

ملخص البحث

تأثير تمرينات تعليمية خاصة في تحسين الأداء الفني لحركة وثبة الفتح على البساط
الأرضي للاعبات بأعمار (10-12) سنة

أ.م.د. سرمد احمد موسى

م.م. مهربان احمد كريم

2017 م

1439 هـ

هدفت الدراسة الى إعداد تمرينات تعليمية خاصة في تحسين الأداء الفني لحركة وثبة الفتح على البساط الأرضي للاعبات بأعمار (10-12) سنة، والكشف عن تأثير تمرينات تعليمية خاصة في تحسين الأداء الفني لحركة وثبة الفتح على البساط الأرضي للاعبات بأعمار (10-12) سنة، والتعرف على الفروق بين استخدام تمرينات تعليمية خاصة والأسلوب المتبع في تحسين الأداء الفني لحركة وثبة الفتح على البساط الأرضي للاعبات بأعمار (10-12) سنة، ونصت فرضا الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين الأداء الفني لحركة وثبة الفتح على البساط الأرضي للاعبات بأعمار (10-12) سنة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين الأداء الفني لحركة وثبة الفتح على البساط الأرضي للاعبات بأعمار (10-12) سنة.

فقد تضمن منهج البحث وإجراءاته الميدانية، اذ تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من اللاعبات بأعمار (10-12) سنة للموسم 2015-2016 والبالغ عددهن (48) لاعبة وهى تمثل مجتمع الأصل بأكمله، اما عينة البحث فقد اختيرت من لاعبات نادي سولاف الجديد وذلك لوجود القاعة الرياضية الخاصة بالجمناستك وتوفر العينة والأجهزة، وتم اختيار (14) لاعبة من عينة البحث وتم استبعاد (4) لاعبات تم اختيارهن بصورة عشوائية كونهن يمثلن التجربة الاستطلاعية وبذلك أصبح عدد أفراد العينة (10) لاعبات وتم توزيعهن عشوائياً إلى مجموعتين بطريقة القرعة، المجموعة الأولى (التجريبية) والمجموعة الثانية (الضابطة) وبواقع (5) لاعبات لكل مجموعة وبذلك بلغت النسبة المئوية لعينة البحث (20.833) من مجتمع الاصل.

وتناول هذا الباب ايضا الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث، ووسائل جمع المعلومات والتجربة الاستطلاعية فضلا عن التجربة الرئيسية والوسائل الاحصائية التي اعتمدت في البحث وهي الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار (ت) الاحصائي ومعامل الالتواء والنسبة المئوية.

تضمن النتائج على محورين اساسين، المحور الاول على عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية فيما شمل المحور الثاني مناقشة نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وعززت الباحثان هذا الباب بالجدول والاشكال البيانية والمصادر العلمية لنتائج البحث.

من خلال عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحثان الى الاستنتاجات، وكان من اهمها :-

- إن التمرينات التعليمية خاصة لها تأثيرٌ فعالٌ في تحسين تعلم الاداء الفني لحركة وثبة الفتح على البساط الارضي للاعبات في الجمناستك.
- تفوق لاعبات المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي التي استخدمت التمرينات التعليمية خاصة على لاعبات المجموعة الضابطة في الحركة وثبة الفتح على البساط الارضي للاعبات في الجمناستك.
- و اوصا الباحثان في الدراسة على مايلي :
- ضرورة استخدام التمرينات التعليمية خاصة من قبل المدربين عند تحسين الأداء المهاري لحركة وثبة الفتح على البساط الارضي للاعبات في الجمناستك .
- الاسترشاد بإجراءات هذه الدراسة عند تصميم المناهج التعليمية.
- اعتماد نتائج التمرينات التعليمية خاصة على اتحاد الجمناستك في كركوك عند تعليم حركات البساط الارضي للاعبات في الجمناستك.

Abstract

The effect of special educational exercises in improving the technical performance for the opening dart movement on the ground rug for female players (ages 10-12)years.

sarmad Ahmed Muosa

Mahrban Ahmed Karim

The objectives of the study were to prepare special educational exercises to improve the technical performance of the opening movement on the ground rug of the players at the ages of (10-12) years, and to reveal the effect of special educational exercises in improving the technical performance of the opening movement on the ground rug of the players, ages of (10-12) years. The study hypothesized that there were statistically significant differences between the tribal and post-experimental tests of the experimental group in improving the technical performance of the experimental group. For ages of (10-12) years, and there were statistically significant differences between the two posttests of the experimental and control groups in improving the technical performance of the opening movement on the ground rug of the players at the ages of (10-12) years.

This section includes theoretical studies that are directly related to the subject of the research. In this section, the researcher touched on two main axes: The first axis is special educational exercises and what is in the title of the theoretical materials and the second axis contains the previous studies.

This section included the research methodology and its field procedures. The research society was chosen by the intentional manner of the players with ages (10-12) for the 2015-2016 season the number of (48) players represents the entire community of origin , the sample of the research was chosen from the players of the new club Solaf, because of the existence of

the gymnasium of the gymnastics and provide the sample and devices, were selected (14) player of the research sample were excluded (4) players were selected randomly because they are representing the exploratory experience, bringing the number of respondents (10) players were in their distribution randomly into two groups in a way draw, the first group (experimental) and the second group (control) And by (5) players per group and thus the percentage of the research sample (20,833) of the community of origin.

This section also deals with the devices and tools used in research, the means of collecting information, the exploratory experiment as well as the main experiment and the statistical methods adopted in the research, namely the arithmetic mean, standard deviation, statistical test, torsion coefficient and percentage.

This section includes the presentation of the results of the research, analysis and discussion. This section includes two main axes, the first one is to present and discuss the results of the tribal and remote tests of the control and experimental groups. The second axis included discussing the results of the remote tests of the control and experimental groups for the search results.

Through the presentation and discussion of results it found that the researcher to conclusions, and it was the most important: -

- The exercises have special educational effect for the improvement the learning of technical performance for opening bolt movement on the ground rug for players in gymnastics.
- Superior player's experimental group in the post test, which used special educational exercises on the players in the control group and moves its opening bolt on the ground rug for players in gymnastics.
- In the section five the researcher commands in this study on the following:
 - The need for the use of educational exercises especially by trainers when improving skill performance for the movement of the opening bolt on the ground rug of the players in the gymnastics.
 - The results of this study are guided by the design of educational curricula.
 - Adoption of the results of educational exercises, especially on the Union of Gymnastic in Kirkuk when teaching the movements of the ground rug for players in the gymnastics

1- التعريف بالبحث.

1-1 المقدمة وأهمية البحث.

تشكل الحركات الأرضية واحدة من الأجهزة الفنية الاربعة للنساء التي تتطلب دقة وانسيابية ورشاقة متكاملة في الأداء لجميع اجزاء الحركة والسيطرة عليها خلال المسار الحركي ، اذ تعد اساساً مهماً لجمناستك الاجهزة لأنها العمود الفقري الذي تستند عليها بقية حركات اجهزة الجمناستك ، وان اتقانها

تساعد الالعاب على اتقان مجاميع حركية تكسبهم قدرة على اداء الحركات الصعبة على اجهزة الجمناستك الاخرى ، فهي حلقة الوصل بين مختلف الحركات فضلاً عن انها تنمي العديد من السمات مثل الشجاعة والإرادة والصبر والجرأة والثقة بالنفس وتقلل من عوامل الخوف والتردد اثناء ممارسة الحركات الصعبة ،لذلك فان العديد من البحوث والدراسات تأخذ خطوة علمية جادة لتحسين مستوى الاداء الفني للاعبات عند اداء حركة وثبة الفتح من خلال استثارة دوافع اللاعبات للوصول الى الهدف من العملية التعليمية .

تعد عملية التعليم من أهم العمليات التربوية التي تحتاج الى التخطيط العلمي السليم لكي تصل الى أهدافها، وهي توصيل المعلومات إلى اللاعبات بأفضل أسلوب ممكن، ويعتمد التعلم الحركي على مدى فاعلية التمرينات المستخدمة في تعلم المهارات الحركية للوصول الى المستوى المقبول في الاداء الفني ضمن الوقت المحدد لها، وبما ان حركات الجمناستك المختلفة تتطلب الكثير من التكرارات وتمرينات للوصول الى حالة الاتقان للمهارة الحركية المطلوبة ، لذلك ارتأى الباحثان استخدام تمرينات تعليمية خاصة التي تلعب دورا اساسيا ومهما في التعلم من اجل رفع مستوى الاعداد المهاري اذ يعد الاقتراب من شكل الاداء الفني الامثل وطريقته واجبا اساسيا لعملية التعلم اي تعد التمرينات التعليمية الخاصة وسيلة من الوسائل الهامة التي تؤدي الى تنمية اللياقة البدنية الخاصة للنشاطات الرياضية المختلفة وبناء الجسم بما يتناسب مع متطلبات الفنية لهذا الحركة، كما إن التمرين والممارسة يشكلان احدى المتطلبات الرئيسية في اكتساب تعلم المهارات الحركية واثقانها اذ أن الخصائص الثابتة في نظريات تعلم المهارة هي التأكيد على فوائد التمرين في تعلم المهارات الحركية ، وان احدى هذه الخصائص هي ممارسة التمرين تزيد من اعطاء الفرصة للاعبات في نجاح ادائهم من خلال استخدام العديد من تمرينات تعليمية خاصة وانشطة ورياضات تشمل مجموعة متنوعة من ادوات تعليمية ورياضات تنعكس على تحسين مستوى الاداء المهاري والعقلي للاعبات، والإقلال من احتمالات الإصابة ، والزيادة في الإثارة والتشويق وتحسين الحالة النفسية للاعبات وزيادة الدافعية نحو الممارسة.

ومما تقدم فإن أهمية البحث تبرز من خلال استخدام تمرينات تعليمية خاصة التي من شأنه الارتقاء بمستوى الاداء المهاري نحو الافضل في تعلم حركة وثبة الفتح على البساط الارضي للاعبات بأعمار (10-12) سنة في مجال رياضة الجمناستك .

1-2 مشكلة البحث:

ومن خلال رؤية الباحثان كونهما يعملان في مجال الجمناستك في التعليم والتحكيم وجدوا نقصا في الاداء الحركة وثبة الفتح ،التي تكون ضمن المتطلبات الخاصة لبساط الحركات الارضية فينبغي على اللاعبات أدائها ضمن الجملة الحركية مما يؤثر سلباً على تقييم اللاعبات ،وكانت لدى الباحثان الملاحظات والمعلومات المهمة التي تبين نقصا في تنظيم تطبيق اساليب تعليمية مستخدمة في لعبة الجمناستك ،فضلا عن النمطية في التعليم وقلة التنوع في التمارين وقلة استخدام الادوات والوسائل

الحديثة ، ومن هنا حدد الباحثان مشكلة بحثهما ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة لها من خلال استخدام مجموعة تمارين تعليمية خاصة للاعبات وملاحظته مدى انعكاس هذه التمرينات على تعلم اداء حركة وثبة الفتح، على البساط الارضي في الجمناستك ، لتكون مؤشراً واضحاً يعمل على مساعدة المدربين والمختصين في هذه المجال على التخطيط المبرمج وفق المنهج العلمي الملائم لمستوى اللاعبات وصولاً لتحقيق أفضل المستويات لرياضة الجمناستك.

3-1 هدفاً البحث :1- إعداد تمرينات تعليمية خاصة في تحسين الأداء الفني لحركة وثبة الفتح على البساط الأرضي للاعبات بأعمار (10-12) سنة .

2- الكشف عن تأثير تمرينات تعليمية خاصة في تحسين الأداء الفني لحركة وثبة الفتح للاعبات بأعمار (10-12) سنة .

4-1 فرضا البحث:

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين الأداء الفني لحركة وثبة الفتح على البساط الأرضي للاعبات بأعمار (10-12) سنة.

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية الضابطة في تحسين الأداء الفني لحركة وثبة الفتح على البساط الأرضي للاعبات بأعمار (10-12) سنة.

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبات الجمناستك الناشئات لنادي سولاف الجديد في محافظة كركوك

1-5-2 المجال الزماني : 2016/ 9/ 18 لغاية 2016 / 11 / 18

1-5-3 المجال المكاني : قاعة المركز التدريبي لنادي سولاف الجديد في محافظة كركوك.

2-الدراسات النظرية والسابقة

1-2 الدراسات النظرية :

2-1-1 مفهوم التمرينات:

تناول العديد من العلماء مفهوم التمرينات وتعددت آراؤهم عن معنى التمرينات بسبب تعدد أغراضه، وعرفته (فاتن اسماعيل ، 2000) بأنه " الأداء أو الإنجاز المتكرر لغرض تعلم مهارة مكتسبة بصورة تامة"⁽¹⁾.

"وتعد التمرينات ضرورية وذات فائدة كبيرة للفرد والرياضي على السواء من أجل أن يحيى حياة سليمة خالية من الأمراض والعاهات والتشوهات فضلاً عن كونها وسيلة للمتعة والراحة النفسية وتحقيق الإنجاز عند ممارستها ، فهي تقلل الضغط الواقع على كاهل الفرد نتيجة للأعباء اليومية

⁽¹⁾ فاتن إسماعيل العزاوي ؛ أثر تداخل أساليب التمرينات في التعلم ونقل أثره في بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة : (

رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 2000) ص 29.

في الحياة وتعد من أهم الوسائل التي تصل بالرياضي إلى أعلى المستويات في تحقيق الأداء الحركي وصولاً إلى الإنجاز العالي⁽²⁾.

وعرّفه (عباس احمد صالح، 2000) بأنه " كل تعلم منتظم يكون هدفه التقدم السريع لكل من الناحية الجسمية والعقلية وزيادة التعلم الحركي (التكنيك) للإنسان"⁽¹⁾.

2-1-1-1 أهداف التمرينات وهي كما يأتي: (2)

- 1- توسيع عناصر الإدراك الحسي الحركي للمتعلم .
- 2- ربط الأجزاء للتوصل إلى الأداء الكلي للمهارة.
- 3- رفع مستوى الصفات البدنية والحركية .
- 4- وسيلة لتطوير الإرادة والصبر .
- 5- ثبات شكل الحركة وذلك خلال مسارها وزمانها .
- 6- التوصل إلى الآلية.

2-1-1-2 أقسام التمرينات :

وتقسم التمرينات حسب أغراضها إلى الأقسام الآتية: (3)

1. التمرينات الأساسية العامة وتشمل :

أ. تمرينات ذات غرض بنائي .

ب. تمرينات ذات غرض تعليمي - حركي (تمهيدي) .

2. تمرينات ذات الغرض الخاص .

3. تمرينات المستويات (المنافسات والبطولات) .

2-1-1-3 التمرينات الخاصة :

ان التمرينات الخاصة تلك التمرينات التي تشابه في تكوينها الحركي مع حركات المنافسة والتي تنهج فيها العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية نفس الأسلوب الذي تأخذه الحركات التي تؤدي في أثناء المنافسة ، وكذلك تلك التمرينات التي تشكل جزءاً من تلك المواقف التي تحدث في المنافسة ونجد أن التمرينات الخاصة تعمل على البناء المباشر للمستوى الفني للاعبين.

(2) جاسم محمد نايف ؛ فاعلية التمارين التحضيرية العامة والخاصة في تعلم تكنيك ركض الموانع : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 1986) ص 45.

(1) عباس احمد صالح ؛ طرق التدريس في التربية الرياضية ، ط 2: (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000) ص 29.

(2) قاسم لزام صبر ؛ موضوعات في التعلم الحركي : (بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2005) ص 190.

(3) عباس احمد صالح السامرائي ؛ طرق تدريس التربية الرياضية . ط 2: (جامعة بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1990) ص 119.

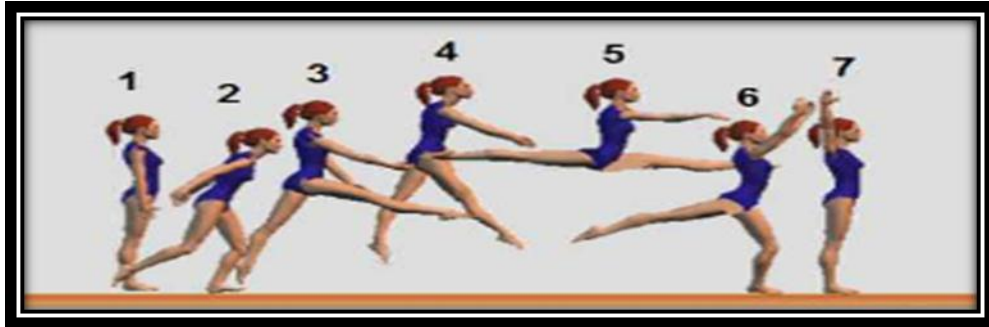
وفضلاً عن ذلك "تهدف التمرينات الخاصة بطريقة مباشرة إلى تنمية وتحسين كل الخصائص والمهارات والقدرات التي يتميز بها نوع النشاط الرياضي الممارس" (4). وزيادةً على ذلك فإن التمرينات الخاصة تعمل على الإقلال أو الحد من وقوع في اخطاء الأداء الحركي "إذ تعد التمرينات الخاصة بمثابة عامل مساعد تهدف إلى إعداد اللاعبين وتنمية مستواهن في نوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه" (1) .

ويشير (معيوف دنون حنتوش (واخرون) ، 1985) الى ان "التمرينات الخاصة هي في الواقع التمرينات ذات الغرض الاساس نفسها حسب المبدأ أو كونها حركات تؤديها اجزاء الجسم المختلفة ، غير انها تختلف عنها حسب الغرض ، اذ تعد التمرينات الخاصة عاملاً مساعداً للارتقاء بالمستوى الحركي والمهاري في اللعبة" (2) .

2-1-2 حركة وثبة الفتح في الجمناستك:

- الخطوات الفنية للحركة .

من الركضة التقريبية تؤدي وثبة الفجوة من النهوض او الارتقاء الفردي فوق مستوى الحزام والطيران بتفارج الساقين 180 درجة والهبوط على الرجل التي بدأت اللاعبة بها بالطيران والذراعان للأمام. (3).



الشكل (1) يوضح حركة وثبة الفتح

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحثان منهج التجريبي وبالتصميم التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة لملاءمته وطبيعة مشكلة البحث .

3-2 مجتمع البحث وعينته :

(4) علي الديري ؛ أصول التمرينات الرياضية وطرق تدريسها : (جامعة اليرموك، دار الأمل للنشر، 1987) ص42.
(1) ليلي زهراء؛ الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1982) ص92.
(2) معيوف دنون حنتوش (واخرون)؛ المبادئ الفنية والتعليمية للجماز والتمرينات البدنية : (الموصل ، مطبعة جامعة، 1985) ص 73 .
(3) وجيه محجوب و اسيا كاظم ؛ الجمناستك الحديث (الجمناستك الرياضي الإيقاعي) : (جامعة بغداد ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1991) ص 92

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من اللاعبات بأعمار (10-12) سنة للموسم 2015-2016 والبالغ عددهن (48) لاعبة وهى تمثل مجتمع الأصل بأكمله ،اما عينة البحث فقد اختيرت من لاعبات نادي سولاف الجديد وذلك لوجود القاعة الرياضية الخاصة بالجمناستك وتوفر العينة والأجهزة ، وتم اختيار (14) لاعبة من عينة البحث وتم استبعاد (4) لاعبات تم اختيارهن بصورة عشوائية كونهن يمثلن التجربة الاستطلاعية وبذلك أصبح عدد أفراد العينة (10) لاعبات وتم توزيعهن عشوائياً إلى مجموعتين بطريقة القرعة ،المجموعة الأولى (التجريبية) والمجموعة الثانية (الضابطة) وبواقع (5) لاعبات لكل مجموعة وبذلك بلغت النسبة المئوية لعينة البحث (20.833) من مجتمع الاصل

3-3 تجانس وتكافؤ عينة البحث :

3-3-1 تجانس عينة البحث :

قام الباحثان بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث للمتغيرات (العمر، الطول، كتلة الجسم) وقد تم الاخذ بنظر الاعتبار ان جميع اللاعبات يقعن ضمن التوزيع الطبيعي وذلك من خلال احتساب معامل الالتواء والذي يقعن ضمن (+1).

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث بمعامل الالتواء في متغيرات (العمر، الطول ، كتلة الجسم) .

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	10.7	0.483	0.35
الطول	سم	143.9	3.178	0.27
كتلة الجسم	كغم	31.3	1,494	0.91

من الجدول (1) يتبين ان قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (+1) و هذا يدل على التوزيع الطبيعي للعينة اي عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث مما ادى ذلك الى تجانسها .

3-3-2 تكافؤ مجموعتي البحث:

على الباحثان تكوين مجموعات متكافئة لكي يستطيع ان يعزبون الفروق بين النتائج الى العوامل المستقلة قيد البحث لذلك تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث في حركة وثبة الفتح في لعبة الجمناستك. والجدول (2) يبين ذلك.

الجدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة للحركة وثبة الفتح (الفجوة) في اختبار التكافؤ

المتغير	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الخطأ sig	مستوى الدلالة
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
وثبة الفتح	5.26	0.62	5.50	0.86	0.50	0.62	غير معنوي

- * معنوي إذا كان مستوى الدلالة اصغر أو يساوي (0,05).
- يتبين من الجدول (2) ان قيم مستويات الدلالة أكبر من قيمة (0,05). وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) وهذا يدل على تكافؤهما في حركة وثبة الفتح .
- 3-4 التصميم التجريبي: اعتمد الباحثان على التصميم التجريبي " للمجموعات المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدي" (1) .
- 3-5 وسائل جمع المعلومات والبيانات :
- 3-5-1 تحليل محتوى المصادر والمراجع العربية .
- 3-5-2 المقابلات الشخصية:
- 3-5-3 استمارة الاستبيان:
- 3-5-3-1 استمارة استبيان تحديد تمرينات تعليمية خاصة لحركة وثبة الفتح على البساط الارضي في الجمناستك مقدمة الى الاساتذة الخبراء والمختصين. (**)
- 3-5-3-2 استبيان صلاحية التمرينات التعليمية الخاصة بالمجموعة التجريبية. (***) (***)
- 3-6 الأجهزة والأدوات المستخدمة:
- 3-6-1 الأجهزة المستخدمة:
- جهاز البساط الارضي 12 X 12 م ، حاسبة يدوية نوع (LG) ، - كاميرا فيديو نوع (سانيو)
عدد (1) .
- جهاز قياس كتلة الجسم (ميزان طبي)، - جهاز عارضة التوازن التعليمية عدد 2، - حاسبة (Lap Tob) نوع (DELL).
- 3-6-2 الأدوات :
- رولا عدد (5)، - أبسطة جمناستك بارتفاع (10-30) سم، - حبل جمناستك ايقاعي عدد (5).
- كرات جمناستك ايقاعي عدد (5)، - طوق جمناستك ايقاعي عدد (5)، - شريط ايقاعي عدد (5).
- قرص مدمج (CD)، - شريط لاصق ملون، - مقياس الطول لقياس طول اللاعبات بالسنتمتر .
- 3-7 التجارب الاستطلاعية :

(1) محمد خليل عباس (وآخران) ؛ مدخل الى مناهج البحث العلمي وعلم النفس ، ط4 : (عمان ، دار الميسرة

للنشر والطباعة ، 2012) ص192.

(*) ملحق (1)

(**) الخبراء والمختصين هم:-

- اسماعيل ابراهيم / تدريب - جمناستك/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد.
- هدى شهاب جاري / بايو ميكانيك / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد.
- هدى ابراهيم رزوقي /تعلم حركي- جمناستك/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد.

(***) ملحق (3)

(****) الخبراء والمختصين:-

- نزهان حسين العاصي /تعلم حركي/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت.
- عبد الكريم السامرائي /طرائق التدريس/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت.
- هدى ابراهيم رزوقي /تعلم حركي- جمناستك/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد.

3-7-1 التجربة الاستطلاعية الاولى: قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد المصادف 4 / 9 / 2016 على لاعبات من خارج عينة البحث وعددهم (4) لاعبات وذلك للوصول الى نتائج دقيقة قبل تنفيذ البرنامج التعليمي حيث تعد "التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحثان للوقوف بنفسهما على السلبيات والايجابيات التي تواجهها اثناء اجراء الاختبار لتفاديها"⁽¹⁾.

تهدف التجربة الاستطلاعية إلى ما يأتي

1- صلاحية المنهج التعليمي للتطبيق بالشكل النهائي .

2- مدى ملائمة زمن الوحدات التعليمية لعينة البحث.

3- إمكانية المدرب على تطبيق التمارين التعليمية .

4- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .

5- توفير شروط الأمان لسلامة اللاعبات.

6- معرفة المعوقات التي تصادف المدرب واللاعبات لتلافي حدوث الاخطاء.

7- معرفة قدرة فريق العمل المساعد في تنفيذ مهامهم بشكل دقيق .

3-7-2 التجربة الاستطلاعية الثانية : أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية في 5 / 9 / 2016

على عينة من افراد مجتمع البحث البالغ عددها (4) لاعبات وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية بعد

الانتهاء من التجربة الاستطلاعية الثانية ، وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية هو:

1- ضبط العوامل المؤثرة في عملية تصوير الحركات وتشمل:

أ- التأكد من مكان التصوير وصلاحية الكاميرا المستخدمة .

ب- ارتفاع آلة التصوير.

ج- زاوية لتصوير لغرض وضوح الجسم اثناء الاداء المهاري.

3-8 اجراءات البحث:

3-8-1 الاختبارات القبليّة :

أجريت الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم الأحد 11 / 9 / 2016 في تمام الساعة 4 عصراً في

قاعة المركز التدريبي لنادي سولاف الجديد في محافظة كركوك ، إذ تم إجراء الاختبارات القبليّة (تصوير

الأداء الفني للحركة فديويًا).

3-8-2 تجربة البحث الرئيسية :

تم تنفيذ (24) وحدة تعليمية لتعلم بعض تمارين خاصة بالحركة وثبة الفتح على البساط الارضي

للاعبات في الجمناستك وفق المدة الزمنية المقررة واعتباراً من 18 / 9 / 2016 ولغاية 18 / 11 /

⁽¹⁾ قاسم المنداوي (واخرون) ؛ الاختبارات والقياس في التربية البدنية : (الموصل ، مطابع التعلم العالي ، 1989) ص 187

2016 ، وبمعدل ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع وكان زمن الوحدة التعليمية الواحدة (35) دقيقة (ملحق 2)، لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة.

المجموعتان التجريبية والضابطة متشابهتان في القسم الإعدادي والقسم الختامي ، وتختلفان في القسم الرئيسي ، إذ تم إدخال تمارين تعليمية للمجموعة التجريبية في تعلم الحركة وثبة الفتح على البساط الارضي ، إذ يقدم المدرب شرحاً يسيراً عن حركة وثبة الفتح المراد تعلمها في الوحدة التعليمية باستخدام تمارين تعليمية خاصة.

وقد قُسمت الوحدة التعليمية على النحو الآتي :-

أولاً: القسم الإعدادي :

استغرق الزمن الكلي (10) دقائق ، وكان الهدف منه هو الإحماء الخاص تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم وبما يخدم القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية فضلاً عن إعطاء تمارين بدنية حسب نوع وأهمية المهارة المعطاة.

ثانياً: القسم الرئيسي:

استغرق الزمن الكلي للقسم التعليمي والتطبيقي (20) دقيقة حيث قام المدرب بالشرح والتطبيق للتمارين التعليمية الخاصة للاعبات في الجمناستك بشكل متداخل بينهما وذلك لان غالبية التمارين التعليمية للحركة وثبة الفتح تعتمد على التغذية بالأداء وهذا يجري على كافة الوحدات التعليمية وهذا بالنسبة للمجموعة التجريبية ، اما المجموعة الضابطة فلم تؤدي هذه التمارين ولكن اعتمدت على التمارين التقليدية ضمن المنهج التعليمي المتبع من قبل المدرب ،تضمن تعلم حركة وثبة الفتح على جهاز البساط الارضي للاعبات في الجمناستك اي بدون استخدام التمارين التعليمية التي استخدمتها المجموعة التجريبية، وبواقع (24) وحدة تعليمية ، وزمن الوحدة التعليمية (35) دقيقة ،اذ ان المدرب يقوم بتنفيذ المنهج وحدات التعليمية عن طريق شرح الحركة ثم عرضها وتطبيق عملياً من قبل اللاعبات.

ثالثاً: القسم الختامي: استغرق الزمن الكلي (5) دقائق، تضمن تمارين تهدئة واسترخاء.

3-8-3 الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التعليمي الذي بدأ بتاريخ (9/18/2016 / وانتهى بتاريخ (2016/11/18) قام الباحثان بتطبيق الاختبار البعدي بتاريخ (2016/11/23)، وذلك باستخدام جهاز التصوير ، حيث تم تصوير اداء حركة وثبة الفتح .على جهاز البساط الارضي .

3-9 تقييم الأداء الفني: يمكن تقييم المهارات او الحركات الرياضية التي تؤدي من قبل الرياضيين بإحدى الطرائق الآتية: (1)

(1) وجيه محبوب ؛ التحليل الحركي ، ط2: (بغداد، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ،1987) ص373

الطريقة الأولى : أداء الحركة وتقويمها بواسطة الخبراء أو خبير عن طريق المشاهدة مع التسجيل.

الطريقة الثانية : أداء الحركة وتقويمها بعد تسجيلها صورياً عن طريق (فيلم) سينمائي أو فيديو ثم عرضها بواسطة أجهزة العرض المعروفة وتحليلها من قبل الخبراء والمختصين .

واستعان الباحثان بالطريقة الثانية اعلاه لتقييم الشكل الظاهري للحركة وثبة الفتح حيث استخدم الباحثان التصوير الفيديوي وإعدادها على قرص مضغوط (CD) لتقييم الأداء الفني لعينة البحث من قبل أربع مقومين (ملحق 4) (*) من ذوي الخبرة والاختصاص في لعبة الجمناستك وفي مجال التحكيم في الجمناستك ، فضلاً عن ذلك فقد أجريت عملية التقييم من قبل مقومين أنفسهم لتقييم الأداء الفني في الاختبارات القبلية واستخدم كل منهم استمارة خاصة يتم فيها خصم النقاط من الحركة حسب حدوث الخطأ ولكل جزء من أجزاء جسم اللاعب إذ تقوم كل منهم بإعطاء درجة للاعبة من الدرجة الكلية وبالباقي (10) درجات ، ثم يستخرج الوسط الحسابي لكل لاعبة بعد حذف أعلى درجة وأقل درجة وجمع الدرجتين الباقيتين وتقسيماها على (2) لتكون الدرجة هي درجة أداء اللاعب للمهارة أو الحركة واستخدم الباحثان لتفريغ البيانات استمارة خاصة بذلك (ملحق 3).

3-10 الوسائل الإحصائية: تم استخدام برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار (20)، لمعالجة البيانات الخاصة بالبحث، والتي تضمنت الوسائل الإحصائية الآتية:⁽¹⁾.

- الوسط الحسابي . - الانحراف المعياري - الوسط الحسابي المرجح (لغرض استخراج الأهمية النسبية). - معامل الالتواء. - قانون دلالة الفروق لمتوسطين مرتبطين ولعينتين متساويتين. - قانون دلالة الفروق لمتوسطين غير مرتبطين ولعينتين متساويتين.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

4-1 عرض وتحليل نتائج الفروق (ت) بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في تقييم أداء حركة وثبة الفتح على بساط الارضي للاعبات بأعمار (10-12) سنة .

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الفروق (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تقييم أداء حركة وثبة الفتح على البساط الارضي للاعبات بأعمار (10-12) سنة .

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي في تقييم أداء حركة وثبة على البساط الارضي للاعبات بأعمار (10-12) سنة للمجموعة التجريبية.

الاختباران والمتغيرات	وحدة	القبلي	البعدي	قيمة t	مستوى	نوع
-----------------------	------	--------	--------	--------	-------	-----

(*) ملحق (3)

(1) محمد خيرى سليم أبو زيد ؛ التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام برمجية SPSS: (عمان، دار جرير للنشر، 2010) ص268.

الإحصائية	القياس	س-	ع±	س-	ع±	المحسوبة	الدلالة (sig)	الدلالة
الحركات	القياس	س-	ع±	س-	ع±	المحسوبة	الدلالة (sig)	الدلالة
وثبة الفتح	درجة	5.50	0.91	7.20	0.44	3.818	0.01	معنوي ^(*)

(*) معنوي إذا كان مستوى المعنوية (sig) أصغر من نسبة خطأ (0.05).

يبين من الجدول (3) ان الوسط الحسابي، لحركة وثبة الفتح في الاختبار القبلي قد بلغ (5.50) وبانحراف معياري قيمته (0.91)، في حين ان الوسط الحسابي للحركة نفسها في الاختبار البعدي قد بلغ (7.20)، بانحراف معياري قيمته (0.44)، علما ان قيمة مستوى الدلالة (sig) (0.01) ، مما يدل على ان هناك فروقا معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الفروق (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تقييم اداء حركة وثبة الفتح على البساط الارضي للاعبات في الجمناستك .

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي في تقييم اداء حركة وثبة الفتح على البساط الارضي للاعبات في الجمناستك للمجموعة الضابطة.

(*) معنوي إذا كان مستوى المعنوية (sig) أصغر من نسبة خطأ (0.05).

الاختباران والمتغيرات الإحصائية الحركات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الدلالة (sig)	نوع الدلالة
		س-	ع±	س-	ع±			
وثبة الفتح (الفجوة)	درجة	5.26	0.48	6.32	0.35	5.96	0.00	معنوي ^(*)

يبين من الجدول (4) ان الوسط الحسابي ، لحركة وثبة الفتح في الاختبار القبلي قد بلغ (5.26)، وبانحراف معياري قيمته (0.48)، في حين ان الوسط الحسابي للحركة نفسها في الاختبار البعدي قد بلغ (6.32)، بانحراف معياري قيمته (0.35)، علما ان قيمة مستوى الدلالة (sig) (0.00) ، مما يدل على ان هناك فروقا معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

4-1-2-1 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لتقييم الاداء الفني : بعد ان تم عرض نتائج الاختبارات للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها في المحاور السابقة يتبين من نتائج الجدولين (3) و (4) وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تقييم الاداء الفني لحركة وثبة الفتح على البساط الارضي للاعبات

في الجمناستك ولصالح الاختبارات البعدية . ويعزو الباحثان سبب ذلك الى تنفيذ اللاعبات في المجموعة التجريبية لتمرينات تعليمية خاصة والتي أثرت بشكل مباشر في سرعة تحسن الاداء الفني لتعليم الحركة (قيد البحث) ووجد الباحثان أن هذا السلوك المهاري قد أثر تأثيراً ايجابياً على تعلم الحركة وأدائها بشكل جيد من قبل اللاعبات ، فكان الأداء المهاري جيداً وأكثر دقة وهذا ما أظهرته نتيجة المجموعة التجريبية بين الاختبارين (القبلي والبعدى) وكانت لصالح الاختبارات البعدية .

اما فيما يخص المجموعة الضابطة فقد كانت دلالات الفروق في الاختبارات القبلية والبعدية في تقييم مستوى الاداء الفني للمجموعة الضابطة لصالح الاختبارات البعدية التي اتبعت الاسلوب التقليدي، ويعزو الباحثان السبب هذا امر طبيعي كون المجموعة الضابطة ايضا خضعت للتعلم من قبل مدرب الفريق في المدة المقررة للتجربة الرئيسية، اضافة الى الممارسة المستمرة في سير المنهاج المتبع من قبل اللاعبات، وما يحتويه من شرح وعرض وإعطاء التعليمات والإرشادات الخاصة بكل مفردة من مفردات المنهاج مما يؤدي الى التعليم ومن ثمّ تحسين في مستوى اداء تعلم الحركة (قيد البحث) .

يعزو الباحثان هذا الفرق الذي ظهر في نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدى إلى اختلاف تأثير التمرينات التعليمية خاصة للمجموعة التجريبية عن المنهج التقليدي، إذ اعتمد على التمرينات التعليمية خاصة بُنيت على أسس علمية ومبادئ الارتقاء بمستوي الاداء الفني للاعبات في الجمناستك، ويضيف الباحثان سبباً آخر وهو ان استخدام التمارين التعليمية خاصة تضطر اللاعبات إلى إعادة بناء لكل تمرين وفي كل أداء فني للحركة (قيد البحث) وهذه العملية تعزز من عملية اكتساب التعلم وتحسن في الاداء الفني للحركة وخرن واسترجاع المعلومات من الذاكرة لإعطاء الحلول المناسبة للتمرينات التي تتمرن عليها اللاعبات ، إذ أن التداخل الحاصل بين التمارين التعليمية الخاصة تعطي اللاعبات القدرة على التمييز بين التمرينات من حيث التشابه والاختلاف ويجعل لكل منها معنى في ذاكرته وخاصة إذا كانت هذه التمرينات استمدت من اشكال الحركات المتعلمة واجزائها وهي تخدم الاداء الفني بالدرجة الاولى والتي تعمل على زيادة في التحسين والسيطرة بصيغة عالية على الاداء الفني .

4-1-3 عرض وتحليل نتائج الفروق (ت) بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية و الضابطة في تقييم أداء حركة وثبة الفتح على البساط الارضي للاعبات بأعمار (10-12) سنة .

الجدول رقم (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارين البعديين في تقييم

نوع الدلالة	مستوى الدلالة (sig)	قيمة t المحسوبة	البعدي الضابطة		البعدي التجريبية		وحدة القياس	الاختباران والمتغيرات الإحصائية الحركات
			±ع	-س	±ع	-س		
معنوي (*)	0.01	3.182	0.35	6.32	0.44	7.20	درجة	وثبة الفتح (الفجوة)

أداء حركة وثبة الفتح على البساط الأرضي للاعبات بأعمار (10-12) سنة للمجموعتين التجريبيتين والضابطة .

(*) معنوي إذا كان مستوى المعنوية (sig) أصغر من نسبة خطأ (0.05).

يبين من الجدول (5) ان الوسط الحسابي ، لحركة وثبة الفتح في الاختبار القبلي قد بلغ (7.20) ، وبانحراف معياري قيمته (0.44) للمجموعة التجريبية ، في حين ان الوسط الحسابي للحركة نفسها في الاختبار البعدي قد بلغ (6.32) ، بانحراف معياري قيمته (0.35) للمجموعة الضابطة ، علما ان قيمة مستوى الدلالة (sig) (0.01) ، مما يدل على ان هناك فروقا معنوية بين نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

4-2-3-1 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لتقييم الاداء الفني :

ومن خلال ملاحظتنا للجدول (5) يتبين لنا تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة بين الاختبارين البعديين في تقييم اداء لحركة وثبة الفتح على البساط الأرضي للاعبات في الجمناستك ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ، ويعزو الباحثان السبب في ظهور تلك الفروق إلى فاعلية التمرينات التعليمية الخاصة التي استخدمها الباحثان مع المجموعة التجريبية والتي أسهمت في تحقيق تحسن في الأداء الفني للحركة المطلوب تعلمها مقارنة مع المجموعة الضابطة والتي اعتمدت بدورها على الطريقة الاعتيادية المتبعة من قبل المدرب. فالتمارين التي وضعها الباحثان مع المجموعة التجريبية عملت على زيادة إدراك المتعلمات وخبراتهم التي ادت الى تحسین في مستوى الأداء الفني الصحيح لكل حركة ، أي ساعدت على اخذ المدى المناسب للحركة وانعكاس ذلك على أدائها باقتدار ومهارة عالية .

وفي ضوء ما تمت مناقشته فان التمرينات التعليمية الخاصة التي استخدمها الباحثان مع المجموعة التجريبية قد أثرت بشكل واضح في سرعة تحسین الأداء الفني للحركة وثبة الفتح على البساط الأرضي من خلال توظيف هذه التمرينات التعليمية الخاصة لإخراج الواجب الحركي (الاداء المهاري) بشكل دقيق، علاوة على طبيعة التمرينات التعليمية الخاصة والانتقال من مهارة الى اخرى يقضيان على الملل في اثناء اداء التمرين ، ويزيدان من متعة اللاعبات كونها تنتقل من حركة الى اخرى في اثناء تنفيذ التمرينات التعليمية الخاصة، وهذا التنوع في اداء التمرينات التعليمية الخاصة وصلت للاعبات الى مستوى التحسن في الاداء الفني للحركة قيد البحث ،وقد أشار إليها (Schmidt, 2000) بقوله " ان طموحنا هو زيادة سعة المتعلم على الاستيعاب والسيطرة على المهارات او الحركات في اثناء الاداء الفني للحركات او المهارات في أي لعبة من الألعاب"⁽¹⁾.

(1) Schmidt A.Richard and Graig A.Wrisberg Motor Learning and performance : (Human Kentics 2000) Cit., p. 244

وبضيف (محمد حسن علاوي، 1999) "بأن العملية التعليمية تتطلب اشتراك اللاعبين بإيجابية كما أنها تتطلب وجود دافع للتحسن"⁽²⁾.

وايضا يعزو الباحثان هذا الفرق إلى اختلاف تأثير استخدام التمرينات التعليمية الخاصة بالمجموعة التجريبية عن البرنامج التقليدي وهذا يتفق مع ما أشارت إليه دراسة كل من (يحيى محمد صالح ، 1983)⁽³⁾ ، (عمرو حلمي محمد ، 2001)⁽⁴⁾ ، والتي أشارت الى التأثير الايجابي من ممارسة التمرينات الخاصة في تحسين مستوى الاداء المهاري في الفعاليات الرياضية المختلفة .

الباب الخامس

- من خلال عرض النتائج ومناقشتها توصلا الباحثان الى الاستنتاجات ، وكان من اهمها :-
- إن التمرينات التعليمية خاصة لها تأثيرٌ فعّالٌ في تحسين تعلم الاداء الفني لحركة وثبة الفتح على البساط الارضي للاعبات في الجمناستك.
 - تفوق لاعبات المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي التي استخدمت التمرينات التعليمية خاصة على لاعبات المجموعة الضابطة في الحركة وثبة الفتح على البساط الارضي للاعبات في الجمناستك.

وفي الباب الخامس اوصا الباحثان في الدراسة على مايلي :

- ضرورة استخدام التمرينات التعليمية خاصة من قبل المدربين عند تحسين الأداء المهاري لحركة وثبة الفتح على البساط الارضي للاعبات في الجمناستك .
- الاسترشاد بإجراءات هذه الدراسة عند تصميم المناهج التعليمية.
- اعتماد نتائج التمرينات التعليمية خاصة على اتحاد الجمناستك في كركوك عند تعليم حركات البساط الارضي للاعبات في الجمناستك .

المصادر العربية والانكليزية :

- جاسم محمد نايف ؛ فاعلية التمارين التحضيرية العامة والخاصة في تعلم تكنيك ركض الموانع : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 1986) .
- عباس احمد صالح ؛ طرق التدريس في التربية الرياضية ، ط 2: (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2000) .

(2) محمد حسن علاوي و اسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم التنفس : (القاهرة، دار الفكر

العربي، 1999) ص124

(3) يحيى محمد صالح؛ تأثير التمرينات الغرضية الخاصة على مستوى الأداء في الجمباز : (بحث منشور ، مجلة

دراسات وبحوث ، جامعة حلوان ، المجلد السادس ، العدد الثاني، 1983) ص185

(4) عمرو حلمي محمد ؛ تأثير برنامج تدريبي للتمرينات الغرضية الخاصة على مستوى أداء مهارة (تكاشيف) على جهاز العقلة:

(مجلة أسبوط للعلوم والفنون والتربية الرياضية ، جامعة أسبوط ، القاهرة، 2001) ص121

- عباس احمد صالح السامرائي؛ طرق تدريس التربية الرياضية .ط2: (جامعة بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 1990) .
- علي الديري؛ أصول التمرينات الرياضية وطرق تدريسها: (جامعة اليرموك، دار الأمل للنشر، 1987) .
- عمرو حلمي محمد ؛ تأثير برنامج تدريبي للتمرينات الغرضية الخاصة على مستوى أداء مهارة (تكاشيف) على جهاز العقلة: (مجلة أسبوط للعلوم والفنون والتربية الرياضية ، جامعة أسبوط ، القاهرة، 2001)
- فانتن إسماعيل العزاوي ؛ أثر تداخل أساليب التمرينات في التعلم ونقل أثره في بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 2000).
- قاسم لزام صبر ؛ موضوعات في التعلم الحركي : (بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2005) .
- قاسم المندلاوي (واخرون)؛ الاختبارات والقياس في التلربية البدنية : (الموصل ، مطابع التعلم العالي ، 1989)
- ليلي زهراء؛ الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1982).
- معيوف ذنون حنتوش (واخرون)؛ المبادئ الفنية والتعليمية للجمباز والتمرينات البدنية : (الموصل ، مطبعة جامعة، 1985) .
- محمد حسن علاوي و اسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم التنفس : (القاهرة، دار الفكر العربي ، 1999) .
- محمد خيرى سليم أبو زيد؛ التحليل الاحصائي للبيانات باستخدام برمجة SPSS: (عمان، دار جرير للنشر ، 2010).
- محمد خليل عباس (وأخران) ؛ مدخل الى مناهج البحث العلمى وعلم النفس ، ط4 : (عمان ، دار الميسرة للنشر والطباعة ، 2012) .
- وجيه محجوب ؛ التحليل الحركي ، ط2: (بغداد، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 1987).
- وجيه محجوب و اسيا كاظم ؛ الجمناستك الحديث (الجمناستك الرياضي الإبقاعي) : (جامعة بغداد ،وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1991) .
- يحيى محمد صالح ؛ تأثير التمرينات الغرضية الخاصة على مستوى الأداء في الجمباز : (بحث منشور ، مجلة دراسات وبحوث ، جامعة حلوان ، المجلد السادس ، العدد الثاني، 1983)
- Schmidt A.Richard and Graig A.Wrisberg Motor Learning and performance : (Human Kentsics 2000)

ملحق (1)

استمارة استبيان لتحديد تمارين تعليمية خاصة لحركة وثبة الفتح على البساط الارضي
للاعبات بأعمار (10-12) سنة مقدمة الى الاساتذة الخبراء والمختصين
الأستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة

في النية إجراء البحث الموسوم بـ (تأثير تمارين تعليمية خاصة في تحسين الأداء الفني لحركة وثبة الفتح على البساط الأرضي للاعبات بأعمار (10-12) سنة) على عينة من لاعبات نادي سولاف الجديد في لعبة الجمناستيك . ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال اختصاصكم، يرجى تفضلكم بإبداء رأيكم حول تحديد التمارين التعليمية خاصة لحركة وثبة الفتح على البساط الارضي وذلك بوضع علامة () امام التمارين التعليمية المرفقة طيا في القائمة التي لها علاقة كبيرة بتعليم حركة وثبة الفتح على البساط الارضي للاعبات بأعمار (10-12) سنة.

ملاحظة :

- يمكن إضافة أية تمرين من التمارين التعليمية خاصة التي لها علاقة بحركة وثبة الفتح على البساط الارضي ترونها مناسبة وغير مدرجه في القائمة.
- اختيار اربعة تمارين تعليمية لحركة وثبة الفتح.
- مع فائق الشكر والامتنان.

الاسم الثلاثي:

الشهادة واللقب العلمي :

التخصص:

الجامعة :

الكلية :

التاريخ :

التوقيع:

الباحثان

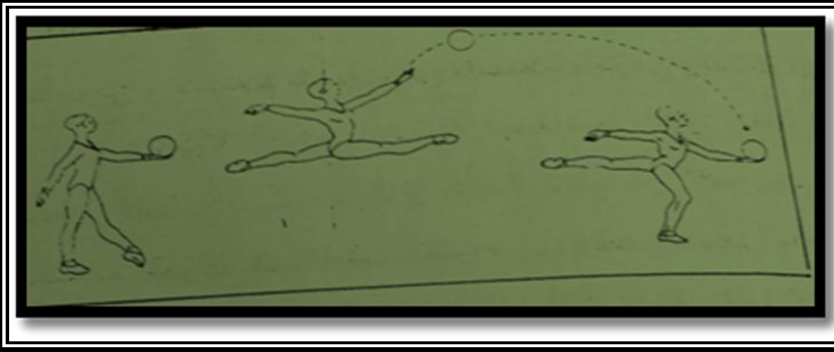
التمارين والصور التوضيحية المستخدمة في البرنامج التعليمي
تمارين تعليمية خاصة لحركة وثبة الفتح



وثبة الخطوة مع
لدوران الحبل
اماما



الفقر فوق
الحبل بمساعدة
فريق العمل
بارتفاع 1.25م
(قفز موانع)



رمي الكرة
واستلامها مع
(وثبة الخطوة)



فتح الساقين
180 درجة
على عارضة
التوازن الواطئة
عدد اثنين

جامعة تكريت

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (2)

صلاحية تمارين تعليمية خاصة بالمجموعة التجريبية

الأستاذ الفاضلالمحترم

تحية طيبة :

في النية إجراء البحث الموسوم بـ (تأثير تمارين تعليمية خاصة في تحسين الأداء الفني لحركة وثبة الفتح على البساط الأرضي للاعبين بأعمار (10-12) سنة) على عينة من لاعبات نادي سولاف الجديد في لعبة الجمناستيك. ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في هذا المجال يأمل الباحثان مساعدتكم وإسهامكم الخير في، ابداء رأيكم حول صلاحية الوحدة التعليمية المعدة . لذا يرجى من سيادتكم بيان:

- مدى صلاحية نماذج الوحدات التعليمية .
- ملاحظتكم حول توزيع الازمنة والتكرارات والراحة البينية حسب تمارين تعليمية
- اضافة أية ملاحظات أخرى ترونها مناسبة.

شاكرين تعاونكم معنا

الاسم الثلاثي:

الشهادة واللقب العلمي :

التخصص:

الجامعة :

الكلية :

التاريخ :

التوقيع:

الباحثان

نماذج لبعض الوحدات التعليمية / الوحدة (1) / الأسبوع الأول

التاريخ : 2016/9/18

الوحدة التعليمية: الاولى





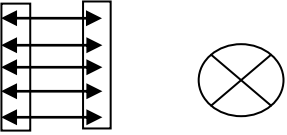

الزمن : (35)

الادوات: حبل ، طوق ، شريط ، عارضة التوازن

العدد : 5 لاعبات

الاهداف التعليمية:

تعلم تمرينات حركة وثبة الفتح على البساط الارضي.

التشكيلات	التفاصيل	الزمن (دقيقة)	الأقسام	ت
X X X X X 	- الاحماء الخاص (تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم وبما يخدم القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية فضلاً عن إعطاء تمارين بدنية حسب نوع وأهمية الحركة (المعطاء)	10	القسم الإعدادي	
X X X X X 	- (*) شرح تمرينات للحركة الأولى (وثبة الفتح) وتمرينات للحركة الثانية (اللفة الطولية 360 درجة على رجل واحدة ووضع الرجل الثانية فوق مستوى الأفق) على البساط الارضي بشكل تفصيلي وكيفية أداء تمرينات هذه الحركات وعرضها من قبل المدرب .	8	القسم الرئيسي 20 دقيقة التعليمي والتطبيقي	
X X X X X 	من الوقوف امام البساط الارضي تقوم اللاعبات بأداء وثبة الخطوة مع دوران الحبل اماما	3		
X X X X X 	تقوم اللاعبات بأداء القفز فوق الحبل بمساعدة فريق العمل بارتفاع 1,25م (قفز موانع) على البساط الارضي	3		
X O X O X O X O X O 	تقوم اللاعبات برمي الكرة واستلامها مع (وثبة الفتح) على البساط الارضي	3		
	تقوم اللاعبات بفتح الساقين 180 درجة بين عارضتي التوازن الواطنة عدد اثنين	3		
X X X X X 	تمارين تهدئه وعودة الجسم إلى حالته الطبيعية إعطاء التغذية الراجعة بشكل عام حول تنفيذ الوحدة التعليمية . التأكيد على حرص وجدية اللاعبات في الاداء خلال الوحدات التعليمية القادمة . الانصراف	5 دقائق	القسم الختامي	

(*) تظمن الجانب التعليمي متداخل مع التطبيقي وذلك لان غالبية التمارين التعليمية خاصة للحركات تعتمد على اعطاء تغذية بالأداء وهذا يجري على كافة الوحدات التعليمية.

ملحق (3)

استمارة تفريغ البيانات

ق: تعني مقومة

الدرجة النهائية (بعد حذف أعلى وأقل درجة)	ق4	ق3	ق2	ق1	الاسم	ت
						1
						2
						3
						4
						5
						6
الدرجة الكلية للمجموعة () وللحركة () = ()						

ملحق (4)

أسماء الخبراء والمختصين (المقومين)

مكان العمل	الدرجة	الاسم	ت
جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / البنات	حكمة دولية	أ.د. هدى شهاب	1
كلية التربية وعلوم الرياضة / ديالى	حكمة دولية	أ. د. فردوس مجيد	2
وزارة التربية قسم التربية البدنية	حكمة دولية	م . م أيمن حسين	3
الجنة الفنية للاتحاد العراقي المركزي للجمناسك	حكمة دولية	أيمن نوري	4

ملخص البحث

تأثير تمارين تعليمية خاصة في تحسين الأداء الفني لحركة القوس الامامي على البساط الأرضي
للاعبات بأعمار (10-12) سنة

أ.م.د. سرمد احمد موسى

م.م. مهربان احمد كريم

2017 م

1439 هـ

هدفت الدراسة الى إعداد تمارين تعليمية خاصة في تحسين الأداء الفني لحركة القوس الامامي على البساط الأرضي للاعبات بأعمار (10-12) سنة، والكشف عن تأثير تمارين تعليمية خاصة في تحسين الأداء الفني لحركة القوس الامامي على البساط الأرضي للاعبات بأعمار (10-12) سنة، والتعرف على الفروق بين استخدام تمارين تعليمية خاصة والأسلوب المتبع في تحسين الأداء الفني لحركة القوس الامامي على البساط الأرضي للاعبات بأعمار (10-12) سنة، ونصت فرضا الدراسة على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين الأداء الفني لحركة القوس الامامي على البساط الأرضي للاعبات بأعمار (10-12) سنة، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تحسين الأداء الفني لحركة القوس الامامي على البساط الأرضي للاعبات بأعمار (10-12) سنة.

فقد تضمن هذا الباب الدراسات النظرية التي لها علاقة مباشرة بموضوع البحث اي تطرقت الباحثان في هذا الباب الى محورين اساسين تمارين تعليمية خاصة وما موجود في العنوان من المواد النظري، والمحور الثاني تحتوي على الدراسات السابقة.

فقد تضمن منهج البحث وإجراءاته الميدانية، اذ تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من اللاعبات الناشئات بأعمار (10-12) سنة للموسم 2015-2016 والبالغ عددهن (48) لاعبة وهي تمثل مجتمع الأصل بأكمله، اما عينة البحث فقد اختيرت من لاعبات نادي سولاف الجديد وذلك لوجود القاعة الرياضية الخاصة بالجمناستك وتوفر العينة والأجهزة ، وتم اختيار (14) لاعبة من عينة البحث وتم استبعاد (4) لاعبات تم اختيارهن بصورة عشوائية كونهن يمثلن التجربة الاستطلاعية وبذلك أصبح عدد أفراد العينة (10) لاعبات وتم توزيعهن عشوائياً إلى مجموعتين بطريقة القرعة ، المجموعة الأولى (التجريبية) والمجموعة الثانية (الضابطة) وبواقع (5) لاعبات لكل مجموعة وبذلك بلغت النسبة المئوية لعينة البحث (20.833) من مجتمع الاصل.

وتناول هذا الباب ايضا الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث ، ووسائل جمع المعلومات،

والتجربة

الاستطلاعية فضلا عن التجربة الرئيسية والوسائل الاحصائية التي اعتمدت في البحث وهي

الوسط الحسابي

والانحراف المعياري واختبار (ت) الاحصائي ومعامل الالتواء والنسبة المئوية.

فقد تضمن هذا الباب عرض النتائج البحث وتحليلها ومناقشتها، فاشتمل هذا الباب على محورين اساسيين، المحور الاول على عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية فيما شمل المحور الثاني مناقشة نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية، وعززت الباحثان هذا الباب بالجداول والاشكال البيانية والمصادر العلمية لنتائج البحث.

من خلال عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحثان الى الاستنتاجات ، وكان من اهمها :-

- إن التمرينات التعليمية خاصة لها تأثيرٌ فعّالٌ في تحسين تعلم الاداء الفني لحركة القوس الامامي على البساط الارضي للاعبات في الجمناستك.
- تفوق لاعبات المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي التي استخدمت التمرينات التعليمية خاصة على لاعبات المجموعة الضابطة في الحركة القوس الامامي على البساط الارضي للاعبات في الجمناستك.
- اوصا الباحثان في الدراسة على مايلي :
- ضرورة استخدام التمرينات التعليمية خاصة من قبل المدربين عند تحسين الأداء المهاري لحركة القوس الامامي على البساط الارضي للاعبات في الجمناستك .
- الاسترشاد بإجراءات هذه الدراسة عند تصميم المناهج التعليمية.
- اعتماد نتائج التمرينات التعليمية خاصة على اتحاد الجمناستك في كركوك عند تعليم حركات على البساط الارضي للاعبات في الجمناستك.

Abstract

The impact of cross-subsidized educational exercises in the indiscriminate manner to improving the technical functioning for the movement of the front arch on the ground rug of players for the ages (10-12)years.

sarmad Ahmed Muosa

Mahrban Ahmed Karim

The objectives of the study were to prepare special educational exercises in improving the technical performance of the front arch movement on the ground rug of the players at the ages of 10-12 years, and to explore the effect of special educational exercises to improving the technical performance of the front arch movement on the ground rug for the ages (10-12) years. The study hypothesized that there were statistically significant differences between the tribal and post-experimental tests of the experimental group in improving the performance of art for the ages (10-12) years, and there were statistically significant differences between the two posttests of the experimental and control groups in improving the technical performance of the front arch movement on the ground rug of the players for the ages (10-12 years)

This section includes theoretical studies that are directly related to the subject of the research. In this section, the researcher touched on two main axes: The first

axis is special educational exercises and what is in the title of the theoretical materials and the second axis contains the previous studies.

This section included the research methodology and its field procedures. The research society was chosen by the intentional manner of the players with ages (10-12) for the 2015-2016 season the number of (48) players represents the entire community of origin , the sample of the research was chosen from the players of the new club Solaf, because of the existence of the gymnasium of the gymnastics and provide the sample and devices, were selected (14) player of the research sample were excluded (4) players were selected randomly because they are representing the exploratory experience, bringing the number of respondents (10) players were in their distribution randomly into two groups in a way draw, the first group (experimental) and the second group (control) And by (5) players per group and thus the percentage of the research sample (20,833) of the community of origin.

This section also deals with the devices and tools used in research, the means of collecting information, the exploratory experiment as well as the main experiment and the statistical methods adopted in the research, namely the arithmetic mean, standard deviation, statistical test, torsion coefficient and percentage.

This section includes the presentation of the results of the research, analysis and discussion. This section includes two main axes, the first one is to present and discuss the results of the tribal and remote tests of the control and experimental groups. The second axis included discussing the results of the remote tests of the control and experimental groups for the search results.

Through the presentation and discussion of results it found that the researcher to conclusions, and it was the most important: -

- Special educational exercises have an effective in the improving the learning of the technical performance of the front arch movement on the ground floor of the players in the gymnastics.
- The players of the experimental group exceeded the post-test, which used the educational exercises, especially on the players of the control group in the front arch movement on the ground rug of the players in the gymnastics.

In the fifth section recommended the researchers in the study on the following:

- The need for the use of educational exercises especially by trainers when improving the skill performance of the movement of the front arch on the ground rug of players in the gymnastics.
- The results of this study should be guided by the design of educational curricula.
- Adoption of the results of educational exercises, especially on the Union of

Gymnastic in Kirkuk when teaching the movements of the ground rug for players in the gymnastics

1-التعريف بالبحث.

1-1 المقدمة وأهمية البحث.

لعبة الجمناستك الفني واحدة من الالعاب الفردية ، التي تتطلب ممارستها اداء مهارات حركية ذات مواصفات تخضع فيها اللاعبات لقوانين وقواعد تمكنهن من اداء الحركات بصورة سليمة وبحسب متطلبات وخصائص الاداء لكل جهاز، لذا تعد الحركات الأرضية واحدة من الأجهزة الفنية الاربعة للنساء التي تتطلب دقة وانسيابية ورشاقة متكاملة في الأداء لجميع اجزاء الحركة والسيطرة عليها خلال المسار الحركي ، اذ تعد اساساً مهماً لجمناستك الاجهزة لأنها العمود الفقري الذي تستند عليها بقية حركات اجهزة الجمناستك ، وان اتقانها تساعد اللاعبات على اتقان مجاميع حركية تكسبهم قدرة على اداء الحركات الصعبة على اجهزة الجمناستك الاخرى ، فهي حلقة الوصل بين مختلف الحركات بالإضافة الى انها تنمي العديد من السمات مثل الشجاعة والإرادة والصبر والجرأة والثقة بالنفس وتقلل من عوامل الخوف والتردد اثناء ممارسة الحركات الصعبة ، لذلك فان العديد من البحوث والدراسات تأخذ خطوة علمية جادة لتحسين مستوى الاداء الفني للاعبات عند اداء حركة القوس الامامي من خلال استثارة دوافع اللاعبات للوصول الى الهدف من العملية التعليمية .

ومن خطوات البحث المهمة التي تسهم في تحقيق عملية التعلم هو عملية اختيار اسلوب تنفيذ التمرين الذي يخضع لضوابط متعددة تعتمد في اساسها على نوعية التمرين وخصوصية الحركة الرياضية ومستوى قابلية اللاعبات والأسلوب التعليمي، لذا تعد التمرينات التعليمية الخاصة التي لها دور اساسي في اتقان فن الاداء الحركي من اساليب تنفيذ التمارين في التعلم الحركي ، وذلك من خلال كيفية وضع التمارين وتدرجها في التعلم لغرض استثمار احسن الظروف للوصول الى افضل مستوى في التعلم لذا ظهرت العديد من الوسائل الحديثة التي يمكن من خلالها دفع العملية التعليمية نحو التعلم وتحسين الاداء الفني للمهارات الحركية " اذ أن تنظيم التمرين من الامور الواجبة في العملية التعليمية وذلك لانها تسهم في تحقيق تنوع في التمرينات المستخدمة واسلوب تنفيذها ، فضلاً عن تسهيل عملية التعلم والاحتفاظ بالمهارة مع مراعاة صعوبة المهارة المطلوب تعلمها أو سهولتها من خلال التدرج واتباع التنظيم في اساليب التمرين عند أدائه"⁽¹⁾.

(1) وداد المفتي و عفاف الكاتب ؛ أثر استخدام بعض أساليب التدريس في مستوى تعلم مهارة السباحة الحرة : (بحث منشور ،

مجلة الدراسات ، الجامعة الاردنية ، مؤتمر التربية الرياضية ، عدد خاص ، 2004) ص 4

ومما تقدم فإن أهمية البحث تبرز من خلال استخدام تمارينات تعليمية خاصة التي من شأنه الارتقاء بمستوى الاداء المهاري نحو الافضل في تعلم حركة القوس الامامي على البساط الارضي للاعبات بأعمار (10-12) سنة في مجال رياضة الجمناستك .

1-2 مشكلة البحث:

ومن خلال رؤية الباحثان كونهما يعملان في مجال الجمناستك في التعليم والتحكيم وجدوا نقصا في الاداء الحركة القوس الامامي ،التي تكون ضمن المتطلبات الخاصة لبساط الحركات الارضية فينبغي على اللاعبات أدائها ضمن الجملة الحركية مما يؤثر سلباً على تقييم اللاعبات ،وكانت لدى الباحثان الملاحظات والمعلومات المهمة التي تبين نقصا في تنظيم تطبيق اساليب تعليمية مستخدمة في لعبة الجمناستك ،فضلا عن النمطية في التعليم وقلّة التنوع في التمارين وقلّة استخدام الادوات والوسائل الحديثة ، ومن هنا حدد الباحثان مشكلة بحثهما ومحاولة إيجاد الحلول المناسبة لها من خلال استخدام مجموعة تمارين تعليمية خاصة للاعبات الناشئات وملاحظه مدى انعكاس هذه التمارينات على تعلم اداء حركة القوس الامامي ،على البساط الارضي في الجمناستك ، لتكون مؤشراً واضحاً يعمل على مساعدة المدربين والمختصين في هذا المجال على التخطيط المبرمج وفق المنهج العلمي الملائم لمستوى اللاعبات وصولاً لتحقيق أفضل المستويات لرياضة الجمناستك.

1-3 هدفا البحث :

1- إعداد تمارينات تعليمية خاصة في تحسين الأداء الفني لحركة القوس الامامي على البساط الأرضي للاعبات بأعمار (10-12) سنة .

1- الكشف عن تأثير تمارينات تعليمية خاصة في تحسين الأداء الفني لحركة القوس الامامي للاعبات بأعمار (10-12) سنة .

1-4 فرضا البحث :

1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تحسين الأداء الفني

لحركة القوس الامامي على البساط الأرضي للاعبات بأعمار (10-12) سنة.

2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية الضابطة في

تحسين الأداء الفني لحركة القوس الامامي على البساط الأرضي للاعبات بأعمار (10-12) سنة.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبات الجمناستك الناشئات لنادي سولاف الجديد في محافظة كركوك

1-5-2 المجال الزماني : 18/ 9/ 2016 لغاية 18/ 11/ 2016

1-5-3 المجال المكاني : قاعة المركز التدريبي لنادي سولاف الجديد في محافظة كركوك.

2- 1 الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

2- 1- 1 التمارينات الخاصة :

ان التمرينات الخاصة تلك التمرينات التي تشابه في تكوينها الحركي مع حركات المنافسة والتي تنهج فيها العضلة الواحدة أو المجموعة العضلية نفس الأسلوب الذي تأخذه الحركات التي تؤدي في أثناء المنافسة ، وكذلك تلك التمرينات التي تشكل جزءاً من تلك المواقف التي تحدث في المنافسة ونجد أن التمرينات الخاصة تعمل على البناء المباشر للمستوى الفني للاعبات.

وفضلاً عن ذلك "تهدف التمرينات الخاصة بطريقة مباشرة إلى تنمية وتحسين كل الخصائص والمهارات والقدرات التي يتميز بها نوع النشاط الرياضي الممارس" (1). وزيادةً على ذلك فإن التمرينات الخاصة تعمل على الإقلال أو الحد من وقوع في اخطاء الأداء الحركي "إذ تعد التمرينات الخاصة بمثابة عامل مساعد تهدف إلى إعداد اللاعبات وتنمية مستواه في نوع النشاط الرياضي الذي تخصص فيه" (2) .

ويشير (معيوف ذنون حنتوش (واخرون) ، 1985) الى ان "التمرينات الخاصة هي في الواقع التمرينات ذات الغرض الاساس نفسها حسب المبدأ أو كونها حركات تؤديها اجزاء الجسم المختلفة ، غير انها تختلف عنها حسب الغرض ، اذ تعد التمرينات الخاصة عاملاً مساعداً للارتقاء بالمستوى الحركي والمهاري في اللعبة" (1) .

ولأجل ذلك "فإن الهدف المراد تحقيقه في بناء المهارة الحركية والمراد تعلمها هو الذي يحدد نوع التمرين كون هذه التمرينات الخاصة تهدف إلى "الإعداد والتمهيد لتعليم الحركات والمهارات الخاصة بالنواحي الفنية الرياضية المختلفة" (2) .

ويؤكد (جاسم محمد نايف، 1986) الى "انه من الممكن أن تعدّ التمرينات الاساسية تمرينات خاصة واستخدامها بشرط مراعاة المزيد من المتطلبات سواء كانت بالنسبة لبذل الجهد أو بالنسبة للمقدرة الخاصة" (3)

ويرى (Medvediev، 1979) أن التمرينات الخاصة تكتسب أهميتها، لأنها تعطي أولوية لمكونات دون أخرى في ضوء شروط أساسية هي: (4)

(1) علي الديري؛ أصول التمرينات الرياضية وطرق تدريسها: (جامعة اليرموك، دار الأمل للنشر، 1987) ص42.
(2) ليلي زهراء؛ الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية: (القاهرة، دار الفكر العربي،

1982) ص92.

(1) معيوف ذنون حنتوش (واخرون)؛ المبادئ الفنية والتعليمية للتمارين والتمرينات البدنية: (الموصل ، مطبعة جامعة، 1985) ص 73

(2) عقيل يحيى؛ اثر التمارين الغرضية الخاصة في تعلم فن رفعة الخطف بالأسلوب العكسي من الطريقة الجزئية: (رسالة ماجستير، جامعة الموصل/ كلية التربية الرياضية، 1995) ص11

(3) جاسم محمد نايف ؛ فاعلية التمارين التحضيرية العامة والخاصة في تعلم تكنيك ركض الموانع : (رسالة ماجستير ،

جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 1986) ص45

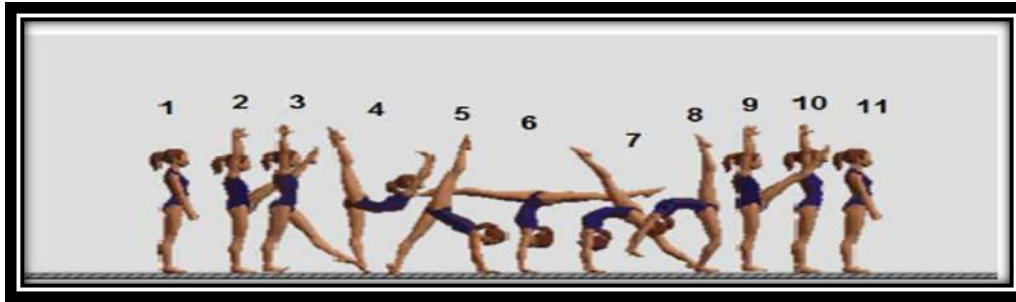
- 1- أن تتضمن التمرينات المستعملة الاتجاه الحركي المستعمل نفسه في النشاط المعين.
 - 2- أن تستعمل التمرينات للأجهزة العضوية نفسها المستعملة في اللعبة.
 - 3- أن يتم التمرينات لتطوير الصفات البدنية الخاصة تحت ظروف مشابهة لظروف المنافسات.
- ونجد الباحثة إن معظم تمرينات الجمناستيك هي عبارة عن تمرينات خاصة كونها تعتمد بالدرجة الأساس على التمرينات المشابهة في أدائها واتجاه الحركة المراد تعلمها سواء تمثل هذه التمرينات جزء أو مجموعة أجزاء من الحركة الأساسية، كذلك تعد التمرينات الخاصة موجهة نحو اللعبة المعينة ويمكن في أثرها توزيع المؤثرات الحركية، وعليه يجب اختيارها بشكل جيد من حيث التركيز والتأثير.

2-1-2 القوس الامامي :

- الخطوات الفنية للحركة .

"يبدأ هذا التمرين من وضع الوقوف والذراعان الى الأعلى، ثم رفع احدى الرجلين .للأمام والارتكاز على مشط الرجل الثانية . ضغط الى الامام مع اليدين ورفع الرجل الاخرى من الخلف وتقوس الظهر وتصل الرجل الحرة الى الامام من فوق الرأس وتهبط على بساط الحركات الارضي ودفع البساط باليدين ورفع الجذع الى الاعلى اماما والذراعان الى الاعلى والارتكاز على القدمين والشكل " (1)

والشكل رقم (1) يوضح ذلك



الشكل (1) يوضح حركة القوس الامامي

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :-

استخدم الباحثان منهج التجريبي وبالتصميم التجريبي للمجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته وطبيعته مشكلة البحث .

(4) Medvediev A .S .Biomechanical principles.of snatch and gerk : (technique ,scintific ,methodical ,bulletin I.W.F.2-1979) P 28

(1) سوسن عبد المنعم (وآخرون)؛ الجميل وطرق تدريبيه : (القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، 1983) ص60

3-2 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من اللاعبات بأعمار (10-12) سنة للموسم 2015-2016 والبالغ عددهن (48) لاعبة وهي تمثل مجتمع الأصل بأكمله، أما عينة البحث فقد اختيرت من لاعبات نادي سولاف الجديد وذلك لوجود القاعة الرياضية الخاصة بالجمناستك وتوفير العينة والأجهزة ، وتم اختيار (14) لاعبة من عينة البحث وتم استبعاد (4) لاعبات تم اختيارهن بصورة عشوائية كونهن يمثلن التجربة الاستطلاعية وبذلك أصبح عدد أفراد العينة (10) لاعبات وتم توزيعهن عشوائياً إلى مجموعتين بطريقة القرعة ، المجموعة الأولى (التجريبية) والمجموعة الثانية (الضابطة) وبواقع (5) لاعبات لكل مجموعة وبذلك بلغت النسبة المئوية لعينة البحث (20.833) من مجتمع الاصل.

3-3 تجانس وتكافؤ عينة البحث :**3 - 3 - 1 تجانس عينة البحث :**

قام الباحثان بإجراء التجانس بين أفراد عينة البحث للمتغيرات (العمر، الطول، كتلة الجسم) وقد تم الاخذ بنظر الاعتبار

احتساب معامل الالتواء والذي يقعن ضمن (+ 1).

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث بمعامل الالتواء في متغيرات (العمر، الطول، كتلة الجسم) .

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر	سنة	10.7	0.483	0.35
الطول	سم	143.9	3.178	0.27
كتلة الجسم	كغم	31.3	1,494	0.91

من الجدول (1) يتبين ان قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين (+ 1) و هذا يدل على التوزيع الطبيعي للعينة اي عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث مما ادى ذلك الى تجانسها ضمن المتغيرات (العمر والطول وكتلة الجسم) .

3-3 - 2 تكافؤ مجموعتي البحث:

على الباحثان تكوين مجموعات متكافئة لكي يستطيع ان يعزي الفروق بين النتائج الى العوامل المستقلة قيد البحث لذلك يجب ان " تكون المجموعتان (التجريبية والضابطة) متكافئتين تماما في جميع الظروف والمتغيرات عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر في المجموعة التجريبية دون الضابطة" (1)

(1) منال عبود عبد المجيد ؛ برنامج النمو المعرفي لمادة الرياضيات والتطور الحركي خلال درس التربية الرياضية : (رسالة ماجستير ، غير منشور، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 1995) ص 35.

الجدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة ومستوى الدلالة (للحركات قيد البحث) في اختبار التكافؤ

مستوى الدلالة	مستوى الخطأ sig	قيمة (t) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المتغير
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
غير معنوي	0.95	0.059	0.79	4.10	1.29	4.04	قوس امامي

* معنوي اذا كان مستوى الدلالة اصغر أو يساوي (0,05).

يبين من الجدول (2) ان قيم مستويات الدلالة أكبر من قيمة (0,05). وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) وهذا يدل على تكافؤهما في المتغير قيد البحث
3-4 التصميم التجريبي : اعتمد الباحثان على التصميم التجريبي " للمجموعات المتكافئة ذات الاختبار القبلي والبعدى" (1).

3-5 وسائل جمع المعلومات والبيانات :

3-5-1 تحليل محتوى المصادر والمراجع العربية .

3-5-2 المقابلات الشخصية:

3-5-3 استمارة الاستبيان:

3-5-3-1 استمارة استبيان تحديد تمرينات تعليمية خاصة لحركة القوس الامامي على البساط

الارضي في الجمناستك مقدمة الى الاساتذة الخبراء والمختصين. (*) (**)

3-5-3-2 استبيان صلاحية التمرينات التعليمية الخاصة بالمجموعة التجريبية. (**) (***)

3-6 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

3-6-1 الأجهزة المستخدمة:

(1) محمد خليل عباس (وأخران) ؛ مدخل الى مناهج البحث العلمي وعلم النفس ، ط4 : (عمان ، دار الميسرة

للنشر والطباعة ، 2012) ص192.

(*) ملحق(1)

(**) الخبراء والمختصين هم:-

- اسماعيل ابراهيم / تدريب - جمناستك/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد.
- هدى شهاب جاري / بايو ميكانيك /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد.
- هدى ابراهيم رزوقي /تعلم حركي- جمناستك/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد.

(***) ملحق(3)

(****) الخبراء والمختصين:-

- نزهان حسين العاصي /تعلم حركي/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت.
- عبد الكريم السامرائي /طرائق التدريس/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة تكريت.
- هدى ابراهيم رزوقي /تعلم حركي- جمناستك/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة بغداد.

-جهاز البساط الارضي 12 X 12 م ،- حاسبة يدوية نوع (LG)، - كاميرا فيديو نوع (سانيو)
عدد (1) . - جهاز

قياس كتلة الجسم (ميزان طبي)،- جهاز عارضة التوازن التعليمية عدد2،- حاسبة (Lap Tob) نوع
(DELL).

2-6-3 الأدوات :

- رولا عدد (5)،- أبسطة جمناستك بارتفاع (10-30) سم،- حبل جمناستك ايقاعي عدد (5).

- كرات جمناستك ايقاعي عدد (5)،- طوق جمناستك ايقاعي عدد(5)، - شريط ايقاعي عدد(5).

- قرص مدمج (CD)،- شريط لاصق ملون،- مقياس الطول لقياس طول اللاعبات بالسنتمتر .

3-7 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية يوم الاحد المصادف 4 / 9 / 2016 على لاعبات من خارج عينة البحث وعددهم (4) لاعبات وذلك للوصول الى نتائج دقيقة قبل تنفيذ البرنامج التعليمي حيث تعد "التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحثان للوقوف بنفسهما على السلبيات والايجابيات التي تواجهها اثناء اجراء الاختبار لتفاديها"⁽²⁾ وبعد إجراء التعديلات المطلوبة قام المدرب وبإشراف الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية .

تهدف التجربة الاستطلاعية إلى ما يأتي

6- صلاحية المنهج التعليمي للتطبيق بالشكل النهائي .

7- مدى ملائمة زمن الوحدات التعليمية لعينة البحث.

8- صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة .

9- التأكد من سهولة اداء التمرينات ضمن الزمن المقرر .

6- قدرة أفراد العينة على تطبيق التمارين المتقاطعة

7- ضبط العوامل المؤثرة في عملية تصوير الحركات وتشمل:

ب-التأكد من مكان التصوير وصلاحية الكاميرا المستخدمة ، ب- ارتفاع آلة التصوير.

ح- زاوية لتصوير لغرض وضوح الجسم اثناء الاداء المهاري.

3-8 اجراءات البحث:

3- 8- 1 الاختبارات القبليّة :

لذلك أجريت الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم الأحد 11 / 9 / 2016 في تمام الساعة 4 عصراً في قاعة المركز التدريبي لنادي سولاف الجديد في محافظة كركوك ، إذ تم إجراء الاختبارات القبليّة

(2) قاسم المنداوي (واخرون) ؛ الاختبارات والقياس في التربية البدنية : (الموصل ، مطابع التعلم العالي ، 1989) ص 187 .

(تصوير الأداء الفني للحركة فديويًا) وحاولت الباحثان قدر المستطاع تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات.

3-8-2 تجربة البحث الرئيسية :

تم تنفيذ (24) وحدة تعليمية لتعلم بعض تمارينات خاصة بالحركة القوس الامامي على البساط الارضي للاعبات في الجمناستك وفق المدة الزمنية المقررة واعتباراً من 18 / 9 / 2016 ولغاية 18 / 11 / 2016 ، وبمعدل ثلاث وحدات تعليمية في الأسبوع وكان زمن الوحدة التعليمية الواحدة (35) دقيقة (ملحق 2)، لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة.

المجموعتان التجريبية والضابطة متشابهتان في القسم الإعدادي والقسم الختامي ، وتختلفان في القسم الرئيسي ، إذ تم إدخال تمارينات تعليمية للمجموعة التجريبية في تعلم الحركة القوس الامامي على البساط الارضي ، إذ يقدم المدرب شرحاً يسيراً عن حركة القوس الامامي المراد تعلمها في الوحدة التعليمية باستخدام تمارينات تعليمية خاصة.

وقد قسمت الوحدة التعليمية على النحو الآتي :-

اولاً: القسم الإعدادي :

استغرق الزمن الكلي (10) دقائق ، وكان الهدف منه هو الإحماء الخاص تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم وبما يخدم القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية فضلاً عن إعطاء تمارين بدنية حسب نوع وأهمية المهارة المعطاة.

ثانياً: القسم الرئيسي:

استغرق الزمن الكلي للقسم التعليمي والتطبيقي (20) دقيقة حيث قام المدرب بالشرح والتطبيق للتمرينات التعليمية الخاصة للاعبات في الجمناستك بشكل متداخل بينهما وذلك لان غالبية التمارينات التعليمية للحركة القوس الامامي تعتمد على التغذية بالأداء وهذا يجري على كافة الوحدات التعليمية وهذا بالنسبة للمجموعة التجريبية ،اما المجموعة الضابطة فلم تؤدي هذه التمارينات ولكن اعتمدت على التمارينات التقليدية ضمن المنهج التعليمي المتبع من قبل المدرب، تضمن تعلم حركة القوس الامامي على جهاز البساط الارضي للاعبات في الجمناستك اي بدون استخدام التمارينات التعليمية التي استخدمتها المجموعة التجريبية، وبواقع (24) وحدة تعليمية ، وزمن الوحدة التعليمية (35) دقيقة ، اذ ان المدرب يقوم بتنفيذ المنهج وحدات التعليمية عن طريق شرح الحركة ثم عرضها وتطبيق عملياً من قبل اللاعبات.

ثالثاً: القسم الختامي: استغرق الزمن الكلي (5) دقائق، تضمن تمارين تهدئة واسترخاء.

3-8-3 الاختبارات البعيدة :

تم اجراء الاختبارات البعيدة لعينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج التعليمي الذي بدأ بتاريخ (9/18/ 2016 / وانتهى بتاريخ (2016/11/18) قام الباحثان بتطبيق الاختبار البعدي بتاريخ

(2016/11/23)، وذلك باستخدام جهاز التصوير ، حيث تم تصوير أداء الحركة القوس الامامي، على جهاز البساط الارضي ، وبنفس

الظروف تمت فيها اجراء الاختبارات القبلية من حيث المكان والأجهزة والأدوات وأسلوب التنفيذ والعمل .

3-9 تقييم الأداء الفني:

اعتمد الباحثان على الشكل الظاهري للحركة في تقييم الاداء الفني للحركة القوس الامامي ، ويمكن تقييم المهارات او الحركات الرياضية التي تؤدي من قبل الرياضيين بإحدى الطرائق الآتية: (1)

الطريقة الأولى : أداء الحركة وتقويمها بواسطة الخبراء أو خبير عن طريق المشاهدة مع التسجيل.

الطريقة الثانية : أداء الحركة وتقويمها بعد تسجيلها صورياً عن طريق (فيلم) سينمائي أو فديوي ثم عرضها بواسطة أجهزة العرض المعروفة وتحليلها من قبل الخبراء والمختصين .

واستعان الباحثان بالطريقة الثانية اعلاه لتقييم الشكل الظاهري للحركة القوس الامامي حيث استخدم الباحثان التصوير الفديوي وإعدادها على قرص مضغوط (CD) لتقييم الأداء الفني لعينة البحث من قبل أربع مقومين (ملحق 4) من ذوي الخبرة والاختصاص في لعبة الجمناستك وفي مجال التحكم في الجمناستك ، فضلاً عن ذلك فقد أجريت عملية التقييم من قبل مقومين أنفسهم لتقييم الأداء الفني في الاختبارات القبلية واستخدم كل منهم استمارة خاصة يتم فيها خصم النقاط من الحركة حسب حدوث الخطأ ولكل جزء من أجزاء جسم اللاعبة إذ تقوم كل منهم بإعطاء درجة للاعبة من الدرجة الكلية والبالغة (10) درجات ، ثم يستخرج الوسط الحسابي لكل لاعبة بعد حذف أعلى درجة وأقل درجة وجمع الدرجتين الباقيتين وتقسيماها على (2) لتكون الدرجة هي درجة أداء اللاعبة للمهارة أو الحركة واستخدم الباحثان لتفريغ البيانات استمارة خاصة بذلك (ملحق 3).

3-10 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام برنامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) الإصدار (20)، لمعالجة البيانات الخاصة بالبحث، والتي تضمنت الوسائل الإحصائية الآتية:(2).

- الوسط الحسابي . - الانحراف المعياري - الوسط الحسابي المرجح (لغرض استخراج الأهمية النسبية)

- معامل الالتواء . - قانون دلالة الفروق لمتوسطين مرتبطين ولعينتين متساويتين.

- قانون دلالة الفروق لمتوسطين غير مرتبطين ولعينتين متساويتين.

(1) وجيه محجوب ؛ التحليل الحركي ، ط2: (بغداد، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 1987) ص273

(2) محمد خيرى سليم أبو زيد ؛ التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام برمجية SPSS: (عمان، دار جرير للنشر، 2010) ص268.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

4-1 عرض وتحليل نتائج الفروق (ت) بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في تقييم أداء حركة القوس الامامي على البساط الارضي للاعبات بأعمار (10-12) سنة .

4-1-1 عرض وتحليل نتائج الفروق (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تقييم أداء حركة القوس الامامي على البساط الارضي للاعبات بأعمار (10-12) سنة

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي في تقييم أداء حركة القوس الامامي على البساط الارضي للاعبات بأعمار (10-12) سنة للمجموعة التجريبية.

نوع الدلالة	مستوى الدلالة (sig)	قيمة t المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	الاختباران والمتغيرات الإحصائية الحركات
			±ع	-س	±ع	-س		
معنوي (*)	0.02	3.586	0.25	5.00	0.65	4.10	درجة	القوس الامامي

(*) معنوي إذا كان مستوى المعنوية (sig) أصغر من نسبة خطأ (0.05).

ويبين من جدول (3) ان الوسط الحسابي لحركة القوس الامامي في الاختبار القبلي قد بلغ (4.10)، وانحراف معياري قيمته (0.65)، في حين ان الوسط الحسابي للحركة نفسها في الاختبار البعدي قد بلغ (5.00)، بانحراف معياري قيمته (0.25)، علما ان قيمة مستوى الدلالة (sig) (0.02) ، مما يدل على هناك فروقا معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

4-1-2 عرض وتحليل نتائج الفروق (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في تقييم أداء حركة القوس الامامي على البساط الارضي للاعبات بأعمار (10-12) سنة.

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارين القبلي والبعدي في تقييم أداء حركة القوس الامامي على البساط الارضي للاعبات بأعمار (10-12) سنة للمجموعة الضابطة.

نوع الدلالة	مستوى الدلالة (sig)	قيمة t المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	الاختباران والمتغيرات الإحصائية الحركات
			±ع	-س	±ع	-س		
معنوي (*)	0.04	2.66	1.22	4.25	1.29	4.04	درجة	القوس الامامي

(*) معنوي إذا كان مستوى المعنوية (sig) أصغر من نسبة خطأ (0.05).

وبين من جدول (4) ان الوسط الحسابي لحركة القوس الامامي في الاختبار القبلي قد بلغ (4.04)، وانحراف معياري قيمته (1.29)، في حين ان الوسط الحسابي للحركة نفسها في الاختبار البعدي قد بلغ (4.25)، بانحراف معياري قيمته (1.22)، علما ان قيمة مستوى الدلالة (sig) (0.04) ، مما يدل على هناك فروقا معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

1-2-1-4 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات القبالية والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة لتقييم الاداء الفني : بعد ان تم عرض نتائج الاختبارات للمجموعتين التجريبيّة والضابطة وتحليلها في المحاور السابقة يتبين من نتائج الجدولين (3) و (4) وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبيّة في تقييم الاداء الفني لحركة القوس الامامي على البساط الارضي للاعبات في الجمناستك ولصالح الاختبارات البعديّة . ويعزو الباحثان سبب ذلك الى تنفيذ اللاعبات في المجموعة التجريبيّة لتمرينات تعليمية خاصة والتي أثرت بشكل مباشر في سرعة تحسن الاداء الفني لتعليم حركة القوس الامامي ويجد الباحثان أن هذا السلوك المهاري قد أثر تأثيراً ايجابياً على تعلم الحركة وأدائها بشكل جيد من قبل اللاعبات ، فكان الأداء المهاري جيداً وأكثر دقة وهذا ما أظهرته نتيجة المجموعة التجريبيّة بين الاختبارين (القبلي والبعدي) وكانت لصالح الاختبارات البعديّة .

اما فيما يخص المجموعة الضابطة فقد كانت دلالات الفروق في الاختبارات القبالية والبعديّة في تقييم مستوى الاداء الفني للمجموعة الضابطة لصالح الاختبارات البعديّة التي اتبعت الاسلوب التقليدي ، ويعزو الباحثان السبب هذا امر طبيعي كون المجموعة الضابطة ايضا خضعت للتعلم من قبل مدرب الفريق في المدة المقررة للتجربة الرئيسيّة، اضافة الى الممارسة المستمرة في سير المنهاج المتبع من قبل اللاعبات ،وما يحتويه من شرح وعرض وإعطاء التعليمات والإرشادات الخاصة بكل مفردة من مفردات المنهاج مما يؤدي الى التعليم ومن ثمّ تحسين في مستوى اداء تعلم الحركة (قيد البحث) .

كما يجد الباحثان ان نجاح اسلوب التكرارات المتنوعة في منهج التمرينات التعليمية الخاصة بوصفه كوسيلة تعليمية ومنهجا فاعلا ومؤثرا في تنفيذ حركة القوس الامامي باستخدام انواع مختلفة من الانشطة ورياضات وادوات وتمرينات فضلا عن التشويق والإثارة والاستمرارية في التعلم وعدم الانقطاع والتزام العينة بحضور التمرينات بشكل منتظم كان له اثر واضح في تحسين الاداء الفني للحركة القوس الامامي ، اذ يوضح (زكي محمد حسن ، 2000) " ان التعلم يعني تكرار الاداء ولهذا يجب ان يكون التكرار يتسم بالتنوع والتشويق حتى لا يبعث على الملل اذ ان استخدام التمرينات التقليدية المعروفة لدى اللاعبات تؤدي الى الملل وتولد الرتابة في الاداء وتفترق الى عامل التحفيز والتشويق والاستمرارية في التعلم" (1).

(1) زكي محمد حسن ؛ كرة الطائرة منهجية حديثة في التدريب والتدريس ، ط1: (الاسكندرية ، ملتقى الفكر ، 2000)

3-1-4 عرض وتحليل نتائج الفروق (ت) بين الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية و الضابطة في تقييم أداء حركة القوس الامامي على على البساط الارضي للاعبات بأعمار (10-12) سنة.

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة ومستوى الدلالة بين الاختبارين البعديين في تقييم أداء حركة القوس الامامي على البساط الارضي للاعبات بأعمار (10-12) سنة للمجموعتين التجريبية والضابطة .

نوع الدلالة	مستوى الدلالة (sig)	قيمة t المحسوبة	البعدي الضابطة		البعدي التجريبية		وحدة القياس	الاختباران والمتغيرات الاحصائية الحركات
			ع±	س-	ع±	س-		
معنوي (*)	0.02	2.71	1.22	4.25	0.25	5.00	درجة	القوس الامامي

(*) معنوي إذا كان مستوى المعنوية (sig) أصغر من نسبة خطأ (0.05).

ويبين من جدول (5) ان الوسط الحسابي لحركة القوس الامامي في الاختبار القبلي قد بلغ (5.00)، وبانحراف معياري قيمته (0.25)، في حين ان الوسط الحسابي للحركة نفسها في الاختبار البعدي قد بلغ (4.25)، بانحراف معياري قيمته (1.22)، علما ان قيمة مستوى الدلالة (sig) (0.02) ، مما يدل على هناك فروقا معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .

4-3-2-1 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لتقييم الاداء الفني :

ومن خلال ملاحظتنا للجدول (5) يتبين لنا تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة بين الاختبارين البعديين في تقييم تعلم حركة القوس الامامي على البساط الارضي للاعبات في الجمناستيك ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية ، ، ويعزو الباحثان السبب في ظهور تلك الفروق إلى فاعلية التمرينات التعليمية الخاصة التي استخدمها الباحثان مع المجموعة التجريبية والتي أسهمت في تحقيق تحسن في الأداء الفني للحركة المطلوبة تعلمها مقارنة مع المجموعة الضابطة والتي اعتمدت بدورها على الطريقة الاعتيادية المتبعة من قبل المدرب. فالتمارين التي وضعها الباحثان مع المجموعة التجريبية عملت على زيادة إدراك المتعلمات وخبراتهم التي ادت الى تحسین في مستوى الأداء الفني الصحيح لكل حركة ، أي ساعدت على اخذ المدى المناسب للحركة وانعكاس ذلك على أدائها باقتدار ومهارة عالية يعزو الباحثان الى ان التمرينات التعليمية الخاصة التي استخدمت في الجزء الرئيسي والتي تهدف الى تعليم الاداء الفني بصورة مشوقة بعيدا عن الملل والرتابة كما في التمرينات التقليدية في المادة

التعليمية ، وهذا ما اشار اليه (محمد جميل عبد القادر ، 1993) "ان استخدام تمارين مشوقة ومتنوعة في التعليم يعد عاملاً مهماً للارتقاء بمستوى الاداء الفني والبدني والنفسي للاعبين"⁽¹⁾ أضاف إلى ذلك ان انتظام الالعبات في تطبيق المنهج التعليمي باستخدام التمرينات التعليمية بما يشتمل على أنشطة متعددة ومتنوعة ، وكذلك استخدام أجهزة وأدوات وتمرينات مختلفة عن التي تستخدم في النشاط الأساسي ، فضلاً عن تخطيط وتصميم هذا المنهج بإتباع الأسلوب العلمي وتنظيم مفرداته بشكل متنوع ومتغير وباستخدام مثيرات او وسائل حديثة مما يجعله اكثر تأثيراً للاستمرارية في التعلم ، حيث يعد الاستمرار في التعليم أحد المبادئ الأساسية في تنمية المتغيرات البدنية والمهارية الخاصة بالنشاط الممارس ، فضلاً عن إخراج العملية التعليمية في إطار علمي منظم.

كما أثر استخدام التمرينات التعليمية خاصة على الجانب النفسي من خلال التخلص من الروتين عند التعلم على نشاط واحد فقط وإزالة الشعور بالملل وحدوث نوع من التكيف النفسي وزيادة فعالية التعلم ، فالنشاط الواحد قد يكون له بعض القصور ولكن إذا وجد ضمن أنشطة أخرى فلا شك سوف يؤدي ذلك إلى تغطية هذا القصور واختزال آثاره ، هذا إلى جانب أنه يستثير الالعبات ويؤدي إلى تشويقهن ويجعلهن إيجابياً وذلك إما بالانتقال إلى أماكن وأجواء تعليمية أخرى او باستخدام أنشطة وتمرينات ورياضات مختلفة.

فضلاً عن ذلك فإن التمارين البدنية المستخدمة في الإعداد العام والخاص في الجزء الإعدادي من الوحدات التعليمية كان لها أيضاً دور في تحسين الاداء الفني من خلال تمارين المرونة والرشاقة وتمرينات التمطية لعضلات الجسم وتمرينات القفز أي من التمارين التي تخدم الاداء الفني للحركة القوس الامامي ، ويشير (وجيه محبوب ، 2001) "أن للتمارين أهمية كبرى في الإعداد البدني العام والخاص والإعداد المهاري إذا كان للمبتدئين أو للمستويات العليا"⁽¹⁾.

من خلال عرض النتائج ومناقشتها توصل الباحثان الى الاستنتاجات ، وكان من أهمها :-

- إن التمرينات التعليمية خاصة لها تأثير فعال في تحسين تعلم الاداء الفني لحركة القوس الامامي على البساط الارضي للاعبات في الجمناستك.
- تفوق لاعبات المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي التي استخدمت التمرينات التعليمية خاصة على لاعبات المجموعة الضابطة في الحركة القوس الامامي على البساط الارضي للاعبات في الجمناستك.

وفي الباب الخامس اوصا الباحثان في الدراسة على مايلي :

(1) محمد جميل عبد القادر ؛التربية الرياضية الحديثة : (بيروت، دار الجبل ، 1993) ص 155.

(2) ووجيه محبوب(2001) ؛ مصدر سبق ذكره، ص167.

- ضرورة استخدام التمرينات التعليمية خاصة من قبل المدربين عند تحسين الأداء المهاري لحركة القوس الامامي على البساط الارضي للاعبات في الجمناستك .
- الاسترشاد بإجراءات هذه الدراسة عند تصميم المناهج التعليمية.
- اعتماد نتائج التمرينات التعليمية خاصة على اتحاد الجمناستك في كركوك عند تعليم حركات البساط الارضي للاعبات في الجمناستك.

المصادر العربية والانكليزية:

- ❖ جاسم محمد نايف ؛ فاعلية التمارين التحضيرية العامة والخاصة في تعلم تكنيك ركض الموانع : (رسالة ماجستير ، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 1986) .
- ❖ زكي محمد حسن ؛ كرة الطائرة منهجية حديثة في التدريب والتدريس ، ط1: (الاسكندرية ، ملتقى الفكر ، 2000)
- ❖ سوسن عبد المنعم (وآخرون)؛ الجمباز وطرق تدريبه : (القاهرة ، الهيئة المصرية العامة للكتاب ، 1983).
- ❖ علي الديري ؛أصول التمرينات الرياضية وطرق تدريسها: (جامعة اليرموك، دار الأمل للنشر، 1987) .
- ❖ عقيل يحيى؛ اثر التمارين الغرضية الخاصة في تعلم فن رفعة الخطف بالأسلوب العكسي من الطريقة الجزئية: (رسالة ماجستير، جامعة الموصل/ كلية التربية الرياضية، 1995) .
- ❖ قاسم المندالوي (واخرون) ؛ الاختبارات والقياس في التربية البدنية : (الموصل ، مطابع التعلم العالي ، 1989) .
- ❖ ليلى زهراء؛ الأسس العلمية والعملية للتمرينات والتمرينات الفنية: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1982)ص92.
- ❖ محمد جميل عبد القادر ؛التربية الرياضية الحديثة : (بيروت، دار الجبل ، 1993) .
- ❖ منال عبود عبد المجيد ؛ برنامج النمو المعرفي لمادة الرياضيات والتطور الحركي خلال درس التربية الرياضية : (رسالة ماجستير ، غير منشور، جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية ، 1995)،
- ❖ محمد خيرى سليم أبو زيد ؛ التحليل الاحصائي للبيانات باستخدام برمجة SPSS: (عمان، دار جرير للنشر ، 2010) .
- ❖ محمد خليل عباس (وآخران) ؛ مدخل الى مناهج البحث العلمي وعلم النفس ، ط4 : (عمان ، دار الميسرة للنشر والطباعة ، 2012) .
- ❖ معيوف ذنون حنتوش (واخرون)؛ المبادئ الفنية والتعليمية للجمباز والتمرينات البدنية : (الموصل ، مطبعة جامعة، 1985) .
- ❖ وجيه محجوب ؛ التحليل الحركي ، ط2: (بغداد، مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، 1987)
- ❖ وداد المفتي و عفاف الكاتب ؛ أثر استخدام بعض أساليب التدريس في مستوى تعلم مهارة السباحة الحرة : (بحث منشور ، مجلة الدراسات / الجامعة الاردنية مؤتمر التربية الرياضية ، عدد خاص ، 2004) .

- ❖ Medvediev A .S .Biomechanical principles.of snatch and gerk : (technique ,scintific ,methodical ,bulletin I.W.F.2-1979) P 28

ملحق (1)

استمارة استبيان لتحديد تمارينات تعليمية خاصة لحركة القوس الامامي على البساط الارضي للاعبات
بأعمار (10-12) سنة مقدمة الى الاساتذة الخبراء والمختصين

الأستاذ الفاضلالمحترم

تحية طيبة

في النية إجراء البحث الموسوم بـ (تأثير تمارينات تعليمية خاصة في تحسين الأداء الفني لحركة

القوس

الامامي على البساط الأرضي للاعبات بأعمار (10-12) سنة) على عينة من لاعبات نادي سولاف
الجديد في لعبة الجمناستك . ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في مجال اختصاصكم،
يرجى تفضلكم بإبداء رأيكم حول تحديد التمارينات التعليمية لحركة القوس الامامي على البساط الارضي
وذلك بوضع علامة () امام التمارينات التعليمية المرفقة طيا في القائمة التي لها علاقة كبيرة
بتعليم حركة القوس الامامي على البساط الارضي للناسئات في الجمناستك .

ملاحظة :

- يمكن إضافة أية تمرين من التمارينات التعليمية التي لها علاقة بحركة القوس الامامي على
البساط الارضي ترونها مناسبة وغير مدرجه في القائمة.
- اختيار اربعة تمارين تعليمية لحركة القوس الامامي .

مع فائق الشكر والامتنان...

الاسم الثلاثي:

الشهادة واللقب العلمي :

التخصص:

الجامعة :

الكلية :

التاريخ :

التوقيع:

الباحثان

التمارين والصور التوضيحية المستخدمة في البرنامج التعليمي

تمارين تعليمية الخاصة لحركة القوس الامامي



قوس امامي
باستخدام الرولا



القوس على
البساط والسير
لمسافة 12م



النزول قوس امامي
بمساعدة الحائط



رفع الرجل مفرودة
خلفا الوقوف بجوار
عارضضة التوازن مع
رفع الرجل خلفا من
زوايا مختلفة

ملحق (2)

صلاحية تدريبات تعليمية خاصة بالمجموعة التجريبية

الأستاذ الفاضلالمحترم

تحية طيبة :

في النية إجراء البحث الموسوم بـ (تأثير تدريبات تعليمية خاصة في تحسين الأداء الفني لحركة القوس الامامي على البساط الأرضي للاعبين بأعمار (10-12) سنة) على عينة من لاعبات نادي سولاف الجديد في لعبة الجمناستيك. ولكونكم من ذوي الخبرة والاختصاص في هذا المجال يأمل الباحثان مساعدتكم وإسهامكم الخير في، ابداء رأيكم حول صلاحية الوحدة التعليمية المعدة . لذا يرجى من سيادتكم بيان:

- مدى صلاحية نماذج الوحدات التعليمية .
- ملاحظاتكم حول توزيع الازمنة والتكرارات والراحة البينية حسب تمارين التعليمية
- اضافة أية ملاحظات أخرى ترونها مناسبة.

شاكرين تعاونكم معنا

الاسم الثلاثي:

الشهادة واللقب العلمي :

التخصص:

الجامعة :

الكلية :

التاريخ :

التوقيع:

الباحثان

نماذج لبعض الوحدات التعليمية / الوحدة (2) / الأسبوع الأول

التاريخ : 2016/9/20

الزمن : (35)

العدد : 5 لاعبات

الوحدة التعليمية : الثانية

الادوات : رولا ، كرات ، عارضة التوازن

الاهداف التعليمية :

تعلم اللاعبات تمارينات حركة القوس الامامي على البساط الارضي.

التشكيلات	التفاصيل	الزمن (دقيقة)	الأقسام	ت
X X X X X 	- الاحماء الخاص (تهيئة عامة لجميع أعضاء الجسم وبما يخدم القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية فضلاً عن إعطاء تمارين بدنية حسب نوع وأهمية الحركة المعطاة)	10	القسم الإعدادي	
X X X X X X 	(*) شرح تمارينات للحركة الثالثة (قوس امامي) و تمارينات للحركة الرابعة (قوس خلفي) على البساط الارضي بشكل تفصيلي وكيفية أداء تمارينات هذه الحركات وعرضها من قبل المدرب .	8		
X X X X X 	تقوم اللاعبات بأداء قوس امامي باستخدام الرولا على البساط الارضي	3		
X X X X X 	تقوم اللاعبات بأداء القوس على البساط والسير لمسافة 12م	3	القسم الرئيسي 20 دقيقة	
X X X X X 	تقوم اللاعبات بأداء النزول قوس امامي بمساعدة الحائط	3		
 	تقوم اللاعبات بأداء تمرين رفع الرجل مفردة خلفا الوقوف بجوار عارضة التوازن مع رفع الرجل خلفا من زوايا مختلفة.	3		
X X X X X 	<ul style="list-style-type: none"> • تمارين تهدئه وعودة الجسم إلى حالته الطبيعية • إعطاء التغذية الراجعة بشكل عام حول تنفيذ الوحدة التعليمية . • التأكيد على حرص وجديّة اللاعبات في الاداء خلال الوحدات التعليمية القادمة . • الانصراف 	5 دقائق	القسم الختامي	

(*) تضمن الجانب التعليمي متداخل مع التطبيقي وذلك لان غالبية التمارين التعليمية خاصة للحركات تعتمد على اعطاء تغذية بالأداء وهذا يجري على كافة الوحدات التعليمية .

ملحق (3)

استمارة تفريغ البيانات

ق: تعني مقومة

ت	الاسم	ق1	ق2	ق3	ق4	الدرجة النهائية (بعد حذف أعلى وأقل درجة)
1						
2						
3						
4						
5						
6						
الدرجة الكلية للمجموعة () وللحركة () = ()						

ملحق (4)

أسماء الخبراء والمختصين (المقومين)

ت	الاسم	الدرجة	مكان العمل
1	أ.د. هدى شهاب	حكمة دولية	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / البنات
2	أ.د. فردوس مجيد	حكمة دولية	كلية التربية وعلوم الرياضة / ديالى
3	م. م. أيمن حسين	حكمة دولية	وزارة التربية قسم التربية البدنية
4	أيمن نوري	حكمة دولية	الجنة الفنية للاتحاد العراقي المركزي للجمناستك

الرضا الوظيفي وعلاقته بهندسة العمليات الادارية للعاملين بمراكز التأهيل الطبي

أ.م.د. وسن سعيد رشيد

م. م بلال حاتم عبد الغفور

يرتبط العمل الاداري في مراكز التأهيل الطبي والعلاج الطبيعي ارتباطاً وثيقاً بما يحدث من تطور في الفكر الاداري على مستوى الدول ككل وفي مختلف قطاعاتها حيث تحقق ما لا تحققه من قيم في المجالات الاخرى ، ولا بد من دعم الخدمة الصحية للنهوض بمستواها بتقديم خدمة ذات جودة ملائمة للزمان والمكان بتقنيات متطورة، لبلوغ توقعات المرضى ونيل رضاهم ، حيث شهدت الخدمة الصحية توسعاً وتطوراً تعدد مختلف دول العالم هدفاً رئيسياً لحاجتها إلى أفراد أصحاء، وتكمن أهمية البحث في اعتباره مدخل اداري وتنظيمي لتطوير وتقويم هندسة المراكز الصحية ومراكز التأهيل الطبي والعلاج الطبيعي للمعاقين ، وبيان مدى حاجة واهمية هذه المراكز الى جودة الخدمة فيما يخص التأهيل الطبي من اجل رفع كفاءة وتحسين الخدمات المقدمة للرياضيين المعاقين نحو الافضل وكذلك تحقيق اداء وظيفي افضل للعاملين ، كما وتساهم في الكشف عن نقاط القوة والضعف في البيئة الادارية لمراكز التأهيل الطبي والمستشفيات وحاجتها لتطبيق الاعمال الادارية وما لها من علاقة وثيقة في نجاح تلك البيئة وحسن ادائها، لاسيما ان الرياضيين المعاقين هم من اهم المراجعين فيها لكثرة تعرضهم للإصابة الامر الذي يستدعي مراجعتهم لتلك المراكز والتي من خلالها يتم التعرف على واقع العمل الاداري في هذه المراكز والمستشفيات. ونكمن أهمية البحث بالتعرف على درجة الرضا الوظيفي لدى العاملين في مراكز التأهيل الطبي ، والتعرف على درجه هندسة العمليات الادارية لدى العاملين في مراكز التأهيل الطبي ، التعرف على العلاقة بين الرضا الوظيفي وهندسة العمليات الادارية لدى العاملين في مراكز التأهيل الطبي.

منهج البحث: وأستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة البحث ،حيثحدد الباحثان مجتمع البحث بالعاملين في مركزين التأهيل الطبي للمعاقين في محافظة بغداد ، اذ بلغت عينة البحث (190) عاملاً في مراكز التأهيل الطبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من العاملين الذين يعملون بمراكز التأهيل الطبي في محافظة بغداد .

وقد توصل الباحثان الى عدد من **الاستنتاجات** كان من بينها :

- 1- تطبق هندسة العمليات الادارية ومجالاته في مراكز التأهيل الطبي ومراكز المعاقين .
- 2- ظهور علاقة معنوية بين المقاييس (هندسة العمليات الادارية / الرضا الوظيفي) في مراكز التأهيل الطبي .

كما وأوصى الباحثان بما يلي :

- 1- ضرورة التواصل بين المراكز من خلال ربط جميع المراكز التأهيلية بالحكومة الالكترونية.

2- العمل على ضرورة تطبيق هندسة العمليات الادارية في وزارة الصحة بشكل عام وفي مراكز التأهيل الطبي بشكل خاص.

Abstract

Job satisfaction and its relationship to engineering and administrative operations for employees of medical rehabilitation centers

Asst . prof . Dr was an Saeed Rasheed Lecturer. Bilal Hatem Abdul Ghafoor

Administrative work in the natural medical rehabilitation and treatment centers is closely got engaged with what is happening from the evolution of management thought on the state level as a whole and in the various sectors where there has been no achieve on values in other fields, and must support the health service for the advancement of their standard delivering appropriate quality of time and space service with a techniques sophisticated, to reach the patients expectations and gain their satisfaction, where the health service has seen expansion and development prepared by the various countries of the world a major goal of their need for healthy individuals, lies the importance of research in mind the administrative and regulatory entrance to the development and evaluation of re-engineering, health centers, medical rehabilitation and physical therapy for the disabled, and the extent of the need and importance these centers to the quality of service in terms of medical rehabilitation in order to raise efficiency and improve services for disabled athletes for the better as well as the achievement of the performance and functional best for workers, also contribute to the detection of strengths and weaknesses in the administrative environment to centers of medical rehabilitation hospitals and their need for the application of administrative work and their relationship document the success of that environment and good performance, especially that disabled athletes are the most important reviewers where frequent exposure to infection which calls for their review of these centers through which they are recognized on the reality of administrative work in these centers and hospitals. the importance of research which is identify the degree of job satisfaction among workers in the medical rehabilitation centers, and to know the degree of administrative engineering processes among workers in the medical rehabilitation centers, to identify the relationship between job satisfaction and engineering of administrative processes to those working in the medical rehabilitation centers.

Research Methodology: The researchers used the descriptive methodology with a survey style to the suitability nature of the research, which are two researchers selected the research community workers at two medical rehabilitation for the disabled in the province of Baghdad, reaching the sample (190) factor in medical rehabilitation centers, was chosen as the research sample purposively workers who medical rehabilitation centers working in Baghdad province.

The researchers reached a number of conclusions which included:

1. Administrative operations and engineering fields applied in medical rehabilitation centers, handicapped centers.
2. The emergence of a significant relationship between standards (Administrative Process Engineering / job satisfaction) in medical rehabilitation centers.

The researchers also recommended the following:

1. The necessary for communication between the centers by connecting all rehabilitation centers, e-governance.
2. Work on the necessary to apply administrative operations engineering at the Ministry of Health in general and in particular medical rehabilitation centers

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

يرتبط العمل الإداري في مراكز التأهيل الطبي والعلاج الطبيعي ارتباطاً وثيقاً بما يحدث من تطور في الفكر الإداري على مستوى الدول ككل وفي مختلف قطاعاتها حيث تحقق ما لا تحققه من قيم في المجالات الأخرى ، ولابد من دعم الخدمة الصحية للنهوض بمستواها بتقديم خدمة ذات جودة ملائمة للزمان والمكان بتقنيات متطورة، لبلوغ توقعات المرضى ونيل رضاهم ، حيث شهدت الخدمة الصحية توسعاً وتطوراً تعدد مختلف دول العالم هدفاً رئيسياً لحاجتها إلى أفراد أصحاء، وغياب الكفاءات الصحية المناسبة للأدوار العلاجية المطلوبة والضعف الملحوظ بالتخصص الدقيق في تلك المراكز والمستشفيات له التأثير المباشر وغير المباشر على نتائج العلاج ، كما ان الامر الاخر الذي يلفت النظر ويلاحظه المصاب هو سوء التنظيم في الاستقبال وافتقاره للتوجيه بالشكل الصحيح اذ نجد الكثير من المراجعين يقفون طوابير بالقرب من الاستعلامات وعلى ابواب الاطباء واقسام التأهيل والعلاج الطبيعي مما يفقد الصورة المطلوبة للمستشفى والمركز الصحي ، فضلاً عن نقص الكوادر التدريبية الرياضية في مثل هذه الاقسام يعتبر أمراً غير مقبول وبالتالي ضعف في وضع البرامج التأهيلية من حيث الشده والراحة للمصاب التي من خلالها يستطيع العودة الى ممارسة تدرياته .

ونرى أهمية الرضا الوظيفي في تنمية وتطوير أداء العاملين والارتقاء بسلوكياتهم فضلاً عن انعكاساته الإيجابية الأخرى، حيث أصبح الاهتمام بالرضا الوظيفي كأحد الموضوعات التي شغلت أذهان العلماء والمفكرين في مجال علم النفس والإدارة، وهذا الاهتمام يعود إلى أن معظم الأفراد يقضون جزءاً كبيراً من حياتهم في شغل الوظائف فبالتالي من الأهمية بمكان بالنسبة لهؤلاء أن يبحثوا عن الرضا الوظيفي ودوره في حياتهم الشخصية والمهنية فضلاً عن أن زيادة الرضا الوظيفي قد تؤدي إلى زيادة الإنتاجية مما يعود بالنفع للمؤسسات والعاملين، كما أن الرضا يسهم في ازدياد المشاعر الإنسانية الإيجابية ويعتبر من أهم العوامل لتنمية الموارد البشرية وخصوصاً وأن رضا الموظف يعزز لديه الولاء والانتماء والشعور بالمسؤولية كما يؤدي الرضا إلى الإبداع والعمل الخلاق والتجديد، كما يعتبر الرضا الوظيفي للعاملين من أهم مؤشرات الصحة والعافية للمؤسسة ومدى فاعليتها على افتراض أن المؤسسة التي لا يشعر العاملون فيها بالرضا سيكون حظها قليل من النجاح مقارنة بالتي يشعر فيها العاملون بالرضا، مع ملاحظة أن الموظف الراضي عن عمله هو أكثر استعداداً للاستمرار بوظيفته وتحقيق أهداف المنظمة كما أنه يكون أكثر نشاطاً وحماساً في العمل الذي يؤديه والبيئة المحيطة به.

وتكمن أهمية البحث في اعتباره مدخل إداري وتنظيمي لتطوير وتقويم هندسة المراكز الصحية ومراكز التأهيل الطبي والعلاج الطبيعي للمعاقين ، وبيان مدى حاجة وأهمية هذه المراكز الى جودة الخدمة فيما يخص التأهيل الطبي من اجل رفع كفاءة وتحسين الخدمات المقدمة للرياضيين المعاقين نحو الافضل وكذلك تحقيق اداء وظيفي افضل للعاملين ، كما وتساهم في الكشف عن نقاط القوة والضعف في البيئة الادارية لمراكز التأهيل الطبي والمستشفيات وحاجتها لتطبيق الاعمال الادارية وما لها من علاقة وثيقة في نجاح تلك البيئة وحسن ادائها، لاسيما ان الرياضيين المعاقين هم من اهم المراجعين فيها لكثرة تعرضهم للإصابة الامر الذي يستدعي مراجعتهم لتلك المراكز والتي من خلالها يتم التعرف على واقع العمل الاداري في هذه المراكز والمستشفيات.

1-2 مشكلة البحث:

تنتشر مراكز التأهيل الطبي والعلاج الطبيعي في العراق بشكل روعي فيه انتشارها لتغطي كافة مناطق العراق ، وتتشترك هذه المراكز بمنظومة ادارية موحدة تشمل هيكلية الموارد البشرية واسلوب المعالجة فضلاً عن توحيد اسلوب استقبال المراجعين ومعالجتهم ،ومن خلال زيارات الباحث لمراكز التأهيل الطبي والعلاج الطبيعي في المستشفيات والمراكز الصحية ذات الاختصاص الطبي الخاصة لمعالجة الرياضيين المعاقين وجد ان هناك ضعف ملحوظ بالتنظيم الاداري ،اذ وجد الباحث ان الرياضيين

المعاقين يتم علاجهم في نفس الردهات التي يعالج بها الاصحاء المصابين، وهذا يعد من الامور السلبية التي تؤثر على الخدمة الصحية التي تقدم للمعاقين والتي تحتاج الى رعاية نفسية خاصة فضلاً عن الرعاية الصحية والتأهيلية المقدمة لهم، فضلاً عن سوء استقبال المعاقين في هذه المركز والاجهزة الموجودة غير منظمة وقلّة الوحدات التدريبية التأهيلية .

و من المعروف ان حركة المعاق تكون اصعب ويحتاج الى رعاية خاصة في التنقل والصعود الى السرير المخصص للعلاج ، مما قد لا يحتاجها الفرد المصاب من الاصحاء، ويضاف الى ذلك كون الرياضي المصاب (الرياضي المعاق) يجب ان يخضع الى علاج مُركز يؤهله للعودة الى ممارسة التدريب الرياضي بسرعة وبنفس القدرة والقابلية قبل الاصابة ، وبالرغم من كثرة وتنوع الاجهزة التأهيلية والطبية الا ان هنالك خللاً تنظيمياً خاصاً بتوزيع تلك الاجهزة في الاماكن المناسبة لحجمها مما يؤثر بشكل ملحوظ على جودة العلاج المقدم للمعاق المصاب.

1-3 اهداف البحث :

- التعرف على درجة الرضا الوظيفي لدى العاملين في مراكز التأهيل الطبي.
- التعرف على درجه هندسة العمليات الادارية لدى العاملين في مراكز التأهيل الطبي.
- التعرف على العلاقة بين الرضا الوظيفي وهندسة العمليات الادارية لدى العاملين في مراكز التأهيل الطبي.

1-4 مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري : العاملين في مراكز التأهيل الطبي والمستشفيات في محافظة بغداد.

1-4-2 المجال أزماني : 2016/3/6 ولغاية 2016/9/19

1-4-3 المجال المكاني : المستشفيات ومراكز التأهيل الطبي في محافظة بغداد.

1-5-1 تعريف المصطلحات :

1-5-1 الرضا الوظيفي: مجموعة من المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو وظيفته او حالة نفسية نحو العمل في الوظيفة التي يؤديها، وهذه المشاعر قد تكون ايجابية او سلبية وبالتالي فان الرضا عن العمل مفهوم يعكس مدى تصور الفرد لا شباع حاجاته في العمل⁽¹⁾ .

(1) ياسر العدوان وأحمد عبد الحليم ؛ الرضا الوظيفي للإدارة الوسطى في أجهزة الإدارة العامة في الأردن ، (مجلة الأبحاث اليرموك ، العدد 1 المجلد 11 ، 1995 ، ص16 .

1-5-2 هندسة العمليات الادارية: هي إعادة التفكير الاساسي واعادة التصميم الجذري للعمليات الادارية لتحقيق تحسينات جوهرية في معايير قياس الاداء الحاسمة مثل الخدمة والجودة والتكلفة وسرعة الإنجاز⁽²⁾.

3- منهجية البحث و إجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

أستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملائمته طبيعة البحث ، بهدف التعرف على الظاهرة التي ندرسها وتحديد الوضع الحالي لها والتعرف على نقاط القوة والضعف فيها من اجل معرفة مدى صلاحية هذا الوضع او مدى الحاجة لأحداث تغييرات جزيئية واساسية فيه .

3-2 إجراءات البحث الميدانية :

3-2-1 مجتمع البحث وعينته :

حدد الباحثان مجتمع البحث بالعاملين في مركزين التأهيل الطبي للمعاقين في محافظة بغداد ، اذ بلغت عينة البحث (190) عاملاً في مراكز التأهيل الطبي، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من العاملين الذين يعملون بمراكز التأهيل الطبي في محافظة بغداد كما في جدول (1).

جدول (1)

يبين توزيع افراد المجتمع (العاملين في مراكز التأهيل الطبي)

ت	المراكز	عدد العاملين
1	مركز المصطفى لتأهيل المعاقين	92
2	مركز الحمزة لتأهيل المعاقين	98
	المجموع	190

3-3 اجهزة وأدوات البحث ووسائل جمع المعلومات :

وهي أدوات الباحث التي يستطيع بموجبها جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث .

لذا استعان الباحث بالأجهزة و الأدوات والوسائل الآتية :-

1- الحاسبة الالكترونية الشخصية نوع (DELL) .

(2) بلال خلف السكارنه؛ التطوير التنظيمي والاداري ، ط1، (ار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان 2009) ، ص149 .

- 2- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
 - 3- المقابلات الشخصية .
 - 4- الملاحظة الميدانية .
 - 5- استمارة استبانة .
 - 6- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .
 - 7- فريق العمل المساعد
- 3-5 التجربة الاستطلاعية :قام الباحثان بإجراء تجربة استطلاعية في يوم الاحد المصادف 2016/3/6 على العاملين في مستشفى ابن القفول البالغ عددهم (20) عاملاً ، وذلك للتعرف على النقاط التالية :-

- ❖ تهيئة العينة لمعرفة كيفية تفريغ المعلومات في استمارة البحث .
- ❖ التعرف علوقت إجراء التجربة.
- ❖ التعرف على المشاكل التي ستواجهها الباحثان والعمل على حلها.
- ❖ التعرف على الصعوبات التي ستواجه الباحثان.
- ❖ تهيئة فريق العمل بالبحثي المساعد.

3-6 التجربة الرئيسية :التطبيق النهائي للبحث

- بعد أن أجرى الباحثان جميع الإجراءات العلمية المتعلقة باستمارة مقياس الرضا الوظيفي وهندسة العمليات الادارية وتم تطبيق كلا المقياسين على أفراد عينة البحث وكما يأتي :
- توزيع مقياس الرضا الوظيفي على العاملين في مراكز التأهيل الطبي للمعاقين في محافظة بغداد لقياس الرضا الوظيفي لدى العاملين في المراكز التأهيلية بشكل عام وضمن بعديه الاهتمام بالعمل والاهتمام بالعلاقات الإنسانية .
 - تم جمع البيانات الخاصة بالبحث والتعامل معها إحصائياً لغرض الوصول الى تحقيق أهداف البحث .

3-7 الوسائل الإحصائية⁽¹⁾:

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- النسبة المئوية .

(1) وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد عبد العبيدي ؛ التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1996) ص 264.

- معامل الارتباط البسيط .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

سيتم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء البيانات الاحصائية التي تم الحصول عليها من خلال الاجراءات التي قام بها الباحثان .

جدول (2)

يبين مجموع الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الارتباط في متغيرات قيمة .

المتغيرات	س	ع	الوسط الفرضي	قيمة معامل الارتباط المحسوبة	قيمة ر* الجدولية	الدلالة الاحصائية
الرضا الوظيفي	151,84	11,326	132	0,624	0,159	معنوي
هندسة العمليات الادارية	212,19	17,865	195			

*تحت مستوى دلالة 0,05 ودرجة حرية 188 .

يتضح من الجدول (2) ان قيمة معامل الارتباط ان قيمة معامل الارتباط المحسوبة (0,624) هي اكبر من قيمة ر الجدولية (0,159) عند درجة حرية 188 ومستوى دلالة معنوية (0,05). ويتضح ان قيمه معامل الارتباط بين الرضا الوظيفي وهندسة العمليات الادارية يبلغ (0,624) والتي تحدد طبيعة هذه العلاقة وهي علاقة معنوية.

ويعزو الباحثان النتائج الحالية الى طبيعة العلاقة القائمة بين هندسة العمليات الادارية والرضا الوظيفي للعاملين في مراكز التأهيل الطبي ودرجة رضاهم عن العمل، ان درجة الرضا يمكن ان تعتبر مؤشرا علميا دقيقا لطبيعة العمليات الادارية التي يتخذها العاملين في مراكز التأهيل الطبي والتي يمكن تسجيلها او ملاحظتها من قبل ادارة المركز، و ان هذا التفاعل يمكن ان يظهر بشكل واضح من خلال العلاقات المتبادلة واحترام الرأي ومراعاة مشاعر الاخرين من خلال اعتمادها على الهندسة الادارية والعاملين على تطبيقها.

وفي ذلك يؤكد (Ramsden 1983)⁽¹⁾ المهتمين بالعمل الاداري والعلاقات الانسانية ترتبط ارتباطا ايجابيا برضا العاملين عن عملهم ،وكذلك يتفق مع النتائج الحالية (Kohan 1989)⁽²⁾ ان هندسة العمل الاداري للمهتمين بالعلاقات الإنسانية يؤثر ايجابيا في رضا العاملين عن عملهم وان نمط

1. Ramsden Patricia .(1983) : the Relationship Between Part-Time Faculty Job Satisfaction and Perception of Division Chair persons Leadership Behavior in Community Colleges D.A.I., Vol. 45 , No.03,.
- 2.Kohn , Alan : (1989)Interactions Between Superintendent Leader Behavior and Locus of Control on Job Satisfaction as Perceived by Vocational teachers . D.A.I , Vol.13 , No.4.

هذا الاهتمام العالي بالعمل والعلاقات هو الأكثر تأهلاً في رضاهم عن عملهم ، ويتفق أيضاً مع نتائج (Lung 2009)⁽³⁾ على أن وجود علاقة إيجابية بين الهندسة الإدارية وبين الرضا الوظيفي للعاملين ، وبهذا الصدد فإن الباحثان في تفسيره النتائج الحالية من خلال يتبنيه لنظرية فردريك هيرزبرج (F.Herzberg)⁽⁴⁾ والذي أشار في نظريته (العوامل الدافعة - ذات العاملين) (Two-Factor Theory) إلى أن العوامل التي تخلق لدى الفرد شعوراً بالرضا العالي عن العمل تسمى بالعوامل الدافعة (الاعتراف والتقدير والانجاز والترقية والتقدم والوظيفة واحتمالات النمو والتقدم الذاتي والمسؤولية) وأن هذه العوامل التي تسبب للفرد شعوراً بالاستياء الشديد من الوظيفة أو العمل تسمى بالعوامل الصحية أو المحافظة على البقاء والاستمرار في العمل وهي (سياسة المؤسسة وإدارتها، نمط الإشراف ، العلاقات المتبادلة مع الزملاء والمرؤوسين والاجر والامن والاستقرار في الوظيفة وتأثيرات العمل وظروفه والمركز الوظيفي).

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات:

- 1- تطبق هندسة العمليات الإدارية ومجالاته في مراكز التأهيل الطبي ومراكز المعاقين .
- 2- يمتلك معظم العاملون في مراكز التأهيل الطبي الرضا الوظيفي ومجالاته.
- 3- لا تختلف نظرة الذكور عن الإناث في تطبيق هندسة العمليات الإدارية ، إلا أنه تختلف الآراء بين الجنسين في بعض مجالاته .
- 4- ظهور علاقة معنوية بين المقاييس (هندسة العمليات الإدارية / الرضا الوظيفي) في مراكز التأهيل الطبي .

1-1 التوصيات:

- 1- العمل على ضرورة تطبيق هندسة العمليات الإدارية في وزارة الصحة بشكل عام وفي مراكز التأهيل الطبي بشكل خاص.
- 2- تشجيع العاملين في المراكز التأهيل الطبي التابعة للوزارة الصحة بالحصول على الشهادات (البكالوريوس) وذلك باعتبارهم حاصلين على شهادة الدبلوم في التأهيل الطبي.
- 3- اهتمام وزارة الصحة بضرورة العمل على نشر ووعي ثقافة التغيير والتطوير لكل عاملها لأجل كفاءة الأداء.
- 4- ضرورة التواصل بين المراكز من خلال ربط جميع المراكز التأهيلية بالحوكمة الإلكترونية.

3.Lung and Richard L. Organization Theory and design, (Ohio: South-Western College publishing , 2009) ,p57.

4. ياسر العدوان وأحمد عبد الحليم ؛ مصدر سبق ذكره ، 9- 33 .

- بلال خلف السكارنه؛ التطوير التنظيمي والاداري ، ط1، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان (2009) .
- وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد عبد العبيدي ؛ التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية ، (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1996) .
- ياسر العدوان وأحمد عبد الحليم ؛ الرضا الوظيفي للإدارة الوسطى في أجهزة الإدارة العامة في الأردن ، (مجلة الأبحاث اليرموك ، العدد 1 المجلد 11 ، 1995) .
- Kohn , Alan : (1989) Interactions Between Superintendent Leader Behavior and Locus of Control on Job Satisfaction as Perceived by Vocational teachers . D.A.I .
- Lung and Richard L. Organization Theory and design, (Ohio: South-Western College publishing , 2009).
- Ramsden Patricia .(1983) : the Relationship Between Part-Time Faculty Job Satisfaction and Perception of Division Chair persons Leadership Behavior in Community Colleges D.A.I.

