل الإحصائية والتي تم حسابها باستخدام برنامج الحاسوب الآلي (SPSS) وهي: (معادلة مربع كاي (كا²) لعينة واحدة، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، الاختبار التائي لعينة واحدة).

4- عرض النتائج ومناقشتها :

4-1 عرض ومناقشة نتائج الهدف الأول:

بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتوسيع منطقة الراحة لدى مدرسي التربية الرياضية: وقد تحقق هذا الهدف بوصفه هدفاً إجرائياً خلال بناء البرنامج المعرفي السلوكي وجلساته وكما موضح بشكل تفصيلي في الباب الثالث من هذه الدراسة، وتطبيقه على عينة من مدرسي التربية الرياضية، كما يعد هذا البرنامج أحد الأدوات المهمة لتحقيق أهداف البحث.

4-2 عرض ومناقشة نتائج الهدف الثاني:

الكشف عن فاعلية البرنامج المعرفي السلوكي في توسيع منطقة الراحة لدى مدرسي التربية الرياضية: بينت النتائج أن المتوسط الحسابي لمجموع اجابات افراد المجموعة على المقياس يساوي (144.64) وعند مقارنته بالمتوسط الحسابي للاختبار القبلي باستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة، اتضح أن القيمة التائية المحسوبة اكبر من القيمة التائية الجدولية وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسطين ولصالح المتوسط الحسابي للاختبار البعدي. وهذه النتيجة تشير إلى فاعلية البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي في توسيع منطقة الراحة لدى مدرسي التربية الرياضية. والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (4) نتائج الاختبار التائي للفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مقياس منطقة الراحة لدى مدرسي التربية الرياضية.

الدالة	القيمة التائية		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي		
الفرق دال	2.23	10.529	10.356	144.64	10.656	108.18	11	التجريبية

القيمة التائية الجدولية (2.23) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (10)

وتعزى هذه النتيجة الى فاعلية البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي المعد من قبل الباحثين والذي اعتمد على النظرية المعرفية السلوكية بوصفه أحد الأساليب السلوكية المعرفية الناجعة في تعديل الافكار السلبية التي تجعل الفرد ينشئ منطقة للراحة ويحتمى بها، اذا يمكن القول بان الفنيات المستخدمة ضمن البرنامج كانت قادرة على إحداث التغيير في المعتقد المعرفي لدى مدرسي التربية الرياضية من خلال تبني سلوكيات مترابطة ومتفاعلة اسهمت الى درجة كبيرة في ايقاف الأفكار السلبية، فالعلاج السلوكي المعرفي هو علاج نفسي

قصير الأمد منظم يهدف إلى حل المشكلات الحالية من خلال تعديل الافكار غير المنطقية، باستخدام تقنيات معرفية وسلوكية وعاطفية لإحداث تغييرات معرفية وسلوكية وعاطفية لدى المتعالج. فهو يستخدم لمجموعة متنوعة من المشكلات النفسية والسلوكية⁽¹⁾. كما أن هذه النتيجة تأتي لإدراك افراد المجموعة التجريبية لحجم مشكلتهم (البقاء في منطقة الراحة) ورغبتهم في الخروج منها، بعد ان تعرفوا عليها وعلى المسببات التي ابقتهم فيها لمدة طويلة، وان البرنامج قد وفر لهم هذه الفرصة، وهذا ما لمسها الباحثون في الدافعية المرتفعة لحضور جلسات البرنامج الارشادي وفي الالتزام بقواعد الجلسات والواجبات المنزلية، والحماسة الملاحظة والجهد الجاد في أداء الأنشطة والتدريبات، فقد وافقوا على الاشتراك في البرنامج برغبة وإرادة لغرض الاستفادة منه بأقصى ما يمكن، وهو ما ساعد كثيرا في تحقيق نتائج البحث الحالي واثبات فاعلية البرنامج الارشادي المعرفي السلوكي.

كما إن تطوير فهم لنموذج منطقة الراحة من خلال البرنامج ساعد افراد المجموعة التجريبية على فهم سلوكياتهم وردود أفعالهم بشكل أفضل. فقد كان لفهم مناطق الراحة والتعلم والخطر من قبل افراد المجموعة، والتعرف على سلوكهم ومشاعرهم عندما يكونون في كل منطقة أمراً مهماً بالنسبة لهم، فقد أعطى نموذج منطقة الراحة لافراد المجموعة التجريبية شيئاً يمكنهم أن يربطوا به افكارهم وردود أفعالهم، وساعدهم على فهم ما كانوا يشعرون به، ولماذا أثر ذلك على سلوكهم. كما لمس الباحثون من خلال تواجدهم مع افراد المجموعة أنه باستخدام هذا النموذج؛ بدأ افراد المجموعة بالنظر بطريقة مختلفة للمشكلات والتحديات التي كانوا يواجهونها سابقا باستخدام السلوك التجنبي، حيث أصبح بمقدورهم التعامل مع مناطق راحتهم بفعالية وإيجابية من خلال تعديل وتغيير طريقة التفكير، ومن ثم تعديل وتغيير السلوك.

4-3 عرض ومناقشة نتائج الهدف الثالث:

الكشف عن الفروق في الاختبار البعدي في درجة منطقة الراحة بين المجموعتين التجريبية والضابطة: عند تحليل استجابات المدرسين على فقرات المقياس تبين أن المتوسط الحسابي للمجموعة التجريبية بلغ (144.64)، بينما بلغ المتوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (117). وباستخدام الاختبار التائي لعينتين مستقلتين، اتضح أن القيمة التائية المحسوبة (7.79) اكبر من القيمة التائية الجدولية، وهذا يعني وجود فرق دال إحصائياً بين المتوسطين الحسابيين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية. وبهذه النتيجة تتحقق الفرضية الثالثة لهذه الدراسة. والجدول (5) يبين ذلك.

⁽¹⁾ Blankers, M. & Saleminck, E. (2016). Cognitive Behavioural Therapy and Cognitive Bias Modification in Internet-Based Interventions for Mood, Anxiety and Substance Use Disorders. Springer International Publishing, Switzerland. P196.

الجدول (5) نتائج الاختبار الثاني للفرق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي على مقياس منطقة الراحة لدى مدرسي التربية الرياضية.

الدلالة	القيمة التائية		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	العدد	المجموعة
	الجدولية	المحسوبة				
الفرق دال	2.09	7.79	10.356	144.64	11	التجريبية
			4.472	117	10	الضابطة

القيمة التائية الجدولية (2.09) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (19)

وتشير هذه النتيجة إلى فاعلية البرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي في توسيع منطقة الراحة لدى مدرسي التربية الرياضية، وقد ظهر ذلك لدى أفراد المجموعة التجريبية والتي خضعت للبرنامج الإرشادي المعرفي السلوكي الذي اعده الباحثون، في حين لم يظهر لدى أفراد المجموعة الضابطة والتي لم يخضع أفرادها للبرنامج الإرشادي. وعليه فإن عدم خضوع أفراد المجموعة الضابطة للبرنامج يؤدي إلى استمرار سلوكهم المعتاد ولم يطرأ عليهم أي تحسن في القياس البعدي على مقياس منطقة الراحة كونهم لم يخضعوا لأي برنامج إرشادي، وبذلك فإن التحسن الذي طرأ على المجموعة التجريبية لم يكن محض صدفة أو بشكل تلقائي بل يرجع إلى البرنامج المعد والمطبق في هذه الدراسة. كما يعزو الباحثون هذه النتيجة إلى تعرض أفراد المجموعة التجريبية لجملة من الخبرات والمواقف التي عملت على تنمية مهاراتهم المختلفة كاسلوب حل المشكلات والحديث الذاتي والثقة بالنفس وزيادة الدافعية للتغيير، والتركيز على إكسابهم الطرق البديلة والمناسبة من أجل التعامل بفاعلية مع المواقف والتحديات خصوصاً في مجال مهنتهم كمدرسين للتربية الرياضية، وبشكل عام في المجتمع الذي يعيشون فيه، حيث عمد الباحثون إلى التأكيد خلال جلسات البرنامج على مساعدة أفراد المجموعة التجريبية في محاولة تعديل محتوى التفكير اللاعقلاني إلى صورة أكثر عقلانية من خلال النظر بعمق إلى نواتج بعض الممارسات السلوكية، كما قام الباحثون بتبصير أفراد المجموعة التجريبية بالأسباب التي قد تدفعهم إلى البقاء في منطقة راحتهم، والطرق الكفيلة بمواجهتها، ومن ثم التفكير الجدي في مغادرتها. وعلى ذلك نجد من الطبيعي تفوق مدرسي المجموعة التجريبية في القياس البعدي وتجاوز درجاتهم المتوسط الفرضي للمقياس المستخدم في الدراسة بعد التطبيق، الأمر الذي يُمكن إرجاعه إلى طبيعة البرنامج وفنائه وأنشطته التي كانت تتمحور في معظم الأحيان حول مواقف وخبرة حقيقية وسلوك واقعي يمس الحياة الشخصية والمهنية لمدرسي التربية الرياضية المشاركين في البرنامج.

المصادر:

- أبو زعيع، عبد الله (2009) أساسيات الإرشاد النفسي والتربوي. دار يافا العلمية، عمان، الأردن.

- بومجان، نادية (2016) بناء برنامج إرشادي معرفي سلوكي لتخفيف الضغط النفسي لدى الأستاذة الجامعية المتزوجة. اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية العلوم الإنسانية، جامعة محمد خيضر بسكرة، الجزائر.
- السواط، وصل الله (2008) فاعلية برنامج إرشادي معرفي سلوكي في تحسين مستوى النضج المهني وتنمية مهارة اتخاذ القرار المهني لدى طلاب الصف الأول الثانوي بمحافظة الطائف. اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية، جامعة أم القرى.
- العزة، سعيد وعبد الهادي جودت (1999) نظريات الإرشاد والعلاج النفسي. ط1، دار الثقافة، عمان، الاردن.
- فاندالين، ديوبولد (1984) مناهج البحث في التربية وعلم النفس. ترجمة: محمد نبيل نوفل وآخرون، ط3، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- محمد، عادل عبد الله (2000) العلاج المعرفي السلوكي: أسس وتطبيقات. دار الرشاد، القاهرة.
- المفرج، بدرية وآخرون (2007) الاتجاهات المعاصرة في إعداد المعلم وتنميته مهنيًا. وحدة بحوث التجديد التربوي، وزارة التربية، الكويت.
- مليكة، لويس كامل (1990) العلاج السلوكي وتعديل السلوك. ط1، دار القلم للنشر والتوزيع، الكويت.
- Blankers, M. & Salemink, E. (2016) Cognitive Behavioural Therapy and Cognitive Bias Modification in Internet-Based Interventions for Mood, Anxiety and Substance Use Disorders. Springer International Publishing, Switzerland.
- Borbye, Lisbeth (2010) Out of the Comfort Zone: New Ways to Teach, Learn, and Assess Essential Professional Skills An Advancement in Educational Innovation. Morgan & Claypool Publishers, California.
- Hollins, Peter (2017) The Science of Breaking Out of Your Comfort Zone: How to Live Fearlessly, Seize Opportunity, and Make Each Day Memorable. Create Space Independent Publishing Platform.
- Judy L. Van Raalte & Britton W. Brewer (2005) Exploring Sport and Exercise psychology. 3, 51 - 59 Australia. P79.
- Liepold, J. Michael et all (2013) Outside the Comfort Zone: Strategies for Developing Emotionally Intelligent Leaders. Journal of Leadership Education, Volume 12, Issue 2, University of Minnesota, USA.
- Luiselli, K. James & Reed, D. Derek (2011) Behavioral Sport Psychology Evidence-Based Approaches to Performance Enhancement. Springer, New York. P80
- Saint Martin, S. Valadao (2018) Cognitive And Behavioral Techniques Used By Olympic And Paralympic Swimmers. Master's Thesis, Faculty Of Sport And Health Sciences, University Of Jyvaskyla, Finland.
- Wenzel, A. & Brown, G. & Karlin, B. (2011) Cognitive Behavioral Therapy for Depression in Veterans and Military Service members: Therapist Manual. Department of Veterans Affairs, Washington.
- White, Alasdair (2008) From Comfort Zone to Performance Management: Understanding development and performance. White Publishing, Baisy, Belgium.
- Weiss, A. Sally & Tappen, M. Ruth (2015) Essentials of Nursing Leadership and Management. Sixth Edition, F.A. Davis, Philadelphia, PA, USA.
- Zimmermann, Germa (2015) Outdoor Education in a Christian Context Opportunities and Challenges. Journal of the International Coalition of YMCA Universities, Vol.5, N. 3, Jul/Dec, 2015, Kassel, Germany.

الملاحق :

الملحق (1)

أ- للتحقق من صلاحية فقرات مقياس منطقة الراحة وصلاحية بدائل الإجابة.
ب- للتحقق من صلاحية البرنامج الإرشادي وجلساته.

ت	أسماء السادة الخبراء	التخصص	مكان العمل	أ	ب
1	أيد ناظم شاكر الوتار	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	X	X
2	أيد عكلة سليمان الحوري	علم النفس الرياضي	التربية الأساسية جامعة الموصل	X	X
3	أيد عبد الودود احمد خطاب	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت	X	X
4	أيد سعد فاضل عبد القادر	قياس وتقويم	التربية الأساسية جامعة الموصل		X
5	أيد عصام محمد عبد الرضا	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	X	X
6	أيد حميد سالم خلف	علم النفس التربوي	كلية التربية للعلوم الإنسانية / جامعة تكريت	X	
7	أيد عبد المنعم الجنابي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت		X
8	أيد نبراس يونس محمد	علم النفس الرياضي	تربية بنات جامعة الموصل	X	X
9	أيد سمير يونس صالح	علم النفس التربوي	كلية التربية جامعة الموصل	X	
10	أيد ذكري يوسف الطائي	علم النفس التربوي	التربية الأساسية جامعة الموصل		X
11	أيد أنور قاسم يحيى	علم النفس التربوي	التربية الأساسية جامعة الموصل		X
12	أيد ثامر محمود ذنون	علم النفس الرياضي	التربية الأساسية جامعة الموصل	X	X
13	أيد سعد عباس عبد الجنابي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت	X	X
14	أيد احمد وعد الله الطريا	علم النفس التربوي	كلية التربية جامعة الموصل	X	X
15	أيد رافع الدريس عبد الغفور	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	X	
16	أيد سليمان عباس سليمان	علم النفس التربوي	التربية الأساسية جامعة الموصل	X	X
17	أيد محمود مطر علي	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل		X
18	أيد محمد خير الدين صالح	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الموصل	X	X
13	15	المجموع			

ملحق (2) يبين محاور البرنامج المعرفي السلوكي لتوسيع منطقة الراحة لدى مدرسي التربية الرياضية

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
الأولى	التعارف والتعريف بالبرنامج	- التعارف بين الباحث وأعضاء المجموعة التجريبية. - توضيح الأهمية والفائدة من حضور جلسات البرنامج ودورها في توسيع منطقة الراحة.	المحاضرة، المناقشة الجماعية، الواجبات المنزلية	60 د

رقم الجلسة	عنوان الجلسة	أهداف الجلسة	الفنيات المستخدمة	زمن الجلسة
الثانية والثالثة	التعريف بمفهوم منطقة الراحة	- أن يتعرف أعضاء المجموعة على مفهوم منطقة الراحة. - ربط منطقة الراحة بواقع مدرسي التربية الرياضية. - التعرف على المناطق المحيطة بمنطقة الراحة. - التعرف على بعض المفاهيم المرتبطة بمنطقة الراحة.	المحاضرة، المناقشة الجماعية، التغذية الراجعة، الواجبات المنزلية	60 د لكل جلسة
الرابعة	الأفكار اللاعقلانية والأفكار العقلانية	- توضيح مفهوم الأفكار اللاعقلانية. - التعرف على الأفكار اللاعقلانية المرتبطة بمنطقة الراحة. - توضيح مفهوم الأفكار العقلانية. - التعرف على نماذج من الأفكار العقلانية.	المحاضرة، المناقشة الجماعية، التغذية الراجعة، النمذجة، الواجبات المنزلية	60 د
الخامسة والسادسة	دحض وتفنيد الأفكار اللاعقلانية	- التشكيك بالأفكار اللاعقلانية. - تنفيذ الأفكار اللاعقلانية واستخدام الحوار السقراطي. - التدريب على استخدام الحوار السقراطي. - تعليم وتدريب أفراد المجموعة على تقنية 3ح (حدّد، حلّل، حوّل) لتغيير الأفكار اللاعقلانية.	المحاضرة، المناقشة الجماعية، الحوار والإقناع، الحوار السقراطي، لعب الدور	60 د لكل جلسة
السابعة	التدريب على الحديث الذاتي الايجابي	- تعريف أفراد المجموعة التجريبية بمفهوم الحديث الذاتي. - التعرف على الحديث الذاتي السلبي والايجابي. - الاقتناع بأهمية استخدام الحديث الذاتي الإيجابي. - التدريب على استبدال الحديث الذاتي السلبي بالايجابي.	المحاضرة، المناقشة الجماعية، الحوار والإقناع، الواجبات المنزلية	60 د
الثامنة	تعزيز الثقة بالنفس	- تعريف أفراد المجموعة بمفهوم الثقة بالنفس. - التعرف بأنواع الثقة بالنفس. - توضيح العلاقة بين الثقة بالنفس والحديث الذاتي. - تدريب أفراد المجموعة على تعزيز الثقة بالنفس.	المحاضرة، المناقشة الجماعية، التغذية الراجعة، التعزيز الايجابي، الواجبات المنزلية	60 د
التاسعة	التدريب على أسلوب حل المشكلات	- تعريف أفراد المجموعة بمفهوم حل المشكلات. - التعرف على الأساليب العلمية في حل المشكلات. - تدريب أفراد المجموعة على طريقة حل المشكلات. - تدريب أفراد المجموعة على طريقة تقييم البدائل.	المحاضرة، المناقشة الجماعية، التعزيز الايجابي، الواجبات المنزلية	60 د
العاشرة	تعزيز الدافعية الذاتية للتغيير	- تعريف أفراد المجموعة بمفهوم الدافعية. - التعرف على مصادر الدافعية. - التعرف على مكونات دافعية التغيير. - تعميق الشعور بالمسؤولية نحو التغيير.	المحاضرة، المناقشة الجماعية، النمذجة، الواجبات المنزلية	60 د
الحادية عشر	التدريب على مواجهة القلق	- تعريف أفراد المجموعة بمفهوم التدخل بالتعرض. - توضيح العلاقة بين القلق ومواقف المواجهة. - التدريب على المواجهة. - التدريب على التعليمات الذاتية.	المحاضرة، المناقشة الجماعية، التعزيز الايجابي، التعرض،	60 د
الثانية عشر	التقييم والختام	- استعراض أهم الأفكار التي دارت في جلسات البرنامج. - التأكيد على ضرورة ممارسة المهارات والسلوكيات التي اكتسبها أفراد المجموعة من البرنامج. - تطبيق القياس البعدي لمقياس منطقة الراحة. - تقديم الشكر لأفراد المجموعة على تعاونهم.	المحاضرة، المناقشة الجماعية، التعزيز الايجابي، التغذية الراجعة	60 د



The effect of anaerobic skill exercises in both singular and complex styles on a number of physical variables for football youth

Zahed Q. Mohammed^{1*}

Abdul-Moneim A. Jassim²

maan . A . Jassim³

1- Salahuddin Education
Directorate - Samarra Education
Department

2- Tikrit University / Physical
Education and Sports Sciences

3- University of Mosul / Physical
Education and Sports Sciences

Article info.

Article history:

-Received: 2/10/2020

-Accepted: 13/2/2020

-Available online: 30/6 /2020

Keywords:

- Anaerobic exercises
- Single style
- Compound style
- Physical variables
- Football starters

Abstract

- Significance of the differences between the results of the pre- and post-test tests of the first experimental group (singular method) in some physical variables of the youth football.

- The significance of the differences between the results of the pretest and post tests of the second experimental group (the compound method) in some physical variables for the youth football.

- Significance of the differences between the results of the post-tests of the experimental groups first (single method) and the second (composite method) in some physical variables for football youth.

groups (the single method) and the second (the composite method) in some physical variables of the youth football.

The researchers used the experimental method to suit the nature of the research. The research community consisted of the players of the Samarra football club for the football season (2018-2019) and the number (32) players and the sample of the research (24) representing 75% of the research community and this sample was divided into two groups Researchers used (random questionnaire - tests) to test the homogeneity of the research sample in the variables (age, height, mass and training age) as well as to check the equivalence between the two research groups in the variables of some physical variables. And acc Scientific observation - personal interviews) as a means of gathering information and designing the first two training programs in the singular method of the first experimental group and the second in the composite method of the second experimental group. The pre-physical tests were then carried out. Conducting post-tests with the same procedures that were adopted in the implementation of pretest tests and the researchers reached a number of conclusions, the most important of which are:

1 - The players of the second experimental group that used the composite method outweighed the players of the first experimental group that used the singular style in the attributes (transition speed, compatibility, and agility).

2 - There is no superiority of one of the two groups at the expense of the second between the two groups in the search (explosive force, and characteristic force with speed).

* Corresponding Author: Zahid.kasem@yahoo.com , Salahuddin Education Directorate - Samarra Education Department

تأثير تمارين مهارية لاهوائية بالأسلوبين المفرد والمركب في عدد من المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم

زاهد قاسم محمد أ.د عبد المنعم احمد جاسم أ.م.د معن عبدالكريم جاسم
مديرية تربية صلاح الدين جامعة تكريت جامعة الموصل
قسم تربية سامراء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الخلاصة:
الكشف عن:

تاريخ البحث
- متوفر على الانترنت: 2020/6/30

الكلمات المفتاحية

- تمارين لاهوائية
- الاسلوب المفرد
- الاسلوب المركب
- المتغيرات البدنية
- ناشئي كرة القدم

- دلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الأولى (الاسلوب المفرد) في بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم.
 - دلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية (الاسلوب المركب) في بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم.
 - دلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين الأولى (الاسلوب المفرد) والثانية (الاسلوب المركب) في بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم.
- استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمة لطبيعة البحث تكون مجتمع البحث من لاعبي ناشئي نادي سامراء بكرة القدم للموسم الكروي (2018-2019) والبالغ عددهم (32) لاعباً وتكون عينة البحث من (24) لاعباً يمثلون نسبة 75 % من مجتمع البحث وقسمت هذه العينة الى مجموعتين تجريبتين من خلال اتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة ويوافق (12) لاعباً لكل مجموعة تجريبية وتم التحقق من تجانس عينة البحث في متغيرات (العمر والطول والكتلة والعمر التدريبي) وكذلك التحقق من التكافؤ بين مجموعتي البحث في متغيرات بعض المتغيرات البدنية استخدم الباحثون (الاستبيان - الاختبارات والقياس - الملاحظة العلمية - المقابلات الشخصية) كوسائل جمع المعلومات وتصميم البرنامجين التدريبيين الاول بالاسلوب المفرد للمجموعة التجريبية الأول والثاني بالاسلوب المركب للمجموعة التجريبية الثانية وتم اجراء الاختبارات القبليّة البدنية وبعدها نفذ البرنامجين التدريبيين لدورتين متوسطتين وبنموذج حركة حمل (3 : 1) وبواقع ثمان دورات صغرى وتم اجراء الاختبارات البعدية بذات الاجراءات التي تم اعتمادها في تنفيذ الاختبارات القبليّة وتوصل الباحثون الى عدد من الاستنتاجات أهمها :
- 1- تفوق لاعبي المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت الاسلوب المركب على لاعبي المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت الاسلوب المفرد في صفات (السرعة الانتقالية، والتوافق، والرشاقة) .
- 2- لا يوجد تفوق لأحد المجموعتين على حساب الثانية بين مجموعتي ابحت في (القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة).

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يعد تحقيق الانجازات الرياضية المتميزة هدفاً تسعى اليه جميع الدول والشعوب المتقدمة إذ أصبحت دليلاً على رقيها وتقدمها نظراً لمردودها الاجتماعي والحضاري وهذا بدوره يتطلب الإعداد المتكامل الذي يأخذ بنظر الاعتبار الكثير من الجوانب التي تساهم في وصول الفرق واللاعبين لمستوى عالٍ من الإنجازات الرياضية، فالارتقاء لتلك الإنجازات لن يأتي من فراغ بل يحتاج الى جهود مستمرة وخطوات مدروسة وفهم صحيح ومتوازن مستنداً على أسس وقواعد التدريب الرياضي الشامل لمتطلبات أي لعبة من الألعاب الرياضية.

أن خصوصية الفئة المستهدفة في الدراسة الحالية والمتمثلة بفئة الناشئين تعد من الفئات العمرية المهمة التي تمثل قاعدة أساسية يعتمد عليها لتحقيق المراكز المتقدمة من خلال إعدادهم بصورة صحيحة لرفد المنتخبات الوطنية.

ويعد التدريب الرياضي وفق انظمة الطاقة العاملة من الاسس العلمية الحديثة التي يعتمد عليها المدربون ومنهم مدربوا كرة القدم لذا ينبغي ان يكون التدريب مبني على اساس تطوير نظم انتاج الطاقة التي تسهم في هذه اللعبة مع تأكيد خصوصية كل نظام بما يتناسب وطبيعة المتطلبات الملقاة على عاتق اللاعبين، وان الارتقاء في هذه اللعبة وارتفاع مستوى النتائج فيها يعتمد على ما تحتويه الوحدة التدريبية اليومية من واجبات تدريبية تعد الرافد الرئيسي واللبننة الاساس الذي يستقى منه جميع لاعبي كرة القدم باختلاف مستوياتهم وفئاتهم.

وان متطلبات اللعب الحديث بكرة القدم تحتم على اللاعب الوصول الى مستوى عال في جوانب التدريب ومنها على جة الخصوص الجانب البدني فضلاً عن التوافق والتناسق والاستخدام الامثل للجانب البدني ولأجل الوصول الى المستوى المطلوب لأبد من الاختيار الجيد والمناسب لنوعية التمارين التي تحقق الهدف .

ومن خلال ما تقدم ذكره تكمن أهمية البحث في تصميم تمارين مهاريه وفقاً لنظام الطاقة اللاهوائي بالأسلوب المفرد والخاص بالمجموعة التجريبية الاولى فضلاً عن اعداد تمارين مهاريه وفقاً لنظام الطاقة اللاهوائي وبالأسلوب المركب والخاص بالمجموعة التجريبية الثانية والكشف عن تأثيراتهما في تطوير بعض المتغيرات البدنية لدى ناشئي كرة القدم والوقوف على ما يمكن أن تحققه هذه الدراسة من اضافة علمية في مجال التدريب الرياضي بصورة عامة ومردود ايجابي سيسهم في تطوير عينة البحث .

2-1 مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثون الميدانية وملاحظتهم لتدريبات ومباريات ناشئي نادي سامراء الرياضي وجد ان هناك قصوراً في مستوى الإعداد المهاري لمدربي كرة القدم، إذ لاحظ اهتمام المدربين العاملين بتنمية المهارات الأساسية بشكل منفرد فقط.

لذا ارتأى الباحثون تجريب أسلوبين تدريبيين في تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم لفئة الناشئين من خلال اعتماد أسلوب تدريب المهارات بشكل مفرد، ، في حين اعتمد الأسلوب الثاني على تدريب أكثر من مهارة في تمرين مهاري واحد، لأجل إجراء مقارنة علمية تبين تأثير كل أسلوب مهاري على كافة الجوانب البدنية ومعرفة أي من هذين الأسلوبين يقدم للمدربين المردود الإيجابي الذي يخدم العملية التدريبية في تطوير المهارات الأساسية للاعبين الناشئين في كرة القدم.

الأمر الذي حدا بالباحثون بالتقصي عن إمكانية الوقوف على هذين الأسلوبين عن طريق الوصول إلى نتائج التدريب من خلال الإجابة عن التساؤل الذي تحددت به مشكلة البحث والمتمثل بالآتي:

ما هي التأثيرات التي يمكن ان تحدثها التمارين المهارية اللاهوائية بأسلوب التدريب المهاري المفرد والمركب في بعض المتغيرات البدنية لناشئي نادي سامراء الرياضي بكرة القدم ؟ وهل سيتفوق اسلوب التدريب المهاري المفرد؟ ام ان التفوق سيكون لصالح اسلوب التدريب المهاري المركب في تطوير مستوى الأداء المهاري؟

3-1 اهداف البحث:

- دلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب المفرد) في بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم.
- دلالة الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب المركب) في بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم.

- دلالة الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين الأولى (الأسلوب المفرد) والثانية (الأسلوب المركب) في بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم.

1-4 فروض البحث:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب المفرد) في بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب المركب) في بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم.

- دلالة الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبتين الأولى (الأسلوب المفرد) والثانية (الأسلوب المركب) في بعض المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم.

1-5 مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبو كرة القدم الناشئين (تحت 17 سنة)* في نادي سامراء الرياضي للموسم (2018-2019).

- المجال الزمني: 2018/10/1 الى 2019/5/15.

- المجال المكاني: ملعب نادي سامراء الرياضي بكرة القدم.

1-6 تحديد المصطلحات:

- **الأسلوب المفرد:** "هو أسلوب تدريب المهارات الوحيدة التي تؤدي بشكل مفرد ولها بداية ونهاية محددة ويتضح بها تأثير ودور الحركة التمهيدية في إنجاز الواجب الرئيسي للمهارة"⁽¹⁾.

- **الأسلوب المركب:** "هو أسلوب تدريب عدد من المهارات والتي يتم دمجها بكيفية تجعل أدائها داخل إطار جملة حركية مركبة تنسم بالسرعة والدقة في الأداء بحيث تكون إحدى أو بعض هذه المهارات مرحلة تمهيدية للجزء الرئيسي من الحركة"⁽²⁾.

2- الدراسات النظرية:

1-2 الاسلوب المفرد:

إن الاسلوب المفرد في تطوير المهارات الأساسية بكرة القدم هو أن تقوم بالتدريب على المهارات بشكل منفرد أي تدريب اللاعب على مهارات المناولة بمعزل عن التدريب اللاعب على مهارة الدرجة وهكذا لبقية المهارات الأساسية بكرة القدم، وتظهر المهارات المفردة في قدرة اللاعب على أداء المهارة الواحدة خلال اي موقف من مواقف المباراة وطبقاً للهدف المراد تحقيقه كمهارة الاخمداد أو التميرير او التهديف وان الوصول الى مستوى متقدم من الاتقان المهارى مهم جداً للاعب وخاصة في اللعب السريع في كرة القدم حيث يحتاج للاعب الى اللعب بلمسة واحدة الى الزميل او التهديف من اول لمسة بدون الاخمداد وخلال جزء من الثانية وكلما كان اللاعب ذات قدرة عالية في الاداء المهارى المفرد والوصول الى الأوتوماتكية كلما سهل من عمل فريقه والسيطرة على مجريات المباراة وكذلك سهل من عمل نفسه حيث

• حسب تصنيف الاتحاد الدولي بكرة القدم.

(1) محمد شوقي كشك وأمرالله أحمد البساطي؛ أسس الإداد المهارى والخططي في كرة القدم (ناشئين - كبار)، ط2 (الإسكندرية، منشأة دار المعارف، 2000) ص30.

(2) عجمي محمد عجمي؛ تأثير برنامج تدريبي مقترح لتنمية سرعة الأداء المهارى الدفاعي والهجومى لناشئي كرة القدم (أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، 2004) ص22.

عندما يتقن الاخمد والمناولة والدرجة والتهديف ويحتاج هذه المهارات بأسلوب مركب فأنها ستكون غير صعبة عليه ويمكن أدائها بشكل جيد وسهل . وأن المهارات الأساسية المفردة من العناصر المهمة والاساسية التي يجب ان يمتلكها لاعبي كرة القدم واحياناً تكون الفيصل لحسم نتيجة المباراة وخاصة بعد التطور الكبير في طرق اللعب المختلفة والحديثة في الدفاع والهجوم وكذلك الارتقاء المهاري الكبير في اداء لاعبي كرة القدم في العالم.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث.

2-3 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي ناشئة نادي سامراء بكرة القدم في محافظة صلاح الدين للموسم الكروي (2018-2019) والبالغ عددهم (32) لاعباً ، وتكونت عينة البحث من (24) لاعباً يمثلون نسبة (75%) من مجتمع البحث، وقسمت هذه العينة الى مجموعتين تجريبيتين من خلال اتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة وبواقع (12) لاعباً لكل مجموعة تجريبية، وكما في الجدول (1).

الجدول (1)

مجتمع البحث الكلي وعينته واللاعبين المستبعدين من عينة البحث فضلاً عن النسب المئوية

اللاعبين المستبعدين	عينة البحث التجريبية		مجتمع البحث	المتغيرات	
(6) عينة التجربة الاستطلاعية	8	(12) تجريبية اولى	24	32	عدد اللاعبين
(2) حراس مرمى		(12) تجريبية ثانية			
%25		%75	%100	النسبة المئوية	

3-3 وسائل جمع البيانات (ادوات البحث العلمي) المستخدمة:

تم استخدام ادوات البحث العلمي الاتية: (الاستبيان، تحليل المحتوى، المقابلة الشخصية، القياسات والاختبارات).

1-3-3 الاستبيان:

تم استخدام استمارة الاستبيان للحصول على المعلومات الاتية:

1-1-3-3 تحديد المتغيرات البدنية واختباراتها لناشئي كرة القدم:

1-1-1-3-3 تحديد المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم:

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية الخاصة بعلم التدريب الرياضي في مجال كرة القدم ثم ترشيح مجموعة من المتغيرات البدنية بشكل استبيان ملحق (1)، وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجالات (كرة القدم والتدريب الرياضي والقياس والتقويم) الملحق (2) والجدول (2) يبين المتغيرات البدنية المقبولة مع نسب الاتفاق.

الجدول (2)

نسب اتفاق المتغيرات البدنية بكرة القدم

نسبة الاتفاق %	عدد المختصين		المتغيرات البدنية	ت
	المتفقين	الكلي		
%88.23	15	17	القوة الانفجارية	1
%88.23	15	17	القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى	2
%100	17	17	السرعة الانتقالية	3

4	التوافق	17	16	94.11%
5	الرشاقة	17	16	94.11%

3-3-1-2 تحديد الاختبارات البدنية لناشئي كرة القدم:

بعد تحليل مستوى المصادر العلمية الخاصة بالقياس والتقويم في كرة القدم ثم ترشيح مجموعة من الاختبارات وعرضها على شكل استبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال لعبة كرة القدم، والجدول (3) يبين الاختبارات البدنية المقبولة مع نسب الاتفاق.

الجدول (3)

نسب اتفاق اختبارات المتغيرات البدنية لناشئي كرة القدم

ت	الصفات البدنية	الاختبارات	عدد المختصين		نسبة الاتفاق %
			الكلية	المتفقيين	
1	القوة الانفجارية للأطراف السفلى	الطفر العريض من الثبات	17	15	88.23%
2	القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى	الحجل 36 م ، 18 م على الرجل اليميني و 18 م على الرجل اليسرى.	17	15	88.23%
3	السرعة الانتقالية	ركض (30م) من الوقوف	17	17	100%
4	التوافق	اختيار الدوائر المرقمة	17	17	100%
5	الرشاقة	ركض متعرج بين الشواخص لمسافة 8 م	17	16	100%

3-3-1-2 آراء المختصين حول صلاحية التمرينات المهارية اللاهوائية بالأسلوب المفرد والاسلوب المركب والبرنامج التدريبي:

3-3-1-2 تحديد صلاحية التمرينات المهارية اللاهوائية بالأسلوب المفرد والاسلوب المركب والبرنامج التدريبي:

بعد الاطلاع على المصادر العلمية وبعض الدراسات السابقة قام الباحثون بإعداد تمرينات مهارية لاهوائية بالأسلوب المفرد والاسلوب المركب بكرة القدم وتم عرضها بصورتها المقترحة على مجموعة من المختصين في لعبة كرة القدم ومجموعة من المدربين العاملين في الاندية والمنتخبات الوطنية والخبراء العاملين في الاتحادات العربية، لبيان رأيهم عن مدى صلاحية التمرينات المقترحة وتعديل او اضافة ما يرونه مناسباً وذلك بعرض التمرينات على شاشة الحاسب الآلي (اللابتوب) عليهم.

3-3-1-2 تحديد صلاحية البرنامج التدريبي للمجموعتين:

بعد الاطلاع على المصادر العلمية وبعض الدراسات السابقة قام الباحثون بإعداد برنامجين تدريبيين يعتمدان على طريقة التدريب الفكري، البرنامج الأول يستخدم تمرينات مهارية لاهوائية بالأسلوب المفرد والبرنامج الثاني يستخدم تمرينات لاهوائية بالأسلوب المركب، وتم عرضها بصورتها المقترحة على مجموعة من المختصين في لعبة كرة القدم ومجموعة من المدربين العاملين في الاندية والمنتخبات الوطنية والخبراء العاملين في الاتحادات العربية.

3-3-2 المقابلات الشخصية:

اجرى الباحثون عدد من المقابلات الشخصية مع بعض المختصين في مجال (التدريب الرياضي ، القياس والتقويم، كرة القدم) وذلك للاستفادة من آرائهم بما يخص المعلومات عن الدراسة الحالية.

3-3-3 القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:

3-3-3-1 قياس كل من الكتلة بالكيلو غرام واجزائه والطول بالمتر واجزائه ، وحساب عمر الزمن التدريبي (بالشهر) لعينة البحث.

3-3-2 اختبارات المتغيرات البدنية قيد البحث:

- اذ تمثلت باختبارات الصفات البدنية التي تم ترشيحها بالاعتماد على اراء الخبراء والمختصين وهي:
- اختبار (الطفر العريض من الثبات)⁽¹⁾ لقياس القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى.
 - اختبار (حبل 3م ، 18م بالرجل اليمنى و 18م بالرجل اليسرى)⁽²⁾ لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.
 - اختبار (ركض 30م)⁽³⁾ لقياس السرعة الانتقالية.
 - اختبار (الدوائر المرقمة)⁽⁴⁾ لقياس التوافق.
 - اختبار (الركض المتعرج بين الشواخص لمسافة 7م)⁽⁵⁾ لقياس الرشاقة.

3-4 الاسس العلمية للاختبارات البدنية:

3-4-1 صدق الاختبار:

واعتمد الباحثون على (الصدق الظاهري) عن طريق عرض الاختبارات المرشحة على مجموعة من الخبراء لبيان صلاحية الاختبارات واختيار الاختبار الانسب لقياس الصفة بدنية مراد قياسها وبذلك اكتسب الصدق الظاهري فضلاً عن احتساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار اذ تراوحت القيم بين (0.89 – 0.99) مما دل على اكتساب الاختبارات البدنية للصدق الذاتي والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (4)

يبين الاسس العلمية للاختبارات البدنية والمهارة والاداء المهاري المركب

الموضوعية	الصدق الذاتي	معامل الارتباط (معامل الثبات)	التطبيق الثاني		التطبيق الاول		وحدة القياس	الاختبارات البدنية
			ع±	س	ع±	س		
0.80	0.94	0.90	0.4	5.25	0.35	5.2	ثانية	التوافق
0.95	0.99	0.99	0.76	10.58	0.78	10.60	ثانية	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
0.94	0.98	0.97	0.7	8.39	0.39	8.28	ثانية	الرشاقة
0.91	0.94	0.90	0.12	4.70	0.11	4.74	ثانية	السرعة الانتقالية
0.98	0.98	0.97	0.39	2.19	0.33	2.15	متر	القوة الانفجارية

3-4-2 ثبات الاختبار:

تم احتساب معامل ثبات الاختبار وفقاً للأسس العلمية للاختبارات عن طريق الاختبار على عينة مكونة من (6) لاعبين من مجتمع البحث نفسه بتاريخ 18-19/1 / 2019 واعادة تطبيقها بتاريخ 26-27/1/2019، وتم ايجاد معامل الارتباط البسيط بيرسون بين الاختبارين والذي تراوحت قيمته بين (0.80-0.99) مما دل على ثبات الاختبارات والجدول (4) يبين ذلك.

(1) موفق اسعد الهيتي؛ الاختبارات والتكتيك في كرة القدم، ط2: (عمان، دار دجلة للنشر، 2009) ص40-41.

(2) احمد زامل نقيش الزامل؛ الاختبارات الخاصة بلاعب كرة القدم وكرة الصالات للناشئين، ط1: (عمان، دار الوضاح للنشر، 2017) ص129.

(3) محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية الرياضية، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987) ص363-364.

(4) محمد صبحي حسانين؛ نموذج الكفاية البدنية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2004) ص426.

(5) ثامر محسن واخرون؛ الاختبار والتحليل في كرة القدم: (بغداد، مطبعة وزارة التعليم العالي، 1991) ص147.

3-4-3 الموضوعية:

للتأكيد من موضوعية الاختبارات قام الباحثون بتسجيل نتائج هذه الاختبارات من قبل محكمين اثنين* في ان واحد وقد تم استخراج معامل الارتباط البسيط بين درجات الاختبارات للمحكمين اذ تراوحت جميع القيم بين (0.80-0.98) مما دل على اكتساب الموضوعية والجدول (4) يبين ذلك.

3-5-5 تجانس وتكافؤ العينة:**3-5-1 تجانس العينة:**

قام الباحثون بإجراء التجانس للعينة وهي من الامور المهمة والواجب اتباعها لضبط المتغيرات وارجاع الفروق الى العامل التجريبي وعلى الرغم من ان العينة المختارة هي من فئة عمرية واحدة فئة الناشئين ولغرض التحقق من تجانسها استخدم الباحثون الوسائل الاحصائية المناسبة الجدول (5) يبين ذلك.

الجدول (5)

تجانس عينة البحث في متغيرات (العمر-الكتلة-الطول-العمر التدريبي)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
1	العمر	شهر	180.12	6.75	184	0.574-
2	الكتلة	كغم	61.87	7.07	64	0.301-
3	الطول	سم	167.5	6.27	162	0.877
4	العمر التدريبي	شهر	35.37	7.31	36	0.086

يتبين من الجدول (5) ان جميع قيم معامل الالتواء كانت محصورة ما بين (-1 و +1) مما يدل على تجانس عينة البحث في متغيرات (العمر، الكتلة، الطول، العمر التدريبي).

3-5-2 تكافؤ مجموعتي البحث:

تم اجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبتين في اختبارات المتغيرات البدنية والتي تم الاعتماد عليها في البحث وكما مبين في الجدول (6)

الجدول (6)

تكايف مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية المؤثرة

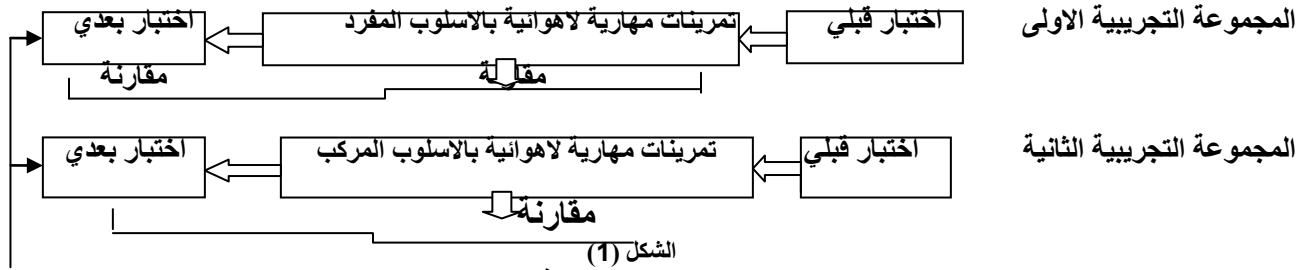
ت	المتغيرات البدنية	وحدة القياس	التجريبية الاولى		التجريبية الثانية		قيمة (ت)	مستوى الدلالة (sig)	المعنوية
			ع	س	ع	س			
1	القوة الانفجارية للرجلين	متر	0.23	2.15	0.25	2.09	0.62	0.53	غير معنوي
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	الثانية	0.67	9.5	0.98	9.66	-0.48	0.63	غير معنوي
3	السرعة الانتقالية	الثانية	0.19	5.87	0.16	5.85	0.238	0.814	غير معنوي
4	التوافق	الثانية	0.59	6.23	0.64	5.73	1.96	0.063	غير معنوي
5	الرشاقة	الثانية	0.63	6.39	0.51	5.99	1.68	0.106	غير معنوي

* معنوي اذا كانت مستوى الدلالة (sig) > (0.05) .

3-6 التصميم التجريبي:

- م.د عبدالرحمن إبراهيم عبدالكريم تدريسي في كلية التربية البدنية وعلم الرياضة - جامعة سامراء
- م.م محمد سعد جبر تدريسي في كلية التربية البدنية وعلم الرياضة - جامعة سامراء

تم استخدام التصميم التجريبي الذي يطلق عليه (تصميم المجموعات المتكافئة) العشوائية الاختيار ذات الاختبارات القبلية والبعدي⁽¹⁾ ، الشكل (1) يوضح ذلك.



الشكل (1) التصميم التجريبي المستخدم في البحث

7-3 تحديد متغيرات البحث وكيفية ضبطها :

يجب على الباحثون تحديد المتغيرات التابعة والمستقلة في البحث التجريبي فضلاً عن محاولته معرفة المتغيرات الدخيلة ليكون العمل التجريبي منتظماً ومنسقاً بصيغة علمية دقيقة ويشير (فان دالين)⁽²⁾ بهذا الصدد " ان من خصائص العمل التجريبي ان يقوم الباحثون متعمدين بمعالجة عوامل معينة تحت شروط مضبوطة ضبطاً دقيقاً لكي يتحقق من كيفية حدوث حالة او حادث ويحدد اسباب حدوثها".

1-7-3 المتغيرات المستقلة في البحث :

وهي "المتغيرات التي يتحكم فيها الباحث القائم بالبحث (السبب) والتي عن طريقها تتأثر المتغيرات التابعة (النتيجة)" ، ويسمى المتغير المستقل بـ (العامل التجريبي) او بـ(المتغير التجريبي) (الشوك والكبيسي ، 2004)⁽³⁾ وقد تمثلت المتغيرات في البحث على ما يلي:

- 1- التمرينات المهارية اللاهوائية بالاسلوب المفرد والخاص بالمجموعة التجريبية الاولى.
- 2- التمرينات المهارية اللاهوائية بالاسلوب المركب والخاص بالمجموعة التجريبية الثانية.

2-7-3 المتغيرات التابعة في البحث :

المتغير التابع هو " المتغير الذي يهدف الباحث من خلاله الى التعرف على مدى تأثره بالمتغير المستقل"⁽⁴⁾ وقد تناولت المتغيرات البدنية قيد البحث لناشئي كرة القدم.

3-7-3 المتغيرات الدخيلة في البحث :

وتسمى هذه المتغيرات بـ(المتغيرات الغير التجريبية) التي قد تحدث في البحث وبالتالي فإنها تؤثر على المتغيرات التابعة، كما انها قد تؤثر على نتائج البحث النهائية ، فالمتغير الدخيل هو " نوع من المتغير المستقل

(1) محمد حسن علاوي واسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص222.

(2) فان دالين؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ترجمة: محمد نوفل واخرون، ط3 : (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 1984) ص342.

(3) نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي؛ دليل البحث لكتابة الابحاث في التدريب الرياضي : (العراق، جامعة بغداد، مطابع التعليم العالي والبحث العلمي، 2004) ص60.

(4) نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح الكبيسي؛ نفس المصدر، ص40.

الذي لا يدخل في تصميم البحث ، ولا يخضع لسيطرة الباحث ، ولكنه يؤثر في نتائج البحث تأثيراً غير مرغوب فيه ، ولا يستطيع الباحث ملاحظة هذا المتغير او قياسه " (1).

3-7-4 اهداف ضبط المتغيرات في البحث:

ان الهدف الرئيس من ضبط المتغيرات السابق ذكرها يمكن في النقاط التالية :

3-7-4-1 عزل المتغيرات :

يقوم الباحثون بمهمة عزل المتغيرات لكي يتبين له تأثير المتغيرات المستقلة وحدها (البرنامجين التدريبيين) دون غيرهما في المتغيرات التابعة (المتغيرات البدنية) .

3-7-4-2 التغيير في كم المتغيرات:

إن مهمة الباحثون ليس عزل المتغيرات المستقلة فحسب، وإنما مهمته تكون أيضاً في أن يتحقق من مقدار الاثر(الكم) الذي يساهم به ويكون ذلك ممكناً للباحث من خلال ترجمة الأثر الذي يتركه المتغير المستقل على المتغير التابع من خلال الارقام التي يحصل عليها الباحثون من الاختبارين القبلي والبعدي (للاختبارات البدنية) قيد البحث بعد اجراء المعالجات الاحصائية المناسبة لتحقيق هذا الهدف (2).

3-8 تصميم البرنامجين التدريبيين:

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تصميم برنامجين تدريبيين بطريقة التدريب الفترى، تضمننا عددا من التمارين اللاهوائية التي تخدم كلاً منها هدفاً تدريبياً محدداً بحسب خصوصية البحث الحالي وبعد انتهاء البحث من تطبيق كافة الاختبارات القبلية تم تنفيذ البرنامجين التدريبيين وكما يأتي:

- المجموعة التجريبية الاولى نفذت البرنامج التدريبي الخاص بالتمارين مهارية اللاهوائية بالاسلوب المفرد بطريقة التدريب الفترى وكان عددهم(12) لاعب.

- المجموعة التجريبية الثانية نفذت البرنامج التدريبي الخاص بالتمارين مهارية اللاهوائية بالاسلوب المركب بطريقة التدريب الفترى وكان عددهم (12) لاعبا.

- تم البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي في تاريخ(2019/2/23) وتم الانتهاء من تنفيذ جميع الوحدات

التدريبية بتطبيق الاسلوبين التدريبيين للاعبين المجموعتين التجريبتين في تاريخ 2019/4 /17.

- ان تموج حركة الحمل التدريبي في البرنامجين التدريبيين كان معتمداً على زيادة الحجم التدريبي الكلي لكل دورة صغرى وكما هو مبين في الشكل (2).

الدورة المتوسطة الثانية				الدورة المتوسطة الاولى				نوع الحمل
الاسبوع الثامن	الاسبوع السابع	الاسبوع السادس	الاسبوع الخامس	الاسبوع الرابع	الاسبوع الثالث	الاسبوع الثاني	الاسبوع الأول	
								حمل أقصى
								حمل عالي
								حمل متوسط
148.43 د	181.45 د	181.45 د	147.7 د	115.43 د	148.43 د	148.43 د	115.06 د	زمن الحمل البدني

(1) احمد عودة وغني حسن ملكاوي؛ اساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الانسانية، ط1: (الزرقاء، مكتبة المنار للنشر والتوزيع، 1987) ص137.

(2) مروان عبد المجيد ابراهيم؛ طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة: (عمان، دار الفكر العربي، 2002) ص15.

الشكل (2)

تموج حركة الحمل التدريبي في الدورات الاسبوعية لطريقة التدريب الفترى المعتمد على الزيادة في عدد التكرارات للمجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية

3-9 التجارب الاستطلاعية:

أجرى الباحثون عدد من التجارب الاستطلاعية مع فريق العمل المساعد بغية تخطي العقبات والمشاكل التي تصادف الباحثون والمساعدين واللاعبين خلال تنفيذ التمرينات في الوحدات التدريبية والاختبارات ووضع الحلول المناسبة لها ، وقد كان لكل تجربة هدف يختلف عن اهداف التجارب الاخرى ، وكما يلي :

3-9-1 التجربة الاستطلاعية الاولى للاختبارات البدنية:

أجريت هذه التجربة بتاريخ (2019/2/1) على (6) لاعبين من مجتمع البحث وبمساعدة فريق العمل المساعد للباحث الذي تم ذكره انفاً وقد كان الغرض من اجرائها ما يلي :

- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد للباحث الذي تم ذكره انفاً في تنفيذ الاختبارات البدنية.
- التأكد من مدى صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في كافة الاختبارات البدنية.
- التأكد من مدى ملائمة هذه الاختبارات لمستوى عينة البحث.
- التعرف على كافة المعوقات والصعوبات الممكن ظهورها ومحاولة تذليلها.
- التعرف على اخطاء القياس والقيام باستدراكها وتصحيحها.
- تحديد التسلسل العلمي والمنطقي لهذه الاختبارات من حيث درجة السهولة والصعوبة في الاداء وعدم تأثير اختبار على اخر.
- معرفة الفترة الزمنية اللازمة لأداء كل اختبار من الاختبارات البدنية قيد البحث .

3-9-2 التجربة الاستطلاعية الثانية:

كانت بتاريخ (2019/2/2) إذ تم فيها تنفيذ التمارين مهارية اللاهوائية بالاسلوب المفرد وذلك للتعرف على كيفية تطبيق التمرينات والكشف عن الاخطاء والمعوقات التي تحدث فضلا عن تحديد الزمن المناسب .

3-9-3 التجربة الاستطلاعية الثالثة :

وكانت بتاريخ (2019/2/8) إذ تم فيها تنفيذ التمارين مهارية اللاهوائية بالاسلوب المركب .

3-9-4 التجربة الاستطلاعية الرابعة :

وكانت هذه التجربة بتاريخ (2019/2/9) وبعد الاخذ بالتعديلات اللازمة بخصوص التمرينات مهارية اللاهوائية وبأسلوب المفرد والمركب من السادة الخبراء والمختصين تم اجراء وحدة تدريبية وبمساعدة فريق العمل المساعد . وكان الهدف من هذه التجربة هو التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد عند اداء التمرينات من قبل اللاعبين ، وكذلك تحديد الواجبات المناطة بكل مدرب والتي سيقوم بها طوال الفترة المخصصة للتجربة فضلا على الاخطاء والصعوبات التي يقع بها المدربين في الوحدات التدريبية . وبالإضافة مما تقدم فانه كان الغرض من اقامة التجارب الاستطلاعية :

- 1- صلاحية الملعب وتوفر الادوات والكرات وغيرها من المتطلبات الضرورية لتنفيذ التجربة .
- 2- التأكد من صلاحية التمرينات لمجموعة البحث.
- 3- القدرة على ضبط توقيتات العمل والراحة اثناء اداء التمرينات.
- 4- التعرف على الصعوبات التي قد تواجه الباحثون اثناء التجربة الرئيسية.

3-10 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

(ميزان الكتروني لقياس الكتلة والطول، ساعة توقيت عدد (6)، شريط قياس بطول (50) م، مسطرة قياس مدرجة بطول (2) م، كرات قدم قانونية عدد(25)، شواخص كبيرة وصغير عدد(60)، اهداف صغيرة

بلاستيكية بعرض 1م عدد(12)، حاسبة الكترونية (لابتوب) نوع (Dell)، آلة تصوير فيديو نوع (Casio)، ايباد، حزام لقياس النبض (Polar Bluetooth)، بورك ابيض، اهداف كرة يد عدد(1)، صافرة نوع فوكس عدد (6)).

3-11 تنفيذ التجربة الرئيسية:

3-11-1 الاختبارات القبليّة:

تم اجراء الاختبارات القبليّة لمجموعتي البحث في الساعة الثالثة عصراً في يوم (الخميس) (2019/2/17) وعلى ملعب نادي سامراء الرياضي بكرة القدم في مدينة سامراء وبمساعدة فريق العمل المساعد ومدرّب الفريق ومساعديه وكما يلي:
-اختبار التوافق في اجتياز الدوائر المرقمة.
-اختبار القفز العريض من الثبات لقياس القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى.
-اختبار الركض بين الشواخص لمسافة 7 م لقياس الرشاقة.
-اختبار الحجل (36م) ، (18م) على الرجل اليمنى و (18م) على الرجل اليسرى لقياس القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى.
-اختبار عدو 30 متراً من الوضع الطائر لقياس السرعة الانتقالية.

3-11-2 تنفيذ التمرينات اللاهوائية :

بعد ان تم تقسيم عينة البحث الرئيسة الى مجموعتين تجريبيتين تم تنفيذ التمرينات المهارية اللاهوائية بالأسلوب المفرد والمركب من تاريخ (2019/2/23) اذ تم تطبيق التمرينات على مجموعتي البحث:
المجموعة التجريبية الاولى: استخدمت المجموعة التجريبية الاولى التمرينات المهارية اللاهوائية بالأسلوب المفرد وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع.
المجموعة التجريبية الثانية: استخدمت المجموعة التجريبية الثانية التمرينات المهارية اللاهوائية بالأسلوب المركب وبواقع ثلاث وحدات تدريبية بالأسبوع وقد استغرقت مدة تنفيذ التجربة الرئيسية عدة اسابيع بدأ من تاريخ التنفيذ التمرين يوم السبت الموافق 2019/2/23 وانتهائها يوم الاربعاء الموافق 2019/ 4/ 17 .

3-11-4 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات المهارية اللاهوائية بالأسلوب المفرد والمركب لمجموعتي البحث تم إجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث يوم السبت الموافق 2019/4/20 وعلى ملعب نادي سامراء الرياضي وبنفس تسلسل تنفيذ الاختبارات القبليّة .

3-12 الوسائل الاحصائية:

تم استخدام الوسائل الاحصائية من خلال الاعتماد على الحقيبة الاحصائية (SPSS) في معالجة النتائج بالاعتماد على:(النسبة المئوية، الوسط الحسابي، المنوال، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، T test للعينات المرتبطة، T test للعينات المستقلة، نسبة التطور).

4- عرض ومناقشة النتائج:

4 - 1 عرض ومناقشة النتائج للمتغيرات البدنية للاختبارات القبليّة والبعدية لناشى كرة

القدم ولمجموعتي البحث التجريبتين ونسب تطورها:

4-1-1 عرض النتائج للمتغيرات البدنية للاختبارات القبليّة والبعدية لناشى كرة القدم

ولمجموعتي البحث التجريبتين ونسب تطورها:

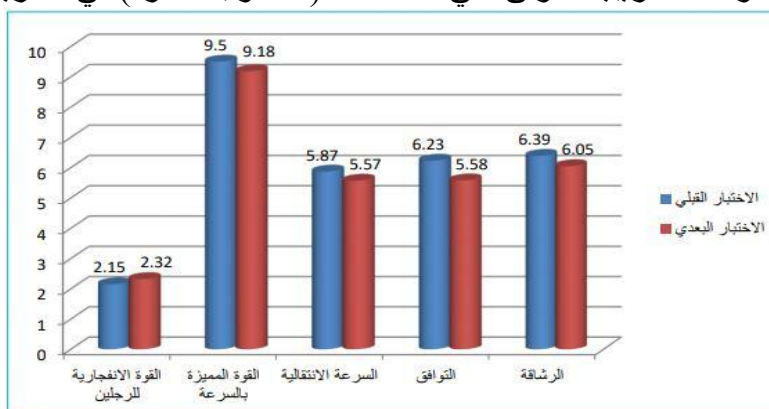
الجدول (7)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ومستوى الدلالة (sig) والمعنوية للمتغيرات البدنية وللاختبارين القبلي والبعدى ولمجموعة البحث التجريبية الأولى

ت	الصفات البدنية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (ت)	مستوى الدلالة (sig)	المعنوية
			ع	س	ع	س			
1	القوة الانفجارية للرجلين	متر	0.23	2.15	0.24	2.32	-2.93	0.014	معنوي*
2	القوة المميزة بالسرعة	الثانية	0.67	9.5	0.7	9.18	2.34	0.039	معنوي*
3	السرعة الانتقالية	الثانية	0.19	5.87	0.16	5.57	4.61	0.001	معنوي*
4	التوافق	الثانية	0.59	6.23	0.48	5.58	2.95	0.013	معنوي*
6	الرشاقة	الثانية	0.63	6.39	0.72	6.05	3.75	0.003	معنوي*

* معنوي إذا كانت مستوى الدلالة (sig) > (0.05).

من الجدول (7) تبين لنا ان قيم مستوى الدلالة (Sig) جميعها اصغر من نسبة الخطأ (0,05) مما يدل على وجود فرق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت (الاسلوب المفرد) في التدريب.



الشكل (3)

يوضح نتائج المتغيرات البدنية للاختبارين القبلي والبعدى ولمجموعة التجريبية الأولى

الجدول (8)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدى في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية الأولى

ت	الصفات البدنية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		نسبة التطور %
			ع	س	ع	س	
1	القوة الانفجارية للرجلين	متر	0.23	2.15	0.24	2.32	7.9%
2	القوة المميزة بالسرعة	الثانية	0.67	9.5	0.7	9.18	3.36%
3	السرعة الانتقالية	الثانية	0.19	5.87	0.16	5.57	5.11%
4	التوافق	الثانية	0.59	6.23	0.48	5.58	10.28%
5	الرشاقة	الثانية	0.63	6.39	0.72	6.05	5.32%

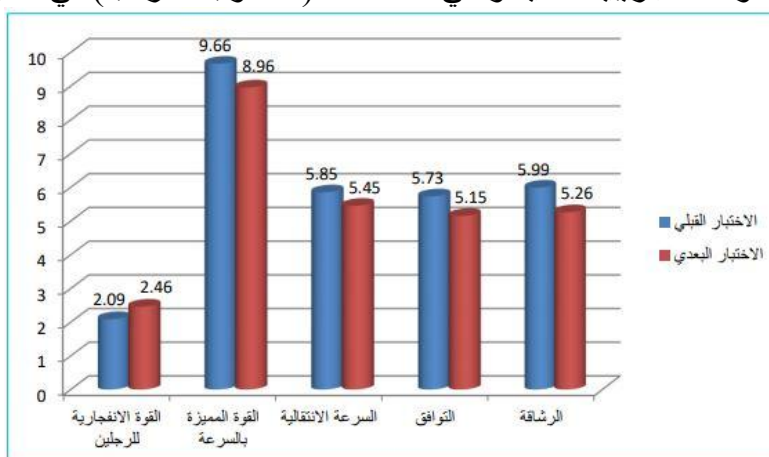
الجدول (9)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) ومستوى الدلالة (sig) والمعنوية للمتغيرات البدنية وللأختبارين القبلي والبعدي ولمجموعة البحث التجريبية الثانية

ت	الصفات البدنية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت)	مستوى الدلالة (sig)	المعنوية
			ع	س	ع	س			
1	القوة الانفجارية للرجلين	متر	0.25	2.09	0.23	2.46	-3.11	0.01	معنوي*
2	القوة المميزة بالسرعة	الثانية	0.98	9.66	0.53	8.96	3.09	0.01	معنوي*
3	السرعة الانتقالية	الثانية	0.16	5.85	0.11	5.45	7.12	0.001	معنوي*
4	التوافق	الثانية	0.64	5.73	0.23	5.15	3.45	0.005	معنوي*
5	الرشاقة	الثانية	0.51	5.99	0.29	5.26	7.96	0.001	معنوي*

* معنوي اذا كانت مستوى الدلالة (sig) $> (0.05)$.

من الجدول (9) تبين لنا ان قيم مستوى الدلالة (Sig) جميعها اصغر من نسبة الخطأ (0,05) مما دل على وجود فرق ذات دلالة معنوية بين متوسطي الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت (الاسلوب المركب) في التدريب.



الشكل (4)

يوضح نتائج المتغيرات البدنية للاختبارين القبلي والبعدي ولمجموعة التجريبية الثانية

الجدول (10)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ونسبة التطور بين الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية الثانية

ت	الصفات البدنية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		نسبة التطور %
			ع	س	ع	س	
1	القوة الانفجارية للرجلين	متر	0.25	2.09	0.23	2.46	17.7%
2	القوة المميزة بالسرعة	الثانية	0.98	9.66	0.53	8.96	7.24%
3	السرعة الانتقالية	الثانية	0.16	5.85	0.11	5.45	6.83%
5	التوافق	الثانية	0.64	5.73	0.23	5.15	10.12%
6	الرشاقة	الثانية	0.51	5.99	0.28	5.26	12.18%

4 - 1 - 2 مناقشة نتائج المتغيرات البدنية للاختبارات القبليّة والبعدية لناشئي كرة القدم ولجموعتي البحث التجريبتين:

بعد العرض التحليلي لنتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات البدنية نلاحظ من الجدولين (9) (10) ان هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبار البعدي في كافة المتغيرات البدنية الى تم اعتمادها في البحث ولكلتا المجموعتين التجريبتين الاولى التي استخدمت (الاسلوب المفرد) والثانية التي استخدمت (الاسلوب المركب) في تدريب المهارات الاساسية اذا اثبت كل برنامج فاعلية كبيره في حصول التطور المعنوي في كافة المتغيرات البدنية للاعبين عينة البحث في المجموعتين التجريبتين وهذا يدل على سلامة العلاقة بين مكونات الحمل التدريبي في عملية تقنين البرنامجين التدريبيين وهذا يتفق مع ما ذكره (يوسف لازم ، 1999) في ذات الخصوص " بأن عملية تقنين الحمل التدريبي بصورة سليمة سوف يصحبه تقدماً في مستوى عمل اجهزة واعضاء الجسم وبالتالي تطوير الصفات البدنية لتحقيق افضل مستوى رياضي " (1).

ويرى الباحثون أن هناك سبباً مهماً أدى الى حدوث التطور المعنوي لجموعتي البحث التجريبتين في جميع المتغيرات البدنية (قيد البحث) كان من خلال تطور الاداء المهارى والذي أدى الى الارتقاء في الجانب البدني وذلك لان كل مهارة من المهارات الاساسية بكرة القدم تكون مرتبطة بمجموعة من الصفات البدنية التي تلائم مجمل الاداء الفني لكل مهارة منذُ بدايتها ولحين الانتهاء من أداءها وهذا بدوره أدى الى رفع مستوى اللياقة البدنية وذلك " لان اداء مختلف المهارات الاساسية التي تحتويها كرة القدم يكون نظراً لما تتضمنه هذه المهارات من صفات بدنية متنوعة يحتاجها اللاعبون من أدائهم لهذه المهارة او تلك " (2).

ويرى الباحثون ان واحداً من أهم العوامل الأساسية والفعالة في تطور المتغيرات البدنية في البحث يعود الى حدوث التكيفات الفسيولوجية الايجابية في أجسام اللاعبين بعد تدريبهم على اساليب التحكم بشدة وحجم الحمل التدريبي البدني لمدة ثمانية اسابيع بصورة منتظمة بعد التخطيط العلمي السليم لكافة الجوانب الميدانية التي تتعلق بالعملية التدريبية ، ومما يؤكد ذلك ما شار اليه (ابو العلا عبدالفتاح، 1999) فقد ذكر على انه " من اجل الحصول على تكيفات فسيولوجية حقيقية يجب ان يتم تدريب الرياضي بشكل منتظم ومستمر لفته لا تقل عن (8-12) اسبوعاً" (3).

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- 1- حقق البرنامج التدريبي (بالاسلوب المفرد) الذي نفذته المجموعة التجريبية الاولى تطوراً جيداً في كافة المتغيرات البدنية قيد البحث.
- 2- حقق البرنامج التدريبي (بالاسلوب المركب) الذي نفذته المجموعة التجريبية الثانية تطوراً جيداً في كافة المتغيرات البدنية قيد البحث.
- 3- تفوق لاعبي المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت الاسلوب المركب على لاعبي المجموعة التجريبية الاولى التي استخدمت الاسلوب المفرد في صفات (السرعة الانتقالية، والتوافق، والرشاقة) .

(1) يوسف لازم كماش؛ المهارات الاساسية بكرة القدم تعليم تدريب : (عمان، دار الخليج للنشر، 1999) ص31.

(2) اياذ محمد عبدالله الزبيدي ومعن عبدالكريم الحيايلى؛ اثر اختلاف اساليب التحكم بمكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية و المهارية للاعبين كرة القدم الشباب : (جامعة الموصل، مجلة الرافيدين للعلوم الرياضية، بحث منشور، المجلد (16)، العدد (54)، 2010).

(3) ابو العلا عبدالفتاح؛ الاستشفاء في المجال الرياضي : (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص42.

4- لا يوجد تفوق لأحد المجموعتين على حساب الثانية بين مجموعتي ابحت في (القوة الانفجارية، والقوة المميزة بالسرعة).

2-5 التوصيات والمقترحات:

- 1- أهمية تطبيق البرامج التدريبية بطريقة (الأسلوب المفرد) و(الأسلوب المركب) القائمة على الاسس العلمية الصحيحة في تطوير كافة الصفات البدنية مع الاخذ بنظر الاعتبار امكانية وقدرات اللاعبين.
- 2- اعتماد البرنامجين التدريبيين المعدين من قبل الباحثون لتطوير مستوى الاداء البدني للاعبين الناشئين بكرة القدم.
- 3- تقنين البرامج التدريبية على وفق الاسس العلمية واعتماد المؤشرات الوظيفية (النبض) أ ساساً لتحديد الشدد وفترات الراحة البيئية فضلاً عن فترات الراحة بين المجاميع .
- 4- امكانية اجراء بحوث ودراسات مشابهة على فعاليات رياضية فرقية اخرى ولفئات عمرية مختلفة .

المصادر

- Abu alua abdufatah; **alestshfaa fe almajal already** :(alkahera, dar, alfeqr alarabe, 1999).
- Ahmed zamel nakesh alzamele; **alekhteberat alkhassa belaebe korat alkadam & korat alsalat lelnashe'en**, t1 :(aman, dar alwadah lelnashor, 2017).
- Ahmed oda \$ ghane hassan malkawy; **asaseat albaheth alilme fe altarbea & alelum alensanea**, t1 :(alzarqa'a, maktabat almanar lelnashor & tawze'e,1987).
- Ayad mohammed Abdullah alzubaidy & ma'an abdukarim alhialy; **athar ekhtelaf asaleb altahakum bemukawenat alhemel altadrebe albadane fe ba'ud almutagherat albadanea & almaharea lelaebe korat alkadam alshabab** :(jamee'a almusel, majalat alrafedaen lelelum alreadeah, baheth manshur, almojalad (16), aladad (54), 2010).
- Thamer muhsen & akhron; **alekhtebar & altahlel fe korat alkadam** :(Baghdad, matba'at wizarat alta'alem alali, 1991).
- Hassan ahmed alshafe'ee & suzan ahmed murse; **mabad'e albaheth alilme fe altarbea albadanea & alreadeah** :(aleskandarea, munsha'at alma'aref, 1999).
- Ajme mohammed ajme; **ta'ather barnamaj tadrebe muqtarah letanmeat sura'at alada'a almahare aldefae & alhejume lenashe'e korat alkadam** :(etrohat dectorah ghaer mashora, koleat altarbea alreadeah lelbanen, jameat helwan, 2004).
- Fan dalen, **manahej albaheth fe altarea & elm alnafs**, **tarjamat**: mohammed naufal & akhron, t3 :(alkahera, maktabat alanglo akmasria, 1984).
- Mohammed hassan alawe & usama kamel ratib; **albaheth alilme fe altarbea alreadea & elm alnafs alreade** :(hgkahera, dar alfeqr alarabe, 1999).
- Mohammed shauqe kushok & amrallah ahmed albesati; **usos ale'edad almahar & alkhotate fe korat alkadam (nashe'en – kebar)**, t2 :(aleskandarea, monsha'at dar alma'aref, 2000).
- Mohammed subhe hassanen; **alkeas & altaquem fe altarbea alreadea**, t2 :(alqahera, dar alfeqr alarabe, 1987).

- Mohammed subhe hassanen; **anmuthag alkefaia albadaneah** :(alqahera, dar alfeqr alarabe, 2004).
 - Marwan abdulmajeed ibraheem; **toroq & manahej albaheth alilme fe altarbea albadanea & alreadea** :(aman, dar alfeqr alarabe, 2002).
 - Muafaq asa'ad alhete; **alekhtebarat & altaktik fe korat alkadam**, t2 :(aman, dar dijlal lelnashor, 2009).
 - Nuri ibraheem alshuq & rafe'e saleh alkubaise; **daleel albaheth leketabat alabhath fe altadreeb alreade** :(alirarq, jamea'a Baghdad, , matabe'e alta'aleem ala'ale & albaheth alilme, 2004).
- Yousif lazem kamash; **almaharat alasasea bekorat alkadam ta'alem tadreeb** :(aman, dar alkhaleej lelnashor, 1999).

تأثير تمارين بمسافات مختلفة في تطوير تحمل السرعة ونسبة تركيز إنزيم الهكسوكاينيز في الدم وإنجاز عدو (200) متر تحت (20) سنة

تاريخ البحث
- متوفر على الانترنت: 2020/6/30

الكلمات المفتاحية

- تمارين بمسافات مختلفة
- تحمل السرعة
- نسبة تركيز
- إنزيم الهكسوكاينيز
- عدو (200) متر

م.د ديار فخرالدين محمد - قسم التربية الرياضية - كلية القلم الجامعة
م.م محمد عبد الخضر غالب
المديرية العامة لتربية بابل - مديرية النشاط الرياضي والمدرسي
م.م الاء صبار عباس - قسم التربية الرياضية - كلية القلم الجامعة
الخلاصة:

يهدف البحث إلى إعداد تمارين بمسافات مختلفة في تطوير تحمل السرعة ونسبة تركيز إنزيم الهكسوكاينيز في الدم وإنجاز عدو (200) متر تحت (20) سنة والتعرف على تأثير تمارين بمسافات مختلفة في تطوير تحمل السرعة ونسبة تركيز إنزيم الهكسوكاينيز في الدم وإنجاز عدو (200) متر تحت (20) سنة ، استخدم الباحثون منهج البحث التجريبي وتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية حدد الباحثون مجتمع البحث بلاعبى أندية محافظة بابل للشباب لمسابقة عدو (200) متر وعددها (اربعة أندية) والذين شاركوا رسمياً في البطولات التي أقامها الاتحاد المركزي لألعاب القوى والبالغ عددهم (12عداء) ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة التجريبية عدد (6) والمجموعة الضابطة عدد (6) ، استخدم الباحثون اختبار ركض (170) متراً تحمل السرعة واختبار ركض (200) متراً والاختبار السايوكيميائي ، واستخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية (SPSS) لإيجاد المعالجات الاحصائية التالية والوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء واختبار (T) للعينة المترابطة وغير المترابطة ، وكانت اهم النتائج : ان تمارين بمسافات مختلفة اثر ايجابيا في المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة ، وان تمارين التحمل السرعة والانجاز ونسبة تركيز انزيم الهكسوكاينيز لدى افراد عينة البحث ادى تطورهما في الاختبارات القلبية والبعديّة ، ويوصي الباحثون استخدام الأجهزة الحديثة التي تقيس المؤشرات الفسيولوجية والكيميائية ميدانياً في تقنين الحمل التدريبي كونها تعطي مؤشراً حقيقياً لانعكاس التدريب على الحمل الداخلي ، والاهتمام بتطوير قدرات البدنية تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية التي لها اثر مباشر في تطوير الانجاز في مسابقات العاب القوى للمسافات القصيرة .

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته

يشهد العالم تطوراً في مختلف نواحي الحياة نتيجة نمو المعرفة العلمية والاعتماد على مختلف العلوم والإفادة من نتائج الدراسات والأبحاث في هذه المجالات وخصوصاً في الميدان الرياضي الذي يشهد حالياً تطوراً وتقدماً في الانجازات الرقمية المتحققة سواء على مستوى البطولات الدولية أو الاولمبية ، وحتى

البطولات العربية ولمختلف الفعاليات والألعاب ، وبعد أن وضعت دول العالم المتقدمة إمكانات كبيرة لرفع المستوى الرياضي بطرائق علمية متقدمة يمكن بواسطتها استثمار الإمكانات الفنية والبدنية للرياضيين كافة ، مما جعلهم يصلون إلى أعلى المستويات وحصد الأوسمة على النطاقين الدولي والاولمبي ، وهذا لم يكن ارتجالاً بل جاء نتيجة استخدام الوسائل العلمية الحديثة في التخطيط والتدريب باستمرار ، مما حدا بالباحثين الاهتمام بهذه اللعبة بشكل مميز للوصول إلى تحقيق أفضل الانجازات اعتماداً على التخطيط العلمي المدروس والأسس العلمية للتدريب للوصول إلى أفضل المستويات ، وتحتاج مسابقة (200) متر إلى قدرات بدنية خاصة من أجل أدائها إذ تلعب القدرات البدنية اللاهوائية مثل تحمل السرعة دوراً أساسياً في اداء لإكمال مسافة السباق ، إذ لا يمكن للاعب تطبيق مستوى الاداء دون أن يمتلك القدرات البدنية الخاصة لذا وجب على المدربين تطوير قابلية اللاعبين من هذه الناحية للوصول إلى المستوى المطلوب ، ومن هنا جاءت أهمية البحث تمرينات بمسافات مختلفة في تطوير تحمل السرعة ونسبة تركيز إنزيم الهكسوكاينيز في الدم وإنجاز عدو (200) متر .

1-2 مشكلة البحث :

من خلال تواجد الباحثون في الميدان الرياضي ومتابعتهم المستمرة ادارياً وفنياً لأحظو أن عملية التدريب للقدرات البدنية الخاصة (القدرات اللاهوائية) في الجرعة التدريبية قليلة أو أنها تتم بالغالب وفق الأحكام والاجتهادات الذاتية أو على ما يتوفر من خبرات سابقة دون اللجوء إلى الأسس العلمية في تدريباتهم ودون دراسة تأثير القدرات الوظيفية (الأنزيمات) ، إذ أن الناحية الفسيولوجية تكاد تكون مهملة في إعداد البرنامج التدريبي ، وعليه باتت تلك الأمور واضحة من خلال التباطؤ في سرعة اللاعب وحركته وقلة انطلاقاته للنقص الكبير في مكونات الطاقة وعدم مقدرة العضلة على تحلل الجلوكوز اللاهوائي لافتقار أكثرية اللاعبين إلى تنمية القدرة اللاهوائية إذ أصبحت هذه القدرات هي المهيمنة في مسابقة عدو(200) متر لذلك يرى الباحثون بان هذه من المشاكل العلمية التي لها تأثير مباشر وواحد من الأسباب الرئيسة في تدني وضعف مستوى الانجاز الرقمي التي تعاني منها المسابقات للمسافات السريعة مما يلزم الباحثون دراستها وتشخيص مواقع الضعف لوضع الحلول المناسبة لها ومعرفة الوسائل المناسبة الصحيحة وكذلك معرفة مدى تأثير تلك التمرينات على القدرة الوظيفية لتحسين نسبة تركيز الأنزيمات اللاهوائية وخاصة أنزيم الهكسوكاينيز في الدم ومعرفة الدور الكبير الذي يلعبه هذا الأنزيم في التمرينات اللاهوائية فضلا عن تحسين الكفاءة البدنية

1-3 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

1-3-1 إعداد تمرينات بمسافات مختلفة في تطوير تحمل السرعة ونسبة تركيز إنزيم الهكسوكاينيز في الدم وإنجاز عدو (200) متر تحت (20) سنة .

1-3-2 التعرف على تأثير تمارينات بمسافات مختلفة في تطوير تحمل السرعة ونسبة تركيز إنزيم الهكسوكاينيز في الدم وإنجاز عدو (200) متر تحت (20) سنة .

1-4-4 فرض البحث :

1-4-1 أن تمارينات بمسافات مختلفة تأثيراً ايجابياً في تطوير تحمل السرعة ونسبة تركيز إنزيم الهكسوكاينيز في الدم وإنجاز عدو (200) متر تحت (20) سنة .

1-5-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : عداؤو (200) متر في اندية محافظة بابل للموسم التدريبي (2019 - 2020) .

1-5-2 المجال الزمني : من (2019/11/8) لغاية (2020/1/17) .

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

2- منهجية البحث وجراءته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحثون منهج البحث التجريبي وتصميم المجموعتين المتكافئتين الضابطة والتجريبية .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

حدد الباحثون مجتمع البحث بلاعبي أندية محافظة بابل للشباب لمسابقة عدو (200) متر وعددها (اربعة أندية) والذين شاركوا رسمياً في البطولات التي أقامها الاتحاد المركزي لألعاب القوى والبالغ عددهم (12عداء) ، وتم تقسيمهم إلى مجموعتين المجموعة التجريبية عدد (6) والمجموعة الضابطة عدد (6) ، وقسموا بطريقة الأعداد الفردية والزوجية وفقاً لتسلسل انجازاتهم .

الجدول (1)

يبين القياسات الخاصة بعينة البحث لغرض التجانس

ت	القياسات	وحدة القياس	س ⁻	ع [±]	الوسيط	الالتواء
1.	العمر	سنة	18.1	0.25	18	0.36
2.	العمر التدريبي	سنة	6.22	1.32	6	0.14
3.	الكتلة	كغم	72	1.6	70	0.24
4.	الطول	متر	1.74	0.19	1.71	0.036

يتبين من الجدول (1) أن معامل الالتواء لجميع القيم اقل من ($3\pm$) مما دل ذلك على توزيعهم توزيعاً طبيعياً ، وهذا يعني أن جميع أفراد عينة البحث متجانسين .

جدول (2)

يبين التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات البدنية والانجاز

الدلالة	مستوى المعنوية	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغير
			±ع	س	±ع	س		
غ دال	0.767	0.895	0.365	0.176	0.082	0.172	U/MG-HB	نسبة تركيز أنزيم الهكسوكاينيز
غ دال	0.582	0.834	0.48	22.10	0.32	21.90	ثانية	ركض (170) متر تحمل السرعة
غ دال	0.735	0.354	1.13	24.95	1.74	24.75	ثانية	(200) متر الانجاز

*درجة الحرية (ن-2) = 10 ومستوى الدلالة (0.05)

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

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث :

1. الملاحظة .
2. المقابلات الشخصية .
3. الاختبارات والقياسات .
4. كاميرا فيديو عدد (1) بسرعة (150) ص/ث .
5. أدوات قياس مختلفة (ساعات توقيت ، شريط قياس ، صافرة) .
6. حاسوب محمول (HP) كوري ، حاسبة الكترونية يدوية نوع (CASIO) .
7. مجال ركض قانوني (400) م .
8. أقماع بلاستيكية مختلفة الأحجام عدد (20) .
9. أعلام عدد (8) ألوانها بيضاء .
10. أجهزة مختبرية لاستعمالها في الاختبارات الوظيفية :

- عدة قياس لكشف أنزيم الهكسوكاينيز (كتات) ، مواد وأدوات طبية ، سرنجات لسحب الدم حجم (5) (cc) ، أنابيب بلاستيكية لحفظ الدم تحتوي على مانع تخثر ، حافظه لحفظ الأنابيب (تيويات) تحتوي على ثلج ، مواد تعقيم ، قطن طبي .

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

- أولاً : اختبار ركض (170) متراً تحمل السرعة¹ :
- الغرض من الاختبار: قياس (تحمل السرعة) .

¹ بورغن شيفر: سباقات العدو ، (مجلة الاتحاد الدولي لألعاب القوى) ، مركز التنمية الإقليمي - القاهرة العدد ، 26 ، 2011 .

- **طريقة الأداء:** يأخذ الراكض وضع البداية من الجلوس من بداية سباق (200) متراً بعد سماع الصافرة ينطلق الراكض بأقصى سرعة ، وبالوقت نفسه يبدأ التوقيت من المؤقتين .
- **الأدوات المستخدمة :** مكعب بداية ، مجال قانوني بطول (200) متراً ، صافرة، ساعة توقيت ، شاخص .
- **التسجيل :** يقف المسجل عند إشارة مسافة ال (170) متراً ، ثم يقوم المسجل بتسجيل الوقت المستغرق الذي حققه الراكض للمسافة المحددة باستمرار التسجيل ، ولأقرب (0.01) من الثانية .

ثانياً : اختبار ركض (200) متراً¹ :

- **الغرض من الاختبار :** قياس (الإنجاز للسباق) .
- **طريقة الأداء:** يأخذ الراكض وضع البداية من الجلوس من بداية سباق (200) متراً بعد سماع الصافرة ينطلق الراكض بأقصى سرعة ، وبالوقت نفسه يبدأ التوقيت من المؤقت .
- **الأدوات المستخدمة :** مكعب بداية ، مجال قانوني بطول (200) متراً، صافرة ، ساعة توقيت ، شاخص.
- **التسجيل :** يقف المسجل عند نهاية سباق ال(200) متراً ، ثم يقوم المسجل بتسجيل الوقت المستغرق بالثانية الذي حققه الراكض للمسافة المحددة باستمرار التسجيل ولأقرب (0,01) .

ثالثاً : الاختبار البايوكيميائي² :

أسم الاختبار الوظيفي :

- قياس نسبة تركيز أنزيم الهكسوكاينيز في الدم.

الهدف من القياس :

- معرفة نسبة تركيز أنزيم الهكسوكاينيز في الدم قبل البدء بالتمارين التطبيقية اللاهوائية وبعدها .

طريقة القياس :

- يتم أخذ كمية من الدم من كل لاعب في عينة البحث بعد ساعة واحدة من الاختبار البدني وبمقدار (3) (CC) ثم يعالج في المختبر بمواد كيميائية ويوضع في عدة قياس كشف الأنزيم (كتات) للكشف عن مقدار تركيزه في الدم وقد تم قياس الأنزيم من مصل الدم ووحدة القياس هو (U/MG-HB) .

2-4-5 التجربة الاستطلاعية :

¹ الاتحاد الدولي لألعاب القوى : التدريب البليومتري ، نشرة ألعاب القوى ، العدد/25 السنة 1999.

² البرت ل . لينجر : الوجيز في الكيمياء الحياتية ، ترجمة قصي عبد القادر وآخرون ، الموصل ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، 1982 .

- أجرى الباحثون تجربة استطلاعية يوم الجمعة الموافق (8 / 11 / 2019) على أربعة من لاعبي عدو (200) متر من مجتمع البحث ، لتطبيق الاختبارات عليهم ، وتدريب فريق العمل المساعد على تنفيذ الاختبارات وتطبيق التمرينات المستخدمة لعينة البحث .
1. تحديد الصعوبات والمعوقات التي ستظهر في أثناء تنفيذ الاختبارات وسيره .
 2. التعرف على الوقت المناسب لإجراء الاختبارات وكم يستغرق هذا الإجراء .
 3. قابلية أفراد العينة على تنفيذ الاختبارات ومدى ملاءمتها لهم .
 4. التعرف على الأجهزة والأدوات اللازمة لتنفيذ التجربة والاختبارات .
 5. الاطلاع على التمرينات بمسافات مختلفة .
 6. تحديد الشدة التدريبية من خلال الاختبارات لتنفيذها على المجموعة التجريبية .

2-4-6 الاختبارات القبلية :

أجريت الاختبارات القبلية في ملعب نادي المحاويل الرياضي من يوم الثلاثاء الموافق (12 / 11 / 2019) .

2-4-7 التجربة الرئيسية :

- بدأ تنفيذ التمرينات بتاريخ (15 / 11 / 2019) لغاية (14 / 1 / 2020) .
- مدة التمرينات الموضوعية بالأسابيع : (8) اسابيع .
- عدد الوحدات التدريبية الكلي : (24) وحدة تدريبية .
- عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية : (3) وحدات .
- أيام التدريب الأسبوعية : (الأحد - الثلاثاء - الخميس) .
- زمن القسم الرئيسي في الوحدة التدريبية : من (20 - 30) دقيقة .
- الطريقة التدريبية المستخدمة : التدريب الفكري المرتفع الشدة والتدريب التكراري .
- الشدة التدريبية المستخدمة : (80 - 90 %) من الشدة القصوى لأداء اللاعب .
- زمن الراحة بين التكرارات (60) ثانية .
- زمن الراحة بين المجاميع (3) دقيقة ، الملحق (1) .

2-4-8 الاختبارات البعدية :

اجرى الباحثون الاختبارات البعدية في ملعب نادي المحاويل الرياضي يوم الجمعة الموافق (17 / 11 / 2020)

بعد الانتهاء من التدريبات المقترحة وبالخطوات نفسها والظروف التي جرت بها الاختبارات .

2-5 الوسائل الإحصائية :

استعان الباحثون بالحقيبة الإحصائية (SPSS) لإيجاد المعالجات الإحصائية التالية :

- الوسط الحسابي
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- معامل الالتواء .
- اختبار (T) للعينة المترابطة وغير المترابطة .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج المتغيرات البدنية والكيميائية وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (3)

فرق الأوساط الحسابية والخطا المعياري وقيمة (t) المحتسبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في نسبة تركيز أنزيم الهكسوكاينيز وتحمل السرعة وإنجاز لمجموعتي البحث

المتغيرات	المتوسط الحسابي	القبلي		البعدي		ع د	قيمة (t) محسوبة	مستوى المعنوية	دلالة الفروق
		ع±	س-	ع±	س-				
نسبة تركيز أنزيم الهكسوكاينيز	0.173	0.872	0.156	0.276	0.317	2.215	0.011	معنوي	
تحمل السرعة (170) متر	0.178	0.464	0.163	0.312	0.321	0.881	0.002	معنوي	
انجاز (200) متر	21.88	0.411	22.62	0.54	0.11	12.33	0.004	معنوي	
	22.09	0.59	21.95	0.58	0.14	1.12	0.001	معنوي	
	24.75	1.725	25.57	0.697	0.040	0.042	0.001	معنوي	
	24.95	1.240	24.76	0.964	0.531	1.630	0.002	معنوي	

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

3-2 الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين المجموعتين

الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي في نسبة تركيز أنزيم الهكسوكاينيز وتحمل السرعة وإنجاز

لمجموعتي البحث جدول (4) :

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (T)		دلالة الفروق
	ع±	س-	ع±	س-	المحسوبة	مستوى المعنوية*	
نسبة تركيز أنزيم الهكسوكاينيز	0.163	0.312	0.276	1.56	100.230	0.000	دال
تحمل السرعة (170) متر	21.95	0.58	0.54	22.62	43.862	0.002	دال
انجاز (200) متر	24.76	0.964	0.697	25.57	41.921	0.000	دال

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

أظهرت النتائج في الدراسة وكما هو موضح في جدول (4) والمتعلق بقياس نسبة تركيز أنزيم الهكسوكاينيز في الدم ، أن هناك فرقاً ذا دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث ، ولصالح البعدي كما أظهرت النتائج في الجدول (4) ، وقد حدث نسبة تطور في تركيز أنزيم الهكسوكاينيز في الدم ، ويعزو الباحثون ذلك لتطبيق تمارين بمسافات مختلفة ذات الشدة العالية باتباع طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة والتدريب التكراري مما يؤدي إلى حدوث تغييرات في مستوى تركيزه في الدم حيث يؤدي

التدريب الذي يركز على الجانب اللاهوائي أساساً إلى زيادة قدرة الأنزيمات اللاهوائية¹. ويرى الباحثون أن الأنزيم له دور كبير في التفاعلات الكيميائية لتحطيم الكلوكوز لا هوائياً .

إنّ جميع التمرينات التي تم استخدامها في التجربة الميدانية للبحث لها ارتباط عالٍ مع تطور التحمل السرعة والانجاز (200) متر من خلال التدريبات المقننة بمساره الصحيح التي طبقت على افراد المجموعة التجريبية اذ تشير النتائج الى ان التحمل السرعة والانجاز 200متر تأثير إيجابي في تطوير (تحمل السرعة) ، ويعزو الباحثون هذا التطور الى التمارين المستخدمة في البرنامج التدريبي ، وهي (ركض 150م ، ركض 200، 300متر) ، إذ تعمل على تحسين التحمل السرعة لدى اللاعبين من المؤشرات الفسيولوجية، وتكيف الأجهزة الوظيفية لديهم مع الأداء العمل المستمر، والعالي الشدة أثناء الأداء بحيث تكون هناك حالة من الانسجام الكامل بين متطلبات الأداء، ومستوى التكيف للأجهزة الحيوية الأمر الذي يجعل تركيب، وعمليات الأجهزة الوظيفية بالصورة المثلى².

فالعلمية التدريبية المقننة تؤدي الى حدوث تغيرات في الأجهزة العضوية للاعبين ، ففي كل وحدة تدريبية يحدث لديهم تغيرات طفيفة جدا ودقيقة، وهو أمر يمكن لمسة بعد مرور فترات طويلة نسبيا، وهذا التغير يكون إيجابيا بمعنى يحدث تحسين في كفاءة عمل الأجهزة الوظيفية في الجسم³ من خلال دراسة متغيرات البدنية لمسافة السباق من التعرف على قدرات افراد عينة البحث لكلا المجموعتين والتنظيم التكنيكي والمنتظم للتحمل السرعة بشكل دقيق ، وكان لزاماً عليه التعرف على مستوى الفروق بعد تطبيق التدريبات الخاصة في متغير البدني لتحمل السرعة وما يرافقها من تطور في معدل السرعة لارتباط الزمن ارتباطا عكسيا مع معدل السرعة⁴ وبهذا تحقق جزء اساسي من هدف الدراسة في اعداد تدريبات على وفق مؤشرات القوة لتطوير القدرات البدنية الخاصة لعينة البحث التجريبية .

وأن سبب تطور انجاز ركض (200) م عن طريق النتائج التي ظهرت هو تقنين برنامج التدريب لهذه المسابقة على وفق نظرية التعب فضلا عن عدم استعمال مبدأ التدرج بالأحمال التدريبية والاختلاف الشدد في المسافات المحددة بتنظيم التدريب اللاكتيك لان البرنامج التدريبي هو عملية بنائية لغرض تطوير وتنمية القدرات البدنية الخاصة بهذه المسابقة عن طريق وضع الأهداف في سبيل تحقيق انجاز معين . على

¹ ريسان خريبط مجيد ، وعلي تركي مصلح : فسيولوجيا الرياضة ، بغداد ، 2002 .

² محمد عبادي عبد : تأثير تدريب السرعات الخاصة في تطوير التحمل الخاص وبعض المؤشرات الفسيولوجية وإنجاز ركض (800)م للشباب ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل - كلية التربية الرياضية ، 2007 .

³ - مفتي ابراهيم حماد ، التدريب الرياضي للجنسين ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996.

⁴ - صريح عبد الكريم : تأثير تدريبات المقاومة المتغيرة في تحسين الشغل والقدرة لعضلات الرجلين ، مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العدد الأول ، المجلد(12) السنة 2003.

وفق تطبيع مفردات المناهج التدريبية للأساليب المقننة التي تحتوي على أحمال تدريبية مستندة على أسس علمية من حجم وشدة وراحة متناسبة مع قدرات الفرد الرياضي " كما أن التدريب اللاكتيكي المنتظم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام أنواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي إلى تطوير الانجاز¹ .

ويرى الباحثون أنّ جميع التمارين المستخدمة لتطوير تحمل السرعة بمسابقة عدو (200) متراً أدت الى تطوير كافة الأجهزة الوظيفية للجسم ، وبذلك الى تحسن كفاءة العمليات الكيميائية داخل الجسم، وعملية انتاج (CP ، ATP) داخل العضلات من خلال التوفير السريع للطاقة، وأثناء الجهد البدني المبدول .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

1-4 الاستنتاجات :

من خلال ما تقدم توصل الباحثون إلى النتائج التالية :

- 1-1-4 ان تمارين بمسافات مختلفة اثر ايجابيا في المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة .
- 2-1-4 ان تمارين المستخدمة طورت تحمل السرعة والانجاز ونسبة تركيز انزيم الهكسوكاينيز لدى افراد عينة البحث في الاختبارات القبلية والبعديّة .
- 3-1-4 هناك تطور في اداء لإنجاز عدو (200) متر لأفراد عينة البحث بين الاختبارات القبلية والبعديّة .
- 2-4 التوصيات :
- 1-2-4 استخدام الأجهزة الحديثة التي تقيس المؤشرات الفسيولوجية والكيميائية ميدانياً في تقنين الحمل التدريبي كونها تعطي مؤشراً حقيقياً لانعكاس التدريب على الحمل الداخلي .
- 2-2-4 الاهتمام بتطوير قدرات البدنية تحمل القوة والقوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية التي لها اثر مباشر في تطوير الانجاز في مسابقات العاب القوى للمسافات القصيرة .
- 3-2-4 إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية لذكور والاناث في رياضة الالعاب القوى .

المصادر

- الاتحاد الدولي لألعاب القوى : التدريب البليومتري ، نشرة ألعاب القوى ، العدد/25 السنة 1999.
- البرت ل . لينجر : الوجيز في الكيمياء الحياتية ، ترجمة قصي عبد القادر وآخرون ، الموصل ، مديرية الكتب للطباعة والنشر ، 1982 .
- ريسان خريبط مجيد ، وعلي تركي مصلح : فسيولوجيا الرياضة ، بغداد ، 2002 .

¹ عماد الدين عباس أبو زيد : التخطيط والأسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات-تطبيقات) الإسكندرية ، دار المعارف ، 2005 .

- صريح عبد الكريم : تأثير تدريبات المقاومة المتغيرة في تحسين الشغل والقدرة لعضلات الرجلين مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، العدد الأول ، المجلد(12) السنة 2003.
- عماد الدين عباس أبو زيد : التخطيط والأسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات-تطبيقات): الإسكندرية ، دار المعارف ، 2005.
- محمد عبادي عبد: تأثير تدريب السرعات الخاصة في تطوير التحمل الخاص وبعض المؤشرات الفسيولوجية وإنجاز ركض 800م للشباب ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل - كلية التربية الرياضية ، 2007.
- مفتي ابراهيم حماد ، التدريب الرياضي للجنسين ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 .
- يورغن شيفر: سباقات العدو ، (مجلة الاتحاد الدولي لألعاب القوى) ، مركز التنمية الإقليمي - القاهرة العدد ، 26 ، 2011.
- International Athletics Federation: Blyometric Training, Athletics Bulletin, No. 25 of 1999.
- Albert to. Linger: Al-Wajeez in Biochemistry, translated by Qusay Abdul-Qader and others, Mosul, Directorate of Books for Printing and Publishing, 1982.
- Raisan Khoreibat Majeed and Ali Turki Musleh: Sports Physiology, Baghdad, 2002.
- sareh Abdul Karim: The effect of changing resistance training on improving the workability and ability of the muscles of the two men, Journal of Physical Education, University of Baghdad, first issue, volume (12) year 2003.
- Emad Al-Din Abbas Abu Zayd: Planning and the scientific foundations for team building and preparation in team games (theories-applications): Alexandria, Dar Al-Maaref, 2005.
- Muhammad Abadi Abdul: The effect of training special speeds on developing special endurance and some physiological indicators and achieving a run of 800 m for youth. PhD thesis, University of Babylon_ Faculty of Physical Education, 2007.
- Mufti Ibrahim Hammad, Athletic Training for Unisex, Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1996.
- Juergen Scheffer: Sprint Racing, (International Athletics Federation Journal), Regional Development Center - Cairo No. 26, 2011.

الملحق (1)

نموذج لجزء الرئيسي في الوحدة التدريبية

الزمن الوحدة التدريبية	زمن التكرار	الراحة بين		المجموع	التكرار	الشدة %	مفردات التمرين	الوحدة التدريبية
		المجموع	التكرارات					
21 دقيقة	21 ثانية	3د	60 ثانية	3	3	85	(150)م ركض من الطائر	الاحد
28 دقيقة	24 ثانية	3د	60 ثانية	3	3	85	(300)م ركض من الطائر	الثلاثاء
26 دقيقة	28 ثانية	3د	60 ثانية	3	3	85	(200)م ركض من الطائر	الخميس



The Sports Marketing at Sport organizations in the Kurdistan Region of Iraq

Zaman Salih Hassan ^{1*}
Wadie Yassin Al-Tikriti ²

1- School of Physical Education /
College of Education, Soran
University

2- Physical Education College Al
Qalam University

Article info.

Article history:

-Received: 9/10/2020

-Accepted: 20/2/2020

-Available online: 30/6 /2020

Keywords:

- Knowledge management operations
- effectiveness
- Sports organizations
- Iraqi Kurdistan

Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

Abstract

- 1- Building a scale for Knowledge management for sports organizations in the Kurdistan Region of Iraq.
- 2- Knowing the level of Knowledge management among sports organizations in the Kurdistan Region of Iraq.

The researcher used the descriptive approach in both analytical and comparative methods. The construction sample reached (312), and the application sample reached (312) from the members of sports organizations in the Kurdistan Region of Iraq.

The researcher used the knowledge management and marketing metrics that the researcher built. The data were statistically treated using the theoretical mean, mean, standard deviation, percentage weight, percentage and test (t) for one sample.

The mean averages and the percentage weights exceeded all axes of knowledge management and mathematical marketing for the hypothetical average of (3) and the highest arithmetic mean in the axes of knowledge management (67.45%) for the third and fourth axes while the lowest arithmetic average (65.62%) for the fifth axis .

There is a significant different between the mean of sample in all axes and the theoretical mean in knowledge management and sport marketing.

Based on the results of the research results, the researcher recommends a number of recommendations, including the dissemination of knowledge management among members working in sports organizations and their participation in courses and workshops for the advancement of the level of knowledge.

* Corresponding Author: zamansh@gmail.com , School of Physical Education / College of Education, Soran University

واقع عمليات ادارة المعرفة وفاعلية تطبيقاتها لدى المنظمات الرياضية في إقليم كردستان العراق

أ.د. وديع ياسين خليل التكريتي
كلية التربية الرياضية
جامعة القلم

م.م. زمان صالح حسن خوشناو
سكول التربية الرياضية / كلية التربية
جامعة سوران

الخلاصة:

هدفت الدراسة الى :

بناء مقياس ادارة المعرفة عملياتها لدى المنظمات الرياضية في إقليم كردستان العراق. التعرف على مستوى ادارة المعرفة عملياتها لدى المنظمات الرياضية في إقليم كردستان العراق .

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب التحليلي ، وبلغت عينة البناء (12) كذلك بلغت عينة التطبيق (312) عضواً من اعضاء المنظمات الرياضية في إقليم كردستان العراق. واستخدم الباحث مقياس ادارة المعرفة الذي اعده الباحث. وعولج البيانات إحصائياً باستخدام المتوسط الحسابي المرجح والمتوسط الحسابي والانحراف المعياري والوزن المئوي والنسبة المئوية واختبار (ت) لعينة واحدة والارتباط البسيط. واستنتج الباحث ما يأتي :

تجاوزت المتوسطات للعينة المتوسطات الفرضية والاوزان المئوية لمحاو ادارة المعرفة الكافة للمتوسط الفرضي والبالغ (3) وبلغ أعلى وزن مئوي في محاو ادارة المعرفة (67.45 %) للمحورين الثالث والرابع في حين بلغ ادنى وزن مئوي (65.62 %) للمحور الخامس .

أوصى الباحث بما يأتي :

بناءً على ما افرزته نتائج البحث يوصي الباحث بعدد من التوصيات منها إشراك أعضاء المنظمات الرياضية في دورات صقل وتطوير المعلومات المرتبطة بإدارة المعرفة .

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تشكل إدارة المعرفة احد التطورات الفكرية المعاصرة، حيث تعاضم دورها في تحقيق الميزة التنافسية في مجال منظمات الأعمال. وقد تبلور ذلك في ظهور وظائف جديدة في الهياكل التنظيمية لبعض هذه المنظمات، خاصة الكبرى منها. وتمثل إدارة المعرفة في إطار العلوم الإدارية والاقتصادية موضوعاً حيويًا في العصر الحديث وظهر مصطلح إدارة المعرفة ليضعها علي قدم المساواة مع الأصول المادية الملموسة الأخرى ومن ثم اعتبارها أهم الأصول في المنظمات لدرجة أنها تمثل الميزة التنافسية الرئيسية في ظل الاقتصاد الرقمي (ياسين، 2016، 290)

تعد إدارة المعرفة من أحدث المفاهيم الإدارية التي تناولتها الأدبيات المتعلقة بها كماً ونوعاً. وقد شهدت السنوات الماضية اهتماماً متزايداً بها كونها عاملاً مهماً من عوامل النجاح لكل المؤسسات في القطاعين العام والخاص. تعد إدارة المعرفة اليوم منهجاً علمياً متكاملًا يهدف إلى تطوير الأداء في المؤسسات بهدف تحسين جودة المنتجات أو الخدمات (رزوقي، 2003، 54).

إن تطور تكنولوجيا المعلومات ونقل المعارف في القرن الحادي والعشرين أدى إلى التركيز على المعرفة القيّمة، وسط هذا الكم الهائل من المعرفة وكذلك الثورة المعلوماتية التي تتراكم يوماً بعد يوم، وإن ظهور هذه الكثافة المعرفية أدى إلى ظهور العديد من المفاهيم الإدارية الحديثة، ومنها إدارة المعرفة بما تتضمنه من عمليات تشخيص المعرفة واكتسابها وصولاً إلى تطبيقها. (نجم، 2008، 124)

وتتشكل إدارة المعرفة نتيجةً لعدد من العمليات التي تقدم المفتاح الذي يؤدي إلى فهمها وكيف تنفذ على أفضل وجه داخل المنظمة. ويشير أكثر الباحثين في حقل إدارة المعرفة إلى أن المعرفة المشتقة من المعلومات ومن مصادرها الداخلية والخارجية أنها لا تعني شيئاً دون تلك العمليات التي تغذيها وتمكّن من الوصول إليها والمشاركة فيها و تخزينها وتوزيعها والمحافظة عليها واسترجاعها بقصد التطبيق أو إعادة الاستخدام.

ويرى (Malhorta .1998.54) أن إدارة المعرفة تتعلق بالقضايا المحورية والدرجة ذات العلاقة بالتكيف التنظيمي والبقاء وقدرة المنظمة وإمكاناتها في مواجهة التغيرات البيئية المتزايدة بصورة غير منتظمة، وإدارة المعرفة بهذا المفهوم التي تتضمن العمليات التنظيمية و تسعى إلى تحقيق التداوئية من خلال الامكانيات الخلاقة والابتكارية للعنصر البشري

وتعد إدارة المعرفة فرصة كبيرة للمنظمات لتخفيض التكاليف ورفع موجوداتها الداخلية لتوليد الإيرادات الجديدة. كما تعد بأنها عملية نظامية تكاملية لتنسيق أنشطة المنظمة في اتجاه تحقيق أهدافها. وتعد إدارة المعرفة أداة المؤسسات الفاعلة لاستثمار رأسمالها الفكري، من خلال جعل الوصول إلى المعرفة المتولدة عنها بالنسبة للأشخاص الآخرين المحتاجين إليها عملية سهلة و ممكنة. كما توفر الفرصة للحصول على الميزة التنافسية الدائمة للمنظمات، عبر مساهمتها في تمكين المؤسسة من تبني المزيد من الإبداعات المتمثلة في طرح سلع وخدمات جديدة. (ياسين 123.2000،)

ويؤكد (Wiig .2003.17) على ان إدارة المعرفة هي تخطيط وتنظيم ورقابة وتنسيق وتوليف المعرفة والأصول المرتبطة برأس المال الفكري، والعمليات والقدرات والامكانيات الشخصية والتنظيمية، بحيث يجري تحقيق اكبر ما يمكن من التأثير الايجابي في نتائج الميزة التنافسية. وتتضمن إدارة المعرفة تحقيق عملية الإدامة للمعرفة ولرأس المال الفكري، واستغلالها واستثمارها ونشرها. كما أن إدارة المعرفة يجب أن تؤدي إلى توفير التسهيلات اللازمة لتحقيق مضامين هذه الإدارة.

