

دراسة تحليلية لأهم المعوقات التي تواجه مدربي أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في العراق

م.م. امجد حامد بدر

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت

يهدف البحث إلى ما يلي :

* التعرف على أهم المعوقات التي تواجه المدربين ومساعدتهم في تدريب أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة، في العراق قيد البحث.

* التعرف على الفروق في أهم المعوقات التي تواجه المدربين ومساعدتهم في تدريب أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في العراق وفق متغيري التحصيل الدراسي وسنوات الخبرة ، قيد البحث.

وافترض الباحث ما يلي :

* توجد معوقات ذات دلالة إحصائية تواجه المدربين ومساعدتهم في تدريب أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في العراق، قيد البحث.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أهم المعوقات التي تواجه المدربين ومساعدتهم وفق متغيري التحصيل الدراسي وسنوات الخبرة قيد البحث .

واستخدم الباحث المنهج الوصفي (بأسلوب المسح الميداني) لملائمة وطبيعة هذا البحث.

وتمثلت عينة البحث بمدربي الكرة الطائرة ومساعدتهم البالغ عددهم (١٨) مدرباً المسجلين بالاتحاد العراقي المركزي للكرة الطائرة للموسم (٢٠١٥ - ٢٠١٦) .

وأستنتج الباحث ما يلي :

١- هناك معوقات تؤثر على عمل المدربين ومساعدتهم وتختلف نسبة الدرجة المئوية لهذه المعوقات من معوق لأخر وان أكثر هذه المعوقات تأثيراً هو قلة الملاعب في النادي وإجراء المنافسات وقل هذه المعوقات تأثير قلة عدد الحكام .

٢- ظهرت فروق دالة إحصائياً بين آراء المدربين ومساعدتهم وفق م تغير التحصيل الدراسي في درجة المعوقات إذ يتفوق المدربون أصحاب الشهادات العليا على أقرانهم أصحاب شهادات البكالوريوس والدبلوم وحسب وجهة نظرهم .

٣- ظهرت فروق دالة إحصائياً بين آراء المدربين ومساعدتهم وفق متغير سنوات الخبرة في درجة المعوقات وتشير النتائج إلى إن أصحاب الخبرة فوق (١٠ سنوات) يتفوقون على المدربين ومساعدتهم أصحاب الخبرة الأقل من (١٠ سنوات) وحسب وجهة نظرهم باعتبار إن هذه المعوقات ليست بالسلبية لهم .

وأوصى الباحث بما يلي :

- ١- ضرورة الاهتمام بالملاعب الرياضية التي تليق وحجم لعبة الكرة الطائرة .
- ٢- إن تراعي إدارات الأندية التخصيصات المالية اللازمة لأنشطة لعبة الكرة الطائرة مقارنةً بالألعاب الأخرى .
- ٣- الاهتمام الجيد بالفئات العمرية وتهيئة كوادر تدريبية من ذوي الخبرة والاختصاص لتدريب هذه الشريحة المهمة التي تعتبر القاعدة الأساسية للعبة الكرة الطائرة في العراق .
- ٤- ضرورة إشراك المدربين ومساعدتهم في دورات صقل لخبرات التدريب مع مدربين ذوي خبرة في مجال اللعبة .

Analytical study of the obstacles faced by the trainers of the Premier League clubs for volleyball in Iraq.

M.M. Amjad Hamid Badr

College of Physical Education and Sport Sciences / University of Tikrit

research aims to :

- * Identify the impediments to work in the field of training volleyball clubs in the Premier Iraq under discussion.
- * Identify the differences in barriers between coaches and their assistants according to the variables of academic achievement and years of experience under discussion.

I suppose the researcher the following:

- * There are obstacles in the field of training volleyball clubs in the Premier Iraq under

discussion.

* There are differences in the barriers between coaches and their assistants according to the variables of academic achievement and years of experience under discussion.

The researcher used the descriptive method (in a manner of field survey) to suit the nature of this research. The research sample consisted of volleyball coaches and their assistants (18) coaches Registered Union CBI's volleyball season (2015-2016).

The researcher concluded the following:

1. There were obstacles affecting the work of the coaches and their assistants and vary the proportion of class percentage of these constraints of the disabled for the last and most influential of these obstacles is the lack of playgrounds in the club and conducting competitions and less these constraints impact the small number of rulers.
2. Statistically significant differences emerged between the views of coaches and their assistants according to academic achievement variable in the degree of constraint as outperform trained university graduates peers bachelor and diploma holders, according to their point of view.
3. significant differences emerged statistically between the views of coaches and their assistants according to years of experience in the degree of constraint and the results indicate that experienced above (10 years) excel on the coaches and their assistants with experience at least (10 years), according to their point of view as these obstacles are not negative to them.

The researcher recommended the following:

1. The need for attention to sports stadiums worthy of the size of the game of volleyball.
2. The clubs departments take into account the activities required for a game of volleyball financial allocations compared to other games.
3. create a training cadre of experienced and competent to train mm age groups with everything that is new in the world of training and management.
4. The need to involve the coaches and their assistants in the refinement of courses for training experiences with experienced trainers in the game

١ - التعريف بالبحث :

١ - ١ المقدمة وأهمية البحث :

أصبح الوصول إلى المستويات العالية بالمجال الاولمبي والعالمي من المتطلبات المميزة في العصر الحاضر ، ولقد أصبح مزاوله النشاط الرياضي وخاصة في المجتمعات المتقدمة التي يقتصر فيها المجهود البدني على ما يبذله الفرد من مجهود حركي، ولتي يزداد فيها الصراع والتنافس كضرورة من ضروريات الحياة الحديثة للتنمية البشرية والاجتماعية والاقتصادية .

ويعتبر التقدم بالمستويات العالية من أهم أهداف النشاط الرياضي، ويدل التفوق الرياضي على الرقي الفكري والعلمي للمجتمع، وذلك لأن التفوق الرياضي هو محصلة التدريب القائم على العلم والتجربة ولأفراد الذين يتمتعون باللياقة البدنية والنفسية، ويتميزون عن غيرهم بكثير من الصفات التي توصلهم إلى أعلى المستويات والانجاز الرياضي الأمثل .

أن الكرة الطائرة كأحد الألعاب الجماعية المحببة أصبحت تحتل مكاناً بارزاً في الدورات العالمية والأولمبية باعتبارها شكل من أشكال الأنشطة الرياضية المتميزة، ولذلك فقد أصبح من المألوف الآن أن نجد هناك نشاطات واسعة من الاتحاد الدولي وكذا الاتحادات القارية والإقليمية للعمل على انتشار اللعبة وتمييزها بصورة أوسع وأكثر شمولية، وكذلك الحرص خاصة لدى بعض الدول المتقدمة على تطويرها وتمييزها ليكون لها السبق في أن تصبح اللعبة الشعبية الأولى في العالم، وبالرغم من تلك الجهود القيمة التي تحظى بها الكرة الطائرة، إلا أنها ما زالت في بعض المجتمعات تعاني قصوراً واضحاً سواء من حيث زيادة الانتشار أو ضعف المستوى .

إذ لم تعد الكرة الطائرة مجرد نشاط رياضي يمارسه الفرد واللاعب أو حتى الجماعة في شكل مباراة يسبقها الإعداد بمجموعة من التدريبات (أو التمرينات)، تعمل على تنمية وتقوية القوة العضلية بجوار عناصر اللياقة البدنية الأخرى، أو ليس لعبة تهدف إلي مح اولة تربية الفرد تربية متكاملة عن طريق نشاط عضوي وسيلته الأولى حركة الجسم، بل أنها نوع من الأنشطة الرياضية، كما يذكر البعض يدخل تحت نطاق ألعاب الكرة، يتميز بشموله للفرد كله جسماً وعقلاً ووجداناً، كما تتميز أيضاً الكرة الطائرة باستخدامها لأحدث النظريات التربوية وأعمقها أثراً وهي التربية عن طريق ممارسة نشاط تخصصي يحبه الفرد ويتقبله، يشبع من خلالها ميوله ورغباته ويحقق حاجاته.

إذ إن خطوات نجاح أي نشاط رياضي في أي مجتمع يجب إن يتبع الأسلوب المناسب والصحيح الذي يهدف أساساً إلى الارتقاء باللعبة الكرة الطائرة ويص بح الامتداد الفعلي لممارسة هذا النشاط وصولاً لأعلى المستويات .

ويشير محمد حسن علاوي (٢٠٠٢م) إن التدريب الرياضي هو عملية تربوية منظمة مبنية على أسس ومبادئ علمية للتربية البدنية الشاملة المتزنة، بهدف محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات في نوع النشاط المختار^(١).

(١) محمد حسن علاوي ؛ سيكولوجية المدرب الرياضي، ط١ : (دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، ٢٠٠٢) ص٢١ .

ومن هنا يتضح إن عملية التدريب الرياضي ليست عملية محصورة على الأمور الفنية للتدريب كطرق اللعب والخطط التكتيكية وشكل الأحمال التدريبية، بل أنها عملية تتطلب التعامل مع جميع الإبعاد التدريبية والفنية والنفسية والإمكانات البشرية والمادية^(١).

فالتدريب وظيفة مثيرة ليس في ذلك شك خاصة بالنسبة للذين اختاروا ذلك وتمتعوا به ، فمهنة التدريب من الوظائف المركبة والتي تحتاج مجهود ذهني وجسماني كبير، من هذا يصبح لشخصية المدرب وسلوكه اغلب الأثر في تكوين اللاعبين، وهي مهنة تتطلب من المدرب الرياضي إن يكون قادراً على التفاعل مع المواقف بما يتناسب مع شخصية كل لاعب وظرفه، وللمدرب واجبات ومهام رئيسية تقوم على إيجاد أفضل الطرق التي تتضمن الوصول بالمتدرب إلى أعلى الانجازات^(٢).

ويرى الباحث إن مهمة التدريب تعتبر من المهام الصعبة وتحتاج إلى شخصية ذات طابع خاص فهي تحتاج إلى مجهود ذهني وجسمي كبير لذلك فإن شخصية المدرب وسلوكه لها التأثير البالغ في تكوين اللاعب، ونظراً للطابع التنافسي ومع زيادة الاهتمام بنتائج الفرق والمنتخبات فإن دور المدرب بدء في التوسع من حيث الصلاحيات والاختصاصات الممنوحة له، إن كثير من المجالات العلمية تتعرض لبعض المعوقات والصعوبات في المجال الرياضي عامة وفي المجال التدريبي خاصة ، فالمدربين دائماً ما يتعرضون لكثير من الضغوطات النفسية والعملية التي قد تعيق عملهم الميداني أو تأثر عليه بشكل أو آخر وبالتالي تحد من قدراتهم وخبراتهم للوصول بالمتدرب إلى أعلى المستويات.

١ - ٢ مشكلة البحث :

لاحظ الباحث من خلال عمله تدريسياً وباحثاً بمجال لعبة الكرة الطائرة في العراق وبعد مقابلة الكثير من مدربي الكرة الطائرة هناك الكثير من مدربي الكرة الطائرة في العراق يعانون الكثير من المعوقات التي قد تحد من قدراتهم وخبراتهم للوصول باللاعبين إلا على المستويات الرياضية. وذلك لأن المدرب مطالب دائماً بتحقيق النتائج الايجابية مع وجود مؤثرات خارجية تجعله عرضة للمشاكل والصعوبات.

(١) سعد جلال ، محمد حسن علاوي ؛علم النفس التربوي، ط٩: (القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٨) ص٤٨.

(٢) زكي محمد حسن ؛مدرب الكرة الطائرة أسس ومفاهيم وآراء، ج ١: (٢٠٠٦) ص٨٢.

ويرى الباحث إن محاولة الكشف والتعرف على طبيعة تلك المعوقات وأسبابها قد يوفر الحلول الممكنة لأزالتها والتغلب عليها، الأمر الذي دفع الباحث إلى إجراء مثل هذا البحث لجمع الأمور السلبية والمعوقات الأكثر ظهوراً والتي يعاني منها مدربي الكرة الطائرة في أندية الدرجة الممتازة في الدوري العراقي، بما يحقق الاقتصاد في الجهد المبذول وتجنب العقبات التي تعوق تقدم الكرة الطائرة في العراق.

١ - ٣ أهداف البحث :

يهدف البحث إلى ما يلي :

* التعرف على أهم المعوقات التي تواجه المدربين ومساعدتهم في تدريب أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة، في العراق قيد البحث.

* التعرف على الفروق في أهم المعوقات التي تواجه المدربين ومساعدتهم في تدريب أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في العراق وفق متغيري التحصيل الدراسي وسنوات الخبرة ، قيد البحث.

١ - ٤ فروض البحث :

* توجد معوقات ذات دلالة إحصائية تواجه المدربين ومساعدتهم في تدريب أندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في العراق، قيد البحث.

* توجد فروق ذات دلالة إحصائية في أهم المعوقات التي تواجه المدربين ومساعدتهم وفق متغيري التحصيل الدراسي وسنوات الخبرة قيد البحث .

١ - ٥ مجالات البحث :

١ - ٥ - ١ المجال البشري: مدربي أندية الدرجة الممتازة ومساعدتهم بالكرة الطائرة في العراق .

١ - ٥ - ٢ المجال الزمني: من ١/٨/٢٠١٥ ولغاية ١٢/١١/٢٠١٥

١ - ٥ - ٣ المجال المكاني: قاعة الشعب الرياضية في بغداد ، وقاعة البيشمركة في السليمانية .

٢ - ١ الدراسات النظرية :

٢ - ١ - ١ طبيعة التدريب والمدرّب :

إن لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الفرقية التي تمتلك قيمة عالية في تربية النفس وتغرس القيم النبيلة لدى اللاعب التي تظهر إثناء المنافسات مما تدفعه نحو الفوز وتعمل على صقل إمكانيات الفريق والنضال إثناء اللعب وتحمل المسؤولية العالية للفريق وطبيعة أداء كل لاعب من اللاعبين ادخل الملعب والتفوق بروح الفريق الواحد على كل المعوقات التي قد تواجه الفريق .

ويرتبط الوصول إلى المستويات الرياضية العالية ارتباط مباشر بمدى إدراك المدرّب الرياضي على أداره عملية التدريب الرياضي وعلى قدرته في إعداد اللاعب للمنافسات الرياضية، وعلى قدرته في رعاية وتوجيه وإرشاد اللاعب قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية^(١).

إذ تستلزم البرامج التدريبية وجود القيادة الكفؤة المتمثلة في المدرّب ولا يأتي هذا إلا إذا حصل المدرّب على التدريب المهني الكافي وأصبح قادر على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التدريب^(٢).

وهنا يود الباحث إن يضيف انه يجب إن يتوفر في المدرّب الجيد القيام بدورة برشاقة ومهارة عالية والمعرفة والقدرة على التنظيم وإدراكه للمشكلات التي تواجهه .

ولهذا تقع على عاتق المدرّب الرياضي واجبات ومسؤوليات هامة (كالتخطيط لعمليات التعليم والتدريب والمنافسة) ، ومعاونة اللاعبين على اكتساب خبرات النجاح وتنظيم وتسجيل التقارير ، وتحليل كافة اللاعبين مراعيًا الفروق الفردية بينهم وفقاً لظروف المنافسات وفي مواقف تدريب المنافسة^(٣) ، كما تقع على المدرّب الرياضي مسؤولية التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين ، وان إرشادات المدرّب وتوجيهاته من العوامل الهامة التي تؤثر ت أثيراً بالغاً على الحالة النفسية للفرد الرياضي ، وكذلك التوقيت الصحيح لهذه الإرشادات^(٤) ، إضافة إلى مسؤوليته في مساعدة

(١) حسين حسن ؛ دراسة لتحديد المشكلات التي تواجه القائمين بالتدريب الرياضي في الأردن : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة حلوان ، ١٩٨٧) . ص ٨

(٢) محمد حسن علاوي ؛ المصدر السابق ، ص ٦٦ .

(٣) فوقية حسن عبد البر ؛ المشاكل التي تقابل مدربي لاعبات الكرة الطائرة بجمهورية مصر العربية : (مجلة الدراسات والبحوث ، العدد الأول ، وزارة التعليم العالي ، ١٩٨٥) ص ٢٣ .

(٤) عبد الفتاح لطفى ؛ ركائز التدريب الرياضي : (القاهرة ، الدار المصرية للتأليف ، القاهرة ، ١٩٩٥) ص ١٧٧-١٧٨ .

اللاعب على إن يفهم نفسه ومشاكله وان يستغل إمكانياته الذاتية من قدرات ومهارات واستعدادات واتجاهات وان يختار الطرق والأساليب الصحيحة التي تحقق للاعب الوصول لأهدافه^(١).

ولكي يستطيع المدرب القيام بتلك المهمة الصعبة اتفقت اغلب المراجع العلمية في مجال التدريب والمدربين على توافر عدة عوامل لإعداد المدرب الكفاء ، وإن العمل في التدريب الرياضي يتطلب التفاني في العمل والتضحية وان يكون لدى المدرب الصفات التربوية والمهنية والبدنية والشخصية المناسبة للعمل في هذا المجال^(٢)

٢ - ٢ الدراسات السابقة :

٢-٢-١ دراسة دويكات (٢٠٠٥): المشكلات التي تواجه مدربي كرة السلة في فلسطين من وجهة نظرهم^(٣) :

هدفت الدراسة التعرف على المشكلات التي تواجه مدربي كرة السلة في فلسطين ، وقد أجريت الدراسة على عينة قوامها (٥٧) مدرباً تم اختيارهم بالطريقة العمدية من أندية كرة السلة في فلسطين ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي .

وتوصلت الدراسة إلى الاستنتاجات التالية:

- عدم اهتمام إدارات الأندية بحل مشاكل اللاعبين .
- عدم إقرار إدارات الأندية مكافآت مالية .

وعلى ضوء النتائج والاستنتاجات توصل الباحث إلى التوصيات التالية:

- توثيق العلاقات بين إدارات الأندية والمدربين للمساعدة في حل مشاكل اللاعبين .
- العمل على إيجاد مدربين مؤهلين علمياً وعملياً في فلسطين عن طريق توفير الدورات المحلية والدولية.

(١) فوقية حسن عبد البر ؛ المصدر السابق ، ص٢٩ .

(٢) عبد الحميد غريب ؛م عوقات رياضة الجميز في جمهورية مصر العربية : (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٨٧) ص١٥-١٨ .

(٣) بدر الدويكات : المشكلات التي تواجه مدربي كرة السلة في فلسطين من وجهة نظرهم : (مجلة جامعة النجاح للأبحاث ، العلوم الإنسانية، المجلد ١٩، العدد الثاني، ٢٠٠٣) . ص١٢

٢ - ٢ - ٢ دراسة جمعة (٢٠٠١) : المعوقات التي تواجه اللاعبين والعاملين في مجال الكرة الطائرة في الأردن^(١) :

هدفت الدراسة التعرف على المعوقات التي تواجه اللاعبين والعاملين في مجال الكرة الطائرة في الأردن، وتكونت عينة الدراسة من ٢٣٥ لاعباً ومدرباً وحكماً وإدارياً من المسجلين ضمن كشوفات الاتحاد الأردني للكرة الطائرة، وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية واستخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي.

وتوصلت الدراسة إلى الاستنتاجات التالية:

- هناك علاقة ذات دلالة إحصائية في درجة شيوع المعوقات تبعاً لمتغير الدراسة ولصالح الإداريين والحكام.
- درجة شيوع الإمكانيات كمعوقات كانت عالية.

وعلى ضوء النتائج والاستنتاجات توصل الباحث إلى التوصيات التالية:

- زيادة الدعم المقدم للأندية من قبل وزارة الشباب والرياضة واتحاد الكرة الطائرة.
- إجراء المزيد من الدراسات على الألعاب الجماعية والفردية الأخرى.

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

٣ - ١ منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي (بأسلوب المسح الميداني) لملائمة وطبيعة هذا البحث.

٣ - ٢ مجتمع البحث وعينته :

يتمثل مجتمع البحث بمدربي أندية الدرجة الممتازة الكرة الطائرة ومساعدتهم ا لمسجلين في الاتحاد العراقي المركزي للكرة الطائرة للموسم ٢٠١٥ _ ٢٠١٦ والبالغ عددهم (١٨) مدرباً، وتكونت عينة البحث من المدربين ومساعدتهم الذين يمثلون مجتمع البحث ككل، ملحق رقم (٤)

٣ - ٣ وسائل جمع البيانات :

(١) وليد احمد جمعة ؛ المعوقات التي تواجه لاعبين والعاملين في مجال الكرة الطائرة في الأردن : (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، قسم العلوم الرياضية، جامعة اليرموك، اربد، الأردن، ٢٠٠١).

* مقياس المعوقات التي تواجه مدربي الكرة الطائرة .

* المصادر والمراجع .

* جهاز حاسوب عدد (١) نوع (HP) .

٣-٤ مقياس المعوقات التي تواجه مدربي الكرة الطائرة :

استخدم الباحث مقياس (هاني حسن كامل وأنور وجدي ٢٠٠١)^(١) كأداة لجمع البيانات ، إذ كان المقياس مؤلفاً من (٦٠) فقرة وتكون الإجابة على المقياس باختيار بدي ل واحد من أربعة بدائل وهي (تعوق بدرجة كبيرة جداً ، تعوق بدرجة كبيرة ، تعوق بدرجة متوسطة ، لا تعوق) وتعطى الدرجات (٣ ، ٢ ، ١ ، صفر) على التوالي ، وتم عرض استمارة الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المتخصصين في مجال التدريب الرياضي وعلم النفس الرياضي وعلم الإدارة الرياضية والعاملين في مجال إدارة الكرة الطائرة ، ملحق (٣) ، وذلك بهدف التعرف على مدى ملائمة الاستبيان لما وضع من أجله، كما طلب منهم أبداء رأيهم في حذف أو إضافة أو تعديل صياغة كل فقرة بما يتفق وأهداف البحث ، ملحق (١) ، وفي ضوء آراء المتخصصين تم حذف بعض الفقرات وتعديل صياغة البعض الآخر، وبعد ذلك أصبح عدد فقرات الاستبيان (٥٦) عبارة ، ملحق (٢) .

٣ - ٥ - ١ التجربة الاستطلاعية :

بتاريخ ١٠ / ٩ / ٢٠١٥ أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على عينة من (١٠) مدربين ومساعدتهم في التجمع الأول لأندية الدوري الممتاز في ال سليمانية وذلك للتأكد من صلاحية استمارة الاستبيان وتحقيق ما وضعت من أجله .

٣ - ٥ - ٢ الصدق :

تم استخدام الصدق الظاهري كأحد أنواع الصدق للوصول الى مقياس يلائم عينة البحث من خلال عرض المقياس على مجموعة من الخبراء والمختصين الملحق (٣) .

٣ - ٥ - ٣ ثبات المقياس :

(١) هاني حسن كامل و أنور وجدي الوكيل: دراسة معوقات العمل في مجال تدريب الكرة الطائرة بجمهورية مصر العربية بحث منشور، مجلة علوم الرياضة، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، المجلد الثالث عشر، سبتمبر - ديسمبر ٢٠٠١م.ص قائمة الملاحق.

يعد الثبات من المؤشرات الضرورية كونه يعني " مدى قياس الاختبار للمقدار الحقيقي للسمة التي يهدف لقياسها " ^(١)، ويشير ثبات الاختبار إلى اتساق الدرجات التي يحصل عليها نفس الأفراد في عدد مرات الاختبار المختلفة ^(٢) ، وهناك عدة طرائق لحساب الثبات اعتمد الباحث على :

طريقة التجزئة النصفية :

لقد اعتمد الباحث على هذه الطريقة كونها تتطلب الاختبار لمرة واحدة فقط وقد تم الاعتماد على البيانات التي حصل عليها الباحث والمتعلقة بدرجات إجابات (١٠) مدرين ومساعدتهم.

إن هذه الطريقة تعتمد على تجزئة الاختبار إلى جزأين ، الجزء الأول يتضمن الفقرات التي تحمل الأرقام الفردية ، والجزء الثاني يتضمن الفقرات التي تحمل الأرقام الزوجية ، إذ تم احتساب معامل الارتباط البسيط لبيرسون بين الدرجات المشار إليها أعلاه والذي بلغ (٠,٨٢٢) ، إلا إن هذه الطريقة تمثل معاملاً لثبات نصف الاختبار لذا يجب أن يتم تصحيح قيمة معامل الثبات لكي يقيس الاختبار ككل، وقد قام الباحث باستخدام معادلة (سبيرمان- براون) بهدف تصحيح معامل الارتباط وبذلك أصبح ثبات المقياس (٠,٩٠٢) وهو معيار جيد يمكن الاعتماد عليه.

٣ - ٦ التجربة الرئيسية :

قام الباحث بتوزيع المقياس الخاص بمعوقات عمل مدربي أندية الكرة الطائرة في العراق للفترة من (٥ - ١٠ / ١١ / ٢٠١٥) في التجمع الثاني لأندية الدوري الممتاز في بغداد ، قاعة الشعب الرياضية على مدربي أندية الدوري الممتاز ومساعدتهم ، حيث تكون الإجابة على المقياس باختيار بديل واحد من أربعة بدائل وهي (تعوق بدرجة كبيرة جداً ، تعوق بدرجة كبيرة ، تعوق بدرجة متوسطة ، لا تعوق) وتعطى الدرجات (٣ ، ٢ ، ١ ، صفر) على

(١) صلاح الدين محمود علام؛ القياس والتقويم التربوي والنفسي ، أساسياته - تطبيقاته - توجهات معاصرة ، ط ١٠ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠) ص ١٣١ .

(٢) مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق - الثبات - الصدق - الموضوعية - المعايير : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩) ص ٥ .

التوالي ، إذ تراوحت درجة الاستبيان من (صفر - ١٦٨) وكان عدد الفقرات (٥٦) فقرة ، ملحق (٢) .

٣- ٧ الوسائل الإحصائية :

تم إيجاد النتائج باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) :

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط.
- اختبار (t) .
- معادلة (سبيرمان - بارون)
- ٤- عرض ومناقشة النتائج :

عرض النتائج ومناقشتها في ضوء البيانات التي حصل عليها الباحث من عينة البحث :

الجدول (١)

النسبة المئوية لكل رأي من آراء المدربين ومساعدتهم لكل فقرة من الفقرات

ت	الفقرات	معوق بدرجة كبيرة جداً	معوق بدرجة كبيرة	معوق بدرجة متوسطة	لا معوق
١	قلة الميزانية المخصصة لنشاط الكرة الطائرة من قبل النادي .	٣٩ %	٥٠ %	١١ %	صفر
٢	مكافآت مدربي الكرة الطائرة من قبل النادي اقل بكثير مقارنة مكافآت الأنشطة الرياضية الأخرى.	٢٢ %	٢٨ %	٤٤ %	٥,٥ %
٣	تدخل بعض أعضاء الهيئة الإدارية للنادي بعمل المدرب .	٢٨ %	٣٣ %	١٧ %	٢٢ %

٤	قلة الملاعب في النادي للتدريب أو إجراء المنافسات.	% ٦١	% ٢٢	% ١٧	صفر
٥	نقص الأدوات والأجهزة المساعدة في إنجاز عملية التدريب.	% ٣٣	% ٤٤	% ٢٢	صفر
٦	تعارض مواعيد المسابقات مع دراسة اللاعبين وعدم التنسيق من قبل اللاعبين بين الواجبات المدرسية والانتظام في التدريب.	% ٢٢	% ٣٣	% ٣٣	% ١١
٧	ضعف الاحتكاك على المستوى المحلي والدولي.	% ٣٣	% ٣٩	% ٢٨	صفر
٨	عدم التنسيق بين مدربي الأندية ومدربي المنتخبات الوطنية.	% ٢٨	% ٤٤	% ١٧	% ١١
٩	كثرة تغيير المستمر للمدربين بعد استلامهم بفترة قصيرة	% ٢٨	% ١٧	% ٥٥,٥	صفر
١٠	تعارض برامج المسابقات المحلية مع برامج المسابقات الدولية.	% ١٧	% ٤٤	% ٢٢	صفر
١١	قلة اهتمام اغلب الهيئات الإدارية للأندية بهذه اللعبة.	% ٢٢	% ٥٥,٥	% ٢٢	صفر
١٢	قلة المدربين بالنسبة للفئات العمرية، وعدم توافر مدرب مختص لكل فئة عمرية.	% ٦١	% ٢٨	% ١١	صفر
١٣	عدم إعداد برنامج تنظيمية أو للبطولات قبل إقامتها بوقت كاف.	% ١٧	% ٣٩	% ٣٩	% ٥,٥
١٤	ضعف الاهتمام بتعيين مساعدين للمدربين.	% ٢٢	% ٦٧	% ٥,٥	% ٥,٥
١٥	ضعف التزام اللاعبين بمواعيد التدريبات.	% ٣٣	% ٣٣	% ٢٢	% ١١
١٦	ضعف العلاقات الاجتماعية بين اللاعبين.	% ١٧	% ٥,٥	% ٦١	% ١٧
١٧	اتجاه اللاعبين للكسب المادي.	% ٤٤	% ٥٠	% ٥,٥	صفر
ت	الفقرات	معوق بدرجة كبيرة جداً	معوق بدرجة كبيرة	معوق بدرجة متوسطة	لا معوق
١٨	قلة الممارسين للعبة الكرة الطائرة.	% ٥٥,٥	% ٣٣	% ٥,٥	% ٥,٥

العدد الثاني _ ٢٠١٥

١٩	ضعف إجراء الاختبارات والقياسات على اللاعبين بشكل دوري .	% ٢٢	% ٥٥,٥	% ٢٢	صفر
٢٠	صعوبة جلب لاعبين محترفين بسبب عدم توافر الأموال الأزمة لذلك .	% ١١	% ٣٣	% ٥٠	% ١١
٢١	ضعف تأمين مستقبل اللاعبين .	صفر	% ٥٠	% ٢٢	% ٢٨
٢٢	عدم التزام اللاعبين بتوجيهات المدربين .	% ١٧	% ٣٩	% ٢٨	% ١٧
٢٣	قلة ممارسة المدرب لعب الكرة الطائرة على المستوى الوطني .	% ٢٢	% ٣٣	% ٢٨	% ١٧
٢٤	هجرة المدربين الأكفاء للعمل بالخارج .	صفر	% ٢٨	% ٥٠	% ٢٢
٢٥	قلة الاستعانة والاستفادة من الاختبارات العلمية لاختيار الناشئين .	% ١١	% ٢٢	% ٦١	% ١١
٢٦	ضعف مستوى التأهيل العلمي للمدرب .	% ٥,٥	% ٢٢	% ٥٥,٥	% ١٧
٢٧	قلة اطلاع المدرب على أحدث أساليب التدريب الحديثة .	% ٥,٥	% ١١	% ٥٠	% ٣٣
٢٨	عدم التفريغ الكامل من قبل المدرب للتدريب .	% ١١	% ١١	% ٣٩	% ٣٩
٢٩	قلة المحافظة على مواعيد التدريب من قبل المدرب .	% ١٧	% ٣٣	% ١٧	% ٣٣
٣٠	اختلاف المستوى العلمي والتربوي لدى اللاعبين .	% ١٧	% ٥٠	% ٢٨	% ٥,٥
٣١	تأخر الإداري بالواجبات المكلف بها .	% ٢٢	% ٤٤	% ٢٨	% ٥,٥
٣٢	إهمال النشاط المحلي والإقليمي والاهتمام بالمباريات الدولية فقط .	% ٢٢	% ٢٢	% ٣٩	% ١٧
٣٣	قلة عدد الحكام .	% ٣٩	% ٥,٥	% ٣٩	% ١٧
٣٤	عدم الحيادية من قبل الحكام إثناء تحكيم المباريات .	% ٢٨	% ٥٠	% ١٧	% ٥,٥
٣٥	ضعف اللياقة البدنية والصحية لبعض الحكام .	% ٥,٥	% ٥,٥	% ٣٣	% ٥,٥
٣٦	قلة إلمام وإطلاع الحكام على المراجع الحديثة .	% ١١	% ٦١	% ٢٢	% ٥,٥
٣٧	ضعف الراتب الذي يتقاضاه المدرب .	% ١٧	% ٢٨	% ١٧	% ٣٩

٣٨	ضعف مكافآت الفوز بالبطولات للمدرب .	% ٢٨	% ٥٠	% ١٧	% ٥,٥
٣٩	عدم تكريم اللاعبين رسمياً .	% ٢٢	% ٥٠	% ٢٨	صفر
٤٠	عدم تكريم المدربين رسمياً .	% ١٧	% ٥٥,٥	% ٢٢	% ٥,٥
٤١	عدم تشجيع اتحاد الكرة الطائرة والأندية الرياضية للاعبين .	% ١١	% ٣٩	% ٣٩	% ١١
٤٢	عدم وجود فريق طبي دائم مع الفريق .	% ٢٢	% ٥٠	% ١١	% ١٧
ت	الفقرات	م عوق بدرجة كبيرة جداً	معوقة بدرجة كبيرة	معوقة بدرجة متوسطة	لا معوق
٤٣	عدم وجود نظام تأمين صحي للاعبين .	% ٢٨	% ٢٨	% ٣٩	% ٥,٥
٤٤	قلة تناول اللاعبين الوجبات الغذائية وفقاً للأسس الصحية السليمة .	% ٤٤	% ٢٨	% ٢٨	صفر
٤٥	عدم وجود نظام تأمين صحي للمدربين .	% ٢٨	% ٣٣	% ٣٣	% ٥,٥
٤٦	اعتقاد أولياء الأمور إن ممارسة نشاط اللعبة يعوق تحصيلهم الدراسي .	% ٣٩	% ٢٢	% ٣٣	% ٥,٥
٤٧	اعتقاد أولياء الأمور إن ممارسة نشاط الكرة الطائرة قد يؤدي إلى إصابة اللاعبين بإصابات خطيرة .	% ٢٢	% ٣٣	% ٢٨	% ١٧
٤٨	ضعف التخطيط طبقاً للأسلوب العلمي من قبل الاتحاد .	% ٢٨	% ٤٤	% ٢٨	صفر
٤٩	قلة تبادل الخبراء الرياضيين مع الدول المتقدمة في مجال اللعبة .	% ٤٤	% ٣٩	% ١٧	صفر
٥٠	قلة تنظيم دورات صقل المدربين بصفة دورية .	% ٢٨	% ٣٩	% ٣٣	صفر
٥١	قلة توافر المراجع الحديثة في مجال التخصص .	% ١٧	% ٥٠	% ٢٨	% ٥,٥
٥٢	عدم وجود سجلات خاصة بحالة اللاعب الصحية .	% ١١	% ٢٨	% ٤٤	% ١٧
٥٣	قلة الاستفادة من مراكز الطب الرياضي .	% ١٧	% ٢٢	% ٥٠	% ١١

٥٤	ضعف ثبات مواعيد المباريات في الدوري المحلي للعبة .	٥,٥ %	٣٩ %	٣٩ %	١٧ %
٥٥	ممارسة غير المختصين لمهن التدريب الرياضي .	٣٣ %	٣٩ %	١٧ %	١١ %
٥٦	قلة إقبال الجماهير لحضور منافسات الدوري المحلي .	٢٨ %	٥٠ %	٢٢ %	صفر

يتبين من الجدول (١) إن الفقرات التي حصلت على أعلى نسبة مئوية بالنسبة لآراء المدربين ومساعدتهم هي (٤، ١٢، ١٨، ٢٠، ١٧، ٤٤، ٤٩) وكانت النسبة المئوية للفقرات على التوالي (٦١ % ، ٥٥.٥ % ، ٥٠ % ، ٤٤ % ، ٤٤ %) كمعوق بدرجة عالية ، نتيجة للدراسة التحليلية لمعوقات العمل في مجال تدريب الكرة الطائرة لأندية الدرجة الممتازة في العراق ، فقد تعددت هذه المعوقات حيث يتبين إن أكثر هذه المعوقات تأثيراً على عملية التدريب هي الفقرة رقم (٤) قلة الملاعب في النادي للتدريب أو إجراء المنافسات ، والفقرة رقم (١٢) قلة المدربين بالنسبة للفئات العمرية ، وان الفقرات الأخرى كان لها تأثير كمعوق ولكن اقل مما ذكر ويرجع ذلك إلى قلة التخصيصات المالية من قبل الاتحاد الموجهة للأندية وعدم وجود ملاعب متطورة ومجهزة بمستلزمات اللعبة بأحدث الأجهزة وعدم اهتمام إدارات الأندية في تعيين المدربين ومساعدتهم للإشراف على تدريب الفئات العمرية للكرة الطائرة .

ويتبين من الجدول (١) إن الفقرات التي حصلت على أعلى نسبة مئوية بالنسبة لآراء المدربين ومساعدتهم هي (٣٣ ، ٣٤ ، ٣ ، ٢٣ ، ٣١ ، ٣٢) بأنها لا تعتبر من معوقات العمل وحسب وجهة نظرهم ، وكانت النسبة المئوية للفقرات على التوالي (٣٩ % ، ٢٨ % ، ٢٢ % ، ٢٢ % ، ٢٢ %) .

حيث يتضح إن أكثر الفقرات التي لم تكن تشكل معوق بالنسبة لعمل المدربين ومساعدتهم في مجال تدريب الكرة الطائرة هي الفقرة رقم (٣٣) قلة عدد الحكام ، والفقرة (٣٤) عدم الحيادية من قبل الحكام أثناء تحكيم المباريات ، وكان للفقرات الأخرى تأثير لا معوق ولكن بدرجة اقل مما ذكر ويرجع ذلك إلى إن إعداد الحكام في العراق الذين يحكمون مباريات أندية الدرجة الأولى إعدادهم كافية مقارنة بأعداد الأندية المشاركة في الدوري العراقي للكرة الطائرة والبالغ عددها (٦) أندية، وان عامل عدم حيادية الحكم لا تشكل معوق بالنسبة للمدربين لان الحكام الذين يحكمون المباريات هم أكثر من حكم .

الجدول (٢)

يبين الفروق بين اجابات عينة البحث وفق متغير التحصيل العلمي

العدد الثاني _ ٢٠١٥

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	مستوى المعنوية
شهادات عليا	٨٨.٤٠٠	٢٣,٣٩٤			
بكالوريوس ودبلوم	٩٨.٨٠٠	٢٩,١٧٥	٣,٦٧٥ -	٠,٠٠٠	معنوي*

* فروق معنوية عند مستوى معنوية $\geq 0,05$

يتبين من الجدول (٢) بأن الوسط الحسابي للمدربين ومساعدتهم من حملت الشهادات العليا كان (٨٨,٤٠٠) والانحراف المعياري كان (٢٣,٣٩٤)، إما حملة شهادات البكالوريوس والدبلوم فكان الوسط الحسابي (٩٨,٨٠٠) والانحراف المعياري بلغ (٢٩,١٧٥)، وقد ظهرت فروق ذات دلالة معنوية بقيمة (ت) المحسوبة (- ٣,٦٧٥) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، ولصالح أصحاب الشهادات العليا، ويعزو الباحث ذلك إلى إن أصحاب الشهادات العليا يميزون ما هو المعوق السلبي وما هو المعوق الايجابي الذي يواجههم في العمل وذلك لان الشهادات التي حصلوا عليها كان لها تأثير واضح في تمييز كل معوق من المعوقات ودرجة تأثير هذا المعوق على عملية تدريبهم لأنديتهم، إذ أصبح المدربين الآن أكثر مقدرة على تفهم إمكانيات لاعبيهم وما هي ابرز المعوقات التي قد تواجههم في عملية التدريب والذي يمكن إن نرجع ذلك في تفسيرنا لهذه النتائج إلى مستوى التقدم العلمي الحاصل في المجتمعات الرياضية، وممع زيادة الخبرات والاطلاع عند المدربين والابتعاد عن الجهل بالمعوقات التي قد تواجه المدربين خلال العملية التدريبية، وعلى هذا الأساس فأن تفوق المدربين من حملة الشهادات العليا في معرفتهم بأكثر المعوقات التي قد تواجههم خلال عملية التدريب من خلال وجهة نظرهم هم أنفسهم تؤكد صحة النظريات الرياضية والتربوية الحديثة التي تدعم الجوانب العلمية في عملية التدريب، وتتفق النتائج الحالية مع دراسة (عبد الودود، ٢٠٠٠)^(١) في ظهور الفروق المعنوية في المدربين لصالح أصحاب الشهادات العليا، ويرى الباحث في مجال انخفاض تقييم المعوقات التي قد تواجه المدربين من وجهة نظرهم هم الذين يحملون شهادة البكالوريوس والدبلوم فأن هذه النتائج يمكن إن تتفق مع احد أهم المشكلات التي تواجه الفرق الرياضية وخاصة الرياضيين المعتزلين للرياضة والذين يتجهون نحو التدريب على الرغم من ضعف إمكانياتهم العلمية في مجال

(١) عبد الودود احمد خطاب الزبيدي؛ بناء مقياس للكفايات السلوكية لمدرربي كرة السلة في العراق من وجهة نظر لاعبيهم : (رسالة ماجستير، جامعة الموصل، ٢٠٠٠) ص ٦٢-٦٣ .

التحصيل المعرفي والأكاديمي ويتفق ذلك مع ما أشار إليه (الخولي، ١٩٩٦)^(١) إن الكثير من الرياضيين المعتزلين للرياضة يرون انه أحق في العمل بالمجال الرياضي وبخاصة في مجال التدريب الرياضي ، وهذه مشكلة الآن الكثير من هؤلاء قد لا يعرفون المعوقات التي قد تواجه عملهم كمدرسين بسبب مستوياتهم العلمية ، إن تدني وتختلف المستويات والنتائج الرياضية تعود إلى نقص المدربين المؤهلين علمياً ومدى إدراكهم بمعوقات العمل التي قد تواجههم إثناء التدريب.

الجدول (٣)

يبين الفروق بين اجابات عينة البحث وفق متغير سنوات الخبرة

المتغير	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	مستوى المعنوية
أكثر من ١٠ سنوات	٩٩,٨٨٩	٢١,٩٣٩	٤,٠٠٦-	٠,٠٠٠	معنوي*
أقل من ١٠ سنوات	١٠٤,٢٢٢	٢٣,١٥٠			

* فروق معنوية عند مستوى معنوية $\geq ٠,٠٥$

يتبين من الجدول (٣) بأن الوسط الحسابي للمدربين ومساعد يهم من أصحاب الخبرة لأكثر من (١٠ سنوات) كان (٩٩,٨٨٩) والانحراف المعياري كان (٢١,٩٣٩)، إما الذين لديهم خبرة اقل من (١٠ سنوات) فكان الوسط الحسابي (١٠٤,٢٢٢) والانحراف المعياري بلغ (٢٣,١٥٠)، وقد ظهرت فروق ذات دلالة معنوية بقيمة (ت) المحسوبة (٤,٠٠٦ -) عند مستوى دلالة (٠,٠٠٠)، ولصالح أصحاب الخبرة الأكثر ، ويعزو الباحث الفروق التي ظهرت بأن المدربين أصحاب الخبرة الطويلة في مجال عملهم يتجنبون المعوقات السلبية التي قد تواجههم وتتفق هذه النتائج مع (الخولي ، ١٩٩٦)^(٢) في إن الخبرة تعد إحدى المميزات المهمة لشخصية المدرب، فهي تعبر عن خلاصة تجارب الفرد في المجال الذي تخصص فيه كما انه مؤشر يوضح مدى استفادة الفرد من هذه التجارب وإمكانية توظيف ذلك في المستقبل من حيث قلة فرص الوقوع في الأخطاء وبالذات الأخطاء الفادحة فضلاً عن توفير الجهد والمال والوقت

(١) أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضة (المهنة والإعداد المهني- النظام الأكاديمي) ، ط ١: (دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦) ص ٢٠٣-٢٠٤.

(٢) عبد الودود أحمد خطاب؛ المصدر السابق ، ص ١٣٩.

بتحقيق الأهداف المؤملة بأفضل مستوى ممكن ولهذا كثيراً ما تتطلب المؤسسات الرياضية مهنيين ذوي خبرة وخاصة في مجالات مثل التدريب الرياضي وذلك لأنها تتطلب سمات معينة للشخصية تتيح استيعاب الخبرة والاستفادة منها .

وفي ضوء ما تقدم فإن الباحث يعزو النتائج الحالية إلى أهمية الخبرة في قدرة المدرب على تجنب المشكلات في عملة إذ إن هذه الخبرة هي حصيلة المعارف والحقائق النظرية المتعلقة بفلسفة التدريب وطبيعته ومشكلاته وحاجاته وقدرة المدرب على توظيف هذه الخبرة في مجال اختصاصه، وفي الوقت نفسه فإن الباحث يعزي عدم تمييز بعض المدربين للمعوقات في إجاباتهم بسبب النقص الحاصل في خبرتهم والتي تقل عن (١٠ سنوات) حسب وجهة نظرهم هم إن المدرب الذي يشعر بنقص معين بخبرته ويخشى التعرف على المعوقات التي قد تحد وتعرقل عملة في التدريب ولا يستطيع تقييم مستوى المعوقات لخبرته المتواضعة في مجال التدريب على عكس أصحاب الخبرة الطويلة الذين تتجاوز خبرتهم (١٠ سنوات).

وفي ضوء النتائج الحالية يتضح لنا محاولة المدربين التعرف على معوقات العمل بمجال تدريب الكرة الطائرة في العراق ومحاولة العمل على التخلص منها وتحجيمها ، حيث دلت النتائج في مضمونها بعد التعرف على معوقات العمل وفي ضوء متغير التحصيل العلمي والخبرة على وجود الإمكانية الحقيقية لقياس هذه المعوقات ومعرفة أكثرها تأثيراً على عمل المدرب وكيفية المقدرة على تجنبها .

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

٥ - ٢ الاستنتاجات:

- ١- هناك معوقات تؤثر على عمل المدربين ومساعدتهم وتختلف نسبة الدرجة المئوية لهذه المعوقات من معوق لأخر وان أكثر هذه المعوقات تأثيراً هو قلة الملاعب في النادي وإجراء المنافسات وقل هذه المعوقات تأثير قلة عدد الحكام .
- ٢- ظهرت فروق دالة إحصائياً بين آراء المدربين ومساعدتهم وفق متغير التحصيل الدراسي في درجة المعوقات إذ يتفوق المدربون أصحاب الشهادات العليا على أقرانهم أصحاب شهادات البكالوريوس والدبلوم وحسب وجهة نظرهم .
- ٣- ظهرت فروق دالة إحصائياً بين آراء المدربين ومساعدتهم وفق متغير سنوات الخبرة في درجة المعوقات وتشير النتائج إلى إن أصحاب الخبرة فوق (١٠ سنوات) يتفوقون على المدربين

ومساعديهم أصحاب الخبرة الأقل من (١٠ سنوات) وحسب وجهة نظرهم باعتبار إن هذه المعوقات ليست بالسلبية لهم.

٥ - ٢ التوصيات:

- ١- ضرورة الاهتمام بالملاعب الرياضية التي تليق وحجم لعبة الكرة الطائرة .
- ٢- إن تراعي إدارات الأندية التخصيصات المالية اللازمة لأنشطة لعبة الكرة الطا ئرة مقارنةً بالألعاب الأخرى.
- ٣- الاهتمام الجيد بالفئات العمرية وتهيئة كوادر تدريبية من ذوي الخبرة والاختصاص لتدريب هذه الشريحة المهمة التي تعتبر القاعدة الأساسية للعبة الكرة الطائرة في العراق .
- ٤- ضرورة إشراك المدربين ومساعديهم في دورات صقل لخبرات التدريب م ع مدربين ذوي خبرة في مجال اللعبة.

المصادر :

- أمين أنور الخولي: أصول التربية البدنية والرياضة (المهنة والإعداد المهني- النظام الأكاديمي) ، ط ١ : (دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٦).
- بدر الدويكات: المشكلات التي تواجه مدربي كرة السلة في فلسطين من وجهة نظرهم : (مجلة جامعة النجاح للأبحاث، العلوم الإنسانية، المجلد ١٩، العدد الثاني، ٢٠٠٣).
- حسين حسن ؛ دراسة لتحديد المشكلات التي تواجه القائمين بالتدريب الرياضي في الأردن : (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٨٧).
- زكي محمد حسن ؛مدرب الكرة الطائرة أسس ومفاهيم وآراء، ج ١ : (٢٠٠٦).
- سعد جلال، محمد حسن علاوي ؛علم النفس التربوي، ط ٩ : (القاهرة، دار المعارف، ١٩٨٨).
- صلاح الدين محمود علام ؛القياس والتقويم التربوي والنفسي، أساسياته - تطبيقاته - توجهات معاصرة، ط ١٠ : (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠).
- عبد الحميد غريب ؛معوقات رياضة الجمباز في جمهورية مصر العربية : (رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، ١٩٨٧).

- عبد الفتاح لطفي ؛ ركائز التدريب الرياضي: (القاهرة، الدار المصرية للتأليف، القاهرة، ١٩٩٥) .
- عبد الودود ا حمد خطاب الزبيدي ؛ بناء مقياس للكفايات السلوكية لمدربي كرة السلة في العراق من وجهة نظر لاعبيهم : (رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٠) .
- فوقية حسن عبد البر ؛ المشاكل التي تقابل تدريبي لاعبات الكرة الطائرة بجمهورية مصر العربية : (مجلة الدراسات والبحوث، العدد الأول، وزارة التعليم العالي، ١٩٨٥) .
- محمد حسن علاوي ؛ سيكولوجية المدرب الرياضي، ط ١ : (دار الفكر العربي ، القاهرة، مصر ، ٢٠٠٢) .
- مصطفى حسين باهي ؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق - الثبات - الصدق - الموضوعية - المعايير : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩) .
- وليد احمد جمعة ؛ المعوقات التي تواجه لاعبين والعاملين في مجال الكرة الطائرة في الأردن : (رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، قسم العلوم الرياضية، جامعة اليرموك، اربد، الأردن، ٢٠٠١) .
- هاني حسن كامل و أنور وجدي الوكيل : دراسة معوقات العمل في مجال تدريب الكرة الطائرة بجمهورية مصر العربية : بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة المنى، المجلد الثالث عشر، سبتمبر - ديسمبر ٢٠٠١) .

ملحق (١)

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استمارة استبيان استطلاع رأي الخبراء والمختصين

السيد الأستاذ الدكتور /

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته ، وبعد :

يروم الباحث القيام / بدراسة بعنوان " المعوقات التي تواجه تدريبي اندية الدرجة الممتازة بكرة الطائرة في العراق " مرفق طياً مجموعة من المحاور ذات العلاقة " بمعوقات العمل التي تواجه تدريبي اندية الدرجة

الممتازة بكرة الطائرة في العراق " رجاءاً قراءة كل محور قراءة جيدة ، ومن ثم الإجابة بوضع علامة (✓) امام الاختيار الذي تراه مناسباً أو إبداء أي ملاحظات اخرى ، ليتسنى للباحث عرض محتويات الاستبيان على مدربي اندية الدرجة الممتازة بالكرة الطائرة في العراق ، لمعرفة درجة كل معوق من المعوقات المدرجة ادناه .

ويتقدم الباحث بخالص الشكر والتقدير على حسن تعاونكم الصادق ف ي تحكيم هذا الاستبيان لما فيه من إثراء للبحث العلمي .

ولسيادتكم خالص الشكر على معاونتكم الصادقة

م.م. امجد حامد بدر

البيانات الشخصية للخبير او المختص :

الاسم:

الكلية:

الدرجة العلمية:

القسم العلمي:

عدد سنوات الخبرة :

ملحق (١)

(استمارة استبيان محاور المعوقات التي تواجه مدربي اندية الدرجة الممتازة بكرة الطائرة في العراق)

ت	المحور	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل	الملاحظات
١	قلة الميزانية المخصصة لنشاط الكرة الطائرة من قبل النادي .				
٢	مكافآت مدربي الكرة الطائرة من قبل النادي اقل بكثير من مكافآت الأنشطة الرياضية الأخرى .				
٣	تدخل بعض أعضاء الهيئة الإدارية للنادي بعمل المدرب .				
٤	قلة الملاعب في النادي للتدريب أو إجراء المنافسات .				
٥	نقص الأدوات والأجهزة المساعدة في إنجاح عملية التدريب .				
٦	تعارض مواعيد المسابقات مع دراسة اللاعبين .				

				ضعف الاحتكاك على المستوى المحلي والدولي .	٧
				عدم التنسيق بين مدربي الأندية ومدربي المنتخبات الوطنية .	٨
				سرعة تغيير المدربين في فترة قصيرة .	٩
				تعارض برامج المسابقات المحلية مع برامج المسابقات الدولية .	١٠
				عدم اهتمام اغلب الهيئات الإدارية للأندية بهذه اللعبة .	١١
				قلة المدربين بالنسبة للفئات العمرية .	١٢
				عدم إعداد برنامج للمسابقات أو البطولات قبل إقامتها بوقت كاف .	١٣
				عدم الاهتمام بتعيين مساعدين للمدربين .	١٤
				عدم التزام اللاعبين بمواعيد التدريبات .	١٥
				ضعف العلاقات الاجتماعية بين اللاعبين .	١٦
				اتجاه اللاعبين للكسب المادي .	١٧
				قلة الممارسين للعبة الكرة الطائرة .	١٨
				عدم إجراء الاختبارات والقياسات على اللاعبين بشكل دوري .	١٩
				عدم التنسيق من قبل اللاعبين بين الواجبات الدراسية والانتظام في التدريب .	٢٠
				عدم تأمين مستقبل اللاعبين .	٢١
				عدم التزام اللاعبين بتوجيهات المدربين .	٢٢
				عدم ممارسة المدرب لعب الكرة الطائرة على المستوى الوطني .	٢٣
ت	الملاحظات	تصلح بعد التعديل	لا تصلح	تصلح	الفقرات

				هجرة المدربين الأكفاء للعمل بالخارج.	٢٤
				عدم الاستعانة والاستفادة من الاختبارات العلمية لاختيار الناشئين .	٢٥
				ضعف مستوى التأهيل العلمي للمدرب .	٢٦
				عدم اطلاع المدرب على أحدث أساليب التدريب الحديثة .	٢٧
				عدم توافر مدرب مختص لكل فئة عمرية .	٢٨
				عدم التأمين على مستقبل المدرب .	٢٩
				عدم التفرغ الكامل من قبل المدرب للتدريب .	٣٠
				عدم المحافظة على مواعيد التدريب من قبل المدرب .	٣١
				تدخل إداري الفريق بعمل المدرب .	٣٢
				تأخر الإداري بالواجبات المكلف بها .	٣٣
				إهمال النشاط المحلي والإقليمي والاهتمام بالمباريات الدولية فقط .	٣٤
				قلة عدد الحكام .	٣٥
				تحيز بعض الحكام لأندية معينة .	٣٦
				ضعف اللياقة البدنية والصحية لبعض الحكام .	٣٧
				عدم إلمام وإطلاع الحكام على المراجع الحديثة .	٣٨
				عدم تأمين مستقبل الحكام .	٣٩
				ضعف الراتب الذي يتقاضاه المدرب .	٤٠
				ضعف مكافآت الفوز بالبطولات للمدرب .	٤١
				عدم تكريم اللاعبين رسمياً .	٤٢

٤٣	عدم تكريم المدربين رسمياً.				
٤٤	عدم تشجيع الاتحادات والأندية الرياضية للاعبين.				
٤٥	عدم وجود فريق طبي دائم مع الفريق.				
٤٦	عدم وجود نظام تأمين صحي للاعبين.				
٤٧	قلة عدد المختصين بالإصابات الرياضية وتأهيلها.				
٤٨	عدم تناول اللاعبين الوجبات الغذائية وفقاً للأسس الصحية السليمة.				
٤٩	عدم وجود نظام تأمين صحي للمدربين.				
ت	الفقرات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل	الملاحظات
٥٠	اعتقاد أولياء الأمور إن ممارسة نشاط اللعبة يعوق تحصيلهم الدراسي.				
٥١	اعتقاد أولياء الأمور إن ممارسة نشاط الكرة الطائرة قد يؤدي للإصابة اللاعبين بإصابات خطيرة.				
٥٢	عدم التخطيط طبقاً للأسلوب العلمي من قبل الاتحاد.				
٥٣	عدم تبادل الخبراء الرياضيين مع الدول المتقدمة في مجال اللعبة.				
٥٤	عدم تنظيم دورات صقل المدربين بصفة دورية.				
٥٥	عدم توافر المراجع الحديثة في مجال التخصص.				
٥٦	عدم وجود سجلات خاصة بحالة اللاعب الصحية.				
٥٧	عدم الاستفادة من مراكز الطب الرياضي.				
٥٨	عدم ثبات مواعيد المباريات في الدوري المحلي للعبة.				
٥٩	ممارسة غير المختصين لمهن التدريب الرياضي.				

ملحق (٢)

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استمارة استبيان استطلاع رأي السادة المدربين المحترمين

تحية طيبة :

هناك العديد من المعوقات التي تؤثر على عملية تدريب الكرة الطائرة والتي قد تحول دون أدائك لواجبك نحو التدريب على الوجه الأمثل، ولما كان لرأي سيادتكم دور وقيمة الواضحة في تحقيق أهداف البحث .

لذا يرجى من سيادتكم الإجابة على محتويات هذا الاستبيان من معوقات لعملية تدريب أندية الدرجة الممتازة في العراق ودرجة تأثيرها على عملكم في مجال تدريب الكرة الطائرة .

ولسيادتكم خالص الشكر على معاونتكم الصادقة.

م.م. امجد حامد بدر

البيانات الشخصية للمدرب

الاسم:

النادي :

الدرجة العلمية إن وجدت :

عدد سنوات الخبرة:

ملحق (٢)

(استمارة استبيان فقرات المعوقات التي تواجه مدربي اندية الدرجة الممتازة بكرة الطائرة في العراق)

	معوق بدرجة	معوق بدرجة	معوق بدرجة	
--	------------	------------	------------	--

ت	الفقرات	كبيرة جداً	كبيرة	متوسطة	لا معوق
١	قلة الميزانية المخصصة لنشاط الكرة الطائرة من قبل النادي.				
٢	مكافآت مدربي الكرة الطائرة من قبل النادي اقل بكثير مقارنة مكافآت الأنشطة الرياضية الأخرى.				
٣	تدخل بعض أعضاء الهيئة الإدارية للنادي بعمل المدرب.				
٤	قلة الملاعب في النادي للتدريب أو إجراء المنافسات.				
٥	نقص الأدوات والأجهزة المساعدة في إنجاز عملية التدريب.				
٦	تعارض مواعيد المسابقات مع دراسة اللاعبين وعدم التنسيق من قبل اللاعبين بين الواجبات المدرسية والانتظام في التدريب.				
٧	ضعف الاحتكاك على المستوى المحلي والدولي.				
٨	عدم التنسيق بين مدربي الأندية ومدربي المنتخب الوطنية.				
٩	كثرة تغيير المستمر للمدربين بعد استلامهم بفترة قصيرة				
١٠	تعارض برامج المسابقات المحلية مع برامج المسابقات الدولية.				
١١	قلة اهتمام اغلب الهيئات الإدارية للأندية بهذه اللعبة.				
١٢	قلة المدربين بالنسبة للفئات العمرية، وعدم توا فر مدرب مختص لكل فئة عمرية.				
١٣	عدم إعداد برنامج تنظيمية أو للبطولات قبل إقامتها بوقت كاف.				
١٤	ضعف الاهتمام بتعيين مساعدين للمدربين.				
١٥	ضعف التزام اللاعبين بمواعيد التدريبات.				