الملاحق:

ملحق (1) مقياس هندسة العمليات الادارية

ت	الفقرات	اتفق بشده	اتفق	لا اعلم	لا اتفق	لا اتفق بشده
1	يتكون فريق العمل من ذوي الاختصاصات لإنجاز الاعمال المحدودة.					
2	تلتزم مراكز التأهيل بحث العاملين على استخدام الموارد بالطرق المثلى					
3	تعتمد مراكز التأهيل في معالجة المشاكل على التشاور والمشاركة في اتخاذ القرار.					
4	تهتم مراكز التأهيل بوضع المنهاج المستمر الطبي للرياضيين المعاقين المصابين.					
5	تسعى مراكز التأهيل للمحافظة على ميزتها التنافسية					
6	تحدد المراكز التأهيلية الوقت المناسب للتغيير .					
7	تمتلك مراكز التأهيل رؤية عميقة لخلق افكار جديدة					
8	تنظيم دورات لمعرفة اخر التطورات والتعديلات في المعالجة وتطبيقها .					

9	تهتم مراكز التأهيل بحالته النفسية للرياضيين المعاقين.				
10	تقيم مراكز التأهيل دورات تدريبية للعاملين وبشكل مستمر.				
11	تعتمد مراكز التأهيل على معايير واضحة ومحددة لتقويم اداء العاملين .				
12	تستثمر مراكز التأهيل افضل المعلومات لأعداد البرامج				
13	تحاول مراكز التأهيل اعادة النظر بالأعمال الحالية لتحسينها او تغييرها .				
14	تمتلك مراكز التأهيل سمعة جيدة ومؤثرة في الآخرين.				
15	تسعى مراكز التأهيل للمشاركة في المؤتمرات العربية والدولية .				
16	تشجع مراكز التأهيل العاملون فيها على الابتكار والابداع .				
17	تحقق مراكز التأهيل اهدافها بمستوى عالي نسبيا مقارنة بالمستشفيات المماثلة .				
18	تحدد مراكز التأهيل المؤثرات العلمية والادارية اللازمة لإنجاز العمل .				
19	توجد رغبة كبيرة في التغيير لدى العاملين في مراكز التأهيل				
20	تلتزم مراكز التأهيل بتوزيع افضل المستلزمات الطبية .				

ملحق (2) مقياس الرضا الوظيفي

ت	الفقرات	اتفق بشدة	اتفق	لا اعلم	لا اتفق	لا اتفق بشده
1	أحبوا عتز بنو عية العملا لذي أقوموا أشعر بأهميته في المركز الطبي.					
2	أبحث عن أساليب جديدة في تقبل صانتظار الخدمة التي أقدمها وأقتر حيدا لمناسبة دائما.					
3	أتحمل مسؤولية عملي، وتقدير أدائي يتوافق مع مسؤولياتي					
4	أعرف ما يجب أن أفعله تماما، وأعرف أهداف وظيفتي					
5	تحسن بيئة العمل في المركز الصحي على السنة الماضية					
6	تنجز ادارتي كافة ما يوكل اليها من أعمال البتقان					
7	يتم تقدير يوتي تقدير زملائك لما أنجزنا أعمالنا البتقان.					
8	يتم التعامل مع الموظف ذو الأداء الضعيف وذو الأداء الجيد بشكل عادل ومنص					
9	بيئة العمل (التكيف، المكتب، الإضاءة) كافية ومرضية ومريحة					
10	أشار كفاية اتخاذ القرار اتدخلي بيئة عملي					
11	يتعاون الجميع في الإدارة من أجل إنجاز العمل					

12	يدعم نيسيا دانيش كمر ضمنا				
13	يتحليل نيسيا المبادر بإظهار قدراتي ومعار في كل مادتنا الحاجة لذلك.				
14	يصغلي نيسيا العملا الاحتجئات أن أتحذله في ما يوجهني من مشاكل				
15	يعامل نيسيا لرئيس باحترام.				
16	لدي الثقة الكافية برئيسي وحرصه علي وعلنا المعلما.				
17	يعمل المدرء والمشر فونمعدوي الكفاءات المتفاوتة باحترافية				
18	المعلومات التي أتلقاها من المدرء والمشر فين حول أهداف عملي واضحة بالنسبة لي				
19	أكنال احترامو التقدير لكافة المدرء والمشر فين				
20	يراجع المدرء أداء الموظفين بانتظام من أجل تحقيق أهداف المؤسسة.				

المستخلص

علاقة الإدارة بالأهداف للهيئات الإدارية للاتحادات الرياضية غير الأولمبية في العراق

أ.د. عبد الله هزاع

م.م. حسين خميس حسين

يواجه المعنيون مشكلات ادارية كثيرة تتمثل جملتها في التوصل لكيفية الارتقاء بمستوى العمل الاداري، وعملية التهيؤ لمختلف البطولات الاولمبية التي تعد واحدة من اهم العقبات التي تواجه الاتحادات الرياضية كون عامل توفير البيئة الادارية المناسبة يعد هو الاكثر صعوبة من جانب، ومن جانب اخر هناك المدة الطويلة للتهيؤ للاعداد يتطلب تعاون إداري طويل الامد مما تقدم قام الباحث بالتعرف :

1- بناء مقياس الإدارة بالأهداف لإعضاء الهيئات الإدارية للاتحادات الرياضية المركزية في العراق حدد الباحث مجتمع بحثه بإعضاء الهيئات الإدارية للاتحادات الرياضية المركزية غير الاولمبية في العراق البالغ عددهم (144) اداريا، وقام الباحث بعرض مجالات وفقرات المقياس الاداري على الاداريين مجتمع البحث بالكامل، وتم استعمال الحقيبة الاحصائية (SPSS). لمعالجة النتائج. اهم الاستنتاجات:-
1- اعتماد الاداريين وفق الاسس الظاهرية كان موفقاً نوعاً ما، وهذا امر طبيعي نظراً للنتائج المتقدمة التي يحققها لاعبونا، وجاءت هذه الدراسة لتدعم جهود الاداريين الذين اعتمدوا (المقاييس التقديرية) .
وجاءت اهم التوصيات كآلاتي :

- تعميم نتائج هذه الدراسة على الاندية والاتحادات غير الاولمبية واستخدامها كمؤشرات للتقدم الاداري.

Abstract

Relationship management by objectives governing bodies of sports federations is Olympic in Iraq

Concerned face many administrative problems are, inter alia, to reach for how to raise the level of administrative work, process and prepare for the various Olympic tournaments, which is one of the most important obstacles facing the sports federations, the fact that the provision of appropriate administrative environment factor is the is the most difficult one hand, the other hand there is a long time to prepare for to prepare a long-term management requires cooperation from the foregoing, the researcher identifies:

- At scale of management objectives for the members of the governing bodies of the Central Sports Federations in Iraq

Select researcher discussed with members of the governing bodies of the Central Sports Federations non-Olympic community Aeracalbalg number (144) administratively, and the researcher display areas and paragraphs administrative measure on administrators whole community research, was the use of statistical Pouch (SPSS). The most important conclusions were as follows: -

- Adoption administrators according to the virtual foundations were somewhat successful, and this is normal because of advanced results achieved by our players, and came to this study supports the efforts of administrators who relied (standards discretion) to add them (objective measures)

- Disseminate the results of this study on the clubs, federations and non-Olympic use them as indicators of the progress of administrative.

1-التعريف بالبحث

1-1مقدمة البحث وأهميته

أن الإدارة الرياضية العراقية بأمس الحاجة للعمل الإداري المنظم الذي يواكب الوسائل الحديثة في مجال إدارة المؤسسات الرياضية وذلك من أجل النهوض بالواقع الرياضي الذي يشهد بكل أسف تراجع في مستوى النتائج وعلى مختلف المستويات الإقليمية والعربية والآسيوية إذ أن هذا التراجع في المستوى الرياضي يعود الى أسباب عديدة منها ما يرتبط بعدم الإهتمام بالإدارة الرياضية في مؤسساتنا الرياضية. إذ تعد الإدارة الأساس في تقدم المجتمعات البشرية وهي علم قائم بذاته يؤسس لأول خطوات النجاح في جميع جوانب الحياة ومنها الجانب الرياضي فمن خلالها يتم المهام ووضع الأهداف بأطر إدارية منظمة ومنسقة وبأساليب إدارية حديثة ومتنوعة ومن هذه الأساليب هو أسلوب الإدارة بالأهداف إن أسلوب الإدارة بالأهداف أحد الأساليب الحديثة في العمل الإداري عامةً والعمل الرياضي خاصةً، يهتم هذا الأسلوب بتحقيق أهداف المؤسسة الرياضية إذ يتم وضع الأهداف والتخطيط لها من قبل جميع العاملين وهو ما يؤدي الى إسهام الجميع وتقائهم للوصول بمؤسستهم الى مجموعة الأهداف التي اجتمعوا عليها. يذكر عبد المقصود والشافعي إن الإدارة بالأهداف هو أحد الأساليب المتميزة في العمل الإداري بأكمله من قمته الى قاعدته وبالعكس بما يؤدي الى تحقيق التكامل في العمل وبالتالي نجاح المؤسسة بتحقيق أهدافها⁽¹⁾. ومن أهم مؤسساتنا الرياضية التي تعكس المستوى الرياضي في العراق هي الأتحادات الرياضية المركزية في اللجنة الأولمبية وكذلك غير الأولمبية التي يقع عليها مسؤولية تمثيل العراق في البطولات الرياضية وعلى مختلف المستويات وأشاعة الحب والتعاون والأنسجام والتفاهم وتوحيد الجهود مما يؤدي الى الشعور بالراحة والثقة بالعمل والسعادة، وهذا بدون شك يقود الى نجاحهم في تحقيق أهداف اتحاداتهم الرياضية .

تكمن أهمية دراسة أسلوب الإدارة بالأهداف للهيئات الإدارية للإتحادات الرياضية المركزية غير الأولمبية الوطنية العراقية من الدراسات المهمة التي يجب الأهتمام بها في المجال الرياضي العراقي خاصةً لعينة البحث التي تمثل القيادة الرياضية ولمختلف الألعاب ، كما تتضح أهمية هذه الدراسة من خلال الأدارة بالأهداف، إذ تساهم هذه الدراسة بتهيئة مقياس مهم في المجال الرياضي يمكن أستثمارهما في تقييم عمل اتحاداتنا الرياضية ومدى متابعتها لما هو حديث في العمل الإداري .

1-2مشكلة البحث:-

(1) ابراهيم محمود عبد المقصود وحسن أحمد الشافعي؛ الموسوعة العلمية للإدارة الرياضية- نظريات الإدارة وتطبيقها، ط1(الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2003)، ص87.

أن الإدارة بالأهداف إحدى الوسائل الإدارية الحديثة والتي تعد مطلباً إدارياً ضرورياً لنجاح مؤسساتنا الرياضية ومنها الهيئات الإدارية لإتحاداتنا الرياضية المركزية ليس على مستوى تحديد الأهداف وتحقيقها بل وعلى طبيعة العلاقة مع متغيرات إحداها العمل الجماعي.

وجد الباحث أن ضعف المنظومة الادارية وأهدافها والترابط فيما بينها والتحديات التي تواجه في الهيئات الادارية الرياضية والذي يعد معوقاً لعملية التطور الرياضي إذ إن عدم دراسة هذا المتغير يعني عدم الأهتمام بدوريهما في تطور المستوى الرياضي وهي مشكلة يجب بحثها وهذا ما قام به الباحث بأدخال نموذج جديد في الأتحادات بأسلوب الأدارة بالأهداف ، فضلاً عن عدم عثور الباحث على دراسة تناولت متغير الدراسة في بيئتنا الرياضية العراقية وعينة البحث المتمثلة بالأتحادات الرياضية المركزية غيرفي العراق

1-3 أهداف البحث :

1- التعرف على واقع الإدارة بالأهداف لدى أعضاء الهيئات الإدارية للإتحادات الرياضية المركزية غير الأولمبية في العراق .

2- بناء مقياس الإدارة بالأهداف لإعضاء الهيئات الإدارية للإتحادات الرياضية المركزية غير الاولمبية في العراق

1-4 مجالات البحث:-

1-4-1 المجال البشري : أعضاء الهيئات الإدارية للإتحادات الرياضية المركزية العراقية .

1-4-2 المجال الزمني : للفترة من 2016/5/20 ولغاية 2016/9/20 .

1-4-3 المجال المكاني : مقرات الهيئات الإدارية للإتحادات الرياضية المركزية العراقية .

1-5 تحديد المصطلحات:-

1-5-1 الإدارة بالأهداف : هي تقبل الرؤساء فكرة توزيع السلطات والمسؤوليات على العاملين لكي يتمتعوا بقدر مناسب من الأستقلالية في أطار العمل الجماعي، أي أن كل فرد يمكن أن يجد نفسه في موقع مسؤولية.. لتحقيق الأهداف التي تم الأتفاق عليها⁽²⁾.

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة :

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 الإدارة العامة :

منذ فجر التاريخ بدأ الإنسان يعمل لسد حاجاته المعيشية ورفع مستواه وقدراته وقد كان الصيد والزراعة النشاطين الأولين للإنسان وبعدها ظهر النشاط التجاري في صورة مختلفة سعياً وراء المنفعة الناتجة من

(²) فائق حسني أبو حليلة ؛ الحديث في الإدارة الرياضية ، ط1 : (عمان، داروائل النشر، 2004)، ص203 .

مبادلة السلع الفائضة عن الحاجة بسلع أخرى مع الآخري، وظهر النشاط الصناعي كمرحلة أقتصادية بهدف زيادة المنفعة وأتساع نطاق ومجالات أستخدامها، وتلى ذلك ظهور مجموعة أنشطة الخدمات بأشكالها المختلفة، ويرتبط التطور الأقتصادي أساساً بمدى تقدم هذه الأنشطة الأقتصادية وتعقدتها وتشعبها وأزدياد حجمها وارتباطها ليس فقط في المدينة وإنما جميع أنحاء العالم لقد بدأت مشكلة الإدارة تظهر بجوانبها المختلفة من الوقت الذي أختار فيه صاحب المؤسسة مساعداً لها، فالتنظيم والإدارة أمران أساسيان للحصول على نتائج والتوصل الى أهداف في عمل الجماعة وتزداد هذه المشاكل تعقيداً وتتعاظم أهميتها بأزدياد حجم المؤسسة وأرتفاع عدد العمال والموظفين فيها ضمن التنظيم البسيط وتوزيع العمل بين الشفوي الى التنظيمات المعقدة والأقسام وتوزيع العمل بين الأفراد والأقسام على أساس أوراق مكتوبة ومصممة لتوضيح أعمال كل فرد وفريق وأرتباطهم بالآخرين العاملين في المؤسسة ،ترجع جذور الإدارة الى الماضي البعيد مثلها كمثل المهن القديمة كالقانون والطب والتعليم ولكن المظاهر المهنية للإدارة لم تظهر إلا في سنين حديثة نسبياً بأعتبار أن تطوير الوسائل العلمية وتحديد هادفية التنفيذ جعلت من الإدارة مهنة بأعتبار أن المهنة هي مؤسسة تعتمد على مجموعة من المعرفة التي أثبتت التجارب صحتها والتي تستخدم لخدمة الآخرين وتحديد أركان وأساسيات الذين كان لهم الفضل الأول في تنمية المعلومات الإدارية الى حالة أصبحت فيها الإدارة مهنة منظمة ،إن الإدارة العامة تلعب دوراً كبيراً وبارزاً في تنظيم الأفراد والذين هم مسؤولين عن الأمر والتوجيه وتسيير المجموع للأفراد الذين أتعفوا للوصول الى تحقيق أغراض معينة وهذا ما جعل الغرض الرئيسي للإدارة العامة يهتم بالسلوك والتصرف

البشري ومن خلال هذا السلوك أن تقدم الخبرات فالإدارة هي مشكلة الناس جميعاً وبهذا فيجب الأهتمام والقبليات المعنية لحل المشكلات التي تجابههم⁽³⁾.

2-1-2 مفهوم الإدارة :

تحتاج كل منظمة أو مؤسسة الى تنظيم مناشطها وتنسيق جهودها من أجل تحقيق الأهداف التي وجدت أساساً من أجلها، وهي لهذا تحتاج الى تنظيم بنائها على أفضل صورة تمكنها من تحقيق هذه الأهداف، وتختلف الإدارة بأختلاف ميادينها، فهناك إدارة الصناعة وإدارة الحكومة وإدارة التعليم وإدارة الأعمال وإدارة المؤسسات وغيرها من الميادين ولكل ميدان من ميادينها أسلوبه الخاص في معالجة وتناول مشاكله على الرغم من هذا هناك عناصر مشتركة بين هذه الميادين جميعاً . فالإدارة هي تلك القواعد والأجراءات

(1) مروان عبد المجيد أبراهيم؛ إدارة البطولات والمنافسات الرياضية، ط1: (عمان، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، 2002)،

المنظمة للعمل والتي يتعامل الناس على أساسها⁽⁴⁾. فالإدارة هي تنفيذ الأعمال بواسطة آخرين عن طريق تخطيط وتنظيم وتوجيه ورقابة، إذ عرفها جودت عزت بأنها "تنسيق الجهود الفردية والجماعية لتنفيذ السياسة العامة للدولة"⁽⁵⁾. أن تنفيذ السياسة العامة للدولة وأخراجها الى خير الواقع تمثل مجموعة النشاط الحكومي نحو إدارات الخدمات العامة في المجال الرياضي على وجه الخصوص لتوفي المناخ الرياضي الملائم لمختلف المراحل في كافة الأجهزة المعنية مثل وزارة الشباب والرياضة، وزارة التربية، والجامعات ، والقوات المسلحة وغيرها⁽⁶⁾ أما حسن أحمد الشافعي فعرّفها " تنفيذ الأعمال بواسطة الآخرين بمعن تنفيذ أهداف كل مؤسسة سواء كانت رياضية أم غير رياضية عن طريق الأشخاص (الأفراد أو العنصر البشري) فالإدارة تعتمد على العنصر البشري إذا تواجد هذا العنصر تواجدت الإدارة"⁽⁷⁾ أما كيميال فيقول أن الإدارة تعني (جميع الجهود التي تبذل لإنشاء المشروع وتحويله ورسم سياسته وحده بالمعدات اللازمة والأفراد اللازمين، وتنظيم المشروع حتى تعمل كافة أجزاءه في تنسيق تام وتوجيهه بهد أن يتم إستثناءه)⁽⁸⁾. أما في مجال التربية الرياضية فيرى عقيل الكاتب وآخرون 1986 بأن الإدارة الناجحة (تساعد على إشاعة الديمقراطية السلمية المؤمنة بحقوق وواجبات الأفراد والتي تعمل على تدريبهم وأستقلاليتهم بالعمل وذلك بالتوجيه الهادف الذي ينبغي أصلاح الأخطاء غير المعتمدة بالنصح حتى يسير المتعلم نحو تحقيق الأهداف بخطوات تقدمية متزنة وسليمة⁽⁹⁾ .

ويرى الباحث إن الإدارة كعلم لا يمكن أن تكون ثابتة بل يجب أن تتغير وفقاً للمتغيرات والظروف والمعطيات التي تحتاجها تلك المرحلة فأن أعطاء مفهوم واسع ومحدد للإدارة لا يمكن أن يكون معزولاً عن سياسة الدول بشكل عام ونظامها السياسي بشكل خاص لأن هذا يحدد أسلوب النظام الوظيفي الذي يرتبط بالأنظمة الأخرى الاجتماعي والاقتصادي ، ومما تقدم يمكن للباحث وضع مفهوم الإدارة هي (فنّ لأنجاز العمل من خلال التنظيم والتنسيق وتوحيد الجهود المبذولة من قبل العاملين وتوجيهها بما ينسجم مع سياسات الدولة بأستخدام الطاقات البشرية والمادية المتاحة من قبلها أستخدماً علمياً دقيقاً

- (1) مروان عبد المجيد أبراهيم؛ الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية، ط: (عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، 2000)، ص19.
- (2) جودت عزت عطوي؛ الإدارة المدرسية الحديثة مفاهيمها النظرية وتطبيقاتها العلمية، ط:1: (عمان، دار الثقافة للنشر والتوزيع، 2004)، ص17.
- (3) عصام بدوي، نازك مصطفى سنبل؛ البطولات والدورات الرياضية، استضافتها - تنظيمها - إدارته ط1 (القاهرة، دار الفكر العربي ، 2004)، ص19 .
- (4) حسن أحمد الشافعي ؛ المنظور القانوني عامة والقانون الإداري في الرياضة- التشريعات في التربية البدنية والرياضة، ط1: (الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر ، 2007)، ص102 .
- (5) محمود داوود الربيعي؛ التنظيم الإداري في العمل الرياضي، ط2: (بغداد، دار الكتب والوثائق، 2008)، ص10 .
- (6) محمود داوود الربيعي؛ نفس المصدر السابق، ص10 .

لتحقيق زيادة الكفاءات الأنتاجية أما في العصر الحديث دخلت الإدارة في العلوم الأنسانية كافة وأصبحت معياراً لرقى الأمم وتقدمها فضلاً عن أن الإدارة أياً كانت عامة أو خاصة تتأثر بالمفاهيم السائدة والأفكار السياسة والمذاهب العقائدية والأقتصادية والاجتماعية⁽¹⁰⁾ .

لذلك فأن الإدارة هي محور الفعاليات والأوامر ومحور دفع الأفراد لإستقبال القرارات ومن هنا نجدها ذا صلة وثيقة بكثير مع العلوم الإجتماعية ومن أكثر هذه العلوم علاقة بعلم الإدارة علم الاقتصاد وعلم السياسة والقانون وعلم الاجتماع⁽¹¹⁾ .

وهذا ما أكده شتلوت والسيد عوض 1973 فقد عرفا الإدارة أيضاً " فن تنفيذ وتطبيق السياسة الإدارية الموضوعية في في الاطار العام لتنفيذ الدولة على أن يراعي التطبيق مقتضيات الزمان والمكان"⁽¹²⁾.

3- منهجية البحث وأجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :

إن مشكلة البحث تحل عن طريق إختيار المنهج المناسب لذلك قام الباحث بأستخدام المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المتبادلة وأختير منه النمط الارتباطي

3-2 مجتمع البحث وعينته :

يتكون مجتمع البحث من أعضاء الهيئات الإدارية للاتحادات المركزية الرياضية غير الاولمبية التي تشارك في الدورات الأولمبية وحسب التسلسل هناك (18) إتحاداً أولمبياً وهي كالاتي :

1- عينة البناء : البالغدهم (114) عضواً يمثلون مجتمع البحث بالكامل في عملية بناء مقياس (الإدارة بالأهداف)

2- عينة التجربة الأستطلاعية : سيقوم الباحث بأجراء التجربة الأستطلاعية على (20) أعضاء من مجتمع البحث إختيارهم عشوائياً .

جدول (1) يبين عدد أعضاء الهيئات الإدارية للاتحادات الرياضية

ت	أسم الأتحاد الرياضي	عدد أعضاء الأتحاد
1-	الإتحاد العراقي للكرة العابرة	8
2-	الإتحاد العراقي للأسكواش	8
3-	الإتحاد العراقي لبناء الأجسام	8
4-	الإتحاد العراقي للكراتيه	8
5-	الإتحاد العراقي للقوة البدنية	8
6-	الإتحاد العراقي لقوة الذراع	8
7-	الإتحاد العراقي للشطرنج	8

(1) ربيع أنور فتح الباب؛ العلاقة بين السياسة والإدارة - دراسة تحليلية في تنظيم الوضعية والأسلام،(القاهرة، دار النهضة العربية، 1994)، ص 21 .

(2) محمد قاسم القريوني ومهدي حسن زويلف؛ المفاهيم الحديثة الأدارية، ط3: (عمان، ب ط، 1993)، ص 21 .

(3) حسن شتلوت وحسن سيد عوض؛ التنظيم والإدارة في التي الرياضية، (القاهرة، دار المعارف للنشر، 1973)، ص 11 .

8	الإتحاد العراقي للجوجستو	8
8	الإتحاد العراقي للوشو	-9
8	الإتحاد العراقي للبليرد	-10
8	الإتحاد العراقي للأولمبياد الخاص	-11
8	الإتحاد العراقي للرياضة الجامعية	-12
8	الإتحاد العراقي للكيكو شنكاي	-13
8	الإتحاد العراقي للبولنغ	-14
8	الإتحاد العراقي للشركات	-15
8	الإتحاد العراقي للرياضة للجميع	-16
8	الإتحاد العراقي للموتاي	-17
8	الإتحاد العراقي للكيك بوكسك	-18
144 عضواً	18 إتحاداً رياضياً	المجموع

3-3 أدوات البحث ووسائل جمع المعلومات :

1- المقابلات الشخصية: قام الباحث بأجراء مقابلات شخصية مع عدد من رؤساء وأعضاء بعض الإتحادات الرياضية المركزية ومناقشتهم حول موضوع البحث من حيث أهميته للارتقاء بعمل إتحاداتهم والأستشارة بأرائهم وملاحظاتهم .

2- الأستبيان :

3- الملاحظة :

4- المصادر والمراجع العلمية :

5- الشبكة الدولية (الأنترنت) :

6- فريق العمل المساعد :

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 إجراءات بناء المقياس :

لغرض تحقيق أهداف هذا البحث فأن ذلك يتطلب بناء المقياس لقياس مفهوم البحث وهو الإدارة بالأهداف ولأن الواجب يستدعي القيام ببناء المقياس وكالاتي :

3-4-1-1 خطوات بناء مقياس الإدارة بالأهداف

أولاً : يذكر أصحاب الاختصاص في مجال بناء المقاييس أن عملية البناء لأي مقياس يجب ان تبدأ بتحديد مفهوم المتغير المطلوب دراسته⁽¹³⁾ وهذا ما قام به الباحث إذ تم تحديد التعريف النظري لمفهوم الإدارة بالأهداف الذي ذكر في الباب الأول وهو أن على جميع الرؤساء وفي جميع المؤسسات تقبل توزيع المسؤوليات وأخذ أفكار العاملين ومشاركتهم لتحقيق الأهداف التي يتم الاتفاق عليها لذا إن فكرة الباحث وأهميتها تتوافق مع مفهوم الدراسة وفكرتها .

(1) محسن لطفي احمد :قياس الشخصية: (القاهرة ، المصرية الدولية للطباعة والنشر ، 2006)، ص 114 .

ثانياً : تحديد مجالات المقياس : على وفق التعريف النظري ودراسة الباحث في أدبيات الإدارة حول مفهوم الإدارة بالاهداف تم تحديد مجالات الإدارة بالاهداف بصورة أولية ، إذ قام الباحث بأقتراح سبعة مجالات تغطي مفهوم المقياس وهي (واقعية الأهداف، وضوح الأهداف، الحوافز، تقييم الأهداف، وسائل تحقيق الأهداف، تحديد الاهداف، المشاركة بوضع الأهداف) وتم عرض هذه المجالات على عدد من المختصين ، إذ تم إدراج التعريف النظري لمفهوم الإدارة بالاهداف مع المجالات وطلب من المختصين إبداء الرأي في صلاحية التعريف النظري وصلاحية المجالات وأضافة أي مجال وأبداء أية ملاحظة، وقد اخذ الباحث الفقرة التي يتفق عليها الخبراء " إذ أن للباحث الحق في اختيار النسبة التي يراها مناسبة عند اختيار المجالات او الفقرات "(14) .

إذ اخذ الباحث المجال الذي اتفق عليها الخبراء بنسبة (80%) فأكثر وقد ترك للخبراء حرية أي إجراء أي تعديل على مجالات الاستبانة وبدائل الإجابة.

الجدول (2)

يبين آراء الخبراء لتقدير الأهمية النسبية لمجالات مقياس الإدارة بالاهداف

التسلسل	المجالات	النسبة
1.	واقعية الاهداف	80%
2.	وضوح الاهداف	88%
3.	الحوافز والدافعية	90%
4.	تقييم الاهداف	80%
5.	محور وسائل تحقيق الاهداف	80%
6.	محور تحديد الاهداف	85%
7.	المشاركة بوضع الأهداف	80%

ثالثاً: أعداد الصيغة الأولية للفقرات

يكون أعداد الفقرات على ضوء الأهمية النسبية لكل مجال وراعى الباحث هذه الخطوة التي تعد من أسس بناء المقاييس الاتي :

- 1- أن بعض الفقرات إيجابية والبعض الآخر سلبية (15).
- 2- أن تكون الفقرات معبرة عن المجال الذي وضعت فيه .
- 3- أن تكون الفقرات واضحة في معناها وكلماتها.
- 4- أن تعبر كل فقرة عن فكرة واحدة وتفسير واحد

(14) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص366.

(1) Stanley , Julian,Kenneth:Education and Psychological Measurement and Evaluation ; 5thed(New Jersey, Prentice-Hall,1972),P290.

وعلى وفق ذلك أمكن الباحث إعداد (24) فقرة موزعة على مجالات المقياس تم استبعاد ثلاث فقرات لعدم استيفائها الصلاحيات (التحليل المنطقي) لكل مجال.

علماً أن الباحث أستخدم في طريقة الإجابة على الفقرات لطريقة ليكرت وذلك للأسباب الآتية :

1- يذكر ابراهيم نقلاً عن (تيتل وهيل ولوثر) أنها طريقة تهيئ للشخص الذي يطبق عليه المقياس قدرة للتعبير عن اتجاهاته لكل فقرة لأنه يختار بديل أمام كل فقرة .

2- يمكن من خلالها التعرف على الأجوبة غير الدقيقة وذلك بأضافة عدد من الفقرات التي تكشف دقة الاستجابة أو عدم جدية المستجيب ويتم أبعاد هذه الفقرات عند التصحيح (16).

3- أنها أكثر الطرائق شيوعاً واستخداماً في بناء المقاييس (17).

رابعاً : تصحيح المقياس :يعتمد الباحث التدرج الرباعي للأجابة على كل فقرة من فقرات المقياس والذي تمنح فيه الدرجة للفقرات (3-2-1)) وان بدائل الأجوبة لهذا التدرج الذي اقترحه الباحث هو (أوافق ، أوافق احياناً ، لا أوافق) .

3-5 التجربة الأستطلاعية

للتعرف على مدى وضوح التعليمات وفقرات المقياس وأية صعوبات تواجه الباحث عند التطبيق والوقت الذي تستغرقه الأجوبة على فقرات كل مقياس وكذلك كفاءة فريق العمل المساعد يقوم الباحث أجراء التجربة الأستطلاعية على (20) اداريا من مجتمع البحث

3-6-1 التحليل الأحصائي للفقرات :

تعد هذه الخطوة من أهم خطوات بناء المقاييس، إذ يتم من خلالها التحقق من توافر الأسس العلمية للمقياس وهي الصدق والثبات

3-6-1-1 الصدق Validity:

يعرف المقياس الصادق أنه"الذي تقيس فقراته الصفة المراد قياسها ولا يقيس أي صفة غيرها" (18) والصدق من الاسس العلمية التي يجب توافرها في أي مقياس . ويقوم الباحث بأستخدام الانواع الآتية من الصدق

أولاً صدق المحتوى Content Validity :

(2) خليل ابراهيم رسول ؛ قياس مستوى الطموح لدى طلبة المرحلة الأعدادية وعلاقته ببعض المتغيرات -بناء ق تطبيق (اطروحة دكتوراه ،جامعة بغداد ،كلية التربية، 1984)، ص101-102 .

(1) حامد عبدالسلام زهران ؛ علم النفس الأتماعي ،ط3 (القاهرة، عالم الكتب، 1974)، ص144 .

(2) Oppenheim.A.N. Qustionnaire design Attitude Measurement ,(London, Heineman, 1973),P140.

ويسمى بالصدق المنطقي ويقصد به مدى تمثيل المقياس لما وضع من اجله ويتم التحقق منه من خلال عرضه على عدد من الخبراء والمختصين .وقد حقق هذا الصدق بعد أن حدد مفهوم الادارة بالاهداف إذ أعدت الاستبانة بمجالاتها السبعة وفقراتها (21) بالاستعانة بالمصادر والمراجع العلمية وبمجموعة من الأساتذة الخبراء في مجال الإدارة الرياضية وعلم النفس والقياس والتقويم لإقرار صلاحية الفقرات وقد أخذ الباحث نسبة (80%) كقبول للمجالات والفقرات وعدل في ضوء ملاحظاتهم .

ثانياً صدق البناء **Contstruet Validity** :

ويسمى هذا النوع من الصدق بصدق التكوين الغرضي أو صدق المفهوم وله عدة مؤشرات للتحقق منه كالقوة التمييزية للفقرات والاتساق الداخلي والارتباط مع اختبارات اخرى أو ارتباط كل فقرة من فقراته مع درجته الكلية . وفي هذه الدراسة يقوم الباحث بأستخدام المؤشرات الآتية :

1- تمييز الفقرات **Items of Discrimination** :

ويقصد بها قدرة الفقرة على التمييز بين الافراد الذين يحصلون على درجات عالية والافراد الذين يحصلون على درجات واطئة على المقياس⁽¹⁹⁾ .

2- إتساق الفقرات **Items Consistency** :

يهتم هذا المؤشر بالتحقق من وجود علاقة قوية بين درجة كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية له وهذا ما يقوم به وقد استخدم الباحث قانون معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات أفراد العينة البالغة (114) إدارياً بين كل فقرة وبين الدرجة الكلية للمقياس (الاستبانة) وذلك باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) وجاءت نتائج معامل الارتباط التي تراوحت بين (0.651 - 0.881)، وفي ضوء هذا المعيار تم استبعاد (4) فقرات وبذلك اصبح مجموع الفقرات (17) فقرة

3- الصدق العاملي **Factorial Validity** :

وهو اكثر انواع الصدق تميزا لان نتائجه مشتقة من التحليل العاملي Factor Analaysis والذي يعد من أهم مؤشرات الصدق وأحدث أنواعه وأفضل وسائله للتعرف على صدق المقاييس .

3-1-6-2 ثبات المقياس **Reliability of Scale** :

ويعد الثبات من الأسس العلمية التي يجب توافرها في المقاييس وهو يعني أتساق المقياس في قياس الجانب الذي وضع لقياسه⁽²⁰⁾ . وتوجد أكثر من طريقة للتحقق من الثبات ويقوم الباحث بأستخدام الطريقة الآتية وهي

طريقة ألفا كرونباخ **Cronbach Alpha** :

(1) **Stang.D.&J.Wrightsmn,L .S.Dictionary of Social behavior and research Methods mentery** ,(brook-Cole Publishing company, 1981),P51.

(2) محمد عبدالسلام احمد ؛ **القياس النفسي والتربوي** ، (القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، 1981)، ص69.

ويسمى أيضاً معامل ألفا كرونباخ وتعتمد هذه الطريقة على تجانس أجابات الفرد وقياس الاتساق الداخلي لل فقرات الخاصة بالمقياس⁽²¹⁾. ولإيجاد الثبات اعتمد الباحث على بيانات عينة تجربة البناء البالغة (114) إدارياً وباستخدام البرنامج (SPSS) تم استخراج معامل الثبات الذي كانت قيمته (0.901) وهو معامل ثبات عالٍ يمكن الاعتماد عليه .

3-11 التجربة الرئيسية للمقياس :

لغرض أستكمال تحقيق أهداف البحث بمساعدة فريق العمل المساعد يقوم بتطبيق المقياس على باقي أفراد مجتمع البحث (عينة البناء) في مقرات الأتحادات الرياضية غير الاولمبية المركزية للمدة من / 2016 وراعى الباحث في عملية التطبيق الأشراف المباشر من قبله، اذترج فقرات كل مقياس بصورة متسلسلة دون الإشارة لمجالاتها ويتصدر المقياس صفحة تتضمن بالإضافة لتعليمات الأجابة بعض المعلومات وهي :

اسم الأتحاد- التحصيل الدراسي - العمل الوظيفي -العمر .

3-12 الوسائل الأحصائية :

تم معالجة البيانات بواسطة نظام spss لتحقيق أهداف البحث بأستخدام القوانين الآتية :-

- 1- الوسط الحسابي .
- 2- الأتحراف المعياري .
- 3- معامل الألتواء .
- 4- الخطأ المعياري .
- 5-معامل ارتباط بيرسون .
- 6-معامل ألفا كرونباخ .
- 7-التحليل العاملي .

4 - عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها:-

4 - 1 مصفوفة الارتباطات البينية لنتائج الفقرات

يتبين من مصفوفة الارتباطات البينية التي استخرجت بواسطة معامل الارتباط البسيط لبيرسون (person) من خلال اعتماد الدرجات الخام الخاصة بالاستمارات وفق الاستبيان، اذ ان الحصول على معاملات الارتباط هي الخطوة الاولى في التحليل العاملي.

ومن خلال دراسة وتفحص الباحث لمصفوفة الارتباطات البينية تبين الاتي:-

ان عدد معاملات المصفوفة (210) معامل ارتباط (لم تحسب الخلايا القطرية) ومنها.

- عدد الارتباطات الموجبة (115) بنسبة مئوية(54.76%) .

- عدد الارتباطات السالبة (95) بنسبة مئوية (45.23%) .

- (210) معامل ارتباط معنوي بنسبة(100%).

(3) Gronbach, L.J. ; Essentials of Psychological Testing, 3rd ,(New York ,Harper .ROW,publisher),P298.

4 - 2 مصفوفة العوامل قبل التدوير (الحل الاولي):

استخدم الباحث في هذه الدراسة طريقة المكونات الاساسية لهوتلنج (Hotling Principal Components) في التحليل العاملي لانها "طريقة تستخلص اقصى تباين ارتباطي للمصفوفة"⁽²²⁾، وكذلك تقبلها لمحك هنري كايزر الذي "يقوم على اختيار عدد من العوامل مساوٍ لعدد القيم العينية التي تزيد قيمتها عن الواحد الصحيح"⁽²³⁾.

وبهذه الطريقة خلصت نتائج التحليل العاملي من خلال الجدول (3) ال (4) عوامل لكون قيمتها العينية (جذرها الكامن) زادت عن الواحد الصحيح، وتراوحت الجذور الكامنة بين (1.801-9.676) فضلاً عن ذلك فان العوامل المستخلصة تترتب تنازلياً على وفق اهميتها* التي تراوحت بين (3.900-38.009) وفسرت هذه العوامل ما قيمة (59.55%) من قيم التباين المتجمع وبعد ذلك تم بيان قيم التباين المفسر لل فقرات المبحوثة جميعها على وفق العوامل المستخلصة والجدول (3) يبين ذلك

الجدول (3) يبين قيم الجذور الكامنة ونسبة التباين والتباين المتجمع لنتائج فقرات المقياس

العوامل	الجذر الكامن (القيم العينية)	نسبة التباين (اهمية العوامل)	التباين المتجمع (النسبة التراكمية للتباين %)	قبول العوامل
1	9.676	38.009	38.009	✓
2	4.090	10.761	48.77	✓
3	2.567	5.573	54.343	✓
4	1.801	5.207	59.55	✓

الجدول (4) يبين العوامل قبل التدوير

ت	الفقرات	العوامل قبل التدوير			
		1	2	3	4
1	الأهداف التي تسعى لتحقيقها تتصف بالواقعية	0.677	0.147-	0.136	0.311-
2	أرى أن أهداف اتحادنا صعبة التحقيق	0.352	0.279	0.243-	0.170
3	أهدافنا في الاتحاد تتناقض مع امكانياتنا المادية	0.666	0.270-	0.131-	0.347-
4	أشعر أن أهدافنا لتطوير المستوى الرياضي واضحة	0.924	0.353-	0.015-	0.145-
5	أهداف اتحادنا محددة بشكل دقيق	0.368	0.067-	0.101-	0.005-
6	أشعر أن اهداف اتحادنا غير متكاملة	0.362	0.362	0.061	0.177-
7	أشعر أن الاعلام يحفزنا على العمل	0.131	0.100-	0.304-	0.449-

⁽²²⁾ محمد صبحي حسانين؛ طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية: (القاهرة، مطابع دار الشعب، 1982)، ص21.

⁽²³⁾ رعد صبري موسى وآخرون؛ الاساليب الاحصائية: (العراق، وزارة التخطيط الجهاز المركزي الاحصائي، 1987)، ص250.

* كلما كانت نسبة التباين العاملي مرتفعة كلما حصلنا على عوامل اكثر اهمية.

0.823	0.111-	0.263	0.209	0.439	ليس هناك ما يحفزنا على الإبداع	8
0.665	0.232-	0.315	0.426	0.401	أرى دافعتي في العمل داخل الاتحاد منخفضة	9
0.714	0.156-	0.257-	0.280	0.013	نعمل في الاتحاد على أساس معايير محددة	10
0.674	0.254	0.349	0.321-	0.144	يتم تقييم عملنا في نهاية كل موسم رياضي	11
0.510	0.232	0.063-	0.238-	0.154	لا يوجد في اتحادنا معايير خاصة بتقييم اهدافنا	12
0.477	0.161	165.-	0.495	0.154	يفتقد اتحادنا الى الوسائل الحديثة في العمل الاداري	13
0.649	0.243	0.214	0.288-	0.082	يشارك أعضاء الاتحاد بدورات استخدام وسائل التكنولوجيا الحديثة	14
0.679	0.445-	0.244	0.243	0.166	أعمل باستمرار على تطوير امكانياتي الذاتية في مجال تكنولوجيا المعلومات	15
0.651	0.264	0.740	0.477-	0.114	لا أعرف واجباتي في الاتحاد بشكل دقيق	16
0.521	0.084	0.301	0.457	0.084	يعمل اتحادنا على مبدأ التخصص بتوزيع الواجبات	17
0.849	0.174	0.260-	0.143	0.111	يتم توزيع واجبات أعضاء الاتحاد وفقاً لأستراتيجية الاتحاد	18
0.666	0.101	0.062	0.346	0.105	لدي دور مهم بوضع أهداف اتحادنا	19
0.630	0.264	0.078	0.346	0.129	لا يشارك الجميع بوضع اهداف الاتحاد	20
0.755	0.009-	0.274	0.387	0.129	ليس ضروري أن يساهم كل عضو بوضع اهداف الاتحاد	21
	1.801	2.567	4.090	9.676	الجذر الكامن (القيمة العينية)	
	5.207	5.573	10.761	38.009	نسبة التباين (اهمية العوامل)	
	59.55	54.343	48.77	38.009	التباين المتجمع	

4 - 3 مصفوفة العوامل بعد التدوير المتعامد (الحل النهائي):

للوصول الى البناء العاملي البسيط لتفسير التباين تم تدوير العوامل المستخلصة باستخدام التدوير المتعامد بطريقة (الفاريماكس) المقترحة من كايزر من اجل رفع قيمة التشعبات الكبيرة وتقليل قيمة التشعبات الصغيرة من خلال ابعاد المحاور غير الضرورية للوصول الى افضل حل وازالة الغموض الذي يصاحب التحليل الاول وكما مبين في الجدول (). ان الهدف الاساس من تدوير العوامل هو الحصول على عوامل ذوات دلالة لا تتغير من تحليل الى اخر ولاجل الحصول على التركيب البسيط للمصفوفة لا بد من اعتماد المعايير الخاصة التي وضعها ثرستون (Thurstone) .

الجدول (5)

يبين مصفوفة العوامل بعد التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس (Varimax)

ت	الفقرات	العوامل بعد التدوير			
		1	2	3	4
1	الاهداف التي تسعى لتحقيقها تتصف بالواقعية	0.677	0.667	0.987	0.017
2	أرى أن أهداف اتحادنا صعبة التحقيق	0.352	0.317	0.128	0.311
3	أهدافنا في الاتحاد تتناقض مع امكانياتنا المادية	0.666	0.675	0.543-	0.567
4	أشعر أن أهدافنا لتطوير المستوى الرياضي واضحة	0.924	0.766	0.124-	0.543
5	أهداف اتحادنا محددة بشكل دقيق	0.368	0.753	0.176	0.015-
6	أشعر أن اهداف اتحادنا غير متكاملة	0.362	0.603	0.234	0.092
7	أشعر أن الاعلام يحفزنا على العمل	0.131	0.588	0.876	0.120
8	ليس هناك ما يحفزنا على الإبداع	0.439	0.654	0.445	0.185
9	أرى دافعتي في العمل داخل الاتحاد منخفضة	0.401	0.513	0.104	0.324

0.714	0.207	0.061-	0.452	0.013	نعمل في الاتحاد على اساس معايير محدده	10
0.674	0.019-	0.242	0.221	0.144	يتم تقييم عملنا في نهاية كل موسم رياضي	11
0.510	0.241	0.721	0.320	0.154	لا يوجد في اتحادنا معايير خاصة بتقييم اهدافنا	12
0.477	0.241	0.721	0.320	0.154	يفتقد اتحادنا الى الوسائل الحديثة في العمل الإداري	13
0.649	0.171	0.661	0.145	0.082	يشارك أعضاء الاتحاد بدورات استخدام وسائل التكنولوجيا الحديثة	14
0.679	0.720	0.633	0.060	0.166	أعمل باستمرار على تطوير امكانياتي الذاتية في مجال تكنولوجيا المعلومات	15
0.651	0.167	0.273-	0.001	0.114	لا أعرف واجباتي في الاتحاد بشكل دقيق	16
0.521	0.045	0.351	0.020	0.084	يعمل اتحادنا على مبدأ التخصص بتوزيع الواجبات	17
0.849	0.270	0.179	0.115	0.111	يتم توزيع واجبات اعضاء الاتحاد وفقاً لاستراتيجية الاتحاد	18
0.666	0.078-	0.128	0.494	0.105	لدي دور مهم بوضع أهداف اتحادنا	19
0.630	0.191	0.042	0.211	0.129	لا يشارك الجميع بوضع اهداف الاتحاد	20
0.755	0.232	0.185	0.220	0.129	ليس ضروري أن يساهم كل عضو بوضع اهداف الاتحاد	21
	1.801	2.567	4.090	9.676	الجذر الكامن (القيم العينية)	
	5.207	5.573	10.761	38.009	نسبة التباين(اهمية العوامل)	
	59.55	54.343	48.77	38.009	التباين المتجمع	

4 - 4 شروط قبول العوامل

- 1 - استعمال محك هنري كايزر (H - Kaiser) لتحديد العوامل على اساس ان العامل الدال هو العامل الذي يساوي جذره الكامن واحد صحيح في الاقل.
- 2 - يقبل العامل الذي تنتسب عليه ثلاثة اختبارات دالة على الاقل وذلك طبقاً لمحك جليفورد (Guilford)
- 3 - تفسير العامل في ضوء التشعبات الكبرى (الرئيسية) * التي تساوي او تزيد عن (+ 0.5) مع امكانية الاستعانة بالتشعبات المتوسطة التي تساوي او تزيد عن (+ 0.3).
- 4 - اعتماد مصفوفة العوامل بعد التدوير في تفسير النتائج وبعد ترتيب تشعبات متغيراتها على العوامل تنازلياً.

4 - 5 تفسير العوامل وتسميتها:-

4 - 5 - 1 تفسير العامل الاول:-

ينبين من الجدول (6) الترتيب التنازلي لدلالة التشعبات (+ 0.5) فاكثر، والمتوسطة (+ 0.3) فاكثر والتي بلغ عددها (8) فقرة تشكل (38.09%) من المجموع الكلي

الجدول (6)

يبين تشعبات الفقرات على العامل الاول

* التشعبات الكبرى (+0.5) واكثر.
المتوسطة (+0.49 - 0.3).
الصفريّة (+0.29) فاقل.

التشبعات		اسم الفقرات	تسلسل الفقرات
نوع التشبع	ترتيبها التنازلي		
كبرى	0.911	الاهداف التي تسعى لتحقيقها تتصف بالواقعية	1
كبرى	0.807	أرى أن أهداف اتحادنا صعبة التحقيق	2
كبرى	0.708	اهدافنا في الاتحاد تتناقض مع امكانياتنا المادية	3
كبرى	0.706	أشعر أن اهدافنا لتطوير المستوى الرياضي واضحة	4
كبرى	0.665	اهداف اتحادنا محددة بشكل دقيق	5
كبرى	0.664	أشعر أن اهداف اتحادنا غير متكاملة	6
متوسطة	0.450	يفتقد اتحادنا الى الوسائل الحديثة في العمل الاداري	13
متوسطة	0.449	يشارك أعضاء الاتحاد بدورات استخدام وسائل التكنولوجيا الحديثة	14

4 - 5 - 2 العامل الثاني

يتبين في الجدول (7) الترتيب التنازلي لدلالة التشبعات الكبرى (+0.5) فاكثر، والمتوسطة (+0.3) فاكثر التي بلغ عددها (5) فقرة التي تشكل (23.80%)

الجدول (7) يبين تشبعات الفقرات على العامل الثاني

التشبعات		اسم الفقرات	تسلسل الفقرات
نوع التشبع	ترتيبها التنازلي		
كبرى	0.887	تعمل في الاتحاد على اساس معايير محددة	10
كبرى	0.799	يتم تقييم عملنا في نهاية كل موسم رياضي	11
كبرى	0.582	لا يوجد في اتحادنا معايير خاصة بتقييم اهدافنا	12
كبرى	0.566	يفتقد اتحادنا الى الوسائل الحديثة في العمل الاداري	13
كبرى	0.533	يشارك أعضاء الاتحاد بدورات استخدام وسائل التكنولوجيا الحديثة	14

4 - 5 - 3 تفسير العامل الثالث

يتبين من الجدول (8) الترتيب التنازلي لدلالة التشبعات الكبرى (+0.5) فاكثر والمتوسطة (+0.3) فاكثر للفقرات المنتسبة على هذا العامل التي يبلغ عددها (5) وتشكل (23.80%).

الجدول (8) يبين تشبعات الفقرات على العامل الثالث

التشبعات		اسم الفقرات	تسلسل الفقرات
نوع التشبع	ترتيبها التنازلي		
كبرى	0.887	يعمل اتحادنا على مبدأ التخصص بتوزيع الواجبات	17
كبرى	0.743	يتم توزيع واجبات أعضاء الاتحاد وفقاً لأستراتيجية الاتحاد	18
كبرى	0.722	لدي دور مهم بوضع أهداف اتحادنا	19
كبرى	0.710	لا يشارك الجميع بوضع اهداف الاتحاد	20
متوسطة	0.445	ليس ضروري أن يساهم كل عضو بوضع اهداف الاتحاد	21

4 - 5 - 4 تفسير العامل الرابع

يتبين من الجدول (9) لترتيب التنازلي لدلالة التشبعات الكبرى ($0.5+$) فاكثر والمتوسطة ($0.3+$) فاكثر التي تشبع على هذا العامل (3) وتشكل (14.28%) من المجموع الكلي

الجدول (9)

يبين التشبعات لل فقرات على العامل الرابع

التشبعات		اسم الفقرات	تسلسل الفقرات
نوع التشبع	ترتيبها التنازلي		
كبرى	0.922	أرى دافعتي في العمل داخل الاتحاد منخفضة	9
كبرى	0.880	أعمل باستمرار على تطوير امكانياتي الذاتية في مجال تكنولوجيا المعلومات	15
كبرى	0.873	لا أعرف واجباتي في الاتحاد بشكل دقيق	16

5-الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

- 1- الفقرات للمقياس حققت معاملات ثابت وصدق وموضوعية عالية ومن ثم تم استخلاصها ضمن المقياس النهائي بعد ادخالها التحليل العاملي،
- 2- تتميز الفقرات المستخلصة بسهولة فهمها وتقبل الاداريين لها فضلاً
- 3- اعتماد الاداريين وفق الاسس الظاهرية كان موفقاً نوعاً ما، وهذا امر طبيعي نظراً للنتائج المتقدمة التي يحققها لاعبونا، وجاءت هذه الدراسة لتدعم جهود الاداريين الذين اعتمدوا (المقاييس التقديرية) لتضيف لهم (المقاييس الموضوعية)

5 - 2 التوصيات:-

- 1- تعميم نتائج هذه الدراسة على الاندية والاتحادات غير الاولمبية واستخدامها كمؤشرات للتقدم الاداري
- 2- اجراء دراسات مشابهة تعنى بمقاييس الادارية للهيئات الادارية للاندية
- 3- ضرورة البحث في الجوانب التي لم يتطرق لها الباحث (النفسية) واستكمالها في الدراسات اللاحقة.
- 4- توعية القائمين على عملية الاختبار والمدربين باهمية هذه الدراسة ولما لها من دور ايجابي.
- 5- اجراء دورات لفهم العمل الاداري مما يسهل في الوصول الى مستويات متقدمة من العمل الاداري.

المراجع والمصادر الاجنبية والعربية

- 1- ابراهيم محمود عبد المقصود وحسن أحمد الشافعي؛ الموسوعة العلمية للأدارة الرياضية- نظريات الادارة وتطبيقها، ط1 (الاسكندرية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، 2003)، ص. 87.

- 2- حامد عبدالسلام زهران ؛ علم النفس الاجتماعي ، ط3 (القاهرة، عالم الكتب، 1974)، ص144
- 3- خليل ابراهيم رسول ؛ قياس مستوى الطموح لدى طلبة المرحلة الأعدادية وعلاقته ببعض المتغيرات -بناء قنططبيق (اطروحة دكتوراه ،جامعة بغداد ،كلية التربية، 1984)، ص101-102 .
- 4- رعد صبري موسى وآخرون؛ الاساليب الاحصائية: (العراق، وزارة التخطيط الجهاز المركزي الاحصائي، 1987)، ص.250
- 5- محسن لطفي احمد ؛ قياس الشخصية: (القاهرة ، المصرية الدولية للطباعة والنشر، 2006)، ص 114 .
- 6- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999)، ص366
- 7- محمد صبحي حسانين؛ طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية: (القاهرة، مطابع دار الشعب، 1982)، ص21.
- 8- محمد عبدالسلام احمد ؛ القياس النفسي والتربوي ، (القاهرة، مكتبة النهضة المصرية، 1981)، ص.69
- 1Gronbach, L.J. ; Essentials of Psychological Testing , 3rd ,(New York ,Harper. ROW ,puplisher),P298.
- 2)Stang.D.&J.Wrightsman,L .S.Dictionary of Social behavior and research Methods mentery -, (brook-Cole Publishing company, 1981),P51.
- Oppenheim.A.N. Qustionnair design Attitude Measurment ,(London, Heineman, 1973),P14
- Stanley , Julian,Kenneth:Education and Psychological Measurment and Evaluation ; 5thed(New Jersey, Prertice-Hall,1972),P290.

مستخلص البحث

تأثير التدريب المستمر فوق مستوى سطح البحر في تنمية بعض المؤشرات الفسيولوجية وتحسين أنجاز ركض 1000 متر متقدمين

حسين جابر عبود

أ.د. حسين علي العلي

جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

يواجه المدربون مشكلات تدريبية كثيرة تتمثل جملتها في التوصل لكيفية الارتقاء بمستوى الانجاز، وعملية التهيؤ للمنافسات فوق مستوى سطح البحر واحدة من اهم العقبات التي تواجه المدربين كون عامل توفير مثل هكذا بيئة يعد هو الاكثر صعوبة من جانب، ومن جانب اخر هناك مردودات في عمليات التكيف التي تحصل عند التدريب في مثل هكذا بيئة اي فوق مستوى سطح البحر خصوصا بالمسافات الطويلة لابد ان يتعرف عليها المدربين الامر الذي يمكنهم من التعامل بدقة مع عملية التدريب والمنافسة فوق مستوى سطح البحر، وهنا تكمن اهمية البحث في توفير معلومات موضوعية بالامكان الافادة منها في عملية تحديد القدرات البدنية وانعكاساتها وتوفير هذه المعلومات بالشكل الامثل.

مما تقدم قام الباحث بالتعرف على اهم الاهداف الاتية:-

1- التعرف على اثر طريقة التدريب المستمر فوق مستوى سطح البحر في تنمية بعض المتغيرات الفسيولوجية.

2- التعرف على اثر طريقة التدريب المستمر فوق مستوى سطح البحر في تحسين انجاز ركض 1000 متر متقدمين.

حدد الباحث مجتمع بحثه بالعائين المتقدمين لاندية العراق البالغ عددهم (25) لاعبا، اختار منهم (6) لاعبين بشكل عشوائي يمثلون (24%) من مجتمع البحث، وقام بتصميم التجريب وفق نظام المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي اللذان اجرا تحت نفس الظروف للمتغيرات الفسيولوجية وانجاز 1000 متر، وقام باجراء التجربة الرئيسية فوق مستوى سطح البحر بواقع (18) وحدة تدريبية، وتم استعمال الحقيبة الاحصائية (SPSS).

وجاءت اهم الاستنتاجات كالاتي:-

1- ان هناك فروق ايجابية ناتجة من التدريب المستمر بالمرتفعات لصالح الاختبارات البعدية في المتغيرات الفسيولوجية وانجاز ركض 1000 متر متقدمين.

اما اهم التوصيات جاءت كالاتي :-

1- ضرورة الافادة من التدريب المستمر بالمرتفعات لتنمية المتغيرات الفسيولوجية وتحسين انجاز ركض 1000 متر متقدمين.

Abstract

The Effect of Continuous Training above sea level on Improving Some Physiological Indicators and Improving 1000m Running Achievement for Advance Runners

prof . Hussein Ali AL-Ali

Hussein Jaber Abood

The problem of the research lies in the lack of information about training in certain environments that affect the level of achievement. The importance of the research lies in providing objective information that can be used for specifying physical abilities.

The aims of the research :

1. Identifying the effect of continuous training above sea level on improving some physiological variables.
2. Identifying the effect of continuous training above sea level on improving 1000m running in advance runners.

Procedures :

The researcher applied the research on (25) elite runners from Iraq clubs and selected (6) runners for pretests followed by the main training above sea level with 18 training sessions and posttests.

Conclusions :

1. The researcher concluded that there are positive differences after using continuous training in favor of posttests in physiological variables and 1000m running achievement in advance runners.

Recommendation:

1. The necessity of using continuous training for improving physiological variables and improving 1000m running achievement for advance runners.

1-التعريف بالبحث

1-1مقدمة البحث وأهميته:-

تُعد رياضة الساحة والميدان ذات طابع شيق نظراً لِمَا تحمله من صفات التحدي والمثابرة من خلال التنافس لتحقيق الانجاز ، إذ باتت رياضة الانجاز العالي بامتياز وبشكلٍ لا يقبل الشك، فالانجاز العالي الذي يحققه اللاعب هي الفيصل في تحديد إمكاناته ومركزه بين الفرق.

تشتمل رياضة الساحة والميدان على فعاليات مختلفة ولكل فعالية متطلبات بدنية تحتاج مراحل ومسارات تدريبية مُحددة، ففي تدريب ركض 1000متر يجب أن يكون هناك إمكانات بدنية ذات ترابط عالٍ جداً في كافة مراحل ومسارات التدريب لذا فإن الامام بطرائق التدريب وفق نوع الفعالية يعد ذي اهمية كبرى في تنمية القدرات البدنية الخاصة ولعل طريقة التدريب المستمر هي الاكثر تناسبا مع فعالية ركض ال1000متر كون الاداء فيه ضمان استمرارية الاداء في حدوده القصوية وهذا الامر يتفق تماما مع نظام الطاقة الهوائي عند اداء ركض 1000متر وما يحيطها من استجابات فسيولوجية في المتغيرات الخاصة بالنظام الهوائي الاساس العاملة في هذه الفعالية واهمه حجم الزفير القسري ونسبة

الهيموكلوبين بالدم المتغيرات الهامة كثيرا اذ يكون ذي اهمية في اتجاه استعادة نظام الطاقة لضمان استمرارية العمل لمدد اطول نسبيا من خلال تحويل حامض اللاكتيك عند الاداء وكذلك الافادة من العمل بالمرتفعات تحت انخفاض الضغط الاوكسجيني داخل الحويصلات الرئوية ، ان توفر مثل هكذا معلومات في مستوى سطح البحر قد يكون شائعا لدى الكثير من المدربين الا ان الامر الاكثر اهمية هو ضرورة توفير المعلومات عن تدريب هذا النوع في ظروف بيئية مختلفة ومنها التدريب بالمرتفعات (موضوعة البحث) وبذلك يكون الهدف الاسمى هو التعرف على المردودات التي تحصل تحت هذه الظروف البيئية التي لا تتوفر لدى جميع البلدان ، لان الاحاطة بمثل هكذا معلومات يعطي جهوزية للمدربين في كيفية التعامل مع هكذا بيئة مستقبلا فيما لو اجريت منافسات باجواء مماثلة فضلا عن ما توفره من تحسن في الانجاز نتيجة التطبع على اختلاف ضغط جزئيات الاكسجين فوق مستوى سطح البحر الامر الذي يعد ذي تأثير في انظمة الطاقة بشكل مباشر كون التدريب في مثل هكذا ظروف يعمل على تحسين حتى النظام الطاقة الهوائي الذي يكون عمله اصلا بعدم كفاية الضغط الاوكسجيني ، اذ ان جزء كبير من انجاز ركض 1000 متر يتعلق بالنظام الهوائي. ومن كل ذلك جاءت أهمية البحث باستعمال أسلوب التدريب المستمر فوق مستوى سطح البحر ليكون فعالا عن طريق إعداد تمارين وفق زمن الاداء المستهدف ترتبط بشكل كبير مع المتطلبات البدنية الخاصة لانجاز ركض 1000 متر ، والتي تؤثر في تحقيق الانجاز، وبذلك وفر الباحث معلومات عن أسلوب الزمن المستهدف بطريقة التدريب المستمر فوق مستوى سطح البحر يفيد الرياضيين والمدربين في هذه اللعبة.

1-2 مشكلة البحث

يعد الأعداد والتدريب لركض المسافات المتوسطة والطويلة في رياضة ألعاب القوى وتحديدًا ركض 1000 متر وما تحقق من نتائج متميزة جديدة بالبحث والدراسة نظراً لتطور المستوى الأنجازي في السنوات الاخيرة على المستوى الاولمبي والعالمي لم يحصل إلا من خلال التطور في استخدام الطرق والاساليب التدريبية المقننة ذات التخصص الرياضي الدقيق الهادف وما يترتب عليه من أمكانيات تساهم في تحقيقه واحد هذه الاساليبه هو تدريب المرتفعات. اذ ان توفر المعلومات عند التدريب في مستوى سطح البحر قد يكون شائعا لدى الكثير من المدربين الا ان الامر الاكثر اهمية هو ضرورة توفير المعلومات عن تدريب هذا النوع في ظروف بيئية مختلفة ومنها التدريب بالمرتفعات (موضوعة البحث) وبذلك يكون الهدف الاسمى هو التعرف على المردودات التي تحصل تحت هذه الظروف البيئية التي لا تتوفر لدى جميع البلدان ، لان الاحاطة بمثل هكذا معلومات يعطي جهوزية للمدربين في كيفية التعامل مع هكذا بيئة مستقبلا فيما لو اجريت منافسات باجواء مماثلة ، لذا فإن استخدام أسلوب تدريب المرتفعات وضع الباحث امام تساؤلات تختص بمثل هكذا مشكلة جوهرية اذ لا يمكن أدراك معنى الوصول للأنجاز المتميز بمجرد التدريب والملاحظة بل يتطلب التنوع في الطرق والاساليب من خلال التجريب واستخدام

الوسائل الفعالة في رفع الامكانيات البدنية نتيجة لتأثير التدريب والتكيف والتأقلم والأستجابة للأجهزة الوظيفية من خلال تدريب المرتفعات، اي ظروف بيئية وجوية مختلفة مساعدة للأفاداة منها للمدربين العراقيين والمختصين في رياضة ألعاب القوى خدمةً في تطوير الانجاز في هذه الفعالية .

1-3 أهداف البحث

يهدف البحث في التعرف على الاتي:-

1- التعرف على اثر طريقة التدريب المستمر فوق مستوى سطح البحر في تنمية بعض المتغيرات الفسيولوجية.

2- التعرف على اثر طريقة التدريب المستمر فوق مستوى سطح البحر في تحسين انجاز ركض 1000 متر متقدمين.

1-4 فروض البحث

يفترض البحث الاتي:-

1- يؤثر التدريب المستمر فوق مستوى سطح البحر ايجابا في تنمية بعض المتغيرات الفسيولوجية .

2- يؤثر التدريب المستمر فوق مستوى البحر ايجابا في تحسين انجاز ركض 1000 متر متقدمين .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري :- المجال البشري : (6) عدائين من أندية العراق في فعالية ركض 400 متر متقدمين .

1-5-2 المجال الزماني :- للمدة من 2016/7/6 ولغاية 2016/9/6 .

1-5-3 المجال المكاني :- ملعب مدينة سامان/جمهورية ايران الاسلامية ،ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2- الدراسات النظرية والسابقة

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 التدريب المستمر

في معظم برامج التدريب تطبق التمارين على هيئة تمرين يعقبه فترة من الراحة او تمرين خفيف جدا، وعموما تمارين اللياقة البدنية بالنسبة للشخص العادي عادة تتبع نمطا مستمرا وخاصة بعد فترة البداية حيث تصل ال مرحلة من النشاط عندها يمكن متابعة الجهد لاكثر من 10 دقائق متواصلة، والتدريب المستمر يوصف بانه شكل من العمل حيث تكون التمارين ذات شدة ثابتة لفرات طويلة من الوقت تتراوح بين 15 دقيقة ولمدة ساعات عديدة، وهذا النوع من التدريب قد صمم اساسا لكي يجهد نظام نقل الاوكسجين، كما ان التدريب المستمر يتضمن ثبات الاداء على الاعتدال او على التكتيف الشديد في الاستمرار في التمرين ومع هذا النمط من التدريب فمن الضروري ان يكون التمرين على الاقل لمدة 15

دقيقة في حدود او اكثر من معدل ضربات القلب، وفي الحقيقة عندما تصل الى القدرة على بذل جهد متواصل لمدة 30 دقيقة فمن السهل جدا مواصلة الجهد لمدة 45 دقيقة او اكثر ، وعموما ففي هذه المرحلة من اللياقة فان تعب العضلات الموضعي (تعب عضلات الرجل) يصبح عامل احباط اكثر من الجهاز الدوري التنفسي وفي البحوث الحديثة ايضا من خلال التجارب وجد ان فترة التدريب لمدة 30 دقيقة كافية جدا لكي نحصل على التغيير اللازم في كفاءة الفرد، والتدريب المستمر وهو تحت الحد الاقصى يمكن ادخاله لوقت معقول في راحة نسبية، ولهذا فان هذا النوع من التدريب مناسب جدا للأفراد الذين بدأوا حديثا برنامجا تدريبيًا وهو بالتأكيد طريقة اكثر لطفا لتدريب نظام نقل الاوكسجين عن طريقة التدريب الفئري والتدريب المستمر يمكن الوصول اليه عن طريق كثافة تصل الى 70% من معدل ضربات القلب القصوى يمكن زيادتها الى 85% او 90% من اقصى معدل لضربات القلب، والتدريب المستمر يهدف الى الحصول على جهد متواصل ثابت لمدة 50 دقيقة من خلال تمارين تؤدي وتكتمل، والتدريب المستمر يفضل لرياضي التحمل لانه يسمح لهم بالتدريب تقريبا بنفس الكثافة التي تكون في المنافسات الحقيقية، وقد قسم (ويلت) برنامج الجري المستمر الى مرحلتين (24) .

1- تدريب جري بطيء مستمر .

2- تدريب جري سريع مستمر .

بالاضافة الى المشي الخفيف وفي كل هذه الحالات يكون نظام الاوكسجين هو المصدر السائد للطاقة ولذلك يكون برنامج الجري المستمر يسهم في تطوير السعة

2-1-2 المتغيرات الفسيولوجية

2-1-2-1 المتغيرات الفسيولوجية اثناء التدريب فوق مستوى سطح البحر (25)

تظهر عدد من المتغيرات الفسلجية عند الرياضيين اثناء فترة المكوث في المناطق المرتفعة، وتسبب هذه المتغيرات تكوين ظروف مواتية لهبوط كمية الاوكسجين، تبقى حاجة الجسم الى الاوكسجين في ظروف الراحة أو عند تنفيذ أعمال بدنية دون القصوى في المرتفعات كما هو عليه في المناطق المستوية، لذا فإن تأمين تكيف الجسم بألوكسجين يتطلب أن يكون انخفاض عدد جزيئات الاوكسجين في وحدة حجم الهواء ذو الضغط المنخفض في المرتفعات قابلاً للتعويض من خلال زيادة حجم التنفس الرئوي، وأن الارتفاع عن مستوى سطح البحر ينخفض فيه قيمة الرطوبة النسبية للهواء، ولما كان الهواء في الجبال اكثر حفاظاً لذا فإن فقدان الماء الذي يصاحب هواء الزفير سيكون أكبر في هذه الظروف مما عليه في

(24) شيرزاد محمد جارو المزوربالارواء بالماء الممغنط وتأثيره في بعض القدرات البدنية والمؤشرات الفسيولوجية لدى

لاعب كرة السلة الشباب؛ أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2011 ص 172 .

(25) ريسان خريبط؛ المجموعة المختارة في التدريب وفسيولوجيا الرياضة :ط1(القاهرة ،مركز الكتاب للنشر، 2014 ص

مستوى سطح البحر، وأذا ما تعد عملاً لفترة طويلة في المرتفعات، فإن فقدان الكبير للماء يمكن أن يؤدي الى فقدان الماء والاحساس بالجفاف في الفم .

وهناك العديد من التغيرات الفسيولوجية والكيميائية التي تحدث نتيجة التدريب في المرتفعات ومن أهم هذه التغيرات هو (26) .

1- يؤدي التدريب في المرتفعات الى زيادة عدد الكريات الحمراء من (5-6) مليون كرية الى (7-8) مليون كرية كل ملم³ .

2- تحصل زيادة في الكفاءة البدنية الا أنها لا تصل الى مستواها عند سطح البحر .

3- أن الهواء الجاف البارد في المرتفعات العالية يساعد على فقدان السوائل في الجهاز التنفسي أثناء التدريب (فقدان الماء الذي يصاحب هواء الزفير) لذا نجد أن الرياضيين يفقدون من أوزانهم خلال الايام الثلاثة الاولى حوالي (2-3) كيلوغرام .

4- أن وفرة الاشعة الشمسية والاشعة فوق البنفسجية يؤدي الى ارتفاع مستوى كفاءة الجهاز العصبي الذي ينتج عنه ارتفاع في كفاءة الفرد عن العمل .

وعلى العموم أن التغيرات الفسيولوجية والكيميائية التي تحدث للرياضي تعتمد على الخصائص الشخصية للفرد وكلما زادت فترة تكيف كلما أستطاع الرياضي أن يتغلب على تلك التغيرات الفسيولوجية والكيميائية التي تحدث نتيجة نقص الاوكسجين، كما ان هناك أسس تدريبية يجب مراعاتها عند الاقامة والتدريب في المرتفعات وهي أن تنفذ الاحمال التدريبية في البداية يتركز على أجراء تدريبات ذات شدة قليلة ثم تزداد تدريجياً من حيث الحجم والشدة الى أن تصبح في مستوى المنافسة .

ان طريقة التدريب بنقص الاوكسجين أي نقص معدل التنفس يقلل من التزود بالاكسجين مما يؤثر على مستوى الاداء، وهذا يعزز من تاثيرات التدريب الهوائي واللاهوائي من خلال مجموعات تكرارية مستقلة، ان التاثير الجوهري لاستخدام طريقة التنفس بنقص الاوكسجين هو زيادة كمية الاوكسجين في الحبيرات الهوائية الرئوية لدى الرياضيين، حيث ان الاستجابة الاساسية لطريقة نقص الاوكسجين تنمي القدرة على جري السباقات باستخدام كمية الاوكسجين القليلة عند التنفس (27) .

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعات الواحدة بالاختبار القبلي والبعدي وكما مبين في الجدول (1)، كون هذا التصميم من ذا ضبط مُحكم مع ملائمة لإجراءات البحث.

(26) جبار رحيمة الكعبي ؛ الاسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي (الدوحة ، مطابع قطر الوطنية ، 2007) ص 42.

(27) محمد علي القط ؛ وظائف اعضاء التدريب الرياضي-مدخل تطبيقي، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999) ص 33 .

الجدول (1) يبين تصميم العينة

ت	المجموعات	الاختبارات القبلية	البرنامج التدريبي	الاختبارات البعدية
1	مجموعة البحث	-اختبار ركض مسافة 1000 متر -قياس المتغيرات الفسيولوجية	التدريب في المرتفعات بطريقة التدريب المستمر	-اختبار ركض مسافة 1000 متر -قياس المتغيرات الفسيولوجية

3-2 مجتمع البحث وعينته :

عملية اختيار عينة البحث من أهم الأمور في البحث العلمي إذ يجب أن تمثل المجتمع الأصلي بأمانة كي تعطي نتائج دقيقة وحقيقية عن ذلك المجتمع وتثري البحث بمعلومات علمية صادقة، إذ " أن الهدف من اختيار عينة البحث هو الحصول على المعلومات بدقة حول مجتمع ما لأن عن طريقها يتم تعميم نتائج دراسته (28). لذا اختار الباحث عينة عشوائية تتكون من (6) لاعبين من أندية بغداد والذين يمثلون (24%) البالغ عدده (25) لاعبا اندية العراق، وحرصا من الباحث على مراعاة عامل التجانس في عينة البحث ، قام بعمل التجانس لعينة البحث والبالغ عددهم (6) لاعبين في المتغيرات الا وهي (الطول والعمر والوزن والعمر التدريبي) . وكما في الجدول رقم (2) الذي يبين أن قيم معامل الالتواء كلها انحصرت بين $(1 \pm)$ مما يدل على تجانس عينة البحث.

الجدول (2) يبين تجانس عينة البحث

3-3 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات المستعملة بالبحث

3-3-1 الاجهزة والادوات

- ❖ جهاز قياس الأوكسي ميتر (قياس نسبة تشبع الاوكسجين بالهيموكلوبين) نوع MAXEL الماني المنشأ .
- ❖ جهاز قياس مستوى حامض اللاكتيك PRO 2 نوع Arcray ياباني المنشأ .
- ❖ جهاز قياس حجم الزفير القسري (السبايروميتر) نوع Spiro palm أيطالي المنشأ
- ❖ جهاز قياس معدل النبض نوع Polar أمريكي المنشأ .

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر التدريبي	بالاشهر	48,00	48.700	3,444	0.609
الطول	سم	175.333	174.500	4.885	0.329
العمر الزمني	سنة	22.667	23.000	1.366	- 0.523
الوزن	كغم	62.167	61.500	4.309	0.640

(28) ريسان خريبط مجيد، علي تركي مصلح ؛ فسيولوجيا الرياضة (بغداد، المكتبة الوطنية، 2004) ص 43 .

- ❖ ميزان الكتروني لقياس الوزن والطول نوع PESA PERSONE ألماني المنشأ حاسبة الكترونية نوع CANON ياباني المنشأ .
- ❖ جهاز لاب توب (حاسبة) TOSHIBA صيني المنشأ .
- ❖ كاميرة تصوير فديوية نوع SONY ياباني المنشأ .
- ❖ ملعب للألعاب القوى بأبعاد قانونية دولية
- ❖ ساعات التوقيت الالكترونية صينية المنشأ عدد(4)
- ❖ صندوق خشب بارتفاع 40 سم صنع محلي عدد(2)
- ❖ شواخص بلاستيكية أرتفاع 1 متر عدد(4)
- ❖ أشرطة لاصقة بألوان مختلفة
- ❖ شريط القياس .قطن طبي نوع Nippur عراقي المنشأ .
- ❖ بلاستر طبي نوع Band Aid Plaster صيني المنشأ .
- ❖ محلول معقم طبي (كحول أثيلي) 1 لتر .

3-3-2 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والأجنبية .
- شبكة المعلومات الدولية .
- الملاحظة والتجريب .

3-4 اجراءات البحث الميدانية

3-4-1تحديد اختبارات وقياسات البحث

بعد تحديد متغيرات البحث من خلال تحليل محتوى المصادر السابقة التي تم الاتفاق عليها مع الخبراء والمختصين، إذ تم اتفاهم على بعض القياسات والاختبارات التي تناسب موضوعة البحث بما يتفق وأساسيات تدريب المرتفعات من خلال تحديد أهم العوامل المؤثرة في هذا التدريب وفق انظمة الطاقة، علماً أن جميع القياسات والاختبارات موضوعة البحث تحمل الشروط والأسس العلمية (الصدق-الثبات-الموضوعية).

3-4-2 القياسات الفسيولوجية

اولاً : قياس حجم الزفير القسري في الثانية الأولى (29)

الهدف من الأختبار: معرفة حجم الزفير القسري في الثانية الأولى بعد الجهد مباشرة.

(29) فرقد عبدالجبار كاظم، تقنين الحمل التدريبي بدلالة النبض وتركيز حامض اللاكتيك في الدم لتطوير تحمل السرعة الخاص وبعض المؤشرات الفسيولوجية والانجاز لسباحة (100) متر حرة للشباب؛ أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2011، ص 86 .

الأدوات المستخدمة : استخدام جهاز السبايروميتر الجاف الألكتروني والذي يقيس حجم الزفير القسري في الثانية الأولى ملحق(4) .

وصف الأداء : بعد أنتهاء المختبر من أداء الجهد باختبار 1000 متر يتم قياس حجم الزفير في الثانية الأولى ، اي بعد الجهد مباشرة وبأستخدام جهاز السبايروميتر. أذ يقوم المختبر بأخذ شهيق عميق بوضع القصبه البلاستيكية في الفم على ان تكون الشفتين مغلقة بأحكام على القصبه لضمان عدم خروج الهواء إلا عن طريق الجهاز ويقوم المختبر بالنفخ من الفم بأخراج أقصى زفير ممكن أخرجه .
طريقة التسجيل : تسجيل القراءة التي تظهر على شاشة الجهاز لحجم الزفير القسري في الثانية الاولى في استمارة التسجيل بوحدة قياس (لتر / الدقيقة).

ثانيا : قياس نسبة تشبع الهيموكلوبين بالاكسجين (الضغط الأوكسجيني) (30)

الهدف من الاختبار : قياس الضغط الأوكسجيني ،وكمية الهيموكلوبين المتشعبة بالاكسجين بعد الجهد.
الأدوات المستخدمة : جهاز قياس الأوكسي ميتر Pluse Oximeter ملحق (5)، وهو جهاز يربط على الاصبع يعمل بالاشعة الحمراء وبمعدل النبض من خلال شاشة صوتية رقمية .
وصف الأداء : يجلس المختبر على كرسي بعد اداء اختبار 1000 متر، ويمد يده ويوضع الجهاز في اصبع السبابة ولكل رياضي بعد الجهد وبعد ظهور النتيجة على الشاشة تأخذ القيم المنظورة.
التسجيل : تأخذ الارقام التي تمثل قيمة الضغط الأوكسجيني الظاهرة على الشاشة في الاختبار القبلي والبعدي.

3-4-3 التجربة الاستطلاعية

من أجل تلافي الصعوبات التي تواجه الباحث من السلبيات وتقاديبها أثناء الاختبارات الخاصة بالدراسة قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية على (3) من اللاعبين لتحقيق اهداف مختلفة اهمها ،التعرف على كفاءة فريق العمل المساعد والبالغ عددهم(4) أشخاص من أجل تحقيق الموضوعية للاختبارات .

3-4-4 الاختبارات القبليّة:

اجريت الاختبارات القبليّة لأفراد عينة البحث البالغ عددهم (6) عدائين أذ يقوم كل (2) عداء بأداء اختبار الركض وبعد الانتهاء من الاختبار البدني يتم قياس المتغيرات الفسيولوجية كما مبيّن ادناه.
اليوم الاول : اختبار ركض (1000) متر، وقياس متغيرات ال (حجم الزفير القسري،نسبة تشبع الدم بالاكسجين)

3-4-5 التجربة الرئيسية

• أعتد الباحث طريقة التدريب المستمر في النظام الاوكسجيني بأستخدام الركض المستمر والمتقطع (المطاوله) وبشدة منخفضة الى متوسطة(65-75%) من الشدة القصوى ولفترة زمنية تتراوح ما بين

(30) علي بن صالح الهرهوري ؛ علم التدريب الرياضي، ط1 : (بنغازي، منشورات جامعة قاز يونس، 1994) ص 76 .

(32-36) دقيقة وبحجم 8 كم بمعدل سرعة للكيلو متر 3,25-4,30 دقيقة بمعدل نبض يتراوح بين 150-165 ض/د .

- وقد احتوت الوحدات التدريبية على (8) أسابيع تدريبية فوق مستوى سطح البحر وكما يلي
- تتكون الوحدات التدريبية المقترحة من (18) وحدة تدريبية
- تموج الحمل الاسبوعي (1-2) (1-2) (1-1) .
- مجموع الوحدات التدريبية الأوكسجينية (18) وحدة تدريبية .
- تتراوح المدة الزمنية للوحدة التدريبية الأوكسجينية في القسم الرئيسي (32-36) دقيقة.

3-4-6 الأختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج التدريبي الخاص على عينة البحث فوق مستوى سطح البحر قام الباحث بأجراء الاختبارات بعد يومين من النزول الى مستوى سطح البحر لتنفيذ الأختبارات البعدية وبنفس الأسلوب الذي اجريت فيه الاختبارات القبلية وفي نفس المكان لضمان مشابهة الظروف في تلك الاختبارات.

3-5: الوسائل الاحصائية:

سيتم استخدام الحقيبة الاحصائية ال (SPSS) للحصول على نتائج البحث عن طريق استخدام القوانين الاحصائية.

الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الالتواء ، اختبار (T-TEST) للعينات المترابطة .

4- النتائج عرضها تحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية (اختبار ت) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في المتغيرات الفسيولوجية وانجاز ركض 1000 متر قيد البحث وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في المتغيرات الفسيولوجية وانجاز ركض 1000 متر قيد البحث في نتائج

الاختبارين القبلي والبعدى

الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
ع	س	ع	س		
0.514	15.600	0.619	13.950	g/dl	نسبة الهيموكلوبين في الدم
0.408	92.167	0.408	97.167	%	نسبة تشبع الدم بالاكسجين
2.551	147.827	2.599	148.797	ثانية	ركض (1000) متر

من الجدول (3) يتبين:

- في متغير نسبة الهيموكلوبين في الدم: بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (13.950) وبانحراف معياري مقداره (0.619)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدى (15.600) وبانحراف معياري مقداره (0.514).

- في نسبة تشبع الدم بالاكسجين: بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (97.167) وبانحراف معياري مقداره (0.408)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (92.167) وبانحراف معياري مقداره (0.408)
- في اختبار ركض (1000) متر: بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (148.797) وبانحراف معياري مقداره (2.599)، في حين بلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (147.827) وبانحراف معياري مقداره (2.551).

الجدول (4)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في المتغيرات الفسيولوجية وانجاز ركض 1000 متر قيد البحث

المتغيرات	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
نسبة الهيموكلوبين في الدم	g/dl	1.650	0.505	8.004	0.000	معنوي
نسبة تشبع الدم بالاكسجين	%	5.000	0.633	19.365	0.000	معنوي
ركض (1000) متر	ثانية	0.970	0.577	4.115	0.009	معنوي

* معنوي عند مستوى الخطأ $\geq (0.05)$ بدرجة حرية (5)

- في متغير نسبة الهيموكلوبين في الدم: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (1650) بانحراف معياري للفروق مقداره (0.505)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (8.004)، في حين كان مستوى الخطأ (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (5) ولمصلحة الاختبار البعدي.
- في متغير نسبة تشبع الدم بالاكسجين: بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (5.000) بانحراف معياري للفروق مقداره (0.633)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (19.365)، في حين كان مستوى الخطأ (0.000)، مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي عند مستوى الخطأ (0.05) وأمام درجة حرية (5) ولمصلحة الاختبار البعدي
- في اختبار ركض (1000) متر: : بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (0.970) بانحراف معياري للفروق مقداره (0.577)، وبلغت قيمة (t) المحسوبة (4.115)، في حين كان مستوى الخطأ (0.009)

4-1-1 مناقشة نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و فرق الأوساط الحسابية

(اختبار ت) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات الفسيولوجية وانجاز 1000 متر. أشارت نتائج قياسات نسبة الهيموكلوبين في الدم الى وجود فروق معنوية ولمصلحة الاختبارات البعيدة ، ويعزو الباحث ذلك الى التدريبات المتبعة في الوحدات التدريبية التي كانت بمستوى اعلى من

سطح البحر بمقدار (1000-1500) متر والتي ادت الى حدوث ارتفاع في نسبة الهيموكلوبين في الدم وهي نتيجة طبيعية وصحية كون ان احد اهم المتغيرات التي تتأثر في حالة تدريب المرتفعات هي الزيادة في نسبة هيموكلوبين في الدم ، حيث ان هيموكلوبين الدم له تأثير كبير في الوظائف التنفسية وعملية نقل الغازات ،مما يعضد الوظيفة الرئيسة لكرات الدم الحمراء لارتباط الأوكسجين بالهيموكلوبين ،حيث يشكل نسبة(4%) من حجم الخلية الحمراء فضلا عن التدريب في المرتفعات له تأثير مباشر على نسبة الهيموكلوبين في الدم خاصة اذا كان التدريب منتظم ومتدرج من حيث الشدد والاحجام التدريبية وهذا ما أكده(علي بن صالح الهرهوري) على "أن التدريب المنتظم يؤدي إلى زيادة كمية الهيموكلوبين الذي يستخدم كاحتياطي لنقل الأوكسجين فضلا على زيادة نسبة الكثير من المواد العضوية والأملاح المعدنية ذات التأثير الإيجابي في العمل العضلي (31)، وهذا ما أشار إليه (بهاء الدين سلامة) إذ "أثبت أن الحجم الكلي للهيموكلوبين الدم وعدد الخلايا تكون أعلى لدى الرياضيين المدربين جيداً ، وهذا يعني زيادة في السعة الأوكسجينية لتلبية احتياجات الجسم والعضلات العاملة (32) وجاءت نتائج نسبة تشبع الدم بالاكسجين ايجابية لصالح الاختبارات البعدية من خلال النتائج المستحصلة بعد اجراء الاختبارات والقياسات ،اذ ان التمرينات المتبعة في البرنامج التدريبي كانت مقننة بدقة بما يخدم الية تشبع الدم بالاكسجين من جراء استعمال التدريب المستمر ولمسافات طويلة في بيئة المرتفعات الامر الذي يؤدي لحصول تكيفات وظيفية في عملية توصيل الاوكسجين المحمول بوساطة الهيموكلوبين الى كافة اجزاء الجسم ومن ذلك يؤمن ديمومة العمل تحت توفير كافة متطلبات الاداء واهمها" نسبة الاوكسجين تحت ضغط الاوكسجين في مستوى سطح البحر الذي يبلغ 159 ملم زئبق ينخفض الى 125 ملم زئبق عند ارتفاع 2439 متر مما يقلل من تشبع الهيموكلوبين ليقل من 98% الى 92% وبالتالي يقل أستهلاك الاوكسجين بحوالي 15% ،في المرتفعات 2439 متر ينخفض ضغط الاوكسجين في الدم الشرياني الى 60 ملم زئبق بينما في الانسجة 40 ملم زئبق ويقل الفارق ليصبح 20 ملم زئبق وهذا يقلل التبادل بنسبة 70 % (33) ،ان عملية التطبع التي تحصل فوق مستوى سطح البحر عند التدريب بالمرتفعات تحدث بعد 10-14يوما ،لتعقبها تثبيت الاستجابات المختلفة .

5-الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

(31) علي بن صالح الهرهوري ؛ المصدر السابق ، 1994 ص 28 .

(32) بهاء الدين إبراهيم سلامة؛ فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم)، ط1:(القاهرة، دار الفكر العربي، 2000) ص92.

(33) أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب والرياضة :ط1(القاهرة ،دار الفكر، 2003) ص 234 .

- 1- استعمال طريقة التدريب المستمر جاءت بنتائج ايجابية في تنمية التكيفات الفسيولوجية
- 2- استعمال طريقة التدريب المستمر بالمرتفعات جاءت بنتائج ايجابية في تحسين انجاز ركض (1000) متر.
- 3- وفرت تدريبات المرتفعات معلومات موضوعية عن مستوى الجهد العضلي المنجز في العضلات العاملة في انجاز 1000 متر.
- 4- اعتماد اثر تدريب المرتفعات في المتغيرات موضوعة البحث يعد مؤشر في تنظيم فترات الحمل والراحة وتقنين البرنامج.
- 5- توزيع التمرينات وفق الزمن المستهدف ضمن مفردات المنهج التدريبي يسهل على المدرب تجاوز الكثير من مشاكل تدريب المرتفعات .

5-2 التوصيات

- 1- ضرورة استعمال طريقة التدريب المستمر بالمرتفعات لتأثيرها الواضح في تنمية بعض المتغيرات الفسيولوجية الخاصة بالفعالية
- 2- ضرورة استعمال طريقة التدريب المستمر بالمرتفعات لتأثيرها في تحسين انجاز ركض (1000) متر.
- 3- ضرورة الافادة من الكفاءة التعويضية الناتجة من الضغط الاوكسجيني عند التدريب بالمرتفعات لما لها من تأثير في المتغيرات الفسيولوجية والانجاز (موضوعة البحث).
- 4- ضرورة استعمال تدريب المرتفعات وفي مدة الإعداد الخاص تحديداً.
- 5- ضرورة التنوع في شدة التمرينات والمسافات أذ يؤكد انه ذات فاعلية كبيرة بما ينسجم مع متطلبات تدريب المرتفعات.

المراجع والمصادر العربية والاجنبية

- أبو العلا احمد عبد الفتاح؛ فسيولوجيا التدريب والرياضة : ط1 (القاهرة ، دار الفكر، 2003)
- بهاء الدين إبراهيم سلامة؛ فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم)، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000).
- جبار رحيمة الكعبي ؛ الاسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي(الدوحة ، مطابع قطر الوطنية ، 2007).
- خير احمد الخطيب؛ البحث العلمي والتعليم العالي، ط1، عمان، دار الميسرة للنشر والتوزيع، 2003 .
- ريسان خريبط مجيد، علي تركي مصلح ؛ فسيولوجيا الرياضة (بغداد، المكتبة الوطنية، 2004)
- ريسان خريبط؛ المجموعة المختار في التدريب وفسيولوجيا الرياضة : ط1 (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2014).

- شيرزاد محمد جارو المزور بالارواء بالماء الممغنط وتأثيره في بعض القدرات البدنية والمؤشرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة السلة الشباب؛ أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2011.
- علي بن صالح الهرهوري ؛ علم التدريب الرياضي، ط 1 : (بنغازي، منشورات جامعة قاز بونس، 1994،
- فرقد عبدالجبار كاظم؛ تقنين الحمل التدريبي بدلالة النبض وتركيز حامض اللاكتيك في الدم لتطوير تحمل السرعة الخاص وبعض المؤشرات الفسيولوجية والانجاز لسباحة (100) متر حرة للشباب؛ أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2011.
- محمد علي القط ؛ وظائف اعضاء التدريب الرياضي-مدخل تطبيقي، (القاهرة، دار الفكر العربي، 1999).

المستخلص

إعادة التأهيل البدني للمصابين الذين يعانون من عدم الاستقرار المزمن في مفصل الكاحل

م.م ماجد أمين خلف

Majedak2004@gmail.com

موجز. في إعادة تأهيل المرضى الذين يعانون من عدم الاستقرار المزمن في الكاحل، تم استخدام تمارين لاستعادة الشفاء الكامل وتتلخص في تدريب قوة التحمل والقوة المتفجرة من المثبتات للقدم، وتقويم العظام، وتحسين السيطرة الحسية. فالتجربة أثبتت فعالية التكنولوجيا التي تم إنشاؤها من قبل المؤلفين

Physical rehabilitation of athletes with chronic ankle instability

Majed Amen Khalaf

Damage of the knee ligaments in sports games are most frequent they make up half of all acute injuries.

Acute and chronic ankle ligament damage reduce the level of sporting achievements , cause considerable loss of time training and competition, require financial cost of treatment and eventually may lead to the development of chronic ankle instability

The purpose of the study is the improvement of technology rehabilitation of athletes with chronic ankle instability and prevention of recurrent ligament injuries.

. Research work was carried out on an extent of 2013-2014 years at the Moscow Research Center for Medical Rehabilitation, rehabilitation and sports medicine . Proprioceptive exercises and systematic integrated in various stages of rehabilitation, can effectively restore the static and dynamic postural control of athletes and synchronized muscle activity stabilizer ankle and when exposed to a number of external athlete " confounding factors" develop skills appropriate correction techniques of sports movements .

Plyometric exercises with proper technique practicing landing can prevent recurrent ankle ligament damage .

Biomechanical stimulation of leg muscles and activates proprioceptors can effectively fight with tendomiogennymi ankle contractures and thereby accelerate the recovery of his motor function .

Application orthoses ankle contributes to its discharge, prevention of micro- and macroinjuries , more rapid relief of pain and swelling .

Other means of rehabilitation were kinesis and hydrocolonotherapy, manual and pneumatic massagtije, tioelectsostinlation , anti - physiothezapy(phonophoresis , CMT) , were identical in both groups.

الكلمات الدالة: عدم استقرار الكاحل المزمن. التحكم الحسي؛ التقويم.

Key words. Chronic instability ankle, sensor motor control, ankle brace.

اهمية البحث: تعد الاصابات الرياضية الأضرار التي تلحق أربطة الكاحل (TOS) من مجموع الإصابات الأكثر شيوعاً بين الاصابات الرياضية ويسبب فقدان ما قيمة 21% من كفاءة الرياضي ويصل الى 16% في وقت التدريب والمسابقات (R J. وآخرون 2004 [1] .؛ اورجر W لآخرين، 2003 [2]؛ Tegnander A.، [3] 2008 50% من الاصابات الرياضية تمثل اصابات الأربطة الثقيلة ما يصل الى نصف جميع الإصابات الحادة (تشاد ستاركي، 2000 [4]، بحر R، IA، 1997 [5] وفي 40% من الرياضيين بعد إصابته بتمزق في الأربطة الأساسية بسبب تكرار وضع عدم الاستقرار المزمن متلازمة مفصل الكاحل (HNGS) إيتاي S، Ganel A.، 1982 هناك [6]). مخاطر إضافية متزامنة مع الإصابة وتتميز الاصابات المتكررة بصعوبة السيطرة عليها اي تكون ثقيلة ومستويات منخفضة من السيطرة الحسية، والضعف، وأبطأ استجابة من غير المتزامنة الثقيلة من العضلات و المثبتات ونتيجة لذلك عدم القدرة على تحقيق التوازن بين الدوران يكون بناء الكاحل في الحالات الحرجة معقدا خاصة عند الهبوط للرياضيين (بيتر فايس وآخرون (2002) [7]، ويلكرسون GB (1997) [8]، Baumhauer JF .. وآخرون (1995) [9] وصف الرياضيين واعادة التأهيل HNGS مخصصة قليلة وجزئية فقط دراسات L) تشين، ل. لهيرتل، [10] CG Mattacola، [11] LD، Maffulli N؛ 2002 [12] NA، فيران .)

المواد والأساليب. بواسطة العينات العشوائية، تم تشكيل مجموعتين من المرضى، المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة، 10 لكل منهما. متوسط العمر هو 19.5 ± 2.1 سنوات. وشكل الرياضيون من أنواع اللعبة 45%. وكانت مهام البحث تطوير وتطبيق فئة جديدة من تمارين بليوميترك مع التدريب على تحديد المواقع الصحيحة من القدمين في وقت الهبوط، فضلا عن استخدام تمارين التحفيز، التحفيز الحيوي الميكانيكية وتقويم العظام. على هذا الأساس، وتحسين HNGS تكنولوجيا إعادة تأهيل الرياضيين وإثبات فعاليته في التجربة التربوية. لتقييم نتائج الدراسة، تم التحليل النظري، إستقرار الحاسوب، اختبارات "إيست" و "الوثب الثلاثي الطويل على ساق واحدة"، مقياس الألم التناظري البصري (فاس)، الاستجاب وطرق الإحصاء الرياضي.

وكانت الأعراض النموذجية في المرضى من كلتا المجموعتين الألم في الركض الركض السريع والقفز. إديماس، الدوران platoflexia واستلقاء القدم المتوسط 5-10 درجة؛ والشعور بعدم الاستقرار وأقدام بودفوراشيفانيا المتكررة. في السباق، كان لكل من المصابين في المتوسط 4-5 من الصدمات المتكررة في الأشهر الستة الماضية. في 90% من الحالات، وآلية الرباط الضرر كان انقلاب انفجاري من القدم. تم تشخيص جميع الرياضيين مع شكل وظيفي من هغس، لم تكن هناك أي علامات عدم الاستقرار الميكانيكية. وكان متوسط فترة إعادة التأهيل

7-8 أسابيع. وأجريت عمليات إعادة التأهيل لمدة 1.5-2 ساعة/يوم، 5 مرات في الاسبوع.

2.1 اسبوع كانت مهام إعادة التأهيل استعادة الحركات في فترة وتدريب قوة

التحمل من عضلات القدم والساق السفلى (تم التركيز على عضلات والمثبتات)، وتحسين مراقبة الوضعية ثابتة وصيانة الأداء العام للمريض. العلاجات في كلتا المجموعتين كان العلاج ، بالتدليك والتماين العلاجية كما تم استعمال العوامل الطبيعية و في المجموعة التجريبية، تم استخدام أجهزة تقويم إضافية، وتمارين لتطوير السيطرة ثابتة الوضعية وتحديد المواقع الصحيحة للقدمين. . من أجل استعادة المرونة الكاملة للمفصل، تم استخدام تمارين تمدد ديناميكية وثابتة، بما في ذلك التحفيز الميكانيكي الحيوي على منصة الاهتزاز. انتشر الاهتزاز من خلال العضلات والأوتار مما أدى الى زيادة مرونتها (الشكل 1). لممارسة العضلات للمثبتات والتمارين المستخدمة مع السلسلة الحركية المفتوحة، والتي سمحت بشكل منفصل لتدريب عضلات العاكسون والمحولات. ولإنشاء المقاومة، تم استخدام امتصاص الصدمات المطاطية من القوة المتزايدة تدريجيا. لتدريب القصير والطويل تتوقف العضلات الشظوية ويجعل الحركة ببيضاوي مع تعليق الأقصى تمتد plantofleksii إلى أقصى استلقاء و dorsifleksii كدorsifleksii (ris.2)، (3) لتدريب عضلة ظنبوية أمامية يؤدي إيقاف الحركة من كب إلى أقصى حد و dorsifleksii plantofleksii والبسط، وتمتد المثبط (صورة 4،5). أجريت هذه التمارين 3-4 مرات للتدريب التأهيل قبل التعب العضلات .

والاستخدام تمارين الوضع الثابتة، استخدمت موازنة منصات لمختلف الأجهزة، بدعم ثنائي وأحادي الجانب. تم تعزيز تأثير ممارسة الرياضة من خلال تفعيل الدهليزي دأت الهبوط تمارين بليوميتريك في تحليل (دوران الرأس وعلى المدى القصير، لمدة 3-5 ثانية، وإغلاق العينين) (الشكل 6).

لتطوير مهارات تحديد المواقع الصحيحة من القدمين، تم استخدام تمارين سرعة على منصات مرنة وشبه كروية. وفي الوقت نفسه طالبنا من اهتمام المريض الكامل لوضع القدم في موقف محايد بدقة pronirovanie و supinirovanie بالضبط في وسط المنصة (الشكل 7).

بحلول هذا الوقت متلازمة الألم انخفضت بشكل ملحوظ أو اختفت،

3.5 اسبوع استعادة مرونة النظام المنسق للمفصل، وتحسين الوضعية الثابتة للسيطرة. وكانت المهام العاجلة تحسين السيطرة للوضع الحيوي (الشكل 8.8)، (9) فضلا عن استعادة المهارات الرياضية تحت تأثير "عوامل خارجية"، نموذجية للرياضة وفنون الدفاع عن النفس. أداء الرياضيين تمارين محاكاة في حين دعم منصات الموازنة (الشكل 10). بدأ المرضى أيضا تشغيل بوتيرة بطيئة ومتوسطة (في المجموعة التجريبية باستخدام هدفين على الجليد). استمرار التدريبات لتدريب القدرة على التحمل من عضلات القدم والساق السفلية. وينصب التركيز على التمارين مع سلسلة حركية مغلقة على منصة التوازن التي سهلت تزامن العضلات استقرار نشاط القدم (الشكل 11). 8.6 أسابيع. المهمة الرئيسية لهذه المرحلة كانت لاستعادة القوة المتفجرة لعضلات الأطراف السفلية. تحقيقا لهذه الغاية، استخدمنا تمارين بليوميترك مع التدريب الأولي للتقنية الصحيحة من الهبوط في البداية لكلا الساقين ثم لساق واحدة. الأسلوب الصحيح للهبوط هو منع الضرر ليس فقط على أربطة القدم، ولكن أيضا إلى الرباط الصليبي الأمامي. إيلاء الاهتمام لتدريج القدم بدقة في موقف محايد. زاوية الانثناء في مفصل الركبة حوالي 90، يميل الجذع إلى الأمام بزاوية 45؛ واستبعاد أيضا دوران الورك الداخلي (الشكل 12). بعد تعلم الأسلوب الصحيح للتسلسل: تمارين مع حبل. يقفز على منصات مرنة (الشكل 13). القفزات الجانبية من خلال الأسطوانة على قدمين، ثم على ساق واحدة (الشكل 14)، يقفز على ساق واحدة من خلال بكرات (الشكل 15). وقد ساعد التزام المرضى في لتشغيل بسرعة. نتائج البحث. وقد تم تقدير ديناميات مستوى متلازمة الألم (في نقاط) أثناء التشغيل السريع، والقفز والقفز في بداية دورة إعادة التأهيل، ثم كل 2 أسابيع، حتى الانتهاء منه (الأسبوع 8). في المجموعة التجريبية كان هناك تخفيف أسرع من متلازمة الألم، والتي نحن مرتبطة مع استخدام هدفين. وبحلول نهاية الأسبوع الثامن في التجريبية على النقيض من المجموعة الضابطة، تم إيقاف الألم تماما (الشكل 1)



المنحني الاحمر يمثل المجموعة الضابطة اما الازرق فيمثل المجموعة الاختبارية

الرقم 1. ديناميات متلازمة الألم

تم تقييم مستوى السيطرة على الوضع باستخدام إستقرار النتائج. وقد أجريت الدراسة الأولى في بداية إعادة التأهيل، وفي المرحلة النهائية - بعد الانتهاء. في المجموعة التجريبية، وانخفضت الاضرار في المفاصل و schad OTSD MM2 بعد التجربة بعيون مفتوحة من 0.6 ± 2.5 إلى 1.85 ± 0.71 (ص ≥ 0.01)، مع عيون مغلقة مع 0 ± 94.2 ، 52 إلى 0.8 ± 2.76 ($p \leq 0.01$)، التي نربطها مع الاستخدام المنسق لممارسة لتطوير السيطرة على الوضعية ثابتة وديناميكية، بما في ذلك تعطيل مؤقت للرؤية. في المجموعة الضابطة انخفض المؤشر stabilometric OTSD MM2 بعيون مفتوحة من 0.54 ± 2.63 إلى 0.48 ± 2.28 (ص ≥ 0.05)، ولكن تم تحسين نتيجة الاختبار بعيون مغلقة قليلا (من 0.65 ± 2.93 إلى 0.48 ± 2.67) ولم تصل إلى قيمة ذات دلالة إحصائية ($p \geq 0.05$). وكان إضافة هامة إلى ستابيلوميترى اختبار التوازن "القلق". تقنية تنفيذها: المريض في موقف من جانب واحد على أصابع أطرافه السفلى. اليدين موضوعة على الصدر (الشكل 17). يتم الحفاظ على الوقت للحفاظ على التوازن (بالثواني). على عكس ستابيلوميترى، نتيجة لاختبار "ستورك" يرتبط ليس فقط مع مهارة الحفاظ على الموقف الراسي، ولكن أيضا مع مستوى التحمل الثابتة من مثبتات العضلات من النظام المنسق. تم إجراء اختبار "القلق" من قبل المرضى من كلا المجموعتين قبل وبعد دورة التأهيل. وتظهر نتائجه في الشكل (2).

في المجموعة التجريبية، نتيجة اختبار "القلق" قد تحسنت بشكل ملحوظ ($p \leq 0$)، (01 نتيجة لتطبيق هادف من التمارين التي تطور السيطرة الوضعية ثابتة في تركيبة مع تدريب مثبتات القدم. في المجموعة الضابطة، تحسنت النتيجة أيضا، ولكنها لم تصل إلى مستوى ذو دلالة إحصائية ($p \geq 0.05$).

كان من المهم للغاية لاستعادة القوة المتفجرة من الأطراف السفلية، تك. وكان معظم المرضى من كلا المجموعتين تشارك في كرة السلة والكرة الطائرة وكرة القدم وغيرها من الألعاب، حيث تتجلى الصفات قوة السرعة بشكل واضح. ولتقييم القوة المتفجرة، استخدم اختبار "القفز الثلاثي على ساق واحد (المصاب)" بعد الانتهاء من إعادة التأهيل (الأسبوع 8) (الشكل 19)، وترد نتائج ذلك في الجدول (18).



النتيجة باللون الاحمر تمثل نتائج المجموعة الضابطة اما اللون الازرق فيمثل المجموعة الاختبارية الشكل (2). نتائج الاختبار "القلق"

نتائج الاختبار "قفزة الثلاثي من المكان" (في سم) وكانت نتيجة اختبار "القفز الثلاثي على ساق واحدة" أفضل بكثير من الطبيعي في المجموعة التجريبية، حيث تم استخدام تمارين بليوميتريك، بما في ذلك يقفز على ساق واحدالساق (المصاب) وقد ساهم هذا ليس فقط في تعليم السرعة والقوة، ولكن أيضا المهارات العملية والاستقرار النفسي للرياضيين، ومعظمهم منخرطون في الألعاب الرياضية.

والمؤشر المتكامل لفعالية إعادة التأهيل هو شروط استعادة قدرتها على العمل، التي أنشئت باستخدام الاستبيانات ومقابلات المرضى. توقيت استعادة الأداء الرياضي المبين في .

الجدول 1

نتيجة الاختبار "الوثب الثلاثي على ساق واحدة في المكان"

مجموعة	m	σ	$t_{\text{эмп}}$	p
الاختبارية	521,6	$\pm 24,2$	3,1	$\leq 0,01$
الضابطة	461,5	$\pm 49,6$		

توقيت استعادة الأداء الرياضي

المرضى من المجموعتين التجريبية والضابطة وهكذا، نتيجة لاستخدام هادف في المجموعة التجريبية القدم تقويم العظام تحفيز النشاط الحيوي، وتمرين لتحسين Plyometric تدريبات الوضعي والدينامية مع قبل تعلم فن الهبوط على اثنين اوعلى ساق واحدة، وتمكنت من تقليل الوقت الانتعاش الأداء الرياضي بمعدل أسبوعان (الجدول 2). تم قبول المرضى في المرحلة الأولى من التدريب الرياضي فقط في غياب

الأعراض السريرية وديناميات مواتية للمؤشرات الوظيفية. في الأشهر الستة الأولى، أوصى الرياضيين لاستخدام هدفين على ومواصلة التدريبات الخاصة لتحسين مراقبة الحسية وتدريب مثبتات العضلات للمشاركة في الممارسة التنافسية، والرياضيين بحاجة في المتوسط 2-3 أسابيع.

جدول 2 (نتائج الاختبارات في القفز على ساق واحدة)

المجموعة	الفترة في الاسبوع		
	6-7	7-8	9-10
الاختبارية	2شخص.	8شخص.	-
الضابطة		1شخص.	9شخص

الاستنتاج والتوصيات

1. لدينا التكنولوجيا لإعادة تأهيل المرضى الذين يعانون من عدم الاستقرار في الكاحل المزمن يختلف عن التكنولوجيا التقليدية من خلال دمج عدد من الابتكارات والتركيز الاستراتيجي على الوقاية من الآفات المتكررة في القدم: استخدام التحفيز الحيوي لتسريع انتعاش الحركات؛ التي وضعتها لنا تقنية فعالة من عضلات التدريب مثبتات من مفصل الكاحل. استخدام تقويم العظام للوقاية من تكرار إصابة الكاحل ، وكذلك تخفيف السريع من متلازمة الألم. استخدام التدريب الحسي مع ما يترتب على ذلك من تحسن ثابت في الكاحل، ثم ديناميكية مراقبة الوضعية، وفي المرحلة النهائية - تدريب الوضعية الصحيحة من القدمين عند تنفيذ تمارين السرعة والهبوط. واستخدام المحاكاة والتمارين التحضيرية الخاصة تحت تأثير " طرق " للتكيف للرياضي إلى النشاط التنافسي الحقيقي؛ وذلك باستخدام تمارين بليوميترك لتطوير القوة المتفجرة..

2. لتقييم فعالية تكنولوجيا إعادة التأهيل أنشأنا تجربة التربية البدنية التي أجريت نتيجة لذلك كان قادرا على إثبات أن المرضى في المجموعة التجريبية مقارنة بالضابطة وبمعدل 2 أسبوع في وقت سابق فشلت في وقف الألم، وتحسين سيطرتها أداء القوة الحسية والقوة التفجيرية أقل بنسبة محددة (ص ≥ 0.01)، مما أدى إلى ما معدله 2 أسبوع، والحد من الوقت للتعافي والأداء الرياضي.

من خلال 3. يمكن أوصى باختبار موازنة "جو ستورك": نظرا لسهولة الوصول إليها وهي غنية بالمعلومات، وخاصة إذا كان لا يمكن استخدام stabilometry الكمبيوتر باعتباره مؤشرا للإصابات المتكررة GS الأربطة من قبل أشخاص يعملون في مجال الرياضة واللياقة البدنية..

4. نحن نعتقد أن البلدان المتقدمة واختبارها في سياق تجربة التربية البدنية لتكنولوجيا إعادة التأهيل في المرضى الذين يعانون من عدم الاستقرار المزمن في مفصل الكاحل ، قد تكون الموصى بها للاستخدام على نطاق واسع

الادوات والميكانيكية المستعملة.

1. التحفيز الميكانيكي للعضلات ثلاثية الرؤوس على طاولة هزة فيسيوبلات
2. تدريب العضلات الشظوية (المرحلة الأولى)
3. تدريب العضلات الشظوية (الطرفية المرحلة)
4. تدريب العضلة الظنبوية الأمامية (المرحلة الأولى)
5. تدريب العضلة الظنبوية الأمامية (الطرفية المرحلة)
6. التوازن أحادي الجانب مع عيون مغلقة
7. المشي على منصات مرنة مع ارتفاع الوركين رفع (عيون مغلقة)
8. الظهر مع القدم على منصة مرنة (المرحلة الأولى)
9. باكشوت مع ركلة على منصة مرنة (المرحلة النهائية)
10. المراوغة مع كرة كرة السلة يستريح على نصف الكرة المرنة
11. وقوف على الأصابع مع الكرة المرجحة بين توقف الكرة المرجحة (3 كغم) .
12. الهبوط على ساق واحدة عند القفز من الوقوف
13. يقفز على الساقين عبر منصات طوليا منصات مرنة مرتبة

14. يقفز على جانبي الأستوانة على ساق واحدة

15. يقفز على ساق واحدة من خلال بكرات تقع طوليا

مقياس الألم التناظري البصري (فاس) 16.

تقنية الاختبار "القلق" 17.

نتائج اختبار "القلق" 18.

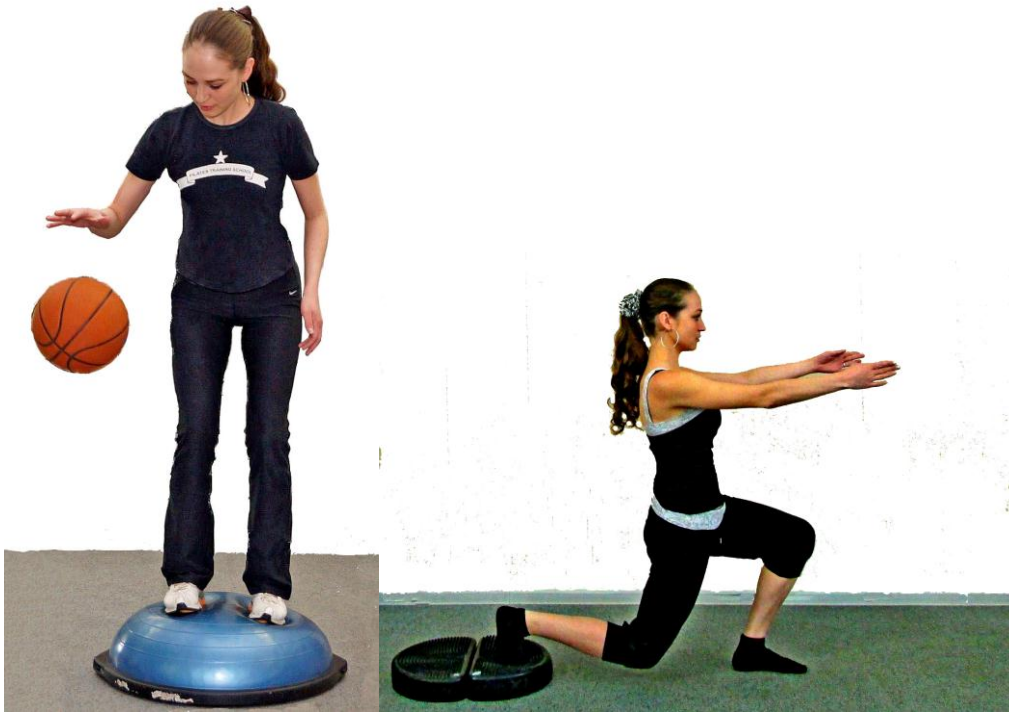
المصادر

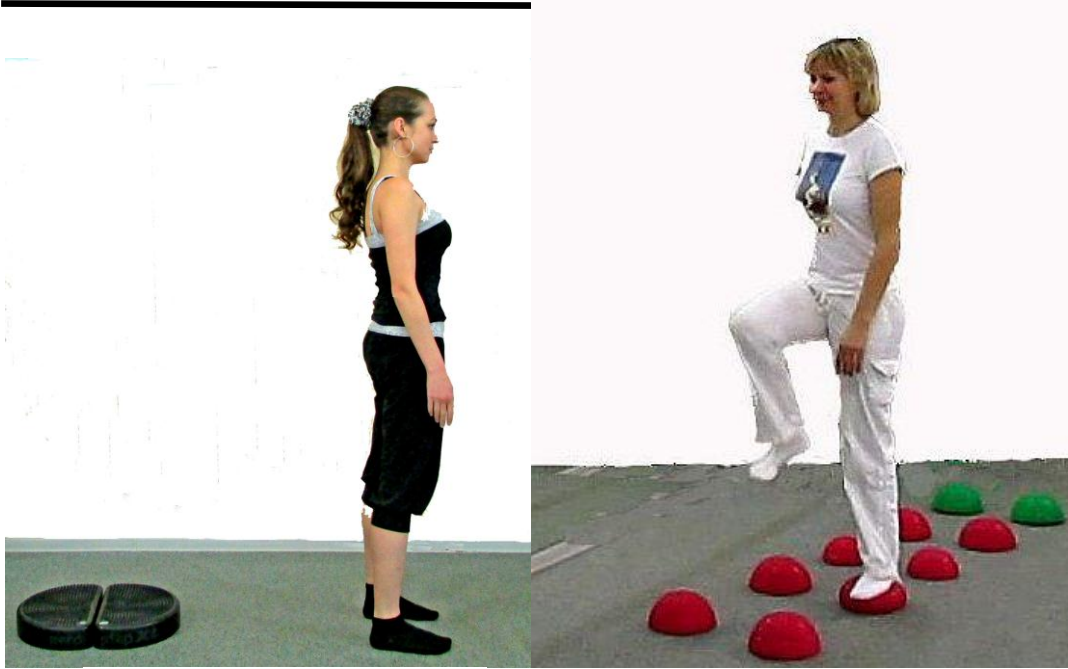
LITERATURE

1. Price R J, Hawkins R D, Hulse M A. et al. The Football Association medical research programm: an audit of injuries in academy youth football. Br J Sports Med 2004. 38;466-471.
2. Orchard J W, Powell J W. Risk of knee and ankle sprains under various weather conditions in American football. Med Sci Sports Exerc 2003. 35;1118-1123.
3. Tegnander A, Olsen OE, Moholdt TT et al. Injuries in Norwegian female elite soccer: a prospective one-season cohort study. Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc. 2008 Feb;16(2):194-198
4. Chad Starkey, Injuries and Illnesses in the National Basketball Association: A 10-Year Perspective// J Athl Train. 2000 Apr-Jun; 35(2): 161-167.
5. Bahr R, Bahr IA. Incidence of acute volleyball injuries: a prospective cohort study of injury mechanisms and risk factors // Scand J Med Sci Sports. 1997 ;7(3):166-71.
6. Itay S, Ganel A. Clinical and functional status following lateral ankle sprains: follow-up of 90 young adults treated conservatively. Orthop Rev. 1982;11:73-76. \
7. Peter Vaes и др. Peroneal Reaction Times and Eversion Motor Response in Healthy and Unstable Ankles // J Athl Train. 2002 Oct-Dec; 37(4): 475-480.
8. Wilkerson G. Inversion ankle sprains Seeking optimal support// Lower extramity review, february 2011.

9. Baumhauer J F و др. A prospective study of ankle injury risk factors. Am J Sports Med. 1995; 223: 564–570.
10. Lisa Chinn and Jay Hertel. Rehabilitation of Ankle and Foot Injuries in Athletes //Clin Sports Med. 2010 January; 29(1): 157–167.
11. Mattacola CG, Maureen LD. Rehabilitation of the Ankle Sprain or Chronic instability// J Athle Train 2002 37(4); 413-429.
12. Maffulli N, Ferran NA Management of acute and chronic ankle instability. //J Am Acad Orthop Surg. 2008 Oct;16(10):608-615.









المستخلص

أثر منهج تدريبي باستخدام تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب

م.م أوس محمد طه محمد علي الحجار عبد الهادي عبدالكريم هادي

awsalhjaar@yahoo.com

يهدف البحث إلى الكشف عن :

1-3-1 استخدام اسلوب تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة واثرها في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .

1-3-2 الفروق الاحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لعدد من المتغيرات البدنية والمهارية في الاختبارات البعيدة .

افترض الباحثان ما يأتي :

1-4-1 وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية .

1-4-2 وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية في الاختبارات البعيدة .

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته اهداف وطبيعة البحث ، وتكونت عينة البحث من (24) لاعباً يمثلون نسبة (75%) من مجتمع البحث، وقد قسمت هذه العينة إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) من خلال إتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة وبواقع (12) لاعب لكل مجموعة .

وتضمنت اجراءات البحث تصميم منهج تدريبي باستخدام تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للعب كرة القدم الشباب ، وتضمن ايضا تجربتين استطلاعية التجربة الاستطلاعية الاولى للتعرف على الوقت المناسب والمستغرق لأداء الاختبارات وإمكانية ادائها فضلاً عن تعرف فريق العمل المساعد مدى تفهمهم لكيفية العمل وطريقة التسجيل في ضوء ذلك وزعت الاختبارات البدنية والمهارية والخططية على ثلاثة ايام ، والتجربة الاستطلاعية الثانية للتعرف على زمن الراحة البينية بين التكرارات وبين تمرين واخر و التعرف على التكرارات المناسبة للتمارين المستخدمة وكذلك اعتماد التمارين التي ستؤدي في المنهج وكيفية تطبيقها فضلاً عن تحديد الزمن الكلي لكل تمرين ، ثم اجريت الاختبارات القبلية البدنية والمهارية وبعدها تم تنفيذ المنهج التدريبي الذي اعده الباحثان بعد ان عرض المنهج التدريبي ع المختصين في مجال علم التدريب الرياضي وقد استغرق المنهج التدريبي (8) اسابيع لدورتين حمل متوسطتين وتتكون كل دورة من اربعة اسابيع ويتموج حمل (3 : 1) في كل دورة ، بواقع 3 وحدات تدريبية للاسبوع الواحد ، بعد ان تم تنفيذ المنهجين على المجموعتين التجريبية والضابطة تم اجراء الاختبارات البعيدة وبنفس التسلسل للاختبارات قبل تنفيذ المنهج التدريبي .

وقد استخدم الباحثان بواسطة نظام الحاسوب SPSS للوسائل الإحصائية الآتية:

1-النسبة المئوية.2-الوسط الحسابي.3-الانحراف المعياري.4-اختبار (ت) للعينات المرتبطة.5- اختبار (ت) للعينات غير المرتبطة

وفي ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثان استنتج ما ياتي :

1- احدث المنهج التدريبي باستخدام تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً في مستوى الصفات البدنية (السرعة الانتقالية القصوى والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين والرشاقة والمرونة) ولمصلحة الاختبار البعدي.

2- احدث المنهاج التدريبي باستخدام تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة الذي نفذته المجموعة التجريبية تطورا في مستوى الاختبارات البعدية في جميع الصفات البدنية التي تناولها البحث بشكل أفضل من المجموعة الضابطة.

3- احدث المنهاج التدريبي باستخدام تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة الذي نفذته المجموعة التجريبية تطورا في مستوى المهارات الاساسية (الإخماد والدرجة والمناولة القصيرة والمتوسطة) ولمصلحة الاختبار البعدي.

4- احدث المنهاج التدريبي باستخدام تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة الذي نفذته المجموعة التجريبية تطورا في مستوى الاختبارات البعدية في جميع المهارات الاساسية التي تناولها البحث بشكل أفضل من المجموعة الضابطة.

كما اوصي الباحثان بما يأتي:

1- التأكيد على استخدام منهاج باستخدام تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة لأنه يؤدي الى تطوير عدد من المتغيرات البدنية والمهارية في أن واحد وهذا ما ظهر لدينا في البحث الحالي.

2- استخدام قواعد التدريب التكراري عند تطوير الصفات البدنية والمهارات الاساسية لفعالية كرة القدم لأنها تتيح للاعب استعادة انظمة الطاقة خلال فترة الراحة ما بين تكرار واخر ومجموعة واخرى.

3- التأكيد على استخدام او مراعاة تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة عند بناء منهاج تدريبي وذلك لما لها من اهمية في مساندة بعض الصفات البدنية وكذلك المهارات الاساسية التي تحدث في المباراة .

The effect of training program by using agility exercises with the ball and without the ball in number of physical and skilfull variables of youth soccer players

Aws Mohammed taha alhajar abd alhadee abdalkrem hade

The research aims to detect

1-3-1 using the style of agility exercises by using the physical and skill full variables between the pre and the post test for the experimental group .

1-3-2 the statistical differences between the experimental and control group .

The researchers hypothesize the following

1-4-1 there are significant differences between the pre and post test in a number of physical and skill full variables for the experimental group

1-4-2 there are significant differences between the experimental and control groups in a number of physical and skill full variables in the post test .

The researchers used the experimental design that fits the nature and the aims of the research , the sample of the research contains (24) players representing (75%) of the research population , the sample divided equally in to two groups experimental and control , by using the random selection , the researchers used spss as statistical toll

The researchers found out the following .

1-the training program by using the agility exercises with the ball and without the ball that used by the experimental group results in developing the physical fitness components (maximum transition speed , explosive power , for the legs muscles , agility and, flexibility) to the favor of post test .

2- the training program by using the agility exercises with the ball and without the ball that used by the experimental group results in developing the level of post test in all the physical fitness components and that is better than the control group .

3- the training program by using the agility exercises with the ball and without the ball that used by the experimental group results in developing the level of basic skills (control s short and medium pass) to the fever of post test

4- the training program by using the agility exercises with the ball and without the ball that used by the experimental group results in developing in the level of post test in all the basic skill and that is better than the control group .

The researchers recommended the following

1- Insure to use the studied program that useds in this research .

2- Using the basic of repetition training way when developing the physical fitness components and basic skill full for soccer event .

3- Insure to use agility exercises with the ball and with out the ball when preparing a training program in soccer event .

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

عملية التدريب الرياضي هي المساهمة في وصول الفرد الى المستويات العالية وتتطلب أعداداً متكاملأ لجميع النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية، لذا سعت معظم الدول المتقدمة بالتسابق للوصول الى أفضل وأحدث الطرق والأساليب التي تعطي لهم دلالات إيجابية لتطوير العملية التدريبية والخروج بأساليب فنية حديثة بغية الوصول الى مواقع البطولة مستنديين بذلك على أسس ونظريات علم التدريب الرياضي وقواعده وأصوله العلمية في عمليات الأعداد "فلقد تطور علم التدريب بشكل يوازي تطور المجتمع البشري والرياضي حتى صار له نظام خاص يهدف الى أعداد الرياضي في المستويات العليا من الألعاب والفعاليات وأصبح له نظاما وقوانين وقواعد ونظريات ترتكز على معارف وخبرات علمية وميدانية كثيرة" (حسين، 1998، 13).

وتعد لعبة كرة القدم من الألعاب الأكثر شعبية وشغفا في العالم لما لها من أهمية في نفوس الجماهير ولقد حظيت هذه اللعبة اهتمام متزايد في علم التدريب الرياضي مما أدى الى تطويرها وتقدمها بشكل كبير حتى وصلت الى ماهي عليه وكان ذلك نتيجة لاستخدام أساليب علمية للتمارين المعطاة خلال الوحدات التدريبية في جميع وحدات الأعداد، وتعد تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة أحد أنواع التمارين التطويرية التي لا يستغني عنها مدربو كرة القدم خلال وحداتهم التدريبية في جميع فترات الأعداد (العام والخاص) والمنافسات لما لها من أهمية في ربط الجوانب البدنية والمهارية ومازالت تخضع للمزيد من التطور مسايرة في ذلك التقدم العلمي. وأن مدى نجاح مناهج تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة التي يضعها المدربون في فترات الأعداد تقاس بمدى أقتان اللاعبين للاداء البدني العالي والمهارات الاساسية خلال فترة المنافسات التي لها دور مهم في الاستمرار بالتخطيط والتنظيم للوحدات التدريبية والوصول الى أهداف كثيرة للعناصر الأساسية للعبة كرة القدم لاسيما الصفات البدنية والمهارية "فيعد التخطيط في

كرة القدم من الناحية التطبيقية عبارة عن عملية أعداد محتويات وشكل وشروط، ومقدار التدريب من حيث الكم والكيف خلال فترة أعداد لاعب كرة القدم أعداداً شاملاً والوصول به الى الفورمة الرياضية" (أسماعيل، وأخران، 1989، 23).

ومن هنا تبرز أهمية البحث لوضع منهاج تدريبي مخطط ومنظم بأستخدام تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة والتعرف على أثره في عدد من الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم لان لعبة كرة القدم تتطلبها .

1-2 مشكلة البحث:

تتطلب لعبة كرة القدم أعداداً شاملاً لجميع الجوانب البدنية والمهارية والخططية وهذا يتم من خلال وضع منهاج تدريبية ولفترات طويلة الأمد موضوعة على أساس علمي من أجل تطوير اللاعبين ومنهم الشباب كونهم القاعدة الأساسية لتحقيق أفضل النتائج والوصول الى المستوى العالي، ومن خلال اطلاع الباحثان على الدراسات النظرية والبحوث والادبيات وعلى حد علم الباحثان لم يجد اية دراسة تتناول استخدام تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة وخصوصاً تمارين الرشاقة بدون كرة وبالكرة داخل الوحدة التدريبية ، وكذلك من خلال خبرة الباحثان بوصفه لاعبين واطلاعه المستمر على اللعبة لمس أن اغلب تمارين الرشاقة تعطى في الوحدة التدريبية على شكل تمارين احماء لذا فان المشكلة الحقيقية هي عدم اعطاء تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية ، لذا لجأ الباحثان الى اعداد منهاج تدريبي باستخدام تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة يتم تطبيقها على عينة البحث اللارتقاء بمستوى اللاعبين بدنياً ومهارياً

1-3 هدفا البحث

يهدف البحث إلى الكشف عن :

1-3-1 استخدام اسلوب تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة واثرها في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .

1-3-2 الفروق الاحصائية بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة لعدد من المتغيرات البدنية والمهارية في الاختبارات البعيدة .