وإدارة المعرفة على وفق ما يؤكد (Allee.2000.89) هي إدارة نظامية و صريحة وواضحة للأنشطة والممارسات والسياسات والبرامج داخل المنظمة التي ترتبط وتتعلق بالمعرفة . وينبغي ان تهتم إدارة المعرفة بمجموعة من العمليات التي تعمل على إنبات المعرفة والمحافظة عليها وتبنيها ومشاركتها مع الآخرين وتجديدها، بهدف دعم الأداء المنظمي وتعزيزها وخلق القيمة.

ويرى (Laudon & Laudon 2000.9, 76) أن إدارة المعرفة هي إطار عام يشكل مظلة للمنظمة، وقد وجد المحاسبون ان مفهوم إدارة المعرفة هو حقل جديد يساعدهم في تعريف الأصول غير الملموسة. وقد ساعد

هذا الحقل الإداريين في تطوير تطبيقات جديدة وممارسات إدارية تتناسب مع الاقتصاد الجديد (اقتصاد المعرفة واقتصاد الأعمال الالكترونية).

1-2 مشكلة البحث

لمس الباحث من خلال احتكاكه وعمله بإدارة الاتحادات لدى وزارة الشباب والرياضة غياب التسويق الرياضي في المؤسسات و الاتحادات الرياضية والنقص الكبير في وجود المختصين في هذا المجال. كما لا تعتمد المؤسسات و الاتحادات الرياضية على تحسين مواردها باستثمار التسويق الرياضي مع ملاحظة أن الكثير من الاتحادات تعجز عن تطبيق خططها السنوية كاملة بسبب العجز في الجوانب المالية.

إذ حيث أن اعتماد المؤسسات والاتحادات الرياضية على الدعم الحكومي وعدم قدرتها على تنمية مواردها يجعلها غير قادرة على تقديم أفضل النتائج في البطولات الرياضية بل وصلت الى عدم المشاركة في النشاطات والمنافسات الرياضية ، وهذا يؤثر في عمل الاتحادات الرياضية من حيث قلة الإيرادات المالية. وتتضح مشكلة التسويق الرياضي في الاقليم من خلال عدم الاهتمام بالجانب التسويقي وقلة الوعي بأهمية التسويق الرياضي في دعم نشاط المؤسسات والاتحادات الرياضية وتحسين الأداء في أعمالها.

هدفا البحث

- بناء مقياس ادارة المعرفة وفاعلية تطبيقاتها لدى المنظمات الرياضية في إقليم كردستان العراق.
- التعرف على مستوى ادارة المعرفة وفاعلية تطبيقاتها لدى المنظمات الرياضية في إقليم كردستان العراق .
- تجاوز درجة ادارة المعرفة وفاعلية تطبيقاتها مستوى جيداً لدى المنظمات الرياضية في إقليم كردستان العراق.
- المجال البشري: أعضاء المنظمات الرياضية ومنتسبيها في اقليم كردستان العراق
- المجال المكاني: مقرات الاتحادات والأندية الرياضية التي تقع في محافظات إقليم كردستان العراق.
- المجال الزمني : 2016 /2/4 - 2018 /12/24

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب (التحليلي) .

2-2 مجتمع وعينة البحث : حدد الباحث مجتمع البحث والمتمثل بالعاملين والعاملات في المنظمات الرياضية في إقليم كردستان العراق والبالغ عددهم (800) شخص. وقد اختارهم الباحث بالطريقة العمدية ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية البسيطة التي بلغت (624) شخصاً الذين يمثلون نسبة (78%) من مجتمع البحث.

2-3 : المقياس بصورته الأولية :

من خلال تحليل مضمون المقاييس والدراسات السابقة المتعلقة بإدارة المعرفة وفاعلية تطبيقاتها قام الباحث بإعداد مقياسين وواقع (6) محاور وبمحتوى (60) عبارة لمحور إدارة المعرفة .

2-4 الصدق المنطقي :

بعد أن تم جمع وصياغة عبارات المقياس بصيغتها الأولية تم عرضها من خلال استمارة استبيان مكونة من المحاور والفقرات ادارة المعرفة وفاعلية تطبيقاتها وكما مبين في الملحق المرقم (1) على مجموعة من

المتخصصين في مجال الإدارة الرياضية والإدارة والتسويق في الجامعات العراقية والخارجية لغرض إبداء الرأي حول صلاحية المحاور والفقرات، والبالغ عددهم (25) متخصصاً وكما مبين في الملحق (3). ويبين الجدولين المرقمين (1) آراء ونسبة اتفاق المختصين في مدى صلاحية الفقرات لمقاييس إدارة المعرفة والتسويق الرياضي.

الجدول (1)

نسب اتفاق المتخصصين حول عبارات محاور مقياس ادارة المعرفة

1- مستوى إدراك مفهوم إدارة المعرفة وأهميتها لدى أعضاء المنظمات الرياضية في إقليم

ت	الفقرات	الاجابات المقبولة	نسبة الاتفاق %
1	إدارة المعرفة سمة للإدارة الرياضية الحديثة	19	76
2	الخطة الاستراتيجية للمنظمة الرياضية تعزز تطبيق إدارة المعرفة	19	76
3	تعد إدارة المعرفة الرياضية جزءاً من إدارة الأصول غير الملموسة التي تشكل الثروة الحقيقية	20	80
4	أستثمار المعلومات وتبادلها بكفاءة امر مهم لنجاح الإدارة الرياضية	21	84
5	من متطلبات النجاح قبول التغيير والتحول نحو إدارة المعرفة الرياضية من خلال الاقبال على المشاركة وتبادل المعرفة	19	76
6	التعلم الذاتي المستمر يسهم في تطوير القدرات المعرفية والبحث عن افكار إبداعية	20	80
7	إستخدام التجارب والخبرات السابقة أساس للعمل في المستقبل دون الحاجة الى البدء من الصفر	19	76
8	تتوفر في المنظمة الرياضية رؤية واضحة حول إدارة المعرفة ومداخل تنفيذها	14	*56
9	تعتمد المنظمة الرياضية على ادارة المعرفة في اتخاذ قراراتها الاستراتيجية	19	76
10	تساعد ادارة المعرفة الرياضية في تحقيق المرونة المطلوبة لتلبية رغبات المستثمرين والرعاة	15	*60

كوردستان العراق.

*عبارات مرفوضة لعدم تحقيقها نسبة اتفاق 75%

2- الاحتياجات المعرفية والوعي المعرفي لمتطلبات ادارة المعرفة لدى أعضاء المنظمات الرياضية في إقليم كوردستان

العراق

ت	الفقرات	الاجابات المقبولة	نسبة الاتفاق %
1	توفر المنظمة الرياضية مصادر المعلومات التسويقية لتساعد في اكتساب المعرفة	21	84
2	تقوم المنظمة الرياضية بتصنيف البيانات والمعلومات بطرائق علمية للاستفادة منها في حصول المعرفة	20	80
3	تستخدم المنظمة الرياضية اساليب متنوعة لتحويل المعلومات التسويقية الى المعرفة	19	76
4	تتوفر لدى الملاكات العاملة في المنظمة الرياضية المهارات اللازمة والمعارف لاداء مهامهم باحسن وجه	19	76
5	تتوافر لدى المنظمة الرياضية المعرفة اللازمة بمتطلبات السوق وقراءة لما يريه المستثمرون او الرعاة	20	80
6	تتوفر لدى المنظمة الرياضية رؤية واضحة حول استراتيجيات ادارة المعرفة والتسويق الرياضي	19	76
7	تسهم الضوابط الرقابية التي تتضمنها التقنيات المستخدمة في التسويق الرياضي لحماية العناصر التسويقية	17	*68
8	تسهم المنشآت والساحات الموجودة في المنظمة بتوفير مجال افضل لاستخدام المعرفة والتسويق	16	*64

76	19	تعتمد المنظمة الرياضية على ادارة المعرفة في اتخاذ قراراتها الاستراتيجية	9
80	20	لدى المنظمة الاتصال المستمر والمباشر مع المستثمرين والرعاة لخلق افاق استثمارية جديدة ومستمرة	10

*عبارات مرفوضة لعدم تحقيقها نسبة اتفاق 75%

3- عمليات إدارة المعرفة (استخداماتها ودورها) مع تكنولوجيا المعلومات لدى أعضاء المنظمات الرياضية في إقليم كردستان العراق

ت	الفقرات	الاجابات المقبولة	نسبة الاتفاق %
1	تتوافر شبكة اتصالات حديثة وفعالة لخدمة ادارة المعرفة والتسويق الرياضي	19	76
2	العاملون في مجال المعرفة والتكنولوجيا هم من اصحاب الاختصاص	21	84
3	تتوفر في المنظمة الرياضية قاعدة متكاملة و متاحة من المعلومات حول التسويق الرياضي	20	80
4	يتم تدريب العاملين في المنظمة على استخدام التكنولوجيا الحديثة وكيفية التعامل معها	22	88
5	تساعد تكنولوجيا المعلومات المستخدمة في المنظمة على تحسين جودة المعرفة بما يتوافق وخدمة التسويق الرياضي	19	76
6	تساعد نضم ادارة المعرفة المستخدمة في تقليل التكلفة والوقت وتحقيق انجاز اكبر	20	80
7	تساعد تكنولوجيا المعلومات المستخدمة في المنظمة في رفع كفاءة التسويق الرياضي	21	84
8	تسهم ادارة المعرفة في خلق واكتشاف خدمات جديدة تزيد من زيادة الواردات	20	80
9	تسهم التكنولوجيا المستخدمة في مواجهة التغيرات المحتملة للرعاة والسوق	16	*64
10	تقوم التكنولوجيا بتبسيط وتسهيل الاجراءات مثل تقليل الروتين وخطوات العمل	15	*60

*عبارات مرفوضة لعدم تحقيقها نسبة اتفاق 75%

4- توليد المعرفة و واكتسابها لدى أعضاء المنظمات الرياضية في إقليم كردستان العراق

ت	الفقرات	الاجابات المقبولة	نسبة الاتفاق %
1	المنظمة الرياضية تدعم الافكار الجديدة والابداعية لتنمية التنافس	19	76
2	تسعى المنظمة الرياضية لامتلاك السجلات الخاصة بالمستجدات المعرفية بها	22	88
3	تعتمد آليات لاستقبال الآراء والمقترحات	21	84
4	تراقب سير العمل في المنظمة بشكل مستمر	16	*64
5	تقوم بالرصد المنتظم للمعرفة المتاحة والمتجددة من المصادر المختلفة	19	76
6	تدعم المنظمة الرياضية فرص التطوير العلمي والمعرفي (الحصول على شهادة علمية اعلى) للملاكات العاملة فيها	20	80
7	تعتمد المنظمة الرياضية في تطوير معرفة الملاكات العاملة و تعزيزها من خلال مشاركتهم في الدورات التدريبية	21	84
8	تعتمد المنظمة الرياضية على التنبؤ في تحديد المعرفة المطلوبة على وفق الاهداف الاستراتيجية	19	76
9	تستقطب المنظمة الرياضية الخبرات الرياضية والادارية المتخصصة من خلال التوظيف أو التعاقد	20	80
10	تبحث المنظمة الرياضية بجدية عن مصادر المعرفة التسويقية الحديثة لاستثمارها	17	*68

*عبارات مرفوضة لعدم تحقيقها نسبة اتفاق 75%

ت	الفقرات	الاجابات المقبولة	نسبة الاتفاق %
1	تعمل المنظمة الرياضية على تحديث معرفتها التسويقية وتنقيتها لضمان القدرة التنافسية	20	80
2	توفر المنظمة الرياضية اماكن ملائمة لمستلزماتها التسويقية	19	76
3	توفر المنظمة الرياضية الملاكات البشرية اللازمة لتشغيل السوق واستدامتها	21	84
4	تتمسك المنظمة الرياضية برعاتها ومستثمريها المتميزين ، وملاكاتها التسويقية المتميزة	20	80
5	تعتمد المنظمة الرياضية على الحوار والتدريب لحفظ المعرفة	17	68
6	تستخدم المنظمة الرياضية تكنولوجيا المعلومات لخرن المعارف التسويقية	21	84
7	تشجع المنظمة الرياضية الرعاة والمستثمرين والملاكات لاستدامة التسويق	16	*64
8	تتبنى المنظمة الرياضية كل الجهود لمنع فقدان المعرفة التسويقية	17	*68
9	تضع المنظمة الرياضية اساليب (التجميع، التصنيف ، الترتيب) الفاعلة لخرن المعرفة التسويقية	19	76
10	تتخذ المنظمة الرياضية من التقارير والعقود وسيلة لخرن المعرفة و توثيق المعلومات التسويقية	20	80

5 - تخزين المعرفة وتوزيعها لدى أعضاء المنظمات الرياضية في إقليم كردستان العراق.
*عبارات مرفوضة لعدم تحقيقها نسبة اتفاق 75%

ت	الفقرات	الاجابات المقبولة	نسبة الاتفاق %
1	تنظيم البيانات والمعلومات التسويقية المتوفرة وتصنيف ثم تخزينها حتى يسهل تجميعها ثم تبويبها	19	76
2	وجود تعليمات واضحة في المنظمة لاسترجاع المعرفة التسويقية المخزونة لديها	19	76
3	توفر المنظمة الرياضية نظاماً فعالاً لتكنولوجيا المعلومات	20	80
4	وجود خطة لتوقع التغيرات التي يمكن ان تطرا على المحتوى التسويقي	19	76
5	وضع تفسيرات مقننة ومحددة للمعلومات التسويقية	16	64
6	تحديد مستوى انجاز اعلى لكافة العاملين في القطاع التسويقي في المنظمة	21	84
7	تقويم مستويات أداء العاملين في المنظمة الرياضية على وفق نظم مشاركة المعرفة	19	76
8	تصميم مستويات أداء عمل تقوم على اساس تكامل المعرفة التسويقية	17	*68
9	تقوم المنظمة الرياضية بتقويم موجودات المعرفة التسويقية لديها	19	76
10	يوجد في المنظمة الرياضية نظام دائم لصيانة موجودات المعرفة والمحافظة عليها	17	*68

6-تنظيم المعرفة ونقلها لدى أعضاء المنظمات الرياضية في إقليم كردستان العراق

2-5 القوة التمييزية (الصدق التمييزي) :

لحساب القوة التمييزية لفقرات مقياس ادارة المعرفة ويهدف استبعاد الفقرات غير المميزة والابقاء على الفقرات المميزة بين المستجيبين طبق المقياس على العينة المكونة من (213) فرداً من العاملين والعاملات في المنظمات الرياضية في إقليم كردستان العراق واعتمد الباحث على نسبة الـ (27%) في تحديد المجموعتين

المتطرفتين من الدرجة الكلية ليحقق حجماً مناسباً واقصى تبايناً بينهما، ولتحقيق ذلك اتبع الباحث الخطوات الآتية:

- 1- استخراج الدرجة الكلية لكل استمارة بعد تصحيحها.
- 2- ترتيب الدرجات للمستجيبين بشكل تنازلي من اعلى درجة الى أقل درجة.
- 3- تعيين ما نسبته (27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات العليا و(27%) من الاستمارات الحاصلة على الدرجات الدنيا.

تم استخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق في كل فقرة بين هاتين المجموعتين المتطرفتين إذ بلغ نسبة الـ (27%) لكلا الربيعين (58) استمارة، واتضح من خلال القيم التائية لدلالة الفروق ان الفقرات كلها مميزة عند مستوى دلالة (0.05) وكانت فقرات المقياس جميعها دالة معنوياً وبذلك لم يتم حذف اي من العبارات في المقياس .

الجدول (2)

الصدق التمييزي لمقياس ادارة المعرفة

المقاييس	الربيع	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	(ت) المحسوبة	نسبة احتمالية الخطأ
ادارة المعرفة	الادنى 27%	85	139.81	10.084	27.385	معنوي
	الأعلى 27%	85	178.35	8.166		

2-6 الاتساق الداخلي :

هو ايجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ، إذ تعد هذه الطريقة من أدق الوسائل المعروفة لحساب الاتساق الداخلي للفقرات في قياس المفهوم ، وتعني أن كل فقرة من الفقرات تسير في المسار نفسه الذي يسير فيه المقياس ككل (عبد الرحمن، 1985، 51). وفي ضوء ذلك قام الباحث باحتساب معامل الاتساق الداخلي من خلال العلاقة الارتباطية بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس وذلك من خلال حساب معامل ارتباط بيرسون على عينة التحليل (عينة البناء) والمكونة من (312) عضواً ، وعليه تحذف الفقرة التي يكون معامل ارتباطها بالدرجة الكلية واطناً باعتبار ان الفقرة لا تقيس الظاهرة التي يقيسها الاختبار بأكمله . ولمعرفة الدلالة الاحصائية فقد تم مقارنتها مع قيمة (ر) الجدولية (0.1638) عند درجة حرية (310) ونسبة احتمالية الخطأ ≥ 0.05 وكانت القيم الخاصة بفقرات القائمة جميعها دالة كما في الجدول المرقم(3)

الجدول (3)

قيمة (ر) المحسوبة ونسبة احتمالية الخطأ لمحاور وعبارات مقياس ادارة المعرفة

ت	المحور الأول: واقع تطبيق إدارة المعرفة الرياضية والمعوقات التي تواجهها وسبل تطويرها في المنظمات الرياضية في إقليم كردستان/العراق	المعالم الاحصائية	نسبة احتمالية الخطأ
1	إدارة المعرفة سمة للإدارة الرياضية الحديثة	قيمة (ر) المحسوبة	0.620

0.001	نسبة احتمالية الخطأ		
0.56	قيمة (R) المحسوبة		
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		2
0.637	قيمة (R) المحسوبة		
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		3
0.605	قيمة (R) المحسوبة		
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		4
0.532	قيمة (R) المحسوبة		
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		5
0.571	قيمة (R) المحسوبة		
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		6
0.504	قيمة (R) المحسوبة		
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		7
0.515	قيمة (R) المحسوبة		
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		8

نسبة احتمالية الخطأ	المعالم الاحصائية	المحور الثاني: محور الاحتياجات المعرفية والوعي المعرفي لمتطلبات ادارة المعرفة لدى أعضاء المنظمات الرياضية في إقليم كردستان/العراق	ت
0.389	قيمة (R) المحسوبة	توفر المنظمة الرياضية مصادر المعلومات التسويقية لتساعدهم في اكتساب المعرفة	1
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		
0.470	قيمة (R) المحسوبة	تقوم المنظمة الرياضية بتصنيف البيانات والمعلومات بطرائق علمية للاستفادة منها في حصول المعرفة	2
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		
0.443	قيمة (R) المحسوبة	تستخدم المنظمة الرياضية اساليب متنوعة لتحويل المعلومات التسويقية الى المعرفة	3
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		
0.583	قيمة (R) المحسوبة	تتوفر لدى الملاكات العاملة في المنظمة الرياضية المهارات اللازمة والمعارف لاداء مهامهم باحسن وجه	4
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		
0.580	قيمة (R) المحسوبة	تتوافر لدى المنظمة الرياضية المعرفة اللازمة بمتطلبات السوق وقراءة لما يريغه المستثمرون او الرعاة	5
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		
0.581	قيمة (R) المحسوبة	تتوفر لدى المنظمة الرياضية رؤية واضحة حول استراتيجيات ادارة المعرفة والتسويق الرياضي	6
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		
0.495	قيمة (R) المحسوبة	تتوفر لدى المنظمة الرياضية رؤية واضحة حول استراتيجيات ادارة المعرفة والتسويق الرياضي	7
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		
0.403	قيمة (R) المحسوبة	لدى المنظمة الاتصال المستمر والمباشر مع المستثمرين والرعاة لخلق افاق استثمارية جديدة ومستمرة	8
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		

نسبة احتمالية الخطأ	المعالم الاحصائية	المحور الثالث عمليات إدارة المعرفة (استخداماتها ودورها) مع تكنولوجيا المعلومات لدى أعضاء المنظمات الرياضية في إقليم كردستان/العراق	ت
0.334	قيمة (R) المحسوبة	تتوافر شبكة اتصالات حديثة وفعالة لخدمة ادارة المعرفة والتسويق الرياضي	1
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		
0.422	قيمة (R) المحسوبة	العاملون في مجال المعرفة والتكنولوجيا هم من اصحاب الاختصاص	2
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		
0.469	قيمة (R) المحسوبة	تتوفر في المنظمة الرياضية قاعدة متكاملة و متاحة من المعلومات حول التسويق الرياضي	3
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		
0.442	قيمة (R) المحسوبة	يتم تدريب العاملين في المنظمة على استخدام التكنولوجيا الحديثة وكيفية التعامل معها	4
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		
0.406	قيمة (R) المحسوبة	تساعد تكنولوجيا المعلومات المستخدمة في المنظمة على تحسين جودة المعرفة بما يتوافق وخدمة التسويق الرياضي	5
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		
0.322	قيمة (R) المحسوبة	تساعد نظم ادارة المعرفة المستخدمة في تقليل التكلفة والوقت وتحقيق انجاز اكبر	6
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		
0.332	قيمة (R) المحسوبة	تساعد تكنولوجيا المعلومات المستخدمة في المنظمة في رفع كفاءة التسويق الرياضي	7

0.001	نسبة احتمالية الخطأ	تسهل ادارة المعرفة في خلق واكتشاف خدمات جديدة تزيد من زيادة الواردات	8
0.327	قيمة (ر) المحسوبة		
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		

نسبة احتمالية الخطأ	المعالم الاحصائية	المحور الرابع : توليد المعرفة و اكتسابها لدى أعضاء المنظمات الرياضية في إقليم كردستان/ العراق	ت
0.489	قيمة (ر) المحسوبة	المنظمة الرياضية تدعم الأفكار الجديدة والابداعية لتنمية التنافس	1
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		
0.511	قيمة (ر) المحسوبة	تسعى المنظمة الرياضية لامتلاك السجلات الخاصة بالمستجدات المعرفية بها	2
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		
0.636	قيمة (ر) المحسوبة	تعتمد آليات لاستقبال الآراء والمقترحات	3
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		
0.603	قيمة (ر) المحسوبة	تقوم بالرصد المنتظم للمعرفة المتاحة والمتجددة من المصادر المختلفة	4
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		
0.643	قيمة (ر) المحسوبة	تدعم المنظمة الرياضية فرص التطوير العلمي والمعرفي (الحصول على شهادة علمية اعلى) للملاكات العاملة فيها	5
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		
0.644	قيمة (ر) المحسوبة	تعتمد المنظمة الرياضية في تطوير معرفة الملاكات العاملة وتعزيزها من خلال مشاركتهم في الدورات التدريبية	6
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		
0.598	قيمة (ر) المحسوبة	تعتمد المنظمة الرياضية على التنبؤ في تحديد المعرفة المطلوبة على وفق الاهداف الاستراتيجية	7
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		
0.612	قيمة (ر) المحسوبة	تستقطب المنظمة الرياضية الخبرات الرياضية والادارية المتخصصة من خلال التوظيف او التعاقد	8
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		

نسبة احتمالية الخطأ	المعالم الاحصائية	المحور الخامس : تخزين و توزيع المعرفة لدى أعضاء المنظمات الرياضية في إقليم كردستان/ العراق	ت
0.435	قيمة (ر) المحسوبة	تعمل المنظمة الرياضية على تحديث معرفتها التسويقية وتنقيتها لضمان القدرة التنافسية	1
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		
0.508	قيمة (ر) المحسوبة	توفر المنظمة الرياضية اماكن ملائمة لمستلزماتها التسويقية	2
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		
0.492	قيمة (ر) المحسوبة	توفر المنظمة الرياضية الملاكات البشرية اللازمة لتشغيل السوق واستدامتها	3
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		
0.598	قيمة (ر) المحسوبة	تتمسك المنظمة الرياضية برعاتها ومستثمريها المتميزين ، وملاكاتها التسويقية المتميزة	4
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		
0.489	قيمة (ر) المحسوبة	تعتمد المنظمة الرياضية على الحوار والتدريب لحفظ المعرفة	5
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		
0.535	قيمة (ر) المحسوبة	تستخدم المنظم الرياضية تكنولوجيا المعلومات لخرن المعارف التسويقية	6
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		
0.590	قيمة (ر) المحسوبة	تضع المنظمة الرياضية اساليب (التجميع، التصنيف، الترتيب) فاعلة لخرن المعرفة التسويقية	7
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		
0.522	قيمة (ر) المحسوبة	تتخذ المنظمة الرياضية من التقارير والعقود وسيلة لخرن المعرفة و توثيق المعلومات التسويقية	8
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		

نسبة احتمالية الخطأ	المعالم الاحصائية	المحور السادس : تنظيم و نقل المعرفة لدى أعضاء المنظمات الرياضية في إقليم كردستان العراق	ت
0.585	قيمة (ر) المحسوبة	تنظيم البيانات والمعلومات التسويقية المتوفرة وتصنيفها ثم تخزينها حتى يسهل تجميعها ثم تبويبها	1
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		
0.524	قيمة (ر) المحسوبة	وجود تعليمات واضحة في المنظمة لاسترجاع المعرفة التسويقية المخزونة لديها	2
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		

0.547	قيمة (ر) المحسوبة	وجود خطة لتوقع التغيرات التي يمكن ان تطرأ على المحتوى التسويقي	3
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		
0.659	قيمة (ر) المحسوبة	وجود خطة لتوقع التغيرات التي يمكن ان تطرأ على المحتوى التسويقي	4
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		
0.618	قيمة (ر) المحسوبة	تحديد مستوى انجاز أعلى للعاملين في القطاع التسويقي في المنظمة	5
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		
0.597	قيمة (ر) المحسوبة	تقويم مستويات اداء العاملين في المنظمة الرياضية على وفق نظم مشاركة المعرفة	6
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		
0.536	قيمة (ر) المحسوبة	تقوم المنظمة الرياضية بتقويم موجودات المعرفة التسويقية لديها	7
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		
0.536	قيمة (ر) المحسوبة	يوجد في المنظمة الرياضية نظام دائم لصيانة موجودات المعرفة والمحافظة عليها	8
0.001	نسبة احتمالية الخطأ		

2-6 الثبات:

إن الثبات من الشروط التي يجب توافرها في المقياس لكي يكون دقيقاً ويعني الثبات " إن يعطي الاختبار النتائج نفسها إذا ما أعيد تطبيقه على الافراد أنفسهم في الظروف نفسها (حسانين، 1995، 193)، ويعرف الثبات مدى الدقة والاتقان او الاتساق الذي يقيس به الاختبار الظاهرة التي وضع من أجلها.

ولأجل استخراج الثبات اعتمد الباحث طريقة طريقة إعادة الإختبار (Test-Retest Reliability) وهي إحدى من طرائق إيجاد الثبات وهي ملائمة للمقياس الذي يقيس سمات او سلوكيات لا تتوقع ان تتأثر كثيراً بالتغيرات مع الزمن وعليه تم إيجاد الثبات بتطبيقه على عينة أختيرت بالطريقة العشوائية مؤلفة من (12) عضواً من المنظمات الرياضية في مدينة أربيل بعد مرور أسبوعين من التطبيق الأول. وقام الباحث باستخراج معامل الارتباط للثبات التي بلغت (0.79) وهذا يدل على ان الإختبار ثابت .

2-7 وصف المقياس:

بعد إتمام إجراءات بناء المقياس بصورته النهائية من خلال عمليات التحليل الاحصائي التي اجراها الباحث لفقرات المقياس وحساب القوة التمييزية لهذه الفقرات وكذلك التأكد من ثبات المقياس وصدقه، اصبح مقياس التسويق الرياضي للاعضاء العاملين في المنظمات الرياضية في إقليم كردستان العراق الذي اعده الباحث لأغراض البحث الحالي بصيغته النهائية والذي يتكون من مقياس التسويق الرياضي متضمناً على ستة محاور وواقع (48) عبارة وتكون الاجابة عنها بإعطاء الدرجات (1,2,3,4,5) حسب التدرج الذي يختاره المستجيب لميزان الاجابة المتعدد الذي وضع امام الفقرات بدرجة (كبيرة جداً، كبيرة، متوسطة، قليلة، قليلة جداً)، وتحسب الدرجة الكلية للمستجيب من خلال جمع الدرجات التي يحصل عليها في كل فقرة من فقرات المقياس لذلك فإن اعلى درجة كلية يمكن ان يحصل عليها المستجيب هي (240) واقل درجة (48) وبمتوسط (144) درجة لكل مقياس.

2-8 التجربة الرئيسية :

بعد التأكد من صلاحية اداة البحث والتأكد من صدقها وثباتها قام الباحث بتوزيع مقياس التسويق الرياضي على عينة البحث البالغ عددها (312) عضواً وعضوة للفترة من (2017/4/7 - 2018/1/12) وتم شرح طريقة

ملئ الاستمارة وكيفية الإجابة عن الفقرات وبعدها قامت العينة بالإجابة عن فقرات المقياس وتم بعدها تحليل اجابات العينة لفقرات المقياسين وحساب الدرجة النهائية التي يحصل عليها المجيب من درجة الفقرات .

9-2 المعالجات الاحصائية :

استخدم الباحث المعالجات الاحصائية الآتية :

- النسبة المئوية
 - الوسط الحسابي
 - المتوسط الحسابي المرجح
 - المتوسط الحسابي الفرضي
 - الانحراف المعياري
 - الارتباط البسيط (بيرسون)
 - اختبار (ت) للعينة الواحدة
 - اختبار (ت) لعنيتين مستقلتين (التكريري والعبيدي، 2012، 171-380)
- وعولجت البيانات بإستخدام الحزمة الاحصائية SPSS

4- عرض نتائج محاور التسويق الرياضي ومناقشتها

1-4 : عرض نتائج محاور ادارة المعرفة ومناقشتها

مستوى إدراك مفهوم إدارة المعرفة وأهميتها لدى أعضاء المنظمات الرياضية في إقليم كردستان العراق ومناقشتها.

الجدول (4) المعالم الاحصائية للمحور الأول

ت	الفقرات	المتوسط المرجح	الوزن المنوي %
1	إدارة المعرفة سمة للإدارة الرياضية الحديثة	3.39	67.80
2	الخطة الاستراتيجية للمنظمة الرياضية تعزز تطبيق إدارة المعرفة	3.32	66.40
3	تعد إدارة المعرفة الرياضية جزءاً من إدارة الأصول غير الملموسة التي تشكل الثروة الحقيقية	3.30	66.00
4	أستثمار المعلومات وتبادلها بكفاءة امر مهم لنجاح الإدارة الرياضية	3.32	66.40
5	من متطلبات النجاح قبول التغيير والتحول نحو إدارة المعرفة الرياضية من خلال الإقبال على المشاركة وتبادل المعرفة	3.27	65.40
6	التعلم الذاتي المستمر يسهم في تطوير القدرات المعرفية والبحث عن افكار إبداعية	3.24	64.80
7	إستخدام التجارب والخبرات السابقة أساس للعمل في المستقبل دون الحاجة الى البدء من الصفر	3.18	63.60
8	تعتمد المنظمة الرياضية على ادارة المعرفة في اتخاذ قراراتها الاستراتيجية	3.21	65.80
	المتوسط الحسابي للمحور	3.29	66.75
	المتوسط الفرضي للمحور	3.00	60.00
	الانحراف المعياري للمحور ±	0.08	1.24
	قيمة (ت) المحسوبة	64.4444*	

*معنوي عند نسبة احتمالية الخطأ $0.05 \geq$ امام درجة حرية (311) قيمة (ت) الجدولية = 1.645
 دلت نتائج البحث من الجدول المرقم (4) على إن فقرات المحور جميعها قد تجاوزت المتوسط الفرضي (النظري) للمحور البالغ (3) إذ تراوحت قيم العبارات بين (3.18 – 3.39) وبوزن مؤوي (66.10% – 76.80%) كما تجاوز المتوسط الحسابي للمحور البالغ (3.29) وبوزن مؤوي (66.35%) المتوسط الفرضي (النظري) البالغ (3). وكانت الفروق بين المتوسط الحسابي للمحور والمتوسط الفرضي للمحور دالة معنويا عند نسبة احتمالية الخطأ ≥ 0.05 امام درجة حرية (311) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (70.6588) اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.645) ولمصلحة عينة البحث.

كانت أعلى القيم قيمتان في المحور وهما الفقرة (1- إدارة المعرفة سمة للإدارة الرياضية الحديثة) بمتوسط مرجح قدره (3.39) وبوزن مؤوي (76.80%) والفقرتان (2- الخطة الاستراتيجية للمنظمة الرياضية تعزز تطبيق إدارة المعرفة) (4- أستثمار المعلومات وتبادلها بكفاءة امر مهم لنجاح الإدارة الرياضية) وبمتوسط حسابي (3.32) وبوزن مؤوي (66.40%) لكليهما .

وكانت ادنى القيم فقرتان وهما الفقرة (7- إستخدام التجارب والخبرات السابقة أساس للعمل في المستقبل دون الحاجة الى البدء من الصفر) بمتوسط مرجح (3.18) وبوزن مؤوي (63.60%) والفقرة (8- تعتمد المنظمة الرياضية على ادارة المعرفة في اتخاذ قراراتها الاستراتيجية) بمتوسط مرجح (3.21) وبوزن مؤوي (65.80%). ولم تظهر اي فقرة في المحور دون المتوسط الفرضي للمحور .

مناقشة المحور الأول :

يتبين من الجدول المرقم (4) مستوى ادراك مفهوم ادارة المعرفة واهميتها ان المنظمات الرياضية تسعى الى اعداد الخطط والاستراتيجيات التي تخدمها ولكنها ليست بالمستوى المطلوب اذا ظهرت انها بالمستوى المتوسط، ولهذا نرى ان اتخاذ القرار او عمل الاجراءات في هذه المنظمات تقتصر الى الادارة الحكيمة بسبب نقص او عدم الالمام بمفهوم ادارة المعرفة التي بدورها تؤثر سلبا في وضع الاستراتيجيات والسياسات الحديثة للمنظمة. فادارة المعرفة هي المخزون المعرفي ، ويمكن رفع او الارتقاء بهذا المخزون المعرفي من خلال استثمار المعلومات وتبادلها بكفاءة عالية بين المنظمات والعاملين فيها والاستفادة من الخبرات والتجارب السابقة لكي يكون الأساس في المستقبل لوضع الخطط الاستراتيجية للمنظمة، وهنا تبرز اهمية ادارة المعرفة في المنظمات الرياضية.

4-2 عرض نتائج المحور الثاني: الاحتياجات المعرفية والوعي المعرفي لمتطلبات ادارة المعرفة لدى أعضاء

المنظمات الرياضية في إقليم كردستان العراق ومناقشتها

الجدول (5) المعالم الاحصائية للمحور الثاني

ت	الفقرات	المتوسط المرجح	الوزن المؤوي %
1	توفر المنظمة الرياضية مصادر المعلومات التسويقية لتساعدهم في اكتساب المعرفة	3.29	65.80
2	تقوم المنظمة الرياضية بتصنيف البيانات والمعلومات بطرائق علمية للاستفادة منها في الحصول على المعرفة	3.34	66.80
3	تستخدم المنظمة الرياضية اساليب متنوعة لتحويل المعلومات التسويقية الى المعرفة	3.33	66.60

65.00	3.25	تتوفر لدى الملاكات العاملة في المنظمة الرياضية المهارات اللازمة والمعارف لاداء مهامهم باحسن وجه	4
66.20	3.31	تتوافر لدى المنظمة الرياضية المعرفة اللازمة بمتطلبات السوق وقراءة لما يرغبه المستثمرون او الرعاة	5
67.60	3.38	تتوفر لدى المنظمة الرياضية رؤية واضحة حول استراتيجيات ادارة المعرفة والتسويق الرياضي	6
68.60	3.43	تعتمد المنظمة الرياضية على ادارة المعرفة في اتخاذ قراراتها الاستراتيجية	7
67.80	3.39	لدى المنظمة الاتصال المستمر والمباشر مع المستثمرين والرعاة لخلق افاق استثمارية جديدة ومستمرة	8
66.80	3.34	المتوسط الحسابي للمحور	
60.00	3.00	المتوسط الفرضي للمحور	
1.17	0.06	الانحراف المعياري للمحور \pm	
100.1178*		قيمة (ت) المحسوبة	

*معنوي عند نسبة احتمالية الخطأ ≥ 0.05 امام درجة حرية (311) قيمة (ت) الجدولية = 1.645

دلت نتائج البحث من الجدول المرقم (5) على أن فقرات المحور جميعها قد تجاوزت المتوسط الفرضي (النظري) للمحور البالغ (3) إذ تراوحت قيم العبارات بين (3.25 - 3.43) وبوزن مؤوي (65.80% - 68.60%) كما تجاوز المتوسط الحسابي للمحور البالغ (3.34) وبوزن مؤوي (66.80%) والمتوسط الفرضي (النظري) البالغ (3). وكانت الفروق بين المتوسط الحسابي للمحور والمتوسط الفرضي للمحور دالة معنوية عند نسبة احتمالية الخطأ ≥ 0.05 امام درجة حرية (311) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (100.1178) اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.645) ولمصلحة عينة البحث .

كانت اعلى القيم قيمتان في المحور وهما الفقرة (7- تعتمد المنظمة الرياضية على ادارة المعرفة في اتخاذ قراراتها الاستراتيجية) بمتوسط مرجح (3.43) وبوزن مؤوي (68.60%) والفقرة (8- لدى المنظمة الاتصال المستمر والمباشر مع المستثمرين والرعاة لخلق افاق استثمارية جديدة ومستمرة) بمتوسط مرجح (3.39) وبوزن مؤوي (67.80%) .

وكانت ادنى القيم فقرتان وهما الفقرة (4- يتوفر لدى الملاكات العاملة في المنظمة الرياضية المهارات اللازمة والمعارف لاداء مهامهم باحسن وجه) بمتوسط مرجح (3.25) وبوزن مؤوي (65.00%) والفقرة (1- توفر المنظمة الرياضية مصادر المعلومات التسويقية لتساعدهم في اكتساب المعرفة) بمتوسط مرجح (3.29) وبوزن مؤوي (65.80%). و لم تظهر اي فقرة في المحور دون المتوسط الفرضي للمحور .

مناقشة المحور الثاني:

يتبين من الجدول المرقم (5) الاحتياجات المعرفية والوعي المعرفي لمتطلبات ادارة المعرفة ان المنظمات لا تستخدم اساليب متنوعة لتحويل المعلومات التسويقية الى معرفة تمكنها من الاستفادة منها مستقبلاً ، وهنا يعزو الباحث هذا الى المستوى المتوسط الذي حصل عليه العاملين في المنظمات الرياضية إذا إن تجاوز المتوسط الفرضي يعني امتلاك او اعتماد المنظمة على الرؤية والمهارات والمعارف اللازمة من اجل ترجمة عمليات ادارة المعرفة الى الواقع التسويقي التي تسهم في رفع الاداء الاداري والفني وتطويره لدى أعضاء المنظمات التي تسهم في رفع الوعي

بجوانب العملية التسويقية وعلى الاصعدة كافة لأن هذا المستوى (المتوسط) لايميل مستوى الطموح المرجو من قيادات المنظمات الرياضية ويعزو الباحث هذا الى عدم جدية المنظمات في الاهتمام بالتطور كونها تعتمد على الدعم الحكومي في ادارة القضايا المالية المتعلقة بالمنظمة الرياضية.

3-4 عرض نتائج المحور الثالث : عمليات إدارة المعرفة (استخداماتها ودورها) مع تكنولوجيا المعلومات لدى

أعضاء المنظمات الرياضية في إقليم كردستان العراق ومناقشتها

الجدول (6)

المعالم الاحصائية للمحور الثالث

ت	الفقرات	المتوسط المرجح	الوزن المئوي %
1	تتوافر شبكة اتصالات حديثة وفعالة لخدمة ادارة المعرفة والتسويق الرياضي	3.33	66.60
2	العاملون في مجال المعرفة والتكنولوجيا هم من اصحاب الاختصاص	3.38	67.60
3	تتوفر في المنظمة الرياضية قاعدة متكاملة و متاحة من المعلومات حول التسويق الرياضي	3.47	69.40
4	يتم تدريب العاملين في المنظمة على استخدام التكنولوجيا الحديثة وكيفية التعامل معها	3.38	67.60
5	تساعد تكنولوجيا المعلومات المستخدمة في المنظمة على تحسين جودة المعرفة بما يتوافق وخدمة التسويق الرياضي	3.42	68.40
6	تساعد نظم ادارة المعرفة المستخدمة في تقليل التكلفة والوقت وتحقيق انجاز اكبر	3.31	66.20
7	تساعد تكنولوجيا المعلومات المستخدمة في المنظمة في رفع كفاءة التسويق الرياضي	3.29	65.80
8	تسهم ادارة المعرفة في خلق واكتشاف خدمات جديدة تزيد من زيادة الواردات	3.41	68.20
	المتوسط الحسابي للمحور	3.37	67.45
	المتوسط الفرضي للمحور	3.00	60.00
	الانحراف المعياري للمحور ±	0.06	1.21
	قيمة (ت) المحسوبة		108.9196*

*معنوي عند نسبة احتمالية الخطأ $0.05 \geq$ امام درجة حرية (311) قيمة (ت) الجدولية = 1.645

دللت نتائج البحث من الجدول المرقم (6) على ان فقرات المحور جميعها قد تجاوزت المتوسط الفرضي (النظري) للمحور البالغ (3) إذ تراوحت قيم العبارات بين (3.29 - 3.47) وبوزن مئوي (65.80% - 69.40%) كما تجاوز المتوسط الحسابي للمحور البالغ (3.37) وبوزن مئوي (67.45%) والمتوسط الفرضي (النظري) البالغ (3) . وكانت الفروق بين المتوسط الحسابي للمحور والمتوسط الفرضي للمحور دالة معنوية عند نسبة احتمالية الخطأ ≥ 0.05 امام درجة حرية (311) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (108.9196) اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.645) ولمصلحة عينة البحث.

كانت اعلى القيم قيمتان في المحور هما الفقرة (3- يتوفر في المنظمة الرياضية قاعدة متكاملة و متاحة من المعلومات حول التسويق الرياضي) بمتوسط مرجح (3.47) وبوزن مئوي (69.40%) والفقرة (8- تساهم ادارة المعرفة في خلق واكتشاف خدمات جديدة تزيد من زيادة الواردات) بمتوسط مرجح (3.41) وبوزن مئوي (68.20%).

وكانت ادنى الفقرات فقرتان هما الفقرة (7) تساعد تكنولوجيا المعلومات المستخدمة في المنظمة في رفع كفاءة التسويق الرياضي) بمتوسط مرجح (3.29) ووزن مؤوي (65.80%) والفقرة (6) تساعد نظم ادارة المعرفة المستخدمة في تقليل التكلفة والوقت وتحقيق انجاز اكبر) بمتوسط مرجح (3.31) ووزن مؤوي (66.20%) . ولم تظهر اي فقرة في المحور دون المتوسط الفرضي للمحور .

مناقشة المحور الثالث :

يتبين من الجدول المرقم (6) دور التكنولوجيا واستخدامها في عمليات ادارة المعرفة بأنها لم ترتقي الى المستوى المطلوب مقارنة بالمستوى والتطور التكنولوجي الذي طرأ على المنطقة من حيث توافر شبكة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات المتطورة بجوانبها المتعددة اذ اقتصر استخدامات التكنولوجيا في المنظمات الرياضية على استخدامات بدائية وبسيطة مما اسهم في عدم مواكبة المنظمات للتطور الحاصل والاستفادة منها، ويعزو الباحث هذا التباطؤ في استخدام التكنولوجيا الى عدم تواجد اصحاب الخبرة في المنظمات وعدم اشراك العاملين في المنظمات الرياضية في دورات تطوير وصقل المعلومات والمهارات التكنولوجية الذي بدوره ينعكس سلبا على تراجع نسبة الواردات المادية والبشرية للمنظمات الرياضية وبالتالي تدني الكفاءة التسويقية في المنظمة الرياضية.

4-4 عرض نتائج المحور الرابع: توليد المعرفة واكتسابها لدى أعضاء المنظمات الرياضية في إقليم كردستان

العراق ومناقشتها

الجدول (7)

المعالم الاحصائية للمحور الرابع

ت	الفقرات	المتوسط المرجح	الوزن المؤوي %
1	المنظمة الرياضية تدعم الافكار الجديدة والابداعية لتنمية التنافس	3.49	69.80
2	تسعى المنظمة الرياضية لامتلاك السجلات الخاصة بالمستجدات المعرفية بها	3.46	69.20
3	تعتمد آليات لاستقبال الاراء والمقترحات	3.44	68.80
4	تقوم بالرصد المنتظم للمعرفة المتاحة والمتجددة من المصادر المختلفة	3.38	67.60
5	تدعم المنظمة الرياضية فرص التطوير العلمي والمعرفي (الحصول على شهادة علمية اعلى) للملاكات العاملة فيها	3.37	67.40
6	تعتمد المنظمة الرياضية في تطوير معرفة الملاكات العاملة تعزيزها من خلال مشاركتهم في الدورات التدريبية	3.36	67.20
7	تعتمد المنظمة الرياضية على التنبؤ في تحديد المعرفة المطلوبة على وفق الاهداف الاستراتيجية	3.28	65.60
8	تستقطب المنظمة الرياضية الخبرات الرياضية والادارية المتخصصة من خلال التوظيف او التعاقد	3.20	64.00
	المتوسط الحسابي للمحور	3.37	67.45
	المتوسط الفرضي للمحور	3.00	60.00
	الانحراف المعياري للمحور \pm	0.10	1.92
	قيمة (ت) المحسوبة		65.3594*

*معنوي عند نسبة احتمالية الخطأ $0.05 \geq$ امام درجة حرية (311) قيمة (ت) الجدولية = 1.645

دلت نتائج البحث من الجدول المرقم (7) على أن فقرات المحور جميعها قد تجاوزت المتوسط الفرضي (النظري) للمحور البالغ (3) إذ تراوحت قيم العبارات بين (3.20- 3.49) وبوزن مؤوي (64.00% - 69.80%) كما تجاوز المتوسط الحسابي للمحور البالغ (3.37) وبوزن مؤوي (67.45%) والمتوسط الفرضي (النظري) البالغ (3). وكانت الفروق بين المتوسط الحسابي للمحور والمتوسط الفرضي للمحور دالة معنوية عند نسبة احتمالية الخطأ $0.05 \geq$ امام درجة حرية (311) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (65.3594) اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.645) ولمصلحة عينة البحث.

كانت اعلى القيم قيمتان في المحور هما الفقرة (1- المنظمة الرياضية تدعم الافكار الجديدة والابداعية لتنمية التنافس) بمتوسط مرجح (3.49) وبوزن مؤوي (69.80%) والفقرة (2- تسعى المنظمة الرياضية لامتلاك السجلات الخاصة بالمستجدات المعرفية بها) بمتوسط مرجح (3.46) وبوزن مؤوي (69.20%).

وكانت ادنى الفقرات فقرتان هما الفقرة (8- تستقطب المنظمة الرياضية الخبرات الرياضية والادارية المتخصصة من خلال التوظيف او التعاقد) بمتوسط مرجح (3.20) وبوزن مؤوي (64.00%) والفقرة (7- تعتمد المنظمة الرياضية على التنبؤ في تحديد المعرفة المطلوبة على وفق الاهداف الاستراتيجية) بمتوسط مرجح (3.28) وبوزن مؤوي (65.60%). ولم تظهر اي فقرة في المحور دون المتوسط الفرضي للمحور. مناقشة المحور الرابع

يتبين من الجدول المرقم (7) توليد المعرفة واكتسابها، ان المنظمات لا تعتمد على آليات متقدمة ومتطورة لاستقبال واستقدام الاراء والمقترحات المتعلقة بتوليد المعرفة، لهذا نرى تدني مستوى المنظمات الرياضية في هذا المحور وحصولها على نسبة متوسطة فوق المقبولة وبذلك يؤثر سلبا في استقطاب الخبرات الرياضية واعطاء الفرصة لهم من أجل التطوير والرفع من مستوى المنظمات الرياضية من خلال عرض فرص عمل لذوي الاختصاصات والخبرات للعمل فيها، لذا من خلال تماس الباحث مع المنظمات الرياضية وجد أن المنظمات اصبحت حكرًا على مجموعة من الاشخاص يتم تدوير المصالح بينهم وعدم اعطاء الفرصة لذوي الشهادات والكفاءات لتقديم خدماتهم. هذا كله سبب تراجعاً في مستوى التسويق الرياضي في المنظمات الرياضية.

4-5 عرض نتائج المحور الخامس: تخزين المعرفة و توزيعها لدى أعضاء المنظمات الرياضية في إقليم كردستان العراق ومناقشتها الجدول (8)

المعالم الاحصائية للمحور الخامس:

ت	الفقرات	المتوسط المرجح	الوزن المؤوي %
1	تعمل المنظمة الرياضية على تحديث معرفتها التسويقية وتنقيتها لضمان القدرة التنافسية	3.27	65.40
2	توفر المنظمة الرياضية اماكن ملائمة لمستلزماتها التسويقية	3.25	65.00
3	توفر المنظمة الرياضية الملاكات البشرية اللازمة لتشغيل السوق واستدامتها	3.33	66.60
4	تتمسك المنظمة الرياضية ببرعاتها ومستثمريها المتميزين، وملاكاتها التسويقية المتميزة	3.33	66.60
5	تعتمد المنظمة الرياضية على الحوار والتدريب لحفظ المعرفة	3.23	64.60
6	استخدام تكنولوجيا المعلومات لخرن المعارف التسويقية	3.25	65.00
7	تضع المنظمة الرياضية اساليب (التجميع، التصنيف، الترتيب) فاعلة لخرن المعرفة التسويقية	3.32	66.40

65.40	3.27	تتخذ المنظمة الرياضية من التقارير والعقود وسيلة لآخذ المعرفة و توثيق المعلومات التسويقية	8
65.62	3.28	المتوسط الحسابي للمحور	
60.00	3.00	المتوسط الفرضي للمحور	
0.80	0.04	الانحراف المعياري للمحور \pm	
12.3644*		قيمة (ت) المحسوبة	

*معنوي عند نسبة احتمالية الخطأ ≥ 0.05 امام درجة حرية (311) قيمة (ت) الجدولية = 1.645

دلت نتائج البحث من الجدول المرقم (8) على أن فقرات المحور جميعها قد تجاوزت المتوسط الفرضي (النظري) للمحور البالغ (3) إذ تراوحت قيم العبارات بين (3.23- 3.33) وبوزن مؤوي (64.60% - 66.60%) كما تجاوز المتوسط الحسابي للمحور البالغ (3.28) وبوزن مؤوي (65.62%) والمتوسط الفرضي (النظري) البالغ (3). وكانت الفروق بين المتوسط الحسابي للمحور والمتوسط الفرضي للمحور دالة معنوية عند نسبة احتمالية الخطأ ≥ 0.05 امام درجة حرية (311) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (12.3644) اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.645) ولمصلحة عينة البحث .

كانت اعلى القيم قيمتان في المحور هما الفقرة (3) توفر المنظمة الرياضية الملاكات البشرية اللازمة لتشغيل السوق واستدامتها) بمتوسط مرجح (3.33) وبوزن مؤوي (66.60%) والفقرة (4) -تتمسك المنظمة الرياضية برعاتها ومستثمريها المتميزين ، وملاكاتها التسويقية المتميزة) بمتوسط مرجح (3.33) وبوزن مؤوي (66.60%) . وكانت ادنى الفقرات هي الفقرة (5) -تعتمد المنظمة الرياضية على الحوار والتدريب لحفظ المعرفة) بمتوسط مرجح (3.23) وبوزن مؤوي (64.60%) والفقرة (2) -توفر المنظمة الرياضية اماكن ملائمة لمستلزماتها التسويقية) بمتوسط مرجح (3.25) وبوزن مؤوي (65.00%) ، والفقرة (6) -استخدام تكنولوجيا المعلومات لآخذ المعرفة) بمتوسط مرجح (3.25) وبوزن مؤوي (65.00%). ولم تظهر اي فقرة في المحور دون المتوسط الفرضي للمحور .

مناقشة المحور الخامس :

يتبين من الجدول المرقم (8) تخزين المعرفة وتوزيعها، بانها عملية لا تقتصر على حفظ المعلومات الأولية وبعض البيانات اذ يجب آخذ المعرفة الضمنية التي يمتلكها العاملون في المنظمة الرياضية، لأن المعرفة الضمنية تذهب مع الافراد ويجب المحافظة على المعرفة الضمنية من خلال دورات صفل وتدريب العاملين، فالمعرفة الضمنية لا يمكن آخذها الكترونياً، اما المعرفة الصريحة فأنها تآخذ وتبقى في قواعد البيانات الالكترونية في المنظمة ، وهذا يسهل تناقل المعرفة وتدويرها بين العاملين في المنظمة من خلال توزيع المعرفة ونشرها وتدفقها ونقلها وتحريكها. ويعزو الباحث ضعف مستوى آخذ المعرفة وتوزيعها في المنظمة الى ان قلة من الاشخاص احتكروا المعرفة فيما بينهم ولا يشاركون الاخرين من اجل بقائهم في المنظمة الرياضية .

4-6 عرض نتائج المحور السادس : تنظيم المعرفة ونقلها لدى أعضاء المنظمات الرياضية في إقليم كوردستان

العراق ومناقشتها

الجدول (9) المعالم الاحصائية للمحور السادس

*معنوي عند نسبة احتمالية الخطأ ≥ 0.05 امام درجة حرية (311) قيمة (ت) الجدولية = 1.645

ت	الفقرات	المتوسط المرجح	الوزن المئوي %
1	تنظيم البيانات والمعلومات التسويقية المتوفرة وتصنيفها ثم تخزينها حتى يسهل تجميعها ثم تبويبها	3.41	68.20
2	وجود تعليمات واضحة في المنظمة لاسترجاع المعرفة التسويقية المخزونة لديها	3.28	65.60
3	توفر المنظمة الرياضية نظاماً فعالاً لتكنولوجيا المعلومات	3.29	65.80
4	وجود خطة لتوقع التغيرات التي يمكن ان تطرأ على المحتوى التسويقي	3.37	67.40
5	تحديد مستوى انجاز اعلى العاملين كافة في القطاع التسويقي في المنظمة	3.35	67.00
6	تقديم مستويات أداء العاملين في المنظمة الرياضية على وفق نظم مشاركة المعرفة	3.36	67.20
7	تقوم المنظمة الرياضية بتقويم موجودات المعرفة التسويقية لديها	3.21	64.20
8	يوجد في المنظمة الرياضية نظام دائم لصيانة موجودات المعرفة والمحافظة عليها	3.23	64.60
	المتوسط الحسابي للمحور	3.31	66.25
	المتوسط الفرضي للمحور	3.00	60.00
	الانحراف المعياري للمحور \pm	0.07	1.42
	قيمة (ت) المحسوبة	78.2828*	

دللت نتائج البحث من الجدول المرقم (9) على أن فقرات المحور جميعها قد تجاوزت المتوسط الفرضي (النظري) للمحور البالغ (3) إذ تراوحت قيم العبارات بين (3.21- 3.41) وبوزن مئوي (64.20% - 68.20%) كما تجاوز المتوسط الحسابي للمحور البالغ (3.31) وبوزن مئوي (66.25%) والمتوسط الفرضي (النظري) البالغ (3). وكانت الفروق بين المتوسط الحسابي للمحور والمتوسط الفرضي للمحور دالة معنوية عند نسبة احتمالية الخطأ ≥ 0.05 امام درجة حرية (311) إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة (78.2828) اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.645) ولمصلحة عينة البحث.

كانت اعلى القيم قيمتان في المحور هما الفقرة (1- تنظيم البيانات والمعلومات التسويقية المتوفرة وتصنيفها ثم تخزينها حتى يسهل تجميعها ثم تبويبها) بمتوسط مرجح (3.41) وبوزن مئوي (68.20%) والفقرة (4- وجود خطة لتوقع التغيرات التي يمكن ان تطرأ على المحتوى التسويقي) بمتوسط مرجح (3.37) وبوزن مئوي (67.40%). وكانت ادنى الفقرات فقرتان هما الفقرة (7- تقوم المنظمة الرياضية بتقويم موجودات المعرفة التسويقية لديها) بمتوسط مرجح (3.21) وبوزن مئوي (64.20%) والفقرة (8- يوجد في المنظمة الرياضية نظام دائم لصيانة موجودات المعرفة والمحافظة عليها) بمتوسط مرجح (3.23) وبوزن مئوي (64.60%). ولم تظهر اي فقرة في المحور دون المتوسط الفرضي للمحور .

مناقشة المحور السادس :

يتبين من الجدول المرقم (9) تنظيم ونقل المعرفة هي تلك العمليات التي تهدف إلى تصنيف المعرفة، وفهرسة أو تبويب المعرفة ورسم المعرفة. وتتسلم المنظمات يوميا كميات كبيرة جدا من البيانات والمعلومات تحتاج إلى تجميعها وتصنيفها وتفسيرها ونشرها بفاعلية، وهذه البيانات والمعلومات تأتي بأشكال متنوعة، ويجب التقاطها

ودعم هذه العملية بإجراءات راسخة من التحقيق والتحرير والإصدار، ويجب تنظيم البيانات والمعلومات المختارة في مجموعات مرتبة تسمى بخرائط المعرفة والتي تساعد في تصنيف البيانات والمعلومات، لذا ظهرت ان المنظمات الرياضية تفتقر الى هذه العملية بسبب عدم امتلاكها لمختصين و خبراء في مجال ادارة المعرفة.

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الإستنتاجات

- 1- تجاوزت محاور التسويق جميعها المتوسط الفرضي (النظري) للمقياس البالغ (3).
- 2- جاء محور جودة المعلومات التسويقية في المنظمات الرياضية في إقليم كردستان العراق بالمرتبة الأولى وبمتوسط حسابي (3.40) وبوزن منوي (67.62%) ، وجاء محور تبني المفهوم التسويقي بالمرتبة الأخيرة وبمتوسط حسابي (3.29) وبوزن منوي (65.82%) اي بمستوى متوسط .
- 3- تراوحت قيم المتوسطات الحسابية لمحاور التسويق بين (3.29 – 3.40) وبوزن منوي (65.82% – 67.82%) .

2-4 لتوصيات

- 1- تنظيم ورشات عمل لأعضاء المنظمات الرياضية في إقليم كردستان العراق لتوسيع مدارك الأعضاء فيما يتعلق بمفهوم التسويق وتبنيه في المنظمة الرياضية.
- 2- التعريف بأساليب التسويق والسعي لاستثمار هذه الأساليب بزيادة الدعم المادي للمنظمة الرياضية .
- 3- التأكيد على بناء علاقات مع الشركات الداعمة لزيادة التسويق الداخلي من خلال الاعلان المرئي والمسموع والقنوات الفضائية .
- 4- إطلاع أعضاء المنظمة مثل التحصين من الخطأ او المخالفات القانونية .
- 5- إمتلاك البيانات الدقيقة والتحليلية عن جودة المعلومات التسويقية.

المصادر

1. التكريتي، وديع ياسين، والعبدي، حسن محمد عبد (2012) الموسوعة الاحصائية والتطبيقات الحاسوبية في بحوث التربية البدنية والرياضية ، الاسكندرية ، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر .
2. رزوقي، نعيمة حسن جبر (2004) 'رؤية مستقبلية لدور اختصاصيي المعلومات في إدارة المعرفة'، مجلة مكتبة الملك فهد الوطنية، المجلد (9)، العدد (2) .
3. نجم عبود نجم، 2008 ، ادارة المعرفة المفاهيم والاستراتيجيات والعمليات ، الواروق للنشر والتوزيع ،ط 2 الاردن .
4. ياسين ، سعد غالب (2000) (المعلوماتية وادارة المعرفة ، رؤية استراتيجية عربية المستقبل العربي ، مركز دراسات الوحدة العربية ، بيروت .
5. ياسين ، سعد غالب (2016) ، ادارة المعرفة ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، الاردن .
6. Allee, V. (1997), *The Knowledge Evolution: Expanding Organizational Intelligence*, Butterworth-Heinemann, Boston, MA.
7. Laudon, K., & Laudon, J. (2000). *Management of information systems*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall
8. Malhorta, Y. (1998), "Knowledge Management: Knowledge Management and Workers, a View from a Front Line", Internet (<http://www.brint.com/interview/maeil.htm> visited on May14, 2004
9. Wiig, karlm, (2003).knowledge model for situation- handling, journal of knowledge management. Vol7.

التمرينات البصرية وتأثيرها في دقة الإرسال المستقيم بتنس الكراسي المتحركة للاعبين المنتخب الوطني فئة (A).

عمر حمد خلف الجبوري
أ.د مثنى احمد خلف المزروعى
جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2020/6/30

الكلمات المفتاحية

- التمرينات البصرية
- دقة الإرسال المستقيم
- تنس
- الكراسي المتحركة

الخلاصة:

تكمن أهمية البحث في التعرف على إمكانية توظيف التمرينات البصرية في الوحدة التدريبية واللعب والمنافسة ، ومدى انعكاس ذلك التطوير على دقة الإرسال لدى لاعبي تنس الكراسي المتحركة .
ويهدف البحث إلى:

- إعداد تمرينات بصرية لدقة الإرسال المستقيم بتنس الكراسي المتحركة للاعبين المنتخب الوطني فئة (A).
أهم الاستنتاجات التي توصل إليها الباحث:
❖ استخدام التمرينات البصرية له تأثير إيجابي في تطوير دقة الإرسال المستقيم لدى لاعبي المنتخب الوطني فئة (A) في تنس الكراسي المتحركة .

أوصى الباحث بالآتي:

- ❖ تطبيق التمرينات البصرية من قبل الباحث على الفئات الأخرى للعبة تنس الكراسي المتحركة مع ممارسة الفروق الفردية عند التدريب.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

أصبح البحث العلمي من أهم العوامل التي يعتمد عليها لتطوير المجتمعات، وذلك للوصول لأعلى المستويات في المجالات كافة، ولاسيما المجال الرياضي في محاولة لتحقيق أكبر قدر من الاستفادة من النظريات العلمية الحديثة في المجال الرياضي، فالتربية البدنية والرياضة إحدى المجالات التي تؤثر في الإنسان بوصفها عنصراً مهماً وأساسياً في بناء الفرد، وإعداده بصورة متكاملة على أسس علمية، فقدره الفرد على بذل الجهد تتوقف على كثير من المتغيرات و منها المتغيرات البصرية لأن المدربين يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق والأساليب التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية، وتعد التمرينات البصرية أحد هذه الأساليب المعروضة في مجال لعبة تنس الكراسي المتحركة .
وتعد لعبة تنس الكراسي المتحركة ذات طابعاً خاصاً، وتتطلب من اللاعب استعدادات وإمكانيات خاصة لأداء مهاراته المختلفة بنجاح وفعالية، فهي لعبة تتطلب بذل جهد كبير في إتقانها، وذلك لصعوبة

التعامل مع ميكانيكية الحركة للأداء ، وبهذا فإن ضمان الأداء الجيد يتطلب التدريب المبرمج بهدف ضمان نجاح الأداء وبالتالي الوصول إلى المستويات العليا، ومن تلك المتطلبات هي الدقة في أداء المهارات المختلفة لهذه اللعبة ومنها مهارة الإرسال ، وهذا يتفق مع ما ذكره (امان الخصاونة ، 2003) إلى أن " من ما يحتاجه لاعب تنس الكراسي المتحركة هو الدقة على قدرة التوجيه الزماني والمكاني ..."⁽¹⁾ وعليه فإن الباحث عمل على إيجاد تمارين بصرية كمحاولة من أجل زيادة دقة الأداء للإرسال والحصول على نقطة مباشرة أو جعل اللاعب المنافس يجد صعوبة عالية في رد الإرسال بشكل جيد . لذا فإن أهمية البحث تكمن في التعرف على إمكانية توظيف التمارين البصرية في الوحدة التدريبية واللعبة والمنافسة ، ومدى انعكاس ذلك التطوير على دقة الإرسال لدى لاعبي تنس الكراسي المتحركة .

2-1 مشكلة البحث

تتميز لعبة تنس الكراسي المتحركة بالإيقاع السريع والانتقال المستمر بين الهجوم والدفاع طوال المباراة، مما يتطلب من اللاعب أن يؤدي جميع المهارات الفنية على مستوى عالي حتى يتمكن من مقابلة احتياجات موقفه في الملعب ، الأمر الذي يوجب الاهتمام بإعداده وعلى جميع النواحي ، ومن خلال متابعة الباحث للاعبي المنتخب الوطني بتنس الكراسي المتحركة ضمن استعدادهم للمشاركة في دورة الألعاب الآسيوية التي ستقام في العاصمة الأندونيسية جاكرتا لاحظ تراجع بمستوى الأداء في بعض الحالات الهجومية ومنها مهارة الإرسال المستقيم والتي ظهرت بشكل فقدان الدقة أثناء اللعب مما يفرض بعض التساؤلات عن أسباب هذا التراجع ، وبعد البحث والتقصي عن الأسباب من ذوي الخبرة من مدربين ولاعبين وجد الباحث أن لهذا التراجع أسباباً كثيرة ذات صلة بدقة الأداء وعلى ضوء ذلك ارتأى الباحث دراسة النقاط التي لم يسبق الانتباه لها من قبل المدربين ومنها عدم الاهتمام بالتمارين البصرية ذات الصلة الفعالة في دقة أداء الإرسال المستقيم في رياضة تنس الكراسي المتحركة فئة (A) والتي تؤدي إلى إرباك وصعوبة في إدخال المعلومة من المحيط الخارجي إلى اللاعب بالتالي يبدأ التراجع وهبوط المستوى الهجومي للاعبين لذا ارتأى الباحث التوجه لوضع مجموعة تمارين بصرية كمحاولة لتعزيز جوانب القوة ومعالجة جوانب الضعف لدى لاعبي تنس الكراسي المتحركة فئة (A) أثناء أداء مهارة الإرسال بالتركيز على متطلبات الأداء التخصصي وصولاً لتحقيق الهدف المنشود.

3-1 هدفاً البحث

(1) امان صالح الخصاونة ؛ وضع بطارية اختبار لقياس بعض القدرات البدنية والمهارية في لعبة تنس الكراسي المتحركة : (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2003)ص20

- إعداد تمارينات بصرية لدقة الإرسال المستقيم بتنس الكراسي المتحركة للاعبين المنتخب الوطني فئة (A).

- التعرف على تأثير استخدام التمارينات البصرية في دقة الإرسال المستقيم بتنس الكراسي المتحركة للاعبين المنتخب الوطني فئة (A).

1-4 فرضا البحث

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات (القبلية والبعديّة) في دقة الإرسال المستقيم بتنس الكراسي المتحركة للاعبين المنتخب الوطني فئة (A) ولصالح الاختبارات البعدية.

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبي المنتخب الوطني بتنس الكراسي المتحركة للموسم الرياضي 2017./2018

1-5-2 المجال الزماني : للمدة من 2017 /4/23 ولغاية 2018 /8/19

1-5-3 المجال المكاني : ملاعب التنس في ملعب الشعب الدولي / محافظة بغداد.

1-6 تعريف المصطلحات

1-6-1 التدريب البصري.. " ذلك البرنامج الخاص الذي يتضمن مجموعة من التمارين التي تعمل على تقوية القدرات والوظائف البصرية الأساسية من خلال تدريبات متنوعة ذات أداء بصري عقلي تقود إلى زيادة التكيفات العقلية المختلفة لعملية الإبصار. بهدف تحسين الأداء الرياضي في شتى الظروف والأوضاع وبما يتناسب مع أشكال وأحجام وألوان المثيرات التي تتعرض لها العين " (1).

1-6-3 لاعبي تنس الكراسي المتحركة فئة (A):-

" هم الرياضيين الذين يمتلكون القدرة على تحريك الجذع (جذعاً سليماً) " (2)

2- الدراسات النظرية والسابقة

1-2 الدراسات النظرية

(1) محمد لطفي السيد و محمود رجائي محمد؛ تأثير استخدام التدريب البصري في زيادة معدل انتباه لاعبي الكرة الطائرة للمقعدين جلوسا على الأرض : (بحث منشور في مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، المجلد (31) ، 2008) ص 132.

(2) ايمان عبد الامير واحمد محمد العاني ؛ رياضة المعاقين : (بغداد ، مطبعة يثرب ، 2012) ص44

2-1-1 نشأة وانطلاق رياضة المعاقين البارالمبية⁽³⁾

إذا كانت الرياضة الأولمبية الحديثة تعد البارون الفرنسي بيير دي كوبرتن (Pierre de Coubertin) هو مؤسس ومحي الألعاب الأولمبية الحديثة ومطلقها في أثينا في سنة 1896م ، فإن رياضة المعاقين تعد الطبيب الألماني الدكتور لودفيج جوتمان (Ludwig Guttman) هو صاحب فكرة رياضة المعاقين البارالمبية ومخرجها إلى النور في سنة 1944م في مدينة ستوك ماندوفيل البريطانية.

نظم جوتمان أول العاب رياضية للمعاقين من مستخدمي الكراسي المتحركة في رياضة رمي السهام و التي حملت اسم ألعاب ستوك ماندوفيل في نفس يوم انطلاق الألعاب الأولمبية في لندن سنة 1948، وكانت أول بادرة تنظيمية في التاريخ رياضة المعاقين الحديثة، و منذ ذلك الحين انتقلت رياضة المعاقين من المجال الترويحي و التأهيلي إلى المجال الرياضي التنافسي، و أخذت البذور التنظيمية للمؤسسات المعنية بهذه الرياضة بالظهور، ففي سنة 1952 بعد انضمام مجموعة من الجنود الهولنديين السابقين إلى تلك الألعاب أسس أول تنظيم رسمي رياضي للمعاقين تحت اسم اتحاد العاب ستوك ماندوفيل ISMGF .

يذكر (Fernard Landry) 1995 أنه في يوليو 1948 تنافس 16 لاعب من مصابي الشلل النصفي (14 لاعب و 2 لاعبتان) في رياضة رمي السهام في مدينة ستوك ماندوفيل البريطانية حيث ولدت ألعاب ستوك ماندوفيل ، و بهذا تغير توصيف رياضة المعاقين من كونها ممارسة علاجية تأهيلية إلى وصفها وسيلة هامة لإعادة الاندماج الاجتماعي والحصول على اعتراف المجتمع.

في سنة 1960 و بعد إقامة أول دورة ألعاب أولمبية للمعاقين في روما - إيطاليا ، تم تشكيل ما سمي بمجموعة العمل الدولية لرياضة المعاقين برعاية الاتحاد العالمي للمحاربين القدامى و ذلك لدراسة مشاكل و مصاعب الممارسة الرياضية للمعاقين ، و الذي أدى بدوره بعد أربع سنوات من العمل إلى تشكيل المنظمة الرياضية الدولية للمعاقين IOSD سنة 1964 ، حيث سيعطي هذا التنظيم الجديد الفرصة للرياضيين المعاقين الذين لم تتح لهم الفرصة بالمشاركة الرياضية ضمن أنشطة اتحاد ألعاب ستوك ماندوفيل ISMGF لأصحاب الإعاقات البصرية و البتر و الشلل الدماغي و الشلل النصفي ، و بالرغم من ذلك فقد واجهت IOSD صعوبات كبيرة قبل أن تتمكن من إدراج رياضات جديدة لذوي البتر و الإعاقة البصرية في دورة ألعاب تورنتو 1976، و إدراج رياضات أصحاب الشلل الدماغي في دورة ألعاب ارنهيم 1980 ، إذ كانت تهدف لاحتضان جميع الإعاقات في الألعاب الأولمبية للمعاقين مستقبلا ، و أن تعمل كلجنة تنسيق بين هذه

(3) مصباح ابراهيم جعفر؛ تقويم استراتيجية الحركة البارالمبية الدولية واثرها في ادارة اللجان البارلمبية الوطنية: (لاتفيا ، دار

الإعاقات التي أنشأت تنظيماتها الرياضية الخاصة مثل CP-ISRA المنظمة الدولية لشلل الدماغى للرياضة و الترويج سنة 1978, و IBSA المنظمة الدولية لرياضة المكفوفين سنة 1980.

تشير (Joan Scruton) إلى أنه على الرغم من أن المنظمة الدولية لرياضة الأشخاص ذوي إصابات النخاع الشوكي و الشلل النصفي قد تشكلت لسنوات عبر اتحاد ألعاب ستوك ماندوفيل ISMGF , إلا أنه كانت هناك حاجة ملحة إلى إحداث تنظيم رياضي دولي يضم جميع مجموعات الإعاقاة الأخرى لذات الهدف , و استنادا لذلك فقد تم تأسيس مجموعة العمل الدولية لرياضة المعاقين سنة 1960 في باريس بواسطة الاتحاد العالمي للمحاربين القدامى WVF.

2-1-2 بعض المهارات الأساسية في لعبة تنس الكراسي المتحركة⁽¹⁾

1-2-1-2 مهارة الإرسال

يقف اللاعب خلف خط القاعدة والذي يسمح بأقصى دوران للكتف والذي يسهل الخيارات أمام رفع الكرة ويكون الوقوف على بعد عدة أقدام خلف خط القاعدة ، وهذا يترك اللاعب ويفضل عند المبتدئين والمتوسطين المستوى الوقوف على بعد عدة أقدام.

وتعد عملية رفع الكرة أصعب وأهم عنصر في أداء الإرسال، ويجب على اللاعب اتقان عملية الرفع وذلك لعدم فقدان السيطرة، لأن الذراعين حرتين ولا تلمس الكرسي، إذ ترفع الكرة ببطيء للأعلى لأبعد مسافة ممكنة .

إذ يجب على المبتدئين أن يتعودوا على أداء عملية الرمي للأعلى أكثر من مرة لكي يختاروا الارتفاع الأفضل لهم وبعد عملية الرمي ترجع اليد الحرة إلى العجلة لزيادة ثبات الكرسي وتساعد اللاعب في الحصول على مدى حركي واسع .

2-2-1-2 مهارة الضربة الأمامية

إن حركة مهارة الضربة الامامية في تنس الكراسي المتحركة هي في الأساس الضربة الأمامية نفسها للأصحاء، إذ تبدأ بالأرجحية من الاسفل الى الاعلى ونقطة الضرب هي في الجانب في مستوى الركبة وخلال عملية الضربة والدوران يتم بشكل كامل باستخدام اليد المسيطرة بالسحب الخلفي للعجلة.

3-2-1-2 مهارة الضربة الخلفية

تتم بالشكل الآتي إذ يدور الكتف والجسم باتجاه الكرة وبعد ذلك يتم التحرك ببطيء باتجاه الكرة وتكون المرجحة الخلفية للذراعين بمستوى الكتف ونقطة الاتصال (الضرب) في مستوى الركبة من الجانب وبظهر

⁽¹⁾ ITF(International Tennis Federation) : **Wheelchair Tennis Coaches Manual** , Invacare , 2000.p60.

المضرب و تتم حركة المضرب بشكل سريع من خلال عملية فرد الذراع لضرب الكرة وحركة الذراع المسيطرة تبقى على العجلة للحفاظ على التوازن والثبات.

2-1-3 الدقة وأهميتها للاعبين تنس الكراسي المتحركة

إن الدقة "صفة مركبة (مهارية- بدنية) تستخدم لتنفيذ واجب معين بحيث يكون فيه هدف وتعتمد الدقة على المكان الذي تنفذ فيه ومدة الأداء (مكان وزمان الحركة) وتساهم الدقة بشكل كبير في تحقيق الانجاز خصوصا في الالعاب الجماعية التي تتطلب دقة في الاداء الحركي والمهاري ولها أهمية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي والمواقف التي يتطلب فيها الأداء الحركي و المهاري التعاون والتنسيق وتغيير المراكز والمواقف وظروف حيازة الكرة اثناء اللعب"⁽¹⁾

ويذكر(حلمي حسين ،1985) "إن الدقة هي القدرة في السيطرة على الحركات الارادية لتوجيه شيء ما نحو شيء آخر"⁽²⁾، "إن توجيه الحركات الإرادية نحو هدف محدد يتطلب كفاءة عالية من الجهاز العضلي والعصبي والدقة تتطلب سيطرة كاملة على العضلات الارادية لتوجيهها نحو هدف معين كما يتطلب الأمر أن تكون الإشارات العصبية الواردة الى العضلات من الجهاز العصبي محكمة التوجيه سواءً ما كان منها موجها للعضلات العاملة ام العضلات المقابلة لها حتى تؤدي الحركة في الاتجاه المطلوب بالدقة اللازمة لإصابة الهدف"⁽¹⁾،وتذكر(نهاد محمد،2000)إن هناك ثلاث مراحل من الدقة، هي⁽²⁾:

1-**الدقة المكانية أو الحيزية:** هذا النوع من الدقة يتطلب تسديد الحركات الى موضع مكاني حيزي او فضائي ويعتمد أساسا على نهاية نقطة الحركية، وتؤثر في الاداء (الحركة المصاحبة النهائية أو نهاية الحركة).

2-**الدقة الوقتية أو المؤقتة:** يتطلب هذا النوع حركات سريعة تكون فيها دقة وضبط زمن الحركة مسألة مهمة في اداء المهارة ويعزى الى توقيت الدقة.

3-**توقيت الدقة:** وهي نوع من الدقة يستوجب حركات سريعة يكون فيها وقت الحركة هو المهم في الأداء ويكون مرتبطا بالدقة الوقتية ايضا.

(1) هاشم ياسر حسن ؛ تمرينات خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي و المهاري للاعبين كرة القدم، ط1 : (عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2011) ص13.

(2) حلمي حسين ؛ اللياقة البدنية : (قطر ، دار المتنبى للنشر والتوزيع، 1985) ص139.

(1) قاسم حسين ومنصور جميل العنبيكي؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها : (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988) ص308.

(2) نهاد محمد علوان ؛ اثر تمرينات الدقة والسرعة في تطوير تعلم دقة التصويب بكرة اليد: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000) ص20.

ان الدقة والسرعة ظاهرة من ظواهر سلوك الحركة العام وكذلك من سلوكيات ومتطلبات بعض المهارات الرياضية⁽³⁾.

مما سبق يرى الباحث إن للدقة أهمية كبيرة للاعبين تنس الكراسي المتحركة في احراز النقاط بشكل مباشر من خلال التوجيه الدقيق للكرات أثناء أداء ضربة الارسال واختيار المناطق التي تشكل صعوبة على المنافس في إرجاع الكرة بشكل صحيح .

2-2 الدراسات السابقة

2-2-1 دراسة (حيدر ماجد حنون العكلي، 2015)⁽⁴⁾

((تأثيرات تمارين خاصة لتطوير قوة ودقة بعض المهارات الأساسية بتنس الكراسي المتحركة للاعبين المنتخب الوطني للرجال))

الهدف من الدراسة :-

1- اعداد تمارين خاصة لتطوير قوة ودقة بعض المهارات الأساسية بتنس الكراسي المتحركة للاعبين المنتخب الوطني للرجال فئة (A)

2- معرفة اثر التمارين الخاصة على قوة ودقة بعض المهارات الأساسية بتنس الكراسي المتحركة للاعبين المنتخب الوطني للرجال فئة (A)

منهجية الدراسة:- استخدم الباحث المنهج التجريبي ذا المجموعة الواحدة

عينة الدراسة:- تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية والتي كان قوامها (8) لاعبين المنتخب الوطني بلعبة التنس الكراسي المتحركة للمعاقين

أهم الاستنتاجات:- توصل الباحث الى الاستنتاجات

1- تساعد التمارين الخاصة في تطوير قوة ودقة الارسال بتنس الكراسي المتحركة لدى لاعبي المنتخب الوطني للرجال.

2- تساعد التمارين الخاصة في تطوير قوة ودقة الضربة الامامية المستقيمة بتنس الكراسي المتحركة لدى لاعبي المنتخب الوطني للرجال.

(3)Schmidt, R. A. (1991). Motor Learning & Performance, From Principles to Practice (Champaign, IL : Human Kinetics). P85

(4) حيدر ماجد حنون العكلي ؛ تأثير تمارين خاصة لتطوير قوة و دقة بعض المهارات الأساسية بتنس الكراسي المتحركة للاعبين المنتخب الوطني للرجال: (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ،2015)

3- للتمرينات الخاصة تأثير ايجابي في تحسين التغطية والقدرة على اداء المهارة بتنس الكراسي المتحركة لدى لاعبي المنتخب الوطني للرجال.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي و البعدي لملائمة طبيعة و مشكلة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، والمتمثلة بلاعبي المنتخب الوطني العراقي في لعبة تنس الكراسي المتحركة والمنضمين تحت مظلة اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية للموسم الرياضي 2017-2018 وبالبالغ عددهم (8) لاعبين ، حيث تمثل العينة نسبة 100% من مجتمع البحث من فئة الإعاقة A (*) . ومن أجل تحديد وتشخيص أهم المتغيرات التي يكون لها تأثير في نتائج البحث والمتمثلة بالمؤثرات الداخلية للعينين (عيوب او مشكلات الأبصار)، لما لها من تأثير على التمرينات البصرية ومن ثم نتائج البحث قام الباحث باستشارة الطبيب المختص طبيب العيون (**)، وأشارت النتائج إلى سلامة جميع اللاعبين من مشكلات الابصار او عيوبه . اذ يشير (Abernethy B. & Wood J. , 2001) في هذا السياق الى ان " التأثيرات الداخلية للعين (Hardware) والتي يقصد بها كفاءة العين الداخلية كقوة الإبصار وكفاءته وكل ما يتعلق بمكونات العين الداخلية كضغط العين وغيرها ، وهذه يتم استخدامها في المجال الطبي بكثرة كعلاج الإستجماتزم وقصر النظر والحول وعيوب الابصار عموما ، وأحيانا تحتاج هذه البرامج الى مدة طويلة قد تستغرق سنوات للعلاج" (1) ، وهذه المؤثرات هي :-

- حدة الإبصار (قوة الابصار) " قوة الإبصار تبعا للمسافة التي استطاع الرؤية عليها تبعا للوحة سنلن (Snelen chart) ، وهي عبارة عن لوحة قياس تضم حروفا هجائية ذات أحجام مختلفة ، اذ تمثل تلك الحروف ما يراه الشخص بدرجة اعتيادية من الابصار على مسافات مختلفة، كما تحدد حدة الابصار ، أي تقيس الإبصار المركزي، ولكنها لا تقيس طول أو قصر النظر ، إذ يتم استخدام العدسات لتحديد طول أو قصر البصر (Hyperopia3)) او ((Long Sightedness)).

- ضغط العين

(*) الفئة A هم الرياضيون الذين يمتلكون القدرة على تحريك الجذع

(**) طبيب العيون (هاشم احمد خلف / اختصاص عيون مستشفى الشرايط العام)

(1)Abernethy B & Wood J ; **Do Generalized visual training programs for Sports really work An experimental investigation:** (USA, J. Sport Sci. ,2001)

p. 203.

- تمايز الالوان

3-3 وسائل جمع المعلومات

- ❖ تحليل محتوى المصادر و المراجع العربية و الانكليزية
- ❖ شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)
- ❖ استمارة استطلاع آراء المختصين (ملحق)
- ❖ الاختبارات والقياسات:
- الاختبارات التطبيقية للقدرات البصرية
- اختبار مهارة الإرسال المستقيم للاعبي تنس الكراسي المتحركة

3-4 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

3-4-1 الأجهزة المستخدمة

- ❖ جهاز قياس ضغط العين.
- ❖ جهاز قياس حدة الابصار (قوة الإبصار) / لوحة سنلن (Snelen chart)
- ❖ حاسبة (Lap Top) نوع (DELL)
- ❖ حاسبة يدوية نوع (LG)
- ❖ ساعة توقيت .

3-4-2 الأدوات

- ❖ حائط أملس
- ❖ استمارة تسجيل
- ❖ شريط قياس بطول (5) م
- ❖ كرات تنس عدد(10) قانونية
- ❖ كرات تنس ملونة
- ❖ مضارب تنس عدد (8) قانونية
- ❖ صافرة
- ❖ ملعب تنس قانوني

3-5 اختبار مهارة الإرسال المستقيم للاعبي تنس الكراسي المتحركة.

اعتمد الباحث على اختبار الإرسال المستقيم المستخدم من قبل (حيدر ماجد حنون ، 2015) ⁽¹⁾ لقياس دقة الإرسال المستقيم للاعبين تنس الكراسي المتحركة ، لان الباحث استخدم الاختبار نفسه الذي تم تقنيه على العينة واللعبة نفسها ، فضلا عن توافر الإمكانيات المناسبة لتطبيقها ، إذ إن " توافر العناصر التنظيمية والمواصفات العلمية فيها من ثبات وصدق وموضوعية عالية تدل على صلاحيتها وحسن استخدامها وسهولة تطبيقها واستجابة المختبرين لها" ⁽²⁾ إذ تمتع الاختبار فيما يخص الإرسال المستقيم بأسس علمية عالية(الصدق والثبات والموضوعية).

3-5-1 مواصفات مفردات الاختبار المستخدم لقياس مهارة الإرسال المستقيم للاعبين تنس الكراسي المتحركة..

الغرض من الاختبار: قياس الدقة للإرسال المستقيم

- الأدوات والإجراءات المتبعة .

يتم تقسيم منطقة الإرسال كما موضح في الشكل وتعطى الدرجات لكل منطقة بحسب أهميتها. كرات تنس، مضارب تنس، مساعدين، مسجل، طباشير، شريط قياس، سلة جمع الكرات. يقف المسجل في الساحة المقابلة للمختبر لملاحظة منطقة سقوط الكرة . يعطى المختبر محاولتين تجريبيتين كإحماء للاختبار، يقوم المساعدون بإعادتهم الى مكان المختبر.

- طريقة الاداء

يقف المختبر بالكرسي المتحرك خلف خط القاعدة ويديه الكرة ويقوم بتنفيذ ضربة الإرسال الى منطقة الإرسال القطرية محاولا إسقاط الكرة في المنطقة الأعلى درجة مرة من جهة اليمين ومرة من جهة اليسار، ويعطى المختبر (10) محاولات (5) من اليسار (5) من اليمين.

- طريقة التسجيل

تعطى الدرجة حسب قيمة المنطقة الموضحة بالرسم. إذ تعطى صفر إذا اصطدمت الكرة بالشبكة أو خارج منطقة الإرسال التي تسقط على الخط تعد ضمن المنطقة بالقيمة الأعلى، الكرات التي تمس الشبكة في منطقة الإرسال تعاد درجة المختبر هي مجموعة أفضل محاولات للمختبر من اليمين واليسار من المحاولات العشرة . والشكل (1) يوضح ذلك.

(1) حيدر ماجد حنون ؛ تأثير تمارين خاصة لتطوير قوة ودقة بعض المهارات الأساسية بتنس الكراسي المتحركة للاعبين المنتخب الوطني للرجال : (رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، 2015) ص38-39

(2) نوري ابراهيم الشوك ؛ بعض المحددات الأساسية التخصصية لناشئي الكرة الطائرة في العراق بأعمار (14-16) سنة : (أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1996) ص26.

	3	4	3	4
	2	5	2	5
	1		1	



الشكل (1)

يوضح اختبار الإرسال المستقيم لخمس مناطق

3 - 6 التجربة الاستطلاعية الخاصة بالتمرينات البصرية المستخدمة.

إن التجربة الاستطلاعية هي عبارة عن " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف اختيار أساليب البحث وادواته " (1) ، وقبل البدء بتطبيق مفردات التمرينات، قام المدرب بإشراف الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية على (4) لاعبين من عينة البحث الأساسية في يوم الأربعاء 6

/ 6 / 2018 ، وهدفت التجربة الاستطلاعية إلى ما يأتي:- :

- 1- إمكانية المدرب وفريق العمل المساعد على تطبيق (تمارين بصرية)
- 2- كيفية انسيابية العمل وتنظيم اللاعبين في القاعة .
- 4 - صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة وتوفير شروط الأمان لسلامة اللاعبين.
- 5 - قدرة أفراد العينة على تطبيق (تمارين البصري).
- 6- تجاوز الأخطاء التي قد تحدث عند تنفيذ التجربة الرئيسية.
- 7- تحديد زمن الأداء والتكرارات لكل لاعب.
- 8- تكوين صورة واضحة عن طبيعة العمل وكيفية التطبيق

(1) مجمع اللغة ؛ معجم علم النفس والتربية ، ج1: (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية،

1984)ص79 .

3-7 إجراءات البحث الميدانية.

تمثلت إجراءات البحث بالاختبارات القبلية ، وتطبيق التمرينات البصرية المستخدمة على عينة البحث (تجربة البحث الرئيسية) ومن ثم إجراء الاختبارات البعدية وكما يلي:

3-7-1 الاختبارات القبلية :

أجريت الاختبارات القبلي لدقة اداء الارسال المستقيم يوم السبت الموافق 2018/6/9 في تمام الساعة 9 صباحاً في القاعة الرياضية المغلقة التابعة لملاعب الشعب الدولي ، وحاول الباحث قدر المستطاع تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات في المكان والزمان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد، وذلك من أجل العمل على توافرها و توفير الظروف نفسها عند تطبيق الاختبارات البعدية.

3-7-2 تجربة البحث الرئيسية :

3-7-2-1 التمرينات البصرية:

بعد الاطلاع على بعض المصادر العلمية المتوفرة، قام الباحث بوضع تمرينات بصرية على وفق الأسس العلمية الآتية:

- مراعاة مبدأ التنوع في أداء التدريبات داخل الوحدة التدريبية حتى لا يشعر اللاعب بالملل والرتابة.
- مناسبة المحتويات المختارة لطبيعة اللعبة
- اتباع مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب
- الاسترشاد بنتائج الدراسة الاستطلاعية في تحديد متغيرات حمل التدريب (الحجم ، التكرار) أما الشدة فكانت حسب الاداء المثالي للاعبين.
- وتم تصنيف التمرينات المختارة إلى :
- تمرينات لتطوير دقة أداء الإرسال المستقيم
- وكان التوزيع الزمني للمنهج كما يلي :
- أولاً / القسم التحضيري ويشمل :
- الإحماء العام والخاص ومدته:(15) دقيقة
- ثانياً/ القسم الرئيسي ومدته (70) دقيقة ويشمل تمرينات بصرية موزعة كالاتي :
- أ- وتم تصنيف التمرينات المختارة لهذه القدرات ودقة الإرسال المستقيم والبالغ عددها (40) تمرين يتم أداء القدرات أثناء أداء الإرسال و لزيادة دقة الإرسال المستقيم (يمين ، يسار)
- ثالثاً/ القسم الختامي ومدته : (5) دقائق
- وندرج بعض الجوانب الأساسية التي تضمنتها التمرينات البصرية :-

- مدة المنهج التدريبي كاملاً (شهران) .
- مدة المنهج بالأسابيع / 8 أسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية الكلية/ 24 وحدة تدريبية.
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع/ 3 وحدات تدريبية.
- أيام التدريب الأسبوعية التجريبية/ الاحد ، الثلاثاء، الخميس .
- زمن الوحدة التدريبية الواحدة كاملاً / 90 دقيقة.
- التدريب في مرحلة الاعداد الخاص
- أقسام الوحدة التدريبية (القسم التحضيري ومدته 15 دقيقة ، القسم الرئيسي ومدته 70 دقيقة (تم إدخال التمارين البصرية ضمن الوحدة التدريبية للمدرب في القسم الرئيسي ومدة التمارين (15-20) دقيقة) ، القسم الختامي ومدته 5 دقائق)
- تم تنفيذ المنهج التدريبي من يوم الاثنين الموافق (2018/6/18) وانتهى يوم الاحد الموافق (2018/8/19) .

3-7-2 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من مدة تطبيق المنهج التدريبي الخاص بتمارين البصري ، قام الباحث بتطبيق الاختبار البعدي للقدرات البصرية يوم الأثنين (2018/6/18) وطبق الاختبار البعدي لدقة أداء مهارة الارسال يوم الاحد (2018 /8/19) تمام الساعة 9 صباحاً على ملعب الشعب الدولي/ بغداد، وحرص الباحث على تهيئة الظروف نفسها التي تم فيها إجراء الاختبار القبلي في المكان والزمان والأجهزة والأدوات وطريقة التنفيذ والعمل .

3-8 الوسائل الإحصائية:

- تم استخدام برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار (23)، لمعالجة البيانات الخاصة بالبحث، والتي تضمنت الوسائل الإحصائية الآتية (1):-
- الوسط الحسابي .
 - الانحراف المعياري.
 - قانون دلالة الفروق لمتوسطين مرتبطين ولعينتين متساويتين.
 - قانون دلالة الفروق لمتوسطين غير مرتبطين ولعينتين متساويتين.

(1) محمد خير سليم أبو زيد؛ التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام برمجية SPSS : (عمان ، دار جرير للنشر ، 2010) ص268.

- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

- النسبة المئوية .

- الصدق الذاتي = (2) الثبات

4-2 عرض نتائج اختبار دقة الإرسال المستقيم لدى لاعبي المنتخب الوطني بتنس الكراسي المتحركة فئة (A) وتحليلها.

4-2-1 عرض نتائج الفروق (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في دقة الإرسال المستقيم لدى لاعبي المنتخب الوطني بتنس الكراسي المتحركة فئة (A).

الجدول (1)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة الإحصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في دقة الإرسال المستقيم لدى عينة البحث.

دلالة الفروق	مستوى دلالة (significance)	قيم (ت) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	الاختبارانوالمتغيرات الإحصائية نوع الاختبار
			ع±	س-	ع±	س-		
معنوي (*)	0,012	3,606	3,95	68,45	4,23	42,96	درجة	دقة الإرسال المستقيم

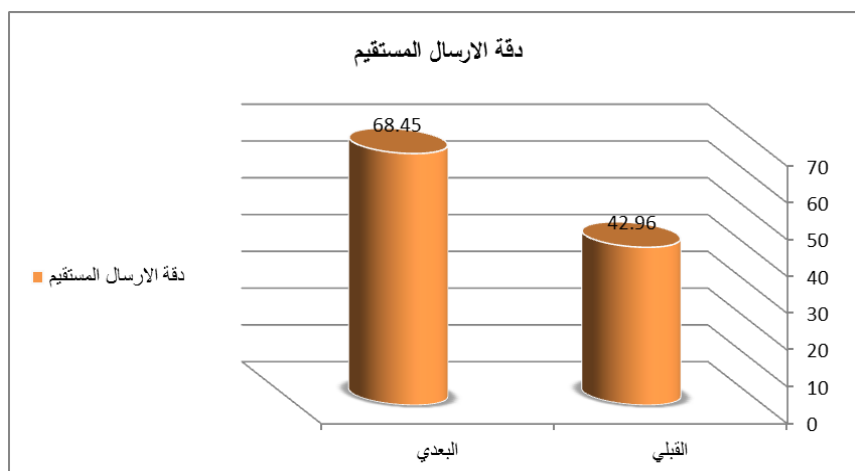
(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة أصغر من (0,05)

يتبين من الجدول (1) ما يأتي:

- معنوية الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في دقة الإرسال المستقيم لدى لاعبي المنتخب الوطني بتنس الكراسي المتحركة فئة (A)، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (3,606) وقيم مستوى المعنوية (significance) البالغة (0,012) عند درجة حرية (7)، وهي أصغر من نسبة الخطأ (0,05) مما يدل على معنوية الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي لعينة البحث، إذ يشير (محمد خير سليم، 2010) إلى أن "قيمة (significance) إذا كانت أكبر أو تساوي نسبة الخطأ (0,05) فهذا دليل على عدم معنوية الفروق، أما إذا كانت قيمة (significance) أصغر من نسبة الخطأ (0,05) فهذا دليل على معنوية الفروق" (1).

(2) مصطفى حسين الباهلي؛ طرق التحليل الإحصائي في العلوم التربوية والنفسية والرياضية، ط2: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999) ص28.

(1) محمد خير سليم أبو زيد؛ التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام برمجية SPSS: (عمان، دار جرير للنشر، 2010) ص268.



الشكل (2)

يوضح الأوساط الحسابية بين الاختبارين القبلي والبعدي في دقة الإرسال المستقيم لدى لاعبي المنتخب الوطني بتنس الكراسي المتحركة فئة (A).

4-2-2 مناقشة نتائج الفروق (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في دقة الإرسال المستقيم لدى لاعبي المنتخب الوطني بتنس الكراسي المتحركة فئة (A).

يتبين من الجدول (1) وجود فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في دقة الإرسال المستقيم لدى لاعبي المنتخب الوطني بتنس الكراسي المتحركة فئة (A) ولصالح الاختبار البعدي. ويعزو الباحث تلك الفروق المعنوية الحاصلة إلى أن التمرينات البصرية المستخدمة أسهمت في تطوير دقة الإرسال المستقيم لدى لاعبي المنتخب الوطني بتنس الكراسي المتحركة فئة (A)، فاستخدام هذا النوع من التمارين يسهم بشكل فاعل في الارتقاء بمستوى اللاعبين، إذ يشير (زكى محمد حسن، 2002) إلى أن "حاسة البصر لها دور مهم في عملية تأدية المهارات... فعن طريقها يستطيع اللاعب معرفة مكان المنافس ويدرك اللاعب عن طريق هذه الحاسة تحركات اللاعب المنافس، وبالتالي يستطيع اتخاذ الموقف المناسب" (1).

كما يؤكد (علي حسنين حسب الله (وآخرون)، 2000) على أن "يجب على اللاعب أن يتحكم بدقة في خط سير الكرة وتحديد المنحنى الذي يجب أن تسير فيه الكرة وسرعتها وقوتها وسرعة التغيير من الدفاع للهجوم...." (1). فضلاً عن ذلك فإن الإداء السليم للمهارات المختلفة في لعبة تنس الكراسي المتحركة بشكل عام ومهارة الإرسال بشكل خاص يبني على رؤية جيدة، لحاجة الإرسال إلى رؤية بصرية مناسبة للتحكم في

(1) زكى محمد حسن ؛ طرق تدريس الكرة الطائرة تعليم - تدريس - تطبيق - تقويم: (الإسكندرية ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ،

2002) ص 62.

(1) علي حسين حسب الله (وآخرون) ؛ الكرة الطائرة المعاصرة : (القاهرة ، مكتبة ومطبعة الغد ، 2000) ص 62

دقة الإرسال لأن الإرسال الخاطئ في أماكن معينة من الملعب قد تكلف اللاعب الكثير وقد تكون سبباً في ضياع أحرار نقاط تتوقف عليها نتيجة المباراة بكاملها ، اذ يذكر (حيدر ماجد حنون) نقلاً عن (عائد صباح حسين) الى " معظم الحركات الرياضية تحتاج استثمار الحواس لتوجيه الواجب الحركي بالدقة المطلوبة ، ولا تختلف لعبة عن بقية الألعاب في أن يمتلك لاعبوها هذه القدرة في توجيه الكرة بدقة لتحقيق نقطة أو لتجنب ضياعها " (2)

وفي ضوء ما تمت مناقشته فإن التمارين البصرية التي استخدمها الباحث مع عينة البحث قد أثرت بشكل واضح في تطوير دقة الإرسال المستقيم بنتس الكراسي المتحركة فئة (A) من خلال توظيف هذه النوع من التدريب لإخراج الواجب الحركي (المهاري) بشكل دقيق ، فالتمرينات البصرية لها أهمية بالغة، وتكمن هذه الأهمية في الوظائف الأساسية التي أسهمت في استيعاب واكتساب دقة الأداء لمهارة الإرسال المستقيم ، فاللاعب لا يمكن أن يكون ماهراً في الأداء الحركي دون أن تكون الأجهزة الحسية ومنها الجهاز البصري مكتملة ومؤثرة.

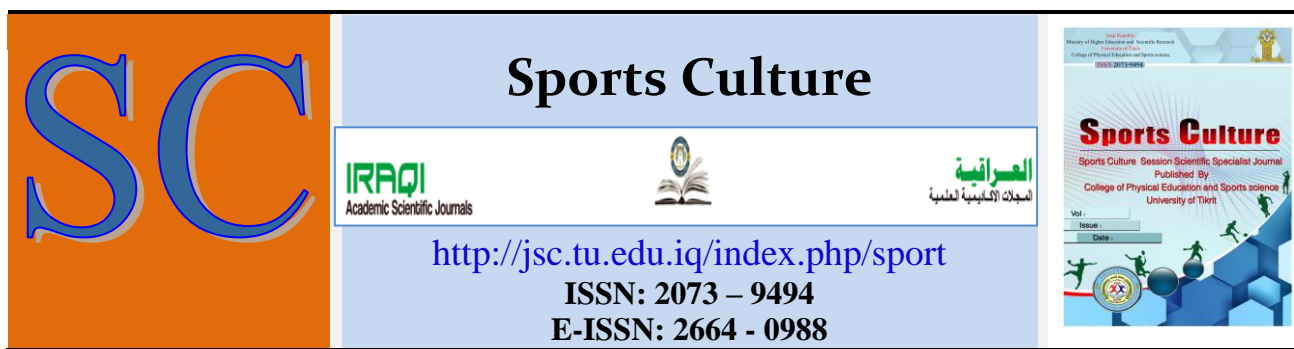
المصادر

- * امان صالح الخصاونة ؛ وضع بطارية اختبار لقياس بعض القدرات البدنية والمهارية في لعبة تنس الكراسي المتحركة : (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2003)
- * ايمان عبد الامير واحمد محمد العاني ؛ رياضة المعاقين : (بغداد ، مطبعة يثرب ، 2012)
- * حلمي حسين ؛ اللياقة البدنية : (قطر ، دار المنتبي للنشر والتوزيع، 1985) ص 139.
- * حيدر ماجد حنون ؛ تأثير تمرينات خاصة لتطوير قوة ودقة بعض المهارات الاساسية بنتس الكراسي المتحركة للاعبين المنتخب الوطني للرجال : (رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، 2015)
- * زكي محمد حسن ؛ طرق تدريس الكرة الطائرة تعليم - تدريس - تطبيق - تقويم : (الإسكندرية ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، 2002)
- * على حسين حسب الله (وآخرون) ؛ الكرة الطائرة المعاصرة : (القاهرة ، مكتبة ومطبعة الغد، 2000)

(2) حيدر ماجد حنون ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 68

- *قاسم حسين ومنصور جميل العنبيكي؛ اللياقة البدنية وطرق تحقيقها: (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1988)
- *مجمع اللغة ؛ معجم علم النفس والتربية ، ج 1: (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية،1984)
- *مصباح ابراهيم جعفر؛ تقويم استراتيجية الحركة البارلمية الدولية واثرها في ادارة اللجان البارلمية الوطنية: (لاتفيا ، دار النور للنشر ، 2016)
- *مصطفى حسين الباهلي ؛ طرق التحليل الاحصائي في العلوم التربوية والنفسية والرياضية، ط2:(القاهرة ، مركز الكتاب للنشر،1999)
- *محمد خير سليم ابو زيد ؛ التحليل الاحصائي للبيانات باستخدام برمجية SPSS : (عمان ، دار جرير للنشر ، 2010)
- *محمد لطفي السيد و محمود رجائي محمد؛ تأثير استخدام التدريب البصري في زيادة معدل انتباه لاعبي الكرة الطائرة للمقعدين جلوسا على الأرض : (بحث منشور في مجلة علوم وفنون الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة حلوان ، المجلد(31) ، 2008)
- *نهاد محمد علوان ؛ اثر تمارينات الدقة والسرعة في تطوير تعلم دقة التصويب بكرة اليد:(رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000)
- * نوري ابراهيم الشوك ؛ بعض المحددات الأساسية التخصصية لناشئي الكرة الطائرة في العراق بأعمار (14-16) سنة : (أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1996)
- *هاشم ياسر حسن ؛ تمارين خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي و المهاري للاعبين كرة القدم، ط1 : (عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2011)
- *Abernethy B & Wood J ; Do Generalized visual training programs for Sports really work An experimental investigation: (USA, J. Sport Sci. ,2001)
- *Schmidt, R. A. (1991). Motor Learning & Performance, From Principles to Practice (Champaign, IL : Human Kinetics).
- *ITF(International Tennis Federation) : Wheelchair Tennis Coaches Manual , Invacare , 2000.
- * Aman Saleh Al-Khasawneh; Placement of a test battery to measure some physical and skill capabilities in wheelchair tennis: (PhD thesis, College of Physical Education, University of Baghdad, 2003)
- * Iman Abdel-Amir and Ahmed Mohamed Al-Ani; Sport for the Handicapped: (Baghdad, Yathrib Press, 2012)
- Helmy Hussein Physical Fitness: (Qatar, Dar Al Mutanabi for Publishing and Distribution, 1985), p. 139.
- * Haider Majed Hanoon; The effect of special exercises to develop the strength and accuracy of some basic skills of wheelchair tennis for the national men's team players (Master thesis, College of Physical Education and Sports Science, University of Baghdad, 2015)

- * Zaki Muhammad Hassan; Methods of Teaching Volleyball Education - Teaching - Application - Calendar: (Alexandria, Radiation Technical Library and Press, 2002)
- * Ali Hussein Hassab Allah (and others); Contemporary Volleyball: (Cairo, Tomorrow's Library and Press, 2000)
- * Qassim Hussain and Mansour Jamil Al Anbaki; Physical fitness and ways to achieve it: (Baghdad, Higher Education Press, 1988)
- * Language Academy; A Dictionary of Psychology and Education, Part 1: (Cairo, The General Authority for Prince's Press Affairs, 1984).
- * Mesbah Ibrahim Jaafar; Evaluating the strategy of the International Paralympic Movement and its impact on the management of the National Paralympic Committees: (Latvia, Dar Al-Noor Publishing, 2016)
- Mustafa Hussein Al-Bahli Statistical analysis methods in educational, psychological and mathematical sciences, 2nd edition: (Cairo, The Book Center for Publishing, 1999)
- * Muhammad Khair Saleem Abu Zaid; Statistical analysis of data using SPSS software: (Oman, Jarir Publishing House, 2010)
- * Mohamed Lotfy El-Sayed and Mahmoud Rajaei Mohamed; The effect of using visual training to increase the attention rate of volleyball players sitting on the ground sitting :(Research published in the Journal of Sports Sciences and Arts, Faculty of Physical Education for Girls, Helwan University, Volume (31), 2008)
- Nihad Muhammad Alwan The Impact of Accuracy and Speed Training in Developing Learning to Accurate Shooting with a Handball: (Unpublished Master Thesis, College of Physical Education, University of Baghdad, 2000)
- * Nuri Ibrahim Al-Shouk; Some of the basic specialized determinants of volleyball beginners in Iraq, ages (14-16) years: (unpublished doctoral thesis, University of Baghdad, College of Physical Education, 1996)
- * Hashem Yasser Hassan; Special exercises for developing the accuracy of motor and skill performance of football players, 1st edition: (Amman, Arab Society Library for Publishing and Distribution, 2011)



Effect of physical exercises of the arms in some aspects of the special strength of volleyball players - seating

Idris Yasser Khalaf ^{1*}

Muthanna Ahmed khalaf ²

1- Tikrit University College of Physical Education and Sports Science .

2- Tikrit University College of Physical Education and Sports Science .

Article info.