				١٦	ضعف العلاقات الاجتماعية بين اللاعبين .
				١٧	اتجاه اللاعبين للكسب المادي .
				١٨	قلة الممارسين للعبة الكرة الطائرة .
				١٩	ضعف إجراء الاختبارات والقياسات على اللاعبين بشكل دوري .
				٢٠	صعوبة جلب لاعبين محترفين بسبب عدم توافر الأموال الأزمة لذلك .
				ت	الفقرات
لا معوق	معوقة بدرجة متوسطة	معوقة بدرجة كبيرة	معوق بدرجة كبيرة جداً		
				٢١	ضعف تأمين مستقبل اللاعبين .
				٢٢	عدم التزام اللاعبين بتوجيهات المدربين .
				٢٣	قلة ممارسة المدرب لعب الكرة الطائرة على المستوى الوطني .
				٢٤	هجرة المدربين الأكفاء للعمل بالخارج .
				٢٥	قلة الاستعانة والاستفادة من الاختبارات العلمية لاختيار الناشئين .
				٢٦	ضعف مستوى التأهيل العلمي للمدرب .
				٢٧	قلة اطلاع المدرب على أحدث أساليب التدريب الحديثة .
				٢٨	عدم التفرد الكامل من قبل المدرب للتدريب .
				٢٩	قلة المحافظة على مواعيد التدريب من قبل المدرب .
				٣٠	اختلاف المستوى العلمي والتربوي لدى اللاعبين .
				٣١	تأخر الإداري بالواجبات المكلف بها .

العدد الثاني _ ٢٠١٥

				إهمال النشاط المحلي والإقليمي والاهتمام بالمباريات الدولية فقط.	٣٢
				قلة عدد الحكام.	٣٣
				عدم الحيادية من قبل الحكام إثناء تحكيم المباريات .	٣٤
				ضعف اللياقة البدنية والصحية لبعض الحكام.	٣٥
				قلة إلمام وإطلاع الحكام على المراجع الحديثة.	٣٦
				ضعف الراتب الذي يتقاضاه المدرب .	٣٧
				ضعف مكافآت الفوز بالبطولات للمدرب.	٣٨
				عدم تكريم اللاعبين رسمياً.	٣٩
				عدم تكريم المدربين رسمياً.	٤٠
				عدم تشجيع اتحاد الكرة الطائفة والأندية الرياضية للاعبين .	٤١
				عدم وجود فريق طبي دائم مع الفريق.	٤٢
				عدم وجود نظام تأمين صحي للاعبين .	٤٣
				قلة تناول اللاعبين الوجبات الغذائية وفقاً للأسس الصحية السليمة .	٤٤
				عدم وجود نظام تأمين صحي للمدربين .	٤٥
	معوقة بدرجة متوسطة	معوقة بدرجة كبيرة	معوق بدرجة كبيرة جداً	الفقرات	ت
لا معوق					
				اعتقاد أولياء الأمور إن ممارسة نشاط اللعبة يعوق تحصيلهم الدراسي.	٤٦
				اعتقاد أولياء الأمور إن ممارسة نشاط الكرة الطائفة قد يؤدي الإصابة اللاعبين بإصابات خطيرة.	

٤٧				
٤٨				ضعف التخطيط طبقاً للأسلوب العلمي من قبل الاتحاد .
٤٩				قلة تبادل الخبراء الرياضيين مع الدول المتقدمة في مجال اللعبة .
٥٠				قلة تنظيم دورات صقل المدربين بصفة دورية .
٥١				قلة توافر المراجع الحديثة في مجال التخصص .
٥٢				عدم وجود سجلات خاصة بحالة اللاعب الصحية .
٥٣				قلة الاستفادة من مراكز الطب الرياضي .
٥٤				ضعف ثبات مواعيد المباريات في الدوري المحلي للعبة .
٥٥				ممارسة غير المختصين لمهن التدريب الرياضي .
٥٦				قلة إقبال الجماهير لحضور منافسات الدوري المحلي .

ملحق (٣)

أسماء الخبراء والمختصين

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
١	عبد الودود أحمد الزبيدي	أ.د.	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت
٢	فاتن محمد رشيد	أ.د.	القياس والتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت
٣	عبد الكريم محمود احمد	أ.د.	طرائق التدريس	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة سامراء

العدد الثاني _ ٢٠١٥

٤	عبد المنعم أحمد جاسم	أ.د.	القياس والتقويم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت
٥	حمودي عصام نعمان	أ.م.د.	علم التدريب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت
٦	مثنى أحمد خلف	أ.م.د.	رياضة معاقين	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت
٧	سعد عباس عبد	أ.م.د.	علم النفس الرياضي	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت
٨	ابتسام حيدر بكتاش	أ.م.	علم التدريب	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت
٩	حميد أحمد محمد	أ.م.	بايو ميكانيك	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت

ملحق (٤)

أسماء مجتمع وعينة البحث

ت	الاسم	النادي	مدرب أو مساعد مدرب	التحصيل الدراسي	سنوات الخبرة
١	علاء خلف عبد الستار	غاز الجنوب	مدرب	بكالوريوس	٨ سنوات
٢	بهاء عباس علي	غاز الجنوب	مساعد مدرب	دبلوم	٦ سنوات
٣	صلاح اسماعيل	البيشمركة	مدرب	دكتوراه	٢٠ سنة
٤	احمد عبد الكريم	البيشمركة	مساعد مدرب	بكالوريوس	٤ سنوات
٥	إحسان علي	القوة الجوية	مدرب	إعدادية	١٥ سنة
٦	رسول زغير	القوة الجوية	مساعد مدرب	دبلوم	٢٥ سنة
٧	صلاح هادي	الشرطة	مدرب	ماجستير	٤ سنوات

العدد الثاني _ ٢٠١٥

٨	علي فوزي	الشرطة	مساعد مدرب	بكالوريوس	١٣ سنة
٩	محمد عوفي راضي	البحري	مدرب	دكتوراه	٢٣ سنة
١٠	أنور سامي	البحري	مساعد مدرب	إعدادية	٣ سنوات
١١	سعد عبد الوهاب	الصناعة	مدرب	بكالوريوس	٢٥ سنة
١٢	فاضل حسن	الصناعة	مساعد مدرب	بكالوريوس	٨ سنوات
١٣	اجوان مصطفى	اربييل	مدرب	ماجستير	١٣ سنة
١٤	اليأس احمد عبد	اربييل	مساعد مدرب	دبلوم عالي	١٠ سنوات
١٥	انياز محمد	شقلاوة	مدرب	إعدادية	٦ سنوات
١٦	خالد صالح	شقلاوة	مساعد مدرب	بكالوريوس	١٧ سنة
١٧	أمين فاضل	نפט ميسان	مدرب	دبلوم	٨ سنوات
١٨	إياد عودة	نפט ميسان	مساعد مدرب	أعادية	٣ سنوات

تأثير تمارين مهارية باستخدام أوزان إضافية في دقة الضربة الأرضية الخلفية لدى لاعبي التنس الأرضي

م.م نزار فائق صالح

جامعة تكريت /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

تمت الإشارة إلى التطور الذي شهده التنس الأرضي نتيجة التقدم العلمي والمعرفي فيما يخص أساليب ووسائل الارتقاء بالمستوى المهاري للعبة كما أشار إلى مدى الإقبال الجماهيري عليها الأمر الذي دعا الجميع إلى مواصلة البحث عن ما يعمل على النهوض بمهارات اللعبة ومنها الضربة الأرضية الخلفية حيث هدف البحث إلى الكشف عن تأثير استخدام تمارين مهارية بإضافة أوزان (٣-٥%) من وزن الجسم على الضربة الأرضية الخلفية وافترض الباحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية البعدية للضربة الأرضية الخلفية تم استعراض الضربة الأرضية الخلفية ومدى أهميتها في الفعالية ثم تناول الباحث نسب فيشر في إضافة الأوزان والتي اعتمدها في بحثه بعدها تمت مناقشة دراستين مشابهتين للدراسة الحالية ومدى الاستفادة منهما في الدراسة الحالية

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث ، حيث تم اختيار ٤ لاعبين بالطريقة العمدية من نادي كركوك للتنس الأرضي فئة ١٤-١٦ سنة للموسم ٢٠١٢-٢٠١٣ واجري عليهم الاختبار القبلي ليخضعوا بعدها للمتغير المستقل (الأوزان الإضافية) ثم اختبروا اختبارا بعديا.

استنتج الباحث من خلال النتائج التي توصل إليها إلى أن الأوزان الإضافية قيد البحث قد جاءت بنتائج إيجابية لذلك أوصى باستعمال الأوزان الإضافية (٣-٥%) من وزن الجسم في تدريب التنس الأرضي .

The effect of skill exercises using weights in the development of additional strike the back hand tennis players

Assistant lecturer nazar faiq sallh
Tikrit University-physical Education & sport science

Abstract

Reference was made to the development witnessed in tennis as a result of scientific progress and knowledge regarding the methods and means of upgrading the skills of the game , as pointed out over the turnout by which called for further research about what works to boost the skills of the game , including strike the rear floor where the goal of research is to

detect the impact of the use of skill exercises by adding weights (3-5 %) of body weight on the rear floor and strike the researcher assumed the existence of statistically significant differences between the tests for tribal dimensional blow the rear floor .

Been reviewed strike the rear floor and the extent of its importance in the effectiveness and researcher ratios Fisher add weights and adopted in his later studies were discussed Mchabhettin of the current study and the extent to which in the current study.

The researcher used the experimental nature of the suitability of the search , was chosen as the 4 players intentional way of Kirkuk Tennis Club Ground category 14-16 years for the 2012-2013 season and make them subject to pre-test after the independent variable (additional weights) and then tested the test Uday .

The researcher concluded by the findings that the additional weights in question came with positive results for the researcher recommended the use of additional weights (3-5 %) of body weight training in tennis .

١ . التعريف بالبحث

١-١ - المقدمة وأهمية البحث

التنس الأرضي من الفعاليات التي لاقت رواجاً وانتشاراً كبيرين كونها تتمتع بمهارات سريعة متناسقة ومشوقة تعتمد على الذكاء والتوقع للمنافس كما تعتمد على جملة من الصفات البدنية التي تساعد اللاعب في أداء الفعالية بصورة قوية داخل الملعب الأمر الذي يحتم عليه طرق السبل المتاحة في سبيل الوصول بالمهارات والصفات البدنية إلى أعلى مستوى ممكن .

الضربة الأرضية الخلفية من المهارات الأساسية في فعالية التنس الأرضي كونها سلاح قوي في الهجوم إذا ما أتقنه اللاعب حيث نرى إن كثير من اللاعبين يشكون من ضعف فيها كذلك الحال في الدفاع حيث المنافس يحاول استغلال نقاط الضعف الأمر الذي أدى إلى التركيز على هذه المهارة المهمة .

شهد العالم تطوراً كبيراً في مجال التدريب وطرق المدربين أبواباً ووسائل كثيرة في العملية التدريبية للوصول باللاعبين إلى مراتب متقدمة وظهر ذلك من خلال المنافسة الشديدة التي وصلت إليها الفعاليات الرياضية عموماً ومن هذه الوسائل استخدام الإثقال لتسليط مقاومة أكبر على المجاميع العضلية العاملة كما أن استخدام أوزان مناسبة ومحسوبة أثناء التدريب يعمل على تطوير مهارات اللاعب حيث يسلط الثقل جهداً أكبر على اللاعب .

١-٢ - مشكلة البحث

تتمثل مشكلة البحث في كون اللاعبين يشكون من ضعف في مهارة الضربة الأرضية الخلفية وهذا ما لاحظته الباحث لذا عمد إلى استخدام وسيلة تعمل على تطوير المهارة كون التدريب سيكون باستخدام تمارين مهارية وتطوير الصفات العضلية في نفس الوقت لاستخدامه أوزان إضافية تسلط جهداً أكبر على المجاميع العضلية العاملة للارتقاء بها .

٣-١-٣ هدف البحث

يهدف البحث إلى الكشف عن التغيير الذي ستحدثه التمارين المهارية المستخدمة مع الأوزان الإضافية على دقة أداء الضربة الأرضية الخلفية لدى اللاعبين .

٤-١-٤ فرض البحث

هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية نتيجة استخدام التمارين المهارية مع الأوزان الإضافية .

٥-١-٥ مجالات البحث

١-٥-١-١ المجال البشري : لاعبو نادي كركوك بالتنس الأرضي ممن هم بعمر ١٤-١٦ سنة

١-٥-١-٢ المجال المكاني : ملاعب نادي كركوك الرياضي

١-٥-١-٣ المجال الزمني : ١٥/٦/٢٠١٣ لغاية ١٢/١٠/٢٠١٣

٢. الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

١-٢-١-١ الدراسات النظرية

١-٢-١-٢ الضربة الأرضية الخلفية

مهارات التنس الأرضي الأساسية حسب بعض المصادر تتكون من "الضربات الأرضية الأمامية والخلفية ومهارة الإرسال"^(١) ويشير ظافر هاشم الكاظمي إلى أن مهارة الضربة الأرضية الخلفية تكتسب أهمية خاصة كونها من "المهارات الدفاعية والهجومية التي تحتل أهمية كبيرة للاعب حيث أن مستواه يعتمد إلى حد كبير على درجة كفاءة في استخدامها"^(٢) كما يشير علي سلوم جواد "الضربة الأرضية الخلفية تعد من الضربات المهمة لصعوبة أدائها والذي يوجب على اللاعب بذل جهد كبير لإتقانها"^(٣)

١-٢-٢ الأوزان الإضافية

^١ - ايلين وديع فرج ؛ التنس تعليم - تدريب - تقييم - تحكيم : (الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ١٩٨٦) ص ٤٩

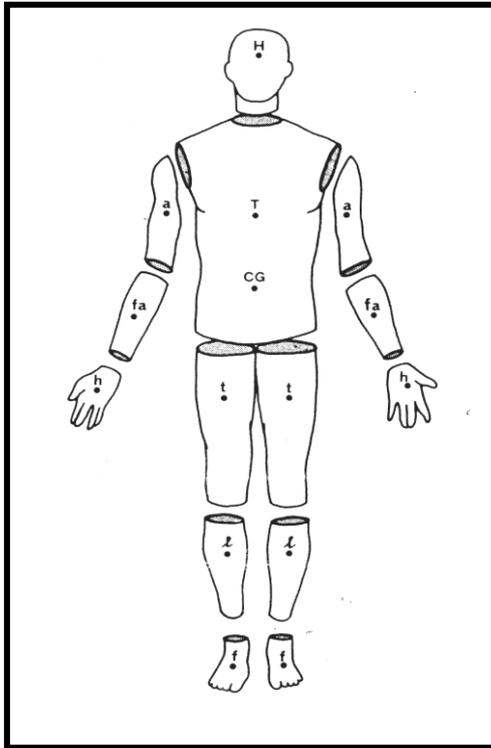
^٢ - ظافر كاظم الهاشمي ؛ الإعداد الفني والخططي بالتنس : (بغداد ، دار الجامعة للطباعة ، ٢٠٠٠)

^٣ - علي سلوم جواد ؛ ألعاب الكرة والمضرب التنس الأرضي : (القادسية ، الطيف للطباعة ، ٢٠٠٢) ص ٨٥

يعد إضافة وزن إلى الجسم أو أطرافه من الوسائل المتبعة في التدريب لزيادة كفاءة المجاميع العضلية العاملة حيث إن إضافة وزن يعني عمل عضلي ضد مقاومة أكبر من المقاومة التي يتطلبها الأداء الحركي في الحالة الاعتيادية مما يؤدي إلى تطوير هذه المجاميع العضلية من خلال تجنب عدد أكبر من الوحدات العضلية مما هو عليه في الحالة الاعتيادية وهذا ما أكد عليه (جمال صبري فرج) نقلاً عن نشرة الطب الرياضي الأمر يكي حيث أشارت إلى "تدريب المقاومة يهدف إلى وضع حمل على جهاز العضلات الهيكلية والتدرج بها تصبح أقوى" كما يشير (صالح شافي العائدي) إلى إن "القوة الخاصة تعني القدرة العضلية التي يشابه مسار حركتها (أدائها) مع مسار المهارة الرياضية المطلوبة عليه يجب الجمع بين القدرة العضلية للمهارة والمهارة المطلوبة في أداء واحد"^٢

٢-١-٣- نسب فيشر Fisher للحلقات الحية^(٣)

تم احتساب نسب الأثقال الإضافية للذراعين والرجلين والجذع بالاعتماد على النسب التي حددها فيشر (Fisher) في توزيعه للوزن النسبي للحلقة الحية لكل جزء من أجزاء الجسم وهي كما في الشكل (١) ، وقد تمت إضافة ثقل بما يعادل (٣-٥%) من وزن الحلقة الحية للاعب .



الرأس	٧%	الكف الأيسر	١%
الجذع	٤٣% <td>الفخذ الأيمن</td> <td>١٢% </td>	الفخذ الأيمن	١٢%
الكتف الأيمن	٣% <td>الفخذ الأيسر</td> <td>١٢% </td>	الفخذ الأيسر	١٢%
الكتف الأيسر	٣% <td>الركبة اليمنى</td> <td>٥% </td>	الركبة اليمنى	٥%
المرفق الأيمن	٢% <td>الركبة اليسرى</td> <td>٥% </td>	الركبة اليسرى	٥%
المرفق الأيسر	٢% <td>القدم الأيمن</td> <td>٢% </td>	القدم الأيمن	٢%
الكف الأيمن	١% <td>القدم الأيسر</td> <td>٢% </td>	القدم الأيسر	٢%

الشكل (١)

الوزن النسبي للحلقات الحية بحسب Fisher

^١ - جمال صبري فرج ؛ القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث : (عمان ، دار دجلة ، ٢٠١٢) ص ٣٤٠

^٢ - صالح شافي العائدي ؛ التدريب الرياضي أفكاره وتطبيقاته : (دمشق ، دار النور ، ٢٠١١) ص ١٥٥

^٣ - فؤاد توفيق السامرائي ؛ البايو ميكانيك : (بغداد ، المكتبة الوطنية ، ١٩٨٨) ص ٤١٥

٢-٢- الدراسات المشابهة

٢-٢-١- دراسة طالب فيصل ٢٠٠٣

(تأثير ثلاثة أساليب في تطوير الخطوات وخطوة الحاجز وانجاز ١١٠ متر حواجز)^(١)

- هدفت الدراسة إلى التعرف على طبيعة الخطوات في مراحل مختلفة من مسافة الركض (بين الحاجز الأول والثاني والثالث) في متغيرات (مسافة الخطوة ، زمن الخطوة ، سرعة الخطوة ، زمن مسافة الخطوات الثلاث)
- وضع أساليب تدريبية لتطوير المتغيرات

- بلغت عينة البحث ١٢ لاعب من عدائي العراق ١١٠ متر حواجز قسموا إلى ٤ مجاميع متساوية العدد ٣ منها تجريبية تحمل أوزان بين ١٥-٢٠% من وزن الذراع او الرجل وبمسافات مختلفة بين مجموعة وأخرى ومجموعة رابعة ضابطة بدون وزن او تغيير في مسافة الركض

واستنتج الباحث :

التدريب بمقاومات مضافة قد حقق تطورا ايجابيا في أداء الواجب المنوط باللاعبين

٢-٢-٢- دراسة فخر الدين قاسم صالح النقاش ٢٠٠٥

(استخدام وسيلة التثقيل لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وأثرها في دقة الأداء لبعض

المهارات الأساسية بلعبة الاسكواش)^(٢)

- هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير استخدام التثقيل لتطوير بعض الصفات البدنية وأثرها في دقة الأداء لبعض المهارات الأساسية

- بلغت عينة البحث ١٦ لاعب من لاعبي منتخب العراق بالاسكواش بأعمار ١٧-١٩- ستة قسموا إلى مجموعتين تجريبية والأخرى ضابطة

- استخدمت المجموعة التجريبية أوزان مضافة من ١٥-٢٠% من وزن الجسم

واستنتج الباحث :

^١- طالب فيصل ؛ تأثير ثلاثة أساليب تدريبية في تطوير الخطوات وخطوة الحاجز وانجاز ١١٠ متر حواجز : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، بغداد ، ٢٠٠٣)

^٢- فخر الدين قاسم صالح النقاش ؛ استخدام وسيلة التثقيل لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وأثرها في دقة الأداء لبعض المهارات الأساسية بلعبة الاسكواش : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، بغداد ، ٢٠٠٥)

- إن المنهج التدريبي باستخدام أوزان إضافية كان ذا فاعلية في تنمية بعض الصفات البدنية الخاصة ودقة الأداء لدى المجموعة التجريبية .

٢-٢-٣- مناقشة الدراسات المشابهة :

جرت الدراسات أنفتي الذكر باستخدام أوزان إضافية بين ١٥-٢٠% من وزن الجسم بينما الدراسة الحالية استخدم الباحث فيها أوزان بين ٣-٥% من وزن الجسم كما ان دراسة طالب فيصل كانت العينة من ١٢ لاعب قسموا إلى ٤ مجاميع ولمدة ٦ أسابيع وبواقع ٣ وحدات أسبوعية أما دراسة **فخر الدين قاسم** فقد تكونت عينته من ١٦ لاعب قسموا إلى مجموعتين ولمدة ١٢ أسبوع وبواقع ٣ وحدات أسبوعية في حين الدراسة الحالية تكونت عينة من ٤ لاعبين بمجموعة تجريبية واحدة واستمرت لمدة ٨ أسابيع وبواقع ٣ وحدات أسبوعية .

٣. إجراءات البحث

٣-١- منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي ولمجموعة تجريبية واحدة ذات الاختبار القبلي البعدي لملائمته طبيعة البحث

٣-٢- عينة البحث

تكونت عينة البحث من ٤ لاعبين من مدرسة كركوك للتنس ممن هم بعمر ١٤-١٦ سنة للموسم ٢٠١٢-٢٠١٣ والمشاركين ضمن دوري العراق ودوري الإقليم بالتنس الأرضي

٣-٣- الأجهزة والأدوات

- ❖ ملعب تنس
- ❖ أعمدة بطول ٧ قدم عدد ٢
- ❖ حبل ٤/١ انج
- ❖ طباشير
- ❖ شريط قياس
- ❖ مضارب تنس عدد ٤
- ❖ كرات تنس عدد ١٥ علبة
- ❖ أوزان إضافية للذراعين والرجلين والجدع (٣-٥)% من وزن الجزء من الجسم ومثبتة بشكل محكم في ثلاث مناطق من الجسم وهي :
 - **الذراعين** : وتثبت بوساطة أحزمة مثقلة حول الساعدين .
 - **الساقين** : وتثبت بوساطة أحزمة مثقلة حول الساقين .

• **الجدع :** وتكون على شكل صدرية مثقلة (جاكيت).

وقد استخدم الباحث نسبة (٥%) من وزن جسم الرياضي كأنقال مضافة على أجزاء الجسم المختلفة .

وهنا لابد من الإشارة إلى أن الباحث قد راعى تثبيت هذه الأثقال وبشكل محكم يتناسب مع سرعة الأداء ، إذ أن "هناك بعض الأداءات التي تتميز بالسرعات العالية مما يتطلب الحرص الشديد في تثبيت هذه الأثقال في الأماكن المـ طلبو تـمـيـتها وبـالأسلوب الذي تعمل فيه داخل الأداء ولكي لا تؤثر على طبيعة الأداء وتغير من شكله"^(١)

٣-٤ - وسائل جمع المعلومات :

استخدم الباحث :

- تحليل المحتوى

- استمارة الاستبيان

- الاختبارات الخاصة بالبحث

٣-٥ - الاختبارات المستخدمة

٣-٥-١ - الاختبارات المهارية

اختبار بروير وميلير للضربات الأرضية الأمامية والخلفية^٢

الهدف من الاختبار : قياس قوة ودقة الضربات الأرضية الأمامية والخلفية

الأدوات :

مضرب واحد لكل مختبر ، ٢٠ كرة تنس

حبل مشدود أعلى من الشبكة وعلى ارتفاع ٤ قدم من الحافة العليا

ملعب تنس مقسم على النحو التالي : يرسم خطان بعرض الملعب احدهما على بعد ١٠

قدم داخل خط الإرسال والآخر على بعد ٩ قدم خارج خط الإرسال له . ويرسم خطان

^١ - طلحة حسام الدين؛ الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي : (دار الفكر العربي ، عمان ، ١٩٩٤)

ص ٢١٤

* - فريق العمل المساعد :

- م.م عاطف عبد الخالق احمد

- السيد خالد إبراهيم محمود

كلية التربية الرياضية /جامعة تكريت
مدرّب نادي كركوك الرياضي بالتّـنـس الأرضي

^٢ - علي سلوم جواد ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ١٩٢

آخران بعرض الملعب على بعد ٥ قدم و ١٠ قدم على التوالي خارج خط القاعدة وموازيان لها وتشير الأرقام المسجلة في الشكل على قيم التسجيل

تحديد العمل :

يقوم المسجل بملاحظة وتسجيل الملاحظات الصحيحة التي تمر بين الشبكة والحبل

ويحدد منطقة سقوطها

يقوم المساعد بجمع الكرات

الطريقة :

- يقف المختبر خلف خط القاعدة ويسقط الكرة على الأرض لنفسه ثم يضربها محاولاً

توصيلها إلى منطقة ٩ أقدام الخلفية من الملعب المقابل

- يجرب المختبر كرتان أولاً لا تكون محسوبة في التسجيل يسمح لكل مختبر ١٤ محاولة

التسجيل :

- تسجيل القيم المذكورة في الشكل للكرات التي تمر بين الحافة العليا للشبكة والحبل

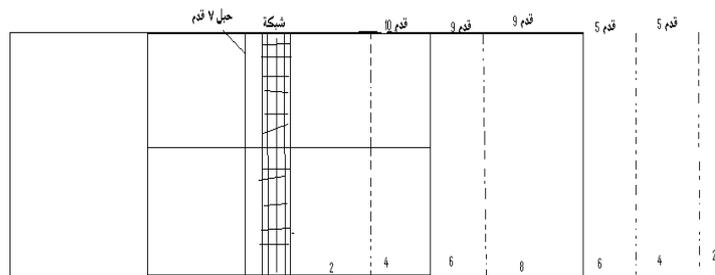
وتسقط على منطقة المحددة لها

- الكرة التي تسقط على الخط تحصل على القيمة الأعلى للمنطقة

- الكرات التي تمر فوق الحبل تحصل على نصف قيمة المنطقة التي تسقط فيها الكرة

- المختبر الذي يفشل في محاولة ضرب الكرة تحتسب عليه محاولة

وهو من الاختبارات المقننة والمستخدمة في الكثير من الرسائل والاطاريح .



٣-٦- الإجراءت الميدانية

٣-٦-١- التجربة الاستطلاعية : اجري الباحث تجربة استطلاعية يوم الثلاثاء الموافق ٢٠١٣/٨/١٣ للتعرف على مدى تأقلم اللاعبين على اللعب بالأوزان المضافة وتعرف فريق العمل المساعد* على طريقة العمل بالأوزان الإضافية.

٣-٦-٢- الإجراءت النهائية :

تم إجراء الاختبار القبلي يوم الخميس الموافق ٢٠١٣/٨/١٥ وفي تمام الساعة ٥ عصرا وعلى ملاعب نادي كركوك الرياضي

بدء البرنامج التدريبي يوم الأحد ٢٠١٣/٨/١٨ ولمدة ٨ أسابيع (دورتين متوسطة) وبواقع ٣ وحدات تدريبية أسبوعية جرت يوم الأحد ، الثلاثاء ، الخميس

انتهى البرنامج التدريبي يوم الخميس ٢٠١٣/١٠/١٠ واجري الاختبار البعدي يوم السبت ٢٠١٣/١٠/١٢ وفي تمام الساعة ٤ عصرا

٣-٧- الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث :

- اختبار (ت) للعينات المتناظرة
- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري

٤. عرض وتحليل نتائج الضربة الأرضية الخلفية ومناقشتها
٤-١- عرض نتائج الاختبار القبلي بعدي للضربة الأرضية الخلفية

جدول (١)

القيمة الاختبار	س	\pm ع	قيمة ت المحسوبة	قيمة ت الجدولية	دلالة الفروق
القبلي	٤٢.٧٥	١٦	٥.٥	٣.١	معنوية
البعدي	٦١.٥	٩			

عند درجة حرية ٤-٣=١ ونسبة خطأ (٠.٠٥)

يبين الجدول (١) نتائج الاختبار القبلي بعدي للضربة الأرضية الخلفية حيث ان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٤٢.٧٥) وانحراف معياري بلغ (١٦) أما الاختبار البعدي فقد سجل وسط حسابي بلغ (٦١.٥) وانحراف معياري بلغ (٩) أما قيمة (ت) المحسوبة فبلغت (٥.٥) وهي اكبر

من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٣.١) عند درجة حرية بلغت (٣) ونسبة خطأ (٠.٠٥) مما يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي .

٤-٢- مناقشة النتائج :

يرى الباحث إن النتائج الايجابية التي وصل إليه بحثه جاءت نتيجة التكرار المنظم والممنهج للمهارة وهذا ما أشار إليه هلال عبد الرزاق شوكت وآخرون "إن تدريب المهارات يعتمد على مقدار تكرار أداء المهارة من أجل الوصول إلى أدائها بصورة أوتوماتيكية وخاصة تلك المهارات التي يحتاجها اللاعب أثناء المنافسات"^(١) كما يشير مفتي إبراهيم حماد "تكرار التمارين في الوحدة التدريبية يجعل اللاعبين اقل خطأ وأكثر تحكما في أداء المهارة وذلك نتيجة إحساس اللاعب بالمهارة وبالتالي يجعله يتخذ الوضع الصحيح لأداء المهارة لتجنب الأخطاء التي يقع فيها فضلا عن اكتسابه التوافق الجيد لأداء المهارة"^(٢)

كما ان التدريب بالأوزان الإضافية عمل على تجنيد عدد اكبر من العضلات وهذا ما أكده أحمد صباح قاسم نقلا عن طلحة حسام الدين "استخدام الأثقال الإضافية في أثناء التدريب والتي عملت وبشكل واضح على تحسين قدرة العضلات العاملة من خلال تجنيد الوحدات الحركية العاملة والتي تكون بعدد أكبر عند استخدام الأثقال الإضافية في التدريب عنه من عدم استخدامها فيه"^(٣) كما يشير طالب فيصل "استخدام حمل خارجي بنسبة معينة إلى وزن الجسم يؤدي حتما إلى زيادة مستوى الأداء"^(٤).

٥. الاستنتاجات والتوصيات

٥-١- الاستنتاجات

- من خلال النتائج التي توصل إليها الباحث يمكن استنتاج أن التدريب باستخدام أوزان إضافية (٣-٥%) من وزن الجسم كانت ذو فاعلية في تطوير مهارة الضربة الأرضية الخفية .

٥-٢- التوصيات

^١ - هلال عبد الرزاق شوكت وآخرون ؛ الإعداد الفني والخططي بالنتس : (الموصل ، دار الكتب ، ١٩٩١) ص٩٣

^٢ - مفتي إبراهيم حماد ؛ الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) ص٢٢

^٣ - احمد صباح قاسم توفيق ؛ أثر التدريب باستخدام أثقال إضافية في عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة للاعبي المباراة بسلاح الشيش : (رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٥) ص٥٤

^٤ - طالب فيصل ؛ مصدر سبق ذكره : ص٤٨

- من خلال ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصي الباحث :
١. استخدام الأوزان الإضافية (٣-٥%) من وزن الجسم في تدريب التنس الأرضي
 ٢. إجراء بحوث بأوزان أخرى

المصادر:

- احمد صباح قاسم توفيق ؛ أثر التدريب باستخدام أثقال إضافية في عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة للاعبي المباراة بسلاح الشيش : (رسالة ماجستير ، جامعة الموصل ، ٢٠٠٥)
- ايلين وديع فرج ؛ التنس تعليم - تدريب - تقييم - تحكيم : (الإسكترية ، منشأة المعارف ، ١٩٨٦)
- جمال صبري فرج ؛ القوة والقدرة والتدريب الرياضي الحديث : (عمان ، دار دجلة ، ٢٠١٢)
- صالح شافي العائذي ؛ التدريب الرياضي أفكاره وتطبيقاته : (دمشق ، دار النور ، ٢٠١١)
- طالب فيصل ؛ تأثير ثلاثة أساليب تدريبية في تطوير الخطوات وخطوة الحاجز وانجاز ١١٠ متر حواجز : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، بغداد ، ٢٠٠٣)
- طلحة حسام الدين ؛ الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي : (دار الفكر العربي ، عمان ، ١٩٩٤)
- ظافر كاظم الهاشمي ؛ الإعداد الفني والخططي بالتنس : (بغداد ، الدار الجامعية للطباعة ، ٢٠٠٠)
- علي سلوم جواد ؛ العاب الكرة والمضرب التنس الأرضي : (القادسية ، الطيف للطباعة ، ٢٠٠٢)
- فؤاد توفيق السامرائي ؛ البايوميكانيك : (بغداد ، المكتبة الوطنية ، ١٩٨٨)
- فخر الدين قاسم صالح النقاش ؛ استخدام وسيلة التثقل لتطوير بعض الصفات البدنية الخاصة وأثرها في دقة الأداء لبعض المهارات الأساسية بلعبة الاسك واش : (أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، بغداد ، ٢٠٠٥)
- مفتي إبراهيم حماد ؛ الجديد في الإعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤)

- هلال عبد الرزاق شوكت وآخرون ؛ الإعداد الفني والخططي بالتنس : (الموصل ، دار الكتب ، ١٩٩١)

ملحق (١)

جامعة تكريت
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استبيان السادة الخبراء والمختصين
لتحديد اختبارات الضربة الأرضية الخلفية
في التنس الأرضي

الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة :

يروم الباحث إجراء البحث الموسوم (تأثير تمارين مهارية باستخدام أوزان إضافية في دقة الضربة الأرضية الخلفية لدى لاعبي التنس الأرضي) على عينة من لاعبي مدرسة كركوك بالتنس الأرضي فئة (١٤-١٦) سنة ونظرا لما تتمتعون به من خبرة وكفاءة علمية نرجو تفضلكم بالاطلاع على الاختبارات المرفقة طيا واختيار كم الأنسب وفقا لما ترونه مناسبا بوضع علامة (√) أمام الاختبار المناسب .

مع فائق الشكر والتقدير.....

الملاحظات :

التوقيع :

اسم الخبير :

اللقب العلمي :

الجامعة / الكلية :

التاريخ :

الباحث
م.م نزار فائق صالح

الإشارة	رسم توضيحي	الاختبارات	ت
	<p>رسم توضيحي حبل على ارتفاع ٧ قدم</p>	<p>اختبار بروير وميلر للضربة الأرضية الخلفية. عدد المحاولات ١٤ محاولة تحتسب الدرجة من خلال جمع نقاط المناطق التي تسقط الكرة فيها بعد عبورها مت فوق الشبكة ومن أسفل الحبل وتأخذ نصف الدرجة إذا عبرت من فوق الشبكة والحبل ، الكرة الساقطة على الخط تأخذ نقاط المنطقة الأكثر نقاطا</p>	١
	<p>حبل على ارتفاع ٧ قدم</p>	<p>اختبار هوايت للضربة الأرضية الخلفية. عدد المحاولات ١٠ تحتسب النقاط من خلال جمع نقاط المحاولات العشر</p>	٢
	<p>حبل على ارتفاع ٤ متر</p>	<p>اختبار شافيز نايدر للضربة الأرضية الخلفية. عدد المحاولات ٥ الكرات الساقطة خارج الملعب الفردي تحصل على (صفر) نقطة الكرات التي تعبر الحبل تأخذ نصف قيمة المنطقة التي تسقط فيها الكرات الساقطة على الخط تأخذ درجة المنطقة الاعلى</p>	٣

ملاحظة : في حالة عدم صلاحية أي اختبار أنفة الذكر يرجى ذكر الاختبار المناسب للعينة.

الملحق (٢)

اسماء السادة الخبراء الذين عرض عليهم اختبارات الضريبة الارضية الخلفية

مكان العمل	اللقب العلمي	الاسم	ت
جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية	استاذ دكتور	وليد وعد الله علي	١
جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية	استاذ مساعد دكتور	حسنا ستار صبار	٢
جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية	استاذ مساعد دكتور	علي جهاد رمضان	٣
جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية	استاذ مساعد دكتور	اينار عبد الكريم غزال	٤
جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية	استاذ مساعد دكتور	سبهان محمود الزهيري	٥
جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية	مدرس	عمار محمد خليل	٦
جامعة الموصل / كلية التربية الرياضية	مدرس مساعد	عمر فاروق يوسف	٧

الأسبوع الأول

الوحدة التدريبية الأولى

عدد اللاعبين : ٤ لاعبين

عدد	عدد التكرارات	زمن الأداء	الشدة	التمرين
١	١	٤ د	-	المجميع الراحة بين التكرارات ١- المدرب على خط المنتصف ومناولة إلى - ١.٣٠ د لاعب في الساحة المقابلة وإرجاع الكرة مع الخط بضربة أرضية خلفية
١	١	٤ د	-	٢- المدرب على خط المنتصف ومناولة إلى - ١.٣٠ د لاعب في الساحة المقابلة وإرجاع كرة قاطعة للملعب بضربة أرضية خلفية من الداخل إلى الداخل
١	١	٤ د	-	٣- - المدرب على خط المنتصف ومناولة إلى - ١.٣٠ د لاعب في الساحة المقابلة وإرجاع الكرة قاطعة للملعب بضربة أرضية خلفية من الداخل إلى الخارج

الوحدة التدريبية الثانية

عدد اللاعبين : ٤ لاعبين

عدد	عدد التكرارات	زمن الأداء	الشدة	التمرين
١	٢	٤ د	-	المجميع الراحة بين التكرارات ١- المدرب على خط المنتصف ومناولة إلى ١.٣٠ د ١.٣٠ د لاعب في الساحة المقابلة وإرجاع الكرة مع الخط بضربة أرضية خلفية
١	١	٤ د	-	٢- المدرب على خط المنتصف ومناولة إلى - ١.٣٠ د لاعب في الساحة المقابلة وإرجاع كرة قاطعة للملعب بضربة أرضية خلفية من الداخل إلى الداخل
١	١	٤ د	-	٣- - المدرب على خط المنتصف ومناولة إلى - ١.٣٠ د لاعب في الساحة المقابلة وإرجاع الكرة قاطعة للملعب بضربة أرضية خلفية من الداخل إلى الخارج

الوحدة التدريبية الثالثة

عدد اللاعبين : ٤ لاعبين

عدد	عدد التكرارات	زمن الأداء	الشدة	التمرين
١	١	٤ د	-	المجميع الراحة بين التكرارات ١- المدرب على خط المنتصف ومناولة إلى - ١.٣٠ د لاعب في الساحة المقابلة وإرجاع الكرة مع الخط بضربة أرضية خلفية
١	١	٤ د	-	٢- المدرب على خط المنتصف ومناولة إلى - ١.٣٠ د لاعب في الساحة المقابلة وإرجاع كرة قاطعة للملعب بضربة أرضية خلفية من الداخل إلى الداخل
١	١	٤ د	-	٣- - المدرب على خط المنتصف ومناولة إلى - ١.٣٠ د لاعب في الساحة المقابلة وإرجاع الكرة قاطعة للملعب بضربة أرضية خلفية من الداخل إلى الخارج

مستخلص البحث

تأثير تمارين توافقية (بدنية _ مهاريه) بأشكال ومساحات مختلفة في بعض القدرات البدنية

وسرعة الاداء المهاري المركب للاعبين كرة القدم للمتقدمين

أ.د. موفق اسعد الهيتي م.د . عدنان فدعوس عمر النمراوي م . م صلاح هادي حماد الدليمي

كلية التربية الرياضية / جامعة الانبار ٢٠١٥

مشكلة البحث وجود قصورا واضحا في عملية التوافق بالأداء مما اثر بشكل واضح على الاداء المهاري بشكل عام كذلك خلو الوحدات التدريبية من التمارين التوافقية الا بشك ل محدود ادى الى حدوث هذه المشكلة . اما اهداف البحث هو اعداد تمارين توافقية تؤدي بأشكال ومساحات مختلفة من اجل التعرف على تأثيره ا في عينة البحث . اما فروض البحث وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث وقد تم استخدام المنهج التجريبي وذلك لملائمته وطبيعته ومشكلة البحث وتكونت عينة البحث التجريبية من (١٦) لاعبا من نادي هيت وتم اختيارهم بطريقة القرعة لتنفيذ المنهج التجريبي المقترح وكانت اهم الاستنتاجات ان استخدام التمارين التوافقية بأشكال ومساحات مختلفة في مرحلة الاعداد الخاص كان له الاثر الفاعل في تطوير متغيرات البحث واما اهم التوصيات التأكيد على استخدام التمارين التوافقية المركبة بأشكال ومساحات مختلفة في الوحدات التدريبية للاعبين كرة القدم المتقدمين ولكافة الفئات العمرية .

Impact exercises compromise vehicle (physical skill) in different shapes and spaces on some of the physical variables and speed performance skills of football players for applicants

Submitted by

Prof.Muwafaq conciliator Asaad Mahmoud MD. Adnan Omar

FadousNamrawi m. M. Salah HadiHammad al-Dulaimi

Find a problem and there is an obvious deficiency in the compliance process performance, which clearly affected the performance skills in general as well as free training modules of exercise are not limited harmonic led to this problem. The objectives of the research is to prepare a consensual lead exercises in different shapes and spaces in order to identify their impact in the research sample. The research hypotheses and no statistically significant significant differences between the post tests for the two sets of search control and experimental and the experimental group in the research variables have been using the experimental method so as to suitability and the way research and the nature and problem of the research consisted experimental research sample of (16) players from Hit Club was Akhiaarham way the lottery for the implementation of the proposed experimental method was the most important conclusions that the use of exercise harmonic different shapes

and spaces in the private counter stage was his impact actor in the development of research variables and the most important recommendations to emphasize the use of exercise harmonic vehicle in different shapes and spaces in modules footballers applicants and for all age groups.

١- التعريف بالبحث :

١ ١ مقدمة البحث وأهميته :

تعد لعبة كرة القدم إحدى الألعاب الرياضية الفرقية التي أخذت تحتل مكانتها المميزة بين باقي الألعاب الرياضية، بل أخذت تنافس مثيلاتها من الألعاب ، إذ يسعى القائمون عليها إلى إيجاد كل ما هو جديد من الأساليب التدريبية التي تعمل على تطوير الجوانب المختلفة (البدينية المهارية الخططية والنفسية) والتي بدورها توصل اللاعبين الى الاداء المهاري الجيد ، إذ إن المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم تعد الأساس الذي يبنى عليه الإنجاز، لما تتطلبه اللعبة من امتلاك لاعبيها المهارات عالية وبمستوى راقٍ جداً .

ولكون المهمة الأولى للتدريب الرياضي هو الإعداد المتكامل للاعبين من جميع النواحي، سواءً كانت بدنية أو مهارية أو خططية أو نفسية ومعرفية أو وظيفية أي الجوانب التي لها علاقة بإحراز التفوق في هذه اللعبة التي تحتاج إلى الاستلام والتسليم والحركة السريعة لأخذ الفراغ والتهديف السريع فضلاً عن تغيير الاتجاه بصورة مستمرة داخل الملعب والتوقف الفجائي والمراوغة والانزلاق على الكرة، ومنها على سبيل الخصوص التوافق، إذ إن هذه اللعبة تحتاج إلى التوافق ما بين العين والقدم، أو ما بين العين وباقي أجزاء الجسم من الأخرى أثناء الأداء المهاري، وهذا يعتمد على سلامة الجهازين العصبي والعضلي ، لكي تمكن اللاعب من أن يدمج عدة حركات ليتم إظهار الواجب المهاري بالنمط الحركي المطلوب بكل دقة وانسيابية، أن سرعة الأداء تتطلب أن يمتلك هؤلاء اللاعبون التوافق العصبي العضلي بدرجة مقبولة، إذ إن " صفة التوافق لها دور كبير وهام في أداء لاعب كرة القدم من الناحية البدنية والمهارية ويمكن ملاحظة ذلك واضحاً في الأداء المهاري الرائع والحركات الفنية الصعبة التي يقوم بها الرياضيون ذوو المستويات المهارية العالية، إذ سيتم أدائها بسهولة الحركية وقلة الأخطاء"^(١). فالتمرينات التوافقية هي " حركات مركبة تحوي على أكثر من حركة وتحدث ضمن سلسلة من العمليات الحركية والعقلية والحسية باشتراك الجهاز العصبي

^١ - أبو العلا عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧)

لا (١). هذا كله يجعل من التمرينات التوافقية للاعب كرة القدم من الأهمية الكبيرة التي يمكن تجاهلها عند وضع المنهاج التدريبي من خلال الربط بين التمرينات التوافقية المهارية مع نظيرتها من التمرينات التوافقية البدنية مع الكرة إذا ما تم إعدادها على أساس علمي مقنن بحيث يكون محتوى هذه التمرينات مشابهة لما يؤديه اللاعب داخل الملعب الخاص بهذه اللعبة.

ويرى (حنفي محمود ، ١٩٩٤) ان الهدف من استخدام التمارين التوافقية المركبة هو تثبيت دقة الاداء مع القدرة على الربط ذلك بتعلم وتطبيق خطط اللعب مع العمل على تنمية الجوانب البدنية الخاصة بذلك الاداء اضافة الى تنمية التوافق الحركي للاعب (٢) .

مما زاد من أهمية هذا البحث هو قلة الدراسات التي تناولت هذا الموضوع من هنا برزت أهمية البحث في إجراء دراسة تجريبية من خلال إعداد منهج تدريبي يتضمن مجموعة من التمرينات التوافقية والتي تم تصميمها بشكل علمي لمعالجة القصور في أداء بعض الجوانب البدنية والاداء المهاري لعينة البحث .

١ - ٢ مشكله البحث :

من المعروف أن جمالية الأداء في إي لعبة رياضية ومنها على وجه الخصوص لعبة كرة القدم يأتي من خلال القدرة على إتقان المهارات الأساسية لها فضلا عن تكامل الأداء البدني وهذا دور هيوذي إلى إتقان الاداء المهاري و تسجيل الأهداف والذي هو غاية هذه اللعبة و التي يسعى اللاعبون إلى الوصول إليها . ومن خلال كون الباحثون مهتمين بهذه اللعبة لاعبين ومتابعون لمبارياتها على المستوى المحلي وبعد متابعتهم للوحدات التدريبية لنادبي (هيت والوحدة) وجد قصورا واضحا في استخدام التمارين التوافق في التدريب اذ تظهر اهميتها عندم ا يؤدي اللاعبون مواقف متعددة للعب داخل أرضية الملعب والتي تتطلب الدمج بين مهارتين أو استخدام التوافق بين العينين والقدمين أو العينين وباقي أجزاء الجسم والتي تعد مطلبا أساسيا لتكامل الأداء الفني لهذه المهارات وان صفة التوافق من الأمور التي يتطلب وجودها لإتمام إتقان المهارات الأساسية بكرة القدم ، كما أن الوحدات التدريبية اليومية لأندية هذه اللعبة تكاد تخلو من التمرينات التوافقية التي تعمل بدورها على تنمية صفة التوافق وان وجدت فهي قليلة تستخدم في عملية الإحماء أو في تمرينات التهدئة في نهاية الوحدات التدريبية .

١ - فرات جبار سعد الله ؛ مفاهيم في التعلم الحركي : (جامعة ديالى ، ٢٠٠٨) ص ٤٨ .

٢ - حنفي محمود مختار ؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) ص ١٢٥ .

١ - ٣ هدف البحث .

- الكشف عن تأثير التمرينات التوافقية بأشكال ومساحات مختلفة على بعض المتغيرات البدنية لعينة البحث .
- الكشف عن تأثير التمرينات التوافقية بأشكال ومساحات مختلفة على سرعة الأداء المهاري لعينة البحث .

١-٤ فرضيات البحث :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية وسرعة الاداء المهاري ولصالح الاختبار البعدي .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات البدنية وسرعة الاداء المهاري .

١ - ٥ مجالات البحث :

- ١ - ٥ - ١ المجال البشري : لاعبو نادي هيت الرياضي ونادي الوحدة للموسم الرياضي (٢٠١٢ - ٢٠١٣) .
- ١ - ٥ - ٢ المجال المكاني : ملعب نادي هيت الرياضي لكرة القدم .
- ١ - ٥ - ٣ المجال الزمني ٢/١٥ / ٢٠١٣ / ولغاية ٥/١٢ / ٢٠١٣ .

٢ الدراسات النظرية :

٢ - ١ التمرينات التوافقية :

التمرينات التوافقية هي تلك الحركات التي تشغل الجسم وتنمي قدراته الحركية وفق قواعد خاصة ، وتراعى فيها الأسس التربوية والمبادئ العلمية للوصول إلى مستوى عالٍ من الأداء ^(١)، وان هدفها هو التوافق العصبي العضلي وبعبارة أخرى ترقية المهارات الحركية عند الفرد ^(٢)، كما انها حركات فعالة التي تعتمد على العمل المنظم والمنسق بين الجهازين العصبي والعضلي ، فإذا كان التنسيق جيد بين عمل الجهازين

١ - محمد سليمان الخزاولة وصفي محمد الخزاولة ؛ التربية الرياضية الفاعلة وطلبة كليات التربية ، ط ١ (عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٩) ص ٢٨٨ .

٢ - عباس احمد صالح السامرائي ؛ طرق التدريس التربية الرياضية (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧) ص ٥٣ .

العصبي والعضلي كانت الحركة منسجمة ^(١). أو هي مجموعة من الحركات البدنية التي يؤديها الفرد إما بمفرده أو ضمن جماعة بغرض اكتساب القوة أو المهارة أو الرشاقة أو المرونة أو تناسق أعضاء الجسم ^(٢). وهي " حركات مركبة تحوي على أكثر من حركة وتحدث ضمن سلسلة من العمليات الحركية والعقلية والحسية باشتراك الجهاز العصبي ^(٣). وتدرّبات التوافق من التدرّبات الهامة التي يجب أن يعطيها المدرب بصفة مستمرة من بداية فترة الإعداد وخلال المراحل المختلفة حتى يستطيع أن يحافظ بشكل كبير على الأداء المهاري ^(٤) .

٣ - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته ومشكلة البحث .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته :

حدد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي هيت الرياضي ونادي الوحدة والذي يمثلون أندية الدوري (الدرجة الأولى) في محافظة الأنبار والبالغ عددهم (٤٨) لاعبا إما عينة البحث التجريبية فتكونت من (٣٢) لاعبا يمثلون نسبة (٦٦,٦٦%) من مجتمع البحث وقد قسمت إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) عن طريق القرعة وبواقع (١٦) لاعب لكل مجموعة

٣-٢-١ المتغيرات البدنية المستخدمة في البحث :

تم تحديد متغيرات البحث عن طريق الباحثون وتم اختيار المتغيرين (الرشاقة ، والتوافق)

٣-٢-٢ تحديد الاختبارات البدنية لعينة البحث .

الاختبار الأول: الرشاقة الخاصة

١ - اختبار الركض المتعرج بالكرة ^(٥).

٢ - الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة الخاصة.

٣ - الأدوات المستخدمة: كرة قدم، صافرة، ساعة توقيت، شواخص عدد (٦)، ملعب كرة قدم .

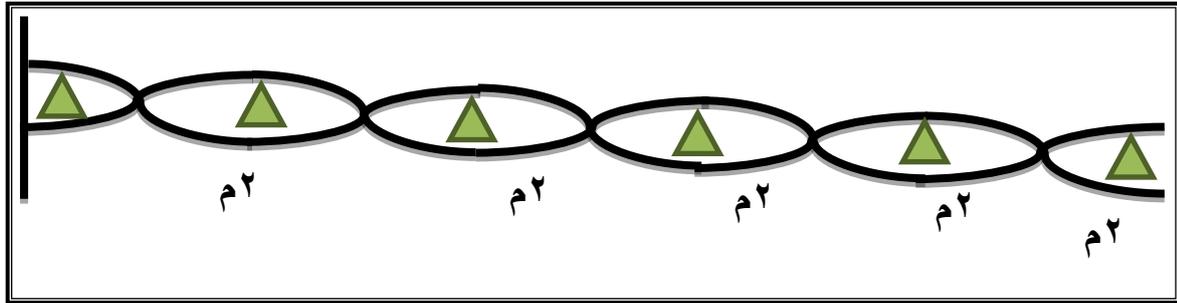
١ - أبو العلا أحمد عبد الفتاح ؛ مصدر يبق ذكره، ١٩٩٧، ص ٢٥ .

٢ - فتحي أحمد إبراهيم إسماعيل ؛ المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية (الإسكندرية ، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، ٢٠٠٨) ص ٥ .

٣ - فرات جبار سعد الله ؛ مصدر سبق ذكره ص ٤٨ .

٤ - عماد الدين عباس أبو زيد ؛ مصدر سبق ذكره ، ص ٢٦٨ .

- وصف الأداء: يوضع الشاخص على بعد (م٢) من خط البداية وتكون المسافة بين شاخص وآخر (م٢) أيضاً وكما هو موضح بالشكل ، ويقف اللاعب ومعه الكرة خلف خط البداية وعند إعطاء إشارة البداية يقوم اللاعب بالركض بالكرة بين الشواخص ذهاباً وإياباً الشكل رقم (١) وتعطى لكل لاعب محاولتين متتاليتين.
- طريقة التسجيل: يحسب الزمن لأقرب واحد بالمائة من الثانية، ولأفضل محاولة.



شكل (١) يوضح اختبار الرشاقة الخاصة

الاختبار الثاني : التوافق :^(١)

اسم الاختبار : الدوائر المرقمة

الهدف من الاختبار : قياس التوافق

الأدوات المستخدمة :

* ساعة إيقاف إلكترونية .

* أرض مسطحة يرسم عليها (٨) دوائر قطر كل منها (٦٠) سم الشكل رقم (٢) .

* ترقيم الدوائر حسب ما هو في الشكل .

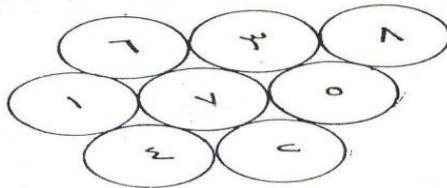
طريقة الأداء:

يقف المختبر داخل الدائرة (١) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى

الدائرة (٢) ثم إلى الدائرة (٣) وهكذا حتى الدائرة (٨) ، ويتم ذلك بأقصى سرعة .

التسجيل :

يسجل للمختبر الزمن الذي يستغرقه في الانتقال عبر الثمانية دوائر .



الشكل رقم (٢)

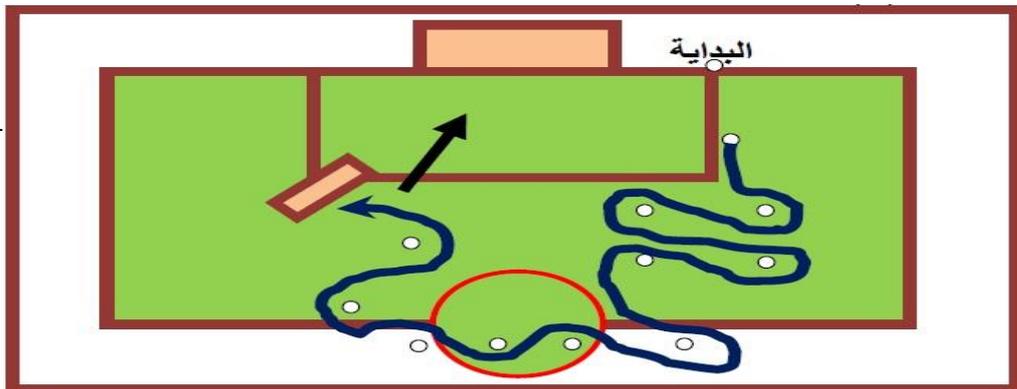
٣-٢-٣ تحديد اختبار سرعه الاداء المهاري المركب بكرة القدم لعينة البحث :

اختبار الأداء المهاري بكرة القدم^(١).

^١ - قيس ناجي عبد الجبار وسبطوسري احمد: الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد ١٩٨٧، ص ٣٤٦.

- اسم الاختبار : اختبار قياس الأداء المهاري بكرة القدم
- هدف الاختبار: قياس الأداء المهاري بكرة القدم
- الأدوات اللازمة : نصف ملعب كرة قدم وساعة توقيت الكترونية وصفارة وموانع عدد (٤) وشواخص عدد (٦) وأعلام عدد (٣) وشريط قياس وكرة قدم واحده ومصطبة واحده.
- وصف الاختبار: يبدأ اللاعب بالجري من نقطة البداية المحددة عند زاوية منطقة الجراء الموجودة مع خط المرمى، حيث توجد كرة على بعد (١٠م) من نقطة البداية وعليه الدرجات بالكرة بين أربعة موانع المسافة بين كل زوجين (طولياً ٤م وعرضياً ٢م) ، ثم يكمل الدرجات بالكرة حتى خط منتصف الملعب، ل يقابل قائم يمر من جانبيه وعلى بعد (٥ م) من هذا القائم يوجد أربعة شواخص على مسافات مختلفة وهي على التوالي (١,٥ ، ١ ، ٢ ، ١م) ومن ثم يتجه بعد المرور من جانب القائم الأخير إلى المرمى وعلى بعد (١٠م) يوجد قائم ليمر من جانبه ويمرر الكرة إلى المقعد السويدي المائل ل مع خط الجري لترتد إليه الكرة فيقوم بركلها باتجاه المرمى .
- التسجيل : يحتسب الزمن من لحظة البداية إلى لحظة التهديف ويصاف — من الثانية ،

في حالة اصطدام اللاعب بأحد الشواخص وإيقاعه على الأرض والشكل رقم (٢) يوضح الاختبار .



الشكل (٣) يوضح اختبار الأداء المهاري بكرة القدم

٣ - ٤ تكافؤ مجموعتي البحث :

أجرى الباحث ون التكافؤ بين مجموعتي البحث في المتغيرات (البدنية وسرعة الاداء المهاري) قيد البحث ، والجدول (١) يبين ذلك

الجدول (١)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (sig) ودلالة الفروق للمتغيرات البدنية والمهارية قيد البحث في اختبار التكافؤ

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (sig)	دلالة الفروق
			س-	ع +	س-	ع +		
١	الرشاقة	ثانية	٧،٤٧١	١،١٣٢	٧،٣٥٣	٠،٩٤٤	٠،٨٢٥	غير معنوي
٢	التوافق	ثانية	٧،٩١١	٠،٦٤١	٧،٨١٥	٠،٥٩٢	٠،٦٧٠	غير معنوي
٣	سرعة الاداء المهاري	ثانية	٣٦،٥٧	٣،٦٢	٣٥،٣٦	١،٧٠	١،٠٠٨	غير معنوي

تبين من الجدول (١) إن قيم مستوى الدلالة (sig) اكبر من قيمة (٠،٠٥) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث مما يدل على تكافؤهما في المتغيرات أنفة الذكر .