1-4 فرضا البحث:

يفترض الباحثان ما يأتي :

1-4-1 وجود فروق دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للمجموعة التجريبية .

1-4-2 وجود فروق دلالة معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية في الاختبارات البعيدة .

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبو منتدى شباب ورياضة نينوى دون سن 19 سنة في محافظة نينوى.

1-5-2 المجال الزماني : المدة من 2013/1/28 ولغاية 2014. /3/30

1-5-3 المجال المكاني : العراق ، الموصل ، ملعب منتدى شباب الموصل .

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

1-2 الدراسات النظرية

1-1-2 الرشاقة

الرشاقة عنصر ومكون مهم بدني ذو أهمية ارتباطات مع مكونات وخصائص بدنية وتقويمية كثيرة فهي تسهم بقدر كبير في سرعة تعلم المهارات الحركية واتقانها، تعد الرشاقة ذات اهمية بالغة في كل

الانشطة التي تتطلب تغير الاتجاه ، اذ تتضمن العديد من الصفات البدنية الأخرى مثل التوازن والدقة والسرعة والقوة والتوافق الحركي ويمكن تنميتها من خلال تنمية الصفات البدنية المرتبطة بها ولا سيما القوة العضلية والسرعة.

وتعرف "بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء" (بسطويسي، 1999، 254)، فيما يعرفها (حسانين ومعاني) (نقلا عن Hirtiz)) بأنها "القدرة على إتقان الحركات التوافقية المعقدة والسرعة في تعلم الأداء الحركي وتطويره وتحسينه، وأيضا القدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات المواقف المتغيرة بسرعة، والمقدرة على إعادة تشكيل الأداء تبعاً لهذا الوقت بسرعة" (حسانين، ومعاني، 1997، 130،

وتعرف الرشاقة أيضاً بأنها " القدرة على تغيير الاتجاه بسرعة وبدرجة عالية من الدقة والتوافق والتوازن " (Fox & Mathus, 1981, 115).

وكما عرفها (عبد الفتاح) بانها " القدرة على إتقان التوافق الحركية المعقدة والقدرة على سرعة التعلم وإتقان المهارات الرياضية المركبة والقدرة على سرعة تعديل الاداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة " (عبد الفتاح ، 1997 ، 218) .

2-1-2 الإعداد وأنواعه في كرة القدم :

يتطلع المدربون دائماً إلى إيجاد أفضل السبل والطرائق العلمية من أجل الاستفادة منها في وصول لاعبيهم وفرقهم إلى كافة أنواع الإعداد (البدني والمهاري والخططي والنفسي والذهني) المتميز لكل ما يتعلق بجوانب العملية التدريبية ، ولأجل ذلك يمكن تقسيم الإعداد في كرة القدم إلى الأنواع الآتية :

□ ((الإعداد البدني ، □ الإعداد المهاري ، □ الإعداد الخططي ، □ الإعداد النفسي، □ الإعداد الذهني))

2-1-2-1 الإعداد البدني في كرة القدم :

يعد الإعداد البدني إحدى الدعائم الأساسية في مراحل تدريب اللاعبين المختلفة كما أنه يمثل إحدى القواعد الجوهرية التي يعتمد عليها المدربون في تنمية قدرات اللاعبين من أجل تأهيلهم بديناً ليكونوا قادرين أداء الواجبات مهارية والخططية المختلفة لان لعبة كرة القدم تتطلب من اللاعب استعداداً بديناً يستمر لمدة (90) دقيقة فأكثر بنفس المستوى من الاداء في تنفيذ حركات اللعب المختلفة لذلك يحتاج لاعب كرة القدم إلى إعداد بدني جيد من أجل الركض والهرولة والدرجة والمناولة وكذلك القفز لضرب الكرات العالية بالراس فكلما كان الإعداد البدني عالياً كانت القدرة على تنفيذ الواجبات البدنية والمهارية والخططية على أفضل ما يكون خلال المباراة (الأتروشي، 2008، 15).

ويرى (الربيعي والمولى) "بأن الإعداد البدني هو العامل المتضمن مجموعة من الطرائق المثبتة علمياً والتي تستخدم لتطوير الصفات البدنية العامة والخاصة للرياضيين والمطابقة لمتطلبات الانجاز الخاص وبذلك يشمل الإعداد البدني بكرة القدم نوعين : هما الإعداد البدني العام والإعداد البدني الخاص" (الربيعي والمولى، 1988، 173).

فالإعداد البدني العام يقصد به "لياقة اللاعب كرياضي أي اكتسابه للجسم المتكامل والمتزن واعداده لبذل الجهود البدني الذي تتطلبه ممارسة النشاط الرياضي بصفة عامة دون تخصيص لنوع معين من الالعب" (الافندي، 1970، 253).

ويشير (الحيالي) نقلاً عن (سيد) ان الإعداد البدني العام يهدف إلى " إكساب اللاعبين الصفات البدنية المختلفة بشكل شامل ومتزن ، وتتضمن جوانب هذا الإعداد تنمية صفات القوة والسرعة والمرونة والرشاقة والمطاولة والدقة والتوافق العصبي العضلي " (الحيالي ، 2007 ، 45).

وبذلك يرى الباحثان ان الإعداد البدني العام ضرورة اساسية وسليمة لتطوير الشامل للقدرات الحركية والوظيفية للاعب أو الفريق من بداية الموسم التدريبي للاستعداد والوصول للهدف الخاص.

اما الاعداد البدني الخاص "فهو متطلب اساسي ايضا لكل نشاط رياضي ولكن يختلف من نشاط الى آخر وذلك وفقاً لطبيعة هذا النشاط حتى يمكنهم التقدم في التدريب والوصول الى المستويات العالية" (حسانين، 1985، 79)

ويهدف الإعداد البدني الخاص إلى ما يأتي:

- تنمية الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم.
 - تطوير الأجهزة والأعضاء الوظيفية لأعلى مستوى.
 - بناء الهيئة الجسمية للاعب. (الحيالي، 2007، 49).
- وبذلك يمكن القول ان الاعداد البدني العام والخاص يكمل كل منهما الآخر للوصول الى افضل انجاز حركي وتحسين وظيفي خاص للاعب كرة القدم .

2-2-1-2 الاعداد المهاري بكرة القدم:

يقصد بالإعداد المهاري كل الاجراءات التي يتبعها المدرب ويقوم بتنفيذها بهدف تعليم اللاعبين المهارات الأساسية والوصول بهم إلى الدقة والإتقان والتكامل في ادائها وهو يمثل أحد الجوانب الأساسية التي يعتمد عليها المدربون في انتقاء اللاعبين على اساس ما يمتلكه اللاعب من مهارات أساسية كما انه يشمل جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب ضمن حدود قانون اللعبة سواء أكانت هذه الحركات بكرة أو بدون كرة. ويشير (الحيالي) الى أن "أحد أسس انتقاء اللاعبين في كرة القدم يكون على أساس ما يمتلكه اللاعب من مهارات أساسية إذ يتم تفضيلهم على أقرانهم الذين قد يمتلكون مقومات بدنية أو جسمية أفضل منهم ، لأن تعلم وإتقان المهارات الأساسية يكون أصعب من التدريب على اكتساب صفة من الصفات البدنية" (الحيالي، 2007، 54).

وهذا ما يؤكد (النعيمي) في نفس الموضوع أن "مهارات كرة القدم تعد الدعامة الأساسية التي تبنى عليها اللعبة وإن إتقانها يعمل على تحقيق أفضل النتائج" (النعيمي ، 1992 ، 16).

ويرى (الخشاب وخران) أن الهدف الاساسي من الاعداد المهاري هو إتقان اللاعبين للمهارات الاساسية فاللاعب الذي يكون أداءه المهاري ضعيفاً يصعب عليه تطبيق خطط اللعب بصورة جيد (الخشاب وخران، 1999، 142).

وهذا ما اشار اليه (البشتاوي والخوجا) في أن وصول اللاعبين الى المستويات الرياضية العالمية لا يأتي إلا عن طريق إتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية (البشتاوي والخوجا، 2005، 199).

ويعرفه الطائي نقلاً عن (Fredo) "هو فن التحكم واستعمال الكرة في نطاق قانون اللعبة في جميع الحركات والوضعيات في اسرع وقت وبفعالية كبيرة وفي جميع الشروط التي تتطلبها المنافسة واللاعب الحائز على الكرة في هذه الحالات سيد الكرة وليس خادماً لها" (الطائي، 2001، 19).

أما (رضا وخران) فكان تعريفهم "هو عملية تعليمية موجهة لإتقان المهارات الفنية الاساسية للعبة ولتنفيذ المهارة المطلوبة بأقل قدر ممكن من الوقت والجهد" (رضا وخران، 1991، 253).

ومن هنا نستخلص أن الاعداد المهاري كان وما يزال هو العامل الجاد لكي يصل اللاعب الى الإتقان التام والتكامل في الاداء للمهارات في أي ظرف من ظروف المباراة ،وان يؤدي اللاعب المهارة بألية صحيحة مما يساعده على أن ينحصر تفكيره في تنفيذ التحرك الخططي فقط ،وهذا ما يسهل عليه عمله الخاص (الفردية) ويجعله اكثر تركيزاً في العمل الجماعي.

2-1-3 طريقة التدريب التكراري المستخدمة بالبحث :

يشير (الخشاب وخران) أن " التكرار هو الاساس في عملية التدريب ويعد اسلوباً مهماً لجميع الالعاب الرياضية ،وان هذا الاسلوب يقوم على اساس إعادة التمارين مع اختلاف الشدة وفي فترات محددة وبعد كل فترة قصوى يعود اللاعب ثانيةً الى حالة الانطلاق، وفي هذا الاسلوب تعطى التمارين بشكل بحيث

تعقب كل حمل راحه تامه ويكون فعل إثارة الحمل التالي على اللاعب بعد زوال تأثير الحمل السابق "(الخشاب وأخران،1999،438).

وتعد هذه الطريقة من الطرائق التدريبية المهمة التي تهدف عادة إلى تطوير القوة القسوى والسرعة القسوى والقوه السريعة والطاقة اللاهوائية (عثمان ، 1990 ، 61) .

وهي تؤدي إلى إثارة الجهاز العصبي المركزي الذي يؤدي إلى التعب المركزي بسبب ارتفاع شدة التدريب ، لذلك تتم التفاعلات الكيميائية في غياب الأوكسجين مما يؤدي إلى استهلاك المواد المخزونة للطاقة وتراكم حامض اللبنيك في العضلات العاملة (علاوي، 1979، 225)

ويؤكد (البساطي) إلى أن " طريقة التدريب التكراري تتميز بان الشدة فيها تصل إلى (90-100%) في تمارين الشدة القسوى للاعب بالنسبة لتمرينات الركض ، أما تدريبات القوة فتقارب الشدة فيها من (80-90%) من الشدة القسوى، ومن الممكن وصولها إلى (100%) كإحدى التدريبات الخاصة بقياس المستوى " (البساطي ، 1998 ، 304) .

أما بالنسبة للتكرارات المستخدمة ، فقد ذكر (البساطي) " إن عدد التكرارات المستخدم (في المجموعة الواحدة في مختلف الشدد المحددة لهذه الطريقة) بوصفها نتيجة لزيادة الشدة المستخدمة تصل إلى (3-6) تكرارات (البساطي ، 1998 ، ب، 95) .

اما بالنسبة لفترة الراحة فيشير (الخشاب وأخران) "أن فترة الراحة تستخدم في النهاية لأجل الاستراحة وليس لها الدور المؤثر كما هو الحال في اسلوب التدريب الفترتي ،ففي حالة وجود تحسين في سرعة احد اللاعبين يجب اذن عند استخدام اسلوب التدريب التكراري إعطاء راحة طويلة بعد كل اداء لأعلى مجهود وبذلك يستطيع اللاعب من قطع المسافة بنفس السرعة "(الخشاب وأخران،1999،438).

2-2 الدراسات المشابهة

من خلال متابعة الباحثان واطلاعه على البحوث والدراسات السابقة التي أجريت لم يحصل على دراسة شاملة مشابهة لموضوع دراسته.

3- منهج البحث اجراءات البحث

1-3 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائته اهداف وطبيعة البحث ، " وهو المنهج الذي يستطيع الباحثان عن طريقه اختبار الفروض والتي تتعلق بعلاقات السبب بالنتيجة " (عبد الحفيظ وباهي ، 2002 ، 107).

2-3 مجتمع البحث وعينته

حدد مجتمع البحث بطريقة عمدية بلاعبين من نادي شباب ورياضة نينوى في محافظة نينوى للموسم الكروي (2012-2013) والبالغ عددهم (32) لاعباً، وتكونت عينة البحث من (24) لاعباً يمثلون نسبة(75%) من مجتمع البحث، وقد قسمت هذه العينة إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) من خلال إتباع طريقة الاختيار العشوائي باستخدام القرعة وبواقع (12) لاعب لكل مجموعة .

وقد راعى الباحثان عند اختياره لعينة البحث ما يأتي :

□ جميع اللاعبين يمثلون الفئة العمرية تحت سن (19) سنة بناءً على التعليمات الخاصة للإتحاد العراقي المركزي.

□ تم استبعاد حراس المرمى من عينة البحث والذين كان عددهم (2) حراس .

□ تم استبعاد عينة التجربة الاستطلاعية وكان عددهم (6) لاعبين من مجتمع البحث.

3-3 تجانس مجموعتي البحث

قام الباحثان بإجراء التجانس لكل من المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات (الطول والعمر والوزن) كما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

يبين تجانس مجموعتي البحث في متغيرات العمر والطول والوزن

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	نسبة الاحتمالية
		ع±	س	ع±	س		
الطول	سم	8.46	164.75	8.82	166.08	0.37	0.70
العمر	سنة	0.65	16.66	0.66	16.58	0.30	0.76
الوزن	كغم	7.97	52.75	6.61	54.08	0.44	0.66

من الجدول (1) تبين إن نسبة الاحتمالية لمتغيرات الطول والعمر والوزن هي أكبر من نسبة الاحتمالية بمستوى 0.05 للنظام الإحصائي SPSS المستخدم في المعالجات الإحصائية للبحث، وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية في المتغيرات المذكورة مما يدل على تجانس المجموعتين التجريبية والضابطة في المتغيرات المعتمدة في التجانس .

3-4 تكافؤ مجموعتي البحث

أجري التكافؤ بين مجموعتي البحث (الضابطة و التجريبية) في الصفات البدنية والمهارات الأساسية والتفكير الخططي إذ إن عملية التكافؤ في متغيرات البحث بين المجموعتين تؤدي الى تحقيق نتائج الإجراءات العلمية السليمة للبحث والجدول (2-3) يبين تكافؤ مجموعتي البحث.

الجدول(2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في الصفات البدنية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	نسبة الاحتمالية	الدلالة
		ع±	س	ع±	س			
السرعة الانتقالية	ثانية	0.36	3.96	0.31	3.96	0.05	0.95	غير معنوي
القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	سم	6.42	37	7.26	37.33	0.11	0.90	غير معنوي
الرشاقة	ثانية	1.92	22.69	1.33	22.55	0.19	0.84	غير معنوي
المرونة	درجة	3.61	11.16	3.62	11.08	0.05	0.95	غير معنوي

من الجدول (2) تبين ان نسبة الاحتمالية لاختبارات الصفات البدنية هي أكبر من نسبة الاحتمالية 0.05 للنظام الإحصائي SPSS المستخدم في المعالجات الإحصائية للبحث، وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية في المتغيرات المذكورة مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبارات الصفات البدنية المعتمدة في البحث.

الجدول(3)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في المهارات الأساسية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة ت المحسوبة	نسبة الاحتمالية	الدلالة
		ع±	س	ع±	س			
الإخماد	درجة	1.16	4.41	1.16	4.58	0.35	0.72	غير معنوي

غير معنوي	0.78	0.27	1.17	12.26	1.13	12.13	ثانية	الدرجة
غير معنوي	0.93	0.07	2.53	28.58	2.67	28.66	درجة	المناوله القصيرة
غير معنوي	1.00	0.00	1.83	9.91	1.83	9.91	درجة	المناوله المتوسطة

من الجدول (3) تبين ان نسبة الاحتمالية لاختبارات المهارات الاساسية هي اكبر من نسبة الاحتمالية 0.05 للنظام الاحصائي SPSS المستخدم في المعالجات الاحصائية للبحث، وهذا يدل على عدم وجود فروق معنوية في المتغيرات المذكورة مما يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبيه والضابطة في الاختباراتالمهارية المعتمدة في البحث.

3-5 وسائل جمع المعلومات والبيانات

استخدم الباحثان الوسائل الآتية لجمع البيانات:

- المقابلة شخصية.

- الاستبيان.

- تحليل محتوى المصادر العلمية.

- المقاييس والاختبارات

3-6 تحديد الصفات البدنية والمهارات الاساسية بكره القدم

3-6-1 تحديد الصفات البدنية

من أجل تحديد أهم الصفات البدنية للاعبين كرة القدم وبعد تحليل محتوى المصادر العلمية، تم تصميم استبيان (ملحق 1) وتم عرضه على مجموعة من المختصين (الملحق 6) في التدريب الرياضي وكرة القدم لأجل تحديد الصفات البدنية المهمة والتي تخدم أهداف البحث، والجدول (5) يبين اتفاق آراء السادة المختصون حول تحديد أهم الصفات البدنية، واعتمد الباحثان على نسبة اتفاق (75%) "تستبعد المكونات او المهارات الخاصة التي تحصل على تكرارات تقل عن 75% من المجموع الكلي للآراء" (رضوان، 2008، 260).

الجدول (4)

النسبة المئوية لاتفاق آراء المختصين حول تحديد أهم الصفات البدنية

النسبة المئوية	عدد المتفقين	عدد المختصين	الصفات البدنية
90%	9	10	السرعة الانتقالية
80%	8	10	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين
80%	8	10	المرونة
100%	10	10	الرشاقة

3-6-2 تحديد المهارات الأساسية .

من أجل تحديد أهم المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم وبما يخدم أهداف البحث، وبعد تحليل محتوى المصادر العلمية، تم تصميم استمارة استبيان (الملحق 2) وتوزيعة على مجموعة من المختصين(الملحق 6) في كرة القدم والجدول (6) يبين اتفاق آراء السادة المختصون حول تحديد أهم المهارات الاساسية والتفكير الخططي ، واعتمد الباحثان على نسبة اتفاق (25%)

الجدول (5)

النسبة المئوية لاتفاق آراء المختصين حول تحديد أهم المهارات الأساسية

النسبة المئوية	عدد المتفقين	عدد المختصين	المهارات
80%	8	10	الاخماد
90%	9	10	الدرجة
80%	8	10	المناوله القصيرة
80%	8	10	المناوله المتوسطة

3-7 تحديد الاختبارات البدنية والمهارية

3-7-1 تحديد الاختبارات البدنية

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية تم اختيار الاختبارات اللازمة لقياس الصفات البدنية المختارة ووضعها بشكل استبيان والملحق (3) وتم عرض الاستبيان على مجموعة من المختصين (الملحق 6) في القياس والتقييم والتدريب الرياضي وكرة القدم لتحديد الاختبارات البدنية للصفات البدنية المختارة التي تخدم أهداف البحث، والجدول (7) يبين اتفاق آراء السادة المختصون حول تحديد الاختبارات البدنية ونسبهم المئوية والتي حصلت على نسبة (75%) فاكثر وحسب التسلسل.

الجدول (6)

النسبة المئوية لاتفاق آراء المختصين حول تحديد اختبارات الصفات البدنية

الاختبارات البدنية	الصفات البدنية المقاسة	عدد المختصين	عدد المتفقين	النسبة المئوية
اختبار العدو (30) متر من الوضع الطائر	السرعة الانتقالية	12	11	91%
اختبار الفخذ العمودي للأعلى	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	12	10	83%
ثني الجذع للأمام من الوقوف	المرونة	12	10	83%
اختبار بارو (3×4,5)متر	الرشاقة	12	11	91%

3-7-2 تحديد الاختبارات المهارية .

بعد تحليل محتوى المصادر العلمية تم تحديد الاختبارات المهارية الملائمة لعينة البحث والمناسبة لكل مهارة، ووضعها بشكل استبيان (الملحق 4) ،تم توزيع الاستبيان على مجموعة من السادة المختصون (الملحق 6) في القياس والتقييم والتدريب الرياضي وكرة القدم لتحديد أهم الاختبارات التي تخدم أهداف البحث والمناسبة لكل مهارة، والجدول (8) يبين نسب اتفاق آراء السادة المختصون حول تحديد الاختبارات المهارية ونسبهم المئوية والتي حصلت على نسبة (75%) فاكثر وحسب التسلسل .

الجدول (7)

النسبة المئوية لاتفاق آراء المختصين حول تحديد أهم الاختبارات المهارية

الاختبارات المهارية	المهارات	عدد المختصين	عدد المتفقين	النسبة المئوية
التحكم ببايقاف الكرة من مسافة (6)متر داخل مربع 2متر	الاحماد	12	11	91%
درجة الكرة المتعرجة بين (10) شواخص	الدحرجة	12	11	91%
دقة التمريرات القصيرة على مسطبة من مسافة (10) متر	المناولة القصيرة	12	10	83%
دقة التمريرات المتوسطة على 4 دوائر من مسافة (20) ياردة	المناولة المتوسطة	12	10	83%

3-8 مواصفات القياسات والاختبارات المستخدمة

3-8-1 القياسات الجسمية

شملت القياسات الجسمية قياسين وهما: (قياس طول الجسم ، وقياس وزن الجسم).

□ قياس طول الجسم : (الطالب والسامرائي ، 1981 ، 152) .

□ قياس وزن الجسم : (الحجار، 40، 2012)

3-8-2 الاختبارات البدنية

شملت الاختبارات البدنية ما يأتي:

□ اختبار عدو (30) متراً من الوضع الطائر لقياس السرعة الانتقالية القصوى .

(علاوي ورضوان، 1989، 247).

اختبار القفز العمودي من التبات لقياس القوة الانفجارية العمودية لعضلات الرجلين .

(حسانين،1995،395)

□ اختبار ثني الجذع للأمام من الوقوف لقياس مرونة الجذع.(خاطر والبيك،1978،383) .

□ اختبار بارو(3×4,5 متر) لقياس الرشاقة (حمودات وجاسم،1978،170).

3-8-3 الاختبارات المهارية

□ التحكم بإيقاف الكرة من مسافة 6 متر داخل مربع 2 متر لقياس التحكم بإيقاف الكرة .

(الخشاب وأخران،209،1999-210)

□ اختبار درجة الكرة المتعرجة بين 10 شواخص المسافة بينهما 2 متر لقياس سرعة الدرجة

(الخشاب وأخران،1990،15).

□ دقة التمريرات القصيرة على مسطبة من مسافة 10 متر (5 كرات) لقياس دقة المناولة القصيرة

(الراوي،2001،128) .

□ دقة التمريرات المتوسطة على 4 دوائر من مسافة 20 ياردة لقياس دقة المناولة المتوسطة .

(اسماعيل واخران،1991،59).

3-10 الأجهزة والأدوات المستخدمة

- ميزان الكتروني حساس لقياس كتلة الجسم لأقرب (100) غرام .

- ساعات إيقاف عدد(5) لقياس الزمن لأقرب واحد بالمائة من الثانية .

- شريط لقياس المسافات لأقرب (سم) بطول (50) متر.

- شواخص بلاستيكية عدد (50).

- كرات قدم قانونية عدد (12) من نوع (TRAIN).

- أهداف كرة قدم قانونية .

- أشرطة خاصة تم استخدامها في الاختبارات المهارية .

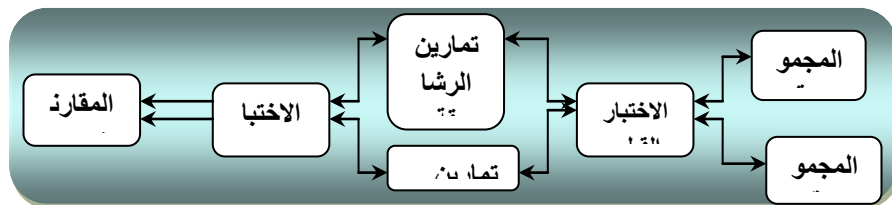
- بورك ابيض تم استخدامه في التخطيط للاختبارات البدنية والمهارية.

- طباشير،- صافرة،- اقلام رصاص عدد (24).

3-11 التصميم التجريبي

استخدم الباحثان التصميم التجريبي "الذي يطلق عليه تصميم المجموعات المتكافئة عشوائية الاختبار

القبلي والبعدي".(الزوبعي والغنام، 1981، 112).



الشكل (2) يوضح التصميم التجريبي

3-13 تصميم منهج تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة .

قام الباحثان بتصميم منهج تدريبي باستخدام تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة وعرضها على مجموعة

من المختصين (الملحق6) لبيان أرائهم في صلاحية المنهج من حيث مدة دوام التمرين المستخدم

وفترات الراحة بين التكرارات وتمارين واخر وزمن الحجوم التدريبية وبعد عرض المنهج المذكور تم

الأخذ بملاحظات السادة المختصين الى ان استقر المنهاج التدريبي باستخدام تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة كما هو موضح في(الملحق 5) .

طبق منهاج تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة في بداية الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية الكاملة ، يتألف المنهاج التدريبي من دورتين متوسطتين مدة كل دورة أربعة أسابيع وبحركة حمل 1:3 ، وتضمنت كل دورة متوسطة على أربع دورات صغرى وبواقع ثلاث وحدات تدريبية * لكل دورة صغرى. اشتمل المنهاج التدريبي الذي قام الباحثان بتصميمه على تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة حيث ان تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة تشمل (12) تمرين ستة تمارين بدون كرة وستة بالكرة ، بالنسبة لتمرين الرشاقة بدون كرة هي تمارين بدنية بحته أما تمارين الرشاقة بالكرة هي تمارين حديثة في فعالية كرة القدم وهدف هذه التمارين هي الرشاقة وليس المهارة ولاكن أدخلنا الكرة لكي لأتكون التمارين مملة ومن المعتاد ان التمارين البدنية البحة في الألعاب الجماعية قد تكون مملة بالنسبة للاعبين وخصوصا فئة الشباب ولهذا قمنا بإدخال الكرة لأبعاد اللاعبين عن الملل ، إذ راعى الباحثان في تصميمه للتمارين خصوصية لعبة كرة القدم.

اعتمد الباحثان طريقة التدريب التكراري لملاءمتها لتمرين الرشاقة بالكرة وبدون كرة التي سوف تدرب.

وزعت التمارين على الوحدات الثلاثة الأولى المؤلفة للدورة الصغرى الأولى على نحو متوازن إذ حوت كل وحدة تدريبية أربعة تمارين منها تمرينين بدون كرة وتمرينين بالكرة والتي اعتمد عليها البحث في تصميم المنهاج التدريبي .

اعتمد الباحثان في ارتفاع مستوى الحمل التدريبي على الحجم أي زيادة عدد التكرارات بحيث تتناسب مع خصوصية تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة بصورة عامة وتدريب كرة القدم بصورة خاصة مع تثبيت فترة دوام التمرين والراحة .

اعتمد الباحثان في تحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع على التجربة الاستطلاعية إذ استخدم النبض مؤشر لتقنين هذه المتغيرات.

اما الشدة فان تمارين الرشاقة بالكرة استخدم الباحثان الشدة المثالية أي (شدة مباراة) أما الشدة لتمرين الرشاقة بدون كرة،

فقد اعتمد الباحثان المعادلات الآتية لقياس شدة الرشاقة:

* سوف يعرض لكم الباحثان ثلاثة وحدات تدريبية للدورة التدريبية الصغرى الاولى .

أفضل إنجاز - الإنجاز المطلوب العمل به = ناتج

ناتج من المعادلة السابقة × أحسن إنجاز

$$\text{ناتج} = \frac{\text{ناتج}}{100}$$

ناتج المعادلة السابقة + الإنجاز الأقصى = شدة العمل المراد التدريب بها

(التكريتي و محمد علي ، 1986 ، 274)

14-3 متغيرات البحث وكيفية ضبطها

تتميز البحوث التجريبية بوجود المتغيرات التابعة والمتغيرات المستقلة، ويشير (فان دالين)

" بأن المتغيرات التابعة تتأثر بعوامل متعددة غير العامل التجريبي، لذلك لابد من ضبط هذه العوامل وإتاحة المجال للمتغيرات المستقلة (التجريبية) وحدها للتأثير في المتغيرات التابعة " (فان دالين، 1984، 242).

1-14-3 المتغيرات التابعة

تضمنت الصفات البدنية والمهارات الأساسية التي يتناولها البحث.

2-14-3 المتغيرات المستقلة

تضمنت منهاج بأسلوب تمارين اللعب للمجموعة التجريبية.

15-3 خطوات البحث الميدانية

1-15-3 التجارب الاستطلاعية

قام الباحثان بإجراء عدد من التجارب الاستطلاعية على (6) لاعبين بغية تخطي العقبات التي تصادف الباحثان واللاعبين والمساعدين(*) في أثناء تنفيذهم الاختبارات والتمارين في الوحدات التدريبية ووضع الحلول المناسبة لها كما يأتي :

_ التجربة الاستطلاعية الأولى:

اجريت بتاريخ 2014/1/20 للتعرف على الوقت المناسب والمستغرق لأداء الاختبارات وإمكانية ادائها فضلاً عن تعرف فريق العمل المساعد*مدى تفهمهم لكيفية العمل وطريقة التسجيل في ضوء ذلك وزعت الاختبارات البدنية والمهارية والخططية على ثلاثة أيام.

_ التجربة الاستطلاعية الثانية:

اجريت بتاريخ 2014/1/22 في ملعب منتدى شباب الموصل وكان الهدف منها التعرف على زمن الراحة البينية بين التكرارات وبين تمرين واخر و التعرف على التكرارات المناسبة للتمارين المستخدمة وكذلك اعتماد التمارين التي ستؤدي في منهاج وكيفية تطبيقها فضلاً عن تحديد الزمن الكلي لكل تمرين

2-15-3 الاختبارات القبليّة

أجري الاختبار القبلي على أفراد عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة قبل البدء بتنفيذ منهاج وقد استغرق الاختبار القبلي يومين من 2014// ولغاية 2014// وبالتسلسل الآتي:

اليوم الاول : يوم الأربعاء الموافق 2014/1/28 تم اجراء الاختبارات الآتية:

- اختبار السرعة الانتقالية القصى . - اختبار القوة الانفجارية لعضلات الرجلين

- اختبار الرشاقة . - اختبار المرونة .

اليوم الثاني: يوم السبت الموافق 2014/1/29 تضمن إجراء الاختبارات الآتية:

- اختبار الاخمام . - اختبار الدحرجة.

- اختبار المناولة القصيرة . - اختبار المناولة المتوسطة.

(*) م . م اوس محمد طه / مدرس في كلية التربية الرياضية / جامع

زهير حسين / لاعب نادي الموصل بكرة القدم

مصطفى راشد / خريج كلية التربية الرياضية جامعة الموصل

احمد نايف / لاعب انادي الموصل بكرة القدم

عبد الهادي عبد الكريم هادي / طالب كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل

3-15-3 تنفيذ منهاج تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة .

بعد الانتهاء من إجراء الاختبارات البدنية والمهارية القبلية نفذ منهاج تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة ابتداءً من 2014/2/1 اذ تتدرب المجموعتين في نفس الوقت والايام وهي السبت و الاثنين و الاربعاء وتم الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي يوم الاربعاء الموافق 2014/3/26 .

3-15-4 الاختبارات البعدية

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهاج التدريبي أجريت بعد يومين الاختبارات البعدية للتعرف على الأثر الذي يمكن أن يتركه تطبيق المنهاج التدريبي وقد استغرقت الاختبارات البعدية يومين أيضاً من (29 /3 /4014 ولغاية 2014/3/30) حيث تم إجراء نفس الاختبارات وفي الفترات الزمنية نفسها لغرض توحيد ظروف الاختبارات القبلية والبعدية.

3-16 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثان بواسطة نظام الحاسوب SPSS للوسائل الإحصائية الآتية:

*النسبة المئوية.

* الوسط الحسابي.

* الانحراف المعياري.

* اختبار (ت) للعينات المرتبطة.

* اختبار (ت) للعينات غير المرتبطة.

4- عرض النتائج ومناقشتها**1-4 عرض نتائج المتغيرات البدنية للبحث****الجدول (8)**

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للفروق ونسبة الاحتمالية بين الاختبارين القبلي والبعدى لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة

نسبة الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع+	س-	ع+	س-		
**0.002	4.22	0.31	3.70	0.36	3.96	ثانية	السرعة الانتقالية القسوى
**0.007	3.34	5.89	38.83	6.42	37	سم	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين
*0.01	3.02	1.76	23.45	1.92	22.69	ثانية	الرشاقة
**0.001	4.69	3.61	11.66	3.61	11.16	سم	المرونة

الجدول (9)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للفروق ونسبة الاحتمالية بين الاختبارين القبلي والبعدى لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية

نسبة الاحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المتغيرات
		ع+	س-	ع+	س-		
**0.000	7.33	0.14	3.24	0.31	3.96	ثانية	السرعة الانتقالية القسوى
**0.000	6.66	5.56	45.08	7.26	37.33	سم	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين
**0.001	4.78	0.98	21.49	1.33	22.55	ثانية	الرشاقة
*0.000	8.01	1.50	19.41	3.62	11.08	سم	المرونة

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للفروق ونسبة الاحتمالية في الاختبار البعدي لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الاحتمالية
		ع+	س-	ع+	س-		
السرعة الانتقالية القصوى	ثانية	0.31	3.70	0.14	3.24	4.56	**0.000
القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	سم	5.89	38.83	5.56	45.08	2.67	*0.01
الرشاقة	ثانية	1.76	23.45	0.98	21.49	2.64	*0.01
المرونة	سم	3.61	11.66	1.50	19.41	3.33	**0.003

* في نظام الحاسوب (SPSS) تحسب المعنوية بالطريقة الآتية عندما تكون قيمة نسبة الاحتمالية أكبر من (0.05) تكون الفروق غير معنوية، تعمم لكل الجداول.

* عندما تكون قيمة نسبة الاحتمالية تساوي (0.05) أو أصغر تكون الفروق معنوية.

** عندما تكون نسبة الاحتمالية أصغر من (0.01) تكون الفروق عالية المعنوية.

1-1-4 مناقشة نتائج المتغيرات البدنية للبحث

من خلال ما تقدم يرى الباحثان ان سبب معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية للمجموعة التجريبية يعود الى فعالية المنهج التدريبي بأسلوب تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة للمجموعة التجريبية و عند تطبيق اختبار (ت) للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية نتبين ان هنالك فرقا معنويا ولمصلحة المجموعة التجريبية في جميع المتغيرات البدنية للبحث.

كما يعزو الباحثان سبب التطور في الصفات البدنية يعود الى التقنين العلمي الصحيح للحمل التدريبي في المنهج التدريبي والذي اعتمد على مبادئ واسس علم التدريب الرياضي كما ان التزام عينة البحث في الوحدات التدريبية ساهمة هو الاخر في تطور اللاعبين من خلال الاعتماد على الخصوصية في نوع تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة التي لعبها دورا هاما في التطور وهذا ما اكد به (الحيالي) " ان طبيعة التدريب الخاص يعد امرا ضروريا لحدوث عملية التكيف للنشاط الممارس والذي يؤدي الى تطور المستوى وامكانية الارتقاء بالحمل التدريبي ومستوى الانجاز" (الحيالي ، 2001 ، 58).

كما ان التدريب لعدة اسابيع وبانتظام يساهم في عملية تطور اللاعبين وهذا ما اشارة اليه (سلامة) " عندما تتدرب لأسابيع بانتظام سوف يحدث التكيف الفسيولوجي لهذا الجهد وهو ما يعمل على تحسين قدرات اللاعب البدنية والوظيفية وكذلك تحسين الفاعلية والقدرة على تحمل الاداء وتختلف النواحي الفنية المرتبطة بالنشاط التخصصي " (سلامة ، 2001 ، 29) .

كما يعزو الباحثان سبب التطور الى استخدام مبدا التدرج في الحمل التدريبي والتدرج في تكرارات تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة الموضوعة في المنهاج وهذا ما اشار به اليه (الطائي) "على ان التدريب في كرة القدم يتميز بالتخطيط والتنظيم والاستمرار على اسس علمية مما يضمن معه التأثير الايجابي على مستوى اللاعب واستمرار تقدمه في الجوانب المختلفة لكرة القدم كمبدأ التدرج في ارتفاع الحمل التدريبي والتوقيت الصحيح للتكرار (الطائي ، 2001 ، 48) .

كما يعزو الباحثان ان تطور صفة السرعة الانتقالية الى احتواء المنهاج التدريبي الى تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة وان طبيعة هذه التمارين تتطلب الى السرعة في تنفيذ تمارين الرشاقة بدون كرة وكذلك في تمارين الرشاقة بالكرة مثل اعطاء المناولة بالمسة الاولى بوجه القدم اثناء عمل الاسكيب الامامي وتؤدى بوقت قصير وذلك لان الغرض من ذلك هو ان التمرين الهدف منه تطوير صفة الرشاقة للوصول إلى أهداف حددها الباحثان ضمن مساحة معينة ، ويكون العمل أيضا معتمدا على نظام الطاقة اللاهوائي (الفوسفاجيني) وبالسرعة القصوى أو شبه القصوى وهذا ما أكدته (الخشاب ، وآخران) " مثل هذه الطريقة (تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة) تعمل على تطوير السرعة الحركية مع الكرة وبدونها وكذلك تعمل على تطوير السرعة الانتقالية وقدرة أداء مهارات اللعب بالسرعة المطلوبة" (الخشاب وآخران ، 1999،74).

أما القوة الانفجارية فيعزو الباحثان تطور هذه الصفة في مجموعة تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة نتيجة لطبيعة اسلوب التمارين واستخدام القوة اللازمة في التغلب على المقاومات التي يواجهها اللاعب كالأرض والكرة وبسرعة معينة فضلا عن الانقباضات العضلية السريعة التي تحدثها عضلات الرجلين نتيجة درجة الكرة والركض الحر والقفز واستقبال الكرة لإنتاج قوة معينة وبفترة قصيرة حيث أشار (الخشاب، وآخران) " ينصح مدربو كرة القدم في تنمية المجاميع العضلية الخاصة بكرة القدم بحيث تكون باتجاه السرعة اي تنمية القوة السريعة لأهميتها في اللعب " (الخشاب ، وآخران، 1999،58).

كما يعزو الباحثان تطور صفة الرشاقة في مجموعة تمارين الرشاقة واستخدام تدريبات الرشاقة بدون الكرة وبالكرة في بعض التمارين هي الدرجة بين الشواخص وكذلك التحرك للجانبين ومن ثم نطح الكرة بالراس و عمل الاسكيب الجانبين وللخلف والكض بشكل زكزاك بين الشراخص بأنواعه وإن هذه التمارين هي الأخرى التي ساعدت على تطوير الرشاقة بالإضافة إلى التمارين التي أعطيت للرشاقة بشكل خاص هي الأخرى التي ساهمت في تطوير الرشاقة وكل هذه التدريبات استخدمها الباحثان بشكل علمي وصحيح من ناحية التكرارات والشدة و فقرات الراحة بين التكرارات وبين المجاميع كما أن طريقة التدريب التكراري هي الأخرى التي ساعدت في تطوير الرشاقة كما يعتمد

تطوير الرشاقة على تطوير صفات بدنية أخرى (كالقوة والسرعة ونسبة تطور هذه الصفات لدى اللاعب أثناء تطبيق المنهج التدريبي قد أثرت إيجابياً على تطوير الرشاقة).

وأن للرشاقة علاقة وثيقة بصفات القوة والسرعة وهذا ما أكده (التكريتي ومحمد علي) "إن ارتفاع مستوى عناصر للياقة البدنية الأخرى كالقوة والسرعة من شأنه أن يقوي الأداء الحركي" (التكريتي ومحمد علي، 1986، 121).

كما يعزو الباحثان أن تطور صفة المرونة لدى مجموعة تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة إلى قدرة اللاعبين على المناولة والدرجة مع التمويه والخداع والتحرك ضمن مساحة محددة وهذا ما يتطلب من اللاعبين أثناء المباراة لقد راعى الباحثهذه التمارين في المنهاج التدريبي وذلك لتزيد من تقوية الأربطة والمفاصل والعضلات للرجلين وهذا ما أشار إليه (عبد الفتاح) " بالنسبة للتمرينات الخاصة بالمرونة فهي ترتبط بمواقف المنافسة ذاتها والتدريب عليها في نفس ظروف المنافسة تبعاً لطبيعة الأداء "

(عبد الفتاح ، 1997 ، 256) .

2-4 عرض نتائج المتغيرات المهارية للبحث

الجدول (11)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للفروق ونسبة الاحتمالية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الاحتمالية
		ع+	س-	ع+	س-		
الإخماد	درجة	1.16	4.41	1.05	5.75	2.86	*0.01
الدرجة	ثانية	1.13	12.13	0.87	11.75	3.48	**0.005
المناولة القصيرة	درجة	2.67	28.66	2.93	29.91	6.96	**0.000
المناولة المتوسطة	درجة	1.83	9.91	1.66	10.66	5.74	**0.000

الجدول (12)

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للفروق ونسبة الاحتمالية بين الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الاحتمالية
		ع+	س-	ع+	س-		
الإخماد	درجة	1.16	4.58	0.75	7.75	8.65	**0.000
الدرجة	ثانية	1.17	12.26	0.59	10.96	4.96	**0.000
المناولة القصيرة	درجة	2.53	28.58	2.62	36.16	7.85	**0.000
المناولة المتوسطة	درجة	1.83	9.91	0.79	12.91	6.51	**0.000

الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة للفروق ونسبة الاحتمالية في الاختبار البعدي لمتغيرات البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	نسبة الاحتمالية
		ع+	ع-	ع+	ع-		
الإخماد	درجة	1.05	5.75	0.75	7.75	5.34	**0.000
الدرجة	ثانية	0.87	11.75	0.59	10.96	2.59	*0.01
المناوله القصيرة	درجة	2.93	29.91	2.62	36.16	5.49	**0.000
المناوله المتوسطة	درجة	1.66	10.66	0.79	12.91	4.21	**0.000

* في نظام الحاسوب (SPSS) تحسب المعنوية بالطريقة الآتية عندما تكون قيمة نسبة الاحتمالية أكبر من (0.05) تكون الفروق غير معنوية، تعمم لكل الجداول.

* عندما تكون قيمة نسبة الاحتمالية تساوي (0.05) أو أصغر تكون الفروق معنوية.

** عندما تكون نسبة الاحتمالية أصغر من (0.01) تكون الفروق عالية المعنوية.

4-2-1 مناقشة نتائج المتغيرات المهارية للبحث

من خلال ما تقدم يرى الباحثان ان سبب معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية يعود الى فعالية المنهج التدريبي بأسلوب تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة للمجموعة التجريبية و عند تطبيق اختبار (ت) للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية تتبين ان هنالك فرقا معنويا ولمصلحة المجموعة التجريبية .

ويعزو الباحثان ان سبب التطور في المهارات الاساسية يعود إلى استخدام الأسلوب العلمي لطرائق التدريب على أسس معينة والأسلوب الصحيح في التعامل مع الشدة والحجم وفترات الراحة بين التكرارات والمجاميع خلال تنفيذ المنهج التدريبي لما يتلائم مع الفئة العمرية للاعبين وكذلك تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة التي وضعها الباحثان في الوحدات التدريبية لهذا المنهج التدريبي وفق اسلوب علمي وهذه التمارين واقعية لفعالية كرة القدم اذ تحتاج اكثر مهارات كرة القدم الى الرشاقة بالكرة او بدون كرة كما ان استخدام الشدة العالية (85-100%) في تمارين الرشاقة البحتة والشدة المثالية في تمارين الرشاقة بالكرة وإعطاء فترة راحة كافية لاستعادة الشفاء بين التكرارات والمجاميع والتدرج بالحجم في المنهج التدريبي .

كما ويعزو الباحثان سبب تطور مهارة الإخماد بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وكان لمصلحة الاختبار البعدي إلى تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة وإن اسلوب هذه التمارين واهدافها تعمل على تطوير هذه المهارة وذلك لصغر الماحة وضيقها والضغط الذي يواجه اللاعب يجعله أكثر تركيزاً ودقة على الكرة عن طريق امتصاصها أو إخمادها ووضعها تحت تصرفها باقل لمسات

وبدون خطأ مع حماية الكرة من الخروج بعيد عن تصرفه والوقت قصير وهذا ما أشار إليه (إبراهيم) " يصل اللاعب إلى أداء المهارة بصورة آلية من خلال التكرار الدائم للأداء واستخدام التمرينات المتنوعة والتي تتميز بتغيير الاشتراطات والعوامل الخارجية أثناء التمرين كوجود منافس أو أكثر " (إبراهيم ، 1994 ، 23).

ويعزو الباحثان سبب معنوية الفروق في مهارة الدرجة الى اهمية استخدامها من قبل اللاعبين بشكل كبير في فعالية كرة القدم اذ ان اغلب التمارين في المنهاج التدريبي والنتي شملت (الدرجة بالكرة من بين الشواخص او الدرجة على شكل زكزاك او الدرجة بالكرة في جميع الاتجاهات داخل دائرة مع وجود الزميل) استخدامت هذه المهارة من قبل أي لاعب في الوحدات التدريبية حيث تعد هذه المهارة الهجومية الاساس في تنقل لاعب كرة القدم من الدفاع الى الهجوم والدرجة بالكرة من اجل الوصول الى المناولة او التهديف فمن غير مهارة الدرجة لا يستطيع لاعب كرة القدم الوصول الهدف الخصم واحراز الهدف، لان قانون كرة القدم لا يمنع اللاعب المشي بالكرة من خلال الدرجة وهذا ما أكده (الطائي) ان "تعامل اللاعبين بكثرة مع الكرة زاد من إحساس اللاعبين مع الكرة وتصورهم من حيث كتلتها وحجمها فضلا عن أداء تلك التمرينات يوميا وهذا جعل اللاعب أكثر تحكما وسيطرة على الكرة" (الطائي، 2001، 54).

فضلا عن ذلك التطور الحاصل في الصفات البدنية كالقوة والسرعة الانتقالية والرشاقة والربط بينها فان هذا التطور قد اثر تأثيراً فعالاً في أداء هذه المهارة وقد أكد ذلك (مختار) "ان القوة والسرعة والرشاقة تلعب دورا هاما عند الأداء المهاري " (مختار ، 1998، 112)

ويرى الباحثان ان الدرجة تعد من المهارات الصعبة حيث يحتاج إلى توافق جيد بين بعض أجزاء الجسم والكرة والى صفة الرشاقة بشكل كبير كما أكد ذلك (حماد) "ان الرشاقة تعمل كمنسق لحركات الأداء وتساعد على الاقتصاد بالجهد المبذول بالحركات " (حماد، 1996، 157)

فضلا عن استخدام الاسلوب العلمي الصحيح في تطور مهارة الدرجة للمجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة بالرغم من وجود فروق معنوية للاختبار البعدي للمجموعة الضابطة لذا فان منهاج تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة قد ركز على هذه المهارة من خلال استخدام مبدأ التدرج في الحمل مراعى التكيف

والتشبيث في الدورات المتوسطة كما راعى الباحثان التحميل الزائد من خلال التحكم في زيادة التكرارات (الحجم) في الوحدات التدريبية ويشير (الحجار، 1999)* "يجب على المدرب الرجوع الى

*الحجار ، ياسين طه (1999) محاضرات علم التدريب الرياضي، لطلبة الدكتوراه ، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.

مبدأ التدرج في التدريب الذي يعد الحجر الأساس للمنهج التدريبي لتطوير الصفات البدنية والمهارية والخطئية والوصول باللاعب الى المستوى الافضل معتمدا على التكيف والتثبيت".

كما ويعزو الباحثان إن تطور مهارة المناولة القصيرة والمتوسطة الى التمارين المستخدمة في المنهج التدريبي فضلا عن ذلك حدث تطور في صفتي القوة الانفجارية لعضلات الرجلين من خلال ما تبين من نتائج هو الآخر الذي له الأثر الواضح في تطوير قوة ودقة المناولة القصيرة والمناولة المتوسطة وهذا ما أكده (المختار) بقوله ان "اللاعب الذي يمتلك عضلات قوية فانه يستطيع ان يؤدي مهارة القوة بالسرعة المطلوبة في المباريات تحت ضغط الخصم" (المختار ، 1978 ، 97).

كما اكد (السامرائي) "ان المهم في نجاح التميرير سواء كانت قصيرة او طويلة هو قدرة اللاعب على إيصالها بأسرع ما يمكن إلى المنطقة المناسبة وذلك باستخدام القوة والدقة بشكل مناسب مع الأخذ بنظر الاعتبار حركة الكرة وسرعتها". (السامرائي، 1987، 64)

فضلا عن استخدام مبدأ التحميل الزائد الى جانب المبادئ العلمية التي ذكرت الذي يعد اسلوباً علمياً مقنناً في رفع حمل التدريب من دورة صغرى ومتوسطة الى اخرى وقد اعتمد الباحثان على زيادة التكرارات مما ادى الى تطوير المهارات الاساسية والصفات البدنية للاعبى المجموعة التجريبية وتفوقها على المجموعة الضابطة في الاختبارات البعدية وهذا ما يشير اليه(البساطي)بقوله "على المدرب عند تشكيل الحمل التدريبي مراعاة الارتقاء التدريجي بمستوى الحمل التدريبي من خلال التغير والتحكم المنظم لمكوناته الاساسية اذ يتوقف تحقيق التطور في المستوى على شدة وحجم الحمل التدريبي ولذلك يمكن الارتقاء بالحمل بعد فترة تدريب لاسبوعين مع مراعاة العلاقة بين مكونات الحمل التدريبي (الشدة والحجم) وكذلك فترات الراحة". (البساطي، 19198، 56)

5- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

1-5 الاستنتاجات

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثان استنتج ما يلي :

1- احدث المنهج التدريبي القائم باستخدام تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة الذي نفذته المجموعة التجريبية تطورا في مستوى الصفات البدنية (السرعة الانتقالية القصى والقوة الانفجارية لعضلات الرجلين والرشاقة والمرونة) ولمصلحة الاختبار البعدي.

2- احدث المنهج التدريبي القائم باستخدام تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة الذي نفذته المجموعة التجريبية تطورا في مستوى الاختبارات البعدية في جميع الصفات البدنية التي تناولها البحث بشكل أفضل من المجموعة الضابطة.

3- احدث المنهاج التدريبي القائم باستخدام تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً في مستوى المهارات الأساسية (الإخماد والدرجة والمناولة القصيرة والمتوسطة) ولمصلحة الاختبار البعدي.

4- احدث المنهاج التدريبي القائم باستخدام تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة الذي نفذته المجموعة التجريبية تطوراً في مستوى الاختبارات البعيدة في جميع المهارات الأساسية التي تناولها البحث بشكل أفضل من المجموعة الضابطة.

5-2 التوصيات والمقترحات

يوصي الباحثان بما يأتي:

1- التأكيد على استخدام منهاج باستخدام تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة لأنه يؤدي الى تطوير عدد من المتغيرات البدنية والمهارية في أن واحد وهذا ما ظهر لدينا في البحث الحالي.

2- استخدام قواعد التدريب التكراري عند تطوير الصفات البدنية والمهارات الأساسية لفعالية كرة القدم لأنها تتيح للاعب استعادة انظمة الطاقة خلال فترة الراحة ما بين تكرار واخر ومجموعة واخرى.

3- التأكيد على استخدام او مراعاة تمارين الرشاقة بالكرة وبدون كرة عند بناء منهاج تدريبي وذلك لما لها من اهمية في مساندة بعض الصفات البدنية وكذلك المهارات الأساسية التي تحدث في المباراة المصادرة العربية:

1- إبراهيم ، مفتي (1994) : " البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم " ، ج1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .

2- الاتروشي ، ددار أمين نافخوش (2008) : " أثر منهاج تدريبي هوائي (بدني - مهاري) في بعض الصفات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الشباب " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل .

3- أسماعيل ، طه ، وأخران (1989) : " كرة القدم بين النظرية والتطبيق " ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

4- أسماعيل ، ثامر محسن وأخران (1991) : " الاختبار والتحليل بكرة القدم " ، مطبعة جامعة الموصل.

5- الافندي ، محمد محمد حامد (1970) : " كرة القدم المهارات الأساسية " ، عالم الكتب ، القاهرة.

6- البساطي ، أمر الله احمد (1998) : " أسس ونظريات التدريب الرياضي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة.

7- البساطي ، أمر الله احمد (1998) : " قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، مسلة المعارف ، الاسكندرية.

8- بسطويسي ، احمد بسطويسي (1999): أسس ونظريات التدريب الرياضي ، القاهرة، دار الفكر العربي.

- 9- التكريتي، وديع ياسين ومحمد علي، ياسين طه، 1986، (الإعداد البدني للنساء)، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.
- 10- البشتاوي، مهند حسين والخوجا، احمد ابراهيم (2005) : "مبادئ التدريب الرياضي"، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع، عمان، الاردن .
- 11- الحجار، عمر طه محمد (2012) : "أثر منهاج تدريبي بأسلوب التمارين المركبة في عدد من الصفات البدنية والمهارات الهجومية للاعبين كرة السلة الشباب"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- 12- حسانين، محمد صبحي (1985) : " نموذج الكفاية البدنية، ط، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 13- حسانين، محمد صبحي (1995) : " التقويم والقياس في التربية الرياضية"، ج1، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 14- حسانين، محمد صبحي ومعاني، احمد كسرى (1998) : "موسوعة التدريب الرياضي"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- 15- حمادة، ابراهيم مفتي (1996): كرة القدم للفتيات، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة .
- 16- حمودات، فائز بشير وجاسم، مؤيد عبد الله (1978) : "كرة السلة"، دار الكتب للطباعة والنشر
- 17- الحياي، معن عبدالكريم جاسم (2007) : "أثر اختلاف أساليب لتحكم مكونات الحمل التدريبي البدني في بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم لشباب"، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- 18- خاطر، احمد محمد والبيك، علي فهمي (1978) : "القياس في المجال الرياضي" دار المعارف، القاهرة.
- 19- الخشاب، زهير قاسم وأخران (1990) : "تصميم وتقنين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية الأساسية بكرة القدم"، جامعة الموصل، وقائع المؤتمر السادس لكليات التربية الرياضية في جامعات القطر، مطبعة التعليم العالي، الموصل .
- 20- الخشاب، زهير قاسم (1984) : "خصائص الاختبارات الميدانية لحالة التدريب الخاصة للاعبين كرة القدم الشباب، أطروحة دكتوراه غير منشورة، موسكو.
- 21- الخشاب، زهير قاسم وأخران (1999) : "كرة القدم، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل.
- 22- الراوي، مكي محمود حسين (2001) "بناء بطارية اختبار المهارات الاساسية بكرة القدم للاعبين شباب محافظة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- 23- الربيعي، كاظم والمولى، موفق مجيد (1988) : " الاعداد البدني بكرة القدم"، بيت الحكمة، جامعة بغداد .

- 24- رضا ، صباح وأخران (1991) : " كرة القدم للصفوف الثلاثة " ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، جامعة بغداد.
- 25- الطالب ، نزار والسامرائي ،محمود (1981) : "مبادئ الاحصاء والاختبارات البدنية والرياضية " ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل .
- 26- الطائي ،معتز يونس (2001) : "أثر برنامجين تدريبيين بأسلوب التمارين المركبة وتمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم" ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل.
- 27- عبد الحفيظ ، إخلاص محمد وباهي، مصطفى حسين (2002): "طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية" ، دار الكتب للنشر ، القاهرة.
- 28- عبد الفتاح ، ابو العلا احمد (1997) : " التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية " ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 29- عثمان ، محمد حسن (1987) : " طرق التدريس في التربية الرياضية والبدنية " ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، مصر .
- 30- عثمان، محمد (1990) : " موسوعة العاب القوى تكتيك- تدريب- تعليم- تحكيم " ط1 ،دار القلم للنشر والتوزيع ، الكويت .
- 31- علاوي ، محمد حسن (1979) : "علم التدريب الرياضي ،ط6، دار المعارف ،مصر.
- 32- علاوي ،محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين (1989) : " اختبارات الاداء الحركي " ، ط2، دار الفكر العربي ،القاهرة.
- 33- مختار ، حنفي محمود (1977) : " الأسس العلمية في تدريب كرة القدم "،دار الكتاب الحديث للطباعة والنشر والتوزيع، الكويت.
- 34- مختار ، حنفي محمود (1988) : "المدير الفني لكرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ،القاهرة. المصادر الاجنبية :

35- Fox and Mathews, P.K. 1981. The physiological basis of physical Education and Athletics saunder college publishing pasis of physical.

زمن الوحدة 19,19 د

الوحدة التدريبية الأولى

الأسبوع الأول والرابع

الأنظمة المسيطرة	الأنظمة العامة	الراحة بين		المجاميع ع	التكرار	الشدة ة	مدة دوام التمرين	تفاصيل التمرين	الوقت	الجزء الرئيسي
		التمارين	التكرارات							
ATP-Pc	ATP-Pc	ثا/120	ثا/15	1	5	%85	ثا/5	يقف اللاعبون على الخط الجانبي للملعب بجانب الشاخص الموضوع على الخط الجانبي وامام كل لاعب (6) شواخص ، المسافة بين الشاخص الذي يقف كل لاعب بجانبه عن الشاخص الاول 2م والمسافة بين الشواخص (6) 30 سم وعند سماع الصافرة يقوم اللاعبون بأداء الاسكيب الامامي .	3.41د	1ت اسكيب امامي
ATP-Pc	ATP-Pc	ثا/120	ثا/15	1	5	%85	ثا/6	يقف اللاعبون على الخط الجانبي للملعب بجانب الشاخص الموضوع على الخط الجانبي وامام كل لاعب (6) شواخص ، المسافة بين الشاخص الذي يقف كل لاعب بجانبه عن الشاخص الاول 2م والمسافة بين الشواخص (6) 30 سم وعند سماع الصافرة يقوم اللاعبون بأداء التعرج بين الشواخص للامام .	3.5د	2ت التعرج بين الشواخص للامام بدون كرة
ATP-Pc	ATP-Pc	ثا/120	ثا/15	1	4	ش مثالية	ثا/8	يقف اللاعبون على الخط الجانبي للملعب بجانب الشاخص الموضوع على الخط الجانبي وامام كل لاعب (6) شواخص ، المسافة بين الشاخص الذي يقف كل لاعب بجانبه عن الشاخص الاول 2م والمسافة بين الشواخص (6) 1م وعند سماع الصافرة يقوم اللاعبون بأداء الدحرجة بين الشواخص بالكرة .	3.28د	3ت التعرج بين الشواخص بالكرة بشكل مستقيم بالكرة
ATP-Pc	ATP-Pc	ثا/120	ثا/15	1	4	ش مثالية	ثا/10	نقوم بتقسيم اللاعبين الى مجموعتين أ و ب كل مجموعة مكونة من (6) لاعبين ، يقف لاعبين المجموعة أ التي سوف تطبق على الخط الجانبي للملعب بجانب الشاخص الموضوع على الخط الجانبي واما المجموعة ب يقف كل لاعب امام لاعب من المجموعة ب بجانب الشاخص الموضوع امام شاخص مجموعة أ وتكون المسافة بين لاعب مجموعة أ و لاعب الذي يقابله من مجموعة ب 1م ، وكل لاعب من مجموعة ب يحمل كرة بيده وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب من مجموعة أ بعمل اسكيب امامي من الثبات اما لاعب مجموعة ب يقوب بأعطاء الكرة باليد الى لاعب مجموعة أ وموجه الى الاسفل لكي يقوم لاعب المجموعة أ بأعطاء المناولة بوجه القدم الى نفس اللاعب من المجموعة ب وهكذا الى نهاية الوقت المحدد وبعد الانتهاء مت تكرارات المجموعة أ تطبق المجموعة ب .	4.83د	4ت اسكيب امامي من الوقوف مع مناولة الكرة بوجه القدم

الوحدة التدريبية الثانية زمن الوحدة 19.10 د

الأنظمة المسيطرَة	الأنظمة العاملة	الراحة بين		التمارين	التكرار	الشدة	مدة دوام التمرين	تفاصيل التمرين	الوقت	الجزء الرئيسي
		التمارين	التكرارات							
ATP-Pc	ATP-Pc	120/ثا	15/ثا	1	5	%85	6/ثا	يقف اللاعبون على الخط الجانبي للملعب بجانب الشاخص الموضوع على الخط الجانبي وامام كل لاعب (6) شواخص ، المسافة بين الشاخص الذي يقف كل لاعب بجانبه عن الشاخص الاول 2م والمسافة بين الشواخص (6) 30 سم وعند سماع الصافرة يقوم اللاعبون باداء الاسكيب الجانبي لجهة	3.5د	ت1 اسكيب جانبي لجهة اليسار
ATP-Pc	ATP-Pc	120/ثا	15/ثا	1	5	%85	8/ثا	يقف اللاعبون على الخط الجانبي للملعب بجانب الشاخص الموضوع على الخط الجانبي وامام كل لاعب (6) شواخص والشواخص موضوعة بشكل زكراك ، المسافة بين الشاخص الذي يقف كل لاعب بجانبه عن الشاخص الاول 2م والمسافة بين الشواخص (6) 1.5 م ، وعند سماع الصافرة يقوم اللاعبون باداء الركن بشكل زكراك ويكون اجتياز الشاخص من خلفه .	3.66د	ت2 الركض بين الشواخص على شكل زكراك بدون كرة
ATP-Pc	ATP-Pc	120/ثا	15/ثا	1	4	ش مثالية	10/ثا	نقوم بتقسيم اللاعبين الى مجموعتين أ و ب كل مجموعة مكونة من (6) لاعبين ، يقف كل لاعب من المجموعة أ بوسط شاخصين موضوعين على الخط الجانبي للملعب لكل لاعب ، واما المجموعة ب يقف كل لاعب امام لاعب من المجموعة أ خلف الشاخص الموضوع امام لاعب مجموعة أ وتكون المسافة بين لاعب مجموعة أ و لاعب الذي يقابله من مجموعة ب 1م ، وكل لاعب من مجموعة ب يحمل كرة بيده وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب من مجموعة أ التقدم والتقهر للخلف ثم التقدم الى الامام لدف الكرة بالصدر القادمة من يد لاعب مجموعة ب، اما لاعب مجموعة ب يقوب بأعطاء الكرة باليد الى لاعب مجموعة أ وموجه الى الصدر لاعب المجموعة أ بأعطاء المناولة بلصدر الى نفس اللاعب من المجموعة ب وهكذا الى نهاية الوقت المحدد وبعد الانتهاء من تكرارات المجموعة أ تطبيق المجموعة ب .	4.83د	ت3 التقدم للامام ثم التقهر للخلف دفع الكرة بالصدر
ATP-Pc	ATP-Pc	120/ثا	15/ثا	1	4	ش مثالية	15/ثا		5.5د	ت4 دحرجة الكرة مع مع تغير الاتجاه داخل الدائرة الوسطية مع وجود لاعب اخر خلفه

الوحدة التدريبية الثالثة زمن التمارين المركبة 20.10

د

الأنظمة المسيطرة	الأنظمة العاملة	الراحة بين		التمارين	التكرار	الشدة	مدة دوام التمرين	تفاصيل التمرين	الوقت	الجزء الرئيسي
		التمارين	التكرارات							
ATP-Pc	ATP-Pc	120/ثا	15/ثا	1	5	%85	6/ثا	يقف اللاعبون على الخط الجانبي للملعب بجانب الشاخص الموضوع على الخط الجانبي وامام كل لاعب (6) شواخص ، المسافة بين الشاخص الذي يقف كل لاعب بجانبه عن الشاخص الاول 2م والمسافة بين الشواخص (6) 30 سم وعند سماع الصافرة يقوم اللاعبون بأداء الاسكيب الجانبي لجهة	3.5د	1ت اسكيب جانبي لجهة اليسار
ATP-Pc	ATP-Pc	120/ثا	15/ثا	1	5	%85	8/ثا	يقف اللاعبون على الخط الجانبي للملعب بجانب الشاخص الموضوع على الخط الجانبي وامام كل لاعب (6) شواخص والشواخص موضوعة بشكل زكزاك ، المسافة بين الشاخص الذي يقف كل لاعب بجانبه عن الشاخص الاول 2م والمسافة بين الشواخص (6) 1.5 م ، وعند سماع الصافرة يقوم اللاعبون بأداء الركن بشكل زكزاك ويكون اجتياز الشاخص من خلفه .	3.66د	2ت الركن بين الشواخص على شكل زكزاك بدون كرة
ATP-Pc	ATP-Pc	120/ثا	15/ثا	1	4	ش مثالية	10/ثا	نقوم بتقسيم اللاعبين الى مجموعتين أ و ب كل مجموعة مكونة من (6) لاعبين ، يقف كل لاعب من المجموعة أ بوسط شاخصين موضوعين على الخط الجانبي للملعب لكل لاعب ، واما المجموعة ب يقف كل لاعب امام لاعب من المجموعة أ خلف الشاخص الموضوع امام لاعب مجموعة أ وتكون المسافة بين لاعب مجموعة أ و لاعب الذي يقابله من مجموعة ب 1م ، وكل لاعب من مجموعة ب يحمل كرة بيده وعند سماع الصافرة يقوم اللاعب من مجموعة أ التقدم والتقهر للخلف ثم التقدم الى الامام لدفع الكرة بالصدر القادمة من يد لاعب مجموعة ب، اما لاعب مجموعة ب يقوب بأعطاء الكرة باليد الى لاعب مجموعة أ وموجه الى الصدر لاعب المجموعة أ بأعطاء المناولة بلصدر الى نفس اللاعب من المجموعة ب وهكذا الى نهاية الوقت المحدد وبعد الانتهاء من تكرارات المجموعة أ تطبق المجموعة ب .	4.83د	3ت التقدم للامام ثم التقهر للخلف دفع الكرة بالصدر
ATP-Pc	ATP-Pc	120/ثا	15/ثا	1	4	ش مثالية	15/ثا		5.5د	4ت درجة الكرة مع تغير الاتجاه داخل الدائرة الوسطية مع وجود لاعب اخر خلفه

المستخلص

بناء مقياس التفكير الخططي للاعبين كرة اليد لدوري النخبة العراقي

أ. م. د سعد باسم جميل

نهى وليد محمد

هدف البحث إلى:

- بناء مقياس التفكير الخططي للاعبين كرة اليد لدوري النخبة العراقي. وتمثلت اجراءات البحث باستخدام المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث بالأسلوب المسحي، فيما تكون مجتمع البحث من (140) لاعباً، ويمثلون أندية (صلاح الدين، كربلاء، نفط الجنوب، السماوة، السلیمان، نفط الوسط، الكرخ، الجيش، الكوفة، الشرطة)، وتتمثل بـ(عينة البناء) البالغة (94) لاعباً، وبنسبة (67.14%) من عينة البحث الكلية، و(عينة التطبيق) وبلغت (46) لاعباً، وبنسبة (32,85)، أما وسائل جمع البيانات فقد استخدم الباحثان الاستبيان والمقابلة الشخصية والتحليل، وصولاً إلى بناء مقياس التفكير الخططي للاعبين كرة اليد لدوري النخبة العراقي: (تحديد مجالات الاختبار، وأعداد الصيغة الأولية للاختبار، وتحديد أسلوب أعداد (صياغة) المواقف، وأعداد مواقف الاختبار بصورته الأولية، فضلاً عن اعتماد الخطوات والإجراءات العلمية لبناء الاختبار والمتضمنة بصدق المحكمين، والتحليل الإحصائي للمواقف، والتجربة الاستطلاعية، وإيجاد مفتاح التصحيح لمواقف الاختبار، والصدق التمييزي، ومعامل الثبات، ثم استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS للحصول على (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسبة المئوية، واختبار (ت)، ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون)، كاي سكوير، المنوال، الدرجة المعيارية (6 سكما). وتوصل الباحثان إلى بناء مقياس التفكير الخططي للاعبين كرة اليد لدوري النخبة العراقي. وأوصى الباحثان بما يأتي:

- إمكانية استخدام مقياس التفكير الخططي للاعبين كرة اليد الذي صممه الباحثان من لدن مدربي كرة اليد لمعرفة مستويات لاعبيهم الخططية في تلك المواقف.

- التأكيد على الاهتمام في رفع درجة التفكير الخططي للاعبين في المواقف الهجومية والدفاعية بشكل أفضل من لدن الملاك التدريبي.

- اطلاع الكادر التدريبي على أحدث التعديلات القانونية بكرة اليد والعمل بها في استحداث مواقف وافكار في الجانب الخططي للمواقف الهجومية والدفاعية.

ABSTRACT

Building Scale of Planning Thought for the Handball Players in the First Iraqi Tournament

Ass. pro. Sa'ad Baasim Jameel

Nuha Waleed Muhammad

This research aims to:

-Building scale as for planning thought for handball players in the first Iraqi tournament.

The procedures of this study applied by the descriptive method as it is suitable to the research nature as for the surveying way. The study comprised 140 player from the following clubs: Salah Al-Deen, Karbala', the Oil of the South, Al-Samawa, Al-Salmaan, The Oil of the Middle, Al-Kar'kh, Al-Jaysh, Al- Koofa and Al-Shurta. The building sample included 94 player- 67.14% from the total research sample- whereas the applying sample had 46 player-32.85% from the total sample; in regard to the means of the data collection, the researcher used the questionnaire, individual meeting, analysis and reaching to the building.

The scale of the planning thought for the handball players in the first Iraqi tournament: specifying the test fields, preparing the first form of the test, determining the preparatory style for the situations, preparing the test of the situations in their initial form as well as depending the scientific steps and procedures to build the test which are embodied by the arbiters' evaluation, the statistical analysis for the situations, the curious experience, finding out the right keys(solutions) for test situations, the differential honesty, the fixedness factor. Then, the researcher used SPSS method to get : the mathematical mean, the norm(criterion) deviation, the percentage, test(s), the simple relation-factor, Chai square, mode and the criterion degree.

The researcher came up with the following Building scale as for planning thought for handball players in the first Iraqi tournament.

The researcher recommended the following:

-The possibility of using planning thought scale by the handball players designed by the researcher with handball coaches to know their players' planning levels at that situations.

-The emphasis of the interesting in raising the planning thought degree for the players in the course of the attack and defense situations by the best form executed by the training members.

-The coaches and the other members should know the final legal modifications in this game and taken it into consideration to form thoughts and situations as for the plan side of the attack and the defense.

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

شهدت لعبة كرة اليد في الآونة الأخيرة تطوراً ملحوظاً وذلك من خلال الارتفاع في مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي للاعبين في المنافسات الدولية والمحلية تماشياً مع هذا التطور يقوم المدربون والعاملين في مجال كرة اليد بأعداد البرامج البدنية والمهارية والخططية على مدار فترات التدريب والتعليم بما يعود بالنفع على المتدربين. وكرة اليد إحدى الأنشطة التنافسية التي تكسب

ممارستها خبرات وقيم تربوية تسهم في تحقيق أهداف العملية التدريبية وان أهم ما يميز هذا النشاط هو وجود منافس ايجابي في مواجهة اللاعب مباشرة يحاول بكل قوة إحباط الأهداف التي يسعى اللاعب إلى تحقيقها وإكسابها لفريقه (موسى، 2001، 38). ولكي يدرك اللاعب أو المتعلم مواقف اللعب المختلفة والعمل على تحليلها ومن ثم الاستجابة الخطئية لها، يجب أن يكون ملماً بالأسس والمبادئ الخطئية والنواحي التكتيكية والتكنيكية للعبة والتي تساعده على فهم نوايا وتصرفات خصمه سواء الهجومية منها أم الدفاعية لذلك يجب على القائم بعملية التعليم أو التدريب العمل على تشجيع المتلقي على كيفية التصرف الصحيح في النواحي الخطئية، هذا وتمثل خطط اللعب سواء الدفاعية منها أم الهجومية الأساس الهام الذي يبني عليه التفكير الخطئي لطريقة اللعب وهذا يشمل ضرورة توافر المعلومات والمعارف التي اكتسبها المتعلم أو اللاعب أثناء فترة الإعداد الخطئي (الجبالي، 2003، 75).

أن التفكير الخطئي لدى لاعب كرة اليد يجب أن تتميز بالإبداع والمرونة والقدرة على اتخاذ القرارات الصحيحة عند القيام بالاداءات المهارية والخطئية، ويذكر بعض علماء التدريب والتعلم الحركي ومنهم (Dobler,1961) نقلاً عن الزبيدي (إن المنافسة في مثل هذه الأنشطة الرياضية، ماهي إلا منافسة بين "تفكيرين" تفكير اللاعب في مواجهة تفكير منافسه) (Dobler,1961,25) ويرى الباحثان ان الخبرة الخطئية (التكتيكية) نسبية فبعض اللاعبين يتلقون من خلال التدريب والمحاضرات، المعلومات النظرية والعلمية الا انهم يظلون غير قادرين على تطبيقها في المباريات او الاستفادة منها اقصى فائدة في الملعب، وتكمن أهمية البحث في توفير مقياس يعمل على الكشف عن مستوى التفكير الخطئي الهجومي والدفاعي الذي يتمتع به لاعبو كرة اليد لدوري النخبة العراقي وتعريف اللاعبين على المواقف التي تصادفهم من خلال اللعب وكيفية التفكير والتصرف لاتخاذ القرار الافضل للعب.

1-2 مشكلة البحث

العالم اليوم يواكب التطور المستمر في استخدام تمارين ووسائل خاصة داخل الملعب والتي تعمل او تساعد إلى أن يؤدي اللاعب الواجب الحركي مصحوباً بكفاءة بدنية عالية حتى نهاية اللعب وما يحتاجه من صفات بدنية تساعده على الاحتفاظ بالأداء المهاري المميز حتى يمكن للاعب والفريق ككل اللعب تحت ظروف تحمل التعب، ومن خلال هذا الارتقاء في المستوى من الناحية البدنية والمهارية لابد للفريق من ان يمتلك قدرات اخرى يستطيع من خلالها التفوق على منافسه ولعل أهم هذه القدرات هي قدرة اللاعب على التفكير وحسن التصرف داخل الملعب. وان معرفة قدرات لاعبي كرة اليد ومستوياتهم التفكيرية الخطئية تساعد المدربين كثيراً في تحديد مستوى التصرف الخطئي الهجومي والدفاعي، وان اللاعبين يتفاوتون في درجة امتلاكهم وإتقانهم لهذه القدرات، لذلك فان التعرف على جانب التفكير الخطئي الهجومي والدفاعي جدير بالاهتمام والدراسة، وتعد

عملية التعرف عليه من العمليات المعقدة والتي تتطلب من المدربين أيجاد وسائل تساعدهم في ذلك، فضلاً عن عدم وجود مقياس للتفكير الخططي للاعبين اندية دوري النخبة العراقي بكرة اليد. ومن هنا تكمن مشكلة البحث في البحث عن أفضل الوسائل والسبل لاستخدام التفكير الخططي في التدريب مما يساعد اللاعب على سرعة التصرف الخططي داخل الملعب في اثناء المباراة لتحقيق الفوز ولأجل الارتقاء بمستوى التفكير الخططي للاعبين ارتأى الباحثان في هذه الدراسة ببناء مقياس التفكير الخططي للاعبين كرة اليد لدوري النخبة العراقي.

1-3 هدف البحث

1-3-1 بناء مقياس التفكير الخططي للاعبين كرة اليد لدوري النخبة العراقي.

1-4 مجالات البحث

1-4-1 المجال البشري: لاعبي كرة اليد لدوري النخبة العراقي.

2-4-1 المجال الزمني: الفترة الممتدة من 2014/1/21 ولغاية 2014/6/22

3-4-1 المجال المكاني: القاعات الرياضية لأندية (الكرخ، الجيش، الشرطة).

1-5 تحديد المصطلحات

1-5-1 يعرف (سترنبرج) (Sternberg) التفكير بأنه عملية عقلية معرفية تؤثر بشكل مباشر في طريقة وكيفية تجهيز المعلومات والتمثيلات العقلية المعرفية داخل العقل البشري (شلابي، 2002، 99).

وعرفه الباحثان إجرائياً: هو عملية عقلية متعددة ومتغيرة تحدث قبل الاستجابة الحركية الظاهرة وتعمل على انتقاء الموقف الأفضل للتصرف في أثناء المباراة.

2-1 الدراسات النظرية

2-1-1 التفكير الخططي

يتوقف مستوى أي فريق من الفرق في ادائه للمباريات بشكل كبير على قدرة لاعبيه ومستواهم البدني، وكذلك على تصرف كل هؤلاء اللاعبين بالنسبة لزملائهم في اللعب او اتجاه اللاعبين المنافسين. وتلعب عملية التفكير دوراً هاماً في نشاط الفرد واستجاباته في غضون ممارسته لنواحي الانشطة الرياضية المختلفة وخاصة في محاولاته تنفيذ واداء خطط اللعب المتعددة. ويتمثل ذلك في محاولة سرعة تقدير الفرد لموقفه، وادراك العلاقات المرتبطة بسير اللعب حتى يستطيع الاستجابة الصحيحة بما يتناسب مع الموقف (www.badnia.net).

2-1-2 التفكير عند لاعبي كرة اليد

بقدر ما يكون اللاعب في الملعب مرتبطاً بنشاطه بقدر ما يكون غنياً في افكاره الخططية، وكلما زادت الاساليب والطرق الخططية التي يستخدمها اللاعب في السيطرة على المواقف تعددت قدرات التفكير لديه، وزادت بصيرته في الملعب (علاوي واخرون، 2003).

2-2 الدراسات السابقة

2-2-1 دراسة (الزبيدي، 2013)

"بناء مقياس التفكير الخططي الهجومي وعلاقته ببعض القدرات العقلية للاعبين المتقدمين بكرة السلة"

وهدفت الدراسة الى بناء مقياس التفكير الخططي الهجومي للاعبين المتقدمين بكرة السلة، والتعرف على الفروق في التفكير الخططي الهجومي وفق متغير الخبرة، والتعرف على العلاقة بين التفكير الخططي الهجومي وبعض القدرات العقلية. وقد اشتمل مجتمع البحث من (160) لاعباً، ويمثلون أندية (الصليخ، الميناء، العمال، سولاف الجديد، سولاف، عانة، دهوك، زاخو، التضامن، الحلة، نفط الجنوب، الكهرياء، الكرخ)، وتتمثل بـ (عينة البناء) البالغة (110) لاعباً، وبنسبة (68.75%) من عينة البحث الكلية، و(عينة التطبيق) وبلغت (50) لاعباً، وبنسبة (31,25)، أما وسائل جمع البيانات فقد استخدم الباحث الاستبيان والمقابلة الشخصية والتحليل، وصولاً إلى بناء مقياس التفكير في المواقف الخططية الهجومية في كرة السلة الذي اعده الباحث كوسائل لجمع البيانات، واقتصرت الوسائل الإحصائية على الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، ومعامل الارتباط البسيط لـ (بيرسون)، والمتوسط الفرضي، واختبار (T) للعينات المستقلة، والمئوية (المعدلة)، والنسبة المئوية، ومعامل الالتواء لـ(كارل بيرسون). وتم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها من خلال ما تم عرضه لنتائج البحث التوصل لبناء مقياس التفكير الخططي الهجومي للاعبين المتقدمين في كرة السلة للدوري العراقي، ويتمتع لاعبو كرة السلة في العراق بمستوى جيد من التفكير الخططي الهجومي وفق محك المتوسط الفرضي للمقياس المبني، ولم يتوصل البحث إلى فروق معنوية في التفكير الخططي الهجومي لدى لاعبي كرة السلة في العراق وفق متغير سنوات الخبرة، ووجود علاقة معنوية بين مستوى التفكير الخططي الهجومي بالتعامل مع القلق ومع القدرة على التركيز لدى لاعبي كرة السلة في العراق.

3-1 منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته لطبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته

3-2-1 مجتمع البحث

اشتمل مجتمع البحث على لاعبي اندية القطر بكرة اليد دوري النخبة للموسم السنوي (2014-2015) والبالغ عددهم (140) لاعباً، موزعين على الأندية الرياضية الآتية: (صلاح الدين، كربلاء، نفط الجنوب، السماوة، السلمان، نفط الوسط، الكرخ، الجيش، الكوفة، الشرطة) وكما هو مبين في الجدول رقم (1).

الجدول (1)

يبين تفاصيل مجتمع البحث

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين
1	نادي صلاح الدين	12
2	نادي كربلاء	13
3	نادي نفط الجنوب	17
4	نادي السماوة	13
5	نادي السلطان	13
6	نادي نفط الوسط	13
7	نادي الكرخ	14
8	نادي الجيش	17
9	نادي الكوفة	14
10	نادي الشرطة	14
	المجموع	140

3-2-2 عينة البحث

تم تقسيم عينة البحث إلى عينتين، عينة البناء وعينة التطبيق، حيث شملت عينة البناء (94) لاعباً يمثلون (7) اندية، وعينة التطبيق (46) لاعب تكونت من الثلاث اندية الباقية.

3-2-3 عينة البناء

تم اختيار عينة البناء بطريقة عمدية من ضمن أندية (صلاح الدين، كربلاء، الشرطة، السماوة، السلطان، نفط الوسط، الكرخ)، وهي تمثل نسبة (67.14%) من عينة البحث الكلية وقد توزعت عينة البناء في اختيار (6) لاعبين بطريقة عمدية من نادي (الكرخ والكوفة والشرطة) وبواقع لاعبين لكل نادي للتجربة الاستطلاعية، واختيار (12) لاعب بطريقة عمدية من (نادي الكرخ) ليكونوا عينة الثبات، واختيار (72) لاعباً من ضمن الاندية ليكونوا عينة التحليل الاحصائي للمواقف (صلاح الدين، كربلاء، الشرطة، السماوة، السلطان، نفط الوسط). والجدولان (2،3) يبينان تفاصيل عينة البحث. وفقاً لما يأتي:

الجدول (2)

يبين أسماء الأندية وعدد لاعبي عينة البناء والمستبعدون والثبات والاستطلاعية

ت	اسم النادي	عينة البناء	المستبعدون	الثبات	الاستطلاعية
1	نادي صلاح الدين	11	1		
2	نادي كربلاء	12	1		
3	نادي السماوة	13	-		
4	نادي السلطان	12	1		
5	نادي نفط الوسط	13	-		
6	نادي الكرخ			12	2
7	نادي الكوفة				2
8	نادي الشرطة	11	1		2
	المجموع	72	4	12	6

3-2-4 عينة التطبيق

اشتملت عينة التطبيق على (46) لاعباً يمثلون اندية (نفط الجنوب، الكوفة، الجيش) ونسبة (32.85) من عينة البحث الكلية، لغرض تطبيق مقياس التفكير الخططي الدفاعي والهجومى في كرة اليد .

الجدول (3)

يبين النسبة المئوية لتفاصيل (عينة البناء) والمستبعدون والثبات والاستطلاعية الأولى

العينات	عينة التجربة	عينة التمييز	المستبعدون	عينة الثبات	المجموع
النسبة المئوية	الاستطلاعية	(التحليل الإحصائي للمواقف)			
عدد اللاعبين	6	72	4	12	94
النسبة المئوية من عينة البناء	% 38,6	%59,76	% 25,4	% 76,12	%100

الجدول (4)

يبين أسماء الأندية وعدد لاعبي عينة التطبيق والنسبة المئوية

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
1	نادي الجيش	17	%95,36
2	نادي الكوفة الرياضي	12	%08,26
3	نادي نفط الجنوب	17	%95,36
	المجموع الكلي	46	% 100

3-3 وسائل جمع المعلومات

استخدم الباحثان الاستبيان والمقابلة الشخصية ومقياس التفكير الخططي كوسائل لجمع البيانات

3-3-1 مراحل بناء مقياس التفكير الخططي الهجومى والدفاعى

يشير (Allen and yen, 1979) إلى أن عملية بناء أي مقياس تمر بأربع مراحل رئيسية هي:

1. التخطيط للمقياس وذلك بتحديد المجالات التي تغطي فقراته (مواقفه).

2. صياغة فقرات (مواقف) كل مجال.

3. تطبيق الفقرات (المواقف) على عينة ممثلة لمجتمع البحث.

4. إجراء تحليل لفقرات (مواقف) المقياس (Allen and yen , 1979 , 118- 119).

3-3-2 تحديد مجالات القياس

من خلال اجراء مسح للدراسات والبحوث التي تناولت موضوع التفكير الخططي وكيفية استخدام الاجراءات والخطوات العلمية في بناء المقاييس ومنها دراسة(ابو عليا،2007) ودراسة (طبيب، 2005) ودراسة (محمود، 2010) ودراسة (الراوي وطبيب، 2006) ودراسة (الزيدي، 2010) ودراسة (حمدون،2014) وفي موضوع التصرف الخططي دراسة (الزهيري، 2002) وموضوع الذكاء الخططي دراسة (الطائي، 2003) فقد تم اتباع نفس الاسلوب في بناء المقياس في الجانب الخططي. وبعد اطلاع الباحث على المصادر العلمية العربية في مجال لعبة كرة اليد ومنها (الشمري،2009) و (الوليلي،1984) وكذلك المصادر العلمية لاختيار تشكيلات الدفاعية والهجومية في كرة اليد (الخياط وقاسم، 1988، حمودة وسالم، 2008).

ونتيجة لإجراء عملية مسح للمصادر تم اختيار تشكيلات الهجوم والدفاع بعد عرضها وموافقة الخبراء المختصين في كرة اليد حيث قامت الباحثة بتوجيه استبيان إلى عدد من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال لعبة كرة اليد اشارت فيه الى هدف الدراسة وتحديد تشكيلات الدفاع والهجوم وعينة البحث. وتم تحديد التشكيلات الدفاعية والهجومية لحصول اتفاق بنسبة (100 %) لآراء الخبراء المختصين في كرة اليد.

3-3-3 إعداد الصيغة الأولية للمقياس نتيجة

تطلب إعداد الصيغة الأولية للمقياس عدة إجراءات بدأت بتوزيع استبيان مفتوح على الخبراء لتحديد النسبة المئوية لكل تشكيل دفاعي وهجومي لكي يتسنى بموجبها بناء الفقرات، ولعدم الحصول على نتيجة من قبل الخبراء لجأت الباحثة الى القيام بتحليل ثلاث مباريات لنادي الكرخ الرياضي (بصفته بطل الدوري للعام السابق) قبل اجراء التجربة، وذلك بتحليل مباراة مع نادي يتفوق على نادي الكرخ ومباراة يتفوق نادي الكرخ بها ومباراة متقاربة المستوى، للحصول على بعض المواقف الخطئية الهجومية والدفاعية والنسب المئوية لكل موقف دفاعي وهجومي في كرة اليد. فيشير (هاره، 1990) إلى "إن أساس البناء الخططي هو تحليل الموقف الخططي لأحسن الرياضيين في الألعاب الفردية والزوجية وكذلك تحليل النظام الخططي لأحسن الفرق في الألعاب المنظمة، إن هدف التحليل ينصب على إيجاد قيم للموقف الخططي والتي بمساعدتها يمكن تحديد مستوى الرياضي وتثبيت المستوى الخططي الذي ينبغي الوصول إليه" (هاره، 1990، 288). وتم تفريغ المواقف على استمارة خاصة صممت من الباحثين ملحق رقم (2) لتفريغ المواقف التي حصلت عليها، ثم تم اختيار بعض المواقف وتثبيتها ، والتي تتناسب وتتلاءم ومجتمع البحث.

3-3-4 تحديد اسلوب إعداد (صياغة) المواقف

اعتمد الباحثان في إعداد المواقف وصياغتها على طريقة (ليكرت) المطورة وهي شبيهة بأسلوب الاختيار من متعدد (Multiple choice)، نمط أفضل الأجوبة، إذ يقدم للمختبر موقفاً ويطلب منه تحديد إجابته باختيار بديل واحد من بين عدة بدائل لها أوزان مختلفة، "وفي هذا النوع تكون البدائل جميعها صحيحة بصورة جزئية ، ولكن احدها يكون أكثر صحة من البقية، أو أفضل من غيره من الأجوبة، أو يكون هناك أكثر من إجابة واحدة صحيحة، ولكنها تتفاوت فيما بينها من حيث درجة صحتها، أو من حيث درجة أهميتها وعلى المفحوص أن يختار أفضلها أو أكثرها دقة " (الظاهر وآخرون، 2002، 104).

3-3-5 إعداد مواقف المقياس بصيغته الأولية

من خلال الاعتماد على الأسس الواردة في البحوث والدراسات العلمية حول أساليب بناء المقاييس، وتحليل المباريات الفيديوية التي تضمنت مجموعة من المواقف الخطئية الهجومية والدفاعية من ملعب كرة اليد، قامت الباحثة بإعداد استمارة تحدد بها نسبة تكرار كل موقف من المواقف التي تم

الحصول عليها من خلال تحليل المباريات إذ تم إعداد (60) موقفاً خطياً هجومياً ودفاعياً تضمنت (30) موقفاً هجومياً و(30) دفاعياً. وقد تم مراعاة الآتي في إعداد وصياغة المواقف:

- موقع اللاعب المستحوذ على الكرة باعتباره مفتاح اللعب الذي يحدد من أين وكيف يبدأ الهجوم
- موقع اللاعبين المهاجمين زملاء اللاعب المستحوذ على الكرة .
- موقع اللاعبين المدافعين من الفريق المنافس.

وفكرة مقياس التفكير الخططي الهجومي والدفاعي (المواقف الخططية الهجومية والدفاعية) تقوم على أساس تصرف اللاعب المهاجم المستحوذ على الكرة والكيفية التي يلاحظ بها الملعب جيداً ليدرك موقف زملائه والمنافسين وعندئذ يفكر جيداً كيف يتصرف بالكرة، إما أن يقطع نحو الهدف بعد حجز أو محاورة وخداع أو يمرر الكرة لزميل من الطبيعي أن يكون موجود في موقع مناسب وفي مكان انصب من جميع زملائه بحيث يستطيع أن يستلم الكرة ويتصرف فيها جيداً، أو يقوم بعملية التهديف على المرمى.

3-3-6 المعاملات العلمية للمواقف

3-3-6-1 صدق المحكمين

بعد إعداد المواقف الهجومية البالغة (60) موقفاً وصياغتها وإعداد التعليمات الخاصة بها بصورتها الأولية تم عرضها على عدد من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال لعبة كرة اليد لغرض تقويمها والحكم على مدى صلاحيتها وإجراء التعديلات المناسبة (من خلال حذف أو إعادة صياغة عدد من المواقف)، مع ذكر أهمية الموقف بإعطاء درجة للمواقف بحسب الأهمية، باختيار الحرف المناسب وإعطاء درجة له، إذ يعد هذا الإجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق المقياس، يبين ذلك إذ يشير (الزيود وعليان، 1998) و(عويس، 1999) إلى أنه " يمكن أن نعد المقياس صادقاً بعد عرضه على عدد من المختصين والخبراء في المجال الذي يقيسه المقياس، فإذا أقر الخبراء أن هذا المقياس يقيس السلوك الذي وضع لقياسه يمكن للباحث الاعتماد على حكم الخبراء " (الزيود وعليان ، 1998 ، 184) (عويس، 1999، 55) فضلاً عن ترتيب بدائل كل موقف بالأرقام (3، 2، 1) أمام الأحرف (أ ، ب، ج) وبحسب أهميتها بالنسبة للاعب المهاجم المستحوذ على الكرة، وبعد جمع استمارات المقياس تم استخراج صدق المحكمين من خلال النسبة المئوية لاتفاق المحكمين حول مواقف المقياس، حيث اتفق السادة المحكمون على صلاحية مواقف مقياس التفكير الخططي الهجومي والدفاعي بنسبة (100%).

وبهذا الإجراء يكون عدد مواقف مقياس التفكير الخططي الهجومي والدفاعي النهائية (60) موقفاً، تم الاعتماد عليها في عمليات بناء المقياس من خلال إجراء التجربة الاستطلاعية.

3-3-7 وضع مفتاح مقياس التفكير الخططي

من أجل إعطاء أوزان للبدائل الثلاثة للمواقف التي يضمها المقياس، فقد وجه الاستبيان السابق نفسه، إلى عدد من ذوي الخبرة والاختصاص في كرة اليد وطلب منهم ترتيب بدائل كل موقف وحسب أهميتها (بالنسبة للاعب المستحوذ على الكرة)، وذلك بإعطاء تسلسل لأهمية بدائل كل موقف تنازلياً بالأرقام (3، 2، 1) لكل موقف على حدة وقد أعطي تسلسل بالأحرف (أ، ب، ج) حيث التسلسل يبدأ من الأعلى إلى الأسفل، ومن خلال ترتيب الخبراء لتسلسل أهمية بدائل كل موقف، أعطي (3) درجات للبدل الذي حصل على تسلسل أهمية (الأول) و(2) درجة للبدل الذي حصل على تسلسل أهمية (الثاني)، و(1) درجة للبدل الذي حصل على تسلسل أهمية (الثالث)، ثم فرغت درجات بدائل كل موقف على حدة، وتم جمع درجات البدل الأول للموقف الأول التي تم وضعها من خلال تسلسل الخبراء لأهمية البدائل، ثم البدل الثاني والثالث، لكل موقف على حدة من مواقف المقياس، وبحساب النسبة المئوية لأهمية بديل كل موقف، تم وضع مفتاح التصحيح.

3-3-8 وضع تعليمات المقياس

لتعليمات المقياس تأثير على المفحوص فكما كانت واضحة ومبسطة كلما قلت الأخطاء، وتمثل تعليمات الإجابة عن المقياس إرشادات مهمة توجه المفحوص وترشده في الإجابة، (ملحم 2000، 225). ومن أجل أن تكتمل صورة للمقياس وبغية تطبيقها على الأندية، تم الأخذ بنظر الاعتبار الأمور التي يجب على المفحوص إتباعها لتكون الإجابة فاعلة وصحيحة وهي:

- 1- عدم ترك أي موقف بلا إجابة.
- 2- ضرورة الإجابة بحسب تفكير المجيب بدقة .
- 3- لا توجد إجابات صحيحة أو إجابات خاطئة وإنما بدرجات مختلفة .
- 4- وضع علامة (√) أمام الحرف الذي يتماشى مع تفكير المجيب .

3-4 التجارب الاستطلاعية

3-4-1 التجربة الاستطلاعية الأولى

" تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً علمياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله في أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها " (المندلأوي، 1990، 107)، وتعد التجربة الاستطلاعية أهم الاجراءات المطلوبة والضرورية لغرض تنفيذ متطلبات العمل العلمي الدقيق لأجل تذليل الصعوبات والاجراءات الغير اقتصادية في الجهدين المادي والبدني (محمود، 2003، 38) وبعد إعداد مقياس التفكير الخططي والتعليمات الخاصة به بصورتها الأولية تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (6) لاعبين من لاعبي نادي(الكرخ والكوفة والشرطة) في يوم الاربعاء المصادف 2014/4/2، وقد أظهرت نتيجة التجربة الاستطلاعية عدم وجود أي غموض حول المقياس.

3-4-2 تطبيق المقياس على عينة البناء

لغرض إيجاد تمييز لفقرات المقياس تم التطبيق على عينة قوامها (72) لاعباً، وتم شرح طريقة الإجابة على المقياس مع توضيح الرموز المستخدمة في المواقف في بداية الاستبيان، إذ بين الغرض من المقياس وكيفية إجرائه والإجابة عليه، وذلك بوضع علامة (√) أمام الحرف البديل الذي يدل على الإجابة الأكثر أهمية بالنسبة للاعب المستحوذ على الكرة، وتم التأكيد عليهم للإجابة على جميع مواقف المقياس بكل دقة وأمانة، علماً أن الإجابة تكون على كراسة المقياس نفسه، وأن الهدف من هذه التجربة هو إجراء عملية التحليل الإحصائي للمواقف لاختيار المواقف الصالحة وحذف المواقف غير الصالحة استناداً لقوتها التمييزية ومعامل اتساقها الداخلي.

3-5 التحليل الإحصائي للمواقف

من مواصفات المقياس الجيد، إجراء عملية التحليل الإحصائي لفقراته (مواقفه) لمعرفة قدرته على التمييز بين الأفراد الذين يحصلون درجات على عالية والذين يحصلون على درجات منخفضة في المقياس نفسه، أي استخراج القوة التمييزية للمواقف (Discrimination Power) (جابر وكاظم، 1973، 272) (دروان، 1985، 125)، فضلاً عن تمتعه بالاتساق الداخلي بين المواقف (Internal Consistency Coefficient)، وتم التأكد من ذلك من خلال حساب معامل التمييز، إذ يشير (الإمام وآخرون، 1990) إلى أن "معامل التمييز يفيد في معرفة مدى الفروق في الأداء بين الأفراد في الصفة المقاسة فضلاً عن تأكد الباحث من صدق المقياس الداخلي والخارجي" (الإمام وآخرون، 1990، 114). وقد تم إجراء عملية التحليل الإحصائي للمواقف بأسلوبين هما:

3-5-1 أسلوب المجموعات المتطرفة

تم استخدام أسلوب المجموعات المتطرفة للكشف عن المواقف المميزة في بناء مقياس التفكير الخطي، ويتضمن هذا الأسلوب "تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين متطرفتين أو أخذ مجموعتين متطرفتين منهما، ولتحقيق ذلك نرتب درجات اللاعبين ترتيباً تنازلياً (من الأعلى إلى الأدنى) ثم نقسمها إلى مجموعتين متساويتين" (ملحم، 2000، 236)، وفي العادة يتم اختيار نسبة (27%) من الدرجات العليا والدنيا لتمثالا المجموعتين المتطرفتين، ونظراً لكون حجم العينة البالغ (72) لاعباً، ومن أجل إضفاء الصيغة الإحصائية المناسبة لهذه الطريقة فقد أشار (الزوبعي وآخرون، 1981) إلى أنه "بإمكان الباحث في مثل هذه الحالة أن يقسم العينة إلى قسمين متساويين (أعلى وأدنى) وأنه ليس من المهم التقيد بهذه النسبة المئوية في اختيار المجموعتين (27%) العليا و (27%) الدنيا" (الزوبعي وآخرون، 1981، 75)، إذ اختيرت نسبة (50%) من الدرجات العليا والدنيا لتمثالا المجموعتين المتطرفتين، وقد تضمنت كل مجموعة (36) لاعباً بعد أن رتبت درجاتهم ترتيباً تنازلياً في ضوء إجاباتهم على مواقف المقياس، واعتمدت قيمة اختبار (ت) المحتسبة لمقياس دلالة الفروق بين متوسطات إجابات المجموعتين العليا والدنيا لكل موقف من مواقف المقياس،

وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي المعروف بـ (الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية) والذي يرمز له بـ (Spss) على الحاسوب الآلي.

تراوحت القيم التائية لمواقف المقياس بين (0,133 - 6,177)، وعند الرجوع إلى قيمة (ت) الجدولية أمام درجة حرية (70) وأمام مستوى معنوية (0.05) نجد أنها تساوي (1,671)، وفي ضوء ذلك يتضح أن (32) موقفاً أثبتت قدرة تمييزية ماعدا (28) موقفاً لم تثبت قدرة تمييزية، تم الاستدلال عليها من خلال مقارنة قيمة (ت) المحتسبة مع قيمتها الجدولية، وبما أن قيمة (ت) المتحسبة اقل من قيمة (ت) الجدولية، فقد تم حذف المواقف الضعيفة التمييز.

3-5-2 أسلوب معامل الاتساق الداخلي

تم استخراج معامل الاتساق الداخلي للوصول إلى القوة التمييزية للمواقف إذ أن هذا الأسلوب يقدم لنا مقياساً متجانساً في مواقفه بحيث يقيس كل موقف البعد السلوكي نفسه الذي يقيسه المقياس ككل، فضلاً عن قدرته على إبراز الترابط بين مواقف المقياس (كاظم، 1990، 101). ويسمى "بصدق الاتساق الداخلي للمقياس حيث يتم قياسه من خلال حساب معامل الارتباط بين المفردة (الموقف) والمجموع الكلي للمحاور (المواقف) الدرجة الكلية للمقياس" (فرحات، 2001، 68)، وقد تم استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لتحقيق ذلك، باستخدام البرنامج الإحصائي.

وقد تراوحت قيم معامل الارتباط بين مواقف المقياس والدرجة الكلية للمقياس بين (0.068 - 0.749)، وعند الرجوع إلى جداول دلالة معامل الارتباط عند درجة حرية (70)، وأمام مستوى معنوية (0.05) نجد أن قيمة (ر) الجدولية تساوي (0,232). وفي ضوء ذلك يتضح أن (42) موقفاً أثبتوا اتساقهم الداخلي و(6) مواقف لم يثبتوا اتساقهما الداخلي تم الاستدلال عليها من خلال مقارنة قيمة (ر) المتحسبة مع قيمتها الجدولية (هذه المواقف مشتركة مع المواقف التي سقطت بالتمييز)، وبما أن قيمة (ر) المحتسبة اقل من قيمة (ر) الجدولية، فقد تم حذف المواقف ضعيفة التمييز، وعلى هذا الأساس فان عدد مواقف المقياس التي تم حذفها بأسلوب المجموعات المتطرفة وأسلوب معامل الاتساق الداخلي هي (32) موقفاً في كلا الأسلوبين، وبهذا يصبح المقياس بصورته النهائية بعد عملية التحليل الإحصائي لمواقفه مؤلفاً من (32) موقفاً، والملحق (1) يبين ذلك.

3-6 الأسس العلمية للمقياس

3-6-1 الصدق

3-6-1-1 صدق المحتوى

عادة يتم اللجوء لمثل هذا الإجراء في الصدق الظاهري وصدق المحتوى (عبد الرحمن، 1998، 186). وقد تم للباحثين التحقق من هذا النوع من الصدق وذلك عندما حدد تشكيلات الدفاع والهجوم، وتمت الموافقة عليه من قبل الخبراء وكذلك عرض مواقف المقياس على مجموعة من المختصين لتقويمها وللحكم على صلاحية كل موقف.

3-1-6-2 الصدق المرتبط بالمحك

لاشك بأن صدق المقياس يستمد من صدق بنوده وهذا ما يعرف بالاتساق الداخلي الذي هو محكاً داخلياً للمقياس، إذ أن المحك قد يكون داخلياً أو خارجياً (رضوان، 2006، 231) ويتم التحقق من ذلك إحصائياً لغرض حذف الفقرات التي لا تضيف للدرجة النهائية بما فيه الكفاية وقد تم تحقيق هذا الإجراء في حساب الاتساق الداخلي لعينة التمييز التي حددت لكل مقياس بـ (70) لاعباً من خلال معامل الارتباط البسيط بين كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس.

3-1-6-3 صدق البناء

يعتمد هذا الأسلوب على التمييز بين الأفراد الذين يمتلكون السمة والذين لا يمتلكونها وهذه الطريقة بالرغم من سهولتها إلا أنها تعطي مؤشراً سريعاً عن مدى صدق الاختبار (عبد الرحمن، 1998، 192) وتم التأكد من هذا الإجراء من خلال احتساب القوة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين وباستخدام المؤشر الإحصائي (ت) للعينات المستقلة ومعنوية الفروق.

3-6-2 الثبات

يشير الثبات "إلى مدى الدقة والإتقان أو الاتساق الذي يقيس به المقياس الظاهرة التي وضع من أجلها" (رضوان، 2006، 98)، أو هو "الانسجام أو الاتساق في النتائج" (Cronbach، 1970، 126) ويعني "الدقة في تقدير العلامة الحقيقية للفرد على السمة التي يقيسها المقياس" (عودة وملكاوي، 1992، 194) ولأجل الحصول على الثبات للمقاييس المعدة استخدم الباحث طريقة الاختبار - إعادة الاختبار.

3-2-6-1 المقياس وإعادة تطبيقه

في هذه الطريقة يتم إعادة اداة البحث على نفس العينة وتحت ظروف متشابهة ثم استخدام معامل الارتباط بين نتائج التطبيق (باهي، 2000، 128)، بمعنى أن الثبات في هذه الطريقة يستخدم المعاينة الزمنية لتسجيل درجات الاختبار في المقياس في مدتين زمنيتين. وتتمثل معطيات هذه الطريقة بمعامل الاستقرار بوجود فاصل زمني قام الباحث بحساب درجة الثبات للمقياس بطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه، حيث تم تطبيق المقياس الأول بتاريخ 2014/4/12 من يوم السبت على نادي الكرخ، وأعيد تطبيق المقياس بعد عشرة ايام من التطبيق الأول بتاريخ 2014/4/23، وقد طبق المقياس على عينة قوامها (12) لاعباً، وقد بلغت قيمة معامل الثبات (0,762) وبهذا اتضح ثبات المقياس وبمستوى كبير.

3-7-3 المقياس بصيغته النهائية**3-7-1 وصف مقياس التفكير الخطي وتصحيحه بصيغته النهائية**

تألف المقياس بصورته النهائية من (32) موقفاً، (16) موقفاً خطياً للتشكيلات الدفاعية عن و(16) موقفاً خطياً للتشكيلات الهجومية، وفكرة المقياس تقوم على أساس التفكير وتصرف

اللاعب المستحوذ على الكرة كيف يلاحظ الملعب جيداً ليدرك موقف زملائه والمنافسين، وعندئذٍ يفكر جيداً كيف يتصرف بالكرة، إما أن يقطع باتجاه المرمى بعد حجز من احد اللاعبين أو خداع ومحاوره، أو يقوم بالتصويب على الهدف، أو يمرر الكرة لزميل من الطبيعي أن يكون موجود في موقع مناسب وفي مكان انسب من جميع زملائه، وتتم الإجابة على مواقف المقياس من خلال ثلاثة بدائل تحمل درجات بين (1-3) درجة، إذ يقدم للاعب موقفاً ويطلب منه تحديد إجابته باختيار البديل الأكثر أهمية (بالنسبة للاعب المستحوذ على الكرة) من بين البدائل الثلاثة، ويتم تصحيح المقياس بوساطة مفتاح تصحيح وبحصول المختبر على الدرجة (3) عند اختيار الموقف الأكثر أهمية وهكذا للأقل (2) درجتان ودرجة (1) للأقل أهمية، حسب درجة البديل الذي يختاره اللاعب في الموقف.

3-8 التطبيق النهائي للمقياس

ولأجل التعرف على درجة التفكير الخططي للاعبين دوري النخبة العراقي بكرة اليد ولغرض تحقيق اهداف البحث تم تطبيق المقياس بصيغته النهائية بتاريخ (2014/5/10 - 2014/5/22) على اندية (الجيش، نادي الكوفة الرياضي، نادي نفط الجنوب) والبالغ عددهم (46) لاعبا. وتم شرح طريقة الإجابة على المقياس مع توضيح الرموز المستخدمة في المواقف في بداية الاستبيان وضحت فيها الرموز المستخدمة في مواقف المقياس إذ بين للاعبين الغرض من المقياس وكيفية إجرائه وكيفية الإجابة عليه وذلك بوضع علامة (√) داخل مربع البديل الذي يدل على الإجابة الأكثر أهمية بالنسبة للاعب المستحوذ على الكرة، وتم التأكيد عليهم للإجابة على جميع مواقف المقياس بكل دقة وصراحة، علماً أن الإجابة تكون على كراسة المقياس نفسه، ثم تم جمع كراسات المقياس من اللاعبين وتصحيحها بوساطة مفتاح التصحيح ملحق (1).

3-9 الوسائل الإحصائية

تحقيقاً لأغراض البحث الحالي استخدمت الوسائل الإحصائية التي تم حسابها باستخدام الحاسوب الآلي (SPSS) للحصول على الوسط الحسابي لمعرفة متوسط القيم، والانحراف المعياري لمعرفة مدى تشتت القيم عن وسطها، ومعامل الالتواء، ومعامل الارتباط، والنسبة المئوية للتعبير عن نسبة الاتفاق، وكاي سكوير، والمنوال. اختبار (T) لمعنوية الفروق للعينات المستقلة (الراوي، 1984، 456).

4-1 عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

قامت الباحثة بعرض نتائج الدراسة ومناقشتها على وفق هدف البحث.

4-1-1 الهدف الأول: بناء مقياس التفكير الخططي للاعبين دوري النخبة العراقي

تم بناء مقياس التفكير الخططي الهجومي للاعبين كرة اليد لدوري النخبة العراقي، وقد تم ذلك من خلال الإجراءات الخاصة ببناء المقياس، كما مر سابقاً في إجراءات البحث، وبذلك تحقق الهدف الأول من الدراسة.

الجدول (11)

الوصف الإحصائي للمقياس

الوسيط الحسابي	الانحراف المعياري	أعلى قيمة	أقل قيمة	المنوال	معامل الالتواء	كا
6087,73	5,591574	82	65	75	241,0-	42,9

* معنوي عند درجة حرية (58) ونسبة خطأ ≥ 0.05

بلغ الوسيط الحسابي لعينة التطبيق (60,73) بانحراف معياري (59، 5)، فيما بلغت أعلى قيمة (82) وأقلها (65)، وبلغ معامل الالتواء (-241,0) والنتيجة طبيعي، وبلغت كا (42,9). وهذا يعكس المستوى الجيد لعينة البحث في التفكير الخططي إذ أن العينة تمثل المستوى العالي للاعبين كرة اليد في العراق، ويعزو الباحثان ذلك للمنافسات الرياضية التي تخوضها العينة، إذ تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصور، وتحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل الوظائف لأقصى مدى ممكن (علاوي، 1987، 31)، فاللاعب ينتقي من مواقف اللعب المتراكمة والسابقة في أن واحد ما يمكن أن يستفيد به في عملية التفكير الخططي بغرض الوصول إلى نتيجة معينة ترضيه.

5-1 الاستنتاجات

- بناء مقياس التفكير الخططي للاعبين كرة اليد لدوري النخبة العراقي.

5-2 التوصيات

- 1- إمكانية استخدام مقياس التفكير الخططي للاعبين كرة اليد الذي صممه الباحثة من لدن مدربي كرة اليد لمعرفة مستويات لاعبيهم الخططية في تلك المواقف.
- 2- التأكيد على الاهتمام في رفع درجة التفكير الخططي للاعبين في المواقف الهجومية والدفاعية بشكل أفضل من لدن الملاك التدريبي وذلك من خلال تطوير التفكير والمعرفة الخططية للاعبين كرة اليد في اثناء الوحدات التدريبية وبما يتلاءم مع تطور اللعبة.

المصادر

- ابو عليا، معتصم كامل (2007): التفكير الخططي لدى لاعبي كرة السلة في الاردن، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك، الاردن.
- الإمام، مصطفى وآخرا (1990):التقويم والقياس، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد.
- باهي، مصطفى حسين والازهري، منى احمد (2000): ادوات التقويم في البحث العلمي، دار النهضة العربي، القاهرة .

- جابر، عبد الحميد وكاظم، احمد خيرى (1973): مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار النهضة العربية ، القاهرة، مصر.
- الجبالي، عويس (2003): التدريب الرياضي / النظرية والتطبيق، جامعة حلوان ، القاهرة .
- حمدون ،زيدون راشد(2014): بناء مقياس للتفكير الخططي لحالات اللعب الخاصة الهجومية للاعبى كرة السلة في العراق ،رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل.
- الخياط، ضياء وآخران (1988):مهارات كرة السلة، مديرية مطبعة الجامعة، جامعة الموصل.
- دروان، رودنى (1985): أساسيات القياس والتقويم في تدريس العلوم، ترجمة محمد سعيد صباغ وآخرون، دار الأمل، الأردن.
- الراوي، مكي محمود وطبيل، علي حسين (2006): بناء مقياس التفكير الخططي في الثلث الهجومي للاعبى اندية الدرجة الممتازة بكرة القدم، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- رضوان، محمد نصر الدين (2006): المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضة، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- الزبيدي، زياد قاسم يحيى (2013): بناء مقياس التفكير الخططي الهجومي وعلاقته ببعض القدرات العقلية للاعبين المتقدمين بكرة السلة، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- الزهيرى ،سبهان محمود احمد (2002): بناء مقياس التصرف الخططي للمهارات المفتوحة والمغلقة بالنتس الأرضي في اللعب الفردي وعلاقته بالذكاء وعدد من مظاهر الانتباه، اطروحة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل .
- الزوبعي، عبد الجليل إبراهيم وآخرون (1981): الاختبارات والمقاييس النفسية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل.
- الزبود ، نادر وعليان ، هاشم (1998): مبادئ القياس والتقويم في التربية ، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان .
- شلبي، أمينة إبراهيم(،2002) : بروفييلات أساليب التفكير لطلاب التخصصات الأكاديمية المختلفة من المرحلة الجامعية، دراسة تحليلية مقارنة، المجلة المصرية للدراسات النفسية، المجلد 1، العدد34، القاهرة.
- الشمري، عبد العزيز سعدون ديبسان (2009): المهارات النفسية وعلاقتها بالتصرف الخططي لدى مدربي كرة اليد بالكويت، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية للبنين، الكويت .
- الطائي، محمد عبد الوهاب (2003): بناء وتقنين مقياس الذكاء الخططي للاعب المعد في تنظيم الهجوم بالكرة الطائرة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة.

- طيبيل، علي حسين محمد (2005): بناء اختبار التفكير الخططي في التلث الهجومي وعلاقته بالذكاء للاعبين الدرجة الممتازة بكرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
- الظاهر، زكريا محمد وآخرون (2002): مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط1، الدار العلمية والدولية للنشر والتوزيع ودار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان.
- عبد الرحمن، سعد، (1998): القياس النفسي (النظرية والتطبيق)، الطبعة الثالثة، دار الفكر العربي، القاهرة .
- علاوي، محمد حسن (1987): سيكولوجية التدريب والمنافسات. ط6، دار المعارف، القاهرة .
- علاوي، درويش وكمال، ابو زيد كمال الدين (2003): الاعداد النفسي في كرة اليد، مركز الشباب للنشر، القاهرة.
- عويس، خير الدين علي احمد (1999): دليل البحث العلمي، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة.
- فرحات، ليلي السيد (2001): القياس المعرفي الرياضي ، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.
- كاظم ، علي مهدي (1990): بناء مقياس مقنن لمفهوم الذات لدى طلبة المرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الأولى ، جامعة بغداد.
- محمود ، بيداء كميلان (2003): مستوى النمو البدني لبعض القدرات البدنية والوظيفية لأعمار (9-12) سنة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ،جامعة بغداد .
- محمود، مصطفى طه (2010) : التفكير الخططي لمدرسي الهوكي، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الكويت.
- ملحم، سامي محمد (2000): القياس والتقويم في التربية وعلم النفس، ط1، دار المسيرة للطباعة والنشر والتوزيع، سوريا.
- المندلوي، قاسم حسن وآخرون (1990): الأسس التدريبية لفعالية ألعاب القوى، مطابع التعليم العالي، بغداد.
- موسى ، فتحية علي حسن (2001) : أثر تنمية القدرة العضلية على قوة ودقة التصويب، رسالة ماجستير منشورة ،جامعة الإسكندرية ،مصر .
- هاره، ديتزش (1990): أصول التدريب، ترجمة عبد علي نصيف، ط2، مطابع التعليم العالي، جامعة الموصل.
- الهرهوري، علي بن صالح (1994): علم التدريب الرياضي منشورات جامعة قار يونس بنغازي.
- الوليلي، محمد توفيق (1984): العلاقة بين الذكاء والتصرف الخططي للاعبين الفرق الأفريقية بكرة اليد، المؤتمر العلمي الخامس لدراسات وبحوث التربية الرياضية، جامعة حلوان، الاسكندرية.

- Allen , M and yen , W.M. (1979) Introduction to measurementtheory ، Brook / Cole California.
- Dobler,H, (1961),Die Bewegungsvorasnahme"Antizipaion"TPKK 64
- Cronbach, L.J., (1970). Essential of psychological testing, 3rdNew York, Harper and Row Publishers.

الملاحق

ملحق رقم (1)
مفتاح التصحيح للمقياس بصيغته النهائية

ج	ب	أ	التسلسل	ج	ب	أ	التسلسل	ج	ب	أ	التسلسل
1	3	2	27	3	2	1	14	2	1	3	1
2	1	3	28	1	3	2	15	3	2	1	2
1	2	3	29	1	2	3	16	3	1	2	3
2	1	3	30	3	1	2	17	3	1	2	4
1	2	3	31	1	3	2	18	2	1	3	5
2	1	3	32	2	3	1	19	2	1	3	6
				3	1	2	20	1	2	3	7
				1	2	3	21	1	3	2	8
				1	2	3	22	3	2	1	9
				1	2	3	23	1	2	3	10
				3	2	1	24	1	2	3	11
				2	1	3	25	1	2	3	12
				2	3	1	26	3	1	2	13

المستخلص

التفاؤل الرياضي والطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي
للاعبي كرة السلة

م.م علي عبدالاله يونس الحيايي م.م احمد حسين السعدون م.م محمد خالد محمد داؤد الزبيدي

تهدف هذه الدراسة إلى:

- التعرف على المتغيرات النفسية (التفاؤل الرياضي والطلاقة النفسية ودافعية الانجاز الرياضي) للاعبين منتخبات جامعات العراق للمنطقة الشمالية بكرة السلة.
 - التعرف على العلاقة بين المتغيرات النفسية (التفاؤل الرياضي والطلاقة النفسية) بدافعية الانجاز الرياضي للاعبين منتخبات جامعات العراق للمنطقة الشمالية بكرة السلة.
- استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمة وطبيعة مشكلة البحث، واشتمل مجتمع البحث على لاعبي منتخبات الجامعات العراقية (للمنطقة الشمالية) بكرة السلة والمتمثلة (الموصل، تكريت، ديالى، الانبار، كركوك، سامراء، الحدياء الاهلية) والبالغ عددهم (70) لاعباً، للعام الدراسي (2013-2014)، اما عينة البحث فقد تكونت من (60) لاعبا، يمثلون نسبة (85,71%) من مجتمع البحث الأصلي، وقد استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قانون النسبة المئوية، قانون المتوسط الفرضي، اختبار (ت) لعينة واحدة، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، معادلة سييرمان - براون، تحليل التباين، اختبار دنكن)، واستنتج الباحثون ما يأتي:- بان عينة البحث تمتلك درجات جيدة من المتغيرات النفسية(التفاؤل الرياضي، الطلاقة النفسية، دافعية الانجاز الرياضي) من خلال مقارنة قيم الاوساط الحسابية مع قيم المتوسطات الفرضية للمقاييس المطبقة في البحث الحالي،

ABSTRACT

Optimism mathematical fluency and psychological relationship

Bdafieh sporting achievement for basketball players

Assist. Lecture

Assist. Lecture

Ali Abd .Elah Younus Al-Heyali

Ahmed Hussein al-Saadoun

Mohammed Khalid M. Dawod Al Zubeidi

This study aims to:

- To identify the psychological variables (optimism Sports and fluency psychological and athletic achievement motivation) for basketball players.
- Understand the relationship between psychological variables (optimism mathematical fluency psychological) Bdafieh sporting achievement for basketball players.

The researchers used a descriptive approach to fit the nature of the research problem , and included the research community on the players,

teams of Iraqi universities (for the Northern District) basketball and of (Mosul , Tikrit , Diyala , Anbar , Kirkuk , Samarra , humpback civil) totaling (70) players , for the academic year (2013-2014) , the research sample consisted of (60) players , representing the percentage (85,71 %) of the original research , researchers have used statistical methods (mean , standard deviation , the law of the percentage, the average law hypothesis , t-test for one sample , simple correlation coefficient (Pearson) , the equation of Spearman - Brown , analysis of variance. (The researchers concluded Mayati: that the sample has good grades of psychological variables (optimism Sports and fluency psychological and achievement motivation) by comparing the values of the media calculations with the values of averages premise of the standards applied in the current research, as well as the emergence of significant relationship between psychological variables (optimism Sports and fluency psychological and achievement motivation) Bdafieh sporting achievement for basketball players

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يعد علم النفس الرياضي احد العلوم التي تعتمد عليها الأنشطة الرياضية التنافسية، إذ يعد الجانب النفسي أحد الركائز الأساسية في عملية التدريب الرياضي الحديث لما له من أهمية كبيرة في تعزيز الفوز، وعلى الرغم من تعدد الطرق والأساليب المستخدمة في تطوير الألعاب الرياضية المختلفة، ومنها لعبة كرة السلة، التي لا تتطلب فقط الإعداد البدني والمهاري وإنما لابد أن تسير متداخلة مع الإعداد النفسي حيث وصول الرياضي الى المستوى الجيد لابد من ان يمتلك التفاؤل الرياضي الذي "يعد احد جوانب توجيه الدافعية للرياضي والرغبة في التنافس والسعي للنجاح في المنافسة الرياضية وقد يكون توجه الفوز التركيز على مقارنة مستوى اللاعب مع المنافسين الآخرين او توجه الهدف والتركيز على مستوى الأداء الشخصي للرياضي (علاوي، 2004، 191)، بينما الطلاقة النفسية يكون مصدرها ايجابياً نابعاً من التحدي لتحقيق أهدافهم التي وصفها المدرب لهم من الممكن ان تزيد من دافعية اللاعبين في المباريات، ويذكر (راتب، 2004) " ان الطلاقة النفسية هي افضل تهيئة او تعبئة نفسية لدى الرياضي وتكون خبرة الطلاقة هي نتيجة مصادر الطاقة النفسية الايجابية مقابل انخفاض مصادر الطاقة السلبية مثل التوتر ، فنلاحظ بأن اللاعبين ذوي التفاؤل المرتفع يكونون اكثر ايجابية في تفكيرهم فيما يخص انفسهم واحداث المنافسات والبطولات وظروفها والبيئة التي يعيشون فيها وهم يركزون على النجاح، وهم اكثر ايمانا" بأمكانية وصولهم لغاياتهم وتحقيق طموحاتهم ولديهم فرص كبيرة في الوصول الى اهدافهم والقلق والملل". (راتب، 2004، 676) بينما تعد دافعية الانجاز أحد المتغيرات الأساسية التي تحدد مقدار ما يقوم به الفرد من أداء ويفترض أن الفرد حينما يبدأ بممارسة أي نشاط فانه يهدف من

ذلك الوصول إلى مستوى أو درجة من الانجاز وان غياب الشعور بالانجاز وعدم تحقيق الهدف يمكن أن يطور مشاعر سلبية كالأحباط والانسحاب" (قطامي، 1994، 5).

ويرى الباحثون إن لعبة كرة السلة احد الانشطة الرياضية التنافسية التي يظهر فيها المواجهة بين اللاعبين نظراً لطبيعة اللعب وعدد اللاعبين وقواعد مسماوية اللعب، فعلى المدربين الاهتمام بالجانب النفسي ومنها متغيرات البحث الحالي التي من الممكن ان تحسن مستوى الانجاز وتطوير قابلية الرياضي بالاعتماد على مبادئ علم النفس الرياضي وتحقيق التكامل التدريبي والنفسي من اجل الوصول الى اهداف استراتيجية لدى اللاعبين او الممارسين في الفرق الرياضية المختلفة.

ومما سبق ذكره تكمن أهمية البحث الحالي في التعرف على التفاعل الرياضي والطلاقة النفسية ودافعية الانجاز الرياضي للاعبين منتخبات الجامعات العراقية (للمنطقة الشمالية) بكرة السلة ،سعيًا من الباحثون ان تكون نتائج هذا البحث عوناً للاعبين والقائمين على العملية التدريبية في هذه الفعالية.

1-2 مشكلة البحث :

من خلال اطلاع الباحثون على البحوث والدراسات السابقة في مجال علم النفس الرياضي، لاحظوا قلة وجود دراسات في التعامل مع متغيرات البحث الحالي والتي تقيس التفاعل الرياضي والطلاقة النفسية ومدى علاقتهما بدافعية الانجاز الرياضي للاعبين كرة السلة، ومن المعروف ان اللاعبين يتفاوتون في حاجاتهم واتجاهاتهم ودرجة ميولهم نحو الرياضة وسيما لعبة كرة السلة ،لان التفاعل الرياضي شي ضروري على اللاعب امتلاكه، لأنه يعد متغيراً نفسياً له تأثير مباشر على النتائج والانجازات الرياضية لكونه يعد سمة من سمات الشخصية وعن طريق هذا المتغير النفسي من شأنه ان يوصل اللاعب الى الطلاقة النفسية المثلى التي تعد الناحية الايجابية ومن الممكن ان تزيد من دافعية للاعبين في المباريات خصوصاً ان كان لها علاقة لمنظورهم الشخصي لأنفسهم كلاعبين وتقديرهم لإمكانياتهم البدنية والمهارية التي يمتلكونها مقارنة بغيرهم من اللاعبين، فان من الضرورة إعداد وتحضير اللاعبين للمباريات والبطولات وخاصة البطولات الجامعية عن طريق رفع الاستعداد الذاتي للاعب، ولا يتم ذلك الا من خلال التوافق بين الوظائف البدنية والمهارية والنفسية المختلفة والقدرة على مواجهة المواقف والظروف المحيطة به التي تؤثر بشكل مباشر على نشاطه البدني والعقلي، مما يؤثر على مردود النتائج والانجازات والتي يطمح الى تحقيقها في جميع الالعاب والفعاليات الرياضية، ومنها لعبة كرة السلة ، وقد وضع الباحثون التساؤلات التي هي بحاجة للإجابة عنه لتحديد مشكلة بحثهم وكماياتي:

- هل ان التفاعل الرياضي يعد وسيلة لتحقيق دافعية الانجاز ؟
- هل ان الطلاقة النفسية لها ارتباط بدافعية الانجاز الحقيقي للاعب؟

1-3 هدفا البحث:

- التعرف على المتغيرات النفسية (التفاوض الرياضي والطلاقة النفسية ودافعية الانجاز الرياضي) للاعبين منتخبات جامعات العراق للمنطقة الشمالية بكرة السلة.
- التعرف على العلاقة بين المتغيرات النفسية (التفاوض الرياضي والطلاقة النفسية) بدافعية الانجاز الرياضي للاعبين منتخبات جامعات العراق للمنطقة الشمالية بكرة السلة.

1-4 فرضا البحث:

- توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين التفاوض الرياضي ودافعية الانجاز الرياضي للاعبين كرة السلة.
- توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين الطلاقة النفسية ودافعية الانجاز الرياضي للاعبين كرة السلة .

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو منتخبات الجامعات العراقية المشاركة في بطولة كرة السلة التي اقيمت في جامعة الموصل للمنطقة الشمالية للعام الدراسي(2013-2014) وهم (الموصل، تكريت، ديالى، سامراء، الانبار، كركوك، الحدياء الاهلية).

1-5-2 المجال أزماني: ابتداءً (1 / 12 / 2013) ولغاية (5 / 5 / 2014).

1-5-3 المجال المكاني: القاعة الداخلية في كلية التربية الرياضية جامعة الموصل العراق.

1-6 تحديد المصطلحات:

- 1-6-1 التفاوض الرياضي : ويرى كول مان (1995 Goleman) بان التفاوض يؤدي الى امتلاك الرياضي لتوقعات ايجابية نحو الاشياء والظواهر التي يمر بها وهو بالتالي يقاوم حالة الكئابة والفشل واليأس(حسين، 2008، 8).

1-6-2 الطلاقة النفسية ويعرفها (محمد، 2008)هي "حالة يستطيع الفرد الرياضي ان يستمتع بها في أي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة(عبد المجيد، 2008، 10).

1-6-3 دافعية الانجاز الرياضي: عرفها (الدرعة، 1998)" بأنها الرغبة في الاداء الجيد وتحقيق النجاح، وهو هدف ذاتي ينشط ويوجه السلوك ويعتبر من المكونات الهامة للنجاح".