Article history:

-Received: 3/10/2020

-Accepted: 15/2/2020

-Available online: 30/6 /2020

Keywords:

- . Physical exercises,
- . arms,
- . strengths,
- . special strength,
- volleyball-seating

Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

Abstract

The study aimed to:

- 1- Preparation of physical exercises for the arms to develop some aspects of the special strength of the players volleyball _ seating.
- 2- identify the impact of physical exercises for the arms to develop some aspects of the special strength of the players volleyball _ seating.

The researcher used the experimental method and designed the control and experimental groups with pre and post tests to suit the nature and problem of the research.

The researcher identified the research community by the deliberate method of handicapped players in the game of volleyball from sitting within the umbrella of the Iraqi National Paralympic Committee / Branch Dali for the year 2019-2018, and the number (12) players, the sample of the research (12) players was selected (100 %) Of the total research community.

The researcher recommended the following:

-The use of exercises prepared by the researcher in the development of special strengths (explosive force of the muscles of the arms, the strength of the muscles of the arms, the characteristic speed of the muscles of the arms) for volleyball players - Gloss.

-To benefit from the trainers working in federations and paralympic committees of the volleyball game - seating in Iraq from the results of this study when training on the development of special strengths (explosive force of the muscles of the arms, the strength of the muscles of the arms, the characteristic speed of the muscles of the arms).

* Corresponding Author: Abd1997alaziz@gmail.com , Tikrit University College of Physical Education and Sports Science .

تأثير تدريبات بدنية للذراعين في بعض أوجه القوة الخاصة للاعبين الكرة الطائرة - جلوس

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2020/6/30

إدريس ياسر خلف البياتي أ.د مثنى أحمد خلف المزروعي

جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الكلمات المفتاحية

- تدريبات بدنية
- الذراعين
- أوجه القوة
- القوة الخاصة
- الكرة الطائرة- جلوس

الخلاصة:

وهدفت الدراسة إلى:

1- اعداد تدريبات بدنية للذراعين لتطوير بعض أوجه القوة الخاصة للاعبين الكرة الطائرة_ جلوس.

2- التعرف على تأثير تدريبات بدنية للذراعين لتطوير بعض أوجه القوة الخاصة للاعبين الكرة الطائرة_ جلوس .

استخدم الباحثان المنهج التجريبي وتصميم المجموعتين الضابطة والتجريبية ذات الإختبارين القبلي والبعدي لملامته طبيعة ومشكلة البحث.

حدد الباحثان مجتمع البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين المعاقين حركياً في لعبة الكرة الطائرة من الجلوس ضمن مظلة اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية / فرع ديالى لسنة 2018- 2019 والبالغ عددهم (12) لاعب، تم اختيار عينة البحث البالغ عددها (12) لاعباً وهي تمثل (100%) من مجتمع البحث الكلي.

أوصى الباحثان بالآتي:

استخدام التدريبات المعدة من قبل الباحثان في تطوير أوجه القوة الخاصة (القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، مطاولة القوة لعضلات الذراعين ، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين) للاعبين الكرة الطائرة - جلوس.

الاستفادة من قبل المدربين العاملين في الاتحادات واللجان البارالمبية الفرعية للعبة الكرة الطائرة - جلوس في العراق من نتائج هذه الدراسة عند التدريب على تطوير أوجه القوة الخاصة (القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، مطاولة القوة لعضلات الذراعين ، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين).

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

أصبح البحث العلمي من أهم العوامل التي يعتمد عليها لتطوير المجتمعات، وذلك للوصول لأعلى المستويات في المجالات كافة، ولاسيما المجال الرياضي في محاولة لتحقيق أكبر قدر من الاستفادة من النظريات العلمية الحديثة في المجال الرياضي.

وشهدت لعبة الكرة الطائرة_جلوس تطوراً كبيراً وسريعاً في السنوات الأخيرة وفي الجوانب المرتبطة بها كافة ، الأمر الذي دفع إلى تغيير طابع اللعب واتسامه بدقة الأداء وسرعته ، وإعداده بصورة متكاملة على أسس علمية ، لإن المدربين يبحثون بشكل دائم ومستمر عن الطرق التدريبية الحديثة بهدف تحسين الأداء الرياضي واكتساب ميزة تنافسية من أجل أن يكون فريق الكرة الطائرة-جلوساً مميز يجب على لاعبيه إتقان الأداء بدرجة عالية من الدقة.

و تعد التدريبات البدنية للذراعين شرطا وعاملا اساسيا لضمان وتحقيق الأداء الأمثل في لعبة الكرة الطائرة -جلوس ومما لاشك فيه ان الوصول إلى الأداء الرياضي المطلوب يستلزم إعداد اللاعب وفق برامج تدريبية مقننة ومناسبة لإمكاناته من جميع الجوانب البدنية والمهارية والخطوية والمعرفية والنفسية والتوافقية بالشكل الصحيح. (1)

وتعد أوجه القوة الخاصة التي تساهم بشكل فعال في تطوير اداء مهارات الكرة الطائرة- جلوس من خلال " تأهيل العضلات العاملة بشكل رئيس للأداء الحركي للرياضة الممارسة لتمرينات المنافسة " (1) لذا فإن أهمية البحث تكمن في التعرف على إمكانية توظيف تدريبات بدنية للذراعين والتي يحتاجها لاعب الكرة الطائرة - جلوس في الوحدة التدريبية واللعب والمنافسة في سبيل تطوير بعض أوجه القوة الخاصة التي يحتاجها اللاعبين.

2-1 مشكلة البحث

تتميز لعبة الكرة الطائرة -جلوس بالإيقاع السريع والزحف المستمر بين الهجوم والدفاع طوال المباراة ، مما يؤدي بدوره إلى ان تتحمل الذراعين أعباء كبيرة مع إستفاد طاقة اللاعب من حيث القوة الخاصة التي يحتاجها اللاعبين عند التحرك بإستخدام الذراعين، الأمر الذي يستوجب الإهتمام باللاعبين بإعدادهم من الناحية البدنية والمهارية، وهذا ما لاحظته الباحثان من خلال متابعته للاعبي الكرة الطائرة - جلوس في اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية فرع ديالى أثناء التدريب والمباريات مما حدى بالباحثان إلى وضع تدريبات بدنية للذراعين لضمان المحافظة على مستوى الأداء من بداية المباراة إلى نهايتها من خلال محاولة تطوير بعض أوجه القوة الخاصة للذراعين للاعبي الكرة الطائرة - جلوس.

3-1 هدفا البحث

1- اعداد تدريبات بدنية للذراعين لتطوير بعض أوجه القوة الخاصة للاعبي الكرة الطائرة_ جلوس .

2- التعرف على تأثير تدريبات بدنية للذراعين لتطوير بعض أوجه القوة الخاصة للاعبي الكرة الطائرة_ جلوس .

4-1 فرضا البحث

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارين (القبلي والبعدي) للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في بعض أوجه القوة الخاصة للاعبي الكرة الطائرة_ جلوس .

(1) سهيل محمد طاهر الاغا؛ تأثير تدريبات التوافق العضلي العصبي على سرعة وتصويب الاكثر استخداما لناشئي كرة القدم تحت 16 سنة؛ (اطروحة دكتورا، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، 2014) ص2.

(1) عامر فاخر شغاتي ؛ علم التدريب الرياضي - نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا : (بغداد ، مكتب النور ، 2011)

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الإختبارين البعديين لمجموعي البحث (التجريبية والضابطة) في بعض أوجه القوة الخاصة للاعبين الكرة الطائرة_ جلوس .

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبي الكرة الطائرة -جلوس المسجلين في اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية الفرعية / محافظة ديالى .

2-5-1 المجال الزمني : للمدة من 24 / 1 / 2019 / لغاية 19 / 8 / 2019

3-5-1 المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة التابعة للجنة البارالمبية الوطنية العراقية / فرع ديالى

2- الدراسات النظرية .

1-2 القوة الخاصة :

يعد موضوع القوة الخاصة معيارا اساسيا للتقدم في نتائج مختلف الألعاب الرياضية ، إذ تذكر(سحر محمد سلمان) نقلاً عن (يوري فيركوشانسكي) الذي ذكر بأن " القوة الخاصة تعد معيار رئيس للرياضي في الاتقان والتحكم بالقوة التي ينتجها الجسم والتي بدورها تحدد سرعة الحركة (حركة جسم الرياضي) " (1) ويشير (علي الجميلي ، 2000) بأن القوة الخاصة " ارتبطت بصفات متعددة والتي إندمجت في اكثر من صفة بدنية فظهرت مصطلحات القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية وتحمل القوة التي يعتقد بعض العلماء بأنها تقع ضمن مفهوم القوة الخاصة التي يتصف بها الأداء الحركي المميز بما يتناسب مع نوع الفعالية الرياضية ويمكن إن تشمل الحركة كلها أو جزء منها " (2).

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث :-

من أجل التوصل إلى حقائق علمية دقيقة في حل المشكلة سيعتمد الباحثان في بحثه الحالي على المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث.

2-3 مجتمع البحث وعينته :

بعد أن حدد الباحثان مجتمع البحث بالطريقة العمدية من اللاعبين المعاقين حركياً في لعبة الكرة الطائرة من الجلوس ضمن مظلة اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية / فرع ديالى لسنة 2018- 2019، تم

(1) سحر محمد سلمان ؛ استعمال اسلوب التثقيف والتنبيه الكهربائي لعضلات الذراعين بتطوير القوة الخاصة وتأثيرها في بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة بالكراسي المتحركة : (رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، جامعة بغداد ، 2014) ص 51

(2) علي الجميلي ؛ تأثير استخدام جهاز تدريبي مقترح لتنمية القوة الخاصة وإنجاز 50متراً سباحة حرة : (رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد ، 2000) ص 56

إختيار عينة البحث البالغ عددها (12) لاعباً وهي تمثل (100%) من مجتمع البحث الكلي وتم توزيعهم عشوائياً إلى مجموعتين عن طريق تقسيم العينة حسب الأعداد الفردية والزوجية، وبواقع (6) لاعبين لكل مجموعة، تم إختيار عينة من مجتمع البحث والبالغة (4) لاعبين كعينة تجربة إستطلاعية.

3-3 تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث:

3-3-1 تجانس مجموعتي البحث:

عمد الباحثان إلى إجراء التجانس لعينة البحث في بعض المتغيرات التي يكون لها تأثير في نتائج البحث وهذه المتغيرات شملت (العمر الزمني، العمر التدريبي، طول الجذع، كتلة الجسم) عن طريق إستخدام معامل الإختلاف، والجدول (1) يبين ذلك .

الجدول (4)

تجانس عينة البحث في متغيرات (العمر الزمني، العمر التدريبي، طول الجذع، كتلة الجسم)

معامل الإختلاف	الانحراف المعياري ع±	الوسط الحسابي س	وحدة القياس	المعامل الإحصائية المتغيرات
10.45	3.12	29.83	سنة	العمر الزمني
4.38	0.27	6.16	سنة	العمر التدريبي
6.41	4.63	72.17	سم	طول الجذع
6.10	4.21	69.00	كغم	كتلة الجسم

3-3-2 تكافؤ مجموعتي البحث.

لكي نستطيع إرجاع الفرق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجموعتان (التجريبية والضابطة) متكافئتين تماماً في جميع الظروف والمتغيرات عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر في المجموعة التجريبية دون الضابطة⁽¹⁾، فضلاً عن ذلك " ينبغي على الباحثان تكوين مجموعات متكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث"⁽¹⁾، وعليه سيتم إجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث في نتائج اختبارات بعض أوجه القوة الخاصة للاعبين الكرة الطائرة - جلوس من خلال إستخدام اختبار (ت) لمتوسطين غير مرتبطين ولعينتين متساويتين، وكما هو مبين في الجدول (2) .

الجدول(5)

(1) منال عبود عبد المجيد ؛ برنامج النمو المعرفي لمادة الرياضيات والتطور الحركي خلال درس التربية الرياضية: (رسالة

ماجستير غير منشورة ،جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية ، 1995) ص 35 .

(2) ديوبولد فان دالين ، مناهج البحث في التربية وعلم النفس؛ (ترجمة) محمد نبيل نوفل (وآخرون) ، ط3: القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية، 1984، ص398.

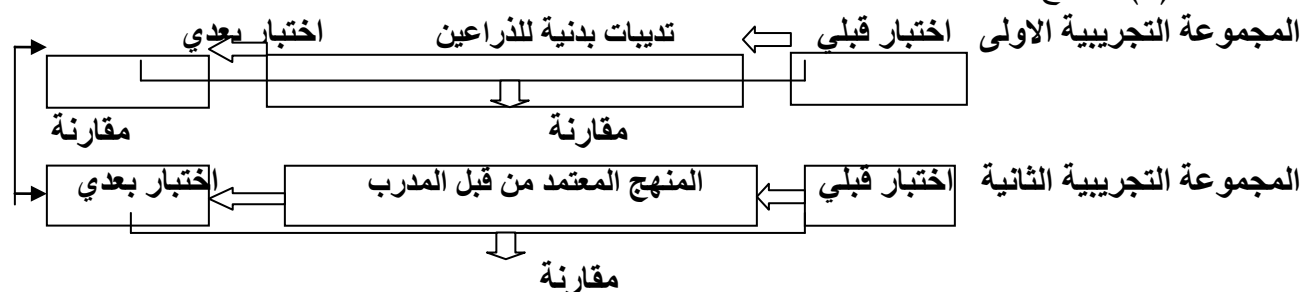
يبين الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ودلالة الفروق لبعض أوجه القوة الخاصة و دقة مهارة الضرب الساحق القطري للاعبين الكرة الطائرة - جلوس بين المجموعتين التجريبية و الضابطة .

دلالة الفروق	نسبة دلالة (significance)	قيم (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات	
			(ع±)	س	(ع±)	س		1	2
غير معنوي	0.423	1.61	0.52	4.88	0.23	4.91	متر	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والكتفين	أوجه القوة الخاصة
غير معنوي	0.167	1.85	4.89	38.92	4.16	39.52	تكرار	مطاولة القوة لعضلات الذراعين والصدر	
غير معنوي	0.233	1.93	0.74	5.97	0.39	5.95	تكرار/ثانية	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والصدر	

3-4 التصميم التجريبي :

يتضمن بناء التصميم التجريبي الإجراءات التي يستخدمها الباحثان لإثبات الفروض التي وضعها ، فالتصميم عبارة " عن خطة وهيكل واستراتيجية البحث التي يمكن بواسطته التوصل إلى إجابات لأسئلة البحث وضبط المتغيرات "(2) .

لذلك إعتد الباحثان على التصميم التجريبي " للمجموعات المتكافئة ذات الإختبار القبلي والبعدي"(1) ، والشكل (1) يوضح ذلك .



الشكل (1)

يوضح التصميم التجريبي

3-5 وسائل جمع المعلومات والبيانات :

- تحليل محتوى المصادر والمراجع العربية والأجنبية، - شبكة المعلومات الدولية (الأنترنيت)، استمارة جمع البيانات، المقابلات الشخصية، الإختبارات والقياسات: أ/ اختبارات بعض أوجه القوة الخاصة، ب/الإختبار المهاري : (اختبار دقة مهارة الضرب الساحق القطري للاعبين الكرة الطائرة - جلوس).

3-6 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

(3) احمد الخطيب ؛ البحث العلمي والتعليم العالي : (الأردن ، دار المسيرة للنشر ، 2003) ص53
 (1) رجاء محمود أبو علام ؛ مناهج البحث العلمي في العلوم النفسية والتربوية : (القاهرة : دار النشر للجامعات ، 2004) ص209 .

ملعب قانوني للكرة الطائرة - جلوس، شريط قياس معدني بطول (15) متر، شريط لاصق، طباشير ملون، كرات طائرة قانونية عدد 10 نوع ميكاسا، صافرة، حبال مطاطية بطول (1)م وبعده (6) حبال، دمبلص زنة (4) كغم، كرات طبية ذات أوزان متنوعة من (1-3)كغم وبعده 12 كرة لكل وزن، بار حديدي قانوني، أقراص حديدية بأوزان مختلفة، مسطبة حديدية (Bench) خاصة للمعوقين، حمالات حديدية، ساعات إيقاف.

7-3 تحديد متغيرات البحث واختباراتها: -

من أجل تحديد أوجه القوة الخاصة والاختبارات والقياسات المناسبة للاعبين الكرة الطائرة - جلوس ، قام الباحثان بتحليل محتوى بعض المصادر والدراسات السابقة (دراسة محمد وليد الخشالي ، 2012)⁽²⁾ و(دراسة ثامر غانم داود ، 2009)⁽³⁾ و(دراسة أياد محمد عبدالله وثامر غانم داود ، 2016)⁽⁴⁾ مع الأخذ بآراء السادة أعضاء اللجنة العلمية وكما يأتي :

3-7-1 تحديد القياسات والاختبارات المستخدمة للاعبين الكرة الطائرة - جلوس

- القياسات الجسمية (طول الجذع، كتلة الجسم)
- اختبارات أوجه القوة الخاصة وشملت (اختبار لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والصدر ، اختبار لقياس مطأولة القوة لعضلات الذراعين والصدر ، اختبار لقياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والكتفين).

3-7-2 مواصفات القياسات والاختبارات المستخدمة:⁽¹⁾

3-7-2-1 القياسات الجسمية :

3-7-2-1-1 قياس كتلة الجسم:

يجلس اللاعب على الميزان وهو مرتدي اللباس فقط، ويتم قياس كتلة جسمه لأقرب نصف كيلو غرام

3-7-2-1-2 قياس طول الطرف العلوي:

(2) محمد وليد شهاب الخشالي ؛ بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس دقة المهارات الفنية للاعبين الكرة الطائرة جلوس المتقدمين (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2012)
(3) ثامر غانم داود محمد الصوفي ؛ أثر برنامج تدريبي مقترح بالتوقيت (الصباحي و المسائي) في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومهارات الكرة الطائرة للمعاقين: (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2009)
(4) اياد محمد عبدالله وثامر غانم داود ؛ أثر استخدام تدريبات الأثقال بطريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري في أوجه القوة العضلية الخاصة والإنجاز في قذف أثقل للمعوقين - فئة الجلوس : (مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد 12 ، العدد 42 ، 2016)

(1) ثامر غانم داود محمد الصوفي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص72-65

يتم قياس طول الطرف العلوي من حافة المقعد أو (الأرداف) وحتى أعلى نقطة في الجمجمة من وضع الجلوس على مقعد (بدون ظهر) .

3-2-7-2 اختبارات أوجه القوة الخاصة:

1 - اختبار رمي الكرة الطبية زنة (3) كغم من الجلوس:

هدف الإختبار:

قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والكتفين.

الأدوات المستخدمة:

كرة طبية زنة (3) كغم عدد (3)، شريط قياس بطول (15) متراً.

مواصفات الأداء:

يجلس المختبر على الكرسي والكرة الطبية محمولة باليدين فوق الرأس، والجذع أو (الظهر) ملاصق لحافة الكرسي، يوضع الحزام حول جذع المختبر ويمسك من قبل زميل بقوة مع تثبيت الكرسي بإحكام أيضاً، لمنع المختبر من الحركة أثناء رمي الكرة باليدين لأبعد مسافة ممكنة، ويوضع خط مرسوم بالطباشير أو لاصق ملون يقف المختبر خلفه ليبدأ محاولاته .

التسجيل:

- تحتسب أفضل محاولة من ثلاث محاولات تمنح لكل مختبر .

- تحتسب المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي واقرب أثر تتركه الكرة على الأرض.

2- اختبار الاستناد الأمامي لأداء أكثر عدد ممكن من التكرارات حتى التعب :

هدف الإختبار:

قياس مطأولة القوة لعضلات الذراعين والصدر.

الأدوات المستخدمة:

بساط أو مسطح مستوي ، صافرة.

مواصفات الأداء:

من وضع الأنبطاح (الوجه إلى الأرض) والكفان على الأرض على جانبي الصدر والركبة أو الركبتان على الأرض أيضاً، من هذا الوضع يقوم المختبر بفرد الذراعين كاملاً للوصول إلى وضع الأنبطاح المائل، ثم

العودة مرة أخرى إلى الوضع الابتدائي، يكرر هذا العمل إلى أقصى عدد ممكن (لحد التعب) وعدم إمكانية المختبر أداء أي تكرار.

الشروط:

- لا يسمح بفترات راحة بينية.
- يجب فرد أو (مد) الذراعين كاملاً.
- يجب لمس الصدر للأرض.
- يجب أن يكون الجسم خالياً من أي تقوسات ويكون الجسم مستقيماً.

التسجيل: تحتسب عدد التكرارات الصحيحة التي يحققها المختبر.

عدد المحاولات:

- يعطى لكل مختبر محأولتين ويحسب أفضلهما.

3- اختبار الضغط من الإستلقاء على المسطبة المستوية (Bench Press) لأداء أثر عدد من التكرارات خلال (10) ثانية⁽¹⁾.

الهدف من الإختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والصدر .

الأدوات المستخدمة : بار حديدي (Bar) زنة (20) كغم ، وحمالات حديدية ، وأقراص حديدي بأوزان مختلفة ، ومسطبة حديدية (Bench) خاصة للمعوقين ، وساعات إيقاف وصافرة .

مواصفات الأداء : يأخذ المختبر وضع الرقود على الظهر فوق المسطبة مع ربطه بحزام لضمان الثبات أثناء الأداء ، يوضع القضيب الحديدي فوق الحمالات ، ويتم وضع ثقل بوزن يعادل شدة قدرها (70%) من الشدة القصوى ، ويبدأ الإختبار برفع الثقل من فوق الحمالات بعد سماع المختبر للصافرة ، إذ يقوم المختبر بثني الذراعين ومدهما كاملاً ومحأولته أداء أكبر عدد ممكن التكرارات خلال (10) ثانية .

التسجيل : تحتسب للمختبر عدد التكرارات التي يحققها خلال (10) ثانية ويمنح المختبر محأولة واحدة فقط.

تحذيرات الأمان : يجب تواجد مساعدين أو أكثر (للسلامة) أثناء تنفيذ المختبر محأولاته لمساعدته في حالة عدم إستطاعته رفع الثقل .

3-8 الإجراءات التنظيمية والإدارية .

(1) اياد محمد عبدالله وثامر غانم داؤد ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 11 .

قام الباحثان بإعطاء محاضرات تعريفية للمدرب وكأنت عن تنفيذ الوحدات التدريبية لغرض شرح الطريقة المستخدمة لتطوير بعض أوجه القوة الخاصة ودقة مهارة الضرب الساحق القطري للاعبي الكرة الطائرة - جلوس وتوضيحها مع بيان أهداف كل وحدة تدريبية ومضامينها ومحتوياتها . وتضمنت هذه المحاضرات التعريفية ما يأتي :-

- شرح كيفية تنفيذ التدريبات البدنية للذراعين وأوجه الإختلاف بينها وبين البرنامج المتبع من المدرب مع المجموعة الضابطة .

- حث المدرب على الأخذ بالتمارين المقترحة وضرورة تطبيقها ، وما هو مطلوب إزاءها والتحضير والإستعداد لها بشكل جيد من أجل أن تؤدي الغرض المطلوب بعد تعاون الجميع وتفهمهم.

- تهيئة المستلزمات والأدوات التي تحتاجها التجربة .

- التأكيد على إستثمار كامل الوقت لإشغال اللاعبين بالتدريبات اللازمة.

- تنظيم القاعة بحسب متطلبات الوحدات التدريبية.

وقام الباحثان بإجراءات تنظيمية متعددة لتلاءم سير وتطبيق العملية التدريبية ، وكأنت على النحو الآتي :-

- تهيئة قوائم بأسماء عينتي البحث (التجريبية والضابطة)

- تهيئة متطلبات الحفاظ على صحة اللاعبين وسلامتهم.

- تهيئة وتعريف فريق العمل المساعد^(*) بطبيعة التجربة وكيفية تنفيذها وطريقة تنفيذ الإختبارات وضبطها.

- ولتسهيل الإجراءات الإدارية تم مفاتحة اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية / فرع ديالى كجهة معنية ومستفيدة من البحث من خلال كتاب تسهيل مهمة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة تكريت للحصول على الموافقات الرسمية لتطبيق البحث على العينة المطلوبة والمتمثلة بلاعبي الكرة الطائرة - جلوس.

3 - 9 التجربة الإستطلاعية الخاصة بالتدريبات البدنية للذراعين .

إن التجربة الإستطلاعية هي عبارة عن " دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحثان على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه بهدف إختيار أساليب البحث وادواته " ⁽¹⁾ ، قام المدرب وبإشراف الباحثان بإجراء التجربة

(*) فريق العمل المساعد تألف من :

- جاسم محمد / بكالوريوس تربية رياضية / مدرب الكرة الطائرة -جلوس في اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية / فرع ديالى.

- أوراس عدنان حنوش / دكتوراه تربية رياضية/ اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية/ فرع ديالى

- سيف الدين حارث ابراهيم / دكتوراه تربية رياضية / اللجنة البارالمبية الوطنية العراقية/ فرع ديالى

(1) مجمع اللغة ؛ معجم علم النفس والتربية ، ج 1 : (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، 1984) ص 79 .

الإستطلاعية على (4) لاعبين من ضمن عينة البحث الأساسية في 8-9/6/2019، وهدفت التجربة الإستطلاعية إلى ما يأتي:-

- 1- إمكانية المدرب وفريق العمل المساعد على تطبيق (التدريبات الخاصة بالذراعين لعينة البحث).
 - 2- كيفية إنسيابية العمل وتنظيم اللاعبين في القاعة .
 - 4 - صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة وتوفير شروط الأمان لسلامة اللاعبين.
 - 5 - قدرة أفراد العينة على تطبيق التدريبات الخاصة .
 - 6- تجاوز الأخطاء التي قد تحدث عند تنفيذ التجربة الرئيسة.
 - 7- تحديد زمن الأداء والتكرارات لكل لاعب.
 - 8- تكوين صورة واضحة عن طبيعة العمل وكيفية التطبيق.
- ولقد نفذت هذه التجربة في المكان ذاته كذلك تحت الظروف نفسها التي يتوخى الباحثان حدوثها عند تطبيق منهاجه التدريبي على عينة بحثه .

3-10 إجراءات البحث الميدانية.

تمثلت إجراءات البحث بالإختبارات القبلية ، وتطبيق التدريبات البدنية للذراعين على عينة البحث (تجربة البحث الرئيسة) ومن ثم إجراء الإختبارات البعدية وكما يأتي :-

3-10-1 الإختبارات القبلية : قام الباحثان بإجراء الإختبارات القبلية لاختبارات بعض أوجه القوة الخاصة في (2019/6/11)..

3-10-2 تجربة البحث الرئيسة :

بعد الانتهاء من تطبيق كافة الإختبارات القبلية قيد الدراسة تم تنفيذ التدريبات البدنية للذراعين على المجموعة التجريبية، وإستمرار المجموعة الضابطة بتطبيق نفس البرنامج الذي اعده المدرب ولمدة من 16/6/2019 ولغاية 17/8/2019 ، وتم مراعاة النقاط الآتية عند تنفيذ التدريبات الخاصة :-

- زمن الوحدة التدريبية الكلي (120) دقيقة
- نفذت المجموعة التجريبية التدريبات البدنية للذراعين في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية
- عدد الوحدات التدريبية في الاسبوع الواحد (3) وحدات تدريبية سيتم تنفيذها في (8) أسابيع اي ضمن البرنامج الذي يتكون من (24) وحدة تدريبية .

- تم استخدام التدريب الفترتي مرتفع الشدة في تنفيذ التدريبات البدنية للذراعين.
- تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات وبين التمارين في التجربة الإستطلاعية من خلال إرجاع النبض (120-130) نبضة / دقيقة للراحة بين التكرارات وكذلك إرجاع النبض (90_100) للراحة بين التمارين .
- تم التحكم بحمل التدريب اعتماداً على الحجم ، اي التغيير في عدد التكرارات وثبتت كل من الشدة والراحة
- تم تطبيق البرنامج التدريبي في مرحلة الأعداد الخاص .
- تموج الحمل المستخدم (2 : 1).

3-10-3 الإختبارات البعدية: قام الباحثان بإجراء الإختبارات البعدية بناءً على الإختبارات القبلية التي قام بها الباحثان لاختبارات بعض أوجه القوة الخاصة في يوم الاثنين الموافق 2019./8/19

3-11 الوسائل الإحصائية:-

تم استخدام برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الإجتماعية (SPSS) الإصدار (20)، لمعالجة البيانات الخاصة بالبحث، والتي تضمنت الوسائل الإحصائية الآتية⁽¹⁾: (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبارات (t) للعينات المترابطة، اختبارات (t) للعينات المستقلة).

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

4-1 عرض نتائج الفروق (ت) بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في بعض أوجه القوة الخاصة لدى لاعبي الكرة الطائرة - جلوس وتحليلها.

4-1-1 عرض نتائج الفروق (ت) بين الإختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية في بعض أوجه القوة الخاصة لدى لاعبي الكرة الطائرة - جلوس وتحليلها.

الجدول (6)

إلأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة الإحصائية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدى في بعض أوجه القوة الخاصة للمجموعة التجريبية.

دلالة الفروق	مستوى دلالة (significance)	قيم (ت) المحسوبة	فرق الأوساط الحسابية	البعدى		القبلي		وحدة القياس	الإختبارات والمتغيرات الإحصائية أوجه القوة الخاصة
				±ع	-س	±ع	-س		
معنوي(*)	0,003	5,34	0,95	1,17	5,86	0,23	4,91	متر	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين
معنوي(*)	0,000	4,31	5,91	4,98	45,43	4,16	39,52	تكرار	مطوالة القوة لعضلات الذراعين
معنوي(*)	0,001	5,16	1,37	0,62	7,32	0,39	5,95	تكرار /ثانية	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين

(1) محمد خير سليم أبو زيد؛ التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام برمجية SPSS : (عمان ، دار جرير للنشر ، 2010) ص268.

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة أصغر من (0,05)

يتبين من الجدول (6) ما يأتي:

- معنوية الفروق بين نتائج إختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في كل أوجه القوة الخاصة المدروسة للمجموعة التجريبية (القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، مطأولة القوة لعضلات الذراعين ، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين) ، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (5.34, 4.31, 5.16) وقيم مستوى المعنوية (significance) البالغة (003,0, 000,0, 001,0) على التوالي عند درجة حرية (5) ، وهي أصغر من نسبة الخطأ (0,05) مما يدل على معنوية الفروق بين نتائج إختبارين القبلي والبعدي ولصالح إختبار البعدي للمجموعة التجريبية ، إذ يشير (محمد خير سليم ،2010) إلى أن " قيمة (significance) إذا كانت أكبر أو تساوي نسبة الخطأ (0,05) فهذا دليل على عدم معنوية الفروق ، أما إذا كانت قيمة (significance) أصغر من نسبة الخطأ (0,05) فهذا دليل على معنوية الفروق " (1).

4-1-2 عرض نتائج الفروق(ت) بين إختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في بعض أوجه القوة الخاصة لدى لاعبي الكرة الطائرة - جلوس وتحليلها.

الجدول (7)

الإوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة الإحصائية بين نتائج إختبارين القبلي والبعدي في بعض أوجه القوة الخاصة للمجموعة الضابطة.

دلالة الفروق	مستوى دلالة (significance)	قيم (ت) المحسوبة	فرق الإوساط الحسابية	البعدي		القبلي		وحدة القياس	الإختبارات والمتغيرات الإحصائية أوجه القوة الخاصة
				±ع	-س	±ع	-س		
غير معنوي	0,123	1,71	0,07	1,26	4,95	0,52	4,88	متر	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين
غير معنوي	0,241	1,44	0,23	4,14	39,15	4,89	38,92	تكرار	مطأولة القوة لعضلات الذراعين
غير معنوي	0,119	1,37	0,13	0,58	6,10	0,74	5,97	تكرار /ثانية	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين

يتبين من الجدول (7) ما يأتي:

- عدم معنوية الفروق بين نتائج إختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في كل أوجه القوة الخاصة للمجموعة الضابطة (القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، مطأولة القوة لعضلات الذراعين ، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين) ، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (1.71, 1.44, 1.37) وقيم مستوى المعنوية

(1) محمد خير سليم أبو زيد؛ المصدر السابق ، ص 268.

(significance) البالغة (0.123 , 0.241 , 0.119) على التوالي عند درجة حرية (5) ، وهي أكبر من نسبة الخطأ (0,05) مما يدل على عدم معنوية الفروق بين نتائج إختبارين القبلي والبعدي .
4-1-3 عرض نتائج الفروق (ت) بين الإختبارين البعديين للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في بعض أوجه القوة الخاصة لدى لاعبي الكرة الطائرة - جلوس وتحليلها .

الجدول (8)

الإوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة الإحصائية بين نتائج إختبارين البعديين في بعض أوجه القوة الخاصة للمجموعتين التجريبية والضابطة .

دلالة الفروق	مستوى دلالة (significance)	قيمة (ت) المحسوبة	فرق الإوساط الحسابية	البعدي للضابطة		البعدي للتجريبية		وحدة القياس	الإختبارات والمتغيرات الإحصائية أوجه القوة الخاصة
				±ع	-س	±ع	-س		
معنوي ^(*)	0,039	3,55	0,91	1,26	4,95	1,17	5,86	متر	القوة الانفجارية للذراعين
معنوي ^(*)	0,015	3,64	6,28	4,14	39,15	4,98	45,43	تكرار	مطأولة القوة للذراعين
معنوي ^(*)	0,003	5,36	1,22	0,58	6,10	0,62	7,32	تكرار /ثانية	القوة المميزة بالسرعة للذراعين

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة أصغر من (0.05)

يتبين من الجدول (8) ما يأتي:

- معنوية الفروق بين نتائج إختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية في بعض أوجه القوة الخاصة للمجموعة الضابطة (القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، مطأولة القوة لعضلات الذراعين ، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين) ، إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة (3.55 ، 3.64 ، 5.36) وقيم مستوى المعنوية (significance) البالغة (0.039 , 0.015 , 0.003) على التوالي عند درجة حرية (10) ، وهي أصغر من نسبة الخطأ (0,05) مما يدل على معنوية الفروق بين نتائج إختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح نتائج إختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

4-2 مناقشة نتائج الفروق (ت) بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في بعض أوجه القوة الخاصة للاعبي الكرة الطائرة - جلوس .

أظهرت نتائج إختبارات القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول (6) وجود فروقاً معنوية في نتائج إختبارات بعض أوجه القوة الخاصة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح إختبارات البعدي .
ويتبين من الجدول (7) عدم وجود فروق معنوية في نتائج إختبارات بعض أوجه القوة الخاصة بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .
ومن خلال الجدول (8) يتبين وجود فروقاً معنوية بين نتائج إختبارات كل أوجه القوة الخاصة المدروسة للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح إختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

ويعزو الباحثان التطور الحاصل في أوجه القوة الخاصة (القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، مطأولة القوة لعضلات الذراعين ، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين) ولصالح الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية إلى أن التدريبات المعطاة كانت مقننة بأسلوب علمي مبني على تطبيق مبادئ وأسس التدريب لكل وجه من أوجه القوة الخاصة قيد البحث ، إذ تركز تلك التدريبات على العضلات العاملة بشكل رئيس والتي ترتبط بالأداء الحركي المطلوب والمتمثل بمهارة الضرب الساحق القطري للاعب الكرة الطائرة - جلوس . وهذا يتفق مع ما ذكره (ابو العلا احمد عبد الفتاح ، 1997) بأن " التدريب الحديث يتميز بزيادة الإتجاه إلى التخصصية بالتركيز على متطلبات الأداء التخصصي في نوع النشاط الرياضي " (1) فضلاً عن ذلك فإن " التدريبات المتخصصة لها تأثيراً مباشراً وفعالاً في العملية التدريبية وتستخدم وسيلة رئيسة لتطوير الصفات البدنية والأداء المهاري " (2).

والتدريبات المستخدمة من قبل الباحثان بطريقة التدريب الفئري مرتفع الشدة ساعدت في تقليل زمن الانقباض العضلي وزيادة سرعة العمل ومن ثم الحصول على أعلى إنقباض عضلي والحصول على أعلى قوة والتي ظهرت من خلال رمي الكرة الطبية بأقصى قوة ولأبعد مسافة ممكنة ، وهذا يتفق مع ما ذكره (مفتي ابراهيم حماد ، 1998) من أنه " كلما قصرت فترة إنقباض العضلي زادت القوة العضلية المنتجة وكأن معدل سرعة إنقباض أعلى وكلما زادت فترة إنقباض العضلي كلما نقص معدل إنتاج القوة العضلية وقل معدل سرعة إنقباض " (4)

وبناءً على ما تقدم يرى الباحثان أن التطور الذي حصل في أوجه القوة الخاصة للاعب المجموعة التجريبية كأن نتيجة تنفيذ التدريبات وفقاً لأسلوب منتظم ومستمر وبما ينسجم مع الشروط والإسس العلمية في التدريب الرياضي التي إعتدها الباحثان في تنظيم تلك التدريبات من حيث الحمل التدريبي كذلك التزم العينة في تطبيق ما هو مطلوب بشكل جيد ومنتظم .

أما عدم حصول نفس التطور مع أفراد المجموعة الضابطة يعود إلى أن البرنامج المعد من قبل المدرب لم يبنى على الإسس العلمية ليكون متكافئاً ومتربطاً بحيث ينعكس ذلك على مستوى اللاعبين وادائهم سواء كان بالصيغ الفردية أم الفريق بشكله الجماعي ، وهذا يتفق مع ما ذكره (محمد رضا ، 2008) " بأن تطبيق برنامج تدريبي تقليدي بدون زيادة متدرجة يؤدي إلى ضعف وتقليل من التأثير التدريبي على الرياضي " (2)

(1) ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي والإسس الفسيولوجية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997) ص 14
 (2) ريسان خريبط مجيد ؛ تخطيط وتقييم التدريب الرياضي : (عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 2001) ص 104
 (4) مفتي ابراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001) ص 138
 (2) محمد رضا الدماغه ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط 2 : (بغداد ، دار الكتب والوثائق ،

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

توصل الباحثان إلى عدد من الاستنتاجات تتلخص في:

- أن التدريبات المستخدمة احدثت تطورا واضحا للمجموعة التجريبية في جميع أوجه القوة الخاصة قيد البحث للاعبي الكرة الطائرة - جلوس عند مقارنة نتائجها بين الإختبارين القبلي والبعدي .
- ضعف تأثير المنهج المتبع من قبل المدرب مع المجموعة الضابطة في جميع أوجه القوة الخاصة قيد البحث للاعبي الكرة الطائرة - جلوس عند مقارنة نتائجها بين الإختبارين القبلي والبعدي .
- أن المجموعة التجريبية حققت تقدماً في جميع أوجه القوة الخاصة قيد البحث للاعبي الكرة الطائرة - جلوس عند مقارنة نتائجها مع الأختبارات البعدية للمجموعة الضابطة.

5-2 التوصيات:

أوصى الباحثان بالآتي:

- استخدام التدريبات المعدة من قبل الباحثان في تطوير أوجه القوة الخاصة (القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، مطأولة القوة لعضلات الذراعين ، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين) للاعبي الكرة الطائرة - جلوس.
- إستفادة من قبل المدربين العاملين في إلتحادات واللجان البارالمبية الفرعية للعبة الكرة الطائرة - جلوس في العراق من نتائج هذه الدراسة عند التدريب على تطوير أوجه القوة الخاصة (القوة الانفجارية لعضلات الذراعين ، مطأولة القوة لعضلات الذراعين ، القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين).

المصادر

- ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997).
- احمد الخطيب ؛ البحث العلمي والتعليم العالي : (الأردن ، دار المسيرة للنشر ، 2003).
- ايداد محمد عبدالله وثامر غانم داؤد ؛ أثر إستخدام تدريبات الأثقال بطريقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة والتكراري في أوجه القوة العضلية الخاصة والإنجاز في كذف النقل للمعوقين - فئة الجلوس : (مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، المجلد 12 ، العدد 42 ، 2016).
- ثامر غانم داؤد محمد الصوفي ؛ أثر برنامج تدريبي مقترح بالتوقيت (الصباحي و المسائي) في بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة ومهارات الكرة الطائرة للمعاقين : (اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 2009).
- ديوبولد فان دالين ، مناهج البحث في التربية وعلم النفس ؛ (ترجمة) محمد نبيل نوفل (وآخرون) ، ط3: (القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1984).
- رجاء محمود أبو علام ؛ مناهج البحث العلمي في العلوم النفسية والتربوية : (القاهرة : دار النشر للجامعات ، 2004).

- ريسان خريبط مجيد ؛ تخطيط وتقويم التدريب الرياضي : (عمان ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 2001).
- سحر محمد سلمان ؛ استعمال اسلوبي التنقيط والتنبيه الكهربائي لعضلات الذراعين بتطوير القوة الخاصة وتأثيرها في بعض المهارات الهجومية للاعبين كرة السلة بالكراسي المتحركة : (رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات ، جامعة بغداد ، 2014).
- سهيل محمد طاهر الاغا؛ تأثير تدريبات التوافق العضلي العصبي على سرعة وتصويب الاكثر استخداما لناشئي كرة القدم تحت 16 سنة؛ (اطروحة دكتورا، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية، 2014).
- عامر فاخر شغاتي ؛ علم التدريب الرياضي - نظم تدريب الناشئين للمستويات العليا : (بغداد ، مكتب النور ، 2011).
- علي الجميلي ؛ تأثير استخدام جهاز تدريبي مقترح لتنمية القوة الخاصة وإنجاز 50مترًا سباحة حرة : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000).
- مجمع اللغة ؛ معجم علم النفس والتربية ، ج 1 : (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، 1984).
- محمد خير سليم أبو زيد؛ التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام برمجية SPSS : (عمان ، دار جرير للنشر ، 2010).
- محمد رضا المدامغة ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط 2 : (بغداد ، دار الكتب والوثائق ، 2009).
- محمد وليد شهاب الخشالي ؛ بناء وتقنين بطارية اختبار لقياس دقة المهارات الفنية للاعبين الكرة الطائرة جلوس المتقدمين : (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2012).
- مفتي ابراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001).
- منال عبود عبد المجيد ؛ برنامج النمو المعرفي لمادة الرياضيات والتطور الحركي خلال درس التربية الرياضية: (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد/ كلية التربية الرياضية ، 1995).
- Abu alula ahmed abdalfatah; altadreeb already & alusos alfeseulojia : (alqahera, dar alfeqr alarabi, 1997).
- Ahmed alkhateeb: albahith alelmi & alta'alim alali : (alurdon, dar almasera, 2003).
- Ali aljumaeli; ta'ather istekhdam gehaz tadrebi muqtarah letanmeat alkua alkhasa & ingaz 50m sebaha hura : (resalat majester, koleat altarbea alreadia, jamea'a Baghdad, 2000).
- Amer fakher shegaty; elm altadreeb alreadi – nudom tadreeb alnashe'een lel-mustawaiat alulea : (Baghdad, maktab alnoor, 2011).
- Ayad mohammed abdullah & thamer ghanem Dawood; athar istekhdan tadrebat alathkal betarikatai altadreeb alfatri murtafe'e alshedah & altekrary fe aoujoh alkua aladalia alkhasa & alenjaz fe kathaf althukol lel-moawakeen – fea'a algelous : (majalat alrafidain lel-elum alreadeah, almujalad 12, aladad 42, 2016).
- Dewbold fan dalin; manahij albahith fe altarbia & elm alnafis, (tarjamat): mohammed nabeel naufal & (akharon), t3 : (alqahira, maktabat alanjlu almasrea, 2009).

- Manal abood abid almajeed; **barnamaj alnemow alma'arefi lemadat alreadiat & altatawor alharaki khilal dars altarbia alreadia** :(resalat majester ghaer manshorah, jamea'at Baghdad, koleat altarbea alreadia, 1995).
- Mohammed khair saleem abu zaid; **altahleel alehsae'e lel-baeenat be-istekhdam barmajeat SPSS** :(aman, dar jareer lel-nashor, 2010).
- Mohammed redah almadamiga; **altatbeq almaedani lenadareat & tarauq altadreeb already**, t2 :(Baghdad, dar alkotub & alwatheq, 2009).
- Mohammed waleed shihab alkhishali; **bena'a & taqneen batareat ekhtebar leqas dekat almaharat alfania lela'ebe alkoora altaerah jeloos almutaqadimeen** :(etrohat dectorah, jamea'a Baghdad, koleat altarbea alreadia, 2012).
- Mufti Ibrahim hamad; **altadreeb alreadi alhadeeth** :(alqahera, dar alfeqr alarabi, 2010).
- Mujama'a aluga; **muajam elm alnafs & altarbea**, j1 :(alqahera, alhaea'a alama leshe'un almatabe'e alameria, 1984).
- Raja'a Mahmood abu alam; **manahij albahith alelmi fe alelum alnafsea & altarbawea** :(alqahera, dar alnasher lel-jamea'at, 2004).
- Sahar mohammed salman; **iste'emal eslubai altathqeel & altanbeeh alkarabe'eleadalat aldera'aen betatwer alkua alkhasa & ta'atheruha fe baud almaharat alhejumia lelaebi ;orat alsalah belkarasi almutaharika** :(resalat majesteer, koleat altarbea albadania & elum alreadah lelbanat, jamea'at Baghdad, 2014).
- Sesan khoraebut majeed: **takhtet & taqwim altadreeb already** :(aman, dar alshurooq lel-nashor & altawze'e, 2001).
- Suhail mohammed taheer al-aga; ta'ather tadrebat altaqafuq aladali alasabi ala sura'at & tasweb alakthar istekhdaman lenashe'e koorat alkabam tahat 16 sanah **:(etrohat dectorah, koleat altarbea alreadia, jamea'a aleskandariah, 2014).**
- Thamer ghanim dawood mohammed alsoufi; **athar barnamaj tadrebi muktarah beltawqet (alsabahi & almasaei) fe baud anasor aleaka alkhasa & maharat alkura altaera lel-mua'akin** :(etrohat dectorah, koleat altarbia alreadia, jamea'a almosul, 2009).

تمريبات مركبة خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبى الدرجة الأولى بكرة السلة

اياد غنى جاسم أ.د. مثنى احمد خلف

جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الخلاصة:

تكمّن أهمية البحث، في إن لعبة كرة السلة من الفعاليات التي تتطلب تحرك سريع ومستمر وتتطلب أداءً بدنياً طوال الفترات الزمنية الاربع للمباراة لذا ارتأى الباحث إلى إعداد تمريبات مركبة خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبى الدرجة الأولى بكرة السلة، تبرز مشكلة البحث كون مباراة كرة السلة مقسمة على اربع فترات زمنية وزمن كل فترة (10) دقائق ومن خلال متابعة الباحث لمباريات اندية كرة السلة للدرجة الاولى وخصوصا مباريات نادي سامراء وبما قد لاحظ إن هناك تبايناً في الأداء للفترات الزمنية الأربعة إذ ان الفترتين الأولى والثانية تختلف عنها في الثالثة والرابعة في ضعف النواحي البدنية وهدفت الدراسة إعداد تمريبات مركبة خاصة للاعبى الدرجة الأولى لكرة السلة وكذلك التعرف على تأثير التمرينات المركبة الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبى الدرجة الاولى لكرة السلة

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بحيث يتلاءم مع مشكلة البحث إذ إن طبيعة المشكلة هي الأساس الذي على ضوئه يتم اختيار منهج الدراسة لذا اعتمد استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي، وتمثل مجتمع البحث بلاعبى اندية الدرجة الأولى لكرة السلة في محافظة صلاح الدين والبالغ عددهم خمسة اندية وهم (نادي الدجيل ونادي سامراء ونادي العلم ونادي اقصو ونادي الطوز)، حيث قمت بتحديد عينة البحث بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة المتمثلة بـ (لاعبى نادي سامراء الرياضى الدرجة الاولى لكرة السلة) في محافظة صلاح الدين والبالغ عددهم (12) لاعبا لكل نادي، حيث استنتج الباحث للتمرينات المركبة الخاصة ذات فاعلية في تطوير صفة (السرعة الانتقالية، سرعة الاستجابة الحركية، القوة المميزة بالسرعة)

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

إن إتباع الأساليب والطرائق العلمية الحديثة في علم التدريب الرياضي كان من أبرز العوامل التي تؤدي إلى انتظام عملية التدريب والتطوير في تنفيذ المناهج التدريبية المقننة على أساس ومبادئ علمية صحيحة تؤدي بالنتيجة الحتمية إلى استجابات بدنية وفسولوجية تعمل بالمحصلة النهائية إلى وصول الرياضيين إلى مستوى ذو كفاية بدنية عالية في تحقيق الانجاز والمستوى العالي في الألعاب الرياضية كافة.

والتدريب الرياضي المنتظم يحدث تغيرات بنائية ووظيفية يمكن من خلالها إدراك هدف التدريب ومعرفة مستوى التطور بالقدرات البدنية والوظيفية، وان الاستمرار بالتدريب لفترات زمنية طويلة، ونوعية النشاط الممارس يفرض على الرياضي ان "يمتلك خصائص فسيولوجية وهي بمثابة استجابات الأجهزة الحيوية في الجسم والتي يقصد بها التكيفات الوظيفية الناجمة عن التدريب، وفي ضوء إدراك المدرب لهذه التغيرات الفسيولوجية فإنه يصبح قادراً على تقنين منهجه التدريبي ومراعاة أهم المبادئ بالحمل التدريبي وما يشمل تدريب اللاعب وباستخدام التدريبات التي تعمل على تنمية خصائصه البدنية والمهارية والحركية كما يجب التركيز على تدريب أداء النشاط التخصصي تبعاً لطبيعة الفعالية"⁽¹⁾.

ان اختيار التمرينات التدريبية المناسبة، من العوامل ذات الأهمية الكبرى في التدريب الرياضي الحديث، اذ ان الاستخدامات التطبيقية لهذه التمارين في عمليات التدريب تعمل على مساعدة المدربين في تقليل التكاليف والجهد واختصار الوقت للوصول الى الأهداف المطلوبة في عملية التدريب، ذلك لمواكبة التطور الذي شهدته لعبة كرة السلة وتوسع قاعدتها وانتشارها في انحاء العالم ومنها العراق ولما تحتويه هذه اللعبة من مزيج رائع في الأداء فضلا عن خصوصية تدريبها وخصوصا بعد التعديلات الأخيرة التي حدثت في نظام أدائها، فأن هذه اللعبة تتطلب أداء تنفيذ عمليات الهجوم والعودة بنفس الكفاءة للدفاع، ومما لا شك فيه ان تحركات اللاعبين داخل ملعب كرة السلة تكون مستمرة من جميع اللاعبين فالتغير السريع لمواقف اللعب يتطلب القدرة على التحرك والانتقال والاستجابة الفورية السريعة،

ومن هنا تكمن أهمية البحث، في إن لعبة كرة السلة من الفعاليات التي تتطلب تحرك سريع ومستمر وتتطلب أداء بدني طوال الفترات الزمنية الاربع للمباراة لذا ارتأى الباحث إلى إعداد تمرينات مركبة خاصة في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبين الدرجة الأولى بكرة السلة.

1_2 مشكلة البحث:

أهم مميزات اللعب الحديث هو سرعة تنفيذ الأداء المهاري للوصول إلى الفهم العالي لخطط اللعب سواء الدفاعية أو الهجومية والأمر الذي يتطلب الاهتمام بوسائل التدريب الحديث ومنها التمارين المركبة التي تساعد في تطوير مستوى تنفيذ الأداء البدني والمهاري مع اتخاذ القرار والاسناد والتحرك الصحيح والتنظيم مما يؤدي إلى تحقيق الواجبات الدفاعية بالشكل الأمثل، وان مباراة كرة السلة مقسمة على اربع فترات زمنية وزمن كل فترة (10) دقائق ومن خلال متابعة الباحث لمباريات اندية كرة السلة للدرجة الاولى وخصوصا مباريات نادي سامراء، لاحظ إن هناك تبايناً في الأداء للفترات الزمنية الأربع اذ ان الفترة الأولى والثانية

⁽¹⁾ هالة اسماعيل كاظم؛ تأثير تمرينات تحمل السرعة المشابه للأداء في بعض الخصائص الفسيولوجية والقدرات الحركية للاعبين الاسكواش: رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2017، ص 19.

تختلف عنها في الثالثة والرابعة مع قصور واضح في تطبيق الواجبات البدنية اثناء الفترة الثالثة والرابعة لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة من خلال إعداد تمارينات مركبة خاصة في تطوير القدرات البدنية للاعبي الدرجة الأولى لكرة السلة.

1-3 هدف البحث:

1-3-1 إعداد تمارينات مركبة خاصة للاعبي الدرجة الأولى لكرة السلة.

1-3-2 التعرف على تأثير التمارينات المركبة الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبي الدرجة الاولى لكرة السلة.

1-4 فرض البحث:

1-4-1 توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لتأثير التمارينات المركبة الخاصة في تطوير بعض القدرات البدنية للاعبي الدرجة الاولى لكرة السلة.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي نادي سامراء لكرة السلة للدرجة الاولى.

1-5-2 المجال الزمني: للفترة من 6/7/2018 ولغاية 13/9/2018

1-5-3 المجال المكاني: ملعب نادي سامراء لكرة السلة

2-الدراسات النظرية

2-1 التمارينات الخاصة:

تعد التمارينات الخاصة وسيلة مباشرة للأعداد الرئيسي في تطوير مستوى الرياضي خلال السنة التدريبية لذا تكون حركة الرياضي مناسبة لنوع النشاط المتخصص، فضلاً عن ذلك فالتمارين الخاصة تعد عاملاً مساعداً إذ تهدف إلى إعداد وتنمية مستوى اللاعب في نوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه، لذا اتجهت البحوث العلمية في دراسة أفضل الوسائل والسبل في تحقيق الكفاية العلمية لاسيما التي تهدف إلى توفير الوقت والجهد المبذول او تقليل عدد الاخطاء.

والتمارين الخاصة كما عرفها (بسطويسي احمد وعباس احمد) بأنها "تمارين بدنية الغرض منها

تنمية المهارات الرياضية كذلك فهي تأخذ جزءاً من شكل الحركة".⁽¹⁾

اما (ليلى زهران) تعرف التمارين الخاصة أنها "التمارين التي تهدف إلى إعداد وتنمية المهارات الحركية الخاصة لمختلف انواع النشاط الرياضي كألعاب الكرة وألعاب القوى والجمباز وتمارين البطولات وغيرها".⁽¹⁾

⁽¹⁾ بسطويسي أحمد وعباس أحمد؛ طرق التدريس في المجال الرياضي، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1984، ص 63.

ويعرف (محيي محمد صالح) التمرينات الخاصة أنها "التمرينات التي تهدف إلى تنمية عناصر اللياقة البدنية الخاصة بالنشاطات الرياضية وتهيئة الجسم بما يتناسب ومتطلبات النشاط"⁽²⁾.

في حين نجد التمارين الخاصة في مفهوم هارة تقسم على مجموعتين:⁽³⁾
المجموعة الأولى: وتمثل تلك التمرينات التي تتشابه في مسارها الحركي مع تمارين المنافسة إلى حد كبير ولكن تختلف في ميزة حملها أو انها تحتوي على عنصر أو عناصر حركية.

المجموعة الثانية: هي تلك التمرينات التي تحتوي على جزء من مسار حركة الفعالية الرياضية وتعمل فيها عضلة أو عضلات عدة (القوة - الزمن - المسار) عند أداء حركات المنافسة.

2-2 القدرات البدنية:

لقد اخذ مفهوم القدرات البدنية في مجال التدريب الرياضي معنى متميزاً تبعاً لآراء علماء المدارس التدريبية كالمدرسة الألمانية والروسية والأمريكية وعلى الرغم من تباين وجهات نظر علماء تلك المدارس في الآراء التدريبية الا اننا نجدنا متفقة في مفهوم القدرات البدنية الأساسية (كالقوة والسرعة والتحمل) كقدرات بدنية وحركية وفسولوجية، اما (المرونة والرشاقة والتوازن والدقة والتوافق) فينظر اليها كقدرات حركية توافقية فضلا عن كونها قدرات بدنية.⁽⁴⁾

لذلك فان كافة الأنشطة الرياضية مثل كرة السلة وكرة القدم والكرة الطائرة وغيرها تعتمد بشكل أساسي على تطور القدرات البدنية كما ان احتياج الرياضي لهذه القدرات يتباين تبعاً لخصوصية اللعبة او الفعالية الرياضية فضلا عن ان تطور هذه القدرات بشكل جيد يعبر عن المحتوى الأساسي للتدريب.⁽⁵⁾
وسيتناول الباحث القدرات البدنية قيد البحث وكما يلي:

2-2-1 السرعة الانتقالية:

ويقصد بها محاولة الانتقال او التحرك من مكان الى آخر بأقصر سرعة معدودة ممكنة أي محاولة التغلب على مسافة معينة في أقصر زمن ممكن⁽¹⁾.

⁽¹⁾ ليلي زهران. الأسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية، جامعة حلوان، دار الفكر العربي، ص40.
⁽²⁾ محيي محمد صالح؛ تأثير التمارين العضلية الخاصة على مستوى الاداء في الجمباز، مجلة الدراسات والبحوث في كلية التربية الرياضية، المجلد6، العدد1، جامعة حلوان، 1982.
⁽³⁾ هارة. مبادئ تدريب القدرات البدنية: (المانيا، جامعة لايزك، كلية العلوم الرياضية، 2009)، ص90.
⁽⁴⁾ مصطفى محمود زيدان؛ كرة السلة للمدرب والمدارس: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص23.
⁽⁵⁾ بسطويسي احمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص110.

ان السرعة الانتقالية من ناحية الفسيولوجية تعد ضمن القدرات اللاهوائية (الفوسفاجينية) والتي يستمر فيها الأداء لثواني معدودة، فاللاعب لا يستطيع ان يظهر أقصى سرعة الا لثواني قليلة⁽²⁾. وتعد السرعة الانتقالية أحد العناصر للياقة البدنية (السرعة) اللازمة لمزاولة مختلف أنواع الفعاليات الرياضية ومنها كرة السلة التي يلعب عنصر السرعة فيها دوراً هاماً كبيراً انسجاماً مع طبيعة اللعبة لما تتطلبه من سرعة الهجوم السريع والعودة الى وضع الدفاع.

2-2-2 سرعة الاستجابة الحركية:

تعد سرعة الاستجابة من القدرات البدنية المهمة في اغلب الانشطة الرياضية، وتختلف الانشطة فيما بينها بمدى احتياجها لها حسب متطلبات خاصة لكل نشاط.

يشير (محمد حسن علاوي) الى ان سرعة الاستجابة الحركية تعني " القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن".⁽³⁾ وعرفت على انها " مقدار مدة استجابة الشخص لأي مؤثر ومقدار النقل العصبي للعضلات والاعصاب للاستجابة لهذا المؤثر".⁽⁴⁾ اما عصام عبد الخالق فقد عرفها بأنها " قدرة الفرد على التلبية الحركية لمثير معين في اقل زمن ممكن".⁽⁵⁾

2-2-3 القوة المميزة بالسرعة:

تعد القوة المميزة بالسرعة من العناصر المركبة المهمة التي لها تأثير فعال في اغلب الألعاب الجماعية التي تحتاج إلى التهديف والمناولة في كرة السلة وكرة اليد والوثب والقفز في الكرة الطائرة وكذلك الألعاب التي تحتاج إلى الرمي والحوجز والموانع مثل ألعاب القوى وغيرها من الألعاب، وقد عرف الكثير من العلماء والباحثين القوة المميزة بالسرعة (قاسم المندللاوي واحمد سعيد) "على أنها قابلية الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباضات العالية"⁽⁶⁾.

(1) قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، ط1، (عمان، دار الفكر العربي للطباعة ، 1998)، ص468.

(2) أبو العلا احمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد، التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997)، ص187.

(3) محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي: (القاهرة، دار المعارف، 1975)، ص 152.

(4) حسن الحيارى وآخرون؛ فنون الكرة الطائرة: ط1: (اريد، جمعية عمال المطابع التعاونية، 1987)، ص 60.

(5) عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي - نظريات تطبيق، ط 9: (الاسكندرية، منشأة المعارف، 1999)، ص 138.

(6) قاسم المندللاوي واحمد سعيد. التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، بغداد، مطبعة علاء، 1979 ، ص45-46.

أما (عادل عبد البصير) نقلاً عن شرودر فيرى أنها " قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومات بسرعة انقباض عالية"⁽¹⁾.

وعرفها كل من (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان) على أنها " القابلية على بذل أكبر قدر من القوة بأعلى معدل في السرعة في عمل واحد أو أكثر يتطلب قوة سريعة"⁽²⁾.

3 منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته مع مشكلة البحث إذ إن طبيعة المشكلة هي الأساس الذي على ضوئه يتم اختيار منهج الدراسة لذا اعتمد الباحث استخدام المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لملائمته مع طبيعة المشكلة والذي يُعرف بأنه "المنهج الذي يقوم على أساس التعامل المباشر والواقعي مع الظواهر المختلفة، ويقوم على ركيزتين أساسيتين هما الملاحظة والتجربة بأنواعها"⁽³⁾.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

يتمثل مجتمع البحث بلاعبى اندية الدرجة الأولى لكرة السلة في محافظة صلاح الدين والبالغ عددهم خمسة اندية وكما مبين في الجدول رقم (1).

جدول (1) يبين مجتمع البحث

ت	النادي	عدد اللاعبين	عينة البحث	التجربة الاستطلاعية
1	نادي الدجيل	12		
2	نادي سامراء	12	12	
3	نادي العلم	12		
4	نادي الطوز	12		5
5	نادي اقصو	12		

⁽¹⁾ عادل عبد البصير. التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999، ص98.

⁽²⁾ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987، ص77.

⁽³⁾ عبد المعطي محمد عساف وآخرون؛ التطورات المنهجية وعملية البحث العلمي، ط2، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2012، ص80.

قام الباحث بتحديد عينة بحثه بالطريقة العشوائية عن طريق القرعة المتمثلة بـ (لاعب نادي سامراء الرياضي الدرجة الاولى لكرة السلة) في محافظة صلاح الدين والبالغ عددهم (12) لاعبا.

3-3 تجانس عينة البحث:

قام الباحث بإجراء التجانس لعينة البحث في متغيرات (الكتلة، الطول، العمر الزمني، العمر التدريبي) باستخدام معامل الالتواء ± 3 ، وكما مبين في الجدول (2)

الجدول (2) يبين تجانس أفراد عينة البحث في القياسات الانثروبومترية (الكتلة، الطول، العمر الزمني، العمر التدريبي).

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
الكتلة	كغم	76.310	2.26	75.980	0.438
الطول	سم	183.52	3.410	182.98	0.475
العمر الزمني	سنة	24.202	2.103	23.890	0.445
العمر التدريبي	سنة	5.960	0.980	5.682	0,851

3-5 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة:

3-5-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الملاحظة والتجريب.
- الاختبارات والقياسات.

3-5-2 الاجهزة والأدوات:

1. حاسبة يدوية صينية المنشأ.
2. لابتوب نوع (LENOVO) صيني المنشأ.
3. ساعة توقيت الكترونية عدد (4).
4. جهاز قياس الطول والوزن.
5. كرات سلة قانونية عدد (6)
6. صافرة عدد (4).
7. شواخص ملونة عدد (12).
8. حلقات بلاستيكية عدد (6).

9. شريط قياس بطول (30م).

10. شريط لاصق.

3-6 الاختبارات المستخدمة في البحث

3-6-1 الاختبارات البدنية

أولاً: اختبار السرعة الانتقالية:

✚ أسم الاختبار: اختبار 30م من البدء العالي. (1)

✚ الغرض من الاختبار: قياس السرعة الانتقالية القصوى.

✚ الأدوات: ساعة توقيت، ثلاث خطوط متوازية مرسومة على الارض المسافة بين الخط الأول والثاني (10) م والخط الثاني والثالث (20) م، طباشير.

✚ طريقة الأداء: يقف المختبر خلف الخط الأول، عند سماع إشارة البدء يقوم بالعدو الى أن يتخطى الخط الثالث.

✚ التسجيل: يحتسب زمن المختبر ابتداء من الخط الثاني وحتى وصوله الخط الثالث (20)م

ثانياً: اختبار سرعة الاستجابة الحركية: (2)

✚ اسم الاختبار: اختبار زمن الاستجابة بطريقة الاتجاهين

✚ الهدف من الاختبار: قياس زمن الاستجابات

✚ طريقة الأداء: صمم هذا الاختبار لقياس زمن الاستجابات لجهتين ، ويستعمل هذا الاختبار لقياس زمن الاستجابة عبر إعطاء إشارة السير في الاتجاه المطلوب بأسرع ما يمكن ، علماً ان الاختبار صالح للجنسين في اي عمر من خلال وضع علامتين لليمين واليسار

✚ الأدوات المستخدمة: شريط قياس بطول (5) م، شريط لاصق ملون، ساعة توقيت إلكترونية

✚ الإجراءات: يقف المختبر على النقطة (X) في المنتصف ويركز نظره على اليد اليمنى للفاحص اذ يقف الفاحص على النقطة (*) على الأرض وعندما يعطي الفاحص إشارة البدا يقوم المختبر بالاستعداد للانطلاق

(1) محمد مرعي علي محمد: إثر التدريب الفكري باستخدام ازمدة مختلفة من منطقة الجهد الاولى في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة موصل، 2004، ص39.

(1) محمد ابراهيم شحته ومحمد جابر بريقع؛ دليل القياسات الجسمية واختبارات الاداء الحركي، (الاسكندرية، منشأة المعارف، 2009) ص 149.

وعندما يحرك يده في احد الاتجاهين يتحرك المختبر في اتجاه حركة الفاحص ليقطع خط الخمسة ياردات * من النقطة (X) .

✚ التسجيل: لكل مختبر (10) محاولات خمس منهن لكل اتجاه

✚ يضغط الفاحص على ساعة التوقيت عندما يتحرك المختبر في الاتجاه الصحيح وبعد ان يلمس الخط يكون اللاعب قد قطع المسافة المطلوبة ويوقف الفاحص الساعة في نهاية كل اتجاه وتكون النتيجة مجموع الوقت في العشر مرات.

ثالثاً: اختبار القوة المميزة بالسرعة (للرجلين):

✚ اختبار النصف دبني لمدة (10) ثانية: (1)

✚ الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للعضلة الرباعية الفخذية، والفخذية ثنائية الرؤوس والتوأمية والإليوية.

✚ الشدة المستخدمة في الاختبار (60%) من الشدة القصوى للمختبر.

✚ الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- حمالة ثقل.
- بار حديدي.
- أقراص حديدية متنوعة.

طريقة أداء الاختبار: وضع البار الحديدي على الأكتاف مستنداً على العضلة المربعة المنحرفة، ومن وضع الوقوف يبدأ المختبر بخفض الجسم وبأسرع ما يمكن لحين وصول مفصل الركبة إلى حدود (90) درجة، مع مراعاة المحافظة على استقامة وشد عضلات الظهر، وعدم رفع العقب من الأرض وملامسة القدم كاملة للأرض.

التسجيل: حساب عدد التكرارات خلال المدة الزمنية المحددة لأداء الاختبار.

3-7 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم (السبت) الموافق (14 / 7 / 2018) الساعة (5) عصراً على عينة من لاعبي نادي الطوز الرياضي اختبروا عشوائياً بمعدل (5) لاعبين والهدف منها التغلب على

* الاردة = 44 و 91 أي مسافة الركض لكل جهة تكون 5×44 و 91= 2 و 457سم.

(1) لوي سامي رفعت؛ اعداد تمرينات مركبة بالانتقال لتطوير القوة البدنية الخاصة وتأثيرها في أداء بعض المهارات الهجومية المركبة للاعبي كرة السلة الشباب، أطروحة دكتوراه: (جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2012) ص 81 .

الصعوبات التي قد تواجه الباحث خلال تنفيذ الاختبارات، ومعرفة كفاية فريق العمل المساعد وتحديد واجباتهم، ومعرفة تسلسل الاختبارات المستخدمة، والتعرف على الزمن المستغرق لأجراء الاختبارات.

3-8 إجراءات البحث الميدانية

3-8-1 الاختبارات القبليّة:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث، والمتمثلة بالاختبارات (القدرات البدنية) في يوم (الاثنين) (2018/7/16) في تمام الساعة الخامسة عصرا في ملعب نادي سامراء لكرة السلة، حيث تم مراعاة تثبيت الظروف جميعها المتعلقة بالاختبارات من حيث الأدوات والمكان والزمان وطريقة التنفيذ وذلك لتوفير الظروف نفسها في الاختبارات البعديّة.

3-9-3 الاختبارات البعديّة:

تم اجراء الاختبارات البعديّة على عينة البحث في يوم (الأربعاء) الموافق 2018/9 /12 في تمام الساعة الخامسة عصرا في ملعب نادي سامراء لكرة السلة، اذ التزم الباحث في تنفيذها بأتباع الطريقة نفسها في الاختبارات القبليّة، وكذلك حرص الباحث على توفير الظروف والمتطلبات نفسها من حيث المكان والزمان وفريق العمل المساعد.

3-10 الوسائل الإحصائية:

قام الباحث باستخدام الوسائل الإحصائية التي يستفاد منها في المعالجات الإحصائية لبحثه عن طريق استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS ومنها:

- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

من اجل تحقيق اهداف البحث ومعرفة مدى صحة الفروض قام الباحث بعرض النتائج

وتحليلها ومناقشتها وكما يلي:

4-1 عرض نتائج القدرات البدنية وتحليلها:

4-1-1 عرض نتائج اختبار السرعة الانتقالية وتحليلها:

الجدول (3) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار السرعة الانتقالية

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
±ع	س	±ع	س		
0.296	2.112	0.176	2.419	ثانية	اختبار السرعة الانتقالية

يبين الجدول (3) في اختبار السرعة الانتقالية ان قيمة الوسط الحسابي لهذا المتغير في الاختبار القبلي (2.419) والانحراف المعياري (0.176) في حين كانت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمتغير نفسه (2.112) والانحراف المعياري (0.296).

جدول (4) فرق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والمعنوية الحقيقية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي اختبار السرعة الانتقالية

نوع الفرق	المعنوية الحقيقية	قيمة t المحسوبة	ف هـ	ف	وحدة القياس	المتغيرات
*معنوي	0.001	3.520	0.12	0.307	ثانية	اختبار السرعة الانتقالية

*معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) اذا كان مستوى الخطأ اصغر من (0.05) درجة الحرية (2.20)

جدول (4) يبين فرق الأوساط الحسابية فكان (0.307) والانحراف المعياري لفرق الأوساط الحسابية (0.12) وكما مبين في الجدول، وعند المعالجة الاحصائية تبين ان قيمة (t) المحسوبة (3.520) واما قيمة المعنوية الحقيقية (0.001) فكانت اصغر من (0.05) عند مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (2.20)، وهذا يعني ان الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي.

4-1-2 عرض نتائج اختبار سرعة الاستجابة الحركية وتحليلها:

الجدول (5) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار سرعة الاستجابة الحركية

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
±ع	س	±ع	س		
0.92	14.12	0.14	15.08	ثانية	اختبار سرعة الاستجابة الحركية

يبين الجدول (5) في اختبار سرعة الاستجابة الحركية ان قيمة الوسط الحسابي لهذا المتغير في الاختبار القبلي (15.08) والانحراف المعياري (0.14) في حين كانت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمتغير نفسه (14.12) والانحراف المعياري (0.92).

جدول (6) فرق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والمعنوية الحقيقية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي اختبار سرعة الاستجابة الحركية

نوع الفرق	المعنوية الحقيقية	قيمة t المحسوبة	ف هـ	ف	وحدة القياس	المتغيرات
*معنوي	0.014	3.890	0.78	0.96	ثانية	اختبار سرعة الاستجابة الحركية

*معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ اصغر من (0.05) درجة الحرية (2.20)

جدول (6) يبين فرق الأوساط الحسابية فكان (0.96) والانحراف المعياري لفرق الأوساط الحسابية (0.78) وكما مبين في الجدول، وعند المعالجة الاحصائية تبين ان قيمة (t) المحسوبة (3.890) اما قيمة المعنوية الحقيقية (0.014) فكانت اصغر من (0.05) عند مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (2.20)، وهذا يعني ان الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي.

4-1-3 عرض نتائج اختبار القوة المميزة بالسرعة وتحليلها:

الجدول (7) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار القوة المميزة بالسرعة

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
±ع	س	±ع	س		
0.402	7.660	0.212	5.98	عدد	اختبار القوة المميزة بالسرعة

يبين الجدول (7) في اختبار القوة المميزة بالسرعة ان قيمة الوسط الحسابي لهذا المتغير في الاختبار القبلي (5.98) والانحراف المعياري (0.212) في حين كانت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمتغير نفسه (7.660) والانحراف المعياري (0.402).

جدول (8) فرق الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والمعنوية الحقيقية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي اختبار القوة المميزة بالسرعة

نوع الفرق	المعنوية الحقيقية	قيمة t المحسوبة	ف هـ	ف	وحدة القياس	المتغيرات
*معنوي	0.0385	2.803	0.19	1.68	عدد	اختبار القوة المميزة بالسرعة

*معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) إذا كان مستوى الخطأ اصغر من (0.05) درجة الحرية (2.20)

جدول (8) يبين فرق الأوساط الحسابية فكان (1.68) والانحراف المعياري لفرق الأوساط الحسابية (0.19) وكما مبين في الجدول، وعند المعالجة الاحصائية تبين ان قيمة (t) المحسوبة (2.803) اما قيمة

المعنوية الحقيقية (0.0385) فكانت اصغر من (0.05) عند مستوى خطأ (0.05) ودرجة حرية (2.20)، وهذا يعني ان الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي.

4-2 مناقشة نتائج القدرات البدنية:

يتضح من الجداول (4، 6، 8) وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مستوى دلالة (0,05) بين متوسط القياسات القبليّة والبعديّة لعينة البحث في الاختبارات التي استخدمت في البحث الحالي، يعزو الباحث سبب ذلك الى التدريب المبرمج والمنتج في الشدة الذي اتبعه الباحث في الوحدات التدريبية والذي أدى الى تطوير القدرات البدنية لعينة البحث ومستواهم البدني بما يتناسب مع متطلبات لعبة كرة السلة، وهذا ما أشار اليه كل من (قاسم المندلاوي واحمد سعيد) " ان التدريب المنتظم على التمرينات يكيف الاعضاء ويزيد من قدرتها على الاستمرار باللعب لمدة أطول بقوة وشدة حمل اكبر " (1).

كما يذكر (ريسان خريبط) بأن "التدريب المنتظم والمبرمج واستخدام أنواع الشدة المقننة في التدريب واستخدام الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي الى تطور الإنجاز" (2).

اذ ان التدريب على أسس علمية في إعطاء حمل بدني يحتوي على مكونات الحمل الثلاث من (شدة، حجم، راحة) والتي تتناسب مع قابليات اللاعبين يعمل على تطوير قدرات اجهزتهم الحيوية والوظائف المختلفة التي تقوم بيها والتغيرات التي تطرأ عليها وبالتالي تؤثر على أدائهم البدني والمهاري. كما ان لفاعلية التمرينات المركبة الخاصة دور مهم في الحصول على نتائج معنوية في تطوير القدرات البدنية والتي لها دور مهم في لعبة كرة السلة، فالتمرينات المركبة الخاصة أسهمت في زيادة الإحساس بالحركة والخبرة لدى اللاعبين، فضلا عن المدة الزمنية التي تم فيها تطبيق التمرينات كانت كافية لإحداث تغيير نحو الاحسن وهذا ما أكده (أبو العلا احمد) عن كل من (ويلمور وكوستل) اللذان يذكران بأن "معظم التغيرات الناتجة عند التدريب تحدث عادة خلال المدة الأولى من البرنامج في غضون (6-8) أسابيع" (3).

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات

(1) قاسم المندلاوي واحمد سعيد؛ التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، بغداد، مطبعة علاء، 1979، ص89.

(2) ريسان خريبط؛ التحليل البايوكيميائي والفسلجي في التدريب الرياضي: (جامعة البصرة، مطابع دار الحكمة، 1991) ، ص481.

(3) أبو العلا احمد؛ بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998)، ص32.

- ان التمرينات المركبة الخاصة ذات فاعلية في تطوير صفة (السرعة الانتقالية) للاعبين الدرجة الأولى بكرة السلة.
- ان التمرينات المركبة الخاصة ذات فاعلية في تطوير صفة (سرعة الاستجابة الحركية) للاعبين الدرجة الأولى بكرة السلة.
- ان التمرينات المركبة الخاصة ذات فاعلية في تطوير صفة (القوة المميزة بالسرعة) للاعبين الدرجة الأولى بكرة السلة.

5-2 التوصيات:

- استخدام التمرينات المركبة بعد ان اثبتت فاعليتها في تطوير القدرات البدنية.
- التركيز على اجراء اختبارات دورية لمعرفة مستوى أداء لاعبي اندية الدرجة الأولى بكرة السلة بدنياً لتلافي الانخفاض في المستوى وتعديل مفردات المنهج.
- اجراء دراسات مشابهه على عينات من اعمار مختلفة لتطوير بعض القدرات البدنية.

المصادر

- أبو العلا احمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد، التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1997).
- أبو العلا احمد؛ بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998).
- بسطويسي أحمد وعباس أحمد؛ طرق التدريس في المجال الرياضي، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1984.
- بسطويسي احمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- حسن الحيارى وآخرون؛ فنون الكرة الطائرة: ط1: (اريد، جمعية عمال المطابع التعاونية، 1987).
- ريسان خريبط؛ التحليل البايوكيميائي والفسلجي في التدريب الرياضي: (جامعة البصرة، مطابع دار الحكمة، 1991).
- عادل عبد البصير. التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- عبد المعطي محمد عساف وآخرون؛ التطورات المنهجية وعملية البحث العلمي، ط2، عمان، دار وائل للنشر والتوزيع، 2012.
- عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي - نظريات تطبيق، ط 9: (الاسكندرية، منشأة المعارف، 1999).
- قاسم المندلوي واحمد سعيد. التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، بغداد، مطبعة علاء، 1979.
- قاسم المندلوي واحمد سعيد؛ التدريب الرياضي بين النظرية والتطبيق، بغداد، مطبعة علاء، 1979.
- قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الالعب والفعاليات والعلوم الرياضية، ط1، (عمان، دار الفكر العربي للطباعة ، 1998).
- لؤي سامي رفعت؛ اعداد تمرينات مركبة بالانقال لتطوير القوة البدنية الخاصة وتأثيرها في أداء بعض المهارات الهجومية المركبة للاعبين كرة السلة الشباب، أطروحة دكتوراه: (جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2012).
- ليلي زهران. الأسس العلمية والعملية للتمرينات الفنية، جامعة حلوان، دار الفكر العربي.

- محمد ابراهيم شحته ومحمد جابر بريقع؛ دليل القياسات الجسمية واختبارات الاداء الحركي، (الاسكندرية، منشأة المعارف، 2009).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان. الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987.
- محمد حسن علاوي؛ علم التدريب الرياضي: (القاهرة، دار المعارف، 1975).
- محمد مرعي علي محمد: إثر التدريب الفكري باستخدام ازمنة مختلفة من منطقة الجهد الاولى في بعض المتغيرات البدنية والمهارية ومعدل سرعة النبض لدى لاعبي كرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2004.
- محيي محمد صالح؛ تأثير التمارين العضلية الخاصة على مستوى الاداء في الجمباز، مجلة الدراسات والبحوث في كلية التربية الرياضية، المجلد6، العدد1، جامعة حلوان، 1982.
- مصطفى محمود زيدان؛ كرة السلة للمدرب والمدارس: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).
- هارة. مبادئ تدريب القدرات البدنية: (المانيا، جامعة لايبزيك، كلية العلوم الرياضية، 2009).
- هالة اسماعيل كاظم؛ تأثير تمارين تحمل السرعة المشابه للاداء في بعض الخصائص الفسيولوجية والقدرات الحركية للاعبي الاسكواش: رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2017.
- Abu Al-Ela Ahmed Abdel-Fattah, Ahmed Nasr El-Din Sayed, Athletic Training and Physiological Foundations: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1997.
- Abu Al-Ela Ahmed; Sports Biology and Athlete Health: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1998.
- Bastawisi Ahmed and Abbas Ahmed; Teaching methods in the sports field, Mosul, Mosul University Press, 1984.
- Bastawisi Ahmed; The foundations and theories of sports training: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1999.
- Hassan Al-Hyari and others; Volleyball Arts: 1st edition: (Irbid, Cooperative Printing Workers Association, 1987.
- Resan Khreibet; Biochemical and physiological analysis in athletic training: (University of Basra, Dar Al-Hekma Press, 1991.
- Adel Abdul-Basir. Mathematical Training and Integration between Theory and Practice, Cairo, The Book Center for Publishing, 1999.
- Abd al-Mu'ti Muhammad Assaf and others; Methodological developments and the process of scientific research, 2nd edition, Amman, Wael House for Publishing and Distribution, 2012.
- Issam Abdel-Khalek; Athletic Training - Application Theories, 9th Edition: (Alexandria, Al-Maaref Institution, 1999.
- Qasim Al-Mandalawi and Ahmed Saeed. Mathematical Training between Theory and Practice, Baghdad, Alaa Press, 1979.
- Qasim Al-Mandalawi and Ahmed Saeed; Mathematical Training between Theory and Practice, Baghdad, Alaa Press, 1979.
- Qasim Hassan Hussein: The Comprehensive Sports and Physical Encyclopedia in Games, Events, and Sports Sciences, 1st edition (Amman, Dar Al Fikr Al Arabi Printing, 1998.

- Louay Sami Refaat; Preparing weightlifting exercises to develop special physical strength and its effect on the performance of some complex offensive skills for young basketball players, PhD thesis: (University of Baghdad, College of Physical Education and Sports Science, 2012.)
- Laila Zahran. Scientific and practical foundations of artistic exercises, Helwan University, Arab House of Thought.
- Muhammad Ibrahim Shehta and Muhammad Jaber Bureqa '; Manual on Physical Measurements and Kinetic Performance Tests, (Alexandria, Monshaat El-Maaref, 2009.)
- Muhammad Hassan Allawi and Muhammad Nasruddin Radwan. Skill and psychological tests in the sports field. First Edition, Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1987.



A comparative analytical study of sports injuries for team players in Salah El-Din Governorate

Ali Qais Mahmood^{1*}

Abdalwdood Ahmed Khatab²

1- University of Tikrit / College of Physical Education and Sport Science

2- University of Tikrit / College of Physical Education and Sport Science

Article info.

Article history:

-Received: 2/8/2020

-Accepted: 25/1/2020

-Available online: 30/6 /2020

Keywords:

- Analysis
- The joints
- injury
- comparison
- group games

Sports Culture *Sports Culture* *Sports Culture* *Sports Culture* *Sports Culture* *Sports Culture* *Sports Culture* *Sports Culture* *Sports Culture* *Sports Culture*

Abstract

The research problem lies and through the presence of the researcher with most of the clubs of Salah Al-Din Governorate, he noticed that there are a large number of players in these teams who are under penalty of injury for multiple reasons that may be functional, skill, and physical and external reasons represented by bad ground and other ground and through the direct impact of these injuries on the player in a way In particular, and its impact on his level of performance in general, and that these cases may not receive the attention they deserve, and through what has been presented, the current study problem is determined in the study and analysis of sports injuries that players are exposed to in group games during their sporting career and know their causes. The study aimed to identify the types of sports injuries For the players of the collective games of Salah El-Din Governorate clubs, where the researcher used the descriptive method in the survey method, the research community was identified from the collective games players who represent Salah El-Din Governorate clubs, which are (410) players representing the collective games (volleyball, handball, basketball and football) The researcher concluded that the most common games in which injuries occur are soccer, followed by handball and basketball Urging the need to focus on flexibility and warm-up to reduce muscle injury and the need to deepen the concept of injuries and prevent them by setting up courses for coaches and players and caring for injured athletes and conducting medical examinations on them and treating those who need treatment and care

* Corresponding Author: ali.q.mahmood@st.tu.edu.iq , University of Tikrit / College of Physical Education and Sport Science

دراسة تحليلية للإصابات الرياضية للاعبين الألعاب الجماعية في محافظة

صلاح الدين

أ.د. عبد الودود احمد خطاب

علي قيس محمود

جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2020/6/30

الكلمات المفتاحية

- تحليل

- المفاصل

- إصابة

- مقارنة

- ألعاب جماعية

الخلاصة:

تتمثل مشكلة البحث ومن خلال تواجد الباحث مع اغلب فرق اندية محافظة صلاح الدين لاحظ وجود عدد كبير من اللاعبين في هذه الفرق واقعون تحت طائل الاصابة لأسباب متعددة قد تكون وظيفية ومهاري وبدنية واسباب خارجية متمثلة بسوء ارضية الملعب وغيرها ومن خلال التأثير المباشر لهذه الاصابات على اللاعب بصورة خاصة وتأثيرها على مستوى ادائه بصورة عامة ، وان هذه الحالات قد لا تحظى بالاهتمام الذي تستحقه ومن خلال ما تقدم فإن مشكلة الدراسة الحالية تتحدد في دراسة وتحليل الاصابات الرياضية التي يتعرض للاعبون في الالعاب الجماعية خلال مسيرتهم الرياضية ومعرفة اسبابها وهدفت الدراسة الى التعرف على انواع الاصابات الرياضية لدى لاعبي الالعاب الجماعية لأندية محافظة صلاح الدين، حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي الالعاب الجماعية الذين يمثلون اندية محافظة صلاح الدين والبالغ عددهم (410) لاعبا يمثلون الالعاب الجماعية (الكرة الطائرة وكرة اليد وكرة السلة وكرة القدم) وقد استنتج الباحث إن أكثر الألعاب التي تحدث فيها الإصابات هي لعبة كرة القدم تليها كرة اليد ثم كرة السلة وقد اوصى الباحث بضرورة التركيز على المرونة والاحماء للتقليل من اصابة التمزق العضلي وضرورة تعميق مفهوم الاصابات والوقاية منها من خلال اقامة الدورات للمدربين واللاعبين والاهتمام بالرياضيين المصابين وإجراء الفحوصات الطبية عليهم ومعالجة من يحتاج إلى معالجة ورعاية .

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يعد اللاعب الرياضي من اهم مقومات الاندية الرياضية في العراق وبما انه يمارس التدريبات والمنافسات في المباريات الودية والرسمية وهذه التدريبات ستعرضه في بعض الحالات الى الاصابة الرياضية ،ولذلك للإصابات الرياضية اثارها السلبية على مسيرة اللاعب الرياضية وحالته الصحية فهي تلقي بضررها عليه بدنيا وفسولوجيا ونفسيا فضلا عن مستوى ادائه المهاري لأنها تمنع وتحد من اداء الحركات والمهارات واتقانها او تحد من تطوير قدراته البدنية والعقلية والحركية التي تتطلبها مهارة اللعبة الرياضية ومن البديهي ان اللاعبين كلما انتقلوا من مرحلة تدريبية الى مرحلة اخرى تتراكم لديهم الخبرات الرياضية ومنها اساليب الوقاية

من الاصابات الرياضية والحماية منها من خلال التزامه بأجراء الاحماء الجيد واداء المهارات الانسيابية وتوافق حركي ورشاقة اكبر وكذلك يؤدي تطور الخبرات البدنية والحركية له ولا سيما القوة العضلية دورا في هذه الوقاية وكذلك زيادة عمليات التعلم نتيجة الممارسة المستمرة لديه فيتجنب الحركات والسلوكيات الخاطئة التي قد تكون لها الحصة الاكبر في حدوث الاصابات الرياضية .

و الاصابة الرياضية من المشكلات الاساسية التي تواجه عملية تقدم المستويات الرياضية وانتقالها من مستوى الى اخر ويتعرض الرياضيون لإصابة في الالعب كافة عندما لا تراعى الشروط العلمية والفنية في التدريب او اثناء المنافسات وذلك جراء الجهد المستمر على اعضاء الجسم واجهزته المختلفة وتحدث معظم الاصابات الرياضية نتيجة تعرض جزء من الجسم او الجسم ككل لقوة تفوق قدرته الفسيولوجية الطبيعية على التحمل ، حيث تزداد نسبة الاصابات بين الرياضيين كلما ازدادت حدة وانتشار المنافسات الرياضية وخاصة اصابات الجهاز العضلي العصبي اذ تشكل الممارسة الرياضية ضغطا على المفاصل والاربطة والمحافظ الزلالية والاورتار العضلية والعضلات مما قد يسبب اصابات لديهم⁽¹⁾ . وتعد الاصابات الرياضية جانب مهم في موضوع الطب الرياضي وقد تطورت بتطور التشخيص ووسائل العلاج ويعد علم الاصابات الرياضية اساسا في تطوير قابلية الرياضي ووقايته من الاصابات لان معرفة اسباب حدوث الاصابات تجعل المدرب والقائمين على الهياكل والمنشآت الرياضية ملمين بطرق تفاديها وتوفير الامان والسلامة اثناء النشاط البدني والوقاية الملائمة .

ومن خلال ما تقدم يتبين لنا ان لاعبي الالعب الجماعية يتعرضون للعديد من الاصابات الرياضية التي تعمل على ضعف الاداء المهارى بسبب وجود الاحتكاك مع اللاعبين وان لم يكن مهياً بدنياً ومهارياً ونفسياً وبذلك سيكون عرضة الى اصابات تسبب له الابتعاد عن الملاعب سواء كانت نتيجة اسباب خارجية او داخلية مثل الشعور بالتعب والاحماء الغير جيد والاعطاء في الاداء الفني والتفكير في هذه الاعطاء عند ادائهم لمختلف المهارات خلال اللعبة الواحدة في مجموعة الالعب الرياضية ومن هنا تكمن اهمية البحث في معرفة انواع الاصابات وطبيعتها لدى لاعبي الالعب الجماعية مع التعرف على اسباب حدوثها في هذه الالعب .

1- 2 مشكلة البحث

هنالك الكثير من الباحثين الذين تناولوا في دراساتهم عن الاصابات الرياضية التي يتعرض لها اللاعبون وقدموا دراساتهم عن المجتمع في العراق والوطن العربي واكثر هذه الدراسات حدوثاً للاعبين كرة القدم والقليل منها للاعبين الالعب الرياضية الاخرى ولم تكن هناك دراسة تناولت جميع الالعب الجماعية

¹ - حازم النهار وآخرون ؛ الرياضة والصحة في حياتنا ، ط1، (عمان دار البازوري العلمية 2001) ص106

وفي هذه الدراسة سيقوم الباحث بدراسة وتحليل الاصابات الرياضية في الالعاب الجماعية في محافظة صلاح الدين .

ان من الاسباب التي تؤدي الى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي هو عدم تجنب الاصابات الرياضية وكيفية الوقاية منها وهو الشغل الذي يشغل جميع العاملين في مجال الطب الرياضي وان الالعاب الجماعية هي مسرح لعدد كبير من الاصابات الرياضية فضلا عن تلك التي تحدث خلال التدريب ومن خلال تواجد الباحث مع اغلب فرق اندية محافظة صلاح الدين لاحظ وجود عدد كبير من اللاعبين في هذه الفرق واقعون تحت طائل الاصابة لأسباب متعددة قد تكون وظيفية ومهاري وبدنية واسباب خارجية متمثلة بسوء ارضية الملعب وغيرها ومن خلال التأثير المباشر لهذه الاصابات على اللاعب بصورة خاصة وتأثيرها على مستوى اداءه بصورة عامة ، وان هذه الحالات قد لا تحظى بالاهتمام الذي تستحقه ومن خلال ما تقدم فأن مشكلة الدراسة الحالية تتحدد في دراسة وتحليل الاصابات الرياضية التي يتعرض للاعبون في الالعاب الجماعية خلال مسيرتهم الرياضية ومعرفة اسبابها .

1-3 هدفا البحث

- التعرف على انواع الاصابات الرياضية لدى للاعبي الالعاب الجماعية لأندية محافظة صلاح الدين .
- التعرف على نسب الاصابات وأنواعها في الالعاب الجماعية وحسب خصوصية كل لعبة .

1-4 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري : لاعبي الالعاب الجماعية لأندية محافظة صلاح الدين

1-4-2 المجال الزمني : 1 / 4 / 2018 / ولغاية 15 / 8 / 2018

1-4-3 المجال المكاني : القاعات المغلقة والملاعب الخارجية لأندية محافظة صلاح الدين

1-5 تحديد المصطلحات

الاصابة " هي تأثير نسيج او مجموعة من الانسجة بمؤثر خارجي او ذاتي مما يؤدي الى تعطيل عمل او وظيفة ذلك النسيج⁽¹⁾.

ويرى الباحث ان الاصابة : هي عبارة عن تعرض اللاعب الى شدة خارجية تسبب له حدوث جرح او كدمة تمزق او كسر او خلع تبعده عن ممارسة النشاط الرياضي الذي يمارسه .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

3-1 منهج البحث.

(1) -هارون ، بسام واخرون ؛ الصحة والرياضة ، ط1 : (الجامعة الاردنية، مؤسسة وائل للنسخ السريع ، 1995) ص87

أستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة البحث ، بهدف التعرف على الظاهرة التي ندرسها وتحديد الوضع الحالي لها والتعرف على نقاط القوة والضعف فيها من أجل معرفة مدى صلاحية هذا الوضع أو مدى الحاجة لأحداث تغييرات جزيئية و أساسية فيه.

3-2 مجتمع البحث وعينته.

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي الالعاب الجماعية الذين يمثلون اندية محافظة صلاح الدين والبالغ عددهم (410) لاعبا يمثلون الالعاب الجماعية (الكرة الطائرة وكرة اليد وكرة السلة وكرة القدم) ومن أجل تحقيق اهداف البحث يجب اختيار عينة تمثل المجتمع تمثيل صادق لذا اختار الباحث عينة البحث من اللاعبين الذين تعرضوا الى اصابات متنوعة والبالغ عددهم (120) لاعبا وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث (29,2%) ، وتم تزويد الباحث بكتاب تسهيل مهمة من قبل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة تكريت الى الاندية الرياضية بمحافظة صلاح الدين *

جدول (1)

اعداد اللاعبين في الالعاب الجماعية

نوع اللعبة	الاندية	عدد اللاعبين
كرة القدم	صلاح الدين	24
	الدور	24
	العتم	24
	بلد	24
	الدجيل	24
	الضلوعية	24
	الاسحاقي	24
	سامراء	24
	الشرقاط	24

* ملحق (1)

24	بيجي	
16	صلاح الدين	كرة اليد
16	العلم	
12	الطوز	كرة السلة
12	سامراء	
12	بلد	
12	الضلوعية	
12	الدجيل	
16	بلد	كرة القدم للصالات
16	الدور	
16	المصافي	
14	بلد	كرة الطائرة
14	الضلوعية	
398		المجموع

جدول (2)

يبين توزيع افراد المجتمع والنسبة المئوية (اللاعبين المصابين في الالعب الجماعية)

النسبة المئوية	عدد اللاعبين المصابين	نوع اللعبة
30%	36	كرة القدم
18,33%	22	كرة اليد
12,51%	15	كرة السلة
20,83%	25	كرة القدم للصالات
18,33%	22	كرة الطائرة
100%	120	المجموع

3-3 أجهزة وأدوات البحث ووسائل جمع المعلومات.

وهي أدوات الباحث التي يستطيع بموجبها جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث .

لذا استعان الباحث بالأجهزة و الأدوات والوسائل الآتية :

1- جهاز الحاسوب (لا بتوب) نوع (DELL) .

2- الحاسبة الإلكترونية نوع (Pentium) .

3- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .

4- المقابلات الشخصية .

5- الملاحظة الميدانية .

6- استمارة استبانة .

7- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .

3-4 إجراءات البحث :

3-4-1 اعداد استبانة انواع الاصابات الرياضية :

قام الباحث بأعداد استبانة خاصة للتعرف على انواع الاصابات الرياضية وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين

3-4-2 التجربة الاستطلاعية الاولى :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الاولى في تاريخ 10/5/2018 وكان الغرض منها معرفة اعداد لاعبي اندية محافظة صلاح الدين للألعاب الجماعية (كرة السلة، كرة القدم ، كرة اليد ، كرة الطائرة)

3-4-3 التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية الثانية في تاريخ 20/5/2018 وكان الغرض منها توضيح فقرات الاستبيان للاعبين (عينة البحث) مكونة من 20 لاعبا يمثلون الالعاب الجماعية الاربعة من كل لعبة سبعة لاعبين عدا كرة القدم تسعة لاعبين وذلك لكثرة الاصابة فيها وتم اختيارهم بصورة عشوائية وكان الهدف من اجراء هذه التجربة هو التعرف على

1- التعرف على الوقت المستغرق في الاجابة على فقرات الاستبيان

2- كفاية فريق العمل المساعد(*)

3- تشخيص الفقرات الغامضة والصعبة وعدم وضوح الطباعة لغرض اعادة طبعتها أو صياغتها

3-4-4 استبانة اسباب الاصابات الرياضية :-

تم الاستعانة بأستبانة (ماجد فايز مجلي ، 2007)¹ والتي كانت ب (28) فقرة وتم عرضها على الخبراء ملحق (4) وقد تم اختيار (21) فقرة و تعديل بعض الفقرات لتلائم وعينة الدراسة
الجدول (3)

يبين فقرات الاستبانة الاصلية مع التعديلات على الفقرات المستخدمة في الاستبانة للدراسة الحالية .

ت	الفقرة الاصلية	الفقرة بعد التعديل من قبل الخبراء
1	عدم الإحماء الجيد	عدم الانتظام بالأحماء
2	الإفراط في التدريب	الجهد العالي في التدريب
3	سوء الاعداد المهاري	سوء الاعداد البدني
4	عدم صلاحية الأجهزة	عدم صلاحية المستلزمات الرياضية
5	عدم التقيد ببرنامج تدريبي	قلة التقيد ببرنامج تدريبي واضح
6	الاستمرارية في التدريب	الاستمرارية في التدريب عند حدوث الاصابة
7	سوء اختيار التمارين	سوء اختيار التمارين للمجاميع العضلية
8	عدم إعطاء الراحة الكافية	عدم إعطاء الراحة الكافية بين التمارين وبعدها
9	عدم الاسترخاء الجيد	عدم الاسترخاء الجيد بعد التمرين
10	التوقف غير الصحيح للتدريب	التوقيت الغير صحيح للمباريات والتدريب
11	عدم التدرج في زيادة	عدم التدرج في زيادة حمل التدريب
12	عدم القيام بالفحوصات الطبية	عدم القيام بالفحوصات الطبية الدورية الشاملة
13	غياب توجيه المدرب للاعب	قلة ملاحظة المدرب للاعب ومتابعته اثناء التدريب

3-4-4 ادوات البحث

3-4-4-1 استبانة المعلومات الاولية :

اعد الباحث استبانة موجهة الى عينة البحث للحصول على معلومات اولية عن الاصابات التي يتعرضون لها وتم عرضها على السادة الخبراء والمختصين (ملحق 3) وكانت نسبة الاتفاق 100% والبالغ عددهم (5) في مجالات (الاصابات الرياضية والاختبارات والقياس)
3-4-4-2 استبانة اسباب الاصابات الرياضية :

¹ -ماجد فايز مجلي واخرون؛دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى حراس المرمى بكرة القدم في الأردن ، بحث منشور (جامعة النجاح للابحاث ، مجلد 24 ، 2010)

استخدم الباحث استمارة الاستبيان التي اعدھا (ماجد مجلي واخرون ،2010) وكانت الاستبانة مكونة من (29) فقرة ملحق (4) وقد تم عرضھا على السادة الخبراء والمختصين ملحق (3) ، وبعد حذف وتعديل بعض الفقرات من قبلھم اصبحت الاستبانة مكونة من(21) فقرة ملحق (5) وكانت نسبة اتفاق السادة الخبراء (85,71%) .

3-4-4-3 الثبات :

استعمل الباحث طريقة الاختبار واعادة الاختبار وذلك بعرض الاستبانة على مجموعة من اللاعبين المصابين البالغ عدھم (20) لاعبا بتاريخ 2018/ 5/30 ثم عرضت الاستبانة نفسها على المجموعة ذاتھا بعد مرور سبعة ايام أي بتاريخ 2018/ 6/15.

3-4-4-4 الصدق :-

تم التحقق من صدق الاستبانة عن طريق الصدق الظاهري من خلال عرض الاستبانة على مجموعة من السادة الخبراء والمختصين 3

3-4-5 التجربة الرئيسية : بعد اعداد استبانة البحث بصورتھا النهائية* تم تطبيق الاستبانة على عينة الدراسة البالغة (120) لاعبا يمثلون الالعاب الجماعية الخمسة وقد بلغت عدد الاصابات (472) اصابة مختلفة لعينة الدراسة وقد وزعت الاستبانة الخاصة بالمقياس بأسلوب الاتصال المباشر من قبل الباحث وفريق العمل المساعد، اذ قام الباحث بشرح اھداف البحث لأفراد العينة مع التأكيد على ضرورة الاجابة عن جميع فقرات الاستبانة بصدق .

نوع الإصابة	حمل زائد	كسر	تشنج	خلع	تمزق	كدمات	غضروف الركبة	المجموع
عدد الاصابات الكلي	28	47	36	33	200	87	41	472
نسبة الاصابات الكلي	5,93	9,93	7,62	6,69	42,37	18,43	8,68	%100
كرة القدم	العدد	7	15	10	5	26	13	136
	النسبة	1,40	3,17	2,11	1,05	12,71	2,75	28,81
كرة اليد	العدد	8	12	9	9	15	9	107
	النسبة	1,69	2,54	1,05	1,90	10,38	1,90	22,66
كرة القدم للصالات	العدد	6	8	8	3	18	5	93
	النسبة	1,27	1,69	1,69	0,63	9,53	1,05	19,70

ملحق (4)

72	2	16	30	6	7	7	4	العدد	كرة السلة
15,25	0,42	3,38	6,35	1,27	1,40	1,40	0,84	النسبة	
64	12	12	16	10	6	5	3	العدد	كرة الطائرة
13,55	2,54	2,54	3,38	2,11	1,27	1,05	0,63	النسبة	

3-5 الوسائل الاحصائية :

استعان الباحث ببعض الوسائل الاحصائية الاتية:

1- النسبة المئوية

2- الوسط الحسابي

3- قانون الارتباط البسيط (بيرسون)

4- قانون (ك) 2 حسن المطابقة

4- عرض النتائج ومناقشتها

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاصابات الرياضية في الالعاب الرياضية ومناقشتها

يتضح من الجدول (4) ان نسبة الاصابة ونوعها موزعة على نوع النشاط الرياضي من حيث العدد

، والنسبة كانت كالآتي :

- في اصابة غضروف الركبة (41) اصابة موزعة على كرة القدم 13 اصابة ونسبة (2,75) كرة اليد (9) اصابة ونسبة 1,90% وكرة السلة (2) اصابة ونسبة 0,42% وكرة الطائرة 12 اصابة ونسبة (2,54) وفي كرة القدم للصالات فكانت (5) اصابة ونسبة (1,05) .
- اما بالنسبة للكدمات 87 اصابة موزعة من حيث العدد والنسبة على كرة القدم 26 اصابة ونسبة 5,50% وكرة اليد 15 اصابة ونسبة 2,52% وكرة السلة 16 اصابة ونسبة 3,38%، وكرة القدم للصالات 18 اصابة ونسبة 3,81%.
- في اصابات التمزق 215 اصابة موزعة من حيث العدد والنسبة على كرة القدم 30 اصابة ونسبة 13,95% وكرة اليد 25 اصابة و 11,63% وكرة السلة 13 اصابة ونسبة 6,05% وكرة الطائرة 16 اصابة ونسبة 7,44% وكرة القدم للصالات 4 اصابات ونسبة 1,86%.
- اما بالنسبة للخلع 33 اصابة موزعة من حيث العدد والنسبة على كرة اليد 2 اصابة و 6,06% وكرة السلة 3 اصابة ونسبة 9,09% وكرة الطائرة 4 اصابة ونسبة 12,12%، اما كرة القدم للصالات فلم يحدث فيها اي اصابة في الخلع.

- وفي اصابة التشنج هناك 7 اصابات موزعة من حيث العدد والنسبة على كرة القدم فكانت 4 اصابة ونسبة 57.14% وكرة اليد 2 اصابة ونسبة 28.57.
- اما بالنسبة لإصابة الكسر 61 اصابة موزعة من حيث العدد والنسبة على كرة القدم 20 اصابة و 32.79% وكرة اليد 12 اصابة ونسبة 19.67% وكرة السلة 14 اصابة ونسبة 22.95%، كرة القدم للصالات 1 اصابة ونسبة 1.63.
- وفي اصابات الحمل الزائد 28 اصابة موزعة من حيث العدد والنسبة على كرة القدم 3 اصابة وبنسبة 10.71% وكرة اليد 5 اصابة وبنسبة 17.86% وكرة السلة 9 اصابة وبنسبة 32.14% كرة القدم للصالات 3 اصابة ونسبة 10.71.

ظهرت اصابات التمزق ، الكدمات ، التشنج في لعبة كرة القدم ذو نسب اعلى من بقية الالعاب ويعزو الباحث ذلك الى ان لعبة كرة القدم تستخدم الطرف السفلي اكثر من الطرف العلوي غالباً حيث ان اصابات الاطراف السفلى كانت اكثر وذلك بسبب طبيعة اللعبة التي تتطلب الاحتكاك مع المنافس وايضاً تتطلب بعض المباريات التعرض الى السقوط والاستناد على الاطراف العليا مما يؤدي الى الاصابة ، اذ يذكر "ان كرة القدم من الفعاليات ذات الاحتكاك العالي مع الفريق الخصم المنافس ويستخدم لاعبي كرة القدم الضرب الشديد والدفع والحجز والتي يمكن ان يتعرض لها الجزء العلوي"⁽¹⁾ ، "كما ويحدث شد وتمزق عضلي في الجزء الامامي من العضلة الدالية خصوصاً في لعبة كرة القدم نتيجة هجمة مفاجئة عنيفة من محاولة اللحاق بالكرة بذراع ممتدة اكثر من الحدود الطبيعية وهناك اصابات تحدث بكرة القدم في الطرف العلوي مثل تمزق العضلة فوق الشوكية ووترها نتيجة ابعادها عن الجسم بشدة"⁽²⁾. كما "ان حارس المرمى له ايضاً بعض الاصابات الشائعة الحدوث مثل اصابات الكتف عند تلقفه الكرة والارتقاء بها على الارض، فغالباً ما يسقط بها على الكتف مع الوثب اثناء السقوط"⁽³⁾

ولكون لعبة كرة القدم تعتمد على الطرف السفلي كما هو مذكور لذلك يكون التركيز في الاحماء والتدريب على الطرف السفلي قياساً بالطرف العلوي مما يجعل الطرف العلوي اضعف واكثر عرضة للاصابة وكانت نسبة هذه الاصابة لدى لاعبي كرة السلة بنفس المستوى الذي ظهرت عليه لدى لاعبي كرة القدم ويعزو الباحث ذلك الى طبيعة الحركات التي يمارسها لاعب كرة السلة والتي تؤدي من اوضاع مختلفة وصعبة في الارض وفي الهواء فضلاً عن وجود منافس او اكثر يحاول كل منهم الاستحواذ على الكرة مستخدمين قوتهم البدنية لهذا الغرض كما ان السقوط على ارض صلبة سواء كانت مكسوة بالإسمنت او

¹ - الجاف ، حمه نجم واخرون : الطب الرياضي والتدريب (اربيل ، مديرية مطبعة جامعة صلاح الدين، 2002) ص142
- روفائيل حياة عياد ؛ اصابات الملاعب (وقاية ، اسعاف ، علاج طبيعي) (الاسكندرية ، دار المعارف ، 1995) ص143-144²

³ - حسام الدين طلحة وآخرون ؛ علم الحركة التطبيقي ، ج1، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1988) ص361

بالدائن الصناعية يشكل صدمة قوية تؤثر سلباً على هذه الاصابة خصوصاً اذا كان السقوط غير منتظم وغير مسيطر عليه .. ويذكر "ان السطح الصلب يزيد من نسبة حدوث هذه الاصابات لزيادة التأثير في نقطة اتصال الوتر بالعظم اما السطح الاقل صلابة مثل الخشب فيكون تأثيره أقل"⁽¹⁾ كما ان الارض المغطاة (بالتارتان) لا تسمح للاعب بالحركة وبالحد الأدنى من المرونة⁽²⁾ .