٣ - ٥ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

١ جهاز حاسوب نوع (DELL) .

٢ كامرة نوع (SONY) .

٣ ميزان طبي لأقرب نصف كغم

٤ جهاز قياس الطول لأقرب نصف سم .

٥ حاسبة يدوية .

٦ قرص (C.D) عدد (٢) .

٧ شريط قياس طول ٣٠ م

٨ كرات قدم .

٩- إطباق دائرية يتم تشكيلها على شكل دائري وذات اقطار مختلفة حسب الحاجة اليها .

١٠ - شواخص عدد (١٥) .

١١- صافرة عدد (٣) .

١٢- ساعة توقيت الكترونية عدد (٢) .

١٣- شريط لتقسيم الهدف .

١٤- سلم خشبي .

١٥- مساطب .

٣- ٦ التجربة الاستطلاعية الأولى :

أجريت هذه التجربة بتاريخ ٢٠١٣/ ٢/١٥ على عينة (٤ لاعبين) من مجتمع البحث وبمساعدة فريق عمل البحث المساعد (ملحق رقم ٩) وكان لهذه التجربة أهداف هي :

- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد للباحث .
- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث .
- تحديد التسلسل الحقيقي لإجراء الاختبارات البدنية والمهارية .
- ايجاد الاسس العلمية للاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة .
- مدى إمكانية تطبيق التمرينات التوافقية .
- معرفة الزمن الذي يستغرقه كل تمرين .
- التعرف على الراحة بين التكرارات من جهة وبين تمرين واخر من جهة ثانية بالاعتماد على قياس النبض والعودة للحالة الطبيعية .

٣- ٧ وسائل جمع البيانات :

الملاحظة ، المصادر العربية والاجنبية ، الشبكة العالمية الانترنت ، الاختبار والقياس

٣ ٨- الأسس العلمية للاختبارات (البدنية وسرعة الاداء المهاري المركب) للاعبي كرة

القدم الجدول (٢)

الجدول (٢)

معاملات الصدق والثبات والموضوعية للاختبارات البدنية وسرعة الاداء المهاري المركب

قيد البحث

ت	الاختبارات البدنية والمهارية	وحدة القياس	معامل الثبات	معامل الصدق الذاتي	الموضوعية
١-	الجري بين الشواخص لمسافة م والمسافة بين شاخص واخر (١) م	ثانية (١٥)	٠,٨٣	٠,٩١	%٩٨
٢-	اختبار الدوائر المرقمة لقياس التوافق بين العين والرجل	ثانية	٠,٨٧	٠,٩٣	%٩٩
٣-	اختبار قياس الأداء المهاري بكرة القدم	ثانية	٠,٨٧	٠,٩٣	%١٠٠

٣- ٩ اعداد التمرينات التوافقية المركبة:

من خلال خبرة الباحثون الميدانية والتي قضاها في ملاعب كرة القدم في التدريس وتدريب مادة كرة القدم واطلاعهم على الرسائل والاطاريح والمصادر استطاع الباحثون اعداد تمارين توافقية تؤدي بأشكال ومساحات مختلفة وعلى وفق الاسس العلمية من حيث الشكل والمساحة والزمن وفترات الراحة بحيث تكون هذه التمارين تتماشى مع الاهداف والزمن المخصص لهذه التقارير في الوحدة التدريبية

٣- ١٠ الاختبارات القبليّة لمتغيرات البحث :

أجريت الاختبارات القبليّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية على مدار يومان للفترة من ٥ - ٦ / ٣ / ٢٠١٣ .

٣- ١١ تنفيذ التمرينات التوافقية في المنهج التجريبي :

تم تنفيذ التمرينات التوافقية على عي نة البحث التجريبية من خلال وحداتهم التدريبية وفي الايام والاقوات المخصصة لهم اذا تم استهداف (٤٠) دقيقة من الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية والبالغ (٨٥) دقيقة وفي فترة الاعداد الخاص وبطريقة التدريب التكراري وبالشدّه المثاليّة حيث تم تنفيذ البرنامج من قبل مدرب ا لفريق وقام الباحثون بالأشراف على عملية تطبيق التمرينات .

٣- ١٢ الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث :

اجريت الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية على مدار يومان من

تاريخ من ١٠ - ١١ / ٥ / ٢٠١٣ من قبل فريق العمل المساعد^(*)

٣-١٣ الوسائل الإحصائية .

تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام النظام الإحصائي (spss)

٣- عرض النتائج ومناقشتها:

٣-١ عرض النتائج :

٣-١-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية في

متغيرات البحث الجدول (٣) :

جدول (٣)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية والدلالة

الإحصائية بين الاختبارات القبليّة و البعدية في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية :

ت	المعالم الإحصائية	وحده القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى المعنوية sig	الدلالة الإحصائية
			س-	ع ±	س-	ع ±			
١	الرشاقة	ثانية	٧,٣٥٣	٠,٩٤٤	٥,٩٠٠	٠,٤٦٢	٧,٣٨٩	٠,٠٠٠	معنوي *
٢	التوافق	ثانية	٧,٨١٥	٠,٥٩٢	٦,٧٥٦	٠,٥١١	٥,٥٣٧	٠,٠٠١	معنوي *
٣	سرعة الاداء المهاري	ثانية	٣٥,٣٦	١,٧٠	٢٦,١٦	٠,٩٨	١٧,٠١	٠,٠٠١	معنوي *

*معنوي اذا كان مستوى المعنوية (sig) اصغر من نسبة الخطاء (٠,٠٥)

٣- ١- ٢ عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في

المتغيرات البدنية جدول (٤):

(*) المدربان هما ١- حاتم كريم (مدرب المجموعة الضابطة) ٢- عدي مخلف (مدرب المجموعة التجريبية) .

الجدول (٤)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية والدلالة الإحصائية بين الاختبارات القبليّة والبعدية في المتغيرات البدنية للمجموعة الضابطة .

ت	المعالم الإحصائية	وحده القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى المعنوية sig	الدلالة الإحصائية
			س-	ع ±	س	ع ±			
١	الرشاقة	ثانية	٧,٤٧١	١,١٣٢	٦,٤٦٢	٠,٢٥٢	٢,٣٢٣	٠,٠٥٣	غير معنوي
٢	التوافق	ثانية	٧,٩١١	٠,٦٤١	٧,٨٦٨	٠,٥١١	١,٦٦٨	٠,١٣٩	غير معنوي
٣	الاداء المهاري	ثانية	٣٦,٥٧	٣,٦٢	٢٦,١٦	٠,٩٨	١٧,٠١	٠,٠٥٢	غير معنوي

*معنوي اذا كان مستوى المعنوية (sig) اصغر من نسبة الخطأ (٠,٠٥)

٤-٣ عرض نتائج الفروق في الاختبارات البعدية بين مجموعتين البحث التجريبية و الضابطة في متغيرات البحث جدول (٥) :

الجدول (٥)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى المعنوية والدلالة الإحصائية بين الاختبارات البعدية في م تغيرات البحث للمجموعة التجريبية والضابطة .

ت	المعالم الإحصائية	وحده القياس	الاختبار البعدي تجريبي		الاختبار البعدي ضابطه		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى المعنوية sig	الدلالة
			س-	ع -+	س	ع -+			
١	الرشاقة	ثانية	٥,٩٠٠٢	٠,٤٦٢	٦,٤٦٢	٠,٢٥٢	٣,٠١٩	٠,٠١٢	معنوي *

٢	التوافق	تانيه	٦,٧٥٦	٠,٦٢٦	٧,٨٦٨	٠,٥١١	٣,٨٩١	٠,٠٠٢	معنوي *
٣	سرعة الاداء المهاري	ثانية	٢٦,١٦	٠,٩٨	٢٩,٩١	٠,٦٤	١٠,١٣	٠,٠٠١	معنوي *

*معنوي اذا كان مستوى المعنوية (sig) اصغر من نسبة الخطأ (٠,٠٥)

٢-٣ مناقشة النتائج :

من خلال عرض النتائج يرى الباحثون أن التطور الحاصل في (صفة الرشاقة) يرجع إلى طبيعة المنهج التدريبي الذي استخدمت فيه التمرينات التوافقية حيث تم ربط التمرينات البدنية والمهارية بالأداء مع الكرة وبشكل علمي إذ إن هذه التمرينات تجمع ما بين السرعة الحركية والتوقيت السليم في تغيير الاتجاه وكذلك القدرة على التحكم بأجزاء الجسم بفاعلية وسرعة عاليتين وانطلاق من إن الرشاقة تعني " القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد الرياضي أو اللاعب سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين باليد أو بالقدم أو الرأس مثلا " (١). فان التمرينات التوافقية كان لها تأثير واضح في تطوير هذه الصفة البدنية لاحتوائها على عدد من المواقف التدريبية التي تتضمن الحركة السريعة مع اجتياز الموانع او الحواجز وعمل حركات الخداع والتمويه بالجسم هذه من جهة ومن جهة ثانية فان ارتباط هذه الصفة بصفة التوافق الذي يتلمس عليه اعداد تمارين المنهج التدريبي بشكل كبير أدى إلى تطور هذه الصفة البدنية وتأتي اهميتها من كونها صفة جامعها لمعظم الصفات الاخرى اذ ان الحركات التي يقوم بها لاعب كرة القدم تتطلب القوة الكافية المصحوبة بالسرعة المناسبة مع مرونة جيدة وبذلك يكون الأداء جملياً ومنتاسقا وان عملية التوافق والتناسق هي ادق مفهوم للرشاقة اذ يشير (خليل إبراهيم ، ٢٠١٣) إلى إن الرشاقة تعني " القدرة العالية على التوافق في عمل الجهازين العصبي والعضلي المركزي والمحيطي والعضلات العاملة من اجل تغيير اتجاه الحركة " (٢) .

اما فيما يخص (التوافق) فان التمرينات التي قام الباحثون بإعدادها وتطبيقها في المنهج التدريبي تحوي على حركات التوافق ما بين الرجل والعين وما بين اليد والعين وما بين العين

١ - زهير قاسم الخشاب وآخرون؛ كرة القدم، ط١ (دار الكتب الجامعية ،جامعة الموصل، ١٩٩٩)،ص١١٧

٢- خليل إبراهيم سليمان ؛ التعلم الحركي (سوريا ، دمشق ، دار العرب ، دار النور للدراسات والنشر والترجمة ، ٢٠١٣) ص٣٨ .

٣. محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية، ج١، ط١ (القاهرة، دار الفكر العربي،

٢٠٠٤)، ص٣١٣

والرجلين والذراعين، كما تحوي على عدد من المواقف التدريبية التي تدمج ما بين حركتين أو أكثر في ان واحد وهذا يتطلب كفاءة عالية في عملية إرسال الإشارات العصبية الى أكثر من جزء من أجزاء الجسم وهذا بدوره يحتم على اللاعب ان يقوم بتحريك أكثر من جزء من أجزاء جسمه في وقت واحد اذ يشير (محمد صبحي ، ٢٠٠٤) الى ان " الحركات التي تتطلب أداء أكثر من حركة في اتجاهات مختلفة تحتاج إلى سيطرة تامة في الجهاز العصبي على الممرات العصبية المختلفة للفرد حيث تتم عملية الكف والإشارة وفق توقيت زمني سليم " (١) اذا انه " يمكن تطوير (صفة التوافق) من خلال التركيز على الحركات التي يستخدم فيها اللاعب أكثر من جزء من جسمه عند الأداء إضافة إلى الحركات المفاجئة الغير متوقعة بالنسبة للاعبين مع التركيز على الدقة والسرعة العالية في الأداء والتكرار المستمر " (٢) .

ان التمرينات المركبة كانت متطابقة إلى حد كبير مع ما يحدث أثناء المباراة وقد حرص الباحثون على ان يؤدي اللاعبون هذه التمرينات بالشدة الموضوعية أمام كل تمرين كما اهتموا ان يتم أداء التمرينات المركبة في كل الأوقات وفي مختلف الظروف كما حرصوا على ان تكون التمرينات متنوعة وشاملة لمختلف المواقف التي من الممكن ان يمر بها اللاعب أثناء المباراة مراعيًا في ذلك التنوع في مسافات انطلاق اللاعب با لكرة باتجاهات ومساحات مختلفة ومن مواضع متغيره من الملعب وهذا ما أكده (موفق الهيتي ٢٠١١) " بأن التدريب الرياضي هو عملية إعداد منظم ومستمر لتطوير قدرات الفرد ورفع مستوى كفاءته لتحقيق المتطلبات اللازمة لأداء اي عمل " (٣) . وهذا ما يتفق مع ما اكده (قاسم لزام صبري ٢٠٠٩) بان التدريب باستخدام تمرينات توافقية في مناطق محددة وبأشكال مختلفة يعد اسلوبا فعالا في تطوير القدرة والقابلية على الاداء الصحيح حيث تعمل على زياده دقة وسرعة وربط الاداء المهاري المركب (٤) .

وعن هذا يشير (حنفي محمود مختار) على ان قدرة الأداء المهاري للاعب تُعد احدى القدرات الهامة للاعب كرة القدم ولكي يستطيع اللاعب أداء المهارات خلال المباريات بالسرعة المثالية يجب إن يعني المدرب باختيار التمرينات التي تشابه تماماً ما يحدث في أثناء المباريات

^٢- اشرف ممتاز يونس؛ اثر تمارين توافقية مع الكرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية على لاعبي كرة القدم (رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، كلية التربية الأساسية، قسم التربية الرياضية، ٢٠١٠) ، ص ٥١ .

^٣- موفق اسعد محمود الهيتي أساسيات التدريب الرياضي ، ط ١ ، دار العراب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة ، دمشق ، سوريا ، ٢٠١١ .

^٤- قاسم لزام صبر ؛ نظرية الاستعداد وتدريب المناطق المحددة بكره القدم (ط ١ ، المكتبة الرياضية ببغداد ، ٢٠٠٩) ص ١٣٨ .

ويقوم بتدريب اللاعبين عليها مع التدرج في الأداء حتى يتعود اللا عبون على أدائها بالقوة والسرعة نفسها التي يجب أن تؤدي بها في أثناء المباراة^(١).

كما يعزى تطور المجموعة التجريبية الى عدة أسباب تقع في مقدمتها تأثير التمرينات الايجابي على افراد عينة البحث وعن هذا يشير (أسامة كامل راتب ١٩٩٠) الى "ان مناهج التدريب الجيدة هي في حد ذاتها قوة دافعة للرياضيين"^(٢). لذلك فان التمرينات المستخدمة في المنهاج التدريبي الذي اعتمد طول فترة تنفيذه على التكرارات والشدة العالية وإعطاء فترات راحة مناسبة ما بين التمارين ، ومجاميع التمارين والتي وضعت ، لتلائم تلك الفترة التدريبية أي فترة الأعداد الخاص للفريق وذلك من خلال التنوع والتغير في تلك التمرينات وفي مختلف الظروف إذ لا يمكن تحقيق الإتقان الجيد للأداء المهاري إلا من خلال رفع مستوى الصفات والقدرات البدنية الأساسية ذات الصلة بالأداء المهاري . وعليه يجب ربط تمرينات اللياقة البدنية بالتدريب على المهارات الأساسية في ظروف وحالات مشابهه لأجواء المباراة.

٤ - الاستنتاجات والتوصيات :

٤-١ الاستنتاجات

١. احدثت التمارين التوافقية التي نفذتها المجموعة التجريبية تطوراً واضحاً في متغيرات البحث البدنية وسرعه الأداء المهاري .
٢. حققت المجموعة الضابطة التي اس تخدمت المنهج التقليدي فرقاً معنوياً بين الاختباري ن القبلي والبعدي في سرعة الأداء المهاري ، الا ان هذا التطور لم يكن بالمستوى الذي تحقق للمجموعة التجريبية.
٣. ان استخدام التمرينات التوافقية المركبة بأشكال ومساحات مختلفة في مرحلة الاعداد الخاص له اثر فاعل في تطوير متغيرات البحث .

^١ . حنفي محمود مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٨٩ ، ص٩٣.

^٢ .أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨ ، ص٧.

٤-٢ التوصيات:

١. اعتماد أسلوب التدريب في مساحات مختلفة ومكونات الحمل التدريبي الذي طبق أثناء تنفيذ المنهج التدريبي عند تدريب مستويات مناظرة لمستوى عينة البحث بكرة القدم .
٢. ضرورة اهتمام المدربين (خاصة لفرق الشباب) بتطوير مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين لغرض مواكبة المتطلبات البدنية والمهارية والخطية الحديثة بكرة القدم .
٣. التأكيد على استخدام التمرينات المركبة قيد الدراسة في فترة الإعداد الخاص للاعب كرة القدم .

المصادر

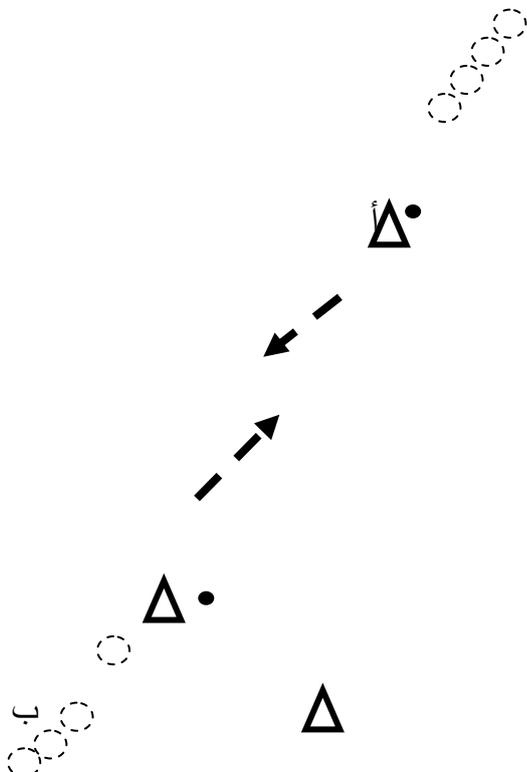
- (١) أبو العلا عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية ، (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٧)
- (٢) أحمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي ، مصر، دار المعارف، ١٩٧٨ ، ص ٤٥٦-٤٥٧ .
- (٣) أسامة كامل راتب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨ .
- (٤) اشرف ممتاز يونس؛ اثر تمارين توافقية مع الكرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية على لاعبي كرة القدم (رسالة ماجستير غير منشورة ،جامعة الموصل ،كلية التربية الأساسية، قسم التربية الرياضية، ٢٠١٠)
- (٥) حنفي محمود مختار : الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة، (١٩٨٩)
- (٦) خليل إبراهيم سليمان؛ التعلم الحركي (سوريا، دمشق، دار العرب، دار نور للدراسات والنشر والترجمة، ٢٠١٣) .
- (٧) زهير قاسم الخشاب وآخرون؛ كرة القدم، ط١ (دار الكتب الجامعية ،جامعة الموصل، ١٩٩٩)
- (٨) عباس احمد صالح السامرائي ؛ طرق التدريس التربوية الرياضية (بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، ١٩٨٧)
- (٩) فتحي احمد إبراهيم إسماعيل ؛ المبادئ والأسس العلمية للتمرينات البدنية والعروض الرياضية (الإسكندرية ، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر ، ٢٠٠٨)
- (١٠) فرات جبار سعدالله؛ مفاهيم في التعلم الحركي، (جامع ديالى، ٢٠٠٨) .

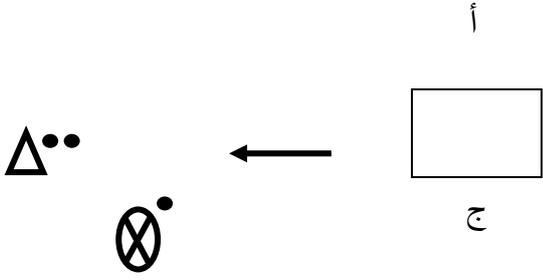
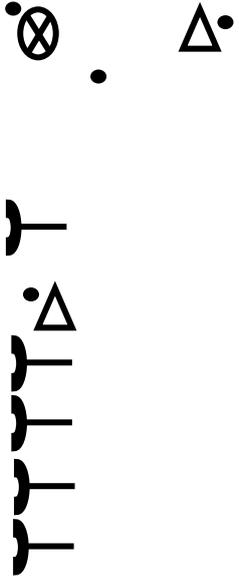
- (١١) قاسم لزام صبري؛ نظرية الاستعداد وتدريبات المناطق المحددة بكرة القدم (ط ١ ، المكتبة الرياضية ، بغداد ، ٢٠٠٩) .
- (١٢) قيس ناجي عبد الجبار وبسطوسي احمد : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، مطبعة التعليم العالي، بغداد، ١٩٨٧ .
- (١٣) محمد سليمان الخزاولة وصفي محمد الخزاولة ؛ التربية الرياضية الفاعله وطلبة كليات التربية ، ط ١ (عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠٠٩)
- (١٤) محمد صبحي حسنين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية الرياضية، ج ١، ط ١ (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٤)
- (١٥) موفق اسعد محمود الهيتي؛ أساسيات التدريب بالرياضي، ط ١، دار العراب ودا رنور للدراسات والنشر والترجمة، دمشق، سوريا، ٢٠١١ .
- (¹¹)Willim, Thomson (1980) Twaching Soccer Burgress Sport, Publishing Company, U.S.

(ملحق رقم (١))

نموذج من التمارين التوافقية

الشكل التوضيحي	تفاصيل التمرين	رقم التمرين
 <p>(١)</p>	<p>- الهدف : تطوير التوافق في مهارة السيطرة بالكرة اربع مجموعات متقابلة يوضع مانعين وبينهما أربع دوائر امام كل مجموعه يقوم لاعب من كل مجموعه بالقفز الزوجي من على المانع الأول وللإمام ثم الانتقال للقفز الزوجي على الدوائر وحسب التسلسل ثم القفز الزوجي وللجانب على المانع الثاني ثم الانتقال للقيام بالتتنطيط بالكرة وعند صافرة المدرب يقوم كل منهما بتمرير الكرة عاليا في الهواء إلى الآخر ليعاود كل منهم التنطيط . علما بان مسافة التمرين هي ٦ متر مربع .</p>	١
 <p>(٢)</p>		

<p>(٤)</p> <p>(٣)</p>		
	<p>- الهدف : تطوير التوافق في مهارة المناولة.</p> <p>مجموعتين متقابلتين يقوم كل لاعب من كل مجموعة بالقفز بالتعاقب على سلم ممدود على الأرض وبعدها يقف كل لاعب أمام كرة من كل مجموعة على إن تكون المسافة بينهما (٣م) يقوم اللاعب الأول بتمرير الكرة إلى اللاعب الثاني بالقدم اليمنى واستلام كرة في نفس الوقت من اللاعب الثاني بالقدم اليسرى وهكذا يستمر التمرين .</p>	٢

	<p>- الهدف : تطوير التوافق في مهارة السيطرة بالكرة</p> <p>يوضع مربع بارتفاع (٣٠سم) يقوم اللاعب بالقفز الزوجي الى داخل المربع ومن ثم القفز الزوجي لجميع أضلاعه وبعدها ينتقل اللاعب لاستلام الكرة من المدرب للقيام بالتنطيط وعند صافرة المدرب يقوم بترك الكرة ترتد من على الأرض وعمل تصفيق باليدين من أسفل الكرة ومن العلاء ومعاودة التنطيط مرة أخرى ثم الانتقال للقيام بالتنطيط بالكرة وعند سماع صافرة المدرب يقوم اللاعب بركل الكرة عاليا من فوق الرأس والى الخلف ثم الاستدارة لاستقبال الكرة والتنطيط مرة أخرى .</p>	٣
<p>هدف</p> 	<p>- الهدف : تطوير التوافق في مهارة التهديف .</p> <p>توضع أربعة موانع وبارتفاع مناسب والمسافة بين مانع وآخر مسافة (٤٠سم) وتوجد كرة إمام المانع الخامس الذي ارت فاعه (١م) يقوم اللاعب بالقفز الزوجي من فوق الموانع ثم الانتقال لرفع الكرة من فوق المانع الخامس واستدارة اللاعب بسرعة من احد الجوانب لتسديد الكرة نحو المرمى الذي على بعد (١٠م) قبل إن ترتد من الأرض . وبعدها يستقبل الكرة من المدرب والتنطيط بالكرة في الهواء وظ هره مواجه للمرمى وعند سماع صافرة المدرب يقوم بضرب الكرة عاليا إلى الخلف والاستدارة مباشرة لتسديدها نحو المرمى .</p>	٤

ملخص البحث

" تأثير التدريب بالأثقال على القوة العضلية الخاصة والمرونة ومستوى الاداء المهاري على جهاز الحلق "

م. د. نائل سعدالله بلال

م. د. حيدر غازي اسماعيل

• هدف البحث التعرف على ما يأتي:

- ١ - الكشف عن تأثير التدريب بالأثقال على القوة والمرونة ومستوى الاداء المهاري على جهاز الحلق للاعبين المجموعة التجريبية
- ٢ - الكشف عن دلالة الفروق الاحصائية في القوة العضلية والمرونة ومستوى الاداء المهاري على جهاز الحلق بين لاعبي المجموعتين التجريبية والضابطة.

• فرضا البحث :

- ١ - توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي في القوة العضلية والمرونة ومستوى الاداء المهاري على جهاز الحلق للاعبين المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.
- ٢ - توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعديين في القوة العضلية والمرونة ومستوى الاداء المهاري على جهاز الحلق بين لاعبي المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

• منهج البحث واجراءاته الميدانية:

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، وجرى البحث على عينة من فئة الناشئين (١١-١٣) سنة من لاعبي نادي الفتوة الرياضي بالجمناستك وتكونت عينة البحث من (١٤) لاعب اذ تم استبعاد (٤) لاعبين للذين تم اجراء التجربة الاستطلاعية عليهم وقد اختيرو بالطري قة العمدية بحيث اصبح المجموع الكلي للعينة (١٠) لاعبين، تم تنفيذ المنهاج التدريبي في الفترة من (٢٩/٣/٢٠١٤) ولغاية (٢١/٥/٢٠١٤).

• واستنتج الباحثان ما يأتي:

بعد أن أنهى الباحثان إجراءات البحث توصلوا إلى الاستنتاجات الآتية:

- ١ - اثر المنهاج التدريبي على مستوى الاداء المهاري، فضلاً عن تأثيرها على الصفات البدنية قيد البحث في كل من القوة الانفجارية (للذراعين) ، والمرونة (للعمود الفقري وللأكتاف).
- ٢ - تفوقت المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات البعدية عند مقارنتها مع المجموعة الضابطة من خلال وجود فروق ذات دلالة احصائية في اختبارات مستوى الاداء المهاري، فضلاً عن اختبارات الصفات البدنية قيد البحث في كل من القوة الانفجارية (للذراعين) ، والمرونة (للعمود الفقري وللأكتاف).

• التوصيات :

- ١ - استخدام المنهاج التدريبي قيد البحث في تنمية الصفات البدنية الخاصة بجهاز الحلق فضلاً عن مستوى الاداء المهاري.
- ٢ - ضرورة اهتمام المدربين بالطرائق التدريبية التخصصية في تثبيت وتحسين المهارات الحركية فضلاً عن تنمية مستوى الاداء المهاري.
- ٣ - ضرورة اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية والمهارية لفئة الناشئين والذين يعدون اللبنة الاولى لعملية التدريب

Abstract

Effect training with weights on muscle strength and flexibility and the level of skill performance on the throat”

MD Thaer Saadallah Billal

MD Haidar Ghazi Ismail

aim of the research to identify the following

- 1- Disclosure of the impact of training with weights on the strength and flexibility and the level of skill performance on the roat of the players of the experimental group.
- 2 - Detect significant statistical differences in muscle strength, flexibility and level of performance skills on the throat device between the players Oaten consolidated experimental and control group.

Research Methodology duty field of his lungs:

The researchers used experimental method for relevance to the nature of the research, and - the research sample included the junior gymnastics player category (11-13) years from Alftowa Club. research sample consisted of 14 players were excluded because (4) players who were. production experience They were exploratory deliberate way so that he became the total sample (10) of the players, has been implemented training curriculum 29.3.2014 - 22.5.2014

The researchers concluded the following:

After the researchers ended the lungs Egg Find reached the following conclusions:

- After training curriculum at the level of performance skills, as well as their impact on the physical attributes under discussion in both the force Explosive (a pious and the two men (and flexibility) of the spine and

shoulders (.

-Outperformed the experimental group in all a posteriori rate when compared with the control group by the presence of differences

Statistically significant differences in the rate went into hiding level of performance skills, as well as the rate went into hiding physical attributes under discussion in both the force

Explosive (and flexibility) of the spine and shoulders.

recommendations:

- Use training curriculum under discussion in the throat to your own physical attributes as well as the development of the level of skill performance.

- Need the attention of a trained tiles specialized training in installing and improving the rate of Oryx motor as well as the level of development Performance skills.

-Paying attention to the development of trained physical and skill characteristics of the junior class and who are the first building block of the training process.

١-١ المقدمة واهمية البحث:

تعد القوة العضلية صفة من أهم الصفات البدنية على الاطلاق، فهي " تعد محدداً هاماً في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الانشطة الرياضية، وهي تسهم في انجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني، ولكن تتفاوت نسبة مساهمتها تبعاً لنوع الاداء، لذلك فهي تشغل حيزاً كبيراً في مناهج التدريب الرياضي" (حماد، ١٩٩٨، ١٢٥)، كما تعد المرونة واحدة من الصفات البدنية المهمة والمكملة لبقية الصفات البدنية الأخرى والمرتبطة بها فضلاً عن انها ضرورة أساسية لإتقان الأداء الحركي والاقتصاد في الطاقة وبدونها يكون المدى الحركي محدوداً . (رزوقي، ١٩٨٧، ٣٧)، وينفق كثير من الخبراء في المجال الرياضي على أهمية القوة العضلية والمرونة كصفات مؤثرة وفعالة والتي تساهم في زيادة الإنتاج الحركي ولكن تتفاوت درجة وجودها بحسب خصوصية الواجب الحركي (عبد الخالق، ١٩٩٢، ٤٨)، ولا بد من الإشارة ايضاً ان أسلوب أدى (تكنيك) بعض المهارات الأساسية في اجهزة الجمناستيك يعد عامل اساس ومهم لاداء بقية المهارات المختلفة الاتجاهات في ادائها سوء على جهاز الحلق او بلقي اجهزة الجمناستيك الاخرى، لذا اتجه الباحثان الى أعداد منهاج لتنمية القوة العضلية والمرونة لأهميتها في تطوير المهارات المتعلقة بالمجموعة الرابعة من المجاميع الحركية على جهاز الحلق والمعروفة بمجموعة حركات القوة والثبات (٢ ثنائية) فضلاً عن حركات الربط المباشر على جهاز الحلق والتي تسهم في تحسين درجة اللاعبين النهائية ولما لها من أهمية في رفع الصعوبة الأدنى الى الأعلى والحصول على درجة المحسنات .

٢-١ مشكلة البحث:

ان الارتقاء بالمهارات الاساسية للجمناستك وت تطويرها يتطلب قدرا كبيرا من مختلف التمارين البدنية والمهارية الخاصة بنوع النشاط التخصصي لكل جهاز من اجهزة الجمناستك من اجل تطوير هذه المهارات، ويعد الأداء المهاري في رياضة الجمناستك العامل الرئيس الذي يركز عليه الانجاز، وتلعب تمارين القوة العضلية والمرونة دورا مهما في تطوير هذا الاداء ، ومن خلال متابعة الباحثان لبعض الوحدات التدريبية للاعبين نادي الفتوة الرياضي الناشين لاحظا أن هناك ضعف وتدني لمستوى بعض اللاعبين في اداء حركات القوة والثبات التي يؤدونها، وسببه برأي الباحثان الضعف في القوة العضلية الخاصة فضلا عن المرونة (المدى الحركي) للكثير من الحركات القوة والثبات الذي يؤثر بشكل سلبي ويؤدي إلى أضعاف حركات الربط المباشر (التتابع) باعتبارها إحدى المتطلبات الخاصة المطلوب أدائها من لاعب الجمناستك على جهاز الحلق، لذا ارتأى الباحثان أعداد منهاج تدريبي مقترح للقوة العضلية الخاصة فضلا عن المرونة (المدى الحركي) لبعض مفاصل الجسم المؤثرة في أداء حركات الربط على بعض حركات القوة والثبات.

١ ٣ هدفا البحث :

١-٣-١ التعرف على اثر المنهاج التدريبي على القوة العضلية والمرونة ومستوى الاداء المهاري للاعبين المجموعة التجريبية .

١-٣-٢ التعرف على دلالة الفروق الاحصائية في القوة العضلية والمرونة ومستوى الاداء المهاري بين لاعبي المجموعتين .

١ ٤ فرضا البحث :

١- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدي في القوة العضلية والمرونة ومستوى الاداء المهاري على جهاز الحلق للاعبين المجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي .

٢- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين البعديين في القوة العضلية والمرونة ومستوى الاداء المهاري على جهاز الحلق بين لاعبي المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لاعبو نادي الفتوة الرياضي لفئة الناشئين (١١-١٣) سنة .

١-٥-٢ المجال المكاني : قاعة المركز التدريبي للجمناستك ، في محافظة نينوى .

١-٥-٣ المجال الزمني : للمدة من ٢٩/٣/٢٠١٤ ولغاية ٢١/٥/٢٠١٤ .

١-٢ الاطار النظري

١-١-٢ القوة العضلية:

تعد القوة العضلية من أهم القدرات البدنية والحركية التي تؤثر في مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية ومن القدرات الأساسية المميزة في جميع أشكال النشاط الرياضي ولكن تتفاوت درجة أهميتها بتناسب كل أداء بدني، إذ دائماً ما يكون الأداء البدني ضد مقاومات مختلفة (عبدالخالق، ١٩٩٢، ٩٦).

ولذا اعتبرت القوة العنصر الأساس المؤثر في مستوى الصفات البدنية والقابلية الجسمية، وعليه تعد القوة العضلية شكلاً من أشكال التدريب التي تدل على قوة العضلة، ، فالقوة التي تحصل من الخارج تؤثر على جسم الرياضي، وتؤثر هذه القوة والقوة المضادة لها على جسم الرياضي، وبالتالي تؤثر على تغيير خط مسار مركز ثقل الجسم التي تمكن الرياضي من عمل الحركات الرياضية (حسين، ١٩٩٨، ١٥٤)، فالقوة العضلية تكتسب أهمية خاصة كونها إحدى المكونات الأساسية للياقة البدنية، نظراً لدورها المرتبط بالأداء الرياضي أو بالصحة على وجه العموم، ولم يحظ أي مكون آخر من مكونات اللياقة البدنية بدرجة من الأهمية بمثل ما حظيت به القوة العضلية، هذا وما زالت القوة العضلية هدفاً يسعى إليه جميع الناس " (عبدالفتاح ونصرالدين، ٨٣، ٢٠٠٣)

٢-١-٢ القوة العضلية بالجمناستك:

تعد رياضة الجمناستك من الأنشطة الرياضية ال م مهمة في المجال الرياضي فهي تتضمن العديد من المهارات على الأجهزة المختلفة للجمناستك الفني للرجال، التي تتميز بقدر عالٍ من الأداء الفني والشكلي والذي تعد احد العوامل الرئيسة المؤدية إلى تحقيق الانجاز في البطولات، اذ يؤكد (عبدالخالق ، ١٩٨٢) " بان القوة العضلية تعد من اهم الصفات البدنية للاعب الجمناستك فقد أثبتت العديد من الدراسات والبحوث على وجود علاقة مباشرة بين النتائج الرياضية ومستوى القوة العضلية لدى لاعب الجمناستك فالقوة العضلية تلعب دوراً مهماً في تحديد مستوى اداء اللاعب وبخاصة مجموعة حركات القوة التي ينصب عليها قانون الجمناستك الدولي وعلى ضرورة ان تتضمن السلسلة الحركية الاخ تيارية على مهارة او أكثر تؤدي باستخدام القوة ".(عبدالخالق ، ١٩٨٢ ، ١٧).

٢-١-٣ المرونة :

يقصد بالمرونة قدرة المفصل على التحرك بحرية من خلال المدى الكامل للحركة . (فرحات ،

(٢٤٣، ٢٠٠١)

تعد المرونة من المكونات البدنية الاساسية، وهي مقياس لمفصل او مجموعة المفاصل وتقاس المرونة بأقصى مدى بين بسط وقبض المفصل، وترتبط المرونة بالمكونات البدنية الأخرى كالسرعة والقوة، هذا فضلاً عن ارتباطها وأهميتها بالنسبة للأداء الحركي بصفة عامة كما ترتبط المرونة بنوع التخصص الرياضي (عبدالفتاح وسيد، ١٩٩٣، ٤٩)، ويشير (احمد، ١٩٩٩) " بان مستوى أداء اللاعب يتوقف على المدى الجيد خصوصاً في المهارات التي يعتمد عليها تقدم مستواه بصورة كبيرة على عنصر المرونة كالجمناستك الفني " (احمد، ١٩٩٩، ٢٢٥).

ويرى الباحثان ان لعنصر المرونة دوراً كبيراً في رياضة الجمناستك من خلال المدى الحركي الذي تصل اليه مفاصل الجسم المشتركة في الاداء الحركي وظهور المهارات بشكل متناسق وأداء متميز .

٢-١-٤ طرائق التدريب الرياضي: عرف عثمان (١٩٩٠) طرائق التدريب الرياضي بأنها " تلك

الطرائق المستخدمة في الوحدة التدريبية والتي تبني نوعاً خاصاً من أشكال التدريب ، كما ان هذه الطرائق لها هدف معين"(عثمان، ١٩٩٠، ٥٠)، وفي ضوء ذلك يمكن تقسيم طرائق التدريب الى :

طريقة التدريب باستخدام الحمل المستمر (الدائم).

طريقة التدريب الفتري .

طريقة التدريب التكراري .

(البشتاوي والخوaja ، ٢٠٠٥ ، ٢٦٧).

طريقة التدريب الدائري

٢-١-٥ أهمية الأداء المهاري في الجمناستك:

تختلف نسبة الاداء المهاري (الفني) في الرياضات المختلفة حيث ان هناك انواعاً من الأنشطة

الرياضية يلعب الاداء الفني فيها الدور الرئيسي فيها .

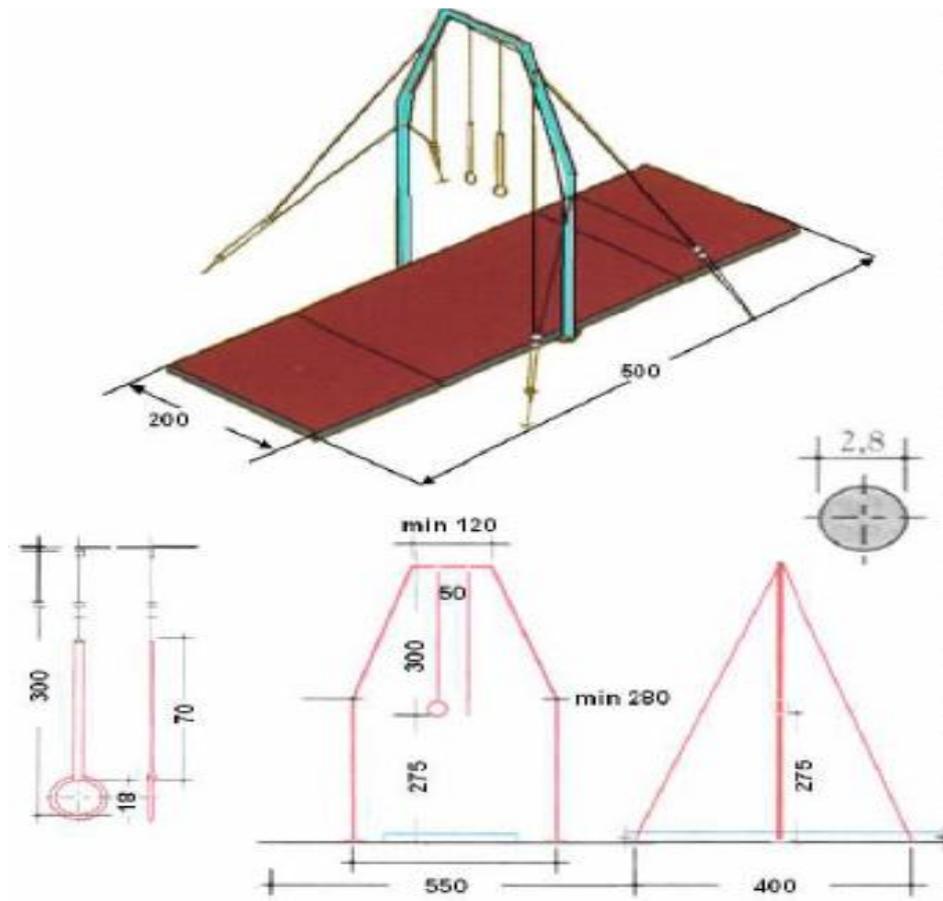
لذا يعد الاداء المهاري في رياضة الجمناستك العامل الرئيس الذي يركز عليه الانجاز ، لذلك نلمس الاهتمام الكبير من قبل المدربين في الطرائق والأساليب التي من شأنها ان ترفع مستوى الاداء المهاري وتلعب اللياقة البدنية الخاصة دوراً بارزاً في تطوير المهارة الحركية .

٢-١-٦ تدريب الناشئين في الجمناستك:

تعد هذه المرحلة من اهم مراحل التدريب في الجمناستك لما يتمتع به اللاعب فيها من صفات بدنية ومهارية (حركية) يمكن استثمارها، اذ يعد اكتساب اللاعب للقدرات الحركية من اهم الصفات التي يمكن اعتبارها اصلاً لكل الحركات البدنية وأساساً لكل النواحي البدنية (عبدالفتاح ، ١٩٧٢، ٥٦-٥٧)، لذا فان تدريب الناشئين له اهمية مميزة ، اذ انه يشكل مطلباً لا غنى عنه لتحقيق الانجازات المستقبلية لذلك يجب الكشف عن جميع المخزونات الممكنة عند اعداد هذه المرحلة العمرية بالذات والاستفادة منها باقصى فعالية ممكنة في عملية التدريب الرياضي بهدف رفع مستوى الانجاز الرياضي . (زين الدين ، ١٩٩٩، ١٦١).

٢-١-٧ اجهزة الجمناستك:

٢-١-١
٧-١
جهاز
الحلق
ومواصفا
تها:



شكل رقم (١) (الاتحاد الدولي للجمناستك، ٢٠١٣، ٣٣)

٢-١-٧-١-١ القياسات:

١ ارتفاع الحلق (٢,٦٠) م من سطح البساط و(٢,٨٠) م من سطح الارض.

٢ للمسافة بين اسلاك الشد (٤٠٠-٥٠٠) سم

٢-١-٧-١-٢ المجاميع الحركية لجهاز الحلق هي:

١. حركات المرجحة والكب (بضمنها الارتكاز بزاوية).

٢. المرجحات للوقوف على اليدين والثبات (٢) ثابته.

٣. المرجحات لحركات القوة والثبات (عدم الارتكاز بزاوية) (٢) ثابته.

٤. حركات القوة والثبات (٢) ثابته.

٥. حركات الهبوط .

• **ملاحظة :** كل الحركات يجب ان تحدث على الاقل خلال (٢) ثابته ولا يعترف بها كصعوبة او

كحركة من متطلبات المجموعة الحركية اذا انجزت باقل من (١) ثابته.

٢-٧-١-٢ السلسلة الحركية:

تضمنت الدراسة الحالية (٧) حركات متنوعة المجاميع الملحق (١) يوضح مجموعة حركات الكب

والمرجحة ومن الوقوف على اليدين وقوة وثبات ومجموعة حركات الهبوط وفيما يأتي جدول (١) يبين

صعوبة هذه الحركات ومواقعها بالمربعات :

الجدول (١)

يبين نوع الصعوبات الحركية للدراسة الحالية وقيمها على جهاز الحلق

A	B	C	D	E	F	G	الصعوبات الحركية وقيمتها
٠,١٠	٠,٢٠	٠,٣٠	٠,٤٠	٠,٥٠	٠,٦٠	٠,٧٠	الحركة وقيمتها
		٠,٣٠					الطلوع الامامي للارتكاز بزاوية ٢ ثانية
	٠,٢٠						المرحلة الخلفية بالارتكاز للوقوف على اليدين ٢ ثانية
	٠,٢٠						السحب العمودي بذراعين مستقيمة خلفية للارتكاز
	٠,٢٠						السحب العمودي بذراعين مثبتيين للتعلق بالميزان الخلفي
	٠,٢٠						الفيلجا الخلفية المستقيمة البطيئة للارتكاز
	٢٠,٤٠						الفيلجا الخلفية المستقيمة للوقوف على اليدين
	٠,٢٠						الهبوط : قلبتين هوائية خلفية مكورة

٣- إجراءات البحث

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي نو المجموعتين الضابطة والتجريبية لملاءمته طبيعة البحث.

٣-٢ عينة البحث: لاعبو نادي الفتوة الرياضي فئة الناشئين (١١-١٣) سنة والبالغ عددهم (١٠) لاعبين اذ تم توزيعهم وبطريقة عشوائية إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) باستعمال القرعة إذ تكونت كل مجموعة من (٥) لاعبين.

٣-٣ الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

الأجهزة: جهاز حلق ، جهاز عقلة.

الأدوات: شريط قياس عدد (٣) ، ساعة توقيت عدد (٥)، ميزان طبي عدد (١) ، سلاخ خشبية عدد (٣) ، دمبلصات واقراص انقال بأوزان مختلفة ، عصا خشبية عدد(٥)، مسطرة مدرجة عدد (٣)، كرات طيبة بوزن (٢) كغم عدد(٢)، مساطب خشبية عدد(٢).

٣-٤ وسائل جمع المعلومات : استعان الباحثان بالوسائل الآتية :

(المقاييس والاختبارات - الاختبارات البدنية والمهارية - استمارة استبيان - المقابلة الشخصية)

٣-٥ الإختبارات البدنية والمهارية:

٣-٥-١ الاختبارات البدنية :

لغرض تحديد أهم المتغيرات البدنية والاختبارات الملائمة لها والتي تتعلق بموضوع البحث وبعد تحليل محتوى المصادر العلمية للاختبارات البدنية والمهارية تم تصميم استبيان ملحق (٢) وتم توزيعه على مجموعة من السادة المختصين ملحق (٣) في مجالات (علم التدريب الرياضي، والقياس والتقويم، والخبراء والمدربين في فعالية الجمناستك، وبعد جمع البيانات وتفرغها تم استخلاص اهم الاختبارات التي حازت على نسبة اتفاق أكثر من (٨٠%) من السادة الخبراء (ملحق ٣)، وأشار بلوم "إلى ان على الباحث الحصول على موافقة بنسبة (٧٥%) فأكثر من آراء المحكمين " . (بلوم وآخرون ، ١٩٨٣ ، ١٢٦) واهم الاختبارات كماياتي:

١- القوة الانفجارية للذراعين: رمي كرة طيبة زنة (٢) كغم باليدين للخلف. (المندلوي واخران ، ١٩٨٩ ، ١٥٨ ،

٢- المرونة للعمود الفقري: مد - الجذع - التقوس للخلف من وضع الانبطاح الكوبري (الجسر) (محجوب واخران ، ١٩٨٨ ، ٢١٣)

٣- المرونة للاكتاف: من وضع الانبطاح على الارض مد الذراعين باتساع الكتفين، رفع العارضة لاقصى مدى.

(برهم، ١٩٩٥ ،

(٥٥٩

٣-٥-٢ إختبار مستوى الأداء المهاري:

لعملية تقويم المهارات الحركية بحساب النقاط دور فاعل في مجال التربية الرياضية فهي من الطرائق المهمة المعتمدة على الملاحظة العلمية في تقويم المهارة ، والتي تعتمد على عمق المقوم العلمي ومدى معرفته بطريقة الأداء المهاري، ويقصد بالأداء المهاري هو حالة اللاعب التي يكون فيها قادرا على الانجاز الامثل والتي تمكنه من الوصول إلى خطوات جديدة ، لذلك فان الأداء المهاري يكون عظيم الاهمية ولاسيما في ا لتدريب على تحسين المهارة المنفردة بالتعاقب، إذ يؤدي ربط أية مهارة فيما بعد إلى تحسين الحركة (شحاتة، ٢٠٠٣ ، ٣٠-٣١) لذا اعتمد الباحثان على محكمين معتمدين الملحق (٤) في الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك لتقييم مستوى الأداء المهاري على بساط الارضي.

٣-٦ التجربة الاستطلاعية للاختبارات البدنية والمهارية :

أجرى الباحثان وبتاريخ (٢٧-٢٨/٣/٢٠١٤) مع فريق العمل المساعد الملحق (٥) تجربة استطلاعية على مدار يومين اليوم الاول تم اجراء الاختبارات المهارية في اليوم الثاني تم إجراء الاختبارات البدنية على (٤) لاعبين من فئة الناشئين وتم استبعادهم فيما بعد لغرض التعرف على الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحثان في أثناء تنفيذ الاختبارات البدنية والمهارية لافراد عينة البحث.

٣-٧ الشروط العلمية للاختبارات :

ان الاختبار المقنن هو " الاختبار الذي اذا ما جرب إستعماله لعينات متشابهة للعين ة المراد اختبارها أثبتت درجة عالية من المعنوية من حيث الصدق والثبات والموضوعية تحت الظروف والإمكانيات المتاحة نفسها".

(ناجي وبسطويسي ، ١٩٨٧ ، ١٣٩) وبالنسبة إلى الاختبارات التي تم إستعمالها فجميعها اختبارات علمية مقننة وشائعة الاستعمال في مجال التربية ال رياضية وهي ملائمة وصالحة للبحث ، لهذا تم إيجاد المعاملات العلمية لهذه الاختبارات من (ثبات ، وصدق ، وموضوعية).

ويعد جمع الاستمارات وتفرغها تبين للباحث وجود نسبة اتفاق بين السادة الخبراء والذين كان عددهم (١٥) خبيراً ومختصاً في مجال العلوم الرياضية المختلفة تراوحت ما بين (٧٥ - ١٠٠%) لهذه الاختبارات المرشحة والجدول (٢) يبين نسبة الاتفاق.

الجدول (٢)

نسب اتفاق المختصين على الصدق المنطقي للاختبار

اسم الاختبار	غير موافقون	موافقون	نسبة الاتفاق
من وضع الوقوف رمي الكرة الطبية (٢كغم) من فوق الرأس للخلف.	—	١٥	١٠٠%
مد - الجذع - التقوس للخلف من وضع الانبطاح	٣	١٢	٨٠%
من وضع الانبطاح على الارض مد الذراعين باتساع الكتفين رفع العارضة لأقصى مدى.	٢	١٣	٨٦%

٣-٧-١ الصدق الذاتي: استخرج الصدق الذاتي عن طريق الجذر التربيعي لمعامل ثبات

الاختبارات، وكما يلي:

الصدق الذاتي = معامل الثبات . (باهي ، ١٩٩٩ ، ٥٦)، ويعد الاختبار صادقاً اذا كان معامل الصدق (٠.٧٠) فأكثر (التكريري والعبيدي، ١٩٩٦، ٢٣٨) ويعني الصدق الذاتي صدق الدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية الخالية من أخطاء الصدفة ، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي الميزان او المحك الذي ينسب اليه صدق الاختبار ، ويحسب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات للاختبار . (فرجات ، ١٢٢ ، ٢٠٠١)

٣-٧-٢ ثبات الاختبار : يقصد بثبات الاختبار "اعطاء النتائج نفسها اذا ما اعيد تطبيقه على العينة

نفسها في مدتين مختلفتين وفي ظروف متشابهة (الغريب ، ١٩٨٥ ، ٦٥٣) وقد تم احتساب معامل ثبات الاختبار من خلال (إعادة الاختبار Test - Retest) اذ يعرفه (كرونباخ)(بمعامل الاستقرار) ويؤكد (باهي) أنه " في حالة الاختبارات البدنية يفضل ان تكون المدة الزمنية ٣-٧ أيام على الأكثر لكي لا ييثر أداء الفرد بالتدريب (باهي ، ١٩٩٩ ، ٧) وتم احتساب معامل الثبات (معامل الاستقرار) من خلال الاعتماد على معامل الارتباط البسيط ل(بيرسون) بين درجات الاختبارين والتي اظهرت ان هناك علاقة ارتباط عالية في كافة الاختبارات المستعملة وهذا يؤكد ثبات هذه الاختبارات .

واعتمد على قيمة (٨٠%) كمحك لثبات الاختبار ومعامل الثبات اذا بلغ (٠.٧٥) فأعلى فان الثبات يكون عالياً.

٣-٧-٣ موضوعية الاختبار: الموضوعية هي درجة الاتفاق بين مقدي الدرجة (رضوان، ٢٠٠٦، ١٦٨) ويكون الاختبار موضوعياً عندما لا تتأثر النتائج الخاصة بالاختبار بذاتية المصحح او شخصيته، أي ان المفحوص يحصل على درجة معينة عندما يقوم بتصحيح او تقدير الاختبار اكثر من واحد (عويس، ١٩٩٩، ٥٣) على الرغم من ان قياس جميع هذه الاختبارات كان عن طريق أدوات وأجهزة عالية الدقة مثل (ساعات الايقاف، وشريط القياس، ومسطرة متدرجة) إلا أن الباحثان ارتأى تسجيل النتائج من ثلاث محكمين في آن واحد لعينة البحث واحتساب معامل الارتباط البسيط بين نتائج المحكمين، وقد أظهرت نتائج المحكمين معاملات ارتباط عالية بجميع الاختبارات.

جدول (٣)

يبين قيم الثبات والصدق الذاتي ودرجة الموضوعية

اسم الاختبار	وحدة القياس	معامل الثبات	الصدق الذاتي	درجة الموضوعية
من وضع الوقوف رمي الكرة الطبية (٢كغم) للخلف.	م	٠.٩١	٠.٩٣	٠.٨٧
مد - الجذع - التقوس للخلف من وضع الانبطاح	سم	٠.٩٠	٠.٩٤	٠.٩٢
من وضع الانبطاح على الارض مد الذراعين باتساع الكتفين رفع العارضة لاقصى مدى.	سم	٠.٩٢	٠.٩٦	٠.٨٩

٣-٨ التكافؤ بين مجموعتي البحث: "ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة على الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث" (فان دالين، ١٩٨٤، ٣٩٤)، لذا فقد تمت عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث بمتغيرات (العمر والطول والكتلة) ومستوى الأداء المهاري وبعض الصفات البدنية قيد البحث.

الجدول (٤)

يبين المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحسوبة لمستوى الأداء المهاري للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية اسم الجهاز
	ع±	س-	ع±	س-		
١,٣٣٢	٠.٤٩٢	١٠,٣٦٠	٠.٤٥٦	٩.٩٦٠	درجة	الحلق

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (٨) وقيمة (ت) الجدولية (٢.٣١).

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة للصفات البدنية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

ت المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية	
	ع±	س-	ع±	س-		الصفات البدنية	
٠,٨٩٤	٠,٨٣٢	١,٩٨٠	٠,٠٥٤	١,٩٤٠	م	لعضلات الذراعين	القوة الانفجارية
٠,١٢٦	٥,٨٣٠	٧٥,٠٠٠	٤,٠٣٧	٧٤,٦٠٠	سم	للعמוד الفقري	المرونة
١,٩٦٤	١,٧٨٨	٢١,٨٠٠	١,٠٠٠	٢٠,٠٠٠	سم	للاكتاف	

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (٨) وقيمة (ت) الجدولية (٢.٣١)

يتبين من الجداول (٤، ٥) ان قيم (ت) المحسوبة لجميع متغيرات البحث وهي (العمر والطول والكتلة ومستوى الأداء المهاري وبعض الصفات البدنية) اصغر من قيم (ت) الجدولية والبالغة (٢.٣١) عند درجة حرية (٨)، مما يدل على انه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في المتغيرات المذكورة وهذا يشير إلى تكافؤ وتجانس مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية .

٩-٣ الإجراءات الرئيسية للبحث:

- ٣-٩-١ الاختبارات القبليّة : قام الباحثان بإجراء الاختبارات القبليّة في يومين متتاليين وكما يأتي :
اليوم الأول بتاريخ (٢٧/٣/٢٠١٤) تم تقييم مستوى الأداء المهاري على جهاز الحلق .
اليوم الثاني بتاريخ (٢٨/٣/٢٠١٤) تم إجراء الاختبارات البدنية .
- ٣-١٠-١ تصميم وتنفيذ المنهاج التدريبي :

صمم الباحثان مجموعة من التمارين البدنية والمهارية والموضحة في الملحق (٦) مع اختيار نموذج من المنهاج التدريبي الملحق (٧) وتم وضعها في استمارة استبيان والذي وزع على مجموعة من السادة المتخصصين الملحق (٣) في مجالات (علم التدريب الرياضي، ورياضة الجمناستيك) الذين اكدوا صلاحية المنهاج التدريبي مع الاخذ ببعض التعديلات ليكون بصيغته النهائية وبعدها تم تنفيذ المنهاج التدريبي المقترح على لاعبي المجموعة التجريبية وللمدة الواقعة من (٢٩/٣/٢٠١٤) ولغاية (٢١/٥/٢٠١٤) بطريقتي التدريب الفترتي منخفض الشدة والتكراري، وتم تطوير الصفات البدنية بطريقة التدريب الفترتي م انخفاض الشدة، فضلا عن تطوير مستوى الأداء المهاري بطريقة التدريب التكراري، بينما استعملت المجموعة الضابطة المنهاج المعد من قبل المدرب، وقد راعى الباحثان عند تنفيذ المنهاج التدريبي النقاط الآتية :

١. بدء كافة الوحدات التدريبية بالإحماء العام لتهيئة جميع عضلات الجسم ، ثم القيام بإجراء الإحماء الخاص للعضلات المشاركة في الأداء ضمن الوحدة التدريبية للمجموعة التجريبية .
٢. تم استعمال طريقة التدريب الفترتي م انخفاض الشدة في تطوير الصفات البدنية والتدريب التكراري في تطوير مستوى الأداء المهاري في المنهاج التدريبي .

٣. تكون المنهاج التدريبي من دورتين متوسطتين كل دورة متوسطة تتألف من أربع دورات صغرى ، ويتموج حركة حمل (٣ : ١) مدة المنهاج التدريبي (٨) أسابيع وبواقع (٣) وحدات تدريبية ليكون مجموع الوحدات التدريبية (٢٤) وحدة تم اجراء الوحدات التدريبية اليومية من الدورات الصغرى للمجموعة التجريبية والضابطة أيام: (السبت، الاثنين، الأربعاء).