(الدرعة، 1998، 13)

2- الإطار النظري والدراسات السابقة:

2-1 الإطار النظري:

2-1-1 التفاوض الرياضي:

ويرى (Jamas, 1998)، صاحب الفضل في ابراز مفهوم التفاوض، فيه معيارا الفرد، اذ يتوقع فيه النجاح باتجاه الاحداث او المواقف او المهمات توفيقاً كبيراً إن التفاوض بصفة عامة يؤدي

بالقدرة الى الصحة الجيدة ومقاومة المرض، وكثيرا ما تكون الشخصية المتفائلة تتمتع بتمام الصحة البدنية والنفسية، وان سمة التفاؤل ترتبط بالجوانب الايجابية في سلوك الانسان، وبمختلف جوانب شخصيته، كما انها يمكن ان تؤثر تأثيرا طيبا في الصحة النفسية والجسمية للفرد، اذن فالتفاؤل مرتبط بالصحة النفسية والصحة الجسمية (James, 1998, 199)، وهذا ما اكدته دراسة (شاير وكارفر) التي افترضت ان التفكير الايجابي، والنزعة التفاؤلية نحو الحياة يمكن ان يكون نافعين للصحة النفسية والجسمية " (Scheiera & Carver, 1993, 145)، وثبت ان اداء تمرين وخاصة في الهواء الطلق يحسن الحالة النفسية ويقلل التوتر، ووفقا لرأي (لتيد ميتشل) الذي يقول انما يحدث ذلك لكون التمرين يعين الجسم على التخلص من الادرينالين وهو مادة كيميائية تزيد التوتر، وفي الواقع يقول (ديباك كوبرا) ان التمرين يخفف الاكتئاب ويطيل روح الشباب، وهذا يوضح كيف ان مجرد حركة بسيطة تساعد عاطفيا، اذ يتردد كثير من الناس في التمرين في الهواء الطلق، ولكن يمكن القيام باي نوع من الحركة، وسوف يذكي من روحك المعنوية، هو سمة الشخصية المتفائلة بانها الطريقة التي يفسر بها الفرد اتجاهه نحو النجاح والفشل في حياته فالرياضي المتفائل يرى الفشل بانه عبارة عن مصدر يساعد على التطور والنجاح ولذلك فهو يتصرف ويستجيب بفاعلية وسعادة، ويستطيع تطوير حياته نحو الافضل بنفسه ولا يتطلب المساعدة من الاخرين (ميرسل وترويانى ، 2005 ، 72)

2-1-1-1 العوامل المؤثرة في التفاؤل الرياضي:

اولاً : العوامل البيولوجية :

كثيراً ما ينشأ التفاؤل عن نشاط الشخص وقوته العقلية والعصبية، فقد تعود ان يزود نفسه بالافكار الصحيحة السارة ، وينشأ التفاؤل من قوة النشاط والقوة العصبية اذ ان ضبط النفس والنظر الى الناحية السارة دائماً يزيل من التشاؤم والأحزان التي تسيطر على نفسهم وان الشخص المتفائل لدى استبشاره بالنجاح مسبقاً كانه حاصل على قدرة معينة لإحالاته الى حاضر يرضى به ، فانه يوافق على مطالبة المخ له باصدار الاوامر واعداد الطاقة اللازمة ابتداءً من انجاز الاعمال الى ما يصدر عنه من احكام.

ثانياً : العوامل الاجتماعية :

وهي العوامل المتمثلة بالتنشئة الاجتماعية من لغة وعادات وقيم واتجاهات سائدة في المجتمع، ومن المتوقع ان يكون لها دور كبير في نشأة المفهوم فالمواقف الاجتماعية المفاجئة كمصادفة المواقف العصبية المحبطة او المفاجئة تجعل الرياضي يميل في الغالب الى التشاؤم والعكس صحيح الى حد بعيد، وقد اعطى اندرسون تفسيراً عن شعور الرياضي بالتشاؤم واليأس من استمرار تعرضه للفشل عند تعاملهم مع البيئة الاجتماعية فتختفي اماله وتوقعاته الايجابية ويشعر

انه نتاج سلبي للبيئة، لان تشاؤمه ترتب عليه هبوط روحه المعنوية وتناقص دافعيته للعمل والانجاز.

(715، 1992، Anderson)

ثالثاً : العوامل الاقتصادية :

ان التراجع الاقتصادي المستمر الذي يقلل من امكانيات الاستخدام او العمل في معظم الدول الغربية منذ اواخر السبعينيات من القرن العشرين ، قد اثرمن دون شك على اهداف الحياة التي يضعها صغار الشباب لحياتهم ، ونظراً للشك في المستقبل فمن المتوقع بوجه عام ان يطور صغار الشباب اتجاهات متأثره بهذه الظروف فيصبحون مترددين جداً بشأن وضع خطط حياتهم، ولاسيما في مجال العمل مما يؤثر بلا ريب على معدلات التشاؤم والتفاؤل لديهم. (الانصاري، 1998، 60)

2-1-2 الطلاقة النفسية :

1-2-1-2 مفهوم الطلاقة النفسية :

تعد الطلاقة النفسية حالة يستطيع الشخص الرياضي ان يستمتع بها وذلك في اي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة (الخيواني اخران، 2006، 2) وقد يذكر (راتب ، 2005) ان الطلاقة النفسية هي افضل تعبئة نفسية لدى الرياضي يستطيع بموجبها تحقيق افضل اداء فضلا عن ان هذه الطلاقة تحدث دون اثر للتوتر باشكاله المختلفة سيما الناتجة عن الانفعالات السلبية مثل الخوف والقلق والملل (راتب، 2005، 146)، وذلك يشير (علاوي ، 1998) الى ضرورة كبت مصادر الطاقة النفسية السلبية من خوخ وقلق وغير ذلك عند الرياضي للوصول الى الطاقة النفسية المثلى الطلاقة فضلا عن اظهاره في احسن حالاته للاداء وبذل الجهد (علاوي، 1998، 23)، وبذلك يرى الباحثون ان الطلاقة النفسية هي الجزء للطاقة النفسية اي هي الحالة التي يعيش فيها الرياضي اعلى درجات الثقة بالنفس حتى ازاء الاهداف العالية مما يؤشر انقياد الرياضيين الذين لديهم طلاقة نفسية لممارسة الرياضة بشكل اكثر استمتاعا بالانفعالات الايجابية ممكن ان تساعد بشكل كبير في ظهور مستوى مميز لهم اثناء الاداء كما يمكن ان ندرك ان الطاقة النفسية تعني التهيئة النفسية الافضل للرياضي لبذل الجهود والتفوق في المنافسات الرياضي.

2-2-1-2 أبعاد الطلاقة النفسية :

للطلاقة النفسية ابعاد عديدة نأخذ منها الأبعاد التي تناولتها الدراسة على وفق المقياس الذي تطبقه في البحث وهي كالآتي:

(الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، مواجهة القلق، الاستمتاع، التحكم والسيطرة، الآلية الأداء)

- **الثقة بالنفس** : ان المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح، فالثقة لا تعني ماذا يأمل ان يفعله الرياضي، ولكن ما هي الاشياء التي يتوقع عملها، ان الرياضيين الذين يتسمون بالثقة بالنفس يضعون لانفسهم أهدافاً واقعية(راتب، 1997، 338).

- **تركيز الانتباه**: يعد تركيز الانتباه من المهارات النفسية للرياضيين، فهو الاساس لنجاح عملية التعليم او التدريب باشكالها المختلفة، فتشتت الانتباه او عدم التركيز يؤثر سلباً في الأداء(الطائي، 2011، 16).

- **مواجهة القلق**: يعد القلق من اهم المشاكل الحيوية المعاصرة التي يتناولها علم النفس الرياضي إذ يمثل أحد الأبعاد الأساسية للخبرات الانفعالية للرياضي(العجيلي وآخرون، 1990، 15).

- **الاستمتاع** : يعرف الاستمتاع بالأداء بأنه "شعور الرياضي بتحدي مهام الأداء ومتطلبات الأداء لقدراته مما يجعله يشعر بالاستمتاع والرضا والحماس لبذل أقصى جهد وتحقيق أقصى أداء ممكن". وهو شعور داخلي شخصي يمكن التحكم فيه عن طريق التحديات التي يواجهها الرياضي في مواقف المنافسة. (السيد، 2001، 35)

- **التحكم والسيطرة الرياضي** :- حيث يعتبر الأداء والتنظيم والتحكم من قبل الرياضي لانفعالاته وتوجيه سلوكه في المواقف التي تتميز بالاثارة الانفعالية القوية في المواقف الضاغطة(راتب، 2000، 677)، وبعد هذا البعد حاسماً لأنه يعني امكانية التحكم وخاصة الاحساس بممارسة التحكم في متطلبات الأداء في المواقف الصعبة ذات التحديات المرتفعة(عبد المجيد، 2008، 21).

- آلية الأداء "هو مقدرة الرياضي على أداء متطلبات المهارة الرياضية بدرجة عالية من الدقة والاتقان دون التفكير والوعي الشعوري بالأداء"(راتب، 2000، 677).

2-1-3 أهمية الطلاقة النفسية:

تعتمد الطلاقة النفسية على كيفية ادراكنا للمهارات والتحديات التي نواجهها، فيمكننا الشعور بحالة قلق للحظة يتبعها ملل وبعدها تكون حالة الطلاقة مباشرة وكما يمكننا تصور تحسن مستوى المهارة فاننا يجب ان نواجه تحديات صعبة لتحقيق حالة الطلاقة التي تحقق ما يأتي: تشجعنا لتحسين انفسنا خاصة الافراد الذين يميلون لتكرار الانشطة التي يستمتعون بها، وتحسن حالة الطلاقة من خلال التفاعل الداخلي والتاثير من بعد، إذ يشعر الافراد بانهم جزء من الأداء، بينما الافراد ذوو الخبرة في الطلاقة اكثر مزاحاً كما انهم مكتشفون ولديهم الارادة للمحاولة في اشياء جديدة، وتحقق حالة الطلاقة لدى الافراد متعة واستمتاع حقيقي وهذا يمكنهم من أداء اشياء جديدة بجودة كما انهم اكثر استغراقاً في النشاط الممارس. (محمد، 2008، 13).

2-1-3 دافعية الانجاز الرياضي:

2-1-3-1 مفهوم دافعية الانجاز الرياضي:

تعد دافعية الانجاز الرياضي حالة داخلية مرتبطة بمشاعر الفرد وتوجه نشاطه نحو التخطيط للعمل وتنفيذ هذا التخطيط بما يحقق مستوى محدد من التفوق يؤمن به الفرد ويعتقد فيه " (ابو علام، 1986، 209) ، كما ان هدف الانجاز يتحدد على انه اما التنافس مع معيار او مستوى معين للامتياز ، او التنافس مع الاخرين ، او تنافس الفرد مع ادائه السابق ومحاولة السعي والكفاح نحو انجاز متفرد والمثابرة على ذلك بالجهد طويل المدى نحو التمكن والسيطرة في اداء ما يتميز بالصعوبة (علاوي، 1998، 251)، وتعتمد الدافعية لتحقيق الإنجازات أحياناً على مدى نجاح المدرب والرياضي في تكوين علاقة عمل جيدة، والاشتراك سوية في تحديد الأهداف والعمل على تحقيقها، فالأسلوب الدكتاتوري المسيطر الذي يتبعه بعض المدربين في التعامل مع رياضيتهم له عيوبه، كما أن إعطاء الحرية المطلقة في عملية اتخاذ القرارات له مساوئه أيضاً، لذا فان التفاهم وتبادل الآراء بين الرياضيين والمدرب والتأمل بعناية عند تخطيط البرامج التدريبية يؤدي إلى تكوين علاقة مثمرة فيما بينهم وتحقيق الأهداف التي يصبون إليها(المسالمة، 2001 ، 36)، كما "أن حاجة الرياضي للشعور بالافتقار والإنجاز هي السر وراء مقدرته الكامنة على النجاح، وتوجد فروق أساسية في خصائص كل من المنجز العالي و المنجز الواطئ فالعديد ممن يتصفون بالإنجاز الواطئ لديهم المقدره الكامنة على الإنجاز ولكنهم نظراً للشعور المرتبط بالأداء التقييمي للأداء الذي يأخذ مسارين هما (الأمل في النجاح، والخوف من الفشل) خلال سعي الفرد لبذل أقصى جهده وكفاحه من اجل النجاح وبلوغ الأفضل" (قطامي ويوسف، 1994، 5).

2-1-3-2 سلوك الإنجاز :

إن سلوك الانجاز هو المحصلة النهائية لدافعية الإنجاز مضافاً إليها الدوافع الخارجية كالمكافآت والجوائز المرتبطة بالموقف الإنجازي ، وهناك بعض الجوانب العامة التي يتميز بها سلوك الإنجاز ومن بين أهم هذه الجوانب ما يأتي :

1. اختيار السلوك : ويقصد به قرار الفرد بالاتجاه نحو سلوك معين من بين مجموعة من الاختيارات ، ويفترض أن الاختيار يتحدد عن طريق توقع الفرد للنجاح في نوع النشاط الرياضي الذي يختاره للممارسة الايجابية ، فكأن الاختيار يتحدد عن طريق توقعات الأداء والقيمة التي يدركها الفرد والمرتبطة بهذا الاختيار وذلك على افتراض تفسير الفرد لقدراته واستعداداته وكفاءته وإمكانية التفوق والنجاح كما يدركها بنفسه.

2. شدة السلوك : يقصد بشدة السلوك القوة المميزة للسلوك أو مستوى ودرجة تنشيط السلوك ، ويلاحظ في الرياضة أن هناك اعترافاً وتقديراً للاعب الذي يبذل المزيد من شدة الجهد في التدريب والمنافسة الرياضية ، وفي ضوء ذلك يفترض أن هذا اللاعب يتميز بدرجة عالية من دافعية الإنجاز.

3. **المثابرة على السلوك** : وتعني المدة التي يمكن فيها استمرار أو دوام السلوك وعما إذا كان السلوك يستمر لفترات طويلة أو متوسطة أو قصيرة ، أو يستمر لفترة معينة ثم ينقطع ويتوقف ، بمعنى استمرارية اللاعب في الممارسة الرياضية وانجذابه نحو الاشتراك في التدريب والمنافسات لتحقيق أفضل مستوى ممكن .(علاوي ، 1998 ، 253-255)

2-2 الدراسات السابقة :

2-2-1 دراسة (الغريبي واخران، 2013) "دراسة مقارنة في الميل للتفاؤل الرياضي للاعبين منتخبات الجامعات العراقية المنطقة الشمالية بالعب المضرب" هدفت الدراسة التعرف على على درجة الميل للتفاؤل الرياضي والتعرف على الفروق في درجة الميل للتفاؤل الرياضي بين لاعبي منتخبات جامعات العراق بفعالية تنس الطاولة والريشة الطائرة والتنس الارضي، واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح، وتكونت عينة البحث من لاعبي منتخبات جامعات العراق المنطقة الشمالية بالعب المضرب (المنضدة، الريشة الطائرة، التنس الارضي) والبالغ عددهم (60) لاعبا واستخدم الباحثون مقياس الميل للتفاؤل الرياضي الذي عدده (محمد حسن علاوي، 1998)، فضلا عن استخدام الحقيبة الاحصائية لمعالجة البيانات للحصول على الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون) واختبار ت لعينة واحدة وتحليل التباين وبعد عرض النتائج استنتج الباحثون يتميز افراد عينة البحث بشكل عام بامتلاكهم درجات مقبولة من الميل للتفاؤل الرياضي .

2-2-2 دراسة (الطائي، 2011): "علاقة الطلاقة النفسية والتوتر النفسي والاستثارة الانفعالية بمستوى الإنجاز المهاري لدى لاعبي خماسي كرة القدم" هدفت الدراسة التعرف على الطلاقة النفسية والتوتر النفسي والاستثارة الانفعالية ومستوى الانجاز المهاري لدى لاعبي خماسي كرة القدم والتعرف على العلاقة بين المتغيرات النفسية (الطلاقة النفسية و التوتر النفسي و الاستثارة الانفعالية) بمستوى الانجاز المهاري لدى لاعبي خماسي كرة القدم من خلال تحليل مسار العلاقة بين المتغيرات النفسية ومستوى الانجاز المهاري ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملائمته لطبيعة البحث، اشتمل مجتمع البحث على لاعبي خماسي كرة القدم للدرجة الممتازة للمتقدمين في المنطقة الشمالية لدوري القطر للموسم 2010 أذ تمثل مجتمع البحث باندية (نينوى والموصل والفتوة وبلد والانبار والوحدة والدور وأشتي) البالغ عددهم 96 لاعبا وبعد استبعاد حراس المرمى البالغ عددهم(16) لاعبا من مجتمع البحث بلغ عدد العينة الفعلي (63) من اصل(80) لاعبا، فضلا عن ذلك فقد تم استبعاد(7) لاعبين لعدم مشاركتهم في البطولة وكذلك تم استبعاد عينة الثبات المتمثلة بنادي الفتوة الرياضي البالغ عددها (10) لاعبين وبذلك تصبح النسبة المئوية للعينة التي شملتها الدراسة هي (78.75%) من مجتمع واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية(الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، المنوال ، معامل الارتباط البسيط، النسبة المئوية،

تحليل المسار، معامل الالتواء)، وقد استنتج الباحث يتمتع لاعبو خماسي كرة القدم بارتفاع مستوى الطلاقة النفسية لديهم الطلاقة النفسية اثرت بشكل مباشر في مستوى الانجاز المهاري

2-2-3 دراسة (الحمداني، 2007): " النماذج المعرفية والاجتماعية لدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم " هدفت الدراسة إلى التعرف على الفروق في دافعية الانجاز (دافع انجاز النجاح) بين فرق أندية النخبة من جهة، وكذلك التعرف على الفروق في دافعية الانجاز (دافع تجنب الفشل) بين فرق أندية النخبة من جهة، وبين فرق المستوى الأول والثاني من جهة أخرى، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وقد اشتملت عينة البحث من (436) لاعباً يمثلون أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في العراق موزعين على (36) نادياً كروياً وقد تطلب البحث استخدام مقياس التوجه الرياضي (لدايانا جيل 1993)، واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، معامل الارتباط البسيط(بيرسون)، اختبار (t) لدلالة الفروق بين المتوسطات، تحليل التباين، اختبار دنكن)، وقد استنتج الباحث ان هناك تأثير لنموذج التوجه الرياضي لدى لاعبي أندية النخبة بكرة القدم عندما تتباين مستويات الانجاز ولصالح المستوى الأول (الأعلى).

2-2-4 دراسة (العمر، 2005): (تأثير المرغوبية الاجتماعية على الهوية الرياضية ومستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة السلة) : هدفت الدراسة الى بناء مقياس للمرغوبية الاجتماعية للاعبي كرة السلة في العراق، كما هدفت ايضا الى بناء مقياس للهوية الرياضية للاعبي كرة السلة في العراق، والتعرف على تأثير المرغوبية الاجتماعية في الهوية الرياضية ومستوى الإنجاز لدى لاعبي كرة السلة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المتبادلة لملاءمته طبيعة البحث، وقد اشتملت عينة البحث من (260) لاعبا يمثلون (15) فريقا ، تم تنفيذ اجراءات البحث عليهم بوصفهم عينة للبناء والتطبيق ، وقد بلغت عينة البناء (205) لاعبين يمثلون (14) فريقا رياضيا، واستخدم الباحث الوسائل الإحصائية(-) النسبة المئوية ،الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار ت ، معامل الارتباط البسيط لبيرسون، معادلة سبيرمان، التحليل العاملي، تحليل التباين، معامل التحديد، معامل الانحدار، العلاقة الانحدارية الخطية ، العلاقة الانحدارية التربيعية، الخطأ المعياري للمقياس، وقد استنتج الباحث ان المرغوبية الاجتماعية تؤثر في الانجاز الرياضي وذلك ما اكدته العلاقة الانحدارية التربيعية ما بين المرغوبية والانجاز الرياضي ، اذ ان معدل الزيادة في درجة العلاقة ما بين المرغوبية الاجتماعية والانجاز الرياضي هي اكبر من العلاقة ما بين المرغوبية الاجتماعية مع الهوية الرياضية ، وذلك ما يفسر طبيعة ارتباط هذين المتغيرين مع بعضهما في تحقيق الانجاز الرياضي الافضل 3- إجراءات البحث :

3-1 منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمة وطبيعة مشكلة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته : قد تكون مجتمع البحث من لاعبي منتخبات الجامعات العراقية للمنطقة الشمالية بكرة السلة والمشاركين في بطولة الجامعات العراقية للعام الدراسي (2013 - 2014)، وبواقع (70) لاعباً يمثلون سبعة جامعات عراقية وهم (الموصل، الحدياء الجامعة، تكريت، الانبار، ديالى، سامراء، كركوك)، وقد تم استبعاد (10) لاعبين لمشاركتهم ضمن التجربة الاستطلاعية يمثلون جامعة الموصل، وبذلك أصبحت عينة البحث مكونة من (60) لاعباً، يمثلون نسبة (85,71 %) من مجتمع البحث الاصيلي، والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول رقم (1)

يبين بعض المعلومات عن عينة البحث ونسبتهم المنوية

ت	اسم الجامعة	عدد اللاعبين المشاركين	النسبة المنوية	
			من العينة	من المجتمع
1	تكريت	10	%16,66	%14,28
2	سامراء	10	%16,66	%14,28
3	الانبار	10	%16,66	%14,28
4	ديالى	10	%16,66	%14,28
5	كركوك	10	%16,66	%14,28
6	الحدياء الاهلية	10	%16,66	%14,28
	المجموع	60	%100	%100

3-3 أدوات البحث :

استخدم الباحثون المقاييس المدرجة أدناه كوسيلة لجمع البيانات كما يأتي:

- استخدام مقياس التفاؤل الرياضي.
- استخدام مقياس الطلاقة النفسية .
- استخدام مقياس دافعية الانجاز الرياضي.

3-4 وصف المقاييس المستخدمة في الدراسة الحالية.

3-4-1 مقياس الميل للتفاؤل الرياضي:

استخدم الباحثون مقياس الميل للتفاؤل الرياضي الذي اعده محمد حسن علاوي (1998) بتصميم اختبار لقياس النزعة او الميل للتفاؤل في الرياضة (المعلق 1)، اذا يتكون المقياس من (12) فقرة منها (4) فقرة تشير الى النزعة او الميل للتفاؤل في المنافسة الرياضية وكذلك (4) فقرات عكس النزعة التفاؤلية و (4) فقرات تم وضعها لاختفاء هدف الاختبار ولا يتم تصحيحها، وتكون الاجابة على فقرات المقياس وفق اربع بدائل وهي (موافق بشدة، موافق، غير موافق، غير موافق بشدة) وتعطى اوزان الدرجات (4، 3، 2، 1) للفقرات في اتجاه النزعة للتفاؤل وتسمى الفقرات الايجابية، وتعطى الدرجات (1، 2، 3، 4) للفقرات التي عكس اتجاه النزعة للتفاؤل

وتسمى الفقرات السلبية، فضلا عن هناك اربع فقرات لا يتم تصحيحها ولا تمنح أي درجة، وبذلك تكون الدرجة العظمى للمقياس (32) درجة (علاوي، 1998) والجدول (2) يبين تفاصيل المقياس.

الجدول (2)

يبين تفاصيل المقياس وفقراته الايجابية والسلبية

الفقرات التي لم يتم تصحيحها	الفقرات السلبية	الفقرات الايجابية	مقياس الميل للتفاؤل في الرياضة
10، 7، 6، 2	12، 9، 8، 3	11، 5، 4، 1	المجموع
	اربع فقرات	اربع فقرات	
	8 فقرات		

3-4-2 مقياس الطلاقة النفسية :

استخدم الباحثون استمارة الاستبيان المقننة ل(اسامة كامل راتب ومنى مختار مرسي وعمر احمد السيد، 2004)، إذ يتكون المقياس من (72) فقرة موزعة على (6) محاور كما موضح في ملحق (2) تكون الاجابة على وفق ثلاثة بدائل هي (أوافق بدرجة كبيرة، أوافق بدرجة متوسطة، أوافق بدرجة قليلة) وتعطى أوزان الدرجات (3، 2، 1) على التوالي للفقرات الايجابية والعكس بالنسبة للفقرات السلبية، وبهذا الإجراء الإحصائي سيكون الحد الاعلى لمجموع الدرجات التي يحصل عليها المفحوص (216) درجة، اما الحد الأدنى سيكون (72) درجة، وبمتوسط فرضي يبلغ (144).

الجدول (3)

يبين فقرات مقياس الطلاقة النفسية وفقراته الايجابية والسلبية

الفقرات السلبية	الفقرات الايجابية	عدد الفقرات	المحاور
60، 35، 24	50، 46، 40، 30، 11، 7، 1، 67، 65، 55	13	الثقة بالنفس
51، 47، 41، 31، 25، 20، 16، 4، 61، 56	72، 71، 68، 64، 36، 2	16	تركيز الانتباه
42، 37، 32، 26، 21، 17، 12، 8، 5، 69، 65، 57، 52، 48	_____	14	مواجهة القلق
58	13، 27، 38، 43	5	الاستمتاع
62، 44، 53، 33، 28	49، 39، 22، 18، 14، 9، 3، 66، 70، 59	16	التحكم والسيطرة
45، 34، 23	54، 29، 19، 15، 10	8	آلية الأداء

3-4-3 مقياس دافعية الانجاز الرياضي (وصف المقياس وتصحيحه):

تم استخدام مقياس دافعية الانجاز الرياضي الملحق (3) والذي قام بتصميمه جو وليس (Willis, 1982) والذي يتكون بالأصل من (40) فقرة وقد قام (علاوي، 1998) بتعريف المقياس واختصاره وتعديله بعد إجراء بعض التطبيقات الأولية في البيئة المصرية ليصبح المقياس بصيغته النهائية من (20) فقرة فقط، ويقاس هذا المقياس بعدين هما (بعد دافع النجاح، بعد دافع تجنب الفشل) وبواقع (10) فقرات لكل محور، إذ كانت منها (6) فقرات سلبية و(14) فقرة ايجابية، وكانت الإجابة عن فقرات المقياس من خلال خمسة بدائل (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة

متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً) ويتم تصحيح المقياس من خلال استخدام خمسة بدائل للفقرات الايجابية والسلبية إذ تعطى أوزان الدرجات للبدائل (بدرجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً)، (5،4،3،2،1) على التوالي للفقرات الايجابية وتعطى أوزان الدرجات (1،2،3،4،5) على التوالي للفقرات السلبية، إذ كانت أعلى درجة للمقياس ككل هي (120) أما اقل درجة فهي (20)، (علاوي(أ)، 1998، 181-183). والجدول (3) يبين محاور المقياس وفقراته الايجابية والسلبية.

الجدول (4)

يبين محاور مقياس دافعية الانجاز الرياضي وفقراته الايجابية والسلبية

ت	محاور المقياس	الفقرات الايجابية	الفقرات السلبية	المجموع
1	بعد دافع النجاح	20، 18، 16، 12، 10، 6، 2	14، 8، 4	10
2	بعد دافع تجنب الفشل	15، 13، 9، 7، 5، 3، 1	19، 17، 11	10
		المجموع الكلي للفقرات		20

3-4 المعاملات العلمية لمقاييس التفاؤل الرياضي والطلاقة النفسية ودافعية الانجاز الرياضي:

على الرغم من أن المقاييس المستخدمة في البحث الحالي تتمتع بمعاملات صدق وثبات عاليين وتم تطبيقهم على البيئة العراقية في دراسات علمية سابقة، بعد إجراء المعاملات العلمية للمقاييس، لذا عمد الباحثون إلى التحقق من مدى صدق وثبات المقاييس لأجل التأكد من صلاحيتها وعلى النحو الآتي.

3-4-1 الصدق الظاهري :

يعد الصدق الظاهري للفقرات ضرورياً، لأنه يؤثر مدى تمثيل الفقرة ظاهرياً للسمة التي أعدت لقياسها فالفقرة الجيدة في صياغتها والتي ترتبط بالسمة لموضوع البحث، تسهم في رفع قوتها التمييزية ومعامل صدقها (الكبيسي، 2001، 171).

حيث قام الباحثون بعرض المقاييس على مجموعة من السادة ذوي الخبرة والاختصاص (*) في مجال النفس الرياضي بإعطاء آرائهم حول صلاحية المقاييس، وبعد أن تم تفريغ إجابات السادة الخبراء، فقد حصلت فقرات المقاييس على نسب اتفاق (100%) ، ويعد هذا الإجراء وسيلة للتأكد

(*) السادة الخبراء الذين تم عرض المقاييس عليهم.

- أ.د. ناظم شاکر الوتار/ علم النفس الرياضي/ جامعة الموصل _ كلية التربية الرياضية.
- أ. م. د. زهير يحيى محمد علي/ علم النفس الرياضي/ جامعة الموصل _ كلية التربية الرياضية.
- أ. م. د. مؤيد عبد الرزاق حسو/ علم النفس الرياضي/ جامعة الموصل _ كلية التربية الرياضية.
- أ. م. د. وليد ذنون يونس / علم النفس الرياضي / جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية .
- م. د. رافع ادريس/ علم النفس الرياضي/ جامعة الموصل _ مديرية الرياضة الجامعية.

من صدق المقاييس، حيث أشار (Ebel) إلى أن "أحسن وسيلة للتحقق من الصدق الظاهري هو قيام عدد من المختصين بتقدير مدى تمثيل الفقرات للصفة المراد قياسها" (Ebel, 1972, 555).

3-5-2 الثبات بطريقة (التجزئة النصفية) :-

يقصد بالثبات "الاستقرار بمعنى انه لو كررت عمليات قياس الفرد الواحد لبينت درجته شيئاً من الاستقرار ومعامل الثبات هو معامل ارتباط بين درجات الافراد في الاختبار في مرات الاجراء المختلفة" (باهي، 1999، 5).

ولاجل الحصول على الثبات، قام الباحثون بتطبيق المقاييس على لاعبو منتخب جامعة الموصل بكرة السلة والبالغ عددهم (10) لاعبين، من اجل التحقق من الثبات عن طريق استخدام طريقة (التجزئة النصفية) إذ قسمت عدد فقرات كل مقياس إلى فقرات فردية وأخرى زوجية وتم إيجاد معامل الارتباط بين درجات النصفين بطريقة بيرسون فكانت قيمة معامل الارتباط لمقياس التفاضل الرياضي (0.83)، ومقياس الطلاقة النفسية فكان معامل الارتباط (0.81)، ومقياس دافعية الانجاز الرياضي فبلغ معامل الارتباط (0.87) وبعد ذلك تم تصحيح معامل الارتباط باستخدام معادلة سبيرمان - براون (Sperman- Brown) إذ يشير (النبهان، 2004) بأنه "عند تقدير الثبات بطريقة التجزئة النصفية، يتم الحصول على درجة فرعية لكل من النصفين، ثم يتم حساب معامل الارتباط بين هذين النصفين، ويكون معامل الارتباط هذا تقديراً لثبات اختبار طوله نصف طول الاختبار الأصلي ولتقدير ما سيكون عليه مستوى ثبات الاختبار كله، نحتاج إلى تطبيق معادلة سبيرمان - براون" (النبهان، 2004، 244) وعند تطبيق هذه المعادلة بلغت قيمة معامل الثبات لمقياس التفاضل الرياضي (0.90)، بينما مقياس الطلاقة النفسية فقد بلغ معامل الثبات (0.89)، فقد بلغ معامل الثبات لمقياس دافعية الانجاز الرياضي (0.93) وهو ثبات عالي يمكن اعتماده في تطبيق الأداة.

3-5-5 التجربة الاستطلاعية :

للقوف على السلبيات التي ستواجه الباحثون ومن اجل تفاديها في التجربة الرئيسية، تم تنفيذ التجربة الاستطلاعية بتاريخ 9 / 12 / 2013 على عينة مكونة من (10) لاعب من مجتمع البحث الأصلي، ولم يدخلوا ضمن التطبيق النهائي للمقاييس.

وكان الهدف من الدراسة ما يأتي :

- مدى تفهم ووضوح واستيعاب اللاعبين لمفردات فقرات المقاييس.
 - معوقات العمل التي تواجه الباحثون.
 - الإجابة عن الاستفسارات والتساؤلات إن وجدت واحتساب زمن الإجابة عن المقاييس.
- وقد أظهرت نتيجة التجربة أنه لا يوجد أي غموض في الفقرات أو استفسار حول فقرات المقاييس.

3-6 التجربة النهائية للبحث :

بعد التحقق من المواصفات العلمية المطلوبة من (الصدق والثبات) لأدوات البحث مقياس التفاؤل الرياضي ومقياس الطلاقة النفسية ومقياس دافعية الانجاز الرياضي، تم تطبيقها على عينة البحث بتاريخ 12-19/12/2013 بالاستعانة بمدربي منتخبات الجامعات ومساعدتهم وبوجود الباحثون.

3-7 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية SPSS في استخراج الوسائل الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قانون النسبة المئوية، قانون المتوسط الفرضي، اختبار (ت) لعينة واحدة .

4- عرض وتحليل النتائج:

من أجل تحقيق أهداف البحث، وبعد إجراء التحليلات الإحصائية للبيانات التي تم الحصول عليها، وبعد تطبيق أدوات البحث، سيتم عرض النتائج التي تم التوصل إليها في البحث الحالي وعلى وفق أهدافه ومناقشة تلك النتائج.

4-1 الهدف الأول : التعرف على المتغيرات النفسية (التفاؤل الرياضي والطلاقة النفسية ودافعية الانجاز الرياضي) للاعبين كرة السلة.

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم المتوسط الفرضي و(T) المحتسبة لمقاييس (التفاؤل الرياضي، الطلاقة النفسية، دافعية الانجاز)

المتغير	عدد اللاعبين	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (T)
التفاؤل الرياضي	60	25,93	2,962	24	15,515
الطلاقة النفسية	60	194,1	7,434	144	52,196
دافعية الانجاز الرياضي	60	69,75	6,392	60	11,830

معنوي عند نسبة خطأ 0,05 وأمام درجة حرية (59) قيمة (t) الجدولية = (2,01)

يتبين من الجدول (5) إن الوسط الحسابي للتفاؤل الرياضي قد بلغ (25,93) وبانحراف معياري (2,962) وعند مقارنة الوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي البالغ (24) ظهرت قيمة (t) المحتسبة (15,515) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,01) مما يدل على معنوية الفروق لصالح الوسط الحسابي، حيث نجد إن أفراد عينة البحث من اللاعبين الذين يمتازون بمستوى مرتفع في التفاؤل وان الدرجات التي حصلوا عليها عند اجابتهم على المقياس هي اعلى من الوسط الفرضي، وبهذا اتضح بأنهم متفائلون حيث ان الرياضي عندما يتفائل فإنه يتوقع النجاح في تحقيق بعض الرغبات المستقبلية لهذا فنلاحظ بأن اللاعبين ذوي التفاؤل المرتفع يكونون اكثر ايجابية في تفكيرهم فيما يخص انفسهم واحداث المنافسات والبطولات وظروفها والبيئة التي يعيشون فيها وهم يركزون على النجاح والتوافق السليم، وهم اكثر ايمانا بإمكانية وصولهم لغاياتهم وتحقيق

طموحاتهم ولديهم فرص كبيرة في الوصول الى اهدافهم، وقد يؤكد (الانصاري، 2002) ان التفاؤل يعد نظرة ايجابية واقبال على الحياة واعتقد بإمكانية تحقيق الرغبات في المستقبل فضلا عن الى الاعتقاد باحتمال حدوث الخير او الجانب الجيد من الاشياء بدلا من حدوث الشر او الجانب السيئ " (الانصاري ، 2002 ، 252).

كما يتبين من الجدول (5) ان الوسط الحسابي للطلاقة النفسية قد بلغ (194,1) وبانحراف معياري (7,434) وعند مقارنة الوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي البالغ (144) ظهرت قيمة (t) المحتسبة (52,196) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,01) مما يدل على معنوية الفروق لصالح الوسط الحسابي، ويعزو الباحثون النتائج التي ظهرت الى ان التحديات التي كان يواجهها اللاعبون قبل المنافسة كانت متساوية في مهاراتهم وقدراتهم فكل فريق من الفرق الرياضية المشاركة كان لديه هدف كلاً حسب مهاراته وبما ان طبيعة المنافس كانت تفرض عنصر التحدي الذي يتمثل في الصعود إلى نهائيات الجامعات العراقية فان كل فريق وكل لاعب كان يختلف عنصر التحدي لديه بما يتلاءم مع قدراته ومهاراته والأهداف التي وضعها المدرب له، في حين يؤكد (علاوي، 2002) بان استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق في ضوء معيار معين من المعايير التفوق عن طريق اظهار اكبر قدر ممكن من النشاط والفعالية والمثابرة كتعبير عن الرغبة والكفاح والنضال من اجل احراز بطولة ما او التفوق في مواقف المنافسة الرياضية تتولد لديه طاقة نفسية عالية تزيد من دافعية للإنجاز (علاوي، 142، 2002).

فيما يخص دافعية الانجاز الرياضي فقد تبين من الجدول (5) ان المتوسط الحسابي للدافعية الانجاز الرياضي قد بلغ (69,75) وبانحراف معياري (6,392) وعند مقارنة الوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي البالغ (60) ظهرت قيمة (t) المحتسبة (11,830) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2,01) مما يدل على معنوية الفروق لصالح الوسط الحسابي ويعزو الباحثون تلك النتائج الى ان عينة البحث تتمتع بدرجات جيدة من دافعية الانجاز لان أغلبية اللاعبين المشاركين في البطولة هم من يمثلون أندية القطر ولديهم مشاركات في بطولات رياضية كثيرة سواء على مستوى المحافظة أو القطر ولديهم قناعات ذاتية بأهمية الأهداف لهم وقد تحقق البعض منها عن طريق انجازاتهم الرياضية في البطولات الجامعية من خلال تواصلهم مع الفرق الرياضية الأخرى مما أدى إلى ارتفاع دافعية الانجاز لديهم، إذ يذكر (أبو علام، 1986) بان "دافعية الإنجاز تعتبر حالة داخلية مرتبطة بمشاعر الفرد وتوجه نشاطه نحو التخطيط للعمل وتنفيذ هذا التخطيط بما يحقق مستوى محدد من التفوق يؤمن به الفرد ويعتقد فيه" (أبو علام، 1986، 209)،

4-2 الهدف الثاني : التعرف على العلاقة بين المتغيرات النفسية (التفاؤل الرياضي والطلاقة النفسية) بدافعية الانجاز الرياضي للاعبي منتخبات جامعات العراق للمنطقة الشمالية بكرة السلة

الجدول (6)

يبين مصفوفة الارتباط بين التفاؤل الرياضي والطلاقة النفسية دافعية الانجاز

المتغيرات	التفاؤل الرياضي	الطلاقة النفسية	دافعية الانجاز
التفاؤل الرياضي	1		
الطلاقة النفسية	0,539	1	
دافعية الانجاز	0,384	0,569	1

* معنوي عند نسبة خطأ < 0.05 وإمام درجة حرجة = (58) قيمة (ر) الجدولية = (0,273)

يتبين من الجدول (6) ان العلاقة بين (التفاؤل الرياضي ودافعية الانجاز) و (التفاؤل الرياضي و الطلاقة النفسية) و (الطلاقة النفسية ودافعية الانجاز) كانت علاقة ذات دلالة معنوية من حيث إن قيمة (ر) المحسوبة بين متغيرات البحث الحالي هي اكبر من قيمة (ر) الجدولية والبالغة (0,273) أمام درجة حرية (58) وأمام مستوى معنوية (0,05)، ويعزو الباحثون ظهور العلاقات الارتباطية المعنوية بين المتغيرات تعود إلى العينة المعتمدة في البحث الحالي من اللاعبين الذين يؤمنون ايماناً راسخاً بالتفاؤل نحو تحقيق افضل النتائج في البطولة، من خلال ما يتمتعون به من اعداد بدني ومهاري عالي اضافة الى الاعداد النفسي الجيد عن طريق التحضير الجيد للبطولة واهميتها، هذا مادفع اللاعبين الى امتلاكهم الثقة بالنفس نحو دافعية انجاز لامتلاكهم قناعات ذاتية بأهمية الأهداف لهم وقد تحقق البعض منها عن طريق انجازاتهم الرياضية في البطولات الجامعية من خلال المشاركات مع الفرق الرياضية الأخرى إلى ارتفاع دافعية الانجاز لديهم، وهذا يتفق مع دراسة (فيلي) نقلاً عن علاوي " أن دافعية الانجاز الرياضي هو تكوين متعدد الأبعاد ومن هذه الأبعاد (هدف الانجاز) الذي يكون فيها الاهتمام الأكبر للاعب لمواجهة متطلبات المنافسة وإنها من أهم المحددات الرئيسة للسلوك التنافسي" (علاوي، 1998، 288). كما يعزو الباحثون الى العلاقة بين الطلاقة النفسية ودافعية الانجاز إلى جانب الخبرة والمشاركات الكثيرة للاعبين والعمر التدريبي، بان أغلبية اللاعبين هم من اعمار التدريبية الجيدة ولديهم مشاركات عديدة في منافسات الدوري العراقي، مما كان له تأثير كبير ومباشر في مستوى أداء اللاعبين المهاري وارتفاع مستوى فاعليته، وهذا يتفق مع ما اشار اليه (محمد، 2008) بان الطلاقة النفسية تأتي نتيجة لتغيرات طويلة المدى او تكيفات في طريقة الفعل فضلاً عن المتغيرات البدنية والمهارية التي تتحقق بالتدريب والخبرات الخاصة بالنجاح والفشل والتي تكتسب بالممارسة والمنافسة فهذه

العوامل تحول التراكيب السيكلوجية كالثقة بالنفس وتصور الذات والتركيز في الأداء إلى أعلى المستويات وبالتالي الوصول إلى حالة الطلاقة النفسية. (محمد، 2008، 17).

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :

- يمتلك أفراد عينة البحث درجات جيدة من التفاؤل الرياضي وذلك بدلالة معنوية الفروق بين قيمة الوسط الحسابي وقيمة المتوسط الفرضي للمقياس.

- يمتلك أفراد عينة البحث درجات جيدة من الطلاقة النفسية وذلك بدلالة معنوية الفروق بين قيمة الوسط الحسابي وقيمة المتوسط الفرضي للمقياس.

- يمتلك أفراد عينة البحث درجات جيدة من دافعية الانجاز الرياضي بدلالة معنوية الفروق بين قيمة الوسط الحسابي وقيمة المتوسط الفرضي للمقياس.

5-2 التوصيات :

- ضرورة التشجيع والدعم النفسي من قبل الكادر التدريبي لما له من أهمية وفائدة للاعبين من حيث زيادة التفاؤل لديهم الذي له اثر فعال في تحقيق النتائج والانجازات.

- ضرورة السعي الى رفع بعض المتطلبات النفسية مثل الطلاقة النفسية للاعبين ودافعية الانجاز الرياضي لا مكانية تأثير ذلك في مستواهم في المنافسات.

- الاهتمام بتطوير مجالات الطلاقة النفسية للاعبين كرة السلة بما ينعكس وحسب نتائج البحث ايجابيا على دافعية الانجاز الرياضي.

- الاهتمام بالفئات العمرية الاصغر في الطلاقة النفسية ودافعية الانجاز لتقترب بالمستوى من الفئات الاكبر وتقليل الفجوة بينهم.

- المصادر :

- ابو علام ، رجاء محمد شريف ومحمود، نادية (1989) : الفروق الفردية وتطبيقاتها التربوية، ط2، دار القلم، الكويت .

- باهي، مصطفى حسين (1999) : المعاملات الاحصائية بين النظرية والتطبيق ، ط1، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة.

- الحمداني، ثامر محمود ذنون (2007): النماذج المعرفية الاجتماعية لدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، العراق.

- الخيكاني، عامر وخماس، رياض و عبيد، سوسن (2006): الطلاقة النفسية وعلاقتها بمفهوم الذات للاعبين الكرة الطائرة في العراق، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل ، العراق .

- راتب اسامة كامل (1997): علم النفس الرياضي (المفاهيم - التطبيقات)، دار الفكر العربي القاهرة .
- راتب اسامة كامل (1995): علم نفس الرياضة (المفاهيم - التطبيقات)، ط1، دار الفكر العربي، مينة نصر، القاهرة، مصر .
- راتب، أسامة كامل(2000): علم نفس الرياضة المفاهيم، التطبيقات، ط3، دار الفكر، القاهرة .
- راتب، اسامة كامل (2004): النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر .
- السيد، عمرو احمد (2001): بناء مقياس الطلاقة النفسية للرياضيين، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان .
- الطائي، محمد خير الدين (2011) : علاقة الطلاقة النفسية والتوتر النفسي والاستثارة الانفعالية بمستوى الانجاز المهاري لدى لاعبي خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، الموصل .
- علاوي، محمد حسن (1998): مدخل في علم النفس الرياضي، دار المعارف للطباعة، القاهرة، مصر .
- علاوي، محمد حسن (2004) : مدخل في علم النفس الرياضي ، مركز الكتاب للنشر، مصر .
- عبد المجيد، اسماء عبد العزيز (2008) : بناء مقياس لحالة الطلاقة النفسية للرياضيين، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة حلوان، القاهر، مصر .
- ميرسل ، مايكل وترويانى ، ، ماريان (2005): التفاوت التلقائي (خطط ثبت جدواها لتحقيق الصحة والسعادة) ، ط1 ، ترجمة مكتبة جريب ، السعودية .
- محمد، عبد العزيز عبد المجيد (2008) : الطلاقة النفسية، ط2، مدينة نصر، القاهرة .
- المسالمة ، رزق جابر مصطفى (2001): دافعية ممارسة الألعاب الرياضية، أطروحة دكتوراه (غير منشورة) ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .
- النبهان، موسى(2004): أساسيات القياس في العلوم السلوكية، ط1، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان، الاردن .
- الانصاري ، بدر محمد (1998): التفاوت والتشائم (المفهوم والقياس والمتعلقات) ، ط1 ، مجلس النشر العلمي، جامعة الكويت ، الكويت .
- جEbel , R (1972): Essentials of education al measurement , prentice ttall,New jersey
- James ,w . the varieties of keligious experience ; astudy of human nature , new york; new americanlibrary. 1998.

Scheie, M.F; & Carver, C.S (1993) : On the power of positive thinking , the benefits of being optimistic psychological Science, New Jersey
Anderson , S.M.spielman , L.A & Bargh , J.A. “Future euent schemes and centaintg about the future;

Automaticallyin pepressiuues future – uent predictions .”Journal of personality and social psychology .uol 63 ,1992 . p 715.

ملحق رقم 1 (التقاؤل الرياضي)

ت	الفقرات	اوافق بدرجة كبيرة	اوافق بدرجة متوسطة	اوافق بدرجة قليلة
(1)	اثق في قدراتي لمواجهة ضغوط المنافسة			
(2)	استطيع عزل الافكار التي تشتت انتباهي في المباريات			
(3)	استطيع التحكم في انفعالاتي عند المواقف الصعبة في المباراة			
(4)	ارتكب اخطاء كثيرة بسبب عدم التركيز			
(5)	اشك في قدراتي عند مواجهة المنافس القوي			
(6)	احتفظ بهدوني عند مواجهة المواقف الصعبة			
(7)	لدي المقدرة على مواصلة النجاح عندما اتعرض للفشل			
(8)	ارتكب اخطاء كثيرة في المنافسة بسبب التوتر			
(9)	اتحكم في انفعالاتي اذا تعرضت لقرار خاطئ من الحكم			
(10)	يتميز ادائي بالاتقان والدقة في المنافسة			
(11)	احقق افضل اداء في المنافسات الهامة			
(12)	اشعر بانني مرتبك في المنافسة			
(13)	اشعر بالاستمتاع كلما زادت اهمية المباراة			
(14)	احتفض بالسيطرة على انفعالاتي رغم ضغط المنافسة			
(15)	لدي المقدرة على اتقان الاداء اثناء المنافسة			
(16)	اشعر بعدم مقدرتي على التركيز اثناء المنافسة			
(17)	يقلقني اداء الاخرين في مستوى ادائي			
(18)	يسهل اثارتي اثناء المباراة			
(19)	اصل الى مرحلة اتقان الاداء في المنافسات			
(20)	يصعب علي التركيز في بعض مواقف المباراة			
(21)	اشعر بالتوتر عند الاشتراك في المنافسات الجديدة			
(22)	لدي القدرة على ضبط النفس			
(23)	اجد صعوبة في اتقان الاداء المهاري			
(24)	استطيع التكيف مع ظروف المسابقة غير المتوقعة			
ت	الفقرات	اوافق بدرجة كبيرة	اوافق بدرجة متوسطة	اوافق بدرجة قليلة
(25)	نقد الجمهور لأدائي يجعلني أفقد التركيز			
(26)	اشعر بالخوف من حضور عدد كبير من الجمهور			
(27)	انتظر المنافسة بشوق ورغبة			
(28)	لا استطيع التحكم في انفعالاتي عندما يضايقتني احد المنافسين			
(29)	احقق افضل كفاءة لاداء المهارات الرياضية اثناء المنافسة			
(30)	لدي درجة عالية من الثقة بالنفس اثناء المباراة			
(31)	يصعب علي استعادة التركيز عندما يشتت انتباهي			

(32)	اشعر بالتوتر عندما يشاهد ادائي بعض الاشخاص المهمين		
(33)	يسهل استثرتي في مواقف الاداء الصعبة		
(34)	ادائي المهاري يفتقد الى الدقة في المنافسات الهامة		
(35)	اثق في تحقيق اهدافي بالرغم من ضغوط المنافسة		
(36)	اجيد الملاحظة الجيدة لحركات المنافس		
(37)	اشعر بالقلق اثناء المنافسات الهامة		
(38)	امتتع بدرجة عالية من مستوى الاداء في المنافسة		
(39)	لدي القدرة على ضبط انفعالاتي عند مواجهة المنافس		
(40)	اضع اهداف محددة استطيع تحقيقها في المنافسة		
(41)	اشعر ان تركيزي يكون ضعيفاً في بداية المباراة		
(42)	اخشى الفشل في تحقيق اهدافي		
(43)	اشعر بالمتعة اثناء ممارسة النشاط الرياضي التنافسي		
(44)	افقد اعصابي بسرعة اذا هزمت في اول المباراة		
(45)	يصعب علي اتقان الاداء اثناء المنافسة		
(46)	يتحسن ادائي في المواقف التي تتطلب التحدي		
(47)	اشعر بعدم تركيزي في الاوقات الصعبة في المباراة		
(48)	ارتكب المزيد من الاخطاء كلما زادت اهمية المنافسة		

ت	الفقرات	وافق بدرجة كبيرة	وافق بدرجة متوسطة	وافق بدرجة قليلة
(49)	احسن التصرف في اللحظات الحرجة من المباراة			
(50)	انا واثق من ادائي الجيد			
(51)	صياح الجمهور يشتت انتباهي			
(52)	اشعر بأن ضربات قلبي سريعة قبل اشتراكي في المنافسة			
(53)	استطيع التحكم في انفعالاتي رغم ضغط المنافس			
(54)	اصل الى قمة الاداء المهاري في المنافسة			
(55)	لدي المقدرة على تحقيق افضل اداء في المنافسة			
(56)	اخشى فقدان مقدرتي على التركيز اثناء المباراة			
(57)	اشعر بان جسدي متوتر			
(58)	اشعر بالملل وعدم الرغبة في الاشتراك او المنافسة			
(59)	لدي القدرة على التصرف السريع في المواقف الصعبة في المنافسة			
(60)	انا غير متأكد من قدراتي ومهاراتي الرياضية			
(61)	تشغلني نتيجة المباراة مما يؤثر على تشتت انتباهي			
(62)	افقد التحكم في انفعالاتي بسهولة اثناء المباراة			
(63)	لاخشى تفوق المنافس اثناء المنافسة			
(64)	امتتع بدرجة عالية من التركيز اثناء الاداء			
(65)	اشعر بتقلصات المعدة قبل المنافسة			
(66)	استطيع التحكم في انفعالاتي عندما تسير التنتج في صالح المنافس			
(67)	استطيع تحقيق اهدافي رغم صعوبة المنافس			
(68)	ارتكب الاخطاء بسبب نقص التركيز في المباراة			
(69)	اخشى التعرض للهزيمة من منافس ضعيف			
(70)	اتحكم في انفعالاتي طوال فترة المباراة			
(71)	استطيع استعادة التركيز بسرعة عندما يتشتت انتباهي اثناء الاداء			
(72)	يسهل علي التركيز لتحقيق اهدافي في المباراة			

ملحق رقم (2) مقياس (الطلاقة النفسية)

ت	الفقرات	درجة كبيرة جداً	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جداً
1	أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في المنافسة.					
2	يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه.					
3	عندما ارتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فأنني احتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ.					
4	الامتياز في الرياضة لا يعد من أهدافي الأساسية.					
5	أحس غالباً بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة.					
6	استمتع بالقيام بأي مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة.					
7	أخشى الهزيمة في المنافسة.					
8	الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد.					
9	عندما اهزم في المنافسة فإن ذلك يضايقتني لعدة أيام.					
10	لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضي.					
11	لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في المنافسة.					
12	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا.					
13	أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية.					
14	أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية.					
15	عندما ارتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة.					
16	لدي رغبة عالية جداً لكي أكون ناجحاً في رياضي.					
17	قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها.					
18	أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب.					
19	أستطيع أن أكون هادئاً في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة.					
20	هدفي هو أن أكون مميزاً في رياضي.					

ملحق رقم 3 (مقياس دافعية الانجاز)

ت	الفقرات	أوافق بشدة	أوافق	غير موافق	غير موافق بشدة
1	في كثير من المنافسات الرياضية أتوقع الفوز عادة.				
2	أنا لا أعضب بسرعة أثناء المنافسة الرياضية.				
3	إذا كانت هناك أمور سيئة يمكن أن تحدث في المنافسة الرياضية فإنها سوف تحدث.				
4	أنا دائماً أنظر إلى الجانب الإيجابي للمنافسات الرياضية.				
5	أنا دائماً متفائل لأداني في المنافسات الرياضية.				
6	أحاول دائماً أن ارتقي بمستواي الرياضي.				
7	أقضي وقت فراغي في التفكير في المنافسة الرياضية القادمة.				
8	لا أتوقع دائماً فوزي في المنافسة الرياضية التي اشتريتها بها.				
9	في المنافسة الرياضية لا تسير الأمور دائماً بالصورة التي أتمناها.				
10	أهتم بصورة واضحة بمعرفة كل شيء عن المنافسين الرياضيين.				
11	أعتقد أن كل هزيمة تمر بي في المنافسات الرياضية عبارة عن سحابة لا تستمر طويلاً.				
12	في الكثير من المنافسات الرياضية لا أتوقع الفوز.				

ملخص البحث

التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي للاعبين كرة القدم للصالات وعلاقته بقلق المنافسة الرياضية

أ.م.د. معن عبدالكريم جاسم الحيايلى م. عمر احمد جاسم الحيايلى

م. محمد خالد محمد داؤد الزبيدي

هدف البحث الى التعرف على التوجه نحو ابعاد التفوق وقلق المنافسة الرياضية للاعبين اندية الدرجة الممتازة بكرة القدم للصالات، العلاقة بين التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي وقلق المنافسة الرياضية فضلا عن تجزئة معاملات ارتباط ابعاد التفوق الرياضي مع قلق المنافسة الرياضية الى تأثيرات مباشرة وأخرى غير مباشرة

واستخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لملاءمته وطبيعة البحث ، اما عينة البحث فتكونت من لاعبي اندية الدرجة الممتازة بكرة القدم للصالات للموسم الرياضي (2013-2014) والبالغ عددهم (107) لاعبا، وقد تم جمع البيانات باستخدام مقياسي التوجه نحو ابعاد التفوق وقلق المنافسة الرياضية وتم معالجة البيانات التي حصل عليها الباحثان باستخدام (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قانون المتوسط الفرضي، اختبار (ت) لعينة واحدة، معامل الارتباط البسيط، تحليل المسار) واستنتج الباحثون ما يأتي:

- يمتلك لاعبو كرة القدم للصالات درجات جيدة في التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي (التوجه نحو ضبط النفس، التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية، التوجه نحو احترام الآخرين) في حين يمتلكون درجات قليلة من سمة (قلق المنافسة الرياضية) وذلك من خلال مقارنة قيم الأوساط الحسابية مع قيمة المتوسط الفرضي.
- هناك علاقة ارتباط عكسية بين التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي وقلق المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم للصالات وذلك بدلالة معنوية مصفوفة معامل الارتباط.
- ان التأثير المباشر للتوجه نحو ضبط النفس بقلق المنافسة الرياضية كان سالباً ومتوسط في قيمته وذلك من خلال مقارنة النتائج مع مقاييس معاملات المسار.
- ان التأثير المباشر للتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية بقلق المنافسة الرياضية كانت عكسية سالبة قليلة المعنوية وذلك من خلال مقارنة النتائج مع مقاييس معاملات المسار
- ان التأثير المباشر للتوجه نحو احترام الآخرين بقلق المنافسة الرياضية كانت عكسية سالبة عالية المعنوية وذلك من خلال مقارنة النتائج مع مقاييس معاملات المسار.

Orientation towards the athletic excellence dimensions for of the football players of the halls and its relation with the sports competition anxiety

Assistant Prof
Ma'an . A . Jassim Al-Heyali

Assist. Lecture
Omar Ahmad Gaesm Al-Heyali

Assist. Lecture
Mohammed Khalid M. Dawod Al Zubeidi
Ma'an . A . Jassim Al-Heyali

ABSTRACT

The aim of the research is to identify the orientation towards the excellence dimensions and the sports competition anxiety for the players of the excellent football clubs for the halls, the estimation of the simple correlation coefficients between the orientation towards the athletic excellence dimensions and sports competition anxiety, as well as the partition of these correlation coefficients to direct and indirect effects.

The researchers used the descriptive approach in the survey method for its suitability and the nature of the research. The sample of the research consisted of the players of the excellent class clubs of halls football for the sports season of (2013-2014) their number is (107) players.

The data were collected using the measures of the orientation towards the excellence dimensions and the sports competition anxiety. The data obtained by the researchers were processed using (percentage, arithmetic mean, standard deviation, hypothetic mean law, t-test for one sample, simple correlation coefficient and path coefficient analysis), The researchers concluded the following:

- Football players for halls have good grades in the orientation toward the dimensions of athletic excellence (the trend towards self-restraint, the sense of responsibility, the attitude towards respect for others), while they have few degrees of the trait (sports competition anxiety), that is through comparing the values of the arithmetic mean with the value of hypothetic mean.
- There is negative correlation relationship between the orientation towards the dimensions of sports superiority and the sports competition anxiety for football players of halls in terms of significance of correlation coefficient matrix.
- The direct effect of the trend towards restraint with the sports competition anxiety was medium negative, that is through comparing the results with the path coefficients measurements.
- The direct effect of the trend towards a sense of responsibility with the sports competition anxiety was negative, and low in its value, that is by comparing the results with the path coefficients measurements.

- The direct effect of the tendency to respect others with the sports competition anxiety was negative and high, that is by comparing the results with the path coefficients measurements.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

يُعد علم النفس الرياضي من أهم العلوم التي تساهم بالفرد الرياضي في الوصول إلى تحقيق أفضل النتائج من خلال ما يمتلك هذا العلم من جوانب نفسية تؤثر في مستوى أداء اللاعبين وقدراتهم عند تنفيذهم الواجبات الفنية والخططية ولعبة كرة القدم الصالات من الفعاليات الرياضية التي يبذل فيها اللاعب مجهوداً بدنياً كبيراً جداً على مدى زمن المباراة نظراً لصغر مساحة اللعب وقلة عدد لاعبيها الأمر الذي يؤدي إلى ضغط نفسي كبير على اللاعبين لذا أصبح العامل النفسي الدور الكبير في تقدم وتطور مستوى أداء اللاعبين و ذلك من خلال اعدادهم نفسياً للمنافسات. وتعد ابعاد التفوق الرياضي وقلق المنافسة الرياضية من العوامل المؤثرة في مستوى أداء اللاعبين ولها دور كبير في تحسين وتطور الاداء ووجود نقص أو الخلل في الحالة النفسية له تأثير مباشر على قدرة اللاعب على الاداء داخل الملعب بشكل خاص وعلى الفريق ككل، اذ (تحتاج ممارسة اي نشاط رياضي من وجهة النظر السيكولوجية الى كثير من المتطلبات النفسية حتى يتمكن الفرد من الاستجابة الصحيحة للمواقف المتغيرة اثناء ممارسة النشاط الرياضي وتكييف نفسه لملاءمة المواقف ويتحدد طبقاً لذلك مستواه وفاعليته في المنافسات الرياضية) (عبدالصير، 1999، 512) ولهذا يجب الاهتمام بالجانب النفسي من خلال اعداد مناهج و برامج نفسية يعد من خلال التعرف على الخلل الموجود في الفريق من خلال تحديد وشخيص ابعاد النفسية للفرق واجراء البحوث و الدراسات النفسية اذ يشير (دودو ، 2013) أن الاتجاهات تُسهم بدور فاعل وكبير في مجال التربية البدنية والرياضية، وتساعد المدربين على توقع نوعية سلوك اللاعب نحو نشاطه الرياضي، ومن ثم تشجيع اتجاهاته الايجابية المرغوبة وتعديل أو تغيير الاتجاهات غير المرغوبة، (دودو، 2013، 5) كما نلاحظ ان اللاعبين يختلفون في درجة قلقهم خلال المنافسات الرياضية فبعض اللاعبين يصابون بحمى ما قبل المباراة والبعض الآخر يكون مستعد ومتهيئ للمباراة والبعض الآخر غير مكترث ولا مبالي للمباراة، وإن هذا الاختلاف الظاهر لدى اللاعبين يؤثر على مستوى أدائهم داخل الملعب كفريق واحد، خاصة إن كلف بعض اللاعبين بواجبات خاصة داخل الملعب فإن ذلك يصيبهم بنوع من القلق يؤثر على مستوى أدائهم داخل الملعب يُعد علم النفس الرياضي من العلوم التي لها تأثير مباشر في تطوير مستوى أداء اللاعبين، وهو الذي يبحث في المتطلبات البدنية والعقلية والانفعالية للممارسة الرياضية، وتظهر أهميته من خلال فهم تأثير السمات الشخصية في الأداء الرياضي، فضلاً عن تأثير الممارسة الرياضية على تطوير شخصية اللاعب

ومن هنا تبرز أهمية البحث الحالي الذي يتناول معرفة مستوى كل من ابعاد التفوق الرياضي وقلق المنافسة الرياضية للاعبين الأندية الممتازة بكرة القدم للصالات، والتي من خلالها يمكن التعرف على بعض الجوانب النفسية التي في حال الاهتمام بها سوف تساعد في الوصول للمستوى المتطور في أداء اللاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

1-2 مشكلة البحث:

إن العملية التدريبية لأية لعبة أو فعالية رياضية سواء الفردية منها أم الجماعية تتطلب أن تكون شاملة لجميع مكونات التدريب الرياضي كالمهاري والبدني والخططي والنفسي والتربوي اذ يتعرض اللاعبون بصورة عامة للكثير من العوامل النفسية اثناء المباريات ولكن تختلف من فعالية الى اخرى وذلك بسبب نوع الفعالية وكذلك كيفية ادائها ، وبما ان كرة القدم للصالات من الفعاليات التي تتميز بالطابع السريع في الاداء وان أي اختلال في اداء احد اللاعبين تؤثر وبشكل اساسي في اداء اللاعبين، وأن موضوع أبعاد التفوق الرياضي من المواضيع الهامة التي تلعب دوراً كبيراً وأساسياً في سلوك الفرد لذا من الضروري التعرف على الاتجاهات ومكوناتها كون ذلك يسهل في عملية التحكم في سلوك الفرد فضلاً عن القلق الرياضي الذي يلعب دوراً مهماً لدى اللاعبين فقد يكون له قوة دافعة إيجابية وبذلك يدفع الرياضيين بمزيد من الجهد أو قد يكون في حالة أخرى معوقاً لنشاطهم البدني المهاري

هذا ما دعا الباحثون إلى معرفة أبعاد التفوق الرياضي وقلق المنافسة ونوع العلاقة بينهما لكون الاتجاهات من المتغيرات التي في حال التعرف عليها سوف يسهل عملية التحكم في سلوك الفرد في ضوء حاجاتهم ورغباتهم

1-3 اهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على:

- التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي للاعبين أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم للصالات.
- قلق المنافسة الرياضية للاعبين أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم للصالات.
- العلاقة بين التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي وقلق المنافسة الرياضية للاعبين أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم للصالات.
- تجزئة معاملات ارتباط أبعاد التفوق الرياضي مع قلق المنافسة الرياضية الى تأثيرات مباشرة وأخرى غير مباشرة.

1-4 فروض البحث:

- توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي قلق المنافسة الرياضية للاعبين أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم للصالات.

- أن أبعاد التفوق الرياضي تؤثر بشكل مباشر وغير مباشر على قلق المنافسة الرياضية للاعبين
أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم للصالات.

1-5 مجالات البحث:

- المجال البشري: لاعبو أندية (نينوى، الفتوة، الشرطة، الكرخ، نفط الجنوب المصافي، نوروز،
الجوية، الاعظمية، الدور) بكرة القدم للصالات .

- المجال المكاني: ملاعب أندية (الكرخ، الشرطة، الجوية، نينوى) الدوري الممتاز بكرة القدم
للصالات

- المجال الزمني: ابتداءً (1 / 3 / 2014) ولغاية (1 / 5 / 2014).

2- الاطار النظري والدراسات السابقة:

2-1-1 الاطار النظري:

2-1-1-1 التفوق الرياضي:

إن التفوق الرياضي يتأتى من مواظبة الرياضي على التدريب وبذل قصارى الجهود للظهور
بمظهر لائق ولتحقيق أحسن النتائج ، إن الخبرات الانفعالية المرتبطة بالمنافسات الرياضية كالنجاح
والفشل أو الهزيمة يعتبران من أهم حالات الدافعية للتفوق الرياضي والاتجاهات الاجتماعية والفردية
الشخصية ومن أهم دوافع التفوق محاولة تحسين مستوى الأداء و المكاسب الشخصية معنوية ومادية.

2-1-2 التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي:-

ان عملية التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي ترتبط بثلاثة ابعاد منها :-

2-1-2-1 التوجه نحو ضبط النفس:-

السيطرة على انفعالاته والعمل على توجيهها بالشكل الايجابي الذي يخدم مصلحة الفريق ككل،
اذ ان الرياضي بحاجة الى الهدوء الانفعالي لانه يتطلب منه ايجاد الحلول السريعة للمواقف التي
يتعرض لها فيما يخص التخلص من الخصم والوصول باسرع واسهل طريقة للهدف في حين نجد
ان (الانفعال العنيف يشوه الادراك ويعطل التفكير المنظم والقدرة على حل المشكلات ويضعف
القدرة على التذكر ويشل السيطرة والارادة). (راتب، 2001، 177)

2-1-2-2 التوجه نحو الاحساس بالمسؤولية:-

والمنافسة ومحاولة التعرف على مستوى اللياقة البدنية ودرجة التطور المهاري تعتمد الى حد
كبير على الهدف الذي يرسمه الرياضي لنفسه ويسعى لانجازه فلا يمكن لاي رياضي ان يتطور
مستواه او يستمر في العملية التدريبية برغبة واصرار دون ان يكون لديه هدف واضح المعالم اذ
ان تحديد الاهداف خلال الممارسة الرياضية تسمح بتحقيق فوائد عديدة في مقدمتها(تحسين
الاداء، تحسين نوعية الممارسة، توضيح التوقعات، التخلص من الملل مما يجعل التدريب اكثر
تحدياً، تنمية الشعور بالفخر والرضا والثقة بالنفس). (راتب، 2001، 242)، ولكن يجب ان لا

تكون هذه الاهداف اكبر من قدرات الرياضيين او تكوينهم البيولوجي فالرياضي المبتدئ او الناشئ يشعر بعملية تطور كبير في مستواه المهاري والبدني ولكن بعد ان يصبح متقدماً يكون التطور بطيء بسبب الاقتراب من الحدود البيولوجية وهنا يدخل دور المدرب لمساعدة الرياضي لكي يعرف ذلك حتى لا يؤثر سلباً على تقييمه لنفسه، او مستوى اداءه.

2-1-2-3 التوجه نحو احترام الآخرين: - اذ يتمثل هذا البعد في درجة احترام الرياضي للاشخاص والمنافسين الذين هم في محيطه الرياضي كالمدرين والحكام والمنافسين وزملاءه اللاعبين، اذ يعد البعد مهماً جداً وذو تأثير بالغ على عملية عطاء اللاعب داخل الملعب، فعندما يكون اللاعب على ثقة واحترام لمن هم في محيطه، ستكون عملية تفكيره منصبة على اداءه الفني وتطبيق خطط اللعب المنوطة به اذ ان طبيعة ونوعية الاداء ونجاح التصرفات الخطئية والمهارية للاعب انما تحدد بنشاطه الخاص وتصرفات زملاءه في نفس الفريق والذين ترتبط بهم مهام محددة للاعب نفسه بطريقة غير مباشرة من خلال "الكرة والتفكير الخطئي الجماعي اي ان الانجاز للفريق يتحقق بصورة جماعية". (عان، 2004، 95)

2-1-3 القلق:

يحتل موضوع القلق (Anxiety) مركزاً رئيسياً في علم النفس بشكل عام وعلم النفس الرياضي بشكل خاص لما له من آثار واضحة ومباشرة في اختلال الوظائف النفسية او الوظائف الجسمية او كليهما، وقد اشار العديد من الباحثين الى ان القلق يعد بمثابة انذار او اشارة لتعبئة كل قوى الفرد النفسية والجسمية لمحاولة الدفاع عن الذات والحفاظ عليه ، كما قد يؤدي القلق اذا زاد عن حده الى "فقدان التوازن النفسي Homeostatis" الامر الذي يثير الفرد لمحاولة اعادة التحكم في هذا التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الاساليب السلوكية المختلفة".(علاوي، 2009، 379) وهذا ما اشار اليه (الدهاوي، 2010) بان القلق هو احد الوظائف الهامة للدماغ حيث يعمل على تجنيد كل طاقات الإنسان الجسدية والعقلية لمواجهة الموقف المثير للقلق وذلك عن طريق رفع درجة التنبيه الذهني والعصبي وتنبيه إفراز الغدد لهرموناتا لذلك نرى إن القلق الطبيعي يساعد على التكيف وبشكل حافزا على حل المشاكل الحياتية ومواجهتها(الدهاوي،2010، 152) ويحدث القلق حينما يشعر الرياضي بان المهام المطلوب القيام بها تفوق قدراته فيكون القلق بمثابة مؤشر لتعبئة قوى الفرد للدفاع عن الذات وحمايتها ،وتختلف استجابات القلق في شدتها واتجاهها، وحينما تزداد شدة القلق يحدث فقدان التوازن مما يدفع الرياضي لمحاولة استعادة هذا التوازن ويعرف القلق بأنه "انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر" وأيضاً بأنه "خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد من داخله" ويشير (ماي) على إن القلق "توجس يصحبه تهديد لبعض القيم الأساسية لوجود الفرد". (أحوري، 2008 ، 123)

و يقسم القلق إلى عدة أنواع حسب وجهة نظر (الطالب ولويس، 1993) و وهي:

- 1_ القلق الموضوعي : وهو رد فعل لخطر موضوع معروف لقلق رياضي قبل دخول المباراة مهمة ويتصف بكونه حالة مؤقتة تزول بزوال المؤثر .
 - 2_ القلق العصابي : وهو رد فعل غريزي مصدره غامض وأسبابه غير معروفة ويتكون غالبا من الجانب الغريزي للفرد وبشكل حالة مرضية يعتقد الفرد عن ممارسة حياتها الطبيعية .
 - 3_ القلق الأخلاقي : وهو القلق الذي يسببها الضمير الإنسان نتيجة الشعور بالألم أو الخجل من فعل أو سلوك الفرد وتحاسبه على كل سلوك يتقاطع مع ذلك .
 - 4_ قلق الحالة : يتمثل نوع من التوتر وعدم الاستقرار والذي يحدث نتيجة ظروف وقتية ومهمة تنثير الشعور بالقلق .
 - 5_ قلق السمة : يمتاز بكونه أكثر ديمومة إذ يكون سمة من سمات الشخصية للفرد ودرجة القلق العالية للفرد تمثل سمة له بغض النظر عن الحالة التي يمر بها .
- (الطالب والويس ، 1993 ، 209-211)

2-1-4 أعراض القلق:

لا تظهر كل أعراض القلق عند التعرض إلى مواقف القلق بل قد يظهر بعضها وبدرجات مختلفة في الشدة وربما تستمر لفترة قصيرة من الزمن أو تدوم لتصبح سمة شخصية ومن هذه الأعراض التوتر وعدم الاستقرار وضعف القدرة على التركيز والانتباه وزيادة معدل التنفس وضربات القلب وكثرة التعرق وفقدان الشهية للطعام وارتفاع ضغط الدم والتحدث عن الأفكار السلبية وتتراوح درجات استجابات القلق بتفاوت ما بين الخوف البسيط إلى الرعب الحاد وتتكون هذه الأعراض من منبه للهرب أو الكفاح وفي المجال الرياضي تتكون المظاهر السلوكية أثناء الأداء مؤشر لدرجة القلق لدى الرياضيين فبعضها قلق معرفي والأخر قلق بدني والثالث سلوكي ومن الأمثلة عليها :

- _ ادعاء الإصابة .
- _ سرعة تغير الحالة الانفعالية .
- _ عدم الالتزام بالواجبات الخططية .
- _ كثر الأخطاء الفنية أو القانونية في مواقف المنافسة .
- _ سوء التصرف في مواقف الحاسمة من المنافسة الرياضية .
- _ الإرباك الحركي والعصبي وعدم الاستقرار والتوتر .
- _ الاستثارة العالية والتهيج .
- _ عدم القدرة على اتخاذ القرار الصحيح .
- _ الخوف من المنافس وانخفاض الثقة بالنفس .

(أحوري ، 2008 ،

128)

2-1-5 أبعاد القلق:

2-1-5-1 القلق المعرفي: ويرتبط هذا النوع من القلق السلبي لمستوى الأداء في المنافسة وتصور الفشل وافتقار التركيز وتشتيت الانتباه وغير ذلك من الأفكار السلبية في موقف المنافسة الرياضية. (ألحوري، 2008، 127) ويقصد به أيضا "الانزعاج أو الهم بالنسبة للأداء"، وتتمثل أعراضه في الكثير من الظواهر المعرفية:

- صفة التركيز والانتباه في الواجبات الحركية المطلوبة

- التوقع السلبي لنتيجة التنافس

- زيادة الأفكار السلبية نحو الخصم والتنافس

- عدم القدرة على التقسيم المناسب للموقف الرياضي . (فوزي 2006 ، 287)

2-1-5-2 القلق البدني: ويرتبط هذا النوع من القلق بإدراك فظاير الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي اللاإرادي مثل زيادة معدل التنفس وضربات القلب وتسبب العرق وآلام المعدة. (ألحوري ، 2008 ، 127) وتتمثل أعراضه في كثير من الظواهر البدنية منها زيادة عدد ضربات القلب، زيادة إفراز العرق، زيادة سرعة التنفس، الشعور بتعب الجسم، ارتعاش الأطراف. (فوزي ، 2006 ، 287)

2-1-5-3 الثقة بالنفس: وهي البعد الإيجابي في مواجهة القلق ويتفق (سيلجر) مع (مارتي نز) في مضمون البعد الأول والثاني بينما يرى إن البعد الثالث يسمى بالتغيرات السلوكية الظاهرة كمكونات لسلوك القلق مثل تعبيرات الوجه والتغيرات في أنماط العلاقة مع الآخرين. (ألحوري ، 2008 ، 128) وتتمثل أعراضه في كثير من الظواهر الانفعالية منها عدم الثقة بالنفس، سرعة الاستثارة والغضب، الخوف من الواجبات الحركية المطلوبة. (فوزي ، 2006 ، 287)

2-2 الدراسات السابقة:

2-2-1 دراسة (علي، 2006)

(السلوك التنافسي و علاقته بالتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي للاعبين الشباب بكرة السلة) هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى السلوك التنافسي ومستوى التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي بشكل عام ومستوى كل بعد على حدة لدى اللاعبين الشباب بكرة السلة وعلاقة الارتباط بين السلوك التنافسي والتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي، وقد بلغت عينة البحث (50) لاعبا من لاعبي فرق تمثل أندية (الكرخ والطالبية والاعظمية واوهان ونادي الهومتمن) وهذه الأندية تمثل نسبة (80%) من فرق الأندية المشاركة في دوري الشباب، وقد اعتمدت الباحثة لغرض جمع المعلومات والبيانات الخاصة بالدراسة على مقياس السلوك التنافسي ومقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي وباستخدام الوسائل الإحصائية المناسبة استنتجت الباحثة ما يلي:

- تميز لاعبو العينة بمستوى فوق المتوسط بقليل بمتغير السلوك التنافسي، وتميزوا أيضا بوجود فروق معنوية فيما بينهم في هذا المتغير، كما أشارت الدراسة إلى أن متغير التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي قد كانت أبعاده متقاربة في مستوياتها لدى لاعبي فرق العينة إلى حد ما.

2-2-2 دراسة (الزبيدي والحيالي، 2013)

(تحليل العلاقة بين أبعاد قلق المنافسة الرياضية بدافعية الانجاز الرياضي للاعبي منتخبات جامعات العراق بكرة القدم المنطقة الشمالية)

هدف البحث إلى التعرف على أبعاد قلق المنافسة الرياضية ودافعية الانجاز الرياضي للاعبي منتخبات جامعات العراق بكرة القدم، وتقدير معاملات الارتباط البسيط بين أبعاد قلق المنافسة الرياضية مع دافعية الانجاز الرياضي، فضلاً عن تجزئة معاملات ارتباط أبعاد قلق المنافسة الرياضية مع دافعية الانجاز الرياضي إلى تأثيرات مباشرة وأخرى غير مباشرة.

وتكونت عينة البحث من لاعبي منتخبات جامعات العراق بكرة القدم (Soccer) المنطقة الشمالية للعام الدراسي (2012-2013) والبالغ عددهم (90) لاعباً، وقد تم جمع البيانات باستخدام مقياسي قلق المنافسة الرياضية ودافعية الانجاز الرياضي وتم معالجة البيانات التي حصل عليها الباحثان باستخدام (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قانون المتوسط الفرضي، اختبار (ت) لعينة واحدة، معامل الارتباط البسيط، تحليل المسار) واستنتج الباحثان ما يأتي:

- يوجد تناغم بين أبعاد قلق المنافسة الرياضية ودافع انجاز النجاح ودافع تجنب للاعبي كرة القدم وذلك بدلالة معنوية مصفوفة معامل الارتباط.

- التأثيرات المباشرة للقلق المعرفي في بعدي دافعية الانجاز الرياضي كانت عكسية سالبة قليلة المعنوية مع دافع انجاز النجاح، وكانت طردية موجبة عالية المعنوية مع دافع تجنب الفشل وذلك من خلال مقارنة النتائج مع مقاييس معاملات المسار.

- التأثيرات المباشرة للقلق البدني مع بعدي دافعية الانجاز الرياضي مع (دافع انجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) كانت طردية موجبة مهمل المعنوية وذلك من خلال مقارنة النتائج مع مقاييس معاملات المسار.

- التأثيرات المباشرة للثقة بالنفس في بعدي دافعية الانجاز الرياضي كانت طردية موجبة عالية المعنوية مع دافع انجاز النجاح، وكانت عكسية سالبة قليلة المعنوية مع دافع تجنب الفشل وذلك من خلال مقارنة النتائج مع مقاييس معاملات المسار.

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب الإرتباطي لملاءمته لطبيعة البحث

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من لاعبي أندية القطر للدرجة الممتازة بكرة القدم للصالات للموسم الرياضي (2013-2014) والبالغ عددهم (120) لاعب من مجموع (10) اندية وهم كل من (نينوى، الفتوة، الشرطة، الكرخ، نفط الجنوب المصافي، نوروز، الجوية، الاعظمية، الدور) أما عينة البحث فقد تكونت من (107) لاعب ويمثلون نسبة (89.16%) من مجتمع البحث الأصلي موزعة على هذه الأندية وقد تم استبعاد (6) لاعبين لعدم إكمالهم الاستبيانات الخاصة بالبحث فضلاً عن استبعاد (7) لاعبة لمشاركتهن ضمن التجربة الاستطلاعية، والجدول (1) يبين بعض المعلومات عن أفراد عينة البحث.

الجدول (1)

يبين مجتمع البحث وعينته واللاعبين المستبعدين ونسبهم المئوية

النسبة المئوية	العدد	العينة	
100%	120	مجتمع البحث	
89.16%	107	العينة	
5%	6	عدم إكمالهم الاستبيان	اللاعبين المستبعدين
5.83	7	التجربة الاستطلاعية	

3-3 اداتا البحث:

نظراً لشمولية الدراسة على قياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي فضلاً عن قياس قلق المنافسة الرياضية فقد تطلب استخدام الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات وفيما يلي وصف للمقياسين.

3-3-1 مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي (وصف المقياس):

استخدم الباحثون مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي (الملحق 2) الذي وضعه في الأصل "دونالد دل Donald Dell" وقد اقتبسه محمد حسن علاوي وقام بتعديل العديد من عباراته لتناسب التطبيق في البيئة المصرية ويقاس هذا المقياس ثلاثة أبعاد هي (التوجه نحو ضبط النفس، التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية، التوجه نحو احترام الآخرين) فضلاً عن الدرجة الكلية للمقياس التي تشير إلى توجه الفرد نحو الرياضة بصفة عامة ونحو التفوق الرياضي وقد احتوى المقياس على (54) فقرة مقسمة على المحاور الثلاثة بواقع (18) فقرة لكل محور، إذ كانت منها (9) فقرات سلبية و(45) فقرة ايجابية، وكانت الإجابة على فقرات المقياس من خلال خمسة بدائل (أوافق بدرجة كبيرة، أوافق، غير متأكد، لا أوافق، لا أوافق بدرجة كبيرة)

- **تصحيح المقياس:** يتم تصحيح المقياس من خلال استخدام خمسة بدائل للفقرات الايجابية والسلبية إذ تعطى أوزان الدرجات للبدائل (أوافق بدرجة كبيرة، أوافق، غير متأكد، لا أوافق، لا أوافق بدرجة كبيرة)، (5، 4، 3، 2، 1) على التوالي للفقرات الايجابية وتعطى أوزان الدرجات (1، 2،

3، 4، 5) على التوالي لل فقرات السلبية، إذ كانت أعلى درجة للمقياس ككل هي (270) أما اقل درجة فهي (54) أما بالنسبة للمحاور أعلى درجة للمحور تكون (90) درجة وأدنى درجة تكون (18)، (علاوي، 1998، 208-216). والجدول (2) يوضح أبعاد المقياس وفقراته الايجابية والسلبية.

الجدول (2)

يبين الفقرات الايجابية والسلبية لمحاور مقياس التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي

ت	المحاور	العبارات الايجابية	العبارات السلبية	المجموع
1	التوجه نحو ضبط النفس	7، 11، 17، 12، 20، 21، 28، 37، 38، 40، 42، 43، 44، 47، 51، 52	24، 30	18
2	التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية	1، 3، 5، 6، 8، 19، 26، 29، 32، 33، 35، 41، 46، 50	14، 39، 48، 54	18
3	التوجه نحو احترام الآخرين	2، 4، 9، 13، 15، 16، 18، 22، 23، 25، 27، 30، 34، 36، 45	1، 49، 53	18

3-3-2 مقياس قلق المنافسة الرياضية :

استخدم الباحثون مقياس قلق المنافسة الرياضية والذي صممه وأعدده كل من (مارت نز Martens وبيرتون Bur tin وفيلي Vealey وبمب Bump وسميث Smith 1990) واعدده للعربية "محمد حسن علاوي"، وتضمنت هذه القائمة (3) أبعاد مرتبطة بقلق المنافسة وهي (القلق المعرفي، القلق البدني، الثقة بالنفس)، وقد احتوت القائمة على (27) فقرة بواقع (9) فقرات لكل بُعد، وكانت الإجابة على فقرات المقياس بأربعة بدائل هي (أبدأ تقريباً، أحياناً، غالباً، دائماً تقريباً) إذ كانت جميع عبارات القائمة في اتجاه كل بعد (ايجابية) فيما عدا العبارة رقم (14) في بعد القلق البدني فإنها في عكس اتجاه البعد أي انها (سلبية).

- **تصحيح المقياس:** يتم تصحيح العبارات التي في اتجاه البعد كما يلي:

أبدأ تقريباً = درجة واحدة، أحياناً = درجتان، غالباً = 3 درجات، دائماً تقريباً = 4 درجات.

أما العبارة التي في عكس اتجاه البعد فيتم تصحيحها كما يلي:

أبدأ تقريباً = 4 درجات ، أحياناً = 3 درجات ، غالباً = درجتان ، دائماً تقريباً = درجة واحدة ، إذ كانت أعلى درجة للمقياس ككل هي (108) أما اقل درجة فهي (27) وقد كانت درجة الحياد هي (67.5).

3-4 التجربة الاستطلاعية: للوقوف على السلبيات التي ستواجه الباحثون ومن اجل تفاديها في الدراسة الرئيسية ،تم تنفيذ دراسة استطلاعية بتاريخ 13 / 3 / 2014 على عينة مكونة من (7) لاعبين من مجتمع البحث الأصلي، لم يدخلوا ضمن التطبيق النهائي للاختبارات. وكان الهدف من الدراسة ما يأتي :

- على مدى تفهم ووضوح واستيعاب اللاعبين لمفردات فقرات المقياسين.

- معوقات العمل التي تواجه الباحثون.

- الإجابة عن الاستفسارات والتساؤلات إن وجدت واحتساب زمن الإجابة على المقياسين. وقد أظهرت نتيجة التجربة أنه لا يوجد أي غموض في الفقرات أو استفسار حول فقرات المقياس.

3-5 تطبيق المقياس: تم تطبيق اداتا البحث التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي ومقياس قلق

المنافسة الرياضية على أفراد العينة بتاريخ 15 / 3 / 2014

3-6 الوسائل الإحصائية: استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية الآتية:

الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، قانون النسبة المئوية، معامل الارتباط البسيط، اختبار (ت) لعينة واحدة ، تحليل مسار، وقد تم معالجة البيانات باستخدام البرنامج الإحصائي ال (SAS)

4- عرض ومناقشة النتائج:

4-1 عرض النتائج:

سيتم عرض النتائج ومناقشتها في ضوء البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها من عينة البحث على وفق المتغيرات الأساسية المعتمدة وبغية التحقق من صحة الفروض التي وضعها الباحثون فقد تم استخدام وسائل إحصائية متنوعة لتحقيق أهداف البحث. الهدف الاول: التعرف على التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي للاعبين أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم للصالات.

الجدول (3)

يبين المعالم الإحصائية للتوجه الرياضي وفقاً لأبعاده لدى أفراد عينة البحث

المتغيرات	المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط الفرضي	قيمة ت المحسوبة
التوجه نحو ضبط النفس	درجة	60.60	7.935	- 0.37	54	*8.613	
التوجه نحو الإحساس بالمسئولية	درجة	58.43	7.599	- 0.27	54	*6.042	
التوجه نحو احترام الآخرين	درجة	58.20	7.380	- 0.18	54	*5.895	

* معنوي عند نسبة خطأ 0.05 وأمام درجة حرية (106) قيمة (ت) الجدولية = 1.98

من خلال الجدول (3) نلاحظ ما يأتي :

- إن الوسط الحسابي لأبعاد التوجه الرياضي (التوجه نحو ضبط النفس، التوجه نحو الإحساس بالمسئولية، التوجه نحو احترام الآخرين) بلغ (60.60، 58.43، 58.20) على التوالي وبتحرف معياري (7.935، 7.599، 7.380) على التوالي، وعند مقارنة الوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي البالغ (54) لكل بعد يتبين ان الأوساط الحسابية للاعبين الفرق الرياضية اعلى من المتوسط الفرضي وهذا يدل ان جميع اللاعبين لديهم درجة عالية من التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي التوجه نحو ضبط النفس، التوجه نحو الإحساس بالمسئولية، التوجه نحو احترام الآخرين) اذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة (8.613، 6.042، 5.895) على التوالي وهي اكبر

من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.98) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الوسط الحسابي.

- بلغت قيمة معامل الالتواء للمتغيرات للتوجه نحو ضبط النفس، التوجه نحو الإحساس بالمسئولية، التوجه نحو احترام الآخرين (-0.37، -0.27، -0.18) على التوالي وهذا وان دل على أن العينة توزعت توزيعاً اعتدالياً.

الهدف الثاني: التعرف على قلق المنافسة الرياضية للاعبين أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم للصالات

الجدول (4)

يبين بعض المعالم الإحصائية لقلق المنافسة الرياضية لدى أفراد عينة البحث

المقياس	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط الفرضي	قيمة ت المحسوبة
قلق المنافسة الرياضية	درجة	60.61	5.889	0.11	67.5	*12.08

* معنوي عند نسبة خطأ 0.05 وأمام درجة حرية (106) قيمة (ت) الجدولية = 1.98

من خلال ملاحظتنا للجدول اعلاه يتبين لنا:

- إن المتوسط الحسابي لمقياس قلق المنافسة الرياضية بلغت (60.61) وبانحراف معياري (5.889) وعند مقارنة الوسط الحسابي مع المتوسط الفرضي البالغ (67.5) للمقياس ككل يتبين ان قيمة الوسط الحسابي أقل من المتوسط الفرضي وهذا يدل ان جميع اللاعبين لديهم يمتلكون مستوى منخفض من القلق، اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (12.08) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (1.98) وهذا يدل على وجود فروق معنوية لصالح الوسط الحسابي.

- بلغت قيمة معامل الالتواء للمقياس (0.11) ، وهذا وان دل على أن العينة توزعت توزيعاً اعتدالياً.

فبالنسبة لابعاد التوجه التفوق الرياضي من خلال ملاحظتنا للأوساط الحسابية نلاحظ انها اكبر من قيمة المتوسط الفرضي للمقياس البالغة (54) لكل بعد من ابعاد المقياس (التوجه نحو ضبط النفس، التوجه نحو الإحساس بالمسئولية، التوجه نحو احترام الآخرين) يرى الباحثون ان هذه الحالة ايجابية بالنسبة للرياضيين بشكل عام ولاعبين كرة القدم للصالات بشكل خاص اذ يدل هذا على انهم يملكون توجه ايجابي نحو ضبط النفس وتحمل المسئولية واحترام الآخرين وتركيز تفكيرهم نحو الاداء سواء كان في التدريب او في المنافسات وظروفها فبالنسبة للتوجه نحو ضبط النفس يرى الباحثون ان أصحاب الدرجات العالية في هذا البعد يتميزون بالتحكم في انفعالاتهم أثناء اللعب كما يستطيعون السيطرة على اندفاعاتهم نحو إيذاء المنافس والسيطرة على أعصابهم

وعدم إظهار العصبية أو (النفرة) الواضحة عند الهزيمة، أما التوجه نحو الإحساس بالمسئولية فيرى الباحثون ان أصحاب الدرجات العالية في هذا البعد يحاولون التعرف على قدراتهم المهارية ولياقتهم البدنية وبذل المزيد من الجهد في التدريب وفي المنافسات الرياضية للظهور بأفضل المستوى والقدرة على تحمل المسؤولية فضلاً عن توجيههم الايجابي نحو الأدوات والأجهزة الرياضية ويهتمون بما يوجه إليهم من نقد كما يظهرون توجهات ايجابية نحو المسئولية العلمية والمسئولية الرياضية، التوجه نحو احترام الآخرين أصحاب الدرجات العالية في هذا البعد يظهرون توجهات ايجابية عالية نحو احترام المدرب و الإداري أو المعلم أو رئيس الفريق و الزملاء والمنافسين والحكام والجمهور.

أما قلق المنافسة الرياضية فمن خلال ملاحظتنا للأوساط الحسابية نلاحظ انها اقل من قيمة المتوسط الفرضي للمقياس البالغة (67.5) اذ بلغت قيمة الوسط الحسابي للمقياس (60.61) يرى الباحثون ان هذه الحالة ايجابية ايضا بالنسبة للرياضيين بشكل عام ولاعبى كرة القدم للصالات بشكل خاص اذ ان درجة قليلة من القلق قد يكون ايجابي بمجرد دخول اللاعب اجواء المنافسة وهذا ما اشارت اليه الكثير من المصادر العلمية وهذا ما يسمى بالقلق الميسر وفي هذا الصدد يشير (راتب، 2000) بأن "الأفراد ذوي سمة قلق المنافسه المرتفع يتميزون بأنهم أكثر قلقاً نحو حدوث الأخطاء وعدم اللعب في حدود أقصى قدراتهم وعدم الأداء الجيد وال فشل في تحقيق الأهداف وكذلك يتوقعون أدائهم أقل جوده علاوة على أنهم أكثر تأثراً بخبرة الفشل". (راتب، 2000، 55) ويشير (فوزي، 2006) ان ارتفاع مستوى القلق عن القدر المطلوب يؤدي الى ارتباك الاداء الرياضي واعاقته، وان انخفاضه عن المستوى المطلوب يؤدي الى اللامبالاة في مواجهة الموقف اما اذا كان القلق مناسباً لنوع التهديد الذي يواجهه الرياضي كان ذلك مناسباً لاصدار السلوك المطلوب دون غيره. (فوزي، 2006، 283)

الهدف الثالث: تقدير معاملات الارتباط البسيط بين التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي وقلق المنافسة الرياضية للاعبى أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم للصالات.

للتحقق من هذا الهدف اعتمد الباحثون على درجة مقياس قلق المنافسة الرياضية ككل فمن شروط مقياس قلق المنافسة الرياضية اما يقاس على اساس كل بُعد او على اساس المقياس ككل. الجدول (5) يبين مصفوفة الارتباطات بين ابعاد التوجه نحو التفوق الرياضي وقلق المنافسة الرياضية لدى أفراد عينة البحث

المتغيرات	التوجه نحو ضبط النفس	التوجه نحو ضبط النفس	التوجه نحو احترام الآخرين	قلق المنافسة الرياضية
التوجه نحو ضبط النفس	1			
التوجه نحو الإحساس بالمسئولية	0.745	1		
التوجه نحو احترام الآخرين	0.672	0.703	1	
قلق المنافسة الرياضية	0.336 -	0.302 -	0.264 -	1

* معنوي عند نسبة خطأ 0.05 وأمام درجة حرية (105) قيمة (ر) الجدولية = 0.195

من خلال ملاحظتنا للجدول (5) يتبين لنا ما يأتي:

أن مصفوفة معامل الارتباط تشير إلى وجود علاقة معنوية بين التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي وقلق المنافسة الرياضية لان جميع النتائج تشير إلى أن قيمة (ر) المحسوبة هي اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.195).

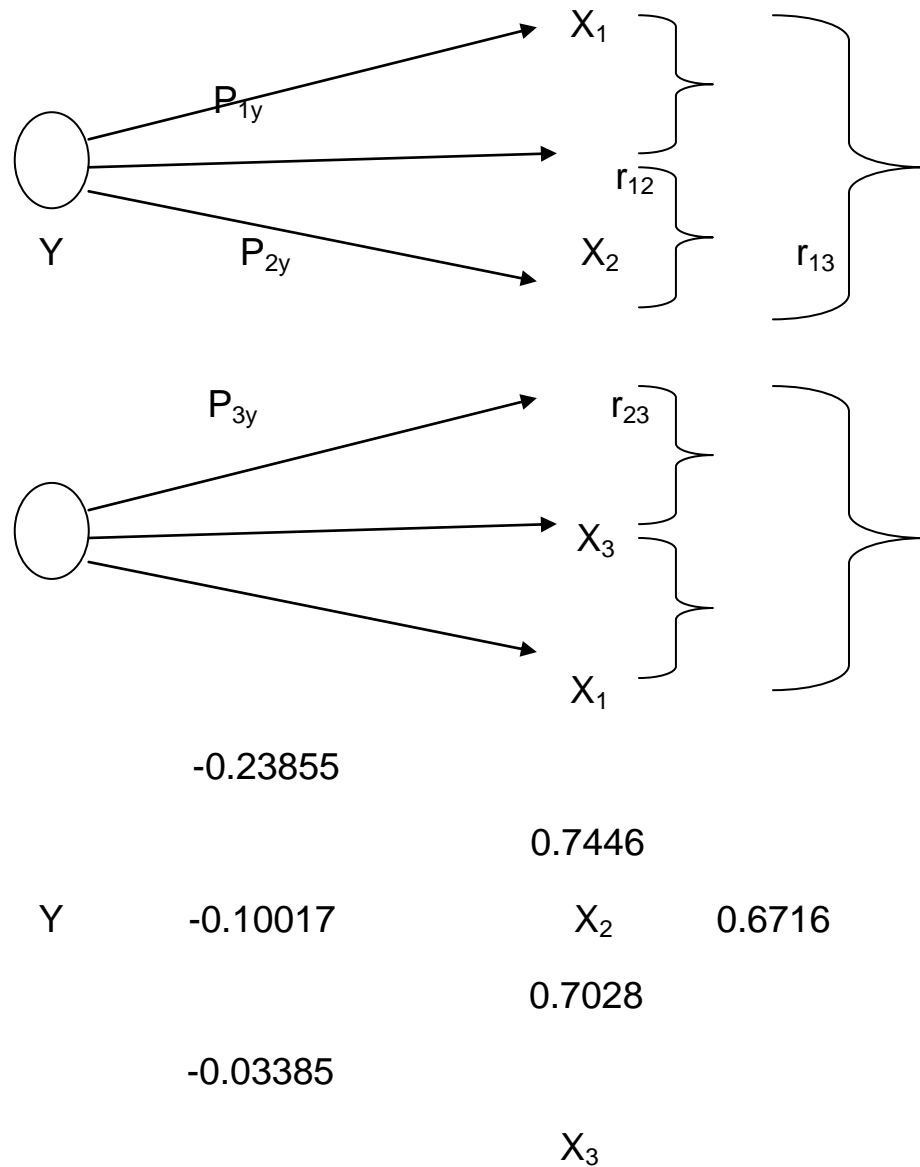
يتبين من الجدول (4) أن هناك علاقة ارتباط عكسية بين ابعاد التوجه نحو التفوق الرياضي وقلق المنافسة الرياضية ، ويعزو الباحثون النتائج التي ظهرت إلى أن الأندية كانت معدة إعداداً جيداً من حيث الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين فضلاً عن باقي عناصر الاعداد المتمثلة بالجانب البدني والمهاري والخططي فالمدرّب الناجح يعدّ ماهراً في تنظيم طاقات لاعبيه البدنية والنفسية وكيفية التحكم وتوجيه أفكارهم أثناء المنافسة مما يجعل الأداء يتطور باتجاه صحيح، حيث يشير (راتب، 2000) الى ان المدرّب الناجح هو الذي يهتم بالإعداد النفسي للاعبين ويضعه من ضمن البرنامج التدريبي كما يجب ان يوجه الى تنمية مصادر الطاقة النفسية الايجابية التي تمثل بالإثارة والسعادة والاستمتاع والابتعاد عن مصادرها السلبية التي تتمثل بالتوتر والقلق والخوف. (راتب، 2000، 172).

وقد استفاد الباحثون من عرض مصفوفة الارتباط لاجل التحقق من الهدف الرابع للبحث وهو التعرف على طبيعة العلاقات الارتباطية بين المتغيرات من خلال تجزئة معاملات ارتباط ابعاد التفوق الرياضي وقلق المنافسة الرياضية إلى تأثيرات مباشرة وأخرى غير مباشرة بأسلوب تحليل المسار، اذ ان جميع قيم الارتباطات الايجابية والسلبية المبيّنة في المصفوفة لا تعود إلى التأثيرات المباشرة للمتغيرات وانما مبنية إلى التكامل بين التأثيرات المباشرة وغير المباشرة لهذه المتغيرات المجتمعة

- عرض وتحليل نتائج تحليل المسار لمتغيرات البحث ابعاد قلق المنافسة الرياضية وتأثيرها بأبعاد دافعية الانجاز الرياضي:

تم استخدام طريقة تحليل المسار الذي اقترحه (Dewc & Lu, 1959, 515-518) وذلك لتجزئة ارتباطات ابعاد التفوق الرياضي (التوجه نحو ضبط النفس، التوجه نحو الإحساس بالمسؤولية، التوجه نحو احترام الآخرين) قيد الدراسة بقلق المنافسة الرياضية إلى تأثيرات مباشرة وتأثيرات غير مباشرة، حيث تم اختيار نموذج يتضمن هذه المتغيرات التي تناولها البحث (ابعاد التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي) من خلال حساب معامل المسار Piy (التأثير المباشر للمتغير (I) بقلق المنافسة الرياضية والذي يرمز له y) من المعادلة الآتية: $(Piy = R-1 r)$

علماً أن $(R-1 \ r)$ تعني معكوسة مصفوفة معاملات الارتباطات بين المتغيرات المستقلة و (r) تعني متجهة معاملات الارتباط البسيط بين قلق المنافسة الرياضية والمتغيرات المستقلة (ابعاد التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي) قيد الدراسة هذا بالنسبة للتأثير المباشر، أما التأثير غير المباشر فنحصل عليه من خلال التأثير المباشر للمتغير الأول (التوجه نحو ضبط النفس) بقلق المنافسة الرياضية + حاصل ضرب معامل الارتباط بين المتغيرين الأول والثاني (التوجه نحو ضبط النفس والتوجه نحو الإحساس بالمسئولية) في التأثير المباشر للمتغير الثاني (التوجه نحو الإحساس بالمسئولية) وكما موضح في الشكل (1).



الشكل (1) يوضح العلاقة المسارية للتوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي مع قلق المنافسة الرياضية

الجدول (6)

يبين تحليل المسار لأبعاد التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي (التوجه نحو ضبط النفس، التوجه نحو الإحساس بالمسئولية، التوجه نحو احترام الآخرين) وتأثيرها في قلق المنافسة الرياضية

ت	متغيرات البحث	التوجه نحو ضبط النفس	التوجه نحو الإحساس بالمسئولية	التوجه نحو احترام الآخرين	قيمة الارتباط مع قلق المنافسة الرياضية
1	التوجه نحو ضبط النفس	0.23855-	0.07459-	0.02273-	0.336-
2	التوجه نحو الإحساس بالمسئولية	0.17762-	0.10017-	0.02379-	0.302-
3	التوجه نحو احترام الآخرين	0.16021-	0.0704-	0.03385-	0.264-

وقبل عرض وتحليل ومناقشة النتائج الخاصة بتحليل المسار يشير الباحثون إلى انه تم الاعتماد على جدول معاملات المسار الذي اقترحه (Mishra & Link , 1973) نقلاً عن (ألتك، 2010) في تقويم المستويات المعنوية كما مبين في الجدول (7)

الجدول (7)

يبين مقاييس معاملات المسار

قيم التأثيرات المباشرة وغير المباشرة				
أكثر من 1,00	0,30 إلى 0,99	0,20 إلى 0,29	0,10 إلى 0,19	0,00 إلى 0,09
عالي جداً	عالي	متوسط	قليل	يهمل

(ألتك، 2010، 136)

من خلال ملاحظتنا للجدول (6) يتبين لنا ماياتي:

- ان التأثير المباشر للتوجه نحو ضبط النفس بقلق المنافسة الرياضية البالغ قيمتها (-0.23855)، كانت عكسية سالبة متوسطة المعنوية لوقوعها بين (0,20 - 0,29) في مقاييس معاملات المسار.
- ان التأثير المباشر للتوجه نحو الإحساس بالمسئولية بقلق المنافسة الرياضية البالغ قيمتها (-0.10017)، كانت عكسية سالبة قليلة المعنوية لوقوعها بين (0,10 - 0,19) في مقاييس معاملات المسار.
- ان التأثير المباشر للتوجه نحو احترام الآخرين بقلق المنافسة الرياضية البالغ قيمتها (-0.03385)، كانت عكسية سالبة عالي المعنوية لوقوعها بين (0,30 - 0,99) في مقاييس معاملات المسار.

أما التأثيرات غير المباشرة، فنلاحظ بان التأثير غير المباشر للتوجه نحو ضبط النفس بقلق المنافسة الرياضية من خلال التوجه نحو الإحساس بالمسئولية البالغ قيمتها (-0.07459) كان تأثيراً مهمل المعنوية لوقوعه بين (0,00 - 0,09)، في حين كان التأثير غير المباشر للتوجه

نحو ضبط النفس بقلق المنافسة الرياضية من خلال التوجه نحو احترام الآخرين البالغ قيمتها (-) 0.02273 كانت عكسية سالبة مهملة المعنوية ايضاً لوقوعها بين $(0,00 - 0,09)$ في مقاييس معاملات المسار.

أما التأثيرات غير المباشرة للتوجه نحو الإحساس بالمسئولية لقلق المنافسة الرياضية من خلال التوجه نحو ضبط النفس البالغ قيمتها (-0.17762) كانت عكسية سالبة قليلة المعنوية لوقوعها بين $(0,10 - 0,19)$ ، في حين كان التأثير غير المباشر للتوجه نحو الإحساس بالمسئولية بقلق المنافسة الرياضية من خلال التوجه نحو احترام الآخرين البالغ قيمتها (-0.02379) كانت عكسية سالبة مهملة المعنوية ايضاً لوقوعها بين $(0,00 - 0,09)$ في مقاييس معاملات المسار.

أما التأثيرات غير المباشرة للتوجه نحو احترام الآخرين بقلق المنافسة الرياضية من خلال التوجه نحو ضبط النفس البالغ قيمتها (-0.16021) كانت عكسية سالبة قليلة المعنوية لوقوعها بين $(0,10 - 0,19)$ ، في حين كان التأثير غير المباشر للتوجه نحو احترام الآخرين بقلق المنافسة الرياضية من خلال التوجه نحو الإحساس بالمسئولية البالغ قيمتها (-0.0704) كانت عكسية سالبة مهملة المعنوية ايضاً لوقوعها بين $(0,00 - 0,09)$ في مقاييس معاملات المسار.

مما سبق عرضه من تحليل التأثيرات المباشرة وغير مباشرة لمتغيرات البحث نستنتج ان التأثير المباشر للتوجه نحو احترام الآخرين بقلق المنافسة الرياضية والتي بلغت قيمتها (-) 0.03385 ، كانت عكسية سالبة عالي المعنوية لوقوعها بين $(0,30 - 0,99)$ في مقاييس معاملات المسار وهذا يعني أنها أثرت وبشكل كبير بقلق المنافسة الرياضية وان هذه العلاقة العكسية تعتبر إيجابية بالنسبة للاعبين هذا وان دل على تماسك الفرق الرياضية واستعداد اللاعب للتعاون مع زملاء في الفريق واكتساب الثقة بين اللاعبين اذ أن اكتساب الشخص لاحترام الآخرين يعد بنية أساسية لتحقيق اتصال ناجح وفعال بين اللاعبين او الفرق الرياضية بصورة عامة اذ يشير (علاوي، 2009) الى ان الفرد الرياضي الذي يفتقر الى الروح الرياضية او الولاء للفريق او الكفاح في سبيل الفوز وما الى ذلك من مختلف السمات الخلقية والارادية، لن يستطيع مهما بلغت قدراته البدنية والفنية تحقيق اعلى المستويات الرياضية" (علاوي، 2009، 167) وأن أفضل احترام هو الذي يكون نابعا من الروح الرياضية المتبادلة بين الطرفين المتنافسين والروح الرياضية هي شعار "جمهورية الفيفا" **My Game is Fair play** الذي تبحت الفيفا عن تفعيله دائما في كل بطولاتها.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث توصل الباحثون إلى الاستنتاجات التالية:

- يمتلك لاعبو كرة القدم للصالات درجات جيدة في التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي (التوجه نحو ضبط النفس، التوجه نحو الإحساس بالمسئولية، التوجه نحو احترام الآخرين) في حين

يمتلكون درجات قليلة من سمة (قلق المنافسة الرياضية) وذلك من خلال مقارنة قيم الأوساط الحسابية مع قيمة المتوسط الفرضي.

- هناك علاقة ارتباط عكسية بين التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي وقلق المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم الصالات وذلك بدلالة معنوية مصفوفة معامل الارتباط.
- ان التأثير المباشر للتوجه نحو ضبط النفس بقلق المنافسة الرياضية كانت عكسية سالبة متوسط المعنوية وذلك من خلال مقارنة النتائج مع مقاييس معاملات المسار.
- ان التأثير المباشر للتوجه نحو الإحساس بالمسؤولية بقلق المنافسة الرياضية كانت عكسية سالبة قليلة المعنوية وذلك من خلال مقارنة النتائج مع مقاييس معاملات المسار.
- ان التأثير المباشر للتوجه نحو احترام الآخرين بقلق المنافسة الرياضية كانت عكسية سالبة عالية المعنوية وذلك من خلال مقارنة النتائج مع مقاييس معاملات المسار.

5- 2 التوصيات:

- تنمية السمات الشخصية للاعبين وذلك من خلال البرامج النفسية او الارشادية للارتقاء بالسمات الايجابية للاعبين بصورة اكثر واضعاف السمات السلبية كالقلق والخوف.
- ضرورة إجراء اختبارات دورية للاعبين للتعرف على التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي وكذلك حالة قلق المنافسة الرياضية لكونهم احد المتغيرات النفسية التي يمكن اعتمادها عند تقييم الحالة النفسية للاعبين.
- اجراء بحوث ودراسات مشابهة تتناول التوجه نحو ابعاد التفوق الرياضي مع متغيرات نفسية اخرى وعلى بقية الألعاب الرياضية الجماعية وكلا الجنسين.
- المصادر:

1. ألتك، أسيل زهير رشيد (2010): "العلاقة التبادلية بين بعض القضايا الجوهرية للمسؤولية الاجتماعية وبناء التزام العاملين بالجودة وانعكاساتها على القيم المنظمية"، أطروحة دكتوراه، كلية الإدارة والاقتصاد، جامعة الموصل، العراق.
2. أحموري، عكلة سليمان، (2008): "مبادئ علم النفس التدريب الرياضي"، ط2، دار أبين الأثير للطباعة والنشر، الموصل.
3. الدهاوي، صالح حسن (2010): "مبادئ الصحة النفسية"، ط2، دار وائل للطباعة والتوزيع.
4. دودو، بلقاسم (2013): "دراسة تحليلية لإتجاهات التفوق الرياضي لدى مشتركى البطولة الوطنية للرياضة المدرسية -ألعاب جماعية - و علاقتها ببعض المتغيرات" بحث منشور في مجلة العلوم الانسانية والاجتماعية العدد العاشر الجزائر.

5. راتب، أسامة كامل (2000): "تدريب المهارات النفسية - تطبيقات في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة.
6. راتب، أسامة كامل (2001): "الاعداد النفسي للناشئين"، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة،
7. الزبيدي، محمد خالد محمد، والحيالي، عمر احمد جاسم (2013): "تحليل العلاقة بين أبعاد قلق المنافسة الرياضية بدافعية الانجاز الرياضي للاعبين منتخبات جامعات العراق لكرة القدم المنطقة الشمالية"، بحث منشور في مجلة الثقافة الرياضية كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة تكريت ، المجلد (5)، العدد (2).
8. الطالب، نزار و لويس ،كامل (2000): "علم النفس الرياضي"، دار الحكمة للطباعة والنشر، بغداد.
9. عبدالصير، عادل(1999): "التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
10. علاوي، محمد حسن (1998): "موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
11. علي، عزيمة عباس (2006): "السلوك التنافسي وعلاقته بالتوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي للاعبين الشباب لكرة السلة"، بحث منشور، مجلة التربية الرياضية جامعة بغداد، المجلد الخامس عشر، العدد الثاني.
12. عنان، محمود (2004): "التعلم والدافعية في الرياضة"، ب، م.
13. علاوي، محمد حسن علاوي (2009): "المدخل في علم النفس الرياضي"، ط7، مركز الكتاب للنشر، مدينة نصر، القاهرة.
14. فوزي، أمين احمد (2006): "مبادئ علم النفس الرياضي"، ط2، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، القاهرة .
15. Dewey, D. R. and K.H.Lu(1959): **A correlation and path coefficient analysis components of crested wheat grass and seed production.** agren .j.

الملحق (1)
التوجه نحو أبعاد التفوق الرياضي

ت	الفقرات
1	من الصعوبة الجمع بين التفوق الرياضي والتحصيل الدراسي
2	يجب رفع الكلفة بينك وبين المدرب بحيث تستطيع أن تتأديه باسمه الأول مثل الأصدقاء أو الزملاء
3	أثناء التدريب عندما يكون المدرب بعيداً عني فأنتي انتهز هذه الفرصة أحياناً للهزار مع بعض الزملاء
4	نقد المدرب لك يعني أنه يتحداك
5	ليس من مسؤولية اللاعب ترك حجرة خلع الملابس مرتبة كما كانت
6	إذا كان فريقك متقدماً على الفريق الآخر فيمكنك الترخي في اللعب
7	لديك الحق في أن تغضب وتثور إذا استبدلك المدرب بلاعب آخر قبل أ، تثبت وجودك في الملعب
8	على الرياضي أن يخضع لنظام تغذية معين ليلة المباراة فقط
9	إذا كنت لا أفضل زميلي فأنتي أجاهله في الملعب وخارجه
10	يجب على الرياضي إن يحترم جميع مدربيه
11	التحكم في الانفعالات يقلل من مستوى اللاعب
12	المتفرجون يساعدون اللاعب على فقد أعصابه
13	يتسبب الحكام أحياناً في هزيمة الفرق الرياضية
14	يجب على الرياضي أن يعرف مستوى قدراته البدنية
15	المنافس في اللعب لا يمكن أبداً أن اعتبره صديقي
16	لكي تكون لاعباً ناجحاً يجب أ، تحارب الآخرين
17	السياب والشتائم تساعد على تفرغ انفعالات اللاعب
18	يجب على اللاعب نقد زملاءه بقسوة
19	الادوات الرياضية التي تتلف وتتكسر يمكن استبدالها بسهولة
20	في معظم الاحيان لا يستطيع اللاعب التحكم في انفعاله نحو إيذاء منافسه
21	اللاعب الماهر بغض النظر عن عدم قدرته في السيطرة على أعصابه - ينبغي إشراكه غالباً في المباريات
22	اللاعب الذي يحاول تعمد إصابة منافسه اعتبره لاعباً شجاعاً
23	اللاعب الماهر لا يصادق اللاعب أقل منه مستوى في اللعب
24	اللاعب الجيد هو الذي يستطيع التحكم في انفعالاته أثناء المواقف العصبية في المباراة
25	المدربون يطلبون دائماً طلبات غير معقولة
26	يجب على اللاعب عدم بذل أقصى جهد أثناء التدريب
27	اللاعب الناجح لا يطيع إلا أوامر المدرب فقط
28	اللاعب الماهر يرتبك كثيراً عندما تشتد الرقابة عليه من المنافسين
29	الرياضي الممتاز يمكنه كسب المباراة بدون بذل جهد يذكر
30	الشخص الذي يحترم المنافسين لا يستطيع غالباً أن يكون رياضي ناجح
31	الصبر وضبط النفس من مميزات اللاعب المتفوق

32	اللاعب الناجح لا يعتني غالباً بملايس اللعب
33	عند حصولي على درجات منخفضة في دراستي أطلب من المدرب محاولة التوسط لتحسين درجاتي
34	يحتسب الحكام غالباً أخطاء ضدي لم ارتكبتها
35	ينبغي عليك اللعب حتى لو كنت مريضاً
36	من المناسب عدم ذكر محاسن اللاعبين الآخرين
37	عندما يثور زميلك في اللعب يجب مساعدته على إسقاط غضبه على المنافسين
38	من الخطأ يقبل الهزيمة بروح طيبة
39	المعارف والمعلومات النظرية المكتسبة من الرياضة لها أهمية كبرى في تحسين مستوى اللاعب
40	الرياضي الناجح يفقد أعصابه عند مواجهة الهزيمة
41	يجب على الرياضيين عدم الانتظام يومياً في الدراسة أو العمل لأنهم يقضون المزيد من الوقت في التدريب والاشتراك في المنافسات
42	إذا كان أحد المنافسين سريع النرفزة لإلاني أبذل كل جهدي لكي أجعله يفقد سيطرته على أعصابه
43	اللاعب الذي يسهل استثارته أعتبره لاعباً جيداً
44	إذا هاجمني المنافس بخشونة فأنني انتهز فرصة مناسبة لكي أهاجمه بخشونة أكثر من خشونته
45	يجب على المدربين إبراز أخطاء اللاعبين الذين يقومون بتدريبهم
46	هزيمة الفريق مسؤولة المدرب وليست مسؤولة اللاعبين
47	إذا استبدلك المدرب بلاعب آخر فيجب أن تظهر غضبك بصورة واضحة
48	يجب على اللاعب أ، ينقد نفسه ذاتياً
49	أتمتع بصحبة زملائي في الملعب
50	عندما تتأزم الأمور في المنافسة يجب إلقاء مسئوليتها على الآخرين
51	يتحسن أداء اللاعب عندما يقوم منافسه باستفزازه
52	إذا سخر أحد المتفرجين من اللاعب فيجب عليه أن يوقفه عند حده بصورة قاسية
53	يجب على اللاعب أن يحترم جميع زملاءه في الفريق
54	يجب على لاعب أن يبذل أقصى جهده وإظهار أحسن ما عنده في المباريات

ت	العبارات	أبدا تقريبا	أحيانا	غالبا	دائما تقريبا
1	أنا مشغول اليال بالمباراة القادمة				
2	اشعر بالنرفزة				
3	اشعر بالهدوء				
4	اشعر بعدم الثقة في نفسي				
5	اشعر بالاضطراب				
6	اشعر بالراحة				
7	بالي مشغول من ناحية عدم أجادتي في المباراة بما يتناسب مع مستواي				
8	اشعر بان جسمي متوتر				
9	اشعر بالثقة في نفسي				
10	بالي مشغول من ناحية الهزيمة (عدم الفوز) في المباراة				
11	اشعر بالتوتر في معدتي				
12	اشعر بالاطمئنان				
13	أخشى من سوء الأداء نتيجة للضغط العصبي قبل المباراة				
14	اشعر بالاسترخاء في جسمي				
15	أثق في قدرتي على مواجهة التحدي في المباراة				
16	أخشى أن يكون أدائي سيئا في المباراة				
17	قلبي يدق بسرعة				
18	عندي ثقة ب؟أنني سوف أجيد في المباراة.				
19	بالي مشغول من ناحية تحقيق هدفي في المباراة				
20	اشعر بتقلص أو مغص في معدتي.				
21	اشعر براحة البال.				
22	فكري مشغول من عدم رضاء مدربي عن أدائي في المباراة.				
23	أحس بعرق في اليدين.				
24	اشعر بثقة لأنني هيات نفسي ذهنياً بأنني سوف أجيد في المباراة.				
25	بالي مشغول من ناحية عدم قدرتي على التركيز في المباراة				
26	اشعر بأن جسمي مشدود.				
27	عندي ثقة بأنني سأتغلب على ضغوط المباراة				

ملخص البحث

أثر استخدام نماذج النظرية البنائية في التحصيل المعرفي لطلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة
في مادة طرائق التدريس

ا.د. فاتن محمد رشيد

م.د. زياد سالم عبد

هدف البحث الى التعرف على :

- اثر انموذج وودز في التحصيل المعرفي لطلاب السنة الثالثة لمادة طرائق التدريس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت .
 - اثر انموذج وينلي في التحصيل المعرفي لطلاب السنة الثالثة لمادة طرائق التدريس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت .
 - اي النموذجين افضل في التحصيل المعرفي لطلاب السنة الثالثة لمادة طرائق التدريس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت
- ولتحقيق اهداف البحث افترض الباحثان :

- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين درجات الطلاب في الاختبار البعدي للتحصيل بين المجموعة التجريبية الاولى حسب انموذج وودز والمجموعة التجريبية الثانية حسب انموذج وينلي.

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث واشتملت عينة البحث على (42) طالبا من طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت بواقع (20) طالبا للمجموعة الاولى التي استخدمت انموذج وودز و (22) طالبا للمجموعة الثانية التي استخدمت انموذج وينلي وتم اختيار التصميم التجريبي الذي يطلق عليه تصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبارات القبلية والبعدية وتم تحقيق التكافؤ بينهم في متغيرات التحصيل لمادة الطرائق والذكاءات المتعددة ، قام الباحثان بإعداد الخطط التدريسية وفق الانموذجين المقترحين وعرضها على الخبراء لبيان صلاحيتها للتطبيق كما قام الباحثان بتقنين الاختبار التحصيلي بعد اجراء المعاملات العلمية عليه ثم قاما بإجراء التجربة الرئيسية المتكونة من (12) خطة تدريسية لكل نموذج بواقع وحدتين في الأسبوع في الفترة من (2016/3/1) ولغاية (2016/4/17) وأجري الاختبار البعدي (التحصيل المعرفي) بعد الانتهاء من التجربة مباشرة ، وبعد جمع البيانات وتقريغها عولجت إحصائيا باستخدام البرنامج الاحصائي (spss) اختبار (ت) للعينات المرتبطة وغير المرتبطة والوسط الحسابي والانحراف المعياري ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون) و معادلة سبيرمان - براون .

بعد المعالجة الاحصائية وظهور النتائج استنتج الباحثان ما يلي :

- فاعلية كلا الأنموذجين في التحصيل المعرفي لعينة البحث في مادة طرائق التدريس .

- عدم وجود افضلية لأي من الانموذجين احدهما على الاخر في التحصيل المعرفي لعينة البحث في مادة طرائق التدريس .

واوصى الباحثان بما يلي :

- اعتماد أنموذجي وودز و ويتلي في تدريس مادة طرائق التدريس والدروس النظرية في

كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لما لها من اثر في تحصيل الطلاب .

- اعداد دليل ارشادي للتدريسيين حول كيفية استخدام كلا الأنموذجين تطويرا لطرائق

واساليب التدريس المستخدمة .

The effect Of Use Models Of Constructional Theory On The Cognitive Achievement Of Physical Education And Sports Sciences Students In The Lesson Of Methods

Abstract

the research aimed to identify:

- The impact of the Woods model on the cognitive achievement of the third class students of the teaching methods in the collage of Physical Education and Sport Sciences at the University of Tikrit.

- Effect of the Wittley model in the cognitive achievement of the third class students of teaching methods in the collage of Physical Education and Sport Sciences at the University of Tikrit.

- Which models are best in the cognitive achievement of the third class students of teaching methods in the collage of Physical Education and Sports Sciences at the University of Tikrit

To achieve the research goals, the researchers hypothesized:

- There are statistically significant differences between the students' degrees in the post-test of collection between the first experimental group according to the Woods model and the second experimental group according to the Witley model.

The researchers used the experimental method to suitability and the nature of the research. The sample included (42) students of the third year of school in the collage of Physical Education and Sports Sciences at the University of Tikrit and (20) students for the first group that used the Woods model and 22 students for the second group that used the model The experimental design which is called the design of equal groups with before and after tests. and The equivalence between them was achieved in the collection variables of the method of the methods and the multiple intelligences. The researchers prepared the teaching plans according to the proposed models and presented them to the experts to determine the validity of the application as the researchers codified the test achievement after conducting scientific transactions and then conducted the main experiment consisting of (12) teaching plans for each model, two units per week in the period from (1/3/2016 to 17/4/2016) The test was carried out

the experiment after the end of the experiment completed immediately, and after the data collection and write it were dealt with statistically using the program.

Statistical (spss) Test (T) of the associated and non-associated samples, mean, standard deviation, simple correlation coefficient (Pearson) and Spearman-Brown equation.

After the statistical processing and the appearance of the results, the researchers concluded the following:

- Effectiveness of both models in the cognitive achievement of the research sample in teaching methods.
- There is no preference for either of the two models on the other in the cognitive achievement of the research sample in the teaching methods.

The researchers recommended the following:

- Adopting the Woods and Wittley models in the teaching of teaching methods and theoretical courses in the faculties of physical education and sports sciences because of their impact on students' achievement.
- Preparation a guide for teachers about how to use both models to develop the methods and methods of teaching used.

1 : التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث :

تشهد الألفية الثالثة التي نعيش فيها الثورة التكنولوجية وثورة الاتصالات والمعلومات ، إن هذه الثورات بجوانبها المختلفة أدت إلى تغيرات في مجالات الحياة المختلفة كالمجال الاقتصادي والسياسي والاجتماعي والتربوي وفي ظل هذه المعطيات ومتطلبات الواقع وتحديات المستقبل ، فرض علينا الاهتمام بأساسيات المعرفة كالمفاهيم والمبادئ والقوانين والنظريات ، والعلوم الرياضية كجزء من هذه المجالات بل من اهمها وهي ليست مجرد عمليات بديهية منفصلة أو مهارات بل هي أبنية محكمة يتصل بعضها ببعض اتصالاً وثيقاً مشكلة في النهاية بنيانا متكاملًا واللبنات الأساسية لهذا البناء هي المفاهيم والمعارف الرياضية إذ إن المبادئ والتعميمات والمهارات الرياضية تعتمد اعتمادا كَبيرا على المفاهيم في تكوينها واستيعابها أو اكتسابها.

لذلك فرضت علينا الخطوة الثانية من التغيرات الضرورية التي اثرت وما زالت تؤثر في العملية التعليمية أن تعيد المؤسسات التعليمية والتربوية النظر من جديد في مناهجها وطرائق تدريسها ووسائلها التعليمية وأساليبها التقويمية وأنشطتها العلمية في إطار شامل متكامل مستمر بما يؤهلها لمواجهة الجديد والمتطور في هذا العالم المتغير .

ان من اولويات هذه المرحلة ان مسؤولية وواجبات المدرس لم تعد نقله للمعرفة التي كانت مؤشر على تميزه وتفوقه إلى المتعلمين باستخدام طرائق تدريسية تقوم على أساس أن المدرس محور العملية التعليمية التعلمية فهو ملقن وشارح ومفسر ومستنتج للمعرفة في حين يكون المتعلم

ساكننا منصتا منقلبا لها وما عليه إلا حفظها وخبزها في ذاكرته العقلية إلى أن يحين وقت الاختبار، فيقوم بتفريغ هذا المخزون المعرفي في كراسة الإجابة ، بل أصبح دور المدرس في عصر التقدم العلمي والتكنولوجي والثورة المعلوماتية موجهاً وميسراً لعملية تعلم المتعلمين وتدريبهم على كيفية الحصول على المعرفة العلمية وبنائها ومعالجتها ، بحيث تصبح عنصراً رئيساً من عناصر شخصيته المعرفية وفي ضوء ذلك تغير دور المتعلم، فأصبح يبحث ويفكر وينقب ويمارس الأنشطة ويستقصي المعرفة من خلال سياقات فردية وأخرى جماعية ، يبحث عن المعرفة ويعالجها ليكون بنى معرفية تقوم على أساس منظومات مفاهيمية ترتبط بها عناصر المعرفة من مفاهيم وقواعد وقوانين بعلاقات تكسبها قوة ومعنى تربط التعلم السابق بالتعلم الحالي والتعلم الحالي يمهّد للتعلم اللاحق ، تعلم قائم على بناء المعرفة وتطويرها ليوافق تغيرات العصر وتحدياته.

ولم يقتصر التغيير على دور المعلم والمتعلم في العملية التعليمية التعلمية ، وإنما امتد إلى المناهج وطرق التدريس وأساليبها واستراتيجياتها ، فظهرت النظرية البنائية بنماذجها المتعددة التي تقوم على أساس بناء المعرفة لدى المتعلمين ، في هذا الصدد اشار (Wheatly , 1991) ان النظرية البنائية تعتمد على مبدئين اساسيين هما المعرفة لا تستقبل بجمود ولكنها تبني بفعالية ادراك الموضوع عن طريق مفاهيمه والمبدأ الاخر ان المعرفة تكتسب بالخبرات . (زينون ، 2007 ، 38)

ان فلسفة النظرية البنائية التي تدعو الى ان يبني المتعلم معرفته بنفسه من خلال التفاعل المباشر مع الموقف التعليمي ومع المعرفة الجديدة وربطها بخبراته السابقة في ضوء توجيهات المعلم ، كما تهتم بكيفية حدوث التعلم في عقل المتعلم وما يحدث داخل حجرات الدراسة وما يفعله المتعلم لتعليم المتعلم .

وقد انبثقت عن النظرية البنائية العديد من النماذج والاستراتيجيات التدريسية كنموذج وودز الذي تكمن خصوصيته في توظيف مهارات عقلية يمكن تنميتها لدى المتعلمين في المراحل الدراسية المختلفة وفي المواد التي فيها ربط بين الجانبين النظري والعملي كمادة طرائق التدريس، ويتكون هذا الانموذج من ثلاث مراحل اساسية هي (التنبؤ والملاحظة والتفسير) .