وكذلك "ان ارضية الملعب الممارس عليها النشاط قد تكون احد اسباب الاصابة البدنية من حيث النوع والشدة نظراً لاختلاف درجة الصلابة والخشونة للارضيات وما يترتب عليها من اختلاف قوى رد الفعل والاحتكاك وما يتبعها من احداث اصابات في مناطق الجسم المختلفة"⁽³⁾ (محمد والسيد ، 1994 ، 91).

اما في كرة اليد فكان مجموع الاصابات 67 اصابة مختلفة وكان التمزق اكثرها واقلها الجروح والخلع كما ان اصابات الاطراف العليا في لعبة كرة اليد تفرضها طبيعة هذه اللعبة التي تعتمد اعتماداً كبيراً على الاطراف العليا فيؤدي اللاعب فيها ضربات وتميريرات من اوضاع مختلفة ويقابله دفاع يكون قوياً في بعض الاحيان ويكون خاطئاً في احيان اخرى الامر الذي يؤدي الى حدوث الاصابات .

ان انخفاض اللياقة البدنية وسوء الحالة الصحية والحالة النفسية كلها امور تؤدي الى حدوث الاصابة⁽⁴⁾ (يوسف ، 2000 ، 64) . فضلاً عن ان لعبة كرة اليد تحتاج الى لياقة بدنية عالية او مواصفات جسمية خاصة وان النقص في هذه الصفات يؤدي الى حدوث هذه الاصابات . وكذلك "ان الاهتمام بالتوافق العضلي العصبي يساعد على تقليل الاصابات والوقاية من حدوثها نتيجة رفع المستوى المهاري والبدني والذهني مما يؤدي الى زيادة كفاءة انقباض العضلات مع اداء الحركات بأقل مجهود مبذول"⁽⁵⁾ (يوسف ، 1998 ، 200) وكذلك "ان القصور في المرونة العضلية له علاقة مباشرة بحدوث اصابة التمزق العضلي" (التكريتي ومحمد علي، 1986، 105).

اما في كرة القدم للصالات فكان مجموع الاصابات 40 اصابة كان اعلاها ايضاً في اصابات التمزق واقلها في الخلع ويذكر "عدم التخطيط لعمليات التدريب مع عدم التدرج في زيادة التحمل من حيث الشدة والحجم يقضي إلى حالة الحمل الزائد نتيجة لاداء تدريب واحد ذي شدة أعلى من امكانات اللاعب الوظيفية

¹- Andrea. Ferrett and others jabber's bnee (1984) : Anepidemiological study of voll ball . players , the physicianel sports medicine vol.12 ml grow Hill , Inc

² - سالم ، المختار ؛ : اصابات الملاعب ، ط1 : (الرياض ، دار المريخ للنشر ، 1987) ص 82
- محمد سعد ، وآخرون ؛ اسباب الاصابات البدنية وطرق علاجها للاعبين كرة السلة الدرجة الاولى نظريات وتطبيقات ، العدد (18) ، 3 ،
جامعة الاسكندرية .ص91

- يوسف ، ميرفت السيد ؛ بعض العوامل المسببة للاصابة لدى العاملين الممارسين للرياضة وغير الممارسين في بعض المصانع والشركات ، بحث منشور (المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، العدد (18) ، جامعة الاسكندرية .
2000) ص64

⁵ - يوسف ، ميرفت السيد ؛ مشكلات الطب الرياضي : (مصر، مطبعة الاشعاع التقنية ،1998) ص200

ويظهر ذلك عند لاعبي المسبوتيات العليا⁽¹⁾ . واشترك لاعبي كرة القدم للصالات بإصابات السحجات والنفطات الا أن طبيعة هذه الألعاب تحتم استخدام اليدين بصورة مباشرة واحتكاك مستمر مع اللاعب.

ان هناك العديد من الاصابات التي تحدث للجلد ومنها الكدمات التي يتعرض لها اللاعب عند السقوط أو الاحتكاك على ارض الملعب وهناك ايضا جروح قد يصاب الجلد نتيجة تكرار الاحتكاك في منطقة الاصابة² (حسام الدين ، 1998 ، ص 132) وتنتج النفطات من احتكاك الجلد بقوة وباستمرار بسطح خشن ولمدة قصيرة ، مما يؤدي إلى انفصال الطبقات العليا من الجلد عن الطبقات السفلى وظهور سائل بين هذه الطبقات لترشح من الأوعية الدموية والأوعية اللمفاوية³ (Arnheim, 1989, p.15) كما وأكد⁴ (قبع ، 1999 ، ص 104) هناك العديد من الاصابات التي قد تحدث للجلد ومنها السحجات وهي عبارة عن تمزق الطبقات العليا من الجلد فقط نتيجة لتعرضها للاحتكاك الشديد بالسطح الخشن.

ان الاحساس بالآلم سببه التمزقات الصغيرة في النسيج الضام وخاصة بالقرب من الاطراف ، ويذكر ايضا "ان سبب ذلك هو الزيادة في جرعات التدريب المكثفة واداء المجهودات العضلية لفترات طويلة وبصورة متكررة"⁵ (سليمان ، 1995 ، 150) ، "كما ان الاستخدام المتكرر للعضو بافراط يؤدي الى حدوث التهاب اندغام الاوتار نتيجة الاحتكاك الذي يحصل بين الاوتار والغلاف المحيط به"⁶ (رشدي ، 1991 ، 110-111) ، كما وأكد كل من (Boyd, Keiven , 2003, 38) و (Kammer , 1999, 66)⁷ ان سبب التمزق العضلي هو سوء التطبيق التكنيكي للحركة والافراط في الحمل التدريبي كما ان عدم مرونة الجذع والكتف يؤدي الى الاصابات وان الاصابة بالنقلصات والالتواءات في سباحة الصدر والفراشة والذي قد يعود الى سوء عملية الاحماء التي تعتبر السبب الرئيسي لحدوث مثل هذه الاصابات، فضلا عن "الاجهاد العضلي

¹ - عبد الفتاح، ابو العلا احمد ؛ بيولوجيا الرياضة (مصر ، دار الفكر العربي للنشر، 1982) ، ص147 .

² - حسام الدين طلحة وآخرون ؛ علم الحركة التطبيقي ، ج 1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1998) ص132

⁴ - Arnheim, Daniel D. (1989) : Modern Principiles of athletic training , seventh edition, U.S.A

⁴ - قبع، عمار عبد الرحمن ؛ الطب الرياضي ، ط2 : (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1999) ص104

⁵ - سليمان ، حنان هاشم دراسة تحليلية للاصابات الرياضية في عدد من الفرق الوطنية/دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصر ، العدد الاول ، جامعة الزقازيق (1995)

⁶ - رشدي، محمد عادل ؛ علم الاصابات الرياضية ، ط1 (ليبيا دار فنية للطباعة والنشر والتوزيع، 1991)، ص110-111

⁷ - Kammer . Schotl (1999) : Swimming Injuries and Illness the physician and sports medicind journal 27(4) April , USA.

الناتج عن رفع شدة وفترة الحمل التدريبي بينما تكون الاصابات الاكثر احتمالاً للحدوث والناجمة من جراء الخطأ في التدريب هي التمزق العضلي وتمزق الاوتار" (حسين ونصيف ، 1980 ، 109).

4-2 عرض وتحليل نتائج الاصابات في اجزاء الجسم والنسبة المئوية ومناقشتها:

الجدول (5)

يبين عدد اصابات والنسبة المئوية.

منطقة الاصابة	عدد اصابات	النسبة المئوية
الكتف	30	6,18
العضد	22	4,53
الساعد	20	4,12
اليدين	30	6,18
الكاحل	110	22,68
الساق	80	16,49
الفخذ	72	14,84
الركبة	121	24,94

يتضح من الجدول (5) ان اصابات منطقة الركبة قد احتلت المرتبة الاولى من حيث العدد والنسبة المئوية اذ بلغت عدد الاصابات 121 اصابة من مجموع 485 اصابة ونسبة 24.94%، حيث يتضح ان اكثر الاصابات شيوعا هي اصابة مفصل الركبة وهذا يتفق مع نتائج دراسة (مفتي ابراهيم ومحسن دوري 1991،) الى ان اكثر الاصابات شيوعا للاعبين الالعاب الجماعي هي اصابة الركبة وذلك لما تتميز هذه الرياضات من تحركات مفاجئة وخشونة واحتكاك اثناء اللعب والتدريب مما يؤدي تسلط الضغط على هذا المفصل⁽¹⁾ ويرى الباحث بأن نقص المرونة والقوى العضلية في عضلات هذه المفاصل يؤدي الى حدوث الاصابات وكذلك عدم وجود التوافق العضلي العصبي والتعرض للعنف من قبل الخصم والاحتكاك ونقص التغذية الدموية للعضلات ، كل هذه الاسباب من شأنها ان تؤدي الى تكرار حدوث الاصابات في الركبة واحتلت اصابات الكاحل المرتبة الثانية حيث بلغت الاصابات 110 اصابة من مجموع 485 اصابة ونسبة 22.68% وهذا يتفق مع ما ذكره محمد عبد المعبود ان اكثر الاصابات انتشارا بين لاعبي كرة اليد هي اصابة الكاحل ويرى الباحث ان اصابة الكاحل ترجع الى خشونة اللعب بين اللاعبين اثناء التدريب او المنافسة كما ان الصدمات الخارجية التي تحدث بين اللاعبين انفسهم او عدم التميز بين الاداء الحركي او

¹ -مفتي ابراهيم ، محسن دوري ؛ دراسة الاصابات الشائعة بين لاعبي كرة القدم في المراكز المختلفة ، بحث منشور (جامعة القاهرة ،المجلة العلمية للتربية الرياضية ،1991)

الجاد او الاداء المتهور وكذلك يرى الباحث ان اصابة الكاحل تحدث نتيجة لاجهاده العنيف من الحركات الصعبة التي لا تتحملها اربطته ومن جهة اخرى فان مفصل الكاحل يعمل باتجاهين من خلال وصله لأسفل الساق مع القدم فهو مفصل مغلق يسمح بحركة بسيطة للاعلى وللأسفل وكذلك يسمح بحركات الانثناء والدوران ليحرف على الجانبين وهذا مايتفق مع دراسة الباحثين كل من (موريرا، واخرون ،2002) و(مكاي واخرون ، 2001) . وتليها اصابة الساق في المرتبة الثالثة بتكرار (80) اصابة ونسبة مئوية (16.49%) حيث ان معظم اصابات الساق هي اصابات الكدمات والسحجات والرضوض والكسور حيث يذكر (محمد قدرى بكري) ان "الاصطدام المباشر او مواجهة قوى اكبر من مقاومة العظم نفسه السقطات الشديدة بطريقة مباشرة او احتكاك مع المنافس هذه تؤدي الى اصابات الساق المختلفة"¹ . ويرى الباحث ان اي مواجهة او قوة كبيرة تفوق العظم او السقوط من اعلى او احتكاك قوى بالمنافس او اداء مهارة في غير مسارها الطبيعي او عدم اتقان المهارات الخاصة باللعبة من الممكن ان تؤدي الى حدوث تصادم بين اللاعبين في الملعب او اثناء محاولة الدفاع عن الملعب.

3-4 عرض وتحليل نتائج عدد اصابات الطرف العلوي بالنسبة الى عدد اللاعبين في اللعبة الواحدة :

الجدول (6)

يبين نتائج عدد اصابات الطرف العلوي بالنسبة الى عدد اللاعبين في اللعبة الواحدة

نوع اللعبة	عدد الاصابات	عدد اللاعبين	النسبة %
اليد	32	22	18.33%
كرة السلة	60	15	12.51%
كرة الطائرة	42	22	18.33%
كرة القدم	230	36	30%
كرة القدم للصالات	48	25	20.83%
المجموع الكلي	410	120	100%

يوضح جدول (8) ان اعلى نسبة من الاصابات بالنسبة الى عدد اللاعبين في اللعبة الواحدة هي لعبة كرة القدم اذ احتلت المرتبة الاولى من حيث النسبة المئوية وعدد اللاعبين اذ بلغت نسبتها المئوية (30%) من مجموع (230) لاعبا ، واحتلت لعبة كرة القدم للصالات المرتبة الثانية من حيث النسبة المئوية وعدد اللاعبين اذ بلغت نسبتها المئوية (20.83%) من مجموع (48) لاعبا وتليها لعبة كرة السلة اذ بلغت نسبتها المئوية (36.42%) من مجموع (173) لاعبا وتليها الالعاب البقية من حيث المرتبة والنسبة المئوية، اليد في المرتبة الرابعة والكرة الطائرة في المرتبة الخامسة.

¹ - محمد قدرى بكري ؛ دراسة تحليلية عن الاسباب الرئيسي للاصابات الرياضية ، بحث منشور (جامعة الزقايق ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، 1987)

وظهرت اصابات فعالية الطائرة واليد والسلة بنسب اعلى من بقية الفعاليات وقد يعزى ذلك إلى كثرة استخدام الطرف العلوي في هذه الألعاب حيث يكون الاعتماد عليها غالبا ، كما تمثل هذه الألعاب أعلى نسبة من الاحتكاك ما بين اللاعب أو مع لاعبي الخصم ⁽¹⁾

4-4 عرض نتائج التعرف على اسباب حدوث الاصابات الرياضية وتكراراتها ونسبتها المئوية وتحليلها ومناقشتها

الجدول (7)

يبين اسباب حدوث الاصابات الرياضية وتكراراتها ونسبتها المئوية لدى الالعب الجماعية

ت	اسباب حدوث الاصابة	التكرار	النسبة المئوية
1	عدم الانتظام بالأحماء	15	7.92%
2	الافراط في التدريب	10	5.29%
3	الجهد العالي	13	6.87%
4	سوء الاعداد البدني	10	5.29%
5	الاستمرار في التدريب عند حدوث الاصابة	12	6.34%
6	عدم صلاحية المستلزمات الرياضية	8	4.23%
7	قلة التقيد ببرنامج تدريبي واضح	9	4.76%
8	عدم صلاحية الاجهزة الرياضية المستخدمة	6	3.17%
9	عدم التقيد بالأمن والسلامة	5	2.64%
10	سوء اختيار التمارين للمجاميع العضلية	10	5.29%
11	قلة ملاحظة المدرب للاعب ومتابعته اثناء التدريب	12	6.34%
12	عدم اعطاء الراحة الكافية بين التمارين وبعدها	9	4.76%
13	عدم الاسترخاء الجيد بعد التمرين	11	5.82%
14	عدم استخدام وسائل التأهيل الرياضي	13	6.87%
15	التوقيت الغير الصحيح للمباريات والتدريب	10	5.29%
16	عدم القيام بالفحوصات الدورية الشاملة	9	4.76%
17	عدم مراعاة الفروق بين اللاعبين	8	4.32%
18	عدم الدقة والتفصيل في نوع الرياضة المناسبة	9	4.76%
19	سوء الاعداد النفسي	4	2.11%
20	عدم التدرج في زيادة حمل التدريب	6	3.17%
	المجموع	189	100%

من خلال النتائج المعروضة في الجدول اعلاه يتبين ان اسباب الاصابات الرياضية المتمثلة في عدم الانتظام بالأحماء كانت بتكرار (15) ونسبة مئوية (7.92%) اما الجهد العالي كان بتكرار (13) ونسبة (6.86%) ، اما الاستمرار في التدريب عند حدوث الاصابة كان التكرار (12) ونسبة مئوية 6.34% اما عدم صلاحية المستلزمات الرياضية كان بتكرار (8) ونسبته المئوية (4.23) ، وقلة التقيد ببرنامج تدريبي واضح كان بتكرار (9) ونسبته 4.76% وعدم صلاحية الاجهزة الرياضية المستخدمة كان بتكرار (6) ونسبة

¹ - هارون ، بسام واخران ؛ الصحة والرياضة ، ط 1 : (الاردن ، مؤسسة وائل للنسخ السريع ، 1995) ص91

3.17% ، وعدم التقيد بالامن والسلامة كان بتكرار (5) ونسبته (2.64%) ، اما سوء اختيار التمارين للمجاميع العضلية كان التكرار (10) ونسبته المئوية 5.29% ، وقلة ملاحظة المدرب للاعبين ومتابعته اثناء التدريب وكانت بتكرار (12) ونسبة المئوية (6.34%) وعدم اعطاء الراحة الكافية بين التمارين وبعدها كانت بتكرار (9) ونسبة مئوية (4.76%) وعدم الاسترخاء بعد التمرين كان بتكرار (11) ونسبته (5.82) ونسبه (6.87%) اما التوقيت الغير صحيح للمباريات والتدريب فكان بتكرار (10) ونسبة (5.29%)، اما عدم القيام بالفحوصات الدورية الشاملة كانت بتكرار (9) ونسبته (4.76) ، اما عدم مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين كانت بتكرار (8) ونسبة (4.76%)

وعدم الدقة والتفصيل في نوع الرياضة المناسبة بتكرار (9) وبنسبة 4.76% ، وسوء الاعداد النفسي كان بتكرار اربعة ونسبة مئوية (2.11%) اما عدم التدرج في زيادة حمل التدريب كان بتكرار (6) ونسبة (3.17%) .

من خلال تحليل النتائج اعلاه يتبين لنا ان السبب الاول وهو عدم الانتظام بالاحماء كان في المرتبة الاولى من بين الاسباب المؤدي الى حدوث الاصابات في الالعاب الجماعية ويعزو الباحث سبب ذلك الى ان الاحماء الغير منظم ونقص المرونة والالياف والعضلات والاورتار العضلية مثل التوقف المفاجئ بعد العدو السريع تؤدي الى حدوث الشد العضلي ولذلك يجب العناية بكافة عناصر الاعداد البدني خلال الاحماء والتدريب واعطاء العضلات الوقت الكافي للاستشفاء وعدم التسرع في العودة للملاعب .

كما جاء الجهد العالي في المرتبة الثانية بنسبة (6.87%) ويرى الباحث ان هذا السبب يؤدي الى العديد من الاصابات الرياضية وهو اكثر انتشارا بين لاعبي الالعاب الجماعية وهذا يتفق مع نتائج دراسة كل من (فارجلي، ستوارت ام جي) بان اكثر الاسباب التي تؤدي الى حدوث الاصابات في الالعاب الجماعية هي الجهد العالي وخاصة في رياضة كرة القدم وكرة اليد⁽¹⁾ وجاء في نفس المرتبة عدم استخدام ادوات التأهيل الرياضي حيث يرى الباحث ان عدم استخدام الادوات في تأهيل الاصابة سوف يؤدي الى مضاعفات سلبية وتفاقم وتكرار الاصابة ويرجع ذلك الى عدم الاستخدام الصحيح اثناء تأهيل عملية الاصابة وهذا يتفق مع ما ذكرته

(ايمان احمد السيد، 2009)⁽²⁾ بأن عدم استخدام وسائل التأهيل الرياضي بصورة منتظمة وصحيحة وحسب مايقرره الطبيب الرياضي سوف يؤدي الى تكرار وعدم شفاء الاصابة ، كما اشار محمد قدروي بكري في نتائج دراسته الى ضرورة العناية بوسائل التأهيل الرياضي واستخدامها بالصورة الصحيحة التي يستفاد منها

1- stuart m. j children football injuries the mayo clinic department orthopedic surgery . rochet minnesota55905.med sport . sci2005

2 -ايمان احمد السيد ؛ دراسة تحليلية للأصابات الشائعة لدى لاعبات كرة القدم النسائية ، رسالة ماجستير غير منشورة : (جامعة طنطا ، كلية التربية الرياضية ، 2009) ص 85

اللاعب اثناء فترة التاهيل لكي لا يحدث تكرارها مرة اخرى وبالتالي فأن عملية شفاء الاصابة تتم بالصورة الصحيحة⁽¹⁾ .

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

- 1- إن أكثر الألعاب التي تحدث فيها الإصابات هي لعبة كرة القدم تليها كرة اليد ثم كرة السلة
- 2- تميزت ألعاب كرة القدم ، وكرة اليد ، وكرة السلة ، عن غيرها من الألعاب الرياضية بحدوث الاصابات الرياضية وخاصة التمزق والكدمات والكسور
- 3- يعد الاحماء أحد أهم أسباب الاصابات الرياضية لدى اللاعبين في حين كان السبب الأقل تأثيرا هو سوء الحالة النفسية عند اللاعبين .

4- المبالغة في الجهد العالي اثناء التدريب ولد اصابات للاعبين وحل بالمرتببة الثانية

5- أظهرت نتائج البحث ان اصابة التمزق العضلي هي من الأكثر الاصابات شيوعا

2-5 التوصيات

- 1- ضرورة التركيز على المرونة والاحماء للتقليل من اصابة التمزق العضلي
- 2- ضرورة تعميق مفهوم الاصابات والوقاية منها من خلال اقامة الدورات للمدربين واللاعبين
- 3- الاهتمام بالرياضيين المصابين وإجراء الفحوصات الطبية عليهم ومعالجة من يحتاج إلى معالجة ورعاية .
- 4- اعطاء محاضرات عن كيفية الوقاية من الاصابات الرياضية .
- 5- اهتمام المدربين بمتابعة اللاعبين اثناء تعرضهم للإصابات وفي فترة النقاهة وعدم إشراكهم في مسابقات أو تمارين تزيد من مدى إصاباتهم .
- 6- الاهتمام بشدة البرنامج التدريبي وحسب المنهج
- 7- تنسيب أطباء من الكادر الطبي الممارس لزيارة الفرق الرياضية وإلقاء لمحاضرات ورعاية وتوجيه الرياضيين من الناحية الطبية لمحاولة الإقلال من الإصابات

المصادر العربية

1. إبراهيم البصري؛ الإصابات الرياضية، (بغداد، دار الحرية للطباعة والنشر، 1978)
2. أسامة رياض؛ الطب الرياضي وإعداد المنتخبات الاولمبية، (مصر، الاتحاد العربي للطب الرياضي، 1986)
3. أسامة رياض، حسن محمد؛ الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، ط1، (الرياض، مركز الكتاب للنشر، 1999)
4. إقبال رسمي محمد؛ الإصابات الرياضية وطرق علاجها، (القاهرة، دار الفجر للنشر والطبع، 2008)
5. ايمان احمد السيد؛ دراسة تحليلية للإصابات الشائعة لدى لاعبات كرة القدم النسائية، رسالة ماجستير غير منشورة : (جامعة طنطا، كلية التربية الرياضية، 2009)
6. حازم النهار وآخرون؛ الرياضة والصحة في حياتنا، ط1، (عمان دار اليازوري العلمية 2001)

¹ - محمد قدروي، مصدر سبق وتم ذكره ص102

7. حسام الدين طلحة وآخرون ؛ علم الحركة التطبيقي ، ج1، (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1988)
 8. حمه نجم الجاف ، صفاء الدين طه ؛ الطب الرياضي والتدريب ، (اربييل ، مطبعة جامعة صلاح الدين، 2002)
 9. حميد عبد النبي عبد الكاظم الفتلاوي ؛ تحليل بايوميكانيكية إصابة التحميل العالي للوتر الاخيلي لرياضيي المستويات العليا في بعض فعاليات العاب القوى ، (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 2005)
 10. رشدي، محمد عادل ؛ علم الاصابات الرياضية ، ط1 (ليبيا دار فتيحة للطباعة والنشر والتوزيع، 1991)
 11. روفانيل حياة عياد ؛ اصابات الملاعب (وقاية، اسعاف، علاج طبيعي) (الاسكندرية ، دار المعارف ، 1995)
 12. زينب عبد الحميد العالم ؛ التدليك الرياضي وإصابات الملاعب ، ط5، (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1995)
 13. ساري احمد حمدان ، نورما عبد الرزاق ؛ اللياقة البدنية والصحية ، (عمان ، دار وائل للنشر، 2002)
 14. سليمان ، حنان هاشم دراسة تحليلية للاصابات الرياضية في عدد من الفرق الوطنية/دور التربية الرياضية في حل المشكلات المعاصر ، العدد الاول ، جامعة الزقازيق (1995)
 15. طلحة حسام الدين وآخرون ؛ علم الحركة التطبيقي ، ج1 ، (مصر ، مركز الكتاب للنشر، 1998)
 16. عبد العظيم العوادلي؛ الجديد في العلاج الطبيعي والاصابات الرياضية ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999)
 17. عبد الفتاح، ابو العلا احمد ؛ بيولوجيا الرياضة (مصر ، دار الفكر العربي للنشر، 1982)
 18. فرج عبد الحميد توفيق؛ الإصابات الرياضية الشائعة بين متسابقى العاب القوس ،(الإسكندرية ، دار الكتاب للنشر، 2000)
 19. قبع، عمار عبد الرحمن ؛ الطب الرياضي ، ط2 : (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999)
 20. مجدي الحسيني ؛ الإصابات الرياضية بين الوقاية والعلاج ، ط2 ، (مصر، مطبعة دار الفكر ، 1997)
 21. محمد سعد ، وآخرون ؛ اسباب الاصابات البدنية وطرق علاجها للاعبى كرة السلة الدرجة الاولى نظريات وتطبيقات ، العدد (18) ، جامعة الاسكندرية
 22. محمد قدرى بكرى ؛ دراسة تحليلية عن الاسباب الرئيسي للاصابات الرياضي ، بحث منشور (جامعة الزقازيق ، مجلة بحوث التربية الشاملة ، 1987)
 23. مختار سالم ؛ اصابات الملاعب ، ط1 (الرياض ، دار المريخ ، 1987)
 24. مفتي ابراهيم ، محسن دوري ؛ دراسة الاصابات الشائعة بين لاعبي كرة القدم في المراكز المختلفة ، بحث منشور (جامعة القاهرة ، المجلة العلمية للتربية الرياضية ، 1991)
 25. ميرفت السيد يوسف ؛ بعض العوامل المسببة للإصابة لدى العاملين الممارسين للرياضة وغير الممارسين في بعض المصانع والشركات ،(المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، جامعة الاسكندرية / كلية التربية الرياضية للبنات، العدد (18)، 2000)
 26. ميرفت السيد يوسف ؛ مشكلات الطب الرياضي ، (مصر ، مكتبة ومطبعة الاشعاع التقنية، 1998)
 27. هارون ، بسام وآخرون ؛ الصحة والرياضة ، ط1 : (الجامعة الاردنية، مؤسسة وائل للنسخ السريع ، 1995)
 28. وديع ياسين التكريتي ونشوان محمود الصفار ؛ الاصابات الرياضية التي تعرض لها طلاب كلية التربية الرياضية في جامعة الموصل رسالة ماجستير غير منشورة (جامعة الموصل ، 1998)
 29. وليد قصاص ؛ الطب الرياضي الوقاية والعلاج والتأهيل ، ط1 ، (بيروت ، الدار النموذجية للطباعة والنشر، 2009)
 30. يوسف ، ميرفت السيد ؛ بعض العوامل المسببة للإصابة لدى العاملين الممارسين للرياضة وغير الممارسين في بعض المصانع والشركات ، بحث منشور (المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، العدد (18) ، جامعة الاسكندرية . 2000)
 - 32- ماجد فايز مجلي وآخرون ؛دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى حراس المرمى بكرة القدم في الأردن ، بحث منشور (جامعة النجاح للابحاث ، مجلد 24 ، 2010)
1. Andrea. Ferrett and others jabber's bnee (1984) : Anepidemiological study of volII ball . players , the physicianel sports medicine vol.12 ml grow Hill , Inc.
 2. Kammer . Schotl (1999) : Swimming Injuries and Illness the physician and sports medicind journal 27(4) April , USA.
 3. Strauss, Richard H. (1979) : Sport medicine and physiology, W.B. Saunders Company, Philadelphia, USA, p85.



The impact of an educational curriculum using the hypermedia system according to the Keller model in learning some scouting skills for students

Ali Sh. Hussin. Ali ^{1*}

Faten M. Rashid ²

Tarek N. El-Taleb ³

1- Samarra University/collage of Physical Education and Sport Sciences

2- Tikrit University/collage of Physical Education and Sport Sciences

3- Baghdad University/collage of Physical Education and Sport Sciences

Article info.

Article history:

-Received: 9/11/2020

-Accepted: 17/3/2020

-Available online: 30/6 /2020

Keywords:

- E-learning mindfulness course
- Carls Model
- Baby model
- Cognitive achievement
- Gymnastic

Abstract

There are a number of objectives that can be reached through the study:

- 1- Preparation and design of two curricula using the electronic mindfulness course in accordance with the model Carbels and Baby in the cognitive achievement, learning and retention of some of the skills of the platform jump in gymnastics for students.
2. Identify the differences between the pre and post tests of the three research groups (experimental and control) in cognitive achievement, learning and retention of some jumping platform in the gymnastics for students.
3. Identify the differences in the post-test between the three research groups (experimental and control) in cognitive achievement, learning and retention of some of the skills of the platform jumping in gymnastics for students.
4. Identify the differences in the retention test between the three research groups (experimental and control) in the cognitive achievement, learning and retention of some of the skills of jumping platform in gymnastics for students.

The researchers used the experimental approach to suit the nature of the research and the problem, the researchers have conducted their research on the students of the Faculty of Physical Education and Sports Science at the University of Baghdad to represent the research community, which number (92) students have been excluded (32) of the students who failed and delayed and practitioners of the game, and thus reached the final sample (60) students, the sample consisted of three divisions (B, C, D) were distributed into three groups (two experimental and one control group), and the teacher of the material under the supervision of researchers implemented the curriculum on the two experimental groups and by (12) educational units for each skill The ground rug in Al Jamnas K rate (4) educational units for each group and a time of 90 minutes according to the curriculum time devoted to teaching basic skills' body.

The recommendations are as follows:

- 1 - the need to use the strategy of the educational mind cycle e-gymnastik in particular and other games in general.
- 2 - the need to pay attention to the establishment and design of scientific laboratories, which include all the various educational techniques faculties of physical education and sports science to be used in the preparation of the student.

* Corresponding Author: ali.shamil@gmail.com , Samarra University/collage of Physical Education and Sport Sciences

تأثير دورة الذهن التعليمية الإلكترونية وفق نموذجي كاريلس وبايبي في
التحصيل المعرفي والتعلم والاحتفاظ لبعض مهارات منصة القفز
في الجمناستك للطلاب

تاريخ البحث
- متوفر على الانترنت: 2020/6/30

الكلمات المفتاحية

- علي شامل حسين علي أ.د فاتن محمد رشيد أ.د طارق نزار الطالب
جامعة سامراء جامعة تكريت جامعة بغداد
- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
- دورة الذهن التعليمية الإلكترونية
- إنموذج كاريلس
- إنموذج بايبي
- التحصيل المعرفي
- الجمناستك

- الخلاصة:** هناك عدد من الأهداف التي يمكن التوصل إليها من خلال الدراسة وهي :
- 1- إعداد وتصميم مناهج باستخدام دورة الذهن التعليمية الإلكترونية وفق أنموذج كاريلس وبايبي في التحصيل المعرفي، التعلم والاحتفاظ لبعض مهارات منصة القفز في الجمناستك للطلاب.
 - 2- التعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجاميع البحث الثلاثة (التجريبيتين والضابطة) في التحصيل المعرفي، التعلم والاحتفاظ لبعض مهارات منصة القفز في الجمناستك للطلاب.
 - 3- التعرف على الفروق في الاختبار البعدي بين مجاميع البحث الثلاثة (التجريبيتين والضابطة) في التحصيل المعرفي، التعلم والاحتفاظ لبعض مهارات منصة القفز في الجمناستك للطلاب.
 - 4- التعرف على الفروق في اختبار الاحتفاظ بين مجاميع البحث الثلاثة (التجريبيتين والضابطة) في التحصيل المعرفي، التعلم والاحتفاظ لبعض مهارات منصة القفز في الجمناستك للطلاب.

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث ومشكلته، وقد أجرى الباحثون بحثهم على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد ليمثل مجتمع البحث والبالغ عددهم (92) طالباً وقد تم استبعاد (32) من الطلاب الراسبين والمؤجلين والممارسين للعبة، وبذلك بلغت عينة البحث النهائية (60) طالباً، وتكونت العينة من ثلاث شعب (ب، ج، د) تم توزيعهم إلى مجاميع ثلاث (مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة)، وقام مدرس المادة بإشراف الباحثون بتنفيذ المنهاج التعليمي على المجموعتين التجريبيتين وبواقع (12) وحدة تعليمية لكل مهارة من مهارات البساط الأرضي في الجمناستك وبمعدل (4) وحدات تعليمية لكل مجموعة وبزمن (90) دقيقة وفق المنهاج الزمني المخصص لتعليم المهارات الأساسية بالجمناستك.

اما التوصيات وهي كما يأتي :

- 1- ضرورة استخدام استراتيجيات دورة الذهن التعليمية الإلكترونية بالجمناستك بشكل خاص وباقي الألعاب عامة.
- 2- ضرورة الاهتمام بإنشاء وتصميم المختبرات العلمية والتي تشمل كل التقنيات التعليمية المختلفة بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لاستخدامها في إعداد الطالب.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

في ظل التطور التكنولوجي الحديث اتجه العالم في تعليمه إلى استخدام العديد من أساليب التدريس وتكنولوجيا التعليم في محاولة لمواكبة التطور ومواكبة الاتجاهات الحديثة للمتعلمين من حيث ازدياد الإقبال على استخدام الأجهزة الإلكترونية، فضلاً عن أن التنوع واستخدام أساليب مختلفة ومتعددة في التدريس والتعليم أصبح ضرورة ملحة من أجل الحصول على أفضل النتائج في العملية التعليمية والتغلب على ما قد يواجهه المدرس من فروق فردية.

ولتنمية التفكير لدى الطلاب في ظل الانفجار المعرفي أصبح من الضروري استخدام استراتيجيات تدريس تهتم بالقدرات العقلية للطلاب، لذلك حاول العلماء ابتكار استراتيجيات جديدة يمكن أن تستفيد من

القدرات العقلية الكامنة للطلاب وتعد دورة الذهن التعليمية من الاستراتيجيات التي تستند في تدريس المفاهيم إلى نظرية (جان باجيه) في النمو المعرفي لاسيما في التوطين العقلي للمعرفة في مجال التدريس ويرى أصحاب هذا النموذج أن هناك معيارين لتدريس المفاهيم ومنها يتعلق أولهما بالبناء المفاهيمي للمتعلم نفسه ويتعلق ثانيهما بالاستخدام الاجتماعي لتطبيق المعرفة.

وقد دأب العلماء إلى استحداث استراتيجيات ونماذج تدريسية تذلل الصعوبات وتحقق الأهداف ومن هذه النماذج التدريسية نموذجا (كاربلس وبايبي) اللذان يعتبران من النماذج البنائية التي تعد وسيلة فاعلة في ترجمة أهداف المناهج الدراسية إلى المفاهيم والاتجاهات والقيم والعادات والميول التي نتطلع إلى تحقيقها. كما أن استخدام النماذج التدريسية بشكل مجرد لم يعد يتلاءم مع متطلبات التعلم المعاصر ما لم يتم ربطه بتطبيقات ووسائط التعلم الإلكتروني والتي توفر بيئة تعليمية حرة للمتعلم غير مقتصرة على الصف الدراسي أو جدول زمني معين، ويوفر التعليم الإلكتروني "بيئة تفاعلية حيث يكون التفاعل بين محتوى المادة التعليمية والمستفيدين من طلبة ومدرسين وغيرهم من المستفيدين والتعامل مع أجزاء المادة التعليمية والانتقال المباشر من جزئية إلى أخرى مما يزيد من المتعة في التعلم بين الطالب والمدرس والعكس بين الطالب وأقرانه.

ويعد الجمناستك من بين ميادين المعرفة في كليات التربية الرياضية وأقسامها التي لا يقتصر أهداف تدريسه على الجانب المعرفي والحركي فقط، بل يتجاوز ذلك إلى تنمية القدرات الذاتية والعقلية لدى الطلبة مثل التقصي والاكتشاف والتنظيم وتحمل المسؤولية والثقة بالنفس وذلك باستخدام استراتيجيات ونماذج وتدريبات جديدة في التدريس لمادة الجمناستك تتناسب وميول المتعلمين ورغباتهم.

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في استخدام دورة الذهن التعليمية الإلكترونية وفق نموذج كاربلس وبايبي في تحقيق التحصيل المعرفي التعلم والاحتفاظ لبعض مهارات بساط الحركات الأرضية في الجمناستك للطلاب، هذا من جهة ومن جهة أخرى دور هذا البحث في إعداد الطالب للمستقبل ليكون مدرسا ناجحاً يستطيع كشف أخطاء طلبته ويتعرف على مستوى قابلياتهم في مدى تقبل المادة.

1 - 2 مشكلة البحث:

كون الباحثون تدريسيين في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة فقد لاحظ وجود صعوبة في تعلم المهارات الأساسية لدى طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ويستغرق وقت كثير في تعلم المهارات، لاسيما وأن الجمناستك يشمل ستة أجهزة وكل جهاز يحتاج إلى مدة طويلة لإتقان مهاراته.

لذا كان من الضروري إيجاد أساليب وطرائق حديثة باستخدام وسائل تقنية متوافرة نستطيع من خلالها تحديث أساليب التعليم التي تحقق الهدف التعليمي وتنمي التفكير العلمي الناقد وتبني شخصية الطالب القيادية وتراعي الفروق الفردية بين الطلبة وهذا ما دفع الباحثون لإجراء دراسة لمعرفة أثر هذه النماذج التدريسية في عملية التعلم.

1-3 أهداف البحث:

يهدف البحث للتوصل إلى:

- 1- إعداد وتصميم مناهج باستخدام دورة الذهن التعليمية الإلكترونية وفق أنموذج كاربلس وبايبي في التحصيل المعرفي، التعلم والاحتفاظ لبعض مهارات منصة القفز في الجمناستك للطلاب.
- 2- التعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجاميع البحث الثلاثة (التجريبيتين والضابطة) في التحصيل المعرفي، التعلم والاحتفاظ لبعض منصة القفز في الجمناستك للطلاب.
- 3- التعرف على الفروق في الاختبار البعدي بين مجاميع البحث الثلاثة (التجريبيتين والضابطة) في التحصيل المعرفي، التعلم والاحتفاظ لبعض مهارات منصة القفز في الجمناستك للطلاب.
- 4- التعرف على الفروق في اختبار الاحتفاظ بين مجاميع البحث الثلاثة (التجريبيتين والضابطة) في التحصيل المعرفي، التعلم والاحتفاظ لبعض مهارات منصة القفز في الجمناستك للطلاب.

1 - 4 فروض البحث:

- 1- للمهاجرين المعدين تأثير إيجابي في تحقيق التحصيل المعرفي والتعلم والاحتفاظ لبعض مهارات منصة القفز في الجمناستك للطلاب.
- 2- وجود فروق فردية ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة لمجاميع البحث الثلاثة (التجريبيّتين والضابطة) في التحصيل المعرفي وتعلم لبعض مهارات منصة القفز في الجمناستك للطلاب.
- 3- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين مجاميع البحث الثلاثة (التجريبيّتين والضابطة) في التحصيل المعرفي وتعلم بعض مهارات منصة القفز في الجمناستك للطلاب.
- 4- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجاميع البحث الثلاثة التجريبيّتين والضابطة في الاحتفاظ بالتحصيل المعرفي وبعض مهارات منصة القفز في الجمناستك للطلاب.

1 - 5 مجالات البحث:

- 1 - 5 - 1 المجال البشري: طلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد للعام الدراسي 2018-2019.
- 1 - 5 - 2 المجال الزمني: المدة من 23 أيلول 2018م إلى 20 كانون الثاني 2019م.
- 1 - 5 - 3 المجال المكاني: قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد.

2- الدراسات النظرية:**1-2 التحصيل المعرفي:**

تعتبر الناحية المعرفية أحد الشروط الأساسية لتنشئة المهارة الحركية وبغيابها تغيب المقومات الرئيسية للتعلم، وكلما أزداد إتقان المعارف النظرية وطرق تطبيقها كلما ازدادت القدرة على تطوير وتنمية المهارات والمستوى الرياضي للحدود القصوى⁽¹⁾.

وعليه فإنّ الغاية من التحصيل المعرفي هو السعي إلى إحداث تغييرات في الأداء والسلوك، فهو بهذا المنطلق يتمثل في عملية اكتساب المعلومات والمهارات والاتجاهات من جانب ومن جانب آخر إنّ العملية التعليمية تهدف إلى تحقيق النمو والتقدم مالم يكن هناك قياس أو اختبار... إذ هي بكاملها عملية منظمة ومخططة فالاختبارات والمقاييس المستعملة هي لتقييم الطالب أو اللاعب في المادة التعليمية أو المنهاج الممنوح⁽²⁾.

ويرى (ميثم، 2016) نقلاً عن (مصطفى، 2012) بأن: "اختبار التحصيل المعرفي وسيلة لقياس التعلم الحادث نتيجة متغير بحثي مستقل، وهو إجراء يتطلب فيه من المبحوث أن يظهر معارفه التي أكتسبها نتيجة تطبيق التجربة البحثية، عن طريق الإجابة على مجموعة من الأسئلة النصية الموجهة أو الاختيارية أو ذات الرسوم المعبرة، وتقدر للإجابات درجات موزعة عليها بالتساوي أو بحسب أهميتها انطلاقاً من إجابات نموذجية تحدد ما ينبغي أن يحصل عليه أفراد العينة من معلومات ومعارف مرتبطة بتأثير المتغير المستقل،

(1) فرات جبار سعد الله؛ تأثير استخدام أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطبية بكرة القدم (اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2001) ص51.

(2) محمد جاسم الياسري: الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، ط1: (النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة، 2010) ص16.

حيث يعتبر اكتساب المجال المعرفي عملية غير مرئية عكس المجال المهاري نتيجة تغيرات البناء الإدراكي للمبحوثين، مما يجعلنا أن نتعرف عليه بواسطة اختبار التحصيل المعرفي⁽¹⁾.

3 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

3 - 1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج التجريبي كونه أكثر المناهج ملاءمةً لحل مشكلة البحث.

3 - 2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية حيث شملت طلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد، للعام الدراسي (2018 – 2019) والبالغ عددهم (196) طالباً موزعين على سبع شعب دراسية (أ، ب، ج، د، هـ، و، ز)، أما عينة البحث فتم اختيارها بالطريقة العشوائية (القرعة) والبالغ عددهم (92) طالباً بعد أن تم استبعاد الطلاب الراشدين والمؤجلين والممارسين للعبة وبهذا تكونت العينة من ثلاث شعب (ب، ج، د) تم توزيعهم إلى مجاميع ثلاث (مجموعتين تجريبتين ومجموعة ضابطة) وأصبحت الشعبة (ب) المجموعة التجريبية الأولى وعددهم (31) طالباً تم تدريسهم باستخدام نموذج كارلس والشعبة (ج) تمثل المجموعة التجريبية الثانية والبالغ عددهم (32) طالباً تم تدريسهم باستخدام نموذج بايبي والشعبة (د) تمثل المجموعة الضابطة وعددهم (29) طالباً والذي يكون تدريسهم بأسلوب التعلم (المتبع) وهم يعتمدون في تدريسهم على شرح وعرض المهارة من قبل مدرس المادة واستبعد الباحثون عدداً من الطلاب لعدم تجانسهم مع بقية أفراد العينة وبذلك كانت نسبة العينة الى المجتمع 46%، وتم توزيعهم وفق أسلوب التدريس المستخدم إلى ثلاث مجاميع كما هو مبين في الجدول (1):

الجدول (1)

يبين مجاميع البحث الثلاثة مع أسلوب التدريس المستخدم وحجم العينة

ت	المجموعة	الاسلوب المستخدم في عملية التدريس	العدد الكلي	المستبعدون	عدد العينة
1	المجموعة التجريبية الأولى الشعبة (ب)	دورة الذهن التعليمية الإلكترونية وفق نموذج كارلس	31	9	22
2	المجموعة التجريبية الثانية الشعبة (ج)	دورة الذهن التعليمية الإلكترونية وفق نموذج بايبي	32	14	18
3	المجموعة الضابطة الشعبة (د)	اسلوب التعلم المتبع	29	9	20
4	المجموع الكلي		92	32	60

3 - 3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المقدمة:

3 - 3 - 1 وسائل جمع المعلومات:

(المصادر العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، استمارات الاستبيان، استمارة جمع المعلومات وتفرغها، شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)، الاختبارات والمقاييس).

- المقابلات الشخصية:

قام الباحثون بإجراء بعض المقابلات الشخصية مع مجموعة من ذوي الخبرة الاختصاص في مجال (طرائق التدريس، التعلم الحركي والجمناستك) للاستفادة من آرائهم فيما يخص المعلومات المتعلقة بموضوع الدراسة الحالية مثل المهارات على منصة الففز وكيفية تطبيق دورة الذهن التعليمية الإلكترونية من خلال المناهج التعليمية المقترحة واختبار الاحتفاظ وكيفية تقييم الإداء وغيرها.

(1) ميثم عبد الرضا محمد؛ فاعلية أسلوب المنظمات المتقدمة (المقارن) في التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات بكرة

القدم: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة تكريت، 2016) ص55.

- استمارات الاستبيان:

1- استمارة الاستبيان الخاصة لتحديد أهم المهارات الأساسية على منصة القفز في الجمناستيك:

قام الباحثون بإعداد استمارة استبيان، كما هو في الملحق (1)، حول أهم المهارات الأساسية على منصة القفز في الجمناستيك، فتم عرضها على مجموعة من ذوي الاختصاص في مجال (الجمناستيك) لاختبار أهم المهارات التي يستخدمها الباحثون في إجراءات بحثه وبعد تفريغ الاجابات بلغت نسبة الاتفاق 75% فما فوق وتم تحديد خمس مهارات بالجمناستيك، كما هو مبين في الجدول (2):

الجدول (2)

نسبة اتفاق الخبراء حول تحديد المهارات المستخدمة في البحث

ت	المهارات	الدرجات		نسبة الاتفاق
		الكلية	المتفق عليه	
1	القفز ضمناً	5	5	100%
2	القفز فتحاً	5	5	100%

2- استمارة الاستبيان الخاصة حول صلاحية الوحدات التعليمية المستخدمة:

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة قام الباحثون بإعداد استمارة استبيان لمعرفة آراء الخبراء والمختصين حول صلاحية الوحدة التعليمية المستخدمة والتي أعدت باستخدام دورة الذهن التعليمية الإلكترونية وفق نموذج كاريلس وبايبي وتم توزيعها على عدد من السادة الخبراء، وبعد جمع الاستبيانات وتوحيد آراء الخبراء، حصلت الوحدات التعليمية على نسبة اتفاق (100%) وكما مبين في الجدول (3):

الجدول (3)

نسبة اتفاق الخبراء لصلاحية الوحدات التعليمية المستخدمة

ت	الموضوع	عدد الخبراء		نسبة الاتفاق
		الكلية	المتفقون	
1	صلاحية الوحدات التعليمية	13	13	100%

3- استمارة الاستبيان الخاصة حول صلاحية اختبار التحصيل المعرفي:

للتأكد من مدى صحة مفردات الاختبار ومدى قياسها لما وضعت لأجله والتأكد من مناسبة الاختبار لمستوى طلاب عينة البحث، قام الباحثون بعرض استمارة استبيان على عدد من الخبراء والمختصين في مجال (طرائق التدريس والجمناستيك) وتم التعديل على عدد من الفقرات حسب رأي الخبراء بما يلائم مستوى العينة بحيث أصبح عدد فقراته النهائية عشر فقرات بدلاً من خمسة عشر فقرة، تم حذف خمس فقرات بسبب التكرار وأخطاء الصياغة وكما مبين في الجدول (4):

الجدول (4)

نسبة اتفاق الخبراء لمقياس التحصيل المعرفي لبعض مهارات الجمناستيك

ت	الموضوع	عدد الفقرات	عدد الخبراء		نسبة الاتفاق
			الكلية	المتفقون	
1	التحصيل المعرفي لمهارات الجمناستيك	10	5	5	100%

4- استمارة الاستبيان الخاصة بتقييم الأداء الفني لبعض مهارات الجمناستيك مع بيان توزيع

الدرجات من أجل التقويم:

قام الباحثون بتقييم كل مهارة من المهارات الأساسية بالجمناستيك قيد البحث إلى ثلاثة أقسام (القسم التحضيري، الرئيسي، الختامي) وتم تحديد لكل قسم من أقسام المهارة درجة حسب أهمية ذلك القسم وكان

مجموع الدرجة الكلية لكل مهارة من مهارات الجمناستك (10) درجات وتم تصميم استمارة استبيان بخطواته الأولية من أجل تحقيق أهداف الدراسة الحالية ، ثم عرضت الاستمارة على مجموعة من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال الجمناستك وإن عرض الباحثون في إعداد هذا النوع من الاستمارة هو لضمان التقييم الدقيق والموضوعي للمهارات قيد البحث لكل طالب دون تحيز لأي قسم من أقسام المهارة حسب تصور المحكمين .

3 - 4 التجانس والتكافؤ:

3 - 4 - 1 التجانس:

لتجنب العوامل التي تؤثر في نتائج التجربة من حيث الفروق الفردية الموجودة لدى العينة في العمر وقياسات الطول والوزن وبعد أن تم الحصول على القياسات الخاصة بهذه المتغيرات تتم معالجتها بالوسائل الاحصائية المناسبة لتحقيق التجانس للعينة، إذ تم استخدام (معامل الالتواء) لإيجاد تجانس العينة كما في الجدول (5):

الجدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمنوال ومعامل الالتواء لمتغيرات (الطول، الوزن، العمر)

المتغيرات	وحدة القياس	وسط حسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
الطول	متر	1,751	0,162	1,723	0.17
الوزن	كغم	63,861	6,187	60,521	0.53
العمر	السنة	20,416	0,618	20,52	0.16

ويتضح من الجدول (5) إن تقييم معامل الالتواء انحصرت بين ($1 \pm$) مما يدل على تماثل توزيع عينة البحث، الأمر الذي يحقق تجانس البحث في المتغيرات (الطول، الوزن، العمر).

3 - 4 - 2 التكافؤ:

3 - 4 - 2 - 1 تكافؤ مجاميع البحث الثلاث في الاداء الفني:

تم التكافؤ ما بين مجاميع البحث الثلاث في الأداء الفني لبعض المهارات الأساسية على منصة القفز للجمناسستيك (نتائج الاختبار القبلي) كما موضح في الجدول (6):

الجدول (6)

يبين تكافؤ المجاميع الثلاثة في المهارات الأساسية المستخدمة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الاحتمالية (Sig)	المعنوية
1	القفز فتحاً	درجة	بين المجموعات	0,22	2	0,11	0,015	0,985	غير معنوي
			داخل المجموعات	42,191	57	0,740			
			المجموع		59				
2	القفز ضمماً	درجة	بين المجموعات	0,908	2	0,454	0,559	0,575	غير معنوي
			داخل المجموعات	46,338	57	0,813			
			المجموع		59				
3	التحصيل المعرفي	درجة	بين المجموعات	3,531	2	1,766	1,578	0,213	غير معنوي
			داخل المجموعات	63,402	57	1,112			
			المجموع		59				

3 - 5 التصميم التجريبي:

استخدم الباحثون التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية لاختبار ذات الملاحظة القبليّة والبعديّة المحكمة الضبط) (1) ويمكن تنفيذ هذا التصميم على النحو الموضح بالشكل الآتي:

المجموعات	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي	اختبار الاحتفاظ
التجريبية الأولى (1ت)	1 التحصيل المعرفي	دورة الـذهن	1 التحصيل المعرفي	1 التحصيل المعرفي
	2 بعض المهارات	التعليمية الإلكترونية	2 بعض المهارات	2 بعض المهارات
	الاساسية بالجمناستك	وفق نموذج كارلس	الاساسية بالجمناستك	الاساسية بالجمناستك
التجريبية الثانية (2ت)	1 التحصيل المعرفي	دورة الـذهن	1 التحصيل المعرفي	1 التحصيل المعرفي
	2 بعض المهارات	التعليمية الإلكترونية	2 بعض المهارات	2 بعض المهارات
	الاساسية بالجمناستك	وفق نموذج بايبي	الاساسية بالجمناستك	الاساسية بالجمناستك
الضابطة (ض)	1 التحصيل المعرفي	اسلوب التعلم المتبع	1 التحصيل المعرفي	1 التحصيل المعرفي
	2 بعض المهارات		2 بعض المهارات	2 بعض المهارات
	الاساسية بالجمناستك		الاساسية بالجمناستك	الاساسية بالجمناستك

الشكل (1) التصميم التجريبي المستخدم في البحث

3 - 6 اختبار التحصيل المعرفي:

من أجل تحقيق أهداف البحث قام الباحثون بعد تحليل محتوى بعض الدراسات العلمية السابقة والمرتبطة بموضوع البحث ومراجعة الكتاب المنهجي المقرر لطلاب المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد بإعداد اختبار تحصيل معرفي، يهدف إلى قياس النواحي المعرفية لبعض المهارات الأساسية بالجمناستك قيد البحث والمرتبطة بالمفردات الدراسية لمادة الجمناستك بعد إجراء مقابلة شخصية مع مدرس المادة لمعرفة مفردات الوحدات التعليمية للمادة للفصل الدراسي الأول لنفس المدة التي تطبق فيها الوحدات التعليمية على المجموعتين التجريبيتين للبحث ويتكون الاختبار بصورته الأولية من خمس عشرة فقرة وكل فقرة من هذه الفقرات تحتوي على سؤال ومجموعة من البدائل التي يجب على الطالب اختيار الأنسب من بينها وبعد عرضه على السادة ذوي الخبرة والاختصاص تم حذف خمس فقرات بسبب التكرار والتشابه وأخطاء الصياغة والتركيب، كما تم وضع تعليمات الاختبار للطلاب وذلك بقراءة كل سؤال بعناية ومراجعة الاجابات واختيار إجابة واحدة من بين الاجابات وعدم ترك أي سؤال دون الإجابة عليه وإن لكل سؤال درجة واحدة للإجابة الصحيحة وصفر للإجابة الخاطئة أو المتروكة ، علماً أن درجة الاختبار الكلية عشر درجات.

3 - 6 - 1 الأسس العلمية لاختبار التحصيل المعرفي

3 - 6 - 1 - 1 صدق الاختبار

اكتسب المقياس المستخدم الصدق الظاهري بعد عرضه بصيغته الأولية على مجموعة من السادة الخبراء في مجال علم النفس التربوي والتربية البدنية وعلوم الرياضية.

3 - 6 - 1 - 2 ثبات الاختبار

استخرج الباحثون ثبات المقياس بطريقة إعادة الاختبار (Test-Retest)، إذ طبق الاختبار على عينة مكونة من (4) طلاب خارج عينة التطبيق النهائية ومن ضمن مجتمع البحث، ثم أعيد تطبيق المقياس بعد مدة اسبوعين من التطبيق الأول وبعد جمع استمارات المقياس تمت معالجتها إحصائياً باستخدام معامل

(1) نوري إبراهيم الشرك، ورافع صالح فتحي الكبيسي؛ دليل الابحاث لكتابة الابحاث في التربية الرياضية: (بغداد، 2004)

الارتباط البسيط (بيرسون) بين درجات التطبيق الاول والثاني فبلغ معامل الثبات (0,82) ، إذ يشير (عويس، 1999) الى "ان قيمة معامل الثبات كلما كانت أعلى (0,71) كان ذلك أفضل"⁽¹⁾.

3-1-6-3 الموضوعية:

اكتسبت فقرات مقياس اختبار "التحصيل المعرفي" الموضوعية من خلال تحقيق نسب الاتفاق بين الخبراء ولكل فقرة من فقرات الاختبار.

3 - 7 الإجراءات الميدانية للبحث:

3 - 7 - 1 إعداد محتوى العروض التقديمية (البوربوينت):

من أجل تصميم محتوى يهدف إلى تعليم القفز ضمناً والقفز فتحاً على منصة القفز بالجمناستك ، قام الباحثون بالحصول على مجموعة من الصور والرسومات التعليمية التي تخص المهارات قيد البحث ولغرض توظيف تلك الصور والرسومات بشكل جيد عمد الباحثون إلى تجزئة وتعديل وتنظيم الرسومات بواسطة برنامج موجود في الحاسوب يسمى برنامج (الفوتوشوب)، ثم قام بتجزئة هذه الرسومات إلى ثلاثة أجزاء تمثل الأقسام الثلاثة للمهارة (القسم التحضيرى، القسم الرئيس، القسم الختامي) وبواسطة تطبيق (البوربوينت- Power Point) تم عمل شرائح تحتوي على هذه الرسومات مضافاً إليها في كل قسم من أقسام المهارة شرح توضيحي على شكل نقاط متسلسلة وهذه التوضيحات تعتمد على حركة الرسومات الموجودة في كل قسم من أقسام المهارة ولغرض تقديم هذا المحتوى التعليمي بصورة جذابة ومشوقة قام الباحثون بعرض هذه الشرائح بواسطة جهاز عرض البيانات (Data Show) مربوطاً مع جهاز الكمبيوتر (الابتوب) وإن هذه التقنية استخدمت من قبل المجموعتين وفق نموذج كاربلس وبايبي.

3 - 7 - 2 المنهاج التعليمي:

تم وضع منهاجين تعليمين بالاعتماد على مفردات المنهاج التعليمي لتعلم المهارات الأساسية في مادة الجمناستك والمخصصة لطلاب السنة الدراسية الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة بغداد وتتضمن الوحدات التعليمية القسم التحضيرى ويشمل الأعمال الإدارية والإحماء العام والخاص – والقسم الرئيس ويشمل النشاط التعليمي والنشاط التطبيقي، ثم القسم الختامي.

3 - 7 - 2 - 1 المنهاج التعليمي للمجموعة التجريبية الأولى:

تم تدريس هذه المجموعة باستخدام دورة الذهن التعليمية الإلكترونية وفق نموذج كاربلس حيث يبدأ المدرس بشرح المهارة وكما يلي:

- يبدأ المدرس بإعطاء مقدمة قصيرة من المهارة المراد تعلمها.

- يقوم المدرس بعرض الموضوع وفق نموذج كاربلس الثلاثة وكما يأتي:

1- **مرحلة اكتشاف المفهوم :** في هذه المرحلة يقوم مدرس المادة بتوزيع الطلاب إلى مجموعتين ويقدم سؤالين على أفراد كلتا المجموعتين حول موضوع الدرس والهدف من هذه الأسئلة توليد نوع من التوتر المعرفي لدى الطلاب لغرض جمع المعلومات واكتشاف المفهوم.

2- **مرحلة تقديم المفهوم:** في هذه المرحلة يجمع المدرس إجابات الطلاب لكل مجموعة حول الأسئلة التي تم التوصل إليها ويلقيها أمام مسامع الآخرين وبعدها يتم مناقشتها مع مدرس المادة ، ثم يقوم المدرس بعرض المحتوى التعليمي (البوربوينت) الخاص بالمهارة والذي هو عبارة عن الرسوم التعليمية والشرح التوضيحي لأقسام المهارة الثلاثة ويتم عرض هذه الشريحة باستخدام جهاز عرض البيانات (Data Show).

(¹) خير الله علي عويس؛ دليل البحث العلمي: (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1999) ص64.

3- **مرحلة تطبيق المفهوم:** يقوم المدرس في هذه المرحلة بتوجيه الطلاب من أجل تطبيق التمارين الخاصة بمهارات الجمناستك.

3 - 2 - 7 - 2 المنهاج التعليمي للمجموعة التجريبية الثانية:

تم تدريس هذه المجموعة باستخدام دورة الذهن التعليمية الإلكترونية وفق أنموذج بايبي، إذ يقوم المدرس بشرح المهارة وإعطاء مقدمة قصيرة عنها، ثم يقوم بعرض المهارة وفق مراحل أنموذج بايبي الخمسة وكما يلي:

1- مرحلة الانشغال:

وفيها يتم التعرف على المهارة التعليمية لأول مرة ويتم الربط بين الخبرات السابقة والحالية ويتم ذلك عن طريق تقسيم الطلاب إلى مجموعتين وطرح أسئلة تثير الطلاب معرفياً حول موضوع الدرس.

2- مرحلة الاستكشاف:

في هذه المرحلة يتفاعل الطلاب مع الخبرات الجديدة، إذ تثار لديهم تساؤلات تصعب الإجابة عليها بما هو متوفر لديهم من معلومات تخص المهارة، فيقوم المدرس بتعزيز معرفة المتعلم عن طريق عرض الشرائح (البوربوينت) التي تخص المهارة المراد تعلمها ويتم عرضها باستخدام جهاز عارض البيانات (Data Show).

3- مرحلة التفسير:

يقوم مدرس المادة بجمع الاجابات على الأسئلة التي توصلوا إليها من خلال المناقشة فيما بينهم، ثم يقوم المدرس بتقديم تفسيرات وأجوبة لحل المشاكل والاطفاء التي من المحتمل أن يقعوا فيها من خلال وضع الحلول المناسبة أو الأجوبة التصحيحية في إداء المهارة.

4- مرحلة التوسع:

يقوم مدرس المادة في هذه المرحلة بتوجيه الطلاب إلى تطبيق التمارين الخاصة بمهارات الجمناستك.

5- مرحلة التقويم:

في هذه المرحلة يتم توجيه بعض الأسئلة الغاية منها هي اختبار الطلاب في المهارة المراد تعلمها حسب أقسامها (التحضيرية، الرئيسية، الختامية) وبعدها يتعرف المدرس والطالب على المستوى الذي وصل إليه، لكي يتسنى لهم تحديد المشكلة إن وجدت في تعلم المهارة.

3 - 2 - 7 - 3 المجموعة الضابطة:

لم يتدخل الباحثون في وضع المنهاج التعليمي للمجموعة الضابطة، إذ اعتمدت على المنهاج التعليمي المقرر للكلية في تعليم مهارات الجمناستك واكتفى الباحثون بالاطلاع على الأسلوب المتبع، فضلاً عن سلامة التطبيق وذلك بالتواجد بالمحاضرات وبدون تدخل في مجريات الدرس ولم يستخدم في تدريس هذه المجموعة أية تقنية فقط يكتفي الطلاب بشرح وعرض المهارة من قبل مدرس المادة.

3 - 7 - 3 التجارب الاستطلاعية:

3 - 7 - 3 التجربة الاستطلاعية الأولى:

قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية الأولى وبمساعدة فريق العمل المساعد في يوم (الأحد) بتاريخ (23 أيلول 2018) على الشعبة (ز) التي لم تدخل ضمن التجربة الرئيسية وذلك لتطبيق المنهاج التعليمي باستخدام دورة الذهن التعليمية الإلكترونية وفق أنموذج كارلس.

3 - 7 - 3 التجربة الاستطلاعية الثانية:

قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم (الثلاثاء) بتاريخ (25 أيلول 2018) على الشعبة (و) التي لم تدخل ضمن التجربة الرئيسية وذلك لتطبيق المنهاج التعليمي باستخدام دورة الذهن التعليمية الإلكترونية وفق أنموذج بايبي.

- وقد تم إجراء التجريبتين الاستطلاعتين للأهداف التالية:
- التعرف على المعوقات والأخطاء التي يمكن أن تحدث خلال تطبيق المنهج لتلافيها.
 - سلامة الأدوات المستخدمة ، فضلاً عن أماكن تواجدها وأبعادها.
 - التأكد من أن مدرس المادة أتقن تطبيق النموذجين المستخدمين (كاربلس وبايبي).
 - كفاية فريق العمل المساعد والارشادات المطلوبة.
 - الاطمئنان على إن النموذجين يتناسبان مع طلاب هذه المرحلة.
 - التأكد من إتقان مدرس المادة لاستخدام العروض التقديمية (Power Point).
 - كفاية انسيابية العمل وتنظيم الطلاب أثناء الدرس.
 - التعرف على الوقت المستغرق لتنفيذ المنهاجين التعليميين.

3 - 7 - 4 الاختبار القبلي:

أُجريت الاختبارات القبليّة لعينة البحث (المهارية والمعرفية) في يوم (الأحد) الموافق (30 أيلول 2018) في كلية التربية والبدنية وعلوم الرياضة بجامعة بغداد وقد تَبَت الباحثون الظروف المتعلقة بالاختبارات كالمكان والزمان، إذ كانت الاختبارات تجري ضمن الدروس المقررة في المنهاج في مكان واحد وهو قاعة الجمناستك في الكلية وبمساعدة فريق العمل المساعد وبإشراف مباشر من قبل الباحثون.

3 - 7 - 5 التجربة الرئيسة:

قام مدرس المادة بإشراف الباحثون بتنفيذ المنهاج التعليمي على المجموعتين التجريبتين للمدة من (7 تشرين أول 2018) ولغاية (23 كانون أول 2018) أي بواقع (12) وحدة تعليمية وبزمن (90) دقيقة وفق المنهاج الزمني المخصص لتعليم المهارات الأساسية بالجمناستك وإن الوحدات التعليمية للمجموعات الثلاثة كانت متشابهة في القسم الإعدادي والقسم الختامي، أما الاختلاف فكان في القسم الرئيس من الوحدة التعليمية والجدول (7) يبين عدد الوحدات التعليمية لمجاميع البحث الثلاثة .

الجدول (7)

عدد الوحدات التعليمية لمجاميع البحث الثلاثة

عدد الوحدات	الأسابيع	المجاميع
14	14	المجموعة التجريبية الأولى
14	14	المجموعة التجريبية الثانية
14	14	المجموعة الضابطة

3 - 7 - 6 الاختبارات البعدية:

أُجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث (المجاميع الثلاثة) يوم (الأحد) بتاريخ (30 كانون أول 2018) وبعد الانتهاء من تطبيق المنهاج التعليمي وبإشراف مباشر من قبل الباحثون ، كما وحرص الباحثون على تهيئة الظروف التي جرت بها الاختبارات القبليّة نفسها فيما يتعلق بفريق العمل المساعد والزمان والمكان والأدوات والأجهزة ، كما تم تصويرها فيديويًا .

3 - 7 - 7 اختبار الاحتفاظ المطلق :

قام الباحثون بإجراء اختبار الاحتفاظ (المهارية والمعرفية) لعينة البحث بعد مرور (21) يوم من تاريخ اجراء الاختبارات البعدية للمهارات جميعها والغرض منه لمعرفة مدى قدرة المتعلم على تذكر المعلومات واسترجاعها، لأن الاختبار البعدي وحده لا يعكس مدى التعلم وإن الاحتفاظ يعكس التعلم وذلك

بإعطاء المتعلم أياً عدة ثم يعود ويقاس الأداء، فكلما كان القياس للأداء بعد مدة الاحتفاظ قريباً من القياس لآخر إداء بعد مدة التعلم كلما كان الاحتفاظ كبير وكان التعلم أفضل .

3 - 8 تقويم الأداء:

لقد تم تقويم مهارات بساط الحركات الأرضية (قيد البحث) من (10) درجات لكل مهارة وقد تم إعطاء محاولتين لكل طالب وتم احتساب المحاولة الأفضل، كما تم تقويم المهارات بعد تصويرها وعرضها على أربعة مقومين في الجمناستك الفني وبعدها ذ تم حذف أعلى وأقل درجة من درجات المقومين*، ثم جُمعت الدرجتان الباقيتان وفُسِّمت على (2) لتكون الدرجة النهائية .

3 - 9 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحثون نظام التحليل الإحصائي (SPSS) ونظام (Excel) للحصول على النتائج، إذ تم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (T- Test) للعينات المتناظرة وغير المتناظرة، اختبار (F) لتحليل التباين، اختبار أقل فرق معنوي (L. S. D)، معادلة احتساب الاحتفاظ النسبي، حيث إن مقدار النسيان، أو مقدار فقدان الذاكرة تساوي: (مقدار فقدان ذاكرة الأداء = الاختبار البعدي - اختبار الاحتفاظ)، المنوال، الالتواء، النسبة المئوية).

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-4 عرض النتائج:

1-1-4 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجاميع البحث:

تم جمع كل البيانات الخاصة بنتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمهارات الحركية والتحصيل المعرفي لطلاب المجموعات التجريبية الثلاث، الأولى والثانية والضابطة وتم تضمين تلك البيانات والأرقام بجدول خاص فُسِّم حسب متطلبات الدراسة، مع بيان الفروق الناتجة عن جمع تلك البيانات وكما هو موضح بالجدول رقم (8):

الجدول (8)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي للمهارات قيد الدراسة للمجاميع الثلاث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
				ع	س	ع	س
1	القفز فتحاً	درجة	تجريبية أولى	1,454	0,898	6,402	0,868
			تجريبية ثانية	1,472	0,775	7,194	0,73
			ضابطة	1,5	0,888	5,875	1,062
2	القفز ضمناً	درجة	تجريبية أولى	1,409	0,921	6,409	0,871
			تجريبية ثانية	1,964	0,941	6,944	0,639
			ضابطة	1,45	0,841	6,04	1,018
3	التحصيل المعرفي	درجة	تجريبية أولى	1,363	1,093	5,181	0,957
			تجريبية ثانية	1,777	1,06	6,444	0,855
			ضابطة	1,2	1	4,55	0,944

الجدول (9)

* تكونت لجنة المقومين من الخبراء: أ. د إسماعيل ابراهيم، أ. د عبد الرزاق كاظم، أ. د صالح مجيد، م. د جمال سكران.

يبين فرق الأوساط الحسابية والخطأ المعياري وقيمة (t) المحتسبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الأولى في المهارات قيد الدراسة

المعالم الإحصائية للمهارات	س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	Sig * مستوى الاحتمالية	دلالة الفروق
القفز فتحاً	4.75	1.311	17.103	0.000	معنوي
القفز ضمناً	5.09	2.256	12.693	0.000	معنوي
التحصيل المعرفي	3.545	1.882	8.840	0.000	معنوي

(* معنوي اذا كانت فيه مستوى الدلالة > Sig (0.05) عند درجة حرية 22-1=21

الجدول (10)

يبين فرق الأوساط الحسابية والخطأ المعياري وقيمة (t) المحتسبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الثانية في المهارات قيد الدراسة

المعالم الإحصائية للمهارات	س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	Sig * مستوى الاحتمالية	دلالة الفروق
القفز فتحاً	5.722	2.329	10.163	0.000	معنوي
القفز ضمناً	4.98	2.297	9.754	0.000	معنوي
التحصيل المعرفي	4.667	2.16	9.166	0.000	معنوي

(* معنوي اذا كانت فيه مستوى الدلالة > Sig (0.05) عند درجة حرية 18-1=17

الجدول (11)

يبين فرق الأوساط الحسابية والخطأ المعياري وقيمة (t) المحتسبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات قيد الدراسة

(* معنوي اذا كانت فيه مستوى الدلالة > Sig (0.05) عند درجة حرية 20-1=19

4

1-
2
عر
ض
نتا

المعالم الإحصائية للمهارات	س ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	Sig * مستوى الاحتمالية	دلالة الفروق
القفز فتحاً	4.375	0.467	9.386	0.000	معنوي
القفز ضمناً	4.59	0.478	9.571	0.000	معنوي
التحصيل المعرفي	3.35	0.415	7.337	0.000	معنوي

نح تحليل التباين بين الاختبارات البعدية:

استخدم الباحثون اختبار (F) لتحليل التباين بين المجموع الثلاث وداخلها في الاختبارات البعدية وذلك للتعرف فيما إذا كان هناك فروق معنوية بين المجموع الثلاث، كما في الجدول (12) وعند ظهور الفروق معنوياً يتم تكلمة الاختبار بـ (LSD) لمعرفة أقل فرق معنوي.

جدول (12)

يبين نتائج الفروق بين المجموع الثلاثة التجريبية الأولى والثانية والضابطة وقيمة ف المحتسبة ومستوى الاحتمالية ودلالة الفروق للمهارات قيد الدراسة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيمة (ف)	مستوى الاحتمالية (sig)	دلالة الفروق
---	-----------	-------------	--------------	----------------	-------------	----------------	----------	------------------------	--------------

معنوي	0,000	10,892	8,855	2	17,709	بين المجموعات	درجة	القفز فتحاً	4
			0,813	57	46,336	داخل المجموعات			
				59		المجموع			
معنوي	0,006	5,531	3,899	2	7,799	بين المجموعات	درجة	القفز ضمماً	5
			0,692	57	39,471	داخل المجموعات			
				59		المجموع			
معنوي	0,000	20,486	17,491	2	34,938	بين المجموعات	درجة	التحصيل المعرفي	6
			0,845	57	48,667	داخل المجموعات			
				59		المجموع			

3-1-4 عرض نتائج (L.S.D) للمجاميع الثلاث في الاختبارات البعدية:

جدول (13)

يبين أقل فرق معنوي (Lsd) بين الاختبارات البعدية للمجاميع الثلاث في المهارات قيد الدراسة

ت	المهارات	المجاميع	التجريبية الأولى			التجريبية الثانية			الضابطة		
			الفرق المتوسطات	sig (Lsd)	الدلالة	الفرق المتوسطات	sig (Lsd)	الدلالة	الفرق المتوسطات	sig (Lsd)	الدلالة
1	القفز فتحاً	التجريبية الأولى	-	-	-	0,989-	0,001	معنوي	0,329	0,242	غير معنوي
		التجريبية الثانية	0,989-	0,001	معنوي	-	-	-	1,319	0,000	معنوي
		الضابطة	0,329	0,242	غير معنوي	1,319	0,000	معنوي	-	-	-
2	القفز ضمماً	التجريبية الأولى	-	-	-	0,535-	0,048	معنوي	0,369	0,157	غير معنوي
		التجريبية الثانية	0,535-	0,048	معنوي	-	-	-	0,904	0,001	معنوي
		الضابطة	0,369	0,157	معنوي	0,904	0,001	معنوي	-	-	-
3	التحصيل المعرفي	التجريبية الأولى	-	-	-	1,262-	0,000	معنوي	0,631	0,031	معنوي
		التجريبية الثانية	1,262	0,000	معنوي	-	-	-	1,984	0,000	معنوي
		الضابطة	0,631	0,031	معنوي	1,894	0,000	معنوي	-	-	-

4-1-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية والاحتفاظ ومقدار النسيان للمهارات الأساسية قيد الدراسة والتحصيل المعرفي للمجاميع الثلاث:

الجدول (14)

يبين المتوسطات الحسابية للاختبار البعدي واختبار الاحتفاظ ومقدار النسيان في المهارات الأساسية قيد الدراسة لمجاميع البحث

ت	المتغيرات	الاختبار البعدي	اختبار الاحتفاظ	مقدار النسيان
القفز فتحاً	المجموعة التجريبية الأولى (كاربلس)	6,204	5,363	0,841
	المجموعة التجريبية الثانية (بايبي)	7,194	5,861	1,333
	المجموعة الثالثة (الضابطة)	5,87	4,3	1,57
القفز ضمماً	المجموعة التجريبية الأولى (كاربلس)	6,409	5,431	0,978
	المجموعة التجريبية الثانية (بايبي)	6,944	5,85	1,094
	المجموعة الثالثة (الضابطة)	6,04	4,6	1,44
التحصيل	المجموعة التجريبية الأولى (كاربلس)	5,181	4,545	0,636

1,833	4,611	6,444	المجموعة التجريبية الثانية (بايبي)	المعرفي
0,925	3,625	4,55	المجموعة الثالثة (الضابطة)	

2-4 مناقشة النتائج

1-2-4 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجاميع البحث

بالرجوع لجداول (8،9،10،11) والتي تبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي ونتائج الفروق بينهما ومستوى الاحتمالية لمجاميع البحث ويتبين أن هناك فروق معنوية لصالح الاختبارات البعديّة لجميع المهارات قيد الدراسة والتحصيل المعرفي وتدل على ان دورتي الذهن التعليمية وفق انموذج (بايبي) ونموذج (كاربلس) التي استخدمته المجموعة الأولى والثانية قد ساعد في عملية التعلم ويرى الباحثون في هذه الفروق ان هناك تقدم ملموس في تحقيق مستوى التعلم الذي يحققه الطلاب من خلال عملية التكرار والممارسة ، ويعزو الباحثون في مسالة تحقيق عملية التعلم بصرف النظر عن نوع البرنامج التعليمي الى تحقيق عدة نقاط وهي : (التكرار ، الدافع ، التغذية الراجعة) معرفة النتيجة (باستمرار) ، الرغبة ، الاستعداد).

ويرى الباحثون انه ليس بالضرورة أن تتوفر كافة شروط أو عوامل التعلم الحركي عندما تكون متطلبات المهارات سهلة والعينة خام ولكن يكفي عدة نقاط ابرزها (التدرج ، التكرار ، التغذية الراجعة) لكي تتحقق عملية التعلم بمراحلها الأولى .

ويتفق الباحثون مع ما ذكره (ماهر، 2006) الى انه من خلال تبادل الحوار والتساؤلات والأفكار المقتبسة والمعروضة من قبل المعلم يكون المتعلم ايجابياً ومشاركاً وتبني العملية التعليمية بناءً صحيحاً قائماً على دور كل من المعلم والمتعلم⁽¹⁾.

2-2-4 مناقشة نتائج اختبار تحليل التباين (F) وأقل فرق معنوي (L.S.D):

من خلال جدول (13) والذي يبين وبشكل واضح نتائج اختبار (F) لتحليل التباين بين المجاميع الثلاث وقد أظهرت النتائج ان الفروق بين مجاميع البحث الثلاث هي معنوية في المهارات الحركية والتحصيل المعرفي وهو ما يحقق احد فروض البحث يدل على ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعديّة لمجاميع البحث الثلاث في تعلم بعض مهارات الجمناستك على منصة القفز للطلاب والتحصيل المعرفي ، كما بين شكل (5) ان المجاميع الثلاث حققت هدفها في التأثير المعنوي بين الاختبارات البعديّة وقد استخدم الباحثون اختبار (L.S.D) اذ كانت نتائج الاختبار تشير ما يلي:

- اختبار نتائج القفز فتحاً للمجاميع الثلاث تبين ان هناك افضلية للعينة التي استخدمت دورة الذهن التعليمية وفق انموذج بايبي .
- ولم تكن هناك فروق معنوية بين اختبار نتائج المجموعة الأولى التي استخدمت انموذج (كاربلس) واختبارات المجموعة الضابطة وهو ما يؤكد تفوق انموذج بايبي .
- اختبار نتائج القفز ضمناً للمجاميع الثلاث تبين ان هناك افضلية للعينة التي استخدمت دورة الذهن التعليمية وفق انموذج بايبي .
- ولم تكن هناك فروق معنوية بين اختبار نتائج المجموعة الأولى التي استخدمت انموذج (كاربلس) واختبارات المجموعة الضابطة وهو ما يؤكد تفوق انموذج بايبي .
- اختبار نتائج التحصيل المعرفي للمجاميع الثلاث تبين ان هناك افضلية للعينة التي استخدمت دورة الذهن التعليمية وفق انموذج بايبي .

(1) ماهر إسماعيل صبري؛ التدريس مبادئه ومهاراته، ط2: (عمّان ، مكتبة شباب 2000، 2006) ص277.

وذكر (فرات، 2001) نقلاً عن (Borman) أن الناحية المعرفية هي احدى الشروط الأساسية لتنفيذ أي مهارة حركية وبدونها تغيب احدى المقومات الرئيسية للتعلم⁽¹⁾. ويرى الباحثون أن حصول المجموعة الأولى التي استخدمت دورة الذهن التعليمية الالكترونية وفق انموذج (كاربلس) على تقديرات اقل من المجموعة الثانية ليس من منظور الشكل أو الإطار العام للتعلم ولكن من منظور أدق وهو ما تم على أساسه التقييم وهو الانسيابية الحركية والأداء بحدوث توقيتات خاطئة أو عقد انتقال وهو ما أثر على افراد المجموعة الأولى الذين لم يتمكنوا من الوصول إلى درجة من الانسيابية بالقدر الذي وصلت اليه المجموعة الثانية.

3-2-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية والاحتفاظ ومقدار النسيان للمهارات الأساسية قيد الدراسة والتحصيل المعرفي للمجاميع الثلاث:

من خلال نتائج جدول (14) والذي يبين نتائج الاختبارات البعدية واختبار الاحتفاظ ومقدار النسيان في المهارات الأساسية والتحصيل المعرفي للمجاميع الثلاث فقد تبين ما يلي :

- في جميع المهارات قيد البحث وكذلك في التحصيل المعرفي تبين ان المجموعة الثانية التي استخدمت انموذج (بايبي) هي التي تفوقت وكان لها مقدار افضل في الاحتفاظ ومن ثم المجموعة الأولى التي استخدمت انموذج (كاربلس) تليها المجموعة الضابطة ويعني ذلك الى دورتي الذهن التعليمية وفق نمودجي (بايبي ، كاربلس) كان لها الأثر الإيجابي في اتاحة الفرصة للمتعلمين بزيادة فترة الاحتفاظ الضرورية لهم.

وتعقيباً على النتائج ودلالاتها يؤكد الباحثون على ان دورة التعلم بمراحلها المتعددة من مرحلة التهيئة ومرحلة الاستكشاف ومن ثم مرحلة الاقتراح والتفسير وانتهاءً باتخاذ الاجراء قد أسهمت بشكل كبير في عملية التعلم لصالحها على حساب الطريقة الاعتيادية ويعزوه الباحثون الى تحسين الجانب الذهني التفكيرى لدى المتعلمين بمعنى ان المفهوم الحركي لديهم قد جرى برمجته بشكل يعطي الظاهرة الحركية نظامها الصحيح وبالتالي انعكس ايجابياً على التحصيل المعرفي بالمهارات وكذلك الأثر الإيجابي على نسبة الاحتفاظ مما ولد لدى المتعلمين القدرة على معرفة المهارات بشكلها وتطبيقها وقد تميزت المجموعة الثانية التي استخدمت انموذج بايبي بقدرة على التمييز والملاحظة وبوعي اكثر عن المهارات وخواصها إذ يعتقد الباحثون انه يمكن للمتعلمين بهذا النموذج على البرهنة والاستنتاج بشكل عام عن المهارات المدروسة. ويشير الباحثون الى هذا التحول والتميز لدورة التعلم الى انبثاقها من النظرية البنائية التي تركز على المتعلم ونشاطه اثناء عملية التعلم وتؤكد على التعلم ذي المعنى القائم على الفهم من خلال الدور النشط والمشاركة الفعالة للطلبة في الأنشطة التي يؤدونها بهدف بناء مفاهيمهم ومعارفهم العلمية⁽²⁾. ويرى الباحثون أن زيادة عدد مراحل دورة التعلم بأسلوب بايبي يعطي للمتعلمين أنشطة إضافية تساعد وتعزز من عملية التعلم .

ويرى الباحثون أن أنموذج بايبي مناسب ويفعل إجراءات التعلم للعينات الغير صغيرة العمر وانما الاعمال التي يمكنها تتمتع بالتميز والإدراك الحسي والحركي مثل عينات طلاب كليات التربية البدنية.

5-الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

(1) فرات جبار سعد الله ؛ مصدر سبق ذكره ، ص15.

(2) Lesh, R,& Doerr, H.M . (2003) **Beyond constructivism : A models and modeling perspectives on mathematics problem solving , learning and teaching** .Hillsdale , NJ : Lawrence Erlbaum Associates , Inc .

- 1- أظهرت النتائج إن إنموذجي (كاربلس وبايبي) وفق دورة الذهن التعليمية كان لها الأثر الإيجابي في تحقيق عوامل التعلم وأثرها في التحصيل المعرفي والاحتفاظ لبعض مهارات منصة القفز في الجمناستك للطلاب وبدلالة الاختبارات القبلية والبعدية لمجاميع البحث التجريبيين والضابطة.
- 2- تبين النتائج إن إنموذج (بايبي) ذات المراحل الخمس يناسب وبشكل كبير لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، إذ بيّنت النتائج أنه يتمشى مع قابلياتهم الذهنية والحركية.
- 3- بيّنت النتائج أن أنموذجي (كاربلس) و(بايبي) أعطت مقدراً كبيراً في نسب الاحتفاظ مما يؤهل المتعلمين للوصول إلى الانجاز المطلوب.
- 4- المراحل الخمس لأنموذج (بايبي) كانت السبب في تفوقه على أنموذج (كاربلس) وذلك من خلال توسيع البنية المعرفية لديهم عبر مراحلها والتي تنعكس إيجابياً على إدائهم الحركي وتحصيلهم المعرفي ونسب الاحتفاظ.

2-5 التوصيات:

- 1- ضرورة استخدام استراتيجية دورة الذهن التعليمية الإلكترونية بالجمناستك بشكل خاص وباقي الألعاب عامة.
- 2- ضرورة الاهتمام بإنشاء وتصميم المختبرات العلمية والتي تشمل كل التقنيات التعليمية المختلفة بكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لاستخدامها في إعداد الطالب.
- 3- إجراء دراسات وبحوث على فعاليات مختلفة استراتيجيات ونماذج أخرى ومقارنة نتائجها مع نتيجة هذه الدراسة.
- 4- إجراء دراسات وبحوث مشابهة على الطالبات .
- 5- حث وزارة التعليم العالي ووزارة التربية على الاستفادة من البحوث والدراسات التي تتناول استراتيجيات التدريس الحديثة كونها عاملاً أساسياً في تكوين المعرفة لدى الطالب.

المصادر

- فرات جبار سعد الله؛ تأثير استخدام أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخطية بكرة القدم (اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2001)
- محمد جاسم الياسري: الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية، ط1: (النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة، 2010)
- ميثم عبد الرضا محمد؛ فاعلية أسلوب المنظمات المتقدمة (المقارن) في التحصيل المعرفي وتعلم بعض المهارات بكرة القدم: (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية، جامعة تكريت، 2016)
- نوري إبراهيم الشرك، ورافع صالح فتحي الكبيسي؛ دليل الأبحاث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية: (بغداد، 2004)
- خير الله علي عويس؛ دليل البحث العلمي: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) .
- ماهر إسماعيل صبري؛ التدريس مبادئه ومهاراته، ط2: (عمان، مكتبة شباب 2000، 2006) .
- Kherallah ali owes; daleel albaheth alilme : (alkahera, dar alfeqr alarabe, 1999).
- Furat jabar saadullah; ta'ather estekhdam asaleb mutanoea'a leltreeb alaqli fe alnawahe alma'arefea & almaharea & alkhutatea be-korat alkadam : (etruhat dectorah gaer manshorah, jamea'a Baghdad, koleat altarbea alreadea, 2001).

- Maher esmaeel sabre; **altadrees mabadeah & maharateh**, t2 :(Aman, maktabat shabab2000, 2006).
- Mohammed jassim alyasery; **alusos alnadareah leakhtebarat altarbea alreadeah**, t1 :(alnajaf alashraf, dar aldea'a lelteaba'a, 2010).
- Maitham Abdulredah Mohammed; **fae'eleat aslub almunatham almutakadema (almukaran) fe altahseel alma'arife & ta'alum ba'ud almaharat be-korat alkadam** :(resalat magestear gaer manshorah, koleat altarbea albadanea & elum already, jamea'a Tikrit, 2016).
- Nuri ibraheem alshoq & rafe'e saleh fathe alkubaise; **daleel alabhath leketabat alabhath fe altarbea alreadea** :(Baghdad, 2004).
- Lesh, R,& Doerr, H.M . (2003)**Beyond constructivism : A models and modeling perspectives on mathematics problem solving , learning and teaching .Hillsdale , NJ :** Lawrence Erlbaum Associates , Inc .



The effect of exercises on the basis of the positions of offensive play in some physical abilities and compatibility and performance of the performance of football players

Omer shalal Ali ^{1*}

Hamoudi Issam Noman *

1- Tikrit University - College of Physical Education and Sports Science

Article info.

Article history:

-Received: 6/11/2020

-Accepted: 12/3/2020

-Available online: 30/6 /2020

Keywords:

- Exercises
- Playing positions
- Play offensive
- Consensual capabilities

Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

Abstract

which the researcher attributed to the weakness of some cod The study aimed to design exercises according to the positions of offensive play to develop some of the compatibility capabilities of the players of football applicants and detect the significance of the differences between the two tests (Experimental and control) in some of the compatibility abilities of the advanced football players and to identify the differences between the two tests of the two sets of research (control and experimental) in some compatibility abilities of the football players. The experimental sample was chosen by deliberate method and consisted of (24) players representing 75% of the research community. The sample was divided into two groups from the method of pairing To 12 players per group. The homogeneity of the two research groups as a whole was carried out in variables (age, age of training, length, mass) and parity between the two research groups in the research variables under study. And the exercise in accordance with the positions of offensive play has achieved a significant impact in the development of compatibility capabilities in the post-test of the experimental group compared to the control group, and the researchers reached a number of recommendations, the most important emphasis on the adoption of exercises according to the positions of offensive offensive play By the researchers to train advanced ball players

* Corresponding Author: hamody67essam@gmail.com , Tikrit University - College of Physical Education and Sports Science

تأثير تمارين على وفق مواقف اللعب الهجومية في بعض القدرات التوافقية للاعبي كرة القدم المتقدمين

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2020/6/30

عمرشلال علي احمد العكيدي أ.د. حمودي عصام نعمان حمودي
جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الكلمات المفتاحية

- تمارين
- مواقف لعب
- لعب هجومي
- قدرات توافقية

الخلاصة:

هدفت الدراسة الى تصميم تمارين على وفق مواقف اللعب الهجومية لتطوير بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم المتقدمين و الكشف عن دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم المتقدمين و التعرف على دلالة الفروق بين الاختبارين البعديين لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم المتقدمين وتم استخدام المنهج التجريبي ذو الضبط المحكم وتصميم المجموعتين (الضابطة والتجريبية) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته طبيعة ومشكلة البحث اما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العمدية وتكون من (24) لاعباً يمثلون نسبة (75) من مجتمع البحث، وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين عن طريقة المزوجة الى 12 لاعب لكل مجموعة وتم إجراء التجانس لمجموعتي البحث ككل في متغيرات (العمر، العمر التدريبي، الطول، الكتلة) وأجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات البحثية قيد الدراسة وقد استنتج الباحثان التمارين على وفق مواقف اللعب الهجومية حققت تأثيراً ملحوظاً في تطوير القدرات التوافقية للمجموعة التجريبية عند مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي وان التمارين على وفق مواقف اللعب الهجومية حققت تأثيراً ملحوظاً في تطوير القدرات التوافقية في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة، وقد توصل الباحثان الى عدد من التوصيات اهمها التأكيد على اعتماد التمارين على وفق مواقف اللعب الهجومية المعدة من قبل الباحثان لتدريب لاعبي كرة القدم المتقدمين

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته

تعد كرة القدم من الفعاليات الرياضية التي شهدت تطوراً كبيراً في طرائق وأساليب التدريب وخطط ومواقف اللعب خصوصاً منها الهجومية التي يتطلبها الأداء التنافسي اذ يمكن ملاحظته من خلال الجهد البدني والحركي الذي يبذله اللاعب داخل الملعب وطول وقت المباراة وهذا يعتمد على عملية إتقان المهارات الهجومية وما تحتاجه من قدرات توافقية وذلك من خلال وضع منهاج تدريبي يحتوي على مجموعة من التمارين وحسب مواقف اللعب الهجومية بحيث يتم إعداد اللاعب بدنياً وحركياً من أجل الوصول باللاعب إلى المستويات العليا.

ان التركيز على مواقف اللعب الهجومية ومهاراتها ازداد في الأونة الأخيرة بشكل ملحوظ إذ لا بد للاعب أن يكون قادراً على أداء هذه المهارات في مناطق اللعب وتحت كل الظروف ومن أجل تطوير الأداء المهاري للاعبين يجب رفع متطلبات التدريب مع مراعاة إمكانية كل لاعب في الفريق وذلك لتحقيق أعلى الدرجات من الناحية المهارية والخطئية⁽¹⁾

وهذا بدوره أجبر علماء التدريب في كرة القدم على البحث عن طرائق وأساليب جديدة في التدريب، ولجوء المدربين إلى تمرينات جماعية وحسب مواقف اللعب لتطوير النواحي البدنية والقدرات التوافقية ، اذ يقوم اللاعب بتطوير قدراته التوافقية بتلك التمرينات وحسب مواقف اللعب الهجومية حيث تتطلب كرة القدم الحديثة من اللاعب السرعة والانطلاقات السريعة لأخذ الفراغ والتغطية والأسناد والتهديد المركز وتغيير الاتجاه وبصورة مستمرة داخل الملعب فضلاً عن التوقف الفجائي والمراوغة والانزلاق لاخذ الكرة من المنافس وذلك كله أدى الى ضرورة أن يمتلك اللاعب قدرات التوافقية وتحمل لخدمة العمل الجماعي والخطئي للفريق.⁽²⁾

وإن أهمية البحث جاءت للتعرف على تأثير تمرينات على وفق مواقف اللعب الهجومية في بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم المتقدمين حيث من خلالها يمكن اكتساب اللاعبين القدرات التوافقية والمهارات الأساسية واتقانها في مواقف مختلفة واهمها الهجومية التي تعتبر جوهر الدراسة والتي تساهم في الارتقاء بهم الى المستويات العليا.

2-1 مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحث لمباريات نادي العلم في دوري الدرجة الأولى في محافظة صلاح الدين لاحظ هناك ضعف وتذبذب في الأداء وخاصة في المواقف الهجومية وهو قطع الكثير من المناولات أو عدم وصولها بالشكل الصحيح وإضاعة العديد من حالات التهديد السهلة لدى أغلب اللاعبين وخصوصاً في الربع الأخير من كل شوط ، والتي يعزوها الباحث الى ضعف في بعض القدرات التوافقية وقلة وضع تمرينات خاصة بها كل هذا أدى إلى وجود مشكلة واضحة لدى ارتأى الباحث وضع تمرينات مقترحة على وفق مواقف اللعب الهجومية متسائلاً:

- هل لهذه التمرينات تأثير في تطوير بعض القدرات البدنية والتوافقية وتحمل الأداء للاعبين كرة القدم المتقدمين.

3-1 اهداف البحث:

- تصميم تمرينات على وفق مواقف اللعب الهجومية لتطوير بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم المتقدمين.

- الكشف عن دلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعي البحث (الضابطة والتجريبية) في بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم المتقدمين.

هاشم ياسر حسن؛ تطوير اداء المهارات الهجومية في مناطق اللعب المختلفة،ط1:(مصر، القاهرة ، مركز الكتاب)¹ للنشر، 2009، ص11

هاشم درويش جبرائيل، تأثير تمرينات في مراكز اللعب المختلفة على بعض القدرات البدنية والتوافقية وتحمل الاداء للاعبين كرة القدم)² المتقدمين:(اطروحة دكتوراه غير منشورة،جامعة الانبار،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة،2016)

- التعرف على دلالة الفروق بين الاختبارين البعديين لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم المتقدمين

4-1 فرضا البحث:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم المتقدمين ولصالح الاختبار البعدي.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعديين لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم المتقدمين ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبو نادي العلم المتقدمين لكرة القدم للموسم الكروي 2017-2018 .
- المجال الزمني: المدة من 2018/ 10 / 14 الى 2018/ 12 / 6
- المجال المكاني: محافظة صلاح الدين/ ملعب نادي العلم الرياضي .

2-الدراسات النظرية

1-2- التمرينات على وفق مواقف اللعب الهجومية :

إن خصوصية كرة القدم كونها تعد لعبة المواقف المتغيرة تحتم على اللاعبين التعاون المستمر بينهم من خلال تبادل الكرة داخل ملعب المنافس بغرض تسجيل هدف ، وكذلك التعاون المستمر عند فقدان الكرة من خلال الضغط على لاعبي الفريق المقابل واستعادة الكرة بسرعة⁽¹⁾
ان للتمرينات على وفق مواقف اللعب الهجومية اهمية كبيرة في ممارسة كرة القدم وتكون على شكل مواقف لعب أشبه بما يحدث في ظروف المباراة ولكن هذه التمارين ليست بدون هدف وانما يضعها المدرب لتحقيق هدف من الأهداف ومنها (البدني ، والمهاري ، والخططي ، والنفسي ، والذهني ، والعقلي).⁽²⁾
ويعرف هذه التمرينات (زهير الخشاب وآخرون،1999) على أنها "تثبيت أداء المهارات الاساسية تحت ظروف تشبه ما يحدث في المباراة حيث يستخدم المدرب تمرينات كما يحدث في المباراة"⁽³⁾.
ولهذه التمرينات اهمية كبيرة في تنمية القدرات البدنية والحركية كالرشاقة والتوافق والمرونة والدقة الحركية ولان هذه التمرينات محببة إلى نفس اللاعبين ويمكن أن تعطى في مرحلة تعلم المهارات الاساسية وهذا ما أكده (حنفي محمود ، 1994) حيث يقول " يجب على المدرب أو المعلم أن يكون ملماً بهذه التمرينات والعناية التامة بها والاعتناء بإعداد اللعبة من حيث الملعب والادوات"⁽¹⁾

2-2- القدرات التوافقية:

(1) هاشم ياسر حسن ؛ مصدر سبق ذكره ،ص13

(2) ثامر محسن و موفق مجيد المولى ؛ التمارين التطويرية بكررة القدم، ط1:(عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر،

1999)ص220

(3) زهير الخشاب وآخرون ؛ التدريب في كرة القدم ، ط2:(الموصل ، جامعة الموصل، 1999) ص189

(1) حنفي محمود مختار ؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، ط1:(القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) ص135

أما القدرات التوافقية وتشمل كل مجموع التوافق الحركي فضلاً عن التكنيك الرياضي لضمان التفوق والانجاز الرياضي المطلوب، فقد عرفها(وجيه محجوب 2002) على أنها" صفة الانسجام في القدرات الحركية والبدنية والأجهزة الداخلية للجسم"⁽²⁾

1-2-1-2 مكونات القدرات التوافقية: ومن مكونات القدرات التوافقية التي أشار إليها كل من (سراج الدين ،2007)⁽³⁾ و(جمال ابو بشارة ،2010)⁽⁴⁾

2- القدرة على الربط لحركي : وهي قدرة اللاعب على تركيب الحركات الكلية من الحركات الجزئية والتحركات المركبة في المنازلات الفردية والعباب الكرة من المهارات التكنيكية المنفردة وذلك بما يناسب مجرى المنافسة وتحركات الخصم وخصائص الأدوات المستخدمة.

4- قدرة التكيف مع الازواضع المتغيرة : وهي عبارة عن قدرة اللاعب على تغيير البرنامج الحركي المراد تنفيذه بما يناسب وتغيير الحالة وتعرف أيضاً بأنها القدرة على تعديل تغيير التعاقب الحركي كشرط جديد بملاحظة وتوقع تغيير في الموقف او استمرار التعاقب بطريقة اخرى .

5- قدرة الاستجابة السريعة : وهي القدرة على التلبية المثير معين في أقل زمن ممكن وتختلف المثيرات من سمعية إلى بصرية وتعرف أيضاً بأنها امكانية اللاعب من الرد وفي أسرع وقت ممكن على اشارات حسية حركية ولمسية وبصرية متوقعة وغير متوقعة .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو الضبط المحكم لملاءمته ومشكلة البحث.

2-3 مجتمع البحث وعينته: حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية متمثلاً بلاعبي نادي العلم الرياضي لكرة القدم للموسم الرياضي (2017-2018) وهو أحد أندية الدرجة الأولى في محافظة صلاح الدين وذلك لقرب النادي من الباحث وإمكانية السيطرة على اللاعبين وكذلك لاطلاعه على مستوى اللاعبين وتوفر مستلزمات إجراءات البحث ،وتكون مجتمع البحث من مجموعة من اللاعبين والبالغ عددهم (32) لاعباً، اما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العمدية وتكون من (24) لاعباً يمثلون نسبة(75) من مجتمع البحث، وقد تم تقسيم العينة إلى مجموعتين عن طريقة المزاوجة الى 12 لاعب لكل مجموعة ، بعد إجراء مجموعة من الاختبارات البدنية المعتمدة في البحث وتم تحديد المجموعتين الضابطة والتجريبية بالطريقة العشوائية وذلك عن طريق القرعة .

3-3 تحديد المتغيرات البحثية واختباراتها للاعبي كرة القدم المتقدمين:

1-3-3 القدرات التوافقية واختباراتها للاعبي كرة القدم المتقدمين:

وجيه محجوب واخرون، اصول التعلم الحركي ، (بغداد، مطابع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 2002) ص133⁽²⁾

(3) سراج الدين محمد عبد المنعم؛ الاعداد البدني لكرة القدم، ط1: (مصر ، مركز الكتاب للنشر، 2007) ص151

(4) الاكاديمية الرياضية العراقية ص311

(4) جمال ابو بشارة ؛ أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئ كرة القدم : (فلسطين ، مجلة جامعة النجاح للابحاث، المجلد 24، العدد 5 ، 2010)

استخدم الباحث اختبارات القدرات التوافقية التي قام بتصميمها (هاشم درويش جبرائيل)⁽¹⁾ وبعد حصر هذه الاختبارات تم تصميم استمارة استبيان (ملحق 2) وعرضها على السادة ذوي الاختصاص (ملحق 7) من أجل تحديد اختبار واحد لكل قدرة من القدرات التوافقية والجدول (4) يبين نسبة اتفاق السادة ذوي الاختصاص لاختبارات القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم المتقدمين.

الجدول (4)

القدرات التوافقية واختباراتها التي حصلت على اتفاق السادة الخبراء والمختصين والنسب المئوية للاتفاق

ت	الاختبارات التوافقية	القدرة التوافقية المقاسة	عدد المختصين	عدد المتفقين	النسبة المئوية
1	الاستجابة السريعة	الاستجابة السريعة	7	6	85,71%
2	الربط الحركي	الربط الحركي	7	6	85,71%
3	التكيف مع الازواج المتغيرة	التكيف مع الازواج المتغيرة	7	6	85,71%

3-4 تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث:

3-4-1 تجانس مجموعتي البحث

تم إجراء التجانس لمجموعتي البحث ككل في متغيرات (العمر، العمر التدريبي، الطول، الكتلة)

الجدول (5)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال وقيمة معامل الالتواء لمتغيرات (العمر، العمر التدريبي، الطول، الكتلة)

المتغيرات	وحدة القياس	س-	± ع	المنوال	معامل الالتواء
العمر	سنة	23.541	3.525	22	0.437
العمر التدريبي	سنة	6.208	1.691	7	0.591
الطول	سم	172.541	4.115	170	0.617
الكتلة	كغم	68.375	4.416	68	0.084

3-4-2 تكافؤ مجموعتي البحث:

أجرى الباحث التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات البحثية قيد الدراسة

الجدول (6)

الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيم (ت) وقيم (sig) ودلالة الفروق في المتغيرات البحثية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الخطأ	الدلالة
			س-	ع+	س-	ع+			

(1) هاشم درويش جبرائيل؛ مصدر سبق ذكره ، ص 86-95

6	الاستجابة السريعة	ثا	15.109	1.022	15.318	0.789	0.561	0.581	غير معنوي
7	الربط الحركي	ثا	28.682	1.198	28.667	28.667	0.029	0.977	غير معنوي
8	التكيف مع الازواج المتغيرة	ثا	28.526	1.000	28.460	1.282	0.142	0.888	غير معنوي

5-3 الاجهزة والادوات المستخدمة بالبحث:

- جهاز قياس الطول والوزن.
- أطباق دائرية عدد(15).
- ساعة توقيت و ايقاف عدد (2)
- شاخص على شكل عمود عدد(4)

6-3 وسائل جمع البيانات

تم استخدام الوسائل الآتية لجمع البيانات (تحليل المحتوى ، الاستبيان ، المقابلة الشخصية ، القياسات والاختبارات)

1-6-3 تحليل المحتوى:

تم تحليل المحتوى (المصادر والمراجع العلمية والخبراء) من أجل التعرف على القدرات البدنية والتوافقية والاختبارات الخاصة بها وتحمل الأداء للاعبين كرة القدم المتقدمين وكل ما يتعلق بالدراسة.

3-7- اختبارات القدرات التوافقية المستخدمة بالبحث:

القدرة التوافقية: الاستجابة السريعة.

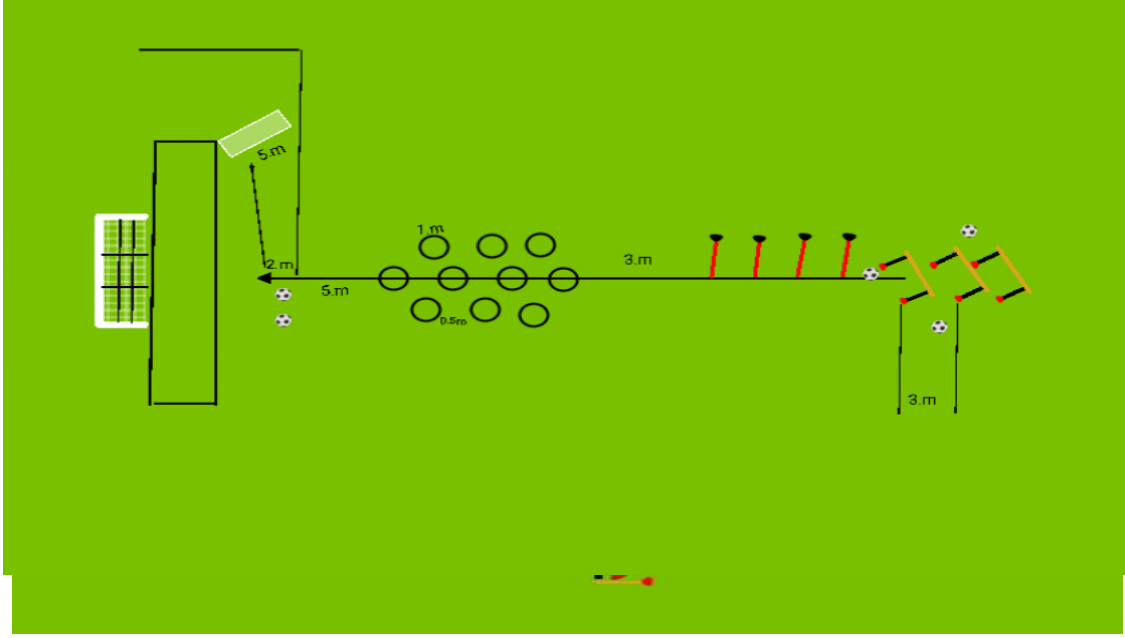
اسم الاختبار: الاستجابة السريعة.