٣٠١ + محتوى المنهاج التدريبي لتطوير القدرة العضلية والمرونة المقترح:

من خلال استطلاع رأى الخبراء والإطار المرجعي للبحث، وباستعراض الدراسات السابقة بإعداد برامج التدريب بالانتقال للناشئين توصل الباحثان إلى أن أنسب تمارينات الانتقال لتطوير القوة الانفجارية للذراعين وتحسين المهارات على الحلق هي كما يلي:

١- فترة تطبيق البرنامج وعدد وحدات التدريب الأسبوعية يتفق كل من : مفتى إبراهيم (١٩٩٨) وطلحة حسام الدين (١٩٩٧) محمد حسن علاوى (١٩٩٤) على أن فترة (٨) أسابيع فترة كافية للوصول لمرحلة القوة الانفجارية، وتخصيص (٣) مرات أسبوعياً للتدريب بالانتقال لتنمية القدرة العضلية ، وفى ضوء ذلك إختار الباحثان فترة تطبيق برنامج التدريب بالانتقال (٨) أسابيع بواقع (٣) مرات أسبوعياً.

٢- شدة الحمل لتمارينات الانتقال: يشير كل من: أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلان (١٩٩٤)، محمد حسن علاوى (١٩٩٤)، أبو العلا عبد الفتاح وأحمد نصر الدين (١٩٩٣) على عدم استخدام الحمل الأقصى الذى يتراوح ما بين (٩٠ - ١٠٠%) عند التدريب على القوة العضلية ومكوناتها ، لكون عينة البحث من الناشئين ، ولذا رأى الباحثان أن تكون شدة الحمل للتمرينات المستخدمة فى البرنامج (٣٠ - ٦٠%) من أقصى ما يهتطيع اللاعب تحمله.

٣- حجم الحمل (التكرارات - المجموعات) للتمرينات المستخدمة : يشير كل من : أدوارد فوكس وآخرون Edward Fox, et al., (١٩٨٧)، طلحة حسام الدين (١٩٩٧) إلى أن تكرار التمرين يتراوح من (١٠ - ١٥) تكرار لتنمية القدرة العضلية، وعدد المجموع من (٣ - ٥) مجموع عند تدريب الناشئين.

٤- فترة الراحة البيئية: إنفقت معظم المراجع العلمية المتخصصة فى التدريب بالانتقال أن تكون فترة الراحة حتى إستعادة الإستشفاء، ومن هذا المنطلق العلمى رأى الباحثان أن تتراوح فترة الراحة ما بين (٢ - ٤) دقائق.

البرنامج التدريبي بالانتقال المقترح الملحق (٧):

١ - الوقوف على رجل واحدة والآخرى مستندة على السلاسل بمستوى الصدرى الجذع للأسفل ومحاولة لمس الارض.

٢ - التعلق على جهاز العقلة والتمريرج للامام والخلف والجانبين.

- ٣ - من وضع الدبني الخلفي القفز للاعلى .
 ٤ - الغطس العمودي بالذراعين بوساطة زميل .
 ٥ - دفع الحديد بالرجلين معاً . Multi Gym .
 ٦ - نتر ثابت (بور) بالحديد .
 ٧ - كيرل خلفي للذراعين . بالحديد (تراسيس) .
 ٨ - الوثب العمودي على دكة بارتفاع ٤٥ سم .
 ٩ - من وضع الانبطاح على مصطبة مستوية ثني ومد الجذع للاعلى بوساطة زميل .
 ١٠ - تمارين معدة مختلفة .
 ٣-١٢ الاختبارات البعدية :

بعد تنفيذ المنهاج التدريبي تم اجراء الاختبارات البدنية والمهارية البعدية في يومين

متتاليين:

اليوم الاول: (٢٢/٥/٢٠١٤) تقييم مستوى الأداء المهاري

اليوم الثاني: (٢٣/٥/٢٠١٤) اجراء الاختبارات البدنية

٣-١٣ الوسائل الإحصائية :

١. الوسط الحسابي .
 ٢. الانحراف المعياري .
 ٣. معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
 ٤. اختبار (T-Test) للعينات المستقلة .
 ٥. اختبار (T-Test) للعينات المرتبطة .
- ٤-١ عرض نتائج الفروق في الاختبارات (القبلية والبعدية) والفروق في الاختبارات (البعدية) للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

الجدول (٦)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة لمستوى الأداء المهاري للمجموعة الضابطة

ت المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية اسم الجهاز
	ع±	س-	ع±	س-		
١.٣٧٨	٠.٢٦٨	١٠.٢٢٠	٠.٤٥٦	٩.٩٦٠	درجة	الحلق

معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (٤) وقيمة (ت) الجدولية (٢.٧٨).

الجدول (٧)

ت المحسوبة	البعدي	القبلي	وحدة القياس	المعالم الإحصائية
------------	--------	--------	-------------	-------------------

العدد الثاني _ ٢٠١٥

	ع±	-س	ع±	-س			
القوة الانفجارية	٤.٠٠٠	٠.١٣٠	٢.١٨٠	٠.٠٥٤	١.٩٤٠	م	لعضلات الذراعين
المرونة	٣.٥١٦	٢.٧٠١	٦٩.٦٠٠	٤.٠٣٧	٧٤.٦٠٠	سم	للعמוד الفقري
	١.٣٨٣	٤.٢٠٤	٢٢.٦٠٠	١.٠٠٠	٢٠.٠٠٠	سم	للأكتاف

المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحسوبة للصفات البدنية للمجموعة الضابطة

معنوي عن نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (٤) وقيمة (ت) الجدولية (٢.٧٨).

يتبين من الجداول (٧,٦) ان قيم (ت) المحسوبة لمستوى الأداء المهاري والمرونة الأكتاف هي اصغر من قيم (ت) الجدولية والبالغة (٢.٧٨) عند درجة حرية (٤)، مما يدل على انه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى للمجموعة الضابطة.

الجدول (٨)

المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحسوبة لمستوى الاداء المهاري للمجموعة التجريبية

ت المحسوبة	البعدى		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية اسم الجهاز
	ع±	-س	ع±	-س		
٨.٣٧٥	٠.٥٣٧	١١.٧٤٠	٠.٤٩٢	١٠.٣٦٠	درجة	جهاز الحلق

*معنوي عند نسبة خطأ $\geq (٠.٠٥)$ وأمام درجة حرية (٤) وقيمة (ت) الجدولية (٢.٧٨)

الجدول (٩)

المعالم الاحصائية وقيمة (ت) المحسوبة للصفات البدنية للمجموعة التجريبية

ت المحسوبة	البعدى		القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الصفات البدنية	
	ع±	-س	ع±	-س			
٩.٣٥٥	٠.١٦٧	٢.٧٤٠	٠.٠٨٣	١.٩٨٠	م	لعضلات الذراعين	القوة الانفجارية
٣.٢١١	١١.٧٤٧	٦٥.٠٠٠	٥.٨٣٠	٧٥.٠٠٠	سم	للعמוד الفقري	المرونة
٣.٥٧٠	٣.٣٦١	٢٧.٦٠٠	١.٧٨٨	٢١.٨٠٠	سم	للأكتاف	

*معنوي أمام نسبة خطأ (٠.٠٥) وأمام درجة حرية (٤) قيمة (ت) الجدولية تساوي (٢.٧٨)

يتبين من الجداول (٩,٨) ان قيم (ت) المحسوبة لمستوى الأداء المهاري والقوة الانفجارية (للذراعين) والمرونة (للعמוד الفقري و للأكتاف) للمجموعة التجريبية اكبر من قيم (ت) الجدولية والبالغة (٢.٧٨) عند درجة حرية (٤)، مما يدل على انه توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى للمجموعة التجريبية.

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة لمستوى الاداء المهاري في الاختبار البعدي للمجموعتين

ت المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية اسم الجهاز
	ع±	س-	ع±	س-		
٥.٦٥٥	٠.٥٣٧	١١.٧٤٠	٠.٢٦٨	١٠.٢٢٠	درجة	الحركات الأرضية

* معنوي أمام نسبة خطأ (٥ ٠.٠٠) وأمام درجة حرية (٨) قيمة (ت) الجدولية تساوي (٢.٣١)

الجدول (١١)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة للصفات البدنية في الاختبار البعدي للمجموعتين

ت المحسوبة	التجريبية		الضابطة		وحدة القياس	المعالم الإحصائية الصفات البدنية	
	ع±	س-	ع±	س-		عضلات الذراعين	القوة الانفجارية
٥.٩٠٣	٠.١٦٧	٢.٧٤٠	٠.١٣٠	٢.١٨٠	م	عضلات الذراعين	القوة الانفجارية
٠.٨٥١	١١.٧٤٧	٦٥.٠٠٠	٢.٧٠١	٦٩.٦٠٠	سم	للعמוד الفقري	المرونة
٢.٠٧٧	٣.٣٦١	٢٧.٦٠٠	٤.٢٠٤	٢٢.٦٠٠	سم	للاكتاف	

* معنوي أمام نسبة خطأ (٥ ٠.٠٠) وأمام درجة حرية (٨) قيمة (ت) الجدولية تساوي (٢.٣١)

يتبين من الجداول (١١,١٠) ان قيم (ت) المحسوبة للمجموعتين في الاختبارات البعدية لمستوى الأداء المهاري والقوة الانفجارية (للذراعين) اكبر من قيم (ت) الجدولية والبالغة (٢.٣١) عند درجة حرية (٨)، مما يدل على انه توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبارات البعدية ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

٤ مناقشة النتائج وتحليلها:

من خلال ملاحظتنا للجدول (٦) للمجموعة الضابطة تبين لايوجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في مستوى الأداء المهاري اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١.٣٧٨) هي اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٧٨) عند درجة حرية (٤) وامام مستوى معنوية (٠.٠٥).

• من خلال ملاحظتنا للجدول (٧) للمجموعة الضابطة في الصفات البدنية وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في عناصر القوة الانفجارية (للذراعين) والمرونة (للعמוד الفقري) اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٤,٠٠٠) (للذراعين) (٤,٠٠٠) (وللعמוד الفقري) (٣.٥١٦) هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٧٨) عند درجة حرية (٤) وامام مستوى معنوية (٠.٠٥)، بينما لايوجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في المرونة (للاكتاف) ولمصلحة الاختبار البعدي اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (١.٣٨٣) هي اصغر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٧٨)

عند درجة حرية (٤) وامام مستوى معنوية (٠.٠٥)، يعزو الباحث ذلك إلى فاعلية المنهاج التدريبي المعد من قبل المدرب.

• ومن خلال ملاحظتنا للجدول (٨) لمستوى الاداء المهاري للمجموعة التجريبية يتبين ما يأتي :

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمستوى الاداء المهاري ولمصلحة الاختبار البعدي اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٨.٣٧٥) هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٧٨) عند درجة حرية (٤) وامام مستوى معنوية (٠.٠٥)، يعزو الباحثان ذلك إلى التطور الحاصل في الصفات البدنية والحركية وإن كانت بنسب مختلفة " إذ يرتبط مستوى الاداء المهاري في أي نشاط رياضي على مدى تطور الصفات البدنية والحركية بهذا النشاط " (البساطي، ١٩٩٨، ١٩) أي إن هناك ارتباطاً وثيقاً بين المهارات الحركية والصفات البدنية في أي نشاط رياضي، كما إن لاحتواء المنهاج التدريبي في تنفيذه للتمارين مهارية كان له الأثر البالغ في تطوير مستوى الاداء المهاري لدى أفراد المجموعة التجريبية إذ يشير (حسين، ١٩٨٥) إلى إن " التدريب على المهارات يتطلب تعدد الصفات البدنية والحركية استعداداً لرفع المستوى " (حسين، ١٩٨٥، ٦٧) وجاء تأكيد الباحثان من خلالها على القوة العضلية الخاصة والمرونة لتؤثر في رفع مستوى المتطلبات الخاصة من صعوبة إلى صعوبة أخرى والمقصود (بالمتطلبات الخاصة هو اختيار نوعية المجاميع الحركية ذات الصعوبات العالية) لتؤثر في رفع مستوى الاداء المهاري، كما إن ل فاعلية التدريب التكراري باستخدام المهارات الحركية الأثر الواضح ليس فقط في عناصر اللياقة البدنية الخاصة، وإنما في تطوير الاداء المهاري الصحيح للمهارات الحركية، وهذا ما أكدته نتائج البحث من جهة وما أشار إليه (شحاته، ١٩٩٢) من جهة أخرى إلى إن " التمرينات الخاصة تستخدم لتنمية وتطوير الاداء الصحيح للمهارات الحركية الخاصة في رياضة الجمناستك، إذ تحتوي هذه التدرجات الخاصة عن نوعية مشابهة للاداء الفني الأساسي للتمرين " (شحاته، ١٩٩٢، ٩٨)

ملاحظتنا للجدول (٩) القبلي والبعدي للصفات البدنية للمجموعة التجريبية يتبين ما يأتي :

وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للصفات البدنية (القوة الانفجارية للذراعين والمرونة للعمود الفقري وللأكتاف) ولمصلحة الاختبار البعدي اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٩.٣٥٥- ٣,٢١١ - ٣.٥٧٠) هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٧٨) عند درجة حرية (٤) وامام مستوى معنوية (٠.٠٥)، يعزو الباحث هذا التطور إلى ان الدقة في اختيار المنهاج التدريبي واعداده وفقاً للأسس العلمية الصحيحة الواجب اتباعها في اعداد المناهج التدريبية وكذلك الى محتوى تمرينات المنهاج المعد من قبل الباحثان والمتضمن التمارين المستخدمة التي اختيرت والتي تميزت بـ (التمارين المميزة بالأداء) والتي تعد من التمارين الاساسية جداً في الجمناستك، اذ ان استعمال التنوع في التمارين البدنية والمهارية في المنهاج التدريبي اثر بشكل كبير في زيادة دافعية لاعبي المجموعة التجريبية بالتدريب في استخدام هذه التمارين التي

حققت عملية التوازن البدني والمهاري وهذا ما يؤكد (الريضي، ٢٠٠١) ان "التنوع في الأداء الرياضي من العوامل الأساسية لعملية التوازن في التكامل البدني، والذي يعمل على زيادة الرغبة في التدريب" (الريضي، ٢٠٠١ ، ١٢٦-١٢٧)، وإن فاعلية استخدام تمارين القوة العضلية في التمارين المتنوعة (البدنية والمهارية) كان له الأثر الفعال في التطور الذي حصل في القوة الانفجارية للذراعين، وهذا بدوره يؤدي بل شك الى اتقان اداء المهارات الحركية وتنفيذ المتطلبات الخاصة بجهاز الحلق حيث يشير (علي، ١٩٩٩) "أن القوة الانفجارية لعضلات الذراعين والرجلين تؤدي إلى تطوير بعض المتطلبات الخاصة، (علي، ١٩٩٩، ٥٦)، وكما يشير (العزاوي، ١٩٩٧) الى ان "لاعب الجمناستك يحتاج الى قدر كبير من القوة العضلية في اجزاء جسمه ككل وبخاصة الكتفين والذراعين والظهر والبطن فضلاً عن الرجلين" (العزاوي، ١٩٩٧، ٤٨).

ويرى الباحثان من خلال ذلك الى ان عدد التكرارات في المنهاج التدريبي لهذه التمارين خلال فترة زمنية محددة، كان له حافزاً لإثارة اكبر عدد من الوحدات الحركية نتيجة التقلصات العضلية السريعة، كل هذا أدى الى تكيف الجهاز العصبي لتوظيف اكبر عدد من الوحدات الحركية وان هذا التكيف يعتمد عليه في اختبارات القوة القصوى، لذلك فان لاعب الجمناستك يحتاج وبشكل كبير الى القوة الانفجارية في الذراعين والتي تعتمد بصورة رئيسة على توظيف اكبر عدد من الوحدات الحركية، اذ تشير (Well, 1985) "ان القوة القصوى ترتبط مباشرة مع عدد الألياف العضلية الموظفة لأداء النقل العضلي والحجم الكلي لتلك الألياف، وأن أعلى شد في العضلة يمكن إنتاجه من خلال توظيف اكبر عدد من الوحدات الحركية وزيادة تعاقب الحافز العصبي". (Well ، 1985, 35) كما نلاحظ أيضاً من الجدول (٩) إن هناك تحسناً كبيراً في تنمية صفة المرونة ويعزو الباحثان ذلك إلى استخدام المنهاج التدريبي الذي احتوت تمارينه على أهم الوسائل اللازمة لتنمية المرونة من خلال إطالة العضلات العاملة ومطاطيتها لعضلات الظهر والبطن والفخذين والاكثاف وتنمية مرونة العمود الفقري وتأثيرهما الإيجابي على تحسين القدرات البدنية، هذا يتفق مع ما أشار إليه (علاوي، ١٩٧٢) "إلى إن تمارين إطالة العضلات والأربطة والأوتار وزيادة مدى الحركة في المفصل من أهم الوسائل لتنمية المرونة" (علاوي، ١٩٧٢، ٥٠). ويؤكد ذلك ايضا (بيومي، ١٩٧٥) " ضرورة الاهتمام بتنمية المرونة الخاصة برياضة الجمناستك " (بيومي، ١٩٧٥، ٢٦٢).

ملاحظتنا للجدول (١٠) الاختبار البعدي لمستوى الاداء المهاري للمجموعتين يتبين ما يأتي :

وجود فروق ذات دلالة معنوية عند مقارنتها في الاختبار البعدي للمجموعتين اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (٥.٦٥٥) هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٣١) عند درجة حرية (٨) وامام مستوى معنوية (٠.٠٥)، ولمصلحة المجموعة التجريبية ، يعزو الباحثان التطور الحاصل في مستوى الأداء المهاري لدى المجموعة التجريبية إلى فاعلية المنهاج التدريبي وما تضمنه من تمارين مهارة موجهة على وفق أسلوب علمي دقيق، إذ قام الباحثان بتكرار ت عديدة لأداء هذه التمارين لغرض

حصول ثبات في الأداء وتجنب حصول الاخطاء في اثناء الأداء عند اللاعبين، إذ ان التكرار سوف يقلل من الاخطاء ومن ثم نحصل على أداء متقن ودقيق وهذا ماشار اليه (عبد الوهاب، ١٩٧٦) "فالإعادة المكررة لتطبيق الاساليب الفنية المختلفة تقود إلى الكمال الفني". (عبد الوهاب، ١٩٧٦، ٥٠)، وان تحسين الأداء المهاري جاءت من خلال ربط الحركات واداء الصعوبات الحركية والمتطلبات الخاصة، على جهاز الحلق.

ملاحظتنا للجدول (١١) الاختبار البعدي للصفات البدنية للمجموعتين يتبين ما يأتي :

وجود فروق ذات دلالة م عنوية عند مقارنتها في الاختبار البعدي للمجموعتين (للذراعين) اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة للذراعين (٥.٩٠٣) هي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٢.٣١) عند درجة حرية (٨) وامام مستوى معنوية (٠.٠٥)، ولمصلحة المجموعة التجريبية.

يرى الباحثون ان التطور الحاصل في الاختبارات البعدية بعد تنفيذ المنهاج التدريبي للصفات البدنية في القوة الانفجارية والمرونة ادى الى تكيف الجهاز العصبي بمعنى اخر ان هذا التطور ليس على حساب زيادة حجم العضلة او حجم الليف العضلي وهذا ما أكده (Norman,1986) " بأن تطور القوة خلال فترة (٥-٨) أسابيع باستخدام تدريبات القوة، لا يمكن تفسيرها على أساس حدوث زيادة في حجم العضلة او حجم الليف، ولكن قد يعزى هذا التطور الى التكيف الحاصل في الجهاز العصبي (Norman,1986,290) وهذا ما أيده (Holland,1975) الذي ذكر " عند زيادة قوة الفرد بنسبة (٢٥%) خلال تدريب القوة لمدة (٨) أسابيع فإن جزءاً من هذه النتيجة ناتج عن التكيف العصبي " (Holland,1975,83) كما ويتفق مع ما ذكر أعلاه كل من (Edington,Ederton,1976) " ان الزيادة في القوة يمكن ان تعزى الى تكيف العضلة الناتج عن الزيادة في شدة المنبه او زيادة تعاقب النبضات الى الوحدات الحركية المحفزة ". (Edington,Ederton,1976,274)، وإن القوة الانفجارية من العناصر التي يكثر استخدامها من قبل لاعبي الجمناستك حيث يظهر استخدامها جلياً وواضحاً في جهاز الحلق من خلال أداء مهاراتها الحركية بشكل خاص ، مما أدى إلى تطوير هذه المهارات سوء التي تؤدي من التعلق او المرجحة اضافة الى مهارات القوة والثبات اذ ويؤكد (أحمد، وعلي، ١٩٩٦) بأن " من أهم مميزات القوة الانفجارية هو أن يزيد من الأداء الحركي، بمعنى إن القوة المكتسبة في هذا النوع من التدريبات تؤدي إلى أداء حركي أفضل في النشاط الرياضي الممارس بزيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل أسرع وأكثر تفجراً خلال مدى الحركة في المفصل وبكل جرعات الحركة ". (احمد، وعلي، ١٩٩٦، ١١٤).

كما يعزو الباحثون التطوير الحاصل في المرونة الى اثر التمارين المستخدمة في تطوير مرونة الاكتاف والعمود الفقري التي لها الأثر الايجابي على مستوى اداء المهارات الحركية على جهاز الحلق وان عملية التطور هذه جاءت متفقة في طبيعتها مع طبيعة الانقباض العضلي عند اداء التمرينات

للعضلات العاملة وهذا ما اشار اليه (علي، ١٩٩٨) من ان "القوة للعضلات العاملة ومداها الحركي من اهم المتغيرات الواجب توفرها للاعبى الجمناستك" (علي، ١٩٩٨، ٥٦) .

يرى الباحثان بان هناك علاقة ارتباط كبيرة بين المرونة والصفات البدنية الاخرى، اذ يشير (عبدالفتاح وسيد، ١٩٩٣) ان " المرونة ترتبط بالمكونات البدنية كالسرعة والقوة هذا فضلاً عن ارتباطها واهميتها للاداء الحركي بصفة عامة كما تر تبط بنوع التخصص الرياضي " (عبدالفتاح وسيد، ١٩٩٣، ٤٩)، هذا ما يؤكداه ايضا (احمد، ١٩٩٩) أن "مستوى اللاعب يتوقف على المدى الجيد للمهاره خصوصاً في المهارات التي يعتمد عليها تقدم مستواه بصورة كبيرة على عنصر المرونة كالجمناستك". (احمد، ١٩٩٩، ٢٢٥).

اخيرا يرى الباحثان بان التدرج الصحيح للعملية التدريبية واداء التمرينات المطلوبة اداءً جيداً فضلاً عن الاهتمام بالمسار الحركي لتكنيك التمرينات كان جزءاً مهماً اسهم في عملية التطور التي حصلت في معظم النتائج البعدية.

٥- الاستنتاجات والتوصيات

١-٥ الاستنتاجات

في ضوء النتائج ومناقشتها استنتج الباحثان ماياتي:

- ١ - اثر المنهاج التدريبي على مستوى الاداء المهاري، فضلاً عن تأثيرها على الصفات البدنية قيد البحث في كل من القوة الانفجارية (للذراعين) ، والمرونة (للعمود الفقري وللاكتاف).
- ٢ - تفوقت المجموعة التجريبية في جميع الاختبارات الهعدية عند مقارنتها مع المجموعة الضابطة من خلال وجود فروق ذات دلالة احصائية في اختبارات مستوى الاداء المهاري، فضلاً عن اختبارات الصفات البدنية قيد البحث في كل من القوة الانفجارية (للذراعين)، والمرونة (للعمود الفقري والاكتاف).

٥-٢ التوصيات :

١. استخدام المنهاج التدريبي قيد البحث في تنمية الصفات البدنية الخاصة على جهاز الحلق فضلاً عن مستوى الاداء المهاري.
٢. ضرورة اهتمام المدربين بالطرائق التدريبية التخصصية في تثبيت وتحسين المهارات الحركية فضلاً عن تنمية مستوى الاداء المهاري.
٣. ضرورة اهتمام المدربين بتنمية الصفات البدنية والمهارية لفئة الناشئين والذين يعدون اللبنة الاولى لعملية التدريب .

٥ المقترحات :

- إجراء دراسات وأبحاث أخرى مشابهة على الفئات العمرية المختلفة وعلى أجهزة جمناستك أخرى مع مراعاة شدة وصعوبة التمارين البدنية والمهارية المستخدمة .

أولاً : المصادر العربية

- ١ - أحمد، عبد العزيز، ومحمد علي، ناريمان (١٩٩٦):التدريب الرياضي، تدريب الأثقال، تخطيط وتصميم الموسم التدريبي، ط١، القاهرة.
- ٢ - باهي، مصطفى حسين(١٩٩٩): المعاملات العلمية العملية بين نظرية والتطبيق، ط١، مركز الكتاب، القاهرة .
- ٣ - برهم ، عبد المنعم سليمان (١٩٩٥) : موسوعة الجمناز العصرية ، مهارات - تعلم - تدريب - قياس وتقويم تنظيم وإدارة - تحكيم - مصطلحات رياضية، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر ، الاردن .
- ٤ - البساطي، امر الله احمد (١٩٩٨) : قواعد واسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، مسلة المعارف ، الاسكندرية
- ٥ - بسطويس ، احمد (١٩٩٩) : اسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار العلم ، القاهرة.
- ٦ - البشتاوي، مهند حسين ، والخواجا ، احمد ابراهيم (٢٠٠٥) : مبادئ التدريب الرياضي ، دار وائل للنشر والتوزيع ، ط١، الاردن.
- ٧ - بلوم ، بنيامين، وآخرون(١٩٨٣):تقييم الطالب التجميعي والتكويني، ترجمة محمد امين وآخرون ، القاهرة .
- ٨ - بيومي، علي حسين (١٩٧٥) : اثر تمارين القوة النسبية للعضلات العاملة على مفاصل كل من الكتفين والذراعين على تعليم مهارات الدورة الهوائية الخلفية المكورة المزدوجة كنهاية على جهاز المتوازيين، نظريات وتطبيق ، مجلة علمية العدد الرابع والعشرين، القاهرة.
- ٩ - التكريتي ، وديع ياسين، والعبدي ، حسن محمد عبد (١٩٩٦): التطبيقات الاحصائية في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- ١٠ - حسين، قاسم حسن (١٩٨٥) : تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي للألعاب الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- ١١ - حماد ، مفتي ابراهيم(١٩٩٨) : التدريب الرياضي الحديث ، ط١ دار الفكر العربي للطباعة والنشر ، القاهرة
- ١٢ - الرضي، وكمال جميل (٢٠٠١) : التدريب الرياضي للقرن الحادي والعشرين ، ط١، عمان .
- ١٣ - رضوان ، محمد نصر الدين (٢٠٠٦) : المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط١، القاهرة .
- ١٤-شحاته ، محمد ابراهيم (٢٠٠٣) : تدريب الجمناز المعاصر . ط١ ، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ١٤ - شحاته، محمد ابراهيم (١٩٩٢) : دليل الجمناز الحديث، دار المعارف الإسكندرية.
- ١٥ - ناجي، قيس عبد الجبار، وبسطويسي ، احمد بسطويسي (١٩٨٧) : الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي، العراق.
- ١٦ - عبد الفتاح، ابو العلا احمد، وسيد احمد نصرالله (١٩٩٣): فيسيولوجيا اللياقة البدنية، دار الفكر العربي، ط١، القاهرة
- ١٧ - عبد الوهاب ، امين(١٩٧٦): إعداد اللاعب الناشئ بكرة القدم، مطبعة دار السلام، بغداد.
- ١٨ - عثمان ، محمد عبد الغني (١٩٩٠) : موسوعة ألعاب القوة ، ط١ ، دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت .
- ١٩ - القانون الدولي للجمناستك،(٢٠١٣): اعداد وترجمة صلاح عسكر، الكويت.

- ٢٠ - علاوي، محمد حسن (١٩٧٢): علم التدريب الرياضي، ط٣، دار المعارف، القاهرة.
- ٢١ - علاوي، محمد حسن (١٩٧٩) : علم التدريب الرياضي، الطبعة السادسة، دار المعارف، القاهرة .
- ٢٢ - علي ، عبد الرزاق كاظم (١٩٩٩) : أثر منهج مقترح للقوة العضلية الخاصة في تطوير أداء بعض مهارات .
- ٢٣ - عويس ، فيض الدين علي (١٩٩٩) : دليل البحث العلمي ، دار الفكر العربي ، القاهرة . مصر .
- ٢٤ - فان دالين ، ديو بو لد (١٩٨٤) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس العام ، ط ٣ ترجمة نبيل وآخرون ، مكتبة الانجلو، القاهرة
- ٢٥ - فرحات ، ليلي السيد (٢٠٠١) ، اساليب القياس والتشخيص في التربية الخاصة ، ط١، دار الفكر، عمان
- ٢٦ - المندلوي، قاسم حسن، والشاطيء، محمود عبدالله(١٩٨٧):التدريب الرياضي والأرقام القياسية، دارالكتب للطباعة والنشر، الموصل
- ٢٧ - حسين، قاسم حسن (١٩٩٨): أسس التدريب الرياضي. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، الأردن .
- ٢٨ - وجيه محجوب واخران(١٩٨٨): طرق البحث العلمي ومناهجه في التربية الرياضية، مطبعة التعليم العالي، بغداد
- ٢٩ - علاوي، محمد حسن (١٩٧٢): علم التدريب الرياضي، ط٣، دار المعارف، القاهرة
- ٣٠ - علي، عبد الرزاق كاظم (١٩٩٩): اثر منهج مقترح للقوة العضلية الخاصة في تطوير أداء بعض مهارات المتطلبات الخاصة على بساط الحركات الأرضية، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد
- ٣١ - عبد الخالق، عصام (١٩٩٢): التدريب الرياضي-نظريات وتطبيقات. ط٧، دار المعارف، القاهرة
- ٣٢ - عبد الفتاح، ابو العلا ونصر الدين سيد، احمد (٢٠٠٣): فسيولوجيا اللياقة البدنية. دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٣٣ - رزوقي، هدى ابراهيم (١٩٨٧): تأثير المرونة على الاداء الحركي في الجمناستك، رسالة ماجستير، جامعة بغداد.
- ٣٤ - الزويبي، عبدالجليل والغنام، محمد احمد (١٩٨١) : مناهج البحث العلمي في التربية، مطبعة جامعة الموصل.
- ٣٥ - زين الدين، عادل محمد (١٩٩٩) : القدرات التوافقية الخاصة بالسباحة على الاداء الفني والمستوى المنهجي لسبلحة المسافات القصيرة للناشئين، بحث منشور، مجلة اسبوط لعلوم وفنون التربية الرياضية، العدد التاسع، ج ١.
- ٣٦ - عبدالخالق، حامد احمد (١٩٨٢) : اثر استخدام القوة النسبية في التنبؤ بزمن الارتكاز التصالبي، بحث منشور، المؤتمر العلمي، القاهرة.
- ٣٧ - عبدالفتاح، لطيفي (١٩٧٢) : طرق تدريب التربية الرياضية والتعلم الحركي، دار الكتب الجامعية، الاسكندرية.
- ٣٨ - العزاوي، صالح مجيد (١٩٩٧): اثر منهج تدريبي في تنمية قوة الذراعين والكتفين في الجمناستك الفني للرجال، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد.

ثانيا : المصادر الأجنبية

- 40.Donald. A . chum(1995):Strength exercise specific to gymnastics" strength Exercise specific to Gymnastics' " Acores study , journal of strength and conditionin
- 41.Norman, Et.Al(1986): Human Muscle Power. New York, Human Kinetics Publishers, Inc.
42. Holland, G.J., etal (1975): Values Of Physical Activity. New York, Wm. C. Brown Co. Publishers".
43. Well, C.L, (1985): Woman, Sport And Performance.

44. Edenton, D.W., Edgerton, D. W.(1976): The Biology Of Physical Activity. Boston, Houghton Mifflin Co.

45. Charles .B. Corbin (1988) : " consent of physical fitness " , 6 , Brown pup

46. WWW. KFR. U. COM.

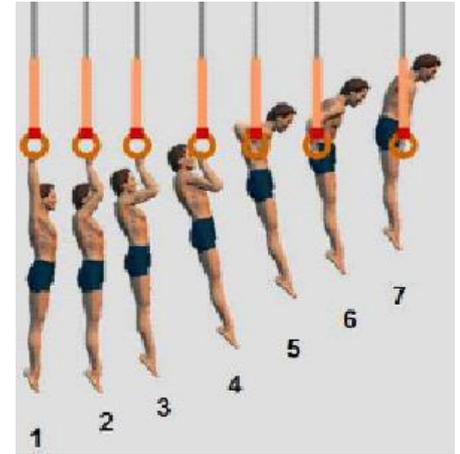
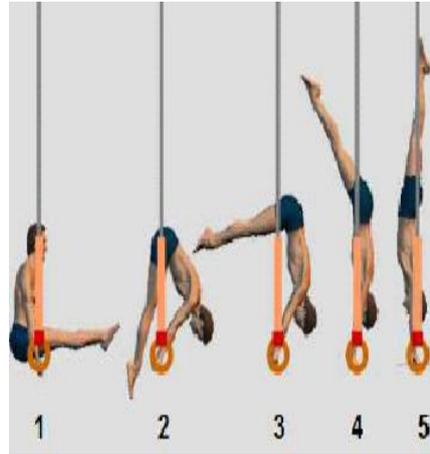
ملحق (١)

السلسلة الحركية مثبت فيها حركات القوة والثبات والكب والمرجات

صورة (٣) قوة وثبات صعوبة (B)

صورة (٢) قوة وثبات صعوبة (B)

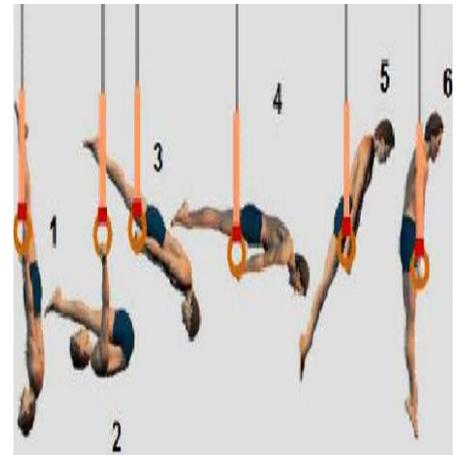
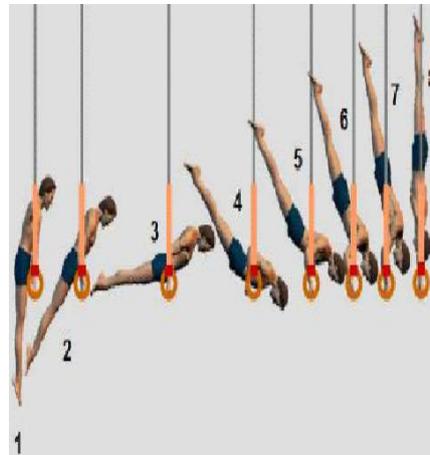
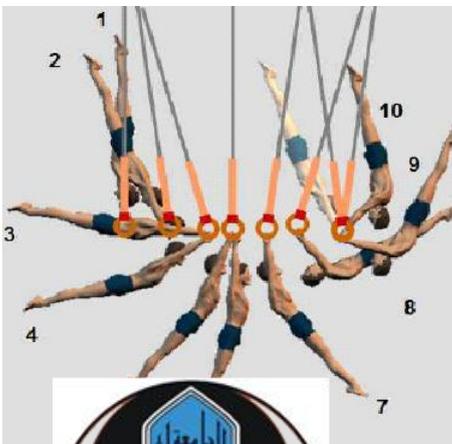
صورة (١) قوة وثبات صعوبة (c)



صورة (٦) قوة وثبات صعوبة (B)

صورة (٥) قوة وثبات صعوبة (B)

صورة (٤) قوة وثبات صعوبة (B)



جامعة الموصل

كلية التربية الرياضية



استمارة استبيان لتحديد اهم اختبارات القوة العضلية الخاصة والمرونة

الاستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة...

يروم الباحثان اجراء البحث الموسوم :

" تأثير التدريب بالانتقال على القوة العضلية الخاصة والمرونة ومستوى الاداء المهاري على جهاز الحلق "

ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التدريب الرياضي والاختبارات والمقاييس والجمناستك يرجى التفضل بالتأشير والتعديل والاضافة لاختيار اختبار واحد من اهم اختبارات القوة الانفجارية (للذراعين)، المرونة (للعמוד الفقري والاكثاف) والتي ترونها ملائمة لها والتي تؤثر وحسب الأهمية على جهاز الحلق في الجمناستك خدمة للبحث العلمي. والله الموفق...

التاريخ:

الاسم الثلاثي:

التوقيع:

اللقب العلمي والاختصاص:

الاختبارات المرشحة

ت	المكون	الاختبارات	يصلح	لا يصلح	الملاحظات
أولاً	القوة الانفجارية لعضلات الذراعين	١. دفع كرة طبية زنة (٢) كغم باليدين من امام الصدر			
		٢. رمي كرة طبية زنة (٢) كغم باليدين للخلف			
		اضافة أي اختبار اخر ترونه مناسباً			
ثانياً	المرونة				
أ	للعמוד الفقري	١. الوقوف قتل الجذع للجانبين			
		٢. الكوبري (الجسر)			
ب	للاكتاف	١ من وضع الانبطاح على الارض مد الذراعين باتساع الكتفين رفع العارضة لأقصى مدى.			
		٢ وقوف مسك عصا مدرجة من وضع الجلوس طويل واليدين ممدودة الى الخلف اقل مسافة للكتفين مع الارض.			
		اضافة أي اختبار اخر ترونه مناسباً			

الباحثان

ملحق رقم (٣)

يبين اسماء الخبراء والمتخصصين

العدد الثاني _ ٢٠١٥

ت	الاسماء	اللقب العلمي	الاختصاص	الكلية والجامعة
١	عامر محمد سعودي	أ . د	تعلم حركي / جمناستك	تربية رياضية / جامعة الموصل
٢	مكي محمود حسين	أ . د	قياس وتقويم / كرة قدم	تربية رياضية / جامعة الموصل
٣	عبد الكريم قاسم غزال	أ . د	قياس وتقويم / كرة يد	تربية رياضية / جامعة الموصل
٤	أيثار عبد الكريم قاسم	أ . د	قياس وتقويم / ألعاب مضرب	تربية رياضية / جامعة الموصل
٥	زياد يونس ذنون	أ . د	تدريب رياضي / مبارزة	تربية رياضية / جامعة الموصل
٦	عبد الجبار عبدالرزاق حسو	أ . م . د	تدريب رياضي / جمناستك	تربية رياضية / جامعة الموصل
٧	كسرى أحمد فتحي	أ . م . د	تدريب رياضي / جمناستك	تربية رياضية / جامعة الموصل
٨	معن عبد الكريم جاسم	أ . م . د	تدريب رياضي / كرة قدم	تربية رياضية / جامعة الموصل
٩	سبهان محمود	أ . م . د	قياس وتقويم / ألعاب مضرب	تربية رياضية / جامعة الموصل
١٠	سعد باسم جميل	أ . م . د	قياس وتقويم / كرة يد	تربية رياضية / جامعة الموصل
١١	نوفل فاضل رشيد	أ . م . د	تعلم حركي / كرى قدم	تربية رياضية / جامعة الموصل
١٢	ماهر فاضل محمد	م . د	تدريب رياضي / جمناستك	تربية رياضية / جامعة الموصل
١٣	زياد طارق زيدان	م . م	تدريب رياضي / جمناستك	تربية رياضية / جامعة الموصل
١٤	كارين باغدادساريان	م . م	مدرب دولي / جمناستك	الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك
١٥	صائب مهدي ابراهيم	م . م	مدرب منتخب العراق للناشئين / جمناستك	الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك

ملحق (٤)

السادة الحكام المعتمدون في الاتحاد العراقي المركزي للجمناستك

ت	اسماء الحكام	التصنيف
١	السيد عبدالكريم مرعي حسن	حكم دولي
٢	السيد سالم ياسين يونس	حكم دولي

٣	السيد عبدالجبار عبدالرزاق حسو	حكم درجة اولى
٤	السيد زياد طارق زيدان	حكم درجة اولى
٥	السيد صائب مهدي ابراهيم	حكم درجة اولى
٦	السيد خالد محمد شعبان	حکم درجة اولى

ملحق (٥)

اسماء فريق العمل

ت	فريق العمل	التصنيف
١	بسام مهدي ابراهيم	مدرب الناشئين/اتحاد نينوى للجمناستك
٢	عبدالرحمن سالم ياسين	طالب/ تربية رياضية
٣	احمد حاوي احمد	طالب/ تربية رياضية
٤	مارتن نوح يوسف	طالب/ تربية رياضية
٥	حسن علي محمد	طالب/ تربية رياضية
٦	فراس سليمان محمود	طالب/ تربية رياضية

ملحق (٦) التمارين المهارية والبدنية

التمارين المهارية		
ت	اسم التمرين	نوعية التمرين
١	(من التعلق على جهاز الحلق) دورة كتف بطيئة مع دورة والدرجة الامامية المستقيمة للتعلق المقلوب	مهاري
٢	(من التعلق على جهاز الحلق) دورة كتف والدرجة الامامية المنحني المعاكس	مهاري
٣	(من الوقوف على اليدين على جهاز الحلق) الانتقال للاسفل بخفض الجسم للارتكاز	مهاري
٤	(من الارتكاز على جهاز الحلق) الانتقال للاسفل لآخذ وضع التعلق	مهاري
٥	(من المرجحة الامامية بالتعلق على جهاز الحلق) الطلوع الامامي للارتكاز بزواوية	مهاري
٦	(من التعلق على جهاز الحلق) المرجحة الامامية بالتعلق	مهاري
٧	(من الارتكاز على جهاز الحلق) فيلجا(اسم حركة) امامية منحنية بذراعين مثنية للارتكاز	مهاري
٨	(من التعلق المقلوب على جهاز الحلق) اللب الامامي للارتكاز	مهاري
التمارين البدنية		
١	(دمبلصات بوزن ٢ كغم موضوعة على الارض) مد الجزء العلوي للوضع العمودي والنقل يرتفع فوق الراس	بدني
٢	التعلق على جهاز العقلة والتمريرج للامام والخلف والجانبين	بدني

العدد الثاني _ ٢٠١٥

بدني	(من وضع الانبطاح باسناد الرجلين على عقل الحائط حمل قرص بوزن ٢٠.٥ كغم خلف الرقبة) امتداد الجزء العلوي مع الذراعين بوقت واحد والتقوس خلف الراس	٣
بدني	(التعلق على العقلة بالقبضة السفلية مع كرة طبية بين القدمين) ثني ومد الذراعين بوقت واحد	٤
بدني	من وضع الدبني الخلفي القفز للاعلى	٥
بدني	الغطس العمودي بالذراعين بوساطة زميل	٦
بدني	دفع الحديد بالرجلين معاً. Multi Gym	٧
بدني	نتر ثابت (بور) بالحديد	٨
بدني	كيرل خلفي للذراعين. بالحديد (تراسيس)	٩
بدني	من وضع النقل زنة (١٠) كغم على الصدر ثني ومد الذراعين بان واحد للأمام	١٠
بدني	من التعلق على عقل الحائط وظهر المساعد يسند اللاعب كتفيه على ظهر المساعد بحيث يمد رجليه مولدا ضغط على كتفي اللاعب	١١
بدني	الوثب العمودي على دكة بارتفاع ٤٥ سم	١٢
بدني	(دمبلصات بوزن ٢ كغم) رفع الذراعين جانبا عاليا وخفضهما	١٣
بدني	من وضع الانبطاح على مصطبة مستوية ثني ومد الجذع للاعلى بوساطة زميل	١٤
بدني	تمارين معدة مختلفة	١٥
بدني	(من الوقوف مع حمل عصا خشبية خلف الفخذين) ثني الجذع اماما اسفل على الرجلين مع سحب العصا للاعلى	١٦

اثر برنامج تعليمي تبعاً للسيادة الدماغية في تعلم السباحة الحرة

م.د. محب حامد رجا

جامعة تكريت

هدف البحث :

- التعرف على أي نمط مؤثر في تعلم السباحة الحرة .
- التعرف على نمط استخدام فصي الدماغ لتعلم السباحة الحرة.

وافترض الباحث الفرض الاتي :

- توجد فروق معنوية ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي .

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملامته لطبيعة البحث . تم اختيار مجتمع البحث عمداً من طلبة السنة الدراسية الأولى في كلية التربية الرياضية - جامعة تكريت للعام الدراسي ٢٠١٤ - ٢٠١٥ والبالغ عددهم (١٤٠) طالباً، وتم استبعاد الطالبات لعدم اشتراكهم في البحث، واستبعد الطلاب المتعلمين للسباحة والبالغ عددهم (٤٠) طالباً، وتم اختيار عينة البحث من الطلاب الغير متعلمين للسباحة والبالغ عددهم (٢٠) طالباً من مجموع مجتمع البحث والبالغ عددهم (٨٨) طالباً وبنسبة بالغة (٢٢,٧٢٧%) تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين الاولى لى استخدمت السيادة الدماغية للفص الايسر والمجموعة الثانية استخدمت السيادة الدماغية للفص الايمن ،وبواقع (٨) طلاب لكل مجموعة ،واستبعد الباحث (٤) طلاب كون السيادة الدماغية السائدة النمط المتكامل، واستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لغرض معالجة البيانات الخاصة بالبحث.

أهم الاستنتاجات التي توصل لها الباحث:

- أن تأثير فص الدماغ الايسر افضل في التعلم للسباحة الحرة .
- استخدام الفص الايسر افضل في حفظ وتطبيق البرامج للدماغ .
- ضعف استخدام الفص الايمن لبرامج التعليم كون الفص يستخدم الصور والوسائل الاخرى.
- تفوقت المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت البرنامج التعليمي وفق السيادة الدماغية للفص الايسر على المجموعة الثانية التي استخدمت البرنامج التعليمي وفق السيادة الدماغية للفص الايمن.

Abstract

Depending on the impact of the rule of stroke education program in learn to swim free

MD Mohib Hamid Raja

Tikrit University

Aim of the research:

- Identify any pattern influential in learn to swim free.
- Understand the pattern of use of lobar brain to learn to swim free.

I suppose researcher hypothesis follows:

- There are significant differences were statistically significant in favor of the post test.

The researcher used the experimental method to Mlamth to the nature of the research. Was selected community Find deliberately from the first school year students in the Faculty of Physical Education - Tikrit University for the academic year 2014 - 2015 totaling 140 students, it was excluded students for not participating in the search, and ruled out the students educated pool totaling 40 students, were selected The research sample of non-educated pool of students and totaling 20 students from the total community Find totaling 88 students and by adult (22.727%) sample was divided into the first two sets were used brain sovereignty lobe left and the second group used brain sovereignty lobe right, and by (8) students per group, and ruled out the researcher (4) The fact that sovereignty cerebral prevailing pattern integrated students, the researcher used statistical Pouch (SPSS) for the purpose of searching for data processing.

The most important conclusions reached by the researcher:

- That the impact of the left lobe of the brain best in learning to swim free.
- The use of the left lobe of the best in the conservation and application software for the brain.
- The weakness of the use of the right lobe of the fact that education programs lobe uses images and other means.
- Outperformed the first experimental group used the tutorial in accordance with the stroke of sovereignty to the left lobe of the second group that used the tutorial in accordance with the stroke of sovereignty to the right lobe

١ التعريف بالبحث

١-١ المقدمة و أهمية البحث:

من خلال الاطلاع الباحث على المصادر والمراجع والبحوث العلمية لاحظ قلة استخدام البحوث الخاصة في تأثير فصي الدماغ في تعلم السباحة الحرة والذي يعتبر من النظريات الحديثة المستخدمة في التعلم ،والدماغ لدى الانسان يؤثر في طريقة اكتساب المهارات والحركات

والخبرات المختلفة ولها تأثير في مختلف المجالات العلمية التي تحتاج الى الوسائل والبرامج المعطاة للمتعلم، ويذكر (عبد الحسين ، ٢٠١٥) ان اهتمام علماء النفس المعرفي اهتماماً متزايداً للعمليات العقلية المستخدمة في التعلم ، ومع تزايد سيادة الاتجاه المعرفي لم ينكروا ان التعلم هو تغير في السلوك الملاحظ أو القابل للملاحظة . (عبد الحسين ، ٢٠١٥، ٩). واهمية البحث هي التعرف على أي نمط لسيادة فص للدماغ تأثير في تعلم السباحة الحرة ، والسباحة من المهارات التي يمكن استخدام مختلف طرق التعلم ، ويرى الباحث ان سيادة فصي الدماغ له اهمية في التعلم المهارة قيد البحث .

١ ٤ مشكلة البحث :

خلال خبرة الباحث كونه مدرس مادة السباحة وبعد الاطلاع على المصادر والبحوث العلمية، لاحظ ضعف تعلم مهارة السباحة الحرة والتحصيل المعرفي في (المادة العلمية والعملية) لتعلم لمهارة السباحة الحرة ،لذى ارتى الباحث دراسة تأثير نمط فصي الدماغ على مستوى التعلم لكي يضع الباحث برنامج تعليمي يخص سرعة التعلم المهارة كون الوقت القصير للتعلم مطلوب نظري وعملي .

تكمن مشكلة البحث على التساؤل الاتي :

- هل نمط الدماغ ونمط السيادة تأثير في سرعة التعلم لمهارة السباحة الحرة.

١ ٣ هدف البحث :

- التعرف على أي نمط مؤثر في تعلم السباحة الحرة .
- التعرف على نمط استخدام فصي الدماغ لتعلم السباحة الحرة.

١ ٤ فرض البحث :

- توجد فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار البعدي ولمصلحة المجموعة التجريبية الاولى التي تستخدم نمط الدم اغ الايسر .

١ ٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : عينة من طلاب الصف الأول غير متعلمين للسباحة الحرة ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة تكريت للعام ٢٠١٤-٢٠١٥ .

٢-٥-١ المجال المكاني : مسبح نادي الثورة الرياضي / مسبح تعليمي ٢٥×٢١,٥ م.

٣-٥-١ المجال الزمني : للفترة من ٢٠١٥/٥/٢٨ - ٢٠١٥/٨/١ .

٢- الدراسات النظرية :

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ العوامل المؤثرة على سيادة نصفي الدماغ:

) هناك عدة عوامل من الممكن ان تكون لها دور كبير في سيادة احد عناصر الدماغ (الايمن والايسر) او كليهما ومن العوامل الاتي (عبدالحسين، ٣٢-٣٤، ٢٠١٥).

أولاً: الوسط الثقافي والبيئة الاجتماعية :

" الوسط الثقافي الذي يعيش فيه المتعلم واساليب التنشئة الاجتماعية التي يتلقاها لها دور كبير في سيادة احد نصفي الدماغ ، فثقافة المجتمع الذي يغلب عليه عالم الخيال والابداع والانفعال يميل متعلموه الى سيطرة النصف الكروي الايمن ، اما اذا كانت ثقافة المجتمع تهتم بالتفكير المنطقي والتفكير التحليلي فيميل متعلموه الى سيطرة نصف الدماغ الايسر ."

ثانياً: القدرات الذهنية :

"الدماغ هو النشاط الذي ينظم كل تحركات الانسان ، وقدرات الدماغ تختلف من متعلم الى اخر وقد تتراجع من فترة الى اخرى نظراً الى استخدامها واهم القدرات الذكاء والابداع".

ثالثاً: النظام التعليمي :

"تختلف وظائف نصفي الدماغ في تناولها للمعلومات التي تحتويها الطريقة التعليمية التي يتعرض لها المتعلم ، فيعمل النصف الايسر بالأنشطة اللفظية والتحليلية والرمزية والمجردة والدافعية والرقمية في حين يتناول النصف الايمن الأنشطة التركيبية والمكانية والكلية والحسية

والخيالية والحسية وغير اللفظية ، وهذا يعني ان النصف الايسر يتحكم بالتفكير التحليلي ولاسيما (القراءة والكتابة) ويعمل على تجهيز المعلومات بشكل متسلسل ومتتابع ومفاهيم في نظم التعليم ، وهذا ادى الى سيطرة الجزء الدماغ الايسر لدى المتعلمين " (عبدالحسين، ٢٠١٥، ٣٦).

٢-١-٢ السيادة الدماغية :

ان التطور العلمي الذي شهدته دول العالم في مجالات ومنها الرياضة والتكنولوجيا وغيرها من المجالات الاخرى لم يكن وليد الصدفة وجاء نتيجة الدراسات والبحوث العلمية التي تعمل على اكتشاف العقل البشري وكيفية إيجاد المثيرات والطرائق التي تساعد المتعلم في ترتيب الملكات الموجودة فيه والاستفادة منها في الميادين التجريبية ، فقد تنوعت القراءات والاساليب التي اهتمت بدراسة الدماغ بصورة عامة والامتثال بين نصفيين الدماغ (انماط معالجة المعلومات) بصورة خاصة وعلاقة ذلك بالسلوك والنشاط الانسان (عبد الحسين، ٢٠١٥، ٤٠).

٢-١-٣ السباحة الحرة :

تحتل السباحة الحرة المركز الأول في السباحات الأخرى من ناحية السرعة وعدد فعاليتها إذ يكون عدد فعاليتها ثلاث عشر فعالية ، دخلت هذه الطريقة عام (١٨٩٦) ضمن البرنامج الأولمبي وكانت مقتصرة على الرجال فقط ، وبدأت مشاركة النساء عام (١٩١٢) (العياش، ١٩٨٩، ٩٠)

إن فعالية السباحة الحرة هي من الفعاليات التي يكون وضع الجسم في شكل مائل ، أي بوضع أفقي على سطح الماء حيث يوقد الرأس الجسم بوضع انسيابي و النظر إلى الأمام تكون حركات الأرجل بشكل ممدودة و الأصابع مؤشرة إلى الخلف وتكون حركات الرجلين بصورة متعاقبة ، أما حركة الذراعين فتكون على شكل دورانات داخل و خارج الماء ، حيث ترسم حركة (S) داخل الحوض (القط ، ٢٠٠٤ ، ٧٠) .

إن الرأي السائد حول توافق عدد ضربات الرجلين المقابلة لدورة الذراع هو طريقة الضربات الست للرجلين لكل دورة ذراع ، ويؤيد البعض استخدام ثلاث ضربات للرجلين لكل دورة ذراع و ما يعيننا هنا هو التوافق بين ضربات الرجلين الرأسية مع حركات الذراع التبادلية بما لا تتعوق إحداهما الأخرى، بما يناسب سرعة حركة الجسم في الماء (القط ٢٠٠٤ ، ١٠٨) .

يرى الباحث أن السباحة الحرة تكون صعبة التعلم لأن الوضع الأفقي للجسم يكون غير معتاد عليه كذلك طريقة التنفس ، وتبقى وضعية الرجلين مشابهة للحركة الطبيعية للسير .

وفيما يأتي شرح مفصل للجسم في السباحة الحرة: (زكي وآخران ، ١٩٩٤ ، ٨٣)

أ- وضع الجسم :

يكون وضع الجسم أفقياً مع ميلان قليل بحيث تكون الأكتاف أعلى قليلاً من المقعدة التي تقع أسفل سطح الماء والنظر يكون إلى الأمام وللأسفل قليلاً ، والذقن في وضع لا يؤدي إلى توتر عضلات الرقبة ، والرجلان ممتدتان ومتقاربتان من دون تصلب .

ب- ضربات الرجلين:

تؤدي ضربات الرجلين بالتبادل لأعلى وأسفل مع خروج الكعبين فقط خارج الماء ويكون أساس الحركة من مفصل الفخذ مع انثناء خفيف في مفصل الركبة نتيجة لمقاومة الماء.

ج- ضربات الذراعين:

تبدأ ضربات الذراعين بدخول الذراع في نقطة أمام الجسم بين الرأس والكتف مع ثني المرفق قليلاً إلى أعلى قبل نقطة الدخول والشد بالذراع تحت سطح الماء على شكل حرف (S) وتعتمد ضربات الذراعين على مرحلتين أساسيتين هما :-

١- المرحلة الأساسية. ٢- المرحلة الرجوعية .

١- المرحلة الأساسية : بعد دخول الذراع إلى الماء بأصبع اليد تبدأ مرحلة المسك ، ويبدأ المرفق بالانثناء ودخول الذراع للأسفل قليلاً تحت سطح الماء . حينها تبدأ مرحلة الشد (السحب) بثني مفصل المرفق ، وتعتمد مرحلة الشد على الكف والرسغ والساعد ، ثم تبدأ مرحلة الدفع من بداية الصدر حتى ملامسة أصبع اليد الكبرى لمنتصف عضلات الفخذ من خلال دفع الماء باليد والساعد للخلف وفقاً لقانون رد الفعل ، وأخيراً مرحلة التخلص التي تبدأ بخروج المرفق أولاً من الماء ثم بعد ذلك الكف.

٢- المرحلة الرجوعية : تبدأ هذه المرحلة بمجرد إنهاء مرحلة الدفع والتخلص مبا شرة ، وتبدأ بخروج مفصل المرفق أولاً من سطح الماء ثم تتحول الذراع إلى الأعلى والأمام في حركة شبه دائرية .

وهناك طريقة أخرى لرجوع الذراع من خلال اليد التي تقود ح ركة الذراع للأمام وليس المرفق ، وفي كلتا الحالتين يجب أن تكون الذراع في حالة استرخاء استعداداً للشدة التالية ، وتعتمد الحركة الكاملة للذراعين على التناسق والتوقيت السليم بينهما بحيث تؤدي إحدى الذراعين حركة المسك في حين تؤدي الذراع الأخرى حركة الخروج (عبد الفتاح ، ١٩٩٤ ، ١٠-١١) .

د- التنفس:

يتم التنفس من خلال فتل الرأس إلى الجانبين ، ويتم خروج الرأس للجانب عند دخول الذراع المقابلة إلى الأمام بحيث يكون الفم أعلى سطح الماء مباشرة ، ويتم أخذ الشهيق بسرعة ثم يعود الوجه مرة أخرى إلى الماء لطرح الزفير كاملاً ، ويفضل أخذ التنفس من الجهتين لأنه يساعد على توازن دوران الجسم وإراحة عضلات الرقبة (عبد الفتاح ، ١٩٩٤ ، ١٠) .

د- التوافق:

تتصف حركات الذراعين والرجلين بصفة الاستمرارية، ويتوقف الربط السليم بين الحركات المتنوعة التي تقوم بها الأطراف وبين حركة الرأس والجذع على درجة الاحتفاظ بالوضع الانسيابي للجسم . والتوقيت بين ضربات الرجلين والذراعين مبني على ثلاثة أنواع ، هي ست ضربات وأربع ضربات وضربتان للرجلين مع كل دورة كاملة بالذراعين ، أما التنفس فيكون مع كل دورتين أو ثلاث دورات بالذراعين ، على وفق القابلية البدنية(عبد الفتاح ، ١٩٩٤ ، ١١) .