فالتنبؤ هو إحدى المهارات العقلية والتي تظهر قدرة المتعلمين على استخدام خبراتهم أو معلوماتهم السابقة للتنبؤ بالظاهرة المراد دراستها ، وهذا يتم في ضوء المعلومات المتوافرة أو الأحداث الجزئية المتصلة بالظاهرة أو الحادثة أو موضوع الدراسة ، أما الملاحظة فتعني الانتباه المقصود والمضبوط للأحداث أو للظواهر بهدف اكتشاف اسباب ظهورها من خلال استخدام حاسة أو أكثر، (عبد الهادي وعياد ، ٢٠٠٩ ، ١٥٣) والتفسير هو مهارة عقلية تعمل على إضفاء معنى للخبرات الحياتية واستخلاص معنى اخر منها فعندما نقدم تفسيراً لخبرة ما إنما نقوم بشرح المعنى

الذي أوحى به إلينا ، وعندما نسأل عن كيفية توصلنا لمعنى معين من خبرتنا فإننا نقوم بإعطاء تفصيلات تدعم تفسيرنا لتلك الخبرة . (جروان ، ٢010 ، 167)

وقد تناول تجريب هذا الانموذج العديد من الباحثين لما وجدوا فيه الايجابية في تحقيق التعلم المنشود ومنهم (woods,1994) الدايني (2001) العبيدي (2004) المعاضيدي (2010) العميري (2011) المجمعى (2015) .

اما انموذج ويتلي فقد اشار زيتون(2007) الى انه بالرغم من وجود استراتيجيات تعليمية_تعليمية تستخدم المشكلات الا ان انموذج ويتلي يتميز بانه اكثر فاعلية في تحقيق الاهداف المنشودة ويتكون هذا الانموذج من ثلاث مراحل اساسية هي : المهام والمجموعات المتعاونة والمشاركة ، وتمثل مهام التعلم مجموعة المشكلات التي يعد لها المعلم ويخططها خلال اوراق العمل المقدمة للمتعلمين، اما المجموعات المتعاونة فهو المبدأ المهم الذي يبناه الانموذج بالاعتماد على التعلم التعاوني في تقسيم طلاب الفصل الدراسي، والمشاركة هو المكون الاخير حيث يعرض المتعلمين حلولهم و الطرق التي توصلوا اليها مع باقي المجموعات وتدور المناقشات بينهم تحت اشراف المعلم .(زيتون،460،2007) وقد اشار العديد من الباحثين بنجاح الانموذج في تحقيق التعلم الافضل للمتعلمين مقارنة بالطرائق التقليدية للتعلم مثل الجندي (2003) الحذيفي (2003) حمادة (2005) الراوي(2006) فؤاد(2008)المخزومي (2011) الزعبي(2013) .

وتعد مادة طرائق التدريس ركنا اساسيا من اركان العملية التعليمية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضية لتحقيق اهم مخرجات اهدافها وهي تخريج كوادر رياضية قادرة على قيادة الحركة الرياضية في المدارس والمجتمع. لذلك يرى الباحث ان الاهتمام بهذه المادة من الضروريات التي يجب الوقوف عليها وتحديثها .

و بناءً على ما تقدم فإن استخدام استراتيجيات ونماذج حديثة في تدريس علوم التربية الرياضية يشكل ضرورة للارتقاء بمستوى التحصيل المعرفي لطلاب التربية البدنية وعلوم الرياضة الذين يرجى لهم قيادة العملية التعليمية والرياضية في المستقبل القريب .
وبذلك تكمن أهمية البحث الحالي فيما يلي :

- 1- يعد محاولة متواضعة لتطوير التعليم ورفع مستوى التحصيل لدى عينة البحث .
- 2- انطلاقة للباحثين في مجال طرائق تدريس التربية البدنية وعلوم الرياضة لفتح افاق جديدة ومستقبلية في هذا المجال.
- 3- يتماشى هذا البحث مع الاتجاهات التي تدعو الى اختبار نماذج تدريسية حديثة وتوظيفها في عملية التدريس والتي قد تسهم في رفع المستوى المعرفي للطلاب .
- 4- يستمد البحث اهميته من خلال اعطاء المتعلمين دورا اكبر في استثمار خبراتهم السابقة وطاقاتهم الكامنة واعادة بناء المعرفة لديهم من جديد .

5- تناول البحث أنموذجين حديثين من نماذج النظرية البنائية وهما وودز و ويتلي .

1-2 مشكلة البحث :

ومن خلال عمل الباحثين في مجال تدريس طرائق التدريس واستنارتها بأراء عدد من مدرسي هذه المادة في الجامعات الاخرى شخّصا أن طرائق التدريس المستخدمة حالياً من الطرق التقليدية التي تدعم التلقين والحفظ والاستظهار وتشجع الانفراد و المنافسة في التعلم ، فهي بمثابة المصنع الذي يهدف إلى جعل المتعلمين يتخذون أسلوباً واحداً في تعلم العلوم الرياضية ، وهذا ما سينعكس سلباً على فهمهم واستيعابهم لها وتوظيفها لمعلومات لاحقة تخص المادة .

لذلك كانت الفكرة الى الانتقال الى طرائق تدريس تثير التفكير ما وراء المعرفة وتعتمد على التعلم بالنظرية البنائية التي هي عبارة عن عملية إيجابية نشطة يتعلم فيها المتعلم أفكاراً جديدة مبنية على معارف وخبرات سابقة وهذا التعلم يتم عن طريق دمج المعلومات الجديدة في المعرفة القديمة المتوفرة عند المتعلم ومن ثم يجري تعديل المفاهيم والتصورات السابقة لاستيعاب الخبرات الجديدة .

لذلك يرى الباحثان أن هنالك حاجة لاستخدام نماذج تدريسية تناسب تدريس مادة طرائق تدريس التربية الرياضية سعياً لاستمرارية التطوير والمعالجة والارتقاء بمستوى قدرتهم على التعلم والتعليم وذلك باستخدام أنموذجين من نماذج النظرية البنائية الحديثة وهما انموذجي وودز و ويتلي التي يتوقع لها ان تسهم بمشاركة الطلبة في العملية التعليمية ومساعدتهم على اكتساب المعارف الضرورية لهم ، وبذلك يمكن تحديد مشكلة البحث بالسؤال الآتي:

ما اثر استخدام أنموذجي وودز و ويتلي في التحصيل المعرفي طلاب كلية التربية البدنية

وعلوم الرياضة في مادة طرائق التدريس ؟

1-3 اهداف البحث :

يهدف البحث الى الكشف عن :

1 - اثر انموذج وودز في تحصيل طلبة السنة الثالثة لمادة طرائق التدريس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت .

2- اثر انموذج وتلي في تحصيل طلبة السنة الثالثة لمادة طرائق التدريس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت .

3- المقارنة بين اثر انموذجي وودز و وتلي في تحصيل طلاب السنة الثالثة في مادة طرائق التدريس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت .

1-4 فرض البحث :

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين درجات الطلاب في الاختبار البعدي للتحصيل بين المجموعة التجريبية الاولى حسب النموذج وودز والمجموعة التجريبية الثانية حسب النموذج ويتلي.

5-1 مجالات البحث :

1 - 5 - 1 المجال البشري : طلاب السنة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت.

1 - 5 - 2 المجال المكاني : القاعات الدراسية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة تكريت .

1 - 5 - 3 المجال الزماني : 2016/3/1 _ 2016/4/19 .

1 - 6 - 1 تحديد المصطلحات :

1-6-1 النموذج :

عرفه (قطامي وقطامي ، ١٩٩٨) : " هو الإستراتيجيات التي يستعملها المعلم في الموقف التعليمي بهدف تحقيق نواتج تعليمية لدى الطلبة مستنداً إلى افتراضات يقوم عليها الأنموذج ويتحدد فيه دور المعلم والطلبة وأسلوب التقديم " . (قطامي وقطامي ، 1998 ، 36)

عرفه (الزغلول ، 2002) : بأنه "خطة وصيغة متكاملة تتضمن تصميم محتوى معين أو موضوع ما وتنفيذه وتوجيه عملية تعلمه داخل غرفة الصف وتقويمه " . (زغلول ، 2002 ، 319)

1-6-2 أنموذج وودز (Woods Model)

عرفه (Woods ، 1994) بأنه " أنموذج تدريسي يتضمن ثلاث مراحل متتابعة هي : التنبؤ والملاحظة والتفسير تنفذ من قبل المتعلمين ويتم العمل بها ضمن مجموعات صغيرة و بإرشاد وتوجيه من قبل المعلم " (woods ، 1994 : 34)

وعرفه (العبيدي ، 2004) : " مجموعة من الخطط التي يصممها المدرس والتي تضم ثلاث عمليات عقلية : التنبؤ ، الملاحظة ، التفسير ، والإشراف على عملية تطبيق هذه العمليات من قبل الطلاب من خلال طرح مجموعة من الاسئلة المتعلقة بموضوع الدرس للوصول الى اهداف محددة (العبيدي ، 2004 ، 19) "

التعريف الإجرائي لأنموذج وودز : هو مجموعة الإجراءات المتتابعة اللازمة لتنفيذ الخطط التدريسية لمادة طرائق تدريس التربية الرياضية للسنة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وفقاً لثلاث مراحل ومهارات عقلية محددة في أنموذج وودز وهي (التنبؤ ، الملاحظة ، التفسير) وذلك ضمن مجموعات طلابية صغيرة متعاونة و بإشراف مدرس المادة .

1-6-3 أنموذج ويتلي (Wheatley Model)

عرفه أمبو سعدي 2007: "أنها استراتيجية يتعلم فيها الطالب من خلال عرض مواقف مشكلة واقعية ومحاولته لحل هذه المواقف وفق خطوات منظمة بإشراف وتوجيه من قبل المعلم" (امبو سعدي، 2002، 67)

وعرفه برغوث 2008: "أنها إحدى استراتيجيات النظرية البنائية والتي تعتمد على العمل الجماعي، فهي تتيح للمتعلم صنع فهم ذي معنى من خلال ربط المعرفة السابقة ودمجها مع ما تم تعلمه، حيث تبدأ هذه الاستراتيجية بتقديم مشكلة حقيقية يواجهها الطلاب، ويقومون بتحليلها والعمل على إيجاد الحلول المناسبة لها من خلال المعرفة والمهارات التي يتم اكتسابها وتتكون هذه الاستراتيجية من ثلاثة عناصر أساسية هي: المهام، والمجموعات الصغيرة والمشاركة". (برغوث ، 2008 ، 6)

والتعريف الإجرائي لأنموذج وتلي: هو مجموعة الإجراءات المتتابعة اللازمة لتنفيذ الخطط التدريسية لمادة طرائق تدريس التربية الرياضية للسنة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وفقاً لثلاث مهارات عقلية محددة في أنموذج وتلي وهي (المهام ، المجموعات التعاونية ، المشاركة) وبإشراف مدرس المادة .

1-6-4 التحصيل :

عرفه (الخليلي ، 1997) : "بأنه النتيجة النهائية التي تبين مستوى الطالب ودرجة تقدمه في تعلم ما يتوقع منه أن يتعلمه " (الخليلي ، 1997 ، 6)

وعرفه (الشعيلي والبلوشي ، 2006) : "هو ما يكتسبه الطالب من معارف ومهارات وقيم بعد مروره بالخبرات والمواقف التعليمية المعدة مسبقاً " (الشعيلي والبلوشي ، 2006 ، 54)

والتعريف الاجرائي للتحصيل : هو كل ما يحققه طالب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من معرفة ومهارات وما اكتسبه من حقائق ومفاهيم ومبادئ علمية في مادة طرائق التدريس لمروره بالخبرات التعليمية و التعلمية المخطط لها في البحث ، ويقاس التحصيل بالدرجة التي يحصل عليها الطالب في الاختبار التحصيلي المعد لهذا الغرض.

2- الجانب النظري :

1-2 نماذج التعلم والتعليم و التعلم البنائي

نماذج التعلم البنائي: هي مجموعة المخططات التي ترسم مراحل أو خطوات عمليتي التعليم والتعلم انطلاقاً من أسس النظرية البنائية و المدخل البنائي. (صبري و ابراهيم ، 2000 : 49)

هناك العديد من النماذج التي تم اقتراحها لتوظيف المدخل البنائي في تدريس المفاهيم العلمية وفق المرتكزات الأساسية للفلسفة البنائية ،والتي تؤكد بصفة عامة على الدور النشط للطلاب

أثناء التعلم ، كما تؤكد على المشاركة الفكرية الفعلية في الأنشطة بحيث يحدث التعلم ذو المعنى القائم على الفهم ومن هذه النماذج :

- دورة التعلم (LC) Learning Cycle
- نموذج التدريس بخريطة الشكل (V Mapping Teaching Model (vee)
- نموذج التعلم البنائي (CLM) Constructivism Learning Model
- نموذج ابلتون (Appelton Constructivist Model)
- نموذج بوسنر وزملائه Posners' & His Group Model
- نموذج تروبريدج و بايبي البنائي Trowbridge and Bybee Model
- أنموذج التعلم التوليدي The Generative Model
- الأنموذج المنظومي Systemic Model
- أنموذج وودز Woods Model
- أنموذج التدريس المعرفي The Cognitive Instructional Model
- أنموذج ويتلي Wheatley Model

2-1-1 أنموذج وودز (Woods Model)

صمم وودز (Woods) عام 1991 أنموذجاً تدريسياً تم تنفيذه في مختبر الفيزياء وكانت الغاية منه مساعدة المتعلمين على اكتساب المفاهيم الصحيحة والتخلي عن مفاهيم الخاطئة ، ورفع مستواهم التعليمي ، فضلاً عن اكتساب بعض المهارات العقلية ، ويتم العمل فيه ضمن مجموعات صغيرة داخل المختبر .

ويتضمن هذا الأنموذج ثلاث مراحل متتابعة هي :

المرحلة الأولى / التنبؤ : ويطلب فيها من المتعلمين التنبؤ بالنتائج .

المرحلة الثانية / الملاحظة : ويطلب فيها من المتعلمين أداء التجربة العلمية وتسجيل الملاحظات والوصول إلى النتائج .

المرحلة الثالثة / التفسير : ويطلب فيها من المتعلمين تفسير النتائج في ضوء ملاحظاتهم

وأفكارهم السابقة ثم الوصول إلى التفسير العلمي السليم . (Woods, 1994: 34)

2-1-2 أنموذج ويتلي (Wheatley Model)

وهو احد النماذج القائمة على الفلسفة البنائية في التعليم والتعلم وهو انموذج للتعلم المتمركز حول المشكلة واصل هذا التدريس يتكون من وجود الطلبة في مواقف مشكلة حقيقية وذات معنى والتي يمكن ان تستخدم كنقطة انطلاق للاستقصاء والاكتشاف. (النجدي وآخرون، 2005: 421)

يتكون هذا الانموذج من ثلاثة عناصر أساسية هي : المهام Tasks ، والمجموعات المتعاونة Cooperative Groups ، والمشاركة Sharing .

فالتدريس بهذا الانموذج يبدأ بمهمة تتضمن موقفاً مشكلاً يجعل المتعلمين يستشعرون وجود مشكلة ما، ثم يلي ذلك بحث المتعلمين عن حلول لهذه المشكلة من خلال مجموعات صغيرة كل على حده، ويختتم التعلم بمشاركة المجموعات بعضها البعض في مناقشة ما تم التوصل إليه.

(برغوت ، 2008 ، 23)

أولاً: مهام التعلم Tasks Learning :

تعتبر هذه المهام الأساس في استراتيجية التعلم المتمركز حول المشكلة (نموذج ويتلي)، ويتوقف نجاحها على الاختيار الدقيق لتلك المهام من قبل المعلمين الأمر الذي يتطلب أن تتوفر في هذه المهام مجموعة من الشروط حتى تؤدي الاستراتيجية ثمارها ولخصها (الحذيفي 2002) في انها :

- تكون بسيطة وليست معقدة .
- تحث المتعلمين على البحث الحر لوضع افتراضات وحلول متعددة .
- تشجع المتعلمين على صنع القرارات .
- تشجع المتعلمين على طرح أسئلة من النوع المسمى ماذا لو؟.
- تسمح بالمناقشة والحوار والاتصال .
- تكون شيقة وممتعة ويتوفر فيها عنصر المفاجأة . (الحذيفي ، 2002 ، 142-143)

ثانياً: المجموعات المتعاونة Cooperative Groups :

يتبنى هذا النموذج في المكون الثاني (المجموعات المتعاونة) مبدأ التعلم التعاوني، ويتم تقسيم تلاميذ طلاب الفصل طبقاً لذلك لعدة مجموعات تتكون كل مجموعة من (3-7) طلاب شريطة - أن يكون هؤلاء الطلاب غير متكافئين في التحصيل .

ثالثاً: المشاركة Sharing :

يمثل هذا المكون المرحلة الأخيرة من مكونات نموذج ويتلي حيث يعرض التلاميذ لحلولهم والطرق التي توصلوا بها إلي هذه الحلول علي باقي المجموعات وتدور المناقشات فيما بينهم تحت قيادة المعلم ، حيث يتحول الفصل إلي مجموعة واحدة كبيرة.

3- إجراءات البحث:

3- منهجية البحث:

3-1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث ،

3-2 مجتمع وعينة البحث : تكون مجتمع البحث من طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية

البدنية وعلوم الرياضة في جامعة تكريت للعام الدراسي (2015-2016) (والبالغ عددهم (75)

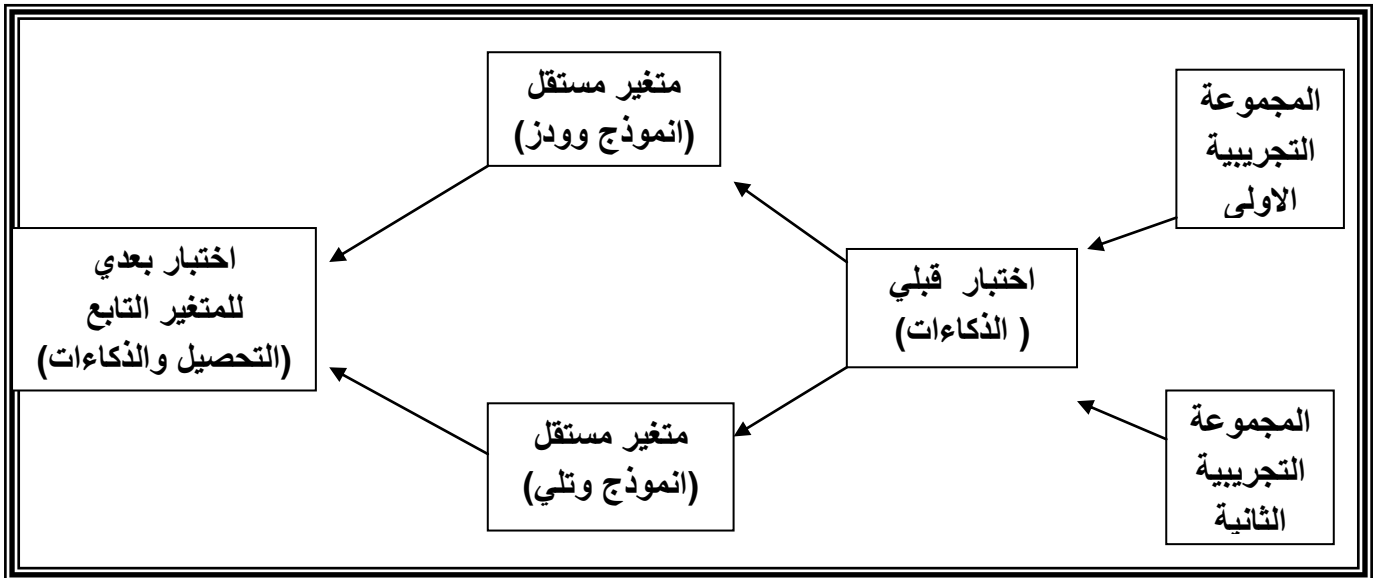
طالب وطالبة موزعين على شعبتين (ا ، ب) . وتم وبطريقة القرعة اختيار شعبة (ا) لتكون المجموعة التجريبية الاولى والتي تدرس وفق النموذج وودز و شعبة (ب) لتكون المجموعة التجريبية الثانية والتي تدرس وفق النموذج وتلي وتم استبعاد الطالبات تجنباً لعامل الجنس والطلاب الذين تكررت غياباتهم والذين لم يحضروا اختبار التحصيل النهائي . لتصبح عينة البحث مكونة من (42) طالبا يمثلون (56%) من مجتمع البحث بواقع (20) طالب للمجموعة التجريبية الاولى و (22) طالب للمجموعة التجريبية الثانية ، وكما موضح في الجدول (1) .

الجدول (1)
يبين مواصفات العينة

الشعبة	مجاميع البحث	العدد الكلي	المستبعد من العينة	العدد النهائي للعينة	النسبة
ا	المجموعة التجريبية الاولى	40	20	20	50%
ب	المجموعة التجريبية الثانية	35	13	22	62.8%
	المجموع	75	33	42	56%

3-3 التصميم التجريبي :

لذلك استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه (تصميم المجموعات المتكافئة ذات الملاحظة القبليّة والبعدية المحكمة) . وكما موضح في الشكل (1)



الشكل (1)

يوضح التصميم التجريبي

4-3 تكافؤ مجموعتي البحث :

ان ضبط المتغيرات ذات العلاقة بالبحث واحداً من اهم الاجراءات في البحوث التجريبية لانها تحقق صدقاً داخلياً للتصميم التجريبي مما يجعل التصميم خالياً من التأثيرات الجانبية للمتغيرات الداخلية ، وبالتالي يتمكن الباحثان من عزو التغير في المتغيرات التابعة الى تأثير المتغير المستقل وليس الى تأثير متغيرات اخرى . لذلك لجأ الى التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث عن طريق المتغيرات الاتية :

- التحصيل الدراسي لمادة طرائق التدريس للسنة الماضية .
- اختبار الذكاءات المتعددة الذي اعده الباحثان .

وكما موضح في الجدول (2) :

الجدول (2)
يبين تكافؤ العينة

الدالة	قيمة مستوى المعنوية	قيمة (t)	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة المتغيرات
			ع+	س	ع+	س	
غير معنوي	0,480	0.31	3.94	54	13.06	54.9	التحصيل (درجة)
غير معنوي	0,504	0.45	2.927	29	3,082	29,150	الذكاءات المتعددة (درجة)

تكون الفروق معنوية اذا كانت قيمة مستوى المعنوية $0,05 \geq$

يتبين من الجدول (2) ان قيم مستوى المعنوية كانت اكبر من (0,05) وان دلالة الفروق

- كانت غير معنوية بين مجموعتي البحث في المتغيرات المذكورة مما يدل على تكافؤ المجموعتين .
- اما تجانس العينة من حيث العمر الزمني فقد اعتمد الباحث على كون العينة جميعاً من طلاب الصف الثالث في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

1- اعداد الخطط التدريسية وفق انموذجي وودز و وتلي :

الخطة التدريسية هي عبارة عن إطار ومجموعة من الإجراءات أو هي الخطوات المنظمة والمتربطة التي يضعها المدرس لنجاح عملية التدريس وتحقيقاً للأهداف التعليمية التي يسعى لتحقيقها.

(عبد السلام ، 2001 : 72)

لذلك اعد الباحثان الخطط التدريسية لكل من مجموعتي البحث التجريبتين و ضمن مفردات المادة المقررة، بحسب الخطوات التدريسية المحددة بأنموذجي وودز ويتلي . ثم عرضاً أنموذجاً من كل خطة تدريسية ملحق (1) على السادة الخبراء في مجال التربية وطرائق التدريس ملحق (2)

لبيان آرائهم حول مدى صلاحيتها وملائمتها وعدلت وفقاً لما أقره واقترحه الخبراء وقد أخذت صيغتها النهائية كما في الملحق (3)

3-7-2 الاختبار التحصيلي :

اطلع الباحثان على الادبيات والدراسات التي تناولت التحصيل في مادة طرائق تدريس التربية الرياضية ولاحظ وجود اختبار تحصيلي معد من قبل الباحث الحمداني (2010) والمطبق على طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل الملحق (4) والذي يتناسب مع اهداف البحث الحالي حيث يشترك في المحتوى التعليمي وكذلك في المرحلة الدراسية التي يدرس فيها . وبعد اخذ استشارة السادة الخبراء في القياس والتقويم الملحق (2) تبنى الباحثان الاختبار التحصيلي المعد مع اجراء المعاملات العلمية عليه .

صدق الاختبار :

وقد تحقق هذا النوع من الصدق عندما عرضت فقرات الاختبار على مجموعة من الخبراء في طرائق التدريس والقياس والتقويم الملحق (2) وحصل الباحثان على نسبة اتفاق (100%) وبهذا عدّ الاختبار ذو صدق ظاهري .

ثبات الاختبار :

لاستخراج معامل الثبات اعتمد الباحثان طريقة اعادة الاختبار ، حيث تم اجراء الاختبار على مجموعة من طلاب السنة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة تكريت والمكونة من (12) طالب بتاريخ 2016/1/30 واعد الاختبار بتاريخ 2016/2/18 على نفس العينة . وبعد تصحيح النتائج كان معامل الارتباط البسيط بيرسون بينهما (0.88) . وهو مقدار عالي يثبت ثبات الاختبار .

3-9 الاجراءات الميدانية للبحث :

3-9-1 التجربة الاستطلاعية الاولى لنموذج وودز المقترح : قام الباحثان بأجراء تجربة

استطلاعية للنماذج المقترحة على 15 طالبة من مجتمع البحث وهي غير العينة و بتاريخ 2016/2/22 وكان الهدف منها :

- التأكد من إمكانية الباحثين بتنفيذ البرنامج وبالنماذج المقترحة .
- اختبار كفاءة الأدوات المستخدمة في البحث .
- التعرف على الصعوبات المتوقعة في التنفيذ .
- التأكد من صلاحية البرنامج للتطبيق .
- اعطاء صورة واضحة للباحثين للقيام بما هو مطلوب .

3-9-2 التجربة الاستطلاعية الثانية لنموذج وتلي المقترح : قام الباحثان بأجراء

تجربة استطلاعية للنماذج المقترحة على 15 طالبة من مجتمع البحث وهي غير العينة و بتاريخ 2016/2/23 .

3-9-4 التجربة الرئيسية : قام الباحثان بتطبيق البرنامج المقترح المعد وفق أنموذجي وودز و

وتلي البنائين والمكون من (12) وحدة تعليمية لكل انموذج مقترح في الفترة من 2016/3/1 ولغاية 2016/4/17 . ووفق المنهاج المركزي المعد من قبل الكلية ، وكان عمل المجموعات كالتالي :

- المجموعة التجريبية الاولى : وفق انموذج وودز المقترح وكما يلي :

بداية يقوم المدرس بتوزيع الطلاب داخل القاعة الدراسية (وهي قاعة خاصة قام الباحث بأعدادها وترتيبها بما يتناسب ومتطلبات التجربة من حيث اماكن الجلوس وتوزيع المجموعات والقرطاسية) بشكل مجاميع تضم كل مجموعة من (4-5) طلاب غير متجانسين تحصيلياً وذلك بالاعتماد على درجات مادة الطرائق للعام الدراسي السابق وبشكل عشوائي ومن ثم يخصص لكل مجموعة الأدوات اللازمة للعمل وورقة عمل تتضمن تعليمات وأسئلة معينة ، ثم يقوم المدرس بإعطاء مقدمة قصيرة حول موضوع الدرس المقرر ويثير عدد من الأسئلة التحفيزية أمام الطلاب إما بشكل شفوي أو مكتوبة على السبورة ، وبعد ذلك ينتقل المدرس إلى عرض الموضوع وفقاً لأنموذج وودز والذي يشمل ثلاث مراحل (تم شرحها سابقاً) وهي:

١ - التنبؤ .

٢ - الملاحظة .

٣ - التفسير .

- المجموعة التجريبية الثانية : وفق انموذج وتلي المقترح وكما يلي :

تقسيم الطلاب إلى مجموعات ، بحيث تتكون كل مجموعة من (4-5) يزود الطلاب بالأنشطة والوسائل والأدوات التي تساعد على إنجاز العمل ، يوضح المدرس مهام كل مجموعة من خلال الشرح وورقة العمل ثم يبدأ الدرس بمحاولة جذب انتباه الطلاب صياغة المهام وطرحها على المجموعات على شكل مشكلة علمية أو سؤال أو استفسار ، يتم إعطاء الوقت الكافي للمجموعات لتنفيذ الأنشطة المختلفة و إجراء الاستنباطات أو الاستقرارات اللازمة حول المشكلة المطروحة ، يقدم مساعدته للمجموعات عند اللزوم بالأفكار والحلول وتعديلها وتطويرها سعياً للوصول إلى أدق الحلول ، يطلب من المجموعات تدوين الأفكار التي توصلوا إليها لمناقشتها مع المجموعات الأخرى ، تُعرض كل مجموعة ما توصلت إليه من أفكار وحلول واستنباطات ،

3-9-5 الاختبارات البعدية : تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم الثلاثاء الموافق 4/19

لمجموعتي البحث في الاختبار التحصيلي ويوم الابعاء 2016/4/ 20

3-10 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية (spss) والوسائل الاحصائية التالية :

الوسط الحسابي . الانحراف المعياري . اختبار (t) للعينات المرتبطة .

اختبار (t) للعينات غير المرتبطة . النسبة المئوية .

معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

معادلة سبيرمان - براون .

(الحكيم، 2004، 269-310)

4- عرض النتائج ومناقشتها :

4-1 عرض النتائج :

بعد تفريغ البيانات التي حصل عليه الباحث ، وللتحقق من صحة فرضيات البحث ، تم

تحليل البيانات إحصائيا باستخدام الوسائل الإحصائية الملائمة على برنامج (SPSS)

الإحصائي .

الجدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) للمجموعتين التجريبية الاولى والثانية في الاختبار البعدي للتحصيل

ت	المجموعات	وحدة القياس	المعاملات الاحصائية		قيمة (t) المحسوبة	قيم مستوى المعنوية	الدلالة
			ع ±	س ⁻			
1	المجموعة التجريبية الاولى	درجة	10,150	57,900	0,239	0,464	غير معنوي
2	المجموعة التجريبية الثانية	درجة	12,087	58,727			

يتبين من الجدول (3) ان قيمة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للتحصيل

للمجموعة التجريبية الاولى التي درست وفق انموذج وودز كانت (57,900) (10,150) على التوالي

بينما كانت قيمة الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية الثانية التي درست

وفق انموذج وبتلي كانت (58,727) (12,087) على التوالي وبلغت قيمة (t) المحسوبة (0,239)

وقد كانت قيمة مستوى المعنوية (0,464) وتدل النتائج على تجاوز كلا المجموعتين حد النجاح وهو (

50%) وبالتالي وجود اثر ايجابي لاستخدام الأنموذجين في التحصيل لمادة طرائق التدريس

وبالتالي تحقق هدف البحث وكذلك عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين درجات الطلاب في

المجموعة التجريبية الاولى والمجموعة التجريبية الثانية في الاختبار البعدي في متغير التحصيل

في مادة طرائق التدريس اي عدم تحقق الفرض البحث وهو (هناك فروق ذات دلالة احصائية بين درجات الطلاب في الاختبار البعدي للتحصيل بين المجموعة التجريبية الاولى حسب انموذج وودز والمجموعة التجريبية الثانية حسب انموذج ويتلي) .

2-4 مناقشة النتائج

اظهرت نتائج الجدول (3) تفوق المجموعتين وحصولهم على درجة النجاح زينسبة متفاوتة بين المجموعتين لكنها لم ترتقي الى مستوى المعنوية ويعوز الباحثان هذه النتيجة الى :

- تميز أنموذج وودز بمراحله الثلاث (التنبؤ ، الملاحظة ، التفسير) والتي تجعل الطلاب في مجاميعهم في حالة تنافس فيما بينهم لمعرفة نتائج ما تنبئوا به وذلك من خلال ملاحظتهم ومتابعتهم لصحة ما تنبئوا به حينما يفسر الطلاب اجاباتهم بمساعدة المدرس وربط معلوماتهم الجديدة مع ما عندهم من خبرات سابقة حول الموضوع .
- استقلالية كل خطوة من خطوات أنموذج وودز وتربطها مع بعضها أدى إلى اكتمال الصورة حول الموضوع وبالتالي مقدره الطلاب على التفاعل والحوار للوصول الى حلول للمشكلة والتساؤل المطروح في كل وحدة تعليمية .
- توظيف انموذج وودز لبعض الاساليب التعليمية منها التعلم التعاوني في تقسيم المجموعات .
- اهتمام انموذج وودز بشكل اساسي بالطالب فجعله محور العملية التعليمية داخل غرفة الصف في حين اقتصر دور المدرس على التوجيه والارشاد .
- ما يتمتع به أنموذج ويتلي من خطوات ومراحل بناءه ترتقي بتفكير الطلاب الى أعلى المستويات وذلك من خلال مراحله (المهام ، المجموعات المتعاونة ، المشاركة) اذ يقوم الطلاب بتحليل المشكلة الى عناصرها وابتكار خطوات للحل وتحديد المعلومات المعطاة فيها والتوصل الى النتيجة المطلوبة ثم مقارنتها ومشاركتها مع نتائج المجموعات الاخرى لاختيار انسب الحلول وهذا ادى الى رفع قيم لذكاءات المتعددة لدى الطلاب .
- تحمل الطلاب المسؤولية الاساسية اثناء التعلم في كيفية حل المشكلات التي تواجههم بانشطة استقصائية للوصول الى الحل ، اما المدرس فهو المساعد والموجه والناصح للطلاب .
- يشجع هذا الانموذج على التفكير في الانشطة والحلول ويحدث ذلك اثناء العمل في لمجموعات المتعاونة او اثناء المشاركة مما يؤدي الى زيادة تحصيلهم.
- التعاون هو السمة الرئيسية في هذا النوع من التعلم وبالتالي يعمل على زيادة التحصيل من خلال العمل في المجموعات الصغيرة .

- وتتفق هذه النتيجة مع كل من دراسة الجندي (2003) الحذيفي (2003) حمادة (2005) الراوي(2006) فؤاد(2008) المخزومي (2011) الزعبي(2013).

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات :

- فاعلية كلا الانموذجين في التحصيل المعرفي لعينة البحث في مادة طرائق التدريس .
- ليس هناك تميز بين الانموذجين في التحصيل المعرفي .

2-5 التوصيات :

- اعتماد انموذجي وودز و ويتلي في تدريس مادة طرائق التدريس والدروس النظرية في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لما لها من اثر في تحصيل الطلاب .
- اعداد دليل ارشادي للتدريسيين حول كيفية استخدام كلا الانموذجين تطويرا لطرائق واساليب التدريس المستخدمة .
- ضرورة احتواء مناهج مادة طرائق التدريس في كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة على طرائق التدريس الحديثة ومنها القائمة على اسس النظرية البنائية .
- ضرورة اشراك تدريسيي كليات واقسام التربية البدنية وعلوم الرياضة بدورات تطويرية في كيفية اعداد هذه النماذج الحديثة وكيفية استعمالها .
- اجراء دراسة مقارنة بين انموذج وودز مع نماذج تدريسية اخرى من النظرية البنائية لمعرفة افضليتها في التحصيل المعرفي لمادة طرائق التدريس ومواد اخرى .

المصادر

- امبو ، عبد الله سعدي (2002) : فاعلية استراتيجية التعلم المبني على المشكلة في تدريس الاحياء على التحصيل الدراسي والاحتفاظ بالتعلم لدى طالبات الصف العاشر ، مجلة العلوم التربوية ، العدد 13 لسنة 2007 .
• برغوث ، محمود (2008) : اثر استخدام استراتيجية التعلم المتمركز حول المشكلة على تنمية بعض المهارات في التكنولوجيا لطلاب الصف السادس الاساسي بغزة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الجامعة الاسلامية غزة فلسطين .
• جروان، فتحي عبد الرحمن (2010)، تعليم التفكير مفاهيم وتطبيقات ، ط5 ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
• الجندي ، أمينة السيد (2003) اثر استخدام نموذج ويتلي في تنمية التحصيل ومهارات عمليات العلم الأساسية والتفكير العلمي لتلاميذ الصف الخامس الابتدائي) في مادة العموم" ، مجلة التربية العلمية، مجلد 6، العدد 1 .

- الحذيفي ، خالد (2003) فاعلية استخدام التعليم المتمركز على المشكلة في تنمية التحصيل الدراسي والاتجاه نحو مادة العلوم لدى طالبات المرحلة المتوسطة ، مجلة كلية التربية جامعة عين شمس ، العدد (44) .
- حمادة ، فايز (2005) فعالية استخدام نموذج ويتلي البنائي المعدل في تنمية مهارة حل المشكلة والتفكير الابداعي في الرياضيات لدى طلبة المرحلة الابتدائية ،مجلة كلية التربية جامعة اسيوط ، العدد (44) .
- الدايني، بتول محمد جاسم (2001م)، اثر استخدام انموذج وودز في تحصيل تلامذة الصف الخامس الابتدائي في مادة العلوم العامة، رسالة ماجستير (غير منشورة)، كلية المعلمين، جامعة ديالى .
- الراوي ، ضمياء سالم داود (2006) . "اثر استخدام أنموذجي درايفر وويتلي في التحصيل والتفضيل المعرفي لدى طلبة كلية التربية ابن الهيثم ، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية ابن الهيثم، جامعة بغداد .
- الزعبي ، زكريا عبد الرزاق(2013) فاعلية استخدام نموذج ويتلي البنائي في التحصيل الدراسي والاتجاهات نحو مادة علم الاحياء لدى تلاميذ الصف الثامن الاساسي ، مجلة ديالى العدد 59.
- الزغلول ، عماد عبد الرحيم (٢٠٠٢)، مبادئ علم النفس التربوي ، ط ٢، دار الكتاب الجامعي ، العين ، الإمارات العربية المتحدة .
- زيتون، عايش (2007) النظرية البنائية واستراتيجيات تدريس العلوم. ط1. دار الشروق. عمان. الأردن.
- صبري، ماهر اسماعيل وإبراهيم محمد تاج الدين (2000)، فعالية استراتيجية مقترحة قائمة على بعض نماذج التعلم البنائي وخرائط أساليب التعلم في تعديل الأفكار البديلة حول مفاهيم ميكانيكا الكم وأثرها على أساليب التعلم لدى معلمات العلوم قبل الخدمة بالمملكة العربية السعودية، مجلة رسالة الخليج العربي، ع (77)، السنة (21)
- عبد الهادي، نبيل و عياد، وليد (2009)، استراتيجيات تعلم مهارات التفكير بين النظرية والتطبيق ، ط1، دار وائل للنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن .
- العبيدي، إسرائء عبد الرحمن خضير(2004)، أثر استخدام أنموذج وودز في تحصيل طالبات الصف الرابع العام في مادة الجغرافية العامة ، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، كلية التربية ، جامعة ديالى .

- العميري ، قاسم محمد عبود (2013) أثر أنموذج وودز في اكتساب المفاهيم البلاغية وتنمية التفكير الناقد عند طلاب الصف الخامس الأدبي ، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية للعلوم الانسانية جامعة ديالى .
 - فؤاد ، محمود محمد (2008) اثر استخدام استراتيجية التعلم المتمركز حول المشكلة على تنمية بعض المهارات في التكنولوجيا لطلاب الصف السادس الاساسي في غزة ، (رسالة ماجستير غير منشورة) ، كلية التربية ، الجامعة الاسلامية ، غزة .
 - قطامي، يوسف و قطامي ، نايفة (١٩٩٨)، نماذج التدريس الصفي ، ط ٢ ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان، الأردن .
 - المجمعى ، قيس ذياب (2015) أثر أنموذج وودز في اكتساب المفاهيم البلاغية عند طلاب الصف الخامس الأدبي وتنمية تذوقهم الأدبي، رسالة ماجستير غير منشورة ،كلية التربية، جامعة تكريت .
 - المخزومي ،ناصر (2011) اثر استخدام استراتيجيتي كيلر و ويتلي في تنمية مهارات النقد الادبي والتفكير الناقد لدى طلبة المرحلة الثانوية في الاردن ، مجلة دراسات تربوية ونفسية كلية التربية بالزقازيق ، العدد (70).
- المصادر
- المعاضيدي ،رضوان محمد (2010) أثر استخدام أنموذج وودز في تحصيل طلاب الصف الخامس العلمي في مادة الفيزياء وتنمية تفكيرهم الناقد ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية جامعة الموصل .
 - النجدي، أحمد وآخرون (2005) اتجاهات حديثة في تعليم العلوم في ضوء المعايير العالمية وتنمية التفكير والنظرية البنائية. ط1، دار الفكر العربي للطباعة والنشر. القاهرة.

الملاحق

ملحق (1)

(خطة تدريسية على وفق انموذج وودز للمجموعة التجريبية الاولى)

المعلومات العامة:

اليوم/	المادة/ طرائق تدريس التربية الرياضية	الصف/ الثالث
التاريخ /	الموضوع/ علم وفن التدريس	الشعبة/
		الزمن/ 90 دقيقة

الأهداف السلوكية:

من المتوقع بعد إنهاء الدرس أن يكون طالب الصف الثالث قادراً على أن :

1. يعرف عملية التدريس في سطرين .
2. يميز بين التدريس كعلم والتدريس كفن في نقطتين .
3. يذكر مبادئ التدريس .
4. يحلل مبدأ من مبادئ التدريس
5. يعدد مسارات التدريس .
6. يعطي مثالاً لمسار من مسارات التدريس .
7. يعدد ثلاثة اساليب لتنوع المثيرات .
8. يقترح اساليب جديدة لتنوع المثيرات .

الوسائل التعليمية / السبورة (White Board) ، اقلام ملونة ، أوراق بيضاء متشابهة ، ساعة توقيت ، ملصقات جدارية ، حاسوب . جهاز العرض (Data Show) .

تهيئة المجاميع :

- 1- يقوم المدرس مسبقاً بتهيئة بيئة التعلم وتوزيع الطلاب داخل القاعة بشكل مجاميع تضم كل مجموعة (5-6) طلاب غير متجانسين تحصيلياً وبشكل عشوائي .
- 2- يخصص لكل مجموعة الأدوات اللازمة (كتاب مساعد وملزمة اعدت من قبل الباحث لهذا الغرض ومجموعة من الملصقات الجدارية) وورقة عمل تتضمن تعليمات العمل داخل المجموعة .

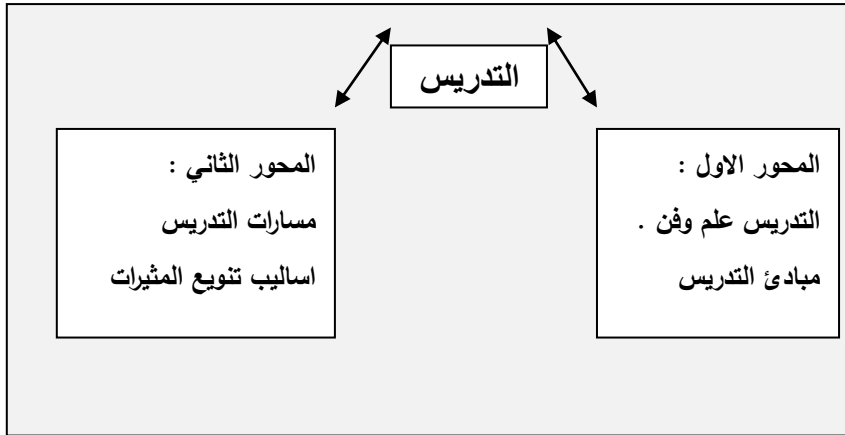
سير الدرس:

• المقدمة و التمهيد (10 دقائق)

في هذه الخطوة يعطي المدرس (الباحث) فكرة عامة عن التدريس كما يلي : كانت وما تزال طرائق التدريس تحتل مكانة كبيرة ومتقدمة في فكر التربويين وواضعي مناهج اعداد المعلم الناجح واولى المواضيع المهمة هي عملية التدريس . لذلك سنتطرق اليها من خلال المحاور التالية : تعريف التدريس وهل التدريس علم ام فن . وكيف نميز بينهما ؟ ولتحقيقه نحتاج الى مسارات وركائز للقيام بها مروراً بأهم المبادئ التي يبني عليها التدريس ، ولتفعيل دوره التربوي لابد من تنوع المثيرات لأكثر من جانب مستشهدين بقصة واقعية سابقة حدثت مع الطلاب لتوضيح معنى التدريس كعلم يحتاج اليه المجتمع وكفن يحتاج اليه طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في مسيرة حياتهم المهنية .

العرض (75 دقيقة)

يبدا المدرس بعرض موضوع المحاضرة الذي يتكون من محورين رئيسيين وهما :



المحور الاول (المهمة الاولى) . ويوضحه التساؤل التالي :

- ما الذي يعنيه مصطلح التدريس علم وفن ؟ وكيف نميز بينهما ؟ وما المبادئ التي يبنى عليها التدريس الناجح ؟

المرحلة الاولى : التنبؤ

في هذه المرحلة يعين على الطلاب التعامل مع تساؤل المهمة الاولى ومحاولة الاجابة عليه والتنبؤ بأفضل الحلول مستعينين بالخبرات والمعرفة السابقة التي لديهم تحت مظلة العمل في المجموعة الواحدة وكتابة كل ما يقدح في ذهنهم من معلومات وتدوينها في الاوراق الموجودة ضمن المجموعة .

المدرس : من خلال كونك طالب جامعي فقد مررت بمراحل كثيرة من الدراسة ، ما تصوراتك عن مصطلح التدريس ؟ هل هو علم ام فن ام كلاهما ؟

المرحلة الثانية : الملاحظة

وفي هذه المرحلة يطلب من المجموعات ملاحظة الملزمة والكتاب المقترح و ورقة العمل التي بين ايديهم ومتابعة الملصقات الجدارية داخل قاعة الدرس والاستعانة بالحاسوب (لابتوب) لعرض فقرة علمية معدة ببرنامج (البوربوينت) للتحقق من صحة التنبؤات التي قامت كل مجموعة بكتابتها في المرحلة السابقة .

فيبدأ المتعلم بربط توقعاته مع الخبرة المباشرة من خلال الملاحظة فاذا كانت النتائج منقطة مع تنبؤاته تعززت ثقته بمعرفته السابقة اما اذا كانت التنبؤات متعارضة وذلك بسبب الفهم السابق غير الدقيق للمعلومات المتوفرة لديه استبدالها بمعلومات صحيحة تتناسب مع ما تعرف عليه في هذه المرحلة .

المرحلة الثالثة : التفسير

في هذه المرحلة يطلب من المجموعات تقديم تفسيراً لما وجدوه من اجابات تعزز تنبؤاتهم او تصحح لهم خبراتهم السابقة حول المهمة الأولى التي عبر عنها التساؤل السابق وهي فيما يلي :

ممثّل المجموعة :

التدريس هو : نظام او نسق لمجموعة من الانشطة يقوم بها المدرس .وهو علم له أصوله وقواعده التي تساعد في فهمه وتفسير ما يحدث في بيئة التعلم ، واهم المبادئ التي يبنى عليها التدريس الناجح هي :

- مراعاة الفروق الفردية بين المتعلمين .
- التدرج في الانتقال في شرح المهارة .
- اثاره الدافعية والميول وحث الطلاب على التفاعل في الصف .
- تنويع طرائق التدريس .

ملاحظة : اجابة متوقعة لاحد الطلاب وهو خارج محتوى الخطة .

ممثّل المجموعة الثانية :

التدريس هو : نشاط هادف يرمي الى احداث تغيير في شخصية الطالب . ويعتبر التدريس فنا من حيث أن بعض مظاهره ذات طابع فردي أو شخصي، تلعب فيه خبرة المدرس وقيمه وعاداته ومفهومه عن التدريس دوراً مركزياً.

ملاحظة : اجابة متوقعة لاحد الطلاب وهو خارج محتوى الخطة .

ممثّل المجموعة الثالثة :

يمزج المدرس في عمله بين التدريس كعلم والتدريس كفن ويتمثل ذلك في القول التالي: "إن ما عليه المدرس (مظهر فني) يمتزج بما يستخدمه في تدريسه (مظهر علمي) لتحديد ما يقوم به أثناء التدريس (علم وفن)". ومن خلال اعتبار التدريس علم وفن، فان المدرس يُظهر من خلاله قدراته الفنية والتعبيرية والمهارة في الأداء. كما أن عملية التدريس تعتبر نظاماً تربوياً له مدخلاته وعملياته ومخرجاته وعملية تعتمد في تطويرها على بحث آثار متغيرات موقف التدريس -التعلم على مخرجاتها، وطبيعة التفاعلات بين الآثار والنتائج.

ملاحظة : اجابة متوقعة لاحد الطلاب وهو خارج محتوى الخطة .

ويكون دور المدرس إدارة الحوار والنقاش للوصول بهم الى رؤية واضحة لتحقيق اهداف المهمة الاولى .

المحور الثاني (المهمة الثانية) . ويوضحه التساؤل التالي :

- يحقق التدريس الجيد فاعليته من خلال مجموعة من المسارات . اذكرها ؟ وبين

اساليب تنويع المثيرات في التدريس ؟

وتطبق نفس الخطوات التي جرت في المهمة الاولى .

التقويم : يوجه مدرس أسئلة مركزة حول الموضوع ويجب الطلاب عنها ويكون التقويم آني ومستمر ومصاحب لتعلم الطالب ويعتمد على ملاحظة ومتابعة المدرس لطلابه أثناء سير الدرس .

الواجب البيتي : (5 دقائق)

- تحضير موضوع تحليل العملية التدريسية من الكتاب المقرر للمادة .
- كتابة تقرير حول التدريس ومبادئه ومساراته واساليب تنويع المثيرات فيه معزز بالأمثلة الواقعية .

المصادر:

- السامرائي ، عباس و السامرائي ، عبد الكريم (1991) كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، مطبعة جامعة بغداد .
- الكاتب ، عفاف عبدالله و الزهيري نجلاء عباس (2011) استراتيجيات ونماذج فاعلة في طرائق تدريس التربية الرياضية ، ط1 مطبعة جامعة بغداد .

ملحق (1)

(خطة تدريسية على وفق نموذج وتلي للمجموعة التجريبية الثانية)

المعلومات العامة:

اليوم /	المادة / طرائق تدريس التربية الرياضية	الصف / الثالث
التاريخ /	الموضوع/ التدريس علم و فن	الشعبة /
		الزمن / 90 دقيقة

الأغراض السلوكية :

من المتوقع بعد إنهاء الدرس أن يكون طالب الصف الثالث قادراً على أن :

9. يعرف عملية التدريس .
10. يميز بين التدريس كعلم والتدريس كفن .
11. يذكر مبادئ التدريس .
12. يحلل مبدأ من مبادئ التدريس
13. يعدد مسارات التدريس .
14. يعطي مثلاً لمسار من مسارات التدريس .
15. يعدد ثلاثة اساليب لتنويع المثيرات .
16. يقترح اساليب جديدة لتنويع المثيرات .

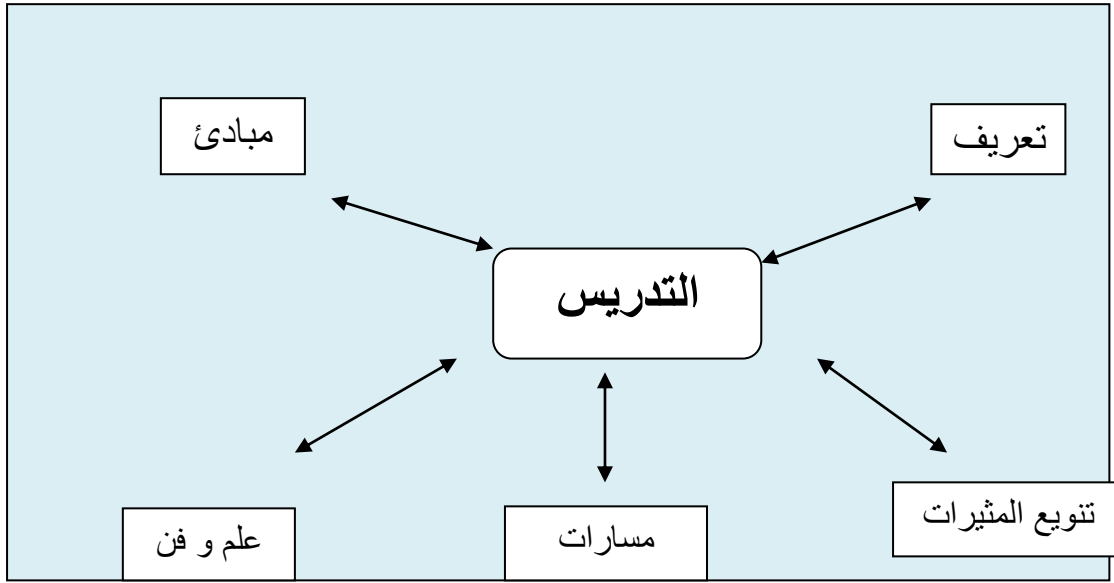
الوسائل التعليمية / السبورة (white board) ، اقلام ملونة ، أوراق بيضاء متشابهة ، ساعة توقيت ، ملصقات جدارية .

سير الدرس:

- المقدمة و التمهيدي (10 دقائق)
- في هذه الخطوة يعطي المدرس (الباحث) فكرة عامة عن التدريس كما يلي : كانت وما تزال طرائق التدريس تحتل مكانة كبيرة ومتقدمة في فكر التربويين وواضعي مناهج اعداد المعلم الناجح واولى المواضيع المهمة هي عملية التدريس . لذلك سنتطرق اليها من خلال المحاور التالية : تعريف التدريس وهل التدريس علم ام فن . وكيف نميز بينهما ؟ ولتحقيقه نحتاج الى مسارات وركائز للقيام بها مروراً بأهم المبادئ التي يبنى عليها التدريس ، ولتفعيل دوره التربوي لابد من تنويع المثيرات لأكثر من جانب مستشاهدين بقصة واقعية سابقة حدثت مع الطلاب لتوضيح معنى التدريس كعلم يحتاج اليه المجتمع وكفن يحتاج اليه طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في مسيرة حياتهم المهنية .

• العرض (75 دقيقة)

يبدأ المدرس بتعريف الطلاب لمفهوم التدريس وتوضيحه لهم وذلك من خلال رسم توضيحي على السبورة كي تصبح فقرات الموضوع واضحة لدى جميع الطلاب .



يعرض المدرس التساؤل التالي على الطلاب :

س/ عرف عملية التدريس ؟ وميز بين التدريس كعلم والتدريس كفن ؟

الخطوة الثانية : المجموعات المتعاونة

يقوم المدرس بالخطوات الآتية:

- يوزع الطلاب إلى مجموعات غير متجانسة (5-6) طلاب.
- يعين ممثلاً لكل مجموعة يتولى تدوين النتائج والإجابات التي يتوصل إليها مجموعته.
- يواجه طلاب كل مجموعة الجلوس بطريقة مواجهة بعضهم البعض.
- يطلب المدرس من الطلاب مناقشة المهمة المطروحة فيما بينهم للتوصل إلى النتيجة.
- يتابع المدرس من حيث خطوات السير بالمهمة حسب الموضوع أكثر من مرة وتبادل المساعدة فيما بينهم لانجاز المهمة والوصول إلى الحل .
- يتابع المدرس المجموعات عن كثب أثناء الحوار والمناقشة ويشجعهم على التفكير العلمي مع تقديم المساعدة عند الحاجة .

الخطوة الثالثة : المشاركة

- يدمج المدرس المجموعات مرة أخرى .
- يطلب المدرس من ممثل كل مجموعة عرض النتائج التي توصلت إليها مجموعته .
- يدير المدرس النقاش الجماعي للوصول بهم إلى ما تم تعلمه .

المدرس : يطلب من المجموعات عرض النتائج التي توصلوا إليها وكما يأتي :

ممثّل المجموعة الأولى :

التدريس هو : نظام او نسق لمجموعة من الانشطة يقوم بها المدرس .وهو علم له أصوله وقواعده التي تساعد في فهمه وتفسير ما يحدث في بيئة التعلم،

ملاحظة : اجابة متوقعة لاحد الطلاب وهو خارج محتوى الخطة .

ممثّل المجموعة الثانية :

التدريس هو : نشاط هادف يرمي الى احداث تغيير في شخصية الطالب . ويعتبر التدريس فنا من حيث أن بعض مظاهره ذات طابع فردي أو شخصي، تلعب فيه خبرة المدرس وقيمه وعاداته ومفهومه عن التدريس دوراً مركزياً.

ملاحظة : اجابة متوقعة لاحد الطلاب وهو خارج محتوى الخطة .

ممثّل المجموعة الثالثة :

يمزج المدرس في عمله بين التدريس كعلم والتدريس كفن ويتمثل ذلك في القول التالي: "إن ما عليه المدرس (مظهر فني) يمتزج بما يستخدمه في تدريسه (مظهر علمي) لتحديد ما يقوم به أثناء التدريس (علم وفن)". ومن خلال اعتبار التدريس علم وفن، فان المدرس يُظهر من خلاله قدراته الفنية والتعبيرية والمهارة في الأداء. كما أن عملية التدريس تعتبر نظاماً تربوياً له مدخلاته وعملياته ومخرجاته وعملية تعتمد في تطويرها على بحث آثار متغيرات موقف التدريس -التعلم على مخرجاتها، وطبيعة التفاعلات بين الآثار والنتائج.

ملاحظة : اجابة متوقعة لاحد الطلاب وهو خارج محتوى الخطة .

وبعد الاستماع الى اجابات المجموعات يأتي دور المدرس في تقويم النتائج ومن ثم تقديم الاجابة الصحيحة للسؤال .

وتتكرر نفس الخطوات في المهمات التالية :

طرح المهمة الثانية:

ما مبادئ التدريس اذكرها ثم حل كل مبدأ ؟

طرح المهمة الثالثة :

عدد مسارات التدريس ؟ اعط مثالا لكل مسار من المسارات ؟

طرح المهمة الرابعة :

ما اساليب تنويع المثبرات في الدرس ؟ عدد خمسة اساليب ؟ حاول ان تعطي اساليب جديدة لتنويع المثبرات ؟

التقويم : يوجه مدرس أسئلة مركزة حول الموضوع ويحجب الطلاب عنها ويكون التقويم أي ومستمر ومصاحب لتعلم الطالب ويعتمد على ملاحظة ومتابعة المدرس لطلابيه أثناء سير الدرس .

الواجب البيتي : (5 دقائق)

- تحضير موضوع تحليل العملية التدريسية من الكتاب المقرر للمادة .
- كتابة تقرير حول التدريس ومبادئه ومساراته واساليب تنويع المثبرات فيه معزز بالأمثلة الواقعية .

المصادر :

- السامرائي ، عباس و السامرائي ، عبد الكريم (1991) كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية ، مطبعة جامعة بغداد .
 - الكاتب ، عفاف عبدالله و الزهيري نجلاء عباس (2011) استراتيجيات ونماذج فاعلة في طرائق تدريس التربية الرياضية ، ط1 مطبعة جامعة بغداد .
- ملحق (2)

أسماء السادة الخبراء وطبيعة استشاراتهم

ت	أسماء السادة الخبراء	اللقب العلمي	الاختصاص	موقع العمل	طبيعة الاستشارة			
					1	2	3	4
1	د . علي يوسف حسين	أستاذ	علم النفس الرياضي	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	*	*	*	
2	د . قصي محمد لطيف	أستاذ	قياس وتقويم	جامعة تكريت / كلية التربية للعلوم الانسانية	*	*	*	
3	د . طارق هاشم الدليمي	استاذ	طرائق تدريس	جامعة تكريت / كلية التربية للعلوم الانسانية	*	*	*	*
4	د . عبد الرزاق ياسين	استاذ	طرائق تدريس	جامعة الموصل / كلية التربية	*	*	*	
5	د . ظافر هاشم اسماعيل	استاذ	طرائق تدريس	جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	*	*	*	

*	*	*	*	جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	طرائق تدريس	استاذ	د . صفاء ذنون الامام	6
*	*			جامعة تكريت / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	قياس وتقويم	استاذ	د . عبد المنعم احمد جاسم	7
*	*	*	*	جامعة تكريت / كلية التربية للعلوم الانسانية	طرائق تدريس	استاذ	د . نضال مزاحم رشيد	8
	*	*		جامعة تكريت / كلية التربية للعلوم الانسانية	علم النفس التربوي	استاذ مساعد	د . صباح رشود منوخ	9
	*	*		جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي	استاذ مساعد	د . رحيم حلو علي	10
	*		*	جامعة تكريت / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي	استاذ مساعد	د . سعد عباس عبد	11
	*	*		جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	طرائق تدريس	استاذ مساعد	د . محمد علي فالج	12
	*	*		جامعة تكريت / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	طرائق تدريس	استاذ مساعد	جاسم صالح المعجون	13
	*	*		جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	علم النفس الرياضي	مدرس	د . علي مطير حميدي	14
*	*	*	*	جامعة تكريت / كلية التربية للعلوم الانسانية	طرائق تدريس	مدرس	د . محمود خليل حمد	15
*	*	*	*	جامعة الموصل / كلية التربية	طرائق تدريس	مدلاس	د رضوان محمد مصطفى	16

طبيعة الاستشارة :

1 - الأغراض السلوكية . 2- الخطط التدريسية . 3- اختبار الذكاءات المتعددة . 4- الاختبار التحصيلي .

ملحق (4)

الاختبار التحصيلي

س1: عرف ما يأتي:

1. عملية التدريس.
2. التغذية الراجعة.
3. تحليل العملية التدريسية.
4. الأسلوب التبادلي.

س2: عدد ما يأتي:

1. مبادئ التدريس.
2. فوائد تحليل العملية التدريسية.
3. فوائد التغذية الراجعة.
4. قرارات التطبيق في الأسلوب التدريبي.

س3: صف بإيجاز اليه عمل ما يأتي:

1. آلية التغذية الراجعة الذاتية.
2. الأسلوب الأمري.
3. الأسلوب التدريبي.
4. الأسلوب التبادلي.
5. أسلوب المراجعة الذاتية.
6. أسلوب التضمين.

س4: حدد عاندية قرارات مراحل الدرس الثلاثة لأساليب التدريس الآتية:

أسلوب المراجعة الذاتية	الأسلوب التبادلي	الأسلوب التدريبي	الأساليب المراحل
			مرحلة ما قبل الدرس
			مرحلة الدرس
			مرحلة ما بعد الدرس

س5: صف بإيجاز ما يأتي:

1. مراعاة الفروق الفردية.
2. عملية تنظيم قرارات مراحل الدرس الثلاثة.
3. العمليات التحضيرية للدرس.
- 6: حدد درجة استقلالية المتعلم على قنوات التطوير في الأساليب الآتية:

أ. الأسلوب التدريبي

الحد الأعلى	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الحد الأدنى	القنوات
												القناة البدنية
												القناة الاجتماعية
												القناة السلوكية
												القناة الذهنية

ب. الأسلوب التبادلي

الحد الأعلى	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	الحد الأدنى	القنوات
												القناة البدنية
												القناة الاجتماعية
												القناة السلوكية
												القناة الذهنية

س7: صف القنوات التالية بإيجاز:

1. القناة الذهنية لأسلوب التضمين.
2. القناة البدنية لأسلوب التدريبي.
3. القناة الاجتماعية للأسلوب الأمري.
4. القناة السلوكية لأسلوب المراجعة الذاتية.
5. القناة الذهنية للأسلوب التبادلي.

س8: اعط مثلاً لما يأتي:

1. العمليات التحضيرية.
2. التغذية الراجعة المتزامنة مع الأداء.
3. التغذية الراجعة كعقاب.
4. البرنامج الفردي لأسلوب التضمين.

س9: أجب عما يأتي:

1. ارسم مخطط يوضح مراحل تحليل العملية التدريسية .
 2. ثلاثة مواقف لعمليات توجيه التغذية الراجعة .
 3. برأيك ما هي الطرائق التي من خلالها نتمكن من تنويع المثبرات في درس التربية الرياضية .
- س10: اعط وصفاً موجزاً للعلاقة بين:

1. التدريس كعلم والتدريس كفن.
2. تنويع طرائق التدريس والفروق الفردية.
3. العمليات التحضيرية والعمليات التنفيذية للدرس.
4. التغذية الراجعة الذاتية والخارجية.

س11: أملأ الفراغات:

1. توجه التغذية الراجعة لخمسة فئات من المتعلمين هي: أ. _____
ب. _____ ، ج. _____ ، د. _____ ، هـ. _____
2. للتغذية الراجعة أربعة أنواع من السلوك اللفظي هي:
أ. _____ ، ب. _____ ، ج. _____ ، د. _____
3. من أهداف الأسلوب الامري هي:
أ. _____ ، ب. _____ ، ج. _____ ، د. _____
4. في الأسلوب التبادلي هناك أنظمة اتصال منها:
أ. _____ ، ب. _____ ، ج. _____
5. في الأسلوب التبادلي يتخذ المراقب بعض القرارات منها:
أ. _____ ، ب. _____ ، ج. _____ ، د. _____
6. هنالك عدة تقسيمات للتغذية الراجعة، اعط تقسيماً تراه مناسباً لبيئتك.

7. لكي نحث المتعلمين على الأداء الجيد هناك عدة طرائق، اذكر بعضاً منها بحسب رأيك.

8. برأيك ما هي الفوائد التي تحققها التغذية الراجعة للمدرس؟

س12: أجب بصح أو خطأ ثم صحح الخطأ إن وجد:

1. يفضل عدم استخدام المدرس التغذية الراجعة كعقاب لأنها تكون حاجزاً نفسياً بين المدرس والمتعلم، وتؤدي إلى انخفاض مستوى التعلم.
2. من مميزات الأسلوب الأمري أنه يأخذ بنظر الاعتبار الفروق الفردية.
3. من عيوب أسلوب التضمين أنه يقلل من روح المنافسة.
4. ينمي أسلوب المراجعة الذاتية (فحص النفس) القدرة على الاتصال (علاقات) فيما بين المتعلمين.
5. يحقق أسلوب التضمين درجة جيدة من العلاقات الاجتماعية.
6. ينمي أسلوب المراجعة (فحص نفس) روح التعاون وتحمل المسؤولية.

س13: ميز بياجاز بين ما يأتي:

1. العمليات التحضيرية والتنفيذية للدرس.
2. التدريس كعلم والتدريس كفن.
3. التغذية الراجعة والتقويم.
4. التغذية الراجعة النهائية والمتأخرة.

س14: اختر الإجابة الصحيحة بوضع دائرة حول حرف تلك الإجابة:

1. من مميزات الأسلوب الأمري:
 - أ. يتلاءم مع المبتدئين.
 - ب. تظهر فيه القدرات الإبداعية للمتعلم.
 - ج. ينمي لدى المتعلم الإحساس بالمسؤولية.
 - د. ينمي لدى المتعلم القدرة على استخدام التغذية الراجعة.
2. من مميزات الأسلوب التدريبي:
 - أ. الاقتصاد بالوقت.
 - ب. إظهار القدرات الإبداعية للمتعلم.
 - ج. تنمية روح التعاون.
 - د. يكون فيه الأداء بحسب إمكانية المتعلم.
3. من مميزات الأسلوب التبادلي:
 - أ. ينمي لدى المتعلم القدرة على استخدام التغذية الراجعة.
 - ب. يضمن احتواء أداء جميع المتعلمين.
 - ج. ينمي روح التعاون وتحمل المسؤولية.
 - د. يتلاءم مع الناشئين.
4. من مميزات أسلوب المراجعة الذاتية:
 - أ. يتلاءم مع المهارات الصعبة.
 - ب. يسمح للمتعلم بتقديم التغذية الراجعة للزميل.
 - ج. يضمن احتواء أداء جميع المتعلمين.
 - د. ينمي لدى المتعلم القدرة على التقويم الذاتي.
5. من مميزات أسلوب التضمين:

- أ. ينمي لدى المتعلم روح التعاون وتحمل المسؤولية. ب. يضمن احتواء أداء جميع المتعلمين.
- ج. يجعل الدرس أكثر انضباطاً. د. يعطي الفرصة للمدرس لمشاهدة جميع المتعلمين.
6. إذا كان أحد شروط الأسلوب التدريبي أن يتوفر لدى المتعلم الخبرة والخلفية المناسبة في اللعبة المعنية فإنه يستخدم:
- أ. مع الأعمار من (9-10) سنوات. ب. مع الناشئين.
- ج. مع المبتدئين. د. مع المستويات العليا.
7. إذا كان الأسلوب التبادلي قائماً على تبادل الأدوار والمسؤوليات فإنه يستخدم لتنمية:
- أ. الاعتماد على النفس وتحمل المسؤولية. ب. الاتصال والقدرة على استخدام التغذية الراجعة.
- ج. القدرات البدنية والمهارية. د. الحرية في اختيار الواجبات الحركية.
8. إذا كان المدرس يتخذ جميع قرارات الأسلوب الأمري، فإن هذا الأسلوب يستخدم لـ:
- أ. إكساب المدرس حديث الخبرة المهارات التدرسية ب. تنمية القدرات الذاتية والإبداعية.
- ج. فرض النظام والانضباط. د. تنمية الثقة بالنفس.
9. إذا كان أسلوب المراجعة الذاتية قائماً على الاعتماد على النفس فإنه يستخدم:
- أ. لتعليم المهارات الصعبة. ب. لتعليم المهارات ذات الطابع الفردي.
- ج. مع الناشئين. د. كأحد أساليب الاتصال.
10. إذا كانت التغذية الراجعة إحدى مهارات التدريس فإنها تنمي لدى المعلم:
- أ. القدرة على اتخاذ القرار وإدارة الصف. ب. الثقة بالنفس.
- ج. تحمل المسؤولية. د. القدرة على الاتصال.

ملخص البحث

الكشف عن فاعلية استخدام بعض المعينات التعليمية في مواقع مختلفة من الجزء التطبيقي للوحدة التعليمية في اكتساب فن اداء عدد من المهارات الأساسية في كرة القدم للصالات لدى الطالبات

فرح ثائر سعدالله

أ.م.د نوفل فاضل رشيد

zangana_10@yahoo.com

يهدف البحث الى :-

- 1- الكشف عن فاعلية استخدام بعض المعينات التعليمية في مواقع مختلفة من الجزء التطبيقي للوحدة التعليمية في اكتساب فن اداء عدد من المهارات الأساسية في كرة القدم للصالات لدى الطالبات
- 2- مقارنة فاعلية استخدام بعض المعينات التعليمية في مواقع مختلفة من الجزء التطبيقي للوحدة التعليمية في اكتساب فن اداء عدد من المهارات الأساسية في كرة القدم للصالات في الاختبار البعدي.

- أستخدم المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث . اشتمل عينة البحث على طالبات الصف الثاني المتوسط في متوسطة باوان المختلطة للعام الدراسي 2013-2014 والبالغ عددهن (30) طالبة قسمن إلى مجموعتين تجريبيتين وبواقع (15) طالبة لكل مجموعة ثم وزعت الأساليب التعليمية بطريقة القرعة على هذه المجموعتين ، استخدم الباحثان مجموعة من الاختبارات التي تقيس فن الاداء المهاري لعدد من المهارات الاساسية في كرة القدم الصالات . تم اجراء التكافؤ بين افراد المجموعتين في متغيرات الوزن والطول والعمر وعدد من القدرات العقلية والبدنية والحركية والمهارية . تم معالجة البيانات احصائياً باستخدام الاحصائي SPSS وتضمنت عدد من الوسائل منها (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، اختبار (ت) للعينات المرتبطة وغير المرتبطة) .

- واستنتج الباحثان ما يأتي :-

1- إن أسلوب (عرض المعينات التعليمية بين التمارين المهارية في الجزء الرئيسي من الدرس) واسلوب (عرض المعينات التعليمية قبل التمارين المهارية في الجزء الرئيسي من الدرس) كان لهما تأثير فعال وايجابي في اكتساب فن الاداء المهاري لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم الصالات للطالبات بدرجات مختلفة.

2.تفوق المجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت أسلوب (عرض المعينات التعليمية بين التمارين المهارية في الجزء الرئيسي من الدرس) على المجموعة التجريبية الاولى والتي استخدمت أسلوب (عرض المعينات التعليمية قبل التمارين المهارية في الجزء الرئيسي من الدرس) في تعلم فن الاداء المهاري لمهارات قيد الدراسة .

Abstract

The Effectiveness Of Using Some Educational Expedients in Different Locations Of The Applied Part Of The Educational Unit In The Acquisition Technique Performance For Number Of Basic Skills In Futsal For The Students

Dr .NAWFEL F.RASHID

FARAH TH. SAAD ALLAH

The research aims to the following :

1- The detection of the effectiveness of using some educational expedients in different locations of the applied part of the educational unit in the acquisition of technique performance for number of basic skills in futsal for the students

2- Comparison of the effectiveness of using some educational expedients in different locations of the applied part of the educational unit in the acquisition of technique performance for number of basic skills in futsal for the students in the post – test .

- The experimental approach used to suit the nature of the research problem, The research community is one of the average second grade students in the middle of Bawan mixed for the academic year 2013-2014(30)Students divided into two experimental groups with (15) students for each group and the distributed educational methods by drawing lots on these groups . The researchers used asset of tests measure the art of skill performance of basic skills in futsal, . The equivalence of groups was determined by age ,height ,and mass variables some elements of physical fitness and kinetics some mental abilities and the skillful performance of the selected skills in the tribal test. The data were statistically calculated using the arithmetic mean , standard deviation, t-test of the associated development rate the researcher used the statically program (spss).

The researcher concluded:

1-The style (showing educational expedients between technique exercises in the main part of the lesson) and style (showing educational expedients before technique exercises in main part of lesson) had the positive effective of the technique performance for some Basic Skills In Futsal for students to varying degrees.

2-The second experimental group which (used educational expedients between technique exercises in the main part of the lesson), superiorities the first experimental group which used the educational expedients before the technique exercises in the main part of the lesson in learning the technique performance skills .

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث :-

تتطلب عملية التعلم الحركي استخدام أساليب تعليمية تضمن الوصول الى الهدف من العملية التعليمية بأقل جهد وأقصر وقت ،وهي توصيل المعلومات والمعارف الى المتعلم بأفضل أسلوب أو طريقة ممكنة ،أذ يعتمد التعلم الحركي على مدى فاعلية الأساليب المستخدمة في تعليم المهارات الحركية للوصول الى الأداء الأمثل، مما دفع العاملين في مجال التعلم والتعليم الى البحث عن أفضل الأساليب في تحقيق هدف تعلم المهارات الحركية في الألعاب الرياضية المختلفة.

وتعد المعينات التعليمية قيمة كبيرة في عملية التعلم ، حيث ان من الممكن ان نشرك اكثر من حاسة من حواس الطالب في اقبال المعلومات اليه عن طريق الوسيلة التعليمية ، حيث انه قد ثبت لدى علماء النفس التربوي، انه كلما امكن اشراك اكثر من حاسة من حواس الطالب لدراسة فكرة ما، كان ذلك سبباً في سرعة التعلم، واكتساب الخبرات . (الحيلة ، 1999 ، 225) . ويذكر ان تقدم مستوى الفرد ومدى نجاحه يعتمد الى حد كبير على مدى درجة إتقان المهارات ويمكن ان يتحقق ذلك من خلال أتباع الأسلوب الصحيح في طرائق ووسائل التعلم والتدريب (شوكت وآخرا، 1991، 47). وعليه فان استخدام المعينات لا تقل قيمة علمية وتربوية عن الخبرات الواقعية إذا أحسن استخدامها وتكون بمثابة خبرات بديلة ايضاً إذ يشير (Charles 1964) الى ان من العوامل التي ترفع مستوى التعلم في ميدان التربية الرياضية هي استخدام المعينات التعليمية والأدوات المساعدة لأنها تؤدي دوراً فعالاً في عملية تعلم المهارات وتساعد في سرعة انجاز البرامج المختلفة كما أنها تساعد في اختصار الزمن المخصص لكل مرحلة تعليمية (عبدالرحمن، 1990، 293) كما أن للمعينات التقنية قيمة كبيرة في عملية التعلم، اذ تؤدي إلى تعزيز التعلم بوصفها وسيلة بصرية وسمعية وحركية تجمع الصورة والصوت والحركة.

وتعد كرة القدم للصالات من الألعاب التي تمتاز بكثرة مهاراتها الأساسية وتنوعها والتي ينبغي على الطالب او اللاعب أن يتعلمها ويتقنها بشكل جيد بغية رفع المستوى الرياضي وإعداد الكوادر العلمية ، ولتحقيق ذلك الأمر لا بد من الاعتماد على الأسلوب العلمي في تخطيطها وتنفيذها وعلى استخدام المعينات التعليمية والمساعدة من اجل زيادة التعلم ، فلعبة كرة القدم للصالات تؤدي فيها المعينات التعليمية دوراً كبيراً في عملية التعلم وإتقان المهارات الأساسية لما لها من تأثير كبير في عملية التعلم وخاصة اذ ما علمنا ان الطالبات يعانين صعوبة في تعلم مهارات تلك اللعبة باعتبارها لعبة جديدة عليهن لم يسبق لهن ان مارسنا هذه اللعبة .

ومن هنا جاءت الفكرة كمحاولة تجريبية للكشف عن فاعلية تلك المعينات وموقعها المناسب في درس في اكتساب عدد من المهارات الاساسية في لعبة كرة القدم للصالات لدى الطالبات .

2-1 مشكلة البحث :-

إن عملية توصيل المعلومات للمتعلم من خلال المدرس أصبحت تعتمد اليوم على الاستعانة بالمعينات التعليمية والمساعدة المختلفة بدلا من الأسلوب التقليدي الذي اعتمد بالدرجة الأولى على

الشرح الشفوي والنموذج العملي من المدرس ، وهذا ما تم ملاحظته إذ وجد أن هنالك قسم من المدرسين والمدرسات لا يولون اهتماماً كبيراً بالمعينات التعليمية في عملية التعلم الحركي ، وان وجد البعض يستخدمون تلك المعينات الا انهم لا يولون اهمية لموقع استخدام تلك المعينات في الدرس، ولو حظ ايضاً ان هنالك عدد من الدراسات والبحوث قد تناولت تأثير المعينات التعليمية على المهارات الاساسية في مختلف الالعاب الرياضية ، ولكن لا توجد اي دراسة تناولت الموقع المناسب لاستخدام تلك المعينات في الدرس . ومن هنا برزت مشكلة البحث في الإجابة على السؤال الآتي :

- هل لموقع استخدام المعينات التعليمية في الدرس اثر ايجابي في اكتساب عدد من المهارات الاساسية في كرة القدم للصالات لدى الطالبات ؟ وأي موقع من الجزء الرئيسي لعرض تلك المعينات هو الافضل في عملية التعلم ؟

1-3 اهداف البحث:-

يهدف البحث إلى:-

1-3-1 الكشف عن فاعلية استخدام بعض المعينات التعليمية في مواقع مختلفة من الجزء التطبيقي للوحدة التعليمية في اكتساب فن اداء عدد من المهارات الأساسية في كرة القدم للصالات لدى الطالبات

1-3-2 مقارنة فاعلية استخدام بعض المعينات التعليمية في مواقع مختلفة من الجزء التطبيقي للوحدة التعليمية في اكتساب فن اداء عدد من المهارات الأساسية في كرة القدم للصالات في الاختبار البعدي.

1-4 فروض البحث :-

1-4-1 وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة في اكتساب فن اداء عدد من المهارات الأساسية في كرة القدم للصالات ولمصلحة الاختبارات البعديّة ولمجموعتي البحث .

1-4-2 لا توجد فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات البعديّة بين مجموعتي البحث في اكتساب فن اداء عدد من المهارات الأساسية في كرة القدم للصالات.

1-5 مجالات البحث :-

1-5-1 المجال البشري :- طالبات الصف الثاني المتوسط في متوسطة باوان المختلطة

1-5-2 المجال الزمني :- 2014/1/14 ولغاية يوم 2014/2/20

1-5-3 المجال المكاني :- قاعة وساحة متوسطة باوان المختلطة.

1- الاطار النظري والدراسات المشابهة :-

2-1 الاطار النظري :-

1-1-2 المعينات التعليمية :-

تعرف المعينات التعليمية بانها قنوات الاتصال التي يمكن للمعلم عن طريقها نقل الرسالة (محتوى المادة الدراسية) بجوانبها الثلاثة (المعرفي والنفسي حركي والوجداني) من المرسل وهو (المعلم) إلى المستقبل وهو (المتعلم) بأقل جهد ممكن وفي أقصر وقت وبأوضح ما يمكن وبأقل تكلفة ممكنة . (تقنية التعليم والمعلومات) وتعرف بانها " مجموعة من الاجهزة والمواد التعليمية كالأقلام المتحركة (سينمائية وفيديوية) والشفافيات ورسوم توضيحية وشرائح وغيرها، يلجأ اليها المدرس في عملية التدريس بغية تحسين عمليتي التعليم والتعلم من خلال تقريب المهارة المراد تعلمها الى ذهن المتعلم" (يونس،1992، 5) . وعرف كل من الغريب وبهبهاني نقلا عن (Dent (المعينات التعليمية بانها " المواد التي تستخدم في حجرات الدراسة او في غيرها من المواقف التعليمية لتيسير فهم معاني الكلمات المكتوبة او المنطوقة (الزاهر ، وبهبهاني ، 1999 ، 49) كما عرفها عبد المنعم بانها (المواد والاجهزة والادوات والمواقف التي تحمل الرسالة التعليمية في موقف الاتصال التعليمي وتقلها الى المتعلمين وهي بالتالي اوعية المعرفة ومصادر للتعلم يستخدمها كل من المعلم والمتعلم معا لتحقيق اهداف محددة) (عبد المنعم، 1999، 21)

2-1-2 أسس اختيار الوسائل التعليمية في التربية الرياضية :

هنالك عدة اسس ينبغي مراعاتها عند اختيار الوسيلة التعليمية في درس التربية الرياضية

ومنها ما يلي :

- 1- الهدف : يجب مراعاة تحديد الأهداف الخاصة بالدرس من قبل المدرس قبل اختيار الوسيلة التعليمية .
- 2- المرحلة السنوية : مراعاة المرحلة السنوية عند اختيار الوسيلة التعليمية لتناسب ومستويات المتعلمين .
- 3- الجودة : الوسيلة التعليمية الجيدة تشد انتباه الطلاب وتحفزهم وتستثير دوافعهم .
- 4- الاتساق : من الأهمية أن تكون علاقة وثيقة بين الوسيلة التعليمية المختارة وبين الحركة والمهارة المراد تعلمها .
- 5- الصدق : يجب أن تعبر الوسيلة التعليمية المهارة الحركية الرياضية المراد تعلمها بكل مفرداتها طبقاً لواقعها
- 6- التطوير : ويقصد بالتطوير أن تكون للوسيلة التعليمية المختارة القدرة على التعبير عن المهارة الحركية الرياضية بأحدث صور لتطورها .
- 7- استثارة الدوافع : ينبغي أن تعمل الوسيلة التعليمية المستخدمة والتي تم اختيارها على استثارة المتعلمين نحو إتمام عملية التعليم والتعلم .
- 8- قلة التكاليف : كلما كانت الوسيلة قليلة التكاليف كلما كان الحصول عليها أسهل (شرف ، 2000، 64-65)

3-1-2 المهارات الأساسية في كرة القدم الصالات

وعندما نتحدث عن مهارات كرة القدم الصالات فإننا نتحدث نوعية خاصة من مهارات كرة القدم العالية والتميزة نتحدث عن فن إتقان المهارات الأساسية للعبة والتي بدون إتقانها بدرجة عالية ومستوى مرتفع تصبح إمكانية تنفيذ خطط اللعب والتحركات صعبة للغاية لأنها الوسيلة الأساسية للاعب للتعامل مع الكرة وتنفيذ الشق الخططي الدفاعي والهجومي ، وعلى الرغم من أن مهارات كرة القدم الصالات هي مهارات (كرة القدم الأم) نفسها من حيث الشكل العام في الأداء ، إلا أن التوصيف الفني لهذه المهارات يختلف في كل منهما وبما يتلاءم مع مواصفات كل منهما . (كشك ، 2004 ، 23) إن تحقيق الإنجاز في كرة القدم الصالات يعتمد على مستوى اللعب وقدرته في إجادته للمهارات الأساسية وهذا ما أكده البروفسور الألماني (مانيل) عندما قال : إن الإنجاز والتفوق في هذه اللعبة يتحقق عن طريق عوامل رئيسة وهي الناحية الفنية والخططية والنفسية إذ إن لهذه العوامل كياناً وأهمية وعلاقة بالإنجاز . (احمد ، 2005 ، 73-74) . وعندما نتحدث عن مهارات كرة القدم الصالات فإننا نتحدث نوعية خاصة من مهارات كرة القدم العالية والتميزة نتحدث عن فن إتقان المهارات الأساسية للعبة والتي بدون إتقانها بدرجة عالية ومستوى مرتفع تصبح إمكانية تنفيذ خطط اللعب والتحركات صعبة للغاية لأنها الوسيلة الأساسية للاعب للتعامل مع الكرة وتنفيذ الشق الخططي الدفاعي والهجومي ، وعلى الرغم من أن مهارات كرة القدم الصالات هي مهارات (كرة القدم الأم) نفسها من حيث الشكل العام في الأداء ، إلا أن التوصيف الفني لهذه المهارات يختلف في كل منهما وبما يتلاءم مع مواصفات كل منهما (كشك ، 2004 ، 23) .

اما فيما يخص المهارات التي هي موضوع الدراسة الحالية فهي كالآتي:-

1- الدرجة :-

تعد الدرجة إحدى المهارات الأساسية في فعالية كرة قدم الصالات والتي نعني بها التحرك بالكرة ودفعها بقدم اللاعب باستخدام أجزاء من القدم والتحكم بها أثناء درجتها على الأرض وهي تحت سيطرة اللاعب . (صبر وأخران ، 2005 ، 154) . وفي لعبة كرة قدم الصالات فالدرجة تعد من المهارات الهامة جداً والتي يجب أن يتمتع اللاعب فيها بدرجة عالية من الإتقان والسرعة وذلك لقرب لاعبي المنافس وصغر مساحة الملعب وسرعة اللعب العالية . (الجبوري ، 2008 ، 23)

1- التمريرة:-

تعد من أهم مهارات كرة القدم لأنها الأكثر استخداماً طوال زمن المباراة وان عملية إتقانها مسألة ضرورية ومهمة لنجاح الفريق والفوز بالمباراة " فالتمرير السليم المتقن هو الوسيلة الوحيدة لربط اللعب وتنفيذ الخطط ، ويُعدُّ الفريق مهاجماً طالما كانت الكرة في حيازة أي فرد حتى ولو كان حارس المرمى " (قريظم وصالح ، 1967 ، 34) ويشير (كماش) في هذا المجال إلى " أن الفريق

الذي يجيد أفراده التمير بصورة صحيحة يستطيع تنفيذ واجباته الدفاعية والهجومية وتطبيقاتها المختلفة مما يجعل هذه المهارة من أهم مهارات كرة القدم" (كماش، 1999، 37)

3-التهدف :-

يعد التهدف من أهم المهارات وأكثرها إثارة ، وفي ضوء التهدف تحسم نتيجة المباراة فكثير من الفرق تكون في شوطي المباراة هي الأكثر استحواذا على الكرة وتلعب في ساحة المنافس إلا أن عدم إجادة التهدف من قبل لاعبي الفريق تؤدي إلى خسارته المباراة من هجمة مرتدة ينقلها الفريق المنافس ويسجل هدفا. (المولى، 2000، 161) وقد عرف (الخشاب وذنون) مهارة التهدف بأنها " المحاولة الفعلية للاعب المهاجم لإدخال الكرة في مرمى المنافس " (الخشاب وذنون، 2005، 19)

2-2 الدراسات المشابهة :-

2-2-1 الخطيب واخران (2008) بعنوان:

" تأثير برنامج مقترح بالوسائل التعليمية في تطوير فن الأداء المهاري لدى طالبات الصف الثاني متوسط "

- هدفت الدراسة الى:

1- الكشف عن تاثير برنامج مقترح بالوسائل التعليمية في تطوير فن الاداء المهاري لدى طالبات الصف الثاني متوسط

2- المقارنة بين اثر برنامجي (الوسائل التعليمية)و(درس التربية الرياضية التقليدي) في تطوير فن الاداء المهاري بالكرة الطائرة لدى طلاب الصف الثاني المتوسط.

وتمثلت عينة البحث من طلاب الصف الثاني متوسط والبالغ عددهم 40 طالباً تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة عدد كل منهم (20) طالباً. تم اجراء التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات الطول، الوزن، العمر، وبعض العناصر البدنية والحركية المختارة فضلاً ومتغيرات اخرى، واستخدم الباحثون الوسائل الاحصائية الآتية في معالجة البيانات (الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار ت للعينات المرتبطة والغير المرتبطة)

واستنتج الباحثون ما يأتي :

- البرنامج المقترح بالوسائل التعليمية و درس التربية الرياضية التقليدي كانتا ذو تاثير فعال في تطوير بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة لدى طلاب المجموعة التجريبية

- تفوق طلاب المجموعة التجريبية على طلاب المجموعة الضابطة في بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة في الاختبار البعدي.

3- إجراءات البحث

3-1 منهج البحث:-

أستخدم المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث .

3-2 عينة البحث :-

اشتمل عينة البحث على طالبات الصف الثاني المتوسط في متوسطة باوان المختلطة للعام الدراسي 2013-2014، والبالغ عددهن (45) طالبة تم اختيارهن بصورة عمدية ، يمثلون طالبات شعبتين دراسيتين ، وقد تم استبعاد (15) طالبة وهن من الراسبات والمؤجلات ولاعبات اندية ومؤسسات ومن اللاتي أجريت عليهن التجارب الاستطلاعية وعينة الثبات، بذلك بلغ حجم العينة النهائي (30) طالبة قسمن إلى مجموعتين تجريبيتين وواقع (15) طالبة لكل مجموعة ثم وزعت الأساليب التعليمية بطريقة القرعة على هذه المجموعتين ،والجدول(1) يبين مواصفات العينة.

الجدول (1)
يبين عدد أفراد عينة البحث

عينة البحث	المستبعدون				العدد الكلي	المجاميع	الشعبة
	عينة التجارب الاستطلاعية وعينة الثبات	لاعبات اندية	الطالبات المؤجلات	الطالبات الراسبات			
15	4	2	2	2	25	المجموعة التجريبية الاولى	أ
15	4	-	1	-	20	المجموعة التجريبية الثانية	ج
45	8	2	3	2	45	المجموع	

3-3 التصميم التجريبي :

استخدم الباحثان التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبليّة و البعدية) (فان دالين ، 1985، 407) فضلاً عن التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة الذي يطلق عليه اسم تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة البعدية (الزوبعي والغنام، 1981، 65)

الاختبار البعدي	الأساليب المستخدمة	الاختبار القبلي	المجاميع
فن الاداء المهاري لبعض المهارات الاساسية	استخدام المعينات التعليمية قبل التمارين المهارية في القسم الرئيسي من الدرس	فن الاداء المهاري لبعض المهارات الاساسية	المجموعة التجريبية الاولى
فن الاداء المهاري لبعض المهارات الاساسية	استخدام المعينات التعليمية بين كل تمرين مهاري واخر في القسم الرئيسي من الدرس	فن الاداء المهاري لبعض المهارات الاساسية	المجموعة التجريبية الثانية

شكل (1)

يوضح التصميم التجريبي للبحث

3-4 وسائل جمع البيانات :-

- تحليل محتوى المصادر العلمية
- المقابلة الشخصية .
- الاستبيان.
- الاختبار والقياس
- الملاحظة العلمية .

3-4-1 تحليل محتوى المصادر العلمية

استخدم تحليل محتوى المصادر العلمية في تحديد عناصر اللياقة البدنية والحركية والمهارات الأساسية في كرة قدم الصالات والقدرات العقلية واختباراتها.

3-4-2 المقابلة الشخصية.

تمت المقابلة الشخصية مع عدد السادة المختصين في مجال التربية الرياضية للاستفادة من آرائهم بموضوع الدراسة الحالية مثل (اختبارات عناصر اللياقة البدنية والحركية، والمهارات الأساسية بكرة القدم الصالات واختبار الذكاء والانتباه فضلاً عن البرامج التعليمية وغيرها) (الملحق 1).

3-4-3 تحديد بعض المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات :-

بعد الرجوع إلى منهاج مادة كرة قدم الصالات للفصل الدراسي الثاني والخاص بالصف الثاني متوسط فضلاً عن التشاور مع مدرس المادة • تم تحديد المهارات الأساسية التي يتم تعليمها للطالبات وهي (الدرجة، التمريزة، الإخماد، والتهديف)، واقتصرت الدراسة الحالية على ثلاثة مهارات وهي (الدرجة ، التمريزة ،التهديف) واستبعاد مهارة (الإخماد) كونها من المهارات الصعبة مقارنة بالمهارات السابقة الذكر.

3-4-4 استمارة استبيان الخاصة بتحديد اختبارات التي تقيس فن الاداء المهاري لبعض

المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات :-

تم عرض عدد من المواقف التعليمية التي تقيس الاداء المهاري للمهارات المختارة في البحث الحالي على مجموعة من المختصين في مجال كرة القدم وكرة القدم للصالات (ملحق 2) لتحديد مدى الاستفادة منها في قياس فن الاداء المهاري لتلك المهارات ، علماً ان هذه المواقف قد تم استخدامها من قبل باحثين اخرين وتمتع بالأسس العلمية ، وحصلت هذه المواقف التعليمية على موافقة جميع الخبراء والملحق (5) يوضح مواصفات الاختبارات المهارية المستخدمة في الدراسة.

3-4-5 استمارة استبيان الخاصة بتحديد اختبارات بعض الصفات البدنية والحركية المؤثرة في

تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة قدم الصالات :-

بعد أن تم تحديد أهم الصفات البدنية والحركية المؤثرة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم الصالات من قبل المختصين قام الباحثان بوضعها في صورة استبيان بعد أن حددت ثلاثة اختبارات لكل صفة بدنية وحركية وعرضت على عدد من الخبراء والمختصين في (لعبة كرة القدم وكرة القدم الصالات والتعلم الحركي والقياس والتقويم) (الملحق 1) بهدف تحديد الاختبار البدني المناسب لكل عنصر من العناصر المذكورة في الاستبيان، وبعد جمع الاستبيانات تم ترشيح الصفات الآتية واختباراتها والتي حصلت على نسبة اتفاق أكثر من (75%) من آراء المختصين ، إذ يشير (بلوم وآخرون) "إلى أنه على الباحث الحصول على الموافقة بنسبة (75%) فأكثر من آراء الخبراء(بلوم، وآخرون، 126، 1983):

3-4-6 تحديد القدرات العقلية :-

تم عرض مجموعة من القدرات العقلية على شكل صورة استبيان على عدد من السادة الخبراء والمختصين في مجال التربية الرياضية (الملحق 1) والذين قاموا بتحديد عدد من القدرات العقلية وأهم القدرات التي رشحت كانت (الذكاء والانتباه) فضلاً عن قدرات أخرى ولكنها حصلت على نسبة موافقة اقل من (75%)، عليه تم استخدام اختبار الذكاء ل(صالح) وهو اختبار صالح للتطبيق من سن (8-17) سنة ، علماً ان الباحث اعطى درجة واحدة للإجابة الصحيحة على الصورة التي تختلف عن بقية الصور ضمن مجموعتها وذلك بوضع اشارة (×) عليها وصفرًا اذا اهمل التلميذ الاجابة عن كل فقرة او وضع الاشارة على اكثر من صورة ضمن المجموعة الواحدة ، وعليه فان الدرجة الكبرى لهذا الاختبار هي (60) درجة وهي عدد فقرات المقياس (الجبوري ، 2006 ، 48) ، اما بالنسبة للانتباه فقد تم قياسه باستخدام مقياس الانتباه ل(الحرر ب- ت) وهو مقياس يتكون من خمسة فقرات لكل فقرة مضمون يختلف عن الاخر ويتكون المقياس من (35) درجة (www.spneeds.org) .

3-4-7 استبيان تحديد درجات أقسام البناء الحركي الظاهري للمهارات المختارة في الدراسة :

قام الباحثان بتصميم استمارة تحديد درجات أقسام البناء الحركي الظاهري لمهارات (الدرجة والتمريرة والتهديف) كما في (الملحق 3) وبعد تقسيم كل مهارة من المهارات الانفة الذكر الى ثلاثة أقسام (القسم التحضيري، القسم الرئيس، القسم الختامي) وتم توزيع الاستبيان على بعض المختصين في (التعلم الحركي وكرة القدم لكرة القدم للصالات) الملحق (1) . و حددت الدرجة الكلية لكل مهارة بعشر درجات وبنسبة اتفاق الخبراء 100% وبهذه النسبة تم

التأكد من صدق الاستمارة ، وبعد اتفاق آراء الخبراء والمختصين عليها تم وضع الدرجات النهائية لكل قسم من اقسام المهارة وكما موضح في الملحق (4)
3-4-8 استمارة استبيان الخاصة بتحديد صلاحية البرامج التعليمية للمجاميع التجريبية الثلاث

-:

بعد اطلاع الباحثان على المصادر العلمية والدراسات السابقة في مجال التعلم الحركي والتدريب الرياضي وكرة القدم وكرة القدم الصالات (سعيد ، 2012) (رشيد 2005) (اسمر ومحمد 2010) (المولى ، 1990) (الحياي ، 1998) ، وتم عرض البرامج التعليمية في استبيان أعد لهذا الغرض على مجموعة من المختصين في مجال (التعلم الحركي وطرائق التدريس وكرة القدم وكرة القدم للصالات) (الملحق 1) لبيان رأيهم في مدى صلاحية البرامج التعليمية تم الاتفاق على صلاحية البرامج التعليمية مع الأخذ بالملاحظات العلمية كافة التي أبدوها الخبراء واجراء بعض التعديلات على تلك الوحدات بما يخدم اهداف البحث .

3-4-9 الملاحظة العلمية التقنية.

تم تصوير كافة المهارات المختارة في الدراسة لعينة البحث بألة تصوير فيديو وتم خزن التصوير بقرص مدمج (CD) وتمييز كل مجموعة بتسلسل يمكن الرجوع اليها من قبل والمقيمين لتقييم الاداء المهاري لبعض المهارات الاساسية في كرة القدم للصالات. وتم إجراء الملاحظة العلمية التقنية لتقييم الاداء المهاري لبعض المهارات الاساسية في كرة القدم للصالات من قبل ثلاث تدريسيين* من تدريسي الكلية في اختصاص كرة القدم وكرة القدم للصالات وللاختبارات القبلية والبعدية والاحتفاظ لعينة البحث .

3-5 الأسس العلمية للاختبارات البدنية و المهارة :-

أن الاختبارات البدنية والمهارة التي تم ترشيحها من قبل السادة المختصين هي اختبارات مقننة وحسب المصادر العلمية في مجال كرة القدم للصالات ، ولغرض التأكد من صلاحية وملائمة هذه الاختبارات لمجاميع عينة البحث ، فقد تم التحقق من صدق الاختبارات من خلال استخدام صدق المحكمين والصدق الذاتي اما الثبات فقد تم استخدام طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه فضلاً عن الموضوعية.

3-6 تكافؤ مجاميع البحث :-

3-6-1 التكافؤ في متغيرات (الكتلة والعمر والطول)

تم إجراء عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث في متغيرات الكتلة والعمر والطول ، وكما مبين في الجدول (2)

الجدول (2)

بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت المحسوبة لمتغيرات (الكتلة والعمر والطول)

قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الأولى		وحدة القياس	المتغيرات	ت
	± ع	-س	± ع	-س			
1.087	8.806	52.533	10.271	48.733	كغم	الكتلة	1
0.993	5.969	167.933	6.510	165.666	شهر	العمر	2
1.780	5.391	158.933	6.452	155.066	سم	الطول	3

قيمة ت الجدولية عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ وأمام درجة حرية (28) = 2.05

يتبين من الجدول (2) وجود فروق غير معنوية بين مجموعتي البحث في متغيرات النمو (الكتلة والعمر والطول)، وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات.

3-6-2 التكافؤ في القدرات العقلية:

تم إجراء عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث في اختبارات بعض القدرات العقلية، وكما في الجدول (3)

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت المحسوبة لبعض القدرات العقلية لمجموعتي البحث

قيمة ت المحسوبة	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الأولى		القدرات العقلية	ت
	± ع	-س	± ع	-س		
0.403	5.345	26	5.505	26.800	الانتباه	1-
0.901	12.693	43.466	14.791	38.933	الذكاء	2-

☆ قيمة ت الجدولية عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ وأمام درجة حرية (28) = 2.05

يتبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث في اختبارات بعض القدرات العقلية، وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك القدرات العقلية.

3-6-3 التكافؤ في بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية في كرة القدم الصالات :-

تم إجراء عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث في اختبارات بعض عناصر اللياقة البدنية والحركية ، وكما مبين في الجدول (4)

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت المحسوبة لبعض عناصر اللياقة البدنية والحركية المختارة

ت	العناصر البدنية والحركية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة ت المحسوبة
			± ع	- س	± ع	- س	
1	القوة الانفجارية للأطراف السفلى	سم	9.794	23.066	9.840	27.466	1.227
2	القوة المميزة بالسرعة للرجل اليمنى	م	0.312	2.592	0.457	2.780	1.314
3	القوة المميزة بالسرعة للرجل اليسرى	م	0.396	2.543	0.436	2.850	2.018
4	السرعة الانتقالية	ثا	0.543	3.713	0.434	3.458	1.421
5	المرونة	سم	2.325	4.533	1.645	4.200	0.453
6	الرشاقة	ثا	0.841	9.289	0.970	9.166	0.369

★ قيمة ت الجدولية عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ وأمام درجة حرية (28) = 2.05

يتبين من الجدول (4) وجود فروق غير معنوية بين مجموعتي البحث في اختبارات عناصر اللياقة البدنية والحركية ، وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك العناصر .

3-6-4 التكافؤ في فن الاداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم الصالات :-

تم إجراء عملية التكافؤ بين أفراد عينة البحث في اختبارات فن الاداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم الصالات ، وكما مبين في الجدول (5)

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت المحسوبة لفن الاداء المهاري لبعض المهارات الأساسية في كرة القدم الصالات

ت	المهارات الأساسية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة ت المحسوبة
			± ع	- س	± ع	- س	
1	دحرجة	درجة	0.833	3.133	0.883	2.933	0.637
5	تمريرة	درجة	0.774	3.800	0.833	3.466	1.134
6	تهديف	درجة	0.861	3.800	0.593	3.7333	0.246

★ قيمة ت الجدولية عند نسبة خطأ $0.05 \geq$ وأمام درجة حرية (28) = 2.05

يتبين من الجدول (5) وجود فروق غير معنوية بين مجموعتي البحث في اختبارات فن الاداء المهاري ، وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث في تلك المتغيرات .

3-7 الخطة الزمنية للبرامج التعليمية :-

تضمنت البرامج التعليمية (24) وحدة تعليمية للأساليب التعليمية موزعة على مجموعتي البحث وبواقع (12) وحدة تعليمية لكل مجموعة وقد استغرق تنفيذ البرامج التعليمية ستة أسابيع ، وزعت خلالها الوحدات التعليمية بواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع لكل مجموعة ، وكان زمن الوحدة التعليمية (45) دقيقة . والملحق (6) يبين نماذج من البرامج التعليمية لكل مجموعة من مجموعتي البحث

3-9 الوسائل الإحصائية :-

استخدم الباحثان البرنامج الإحصائي SPSS والذي تضمن الوسائل الآتية :-

1. الوسط الحسابي.
2. الانحراف المعياري.
3. معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
4. اختبار (ت) للعينات المرتبطة .
5. اختبار (ت) للعينات الغير المرتبطة .

4- عرض النتائج ومناقشتها

1-4 عرض النتائج

1-1-4 عرض ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لفن الاداء المهاري لعدد من المهارات

الأساسية بكرة القدم الصالات ولمجموعتي البحث

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي لفن الاداء المهاري لعدد من المهارات الأساسية بكرة القدم الصالات ولمجموعتي البحث

ت	المهارات	وحدة القياس	نوع الاختبار	المجموعة التجريبية الاولى			المجموعة التجريبية الثانية		
				س-	± ع	قيمة ت المحسوبة	نوع الاختبار	س-	± ع
1	الدرجة	درجة	قبلي	3.133	0.833	★12.047	قبلي	2.933	0.883
			بعدي	5.400	0.387		بعدي	6.466	0.639
2	التمريرة	درجة	قبلي	3.800	0.774	★8.899	قبلي	3.466	0.833
			بعدي	5.333	0.361		بعدي	6.266	0.371
3	التهدف	درجة	قبلي	3.800	0.861	★7.052	قبلي	3.733	0.593
			بعدي	5.300	0.455		بعدي	6.466	0.480

★ قيمة ت الجدولية عند نسبة خطأ ≥ 0.05 وأمام درجة حرية (14) = 2.14

من الجدول (6) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي و البعدي لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية المختارة اذ كانت قيم (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية الاولى والتي استخدمت (اسلوب عرض المعينات التعليمية قبل تطبيق التمارين في الجزء الرئيسي من الدرس) على التوالي (7.052 ، 8.899 ، 12.047) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ ≥ 0.05 وأمام درجة حرية (14) والبالغة (2.14)، بينما بلغت قيم (ت) المحسوبة للمجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت (اسلوب عرض المعينات التعليمية بين التمارين في الجزء الرئيسي من الدرس) على التوالي (16.412، 11.522 ، 15.616) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ ≥ 0.05 وأمام درجة حرية (14) والبالغة (2.14) ويعزو الباحثان هذه الفروق المعنوية إلى التأثير الايجابي والفعال للبرامج التعليمية المصحوبة بالعرض الفيديوي للمهارات المستخدمة في الدراسة اذ ساعد ذلك الامر على تزويد الطالبات بخبرات حركية مباشرة ، كما ان الافلام الفيديوية التي تم استخدامها في الدروس عملت على جذب انتباه الطالبات واخرجتهن من الجو الروتيني للدرس مما عمل ذلك على ابعاد الملل والضجر وزاد من حماسهن ودافعتهن نحو اداء التمارين المهارية إذ يعد الدافعية من العوامل المهمة في عملية التعلم ، ويشير (الحميري) (أن من الشروط الأساسية للتعلم هو وجود دافع يدفع المتعلم نحو الموضوع الذي يتعلمه فالرغبة أو الحافز هي استثارة داخلية عضوية تجعل المتعلم مستعداً للقيام بالنشاط دون الإحساس بالضيق أو التوتر) (الحميري ، 1998 ، 16) . فضلاً عن ذلك فان الوسائل التعليمية تزيد من تركيز الطالبة في الدرس وبالتالي جذبها بشكل الي ومشوق نحو الدرس ويشير (الخطيب واخران) نقلاً عن (امين وعلي) (بان التركيز هو من الوسائل المهمة في لرفع مستوى المتعلمين وقدراتهم على ملاحظة الاشياء بدقة ووضوح) (الخطيب واخران ، 2008 ، 48) . كما ان مشاهدة الافلام الفيديوية ساعدت الطالبات على فهم وادراك الشكل الصحيح والدقيق للمهارة فضلاً عن مساعدة الطالبات في التصحيح الانبي الذاتي للأخطاء عن طريق النظر المباشر للحركة من خلال النموذج المعروف في الصور والافلام التي تحتوي على المهارات المراد تعليمها . فمن خلال النظر الى الحركة تأخذ المتعلمة تصور اولي عن الحركة واقتزان ذلك بالتوضيح اللفظي المبكر والمباشر والمستمر للأداء من قبل المدرس ادى ذلك الى فهم واستيعاب للمهارات المتعلمة بشكل افضل وبالتالي الى اكتسابها وتطويرها .

لذا يرى الباحثان ان استخدام الوسائل التعليمية وان اختلفت موضع عرضها سواءً قبل او بعد اداء التمارين او بين التمارين فان لها تأثيراً ايجابياً وفعالاً في تعلم المهارات الحركية وان اختلفت مستوياتها فالوسائل التعليمية تساعد في توصيل المعلومات والمواقف والاتجاهات والمهارات المتضمنة للمادة التعليمية الى المتعلمات ، وتساعدهن على ادراك هذه المعلومات ادراكاً متقارباً وان اختلفت المستويات " فعندما يقترن الشرح والتوضيح بحاسة البصر تصبح السيالات الحسية

موضحة أكثر في الدماغ مما سيولد شعوراً عضلياً وعندما تكرر الحركة سيصبح لتصليح وترتيب وتهذيب الحركة مفهوم لدى المتعلم " (محبوب، 1989، 45)

4-2 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية لفن الاداء المهاري لعدد من المهارات الأساسية

بكرة القدم الصالات ولمجموعتي البحث

الجدول (7)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم ت المحسوبة لفن الاداء المهاري في الاختبار البعدي ولمجموعتي البحث

ت	المهارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية الاولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة ت المحسوبة
			ع ±	س-	ع ±	س-	
1	الدرجة	درجة	0.387	5.40	0.639	6.466	★ 5.522
2	التمريرة	درجة	0.361	5.333	0.371	6.266	★ 6.968
3	التهديف	درجة	0.455	5.300	0.480	6.466	★ 6.826

★ قيمة ت الجدولية عند نسبة خطأ ≥ 0.05 وأمام درجة حرية (28) = 2.05

يتبين من الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في جميع اختبارات الاداء الفني قيد البحث ولصالح المجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت أسلوب عرض المعينات التعليمية بين تمارين الجزء الرئيسي من الدرس اذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (5.522 ، 6.968 ، 6.826) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ ≥ 0.05 وأمام درجة حرية (28) والبالغة (2.05). ويعزو الباحثان سبب هذه الفروق إلى ان طالبات المجموعة الثانية قد تعلموا من خلال عرض المهارة بالصوت والصورة الحية (الوسيلة التعليمية البصرية) بين تمرين واخر مما فسح المجال لهن في مشاهدة عرض المهارة اكثر من مرة واكثر من تكرار على اختلاف من المجموعة الاولى اذ تم عرض المهارة بالوسيلة التعليمية البصرية قبل اداء التمارين بكل تكراراتها ووقتها كدفعة واحدة . فعند عرض الفيديو الخاص بالمهارة قبل كل تمرين من تمارين الجزء الرئيسي يجعل المتعلمة يولد برنامجاً حركياً للمهارة ويركز على هذه المهارة وينقيها من الأخطاء من خلال مشاهدتها اكثر من مرة قبل كل تمرين فضلاً عن الممارسة لعدد مناسب من التكرارات وأوقات راحة مناسبة بين هذه التكرارات والذي يساعده في التركيز والحصول على تغذية راجعة ، فهذه التكرارات وأوقات الراحة والعرض لأكثر من مرة يجعل المتعلمة يتوقع بشكل كبير تكرار نفس المهمة في كل محاولة لاحقة ، وهذا الأمر جعله يقوم بإتباع نفس طريقة الحل والمعالجة لنفس المهمة في كل مرة تتكرر فيها ، إذ أنه اعتمد على استخدام التغذية الراجعة التي حصل عليها مباشرة بعد كل محاولة لأداء نفس المهمة في المحاولات اللاحقة ، مما أسهم ذلك في توسيع مدارك المتعلمات من اجل فهم المهارة ثم التحول إلى عرض اخر

للمهارة نفسها وبطريقة وعرض جديدين وتوليد برنامج حركي جديد والتركيز عليها وهذا الشيء أدى إلى تهيئة وتوليد برنامج حركي مناسب للمهارة ، إذ أن عرض مهارة معينة قبل كل تمرين من تمارين الجزء الرئيسي (أي بمعنى عرض المهارة من خلال الوسيلة البصرية بين تمارين الجزء الرئيسي أي بين تمرين واخر لنفس المهارة) يؤدي إلى الانشغال بالبرنامج الحركي الآتي فإعادة توليد خطة أداء المهمة الحركية نفسها في كل مرة ينتقل فيها المتعلمة لأداء التمارين تؤدي إلى تثبيت عملية التعلم في الذاكرة . ومن ايجابيات هذا الأسلوب أنه لا يتم عرض جميع تكرارات المهارة بالوسيلة البصرية تمارين للمهارة بشكل مرة واحدة بل يتم توزيعها بين تمارين المهارة المتعلمة ، مما يبعد عامل الملل والضجر الذي قد يصاب به المتعلم من كثرة عرض تكرارات المهارة الواحدة ، وبمعنى أنه يتم عرض عدد من التكرارات للمهارة ثم الانتقال الى التطبيق العملي للمهارة وتكرارات معينة ، ثم الانتقال عرض عدد اخر من التكرارات للمهارة وبموضوع جديد ثم الانتقال الى التطبيق العملي للمهارة نفسها وهكذا ويتم اكتساب وتثبيت المهارة بشكل جيد من خلال تصحيح الاخطاء وعزل الشوائب في كل مرة للعرض والتطبيق ، وتشير (الساعدي) (أنه عند تعليم المبتدئين يجب التأكيد على عدم إعطاء أكثر من تنبيه مهم واحد ، أي عدم إعطائهم المهارة مرة واحدة فيتعامل المتعلم مع المعلومة الأولى وبالتالي مع المعلومة الثانية) (الساعدي ، 1998 ، 16)

5- الاستنتاجات والتوصيات :

5-1 الاستنتاجات :-

1. إن أسلوب (عرض المعينات التعليمية بين التمارين مهارية في الجزء الرئيسي من الدرس) واسلوب (عرض المعينات التعليمية قبل التمارين مهارية في الجزء الرئيسي من الدرس) كان لهما تأثير فعال وايجابي في اكتساب فن الاداء المهاري لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم الصالات للطالبات بدرجات مختلفة.
2. تفوق المجموعة التجريبية الثانية والتي استخدمت أسلوب (عرض المعينات التعليمية بين التمارين مهارية في الجزء الرئيسي من الدرس) على المجموعة التجريبية الاولى والتي استخدمت أسلوب (عرض المعينات التعليمية قبل التمارين مهارية في الجزء الرئيسي من الدرس) في تعلم فن الاداء المهاري لمهارات قيد الدراسة .

5-2 التوصيات :

1. التأكيد على استخدام المعينات التعليمية بين التمارين مهارية في الجزء الرئيسي من الدرس في تعليم فن الاداء المهاري لبعض المهارات الاساسية بكرة القدم الصالات للطالبات الصف الثاني المتوسط .

2. ضرورة إجراء بحوث مشابهة لمعرفة فاعلية الاسلوبين المستخدمين في الدراسة الحالية على عينات مختلفة والعباب رياضية اخرى.

المصادر الاجنبية:

1. Burdett, Ray. G.: (1982)“Biomechanic of the Snahch Technique of Highly Skilled Weightlifters”, Teshearch Quarterly for Exercises and Sport, Vol. 53, No.3.
2. Shteler P.R.(1982) : “Water Ball “ , physical Education press, Moscow ,Russian.
3. Robb, D. Margnte (1972) The dynamics of motor skills acquisition prentice ,Hill , Englewood , Cliffs , New Jersey
4. www.spneeds.org

أسماء السادة المختصين

ت	السادة الخبراء	المقابلة الشخصية	عناصر اللياقة البدنية واختباراتها	اختبارات الاداء المهاري	القدرات العقلية	تقسيم الدرجات على اقسام المهارة	الوحدات التعليمية	جهة العمل
1.	أ.د زهير قاسم الخشاب		*	*			*	جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية
2.	أ.د عامر محمد سعودي	*			*	*	*	جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية
3.	أ.د جاسم محمد نايف	*	*	*	*	*	*	جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية
4.	أ.د محمد خضر اسمر	*	*	*	*	*	*	جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية
5.	أ.د ثيلام يونس علاوي		*					جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية
6.	أ.د هاشم احمد سليمان	*	*					جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية
7.	أ.د مكي محمود حسين	*	*	*	*	*	*	جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية
8.	أ.د ضرغام جاسم		*					جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية
9.	أ.م. دزهير يحيى محمد	*			*			جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية
10.	أ.م. د معن عبد الكريم	*	*	*	*	*	*	جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية
11.	أ.م. د عصام محمد	*			*			جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية
12.	أ.م. د مؤيد عبد الرزاق	*			*			جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية
13.	أ.م. د وليد خالد رجب		*	*	*	*	*	جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية
14.	أ.م. د احمد حامد				*	*	*	جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية
15.	م. جميل محمود		*	*	*	*	*	جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية
16.	م.م محمود حمدون	*	*	*	*	*	*	جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية
17.	م.م ربيع خلف	*	*	*	*	*	*	جامعة الموصل - كلية التربية الرياضية

ملحق رقم (2)

جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استبيان لتحديد الاختبارات التي تقيس الاداء المهاري لبعض المهارات بكرة القدم الصالات للطلبات

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة

في النية إجراء البحث الموسوم " فاعلية برامج تعليمية مصحوبة ببعض المعينات التعليمية في الاكتساب والاحتفاظ بفن اداء المهاري لعدد من المهارات الاساسية لكرة القدم الصالات للطلبات" وعلى طالبات الصف الثاني المتوسط ، ونظراً لما نعهده فيكم من خبرة ودراية في مجال تخصصكم (القياس والتقويم ، كرة القدم ، التعلم الحركي) يرجى تفضلكم بتحديد الاختبار المناسب والذي يقيس فن الاداء المهاري لكل مهارة.

مع جزيل الشكر والتقدير

الاسم الثلاثي :-

اللقب العلمي :-

الاختصاص :-

مكان العمل :-

التاريخ :-

التوقيع :-

ت	المهارات	الاختبارات	الملاحظات
1	الدرجة	- الدرجة بالكرة حول (5) شواخص بطريقة بارو . - الدرجة بالكرة حول(6) شواخص بأبعاد مختلفة ذهاباً وأياباً - الدرجة بالكرة حول (9) شواخص .	
2	التمريرة	- تمرير كرة أرضية من الدرجة على مسطبة. - تمرير الكرة لمدة (30ثا) من الحركة . - التمرير على دوائر مرسومة .	
3	التهديف	- التهديف من الحركة من الكرة القادمة من الخلف . - التهديف من الحركة . - التهديف من الكرات الثابتة على ستة تقسيمات.	
	اي اختبار اخر		

الملحق (3)

جامعة الموصل

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

استمارة تقييم فن الاداء المهاري للمهارات الأساسية الثلاث بكرة القدم الصالات للطلبات

الأستاذ الفاضلالمحترم

تحية طيبة

في النية إجراء البحث الموسوم " فاعلية برامج تعليمية مصحوبة ببعض المعينات التعليمية في الاكتساب والاحتفاظ بفن اداء المهاري لعدد من المهارات الاساسية لكرة القدم الصالات للطلبات" وعلى طالبات الصف الثاني المتوسط ، ونظراً لما تتمتعون به من خبرة ودراية في مجال تخصصكم يرجى تحديد الدرجات وحسب أهمية كل جزء من أجزاء المهارة المحددة وعلى أن تكون الدرجة من 10 (عشرة درجات) :

ت	المهارات	الجزء التحضيري	الجزء الرئيس	الجزء الختامي	الملاحظات
1	الدرجة				
2	التمريرة				
3	التهديف				

الاسم :

الاختصاص :

اللقب العلمي :

الكلية :

التوقيع :

التاريخ :

الملحق (4)

الاستمارة النهائية لدرجات كل قسم من اقسام المهارات المختارة

الجزء الختامي	الجزء الرئيس	الجزء التحضيري	المهارات	ت
2	6	2	الدرجة	1
3	5	2	التمريرة	2
2	6	2	التهديف	3

الملحق (5)

مواصفات الاختبارات المهارية

الاختبار الاول

اسم الاختبار : الدرجة حول مربع 4م ذهاباً واياباً

الهدف من الاختبار : تقييم الشكل الظاهري لمهارة الدرجة .

الأدوات المستخدمة : ، شريط قياس ، شواخص عدد (5) وشريط لاصق ، كرات قدم صالات ، صافرة .

وصف الأداء :: يرسم مربع طول ضلعه 4م توضع شواخص على كل ركن من المربع ويرسم خط البداية وخط للعودة ويوضع عليه شاخص .

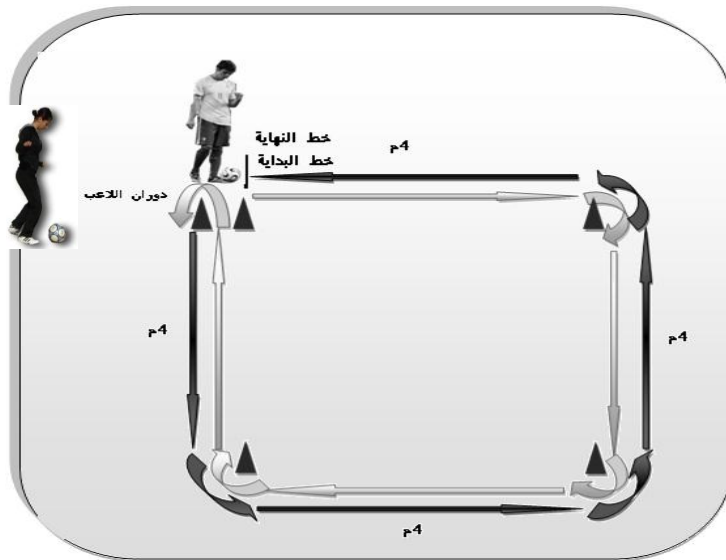
- تقف الطالبة خلف خط البداية ومعها الكرة وعند سماع الاشارة تقوم بدرجة الكرة حول المربع وعند الوصول الى نهاية المربع يوجد خط عليه شاخص تقوم الطالبة بالدوران حوله والعودة مرة اخرى الى خط البداية ، و كما موضح في الشكل (2)

شروط الاختبار ::

* يجب ان يدحرج الكرة حول المربع ذهاباً واياباً . ويسمح للطالبة الدرجة باي جزء من اجزاء القدم

* يجب على الطالبة درجة الكرة حول المربع وعدم تحريك الشواخص .

* اذا ابتعدت عنها الكرة ترجعها وتكمل الموقف



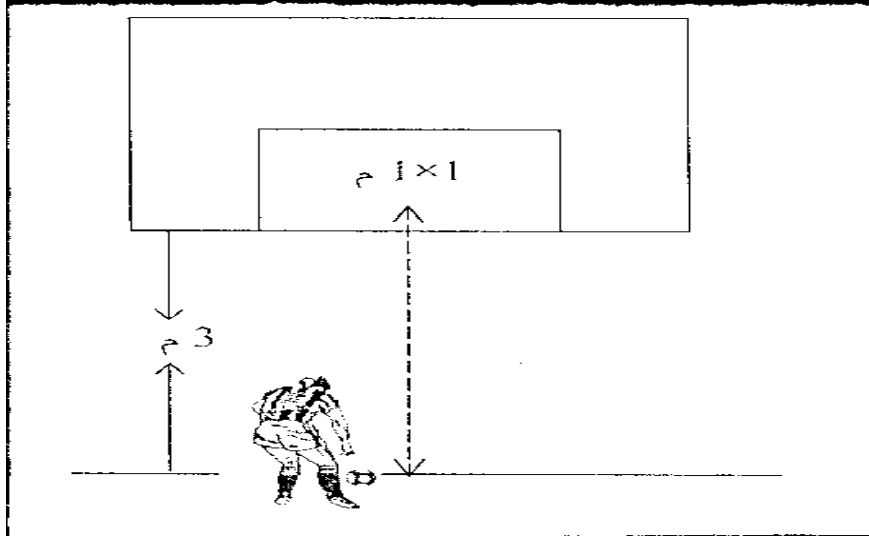
شكل (2)

يوضح اختبار الدرجة (النقيب ، 2013 ، 103)

الاختبار الثاني

اسم الاختبار : التمرير على هدف مرسوم على حائط

الهدف من الاختبار :- تقييم الشكل الظاهري لمهارة التمرير .
الأدوات المستخدمة :- صافرة ، شريط لاصق ، حائط ، كرة قدم صالات عدد (8) .
وصف الاداء :- تقف الطالبة امام حائط وخلف خط يبعد عن الحائط بـ (3) م ويرسم هدف على الحائط (1 × 1) م ، وتقوم الطالبة عند سماع الصافرة بمناولة الكرة على الهدف المرسوم على الحائط و بأي جزء من القدم تختاره الطالبة و بشرط الا تعبر الخط ، و كما هو موضح في الشكل (3) .



شكل (3)

(النقيب ، 2013 ، 104)

يوضح اختبار التمرير

الاختبار الثالث

اسم الاختبار : التهديف على مستطيلات متداخلة

الهدف من الاختبار :- تقييم الشكل الظاهري لمهارة التهديف.

الأدوات المستخدمة :- كرة قدم صالات عدد (3) ، صافرة ، شريط لاصق ، حائط .

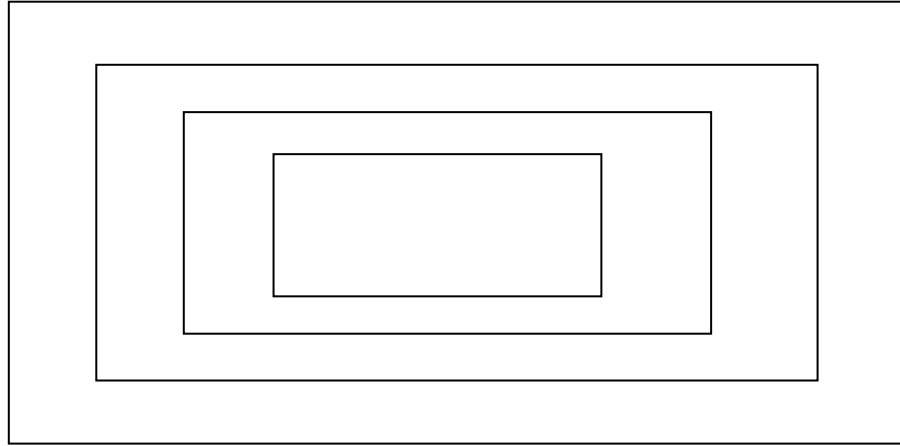
إجراءات الاختبار :- ترسم أربعة أهداف مستطيلة على حائط أملس عمودي على الأرض أبعادها كالاتي :

المستطيل الأول $1 \times 0,5$ م المستطيل الثاني $1,5 \times 1$ م المستطيل الثالث $1,5 \times 2$ م
المستطيل الرابع 3×2 م

يرسم خط موازٍ للحائط على بعد (6) أمتار من الهدف ، تقف الطالبة و معها الكرة خلف خط البداية وعندما يعطى إشارة البدء تقوم الطالبة بركل الكرة بإحدى قدميها نحو الحائط محاولةً تصويبها نحو أحد الاهداف ، و كما هو موضح في الشكل (4) .

التوجيهات :- يسمح بضرب الكرة بأي جزء من أجزاء القدم .

- لا يسمح للطالبة بركل الكرة نحو الهدف إلا بعد رجوعها إلى خط البداية.