الهدف من الاختبار: قياس سرعة الاستجابة السريعة في كرة القدم.

الأدوات: مساحة (20*20)م في ملعب كرة القدم ، كرات عدد (8)، شريط قياس ، بورك لتأشير مكان الكرات ، أربع رايات ، دائرة وسطية نصف قطرها (2)م، ساعة توقيت.

وصف الأداء: ترسم دائرة نصف قطرها(2)م يقف اللاعب داخل هذه الدائرة ،ويتفق مع حامل الراية على تسلسل رفع الرايات ،ويعطى لكل حامل راية رقم من(1-4) ويجب ألا يعرف اللاعب هذه الأرقام وتسلسل رفعها ودائماً لا يرفع حامل الراية رقم (4) رايته لكي يبقى اللاعب حاضر الاستجابة لأن اللاعب سيتعرف على الراية الرابعة لكونها الأخيرة لذلك سنقوم برفع راية أخرى بدل الرابعة ويبدأ الاختبار بأن ينادي أحد حاملي الراية برقم(1)وبصوت عال مسموع ويرفع رايته ويبدأ الميقاتي بتوقيت الساعة ويركض اللاعب باتجاه الراية المرفوعة فيجد كرتين المسافة بينهما (2)م فيناول إحدهما بأي رجل يشاء وبأي صورة إلى حامل الراية المرفوعة ، والمسافة من مركز الدائرة إلى الكرات (6)م ، بينما المسافة من الكرات إلى حامل الرايات (10)م، وبعد المناولة يدور اللاعب ويتجه الى الدائرة وقبل أن يصلها يرى راية أخرى مرفوعة فيدخل الدائرة ثم يخرج الى ويتجه جهة الراية المرفوعة فيناول إحدى الكرتين ثم يرجع ، وهكذا حتى تكرر العملية أربع مرات وهنا تكرر رفع الراية الأولى أو الثانية أو الثالثة مرتين.

حساب الدرجات: يسجل الزمن لأقرب أعشار الثانية وتعطى لكل لاعب محاولتان بينهما دقيقة راحة وتسجل المحاولة الأحسن.



شكل (1)

القدرة التوافقية: الربط الحركي

اسم الاختبار: الربط الحركي

الهدف من الاختبار: قياس اداء الربط الحركي في كرة القدم

الأدوات: مساحة (40*60)م في ملعب كرة القدم ، موانع عدد (3) ارتفاع (30)سم ، كرات عدد (5) أطواق دائرية عدد (10) قطر الطوق أو الحلق (50)سم ، مصطبة أو قطعة خشبية طول (3)م وارتفاع(35)سم و سممك(20) سم أو أكثر ، أعمدة عدد (4) بارتفاع (1.5)م ، صافرة ، هدف مقسم على (6) أقسام، الجانبين بمسافة(1.5)م عن العمود من اليمين واليسار والوسط (4.32)م بالعرض ، وارتفاع (1.20)م للجانبين والوسط. وصف الأداء: يبدأ الاختبار بعد سماع اللاعب إشارة البدء بالصافرة وعندها يبدأ التوقيت فيقوم اللاعب بالقفز من فوق المانع الأول ليجد كرة على يمينه على بعد (2)م فيناول مناولة قصيرة ثم يقفز المانع الثاني ، المسافة بين الموانع (3) ، ويناول الكرة التي على يساره ، ثم يقفز المانع الثالث ليجد كرة أمامه على بعد (3)م فيقوم بالدحرجة بالكرة بين الأعمدة الأربعة المسافة بين الأعمدة (1.5)م ، ثم يترك الكرة ويركض مسافة (3)م ليصل إلى الاطواق او الحلقات عدد(10) المسافة بين الاطواق (0.5)م فيقوم بحركات ضم وفتح على الاطواق ويتجه مسافة (5)م الى الامام ليجد كرتين داخل منطقة الجزاء بمسافة (2) ومصطبة أو قطعة خشبية على بعد (5)م فيركل الكرة الى المصطبة لترتد له فيقوم بالتهديف على الاقسام الستة من الهدف ثم يرجع ليركل الكرة الثانية إلى المصطبة لترتد له فيركلها نحو الهدف وعندها يتوقف توقيت الساعة.

تسجيل الدرجات: يسجل الزمن لأقرب أعشار الثانية من بداية الاختبار لحين ركل الكرة الثانية.

شكل (9)

القدرة التوافقية: التكيف مع الاوضاع المتغيرة

اسم الاختبار: التكيف مع الأوضاع المتغيرة.

الهدف من الاختبار: قياس التكيف مع الأوضاع المتغير في كرة القدم
الأدوات: مسافة (40*40)م في ملعب كرة القدم ، كرة قدم عدد(1)، صافرة ، ساعة توقيت، مصطبة أو خشب سمك(20)سم أو أكثر بطول (3)م وارتفاع (35)سم، شاخص بشري عدد (1) ، أعمدة عدد (3) ارتفاع (1.5)م، شواخص عدد (4) ارتفاع (30)سم ، هدف كرة قدم ، شريط قياس بورك للتأشير.
وصف الأداء: يقف اللاعب خلف شاخص البداية A وعند سماع الإشارة يبدأ التوقيت، وعندها يقوم اللاعب بالدرجة بشكل قطري من النقطة A الى النقطة B المسافة بينهما (10)م ويدور حول نقطة B ويتجه بشكل عرضي إلى النقطة C ثم بشكل قطري إلى النقطة D ثم يتجه إلى الأمام ليجد على مسافة (5)م مصطبة أو قطعة خشبية فيقوم بالمناولة والاستلام ثلاث مرات ومن مسافة (5)م ، ثم يستمر بالدرجة باتجاه الهدف شاخصاً بشرياً امامه وعلى بعد (3)م فيقوم بحركة والعبور من احدى جهتي الشاخص ثم يبدأ بالدرجة ويقوم باعطاء مناولة بطيئة الى الأمام مسافة(10)م بينما يقوم بالدرجة الأمامية بسرعة ويستلم الكرة وعندها سيجد ثلاثة اعمدة المسافة بينهما (1)م فيقوم بالزكراك بين الأعمدة ويصل خط الجزاء الذي يبعد عنه(5)م ثم يقوم بالتهديف على الهدف وعندها توقف الساعة.
حساب الدرجات: يسجل الزمن لأقرب أعشار الثانية ، وتعطى للاعب محاولتان بينهما(1) دقيقة راحة وتسجل المحاولة الأحسن.

شكل(10)

3-8 الاجراءات الميدانية المستخدمة في البحث

3-8-1 تصميم تمارينات على وفق مواقف اللعب الهجومية:

بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية وتحليل بعض المباريات تم تصميم المنهاج التدريبي التمارينات على وفق مواقف اللعب الهجومية (ملحق 4) إذ تضمنت عدداً من التمارينات التي يخدم

كلا منها هدفاً تدريبياً محدداً بحسب خصوصية البحث الحالي وبعد انتهاء الباحث من تطبيق كافة الاختبارات القبلية للقدرات البدنية والتوافقية واختبار تحمل الأداء اللاهوائي تم تنفيذ المنهاج التدريبي.

9-3 التجارب الاستطلاعية:

1-9-3 التجربة الاستطلاعية الأولى:

أجريت هذه التجربة بتاريخ 2018/9/20 على عينة (4 لاعبين) من عينة التجربة الاستطلاعية وبمساعدة فريق عمل البحث المساعد (ملحق 5) وكان لهذه التجربة أهداف هي:

- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد للباحث.
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث.
- التعرف على الصعوبات الإدارية وكذلك الأخطاء التي تحدث أثناء عملية القياس ومحاولة تلافيتها.

2-7-3 التجربة الاستطلاعية الثانية:

- أجريت هذه التجربة بتاريخ 2018 /9/28 على عينة (4 لاعبين) من عينة التجربة الاستطلاعية وبمساعدة فريق عمل البحث المساعد (ملحق 5) وكان الغرض منها التأكد من ملائمة الاختبارات لمستوى العينة والتعرف على الوقت الكافي لإجراء الاختبار.
- إيجاد الأسس العلمية لاختبارات القدرات التوافقية قيد الدراسة.

10-3 اجراءات البحث الميدانية:

1-10-3 الاختبارات القبلية للقدرات التوافقية :

أجريت الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية على مدار (4 أيام) للمدة من 10 ولغاية 2018 /10 /13 وبمساعدة الفريق المساعد (ملحق 5) وتم توزيع اللاعبين على شكل محطات ووضع اللاعبين المتقاربين في المستوى معاً لأثارة دوافعهم للحصول على أدائهم المثالي وكانت على النحو الآتي:

2-10-3 الأسس العلمية لوضع التمرينات وتنفيذ المنهاج التدريبي :

بعد الانتهاء من تطبيق كافة الاختبارات قيد الدراسة تم تنفيذ التمرينات على وفق مواقف اللعب الهجومية (ملحق 4) على المجموعة التجريبية بتاريخ 2018 /10/14 ولغاية 2018 /12/6 . واستمرت المجموعة الضابطة تطبق نفس البرنامج الذي أعده المدرب، وقد قام بتدريب المجموعة التجريبية *مدرب الفريق والمجموعة الضابطة قام بتدريبها مساعد المدرب. وقد راعى الباحث عند تنفيذ التمارين التوافقية النقاط الأتية:

- بدء كافة الوحدات التدريبية بالإحماء العام يعقبه الإحماء الخاص للعضلات المشاركة في أداء كل تمرين من التمرينات ضمن الوحدة التدريبية الواحدة.
- كان عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد (3) وحدات تدريبية تم تنفيذها لمدة (8) أسابيع وبذلك يكون مجموع الوحدات التدريبية للمنهاج التدريبي (24) وحدة تدريبية.
- تضمن المنهاج التدريبي لمجموعة البحث التجريبية دورتين متوسطتين، وتكونت كل دورة متوسطة من أربع دورات صغرى وبتموج حركة حمل في كل دورة متوسطة (3:1).
- أجريت الوحدات التدريبية الثلاثة في الدورات التدريبية الصغرى لمجموعة البحث التجريبية في أيام (السبت ، الاثنين ، الأربعاء) أما باقي أيام الأسبوع فإن لاعبي العينة كانوا يتدربون على المنهاج التدريبي الموحد من قبل المدرب لجميع اللاعبين.

- اوقات دوام التمرين من (7-17) ثانية.
- تم استخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة.
- مدة الراحة بين التكرارات تم تحديدها من خلال التجربة الاستطلاعية الثالثة أي رجوع النبض إلى (110-120) نبضة بالدقيقة.
- اوقات الراحة بين المجاميع (120) ثانية كما تم تحديده من خلال التجربة الاستطلاعية الثالثة.
- تم التحكم بحمل التدريب للتمرينات (على وفق مواقف اللعب الهجومية) من خلال الاعتماد على الحجم (عدد المجموعات) وتثبيت كل من الشدة والراحة.
- الشدة المستخدمة هي الشدة المثالية (القريبة من شدة المباراة).
- تم تطبيق المنهج التدريبي في فترة الاعداد الخططي.
- تم تطبيق جميع التمرينات الخاصة بالمنهج التجريبي للمجموعة التجريبية في بداية القسم الرئيسي.

إن تموج حركة الحمل في المنهج التدريبي كان معتمداً على زيادة الحجم التدريبي الكلي لكل.

الدورة المتوسطة الثانية				الدورة المتوسطة الاولى				نوع الحمل
الاسبوع الثامن	الاسبوع السابع	الاسبوع السادس	الاسبوع الخامس	الاسبوع الرابع	الاسبوع الثالث	الاسبوع الثاني	الاسبوع الاول	
								حمل اقصى
								حمل عالي
								حمل متوسط
133.2	161	161	133.2	104.5	133.2	133.2	104.5	متوسط زمن الحمل

الشكل (2)

تموج حركة الحمل التدريبي في الدورات الأسبوعية المُعتمد على الزيادة في الحجم.
3-10-3 الاختبارات البعيدة:

بعد الانتهاء من تنفيذ منهاج التمرينات على وفق مواقف اللعب الهجومية ومنهاج المدرب تم إجراء اختبارات القدرات البدنية والتوافقية وتحمل الأداء اللاهوائي بتاريخ 2018/12/8 ولغاية 2018/12/11 وبمساعدة فريق العمل المساعد (ملحق 5) وقد تم الاخذ بنظر الاعتبار ان تجرى الاختبارات البعيدة بالظروف المتبعة نفسها عند تنفيذ الاختبارات القبلية من حيث تسلسل الاختبارات، والوقت، والمكان، والأدوات، والأجهزة المستخدمة وكذلك نفس فريق العمل المساعد.

4-1 عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة والتجريبية في بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم المتقدمين.

1-1-4 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة والتجريبية في بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم المتقدمين .

الجدول(11)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم(ت) المحسوبة وقيم(sig) لبعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم المتقدمين للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي.

الدلالة	قيم (sig)	قيمة(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
			ع±	-س	ع±	-س		
غير معنوي	0.629	0.490	0.8633	15.298	1.022	15.102	ثا	الاستجابة السريعة
غير معنوي	0.423	0.817	1.283	28.268	1.198	28.682	ثا	الربط الحركي
غير معنوي	0.717	0.367	1.410	28.343	1.000	28.526	ثا	التكيف مع الازواج المتغيرة

*معنوي اذا كانت قيمة(sig)>0,05

يتبين من الجدول(11):

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث الضابطة للقدرات التوافقية (الاستجابة السريعة ، الربط الحركي ، التكيف مع الازواج المتغيرة) للاعبين كرة القدم المتقدمين ، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (0.490 ، 0.817 ، 0.367) على التوالي بينما بلغت قيم (sig) لاختبارات القدرات البدنية: (0.629 ، 0.423 ، 0.717) على التوالي وهي أكبر من قيمة (0,05).

الجدول(12)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم(ت) المحسوبة وقيم(sig) لبعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم المتقدمين للمجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي.

الدلالة	قيم (sig)	قيمة(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
			ع±	-س	ع±	-س		
معنوي	0.000	4.823	.8283	13.725	.7896	15.313	ثا	الاستجابة السريعة
معنوي	0.000	8.025	1.0510	24.728	1.336	28.667	ثا	الربط الحركي
معنوي	0.000	5.513	1.352	25.493	1.282	28.460	ثا	التكيف مع الازواج المتغيرة

*معنوي اذا كانت قيمة(sig)>0,05

يتبين من الجدول(12):

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة البحث التجريبية للقدرات التوافقية (الاستجابة السريعة ، الربط الحركي ، التكيف مع الازواج المتغيرة) للاعبين كرة القدم

المتقدمين ، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.823 ، 8.025 ، 5.513) على التوالي بينما بلغت قيم (sig) لاختبارات القدرات البدنية: (0.000 ، 0.000 ، 0.000) على التوالي وهي أصغر من قيمة (0,05).
4-1-2 مناقشة نتائج الفروق في الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية لبعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم المتقدمين .

من الجدول(11) تبين

- عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية (الاستجابة السريعة ، الربط الحركي ، التكيف مع الاوضاع المتغيرة) للاعبين كرة القدم المتقدمين للمجموعة الضابطة. ويرجع السبب في ذلك الى عدم احتواء المنهاج التدريبي الذي أعده المدرب على تمارين على وفق مواقف اللعب الهجومية او تمارين مشابهة للعب يظهر فيها الجانب البدني والمهاري معا وتحقيق عملية التوافق التي يمكن من خلالها أن يحدث تطوراً في القدرات التوافقية أو اعتماد المدرب على منهج يحتوي على نمط واحد من التمارين الخطئية والمهارية التي يضعها من خلال خبرته وقلة أعماده على الأسس العلمية التي من شأنها أن تؤدي الى تطور القدرات التوافقية ، وذلك من خلال اعطاء وحدات تدريبية تقليدية لا ترتقي بلاعب إلى مستوى عال في تطوير القدرات التوافقية وإنما اغلب الوحدات التدريبية هي عبارة عن أحماء وبعض التمارين ولعب فريقين يتخللها بعض الجوانب الخطئية والتكتيكية وهذا كله أدى إلى عدم ظهور الفروق.

من خلال الجدول(12) تبين:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في القدرات البدنية (الاستجابة السريعة ، الربط الحركي ، التكيف مع الاوضاع المتغيرة) ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث تلك الفروق إلى التمارين التي يحتويها المنهاج التدريبي للمجموعة التجريبية والتي تكون على شكل مواقف لعب وكما يحدث في المباريات وإن هذه التمارين ترتبط فيها الجوانب البدنية والمهارية والتوافقية بشكل متقن ومبني وفق أسس علمية من حيث الحجم والشدة والراحة والتي بدورها تؤدي الى تطوير القدرات التوافقية وهذا ما أشار إليه (إبراهيم شعلان، 2018) "بأن قدرة وكفاءة الأداء للاعب كرة القدم تتحدد من خلال مستوى مهاراته وقدراته الفنية والخطئية ومستوى ادائه المهاري والبدني وقدراته التوافقية" (1) كما ويؤكد (محمد عبد الستار، 2012) "أن تطور القدرات التوافقية بشكل جيد يعد من الشروط المهمة للتعلم السريع والأمن وتحسين كل من المهارات الفنية والخطئية" (2).

حيث إن التطور الحاصل في القدرة التوافقية الاستجابة السريعة جاءت نتيجة الحركات الانتقالية السريعة بالكرة وبدونها وفي مساحات ضيقة ومسافات قصيرة أثناء الاستلام والتسليم والمراوغة والخداع

(1) إبراهيم شعلان ؛ كرة القدم للموهوبين ، ط1: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2018) ص176

(2) محمد عبدالستار محمود عبد القادر؛ تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات التوافقية الخاصة لنادي كرة القدم: (اطروحة دكتوراه ، جامعة المنصورة ، كلية التربية الرياضية ، 2012) ص55

وهذا ما يؤكد (مفتي ابراهيم ، 2018) " بأن الاستجابة السريعة تعني مقدرة اللاعب على الاستجابة الحركية في أقل زمن ممكن والتي تكون في التحول السريع للتعامل مع الكرة في حال تغيير اتجاهها"⁽³⁾ حيث إن التمرينات على وفق مواقف اللعب الهجومية تحتوي حركات مركبة مع الكرة وبدونها تحتاج الى توافق وسرعة استجابة وهذا ما أشار إليه (هاشم درويش، 2015)"بأن السرعة الحركية للاعب مع الكرة لها تأثير إيجابي في تطوير سرعة الاستجابة"⁽¹⁾.

أما في قدرة الربط الحركي فيظهر تأثير التمارين على وفق مواقف اللعب من خلال ربط مجموعة من الحركات معاً كالأستلام والدرجة والتمرير أو الأستلام والتصويب وهذا ما أكده (ابراهيم شعلان، 2018) "بأن قدرة الربط الحركي تظهر في قدرة اللاعب على الربط بين الحركات او المهارات المختلفة في أن واحد مثل الجري والوثب للأعلى والوثب للأعلى وتغيير الاتجاه في الهواء أو أداء المهارات المركبة في كرة القدم كالسيطرة والتصويب في نهاية واحدة"⁽²⁾ وإن قدرة الربط الحركي ركزت على تطوير القابلية لدى اللاعبين على الأداء المركب لحركات أجزاء الجسم المختلفة في وقت واحد قد ساعد أفراد هذه المجموعة في تعلم واكتساب التوافق الحركي وكما يشير (وجيه محجوب) بأن "التوافق عملية مقرونة بإمكانيات الجهاز الحركي على تنظيم القوة الداخلية مع القوة الخارجية"⁽³⁾.

أما بالنسبة إلى تطور قدرة التكيف مع الاوضاع المتغيرة فقد كان للتمارين على وفق مواقف اللعب تأثير واضح من خلال أداء اللاعبين ومقدرتهم على التكيف مع التمارين وتنوعها بين السهل والصعب وأدائها بوجود منافس وهذا ما أكده (ابراهيم شعلان ، 2018) "بأن قدرة التكيف تعني قدرة اللاعب على تغيير او تعديل سير الأداء بما يتوافق مع ما تفرضه المتغيرات الطارئة والمفاجئة والصادرة من اللاعبين الزملاء والمنافسين"⁽⁴⁾ ، وأن أحتواء التمرينات وفق مواقف اللعب على جمل خطية وبرامج حركية ومهارات مركبة تزيد تزيد الخبرة المعلوماتية لدى اللاعب فضلا عن إلى التوقع الجيد لدى اللاعبين والتكيف مع التغيرات التي طرأت على زيادة الحمل والتغيير بين التمرينات وزيادة التكرارات أدى الى التطور في قدرة التكيف وهذا ما أكده (هاشم درويش ، 2016) عندما ذكر "بأنه يستطيع اللاعب ان يستند الى برامج حركية جاهزة ومناسبة للوضع الجيد وخاصة اذا ما تم تدريب اللاعب على تنفيذ حركاته على شكل مهارات تكتيكية وتكنيكية مركبة"⁽⁵⁾.

2-4 عرض ومناقشة نتائج الفروق بين الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية لبعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم المتقدمين.

1-2-4 عرض نتائج الفروق بين الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية لبعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم المتقدمين .

(3) مفتي ابراهيم؛ الهجوم في كرة القدم؛ (القاهرة، دار الفكر العربي، 1990)، ص 20

(1) هاشم درويش جبرائيل ، مصدر سبق ذكره ، ص 62

(2) ابراهيم شعلان ؛ كرة القدم للموهوبين ، ط1: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2018) ، ص176

(3) نبيل كاظم هريبيد؛ اثر برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية والتحركيات الدفاعية للاعبين الناشئين بكرة اليد (بحث منشور ، جامعة بابل ، مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد السابع ، العدد الثالث ، 2014) ص155

(4) ابراهيم شعلان ، مصدر سبق ذكره ، ص176

(5) هاشم درويش جبرائيل ؛ مصدر سابق ، ص64

الجدول(13)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة وقيم (sig) لبعض القدرات التوافقية في الاختبار البعدي لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية للاعبين كرة القدم المتقدمين.

الدلالة	قيم (sig)	قيمة(ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
			ع±	-س	ع±	-س		
معنوي	0.000	4.555	.8283	13.720	0.863	15.298	ثا	الاستجابة السريعة
معنوي	0.000	7.393	1.051	24.728	1.283	28.268	ثا	الربط الحركي
معنوي	0.000	5.052	1.352	25.493	1.410	28.343	ثا	التكيف مع الاوضاع المتغيرة

*معنوي اذا كانت قيمة (sig) > 0,05

يتبين من الجدول(13):

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية للقدرات التوافقية (الاستجابة السريعة ، الربط الحركي ، التكيف مع الاوضاع المتغيرة) للاعبين كرة القدم المتقدمين ، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4.555، 7.393، 5.052) على التوالي بينما بلغت قيم (sig) لاختبارات القدرات البدنية: (0.000 ، 0.000 ، 0.000) على التوالي وهي أصغر من قيمة (0,05).

2-2-4 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبار البعدي لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية في بعض القدرات التوافقية للاعبين كرة القدم المتقدمين .

من الجدول(13) تبين:

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبار البعدي لمجموعي البحث (الضابطة والتجريبية) في القدرات التوافقية (الاستجابة السريعة ، الربط الحركي ، التكيف مع الاوضاع المتغيرة) ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

ويعزو الباحث تلك الفروق في القدرات التوافقية بين المجموعتين إلى اتباع الطرق العلمية الصحيحة في تطبيق المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث في استخدام تمارين على وفق مواقف اللعب الهجومية والتي تكون مشابهة للعب حيث يكون فيها عملية ربط بين الجانب البدني والمهاري والتي وضعت وفق الاسس العلمية والتفنين التدريبي من حيث الحجم والشدة والراحة وفضلاً عن ذلك يتم تطبيق التمارين وفق الطريقة الفترية المرتفعة الشدة والتي تكون الراحة فيها غير تامة ومعتمد على النبض ونزوله بين(110-120) نبضة وهذا يؤدي الى عملية التطور والتكيف لدى المجموعة التجريبية وهذا ما أشار إليه علاء جاسم محمد طياوي نقلاً عن (سليمان على حسن ، 1983) " أن طريقة التدريب الفترية في تدريب المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات يشابه إلى درجة كبيرة تطبيق أداء أي مهارة اثناء الأداء حيث يتخلل مجمل هذا الأداء فترات راحة ناقصة تكون غير كافية لاستعادة الاستشفاء للاعبين الأمر الذي ساهم وبشكل فعال في تطوير المهارات الأساسية قيد البحث إذ أن "التدريب الفترية الطريقة الأفضل لتنمية الصفات البدنية والمهارية تحت

مظلة التكيف وما يتعلق بها من تكيف وتطور أجهزة الجسم التي ترتبط بالشكل الحركي⁽¹⁾ ويؤكد موفق مجيد المولى وآخرون ، (2017) " بأن التدريب يؤدي إلى تحسين الأداء المهاري والخططي للاعب والفريق وإيجاد علاقة وطيدة وخاصة ومتبادلة بين الأعداد البدني والوظيفي والإعداد المهاري والخططي والنفسي مع التركيز على مجموعات اللعب وواجبات المراكز وفقاً لنظام اللعب والخطط التي سيلعب بها"⁽²⁾ وإن القدرات التي التوافقية التي تم تطويرها جاء نتيجة التدريب التكتيكية والخططية وفق مواقف اللعب حيث إن التوافق يؤدي إلى تنمية الأشكال الحركية وتطويرها وهذا ما رأيناه في تطوير الاستجابة السريعة والربط الحركي والتكيف مع الأوضاع المتغيرة للمجموعة التجريبية وهذا ما أكده(محمد صبحي حسانين ، 1987)"بأن التوافق هو قدرة الفرد على أداء عدد من الحركات التكتيكية في وقت واحد"⁽³⁾ ومن خلال إعداد الباحث لتمرين تتشابه مع ما يحصل في اللعب من مواقف وطبيعتها التي تتناسب مع عينة البحث من حيث صعوبة الاداء التي تحتاج الى ربط بين المهارات وسرعة رد فعل واستجابة في الانتقال الحركي للمجموعة التجريبية والأخذ برأي خبراء اللعبة بأن هذه التمارين ذات كفاءة وفاعلية في تطوير القدرات التوافقية وهذا يتفق مع ما أشار إليه (SHARMA, 1992.p61) "إن التدريب على التمرينات النوعية يؤدي تحسن القدرات التوافقية"⁽⁴⁾

المصادر

- ❖ إبراهيم شعلان ؛ كرة القدم للموهوبين ، ط1: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2018) ص176
- ❖ احمد عبدالمعين عباس احمد ؛ بناء بطارية اختبار لقياس القدرات التوافقية لناشئ التنس : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة الزقازيق ، كلية التربية الرياضية للبنين ، 2016)
- ❖ ثامر محسن و موفق مجيد المولى ؛ التمرين التطويرية بكرة القدم، ط1: (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر، 1999) ص220
- ❖ جمال ابو بشارة ؛ أثر برنامج تدريبي مقترح على تطوير مستوى القدرات التوافقية لدى ناشئ كرة القدم : (فلسطين ، مجلة جامعة النجاح للابحاث، المجلد 24، العدد 5 ، 2010)
- ❖ حنفي محمود مختار ؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994) ص135
- ❖ زهير الخشاب وآخرون ؛ التدريب في كرة القدم ، ط2: (الموصل ، جامعة الموصل، 1999) ص18
- ❖ سراج الدين محمد عبد المنعم؛ الاعداد البدني لكرة القدم، ط1: (مصر ، مركز الكتاب للنشر، 2007) ص311

(1) علاء جاسم محمد طياوي ؛ فاعلية تدريبات لاهوائية (بدنية – مهارية) خاصة في تحمل الاداء وبعض المهارات الاساسية للاعب كرة القدم للمصالات للمتقدمين : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة تكريت ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2015) ص75

(2) موفق مجيد المولى وآخرون ؛ مصدر سبق ذكره ، ص48

(3) محمد صبحي حسانين و احمد كبري ؛ موسوعة التدريب الرياضي ، (مصر ، دار الفكر العربي للنشر ، 1998)

(4) -Sharma, K. D. "Effects of Biological Age on Coordination abilities". Biology of sport. 1992

- ❖ علاء جاسم محمد طياوي ؛ فاعلية تدريبات لاهوائية (بدنية - مهارية) خاصة في تحمل الاداء وبعض المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للصالات للمتقدمين : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة تكريت ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2015) ص75
- ❖ محمد صبحي حسانين و احمد كبري ؛ موسوعة التدريب الرياضي ، : (مصر ، دار الفكر العربي للنشر ، 1998)
- ❖ محمد عبدالستار محمود عبد القادر؛ تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات التوافقية الخاصة لناشئ كرة القدم : (اطروحة دكتوراه ، جامعة المنصورة ، كلية التربية الرياضية ، 2012) ص55
- ❖ مفتي ابراهيم؛ الهجوم في كرة القدم ، : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1990) ، ص 20
- ❖ موفق مجيد المولى واخرون؛ المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب في كرة القدم، ط1 : (بغداد ، مركز الفیصل للطباعة والنشر ، 2017) ، ص48
- ❖ نبيل كاظم هريبد؛ اثر برنامج تدريبي لتطوير بعض القدرات التوافقية والتحركات الدفاعية للاعبين الناشئين بكرة اليد : (بحث منشور ، جامعة بابل ، مجاة علوم التربية الرياضية ، المجلد السابع ، العدد الثالث ، 2014) ص155
- ❖ هاشم درويش جبرائيل، تأثير تمارينات في مراكز اللعب المختلفة على بعض القدرات البدنية والتوافقية وتحمل الاداء للاعبين كرة القدم المتقدمين : (اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الانبار، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2016)
- ❖ هاشم ياسر حسن؛ تطوير اداء المهارات الهجومية في مناطق اللعب المختلفة، ط1 : (مصر، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2009) ص11
- ❖ وجيه محجوب واخرون، اصول التعلم الحركي ، : (بغداد ، مطابع وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 2002) ص133
- Sharma, K. D. "Effects of Biological Age on Coordination abilities". Biology of sport. 1992
 - Sources
 - Ibrahim Shaalan 'Football for the talented, i 1: (Cairo, the book center for publication ، 2018) p. 176
 - Ahmed Abd El-Mamein Abbas Ahmed; Building a test battery to measure the compatibility abilities of tennis players: (unpublished master thesis, Zagazig University, Faculty of Physical Education for Boys, (2016
 - Thamer Mohsen and Muwafaq Majid Al-Mawla; Development Exercises for Football, I 1: (Amman ،Dar Al Fikr for Printing and Publishing, 1999) p. 220
 - Jamal Abu Bishara; The impact of a proposed training program on the development of the level of compatibility abilities of football beginners: (Palestine ،An-Najah Journal of Research, Volume 24, Issue 5, (2010

- Hanafi Mahmoud Mukhtar; the scientific foundations in the training of football, I :1)Cairo, Dar al-Fikr al-Arabi, 1994) p
- Zuhair al-Khashab and others; football training, i 2: (Mosul, Mosul University, 1999) p
- Serageldin Mohamed Abdel Moneim; Physical Preparation of Football, I 1: (Egypt, The Book Center for Publishing (2007) p. 311
- Alaa Jassim Mohammed Tayawi; Effectiveness of anaerobic training (physical - skill (especially in carrying performance and some basic skills of football players of the halls for applicants: (unpublished Master thesis) University of Tikrit, Faculty of Physical Education and Sports Sciences(2015)
- Muhammad Subhi Hassanein and Ahmed Kubri; Encyclopedia of Training, (Egypt, Dar Al-Fikr Al-Arabi for Publishing, (1998
- Mohamed Abdel-Sattar Mahmoud Abdelkader; Determination of standard levels of some of the compatibility capabilities of the original football: (PhD thesis) Mansoura University, Faculty of Physical Education, 2012) p. 55
- Mufti Ibrahim; attack in football) (Cairo, Dar al-Fikr al-Arabi, 1990), p
- Muwafaq Majid al-Mawla et al., The Modern Methodology in Planning and Training in Football, i 1(Baghdad, Al-Faisal Center for Printing and Publishing) (2017) p. 48
- Nabil Kazim Haribad, The Effect of a Training Program on the Development of Some Harmonic Capabilities and the Defense Movements of Emerging Handball Players (published research, Babylon University, Physical Education Sciences, Vol. VII, No. 3, p. 155) (2014
- Hashim Darwish Gabriel, the impact of exercises in different play centers on some physical abilities and compatibility and performance of the players of football applicants: (unpublished doctoral dissertation, Anbar University, Faculty of Physical Education and Sports Sciences, (2016
- Hashem Hashem Yasser Hassan; Development of the performance of offensive skills in different play areas, I 1(Egypt, Cairo, The Book Center for Publishing (2009) p. 11
- Wajih Mahjoub and others, Fundamentals of Motor Learning, (Baghdad, Press, Ministry of Higher Education and Scientific Research, 2002), p. 133
- Sharma, K. D" .Effects of Biological Age on CoordinationabilitiesBiology of sport. ." 1992

بناء مقياس المقدرات الجوهرية و تصنيف الأندية الرياضية في محافظة كركوك

أ. د. عبدالمنعم احمد جاسم الجنابي
جامعة تكريت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

حمد عبد السلام سلطان
مديرية تربية صلاح الدين

تاريخ البحث
- متوفر على الانترنت: 2020/6/30

الكلمات المفتاحية

- مقياس البناء
- القدرات الأساسية
- تصنيف
- الأندية الرياضية
- كركوك

الخلاصة:

هدف البحث الى:

بناء مقياس المقدرات الجوهرية للأندية الرياضية في محافظة كركوك. التعرف على مستوى المقدرات الجوهرية و عواملها لأندية محافظة كركوك من وجهة نظر هيئاتها الإدارية.

قام الباحثان باستخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح و العلاقات الارتباطية لملائمته وطبيعة مشكلة البحث، وتكون مجتمع البحث من الملاكات الادارية من رؤساء واعضاء الهيئة الادارية للأندية الرياضية في محافظة كركوك والبالغ عددها (20) نادياً موزعة في عموم محافظة كركوك وقد بلغ عددهم (170) عضواً ورئيس للهيئات الادارية.

للحصول على البيانات المتعلقة بتحقيق أهداف البحث استوجب ذلك من الباحثان بناء مقياس المقدرات الجوهرية لأعضاء الهيئات الادارية للأندية الرياضية في محافظة كركوك، واعتمد الباحثان الاستبانة كأداة لجمع البيانات، وللتوصل إلى النتائج استخدم الباحثان عدد من الوسائل الإحصائية المناسبة للدراسة. وتوصل الباحثان الى النتائج الاتية:

- 1- تم بناء مقياس المقدرات الجوهرية للأندية الرياضية في محافظة كركوك.
- 2- حصلت الأندية الرياضية في محافظة كركوك في مستوى المقدرات الجوهرية على الآتي: (في بعد (رأس المال البشرية) تراوح المستوى ما بين (الجيد والجيد جداً)، في بعد (التعلم التنظيمي) حققت مستوى جيد جداً، في بعد (القيادة الاستراتيجية) حققت مستوى جيد جداً، في بعد (فاعلية العمليات) حققت مستوى جيد جداً، في بعد (قوة الموارد التنظيمية) تراوح المستوى ما بين (الجيد والجيد جداً)، هناك تأثير للمقدرات الجوهرية في الفاعلية التنظيمية لندية محافظة كركوك، إن أكثر أبعاد المقدرات الجوهرية تأثير في الفاعلية التنظيمية هو (قوة الموارد التنظيمية)).

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

إن من المسلم به في مجال الإدارة أن يتوقف نجاح كل منظمة على قدرتها في مواكبة التغييرات المستمرة في البيئة المحيطة بها، وأن نتيجة التطور الحاصل في جميع مجالات الحياة المختلفة وهذا التطور المتسارع فرض نوعاً من التغييرات و التطورات التي ألفت بظلالها على المنظمات الإدارية على اختلاف أشكالها و "قد أنفرض على الجنس البشري في جميع أنحاء العالم سرعة التغييرات المحلية و العالمية التي تفرض على الإدارة فكراً جديداً و رؤية جديدة لمواكبة التقدم الحادث في المجال الإداري"⁽¹⁾ وتحتاج الأنظمة الحديثة بمختلف أنواعها و انظمتها إلى المنظمات لسبب رئيسي وهام وهو أن هذه المنظمات تمكنا من

(1) محمد الفاتح المغربي؛ السلوك التنظيمي، ط1: (الأكاديمية الحديثة للكتاب الجامعي، 2018) ص5.

تحقيق الأهداف التي نعجز عن تحقيقها كأفراد إذ أن المنظمات تنشأ وتنمو لتأدية رسالة مُعينة والقيام بوظيفة محددة نيابة عن المجتمع الذي يوليها.

وتعد الأندية الرياضية في محافظة كركوك أحد هذه المنظمات التي تختلف من حيث حجم النشاطات التي تمارس فيها، وكذلك من حيث إمكاناتها المادية، والبشرية وبحسب التصنيف الذي يصدر من وزارة الشباب و الرياضة العراقية.

وأن معظم الحلول التي وضعت لمواجهة المشكلات في الهيئات الرياضية المختلفة والتي طرحت خلال السنوات العشرين الأخيرة أهملت جانباً رئيسياً و مهماً من مشكلات الميدان الرياضي ألا وهو جانب الإدارة الرياضية⁽¹⁾.

والمُقدّرات الجوهرية و التي هي مجموعة من الامكانيات التي تعمل المنظمة الإدارية (النادي الرياضي) على ادائها بشكل أفضل من المنظمات الأخرى حيث تقوم المنظمات بالجمع بين مواردها لغرض تحسين أنشطتها.

إن من المسلم به أن لكل نادٍ من الأندية الرياضية في محافظة كركوك يمتلك مقدرات، ولكن ان تكون هذه المقدرات جوهرية فهذا ما يجب ان يعمل عليه النادي والمدرّب واداريو النادي جميعاً؛ لتحقيق ذلك الهدف المهم الذي من شأنه ان يرفع مستوى النادي الفني، فالمقدرات تكون جوهرية بشرط ان تحدد الأسس لأنشطة المخرجات، اذ تركزت أهمية المقدرات الجوهرية على مدى مساهمتها في تحسين أنشطة وعمليات المنظمة وتوجيهها نحو الإبداع او الابتكار، وكذلك التميز في الأداء، لتحقيق الأهداف الاستراتيجية، لذا فإن المقدرات الجوهرية واحدة من الأمور التي تسعى الأندية الرياضية إلى تحقيقها، و لكن لا يحققها إلا البعض منها؛ لأن المقدرات الجوهرية و على اختلاف ابعادها يجب أن يكون لها مردود على عمل النادي من حيث تحقيق الأهداف المطلوبة.

وتبرز أهمية هذا البحث من خلال السعي إلى التعرف على مستوى الفاعلية التنظيمية و كذلك مستوى المقدرات الجوهرية لدى الأندية الرياضية في محافظة كركوك ، وذلك باستخدام المقاييس المعدة لذلك الغرض، والتعرف على أثر المقدرات الجوهرية في الفاعلية التنظيمية على وفق تصنيف الأندية الرياضية المعتمد من قبل وزارة الشباب و الرياضة .

لذا فإن أهمية الدراسة الحالية تكمن في :

- تطوير واقع المقدرات الجوهرية للأندية الرياضية في محافظة كركوك.

2-1 مشكلة البحث:

لا يخفى على احد من أصحاب الاختصاص انخفاض المستوى الإداري و من ثم الرياضي في الأندية الرياضية في محافظة كركوك، ولأسباب عديدة نجهل بعضها ونعرف البعض الآخر، إن التباين في الأداء الإداري بين أعضاء الهيئات الإدارية في الأندية الرياضية في محافظة كركوك ينعكس بشكل لا يقبل الشك على المستوى الفني للفرق الرياضية التي تمارس الأنشطة الرياضية في هذه الأندية لذا كان لزاماً عليها البحث و التقصي على ما يمكن أن يعمل على تطوير و تعزيز الإمكانيات البشرية والمادية والتي تعتبر من أهم اجزاء المقدرات الجوهرية، لذا فإن مشكلة البحث تبرز في التساؤل الآتية :

- ما هو مستوى المقدرات الجوهرية للأندية الرياضية في محافظة كركوك؟

3-1 أهداف البحث:

1- بناء مقياس المقدرات الجوهرية للأندية الرياضية في محافظة كركوك.
2- التعرف على مستوى المقدرات الجوهرية و عواملها لأندية محافظة كركوك من وجهة نظر هيئاتها الإدارية.

(1) عصام بدوي وحليم المنيري؛ الإدارة في الميدان الرياضي، ج2: (عمان، المكتبة الاكاديمية، 1994) ص9.

4-1 مجالات البحث:

- المجال البشري : رؤساء و أعضاء الهيئات الإدارية للأندية الرياضية في محافظة كركوك للموسم الرياضي 2019-2020 .
 - المجال المكاني : مقرات الأندية الرياضية في محافظة كركوك .
 - المجال الزمني : للفترة من 2019/1/2 - 2019/7/15.
- 1- الدراسات النظرية:**
- 1-2 أنواع المقدرات الجوهرية:**

قسم الباحثون المقدرات الجوهرية طبقاً لأسس متباينة إذ قسم (Coyne , etal) المقدرات الجوهرية إلى قسمين⁽¹⁾:

- 1- **مقدرات بصيرة :** وتكمن في امكانية المنظمة على اكتشاف أو تعلم الحقائق و النماذج التي تصنع الأساس للميزة التنافسية وتتضمن المعرفة العلمية والتكنولوجية و البيانات و المعلومات التي تمتلكها المنظمة.
 - 2- **مقدرات التنفيذ الاستباقي :** تتجسد بإمكانية التغيير بنوعية النتائج النهائية و باستخدام المدخلات ذاتها حيث تعتمد على مهارة و قدرة العاملين العالية في خلق التنوع و التوسع في الناتج .أما (Mazzarol) فيحدد أنواع المقدرات الجوهرية حسب قيمتها الاستراتيجية (الجودة العالية، الحصة السوقية المتميزة، الاسم التجاري) وخاصة في المنظمات الخدمية⁽²⁾.
- 3- اجراءات البحث:**

1-3 منهج البحث :

قام الباحثان باستخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملائمته وطبيعة مشكلة البحث.

2-3 مجتمع البحث وعينته :

تكون مجتمع البحث من الملاكات الادارية من رؤساء و اعضاء الهيئة الادارية للأندية الرياضية في محافظة كركوك و البالغ عددها (20)* نادياً موزعة في عموم محافظة كركوك و قد بلغ عددهم (170) عضواً ورئيس للهيئات الادارية ، و تكونت عينة البحث من (140) عضواً من اعضاء الهيئات الادارية للأندية الرياضية في محافظة كركوك مثلت نسبة (82%) من مجتمع البحث الكلي بعد استبعاد (20) و الذين يمثلون رؤساء الهيئات الادارية بالإضافة الى (10) اعضاء مثلو عينة التطبيق الاولي للمقياس وتم تقسيم العينة الى قسمين (عينة تطبيق ، و عينة بناء):

1-2-3 عينة البناء :

حددت عينة البناء ب(80) عضواً من اعضاء الهيئات الادارية للأندية الرياضية في محافظة كركوك اختيرت بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) مثلت نسبة 47,45% من مجتمع البحث الكلي.

(¹)Coyne, P. Kavin, etal, (1997), is your, competence Amirage?, The McKinsay ,Quarterly No.1 , ,:p44-45.

(²)Mazzarol, Tim&Soutar, Jeaffery Norman, (1999), "Sustainable Advantage for Educational in Situations, The International Journal of Educational Management ,13/6,p 292.

3-2-2 عينة التطبيق:

حددت عينة التطبيق (60) عضواً من اعضاء الهيئات الادارية للأندية الرياضية في محافظة كركوك مثلت نسبة 35,29% من مجتمع البحث الكلي.

3-3 اداة البحث :

للحصول على البيانات المتعلقة بتحقيق أهداف البحث استوجب ذلك من الباحثان بناء مقياس المقدرات الجوهرية لأعضاء الهيئات الادارية للأندية الرياضية في محافظة كركوك .

3-3-1 بناء مقياس المقدرات الجوهرية لأعضاء الهيئات الادارية للأندية الرياضية في محافظة كركوك :

لغرض التوصل الى اهداف البحث فيما يخص متغير المقدرات الجوهرية و لعدم وجود مقياس للمقدرات الجوهرية يتلاءم وعمل اعضاء الهيئات الادارية في الاندية الرياضية و لذلك سوف يقوم الباحثان ببناء مقياس المقدرات الجوهرية للأندية الرياضية لكي يتلاءم مع طبيعة البحث و اهدافه و من متطلبات بناء المقاييس مراحل عدة ذكرها (محمد خير الدين صالح الطائي : 2016)⁽¹⁾ نقلا عن (allen¥,1977) وهي:

- التخطيط للمقياس و ذلك بتحديد المحاور (الابعاد) التي تغطي فقراته.
- صياغة الفقرات كل محور.
- تطبيق الفقرات على عينة تمثل مجتمع البحث.
- إجراء تحليل لفقرات المقياس.
- تحديد هدف المقياس و ذلك من خلال سد العجز لقياس الظاهرة ، فضلاً عن تشخيص و تقويم اختيار الفروض.

3-3-2-1- تحديد أبعاد المقياس:

من خلال مراجعة المصادر و المراجع و البحوث العلمية الخاصة بموضوع المقدرات الجوهرية وجد الباحثان ان هناك اتفاق شبه تام بين المختصين على تحديد ابعاد المقدرات الجوهرية بعشرة محاور وهي(رأس المال البشري ، التعلم التنظيمي ، القيادة الاستراتيجية ، فاعلية العمليات ، قوة الموارد التنظيمية ، المرونة الاستراتيجية، المشاركة في الرؤية، البعد التكاملي، التخطيط الاستراتيجي، نتائج الاعمال) حيث قام الباحثان بإعداد استمارة استبيان تضمنت المحاور العشر و وزعت على السادة ذوي الاختصاص للمدة من 2019\1\1- و لغاية 2019\2\11 وطلب منهم (دمج ، اضافة ، حذف ، استبدال) ما يرونه مناسباً من الأبعاد (المحاور) وبعد التحليل آراء الخبراء نتاجاً عن ذلك خمسة محاور وهي (رأس المال البشري ، التعلم التنظيمي ، القيادة الاستراتيجية ، فاعلية العمليات ، قوة الموارد التنظيمية والمادية) التي حصلت على نسبة الاتفاق 75% فأكثر من ذوي الاختصاص و جدول (1) يبين ذلك بتاريخ 2019/1/1 الى 2019/2/11 لغرض معرفة آراءهم حول مدى صلاحية محاور المقياس .

(1) محمد خير الدين الطائي؛ اثر استخدام التدخل السلوكي المعرفي على الاستجابات الانفعالية السلبية ومخاوف الحضور الذاتي لدى لاعبي الاحتياط في كرة القدم : (اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة 2016).

جدول (1)
يبين اراء السادة المختصين حول محاور المقدرات الجوهرية و الاتساق الداخلي

ت	المحاور	عدد الخبراء الكلي	الموافقون	نسبة الاتساق
1	رأس المال البشري	15	14	%93.3
2	المرونة الاستراتيجية	15	8	%53.3
3	التعلم التنظيمي	15	13	%86.6
4	القيادة الاستراتيجية	15	14	%93.3
5	المشاركة في الرؤية	15	8	%53.3
6	البعد التكاملي	15	8	%53.3
7	التخطيط الاستراتيجي	15	10	%66.6
8	فاعلية العمليات	15	12	%80
9	نتائج الاعمال	15	8	%53.3
10	قوة الموارد التنظيمية	15	12	%80

يبين الجدول حصول (1) خمسة محاور على نسبة اتفاق جيدة وهي (راس المال البشري ، القيادة الاستراتيجية ، التعلم التنظيمي ، فاعلية العمليات ، قوة الموارد التنظيمية) لذا سوف يقوم الباحثان باعتمادهما في دراسته و اما بقية المحاور فسوف يقوم الباحثان باستبعادها لأنها لم تحصل على اتفاق السادة الخبراء .

3-2-2-3 صياغة فقرات ابعاد المقياس :

بعد تحديد لأبعاد (محاور) المقياس بالمرحلة الاولى تبع ذلك مرحلة صياغة فقرات المقياس من قبل الباحثان بالاعتماد على تحليل محتوى المصادر و المراجع العلمية الخاصة ذات العلاقة بموضوع الدراسة مع الاخذ بعين الاعتبار طبيعة عمل العينة مستعيناً بالدراسات و المصادر العلمية ذات العلاقة بموضوع الدراسة. وقد اشتمل المقياس بصيغته الاولى على (50) فقرة (عبارة) موزعة على ابعاد المقياس (رأس المال البشري ، التعلم التنظيمي ، القيادة الاستراتيجية ، فاعلية العمليات ، قوة الموارد التنظيمية) و بواقع (10) فقرات لكل محور .

و عند صياغة الفقرات (العبارات) تم مراعات مجموعة من الجوانب الاساسية وهي (1).

- ان يكون محتوى الفقرة واضحاً و صريحاً و مباشراً.
- الابتعاد عن التعبير اللغوي المعقد و المربك.
- ان تحتوي الفقرة على المتطلبات الضرورية التي تساعد المستجيب على انتقاء الاجابة المناسبة لها.
- ان تثير المستجيب بحيث تدفعه الى الاجابة بشكل صريح.
- يفضل عدم استخدام الفقرات (العبارات) الطويلة.
- ان تكون بدائل الاجابة قصيرة قدر الامكان.

(1) محمد احمد الخطيب و احمد حامد الخطيب؛ الاختبارات و المقاييس النفسية، ط1: عمان، دار الحامد للنشر والتوزيع، (2011)ص47-48.

لذا صيغت بدائل الاجابة على فقرات (عبارات) المقياس بهذه الطريقة اذ يطلب من عضو الهيئة الادارية في النادي ان يسجل اجابته من خلال اختيار بديل من البدائل الاتية (اتفق تماماً ، اتفق ، لا اتفق الى حدما ، لا اتفق ، لا اتفق اطلاقاً) وتحمل الاوزان (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) على التوالي.

3-2-3-3- تحديد طريقة الاجابة على فقرات (عبارات) المقياس:

اختار الباحثان طريقة (ليكرت) في الاجابة على الفقرات و ذلك للأسباب التالية (1):

- سهولة البناء و التصحيح.
 - تبيين دقة انحياز الفرد نحو الموضوع.
 - تسمح بأكثر تباين بين الافراد.
 - تكون في العادة ذات درجات ثبات عالية.
- لذلك صيغت بدائل الاجابة على متغيرات المقياس على وفق هذه الطريقة ، حيث يتطلب من موظفي الملاكات الادارية للأندية الرياضية ان يسجل درجة موافقته او عدم موافقته على كل فقرة من خلال اختيار بديل لذا اقترح الباحثان بدائل الاجابة التالية (اتفق تماماً ، اتفق ، اتفق الى حدما ، لا اتفق ، لا اتفق اطلاقاً) تكون بالأوزان (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) على التوالي.

3-2-3-3- صدق المقياس :

"ويكون الاختبار صادقاً اذا كان يقيس ما وضع لقياسه اي انه يحقق الغرض الذي وضع من اجله"(2).

3-2-3-3- الصدق الظاهري:

حصل الباحثان على هذا النوع من الصدق عندما قام بعرض فقرات المقياس التي قام بصياغتها على شكل استمارة استبيان ملحق(5) على السادة ذوي الاختصاص ملحق(2) في مجال الادارة والتنظيم و ذلك للانتفاع من آرائهم من حيث (حذف او اضافة او اعادة صياغة للفقرات) و بالكيفية التي تتلاءم مع عينة البحث و هدف الدراسة فضلاً عن صلاحية بدائل الاجابة، وبعد الاطلاع السادة ذوي الخبرة والاختصاص تم استبعاد (5) فقرات من فقرات المقياس موزعة على الابعاد الاتية (رأس المال البشري ، التعلم التنظيمي ، القيادة الاستراتيجية ، فاعلية العمليات ، قوة الموارد التنظيمية) و بواقع (2 ، 1 ، 0 ، 1 ، 1) فقرة على التوالي ، لأنها لم تحصل على نسبة (75%) من اتفاق المحكمين و الجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2)

يبين اراء السادة ذوي الاختصاص في عبارات مقياس المقدرات الجوهرية والنسبة المئوية لذلك

المحاور	الفقرات	عدد ذوي الاختصاص	عدد الموقفين	النسبة المئوية للاتفاق	عدد الرافضين	النسبة المئوية للرافضين
رأس المال البشري	6 ، 1	12	11	%91,6	1	%8,3
	16 ، ، 11 ،	12	10	%83,3	2	%16,6
	36 ، 31 ، 26 ، 21 ،	12	9	%75	3	%25
	41	12	7	%58,3	5	%41,6

(1) خليل ميخائيل معوض؛ علم النفس الاجتماعي: (الاسكندرية دار الفكر الجامعي، 2000)ص269.

(2) محمد احمد عمر و اخرون؛ القياس النفسي التربوي: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2010)ص189.

46	12	8	66,6	4	33,3%
37 ، 7 ، 2	12	9	75%	3	25%
17 ، 12 ،	12	10	83,3%	2	16,6%
، 32 ، 27 ، 22 ،	12	11	91,6%	1	8,3%
، 42	12	8	66,6	4	33,3%
47	12	0	100%	0	0%
28 ، 48 ، 43 ، 38 ، 8 ، 3	12	10	83,3%	2	16,6%
13 ،	12	0	100%	0	0%
33 ، 23 ، 18 ،	12	9	75%	3	25%
49 ، 14 ، 4	12	0	100%	0	0%
29 ، 9	12	11	91,6	1	8,3
34	12	7	58,3	5	41,6
24 ، 39	12	10	83,3	2	16,6
44	12	5	41,6	7	58,3
19	12	9	75%	3	25%
35 ، 30 ، 25 ، 10 ، 5	12	9	75%	3	25%
45 ، 20 ، 15	12	7	58,3	5	41,6
40	12	0	100%	0	0%
50	12	8	66,6	4	33,3

3-3-2-4-2 التطبيق الاستطلاعي الاولي للمقياس :

طبق الاستبيان بصورته الاولية حيث تكون من (45) فقرة على عينة من الملاكات الادارية للأندية الرياضية التي تعمل بصفة اداري او رئيس نادي في الهيئات الادارية للأندية الرياضية في محافظة كركوك و كان عدد افراد العينة (10) عضواً موزعين على ثلاثة اندية سحبت من عينة البناء البالغة (80) عضواً بتاريخ 2019/4/20 و لغاية 2019/4/25. "ينصح بتطبيق فقرات المقياس على عينة صغيرة قبل طباعته بصورته النهائية"⁽¹⁾ وقام الباحثان بالتطبيق الاولي للمقياس وقام بهذا الاجراء بهدف التحقق من وضوح التعليمات والفقرات وامكانية الاجابة على وفق بدائل الاجابة وتحديد الزمن المناسب لتطبيق المقياس، حيث طلب منهم الاجابة بشكل دقيق و موضوعي و اعطاء آراءهم و ملاحظاتهم ان وجد غموض في الفقرات او صعوبة في فهمها من ناحية اللغة او المعنى و كانت نتائج التجربة الاستطلاعية كالاتي:

(¹) موسى النبهان؛ اساسيات القياس في العلوم السلوكية، ط1: (عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، 2004)ص185.

- 1- وضوح فقرات المقياس و عدم وجود غموض فيها.
 - 2- اعداد مقياس المقدرات الجوهرية بصورة نهائية بغية توزيعه على عينة البناء.
 - 3- الاجابة على الاستفسارات ان وجدت.
 - 4- تحديد او تشخيص الصعوبات او المعوقات التي قد تواجه الباحثان.
 - 5- تحديد الزمن اللازم للإجابة على فقرات المقياس اذ بلغ (10) دقيقة في المعدل.
- 3-3-2-3-4 صدق البناء لمقياس المقدرات الجوهرية:**
تم إجراء صدق البناء لمقياس المقدرات الجوهرية بأسلوبان هما:

- أسلوب المجموعتين المتطرفتين القوة التمييزية للفقرات (العبارات).
- أسلوب ايجاد الاتساق الداخلي للمقياس.

3-3-2-3-4 أسلوب المجموعتين المتطرفتين للعبارات (الصدق التمييزي):

تم إجراء هذا النوع من الصدق وبنفس الأسلوب الذي استخدم لإيجاد صدق التمييز لفقرات مقياس الفاعلية التنظيمية، والجدول (3) يبين ذلك.

الجدول (3)

يبين قيم (ت) المحتسبة بين الفئتين العليا والدنيا لفقرات مقياس المقدرات الجوهرية

الدلالة Sig	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		تسلسل الفقرة	البعد
		ع ±	س -	ع ±	س -		
0.000	5.912	0.747	3.825	0.564	4.700	1	راس الحال البشري
0.001	3.340	0.847	4.275	0.423	4.775	2	
0.000	4.774	0.816	4.000	0.506	4.725	3	
0.000	5.944	0.823	3.700	0.540	4.625	4	
0.000	7.450	0.841	3.600	0.452	4.725	5	
0.000	8.149	0.687	3.700	0.439	4.750	6	
0.000	6.148	0.876	3.550	0.632	4.600	7	
0.000	4.661	0.984	3.825	0.533	4.650	8	
الدلالة Sig	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		تسلسل الفقرة	البعد
		ع ±	س -	ع ±	س -		
0.000	5.486	0.677	4.050	0.439	4.750	1	التعلم التنظيمي
0.000	6.643	0.758	3.800	0.494	4.750	2	
0.000	6.997	0.844	3.575	0.526	4.675	3	
0.000	4.954	0.757	3.875	0.586	4.625	4	
0.001	3.558	0.687	4.200	0.564	4.700	5	

0.000	5.342	0.883	3.800	0.483	4.650	6	
0.000	4.686	0.656	3.925	0.632	4.600	7	
0.000	6.517	0.712	3.825	0.506	4.725	8	
0.000	7.201	0.864	3.650	0.480	4.775	9	
الدلالة Sig	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		تسلسل الفقرة	المبعد
		ع ±	س -	ع ±	س -		
0.000	6.137	0.911	3.800	0.423	4.775	1	القيادة الاستراتيجية
0.000	5.685	0.660	3.975	0.464	4.700	2	
0.000	6.309	0.842	3.769	0.452	4.725	3	
0.000	5.213	0.770	3.850	0.540	4.625	4	
0.001	3.462	0.802	4.150	0.526	4.675	5	
0.000	5.673	0.723	4.125	0.362	4.850	6	
0.000	4.611	0.870	3.923	0.608	4.700	7	
0.000	6.768	0.660	3.775	0.483	4.650	8	
0.000	6.985	0.679	4.000	0.362	4.850	9	
0.000	6.545	0.656	4.075	0.362	4.850	10	
الدلالة Sig	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		تسلسل الفقرة	المبعد
		ع ±	س -	ع ±	س -		
0.000	3.656	0.747	4.175	0.516	4.700	1	فاعلية العمليات
0.000	5.010	0.871	3.600	0.679	4.475	2	
0.000	6.231	0.829	3.925	0.385	4.825	3	
0.000	5.459	0.768	3.775	0.662	4.650	4	
0.000	5.635	0.736	3.850	0.608	4.700	5	
0.000	5.860	0.823	3.800	0.516	4.700	6	
0.000	5.148	0.997	3.675	0.545	4.600	7	
0.000	6.409	0.700	3.850	0.506	4.725	8	
0.000	6.904	0.677	4.050	0.335	4.875	9	

الدلالة Sig	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		تسلسل الفقرة	البعد
		ع ±	س -	ع ±	س -		
0.000	6.181	0.687	3.800	0.533	4.650	1	قوة الموارد التنظيمية
0.000	4.919	0.877	3.725	0.597	4.550	2	
0.000	5.698	0.730	3.925	0.506	4.725	3	
0.000	8.013	0.768	3.775	0.362	4.850	4	
0.000	5.945	0.813	3.825	0.506	4.725	5	
0.000	5.072	0.694	3.925	0.580	4.650	6	
0.000	5.050	0.714	4.050	0.452	4.725	7	
0.000	6.740	0.660	3.975	0.405	4.800	8	
0.000	6.522	0.810	3.900	0.385	4.825	9	

يتبين من الجدول (3) أن جميع الفقرات كان لها القدرة على التمييز بين المجموعتين المتطرفتين إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (8.149-3.340) بينما بلغت قيمة sig لجميع الفقرات (0.000) وهي أصغر من (0.05) مما يدل على أن المقياس تميز بصدقه تميزاً.

3-3-2-4-5 اسلوب معامل الاتساق الداخلي للمقياس:

تم إجراء هذا النوع من الصدق وبنفس الأسلوب الذي استخدم لإيجاد معامل الإتساق لفقرات مقياس الفاعلية التنظيمية، والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (4)
يبين درجات ارتباط الفقرات بالأبعاد وبالدرجة الكلية لمقياس المقدرات الجوهرية

الدلالة	ارتباط الفقرة بالمقياس	الدلالة	ارتباط الفقرة بالبعد	تسلسل الفقرة	البعد	الدلالة	ارتباط الفقرة بالمقياس	الدلالة	ارتباط الفقرة بالبعد	تسلسل الفقرة	البعد
0.000	.575**	0.000	.628**	1	فاعلية العمليات	0.000	.663**	0.000	.706**	1	راس المال البشري
0.000	.671**	0.000	.748**	2		0.000	.544**	0.000	.637**	2	
0.000	.737**	0.000	.735**	3		0.000	.551**	0.000	.663**	3	
0.000	.615**	0.000	.669**	4		0.000	.654**	0.000	.733**	4	
0.000	.711**	0.000	.782**	5		0.000	.636**	0.000	.699**	5	
0.000	.677**	0.000	.680**	6		0.000	.753**	0.000	.731**	6	

0.000	.665**	0.000	.704**	7		0.000	.735**	0.000	.748**	7		
0.000	.692**	0.000	.682**	8		0.000	.555**	0.000	.659**	8		
0.000	.701**	0.000	.707**	9		0.000	.637**	0.000	.666**	1		
0.000	.729**	0.000	.779**	1	قوة الموارد التنظيمية	0.000	.592**	0.000	.722**	2	التعلم التنظيمي	
0.000	.558**	0.000	.630**	3		0.000	.762**	0.000	.781**	3		
0.000	.657**	0.000	.685**	4		0.000	.636**	0.000	.698**	4		
0.000	.791**	0.000	.806**	5		0.000	.575**	0.000	.623**	5		
0.000	.644**	0.000	.720**	6		0.000	.668**	0.000	.707**	6		
0.000	.648**	0.000	.708**	7		0.000	.559**	0.000	.582**	7		
0.000	.706**	0.000	.775**	8		0.000	.672**	0.000	.723**	8		
0.000	.753**	0.000	.701**	9		0.000	.726**	0.000	.805**	9		
0.000	.735**	0.000	.810**	10		0.000	.704**	0.000	.739**	1		القيادة الاستراتيجية
						0.000	.693**	0.000	.739**	2		
					0.000	.611**	0.000	.681**	3			
					0.000	.735**	0.000	.733**	4			
					0.000	.543**	0.000	.538**	5			
					0.000	.641**	0.000	.717**	6			
					0.000	.671**	0.000	.668**	7			
					0.000	.721**	0.000	.749**	8			
					0.000	.668**	0.000	.721**	9			
					0.000	.698**	0.000	.735**	10			

يتبين من الجدول (4) ان جميع فقرات (عبارات) المقياس متسقة داخلياً إذ تراوحت قيم ارتباطها مع المقياس ما بين (0.543-0.791) و ارتباطها مع المحور ما بين (0.583-0.819) و مستوى معنوي (sig) (0,000) لجميع الفقرات فهي اصغر من قيمة (0,05) مما يدل على تجانس المقياس او تمتعه بالاتساق الداخلي.

3-3-5 ثبات المقياس:

تم استخراج معامل الثبات للمقياس بطريقتين هما:

- طريقة التجزئة النصفية.
- طريقة معامل الفاكرونباخ.

3-3-2-5-1 طريقة التجزئة النصفية:

تم استخراج قيمة معامل الثبات بهذه الطريقة بنفس الإجراءات التي تم إيجاد معامل الثبات لمقياس الفاعلية التنظيمية إذ بلغ معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نصفي الاختبار (0.934) وبلغ معامل الثبات الكلي (0.970)

3-3-2-5-2 طريقة معامل الفاكرونباخ:

تم استخراج قيمة معامل الثبات بهذه الطريقة بنفس الإجراءات التي تم إيجاد معامل الثبات لمقياس الفاعلية التنظيمية إذ بلغت معامل الثبات بهذه الطريقة (0.970).

3-3-2-6 وصف مقياس المقدرات الجوهرية للأندية الرياضية:

تكون مقياس المقدرات الجوهرية للأندية الرياضية بصيغته النهائية من (45) فقرة موزعة على خمسة ابعاد وهي (رأس المال البشري ، التعلم التنظيمي ، القيادة الاستراتيجية ، فاعلية العمليات ، قوة الموارد التنظيمية) و بواقع (8 ، 9 ، 10 ، 9 ، 9) فقرة موزعة على ابعاد المقياس و على التوالي ، كما تم تحديد بدائل الاجابة المقترحة و هي (اتفق تماماً ، اتفق ، اتفق الى حدما ، لا اتفق ، لا اتفق اطلاقاً) وتحمل الاوزان (5 ، 4 ، 3 ، 2 ، 1) على التوالي و المقياس يتمتع بالأسس العلمية الجيدة و بلغت درجة المقياس العليا (245) درجة و الدرجة الدنيا (45) درجة وتم إعادة توزيع الفقرات بشكل عشوائي منتظم لتكون جاهزة للتطبيق على عينة التطبيق، والجدول (5) يبين ذلك.

جدول رقم (5)

يبين التوزيع العشوائي المنتظم لعبارات مقياس المقدرات الجوهرية على الابعاد (المحاور)

ت	المحاور (الابعاد)	نسب الفقرات حسب التوزيع العشوائي
1	رأس المال البشري	1 ، 6 ، 11 ، 16 ، 21 ، 26 ، 31 ، 36
2	التعلم التنظيمي	2 ، 7 ، 12 ، 17 ، 22 ، 27 ، 32 ، 37 ، 41
3	القيادة الاستراتيجية	3 ، 8 ، 13 ، 18 ، 23 ، 28 ، 33 ، 38 ، 42 ، 45
4	فاعلية العمليات	4 ، 9 ، 14 ، 19 ، 24 ، 29 ، 34 ، 39 ، 43
5	قوة الموارد التنظيمية	5 ، 10 ، 15 ، 20 ، 25 ، 30 ، 35 ، 40 ، 44

3-4-5 التطبيق النهائي للمقياس:

تم تطبيق المقياس على عينة التطبيق البالغة (60) عضواً من اعضاء الهيئات الادارية للأندية الرياضية في محافظة كركوك حيث قام الباحثان بتزويد افراد العينة بالإرشادات و التعليمات الخاصة بالإجابة على فقرات المقياس استرشاداً بالملاحظات التي تم جمعها من التطبيق الاستطلاعي للمقياس و تم تطبيق المقياس للفترة من 2019/5/10 ولغاية 2019/6/30

3-5- الوسائل الاحصائية :

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، النسبة المئوية، معامل الارتباط البسيط (لإيجاد الاتساق الداخلي لإيجاد الثبات و تحديد العلاقة بين متغيري الدراسة)، معامل الفاكرونباخ (لإيجاد ثبات المقياس)، اختبار (ت) لعينتين مستقلتين (لاستخراج القوة المميزة لفقرات المقياس)، تحليل الانحدار بطريقة (stepwise) enter لإيجاد و تحديد معنوية تأثير المتغيرات المستقلة من المتغير التابع، معادلة الوسط الفرضي، معادلة سبير مان براون.

استخدم البرنامج الاحصائي (spss, 23) لاستخراج النتائج.

4- عرض النتائج و مناقشتها:

سيقوم الباحثان بعرض و مناقشة النتائج و حسب تسلسل الاهداف و على وفق البيانات الاحصائية التي حصل عليها الباحثان من عينة البحث.

1-4 عرض و مناقشة نتائج الهدف الأول:

"بناء مقياس المقدرات الجوهرية للأندية الرياضية في محافظة كركوك"

وقد تم تحقيق الهدف هذا لكونه هدفاً اجرائياً من خلال الخطوات التي تم ذكرها في اجراءات البحث.

2-4 عرض و مناقشة نتائج الهدف الثاني:

"التعرف على مستوى المقدرات الجوهرية و عواملها لأندية محافظة كركوك من وجهة نظر هيئاتها الادارية"

1-2-4 عرض و مناقشة نتائج بعد (رأس المال البشري):

جدول (6)

يبين الوصف الاحصائي لبعده راس المال البشري

ت	العبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	مستوى الفاعلية
1	يملك النادي لاعبين و اداريين على مستوى عالٍ من الخبرة و المهارة و الكفاءة.	4.017	0.911	80.333	جيد جدا
2	ينظر النادي الى الاداريين بانهم المفتاح أحد اسس النجاح.	3.933	0.936	78.667	جيد
3	يعمل النادي على جذب و استقطاب الاداريين ذوي المهارة المميزة.	3.900	1.100	78.000	جيد
4	يعتمد النادي على برنامج تدريبي لتطوير و رفع مهارات الاداريين في النادي.	3.933	0.918	78.667	جيد
5	يطبق النادي معايير معتمدة لتقييم اعماله.	4.067	0.899	81.333	جيد جدا
6	تعتمد ادارة النادي على ملاكاتها و اعضاءها لطرح و تطوير الافكار الابداعية.	4.233	0.851	84.667	جيد جدا
7	يخصص النادي في موازنته مبالغ مالية مناسبة لتطوير اعضاءه تعطى على شكل اجور و مكافآت للهم.	4.167	0.785	83.333	جيد جدا
8	تعمل ادارة النادي على الاحتفاظ باللاعبين و المدربين ذوي الكفاءة العالية.	4.100	0.896	82.000	جيد جدا
	المجموع	32.350	5.501	80.875	جيد جدا

يتبين من الجدول (6) ان المقدرات الجوهرية في بعد (راس المال البشري) كانت جيد جداً اذ بلغ وسطها الحسابي (32.350) و بانحراف معياري (5.501) لجميع عبارات البعد ، بينما بلغت الاوساط الحسابية للعبارات (4.017، 3.933، 3.900، 3.933، 4.067، 4.233، 4.167، 4.100) على التوالي ، و بانحرافات معيارية (0.911، 0.936، 0.918، 1.100، 0.899، 0.851، 0.785، 0.896) و مستوى فاعلية (جيد-جيد جداً) تراوح ما بين (78.000% - 83.333%).

هذا دليل واضح على توفر راس المال البشري لدى الاندية بمستوى جيد جداً من الممكن استغلاله بشكل امثل للوصول الى الاهداف المرسومة. "ان التحديات التي يحملها العصر الحالي لن يتصدى لها الا راس مال بشري دائم الترقى و دائم النمو سواء على المستوى الفردي ام على مستوى المجتمعات"⁽¹⁾ ،

(¹) عادل مجيد عيدان العادلي؛ الاقتصاد في ضل التحولات المعرفية و التكنولوجية، ط1: (عمان، دار غيداء للنشر و التوزيع، 2016) ص45.

ويعزو الباحثان سبب توفر راس المال البشري بمستوى عالٍ جداً الى وجود (كلية التربية البدنية و علوم الرياضة) في المحافظة الذي من شأنه ان يمد الاندية الرياضية بالزاد البشري الكافي فضلاً عن نشر الثقافة الصحية في المجتمع و ترغيب المجتمع بالرياضة الامر الذي ادى الى ازدياد الممارسين للنشاط الرياضي في المحافظة و الذي بدوره يعود بالنفع على الاندية الرياضية ويوفر لها قاعدة عريضة من الممارسين للرياضة يمكنها رفد الاندية بحاجتها من العنصر البشري.

2-2-4 عرض و مناقشة نتائج بعد (التعلم التنظيمي):

جدول (7)
يبين الوصف الاحصائي لبعد (التعلم التنظيمي)

ت	عبارات بعد التعلم التنظيمي	الوسط	الانحراف	النسبة المئوية	مستوى الفاعلية
1	يشجع النادي و يدعم التعلم التنظيمي بكافة اشكاله.	4.167	0.924	83.333	جيد جدا
2	يدعم النادي مشاركة ملاكاته في الدورات التطويرية.	4.083	0.850	81.667	جيد جدا
3	يلتزم النادي باستراتيجية متطورة تضمن تدفق المعلومات بين المستويات الادارية المختلفة.	3.950	0.872	79.000	جيد
4	يشجع النادي على الاعتماد على الخبرات الادارية ذات المستوى العالي من الثقافة التنظيمية.	3.950	0.832	79.000	جيد
5	يفوض النادي ادارييه في حل المشكلات المتعلقة بالجانب الاداري فيه.	4.200	0.777	84.000	جيد جدا
6	يحرص النادي على توجيه العاملين فيه نحو تطبيق افكارهم الابداعية.	4.067	0.861	81.333	جيد جدا
7	يشجع النادي العاملين فيه الى تحويل افكارهم الى صيغ قابلة للتعلم و التطبيق.	4.000	0.939	80.000	جيد جدا
8	يشجع النادي العاملين فيه على تبني انظمة ادارية حديثة وصولاً لتقديم انجازات ذات طابع تنافسي مع الاندية الاخرى.	4.067	0.821	81.333	جيد جدا
9	يستثمر النادي تكنولوجيا المعلومات في تشارك اعضاءه بالمعرفة.	4.067	0.936	81.333	جيد جدا
	المجموع	36.550	6.074	81.222	جيد جدا

يتبين من الجدول (7) ان المقدرات الجوهرية في بعد (التعلم التنظيمي) كانت جيد جداً اذ بلغ وسطها الحسابي (36.550) وانحراف معياري (6.074) لجميع عبارات البعد ، بينما بلغت الاوساط الحسابية للعبارات (4.167، 4.083، 3.950، 3.950، 4.200، 4.067، 4.000، 4.067، 4.067) على التوالي ، و بانحرافات معيارية (0.924، 0.850، 0.872، 0.832، 0.777، 0.861، 0.939، 0.821، 0.936) على التوالي و مستوى فاعلية (جيد-جيد جداً) تراوح ما بين (79.000% - 84.000%). هذه الارقام تدل على ان الاندية الرياضية لديها مستوى مرتفع من التعلم التنظيمي و تولي اهتمام لهذا البعد الامر الذي يعود بالفائدة على الاندية الرياضي في مسيرتها نحو النجاح . "ان التعلم التنظيمي هو العملية التي يكتسب بها الفرد خبرات و تجارب جديدة تساعده على تعديل سلوكه بحيث يصبح اكثر قدرة على مواجهة الصعاب و التكيف مع مقتضيات البيئة التي يعيش فيها"⁽¹⁾

(¹) مدحت محمود ابو النصر؛ الإدارة بالمعرفة و منظمات التعلم، ط1: (القاهرة، المجموعة العربية للتدريب والنشر، 2012) ص132.

3-2-4 عرض و مناقشة نتائج بعد (القيادة الاستراتيجية):

جدول (8)
يبين الوصف الاحصائي لبعء (القيادة الاستراتيجية)

ت	العبارات	الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	مستوى الفاعلية
1	يمتلك النادي استراتيجية ادارية مقبولة من جميع العاملين فيه لأنها تعمل بشكل جاد لخلق ظروف عمل مناسبة لهم.	4.000	0.823	80.000	جيد جدا
2	يمتلك النادي القدرة على ترسيخ مفهوم العمل الجماعي بالشكل الذي يعمل على تطوير العمل في النادي بشكل اجابي.	4.167	0.785	83.333	جيد جدا
3	تعتمد ادارة النادي استراتيجية منوعة تتوافق مع متطلبات المنافسة مع الاندية الاخرى.	4.267	0.778	85.333	جيد جدا
4	يمتلك النادي القدرة على تفعيل التغيرات التي تبطلها الهيئة الادارية.	4.033	0.823	80.667	جيد جدا
5	تستمتع ادارة النادي لكافة الملاحظات والانتقادات البناءة بروح رياضية.	4.183	0.701	83.667	جيد جدا
6	تشجع ادارة النادي افرادها على تداول الأفكار و الآراء بمرونة كبيرة.	3.983	0.911	79.667	جيد
7	تمتلك ادارة النادي القدرة على التعامل الفعال مع الازمات التي تواجهه.	4.017	0.983	80.333	جيد جدا
8	يدعم النادي استراتيجية لتطوير العاملين فيه من خلال توفير الامكانيات المادية و المعنوية.	4.117	0.825	82.333	جيد جدا
9	تفوض الصلاحيات في النادي وفق انظمة و قواعد التسهيل على اتخاذ القرارات .	4.150	0.799	83.000	جيد جدا
10	تعمل ادارة النادي على اتباع الاساليب القيادية المناسبة لنوع الاعمال الموكلة اليهم.	4.117	0.922	82.333	جيد جدا
	المجموع	41.033	6.173	82.067	جيد جدا

يتبين من الجدول (8) ان المقدرات الجوهرية لبعء (القيادة الاستراتيجية) كانت جيد جداً اذ بلغ وسطها الحسابي (41.033) وانحراف معياري (6.173) لجميع عبارات البعد ، بينما بلغت الاوساط الحسابية للعبارات (4.000، 4.167، 4.267، 4.033، 4.183، 3.983، 4.017، 4.117، 4.150، 4.117) على التوالي ، و بانحرافات معيارية (0.823، 0.785، 0.778، 0.823، 0.701، 0.911، 0.983، 0.825، 0.799، 0.922) على التوالي و مستوى فاعلية (جيد-جيد جداً) تراوح ما بين (79.667% – 85.333%).

هذه البيانات و الارقام تشير الى ان الاندية الرياضية تمتلك مستوى قيادة استراتيجية عالٍ يساعدها على السير في المسار الصحيح لتلافي الاخطاء و التمكن من المنافسة بشكل مثالي يزيد من فرصها في تحقيق الاهداف المطلوبة. "ان قيام الافراد بدفع مؤسستهم قدماً من خلال التكرار المتعاقب لعملية التعلم و بمساعدة مهارات التفكير الاستراتيجي و الفعل الاستراتيجي و التأثير الاستراتيجي و تشكل هذه المهارات

الوقود اللازم لدفع عملية التعلم و ربطها بالارتقاء الاستراتيجي الهادف لإيجاد و استدامة الميزة التنافسية ، كل هذه العوامل معاً تشكل القيادة الاستراتيجية⁽¹⁾ ، و يعزو الباحثان السبب وراء هذا المستوى المرتفع من القيادة الاستراتيجية الى وجود قاعدة رياضية عريضة في المحافظة مما يزيد من الخيارات و البدائل للأندية الامر الذي يجعل فرص الحصول على القيادة الاستراتيجية ممكنة.

4-2-4 عرض و مناقشة نتائج بعد (فاعلية العمليات):

جدول (9)
يبين الوصف الاحصائي لبعء (فاعلية العمليات)

ت	العبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	مستوى الفاعلية
1	يعمل النادي على توثيق الانجازات و الاعمال التي يقوم بها باستمرار.	3.983	0.873	79.667	جيد
2	يمتلك النادي مجموعة من المعايير الموضوعية الدقيقة التي تعمل على تحقيق متطلبات الجودة.	3.917	0.907	78.333	جيد
3	يعمل النادي بشكل مستمر على مراقبة الانشطة التي يقوم بها لتطويرها نحو الافضل.	3.950	0.946	79.000	جيد
4	تستند عملية تقويم الاداء للنادي على مجموعة من العمليات و الانشطة تحقياً لمتطلبات الجودة في الادارة.	3.867	0.929	77.333	جيد
5	يتابع النادي حل معوقات عمله من خلال الاطلاع على التقارير الدورية التي يرفقها الاعضاء.	3.883	0.904	77.667	جيد
6	يعمل النادي على تبني حلول استباقية للمشاكل التي تتعرض لها العملية الادارية فيه.	3.850	0.777	77.000	جيد
7	يسعى النادي الى تحقيق نتائج مميزة في مقاييس الاداء المختلفة و ل يكتفي بالتحسين الطفيف بالاداء.	4.100	0.877	82.000	جيد جدا
8	يعمل النادي على تحقيق اهدافه بكفاءة من خلال استخدام موارده المتاحة للوصول الى افضل الانجازات باقل التكاليف المادية.	3.983	0.911	79.667	جيد
9	يتيح النادي لاجتماعه تنسيق و تطوير المهمات فيه من خلال اطلاعهم المسبق عليها.	4.017	0.965	80.333	جيد جدا
		35.550	6.066	79.000	جيد

يتبين من الجدول (9) ان المقدرات الجوهرية لبعء (فاعلية العمليات) كانت جيد اذ بلغ وسطها الحسابي (35.550) و بانحراف معياري (6.066) لجميع عبارات البعد ، بينما بلغت الاوساط الحسابية للعبارات (3.983، 3.917، 3.950، 3.867، 3.883، 3.850، 4.100، 3.983، 4.017) على التوالي ، و بانحرافات معيارية (0.873، 0.907، 0.946، 0.929، 0.904، 0.777، 0.877، 0.911، 0.965) على التوالي و مستوى فاعلية (جيد) تراوح ما بين (77.000% - 82.000%). وهذا يدل على ان فاعلية العمليات تلبى طموحات النادي من حيث حل المشكلات التي تواجهه و كذلك تحقيق

(¹) ريتشارد ل. هيوز؛ كيف تصبح قائداً استراتيجياً ، ترجمة: معين الامام، ط1: (المملكة العربية السعودية، الرياض، مكتبة العبيكان للنشر والتوزيع، 2006) ص26.

الاهداف التي يسعى الى تحقيقها باستخدام موارده المتاحة على اكمل وجه ، " ان ضمان فاعلية العمليات الادارية و كفايتها يؤدي الى الاستغلال الامثل للموارد المتاحة من خلال تقويم مستوى انجاز المنظمة لأهدافها الموضوعة(1)"

ويعزو الباحثان سبب ارتفاع نسبة هذا البعد (فاعلية العمليات) هو ان الاندية الرياضية اولت هذا البعد الاهتمام الكافي مما زاد من فاعليته في تلك الاندية و التي قد تكون اعتمدت معايير اكااديمية للوصول الى مستوى جيد من فاعلية العمليات.

4-2-5 عرض و مناقشة نتائج بعد (قوة الموارد التنظيمية):

جدول(10)

يبين الوصف الاحصائي لبعد (قوة الموارد التنظيمية)

ت	العبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية	مستوى الفاعلية
1	يسعى النادي الى اختبار و تقييم عمليات وانشطة اعضاءه.	3.883	0.976	77.667	جيد
2	يعمل النادي على اتباع سياسة منهجية تساعد على امداده بالموارد البشرية اللازمة لأداء اعماله بشكل مستمر	3.867	0.892	77.333	جيد
3	يضع النادي استراتيجية مالية ذات طابع متطور لإدارة موارده المالية.	3.967	0.901	79.333	جيد
4	يسعى النادي الى اعتماد مبدأ العمل الجماعي لأداء اعماله.	3.983	0.892	79.667	جيد
5	يسعى النادي الى امتلاك مورد بشري ذو كفاءة عالية من اجل تحقيق اهدافه بفعالية عالية.	4.033	0.863	80.667	جيد جدا
6	يسعى النادي الى ايجاد التكاميل بين اهدافه الموضوعة من حيث ادارة الموارد البشرية و المادية و بين التنظيم الاداري ككل فيه.	3.917	0.829	78.333	جيد
7	يعمل النادي على ايجاد نوع من الانسجام بين البنية التنظيمية فيه و طبيعة المورد البشري و المالي لتحقيق الاهداف الموضوعة.	4.083	0.889	81.667	جيد جدا
8	يسعى النادي الى تحقيق مبدأ العدالة الفردية بين العاملين فيه.	4.067	0.954	81.333	جيد جدا
9	يعمل النادي على غرس روح المنافسة لدى العاملين فيه لتحسين ادائهم.	4.000	0.902	80.000	جيد جدا
	المجموع	35.800	6.089	79.556	جيد
	الكلية	181.283	26.146	80.570	جيد جدا

يتبين من الجدول (10) ان المقدرات الجوهرية لبعد (قوة الموارد التنظيمية) كانت جيدة اذ بلغ وسطها الحسابي (35.800) و بانحراف معياري (6.089) لجميع عبارات البعد ، بينما بلغت الاوساط الحسابية للعبارات (3.883، 3.867، 3.967، 3.983، 4.033، 3.917، 4.083، 4.067، 4.000) على التوالي ، و بانحرافات معيارية (0.976، 0.892، 0.901، 0.892، 0.863، 0.829، 0.889، 0.954، 0.902) على التوالي و مستوى فاعلية (جيد) تراوح ما بين (77.333% – 81.667%). هذا النتائج تعد معنوية لصالح بعد (قوة الموارد التنظيمية) الذي يدل على ان الاندية الرياضية في المحافظة تسعى الى تحقيق العدالة الفردية و امتلاك العنصر البشري الذي يمكنها من ادارة مواردها بشكل تتفوق فيه على المنافسين ، "يصعب على المنظمة ان تؤدي عملها على نحو مرضٍ اذا افتقرت الى الموارد التنظيمية

(1) عمار بن عبدالله العمار؛ الإطار العام لعمل وحدات المراجعة الداخلية في الأجهزة الحكومية في المملكة العربية السعودية (الرياض، مكتبة الملك فهد للنشر، 2014) ص30.

التي تمكنها من معرفة النشاط المعني معرفة تفصيلية و متابعته بشكل متواصل لتتمكن من تحديد المشكلات و التعرف على حقائق و اتخاذ الاجراءات المناسبة لمعالجتها⁽¹⁾"

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

وتوصل الباحثان الى النتائج الآتية:

- 1- تم بناء مقياس المقدرات الجوهرية للأندية الرياضية في محافظة كركوك.
- 2- حصلت الأندية الرياضية في محافظة كركوك في مستوى المقدرات الجوهرية على الآتي: (في بعد (رأس المال البشرية) تراوح المستوى ما بين (الجيد والجيد جداً)، في بعد (التعلم التنظيمي) حققت مستوى جيد جداً، في بعد (القيادة الاستراتيجية) حققت مستوى جيد جداً، في بعد (فاعلية العمليات) حققت مستوى جيد جداً، في بعد (قوة الموارد التنظيمية) تراوح المستوى ما بين (الجيد والجيد جداً)، هناك تأثير للمقدرات الجوهرية في الفاعلية التنظيمية لندية محافظة كركوك، إن أكثر أبعاد المقدرات الجوهرية تأثير في الفاعلية التنظيمية هو (قوة الموارد التنظيمية)).

2-5 التوصيات:

أوصى الباحثان بالآتي:

- 1- تطبيق مقياس المقدرات الجوهرية على أندية العراق لمعرفة مستوى المقدرات الجوهرية لتلك الأندية.
- 2- تدعيم الجوانب المهمة في المقدرات الجوهرية وخاصة (قوة الموارد التنظيمية) لما لها من تأثير كبير في الفاعلية التنظيمية من خلال إقامة الدورات التدريبية والتطويرية.
- 3- إجراء دراسات مشابهة على عينات أخرى.

المصادر

- خليل ميخائيل معوض؛ علم النفس الاجتماعي: (الاسكندرية، دار الفكر الجامعي، 2000).
- ريتشارد ل. هيووز؛ كيف تصبح قائداً استراتيجياً، ترجمة: معين الامام، ط1: (المملكة العربية السعودية، الرياض، مكتبة العبيكان للنشر والتوزيع، 2006).
- عادل مجيد عيدان العادلي؛ الاقتصاد في ضل التحولات المعرفية و التكنولوجية، ط1: (عمان، دار غيداء للنشر والتوزيع، 2016).
- عصام بدوي وحليم المنبري؛ الادارة في الميدان الرياضي، ج2: (عمان، المكتبة الاكاديمية، 1994).
- عمار بن عبدالله العمار؛ الاطار العام لعمل وحدات المراجعة الداخلية في الاجهزة الحكومية في المملكة العربية السعودية: (الرياض، مكتبة الملك فهد للنشر، 2014).
- كمال امين الوصال؛ البنية التحتية و الاستثمارات العامة في العالم العربي، ط1: (بيروت، المركز العربي للأبحاث ودراسة السياسات، 2018).
- محمد احمد الخطيب و احمد حامد الخطيب؛ الاختبارات و المقاييس النفسية، ط1: (عمان، دار الحامد للنشر والتوزيع، 2011).
- محمد احمد عمر و اخرون؛ القياس النفسي التربوي: (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، 2010).
- محمد الفاتح المغربي؛ السلوك التنظيمي، ط1: (الاكاديمية الحديثة للكتاب الجامعي، 2018).

(1) كمال امين الوصال؛ البنية التحتية و الاستثمارات العامة في العالم العربي، ط1: (بيروت، المركز العربي للأبحاث ودراسة السياسات، 2018) ص227.

- محمد خير الدين الطائي؛ اثر استخدام التدخل السلوكي المعرفي على الاستجابات الانفعالية السلبية ومخاوف الحضور الذاتي لدى لاعبي الاحتياط في كرة القدم (اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة 2016).
- مدحت محمود ابو النصر؛ الإدارة بالمعرفة و منظمات التعلم، ط1: (القاهرة، المجموعة العربية للتدريب والنشر، 2012).
- موسى النبهان؛ اساسيات القياس في العلوم السلوكية، ط1: (عمان، دار الشروق للنشر والتوزيع، 2004).
- Adel majeed edan aladeli; aleqtesad fe del altahaoulat alma'arefia & altaknalujea, t1 : (aman, dar ghaeda'a lelnashur & altawze'e, 2016).
- Amar bin Abdullah alamar; aletar alam leamal wehdat muraja'a ald; helea fe alajheza alhokomea fe almamlaka alarabia alsoudia : (already, maktabat almalek fahad lelnashur, 2014).
- Coyne, P. Kavin, etal, (1997), is your, competence Amirage?, The McKinsay , Quanterly No.1.
- Esam badawi & Haleem almenery; aledara fe almaedan already, j2 : (aman, almaktaba alakademia, 1994).
- Kamal ameen alwasal; alburnia altahtea & alestethmarat alama fe alalem alarabi, t1 : (bairut, almarkaz alarabi lel-abhath & derasat alseasat, 2018).
- Khleel melheal muawad; elm alnafs alejtemae'e: (aleskandarea, dar alfeqr ahjame'e. 2000).
- Mazzarol, Tim & Soutar, Jeaffery Norman, (1999), "Sustainable Advantage for Educational in Situations, The International Journal of Educational Management , 13/6.
- Medhat Mahmood abu alnasur; aledarah belma'arefa & munadamat alta'alum, t1 : (alqahera, almajmua'a alarabia lel-tadreeb & al-nashur,
- Mohammed ahmed omar & akharun; alqeas alnafsi altarbawi : (aman, dar almaesara lel-nashur & altawze'e & alteba'a, 2010).
- Mohammed alfateh al-maghrebi; alselok altandemi, t1 : (alakademia alhadetha lel-kitab aljame'e, 2018).
- Mohammed khair aldin altaie; athar istekhdam altadakhhol alsiloki alma'arefi ala istegabat alenfealia alselbia & makhawf alhudor althati leda laebi alehteat fe kurat alkadam : (etrohat dektorah ghaer manshura, jamea'a almosul, koleat altarbea albadania & elum alriadah, 2016)
- Muhammed ahmed alkhateb & ahmad hamid alkhateeb; alekhtebarat & almaqaees alnafsea, t1 : (aman, dar alhamid lel-nashur & altawze'e, 2011).
- Musa al-nabhan; asaseat alqeas fe alelum alselokia, t1 : (aman, dar alshurroq lel-nashur & altawze'e, 2004).
- Rechard. L. heus; kaef tusbih qaedan esterategaan, targamat: mueen alemam, t1 : (almamlaka alarabia alsoudia, already, maktabat alabekan lelnashur & altawze'e, 2006).



The effect of physical exercises with additional weights in different proportions to develop some muscular capabilities (for arms and legs) for volleyball players.

Tarik Jasim Salih ^{1*}
Abdullah mohammed tayawi *

1- College of physical education
and sports science
/ Tikrit university

Article info.

Article history:

-Received: 23/11/2020

-Accepted: 12/2/2020

-Available online: 30/6 /2020

Keywords:

- Physical exercises.
- Additional weights.
- Muscular ability.
- The weight of the arms and legs.
- volleyball.

Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

Abstract

The research aims to reveal the following:

- Preparing physical exercises using additional weights to develop some physical capabilities for volleyball players.
- Learn about the effect of physical training with additional weights (8%) on some muscular abilities (for arms and legs) for volleyball players for the first experimental group.
- Identifying the effect of physical training with additional weights (10%) on some muscular capabilities (for the arms and legs) for volleyball players for the second experimental group.

The experimental method was used to match the nature of the problem and the aims of the research, and the sample was identified by the Dhuluiya club in volleyball for applicants for the sports season 2018/2019 and they were (18) players, where they were divided into two groups, of whom (6) were selected for each experimental group and the experimental group was used The first physical exercises with (8%) of the additional weights and the second experimental group. The second physical exercises were used with (10%) of the additional weights.

From the researcher's findings, he concluded the following:

- Physical training with additional weight of (8%) of the arms and legs weight of the player in the first experimental group made progress in all the physical variables under discussion.
- The physical exercises with additional weight of 10% of the weight of the arms and legs of the player and carried out by the second experimental group achieved a clear development in all the physical variables under discussion.

* Corresponding Author: Jasimalmajon@yahoo.com , College of physical education and sports science / Tikrit university

تأثير تدريبات بدنية بأوزان إضافية بنسب مختلفة لتطوير بعض القدرات العضلية (للذراعين والرجلين) للاعبين الكرة الطائرة

طارق جاسم صالح
أ.م.د عبد الله محمد طياوي
جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الخلاصة:

تاريخ البحث
- متوفر على الانترنت: 2020/6/30

الكلمات المفتاحية

- التمرينات البدنية.
- الأوزان الإضافية.
- القدرة العضلية.
- وزن الذراعين والرجلين.
- الكرة الطائرة.

- إعداد تدريبات بدنية باستخدام أوزان إضافية لتطوير بعض القدرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة.

- التعرف على تأثير تدريبات بدنية بأوزان إضافية بنسبة (8%) في بعض القدرات العضلية (للذراعين والرجلين) للاعبين الكرة الطائرة للمجموعة التجريبية الأولى.

- التعرف على تأثير تدريبات بدنية بأوزان إضافية بنسبة (10%) في بعض القدرات العضلية (للذراعين والرجلين) للاعبين الكرة الطائرة للمجموعة التجريبية الثانية.

وتم استخدام المنهج التجريبي لملائمة طبيعة مشكلة وأهداف البحث ، كما تم تحديد عينة البحث بلاعبين نادي الضلوعية بالكرة الطائرة للمتقدمين للموسم الرياضي 2018 / 2019 والبالغ عددهم (18) لاعباً حيث قسموا إلى مجموعتين اختير منهم (6) لاعبين لكل مجموعة تجريبية واستخدمت المجموعة التجريبية الأولى التدريبات البدنية بنسبة (8%) من الأوزان الإضافية والمجموعة التجريبية الثانية استخدمت التدريبات البدنية بنسبة (10%) من الأوزان الإضافية وتم إجراء التكافؤ لمجموعتي البحث التجريبتين في المتغيرات البدنية قيد البحث.

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحثان استنتج ما يأتي :

- حققت التدريبات البدنية بالأوزان الإضافية البالغة نسبتها (8%) من وزن الذراعين والرجلين للاعب في المجموعة التجريبية الأولى تطوراً في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث.

- حققت التدريبات البدنية بالأوزان الإضافية البالغة نسبتها (10%) من وزن الذراعين والرجلين للاعب والتي نفذتها مجموعة التجريبية الثانية تطوراً واضحاً في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

إن التدريب الرياضي من العمليات ذات الأهمية المتميزة في المجال الرياضي بشكل عام ، فعن طريقه يتم تطوير قدرات اللاعب المختلفة من خلال استخدام العمليات الذهنية والحيوية والنفسية والبدنية والتي لا غنى عنها للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى تسمح به حدود قدراته الذاتية ، وهو عملية تربوية وعلمية

هدفها بالمقام الأول إعداد اللاعب إعداداً متكاملًا للوصول به لتحقيق الإنجاز المطلوب ، كما إنه عملية تؤدي باللاعب إلى أفضل مستوى ممكن من خلال الفردية في نوعية التدريب بغية الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن في النشاط التخصصي من خلال استخدام أحدث المعارف والمعلومات التي تعد هي الركيزة المهمة في بناء العملية التدريبية ، وهذا يتطلب وقتاً وجهداً كبيرين في الإعداد المتكامل للاعبين من خلال عملية التدريب المنظم والمبرمج وفق أسس وقواعد التدريب الرياضي الصحيحة ، ولغرض تحقيق نجاح عملية التدريب تتمثل في وضع البرامج ذات الأسس العلمية لأعداد اللاعب ذو المستوى العالي إعداداً عاماً أو خاصاً ، إذ أن لعبة مثل الكرة الطائرة يعد الأعداد الخاص السبيل الأمثل للارتقاء بمستوى قدرات اللاعب . وتعد لعبة الكرة الطائرة من الألعاب المفضلة لكلا الجنسين في كل بلدان العالم في الوقت الحاضر ، إذ إنها تلاقي إقبالاً من قبل جمهور غفير إن كان في ممارستها أو في مشاهدتها لما تتميز به من قدرات بدنية وخطية بعيداً عن كل أسباب العنف والخشونة والاحتكاك بين اللاعبين ، وهذه هي النقطة المهمة التي زادت من رغبة الجمهور لمشاهدتها وممارستها⁽¹⁾.

وإن التدريبات البدنية تعد من الوسائل التي تعطى للاعب كحلول لمعالجة بعض جوانب الضعف في الإعداد البدني ويتم اختيارها لتحقيق الأثر المطلوب في المتغيرات المحددة ، وطبقاً لمبادئ وأسس عملية علمية مدروسة.

إذ إن إعداد اللاعب بدنياً له مفاتيحه ومن هذه المفاتيح تدريبات القوة ، وإن صفة القوة والتي هي الأساس الذي تعتمد عليه بقية الصفات والقدرات البدنية الأخرى ، مما دفع الباحثان للبحث عن وسائل للتأثير إيجابياً في جوانب هذا الإعداد.

وتبعاً لذلك يمكننا أن نحدد أهمية البحث إذ أنها تكمن في محاولة تجريب تأثير تدريبات بدنية بأوزان إضافية بنسب مختلفة بهدف تطوير بعض القدرات العضلية (للذراعين والرجلين) للكرة الطائرة.

1 - 2 مشكلة البحث :

تتطلب لعبة الكرة الطائرة قدرات بدنية عديدة ، فمن خلال متابعة الباحثان لمباريات الدوري العراقي للكرة الطائرة المتقدمين وبدرجاته المختلفة وممارسة لعبة الكرة الطائرة ضمن صفوف فريق نادي الضلوعية الرياضي للكرة الطائرة الدرجة الأولى وكذلك ممارستها ضمن صفوف منتخب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للكرة الطائرة جامعة تكريت ، لاحظ أن هناك قلة باستخدام وسائل وأدوات إضافية مساعدة في مفردات الإعداد البدني للاعب الكرة الطائرة وخاصة استخدام الأوزان الإضافية لغرض تحقيق الإعداد البدني

(1) سعد حماد الجميلي ؛ الكرة الطائرة تعليم وتدريب وتخطيط : (ليبيا ، دار الكتب المعرفية ، 2005) ص9.

المطلوب لغرض تطوير قدرات القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ، مما أدى إلى ضعف في جوانب بدنية فاعلة في هذه اللعبة مما انتج فقدان نقاط تكون حاسمة لتحقيق الفوز في المسابقات.

وعليه تمثلت مشكلة البحث الحالي بالتساؤل الآتي :

هل أن للتمرينات البدنية بأوزان إضافية بنسب مختلفة تأثير على بعض القدرات العضلية (للذراعين والرجلين) للاعبين الكرة الطائرة ؟

1 - 3 أهداف البحث :

يهدف البحث الكشف عن ما يأتي :

- إعداد تدريبات بدنية باستخدام أوزان إضافية لتطوير بعض القدرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة.
- التعرف على تأثير تدريبات بدنية بأوزان إضافية بنسبة (8%) في بعض القدرات العضلية (للذراعين والرجلين) للاعبين الكرة الطائرة للمجموعة التجريبية الأولى.
- التعرف على تأثير تدريبات بدنية بأوزان إضافية بنسبة (10%) في بعض القدرات العضلية (للذراعين والرجلين) للاعبين الكرة الطائرة للمجموعة التجريبية الثانية.
- التعرف على الفروق في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة في التدريبات البدنية المستخدمة بنسب من الأوزان الإضافية (8% ، 10%) في بعض القدرات العضلية (للذراعين والرجلين) لمجموعتي البحث التجريبتين.

1 - 4 فروض البحث :

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى بنسبة (8%) في بعض القدرات العضلية (للذراعين والرجلين) للاعبين الكرة الطائرة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية بنسبة (10%) في بعض القدرات العضلية (للذراعين والرجلين) للاعبين الكرة الطائرة.
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبتين التي استخدمت النسب من الأوزان الإضافية (8% ، 10%) في الاختبارات البعدية في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة.

1 - 5 مجالات البحث :

1 - 5 - 1 المجال البشري : لاعبي نادي الضلوعية الرياضي للكرة الطائرة للموسم الرياضي 2018 / 2019.

1 - 5 - 2 المجال الزمني : للمدة من 13 / 5 / 2019 ولغاية 14 / 7 / 2019.

1 - 5 - 3 المجال المكاني : الصالة الرياضية في بلد التابعة لمديرية شباب ورياضة صلاح الدين.

1 - 6 تحديد المصطلحات :

1 - 6 - 1 التدريبات البدنية بالأوزان الإضافية :

يعرفها (فخر الدين ، 2005) وهي العمل التدريبي الذي ينتج أداء بدني بعد إضافة هذه الأوزان للتأثير في تحسين الكفاية البدنية للمجاميع العضلية العاملة على مفاصل الجسم مما يؤدي إلى رفع مستوى القدرات العضلية ومستوى الاداء للاعب⁽¹⁾.

ويعرفها الباحثان بأنها : هي تلك التدريبات التي يضاف فيها وزناً وفقاً للوزن النسبي لأجزاء جسم اللاعب من أفراد عينة البحث الحالي وبما يتناسب مع الفروق الفردية لكل لاعب وبما يخدم الأهداف المراد تحقيقها من أجل انتاج أكبر قوة ممكنة ناتجة عن تحشيد ألياف عضلية تتناسب وشدة المثير دون أن يؤثر ذلك في المسار الحركي أثناء أداءهم للعبة الكرة الطائرة.

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

2 - 1 الدراسات النظرية :

2 - 1 - 1 التدريبات البدنية :

إن إعداد الرياضيين وتهيئتهم للمشاركة في النشاطات الرياضية بالاتجاه الصحيح لهذه الأنشطة والفعاليات مهمة صعبة ومسؤولية كبيرة تحتاج إلى جهود مكثفة من أجل تحقيق ذلك ، إلا إن التطورات الكبيرة في مجال علم التدريب الرياضي والاستعانة بالعلوم الأخرى والتقدم التكنولوجي وتطورات العصر وازدياد الخبرات وتوسع المفاهيم العلمية الرياضية والارتقاء بمكونات حمل التدريب على وفق الطرائق والوسائل والأساليب التدريبية المتطورة كان لكل ذلك إلى جانب خبرات المدربين الحلول لتلك الصعوبات.

2 - 1 - 2 الأوزان الإضافية :

" أن التدريب الذي يتم به تجنيد الوحدات الحركية يمتاز بظهور أقصى قوة انقباضية مع سرعة مناسبة للوصول إلى أفضل النتائج للقدرة العضلية لهذه المجاميع"⁽²⁾.

" كما أن التدريب بالأوزان الإضافية لا يسלט جهداً عند حملها على العضلات الصغيرة فحسب بل يكون تأثيراً كبيراً في المجاميع العضلية بالأطراف العليا أو السفلى ومدى مشاركتها في العمل العضلي مما يعطي القدرة على انجاز شغل بدني يزداد بزيادة القوة في العضلات وزيادة كفايتها في انتاج الطاقة اللازمة وباقتصادية عالية"⁽³⁾.

2 - 1 - 3 مفهوم القوة العضلية :

(¹) فخر الدين قاسم صالح النقاش ؛ منهج تدريبي مقترح باستخدام وسيلة التثقيب لتطوير الصفات البدنية الخاصة وأثرها في دقة الأداء البدني لبعض المهارات الأساسية بلعبة السكواش للشباب بأعمار (17 - 19) سنة : (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2005) ص44.

(²) طلحة حسام الدين ؛ الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997) ص30.

(³) زياد طارق عبد لفته ؛ تأثير تمارين المنظمة بصدريه الوزن أو بدونها في ضغط الدم العالي : (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001) ص40 - 41.

" وتعرف القوة العضلية بأنها القابلية على التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها أو قدرة العضلة أو المجموعات العضلية على إنتاج أكبر قوة ممكنة ضد مقاومة ، وتعد القوة العضلية من المكونات الأساسية للياقة البدنية التي تكتسب أهميته خاصة لارتباطها بالأداء الرياضي وبالصحة العامة ، إذ تعد القوة العضلية الحجر الأساس الذي يبني عليه بقية عناصر اللياقة البدنية وتساهم القوة العضلية في إنجاز كل نشاط رياضي ممارس ، ولكن تختلف هذه المساهمة من نشاط إلى آخر حسب نوع النشاط الرياضي ومتطلبات الأداء"⁽¹⁾.