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملامته لطبيعة البحث .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته

تم اختيار مجتمع البحث عمداً من طلبة السنة الدراسية الأولى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة تكريت للعام الدراسي ٢٠١٤ - ٢٠١٥ والبالغ عددهم (١٤٠) طالباً . وتم استبعاد الطالبات لعدم اشتراكهم في البحث ، واستبعد الطلاب المتعلمين للسباحة والبالغ عددهم

(٤٠) طالبا، وتم اختيار عينة البحث من الطلاب الغير متعلمين للسباحة والبالغ عددهم (٢٠) طالبا من مجموع مجتمع البحث والبالغ عددهم (٨٨) طالبا وبنسبة بالغة (٢٢,٢٧٢%) تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين الاولى استخدمت السيادة الدماغية للفص الايسر والمجموعة الثانية استخدمت السيادة الدماغية للفص الايمن ،وبواقع (٨) طلاب لكل مجموعة وتم استبعاد (٤) طلاب كون النمط السائد متكامل لذى لم يشتركوا في التجربة ، وتم تقسيم عينة البحث من خلال توزيع استمارة المخصصة لقياس السيادة الدماغية للباحثة د يان المأخوذ من (عبدالحسين،٢٠١٥،٤١) وحسب الدرجات التي حصل عليها الباحث قسم العينة علما إن رياضة السباحة رياضة فردية ولا تحتاج الى عينة كبيرة لقياس مستوى التعلم .

٣-٣ وسائل جمع المعلومات

١-٣-٣ الاستبيان

١-١-٣-٣ استبيان لتحديد التمرينات المائية المناسبة

ولتحديد أهم التمرينات المائية المناسبة في فعالية السباحة الحرة موضوع دراسة البحث ، تم تصميم استمارة الاستبيان التي تضمنت مجموعة من التمرينات المائية الخاصة بتعلم الفعالية المطلوبة، والتي تم عرضها على مجموعة من السادة المختصين * ، في مجال (التعلم الحركي والسباحة).

٢-١-٣-٣ استبيان تحديد أقسام البناء الحركي الظاهري للأداء الفني للسباحة

الحرة

قام الباحث بعد اطلاعه على المصادر العلمية في مجال بحثه والخاصة بالأداء الفني (التكنيك) بالسباحة الحرة بتصميم استمارة استبيان لأقسام البناء الحركي الظاهري للفعالية ، حيث تم توزيعها على المختصين في (التعلم الحركي والسباحة) * بهدف تحديد درجة كل قسم من أقسام البناء الحركي الظاهري وما يتضمن من أجزاء لذلك القسم وهي (القسم التحضيري والقسم الرئيس والقسم الختامي) للحركة على أن تكون الدرجة الكلية من (١٠٠) مع توزيع درجة كل قسم على الأجزاء الموجودة في الفعالية .

٣-١-٣-٣ استبيان تحديد السيادة الدماغية:

استعان الباحث بمقياس السيادة الدماغية للباحثة ديان المأخوذ من (عبد الحسين، ٢٠١٥، ١٤) حيث تكون المقياس من (٢١) فقرة مقسمة الى (أ-ب) وحسب نوع الاسئلة حيث تعطى درجة للأسئلة المرقمة (١، ٢، ٣، ٤، ٧، ٨، ٩، ١٣، ١٤، ١٥، ١٩، ٢٠، ٢١)، وتعطى (صفر) على الاسئلة (ب) اما اذا كانت الاجابة على الاسئلة (ب) فتعطى (١) درجة و (٠) لأسئلة (أ) والاسئلة المرقمة (٥، ٦، ١٠، ١١، ١٢، ١٦، ١٨، ١٧) ولا يجوز وضع اشارة حول البديلين .

١- ف.د. جاسم محمد نايف . التعلّم الحركي ،ساحة وميدان ، جامعة الموصل ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

٢- ف.م.د. مقداد حسن سيد جعفر . السباحة ،جامعة بغداد. كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

٣- نوزاد شفيق خلف. مدرب سباحة . بكالوريوس . جامعة كركوك ،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

يتم تصنيف المفحوصين تبعاً لدرجة المقياس وعلى النحو الآتي:

- (٨-٠) درجة سيطرة النمط الأيسر .

- (١٣-٩) درجة سيطرة النمط المتكامل .

- (٢١-١٤) درجة سيطرة النمط الأيمن .

مقياس دريان للسيادة الدماغية

ت	البديل (أ)	البديل (ب)
١	أستمتع بالمغامرات وأشعر بالتسلية	لا أشعر بالمرح مع المغامرات
٢	ابحث عن طريق جديد للقيام بالأعمال القديمة	لا أغير أدائي اذا كانت جديدة
٣	أبدأ بأعمال كثيرة لا تنتهي	أنهي العمل الذي أقوم به ثم أنتقل للعمل

الآخر		
أستعمل خيالي في كل شيء أقوم به	لست خيالياً في عملي	٤
استطيع ان اشعر بما سوف يحدث	استطيع تخيل ما سوف يحدث	٥
احاول ايجاد أكثر من طريقة المثلى لحل مشكلة معينة	احاول ايجاد الطريقة المثلى لحل مشكلة معينة	٦
تفكيري مثل كلمات تدور في عقلي	تفكيري مثل صور تدور في عقلي	٧
أتساءل عن الافكار الجديدة أكثر من الآخرين	أوافق على الافكار الجديدة قبل الآخرين	٨
يعتقد الآخرون اني منظم جيد	لا يفهم الآخرون طريقة ترتيبى للأشياء	٩
اتصرف عادة حسب شعوري	لدي انضباط جيد	١٠
لا افكر بالوقت حين أعمل	أنظم الوقت للقيام بعملتي	١١
اختر ما اشعر بانه صحيح	اختر ما هو صحيح بصعوبة	١٢
اقوم بالأشياء المهمة أولاً والسهلة ثانياً	اقوم بالأشياء السهلة أولاً والمهمة ثانياً	١٣
أحياناً لا يكون لدي افكار في الموقف الجديد	لدي الكثير من الافكار في الموقف الجديد	١٤
علي ان أخطط وانظم حياتي	علي تغيير الكثير في حياتي	١٥
أعلم اني على صواب حتى في حالة عدم توفر اسباب جيدة	أعلم انني على صواب لان لدي اسباب جيدة	١٦
افضل القيام بعملتي في اللحظات الاخيرة	انظم عملي حسب الوقت المتوفر لدي	١٧
احتفاظي بالأشياء يعتمد على ما افعل	احافظ على كل شيء في مكانه الخاص	١٨
أستطيع اتباع الخطط الخاصة بالآخرين	علي أعداد خطتي الخاصة	١٩
انا شخص ثابت وصعب التغيير جداً	أنا شخص مرن جداً	٢٠

٢١	أقرر طريقة عملي بنفسي للقيام بالمهمة الجديدة	أحتاج لمن يرشدني للقيام بالمهمة الجديدة
----	--	---

٣-٤ استمارة لتحديد اختبارات بعض عناصر الصفات البدنية:

ولتحديد أهم التمرينات البدنية المناسبة والمؤثرة في فعالية السباحة الحرة موضوع دراسة البحث ، تم تصميم استمارة الاستبيان التي تضمنت مجموعة من التمرينات البدنية الخاصة بتعلم الفعالية المطلوبة، والتي تم عرضها على مجموعة من السادة المختصين * ، في مجال (التعلم الحركي والسباحة) تم ذكرهم سابقاً.

٣-٥ القياسات والاختبارات لغرض التجانس وتكافؤ العينة:

٣-٥-١ الطول والكتلة والعمر

٣-٥-٢ قياس بعض التمرينات البدنية المؤثرة في التعلم .

٣-٥-١ قياس الطول والكتلة والعمر.

٣-٥-١ التكافؤ الطول مقاسا بالسنتيمتر .

٣-٥-٢ التكافؤ بالكتلة مقيسا " بالكيلو غرام.

٣-٥-٣ التكافؤ بالعمر مقيسا " بالسنة.

جدول (١)

يبين الجدول التجانس بين مجموعتين البحث ب (الطول، الكتلة، العمر)

القياس	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
الطول	سم	١٧٧,١٧٨	١١,٨	٠,١١
الكتلة	غم	٦٩,٩٣٧	٦,٢٨٧	٠,١٦٩
العمر	سنة	١٨,٨٧٥	٠,٨٠٥	١,٠٨٥

• غير معنوي عند مستوى دلالة (٠,٠٥%)

٣-٥-٢ قياس بعض التمرينات البدنية المؤثرة في التعلم.

لغرض تكافؤ عينة البحث أجرى الباحث اختبارات بدنية لغرض تساوي المجموعتين في المستوى البدني وتم تحديد ثلاث تمارين بدنية ملائمة للعينة و مستواهم البدني والجدول (٢) يبين ذلك (حسانين، ٢٠٠٤، ٢٩٢).

- ١ - السرعة الانتقالية : وتم قياسها بواسطة اختبار عدو (٣٠) متر من بداية متحركة .
- ٢ - القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين : وتم قياسها بواسطة اختبار ثني ومد الذراعين .
- ٣ - القوة الانفجارية لعضلات الرجلين : وتم قياسها بواسطة اختبار الوثب الطويل من الثبات .

جدول (٢)

يبين الجدول التكافؤ بين مجموعتين البحث ب (عدو (٣٠م)، الاستناد الامامي، قفز من الثبات)

مستوى الدلالة	Sig	قيمة t المحسوبة	مجموعة (٢)		مجموعة (١)		المتغيرات
			±ع	-س	±ع	-س	
غير معنوي	٠,٥٣٩	٠,٦٣٠	٠,٣٣٩	٥,١٨٧	٠,٥١٥	٥,٠٥٠	عدو (٣٠م)
غير معنوي	٠,٦٢٨	٠,٤٩٦	٢,٦١٨	٢٥,٥٠٠	٢,١٤٦	٢٦,١٢٥	الاستناد الامامي
غير معنوي	٠,٧٥١	٠,٣٢٤	٠,٣١٤	٢,٠٧	٠,٣١٨	٢,١٢٥	قفز من الثبات

* غير معنوي اذا كان قيمة Sig أكبر عند مستوى دلالة (٠,٠٥%)

يبين الجدول اعلاه قيمة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة غير

معنوي وهذا يبين تساوي العينة في مستوى الياقة البدنية .

٣-٥-٣ التجربة الاستطلاعية :

التجربة الاستطلاعية عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل بحثه بهدف اختيار أساليب بحثه ، و أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية ٢٠١٥/٥/٢٨ لغرض تحديد خط شروع لبدء العينة .

٤-٥-٣ التجربة الرئيسية :

تم بدأ التجربة الرئيسية يوم ٢٠١٥/٦/١ بواقع وحدتين تعليمية حيث يتواجد عينة البحث داخل المسبح لتعليم السباحة الحرة وبواقع وحدتين تعليمية في الاسبوع الاثني والاربعاء للمجموعة الاولى والثلاثاء والخميس للمجموعة الثانية وكان مدرب نادي الثورة الرياضي مشرف على تطبيق البرنامج ،كل مجموعة اوقات مختلفة في كل وحدة تعليمية لغرض الابتعاد عن الروتين في الاجواء التعليمية لانها جزء من متطلبات التعلم وفي يوم ٢٠١٥/٨/١ تم انتهاء من تطبيق الوحدات التعليمية لكلا المجموعتين وملحق (٢) نموذج لوحدة تعليمية لكلا المجموعتين وتعطى لهم ولكن باختلاف الاوقات حسب وقت كل مجموعة تعليمية .

٣-٥-٥ الاختبارات البعدية :

تم إجراء الاختبار البعدي لتعلم السباحة الحرة يوم الاحد المصادف ٢٠١٥ /٨/٢ وفي تمام الساعة العاشرة لكون حجز المسبح بهذا الوقت للمجموعتين وإعطاء أداء مرة واحدة لكل متعلم ، وتم تقويم الأداء من قبل لجنة تحكيمية * بصورة مباشرة لتقويم الأداء الفعالية المطلوبة قيد الدراسة ،وحسب استمارة التقويم المعدة مسبقاً لهذا الغرض ، وتم التقويم بصورة مباشرة من المحكمين وفي داخل حوض السباحة.

٣-٦ الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) مستوى (١٥).

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- قيمة (T) للعينات المتناظرة(سليم ابو زيد،٢٠١٠،٢٦٥).

٤ - عرض النتائج ومناقشتها :

سيتم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها من عينة البحث على وفق المتغيرات الأساسية المعتمدة بغية التحقق من صحة فرضي البحث اللذين وضعهما الباحث فقد استخدمت وسائل إحصائية متنوعة لتحقيق هدفها البحث، إذ تم معالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي المعروف بـ (الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية) الذي يرمز له باختصار (SPSS). وفيما يأتي عرض النتائج:

- ١ حسام عبد محي . طرائق تدريس ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة تكريت.
- ٢ خوزاد شفيق خلف. مدرب سباحة ، بكالوريوس ،كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ،جامعة كركوك.
- ٣ مروان محمد علي. مدرب سباحة ، نادي الثورة الرياضي، محافظة كركوك.

جدول(٣)

يبين جدول(٣) قياس مستوى التعلم للسباحة الحرة للاختبار البعدي للمجموعتين

السمة	قيمة Sig	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة تجريبه ثانية فص الايمن		المجموعة التجريبية اولى فص الايسر	
			ع±	س	ع±	س
معنوي	٠,٠٠٠	١٥,٤٣٢	٥,٩٧٦	٣٧,٥٠٠	٣,٤٤٠	٧٥,١٢٥

- معنوي اذا كان قيمة Sig أصغر عند (٠,٠٥) علما ان قيمة (t) المحسوبة اكبر من قيمة (sig)

يبين الجدول وجود فروق بين الاوساط الحسابية والانحراف المعياري ولمصلحة المجموعة التجريبية الاولى التي كان قيمة الوسط والانحراف اكبر من المجموعة الثانية حيث بين قيم الاوساط الحسابية للمجموعة التجريبية الاولى (٧٥,١٢٥) وبانحراف معياري (٣,٤٤٠)

والمجموعة التجريبية الثانية ذو فص الدماغ الايمن (٣٧,٥٠٠) وبانحراف معياري (٥,٩٧٦) وهذا بين ان قيمة (t) المحسوبة (١٥,٤٣٢) اعلى من قيمة (sig) وهذا يبين معنوية الدلالة .

٤-٢ مناقشة النتائج

٤-٢-١ مناقشة نتائج المقارنة بين مستوى التعلم والاختبار البعدي للمجموعتين في مستوى التعلم.

يتبين من الجدول (٣) أن هناك فروقاً معنوية بين الاختبار للمجموعتين في تعلم السباحة الحرة، وهو ما يحقق صحة الفرض للبحث، ويعزو الباحث سبب ذلك إلى تأثير الفص الايسر للدماغ المختص عن حفظ المعلومات واسترجاعها ، وكيفية توزيع جهد الطالب على الوحدات واستثمار أوقاته في كل وحدة بشكل مثالي .

يذكر (عبد الحسين، ٢٠١٤) ان النصف الايسر يتحكم بالتفكير التحليلي ولاسيما (القراءة، والكتابة) ويعمل على تجهيز المعلومات بشكل متسلسل ومتتابع في نظام التعليم ، وهذا مما دفع التربويين على تنمية وتنشيط عملية التعلم وشير الى ان فص الدماغ الايسر يتعامل مع الامور (المنطقي، التعامل مع الألفاظ ،اللغة ،يعالج المعلومات بالتتالي ، ويتعامل مع الافكار الانتباه للتفاصيل الدقيقة ،ومواجهة المشكلات وبجدية) (عبد الحسين، ٢٠١٥، ٣٤).

ويذكر (فرج، ٢٠٠٢) إن الوسيلة التعليمية تسهم في اكتساب المهارة الحركية بسرعة ، إذ من خلال مشاهدة الأنموذج الحركي وممارسة المتعلمين له يساعد ذلك في تقليد المهارة الحركية للتعرف على نواحي ال ضعف والقوة فيها مما يساعد على استبعاد الحركات الخاطئة وتدعيم الصحيح فيها (فرج ، ٢٠٠٢ ، ١٩٤) .

ويذكر (سالم، ٢٠٠١) عند تعليم أية فعالية يتم وضع المتعلم في موقف تعليمي لكي يكون لديه الاستعداد الذهني والنفسي لاكتساب خبرات معينة تناسب قدراته، واستعداداته من خلال وجوده في هذه البيئة التعليمية " (سالم ، ٢٠٠١ ، ٢٩) . يذكر (محبوب ٢٠٠١) هناك فوائد كثيرة يمكن ملاحظتها بالتمرين فهو يؤدي إلى تطوير المهارة والوصول بها إلى التكنيك الصحيح والتوصل إلى الاتوماتيكية في الأداء والقدرة على معرفة الخطأ وتحديده

(محبوب، ٢٠٠١، ١٦٨)، وتذكر (Jaszczak M.، 2011) تفاعل المتبادل بين أطرافها العلوية والسفلية . وتتميز الدفع بواسطة اليد على مستوى ثابت نسبيا من حركة عدم التماثل . يعني الزيادة في التعويض من التباين المحلية المتضررة من حركة الساق غير صحيحة . يظهر هذا التعويض على الأرجح في بداية تحريك اليد. ومع ذلك ، يحدث أعلى مستوى من حركة اليد التباين في نهاية الدفع الطرف العلوي . يبدو أن يكون نتيجة لنهاية غير المتزامن من الدفع (Jaszczak M.، 2011، 210،

يرى الباحث أن تفوق المجموعة الاولى ذات النمط السيادة الايسر بسبب التعامل المنطقي مع الألفاظ واللغة ويعالج المعلومات بشكل متسلسل والانتباه على دقائق الامور على المجموعة التجريبية الثانية التي كان السيادة الدماغية للفص الايمن الذي يتعامل مع الرسوم والصور والتصوير العقلي ويعالج بطريقة كلية والانتباه مع الافكار المحسوسة ومواجهة المشكلات بدون جدية وهذا الفرق سبب في تطور المجموعة الاولى للفص الدماغ الايسر وهذا ما يفسر فرضية البحث.

٥- الاستنتاجات والتوصيات :

١-٥ الاستنتاجات :

- أن تأثير فص الدماغ الايسر افضل في التعلم للسباحة الحرة .
- استخدام الفص الايسر افضل في حفظ وتطبيق البرامج للدماغ .
- ضعف استخدام الفص الايمن لبرامج التعليم كون الفص يستخدم الصور والوسائل الاخرى.
- تفوقت المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت البرنامج التعليمي وفق السيادة الدماغية للفص الايسر على المجموعة الثانية التي استخدمت البرنامج التعليمي وفق السيادة الدماغية للفص الايمن.

٢-٥ التوصيات :

- إمكانية استخدام بحوث مشابهة للسيادة الدماغية على تعلم فعاليات أخرى في السباحة .
- استخدام طرق تعليمية مختلفة لتعلم فعاليات السباحة للفص الدماغ المتكامل .
- استخدام السيادة الدماغية في بحوث تخص كلا الجنسين وفي مختلف الفعاليات.

المصادر و الملاحق

المصادر العربية والأجنبية

أولاً- المصادر العربية :

- ١ سالم ، وفيقة مصطفى (٢٠٠١): تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر .
- ٢ فرج ، الين وديع (٢٠٠٢): خبرات في الالعاب للصغار والكبار ، ط٢ ، منشأة المعارف ، الإسكندرية .
- ٣ عبد الحسين، وسام صلاح (٢٠٠٥): التعلم المتناغم مع الدماغ، ط١، دار الكتب العلمية ،بيروت .
- ٤ الحديثي، محب حامد (٢٠١٣): اثر البرامج التعليمية المصحوبة بمعرفة النتيجة ومعرفة الاداء والدمج بينهما في تعلم الدوران ومستوى الانجاز في سباحة (٥٠)م حرة ، اطروحة دكتوراه غير منشور .
- ٥ العياش ، فيصل رشيد (١٩٨٩) : رياضة السباحة ، دار ابن الاثير للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- ٦ الملقط ،محمد علي ،(٢٠٠٤) : إستراتيجية السباق في السباحة ،المركز العربي للنشر ،القاهرة .
- ٧ زكي ،علي وآخرون،(٢٠٠٢) : السباحة تكنيك ،تعليم ،تدريب ،إنقاذ ، دار الفكر العربي ،القاهرة .
- ٨ عبد الفتاح ، أبو العلا احمد ، (١٩٩٤) : تدريب السباحة للمستويات العليا ، ط١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ٩ محجوب، وجيه (٢٠٠١) : التعلم وجدولة التدريب ، ط١ ، دار الأوتل للنشر ، عمان .
- ١٠ - حسانين ، محمد صبحي (٢٠٠٤) : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج١، ط٦ ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- ١١ - سليم ابو زيد ، محمد خير (٢٠١٠) : التحليل الاحصائي للبيانات باستخدام برمجية (SPSS)فيرجن (١٥-١٦)،دار جرير للنشر، عمان .

ثانياً- المصادر الأجنبية

12- **Jaszczak M.(2011)** THE INFLUENCE OF LOWER LIMB MOVEMENT ON UPPER LIMB MOVEMENT SYMMETRY WHILE SWIMMING THE BREASTSTROKE,

13- <http://libhub.sempertool.dk.tiger.sempertool.dk/libhub?func>

الملاحق

استمارة التقييم المعد لغرض تقييم المتعلمين في السباحة الحرة

ت	البناء الحركي الظاهري	تقدير الدرجات	الملاحظات
١	القسم التحضيري:		
	أ. البدا من البداية (المنصة)		
	ب. المحافظة على السرعة		
	ج. وضع الجسم		
٢	القسم الرئيس:		
	أ. المحافظة على الوضع الافقي للجسم		
	ب. حركة الذراعين داخل الماء		
	ج. سرعة جسم		

		د. التنفس الشهيق خارج والزفير داخل	
		هـ . حركة الرجلين	
		القسم الختامي:	٣
		مس الجدار الحوض والتوقف	
		المجموع	

الوحدة التعليمية الأولى للمجموعة الأولى والثانية التي طبقت التمارين الخاصة بتعلم السباحة الحرة

الهدف التعليمي : تعليم السباحة الحرة

الهدف التربوي : التعود على النظام والالتزام بالتعليمات

الزمن : ٩٠ دقيقة

التاريخ: ٢٠١٥/٦/١

عدد الطلاب: ٨

الصف الاول

الملاحظات	ت	التنظيم	الفعاليات	الزمن	أقسام الوحدة
		أخذ الغياب وتحضير التجهيزات . سير+هرولة+تدوير الذراعين امام خلف + قتل الجذع + تمرينات بطن .	تهيئة الدرس إحماء عام إحماء خاص	١٥ ٣ ٧ ٥	١-القسم التحضيري

٢- القسم الرئيسي أ- الجانب التعليمي	١٦٠ ١٣	عرض وشرح التمرينات المطلوب تنفيذها من قبل المدرب .	يقوم المدرب بعرض التمرينات المطلوبة		
ب- الجانب التطبيقي	١٥٧	أداء الواجب المطلوب من العينة عبارة عن مجموعة من التمارين التي تساعد العينة على تعلم السباحة الحرة	١ - من وضع الوقوف مسير ١٢ م ذهاب وإياب داخل الحوض ٢ - انزلاق لمسافة (٧م) لأداء حركة الطفو الامامي ٣ - سباحة حرة لمسافة (١٠م) ذهاب وإياب واداء حركة للذراعين ٤ - أداء وضع الانزلاق الامامي مع النضر الى الامام مسك طوافة ٥ - سباحة من حافة الحوض من وضع الوقوف والانشاء في الجزء العلوي للجسم ٦ - اداء حركة الذراعين دون الرجلين . ٧ - سباحة (٦) متر توافق ذراعين ورجلين دون تنفس	٣ ٥ ٥ ٥ ٥ ٥ ٥	تطبق لكل تكرار للتمرين الواحد لمدة (١,٥) دقيقة ويكون مجموع الاوقات (٤٩,٥) دقيقة
٣- القسم الختامي	١٥	مسابقة بين المتعلمين واعطاء المعلومات من قبل المدرب			

تأثير تمارين بدنية باستخدام نسب مقترحة من الأوزان الإضافية في عدد من المتغيرات
المهارية للاعبين كرة القدم للشباب

أ.م.د. نوفل محمد محمود الحيايلى

عبد الله محمد طياوي الجبوري

يهدف البحث الى:

الكشف عن:

- تأثير التمارين البدنية باستخدام (٢%) من الأوزان الإضافية للمجموعة التجريبية الأولى في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم للشباب.
- تأثير التمارين البدنية باستخدام (٤%) من الأوزان الإضافية للمجموعة التجريبية الثانية في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم للشباب.
- تأثير التمارين البدنية باستخدام (٦%) من الأوزان الإضافية للمجموعة التجريبية الثالثة في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم للشباب.
- الفروق في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للشباب في التمارين البدنية المستخدمة بنسب من الأوزان الإضافية (٢%، ٤%، ٦%).

فروض البحث:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (بنسبة ٢%) في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم للشباب.
 - وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (بنسبة ٤%) في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم للشباب.
 - وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة (بنسبة ٦%) في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم للشباب.
 - وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مجاميع البحث التجريبية الثلاثة في الاختبارات البعدية في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم للشباب.
- وتم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، وحددت عينة البحث بلاعبين شباب نادي غاز الشمال الرياضي بكرة القدم للموسم الرياضي (٢٠١٤-٢٠١٥) والبالغ عددهم (٢٤) لاعبا، قسموا الى ثلاث مجموعات تجريبية وبواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة واستخدمت

المجموعة الأولى نسبة (٢%) من الأوزان الإضافية والمجموعة الثانية استخدمت نسبة (٤%) من الأوزان الإضافية اما المجموعة الثالثة فقد استخدمت نسبة (٦%) من الأوزان الإضافية، وتم تحقيق التجانس لمجاميع البحث التجريبية الثلاث في المتغيرات (العمر الزمني ، الطول ، الكتلة) فضلا عن إجراء التكافؤ في المتغيرات المهارية قيد البحث ، اما خطوات البحث الرئيسية كانت عمل استبيان وإجراء مقابلة شخصية مع بعض السادة المختصين لتحديد نسب الأوزان الإضافية وتقنين التمارين البدنية ومدى ملائمتها لعينة البحث، وتصميم آلية تنفيذ التمارين البدنية بالأوزان الإضافية ، وتم إجراء الاختبارات القبليّة للمتغيرات المهارية في ثلاثة أيام متتالية، وبعدها تنفيذ التمارين البدنية بالأوزان الإضافية لدورتين متوسطتين ، وبواقع ثمان دورات صغيرة وتم إجراء الاختبارات البعدية القبليّة للمتغيرات المهارية بذات الإجراءات التي تم اعتمادها في تنفيذ الاختبارات القبليّة.

وتوصل الباحثن الى عدد من الاستنتاجات أهمها:

– حققت التمارين البدنية بالأوزان الإضافية الذي نفذته مجاميع البحث التجريبية الثلاث التي استخدمت نسب (٢% للمجموعة الأولى) و (٤% للمجموعة الثانية) و (٦% للمجموعة الثالثة) تقدما معنويا في جميع المتغيرات المهارية بكرة القدم التي تناولها البحث وهي (الدرجة بالكرة، التهديف البعيد، المناولة المتوسطة).

– حققت التمارين البدنية بالأوزان الإضافية تقدما واضحا للمجموعة التجريبية الثالثة والتي استخدمت نسبة ٦% من الأوزان الإضافية على المجموعتين الأولى التي استخدمت نسبة ٢% من الأوزان الإضافية والمجموعة الثانية التي استخدمت نسبة ٤% من الأوزان الإضافية في جميع المتغيرات المهارية قيد البحث.

– استنتج الباحثن ان استخدام طريقتي التدريب التكراري والتدريب الفترتي مرتفع الشدة لهما فاعلية في مستوى تطور المتغيرات المهارية، وذلك من خلال استخدام تمارين بدنية بنسب من الأوزان الإضافية. وقد أوصى الباحثن بعدد من التوصيات أهمها:

– التأكيد على تدريبي كرة القدم باستخدام التدريب التكراري والتدريب الفترتي المرتفع الشدة لتطوير الجانب البدني باستخدام نسبة من الأوزان الإضافية لفعاليتها في هذا الجانب وقد انعكس هذا على جميع المتغيرات المهارية التي تناولها البحث.

– إجراء دراسات مشابهة على فعاليات رياضية اخرى وبطرق تدريبية مختلفة .

Abstract

The Effectiveness of Physical Exercises on a number of Physical and Skillful Variables for Youth Football Players using Proposed Ratios of Additional Weights

Abdullah Mohammed Tayawi

Assist. Prof. Dr. Nawfal M.Yahya Al-hayaly

The research aims at investigating:

- The effectiveness of physical exercises, using (2%) additional weights to the first experimental group, on a number of skillful variables for youth football players.
- The effectiveness of physical exercises, using (4%) additional weights to the second experimental group, on a number of skillful variables for youth football players.
- The effectiveness of physical exercises, using (6%) additional weights to the third experimental group, on a number of skillful variables for youth football players.
- The differences in the number of physical and skillful variables for youth football players in physical exercises by using ratios (2%, 4%, and 6%) of additional weights.

Research Hypotheses:

- There are differences that have moral significance, between the pre-test and post-test of the first experimental group, by (2%) in a number of skillful variables of youth football players.
- There are differences that have moral significance, between the pre-test and post-test of the second experimental group, by (4%) in a number of skillful variables of youth football players.
- There are differences that have moral significance, between the pre-test and post-test of the third experimental group, by (6%) in a number of skillful variables for youth football players.
- There are differences that have moral significance among the three experimental groups, in a number of skillful variables for youth football players.

The researcher used the empirical method, because it corresponds to the nature of this research; the samples of the research are the youth football players of North Gas Sports Club, in (2014-2015) sport season. The players are 24 ones in total, divided into three experimental groups; 8 players for each group. The ratio of the additional weights used for the first group is (2%), and the second group used (4%), while the third one used (6%). Balancing the variables: (training age, length, and the mass of the body), is made in the research for the three experimental groups; in addition to balancing the skillful variables in the research. Concerning the key steps, they were as follows: conducting questionnaires and interviews with specialists, so as to determine the ratios of the additional weights, as well as standardizing the physical exercises and determining how much they fit to the samples of the research. The key steps of the research also comprise the designing of the training program. The researcher conducted the pre-tests for the physical and skillful variables in three sequent days. After that, the training program was applied for two mid-cycles at (1:3) undulating motion, as eight short cycles. The pre-test and the post-test of the skillful variables were conducted in the same procedures adopted in conducting the pre-tests.

Conclusions:

- The training program applied to the three experimental groups, that used different ratios of the additional weights: (2% for the 1st group, 4% for 2nd group, and 6% for the 3rd group), achieved a moral advancement in the whole skillful variables adopted in the research, which are: (dribbling, far shooting, medium pass,).
- The training program achieved a significant advancement, in the whole skillful variables in the research, to the 3rd experimental group that used (6%) additional weights, more than that is achieved to the 1st group that used (2%), and that is achieved to the 2nd group which used (4%) as well. As a result of the correlation between the physical and skillful aspects, the results of the 3rd group became more advanced in the physical variables, so the group became more advanced in the skillful aspect.
- Using the repetition training method is effective in developing the level of the skillful variables by using physical exercises in different ratios of additional weights; because the used intensities highly correspond to

the characteristics of the game, in addition to kind of the recreation used in this method which is complete one; subsequently it provides the players with the possibility of total recovery by reconstructing the energy stores by a large margin.

Recommendations:

- Football coaches are recommended to use the repetition training to develop the physical aspect of the players by using a ratio of additional weights due to its effectiveness; as well as the coaches must provide the players with a period of time in which they could recover, and restore energy sources.
- Conducting similar studies on other sport activities, in different training methods as well.

١ التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

إن لعبة كرة القدم شهدت اهتماما متزايدا وتطورا كبيرا نظرا لما تتميز به من شعبية واسعة وخصوصية متأتية من امتلاكها لعناصر الاثارة والتشويق ، وهذا بسبب تعدد المهارات الحركية والفنية وتغير المواقف اثناء المباريات ، وكذلك للترابط الموجود بين كل من ال جوانب البدنية و المهارية و الخططية مع بعضها وهذا ما اشار اليه (الربيعي والمولى) "ان التكتيك العالي والتكتيك الناجح يتربعان على قممتين شاهقتين فأن عناصر اللياقة البدنية تعد الجسر الصلد الذي يربط بينهما" (الربيعي والمولى، ١٩٨٨، ١١) .

يعد التدريب بالأوزان الإضافية احد الأساليب المستخدمة في تطوير المتغيرات البدنية والتي تنعكس بشكل مباشر على المتغيرات المهارية، ولما كان تحديد خصائص اللعبة التي يستند عليها المدرب في إعداد المناهج التدريبية يرتبط بالحركات الأكثر استخداما في الأداء الرياضي التخصصي ولأن استخدام الأوزان الإضافية خلال أي جهد بدني يعني عمل عضلي ضد مقاومة ما ، مما يعطي إمكانية في تطوير قدرة هذه العضلات على العمل ضد الجاذبية ليساهم هذا العمل بزيادة التوتر العضلي من خلال تجنيد وحدات حركية اكبر من الوحدات العاملة في حالة عدم وجود الأوزان الإضافية وبالتالي تظهر قوة انقباضية عالية مع سرعة مناسبة للوصول الى أفضل نتائج للقدرة العضلية ، وبما ان لعبة كرة القدم تمتاز بالتحركات السريعة والمختلفة ، وكذلك

الالتحاق المباشر مع المنافس مما يتطلب من اللاعب امتلاك قدرات بدنية عالية ولكافة أجزاء الجسم من أجل تحقيق النتائج الإيجابية.

من هنا تظهر أهمية البحث في اخضاع اللاعبين لتمارين بدنية بنسب من الأوزان الإضافية للأطراف العليا والجذع والأطراف السفلى، للاعبين كرة القدم وفق الوزن النسبي للجسم في محاولة لرفع كفاءتهم البدنية والتي ترتبط مباشرة بالجوانب المهارية ، فضلا عن ذلك فإن هذا الأسلوب لم يسبق ان استخدم من قبل في مجال تدريب كرة القدم ، لذا ارتأى الباحث ان اجراء هذه الدراسة لمعرفة تأثير التمارين البدنية بالأوزان الإضافية في تطوير لاعبي كرة القدم في محاولة بحثية جادة من اجل الوصول الى أفضل ما يمكن من الأداء ويسهم في رفع مستوى الإنجاز.

١-٢ مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثين كونهما من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التدريب الرياضي ،لعبا وتدريبيا فضلا عن التخصص الاكاديمي ومن متابعتهم لمعظم مباريات دوري الشباب بكرة القدم في محافظة كركوك لاحظ الباحثان أن هناك ضعفا في الأداء المهارى ولاشك في ان هناك العديد من الأساليب لمعالجة هذا الضعف ، وتحقيقا لمبدأ الفردية في التدريب الرياضي والذي يشترط أن تكون متطلبات التدريب بصورة مناسبة للاستطاعة الفردية للاعب من حيث كمية وشدة المجهود المبذول ،ارتأى الباحث ان استخدام تمارين بدنية بنسب من الأوزان الإضافية للاعبين كرة القدم الشباب ذلك للوصول لمستوى عال من الإثارة للوحدات الحركية مما ينعكس على مستوى تطوير القوة العضلية والسرعة والذي سيقود دون ادنى شك الى تطور المهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للشباب ، وان النسب المستخدمة هي (٢% - ٤% - ٦%)

١-٣ أهداف البحث

يهدف البحث الى الكشف عما يأتي:

- تأثير التمارين البدنية باستخدام (٢%) من الأوزان الإضافية للمجموعة التجريبية الأولى في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم الشباب.
- تأثير التمارين البدنية باستخدام (٤%) من الأوزان الإضافية للمجموعة التجريبية الثانية في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم الشباب.

– تأثير التمارين البدنية باستخدام (٦%) من الأوزان الإضافية للمجموعة التجريبية الثالثة في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم الشباب.

– الفروق في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم الشباب في التمارين البدنية المستخدمة بنسب من الأوزان الإضافية (٢%، ٤%، ٦%).

٤-١ فروض البحث

– وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (بنسبة ٢%) في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم الشباب.

– وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (بنسبة ٤%) في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم الشباب.

– وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة (بنسبة ٦%) في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين لكرة القدم الشباب.

– وجود فروق ذات دلالة احصائية بين مجاميع البحث التجريبية الثلاثة في الاختبارات البعدية في عدد من المتغيرات المهارية للاعبين كرة القدم الشباب.

٥-١ مجالات البحث:

– المجال البشري: لاعبو نادي غاز الشمال الرياضي لكرة القدم من فئة الشباب دون سن (١٩) سنة.

– المجال الزمني: المدة من ٢٠١٥/١/٣ ولغاية ٢٠١٥/٢/٢٥

– المجال المكاني: محافظة كركوك /ملعب نادي غاز الشمال الرياضي لكرة القدم.

١-٢ الدراسات النظرية

١-٢-١ المهارات الأساسية (قيد البحث):

تعد المهارات الأساسية في لعبة كرة القدم هي الأساس للأداء في المباريات والتي تعتمد على

الجانب البدني والخططي ليكون مستوى اللاعب بأفضل ما يمكن ، وان المهارات هي الركيزة

الاولى في تحقيق الانجاز في مباريات كرة القدم وهذا ما اكده (هيوز)بقوله ان المهارات

الاساسية بكرة القدم "هي الركيزة الاساسية التي عن طريقها يمكن الوصول الى الم ستويات العليا

وتحقيق افضل النتائج ،اذ لا يمكن لاي لاعب او فريق ان يطبق ما مطلوب منه من واجبات

مالم يكن له مستوى مهاري جيد يؤهله لتنفيذ الواجبات المراد تنفيذها ،فكلما كان الاعداد الفني

تعد مهارة التهديف من المهارات الأساسية المهمة في لعبة كرة القدم وهي النتيجة النهائية لجهد الفريق، حيث إن لها أهمية كبيرة لتحقيق الفوز ومن دونها لا يتحقق النجاح، والتهديف هو القرار الأخير لحالة الفوز والتي على أساسها تتوج الجهود للفريق ويحقق الفوز في المباراة . ويعرف التهديف على أنه "عملية وضع الكرة داخل مرمى المنافس و يحتسب الهدف عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى وما بين القائمين وتحت العارضة بشرط ألا يكون الفريق الذي سجل الهدف قد ارتكب مخالفة لمواد قانون اللعبة قبل ذلك (موفق أسعد محمود الهيتي، ٢٠٠٨، ٢٧٤)، وكما يعرف من أنه " العملية التي يسعى اللاعب أو الفريق للحصول على فرصة لتأديته وذلك لأهميته من حيث الإثارة ومن حيث أنه الهدف الرئيس الذي يسعى له لاعبو الفريق لكسب نتيجة المباراة" (جارلس هيوز ، ١٩٩٠ ، ٢٤٠).

هناك عدد من العوامل المؤثرة في عملية التهديف منها "دقة وقوة وتوقيت التهديف والزوايا التي تصوب إليها الكرة وارتفاع مسار الكرة وهي مصوبه الى الهدف وبعض السمات النفسية كالثقة بالنفس (شعلان وعفيفي، ٢٠٠٠، ١٥٨)

يرى الباحثون ان على المدربين الاهتمام بتطوير قابليات اللاعبين لتهديفية ومن مختلف الأوضاع والزوايا والاهتمام بالتدريب الفردي للاعبين على المرمى وزيادة الدقة في التهديف.

٢-١-١-٣ المناولة:

إن لعبة كرة القدم هي لعبة المناولات ومهما اختلفت المدارس الكروية في تسمية الخطط والتشكيلات فإن العامل الحاسم في التطبيق هو المناولة لذلك تعد من أهم المهارات في كرة القدم الحديثة وتعد سلاحاً فعالاً ضد الفرق، وكلما امتازت المناولة بالدقة والسرعة والبساطة كلما ارتفع مستوى اللعب والعكس صحيح (UmitUrartu, 1994, 920).

كما أنها " الوسيلة الرئيسية في تنفيذ خطط اللعب الجماعي عن طريق الربط والتعاون بين أفراد الفريق الواحد، وهي تتطلب من اللاعب توقع كافة الاحتمالات في أثناء تنفيذها، أو في حالة استقبالها" (صبروآخران، ٢٠٠٥، ٢٦٢)

تعرف المناولة في كرة القدم "بأنها عملية إرسال الكرة بالقدم الى الزميل مراعيًا فيها الدقة العالية في توجيه الكرة من الاتجاه ا لصحيح و القوة المناسبة لإيصال الكرة في الوقت المطلوب إلى المكان المطلوب والتوقيت الجيد لحظة إرسال الكرة، فضلاً عن موقع اللاعب الزميل ومساحة الملعب وموقع اللاعب المنافس (" الجبوري ، ٢٠٠٨ ، ٢١)، ويعرفها (الطياوي، ٢٠١٥، ٣٧) بأنها عملية نقل وإرسال الكرة بالقدم أو الرأس أو أي جزء من أجزاء الجسم عدا اليدين إلى الزميل مع الأخذ بنظر الاعتبار مكان الزميل ودقة التمرير والتوقيت السليم بحيث تتحقق الفائدة منها .

ويرى الباحثون ان المناولة هي انتقال الكرة بين لاعبي الفريق الواحد وان أدائها بشكل دقيق يؤدي إلى الاختصار في الوقت والمسافة مما يؤدي إلى السرعة في بناء الهجمات وتطبيق خطط اللعب المختلفة، وهي تمثل الجانب الابداعي والفني للفريق، وكلما زاد اتقان اللاعبون لهذه المهارة كلما أصبح أكثر انسجاماً وأكثر ثقة بالنفس مما ينعكس على نتائجه .

٢-٢ الدراسات السابقة

١-٢-٢ دراسة (الحسو والنقيب، ٢٠١٠).

"تأثير استخدام المقاومات الإضافية في المكونات الجسمية للذكور ذوي الوزن الزائد بأعمار (١٠_١٢) سنة".

هدفت الدراسة إلى:

- الكشف عن تأثير التمارين البدنية باستخدام المقاومات الإضافية في المكونات الجسمية للذكور ذوي الوزن الزائد بأعمار (١٠_١٢) سنة.

استخدم الباحثان المنهج التدريبي، والذي اجري على تلاميذ المرحلة الابتدائية، وكان عدد أفراد العينة (٢٤) تلميذاً، بأعمار (١٠_١٢) سنة ممن يتميزون بزيادة في الوزن، قسموا إلى مجموعتين، الأولى تجريبية وبلغ عدد أفرادها (١٥) تلميذاً والمجموعة الضابطة وبلغ عددها (٩) تلاميذ.

تضمنت إجراءات البحث القياسات القبليّة لبعض المكونات الجسمية المعتمدة في البحث، وبعدها تم تطبيق منهاج التمارين البدنية، وقد استغرق تنفيذ المناهج (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع، وبعد الانتهاء من تنفيذها تم إجراء القياسات البعدية .

تم احتساب الأثقال الإضافية للذراعين والرجلين والجذع بالاعتماد على النسب التي حددها (فيشر) في توزيعه للوزن النسبي للحلقات الحية لكل جزء من أجزاء الجسم، وكانت النسبة المستخدمة من الأثقال الإضافية هي (٥%).

استنتج الباحثان ما يأتي :

- حقق منهاج التمارين البدنية بالأوزان الإضافية تغيرات ايجابية ملحوظة (انخفاض) في عدد من متغيرات المكونات الجسمية وهي (وزن الشحوم، ونسبة شحوم الجسم).
- حقق منهاج التمارين البدنية بالأوزان الإضافية تغيرات ايجابية ملحوظة (زيادة) في عدد من متغيرات المكونات الجسمية وهي (الوزن الخالي من الشحوم، نسبة الوزن الخالي من الشحوم، نسبة الوزن الخالي من الشحوم إلى وزن الشحوم).

٢-٢-٢ مقارنة بين الدراسة السابقة والدراسة الحالية :

- تتشابه الدراستان في استخدام المنهج التجريبي.
- تتشابه الدراسة السابقة مع الدراسة الحالية باستخدام تقسيمات (فيشر) لتحديد الأوزان الإضافية للذراعين والرجلين والجذع.
- تتشابه الدراستان في عدد أفراد العينة البالغة (٢٤) فردا وقسمت على المجاميع واختلفتا في عدد المجاميع حيث كان عدد المجاميع في الدراسة السابقة مجموعتان قسمت إلى تجريبية، بلغ عدد أفرادها (١٥) تلميذا وضابطة بلغ عدد أفرادها (٩) تلاميذ، فيما تكونت الدراسة الحالية من ثلاث مجاميع تجريبية تكونت كل مجموعة من (٢٤) لاعبا.
- استغرق تنفيذ المنهاج في الدراسة السابقة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع، وفي هذا أيضا تتشابه الدراستان.
- اختلفت الدراسة السابقة بأن أفراد عينتها كانت من التلاميذ بأعمار (١٠_١٢) سنة، فيما الدراسة الحالية كانت عينتها من اللاعبين الشباب لكرة القدم وهم دون (١٩) سنة.
- اختلفت الدراسة السابقة عن الدراسة الحالية بنسبة الأوزان الإضافية حيث استخدمت الدراسة السابقة نسبة (٥%)، فيما استخدمت الدراسة الحالية ثلاثة نسب هي (٢%، ٤%، ٦%).

استخدم الباحثين المنهج التجريبي لملاءمته ومشكلة البحث .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعبين شباب نادي غاز الشمال الرياضي لكرة القدم في محافظة كركوك للموسم الرياضي (٢٠١٤-٢٠١٥) والبالغ عددهم (٤٠) لاعبا، وتكونت عينة البحث من (٢٤) لاعبا يمثلون نسبة قدرها (٦٠%) من مجتمع البحث وتم اختيارهم بشكل عشوائي باستخدام القرعة، وقسمت هذه العينة إلى ثلاثة مجاميع تجريبية بواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة.

وقد استبعد الباحثين حراس المرمى والبالغ عددهم (٣) لاعبين واللاعبين الذين تخلفوا عن بعض الاختبارات والبالغ عددهم (٥) لاعبين فضلا عن اللاعبين الذين أجريت عليهم التجارب الاستطلاعية والبالغ عددهم (٨) لاعبين .

٣-٣ تحديد المهارات الأساسية للاعب كرة القدم الشباب واختباراتها:

٣-٣-١ تحديد اهم المهارات الأساسية للاعب كرة القدم الشباب:

تم تحليل محتوى الإطار المرجعي (المصادر والمراجع العلمية المتخصصة) من اجل حصر المهارات الأساسية للاعب كرة القدم وبعد حصر هذه المهارات تم عرضها باستمارة استبيان ملحق (١) على السادة ذوي الاختصاص ملحق (٥) من اجل تحديد اهم المهارات الأساسية واطهر الاستبيان حصول المهارات (الدرجة بالكرة، التهديف القريب، التهديف البعيد، المناولة المتوسطة) على نسب اتفاق (٧٥%) فأكثر والجدول (١) يبين نسبة اتفاق اراء السادة ذوي الاختصاص على اهم المهارات الأساسية للاعب كرة القدم الشباب .

(الجدول (١))

ت	المهارات	تكرار الاتفاق	النسبة المئوية
---	----------	---------------	----------------

١	الدرجة بالكرة	٧	%١٠٠
٢	التهديف البعيد	٧	%١٠٠
٣	المنافسة المتوسطة	٦	%٨٥,٧

نسبة اتفاق اراء السادة ذوي الاختصاص على اهم المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب.

٣-٢-٣ تحديد الاختبارات المهارية للاعبين كرة القدم الشباب:

لتحديد الاختبارات المهارية للاعبين كرة القدم تم تصميم استبيان ملحق (٢) الذي يحتوي على مجموعة من الاختبارات التي تم اعتمادها عن طريق تحليل محتوى المصادر العلمية ، وعرضها على السادة ذوي الاختصاص في القياس والتقييم وكرة القدم ملحق (٥) لتحديد أهم الاختبارات . واطهر الاستبيان حصول الاختبارات (الركض المتعرج بالكرة بين ٥ شواخص لقياس مهارة الدرجة بالكرة ، واختبار التهديف من بعد ١٨ ياردة على هدف مقسم بالمنتصف لقياس مهارة التهديف من بعيد ، واختبار دقة المناولة على هدف مرسوم على الأرض لقياس مهارة المناولة المتوسطة) على نسب (٧٥%) فأكثر . والجدول (٢) يبين نسبة اتفاق السادة ذوي الاختصاص على الاختبارات التي تقيس اهم المهارات للاعبين كرة القدم الشباب.

النسبة المئوية	تكرار الاتفاق	الاختبارات المهارية
%١٠٠	٧	اختبار الجري المتعرج بالكرة بين ٥ شواخص
%١٠٠	٧	التهديف بالكرة الثابتة من بعد ١٨ ياردة على هدف مقسم بالمنتصف
%١٠٠	٧	دقة المناولة على هدف مرسوم على الأرض

الجدول (٢)

٣-٤-٤ تجانس وتكافؤ مجاميع البحث الثلاث:

٣-٤-١ تجانس مجاميع البحث الثلاث:

تم إجراء التجانس لمجاميع البحث التجريبية الثلاثة ككل في متغيرات (الكتلة، العمر الزمني،

الطول الكلي للجسم) والجدول (٣) يبين ذلك. الجدول (٣)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال وقيمة معامل الالتواء لمتغيرات (الكتلة، العمر الزمني، الطول الكلي

معامل الالتواء	المنوال	(\pm ع)	س	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات
0.145	63	2.857	63.416	كغم	الكتلة
0.693	17	0.630	17.437	سنة	العمر الزمني
0.818	169	2.239	170.833	سم	الطول الكلي للجسم

(للجسم)

من الجدول (٣) يبين إن قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (± 1) وهذا يدل على التوزيع الطبيعي لعينة البحث مما أدى ذلك إلى تجانسها ضمن المتغيرات أنفة الذكر .

٣-٤ -٢ تكافؤ مجاميع البحث الثلاث:

أجرى الباحثين التكافؤ بين مجاميع البحث التجريبية الثلاث في المتغيرات البحثية قيد الدراسة والجدول (٤) يبين ذلك.

الجدول (٤)

مستوى الدلالة (sig.)	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	وحدة القياس	المتغيرات
0.799	0.053	2	0.107	بين المجموعات	ثانية	الدرجة بالكرة
	0.236	21	4.950	داخل المجموعات		

المهارات الأساسية

العدد الثاني _ ٢٠١٥

		23	5.057	المجموع		
0.828	0.125	2	0.250	بين المجموعات	درجة	التهدف البعيد
	0.655	21	13.750	داخل المجموعات		
		23	14.000	المجموع		
0.861	0.125	2	0.250	بين المجموعات	درجة	المناوله المتوسطه
	0.827	21	17.375	داخل المجموعات		
		23	17.625	المجموع		
	1.476	21	31	داخل المجموعات		
		23	31.333	المجموع		

تكافؤ مجاميع البحث التجريبية الثلاث في المتغيرات المهارية

من خلال الجدول (٤) تبين ان جميع قيم (sig) ، اكبر من قيمة (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجاميع البحث التجريبية الثلاث في المتغيرات المهارية قيد الدراسة مما يدل على تكافؤها.

٣-٥ الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الكتروني حساس لقياس كتلة الجسم وطوله.
- جهاز الكتروني حساس لقياس الاوزان الإضافية المضافة لكل جزء من أجزاء الجسم .
- صدرية وزن عدد (٢٤).
- كيتير مثبت بحزام مطاط عدد (١٤٤).
- ساعة إيقاف عدد (٤) لقياس الزمن.
- شريط قياس سنتمري.
- اطباق دائرية متعددة الألوان عدد (١٥)
- كرات قدم عدد (١٤) وبمواصفات قانونية.

٣-٦ وسائل جمع البيانات:

تم استخدام الوسائل الآتية لجمع البيانات (تحليل المحتوى، الاستبيان، المقابلة الشخصية، القياسات والاختبارات).

٣ - ٦ - ١ تحليل المحتوى:

تم تحليل محتوى (المصادر والمراجع العلمية) من اجل التعرف على اهم الاختبارات والمهارات الأساسية بكرة القدم وكل ما يتعلق بالدراسة.

٣-٦-٢ الاستبيان:

تم استخدام الاستبيان من اجل تحديد المهارات الأساسية بكرة القدم واختباراتها الخاصة بموضوع الدراسة.

٣-٦-٣ المقابلة الشخصية:

اجري الباحثين المقابلة الشخصية ملحق (٥) مع عدد من المختصين في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم من اجل عرض التمرينات المستخدمة وأزمنتها والاخذ ببعض الملاحظات المهمة فيما يخص ما ذكر اعلاه.

٣-٦-٤ القياسات والاختبارات المستخدمة في الدراسة:

٣-٦-٤-١ القياسات الجسمية:

قام الباحثان بإجراء القياسات الجسمية الآتية:

- الطول الكلي للجسم.

- كتلة الجسم.

- العمر.

٣-٦-٧ الأسس العلمية للاختبارات.

٣-٦-٧-١ الأسس العلمية للاختبارات المرشحة.

• ثبات الاختبارات:

قام الباحثان باستخدام طريقة الاختبار واعادة الاختبار مع تثبيت الظروف وعلى افراد العينة

نفسها وبالبالغ عددهم (٨ لاعبين) إذ تم تطبيق الاختبار للمدة من ١٣ ولغاية ١٤/١٢/٢٠١٤

وإعادة الاختبار مرة ثانية للمدة من ١٧ ولغاية ١٨/١٢/٢٠١٤ على نفس العينة وتحت نفس الظروف.

بعدها تم استخراج معامل الارتباط وعند مقارنة القيمة المحسوبة مع القيمة الجدولية عند درجة حرية (٦) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وجد إن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٠.٧٠٧) مما يؤكد أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية والجدول (٥) يبين ذلك .

• صدق الاختبارات:

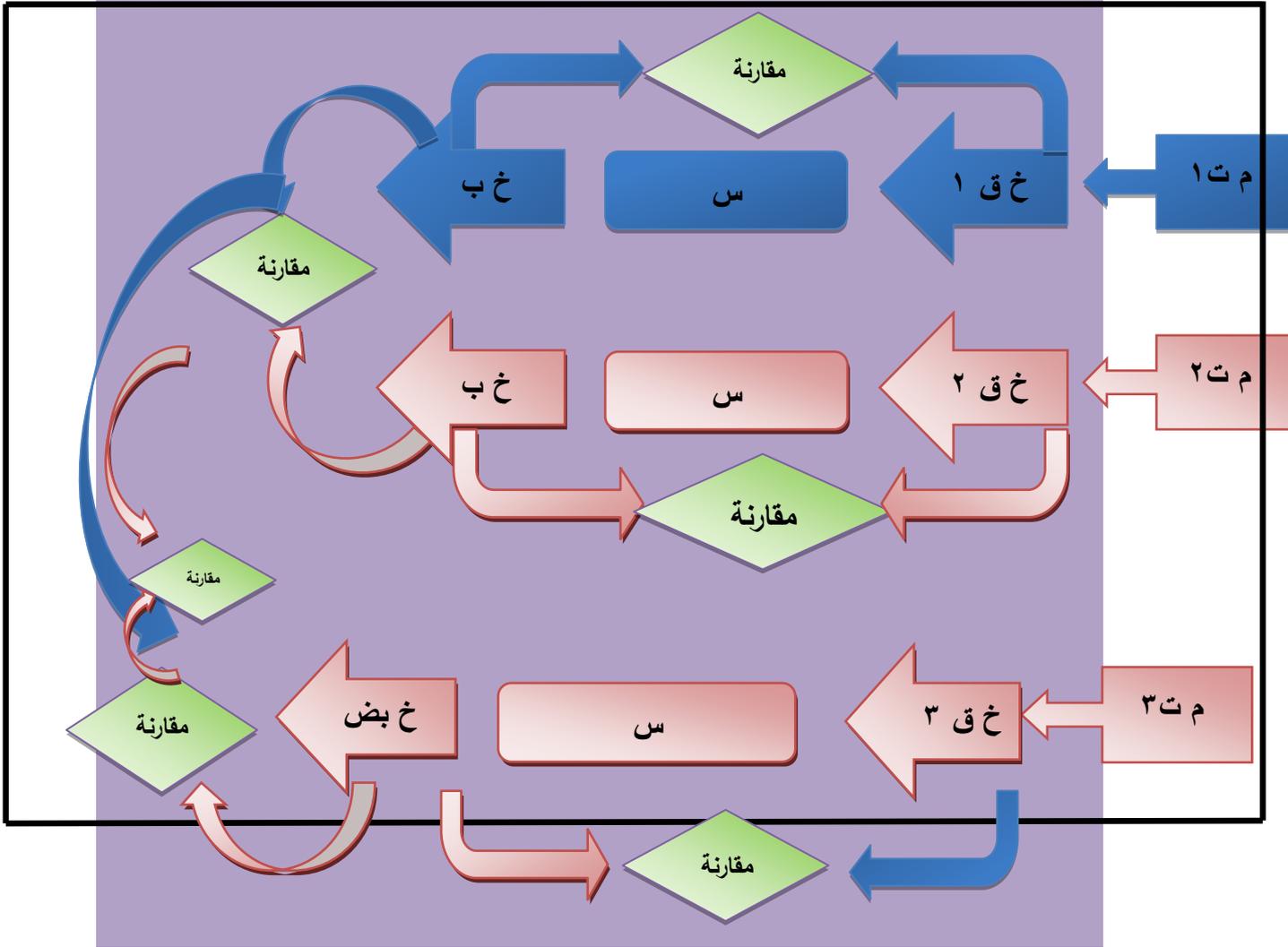
اعتمد الباحثان على الصدق الذاتي (مؤشر الثبات) في استخراج صدق الاختبار وبعد أن تم استخراج معامل الصدق الذاتي ، لجأ الباحثين الى استخراج معامل الاغتراب وقد أظهرت النتائج بان قيم معامل الصدق الذاتي أكبر من قيم معامل الاغتراب المحسوبة وهذا يدل على صدق الاختبارات المستخدمة في البحث لقياس ما وضعت من اجله والجدول (٥) يبين ذلك .

الجدول (٥)

معامل الاغتراب	الصدق الذاتي	الدلالة	معامل الارتباط بين الاختبارين الأول والثاني (معامل الثبات)	اسم الاختبار	المتغيرات
0.49	0.93	معنوي ^(*)	0.87	اختبار الجري المتعرج بالكرة	الدرجة
0.65	0.87	معنوي ^(*)	0.76	التهديف بالكرة الثابتة من بعد ٨ ياردة على هدف مقسم بالمنتصف.	التهديف البعيد
0.65	0.87	معنوي ^(*)	0.76	التحكم بإيقاف حركة الكرة من مسافة ٦م داخل مربع ٢م.	الاحماد

٣-٨ التصميم التجريبي.

استخدم الباحثون التصميم التجريبي الذي يطلق عليه أسم " تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي المحكمة الضبط " (عباس و آخرون ، ٢٠١٢ ، ١٩٢) ، والشكل (١) يوضح ذلك.



الشكل (١)

التصميم التجريبي للبحث.