6 م

خط البداية

الطالبة

كرات

الشكل (4)

(النقيب ، 2013 ، 105)

يوضح اختبار التهديف

الملحق (6)

نماذج للوحدات التعليمية

نموذج للوحدة التعليمية للمجموعة التجريبية الأولى

الأدوات: شواخص . كرات قدم . صافرة . ساعة توقيت
المدرسة : متوسطة باوان المختلطة

عدد الطالبات (15)

الزمن (45) دقيقة

الوحدة التعليمية : الاولى

الأهداف التعليمية: تعلم مهارة الدرجة بالكرة بالجزء

الداخلي من القدم بصورة صحيحة

نوع النشاط	الوقت	المهارات والفعاليات الحركية	التنظيم	الملاحظات
القسم الإعدادي	10 د			
المقدمة	4 د	تهيئة الأدوات ، وقوف الطالبات ، تسجيل الحضور ، أداء التحية الرياضية	△ △ △ ▲	- التأكيد على النزول بهدوء الى الملعب.
الإحماء	6 د	سير - هرولة - هرولة الى الجانبين - هرولة مع رفع الركبتين - هرولة مع الصافرة - قفز الى الاعلى - سير - وقوف	△ △ △ △ ▲ △ △ △ △	- التأكيد على النظام أثناء الإحماء.
القسم الرئيسي	30 د			
النشاط التعليمي	5 د	شرح مهارة الدرجة بالكرة بالجزء الداخلي مع تقديم نموذج للمهارة	△ △ △ △ ▲ △	- التأكيد على انتباه واصغاء الطالبات.
النشاط التطبيقي	25 د 1.15 د 5 د 1.15 د 5 د 1.15 د 5 د 1.15 د 5 د	عرض فيلم توضح فيه الاداء الفني لمهارة الدرجة بالجزء الداخلي من القدم ت1 تقسم الطالبات الى ثلاث مجاميع كل مجموعة 5 طالبات تقوم الطالبات من كل مجموعة الدرجة المستقيمة بالجزء الداخلي من القدم لمسافة (5)م ثم العودة إلى نفس المجموعة عرض فيلم توضح فيه الاداء الفني لمهارة الدرجة بالجزء الداخلي من القدم ت2 تقسم الطالبات الى ثلاث مجاميع كل مجموعة 5 طالبات تقوم الطالبات من كل مجموعة الدرجة المستقيمة بالجزء الداخلي من القدم لمسافة (7)م ثم العودة إلى نفس المجموعة عرض فيلم توضح فيه الاداء الفني لمهارة الدرجة بالجزء الداخلي من القدم ت3 تقسم الطالبات الى ثلاث مجاميع كل مجموعة 5 طالبات تقوم الطالبات من كل مجموعة الدرجة المتعرجة بالجزء الداخلي من القدم بين (5)شواخص المسافة بين شاخص وآخر (2)م ثم العودة إلى نفس المجموعة عرض فيلم توضح فيه الاداء الفني لمهارة الدرجة بالجزء الداخلي من القدم ت4 تقسم الطالبات الى ثلاث مجاميع كل مجموعة 5 طالبات تقوم الطالبات من كل مجموعة الدرجة المستقيمة بالجزء الداخلي من القدم لمسافة (4)م ثم الدرجة المتعرجة بالجزء الداخلي من القدم بين (4)شواخص المسافة بين شاخص وآخر (2)م ثم العودة إلى نفس المجموعة	● ▷▷▷● ▷▷▷ ▷▷▷●→ ▷▷▷ ▷▷▷ ▷▷▷● X X X ● X X X ● X X X ▲	- التأكيد على الاداء الصحيح للتمارين.
القسم الختامي	5 د	لعبة صغيرة تخدم المهارة	△ △ △ △ △ △ ▲ △	- التأكيد على النظام اثناء اللعبة . - التأكيد على المرح والسرور .

تأثير تمارينات خاصة لتطوير تحمل القوة (بدلالة جهاز تقنين الارتفاعات) وبعض المتغيرات الحيوية ومستوى أنجاز عدائي 1500 متر متقدمين

م.د وليد أحمد عواد / وزارة التربية- تربية الأنبار

تم في هذا البحث دراسة تأثير تمارينات خاصة لتطوير تحمل القوة (بدلالة جهاز تقنين الارتفاعات) وبعض المتغيرات الحيوية ومستوى أنجاز عدائي 1500 متر متقدمين، وتمثلت عينة البحث بعدائي 1500م متقدمين والبالغ عددهم (6) عدائين، وهدف البحث أعداد تمارينات خاصة وبطريقة التدريب الفكري مرتفع الحجم منخفض الشدة لتطوير تحمل القوة وبدلالة (جهاز تقنين الارتفاعات).

التعرف على تأثير التمارينات الخاصة بدلالة (جهاز تقنين الارتفاعات) على تطوير تحمل القوة وبعض المتغيرات الحيوية ومستوى أنجاز عدائي 1500م. فيما كان فرض البحث توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبالية والبعديّة على تطوير تحمل القوة وبعض المتغيرات الحيوية ومستوى أنجاز عدائي 1500م. واستنتج الباحث التمارين المستخدمة بدلالة الجهاز التدريبي أثبتت فاعليتها في تطوير تحمل القوة مما انعكس على تطوير عضلات الرجلين وبالتالي اثرت بصورة ايجابية في نتائج البحث. وبأن تدريب المرتفعات اثر بشكل واضح في التكيفات الحاصلة في المتغيرات الفسيولوجية . وأوصى الباحث استخدام الاختبارات البدنية والوظيفية كأساس لوضع المناهج التدريبية لانها تعطي مؤشر حقيقي عن القابليات والإمكانات البدنية والحيوية للرياضي، مما يعطي المدرب تصوراً واضحاً عن إمكانات كل رياضي. استخدام جهاز تقنين الارتفاعات لفئة عمرية وأنشطة رياضية أخرى.

Abstract

The impact of the special exercises to develop the carrying force) in terms of the modification of the heights) and some of the critical variables and the level of achievement of hostile act 1500 meters ahead

M.D Walid Ahmed Awad

In this study, the effect of special exercises to develop (the carrying force) in terms of the modification of the heights) and some of the critical variables and the level of achievement of hostile act 1500 meters ahead, the research sample will cover all runners of 1500m with an Applicants Number of (6), the aim of the search runners preparing special exercises and training.04.2002 low intensity high size to develop carrying force (the modification).

Identify the impact of special significance in the exercise in the modification of gains on the development of the force and some vital variables and the level of achievement of hostile 1500ml while imposing search there are significant differences between the tests moral Exposit assessments on the development of the force and some vital variables and the level of achievement of hostile 1500M.

The researcher concluded the exercises used in the training apparatus has proven its effectiveness in the development of the Force, which was reflected in the development of the muscles of the two men and thus affected produce in the search results. And that training of the highlands impacts clearly in the adaptations in the physiological variables.

The researcher recommended the use of physical tests and functional basis for the elaboration of training curricula do not because they give a true indication of the capabilities and potential center and vitality for the athlete, giving a clear perception of the potential coach all athletes. Use the codification of age rises and other sports activities.

-1 التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

مما لا شك فيه بأن التطور في منظومة فعاليات ألعاب القوى، لم يكن بمحض الصدفة بل نتيجة البحث والتقصي لإيجاد طرائق واساليب التدريبية جديدة، تسعى اليها دول العالم من أجل تطوير أنجاز عدائها بالاستفادة من الثورة المعرفية. ومن تلك الطرق المبتكرة هو جهاز تقنين الارتفاعات فوق سطح البحر، لخلق بيئة مشابهة لبيئة المرتفعات في الدول والإمكان التي لا توجد بها طبيعة تلك المرتفعات، من أجل تطوير الكفاية الحيوية للأجهزة الجسم من خلال تطوير القدرات البدنية ولاسيما تحمل القوة، ومن هنا برزت أهمية البحث في محاولة تطوير التحمل القوة الخاص لفعالية 1500م من خلال التدريب بأسلوب المرتفعات، وباستخدام جهاز تقنين المرتفعات. من أجل الاقتصار في الجهد وطاقة المصروفة، وتعد هذه الطريقة حديثة وملائمة لعدائنا على الرغم من تعدد الأساليب التدريبية الأخرى (التقليدية) في تطوير تحمل القوة الخاص.

2-1 مشكلة البحث:

تحتاج فعالية 1500م الى قوة تحمل صارمة، كونها تعتمد على مدة الأداء الطويلة نسبياً، والقدرة على تعبئة مخازن الطاقة، ومدى انعكاس ذلك على الناحية البدنية والوظيفية (الحيوية)، للعداء من أجل تحقيق الإنجاز، لذا كان لابد من إيجاد وسائل تدريبية تكسب العداء القدرة على عمل تلك الأجهزة، في ظروف نقص الأمداد بالطاقة، وبشكل الكافي للوفاء بمتطلبات تلك الطاقة للأجهزة الحيوية، ومن تلك الوسائل تنمية قدرة التحمل القوة في ظروف النقص في الطاقة، إذ ما تم التدريب في مناطق ذات ارتفاعات على مستوى

سطح البحر، وهذا مما يتطلب أجواء وظروف مكانية تناسب مع المكان الذي يعيش فيه الرياضي وكما هو معروف في دول جنوب أفريقيا. ومن خلال اطلاع الباحث واجراء بعض المقابلات من مدربي بعض الأندية* لاحظ ان هنالك ضعفا في صفه تحمل القوه للرياضيين الذين يسكنون ويتدربون في مستوى سطح البحر مما ينعكس على مستوى أنجاز العدائين، ولتطوير تلك الصفة من خلال أيجاد وسائل تدريبيه حديثه لتدريب قدرة التحمل في بيئة مشابهة لبيئة المرتفعات ، بأسلوب المرتفعات وبجهاز تقنين الارتفاعات .

3-1 هدفا البحث

1- أعداد تمرينات خاصة وبطريقة التدريب الفترتي مرتفع الحجم منخفض الشدة لتطوير تحمل القوة وبدلالة (جهاز تقنين الارتفاعات).

2- التعرف على تأثير التمرينات الخاصة بدلالة (جهاز تقنين الارتفاعات) على تطوير تحمل القوة وبعض المتغيرات الحيوية ومستوى أنجاز عدائي 1500م.

4-1 فرض البحث :

1- توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعديه على تطوير تحمل القوة وبعض المتغيرات الحيوية ومستوى أنجاز عدائي 1500م.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : لاعبي الساحة والميدان من نادي الشرطة للموسم الرياضي (2016-2017) .

2-5-1 المجال المكاني :مضمار الساحة والميدان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
اجامعة بغداد .

3-5-1 المجال زماني :للمدة من (2016\12\20) الى (2017\2\27) .

2- الدراسات النظرية والمشابهة

1-1-2 تدريب المرتفعات

خلال السنوات الاخيرة تطورت مواصفات وسمات التدريب الى ظاهرة الاهتمام بعنصر التحمل حيث تم مضاعفة التمرينات الخاصة بها تقريبا وما يتطلب تنفيذ الاحمال وكثافتها من اسس علمية مناسبة وهذه الاحجام ، أذ أصبحت.

سباقات المسافات الطويلة مجالاً خصباً للباحثين في مجال الأسلوب التدريبي الرياضي والمجال الفسيولوجي لأجراء البحوث والدراسات التي يمكن أن تسهم في تطوير وتحسين الأداء في

*

هذه السباقات نظراً لاعتمادها على لياقة وكفاءة الجهازين الدوري والتنفسي على اعتبار أنهما من عناصر اللياقة الفسيولوجية الخاصة بلاعبي المطاولة⁽¹⁾. (ومن الملاحظ إن معظم لاعبي تلك المسافات يتدربون على أرض المضمار وفي بعض الأحيان يتم هذا التدريب خارج أرض المضمار على أرض مستوية اسفلتية أو رملية أو ترابية تبعاً لرؤية المدرب وظروف البيئة المحيطة وقلما يتم التدريب في ظروف أصعب من ظروف المسابقة ونادراً ما يتم التدريب على الأرض المرتفعة.

وهذا يقودنا الى التساؤلين التاليين:

أولاً: ماذا يحدث لو تم التدريب على الأرض المستوية أو المرتفعة ؟

ثانياً: ما تأثير التدريب على الأرض المرتفعة على بعض متغيرات اسلوب التدريب وعلى سرعة الجري ؟

وللإجابة على التساؤلين السابقين كان ضرورياً إن يتم مقارنة قدرة مطاولة القوة وكذلك متابعة سرعة الجري أثناء التدريب على الأرض المستوية والمرتفعة للتعرف على تأثير كل منها وبالتالي محاولة تطوير طرق وأساليب التدريب بما ينعكس ايجابياً على نتائج هذه المسابقات.⁽²⁾ وهذا ما يعضده (محمد عبد الحسن) نقلاً عن قاسم المندلاوي وآخرون فيذكر بأن أهمية تدريب المرتفعات "عند تدريب المسافات المتوسطة والطويلة باستخدام وسائل اخرى ومنها الصعود حيث تعطي مقاومة لها تأثير فعال في عضلات الفخذين وعضلات الساق"⁽³⁾.

أذ ان هذه الوسيلة من وسائل التدريب الرياضي التي اعتمدت في السنوات الأخيرة ،لما لها من تأثير إيجابي على الكثير من الأنشطة الرياضية، ويرجع السبب في ذلك بأن الارتفاع المتوسط عن مستوى سطح البحر حتماً سوف يغير من القوه الجاذبية، مما يؤدي الى تغيرات حيوية في أجهزة الجسم تحدث كاستجابات لتك الظروف، نتيجة لمقاومه الجاذبية، أذ أن التدريب في العديد من البيئات المختلفة قد ينتج عنه صعوبة لتكيف الجسم مع المتغيرات التي يتعرض لها الرياضي والهدف من ذلك معرفه تأثير تلك التغيرات البيئية على تغير وظائف الجسم ولاسيما التغيرات الحيوية للأجهزة الجسم الرئيسة التي تحدث اثناء التدريب نتيجة التعرض لظروف بيئية مختلفة فخلال الاستعدادات للاولمبيات مدينه مكسيكو وجد اهتماما بالأثار السلبية المحتملة

(1) بهاء الدين ابراهيم سلامة؛ نشرة العاب القوي، العدد 5، القاهرة، 1999، ص170.

(2) بهاء الدين سلامة ؛ المصدر السابق نفسه، ص17.

(3) قاسم المندلاوي وآخرون؛ الاسس التدريبية لفعاليات العاب القوي(مطابع التعليم العالي، الموصل، 1990) ص 340.

للضغط المختلف ومقاومته الهواء على ارتفاع 2300 متر، إذ كان من المتوقع من تلك الأثار هو نقص في كمية الأوكسجين عند تلك الارتفاعات، على القدرات البدنية (تحمل القوة والسرعة) وخاصة في فعاليات الإركاض ذات المسافات الطويلة ولأكثر من ميل، حيث يقل الضغط الجزيئي للأوكسجين في الهواء الجوي وبالتالي يصعب وصول الأوكسجين للأنسجة وينتج عن ذلك حالة نقص الأوكسجين بالجسم الهايبيوكسيا⁽¹⁾. مما ينعكس على الأداء الضعيف نسبياً والذي ينعكس على زمن الانجاز للمسافات الطويلة لأكثر من ميل، وقد فسر ذلك، على أساس انخفاض نسبة الأوكسجين في الهواء، وقد يعزى ذلك من جانب آخر الى الايجابية، من خلال تحسن الاداء في قابلية الرياضيين لدى عودتهم من المرتفعات، ويرجع ذلك الى زياده في انتاجيه القدرات الهوائية واللاهوائية (القدرة في عنصر التحمل العام) إذ أن أكثر الخبراء في هذا المجال يعدون الجري الايقاعي في هذا النوع من التمرينات هو المهم وليس سرعه الجري التي يقطعها العداء عند صعود المرتفعات .

2-1-2 خصائص وقواعد التدريب فوق مستوى سطح البحر:

الواجبات التي يجب مراعاتها قبل التدريب للمرتفعات هي⁽²⁾:

- 1- يجب أن لا تقل فترة التدريب في المرتفعات عن 8-10 اسابيع .
- 2- مراعاة الفروق الفردية للتأقلم .
- 3- انخفاض مستوى حمل التدريب وعدم أقامه المنافسات خلال المرحلة الحادة والاقبل من الحادة وتخفيض حمل التدريب ما بين 60-70 %.
- 4- تحديد زمن مرحلة التأقلم الحاد من خلال عودة مؤشرات التنفس والدروة الدموية لمستوى سطح البحر، وزمن المرحلة الاقل من الحادة بعودة مستوى استشفاء هذه المؤشرات بعد الحمل المقنن الى مستوى سطح البحر .
- 5- تجنب استخدام التدريب الفسفوري في البداية. لأنه يؤدي ظهور الاجهاد بشكل أسرع واكثر حدة.
- 6- من الخطأ استخدام نفس برامج التدريب عند مستوى سطح البحر قبل التدرج أول 3-4 اسبوع مما يؤدي الى التعب المبكر .
- 7- زيادة فترات الراحة البينية سواء للتكرارات او للمجموعات لتحقيق الاسترداد (الاستشفاء).
- 8- استمرارية تكرار التدريب في المرتفعات وبدأ حالة التأقلم يعطي فرصة للمدرب بعبء تمرينات لكل المجموعة (تقليل الفروق الفردية) مع التدرج بزيادة مستوى حمل التدريب .

(1) ريسان خريبط مجيد وابو العلا عبد الفتاح؛ **التدريب الرياضي**، ط1: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2016)، ص645.

(1)- ريسان خريبط وابو العلا عبد الفتاح ؛ **مصدر سبق ذكره** ، ص676-677

9- تحسن حالة الرياضيين في حالة انخفاض نسبة الهيموكلوبين والعكس للرياضيين في حالة زيادة الهيموكلوبين ولزوجة الدم .

10- أيجاد صعوبة للرياضيين ذوي مخزون الحديد الاقل في الايام الاولى من التدريب .

2-1-3 الأساليب التدريبية فوق مستوى سطح البحر :

هناك عدة اساليب للتدريب في المرتفعات ومنها (1) :

1- الإقامة في المرتفعات والتدريب في المنخفضات :

❖ يقيم ويتدرب في المرتفعات .

❖ مازالت النتائج والدراسات التي تثبت فائدة هذا النوع من التدريب ضعيفة في هذا المجال

❖ لا يجد هذا النوع من التدريب مساندة من الخبراء .

2- الإقامة في المنخفضات والتدريب في المرتفعات :

❖ لم يثبت وجود تأثير جيد على مستوى الاداء الرياضي عند مستوى سطح البحر .

❖ نتيجة لانخفاض حمل التدريب يشعر بعض الرياضيين بفقد مستوى التكيف الذي وصلوا

اليه قبل التدريب في المرتفعات وبذلك نتجنب سلبيات التدريب في المرتفعات .

❖ تكون فترة الإقامة المرتفعات 12 ساعة يومياً بواقع 3 اسابيع .

❖ وجد ان هناك تأثيرات جيدة لهذا التدريب للسباقات من 8- 20 دقيقة .

2-1-5 المتطلبات الخاصة لركض (1500متر)

ان متطلبات البدنية الخاصة لركض 1500 متر تحدد مع طول المسافة وشده اداء هذه الفعالية
ولكونها تؤدي بالسرعة الاقل من القصوى (2)

وتعتمد على التحمل الهوائي واللاهوائي وتحمل السرعة والقوه اذ أكد كل من(يونانث-هاك-
كرمبل)ان صفات البدنية لراكضي المسافات المتوسطة أو الطويلة نسبياً هي تحمل السرعة والقوه
وهذه الصفات مهمة ويشترط تطويرها لرفع مستوى الانجاز (3)

ولما كانت قدرة التحمل إحدى المتطلبات البدنية فإنه من الضروري أن تكون الحاجه لهما في
ركض المسافات المتوسطة بصفه خاصه والطويلة بصفه عامه لغرض تنميه تحمل السرعة.

والتي تعد من الصفات البدنية المركبة والمهمة في تطوير ركض 1500 متر لما تحتاجه هذه
الفعالية من ربط هذه الصفات البدنية بعضها البعض لغرض تطوير نواحي خاصه عند ادائها ،
فالتحمل الخاص يعد واحداً من اهم الصفات البدنية فهو يعني الاداء الذي يتصف بالسرعة والقوه
اضافه الى التحمل، ونتيجة ارتباط هذه الصفات مع بعضها فإنها تعد صفه بدنيه مركبه تحتاج
متطلبات المنافسة او التدريب من اجل استمرار بأداء نشاط بدني بأقصى جهد عضلي ممكن طوال

(2) ريسان خريبط وابو العلا عبد الفتاح ؛ المصدر نفسه ، ص670- 671 .

(2) كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين؛اسس التدريب الرياضي:(القاهرة دار الفكر العربي1997)،ص108

(3) اثير صبري :تأثير مطالوله القوه على انجاز ركض المسافات المتوسطة:(رساله ماجستير جامعه بغداد كليه التربية الرياضية 1983)،ص45.

مده مزاوله ذلك النشاط فهو يعني: قدره الفرد لتحقيق متطلبات مرتبطة بنوع متخصص بدون الهبوط في مستوى الاداء وبالفعالية تحت ظروف المنافسة⁽¹⁾

فضلاً عن تركيز في التدريب على صفة تحمل السرعة والعمل على تطويرها، أذ أنها تساهم في تهيئة المتسابق بمواصلة الركض بسرعه عالية طول مسافه اداء السباق وتكمن اهميتها في المراحل الأخيرة من السباق عندما تزداد السرعة المتسابق لأنها السباق

وهذا ما أشار اليه (Mekkelson) اذ ذكر من الاحسن للمدرب ان يركز على العناصر العملية لتدرب متسابقي 800-1500 متر يجب ان ينفذوا بشكل صارم تحمل السرعة مع تمارين لتعزيز القوه وتحمل العضلي والقدرة اذا ان تدريب تحمل السرعة حوالي (80-90%) اقصى معدل لضربات القلب وهذا يستلزم انتاج كمييه من حامض اللاكتيك⁽²⁾

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية .

1-3 منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب العينات المترابطة، لملاءمته طبيعة المشكلة.

2-3 مجتمع البحث وعينته :

اشتملت عينة البحث على لاعبي نادي الشرطة الرياضي للمتقدمين والبالغ عددهم (6) عداء بفعالية 1500م للموسم الرياضي 2016-2017 ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية ، وقد شكلت عينة البحث من مجتمعه نسبة مئوية 100%

يبين جدول (1) مواصفات عينة البحث

ت	الاسم	العمر	الطول	الوزن
1	رسول شايع عودة	22 سنة	173 سم	60 كغم
2	أحمد فاضل محمد	23 سنة	172 سم	62 كغم
3	أمير ثامر عزيز	23 سنة	170 سم	61 كغم
4	أحمد علاوي سنيد	22 سنة	179 سم	63 كغم
5	ايهاب جبار جتفي	23 سنة	179 سم	60 كغم
6	حسن علي صحن	23 سنة	170 سم	60 كغم

3-3 أجهزة وأدوات البحث ووسائل جمع المعلومات

- ساعة توقيت عدد (2) .

(1) عصام عبد الخالق؛ التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط3 (القاهرة، دار الكتب الجامعية 1978) ص151.

(2) lasseMakkelson ; how to trin to bcome a top distance runer athletics

NO.4,1996,P.39-42

- الجهاز التدريبي الخاص بـ (تقنين الارتفاعات) .

- جهاز الأوكسيميتر

- ساعة خاصة لقياس معدل ضربات القلب

- ميزان طبي لقياس الوزن

- شريط قياس متري .

- المصادر العربية والأجنبية .

- المقابلات الشخصية* .

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

3-4-1 الاختبارات المستخدمة في البحث :

قام الباحث بإجراء الاختبارات الآتية:-

3-4-1-1 الاختبار الأول: اختبار أنجاز ركض 1500 متر .

تم إجراء اختبار حساب انجاز ركض 1500 متر على ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بغداد وحساب زمن قطع مسافة 1500 متر لعينة البحث واستخراج النتائج لغرض معالجتها إحصائياً .

3-4-1-2 الاختبار الثاني : اختبار الانبطاح المائل من الوقوف حتى استنفاد الجهد

(1)

الغرض من الاختبار : قياس تحمل القوة العام لكل عضلات الحسم .

الأدوات اللازمة : ساحة، صافرة .

مواصفات الاختبار: من وضع الوقوف ثني الجذع للأمام لاتخاذ وضع الاستناد الأمامي ثني ومد الذراعين ومن ثم الرجوع إلى وضع الوقوف ويستمر المختبر بالأداء حتى استنفاد الجهد.

تعليمات الاختبار: عند ثني الجذع لاتخاذ وضع الاستناد الأمامي يجب التأكيد على عدم ثني

الركبتين، يمنح كل مختبر محاولتين تحتسب الأفضل.

التسجيل : يسجل للمختبر عدد مرات الأداء حتى استنفاد الجهد.

3-4-1-3 قياس معدل ضربات القلب (H.R)⁽²⁾

الهدف من الاختبار: قياس معدل ضربات القلب قبل وبعد الجهد مباشرة (ركض 1500م) .

* 1-مدرب م.م عباس علي لفته. 2- رحيم خلف مدرب منتخب العراق وناي الجيش.

1 ريسان خريبط مجيد. موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية. (البصرة: مطابع التعليم العالي، 1989) ص75.

(2) أمر الله أحمد السباطي؛ أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، (الاسكندرية، مطبعة الانتصار

،1988)ص46.

الأدوات المستخدمة : ساعات خاصة لقياس معدل ضربات القلب .

وصف الأداء : يقوم المختبر بلبس الساعة اليدوية الخاصة بقياس النبض في معصم اليد مع ربط الشريط الحساس لقياس النبض على الصدر ، ليعتد الشريط الحساس إشارات الى الساعة لتعمل على ظهور عدد ضربات القلب في الشاشة .

التسجيل: يتم تسجيل العدد الذي سوف يظهر على الشاشة .

3-4-1-4 قياس نسبة تشبع الأوكسجين بالهيموكلوبين⁽¹⁾

الهدف من الاختبار : قياس الضغط الأوكسجيني ، وكمية الأوكسجين المتشعبة بالهيموكلوبين بعد الجهد .

الأدوات المستخدمة : جهاز قياس الأوكسيمتر PluseOximeter وهو جهاز يربط على الاصبع يعمل بالأشعة الحمراء وبمعدل النبض من خلال شاشة صوتية رقمية .

وصف الأداء : يجلس المختبر على كرسي بعد اداء اختبار 1500 متر، ويمد يده ويوضع الجهاز في اصبع السبابة ولكل رياضي بعد الجهد مباشرة وبعد ظهور النتيجة على الشاشة تأخذ القيم المنظورة .

التسجيل: تأخذ الارقام التي تمثل قيمة الضغط الأوكسجيني الظاهرة على الشاشة في الاختبار القبلي والبعدي .

3-4-2 التصميم التجريبي:-

يتضمن التصميم التجريبي مجموعة واحدة تخضع المجموعة لاختبار قبلي(قبل الجهد) لمعرفة حالته قبل إدخال المتغير التجريبي ثم تعرض المجموعة للمتغير التجريبي، فيكون الفرق بين النتائج الاختبار القبلي والبعدي ناتجاً عن تأثيرها بالمتغير التجريبي .

المجموعة التجريبية: اختبار قبلي ← متغير مستقل ← اختبار بعدي

3-4-3 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث تجربتين استطلاعية على عدد (2) من لاعبي عينة البحث من أجل الحصول على نتائج ومعلومات للاستفادة منها أثناء التجربة الرئيسية، واستخدام الباحث الصمام ذات لون الاصفر والذي يمثل ارتفاعاً 2400 متر عن سطح البحر، حيث تم إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى في يوم(الثلاثاء) الموافق 20/12/2016 لاداء الاختبارات البدنية(، فيما أجريت التجربة الثانية يوم (الخميس) الموافق 22/12/2016 لأجراء القياسات الحيوية(معدل ضربات القلب، والإنجاز) البحث ، وتم التحضير للأجهزة والأدوات الخاصة بالاختبارات وفق مواصفات أداء

(1) شيرزاد محمد جارو المزوري؛ الارواء بالماء الممغنط وتأثيره في بعض القدرات البدنية والمؤشرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة السلة الشباب؛ أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2011، ص76.

الاختبار لعينه البحث وتم التعرف على السلبيات والايجابيات التي ترافق اجراء الاختبارات ، وبحضور فريق العمل المساعد(الرياضي) (*)

3-4-4 الاختبارات القبليّة :

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة على عينة البحث ، والبالغ عددهم (6) لاعبين، في يوم(السبت) الموافق 24 \ 12 \ 2016 لأداء الاختبارات البدنية، فيما أجريت التجربة الثانية يوم(الاثنين) الموافق(26/12/2016) وفي تمام الساعة العاشرة صباحاً ولجميع الاختبارات/ على ملاعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد .

3-4-5 المنهج التدريبي المستخدم :

بعد الانتهاء من الاختبارات القبليّة ومعرفة مستوى اللاعبين عن طريق الاختبارات البدنية والفسيوولوجية بالبحث ومن أجل الوصول الى حل مشكلة البحث وتحقيق أهداف البحث قام الباحث بإعداد تمارينات التحمل الخاص وبدلالة (جهاز تقنين الارتفاعات) وأعتمد في تصميم هذه التمارينات على محتوى المصادر العلمية المهمة بعملية التدريب وأعداد المناهج التدريبية ومن أجل بيان تأثيرها في تطوير بعض الصفات البدنية والفسيوولوجية . مواصفات تمارينات التحمل القوة:-

- 1- استخدام الباحث طريقة التدريب الفترتي مرتفع الحجم منخفض الشدة(65-75%) وخلال فترة الأعداد الخاص وباستخدام جهاز تدريب تقنين الارتفاعات وكما في ،الملحق رقم(1).
- 2- تضمنت تمارينات تحمل القوة وبواقع وحدتين تدريبيّة ليومي (الاثنين والاربعاء)، فيما كانت الوحدات التدريبيّة المتقبية من الأسبوع خاضعة للمناهج المدرب.
- 3- أعتمد الباحث مبدأ التدرج والتموج في الأحمال التدريبيّة في جميع الوحدات التدريبيّة وبما يناسب مستوى اللاعبين وقدراتهم البدنية والفسيوولوجية وكما في الملحق رقم(2).
- 4- تضمن المنهج التدريبي (16) وحدة تدريبيّة موزعة على (8) أسابيع بواقع وحدتين تدريبيّة في الاسبوع، وكما في الملحق رقم(3) .
- 5- تم تحديد الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبيّة بزمن يتراوح بين (30-45) دقيقة وبلغ حجم القسم الرئيس(640) دقيقة، فيما كان زمن الوحدة التدريبيّة الكلية (60 – 75) دقيقة وبلغ حجم الوحدات التدريبيّة الكلية(106.66) دقيقة.
- 6- أشتمل التدريب في الأسبوع الأول والثاني على تهيئة اللاعبين من خلال إعطائهم تمارينات تمتاز (قدرة التحمل القوة) وذلك لتطوير القوة .

3-4-6 الاختبارات البعديّة :

(*) م.م ياسر وجية قدوري / طالب دكتوراه / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد.
م.م محمد غازي سلمان / طالب دكتوراه / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الأنبار.
محمد صائب / طالب دكتوراه / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد .

بعد أن تم تطبيق تمارين تحمل القوة الخاص ضمن المدة المحددة لها، أجريت الاختبارات والقياسات البعدية، وبنفس الوقت وأسلوب الذي أجريت فيه الاختبارات والقياسات القبليّة، وذلك في يوم (السبت) الموافق 28 /2 /2017. لأداء الاختبارات البدنية، فيما أجريت التجربة الثانية يوم (الاثنين) الموافق (2017/2/30) وفي تمام الساعة العاشرة صباحاً، وبنفس أسلوب الاختبارات القبليّة.

3- 5 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام حزمة من الحقيبة الإحصائية (SPSS) .

1-4 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبارات البحث

الجدول (2)

يبين الجدول الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبدي للاختبارات البحث

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		س ف	ح3 ف2	المحتسبة	الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س					
قياس تحمل القوة لعضلات الرجلين	عدد	1.03	31.66	1.04	33.5	1.83	0.30	5.96	0.02	معنوي
أختبار إنجاز ركض 1500م	ثا	0.028	4.17	0.10	4.11	0.05	0.14	3.628	0.015	معنوي
معدل ضربات القلب (الراحة)	ض/د	1.21	53.66	1.47	49.83	3.63	0.752	12.474	0.00	معنوي
معدل ضربات القلب بعد الجهد مباشرة	ض/د	1.414	178	2.567	176	2.000	0.730	2.739	0.041	معنوي
نسبة التشبع الدم بالأوكسجين	مم زنيق	1.08	96.77	0.091	95.67	1.10	0.12	8.80	0.00	معنوي

عند درجة حرية (1-6) = 5 ومستوى دلالة > 0.05

يبين الجدول (2) نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث (قياس تحمل القوة لعضلات الرجلين ، اختبار إنجاز ركض 1500 متر، معدل ضربات القلب (الراحة) معدل ضربات القلب (بعد الجهد) مباشرة ،نسبة تشبع الدم بالأوكسجين)، حيث يتبين بأن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية، ويعزو الباحث ذلك الى أن التمارين المستخدمة بالجهاز التدريبي أثبتت فاعليتها في تطوير نتائج اختبارات عينة البحث والتي ركزت على تطوير جوانب قدرات تحمل القوة كانت ذات فاعلية حيث أنها تتضمن تمارين بأزمان مختلفة والتي كانت ذات تأثير واضح وفعال في تحسين صفة تحمل القوة لدى عينة البحث من خلال تكيفهم للمنهج الذي اعتمد على تنظيم فترات التدريب واستعمال الشدة المناسبة والراحة الملائمة والتكرارات التي تتلائم مع تطور تحمل القوة واستعمال الطرق التدريبيّة التي تتناسب مع تطوير هذه الصفة البدنية مما أدى الى ان تكون قابلية العمل البدني لدى مجموعة البحث عالية وبالتالي أدى الى تحسين الانجاز، ويؤكد ذلك (عبد علي نصيف

وقاسم حسن حسين (1979) "في ان اهم العناصر التي يتوقف عليها تطوير مستوى تحمل القوة هو سعة الحمل وشدة المسافة المقطوعة وطرق واساليب التدريب".⁽¹⁾

ولكون ان فعالية ركض (1500) متر تقع ضمن السباقات يغلب فيها النظام الأوكسجيني والتي قامت عينة البحث بالتحريبات عليهما وذلك يمكنها من نقل الاثر وفق التدريب المتبع مع عينة البحث ، حيث ان زيادة عمل الانزيمات العاملة لزيادة قدرة هذا النظام على امتلاك اللاعب القدرات البدنية الخاصة مثل (تحمل القوة وتحمل السرعة).⁽²⁾

اما نتائج اختبار انجاز مسافة ال(1500)متر فقد جاءت ايجابية لصالح الاختبارات البعيدة وكل ذلك جاء نتيجة التراكم الكمي لنقص الاوكسجين سواء من خلال التدريب على هذه الفعالية او ما مرافقها من تأثير عند تدريب بجهاز تقنين الارتفاعات اذ ان القيمة المطلقة لنقص الاوكسجين تبدأ بالارتفاع اكثر بضعفين او ثلاثة اضعاف بازدياد التدريب على هذا النوع من المسافات اي بزيادة المدة اللازمة لإنجاز شغل اذ تبرز هنا طرائق التدريب الهوائية لكن تبقى الطرائق اللاهوائية هامة في سير العمليات الحيوية ولها دورا واضحا خاصة في ركض هذه المسافات، اذ يتم نصف انجاز الشغل بالطرائق التدريبية اللاهوائية لسير العمليات الحيوية . حيث أكد (أبو العلا عبد الفتاح)⁽³⁾ أن احتفاظ الرياضي بمستوى الكفاءة العالية لبعض الوقت بعد عودته من المرتفعات وذلك لوجود تحسن كبير في الارقام القياسية الدولية بعد التدريب فوق مستوى سطح البحر، نتيجة لزيادة إمكانات الرياضي الوظيفية من حيث درجة الاقتصاد والفاعلية لاستخدام الاوكسجين في انتاج الطاقة اللازمة للأداء وكذلك تزداد مقدرة الجسم على تحمل الدين الأوكسجيني. اذ أن المتطلبات البدنية لهذه الفعالية تعتمد على اكتساب الطاقة الاوكسجينية واللاأوكسجينية⁽⁴⁾

أما نتائج متغير معدل ضربات القلب إلى وجود فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ، من خلال انخفاض معدل ضربات القلب وقت الراحة وهو مؤشر وظيفي جيد على صحة وسلامة الجهاز الدوري ، حيث ان التدريب بنظام الطاقة الفوسفاجيني واللاكتيكي والذي نفذه أفراد عينة البحث مع تقنين الحمل التدريبي على وفق معدل ضربات القلب ساهمت بجدولة أوقات الراحة بين التكرارات والمجميع ، مع مراعاة مبدأ الفروق الفردية بين العدائين من خلال عودة معدل ضربات القلب لاختلاف القابليات الفسيولوجية وهذا ما اشار إليه(قاسم حسن حسين1998)"بأن من أبرز الأمثلة التطبيقية اعتماد المدرب والرياضي على قياسات معدل ضربات القلب في أثناء التدريب لتحديد نوعية تأثير الاستجابة الفسيولوجية المصاحبة للجهد البدني، مما يساعد في تقنين مكونات حمل التدريب".⁽⁵⁾ ومن أهم تلك المتغيرات انخفاض معدل ضربات القلب أوقات الراحة، وهي من أهم المؤشرات الضرورية لبيان كفاية الجهاز الدوري والتنفسي.. و يدل الانخفاض بمعدل ضربات القلب

(1) عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين، تطوير المطاولة: (بغداد، مطبعة علاء، 1979) ص231.

(2) نظريات ومنهج تدريب ركض المسافات المتوسطة والطويلة: دورة تدريبية دولية ، ألمانيا ، جامعة لايبزيك ، 2006 ، ص 66 .

(3) أبو العلا عبد الفتاح ؛ بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000) ص 125.

(4) أبراهيم أبراهيم محمد ؛ تأثير التدريب البلايومترى على اقتصادية الاداء والمستوى الرقمي لمتسابقى 800 م جري ، (أطروحة دكتوراه في التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، قسم مسابقات المضمار والميدان ، 2008 ، ص9 .

(5) قاسم حسن حسين ؛ الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، ط1:

(عمان، دار الفكر للطباعة،1998) ص239.

تمتع عينه البحث بمستويات عالية من اللياقة البدنية وهذا ما أشار إليه كل من (محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان 1998)⁽¹⁾ بأن الأفراد الذي يتمتعون بمستويات عالية من اللياقة البدنية يظهرون فروقاً في معدل ضربات القلب إذ يقل معدل ضربات القلب لديهم من (20-30) ض/د عن معدل إقرانهم من غير المتدربين وجاءت نتائج نسبة تشبع الدم بالأوكسجين ايجابية لصالح الاختبارات البعيدة من خلال النتائج المتحصلة بعد اجراء الاختبارات والقياسات ،اذ ان التمرينات المتبعة باستخدام الجهاز التدريبي كانت مقننة بدقة بما يخدم الية تشبع الدم بالأوكسجين من جراء استعمال التدريب المستمر ولمسافات طويلة مشابهه لبيئة المرتفعات الامر الذي يؤدي لحصول تكيفات وظيفية في عملية توصيل الاوكسجين المحمول بوساطة الهيموكلوبين الى كافة اجزاء الجسم ومن ذلك يؤمن ديمومة العمل تحت توفير كافة متطلبات الاداء واهمها" نسبة الاوكسجين تحت ضغط الاوكسجين في مستوى سطح البحر الذي يصبح 159 ملم زئبق ينخفض الى 125 ملم زئبق عند ارتفاع 2439 متر مما يقلل من تشبع الهيموكلوبين ليقل من 98% الى 92% وبالتالي يقل استهلاك الاوكسجين بحوالي 15% ،في المرتفعات 2439 متر ينخفض ضغط الاوكسجين في الدم الشرياني الى 60 ملم زئبق بينما في الانسجة 40 ملم زئبق ويقل الفارق ليصبح 20 ملم زئبق وهذا يقلل التبادل بنسبة 70%"⁽²⁾. ان عملية التطلع التي تحصل فوق مستوى سطح البحر عند التدريب بالمرتفعات تحدث بعد 10-14 يوماً ،لتعقبها تثبيت الاستجابات المختلف وصولاً للتكيف بعد مرور 45 يوماً واكثر الامر الذي يظهر جلياً في نتائج عينة البحث التي جاءت ايجابية بفعل التكيف عند التدريب بالمرتفعات.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

5-1 الاستنتاجات:

1. التمارين المستخدمة بدلالة الجهاز التدريبي أثبتت فاعليتها في تطوير تحمل القوة مما انعكس على تطوير عضلات الرجلين وبالتالي اثرت بصورة ايجابية في نتائج البحث
2. أن تطور الجوانب البدنية أدى الى تطور أنجاز ركض 1500 متر وهذا ما اشارت اليه النتائج.
3. ان تدريب المرتفعات اثر بشكل واضح في التكيفات الحاصلة في المتغيرات الفسيولوجية .

5-2 التوصيات:

1. استخدام الاختبارات البدنية والوظيفية كأساس لوضع المناهج التدريبية لا نها تعطي مؤشر حقيقي عن القابليات والإمكانات البدنية والحيوية للرياضي، مما يعطي المدرب تصوراً واضح عن إمكانات كل رياضي.

(1) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الأداء الحركي، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998) ص69.

(2) ابو العلا احمد؛ المصدر السابق، ص234-235.

2. ضرورة تركيز برامج التدريب على استخدام الاجهزة الحديثة في تطوير الجوانب البدنية لما لها أهمية كبيرة .
- 3- استخدام جهاز تقنين الارتفاعات لفئة عمرية وأنشطة رياضية أخرى.

المصادر

1. أبراهيم أبراهيم محمد ؛ تأثير التدريب البلايومترى على اقتصادية الاداء والمستوى الرقمي لمتسابقى 800 م جري ، (أطروحة دكتوراه في التربية الرياضية، جامعة الاسكندرية ، كلية التربية الرياضية للبنين ، قسم مسابقات المضمار والميدان ، 2008.
2. أبو العلا عبد الفتاح ؛ بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي ، (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000)
3. اثير صبري :تأثير مطاوله القوه على انجاز ركض المسافات المتوسطة:(رساله ماجستير جامعه بغداد كليه التربية الرياضية 1983) .
4. أمر الله أحمد السباطي أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته،(الاسكندرية ،مطبعة الانتصار ، 1988).
5. امر الله السباطي : قواعد واسس الرياضي وتطبيقاته ، الاسكندرية : نشأة المعارف ، 1998 .
6. بهاء الدين ابراهيم سلامة: نشرة ألعاب القوى، العدد 5، القاهرة، 1999 .
7. ريسان خريبط مجيد وابو العلا عبد الفتاح ؛التدريب الرياضي ،ط1 (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2016).
8. ستيفان بيرمون؛ مترجم، دراسات حديثة في ألعاب القوى، الاتحاد الدولي لألعاب القوى،2008، العدد 1 .
9. شيرزاد محمد جارو المزوري؛الارواء بالماء الممغنط وتأثيره في بعض القدرات البدنية والمؤشرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة السلة الشباب؛ أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية،2011 .
10. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات، ط3: القاهرة، دار الكتب الجامعية،1978 .
11. عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين، تطوير المطاولة ، بغداد، مطبعة علاء،1979.
12. قاسم المندلأوي وآخرون: الاسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى، مطابع التعليم العالي، الموصل، 1990 .
13. قاسم حسن حسين ؛ الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، ط1: (عمان، دار الفكر للطباعة،1998) .
14. قيس ناجي عبد الجبار و بسطويسي احمد. الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي . بغداد : مطبعة التعليم العالي ، 1980 .

15. كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين؛ اسس التدريب الرياضي (القاهرة دار الفكر العربي 1997) .

16. محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان ؛ اختبارات الأداء الحركي، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1998) .

17. نظريات ومنهج تدريب ركض المسافات المتوسطة والطويلة : دورة تدريبية دولية ، ألمانيا ، جامعة لايبزك ، 2006 .

19. lasseMakkelson ; how to trin to bcome a top distance runer
athletics NO.4,1996.

ملحق (1)

يبين الجهاز التدريبي المستخدم لتقنين الارتفاعات

جهاز تقنين الارتفاعات هذا الجهاز يحتوي على ثلاث صمامات (ثلاث الوان وكل لون يمثل ارتفاعاً معيناً عن مستوى سطح البحر) وفقاً للمقاييس المعتمدة لهذا الجهاز والتي تمثل الضغوط الحيوية لهذه الارتفاعات والتي تقلل نسب الاوكسجين الداخلة او الواردة من خلال الجو الى الجهاز (جهاز تقنين الارتفاعات) ومن ثم الى الرياضي الممارس لنوع النشاط الرياضي علماً ان الصمام اللون الاصفر يمثل ارتفاعاً قدره 2400 متر فوق مستوى سطح البحر والصمام ذو اللون البرتقالي يمثل ارتفاعاً قدره 3600 متر عن مستوى سطح البحر والصمام ذو اللون الاحمر يمثل ارتفاعاً قدره 5400 متر فوق مستوى سطح البحر وهذه الصمامات تمثل درجات الصعوبة من خلال تقليل الاوكسجين الوارد (الإعاقة الأوكسجينية) ومن خلال التمرينات او الأنشطة الرياضية المستمر هو المبرمجة علمياً والمتوافقة والمتناغمة مع نوع الجهاز المستخدم تؤدي الى تكيفات الأجهزة الوظيفية التي تعرض لهذا النقص في الاوكسجين ومن خلال هذا التعرض لنقص الاوكسجين (الجهاز) تحدث حالات التكيفات الدفاعية ومن ثم بعد ازاله هذا المؤثر (الجهاز) تكون هنالك سعة اوكسجينية للرتنين و الجهاز الوظيفي والحوصلات الرئوية والتي بمقدورها استيعاب كميات اوكسجينية افضل مما كانت عليه اثناء ارتداء الجهاز واستخدام الباحث الصمام اللون الاصفر والذي يمثل ارتفاعا 2400 متر فوق مستوى سطح البحر تأثيراً ايجابياً متوافقاً مع مستوى الرياضيين والذين تم انتقائهم واختيارهم لعينه العمدية ،يمثلون نادي الشرطة الرياضي لألعاب القوى لفئه المتقدمين لفعالية 1500 متر.



يوضح احمال التدريبية في اسابيع الثمانية

الثامن	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الاول	الشدة الاسابيع
	*							قصوى
*		*						تحت قصوى
			*		*			عالي
				*		*		متوسط
							*	خفيف

ملحق (3)

يوضح المنهج التدريبي

الوحدات التدريبية: الأولى والثانية

الأسبوع: الأول
التدريب: الفترتي مرتفع الحجم منخفض الشدة الهدف: تطوير تحمل القوة لعدائي (1500) متر
المكان: مضمار الساحة والميدان/ كلية التربية الدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد

إحماء عام: هرولة خفيفة حول الملعب مرتين+ تمارين تمطيه للمفاصل الجسم المختلفة + إحماء خاص: الركض بسرعة تزايديه(20,30,40) متر+ تمارين تمطيه خاصة لعضلات ومفاصل الجسم المختلفة.								القسم التحضيري (10-15) دقيقة	
الحجم الكلي	الراحة بين المجاميع	عدد المجاميع	الراحة بين التكرارات	التكرار	الشدة الجزئية	التدريبات	ت	اليوم والتاريخ	القسم الرئيسي
3200م	3د	2	2:1	2	50%	ركض 800 متر	1	الأحد 1/2 2017	
600م	—	1	2:1	3	60%	ركض 200 بداية طائفة على قسمين أول 90 متر بتردد عال وثاني 90 متر بطول خطوة أكبر	2		
39.24د	3-4د	3	3:2	4	65%	صعود ونزول سلام - ارتفاع السلمة 20سم- بتردد سريع ولمدة 6ثا	1	الأربعاء 1/4 2014	
200م	3-4د	2	2:1	4	55%	ركض بالحجل ولمسافة 25م	2		
هرولة خفيفة حول الملعب + تمارين تهدئة واسترخاء للجسم والعودة إلى الحالة الطبيعية.								القسم الختامي (10) دقائق	

-الحجم الكلي الأسبوعي للوحدة التدريبية. 39.24م+4000م

المستخلص

تأثير حمام الماء البارد بعد الوحدات التدريبية ذات الشدّد العالية على بعض المؤشرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة اليد بأعمار 14-15 سنة. (9)

م.د. منتهى محمد الفهداوي

المديرية العامة لتربية الانبار / الفلوجة

muntha18@gmail.com

هدفت الدراسة إلى استخدام حمام الماء البارد والتي تعد وسيلة من وسائل الاستشفاء من التعب ولتجديد مصادر الطاقة.

استعمل المنهج التجريبي بالضبط المحكم على عينة من لاعبي منتخب تربية الرصافة الثانية بكرة اليد بأعمار 14-15 سنة. والبالغ عددهم (16) لاعب تم تقسيمهم الى مجموعتين، مجموعة ضابطه ومجموعة تجريبية بالطريقة العشوائية، ولكل مجموعة (8) لاعب.

المنهاج التدريبي المعد للاعبين كرة اليد يحتوي على مرتين بالأسبوع وحدات تدريبية عالية الشدة الاحد والاربعاء ، لذا تم استخدام حمام الماء البارد (المتلج) بعد تلك الوحدات مباشرة ومرتين في الاسبوع .

- تنتقل المجموعة التجريبية مباشرة بعد الانتهاء من الوحدة التدريبية ذات الشدّد العالية الى حمام الماء البارد (المتلج) لمدته من (2-5) دقائق بدرجة بروده من (10-15) درجة مئوية.

- أما المجموعة الضابطة تتبع نفس الإجراءات في الجهد البدني ماعدا حمام الماء البارد (المتلج) تستعمل بدلها تمرينات تهدئة واسترخاء لمدة 15د.

وبعد اجراء الاختبارات القبلية والبعديّة ومعالجة النتائج توصلت الباحثة الى ان المجموعة التجريبية التي استعملت حمام الماء البارد (المتلج) كوسيلة استشفائية كانت افضل من المجموعة الضابطة التي استعملت تمرينات تهدئة واسترخاء في تطور بعض المؤشرات الفسيولوجية .

لذا توصي الباحثة باستخدام حمامات الماء البارد المتلج او احواض الثلج بعد الاحمال التدريبية ذات الشدّد العالية والقصوى او المنافسات لخفض مؤشرات التعب واعادة بناء مصادر الطاقة.

Abstract

The effect of cold-water bath after high-intensity training modules on some physiological indicators of handball players aged 14-15 years.

Dr.Mantha Mohamed El-Fahdawi

muntha18@gmail.com

The study aimed to use the cold water bath, which is a means of recovery from fatigue and to renew energy sources.

• - الكلمات المفتاحية (حمام الماء البارد - المؤشرات الفسيولوجية - لاعبي كرة اليد).

The experimental method was used exactly by the referee on a sample of the players of the team of the second Rusafa education handball at the ages of 14-15 years. And the number of (16) players were divided into two groups, the group of officer and group experimental randomly, and each group (8) player.

The training curriculum for handball players includes twice a week high-intensity training modules Sunday and Wednesday, so the cold water bath was used immediately after those units and twice a week.

-The experimental group is transferred directly after the completion of the high-intensity training module to the cold water bath (ice) for a period of (2-5) minutes at a temperature of 10-15 degrees centigrade.

-The control group follows the same procedures in the physical effort, except for the cold water bath (iced), instead use exercises for calm and relaxation for 15 .

After conducting the tribal and remote tests and treatment of the results, the researcher found that the experimental group that used the cold water bath as a hospital method was better than the control group that used relaxation and relaxation exercises in the development of some physiological indicators.

Therefore, the researcher recommends the use of ice cold water baths or ice pools after training loads of high and maximum intensity or competition to reduce fatigue indicators and rebuild energy sources.

1 - التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة واهمية البحث:

يسعى مدربي كرة اليد إلى زيادة مكونات الحمل التدريبي خلال فترة الأعداد الخاص وفق الاسس العلمية المعمول بها في التدريب الرياضي الحديث، من اجل الحصول على التغيرات الفسيولوجية الايجابية داخل جسم اللاعب ، لكي يكون قادرا على مواجهه حمل وشدة التدريب او المنافسات والوصول الى الاداء المتكامل عند لاعب كرة اليد. وهذه الزيادة في شدة الاحمال التدريبية تؤدي إلى سرعة تراكم حامض اللاكتيك في العضلات ، والشعور بالتعب والاجهاد وانخفاض مستوى الاداء وضعف القدرة على المواصلة بنفس المستوى في بداية الوحدة التدريبية.

لذلك فان التوازن السليم بين فترات العمل وفترات الراحة سواء بين التكرارات او الوحدات التدريبي يتطلب الفهم الكامل من قبل المدربين لعملية الاستشفاء سواء من جهة وسائله، واساليبه، وتوقيته، او من جهة اهميته في تطوير الاداء لمختلف الرياضيين.

لذا يعد استعادة الاستشفاء في غاية الأهمية لتطوير مستوى اللاعبين وتحقيق الانجازات، لذا أصبحت عملية الاستشفاء في التدريب الرياضى الحديث تحتل أهمية لا تقل عن أهمية التدريب نفسه.

وهنا تكمن أهمية البحث في استخدام حمام الماء البارد والتي تعد وسيلة من وسائل الاستشفاء من التعب ولتجديد مصادر الطاقة، كما أن اللاعب عندما يستحم بالماء البارد فأن برودة الماء تعمل على تقلص الأوعية الدموية الموجودة تحت الجلد وفي العضلات وحولها، فتدفع الدم الذي في داخلها والذي يحتوي على مخلفات الطاقة والفضلات ومنها حامض اللاكتيك نحو الداخل إلى القلب فيقوم القلب بضخة مرة ثانية إلى أنحاء الجسم والأجهزة الوظيفية للتخلص منها من خلال تحويلها إلى مصادر للطاقة أو للتخلص منها وطرحها الى خارج الجسم.

1-2 مشكلة البحث:

يخضع لاعبي منتخب تربية الرصافة الثانية بكرة اليد الى منهاج تدريبي يتضمن من (4-5) وحدات تدريبيه خلال الاسبوع الواحد، بزمن من (2-3) ساعه لكل وحده تدريبيه، وان هذه الاحمال التدريبية تؤدي الى تغيرات في الاجهزة الفسيولوجيه لجسم اللاعب سواء في الجهاز الدوري التنفسي او العصبي او العضلي، وهذا يسبب حدوث التعب والاجهاد الذي يعد عائقا امام اللاعبين في تحقيق أهدافهم التدريبية. ولكون حمام الثلج احد الوسائل الاستشفائية الحديثة.

لذا سعت الباحثة الى تسريع عمليات الاستشفاء بعد الوحدات التدريبية ذات الشدد العاليه، من خلال استخدام حمام الماء البارد.

1-3 هدفا البحث:

- التعرف الى الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي في بعض المؤشرات الفسيولوجية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة من لاعبي كرة اليد.
- التعرف الى الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لبعض المؤشرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة اليد .

1-4 فرضيات البحث:

- وجود فروق بين الاختبار القبلي والبعدي في بعض المؤشرات الفسيولوجية لدى مجموعتي البحث التجريبية والضابطة من لاعبي كرة اليد ولصالح الاختبار البعدي.

- وجود فروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لبعض المؤشرات الفسيولوجية لدى لاعبي كرة اليد ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: لاعبي منتخب تربية الرصافة الثانية بكرة اليد بأعمار 14-15 سنة.

1-5-2 المجال الزمني: المدة من 20-2-2017 ولغاية 30-4-2017

1-5-3 المجال المكاني: قاعة ملعب كرة اليد والحمامات الصحية في نادي الاعظمية -بغداد.

2-الدراسات النظرية :

1-2 مفهوم واهمية الماء البارد (المثلج):

إن الماء البارد او المثلج هي حالة علاجية من ظاهرة أوسع نطاقا تسمى العلاج بالتبريد تم استخدام ها في مستشفيات لندن لمعالجة أمراض العضلات والأورام والالتهابات، والأمراض التي تتعلق بالمشاكل النفسية والاكئاب.⁽¹⁾ ثم تم تجربتها على الرياضيين لمعرفة مدى فائدتها على عمليات استعادة الاستشفاء وللخصل من الألم والأورام والالتهابات البسيطة التي تحدث في العضلات.⁽²⁾ وقد أثبتت هذه التجارب والدراسات من خلال ما صرح به الرياضيين وبمختلف الألعاب، إن احواض الثلج تأثيرات ايجابية على عمليات استعادة الاستشفاء وما شعروا به من انتعاش وتحسن في مستوى الأداء بعد استخدام هم لحوض الثلج⁽³⁾، فقد انتشر هذا الأسلوب العلاجي بشكل واسع خلال العقدين الأخيرين وأصبح حاليا جزء من العملية التدريبية وإحدى أساليب تحسين مستوى الإنجاز سواء بين الوحدات التدريبية في الدائرة التدريبية الأسبوعية او خلال المنافسات الرياضية.⁽⁴⁾

وقد اثبتت الدراسات والبحوث وتجارب الرياضيين والمعالجين أن الماء المثلج او احواض الثلج لها تأثيرا فاعلا على عمليات استعادة الشفاء وتجديد طاقات الرياضي بعد التدريبات وبين

¹ - jaunt herb . Section of Physical and Rehabilitation Medicine, (UEMS) , European Board of Physical and Rehabilitation Medicine , September 2006,P 13.

²-Matthews K, Muscular Dystrophy, Overview Genetics and Diagnosis, Neurologic Clinics, Vol21.no 4.2003,P 112.

³ - Casa D. J., B. M. McDermott, E. C. Lee, S. W. Yearning, L. E. Armstrong, C. M. Maresh. "Cold-water immersion: The gold standard for exceptional heat stroke treatment." Exercise and Sports Science Reviews , Connecticut , 2007, P 35.

⁴ - Gillian E White, Greg D Wells, Cold-water immersion and other forms of cry therapy: physiological changes potentially affecting recovery from high-intensity exercise, Physiology & Medicine Journal, Australia, 2/1/2013, P9.

المنافسات⁽¹⁾. حيث يحدث بعد التدريبات البدنية بالحمل التدريبي بالمرحلة القصوى أو العالي أو بعد المنافسات ظاهره التعب. وقد ثبت علمياً ان الانجازات الرياضية لا يمكن لها ان تتحقق بدون مصاحبة الاستشفاء للأحمال التدريبية أو المنافسات ومنها استخدام أساليب التبريد (أحواض الثلج).⁽²⁾ ونتيجة لأهمية عمليات الاستشفاء في العملية التدريبية، أصبح هذا المبدأ والاتجاه الجديد له تأثير على الرياضي وذلك للارتقاء بمستوى الحالة التدريبية وتحقيق الانجازات خلال المنافسات.⁽³⁾ كما أنها فترة لا تقل أهمية عن فترة التدريب نفسه.

لذا تكمن فوائد استخدام حمام الماء البارد في:⁽⁴⁾

- يقلل من آلام العضلات، والالتهابات.
- يسرع من عمليات تجديد الطاقة وإعادة بناء مصادرها.
- يسرع من عمليات استشفاء العضلات والعظام والأوتار والأعصاب وكذلك الأنسجة الأخرى.
- إصلاح الأضرار في العضلات (صيانة العضلات)، ويقلل من احتمال الإصابة.
- يجعل الرياضي يشعر بالانتعاش، ويمنحه الثقة بالنفس.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:- استعمل المنهج التجريبي بالضبط المحكم (مجموعه تجريبية + مجموعه ضابطه) ذو الاختبار القبلي والبعدي لملائمتها وطبيعة المشكلة.

3-2 المجتمع وعينه البحث:

حدد مجتمع البحث من لاعبي منتخبات تربية بغداد بكرة اليد وهي (ستة مديريات). وبالبالغ عددهم (96) لاعب ، وتم اختيار عينة البحث من لاعبي منتخب تربية الرصافة الثانية بكرة اليد بأعمار 14-15 سنة. والبالغ عددهم (18) لاعب بالطريقة العمدية، لوجود احمال تدريبيه عاليه خلال الاسبوع ، فضلا عن المنافسات التجريبية، وبعد استبعاد (2) لاعب لغرض اجراء التجربه

¹-Darryl J. Cochrane, Alternating hot and cold water immersion for athlete recovery: a review, Physical Therapy in Sport 5 (2004) P 26-32.

²- Philip D. Glasgowa, Roisin Ferris, Cold water immersion in the management of delayed-onset muscle soreness, Physical Therapy in Sport xxx , Ulster Sports Academy, University of Ulster, Jordanstown, Newtownabbey (2014) , P 5.

³- White GE ,Wells GD. "Cold-water immersion and other forms of cry therapy: physiological changes potentially affecting recovery from high-intensity exercise". Extreme Physiology & Medicine .issue 2, LA, (2013), P14.

⁴- Darryl J. Cochrane, Alternating hot and cold water immersion for athlete recovery: a review, Physical Therapy in Sport 5, P 27.

الاستطلاعيه تم تقسيمهم الى مجموعتين، مجموعة ضابطه ومجموعة تجريبه بالطريقة العشوائية، ولكل مجموعه (8) لاعب، ونسبتهم من المجتمع تبلغ (8,33%) وتعرض كلا المجموعتين لنفس التدريب والحمل، ولكن الاختلاف في المتغير المستقل وهو حمام الماء البارد.

3-3 الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات :

- منظومة جهاز (Fit mate Pro). العدد 1 ياباني المنشأ
- جهاز السير المتحرك (Treadmills). عدد 1 صيني المنشأ
- ميزان الكتروني بوحده قياس (كغم) واجزاءه. عدد 1 صيني المنشأ
- شريط حديدي لقياس الطول .
- محرار نحاسي عدد 1 امريكي المنشأ.
- خزان ماء اسطوني بقطر 1.5م وبارتفاع 2م . عدد 8 عراقي المنشأ
- ماطور سحب وضخ الماء من الخزان الى . العدد 1 ياباني المنشأ
- قوالب ثلج .
- انابيب ماء بلاستيك مرن موصوله بدوش عدد 8.
- حقبيه طبية متكاملة تحتوي (قطن طبي و مواد معقمه حزام ضاغط حقنة طبية لسحب الدم أنابيب لحفظ الدم خالية من مادة إل (EDTA) المانعة لتخثر أدم، ماصة يدوية (شافطة) لسحب المصل من الدم، فرنسية المنشأ).
- كتات لتحديد مستوى حامض اللاكتيك. فرنسية المنشأ
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- شبكة المعلومات الدولية الانترنت .
- الملاحظة والتجريب .

3-4 اختبارات المؤشرات الفسيولوجية:

3-4-1 اختبار قياس فرق عدد ضربات القلب⁽¹⁾

يتم من خلال جهاز قياس عدد ضربات القلب الالكتروني ، يجلس المختبر على كرسي لمدة (5) دقائق على الأقل والاسترخاء ، ثم قياس عدد ضربات القلب في حالة الراحة قبل الجهد . ومن ثم اداء جهد

- محمد سمير سعد الدين؛ علم وظائف الاعضاء والجهد البدني. ط3: (الاسكندرية، دار المعارف، 2000)، ص280-282¹

بدني على العجلة الثابتة أي الركض لمدة (12) دقيقة ، ويمكن زيادة زمن الاختبار تدريجياً وفقاً لإرتفاع مستوى الحالة التدريبية وبعد الإنتهاء يتم قياس عدد ضربات القلب مرة ثانية .

يتم حساب الفرق الناتج عن المجهود لقياسات عدد ضربات القلب وفق المعادلة التالية:

الفرق الناتج عن المجهود = عدد ضربات القلب بعدالجهد - عدد ضربات القلب قبل الجهد
وحدة القياس : (ض / د) أي (ضربة في الدقيقة الواحدة) .

3-4-2 اختبار الحد الأقصى استهلاك للأوكسجين (vo2max)⁽¹⁾.

تم قياس الحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين من خلال منظومة جهاز (Fit mate Pro) قبل البدء بالاختبار يقوم القائم على الاختبار بتنظيف قناع التنفس الخاص بقياس (Vo2max) بالمحلول المطهر وربط اجزاء منظومه جهاز (Fit mate Pro) مع بعضها وتثبيت حزام النبض على صدر المختبر وتركيب مستقبل اشاره النبض (Bluetooth) في جهاز (Fit mat Pro) ، بعد ادخال معلومات المختبر في الجهاز التي تتضمن الاسم وتاريخ الميلاد والجنس والطول والوزن واختيار نوع الاختبار المطلوب اجراءه وهو (Vo2max) ، و من ثم تثبيت قناع التنفس بأحكام بواسطه الاحزمه الخاصه به والتأكد من عدم تسرب هواء التنفس من القناع ، من ثم يصعد المختبر على جهاز السير المتحرك (Treadmills) بدءاً من (4.5) إلى (12-14) كم اساعة ، ويحتوي جهاز (Fit mate pro) على شاشة صغيرة فيها مربع بياني يوضح النبض وأقصى أستهلاك للأوكسجين (VO₂max) مع نسب كلاً منهما حيث تتم المراقبه من قبل المقوم .

- يجب أن يكون المُختبر في الحالة الطبيعية قبل بدأ الأختبار ، والتعرف على نبضه القصوي من المعادلة (220-العمر بالسنوات) بغية التدرج بالحمل .

- يجب الانتباه إلى زيادة التدرج بالحمل بالتحكم بالسرعة في جهاز السير المتحرك (Treadmills) عند الدقيقة الخامسة والسابعة ومراقبة النبض ، ومراقبة المُختبر عند الوصول إلى حالة نفاذ الجهد أو بناءً على طلب المُختبر بعدم القابلية على الأستمرار .

- إيقاف جهاز السير المتحرك (Treadmills) يكون بالتحكم بخفض السرعة تدريجياً .

- تُقبل قراءات الجهاز عند وصول المُختبر إلى (84%) فأكثر من النبض القصوي .

التسجيل :يعطي الجهاز شريط قراءة شامل للقياسات الخاصة ب (قياس أقصى استهلاك للأوكسجين) (VO₂max) . وحدة القياس : مليلتر \ كغم \ دقيقة

¹ Fit mate Pro.(http://www.cosmed.com/images/ - دليل استعمال منظومة جهاز)

3-4-3 اختبار تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد.⁽¹⁾

تم إجراء اختبار تركيز حامض اللاكتيك في الدم ، وذلك بعد قيام اللاعبين بجهد على جهاز التريدميل (بعد الإحماء) وقد تم قياس النبض للتأكد من أن اللاعبين تعرضوا لجهد بدني بحيث يصل النبض الى 170ن/د وبعد خمسة دقائق من الانتهاء من الجهد البدني، يتم سحب الدم منهم لمعرفة تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد . حيث يجلس اللاعب على كرسي بعد سماع اسمه المدرج في استمارة خاصة توضح اسم اللاعب مشارا له برقم خاص مثبت على الأنبوبة الخاصة بحفظ الدم . بعدها يتم شد ذراع اللاعب الذي يتم سحب الدم منه برباط ضاغط، ثم سحب الدم من قبل احد افراد الفريق الطبيب* إدخال الحقنة الطبية في الوريد العضدي لمنطقة المرفق ثم سحب دم بمقدار (5 سي سي)، وبعد ذلك يتم وضع الدم المسحوب في أنابيب طبية حاوية على مادة مانعة لتخثر الدم بعد رجها للأعلى والأسفل برفق لغرض مزج المادة بالدم ثم توضع الأنبوبة الحاوية على نموذج الدم في صندوق تبريد ، الذي يحوي على قوالب من الثلج لتحفظ نماذج الدم من التلف نتيجة حرارة الجو ، وتكرر نفس العملية لجميع أفراد العينة .

تم نقل عينات الدم إلى مختبر التحليلات المرضية(في مدينة الطب) مباشرة بعد الانتهاء من سحب الدم من جميع أفراد البحث ، وبعدها تم وضع الأنابيب الحاوية على الدم في جهاز الطرد المركزي لفصل المصل عن محتويات الدم الأخرى ولمدة 5 د وبسرعة 3000-3600 دورة/د.

3-5 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء تجربة استطلاعية يوم(20/2/2017) على لاعبان لغرض التعرف على:

- كيفية استخدام حمام الماء البارد المثلج.
- كيفية اجراء الاختبارات للمؤشرات الفسيولوجية وسحب الدم لتحديد نسبة حامض اللاكتيك
- معرفة الصعوبات والمشاكل لغرض ضبط المؤشرات الدخيلة.

3-6 إجراءات التجربة الرئيسية :

3-6-1 الاختبارات القبلية

- هدى صالح؛ تأثير استعمال بعض وسائل الاستشفاء في مؤشرات التعب والانتباه المركز وتحمل الاداء لدى لاعبات¹ المبارزة. (جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، 2014)، ص96.
• تكون الفريق الطبي من : الطبيب محمد رضا عباس- المعاون الطبي رشا سالم فهد- المضمند فرح حسن راهي) في مستشفى مدينة الطب -بغداد

تم اجراء الاختبار القبلي على عيني البحث التجريبية والضابطة الساعة الرابعة، يوم الاثنين 27-2017 وتم الاعتماد عليها من خلال اختبار ليفين للتجانس ، والذي يثبت ان عينه البحث متجانسه في اختبارات المؤشرات الفسيولوجيه، كذلك تم التأكد من تكافؤ المجموعه التجريبية والمجموعه الضابطة في تلك المؤشرات في الاختبار القبلي، وثبت ان عينه البحث التجريبية والضابطة متكافئه، وهذا مايبينه الجدول (1).

جدول (1)

يبين تجانس وتكافؤ عيني البحث التجريبية والضابطة في الاختبارات القبلية

الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ليفين	مستوى الخطأ	قيمة ت المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
فرق عدد ضربات القلب ن/د	121.56	2.6	0.03	0.866	0.09	0.925	غير معنوي
	121.70	2.9					
Vo2max مللتر / كغم/د	468.72	27.31	0.001	0.980	0.14	0.886	غير معنوي
	466.58	27.22					
حامض اللاكتيك بعد الجهد/ ملي مول	83.55	2.61	0,34	0.562	0.08	0.935	غير معنوي
	83.46	2.23					

معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$

3-6-2 استخدام حمام الماء البارد:

تم البدء بالعمل في استخدام حمام الماء البارد (المثلج) من يوم الثلاثاء الساعة الرابعة الموافق 28-2-2017 ولغاية يوم السبت الساعة الرابعة الموافق 29-4-2017 ووفق الاتي :

- تنتقل المجموعه التجريبية مباشرة بعد الانتهاء من الوحدة التدريبية ذات الشدد العاليه الى حمام الماء البارد (المثلج)^(*)، ويقوم اللاعب بفتح دوش الماء البارد على جسمه بالتدرج، ويبقى اللاعب لمدته من (2-5) دقائق تحت تدفق الماء البارد مع غمر كامل جسمه تحت الماء بدرجة بروده من (10-15) درجة مئوية ، وعند انتهاء المده المحدده يخرج اللاعب من الحمام للتشيف ويرتدي ملابسه .

المنهاج التدريبي المعد للاعب كرة اليد يحتوي على مرتين بالاسبوع وحدات تدريبية عالية الشدة الاحد والاربعاء ، لذا تم استخدام حمام الماء البارد (المثلج) بعد تلك الوحدات مباشرة ومرتين في الاسبوع .

* عملت الباحثة على وضع خزان ماء خارج الحمامات ومملوء بالماء البارد والتلج بعد قياس درجة برودته ، مع ربط ثمان انايب ماء بلاستيكية بثمان قبضات لدوش ضخ الماء مع ماطور سحب من الخزان الى داخل الحمامات لغرض تنفيذ التجربة .

-أما المجموعة الضابطة تتبع نفس الإجراءات في الجهد البدني ماعدا حمام الماء البارد (المنلج) تستعمل بدلها تمرينات تهدئة واسترخاء لمدة 15د.

3-6-3 الاختبارات البعدية :

تم اجراء الاختبار البعدي على عيني البحث التجريبية والضابطة يوم الأحد الساعة الرابعة الموافق 30-4-2017مع مراعاة كافة الظروف الزمانية والمكانية في الاختبار القبلي .

3-7 الوسائل الإحصائية:

استعملت الباحثة الحقيبه الاحصائيه الجاهز ، spss وفق القوانين الاتيه :

1- الوسط الحسابي .

2- الانحراف المعياري.

3- قانون ليفين لاختبار التجانس.

4- اختبار T للعينات المستقلة.

5- اختبار T للعينات المرتبطه.

6- قانون النسبة المئوية.

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1 عرض وتحليل النتائج:

جدول (2) يبين الفروقات بين الاختبار القبلي والبعدي لدى عينة البحث التجريبية

ت	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س ف	ع هـ	قيمة ت المحسوبة	قيمة sig	دلالة الفروق
1	فرق عدد ضربات القلب ن/د	قبلي	121.56	2.63	11.28	3.09	0.000	معنوي
		البعدي	110.28	1.38				
2	Vo2max مللتر/ كغم/د	قبلي	468.72	27.35	75.57	35.42	0.001	معنوي
		البعدي	544.28	11.48				
3	حامض اللاكتيك بعد الجهد/ ملي مول	قبلي	83.55	2.63	6.98	2.9	0.000	معنوي
		البعدي	76.57	1.89				

معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$

جدول (3) يبين الفروقات بين الاختبار القبلي والبعدي لدى عينة البحث الضابطة

ت	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	س ف	ع هـ	قيمة ت المحسوبة	قيمة sig	دلالة الفروق
1	فرق عدد ضربات القلب ن/د	قبلي	121.71	2.92	4.28	1.38	0.000	معنوي
		البعدي	117.42	2.37				
2	Vo2max مللتر/ كغم/د	قبلي	466.58	27.2	39.14	21.67	0.003	معنوي
		البعدي	505.70	18.75				
3	حامض اللاكتيك بعد الجهد/ ملي مول	قبلي	83.46	2.24	0.47	0.38	0.004	معنوي
		البعدي	83	2.2				

معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$

تبين من الجدول (2+3) ان مجموعتي عينة البحث التجريبية والضابطة قد تطورت لديها بعض المؤشرات الفسيولوجية في الاختبار البعدي عن الاختبار القبلي. نتيجة استخدام حمام الماء البارد (المتلج) للمجموعة التجريبية وتمارين التهدئة والاسترخاء للمجموعة الضابطة .

جدول (4) يبين الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية

ت	الاختبارات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت المحسوبة	قيمة sig	دلالة الفروق
1	فرق عدد ضربات القلب ن/د	110.28	1.38	6.89	0.000	معنوي
		117.42	2.37			
2	Vo2max مللتر/ كغم/د	544.28	11.48	4.64	0.001	معنوي
		505.71	18.75			
3	حامض اللاكتيك بعد الجهد/ ملي مول	76.57	1.89	6.99	0.000	معنوي
		83	2.2			

معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$

تبين من الجدول (4) ان المجموعة التجريبية افضل من المجموعة الضابطة في تطور بعض المؤشرات الفسيولوجية نتيجة استخدام حمام الماء البارد (المتلج) والتي لها الدور الفاعل في تحسين الحالة الفسيولوجية لدى عينة البحث التجريبية.

4-2 مناقشة النتائج :

وترى الباحثة ان استخدام حمام الماء البارد المتلج يسرع من عمليات تجديد الطاقة وإعادة بناء مصادرها، ويسرع من عمليات استشفاء العضلات والعظام والأوتار والأعصاب وكذلك الأنسجة الأخرى. فضلا عن أصلح الأضرار في العضلات (صيانة العضلات). اذ يشار الى ان استعمال احواض الثلج يقلل من احتمال الإصابة مما يجعل الرياضي يشعر بالانتعاش، ويمنحه الثقة بالنفس.⁽¹⁾

تعد حمامات الماء البارد او المتلجوسيلة للمعالجة والتخلص من أوجاع العضلات والأورام والالتهابات، وتم تجربتها على الرياضيين لمعرفة مدى فائدتها على عمليات استعادة الاستشفاء (تجديد الطاقات) وللتخلص من الألم والأورام والالتهابات البسيطة التي تحدث في العضلات، كما

¹- Elizabeth Quinn, After Exercise - Does an Ice Water Bath Speed Recovery? After Exercise Recovery - Ice Bath - Contrast Water and Cold Water Immersion, Medical Review Board, NY, 2008.p54.

ان لها تأثيرات ايجابية على عمليات استعادة الاستشفاء وتحسين الجهاز المناعي والشعور بالانتعاش وتحسن في مستوى الأداء بعد استخدام حمام الماء البارد (الثلج)⁽¹⁾.

فقد انتشر هذا الأسلوب العلاجي بشكل واسع خلال العقدين الأخيرين وأصبح حالياً جزء من العملية التدريبية وإحدى أساليب تحسين مستوى الإنجاز سواء بين الوحدات التدريبية في الدائرة التدريبية الأسبوعية او خلال المنافسات الرياضية.⁽²⁾ ان استخدام احواض الماء المثلج ليس فقط لمعالجة الاورام والالتهابات وتلف الأنسجة وتحفيز الخلايا العصبية للبدء في إصلاح أي تمزق فيها، بل يعمل على تسريع الفترة الزمنية لاستعادة الاستشفاء من خلال التخلص من الفضلات وتجديد مصادر الطاقة في العضلات ويوفر ظروف افضل لتحقيق الانتعاش والاستشفاء فضلاً عن زيادة كريات الدم البيض والتخلص من الفضلات مثل تراكم حامض اللاكتيك.⁽³⁾

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

- ان المجموعة التجريبية التي استعملت حمام الماء البارد (المثلج) كوسيلة استشفائية كان لها دور فاعل في تطور بعض المؤشرات الفسيولوجية .
- ان المجموعة التجريبية التي استعملت حمام الماء البارد (المثلج) كوسيلة استشفائية كانت افضل من المجموعة الضابطة التي استعملت تمرينات تهدئة واسترخاء في تطور بعض المؤشرات الفسيولوجية .

2-5 التوصيات :

- توصي الباحثة باستخدام حمامات الماء البارد المثلج او احواض الثلج بعد الاحمال التدريبية ذات الشدد العالية والقصوى او المنافسات لخفض مؤشرات التعب واعادة بناء مصادر الطاقة.
- السعي لاستخدام وسائل استشفاء حديثة لخفض مؤشرات التعب لدى رياضي مختلف العباب ذات الشدد العالية .
- إجراء دراسات مشابهة لوسائل استشفاء اخرى حديثة ومبتكرة .

اولا _ المصادر والمراجع العربية :

¹- Casa D. J.B. M. McDermott, E. C. Lee, S. W. Yearning, L. E. Armstrong, C. M. Marsh. "Cold-water immersion: The gold standard for exceptional heat stroke treatment," Exercise and Sports Science Reviews Connecticut , 2007.p35.

²- Gillian E White, Greg D Wells, Cold-water immersion and other forms of cry therapy: physiological changes potentially affecting recovery from high-intensity exercise, Physiology & Medicine Journal, Australia, 2/1/2013.p9.

³- موفق مجيد المولى وآخرون ؛ المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم . ط1: (مطبعة الفيصل . 2017)، ص45.

- دليل استخدام منظومة جهاز (Fit mate Pro). <http://www.cosmed.com/images/> -
محمد سمير سعد الدين؛ علم وظائف الاعضاء والجهد البدني. ط3: (الاسكندرية، دار المعارف،
2000).

- موفق مجيد المولى وآخرون؛ المنهجية الحديثة في التخطيط والتدريب بكرة القدم . ط1: (مطبعة
الفيصل . 2017).

- هدى صالح؛ تأثير استخدام بعض وسائل الاستشفاء في مؤشرات التعب والانتباه المركز وتحمل
الاداء لدى لاعبات المبارزة. (جامعة بغداد، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات، 2014).

ثانيا- المصادر والمراجع الاجنبية:

- jaunt herb, Section of Physical and Rehabilitation Medicine, (UEMS) , European Board of Physical and Rehabilitation Medicine , September 2006.
- Casa D. J., B. M. McDermott, E. C. Lee, S. W. Yearning, L. E. Armstrong, C. M. Maresh. "Cold-water immersion: The gold standard for exceptional heat stroke treatment," Exercise and Sports Science Reviews , Connecticut , 2007.
- Casa D. J.B. M. McDermott, E. C. Lee, S. W. Yearning, L. E. Armstrong, C. M. Marsh. "Cold-water immersion: The gold standard for exceptional heat stroke treatment," Exercise and Sports Science Reviews Connecticut , 2007.
- Darryl J. Cochrane, Alternating hot and cold water immersion for athlete recovery: a review, Physical Therapy in Sport 5 (2004).
- Darryl J. Cochrane, Alternating hot and cold water immersion for athlete recovery: a review, Physical Therapy in Sport 52005.
- Elizabeth Quinn, After Exercise - Does an Ice Water Bath Speed Recovery? After Exercise Recovery - Ice Bath - Contrast Water and Cold Water Immersion, Medical Review Board, NY, 2008.
- Gillian E White, Greg D Wells, Cold-water immersion and other forms of cry therapy: physiological changes potentially affecting recovery from high-intensity exercise, Physiology & Medicine Journal, Australia, 2/1/2013.
- Gillian E White, Greg D Wells, Cold-water immersion and other forms of cry therapy: physiological changes potentially affecting recovery from high-intensity exercise, Physiology & Medicine Journal, Australia, 2/1/2013.
- Matthews K, Muscular Dystrophy, Overview Genetics and Diagnosis, Neurologic Clinics, Vol21.no 4.2003.
- Philip D. Glasgowa, Roisin Ferris, Cold water immersion in the management of delayed-onset muscle soreness, Physical Therapy in Sport xxx , Ulster Sports Academy, University of Ulster, Jordanstown, Newtownabbey (2014).
- White GE ,Wells GD. "Cold-water immersion and other forms of cry therapy: physiological changes potentially affecting recovery from high-intensity exercise". Extreme Physiology & Medicine .issue 2, LA, (2013).

المستخلص

اثر نقل تعلم بين مهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب حسب التصميم الثاني لـ (اليس) بالكرة الطائرة

د. شلير حسين عبد الكريم

d.shlerhussien1@gmail.com

يهدف البحث الى التعرف على اثر نقل تعلم بين مهارتي استقبال الارسال والدفاع عن الملعب حسب التصميم الثاني لـ (اليس) بالكرة الطائرة، والكشف عن افضل انتقال لأثر التعلم، وتحدد مشكلة البحث في ايجاد سبل لتحقيق افضل تعلم والاقتصاد بالوقت والجهد المبذول، اذ تم اختيار (30) طالب عشوائياً من الصف الثاني في قسم التربية الرياضية / كلية التربية بجامعة كرميان، وكان معدل اعمارهم (19-21) سنة والمنتظمين والمواظبين بالدوام للسنة الدراسية (2015-2016)م ، وتم اختبارهم في مهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة ، اذ قسمت العينة الى مجموعتين، كانت الاولى تجريبية يتعلمون مهارة الاستقبال ثم مهارة الدفاع عن الملعب، والثانية ضابطة يتعلمون مهارة الدفاع عن الملعب ثم مهارة الاستقبال بالكرة الطائرة .

وأظهرت نتائج البحث فروقاً معنوياً بين الاختبارات القبليّة والبعديّة ولصالح الاختبارات البعديّة في تعلم المهارتين وللمجموعتين، ولكن لم تظهر لدينا فروق معنوية بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في الاختبارين البعديين في اختبار الدفاع عن الملعب .

اوصت الباحثة الاستفادة من خاصية النقل لأثر التعلم من خلال تكملة هذه الدراسة على مهارات في العاب رياضية اخرى .

ABSTRACT

After the transfer of learning between the skills of receiving the transmitter and defend the stadium according to the design of the second (Ellis) volleyball

Dr. Shler Hussein Abd AL Karim

The aim of the research is to identify the effect of learning transfer between the skills of reception of the transmitter and defense of the stadium according to the second design of (Ellis) volleyball, and the detection of the best transmission of the impact of learning, and the problem of research is determined in finding ways to achieve better learning and economy time and effort, 30) was a random student from the second grade in the Department of Physical Education / Faculty of Education at the University of Garmyan. Their average age was (19-21) years, regular and regular for the academic year (2015-2016). They were tested in the skills of receiving and defending the stadium with volleyball. The sample was divided into two groups, the first experimental experiment Moon reception skill and then defend the pitch skill, and the second officer to learn to defend the pitch skill and reception skill volleyball.

The results of the study showed significant differences between the tests of tribal and remote and for the benefit of remote tests in learning skills and

groups, but did not show significant differences between the groups (experimental and control) in the defense test of the stadium.

She recommended that the researcher benefit from the transfer of the impact of learning by completing this study on skills in other sports games.

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته

إن لعبة الكرة الطائرة من الألعاب الفرعية الشائعة والتي لها شعبيتها في المجال الرياضي ، كما وإنها تدخل ضمن المناهج الدراسية المقررة .
وان التطور الحاصل في مجال اللعبة قد دفع المربين الى الاهتمام بالبحوث والدراسات التي من شأنها ان تطور مستوى لعبة الكرة الطائرة ، ولما تعد المهارات الاساسية احدى مكونات اللعبة التي تعمل على تحسين مستوى الاداء ، بالإضافة الى وجود تشابه واختلاف في اداء بعض المهارات الخاصة باللعبة ، ترى الباحثة من الواجب التوجه نحو دراسة نقل اثر تعلم من خلال عمل الاجهزة الحسية ونقل الاثر من جهاز حسي الى جهاز حسي اخر ، وذلك من خلال تطبيق التصميم الثاني لـ (اليس) والخاصة بدراسة نقل اثر التعلم من احد الاجهزة الحسية الى جهاز حسي اخر¹ ، لغرض السعي نحو الاقتصاد بالوقت والجهد المبذول والاستفادة القصوى من العملية التعليمية للمهارات في اللعبة الواحدة وخاصة المتشابهة منها ، اذ ان خاصية النقل الحركي بين المهارات الاساسية لاي لعبة على حد سواء ، عملية اساسية ومهمة وضرورية في التعلم والإتقان للمهارات ، اذ ان نقل التعلم يختصر زمن مراحل التعلم وبالتالي الاستفادة من الوقت المتبقي في تعلم مهارات اخرى او التركيز على المهارات الصعبة ، ومن هنا جاءت اهمية البحث وذلك بدراسة موضوع اثر نقل التعلم لمهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب ، وذلك من والى تعلم المهارة الثانية ودراسة اي من النقلين افضل من خلال الاجهزة الحسية المستخدمة .

2-1 مشكلة البحث :

ان مهارات الكرة الطائرة كثيرة ومتنوعة فمنها الصعبة والمعقدة ومنها الاقل صعوبة وحتى الاخيرة منها تحتاج الى جهد كبير وفترة زمنية طويلة لاكتسابها وإتقانها ، وكل مهارة من المهارات المختلفة تتطلب مجاميع حركية خاصة بها لذا وجب تعليمها ضمن المرحلة الدراسية ، وقد تكون مشتركة ومتشابهة في بعض اجزاء الاداء ، لذا وجدت الباحثة نفسها في طريق يفرض عليها الاقتصاد بالجهد والوقت لغرض انهاء مفردات كل مهارة ضمن منهاج الكلية المقرر للمادة ، والاستفادة من قانون اثر نقل التعلم للمهارة على تعلم مهارات اخرى وبالتالي تحقيق افضل تعلم والاقتصاد في الوقت والجهد في العملية التعليمية .

3-1 هدفي البحث :

1. التعرف على أثر نقل التعلم من مهارة الاستقبال الى مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة .
2. التعرف على أثر نقل التعلم من مهارة الدفاع عن الملعب الى مهارة الاستقبال بالكرة الطائرة .

4-1 فرضيتي البحث :

1. هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في التعلم ونقل اثره بين مهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة .
2. هنالك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في التعلم ونقل اثره بين مهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة .

5-1 مجالات البحث :

¹ يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، 2002م) ، ص 109 .

1-5-1 المجال البشري :

- طلاب الصف الثاني / قسم التربية الرياضية في كلية التربية الاساسية بجامعة كرميان .

2-5-1 المجال الزمني:

- من (2016/1/10) ولغاية (2016/3/10) .

3-5-1 المجال المكاني :

- ملعب قسم التربية الرياضية في كلية التربية الاساسية بجامعة كرميان .

2- الدراسات النظرية :**1-2 نقل اثر التعلم⁽¹⁾:**

ان التعلم قائم على افتراض علمي وهو ان ما يتعلمه المتعلم داخل الصف يمكن نقله الى الحياة الواقعية في مجالاتها كافة ... ان عملية انتقال اثر التعلم عملية مهمة وذات فاعلية سواء في العملية التربوية او التعليمية او الرياضية ، مما يحتم تنظيم الفعاليات والنشاطات الرياضية لكي تستثمر عملية انتقال اثر التعلم .

يحصل اثر لنقل اثر تعلم «عندما يؤثر تعلم في وقت معين على عمل او اسلوب جديد»⁽²⁾، وانه استخدام تعلم سابق او معلومات سابقة في اداء واجبات او مهارات جديدة ، فعندما يكون الاداء الجديد فعالاً فان النقل سوف يكون ايجابياً، وعندما يكون الاداء ضعيفاً فان النقل سوف يكون سلبياً⁽³⁾ .

لقد عرفت (لوريتا 1982) النقل بأنه «تأثير التدريب السابق على اداء جديد»⁽⁴⁾ ، وعرفه (Drowatzky) بأنه «العملية التي يستخدم فيها المرء المتعلم قدراته التي اكتسبها في احدى الحالات وتطبيقه على حالات جديدة او مختلفة»⁽⁵⁾ ، اما يعرب خيون فيرى انه «استثمار تعلم سابق لمهارة معينة في تعلم مهارة جديدة تكون مشابهة للمهارة السابقة»⁽⁶⁾ .

2-1-1-2 انواع الانتقال لأثر التعلم⁽⁷⁾ :**اولاً: الانتقال الايجابي :**

وهو ما يحدث حين يؤدي التدريب او التعلم على عمل معين الى تسهيل اداء عمل لاحق جديد ، فمثلاً ان تعلم التنس يساعد في تعلم الريشة او كرة الطاولة .

ثانياً : الانتقال السلبي :

وتحدث عندما تساهم معلومات الشخص المخزونة في اعاقه تعلم المهارات الجديدة ، مثلاً ان لاعب كرة اليد عندما يريد تعلم الطبطبة في كرة السلة سوف يقوم بأخطاء متكررة بسبب اخذ اكثر من خطوة (Walk) .

ثالثاً : الانتقال الصفري :

ويحدث عندما لا تساعد ولا تعيق المهمة الاولى تعلم مهمة ثانية ومثال ذلك مهارات الجمناستك وكرة القدم .

2-1-2 تصاميم النقل لأثر التعلم⁽⁸⁾ :**تصاميم (اليس) الاربعة :**

⁽¹⁾ يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط2 : (بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، 2010) ص135 .

⁽²⁾ Sage G.H., In *Introduction Psychology Approach* , Asian Wesley Publishing Company, 1977, P.142 .

⁽³⁾ Perkins and Salman .G. , Learning Transfer in A Jinan. *International Encyclopedia of Adult Education and Training* , Kidlington, Oxford Pergamum Press, 1996, P.3.

⁽⁴⁾ يعرب خيون و جنان سلمان ؛ نقل اثر التعلم بين مهارات السباحة المختلفة : (مجلة كلية التربية الرياضية ، المجلد السابع ، العدد الثاني ، 1998) ص74 .

⁽⁵⁾ Drwatzkg Yohn.N. , *Motorl, Principles and Practice*, 2ND E, Burges Polishing Company , Miniapolis, 1981, P.158 .

⁽⁶⁾ يعرب خيون ؛ المصدر السابق ، 2010 ، ص136 .

⁽⁷⁾ يعرب خيون ؛ المصدر السابق ، 2002 ، ص108 .

⁽⁸⁾ يعرب خيون ؛ المصدر السابق ، 2010 ، ص136-138 .

1- التصميم الاول :

التصميم	المجموعة	المتطلبات الاساسية	متطلبات النقل
1	تجريبية - اختبار قبلي للمهارة (B)	تعلم مهارة (A)	تعلم مهارة (B)
	ضابطة - اختبار قبلي للمهارة (B)	راحة	تعلم مهارة (B)

ان التصميم الاول يختبر مجتمع البحث بالمهارة الثانية قبل توزيعهم على مجموعتين الضابطة والتجريبية وبهذا فان الباحث قد اعد التكافؤ بين المجموعتين بالاعتماد على اختبار اولي.

2- التصميم الثاني :

التصميم	المجموعة	المتطلبات الاساسية	متطلبات النقل
2	تجريبية	تعلم مهارة (A)	تعلم مهارة (B)
	ضابطة	تعلم مهارة (B)	تعلم مهارة (A)

اما التصميم الثاني فيتطلب تعلم نصف افراد العينة المهارة الاولى ثم المهارة الثانية في حين ان النصف الثاني يتعلمون العكس ، ان هذا التصميم يستخدم لدراسة النقل من احد الاجهزة الحسية الى جهاز حسي اخر.

3- التصميم الثالث :

التصميم	المجموعة	المتطلبات الاساسية	متطلبات النقل
3	تجريبية	تعلم مهارة (A)	تعلم مهارة (B)
	ضابطة	تعلم مهارة (A)	تعلم مهارة مشابهة لـ (B)

اما التصميم الثالث فيتطلب تدريب المجموعة على تعلم المهارة الاولى ثم المهارة الثانية في حين ان المجموعة الثانية تتعلم المهارة الاولى ثم مهارة شبيهة بالمهارة الثانية .

4- التصميم الرابع :

التصميم	المجموعة	المتطلبات الاساسية	متطلبات النقل
4	تجريبية + ضابطة	تعلم مهارة (A)	اعطاء فترات راحة مختلفة بين المجموعتين لتعلم مهارة (B)

والتصميم الرابع يتطلب تعلم افراد العينة كافة المهارة الاولى ثم المهارة الثانية ولكن الاختلاف في المدة بين المهارة الاولى و المهارة الثانية .ان المجموعة الضابطة التي تتعلم المهارة الثانية تستخدم في بعض الاحيان لتحديد تأثير في عملية النقل.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-3 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمته وطبيعة البحث وأهدافه .

2-3 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار عينة البحث بصورة عمدية من طلاب الصف الثاني ، قسم التربية الرياضية / كلية التربية الاساس بجامعة كرميان للسنة الدراسية (2015-2016)م والبالغ عددهم (68) طلبة والمتمثلين بشعبتين (2) شعبة ، اذ قامت الباحثة باختيار (30) طالب ، (15) طالب من شعبة (أ) كمجموعة التجريبية ينفذون الوحدات التعليمية الخاصة بمهارة استقبال الارسال لتعليمهم كأول مهارة ، ثم تنفيذ الوحدات التعليمية الخاصة بمهارة الدفاع عن الملعب وتعليمهم كمهارة ثانية ، على عكس المجموعة الضابطة والمتمثلة بـ (15) طالب من شعبة (ب) ، اذ ينفذون الوحدات التعليمية الخاصة بمهارة استقبال الارسال وتعليمهم كأول مهارة ، ثم تنفيذ الوحدات التعليمية الخاصة بمهارة استقبال الارسال وتعليمهم كمهارة ثانية ، كما وتم اختيار (10) طالب منهم عشوائيا لإجراء التجربة الاستطلاعية عليهم ، تتراوح أعمار افراد العينة بين (19-21) سنة ومن جنس واحد ومرحلة دراسية واحدة وهم طلاب خام غير ممارسين للعبة الكرة الطائرة ، وقد تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة ، كما وتم استبعاد عدد من أفراد العينة منهم (الطالبات والطلاب الراسبين والممارسين في الاندية والمؤجلين أكثر من سنة ، واللذين لم يشاركوا في أكثر من وحدتين تعليميتين أو في إحدى الاختبارات المهارية) لعدم تكافؤهم وذلك لمنع حصول المتغيرات التي قد تحصل عند تنفيذ التجربة الرئيسية من حيث العمر والاختبارات المهارية وكذلك استبعاد اللذين تم عليهم إجراء التجربة الاستطلاعية ، وان النسبة المئوية كانت (44%) وهي نسبة تمثل مجتمع البحث تمثيلا حقيقيا وصادقا ، وكما يلي :

❖ المجموعة التجريبية :

(15) طالب يتعلمون مهارة الاستقبال ثم مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة .

❖ المجموعة الضابطة :

(15) طالب يتعلمون مهارة الدفاع عن الملعب ثم مهارة الاستقبال بالكرة الطائرة .

الجدول (1)

يبين عدد أفراد عينة البحث وعدد المستبعدين منهم

مجموعتي البحث	العدد المتبقي	المستبعد من العينة		العدد الكلي
		التجريبية	الضابطة	
التجريبية	15	10	28	68
الضابطة	15	30	28	68

3-3 الاجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات :

لجمع المعلومات عند إجراءات البحث استعملت الباحثة الأدوات والأجهزة التالية :

3 - 3 - 1 أجهزة وأدوات البحث :

- ملعب الكرة الطائرة .
- كرات طائرة .
- صافرة .

- شريط قياس متري .
- طباشير ملونة .
- استمارة تسجيل وأقلام .
- حاسبة يدوية علمية - جهاز حاسوب (لاب توب) .
- أشرطة لاصقة ملونة.
- كاميرا فيديو (ديجيتال) عدد (1) لتصوير الاختبارات .

3 - 2 وسائل جمع المعلومات :

- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت) .
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- الاختبار والقياس .
- آراء الخبراء والمختصين .
- استمارة تسجيل النتائج .
- الاختبارات المستخدمة لقياس الأداء المهاري .

3-4 إجراءات البحث الميدانية :

قامت الباحثة بتنفيذ الاختبارات القبالية على عينة البحث الاصلية وللمهاترين (الاستقبال والدفاع عن الملعب) بالكرة الطائرة، وذلك بعد تنفيذ الاختبار كتجربة استطلاعية على (10) طلاب تم استبعادهم من عينة البحث الرئيسية اذ تم اختيارهم عشوائيا وبطريقة القرعة من ضمن مجتمع الاصل ، بعدها تم تنفيذ المنهج التعليمي المقترح على المجموعتين .

3-4-1 تقييم الاداء (الاختبارات) (1):

قامت الباحثة بإعداد استمارة استبانة تتضمن مجموعة من الاختبارات للمهارة ، وعرضت الاستمارة على مجموعة من الخبراء والمختصين* في مجال الاختبارات والكرة الطائرة لاختيار أفضل اختبار للمهارة ، وقد اتفقت آراء الخبراء على اختيار الاختبار الآتي وهو من ضمن الاختبارات المقننة :

- الغرض من الاختبار : قياس مستوى الاداء المهاري عن طريق الخبراء .
- مواصفات الاداء : يقف المختبر امام الحائط ويؤدي مناولة من الاسفل تجاه الحائط مرة بعد مرة ، ويعطى لكل مختبر ثلاث محاولات .
- التسجيل : يتم تقييم اداء المختبر في المحاولات الثلاث عن طريق الخبراء ، ويكون تقسيم الدرجة كالآتي :

1. الجزء التحضيري : ودرجته (3) .
2. الجزء الرئيس : ودرجته (5) .
3. الجزء الختامي : ودرجته (2) .

3-4-2 التجريبتين الاستطلاعتين :

قامت الباحثة بإجراء تجربتين استطلاعتين لاختبارين مهاريين في ملعب قسم التربية الرياضية / كلية التربية بجامعة كرميان بتاريخ (17 / 1 / 2016) احدهما للاختبار المهاري

(1) لمى سمير ؛ تأثير اسلوب التنافس الذاتي والجماعي لذوي الاستقلال مقابل الاعتماد على المجال الادراكي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة : (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، 2006) ص 231 .
* الخبراء والمختصين :

1. د. مجيد خودا داد اسد / اختصاص الاختبارات والقياسات / كلية التربية الرياضية الاساس / جامعة سليمانية .
2. د. ازاد حسن قادر / اختصاص الكرة الطائرة / كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين .
3. د. علي قادر / اختصاص الكرة الطائرة / كلية التربية الرياضية / جامعة السليمانية .
4. د. هوشيار عبد الرحمن محمد / اختصاص الكرة الطائرة / كلية التربية الرياضية / جامعة السليمانية .
5. د. ديمن فرج / اختصاص الكرة الطائرة / كلية التربية الرياضية / جامعة السليمانية .

لمهارة الاستقبال والثاني للاختبار المهاري لمهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة ، بعد اعطائهم وحدتين تعريفيتين تعليميتين بتاريخ (12 / 1 / 2016) لكل من مهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة على (10) طلاب ، تم اختيارهم عشوائيا من مجتمع البحث الأصلي وبطريقة القرعة ، وهم عينة مستبعدة من عينة التجربة الرئيسية ومن ضمن مجتمع الاصل .

3-4-3 الاختبارات القبليّة :

قامت الباحثة بإجراء الاختبار القبلي لكل من مهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة ، على عينة البحث وذلك بتاريخ (26 / 1 / 2016) .

3-4-4 المنهج التعليمي :

قامت الباحثة بإعداد منهج تعليمي لتعلم كل من مهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة وعرضتها على مجموعة من الخبراء* ، وتضمن المنهج تنفيذ (4) وحدات تعليمية لكل مهارة ، بإجمال (8) وحدات تعليمية ، وبمعدل وحدتين تعليميتين في الاسبوع الواحد وفق مفردات منهج قسم التربية الرياضية وعلى مدى شهر اي اربعة (4) اسابيع ، علما ان زمن الوحدة التعليمية الواحدة كان (90) دقيقة .

3-4-5 الاختبارات البعديّة :

قامت الباحثة بإجراء الاختبار البعدي بتاريخ (1 / 3 / 2016) لكل من مهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة ، على عينة البحث ، وذلك بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التعليمي ، كما وحرصت الباحثة على تهيئة ظروف مشابهة للاختبار القبلي، لغرض الحصول على نتائج دقيقة .

3-5 الوسائل الاحصائية :

استخدمت الباحثة الوسائل الاحصائية التي تلائم البحث وذلك باستخدام الحقيبة الاحصائية (spss) . 4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

4-1 عرض النتائج وتحليلها :

4-1-1 عرض نتائج اختباري القبلي والبعدي في اختبار مهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب للمجموعة التجريبية :

جدول (2)

القيم الإحصائية لاختباري القبلي والبعدي وقيمة (t) المحتسبة ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية في اختبار مهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب

القيم المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحتسبة	مستوى الدلالة	الفرق
		س	ع±	س	ع±			
الاستقبال	درجة	2.08	1.38	6.09	2.97	4.22	0.001	معنوي
الدفاع عن الملعب	درجة	2.89	1.73	7.62	2.12	6.54	0.000	معنوي

عند مستوى دلالة أقل او يساوي 0.05

* الخبراء :

1. د. سعيد صالح / اختصاص طرائق تدريس التربية الرياضية / كلية التربية الرياضية / جامعة كوية .
2. د. ازاد حسن قادر/اختصاص تعلم حركي - طرائق تدريس التربية الرياضية / كلية التربية الرياضية / جامعة صلاح الدين .
3. د. فرهنك فرج / اختصاص طرائق تدريس التربية الرياضية / كلية التربية الرياضية / جامعة السليمانية .

يتبين من الجدول (2) القيم الإحصائية لاختباري القبلي والبعدي وقيمة (t) المحتسبة ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية في اختباري الاستقبال والدفاع عن الملعب ، ففي الاختبار القبلي لمهارة الاستقبال ظهرت قيمة الوسط الحسابي (2.08) والانحراف المعياري (1.38) اما في الاختبار البعدي فقد كانت على التوالي (6.09) و(2.97) في حين كانت قيمة (t) المحتسبة (4.22) وقيمة الدلالة (0.001) وهي اقل من (0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي .

اما في اختبار مهارة الدفاع عن الملعب فقد كانت قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدي على التوالي (2.89) (1.73) و(7.62) (2.12) اما قيمة (t) المحتسبة فكانت (6.54) اما قيمة الدلالة (0.000) وهي أقل من (0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي.

2-1-4 عرض نتائج اختباري القبلي والبعدي في اختبار مهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب للمجموعة الضابطة :

جدول (3)

القيم الإحصائية لاختباري القبلي والبعدي وقيمة (t) المحتسبة ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة في اختبار مهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب

الفرق	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	القيم المتغيرات
			±ع	س-	±ع	س-		
معنوي	0.000	5.99	1.89	6.88	1.50	3.31	درجة	الاستقبال
معنوي	0.000	5.51	2.52	6.92	1.28	2.53	درجة	الدفاع عن الملعب
عند مستوى دلالة أقل او يساوي 0.05								

يتبين من الجدول (3) القيم الإحصائية لاختباري القبلي والبعدي وقيمة (t) المحتسبة ومستوى الدلالة للمجموعة الضابطة في اختباري الاستقبال والدفاع عن الملعب ، ففي الاختبار القبلي لمهارة الاستقبال ظهرت قيمة الوسط الحسابي (3.31) والانحراف المعياري (1.50) اما في الاختبار البعدي فقد كانت على التوالي (6.88) و(1.89) في حين كانت قيمة (t) المحتسبة (5.99) وقيمة الدلالة (0.000) وهي اقل من (0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

أما في اختبار مهارة الدفاع عن الملعب فقد كانت قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدي على التوالي (2.53) (1.28) و(6.92) (2.52) اما قيمة (t) المحتسبة فكانت (5.51) اما قيمة الدلالة (0.000) وهي أقل من (0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

3-1-4 عرض نتائج الاختبارات البعدية لاختبار مهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب للمجموعتين التجريبية والضابطة :

جدول (4)

القيم الإحصائية للاختبارات البعدية وقيمة (t) المحتسبة ومستوى الدلالة في اختبار مهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب للمجموعتين التجريبية والضابطة

الفرق	مستوى الدلالة	قيمة (t) المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	القيم المتغيرات
			الاختبار البعدي	الاختبار البعدي	الاختبار البعدي	الاختبار البعدي		
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	0.029	0.866	1.89	6.88	2.97	6.09	درجة	الاستقبال
غير معنوي	0.633	0.417	2.52	6.92	2.12	7.62	درجة	الدفاع عن الملعب
معنوي عند مستوى دلالة أقل أو يساوي 0.05								

يتبين من الجدول (4) القيم الإحصائية للاختبارات البعدية وقيمة (t) المحتسبة ومستوى الدلالة في اختبار مهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب للمجموعتين التجريبية والضابطة ، ففي اختبار مهارة الاستقبال للمجموعة التجريبية ظهرت قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية على التوالي (6.09) (2.97) اما المجموعة الضابطة فقد كانت على التوالي (6.88) (1.89) اما قيمة (t) المحتسبة فقد ظهرت (0.866) اما الدلالة فقد كانت (0.029) وهي أقل من مستوى دلالة (0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية .

أما في اختبار مهارة الدفاع عن الملعب فقد كانت قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية والضابطة على التوالي (7.62) (2.12) و(6.92) (2.52) ، اما قيمة (t) المحتسبة فقد كانت (0.417) في حين كانت مستوى الدلالة (0.633) وهي أكبر من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة .

4-1-4 عرض نتائج اختباري القبلي والبعدي في اختبار مهارة الاستقبال للمجموعة التجريبية ومهارة الدفاع عن الملعب للمجموعة الضابطة :

جدول (5)

القيم الإحصائية لاختباري القبلي والبعدى وقيمة (t) المحتسبة ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية في اختبار مهارة الاستقبال والمجموعة الضابطة في اختبار مهارة الدفاع عن الملعب

المتغيرات	القيم	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدى		قيمة (t) المحتسبة	مستوى الدلالة	الفرق
			س	ع	س	ع			
م ج ت (الاستقبال)	درجة	2.08	1.38	6.09	2.97	4.22	0.001	معنوي	
م ج ض (الدفاع عن الملعب)	درجة	2.53	1.28	6.92	2.52	5.51	0.000	معنوي	
عند مستوى دلالة أقل أو يساوي 0.05									

يتبين من الجدول (5) القيم الإحصائية لاختباري القبلي والبعدى وقيمة (t) المحتسبة ومستوى الدلالة للمجموعة التجريبية في اختبار مهارة الاستقبال ، ففي الاختبار القبلي لمهارة الاستقبال ظهرت قيمة الوسط الحسابي (2.08) والانحراف المعياري (1.38) اما في الاختبار البعدى فقد كانت على التوالي (6.09) و(2.97) في حين كانت قيمة (t) المحتسبة (4.22) وقيمة الدلالة (0.001) وهي أقل من (0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدى .

اما في اختبار مهارة الدفاع عن الملعب للمجموعة الضابطة ، فقد كانت قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري للاختبارين القبلي والبعدى على التوالي (2.53) (1.28) و(6.92) (2.52) اما قيمة (t) المحتسبة فكانت (5.51) اما قيمة الدلالة (0.000) وهي أقل من (0.05) وهذا يعني وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدى ولصالح الاختبار البعدى .

2-4 مناقشة النتائج :

ولدى مناقشة نتائج التعلم المعروضة في الجدولين (2،3) لمعرفة تأثير التعلم على المجموعتين التجريبية والضابطة ، في اختبار مهارتي الاستقبال والدفاع عن الملعب ، لوحظ ان هناك تأثيراً معنوياً بين الاختبارات القبلي والبعدى ولصالح الاختبارات البعدى ، مما يدل على ثبات وزيادة نسبة التعلم ، مما دعا الى التحسن في اداء مهارتي ولكلنا المجموعتين . وتعزو الباحثة السبب الى العملية التدريسية ، عند تطبيق المنهج التعليمي من خلال الوحدات التعليمية المنفذة في البيئة التعليمية مما ادى الى التعلم كما هو واضح في ظهور الفروق المعنوية ، اذ يرى (موستن) ان عملية التدريس : « عبارة عن سلسلة مستمرة من العلاقات التي تنشأ بين المدرس والطالب وان هذه العلاقات تساعد الطالب على التطور بوصفه فرداً أو مشاركاً في نشاط أو فعالية معينة ويمتلك مستواً معيناً من المهارة في الأنشطة البدنية » (1) ، كما و« ان عملية التدريس تعتمد بشكل أساسي على قدرة المدرس على إيصال معلومات للمتعلمين » (2) .

في نتائج الاختبارات البعدى للمجموعتين التجريبية والضابطة والمبينة في الجدول (4) ظهر هنا فروق معنوية في اختبار مهارة الاستقبال ولصالح المجموعة الضابطة ، اما في اختبار

(1) موسكا موستن ؛ تدريس التربية الرياضية ، ترجمة : جمال صالح (وآخرون) : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1991) ص 11 .

(2) سعيد صالح حمه أمين ؛ تأثير استخدام أساليب تدريسية بطرائق مقترحة في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم : (رسالة ماجستير ، جامعة السليمانية / كلية التربية الرياضية ، 2001) ص 41 .

مهارة الدفاع عن الملعب ، لم تظهر لدينا فروق معنوية بين المجموعتين التجريبيية والضابطة ، اذ كما يؤكد (Magill 1998) « ان ظهور التأثير او غيابه له علاقة بنوع المهارة والاختلافات بينها والتي مارس المتعلم التمرين عليها »(1).

واعتمادا على النتائج المبينة في الجدول (5) تم احتساب نقل التعلم عن طريق الضبط الذي وضعه ماثيو (Mathew , 1983)(2) .

وحسب المعادلة الاتية :

قانون النسبة المئوية للنقل

الوسط الحسابي للتجريبية - الوسط الحسابي للضابطة

$$\text{قياس نقل التعلم} = 100 \times \frac{\text{الوسط الحسابي للضابطة}}{\text{الوسط الحسابي للتجريبية}}$$

الوسط الحسابي للضابطة

$$6.92 - 6.09$$

$$100 \times \frac{6.92}{6.09} =$$

$$6.92$$

$$0.83 -$$

$$100 \times \frac{6.92}{6.09} =$$

$$6.92$$

$$100 \times 0.1199 =$$

$$11.99 \% \text{ النسبة المئوية للنقل .}$$

• تحليل ومناقشة اختبار نسبة انتقال التعلم :

نلاحظ درجة الانتقال النسبي عن طريق الضبط بين المجموعتين للمهارتين الاستقبال والدفاع عن الملعب ، اذ اظهرت النتائج ان درجة الانتقال النسبي بين تعلم المهارتين كانت (-11.99 %) ولصالح المجموعة الضابطة ، اذ ظهر لنا ان هناك نقلا غير ايجابيا (سلبيا) في التعلم من مهارة الدفاع عن الملعب الى مهارة الاستقبال ، وهذا يدل على ان الاستجابة على المثير تختلف في نقل

1) Magill, A. R. Motor Learning, Boston, MC Grew Hill , 1998

2) Mathew. K. Leinman. The a question of Molar Skill, New York : Brooklyn College of city University of New York, 1983, P.83-85 .

التعلم من احد الاجهزة الحسية الى جهاز حسي اخر ، وان التشابه في بعض العناصر المعرفية والحركية المشتركة في تعلم المهارتين في احدهما ادى الى عرقلة نقل التعلم بين المهارتين كما في المجموعة التجريبية على عكس المجموعة الضابطة ، اذ كان هناك فائدة من استثمار الوقت والجهد وتسريع التعلم من خلال الاستفادة من نقل اثر التعلم بين المهارتين ، وان «المعلومات المخزونة في الذاكرة ساعدت المتعلم في استرجاع النماذج المتعلمة السابقة المشابهة للمهارة الجديدة»¹ .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

- هناك نقل تعلم غير ايجابي (سلبى) من مهارة الدفاع عن الملعب الى مهارة الاستقبال ، اي ان هناك اختلاف في الاستجابة على المثير من مهارة الى اخرى بالرغم من تشابه العناصر المعرفية والحركية المشتركة بين المهارتين .
- تفوق المجموعة الضابطة على المجموعة التجريبية في التعلم .

2-5 التوصيات :

- الاستفادة من خاصية النقل لأثر التعلم بين المهارات لدراسة نقل التعلم من احد الاجهزة الحسية الى جهاز حسي اخر .
- استخدام خاصية نقل اثر التعلم بين الالعاب الرياضية الاخرى .
- تكملة هذه الدراسة على مهارات اخرى في لعبة الكرة الطائرة .

المصادر

1. سعيد صالح حمه أمين ؛ تأثير استخدام أساليب تدريسية بطرائق مقترحة في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم : (رسالة ماجستير ، جامعة السليمانية / كلية التربية الرياضية ، 2001) .
2. لمى سمير ؛ تأثير اسلوب التنافس الذاتي والجماعي لذوي الاستقلال مقابل الاعتماد على المجال الادراكي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية بالكرة الطائرة : (اطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية للبنات ، 2006) .
3. موسكا موستن ؛ تدريس التربية الرياضية ، ترجمة : جمال صالح (وآخرون) : (جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1991) .
4. يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، 2002م) .
5. يعرب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط2 : (بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، 2010) .
6. يعرب خيون و جنان سلمان ؛ نقل اثر التعلم بين مهارات السباحة المختلفة : (مجلة كلية التربية الرياضية ، المجلد السابع ، العدد الثاني ، 1998) .
7. Drwatzkg Yohn.N. , Motorl, Principles and Practice, 2ND E, Burges Polishing Company , Miniapolis, 1981.

¹) Robb D.M., The Dynamics Motor - Skill Acquisition Prentice Hall. U.S.A., 1972, P.79.

8. Magill, A. R. Motor Learning, Boston, MC Grew Hill , 1998.
9. Mathew. K. Leinman. The a question of Molar Skill, New York : Brooklyn College of city University of New York, 1983 .
10. Perkins and Salman .G. , Learning Transfer in A Jinan. International Encyclopedia of Adult Education and Training , Kidlington, Oxford Pergamum Press,1996.
11. Robb D.M., The Dynamics Motor - Skill Acquisition Prentice Hall. U.S.A., 1972.
12. Sage G.H., In Introduction Psychology Approach , Asian Wesley Publishing Company,1977,.

المستخلص

تأثير التدريبات اللاهوائية بمؤشر السرعة الحرجة لفعالية m400 وبعض القدرات البدنية و
الوظيفية لفئة الصم في اولمبياد تركيا 2017

م. د فيصل على حسن

أ.م. د سعد محمد دخيل

ملخص البحث :-

المقدمة واهمية البحث تكمن في دور التدريبات الفوسفاجينية اللاكتيكية اللاهوائية القصيرة باستخدام مؤشر السرعة الحرجة في فعالية m400 للصم ، ان تدريبات السرعة الحرجة تعمل على تعبئة وتطوير القدرات البدنية الفسيولوجية وانظمة الطاقة المهيمنة على الفعاليات التخصصية وزيادة التطور في مستوى توازن التكيف الوظيفي باستخدام اسلوب جديد في تحديد ازمان وتوقيات الاركاض للمسافات المحددة بغية الوصول الى الزمن المستهدف من خلال التدريب الدقيق والمنبثق من استخدام مسافات اقل وشدت تدريبيه أعلى لتطوير مستوى بعض القدرات البدنية و الوظيفية . اما مشكلة البحث تكمن في ضعف وانخفاض مستوى السرعة الحرجة من المرحلة الحرجة في سباق m400 ((المرحلة النهائية في السباق و الذي ينشأ من ضعف و انخفاض القدرة الفوسفاجية و اللاكتيكية ضمن مفهوم العمل اللاهوائي القصير المتوسط ، للعدائين الصم في اولمبياد تركيا 2017.

وعينة البحث تكونت من 6 لاعبين المنتخب الوطني في فعالية ركض M 400 الصم ولقد تم تحديد الاختبارات البدنية والوظيفة خاصة في البحث واستخدم منهج تدريبي متكامل لمدة شهرين في فترة الاعداد الخاص واجريت اختبارات للبحث وتم الوصول الى نتائج جيدة في مستوى القدرات الوظيفية والبدني ومعدل السرعة الحرجة للعدائين الصم . ولقد توصل الباحثون الى اهم النتائج :

• تدريبات السرعة الحرجة ضمن العمل الفوسفاجي واللاكتيك ذو تأثير واضح على معدل السرعة وتحمل السرعة القصوية

• ان تدريبات القدرة اللاكتيكية اكثر اهمية وتأثير في مستوى انجاز زمن ركض m400 للصم

((Effect of the anaerobic exercises with the critical speed index of the effective 400 meters and some physical and functional abilities of deaf people in the 2017 Turkey Olympics))

Dr . Saad Mohammed Dakheel Dr . Faisal Ali Hassan

saaddakeel@gmail.com

The introduction and importance of research lies in the role of exercises phosphate jena Lactate short Anaerobic use the critical speed indicator at an effective 400 meters to the deaf , the critical speed training work to mobilize and develop physical abilities physiological and energy systems Dominated by specialized events and increase the level of sophistication

functional adjustment balance use a new method in determining the time arcade for distances defined by the ingestion of the target time through rigorous and emergent training of using less distances and intensifying training to develop some level of physical abilities and functional . Either the search problem lies in their low level of critical speed of the critical stage in the 400 meter race ((The final stage in the race , which is walking form the weakness and low capacity of phosphate and nonelectric , including the concept of anaerobic action short – term runners fast in Turkey 2017 Olympics .

His search was composed of six players the national team in the events ran 400 meters to the deaf , physical and functional tests have been identified in the research and use an integrated training curriculum for two months during the period of special preparation and test were conducted and good results were achieved in the capacity level of physical and functional abilities and the critical speed of the runners the deaf the researchers found the most important results .

Critical speed training within phosphate work and the lactic effect is evident in the rate of speed and bearing the Maximum speed .

The training of lactic ability is more important and has an effect on the level of achievement time ran 400 m to the deaf .

1-1 المقدمة واهمية البحث :

ان العاب القوى للمعاقين من الفعاليات الرياضية التي شهدت تطورا واضحا في المستوى الرقمي في السباقات والبطولات الدولية من خلال الدراسات والمناهج التدريبية الفعالة في تطور المستوى الرقمي الانجازي) و ((خلق حالة من التوازن في تكوين الحمل التدريبي ضمن مفهوم انظمة الطاقة المسيطرة خلق على الفعالية

ان دور التدريبات اللاهوائية ((الفوسفاجينية _ اللاكتيكية)) القصيرة والمتوسطة باستخدام مؤشر السرعة الحرجة في فعالية 400 م للصم و تدريبات السرعة الحرجة تعمل على تعبئة وتطور القدرات البدنية والفسولوجية وانظمة الطاقة المهيمنة على الفعالية التخصصية وزيادة التوازن والتطور والتكيف الوظيفي في فعاليات العاب القوى المعاقين وعلى وجه الخصوص فعالية التحمل الخاص (400م) باستخدام اساليب تدريبية متطورة لتحديد المسافات والازمنة المناسبة في تدريبات السرعة الحرجة .

ولقد جائت اهمية البحث في دراسة ومعرفة تأثير التدريبات الفوسفاجينية واللاكتيكية بمؤشر السرعة الحرجة ، لفعالية 400 م ومستوى توازن القدرات الوظيفية والبدنية.

2-1 مشكلة البحث :

من اجل تحقيق مستويات انجازية في المحافل الدولية وعلى وجه الدقة والخصوص في فعالية ركض 400 م صم كان لزاما وأهمية كبيرة في البناء الصحيح والنموذجي لتفوق وتحقيق التناغم في

العمل الوظيفي البدنية ورفق مفهوم ومقومات تكوين الحمل التدريبي ضمن طريقة تدريب تتسجم مع حجم المشاركة في اولمبياد تركيا 2017 باستخدام مؤشر السرعة الحرجة في التدريبات الفوسفاجينية واللاكتيكية لفئة الصم اذ لاحظ الباحثين ان هناك ضعف واضح وملموس في المرحلة النهائية في السباق وبمستوى المقارنة دوليا مع الابطال اصحاب الانجازات العليا في مستوى السرعة القصوية والتحمل الخاص للعدائين الصم ، ولذا ارتينا ان نعمل على خلق حالة من التوازن الوظيفي البدني باستخدام اسلوب تدريبي مؤثر على مستوى السرعة الحرجة ((مسافات اقل وشد اعلى)) وهذا ينسجم مع البرنامج التدريبي الخاص وفق العمل السريع ((فوسفاجيني _ لاکتيكي)) ، وان تقنين العمل التدريبي وفق اسلوب او مؤشر السرعة الحرجة في التطوير والتغيير الجذري يعد حجر اساس في تدريب مستوى القدرة الفوسفاجينية و مستوى اللاكتك في الدم والعضلة وهي مقياس تحديد وتعيين مستوى شدة التأثير في قدرات ومستوى الانجاز .

3-1 اهداف البحث :

1- اعداد منهج تدريبي للتدريبات اللاهوائية ((الفوسفاجينية _ اللاكتيكية) بمؤشر السرعة الحرجة لفعالية 400 م صم

2- التعرف على مستوى تأثير تدريبات اللاهوائية في بعض القدرات البدنية والوظيفية

3- التعرف على اهمية استخدام تدريبات السرعة الحرجة في تحديد الشدة والمسافات المستخدمة في التدريب الصم .

4-1 فروض البحث :

1- وجود فروض ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعديّة في القدرات البدنية والوظيفية

2- وجود فروق ذات دلالة احصائية في مستوى المسافات المستخدمة في التدريب والشدد العالية .

3- وجود فروض ذات دلالة احصائية بين مستوى اللاكتيك أسد ومستوى الازمات والمسافات الخاصة في السرعة القصوية في فترة الاعداد الخاص .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري :- مجموعة من العدائين الصم المشاركين في اولمبياد الصم في تركيا وعددهم 6

2-5-1 المجال الزمني : من 2017/8/6 ولغاية 2017/11/14

3-5-1 المجال المكاني : ملعب وزارة الشباب والرياضة _ ملعب الشعب الدولي .

6-1 تحديد المصطلحات

السرعة الحرجة هي السرعة الناتجة من الفرق بين المسافة الكلية للمسابقة والمسافة الجزئية مقسومة على الفرق بين زمن المسافتين السابقين .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :

ويعد المنهج الاسلوب العلمي الرصين الذي يسلكه الباحث ⁽¹¹⁾ في تنفيذ عملة البحثي والوصول لتحقيق افضل النتائج البحثية

لقد أستخدم الباحثان المنهج التجريبي للملائمة لطبيعة البحث واهميته ، تحقيق اهدافه وفروضه .

3-2 عينة البحث :

لقد تم اختبار عينة البحث بأسلوب عمدي وبشكل مباشر ومن أهم ركائز البحث العلمي الصحيح الذي ينسجم مع طبيعة مشكله البحث ولقد تم تقسيم العينة على مجموعتين متساويتين (3) مقابل (3) وهم من الذين شاركوا في اولمبياد تركيا ولقد تم إيجاد تجانس عينة البحث في الطول والوزن والعمر .

جدول (1) بين تجانس القيمة باستخدام معامل الالتواء

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العدد الزمني	21,3	9.98	19	0.691
الطول	168,36سم	9.32	160,42	2.55
الوزن	67.82	2.58	69.332	-1.75
الانجاز m400	55.35	8.28	58.91	-1.28

3-3- الاجهزة والادوات والوسائل المساعدة .

- 1- المصادر العربية والاجنبية
- 2- ساعات توفيت لقياس زمن الاداء .
- 3- جهاز قياس الطول والوزن
- 4- جهاز قياس حامض اللاكتيك نوع ياباني accutron cobs-seins
- 5- كتات قياس حامض اللاكتيك في الدم
- 6- ادوات طبية اخرى
- 7- شواخص وامتاع
- 8- جاهز لابنتوب del

3-4 استمارة البيان :

الاستبيان هو وسيلة لجمع المعلومات بشكل دقيق عن مشكلة ما ¹، اذ اعد الباحثين استمارة استبيان من اجل الوصول الى الية عمل محكم منضبط في الدراسة والبحث بخصوص متغيرات

¹ . محمد الاحمدي ، البحث العلمي نظرية وتطبيق (القاهرة ، دار المعارف والعلوم 1999) ص 42 .

البحث الاجرائية والمعرفية ، من حيث الاختبارات المستخدمة ومنهج التدريبى المقترح والصفات البدنية والمؤشرات الوظيفية للوصول الى نتائج علمية صحيحة . ولقد تم عرض الاختبارات البدنية والوظيفية على مجموعة من الخبراء في علم التدريب الرياضي والفلسفة والاختبارات (قياس وتقويم) .

3-5 الاختبارات المستخدمة في البحث :

((لقد تم ايجاد الاسس العلمية للاختبارات)) ثبات الاختبارات وصدقها وموضوعيتها بوسائلها العلمية .

1- اختبار القدرة الفوسفاجينية⁽²⁾

هدف الاختبار : قياس القدرة الفوسفاجينية اللاهوائية القصيرة .

وصف الاداء : يقوم كل لاعب من افراد مجمع البحث بالجري (40 ، 50 ، 60) ياردة لمرة واحدة فقط .

التسجيل / يقوم فريق العمل المساعد بتسجيل الاوقات المنجزة في كل مسافة من المسافات الثالثة ويتم اختيار مسافة واحدة واجراء المعادلة $p = \frac{w}{T}$.

(القدرة) P= Power

(الوقت) T = Time

(انتهاء الركض أو العمل) W= Work done

2- اختبار القدرة اللاكتيكية اللاهوائية .

الهدف من الاختبار : قياس القدرة اللاكتيكية⁽³⁾

وصف الاداء : يقوم الرياضي بركض في مجال الملعب 400 م حيث يتم تقسيم المسافة ضمن علاقيتين العلاقة الاولى تضعد بعد (256) من خط البداية والثانية توضع بعد (329) من خط البداية

التسجيل : يتم تسجيل اوقات ((ازمان المسافات المقطوعة)) في المسافة الاولى والمسافة الثانية والمسافة الكلية من قبل ميقاتي مخصص لكل من مسافات (الثلاثة) كلا على حدى .
المعادلة : $1.72 - (A \times 0.027 + B \times 0.022) =$ كيلوسعرة / كيلو غرام .

¹ محمد عبد الواحد الاوسي : الاحصاء في عالم الرياضة ، (مصر الاسكندرية ، مطبعة المعارف، 2004) ص 38 .

² محمد نصر الدين رضوان ، طرق قياس الجهد البدني في الرياضة ، (مصر ، مركز الكتاب للنشر 1989) ص 115 .

³ J. Duncsn mavdouyan and others phrsbloyical testing of the elite athelete. 1999. N. .

y. 1845. U.S.A p.82.

3- اختبار تركيز حامض اللاكتيك في الدم⁽¹⁾

هدف الاختبار : معرفة مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم وصف الاداء : يتم قياس مستوى حامض اللاكتيك في الدم بواسطة سحب الدم اثناء الراحة اي دون وجود جهد بدني يذكر والتأكد من خلال مستوى نبض القلب الطبيعي وبعد الانتهاء من ركض 400 م يتم اخذ عينة من الدم وقياسها بالجهاز بعد مدة تقريبا من 4-5 دقائق وهي كافية للانتقال وترسب حامض اللاكتيك من العضلات الى الدم .

الادوات المستخدمة : جهاز قياس مستوى اللاكتيك في الدم ((ياباني المنشأ نوع pro2_proitaitate

وهو جهاز الكتروني دقيق يحتوي على كتات خاصة يتم وخز الاصبع بواسطة المنقب الابري ويتم وضع قطرة الدم على الشريط المثبت بالجهاز ويصدر صوت رنين والعد التنازلي من (15) ثانية حتى ظهور النتيجة .

3-5 اختبار تحمل السرعة ركض 200 م

اسم الاختبار : ركض 200 م .

4-الهدف من الاختبار : قياس تحمل السرعة القصوية

وصف الاداء : قيم اختيار كل لاعبين او ثلاث في مضمار العالي القوى لغرض تحقيق عنصر المنافسة وعند سماع اشارة البدء ينطلق اللاعبون للركض 200 م وعند الوصول الى نهاية المسافة يتم ايقاف الساعة وحسب الزمن المستغرق لكل لاعب .