2 - 2 الدراسات السابقة :

بعد اطلاع الباحثان على العديد من الدراسات المختلفة تعرف على الدراسات السابقة ذات العلاقة مع موضوع البحث الحالي ، قام باختيار البعض منها وهي كالآتي :

ت	أسم مقدم الدراسة	السنة
1	صفاء طه محمد علي النجار	2003
2	أحمد صباح قاسم	2005
3	عبد الله محمد طياوي	2015

ومن خلال استعراض الباحثان للدراسات السابقة استفاد الباحثان ما يأتي :

- 1- تحديد مشكلة البحث وتحديد جوانبها المتعددة.
- 2- اختيار التصميم التجريبي الملائم للدراسة واختيار عينة الدراسة لمجاميع البحث.
- 3- العمل وفق المنهجية المتبعة في الدراسات السابقة لإنجاز الدراسة.
- 4- تحديد أدوات البحث وإجراء المعاملات العلمية لاستخدامها وإجراءات عمليات التجانس والتكافؤ في الدراسة الحالية.
- 5- اختيار الوسائل الإحصائية الملائمة لمعالجة بيانات الدراسة.
- 3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :
- 3 - 1 منهج البحث :
- استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته طبيعة البحث.
- 3 - 2 مجتمع البحث وعينته :

تعد عملية اختيار عينة البحث من الخطوات الرئيسة لجمع البيانات والمعلومات وعادة ما يلجأ الباحث إلى تحديد مجتمع بحثه بناءً على الظاهرة أو المشكلة التي يختار دراستها ، وتمثل مجتمع البحث للدراسة الحالية بأندية الدرجة الأولى لمحافظة صلاح الدين وعددها (7) أندية بالكرة الطائرة ، الجدول (1) كما اختار الباحثان عينة بحثه بالطريقة العمدية وهم لاعبي نادي الضلوعية الرياضي لكرة الطائرة للمتقدمين للموسم الرياضي 2018 / 2019 المشارك في دوري محافظة صلاح والبالغ عددهم (18) لاعباً ، ويعود سبب اختيار الباحثان لهذه العينة لضمان ضبط اختيار العينة تم تقسيمهم على

(1) أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد ؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003) ص 83.

تخصص كل لاعب بالملعب على النحو التالي : لاعب ضارب عالٍ مركز (2) عدد ثلاثة تم استبعاد (واحد) ، لاعب ضارب عالٍ مركز (4) عدد خمسة تم استبعاد (واحد) ، لاعب ارتكاز مركز (3) عدد ثلاثة تم استبعاد (واحد) ، لاعب معد عدد ثلاثة تم استبعاد (واحد) لعدم حضورهم الاختبارات ، لاعب دفاع (ليبرو) عدد اثنين تم استبعادهم لعدم اشتراكهم بمهارة الضرب الساحق وحائط الصد وبهذا اصبح عدد لاعبي عينة البحث (12) لاعباً تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين بطريقة القرعة وحسب تخصصهم بمواقع اللعب بواقع (6) لاعبين للمجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت أوزان إضافية بنسبة (8%) من وزن الذراعين والرجلين للاعب و (6) لاعبين للمجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أوزان إضافية بنسبة (10%) من وزن الذراعين والرجلين للاعب والذين يشكلون نسبة (11,53) من مجتمع البحث.

الجدول (1)

يبين أندية دوري الدرجة الأولى بالكرة الطائرة في محافظة صلاح الدين

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين
1	نادي الضلوعية	18
2	نادي الدجيل	14
3	نادي الدور	15
4	نادي الطوز	16
5	نادي ببجي	14
6	نادي الشرفاق	13
7	نادي الإسحافي	14
	المجموع	104

3 - 3 تكافؤ مجموعتي البحث :

قام الباحثان بأجراء التكافؤ لمجموعتي البحث (التجريبتين) في المتغيرات (البدنية) وكما في الجدول (2) .

الجدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث التجريبتين في الاختبارات القبليّة للقدرة البدنية بالكرة الطائرة

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		درجة (ت) المحسوبة (sig)	الدلالة الإحصائية
		س	±ع	س	±ع		
القوة الانفجارية للأطراف العليا	متر	4,975	0.117	4.958	0.283	0.133	معنوي ^(*)
القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا	عدد	12.500	1,870	12.666	1.751	0.159	معنوي
القوة الانفجارية للأطراف السفلى	سم	42,160	9,453	45.166	8.109	0.590	معنوي
القوة المميزة للأطراف السفلى (اختبار حجل)	اليمين	5,991	0.449	6.275	0.322	0.241	معنوي
	اليسار	6.083	0.549	6.181	0.421	0.348	معنوي

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة أكبر أو يساوي من (0,05) .

حيث يشير (محمد خير سليم ، 2010) إلى أن " قيمة (significance) إذا كانت أكبر أو

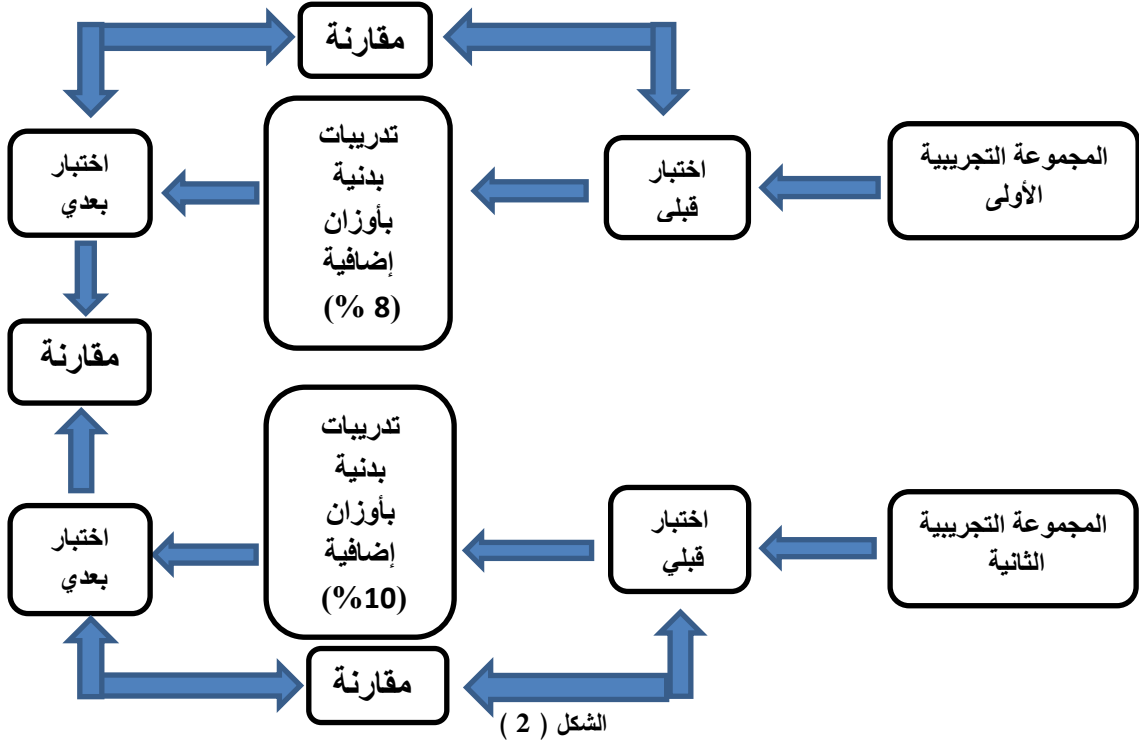
تساوي نسبة الخطأ (0,05) فهذا دليل على عدم معنوية الفروق ، أما إذا كانت قيمة (significance)

اصغر من نسبة الخطأ (0,05) فهذا دليل على معنوية الفروق⁽¹⁾ .

3 - 4 التصميم التجريبي :

(1) محمد خير سليم أبو زيد ؛ التحليل الإحصائي باستخدام برمجية SPSS : (عمان ، دار جرير للنشر ، 2010) ص 268 .

استخدم الباحثان التصميم التجريبي للمجموعتين التجريبتين الذي يطلق عليه " تصميم المجموعات التجريبية المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي المحكمة الضبط"⁽¹⁾، وكما موضح في الشكل (2).



الشكل (2)

يوضح التصميم التجريبي للبحث

3 - 5 وسائل جمع البيانات :

لغرض الحصول على المعلومات والحقائق بصورة صحيحة ومتكاملة لمعالجة مشكلة البحث الحالي

باستخدام الوسائل الآتية :

1- وسائل جمع البيانات :

- المصادر العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية لغرض جمع المعلومات حول مكونات الوحدات التدريبية واستخدام الأوزان خلالها.
- الاختبارات والقياس.
- فريق العمل المساعد.

2- الأدوات والأجهزة المستخدمة :

- حاسبة شخصية لابتوب نوع (Dell) صينية الصنع.
- ساعة توقيت (Casio) عدد (2) .

(1) سامي محمد ملحم ؛ القياس والتقييم في التربية وعلم النفس : (عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2000) ص274.

- ميزان قياس الوزن عدد (1) .
 - صافرة عدد (2) .
 - شريط قياس نسيجي عدد (1) .
 - كرات طبية مختلفة الأوزان عدد (3) .
 - شريط لاصق ملون .
 - ملعب الكرة الطائرة قانوني (الصالة التابعة لمديرية شباب ورياضة صلاح الدين في بلد) .
 - أوزان إضافية (كيتير) حسب الوزن النسبي لكل جزء من أجزاء الجسم المطلوبة في الاختبار .
 - موانع مختلفة الارتفاعات .
- 3 - 6 الاختبارات البدنية :**

بعد تحليل محتوى المصادر والمراجع العلمية والبحوث والدراسات التي لها علاقة بموضوع البحث من التدريب الرياضي والاختبار والقياس للكرة الطائرة ولغرض تحديد بعض القدرات البدنية وهي (القدرة الانفجارية للأطراف العليا والسفلى والقوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا والسفلى) ، قام الباحثان باستخدام الاختبارات البدنية التالية لأجراء بحثهما :

3 - 6 - 1 الاختبارات البدنية وشملت :

1- اختبار دفع الكرة الطبية من الجلوس (3 كغم) باليدين⁽¹⁾ :

الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية لعضلات الذراعين .

الأدوات المستخدمة : ملعب كرة سلة ، كرة طبية (3 كغم) ، شريط قياس ، كرسي ، حزام .

طريقة الأداء : يجلس المختبر على الكرسي ممسكاً بالكرة الطبية باليدين بحيث تكون الكرة أمام الصدر ، ويجب أن يكون الجذع ملاصقاً لحافة الكرسي ويوضع حول صدر المختبر حزام بحيث يمسك من الخلف بطريقة محكمة وذلك لغرض منع حركة المختبر للأمام أثناء دفع الكرة باليدين ، وتتم حركة دفع الكرة باستخدام اليدين فقط ، وتبقى القدمين ملاصقة للأرض ، شكل (3) .

الشروط :

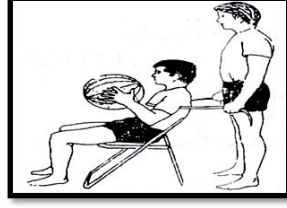
1- يعطى المختبر ثلاث محاولات متتالية .

2- تسجل أحسن محاولة ناجحة لك من المحاولات الثلاثة .

3- عندما يتحرك المختبر على الكرسي أثناء الأداء لا تحسب النتيجة .

(1) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ؛ **اختبارات الأداء الحركي** ، ط3 : (مدينة نصر ، دار الفكر العربي ، 1994) ص253 .

التسجيل : يتم قياس المسافة بالمتر وأجزائه (سم) تحسب المسافة بين الحافة الأمامية للكرسي وبين أقرب نقطة تسقط فيها الكرة على الأرض.



الشكل (3)

اختبار دفع الكرة الطبية من الجلوس زنة (3 كغم) باليدين

2- اختبار الاستناد الأمامي (شناو) :

ثني ومد الذراعين أكثر عدد ممكن من التكرارات خلال (10) ثواني⁽¹⁾ :

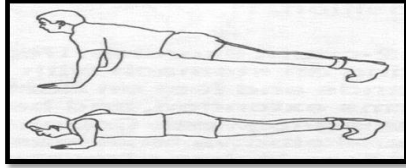
الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

الأدوات المستخدمة : بساط جمناستك ، ساعة توقيت ، صافرة.

طريقة الأداء : من وضع الاستناد الأمامي وعند سماع الإشارة يقوم المختبر بثني ومد الذراعين بأسرع ما

يمكن خلال الوقت المحدد ، الشكل (4) .

التسجيل : يسجل عدد التكرارات خلال (10) ثواني.



الشكل (4)

اختبار الاستناد الأمامي (شناو)

3- اختبار القفز العمودي من الثبات⁽²⁾ :

الهدف من الاختبار : قياس القوة الانفجارية للرجلين في الوثب العمودي للأعلى.

الأدوات المستخدمة :

1- لوحة من الخشب (سبورة) عرضها نصف متر وطولها متر ونصف ، ترسم عليها خطوط والمسافة بين

كل خط وآخر (2) سم.

2- حائط أملس لا يقل ارتفاعه من الأرض عن (360) سم.

3- قطع طباشير ، قطعة من القماش لمسح علامات التأشير.

4- يتم القياس بالسنتمترات ، الشكل (5) .

طريقة الأداء :

(¹) علي بن صالح الهرهوري ؛ علم التدريب الرياضي ، ط1 : (بنغازي ، منشورات جامعة قار بونس ، 1994) ص193.

(²) محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ؛ مصدر سبق ذكره ، 1994 ، ص84.

- 1- يمسك المختبر قطعة من الطباشير لا تقل عن (2) سم ثم يقف مواجهاً للوحة ويمد الذراعين أقصى ما يمكن ويحدد علامة بالطباشير مع ملاحظة ملاصقة العقبين للأرض.
 - 2- يقف المختبر مواجهاً للوحة بالجانب بحيث تكون القدمان على خط (30) سم.
 - 3- يقوم المختبر بمرجحة الذراعين للأسفل وإلى الخلف مع ثني الجذع للأمام للأسفل وثني الركبتين إلى وضع الزاوية القائمة فقط.
 - 4- يقوم المختبر بمد الركبتين والدفع بالقدمين معاً للقفز إلى الأعلى مع مرجحة الذراعين بقوة للأمام والأعلى للوصول بها إلى أقصى ارتفاع ممكن ، إذ يقوم بوضع علامة بالطباشير على اللوحة في أعلى نقطة يصل إليها.
- التسجيل :** تسجل درجة المختبر بالسنتيمترات التي يحددها اللاعب بين الخط الذي يصل إليه من وضع الوقوف بمد الذراعين والعلامة التي يؤشرها نتيجة الوثب للأعلى نقطة وأقرب سنتيمتر.



الشكل (5)

اختبار القفز العمودي من الثبات

- 4- اختبار الثلاث حجلات (يسار ويمين)⁽¹⁾ :
- الهدف من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.
- الأدوات المستخدمة : شريط قياس ، صافرة لإعطاء إشارة البدء.
- طريقة الأداء : يقف المختبر على خط البداية بحيث تكون احدى القدمين إلى الأمام والأخرى إلى الخلف ثم يجبل على رجل الاستناد ثلاث حجلات متتالية لأبعد مسافة ، الشكل (6) .
- الشروط :
- السرعة في الأداء.
 - تعطى محاولتان لكل مختبر (قدم يسار و قدم يمينا) وتؤدي كل قدم ثلاث حجلات على حدة وتؤخذ نتيجة أفضلها.

التسجيل : تحسب درجة المختبر لأقرب (سم) بين خط البداية والمسافة التي يصل إليها المختبر خلال الثلاث حجلات.

3 - 7 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحثان تجربته الاستطلاعية على اللاعبين يوم الأحد بتاريخ 12 / 5 / 2019 وبواقع (3) لاعبين من مجتمع البحث لضمان تحقيق نتائج واقعية من تطبيق مفردات التدريبات وللتعرف على كفاءة الأدوات المستخدمة وتزويد فريق العمل المساعد بالخبرة اللازمة للمساعدة في إجراء الاختبارات ، كما هدف البحث للتعرف على مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث والصعوبات التي قد تواجهه أثناء التطبيق.

(1) محمد صبحي حسانين ؛ اختبارات اللياقة البدنية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2004) ص 103.

3 - 8 إجراءات البحث الميدانية :

قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبليّة وبعدها طبق المنهج التجريبي الذي أعده على المجموعتين التجريبتين وبعدها أجرى الاختبارات البعديّة.

كيفية إجراء الاختبارات على عينة البحث :

- 1- أجريت الاختبارات في (الصالة التابعة لمديرية شباب ورياضة صلاح الدين في بلد).
- 2- تم شرح مفردات الاختبارات وعرضها من قبل الباحثان بمساعدة فريق العمل المساعد قبل تطبيق التدريبات.
- 3- أعطيت فرصة مناسبة من الوقت للاعبين لإجراء الإحماء العام والخاص للمجاميع العضلية التي ستشارك في تنفيذ الاختبارات.
- 4- سجلت نتائج الاختبارات حسب الشروط والتعليمات الخاصة بكل اختبار.

3 - 8 - 1 الاختبارات القبليّة :

تم البدء بأجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يومي الاثنين والثلاثاء المصادف 13 - 14 / 5 / 2019 في تمام الساعة (9,30) ليلاً في الصالة التابعة لمديرية شباب ورياضة صلاح الدين في بلد وقد ثبت الباحثان الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والأدوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وكذلك فريق العمل المساعد من أجل توفرها عند إجراء الاختبارات البعديّة.

3 - 8 - 2 تجربة البحث الرئيسيّة :

أعد الباحثان تدريبات بدنية بأوزان إضافية بوحدات تدريبية لتطوير بعض القدرات العضلية للذراعين والرجلين بالكرة الطائرة للاعبين نادي الضلوعية الرياضي للمتقدمين للتعرف على مدى فاعلية هذه الأوزان في تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا والسفلى.

وطبق الباحثان هذه التمرينات كما يأتي :

- 1- المجموعة التجريبية الأولى طبقت التدريبات البدنية بأوزان إضافية بنسبة (8%) من وزن الذراعين والرجلين للاعب.
- 2- المجموعة التجريبية الثانية طبقت التدريبات البدنية بأوزان إضافية بنسبة (10%) من وزن الذراعين والرجلين للاعب.

تم البدء بتطبيق هذه التمرينات ضمن وحدات تدريبية بتاريخ 18 / 5 / 2019 حيث بلغ عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية لكل منهاج واستغرق التطبيق لكل منهاج (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية بالأسبوع الواحد لكل منهاج ، " وتعد الوحدة التدريبية (الساعة التدريبية) أساس عملية التخطيط اليومي ، وينضّر إليها على أنها أصغر وحدة في السلم التنظيمي لعملية تخطيط التدريب الرياضي"⁽¹⁾ ، وبلغ الزمن الكلي لكل وحدة تدريبية (60) دقيقة عدا مدة الأحماء وتبعاً لذلك بلغ الزمن الكلي للمنهاج التدريبي (1440) دقيقة.

تم التدرج في زيادة الحمل لتأمين تحقيق النتائج المطلوبة للمنهاج التدريبي من خلال التحكم بتنظيم حمل التدريب بتناغم عدد التكرارات مع الراحة الممنوحة للاعب ، حيث يذكر (محمد ، 2007) عن (نوفل) أن تحقيق المتطلب المهم

(1) مهند البشتاري وأحمد إبراهيم الخواجا ؛ ميادئ التدريب الرياضي ، ط1: (عمان، دار وائل للنشر ، 2005) ص165.

للتدريب هو التكيف الوظيفي لأعضاء الجسم وبنفس الوقت تحقيق زيادة في الحمل التدريبي يدعونا لمراعاة التدرج بمفردات حمل التدريب وعليه يستلزم زيادة هذا الحمل من أسبوع لآخر ويتبعه من شهر لآخر⁽¹⁾.

أعد الباحثان تدريبات خاصة باستخدام أوزان إضافية لتحقيق هدف البحث في تطوير بعض القدرات العضلية قيد البحث لدى مجموعتي البحث التجريبتين من لاعبي نادي الضلوعية الرياضي بالكرة الطائرة مع استخدام أدوات تدريبية باعتماد طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة مع مراعاة التمرينات المستخدمة والمستوى وقابلية أفراد العينة مع الأدوات المستخدمة لتنفيذ التمرينات وكيفية التنفيذ.

علماً أن استخدام طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة تتناسب واحتياجات أعداد لاعبي الكرة الطائرة وحسب فئة المتقدمين ، وطبق المنهاج على مجموعتي البحث وفي القسم الرئيس من الوحدات التدريبية.

وبدء تنفيذ التدريبات في يوم السبت الموافق 18 / 5 / 2019 ولغاية يوم (الأربعاء) الموافق 10 / 7 / 2019

، وتم استخدام تقسيم (فيشر) لأجزاء الجسم ، وكان تثبيت الأوزان كالآتي :

- الوزن المضاف للذراع : يربط حزام (كيتز) بنهاية الساعد قرب مفصل الرسغ على أن لا يعيق ولا يؤثر في حركة اللاعب ويتناسب مع الوزن النسبي للذراع ويراعى تثبيته بأحكام.

- الوزن المضاف للرجل : يربط الحزام (كيتز) بنهاية ساق اللاعب قرب مفصل الكاحل ويتناسب مع الوزن النسبي للساق ولا يؤثر في حركة القدم أثناء الأداء ولكل لاعب.

- لاستخراج الشدة التي استخدمت في التدريبات استخدمت معادلتين لذلك ، المعادلة الأولى لاستخراج الشدة عن طريق الزمن ، والمعادلة الثانية لاستخراج الشدة عن طريق النبض مع مراعات نوع وطبيعة التدريبات المستخدمة وكالآتي :

$$\text{الشدة المطلوبة} \times \text{زمن التمرين} = \frac{100}{100} \quad (2)$$

$$\text{الشدة المستخدمة عن طريق النبض} = \frac{\text{النبض القصوى} \times \text{الشدة المطلوبة}}{100} \quad (3)$$

3 - 8 - 3 الاختبارات البعدية :

أجرى الباحثان الاختبارات البعدية في بعض القدرات العضلية بالكرة الطائرة على أفراد مجموعتي البحث التجريبية بعد انتهاء تطبيق التدريبات البدنية باستخدام أوزان إضافية في يوم السبت والأحد الموافق 13 - 14 / 7 / 2019 وتحت نفس الظروف البيئية التي جرت فيها الاختبارات القبلية.

3 - 9 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية الملائمة لمعالجة بيانات البحث وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي

(SPSS).

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

يتضمن هذا الباب عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها وذلك وفقاً للبيانات التي جمعها الباحثان في جداول لأنها تسهل ملاحظة الفروق والمقارنة بينها إذ تعد أداة توضيحية للبحث.

(¹) محمد ضايح محمد ؛ تأثير منهج تدريبي باستخدام أسلوبين مختلفين في تطوير قوة الفخذ الانفجارية وعلاقتها بدقة مهارة الضرب الساحق لدى لاعب الكرة الطائرة الشباب : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2007) ص79.

(²) محمد رضا ابراهيم ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط2 : (بغداد ، دار الجامعية ، 2008) ص103.

(³) مهند حسين البشتاوي وأحمد ابراهيم الخواجا ؛ مصدر سبق ذكره ، 2005 ، ص67.

4 - 1 عرض نتائج الفروق (t) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبتين في بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث وتحليلها ومناقشتها :

4 - 1 - 1 عرض نتائج الفروق (t) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبتين في بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث وتحليلها :

الجدول (3)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة ومستوى الدلالة الإحصائية للمجموعة التجريبية الأولى بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية

الدلالة الإحصائية	درجة (Sig)	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
			±ع	س	±ع	س		
معنوي	0,006	4,546	0,183	5,383	0,117	4,975	متر	القوة الانفجارية للأطراف العليا
معنوي	0,014	3,727	0,632	15,000	1,870	12,500	عدد	القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا
معنوي	0,019	3,391	8,018	51,500	9,453	42,166	سم	القوة الانفجارية للأطراف السفلى
معنوي	0,049	2,583	0,303	6,500	0,449	5,991	متر	القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى
معنوي	0,007	4,429	0,564	6,190	0,549	6,083	متر	

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة > من (0.05) .

الجدول (4)

يبين درجات الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) المحسوبة ومستوى دلالتها الإحصائية للمجموعة التجريبية الثانية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية

الدلالة الإحصائية	درجة (Sig)	(ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
			±ع	س	±ع	س		
معنوي	0,016	3,568	0,289	5,425	0,283	4,958	متر	القوة الانفجارية للأطراف العليا
معنوي	0,020	3,354	0,547	15,500	1,870	12,500	عدد	القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا
معنوي	0,028	3,061	4,000	59,000	8,109	45,166	سم	القوة الانفجارية للأطراف السفلى
معنوي	0,014	2,730	0,091	6,698	0,322	6,275	متر	القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى
معنوي	0,013	3,756	0,102	6,741	0,421	6,181	متر	

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة > من (0.05) .

4 - 1 - 2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي في بعض القدرات البدنية لمجموعتي البحث التجريبتين :

يتبين من الجدولين (3) و (4) وجود فروق معنوية في بعض القدرات البدنية للاعبين من أفراد وعينة البحث للمجموعتين التجريبتين ولمصلحة الاختبارات البعدي وتمثلت في القوة الانفجارية للذراعين والقوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا والقوة الانفجارية للأطراف السفلى والقوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى (اليمين واليسار) .

ويعزو الباحثان ذلك على تركيز اللعب والتدريب على القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة ، كما وأن التدريبات التي وضعت من قبل الباحثان معززة بالأوزان الإضافية وقام المدرب بتطبيقها باستمرار وتتابع والتي أدت إلى تطوير القدرات البدنية قيد البحث .

حيث يرى (عماد الدين ، 2005) أن التدريب المستمر المنتظم والمبرمج والتكرارات بشكل صحيح تؤدي إلى التطور المطلوب تحقيقه⁽¹⁾.

ويشير (أحمد ، 2016) عن (وليد) أن أفضل طرق وأساليب التدريب وأكثرها فاعلية لتنمية القوة بأنواعها المختلفة هو أسلوب التدريبات بالأوزان الإضافية ، إذ يعد هذا التدريب من الأساليب ذات التأثير الفعال لتنمية القدرات العضلية لمختلف أنواعها⁽²⁾.

كما يرى الباحثان أن هذا التطور في القدرات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة لمجموعتي البحث التجريبتين والتي استخدمت نسبة (8% ، 10%) من الأوزان الإضافية إلى التدريبات البدنية مع وجود هذه النسبة من المقاومة قد أثرت إيجابياً من خلال تعبئة أكبر عدد ممكن من الوحدات الحركية والألياف العضلية مما أوجدت تكيفاً وتحسناً في عمليات تجنيد لنوعية الألياف العضلية المشاركة في الأداء ، فضلاً عن ان شدة الحافز كانت مستمرة من خلال وجود هذه الأوزان مثبتة على أجزاء من الأطراف العليا والسفلى للاعب الكرة الطائرة في أثناء أداء هذه التدريبات مما أعطى قوة أكبر ناتجة عن مستوى تكيف أعلى ، وهذا ما أكدته (حسين) إذ يقول " إن عمليات التكيف تعتمد بالدرجة الأولى على شدة الحافز والأفعال الحيوية والفيولوجية والأنسجة التي تظهر انعكاسات خاصة بسبب ضعف الحافز المستخدم أو قوته"⁽³⁾ ، وهذا ما نلاحظه من خلال الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في القدرات البدنية (القوة الانفجارية للأطراف العليا ، القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا والسفلى) حيث ظهر واضحاً أن هناك تطوراً في إنتاج القوة السريعة بمختلف أشكالها.

ومما سبق ذكره يظهر لنا التطور الذي حدث لمجموعتي البحث التجريبتين في الاختبارات البعدية في القدرات البدنية كان نتيجة للتدريبات البدنية بوجود الأوزان الإضافية واستمرار اللاعبين بالتدريب بمستوى عالٍ من التنظيم ومراعاة مبادئ التدريب الرياضي ومكونات حمل التدريب ، فضلاً عن الروح العالية التي تميز بها أعضاء فريق العمل المساعد.

وبذلك قد تحقق الفرض الأول من البحث بوجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي لبعض متغيرات البحث للمجموعتين التجريبتين.

(¹) عماد الدين عباس أبو زيد ؛ التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات وتطبيقات) : (دار المعارف ، مصر ، 2005) ص155.

(²) أحمد حسن حسين عزت ؛ برنامج تدريبي بالأثقال للتوازن في القوة لبعض العضلات العاملة على الرفع وأثره على السرعة والقوة الحركية للضربات الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئي السكواش : (بحث منشور بالمجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، العدد (77) ، الجزء (1) ، 2016) ص 29 - 51.

(³) قاسم حسن حسين ؛ أسس التدريب الرياضي : (عمان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998) ص289.

4 - 2 عرض نتائج الفروق (t) بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية الأولى والتجريبية الثانية في بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث وتحليلها ومناقشتها :

4 - 2 - 1 عرض نتائج الفروق (t) بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية الأولى والتجريبية الثانية في بعض القدرات البدنية لدى عينة البحث وتحليلها :

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية لمجموعي البحث التجريبيين والمقارنة بين نتائجها في بعض القدرات البدنية لدى لاعبي الكرة الطائرة

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		درجة (ت) المحسوبة (Sig)	الدلالة الإحصائية
		ع	س	ع	س		
القوة الانفجارية للأطراف العليا	متر	0,183	5,383	0,289	5,425	2,298	0,002
القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا	سم	0,632	15,000	0,547	15,500	2,464	0,004
القوة الانفجارية للأطراف السفلى	عدد	8,018	51,500	4,000	59,000	2,250	0,007
القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى	يمين	0,508	6,333	0,0917	6,698	3,730	0,014
	يسار	0,563	6,186	0,102	6,741	2,373	0,039

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة > من (0.05) .

4 - 2 - 2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لبعض القدرات البدنية للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية :

من الجدول (5) يبين لنا ظهور فروق معنوية بجميع الاختبارات البعدية المطبقة على أفراد عينة البحث في متغيرات البحث المذكورة ولصالح نتائج أفراد عينة البحث التجريبية الثانية مما يعني تحقق الفرض الثالث من البحث من خلال إجراء التدريبات البدنية باستخدام الأوزان الإضافية والتي اعدّها الباحثان والتي طبقت على مجموعتي البحث التجريبتين والتي حققت نتائج معنوية لمجموعي البحث ولصالح المجموعة التجريبية الثانية ذات النسبة (10%) من نسبة وزن الذراعين والرجلين للاعبين من أفراد عينة هذه المجموعة.

ويرى الباحثان أنّ إنتاج القوة لدى المجموعة التجريبية الثانية كان أكبر وحققت نتائج معنوية وكان مرتبطاً إلى حد كبير بالنسبة المستخدمة من الأوزان الإضافية ، وهذا ما أكدّه (أبو العلا) إن زيادة القوة العضلية تعتمد على مستوى الألياف العضلية حيث ذكر " ترتبط القوة العضلية بعدد الألياف العضلية النشطة إذا كنا نحتاج إلى انقباض عضلي للتغلب على مقاومة بسيطة فإن الجهاز العضلي تكون النسبة أقل من الوحدات الحركية وبالتالي عدد أقل من الألياف العضلية"⁽¹⁾.

ويتبين لنا من الجدول (5) ان هناك فروق معنوية في جميع القدرات البدنية في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث التجريبتين والتي نفذت التدريبات البدنية وبنسب من الأوزان الإضافية (8% ، 10%) والتي ظهر واضحاً تفوق المجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت نسبة (10%) من الأوزان الإضافية

(1) أبو العلا أحمد عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين السيد ؛ مصدر سبق ذكره ، 2003 ، ص 206.

فكان تأثير هذه النسبة من الأوزان اكبر تأثيراً من الوزن (8%) ، حيث ذكر (جمال) " إنه يمكن أن نحقق مكاسب أكبر للقوة من خلال زيادة قابلية الألياف العضلية لتوليد انقباض أقوى وبتحشيد عدد أكبر من الوحدات الحركية مع كل انقباض"⁽¹⁾.

ويرى الباحثان ان من أسباب ذلك هو الفاعلية التي ساهمت فيها التدريبات البدنية بالأوزان الإضافية وحسب نسبة (10%) من وزن الذراعين والرجلين للاعب ، وعليه فإن هذه الفاعلية تثبت تحقيق أهداف التدريبات التي وضعت من أجلها وصحة وضعها وأعدادها وتطبيقها على اللاعبين ، إذ تم وضع هذه التمرينات وفقاً لأسس علم التدريب في مراعاة مبدأ التحكم بمكوناته من شدة وتكرارات وراحة وبما يلائم قابلية اللاعبين وما يطابق هدف تطوير بعض القدرات العضلية لأفراد عينة البحث وبما يلائم مبدأ الخصوصية بالتدريب والتي توفر عنصر معالجة متغيرات الوحدة التدريبية من قدرات بدنية ، حيث ذكر (Redchiff) أن ارتباط مكونات الحمل التدريبي وتقنيته من حيث الشدد ودرجاتها وارتباطها باللعبة التي يختص بها اللاعب مثل الكرة الطائرة تشكل أهمية كبيرة بالنسبة للمدرب واللاعب مما يدعو إلى استخدام أساليب وطرائق وبرامج التدريب الملائمة لذلك⁽²⁾ ، ويرى (محمد ، 2019) ولغرض تطوير مهارات الألعاب الرياضية يتم استخدام الأدوات التدريبية التي تراعي الأسس العلمية للتدريب ومبادئه ومنها خصوصية التدريب وتدرج مكونات حمل التدريب وتنوع تدرجاتها⁽³⁾ ، فيما يعزو الباحثان تطور في بعض القدرات البدنية ومنها القوة الانفجارية للذراعين والرجلين بالعمل وفق خصوصية الكرة الطائرة باستخدام تدريبات بدنية بالإضافة إلى أدوات تدريبية متمثلة بالأوزان المختلفة والهدف هو تطوير بعض القدرات البدنية كالقوة الانفجارية للذراعين والرجلين.

ومن خلال مناقشة وتفسير نتائج البحث للقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا والسفلى كانت نتائج الاختبارات قد أظهرت تطوير واضح في الاختبارات البعيدة ولصالح المجموعة التجريبية الثانية ويعلل الباحثان ذلك ان هذا التطور حصل نتيجة استخدام التمرينات البدنية التي هدفت إلى تطوير القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة باستخدام أوزان إضافية بنسبة (10%) من وزن الذراعين والرجلين للاعب والذي سبب الحصول على هذا التطور في المستوى البدني.

تطور القدرة الانفجارية للأطراف السفلى :

(¹) جمال صبري فرح ؛ القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث : (عمان ، الأردن ، دار دجلة ناشرون وموزعون ، 2012) ص433.

(²) Redchiff james c. 8Fareen lions, Reberte . Hig-Powered Plyometrics ; **Human kinetice** : (1999) p.13.

(³) محمد ضايح محمد ؛ تمرينات خاصة باستخدام أدوات تدريبية في تطوير السرعة الحركية وقوة أداء مهارة الضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة : (بحث منشور في

مجلة الثقافة الرياضية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة تكريت ، المجلد العاشر ، العدد الأول ، 2019) ص322.

يرى الباحثان ان التطور في اختبارات القوة الانفجارية للأطراف السفلى في الاختبارات البعيدة ولصالح المجموعة التجريبية الثانية ذات الأوزان الإضافية بنسبة (10%) من وزن الذراعين والرجلين للاعب والتي تم إضافتها تعد نتائج إيجابية وفعالة للقوة الانفجارية لعضلات هذه الأطراف عند أداء القفز العمودي من خلال حركة اللاعب.

فيما يذكر (طالب ، 2003) ان وزن أي ثقل يضاف إلى أي جزء من جسم اللاعب ينتج حدوث قوة تحيط بمفاصل أجزاء جسمه وبتجاه معاكس للمقاومة والصادرة من أجزاء جسم اللاعب وهنا يتلخص إضافة الأوزان لغرض التأثير بتحسين قدرة عضلية عاملة بالجسم على مفاصلة مما يؤثر اثر ملحوظ يرفع مستوى هذه القدرة لينتج تغييراً إيجابياً بالقدرة المطلوبة⁽¹⁾.

التطور في متغير القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا والسفلى :

يعد التطور الحاصل في درجات الاختبارات البعيدة في القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا والسفلى ولصالح المجموعة التجريبية الثانية ذات الأوزان الإضافية بنسبة (10%) من وزن الذراعين والرجلين للاعب عن درجات الاختبارات البعيدة للمجموعة التجريبية الأولى ذات الأوزان الإضافية بنسبة (8%) من وزن الذراعين والرجلين للاعب ناتج عن استخدام التدريبات البدنية بالأوزان الإضافية المذكورة والتي أعدت من قبل الباحثان اعتماداً على مبادئ علم التدريب الرياضي متمثلة بالتحكم بالمكونات المتمثلة بالشدة العالية والتكرارات وفترات الراحة وحسب إمكانيات أفراد عينة البحث وبما يسمح للاعب ان يتمتع بالعودة لحالة أجهزة جسمه الطبيعية.

ويرى الباحثان ان دور متغير القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا والسفلى في لعبة الكرة الطائرة يتمثل من خلال الوقت الذي يبذله اللاعب أثناء المسابقات بالحركة السريعة ممزوجة بالقوة أثناء الأداء والذي يعد من اكثر أوقات المسابقات التي تستغرق كأداء بدني من قبل اللاعب علاوة على دور هذا المتغير في الحركة بمختلف اتجاهات الملعب خلال أداء المسابقة.

ويرى (عبد العاطي وخالد ، 2002) ان القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا والسفلى من الصفات البدنية المهمة في لعبة الكرة الطائرة يستخدمها اللاعب عند أداء الضربات الهجومية ذات القوة العالية فيحتاج إلى تنميتها بشكل مدروس⁽²⁾.

4 - 3 مناقشة المقارنة بين الاختبارات البعيدة لمجموعتي البحث :

(¹) طالب فيصل عبد الحسين ؛ تأثير ثلاثة أساليب تدريبية في تطوير الخطوات وخطة الحاجر وإنجاز 110 متر حواجز : (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2003) ص24.

(²) عبد العاطي السيد ، خالد زيادة ؛ تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض الإدراكات الحس حركية على دقة أداء الأرسال من اعلى من الوب ناشئي الكرة الطائرة : (المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالهرم ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 2002) ص29.

وهذا يعني إنتاج أكبر قوة ممكنة تتناسب مع عدد الوحدات الحركية التي يتم تجنيدتها لغرض الأداء وتبعاً لذلك فإن الأسلوب الذي يتم به تجنيد الوحدات الحركية يمتاز بظهور أقصى قوة انقباضية مع سرعة قصوى للوصول إلى أفضل إنتاج للقدرة العضلية لهذه المجاميع العضلية⁽¹⁾.

حيث هذا يتفق مع دراسة (شروق ولمياء ، 2014) بإشارتهما على ان استخدام أسلوب التدريب بالأوزان الإضافية بنسبة مختارة من وزن جسم اللاعب من أساليب التدريب الفاعلة في تطوير عمل المجاميع العضلية ذات الصلة بالأداء البدني لان العمل ضد مقاومة ما يعني توجيه قوة متحركة عبارة عن عمل عضلي ناتج عن حمل وزن خلال أداء جهد بدني كحمل أثقال إضافية للأطراف العليا والسفلى للاعب (تثبيتها عليها) لغرض إنتاج تحسن قدرة عضلات هذه الأطراف ضد بيئة اللاعب التي يعمل فيها متمثلة بالجاذبية علاوة على هذه الأوزان تسبب في زيادة توتر العضلات العاملة بأشغال وحدات حركية ضمنها أكثر من العضلات العاملة في الجهد الاعتيادي⁽²⁾.

ويعزو الباحثان ظهور الفروق المعنوية بين مجموعتي البحث التجريبية الأولى ذات التمرينات البدنية بنسبة (8%) أوزان إضافية من وزن الذراعين والرجلين للاعب والتجريبية الثانية ذات التدريبات البدنية بنسبة (10%) أوزان إضافية من وزن الذراعين والرجلين للاعب ولصالح المجموعة التجريبية الثانية إلى ان هذه التدريبات والأوزان أنتجت أعباء إضافية على سطح جسم اللاعب ساهم في تطوير قدراته البدنية قيد البحث وهذا مما يحقق فرض البحث الثالث.

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5 - 1 الاستنتاجات :

من خلال النتائج التي توصل إليها الباحثان استنتج ما يأتي :

- حققت التدريبات البدنية بالأوزان الإضافية البالغة نسبتها (8%) من وزن الذراعين والرجلين للاعب في المجموعة التجريبية الأولى تطوراً في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث.
- حققت التدريبات البدنية بالأوزان الإضافية البالغة نسبتها (10%) من وزن الذراعين والرجلين للاعب والتي نفذتها لمجموعة التجريبية الثانية تطوراً واضحاً في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث.
- حققت التدريبات البدنية بالأوزان الإضافية البالغة نسبتها (10%) من وزن الذراعين والرجلين للاعب والتي نفذتها المجموعة التجريبية الثانية تطوراً ملحوظاً لنتائج الاختبارات البعدية مقارنة بنتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية الأولى التي نفذتها المجموعة التجريبية الأولى باستخدام نسبة (8%) من الأوزان الإضافية لجميع المتغيرات البدنية قيد البحث.

5 - 2 التوصيات :

(¹) طلحة حسام الدين (وآخرون) ؛ الموسوعة العلمية في التدريب : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997) ص30.

(²) شروق مهدي كاظم ، لمياء علي حسين ؛ تأثير الأوزان المضافة للذراعين والرجلين في تطوير بعض القدرات البدنية بكرة اليد : (بحث منشور في مجلة علوم الرياضة ، كلية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ديالى ، 2014) ص68.

من خلال الاستنتاجات التي توصل إليها أوصى الباحثان بعدد من التوصيات وكما يأتي :

- أهمية استخدام التدريبات الخاصة بمصاحبة الأوزان الإضافية لتطوير القدرات البدنية للاعبين الكرة الطائرة.

- أهمية الربط الكمي بين الأوزان الإضافية ووزن أجزاء جسم اللاعب مراعاةً للفروق الفردية نظراً لما ثبت من تأثير إيجابي لاستخدام هذه الأوزان في تطوير المتغيرات البدنية قيد البحث.

- التأكيد على مدربي الكرة الطائرة باستخدام تدريبات بدنية مصاحبة للأوزان الإضافية لتطوير الجانب البدني للاعبين الكرة الطائرة بربط الجانبين معاً خلال فترات التدريب المختلفة باستخدام الكرات.

المصادر :

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح وأحمد نصر الدين سيد ؛ فسيولوجيا اللياقة البدنية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003).
- أحمد حسن حسين عزت ؛ برنامج تدريبي بالأثقال للتوازن في القوة لبعض العضلات العاملة على الرفع وأثره على السرعة والقوة الحركية للضربات الأمامية والخلفية المستقيمة لناشئي السكواش : (بحث منشور بالمجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، القاهرة ، العدد (77) ، الجزء (1) ، 2016).
- جمال صبري فرج ؛ القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث : (عمان ، الأردن ، دار دجلة ناشرون وموزعون ، 2012).
- زياد طارق عبد لفته ؛ تأثير تمارين المنظمة بصدريّة الوزن أو بدونها في ضغط الدم العالي : (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001).
- سامي محمد ملحم ؛ القياس والتقويم في التربية وعلم النفس : (عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2000).
- سعد حماد الجميلي ؛ الكرة الطائرة تعليم وتدريب وتخطيط : (ليبيا ، دار الكتب المعرفية ، 2005).
- شروق مهدي كاظم ، لمياء علي حسين ؛ تأثير الأوزان المضافة للذراعين والرجلين في تطوير بعض القدرات البدنية بكرة اليد : (بحث منشور في مجلة علوم الرياضة ، كلية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ديالى ، 2014).
- طالب فيصل عبد الحسين ؛ تأثير ثلاثة أساليب تدريبية في تطوير الخطوات وخوطة الحاجر وإنجاز 110 متر حواجز : (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2003).
- طلحة حسام الدين (وآخرون) ؛ الموسوعة العلمية في التدريب : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997).
- طلحة حسام الدين ؛ الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997).
- عبد العاطي السيد ، خالد زيادة ؛ تأثير برنامج تدريبي لتنمية بعض الادراكات الحس حركية على دقة اداء الأرسال من اعلى من الوثب لناشئي الكرة الطائرة : (المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بالهرم ، جامعة حلوان ، القاهرة ، 2002).
- علي بن صالح الهرهوري ؛ علم التدريب الرياضي ، ط1 : (بنغازي ، منشورات جامعة قار بونس ، 1994).
- عماد الدين عباس أبو زيد ؛ التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية (نظريات وتطبيقات) : (دار المعارف ، مصر ، 2005).
- فخر الدين قاسم صالح النقاش ؛ منهج تدريبي مقترح باستخدام وسيلة التثقل لتطوير الصفات البدنية الخاصة وأثرها في دقة الأداء البدني لبعض المهارات الأساسية بلعبة السكواش للشباب بأعمار (17 - 19) سنة : (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2005).
- قاسم حسن حسين ؛ أسس التدريب الرياضي : (عمان ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998).
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الأداء الحركي ، ط3 : (مدينة نصر ، دار الفكر العربي ، 1994).
- محمد خير سليم أبو زيد ؛ التحليل الإحصائي باستخدام برمجية SPSS : (عمان ، دار جرير للنشر ، 2010).
- محمد رضا ابراهيم ؛ التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي ، ط2 : (بغداد ، الدار الجامعية ، 2008).
- محمد صبحي حسنين ؛ اختبارات اللياقة البدنية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2004).
- محمد ضايح محمد ؛ تأثير منهج تدريبي باستخدام أسلوبين مختلفين في تطوير قوة القفز الانفجارية وعلاقتها بدقة مهارة الضرب الساحق لدى لاعب الكرة الطائرة الشباب : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2007).
- محمد ضايح محمد ؛ تمرينات خاصة باستخدام أدوات تدريبية في تطوير السرعة الحركية وقة اداء مهارة الضرب الساحق للاعبين الكرة الطائرة : (بحث منشور في مجلة الثقافة الرياضية ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة تكريت ، المجلد العاشر ، العدد الأول ، 2019).

- مهند البشتاوي وأحمد ابراهيم الخواجا ؛ مبادئ التدريب الرياضي ، ط1 : (عمان، دار وائل للنشر ، 2005).
- Redcliff James C. 8Fareen Lions, Reberte . Hig-Powered Plyometrics ; **Human kinetice** : (1999).
- Abu El-Ella Ahmed Abdel-Fattah and Ahmed Nasr El-Din Sayed: Physiology of Fitness: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 2003).
- Ahmed Hassan Hussein Ezzat: Weightlifting training program for qualification in the driving force. Issue (77), Part (1), 2016.
- Ali bin Saleh Al-Harhour: The Science of Athletic Training, 1st edition: (Benghazi, Qar Younis University Publications, 1994).
- Al-Sayed Al-Sayed, Khaled Ziada: The Impact of a Training Program for School Skills Development. (Scientific Journal of Physical and Sports Education, Faculty of Physical Education and Sports Science in the pyramid, Helwan University, Cairo, 2002).
- Faisal Abdul Hussein Student: The Impact of Three Training Methods in the Development and Step of Al-Hajer and the Achievement of 110 Meter Barriers: (Unpublished PhD Thesis, College of Physical Education, University of Baghdad, 2003).
- Fakhr Al-Din Qassem Saleh Al-Naqash: A suggested teaching curriculum on its front page in English (17-19) years: (PhD thesis unpublished, University of Baghdad, College of Physical Education, 2005).
- Imad Al-Din Abbas Abu Zaid: Planning and Scientific Bases for Team Building in Team Games (Theories and Applications): (Dar Al-Maaref, Egypt, 2005).
- Jamal Sabri Faraj: Power, Ability and Modern Sports Training: (Amman, Jordan, Dar Degla Publishers and Distributors, 2012).
- Mohamed Reda Ibrahim: Field application of theories and methods of sports training, 2nd edition: (Baghdad, University House, 2008).
- Mohamed Sobhi Hassanein: Fitness Tests: (Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 2004).
- Muhammad Daya'a Muhammad: Special exercises using training tools in developing fine and motor speed: (research published in the Journal of Sports Culture, Faculty of Physical Education and Sports Science, Tikrit University, Volume X, First Issue, 2019).
- Muhammad Dhaya Muhammad: The effect of a training curriculum on the way to train them to engage in the skill of magic hitting in youth football: (unpublished Master Thesis, University of Baghdad, College of Physical Education, 2007).
- Muhammad Hassan Allawi, Muhammad Nasruddin Radwan: Kinetic Performance Tests, 3rd Edition: (Nasr City, Dar Al-Fikr Al-Arabi, 1994).
- Muhammad Khair Salim Abu Zaid: Statistical Analysis Using SPSS Software:(Oman, Jarir Publishing House, 2010).
- Muhannad Al-Bishtawi and Ahmed Ibrahim Al-Khawaja: Principles of Sports Training, 1st edition: (Amman, Wael Publishing House, 2005).
- Qassem Hassan Hussein: Foundations of Sports Training: (Amman, Dar Al Fikr Al Arabi for Printing, Publishing and Distribution, 1998).
- Saad Hammad Al-Jumaili: Volleyball Education, Training and Planning: (Libya, Dar Al-Kutub Al-Marafiya, 2005).
- Sami Muhammad Melhem: Measurement and Evaluation in Education and Psychology: (Amman, Dar Al-Masirah for Publishing and Distribution, 2000).
- Shorouq Mahdi Kazem, Lamia Ali Hussein: The effect of air weights for males and men on developing some physical abilities of the wheel: (research published in the Journal of Sports Science, College of Science and Sports Science, Diyala University, 2014).



The technique of static Info-graphic and its impact on learning performance art of some essential skills of basketball for students

Ahmed Rheem Iteef^{1*}
Zeyad Salm Abd²

1- Ministry of Education - Salah Eddin Education
2- Tikrit University - College of Physical Education and Sports Science

Article info.

Article history:

-Received: 16/12/2020

-Accepted: 22/2/2020

-Available online: 30/6 /2020

Keywords:

- Technique
- Fixed infographic
- Performance art
- Offensive skills
- Basketball

Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

Abstract

The objectives of this research is to investigate the impact of the info-graphic technique and its effect on learning the performance art of some essential skills of basketball players. The researchers assumed that there are differences between the results of the pre-tests and the post-tests of the students for learning the essential basketball skills.

The researchers used an experimental methodology of two test groups. That study population includes students of second stage of Al-Mughaira middle school in Tikrit. The study sample contains 40 students with a percentage of 20 students for each group of the study population. The researchers prepared the info-graphic technique of the essential skills. The researchers prepared the form of evaluating the physical performance of the research skills. The researchers used the SPSS statistical package for data processing and obtaining the required results.

The researchers concluded that the info-graphic technique influence clearly in learning the performance art of the essential skills .The researchers recommend involving the sport education teachers in training courses and workshops to learn info-graphic design for the sport activities. The researchers, also suggest s inducing the sport teachers to use the info-graphic due to its advantages for learning the essential skills of basketball.

* Corresponding Author: ziyadsport@tu.edu.iq , Tikrit University - College of Physical Education and Sports Science

تقنية الانفوجرافيك الثابت واثرها في تعليم فن الأداء لبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للطلاب

تاريخ البحث
- متوفر على الانترنت: 2020/6/30

أ.م.د. زياد سالم عبد
جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أحمد رحيم لطيف
مديرية تربية صلاح الدين

الكلمات المفتاحية

- تقنية
- الانفوجرافيك الثابت
- فن الأداء
- المهارات الهجومية
- كرة السلة

الخلاصة:

هدف البحث إلى التعرف على أثر تقنية الانفوجرافيك الثابت في تعليم فن الأداء لبعض المهارات الهجومية بكرة السلة، وافترض الباحثان لتحقيق أهداف البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي للطلاب لمجموعة التجريبية لتعليم فن الأداء لبعض المهارات الهجومية بكرة السلة ، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث ، وتكون مجتمع البحث من طلاب الصف الثاني المتوسط وكانت عينة البحث مكونة من (40) طالباً بواقع (20) طالب لكل مجموعة ، وتم اعداد تقنية الانفوجرافيك للمهارات الهجومية بكرة السلة لتطبيقها في التجربة الرئيسة واستخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات والحصول على النتائج .

واستنتج الباحثان ان لتقنية الانفوجرافيك الأثر الواضح في تعليم فن الأداء لبعض المهارات الهجومية بكرة السلة ولذلك أوصى الباحثان بإدخال مدرسي التربية الرياضية دورات وورش عمل لتعليم تصميم الانفوجرافيك الثابت في الجانب المهاري للفعاليات الرياضية ، وحثهم على استخدامها في تعليم المهارات الهجومية بكرة السلة والألعاب الأخرى.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

إن تقنية الانفوجرافيك تعد أداة تعليمية يمكن استخدامها في مختلف المناهج الدراسية التعليمية ، لأنها تمكن الطالب وتزوده بالمهارات الفكرية والانتقال به إلى مرحلة التحليل والتوليف ، كما أنها من أكثر التقنيات المستخدمة التي تساعد الطالب في اكتساب المعلومات الجديدة ، إذ أن هناك أنواع مختلفة من الانفوجرافيك

تعمل على تقديم المعلومات والبيانات بشكل يناسب المفاهيم المراد دراستها ، وتكمن أهمية الانفوجرافيك في قدرته على اختصار الوقت وتوفير الجهد¹.

وتعد لعبة كرة السلة إحدى الألعاب الجماعية الكبيرة ، وهي على الرغم من أنها ليست لعبة رياضية قديمة ، إلا أنها نالت شعبية كبيرة ، وذلك لأن مهاراتها جذابة وهدفها متميز عن سائر الأهداف الرياضية الأخرى فهي حلقة تتصل بشبكة فيها تشبه السلة ، وإن نجاح أي فريق في لعبة كرة السلة يعتمد على الاهتمام بالمهارات الهجومية للعبة بنوعها الهجومي والدفاعي ، وأن معرفة المهارات الهجومية وإتقانها هي التي تساعد المدرس والمدرّب في تحقيق الهدف والإحاطة بكل جوانب اللعبة من النواحي العلمية والعملية وذلك للارتقاء بالمستوى الفني والذي يهدف إلى خدمة الفريق والوصول لتحقيق الهدف المنشود⁽²⁾.

ومن هنا تجلت أهمية البحث في استخدام تقنية الانفوجرافيك والصور المرئية والمعلومات داخل الصورة في تعليم المهارات والحركات الهجومية في كرة السلة .

1 - 2 مشكلة البحث :

يعتبر استخدام تقنية الصورة من أهم ما يتميز به عصرنا الحالي من خلال انتشار التقنيات التكنولوجية ووسائل التواصل والأنترنت لعرض الصورة بأنواعها ، لكون الباحث مدرس تربية رياضية وجد ان استثمار الصورة البصرية قليلة جدا في تعليم طرائق تدريس وتعليم المهارات الهجومية بكرة السلة ، لذلك أرأى الباحث استثمار الصورة البصرية من خلال تصميم الانفوجرافيك ومميزاته التحفيزية في عرض الصورة يعمل على تحقيق الاهداف المرجوة في البرنامج التعليمي المخصص لتعليم المهارات الهجومية بكرة السلة من خلال هذه التقنية ، الإجابة على التساؤل الآتي :

ما أثر استخدام تقنية الانفوجرافيك الثابت في تعليم فن الأداء لبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للطلاب وتنمية ذكائهم الصوري ؟

1 - 3 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى :

- 1- تصميم تقنية الانفوجرافيك لتعليم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة.
- 2- التعرف على أثر تقنية الانفوجرافيك الثابت ، والاسلوب المتبع في تعليم فن الأداء لبعض المهارات الهجومية بكرة السلة للطلاب.

¹ - محمد شلشوت ، الانفوجرافيك من التخطيط الى الانتاج ، ط1 : (مصر ، مكتبة الملك فهد الوطنية ، 2016) ص39

⁽²⁾ أمجد محمد العتوم (وآخران) ؛ عالم كرة السلة ، ط1 : (عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2012) ص23.

3- التعرف على أفضلية تقنية الانفوجرافيك ، والأسلوب المتبع في تعليم المهارات الهجومية بكرة السلة للطلاب .

1 - 4 فروض البحث :

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار البعدي لطلاب المجموعتين التجريبية و الضابطة في تعليم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة.

1 - 5 مجالات البحث :

1 - 5 - 1 **المجال البشري** : طلاب الصف الثاني المتوسط / لمدرسة المغيرة التابعة لمديرية التربية صلاح الدين (تكرت) .

1 - 5 - 2 **المجال المكاني** : ساحات الخارجية والقاعة الدراسية لمتوسطة المغيرة التابعة لمديرية تربية صلاح الدين (تكرت)

1 - 5 - 3 **المجال الزمني** : للمدة من 14 / 3 / 2019 ولغاية 30 / 4 / 2019 .

1 - 6 تحديد المصطلحات :

1- **تقنية الانفوجرافيك** : " هي تمثيلات بصرية لتقديم البيانات أو المعلومات أو المعرفة ، وتهدف إلى تقديم المعلومات المعقدة بطريقة سريعة وبشكل واضح ، ولديها القدرة على تحسين الإدراك من خلال توظيف الرسومات في تعزيز قدرة الجهاز البصري لدى الفرد في معرفة الأنماط والاتجاهات " (1).

2- **الانفوجرافيك الثابت** : " هو تصميمات ثابتة يختار محتواها المصمم أو الجهة التي تخرجها ، وتكون معلومات عن موضوع معين في شكل صور ورسومات تسهل فهمها ، ولها عدة اشكال كالمطبوعة أو بشكل تصميمات تنشر على صفحات الانترنت " (2).

2 - 1 مفهوم الانفوجرافيك :

) لقد ورد في الأدب التربوي مرادفات عدة للدلالة على مفهوم الانفوجرافيك منها ما ذكرها (شلتوت) (3):

(1) حسين عبد الباسط ؛ المرتكزات الهجومية لتفعيل الانفوجرافيك في عمليتي التعليم والتعليم : (مجلة التعليم الالكتروني ، 2015) ص 81.

(2) محمد شلتوت ؛ مصدر سبق ذكره ، 2016 ، ص 43.

(3) محمد شلتوت ؛ مصدر سبق ذكره ، 2016 ، ص 61.

- التجسيد البصري للبيانات (data visualization).

- تصميم المعلومات (information design).

- العمارة المعلوماتية (information architecture).

ويرى الباحثان أن كلمة الانفوجرافيك (info graphic) هي عبارة عن مصطلح مدمج يشتمل من مقطعين المقطع الأول (information) تعني المعلومات ، أما الثانية (graphic) ويعني التصويري ، وبالتالي يمكن فهمها بأنها تصوير للمعلومات بطريقة شيقة تجذب انتباه المتلقي ، وعلى اختلاف التعريفات إلى أنها تصب في نفس المعنى ، فقد عرفها (عيسى) بأنها مصطلح تقني يشير إلى تحويل المعلومات والبيانات المعقدة إلى رسوم مصورة وواضحة يسهل على من يراها استيعابها دون الحاجة إلى قراءة الكثير من النصوص اللفظية⁽¹⁾.

كما وعرفه (سميكلاس) بأنه اختصار للمعلومات المصورة يتم خلط البيانات والمعلومات والتصميم يساعد الأفراد والمؤسسات على تواصل بوضوح بذوي الصلة بهم ، أو هو فن تحويل البيانات والمعلومات والمفاهيم المعقدة إلى صور ورسوم يمكن فهمها واستيعابها بوضوح وتشويق ، وهذا الأسلوب يتميز بعرض المعلومات المعقدة والصعبة بطريقة سلسلة وسهلة وواضحة⁽²⁾.

كما أشار (Krum) إلى أن كلمة الانفوجرافيك تعني الأدلة الفعالة ذات التصميم الجرافيكي المشتمل على الصور الملونة والرسومات المصورة المدعمة بالنصوص⁽³⁾.

كما أضاف (عبد الباسط) في تعريفات الانفوجرافيك هي تمثيلات بصرية لتقديم البيانات أو المعلومات أو المعرفة وتهدف إلى تقديم المعلومات المعقدة بطريقة سريعة وبشكل واضح ، ولديها القدرة على تحسين الإدراك الحركي من خلال توظيف الرسومات في تعزيز قدرة الجهاز البصري لدى الفرد في معرفة الأنماط والاتجاهات⁽⁴⁾.

من خلال الاطلاع على التعريفات السابقة يعرف الباحثان تقنية الانفوجرافيك بأنها تقنية تعمل على إخراج الأفكار والمعلومات من الحيز النظري اللفظي المجرد إلى الحيز التصويري ، بحيث تجذب إليه

(¹) معتز عيسى ؛ ما هو الانفوجرافيك ن تعريف ونصائح وأدوات إنتاج الانفوجرافيك : (2014) ص113.

(²) Smiciklas ; **the Power of infographics** : (Using Pictures to Communicate and Connect with Your Audiences (1st ed) , United States of America , 2014) P.3.

(³) Krum ; **Cool infographics** : (Effective Communication with Data Visualization and Design , 2013) P.43.

(⁴) حسين عبد الباسط ؛ مصدر سبق ذكره ، 2015 ، ص54.

العرض المتقبلات البصرية والسمعية للمتلقى بطريقة يسهل وصولها وفهمها واستيعابها وإدراك ما هي المعلومات التي لديه.

2 - 2 خطوات تصميم الانفوجرافيك :

للوصول إلى تصميم الانفوجرافيك ناجح وقادر على الإقناع لابد من اتباع خطوات مهمة من شأنها التسهيل على المصمم لإنتاجه بشكل منسق ومتكامل وأهمها⁽¹⁾ :

1- الفكرة : هي كل ما يخطر في عقل البشري من أشياء أو اقتراحات أو حلول مستحدثة بالفكرة هي نتاج تفكير والتفكير هو أحد مميزات النوع البشري العقلي ، فكل عمل سواء كان تصويرياً أو كتابياً أو غيرهما يكون وليد فكرة ، ولعل الجزء الأضخم والأصعب على المصمم هو إيجاد فكرة سهلة وواضحة.

2- البحث : بعد التوصل إلى الفكرة تأتي مرحلة البحث ويتفرع منها الكثير من التفاصيل التي تساعد في وصول أفضل انفوجرافيك مميز وتعتمد على :

- تحديد الغرض من الانفوجرافيك.

- تحديد أهداف الانفوجرافيك.

- تحليل الفئة المستهدفة.

- جمع المعلومات وتحليلها.

3- إنشاء مخطط وهيكل للانفوجرافيك : وتعتبر هذه الخطوة ترجمة لمرحلة البحث من تجميع المعلومات والبيانات وتحليلها إلى هيكل ومخطط ، ويتكون من العنوان والأجزاء الرئيسية والأجزاء الفرعية واختيار الألوان الجذابة.

4- الأدوات : وتتمثل الأدوات في البرامج المستخدمة في تصميم الانفوجرافيك بالآتي :

أ- برامج تصميم الانفوجرافيك الثابت.

ب- أدوبي الستريتر (Adobe illustrator).

ج- أدوبي فوتوشوب (Adobe photo shop).

د- أنسكيب (Inkscape).

هـ- تابلوه (Tableau).

5- تنقيح التصميم : وهي مرحلة المراجعة والتأكد من جميع جوانب الانفوجرافيك ، وذلك من خلال مراجعة الآتي :

- التأكد من أن المحتوى مثل كامل متسلسل.

(1) محمد شلتوت ؛ مصدر سبق ذكره ، 2016 ، ص102.

- التأكد من صحة الرسوم المستخدمة.
- التنسيق.

6- الإخراج : يخرج في هذه المرحلة التصميم النهائي (منتج انفوجرافيك) لينشر ويتداول بينها سواء كان مطبوعاً ام متحركاً.

7- التسويق والنشر : عند إخراج الانفوجرافيك بشكله النهائي يحين الوقت لنشره حيث أنه من الممكن أن ينشر عبر رسائل متعددة.

2 - 2 الدراسات السابقة :

2 - 2 - 1 الدراسات التي تناولت تقنية الانفوجرافيك :

2 - 2 - 1 - 1 دراسة (درويش 2016)⁽¹⁾ :

(فعالية استخدام تقنية الانفوجرافيك على تعلم الاداء المهارى والتحصيل المعرفي لمسابقة الوثب الطويل)
هدفت هذه الدراسة إلى:

معرفة فعالية استخدام تقنية الانفوجرافيك على تعلم الأداء المهارى والتحصيل المعرفي لمسابقة الوثب الطويل .

استخدم البحث ، المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث . حيث تكونت عينة الدراسة من (70) طالباً ، من طلاب الفرقة الثالثة بكلية التربية الرياضية بجامعة حلوان .

واستخدم الباحث اختبار مستوى التحصيل المعرفي وبطاقة ملاحظة الأداء المهارى لمسابقة الوثب الطويل.

توصل الباحث الى النتائج الدراسة وهي وجود فروق ذات دلالة احصائية عند مستوى دلالة ($a \leq 0.5$) في القياسات البعدية على الاختبار المعرفي لمسابقة الوثب الطويل وأداء حركة المشي في الهواء للمجموعتين (التجريبية والضابطة) لصالح المجموعة التجريبية.

2-2-1-2 دراسة (الدخني ، 2015)⁽¹⁾ :

هدفت هذه الدراسة الى :

تقديم نمط الانفوجرافيك (الثابت ، المتحرك) عبر الويب أثرهما في تنمية مهارات التفكير البصري لدى اطفال التوحد واتجاههم نحوه .

(1) -- محمد درويش ، فعالية استخدام تقنية الانفوجرافيك على تعلم الاداء المهارى والتحصيل المعرفي لمسابقة الوثب الطويل ، (مصر ، مجلة العلمية للتربية البدنية (77) ، 2016)

(1) - أماني دخني (واخران) ، مصدر سبق ذكره ، 2015

استخدم الباحثان المنهج شبه التجريبي ، حيث تكونت العينة من (30) طفلاً من ذوي التوحد ، واستخدام الباحثان اختبار مهارات التفكير البصري ومقياس تقدير التوحد الطفولي ومقياس بينية العرب للذكاء ومقياساً لاتجاهات .

توصل الباحثان الى النتائج عن وجود فرق دال احصائياً عند مستوى دلالة . ($a < 05$) بين متوسط درجات رتب المجموعتين التجريبتين (الثابت مقابل المتحرك) في التطبيق البعدي في كل اختبار مهارات التفكير البصري ومقياس الاتجاهات لصالح المجموعة التجريبية الاولى (الانفوجرافيك الثابت) .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3 - 1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث .

3 - 2 مجتمع البحث وعينه :

تكون مجتمع البحث من طلاب الصف الثاني متوسط بمتوسطة المغيرة في محافظة صلاح الدين قضاء (تكريت) للعام الدراسي 2018 / 2019 والبالغ عددهم (70) طالباً بواقع شعبتين (أ - ب) ، أما عينة البحث فقد اختيرت بالطريقة العشوائية البسيطة (القرعة) والتي تمثلت بشعبتين (أ - ب) البالغ عددهم (40) طالباً ، بواقع (20) طالب لكل مجموعة ، أما المجموعة التجريبية فمثلتها شعبة (أ) إذ طبقت أسلوب تقنية الانفوجرافيك ، والمجموعة الضابطة مثلتها شعبة (ب) إذ طبقت الأسلوب المتبع من قبل مدرس المادة ، بعد الاستبعاد الطلاب وكما يلي :

- الطلاب التاركون للدراسة وعددهم (4) طلاب.

- الطلاب المشاركون بفريق المدرسة ومنتخب التربية بكرة القدم وكرة الطائرة وعددهم (6) طلاب.

- عينات التجارب الاستطلاعية وعددهم (20) طالب ، والجدول (1) يبين مواصفات العينة .

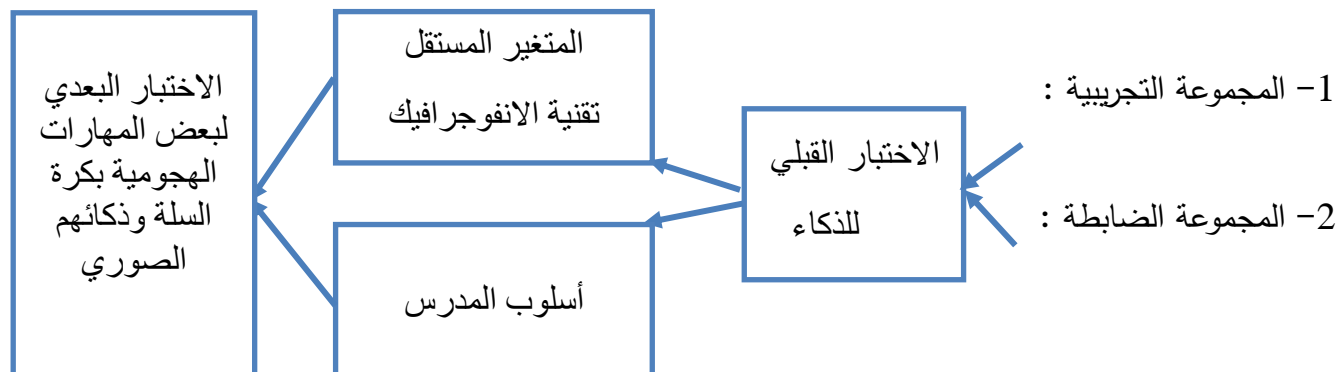
الجدول (1)

مواصفات العينة

عينة البحث المتبقي	المستبعدون من العينة			العدد الكلي	الأسلوب التقني	المجموعة	الشعبة
	التجارب الاستطلاعية	مشاركون منتخب التربية	الراسبون				
20	10	6	_	36	تقنية الانفوجرافيك	التجريبية	أ
20	10	_	4	34	الأسلوب المتبع	الضابطة	ب
40	20	6	4	70			المجموع

3 - 2 - 1 التصميم التجريبي :

استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه (تصميم المجموعات المتكافئة ذات الملاحظة القبلية والبعديّة المحكمة)⁽¹⁾ كما موضح في الشكل (1) :



الشكل (1)

يوضح التصميم التجريبي

3 - 2 - 2 تجانس وتكافؤ العينة :

لغرض الوصول إلى مستوى واحد ومتساوي لعينة البحث ولتجنب المتغيرات التي قد تؤثر في نتائج البحث من حيث الفروق الفردية الموجودة بين الطلاب ، قام الباحثان بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث للمتغيرات (العمر بالشهر ، الطول سم ، الكتلة كغم) والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2)

يبين التجانس والتكافؤ بالطول والكتلة والعمر لعينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
الطول	سم	162,650	10,496	163	0,033-
الكتلة	كغم	53,9	11,247	53	0,08
العمر	بالسنة	164,447	8,584	164	0,052

3 - 1 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات :

- كاميرا تصوير نوع (Sony) يابانية الصنع عدد (1) .
- لابتوب نوع (Dell) عدد (1) .

(¹) ديو بولد فان دالين ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، (الترجمة) : ممد نبيل نوفل (وآخرون) : (القاهرة ،

- جهاز طبي لقياس الوزن والطول عدد (1) .
- ساعة توقيت الكترونية عدد (2) .

3 - 2 تصميم تقنية الانفوجرافيك :

اعتمد الباحثان لتصميم تقنية الانفوجرافيك على المعلومات العلمية الواردة في المراجع والمصادر (جاسم ، 2014)⁽¹⁾ و (زيدان ، 1999)⁽²⁾ و (العتوم ، 2012)⁽³⁾ و (اسماعيل ، 2003)⁽⁴⁾ لاختيار صور المهارات ضمن المنهج الخاص للصف الثاني متوسط واستعانة الباحثان بخبير في التصوير والبرنامج الفوتوشوب^(*) لأخذ الصور الحديثة والأشكال في المهارات الهجومية في كرة السلة ثم إعادة تصميمها بصورة احترافية وشيقة على شكل بوسترات طول الصورة (80 سم) وعرضها (1 متر) مع إدراج المعلومات العلمية الخاصة بها كما في الشكل (2) .



الشكل (2)

يوضح نموذج الانفوجرافيك

(1) يسار صباح جاسم ؛ اساسيات كرة السلة (تعليم ، تدريب ، تحكيم) ، ط3 ، (المطبعة المركزية ، جامعة ديالى 2014) ، ص29 .

(2) مصطفى محمد زيدان ؛ كرة السلة للمدرب والمدرس : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999) ص128 .

(3) أمجد محمد العتوم (وآخران) ؛ مصدر سيق نكره ، 2012 ، ص34 .

(4) محمد عبد الرحيم اسماعيل ؛ الأساسيات المهارية والخطية الهجومية في كرة السلة ، ط3 : (الاسكندرية ، دار الفكر العربي ، 2003) ص95 .

(*) عبد الله عثمان ، مصور ومصمم ضمن كادر مطبعة سلطنة في تكريت .

3-3 استمارة لتقييم الأداء الفني للمهارات :

بعد أن تم تحديد المهارات المستعملة في البحث (الطبوبة ، المناولة الصدرية ، التهديف) قام الباحثان بإعداد استمارة استبيان لتحديد درجة الأداء من كم درجة وكيفية تقسيم الدرجة على ان تكون الدرجة من (100) على أقسام المهارات قيد البحث ملحق (2) ، قام الباحثان بإعداد استمارة استبيان للمواقف التعليمية لتقييم الأداء الفني لكل مهارة من المهارات كرة السلة وقد تم عرض هذه الاستمارة التي تحتوي على مواقف تعليمية لكل مهارة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال لعبة كرة السلة ملحق (4).

3-4 إعداد المنهاج التعليمي :

بعد إطلاع الباحثان على المراجع العلمية والدراسات السابقة في مجال دراسته ، والأخذ بأراء الخبراء والمختصين في مجال الدراسة تم إعداد الخطط التعليمية وتم وضعها في المنهاج المقرر من قبل وزارة التربية ، واستخدام تقنية الانفورافيك الثابت وبعد إعداد الخطط التعليمية تم عرضها على عدد من الخبراء والمختصين الملحق (1) ، في مجال (طرائق التدريس) من خلال استمارة استبيان معدة لهذا الغرض الملحق (5) ، بهدف بيان مدى صلاحية الخطط التعليمية في تعليم المهارات قيد الدراسة ، وبعد جمع الاستمارات وتفريغها وإبداء ملاحظاتهم ومقترحاتهم العلمية عليها ، إذ قام الباحثان بتسجيل تلك الملاحظات والأخذ بها وإجراء التعديلات عليها ، وبعد جمع الاستمارات وتفريغها تم الحصول على نسبة اتفاق تزيد عن (75%) حول صلاحية الخطط التعليمية ، تم الاتفاق على مدة (6) أسابيع وبواقع (12) وحدة تعليمية ، وبمعدل وحدتين تعليميتين في الأسبوع للمجموعة التجريبية والضابطة وحسب الجدول الموضوع من قبل إدارة المدرسة الجدول (6) ، إذ إن زمن الوحدة التعليمية (40) دقيقة والشكل (3) يوضح أجزاء الخطة التعليمية ، والجدول (4) يبين نسبة اتفاق الخبراء والمختصين حول صلاحية الخطط التعليمية.

3-5 التجربة الاستطلاعية :

كانت التجربة الاستطلاعية حول المنهاج التعليمي المستعمل اثر استخدام التقنية الانفورافيك الثابت في تعليم فن الأداء لبعض المهارات الهجومية بكرة السلة حيث أجرى الباحثان بمساعدة فريق العمل المساعد تجربة استطلاعية خاصة بأداء المهارات قيد البحث ، والمواقف التعليمية على عينة من الطلاب البالغ عددهم (10) طلاب من الذين تم استبعادهم عن تجربة البحث الرئيسية ، وتمت التجربة الاستطلاعية يوم الخميس الموافق 14 / 3 / 2019 وكان الهدف منها :

- التحقق من مدى ملائمة الخطط التعليمية وأسلوب تنفيذها لمستوى أفراد عينة البحث.
- التحقق من مدى كفاءة فريق العمل المساعد وتفهمهم لإجراءات الخطط التعليمية.
- التعرف على الأخطاء والمعوقات التي قد تحدث ومحاولة وضع الحلول قبل البدء بتنفيذ المنهاج التعليمي.

3 - 6 التجربة الرئيسية :

قام مدرس المادة بتنفيذ المنهاج التعليمي يوم الاثنين الموافق 14 / 3 / 2019 بحسب جدول الدروس الاسبوعي ولغاية يوم الأربعاء الموافق 30 / 4 / 2019 ، وبالنظر لحدوث عطل ومناسبات خلال مدة تنفيذ المنهاج التعليمي فقد عوضت الخطط التعليمية في أيام أخرى وذلك بزيادة أسبوع للعمل على إتمام تنفيذ الخطط المخصصة بالمنهاج التعليمي ، إذ تم تطبيق الخطط التعليمية على عينة البحث وتم إعطاء المجموعة التجريبية المادة التعليمية باستعمال تقنية الانفوجرافيك أما المجموعة الضابطة فتم إعطاؤها المادة التعليمية بالأسلوب الاعتيادي والمتبع من قبل مدرس المادة وكما هو مبين في الجدول (6).

الجدول (6)

يبين الدروس الاسبوعية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة

المجموعة	الشعبة	اليوم	الدرس	الوقت	المنهج المستخدم
التجريبية	أ	الأثنين	الرابع	10:10	تقنية الانفوجرافيك
		الأربعاء	الثاني	8 : 45	
الضابطة	ب	الثلاثاء	الخامس	10 : 55	الأسلوب المتبع
		الخميس	الثالث	9:25	

3 - 7 الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التعليمي في بعض المهارات الهجومية بكرة السلة في 29 / 4 / 2019 ، إذ تم إجراء اختبارات المهارات الهجومية بكرة السلة ، إذ تم تصوير أداء الطلاب للمهارات قيد الدراسة من خلال أدائهم للمواقف التعليمية ، من حيث المكان والأجهزة والأدوات وأسلوب التنفيذ ،

- تثبيت الكاميرا في المكان المناسب الذي يسمح برؤية المهارة بوضوح.

- ترتيب الطلاب على وفق الأرقام من (1) إلى (20).

- قبل بدء الطالب بأداء المهارة يتم تصويره وهو يحمل رقمه التعريفي.

- تصوير الأداء.

وبعد تصوير أفراد العينة جميعهم قام الباحثان بجمع الأفلام المصورة وخبزها على أقراص ليزيرية

لاستعمالها في إجراءات البحث اللاحقة.

وتم اعتماد الأسلوب نفسه بالنسبة للمجموعة الأخرى بالترتيب نفسه والغرض من هذا الترتيب ضمان عدم

حصول أي خطأ في ترتيب الملفات الخاصة بكل مهارة عند تصوير الاختبار البعدي

4 - 1 عرض نتائج الفروق (ت) بين الاختبار البعدي لمجموعي البحث الضابطة والتجريبية في تقييم أداء عدد من المهارات الهجومية بكرة السلة :

الجدول

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة الإحصائية بين

الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية في تقييم الأداء

المتغيرات الإحصائية المهارات	البعدي (الضابطة)		البعدي (التجريبية)		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة (sig)	دلالة الفروق
	س	ع±	س	ع±			
المحاورة (الطبطة)	71,900	2,552	76,900	2,881	5,808	0,000	معنوي(*)
المناولة الصدرية	71,600	2,854	80,350	3,703	8,369	0,000	معنوي(*)
التهديف	72,750	0,631	80,100	5,149	5,596	0,000	معنوي(*)

(*) معنوي إذا كان مستوى الدلالة أصغر أو يساوي (0,05).

يتبين من الجدول (9) أن الوسط الحسابي لمهارة المحاورة (الطبطة) في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة قد بلغ (71,900) ، وانحراف معياري قيمته (2,552) ، في حين أن الوسط الحسابي للمهارة نفسها في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية باستعمال تقنية الانفورجريك قد بلغ (76,900) ، وانحراف معياري قيمته (2,881) ، علماً أن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (5,808) وقيمة مستوى الدلالة (sig) (0,000) ، مما يدل على أن هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية باستعمال تقنية الانفورجريك.

وأن الوسط الحسابي لمهارة المناولة الصدرية في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة قد بلغ (71,600) وانحراف معياري قيمته (2,854) ، في حين أن الوسط الحسابي للمهارة نفسها في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية باستعمال تقنية الانفورجريك قد بلغ (80,350) وانحراف معياري قيمته (3,703) ، علماً أن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (8,369) وقيمة مستوى الدلالة (sig) (0,000) ، مما يدل على أن هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية باستعمال تقنية الانفورجريك.

ويتبين أيضاً أن الوسط الحسابي لمهارة التهديف في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة قد بلغ (72,750) وانحراف معياري قيمته (0,631) في حين أن الوسط الحسابي للمهارة نفسها في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية باستعمال تقنية الانفورجريك قد بلغ (80,100) وانحراف معياري قيمته (5,149) ، علماً أن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (5,596) وقيمة مستوى الدلالة (sig) (0,000) ، مما يدل على أن هناك فروقاً معنوية بين نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية باستعمال تقنية الانفورجريك.

0,000) مما يدل على أن هناك فروقاً معنويةً بين نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية باستخدام تقنية الانفوجرافيك.

ويتبين من الجدول أن هناك فروقاً ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تقييم أداء مهارات (الطبطبة والمناولة الصدرية والتهديف) بكرة السلة ولصالح المجموعة التجريبية باستعمال تقنية الانفوجرافيك.

ويتبين من الجدول الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لبعض المهارات الهجومية بكرة السلة في تقييم الأداء الفني وجود فروق ذات دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت تقنية الانفوجرافيك في تعليم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة.

ويعزو الباحث ذلك إلى استثمار إمكانيات الانفوجرافيك الفنية في تقديم المهارات وعرضها بصورة ملونة وشيقة وكذلك المعلومات النظرية الوافية والبسيطة للطلاب الذي أدى إلى :

- 1- زيادة الدافعية للطلاب وتشويقهم وجذب انتباههم.
- 2- إضافة معلومات نظرية مع الصورة وبالتالي تشويق الطلاب إلى التفاعل مع المدرس وأداء المهارات.
- 3- استثمار أهمية الصورة والألوان في ذهن الطالب التي تعمل على ربط المعلومات ولا يمكن نسيانها.
- 4- ربط الصورة مع البيانات المعقدة حولها وتحويلها إلى صورة مفهومة وجذابة ساعدت المتعلم على فهم تلك المعلومات.
- 5- استخدام الوسائل التعليمية الحديثة تقلل من الوقت والجهد لتحقيق الأهداف المراد تحقيقها.
- 6- بقاء التقنية في ساحة المدرسة أثناء التطبيق العملي لتكون كتغذية راجعة مستمرة أثناء الأداء عكس ذلك بقاء المعلومات في ذهن المتعلم وبالتالي الحصول على تعليم أفضل.
- 7- إن الشرح والعرض المتواصل والتمارين على المهارات يساعد الطلاب على الوصول إلى التعليم المؤثر والفعال مما أدى إلى تعليم الأداء الفني للمهارات الهجومية بكرة السلة.

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5 - 1 الاستنتاجات :

في ضوء ما تقدم من إجراءات البحث واستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة وعرض النتائج ومناقشتها فإن الباحثان استنتج الآتي :

- 1- تقنية الانفوجرافيك لها الأثر الواضح في تعليم فن الأداء لبعض المهارات الهجومية بكرة السلة.
- 2- استخدام الصورة في تقنية الانفوجرافيك حفز الطلاب على التفاعل مع الصورة والألوان والعمر الذي أدى إلى تفاعل الطلاب وتشويقهم في تعليم المهارات.

3- إن تقنيات الوسائل التعليمية الحديثة بكافة أنواعها تقلل من الوقت والجهد وتحقيق الأهداف المراد تحقيقها.

5 - 2 التوصيات :

في ضوء ما توصل إليه الباحثان من استنتاجات يوصي بما يأتي :

1- إدخال مدرسي التربية الرياضية دورات وورش عمل لتعليم تصميم الانفوجرافيك الثابت في الجانب المهاري للفعاليات.

2- حث مدرسي التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة على استخدام تقنية الانفوجرافيك لما تمتاز به من إيجابيات في تعليم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة والألعاب الأخرى.

3- توجيه مدرسي التربية الرياضية لاستخدام الوسائل التعليمية الحديثة لتقليل الوقت والجهد لتحقيق الأهداف التعليمية لجميع المهارات المراد تحقيقها.

4- إجراء بحوث مشابهة لاستخدام أنواع أخرى لتقنية الانفوجرافيك في المجال الرياضي وللفعاليات الرياضية الأخرى.

المصادر

_ أمجد محمد العتوم (وآخرون) ؛ عالم كرة السلة ، ط1 : (عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2012) .

_ حسين عبد الباسط ؛ المرتكزات الهجومية لتفعيل الانفوجرافيك في عمليتي التعليم والتعلم : (مجلة التعليم الالكتروني ، 2015) .

_ ديو بولد فان دالين (وآخرون) ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، (ترجمة) : ممد نبيل نوفل (وآخرون) : (القاهرة ، مكتبة الأنجلو المصرية ، 1977)

- عبد الله عثمان ، مصور ومصمم ضمن كادر مطبعة سلطنة في تكريت .
- محمد شلشوت ، الانفوجرافيك من التخطيط الى الانتاج ، ط1 : (مصر ، مكتبة الملك فهد الوطنية ، 2016) .

_ مصطفى محمد زيدان ؛ كرة السلة للمدرب والمدرس : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999) .

_ معتز عيسى ؛ ما هو الانفوجرافيك ن تعريف ونصائح وأدوات انتاج الانفوجرافيك : (2014) .

_ يسار صباح جاسم ؛ اساسيات كرة السلة (تعليم - تدريب - تحكيم) ، ط3 ، (المطبعة المركزية ، جامعة ديالى ، 2014) .

_ محمد عبد الرحيم اسماعيل ؛ الأساسيات مهارية والخطية الهجومية في كرة السلة ، ط3 : (الاسكندرية ، دار الفكر العربي ، 2003) .

_ Smiciklas ; **the Power of infographics** : (Using Pictures to Communicate and Connect with Your Audiences (1st ed) , United States of America , 2014) P.3.

_ Krum ; **Cool infographics** : (Effective Communication with Data Visualization and Design , 2013) P.43.

-Mohammed shaltot, the infographic from planning to production ,(Egypt , national library of king fahad , 2016)

-Amjd Mohammed Al-Atoom (andmore), basket ball World , (Oman, Arab society library for public shing and distribution,2012)

-Hussen Abd –AL-Basit , The main Pillavs for achivating the infographics in the teaching and learning process (E-learning magazine, 2015)

-Moataz Isa ,what is infographics,Definition, tips and tools for production infographics: (2014).

-Divan Bold van Dalen(and others), methods in educationand science psy chology,(translation); Mumdnabil nuafil (and othevs); (Cairo, The Anglo Egyftion library, 1997)

-Yassar sabah Jassim ,Basics of basket ball (learning –Training-arbitrattion)(T3) (Diyala university central printing ,2014)

-Mustafa mohammed zidane , Basket ball for the cooch and teacher ;(cairo ,Arab thinking house ,1999).

-Mohammed Abdel Rahim Ismail , basics skills and of fensive tachtical basketball , (T3);(Alexandria, Arab thinking hous , 2003)

-Abdullah Othman, photographer and designer within the grouf sultana in Tikrit.



Cognitive test for players of excellent clubs, according to the training age of volleyball in Iraq

Qutaiba Hadi Mohammed^{1*}
Faten M. Rashid^{*}

1- Tikrit University/collage of
Physical Education and Sport
Sciences

Article info.

Article history:

-Received: 9/11/2020

-Accepted: 17/3/2020

-Available online: 30/6 /2020

Keywords:

- Cognitive test
- Premium class clubs
- Training age
- volleyball

Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

Abstract

The study aimed at :Learn about the level of knowledge of to class volleyball players according to years of experience.

Represented the research community of iraqi volleyball clubs f the excellent degree of the season (2018-2019) and their number (clubs and by the reality of (100) players and was divided and select sample according to the need of research to do so through the condu of the main experiment and the knowledge test survey and was do through the use of the method The draw to determine the players the application and the survey and (78) players to apply the scale a (12) players for the conduct of the survey experiment and thus to the percentage (100%) from the search community .

By looking at the results of the research, the researcher reach the following conclusions:

1-The cognitive test showed the real cognitive experiences of t players and showed their level according to the years of experience.

2-The cognitive test showed the diverse cognitive potential of t players for its six interlocutors .

3-The level of female players in general was proportional what the coaches provided and their personal research on knowled information in the game.

4-Most players ignore theoretical study when they rea advanced stages of play and remain dependent on the previo information they have gained during the past period.

5-The theoretical and cognitive ideas of the players vary according to the experience they have gained in the field of play

* Corresponding Author: d.Fatim@yahoo.com , Tikrit University/collage of Physical Education and Sport Sciences

الاختبار المعرفي للاعبات اندية الدرجة الممتازة وفقاً للعمر التدريبي بالكرة

الطائرة في العراق

أ.د فاتن محمد رشيد

قتيبة هادي محمد

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الخلاصة:

هدفت الدراسة : التعرف على مستوى المعرفة للاعبات اندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة وفقاً لسنوات الخبرة.

تمثل مجتمع البحث بلاعبات اندية العراق بالكرة الطائرة للدرجة الممتازة للموسم (2018-2019) وبلغ عددهن (10) نادي وواقع (100) لاعبة وتم تقسيم واختيار العينة بحسب حاجة البحث الى ذلك من خلال اجراء التجربة الرئيسية واستطلاع الاختبار المعرفي وتم ذلك من خلال استخدام طريقة القرعة لتحديد للاعبات التطبيق والاستطلاع و(78) لاعبة لتطبيق المقياس و (12) لاعبة لاجراء التجربة الاستطلاعية وبذلك تم اخذ نسبة (100%) من مجتمع البحث.

من خلال الاطلاع على نتائج البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات الاتية :

- 1- ان الاختبار المعرفي اظهر خبرات اللاعبات المعرفية الحقيقية واطهر مستواهن وفق سنوات الخبرة.
- 2- ان الاختبار المعرفي اظهر الامكانات المعرفية المتنوعة للاعبات لمحاوره السنة .
- 3- أن مستوى اللاعبات عموماً كان متناسب مع ما يقدمه المدربين ويحثهن الشخصي حول المعلومات المعرفية باللعبة.
- 4- يتجاهل اغلب اللاعبات الدراسة النظرية عندما يصلون الى مراحل متقدمة في اللعب ويبقى اعتمادهن على المعلومات السابقة التي اكتسبوها خلال الفترة الماضية.
- 5- تتنوع الافكار النظرية والمعرفية لدى اللاعبات على وفق الخبرة المكتسبة لديهن في مجال اللعب.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته

تتسابق العلوم والمعارف الى وضع النقاط على الحروف وحل المشكلات التي تظهر في كل علم مختلف وتساهم هذه العلوم الى تذليل العقبات التي تطرأ امام الانسان ككائن ذكي سيطر على الكرة الارضية بسبب عقله المتفرد واوجد العلماء والمفكرين الطرق والاساليب الجديدة في كل حقبة لتعلم وتعليم العلوم المختلفة والغاية منها تطوير هذا الانسان الى مستوى اعلى والرقي به الى درجات افضل في التعليم والتدريب وأصبح

من الضروري أن يتم ايجاد اساليب جديدة تساهم في هذا التطور ولذلك اخذ العلماء على عاتقهم السبيل الى ابتكار الاساليب الضرورية للتعليم والتدريب إذ ان ايجاد الاساليب الجديدة يسهل عملية التعليم بصورة تتناسب مع الزمن الذي يواكب المتعلم.

ولكن يقع التعليم والتدريب في حيرة اذا ما لم يكن هناك مقياس او قياس او اختبار خاص للمعارف والمهارات والقدرات التي يبذل المربين والمدربين واللاعبين الجهود الحثيثة على اكتسابها وتطويرها إذ تبقى قيد المجهول كل الجهود ولا يمكن معرفتها الا حين المنافسة وهذا لا يعد ذي فائدة كبيرة خوفاً من ان يكون التعليم والتدريب يسير في مسار خاطئ او بمستوى غير لائق بما تتطلبه المنافسة ولذلك وجب ايجاد اختبارات تفصح عن قدرات اللاعبين وإمكانياتهم ومن هذه الاختبارات الاختبارات المعرفية التي تعد من أهم الاختبارات وحسب القول المأثور للكاتب الامريكي ألفن توفلر (إن الامة التي تتفوق في المعرفة ، تتفوق في القوة)، فما بالنا بالاندية ولاعبها إذا امتلكت المعرفة المناسبة لكل ما يحيط بلعبتهم التي يمارسونها وهي اساس تفوقهم وتطويرهم وتقدم فريقهم في تحقيق النتائج والانجازات ولذلك نرى من الاهمية ان يمتاز اللاعب بالمعرفة للعبته ومن كافة محاورها ومن هذه الالعب لعبة الكرة الطائرة التي تمارس لمختلف الجنسين الذكور والاناث على حدأ سواء.

تعد لعبة الكرة الطائرة من الالعب المحببة لدى الكثير وانتشرت في العراق في عام (1930م) واخذت بالانتشار داخل العراق واستحدثت الفرق والاندية لمختلف الجنسين واخذت بالتطور وتحقيق بعض الارقام الطيبة في مختلف الميادين والبطولات ولكنها لم تصل الى مستوى كبير جداً ولذلك نرى من المهم ان نضع النقاط على الحروف لنجد اسباب الضعف والقوة لدى لاعبي الاندية وخصوصاً لاعبات اندية الدرجة الممتازة وذلك من خلال تقصي مدى معرفة اللاعبات بمحاور اللعبة وتفصيلها لكون هذه المعلومات تساهم وبشكل كبير في تحقيق فارق كبير في النتائج إذ ان اي جهل في اي معلومة قد تسبب خسارة نقاط معينة لدى الفريق، ولذلك أرتأى الباحث الى استخدام اختبار معرفي يساهم وبشكل ما حول معرفة مدى المعرفة التي اكتسبتها اللاعبات في فترة التدريب او خارجها على وفق سنوات الخبرة، وبهذا يمكن معرفة ما امكانية اللاعبات وبهذا يمكن وضع الخطط المناسبة لتطوير قدراتهن وتحقيق افضل مستوى من خلال معالجة الازطاء والضعف لدى اللاعبات .

يعد الاختبار المعرفي من المقاييس المهمة في التعرف على معرفة ومعلومات اللاعبات الذي يعد الاساس المهم لتطوير القدرات المهارية وغيرها من القدرات في محاور متعدد تجتمع لتكون تفاصيل لعبة الكرة الطائرة ومن هذه المحاور (التاريخي ، القانوني ، الاعداد البدني والمهاري ، الاعداد الخططي ، والاعداد النفسي ، ومحور الازصابات) وهذه المحاور تشتمل على المعلومات المهمة التي يجب على اللاعبين الاحاطة بها لتكوين المعرفة التامة او الشبه تامة للعبة الكرة الطائرة وهنا يأتي دور الاختبار

المعرفي ليدلنا على مستوى المعرفة لدى اللاعبين لكونهن قد وصلن الى الدرجة الممتازة ولكن هناك من الغموض ما يحوم حول معرفتهن لكل محاور اللعبة التي ذكرناها وهذا يجعل من الضروري التعرف على المعرفة لديهن واكتشاف خبراتهن المعلوماتية وماذا اثمرت نتائج خبرات السنين للوصول الى الدرجة الممتازة وهل كانت اللاعبين يهتمن بالمطالعة النظرية ام اكتفن بالتدريبات البدنية والمهارية وغيرها بعيداً عن المعرفة النظرية للعبة .

ومما تقدم تكمن أهمية البحث في استخدام الاختبار المعرفي للاعبات اندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في العراق وتمهيد الطريق نحو معرفة امكانية اللاعبين المعرفية والاستدلال على نقاط الضعف إن وجدت من خلال ووضع التوصيات لها.

1-2 مشكلة البحث:

تمحورت مشكلة البحث على محور الملكة المعرفية للاعبات الكرة الطائرة وفقاً لسنوات الخبرة وذلك ولحد علم الباحث بعدم وجود اختبار معرفي والتعرف على مدى امكانية المعلومات والمعارف التي تمتلكها اللاعبات حول اللعبة لكون المعرفة اساس مهم في تطور الاندية واللاعبات ويمكن صياغة المحور الاخر للمشكلة بالسؤال الاتي :

- هل تمتلك اللاعبات معرفة تختلف وفقاً لسنوات خبرتهن في مجال اللعبة .

1-3 أهداف البحث :

1- التعرف على مستوى المعرفة للاعبات اندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة وفقاً لسنوات الخبرة.

1-4 فرض البحث :

1- وجود فروق ذات دلالة احصائية للحصيلة المعرفية لدى لاعبات اندية الدرجة الممتازة وفقاً لسنوات الخبرة .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبات اندية العراق بالكرة الطائرة للدرجة الممتازة.

1-5-2 المجال الزمني : 2019 / 1/8 و لغاية / 7 / 2019 .

1-5-3 المجال المكاني : قاعات الكرة الطائرة أندية العراق للدرجة الممتازة .

2 منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

2-1 منهجية البحث :

إن عملية اختيار المنهج الملائم للبحث تعد من الخطوات الأساسية والمهمة وعليه استخدم الباحث المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تمثل مجتمع البحث بلاعبات اندية العراق بالكرة الطائرة للدرجة الممتازة للموسم (2018-2019) وبلغ عددهن (10) نادي وواقع (100) لاعبة وتم تقسيم واختيار العينة بحسب حاجة البحث الى ذلك من خلال اجراء التجربة الرئيسية واستطلاع الاختبار المعرفي وتم ذلك من خلال استخدام طريقة القرعة لتحديد للاعبات التطبيق والاستطلاع و(78) لاعبة لتطبيق المقياس و (12) لاعبة لاجراء التجربة الاستطلاعية وبذلك تم اخذ نسبة (100%) من مجتمع البحث.

2-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة:

من الأمور الهامة لإنجاز وإتمام التجربة هي الوسائل المساعدة الأدوات والأجهزة التي يستخدمها لإتمام بحثه، إذ أن "أدوات البحث هي الوسائل التي يستطيع الباحث جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة...." (2 : 205)

2-3-1 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العربية والأجنبية.
- استمارة استطلاع آراء الخبراء.
- شبكة المعلومات الدولية الانترنت.
- فريق العمل المساعد
- استبانات.
- أقلام.

2-3-3 الأجهزة المستخدمة:

- آلة تصوير يدوية فيديو .
- جهاز حاسوب محمول.

2-4 اجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 الاختبار المستخدم في البحث :

2-4-1-1 الاختبار المعرفي للكرة الطائرة

تم استخدام الاختبار المعرفي من المصمم من قبل الباحث (قتيبة هادي) إذ تمثل مجموع فقراته (40) فقرة اختبارية ، ولكل فقرة ثلاث بدائل أحدهما تمثل الإجابة الصحيحة ، أما طريقة التصحيح تعطى درجة (1) للإجابة الصحيحة و(صفر) للبديل الخاطئ أو المتروك (ملحق 1).

2-4-6 التجربة الرئيسية :

تم تطبيق اختبار المعرفي على عينة البحث المتمثل بلاعبات الدرجة الممتازة للكرة الطائرة في العراق وذلك في ايام متعددة وممتدة من المدة 2 / 6 / 2019 ولغاية 30 / 6 / 2019 وتم توزيع استبانات الاختبار المعرفي في موقع كل نادي وبمساعدة فريق العمل المساعد.

2-5 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) واستخرج نتائج الدراسة بواسطة الوسائل الأحصائية:

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- النسبة المئوية .
- 4- معامل الارتباط البسيط.
- 5- اختبار T للعينات المستقلة .
- 6- الوسط الفرضي .

3- عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج الاختبار المعرفي وفقاً لسنوات الخبرة للاعبات اندية الدرجة الممتازة في العراق :

الجدول (1)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي لعينة البحث وفقاً للعمر التدريبي (4) سنوات فما دون

المتغيرات	الوسط الفرضي	س	ع±	قيمة (T) المحتسبة	SIG	مستوى الدلالة
العمر التدريبي 4 سنة فما دون	20	27.321	4.221	3.421	0.004	معنوي

معنوي > (0.05) ودرجة حرية (ن-1) = 24.

الجدول (2)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي لعينة البحث وفقاً للعمر التدريبي (5- 8) سنة

المتغيرات	الوسط الفرضي	س	ع±	قيمة (T) المحتسبة	SIG	مستوى الدلالة
العمر التدريبي 5-8 سنة	20	29.211	4.312	4.421	0.002	معنوي

معنوي > (0.05) ودرجة حرية (ن-1) = 36.

الجدول (3)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي لعينة البحث وفقاً للعمر التدريبي (9) سنة فما فوق

المتغيرات	الوسط الفرضي	س	ع±	قيمة (T) المحتسبة	SIG	مستوى الدلالة
العمر التدريبي 9 سنة فما فوق	20	31.311	5.312	5.421	0.000	معنوي

معنوي > (0.05) ودرجة حرية (ن-1) = 17.

3-1-1 مناقشة نتائج البحث لمستوى الخبرة المعرفية على وفق سنوات الخبرة لدى لاعبات الدرجة الممتازة في العراق :

من خلال الاطلاع على الجداول (1-3) نلاحظ معنوية الفروق ولصالح الوسط الحسابي لأجابات اللاعبات جميعاً ولكن نلاحظ ان درجات الوسط الحسابي اختلفت وكانت الافضلية لصالح نوات سنين الخبرة (9 سنوات فما فوق) واقلها درجة جاءت لصالح (4 سنوات فما دون) ويعزو الباحث تلك النتائج الى ان سنين الخبرة تلعب دوراً مهماً في اكتساب المعلومات من قبل اللاعبات وتضيف لهن الخبرة الميدانية والنظرية التي قد تأتي عن طريق التدريب والتعليم من قبل المدرب او التعليم الخاص الفردي الذي تقوم به اللاعبه بصورة شخصية حول موضوع معين في الكرة الطائرة ومختلف محاورها ومن ضمنها المحاور الستة التي اعتمدها الباحث في بناء اختباره المعرفي والذي طبق عليهن لغرض دراسة ومعرفة مستواه المعرفي في لعبة الكرة الطائرة إذ يكشف هذا الاختبار مستوى تركم الخبرات لديهن خلال فترة العمر التدريبي لديهن إذ يتم اكتساب كل فترة معينة خبرة اضافية من المعلومات التي يتم ذلك من خلال الاحتكاك مع اللاعبات الاخرى او من خلال المعلومات التي يقدمها المدربين او خلال المباريات التنافسية التي تخوضها اللاعبات إذ إن لكل حدث خبرة معرفية تكتسبها اللاعبه ولذلك ظهر ان نوات العمر التدريبي الاقدم هن الاكثر معرفة بلعبة الكرة الطائرة ووتفاوتت هذه الخبرة بحسب سنوات العمر التدريبي لهن إذ يذكر (هاره) "القابلية التفكيرية للرياضي تتمثل في سرعة تصرفاته ودرجة تركيزه في تقبل المعلومات واستيعابها والإفادة منها" (3 : 133)، إذ تتنوع طرق اكتساب الخبرة المعرفية لاسباب عدة ومنها الاحتكاك المباشر بالواقع الخارجي كالمنافسات التي ذكرنا انها التي تكسب اللاعبات الخبرة التدريجية من خلال دخولها المباريات إذ ان الاحتكاك المباشر مع اللاعبين المنافسين يجعل اللاعبه في مرحلة اكتساب المعلومات المباشرة من خلال التجربة وقد تختلف المعلومات المكتسبة خلال المنافسة فيمكن ان تكون مهارة معينة او خطة معينة تراها اللاعبه لأول مرة او لأول مرة قد تم تطبيقها بطريقة مختلفة أذن ان الاحتكاك المباشرة مهم جداً لاكتساب الخبرة المعرفية وهذا ما يؤكد عليه (يوسف ميخائل اسعد) " ان الانسان من فجر التاريخ يكتسب افضل خبراته من خلال الاحتكاك المباشر " (4 : 19)

إذن ان كل الخبرة التي تكتسب عن طريق الاحتكاك المباشر تكون ذات نفع للاعبه وهذا يحتاج الى وقت طويل لان الخبرة المكتسبة بواسطة هذه الطريقة تحتاج الى وقت طويل وهذا الوقت يحتاج الى مثابرة للوصول الى مستويات عالية فالاداء وهذا ما أكده (محمد صبحي حساين وحمد عبد المنعم) "ان يتوقف وصول اللاعب الى المستويات العالية على تطوير النواحي المعرفية له". (1 : 264-265)

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

من خلال الاطلاع على نتائج البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :

- 1- ان الاختبار المعرفي اظهر خبرات اللاعبات المعرفية الحقيقية واطهر مستواهن وفق سنوات الخبرة.
- 2- ان الاختبار المعرفي اظهر الامكانيات المعرفية المتنوعة للاعبات لمحاورة الستة .
- 3- أن مستوى اللاعبات عموماً كان متناسب مع ما يقدمه المدربين وبحثهن الشخصي حول المعلومات المعرفية باللعبة.
- 4- يتجاهل اغلب اللاعبات الدراسة النظرية عندما يصلون الى مراحل متقدمة في اللعب ويبقى اعتمادهن على المعلومات السابقة التي اكتسبوها خلال الفترة الماضية.
- 5- تتنوع الافكار النظرية والمعرفية لدى اللاعبات على وفق الخبرة المكتسبة لديهن في مجال اللعب.

4-2 التوصيات :

على ضوء الاستنتاجات توصل الباحث الى مجمل من التوصيات الآتية :

- 1- يوصي الباحث بإعتماد الاختبار المعرفي للاعبات الكرة الطائرة وتعميم نتائجه .
- 2- يوصي الباحث بزيادة الوعي المعرفي في اندية الكرة الطائرة للدرجة الممتازة .
- 3- بما ان الدرجة الممتازة لاتملك اي ممارسات معرفية داخل انديتها فبالتأكيد الدرجات الاقل منها لاتملك ذلك ايضاً فيوصي الباحث بضرورة ادراج الوعي المعرفي للاندية كافة ولكل الدرجات والمستويات .
- 4- يوصي الباحث بإجراء الاختبارات المعرفية سنوياً للاعبات من قبل المدربين ومعالجة نقاط الضعف لديهن لكون المعرفة سلاح التقدم .
- 5- يوصي الباحث بإجراء بحوث على عينات وفئات اخرى ودرجات اخرى للوقوف على حقيقة الوعي المعرفي باللعبة .

المصادر

1. محمد صبحي حسانين وحمدي عبد المنعم ؛ الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق تدريسها : ط1 (القاهرة ، الجهاز المركزي للكتب الجامعية ، 1988) .
2. هاره ؛ أصول التدريب،(ترجمة)عبد علي نصيف، ط2: (الموصل، مطابع التعليم العالي،1990).
3. وجية محجوب :طرائق البحث العلمي ومناهجه، ط2 ، بغداد، دار الحكمة للطباعة والنشر .
4. يوسف ميخائيل اسعد ، سايكولوجية الخبرة ، (القاهرة ، دار غريب للطباعة والنشر ، 2000).

1.Mohamed Sobhi Hassanein and Hamdi Abdel Moneim; The scientific bases of volleyball and its teaching methods: 1st floor (Cairo, Central Authority for University Books, 1988.)

2.Hara; Fundamentals of Training, (translation) Abdul Ali Nasif, 2nd edition: (Mosul, Higher Education Press, 1990.)

3.Wajih Mahjoub: Scientific Research Methods and Methods, 2nd Floor, Baghdad, Dar Al-Hekma for Printing and Publishing.