٣-١٠ الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث:

٣-١٠-١ تصميم التمارين البدنية: تصميم التمارين البدنية:

بعد اطلاع الباحثان على الإطار المرجعي (المصادر والمراجع العلمية) في مجال علم التدريب وكرة القدم قا ما باختيار (١٦) تمريناً من التمارين البدنية وعرضها على السادة ذوي الاختصاص عن طريق المقابلة الشخصية ملحق (٥) لتحديد الأنسب منها وبعد الأخذ بآراء السادة ذوي الاختصاص وإجراء بعض التعديلات على التمرينات التي تحتاج إلى ذلك تم الحصول على (٩) تمريناً من التمارين البدنية .

٣-١٠-٢ تحديد ازمة وعدد مرات الأداء لكل تمرين (بدني):

تم تنفيذ هذا الاجراء ليومي ٢٠-٢١/١٢/٢٠١٤ على لاعبي عينة الدراسة للتعرف على زمن وعدد مرات الأداء لكل تمرين بدني معتم د ليتم في ضوئها تحديد الزمن الكلي لكل تمرين وهو ما بي ن (٨_٣٠) نك، والملحق (٩) يبين ذلك .

٣-١٠-٣ تحديد فترات الراحة المعتمدة بين التكرارات والمجاميع.

تم تحديد فترات الراحة المعتمدة في تمارينات المنهاج التدريبي ليومي ٢٢-٢٣/١٢/٢٠١٤ للاعبي المجاميع البحث التجريبية الثلاث بطريقة التدريب التكراري التريب الفترتي مرتفع الشدة وحسب شروط الطريقة ا لتدريبية المستخدمة والتي ذكرت في المصادر والمراجع العلمية ليتم من خلالها تحديد فترات الراحة بين التكرارات والتي تتراوح من (٩٠-١٨٠) ثانية لطريقة التدريب التكراري ،و (٩٠-١٨٠) ثانية للتدريب الفترتي وفقا للأهداف المراد تحقيقها اما فترات الراحة بين المجاميع فقد كانت من (٤-٥) دقائق لكلا الطريقتين.

٣-١١ التجارب الاستطلاعية:

٣-١١-١ التجربة الاستطلاعية الأولى:

أجريت هذه التجربة للمدة من ١٣ ولغاية ١٨/١٢/٢٠١٤ على عينة (٨ لاعبين) من عينة التجربة الاستطلاعية وبمساعدة فريق عمل ا لبحث المساعد ملحق (٤) 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 تلافيها.
- ايجاد الاسس العلمية للاختبارات البدنية .

٣-١١-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية:

أجريت هذه التجربة للمدة من ٢٠ ولغاية ٢٣/١٢/٢٠١٤ على عينة (٨ لاعبين) من عينة التجربة الاستطلاعية وبمساعدة فريق عمل البحث المساعد ملحق (٤).

وكان الغرض منها:

- مدى إمكانية تطبيق التمارين البدنية.
- معرفة الزمن الذي يستغرقه كل تمرين.

• التعرف على الراحة بين التكرارات من جهة وبين المجاميع من جهة ثانية بالاعتماد على قياس النبض والعودة للحالة الطبيعية.

• التعرف على الأخطاء التي قد تحدث عند تطبيق التمرينات ومحاولة تلافيها.

٣-١٢ الإجراءات النهائية للدراسة.

٣-١٢-١ الاختبارات القبلية للمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب.

أجريت الاختبارات القبلية لمجاميع البحث التجريبية الثلاث على مدار (٣) أيام من تاريخ للمدة من ٢٩ ولغاية ٣١ / ١٢ / ٢٠١٤.

٣-١٢-٢ تنفيذ التمارين البدنية بالأوزان الإضافية : بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تحديد التمارين البدنية الملحق (٩) إذ تضمنت عددا من التمارين البدنية بنسب من الأوزان الإضافية حسب تقسيمات فيشر ملحق (٣) (العبيدي، ٢٠٠٥، ٤٣) وبعد انتهاء الباحثين من تطبيق كافة الاختبارات القبلية للصفات البدنية تم تنفيذ التمارين البدنية بالأوزان الإضافية.

وقد راعى الباحثان مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ التمارين البدنية بالأوزان الإضافية وهي:

- 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 (٣) وحدات تدريبية تم تنفيذها لمدة (٨) أسابيع وبذلك يكون مجموع الوحدات التدريبية المنفذة (٢٤) وحدة تدريبية.
- تضمن التمارين البدنية بالأوزان الإضافية لمجاميع البحث التجريبية الثلاث دورتين متوسطتين، وتكونت كل دورة متوسطة من أربع دورات صغرى.
- أجريت الوحدات التدريبية الثلاثة في الدورات التدريبية الصغرى لمجاميع البحث التجريبية الثلاث 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 (٨-٣٠) ثانية

• تم استخدام طريقة التدريب التكراري وطريق التدريب الفترتي مرتفع الشدة .

• مدة الراحة بين التكرارات تم تحديدها وفقا لخصوصية الطرائق التدريبية المستخدمة في تنفيذ التمارين البدنية بالأوزان الإضافية .

• اوقات الراحة بين المجاميع (٤-٥) دقيقة كما تم تحديده من خلال التجربة الاستطلاعية الثانية.

- تم التحكم بحمل التدريب من خلال الاعتماد على الحجم (عدد التكرارات) وتثبيت الشدة.
- تم تطبيق جميع التمارين البدنية للمجاميع البحث التجريبية الثلاث في بداية القسم الرئيسي للوحدة التدريبية .

٣-١٢-٣ فترة تنفيذ التمارين البدنية بالاوزان الاضافية :

تم البدء بتنفيذ التمارين البدنية بالاوزان الاضافية يوم السبت الموافق ١/٣ / ٢٠١٥ للمجاميع التجريبية الثلاث وتم الانتهاء من تنفيذ جميع الوحدات الخاصة بتطبيق هذه التمارين للاعبين المجموعات التجريبية الثلاث في يوم الأربعاء الموافق ٢٥/٢/٢٠١٥.

٣-١٢-٤ الاختبارات البعدية.

بعد الانتهاء من تنفيذ التمارين البدنية بالاوزان الاضافية لمجاميع البحث التجريبية الثلاث قام الباحثين بإجراء الاختبارات البعدية للمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للمدة من ٢٨/٢/٢٠١٥ ولغاية ٢/٣/٢٠١٥ وبنفس طريقة وتسلسل تنفيذ الاختبارات القبلية.

٣-١٣ الوسائل الإحصائية.

-قيمة اقل فرق معنوي (L.S.D).

تم معالجة البيانات إحصائيا باستخدام النظام الإحصائي (spss).

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض نتائج المهارات الأساسية وتحليلها ومناقشتها:

٤-١-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدية للمهارات الأساسية وتحليلها:

الجدول (٦)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) وقيم الاحتمالية (sig) بين الاختبارين القبلي والبعدى للمهارات الاساسية للمجموعة التجريبية الأولى المستخدمة نسبة (٢% من الاوزان الاضافية)

العالم الاحصائية	وحدة	الاختبار القبلي	الاختبار البعدى	قيمة (t)	(Sig.)
------------------	------	-----------------	-----------------	----------	--------

المهارات الأساسية	القياس	س	ع [±]	س	ع [±]	المحسوبة	المهارات الأساسية	
							الدرجة	التهدف البعيد
٠.٠٣١	٢.٦٨	٠.٤٣	٢٢.٧٩	٠.٥٣	٢٣.٤٢	ثانية	الدرجة	
٠.٠٠٧	٣.٨١	٠.٥٣	٦.٠٠	٠.٨٣	٤.٨٧	درجة	التهدف البعيد	
٠.٠١٥	٣.٢١	٠.٥١	٧.٦٢	٠.٩٢	٦.٥٠	درجة	المناولة المتوسطة	

* معنوي إذا كانت (sig.) $\geq (٠.٠٥)$

من خلال ملاحظتنا للجدول (٦) يتبين ماياتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدى ولمصلحة الاختبار البعدى في المتغيرات المهارية (الدرجة ، والتهدف البعيد ، المناولة المتوسطة) لدى المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت (٢% من الاوزان الاضافية) ، إذ بلغت قيم (sig) على التوالي (٠.٠٣١، ٠.٠٠٧، ٠.٠١٥) وهي اصغر من (٠.٠٥) .

الجدول (٧)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) وقيم الاحتمالية (sig.) بين الاختبارين القبلي والبعدى للمهارات الاساسية للمجموعة التجريبية الثانية المستخدمة نسبة (٤% من الاوزان الاضافية)

المهارات الأساسية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (t) المحسوبة	(Sig.)
		س	ع [±]	س	ع [±]		
الدرجة	ثانية	٢٣.٤٨	٠.٥١	٢٢.٦٢	٠.٥٥	٤.٠٢	٠.٠٠٥
التهدف البعيد	درجة	٥.١٢	٠.٨٣	٦.٣٧	٠.٧٤	٣.٠٣	٠.٠١٩
المناولة المتوسطة	درجة	٦.٣٧	٠.٩١	٧.٨٧	٠.٦٤	٤.٥٨	٠.٠٠٣

* معنوي إذا كانت (sig.) $\geq (٠.٠٥)$

من الجدول (٧) يتبين ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدى ولمصلحة الاختبار البعدى في المتغيرات المهارية (الدرجة ، والتهديف البعيد ، والمناولة المتوسطة) ، لدى المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت نسبة (٤% من الاوزان الاضافية) ، إذ بلغت قيم (sig.) على التوالي (٠.٠٠٠٥، ٠.٠٠١٩، ٠.٠٠٠٣) وهي اصغر من (٠.٠٠٥) .
الجدول (٨)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) وقيم الاحتمالية (sig.) بين الاختبارين القبلي والبعدى للمهارات الاساسية للمجموعة التجريبية الثالثة المستخدمة نسبة (٦% من الاوزان الاضافية)

(sig.)	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدى		الاختبار القبلى		وحدة القياس	المعالم الإحصائية المهارات الأساسية
		ع±	س	ع±	س		
٠.٠١١	٣.٤٣	٠.٤٨	٢٢.٤٦	٠.٣٩	٢٣.٣٢	ثانية	الدرجة
٠.٠٠٣	٤.٣٣	٠.٧٤	٦.٦٢	٠.٧٥	٥.٠٠	درجة	التهديف البعيد
٠.٠١٥	٣.٢١	٠.٨٣	٨.١٢	٠.٨٨	٦.٢٥	درجة	المناولة المتوسطة

* معنوي اذا كانت (sig.) \geq (٠.٠٥)

يتضح من الجدول (٨) يتبين ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدى ولمصلحة الاختبار البعدى في المتغيرات المهارية (الدرجة ، والتهديف البعيد، والمناولة المتوسطة ، والمناولة الطويلة ، والاحماد) لدى المجموعة التجريبية الثالثة التي استخدمت نسبة (٦% من الاوزان الاضافية) ، إذ بلغت قيم (sig.) على التالي (٠.٠٠١١، ٠.٠٠٠٣، ٠.٠٠١٥) وهي كلها اصغر من (٠.٠٠٥) .

٤-١-٢ مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبلى والبعدى للمهارات الاساسية:

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها من الجداول (٦، ٧، ٨) نرى ان هناك تطورا حصل لدى مجاميع البحث التجريبية الثلاث التي استخدمت نسبة من الاوزان الاضافية

(٢%، ٤%، ٦%) في كافة مهارات كرة القدم التي تناولها البحث، وقد ارتقى هذا التقدم الى مستوى المعنوية في هذه المهارات، اذ اظهرت الجداول المذكورة فروقا معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديّة ولمصلحة الاختبارات الھدّية بعد تنفيذ المنھاج التدرّيبی .

ويعزو الباحثان هذا التطور الى الاثر الايجابي البدني الحاصل لدى مجاميع البحث بعد تنفيذها المنھاج التدرّيبی والذي استخدم فيه مجموعة من التمارين البدنية وبنسب مختلفة من الاوزان الاضافية، اذ كان للجانب البدني ورفع مستوى اللياقة البدنية تأثيره الفعال على مستوى الاداء المهاري.

وقد ذكر كل من (محمود ، حسن) ان الاعداد البدني "الوسيلة الرياضية التي من خلالها يستطيع لاعب كرة القدم من اداء واجباته المهاريّة " (محمود، حسن، ٢٠١٣ ، ٧٥) ، وهذا ما اشار اليه (ابراهيم) بهذا المجال الى ان "المهارات الحركية يكون أدائها افضل في حالة اذا كان اللاعب يمتلك مستوى عال من الصفات البدنية المرتبطة بالمهارات ، لان امتلاك اللاعبين للصفات البدنية يجعلهم يؤدون المهارات بدرجة افضل" (ابراهيم ، ٢٠٠٤ ، ٢٨٥).

وكما هو معروف بان هناك ترابط كبير بين الصفات البدنية والمهارات الاساسية في لعبة كرة القدم ، وقد تكون صفة بدنية معينة او مجموعة صفات بدنية تشارك في اداء المهارة ومن اجل اتقان اداء المهارات يحتاج اللاعب الى تكرارها بعدد كبير من التكرارات من اجل الوصول الى الاداء المتقن . وهذا يتطلب مستوى بدني عال، وفي هذا الخصوص اكّد (الحيالي) ايضا بان "اللياقة البدنية تعد الحجر الاساس الذي يتم من خلاله اداء مختلف المهارات الاساسية بكرة القدم" (الحيالي، ٢٠٠٧ ، ٣٥) ان اللياقة البدنية الخاصة بلاعبي كرة القدم تلعب دورا كبيرا في رفع مستوى الاداء المهاري للاعب وتوصله الى مقومات النجاح لان هناك علاقة وثيقة بين الصفات البدنية والمهارات الاساسية .

ونظرا لتعدد مهارات وحركات لعبة كرة القدم يتوجب على اللاعب امتلاك متطلبات بدنية عالية ليتمكن من اداء الواجبات الفنية والحركية اثناء المباريات يذكر (صبر وآخرون) ان لاعب كرة القدم " اذا ما اراد ان يكون لديه التحسن في اداء المهارات الحركية وجب ان يكون ذا مقدرة عالية وجيدة في اداء التحمل والقوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة " (صبر وآخرون ، ٢٠٠٥ ، ٩٧) ،

وهذه من متطلبات الحالة التدريبية للاعب والتي تتوقف على درجة تطور مكوناتها ، فكلما ارتفع مستوى هذه المكونات ارتفع مستوى الاداء مع مراعاة التناسق بين درجة تنمية وتطوير هذه المكونات . وهذا ما اكده (خضر) بقوله " ان تدريبات اللياقة البدنية لها علاقة وطيدة ومباشرة لتطوير العديد من مهارات كرة القدم عندما يكون تطوير الجانب البدني بشكل علمي ومدروس اذ يكون تطوير ال مهارات بشكل جيد وبصورة سريعة ونرى ذلك جليا وواضحا من خلال النتائج المقروءة والدالة على تقدم جميع اللاعبين في رفع مستوياتهم وقابلياتهم وقدراتهم والتي نلاحظها من خلال الاستجابة الصحيحة لحركات التهديف والدرجة والمناولة " (خضر، ٢٠٠٨، ١٠١) . ويرى الباحث ان عامل الحسم في كثير من المباريات يكون عن طريق الجانب المهاري اذا ما وجدت له قاعدة قوية من الاعداد البدني الذي يمثل مرتكزا مهما لاداء المهارات والواجبات الحركية المطلوبة .

٤-٢-٣ عرض نتائج الفروق في المهارات الاساسية بين مجاميع البحث في الاختبار البعدي وتحليلها:

الجدول (٩)

تحليل التباين للمهارات الاساسية وقيم(f) المحسوبة وقيم الاحتمالية بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبار البعدي

المهارات الاساسية	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	قيم(f) المحسوبة	(sig.)
الدرجة	بين المجموعات	٨.٤٦٩	٢	٤.٢٣٥	١٦.٨٥٥
	داخل المجموعات	٥.٢٧٩	٢١	٠.٢٥١		
	المجموع الكلي	١٣.٧٥٤	٢٣			
التهديف البعيد	بين المجموعات	١٠.٥٨٣	٢	٥.٢٩٢	١٦.٤٦٣
	داخل المجموعات	٦.٧٥٠	٢١	٠.٣٢١		
	المجموع الكلي	١٧.٣٣٣	٢٣			

٠.٠٠٠	٢٥.٤٠٠	٥.٢٩٢	٢	١٠.٥٨٣	بين المجموعات	المناولة المتوسطة
		٠.٢٠٨	٢١	٤.٣٧٥	داخل المجموعات	
			٢٣	١٤.٩٥٨	المجموع الكلي	
		٠.٤٩٤	٢١	١٠.٣٧٥	داخل المجموعات	
			٢٣	٣٠.٩٥٨	المجموع الكلي	

* معنوي اذا كانت (sig.) $\geq (٠.٠٥)$

من خلال ملاحظتنا الجدول (٩) يتبين ما يأتي :

وجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع المهارات الاساسية التي تناولها البحث بين مجاميع البحث الثلاث ، إذ كانت قيم (sig.) على التوالي (٠.٠٠٠٠، ٠.٠٠٠٠٠، ٠.٠٠٠٠٠) وهي كلها اصغر من (٠.٠٥) .

وبالنظر لكون قيم (sig.) كلها اصغر من (٠.٠٥) ، فقد وجب على الباحث استخراج قيمة اقل فرق معنوي (L.S.D) لمعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية المتغيرات المهارية بين م جاميع البحث الثلاث وكما هو موضح في الجداول الاتية.

الجدول (١٠)

دلالة الفروق الإحصائية بين قيم (L.S.D) والفرق بين كل وسطين حسابيين على حدة في مهارة الدرجة لمجاميع البحث الثلاث

مجاميع البحث	الأوساط الحسابية	فرق الأوساط الحسابية	(sig.)
٢ - ١	٢٢.٣٧٠ - ٢٣.١٧١	٠.٨٠١	٠.٠٠٠٤
٣ - ١	٢١.٧١٨ - ٢٣.١٧١	١.٤٥٢	٠.٠٠٠٠
٣ - ٢	٢١.٧١٨ - ٢٢.٣٧٠	٠.٦٥٢	٠.٠١٧

يتبين من خلال الجدول (١٠) والخاص بمهارة الدرجة ماياتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت نسبة (٢% من الاوزان الاضافية) والثانية التي استخدمت نسبة (٤% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثانية .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت نسبة (٢% من الاوزان الاضافية) والثالثة التي استخدمت نسبة (٦% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثالثة .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الثانية التي استخدمت نسبة (٤% من الاوزان الاضافية) والثالثة التي استخدمت نسبة (٦% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثالثة .

الجدول (١١)

دلالة الفروق الإحصائية بين قيم (L.S.D) والفرق بين كل وسطين حسابيين على حدة في مهارة التهديف البعيد لمجاميع البحث الثلاث

مجاميع البحث	الأوساط الحسابية	فرق الأوساط الحسابية	(sig.)
٢ - ١	٥.٨٧٥ - ٦.٦٢٥	٠.٧٥٠	٠.٠١٥
٣ - ١	٥.٨٧٥ - ٧.٥٠٠	١.٦٢٥	٠.٠٠٠
٣ - ٢	٦.٢٥٠ - ٧.٥٠٠	٠.٨٧٥	٠.٠٠٦

يتبين من خلال الجدول (١١) والخاص بمهارة التهديف البعيد ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت نسبة (٢% من الاوزان الاضافية) والثانية التي استخدمت نسبة (٤% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثانية.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت نسبة (٢% من الاوزان الاضافية) والثالثة التي استخدمت النسبة (٦% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثالثة .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الثانية التي استخدمت النسبة (٤% من الاوزان الاضافية) والثالثة التي استخدمت النسبة (٦% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثالثة .

الجدول (١٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين قيم (L.S.D) والفروق بين كل وسطين حسابيين على حدة في مهارة المناولة المتوسطة لمجاميع البحث الثلاث.

مجاميع البحث	الأوساط الحسابية	فرق الأوساط الحسابية	(sig.)
٢ - ١	٨.٠٠ - ٧.١٢٥	٠.٨٧٥	٠.٠٠١
٣ - ١	٨.٧٥٠ - ٧.١٢٥	١.٦٢٥	٠.٠٠٠
٣ - ٢	٨.٧٥٠ - ٨.٠٠	٠.٧٥٠	٠.٠٠٤

يتبين من خلال الجدول (١٢) والخاص بمهارة المناولة المتوسطة ماياتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت النسبة (٢% من الاوزان الاضافية) والثانية التي استخدمت النسبة (٤% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثانية.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت النسبة (٢% من الاوزان الاضافية) والثالثة التي استخدمت النسبة (٦% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثالثة.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الثانية التي استخدمت النسبة (٤% من الاوزان الاضافية) والثالثة التي استخدمت النسبة (٦% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثالثة.

٤-٢-٤ مناقشة نتائج الفروق في المتغيرات المهارية بين مجاميع البحث في الاخ تبار البعدي:

من خلال الجدول (٩) تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع مهارات كرة القدم التي تناولها البحث بين مجاميع البحث الثلاث وهي (الدرجة بالكرة ، التهديد البعيد ، المناولة المتوسطة ، المناولة الطويلة ، الاخمد) مما وجب استخراج قيمة اقل فرق معنوي (L.S.D) ولكل مهارة على حدة.

واظهرت الجداول (١٠ ، ١١ ، ١٢ ، ١٣ ، ١٤) تفوقا للمجموعة الثالثة التي استخدمت النسبة (٦% من الاوزان الاضافية) على المجموعتين اللتين استخدمتا نسبة (٢%) و (٤%) من الاوزان

الاضافية وفي كافة المهارات المذكورة في اعلاه، ويعزو الباحث هذا التفوق للمجموعة الثالثة الى المنهج التدريبي الذي أدى الى درجة عالية من الترابط بين الجهازين العصبي والعضلي من خلال تحفيز الالياف العضلية والاشارات العصبية ، كما وان استخدام تمارين بدنية مختلفة بأوزان اضافية ادى الى تنمية وتطوير قوة وسرعة المجاميع العضلية المخ تلفة وانعكس مستوى هذا التطور بشكل ايجابي على مستوى اداء المهارات الاساسية وهذا ما اشار اليه (الربيعي ، المولى) "ان القوة الناتجة عن التدريب تكون مفيدة ليس فقط في اعطاء تعجيل لكتلة معينة مثل (دفع النقل ، او مقاومة الكرة او التهديف) ، بل تكون مفيدة في نقل جسم اللاعب وتحركه من اوضاع مختلفة واعطائه القدرة على اتخاذ الوضعيات المناسبة لاداء المهارات الفنية " (الربيعي، المولى ، ١٩٨٨، ٢٤٢) وهذا ما انعكس على المهارات قيد البحث، وخصوصا للمجموعة الثالثة التي كان مستوى الصفات البدنية فيها اعلى، وهذا ينسجم مع اداء المهارات التي هي مزيج من صفات البدنية متنوعة ومزيج من عدة حركات للاعب كرة القدم ،ولذلك لان قدرة او كفاءة اللاعب تتأثر بدرجة كبيرة بمستوى الصفات البدنية له .وقد اكد (مختار) "ان المهارات الحركية يكون اداؤها افضل اذا كان اللاعب يمتلك مستوى عال من الصفات البدنية ال مرتبطة بالمهارات لان امتلاك اللاعبين للصفات البدنية يجعلهم يؤدون المهارات بدرجة افضل " (مختار، ١٩٨٠، ١٦).

ويرى الباحث ان لاعب كرة القدم يحتاج الى درجة عالية من اللياقة البدنية حتى يتمكن من تلبية المتطلبات البدنية التي تفرضها طبيعة المباراة ، كما تسمح درجة لياقة اللاعب باستخدام مهاراته الفنية طول المباراة و ان مستوى رقى اداء المهارات يتوقف على مستوى الاعداد البدني ، ذلك ان اداء المهارات يحتاج الى انقباضات عضلية سريعة وقوية في اثناء الاداء ، وهذا يتمثل في كيفية اداء اللاعب لأي حركة باستخدام الكرة في اقل زمن ممكن مثل الدرجة والتهديف .

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥-١ الاستنتاجات:

- حققت التمارين البدنية بالاوزان الاضافية التي نفذتها مجاميع البحث التجريبية الثلاث التي استخدمت نسب من الاوزان الاضافية مختلفة هي (٢% للمجموعة الاولى) و (٤% للمجموعة

الثانية) و (٦% للمجموعة الثالثة) تقدما معنويا في جميع المتغيرات المهارية بكرة القدم التي تناولها البحث وهي (الدرجة بالكرة، التهديد البعيد، المناولة المتوسطة).

– حققت التمارين البدنية باستخدام نسب من الاوزان الاضافية تقدما واضحا للمجموعة التجريبية الثالثة والتي استخدمت نسبة ٦% من الاوزان الاضافية على المجموعتين الاولى التي استخدمت نسبة ٢% من الاوزان الاضافية والمجموعة الثانية التي استخدمت نسبة ٤% من الاوزان الاضافية في جميع المتغيرات المهارية قي البحث.

٢-٥ التوصيات:

- التأكيد على مدربي كرة القدم استخدام التمارين البدنية بألوزان الاضافية وينسب معينة لتطوير الجانب المهاري للاعب كرة القدم بعد ان اثبت البحث تأثيره على المهارات الاساسية.
- التأكيد على مدربي كرة القدم باستخدام التدريب التكراري والتدريب الفترتي مرتفع الشدة في تدريب لاعبي كرة القدم.
- اجراء دراسات مشابهة على فعاليات رياضية اخرى وبطرق تدريبية مختلفة.

المصادر

- ❖ ابراهيم ، مفتي (٢٠٠٤) : " اللياقة البدنية ، الطريق الى الصحة والبطولة الرياضية " ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- ❖ الجبوري، عمار شهاب أحمد (٢٠٠٨) : "تصميم وبناء بعض الاختبارات المهارية الهجومية للاعب خماسي كرة القدم"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية/ جامعة الموصل.
- ❖ الحياي، معن عبد الكريم (٢٠٠٧) : " اثر اختلاف اساليب التحكم بالحمل التدريبي في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم الشباب " ، اطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- ❖ الخشاب، زهير قاسم ، واخران (١٩٩٩) : " كرة القدم لطلاب واقسام التربية الرياضية " ، ط ٢ ، محدثة ، دار الكتب للطباعة والنشر في جامعة الموصل.
- ❖ خضر، ادهام صالح محمود (٢٠٠٨) : " اثر التحكم بزمان دوام الحمل والتكرار في التمارين البدنية بطريقة التدريب الفترتي وبلاسلوب الدائري في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية بكرة القدم للشباب" ، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل .
- ❖ الربيعي، كاظم عبد والمولى، موفق مجيد (١٩٨٨) : " الأعداد البدني بكرة القدم " ، دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل.
- ❖ شعلان، ابراهيم و عفيفي ، محمد (٢٠٠٠) : " كرة القدم للناشئين " ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- ❖ صبر، وقاسم لزام واخران (٢٠٠٥) : " اسس التعليم وتطبيقاته في كرة القدم " ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد .

- ❖ الطياوي، علاء جاسم محمد (٢٠١٥): "تأثير تمرينات مركبة (بدنية_مهارة) في تطوير تحمل الأداء وبعض المهارات الأساسية للاعبين المتقدمين بكرة القدم للصالات"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة تكريت.
- ❖ العائدي، صالح شافي (٢٠١١): "التدريب الرياضي أفكاره وتطبيقاته": دار العراب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة، عمان .
- ❖ العبيدي، احمد صباح (٢٠٠٥): " اثر التدريب باستخدام اثقال إضافية في عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة للاعبين المبارزة بسلاح الشيش"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل.
- ❖ محمود، غازي صالح و حسن، هاشم ياسر (٢٠١٣): "كرة القدم التدريب البدني"، مطبعة مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان.
- ❖ مختار، حنفي (١٩٨٠): "مدرب كرة القدم"، دار الفكر العربي، القاهرة .
- ❖ المؤمن، حسام سعيد (٢٠٠١): " منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين خماسي كرة القدم"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد .
- ❖ الهيتي، موفق أسعد محمود (٢٠٠٨): "التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم"، ط١، عمان، دار دجلة.
- ❖ هيوز، جارلس (١٩٩٠): "كرة القدم الخطط والمهارات"، ترجمة (موفق المولى)، مطابع التعليم العالي، لموصل.
- ❖ الحسو، ريان عبدالرزاق والنقيب، عمر علاء الدين (٢٠١٠): "تأثير استخدام المقاومات الإضافية في المكونات الجسمية للذكور ذوي الوزن الزائد بأعمار (١٠_١٢) سنة، المؤتمر الدوري الثامن عشر لكليات التربية الرياضية في العراق

❖ Ümit Urartu (1994): "Futbol teknik taktik kondisyon", inkilap yayin evi, Istanbul.

ملحق رقم (١)

جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا

م/ استبيان تحديد اهم المهارات الأساسية للاعبى الشباب

بكرة القدم

الأستاذ المحترم

تحية وتقدير ..

في النية إجراء البحث الموسوم " تأثير تمارين بدنية باستخدام نسب مقترحة من الاوزان الاضافية في عدد من المتغيرات المهارية للاعبى كرة القدم للشباب"

حيث قام الباحث بإجراء تحليل محتوى للمصادر والدراسات والبحوث السابقة

لغرض تحديد المهارات الأساسية بكرة القدم ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص

كان من الضروري العودة إلى آرائكم القيمة في معرفة تسلسل المهارات الأساسية في كرة

القدم وحسب أهميتها والملائمة مع عنوان البحث، علماً أن عينة البحث من فئة الشباب. شاكرين

تعاونكم معنا . .

طالب الدكتوراه

عبد الله الطياوي

الأسم:

اللقب العلمي:

الاختصاص:

الجامعة:

ت	المهارات الأساسية	تسلسل المهارات حسب أهميتها
١	المناولات (قصيرة، متوسطة، طويلة)	
٢	التهديف (قريب، بعيد)	
٣	الدرجة بالكرة	
٤	السيطرة على الكرة (تنطيط الكرة)	
٥	التحكم بإيقاف حركة الكرة (الإخماد)	
٦	لعب الكرة بالرأس	
٧	الرمية الجانبية	
٨	قطع الكرة	

ملحق رقم (٢)

جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا

م/استبيان اراء السادة ذوي الاختصاص حول تحديد الاختبارات المهارية للاعبي الشباب بكرة القدم.

الأستاذ المحترم

تحية وتقدير ..

في النية إجراء البحث الموسوم " تأثير تمارين بدنية باستخدام نسب مقترحة من الأوزان الإضافية في عدد من المتغيرات المهارية للاعبي كرة القدم للشباب"

حيث قام الباحث بإجراء تحليل محتوى للمصادر والدراسات والبحوث السابقة لغرض تحديد القدرات البدنية بكرة القدم ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص كان من الضروري العودة إلى آرائكم القيمة في معرفة الاختبارات المهارية في كرة القدم وحسب ملائمتها مع عنوان البحث ، علماً أن عينة البحث من فئة الشباب .

شاكرين تعاونكم معنا ..

ملاحظة: يرجى وضع علامة (صح) امام الاختيار الأنسب.

الاسم :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

الجامعة :

التوقيع :

طالب الدكتوراه

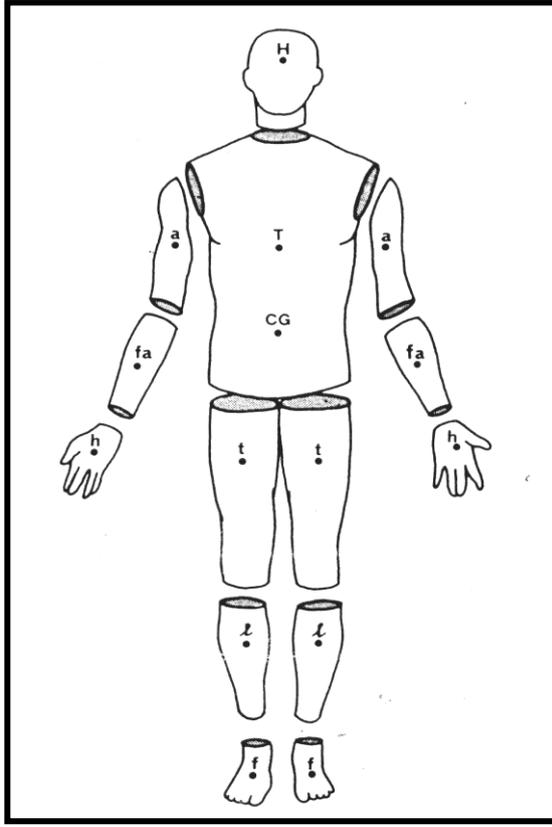
عبد الله الطياوي

ملحق رقم (٣)

الاوزان الإضافية حسب تقسيمات فيشر .

تم احتساب نسب الاوزان الاضافية للإضافية للذراعين والرجلين والجذع بالاعتماد على النسب التي حددها فيشر (Fisher) في توزيعه للوزن النسبي للحلقة الحية لكل جزء من أجزاء الجسم وهي كما في الشكل (١٠)، وقد تمت إضافة اوزان بما يعادل (٢% ، ٤% ، ٦%) من وزن الحلقة الحية للاعب .

المهارات	الاختبارات
الدرجة	اختبار درجة الكرة بين(٥)شواخص
	اختبار درجة الكرة بين (٥) شواخص المسافة (١٠م) وبحسب الزمن.
	اختبار الدرجة بالكرة لمسافة (٢٠م) وبحسب الزمن
المناوله المتوسطة	المناوله نحو هدف صغير يبعد مسافة (٢٠م)
	دقة المناوله على اربع اهداف من مسافة (١٥م)
	دقة مناوله الكرة على هدف مرسوم على الأرض
المناوله الطويلة	ضرب الكرة الى ابعد مسافة من دائره نصف قطرها (١)متر
	ضرب الكرة ابعد مسافة يحقها اللاعب من مسك الكرة باليدين
	ضرب الكرة الى ابعد مسافة بين خطين متوازيين بينهما (٢٠)متر



الرأس	٧%	الكف الأيسر	١%
الجزع	٤٣%	الفخذ الأيمن	١٢%
الكتف الأيمن	٣%	الفخذ الأيسر	١٢%
الكتف الأيسر	٣%	الركبة اليمنى	٥%
المرفق الأيمن	٢%	الركبة اليسرى	٥%
المرفق الأيسر	٢%	القدم الأيمن	٢%
الكف الأيمن	١%	القدم الأيسر	٢%

الشكل (٣)

الوزن النسبي للحلقات الحية بحسب Fisher

✓ مثال

فالرياضي الذي يزن ٦٠ كغم تكون الاوزان الإضافية لأجزاء جسمه كالآتي:

❖ الذراع = $6 \times 6 \div 100 = 3,6$ كغم الوزن النسبي للذراع.

☒ إذا كانت النسبة ٤% فأن الوزن المضاف للذراع هو:

$$4\% \times 60 = 2,4 \text{ كغم.}$$

❖ الجذع = $43 \times 6 \div 100 = 25,8$ كغم الوزن النسبي للجذع.

☒ إذا كانت النسبة ٤% فأن الوزن المضاف للجذع هو:

$$4\% \times 25,8 = 1,03 \text{ كغم.}$$

❖ الرجل = $19 \times 60 \div 100 = 11,4$ كغم الوزن النسبي للرجل .

❑ إذا كانت النسبة ٤ % فأن الوزن المضاف للرجل هو :

موضوعية الاختبار	المقابلة	اختبارات المهارات الأساسية	المهارات الأساسية	اسم الجامعة	اسم الكلية	التخصص العلمي	اللقب العلمي	أسماء السادة المتخصصين
------------------	----------	----------------------------	-------------------	-------------	------------	---------------	--------------	------------------------

$$4\% \times 11,4 = 100 \div 406 \text{ غم.}$$

ملحق رقم (٤)

فريق العمل المساعد

الاختصاص	الاسم	ت
أستاذ مساعد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت	مثنى احمد خلف	١
ماجستير/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت	عاطف عبدالخالق	٢
ماجستير/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت	علاء جاسم محمد	٣
ماجستير / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة تكريت	كهلان رمضان صالح	٤
ماجستير /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت	بلال سلمان محمود	٥
بكالوريوس تربية رياضية	عدنان شناوه	٦
مدرب	اسوان هاشم محمد	٧
مدرب فئات عمرية/شباب	سفيان إسماعيل سالم	٨
مدرب فئات عمرية/ناشئين	سعيد صالح خليف	٩
مدرب فئات عمرية/ناشئين	زهير جاسم حمد	١٠
مدرب فئات عمرية/شباب	عامر مجهول ندا	١١
مدرب فئات عمرية/شباب	حسين ياسين	١٢
مدرب فئات عمرية/شباب	فلاح صلاح	١٣

ملحق (٥)

*	*	*	تكرت	التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي	استاذ	محمود عبدالله الشاطي
*			الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي	استاذ	ياسين طه الحجار
*	*	*	الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي	استاذ	اياد محمد عبد الله
*	*	*	الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي	استاذ	عناد جرجيس
*	*	*	الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي	استاذ	نبيل الشاويك
*			الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي-كرة قدم	استاذ	معتز يونس ذنون
*		*	الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضة	قياس وتقويم-كرة قدم	استاذ	مكي محمود حسين
	*	*	الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضة	قياس وتقويم-كرة قدم	استاذ	ضرغام جاسم النعيمي
*		*	تكرت	التربية البدنية وعلوم الرياضة	قياس وتقويم-كرة قدم	استاذ	عبد المنعم احمد جاسم
*	*	*	تكرت	التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي-كرة يد	أستاذ مساعد	حمودي عصام نعمان
*			تكرت	التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي	أستاذ مساعد	مثنى احمد خلف
*			كركوك	التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي	أستاذ مساعد	فريق فائق
*			الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضة	فلسفة تدريب	أستاذ مساعد	احمد عبد الغني
*	*	*	الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب-كرة قدم	أستاذ مساعد	معن عبدالكريم جاسم
	*	*	الموصل	تربية الموصل	تدريب رياضي	مدرس	فارس حسين

السادة ذوو الاختصاص بمجالات علم التدريب الرياضي والتعلم الحركي والقياس والتقويم وكرة القدم الذين تم عرض استمارات الاستبيان عليهم لاختيار المهارات الأساسية واختباراتها والمقابلات الشخصية وموضوعية الاختبارات المستخدم في البحث الحالي.

تأثير تمارين بدنية باستخدام نسب مقترحة من الأوزان الإضافية في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم للشباب

أ.م.د. نوفل محمد محمود الحيايلى

عبد الله محمد طياوي الجبوري

يهدف البحث الى:

الكشف عن:

- تأثير التمارين البدنية باستخدام (٢%) من الاوزان الإضافية للمجموعة التجريبية الأولى في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب .
- تأثير التمارين البدنية باستخدام (٤%) من الاوزان الإضافية للمجموعة التجريبية الثانية في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب .
- تأثير التمارين البدنية باستخدام (٦%) من الاوزان الإضافية للمجموعة التجريبية الثالثة في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب .

فروض البحث:

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى ولى (بنسبة ٢%) في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (بنسبة ٤%) في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب .
- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة (بنسبة ٦%) في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب .

وتم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث، وحددت عينة البحث بلاعبين شباب نادي

غاز الشمال الرياضي بكرة القدم للموسم الرياضي (٢٠١٤-٢٠١٥) وبالغ عددهم (٢٤) لاعبا، قسموا الى ثلاث مجموعات تجريبية وبواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة واستخدمت المجموعة الأولى نسبة (٢%) من الأوزان الإضافية والمجموعة الثانية استخدمت نسبة (٤%) من الأوزان الإضافية اما المجموعة الثالثة فقد استخدمت

نسبة (٦%) من الأوزان الإضافية، وتم تحقيق التجانس لمجاميع البحث التجريبية الثلاث في المتغيرات (العمر الزمني ، الطول ، الكتلة) فضلا عن اجراء التكافؤ في المتغيرات البدنية ، اما خطوات البحث الرئيسية كانت عمل استبيان واجراء مقابلة شخصية مع بعض السادة المختصين لتحديد نسب الأوزان الإضافية وتقنين التمارين البدنية ومدى ملائمتها لعينة البحث، وتصميم المنهاج التدريبي ، وتم اجراء الاختبارات القبلية للمتغيرات البدنية في ثلاثة أيام متتالية، وبعدها نفذت التمارين البدنية بالأوزان الإضافية ، لدورتين متوسطتين، وبواقع ثمان دورات صغيرة وتم اجراء الاختبارات البعدية القبلية للمتغيرات البدنية بذات الإجراءات التي تم اعتمادها في تنفيذ الاختبارات القبلية.

وتوصل الباحث الى عدد من الاستنتاجات أهمها:

– أحدثت التمارين البدنية بالأوزان الإضافية الذي نفذته مجاميع البحث التجريبية الثلاث التي استخدمت نسب من الأوزان الإضافية مختلفة هي (٢% للمجموعة الاولى) و (٤% للمجموعة الثانية) و (٦% للمجموعة الثالثة) نظورا معنويا في جميع المتغيرات البدنية التي تناولها البحث وهي (السرعة الانتقالية القصوى، القوى المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف السفلى، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن، القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى، القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا، مطاولة السرعة، الرشاقة، مطاولة القوة لعضلات الأطراف السفلى).

– حققت التمارين البدنية بالأوزان الإضافية تقدما واضحا للمجموعة التجريبية الثالثة والتي استخدمت نسبة ٦% من الأوزان الإضافية على المجموعتين الاولى التي استخدمت نسبة ٢% من الأوزان الإضافية والمجموعة الثانية التي استخدمت نسبة ٤% من الأوزان الإضافية في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث، وذلك نتيجة استخدام اوزان اضافية أكبر من المجموعتين الاخرين مما زاد من عملية تحشيد الوحدات الحركية لتكون القوة والسرعة لهذه المجموعة أكثر تطورا.

وقد أوصى الباحث بعدد من التوصيات أهمها:

– التأكيد على تدريبي كرة القدم استخدام تمارين بدنية بأوزان إضافية وبنسب معينة لتطوير الجانب البدني للاعبين كرة القدم بعد ان اثبت البحث فاعليتها في تطوير القوة والسرعة وهي من المتطلبات البدنية المهمة للاعبين كرة القدم خصوصا إذا ما كانت هذه التمارين تجمع بين الاداء السريع والقوة .

– التأكيد على استخدام تمارين بدنية بنسب أكثر مما استخدمه الباحث للاعبين كرة القدم .

Abstract

The Effectiveness of Physical Exercises on a number of Physical and Skillful Variables for Youth Football Players using Proposed Ratios of Additional Weights

Preparation

Abdullah Mohammed Tayawi Assist. Prof. Dr. Nawfalmohammed M. Yahya Al-hayaly

The research aims at investigating:

- The effectiveness of physical exercises, using (2%) additional weights to the first experimental group, on a number of physical for youth football players.
- The effectiveness of physical exercises, using (4%) additional weights to the second experimental group, on a number of physical for youth football players.
- The effectiveness of physical exercises, using (6%) additional weights to the third experimental group, on a number of physical for youth football players.
- The differences in the number of physical for youth football players in physical exercises by using ratios (2%, 4%, and 6%) of additional weights.

Research Hypotheses:

- There are differences that have moral significance, between the pre-test and post-test of the first experimental group, by (2%) in a number of physical of youth football players.
- There are differences that have moral significance, between the pre-test and post-test of the second experimental group, by (4%) in a number of physical of youth football players.
- There are differences that have moral significance, between the pre-test and post-test of the third experimental group, by (6%) in a number of physical for youth football players.
- There are differences that have moral significance among the three experimental groups, in a number of physical for youth football players.

The researcher used the empirical method, because it corresponds to the nature of this research; the samples of the research are the youth football players of North Gas Sports Club, in (2014-2015) sport season. The players are 24 ones in total, divided into three experimental groups; 8 players for each group. The ratio of the additional weights used for the first group is (2%), and the second group used (4%), while the third one used (6%). Balancing the variables: (training age, length, and the mass of the body), is made in the research for the three experimental groups; in addition to balancing the physical in the research. Concerning the key steps, they were as follows: conducting questionnaires and interviews with specialists, so as to determine the ratios of the additional weights, as well as standardizing the physical exercises and determining how much they fit to the samples of the research. The key steps of the research also comprise the designing of the training program. The researcher conducted the pre-tests for the physical in three sequent days. After that, the training program was applied for two mid-cycles at (1:3) undulating motion, as eight short cycles. The pre-test and the post-test of the physical were conducted in the same procedures adopted in conducting the pre-tests.

Conclusions:

- The training program applied to the three experimental groups, that used different ratios of the additional weights: (2% for the 1st group, 4% for 2nd group, and 8% for the 3rd group), produced a moral development in the whole physical variables adopted in the research, which are: (the maximum transitional speed, the speed-strength of lower limbs muscles, the speed-strength of abdominal muscles, the explosive power of lower limbs muscles, the speed-strength of upper limbs, speed endurance, agility, and strength endurance of lower limbs muscles)
- The training program achieved a significant advancement, in the whole physical variables in the research, to the 3rd experimental group that used (6%) additional weights, more than that is achieved to the 1st group that used (2%), and that is achieved to the 2nd group which used (4%) as well. That is because the 3rd group used additional weights heavier than that are used with the other two groups, which induced to more utilizing for the motional units that led to the advancement of the strength and speed higher than that of the other two groups.
- Using additional weights proved higher effectiveness in developing the physical variables of youth football players.

- Using the repetition training method is effective in developing the level of the youth football players, as well as in developing the skillful variables by using physical exercises in different ratios of additional weights; because the used intensities highly correspond to the characteristics of the game, in addition to kind of the recreation used in this method which is complete one; subsequently it provides the players with the possibility of total recovery by reconstructing the energy stores by a large margin.

Recommendations:

- Football coaches are recommended to use additional weights in the physical exercises in certain ratios to develop the physical aspect of football players, because the research proved its effectiveness in developing the strength and speed, and that it is of the important physical requirements of football players, especially if these exercises mix between fast performance and strength.
- Using physical exercises in ratios higher than these used in this research to the players.

١. التعريف بالبحث

١-١ مقدمة البحث وأهميته:

إن لعبة كرة القدم شهدت اهتماما متزايدا وتطورا كبيرا نظرا لما تتميز به من شعبية واسعة وخصوصية متأتية من امتلاكها لعناصر الإثارة و التشويق ، وهذا بسبب تعدد المهارات الحركية والفنية وتغير المواقف اثناء المباريات ، وكذلك للترابط الموجود بين كل من الجوانب ال بدنية والمهارية والخططية مع بعضها وهذا ما اشار اليه (الربيعي والمولى) "ان التكتيك العالي والتكتيك الناجح يتربعان على قمتين شاهقتين فان عناصر اللياقة البدنية تعد الجسر الصلدالذي يربط بينهما " (الربيعي والمولى ، ١٩٨٨ ، ١١). ولهذا تعد كرة القدم لعبة الفن في التغلب على صعوبات وفنيات الاداء، ولذلك يعد الجانب البدني من اهم الركائز الأساسية التي عن طريقها يمكن الوصول الى افضل النتائج .وتتطلب لعبة كرة القدم الكثير من الصفات البدنية كالسرعة والقوة والمطاولة كعناصر مهمة يجب على اللاعب امتلاكها وبدرجة عالية لكي يحقق مستوى راق من الاداء .

ويعد التدريب بالأوزان الإضافية احد الأساليب المستخدمة في تطوير الصفات البدنية وخصوصا تطوير صفتي القوة والسرعة وهذا ما اشار اليه (حماد) ان التدريب باستخدام الاوزان الاضافية وينسب معينة من وزن الجسم من الوسائل التدريبية التي تؤثر في تطوير الم جاميع العضلية العاملة في الاداء (حماد، ٢٠٠١، ٢٠٢)، ولما كان

تحديد خصائص اللعبة التي يستند عليها المدرب في اعداد المناهج التدريبية يرتبط بالحركات الأكثر استخداما في الأداء الرياضي التخصصي ولا ن استخدام الاوزان الإضافية خلال أي جهد بدني يعني عمل عضلي ضد مقاومة م ١ ، مما يعطي إمكانية في تطوير قدرة هذه العضلات على العمل ضد الجاذبية ليساهم هذا العمل بزيادة التوتر العضلي من خلال تجنيد وحدات حركية اكبر من الوحدات العاملة في حالة عدم وجود الاوزان الإضافية وبالتالي تظهر قوة انقباضية عالية مع سرعة مناسبة للوصول الى افضل ن تاج للقدرة العضلية ، وبما ان لعبة كرة القدم تمتاز بالتحركات السريعة والمختلفة ، وكذلك الالتحام المباشر مع المنافس مما يتطلب من اللاعب امتلاك قدرات بدنية عالية ولكافة أجزاء الجسم من اجل تحقيق النتائج الإيجابية.

١-٢ مشكلة البحث:

من خلال خبرة الباحثين كونهما من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التدريب الرياضي ،لعبا وتدريباً فضلاً عن التخصص الأكاديمي ومن متابعتهم لمعظم مباريات دوري الشباب لكرة القدم في محافظة كركوك لاحظ الباحثين أن هناك ضعفاً في الجانب البدني، ولاشك في ان هناك العديد من الأساليب لمعالجة هذا الضعف ومن هذه الأساليب استخدام تمارين بدنية بنسب من الأوزان الإضافية وهو أسلوب يعمل على تطوير الأداء البدني مما ينعكس على مستوى الأداء المهاري والخططي ، وتحققاً لمبدأ الفردية في التدريب الرياضي والذي يشترط أن تكون متطلبات التدريب بصورة مناسبة للاستطاعة الفردية للاعب من حيث كمية وشدة المجهود المبذول، ارتأى الباحثين استخدام تمارين بدنية بنسب من الاوزان الإضافية للاعبين كرة القدم الشباب وحسب النسب العلمية المعتمدة على تقسيمات (فيشير) للجسم للوصول لمستوى عال من الإثارة للوحدات الحركية مما ينعكس على مستوى تطوير القوة العضلية والسرعة. مما اثار لدى الباحثان التساؤل التالي هل: للتمارين البدنية باستخدام نسب من الاوزان الاضافية تأثير على بعض المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم للشباب ؟ وان النسب المستخدمة من الاوزان الاضافية هي (٢%، ٤%، ٦%) .

١-٣ أهداف البحث

يهدف البحث الى الكشف عما يأتي:

- تأثير التمارين البدنية باستخدام م (٢%) من الاوزان الإضافية للمجموعة التجريبية الأولى في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب.

- تأثير التمارين البدنية باستخدام (٤%) من الاوزان الإضافية للمجموعة التجريبية الثانية في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب.

- تأثير التمارين البدنية باستخدام (٦%) من الاوزان الإضافية للمجموعة التجريبية الثالثة في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب.

١-٤ فروض البحث

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى (بنسبة ٢%) في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب.

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية (بنسبة ٤%) في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب.

- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الثالثة (بنسبة ٦%) في عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب.

١-٥ مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبو نادي غاز الشمال الرياضي لكرة القدم من فئة الشباب دون سن (١٩) سنة.

- المجال الزمني: المدة من ٣/١/٢٠١٥ ولغاية ٢٥/٢/٢٠١٥

- المجال المكاني: محافظة كركوك /ملعب نادي غاز الشمال الرياضي لكرة القدم.

١-٢ الدراسات النظرية

١-١-٢ المتطلبات البدنية في كرة القدم:

تعتمد الأنشطة الرياضية المختلفة على مستوى عناصر اللياقة البدنية بدرجة كبيرة ،ويلعب مستوى هذه العناصر دورا مهما في تحديد مستوى العديد من الأنشطة والفعاليات الرياضية ،وان الاعداد البدنية هو الارتقاء بمستوى الصفات البدنية والذي يهدف اساسا الى اعداد اللاعبين بدنيا من اجل ان يتمكن من اداء الواجبات المطلوبة بطريقة جيدة، وتختلف الأنشطة الرياضية من حيث تحديد الاهمية النسبية للصفات البدنية وحسب خصوصية الفعالية او اللعبة وهذا ماكدده (اللامي)بقوله ان "اللياقة الخاصة هي التي تهدف بالدرجة الاولى الى تحسين الصفات البدنية بالنسبة والقدر الذي تحتاج اليه المسابقة او الرياضة التخصصية"(اللامي،٢٠٠٤،٥٦).

إن الصفات البدنية لها عدة معانٍ وتسميات ولكل جهة لها رأيها الخاص في ذلك إذ من وجهة نظر المدرسة الألمانية، هي عناصر أو صفات بدنية فسيولوجية تولد مع الإنسان وتنمو بنموه ويتوقف ذلك النمو على طبيعة وعمل الفرد في الحياة وأسلوبه وهذه العناصر هي (القوة العضلية والسرعة والجلد والرشاقة والمرونة)، وقد سماها شتيلر (Shtellar) بالقدرات الحركية (الماتورية) الأساسية، إما هارسون كلارك (H.klark) الذي يمثل المدرسة الأمريكية فيعطيهامصطلح اللياقة الماتورية إذ يعني الحركة بشكليها الداخلي والظاهري، وتشمل سبعة عناصر حركية هي (القدرة والرشاقة والقوة العضلية والتحمل ل والتحمل الدوري التنفسي والمرونة والسرعة (بسطويسي، ١٩٩٩، ٣٦).

ان ارتفاع مستوى الصفات البدنية للاعب كرة القدم تجعله أكثر قدرة على مواجهة اعباء المنافسات، وتعطيه القدرة على اداء المهارات الفنية بشكل اكثر اتقاناً وانسيابية وباقتصادية بالجهد، وبذلك اصبحت القدرات البدنية من المحددات الاساسية لمستوى اللاعب، اذا ما ارتبطت بمهارة فنية عالية، فضلاً عن فكر متميز ستجعل منه لاعبا متميزا.

وقدذكر (بسطويسي) نقلا عن (رودي ايتسولد) ان الصفات البدنية تعني كلا من القوة العضلية والسرعة والتحمل والرشاقة والمرونة كقدرات أساسية (بسطويسي، ١٩٩٩، ١٠٥).

وقد اعتمد الباحثون بعض الصفات البدنية التي تم اختيارها من قبل الخبراء وفقا لمتطلبات البحث وهي كل من:

٢-١-١-١ مطاولة القوة:

يفهم من مصطلح مطاولة القوة هو قدرة أجهزة جسم اللاعب على مقاومة التعب أثناء المجهود البدني المتواصل والذي يتميز بطول فتراته وارتباطه بمستويات القوة العضلية وينظر الى صفة مطاولة القوة بكونها صفة مركبة القوة والمطاولة، وقد عرفها (حسين) بانها "قدرة الرياضي على الاستمرار بالجهد المبذول المتعاقب وبقاء المقاومة مسلطة على المجاميع العضلية المستخدمة، أي انها قدرة الاجهزة الوظيفية على مقاومة التعب اثناء الجهد المتواصل الذي يتميز بطول فترة مستوى القوة العضلية" (حسين، ١٩٩٨، ٣٧٠).

إن العمل البدني الذي يتطلب القوة يعبر عن مقدرة الأجهزة الوظيفية في المحافظة على الكفاءة البدنية خلال العمل المستمر الذي يتميز بدرجة عالية من الحمل اي انه القدرة في التغلب على مقاومة معلومة خلال العمل العضلي الذي يتطلب مدة زمنية مستمرة.

ومما ذكر نستنتج بروز أهمية مطاولة القوة للاعب كرة القدم بوجود بعض التحركات والمهارات تتطلب بذل القوة ولفترة زمنية طويلة نسبيا مثل الوثب للأعداء أكثر من مرة او التصويب على ال مرمى بقوة ومن مسافات مختلفة ولعدة مرات، فضلاً عن الكثير من المواقف الخطئية التي تتطلب عمل قوة العضلات ومقاومة التعب ، وكذلك الحالات التي تتطلب التصادم والاحتكاك مع اللاعب المنافس والذي يتطلب من العضلات القدرة على مواجهة التعب لاطول زمن ممكن.

٢-١-١-٢ القوة المميزة بالسرعة:

تعد القوة المميزة بالسرعة من الصفات البدنية المهمة بالنسبة للأداء الرياضي الحركي في العديد من الأنشطة، وهي مكون حركي ينتج من الربط بين القوة العضلية والسرعة القصوى لإخراج نمط حركي توافقي، ويؤكد خبراء التربية البدنية على أن الربط والتوافق بين القوة العضلية والسرعة يعد من متطلبات الأداء الرياضي في المستويات العالية، وأن هذا العامل من أهم ما يميز الرياضيين المتفوقين .

وتعرف بأنها " قوة اقل من القصوى في سرعة أقل من القصوى وتتميز بالترار دون أوقات انتظار لتجميع القوة (دبور، ١٩٩٧، ٢٥٦) ".

ويتميز الانقباض العضلي الذي يحدث خلال القوة المميزة بالسرعة بأنه ناتج عن أشراك عدد كبير جدا من الألياف العضلية، أما سرعة الانقباض العضلي فتتم بزيادتها المفردة، إذ تنقبض العضلة أو المجموعة العضلية بأقصى سرعة لها، إذ يتراوح زمن الانقباض العضلي فيها بين جزء من ١ لثانية إلى ثانية واحدة (حماد، ١٩٩٨، ٤٤).

ويرى الباحثان القوة المميزة بالسرعة في الالعب الجماعية هي امكانية اللاعب في التغلب على مقاومات باستعمال سرعة حركية عالية، وتكون القوة اقل من القصوى، لتحقيق واجب حركي معين ضمن خصوصية لعبة كرة القدم.

ويرى الباحثين ان القوة المميزة بالسرعة هي ناتج او محصلة قوة كبيرة مع سرعة حركية عالية تنسجم واداء لاعب كرة القدم فضلا عن ذلك فهي صفة مركبة من القوة والسرعة وتمثل مكانة مهمة في عملية اعداد اللاعب لما يمتلكه هذه الصفة البدنية من درجة كبيرة من القوة التي تتميز بسرعة الاداء وا لغرض منه اداء لواجبه بأفضل ما يمكن من اجل تحقيق أحسنالنتائج.

٢-١-١-٣ القوة الانفجارية:

إن القوة الانفجارية هي احد أنواع القوة العضلية والتي تعني إحداث فعل مؤثر في الجسم بالدفع اللحظي الفعال ضد جسم آخر كالأرض مثلاً ولمرة واحدة ، ولهذا فقد أطلق بعض العل ماء عليها بالقوة الزمنية والتي تعني استخدام القوة بأقل زمن ممكن والتي تعني بدفع القوة ، حيث تعمل هذه القوة على تغيير سرعة الجسم من لحظة إلى أخرى " (حسن ، ٢٠٠٦ ، ٣٠٠) ، لذا فهي مزج دقيق وفعال بين القوة والسرعة ، ونقصد من السرعة ذلك الجانب المتفجر (Explosive) ، وفي هذا المزج يشترط توفر معدلات عالية من القوة وكذلك السرعة ، أي بذل القوة بشكل متفجر (بسرعة) .