5- اختبار بنج بريس (70%) القصوي⁽²⁾

الهدف من الاختبار : قياس تحمل القوة القصوى للذراعين .

وصف الاداء : يقوم كل مختبر من وضع الاستلقاء على المصطبة باداء وضع البنج بريس حتى غاية التعب

التسجيل : يتم تسجيل عدد مرات دفع بنج بريس وحدة زمن اداءهما والوزن القصوي لها على ان الوزن المستخدم يمثل (70%) من النسبة المئوية للقدرة القصوية (100%) اثناء دفع البنج بريس لكل فرد من افراد عينة البحث .

5-اختبار ركض (400) م

الهدف من الاختبار : قياس مستوى الانجاز في هذه الفعالية من عينة افراد البحث

¹ . محمد علي القط ، وظائف اعضاء التدريب الرياضي _ مدخل تطبيقي ، القاهرة دار الفكر العربي ، 1999

ص 27 .

² . foster.c.gector l.,l.8 mcdonalds k.s (1996) pag 23 .

وصف الاداء : يقوم كل فرد من عينة البحث بالركض مسافة 400 م كاملة بأقصى سرعة ممكنة لمرة واحدة فقط .

التسجيل : يقوم فريق العمل المساعد بتسجيل الوقت المنجز لقطع مسافة السباق ركض 400 م لكل فرد من افراد عينة البحث .

***المنهج التدريبي :** لقد تم اعداد وتنفيذ منهج تدريبي من قبل الباحثين لعديدي فعالية ركض 400 م (1 الصم) على اسس انظمة الطاقة باستخدام مؤشر السرعة الحرجة والذي يتضمن خلق حالة من التوازن في مستوى مكونات الحمل التدريبي باستخدام مسافة اقل وشدة اعلى وفق مؤشر السرعة الحرجة والتي تعتمد على نظامي الطاقة الفوسفاجيني و اللاكتيك والتي تعد الحجر الاساس في الارتقاء بالمستوى الوظيفي والبدني وتطوير عنصر السرعة القصوية لبقية القمم المشاركين في (اولمبياد تركيا للقمم) لقد كانت مدة المنهج التدريبي (شهرين) بواقع (اربعة وحدات) تدريبية في الاسبوع الهدف منه تطوير وتحسين المسافات المقطوعة ضمن مفهوم السرعة الحرجة والتي تعمل على تطوير مستوى السرعة القصوية وتحمل السرعة وتحمل القوة الثابت والمتحرك للرياضيين في الوحدات التدريبية للوصول الى اعلى مستوى من الانجاز ولقد استخدم الباحثان الاسلوب التكراري في تدريبات السرعة الحرجة .

الاختبارات البعيدة :

لقد تم اجراء كافة الاختبارات البدنية والوظيفية بظروف مشابهة في الاختبارات القبلية ولقد تم تنفيذ هذه الاختبارات بعجه الانتهاء والكمال المنهجي التدريبي المقترح .

الوسائل الاحصائية استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية الاكثر ملائمة .

$$\text{الوسط الحسابي} = \frac{\text{مجم}}{n}$$

$$\text{الانحراف المعياري} = \frac{\sqrt{\frac{\text{مجم}^2 - n \cdot \text{مجم}^2}{n-1}}}{\sqrt{1-n}}$$

$$\text{العامل الالتواء} = \frac{1}{\text{ع}} \left(\frac{\text{الوسط} - \text{الوسيط}}{3} \right)$$

اختيار T للعينات المستقلة

$$(1) \text{ت} = \frac{\text{ف}}{\text{هـ} \times \text{ف}}$$

$$(2) \text{ت} = \frac{\text{ف}}{\text{ت}}$$

$$(3) \quad F_h = \frac{\sqrt{\frac{F_{مج}^2 - F_{مج}^2}{n}}}{\sqrt{n(n-1)}}$$

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

لقد تم عرض نتائج الاختبارات الخاصة في البحث بشكل واضح في الجداول وتحليلها بشكل منطقي وعلمي وأظهرت النتائج وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية .

4-1 عرض وتحليل نتائج اختبار ركض 200 م ((تحمل السرعة))

يبين جدول (2) القيم الاحصائية في الاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعة البحث في اختبار 200 م

المتغيرات	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	F	F _{هـ}	قيمة T المحتسبة	الدلالة
200 م	23.48	22.90	0.3212	0.07231	4.442	معنوي

حيث يتبين من خلال قيم الاوساط الحسابية ان قيمة الوسط الحسابي القبلي (23.48) والوسط الحسابي البعدي (22.90) اظهرت النتائج بان قيمة T الجدولية هي اصغر من قيمة T المحتسبة البالغة (4.44) عند مستوى دلالة 95% ونسبة خطأ (5%)

اذ يعزو الباحثان الى ان تدريبات القدرة الفوسفاجينية - اللاكتيكية اللاهوائية في تدريبات تحمل السرعة ضمن مفهوم مؤشر السرعة الحرجة ذات تأثير جيد على مستوى السرعة القصوية وتحمل السرعة حيث يؤكد قاسم حسن ((ان اهم العناصر التي يتوقف عليها تطوير مستوى تحمل السرعة هو سعة الحمل وشدة المسافة المقطوعة وطرق التدريب))⁽¹⁾ ولذا فإن البرنامج التدريبي الفعال اثر بشكل واضح وملحوس على مستوى التحمل الخاص في الفعالية واحداث تغيرات ايجابية في التطور لدى فئة الصم نحو الافضل . اذ عمل على زيادة المنظومة الانتاجية في بناء الطاقة وجعل حالة من التوازن في سرعة التكيف للعضلات العاملة .

4-2 عرض وتحليل ومناقشة اختبار القدرة الفوسفاجينية لعينة البحث

من خلال ما هو موضح في جدول (3) يبين لنا قيمة الاوساط الحسابية لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى القدرة الفوسفاجينية

المتغيرات	س القبلي	س البعدي	F	F _{هـ}	قيمة T	الدلالة
القدرة الفوسفاجينية اختبار الركض 40 60 ، 50	3.792	6.221	2.135	0.3510	المحتسبة	معنوي
					الجدولية	
					4.03	
					6.082	

ان قيمة الوسط الحسابي القبلي (3.792) والبعدى (6.22) وقيمة T المحتسبة هي (6.082) اكبر من قيمة T الجدولية والبالغة (4.03) عند درجة حرية (ن-1) وبمستوى ثقة 95% ونسبة خطأ 5%

وهذا يعطي دلالة تطور القدرة الفوسفاجينية لعينة البحث اذ ان استخدام تدريبات القدرة الفوسفاجينية من خلال سرعات متغيره ذات عمل قصير في ظل مفهوم السرعة الحرجة ادى مفعوله بشكل مميز ويعد عنصر حسم وتميز في تدريبات السرعة الخاصة

ان من اهم التغيرات هي ((تحسين عملية تحرير الطاقة اللاهوائية الفوسفاجينية وسرعتها) ATP_CP وكذلك يعمل على تطوير وتحسين فاعلية عمل الانزيمات المسؤولة عن تحرير الطاقة واعادة تكوينها بمدة زمنية قصيرة (ckase/atpase))⁽¹⁾

وهذا جاء من نتيجة واضحة بأن استخدام التدريبات اللاهوائية القصيرة يعمل على اساس زمن العمل القصير ذو شدة تدريبية عالية او شدة عالية مما تزيد من التحفيز العضلات العاملة على التبادل السريع في انتاج طاقة عالية وتحررها بشكل يوازي زمن الاداء الفعلي وشدة المثير.

3-4 عرض نتائج اختبار القدرة اللاكتيكية اللاهوائية لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها .

جدول (4)

يبين العمليات الإحصائية للاختبارين القبلي والبعدى للقدرة اللاكتيكية

المتغيرات	سَ القبلي	سَ البعدى	فَ	ف هـ	قيمة T		الدلالة
					المحتسبة	الجدولية	
اختبار القدرة اللاكتيكية	0.346	0.587	0.255	0.0488	5.225	4.03	معنوي

يبين جدول (4) قيم الاوساط الحسابية التجريبية (عينة البحث) في اختبارات القبلي والبعدية وعلى التوالي (0.346 ، 0.587) وقيمة T المحتسبة (5.225) وهي اكبر من قيمة T الجدولية والبالغة (4.03) عند درجة حرية (ن _ 1) وبمستوى ثقة 95% ونسبة خطأ 5% ومن خلال المقارنة بين القيمتين وجود فروق معنوية ولصالح الاختبارات البعدية .

وهذا يدل على ان تدريبات التحمل (تحمل السرعة القصوية) في ضوء مفهوم عمل انظمة الطاقة وصحة اختيار المسافات المناسبة في فعالية 400 م و عدد تكرارها وشدتها عمل على خلق حالة من التكيف الوظيفي والبدني للعدائين الصم .

¹ . محمد حسن علاوي، ابو العلا احمد، فسيولوجية التدريب الرياضي، (القاهرة، دار الفكر، 2000)، ص21.

((ان التدريب المنظم والمبرمج واستخدام انواع الشدة المقننة للتدريب الرياضي واستخدام انواع الراحة المثلى بين التكرارات (في مفهوم السرعة الحرجة) يؤدي الى تطور المستوى الوظيفي ومستوى الانجاز))¹

ان استخدام الباحثان تدريبات الركض السريع في اطار مؤشر السرعة الحرجة وفق متطلبات العمل اللاكتيكي اللاهوائي يخلق حالة من التكيف والتوازن في الاحتفاظ والاستهلاك والتخلص من الترسبات اللاكتيكية في العضلة والدم وحددت حالة التطبع وتطور في المستوى لدى العدائين الصم اذ ان (زيادة قدرة اجهزة الجسم المختلفة على تحمل النقص الاوكسجيني اثناء الاداء العضلي الخاص يصاحبه تراكم حامض اللاكتيك وبتركيز عالي في العضلات ثم يتم تحوله الى الدم ليصبح اكثر حامضية وقله الاوكسجين المطلوب للعضلة)⁽²⁾ وهذا يعني ان القدرة اللاكتيكية وتدريباتها عملت على تطور مستوى العدائين الصم نحو الافضل وعامل تغيير في القدرات الوظيفية والبدنية بشكل جيد.

4-4 عرض نتائج اختبار تركيز حامض اللاكتيك في الدم وتحليلها ومناقشتها لعينة البحث
يبين جدول (5) قيم الاوساط الحسابي للمجموعة عينة البحث وقيمة T المحسبة والجدولية لتركيز مستوى حامض اللاكتيك في الدم والذي يترابط بشكل عالي مع اختبار مستوى القدرة اللاكتيكية لعدائين الصم

المتغيرات	الاختبار سَ القبلي	الاختبار سَ البعدي	ف	ف هـ	قيمة T	الدالة
حامض اللاكتيك في الدم	9.78	17.12	5.748	0.6523	المحتسبة	معنوي
					الجدولية	
					4.03	8.811

ومن خلال ما تم عرضه في جدول (5) تبين قيم والفروق المعنوية في مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم هو عنصر متغير وواضح لدى عينة البحث خاصة بعد اعطاء زمن مناسب (4-5) دقائق لتحول الحامض وتركيزه من العضلات العاملة لعدائين الصم الى الدم حيث ان زيادة نسبة تركيز الحامض هي نتيجة حتمية لمستوى والجهد المبذول في اختبار ركض 400 م وينبثق هذا الامر من تطور محددة وقابلية العدائين الصم على انتاج حامض اللاكتيك وقدرة نقله من العضلات الى الدم

ويؤكد ابو العلا عبد الفتاح ((ان تدريبات انتاج اللاكتات هو تحت مفهوم تدريب النظام اللاهوائي القصير والمتوسط من اجل ان يعمل بأقصى درجة لتكسير اكبر قدر ممكن من الكلايكون لاننتاج

¹ محمد عاطف الابحر و محمد سعيد ، اللياقة البدنية وعناصرها ، ط2 ، (العربية السعودية - الرياض ، دار الاصلاح ، 1994) ، ص50 .

² جبار رحيمه ، الاسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي (مطابع قطر الوظيفية ، قطر 2007) ص

على مستوى حيث يزيد ويتفاعل انتاج اللاكتيك في العضلة ضمن مفهوم (مؤشر السرعة الحرجة (وتؤدي الى تغيرات فسيولوجية خاصة))⁽¹⁾ ويرى الباحثان ان تدريبات اللاهوائية باستخدام مؤشر السرعة الحرجة بأليه توزيع مكونات الحمل التدريبي (مسافات اقل وشدة عالية ، راحة متوسطة) عملت على تطور المنظومة الحيوية في انتاج حامض اللاكتيك وزيادة القدرة على التكيف الوظيفي بما يخدم مستوى الانجاز وزيادة القدرة على التطور ورفع المستوى .

4-5- عرض نتائج اختبار ركض 400 م حرة ((انجاز)) لفئة الصم

يبين جدول (6) قيم الاوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي في اختبار انجاز 400 م لعينة البحث .

المتغيرات	الاختبار سَ القبلي	الاختبار سَ البعدي	ف	ف هـ	قيمة T	الدلالة
اختبار 400 م	55.35	52.22	2.381	0.4480	المحتسبة	معنوي
					الجدولية	
					5.314	4.03

يبين الجدول (6) قيمة الاختبار القبلي (55.35) والاختبار البعدي (52.22) وقيمة T المحتسبة والبالغة (5.314) وهي اكبر من قيمة T الجدولية والبالغة (4.03) عند درجة حرية (ن-1) (1-6) وعند درجة ومستوى ثقة 95% ونسبة خطأ 5% .

ان معنوية الفروق في مستوى الانجاز ولصالح الاختيارات البعدية يعزوه الباحثان الى ان تأثير تدريبات القدرة اللاهوائية ((الفوسفاجينية _ اللاكتيكية)) والتي انبثقت من مفهوم مؤشر السرعة الحرجة في تدريبات فئة الصم خلال الوحدات التدريبية ذات التأثير المباشر على مكونات الحمل التدريبي وبالتالي برمجة وجدولة النمو بين بشكل علمي يتيح فرصة اعطاء النموذج الصحيح في التكيف الوظيفي والبدني للعدائين الصم .

ويرى الباحثان ان المسافات الجزئية وفق مؤشر السرعة الحرجة لركض 400 م عمل على تطوير مستوى تحمل السرعة القصوية للعدائين وان هناك انسجام وتناغم ما بين مكونات الحمل الخارجي والحمل الداخلي الوظيفي حيث ان النقص الاوكسجين ، في العمل اللاهوائي اللاكتيك _ يزيد من قدرة العضلات من تحمل اعباء العمل اللاهوائي من خلال التكرارات ومستوى الشدة المستخدمة واسلوب اعطاء الراحة البيئية .

¹ . ابو العلا عبد الفتاح ، التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997) ص

ويرى بهاء سلامة "انه عندما يصبح الرياضي اكثر كفاءة في التدريب والمنافسة فأن احتياجه للطاقة يقل او ينخفض مقارنة بالرياضي قليل الكفاءة اي هناك اقتصادية في الاستهلاك والانتاج من خلال التكيف والتطبع الوظيفي والبدني" (1)

وبما ان استخدام الاسلوب التدريبي التكراري ضمن مفهوم العمل القصوي او الادنى من القصوي يعطي مجال في التبادل المثالي بين التحمل والراحة واعطاء فرصة لاعادة بناء مصادر الطاقة خلال التدريبات اللاهوائية بمؤشر السرعة الحرجة ومن هنا جاءت فعالية المنهج التدريبي المقترح في حصول نقلة نوعية في المستوى للعدائين الصم ، يمكن القول ان اهداف وفروض الدراسة و البحث وجدت حيزا مناسباً من الوظيفة والقبول .

الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

- 1- ان تدريبات اللاهوائية بمؤشر السرعة الحرجة تعمل على تحسين تطوير مستوى تأخر مظاهر التعب لدى العدائين الصم .
- 2- ان تدريبات اللاهوائية القصيرة تزيد من القدرة الفوسفاجينية وتدريب المسافات القصيرة .
- 3- ان استخدام التدريبات اللاهوائية باسلوب التدريب التكراري مؤشر في تعبئة الطاقة اللاكتيكية اللاهوائية .
- 4- ان استخدام تدريبات السرعة الحرجة تعمل على تعبئة الطاقة اللاكتيكية وتحقيق مستوى ايجابي في تحمل السرعة ومقاومة المخلفات الحامضية في الدم
- 5- زيادة القدرة على التكيف الوظيفي وتأثير تطور عملية انتقال حامض اللاكتيك من العضلات الى الدم وزيادة التحمل اللاكتيكي .

5-2 التوصيات

- 1- ضرورة اهتمام المدربين برياضة العاب القوى المعاقين بأستخدام مؤشر السرعة الحرجة لتطوير مستوى السرعة القصوية ، والتحمل الخاص
- 2- ضرورة تقنين مكونات الحمل التدريبية بوسائل عديدة وعلمية لنجح العملية التدريبية وتطوير المتسوى
- 3- استخدام مسافات اقل من المسافات للفعاليات الاركاض بمستوى الشدة القصوية العالية في فترة الاعداد الخاص والمنافسات براحة متوسطة .
- 4- اجراء دراسات بحثية تجريبية على عينات من المعاقين (حركيا - حسيا) في تدريبات القدرات اللاهوائية .

1 . بهاء الدين سلامة ، فسيولوجيا الرياضة (القاهرة ، دار الكتب العربي ، 1996) ص 196

5- اجراء دراسات حول عمل بعض الانزيمات الخاصة في انتاج الطاقة وبعض مؤشرات الدم في فعالية 400 والفعالية القصيرة .

المصادر

- ابو العلا عبد الفتاح ، التدريب الرياضي والاسس الفسيولوجية (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997)
- بهاء الدين سلامة ، فسيولوجيا الرياضة (القاهرة ، دار الكتب العربي ، 1996)
- محمد الاحمدي، البحث العلمي نظرية وتطبيق (القاهرة، دار المعارف والعلوم 1999) .
- محمد عبد الواحد الاوسي ، الإحصاء في عالم الرياضة، (مصر ، الاسكندرية، مطبعة المعارف، 2004) .
- محمد نصر الدين رضوان، طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، (مصر، مركز الكتاب للنشر ، 1998) .
- محمد علي القط ، وظائف الاعضاء والتدريب الرياضي _ مدخل تطبيقي ، (القاهرة، دار الفكر العربي ، 1999) .
- محمد حسن علاوي، ابو العلا احمد ، فسيولوجيا التدريب الرياضي ، (القاهرة دار الفكر ، 2000) .
- محمد عاطف الابحر ، محمد سعيد ، اللياقة البدنية وعناصرها ، ط 2 (العربية السعودية ، دار الاصلاح ، 1994) .
- جبار رحيمه ، الاسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي (قطر ، مطابع قطر الوطنية ، 2007) .
- J. Duncsn mavdouyan and others phrsbloyical testing of the elite athelete. 1999. N. y. 1845. U.S.A .
- foster.c,gector l.,l.8 mcdonalds k.s (1996) .

ملخص البحث

فاعلية استخدام استراتيجيتي ميرل- تنسون وال خارطة الدلالية في تنمية مهارات التفكير الابتكاري لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

أحمد منذر جهاد أحمد أ.د. أفراح ذنون يونس أ.د. طلال نجم عبدالله

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل

ahmad1021972@gmail.com

هدف البحث إلى:

الكشف عن أثر استخدام استراتيجيتي ميرل- تنسون وال خارطة الدلالية في تنمية مهارات التفكير الابتكاري لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ومعرفة أيهما أفضل.

وافترض الباحث ما يأتي:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية الأولى التي تدرس وفق استراتيجية ميرل- تنسون، وبين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية الثانية التي تدرس وفق استراتيجية الخارطة الدلالية في اختبار التفكير الابتكاري.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية الأولى التي تدرس وفق استراتيجية ميرل- تنسون، في الاختبارين القبلي والبعدي في مهارات التفكير الابتكاري.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية الثانية التي تدرس وفق استراتيجية الخارطة الدلالية، بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارات التفكير الابتكاري.

تكونت عينة البحث من (56) طالباً من طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة تكريت للعام الدراسي (2016-2017)، توزعوا على مجموعتين تجريبيتين، حيث درست المجموعة الأولى وفق استراتيجية ميرل- تنسون، أما المجموعة الثانية فقد درست وفق استراتيجية الخارطة الدلالية، وتم تحقيق التكافؤ لمجموعتي البحث في متغيرات (العمر الزمني، والتحصيل الدراسي في المرحلة السابقة، ومهارات التفكير الابتكاري).

بعدها تم تطبيق التجربة واستغرقت (8) أسابيع، تلقى فيها طلاب عينة البحث (16) وحدة تعليمية، وقد طبق الباحث اختباراً مقنناً لقياس مهارات التفكير الابتكاري كمتغير تابع.

أظهرت نتائج البحث تقارب تأثير الاستراتيجيتين التجريبيتين في تنمية التفكير الابتكاري.

استنتج الباحث ما يأتي:

1. تقارب مستوى تأثير استراتيجيتي ميرل- تنسون والخارطة الدلالية في تنمية مهارات التفكير الابتكاري لدى طلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
2. أثبتت استراتيجية ميرل- تنسون فاعليته في تنمية مهارات التفكير الابتكاري لدى طلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
3. أثبتت استراتيجية الخارطة الدلالية فاعليته في تنمية مهارات التفكير الابتكاري لدى طلاب المرحلة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

أوصى الباحث بما يأتي:

1. اعتماد استراتيجيتي ميرل- تنسون والخارطة الدلالية في تنمية التفكير الابتكاري لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
 2. توفير المناخ التعليمي الملائم لتنمية التفكير الابتكاري والأنواع الأخرى من التفكير في قاعاتنا الدراسية وذلك بتنمية روح الابتكار والتعاون واحترام الرأي الآخر وتشجيع البحث والاستطلاع وتوفير الإمكانيات المادية اللازمة لذلك.
- واستكمالاً للبحث اقترح الباحث ما يأتي:

1. إجراء دراسات أخرى تستخدم نماذج واستراتيجيات حديثة غير الاستراتيجيات قيد الدراسة، لمعرفة مدى فاعليتها في تنمية مهارات التفكير الابتكاري، ومقارنة النتائج مع نتائج استراتيجيتي ميرل- تنسون والخارطة الدلالية، والتعرف على الاستراتيجية الأفضل.
2. إجراء دراسات أخرى وباستخدام استراتيجيتي ميرل- تنسون والخارطة الدلالية على عينة من الطالبات لنفس المرحلة ولنفس المادة الدراسية ومعرفة نسبة التطور لديهن، ومقارنة نتائجهن مع نتائج الطلاب والتعرف على الفروق بينهما.

Abstract :

Effectiveness of using Miller- Tynson and indicative map two strategies in developing innovative thinking skills for the students of College of College Physical Education

The objectives:

Discovering of the effect of using Miller – Tynson strategy and the indicative map in the developing the skills of innovative thinking for the third year students, knowing which one of the two strategies is the best.

the researcher proposed the following:

1. There are no statistical indicative differences between the average of the students' scale of the first experimental group which studies Miller – Tynson strategy and the average of the students of the second experimental group which studies indicative map strategy in the test of innovative thinking.

2. There are statistical indicative differences between the average of the students' scale of the first experimental group which studies Miller – Tynson strategy in the pre-test and post-test for innovative thinking.
3. There are statistical indicative differences between the average of the students' scale of the first experimental group which studies indicative map strategy in the pre-test and post-test for innovative thinking.

The number of the sample is (56) students, consists of the third year students at the College of Sport Sciences and Physical Education at the University of Tikrit (2016-2017), distributed into two experimental groups, The first group studied according to Miller – Tynson strategy and second group according to the indicative map, and the equivalence had been achieved for the research groups in variables (the chronological age, Educational level in previous years and innovative thinking).

The experiment took 8 weeks and the students have studied (16).

According to the results the researcher has concluded :

1. The educational program designed according to Miller-Tynson strategy proved its activity in developing the innovative thinking for the third year student of the sport sciences and physical education.
2. The educational program designed according to indicative map strategy proved its activity in developing the innovative thinking for the third year student of the sport sciences and physical education.
3. The effect level of the two educational samples is close according to Miller-Tynson strategy and indicative map strategy in developing the innovative thinking for the third year student of the sport sciences and physical education.

Recommendations

1. Adopting the two educational samples according to Miller - Tynson and indicative map in developing of innovative thinking for the students of the college of Physical Education and Sport Sciences.
2. Providing a suitable educational environment for developing the innovative thinking and other types of thinking inside the classrooms by developing the innovation, cooperation, respecting the others' opinion, encouraging of search and providing the necessary financial capacity.

Suggestions:-

1. Conducting other studies by using modern strategies and samples other than the strategies used by studies in order to know the range of its activity in studying. Also comparing the results of the two Miller - Tynson and indicative map strategies and checking which one is better according to the results in acquiring the concepts of the teaching methods and developing the level of the innovative thinking for them.

2. Conducting other studies by using Miller - Tynson and indicative map on a female students and for the same stage and subject, and checking the percentage of the their development their results comparing with the male students.

1-التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة:

تؤكد الطرائق والأساليب الحديثة على دور المتعلم الإيجابي في العملية التعليمية فهو الذي يتعلم بنفسه وهو الذي يكتشف المعلومات بنفسه، حيث أن الأساليب قد اتسع مداها عبر السنين من حيث مداركها النظرية والعلمية، وأساس الأساليب الحديثة مبني على التفاعل بين المعلم والمتعلم والمادة التعليمية وإعطاء الفرصة الأكبر للطالب لكي يبحث بنفسه عن المعرفة، وهذا البحث لا يقتصر على ما يتلقاه الطالب في المدرسة أو الكلية وإنما يتعدى ذلك إلى البحث عن المعلومات خارجها، ولهذا يؤكد معظم المربين على ضرورة إيجاد أساليب تدريسية حديثة تركز على الإبداع والابتكار والابتعاد عن الأساليب القديمة التقليدية، وإن التخطيط للمستقبل يتطلب إعداد معلمين ومدرسين بشكل يتناسب وهذا التطور، بالإضافة إلى التأكيد على الاهتمام بالعلم ليس كمعلومات فقط وإنما كطريقة للتفكير وممارسة لعمليات عقلية مختلفة.

كمان إن التنوع في استخدام طرائق وأساليب مختلفة للتدريس يعمل على رفع الملل عن الطلاب الناتج عن استخدام أسلوب واحد والمدرس الناجح هو الذي يجيد تطبيق أكثر من أسلوب، ويهتم بمراعاة ميول واتجاهات الطلاب، لأن هذه الميول والاتجاهات تمثل دوافع لاستثارة الفرد على التعلم.

1-2 مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث في عدة تساؤلات وهي:

1. كيف يمكن توظيف هاتين الاستراتيجيتين في تنمية مهارات التفكير الابتكاري لدى طلاب

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة؟

2. هل تحقق استراتيجيتي ميرل- تنسون والخارطة الدلالية تنمية في مهارات التفكير الابتكاري

لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة؟

1-3 هدف البحث:

الكشف عن أثر استخدام استراتيجيتي ميرل- تنسون والخارطة الدلالية في مهارات التفكير

الابتكاري، لدى طلاب السنة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

1-4 فروض البحث:

1. لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية الأولى التي تدرس وفق استراتيجية ميرل- تنسون، وبين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية الثانية التي تدرس وفق استراتيجية الخارطة الدلالية في اختبار التفكير الابتكاري.
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية الأولى التي تدرس وفق استراتيجية ميرل- تنسون، في الاختبارين القبلي والبعدي في مهارات التفكير الابتكاري.
3. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية الثانية التي تدرس وفق استراتيجية الخارطة الدلالية، بين الاختبارين القبلي والبعدي في مهارات التفكير الابتكاري.

5-1 مجالات البحث:

1. المجال البشري: طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية البدنية /جامعة تكريت.
2. المجال المكاني: القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة تكريت.
3. المجال الزمني: للفترة من 2016/11/17 ولغاية 2016/12/28 م.

2- الاطار النظري والدراسات السابقة:

1-2 الاطار النظري:

2-1-1 التفكير الابتكاري:

هناك عدة تعريفات للابتكار تختلف حسب مناحي الباحثين واهتماماتهم العلمية ومدارسهم الفكرية فيمكن تعريف الابتكار بناء على سمات الشخصية او انتاج الشخص او العملية الابتكارية او البيئة المبتكرة، ومن خلال ذلك سوف نعرض عدد من التعاريف التي من شأنها توضيح ماهية الابتكار والتفكير الابتكاري:

فيرى تورانس (Torrance,1972) "أن الابتكار عملية عقلية يقوم فيها الفرد بالتعرف على المشكلة وادراك عناصرها المفقودة وثغراتها، والتناقضات التي تحتويها، وباحثاً عن حل لها، فيفرض الفروض ويختبرها ثم يعيد اختبارها ويجري تعديلات عليها، حتى يصل إلى النتائج المطلوبة". (Torrance, 1972,115)

أما المفهوم التربوي للابتكار فيصفه (أحمد،2000) بأنه "عملية تساعد المتعلم على أن يصبح أكثر حساسية للمشكلات، وجوانب النقص والثغرات في المعلومات، واختلال الانسجام وما شاكل ذلك، وتحديد مواطن الصعوبة، والبحث عن حلول، وتكهن الفرضيات وصياغتها، واختبار هذه الفرضيات، وإعادة صياغتها أو تعديلها، من أجل التوصل إلى نتائج جديدة، ينقلها المتعلم". (أحمد، 2000،157)

2-1-1-2 مكونات التفكير الابتكاري:

- يتضمن التفكير الابتكاري بوصفه قدرة متكاملة مجموعة من المكونات الأساسية، وقد اهتم العلماء والباحثون بدراسة مكونات التفكير الابتكاري والقدرات المكونة له، وهذه المكونات هي:
1. **الطلاقة:** "وهي القدرة على إنتاج أكبر عدد ممكن من الأفكار، والاستجابات البديلة من المعلومات المختزنة في الذاكرة { رموز - أشكال - كلمات - ... } التي تتمثل فيها بعض الشروط الخاصة خلال فترة زمنية محددة. (خيرالله، كناني، 1988، 29)
 2. **المرونة:** "ويقصد بها القدرة على تغيير الحالة الذهنية بتغيير المواقف، حيث لا يجمد التفكير في اتجاه واحد". (حبيب، 2003، 246)
 3. **الأصالة:** "وهي قدرة الفرد على إنتاج أفكار واستجابات جديدة تتصف بالجدة والطرافة، وعدم الشبوح؛ وتعتبر الأصالة أهم مكونات الابتكار، وتوصف بأنها لب السلوك الابتكاري، ويمكن أن نطلق على سلوك فرد ما بأنه سلوك ابتكاري أصيل عندما يتوفر فيه { الندرة - الجدة - الملاءمة }". (حنورة، 1997، 322)
 4. **الحساسية للمشكلات:** "وهي قدرة الفرد على اكتشاف المشكلات في الأشياء أو النظم أو العادات، والوقوف على جوانب العيب والنقص فيها، والواقع أن القدرة على الحساسية للمشكلات من أهم قدرات التفكير الابتكاري". (السيد، وآخرون، 1990، 399)
 5. **التوسع أو الإفاضة:** ويعني قدرة التوسيع وإفاضة عدد من التفاصيل الملائمة لموضوع معين، ولا تعني هنا إضافات هامشية. (الطناوي، 2015، 111)

2-1-1-2 مراحل العملية الابتكارية:

إن عملية الابتكار عبارة عن مراحل متباينة ، تتولد في اثائها الافكار الجديدة ، وهذه المراحل هي:

1. **مرحلة الاعداد او التحضير:** ويتم فيها تحديد المشكلة ، حيث يتم فحصها من جميع الجوانب ، ويشمل ذلك على تجميع المعلومات والمهارات والخبرات، عن طريق الذاكرة والقراءات ذات العلاقة.
2. **مرحلة الحضانة او الكمون:** وهي مرحلة تريث وانتظار ، وفيها يتحرر العقل من الشوائب والافكار التي لا صلة لها بالمشكلة ، ويحدث فيها التفكير العميق والمستمر.
3. **مرحلة الاشراق:** وفيها تنبثق شرارة الابتكار ، ويتم فيها ولادة الفكرة الجديدة التي تؤدي الى حل المشكلة.
4. **مرحلة التحقق:** وهي اخر مرحلة من مراحل تطور العملية الابتكارية ، وفيها يختبر المبتكر الفكرة ويعيد النظر فيها ، ثم يجرب الحل ، ويتحقق من نجاحه. (محمد ، 2004 ، 541)

2-1-2 استراتيجيات ميرل - تنسون:

عرفها (الملكي، 2003) "انها نموذج منهجي تعليمي منظم لتعليم المفاهيم، يقدم المفهوم بأسلوب استنتاجي يبدأ بالتعريف ثم ينتقل إلى الجزئيات باعتماد السمات الحرجة المميزة للمفهوم. (الملكي، 2003، 26)

وكذلك عرفها (العزاوي، 2012) "بأنها مجموعة إجراءات تدريسية تدرب الطلبة على تعلم اكتساب المفهوم بالانتقال من الكل إلى الجزء ومن العام إلى الخاص، وحث الطلبة على ذلك الاستنتاج عن طريق العرض الشارح من المدرس مستعملاً الأمثلة المنتمية واللا منتمية مع بيان مسوغات الانتماء والا انتماء وتقديم التغذية الراجعة ". (العزاوي، 2012، 47)

2-1-3 استراتيجيات الخارطة الدلالية:

ان استراتيجية تدريس الخارطة الدلالية استراتيجية مفتوحة لتنظيم المعلومات بيانياً عن طريق عرض العلاقات بين المفاهيم والكلمات العامة وتفصيلها الجزئية باعتبارها لا ترتبط بشكل معين أو ثابت، بل متغير ومرن، حيث كلما كثرت مناقشات المدرس وتنوعت في استنثارت الخبرات السابقة للطلاب ومعلومات النصوص ازدادت المعلومات التي تحتويها الخرائط الدلالية.

2-2 الدراسات السابقة:

2-2-1 الطائي (2006):

"أثر برنامج تعليمي مقترح لأعمال الريادة الكشفية باستخدام الوسائل التعليمية في التفكير الابتكاري والاتجاه نحو مادة التربية الكشفية".

اجريت الدراسة على طالبات معهد اعداد المعلمات في الموصل /قسم التربية الرياضية، وكان الهدف من الدراسة:

1- الكشف عن أثر البرنامج التعليمي المقترح والمعد من قبل الباحث لأعمال الريادة الكشفية في التفكير الابتكاري لدى طالبات معهد إعداد المعلمات / قسم التربية الرياضية

2- الكشف عن أثر البرنامج التعليمي المقترح والمعد من قبل الباحث في تنمية الاتجاه نحو مادة التربية الكشفية لدى طالبات معهد إعداد المعلمات / قسم التربية الرياضية

وتكونت عينة البحث من (19) طالبة من المرحلة الرابعة والخامسة، واستخدم الباحث اختبار جيلفورد، وبعد تطبيق البرنامج الخاص بالبحث توصل الباحث على النتائج التالية:

1. وجود اثر للبرنامج التعليمي المقترح لأعمال الريادة الكشفية في تحسين وتنمية التفكير الابتكاري لدى طالبات المجموعة التجريبية من خلال إسهامه المباشر في تطوير عينة البحث التجريبية .

2. وجود اثر للبرنامج التعليمي المقترح لأعمال الريادة الكشفية في تحسين وتغيير الاتجاه نحو مادة التربية الكشفية لدى طالبات المجموعة التجريبية .

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث: المنهج التجريبي.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة تكريت للعام الدراسي (2016- 2017) والذين اختيروا عمدياً وبالبلغ عددهم (99) وبخصوص عينة البحث فقد تكونت من طلاب شعبتي (أ ، ب)، وقد تم استبعاد بعض الطلبة، وهم كل من الطالبات وعددهن (2) طالبة، (20) طالب المشاركون في التجارب الاستطلاعية، (12) طالب بسبب الغياب، (9) طالب بسبب الرسوب والتحميل، ليصبح عدد العينة (56) طالباً، وبنسبة (55,4%) من المجتمع الاصلي، وبالقرعة وزعت عينة البحث على مجموعتين وكلاهما مكون من (28) طالب، الأولى متمثلة بشعبة (أ) التي تدرس وفق استراتيجية ميرل- تنسون ، والثانية شعبة (ب) التي تدرس وفق استراتيجية الخارطة الدلالية وكما مبين في الجدول (1):

الجدول (1)

توزيع عينة البحث على المجموعتين التجريبتين

المجموعة	العدد قبل الاستبعاد	عدد الطلبة المستبعدين	العدد بعد الاستبعاد
المجموعة الأولى (ميرل- تنسون)	50	22	28
المجموعة الثانية (الخارطة الدلالية)	49	21	28
المجموع	99	43	56

3-3 التصميم التجريبي: تبنى الباحث تصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبار البعدي، وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

التصميم التجريبي المستخدم في البحث

المجموعة	إجراءات التكافؤ	المتغيرات المستقلة	الاختبارات البعدية
المجموعة التجريبية الأولى	1. العمر الزمني مقاساً بالأشهر. 2. التحصيل الدراسي	استراتيجية ميرل- تنسون	الاختبار التحصيلي
المجموعة التجريبية الثانية	للطالب في المرحلة الثانية.	استراتيجية الخارطة الدلالية	

3-4 تكافؤ مجموعتي البحث: أجرى الباحث اختبارات التكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات التي لها علاقة بالبحث وهي: (العمر الزمني- التحصيل الدراسي في السنة السابقة- مهارات التفكير الابتكاري).

3-4-1 العمر الزمني:

تم احتساب أعمار أفراد عينة البحث بالأشهر وذلك من تاريخ الولادة ولغاية 2016/10/1، وباستخدام الاختبار التائي للمقارنة بين مجموعتي البحث، تبين عدم وجود فرقاً دالاً إحصائياً بينهما، وكما مبين في الجدول (3).

3-4-2 التحصيل الدراسي للطالب في السنة الدراسية السابقة:

استخرج الباحث المعدل العام لأفراد مجموعتا البحث التجريبتان للسنة الدراسية السابقة (الثاني) وتبين عدم وجود فرقاً دالاً إحصائياً بينهما، وكما موضح في الجدول (3).

3-4-3 التفكير الابتكاري:

لاختيار اختبار التفكير الابتكاري قام الباحث بإعداد استبيان يتضمن اختبارين، هما اختبار (برنستن، 1989) واختبار (الهالي، 2009) الملحق (3) وعرضه على مجموعة من السادة المختصين من ذوي الخبرة الملحق (1)، وتم اختيار اختبار (الهالي، 2009) على أنه أفضل اختبار لقياس التفكير الابتكاري، والذي يتلاءم وعينة البحث، طبق المقياس على مجموعتي البحث التجريبتين يوم الاثنين المصادف 2016/10/31، وباستخدام اختبار (T) تبين عدم وجود فروق دالة إحصائياً بين مجموعتي البحث في متغير التفكير الابتكاري، ويعد هذا بمثابة الاختبار القبلي، وكما هو مبين في الجدول (3):

الجدول (3)

تكافؤ مجموعتي البحث في العمر الزمني والتحصيل الدراسي ومهارات التفكير الابتكاري.

قيمة (T) المحسوبة	التجريبية الثانية		التجريبية الأولى		المجموعة متغير التكافؤ
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
*0,832	8,638	256,87	10,642	258,72	العمر الزمني (بالأشهر)
*0,23	6,55	58,66	6,98	59,48	التحصيل الدراسي في السنة السابقة
*0,655	15,99	321,85	19,64	318,75	مهارات التفكير الابتكاري

*غير معنوي عند نسبة خطأ (0,05)، ودرجة حرية (54).

3-5 تحديد متغيرات البحث وضبطها:

قام الباحثون باتخاذ اجراءات لضبط هذه المتغيرات بحيث لا تؤثر على سير البحث.

3-5-1 المتغيرات المستقلة:

1. استراتيجية ميرل - تنسون.

2. استراتيجية خارطة الدلالة.

3-5-2 المتغيرات التابعة:

1. مهارات التفكير الابتكاري.

3-5-3 المتغيرات غير التجريبية (الدخيلة):

لسلامة التصميم التجريبي جانبان احدهما داخلي والآخر خارجي وفيما يأتي أهم المتغيرات التي تهدد السلامة الداخلية والخارجية:
أولاً/ السلامة الداخلية: وشملت ما يأتي:

1. **ظروف التجربة:** استطاع الباحث أن يتجاوز كل الصعوبات التي واجهته بحيث لم تؤثر هذه الظروف على سير التجربة.

2. **نضج المتعلمين:** تم السيطرة على هذا المتغير من خلال اجراء عملية التكافؤ بالعمر الزمني لأفراد عينة البحث

3. **خصائص المتعلمين:** بما أن الباحث قد حدد خط شروع واحد لكل المتعلمين لأنهم يعتبرون خام وأن طلاب المجموعتين قد تعرضوا إلى نفس البرنامج التعليمي خلال نفس الفترة الزمنية، فلم يكن هناك تأثير لخصائص المتعلمين على سلامة النتائج.

4. **الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:** للسيطرة على هذا العامل استخدم الباحث الأدوات ذاتها مع مجموعتي البحث، حيث استخدم جهاز عرض البيانات مع حاسبة إلكترونية لعرض المخططات والصور الخاصة بالاستراتيجيات التعليمية.

ثانياً/ المتغيرات غير التجريبية (الخارجية):

للتأكد من تحقيق السلامة الخارجية ينبغي أن تكون التجربة خالية من الأخطاء الآتية:

1. **تفاعل تأثير المتغير التجريبي (المستقل) مع تحيزات الاختبار:** هذا العامل ليس له تأثير لأن اختيار العينة كان عمدياً.

2. **أثر الإجراءات التجريبية:** قام الباحث بضبط العوامل التي تتعلق بالإجراءات وهي:

أ. **سرية البحث:** حرص الباحث على سرية بحثه، وذلك بعدم إخبار أي فرد من أفراد مجموعتي البحث بأن هناك تجربة بحثية تجرى عليهم.

ب. **المادة التعليمية:** لقد حددت موضوعات مادة طرائق تدريس التربية البدنية، للفصل الدراسي الأول من السنة الدراسية الثالثة للعام الدراسي (2016-2017)، وتتضمن الموضوعات التالية:

1. علم وفن التدريس.

2. تحليل العملية التدريسية.

3. التغذية الراجعة.

4. أساليب تدريس التربية الرياضية.

ج.المدرس: قام مدرس المادة⁽¹⁾ بتدريس مجموعتي البحث التجريبتين بعد أن تلقى التدريبات

اللازمة والضرورية لذلك، وبالاعتماد على توجيهات وإشراف الباحث.

د. مدة التجربة: كانت مدة التجربة متساوية لمجموعتي البحث.

هـ. مكان التجربة: تلقى افراد المجموعتين التجريبتين المحاضرات في مكان واحد وهو

القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة تكريت.

3-6 اعداد الوحدات التعليمية:

قام الباحثون بإعداد الوحدات التعليمية وفق استراتيجيتي ميرل- تنسون، الخارطة الدلالية بخطواتها العلمية المعتمدة، ومن ثم قام الباحث بعرض الوحدات التعليمية الملحق (2) على مجموعة من السادة المختصين من ذوي الخبرة في مجال طرائق التدريس الملحق (1)، وذلك لبيان مدى صلاحيتها وقد حصل الباحث على موافقة جميع الخبراء وبنسبة اتفاق (100%).

3-7 اعداد اختبار مهارات التفكير الابتكاري:

بعد إطلاع الباحثون على العديد من اختبارات مهارات التفكير الابتكاري الذي هو أحد أهداف البحث، والتي تبناها الكثير من الباحثين السابقين كاختبار العاني 1986، واختبار بيرنستن 1989، واختبار تورانس، واختبار الهاللي 2009، واختار الباحث اختبارين من هذه الاختبارات ووضعها في استمارة استبانة الملحق (3) وعرضها على مجموعة من السادة من ذوي الخبرة والاختصاص ، لاختيار الاختبار المناسب، وقد وقع اختيار السادة الخبراء على اختبار الهاللي (2009) كونه اختبار مقنن على عينة مطابقة لعينة الاختبار.

3-8 التجارب الاستطلاعية:

3-8-1 التجربة الاستطلاعية الاولى لاستراتيجية ميرل- تنسون:

قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية الاولى للوحدة التعليمية وفق استراتيجية ميرل- تنسون ، وذلك يوم الثلاثاء المصادف 2016/10/25 على عينة مماثلة لعينة البحث ومن غير المشتركين في مجموعتي البحث، حيث كانت هذه العينة مكونة من (9) طلاب من شعبة (أ)، وقد قام الباحثون بتدريس موضوع الأهداف التربوية لمعلمي التربية الرياضية، وقد لاقى التدريس بهذه الاستراتيجية استحسان الطلاب وتفاعلهم وكان مثار اهتمامهم ونشاطهم طيلة فترة التدريس مما دفع الباحث إلى الاطمئنان على صلاحية الخطط التدريسية الموضوعه سلفاً.

3-8-2 التجربة الاستطلاعية الثانية لاستراتيجية الخارطة الدلالية:

قام الباحثون بإجراء التجربة الاستطلاعية للوحدة التعليمية وفق استراتيجية الخارطة الدلالية ، وذلك يوم الأربعاء المصادف 2016/10/26 على عينة مماثلة لعينة البحث ومن غير المشتركين

(1) م.م حسام عبد محي.

في مجموعتي البحث، حيث كانت هذه العينة مكونة من (9) طلاب من شعبة (ب)، وقد قام الباحث بتدريس موضوع الأهداف التربوية لمعلمي التربية الرياضية، وقد لاقى التدريس بهذه الاستراتيجية استحسان الطلاب وكان مثار اهتمامهم ونشاطهم طيلة فترة التدريس مما دفع الباحث إلى الاطمئنان على صلاحية الخطط التدريسية الموضوعية مسبقاً.

وقد كان الهدف من إجراء هاتين التجريبتين هو:

1. التأكد من ملاءمة أوقات إجراء الدرس ومدى إمكانية تنفيذه.
2. التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة أثناء الدرس.
3. التعرف على الأخطاء والمعوقات المتوقعة في التنفيذ ووضع الحلول لها.

3-8-3 التجربة الاستطلاعية الثالثة لاختبار مهارات التفكير الابتكاري:

من أجل التعرف على مدى صلاحية وملاءمة اختبار التفكير الابتكاري وتعليماته وكيفية الإجابة عليه، قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة عددها (12) طالب من طلاب السنة الدراسية الثالثة للعام الدراسي (2016-2017)، والذين تم استبعادهم من عينة البحث، وذلك يوم الخميس المصادف 2016/10/27، حيث طلب الباحثون من الطلاب قراءة تعليمات الاختبار والاستفسار عن أي غموض أو أي فقرة غير واضحة، وكان الهدف من الاختبار الكشف عنا يأتي:

1. معوقات العمل التي قد تواجه الباحث أثناء إجراء الاختبار على عينة البحث ومحاولة ايجاد الحلول المناسبة لها.

2. احتساب المدة الزمنية المستغرقة في تطبيق الاختبار وضبطها ومدى ملاءمتها للعينة.

3-9 تطبيق التجربة الرئيسة للبحث:

بدأ الباحثون بتطبيق تجربة البحث الرئيسة يوم الاثنين المصادف 2016/11/7، حيث قام مدرس المادة بتدريس مجموعتي البحث، حيث درس المجموعة الأولى وفق استراتيجية ميرل-تسنون، في حين درس المجموعة الثانية وفق استراتيجية الخارطة الدلالية، ولمدة (8) أسابيع، وأنتهى البرنامج يوم الأربعاء المصادف 2016./12/28

3-9-1 الاختبار البعدي:

قام الباحثون بتطبيق اختبار مهارات التفكير الابتكاري على افراد مجموعتي البحث يوم الاثنين المصادف 2017/1/9 .

3-10 الوسائل الاحصائية:

تم استخراج جميع العمليات الإحصائية بواسطة الحاسوب الآلي باستخدام نظام (SPSS).

4- عرض النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج الفرضية الاولى ومناقشتها:

والتي تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسط الحسابي لدرجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى التي تدرس وفق استراتيجية ميرل- تنسون، وبين الوسط الحسابي لدرجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية التي تدرس وفق استراتيجية الخارطة الدلالية في اختبار مهارات التفكير الابتكاري"، استخدم الباحث اختبار (T) لبيان معنوية الفروق بين مجموعتي البحث في اختبار مهارات التفكير الابتكاري، والجدول (4) يبين ذلك:

الجدول (4)

قيمة (T) المحتسبة بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي لمهارات التفكير الابتكاري.

المعالم الإحصائية مجموعتي البحث	الانحراف المعياري \pm ع	الوسط الحسابي س	قيمة (T) المحتسبة
المجموعة التجريبية الأولى	17,133	334,07	*1,285
المجموعة التجريبية الثانية	14,599	339,53	

* غير معنوي عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية (54).

يتبين من الجدول (4) بأن الوسط الحسابي لأفراد المجموعة التجريبية الأولى التي تدرس وفق استراتيجية ميرل- تنسون بلغ (334,07)، والانحراف المعياري بلغ (17,133)، بينما كان الوسط الحسابي لأفراد المجموعة التجريبية الثانية التي تدرس وفق استراتيجية الخارطة الدلالية بلغ (339,53)، والانحراف المعياري (14,599)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (1,285) وهي أصغر من القيمة الجدولية التي تساوي (1,67) عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية (54)، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسط الحسابي لدرجات أفراد مجموعتي البحث في اختبار مهارات التفكير الابتكاري البعدي، وبذلك تقبل الفرضية الصفرية التي تنص على أنه "لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسط الحسابي لدرجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى التي تدرس وفق استراتيجية ميرل- تنسون، وبين الوسط الحسابي لدرجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية التي تدرس وفق استراتيجية الخارطة الدلالية في الاختبار البعدي لمهارات التفكير الابتكاري"، وهذا يدل على أن أفراد المجموعتين التجريبيتين قد تم تنمية تفكيرهم الابتكار بمستوى متقارب دون ظهور فروق معنوية بين المجموعتين.

ويعزو الباحث هذه النتائج إلى تنوع الاجراءات التدريسية بكلا الاستراتيجيتين، واستخدام الوسائل والتقنيات التعليمية المختلفة والمتنوعة مثل استخدام الألوان والرسوم، وأجهزة العرض وما تتضمنه من عرض للصور والأشكال والتي بدورها تؤدي إلى شد انتباه الطلاب وحثهم على التواصل والمتابعة، الأمر الذي انعكس على تنمية قدراتهم الابتكارية وإيجاد الحلول المناسبة، هذا بالإضافة إلى طبيعة الاستراتيجيتين التعليميتين والمتمثلة في تنمية شعور الطلاب بالثقة بالنفس والحرية والانسجام والتعاون ، وذلك بإتاحة الفرصة لكل طالب للتعبير عما بداخله وما يفكر فيه

وحسب ما يمتلكه من معلومات، وبالتالي تجعله أكثر قابلية على التكيف للمواقف المختلفة، وهذا ما أكده (الزغلول، 2001) بقوله "إن أساليب التربية والتعليم التي تقوم على التقبل والتسامح والدعم والتشجيع وإتاحة الفرص للمتعلم في الحوار والمناقشة وإبداء الرأي تعمل على تعزيز السلوك الابتكاري لديه". (الزغلول، 2001، 5)

بالإضافة إلى عمل الاستراتيجيتين على بث روح التنافس بين الطلاب مما يزيد من التعاون والمتعة والدافعية نحو التفكير السليم، وهذا ما أكده (سعادة، 2003) بقوله "التوازن بين التنافس والتعاون لكل من الفرد والجماعة يؤدي إلى تحقيق إنجازات قيمة، وهو شرط من شروط التفكير المنتج أو التفكير الابتكاري". (سعادة، 2003، 173)

4-2 عرض نتائج الفرضية الثانية ومناقشتها:

والتي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسط الحسابي لدرجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى التي تدرس وفق استراتيجية ميرل-تسون، في الاختبارين (القبلي والبعدي) لاختبار مهارات التفكير الابتكاري ولصالح الاختبار البعدي"، وللتحقق من معنوية الفرضية استخدم الباحث اختبار (T) لبيان معنوية الفروق، والجدول (5) يبين النتائج:

الجدول (5)

قيمة (T) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الأولى في اختبار مهارات التفكير الابتكاري.

المتعلم الإحصائية الاختبارات	الانحراف المعياري \pm ع	الوسط الحسابي س	قيمة (T) المحسوبة
الاختبار القبلي	19,64	318,75	*11,25
الاختبار البعدي	17,13	334,07	

* معنوي عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية (27)

يتبين من الجدول (5) بأن الوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (318,75)، والانحراف المعياري بلغ (19,64)، بينما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (334,07)، والانحراف المعياري (17,13)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (11,25) وهي أكبر من القيمة الجدولية التي تساوي (1,7) عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية (27)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسط الحسابي لدرجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى في الاختبارين (القبلي والبعدي) لمهارات التفكير الابتكاري، التي درست وفق استراتيجية ميرل-تسون، ولصالح الاختبار البعدي، وبذلك تقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسط الحسابي لدرجات أفراد المجموعة التجريبية الأولى التي درست وفق استراتيجية ميرل-تسون، في الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي".

ويعزو الباحث هذه النتائج الى إن ما تتمتع به استراتيجية ميرل- تنسون من توفير الجو المشجع والمثير للتعلم والتفكير، هذا بالإضافة إلى تشجيعهم على الدفاع عن الأفكار التي يتبنونها، وهذا بالتالي أدى إلى تنمية تفكيرهم بشكل عام، وتفكيرهم الابتكاري بشكل خاص، وهذا ما أشار إليه (قطامي، 2000) بقوله "تكمّن قيمة اختيار المحتوى المناسب في تسهيل عملية الاسترجاع، وإبراز سلوك حل المشكلة، وعمليات الإبداع". (قطامي، 2001، 301)

بالإضافة إلى تميز استراتيجية ميرل- تنسون بالتفكير المعمق والخروج عن المألوف وبالأخص في بحثهم عن إيجاد الامثلة التي تنتمي للمفهوم والامثلة التي لا تنتمي له، وهذا بالتالي أدى إلى تطور معالجاتهم للمعلومات وبحثهم عن إجابات لأسئلتهم الخاصة المتولدة عن طريق الملاحظة والقياس والتجريب في مرحلة الاستكشاف التي تتحدى قدراتهم وتساعدهم على استكشاف وتمييز الامثلة المنتمية من الغير منتمية، والتفسيرات العلمية لأسباب ذلك، بالإضافة إلى توفير الظروف البيئية المناسبة، وإعطاء الحرية للطلبة في الافصاح عن افكارهم والمشاركة الفاعلة في الدرس، وهذا ما أكده (البياتي، 2007) بقوله "إن تنمية الابداع يمكن تعليمه وتعلمه إذا ما توفرت الظروف البيئية المناسبة". (البياتي، 2007، 18)

3-4 عرض نتائج الفرضية الثالثة ومناقشتها:

التي تنص على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسط الحسابي لدرجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية التي تدرس وفق استراتيجية الخارطة الدلالية، بين الاختبارين القبلي والبعدي لمهارات التفكير الابتكاري ولصالح الاختبار البعدي". وللتحقق من معنوية هذه الفرضية استخدم الباحث اختبار (T) لبيان معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في تنمية التفكير الابتكاري، للمجموعة التجريبية الثانية التي درست وفق استراتيجية الخارطة الدلالية، والجدول (6) يبين النتائج:

الجدول (6)
قيمة (T) المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الثانية
في اختبار مهارات التفكير الابتكاري.

المعالم الإحصائية الاختبارات	الوسط الحسابي \bar{x}	الانحراف المعياري \pm	قيمة (T) المحسوبة
الاختبار القبلي	321,75	15,99	*14,95
الاختبار البعدي	339,53	14,59	

* معنوي عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية (27)

يبين الجدول (6) بأن الوسط الحسابي للاختبار القبلي بلغ (321,75)، والانحراف المعياري بلغ (15,99)، بينما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (339,53)، والانحراف المعياري (14,59)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (14,95) وهي أكبر من القيمة الجدولية التي تساوي

(1,7)، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسط الحسابي لدرجات الاختبارين القبلي والبعدي لمهارات التفكير الابتكاري للمجموعة الثانية، ولصالح الاختبار البعدي، وبذلك تقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه " توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسط الحسابي لدرجات أفراد المجموعة التجريبية الثانية التي تدرس وفق استراتيجية الخارطة الدلالية، بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي".

ويعزو الباحث هذه النتائج الى ان استراتيجية الخارطة الدلالية تستخدم جلسات العصف الذهني، وهذه الجلسات تؤدي إلى استخراج المعلومات المخزونة لدى الطلاب، وزيادة دافعيتهم للتفكير وخصوصاً إذا ارتبط ذلك بزمن محدد، مع الحرية في طرح الآراء والأفكار، حيث يشجع الطلاب على اطلاق العنان لتفكيرهم لتوليد أفكار كثيرة ومتنوعة، وكونها تدخل البهجة والسور لدى الطلاب، وهذا ما أكدته (زيتون، 2001) بقوله "إن جلسة العصف الذهني لها العديد من المزايا في مجال التدريس، فهي مسلية ومبهجة، وتتمى التفكير الابتكاري، كما تنمي الثقة بالنفس من خلال طرح الآراء بحرية ودون نقد للآخرين". (زيتون، 2001، 578)

بالإضافة إلى الإثارة والتشويق الحاصل من خلال طريقة تقديم المادة التعليمية واستخدام وسائل الإيضاح المختلفة ومنها الرسوم والألوان والأشكال الهندسية المختلفة نمت العلاقات بين المدرس والطلاب من جهة والطلاب مع بينهم من جهة أخرى، وبالتالي زاد من قدراتهم الابتكارية، وهذا يتلاءم مع ما ذكره (بوزان وباري، 2004) بقوله "أن الخريطة الدلالية تؤدي إلى إقامة علاقات صداقة بين التلاميذ وتوطيد تلك العلاقات بينهم من خلال عملهم التعاوني الاستشاري، وتكون لديهم حباً أكبر وتقديراً لذاتهم، مما يزايد من تقبلهم للمادة الدراسية". (بوزان وباري، 2004، 114)

ويمكن أن يضيف الباحث سبباً آخر من الأسباب التي أدت إلى هذه النتائج هو كون استراتيجية الخارطة الدلالية مفتوحة النهاية وغير مغلقة أو محددة، وهذا بالتالي يتيح الفرصة للتغيير والإضافة والحذف، فهو بذلك يمثل سبباً من أسباب تنمية التفكير الابتكاري، وها ما أكدته (الطناوي، 2015) بقولها "إن شحذ دافعية المتعلمين للقيام بعمليات الحذف والإضافة للأفكار المنتجة من قبل زملائهم، وأن يعملوا على تحسينها أو تطويرها أو إعادة بلورتها، بحيث تشكل مع غيرها من الأفكار السابق طرحها حلاً جديدة". (الطناوي، 2015، 115)

5- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات:

1-5 الاستنتاجات:

1. تقارب مستوى تأثير النموذجين التعليميين المصممين وفق استراتيجيتي ميرل- تنسون والخارطة الدلالية في تنمية مهارات التفكير الابتكاري لدى طلاب السنة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2. حقق البرنامج التعليمي المصمم وفق استراتيجية ميرل- تتسون فاعليته في تنمية مهارات التفكير الابتكاري لدى طلاب السنة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
3. حقق البرنامج التعليمي المصمم وفق استراتيجية ميرل- تتسون فاعليته في تنمية مهارات التفكير الابتكاري لدى طلاب السنة الثالثة بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

2-5 التوصيات:

1. اعتماد النموذجين التعليميين المبنيين وفق استراتيجيتي ميرل- تتسون والخارطة الدلالية في تنمية التفكير الابتكاري لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
2. توفير المناخ التعليمي الملائم لتنمية التفكير الابتكاري والأنواع الأخرى من التفكير في قاعاتنا الدراسية وذلك بتنمية روح الابتكار والتعاون واحترام الرأي الآخر وتشجيع البحث والاستطلاع وتوفير الإمكانات المادية اللازمة لذلك.

3-5 المقترحات:

1. إجراء دراسات أخرى وباستخدام نفس الاستراتيجيتين على عينة من الطالبات لنفس السنة الدراسية ولنفس المادة التعليمية ومعرفة نسبة التطور لديهن، ومقارنة نتائجهم مع نتائج الطلاب والتعرف على الفروق بينهما.
2. إجراء دراسات أخرى تستخدم نماذج واستراتيجيات حديثة غير الاستراتيجيات قيد الدراسة، لمعرفة مدى فاعليتها في تنمية مهارات التفكير الابتكاري، ومقارنة النتائج مع نتائج استراتيجيتي ميرل- تتسون والخارطة الدلالية، والتعرف من خلال النتائج على الاستراتيجيات الأفضل في تنمية التفكير الابتكاري.

المصادر:

1. أحمد، فهيم جبر (2000): مضامين الدراسات التربوية حول الابداع في فلسطين، القدس.
2. بوزان، توني، وبوزان، باري (2004): خريطة العقل، مكتبة جرير، الرياض.
3. حبيب، مجدي عبد الكريم (2003): اتجاهات حديثة في تعليم التفكير، القاهرة.
4. حنورة، مصري عبدالحميد (1997): الابداع في منظور تكاملي، الانجلو المصرية، القاهرة.
5. زيتون، حسن حسين (2001): مهارات التدريس (رؤية في تنفيذ التدريس)، القاهرة.
6. الزغلول، عماد عبد الرحيم (2001): مبادئ علم النفس التربوي، دار الكتاب الجامعي للنشر والتوزيع، العين، الإمارات العربية المتحدة.
7. سعادة، جودت أحمد (2003): تدريس مهارات التفكير، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان.
8. السيد، عبد الحليم محمود ، وآخرون (1990): علم النفس العام، ط3، مكتبة غريب، القاهرة.

9. الطائي، رائد ابراهيم فتحي (2006): أثر برنامج تعليمي مقترح لأعمال الريادة الكشفية باستخدام الوسائل التعليمية في التفكير الابتكاري والاتجاه نحو مادة التربية الكشفية،(رسالة ماجستير غير منشورة). جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية،
10. الطناوي، عفت مصطفى (2015): اتجاهات معاصرة في تدريس العلوم والتربية العلمية، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
11. العزاوي، حسن علي فرحان، الجميلي، ندى فيصل (2012): أثر استراتيجية كلوز ماير وميرل- تتسون في اكتساب المفاهيم والاحتفاظ بها لدى طالبات الصف الثاني المتوسط في التربية الاسلامية: مجلة دراسات تربوية، العدد عشرون، بغداد.
12. قطامي، يوسف ونايفة قطامي (2001): سيكولوجية التدريس، دار الشروق، عمان.
13. محمد، جاسم محمد(2004): علم النفس التربوية وتطبيقاته، ط1 ، دار الثقافة، عمان.
14. Torrance, E.P (1972) "Can we Teach Children to Thinkcreativity?
The Journal of Creative Behavior.

الملاحق:

ملحق (1)

أسماء السادة ذوي الخبرة والاختصاص

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	عنوان الوظيفة
1	ضياء قاسم الخياط	أستاذ	طرائق تدريس	جامعة الموصل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	قتيبة زكي طه التكا	أستاذ	تعلم حركي	جامعة الموصل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	وليد وعد الله علي	أستاذ	طرائق تدريس	جامعة الموصل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	حازم أحمد مطرود	أستاذ	طرائق تدريس	جامعة الموصل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	ثيلا مونس علاوي	أستاذ	قياس وتقويم	جامعة الموصل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	ليث محمد داود البنا	أستاذ	طرائق تدريس	جامعة الموصل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	جمال شكري الهلالي	أستاذ	طرائق تدريس	جامعة الموصل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	أياد محمد شيت	أستاذ	طرائق تدريس	جامعة الموصل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (2)

نموذج لوحة تعليمية وفق استراتيجية الخارطة الدلالية

الزمن : 60 دقيقة

الشعبة : (أ)

الثالث

اليوم والتاريخ : / /

المادة : طرائق التدريس

اسم الموضوع : - الاسلوب الامري.

أهداف الدرس :- أن يكون الطالب قادرا في نهاية الدرس من معرفة : -

1. الاسلوب الامري .
2. تحليل الاسلوب الامري .
3. يطبق الاسلوب الامري.
4. أهداف الاسلوب الامري.

الأهداف السلوكية : - من المتوقع أن يكون الطالب قادرا في نهاية الدرس من أن : -

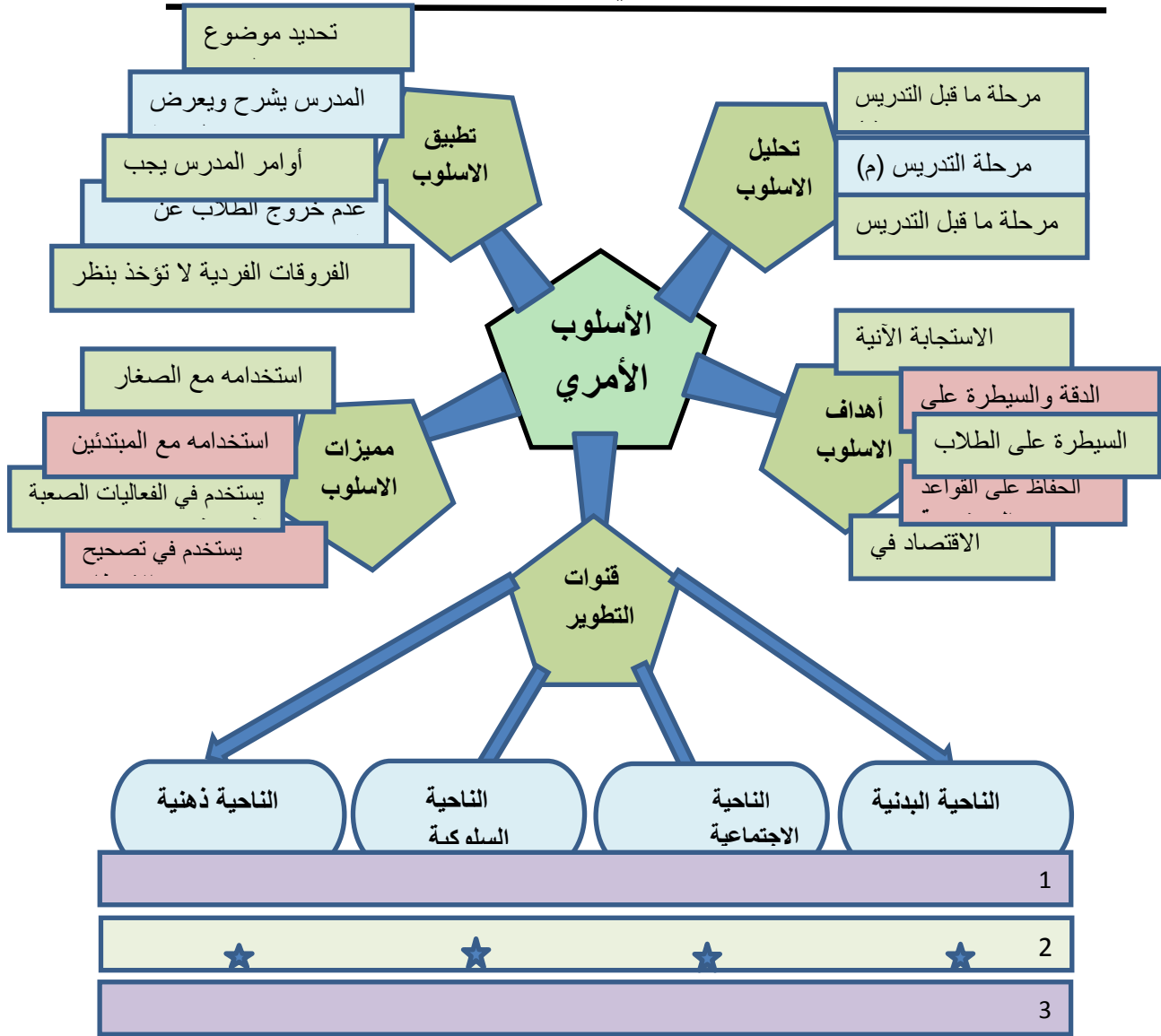
1. يُعرف الاسلوب الامري.
2. يستطيع تحليل الاسلوب الامري.
3. يحدد الصفات الغالبة على هذا الاسلوب.
4. يحدد القرارات المتخذة خلال الدرس ومن الذي يتخذها.
5. يعدد أهداف الاسلوب الامري.
6. يعطي وصفاً للوحدة التعليمية التي تؤدي بالأسلوب الامري.
7. يرسم خارطة دلالية توضح فيها الاسلوب الامري.

سير الدرس :-

يبدأ المدرس بشرح تمهيدي حول الموضوع الجديد والذي هو الاساليب الحديثة في تدريس التربية الرياضية (اساليب موستن) . ثم يبدأ بموضوع الدرس والذي هو الاسلوب الامري ، وضمن الخطوات التالية:

- 1- تقديم الموضوع " تحليل درس التربية الرياضية " :حيث يقوم المدرس بالتهيئة المناسبة للموضوع وكتابة العنوان على السبورة أو عرضه بجهاز العرض ، ويفضل أن يكتب اسم الموضوع في وسط السبورة ويكون داخل شكل مستطيل أو أي شكل هندسي آخر .
- 2- التصنيف:حيث يناقش المدرس الطلاب في المعلومات المطروحة لتصنيفها ووضعها في مجموعات، ثم ربط هذه المعلومات ووضعها في شكل خريطة دلالية للموضوع وكما هو مبين في الشكل التالي:

-3



ويمكن استخدام أشكال أخرى وحسب فكرة المدرس أو الطلاب، بالإضافة إلى استخدام الأقلام الملونة في كتابة هذا النموذج من الخارطة الدلالية .

4. إدراك الخريطة: حيث يوجه المدرس الطلاب لقراءة الموضوع قراءة صامتة مع تأكيد معلومات الخريطة، مع إتاحة الفرصة للطلاب بالإضافة أو الحذف.

5. التطبيق: حيث يكلف المدرس الطلاب بعمل خرائط للموضوع القادم كنشاط بيتي وهو يمثل بمثابة ختام للدرس.

سير الدرس: (وفق استراتيجية ميرل- تتسون)

يبدأ المدرس بشرح تمهيدي حول الموضوع الجديد والذي هو الاساليب الحديثة في تدريس التربية الرياضية (اساليب موستن) . ثم يبدأ بموضوع الدرس والذي هو الاسلوب الامري ، وضمن الخطوات التالية:

1. يعلن المدرس عن اسم المفهوم الرئيس بالقول: سنتناول في هذا اليوم دراسة مفهوم رئيس هو (الاسلوب الامري)، ثم يكتب اسم المفهوم على السبورة.

2. يقدم المدرس تعريف المفهوم (الاسلوب الامري) بعبارة تصف المفهوم وتحدد صفاته المميزة والعلاقات التي يرتبط بها وكالاتي:

الاسلوب الامري: وهو أحد اساليب موسنن التدريسية والذي يعتبره من الاساليب التقليدية، حيث تكون فيه عملية التدريس مباشرة، وكذلك العلاقات مباشرة بين الأمر والانجاز، حيث أن الطالب يعمل ضمن النموذج المعمول له من قبل المدرس، وفيه يتخذ المدرس جميع القرارات التي تتعلق بكل حدث داخل الدرس، والصفة الغالبة على هذا الاسلوب ينبغي أن تكون وفق التصور الآتي:

أ- الانجاز الجيد والذي يأتي بعد الأمر.

ب- يكون المدرس مستمراً بإعطاء الايقاع أو الوزن لضمان استمرار مفعول الأمر والأداء الصحيح من قبل الطلاب.

ت- إن أغلب قرارات المدرس لا تناقش.

ث- الجانب الابداعي يقرره المدرس ولا علاقة للطلاب به.

من خلال ما تقدم يمكننا تحديد صفات هذا الاسلوب والتي تميزه عن بقية الاساليب، نذكر الامثلة المنتمية لمفهوم الاسلوب الامري والامثلة الغير منتمية له وبالاعتماد على صفاته العامة وهي:

الأمثلة الغير منتمية	الأمثلة المنتمية
1. موضوع الدرس يحدده الطالب.	1. موضوع الدرس يحدده المرس.
2. بداية الدرس يحدده الطالب.	2. بداية الدرس يحدده المدرس.
3. تطبيق الدرس يقرره الطالب.	3. تطبيق الدرس يقرره المدرس.

وبعد توضيح هذه الأمثلة وكيفية انتمائها وسبب عدم انتمائها، يستمر المدرس بالدرس

من خلال شرح وتقديم مفهوم مرتبط بهذا الاسلوب ألا وهو تحليل الاسلوب.

المدرس: لكي نفهم الاسلوب الامري بالشكل الامثل يجب أن نحلل هذا الاسلوب، ففي أية عملية تعليمية هناك اثنان يصنعان أو يتخذان القرارات وهما المعلم والطالب، فالأسلوب الامري يتميز بأن المدرس يتخذ جميع القرارات وهذا يعني أن دور المعلم يكون مسؤولاً في مرحلة ما قبل التدريس، ومرحلة التدريس، ومرحلة ما بعد التدريس، ومن ناحية أخرى فإن دور الطالب هو الإنجاز واتباع الاوامر واطاعتها، فجوهر الاسلوب الامري هو العلاقة المباشرة والأنية بين الحافز الصادر من المدرس والاستجابة الصادرة من الطالب، فالحافز هو الاشارة الامرية من

قبل المدرس والتي تسبق أي انجاز حركي من قبل الطالب، وكل حركة يقوم بها الطالب تأتي تبعاً للعرض أو النموذج المقدم من قبل المدرس، وعليه فإن جميع القرارات إن كانت حول اتخاذ المكان، أو الوضع أو وقت البداية، والايقاع والوزن، أو وقت التوقيت، أو مدت الدوام، أو الفواصل بين التمارين كلها تتخذ من قبل المدرس وبصورة منتظمة، وهذا يرجعنا إلى الامثلة المنتمية والغير منتمية السابقة، ونظيف اليها امثلة أخرى حول مفهوم تحليل الاسلوب الأمري:

الأمثلة الغير منتمية	الأمثلة المنتمية
1. يقوم الطالب بتهيئة الادوات الخاصة بالدرس.	1. يقوم المدرس بتهيئة الادوات الخاصة بالدرس.
2. الطالب يعطي الامر ببداية الدرس.	2. المدرس يعطي الامر ببداية الدرس.
3. الطالب يشرف على عملية الاحماء.	3. المدرس يشرف على عملية الاحماء.
4. الطالب يقوم بعرض التمارين.	4. المدرس يقوم بعرض التمارين.
5. يشرف الطالب على أداء التمارين.	5. يشرف المدرس على أداء التمارين.
6. يقوم الطالب بتحديد الواجبات البيتية.	6. يقوم المدرس بتحديد الواجبات البيتية.
7. أخذ الغياب في نهاية الحصة التعليمية يقوم بها الطالب.	7. أخذ الغياب في نهاية الحصة التعليمية يقوم بها المدرس.

4. التدريب الاستجوابي: يقوم المدرس بعرض مجموعة جديدة من الأمثلة المنتمية والغير منتمية

للمفهوم، ولكن هذه المرة بشكل عشوائي والطلب من الطلاب القيام بتصنيفها إلى أمثلة منتمية للمفهوم و غير منتمية له، واعطاء التبرير في كل عملية اختيار، وذلك بطرح السؤال التالي: أي

من هذه الامثلة تنتمي للأسلوب الامري وأيها لا تنتمي له؟

س: يشرف الطالب على اوقات الاستراحة بين التمارين؟

س: يحدد المدرس عدد تكرارات كل تمرين؟

س: للطالب الحق في تحيد المستوى الذي يبدأ به التمارين؟

س: تحديد صحة الاداء للتمارين مسؤولية الطالب؟

س: تصحيح الاداء يقوم به الطالب؟

س: يحدد المدرس بداية كل تمرين ويحدد نهايته أيضاً؟

س: يشارك الطالب في اختيار المادة التعليمية وكيفية تطبيقها؟

هذه بعض الاسئلة ويمكن اضافة اسئلة اخرى اذا دعت الحاجة لذلك، فيسأل المدرس هذا

السؤال: بعد أن قمنا بتصنيف هذه الأمثلة إلى منتمية للمفهوم و غير منتمية له، أعطوني الآن أمثلة تنتمي للمفهوم وأخرى لا تنتمي له من غير الامثلة المذكورة، وسبب انتمائها وعدم انتمائها؟ ففي

هذه الخطوة يعلم الطالب كيفية تحديد الخصائص المشتركة التي تميز المفهوم عن غيره أي أن الطلاب يتعلمون كيفية اشتقاق أهم المميزات التي تميز المفهوم عن غيره واعطاء أمثلة تنتمي للمفهوم وأخرى لا تنتمي له، وبعد الحصول على اجابات الطلاب حول السؤال يتبعه المدرس بالسؤال التالي: ماهي الامور التي يتضمنها الاسلوب الامري؟ ثم يقوم المدرس باستخدام جهاز العرض لعرض مخطط يوضح تحليل الأسلوب الأمري

5. عزل الخاصية: حيث يقوم المدرس بعزل وتحديد خصائص الاسلوب الامري من خلال المخطط المعروف ومن تتبع تفاصيله نتعرف على استعمالات الاسلوب الامري، فعندما نستعمل هذا الاسلوب لأي عملية تدريسية فإنها تتضمن الأمور التالية:

1. تحديد الموضوع الذي يتطلب اتجاه واحد ينبغي اتباعه.
 2. المدرس يشرح ويعرض الحركة (المهارة أو الفعالية) ويعد الواجب الذي يؤديه الطلاب.
 3. أوامر المدرس ينبغي اطاعتها، والانجاز ينبغي أن يكون متقن.
 4. قرارات المدرس غير قابلة للسؤال أو المناقشة حولها.
 5. يجب أن لا يحد عن النموذج (أي عدم الخروج عن الواجب).
 6. الفروقات الفردية لا تؤخذ بنظر الاعتبار.
 7. الاستجابات المختارة من قبل الطلاب لا تقبل.
 8. المدرس فقط هو صاحب الخبرة في الموضوع.
- من أجل التشويق والاثارة وحث الطلاب على التفاعل يسأل المدرس: هيا اعطوني أمثلة تنتمي للأسلوب الامري واخرى لا تنتمي له واريد الامثلة لكل فقرة من المضامين السابقة، ثم بعد ذلك يقوم المدرس بتلخيص كل ما سبق ذكره حول الاسلوب الامري.
6. ختام الدرس: حيث يتضمن:

❖ اعطاء واجب تحضير موضوع الدرس القادم (من ص78 إلى ص82) .

❖ على كل طالب اعداد تقرير موضح فيه شرح موجز عن الواجب القادم.

الملحق (3)

نموذج من اختبار (الهالي) لمهارات التفكير الابتكاري

الاختبارات الأول والثاني والثالث

(ضمن واسأل)

الاختبارات الثلاثة الآتية تعتمد على الصورة الموجودة في هذه الصفحة وتعطيك فرصة لأن تفكر وتساءل بحيث تؤدي إجابتها لمعرفة الأشياء التي تعرفها من قبل وأن تقترض الأسباب والنتائج الممكنة لما يحدث في الصورة:

والآن انظر إلى الصورة ماذا يحدث؟

وما تستطيع أن تقوله بكل تأكيد وما الذي تحتاج أن تعرفه لكي تفهم ما يحدث؟

وما الذي سبب الحدث؟

وماذا ستكون النتيجة؟

الاختبار الأول: (توجيه الأسئلة)

على هذه الصفحة اكتب كل الأسئلة التي يمكنك أن تفكر فيها عن الصورة الموجودة في الصفحة الأولى واسأل كل الأسئلة التي تحتاج إلى أن تسألها لكي تعرف ما هو حادث، ولا تسأل أسئلة يمكن أن يجاب عليها مجرد النظر إلى الصورة.

الاختبار الثاني: (تخمين السبب)

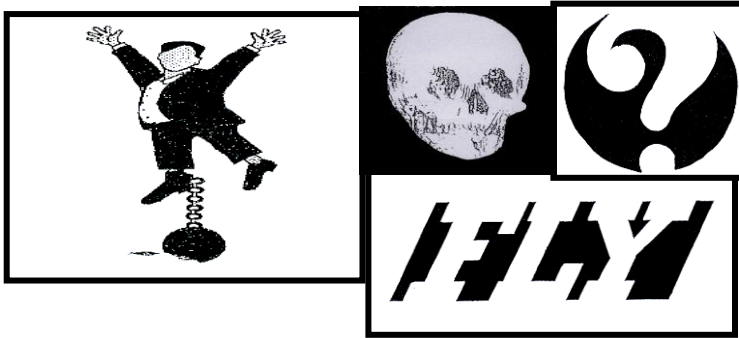
وفيما يأتي اكتب ما تستطيع أن تفكر فيه من أسباب ممكنة للحادث الموجود في الصورة السابقة ويمكنك أن تفكر فيما يكون قد وقع قبل الحادث مباشرة أو بوقت طويل وأدى إلى ذلك الحادث.

الاختبار الثالث: (تخمين النتائج)

اكتب ما تستطيع أن تفكر فيه مما يمكن أن يحدث نتيجة للحادث الموجود في الصورة السابقة ويمكنك أن تفكر فيما يمكن أن يقع بعد الحادث مباشرة أو بوقت طويل

الاختبار الرابع: (اختبار تمرين الرسوم الهندسية)

ما الذي تراه في هذه الصور؟ ترى هل تستطيع أن تنظر إلى المألوف بطريقة غير مألوفة؟



المستخلص

تأثير التعلم المقترن بنموذج الصوري في بعض المتغيرات الكينماتيكية لرفعة النتر للمبتدئين
بعمر 12-14 سنة

أ.د فائن محمد رشيد

وسام عوني صالح

هدفت الدراسة إلى :

- إعداد نموذج صوري للأداء الفني برفعة النتر.
- التعرف على قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية لرفعة النتر للمبتدئين بعمر 12-14 سنة.
- التعرف على تأثير النموذج الصوري وبعض المتغيرات الكينماتيكية لرفعة النتر للمبتدئين بعمر 12-14 سنة .

يفترض الباحثان :

- أن نموذج الأداء الفني الصوري له تأثير في بعض المتغيرات الكينماتيكية لرفعة النتر للرباعين المبتدئين بعمر من 12-14 سنة.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات الكينماتيكية لرفعة النتر للرباعين المبتدئين بعمر من 12-14 سنة .
- وتكونت عينة البحث من 5 رباعين مبتدئين ، وبهذا فقد شكلت عينة البحث نسبة 40% من المجتمع الكلي.

قام الباحثان بإجراء الاختبار القبلي لعينة البحث لغرض التعرف على بعض المتغيرات الكينماتيكية قام بإعداد نموذجي التعلم الصوري وتم تطبيق النموذج من خلال وحدات تعليمية بلغ عددها 18 وحدة تعليمية لكل أسبوع 4 وحدات تعليمية استمرت لمدة أربعة أسابيع ونصف ثم أجرى الباحثان الاختبار البعدي بعد الانتهاء من الوحدات التعليمية .ثم معالجة النتائج إحصائياً باستخدام الحقيبة الإحصائية SPSS .

وتوصل الباحثان الى عدد من الاستنتاجات اهمها :

- أن النموذج الصوري كان له مساهمة في تحسين متغيرات البحث الكينماتيكية لرفعة النتر للرباعين المبتدئين .
- أما أهم التوصيات فهي:
- ضرورة وجود أساليب تعليمية وتدريبية مختلفة للارتقاء بمستوى الأداء للرباعين المبتدئين برفع الأثقال .
- تضمين الوحدات التعليمية والتدريبية لنماذج مثالية صورية مجزئة ومتصلة لتحسين المتغيرات الكينماتيكية للرباعين المبتدئين .

Abstract

The Effect Of Visual Learning Model of Some Kinematical Variables Weightlifters Aged 12 – 14 years old

Wissam Awni Saleh

Prof.Dr. Faten Mohammed Rashid

The aims of the study :

- esigning models visual for snatch artistic performance.

Identifying the kinematical variables of snatch artistic performance in beginner weightlifters aged 12 – 14 years old.

Identifying the effect of these models visual on of some kinematical variables in beginner weightlifters aged 12 – 14 years old.

Hypothesis of the study :

Learning using artistic performance models visual has a great effect on performing some kinematical variables and achievement of snatch in beginner weightlifters aged 12 – 14 years old.

There are significant statistical differences between pre and posttests in artistic performance, kinematical variables and achievement in beginner weightlifters aged 12 – 14 years old.

Procedures :

The subjects were (5) beginner weightlifters divided into two groups visual. Each group consisted of five weightlifters. Pretests were conducted on the subjects to identity the level of artistic performance, the kinematical variables and achievement. The researcher prepared two models of learning visual The model were applied on the subjects within a 18 learning session with four session per week for four weeks and a half followed by the posttest for retention of learning test. The data was collected and treated using SPSS.

Conclusions :

- The model visual improved beginner weightlifters' artistic performance and achievement.

Recommendations :

- The necessity of designing different teaching and training styles for improving beginner weightlifters' performance.

- Including visual model within training and teaching session to improve beginner weightlifter's artistic performance and achievement.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعد رياضة رفع الاثقال إحدى الرياضات الفردية التي يتطلب فيها الإنجاز والاعتماد على القدرات الذاتية لحظة الأداء ولا يخفى علينا بأنّ تحقيق الإنجاز يأتي من خلال تضافر الجهود في رفع مستوى عناصر اللياقة البدنية الخاصة وتحسين مستوى الاداء الفني للرفعات ، فقد يخفق

لاعب رفع الاثقال في تحقيق رقم قياسي عالمي رغم ان قدراته العضلية تسمح له بذلك لعدم تمكنه من ضبط الأداء الفني للرفعات .

وتبرز رفعة النتر كإحدى الرفعات الأولمبية التي تتطلب الى أداءً فنياً (تكنيك) لتساعده في الإنجاز الرياضي وأيضاً تتطلب الكشف عن أسباب أخطاء فن الأداء ووضع التصور المبدئي لعلاج هذه الأخطاء أن تحديد المبادئ والأسس الميكانيكية بصورة كمية ودقيقة لأي أداء ومنها الاداء في رفعة النتر يعتمد على التحليل الحركي ، إذ إن التحليل الحركي يجيب على العديد من التساؤلات حول شكل الحركة وهدفها والمقارنة بين الحركة الجيدة والحركة الأقل جودة ويوضح لنا الفروق بين الحركات الجيدة التي هي على درجات متقاربة "كما ان المستويات العالية لا يمكن أن تتطور إلا من خلال التحليل الحركي" (1) .

ولكي يحقق الرباع نتائج متقدمة في عملية رفع الثقل يجب أن يمتلك فن أداء جيد اضافة الى استخدام قدراته البدنية في إنجاز الرفعات المهمة في المنافسات ومنها رفعة النتر بقسميها الرفع الى الصدر ثم النتر إلى الأعلى لما لها من أهمية لدى الرباع إذ يعتمد الرباع الجيد في الفوز على هذه الرفعة وكذلك اتقان أدائها الفني لرفعة النتر من خلال التحليل الحركي للأداء الفني الأكثر اقتصادية من ناحية القوة والمتغيرات الكينماتيكية التي تساهم في تطوير رفعة النتر ويجب على المدرب أو المعلم عند التعامل مع المبتدئين يجب العمل على ضبط وتنشيط الأداء الفني للرفعة قبل أن يفكر في الإنجاز . وهنا تكمن أهمية البحث من خلال وضع نموذجين للأداء الفني لأبطال أولمبيين وعالميين ومحليين في رفعة النتر ويكون هذا النموذج ثابت (صور) لكي يساهم في تطوير المتغيرات الكينماتيكية والاقتصاد بالجهد والتخلص من الحركات الزائدة التي تتواجد عند الرباعين المبتدئين.

2-1 مشكلة البحث :

تعد فئة الأشبال المبتدئين النواة الأولى لأي فعالية رياضية يبدأ خلالها تعليم وتدريب المهارات الأساسية لمختلف أنواع الرياضات ، لذا وجب ان نرسخ في أذهانهم الأداء الفني الصحيح وبالتالي يكون واجباً حركياً ملموساً ، ومن خلال اطلاع الباحث على مجموعة من الدراسات العراقية التي تناولت التحليل الحركي للرفعات النظامية برفع الاثقال ونتائج التحليل الحركي للرفعات النظامية لرفع الاثقال فضلاً عن إجراء مقابلة مع عدد من الشخصيات الاكاديمية والتدريبية والتحكيمية (*) .

(1) وجيه محجوب ؛ التحليل الحركي الفيزيائي والفلسفي للحركات الرياضية : (مطابع التعليم العالي، 1990) ص 15 .

(*) - د. علي شبوط السوداني / أستاذ /التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد .

- د. صفاء عبد الوهاب إسماعيل / أستاذ مساعد / التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة ديالى .

وجد ان هناك مجموعة من الاخطاء البايوميكانيكية التي يرتكبها عدد من الرباعين والتي تؤثر سلباً بشكل كبير في فن الاداء لرفعة النتر وعدم الاقتصاد بالجهد المبذول مما يؤثر سلباً في الانجاز وكذلك قلة اعتماد المدربين العراقيين في مناهجهم التعليمية والتدريبية لتمرينات خاصة أو برامج عرض خاصة بتصحيح تلك الأخطاء لدى الرباعين المبتدئين ، هذا ما دفع الباحثان الى اعداد هذه الدراسة ، تصحيح تلك الأخطاء البايوميكانيكية في رفعة النتر لدى الرباعين الاشبال المبتدئين التي تؤثر بشكل كبير على الأداء الفني من خلال وضع أنموذج للأداء الفني لأبطال في رفع الأثقال لتصحيح هذه الأخطاء والارتقاء بالمستوى الفني للرباعين المبتدئين .

1-3 أهداف البحث :

1-3-1 إعداد نموذج صوري للأداء الفني برفعة النتر .

1-3-2 التعرف على قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية لرفعة النتر للمبتدئين بعمر 12-14 سنة.

1-3-3 التعرف على تأثير النموذج الصوري وبعض المتغيرات الكينماتيكية لرفعة النتر للمبتدئين بعمر 12-14 سنة .

1-4 فروض البحث :

يفترض الباحث :

1-4-1 أن نموذج الأداء الفني الصوري له تأثير في بعض المتغيرات الكينماتيكية لرفعة النتر للرباعين المبتدئين بعمر من 12-14 سنة.

1-4-2 توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات الكينماتيكية لرفعة النتر للرباعين المبتدئين بعمر من 12-14 سنة .

1-5 مجالات البحث :

- المجال البشري : الرباعون الأشبال المبتدؤون لمدرسة الطفل الموهوب التابعة للاتحاد الفرعي لرفع الأثقال في محافظة صلاح الدين.

- المجال الزمني : من 2017/3/9 ولغاية 2017 /8/5 .

- المجال المكاني : قاعة منتدى صلاح الدين الأيوبي للأثقال .

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة

1-2 الدراسات النظرية :

2_1_1 التعلم في رفع الأثقال:

يُعرف التعلم الحركي أنه "اكتساب وتحسين وتثبيت واستعمال المهارات الحركية"⁽¹⁾.

- عماد سلامة / حكم دولي / بكالوريوس هندسة / رئيس الاتحاد الفرعي لرفع الأثقال فرع صلاح الدين .

(1) كورت ماينل (ترجمة) عبد علي نصيف؛ التعلم الحركي (الموصلي ، مديرية دار الكتب، 1987) ص136.

ويعرفه نزار الطالب أنه "تكوين قابليات حركية جديدة لدى المتعلم وتبديل قابلياته الحركية عن طريق الممارسة والتجربة".⁽¹⁾

من هذا فإن التعلم بدون ممارسة وتدريب لا يمكن ان يحدث وهذا ما ذهب اليه قاسم لزام مستنداً الى رأي ثورندايك من "أن التدريب هو أحد القوانين الأساسية في التعلم، فالتدريب والممارسة على مهارة معينة ضمن واجب حركي يؤدي الى زيادة الخبرة وإحداث تطور في القابلية العقلية والبدنية وامتلاك خزين من المعلومات التي يمكن الرجوع اليها في عمليات التعديل او التغيير او التصحيح".⁽²⁾

وأن تعلم الحركات الجديدة يعتمد على مبدأ التجربة والخطأ، إذ إن القدرة على أداء الحركات تأتي بعد إجراء تجارب كثيرة يبذل فيها جهد بدني وفكري ونفسي مناسب. والتعلم بحد ذاته ليس غاية المتعلم انما هو وسيلة ونظام يمكن من خلالهما تحقيق الهدف الأسمى على خير وجه وهو مرحلة اولى من مراحل التدريب وليس نتيجة نهائية، "ان تعليم المهارات الحركية عملية مقننة يقوم بها المعلم او المدرب تهدف إلى اتقان المتعلم لمهارة ما وضمان حسن استخدامها في المنافسات".⁽³⁾

ويرى الباحثان أن عملية التعلم من قبل الرباع تأتي من خلال التدريب المستمر والمتابعة الموضوعية واستخدام وسائل مساعدة حديثة تسهل عملية التعلم وللمدرب أو المعلم ايضاً دور مهم في عملية التعلم من حيث عرض المهارة بصورة صحيحة وإعطاء التغذية الراجعة بالوقت المناسب وبالتالي سوف تقل الأخطاء تدريجياً وهذا ما هدف إليه الباحث في هذه الدراسة في تصحيح أخطاء فن الأداء في رفعة الرفع للصدر ثم النتر التي تتسم عملية تعلمها واتقانها بالصعوبة بسبب تعامل الرباع مع مقاومة خارجية (الثقل) لغرض الارتقاء بمستوى إنجازهم المستقبلي والتقليل من الحركات الزائدة التي تكلفهم جهداً كبيراً وتقلل من فرص النجاح والتفوق.

2-1-2 رفعة الرفع إلى الصدر ثم النتر:

"تعد رفعة الرفع الى الصدر ثم النتر في أدبيات رفع الأثقال بأنها (رفعة المواقف الحاسمة) لما تتميز به من استخدام عالٍ للقوة العضلية للرباع"⁽⁴⁾.

(1) نزار الطالب؛ مبادئ علم النفس الرياضي: (بغداد، مطبعة العراق، 1976) ص15.

(2) قاسم لزام صبر ؛ اثر بعض طرائق التعلم في الاكتساب وتطور مستوى الاداء في المهارات المغلقة والمفتوحة: (اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1997) ص23.

(3) محمد حسين الياسين ؛ مبادئ طرق التدريس العامة: (المطبعة العربية، 1974) ص15.

(4) علي شبوط ومصطفى صالح ؛ دراسة بعض متغيرات المسار الحركي للثقل في رفعة الرفع الى الصدر ثم الرفع الى الصدر ثم الرفع الى الصدر ثم النتر: (مجلة اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية ، المؤتمر العلمي الرابع عشر ، كلية التربية الرياضية للبنات، 2005) ص97.

وتقسم هذه الرفعة على قسمين رئيسيين هما:

أ- الرفع الى الصدر ب- النتر

الرفع الى الصدر Clean : وهو "القسم الأول من الرفعة الثانية (رفعة الرفع الى الصدر ثم النتر) التي يرفع فيها الثقل من الطبلية إلى الصدر فوق الكتفين بحركة واحدة إما بطريقة فتح الرجلين أماما وخلفا" (1) .

الرفع الى الصدر ثم النتر Jerk: "وفيه يقوم الرباع بنتر الثقل من الصدر إلى الأعلى فوق الرأس بامتداد الذراعين وتؤدي الحركة بهبوط الرباع قليلا بثني الرجلين ثم مدهما مع الدفع بالذراعين إلى الأعلى" (4) .

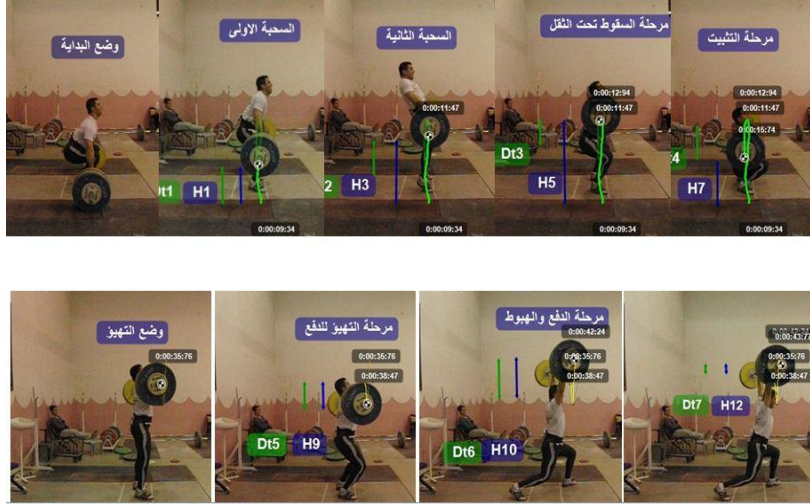
وأعطى القانون الدولي وصفاً فنياً يشترط الالتزام به لأداء هذه الرفعة ويتلخص بالآتي:

"يوضع عمود الثقل أفقياً أمام الرباع ، ويمسكه بكلتا اليدين ، بحيث يكون باطن كف اليد إلى الأسفل ويرفع الثقل من الطبلية إلى الصدر ، وبحركة مستمرة ، ينزلق عمود الثقل على طول الفخذ مع دوران المرفقين باتجاه الأمام، ويجب أن لا يلمس عمود الثقل الصدر قبل الوضع النهائي ، ويستقر الثقل على عظمي الترقوة أو على الذراعين المثبتين ثنيا كاملا ، بعد أن ينهض الرباع بالثقل من وضع ثني الرجلين أو جمع الرجلين في طريقة فتح الرجلين إلى الأمام والخلف وجعل القدمين على استقامة واحدة بشكل مواز لمستوى الجذع و تكون الركبتان ممدودتان مع مراعاة المحافظة على مستوى ارتفاع مناسب يتيح للرباع الحركة بشكل مريح تهيأه لحركة القسم الثاني من الرفعة ثم يبدأ بالنزول للحصول على مسافة تعجيل ودفع الثقل بوساطة الرجلين والهبوط تحت عمود الثقل بامتداد الذراعين بشكل كامل ومن ثم ترجع القدمان على خط واحد مع امتداد الذراعين والرجلين والثبات لانتظار إشارة الحكم بإنزال الثقل على الطبلية وتأتي إشارة الحكم بإنزال الثقل بعد التأكد من ثبات الجسم من الحركات الاهتزازية" (2) .

(2) علي شبوط ومصطفى صالح ؛ نفس المصدر . ص 97

(3) بسام سعد ؛ الموسوعة الثقافية العامة الألعاب الرياضية ، ط 1 : (دار الجيل ، بيروت ، 199) ص 105.

(4) Ajan and brogan ;: weightlifting fitness for all sports. I.W.F Budapest.1988.p.84.



الصورة (2)

تبين تسلسل رفعة الرفع الى الصدر ثم النتر Clean & Jerk

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية .

3-1 منهج البحث :

تم استخدام المنهج التجريبي ، وتصميم المجموعة (التجريبية) ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها إذ "يعد المنهج التجريبي أقرب مناهج البحوث لحل المشكلات بالطريقة العلمية فهو محاولة للتحكم في المتغيرات والعوامل الأساسية جميعها باستثناء متغير التابع ، إذ يقوم الباحث بتغييره بهدف تحديد وقياس تأثيره العلمي" (1) .

3-2 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث وهم مدرسة الطفل الموهوب التابعة للاتحاد المركزي لرفع الأثقال محافظة صلاح الدين والبالغ عددهم 20 مبتدئاً وتم اختيار 5 مبتدئين عمدياً لأجراء البحث عليهم والبالغ أعمارهم من 12-14 سنة لتمثل عينة البحث ، وبهذا فقد شكلت المجموعة التجريبية نسبة 25% من المجتمع الكلي والجدول (1) يبين تجانس عينة البحث من حيث القياسات الانثروبومترية.

(1) نوري إبراهيم الشوك و رافع صالح الكبيسي ؛ دليل الباحث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (بغداد ، 2004) ص58 .

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث من حيث الاعمار والاوزان والاطوال ومعامل الالتواء

ت	المتغيرات	وحدة القياس	س	الوسيط	ع	معامل الالتواء
1	العمر	سنة	12.600	12.500	0.699	0.780
2	الوزن	كغم	40.400	38.000	6.963	0.783
3	الطول الكلي	متر	1.484	1.480	0.094	0.277
4	طول الذراع	متر	0.555	0.555	0.055	-0.299
5	طول الجذع	متر	0.402	0.395	0.037	0.955
6	طول الرجل	متر	0.848	0.830	0.061	1.066
7	طول الفخذ	متر	0.429	0.430	0.037	0.528
8	طول الساق	متر	0.488	0.470	0.044	0.873

وبما أن درجة معامل الالتواء محصورة بين $3 \pm$ فهذا معناه أن العينة متوزعة توزيعاً طبيعياً .
وجداول رقم (2) يبين تكافؤ عينة البحث من حيث تقييم الأداء والانجاز للمجموعتين (صوري وحركي - فيديوي).

جدول (2)

يبين تكافؤ عينة البحث من حيث تقييم الأداء والانجاز للمجموعتين (صوري وحركي - فيديوي).

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجاميع	س	ع	س-ف	ه-ف	قيمة (T)	نسبة الخطأ
1	تقييم الاداء/ 20	درجة	فيديوي	11.300	.274	-0.400	.480	.834	.428
			صوري	11.700	1.037				
2	الإنجاز	كغم	فيديوي	28.000	4.472	1.000	3.240	.309	.766
			صوري	27.000	5.701				

• (درجة الحرية = ن - 2 = 8) ““ معنوي عند نسبة خطأ $\geq (0.05)$

3-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

1-3-3 الأجهزة المستخدمة

- ميزان طبي .
- آلة تصوير فيديوية سريعة عدد (1) نوع (Casio) ذات سرعة (120) صورة /ثا يابانية الصنع.
- آلة تصوير فيديوية عدد (1) نوع (Nikon) يابانية الصنع .
- برنامج تحليل نوع (kinovea).
- جهاز حاسوب نوع (Dell).

3-3-2 الأدوات المستخدمة .

- شريط قياس متري
- بوستر صور عدد (3) .
- بار رفع ائقال مع أقراص حديدية .

3-4 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العربية والأجنبية .
- شبكة الانترنت .

3-5 المتغيرات الكينماتيكية: تكونت المتغيرات الكينماتيكية من خمسة عشر متغيراً .

وهي كالتآي :

- 1- زمن سحبة 1: وتقاس من لحظة البدء برفع النقل وإلى لحظة وصوله للركبة ووحدة قياسه (الثانية).
2. زمن وصول النقل إلى الورك: وتحتسب من لحظة بداية رفع النقل من الأرض وإلى لحظة وصوله إلى الورك ووحدة قياسها (الثانية) .
3. الزمن من سحبة 1 إلى 2: وهي الزمن من لحظة وصول النقل إلى مستوى الركبة وإلى لحظة وصوله إلى مستوى الورك ووحدة قياسها (الثانية) .
4. زمن وصول النقل من الأرض إلى أقصى ارتفاع : وتقاس من لحظة رفع النقل من الأرض وإلى لحظة وصوله إلى أقصى ارتفاع ووحدة قياسه (الثانية) .
5. زمن رفع مرحلة السقوط تحت النقل: ويقاس من لحظة البدء بالنهوض وإلى لحظة وصوله إلى المد للجسم الكامل في حالة الوقوف ووحدة قياسه (الثانية) .
- 6- زمن دفع المرحلة الأخيرة: وتقاس من لحظة نهاية ثني الركبة للتهيؤ لدفع النقل وإلى لحظة ما قبل ترك القدمين للأرض ووحدة قياسها (الثانية) .
- 7- زمن طيران الرجلين: وتقاس من لحظة ترك القدمين للأرض وإلى لحظة مس الأرض ووحدة قياسها (الثانية) .
- 8- الزمن الكلي لرفعة النتر : ويقاس من لحظة رفع النقل من الأرض وإلى لحظة الاستناد في أقصى مسافة لفتحة الرجلين ووحدة قياسها (الثانية) .

3-6 التصوير الفيديوي:

بهدف تحقيق وضمان الملاحظة العلمية التقنية استخدم الباحث التصوير الفيديوي إذ تم وضع آلة تصوير (يابانية) الصنع نوع (caslo) الأولى من الجانب الأيسر للرباع وعلى بعد (2,5) م وبارتفاع (1) م على منصة الرفع أما الأخرى فتكون من الأمام من نوع (Nikon) وعلى بعد (4) م وبارتفاع (1,06) م عن منصة الرفع أيضاً. ويهدف الباحث من خلال استخدام

التصوير الجانبي إلى التعرف على المتغيرات الكينماتيكية أما آلة التصوير الأمامية فتفيد في تحديد أخطاء فن الأداء من الناحية القانونية التي تخضع لقانون تحكيم مسابقات الأشبال من قبل محكمين معتمدين من قبل الاتحاد المركزي العراقي لرفع الأثقال (*).

3-7 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية يوم الخميس المصادف 2017/3/30 على مجموعة من الرباعين المبتدئين من مجتمع البحث البالغ عددهم (3) وهم من خارج عينة البحث الهدف منها التعرف على إمكانية التصوير بآلتي التصوير واستقبال الفيلم على الحاسوب ووضوح الصورة ودقة البيانات التي تم الحصول عليها من نظام التحليل الفيديوي المستخدم.

3-8 الاختبار القبلي:

قام الباحثان مع فريق العمل المساعد⁽¹⁾.

بإجراء الاختبار القبلي يوم الأربعاء الموافق 2017/4/5 في تمام الساعة الرابعة عصراً إذ تم إعطاء لكل لاعب ثلاث محاولات لرفعة النتر حسب ما هو معمول به في مسابقات الأشبال في العراق ، وتم تفريغ البيانات على ورق وتسجيل المحاولات باستخدام آلتى تصوير فيديوية من الجانب الايسر والامام. لغرض تقييم الأداء من قبل المحكمين بواسطة الكامرة الأمامية وتحليل المتغيرات الكينماتيكية بواسطة الكامرة من اليسار.

3-9 إعداد أنموذج التعلم :

قام الباحثان بإعداد أنموذج الصوري وتضمن الأنموذج الصوري سلسلة من حركات رفعة النتر لفئات متنوعة وكانت على نوعين ورقية وبوسترات .

3-10 تطبيق أنموذج التعلم في الجزء الرئيسي :

تم تطبيق أنموذج التعلم في يوم السبت الموافق 2017/4/8 وكما هو موضح في الملحق (2) إذ بلغت الوحدات التعليمية أربع وحدات لكل أسبوع وكانت في أيام (السبت ، الأثنين ،

(*) المحكمين :

- عماد سلامة / حكم دولي/ رئيس الاتحاد الفرعي صلاح الدين لرفع الأثقال .
- منذر داود محسن ال بلال / حكم دولي/الاتحاد العراقي المركزي لرفع الأثقال .
- علي مهدي عبدالصاحب / حكم دولي / الاتحاد العراقي المركزي لرفع الأثقال.

(**) فريق العمل المساعد .

ت	الأسماء	التحصيل الدراسي
1	نكتل مزاحم خليل	دكتوراه في فلسفة التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	زياد سالم	دكتوراه في فلسفة التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	رضوان كاظم علي	طالب ماجستير

الأربعاء، الخميس) وبلغت اربعة أسابيع وكان زمن الوحدة التعليمية ساعة واحدة للجزء الرئيسي من الوحدة الذي أكتفى الباحثان بالتدخل فيه حيث تم عرض الأنموذج التعليمي السوري بطريقتين ورقية وبوسترات للمجموعة التي تستخدم الانموذج السوري من خلال الجزء التعليمي الخاص بالجزء الرئيسي .

3-11 اهم الملاحظات التي تم استخدامها في الوحدات التعليمية :

- تشاهد المجموعة الأولى الصور والبوسترات والتي تكون فيها الصور مجزئة حسب التسلسل الحركي لمراحل الأداء ،بعدها يطبق المبتدئ الحركة المطلوبة من قبل المدرب.
- يصحح الخطأ من قبل المدرب المسؤول عن الرباع المبتدئ .
- يعود الرباع ليشاهد الحركة الصحيحة في الصور والبوستر مرة أخرى .
- يطبق الحركة مرة أخرى الى ان يتم تطبيق الحركة بشكل صحيح .
- يبدأ الرباع بتطبيق الأداء من شكل الحركة بدون أداة وصولاً إلى التطبيق بالعصا ومن ثم استخدام البار فقط وصولاً الى التطبيق بإضافة الأوزان الى البار بشكل تدريجي وحسب الفروق الفردية لكل رباع .
- اكتفى الباحثان بالتدخل في الجزء الرئيسي فقط لتطبيق نموذجين البحث المستخدمة .

3-12 الاختبار البعدي :

تم إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث في يوم الأربعاء الموافق 2017/5/10 في تمام الساعة الرابعة عصراً وعلى قاعة منتدى صلاح الدين الأيوبي ، بعد الانتهاء من تطبيق كافة الوحدات التعليمية، وحرص الباحثان على تهيئة الظروف نفسها التي كانت في الاختبارات القبلية .

3-14 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية SPSS واختيار ما يلائم البحث منها فيما يخص نتائج الاختبارات :

- الوسط الحسابي .
- الوسيط .
- الانحراف المعياري .
- الخطأ المعياري .
- متوسط الفروق
- معامل الالتواء .
- T – test للعينات المستقلة .
- T – test للعينات المترابطة .

الجزء

$$\text{النسبة المئوية}^{(1)} = \frac{\text{الكل}}{100} \times 100$$

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبار (القبلي- بعدي) للمتغيرات الكينماتيكية للمجموعة

الصوري.

الجدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية و فروق الأوساط وانحرافات والخطأ المعياري وقيمة (T) ونسبة الخطأ في الاختبار (القبلي- بعدي) للمتغيرات الكينماتيكية لمجموعة الصوري

ن	المتغيرات/ صوري	وحدة القياس	الاختبار	س	ع	س-ف	ع-ف	هـ	قيمة (T)	نسبة الخطأ
1	زمن سحبة 1	ثانية	قبلي	.518	.127	.0422	.0127	.0057	7.409	**0.002
			بعدي	.476	.119					
2	زمن وصول الثقل الى الورك	ثانية	قبلي	.760	.060	.0460	.0050	.0023	20.369	**0.000
			بعدي	.714	.061					
3	زمن من سحبة 1 الى سحبة 2	ثانية	قبلي	.180	.051	.0164	.0093	.0042	3.948	*.017
			بعدي	.164	.050					
4	زمن وصول الثقل من الأرض الى أقصى ارتفاع	ثانية	قبلي	.833	.319	.0832	.0509	.0228	3.654	*.022
			بعدي	.750	.289					
5	زمن مرحلة السقوط تحت البار	ثانية	قبلي	.860	.116	.0518	.0340	.0152	3.405	*.027
			بعدي	.808	.093					
6	زمن دفع مرحلة الأخيرة	ثانية	قبلي	.161	.051	.0170	.0120	.0054	3.157	*.034
			بعدي	.144	.042					
7	زمن طيران الرجلين	ثانية	قبلي	.192	.008	-.0260	.0136	.0061	-4.269	*.013
			بعدي	.218	.018					
8	الزمن الكلي لرفعة النتر	ثانية	قبلي	3.801	.479	.2206	.1680	.0751	2.936	*.043
			بعدي	3.580	.487					

• درجة الحرية = (ن-1=4)،، معنوي عند مستوى خطأ $\geq (0.05)$

من خلال الجدول (3) تبين ان قيم المتغيرات الكينماتيكية للمجموعة التجريبية (صوري) للاختبارين القبلي _ البعدي حيث في متغير (زمن سحبة 1) بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بقيمة (0.518) وانحراف معياري قدره (0.127) اما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي بقيمة (0.476) وانحراف معياري قدره (0.119) وبلغ فروق الأوساط (0.0422)

(1) وديع ياسين محمد التكريتي و حسن محمد العبيدي ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر 1999) ، ص 102.

وبانحراف الأوساط (ع_ف) ظهرت بقيمة (0.0127) وبلغ الخطأ المعياري بقيمة (0.0057) وعند حساب قيمة (ت) بلغت بقيمة (7.409) وبنسبة خطأ قدرها (0.002) وهي (أقل) من (0.05) وهذا يدل على ان الفرق (معنوي) .

من خلال الجدول (3) يتبين ان قيم متغير (زمن وصول الثقل إلى الورك) حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بقيمة (0.760) وبانحراف معياري قدره (0.060) إما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي بقيمة (0.714) وبانحراف معياري قدره (0.061) وبلغ فروق الأوساط (0.0460) وبانحراف الأوساط (ع_ف) ظهرت بقيمة (0.0050) وكان الخطأ المعياري بقيمة (0.0023) وعند حساب قيمة (ت) بلغت بقيمة (20.369) وبنسبة خطأ قدرها (0.000) وهي (أقل) من (0.05) وهذا يدل على ان الفرق (معنوي) .

من خلال الجدول (3) يتبين ان قيم متغير (الزمن من سحبة 1 الى سحبة 2) حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بقيمة (0.180) وبانحراف معياري قدره (0.051) اما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي بقيمة (0.164) وبانحراف معياري قدره (0.050) وبلغ فروق الأوساط (0.0164) وبانحراف الأوساط (ع_ف) ظهرت بقيمة (0.0093) وبلغ الخطأ المعياري بقيمة (0.0042) وعند حساب قيمة (ت) بلغت بقيمة (3.948) وبنسبة خطأ قدرها (0.017) وهي (أقل) من (0.05) وهذا يدل على ان الفرق (معنوي).

من خلال الجدول (3) يتبين أن قيم متغير (زمن وصول الثقل من الارض إلى أقصى ارتفاع) حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بقيمة (0.833) وبانحراف معياري قدره (0.319) أما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي بقيمة (0.750) وبانحراف معياري قدره (0.289) وبلغ فروق الأوساط (0.0832) وبانحراف الأوساط (ع_ف) ظهرت بقيمة (0.0509) وبلغ الخطأ المعياري بقيمة (0.0228) وعند حساب قيمة (ت) بلغت بقيمة (3.654) وبنسبة خطأ قدرها (0.022) وهي (أقل) من (0.05) وهذا يدل على أن الفرق (معنوي).

ومن خلال الجدول (3) يتبين أن قيم متغير (زمن مرحلة السقوط تحت البار) حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بقيمة (0.860) وبانحراف معياري قدره (0.116) اما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي بقيمة (0.808) وبانحراف معياري قدره (0.093) وبلغ فروق الأوساط (0.0518) وانحراف الأوساط (ع_ف) ظهرت بقيمة (0.0340) وبلغ الخطأ المعياري بقيمة (0.0152) وعند حساب قيمة (ت) بلغت بقيمة (3.405) وبنسبة خطأ قدرها (0.027) وهي (أقل) من (0.05) وهذا يدل على ان الفرق (معنوي).

ومن خلال الجدول (3) يتبين أن قيم متغير (زمن دفع مرحلة الأخيرة) حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بقيمة (0.161) وبانحراف معياري قدره (0.051) اما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي بقيمة (0.144) وبانحراف معياري قدره (0.042) وبلغ فروق

الأوساط (0.0170) وانحراف الأوساط (ع_ف) ظهرت بقيمة (0.0120) وبلغ الخطأ المعياري بقيمة (0.0054) وعند حساب قيمة (ت) بلغت بقيمة (3.157) وبنسبة خطأ قدرها (0.034) وهي (أقل) من (0.05) وهذا يدل على أن الفرق (معنوي).

ومن خلال الجدول (3) يتبين أن قيم متغير (زمن طيران الرجلين) حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بقيمة (0.192) وانحراف معياري قدره (0.008) أما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي بقيمة (0.218) وانحراف معياري قدره (0.018) وبلغ فروق الأوساط (-0.0260) وانحراف الأوساط (ع_ف) ظهرت بقيمة (0.0136) وبلغ الخطأ المعياري بقيمة (0.0061) وعند حساب قيمة (ت) بلغت بقيمة (-4.269) وبنسبة خطأ قدرها (0.013) وهي (أقل) من (0.05) وهذا يدل على أن الفرق (معنوي).

ومن خلال الجدول (3) يتبين أن قيم متغير (الزمن الكلي لرفعة النتر) حيث بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي بقيمة (3.801) وانحراف معياري قدره (0.479) أما في الاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي بقيمة (3.580) وانحراف معياري قدره (0.487) وبلغ فروق الأوساط (0.2206) وانحراف الأوساط (ع_ف) ظهرت بقيمة (0.1680) وبلغ الخطأ المعياري بقيمة (0.0751) وعند حساب قيمة (ت) بلغت بقيمة (2.936) وبنسبة خطأ قدرها (0.043) وهي (أقل) من (0.05) وهذا يدل على أن الفرق (معنوي).

4-1-1 مناقشة نتائج الاختبار (القبلي- بعدي) للمتغيرات الكينماتيكية لمجموعة الانموذج الصوري .

من خلال ملاحظة الجدول (3) نجد ان جميع الأزمان في المتغيرات الكينماتيكية بلغت معنوية في السحبة الأولى والسحبة الثانية وزمن وصول التقل من الأرض الى أقصى ارتفاع و زمن مرحلة السقوط تحت البار وزمن دفع المرحلة الأخيرة و زمن طيران الرجلين وزمن الحركة الكلي لرفعة النتر ، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى أن تقليل الزمن يحتاج الى ان نقل من الانحرافات للثقل عن محور الجسم للرباع وبالتالي الاقتصاد بالزمن والجهد المبذول من قبل الرباع ويؤكد (كير هارد) "يجب ان يشد كل من الظهر والصدر ثم الذراعين وياقل ما يمكن من انحرافات النقل عن محور الجسم وقل ما يمكن من ازمان الحركة مع التأكيد على تحقيق الارتفاعات المناسبة للثقل اثناء الأداء بما يحقق الاقتصاد بالجهد" (1) .

ويعزو الباحثان ان تأثير الانموذج الصوري كان له التأثير الجيد في تحسين اغلب متغيرات البحث الكينماتيكية وهذا ما يؤكد فرض البحث الثاني .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

(1) كير هارد كارل ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 45 .

5-1 الاستنتاجات :

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

- إن النموذج الصوري كان لهما مساهمة في تحسين فن الأداء والإنجاز لرفعة النتر للرباعين المبتدئين .
- إن العينة من خلال استخدام الأنموذج الصوري كان هناك تحسن في زمن وسرعة الأداء أفضل في متغيرات البحث الكينماتيكية .

5-2 التوصيات :

في ضوء الاستنتاجات التي تم التوصل إليها يوصي الباحثان بما يأتي :

- ضرورة وجود أساليب تعليمية وتدريبية مختلفة للارتقاء بمستوى الأداء للرباعين المبتدئين برفع الأثقال .
- تضمين الوحدات التعليمية والتدريبية لنماذج مثالية صورية مجزئة ومتصلة لتحسين فن الأداء والانجاز للرباعين المبتدئين
- ضرورة الاهتمام بالتحليل الحركي (الكينماتيكي) لما له من الأثر الفعال في تشخيص الأخطاء وتحسين مستوى الأداء والانجاز للرباعين المبتدئين .
- إجراء بحوث ودراسات على فئات عمرية اخرى او على متغيرات بحثية أخرى .
- إجراء دراسات مشابهة لفعالية رفعة الخطف ولمتغيرات كينماتيكية أخرى .

المصادر

- وجيه محجوب ؛ التحليل الحركي الفيزيائي والفسلحي للحركات الرياضية : (مطابع التعليم العالي، 1990).
- كورت ماينل (ترجمة) عبد علي نصيف؛ التعلم الحركي (الموصل ، مديرية دار الكتب، 1987).
- نزار الطالب؛ مبادئ علم النفس الرياضي: (بغداد، مطبعة العراق، 1976).
- قاسم لزام صبر ؛ اثر بعض طرائق التعلم في الاكتساب وتطور مستوى الاداء في المهارات المغلقة والمفتوحة: (اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 1997).
- محمد حسين الياسين ؛ مبادئ طرق التدريس العامة: (المطبعة العربية، 1974).
- علي شبوط ومصطفى صالح ؛ دراسة بعض متغيرات المسار الحركي للثقل في رفعة الرفع الى الصدر ثم الرفع الى الصدر ثم الرفع الى الصدر ثم الرفع الى الصدر (مجلة اللجنة الاولمبية الوطنية العراقية ، المؤتمر العلمي الرابع عشر ، كلية التربية الرياضية للبنات، 2005).

- بسام سعد ؛ الموسوعة الثقافية العامة _ الألعاب الرياضية ، ط1 : (دار الجيل، بيروت ، 199) .
- نوري إبراهيم الشوك و رافع صالح الكبيسي ؛ دليل البحوث لكتابة الأبحاث في التربية الرياضية : (بغداد ، 2004) .
- وديع ياسين محمد التكريتي و حسن محمد العبيدي ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، (الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر 1999).
- Ajan and brogan ;: weightlifting fitness for all sports. I.W.F Budapest.1988.

الملاحق:

الملحق (1)

الوحدات التي طبقت فيها أنموذجي البحث وكانت (4) وحدات لكل أسبوع حسب الأيام الآتية (السبت ، الأثنين ، الأربعاء ، الخميس)

- الوحدة : الأولى
- زمن القسم الرئيسي فقط من الوحدة = 60 د.

يتم عرض الصور والبوسترات للمجموعة السورية تم عرض أفلام الفيديو للمجموعة الفيديوية											الجزء التعليمي 10د.	الجزء الرئيسي
الزمن الكلي	مجموع الراحة	مجموع العمل	زمن الانتقال بين التمارين	راحة بين المجموع	زمن العمل لكل تكرار	عدد التكرارات	عدد المجموع	الوزن المستخدم	التمارين المستخدمة	الدقائق	الجزء التطبيقي 50د.	
600ثا	200ثا	400ثا	80ثا	40ثا	10ثا	10	4	بدون وزن	الوضع الابتدائي	10 د.		
600ثا	200ثا	400ثا	80ثا	40ثا	10ثا	10	4	وزن العصا	الوضع الابتدائي + السحبة الأولى	10 د.		
600ثا	200ثا	400ثا	80ثا	40ثا	10ثا	10	4	بدون وزن	الوضع الابتدائي + السحبة الأولى	10 د.		
600ثا	200ثا	400ثا	80ثا	40ثا	10ثا	10	4	وزن العصا	الوضع الابتدائي + السحبة 1 + السحبة 2	10 د.		
600ثا	100ثا	500ثا	—	100ثا	25ثا	10	2	وزن البار 20كغم	الوضع الابتدائي + السحبة 1 + السحبة 2	10 د.		
50د.											المجموع	

المستخلص

تأثير تمارين مركبة خاصة في تطوير مطاولة الاداء للاعبي نادي العلم بكرة القدم الشباب

أ.د. جاسم عباس علي
2017 م

عدنان محمد شناوه
1439 هـ

يهدف البحث الى ما يلي :

- اعداد تمارين مركبة الخاصة في تطوير مطاولة الاداء للاعبي نادي العلم بكرة القدم الشباب .
- التعرف على تأثير التمارين المركبة في تطوير مطاولة الاداء للاعبي نادي العلم بكرة القدم الشباب .
- الكشف عن دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين البعديين لمجموعي البحث التجريبية والضابطة في تطوير مطاولة الاداء للاعبي نادي العلم بكرة القدم الشباب .

فروض البحث :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعي البحث (التجريبية والضابطة) لمطاولة الاداء للاعبي نادي العلم بكرة القدم الشباب .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين البعديين لمجموعي البحث (التجريبية والضابطة) لمطاولة الاداء للاعبي نادي العلم بكرة القدم الشباب .
- استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث ، وحددت عينة البحث بالطريقة العمدية بلاعبي نادي العلم بكرة القدم للشباب للموسم الرياضي (2016-2017) والبالغ عددهم (24) لاعبا قسموا بالقرعة الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بواقع (12) لاعب لكل مجموعة ، وتم تحقيق التجانس لمجموعي البحث في المتغيرات التالية (العمر ، العمر التدريبي ، الطول والكتلة) فضلا عن اجراء التكافؤ في متغير مطاولة الاداء للاختبارات القبلية قيد البحث ، اما خطوات البحث الرئيسية هي عمل استبيان واجراء مقابلات شخصية مع بعض السادة المختصين لتحديد الاختبارات المناسبة للمتغير قيد البحث والتعرف على مدى صلاحية التمارين المركبة الخاصة و ملائمتها لعينة البحث ، وكذلك البرنامج التدريبي وامكانية تلبيته لمتطلبات الدراسة ، وتم اجراء الاختبارات القبلية لمطاولة الاداء وبعدها تم تنفيذ البرنامج التدريبي لدورتين متوسطتين وبنموذج حركة حمل (1:3) وبواقع (8) دورات صغرى وتم اجراء الاختبارات البعدية لمطاولة الاداء بذات الاجراءات التي تم اعتمادها في تنفيذ الاختبارات القبلية .

توصل الباحث الى عدد من الاستنتاجات اهمها:

- حققت التمارين المركبة الخاصة تطورا ملحوظا في مطاولة الاداء عند مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .
- حققت التمارين المركبة الخاصة تطورا ملحوظا في مطاولة الاداء عند مقارنة نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة و التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

وقد اوصى الباحث بعدد من التوصيات اهمها :

- اعتماد التمارين المركبة الخاصة المعدة من قبل الباحث في تدريب لاعبي كرة القدم الشباب من اجل تطوير مطاولة الاداء .
- اعتماد طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة لتدريب مطاولة الاداء للاعبي كرة القدم الشباب .
- اجراء بحوث بطرائق تدريبية اخرى .
- اجراء بحوث على الفئات العمرية الاخرى .
- اجراء بحوث على كرة القدم للصالات .

Abstract

The Effectiveness of Special conducting compound training for improving the Endurance performance of Al-Alam Club for young players of football.

Adnan Mohammed Shnawa

Ph.D. Jassim Abass Ali

Aims of the study:

The study aim at preparing special compound exercises to improve endurance performance for AL-Alam young football players. It is to investigate the significant differences between per-test and post-test results for control and target groups in Improving and endurance performance for these players

Hypotheses

It is hypothesized that there are significant differences in the results of the per-test and post-test for control-target groups in improving endurance performance for AL-Alam young football players. There are significant differences in the results of post –test between the target-control groups in improving endurance for AL-Alam young plays club of football .

The researcher used the experimental method because of its suitability to this study. The samples are chosen from AL-Alam young players of football for 2016-2017 they are 24 players divided into two groups : 12 for each one (control-target). The variables depended on are (age training age height, weight) in addition to calculating the coefficient for these variables. The main steps followed were a questionnaire and interviews with some specialists or experts and set design these special compound exercises and reliability at this test. Per- test of endurance of were conducted for two days consecutively. The training program was fulfilled in two medium courses and eight short courses. The same steps were followed in conducting post-tests on endurance test.

This study has come up with these important results:

- The special compound exercises have achieved improvement in performance endurance compared with per-test and post-test results for the two groups.
- The speed compound exercises have achieved significant improvement in performance endurance compared with the results of per-test and post-test for the two groups, it is for the target one.

Recommendations

- The special compound exercises designed for this study are recommended to be adopted in training football players .
- Intensive periodical training of performance endurance for football players are recommended.
- Other studies could be carried out using other methods.
- Other studies could be done using other groups.
- Other studies could be done or football.