4.Youssef Michael Asaad, Psychology of Experience, (Cairo, Dar Gharib for Printing and Publishing, 2000.)

ملحق (1)

م/ مقياس الاختبار المعرفي بالكرة الطائرة

عزيزتي اللاعبة :

امامك مجموعة من الفقرات مقياس الاختبار المعرفي بالكرة الطائرة ، وان لكل فقرة عدة بدائل، اختاري البديل الصحيح وذلك بوضع دائرة (O) حول الحرف الذي يدل على الاجابة الصحيحة ، مع مراعاة ماياتي :

- 1- قراءة كل فقرة بشكل جيد قبل اختيار الاجابة الصحيحة .
- 2- عدم ترك اية فقرة بدون اجابة .

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي .

اسم النادي :

التحصيل الدراسي والتخصص :

العمر التدريبي :

العمر :

متى كان اخر اطلاع على كتاب يخص الكرة الطائرة (المدة الزمنية) :

قتيبه هادي محمد

1-اذا لم يحضر فريق المنافس الى ارض الملعب في الوقت المحدد للعبة يتم اعطاء وقت واذا لم يحضر يحتسب الفريق خاسر.

أ-15 د ب-30 د ج-20 د

2-الاعداد البدني للاعبة الكرة الطائرة يهدف الى .

أ-اكتساب الصحة البدنية للاعبة ب-اكتساب الصحة الجسمية والجمالية

ج-تنمية القدرات الحركية والبدنية للالزمة لدقة الاداء والتوافق العضلي والعصبي لإخراج المهارات بالنمط الحركي المطلوب للأداء.

3-اذا كان اللاعبة ايسر اليد يكون الاعداد الافضل الى الجانب الايمن عندما يكون اللاعبة في مركز

أ-مركز 2 ب-مركز 3 ج-مركز 4

4-الارشاد النفسي للاعبة هو .

- أ-العلاقة بين المدرب واللاعب لحل المشكلات المرتبطة بالنشاط .
ب-يقوم المدرب باعطاء اوامر للاعب .
ج-عدم قدرة كل من اللاعب والمدرب في التجاوب والتعاون .
5-ظهرت لعبة كرة الطائرة في امريكا عام .
أ- 1895 ب - 1896 ج - 1897
- 6- اذا قام اللاعب بعملية ارسال الكرة وقام لاعبه من فريق المنافس بأعتراض الارسال بالضرب الساحق للكرة مباشرة ماذا يكون قرار الحكم .
أ-نقطة للفريق المرسل . ب- نقطة لفريق اللاعب التي قامت بأعتراض الكرة . ج- تعاد عملية الارسال .
7-يحتاج اللاعب الى اكتساب بعض مكونات الاداء البدني والمهاري للتحكم في تمرير الكرة وهي ...
أ-السرعة الحركية . ب-سرعة رد الفعل لمفصل اليد والاصابع وكذلك قدرة عضلات الرجلين والتوازن .
ج-الارتخاء والدقة .
- 8-اللعبة السريع يستخدم في .
أ-خلخلة الدفاع في المنطقة الخلفية. ب-خلخلة حائط الصد. ج-كل ما سبق.
9-اللاعب الذي يتميز بالروح الرياضية هو اللاعب الذي .
أ-لا يقبل الهزيمة . ب-عدم الاستمرار في التدريب .
ج-يقبل الهزيمة بصدر رحب .
- 10-الاسعافات الاولية التي تقدم للاعب المصاب بالتواء الكاحل .
أ- مراجعة الطبيب . ب- صب ماء بارد او وضع ثلج لمكان الاصابة . ج _ ربط الكاحل.
11- اول بطولة عالمية للسيدات عام .
أ- 1951 ب - 1952 ج - 1953
- 12- يتم تحديد نوع الاعداد عن طريق .
أ-ارتفاع الكرة . ب-بعد المهاجم وقربه .
ج-تمركز لاعبي حائط الصد لفريق المنافس.
- 13- حالة الاستعداد للكفاح قبل المباراة مع الفرق التي تتميز بمستوى عالي تكون من علاماتها الاتي .
أ- تركيز الانتباه مع ارتفاع درجة عمليات الادراك . ب- تشتيت الانتباه وعدم التركيز .
ج- هبوط في العزيمة واحباط وقتي .
- 14- في الكرة الطائرة يحدث الاصابة بسبب .
أ- التسرع في التدريب . ب- عدم قيام بالاحماء الجيد . ج _ اجهاد العضلة .
- 15- لمسابقات الاتحاد الدولي لكرة الطائرة العالمية والرسمية يكون وجود اربعة مراقبين خطوط اجباريا يقفون في المنطقة الحرة على بعد من كل ركن للملعب .

- أ- (1-2 م) ب- (1-3 م) ج- (1-4 م)
- 16- يجوز للاعبة حائط الصد لمس الكرة بعد لمسة الصد.
أ- مرة واحدة . ب- مرتان . ج- ولا مرة.
- 17- اللاعب الحرة (الليبرو) تحتاج الى بعض مكونات الاداء البدني والمهاري في عملية التغطية عن الملعب .
أ- سرعة رد الفعل والرشاقة ودقة التوقيت والقدرة العضلية وكذلك التحكم .
ب- قوة مميزة بالسرعة . ج- الرشاقة فقط .
- 18- في مهارة الاعداد الخلفي تستخدم حركة رسخ اليد وذلك .
أ- لسهولة الاداء . ب- الدقة في الاداء الحركي وعدم الاجهاد . ج- للخداع .
- 19- لاعبة الكرة الطائرة يتميز بالسمة الشخصية الاتية.
أ- سمة الانبساط وعدم الانطواء . ب- سمة الاجتماعية . ج- سمة الاتزان الانفعالي .
- 20 - يحدث الشد العضلي نتيجة .
أ- الانقباض العضلي المفاجئ . ب- اجهاد العضلة . ج- عدم الاحماء قبل التمرين .
- 21- في الشوط الحاسم (الخامس) يتم تغير الملعب عندما يصل احد الفريقين الى نقطة .
أ- 7 ب- 8 ج- 9
- 22- لاعبة حائط الصد (مركز 3 السنتر) يجب ان يتميز بالاداء البدني.
أ- سرعة رد الفعل . ب- قوة مميزة بالسرعة . ج- القوة الانفجارية.
- 23- انتي كمدرّب او مدربة كيف تحول اللعبة الى طابع سريع .
أ- بأستخدام تشكيلات الفريق الاعداد العالي والمنخفض . ب- بأستخدام عمليات التبديل .
ج- بأستخدام الاعداد السريع واللعب الخاطف .
- 24- حالة حمى البداية التي يتعرض لها اللاعب قبل المباراة مباشرة وهي .
أ- عدم ثبات الحالة الانفعالية . ب- عدم القدرة على التركيز وتشتيت الانتباه .
ج- شدة الاستثارة والاضطراب . د- كل ما سبق .
- 25- اذا قام اللاعب بالاعتداء البدني الاول يقوم الحكم بأستبعاد اللاعب من خلال اخراج .
أ- بطاقة
ج- بطاقتين
حمراء . ب- بطاقتين حمراء+صفراء معا .
حمراء + صفراء منفصلين .
- 26- تنفذ عملية التدريب البدني والمهاري في الكرة الطائرة من خلال مكونات والترتيب الصحيح لهذه المكونات هي .
أ- (اعداد بدني - اعداد مهاري - اعداد خططي - اعداد نفسي) . ب- (بدني - مهاري - خططي - عقلي) .
ج- (خططي - مهاري - نفسي - معرفي) .
- 27- من الخطط الفردية الفعالة في اللعبة هي .
أ- تقليل الاخطاء . ب- الدفاع عن المنطقة الخلفية . ج- الدفاع عن وسط الملعب .

- 28- ان الاعداد النفسي للاعبة الكرة الطائرة يتطلب توافر العناصر الاتية .
 أ- زيادة عدد المباريات التجريبية . ب- معرفة وقياس نشاط اجهزة الجسم اثناء الاداء.
 ج- تنمية القدرة على التركيز عن طريق التدريب والاشترك في المباريات.
- 29- يجب ان يكون على فائيلة رئيسة الفريق شريط بقياس سم يوضع تحت الرقم على الصدر .
 أ- 2 × 6سم . ب- 2 × 7سم . ج- 2 × 8سم.
- 30- للاعداد البدني الخاص اهمية كبيرة للاعبة الكرة الطائرة بسبب.
 أ- عدم ارتباط اللعبة بزمن معين . ب- طبيعة قواعد اللعبة وارتباطها بالظروف. الخاصة للعبة.
 ج- الحاجة الى تنمية شاملة للمتطلبات الخاصة للعبة.
- 31- افضل وقت للهجوم السريع هو .
 أ- بعد لعب الكرة بعيدا عن حائط الصد. ب- بعد ارسال قوي من المنافس .
 ج- بعد هجوم قوي من المنافس.
- 32- اذا قام اللاعبة بالسلوك غير المهذب للمرة الثانية في نفس المباراة يكون قرار الحكم.
 أ- لفت نظر. ب- طرد . ج- استبعاد .
- 33- متى يعطي المدرب فرصة للاعبات اللواتي تتمتعن بخبرات قليلة .
 أ- في بداية المباراة. ب- في النقاط الاخيرة من الشوط الاول .
 ج- عندما يكون الفريق حاصل على نقاط اكثر من الفريق الاخر.
- 34- تأسس الاتحاد العراقي النسوي للكرة الطائرة عام
 أ- 1957 ب - 1954 ج - 1955
- 35- لمسابقات الاتحاد الدولي للكرة الطائرة العالمية والرسمية يسمح الاحماء على الشبكة للفريقين معا لمدة دقائق .
 أ- 15 د . ب- 5 د . ج- 10 د .
- 36- اذا لم يتواجد الفريق على ارض الملعب في الوقت المحدد دون مرور معقول فإنه يعتبر متخلفا ويخسر المباراة بنتيجة
 أ- (1- صفر لكل شوط 25- صفر) ب- (3-3 لكل شوط 25- صفر) ج- (3 - صفر لكل شوط 25- صفر)
- 37- شاركت نادي قرقوش الرياضي للسيدات في بطولة الاندية العربية في مصر سنة .
 أ- 2006 ب - 2007 ج- 2009
- 38- في حالة اصابة اللاعبة يمنح وقت العلاج .
 أ- 2 د ب- 3 د ج- 5 د
- 39- على اللاعبة في مركز (6) اللعب متأخرا قرب خط النهاية وذلك .
 أ- تغطية الضارب. ب- تغطية حائط الصد والدفاع عن المنطقة الخلفية .
 ج- الدفاع عن وسط الملعب.
- 40- عند حدوث تشنج في العضلة يتم ايقاف اللاعبة من الحركة والقيام بـ .
 أ- وضع تلج. ب- سحب العضلة باتجاه عكس عملها. ج- تدليك العضلة .



Transmission effect of learning (volleyball - squash - tennis) games and their effect on developing front and back clearance stroke for badminton players

Hossam Abdel Mohi^{1*}
Muhammad Saad Jabr²
Wissam Salah Abdul-Hussein³

1- College of Physical Education and Sports Science / Tikrit University

2- College of Physical Education and Sports Science / University of Samarra

3- College of Physical Education and Sports Science / University of Karbala

Article info.

Article history:

-Received: 11/12/2020

-Accepted: 25/2/2020

-Available online: 30/6 /2020

Keywords:

- Learning effect
- volleyball
- Squash
- Hit clearance
- the flying Feather

Sports Culture - Sports Culture - Sports Culture - Sports Culture - Sports Culture - Sports Culture - Sports Culture - Sports Culture - Sports Culture - Sports Culture

Abstract

The main objectives of the research were to identify the effect of the various practice games (volleyball - tennis - squash) on developing the front and back clearance stroke of badminton players. And to know the preference for the effect of the varied practice of games (volleyball - tennis - squash) and regular exercises in the development of the front and back clearance strike for players with badminton

The researchers used the experimental approach to design (two equivalent groups pre and post test) to suit the nature of the problem and achieve the goals of the research.

The most important conclusions were that the diversity of the practice of some skills (volleyball, tennis and squash) had a positive impact in the development of the front and back clearance hit by the badminton. The experimental group that trained in volleyball, tennis, squash and badminton exercises in the post-test exceeded the control group. The most important recommendations are to emphasize the scientific and programmed method of learning in order to facilitate and help the educational process. Emphasis on making use of the phenomenon of the transmission of the effect of learning between skills with similar and dynamic path and time investment

* Corresponding Author: h.m.sport@tu.edu.iq , College of Physical Education and Sports Science / Tikrit University

انتقال اثر تعلم العاب (الكرة الطائرة - الاسكواش - التنس) واثرها في تطوير

ضربه التخليص الأمامية والخلفية للاعبين بالريشة الطائرة

م.د حسام عبد محي كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت
 م.م محمد سعد جبر كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة سامراء
 ا.م.د وسام صلاح عبد الحسين كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة كربلاء

الخلاصة:

كانت اهم اهداف البحث هي التعرف على تأثير الممارسة المتنوعة لألعاب (الكرة الطائرة - التنس - الاسكواش) في تطوير ضربه التخليص الأمامية والخلفية للاعبين بالريشة الطائرة . والتعرف افضليه التأثير للممارسة المتنوعة لألعاب (الكرة الطائرة - التنس - الاسكواش) والتمرينات الاعتيادية في تطوير ضربه التخليص الأمامية والخلفية للاعبين بالريشة الطائرة

استخدم الباحثين المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتان المتكافئتان ذات الاختبار القبلي والبعدى) وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة وتحقيق أهداف البحث. وكانت اهم الاستنتاجات هي ان لتنوع ممارسه بعض المهارات (الإرسال بالكرة الطائرة والتنس والاسكواش) كان له تأثير ايجابيا في تطوير ضربه التخليص الأمامية والخلفية بالريشة الطائرة. وتفوق المجموعة التجريبية التي تدرت على تمرينات الكرة الطائرة والتنس والاسكواش والريشة الطائرة في الاختبار البعدى على المجموعة الضابطة .وان اهم التوصيات هي التأكيد على إتباع الأسلوب العلمي والمبرمج في التعلم لكي يسهل ويساعد على العملية التعليمية . والتأكيد على الاستفادة من ظاهرة انتقال اثر التعلم بين المهارات ذات المسار الحركي والمتشابه واستثمار الوقت .

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته

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 .

أن لعبة الريشة الطائرة من الألعاب الفردية التي يمارسها كلا الجنسين وان اغلب مهاراتها تقع تحت نظام الدائرة المفتوحة لذا فهي تحتاج إلى أداء مهاري عالٍ نتيجة لتغيير حالات اللعب خلال النقطة الواحدة، مما أدى ذلك إلى تنافس الدول في ابتكار أفضل الأسس العلمية الحديثة التي يمكن من خلالها تطوير مستوى الأداء المهاري للمتعلم . إن انتقال اثر التعلم في المهارات الأساسية في لعبة الريشة الطائرة قائم على افتراض هو أن ما يتعلمه المتعلم يمكن نقله إلى الحياة الواقعية في كافة مجالاتها، فهدف التعلم الإعداد للمستقبل وإذا كانت هناك تربية فلا بد أن يكون هناك أثر لنقل التربية.⁽¹⁾

1-1 مشكلة البحث:-

من خلال خبرة الباحثين وتواجدهم ومتابعتهم للعبة الريشة الطائرة لاحظوا ان اغلب اللاعبين بأعمار (17-19) سنة يعانون من عدم القدرة على اداء ضربه التخليص الأمامية والخلفية بشكل مناسب ومثالي وبالتالي تؤثر على وصول الريشة الى المكان الصحيح ، وهذا ما جعل الباحثين التفكير بإيجاد حل لهذه المشكلة وذلك من خلال استخدام تمارينات لمجموعه من الالعب الرياضية التي يكون المسار الحركي مشابه لضربه التخليص ، الهدف منه هو التنوع والتغيير في الأداة للحصول على قوة مناسبة مع ضبط المسار الحركي الصحيح وزيادة عنصر الأثارة والتشويق لديهم .

1-2 أهداف البحث:-

- 1- اعداد تمارينات خاصه لألعاب (الكره الطائرة - التنس - الاسكواش) بحيث تكون مشابهه للمسار الحركي لضربه التخليص الأمامية والخلفية.
- 2- التعرف على تأثير الممارسة المتنوعة لألعاب (الكره الطائرة - التنس - الاسكواش) في تطوير ضربه التخليص الأمامية والخلفية للاعبين بالريشة الطائرة .
- 3- التعرف افضليه التأثير للممارسة المتنوعة لألعاب (الكره الطائرة - التنس - الاسكواش) والتمارينات الاعتيادية في تطوير ضربه التخليص الأمامية والخلفية للاعبين بالريشة الطائرة .

1-4 فروض البحث:-

1- يعرب خيون ، التعلم بين المبدأ والتطبيق ، بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة والنشر ، 2002 ، ص107

1- هناك فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

2- هناك فروق إحصائية ذات دلالة معنوية بين الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث:-

1- المجال البشري :- لاعبو المركز التدريبي في محافظة بابل.

2- المجال الزمني:- 2 / 1 / 2019 لغاية 10 / 2 / 2019.

3-المجال المكاني:- القاعة المغلقة في قضاء المحاويل -محافظة بابل.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث :

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

2-2 مجتمع البحث وعينته:

مثلت عينة البحث مجتمع البحث بأكمله وهم لاعبو المركز التدريبي باعمار (17-19) سنة للموسم 2019 م والبالغ عددهم (8) لاعب وهذا يعني استخدام الباحث طريقة الحصر الشامل لجميع أفراد المجتمع ، وتم تقسيمهم عن طريق القرعة إلى مجموعتين الأولى تجريبية والثانية ضابطة .

2-3 تكافؤ مجموعتي البحث :

وللتأكد من تكافؤ المجموعتين استخدم الباحث اختبار مان وتني والتي أظهرت النتائج بعدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين وكما في الجدول (1).

جدول (1)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمه مان وتني	وحدة القياس	المؤشرات الإحصائية المتغيرات البحثية
غير معنوي	0,45	10	درجه	ضربة التخليص الاماميه
غير معنوي	0,22	11	درجه	ضربة التخليص الخلفيه

ن=4 ن=2 مستوى الدلالة (0,05)

2-4 الأدوات والأجهزة المستخدمة بالبحث :

- 1- ملاعب ريشة متكاملة نوع عدد (2). 2 - مضارب ريشة نوع (yonex) عدد (30).
- 3- كرات ريشة نوع (yonex) عدد (10 علبة) وكرات تنس وسكواش . 4- أقلام ماجيك ملونه عدد (5)
- 5- أشطره لاصقه ملونه عدد(10) روله 6 - شريط قياس كتان ذات طول 20م
- 7- مضارب تنس وسكواش عدد(24) 8- كرات تنس عدد(10 علبه) 9- كرات طائرة عدد(10) 10-
- ساعة توقيت صينية عدد(2). 11- أعمدة وحبال ذات ارتفاع (3م).
- 12- الاختبارات 13-الاستبيان 14- استمارة تفريغ البيانات

2-5 الاختبارات المهارية:

1- اختبار ضربة الإبعاد الأمامية⁽¹⁾ :

اسم الاختبار: ضربة الإبعاد الأمامية.

غرض الاختبار: قياس دقة أداء ضربة التخليص (الإبعاد) الأمامية.

الأدوات المطلوبة: مضارب ريشة ، حبل، قوائم إضافية بارتفاع (244سم)، استمارة معلومات، ملعب مخطط بتصميم الاختبار كما في الشكل (1).

وصف الأداء :

1- بعد أن يتم شرح الاختبار للمختبرين يُعطى المختبرون وقتاً مناسباً للإحماء ثم يعطى كل مختبر (5) محاولات تجريبية.

2- يقف المختبر في المنطقة المحددة ب (X) .

3- في اللحظة التي يرسل المدرب له الريشة يستطيع التحرك إن كان هذا التحرك ضرورياً لإنجاح المحاولة، وعليه ضرب الريشة بضربة إبعاد أمامية (من فوق الرأس) ليرسلها من فوق الشبكة ثم الحبل باتجاه المنطقة المحددة بالدرجات.

4- يعطى المختبر (12) محاولة تحسب له أفضل (10) محاولات فقط.

تقويم الأداء:

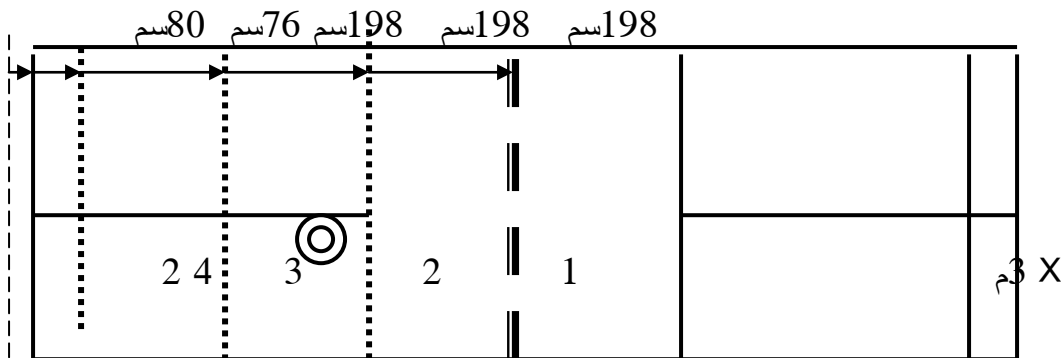
1- يعطى المختبر (3) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (50 سم) بعد الخط الخلفي للملعب.

1- معين محمد طه، تأثير برنامج تدريبي بريش مختلفة السرعات في تطوير مهارات لعبة الريشة الطائرة. أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2001، ص64

- 1- بعد أن يتم شرح الاختبار للمختبرين يعطى المختبرون وقتا مناسباً للإحماء ثم يعطى كل مختبر (5) محاولات تجريبية.
- 2- يقف المختبر في المنطقة المحددة ب (X) .
- 3- يقوم المدرب بالإرسال بحيث تصل إلى جهة يسار المختبر (إذا كان ماسكا مضربه بذراع اليمين والعكس صحيح) بحيث يستطيع ضربها ضربة إبعاد خلفية
- 4- يعطى المختبر (12) محاولة وتحسب له أفضل (10) محاولات.
- 5- يستطيع المختبر التحرك لإنجاح المحاولة ويستطيع كذلك ترك أية ريشة يعتقد بأن ردها لا تنتج منه محاولة ناجحة، وإذا اعتقد المدرب بأن إرساله غير صحيح ينادي (إعادة) ولا تحسب هذه المحاولة .
- 6- يكون الحد الأعلى من النقاط التي يستطيع المختبر تسجيلها في أفضل (10) محاولات هو (40) نقطة .

تقويم الأداء :

- 1- يعطى المختبر (1) نقطة في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (198 سم) الممتدة من خط وسط الساحة أسفل الشبكة حتى خط الإرسال القريب.
- 2- يعطى المختبر نقطتين وثلاث في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (198سم) والتي تبدأ من خط الإرسال القريب وتنتهي بخط الإرسال الزوجي البعيد.
- 3- يعطى المختبر (4) نقاط في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (76سم) والممتدة بعد خط نهاية الساحة.
- 4- يعطى المختبر نقطتين في حالة سقوط الريشة في المنطقة المحددة بمسافة (80سم) والتي تفصل بين خط الإرسال الزوجي البعيد مع خط الإرسال الفردي البعيد.
- 5- الريشة التي تعلق بالشبكة أو تخرج خارج حدود الملعب لا تعطى أية نقطة.



الشكل (2)

يوضح تخطيط ملعب الريشة الطائرة لاختبار ضربة الإبعاد الخلفية

2-6 التجربة الاستطلاعية : تاريخ التجربة : يوم 3 / 1 / 2019 م صباحا .

- مكان التجربة : القاعة المغلقة في قضاء المحاويل - محافظه بابل.
- العينة : تكونت عينة الاستطلاع من لاعبو المركز التدريبي في محافظة بابل ول (4) لاعبين.
- أهداف التجربة :

1- تعريف فريق العمل المساعد بطبيعة الاختبارات ومعرفة مدى كفاءته .

2- تلافى 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 لأفرد العينة.

2-7 التمارين المستخدمة في البحث:

استخدم الباحثون مجموعه من التمارين الخاصة ببعض الالعاب (الإرسال بالكرة الطائرة ،الإرسال بالتنس ، الضربة من فوق الراس الاسكواش) التي تهدف إلى زيادة فاعلية البرنامج الحركي من خلال أداء المهارات بمديات (باراميترات) مختلفة وبسرع وارتفاعات واتجاهات متنوعة للمساعدة في توفير اكبر عدد من البرامج الحركية المخزنة في الدماغ ، كما اعتمد الباحث على ظاهرة نقل اثر التعلم من خلال أداء تمارين بالكرة الطائرة والتنس والاسكواش مشابهه في المسار الحركي إلى مهارة ضربه التخليص الأمامية والخلفية .

تم تطبيق التجربة الرئيسية في 5/1 إلى 8/2/2019 على القاعة المغلقة في قضاء المحاويل - محافظه بابل، حيث تم إعطاء المجموعة التجريبية (تمارين بالكرة الطائرة والتنس وتمرين الاسكواش وتمرين ضربة التخليص الأمامية والخلفية) أما المجموعة الضابطة فتم إعطائها (تمارين ضربه التخليص الأمامية والخلفية بالريشة الطائرة فقط) ، وتدخل الباحثون في الجزء الرئيس من زمن الوحدة التعليمية الذي كان بواقع (40) دقيقة حيث مارس أفراد المجموعة التجريبية (24) دقيقة تمارين الكرة الطائرة والتنس والاسكواش + 16 دقيقة تمارين ضربه التخليص الأمامية والخلفية بالريشة الطائرة (ولوحدتين في الأسبوع.

2-18 الاختبارات البعدية :

تم تطبيق الاختبارات البعدية لضربة التخليص الأمامية والخلفية بالريشة الطائرة ولمجموعتي البحث في 10 / 2 / 2019 على القاعة المغلقة في قضاء المحاويل - محافظه بابل وفي الساعة العاشرة صباحا.

2-9 الوسائل الإحصائية :

- تم استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) في تحليل بيانات البحث وكما يأتي :
- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - النسبة المئوية - اختبار كا²

- اختبار مان وتني - اختبار ولكوكسن - اختبار سبيرمان

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدي لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية:

بعد جمع البيانات القبلية والبعدي للاختبارات المهارية و لمجموعتي البحث ، ولغرض وصف نتائج أفراد العينة قام الباحث بمعالجة البيانات إحصائياً باستخدام مقاييس النزعة المركزية ومقاييس التشتت، ولغرض معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمجموعتي البحث استخدم الباحث اختبار ولكوكسن وكما مبين في الجدولين (2) و (3).

جدول (2)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدي وللمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	0,03	2,21	3.19	28	2,11	20,5	اختبار ضربه التخليص الأمامية
معنوي	0,02	2,222	2,11	24	2,91	19	اختبار ضربه التخليص الخلفية

ن=4 ومستوى دلالة (0,05)

جدول (3)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم ولكوكسن المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدي وللمجموعة الضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة ولكوكسن المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		الاختبارات
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	0,00	2,203	2,47	39	2,11	21	اختبار ضربه التخليص الأمامية
معنوي	0,01	2,211	1,13	30	1,39	19	اختبار ضربه التخليص الخلفية

ن=4 ومستوى دلالة (0,05)

3-2 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية و البعدي لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية

من عرض وتحليل نتائج الاختبارات المهارية في الاختبار القبلي و البعدي والتي وضحت في الجدول (2) و(3)، تبين أن هناك فروق معنوية بين مجموعتي البحث ولصالح الاختبارات البعدية ، ويعزو الباحثون سبب التطور الحاصل للمجموعة التجريبية نتيجة استخدام التمرينات المشابهة لتعلم المهارات إذ إن استخدام تمرينات الإرسال بالكرة الطائرة والتنس والاسكواش المشابهة لمهارة ضربه التخليص الأمامية والخلفية بالريشة الطائرة ساعد في انتقال اثر تعلم المهارات إذ أنه "كلما كانت هناك عوامل مشتركة بين مادة وأخرى فان للتمرين أو التدريب اثر في سرعة تعلم الأخرى"⁽¹⁾ كذلك فان تكرار التمرينات المشابهة خلال الوحدات التعليمية ساعد في تعلم ورسوخ المهارات الأساسية بلعبة الريشة الطائرة إذ انه " تعلم الحركات المشابهة والمتماثلة من حيث تكرارها يحصل هناك انتقالاً سهلاً إيجابياً إلى أقصى درجة في تعلمها"⁽¹⁾. أما التطور الحاصل في نتائج المجموعة الضابطة فيعزو الباحث هذا التطور إلى المنهج المعد من قبل المدرب .

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

جدول (4)

بين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيم مان وتني المحسوبة للاختبارات البعدية و للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية

الاختبارات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة مان وتني المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	ع	س-	ع	س-			
اختبار ضربه التخليص الأمامية	39	2,47	28	3.19	0,00	0,00	معنوي
اختبار ضربه التخليص الخلفية	30	1,13	24	2,11	0,00	0,00	معنوي

ن=1=4 ن=2=4 مستوى دلالة (0,05)

3-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية .

إن سبب التفوق الحاصل للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة يعود إلى استخدام التمرينات المشابهة للمهارات الأساسية بلعبة الريشة الطائرة خلال الوحدات التعليمية والتي كانت تتضمن (الإرسال بالكرة الطائرة، الإرسال بالتنس، ضربه فوق الراس بالاسكواش) ولتشابه المسارات الحركية بين المهارات أدى إلى خلق التوافقات العصبية العضلية والتي أدت إلى إتقان المهارة ورسوخها وبالتالي إلى تطورها إذ أن

1- عبد الرحمن عدس ومحي الدين ؛ المدخل إلى علم النفس ، 5ط : (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1995) ص141 .

1- عبد الرحمن و محي الدين ، المصدر السابق ، ص142

"استخدام التوافق الحركي لفترة طويلة وتكرار متواصل سيؤدي إلى التعود على إطار المسار الحركي والزمني والمثالي" (2) .

ان تنوع الممارسة لمهارة معينه ضمن واجب حركي يؤدي الى زياده الخبرة واحداث تطور في القابلية العقلية والبدنية وامتلاك خزين من المعلومات التي يمكن الرجوع اليها في عمليات التعديل او التغيير (1). ويعود سبب حصول النقل الايجابي لمهارات البحث لوجود التماثل والتشابه بين مهارة الضرب الساحق ومهارات الإرسال بالكرة الطائرة والإرسال بالتنس مما أدى إلى سهولة في تعلم المهارات وحصول النقل الايجابي ففي المهارات المفتوحة ينبغي على المدرب أن يقدم ممارسات متنوعة للمهارات، فالتنوع والتشعب في النماذج الحركية ضروري حتى يمكن مواجهة الحاجات المتغيرة للمهارات وهذا يتفق مع نظرية ثورندايك للعناصر المتماثلة والتي مفادها " بان النقل يكون ايجابي كلما كان التشابه والتماثل كبيرا في عناصر المهارات سواء في المتغيرات أو الاستجابات أو المثيرات والاستجابات معا في كلا المهارتين المطلوب إحداث النقل فيهما" (2) .

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- 1-تنوع ممارسه بعض المهارات (الإرسال بالكرة الطائرة والتنس والاسكواش) كان له تأثير ايجابيا في تطوير ضربه التخليص الأمامية والخلقية بالريشة الطائرة.
- 2- تفوق المجموعة التجريبية التي تدرت على تمرينات الكرة الطائرة والتنس والاسكواش والريشة الطائرة في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة .

4-2 التوصيات

- 1- التأكيد على إتباع الأسلوب العلمي والمبرمج في التعلم لكي يسهل ويساعد على العملية التعليمية .
- 2- التأكيد على الاستفادة من ظاهرة انتقال اثر التعلم بين المهارات ذات المسار الحركي والمتشابه واستثمار الوقت .

2- قاسم حسن حسين ؛ الفسولوجيا ومبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي : (الموصل ، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر، 1991) ص47 .

1-وسام صلاح عبد الحسين ، الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة ، عمان ، دار رضوان للطباعة والنشر ، 2013 ، ص

2- وسام صلاح وسامر

139

يوسف ، التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية ، بيروت ، دار الكتب العلمية للطباعة والنشر ، 2014 ،

ص167

3- أجراء دراسات مشابهة على عينات وأعمار مختلفة.

المصادر

- عبد الرحمن عدس ومحي الدين ، المدخل إلى علم النفس ، ط5 ، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر ، 1995 .
- قاسم حسن حسين ، الفسولوجيا ومبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي ، الموصل ، مطابع دار الحكمة للطباعة والنشر ، 1991 .
- فضل محسن الازرجاوي، أسس علم النفس التربوي ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1991 .
- وسام صلاح عبد الحسين ، الريشة الطائرة بين الممارسة والمنافسة ، عمان ، مؤسسة الصادق للطباعة والنشر ، 2012 .
- وسام صلاح عبد الحسين ، تأثير منهج تعليمي تدريبي في تصحيح الأخطاء الفنية وتطوير بعض القدرات العقلية ودقة بعض المهارات الأساسية للشباب بالريشة الطائرة ، أطروحة دكتوراه ، جامعهه بابل، كلية التربية الرياضية ، 2011 .
- وسام صلاح وسامر يوسف ، التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية ، بيروت ، دار الكتب العلمية للطباعة والنشر ، 2014 .
- يعرب خيون، التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، بغداد، الكلمة الطيبة للطباعة والنشر، 2010 .
- معين محمد طه، تأثير برنامج تدريبي بريش مختلفة السرعات في تطوير مهارات لعبة الريشة الطائرة. أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2001 .
- مازن هادي كزار، اثر التدريب العقلي والبدني المهاري في دقة وسرعة الاستجابة الحركية للاعب الريشة الطائرة ، رسالة ماجستير، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية، 2003 .
- Abd al-Rahman Adas and Muhieddin, Introduction to Psychology, 5th floor, Amman, Dar Al-Fikr for Printing and Publishing, 1995.
- Qasim Hassan Hussein, Physiology, Principles and Applications in the Mathematical Field, Mosul, Dar Al-Hekma Press for Printing and Publishing, 1991.
- Fadl Mohsen Al-Azrajawi, Foundations of Educational Psychology, Mosul, Dar Al-Kutub for Printing and Publishing, 1991.
- Wissam Salah Abd Al-Hussein, Badminton between practice and competition, Amman, Al-Sadiq Printing and Publishing Corporation, 2012.
- Wissam Salah Abd Al-Hussein, the effect of a training curriculum in correcting technical errors and developing some mental abilities and the accuracy of some basic skills for youth in badminton, doctoral thesis, Babylon University, Faculty of Physical Education, 2011.
- Wissam Salah and Samer Yusef, Kinetic Learning and its Applications in Physical and Sports Education, Beirut, Dar Al Kutub Al-Alami for Printing and Publishing, 2014

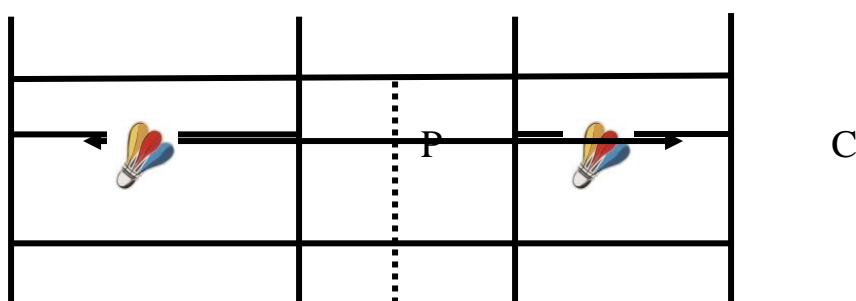
Khyoun, The Kinetic Learning between Principle and Practice, Baghdad, The Good Word for Printing and Publishing, 2010.

-Moeen Muhammad Taha, the effect of a training program with different speed feathers on developing badminton skills. PhD thesis, University of Baghdad, College of Physical Education, 2001.

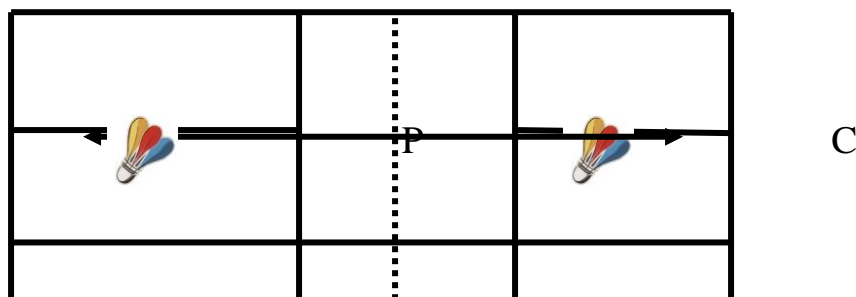
-Mazen Hadi Kazar, the effect of skilled mental and physical training on the accuracy and speed of the kinetic response of badminton players, Master Thesis, University of Babylon, College of Physical Education, 2003

ملحق (1) نماذج التمارين المستخدمة بالبحث

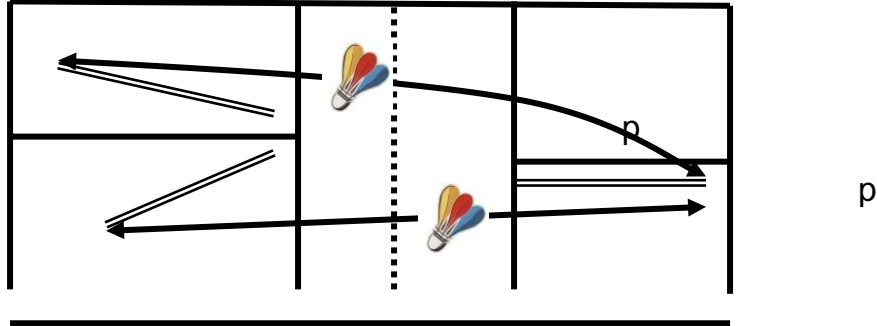
1- يقف المدرب مقابل لاعب في جهة يسار الملعب وتؤدي ضربة الإبعاد الأمامية ، (8) محاولات في التكرار الواحد . C
مدرب ، p لاعب



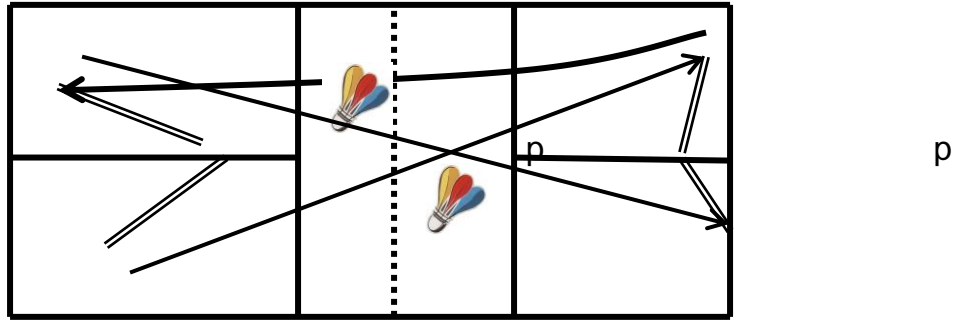
2- يقف المدرب مقابل لاعب في جهة يسار الملعب وتؤدي ضربة الإبعاد الخلفية ، (8) محاولات في التكرار الواحد . C
مدرب ، p لاعب

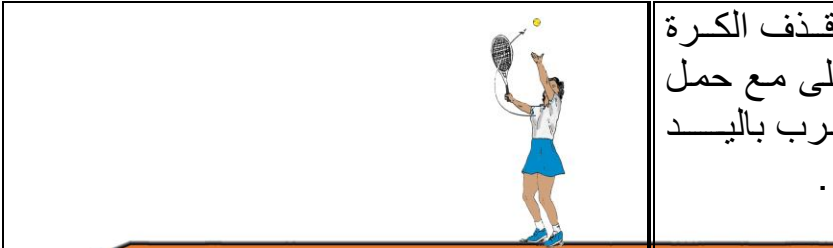
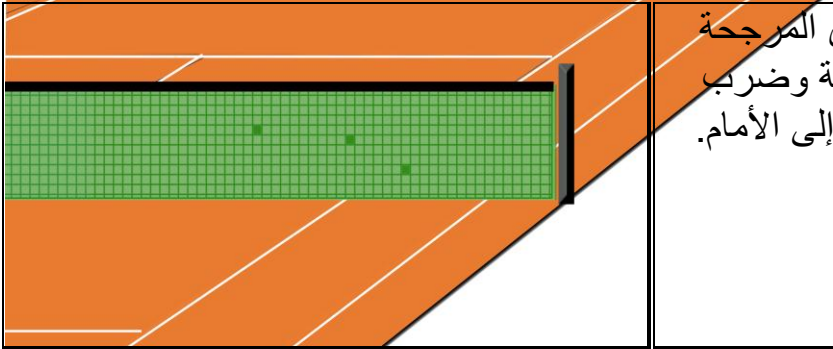


3- لاعب في جهة يسار الملعب يلعب ضربة الإبعاد الخلفية ولاعب في المنتصف يلعب ضربة الإبعاد الأمامي (جهة إلى جهتين) مع مس خط الإرسال C. مدرب p، لاعب .



4- لاعب مقابل لاعب احد اللاعبين يلعب ضربة الإبعاد الأمامية بصورة مستقيمة واللاعب الأخر يلعب ضربة الإبعاد الأمامية بصورة قطرية والرجوع إلى منتصف الملعب للاعبين كليهما بعد كل ضربة .
C.مدرب p، لاعب.



التنس	اسم التمرين	ت
	تمرين قذف الكرة إلى الأعلى مع حمل المضرب باليد الأخرى .	1
	تمرين المرجحة الخلفية وضرب الكرة إلى الأمام.	2

تمارين الكرة الطائرة

- اداء مهاره الارسال من فوق الراس امام حائط وعلى مسافه 10م
- اداء مهاره الارسال من القفز وعلى مسافه 10م
- اداء مهاره الارسال على الملعب القانوني للكره الطائرة

تمارين الاسكواش

- اداء ضربات فوق الراس بوجه المضرب الامامي بالاسكواش
- اداء ضربات فوق الراس بوجه المضرب الخلفي بالاسكواش
- اداء ضربات اماميه وخلفيه بالتعاقب بالاسكواش



The effect of scheduling random practice supported by nutrition (performance feedback) in learning the art of skill performance of the skill of scoring football for the halls

Maysa Khalid Ahmed ^{1*}
Muhib Hamid Rija *

1- Tikrit University - College of
Physical Education and Sports
Science

Article info.

Article history:

-Received: 12/12/2020

-Accepted: 7/3/2020

-Available online: 30/6 /2020

Keywords:

- Random practice
- Performance feedback
- The art of skill performance
- Scoring skill
- Futsal football

Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

Abstract

The research aims to identify:

- Recognize the differences between the results of the pre- and post-tests of the two research groups (control and experimental) in learning the art of skill performance of the scoring skill of football halls.
- Identify the differences between the results of the post-test tests of the two research groups (control and experimental) in learning the art of skill performance of scoring skill of football halls.

The researchers reached the following conclusions:

- The repetition and diversity of the exercises used had an influential role in learning the skill of scoring football for the halls of the research sample.
- The experimental group that used the scheduling of random practice with performance feedback in learning the art of skill performance of the scoring skill is superior to the control group that used the usual method.

The recommendations are as follows:

- Conducting other studies and research on samples of both sexes in other football skills for the halls and other games.
- Emphasis on the use of the method of scheduling random practice supported by feedback in teaching the effectiveness of football for the halls.
- The need to use feedback with beginners to accelerate and activate the learning process and correct the course of the learning process.

* Corresponding Author: S_theobscure@yahoo.com , Tikrit University - College of Physical Education and Sports Science

أثر جدولة الممارسة العشوائية المدعمة بالتغذية (المرتدة بالأداء) في تعلم فن الاداء المهاري لمهارة التهديف بكرة القدم للصالات

تاريخ البحث
- متوفر على الانترنت: 2020/6/30

ميساء خالد أحمد النعيمي
أ.م.د. محب حامد رجا
جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الكلمات المفتاحية

- الممارسة العشوائية
- التغذية المرتدة بالأداء
- فن الاداء المهاري
- مهارة التهديف
- كرة القدم للصالات

الخلاصة: يهدف البحث التعرف على :

- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية - البعدية لمجموعي البحث (الضابطة والتجريبية) في تعلم فن الاداء المهاري لمهارة التهديف بكرة القدم للصالات.

- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعي البحث (الضابطة والتجريبية) في تعلم فن الاداء المهاري لمهارة التهديف بكرة القدم للصالات.

وتوصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية :

- ان التكرار والتنوع في التمرينات المستخدمة كان له دور مؤثر في تعلم مهارة التهديف بكرة القدم للصالات لعينة البحث.

- تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت جدولة الممارسة العشوائية بالتغذية المرتدة بالأداء في تعلم فن الاداء المهاري لمهارة التهديف على المجموعة الضابطة التي استخدمت الاسلوب الاعتيادي.

اما التوصيات وهي كما يأتي :

- اجراء دراسات وبحوث اخرى على عينات من كلا الجنسين في مهارات اخرى بكرة القدم للصالات ولبقية الألعاب الأخرى.

- التأكيد على استخدام أسلوب جدولة الممارسة العشوائية المدعمة بالتغذية المرتدة في تدريس فعالية كرة القدم للصالات.

- ضرورة استخدام التغذية الراجعة المرتدة مع المبتدئين وذلك لتسريع وتفعيل عملية التعلم وتصحيح مسار عملية التعلم.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته

أخذت العملية التعليمية تتطور عن طريق إجراء دراسات علمية وبحوث عدة من قبل العديد من الخبراء والعلماء وحسب إختصاصاتهم المختلفة ثم تطبيق ماتوصلوا اليه من نتائج وآراء أغنت العملية التعليمية بأساليب وطرائق مختلفة ، إذ أن إستخدام طرق التعلم الحديثة في العملية التعليمية هي عملية فعالة في الوصول إلى تعلم أفضل مع اقتصاد في الوقت والجهد والمال وخاصة عند إستخدام طريقة التعلم المناسبة

ونوع المهارة المراد تعلمها من ناحية نوعها وخصائصها ، حيث لا توجد طريقة للتعلم فعالة مع جميع مهارات الألعاب المختلفة .

لذا يعد الهدف الأساسي لعملية التعلم هو الوصول إلى الأداء الفني الجيد بأفضل الطرق واسهلها للمتعلم ، وتعتبر جدولة (الممارسة) من أفضل الطرق المتبعة في هذا المجال إذ حظيت باهتمام كبير من قبل المعنيين بالعملية التعليمية لإسهامها الفعال في " تحقيق التنوع في التمارين المستخدمة وأساليب تنفيذها بالإضافة إلى تسهيل عملية الممارسة " (1)

وان للتغذية الراجعة أهمية كبيرة في المجال الرياضي ؛ فاللاعب يحتاجها أثناء التدريب لتصحيح الأخطاء التي يقع فيها ، فضلاً عن زيادة معلوماته ، كذلك الحال بالنسبة إلى المتعلم ، فهو يحتاجها لكي لا يترسخ الخطأ في ذهنه ، ويتم تصحيح الخطأ بوقته ، وبالتالي تعمل على تهذيب حركات المتعلم خصوصاً إذا كان مبتدئاً (2).

وتعد التغذية الراجعة بأنواعها المختلفة ومنها (المرتدة) من الوسائل المهمة في تسهيل عملية التعلم إذ تؤدي دوراً كبيراً وفعالاً في عملية اتقان المهارات الأساسية المراد تعلمها .

وإن لعبة كرة القدم للصالات تعد من الألعاب التنافسية الجماعية التي تمتاز بتنوع وكثرة مهاراتها الأساسية وأن أغلب هذه المهارات تصنف ضمن المهارات المفتوحة والتي تكون بيئتها غير متوقعة مما يجب على المدرب أو المدرس زيادة فاعلية التعلم حتى يتمكن المتعلم من التعرف على أغلب المثيرات التي من الممكن أن تواجهه بغية إعداده ورفع المستوى الرياضي وذلك من خلال الإعتماد على الأساليب التعليمية في تخطيطها وتنفيذها وعلى استخدام المساعدة المختلفة من أجل زيادة التعلم .

ولقد لاحظت الباحثة أن هنالك بحوث ودراسات عديدة تناولت تأثير جدولة الممارسة بأساليبها المختلفة على المهارات الأساسية المراد تعلمها في مختلف الألعاب الرياضية ودراسات أخرى تناولت تأثيرات التغذية الراجعة في التعلم ، ولكنها لم تجد دراسة تناولت موضوعي جدولة الممارسة والتغذية الراجعة في آن واحد لذا إن ما يميز هذه الدراسة عن سابقتها هي عملية الدمج ما بين جدولة الممارسة العشوائية مع التغذية المرتدة بالأداء وهي محاولة تجريبية علمية منظمة لحل مشكلة انخفاض المستوى المهاري للطلّابات ، لذا تكمن أهمية البحث من خلال التعرف على تأثير جدولة الممارسة العشوائية المدعمة بالتغذية المرتدة بالأداء في تعلم فن الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات.

(1) نوفل فاضل رشيد ؛ أثر استخدام جدولة التمرين العشوائي المتسلسل في تطوير الاداء المهاري للرجل غير المفضل للاعب كرة القدم (مجلة الراافدين للعلوم الرياضية ، جامعة الموصل _ كلية التربية الرياضية ، المجلد 15 ، العدد 52، 2009) ص 173 .

(2) قاسم حسن حسين ، فتحي المهشيش يوسف ؛ الموهوب الرياضي - سماته وخصائصه في مجال التدريب الرياضي ، ط1 ، (عمان ، دار الفكر ، 1999) ص 25 .

1-2 مشكلة البحث :

لاحظت الباحثة من خلال دراستها في المرحلة الجامعية وجود قلة في تطبيق الأساليب التعليمية غير التقليدية المستخدمة من قبل المدرس في تعليم مختلف مهارات الألعاب الرياضية ولا سيما لعبة كرة القدم للصالات على وجه الخصوص خاصة اذا علمنا أن الطالبات يعانين من صعوبة في تعلم المهارات الأساسية لهذه اللعبة باعتبارها لعبة جديدة لم يسبق عليهن ممارستها ، لذا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشكلة ووضعت حلول مناسبة للتغلب على الصعوبات التي تواجه الطالبات في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات متسائلة :

- هل أن استخدام جدولة الممارسة العشوائية المدعمة بالتغذية المرتدة بالأداء يعد مؤثرا في تعلم فن الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات ؟

1-3 أهداف البحث :

يهدف البحث إلى:

- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبليّة - البعديّة لمجموعيّ البحث (الضابطة والتجريبية) في تعلم فن الأداء المهاري لمهارة التهديف بكرة القدم للصالات.
- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات البعديّة لمجموعيّ البحث (الضابطة والتجريبية) في تعلم فن الأداء المهاري لمهارة التهديف بكرة القدم للصالات.

1-4 فرضا البحث :

يفترض الباحثان ما يلي :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعيّ البحث (الضابطة والتجريبية) في تعلم فن الأداء المهاري لمهارة التهديف بكرة القدم للصالات.
- توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في تعلم فن الأداء المهاري لمهارة التهديف بكرة القدم للصالات ولصالح الاختبار البعدي.

1-5 مجالات البحث :

- المجال البشري : طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت للعام الدراسي (2018 - 2019) .
- المجال الزمني : للمدة من (8 / 1 / 2019) ولغاية (30 / 5 / 2019) .
- المجال المكاني : القاعة الداخلية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت

2- الدراسات النظرية والسابقة :

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1-1 جدولة الممارسة العشوائية :

يقوم المتعلم في هذا الأسلوب بالتدريب على أكثر من مهارة في الوحدة التعليمية الواحدة ، ويتم فيه تبادل محاولات التمرين على مهارة معينة وتليها مهارة ثانية ومن ثم العودة إلى المهارة الأولى وهكذا⁽¹⁾. ويرى (قاسم لزوم ، 1997) إن المهارة المراد تعلمها تعرض بشكل عشوائي ، حيث سيتم التمرن بشكل مختلط ، إذ يتم الانتقال من مهارة ما إلى مهارة أخرى وعلى إمتداد الوحدة التعليمية ، أي خلال فترة التمرين يستطيع المتدرب أن يدور بين ثلاث مهارات دون التمرن على المهارة ذاتها في محاولتين متتاليتين⁽²⁾. وإن أسلوب التمرين العشوائي يكون " ذا فعالية وتأثير أكبر عند تعليم المهارات والألعاب المفتوحة وذلك لأن طبيعة الأداء فيها تكون بشكل متغير وكما يحدث في الكرة الطائرة وكرة السلة وكرة القدم ، لأن المتعلم سيتعلم إلى جانب تعلمه المهارات كيفية تحويل انتباهه وتركيزه وتهيئة أو توليد برامج حركية سريعة لغرض مواجهه المواقف التي تصادفه في أثناء اللعب " ⁽³⁾.

2-2-2 التغذية المرتدة الخاصة بالأداء

هي المعلومات المتعلقة بالأداء الفعلي (التكنيك) التي يستقبلها المتعلم وتساعد في تقييم أداءه ، وترتبط التغذية المرتدة الخاصة بالأداء بالتغذية المرتدة الخارجية بصورة كبيرة ، كأن يقوم المدرب بأمداد المتعلم بالأخطاء التي قد تمت بالتكنيك (ذراعك اليسرى كانت مثنية) ويمكن أن نطلق على هذه التغذية المرتدة الخارجية الخاصة بالأداء ، ويمكن أن ترتبط أيضاً بالتغذية المرتدة الداخلية من خلال شعور وأدراك المتعلم بمدى صحه تنفيذ الحركة ذاتياً ، مثل إحساس لاعب الجمباز بوجود إنثناء في مفصل الركبة غير مطلوب ، ويمكن أن نطلق على هذه التغذية المرتدة الداخلية الخاصة بالأداء. ⁽⁴⁾

2-2 الدراسات السابقة :

2-2-1 مناقشة الدراسات السابقة :

من خلال إطلاع الباحثان على الدراسات السابقة تم التوصل إلى أوجه التشابه والاختلاف وكما هي موضحة في الجدول (1)

جدول (1) يبين نقاط التشابه والاختلاف بين الدراسة الحالية والدراسات السابقة

- (1) وجيه محجوب ؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي : (عمان ، دار وائل للنشر ، 2001) ص 205.
- (2) قاسم لزوم ؛ أثر بعض طرائق التعلم في الأكتساب وتطور مستوى الأداء في المهارات المغلقة والمفتوحة : (أطروحة دكتوراه غير منشوره ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 1997) ص 43 .
- (3) يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، 2002) ص 81 .
- (4) طلحة حسين حسام الدين (وأخران) ؛ التعلم والتحكم الحركي ، ط 1 : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006) ص 83.

<p>أن لاستخدام شرح وعرض الحركة أثر إيجابي كبير في تعلم المهارات الأساسية وخصوصاً مهارات (إخماد الكرة ، ضرب الكرة بالرأس ، التهديف) وهذا يدل دلالة واضحة إلى أن لأنواع التغذية الراجعة التي استخدمت قد أثرت تأثيراً إيجابياً على التعلم للمهارات الأساسية</p>	<p>استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث ولقد أستغرق تنفيذ المنهج التعليمي (8) أسابيع ، بواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع الواحد ، زمن الوحدة التعليمية الواحدة (90) دقيقة</p>	<p>عينة البحث تكونت من (12) طالبة من طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية / جامعة ديالى ، وتم تقسيمهن إلى ثلاث مجموعات تجريبية كل مجموعة تضم (4) طالبات</p>	<p>معرفة تأثير استخدام أنواع مختلفة من التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم للنساء</p>	<p>تأثير استخدام أنواع مختلفة من التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم للنساء</p>	<p>1-2-2 دراسة نبراس كامل هدايت⁽¹⁾</p>
	<p>استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث ولقد أستغرق تنفيذ البرنامج التعليمي (6) أسابيع وبواقع وحدتين في الأسبوع الواحد ، زمن الوحدة التعليمية الواحدة (90) دقيقة</p>	<p>عينة البحث تكونت من (16) طالبة من طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت ، وتم تقسيمهن إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية)</p>	<p>التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية - البعدية لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في تعلم فن الأداء المهاري لبعض المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات - طالبات</p>	<p>أثر جدولة الممارسة العشوائية المدعمة بالتغذية المرتدة بالأداء في تعلم فن الأداء المهاري لمهارة التهديف بكرة القدم للصالات</p>	

3 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ، لملائمته لطبيعة البحث .

3-2 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار طالبات المرحلة الدراسية الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت للعام الدراسي (2018 - 2019) والبالغ عددهن (19) طالبة بالطريقة العمدية ، وقد تم استبعاد (3) طالبات اللواتي أجريت عليهن التجربة الإستطلاعية ، وبذلك بلغت عينة البحث النهائية (16) طالبة يمثلن نسبة قدرها (84,21 %) من مجتمع البحث ، وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة بطريقة القرعة حيث بلغ عدد كل مجموعة (8) طالبات ، والجدول (2) يبين ذلك .

الجدول (2)

يبين مجتمع البحث وعينته والطالبات المستبعدات والنسبة المئوية

النسبة المئوية	العدد	مجتمع البحث
84.21%	16	عينة البحث
15.78%	3	استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية
100%	19	المجموع

3-3 تجانس مجموعتي البحث :

⁽¹⁾ نبراس كامل هدايت ؛ تأثير استخدام أنواع مختلفة من التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات الأساسية بخماسي كرة

القدم: (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ديالى /كلية التربية الرياضية ، 2004)

قام الباحثان بإجراء التجانس لمجموعتي البحث عامة في متغيرات (العمر، الطول، الكتلة) والجدول (3) يبين ذلك .

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط وقيمة معامل الالتواء لمتغيرات (العمر، الطول، الكتلة)

القيم الاحصائية متغيرات البحث	وحدة القياس	الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر	سنة	20.437	1.314	20.500	0.657
الطول	سم	159.875	5.018	159.000	0.247
الوزن	كغم	57.125	10.242	55.500	0.323

من الجدول (3) يتبين أن قيم معامل الالتواء تتحصر ما بين $(1 \pm)$ وهذا يدل على التوزيع الطبيعي لعينة المجموعتين وهذا يعني تجانسهما ضمن المتغيرات المذكورة .

3-4 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

الأجهزة	الأدوات
جهاز الكتروني حساس لقياس كتلة الجسم وطولة	كرات قدم صالات قانونية
كاميرا تصوير فيديو	شواخص
لابتوب (حاسبة)	شريط قياس سنتمري
ساعة إيقاف لقياس الزمن	شريط لاصق
	صافرة
	أقراص (dvd)

3-5 البرنامج التعليمي :

بعد اطلاع الباحثان على المصادر العلمية والدراسات السابقة في مجال دراستها منها دراسة (جبريل اجريد محمد)⁽¹⁾، (نوفل فاضل رشيد)⁽²⁾، (شيروان صالح خضر)⁽³⁾، (مؤيد كمال الدين عز الدين)⁽⁴⁾، والأخذ بأراء الخبراء والمختصين في مجال البحث، تم وضع (12) وحدة تعليمية لمهارة (التهديف) بكرة

(1) جبريل اجريد محمد العودات ؛ أثر استخدام بعض اساليب جدولة التمرين في تعلم الاداء الفني وتحسين الانجاز لبعض

مسابقات الرمي : (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية ، 2004)

(2) نوفل فاضل رشيد ؛ مصدر سيق ذكره .

(3) شيروان صالح خضر الجاف ؛ أثر استخدام جدولة الممارسة في انتقال اثر التعلم العمودي لبعض مهارات الجمناستيك : (

اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية ، 2006) .

(4) مؤيد كمال الدين عز الدين ؛ مصدر سيق ذكره .

القدم للصالات باستخدام أسلوب جدولة الممارسة العشوائية المدعمة بالتغذية المرتدة بالأداء موزعة على (6) اسابيع ، وبيانات وحدتين في الأسبوع الواحد وزمن الوحدة التعليمية الواحدة (90) دقيقة وبيانات (13) دقيقة للجزء الاعدادي (69) دقيقة للجزء الرئيسي و (8) دقائق للجزء الختامي مع استخدام (6) تمارين بصورة عشوائية في كل وحدة تعليمية في الجزء التطبيقي زمن كل تمرين (9) دقائق مع تقديم التغذية المرتدة خلال كل تكرار من قبل المدرس.

3-6 تصميم المواقف التعليمية التي تتم عن طريقها تقييم أداء الشكل الظاهري لمهارة التهديف

قام الباحثان بتصميم المواقف التعليمية والتي سيتم عن طريقها تقييم الشكل الظاهري للمهارات الأساسية قيد الدراسة ، ولأختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) وأن هذه المواقف قد تم استخدامها من قبل دراسة (علي عبد العليم) (1) ، وحاصلة على نسبة اتفاق تزيد عن (75%) من آراء الخبراء والمختصين ، والجدول (4) يبين المواقف التعليمية المختارة في البحث.

جدول (4)

المواقف التعليمية

المواقف التعليمية	المهارات الأساسية لكرة القدم للصالات	ت
التهديف على اربع مستويات متداخلة ومرسومة على الحائط	التهديف	1

3-7 التجارب الإستطلاعية :

3-7-1 التجربة الإستطلاعية الأولى للأداء المهاري (المواقف التعليمية)

أجرى الباحثان بمساعدة فريق العمل المساعد تجربة إستطلاعية خاصة بأداء مهارة التهديف ، والمواقف التعليمية على عينة من الطالبات والبالغ عددهن (3) طالبات ، وتم إستبعادهن عن تجربة البحث الرئيسية ، وتمت التجربة الإستطلاعية بتاريخ (14 / 3 / 2019) وكان الهدف منها ما يلي :

- التحقق من مدى ملائمة المكان لتنفيذ المواقف التعليمية .
- تهيئة كافة متطلبات تنفيذ المواقف التعليمية .
- التحقق من وضوح المواقف التعليمية التي تقيس أداء الشكل الظاهري للحركة .
- التحقق من مدى ملائمة المواقف التعليمية لمستوى أفراد عينة البحث .
- إمكانية ضبط الوقت اللازم لتنفيذ أداء الطالبات في المواقف التعليمية .

(1) علي عبد العليم محمد صابر النقيب ؛ أثر التعليم المبرمج وفق التمرين المكثف والموزع في تعلم بعض المهارات الأساسية لكرة القدم صالات للطالبات : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة تكريت / كلية التربية الرياضية ، 2013) ص 103-

• معرفة المعوقات التي قد تحدث ، وتلافي الأخطاء التي من الممكن ان تحدث اثناء تطبيق المواقف التعليمية في الاختبارين القبلي والبعدي للبحث .

3-7-2 التجربة الإستطلاعية الثانية للبرنامج التعليمي :

أجرى الباحثان بمساعدة فريق العمل المساعد تجربة إستطلاعية خاصة بالبرنامج التعليمي (جدولة الممارسة العشوائية المدعمة بالتغذية المرتدة بالأداء) على عينة من الطالبات والبالغ عددهن (3) طالبات ، وتم إستبعادهن عن تجربة البحث الرئيسية ، وتمت التجربة الإستطلاعية بتاريخ (18 / 3 / 2019) وكان الهدف منها ما يلي :

- التحقق من مدى كفاءة فريق العمل المساعد وتفهمهم لإجراءات الوحدات التعليمية .
- التحقق من مدى ملائمة الوحدات التعليمية وأسلوب تنفيذها لمستوى افراد عينة البحث .
- إمكانية الباحثة وفريق العمل المساعد من ضبط التوقيتات للتكرارات وأوقات الراحة ، وتجنب اي خلل ممكن حدوثه .
- التأكد من قدرة الباحثة وفريق العمل المساعد على السيطرة والضبط أثناء تنفيذهم الوحدات التعليمية وإيجاد الحلول للمشكلات التي قد تواجههم .
- التعرف على المعوقات والأخطاء التي قد تحدث ومحاولة وضع الحلول قبل البدء بتنفيذ الوحدات التعليمية .

3-8 الإختبارات القبليّة :

تم إجراء الإختبارات القبليّة لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) عن طريق تصوير المواقف التعليمية التي تم وضعها لتقييم الاداء الظاهري للمهارات الأساسية في كرة القدم للصالات ، وذلك بتاريخ (18 / 3 / 2019) ، علماً ان الباحثان وبمساعدة فريق العمل المساعد قاموا بشرح تلك المواقف قبل البدء بتنفيذ الإختبارات القبليّة ، لأجل تكوين صورة واضحة لكل موقف أمام عينة الدراسة .

3-9 التجربة الرئيسية :

قام مدرس المادة بالبدء بتنفيذ البرنامج التعليمي بواقع (12) وحدة تعليمية بتاريخ (21 / 3 / 2019) حسب جدول المحاضرات الأسبوعي ، ولغاية (23 / 5 / 2019) حيث تم تطبيق الوحدات التعليمية على عينة البحث ، إذ تم إعطاء المجموعة التجريبية المادة التعليمية بإستخدام جدولة الممارسة العشوائية المدعمة بالتغذية المرتدة بالأداء ، أما المجموعة الضابطة فيتم اعطائها المادة التعليمية بالأسلوب الاعتيادي المتبع من قبل المدرس .

3-10 الإختبارات البعديّة :

تم إجراء الإختبارات البعدية لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) ، بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التعليمي ، اذ تم تصوير اداء الطالبات للمهارات قيد الدراسة من خلال أدائهم للمواقف التعليمية ، وبالظروف نفسها التي تم فيها اجراء الاختبارات القبالية من حيث المكان والأدوات وأسلوب التنفيذ ، وذلك بتاريخ (30 / 5 / 2019) .

3-11 الوسائل الإحصائية :

تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام النظام الإحصائي (spss)

4 - عرض وتحليل ومناقشة النتائج

سيتم عرض ومناقشة النتائج في ضوء محاولة إثبات صحة الفروض الخاصة بالبحث والتي تسعى إلى تحقيق الأهداف المرجوة من البحث

4-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبالية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمهارة التهديف

يتضمن هذا الجزء عرض النتائج التي توصل إليها الباحثان وكما يلي :

فيما يتعلق بالفرضية الأولى وهي :

توجد فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الإختبارين القبلي والبعدى لمجموعتي البحث (الضابطة والتجريبية) في تعلم فن الاداء المهاري لمهارة التهديف بكرة القدم للصالات

4-1-1 عرض نتائج الفروق بين الإختبارات القبالية والبعدية للمجموعة الضابطة لمهارة التهديف

بعد أن عمد الباحث الى تفرغ نتائج البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة ومعالجتها إحصائياً ، كانت النتائج في الجدول الآتي :

الجدول (5)

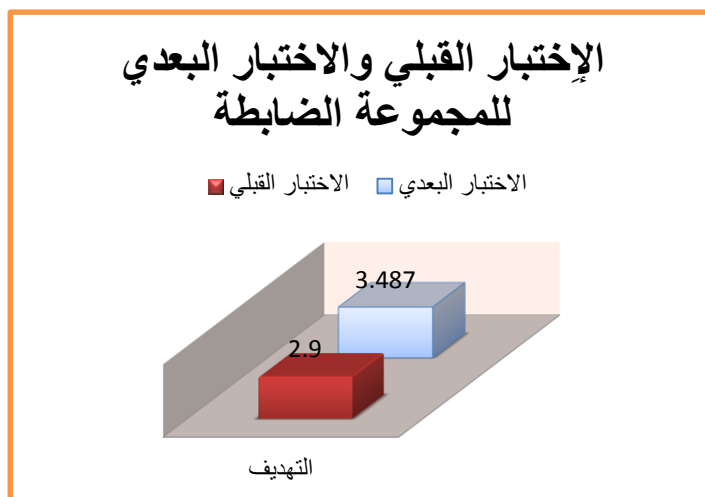
يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيم (ت) المحسوبة وقيم (sig) للمهارات للمجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدى

الدلالة الإحصائية	مستوى الاحتمالية sig	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلى		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المهارات	ت
			±ع	س	±ع	س			
معنوي*	0.002	4.717-	0.739	3.487	0.682	2.900	درجة	التهديف	1

*معنوية إذا كانت $(sig) \geq (0.05)$.

من الجدول (5) الذي يبين الأوساط الحسابية للفروق والانحراف المعياري ومستوى الخطأ (sig) ودلالة الفروق بين الاختبارات القبالية والبعدية لمهارة التهديف للمجموعة الضابطة ، كانت النتائج كالتالي:
ففي الإختبار القبلى للتهديف كان الوسط الحسابي للفروق قد بلغ (2.900) وبانحراف معياري قيمته (0.682) في حين أن الوسط الحسابي للاختبار نفسه في الاختبار البعدى قد بلغ (3.487) وبانحراف

معياري قيمته (0.739) ، علماً أن قيمة مستوى الخطأ (sig) هي (0.002) ، وهي أصغر من قيمة (0.05) ، مما يدل على أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ، وهذا يعني تحقق الفرضية الأولى.



شكل (1)

الفرق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة الضابطة في مهارة التهدف

4-1-2 عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبيلة والبعديّة للمجموعة التجريبية لمهارة التهدف

بعد أن عمد الباحثان الى تفرغ نتائج البيانات الخاصة بالاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ومعالجتها إحصائياً ، كانت النتائج في الجدول الآتي :

الجدول (6)

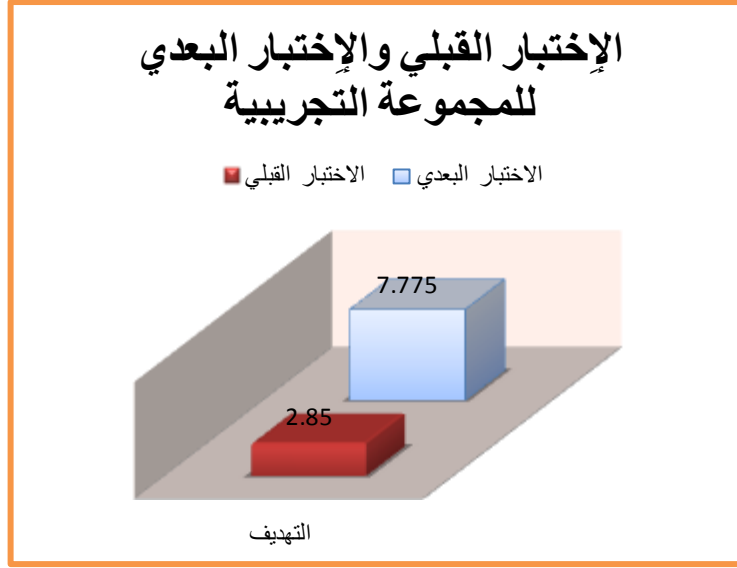
يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيم (ت) المحسوبة وقيم (sig) للمهارات للمجموعة التجريبية في الإختبارين القبلي والبعدي

الدلالة الإحصائية	مستوى الاحتمالية sig	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المهارات	ت
			ع±	س	ع±	س			
معنوي*	0.000	23.815-	0.361	7.775	0.498	2.850	درجة	التهدف	1

*معنوية إذا كانت $(sig) \geq (0.05)$.

من الجدول (6) الذي يبين الأوساط الحسابية للفروق والانحراف المعياري ومستوى الخطأ (sig) ودلالة الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لمهارة التهدف للمجموعة التجريبية ، كانت النتائج كالتالي:
ففي الإختبار القبلي للتهدف كان الوسط الحسابي للفروق قد بلغ (2.850) وبانحراف معياري قيمته (0.498) في حين أن الوسط الحسابي للإختبار نفسه في الإختبار البعدي قد بلغ (7.775) وبانحراف معياري قيمته (0.361) ، علماً أن قيمة مستوى الخطأ (sig) هي (0.000) ، وهي أصغر من قيمة

(0.05) ، مما يدل على أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، وهذا يعني تحقق الفرضية الأولى ، والشكل (2) يوضح ذلك.



شكل (2)

الفرق بين الإختبار القبلي والإختبار البعدي للمجموعة التجريبية في مهارة التهدف

3-1-4 مناقشة نتائج الفروق بين الإختبارات القبيلة والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة لمهارة التهدف

كما مبين في الجداول (5) و(6) وموضح في الأشكال البيانية (1) و(2) ، كانت نتائج دلالات الفروق في الإختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة التهدف معنوية ، ولصالح الإختبار البعدي في كلتا المجموعتين وهذا يعني تحقق الفرضية الأولى ، بإسلوب تعليمي يختلف للمجموعة التجريبية عنه في المجموعة الضابطة ، إذ أستخدمت المجموعة التجريبية جدولة الممارسة العشوائية المدعمة بالتغذية المرتدة بالأداء في تحسين الاداء المهاري لمهارة التهدف في كرة القدم للصالات والتي أدت بالمجموعة التجريبية إلى تحقيق نتائج تحسن أفضل في الإختبارات البعديّة عنه في المجموعة الضابطة التي أستخدمت الإسلوب الاعتيادي.

وتعزو الباحثة إلى تفوق المجموعة التجريبية يرجع بسبب إنشغال الطالب طوال وقت الدرس بممارسة النشاط الحركي وبالتالي فهو لا يضيع من وقته إلا القليل ، بالإضافة إلى أن هذا الأسلوب التعليمي يسمح للمتعلم بالإستقلالية في عمله في بعض الممارسات وخصوصاً في الجزء التطبيقي من خلال انفراده بالعمل مما يوفر الوقت الكافي للمدرس بتقديم التغذية الراجعة المرتدة، كذلك التباين وقت البدء في تطبيق الواجب الحركي وذلك لوجود الفروق الفردية بين الطلاب.

وباستخدام التمارين العشوائية يضطر المتعلم إلى إعادة بناء خطة عمل لكل مهارة في كل أداء نتيجة تداخل المهارات ، وهذه العملية تعزز من عملية إكتساب التعلم وتطور من مهارة خزن واسترجاع المعلومات من الذاكرة لإعطاء الحلول المناسبة للمهام التي يتمرن عليها المتعلم ، إذ أن التداخل الحاصل بين التمارين يعطي المتعلم القدرة على التمييز بين المهمات من حيث التشابه والاختلاف ويجعل لكل منها معنى في ذاكرته وخاصة إذا كانت هذه المهارات مختلفة بشكل كبير فيما بينها ، كما أن المهارات المستخدمة في الدراسة هي من المهارات المفتوحة والتي يتطلب أدائها التركيز والانتباه والتوقيت الصحيح والدقة ، وتؤدي في بيئة متنوعة ومتغيرة حسب الموقف ، مما يجعل التمرين العشوائية ملائمة لهذه المهارات ، إذ أن التدريب العشوائي يكون مؤثراً وفعالاً عند تعليم المهارات المفتوحة لأن المتعلم سوف يتعلم إلى جانب المهارات كيفية تحويل الانتباه والتركيز وتهيئة برامج حركية لغرض مواجهة تغيير المواقف في أثناء اللعب. (1)

وفي هذا الصدد يذكر (Schmidt) أن التعلم الحاصل لدى المتعلمين الذين يمارسون عدة تنويعات في التمرين للأشكال مهارية سوف تصبح لديهم القدرة على إدراك المثيرات التي تواجههم وبالتالي تفعيل عملية التعلم لهذه المهارات. (2)

إذ أن التعلم في مراحله الأولى يحقق تطور سريع خاصة إذا كان الأفراد المتعلمين لا يمتلكون خبرات كبيرة ، خصوصاً وان كلا المجموعتين قد تلقى تكرارات للتعلم مع استخدام التغذية المرتدة للمجموعة التجريبية ، وقد أشارت المصادر إلى أن " التغذية الراجعة تزيد من تحسن الأداء في مراحل التعلم الأولى حيث أن التعلم يأخذ الصورة الأولية للحركة ويضع برنامجاً حركياً مناسباً للاستجابة وينفذه وبعد ذلك يقارن النتيجة مع الهدف المبين أو البرنامج المقرر " (3)

4-2 عرض نتائج الفروق بين الإختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمهارة التهديد

يتضمن هذا الجزء عرض النتائج التي توصل إليها الباحث وكما يلي :

فيما يتعلق بالفرضية الثانية وهي :

توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين (الضابطة والتجريبية) في تعلم فن الأداء المهاري لمهارة التهديد بكرة القدم للصالات

(1) نوفل فاضل رشيد ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 175-176.

(2) Richard A. Schmidt Craig A. Weisberg. Motor Learning and Performance, Second edition, Human Kinetics, 2000,p.267.

(3) Richard A. Schmidt Craig A. Weisberg. Motor Learning and Performance, fourth edition, Human Kinetics, 2008.p99.

4-2-1 عرض نتائج الفروق بين الإختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمهارة التهديد بعد أن عمدت الباحثان إلى تفرغ نتائج البيانات الخاصة بالاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية ومعالجتها إحصائياً ، كانت النتائج في الجدول الآتي :

الجدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري وقيم (ت) المحسوبة وقيم (sig) للمهارات للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية

الدلالة الإحصائية	مستوى الاحتمالية sig	قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المهارات	ت
			ع±	س̄	ع±	س̄			
معنوي*	0.000	14.731-	0.361	7.775	0.739	3.487	درجة	التهديد	1

*معنوية إذا كانت (sig) $\geq (0.05)$.

من الجدول (7) الذي يبين الأوساط الحسابية للفروق والانحراف المعياري ومستوى الخطأ (sig) ودلالة الفروق بين الإختبارات البعدية لمهارة التهديد للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، كانت النتائج كالاتي :
 ففي الإختبار البعدي للمجموعة الضابطة لمهارة التهديد كان الوسط الحسابي للفروق قد بلغ (3.487) وبانحراف معياري قيمته (0.739) في حين أن الوسط الحسابي للإختبار نفسه للمجموعة التجريبية قد بلغ (7.775) وبانحراف معياري قيمته (0.361) ، علماً أن قيمة مستوى الخطأ (sig) هي (0.000) ، وهي أصغر من قيمة (0.05) ، مما يدل على وجود فروق معنوية بين نتائج الإختبارات البعدية ، وهذا يعني تحقق الفرضية الثانية في شرطها المتعلقة بهذا الإختبار ، وكما هو موضح في الشكل (3)



شكل (3)

الفرق بين الإختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة التهديد

4-2-2 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لمهارة التهديف

كما مبين في الجداول (7) وموضح في الشكل البياني (3) ، كانت نتائج دلالات الفروق في الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في مهارة التهديف معنوية ، ولصالح الإختبار البعدي في كلتا المجموعتين وهذا يعني تحقق الفرضية الثانية ، ويعزو الباحثان معنوية الفرق بين الإختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية إلى التمارين المستخدمة في الوحدات التعليمية واستخدام طرائق تعلم وأساليب تمرين تتناسب مع نوع المهارة المتعلمة ، إن الإستخدام الأمثل لمفردات البرنامج التعليمي المعد من قبل الباحثة مع كيفية تطبيقه وملائمته لأفراد العينة ساعد على خزن عدد كبير من الخبرات في الذاكرة ، وإن التنوع في استخدام الممارسة للأشكال مهارية بمقاييس مختلفة.

إذ إن التفوق في نتائج المجموعة التجريبية جاء نتيجة إتباعهم برمجة في إعطاء التغذية الراجعة تتناسب مراحل تكوين البرنامج الحركي بحيث كان هدف التغذية الراجعة تسهيل بناء وتكوين كل مرحلة من مراحل البرنامج الحركي والوصول بها إلى الإتقان ومن ثم الانتقال إلى المرحلة الثانية ، وبالتالي تم تشذيب الأخطاء الفنية لكل مرحلة وتثبيت الأداء المثالي ، وتشير (منال طه) إلى أن " للتغذية الراجعة أهمية كبيرة في عملية التعلم ، حيث أنها ضرورية وهامة في عملية الرقابة ، والضبط والتحكم ، والتعديل التي ترافق عمليات التفاعل والتعلم ، وأهميتها تنبثق من توظيفها في تعديل السلوك وتطويره نحو الأفضل ، إضافة إلى دورها الهام في إستثارة دافعية المتعلم من خلال مساعدته على اكتشاف الاستجابات الصحيحة فيثبتها، وحذف الإستجابات الخاطئة ". (1)

لذا تعد التغذية الراجعة مصدرا مهما كثيرا للمعلومات فيما يتعلق بالأداء ، وهي تعمل على توجيه المتعلم نحو انجاز هدف او معيار معين فضلا عن انها تسهم في تقوية الاستجابة الحركية للمثير ، كما تعمل على تحفيز الاستجابة الحركية المناسبة عند تكرار الأداء بسبب التشجيع الذي يتلقاه المتعلم لأداء ما هو مطلوب منه بشكل صحيح (2) .

ويرى الباحثان أن سبب ظهور هذه النتائج للمجموعة التجريبية جاء نتيجة وضوح الهدف في المراحل الأولى من تعلم المهارة مما يجعل المتعلم أكثر إستعداداً للتعرف والتميز بين المهارات الحركية المختلفة بطريقة التمرين العشوائي كما إن المهارات المستخدمة في الدراسة الحالية هي من المهارات المفتوحة.

(1) منال طه ، دراسة مقارنة لأثر التغذية الراجعة الفورية والمؤجلة على تحسين الأداء على بعض مهارات الكرة الطائرة : (رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، كلية التربية الرياضية ، 2004) ص25.

(2) عبد الكريم كاظم الامام ؛ تصميم واستخدام حقيبة تعليمية في الملصق التعليمي لطلبة المرحلة الرابعة : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد / كلية الفنون الجميلة ، 1988) ص34.

وهذا الصدد يؤكد (مؤيد كمال ، 2006) إن المهارات المفتوحة يتطلب أدائها التركيز والانتباه والتوقيت الصحيح والدقة ، وتؤدي في بيئة متنوعة ومتغيرة حسب الموقف ، مما يجعل التمرين العشوائي ملائماً لهذه المهارات ، إذ إن التدريب العشوائي يكون مؤثراً وفعالاً عند تعليم المهارات المفتوحة ، لأن المتعلم سوف يتعلم إلى جانب المهارات كيفية تحويل الانتباه والتركيز وتهيئة برامج حركية لغرض مواجهة تغير المواقف في أثناء اللعب. (1)

5- الإستنتاجات والتوصيات

5-1 الإستنتاجات :

- من خلال مناقشة نتائج البحث وفي حدود العينة استنتج الباحثان الآتي :
- ان التكرار والتنوع في التمرينات المستخدمة كان له دور مؤثر في تعلم مهارة التهديف بكرة القدم للصالات لعينة البحث.
 - تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت جدولة الممارسة العشوائية بالتغذية المرتدة بالأداء في تعلم فن الاداء المهاري لمهارة التهديف على المجموعة الضابطة التي استخدمت الاسلوب الاعتيادي.

5-2 التوصيات :

اما التوصيات وهي كما يأتي :

- اجراء دراسات وبحوث اخرى على عينات من كلا الجنسين في مهارات اخرى بكرة القدم للصالات ولبقية الألعاب الأخرى.
- التأكيد على استخدام أسلوب جدولة الممارسة العشوائية المدعمة بالتغذية المرتدة في تدريس فعالية كرة القدم للصالات.
- ضرورة استخدام التغذية الراجعة المرتدة مع المبتدئين وذلك لتسريع وتفعيل عملية التعلم وتصحيح مسار عملية التعلم.

المصادر

1. نوفل فاضل رشيد ؛ أثر استخدام جدولة التمرين العشوائي المتسلسل في تطوير الاداء المهاري

للرجل غير المفضل للاعب كرة القدم : (مجلة الرافدين للعلوم الرياضية ، جامعة الموصل _ كلية

التربية الرياضية ، المجلد 15 ، العدد 52، 2009)

(3) مؤيد كمال الدين عز الدين البريفكاني ؛ أثر استخدام الأسلوب التدريبي المصاحب بجدولة الممارسة المتسلسلة والعشوائية في استثمار وقت التعلم الأكاديمي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم : (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية ، 2006) ص 110.

2. قاسم حسن حسين ، فتحي المشهش يوسف ؛ الموهوب الرياضي - سماته وخصائصه في مجال التدريب الرياضي ، ط1 ، (عمان ، دار الفكر ، 1999)
3. وجيه محبوب ؛ التعلم وجدولة التدريب الرياضي : (عمان ، دار وائل للنشر ، 2001)
4. قاسم لزام ؛ أثر بعض طرائق التعلم في الأكتساب وتطور مستوى الأداء في المهارات المغلقة والمفتوحة : (أطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 1997)
5. يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، 2002)
6. طلحة حسين حسام الدين (وآخران) ؛ التعلم والتحكم الحركي ، ط1 : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006)
7. نبراس كامل هدايت ؛ تأثير استخدام أنواع مختلفة من التغذية الراجعة في تعلم بعض المهارات الأساسية بخماسي كرة القدم : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية ، 2004)
8. جبريل اجريد محمد العودات ؛ أثر استخدام بعض اساليب جدولة التمرين في تعلم الاداء الفني وتحسين الانجاز لبعض مسابقات الرمي : (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية ، 2004)
9. شيروان صالح خضر الجاف ؛ أثر استخدام جدولة الممارسة في انتقال اثر التعلم العمودي لبعض مهارات الجمناستك : (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية ، 2006)
10. مؤيد كمال الدين عز الدين البريفكاني ؛ أثر استخدام الأسلوب التدريبي المصحوب بجدولة الممارسة المتسلسلة والعشوائية في استثمار وقت التعلم الأكاديمي وتعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم : (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية ، 2006)
11. علي عبد العليم محمد صابر النقيب ؛ أثر التعليم المبرمج وفق التمرين المكثف والموزع في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم صالات للطالبات : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة تكريت / كلية التربية الرياضية ، 2013)
12. منال طه ، دراسة مقارنة لأثر التغذية الراجعة الفورية والمؤجلة على تحسين الأداء على بعض مهارات الكرة الطائرة : (رسالة ماجستير غير منشورة ، الجامعة الأردنية ، كلية التربية الرياضية ، 2004)

13. عبد الكريم كاظم الامام ؛ تصميم واستخدام حقيبة تعليمية في الملصق التعليمي لطلبة المرحلة

الرابعة: (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد / كلية الفنون الجميلة ، 1988)

14. Richard A. Schmidt Craig A. Weisberg. Motor Learning and Performance, Second edition, Human Kinetics, 2000.
Richard A. Schmidt Craig A. Weisberg. Motor Learning and Performance, fourth edition, Human Kinetics, 2008.
1. Nofal Fadel Rachid; The effect of using the sequential random exercise scheduling on developing the skillful performance of a man who is not preferred for the soccer player: (Al-Rafidain Journal of Sports Science, University of Mosul - College of Physical Education, Volume 15, No. 52, 2009)
 2. Qasim Hassan Hussein, Fathi Al-Muhashish Yousef; The Sports Gifted - his traits and characteristics in the field of sports training, 1st edition (Amman, Dar Al-Fikr, 1999)
 3. Wajih Mahgoub; Learning and scheduling sports training: (Amman, Wael Publishing House, 2001)
 4. Qasim Zaman; The effect of some learning methods on acquiring and developing the level of performance in closed and open skills: (unpublished doctoral thesis, University of Baghdad / College of Physical Education, 1997)
 5. Expresses Khion; Kinetic learning between principle and application: (Baghdad, The Rock Printing Office, 2002)
 6. Talha Hussein Husam Al-Din (and two others); Kinetic learning and control, 1st floor: (Cairo, The Book Publishing Center, 2006).
 7. Nebras Kamel Hedayat; The effect of using different types of feedback on learning some basic skills in five-a-side football: (unpublished Master Thesis, Diyala University / College of Physical Education, 2004)
 8. Gabriel Ajreed Muhammad Al-Odat; The effect of using some exercise scheduling methods on learning technical performance and improving achievement for some throwing competitions: (unpublished doctoral thesis, University of Mosul / College of Physical Education, 2004)
 9. Sherwan Saleh Khader Al-Jaf; The effect of using practice scheduling on the transmission effect of vertical learning for some of your gymnastic skills: (unpublished doctoral thesis, University of Mosul / College of Physical Education, 2006)
 10. Moayad Kamal Al-Din Izz Al-Din Al-Brifkani; The effect of using the training method accompanied by scheduling sequential and random practice in investing academic learning time and learning some basic skills in football: (unpublished doctoral thesis, University of Mosul / College of Physical Education, 2006)
 11. Ali Abdel-Alim Muhammad Saber al-Naqeeb; The effect of programmed education according to the intensive and distributed exercise on learning some basic skills in soccer halls for female students: (Unpublished Master Thesis, Tikrit University / College of Physical Education, 2013)
 12. Manal Taha, a comparative study of the effect of immediate and delayed feedback on improving performance on some volleyball skills: (Unpublished Master Thesis, University of Jordan, Faculty of Physical Education, 2004)
 13. Abdul Karim Kazem Al-Imam; Design and use of an educational bag in the educational poster of the fourth stage students: (unpublished Master Thesis, University of Baghdad / College of Fine Arts, 1988)



Sports identity according to years of experience of volleyball players

Hussam Ali Muhammad ^{1*}
Saad Abbas Abd ²

1- Ministry of Education - Kirkuk
2- Physical Education and Sports
Science / Tikrit University

Article info.

Article history:

-Received: 15/12/2020

-Accepted: 26/3/2020

-Available online: 30/6 /2020

Keywords:

- Mathematical identity
- Years of Experience
- volleyball

Abstract

The identification of the research community and its eye is important in any scientific research as the correct choice of the sample of research is one of the pillars or important factors in the success of the work of the researcher where he applies the steps or vocabulary of his research scientifically, and determines the current research community of volleyball clubs for the (Kurdistan) Iraq league for Two degrees (first and excellent) for the sports season (2019-2018).

The research sample was randomly selected as the use of this method means that each member of the community has an equal opportunity to be selected in the sample, and the research community has been divided into the application sample and the survey sample of (100) players by percentage (40,650%) They represent (12) premier league clubs and (8) first-class clubs with a ratio of (3.252%) Eight players were excluded for lack of presence or ineligibility.

In light of the results of the research, the researcher reached the following conclusions :

- 1-The efficiency of the sports identity measure in identifying sports players.
- 2-The ownership of the players of the Iraqi Kurdistan League clubs for the sports identity and at high levels.
- 3-Sports identity is firmly established among players with more experience years than those with lower years . .

* Corresponding Author: dr_saadajanabi66@yahoo.com , Ministry of Education - Kirkuk

الهوية الرياضية وفقاً لسنوات الخبرة لدى لاعبي الكرة الطائرة

أ.م.د. سعد عباس عبد الجناحي

حسام علي محمد البيك

جامعة تكريت - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

وزارة التربية / كركوك

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2020/6/30

الكلمات المفتاحية

- الهوية الرياضية
- سنوات الخبرة
- الكرة الطائرة

الخلاصة:

هدفت الدراسة الحالية الى التعرف على الهوية الرياضية للاعبين اندية الكرة الطائرة لدوري (كوردستان) العراق للدرجتين (الاولى والممتازة) وفقاً لسنوات الخبرة. حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة ، ويتحدد مجتمع البحث الحالي من لاعبي اندية الكرة الطائرة لدوري (كوردستان) العراق للدرجتين (الاولى والممتازة) للموسم الرياضي (2018-2019) . تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية إذ إن استخدام هذه الطريقة تعني إن لكل فرد من أفراد المجتمع فرصة متساوية لاختياره في العينة، وقد تم تقسيم مجتمع البحث الى عينة التطبيق و العينة الاستطلاعية و البالغ عددهم (100) لاعب بنسبة المئوية (40.650%) ويمثلون (12) نادي من الدرجة الممتازة و (8) اندية من الدرجة الاولى وبنسبة بلغت (3.252%) وتم استبعاد (8) لاعبين لعدم تواجدهم او لعدم صلاحية الاستبانات.

على ضوء نتائج البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :

- 1- كفاءة مقياس الهوية الرياضية في التعرف على هوية اللاعبين الرياضية .
- 2- امتلاك لاعبي اندية دوري كوردستان العراق للهوية الرياضية وبمستويات عالية
- 3- الهوية الرياضية تترسخ لدى اللاعبين ذوي سنوات الخبرة الاكبر اكثر منها من ذوي السنوات الاقل.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته

أسهمت الرياضة في العالم في تطوير المجتمعات التي انتشرت فيها وساعدت على تطوير الذات لكافة الرياضيين وخلقت جيل جديد يمتلك من المقومات التي لا يمتلكها غير الرياضيون المعاصرين، وهذا ساعد على تطوير الفرد في المجتمع الرياضي واصبح لدى اللاعبين الكثير من الصفات التي تهذب النفس وتطورها وتساعد على تقبل الذات وتفاعلها مع المجتمع بطريقة جيدة وهذا دفع الكثير من الباحثين الى دراسة تلك المؤثرات النفسية وغيرها التي طرأت بسبب الرياضة على الرياضيين ومن هذه المؤثرات هي الهوية الرياضية التي تعد انعكاس واضح لشخصية الفرد المبنية على اساس تفاعله مع محيطه بما يحويه من

مختلف الظروف والبيئات المتنوعة التي تؤثر سلباً أم ايجاباً على الشخص اذ يرتبط هذا بادراك الفرد لمعنى وجوده من خلال المبادئ والأدوار المناسبة من الناحية الشخصية والاجتماعية على حد سواء إذ ان اللاعب الذي يعتز بهويته الرياضية فانه سوف يتوجه نحو المنافسة بكل حماس ودافعية لحبه وتعلقه بالرياضة التي يمارسها ويسعى جاهداً على تحقيق الفوز و الوصول به الى الهدف المراد و بالمقابل عندما يفتقد اللاعب الهوية الرياضية فانه سيبحث عن المبررات التي يراها سبب عدم الاهتمام و الفشل و يكون تأثيره سلبي على اللاعب و الفريق إذ ان الانفعالات السلبية تظهر بوضوح حينما يكون اللاعب تحت ضغط المباريات او التدريب الشديد وبهذه الحالة تظهر لديه الكثير من التصرفات غير المقبولة كأن يتصرف بطريقة فردية ويبتعد كل البعد عن التعاون الجماعي والاجتماعي داخل فريق الكرة الطائرة وهذا يسبب حالة ارباك وتوتر ضمن الفريق الواحد كون الفرد يأثر على الجميع فلعبة الكرة الطائرة يكون اعتماد الفريق على الاخرين لكون اللعبة سريعة الحركة والفريق يقسم خلال اللعبة الى لاعبي دفاع واعداد وهجوم واي ضعف في احد نقاط في الفريق يسبب خسارة غير متوقعة وذلك بسبب نقطة ضعف التي يكون اللاعب هو نفسه نقطة ضعف الفريق وذلك بسبب ما اصابه من انفعالات سلبية وقلة التوافق الاجتماعي بينه وبين بقية اللاعبين .

ومن هنا تظهر اهمية البحث من خلال التعرف على الهوية الرياضية للاعبين اندية الكرة الطائرة في دوري كردستان العراق للدرجتين (الاولى والممتازة) اذ ان المتغير محور مهم في الحفاظ على تفاهم الفريق وتطوره وهذا يؤثر كثيراً على نتائج المباريات ولذلك ارتأى الباحث الى دراسة هذه المتغير املأ منه في التعرف على الفرق فيما بين ذوي سنوات الخبرة واثراها على الفريق الواحد .

1-2 مشكلة البحث :

عندما نستعرض المشكلات النفسية على نحو مباشر نجد ان عدم معرفه الكثير من الرياضيين لهويتهم الرياضية يجعلها سببا في عدم توجيه الرياضيين في كردستان العراق الوجهة الصحيحة نحو ممارسة اللعبة التي يجدون انفسهم اكفاء ومبدعين فيها ، فالهوية الرياضية تظهر لدى اللاعبين من خلال طريقة تعاملهم مع المباريات و مع اللاعبين و الفرق التي ينتمون اليها فكل لاعب له اهميته داخل الملعب و هذه الاهمية تبرز من خلال تمسكه بفريقه و طريقة و اسلوب تعامله مع اعضاء الفريق و مع هيئة الادارية و الجمهور وجد الباحث ان هناك قصور لدى الكثير من اللاعبين و المدربين اتجاه كشف هوية اللاعبين نحو ممارسة اللعبة التي يحبونها و يبدعون في ممارستها و ادائها و بالتالي تتحقق النتائج الايجابية للفريق ككل و للاعبين انفسهم ، بالاضافة الى قدرة الاداة التي تكشف هوية لاعبي الكرة الطائرة في كردستان العراق على حد علم الباحث ، وقد تجلت مشكلة البحث بالتساؤل الاتي :

1- هل اللاعبين لديهم المعرفة الحقيقية بهويتهم الرياضية نحو ممارسة اللعبة التي يحبونها وينتمون اليها و يجدون انفسهم مبدعين فيها ؟

1-3 أهداف البحث :

1- التعرف على الهوية الرياضية للاعبين اندية الكرة الطائرة لدوري (كوردستان) العراق للدرجتين (الاولى والممتازة) وفقاً لسنوات الخبرة.

1-4 فرضا البحث :

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية للهوية الرياضية بين لاعبي اندية الكرة الطائرة لدوري (كوردستان) العراق وفقاً للدرجتين (الاولى والممتازة) وفقاً لسنوات الخبرة.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبي اندية الكرة الطائرة لدوري (كوردستان) العراق للدرجتين (الاولى والممتازة).

1-5-2 المجال الزمني : 2019 /1/15 ولغاية / 2019/7/12 .

1-5-3 المجال المكاني : قاعات اندية الكرة الطائرة لدوري (كوردستان) العراق للدرجتين (الاولى والممتازة).

2- الدراسات النظرية والمشابهة :

1-2 الدراسات النظرية :

1-1-2 الهوية :

" الهوية " مصطلح مشتق من أصل لاتيني يفيد بأن الشيء هو نفسه وليس شيئاً آخر ، وهوية الشيء تساوي ماهيته ، وقد أشاع عالم النفس الأمريكي - الألماني أريك اريكسون (1902 - 1994) المفهوم حين أدخله في الأدبيات النفسية مع تركيزه على فكرة شعور الإنسان بأنه ذات متميزة عن الآخرين⁽¹⁾.

و جاء مصطلح الهوية في اللغة العربية من كلمة هو ، والهوية هي مجمل السمات التي تميز شيئاً عن غيره أو شخصاً عن غيره أو مجموعة عن غيرها ، كل منها يحمل عدة عناصر في هويته، عناصر الهوية هي شيء متحرك ديناميكي يمكن أن يبرز أحدها أو بعضها في مرحلة معينة وبعضها الآخر في مرحلة أخرى ويقوم التحليل النفسي على (هوية نحن - أنا) فلا توجد هوية (انا) بدون هوية (نحن) ، والهوية لا تخرج عن عملية تاريخية وحضارية تنتقل بالبشرية من الهيمنة الشمولية للنحن إلى حالة متقدمة للتفرد ، فالمجتمع يتكون من ممارستنا وعلاقتنا المتبادلة وإن لم تكن هذه العلاقات (حرة) ، فهي ليست قوى طبيعة، لا يوجد الفرد إلا في المجتمع ويتوقف التفرد على نمط التنظيم الاجتماعي ، وتستعمل كلمة (هوية) في الأدبيات المعاصرة لأداء معنى كلمة (Identity) التي تعبر عن خاصية المطابقة الشيء لنفسه، أو

¹ - اريج البسام (واخرون) ؛ قضايا التعليم و تحدياته في دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية ، ط1 : (بيروت ، المركز العربي للابحاث و دراسة السياسات ، 2016) ص44.

مطابقتها لمثيله ، وفي المعاجم الحديثة فإنها لاتخرج عن هذا المضمون فالهوية هي حقيقة الشيء أو الشخص المطلقة ، المشتملة على صفات الجوهرية، والتي تميز عن غيره ، وتسمى أيضاً وحدة الذات⁽¹⁾.
2-1-2 الهوية الرياضية :

يعرفها (Hutezler) بأنها " مدى التقويم الإدراكي المرتبط بالدعم الاجتماعي وإظهار الذات الذي يتعلق بدور الفرد الرياضي المرتبط بالألعاب الرياضية " ⁽²⁾.
ويعرفها (Marcia) بأنها " الافتراض الأساسي لمنطق ادخال الواقع كجزء من الذات و ادراك مفرداته في الادوار المختلفة لتحقيق التوافق عند الرياضيين في هوياتهم الرياضية مع الاخرين " ⁽³⁾.

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1منهجية البحث :

نستطيع ان نعرف منهجية البحث بانها " الوسيلة و الطريقة التي يعتمد عليها الباحث لانجاز بحثه و تحقيق هدفه ، او اهدافه التي عمد الى تحديدها مسبقاً " ⁽⁴⁾ .

حيث استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

يقصد بمجتمع البحث " الأعضاء أو العناصر جميعهم سواء أكانت أهدافاً أم موضوعات أم أفراداً التي يسعى الباحث إلى أن يعمم نتائج بحثه عليهم " ⁽⁵⁾.

يعد تحديد مجتمع البحث وعينته من الأمور المهمة في اي بحث علمي إذ إن الاختيار الصحيح لعينة البحث هو من الركائز أو العوامل المهمة في انجاح عمل الباحث حيث يقوم بتطبيق خطوات او مفردات بحثه علمياً ، ويتحدد مجتمع البحث الحالي من لاعبي اندية الكرة الطائرة لدوري (كردستان) العراق للدرجتين (الاولى والممتازة) للموسم الرياضي (2018-2019) .

1 - عبير بسيوني رضوان ؛ أزمة الهوية والثورة على الدولة في غياب المواطنة وبروز الطائفية ، ط1 : (القاهرة ، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة ، 2012) ص85.

2- Hutezler .m s ؛ **Identity in community high school London** : (oxford university press. 2003). P32.

3- Marcia J.E ؛ **commom precess underlying identity, and individuation**: (Newyork ,spring ,1988) P75

4 عامر ابراهيم قنديلجي ؛ **منهجية البحث العلمي** : (عمان ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، 2019) ص10
5 عبد الله فلاح المنيزل وعدنان يوسف العتوم ؛ **مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية** : (عمان ، دار اثناء للنشر والتوزيع ، 2010) ص101 ،

تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية إذ إن استخدام هذه الطريقة تعني إن لكل فرد من أفراد المجتمع فرصة متساوية لاختياره في العينة، وقد تم تقسيم مجتمع البحث الى عينة التطبيق و العينة الاستطلاعية و البالغ عددهم (100) لاعب بنسبة المئوية (40.650%) ويمثلون (12) نادي من الدرجة الممتازة و (8) اندية من الدرجة الاولى وبنسبة بلغت (3.252%) وتم استبعاد (8) لاعبين لعدم تواجدهم او لعدم صلاحية الاستبانات.

وتم الحصول على بعض المعلومات من العينة من خلال الاجابة على بعض الاسئلة التعريفية للاعبين التي وضعت على واجهة المقياسي وتدور حول اسم النادي و سنوات الخبرة وتم تقسيم عينة البحث كالآتي:

الجدول (1)

عينة البحث التطبيق والاستطلاعية

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين	عينة التطبيق	العينة الاستطلاعية
اندية الدرجة الممتازة				
1.	نادي بيشمركة	16	-	-
2.	نادي سولاف الجديدة	12	-	2
3.	نادي بابا كركر	12	-	-
4.	نادي حلبجة	12	10	2
5.	نادي شورجة	12	10	2
6.	نادي رانيا	12	-	2
7.	نادي اربيل	12	-	-
8.	نادي اكاد	12	12	-
9.	نادي نشتمان	12	12	-
10.	نادي شقلاوة	16	-	-
11.	نادي هيرش	12	-	-
12.	نادي تاخي	10	10	-
اندية الدرجة الاولى				
1.	نادي الثورة	14	-	-
2.	نادي طقطق	12	12	-
3.	نادي دربندخان	12	-	-
4.	نادي سيروان	12	-	-
5.	نادي كوية	12	12	-
6.	نادي دوكان	12	12	-
7.	نادي سولاف القديمة	12	-	-
8.	نادي بيان	10	10	-

3-3 أدوات البحث والوسائل والأجهزة المستخدمة في الدراسة :

تعرف ادوات البحث بأنها مجموعة الوسائل و المقاييس التي يعتمد عليها الباحث للحصول على المعلومات المطلوبة لفهم وحل المشكلة من المصادر المعنية بذلك (3: 22) .
يقصد بالأداة الوسيلة التي يجمع الباحث بواسطة البيانات المطلوبة والأدوات التي سيستخدمها الباحث في بحثها الحالي هي :

- المقابلات الشخصية^(*) :

ومن خلال المقابلات الشخصية التي قام بها الباحث وستكون من آراء الخبراء ذوي الخبرة والاختصاص لإعطاء البحث قيمة علمية اكبر، ولاستكمال متطلبات البحث واختيار السبل الكفيلة بأىصال الباحث إلى النتائج المطلوبة.

- مقياس الهوية الرياضية للاعبى اندية الكرة الطائرة لدوري (كوردستان) العراق للدرجتين (الاولى والممتازة).

- مقياس الهوية الرياضية

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية.

- شبكة المعلومات العالمية (الأنترنت).

- الوسائل الإحصائية من خلال برنامج (SPSS).

- حاسبة الكترونية نوع (TOSHIBA) عدد (1).

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

إن التوصل إلى تحقيق أهداف هذه الدراسة يتطلب توافر مقياس الهوية الرياضية للاعبى اندية الكرة الطائرة لدوري (كوردستان) العراق للدرجتين (الاولى والممتازة) وتطبيقه على العينة . ومن أجل ذلك قام الباحث باستخدام مقياس الهوية الرياضية :

3-4-1 الهوية الرياضية:

مقياس (الهوية الرياضية) () يتكون من (42) فقرة موزعة على (3) محاور تكون الاجابة عن الفقرات تدرج خماسي (موافق بدرجة كبيرة -موافق -موافق أحياناً -موافق نادراً-غير موافق ابداء) وتعطى الدرجات للفقرات الإيجابية كالآتي (5-4-3-2-1) ولل فقرات السلبية (1-2-3-4-5) وأن أعلى درجة يحصل عليها الشخص هي (210) وأدنى درجة هي (42) والوسط الفرضي أو درجة الحياد هي (126) .

3-4-2 التجربة الرئيسة:

بعد الاجراءات الانفة الذكر قام الباحث بإجراء تطبيق المقياس:

1-مقياس الهوية الرياضية على عينة البحث للاعبين اندية الكرة الطائرة لدوري (كوردستان) للدرجتين (الاولى والممتازة) والبالغ عددهم (100) لاعب.

* - 1 - أ . د نبراس يونس محمد .

- 2 - ا . د عبد المنعم احمد جاسم .

2- تم توزيع استبانات المقياس في البطولات المقامة خلال مدة البحث وذلك من المدة 2019 /5/20 ولغاية 2019/6/20 .

3-5 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) واستخرج نتائج الدراسة بواسطة الوسائل الإحصائية:

- 1- الوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- النسبة المئوية .
- 4- معامل الارتباط البسيط.
- 5- اختبار T للعينات المستقلة .