وتعرف بأنها " مقدرة العضلة في التغلب على مقاومة تتطلب درجة عالية من سرعة الانقباض العضلي لمرة واحدة " (عاصي، ٢٠٠٢، ١٤٢) .

إن هذه القوة ضرورية للاعب كرة القدم وتظهر في حالات التهديف القوي السريع والقفز للأعلى وفي سرعة أداء الرميات الجانبية والمباغطة السريعة في المراوغة والانطلاق وكذلك في القدرة على أداء المهارات المطلوبة بالسرعة المناسبة، كما ويتضح لنا عمل القوة الانفجارية من خلال علاقة عمل القوة العضلية بالسرعة لينتج عنها أقصى انقباض عضلي بسرعة عالية ولمرة واحدة فقط، وهي تمثل أعظم قوة عضلية سريعة ولحظية لمرة واحدة.

٢-١-١-٤ مطاولة السرعة:

ان مطاولة السرعة هي مزيج من صفتين هما السرعة والمطاولة، ويشير (عبد الخالق) الى ان مطاولة السرعة تعني " قدرة اللاعب على الاحتفاظ بالسرعة العالية في ظروف العمل المستمر نتيجة القدرة على مقاومة التعب عند حمل ذي درجة عالية الشدة تصل (٩٥-١٠٠٪) " (عبد الخالق، ١٩٩٩، ١٧٥) .

وقد سماها بعض الباحثين التحمل اللاوكسجيني، وذلك لان الأجهزة العضوية تعمل بدون توافر (O2) وهذا يعني بالدين الأوكسجين، والذي يطلق على كمية الأوكسجين الذي يستهلك خلال فترة الاستشفاء، وهذا العجز الاوكسجيني يزيد من حجم الأوكسجين المستهلك أثناء الراحة، وذلك لإعادة مخزون الطاقة في الجسم الى قريب من الحالة الطبيعية والتخلص من حامض اللبنيك خلال النشاط البدني (اللامي، ٢٠٠٤، ١٧).

ولهذه الصفة دور مهم في لعبة كرة القدم، "فاللعبة الحديث في كرة القدم يفرض على اللاعب التحرك السريع من اجل القيام بعملية التغطية والإسناد للزميل، فضلاً عن سرعة التنقلات وسرعة ودقة المناولة وسرعة اتخاذ القرار وتلك هي خصوصيات اللعب الشمولي في كرة القدم، لذا ظهرت أهمية هذه الصفة المركبة والتي من خلالها يتمكن اللاعب من قطع مسافات قصيرة وسريعة او مسافة اطول وبالسرعة التي تواجهه خلال مدة المباراة بشكل كبير ومتعدد وبأنماط مختلفة كالمشي والهولة والركض على وفق ما تفرضه ظروف المباراة من مهام دفلعية وهجومية". (الزهاوي، ٢٠٠٤، ١٩).

٢-١-١-٥ السرعة الانتقالية:

تعني السرعة الانتقالية هي التحرك من مكان لأخر لقطع مسافة معينة بزمن محدد ويعرفها (حسين) بانها "المعدل الذي يتمكن فيه الرياضي من دفع كتلة الجسم في الهواء بوساطة حركات متشابهة من نوع واحد وتتعلق بإمكانية الرياضي من الك تساب سرعة تزايديه اي معدل تزايد السرعة بالنسبة للزمن وتتأثر بمعدل تزايد السرعة" (حسين، ١٩٩٨، ٥٢٨)، ويعرفها (حسين) من وجهة نظر فسلجيه بأنها "سرعة تفاعل الجهاز العصبي المركزي والتوجيه القسوي لإثارة العضلات على الانقباض والانبساط" (حسين، ١٩٩٨، ٤٦).

ومما تقدم يرى الباحثون ان السرعة الانتقالية هي من الصفات البدنية التي يحتاجها لاعب كرة القدم أثناء المباراة من اجل الانتقال بصورة سريعة من منطقة إلى أخرى في جميع جوانب الملعب وان إمكانية الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى سرعة ممكنة تعطي اولوية لهذا اللاعب في الحصول على الاماكن التي تمنحه الفرصة في انجاز وتنفيذ الواجب المهاري والخططي المطلوب منه.

٢-١-١-٦ الرشاقة

ان الاداء الصادر من قابلية التوافق الحركي المقننة ذات التصرف الميكانيكي والذي يلعبه بصورة مشتركة الجهازان العصبي والعضلي لتوجيه شكل النشاط الحركي المعين، يسمى بالرشاقة، وعليه ان الرشاقة ما هي الا

تكامل وانسجام مستلزمات ذلك النوع من النشاط المطلوب والتي لا يمكن ان تؤدي الا بتوفر المواصفات المطلوبة للمكونات الاساسية لهذه الحركات ، ونعني بذلك ان الحركة تتم من خلال مكونات الاجهزة العضوية التي تؤدي الى انجازها ، وهذه المكونات هي القوة العضلية والسرعة والمطاولة ومرونة المفاصل، وجميع هذه المكونات تؤدي الحركة من خلال الموجه الرئيس وهو الجهاز العصبي (العائذي، ٢٠١١، ٣٣٥).

ومما تقدم يتضح ان الرشاقة في كرة القدم هي قابلية اللاعب على تغيير اتجاهه بسرعة وتوقيت سليم، وهي عبارة عن تناسق حركة جسم اللاعب عند أداء الحركات بالتوافق العضلي العصبي، ونشاهد هذه الحركات في المراوغة والمناولة والتهديف، لذلك فإن الرشاقة ترتبط بشكل كبير بالسرعة والتوازن.

ويعرف الباحث الرشاقة بانها امكانية اللاعب على تغيير وضع جسمه بالكامل او جزء منه وفقا لمتطلبات اداء مهاره حركية معينه، مع انسيابية عالية واقتصادية في الجهد والوقت.

٢-٢ الدراسات السابقة:

١-٢-٢ دراسة (الحسو والنقيب، ٢٠١٠).

"تأثير استخدام المقاومات الإضافية في المكونات الجسمية للذكور ذوي الوزن الزائد بأعمار (١٠_١٢) سنة".

هدفت الدراسة إلى:

- الكشف عن تأثير التمارين البدنية باستخدام المقاومات الإضافية في المكونات الجسمية للذكور ذوي الوزن الزائد بأعمار (١٠_١٢) سنة.

استخدم الباحثان المنهج التدريبي، والذي اجري على تلاميذ المرحلة الابتدائية، وكان عدد أفراد العينة (٢٤) تلميذاً، بأعمار (١٠_١٢) سنة ممن يتميزون بزيادة في الوزن، قسموا إلى مجموعتين، الأولى تجريبية وبلغ عدد أفرادها (١٥) تلميذاً والمجموعة الضابطة وبلغ عددها (٩) تلاميذ.

تضمنت إجراءات البحث القياسات القبلية لبعض المكونات الجسمية المعتمدة في البحث، وبعدها تم تطبيق منهاج التمارين البدنية، وقد استغرق تنفيذ المناهج (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريبية في الأسبوع، وبعد الانتهاء من تنفيذها تم إجراء القياسات البعدية .

تم احتساب الأثقال الإضافية للذراعين والرجلين والجذع بالاعتماد على النسب التي حددها (فيشر) في توزيعه للوزن النسبي للحلقات الحية لكل جزء من أجزاء الجسم، وكانت النسبة المستخدمة من الأثقال الإضافية هي (٥%).

استنتج الباحثان ما يأتي :

– حقق منهاج التمارين البدنية بالأوزان الإضافية تغيرات ايجابية ملحوظة (انخفاض) في عدد من متغيرات المكونات الجسمية وهي (وزن الشحوم، ونسبة شحوم الجسم).

– حقق منهاج التمارين البدنية بالأوزان الإضافية تغيرات ايجابية ملحوظة (زيادة) في عدد من متغيرات المكونات الجسمية وهي (الوزن الخالي من الشحوم، نسبة الوزن الخالي من الشحوم، نسبة الوزن الخالي من الشحوم إلى وزن الشحوم).

٢-٢-٢ مقارنة بين الدراسة السابقة والدراسة الحالية :

– تتشابه الدراستان في استخدام المنهج التجريبي.

– تتشابه الدراسة السابقة مع الدراسة الحالية باستخدام تقسيمات (فيشر) لتحديد الأوزان الإضافية للذراعين والرجلين والجذع.

– تتشابه الدراستان في عدد أفراد العينة البالغة (٢٤) فردا وقسمت على المجاميع واختلفنا في عدد المجاميع حيث كان عدد المجاميع في الدراسة السابقة مجموعتان قسمت إلى تجريبية، بلغ عدد أفرادها (١٥) تلميذا وضابطة بلغ عدد أفرادها (٩) تلاميذ، فيما تكونت الدراسة الحالية من ثلاث مجاميع تجريبية تكونت كل مجموعة من (٢٤) لاعبا.

– استغرق تنفيذ المنهاج في الدراسة السابقة (٨) أسابيع بواقع (٣) وحدات تدريجية في الأسبوع، وفي هذا أيضا تتشابه الدراستان.

– اختلفت الدراسة السابقة بأن أفراد عينتها كانت من التلاميذ بأعمار (١٠_١٢) سنة، فيما الدراسة الحالية كانت عينتها من اللاعبين الشباب لكرة القدم وهم دون (١٩) سنة.

– اختلفت الدراسة السابقة عن الدراسة الحالية بنسبة الأوزان الإضافية حيث استخدمت الدراسة السابقة نسبة (٥%)، فيما استخدمت الدراسة الحالية ثلاثة نسب هي

(٢%، ٤%، ٦%).

٢-٢-٣ الاستفادة من الدراسات السابقة:

من خلال استعراض الدراسة السابقة يمكن إجمال استفادة الباحثين من خلال النقاط الآتية:

- من خلال الاطلاع على مقدمة البحث وأهميته ومشكلته وأهدافه وفروضه للدراسة السابقة استفاد الباحثين في بلورة مشكلة بحثه وتحديد أهدافه وفروضه.
- استفاد الباحثين من الدراسة السابقة في مناقشة نتائجه وطريقة استخدام المصادر العلمية.

٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته ومشكلة البحث .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعبين شباب نادي غاز الشمال الرياضي لكرة القدم في محافظة كركوك للموسم الرياضي (٢٠١٤-٢٠١٥) والبالغ عددهم (٤٠) لاعبا، وتكونت عينة البحث من (٢٤) لاعبا يمثلون نسبة قدرها (٦٠%) من مجتمع البحث وتم اختيارهم بشكل عشوائي باستخدام القرعة، وقسمت هذه العينة إلى ثلاثة مجاميع تجريبية بواقع (٨) لاعبين لكل مجموعة.

وقد استبعد الباحثون حراس المرمى والبالغ عددهم (٣) لاعبين واللاعبين الذين تخلفوا عن بعض الاختبارات والبالغ عددهم (٥) لاعبين فضلا عن اللاعبين الذين أجريت عليهم التجارب الاستطلاعية والبالغ عددهم (٨) لاعبين .

٣-٣- تحديد الصفات البدنية واختباراتها.

٣-٣-١ تحديد الصفات البدنية:

من أجل تحديد أهم الصفات البدنية للاعبين كرة القدم اعتمد الباحثين على تحليل محتوى المصادر العلمية، وتم تصميم استبيان ملحق (١) وتوزيعه على مجموعة من السادة ذوي الاختصاص في علم التدريب الرياضي و كرة القدم فضلا عن اختصاصي فلسفة التدريب الرياضي ملحق (٥) وأظهر الاستبيان حصول الصفات البدنية (السرعة الانتقالية القصوى ، القوى المميزة بالسرعة لعضلات الإطراف السفلى ، القوة المميزة بالسرعة

عضلات البطن ، القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى ، القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا ، مطاولة السرعة ، الرشاقة، مطاولة القوة لعضلات الأطراف السفلى) حصلت على نسب اتفاق (٧٥%) فأكثر وهذا ما أشار إليه (بلوم و آخرون) عندما ذكروا بأن "على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (٧٥%) فأكثر من اراء المحكمين" (بلوم وآخرون ، ١٩٨٣ ، ١٢٦) ، وان تحديد هذه الصفات هي انسجاما مع تحقيق أهداف البحث والجدول (١) يبين نسبة اتفاق اراء السادة ذوي الاختصاص على اهم الصفات البدنية للاعبي كرة القدم الشباب.

الجدول (١)

النسبة المئوية	تكرار الاتفاق	بدنية
١٠٠%	١٣	السرعة الانتقالية القصوى
١٠٠%	١٣	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف السفلى(يمين، يسار
١٠٠%	١٣	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن
١٠٠%	١٣	القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى
٧٦,٩%	١٠	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العليا
٨٦,٦%	١١	مطاولة السرعة
١٠٠%	١٣	الرشاقة
٨٤,٦%	١١	مطاولة القوة لعضلات الأطراف السفلى

٣-٣-١-٢ تحديد اختبارات الصفات البدنية المختارة:

تم اختيار الاختبارات اللازمة للصفات البدنية المختارة بعد تصميم استبيان ملحق(٢) الذي يحتوي على مجموعة من الاختبارات التي تم اعتمادها عن طريق تحليل محتوى المصادر العلمية ، وتم عرض الاستبيان على مجموعة السادة ذوي الاختصاص في القياس والتقويم وعلم التدريب الرياضي وكرة القدم وفسلجة التدريب الرياضي الملحق (٥) لتحديد اهم الاختبارات التي تقيس الصفات البدنية المختارة واطهر الاستبيان حصول الاختبارات (ركض ٢٠م والبدء من ٣٠ م لقياس السرعة الانتقالية القصوى ،الحجل على رجل واحدة لمدة

(١٠ا) لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل الواحدة ، واختبار الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين لمدة (١٠ا) لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن ، واختبار القفز الاقوي من الثبات لقياس القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى ، واختبار ثني ومد الذراعين (شناو) من وضع الاستناد الأمامي (١٠ا) لقياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العليا ، واختبار ركض ١٢٠م من البدء العالي لقياس مطاولة السرعة واختبار الركض متعدد الجهات لقياس الرشاقة ، واختبار الوثب الطويل للأمام بالقدمين حتى استفاد الجهد لقياس مطاولة القوة الطويلة للعضلات الرجلين (٢) ، والجدول (٢) يبين نسبة اتفاق اراء السادة ذوي الاختصاص على اهم الاختبارات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب .

الجدول(٢)

النسبة المئوية	تكرار الاتفاق	الاختبارات البدنية
%١٠٠	١١	ركض ٢٠م والبدء من ٣٠ م
%١٠٠	١١	الحجل على رجل واحدة لمدة (١٠ا)
%١٠٠	١١	الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين لمدة (١٠ا)
%٩٠,٩٠	١٠	القفز الاقوي من الثبات
%٨١,٨	٩	ثني ومد الذراعين (شناو) من وضع الاستناد الأمامي (١٠ا)
%٩٠,٩٠	١٠	ركض ١٢٠م من البدء العالي
%٨١,٨	٩	الركض متعدد الجهات
%٨١,٨	٩	الوثب الطويل للأمام بالقدمين حتى استفاد الجهد

نسبة اتفاق اراء السادة ذوي الاختصاص على اهم الاختبارات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب

٣-٤-٤ تجانس وتكافؤ مجاميع البحث الثالث:

٣-٤-١ تجانس مجاميع البحث الثالث:

تم إجراء التجانس لمجاميع البحث التجريبية الثلاثة ككل في متغيرات (الكتلة، العمر الزمني، الطول الكلي للجسم)

والجدول (٣) يبين ذلك. الجدول (٣)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والمنوال وقيمة معامل الالتواء لمتغيرات (الكتلة، العمر الزمني، الطول الكلي للجسم)

معامل الالتواء	المنوال	(\pm ع)	ن	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات
0.145	63	2.857	63.416	كغم	الكتلة
0.693	17	0.630	17.437	سنة	العمر الزمني
0.818	169	2.239	170.833	سم	الطول الكلي للجسم

من الجدول (٣) يبين إن قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (± 1) وهذا يدل على التوزيع الطبيعي لعينة البحث مما أدى ذلك إلى تجانسهما ضمن المتغيرات أنفة الذكر .

٣-٤ -٢ تكافؤ مجاميع البحث الثالث:

أجرى الباحثين التكافؤ بين مجاميع البحث التجريبية الثالث في المتغيرات البحثية قيد الدراسة والجدول (٤) يبين ذلك.

الجدول (٤)

متغيرات	وحدة القياس	مصدر التباين	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	ستوى الدلالة (sig.)
السرعة الانتقالية القسوى	ثانية	بين المجموعات	0.000	2	0.000	0.995
		داخل المجموعات	0.360	21	0.017	
		المجموع	0.360	23		
القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل اليمين	متر	بين المجموعات	0.600	2	0.300	0.157

	0.148	21	3.113	داخل المجموعات		
		23	3.713	المجموع		
0.616	0.126	2	0.253	بين المجموعات	متر	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل اليسار
	0.255	21	5.351	داخل المجموعات		
		23	5.604	المجموع		
0.833	0.125	2	0.250	بين المجموعات	عدد	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن
	0.679	21	14.250	داخل المجموعات		
		23	14.500	المجموع		
0.174	0.017	2	0.033	بين المجموعات	متر	القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى
	0.009	21	0.182	داخل المجموعات		
		23	0.215	المجموع		
0.879	0.167	2	0.333	بين المجموعات	عدد	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العليا
	1.286	21	27.000	داخل المجموعات		
		23	27.333	المجموع		
0.346	0.048	2	0.095	بين المجموعات	ثانية	مطاوله السرعة
	0.043	21	0.896	داخل المجموعات		
		23	0.991	المجموع		
0.209	0.108	2	0.217	بين المجموعات	ثانية	الرشاقة
	0.064	21	1.349	داخل المجموعات		
		23	1.566	المجموع		
0.976	0.052	2	0.105	بين المجموعات	متر	مطاوله القوة لعضلات الأطراف السفلى

	2.142	21		داخل المجموعات		
		23		المجموع		

تكافؤ مجاميع البحث التجريبية الثلاث في متغيرات الصفات البدنية.

من خلال الجدول (٤) تبين ان جميع قيم (sig.) ، اكبر من قيمة (٠,٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجاميع البحث التجريبية الثلاث في الصفات البدنية قيد الدراسة مما يدل على تكافؤها.

٣- ٥ الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

- جهاز الكتروني حساس لقياس كتلة الجسم وطوله.
- جهاز الكتروني حساس لقياس الاوزان الإضافية المضافة لكل جزء من أجزاء الجسم .
- صدرية وزن عدد (٢٤).
- كيتير مثبت بحزام مطاطي عدد (١٤٤).
- ساعة إيقاف عدد(٤) لقياس الزمن.
- شريط قياس سنتمتري.
- اطباق دائرية متعددة الألوان عدد(١٥)
- موانع بارترفاع (٣٠سم) عدد (٢٦).
- شريط لاصق.

٣- ٦ وسائل جمع البيانات:

تم استخدام الوسائل الآتية لجمع البيانات (تحليل المحتوى، الاستبيان، المقابلة الشخصية، القياسات والاختبارات).

٣ - ٦- ١ تحليل المحتوى:

تم تحليل محتوى (المصادر والمراجع العلمية) من اجل التعرف على اهم الاختبارات البدنية والمهارات الأساسية بكرة القدم وكل ما يتعلق بالدراسة.

٣- ٦- ٢ الاستبيان:

تم استخدام الاستبيان من اجل ت حديد الصفات البدنية واختباراتها والمهارات الاساسية بكرة القدم واختباراتها الخاصة بموضوع الدراسة.

٣-٦-٣ المقابلة الشخصية:

اجري الباحثان المقابلة الشخصية ملحق (٥) مع عدد من المختصين في مجال علم التدريب الرياضي وكرة القدم من اجل عرض التمرينات المستخدمة وأزمنتها وكذلك عرض المنهاج التدريبي والاخذ ببعض الملاحظات المهمة فيما يخص ما ذكر اعلاه.

٣-٦-٤ القياسات والاختبارات المستخدمة في الدراسة:

٣-٦-٤-١ القياسات الجسمية:

قام الباحثان بإجراء القياسات الجسمية الآتية:

- الطول الكلي للجسم.
- كتلة الجسم.
- العمر.

٣-٦-٤-٢ الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

٣-٦-٤-٢-١: اختبار الصفات البدنية.

- السرعة الانتقالية القصوى: ركض ٢٠م والبدء من ٣٠م. (بسطويسي، ١٩٩٩، ٣٦٣).
- القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف السفلى : الحجل على رجل واحدة لمدة (١٠ثا). (عبد الجبار واحمد، ١٩٨٤، ٢٩٢ - ٢٩٣).
- القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن : الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين لمدة (١٠ثا) (حسانين، ١٩٩٥، ٣١٦).
- القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى: القفز الافقي من الثبات. (الهيبي، ٢٠٠٧، ٤٠).
- القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف العليا: ثني ومد الذراعين (شناو) من وضع الاستناد الأمامي (١٠ثا). (عبد الجبار واحمد ، ١٩٨٧، ٣٤٧).
- مطاولة السرعة: ركض ١٢٠م من البدء العالي. (الطائي، ٢٠٠١، ٨٥).

- الرشاقة: الركض متعدد الجهات.(حسانين، ١٩٨٧، ٣٦٤).
- مطاولة القوة لعضلات الأطراف السفلى: الوثب للامام بالقدمين معا بثتي الركبتين كاملا حتى استنفاد الجهد (عبد الجبار واحمد ، ١٩٨٤ ، ٢٩٢ - ٢٩٣)

٣-٧ الأسس العلمية للاختبارات.

٣-٧-١ الأسس العلمية للاختبارات المرشحة.

• ثبات الاختبارات:

قام الباحثين باستخدام طريقة الاختبار واعادة الاختبار مع تثبيت الظروف وعلى افراد العينة نفسها وبالبالغ عددهم(٨الاعبين) إذ تم تطبيق الاختبار للمدة من ٣ ولغاية ١٤/١٢/٢٠١٤ واعادة الاختبار مرة ثانية للمدة من ١٧ ولغاية ١٨/١٢/٢٠١٤ على نفس العينة وتحت نفس الظروف.

بعدها تم استخراج معامل الارتباط وعند مقارنة القيمة المحسوبة مع القيمة الجدولية عند درجة حرية (٦) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وجد إن القيمة المحسوبة لكل اختبار هي أكبر من القيمة الجدولية والبالغة (٠.٧٠٧) مما يؤكد أن الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية. والجدول(٥) يبين ذلك.

• صدق الاختبارات:

اعتمد الباحثين على الصدق الذاتي (مؤشر الثبات) في استخراج صدق الاختبار وبعد أن تم استخراج معامل الصدق الذاتي ، لجأ الباحثين الى استخراج معامل الاغتراب وقد أظهرت النتائج بان قيم معامل الصدق الذاتي أكبر من قيم معامل الاغتراب المحسوبة وهذا يدل على صدق الاختبارات المستخدمة في البحث لقياس ما وضعت من اجله ، والجدول(٥) يبين ذلك .

• موضوعية الاختبارات:

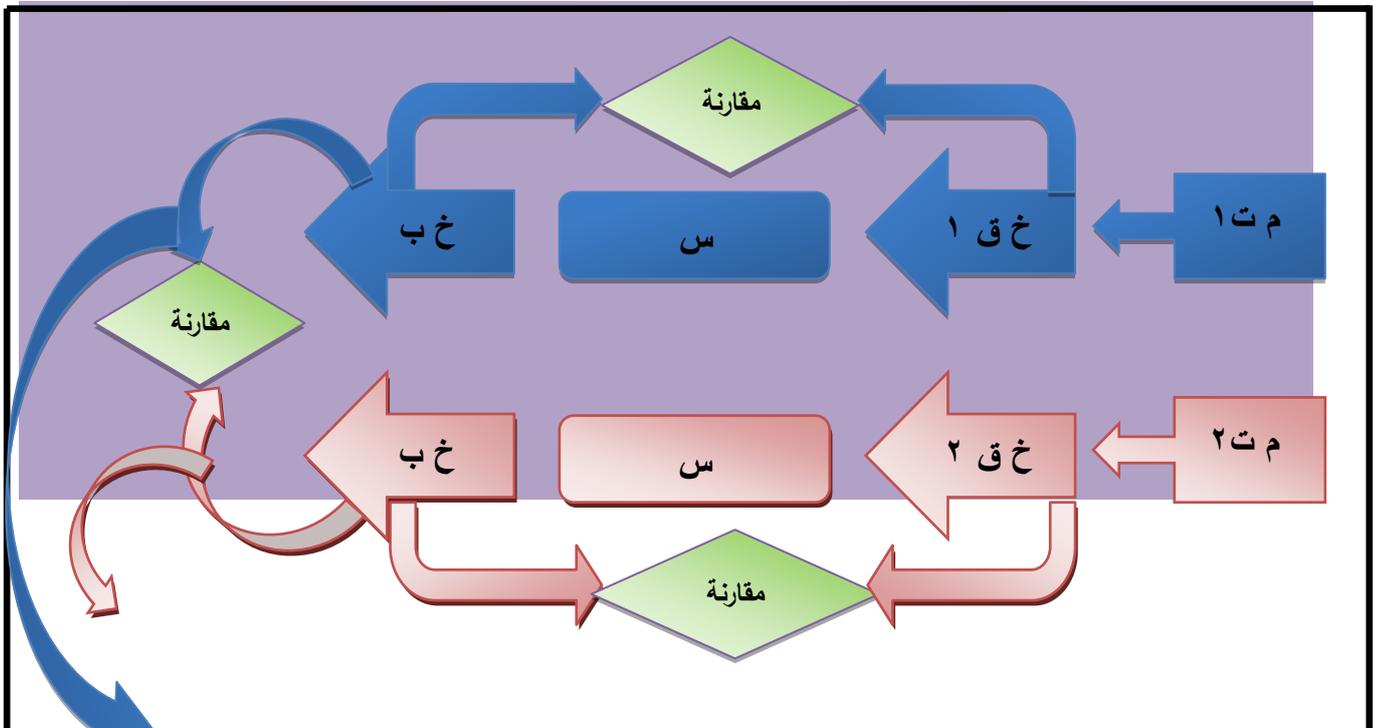
تم أيجاد الموضوعية من خلال عرض الاختبارات على مجموعة من الخبراء والمختصين ملحق(٥) فاتفقوا على أنها تتمتع بموضوعية عالية وتعكس الواقع الحقيقي للصفة المراد قياسها، لذا يمكننا الحكم بان هذه الاختبارات هي اختبارات موضوعية.

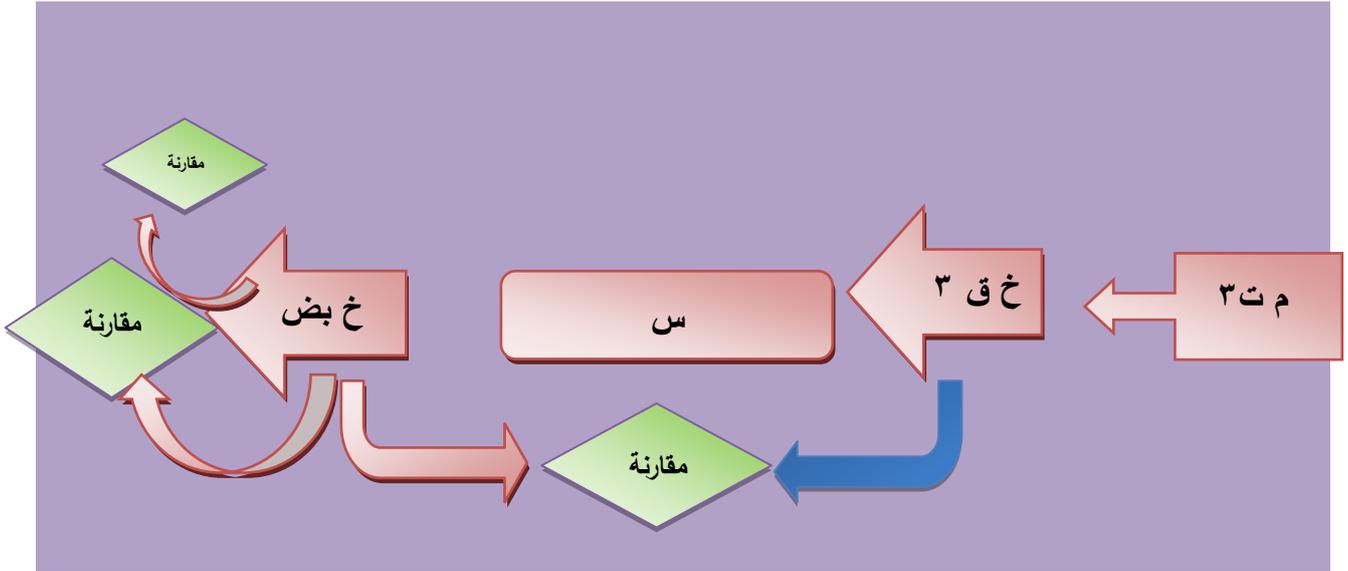
معامل الاغتراب	الصدق الذاتي	الدلالة	معامل الارتباط بين الاختبارين الأول والثاني (معامل الثبات)	اسم الاختبار
0.49	0.93	معنوي ^(*)	0.87	ركض ٢٠م والبدء من ٣٠م
0.59	0.90	معنوي ^(*)	0.81	الحجل على رجل واحدة لمدة (١٠ثا)
0.65	0.87	معنوي ^(*)	0.76	القفز الافقي من الثبات
0.63	0.88	معنوي ^(*)	0.78	الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين لمدة (١٠ثا).
0.60	0.89	معنوي ^(*)	0.80	ثني ومد الذراعين (شناو) من وضع الاستناد الأمامي (١٠ثا)
0.54	0.91	معنوي ^(*)	0.84	ركض ١٢٠م من البدء العالي.
0.57	0.90	معنوي ^(*)	0.82	الركض متعدد الجهات
0.55	0.91	معنوي ^(*)	0.83	الوثب الطويل للأمام بالقدمين حتى استنفاد الجهد.

صدق وثبات نتائج الاختبارات البدنية

٣-٨ التصميم التجريبي.

استخدم الباحثين التصميم التجريبي الذي يطلق عليه أسم " تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي المحكمة الضبط " (عباس و آخرون ، ٢٠١٢، ١٩٢) ، والشكل (١) يوضح ذلك.





الشكل (١)

التصميم التجريبي للبحث.

٣-١٠ الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث:

٣-١٠-١ تصميم التمارين البدنية:

بعد اطلاع الباحثان على الإطار المرجعي (المصادر والمراجع العلمية) في مجال علم التدريب وكرة القدم قاما باختيار (١٦) تمريناً من التمارين البدنية وعرضها على السادة ذوي الاختصاص عن طريق المقابلة الشخصية ملحق (٥) لتحديد الانسب منها وبعد الاخذ بأراء السادة ذوي الاختصاص وإجراء بعض التعديلات على التمرينات التي تحتاج الى ذلك تم الحصول على (٩) تمريناً من التمارين البدنية .

٣-١٠-٢ تحديد ازمة وعدد مرات الأداء لكل تمرين (بدني):

تم تنفيذ هذا الاجراء ليومي ٢٠_٢١/١٢/٢٠١٤ على لاعبي عينة الدراسة للتعرف على زمن وعدد مرات الأداء لكل تمرين بدني معتم د ليتم في ضوءها تحديد الزمن الكلي لكل تمرين وهو ما بي ن (٨_٣٠) نك، والملحق (٩) يبين ذلك .

٣-١٠-٣ تحديد فترات الراحة المعتمدة بين التكرارات والمجاميع.

تم تحديد فترات الراحة المعتمدة في تمرينات المنهاج التدريبي ليومي ٢٢_٢٣/١٢/٢٠١٤ للاعبي المجاميع البحث التجريبية الثلاث بطريقة التدريب التكراري التريب الفترتي مرتفع الشدة وحسب شروط الطريقة التدريبية

المستخدمة والتي ذكرت في المصادر والمراجع العلمية ليتم من خلالها تحديد فترات الراحة بين التكرارات والتي تتراوح من (٩٠_١٨٠) ثانية لطريقة التدريب التكراري ، و (٩٠_١٨٠) ثانية للتدريب الفئري وفقا للأهداف المراد تحقيقها اما فترات الراحة بين المجاميع فقد كانت من (٤_٥) دقائق لكلا الطريقتين .

٣-١١ التجارب الاستطلاعية:

٣-١١-١ التجربة الاستطلاعية الأولى:

أجريت هذه التجربة للمدة من ١٣ ولغاية ١٨/١٢/٢٠١٤ على عينة (٨ لاعبين) من عينة التجربة الاستطلاعية وبمساعدة فريق عمل البحث المساعد ملحق (٤) 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 تلافيها.
- ايجاد الاسس العلمية للاختبارات البدنية .

٣-١١-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية:

أجريت هذه التجربة للمدة من ٢٠ ولغاية ٢٣/١٢/٢٠١٤ على عينة (٨ لاعبين) من عينة التجربة الاستطلاعية وبمساعدة فريق عمل البحث المساعد ملحق (٤).

وكان الغرض منها:

- مدى إمكانية تطبيق التمارين البدنية.
- معرفة الزمن الذي يستغرقه كل تمرين.
- التعرف على الراحة بين التكرارات من جهة وبين المجاميع من جهة ثانية بالاعتماد على قياس النبض والعودة للحالة الطبيعية.
- التعرف على الأخطاء التي قد تحدث عند تطبيق التمرينات ومحاولة تلافيها.

٣-١٢ الإجراءات النهائية للدراسة.

٣-١٢-١ الاختبارات القبلية لاختبارات البدنية للاعبين كرة القدم الشباب.

أجريت الاختبارات القبلية لمجاميع البحث التجريبية الثلاث على مدار (٣) أيام من تاريخ للمدة من ٢٩ ولغاية ٣١ / ١٢ / ٢٠١٤ .

٣-١٢-٢ تنفيذ التمارين البدنية بالاوزان الإضافية : بعد تحليل محتوى المصادر والبحوث والدراسات العلمية تم تحديد التمارين البدنية الملحق (٩) إذ تضمنت عددا من التمارين البدنية بنسب من الاوزان الإضافية حسب تقسيمات فيشر ملحق (٣) (العبيدي، ٢٠٠٥، ٤٣) وبعد انتهاء الباحثين من تطبيق كافة الاختبارات القبلية للصفات البدنية تم تنفيذ التمارين البدنية بالاوزان الإضافية.

وقد راعى الباحثان مجموعة من النقاط المهمة عند تنفيذ التمارين البدنية بالاوزان الإضافية وهي:

- 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 (٣) وحدات تدريبية تم تنفيذها لمدة (٨) أسابيع وبذلك يكون مجموع الوحدات التدريبية المنفذة (٢٤) وحدة تدريبية.
- تضمن التمارين البدنية بالاوزان الإضافية لمجاميع البحث التجريبية الثلاث دورتين متوسطتين، وتكونت كل دورة متوسطة من أربع دورات صغرى.
- أجريت الوحدات التدريبية الثلاثة في الدورات التدريبية الصغرى لمجاميع البحث التجريبية الثلاث في أيام (السبت ، الاثنين ، الأربعاء)، اما باقي أيام الأسبوع فإن لاعبي العينة كانوا يتدربون على المنهاج التدريبي الموحد من قبل المدرب لجميع اللاعبين.
- اوقات دوام التمرين من (٨-٣٠) ثاوية
- تم استخدام طريقة التدريب التكراري وطريق التدريب الفترتي مرتفع الشدة .
- مدة الراحة بين التكرارات تم تحديدها وفقا لخصوصية الطرائق التدريبية المستخدمة في تنفيذ التمارين البدنية بالاوزان الإضافية .
- اوقات الراحة بين المجاميع (٤-٥) دقيقة كما تم تحديده من خلال التجربة الاستطلاعية الثانية.
- تم التحكم بحمل التدريب من خلال الاعتماد على الحجم (عدد التكرارات) وتثبيت الشدة.
- تم تطبيق جميع التمارين البدنية للمجاميع البحث التجريبية الثلاث في بداية القسم الرئيسي للوحدة التدريبية .

٣-١٢-٣ فترة تنفيذ التمارين البدنية بالاوزان الإضافية :

تم البدء بتنفيذ التمارين البدنية بالاوزان الاضافية يوم السبت الموافق ٢٠١٥ / ١ / ٣ للمجاميع التجريبية الثلاث وتم الانتهاء من تنفيذ جميع الوحدات الخاصة بتطبيق هذه التمارين للاعبين المجموعات التجريبية الثلاث في يوم الأربعاء الموافق ٢٠١٥ / ٢ / ٢٥.

٣- ١٢- ٤ الاختبارات البعدية.

بعد الانتهاء من تنفيذ التمارين البدنية بالاوزان الاضافية لمجاميع البحث التجريبية الثلاث قام الباحثين بإجراء الاختبارات البعدية للصفات البدنية للمدة من ٢٠١٥ / ٢ / ٢٨ ولغاية ٢٠١٥ / ٣ / ٢ بنفس طريقة وتسلسل تنفيذ الاختبارات القبليّة.

٣- ١٣ الوسائل الإحصائية.

- النسبة المئوية.
 - الوسط الحسابي.
 - الانحراف المعياري.
 - معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
 - اختبار (ت) للعينات المرتبطة.
 - اختبار (ت) للعينات الغير مرتبطة.
 - تحليل التباين.
 - قيمة اقل فرق معنوي (L.S.D).
- تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام النظام الإحصائي (spss).

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤- ١ عرض نتائج المتغيرات البدنية وتحليلها ومناقشتها:

٤-١-١ عرض نتائج الفروق بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمتغيرات البدنية وتحليلها:

بعد الانتهاء من تنفيذ كافة إجراءات البحث تم استخدام الوسائل الإحصائية المناسبة لتحقيق أهداف البحث وكانت نتائج المتغيرات البدنية كالآتي:

الجدول (٦)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) وقيم الاحتمالية (sig.) بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية الأولى والمستخدم نسبة (٢% من الأوزان الإضافية)

(Sig.)	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدات	المتغيرات البدنية
		ع [±]	س	ع [±]	س		
٠.٠٠٠	٦.٧٩٢	٠.١١٣	٢.٦٧٥	٠.١٢١	٢.٩٥٠	ثانية	السرعة الانتقالية القصوى
٠.٠٠٠٤	٤.٢٣٤	٠.٤٥٧	٤٤.١٦٧	٠.٥٦٣	٤٣.٥٣٧	متر	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل اليمين
٠.٠٠٣١	٢.٦٨٨	٠.٣١١	٤٤.٢١٥	٠.١٨٣	٤٤.٠٤٣	متر	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل اليسار
٠.٠٠٠١	٥.٧٠٠	٠.٥٣٤	١٠.٠٠٠	٠.٨٣٤	٧.٨٧٥	عدد/خلال ١٠ ثانية	قوة مميزة بالسرعة لعضلات البطن
٠.٠٠٠٧	٣.٧٧٣	٠.١٠٩	٢.٠٩٧		٢.٠٨١	متر	القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى
٠.٠٠٠٣	٤.٤٣٢	٠.٩٩١	٨.٦٢٥	٠.٠٦٩	٧.٠٠٠	عدد/خلال ١٠ ثانية	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف العليا
٠.٠٠٠٠	١٨.٦٢٦	٠.١٤٢		٠.٢٤٣	١٥.٠٠٣	ثانية	مطاوله سرعة القصيرة
٠.٠٠٠٠	٨.١١١	٠.١٣٣	١٢.٩٣٥	٠.٢٣٩	١٣.٦٢٦	ثانية	الرشاقة
٠.٠٠٠٠	٧.٥٩٩	١.٠٧٠	٤٢.٨٥٧	١.٣٥٦	٤٠.٨٧٥	متر	مطاوله القوة لعضلات الاطراف السفلى

* معنوي اذا كانت (Sig.) $\geq (٠.٠٥)$

من خلال ملاحظتنا للجدول (٦) يتبين مايتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي في جميع الصفات البدنية التي تناولها البحث وهي (السرعة الانتقالية القصوى، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل اليمين ، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل اليسار ، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن ، والقوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى ، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف العليا ، ومطاوله السرعة القصيرة، الرشاقة ، مطاوله القوة لعضلات الاطراف السفلى،) لدى المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت نسبة من الاوزان الاضافية (٢%)، حيث كانت قيم الاحتمالية (Sig.) على التوالي (٠.٠٠٠٠، ٠.٠٠٠٠٤، ٠.٠٠٣١، ٠.٠٠٠١، ٠.٠٠٠٧، ٠.٠٠٠٣، ٠.٠٠٠٠، ٠.٠٠٠٠، ٠.٠٠٠٠) وهي كلها اصغر من (٠.٠٠٥).

الجدول (٧)

الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (t) وقيم الاحتمالية (sig) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية الأولى والمستخدمه نسبة (٤% من الاوزان الاضافية)

(Sig.)	قيمة (t) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدات القياس	المتغيرات البدنية
		ع [±]	س	ع [±]	س		
٠.٠٢٨	٢.٧٥٣	٠.٢٤٦	٢.٥٠٠	٠.١٤٤	٢.٩٥٦	ثانية	السرعة الانتقالية القصوى
	٥.٧٦٨	٠.٥٢٥	٤٤.٧٤١	٠.٤٦٧	٤٣.٧٨٨	متر	قوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل اليمين
٠.٠١٤	٣.٢٥٩	٠.٨٧٣	٤٥.١٧٥	٠.٦٥٣	٤٣.٤١٢	متر	قوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل اليسار
٠.٠٠٠	٨.٢٠٥	٠.٥١٧	١٠.٦٢٥	٠.٨٨٦	٧.٧٥٠	عدد/خلال ١٠ ثانية	قوة مميزة بالسرعة لعضلات البطن
٠.٠٢٨	٢.٧٦٦	٠.٣١٧	٢.١٩٥	٠.١٠٨	٢.٠٩٢	متر	القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى
٠.٠٠٣		٠.٠٦٠	٩.٦٢٥	٠.٠٣٥	٧.٢٥٠	عدد	قوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف العليا
٠.٠٠٠	٢٢.٦٧٦	٠.٢١٣	١٣.٤٧٨	٠.١٣٠	١٥.١٤٦	ثانية	مطاوله السرعة القصيرة
٠.٠٠٢	٤.٧٦٨	٠.٣١١	١٢.٦٦٢	٠.٢٤١	١٣.٦٣٨	ثانية	الرشاقة
٠.٠٠٠	٦.٩٤٠	٠.٦٩٢	٤٤.٠٧٥	١.٥٦٤	٤٠.٩٣٣	متر	مطاوله القوة لعضلات الاطراف السفلى

* معنوي اذا كانت (Sig.) ≥ ٠.٠٥

التي يؤديها ،استنادا لحجم التدريب ،شدة التدريب وتوالي التدريب " .(المدامغة ، ٢٠٠٨، ٢٨) . وهذا ما اكده (حلمي و بريقع) اذ ان "استخدام وزن الجسم مع اضافة الاوزان لزيادة المقامة تعد من الوسائل التدريبية التي تعمل على تنمية القوة العضلية" (حلمي و بريقع ، ١٩٩٧، ١٥)، وهذا ما انعكس فعلا على كافة الصفات البدنية وملاحظته من خلال النتائج . فضلا انالتمارين البدنية بنسب من الاوزان الاضافية استمر لمدة (٨) اسابيع ويواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد ، أي تنفيذ (٢٤) وحدة تدريبية وقد ذكر (ابو العلا) في فهذا الخصوص " من اجل الحصول على تكيفات فسيولوجية حقيقية يجب ان ينتظم الرياضي في تدريب منظم ومستمر لمدة لا تقل عن (٨_١٢) اسبوعا " (ابو العلا ، ١٩٩٤، ٤٤٣).

ان استخدام طريقة التدريب التكراري والتدريب الفترتي مرتفع الشدة ، اعطتا اللاعب فرصة استعادة الشفاء والعودة الى الحالة الطبيعية او قريبا منها ، اعطى اللاعب امكانية تكرار العمل لمرات عديدة وبشدد عالية نسبيا ، و اشار (الجبالي)" ان التبادل الصحيح بين عمليات التدريب والراحة من العوامل الاساسية وال ضرورية لوصول اللاعبين للمستويات العليا ، لان عملية التدريب عبارة عن مزيج من الاستثارة والاستشفاء " (الجبالي، ٢٠٠٣، ٢٣٧) .

لقد استخدم الباحثان في أزمنة وفق انظمة الطاقة التي لها الدور الكبير في تطوير الصفات البدنية التي تناولها البحث ،وهذا ينسجم مع خصوصية اللة وخصوصية التدريب التكراري والتدريب الفترتي مرتفع الشدة، عند استخدام اوزان اضافية والذي يتميز بأرتفاع الشدة وانخفاض الحجم وطول فترة الراحة ، من اجل الحصول على التكيف اللازم .ويشير (شحاته) الى ان "التدريب ذو التوقيت السريع انما يهدف الى رفع درجة التوافق و زيادة دقة الحركة ويتم بأفضل صورة خلال التردد الحركي السريع في تمرينات شبيهة بتمرينات المهارة ،وتوجه منهاج تطوير القوة بهدف تطوير السرعة الحركية لغرض تحقيق زيادة في القوة في ظروف السرعة الحركية (القوة المتحركة)" (شحاته، ٢٠١٣، ١٢٥).

ويرى الباحثان ان استخدام نسب من الاوزان الاضافية لكل من الاطراف العليا والجذع والاطراف السفلى حقق تأثيرا ايجابيا باستثارته لأكبر عدد ممكن من الوحدات العضلية وبذلك تحقق اكبر قدر من القوة والتي تعتبر دلالة مهمة في مختلف الفعاليات والالعاب في الجانبين البدني والمهاري .

كما وان استثارة الالياف العضلية ترتبط ب (قانون الكل او اللا شيء) في الجهاز العصبي فباستخدام الاوزان الاضافية تم اثاره اكبر عدد من الالياف العضلية وبذلك اصبح ناتج القوة اكبر ،مما انعكس ايجابا على بقية

الصفات البدنية الاخرى . وهذا ما اكده (ابو العلا) "ان جميع الالياف العضلية التابعة للوحدة الحركية الواحدة تستقبل نفس التنبيه العصبي ، وبذلك تنقبض جميع الالياف العضلية التابعة لهذه الوحدات الحركية بالحد الاقصى لها بمجرد وصول درجة التنبيه الى مستوى العتبة الفارقة " (ابو العلا، ٢٠٠٣، ٢٠٦).

وبناء على ما تقدم وما ذكرته المصادر العلمية يتضح ان التطور الذي حصل في مستوى المجاميع التجريبية الثلاث في جميع الصفات البدنية كان نتيجة للتدريب المنتظم والمستمر، ونوعية التمرينات وبما ينسجم والشروط والاسس العلمية في التدريب الرياضي التي اعتمدها الباحثان في تنظيم التمارين البدنية بنسب من الازان الاضرافية من حيث الحمل التدريبي بمكوناته الثلاث (الحجم ، الشدة ، والراحة) ، فضلا عن التزام عينة البحث في تطبيق ما هو مطلوب بشكل جيد ومنتظم ، وهذا ما اكده نتائج الاختبارات وظهر تأثيرها بشكل واضح في الصفات البدنية التي تم تناولها في البحث.

٣-١- عرض وتحليل نتائج الفروق بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبار البعدي المتغيرات البدنية.

الجدول (٩)

(Sig.)	قيم (F) المحسوبة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	المتغيرات البدنية
٠.٠٠٠٠	١٢.٣٢٥	٠.٣٠٧	٢	٠.٦١٥	بين المجموعات	السرعة الانتقالية القصوى
			٢١	٠.٥٢٤	داخل المجموعات	
			٢٣	١.١٣٨	المجموع الكلي	
٠.٠٠٠٠	٢٢.٨٠٧	٣.٩٦٣	٢	٧.٩٢٧	بين المجموعات	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل اليمين
			٢١	٣.٦٤٩	داخل المجموعات	
			٢٣	١١.٥٧٦	المجموع الكلي	
٠.٠٠٠٠	١٤.٨١٥	٨.٦٧٧	٢	١٧.٥٣٢	بين المجموعات	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجل اليسار
			٢١	١٢.٤٢٦	داخل المجموعات	

			٢٣	٢٩.٩٥٨	المجموع الكلي	
٠.٠٠٠	١٦.٢٣٤	٤.٥٤٢	٢	٩.٠٨٣	بين المجموعات	قوة مميزة بالسرعة لعضلات البطن
		٠.٢٨٠	٢١	٥.٨٧٥	داخل المجموعات	
			٢٣	١٤.٩٥٨	المجموع الكلي	
٠.٠٠٠	٣٩.١٣٣	٠.١٨٤	٢	٠.٣٦٨	بين المجموعات	القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى
		٠.٠٠٥	٢١	٠.٠٩٩	داخل المجموعات	
			٢٣	٠.٤٦٧	المجموع الكلي	
٠.٠٠٠	١٤.٤٥٢	٨.٠٠٠	٢	١٦.٠٠٠	بين المجموعات	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف العليا
		٠.٥٥٤	٢١	١١.٦٢٥	داخل المجموعات	
			٢٣	٢٧.٦٢٥	المجموع الكلي	
٠.٠٠٠	١٢.٣٤٢	٠.٣١٤	٢	٠.٦٢٨	بين المجموعات	مطاوله السرعة القصيرة
		٠.٠٢٥	٢١	٠.٥٣٤	داخل المجموعات	
			٢٣	١.١٦٢	المجموع الكلي	
٠.٠٠٠	١٦.٥٨٤	٠.٧٥٠	٢	١.٥٠٠	بين المجموعات	الرشاقة
		٠.٠٤٥	٢١	٠.٩٥٠	داخل المجموعات	
			٢٣	٢.٤٥٠	المجموع الكلي	
٠.٠٠٠	٣٠.٥١٣	١٨.٠٨٨	٢	٣٦.١٧٥	بين المجموعات	مطاوله القوة لعضلات الاطراف السفلى
		٠.٥٩٣	٢١	١٢.٤٤٨	داخل المجموعات	
			٤٤	٤٨.٦٢٤	المجموع الكلي	

تحليل التباين للصفات البدنية وقيم (F) وقيم الاحتمالية (sig.) بين مجاميع البحث الثلاث في الاختبار البعدي

* معنوي اذا كانت (sig) $\geq (0.05)$

من خلال الجدول (٩) يتبين ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في جميع المتغيرات البدنية التي تناولها البحث بين مجاميع البحث

الثلاث ف ي الاختبار البعدي، إذ كانت قيم (sig)

على التوالي (٠.٠٠٠٠, ٠.٠٠٠٠, ٠.٠٠٠٠, ٠.٠٠٠٠, ٠.٠٠٠٠, ٠.٠٠٠٠, ٠.٠٠٠٠, ٠.٠٠٠٠, ٠.٠٠٠٠, ٠.٠٠٠٠) وهي كلها اصغر من (٠.٠٠٥).

- وبالنظر لكون قيم (sig.) كلها اصغر من (٠.٠٠٥) ، فقد وجب على الباحث استخراج قيمة اقل فرق معنوي

(L.S.D) لمعرفة معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية للصفات البدنية بين مجاميع البحث التجريبية الثلاث .

الجدول (١٠)

دلالة الفروق الإحصائية بين قيم (L.S.D) والفرق بين كل وسطين حسابيين على حدة في السرعة الانتقالية القصوى لمجاميع البحث

الثلاث

(sig.)	فرق الاوساط الحسابية	الأوساط الحسابية	مجاميع البحث
٠.٠٣٨	٠.١٧٥	٢.٥٠٠-٢.٦٧٥	٢ - ١
٠.٠٠٠	٠.٣٩١	٢.٢٨٣-٢.٦٧٥	٣ - ١
٠.٠١٢	٠.٢١٦	٢.٢٨٣-٢.٥٠٠	٣ - ٢

من خلال ملاحظتنا للجدول (١٠) والخاص بالسرعة الانتقالية القصوى يتبين ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت نسبة

(٢% من الاوزان الاضافية) والثانية التي استخدمت نسبة (٤% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة

الثانية .

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت نسبة

(٢% من الاوزان الاضافية) والثالثة التي استخدمت نسبة (٦% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة

الثالثة .

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الثانية التي استخدمت نسبة (٤% من الاوزان الاضافية) والثالثة التي استخدمت نسبة (٦% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثالثة .

الجدول (١١)

دلالة الفروق الإحصائية بين قيم (L.S.D) والفرق بين كل وسطين حسابيين على حدة في القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمين لمجاميع البحث الثلاث

مجاميع البحث	الأوساط الحسابية	فرق الاوساط الحسابية	(sig.)
٢ - ١	٤٤.٧٤١-٤٤.١٦٨	٠.٥٧٢	٠.٠١٢
٣ - ١	٤٥.٥٦٨-٤٤.١٦٨	١.٤٠٠	٠.٠٠٠
٣ - ٢	٤٥.٥٦٨-٤٤.٧٤١	٠.٨٢٧	٠.٠٠١

من خلال ملاحظتنا للجدول (١١) والخاص القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمين يتبين مايلي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت نسبة (٢% من الاوزان الاضافية) والثانية التي استخدمت نسبة (٤% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثانية .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت نسبة (٢% من الاوزان الاضافية) والثالثة التي استخدمت النسبة (٦% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثالثة .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الثانية التي استخدمت النسبة (٤% من الاوزان الاضافية) والثالثة التي استخدمت النسبة (٦% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثالثة .

الجدول (١٢)

دلالة الفروق الإحصائية بين قيم (L.S.D) والفرق بين كل وسطين حسابيين على حدة في القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسار لمجاميع البحث الثلاث

مجاميع البحث	الأوساط الحسابية	فرق الاوساط الحسابية	(sig.)
--------------	------------------	----------------------	--------

العدد الثاني _ ٢٠١٥

٠.٠٢١	٠.٩٦٠	٤٥.١٧٥-٤٤.٢١٥	٢ - ١
٠.٠٠٠	٢.٠٩١	٤٦.٣٠٦-٤٤.٢١٥	٣ - ١
٠.٠٠٨	١.١٣١	٤٦.٣٠٦-٤٥.١٧٥	٣ - ٢

نلاحظ من الجدول (١٢) والخاص في القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسار يتبين ماياتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت النسبة (٢% من الاوزان الاضافية) والثانية التي استخدمت النسبة (٤% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثانية .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت النسبة (٢% من الاوزان الاضافية) والثالثة التي استخدمت النسبة (٦% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثالثة.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الثانية التي استخدمت النسبة (٤% من الاوزان الاضافية) والثالثة التي استخدمت النسبة (٦% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثالثة.

الجدول (١٣)

دلالة الفروق الإحصائية بين قيم (L.S.D) والفرق بين كل وسطين حسابيين على حدة في القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن لمجاميع البحث الثلاث

(sig.)	فرق الأوساط الحسابية	الأوساط الحسابية	مجاميع البحث
٠.٠٢٨	٠.٦٢٥	١٠.٦٢٥-١٠.٠٠٠	٢ - ١
٠.٠٠٠	١.٥٠٠	١١.٥٠٠-١٠.٠٠٠	٣ - ١
٠.٠٠٣	٠.٨٧٥	١١.٥٠٠-١٠.٦٢٥	٣ - ٢

يتبين من الجدول (١٣) والخاص بالقوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن ما يأتي :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت النسبة (٢% من الاوزان الاضافية) والثانية التي استخدمت النسبة (٤% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثانية .

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت النسبة (٢% من الاوزان الاضافية) والثالثة التي استخدمت النسبة (٦% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثالثة .
 - وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الثانية التي استخدمت النسبة (٤% من الاوزان الاضافية) والثالثة التي استخدمت النسبة (٦% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثالثة .
- الجدول (١٤)

دلالة الفروق الإحصائية بين قيم (L.S.D) والفرق بين كل وسطين حسابيين

على حدة في القوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى لمجاميع البحث الثلاث

مجاميع البحث	الأوساط الحسابية	فرق الاوساط الحسابية	(sig.)
٢ - ١	٢.١٩٥-	٠.٠٩٥	٠.٠١٠
٣ - ١	٢.٣٩٥-٢.٠٩٧	٠.٢٩٧	٠.٠٠٠
٣ - ٢	٢.٣٩٥-٢.١٩٥	٠.٢٠٠	٠.٠٠٠

نرى من خلال الجدول (١٤) والخاص بالقوة الانفجارية لعضلات الاطراف السفلى يتبين ما يأتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية في هذه الصفة بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت النسبة (٢% من الاوزان الاضافية) والثانية التي استخدمت النسبة (٤% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثانية .
 - وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت النسبة (٢% من الاوزان الاضافية) والثالثة التي استخدمت النسبة (٦% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثالثة .
 - وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الثانية التي استخدمت النسبة (٤% من الاوزان الاضافية) والثالثة التي استخدمت النسبة (٦% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثالثة .
- الجدول (١٥)

دلالة الفروق الإحصائية بين قيم (L.S.D) والفرق بين كل وسطين حسابيين على حدة في القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف العليا لمجاميع البحث الثلاث

مجاميع البحث	الأوساط الحسابية	فرق الاوساط الحسابية	(sig.)
٢ - ١	٩.٦٢٥-٨.٦٢٥	١.٠٠٠	٠.٠١٤
٣ - ١	١٠.٦٢٥-٨.٦٢٥	٢.٠٠٠	٠.٠٠٠

٠٠٠١٤	١٠٠٠	١٠٠٠٠-٩٠٠٠٠	٣ - ٢
-------	------	-------------	-------

من خلال الجدول (١٥) والخاص في القوة المميزة بالسرعة لعضلات الاطراف العليا يتبين ماياتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت النسبة (٢% من الاوزان الاضافية) والثانية التي استخدمت النسبة (٤% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثانية .

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت النسبة (٢% من الاوزان الاضافية) والثالثة التي استخدمت النسبة (٦% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثالثة .

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الثانية التي استخدمت النسبة (٤% من الاوزان الاضافية) والثالثة التي استخدمت النسبة (٦% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثالثة .

الجدول (١٦)

دلالة الفروق الإحصائية بين قيم (L.S.D) والفرق بين كل وسطين حسابيين على حدة في مطاولة السرعة القصيرة لمجاميع البحث الثلاث

(sig.)	فرق الاوساط الحسابية	الأوساط الحسابية	مجاميع البحث
٠٠٠٢٠	٠٠٢٠٠	١٣٠٤٧٨-١٣٠٦٧٨	٢ - ١
٠٠٠٠٠	٠٠٣٩٦	١٣٠٢٨٢-١٣٠٦٧٨	٣ - ١
٠٠٠٢٣	٠٠١٩٦	١٣٠٢٨٢-١٣٠٤٧٨	٣ - ٢

ظهر من خلال الجدول (١٦) والخاص بمطاولة السرعة القصيرة يتبين ماياتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت النسبة (٢% من الاوزان الاضافية) والثانية التي استخدمت النسبة (٤% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثانية .

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت النسبة (٢% من الاوزان الاضافية) والثالثة التي استخدمت النسبة (٦% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثالثة .

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الثانية التي استخدمت النسبة (٤% من الاوزان الاضافية) والثالثة التي استخدمت النسبة (٦% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثالثة .

الجدول (١٧)

دلالة الفروق الإحصائية بين قيم (L.S.D) والفرق بين كل وسطين حسابيين على حدة في الرشاقة لمجاميع البحث الثلاث

مجاميع البحث	الأوساط الحسابية	فرق الأوساط الحسابية	(sig.)
٢ - ١	١٢.٦٦٢-١٢.٩٣٥	٠.٢٧٢	٠.٠١٨
٣ - ١	١٢.٣٢٣-١٢.٩٣٥	٠.٦١١	٠.٠٠٠
٣ - ٢	١٢.٣٢٣-١٢.٦٦٢	٠.٣٣٨	٠.٠٠٤

ظهر من خلال الجدول (١٧) والخاص في الرشاقة يتبين ماياتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت النسبة (٢% من الاوزان الاضافية) والثانية التي استخدمت النسبة (٤% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثانية .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت النسبة (٢% من الاوزان الاضافية) والثالثة التي استخدمت النسبة (٦% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثالثة .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الثانية التي استخدمت النسبة (٤% من الاوزان الاضافية) والثالثة التي استخدمت النسبة (٦% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثالثة.

الجدول (١٨)

دلالة الفروق الإحصائية بين قيم (L.S.D) والفرق بين كل وسطين حسابيين على حدة في مطاولة القوة لعضلات الاطراف السفلى لمجاميع

البحث الثلاث

مجاميع البحث	الأوساط الحسابية	فرق الأوساط الحسابية	(sig.)
٢ - ١	٤٤.٠٧٥-٤٢.٨٢٥	١.٢٥٠	٠.٠٠٤
٣ - ١	٤٥.٨١٨-٤٢.٨٢٥	٢.٩٩٣	٠.٠٠٠
٣ - ٢	٤٥.٨١٨-٤٤.٠٧٥	١.٧٤٣	٠.٠٠٠

نرى من خلال الجدول (١٨) والخاص بصفة مطاولة القوة لعضلات الاطراف السفلى يتبين ماياتي:

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت النسبة (٢% من الاوزان الاضافية) والثانية التي استخدمت النسبة (٤% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثانية.
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الأولى التي استخدمت النسبة (٢% من الاوزان الاضافية) والثالثة التي استخدمت النسبة (٦% من الاوزان الاضافية) ولمصلحة المجموعة الثالثة.

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث الثانية التي استخدمت النسبة (٤% من الأوزان الإضافية) والثالثة التي استخدمت النسبة (٦% من الأوزان الإضافية) ولمصلحة المجموعة الثالثة.

٥- الاستنتاجات والتوصيات:

٥- الاستنتاجات:

٥-١ الاستنتاجات:

- أحدث التمارين البدنية التي نفذتها مجاميع البحث التجريبية الثلاث التي استخدمت نسب من الأوزان الإضافية مختلفة هي (٢% للمجموعة الأولى) ، (٤% للمجموعة الثانية) ، (٦% للمجموعة الثالثة) تقدا معنويا في جميع المتغيرات البدنية التي تناولها البحث وهي (السرعة الانتقالية القصوى، القوى المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف السفلى، القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن، القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى، القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا، مطاولة السرعة، الرشاقة، مطاولة القوة لعضلات الأطراف السفلى).

- حققت التمارين البدنية باستخدام نسب من الأوزان الإضافية تقدا واضحا للمجموعة التجريبية الثالثة والتي استخدمت نسبة ٦% من الأوزان الإضافية على المجموعتين الأولى التي استخدمت نسبة ٢% من الأوزان الإضافية والمجموعة الثانية التي استخدمت نسبة ٤% من الأوزان الإضافية في جميع المتغيرات البدنية قيد البحث.

٥-٢ التوصيات:

- التأكيد على مدربي كرة القدم استخدام تمارين بدنية بأوزان إضافية وبنسب معينة لتطوير الجانب البدني للاعبين كرة القدم بعد ان اثبت البحث تأثيره الايجابي في تطوير القوة والسرعة وهي من المتطلبات البدنية المهمة للاعبين كرة القدم خصوصا إذا ما كانت هذه التمارين تجمع بين الأداء السريع والقوة.

- التأكيد على مدربي كرة القدم باستخدام التدريب التكراري والتدريب الفئري مرتفع الشدة لتطوير الجانب البدني باستخدام نسبة من الأوزان الإضافية لفعاليتها في هذا الجانب.

- ❖ أبو العلا، احمد عبدالفتاح (٢٠١٢): "التدريب الرياضي المعاصر"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ❖ بسطويسي، احمد بسطويسي (١٩٩٩): "أسس ونظريات التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ❖ بلوم، بنيامين وآخرون (١٩٨٣): "تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني"، ترجمة (محمد أمين المفتي وآخرون)، دار ماكروهيل، القاهرة.
- ❖ الجبالي، عويس (٢٠٠٣): "التدريب الرياضي"، ط٤، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ❖ حسنين، محمد صبحي (١٩٩٥): "التقويم والقياس في التربية الرياضية"، ج١، ط٦، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ❖ حسن، احمد عبيد (٢٠٠٦): "أثر التدريب بأسلوب (البلايومتري-الأثقال) في تطوير القوة الانفجارية للعضلات العاملة والأداء وإنجاز رمي الرمح للناشئين"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية /جامعة بابل.
- ❖ حسين، قاسم حسن (١٩٩٨): "اسس التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، عمان.
- ❖ حلمي، عصام ويريقع، محمد جابر (١٩٩٧): "التدريب الرياضي - أسس ومفاهيم واتجاهات"، منشأة المعارف، الإسكندرية
- ❖ حماد، مفتي إبراهيم (١٩٩٨): "التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة"، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ❖ دبور، ياسر محمد (١٩٩٧): "كرة اليد الحديثة"، مطبعة الانتصار لطباعة الاوفست، القاهرة.
- ❖ الزهاوي، هه فال خورشيد (٢٠٠٤): " اثر تمارين مهارية بدنية مبنية على اسس التدريب الفتري على عدد م ن المتغيرات البدنية والمهارية والوظيفية للاعبين كرة القدم الشباب"، اطروحة دكتوراه، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل
- ❖ شحاته، احمد عبدالله (٢٠١٣): "رياضة رفع الأثقال"، ط١، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان
- ❖ الطائي، معتز يونس ذنون (٢٠٠١): " اثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم"، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل
- ❖ عاصي، ماهر أحمد (٢٠٠٢): "تقويم القوة الانفجارية للإطراف السفلى - المرحلة الابتدائية"، بحث منشور في المؤتمر العلمي الثالث عشر لكليات التربية الرياضية، جامعة ديالى.
- ❖ العائدي، صالح شافي (٢٠١١): "التدريب الرياضي أفكاره وتطبيقاته"، دار العراب ودار نور للدراسات والنشر والترجمة، عمان.
- ❖ عباس، محمد خليل واخرون (٢٠١٢): "مدخل الى منهج البحث في التربية وعلم النفس"، ط٤، دار الميسرة للنشر والتوزيع، عمان.
- ❖ عبد الجبار، قيس ناجي واحمد، بسطويسي (١٩٨٤): "الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي"، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
- ❖ عبد الخالق، عصام (١٩٩٩): "التدريب الرياضي - تطبيقات"، ط٩، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ❖ عبد الفتاح، أبو العلا احمد (٢٠٠٣): "فسيولوجيا التدريب الرياضي"، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة
- ❖ عبدالفتاح، أبو العلا أحمد (١٩٩٤): "تدريب السباحة للمستويات العليا"، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ❖ العبيدي، احمد صباح (٢٠٠٥): "اثر التدريب باستخدام اثقال إضافية في عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية الخاصة للاعبين المبارزة بسلاح الشيش"، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل.
- ❖ اللامي، عبد الله حسين (٢٠٠٤): "الأسس العلمية للتدريب"، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، الدوائية.
- ❖ محمد، سميرة خليل (٢٠٠٨): "مبادئ الفسيولوجيا الرياضية"، ط١، شركة ناس للنشر والطباعة، بغداد.
- ❖ المدامغة، محمد رضا إسماعيل (٢٠٠٨): "التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي"، دار الجامعة للطباعة والنشر والترجمة، العراق.
- ❖ الهيبي، موفق اسعد محمود (٢٠٠٧): "الاختبارات والتكتيك في كرة القدم"، دار دجلة للطباعة والنشر، عمان.
- ❖ الحسو، ريان عبدالرزاق والنقيب، عمر علاء الدين (٢٠١٠): "تأثير استخدام المقاومات الإضافية في المكونات الجسمية للذكور ذوي الوزن الزائد بآعمار (١٠_١٢) سنة، المؤتمر الدوري الثامن عشر لكليات التربية الرياضية في العراق.

جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا

م/استبيان اراء السادة ذوي الاختصاص حول تحديد اهم الصفات البدنية للاعبين الشباب بكرة القدم .

الأستاذ المحترم

تحية وتقدير ..

في الفية إجراء البحث الموسوم " تأثير تمارين بدنية باستخدام نسب مقترحة من الأوزان الإضافية في

عدد من المتغيرات البدنية للاعبين كرة القدم للشباب"

حيث قام الباحث بإجراء تحليل محتوى للمصادر والدراسات والبحوث السابقة

لغرض تحديد القدرات البدنية بكرة القدم ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص

كان من الضروري العودة إلى آرائكم القيمة في معرفة تسلسل القدرات البدنية في كرة القدم وحسب أهميتها

والملائمة مع عنوان البحث، علماً أن عينة البحث من فئة الشباب .

شاكرين تعاونكم معنا ..

ملاحظة:

يرجى وضع علامة (صح) امام الاختيار الأنسب.

الأسم :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

طالب الدكتوراه

الجامعة :

عبد الله الطياوي

التوقيع :

تسلسل القدرات البدنية حسب أهميتها	القدرات البدنية
	مطاولة القوة لعضلات الاطراف السفلى
	القوة المميزة بالسرعة للأطراف السفلى
	القوة المميزة بالسرعة للأطراف العليا
	القوة الانفجارية للإطراف السفلى
	القوة الانفجارية للأطراف العليا
	السرعة الانتقالية القصوى
	مطاولة السرعة
	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن
	الرشاقة
	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الظهر

ملحق رقم (٢)

جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسات العليا

م/استبيان اراء السادة ذوي الاختصاص حول تحديد اهم الاختبارات البدنية للاعبي الشباب بكرة القدم.

الأستاذ المحترم

تحية وتقدير ..

في النية إجراء البحث الموسوم " تأثير تمارين بدنية باستخدام نسب مقترحة من الأوزان الإضافية في عدد من المتغيرات البدنية للاعبي كرة القدم للشباب "

حيث قام الباحث بإجراء تحليل محتوى للمصادر والدراسات والبحوث السابقة لغرض تحديد القدرات البدنية بكرة القدم ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص كان من الضروري العودة إلى آرائكم القيمة في معرفة الاختبارات البدنية في كرة القدم وحسب ملائمتها مع عنوان البحث، علماً أن عينة البحث من فئة الشباب .
شاكرين تعاونكم معنا ..
ملاحظة:
يرجى وضع علامة (صح) امام الاختيار الأنسب.

الاسم :

اللقب العلمي :

الاختصاص :

التوقيع:

طالب الدكتوراه

عبد الله الطياوي

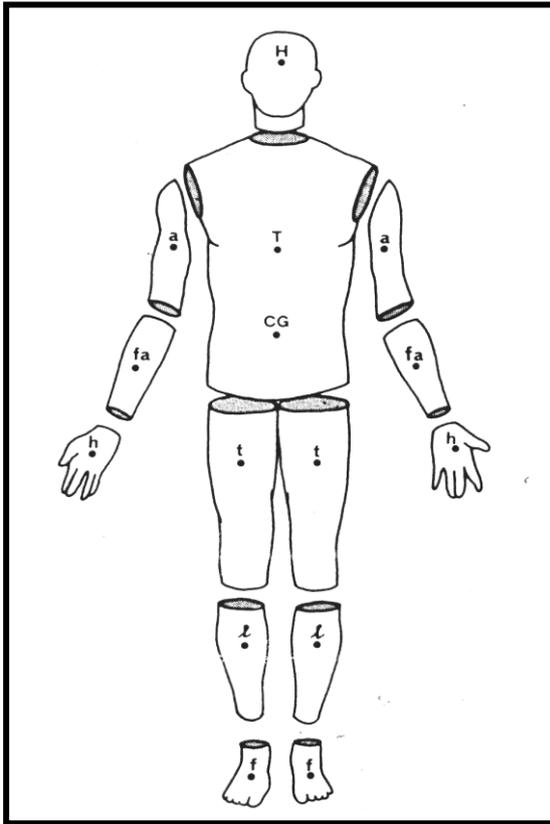
الاختبارات	الصفات البدنية
ركض ٢٠ م والبدء من ٣٠ م	السرعة الانتقالية القصوى
عدو سريع (٣٠) م من البداية العالية	
اختبار عدو ٤ ثواني من وضع الوقوف	
الحجل على رجل واحدة (١٠) ثا	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الأطراف السفلى
الحجل على رجل واحدة (٣٠) ثا	
اختبار القفزات الثلاثية المتتالية لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين	
الجلوس من الرقود من وضع ثني الركبتين لمدة (١٠) ثا	القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن
الجلوس من الرقود من وضع مد الرجلين (١٠) ثا	
رفع الرجلين وخفضهما من وضع الاستلقاء لمدة (٢٥) ثا	
القفز العمودي من الثبات	القوة الانفجارية لعضلات الأطراف السفلى
القفز الافقي للامام	
القفز العمودي من الحركة	
ثني ومد الذراعين (شناو) من الاستناد الامامي (١٠) ثا	القوة المميز بالسرعة لعضلات الأطراف العليا
الشد على العقلة لمدة (١٠) ثا	
رمي الكرة الطبية زنة (٣ كغم) من الوقوف ثلاث محاولات	
ركض ١٢٠ م من البدء العالي	مطابوة السرعة
ركض ٢٠٠ م من البدء العالي	
ركض ١٨٠ م مرتد بأربعة شواخص المسافة بين شاخص واخر ١٥ م	
الركض متعدد الاتجاهات	الرشاقة
الركض المتعرج ٥ شواخص	

الركض المتعرج ذهاباً وإياباً ٧م	مطاوله القوة لعضلات الرجلين
الوثب الطويل للأمام بالقدمين حتى استنفاد الجهد	
القفز للاعلى من وضع الجلوس الطويل لمدة ٩٠ ثا	
الجلوس من الرقود من وضع مد الرجلين ٣٠ ثا	

ملحق رقم (٣)

الاوزان الإضافية حسب تقسيمات فيشر

تم احتساب نسب الاوزان الاضافية للإضافية للذراعين والرجلين والجذع بالاعتماد على النسب التي حددها فيشر (Fisher) في توزيعه للوزن النسبي للحلقة الحية لكل جزء من أجزاء الجسم وهي كما في الشكل (١٠)، وقد تمت إضافة اوزان بما يعادل (٢% ، ٤% ، ٦%) من وزن الحلقة الحية للاعب .



الرأس	٧%	الكف الأيسر	١%
الجذع	٤٣%	يمين	١٢%
الكتف الأيمن	٣%	الفخذ الأيسر	١٢%
الكتف الأيسر	٣%	الركبة اليمنى	٥%
المرفق الأيمن	٢%	الركبة اليسرى	٥%
المرفق الأيسر	٢%	القدم الأيمن	٢%
الكف الأيمن	١%	القدم الأيسر	٢%

الشكل (٣)

الوزن النسبي للحلقات الحية بحسب Fisher

✓ مثال

فالرياضي الذي يزن ٦٠ كغم تكون الاوزان الإضافية لأجزاء جسمه كالآتي:

❖ الذراع = $6 \times 60 = 360$ كغم الوزن النسبي للذراع.
 ❑ إذا كانت النسبة ٤ % فإن الوزن المضاف للذراع هو:
 $360 \times 4\% = 144$ غم.

❖ الجذع = $43 \times 60 = 2580$ كغم الوزن النسبي للجذع.
 ❑ إذا كانت النسبة ٤ % فإن الوزن المضاف للجذع هو:
 $2580 \times 4\% = 1032$ غم.

❖ الرجل = $19 \times 60 = 1140$ كغم الوزن النسبي للرجل.
 ❑ إذا كانت النسبة ٤ % فإن الوزن المضاف للرجل هو:
 $1140 \times 4\% = 456$ غم.

ملحق رقم (٤)

فريق العمل المساعد

الاختصاص	الاسم	ت
أستاذ مساعد/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت	مثنى احمد خلف	١
ماجستير/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت	عاطف عبدالخالق	٢
ماجستير/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت	علاء جاسم محمد	٣
ماجستير / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة تكريت	كهلان رمضان صالح	٤
ماجستير /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت	بلال سلمان محمود	٥
بكالوريوس تربية رياضية	عدنان شناوه	٦
مدرب	اسوان هاشم محمد	٧
مدرب فئات عمرية/شباب	سفيان إسماعيل سالم	٨
مدرب فئات عمرية/ناشئين	سعيد صالح خليف	٩

١٠	زهير جاسم حمد	مدرب فئات عمرية/ناشئين
١١	عامر مجهول ندا	مدرب فئات عمرية/شباب

أسماء السادة المتخصصين	اللقب العلمي	التخصص العلمي	اسم الكلية	اسم الجامعة	الصفات البدنية	اختبارات الصفات البدنية	المقابلة	موضوعية الاختبار
------------------------	--------------	---------------	------------	-------------	----------------	-------------------------	----------	------------------

١٢	حسين ياسين	مدرب فئات عمرية/شباب
١٣	فلاح صلاح	مدرب فئات عمرية/شباب

ملحق (٥)

السادة ذوو الاختصاص بمجالات علم التدريب الرياضي والتعلم الحركي والقياس والتقويم وكرة القدم الذين تم عرض استمارات الاستبيان عليهم لاختيار الصفات البدنية واختباراتها والمهارات الأساسية واختباراتها والمقابلات الشخصية وموضوعية الاختبارات المستخدم في البحث الحالي

	*	*	*	تكريت	التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي	استاذ	محمود عبدالله الشاطي
	*			الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي	استاذ	ياسين طه الحجار
	*		*	الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي	استاذ	ايباد محمد عبد الله
	*	*	*	الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي	استاذ	عناد جرجيس
			*	الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي	استاذ	نبيل الشاويك
	*	*	*	الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي - كرة قدم	استاذ	معتز يونس ذنون
*		*	*	الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضة	قياس وتقييم - كرة قدم	استاذ	مكي محمود حسين
		*	*	الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضة	قياس وتقييم - كرة قدم	استاذ	ضرغام جاسم النعيمي
*		*	*	تكريت	التربية البدنية وعلوم الرياضة	قياس وتقييم - كرة قدم	استاذ	عبد المنعم احمد جاسم
	*	*	*	تكريت	التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي - كرة يد	أستاذ مساعد	حمودي عصام نعمان
	*	*	*	تكريت	التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي	أستاذ مساعد	مثنى احمد خلف
	*	*	*	كركوك	التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب رياضي	أستاذ مساعد	فريق فائق
	*	*	*	الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضة	فلسفة تدريب	أستاذ مساعد	احمد عبد الغني
	*	*	*	الموصل	التربية البدنية وعلوم الرياضة	تدريب - كرة قدم	أستاذ مساعد	معن عبد الكريم جاسم
		*	*	الموصل	تربية الموصل	تدريب رياضي	مدرس	فارس حسين

(دراسة مقارنة لميول طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو تعلم فعاليات العاب الساحة والميدان ومهارات الكرة الطائرة)

أ.م.د سعد عباس عبد

م.م أبراهيم فيصل خلف

م.د مراد احمد ياس

الملخص

هدفت الدراسة الى:

التعرف على ميول طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو تعلم العاب الساحة والميدان ومهارات الكرة الطائرة.

واقترض الباحثون الى:

وجود علاقة ارتباط بين الميول نحو تعلم فعاليات الساحة والميدان ومهارات الكرة الطائرة .

وكان منهج البحث بالاسلوب الوصفي لملائمته لطبيعة البحث ومجتمع البحث تكون من (٧٢) طالباً اما العينة فتكونت من (٤٦) طالباً بنسبة (٦٣,٨٨%) من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة والمرحلة الدراسية الثانية- جامعة تكريت للعام الدراسي ٢٠١٤-٢٠١٥ .

واستخدم الباحثون الوسائل الاحصائية (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط

(بيرسون) ، معادلة كرونباخ الفا لحساب معامل الثبات للاستبانة) .

كانت الاستنتاجات هي:

١_ وجود علاقة ارتباط للميول نحو تعلم فعاليات الساحة والميدان والميول نحو تعلم مهارات الكرة الطائرة .

٢- كانت ميول الطلاب ايجابية تجاه الفعاليات .

(Comparative study of the tendencies of students of the Faculty of Physical Education and Sports Science learn about events Games

track and field and volleyball skills)

Prof.M. Dr. Saad Abdul-Abbas

M.D Murad Ahmed Yass

M.M Ibrahim Faisal Khalaf

Abstract

The study aimed to:

Identify the students of the Faculty of Physical Education and Sports Science tendencies toward learning games track and field and volleyball skills.

The researchers postulated to:

The existence of a correlation between the tendencies toward learning activities and field and volleyball skills.

The research methodology fashioned way descriptive of the appropriateness of the nature of the research and the research community to be of (72) students either sample number was 46 students by (63.88%) of the students of the Faculty of Physical Education and Sports Science II - University of Tikrit phase of study for the academic year 2014-2015 .

The researchers used statistical methods (arithmetic mean, standard deviation, simple correlation coefficient (Pearson), the equation for calculating Cronbach's alpha reliability coefficient of the questionnaire).

The conclusions are:

1. a correlation relationship tendencies toward learning activities and field orientation toward learning volleyball skills.
2. The students are positive tendencies towards the two events..

١ - التعريف بالبحث:

١-١ المقدمة واهمية البحث:

اهتم الكثير من العلماء بدراسة الميول والاتجاهات لأهميتها في التوجيه التعليمي والتوجيه المهني ولمزاولة الفرد لأنواع الانشطة المختلفة التي تتفق مع ميولهم واتجاهاتهم الخاصة ويقصد بالميل الاهتمام بأمر معين بحيث يقبل الشخص على التحدث فيه والانشغال به وبسر لمزاولته ، فنحن نحب ما نميل إليه ونكره ما لا نميل إليه ، والميول تتكون بالتدرج وتنمو مع الزمن وتتأثر بالعوامل المحيطة والتي تقوي الميول أو تضعفها فإن علماء النفس والاجتماع وعلماء الأجناس ورجال التربية يوجهون اهتماماً كبيراً لدراسة كل من الميول والاتجاهات ومحاولة

قيامها وهذه المقدمة البسيطة تعود بنا الى معرفة وميول اتجاهات الشباب وما يسيطر على عقولهم (الجبران ، ب ت ، ١).

ويرى الباحثون وفي ضوء ذلك ان البحوث المرتبطة بالميول ازدادت في الرياضة وشغلت حيزاً واضحاً وملموساً في المؤتمرات العالمية وفي المجالات العلمية المتخصصة في التربية البدنية وعلوم الرياضة او كموضوعات بحث في رسائل الماجستير او الدكتوراه .

وتعد احد فروع التربية الاساسية التي تستمد نظرياتها من العلوم المختلفة عن طريق النشاط البدني المختار المنظم والموجه لأعداد الطلاب أعداداً بدنياً وعقلياً واجتماعياً ، كما ان تكيف الفرد بما يتلائم مع حاجاته والمجتمع الذي يعيش فيه لتحقيق الميول ، عبر المحاضرات والبرامج المختلفة في كلية التربية البدنية والتي تقدم الى الطلاب لكي يمارسوا نشاطاتهم وقد اولت هذا النشاط اهتمام كبير لكي يحقق الغرض والهدف الذي وضع من اجله ، والميول من المواضيع المهمة التي اهتم بها المربين والعاملين في النشاطات الرياضية (التميمي، ٢٠٠٨ ، ١) والميول والرغبات نحو ممارسه النشاط الرياضي تختلف من فرد الى اخر حيث نرى ان الطالب يميل الى الرياضة التي يرغب بممارستها والتي تزوده بدافع لممارسة هواياته ومن ثم التفوق والابداع يعتمد على درجة ونوع الميول الى النشاطات المختلفة .

٢-١ مشكلة البحث:

تناول الباحثون دروس التربية الرياضية لبعض الفعاليات وعلاقتها بميول ورغبات الطلاب ومدى أهميتها على الطالب حيث لوحظ ان اكثر طلاب تحمساً لممارسه النشاط الرياضي هم اكثر ميلاً نحو مزاولة الانشطة المختلفة كما لوحظ ان هنالك الكثير من المدارس لا تهتم بالجو المناسب وهناك اخفاق لميول وحاجات طلاب اضافة الى اهمالهم لدرس التربية الرياضية التي تؤثر على تلك الميول لذلك كان من الصعب على المدرس الالتجاء إلى الدوافع التي ترتبط بحاجات الطالب الأولية ، فإنه كثيراً ما يعتمد على دوافع مكتسبة تكون قد تكونت فعلاً مثل الميول فطلاب كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة تتكون لديهم عادة ميول إلى فعاليات معينة لذا فكيف يستطيع المدرس أن يربط بين ميول الطلاب والفعاليات المختلفة ومنها (فعاليات العاب الساحة والميدان ومهارات الكرة الطائرة) ومن ثم استغلال ميول الطلاب في التوجه والذي يلعب دوراً هاماً، بما يحقق الأهداف التعليمية من ناحية ويساعد على الكشف القدرات الكامنة لدى الطلاب وإيقاظها والسؤال ماهي ميول الطلاب نحو تعلم فعاليات العاب الساحة والميدان ومهارات الكرة الطائرة.

٣-١ هدف البحث:

١- التعرف على ميول طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة نحو تعلم العاب الساحة والميدان ومهارات الكرة الطائرة.

٤-١ فرض البحث:

١- وجود علاقة ارتباط بين الميول نحو تعلم فعاليات الساحة والميدان ومهارات الكرة الطائرة .

مجالات البحث:

١- المجال البشري : طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للمرحلة الدراسية الثانية في جامعة تكريت .

٢- المجال الزمني: ١٥ / ٣ / ٢٠١٥ ولغاية ١٩ / ٣ / ٢٠١٥

٣- المجال المكاني: كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة تكريت في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وملاعب كركوك.

٢- الاطار النظري والدراسات المشابهة:

١-٢ الاطار النظري:

٢-١-٢ مفهوم الميول:

تشكل الميول سمة هامة من سمات الشخصية التي اهتمت بها الدراسات النفسية ، وذلك لكونها ترتبط ارتباطا وثيقا بالإقبال على نواحي النشاط في المجالات المختلفة، ولكونها أيضا تساهم مع غيرها من السمات كالاتجاهات والدوافع والقدرات والقيم في تكيف الفرد التربوي والمهني ، ولم يتفق العلماء على تعريف محدد للميل بشكل عام مع أنهم أكدوا على ارتباط الميل بالناحية الشعورية(الظاهر وآخرون ، ٢٠٠٢ ، ٣٧). وقبل التطرق إلى ذكر مختلف التعاريف للميل وجب ذكر بعض المصطلحات المتجاورة والمتشابهة في المعنى مع هذا المصطلح نذكر منها على الخصوص ما يلي:

أ_ الإتجاهات: هي استعدادات نفسية مكتسبة تصبح متى اكتسبت من مكونات شخصية الإنسان، ويلاحظ أن الإنسان يكتسب اتجاهات متعددة من خلال المجال الحيوي الذي يعيش فيه

منها ما هو إيجابي ومنها ما هو سلبي، كما يلاحظ أن الاتجاهات تتبلور وفق طبيعتها في شكل قيم (عبدالله ، ب ت ، ١٠٩)

ب_ الإهتمامات : مجموعة من الأسئلة متعلقة بأشياء وأمور يفضلها المتعلم ، ويجب عنها لكي يتم تحديد مراكز الاهتمام لديه وهو الأمر الذي يعتمد عليه في تخطيط الخبرات اليومية التي يمثلها المنهج وقد تكون الأداة المستخدمة في هذا الشأن بطاقة تتضمن عددا كبيرا من الاهتمامات التي يختار المتعلم منها ما يتفق معه(اللقاني والجمل ، ١٩٩٦ ، ٩٥).

ج_ الدوافع : يمكن أن تعرف الدافعية بأنها شروط أو أفعال تستهل وتوجد وتساعد على استمرار الأنماط السلوكية إلى أن تتحقق الأهداف أو تعاق الاستجابات ، ويبدو أن الدافعية تلعب دورا هاما في جميع الأنماط السلوكية(الحنفي، ٢٠٠٣ ، ١٦٩).

٢-١-٢ أهمية دراسة الميول:

تظهر أهمية دراسة الميول في عدة جوانب، فالكشف عن الميول يساعد في التوجيه السليم للفرد نحو التخصصات الدراسية المناسبة التي يماشى وقدراته ، وكذلك اختيار مهنة مناسبة، وكل هذا من أجل الوصول بالفرد إلى التكيف السليم مع بيئته الدراسية والمهنية وبالتالي خلق حالة من التوازن النفسي لديه وتجنب مشاعر عدم الارتياح والتوتر ويمكن اعتبار الميول دوافع وذلك لأنها تحدد السلوك على نحو انتقائي، كما تعكس القوة النسبية للشحنات الموجبة للأشياء على اختلافها والأنشطة على تنوعها في عالم الفرد السيكولوجي ، و يمكن تقسيم المجال السيكولوجي للفرد إلى مناطق مركزة مختلفة، بعض هذه المناطق أكثر مركزية من البعض الآخر والأولى هي ميادين اهتمامه ولها الأولوية من حيث أهميتها عنده، إنها حيوية بالنسبة له وما يحدث في هذه الميادين مصدر اعتزازه أو خجله، أما المناطق الهامشية فإنها لا تتسم بهذا التمييز ولا يبالي بها الفرد(جابر ، ب ت ، ٢٨٦ ، ٢٨٧). وفي مجال التوجيه المهني والتربوي يجب التعرف على ميول الفرد ومستوى ذكائه وقدراته واستعداداته، فقد يتمتع الفرد بذكاء خارق وقدرات واستعدادات كفيلة بتأهيله للنجاح في ناحية معينة ، غير انه لا يميل إليها ، لذا فإن اختبارات الميول لها أهمية كبيرة لأنها تمدنا بمعلومات عن الفرد قد لا نتحصل عليها من خلال اختبارات الذكاء والقدرات والتحصيل وكذلك توضح لنا رغبة الفرد (الطيب، ١٩٩٩ ، ٨٤).

٢-١-٣ علاقة الميول بالتعلم:

إن معرفة ميول التلاميذ واتجاهاتهم توفر لنا مؤشرات مفيدة لفهم بعض السلوكيات التي يبديها هؤلاء تجاه مدرسيهم والمواد التدريسية و تساعدنا كذلك في تحقيق الأهداف التربوية منها

على الخصوص الوصول بالتلاميذ إلى تكيف جيد ودفعهم إلى الاهتمام بالدراسة والإقبال على التحصيل المعرفي وفي هذا الإطار ظل الاهتمام منصبا على العوامل المعرفية في تفسير التعلم المدرسي مع إهمال أهمية الجوانب الوجدانية في التعلم كالميول والاتجاهات ويعتمد التفكير الحديث حول التعلم والنمو بقوة على علم النفس المعرفي مما أدى بظهور وتطور عدد كبير من الأفكار والنماذج النظرية الجديدة حول كيفية عمل الجهاز المعرفي، كيفية انتقاء المعلومات الجديدة وتخزينها، وكيفية ارتباط هذه المفاهيم بكل من التعلم المدرسي والتعلم غير الرسمي غير أن هذه النظريات قوبلت بالانتقاد لأنها تفنقد إلى التصور المناسب لتأثير العوامل الدافعية والانفعالية في التعلم، من مثل ذلك كيفية اندماج خيارات الفرد وأهدافه في عملية الأداء المعرفي والميل يتداخل مع التعلم فيمكن أن يحسنه أو يعوقه فالميل يؤدي بالتلاميذ إلى وضع الأسئلة الجديدة فالأمر يحتاج إلى وجود توافق بين الفرد والبيئة التي تكون مثالية بالنسبة للفرد وحينما يحدث عدم توافق بين المهمة والنشاط الخاص بالمتعلم فإن الميل قد يعوق التعلم فاننقل الأطفال من الأسرة إلى المدرسة يسمح لهم بالاشتراك في نشاطات جديدة مع رفاق جدد مما يؤدي إلى نمو الميل لديهم وفي نفس الوقت يعتبر هذا العامل تحدياً جديداً لبعض الأطفال فإن لم يستطيعوا التكيف مع هذه الصعاب والتحديات فإن ذلك يؤدي إلى إعاقة التعلم وتقدمه (رينينجز وآخرون ، ٢٠٠٥ ، ٨).

نستنتج مما سبق أن للميل أهمية بالغة في تطور نمو الفرد وتقدمه في التعلم سواء الرسمي أي المدرسي ، أو غير الرسمي كما أن المحددات البيئية والمواقف التي يصادفها الطالب خاصة في المراحل الأولى لتكون الميل تؤثر بشكل كبير في عملية التعلم، هذا ما يدفع بنا إلى ضرورة الاهتمام بالمواقف التي يتم فيها التعلم وإيلاء العناية اللازمة للبرامج التي تساعد على تطوير ميول إيجابية لدى الطالب وبالرغم من كون الميول لا يمكن ملاحظتها مباشرة لدى الطالب لكن بإمكان المدرس أن يستدل عليها من خلال بعض السلوكيات ، كالإقبال على المادة والمشاركة في أنشطتها بفعالية وممارسة بعض الهوايات ذات العلاقة بالمادة.

٢-١-٤ أهمية الميول في التوجه الدراسي:

يعد التوجه الدراسي من التخصصات الأكثر إهتماماً بالميول والاتجاهات لدى الطلاب نظرا لما تلعبه هذه الأخيرة في تحديد الشعب والتخصصات الدراسية والجامعية التي يبد الطلاب رغبة في دراستها ، والتي يترتب عليها مستقبلا الانخراط في مهنة معينة والتكيف فيها كما أن الكشف عن ميول واهتمامات الطلاب ومساعدته على بناء مشروعهم الدراسي المهني وفق قدراتهم واستعداداتهم وطموحاتهم الشخصية وذلك لا يمكن تحقيقه إلا بتزويد الطالب بمعلومات كافية عن

قدراته وإمكانياته ويمكن استخدام لهذا الغرض الاختبارات والمقاييس السيكولوجية المختلفة بالإضافة إلى المعلومات المتعلقة بالواقع الاقتصادي والاجتماعي وخصوصاً سوق العمل وفي هذا الصدد يرى (السيد) أن نجاح الفرد في تحصيله المدرسي وفي تفوقه المهني يعتمد على نسبة ذكائه ومستوى قدراته الطائفية ودرجة ونوع ميوله إلى المواد والمهن المختلفة ، فقد تدل مستويات ذكائه وقدراته على استطاعته القيام بعمل ما، لكنه يفشل أيضاً في أدائه لعدم ميوله ورغبته فيه فالنجاح في أي عمل يعتمد على المستوى العقلي الضروري لهذا العمل وعلى درجة ميل الفرد إليه (السيد ، ١٩٩٨ ، ٢٥١).

ويرى الباحثون في الخاتمة:

يعد الميل من المصطلحات المتداخلة مع الاتجاهات والدوافع فمن خلال ما تم عرضه حول الميول حاولنا تعريفها وفرز نقاط الاختلاف مع هذه المصطلحات، وذكر أهم الاتجاهات التي تناولت الميول ودرستها وإبراز بعض العوامل المؤثرة في تطور الميول ونموها لدى الفرد من عوامل اجتماعية وأسرية وبيئية ، بالإضافة إلى دور المدرسة نظراً لما تكتسبه من أهمية بالغة في عملية التعلم والنمو المعرفي لدى الطالب كما أن الاهتمام بالميول يساعد على تفسير بعض نواحي النجاح أو القصور في التعلم بدل الاكتفاء بمؤشر التحصيل الأكاديمي المعبر عنه عادة بالدرجات التي يحصل عليها الطالب في مختلف أنشطة التقويم ، والكشف عن الميول والاهتمامات لدى الطالب في مرحلة مبكرة ومساعدته على بلورتها وتطويرها والتي تمكننا من تسيير جيد للقوى البشرية التي يقع على عاتقها المساهمة في عملية التنمية والإنتاج.

٢-٢ الدراسات المشابهة:

٢-٢-١ دراسة (التميمي ، ١٩٩٥) بعنوان (درس التربية الرياضية واثره على ميول ورغبات طلبة المدارس الثانوية لسنة ١٩٩٤-١٩٩٥

يهدف البحث الى التعرف:

١- تعرف على ميول و رغبات الطلبة نحو مزاوله النشاط قبل الدرس ومدى تأثير درس التربية الرياضية على هذا الميل

٢- التعرف على تأثير درس التربية الرياضية على ميول ورغبات الممارسين و الغير الممارسين للنشاط الرياضي

٣- تعرف على ميول الايجابية والسلبية وتأثير كل منهما

منهج البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة البحث (٢) وعينة البحث أختار الباحث عينه من طلاب وطالبات المدارس الثانوية في محافظة ديالى وكان عدد افراد العينة ٤٦٥ طالب وطالبة من اصل ٧٥٠ طالب وطالبة وما يمثل بنسبة ٦١% واستخدم الباحث النسبة المئوية كوسيلة احصائية.

توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية :

١- هنالك تأثير واضح لدرس التربية الرياضية في تغيير ميول ورغبات الطلبة ايجابياً نحو التربية الرياضية ومزاولة النشاط الرياضي عموماً

٢- اتضح من خلال الكشف الاولي لآراء ورغبات الطلبة انه هنالك طلبة لا يرغبون بالرياضة نهائياً ، الا ان للدرس فاعليته التأثير الواضح في تغيير افكار هؤلاء .

٣- ان الطلبة الممارسين للرياضة اكثر ميل للدرس من الطلبة غير الممارسين لها خارج الدرس وهذا ما كشفته النسبة المئوية والتي رجحت وبصورة واضحة كفة الطلبة الممارسين للرياضة على الطلبة غير الممارسين من خلال الفقرات التسعة التي اكدت ذلك بأجمعها .

في ضوء ما تم استنتاجه في بحثنا هذا من نتائج يوصي الباحث بالاتي :

١- الاهتمام بدرس التربية الرياضية لما له اثر ايجابي في ميول الطلبة نحو مزاولة الرياضة وبدوره يؤدي الى توسع القاعدة الرياضية بصورة عامه .

٢- اعطاء الدرس اهمية من قبل المدرس لان ذلك يؤدي الى جلب انتباه الطلبة وعدم نفورهم من الدرس وبالتالي يؤدي الى نجاح الدرس .

٣- من خلال الدروس النظرية وعقد الندوات الرياضية لمحاولة التخلص من النظرة غير جيدة نحو الرياضة والتي يحملها البعض وايصال الى هؤلاء ما للرياضة من فوائد صحية واجتماعية واخلاقية .

٤- وضع منهج للدرس يتماشى مع ميول ورغبات الطلبة لان ذلك يؤدي الى تحقيق الاهداف التربوية العامة للدرس من وجهة وزيادة حبه للدرس من وجهة اخرى .

٥- توفير متطلبات نجاح الدرس من اجهزة وادوات لان ذلك يسهم اسهاماً فعالاً في نجاح الدرس.

٣- إجراءات البحث:

٣_١ منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بطريقة المسح لملائمته لطبيعة البحث.

٣_٢ مجتمع البحث وعينته : تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (٧٢) طالباً من المرحلة الدراسية الثانية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة _ جامعة تكريت للدراسة الصباحية اما عينة البحث تكونت من (٤٦) طالباً وبذلك كانت النسبة (٦٣,٨٨%) وتم استبعاد الطالبات والبالغ عددهن (١٥) فضلاً عن استبعاد (٦) من مجتمع الاصل لأجراء التجربة الاستطلاعية وكذلك الطلاب الذين تغيّبوا عن اجراء الاختبار وعددهم (٥).

٣_٣ وسائل جمع المعلومات:

٣_٣_١ المصادر العربية والاجنبية

٣_٣_٢ استمارة الاستبيان: قام الباحثون بتم تصميم الاستبيان (الاستمارة) من خلال المراجع العلمية لكل من للمقياسين والخاصة بفعاليات الساحة والميدان ومهارات الكرة الطائرة كما في الملحق (١) وتم تدرج الاستبيان بشكل خماسي حسب نظام (اليكتر) الخماسي حيث وزعت الدرجات على الفقرات كالاتي :

- أوافق بشدة (٥ درجات).

- أوافق (٤ درجات).

- محايد (٣ درجات).

- معارض (٢ درجات).

- معارض بشدة (١ درجة).

٣_٣_٤ المقابلة الشخصية : تمت المقابلات الشخصية مع ذوي الخبرة والاختصاص في

مجال علم النفس الرياضي والتعلم الحركي .

٣-٤ الصدق والثبات للأداة:

٣-٤-١ الصدق: استخدم الباحثون مقياس الاتجاهات والميول لـ (عفيفية حديدي، ٢٠٠٩) ومن ثم وزع على مجموعة من الخبراء والمختصين والملحق (٢) يبين ذلك وبناءً على آرائهم تم الاخذ بالملاحظات والتعديلات لفقرات الاستبيان من حيث الصياغة او تعديل بعض الفقرات واعتمد

الباحثون على جميع الفقرات والتي حصلت على نسبة اتفاق (٧٥%) فاكثر والملحق (١) يوضح الفقرات في صورتها النهائية.

٣-٤-٢ الثبات: بعد ان تم تطبيق الاستبيان على عينة من مجتمع البحث في اداء الاختبار واعادة الاختبار اذ تم حساب معامل الثبات باستخدام معادلة (كرونباخ ألفا) للاتساق الداخلي وكانت قيمة معامل الثبات (٨١%) .

٣-٥ التجربة الاستطلاعية: أن التجربة الاستطلاعية "عبارة عن دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه" (حسانين وعبد المنعم ،٢٠٤، ١٩٩٧) وقام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية لاستمارة المقياس بتاريخ ٤ / ٣ / ٢٠١٥ على (٥) طالباً من خارج عينة البحث ومن مجتمع البحث نفسه وذلك للوصول الى نتائج دقيقة وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية هو :

١- مدى صلاحية فقرات المقياس واستجابة الطلاب لها .

٢- التعرف على الأخطاء والصعوبات والمشكلات المتوقعة في التنفيذ والتهيؤ لها .

٣- كانت الفترة لاحتساب زمن الاجابة على المقياس (٢٠-٢٥د).

٣-٦ التجربة الرئيسية: تم البدء بإجراء التجربة الرئيسية الموافق بتاريخ ١٥ _ ١٩ / ٣ / ٢٠١٥ والمصادف بيوم الاحد على عينة البحث.

٣_٧ الوسائل الإحصائية :

أستخدم الباحثون :

١-الوسط الحسابي

٢- الانحراف المعياري

٣- م عامل الارتباط البسيط (بيرسون) (التكريني ، ١٩٩٩ ، ٤٠_٥٥)

٤- معادلة كرونباخ الفا لحساب معامل الثبات للاستبانة .

٤_١ عرض النتائج ومناقشتها:

٤_١_١ عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للميول نحو تعلم فعاليات الساحة والميدان ومهارات الكرة الطائرة

الاختبارات	الوسط الحسابي	المتوسط الفرضي	الانحراف المعياري
فعاليات الساحة والميدان	٦١,٣٢٦	٤٠	٧,٥٩٥
مهارات الكرة الطائرة	٦٧,٣٢٦	٤٠	١٠,٦٢٧

في ضوء النتائج التي ظهرت لدينا في الجدول فقد بلغ الوسط الحسابي (٦١,٣٢٦) والانحراف المعياري

(٧,٥٩٥) الميول نحو تعلم فعاليات الساحة والميدان .

اما الميول نحو تعلم مهارات الكرة الطائرة فكان الوسط الحسابي (١٨,٠٠٠) والانحراف المعياري (١٠,٦٢٧)

بذلك تبين لدينا بان الوسط الحسابي للميول نحو تعلم الكرة الطائرة اكبر من الوسط الحسابي للميول نحو تعلم فعاليات الساحة والميدان .

وبما ان الاوساط الحسابية للميول نحو فعالية الساحة والميدان ومهارات الكرة الطائرة اعلى من المتوسط الفرضي للمقياسين وبذلك تكون ميولهم ايجابية .

٤_١_٢ عرض نتائج ارتباط الميول نحو تعلم فعاليات الساحة والميدان والميول نحو تعلم

مهارات الكرة الطائرة ومناقشتها:

الجدول (٢)

الجدول يبين علاقة الارتباط بين الميول نحو تعلم فعاليات الساحة والميدان والميول نحو تعلم مهارات الكرة الطائرة

المتغيرات	قيمة الارتباط	الحالة
فعاليات الساحة والميدان	٠,٦١١	معنوي
مهارات الكرة الطائرة		

*قيمة (ر) الجدولية (٠,٢٨٨) عند نسبة خطأ (٥%) وامام درجة حرية (ن - ٢) = (٤٦ - ٢ = ٤٤)

يتبين من الجدول ان قيمة (ر) المحسوبة اكبر من قيمة (ر) الجدولية وهذا يدل على معنوية الارتباط بين الميول نحو تعلم فعاليات الساحة والميدان والميول نحو تعلم مهارات الكرة الطائرة وبهذا تحقق فرض البحث ويعزو الباحثون ذلك أن السبب يعود درجة اهتمام المجتمع وثقافتهم تحد من ممارسة الألعاب الرياضية التي من خلالها يتم تحديد الميول المرتبطة بفعاليات التربية البدنية وعلوم الرياضة ، وتؤكد على مثل هذه النتيجة دراسة الحبورى (١٩٩٠) حيث أظهرت نتائج أن الثقافية الاجتماعية تعتبر من العوامل المساهمة في ميول الطلاب في الاشتراك في الأنشطة الرياضية داخل الحرم الجامعي .

وتؤكد على هذه النتائج أيضاً دراسة كارلسون (Carlson , 1994) التي أظهرت أن العوامل الثقافية الاجتماعية من أكثر العوامل التي تحدد ميول الطلاب نحو التربية الرياضية (Carlson , 1994) عن (القدومي ، ١٩٩٨ ، ٣٤) .

يشير بيوكر (١٩٦٢) إلى أن مرحلة الجامعة مرحلة مهمة لتأهيل الشباب لتحمل لمسؤولية ولكسب المعرفة الحقيقية فيما يتعلق بمستلزمات العصر كما أنها فترة إعداد الفرد وتأهيله لمواجهة مشكلات المجتمع ومن ثم العمل على زيادة الإنتاج، كما تعتبر مرحلة الجامعة مرحلة فريدة في تأهيل الفرد علمياً ونتيجة لطول وقت القراءة والدراسة يعيش الطالب مجهد التفكير، لذا فهو بحاجة إلى إشباع حاجاته وطلباته الضرورية للترفيه وبناء الجسم عن طريق ممارسة الأنشطة الرياضية إذ إن النشاط الرياضي بمفهومه الحديث يشكل ميداناً هاماً كما أن ممارسة النشاط الرياضي تعوض عن عدم التوازن الناتج في حياة الإنسان في هذا العصر المليء بالتوتر وشتى الضغوط النفسية والحركة البدنية المحدود(بيوكر ، ١٩٦٢ ، ١١٢) .

ويؤكد على ذلك الكردي (١٩٨٣) إلى اعتبار مرحلة التعليم الجامعي مجالاً خصباً ومنبعاً غزيراً لرفد المجتمعات العصرية بالكوادر المؤهلة في مختلف مجالات الحياة وعلى قدر من الرعاية والاهتمام بهؤلاء الشباب وتلبية ميولهم تزيد من استثمار طاقاتهم وإمكاناتهم في ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة(الكردي ، ١٩٨٣ ، ٨٨) .

عوضاً عن ذلك يشير علاوي (١٩٧٨) أنه في المرحلة الجامعية يستطيع الفرد الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية من خلال التعرف على الميول والاتجاهات الطلاب في هذه المرحلة مما يزيد من الارتقاء في تطوير الصفات البدنية كالقوة العضلية والتحمل والسرعة والمرونة والرشاقة كما يتحدد التخصص النهائي للفرد الرياضي في هذه المرحلة سواء كان يمارس كرة السلة، كرة القدم ، الكرة الطائرة ، العاب القوى وغيرها من الأنشطة الرياضية وفقاً للميول ،

وتعتبر هذه المرحلة مرحلة هامة لمتابعة ميول الطلاب لأعداد المنتخبات الجامعية والوطنية (علاوي ، ١٩٧٨ ، ١٥١).

٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات

من خلال عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحثون الى الاستنتاجات الآتية :

١_ وجود علاقة ارتباط للميول نحو تعلم فعاليات الساحة والميدان والميول نحو تعلم مهارات الكرة الطائرة

٢- كانت ميول الطلاب ايجابية تجاه الفعاليات.

٥-٢ التوصيات

من خلال عرض الاستنتاجات توصل الباحثون الى التوصيات الآتية :

١_ يوصي الباحثون بالاهتمام بميول الطلاب جميعاً للوصول الى تعلم افضل ومستوى أعلى .

٥-٣ المقترحات

من خلال التوصية توصل الباحثون الى :

١- وضع برنامج يتماشى مع ميول ورغبات الطلاب لان ذلك يؤدي الى تحقيق الاهداف التربوية العامة من وجهة وزيادة حُبهم للدرس من وجهة اخرى .

المصادر العربية:

◀ بيوكر ، تشارلز (١٩٦٢): ترجمة حسن معوض، وكمال صالح عبده أسس التربية البدنية، مكتبة الانجلو المصرية، مصر .

◀ التميمي ، ياسين علوان اسماعيل (٢٠٠٨): درس التربية الرياضية واثره على ميول ورغبات طلبة المدارس الثانوية لسنة ١٩٩٤-١٩٩٥، مجلة علوم الرياضة ، العدد الثامن المجلد الاول.

◀ جابر ، عبد الحميد جابر (١٩٧٦): مدخل لدراسة السلوك الإنساني ، مبادئ وتجارب، الطبعة الثانية، دار النهضة العربية، مصر .

- ◀ الجبران ، عبدالله (ب ت): التوافق بين حاجات وميول واتجاهات الشباب والاهداف العامة للمجتمع الكويتي.
- ◀ الحبورى ، ناهضة (١٩٩٠): أسباب عزوف المرأة العراقية من مزاوله الأنشطة الرياضية بجامعة بغداد، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد .
- ◀ حسانين ، محمد صبحي وعبد المنعم ، حمدي (١٩٩٧) : الأسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس والتقويم (بدني ، مهاري ، معرفي ، نفسي ، تحليلي) ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
- ◀ الحنفي ، عبد المنعم (٢٠٠٣): الموسوعة النفسية ، علم النفس والطب النفسي ، ط ٢ ، مكتبة مدبولي ، القاهرة.
- ◀ رينينجز ، كي آن ، هايدي سوزان ، كراب ، اندرياس (٢٠٠٥): الميول ودورها في التعلم والنمو ترجمة نصره عبد المجيد جلجل ، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
- ◀ السيد ، فؤاد البهي (١٩٩٨): الاسس النفسية للنمو من الطفولة الى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، الاسكندرية ، مصر .
- ◀ الطيب ، احمد محمد (١٩٩٩): التقويم والقياس النفسي والتربوي ، المكتب الجامعي الحديث ، الاسكندرية ، مصر .
- ◀ الظاهر ، زكريا محمد ، تمرجيان جاكليل ، عبد الهادي ، جودت عزت (٢٠٠٢): مبادئ في القياس والتقويم في التربية الرياضية ، دار الثقافة ، الاردن .
- ◀ عبدالله ، مجدي احمد محمد (ب ت): علم النفس العام ، دراسة في السلوك الانساني وجوانبه ، دار المعرفة الجامعية.
- ◀ علاوي ، محمد حسن (١٩٧٨): علم النفس الرياضي، دار المعارف القاهرة ، مصر .
- ◀ القدومي ، عبد الناصر ، شاکر، مالك (١٩٩٨): اتجاهات طلبة جامعة النجاح الوطنية نحو بعض المدركات الخاطئة للتربية الرياضية ، جامعة النجاح الوطنية ، نابلس .

◀ الكردي ، عصمت درويش، (١٩٨٣): العلاقة بين ممارسة النشاط الرياضي والتحصيل العلمي لدى طلبة الجامعة الأردنية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة حلوان ، مصر .

◀ اللقاني ، احمد حسين و الجمل ، علي (١٩٩٦): المصطلحات التربوية المعرفة في المناهج وطرق التدريس ، عالم الكتب، القاهرة .

◀ موسوعة لالاند الفلسفية (١٩٩٣): معجم المصطلحات الفلسفة النقدية والتقنية ، المجلد الثاني ، تعريب خليل احمد خليل ، عويدات للنشر والطباعة ، بيروت ، لبنان .

الملحق (١)

بسم الله الرحمن الرحيم

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

عزيزي الطالب.....

تحية طيبة :

يروم الباحثون لأجراء البحث الموسوم (دراسة مقارنة لميول الطلاب نحو تعلم فعاليات الساحة والميدان ومهارات الكرة الطائرة) لذا نرجو منك التكرم بالإجابة على فقرات هذا الاستبيان بما يتلائم مع وجهة نظرك :

ولكم الشكر والتقدير...

الباحثون

فقرات المقياس بفعاليت الساحة والميدان

ت	الفقرات	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق	محايد	معارض	معارض بشدة
١	أشعر بتفاعل إيجابي في محاضرة الساحة والميدان وبيان فعاليتها ممتعة					

					٢	محاضرة الساحة والميدان سهلة جداً واحب تعلم فعالياتها بدرجة كبيرة
					٣	أكون أكثر سعادة في محاضرة الساحة والميدان أكثر من أي محاضرة اخرى
					٤	بمجرد التفكير في محاضرة الساحة والميدان وفعالياتها تجعلني عصبياً
					٥	بالحقيقة أحب تعلم فعاليات الساحة والميدان
					٦	أدخل محاضرة الساحة والميدان لتعلم فعالياتها بتردد نابع من الخوف لعدم قدرتي على أداء مراحلها الفنية
					٧	لا أحب محاضرة الساحة والميدان ولا تعلم فعالياتها
					٨	ينتابني شعور بالكراهية عندما أسمع كلمة ساحة وميدان
					٩	أستمع الى حد كبير بمحاضرة الساحة والميدان وفعالياتها
					١٠	محاضرة الساحة والميدان تجعلني أعيش في دوامة ولا أستطيع تعلم قوانينها
					١١	شعوري طيب نحو محاضرة الساحة والميدان وتعلم فعالياتها
					١٢	محاضرة الساحة والميدان تجعلني أشعر بعدم الراحة الاستقرار والضيق ونفاذ الصبر
					١٣	لا أستطيع التفكير بوضوح في محاضرة الساحة والميدان لتعلم فعالياتها
					١٤	محاضرة الساحة والميدان تجعلني أشعر بالأمان في نفس الوقت فإن فعالياتها مثيرة
					١٥	محاضرة الساحة والميدان وفعالياتها شيقة ومسلية
					١٦	محاضرة الساحة والميدان ممتعة بالنسبة لي واستمتع بتعلم فعالياتها
					١٧	ينتابني شعور بعدم الأمان عند ممارسة فعاليات الساحة والميدان

					أكره محاضرة الساحة والميدان ويزعجني الاضطرار لتعلم فعالياتها	١٨
					أكون قلقاً جداً وبإستمرار في محاضرة الساحة والميدان وليس لدي ميول لتعلم فعالياتها	١٩
					أتمتع دائماً بمحاضرة الساحة والميدان وأحب تعلم فعالياتها	٢٠

فقرات المقياس الخاص بمهارات الكرة الطائرة

ت	الفقرات	أوافق بدرجة كبيرة	أوافق	محايد	معارض	معارض بشدة
١	أشعر بتفاعل إيجابي في محاضرة الكرة الطائرة وبيان مهاراتها ممتعة					
٢	محاضرة الكرة الطائرة سهلة جداً واحب تعلم مهاراتها بدرجة كبيرة					
٣	أكون أكثر سعادة في محاضرة الكرة الطائرة أكثر من أي محاضرة اخرى					
٤	بمجرد التفكير في محاضرة الكرة الطائرة وفعالياتها تجعلني عصبياً					
٥	بالحقيقة أحب تعلم مهارات الكرة الطائرة					
٦	أدخل محاضرة الكرة الطائرة لتعلم مهاراتها بتردد نابع من الخوف لعدم قدرتي على أداء مراحلها					
٧	لا أحب محاضرة الكرة الطائرة ولا تعلم مهاراتها					
٨	ينتابني شعور بالكراهية عندما أسمع كلمة الكرة الطائرة					
٩	أستمتع الى حد كبير بمحاضرة الكرة الطائرة ومهاراتها					
١٠	محاضرة الكرة الطائرة تجعلني أعيش في دوامة ولا أستطيع تعلم قوانينها					
١١	شعوري طيب نحو محاضرة الكرة الطائرة وتعلم مهاراتها					
١٢	محاضرة الكرة الطائرة تجعلني أشعر بعدم الراحة الاستقرار والضيق ونفاذ الصبر					
١٣	لا أستطيع التفكير بوضوح في محاضرة الكرة الطائرة لتعلم مهاراتها					

١٤	محاضرة الكرة الطائرة تجعلني أشعر بالأمان في نفس الوقت فإن مهاراتها مثيرة				
١٥	محاضرة الكرة الطائرة ومهاراتها شيقة ومسلية				
١٦	محاضرة الكرة الطائرة ممتعة بالترهبة لي واستمتع بتعلم مهاراتها				
١٧	ينتابني شعور بعدم الأمان عند ممارسة مهارات الكرة الطائرة				
١٨	أكره محاضرة الكرة الطائرة ويزعجني الاضطرار لتعلم مهاراتها				
١٩	أكون قلقاً جداً وبإستمرار في محاضرة الكرة الطائرة وليس لدي ميول لتعلم مهاراتها				
٢٠	أتمتع دائماً بمحاضرة الكرة الطائرة وأحب تعلم مهاراتها				

الملحق (٢)

أسماء المختصين الذين وزعت عليهم استمارة الاستبيان للمقياس

ت	أسماء المختصين	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
١	عامر سعيد جاسم الخيكاني	أ.د.	علم النفس الرياضي	جامعة بابل
٢	ناهده عبد زيد	أ.د.	تعليم حركي	جامعة بابل
٣	عبد الودود احمد الزبيدي	أ.د.	علم النفس الرياضي	جامعة تكريت
٤	غازي صالح محمود	أ.د.	علم النفس الرياضي	جامعة المستنصرية
٥	زينب حسن فليح الجبوري	أ.م.د.	علم النفس الرياضي	جامعة المستنصرية