4-1 عرض نتائج مقياس الهوية الرياضية :

4-1-1 عرض نتائج قيمة (T) المحتسبة لسنوات الخبرة للدرجتين الاولى والممتازة :

الجدول (2)

الوسط الحسابي وقيمة معنوية الهوية الرياضية لسنوات الخبرة

العدد	الوسط الحسابي للعينات	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي الفرضي	القيمة T المحتسبة	قيمة الدلالة Sig	دلالة الفرق
دون 5 سنوات	169.342	9.453	126	15.432	0.000	معنوي
فوق 5 سنوات	188.231	22.295				

معنوي > (0.05) ودرجة حرية (ن-2) = 98.

4-1-1-1 مناقشة نتائج البحث الهوية الرياضية للدرجة الاولى والممتازة لسنوات الخبرة:

من خلال الاطلاع على الجدول (2) نلاحظ معنوية الفروق ولصالح سنوات الخبرة الاكثر من (5) سنوات ، ويعزو الباحث ذلك الى ان اكتساب الخبرة لا يأتي بسهولة وبوقت قصير انما تأتي بعد الكثير من التجارب الناجحة والفاشلة في اللعب والتدريب والمنافسات التي يخوضها اللاعبون خلال فترة صعودهم الى مستويات عالية مثل الدرجة الاولى والممتازة والتي تعد من المستويات الصعبة الوصول بظرف سنتين او اكثر بقليل من ذلك ولذلك نرى ان الانتماء والهوية الرياضية ظهرت بكفاءة اكبر عند ذوي السنين الاكثر تدريباً إذ ان عملية تراكم الخبرات وكما نعرفها تبوب على شكل مجاميع تراكمية يمكن سحبها الى القشرة الخارجية واسترجاع المعلومات منها وهذه الخبرات بتراكمها تكون للاعب صورة الذات عن نفسه والتي تعد هي الهوية الخاصة بالفرد لكون اللاعبين هم رياضيين فالهوية تصبح على شكل تمثيل وصورة رياضية اي بمعنى اخر هوية رياضية تتسجم مع تراكم الخبرات التي كلما اصبحت اكثر كلما كانت الهوية اكثر عمقاً

واكثر انتماءً إذ يؤكد أريكسون " وفي الحقيقة ترتبط كل صور الذات مع كم كبير من الخبرات الخارجية فدايمًا نميل لحساب الاشياء خارج ذاتنا من هويتنا مثل سيارتي بلدي ولعبتي " (1) .

كذلك فإن مستوى الرياضي يلعب دوراً هاماً في تكوين الهوية لديه إذ ان العلاقة طردية بين مستواه وهويته فكلما زاد مستوى الرياضي زاد ظهور الهوية لديه ويمكن التحقق من ذلك من نتائج التي ظهرت والتي فسرت معادلة التفوق لذوي سنوات الخبرة الاكثر والتي يؤكد لها (ريفستك) " ان هناك علاقة قوية بين المستوى الرياضي والهوية الرياضية والتي تتراجع عند اللاعبين المعتزلين رياضياً " (2) (6: 132).

إذ ان الخبرة التي يمتلكها اللاعبون قد اسهمت في تحديد توجه الرياضي إذ ان اهتمام اللاعبين يصبح في اوج قمته في لعبته لكون هذه اللعبة قد تصبح مصدر عيش او تحقيق واشباع رغبات ذاتية وهذه الرغبات تزداد كل ما تقدم اللاعب بمستواه وخبرته ويزداد الطموح الذي يحلم به اللاعب فالخبرة هي العنصر الاساسي لكثير من المتطلبات السيكولوجية والتي بدورها تعمل على رفع مستوى اللاعبين البدنية والمهارية وبالتالي تكون ذات حافز لتوجيه اللاعبين الى اتجاه محدد يسير اللاعب على وفق مقومات امتلاكه للمكتسبات المتراكمة كخبرات للمهارات والخطط والقدرات فالخبرات المهارية تصبح في اوج قمته في مستوى الممتاز كذلك الخطئية التي تصبح ذات تكرار بسبب عامل تكرار المنافسة وكثرة المباريات التي لعبها الفرد الرياضي من الدرجة الممتازة وبذلك يكون من الضروري من المدربين مراعاة الاعداد النفسي لكسب الخبرة النفسية فأشراك اللاعبين للمباريات يرفع من معدل خبرتهم النفسية في المباراة أذ يؤكد (احمد) وهذا الإعداد يهدف إلى محاولة إكساب اللاعب الخبرة النفسية الخاصة بنوع الموقف التنافسي الجديد(3).

5- الاستنتاجات والتوصيات و المقترحات :

5-1 الاستنتاجات :

على ضوء نتائج البحث توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :

- 1- كفاءة مقياس الهوية الرياضية في التعرف على هوية اللاعبين الرياضية .
- 2- امتلاك لاعبي إنديا دوري كوردستان العراق للهوية الرياضية وبمستويات عالية .
- 3- الهوية الرياضية تترسخ لدى اللاعبين ذوي سنوات الخبرة الاكبر اكثر منها من ذوي السنوات الاقل.
- 4- تفوق ذوي الدرجة الممتازة على الدرجة الاولى في بناء الهوية الذاتية لهم .

¹ أيرك ايركسون ؛ البحث عن الهوية (الهوية وتشتتها في حياة إيريك ايركسون وأعماله) ، ترجمة: سامر جميل رضوان : (العين ، دار الكتب الجامعي ، 2010)ص106

² Reifsteck, E. **The relationship between athletic identity and physical activity levels after retirement from collegiate sports.** (Unpublished master thesis), university of North Carolina, Greensboro. (2011).p132

³ أحمد أمين فوزي ؛ مبادئ علم النفس الرياضي ، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي، 2003) ص122-123

- 5- امتلاك لاعبي اندية دوري كوردستان العراق للتوجه الرياضي .
- 5-2 التوصيات و المقترحات : على ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث يوصي بالتوصيات الاتية :
- 1- توضيح مفاهيم الهوية الرياضية من قبل المدربين للاعبين ولكافة الدرجات والمستويات والفئات .
 - 2- الاهتمام بالهوية الرياضية وتوضيحها من قبل المدربين ولكافة الدرجات والمستويات والفئات .
 - 3- تنمية اللاعبين وبشكل فردي من الناحية السايكولوجية لكونها تؤثر على تنمية قدرات اللاعب الاخرى البدنية والمهارية .
 - 4- الاهتمام بالتدريب اليومي الذي يتخلله وحدات تنمية وتحفيز نفسي لكونها عنصر اساسي في رفع مستوى اللاعبين
 - 5- زيادة الوعي والتنقيف النفسي للفئات العمرية الاصغر سناً لكون هذه الفئة ستربوا على نهج معين فالاسلم ان تتعلم وتتقن على مفاهيم علم النفس الرياضي جنباً الى جنب مع القدرات البدنية والمهارية.
 - 6- اجراء بحوث مشابهة لعينات وفئات مختلفة وبالاخص العنصر النسوي الذي يكاد يغيب عن الساحة الدراسات الرياضية كذلك الفئات العمريه الاخرى.

المصادر

1. أحمد أمين فوزي ؛ مبادئ علم النفس الرياضي ، ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003).
2. طارق عبد الرؤوف و ايهاب عيسى المصري ؛ المقاييس و الاختبارات التصميم - الاعداد - التنظيم : (القاهرة ، المجموعة العربية للتدريب و النشر ، 2017).
3. عامر ابراهيم قنديلجي ؛ منهجية البحث العلمي : (عمان ، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع ، 2019)
4. عبد الله فلاح المنيزل وعدنان يوسف العنوم ؛ مناهج البحث في العلوم التربوية والنفسية : (عمان ، دار اثناء للنشر والتوزيع ، 2010).
5. عبير بسيوني رضوان ؛ أزمة الهوية والثورة على الدولة في غياب المواطنة وبروز الطائفية ، ط1 : (القاهرة ، دار السلام للطباعة والنشر والتوزيع والترجمة ، 2012)
6. اريج البسام (واخرون) ؛ قضايا التعليم و تحدياته في دول مجلس التعاون لدول الخليج العربية ، ط1 : (بيروت ، المركز العربي للابحاث و دراسة السياسات ، 2016).

7. Hutezler .m s ; **Identity in community high school London** : (oxford university press. 2003).

8. Marcia J.E ؛ **commom precess underlying identity, and individuation:** (Newyourk ,spring ,1988)

9. Reifsteck, E. **The relationship between athletic identity and physical activity levels after retirement from collegiate sports.** (Unpublished master thesis), university of North Carolina, Greensboro. (2011).
1. Ahmed Amin Fawzi: Principles of Sports Psychology, 1st edition: Cairo, Dar Al-Fikr Al-Arabi (2003)
2. Tariq Abdel-Raouf and Ihab Issa Al-Masry: Standards and tests Design - Preparation - Organization: (Cairo, Arab Group for Training and Publishing, 2017).
3. Abdullah Falah Al-Manizil and Adnan Yousef Al-Atoum: Research Methods in Educational and Psychological Sciences: (Amman, Ithraa House for Publishing and Distribution, 2010)
4. Amer Ibrahim Qandilji: Research Methodology: (Amman, Dar Al-Yazouri Scientific Publishing and Distribution, 2019).
5. Abeer Bassiouni Radwan: The identity crisis and the revolution against the state in the absence of citizenship and the emergence of sectarianism, 1st edition: (Cairo, Dar Al Salam for printing, publishing, distribution and translation, 2012).
6. Reg Al-Bassam (and others): Education issues and challenges in the Arab Gulf Cooperation Council states, 1st edition: (Beirut, Arab Center for Research and Policy Studies, 2016)



The Effect of combined (physical and skill) abilities exercises for Special Endurances number of physical and the Level of skill performance on the Horizontal Bar in Gymnastics for men

Maher Fadel Muhammed^{1*}

1- Education Nineveh / Institute of Fine Arts

Article info.

Article history:

-Received: 11/12/2020

-Accepted: 2/4/2020

-Available online: 30/6 /2020

Keywords:

- Compound exercises
- Special endurance
- Physical abilities
- Skillful performance
- Mind device

Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

Abstract

_ develop training program to improve special endurances on the horizontal bar Gymnastic jouniors _ Discovering the Effect of Training program in improve some elements of physical fitness endurances and level of skill performance on the horizontal bar.

The researcher hypotheses:

_ Number of statistical significance between the pre- training and post – training test in number of physical fitness elements, endurances and level of skill performance on the horizontal bar between the experimental and control groups in favor post- training test .

_ Number of statistical significance in the number of physical fitness , endurances and level of skill performance on the horizontal bar between the experimental and control groups in favor post- training test

T The researcher concluded the following :

1. The proposed method that was carried out by the experimental group showed significant development in all elements of physical fitness covered by the study .
2. The training method prepared by the researcher and carried out by the control group showed significant development in the elements of physical fitness (speed characterized strength for the arms and abdomen , endurance of arms and abdomen) and non-significant development in the rest of the physical characteristics covered by the study .

The training method prepared by the researcher and carried out by the experimental group showed significant development compared to the control group in the elements of physical fitness (arm boost strength ,speed characterized strength for the arms , legs and back flexibility of shoulders and spine) and non-significant development in the rest of the physical characteristics (speed characterized strengthen , and endurance of abdomen)

* Corresponding Author: maherfadil0@gmail.com , Education Nineveh / Institute of Fine Arts

تأثير تمارين مركبة (بدنية ومهارية) للتحمل الخاص في عدد من القدرات البدنية و مستوى الأداء المهاري لجهاز العقلة في الجمناستك للرجال

م. د ماهر فاضل محمد النعيمي
تربية نينوى/معهد الفنون الجميلة

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2020/6/30

الكلمات المفتاحية

- تمارين مركبة
- التحمل الخاص
- القدرات البدنية
- الأداء المهاري
- جهاز العقلة

الخلاصة: هدفت الدراسة الدراسة إلى :
- الكشف عن أثر المنهاج التدريبي للتحمل الخاص على جهاز العقلة للاعبين الجمناستك الناشئين .
- الكشف عن الفروق في بعض القدرات البدنية و مستوى الاداء المهاري على جهاز العقلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة .
وأفترض الباحث :

_ توجد فروق ذات دلالة احصائية في بعض القدرات البدنية و مستوى الأداء المهاري على جهاز العقلة للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

_ توجد فروق ذات دلالة احصائية في بعض القدرات البدنية و مستوى الاداء المهاري على جهاز العقلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

وفي ضوء النتائج ومناقشتها استنتج الباحث ما يأتي:

1. احدث المنهاج الذي نفذته المجموعة التجريبية تقدماً معنوياً في القدرات البدنية التي تناولها البحث جميعاً.
2. احدث المنهاج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية تقدماً معنوياً مقارنة بالمجموعة الضابطة في القدرات البدنية (القوة الانفجارية للذراعين، القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والظهر، مطاولة القوة للذراعين والرجلين)، وغير معنوي في (القوة المميزة بالسرعة للبطن، مطاولة القوة للبطن).

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث واهميته

يعد تحقيق الانجازات الرياضية المتطورة والمتقدمة هدفا يسعى إليه جميع الرياضيين في الدول إذ أصبحت هذه الانجازات دليلاً على رقي الشعوب وتطورها لما لها من مردود حضاري واجتماعي متقدم وهذا يتطلب الإعداد المتكامل الذي يأخذ بعين الاعتبار الكثير من الجوانب التي تسهم في وصول اللاعبين إلى المستوى المتميز ويعد جهاز العقلة من الأجهزة التي تحتاج إلى قوة خاصة عند أداء المهارات الحركية.

ويعد تحمل الأداء المهاري من أهم مكونات التحمل الخاص ويؤكد المختصين في المجال الرياضي على انه من أهم الدعائم الرئيسة لأداء المهارة الرياضية إذ يشكل قاسماً مشتركاً مع القدرات البدنية في الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها إمكانيات الفرد بدون تعب بل وبفاعلية تحت ظروف المنافسة وذلك من خلال شدة التدريب وحجمه والاستمرارية فيه مع الأخذ بما ذكره (Watson، 1983، 115) بأنه لتحسين التحمل الخاص يجب ان يتشابه التدريب قدر الإمكان مع طبيعة النشاط الممارس وأكد كل من (Barry، 1979، 11) و (Hoax، 1982، 11) بأن تكرار الأداء على أجهزة الجمناستك يتيح للاعب زيادة تحمله المطلوب لان التدريب على صورة النشاط نفسه يعد أفضل الطرق للارتقاء بمستوى الجمناستك.

وتلعب القدرات البدنية دوراً مهماً للوصول إلى أعلى مستوى مهاري مطلوب وخاصة بعد إدخال مهارات صعبة ومركبة خلال الأداء، فضلاً عن التعديلات في القانون الدولي للجمناستك بجعل الدرجة البدء (Start Value) للتقييم مفتوحة (حسب قيمة الصعوبة)، لذلك أصبح من الضروري الاهتمام بالقدرات البدنية والمتطلبات الخاصة التي تعد المؤثر الأول للنجاح في تطوير مستوى الأداء المهاري للاعبين الجمناستك.

إن الأداء المهاري الجيد يتحقق من خلال تحقيق التوافق بين القدرات البدنية لذا فإن تدريب التحمل يصبح الأداة الوحيدة للوصول إلى المستوى المتقدم في الجمناستك ومن هنا تكمن أهمية البحث في وضع منهج تدريبي لتطوير التحمل الخاص وتأثيره على مستوى الأداء المهاري لجهاز العقلة .
2-1 مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحث على فعالية الجمناستك فضلاً عن مراجعة الدراسات السابقة وجد أنها لم تتناول موضوع التحمل الخاص في تطوير القدرات البدنية على جهاز العقلة . من هنا تكمن مشكلة البحث باستخدام تمارين التحمل الخاص في مجال الجمناستك ومعرفة تأثيرها على بعض القدرات البدنية فضلاً عن مستوى الأداء المهاري بشقيه (الفني _ والشكلي الجمالي) على جهاز العقلة .
3-1 هدفاً للبحث:

1-3-1 الكشف عن أثر المنهج التدريبي للتحمل الخاص على جهاز العقلة للاعبين الجمناستك الناشئين .

1-3-2 الكشف عن الفروق في بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري على جهاز العقلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة .
4-1 فرضاً للبحث :

1-4-1 توجد فروق ذات دلالة احصائية في بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري على جهاز العقلة للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .
1-4-2 توجد فروق ذات دلالة احصائية في بعض القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري على جهاز العقلة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: لاعبي منتخب محافظة نينوى فئة (11 - 15) سنة للجمناستك.

2-5-1 المجال الزماني: للفترة من 2014/1/25 ولغاية 2014/4/24

3-5-1 المجال المكاني: قاعة المركز التدريبي للجمناستك في نادي الفتوة في محافظة نينوى.

6-1 المصطلحات الواردة في البحث:

1-6-1 التحمل الخاص:

هو مقدرة اللاعب على الاستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية ودونما ظهور هبوط في مستوى الأداء (حماد، 1998، 107).

2-6-1 مستوى الأداء المهاري:

هو المستوى الذي يؤدي به اللاعب السلسلة الحركية على الجهاز في المنافسة او المسابقة أو البطولة مترجمة إلى درجات. (العزاوي والجنابي، 2005، 15)

2- الإطار النظري :

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 التحمل الخاص

للتحمل الخاص دور كبير وفعال في الانجازات الرياضية كافة لأنه يتعلق بنوع الفعالية الرياضية ومدى الاحتياج لها ليتمكن اللاعب من الاستمرار في الأداء، وتظهر أهمية التحمل الخاص على أساس علاقته بنوع التخصص للفعاليات الرياضية.

ويشير (البشتاوي، والخواجة، 2005) على إن التحمل الخاص هو "مقدرة اللاعب على الوقوف ضد التعب الذي ينمو في حدود مزاولته لنشاط محدد" ويجب ان يتفق التحمل الخاص مع:

- طبيعة مكونات اللعبة.
- الاتجاه الحركي للمهارة أو اللعبة. (البشتاوي، والخواجة، 2005، 349)
- من خلال الاستعراض لمفاهيم التحمل الخاص التي تطرق إليها العلماء والمختصون نستخلص ضرورة توفر صفة التحمل الخاص عند لاعبي الجمناستك بدرجة تمكنهم من السيطرة على تعلم مهارات الجمناستك وتحسين مستوى أدائها وتطويرها، ويرى الباحث بأن التحمل الخاص يعد من أكثر القدرات البدنية تأثيراً على لاعب الجمناستك فهو الذي يساعد في الوصول إلى المستوى العالي في أداء المهارات الصعبة وإتقان فن الأداء على مختلف أجهزة الجمناستك.

2-1-2 أنواع التحمل الخاص

ذكر كل من (عبد الفتاح وسيد، 1993، 17)، (حماد، 1998، 107)، (عبد خالق، 1980، 119) أن التحمل الخاص يقسم إلى الأنواع الرئيسية الآتية:

- تحمل السرعة.
- تحمل القوة.
- تحمل العمل أو الأداء.
- تحمل التوتر العضلي الثابت.

2-1-3 تحمل السرعة

عرف (عبد خالق، 1980) تحمل السرعة بأنه "مقدرة الفرد الرياضي على الاحتفاظ بسرعة الحركة تحت ظروف العمل المستمر أو بمعنى آخر القدرة على الاستمرار في العمل تحت متطلبات نشاط الرياضي بالتوقيت العالي من السرعة". (عبد خالق، 1980، 118)

2-1-4 تحمل القوة

أما (حماد، 2001) فقد عرفه بأنه "القدرة على الاستمرار في إخراج القوة أمام مقاومات لفترة طويلة". (حماد، 2001، 170)

2-1-5 الأداء المهاري في الجمناستك

يعد الأداء المهاري في رياضة الجمناستك العامل الرئيس الذي يركز عليه الانجاز لذلك نلمس الاهتمام الكبير من المدربين في اختيار الطرائق والأساليب التي من شأنها ان ترفع مستوى الأداء المهاري. وتلعب القدرات البدنية الخاصة دوراً بارزاً في تطوير المهارة الحركية.

يعرف الأداء المهاري بأنه "تنفيذ بقواعد وأسس ميكانيكية مع التأكيد على الأداء الشكلي الفائق" وينبثق من الأداء المهاري في رياضة الجمناستك أسلوب الأداء ويعبر عنه بأنه "الخواص الذاتية للاعب التي تظهر في أدائه المهاري بطريقة مؤثرة مع عدم الإخلال بالأداء الفني". (شحاتة، 2003، 17-30)

2-2 الدراسات السابقة :

2-2-1 دراسة (أخابوري 2009) :

اثر استخدام تمرينات التحمل الخاص في بعض عناصر اللياقة البدنية وتحمل ومستوى الأداء المهاري في بعض أجهزة الجمناستك.

هدفت الدراسة إلى:

- اثر استخدام تمرينات التحمل الخاص في بعض من عناصر اللياقة البدنية وتحمل ومستوى الأداء المهاري على أجهزة (حصان المقابض والعلق والمتوازي) للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي.
 - دلالة الفروق في بعض عناصر اللياقة البدنية وتحمل ومستوى الأداء المهاري على أجهزة (حصان المقابض والعلق والمتوازي) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.
- استخدم الباحث المنهج التجريبي . تكون مجتمع البحث من لاعبي منتخب محافظة نينوى بالجمناستك فئة الفتيان للأعمار (8 – 10) سنوات ، أما عينة البحث فقد تكونت من (10) لاعبين، وقد قسمت عينة البحث عن طريق القرعة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (5) لاعبين لكل مجموعة

أستنتج الباحث النتائج الآتية .

- احدث المنهاج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية تقدماً معنوياً مقارنة بالمجموعة الضابطة في عناصر اللياقة البدنية ومستوى الأداء المهاري .
- وقد أستعان الباحث بهاتين الدراستين من اجل معرفة إجراءات البحث من حيث التمرينات وتصميم المنهاج والعينة وأدوات البحث فضلاً عن الوسائل الإحصائية.

1-3 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث .

3-2 مجتمع البحث وعينته :

- تكون مجتمع البحث من لاعبي منتخب محافظة نينوى بالجمناستك فئة الناشئين للأعمار (11 – 15) سنة، والبالغ عددهم (15) لاعباً، أما عينة البحث فقد تكونت من (12) لاعبين، وقد قسمت عينة البحث عن طريق القرعة إلى مجموعتين تجريبية وضابطة وبواقع (6) لاعبين لكل مجموعة اذ مثلت عينة البحث (80%) من مجتمع البحث .

3-3 وسائل جمع البيانات:

- الاختبارات والمقاييس .

- الاستبيان .

-المراجع والدراسات السابقة.

3-4 التجانس التكافؤ بين مجموعتي البحث

تم التكافؤ بين مجموعتي البحث على وفق متغيرات العمر والطول والكتلة وتكافؤ بعض القدرات البدنية فضلاً عن مستوى الأداء المهاري لجهاز العقلة والجدول الاتي يبين ذلك.

الجدول(1)

يبين المعالم الإحصائية لمتغيرات العمر والطول والكتلة والتكافؤ لبعض القدرات البدنية ومستوى الأداء المهاري لجهاز العقلة وقيم (ت) المحسوبة للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
			س	ع±	ع±	قيمة ت المحسوبة
العمر	لأقرب شهر	14,6	0,22	14,8	0,35	0,62
الطول	سم	149	2,36	48	2,06	0,71
الكتلة	كغم	49	2,16	0,41	2,80	0,63
القوة الانفجارية	للذراعين	م	4,05	49,0	3,65	0,24
القوة المميزة بالسرعة	للذراعين	تكرار	10,85	81,0	10,45	0,46
	للبرطن	تكرار	9,2	1,25	8,75	0,40
	للظهر	تكرار	12,2	0,60	11,45	0,57
مطاوله القوة	للرجلين	م	11,60	0,25	11,45	0,23
	للذراعين	تكرار	17	1,5	15,2	1,32
	للرجلين	تكرار	12,4	1,55	10,75	1,71
مستوى الاداء المهاري	للبرطن	تكرار	175	10,11	165	1,15
	درجة	10,15	0,24	10,11	0,51	15,0

- معنوي عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (10) قيمة (ت) الجدولية = (2,23)

من خلال ملاحظة الجدول (1) يتضح أن قيم (ت) المحسوبة للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ هي اصغر من قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (10) وأمام مستوى معنوية (0.05) التي بلغت (2,23) مما يدل على انه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث مما يشير إلى تكافؤ هاتين المجموعتين.

3-5 الاختبارات المستخدمة في البحث

ولغرض الحصول على الاختبارات الملائمة قام الباحث باستطلاع آراء السادة الخبراء والمختصين في مجالات العلوم الرياضية المختلفة والجمناستك. ووزع استمارات الاستبيان على السادة الخبراء والمختصين لتحديد أهم الاختبارات التي لها علاقة بالبحث، وأهم هذه القدرات التي رشحت حسب اتفاق السادة الخبراء والمختصين هي :

- القوة الانفجارية للذراعين .
- القوة المميزة بالسرعة (للذراعين ، البرطن ، الظهر) .
- مطاوله القوة (للذراعين ، الرجلين ، البرطن) .

3-5-1 اختبارات القدرات البدنية لعينة البحث

1- القوة الانفجارية

- الذراعين: من وضع الوقوف رمي الكرة الطبية (3 كغم) من فوق الرأس.

(عبد الجبار وبسطويسي، 1987، 431-432)

2- القوة المميزة بالسرعة

- الذراعين: من وضع الاستناد على المتوازي الواطئ ثني ومد الذراعين أقصى عدد لمدة (10) ثوان.

(حسانين، 1995، 310)

- البرطن: الجلوس من وضع الرقود من وضع ثني الركبتين نصفاً أقصى عدد لمدة (10) ثوان. (علاوي

ورضوان، 1994، 48)

- الظهر: من وضع الانبطاح على الأرض رفع وخفض الجذع إلى الأعلى أقصى عدد لمدة (10) ثوان. (حسين والعنبيكي، 1988، 89).
- الرجلين: من وضع ثني الركبتين كاملاً الوثب للامام لأقصى مسافة لمدة (10) ثوان. (عبدالجبار واحمد، 1987، 310)

3- مطولة القوة

- الذراعين: رقاد مواجهة عقلة منخفضة ثني الذراعين لرفع الظهر والورك عن الأرض أقصى عدد من المرات. (برهم، 1995، 511).
- الرجلين: الوقوف. اليدين على الكتفين الوثب بفتح الرجلين والهبوط على الأرض مع بقاء المسطبة بين الرجلين. أقصى عدد من المرات. (برهم، 1995، 501)
- البطن: الجلوس من وضع الرقاد من وضع ثني الركبتين لمس الركبتين بالتبادل أقصى عدد من المرات. (أبو زيد، 2005، 396)

3-5-2 اختبار مستوى الأداء المهاري على جهاز العقلة

لغرض الحصول على مستوى الأداء المهاري لعينة البحث على جهاز العقلة استعان الباحث بعملية تقويم مستوى الأداء المهاري بثلاثة من الحكام المعتمدين الذين يمثلون حملة الشارة التحكيمية الدولية* بتقويم مستوى الأداء المهاري للسلاسل الحركية وفق القانون الدولي للجمناستك على جهاز العقلة لكل لاعبي عينة البحث وفق متطلبات السلسلة الاختيارية وقد تم اخذ متوسط الدرجات بين الحكام بالنسبة للمجموعتين التجريبية والضابطة.

*سالم ياسين يونس ، عبد الكريم مرعي حسن ، حيدر غازي اسماعيل .

3-5-3 تمارين التحمل الخاص المقترحة على جهاز العقلة (سلاسل)

1. (سلسلة رقم 1) كب – دورات عظمى خلفية – شتالدر- نصف لفة للدورات العظمى الأمامية- تبديل للدورات العظمى الخلفية - الهبوط قلبه هوائية مستقيمة خلفية .
2. (سلسلة رقم 2) من التعلق مرجحة سفلية فيلجية للوقوف على اليدين (كب الخطف) – دورات عظمى خلفية – نصف لفة للدورات العظمى الأمامية – اندو- اللف 360 درجة- تبديل للدورات الخلفية – الهبوط قلبه خلفية مستقيمة مع لفة كاملة حول المحور الطولي (360). °
3. (سلسلة رقم 3) كب الخطف – دورات عظمى خلفية – نصف لفة للدورات العظمى الأمامية – اندو- تبديل للدورات العظمى الخلفية- الهبوط قلبتين هوائيتين خلفيتين مكورتين.

3-6 التصميم التجريبي

استخدم الباحث التصميم التجريبي ذي المجموعة التجريبية والضابطة ذات الضبط المحكم (الشافعي ومرسي، 1999، 83). ويمكن تمثيل هذا التصميم على النحو الآتي:

الشكل (1)

يوضح التصميم التجريبي للبحث

المجموعات	اختبار قبلي	متغير تجريبي	اختبار بعدي
مجموعة تجريبية	?	?	?
مجموعة ضابطة	?		?

7-3 المنهاج التدريبي

قام الباحث بتوزيع استمارة استبيان من المنهاج التدريبي المقترح، على عدد من الخبراء وذوي الاختصاص في مجال التدريب الرياضي ورياضة الجمناستيك، وبعد الاستناد على مصادر علم التدريب الرياضي والأخذ بأراء الخبراء وذوي الاختصاص اعد الباحث منهجاً تدريبياً مستخدماً طريقة التدريب الفتري منخفض الشدة وقد استخدم مجموعة من تمارين التحمل الخاص على جهاز العقلة فضلاً عن مجموعة من التمارين البدنية . أستغرق المنهاج التدريبي (9) أسابيع وبواقع (3) دورات متوسطة ، وكل دورة متوسطة تحتوي على (3) دورات صغيرة وكل دورة صغيرة تحتوي على(3) وحدات تدريبية وقد حرص الباحث على تنظيم الوحدات التدريبية بطررف مشابهة لإعطاء فرص متشابهة لمجموعي البحث .

8-3 التجربة الرئيسة للبحث

قسم الباحث التجربة الرئيسة للبحث الى:

1-8-3 الاختبارات القبليّة

قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث إذ تم إجراء هذه الاختبارات على مدى يومين وكما يأتي:
اليوم الأول بتاريخ 2014/2/5 أجرى الباحث اختبارات القدرات البدنية .
أما اليوم الثاني بتاريخ 6 / 2014/2 تم إجراء اختبارات مستوى الأداء المهاري.
وقد اعتمد الباحث اختبار مستوى الأداء المهاري لغرض تجانس وتكافؤ عينة البحث كاختبار قبلي لأفراد العينة.

2-8-3 تنفيذ المنهاج التدريبي

نقد المنهاج التدريبي المقترح من قبل المجموعة التجريبية وللفترة الواقعة من 8 / 2 / 2014 ولغاية 9 / 4 / 2014 بطريقة التدريب الفتري منخفض الشدة باستخدام تمارين التحمل الخاص على جهاز العقلة وتمارين الشد لأجزاء الجسم والتمارين البدنية، بينما استخدمت المجموعة الضابطة المنهاج الذي أعده المدرب وللفترة ذاتها.

3-8-3 الاختبارات البعديّة

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي المعد من قبل الباحث تم إجراء الاختبارات البعديّة على عينة البحث إذ تم إجراء هذه الاختبارات على مدى يومين وكما يأتي:
اليوم الأول بتاريخ 2014/4/12 أجرى الباحث اختبارات القدرات البدنية.
أما اليوم الثاني بتاريخ 2014/4/13 تم إجراء اختبارات مستوى الأداء المهاري .
وقد حرص الباحث على أن تكون لجنة التقويم للاختبارات البعديّة هي نفسها في الاختبارات القبليّة وبنفس ترتيب الاختبارات القبليّة وتحت الظروف نفسها والوقت المحدد لأفراد عينة البحث جميعاً.

المعالجة الاحصائية :

1- الوسط الحسابي.

2- الانحراف المعياري.

3- اختبار t للعينات المستقلة.

4- اختبار t للعينات المرتبطة.

(التكريري والبيدي، 1996، 101-103)

1-4 عرض وتحليل ومناقشة النتائج في القدرات البدنية الخاصة للمجموعتين التجريبية والضابطة

1-1-4 عرض نتائج الفروق في القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

الجدول (2)

يبين المعالم الاحصائية وقيم (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية

قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات	
	±ع	س	±ع	س		الذراعين	القوة الانفجارية
5,85	1,26	5,72	49,0	4,05	م	الذراعين	القوة الانفجارية
4,70	1,59	13,65	81,0	10,85	تكرار	الذراعين	القوة المميزة بالسرعة
4,61	0,83	10	25,1	9,2	تكرار	للطن	
6,53	1,20	14,50	60,0	12,2	تكرار	للظهر	
11,90	0,51	14,60	25,0	11,60	م	للرجلين	مطاوله القوة
4,51	1,78	21,42	50,1	17	تكرار	الذراعين	
5,58	2,40	18,20	1,55	12,4	تكرار	للرجلين	
8,47	5,92	238	11,10	175	تكرار	للطن	
8,47	0,50	11,22	0,24	10,15	درجة	مستوى الأداء المهاري على جهاز العقلة	

* معنوي عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (5) قيمة (ت) الجدولية = (2.57)

1-4-2 عرض نتائج الفروق في القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري بين

الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابط .

الجدول (3)

يبين المعالم الاحصائية وقيم (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المتغيرات	
	±ع	س	±ع	س		الذراعين	القوة الانفجارية
0,40	0,50	3,56	0,50	3,65	م	الذراعين	القوة الانفجارية
6,57	0,80	12,06	1,30	10,45	تكرار	الذراعين	القوة المميزة بالسرعة
2,94	0,85	9,20	0,55	8,75	تكرار	للطن	
1,95	1,07	12	0,57	11,45	تكرار	للظهر	
1,80	1,50	11,95	0,58	11,45	م	للرجلين	مطاوله القوة
3,84	1,60	17	1,30	15,2	تكرار	الذراعين	
2,10	1,52	12,20	1,15	10,75	تكرار	للرجلين	
9,46	11,25	216	4,80	165	تكرار	للطن	
0,29	0,47	10,25	0,51	10,11	درجة	مستوى الأداء المهاري على جهاز العقلة	

* معنوي عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (5) قيمة (ت) الجدولية = (2,57)

3-1 عرض نتائج الفروق في القدرات البدنية الخاصة ومستوى الأداء المهاري بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي.

جدول (4)

يبين المعالم الإحصائية وقيم (ت) بين الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة

المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة	
			س	±ع	س	±ع
القوة الانفجارية	للذراعين	م	72.5	26.1	3.56	0.50
القوة المميزة بالسرعة	للذراعين	تكرار	65.13	59.1	12.06	0.80
	للطن	تكرار	10	83.0	9.20	0.85
	للظهر	تكرار	50.14	20.1	12	1.07
مطاولة القوة	للرجلين	م	60.14	0.51	11.95	1.50
	للذراعين	تكرار	42.21	78.1	17	1.60
	للرجلين	تكرار	20.18	40.2	12.20	1.52
مستوى الأداء المهاري على جهاز العقلة	للطن	تكرار	238	92.5	216	11.25
	درجة		11.22	0.50	10.25	0.47
						2.98
						2.95
						1.88
						3.75
						3.15
						2.84
						4.22
						2.04
						3.23

* معنوي عند نسبة خطأ (0.05) وأمام درجة حرية (10) قيمة (ت) الجدولية = (2,23)

4-1-4 عرض وتحليل ومناقشة النتائج

من خلال عرض النتائج المبينة في الجداول (2,3,4) فقد أظهرت تفوق جميع القدرات البدنية الخاصة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية عندما تم مقارنتها بالاختبار البعدي للمجموعة الضابطة، ويعزو الباحث ذلك إلى تأثير محتوى المنهاج التدريبي باستخدام التمارين البدنية والمهارية والتي تم تنفيذها بطريقة التدريب الفترتي منخفض الشدة والتي امتازت بزيادة حجم حمل التدريب وانخفاض الشدة وبالتالي زيادة تكرار التمارين والتي تتناسب مع قدرة اللاعب من ناحية العمر التي يمر بها ويذكر (ألبضي، 2001) بأن "التدريب الفترتي منخفض الشدة يطور التحمل ومطاولة القوة، وهذا بدوره يؤدي إلى وصول اللاعب إلى حالة جيدة يسعى المدرب الوصول لها وهي القدرة على التكيف لحمل التدريب الواقع على اللاعب وتعطي مجالاً للاعب لزيادة حجم التمرين والمنتاسبة مع قدرات اللاعب" (ألبضي، 2000، 216).

الذي كان له الأثر البالغ في تحسين القدرات البدنية وتطويرها. ويشير كل من (ألدومي، 1998) و(Lamb، 1984) إلى أن "مبدأ الخصوصية في التدريب يعنى اشتغال التدريب على الحركات المشابهة لطبيعة الأداء في النشاط الممارس).

(ألدومي، 1998، 72) و(Lamb، 1984، 29)

ويذهب الباحث إلى ما اتفق عليه الباحثين والعلماء في مجال التدريب الرياضي في تحقيق مبدأ الخصوصية كونه احد الركائز الأساسية لنجاح أي منهاج تدريبي والذي بدوره يعمل على تحسين القدرات البدنية الخاصة التي يمتلكها اللاعبين وفقاً لخصوصية اللعبة الممارسة فضلاً عن تطورهم في الصفة الاقتصادية للحركة إلى اقل مستوى من الطاقة المبذولة لأداء عمل معين.

كما إن لتمرين الشد التي تضمنها المنهاج التدريبي الأثر البالغ في تطوير قوة عضلات الكتفين والساعدين إضافة إلى العضلات الظهرية وكذلك عضلات الرجلين فضلاً عن مساعدتها في الأمان من الإصابات وتساعد في تطوير العديد من المهارات الحركية الجمناسيكية على الأجهزة المختلفة، ويؤكد (جاسر، 2000) في ذلك بأنه "تعد تمارين الشد من التمارين الأساسية في الجمناسيك لأنها تساعد على الوقاية من الإصابات وتؤدي إلى إتقان المهارة بشكل كامل" (جاسر، 2000، 119)، والذي انعكس بصورة ايجابية على كافة الحركات قيد البحث فضلاً عن حركات القوة وتحسين الأداء على الأجهزة.

كما أن لفاعلية التمارين البدنية المعدة من قبل الباحث من حيث التوظيف الفعال مع ما ذكرته المصادر وآراء السادة المختصين فضلاً عن خبرة الباحث بوصفه لاعبا ومدربا وحكما ومدرسا في هذا المجال، إذ تعامل أفراد المجموعة التجريبية مع هذه التمارين وفق الأزمنة المحددة لها، إذ كانت ملائمة من حيث المستوى والجنس والعمر وبذلك حققوا متطلبات التخصص دون التعب وفاعلية تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسة تقريبا وذلك من خلال زيادة شدتها وحجمها والاستمرار فيها.

ويؤكد ذلك (Hooks، 1962) بهذا الصدد إذ أن تكرار الأداء على أجهزة الجمناستك سوف يتيح للاعب زيادة تحمله المطلوب، لان التدريب على صورة النشاط نفسه يعد أفضل الطرائق للارتقاء بالمستوى" (Hooks، 1962، 11). وهذا ما تحقق في أثناء تنفيذ التمارين البدنية الخاصة والمشابهة من حيث الأداء والتكرار للمهارات الحركية على جهاز العقلة.

ويرى الباحث إن تفوق المجموعة التجريبية ومقارنة بالمجموعة الضابطة فضلاً عن الاختبار البعدي يعود إلى إسهام عامل وهو تمارين التحمل الخاص التي تضمنت قسمين أساسيين في التنفيذ وهما التمارين (البدنية والمهارية) إذ يشير (Nilson and Clamy، 1972) إلى أن "القوة العضلية لها علاقة بمطوالة القوة إذ بزيادة القوة سوف يسمح للعضلة من أداء تكرارات اكبر من التي كانت تستطيع العضلة أدائها قبل تطوير القوة". (Nilson and Clamy، 1972، 143)

كما أكد الباحث على القدرات البدنية في ضوء خصائص ومميزات لعبة الجمناستك إذ يؤكد (Arnold، 1981) بأنه "يجب أن يشمل المنهاج التدريبي أجزاء الجسم كافة من قوة لعضلات الذراعين واليطن والظهر والساقين لأنها تشكل الأساس الصحيح لمتطلبات القوة للاعب الجمناستك". (Arnold، 1981، 113)

ويعزو الباحث النتائج التي حصل عليها في القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والكتفين وعضلات الظهر فضلاً عن عضلات الرجلين إلى فاعلية التمارين البدنية والمهارية المستخدمة في المنهاج التدريبي. إذ تميزت هذه التمارين بالطابع السريع ودرجة الأداء الحركي فكلما أدت الحركة بسرعة وقوة أمكننا الحصول على زخم كبير من جزء لآخر. إذ أن مهارات الجمناستك تتميز بمسارات حركية وحيدة ومركبة وكذلك النقل الحركي لأجزاء الجسم بعضها للبعض الآخر وفي مثل هذه الحركات يكون الزمن المتاح لتأثير عمل القوة محدداً، بمعنى أن كلما زادت قوة وسرعة تنفيذ هذه الحركات زاد مقدار تأثير إتمام نقل القوة الدافعة من احد أجزاء الجسم إلى الجزء الآخر. (شحاتة، 1992، 400)

أما المحور الثاني والذي تمثل في تفوق نتائج مستوى الأداء المهاري للمجموعة التجريبية في كافة الاختبارات البعدية عند مقارنتها بالاختبارات القبلية فضلاً عن المجموعة الضابطة. ويعزو الباحث ذلك إلى تمرينات التحمل العضلي الخاص كان لها التأثير الفعال في تطوير القدرات البدنية الخاصة فضلاً عن اللياقة الحركية وتنفيذ الحركات المركبة مما يتيح للاعبين القيام بتحقيق الأداء المهاري بدون إرهاق بل وفاعلية تحت ظروف المنافسة لان تكرار الأداء على أجهزة الجمناستك يتيح للاعب زيادة تحمله المطلوب (Hoaks، 1962، 11) فضلاً عن احتواء المنهاج التدريبي الشامل في تنفيذه للتمارين البدنية والمهارية والمعتمدة على أزمنة التدريب الفترتي المرتفع الشدة الأثر الفعال في تطوير مستوى الأداء المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية

كما جاء تأكيد الباحث على حركات القوة المميزة بالتحمل كونها جزءاً مهماً من متطلبات التقييم على جهاز العقلة إذ لا بد للاعب أن يؤدي أكثر من حركة قوة على الجهاز ليحصل على أعلى الدرجات في التقييم النهائي لمستوى الأداء على الجهاز وكونها جزءاً من المتطلبات الخاصة. فكان لعمل قوة الانسجام ما بين التمارين البدنية والمتطلبات الخاصة مجتمعة في تمارين التحمل العضلي الخاص ومن ثم أمكن اللاعبين من أداء السلسلة الحركية بمستوى عالٍ حقق هدف البحث ويشير (James، 2001) إلى "ضرورة الانسجام ما بين تدريبات القوة الخاصة مع المتطلبات الخاصة في الجمناستك وذلك من اجل أفضل أداء مهاري في

الجمناستك". (James، 2001، 3) وأكدها (Buhrle، Werrner، 1984) بأنه "يجب أن تندمج تدريبات القوة مع المهارات الحركية في الجمناستك".

(Buhrle and Werrner, 1984, 5)

كذلك تطور مستوى الأداء المهاري للمهارات الحركية الناتج من تأثير القوة الانفجارية للذراعين إذ يؤكد (احمد وعلي، 1991) بأن "أهم مميزات القوة الانفجارية هو أن يزيد من الأداء الحركي بمعنى أن القوة المكتسبة في هذا النوع من التدريبات تؤدي إلى أداء حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس بزيادة مقدرة العضلات على الانقباض العضلي بمعدل أسرع خلال مدى الحركة في المفصل ولكل أقسام الحركة (احمد وعلي، 1991، 114) وهذا ما انعكس على كافة المهارات الحركية على جهاز العقلة.

إضافة إلى ذلك أن معظم التمارين على جهاز العقلة تميزت بالشدة في الأداء إذ لعب دوراً مهماً في تحسين الأوضاع الجيدة للمهارات الحركية والوصول إلى الأداء المتقن الذي قلل من الخصومات، ويرى الباحث سبب ذلك هو ارتباط تنمية التحمل الخاص بالمرونة فضلاً عن ارتباطه بالمدى الحركي للمفصل المشترك في الأداء إذ أكد (Readhead، 2000) أنه "من المرغوب به علمياً أن تكون لحركة لاعب الجمناستك مدى كبير في كل المفاصل لمواجهة تعلم جميع الحركات التي تتطلب ذلك للسماح للأداء الجمالي الحركي السيطرة على أدائه". (Readhead، 2000، 139).

1-5 الاستنتاجات

في ضوء النتائج ومناقشتها استنتج الباحث ما يأتي:

1. احدث المنهاج الذي نفذته المجموعة التجريبية تقدماً معنوياً في القدرات البدنية التي تناولها البحث جميعاً.

2. احدث المنهاج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية تقدماً معنوياً مقارنة بالمجموعة الضابطة في القدرات البدنية (القوة الانفجارية للذراعين، القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والظهر، مطاولة القوة للذراعين والرجلين)، وغير معنوي في (القوة المميزة بالسرعة للبطن، مطاولة القوة للبطن).

3. احدث المنهاج التدريبي المقترح للمجموعة التجريبية تقدماً معنوياً في مستوى الاداء المهاري على جهاز (العقلة) .

5- 2 التوصيات :

- استخدام المنهاج التدريبي الذي نفذته المجموعة التجريبية في تنمية القدرات البدنية ومستوى الاداء المهاري .

- التأكيد على تدريبات التحمل الخاص بوصفها النواة الحقيقية لأجهزة الجمناستك الفني .

المصادر :

1. ابو زيد، عمادالدين عباس (2005): التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية، ط1، منشأة المعارف، الاسكندرية.

2. احمد، بسطويسي (1999): اسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.

3. احمد، عبدالعزيز، وعلي، ناريمان محمد (1991): التدريب الرياضي – تدريب الاثقال تصميم وتخطيط الموسم التدريبي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

4. برهم، عبدالمنعم سليمان (1995): موسوعة الجباز العصرية، دار الفكر للطباعة والنشر، عمان – الاردن.

5. البساطي، امر الله احمد (1998): قواعد اسس التدريب الرياضي وتطبيقاته، كلية التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية.

6. البشتاوي، مهند حسين، والخوaja، احمد ابراهيم (2005): مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل للنشر والتوزيع، ط1، عمان – الاردن.
7. التكريتي، وديع ياسين، والعبدي، حسن محمد عبد (1999): التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.
8. جاسر، احمد (2000): الجمباز دليل المدرب والرياضي، شعاع للنشر والعلوم، سوريا.
9. حسنين، محمد صبحي (1995): القياس والتقويم في التربية البدنية، ج1، دار الفكر العربي، القاهرة.
10. حسين، قاسم حسن، والعنكي، منصور جميل (1988): اللياقة البدنية وطرق تحقيقها، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
11. حماد، مفتي ابراهيم (1998): التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
12. حماد، مفتي ابراهيم (2001): التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
13. الربضي، كمال جميل (2000): التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين، ط1، دائرة المطبوعات والنشر، عمان.
14. الشافعي، حسن احمد، ومرسي، سوزان احمد علي (1999): مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف، الاسكندرية.
15. شحاتة، محمد ابراهيم (1993): دليل الجمباز، دار المعارف، الاسكندرية – مصر.
16. عبدالجبار، قيس ناجي، واحمد، بسطويس (1987): الاختبارات والاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
17. عبدالخالق، عصام (1980): التدريب نظريات وتطبيقات، ط4، دار المعارف، القاهرة.
18. عبدالفتاح، ابو العلا احمد، وسيد، محمد نصر الدين (1993): فسيولوجيا اللياقة البدنية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
19. العزاوي، صالح مجيد، والجنابي، احمد توفيق (2005): القانون الدولي للجمناستك اضافات (2005-2008)، بغداد.
20. علاوي، محمد حسن، واحمد، نصر الدين (1987): الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي القاهرة.
21. علاوي، محمد حسن، ورضوان، نصر الدين (1994): اختبارات الاداء الحركي، ط1، دار الفكر العربي القاهرة.
22. القدومي، عبدالناصر (1998): دراسة مقارنة بين استخدام البلومترية والتدريب الاعتيادي على القدرة الاوكسجينية لدى لاعبي كرة الطائرة، مجلة جامعة النجاح للابحاث، العدد (12).
23. Arnold. E, stocks. B. (1981): "men's Gymnastics", Py publishing Ltd, westwork shire, Great Britain.
24. Barry, H. and Nelson (1979): Practical measurements for Evaluations in physical education, 3ed Burgess Publishing Company, Minneapolis, Men sota USA.
25. Bührle, M, and werrner, E. (1984): "The muscle hypertrophy training of the body builden", leistungs sport, Germany.
26. Hoaks, C (1962): "Application of weight Training to Athletics" Englewood chifts, w. d. Perntice Hall, Inc, U.S.A.
27. James, J, Major (2001): "Strenght Training Fundamentals Gymnastics Conditioning" University of Utah, Saltlik, Utah, Cnada.

28. Lamb., D. (1984): "Physiology of Exercise, Response and Adaptations", Macmillan publishing, Newyork, U.S.A.

الوحدة التدريبية الأولى من الدورة المتوسطة الأولى

الزمن الكلي للوحدة التدريبية	زمن الحمل الكلي	الشدة	زمن التمرين الكلي	زمن الراحة* بين المراجع	زمن الراحة بين التكرارات	عدد المراجع	عدد التكرارات	فترة يوم التمرين (ثا)	التمارين المستخدمة	الأجهزة المستخدمة	محتوى نشاط الوحدة		
30,9 3 دقيقة سنة	180 ثانية = 3 دقائق	60%	180	—	60	1	3	20	سلسلة تحمل اداء حركي رقم (1)	جهاز العقلة	بلدي مهاري		
	4 دقائق	راحة ايجابية اداء تمارين المرونة (الحوال المطاطية) - شدة خفيفة											
	تمارين شد لأجزاء الجسم												
	635 ثانية = 10.58 دقيقة	60%	195	120	45	1	2	15	ثبات على شكل الصحن مع ثني الرجلين				
			195	120	45	1	2	15	الثبات بقوس				
			195	120	45	1	2	15	الضغط مستلقياً				
			50	---	30	1	2	10	الضغط فتحاً للوقوف على اليدين				
	4 دقائق	راحة سلبية											
	التمارين البدنية											المراجع العضلية المستخدمة	بدني
	681 ثانية = 11.35 دقيقة	60%	150	60	30	1	3	10	الانبطاح على المسطبة ونشر دمبلص (1.5 كغم)	ذراعان واكتاف			
60%		168	60	36	1	3	12	تعلق على السلاالم بزواوية 90°	بطن				
60%		168	60	36	1	3	12	مرجحة الرجلين خلفاً عالياً	ظهر				
60%		195	---	45	1	4	15	الوثب مع تبادل الهبوط على جانبي المسطبة	رجلين				

* زمن الراحة بين جهاز وآخر.

الوحدة التدريبية (13) من الدورة المتوسطة الثانية

الزمن الكلي للوحدة التدريبية	زمن العمل الكلي	الشدة	زمن التمرين الكلي	زمن الراحة: بين الممارس	زمن الراحة بين التكرارات	عدد الممارس	عدد التكرارات	فترة دوام التمرين (ثا)	المستخدمة	المستخدمة	محتوى نشاط الوحدة		
46.57 دقيقة	399 ثانية = 6,65 دقيقة	60%	399	—	57	1	6	19	سلسلة تحمل اداء حركي رقم (2)	جهاز العقلة	بدني مهاري		
	4 دقائق	راحة ايجابية اداء تمارين المرونة (الحوال المطاطية) - شدة خفيفة											
	تمارين شد لأجزاء الجسم												
	895 ثانية = 14.91 دقيقة	60%	320	60	60	1	4	20	ثبات على شكل الصحن مع مد الرجلين				
			190	60	30	1	4	10	الاستلقاء بشكل قوس				
			190	60	30	1	4	10	الضغط مستقياً مع وضع الرجلين على الصندوق				
			195	---	45	1	4	15	الضغط ضمناً للوقوف على اليدين				
	4 دقائق	راحة سلبية											
	التمارين البدنية											الممارس العضلية المستخدمة	بدني
	1021 ثانية = 17.01 دقيقة	60%	302	60	42	1	4	14	الارتكاز - ثني الذراعين ومدهما على المتوازي	ذراعان واكتاف			
60%		237	60	39	1	3	13	تعلق على السلام رفع الرجلين ومرجتها لرسم ∞	بطن				
60%		302	60	42	1	4	14	مرجحة النسر	ظهر				
60%		180	---	60	1	3	20	الوثب اماماً بالقدمين والاستناد على اليدين	رجلين				

* زمن الراحة بين جهاز وآخر.

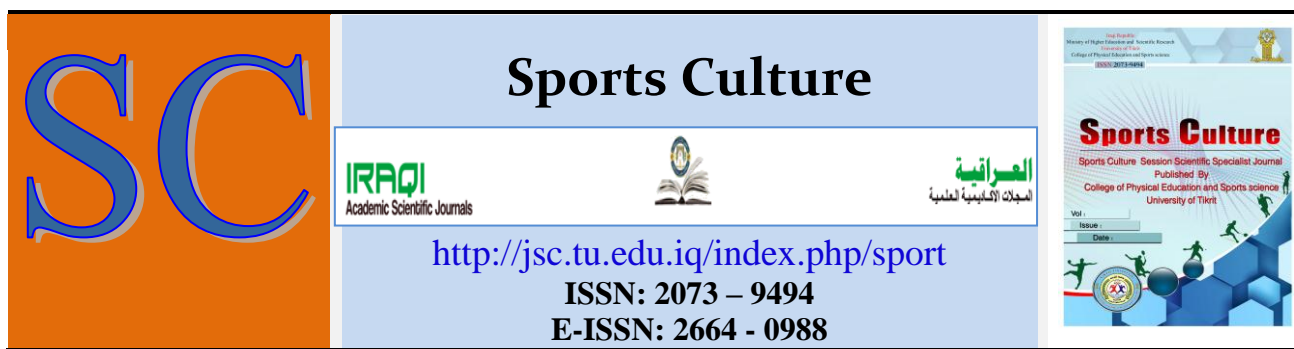
الوحدة التدريبية (24) من الدورة المتوسطة الثانية

محتوى نشاط الوحدة	الأجهزة المستخدمة	التمارين المستخدمة	فترة دوام التمرين (ث)	عدد التكرارات	عدد المجموع	التكرارات	زمن الراحة بين المجموع	زمن الراحة* بين الكلي	زمن التمرين الكلي	الشدة	زمن الحمل الكلي	الزمن الكلي للوحدة التدريبية
إ ن ه م ه ار ي	جهاز العقلة	سلسلة تحمل اداء حركي رقم (3)	22	5	1	66	—	364	60%	364	364 ثانية = 6,06 دقيقة	27, 39 دقيقة سنة
	راحة ايجابية اداء تمارين المرونة (الحبال المطاطية) - شدة خفيفة											
	تمارين شد لأجزاء الجسم											
			ثبات الرجلين عالياً جانباً	12	2	1	36	60	120	60%	420 ثانية = 7 دقيقة	
			القفز والثبات بزاوية	12	2	1	36	60	120			
			الدفع مع انحناء الجسم	12	2	1	36	60	120			
			رفع الكعبين بالتناوب	12	2	1	36	---	60			
	4 دقائق راحة سلبية											
	التمارين البدنية											
	بدن ي	المجموع العضلية المستخدمة	المشي على اليدين	10	2	1	30	60	110	60%	380 ثانية = 6.33 دقيقة	
ذراعان وكتاف		تعلق على السلاالم بزاوية اقل من 90 ⁰ وثني الركبتين	10	2	1	30	60	110	60%			
بطن		مرجحة النسر	10	2	1	30	60	110	60%			
ظهر		الوثب اماماً وخلفاً لتعدية الكرة	10	2	1	30	---	50	60%			

* زمن الراحة بين جهاز وآخر.

تموج حمل التدريب الذي استخدم في المنهاج في التدريبي (2: 1)

الاعداد الخاص									المرحلة
الدورة المتوسطة الثالثة			الدورة المتوسطة الثانية			الدورة المتوسطة الاولى			الدورات
3س	2س	1س	3س	2س	1س	3س	2س	1س	الاسابيع
									مستوى الحمل
									قصوي
									عالي
									متوسط
									خفيف
									راحة ايجابية
11,86	53,110	29,105	11,86	29,105	29,105	11,86	25,89	25,89	زمن الحمل (دقائق)



Design a field to examine the motility fitness of the advanced scout stage

Ziad Khidr Ismail^{1*}

Hashem Ahmed Suleiman²

1- Education Nineveh

2- College of Physical Education and Sports Science
University of Mosul

Article info.

Article history:

-Received: 21/11/2020

-Accepted: 15/3/2020

-Available online: 30/6 /2020

Keywords:

- Desing
- Square
- Kinetic fitness
- Scout
- Advanced searchlight

Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture Sports Culture

Abstract

The research aims to:

Design a field to examine the motility fitness of the advanced scout stage

-Finding the scores and the standard levels of motor fitness for the advanced scout stage.

The researchers used the descriptive approach to its relevance to the nature of the research, and the research community was represented by students of scout teams for the preparatory stage in the Nineveh Governorate Center and took a sample of (10) schools, and they were divided into a sample of the exploratory experiment and the construction sample as well as the application sample, and the field tests were followed scientific steps In its selection and presentation to the experienced and specialized gentlemen as well as the use of scientific foundations of honesty, consistency and objectivity, the field tests are summarized as follows:

(Equilibrium, water transport, climbing the runway, traversing the plateau, passing between signs, moving from attachment to the hands, passing through obstacles, parting with the dominant leg, climbing with rope and net, jumping between circles). Through these tests, the following conclusions were reached:

- Preparing a field for motor fitness examination.
- Obtaining a special test for motor fitness testing that has the scientific foundations of honesty, consistency and objectivity in addition to its natural distribution.
- Tables of standard scales and levels of kinetic fitness tests have been reached

* Corresponding Author: alhyalezeyad@gmail.com , Education Nineveh .

تصميم ميدان لفحص اللياقة الحركية لمرحلة الكشاف المتقدم

م. م زياد خضر إسماعيل أ.د هاشم احمد سليمان

مديرية تربية نينوى جامعة الموصل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تاريخ البحث

- متوفر على الانترنت: 2020/6/30

الكلمات المفتاحية

الخلاصة:

ويهدف البحث إلى :

- تصميم ميدان لفحص اللياقة الحركية لمرحلة الكشاف المتقدم
- إيجاد الدرجات والمستويات المعيارية للياقة الحركية لمرحلة الكشاف المتقدم .

أستخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته طبيعة البحث ، ولقد تمثل مجتمع البحث بطلاب الفرق الكشفية للمرحلة الإعدادية في مركز محافظة نينوى وأخذت عينة قوامها (10) مدارس، وتم تقسيمهم إلى عينة التجربة الاستطلاعية وعينة البناء فضلاً عن عينة التطبيق ، أما اختبارات الميدان فقد تم إتباع الخطوات العلمية في اختيارها وعرضها على السادة ذوي الخبرة والاختصاص فضلاً عن استخدام الأسس العلمية من صدق وثبات وموضوعية ، وتلخصت اختبارات الميدان بما يأتي:

(التوازن، ونقلالماء، وصعود المدرج ، واجتياز الهضبة، والمرور من بين الشواخص، والانتقال من التعلق باليدين، واجتيازالعوائق، والحجل بالرجل المسيطرة، والتسلق بالحبل والشبكة، والوثب بين الدوائر).ومن خلال هذه الاختبارات تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية

- إعداد ميدان خاص بفحص اللياقة الحركية.
- الحصول على اختبار خاص لفحص اللياقة الحركية يتمتع بالأسس العلمية من صدق وثبات وموضوعية فضلاً عن توزيعه الطبيعي.
- تم التوصل إلى جداول خاصة بالدرجات المعيارية والمستويات للاختبارات الخاصة باللياقة الحركية التي تم بنائها.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

إن مصطلح اللياقة الحركية Motor Fitness ظهر نتاجاً لما يجول في خاطر تلك الحقبة من التاريخ ، وكان وجوده ضرورياً وفرضه الموقف السياسي والعسكري الذي كان يمر به العالم حين ذاك ، وهو يعني إعداد الفرد للعمل العنيف فبرزت مكونات جديدة تصدرت الأعداد البدني وهي القوة العضلية والقدرة العضلية والجلد العضلي والجلد الدوري التنفسي وبهذه الحالة ارتبط مفهوم اللياقة الحركية بهذه المكونات الأربعة(حسين ، 1985 ، 134) .

" ويؤكد ماثيوس Mathews هذا الاتجاه حينما يصف اللياقة الحركية بكونها مرحلة محدودة للقدرة الحركية ، وأنها مجموعة من المكونات التي تعين الفرد على القيام بأداء الحركات بكفاءة " (حسنين ، 2003 ، 265).

" ويرى فريقاً آخر من العلماء وبالرغم من اختلافهم في تحديد مكونات اللياقة الحركية بأنها جزء من كل يتضمن اللياقة البدنية واللياقة الحركية ، وتشمل اللياقة البدنية (القوة العضلية والتحمل العضلي والجلد الدوري التنفسي) في حين تشمل اللياقة الحركية (السرعة ، القدرة العضلية ، التوافق ، الرشاقة ، التوازن) " (Divid, 1983,8)

وتعد السفرات والرحلات واحدة من أهم العوامل التي تزيد من ديمومة وحيوية الإنسان وهذه الرحلات والسفرات تشبه حياة الخلاء وهي واحدة من صفات الحركة الكشفية ولهذا فإن الحركة الكشفية هي الطريق الأمثل والأنسب ولكافة الأعمار للحياة بصورة مبسطة والابتعاد عن الضوضاء وصخب المدن باللجوء إلى حياة الخلاء والتي بدورها تعتبر ميدان الحركة الكشفية التي تسهم في بناء الإنسان في جوانب عدوتأههما اللياقة الحركية . كل ما سبق حتم تصميم ميدان خاص لقياس هذه المتغيرات.

وعليه فإن أهمية البحث تكمن في إيجاد وسائل تتمتع بالأسس العلمية لقياس جانب مهم من جوانب الحركة الكشفية وهو الجانب الحركيوكذلك مساعدة قادة الكشافة في اختيار الكشافين لتمثيل الفرق الكشفية بصورة صحيحة ، وهذه الوسائل تتوفر في الميدان الذي صممه الباحثان والذي احتوى على عدة اختباراتخاصة بالجانب الحركي، وتم اختيار مرحلة الكشاف المتقدم كون لديهم القدرة على تأدية الاختبارات التي صممها الباحثان.

1-2 مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحثين في الحركة الكشفية في التدريس والمشاركات في المخيمات لاحظنا ان هناك ندرة في طريقة فحص اللياقة الحركية لدى الكشافين بالطرق التي تعتمد على المعايير العلمية الصحيحة ، واقتصار التقويم على الملاحظات التي يراها القادة ، وتعتمد هذه الملاحظة على الخبرة الذاتية للقائد التي قد تكون صحيحة أو يشوبها نوع من الخطأ، الأمر الذي يؤدي احتمالية عدم اختيار الكشافين الجيدين أو الحكم الخاطئ على جودة مستوياتهم الحقيقية الأمر الذي يؤدي إلى الخلل في بناء البرامج الكشفية الخاصة بتطوير اللياقة الحركية من الناحيتين الايجابية والسلبية .

1-3 أهداف البحث

- تصميم ميدان لفحص اللياقة الحركية لمرحلة الكشاف المتقدم (ملحق 4) .
- إيجاد الدرجات والمستويات المعيارية للياقة الحركية لمرحلة الكشاف المتقدم .

1-4 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري : الفرق الكشفية في المدارس الإعدادية في مركز مدينة الموصل

1-4-2 المجال الزمني : للمدة من 1/3 /2019 ولغاية 15 /4 /2019

1-4-3 المجال المكاني : مخيم الحدياء الكشفي في غابات الموصل

2- الدراسات المشابهة

1-2 دراسة عباس (2017)

(تصميم ميدان مقترح لتعلم بعض المهارات الكشفية لطلاب المرحلة الأولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة)

هدفت الدراسة إلى :

- تصميم ميدان تعليمي مقترح لبعض المهارات الكشفية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
- التعرف على أثر الميدان المقترح في تعلم بعض المهارات الكشفية لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة .

وقد تم استخدام المنهج التجريبي تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختبار ذات الاختبار القبلي والبعدي ، وكان مجتمع البحث طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ديالى للعام الدراسي 2017 - 2018 وتم اختيار عينة البحث بطريقة القرعة وبلغ عددها 65 طالبيمثلون 5 شعب ، واختار 12 طالب مثلوا المجموعة الضابطة والذين طبقوا المنهج بالطريقة المعتمدة في الكلية و12 طالب مثلوا المجموعة التجريبية وطبقوا المنهج بطريقة الميدان المقترح واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية التالية : (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، النسبة المئوية ، الخطأ المعياري ، اختبار T للعينات المستقلة ، اختبار T للعينات المرتبطة ، معامل الالتواء ، معامل الارتباط البسيط "بيرسون") .
وقد كانت نتائج الدراسة مايلي :

من خلال قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في الاختبار القبلي والبعدي في المهارات الكشفية حيث كان هناك اختلاف في القيم بالاختبار البعدي للمجموعة التجريبية . وأوعز الباحث هذا التطور والاختلاف نتيجة استخدام طريقة الميدان في التعلم .

3-منهج البحث وإجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته وطبيعة البحث إذ "ان الدراسات الوصفية تحدد أو تقرر الشيء كما هو عليه أي تصف ما هو كائن أو ما هو حادث " (علاوي وراتب ، 1999 ، 139).

3-2 مجتمع البحث

تمثل مجتمع البحث بطلاب الفرق الكشفية في المدارس الإعدادية للبنين في مركز محافظة نينوى والبالغ عددهم (576) كشافاً متقدماً، حيث يمثلون (36) مدرسة والتي تشارك في التجمعات الكشفية التي تقيمها مديرية النشاط الرياضي والمدرسي .

3-3 عينات البحث

من أهم الأمور التي يجب على الباحث مراعاتها هو اختيار عينة البحث بصورة صحيحة والتي تمثل المجتمع تمثيلاً حقيقياً (محبوب، 2002، 274)، وبناءً على ذلك قام الباحثان باختيار عينة البحث والتي تكونت من طلاب الفرق الكشفية لعشر مدارس إعدادية وبالطريقة العشوائية بحيث مثلت مركز مدينة الموصل وقام مدرسو التربية الرياضية في المدارس بإرسال الكشافيين المتميزين من الفرقة الكشفية والذين يشاركون في التجمعات والمعسكرات والمخيمات الكشفية حيث بلغ عدد عينة البحث (136) كشافاً متقدماً والجدول (1) يبين ذلك .

جدول (1) يبين مدارس عينة البحث ومواقعها وعدد الكشافة المتقدمين لكل منها

ت	اسم المدرسة	موقع المدرسة	عدد الطلاب
1	ع/ عمر بن عبد العزيز للبنين	الأيسر/ حي السكر	14
2	ع/ الرسالة للبنين	الأيسر/حي المثنى	12
3	ع/ أبي حنيفة للبنين	الأيسر/حي القادسية	12
4	ع/ دار السلام للبنين	الأيسر/حي الفيصلية	13
5	ع/ عبد الرحمن الغافقي للبنين	الأيسر/حي الأندلس	12
6	ع/ الشرقية للبنين	الأيمن/باب الجديد	12
7	ع/ المركزية للبنين	الأيمن/الشفاء	13
8	ع/ دمشق للبنين	الأيمن/ باب سنجار	13
9	ع/ خالد بن الوليد للبنين	الأيمن/حي الرفاعي	11
10	ع/ الشهاب للبنين	الأيمن/حي 17 تموز	*24
	المجموع		136

3-3-1 عينة التجارب الاستطلاعية

تكونت عينة التجارب الاستطلاعية الأولى والثانية من (15) كشافاً من إعدادية الشهاب للبنين وقد تم استبعادهم من عينة التطبيق النهائية .

3-3-2 عينة البناء

تكونت عينة البناء من (57) كشافاً من خمسة مدارس إعدادية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وهي ع/ الرسالة (12) كشافاً، ع/ أبي حنيفة (12) كشافاً، ع/ دار السلام (13) كشافاً، وع/ خالد بن الوليد (11) كشافاً، وع/ الشهاب (9) كشافيين .

* تم اختيار (15) كشافاً منهم للتجربة الاستطلاعية .

3-3-3 عينة التطبيق

تكونت عين التطبيق من (64) كشاف من خمسة مدارس إعدادية تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وهي: ع/ عمر بن عبد العزيز (14) كشافاً ، وع/ عبد الرحمن الغافقي (12) كشافاً ، وع/ الشرقية (12) كشافاً، وع/ المركزية (13) كشافاً، وع / دمشق (13) كشافاً.

3-4 وسائل جمع البيانات

إن وسائل جمع المعلومات هي أدوات يستخدمها الباحث للحصول على البيانات والمعلومات المهمة التي يحتاجها في بحثه عليه تم استخدام عدة وسائل وكما يأتي: (عبد الله ، 2008 ، 71)

3-4-1 الاستبيان

لغرض تحديد عناصر اللياقة الحركية والاختبارات الخاصة بها، قام الباحثان بأعداد استبانة وكما يأتي:

3-4-2 استبيان خاص بتحديد عناصر اللياقة الحركية

بعد الاطلاع على المصادر والمراجع تم تحديد مكونات اللياقة الحركية حيث تم وضعها في استمارة استبيان ملحق (1) لغرض عرضها على السادة ذوي الخبرة والاختصاص⁽¹⁾. لإبداء أي ملاحظة أو إضافة أو حذف أو تعديل وبعد تفريغ البيانات ومن خلال نسبة اتفاق الخبراء تم اختيار هذه العناصر والتي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فأكثر (بلوم وآخرون ، 1983) وبهذا خلصت عناصر اللياقة الحركية إلى (القدرة العضلية ، السرعة ، التوافق ، الرشاقة ، التوازن) والذين حصلوا على نسبة اتفاق (75%) فأكثر ، وجدول (4) يبين ذلك .

جدول (2) يبين النسب المئوية لاتفاق الخبراء على تحديد عناصر اللياقة الحركية

ت	مكونات اللياقة الحركية	التكرار	النسبة المئوية
1	القدرة العضلية	9	100%
2	السرعة	8	88.88%
3	التوافق	7	77.77%
4	الرشاقة	9	100%
5	القوة	6	66.666%
6	التوازن	8	88.88%

3-4-3 تحديد الاختبارات الخاصة باللياقة الحركية

(1) أ . د ثيلايم يونس علاوي / قياس وتقويم ، أ . د عناد جرجيس عبد الباقي/ تدريب رياضي ، أ . د مكي محمود حسين/ قياس وتقويم ، أ . د عبد الجبار عبد الرزاق/ تدريب رياضي ، أ . د ايثار عبد الكريم غزال/ قياس وتقويم ، أ . د سعد فاضل عبد القادر/ قياس وتقويم ، أ . د زياد يونس محمد الصفار/ تدريب رياضي ، أ . د نوفل محمد محمود/ تدريب رياضي ، أ . د وليد خالد رجب/ قياس وتقويم

بعد تحديد عناصر اللياقة الحركية من قبل السادة ذوي الخبرة والاختصاص ، قام الباحثان بترشيح مجموعة من الاختبارات المقترحة لميدان فحص اللياقة الحركية والتي تلائم حياة الكشاف في المخيمات ووضعها في استبانهملق (3) ثم عرضت على السادة ذوي الخبرة والاختصاص لاختيار ما يروونه مناسباً، وتم اعتماد نسبة (75%) فما فوق لقبول الاختبار وجدول (5) يبين ذلك .

جدول (3) يبين النسبة المئوية لتحديد اختبارات اللياقة الحركية

ت	الاختبار	التكرار	النسبة المئوية	القبول
1	المشي على عارضة التوازن	9	100%	✓
2	نقل الماء	7	77.77%	✓
3	الاستناد الأمامي على الشجرة	3	33.33%	-
4	صعود الهضبة	8	88.88%	✓
5	المرور من بين الشواخص	7	77.77%	✓
6	حمل جذع شجرة والركض لمسافة 10 م ذهاب واياب	4	44.44%	-
7	اجتياز العوائق	7	77.77%	✓
8	الصعود والنزول على جذع شجرة بالقدمين بالتعاقب	5	55.55%	-
9	التسلق بالحبل والشبكة	9	100%	✓
10	النظ بين الدوائر	9	100%	✓
11	الحجل بالرجل المسيطرة	7	77.77%	✓
12	دبني مع حمل جذع صغير	3	33.33%	-
13	الانتقال من التعلق باليدين	8	88.88%	✓
14	صعود الدرج والقفز	9	100%	✓

وبهذا خلصت اختبارات الميدان إلى (التوازن ، نقل الماء ، صعود المدرج ، صعود الهضبة ، المرور من بين الشواخص ، الانتقال من التعلق باليدين ، اجتياز العوائق ، الحجل بالرجل المسيطرة ، التسلق بالحبل والشبكة ، الوثب بين الدوائر) وبعد تحديد الاختبارات الخاصة باللياقة الحركية تم عرض الاختبارات بتسلسل حدده الباحثان مع مراعاة الأسس العلمية من الناحية التدريبية على عدد من السادة ذوي الخبرة والاختصاص* وقد أبدوا موافقتهم على هذا التسلسل .

الأجهزة والأدوات : (جهاز لابتوب حاسبة نوع hp عدد 1 ، كاميرا فيديو نوع سوني عدد 1 ، ساعات توقيت الكترونية تقيس (1-10 ثا) عدد 5 ، شريط قياس ، صافرة ، لوحات تسجيل ، أعمدة خشبية طول 4م ، بورك)

3-4 التجارب الاستطلاعية

3-4-1 التجربة الاستطلاعية الأولى

* أ.د. عناد جرجيس عبد الباقي ، أ.م.د. كسرى احمد فتحي ، م.د. محمد عبد الجبار حامد .

قام الباحثان وبالتعاون مع فريق العمل المساعد⁽¹⁾ بإجراء تجربة استطلاعية أولى على (15) كشاف من إعدادية الشهاب للبنين وذلك يوم الاثنين الموافق 2019 /3/4 وعلى نفس الميدان الذي تم تصميمه ملحق (4) في مخيم الحدباء الكشفي في منطقة الغابات والتابع لمديرية تربية نينوى ، والهدف من التجربة هو :

- التعرف إلى صلاحية الأجهزة والأدوات
- التعرف إلى مدى تطبيق العينة للاختبارات
- التعرف إلى الوقت الكلي للاختبارات
- إطلاع وتدريب فريق العمل المساعد على الميدان.

وقد كانت نتائج التجربة الاستطلاعية هي :

- تم تعديل اختبار الانتقال من التعلق باليدين حيث تم تقصير مسافة التعلق من (5) م وجعلها (3) م وذلك لصعوبة الأداء .
 - تعديل اختبار التسلق بالحبل لصعوبته ليصبح تسلق الحبل بمساعدة الشبكة .
 - تغيير طريقة أداء اختبار نقل الماء من خط البداية إلى خط النهاية لأربعة جرادل ماء وأصبح يذهب المختبر باثنين ويرجع باثنين ليصبح الاختبار جاهز للمختبر الذي يليه .
- بعد إجراء التعديلات التي أفرزتها التجربة الاستطلاعية الأولى تم عرض هذه التعديلات الجديدة للاختبارات على السادة ذوي الخبرة والاختصاص وتمت الموافقة على التعديلات .

3-4-2 التجربة الاستطلاعية الثانية

بعد الموافقة على التعديلات الجديدة للاختبارات والتي أفرزتها التجربة الاستطلاعية الأولى تم إجراء تجربة استطلاعية ثانية بتاريخ 2019 /3/11 على (15) كشاف من إعدادية الشهاب للبنين وتبين أن جميع الاختبارات وإجراءاتها والأداء والتسجيل سار بطريقة سلسلة ولم يحدث أي شيء أثر على أداء التجربة عليه تم اعتمادها .

3-5 التجربة الرئيسية لبناء الاختبارات (عينة البناء)

⁽¹⁾فريق العمل المساعد

حكم اتحادي العاب قوى ، 3- / بكالوريوس تربية بدنية / تربية بدنية ، 2- السيد علي رعد محمد / 1- د. ربيع عبد الوهاب
حكم / بكالوريوس تربية بدنية / حكم اتحادي العاب قوى 4- السيد سعد وعد / بكالوريوس تربية بدنية / السيد فوزي أدريس
اتحادي العاب قوى ، 5- السيد عادل صالح شيت / بكالوريوس تربية بدنية ، السيد احمد سالم محمد / موظف خدمة.

بعد أن تم الاطمئنان على أداء العينة لاختبارات الميدان وإمكانية التطبيق وسهولته وتمكن فريق العمل المساعد ، قام الباحثان بإجراءات عملية البناء على عينة تكونت من (57) كشافاً مبتدئين بإجراءات الإحصاء الوصفي لمتغيرات الدراسة الحركية ومن ثم إجراءات الصدق والثبات والموضوعية من خلال تطبيق اختبارات الميدان يوم الأحد الموافق 24 / 3 / 2019 ولمدة خمسة أيام (يوم لكل مدرسة).

جدول (4) يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء

لاختبارات اللياقة الحركية

ت	الاختبارات	وحدة القياس	س ⁻	ع [±]	معامل الالتواء
1	اختبارات الميدان	ثانية	90.2308	8.52819	0.445

3-6 المعاملات العلمية للاختبار

3-6-1 الصدق

" تعني كلمة الصدق مدى الصحة في قياس الاختبار ما وضع من أجله أو مدى الصلاحية التي يقيس الاختبار بها ما وضع من أجله ، والاختبار الصادق هو الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئاً بدلاً منها.(رضوان ، 2009 ، 41)

وقد تم التعرف على صدق اختبارات الميدان من خلال صدق المحكين والصدق الذاتي* جدول (6) .

3-6-1-1 صدق المحتوى

قام الباحثان باستخدام صدق المحتوى أو المضمون من خلال استطلاع رأي الخبراء في استمارة الاستبانة الخاصة بالمهارات الكشفية واختباراتها.

3-6-1-2 صدق التمييز

ويعني قدرة الاختبار على التفريق بين الأفراد الذين يتمتعون بدرجة مرتفعة من الصفة أو السمة وبين من يتمتعون بدرجة منخفضة من السمة نفسها (علاوي ، 2008 ، 265) ، ولتحقيق صدق التمييز قام الباحثان بترتيب درجات عينة البناء والبالغ عددها (57) كشافاً ترتيباً تصاعدياً أي من أقل درجة إلى أعلى درجة ، وتم تقسيمها إلى مجموعتين عدد كل منها 28 كشافاً، بعدها تم استخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة وقد تبين أن الفروق معنوية من خلال قيمة الاحتمالية أي بمعنى أن الاختبارات لها القدرة على التمييز وجدول (5) يبين ذلك .

جدول (5) يبين القوة التمييزية لاختبارات اللياقة الحركية

*تم الحصول على الصدق الذاتي من خلال الجذر التربيعي لمعامل الثبات ، والذي تم استخراجها عن طريق المعادلة

الآتية:الصدق الذاتي = الثبات (فرحات، 2001، 113)

الدالة	الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا		الاختبارات	ت
			ع±	س-	ع±	س-		
معنوي	0.000	8.648-	6.40192	96.7692	4.29669	83.6923	اختبارات الميدان	1

3-6-2 ثبات الاختبارات

بعد اطمئنان الباحثان على صدق الاختبارات قام بإجراءات الثبات إذ استخدم الباحثان طريقة الاختبار وإعادة تطبيقه في الحصول على الثبات حيث " تعد هذه الطريقة واحدة من أسهل الطرق للحصول على الثبات وهي عبارة عن تطبيق الاختبار نفسه مرتين على نفس المجموعة وبنفس الصيغة " (ملحم ، 2000، 352)

حيث تم إعادة إجراء الاختبارات بدءاً من يوم الأحد الموافق 2019 /3/31 ولمدة خمسة أيام على عينة المدارس نفسها وبالتوقيت نفسه مع مراعاة ظروف إجراءات الاختبارات نفسها . وقد تم إيجاد الثبات عن طريق حساب معامل الارتباط بين درجات التطبيق الأول والتطبيق الثاني لاختبارات اللياقة الحركية والجدول (8) يبين ذلك .

جدول (6) يبين معامل الثبات والصدق الذاتي لاختبارات اللياقة الحركية

ت	الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الأول		التطبيق الثاني		معامل الثبات	الصدق الذاتي	الاحتمالية
			ع±	س-	ع±	س-			
1	اختبارات الميدان	ثا	8.418	91.453	8.003	89.361	0.89	0.94339	0.000

من خلال الجدول (6) تبين أن معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني لاختبارات اللياقة الحركية معنوية وبهذا تم التحقق من ثبات اختبارات الميدان.

3-5-3 الموضوعية

موضوعية الاختبار تعني " عدم تأثير الاختبار بتغيير المحكمين أي يعطي الاختبار النتائج نفسها مهما كان القائم بالتحكيم " (حسنين ، 1995 ، 40) ، حيث تم التعرف على الموضوعية من خلال استخراج معامل الارتباط بين نتائج المحكمين من خلال الأزمنة التي تم تسجيلها والجدول (7) يبين ذلك .

جدول (7) يبين معاملات الارتباط بين درجات حكمي اختبارات اللياقة الحركية

ت	الاختبار	معامل الارتباط	الاحتمالية
1	اختبارات الميدان	0.94	0.000

3-7-3 الاختبارات الرئيسية لعينة التطبيق

بعد ان أكدت التجارب الاستطلاعية الأولى والثانية صلاحية الاختبارات وتحقيقها للشروط العلمية وملاءمتها لعينة الدراسة ، قام الباحثان بالتطبيق النهائي للاختبارات في مخيم الحداية الكشفي في منطقة

الغابات على العينة المحددة والبالغ عددها (64) كشف جدول (3) وذلك للمدة من 4/7 /2019 إلى 11/4 . 2019 .

3-8 المعالجات الإحصائية

تم استخدام النظام الإحصائي (SPSS) وذلك للحصول على النتائج من خلال القوانين الاتية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء لبيرسون ، معامل الارتباط البسيط ، النسبة المئوية)

4- عرض النتائج

تناول الباحثانفي هذا الباب عرض نتائجاختبارات اللياقة الحركية والتي تم تصميمها وتطبيقها على عينة البحث ،والتي وضعها الباحثان على شكل ميدان ، فضلاً عن الدرجات والمستويات المعيارية لجميع الاختبارات وكما يأتي :

جدول (8) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الالتواء لاختبارات الميدان

لعينة التطبيق

معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	أسم الاختبار
0.291034	8.087674	90.95313	اختبارات الميدان

جدول (9) يبين الدرجات الخام والمعدية والمنوية ودرجات (سيكما6) لاختبارات الميدان

لعينة التطبيق

ت	الدرجة الخام	معدية	الدرجة المنوية	سيكما 6	ت	الدرجة الخام	معدية	الدرجة المنوية	سيكما 6
1	76	1.84888	85.611	80.82083	33	90	0.11785	63.97312	51.96456
2	76	1.84888	85.611	80.82083	34	90	0.11785	63.97312	51.96456
3	76	1.84888	85.611	80.82083	35	90	0.11785	63.97312	51.96456
4	76	1.84888	85.611	80.82083	36	91	-0.0058	62.42756	49.90339
5	80	1.3543	79.42875	72.57618	37	91	-0.0058	62.42756	49.90339
6	80	1.3543	79.42875	72.57618	38	91	-0.0058	62.42756	49.90339
7	81	1.230655	77.88319	70.51502	39	91	-0.0058	62.42756	49.90339
8	81	1.230655	77.88319	70.51502	40	91	-0.0058	62.42756	49.90339
9	82	1.10701	76.33762	68.45385	41	92	-0.12944	60.882	47.84223
10	82	1.10701	76.33762	68.45385	42	92	-0.12944	60.882	47.84223
11	85	0.736075	71.70093	62.27037	43	93	-0.25309	59.33643	45.78107
12	85	0.736075	71.70093	62.27037	44	93	-0.25309	59.33643	45.78107
13	85	0.736075	71.70093	62.27037	45	95	-0.50038	56.24531	41.65874
14	85	0.736075	71.70093	62.27037	46	95	-0.50038	56.24531	41.65874
15	85	0.736075	71.70093	62.27037	47	95	-0.50038	56.24531	41.65874
16	85	0.736075	71.70093	62.27037	48	96	-0.62402	54.69975	39.59758
17	86	0.61243	70.15537	60.2092	49	96	-0.62402	54.69975	39.59758
18	86	0.61243	70.15537	60.2092	50	98	-0.87131	51.60862	35.47526
19	87	0.488785	68.60981	58.14804	51	98	-0.87131	51.60862	35.47526
20	87	0.488785	68.60981	58.14804	52	99	-0.99496	50.06306	33.4141
21	87	0.488785	68.60981	58.14804	53	99	-0.99496	50.06306	33.4141
22	87	0.488785	68.60981	58.14804	54	99	-0.99496	50.06306	33.4141

33.4141	50.06306	-0.99496	99	55	54.02572	65.51868	0.241495	89	23
31.35293	48.5175	-1.1186	100	56	54.02572	65.51868	0.241495	89	24
27.23061	45.42637	-1.36589	102	57	54.02572	65.51868	0.241495	89	25
25.16945	43.88081	-1.48954	103	58	54.02572	65.51868	0.241495	89	26
25.16945	43.88081	-1.48954	103	59	54.02572	65.51868	0.241495	89	27
25.16945	43.88081	-1.48954	103	60	54.02572	65.51868	0.241495	89	28
16.9248	37.69856	-1.98412	107	61	51.96456	63.97312	0.11785	90	29
16.9248	37.69856	-1.98412	107	62	51.96456	63.97312	0.11785	90	30
12.80247	34.60743	-2.23141	109	63	51.96456	63.97312	0.11785	90	31
12.80247	34.60743	-2.23141	109	64	51.96456	63.97312	0.11785	90	32

الجدول (10) يبين المستويات المعيارية لاختبارات الميدان

النسبة المئوية للتكرارات	المشاهدات	الحد الأدنى	الحد الأعلى	المستوى
-	-	-	-	جيد جداً
%15.625	10	1.062494	1.804364	جيد
%39.0625	25	0.073334	0.691559	متوسط
%25	16	-0.91583	-0.05031	مقبول
%14.0625	9	-1.53405	-1.03947	ضعيف
%6.25	4	-2.27592	-2.02863	ضعيف جداً
% 100	64			المجموع

جدول (11) يبين الدرجات الخام والدرجات المعيارية بطريقة الرقم الثابت لاختبارات الميدان

الدرجة المعيارية بالرقم الثابت	الدرجة الخام	ن	الدرجة المعيارية بالرقم الثابت	الدرجة الخام	ن	الدرجة المعيارية بالرقم الثابت	الدرجة الخام	ن	الدرجة المعيارية بالرقم الثابت	الدرجة الخام	ن
25	133	76	50	114	51	75	95	26	100	76	1
24	133.76	77	49	114.76	52	74	95.76	27	99	76.76	2
23	134.52	78	48	115.52	53	73	96.52	28	98	77.52	3
22	135.28	79	47	116.28	54	72	97.28	29	97	78.28	4
21	136.04	80	46	117.04	55	71	98.04	30	96	79.04	5
20	136.8	81	45	117.8	56	70	98.8	31	95	79.8	6
19	137.56	82	44	118.56	57	69	99.56	32	94	80.56	7
18	138.32	83	43	119.32	58	68	100.32	33	93	81.32	8
17	139.08	84	42	120.08	59	67	101.08	34	92	82.08	9
16	139.84	85	41	120.84	60	66	101.84	35	91	82.84	10
15	140.6	86	40	121.6	61	65	102.6	36	90	83.6	11
14	141.36	87	39	122.36	62	64	103.36	37	89	84.36	12
13	142.12	88	38	123.12	63	63	104.12	38	88	85.12	13
12	142.88	89	37	123.88	64	62	104.88	39	87	85.88	14
11	143.64	90	36	124.64	65	61	105.64	40	86	86.64	15
10	144.4	91	35	125.4	66	60	106.4	41	85	87.4	16
9	145.16	92	34	126.16	67	59	107.16	42	84	88.16	17
8	145.92	93	33	126.92	68	58	107.92	43	83	88.92	18

* تم حساب الرقم الثابت بطريقة النسبة والتناسب من خلال قيم سيكما 6 للدرجات الخام .

7	146.68	94	32	127.68	69	57	108.68	44	82	89.68	19
6	147.44	95	31	128.44	70	56	109.44	45	81	90.44	20
5	148.2	96	30	129.2	71	55	110.2	46	80	91.2	21
4	148.96	97	29	129.96	72	54	110.96	47	79	91.96	22
3	149.72	98	28	130.72	73	53	111.72	48	78	92.72	23
2	150.48	99	27	131.48	74	52	112.48	49	77	93.48	24
1	151.24	100	26	132.24	75	51	113.24	50	76	94.24	25

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات .

من خلال النتائج تم الوصول إلى الاستنتاجات الآتية :

- إعداد ميدان خاص بفحص اللياقة الحركية لمرحلة الكشاف المتقدم .
- الحصول على اختبار خاص لفحص اللياقة الحركية لمرحلة الكشاف المتقدم يتمتع بالأسس العلمية من صدق وثبات وموضوعية فضلاً عن توزيعه الطبيعي والذي تضمن:
- التوازن، ونقل الماء، وصعود المدرج ، واجتياز الهضبة، والممرور من بين الشواخص ،والانتقال من التعلق باليدين، واجتياز العوائق ، والحجل بالرجل المسيطرة ، والتسلق بالحبل والشبكة، وأخيراً اختبار الوثب بين الدوائر .
- تم التوصل إلى جداول خاصة بالدرجات المعيارية والمستويات للاختبارات الخاصة باللياقة الحركية التي تم بنائها .

5- 2 التوصيات .

بناءً على الاستنتاجات التي توصل إليها البحث يوصي الباحثان بما يأتي :

- اعتماد هذا الميدان لفحص اللياقة الحركية لمرحلة الكشاف المتقدم ، وبالإمكان استخدامه في المسابقات بين الفرق الكشفية وكوسيلة لاختبار الفرق الكشفية .
- الاعتماد على الجداول المعيارية المستخدمة في تقويم مستوى اللياقة الحركية لمرحلة الكشاف المتقدم .
- استخدام هذا الميدان في عملية اختيار الكشاف المتقدم لتشكيل الفرق الكشفية المركزية
- تعميم هذا الميدان على مديريات النشاط الرياضي والمدري في المحافظات .
المصادر العربية والاجنبية :

1. بلوم بنيامين وآخرون (1983) : تقويم تعلم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة محمد أمين المفتي وآخرون ، دار ماكروهيل ، القاهرة .
2. حسنين، محمد صبحي (1985): نموذج الكفاية البدنية، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة.
3. حسنين ، محمد صبحي (2003): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط3، ج2، دار الفكر العربي ، القاهرة.

4. حسنين ، محمد صبحي (1995) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة ، ج 1 ، ط 3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 40 .
 5. رضوان ، محمد نصر الدين ، وآخرون (2009) : مدخل الاختبارات والمقاييس ، ط 1 ، القاهرة .
 6. عباس ، عمران علي (2017) : تصميم ميدان مقترح لتعلم بعض المهارات الكشفية لطلاب المرحلة الأولى لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ديالى ، رسالة ماجستير .
 7. عبد الله ، عصام الدين متولي (2008) : كيفية إعداد بحث أو دراسة في مجال التربية البدنية وعلوم الرياضة ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، مصر ، الإسكندرية .
 8. علاوي ، محمد حسن وراتب ، أسامة كامل (1999): البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
 9. علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين (2008): القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة.
 10. فرحات، ليلي السيد (2001): القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
 11. محجوب ، وجيه (2002) : أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط 1 ، دار المناهج للطبع والنشر ، عمان .
 12. ملحم ، سامي محمد (2000): مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان، الأردن.
13. David L. Gallahne (1983): MOTOR Development and Experience for Young Children
1. Bloom Benjamin et al. (1983): Evaluating Student's Formative and Formative Learning, Translated by Muhammad Amin Al-Mufti and Others, Macrohill House, Cairo
 2. Hassanein, Mohamed Sobhi (1985): Physical sufficiency model, 1st floor, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo.
 3. Hassanein, Mohamed Sobhi (2003): Measurement and evaluation in physical and sports education, 3rd floor, Part 2, Arab Thought Center, Cairo.
 4. Hassanein, Mohamed Sobhi (1995): measurement and evaluation in physical education and sports, part 1, 3rd floor, Arab House of Thought, Cairo,.
 5. Radwan, Mohamed Nasr El-Din, and others (2009): The entrance to tests and measurements, 1st floor, Cairo,.
 6. Abbas, Imran Ali (2017): Designing a proposed field to learn some scout skills for students of the first stage of the College of Physical Education and Sports Science, Diyala University, Master Thesis.
 7. Abdullah, Essam El-Din Metwally (2008): How to prepare a research or study in the field of physical education and sports sciences, Dar Al-Wafa for the world of printing and publishing, Egypt, Alexandria.

.8Allawi, Muhammad Hassan and Ratib, Osama Kamel (1999): Scientific Research in Physical Education and Sports Psychology, Arab Thought House, Cairo.

.9Allawi, Mohamed Hassan and Radwan, Mohamed Nasr El-Din (2008): Measurement in Physical Education and Sports Psychology, 3rd floor, Dar Al-Fikr Al-Arabi, Cairo,.

.10Farhat, Laila El-Sayed (2001): Measurement and testing in physical education, The Book Center for Publishing, Cairo,.

.11Mahjoub, Wajih (2002): The Origins of Scientific Research and its Methods, 1st Floor, Dar Al-Manhajj Printing and Publishing, Amman,

.12Melhem, Sami Muhammad (2000): Research Methods in Education and Psychology, 1st edition, Dar Al Masirah for Publishing, Distribution and Printing, Amman, Jordan.

.13David L. Gallahne (1983): MOTOR Development and Experience for Young Children

الملاحق



جامعة الموصل ملحق (1)

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الدكتوراه

م/استبانه آراء الخبراء

حضرة الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة :

في النية إجراء البحث الموسوم (تصميم ميدان لفحص اللياقة الحركية لمرحلة الكشاف المتقدم) نضع أمام حضراتكم هذا الاستبيان لتحديد عناصر اللياقة الحركية التي سيتم وضع اختبارات لها في الميدان لغرض قياس اللياقة الحركية للكشاف المتقدم والتي تم تحديدها من خلال تحليل محتوى الأدبيات الخاصة باللياقة الحركية والتي تم فيها مراعاة الأداءات اليومية للحركة الكشفية . وكونكم خبراء في مجال التدريب الرياضي والقياس والتقويم وبغية الاستفادة من خبراتكم نظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية ، يود الباحث أن يستنير بأرائكم من خلال مساهمتكم الفاعلة في الإجابة على هذا الاستبيان في مدى ملائمة هذه العناصر وذلك من خلال إبقائها أو حذفها أو تعديلها أو إضافة ما ترونه مناسباً لذلك .

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للعلم والبحث العلمي
ولكم فائق التقدير

اسم الخبير :

سنة الحصول عليها :

مكان العمل (الجامعة والكلية):

الدرجة العلمية :

الاختصاص :

التاريخ : / / 2018

أ . د هاشم أحمد سليمان

زياد خضر إسماعيل

عناصر اللياقة الحركية

ت	العناصر	موافق	غير موافق
1	القدرة العضلية		
2	السرعة		
3	الجلد العضلي		
4	الرشاقة		
5	التوافق		
6	الجلد الدوري التنفسي		
7	القوة		
8	التوازن		
9	أخرى		

ملاحظة : وضع علامة (√) أمام الاختبارات في الحقول (موافق - غير موافق)



جامعة الموصل ملحق (2)

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا / الدكتوراه

م/استبانه آراء الخبراء

حضرة الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة :

في النية إجراء البحث الموسوم (تصميم ميدان لفحص اللياقة الحركية لمرحلة الكشاف المتقدم) نضع أمام حضراتكم هذا الاستبيان لتحديد الاختبارات الخاصة بعناصر اللياقة الحركية التي سيتم وضعها في الميدان لغرض قياس اللياقة الحركية للكشاف المتقدم والتي تم تحديدها من خلال تحليل محتوى الأدبيات الخاصة باللياقة الحركية والتي تم فيها مراعاة الأداءات اليومية للحركة الكشفية . وكونكم خبراء في مجال التدريب الرياضي والقياس والتقويم وبغية الاستفادة من خبراتكم نظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية ، يود الباحث أن يستشير بأرائكم من خلال مساهمتكم الفاعلة في الإجابة على هذا الاستبيان في مدى ملائمة هذه الاختبارات وتسلسلها وذلك من خلال إبقائها أو حذفها أو تعديلها أو إضافة ما ترونه مناسباً لذلك .

شاكرين تعاونكم معنا خدمة للعلم والبحث العلمي

ولكم فائق التقدير

اسم الخبير :

الدرجة العلمية :

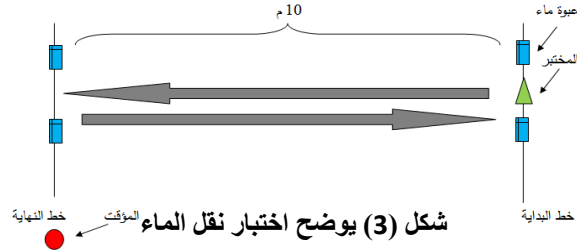
سنة الحصول عليها :
مكان العمل (الجامعة والكلية):

الاختصاص :

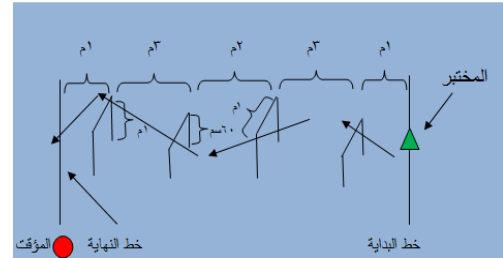
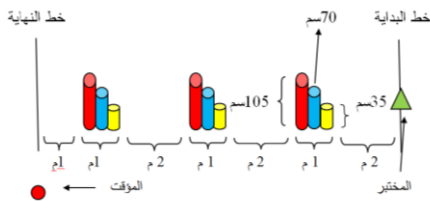
التاريخ : 2018 / /

أ . د هاشم أحمد سليمان

زياد خضر إسماعيل

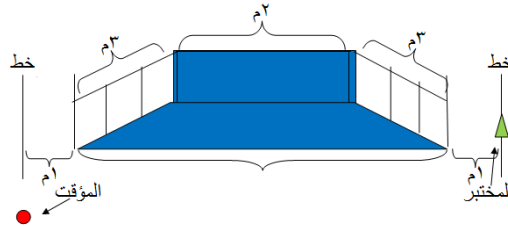


بعدها يستمر للوصول إلى المدرج الذي يكون بارتفاع (105 سم) وقطر (30 سم) مصنوع من جذوع الأشجار ومثبت في الأرض يتكون من ثلاثة درجات ارتفاع الدرجة الأولى (35) سم والثانية (70) سم والثالثة (105) سم حيث يقوم بالركض نحو المدرج الأول للصعود عليه ثم القفز والركض للصعود على المدرج الثاني والذي يبعد عن المدرج الأول (2 م) ثم يستمر بالركض للصعود على المدرج الثالث والذي يبعد عن المدرج الثاني (2 م) شكل (4).



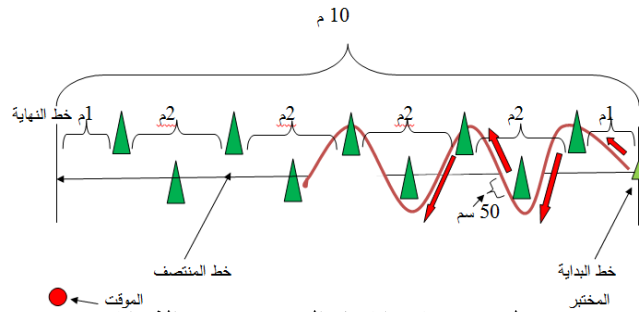
شكل (4) يوضح اختبار صعود المدرج

ثم يصل إلى الهضبة المصنوعة من جذوع الأشجار والخشب بطول (8) م وعرض (1,20) م وارتفاع (1,50) م ومربوطة بواسطة الحبال ، ينطلق راکضاً نحو الهضبة للصعود عليها واجتيازها حيث تكون مسافة الصعود 3م والمشي بصورة مستقيمة فوق الهضبة 2م ثم مسافة النزول 3م شكل (5).



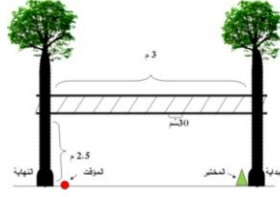
شكل (5) يوضح اختبار اجتياز الهضبة

وبعد اجتياز الهضبة يستمر بالركض للمرور بين الشواخص لاجتيازها يميناً ويساراً (زكزاك) والمكونة من عصا الكشاف عدد 9 مثبتة في الأرض بصورة تعرجية حيث يبعد الشاخص الأول مسافة (1م) عن الشاخص الثاني ويبعد عن خط المنتصف مسافة (50 سم) وبعده الشاخص الثاني والذي يبعد عن الشاخص الثالث (1 م) وعن خط الوسط (50 سم) وهكذا بقية الشواخص إلى آخر شاخص شكل (6)



كل (6) يوضح اختبار المرور من بين الشواخص

وبعد أن أنهى الشواخص يستمر بالركض ليصل إلى الانتقال من التعلق باليدين والذي هو عبارة عن عمودين من الخشب تم تثبيتهم بصورة متوازية بين شجرتين وبارتفاع (2,5 م) عن الأرض وقد قسم هذين العمودين بقطع من الخشب بطول (60 سم) بصورة



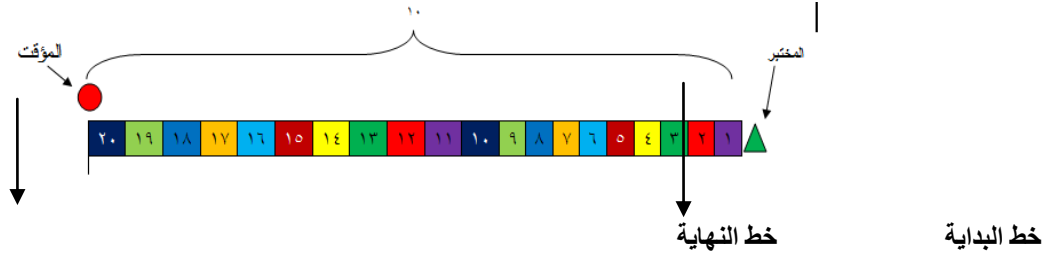
متقاطعة مع العمودين لتشكيل مربعات طول ضلع المربع الواحد (30 سم) ولمسافة (3 م) . يقفز المختبر للتعلق باليدين ويبدأ بالانتقال عن طريق نقل اليدين بالتعاقب إلى الأمام ومرجحة الجسم للوصول إلى نهاية الجهاز ثم القفز للأسفل . وإذا سقط المختبر يقفز مرة ثانية ليكمل الاختبار، شكل (7) .

شكل (7) يوضح اختبار الانتقال من التعلق باليدين

ويستمر ليجتاز العوائق وهي عوائق عدد 2 على شكل المانع بارتفاع (60 سم) وعرض (1م)، وعوائق عدد 2 بارتفاع (1م) وعرض (1م) ، يبدأ المختبر بالركض باتجاه أول عائق ليجتاز العائق من الأعلى ثم يستمر إلى العائق الثاني والذي يبعد عن العائق الأول (3 م) حيث يتم المرور من تحت العائق ويستمر للوصول إلى العائق الثالث والذي يبعد عن العائق الثاني مسافة (2م) ليجتازه من الأعلى ثم يستمر إلى العائق الرابع والذي يبعد عن العائق الثالث مسافة (3 م) حيث يتم المرور من تحت العائق شكل (8) .

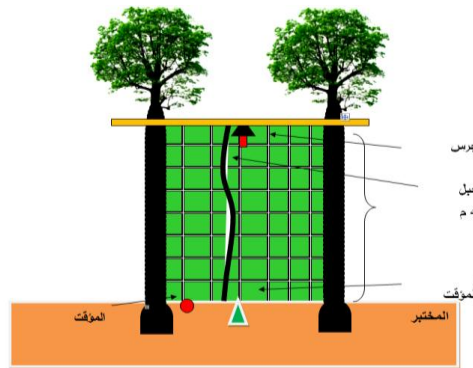
شكل (8) يوضح اختبار اجتياز العوائق

يستمر بالركض ليصل إلى الحبل عن طريق درج كشفي موضوع على الأرض ومكون من مربعات عدد 20 مربع طول ضلع المربع 50 سم ، حيث يقوم المختبر بالحبل على رجل واحدة داخل المربعات الموضوعة على الأرض ولمسافة (10 م) حتى يصل إلى النهاية شكل(9) .



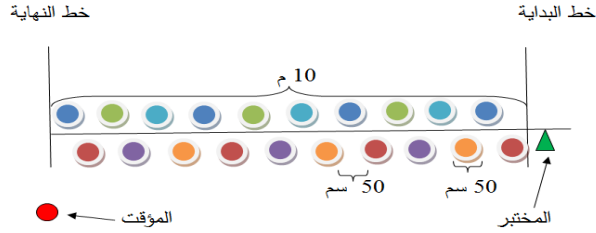
شكل (9) يوضح اختبار الحبل

بعدها يقوم بالتسلق بواسطة الحبل والشبكة عن طريق الحبل التسلق المربوط على ارتفاع (4 م) وشبكة مثبتة أيضاً بين جذعي شجرتين يبدأ المختبر بمسك الحبل باليدين ويقوم بالتسلق بمساعدة الشبكة للأعلى وعند وصول أعلى نقطة للحبل حيث يوجد جرس يقوم المختبر بقرع الجرس ثم النزول للأسفل شكل (10) .



شكل (10) يوضح اختبار التسلق بالحبل والشبكة

وأخيراً يصل إلى الوثب بين الدوائر والذي هو عبارة عن حلقات بلاستيكية ملونة (صوئدة) بقطر (50سم) عدد (20) حلقة وهذه الحلقات موضوعة على الأرض ومرتببة بحيث تبعد الواحدة عن الأخرى بمسافة (50 سم) وتبعد جميع الحلقات عن خط المنتصف مسافة (10 سم) يبدأ المختبر بالوثب داخل أول حلقة ويستمر بالوثب داخل الحلقات يمينا ويسارا بالتعاقب ويسرع نحو آخر حلقة والوصول إلى خط النهاية نهاية لعبوره وبهذا ينتهي الميدان . شكل (11)



التسجيل: يتم حساب زمن الأداءات الحركية المثبتة في الميدان عن طريق المؤقتون حيث يتم حساب الزمن من بداية الميدان إلى نهايته.