1- التعريف بالبحث:**1-1 المقدمة وأهمية البحث:**

يهدف التدريب الرياضي الى رفع مستوى قابليات الرياضيين وتكامل عناصره بما يخدم الفعالية او اللعبة المستهدفة و إن تطور لعبة كرة القدم في مختلف ارجاء العالم وتقارب المستويات بين المتنافسين والتمثل بسرعة وقوة وجودة الأداء والاستمرار به إلى نهاية المباراة والاهتمام المتزايد ببناء الأجيال الكروية من الأعمار الصغيرة حتى البالغين ، دعا المسؤولين عن اللعبة الى السعي المتواصل في البحث عن الوسائل التي يمكن من خلالها الارتقاء بمتطلبات اللعبة وإعداد اللاعبين من جميع النواحي البدنية ، المهارية ، الخططية والنفسية والتربوية مع الاخذ بنظر الاعتبار الناحية الوظيفية والمواصفات الجسمية والقابليات والقدرات التي يمتلكها اللاعب وما يمكن ان يصل اليه وما مطلوب منه من مستوى في المرحلة التدريبية التي يمر بها وامكانية الاستفادة من العلوم النظرية والتطبيقية في هذا المجال وسبل المعالجة بالوسائل العلمية الحديثة والامكانيات المتاحة و توضيفها بالشكل المطلوب من قبل المعنيين للارتقاء بمستوى اللاعبين كأفراد او كمجموعة وبما يتلائم وخصوصية لعبة كرة القدم لما تمتاز به من كبر مساحة الملعب وطول زمن المباراة وعدد اللاعبين الكبير نسبيا من أساسيين واحتياط ومحدودية التبديل قياسا بباقي الالعاب الاخرى والتي تحتم على المدرب التفكير باللاعبين المناسبين للمباراة مما يعنى امتلاكهم القدرة على المناوبة بين بذل الجهد مع الكرة او بدونها في مراكز اللعب المختلفة وتنفيذ الواجبات المطلوبة و العودة الى الحالة التي يمكن من خلالها بذل مجهود اخر قد يقل او يساوي او يفوق المجهود الاول وكما في حالات الهجوم وما يتطلبه من أداء المهارات الفنية بمجهود بدني متنوع ومؤثر حسب مواقف اللعب المتغيرة والخطة المرسومة من قبل المدرب ، وكذلك الجانب الدفاعي وما يتطلبه الفريق المدافع من صراعات وتحركات وغلق ثغرات ومراقبة او ملازمة اللاعبين المنافسين حسب ما تقتضيه حالة اللعب ، كل هذه الأشياء تتطلب من اللاعب الانتباه والتركيز وتقليل الأخطاء والمعالجة السريعة لها والاحتفاظ بهذا المستوى من الاداء الى نهاية المباراة وبناء على ماسبق اهتم القائمين على تدريب كرة القدم الى بالتدريبات المشابهة لما يحدث من تنافس فعلي في المباراة والتي يمكن من خلالها تعزيز النواحي التدريبية للاعبين بالقدرات البدنية والحركية والمهارات الفنية و خطط اللعب ، ان فئة الشباب واسس التدريب الخاصة بها باعتبار انها ستكون القاعدة التي يبنى عليها ما بعدها من مراحل تدريبيه ، ومن بين هذه التدريبات المستعملة من قبل المدربين هي التمرينات المركبة الخاصة والتي يمكن من خلالها المزج بين الجانب البدني والمهاري

وحالات اللعب المختلفة في وبما يخدم متطلبات الاداء الفعال والاستمرار به دون الهبوط في المستوى اثناء اللعب .

وهذا ما اكده عادل عباس ذياب (2013) ان التمرينات المركبة الخاصة هي تلك التمرينات التي تحتوي على اكثر من تمرين والتي يشترك في ادائها لاعب او لاعبان او اكثر ويمكن استخدامها بشكل جيد لتطوير النواحي التدريبية الخططية والمهارية والبدنية والنفسية (1) ان زيادة فعالية الأداء والمحافظة على استمرارية وتكراره طيلة شوطي المباراة يتطلب وجود خاصية او قدرة لدى للاعب كرة القدم تكون محصلة للقدرات البدنية والتوافقية لاداء المهارات وبما يخدم تنفيذ الواجبات وحالات الاداء الفعال والمستمر الى نهاية المباراة والذي يجب ان يمتلكها لاعب كرة القدم وهذه القدره هي مطاولة الاداء للاعب كرة القدم وهذا ما يؤكد سراج الدين محمد عبدالمنعم (2007) من ان " لعبة كرة القدم عبارة عن اداء فني لمهارات وخطط اللعب لفترات زمنية طويلة فكانت الحاجة الى مطاولة الأداء الذي يجعل أداء اللاعب يتسم بالكفاءة والدقة طيلة زمن المباراة رغم المجهود البدني والعصبي الذي يبذله اللاعب وبدون ظهور التعب (2).

ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية البحث في استخدام التمارين المركبة الخاصة والتي يمكن الاستفادة منها في تدريب فئة الشباب والذين هم باعمار دون (19سنة) * لما يمكنها من تثبيت وتطوير الجانب الفني المرتبط بالجانب البدني بما يخدم الاداء المطلوب وحالات اللعب المختلفة وبما يعزز ثقة اللاعب بقدراته وبالتالي يمكنه من بذل جهد اكبر مع النجاح في المحافظة عليه بما يتناسب والظروف المتغيرة في المباراة وبما يمكنه من زيادة كفاءة الجهازين الدوري والتنفسي للاستمرار بإنتاج الطاقة في العضلات والتخلص من مسببات التعب وسرعة الاستشفاء بعد الجهد لمواصلة اللعب بما يتناسب مع احتياجات اللعبة و مطاولة الأداء والتي تعتمد على قابليات اللاعب البدنية والمهارية وتنفيذ الواجبات المطلوبة وحالات اللعب المختلفة والاستمرار بالاداء بالمستوى والدقة العالية ومقاومة التعب الى ان ينتهي زمن المباراة.

1-2 مشكلة البحث :

من خلال متابعة الباحث لفريق شباب نادي العلم بكرة القدم المشارك في دوري اندية محافظة صلاح الدين لفئة الشباب للموسم (2016-2017) والذي اقامة الاتحاد الفرعي في المحافظة على ملعب كرة القدم في نادي العلم وخبرته كلاعب سابق ومدرب فئات عمرية ومتقدمين بكرة القدم لسنوات عديدة لاحظ الباحث ان هناك تفاوت في مستوى أداء اللاعبين بالتناوب بين النشاط مرة والفتره اخرى بالإضافة الى تباطؤ قسم من اللاعبين وتناقل حركتهم في العودة الى اشغال مراكزهم

1 - عادل عباس ذياب ؛ تأثير تمرينات مقترحة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية بكرة القدم : (اطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2013) ص30.

2 - سراج الدين محمد عبد المنعم ؛ دليل الاعداد البدني لكرة القدم : (الموسوعة العلمية التدريبية ، 2007) ص193.

* حسب تصنيف الاتحاد الدولي FIFA

بعد اداء مجهود عالي مع هبوط في الأداء العام لمعظم اللاعبين وخاصة في الثلث اوالربع الأخير من المباراة ، شخص الباحث هذه الملاحظات الى ضعف امتلاك اللاعبين لمطاولة الأداء بالقدر الذي يمكنهم من الاستمرار في بذل الجهد المتعاقب طوال شوطي المباراة ، مما دعا الباحث الى التفكير بالوسيلة التي يمكن من خلالها تطوير الأداء والاستمرار به لذلك قام الباحث باعداد مجموعة من التمارين المركبة الخاصة بكرة القدم تنتهي ببعض حالات اللعب على المرمى ، متسائلا هل لهذه التمارين المركبة الخاصة تأثير في تطوير الجهازين الدوري والتنفسي ومطاولة الأداء للاعبي نادي العلم الرياضي بكرة القدم الشباب ؟ متأملا في ان الإجابة على هذا التساؤل ستكون وافية خدمة للبحث العلمي ومدربي كرة القدم الشباب .

1-3 اهداف البحث:

- اعداد تمارينات مركبة خاصة في تطوير مطاولة الاداء للاعبي نادي العلم بكرة القدم الشباب .
- التعرف على تأثير التمارينات المركبة الخاصة في تطوير مطاولة الاداء للاعبي نادي العلم بكرة القدم الشباب.
- الكشف عن دلالة الفروق بين نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين التجريبية والضابطة في تطوير مطاولة الاداء للاعبي نادي العلم بكرة القدم الشباب .

1-4 فروض البحث :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في تطوير مطاولة الاداء للاعبي نادي العلم بكرة القدم الشباب .
- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في تطوير الجهازين الدوري والتنفسي ومطاولة الاداء للاعبي نادي العلم بكرة القدم الشباب .

1-5 مجالات البحث :

- المجال البشري: لاعبو نادي العلم الرياضي لفئة الشباب في كرة القدم للموسم (2016-2017) .
- المجال الزمني : للمدة من / 26 / 3 / 2017 لغاية / 18 / 5 / 2017.
- المجال المكاني : ملعب نادي العلم الرياضي بكرة القدم .

1-6 تحديد المصطلحات:

1-6-1 التمارين المركبة الخاصة:

يعرف الباحث التمارين المركبة الخاصة في كرة القدم على انها : مجموعة من الحركات المتنوعة في السرعة القوة والاتجاه والمحتوى مع الكرة او بدونها والتي من خلالها يحاكي اللاعب

متطلبات الاداء البدني و المهاري والخططي وبما يعزز الجوانب التي يتطلبها لاعب كرة القدم اثناء المباراة .

1-6-2 مطاولة الأداء:

وهي " العلاقة بين المطاولة والرشاقة بان يكون هناك استمرار اداء مهارات حركية بتوافق جيد مع إمكانية تكرارها لمدة طويلة نسبيا " (1).

كما انها " مقدرة اللاعب على تكرار الاداء المهاري والخططي بشكلة الفني الصحيح بكفاءة وحيوية طيلة زمن المباراة " (2).

وقد عرفها الباحث على انها قدرة اللاعب على القيام بجهد بدني عالي المستوى يعتمد على سرعة وقوة ودقة وانسيابية اداء المهارات الفنية بتوافق حركي يناسب وانجاز الواجبات المطلوبة طيلة شوطي المباراة دون هبوط في مستوى الاداء.

2- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 التمرينات المركبة الخاصة بكرة القدم :

تعد التمرينات المركبة الخاصة من الوسائل الرئيسية و المهمة في تدريب كرة القدم والتي يمكن بواسطتها محاكاة متطلبات اللعبة من الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية والتي يتم اعدادها من خلال مجموعة من تراكيب لحركات ومهارات مع الكرة او بدونها وبطريقة مشابهه لما يحدث في المباراة و حسب حاجة اللاعب ومستواه العام والفئة العمرية وعمره التدريبي والفترة التدريبية التي يمر بها سواء كانت اعداد عام او خاص أو منافسات .

وهذا ما اكده عبد الله حسين اللامي(2012) من ان التمرينات المركبة الخاصة بان هناك اكثر من حالة يمكن استخدامها في التمرين الواحد اي يمكن ان تجمع في تمرين واحد المهارة الفنية والخططية او مهارة فنية وتمرينات اللياقة البدنية (3). ان لاعب كرة القدم يتم اعدادة بشكل متكامل وشامل لكافة الجوانب التي تتعلق باللعبة وتقنين كافة مفردات حياته وسلوكياته لكي يصل في النهاية الى مستوى من الاعداد الذي يمكنه من تحقيق الانجاز المطلوب .ويضيف ابو العلا احمد عبد الفتاح (2012) ان " التمرينات الخاصة مرتبطة بنوع النشاط الرياضي وتعمل على تنمية جميع العناصرالاساسية التي تتطلبها المنافسة ، وتشبه في طريقة الاداء نفس متطلبات الاداء في المنافسة " (4)، ويضيف عبدالله اللامي (2012) بانه يستخدم المدرب التمرينات المركبة

1 - عبد الرزاق عبد الله إبراهيم ؛ بناء بطارية اختبار المطاولة للاعبين كرة القدم الشباب في محافظة صلاح الدين: (اطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2015) ص24.

2 - عبدالله حسين اللامي ؛ كرة القدم تعلم تدريب - خطط تخطيط : (مطبعة وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية ، 2012) ص25.

3 - عبدالله حسين اللامي (2012) ؛ نفس المصدر ، ص17.

4 - ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي المعاصر ط1 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2012) ص 82-83.

الخاصة لكي يثبت دقة أداء اللاعب للمهارات الأساسية (خاصة المستخدم منها في المباراة بكثرة) ويرتبط ذلك بالتدريب على الخطط مع العمل على تطوير الصفات البدنية للاعب ولما كانت هذه التمارين مركبة فهي تنمي توافق اللاعب الحركي أيضا ويمكن بواسطة هذه التمرينات ان يتدرب اللاعب على المهارات الأساسية وفي الوقت نفسه يتدرب على متطلبات وواجبات مركزه ، وهذه التمرينات هي الأساس في بناء الوحدة التدريبية اليومية ففي هذه التمرينات يؤدي اللاعب التمرين بتكرار المهارة الفنية مع الاهتمام بناحية اللياقة البدنية . كما انها تستخدم في اعداد اللاعب للمباريات لانها تتطلب مع الاداء المهاري صفات بدنية ترتبط بها ارتباطا وثيقا مثل الرشاقة والسرعة والقوة والمطاولة⁽¹⁾.

ويضيف عادل عباس ذياب (2013) ان التمرينات المركبة الخاصة هي تلك التمرينات التي تحتوي على اكثر من تمرين والتي يشترك في ادائها لاعب او لاعبان او اكثر ويمكن استخدامها بشكل جيد لتطوير النواحي التدريبية الخطئية والمهارية والبدنية والنفسية وتعد من اهم التمرينات التطويرية بكرة القدم للأسباب التالية⁽²⁾:

- 1- يمكن استخدامها في اوقات التدريب كلها .
- 2- يمكن اشغال لاعبي الفريق جميعهم بتطبيقها.
- 3- لاتحتاج الى اجهزة اضافيه ويمكن تطبيقها في الاماكن المتوفرة.
- 4- يمكن ان تستخدمها الفرق على مستويات مختلفة و اعمار مختلفة.
- 5- انها من التمارين المهمة التي يمكن من خلالها ان تطور حالتها الدفاع والهجوم لدى اللاعبين في وقت واحد.
- 6- يمكن التحكم بشدة هذه التمرينات بالشكل الذي يراه المدرب ويجب عدم اهمال وقت الراحة.

ويضيف معتز يونس ذنون (2001) نقلا عن الصفار، واخرون (1987) و الخشاب، واخرون (1999) الى ان اهميتها تكمن في النقاط التالية⁽³⁾:

- 1- انها مشابهه لواجب اللاعب في اللعب الحقيقي.
- 2- اختصار الوقت التدريبي حيث يتمكن المدرب من إعطاء عدة مهارات في نفس التمرين.
- 3- تنمية التوافق الحركي.
- 4- تطوير الصفات البدنية والمبادئ الأساسية والأسس الخطئية عند اللاعب.
- 5- تدريب اللاعب على متطلبات وواجبات مركزه في الخطة.

1 - عبدالله حسين اللامي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص71.

2 - عادل عباس ذياب ؛ مصدر سبق ذكره ، ص30.

3 - معتز يونس ذنون ؛ اثر برنامجين تدريبيين باسلوب التمارين المركبة و تمارين اللعب في بعض الصفات البدنية والمهارية بكرة القدم (اطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة الموصل/كلية التربية الرياضية ، 2001) ص21.

ومن خلال ماتقدم يمكن ان يعرف الباحث التمارين المركبة الخاصة في كرة القدم على انها : مجموعة من الحركات المتنوعة في السرعة والاتجاه والمحتوى مع الكرة او بدونها والتي من خلالها يحاكي اللاعب متطلبات الاداء البدني و المهاري والخططي وبما يعزز الجانب النفسي والتي يتطلبها لاعب كرة القدم اثناء الاداء .

يذكر عبدالله اللامي (2012) ⁽¹⁾ ان هناك نوعان من التمرينات المركبة الخاصة وهي كما يلي :

1- التمرينات المهارية الفنية وتمرينات اللياقة البدنية .

2- تمرينات المهارات الفنية والخططية.

ويضيف ضياء حمود السامرائي (2007) ⁽²⁾ نوع ثالث وكما يلي :

3- تمارين مركبة من اكثر من مهارة من المهارات الفنية للعبة كرة القدم.

2-1-2 مطاولة الاداء في كرة القدم :

ان إعداد لاعب كرة القدم ولسنوات طويلة بهدف الوصول به الى مستوى متكامل من النواحي البدنية والمهارية والخططية والنفسية والتي تمكنه من تقديم اداء عالي يتلائم مع مركزة في اللعب و ما يمتلكه من الصفات النفسية والجسمية وقدراته البدنية والعقلية ومن حيث قراءة لمواقف اللعب المختلفة و المعالجة المناسبة والسريعة لها وتوقع ردود افعال المنافسين والزلاء مع القدرة الفائقة على مواصلة العطاء و باقل قدر من الاخطاء وانه لا يكفي للاعب كرة القدم ان يؤدي المهارات الفنية سواءا بالكرة او بدونها والواجبات الخططية في حالتي الدفاع والهجوم بالسرعة والقوة والانسيابية والدقة المطلوبة ولكن يجب عليه ان يستمر في هذا العطاء طيلة شوطي المباراة وهذا ما يسمى بمطاولة الاداء والتي تمكن اللاعب الذي يمتلكها من بذل الجهد المطلوب مع العودة السريعة لاجهزة الجسم الى الحالة التي تمكنه من عمل جهد ثاني مماثل مع تأجيل ظهور عامل التعب . حيث يشير خالد جمال السيد(2016) حيث يقول انها قدرة بدنية يحتاجها اللاعب طوال زمن المباراة اثناء قيامه باداء المهارات الفنية من اجل تحقيق متطلبات خططية سواء دفاعية او هجومية بصورة توافقية جيدة وهذه قدره لها علاقة ايجابية تجمع بين الرشاقة والمطاولة عن طريق تكرار اداء المهارات الاساسية لفترات طويلة نسبيا بتوافق جيد وكفاءة وحيوية ⁽³⁾. وهذا ما اكده سراج الدين محمد عبد المنعم (2007) من ان مطاولة الاداء هي قدرة مركبة من ناحية بدنية يحتاجها لاعب كرة القدم طوال زمن المباراة اثناء قيامه بالمهارات الفنية من اجل تحقيق متطلبات

1 - عبدالله حسين اللامي (2012)؛ مصدر سبق ذكره ، ص28.

2 - ضياء حمود مولود السامرائي ؛ تأثير التمرينات المركبة في تطوير بعض العمليات العقلية والاداء المهاري للاعبين الناشئين بكرة القدم : (رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية ، 2007) ص28.

3-خالد جمال السيد ؛ الاحمال في كرة القدم ط1 : (الاسكندرية ، مؤسسة علم الرياضة للنشر ودار الوفاء لدنيا الطباعة ، 2016) ص 12.

خطية سواء هجومية او دفاعية وهذه القدرة تجمع بين الناحية البدنية متمثلة بالمطاولة والناحية الفنية وتتمثل في الاداء لخدمة النواحي الخطية .

ويعرف سراج الدين محمد عبد المنعم (2007) "مطاولة الاداء على انها قدرة بدنية مركبة من المطاولة والرشاقة وتعني مقدرة اللاعب على اداء المهارات الحركية بتوافق وانسيابية مع امكانية تكرارها لفترة طويلة من الاداء دون الوصول الى مرحلة التعب"⁽¹⁾. وهناك من يعرفها على انها "وهي قدرة بدنية يحتاجها لاجل تحقيق متطلبات خطية سواء هجومية او دفاعية وهذه القدرة تجمع بين الناحية البدنية المتمثلة بالمطاولة والناحية الفنية المتمثلة بالأداء"⁽²⁾. حيث انه يمكن ملاحظة الجهد الذي يقوم به لاعب كرة القدم الذي يكون باشكال مختلفة اذ يشير هاشم ياسر (2011) انه " تحت علمية ظروف اللعب احيانا القيام بجهد عال لفترات قصيرة لاتتعدى (10) ثا (المروعة ، الجري بالكرة ، الانطلاق السريع ، المزاحمة على الكرة والوثب بانواعه) و احيانا يؤدي اعمالا بجهد متوسط وفي كلا الحالتين يجب على لاعب كرة القدم ان يؤدي الحركات البدنية والمهارية والخطية تبعا لمواقف اللعب المطلوبة"⁽³⁾. ويضيف ايضا ان اهم ما يميز مطاولة الاداء الخاص للاعب كرة القدم بان عامل الوقت يفقد فيه الكثير من اهميته ويعتمد بشكل رئيسي على مقدرة اللاعب على اداء الحمل المطلوب تنفيذه لاطول فترة ممكنة مع المحافظة على قدرة اداء الحمل بما يتناسب مع الواجب الحركي والمهاري المراد تنفيذه"⁽⁴⁾.

ويعرف (2002) Yasar sevim مطاولة الاداء على انها " قدرة الفرد على الاداء دون هبوط في المستوى ، ويضيف ايضا ان الحركات في كرة القدم هي (80%) منها تقع ضمن نطاق الطاقة اللاهوائية"⁽⁵⁾. ويعرفها هاشم ياسر (2011) على انها "مقدرة اللاعب على اداء مجموعة من الحركات البدنية و المهارية والخطية اثناء التدريب او المنافسة لفترة زمنية مناسبة دون الشعور بالتعب او هبوط في مستوى الاداء"⁽⁶⁾.

وقد عرفها عبدالله اللامي (2012) ان مطاولة الاداء " تعني مقدرة اللاعب على تكرار الاداء المهاري والخطي بشكلا الفني الصحيح بكفاءة وحيوية طيلة زمن المباراة"⁽⁷⁾.

ومن خلال ماتقدم يمكن للباحث ان يعرف مطاولة الأداء في كرة القدم : انها قدرة خاصة تعتمد على سرعة وقوة ودقة وانسيابية الأداء مع توافق عالي في اداء الحركات والمهارة الخاصة

1 - سراج الدين محمد عبد المنعم ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 192.

2 - سراج الدين محمد عبد المنعم ؛ نفس المصدر ، ص 192.

3 - هاشم ياسر حسن؛ تحمل الاداء للاعب كرة القدم، ط1 : (عمان مكتبة المجتمع العربي ، 2011) ص 16.

4 - هاشم ياسر حسن ؛ نفس المصدر ، ص 40.

5 - Yasar Sevim ؛ enterman biggisi : (Ankara ,nobil yayin evi , 2002) b 232.

6 - هاشم ياسر حسن(2011) ؛ المصدر السابق ، ص 40.

7 - عبدالله حسين اللامي ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 25.

والفعالة بما يخدم تطبيق الواجبات و إمكانية تكرارها بصورة مستمرة وبالكيفية المطلوبة طيلة شوطي المباراة .

ويضيف هاشم ياسر حسن (2011) ان تنظيم تدريب مطاولة الاداء تساعد في تحسين عملية انتقال الاوكسجين الى العضلات العاملة والذي يؤدي الى زيادة مقدرة تلك العضلات على تكرار العمل وبذلك يؤدي الى تطوير مطاولة الاداء ، ان الجهد الذي يبذله لاعب كرة القدم خلال المباراة يحدث باشكال مختلفة اذ نراه مرة يؤدي جهد قصوي او دون القصوي لفترات قصيرة (المراوغة ، الجري بانواعه بالكرة او بدونها ، الانطلاقات السريعة ، المزاحمة على الكرة ، الوثب بانواعه) واحيانا يؤدي عمل بجهد متوسط تبعا لمواقف اللعب المطلوبة . كما ان مستوى تطوير مطاولة الاداء للاعبين كرة القدم تعتمد على كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي. وان استخدام التمرينات الخاصة بتطوير مطاولة الاداء للاعبين كرة القدم في جميع مراحل الاعداد يجب ان ينسجم مع متطلبات وشروط اللعبة لضمان تطوير المستوى البدني والمهاري والخططي وحسب متطلبات التدريب والمنافسة.

● أهمية مطاولة الاداء للاعبين كرة القدم (1) :

- تساعد في اكتساب عناصر اللياقة والقدرات البدنية الخاصة باللعبه .
 - تساعد في اكتساب قوة الإرادة والصفات النفسية لدى اللاعبين.
 - تساعد في اكتساب المهارات الفنية والقابلية الخططية للاعبين .
- ان مستوى مطاولة الاداء للاعبين كرة القدم يتحدد بالاتي:
- شخصية اللاعب : معرفة الدوافع والرغبات والاتجاهات النفسية ومستوى كفاحه وعزيمته و ارادة تحقيق الهدف لديه

- مستوى الاداء الوظيفي لاجهزة الجسم .
- ثبات المستوى الوظيفي لاجهزة الجسم عند الاداء ومقاومة التعب.
- الاقتصاد في الاداء والعمل الوظيفي و صرف الطاقة وتوزيعها اثناء المنافس

2-2 الدراسات السابقة او المشابهه :

2-2-1 دراسة (علاء جاسم محمد طياوي) (2)

" تأثير تمرينات مركبة (بدنية - مهارية) في تطوير تحمل الاداء وبعض المهارات الاساسية للاعبين المتقدمين بكرة القدم للصالات ."

1 - هاشم ياسر حسن (2011)؛ مصدر سبق ذكره ، ص 17-38.

2 - علاء جاسم محمد طياوي ؛تأثير تمرينات مركبة (بدنية - مهارية)في تطوير تحمل الاداء وبعض المهارات الاساسية للاعبين المتقدمين بكرة القدم للصالات : (رسالة ماجستير، غير منشورة جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ،2015) .

وقد هدفت الدراسة الى التعرف على تاثير التمرينات المركبة (بدنية -مهارة) في تطوير تحمل الاداء وبعض المهارات الاساسية ، فضلا عن الفروق الاحصائية في تحمل الاداء وبعض المهارات الاساسية للاعبين المتقدمين بكرة القدم للصالات للمجموعتين التجريبية والضابطة . وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث واهدافه . وقد تكونت عينة البحث من (16) لاعبا من لاعبي نادي العلم الرياضي بكرة القدم الصالات للموسم الرياضي (2013-2014) وقد قسموا الى مجموعتين تجريبية وضابطة) .

وقد توصلت الدراسة الى الاستنتاجات التالية :

• كانت للتمرينات المركبة المستخدمة في المنهاج التجريبي تأثيرا ملحوظا في تطوير تحمل الاداء (القصير ، المتوسط ، الطويل) للمجموعة التجريبية عند مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي .

• حققت التمرينات المركبة (البدنية -المهارة) تطورا ملحوظا في تحمل الاداء (القصير ، المتوسط ، الطويل) في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة .

• كانت للتمرينات المركبة المستخدمة في المنهاج التدريبي تأثيرا ملحوظا في تطوير (الدرجة ، المناولة ، التهديد القريب) للمجموعة التجريبية عند مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي .

• حققت التمرينات المركبة (بدنية - مهارة) تطورا ملحوظا في مهارات (الدرجة ، المناولة ، التهديد القريب) في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بالمجموعة الضابطة .

وقد اوصى الباحث بما يلي:

• اعتماد التمرينات المركبة (بدنية - مهارة) المعدة من قبل الباحث لتدريب لاعبي كرة القدم للصالات من اجل تطوير تحمل الاداء والمهارات الاساسية .

• اعتماد طريقة التدريب الفئري المرتفع الشدة في التدريب على تحمل الاداء والمهارات الاساسية للاعبين كرة القدم للصالات .

• اجراء بحوث على لاعبي كرة القدم للصالات وعلى فئات عمرية اخرى.

وجه التشابه بين الدراسة الحالية ودراسة علاء جاسم محمد :

• لقد تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة علاء في استخدام التمرينات المركبة الخاصة .

• لقد تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة علاء في تنمية مطاولة الاداء .

• لقد تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة علاء في نوع العينة حيث كان كلا الفئتين من الذكور .

• لقد تشابهت الدراسة الحالية مع دراسة علاء في استخدام طريقة التدريب الفئري مرتفع الشدة وشدة الاداء المثالي .

- تشابهت هذه الدراسة مع دراسة علاء في التصميم التجريبي .
- اوجه الاختلاف بين الدراسة الحالية ودراسة علاء جاسم محمد .
- اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة علاء في عدد افراد العينة .
- اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة علاء في نوع اللعبة حيث جرت الدراسة الحالية على كرة القدم للساحات المكشوفة ودراسة علاء تمت على كرة القدم للصالات .
- اختلفت الدراسة الحالية مع دراسة علاء في طريقة اعداد التمرينات المركبة الخاصة من حيث عدد اللاعبين واختتامها بحالات لعب على المرمى .

- الاستفادة من الدراسات السابقة:

- من خلال استعراض الدراسات السابقتين يمكن اجمال استفادة الباحث من خلال النقاط الآتية :
- استفاد الباحث في بلورة مشكلة بحثه وتحديد وصياغة اهدافه وفروضة من خلال الاطلاع على الدراسات السابقتين .
 - استفاد الباحث في تحديد الاطار النظري من خلال الاطلاع على الدراسات السابقتين .
 - استفاد الباحث من تحديد (التصميم التجريبي) المناسب لموضوع الدراسة .
 - استفاد الباحث من الاطلاع على البرنامج التدريبي وكيفية عرضه وكذلك على انواع التمرينات المركبة .
 - استفاد الباحث من خلال اجراء التجانس والتكافؤ لمجموعتي الدراسة (التجريبية والضابطة) والطرق الاحصائية المستخدمة .
 - استفاد الباحث من الدراسات السابقتين في مناقشة نتائج وطريقة استخدام المصادر العلمية .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ، تصميم المجموعتان التجريبية والضابطة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة ومشكلة البحث اذ ان المنهج التجريبي "بشكل عام يهدف الى تجميع البيانات وتبويبها وتصنيفها بطريقة تؤدي الى تحديد الفروض العلمية والتحقيق من صحتها " (1) .

3-2 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثل بلاعبي نادي العلم الرياضي بكرة القدم فئة الشباب للموسم الرياضي (2016- 2017 م) والبالغ عددهم (35) لاعب وتم توزيعهم

¹ - محمد عوض العائدي ؛ اعداد وكتابة البحوث والرسائل الجامعية ، ط1 : (القاهرة ، تقنيات المكتبات ، 2005) ص83.

بالطريقة العشوائية باستخدام القرعة ، الى مجموعتين تجريبية وضابطة بعد استبعاد حراس المرمى واللاعبين المصابين والغير منتظمين بالتمرين .

3-3 تحديد اختبارات المتغير قيد البحث للاعبى نادي العلم بكرة القدم الشباب:

- الاختبار المرشح عن مطاولة الأداء .

بعد تحليل محتوى المراجع العلمية تمكن الباحث من تحديد مجموعة من الاختبارات وتصميم استبان م والتي قدمها عبد الرزاق عبدالله ابراهيم (2015) ⁽¹⁾ حيث جرى تقنينها على نفس مجتمع البحث وفي نفس ملعب نادي العلم الرياضي لكرة القدم في سنين سابقة والتي يمكن استخدامها في قياس مطاولة الاداء واطهر الاستبيان حصول اختبار (الاداء المركب) على اعلى نسبة اتفاق بين الخبراء عن مطاولة الاداء للاعبى كرة القدم الشباب وكما مبين في الجدول (2)

الجدول (2)

نسبة اتفاق آراء السادة ذوي الاختصاص على اهم الاختبارات المرشحة للمتغير قيد البحث

المتغير قيد البحث	الاختبار المرشح من قبل الخبراء	تكرار الاتفاق بين الخبراء	النسبة المئوية لاتفاق الخبراء
مطاولة الاداء	اختبار الاداء المركب	7	%100

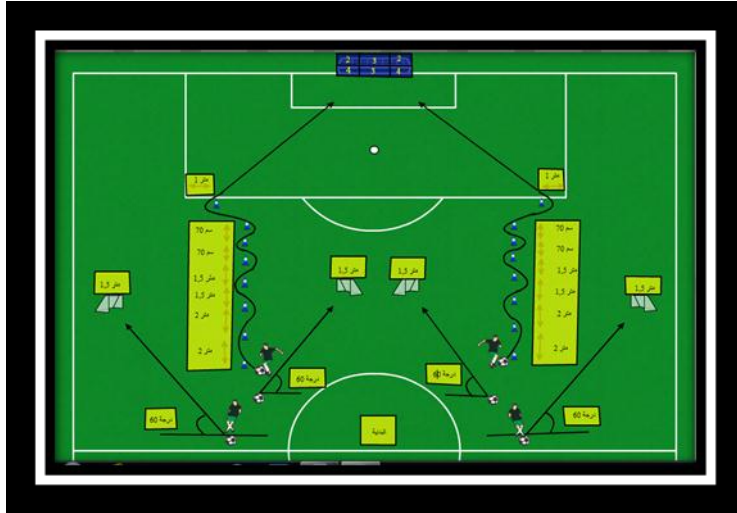
1- اختبار الاداء المركب :

• الغرض من الاختبار : قياس مطاولة الاداء المركب.

- **الادوات المستخدمة :** هدف كرة قدم ، شيش رفيع عدد(2) لتقسيم الهدف كما مبين في الشكل (2) كرة قدم عدد (8) ، شواخص عدد (26) شاخصا ، ساعة التوقيت عدد (1).
- **طريقة الاداء :** توضع الشواخص على الجانبين وبعدد (14) شاخص في كل جانب وتبعد المسافة بين الشاخص الاول ولحد الثالث (2) متر والرابع والخامس (1,5) متر والسابع والثامن (0,70) متر وتبعد الكرات الواحدة عن الاخرى بمسافة (10) متر لكل منهما ، ويبعد هدف عرضة (1,5) متر وبزاوية (60) درجة عن الكرة الاولى ولمسافة (15) متر ، ونفس القياسات للكرة الثانية ومن الجهتين ، وتحدد منطقة تبعد عن الخط الجانبي ل(18) ياردة ب(1) متر لغرض التهديد طولها (1,5) متر ومن الجهتين .
- عند اعطاء اشارة البدء يقوم اللاعب بالمناولة الى منطقة الهدف الاول من جهة اليمين ، بعدها يركض لاداء نفس الحركة بالمناولة الى منطقة الهدف الثاني من جهة اليسار ، ثم يركض مسافة (10) امتار ويقوم بالدرجة بين الشواخص السبعة ثم يصل الى منطقة التهديد الثالثة لغرض التهديد الى الهدف المقسم الى (6) تقسيمات موزعة عليها منطقتي الهدف .
- تكرر هذه العملية من جهة اليمين ثلاثة مرات ومن جهة اليسار ثلاث مرات .
- تحسب (4) درجات لكل تهديد يدخل الكرة الى الجهة المعاكسة ، اما اذا هدف الكرة الى الجهة القريبة ياخذ درجتين فقط .
- تحسب (3) درجات اذا دخلت الكرة وسط الهدف في اثناء التهديد من الجهتين (يسارا ويسارا)
- تحسب درجة واحدة لكل تهديد يرتطم بالعمود او العارضة .

¹ - عبد الرزاق عبدالله ابراهيم ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 120-122.

- تحسب (2,5- 3,5) درجة لكل تهديف يرتطم بالشيش المقسم للهدف وفقا للجهة المعاكسة للتهديف .
 - يجب ان يركض اللاعب الى منطقة البداية لاداء التمرين مرة ثانية .
 - يسجل للاعب اقصى زمن تم فيه اداء المحاولات الستة من البداية الى النهاية .
 - **التسجيل :** يسجل الزمن من بداية اداء التمرين حتى نهاية التمرين من الجهتين ، اما بالنسبة للتهديف فياخذ درجة عند التهديف على الهدفين الموجودين في بداية التمرين ولكل منهما اذا كانت المحاولة صحيحة ، اما اذا كانت خطأ فياخذ اللاعب درجة (صفر) .
 - تحسب جميع درجات اللاعب التي استحقها عند اداء التمرين + ويحسب الزمن الذي انهى فيه التمرين من بداية الحركة الى نهايتها .
 - الدرجة الكلية للاختبار هي (36) درجة ، وكما مبين في الشكل (4).
 - يحسب زمن مطاولة الاداء (للاختبار بأكمله).
 - تحسب درجة الدقة للموقف سواء كانت تمريرة او تهديف كجزء من الاختبار.
 - تقسم الدرجة المسجلة من قبل اللاعب على الدرجة الكلية لدقة الاداء للتمرير او التهديف ليظهر لدينا (نسبة نجاح الاداء).
 - تطرح (نسبة نجاح الاداء) من الواحد الصحيح لينتج لدينا نسبة الفشل لدقة الاداء.
 - تضرب نسبة الفشل لدقة الاداء في زمن الاختبار الكلي لمطاولة الاداء لينتج لدينا جزء من زمن الاداء .
 - يضاف ناتج الخطوة السابقة كجزار لعدم جودة الاداء الى زمن الموقف الكلي لنتج لدينا وحدة قياس النهائية لمطاولة الاداء .
- 3-4 تجانس وتكافؤ مجموعتي البحث:**



الشكل (1)

اختبار مطاولة الاداء المركب.

3-4-1 تجانس مجموعتي البحث:

اعتمد الباحث بإجراء التجانس لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في متغيرات (العمر ، العمر التدريبي ، الطول ، الكتلة) . وحسب الجدول (3) .

الجدول (3)

تجانس مجموعتي البحث التجريبية والضابطة .

معامل الالتواء	المنوال	الوسيط	انحراف معياري	وسط حسابي	وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
0,269	17,5	17,65	0,438	17,666	سنة	العمر
-0,090	4	4	0,739	4.208	سنة	العمر التدريبي
-0,213	172	172	4,025	171,125	سم	الطول
0,435	64	63,50	2,94	63,33	كغم	الكتلة

من الجدول (7) يتبين ان قيم معامل الالتواء تتراوح ما بين ($1 \pm$) وهذا يدل على التوزيع الطبيعي لعينة البحث .

3-4-2 تكافؤ مجموعتي البحث:

لكي نستطيع ذكر ان سبب الفرق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية هو العامل التجريبي لذا علينا ان نقوم بعمل تكافؤ بين المجموعتين لذلك اعتمد الباحث اجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) في المتغيرات الاتية وحسب الجدول (4) .

الجدول (4)

الايواسط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة وقيم (sig) ودلالة الفروق للمتغير قيد الدراسة.

دلالة الفروق	قيم Sig	قيم (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات البحثية
			انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي		
غير معنوي	0.257	1,164	14,095	263,27	16,52	270.57	ثانية	مطاوله الاداء المركب

يتبين من الجدول (4) ان قيمة (ت) المحسوبة لمطاوله الاداء (1,164) وبما ان قيمة (sig) هي اكبر من قيمة (0,05) وهذا يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في المتغير قيد الدراسة مما يدل على تكافؤها في المتغير انف الذكر.

3-5-5 وسائل جمع البيانات:

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

3-5-1 تحليل المحتوى:

من خلال تحليل محتوى المصادر والمراجع العلمية تم التعرف على اهم الاختبارات التي يمكن من خلالها قياس مطاوله الاداء والاستفادة في تحديد الاطار النظري ومختلف المجالات المتعلقة بالدراسة.

3-5-2 الاستبيان:

من خلال تحليل المحتوى المصادر والمراجع العلمية تم تصميم استبيانان يتضمن الاول الاختبارات المرشحة لموضوع الدراسة انظر الملحق (1) والاستبيان الثاني يتضمن التمرينات المركبة الخاصة انظر الملحق (2).

والتي تم عرضها على السادة ذوي الاختصاص من اجل النظر في صلاحية التمرينات المركبة الخاصة واختبارات المناسبة لمطاوله الجهازين الدوري والتنفسي ومطاوله الاداء وملائمتها لطبيعة وعينة و موضوع الدراسة .

3-5-3 المقابلات الشخصية :

اجرى الباحث العديد من المقابلات الشخصية مع السادة ذوي الخبرة والاختصاص والتي ساعدته في موضوع الدراسة .

3-5-4 القياسات والاختبارات موضوع البحث:

3-5-4-1 القياسات :

ان القياسات التي اجراها الباحث هي : (الطول الكلي للجسم ، كتلة الجسم ، العمر) .

3-5-4-2 الاختبارات:

اعتمد الباحث على الاختبارات التي تم تقنينها و تصميمها من قبل (عبد الرزاق عبدالله ابراهيم (2015) والتي تم تطبيقها على مجتمع البحث وعلى نفس الملعب في وقت سابق .

3-6 الأسس العلمية للاختبار:

مع ان الاختبارات مطبقة على نفس مجتمع البحث وفي نفس الملعب في وقت سابق قام الباحث بإجراء المعاملات العلمية للاختبارات وحسب المعطيات التالية.

3-6-1 ثبات الاختبار:

يقصد بالثبات " درجة التجانس او الاتساق بين نتائج مقياسين في تقدير صفة او سلوك ما او قدرة الاختبار على اعطاء نتائج مشابهة تحت ظروف قياس قليلة الاختلاف اذا ما اعيد على الافراد انفسهم " (1).

ولايجاد معامل ثبات الاختبار قام الباحث باستخدام طريقة الاختبار واعادة الاختبار مع تثبيت الظروف قدر الامكان وعلى نفس الافراد عينة التجربة الاستطلاعية الاولى والبالغ عددهم (4) لاعبين اذ تم تطبيق الاختبار يوم 2017/3/16 وإعادته يوم 2017/3/21 وتم استخراج معامل الارتباط البسيط بيرسن اذ اظهرت نتائج الثبات بدرجة عالية وكما في الجدول (5) .

3-6-2 صدق الاختبار:

لغرض التأكد من صدق الاختبارات التي نحن بصدها لجا الباحث الى استخدام ثلاثة انواع من الصدق وهي كما يلي:

- **صدق المحتوى :** ويعد من انواع الصدق الكثيرة الاستخدام ، فقد اكد ملحم انه " اذا ما حقق اختبارا ما مستوى عاليا من صدق المحتوى ، فان هذا يشير الى انه يمثل المحتوى الكلي الذي يدور حولة التقويم " (2) ويمكن الاستدلال على هذا النوع من الصدق من خلال الحصر الشامل للمصادر والمراجع العلمية المختصة في (القياس والتقويم والتدريب الرياضي) بكرة القدم لتحديد الاختبارات الخاصة بمطولة الاداء للاعبين كرة القدم الشباب .

- **الصدق الظاهري :** تم التوصل الى الصدق الظاهري عن طريق عرض الاختبارات المرشحة على السادة ذوي الاختصاص من خلال الاستبيان واتضح ان الاختبارات صادقة في قياس ما وضعت من اجلة.

- **الصدق الذاتي :** تم استخراج هذا النوع من الصدق عن طريق حساب الجذر التربيعي لمعامل الثبات والجدول (5) يوضح ذلك .

3-6-3 موضوعية الاختبار:

للتأكد من موضوعية الاختبار تم الاعتماد على محكمين اثنين* يقومان بتسجيل نتائج الاختبار في ان واحد وقد تم حساب النتائج حسب معامل الارتباط البسيط و اظهرت نتائج الاختبارين معاملات ارتباط عالية في الاختبارات المستخدمة وهذا ما يؤكد موضوعية الاختبارات وكما مبين في الجدول (5).

1 - موسى النبهان ؛ أسباب القياس في العلوم السلوكية : (الاردن ، دار الشروق للنشر والتوزيع ،2004) ص229.
2 - سامي محمد ملحم ؛ القياس والتقويم في التربية وعلم النفس : (عمان ،دار الميسرة للنشر والتوزيع،2000)ص274.

* المحكمان الذين تم الاعتماد عليهما في تسجيل نتائج الاختبار هما:
احمد محمد صالح /مدرب كرة قدم - صالح شهاب / مدرب كرة قدم.

الجدول (5)

معاملات الصدق والثبات والموضوعية لاختبارات المتغير قيد البحث

ت	الاختبارات موضوع الدراسة	الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية
2	اختبار مطولة الاداء المركب	0,89	0,94	0,92

3-7 التصميم التجريبي:

استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه " تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي المحكمة الضبط " (1) .

3-8 تحديد وضبط متغيرات البحث:

يتضمن البحث الحالي المتغيرات التالية :

3-8-1 المتغير المستقل :

يعرف المتغير المستقل " هو المتغير الذي يؤثر على المتغير التابع ولا يتأثر به " (2) ويتمثل المتغير المستقل في البحث الحالي : التمارين المركبة الخاصة بكرة القدم .

3-8-2 المتغير التابع :

المتغير التابع يعني " هو المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل " (3) ، ويتمثل المتغير التابع في البحث الحالي (مطولة الاداء للاعبي نادي العلم بكرة القدم للشباب) .

3-9 الإجراءات الميدانية المستخدمة في البحث :**3-9-1 أسس تصميم التمرينات المركبة الخاصة:**

بعد اطلاع الباحث على المصادر والمراجع العلمية في مجال علم التدريب العام وتدريب كرة القدم او التي لها علاقة بموضوع البحث تم تصميم التمرينات المركبة الخاصة بواقع (12) تمرين وتم عرضها على السادة ذوي الخبرة والاختصاص في استبيان تم اعداده لهذا الغرض ملحق (2) لإبداء الملاحظات حول صلاحية التمرينات المركبة الخاصة ومناسبتها لموضوع وعينة البحث.

تم اعداد التمرينات المركبة الخاصة وفق الاسس التالية :

- مراعاة الفترة التدريبية التي تستخدم فيها هذه التمرينات وهي فترة الاعداد الخاص.
- تم تركيبها من مجموعة تمرينات لقدرات بدنية مع الكرة او بدونها مع بعض المهارات الفنية الشائعة الاستعمال وبعض حالات اللعب التي تمثل الجانب الخططي .
- مراعاة مبدأ التدرج في التمرينات من حيث الصعوبة وعدد اللاعبين المنفذين .
- تضمينها بعض حالات اللعب في الهجوم والدفاع ويمكن تطويرها بما يخدم هدف التمرين .
- ازمنا التمارين بين (20-35 ثا) وهي ضمن النظام الاول والثاني لإنتاج الطاقة وهذه الانظمة هي السائدة بالنسبة للعبة كرة القدم .
- راعى الباحث ان تكون مشابهه لما يمر به اللاعب من مواقف اثناء المباراة مع الاقتصاد في زمن التدريب واستغلاله بالشكل الامثل .

¹ - محمد خليل عباس و(آخرون) ؛ مدخل الى منهاج البحث في التربية وعلم النفس ، ط4 : (عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، 2012) ص192.

² - ربحي مصطفى عليان ، وآخرون ؛ اساليب البحث العلمي وتطبيقاته في التخطيط والادارة ط1 : (عمان دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2008) ص71.

³ -فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خواجه ؛ اسس ومبادئ البحث العلمي ، ط1: (الاسكندرية ، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية ، 2002) ص60.

- التنوع في التمرين الواحد واختتامه بحالة لعب و تهديف على المرمى مما يظفي على اللاعبين جو من التشويق والإثارة وحب الاستمرار في العمل وبذل الجهد لان قمة متعة لالعب كرة القدم هي اللعب والتهديف على المرمى.
- يمكن اشراك اكثر من لاعب في التمرين الواحد وبأداء متزامن مما يعزز ضبط ايقاع الاداء الجماعي للاعبين .
- مراعاتها مجتمع وعينة البحث وطريقة التدريب الفترتي المستخدمة في الدراسة.
- تعطي للاعب خبرة اضافية في التدريب حسب مراكز اللعب المختلفة ، ومختلف الادوار الدفاعية والهجومية وخطوط اللعب المختلفة في ثلث الدفاع والوسط و الهجوم وفي مختلف مناطق اللعب .

3-9-2 تحديد أزمئة وعدد مرات تكرار الأداء لكل تمرين :

حيث تم تنفيذ هذا الإجراء على عينة التجربة الاستطلاعية الثانية والبلغ عددهم (4) لاعبين من عينة الدراسة للتعرف على زمن وعدد مرات تكرار الأداء لكل تمرين معتمد في الدراسة .

3-9-3 تحديد فترات الراحة المعتمدة بين التكرارات والمجاميع :

تم تحديد فترات الراحة بين التكرارات والمجاميع للمجموعة التجريبية حسب طريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة وحسب شروط الطريقة وهي اعطاء راحة غير تامة بين تكرار وآخر أي عند عودة النبض الى (120-130) نبضة بالدقيقة وهو ما يعادل تقريبا من (90-180) ثانية وحسب التجربة الاستطلاعية الثانية .

3-10 التجارب الاستطلاعية :

3-10-1 التجربة الاستطلاعية الأولى :

اجريت هذه التجربة في يوم (16/3/2017 على مجموعة مكونه من (4) لاعبين من مجتمع البحث وكان الهدف منها ما يلي :

- 1- تدريب فريق العمل المساعد والتأكد من كفاءتهم .
- 2- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة .
- 3- التعرف على الصعوبات الإدارية وكذلك الأخطاء التي تحدث أثناء عملية القياس ومحاولة تلافيها .
- 4- تم اعادة نفس التجربة وعلى نفس الافراد يوم 2017/3/21 لإيجاد المعاملات العلمية للاختبارات قيد الدراسة .

3-10-2 التجربة الاستطلاعية الثانية :

حيث تم إجرائها على عينة التجربة الاستطلاعية الاولى وكان عددهم (4) مع الاستعانة ب (4) لاعبين اخرين للمساعدة في تطبيق التمرينات حيث تم اجرائها في يوم (18-19) 2017/3/ وكان الغرض منها ما يلي :

- 1- مدى إمكانية تطبيق التمارين المركبة الخاصة.
- 2- معرفة زمن اداء كل تمرين .
- 3- التعرف على عدد التكرارات في كل مجموعة وعدد المجاميع في الوحدة التدريبية التي وحسب القدرات التي تمتلكها العينة .
- 4- التعرف على الراحة بين التكرارات من جهة وبين المجاميع من جهة ثانية بالاعتماد على قياس النبض وسرعة العودة الى الحالة الطبيعية .
- 5- التعرف على الأخطاء التي يمكن ان تحدث عند تطبيق التمرينات ومحاولة تلافيها.
- 6- تدريب كادر العمل المساعد على كيفية تطبيق التمرينات.

3-11 الإجراءات النهائية للبحث :

3-11-1 تنفيذ الاختبارات القبليّة للمتغيرات قيد البحث :

تم اجراء الاختبارات مطاولة الاداء في يوم 2017/3/22 .

3-11-2 تنفيذ التمرينات المركبة الخاصة:

تم البدء بتنفيذ البرنامج التدريبي على المجموعة التجريبية يوم الاحد الموافق 2017/3/26 وتم الانتهاء من تنفيذ جميع الوحدات الخاصة بتطبيق البرنامج التدريبي للاعبين المجموعة التجريبية في يوم الخميس 2017 /5/18 تزامنا مع المنهاج التدريبي المعد من قبل المدرب والمطبق على المجموعة الضابطة

والنقاط التي تم مراعاتها عند تنفيذ التمرينات المركبة الخاصة هي :

- بدء كافة الوحدات التدريبية بالإحماء العام يعقبه الإحماء الخاص للعضلات المشاركة في أداء كل تمرين من التمارين ضمن الوحدة التدريبية الواحدة .
- تنفيذ التمرينات المركبة الخاصة في بداية الوحدة التدريبية
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع الواحد (3) وحدات تدريبية تم تنفيذها لمدة (8) أسابيع وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية التي تنفذ (24) وحدة تدريبية في البرنامج التدريبي.
- تضمن تنفيذ التمارين المركبة لمجموعة البحث التجريبية دورتين متوسطتين تتضمن كل دورة متوسطة اربع دورات صغرى ويتموج حركة الحمل في كل دورة متوسطة (1:3) .
- اجريت الوحدات التدريبية الثلاثة في الدورات الصغرى لمجموعة البحث التجريبية في ايام (الاحد ،الثلاثاء،الخميس) اما باقي الايام فان اللاعبين يتدربون حسب المنهاج التدريبي المعد من قبل المدرب .
- اوقات دوام التمرين من (20-35) ثانية .
- تم استخدام طريقة التدريب الفترى مرتفع الشدة .
- فترة الراحة بين التكرارات تم تحديدها من خلال التجربة الاستطلاعية عند رجوع النبض الى(120-130) نبضة في الدقيقة.
- اوقات الراحة بين المجاميع (180) ثانية حسب التجربة الاستطلاعية.
- تم التحكم بدرجة حمل التدريب للتمرينات المركبة الخاصة من خلال الاعتماد الحجم (عدد التكرارات) وتثبيت كل من الشدة والراحة .
- ان تموج حركة الحمل في البرنامج التدريبي كان معتمدا عل زيادة الحجم التدريبي الكلي لكل دورة صغرى .

3-11-3 تنفيذ الاختبارات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ تدريب التمرينات المركبة الخاصة للمجموعة التجريبية والتدريبات الخاصة بالمجموعة الضابطة قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) وهو اختبار مطاولة الأداء المركب للاعبين كرة القدم الشباب وبنفس طريقة وتسلسل الاختبار القبلي في يوم 2017/5/20 .

3-12 الوسائل الإحصائية :

والوسائل الإحصائية التي يمكن ان يستفاد منها الباحث حسب المعطيات هي :

- النسبة المئوية .
- الوسط الحسابي .
- الوسيط.
- المنوال .
- الانحراف المعياري .
- معامل الارتباط البسيط (بيرسن) .
- معامل الالتواء .
- اختبارات للعينات المرتبطة .
- اختبارات للعينات غير المرتبطة .

النظام الإحصائي (spss) .

1-4 عرض ومناقشة نتائج المتغيرات قيد البحث:

1-1-4 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مطاولة الاداء للاعبي نادي العلم بكرة القدم الشباب.

الجدول (10)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة وقيم (SIG) لمطاولة الاداء للاعبي نادي العلم بكرة القدم الشباب في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

(*) معنوي اذا كانت قيمة (sig) $\geq (0,05)$

يبين الجدول (10):

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمجموعة الضابطة في مطاولة الاداء ولصالح الاختبار البعدي لدى لاعبي نادي العلم الشباب بكرة القدم اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (5,31) بينما بلغت قيمة (sig) (0,000) وهي اصغر من (0,05) .

1-4-2 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في مطاولة الاداء للاعبي نادي العلم بكرة القدم الشباب.

يبين الجدول (10):

- ان هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في مطاولة الاداء للاعبي نادي

دلالة الفروق	قيم Sig	قيم (ت) المحسوبة	بعدي الضابطة		قبلي الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات البحثية
			انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي		
معنوي ^(*)	0,000	5,31	14,33	246,52	16,52	270,57	ثانية	مطاولة الاداء المركب

العلم الشباب بكرة القدم ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة . ويعزو الباحث هذه الفروق الى التطور الذي حصل في مطاولة الجهازين الدوري والتنفسي للمجموعة الضابطة وحسب نتائج الاختبار البعدي والذي يعد الاساس الذي تبنى عليه مكونات الاداء والاستمرار به . فضلا عن اعتماد المدرب في برنامجة التدريبي على تدريب المهارات الاساسيه مثل الدرجة والمناولة و التهديف لتطوير الاداء اثناء التدريبات الخططية و هي بمجملها تشكل جزء من متطلبات الاداء التي يحتاجها لاعب كرة القدم وان اعتماد المدرب في جزء من تدريباته في اللعب كفريقين ادى الى هذا التطور في مستوى الاداء حيث يشير غازي صالح محمود (2011) ان " المطاولة هي قدرة اللاعب على الاستمرار بالاداء طيلة زمن المباراة بايجابيه دون ظهور عامل التعب مع الاحتفاظ بدقة ومستوى الاداء اثناء المباراة " (1) . ما ساعد على ظهور هذه الفروق المعنويه .

1-2-4 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مطاولة الاداء للاعبي نادي العلم بكرة القدم الشباب.

1 - غازي صالح محمود ؛ كرة القدم المفاهيم - التدريب ط1 : (عمان ، مكتبة المجتمع العربي ، 2011) ص 40.

الايواساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة وقيم (SIG) لمطاوله الاداء للاعبى نادى العلم بكره القدم الشباب فى الاختبارين القبلى و البعدى لمجموعة البحث التجريبية

(*) معنوي اذا كانت قيمة (sig) $\geq (0,05)$:

يبين الجدول(11) :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لمجموعة البحث التجريبية فى مطاوله الاداء ولصالح الاختبار البعدى لدى لاعبي نادى العلم الشباب بكره القدم اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (6,627) بينما بلغت قيمة (sig) (0,000) وهى اصغر من (0,05) .

2-2-4 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية فى مطاوله الاداء للاعبى نادى العلم بكره القدم الشباب.

يبين الجدول (11)

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي و البعدى للمجموعة التجريبية

دلالة الفروق	قيم Sig	قيم (ت) المحسوبة	بعدى التجريبية		قبلى التجريبية		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات البحثية
			انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي		
معنوي (*)	0,000	6,627	23,88	224,12	14,09	263,28	ثانية	مطاوله الاداء المركب

التي نفذت التمرينات المركبة الخاصة فى مطاوله الاداء للاعبى نادى العلم الرياضى بكره القدم الشباب . ويعزو الباحث هذا التطور الى خضوع افراد العينه الى البرنامج التدريبى المعد من قبل الباحث و ضمن سياق الاسس المتبعة فى البحث العلمى وهى اعتماد الباحث على المصادر والمراجع العلمية وخبرته الشخصية وعرض التمارين على اصحاب الخبرة والاختصاص وكذلك طبيعة التمرينات التي تتشابه مع متطلبات وخصوصية اللعبة اثناء المباراة من حيث التنظيم والتقنين من حيث تركيبها من مجموعة من التمرينات البدنية المرتبطة بجانب الاداء المهارى وبعض حالات اللعب على المرمى وعمل الاسناد والدفاع السلبي وهذا ما اكده ابو العلا احمد عبدالفتاح(2012) من ان "التمرينات الخاصة تشمل التمرينات المرتبطة بنوع النشاط الرياضى وتعمل على تنمية جميع العناصر الاساسية التي تتطلبها المنافسة ، وتشبه فى طريقة ادائها نفس متطلبات الاداء فى المنافسة"⁽¹⁾ .

¹ - ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 83.

وان من اسباب ظهور الفروق المعنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في مطاولة الاداء هو التزام عينة البحث بالتدريب بشكل منتظم والمثابرة الاندفاع في اداء التمرينات المركبة الخاصة والتي راعى الباحث في تصميمها عناصر التشويق والاثارة والتنوع في التمرينات البدنية والمهارات الفنية وحالات اللعب التي تخدم الجانب الخططي مع بعض حالات الدفاع السلبي لوضع اللاعب المهاجم تحت الضغط بحيث تكون نهاية التمرين بالتهديف على المرمى بتزامن في اداء لمجموعات من اثنان وثلاثة واربعة لاعبين ومن ثم تبادل الادوار والاماكن بين اللاعبين بتنظيم عالي وانسيابية لحركة اللاعبين مع الاقتصاد في وقت التدريب مكنت من ضبط ايقاع الاداء حسب التكرارات المطلوبة والسيطرة على فترات الراحة البينية والشدة المستهدفة ، و تم تطبيق هذه التمرينات على عينة الدراسة ولمدة (8) اسابيع والتي تضمنت تمرينات متنوعة اخذت بنظر الاعتبار احتياجات اللاعب من الجوانب البدنية والمهارية بما يخدم حالات اللعب على المرمى و التي امتزجت فيها معظم الصفات البدنية بما يخدم اداء لاعب كرة القدم وهذا ما اكده بهاء الدين ابراهيم سلامة (2000) من انه "عندما نتدرب لاسابيع وشهور بانتظام سوف يحدث التكيف الفسيولوجي لهذا الجهد او العمل وهو يعمل على تحسين قدرات الفرد البدنية والوظيفية ، وكذلك يحسن من الفاعلية والقدرة على مطاولة الاداء ومختلف النواحي الفنية الاخرى المرتبطة بالنشاط التخصصي" (1).

ويرى الباحث ان سبب حصول التطور في مطاولة الاداء هو ماتضمنه البرنامج التدريبي من تمرينات مستوحات من الحركات التي يؤديها اللاعب اثناء المنافسة والقدرات البدنية الخاصة التي يتطلبها اداء لاعب كرة القدم والاستمرار به خلال الزمن الطويل لوقت المباراة حيث تنوعت التدريبات بين القفز للعب الكرة بالراس او على موانع مختلفة الارتفاعات او الحجل والجري المتعرج مع الكرة او بدونها او بعض التمرينات البدنية الاخرى حيث يشير خالد جمال السيد (2016) ان " القوة العضلية تلعب دورا مؤثرا في زيادة السرعة والرشاقة والقدرة الخاصة بلاعب كرة القدم مما يعكس ايجابيا على الاداء الافضل للمهارات الاساسية " (2). ويؤكد سراج الدين محمد عبد المنعم (2007) من ان "اي تحركات اذا استمرت لفترة طويلة وزادت عدد المقاومات التي يراد التغلب عليها سواء موانع متكررة تعوق الجري وتجعل اللاعب يقوم بعمليات اللف والدوران والتمويه والوثب و الزجراج والرجوع بالظهر والجري الجانبي يؤدي بصورة كبيرة الى تنمية القوة العضلية " (3).

ان تمرينات فيما يتعلق بالجري في مختلف الاتجاهات للانتقال وسرعة الاداء (الحركة) هو من ضمن متطلبات الاداء التي يحتاجها لاعب كرة القدم وهذا ما اكده خالد جمال السيد (2016) من انه تظهر اهمية السرعة في المباراة في سرعة تغيير الاتجاه ، سرعة الوثب لضرب الكرة بالراس ، سرعة العدو لمسافات قصيرة ، سرعة التمرير والتحرك وتغيير المراكز ، وهي احدى المتطلبات الرئيسية للاداء وترتبط ببقية القدرات البدنية الخاصة وكذلك فان المتطلبات الفنية (المهارية) والخططية تعتمد عليها اعتمادا كبيرا (4).

ان التمرينات التي تمثل تغيير اوضاع الجسم كالتعدية من فوق او اسفل المانع او تغيير اتجاه حركته مع الكرة او بدونها في تركيبة التمرينات عطاها التأثير المطلوب حيث يشر غازي صالح محمود (2011) من انه " يحتاج لاعب كرة القدم الى الرشاقة في محاولة النجاح في دمج عدد من المهارات الاساسية في اطار واحد او التغيير من مهارة الى اخرى او التغيير من سرعته واتجاهه في ايقاع سليم على الارض او في الهواء بطريقة سهلة وانسيابية " (5).

1 - بهاء الدين ابراهيم سلامة(2000) ؛ فسيولوجيا الرياضة والاداء البدني : (القاهرة ، دار الفكر العربي ،2000) ص 28.

2 - خالد جمال السيد ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 59.

3 - سراج الدين محمد عبد المنعم ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 172-173.

4 - خالد جمال السيد ؛ المصدر السابق ، ص 59.

5 - غازي صالح محمود ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 42.

وينتطلب الاداء الجيد للاعب كرة القدم في القدرة على تنسيق الحركات والدقة في تنفيذ المهارات مثل المناولة والتهديف والجري بالكرة وغيرها حيث يشير سراج الدين محمد عبدالمنعم (2007) من ان " التوافق الجيد يعني القدرة على ربط حركة الاعضاء المشتركة في الاداء تبعا للمسارات الحركية المطلوبة للاداء بدقة واقتصاد في المجهود وبالسرعة المطلوبة " (1).

وان من اسباب ظهور الفروق في البرنامج التدريبي من خلال عملية ربط المهارات الفنية الشائعة والاكثر استخداما في المباراة من قبل اللاعبين ومنها الجري بالكرة والمناولة والمراوغة والتهديف على المرمى ونطح الكرة بالراس والتي بمجملها تخدم الاداء المهاري للاعب كرة القدم وهذا ما اكده محمود حمدون الحيايالي (2016) من انه يظهر الاداء المهاري على قدرة اللاعب على اداء اشكال مركبة وكثيرة للمهارات المختلفه تمثل شكل من البناء يتكون من عدة مهارات مترابطة (مدمجة) تؤدي بشكل متتال ويؤثر كل منها في الاخر تأثيرا متبادلا (2). ان ربط الجانب البدني بالاداء المهاري وعلى شكل جمل حركية تخدم الاداء داخل الملعب والاستمرار به كان له الاثر الاكبر في حدوث التطور في مطاولة الاداء حيث يقول عبدالله محمد طياوي (2015) " 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 " (3).

ان هدف التدريب الرئيسي للاعب كرة القدم هو ليس فقط لتطوير الاداء وتحسين متطلباته وانما الاستمرار بجودته ونوعيته ودقته وبمستوى عال طيلة زمن المباراة لذلك فان مطاولة الاداء تعتبر هي المحصلة الناتجة مما تقدم وهي من اهم القدرات الخاصة بلاعب كرة القدم ، وهذا ما اكده سراج الدين محمد عبدالمنعم (2007) " حيث ان لعبة كرة القدم عبارة عن اداء فني لمهارات وخطط اللعب لفترات زمنية طويلة فكانت الحاجة الى مطاولة الاداء الذي يجعل اداء اللاعب يتسم بالكفاءة والدقة طوال زمن اداء المباراة رغم المجهود البدني والعصبي والذهني الذي يبذله اللاعب وبدون ظهور التعب " (4).

ويرى الباحث سبب تطور مطاولة الاداء هو مراعاة مبادئ التدريب الرياضي في تصميم البرنامج التدريبي ، ومنها مبدا الخصوصية اي العمل وفق المتطلبات الخاصة بالعبة ووفق انظمة الطاقة العاملة حيث يشير بهاء الدين ابراهيم سلامة (2000) بانه تعني التخصصية في تدريب كرة القدم ان يتم العمل على تحسين وتنمية نظم انتاج الطاقة الخاصة بكرة القدم والتي تمثل نسبة (30%) للطاقة الهوائية و نسبة (70%) للطاقة اللاهوائية وهذا يعني ان الطاقة اللاهوائية هي الاساسية في تدريب كرة القدم، اما الطاقة الهوائية فيكون الاعتماد عليها بهدف المساعدة في سرعة الاستشفاء اثناء المباراة عند انخفاض معدل اللعب وبين شوطي المباراة وبعد الانتهاء منها (5). ومن مبادئ التدريب الرياضي التي تم العمل بها ايضا هو مبدا الزيادة المقننه للتدريب بتثبيت الشدة وفترات الراحة والزيادة في عدد التكرارات وهذا ما اكده بهاء الدين ابراهيم سلامة (2000) انه اذا لم يستخدم مبدا الزيادة المقننه لحمل التدريب فان مستوى الاداء لن يتقدم ويمكن التحكم في زيادة حمل التدريب بزيادة مكون واحد اولا ، ثم بعد فترة زمنية يمكن زيادة المكون الاخر ، مثل

1 - سراج الدين محمد عبد المنعم ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 307.

2 - محمود حمدون الحيايالي ؛ تأثير مساحات تدريبية مختلفة محددة على وفق تحليل مجريات اللعب في الاداء المهاري المركب والقدرتين الهوائية واللاهوائية ومؤشر التعب للاعب كرة القدم الشباب : (اطروحة دكتوراة ، غير منشورة ، جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2016) ص 23.

3 - عبدالله محمد طياوي ؛ تأثير تمارين بدنية باستخدام نسب مقترحة من الاوزان الاضافية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعب كرة القدم الشباب : (اطروحة دكتوراة ، غير منشورة ، جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2015) ص 79.

4 - سراج الدين محمد عبد المنعم ؛ المصدر السابق ، ص 193.

5 - بهاء الدين ابراهيم سلامة (2000)؛ مصدر سبق ذكره ، ص 287.

زيادة التكرارات في المجموعات او تقليل فترات الراحة البينية حسب ما تقتضيه الحالة التدريبية ويستعان بمعدل النبض كاساس في تقرير مبدا الزيادة المقننة لحمل التدريب (1).

ومن المبادئ التي تم مراعاتها في البرنامج التدريبي مبدا التدرج في الحمل ، وذلك بزيادة عدد التكرارات وتثبيت كل من الشدة والراحة البينية وكذلك التدرج من حيث صعوبة التمرين و نوعية القدرات البدنية المستهدفة والمهارات التي يجري التدرج عليها والجمل الحركية المراد تطبيقها وعدد اللاعبين المشاركين في تنفيذ التمرين حيث انه كلما زاد عدد اللاعبين المشاركين في تنفيذ التمرين زادت صعوبته ، و ان اداء التمرينات المركبة الخاصة بشكل ثنائي ثم ثلاثي ورباعي وتفاعل اللاعبين معها ادى الى حدوث تكيفات فيما يخص تطوير الاداء والاستمرارية وبدا ذلك واضحا من خلال نتائج الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية وهذا ما اكده بهاء الدين ابراهيم سلامة (2000) من ان " مبدا التدرج في حمل التدريب يجب ان يتم بطريقة متسلسلة وعلى فترات زمنية تسمح للاجهزة الحيوية بالتكيف لهذه الاحمال ويستفاد من معدل النبض في التدرج بحمل التدريب وللتأكد من حدوث التكيف للاحمال البدنية " (2).

ومن اسباب ظهور التطور في مطاولة الاداء هو التطور الحاصل في عمل الجهازين الدوري والتنفسي والمتزامن مع التقدم في تطبيق التمرينات المركبة الخاصة وتطور قابليات اللاعبين في الاداء والاستمرار به وتأخير ظهور عوامل التعب وزيادة سرعة الاستشفاء وهذا التطور في الجهازين الدوري والتنفسي هو القدرة على سرعة تبادل الغازات اي زيادة استهلاك الاوكسجين الشرياني والتخلص من ثاني اوكسيد الكربون وسد النقص الاوكسجيني الحاصل من جراء الجهد البدني وبالتالي سرعة اعادة نظام انتاج الطاقة (ATB-PC) مع سرعة ازالة تراكم حامض اللاكتيك من العضلات اثناء فترات الراحة البينية وسرعة الاستشفاء وهذا ما اكده محمود حمدون الحياي (2016) من ان تحسين عمل الجهازين الدوري والتنفسي بزيادة كمية الدم الواصل الى العضلات وتعويض الدين الاوكسجيني الناتج عن الجهد اثناء فترات الراحة بين التكرارات والتمرينات فهو يسرع من عودة نظام خزن الطاقة (ATB-PC) مع ازالة تراكم حامض اللاكتيك في العضلات والدم وهذه العمليات جميعها تحتاج الى طاقة والتي يوفرها النظام الاوكسجيني اثناء فترات هبوط الاداء او فترات الراحة البينية (3).

ان تطبيق التمرينات المركبة الخاصة بطريقة التدريب الفترتي مرتفع الشدة كان له الاثر الكبير في تطوير مطاولة الاداء ، وذلك لان طريقة التدريب الفترتي يشابه اداؤها ما موجود في المباراة من حيث خضوع اللاعب للاداء بالشدة المستهدفة مع اعطائه راحة غير تامة وبالتالي تحقيق ضغط العمل على الاجهزة الحيوية للاعب ووفق انظمة الطاقة الفاعلة في تدريب كرة القدم مع الحاجة الى سرعة استشفاء للجسم اي بتعويض الاوكسجين المصروف والتخلص من مخلفات انتاج الطاقة وتراكم حامض اللاكتيك عند العمل تحت النظامين الاول والثاني لانتاج الطاقة خاصة وان ازمة التمارين المستخدمة بالشدة المثالية تتراوح بين (20-35) ثانية وبمتوسط فترة راحة 90 ثانية مما يتيح عودة النبض الى (120) نبضة / دقيقة تقريبا عند اداء التكرار الثاني وهذا ما اكده سراج الدين محمد عبد المنعم (2007) ان التأثير الوظيفي للتدريب الفترتي مرتفع الشدة هو تحسين التبادل الاوكسجيني بالعضلات وزيادة مقدرة اللاعب على العمل تحت ظروف الدين الاوكسجيني وتنظيم الدورة الدموية وتطوير المقدرة العصبية للتوافق وتنمية مقدرة اللاعب على التكيف للحمل مما يؤخر ظهور التعب وتجديد وتخزين الطاقة (4).

1 - بهاء الدين ابراهيم سلامة ؛ نفس المصدر، ص 287.

2 - بهاء الدين ابراهيم سلامة ؛ نفس المصدر ، ص 288.

3 محمود حمدون الحياي (2016) ؛ مصدر سبق ذكره . ص 90.

4 - سراج الدين محمد عبد المنعم ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 83.

ومن خلال ما تقدم نجد ان التمرينات المركبة الخاصة والتي تم بنائها وفق متطلبات الاداء الخاص بلعبة كرة القدم من نواحي البدنية والمهارية وبعض حالات اللعب على المرمى وملائمتها لطبيعة ومستوى وعمر العينة وضمن انضمة انتاج الطاقة العاملة في لعبة كرة القدم والمبادئ التدريبية التي يعتمد عليها تنظيم التدريب واستخدام طريقة التدريب المناسبة والتي تتيح للاجهزة الحيوية لجسم اللاعب العمل بظروف مشابهه للاداء في المباراة و ضمن فترات العمل واعادة الاستشفاء ووفق الاهداف المطلوبة للتدريب . وان تطور كفاءة عمل الجهازين الدوري والتنفسي والقدرة على الاستمرار بالفعاليات الحيوية لجسم اللاعب بفاعلية من التزود بالطاقة والتخلص من فضلات التفاعلات وسرعة العودة للحالة الشبه طبيعية لمواصلة العمل ادى الى تطور مطاولة الاداء وهذا ما يحتاجه لاعب كرة القدم اثناء المباراة وهذا ما اكده محمد رضا المدامغة ، مهدي كاضم السوداني (2013) من ان " الرياضي الذي يمتلك قدرة اوكسجينية عالية يستطيع تحمل اعباء التدريب اللاوكسجيني بشكل فعال " (1).

4-3-1 عرض نتائج الفروق بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمطاولة الاداء للاعبين نادي العلم بكرة القدم الشباب.

(الجدول)

الايوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة وقيم (SIG) لمطاولة الاداء للاعبين نادي العلم بكرة القدم الشباب في الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية

المعالم الاحصائية المتغيرات البحثية	وحدة القياس	بار بعدي الضابطة		بار بعدي التجريبية		قيم (ت) لمحسوبة	قيم Sig	دلالة الفروق
		وسط حسابي	انحراف معياري	وسط حسابي	انحراف معياري			
مطاولة الاداء المركب	ثانية	246,44	14,33	224,11	23,88	2,780	0,011	معنوي (*)

(*) معنوي اذا كانت قيمة (sig) $\geq (0,05)$:

يتبين من الجدول (12):

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمطاولة الاداء للاعبين نادي العلم الرياضي بكرة القدم الشباب ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية اذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (2,780) ، بينما بلغت قيمة (Sig) لمطاولة الاداء (0,011) وهي اصغر من (0,05) .

4-3-2 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين البعديين للمجموعتين الضابطة والتجريبية لمطاولة الاداء للاعبين نادي العلم بكرة القدم الشباب.

ومن الجدول (12) :

- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبار البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية في مطاولة الاداء للاعبين نادي العلم الرياضي بكرة القدم الشباب ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية .

1 - محمد رضا المدامغة ، مهدي كاضم السوداني ؛ اسس التدريب الرياضي للاعمار المختلفة : (بغداد ، مطبعة وزارة التعليم العالي ، 2013) ، ص 180 .

ويرجع الباحث سبب وجود هذه الفروق الى فاعلية البرنامج التدريبي للتمرينات المركبة الخاصة والى المنهجية العلمية السليمة في اعدادها بمراعات الاسس العلمية ومبادئ التدريب الرياضي من حيث التدرج و تقنين الحمل التدريبي من حيث (الشدة والحجم والراحة) وحسب متطلبات اللعبة وطبيعة ومستوى اللاعبين وبما يخدم رفع مستوى الاداء للاعب كرة القدم ، حيث انه تم اعداد هذه التمرينات وتنويعها من حيث احتوائها على القدرات البدنية الخاصة والمطلوبة للاعب كرة القدم ودمجها بمجموعة من المهارات الاساسية وتنفيذها عبر جمل حركية وحالات لعب على المرمى تخدم جوانب الاداء حيث يشير بهاء الدين ابراهيم سلامة (2000) انه "يسعى الاعداء الفسيولوجي الى توجيه برامج التدريب لتنمية اللياقة اللاهوائية ليتمكن اللاعب من تادية واجباته الفنية بكفاءة دون الشعور المبكر بالتعب الناتج عن نقص الاوكسجين اثناء الاداء مع قدرة اجهزة الجسم على سرعة تسديد هذا الدين خلال انخفاض معدل اللعب ويجب تنظيم الوحدات التدريبية اهدافها للسعي نحو تنمية وتحسين نظم اطلاق الطاقة اللاهوائية تمشياً مع طبيعة الاداء الحديث في كرة القدم" (i) .

ان هذا الترابط بين مكونات التمرينات المركبة الخاصة والتي تم اعدادها بعناية من حيث تنظيمها وسهولة وانسيابية تنفيذها مع الاخذ بعين الاعتبار تنوعها وإضفاء عناصر التشويق والاثارة عند تنفيذها وبتزامن حركي من قبل مجموعات من اللاعبين (اثنان ، ثلاثة وأربعة) لاعبين ، وان اختيار طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة اتاحت تنفيذ هذه التمرينات بالعمل لفترة محددة مع اعطاء فترات راحة غير تامة وهو مشابه لما يفعله لاعب كرة القدم اثناء المباراة من عمل جمل حركية ومهارية بمختلف السرعة والاتجاه كان له الدور الفاعل والرئيسي في تطوير مطاولة الاداء وهذا ما اكده هاشم ياسر حسن (2011) من ان الطرائق التدريبية المستخدمة في تطوير مطاولة الاداء يجب ان تكون مشابهة للحالات التي تحدث في المباراة مع مراعات امكانات اللاعبين الفردية وخلفياتهم التدريبية ، ويضيف ايضا ان طريقة التدريب الفكري من افضل الطرق التي يمكن استخدامها لتطوير مطاولة الاداء البدني والمهاري للاعبين كرة القدم وتهدف هذه الطريقة بشكل رئيسي الى التنسيق بين فترات الاداء ومراحل الراحة المختلفة (2) .

ان التدريب وفق انظمة الطاقة العاملة وسرعة استعادة الاستشفاء ادى الى حدوث هذه الفروق فكرة القدم لها مميزاتا الخاصة بها وان تنوع حركات اللاعب بين القفز وتغيير الاتجاه والجري بمختلف السرعات والاتجاهات مع الكرة او بدونها ادى الى تنوع انظمة الطاقة العاملة ما بين الطاقة اللاهوائية عند اداء الحركات القوية والسريعة والطاقة الهوائية عن اداء الانشطة لفترة طويلة او متقطعة حيث يتم استعادة الجسم لمصادر الطاقة عن طريق الاستشفاء بعد اداء المجهود لفترة زمنية تتناسب مع شدة العمل وفترة استمراره وطبيعة العمل الذي سيجري بعده حيث يشير علي فهمي البيك واخران (2009) ان تأثير الاحمال التدريبية يرتبط ايضا بالتغيرات التي تحدث خلال فترة مابعد العمل اي مرحلة الاستشفاء ، فسرعة استعادة مصادر الطاقة خلال اجزاء او جرعات التدريب تؤدي الى ارتفاع بمستوى الاداء ، حيث ان اعادة مخزون الفوسفات يتم خلال فترة قصيرة تقدر حوالي 3-5 دقائق ويتم تعويض 70% منه خلال ال30 ثانية الاولى بعد الاداء وكذلك استعادة استشفاء الدين الاوكسجيني بدون اللاكتيك من (3-5) دقيقة بعد الاداء اما المكون البطني او استشفاء الدين الاوكسجيني اللاكتاتي حيث يتم الاستشفاء خلال فترة من 30دقيقة الى 1 ساعة (3) .

1 - بهاء الدين ابراهيم سلامة ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 282.

2 - هاشم ياسر حسن ؛ مصدر سبق ذكره ، ص 49 -52.

3 - علي فهمي البيك (واخران) ؛ التمثيل الغذائي ونظم الطاقة اللاهوائية والهوائية : (الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 2009) ص 98.

و يعزو الباحث ان من اسباب تطور مطاولة الاداء هو التزام عينة البحث وتفاعلهم مع البرنامج التدريبي وانتظامهم في ممارسة التدريب كان له الدور الايجابي والفاعل في ظهور النتائج الايجابية.

وان التطور الحاصل في عمل الجهازين الدوري والتنفسي والقدرة على استهلاك الاوكسجين بشكل جيد بالتزامن مع تقدم البرنامج التدريبي ادى الى تطور مطاولة الاداء وهذا ما اكده هاشم ياسر حسن (2011) من ان " لاعب كرة القدم الذي يتمتع بقدرة عالية على استهلاك الاوكسجين يكون ادائه بصفة عامة افضل من اقرانه الذين لا يمتلكون تلك الصفة " (i) .

5- الاستنتاجات والتوصيات :

1-5 الاستنتاجات :

- حققت التمرينات المركبة الخاصة تطورا ملحوظا في مطاولة الاداء عند مقارنة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية .
- حققت التمرينات المركبة الخاصة تطورا ملحوظا في مطاولة الاداء عند مقارنة نتائج الاختبارين البعدين للمجموعتين الضابطة و التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية .

2-5 التوصيات :

- اعتماد التمرينات المركبة الخاصة المعدة من قبل الباحث في تدريب لاعبي كرة القدم الشباب من اجل تطوير مطاولة الاداء.
- اعتماد طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة للتدريب على مطاولة الاداء للاعبين كرة القدم الشباب .
- اجراء بحوث اخرى بطرائق تدريب اخرى .
- اجراء بحوث على الفئات العمرية الاخرى .
- اجراء بحوث اخرى على كرة القدم للصالات .

المراجع العربية

1. ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي المعاصر، ط1: (القاهرة ، دار الفكر العربي ،2012).
2. خالد جمال السيد ؛ الاحمال في كرة القدم ط1 : (الاسكندرية ، مؤسسة علم الرياضة للنشر ودار الوفاء لنديا الطباعة،2016).
3. ربحي مصطفى عليان ، وآخرون ؛ اساليب البحث العلمي وتطبيقاته في التخطيط والادارة ، ط1 : (عمان دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2008).
4. سراج الدين محمد عبدالمنعم ؛ دليل الاعداد البدني لكرة القدم ، ط1 : (الموسوعة العلمية التدريبية ، 2007) .
5. سامي محمد ملحم ؛ القياس والتقويم في التربية وعلم النفس : (عمان ،دار الميسرة للنشر والتوزيع،2000).
6. ضياء حمود مولود السامرائي ؛ تأثير التمرينات المركبة في تطوير بعض العمليات العقلية والاداء المهاري للاعبين الناشئين بكرة القدم : (رسالة ماجستير ، غير منشورة ، جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية ،2007).
7. عادل عباس ذياب ؛ تأثير تمرينات مقترحة في تطوير بعض القدرات الحركية والمهارات الاساسية بكرة القدم : (اطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة ديالى / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ،2013) .

¹ - هاشم ياسر حسن ؛ المصدر السابق ، ص23.

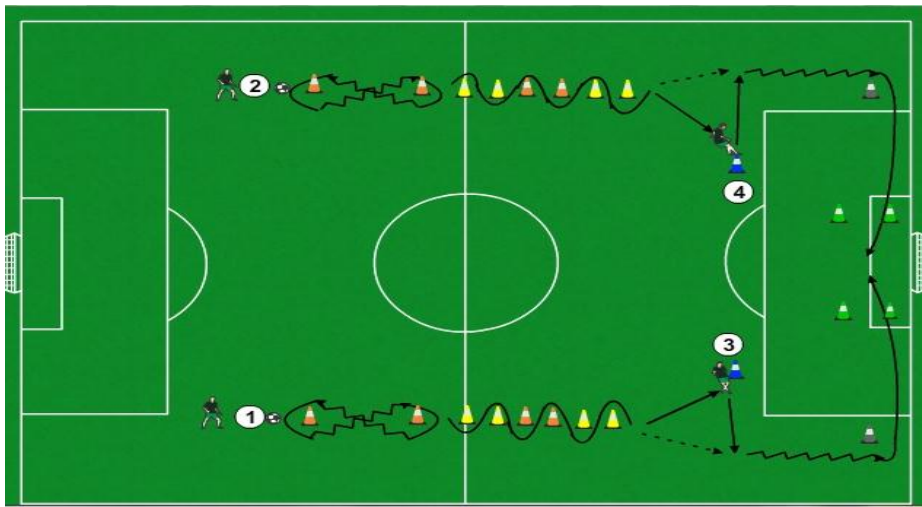
8. عبدالله محمد طياوي ؛ تأثير تمارين بدنية باستخدام نسب مقترحة من الأوزان الإضافية في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب : (اطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2015) .
9. عبدالله حسين اللامي ؛ كرة القدم تعلم تدريب – خطط تخطيط : (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية ، كلية التربية الرياضية، 2012) .
10. عماد الدين عباس ابو زيد ؛ التخطيط والاسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية-نظريات- تطبيقات : (الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 2005)
11. عبد الرزاق ابراهيم الدوري ؛ بناء بطارية اختبارات المطولة لاعبي كرة القدم الشباب في محافظة صلاح الدين: (اطروحة دكتوراه غير منشورة ، جامعة الموصل/كلية التربية الرياضية، 2015).
12. علاء جاسم محمد طياوي ؛ تأثير تمارين مركبة (بدنية – مهارية) في تطوير تحمل الاداء وبعض المهارات الاساسية للاعبين المتقدمين بكرة القدم للصالات : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة تكريت/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2015).
13. علي فهمي البيك (واخران) ؛ التمثيل الغذائي ونظم الطاقة اللاهوائية والهوائية : (الاسكندرية ، منشأة المعارف ، 2009).
14. غازي صالح محمود ؛ كرة القدم المفاهيم – التدريب، ط1: (عمان ، مكتبة المجتمع العربي، 2011) .
15. فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خواجه ؛ اسس ومبادئ البحث العلمي ، ط1: (الاسكندرية ، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية ، 2002).
16. قاسم حسن حسين ؛ اسس التدريب الرياضي ، ط1: (الاردن ، دار الفكر للطباعة ، 1998).
17. محمد رضا المدامغة ، مهدي كاضم السوداني ؛ اسس التدريب الرياضي للأعمار المختلفة : (بغداد ، 2013).
18. محمود حمدون الحياي ؛ تأثير مساحات تدريبية مختلفة محددة على وفق تحليل مجريات اللعب في الاداء المهاري المركب والقدرتين الهوائيه واللاهوائية ومؤشر التعب للاعبين كرة القدم الشباب : (اطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة الموصل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2016) .
19. محمد عوض العائدي ؛ اعداد وكتابة البحوث والرسائل الجامعية ، ط1 : (القاهرة ، تقنيات المكتبات ، 2005).
20. محمد رضا ابراهيم المدامغة ، مهدي كاظم علي السوداني ؛ اسس التدريب الرياضي للأعمار المختلفة : (بغداد ، مطبعة وزارة التعليم العالي، 2013).
21. محمد خليل عباس و(اخرين) ؛ مدخل الى منهاج البحث في التربية وعلم النفس ، ط4 : (عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع ، 2012).
22. موسى النبهان ؛ أسباب القياس في العلوم السلوكية : (الاردن ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 2004) .
23. هاشم ياسر حسن ؛ تحمل الاداء للاعبين كرة القدم، ط1: (عمان ، مكتبة المجتمع العربي، 2011).

المراجع الاجنبية

Yasar Sevim; enterman biggisi : (Ankara ,nobil yayin evi , 2002). -1

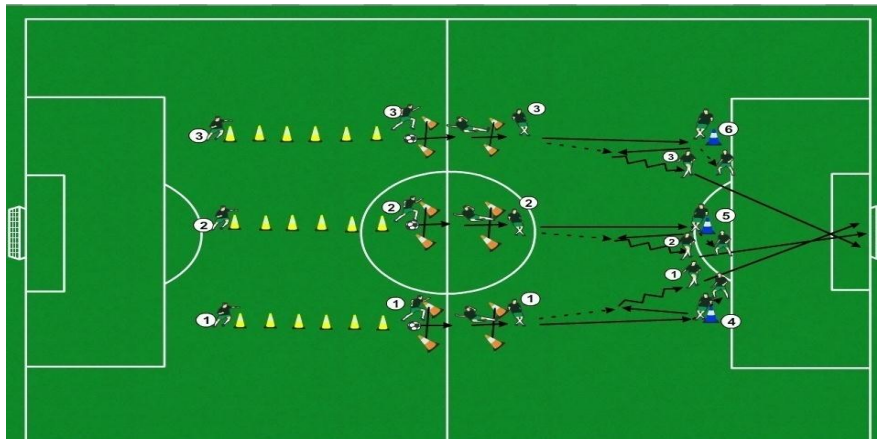
التمرين الاول:

بعد اشارة المدرب ينطلق الاعبان (2,1) للجري بالكرة حول شاخصين المسافه بينهما (10م) ذهابا وايابا ثم ينطلق اللاعبان للدرجة بين (6) شواخص والمسافة بينهما (1.5م) ومن ثم عمل دبل باص مع اللاعبين قرب قوس الجزاء (4,3) والاستمرار بدرجة الكرة والاستدارة من خلف الشاخص وتمرير كرة وطئة الى المنطقة المحددة باربع شواخص داخل منطقة الجزاء ومن ثم يحل اللاعبان (2,1) محل (4,3) ليقوم الاخيران بنفس العمل وهكذا مع بقية اللاعبين على شكل ارسالات ثنائية مع تبادل الجهات بين اليمين واليسار .

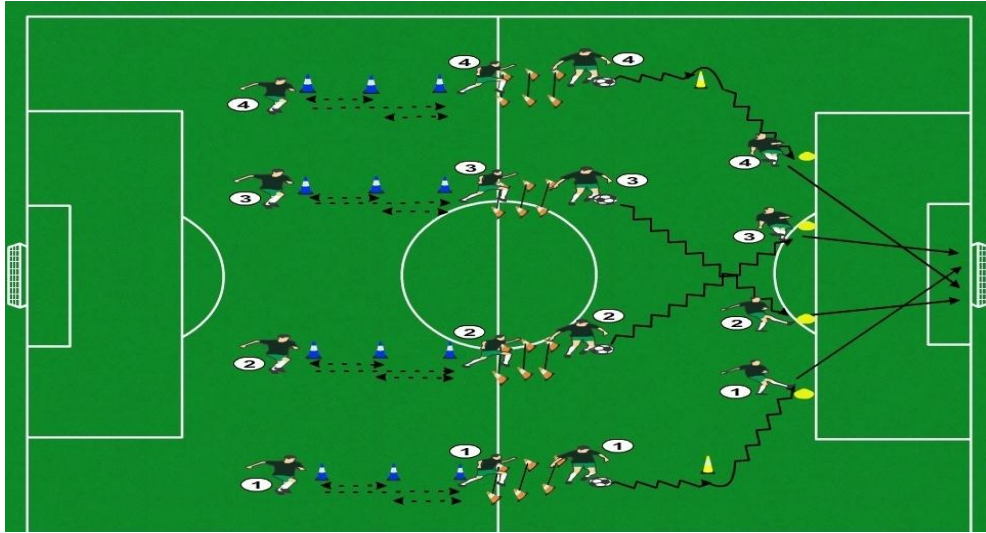


التمرين السابع:

بعد اشارة من المدرب يقوم اللاعبون (3,2,1) بالجري الجانبي بخطوتين الى اليمين وخطوتين الى اليسار بين (6) شواخص المسافة بين كل شاخص واخر (1م) ومن ثم الانطلاق بالكرة وتميرها من اسفل المانع الاول بارتفاع (50سم) والقفز من فوقه ومن ثم الجري الى المانع الثاني على ارتفاع (1متر) وعلى بعد (5م) من الاول والمرور مع الكرة اسفل منه ومن ثم اللعب دبل باص مع اللاعبين (6,5,4) قرب منطقة الجزاء ليقوموا بدور المدافع السلبي وتضييق زاوية التهديد ومن ثم التهديد على المرمى وتبادل الادوار على شكل ارسالات ثلاثية .



ينطلق اللاعبون (1,2,3,4) بالجري بأقصى سرعة من الشاخص الأول الى الشاخص الثاني ثم العودة الى الاول ثم الانطلاق الى الثالث والعودة الى الثاني ثم الى الثالث ثم يقومون بالقفز الثنائي فوق (3) موانع بارتفاع (40سم) ثم يقوم اللاعبون (1,4) بعد تعديده الشاخصين في الأطراف والتوجه إلى منطقة الجراء واللاعبين (2,3) يقومان بالتقاطع وعند وصول اللاعبين الى المناطق المحددة اجراء عملية التهديف من خارج منطقة الجراء وهكذا يستمر التمرين برسالات رباعية مع تبديل مراكز اللاعبين بشكل متسلسل .



ملحق (4)

الدورة المتوسطة الاولى / الاسبوع الثالث / زمن الحمل الكلي للاسبوع (102.12) دقيقة .

اليوم	التمرين	الشدة	متوسط زمن التمرين بالثانية	عدد التكرارات	زمن الراحة بين التكرارات بالثانية	عدد المجميع	زمن الراحة بين المجميع بالدقيقة	زمن التمرين الكلي بالدقيقة	زمن الحمل الكلي مضافا اليه (3) دقيقة للانتقال بين تمرين وآخر
الاحد	التمرين السابع	اداء مثالي	20	4	90	2	3	14.20	33.04
	التمرين الثامن	اداء مثالي	28	4	90	2	3	15.44	
الثلاثاء	التمرين التاسع	اداء مثالي	35	4	90	2	3	16,36	36.00
	التمرين العاشر	اداء مثالي	33	4	90	2	3	16.24	
الخميس	الحادي عشر	اداء مثالي	20	4	90	2	3	14.40	33.08
	الثاني عشر	اداء مثالي	26	4	90	2	3	15,28	

- تم اعتماد مؤشر النبض عند عودته الى ما يقارب (120) نبضة في الدقيقة لتحديد الراحة بين التكرارات والمجمي0ع في كافة التمارين المعتمدة .

ملخص البحث

فاعلية استخدام استراتيجيتي ميرل- تنسون والخارطة الدلالية في تحصيل بعض مفاهيم طرائق التدريس لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

أحمد منذر جهاد أحمد أ.د. أفرح دنون يونس أ.د. طلال نجم عبدالله

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة الموصل

ahmad1021972@gmail.com

هدف البحث إلى:

الكشف عن أثر استخدام استراتيجيتي ميرل- تنسون والخارطة الدلالية في اكساب بعض مفاهيم طرائق التدريس لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، ومعرفة أيهما أفضل.

وافترض الباحث ما يأتي:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية الأولى التي تدرس وفق استراتيجية ميرل- تنسون، وبين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية الثانية التي تدرس وفق استراتيجية الخارطة الدلالية في اختبار تحصيل مفاهيم طرائق التدريس. تكونت عينة البحث من (56) طالباً من طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة تكريت للعام الدراسي (2016-2017)، توزعوا على مجموعتين تجريبيتين، حيث درست المجموعة الأولى وفق استراتيجية ميرل- تنسون، أما المجموعة الثانية فقد درست وفق استراتيجية الخارطة الدلالية، وتم تحقيق التكافؤ لمجموعتي البحث في متغيرات (العمر الزمني، والتحصيل الدراسي في المرحلة السابقة).

بعدها تم تطبيق التجربة واستغرقت (8) أسابيع، تلقى فيها طلاب عينة البحث (16) وحدة تعليمية، وقد طبق الباحث اختباراً تحصيلياً مقنناً، واستخدم الباحث عدداً من الوسائل الإحصائية، وهي ضمن الحقيبة الإحصائية (SPSS)، لإجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث، ولبيان الفروق بين مجموعتي البحث.

أظهرت النتائج تفوق المجموعة التجريبية الثانية التي درست وفق استراتيجية الخارطة الدلالية على المجموعة التجريبية الأولى التي درست وفق استراتيجية ميرل- تنسون في اكساب بعض مفاهيم طرائق التدريس.

استنتج الباحث ما يأتي:

4. نجاح استراتيجيتي ميرل- تنسون والخارطة الدلالية في اكساب بعض مفاهيم طرائق تدريس التربية البدنية وعلوم الرياضة للمرحلة الثالثة.

5. تفوق استراتيجية الخارطة الدلالية على استراتيجية ميرل- تنسون في اكساب بعض مفاهيم طرائق تدريس التربية البدنية وعلوم الرياضة للمرحلة الثالثة.

وفي ضوء هذه النتائج أوصى الباحث بما يأتي:

3. إجراء دراسات أخرى تستخدم نماذج واستراتيجيات غير الاستراتيجيات قيد الدراسة، لمعرفة مدى فاعليتها في اكساب مفاهيم طرائق التدريس لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة،.

4. إجراء دراسات أخرى وباستخدام استراتيجيتي ميرل- تنسون والخارطة الدلالية على عينة من الطالبات لنفس المرحلة ولنفس المادة التعليمية ومعرفة نسبة التطور لديهن، ومقارنة نتائجهن مع نتائج الطلاب والتعرف على الفروق بينهما.

Abstract :

Using Miller- Tynson and indicative map two strategies in acquiring some concepts of the teaching methods of College of Sport Education.

The objectives:

Using Miller- Tynson and indicative map two strategies in acquiring some concepts of the teaching methods of College of Sport Education.

the researcher proposed the following:

There are no statistical indicative differences between the average of the students' scale of the first experimental group which studies Miller – Tynson strategy and the average of the students of the second experimental group which studies indicative map strategy in the test of concepts of teaching methods.

The number of the sample is (56) students, consists of the third year students at the College of Sport Sciences and Physical Education at the University of Tikrit (2016-2017), distributed into two experimental groups, The first group studied according to Miller – Tynson strategy and second group according to the indicative map, and the equivalence had been achieved for the research groups in variables (the chronological age, and Educational level in previous years).

The experiment took 8 weeks and the students have studied (16)

According to the results the researcher has concluded :

1. Success of the Miller-Tynson strategy and indicative map in acquiring some concepts in teaching methods of the sport sciences and physical education for third year students .

2. Superiority of the indicative map strategy against Miller-Tynson strategy in getting some concepts in teaching methods of the sport sciences and physical education for third year students

Recommendations

1. Adopting the two educational samples according to Miller - Tynson and indicative map in developing of innovative thinking for the students of the college of Physical Education and Sport Sciences.

2. Providing a suitable educational environment for developing the innovative thinking and other types of thinking inside the classrooms by developing the innovation, cooperation, respecting the others' opinion, encouraging of search and providing the necessary financial capacity.

Suggestions:-

1. Conducting other studies by using modern strategies and samples other than the strategies used by studies in order to know the range of its activity in studying of the concepts of the teaching methods for the students of the physical education and sport sciences.

2. Conducting other studies by using Miller - Tynson and indicative map on a female students and for the same stage and subject, and checking the percentage of the their development their results comparing with the male students.

1-التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة:

تعد طرائق التدريس والأساليب والاستراتيجيات التربوية من أهم العناصر التي تساهم في نجاح العملية التعليمية، كمان إن التنوع في استخدام طرائق وأساليب مختلفة للتدريس يعمل على رفع الملل عن الطلاب تؤكد الطرائق والأساليب الحديثة على دور المتعلم الإيجابي في العملية التعليمية فهو الذي يتعلم بنفسه وهو الذي يكتشف المعلومات بنفسه، حيث أن الأساليب قد اتسع مداها عبر السنين من حيث مداركها النظرية والعلمية، وأساس الأساليب الحديثة مبني على التفاعل بين المعلم والمتعلم والمادة التعليمية وإعطاء الفرصة الأكبر للطالب لكي يبحث بنفسه عن المعرفة، ولبناء المعرفة لدى المتعلمين يجب أن تعطى للمتعلم فرصة بناء هذه المعرفة بنفسه والمشاركة في عملية بنائها، وتتجلى أهمية البحث في الخروج عن المألوف ومحاولة تسخير هاتين الاستراتيجيتين وتطبيقهما في تعليم المفاهيم الرياضية بشكل عام، وطرائق التدريس خصوصاً، والكشف عن مدى فاعليتهما في تحصيل بعض مفاهيم طرائق التدريس.

1-2 مشكلة البحث:

تكمن مشكلة البحث في عدة تساؤلات وهي:

3. كيف يمكن توظيف هاتين الاستراتيجيتين في اكساب بعض مفاهيم طرائق تدريس التربية

البدنية لدى طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة؟

4. هل تحقق استراتيجيتنا ميرل- تنسون والخارطة الدلالية تطوراً في اكساب بعض مفاهيم طرائق

تدريس التربية البدنية ؟

1-3 هدف البحث:

الكشف عن أثر استخدام استراتيجيتي ميرل- تنسون والخارطة الدلالية في اكساب بعض مفاهيم طرائق تدريس التربية البدنية ، لدى طلاب السنة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

4-3 فرض البحث:

لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية الأولى التي تدرس وفق استراتيجية ميرل- تنسون، وبين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية الثانية التي تدرس وفق استراتيجية الخارطة الدلالية في اختبار اكساب بعض مفاهيم طرائق تدريس التربية البدنية.

6-1 مجالات البحث:

4. المجال البشري: طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية البدنية /جامعة تكريت.
5. المجال المكاني: القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة /جامعة تكريت.
6. المجال الزمني: للفترة من 2016/11/17 ولغاية 2016/12/28 م.

2- الاطار النظري والدراسات السابقة:

1-2 الاطار النظري:

1-1-2 استراتيجيات التدريس:

"كلمت (استراتيجية) مشتقة من الكلمة اليونانية (استراتيجيوس) وتعني فن القيادة، والتي يمارسها كبار القادة، واقتصر استعمالها على الميادين العسكرية". (نعمة، والجبوري، 2015، 79) وبهذا الخصوص نجد أن هناك عدة تعاريف لهذا المصطلح نذكر منها:

عرفها (محمد، 2012) "بأنها عبارة عن خطة عمل عامة توضع لتحقيق اهداف معينة، كما يمكن القول أنها اطار عام مخطط لها جيداً لمجموعة من الافكار والمبادئ والافعال والتحركات والممارسة والاجراءات والاساليب والوسائل المتبعة والتي تتناول مجالاً من المجالات المعرفية". (محمد، 2012، 53)

وعرفها (نعمة، والجبوري، 2015) "هي فن استخدام الامكانيات والوسائل المتاحة بطريقة مثلى لتحقيق الاهداف المرجوة على افضل وجه ممكن، بمعنى انها طرق معينة لمعالجة مشكلة، او مباشرة مهمة أو اساليب عملية لتحقيق هدف معين". (نعمة، والجبوري، 2015، 79)

يتضح لنا من خلال ما سبق مفهوم الاستراتيجية بشكل عام، وعند الحديث عن استراتيجية التدريس نجد أن هناك العديد من التعاريف لهذا المصطلح نذكر منها:

عرفها (عمر، وعبدالكريم، 2008) "بأنها مجموعة من الاجراءات التي يقوم بها المعلم داخل الفصل للوصول إلى أهداف محددة بحيث يمكن تتبعها في التحركات التي تؤدي إلى المخرجات والنتائج". (عمر، وعبدالكريم، 2008، 168)

2-1-2 استراتيجية ميرل - تنسون:

عرفها (الملكي، 2003) "انها نموذج منهجي تعليمي منظم لتعليم المفاهيم، يقدم المفهوم بأسلوب استنتاجي يبدأ بالتعريف ثم ينتقل إلى الجزئيات باعتماد السمات الحرجة المميزة للمفهوم. (الملكي، 2003، 26)

وكذلك عرفها (العزاوي، 2012) "بأنها مجموعة إجراءات تدريسية تدرب الطلبة على تعلم اكتساب المفهوم بالانتقال من الكل إلى الجزء ومن العام إلى الخاص، وحث الطلبة على ذلك الاستنتاج عن طريق العرض الشارح من المدرس مستعملاً الأمثلة المنتمية واللا منتمية مع بيان مسوغات الانتماء والا انتماء وتقديم التغذية الراجعة ". (العزاوي، 2012، 47)

2-1-3 استراتيجية الخارطة الدلالية:

ان استراتيجية تدريس الخارطة الدلالية استراتيجية مفتوحة لتنظيم المعلومات بيانياً عن طريق عرض العلاقات بين المفاهيم والكلمات العامة وتفصيلها الجزئية باعتبارها لا ترتبط بشكل معين أو ثابت، بل متغير ومرن، حيث كلما كثرت مناقشات المدرس وتنوعت في استنارت الخبرات السابقة للطلاب ومعلومات النصوص ازدادت المعلومات التي تحتويها الخرائط الدلالية.

2-3 الدراسات السابقة:

2-2-1 دراسة صيدم (2012):

"أثر توظيف نموذج ميرل - تنسون في بناء المفاهيم الهندسية لدى طلبة الصف الثامن الاساسي لمحافظة غزة".

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أثر نموذج ميرل - تنسون في بناء المفاهيم الهندسية لدى طلبة الصف الثامن الاساسي لمحافظة غزة، ولتحقيق هدف الدراسة اتبع الباحث المنهج الوصفي التحليلي والمنهج التجريبي، تكونت عينة الدراسة من (75) طالباً من طلبة الصف الثامن الاساسي، موزعين على صفي دراسيين، قسمت على مجموعتين احدهما تجريبية والآخرى ضابطة، واستخدم الباحث اختبار (T) لعينتين مستقلتين غير متساويتين في العدد، وقد أظهرت نتائج التحليل الاحصائي: تفوق المجموعة التجريبية التي استخدمت (نموذج ميرل - تنسون الاستراتيجية الرابعة) على اقرانهم المجموعة الضابطة في بناء المفاهيم الهندسية.

2-2-1-2 دراسة صالح (2012):

"فاعلية استخدام الخارطة الدلالية في تدريس العلوم على التحصيل واكتساب بعض عمليات العلم لدى طلاب الصف الاول المتوسط".

هدفت الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام الخارطة الدلالية في تدريس العلوم على التحصيل واكتساب بعض عمليات العلم لدى طلاب الصف الاول المتوسط، إذ تكونت عينة البحث من (116) طالبة قسموا على مجموعتين تجريبية وضابطة، تكونت المجموعة الاولى من (58) طالبة درست وفق طريقة الخارطة الدلالية، والمجموعة الثانية تكونت من (58) طالبة درست وفق الطريقة المعتادة، وقد استغرقت أربعة أسابيع، وتوصلت الباحثة إلى:

1. وجود فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين في لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار التحصيلي.

2. فاعلية استخدام الخارطة الدلالية في تنمية التحصيل الدراسي.

3. فاعلية استخدام الخارطة الدلالية في اكتساب عمليات العلم ككل.

3- إجراءات البحث:

3-1 منهج البحث: المنهج التجريبي.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة تكريت للعام الدراسي (2016- 2017) والذين اختيروا عمدياً وبالبلغ عددهم (99) وبخصوص عينة البحث فقد تكونت من طلاب شعبي (أ ، ب)، وقد تم استبعاد بعض الطلبة، وهم كل من الطالبات وعددهن (2) طالبة، (20) طالب المشاركون في التجارب الاستطلاعية، (12) طالب بسبب الغياب، (9) طالب بسبب الرسوب والتحميل، ليصبح عدد العينة (56) طالباً، وبنسبة (55,4%) من المجتمع الاصلي، وبالقرعة وزعت عينة البحث على مجموعتين وكلاهما مكون من (28) طالب، الأولى متمثلة بشعبة (أ) التي تدرس وفق استراتيجية ميرل- تنسون ، والثانية شعبة (ب) التي تدرس وفق استراتيجية الخارطة الدلالية وكما مبين في الجدول (1):

الجدول (1)

توزيع عينة البحث على المجموعتين التجريبتين

العدد بعد الاستبعاد	عدد الطلبة المستبعدين	العدد قبل الاستبعاد	المجموعة
28	22	50	المجموعة الأولى (ميرل- تنسون)
28	21	49	المجموعة الثانية (الخارطة الدلالية)
56	43	99	المجموع

3-3 التصميم التجريبي: تبنى الباحث تصميم المجموعات المتكافئة ذات الاختبار البعدي، وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

التصميم التجريبي المستخدم في البحث

الاختبارات البعدية	المتغيرات المستقلة	إجراءات التكافؤ	المجموعة
الاختبار التحصيلي	استراتيجية ميرل-تسون	1. العمر الزمني مقاساً بالأشهر. 2. التحصيل الدراسي للطالب في المرحلة الثانية.	المجموعة التجريبية الأولى
	استراتيجية الخارطة الدلالية		المجموعة التجريبية الثانية

3-4-4 تكافؤ مجموعتي البحث: أجرى الباحث اختبارات التكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات التي لها علاقة بالبحث وهي: (العمر الزمني- التحصيل الدراسي في السنة السابق).

3-4-4-1 العمر الزمني:

تم احتساب أعمار افراد عينة البحث بالأشهر وذلك من تاريخ الولادة ولغاية 2016/10/1، وباستخدام الاختبار (T) للمقارنة بين مجموعتي البحث، تبين عدم وجود فرقاً دالاً إحصائياً بينهما، وكما مبين في الجدول (3).

3-4-4-2 التحصيل الدراسي للطالب في السنة الدراسية السابقة:

استخرج الباحث المعدل العام لأفراد مجموعتا البحث التجريبيتان للسنة الدراسية السابقة (الثاني) وتبين عدم وجود فرقاً دالاً إحصائياً بينهما، وكما موضح في الجدول (3).

الجدول (3)

تكافؤ مجموعتي البحث في العمر الزمني والتحصيل الدراسي.

قيمة (T) المحسوبة	التجريبية الثانية		التجريبية الأولى		المجموعة متغير التكافؤ
	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
*0,832	8,638	256,87	10,642	258,72	العمر الزمني (بالأشهر)
*0,23	6,55	58,66	6,98	59,48	التحصيل الدراسي في السنة السابقة

* غير معنوي عند نسبة خطأ (0,05)، ودرجة حرية (54).

3-5-5 تحديد متغيرات البحث وضبطها:

قام الباحث باتخاذ إجراءات لضبط هذه المتغيرات بحيث لا تؤثر على سير البحث.

3-5-5-1 المتغيرات المستقلة:

1. استراتيجية ميرل-تسون.

2. استراتيجية الخارطة الدلالية.

3-5-5-2 المتغيرات التابعة:

تحصيل بعض مفاهيم طرائق تدريس التربية البدنية

3-5-3 المتغيرات غير التجريبية (الدخيلة):

لسلامة التصميم التجريبي جانبان احدهما داخلي والآخر خارجي وفيما يأتي أهم المتغيرات التي تهدد السلامة الداخلية والخارجية:

أولاً/ السلامة الداخلية: وشملت ما يأتي:

5. ظروف التجربة: استطاع الباحث أن يتجاوز كل الصعوبات التي واجهته بحيث لم تؤثر هذه الظروف على سير التجربة.

6. نضج المتعلمين: تم السيطرة على هذا المتغير من خلال اجراء عملية التكافؤ بالعمر الزمني لأفراد عينة البحث

7. خصائص المتعلمين: بما أن الباحث قد حدد خط شروع واحد لكل المتعلمين لأنهم يعتبرون خام وأن طلاب المجموعتين قد تعرضوا إلى نفس البرنامج التعليمي خلال نفس الفترة الزمنية، فلم يكن هناك تأثير لخصائص المتعلمين على سلامة النتائج.

8. الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث: للسيطرة على هذا العامل استخدم الباحث الأدوات ذاتها مع مجموعتي البحث، حيث استخدم جهاز عرض البيانات مع حاسبة إلكترونية لعرض المخططات والصور الخاصة بالاستراتيجيات التعليمية.

ثانياً/ المتغيرات غير التجريبية (الخارجية):

للتأكد من تحقيق السلامة الخارجية ينبغي أن تكون التجربة خالية من الأخطاء الآتية:

3. تفاعل تأثير المتغير التجريبي (المستقل) مع تحيزات الاختبار: هذا العامل ليس له تأثير لأن اختيار العينة كان عمدياً.

4. أثر الإجراءات التجريبية: قام الباحث بضبط العوامل التي تتعلق بالإجراءات وهي:

ت. سرية البحث: حرص الباحث على سرية بحثه، وذلك بعدم إخبار أي فرد من أفراد مجموعتي البحث بأن هناك تجربة بحثية تجرى عليهم.

ث. المادة التعليمية: لقد حددت موضوعات مادة طرائق تدريس التربية البدنية، للفصل الدراسي الأول من السنة الدراسية الثالثة للعام الدراسي (2016-2017)، وتتضمن الموضوعات التالية:

5. علم وفن التدريس.

6. تحليل العملية التدريسية.

7. التغذية الراجعة.

8. أساليب تدريس التربية الرياضية.

ح.المدرس: قام مدرس المادة⁽¹⁾ بتدريس مجموعتي البحث التجريبتين بعد أن تلقى التدريبات

اللازمة والضرورية لذلك، وبالاعتماد على توجيهات وإشراف الباحث.

ذ. مدة التجربة: كانت مدة التجربة متساوية لمجموعتي البحث.

هـ. مكان التجربة: تلقى افراد المجموعتين التجريبتين المحاضرات في مكان واحد وهو

القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة بجامعة تكريت.

3-6 اعداد الوحدات التعليمية:

قام الباحث بإعداد الوحدات التعليمية وفق استراتيجيتي ميرل- تنسون، الخارطة الدلالية

بخطواتها العلمية المعتمدة، ومن ثم قام الباحث بعرض الوحدات التعليمية الملحق (2) على

مجموعة من السادة المختصين من ذوي الخبرة في مجال طرائق التدريس الملحق (1)، وذلك لبيان

مدى صلاحيتها وقد حصل الباحث على موافقة جميع الخبراء وبنسبة اتفاق (100%).

3-7 اعداد اختبار مهارات التفكير الابتكاري:

بعد إطلاع الباحث على العديد من اختبارات مهارات التفكير الابتكاري الذي هو أحد

أهداف البحث، والتي تبناها الكثير من الباحثين السابقين كاختبار العاني 1986، واختبار بيرنستن

1989، واختبار تورانس، واختبار الهاللي 2009، واختار الباحث اختبارين من هذه الاختبارات

ووضعها في استمارة استبانة الملحق (3) وعرضها على مجموعة من السادة من ذوي الخبرة

والاختصاص ، لاختيار الاختبار المناسب، وقد وقع اختيار السادة الخبراء على اختبار الهاللي

(2009) كونه اختبار مقنن على عينة مطابقة لعينة الاختبار.

3-8 التجارب الاستطلاعية:

3-8-1 التجربة الاستطلاعية الاولى لاستراتيجية ميرل- تنسون:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية الاولى للوحدة التعليمية وفق استراتيجية ميرل-

تنسون ، وذلك يوم الثلاثاء المصادف 2016/10/25 على عينة مماثلة لعينة البحث ومن غير

المشاركين في مجموعتي البحث، حيث كانت هذه العينة مكونة من (9) طلاب من شعبة (أ)،

وقد قام الباحث بتدريس موضوع الأهداف التربوية لمعلمي التربية الرياضية، وقد لاقى التدريس بهذه

الاستراتيجية استحسان الطلاب وتفاعلهم وكان مثار اهتمامهم ونشاطهم طيلة فترة التدريس مما دفع

الباحث إلى الاطمئنان على صلاحية الخطط التدريسية الموضوعه سلفاً.

3-8-2 التجربة الاستطلاعية الثانية لاستراتيجية الخارطة الدلالية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية للوحدة التعليمية وفق استراتيجية الخارطة الدلالية ،

وذلك يوم الأربعاء المصادف 2016/10/26 على عينة مماثلة لعينة البحث ومن غير المشاركين

(1) م.م حسام عبد محي.

في مجموعتي البحث، حيث كانت هذه العينة مكونة من (9) طلاب من شعبة (ب)، وقد قام الباحث بتدريس موضوع الأهداف التربوية لمعلمي التربية الرياضية، وقد لاقى التدريس بهذه الاستراتيجية استحسان الطلاب وكان مثار اهتمامهم ونشاطهم طيلة فترة التدريس مما دفع الباحث إلى الاطمئنان على صلاحية الخطط التدريسية الموضوعية مسبقاً.

وقد كان الهدف من إجراء هاتين التجريبتين هو:

1. التأكد من ملاءمة أوقات إجراء الدرس ومدى إمكانية تنفيذه.
2. التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة أثناء الدرس.
3. التعرف على الأخطاء والمعوقات المتوقعة في التنفيذ ووضع الحلول لها.

3-8-3 التجربة الاستطلاعية الثالثة لاختبار تحصيل مفاهيم طرائق التدريس:

من أجل التعرف على مدى صلاحية وملاءمة اختبار تحصيل مفاهيم طرائق التدريس وتعليماته وكيفية الإجابة عليه، قام الباحث بتطبيق الاختبار على عينة عددها (10) طلاب من السنة الدراسية الثالثة للعام الدراسي (2016-2017)، والذين تم استبعادهم من عينة البحث، وذلك يوم الاحد المصادف 2016/12/18، وكان الهدف من الاختبار الكشف عما يأتي:

3. معوقات العمل التي قد تواجه الباحث أثناء اجراء الاختبار على عينة البحث ومحاولة ايجاد الحلول المناسبة لها.
4. احتساب المدة الزمنية المستغرقة في تطبيق الاختبار وضبطها ومدى ملاءمتها للعينة.

3-9 تطبيق التجربة الرئيسة للبحث:

بدأ الباحث بتطبيق تجربة البحث الرئيسة يوم الاثنين المصادف 2016/11/7، حيث قام مدرس المادة بتدريس مجموعتي البحث، حيث درس المجموعة الأولى وفق استراتيجية ميرل-تسون، في حين درس المجموعة الثانية وفق استراتيجية الخارطة الدلالية، ولمدة (8) أسابيع، وأنتهى البرنامج يوم الأربعاء المصادف 2016/12/28.

3-9-1 الاختبار البعدي:

قام الباحث بتطبيق اختبار تحصيل المفاهيم على افراد مجموعتي البحث وذلك يوم الاربعاء المصادف 2017/1/4.

3-10 الوسائل الإحصائية:

تم استخراج جميع العمليات الإحصائية بواسطة الحاسوب الآلي باستخدام نظام (SPSS).

4- عرض النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج الفرضية ومناقشتها:

والتي تنص على أنه " لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات طلاب المجموعة التجريبية الأولى التي تدرس وفق استراتيجية ميرل-تسون، وبين متوسط درجات

طلاب المجموعة التجريبية الثانية التي تدرس وفق استراتيجية الخارطة الدلالية في اختبار اكساب بعض مفاهيم طرائق تدريس التربية البدنية.

وللتحقق من الفرضية استخدم الباحث اختبار (T) لبيان معنوية الفروق بين مجموعتي البحث في اختبار التحصيل المعرفي لبعض مفاهيم طرائق التدريس والجدول (4) يبين ذلك:

الجدول (4)

قيمة (T) بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي لمتغير تحصيل بعض مفاهيم طرائق تدريس التربية الرياضية

المعالم الإحصائية مجموعتي البحث	عدد العينة	الوسط الحسابي س	الانحراف المعياري \pm	قيمة (T) المحسوبة
المجموعة التجريبية الأولى	28	72,35	8,65	*2,51
المجموعة التجريبية الثانية	28	78,03	8,28	

* معنوي عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية (54)

يتبين من الجدول (4) بأن الوسط الحسابي لأفراد المجموعة التجريبية الأولى التي درست وفق استراتيجية ميرل- تنسون بلغ (72,35)، والانحراف المعياري بلغ (8,65)، بينما الوسط الحسابي لأفراد المجموعة التجريبية الثانية التي درست وفق استراتيجية الخارطة الدلالية بلغ (78,03)، والانحراف المعياري (8,28)، وبلغت قيمة (T) المحسوبة (2,51) وهي أكبر من القيمة الجدولية التي تساوي (1,67) عند نسبة خطأ (0,05) ودرجة حرية (54)، وهذه النتائج تدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسط الحسابي لدرجات افراد مجموعتي البحث في التحصيل المعرفي لبعض مفاهيم طرائق التدريس في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية الثانية التي درست وفق استراتيجية الخارطة الدلالية، وبذلك ترفض الفرضية الصفرية وتقبل الفرضية البديلة التي تنص على أنه "توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الوسط الحسابي لدرجات افراد المجموعة التجريبية الأولى التي تدرس وفق استراتيجية ميرل- تنسون، وبين الوسط الحسابي لدرجات افراد المجموعة التجريبية الثانية التي تدرس وفق استراتيجية الخارطة الدلالية في اختبار التحصيل المعرفي لبعض مفاهيم طرائق التدريس ولصالح المجموعة التجريبية الثانية".

4-1-2 مناقشة نتائج الفرضية:

أظهرت نتائج الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين درجات أفراد المجموعتين التجريبتين في اختبار التحصيل المعرفي لبعض مفاهيم طرائق التدريس وتحت تأثير البرنامجين التعليميين، ووفق استراتيجيتي ميرل- تنسون والخارطة الدلالية، ولصالح المجموعة التجريبية الثانية التي درست وفق استراتيجية الخارطة الدلالية.

وفيما يتعلق بتفوق المجموعة التجريبية الثانية التي درست وفق استراتيجية الخارطة الدلالية على المجموعة التجريبية الأولى التي درست وفق استراتيجية ميرل- تنسون بالتحصيل المعرفي

لبعض مفاهيم طرائق تدريس التربية البدنية، يعزو الباحث السبب في ذلك إلى التفاعل والمناقشة بين المدرس والطلاب من جهة وبين الطلاب مع بعضهم البعض من جهة أخرى، واعطاء الفرصة للطلاب بالمناقشة لبلورة الأفكار، وهذا ما أكده (عطية، 1999) بقوله "ان الخريطة الدلالية هي تطبيق للنظرية الدلالية في تفسير المفردات، عندما يقوم المعلم والطلاب بمناقشة الموضوع، ثم تقسيمه إلى مجالات عامة، واخرى فرعية، وربطها على أساس التشابه بين هذه المجالات وتلك". (عطية، 1999، 74)

كما ويعلل الباحث أن تفوق استراتيجية الخارطة الدلالية على استراتيجية ميرل- تنسون، بسبب أن الخريطة الدلالية أدت إلى تكوين علاقات صداقة وتعاون بين الطلاب، وأدى إلى تطوير العلاقات الإيجابية بينهم، وهذا بالتالي أدى إلى راحة كبيرة وعمل تعاوني بين الطلاب بسبب هذه العلاقات، وهذا ما أكده (الخليفي، 1997) إذ "تعد الخارطة الدلالية وسيلة تساعد الطلاب على العمل الجماعي وتنمية روح الجماعة والتعاون والاحترام المتبادل بين المدرس والطالب، وتهيئ في الوقت نفسه الطلاب للفهم والمحاكاة وتقييم المعلومات". (الخليفي، 1997، 115)

5- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات:

3-5 الاستنتاجات:

1. نجاح استراتيجيتي ميرل - تنسون والخارطة الدلالية في اكساب بعض مفاهيم طرائق التدريس لطلاب السنة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
2. تفوق استراتيجية الخارطة الدلالية على استراتيجية ميرل- تنسون في التحصيل المعرفي لبعض مفاهيم طرائق التدريس لطلاب السنة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

4-5 التوصيات:

3. اعتماد النموذجين التعليميين المبنيين وفق استراتيجيتي ميرل- تنسون والخارطة الدلالية في تدريس مفاهيم طرائق التدريس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، والأفضلية لاستراتيجية الخارطة الدلالية.

4. توفير المناخ التعليمي الملائم لتنمية التحصيل المعرفي لبعض مفاهيم طرائق التدريس في قاعاتنا الدراسية وذلك بتنمية روح الابتكار والتعاون واحترام الرأي الآخر وتشجيع البحث والاستطلاع وتوفير الإمكانيات المادية اللازمة لذلك.

3-5 المقترحات:

3. إجراء دراسات أخرى وباستخدام نفس الاستراتيجيتين على عينة من الطالبات لنفس السنة الدراسية ولنفس المادة التعليمية ومعرفة نسبة التطور لديهن، ومقارنة نتائجهن مع نتائج الطلاب والتعرف على الفروق بينهما.

4. إجراء دراسات أخرى تستخدم نماذج واستراتيجيات حديثة غير الاستراتيجيات قيد الدراسة، لمعرفة مدى فاعليتها في تنمية التحصيل المعرفي لبعض مفاهيم طرائق التدريس ، ومقارنة النتائج مع نتائج استراتيجيتي ميرل- تنسون والخارطة الدلالية، والتعرف من خلال النتائج على الاستراتيجية الافضل في تنمية التفكير الابتكاري.

المصادر:

14. الخيفي، حصة خميس. (1997). تعلم مهارات القراءة، آفاق تربوية، العدد العاشر، عدد خاص عن القراءة بالعربية والانجليزية.
15. زيتون، حسن حسين. (2001). مهارات التدريس (رؤية في تنفيذ التدريس)، عالم الكتب ، القاهرة، مصر.
16. صالح، مي محمد أحمد محمد. (2012). فاعلية استخدام الخارطة الدلالية في تدريس العلوم على التحصيل واكتساب بعض عمليات العلم لدى طلاب الصف الاول المتوسط، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الزقازيق، كلية التربية.
17. صيدم، مشاري محمد خميس. (2012). أثر توظيف نموذج ميرل- تنسون في بناء المفاهيم الهندسية لدى طلبة الصف الثامن الاساسي لمحافظة غزة، (رسالة ماجستير غير منشورة)، جامعة الازهر، كلية التربية / قسم المناهج، غزة.
18. العزاوي، حسن علي فرحان، والجميلي، ندى فيصل. (2012). أثر استراتيجية كلوز ماير وميرل- تنسون في اكتساب المفاهيم والاحتفاظ بها لدى طالبات الصف الثاني المتوسط في التربية الاسلامية، مجلة دراسات تربوية، العدد عشرون، بغداد.
19. عطية، جمال سليمان. (1999). فعاليات استراتيجية الخارطة الدلالية في تنمية مهارات الفهم القرائي لدى تلاميذ المرحلة الاعدادية، (رسالة ماجستير غير منشورة)، كلية التربية، جامعة الزقازيق.
20. محمد، مصطفى السايح. (2012). ادبيات البحث في تدريس التربية الرياضية، ط1، دار الوفاء، الاسكندرية.
21. المليكي، عبدالسلام عبده محمد صالح. (2003). اثر استراتيجيتي ميرل- تنسون وكانييه في اكتساب المفاهيم الجغرافية والاتجاه نحو المادة لدى طلاب الصف الأول المتوسط، (اطروحة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد.
22. نعمة ،اقبال عبد الحسين ، والجبوري، نبيل كاظم هريبد. (2015). تقنيات واستراتيجيات طرائق التدريس الحديثة، دار الشؤون الثقافية العامة، بغداد.

23. الهلالي، جمال شكري بسيم. (2009). استخدام استراتيجياتي التعلم البنائي وجانيبه الاستنتاجي وأثرهما في اكتساب واحتفاظ مفاهيم تدريس التربية الرياضية وتنمية التفكير الإبداعي، (اطروحة دكتوراه غير منشورة)، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
الملاحق:

ملحق (1)
أسماء السادة ذوي الخبرة والاختصاص

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	عنوان الوظيفة
1	ضياء قاسم الخياط	أستاذ	طرائق تدريس	جامعة الموصل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	قتيبة زكي طه التاك	أستاذ	تعلم حركي	جامعة الموصل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	وليد وعد الله علي	أستاذ	طرائق تدريس	جامعة الموصل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	حازم أحمد مطرود	أستاذ	طرائق تدريس	جامعة الموصل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	ثيلا مونس علاوي	أستاذ	قياس وتقويم	جامعة الموصل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	ليث محمد داود البنا	أستاذ	طرائق تدريس	جامعة الموصل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	جمال شكري الهلالي	أستاذ	طرائق تدريس	جامعة الموصل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	أياد محمد شيت	أستاذ	طرائق تدريس	جامعة الموصل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (2)

نموذج لوحدة تعليمية وفق استراتيجية الخارطة الدلالية

الزمن : 60 دقيقة

الشعبة : (أ)

الثالث

اليوم والتاريخ : / /

المادة : طرائق التدريس

اسم الموضوع : - الاسلوب الامري.

أهداف الدرس :- أن يكون الطالب قادرا في نهاية الدرس من معرفة : -

5. الاسلوب الامري .

6. تحليل الاسلوب الامري .

7. يطبق الاسلوب الامري.

8. أهداف الاسلوب الامري.

الأهداف السلوكية : - من المتوقع أن يكون الطالب قادرا في نهاية الدرس من أن : -

8. يُعرف الاسلوب الامري.

9. يستطيع تحليل الاسلوب الامري.

10. يحدد الصفات الغالبة على هذا الاسلوب.

11. يحدد القرارات المتخذة خلال الدرس ومن الذي يتخذها.

12. يعدد أهداف الاسلوب الامري.

13. يعطي وصفاً للوحدة التعليمية التي تؤدي بالأسلوب الامري.

14. يرسم خارطة دلالية توضح فيها الاسلوب الامري.

سير الدرس :-

يبدأ المدرس بشرح تمهيدي حول الموضوع الجديد والذي هو الاساليب الحديثة في تدريس

التربية الرياضية (اساليب موستن) . ثم يبدأ بموضوع الدرس والذي هو الاسلوب الامري ، وضمن

الخطوات التالية:

4- تقديم الموضوع " تحليل درس التربية الرياضية " :حيث يقوم المدرس بالتهيئة المناسبة للموضوع

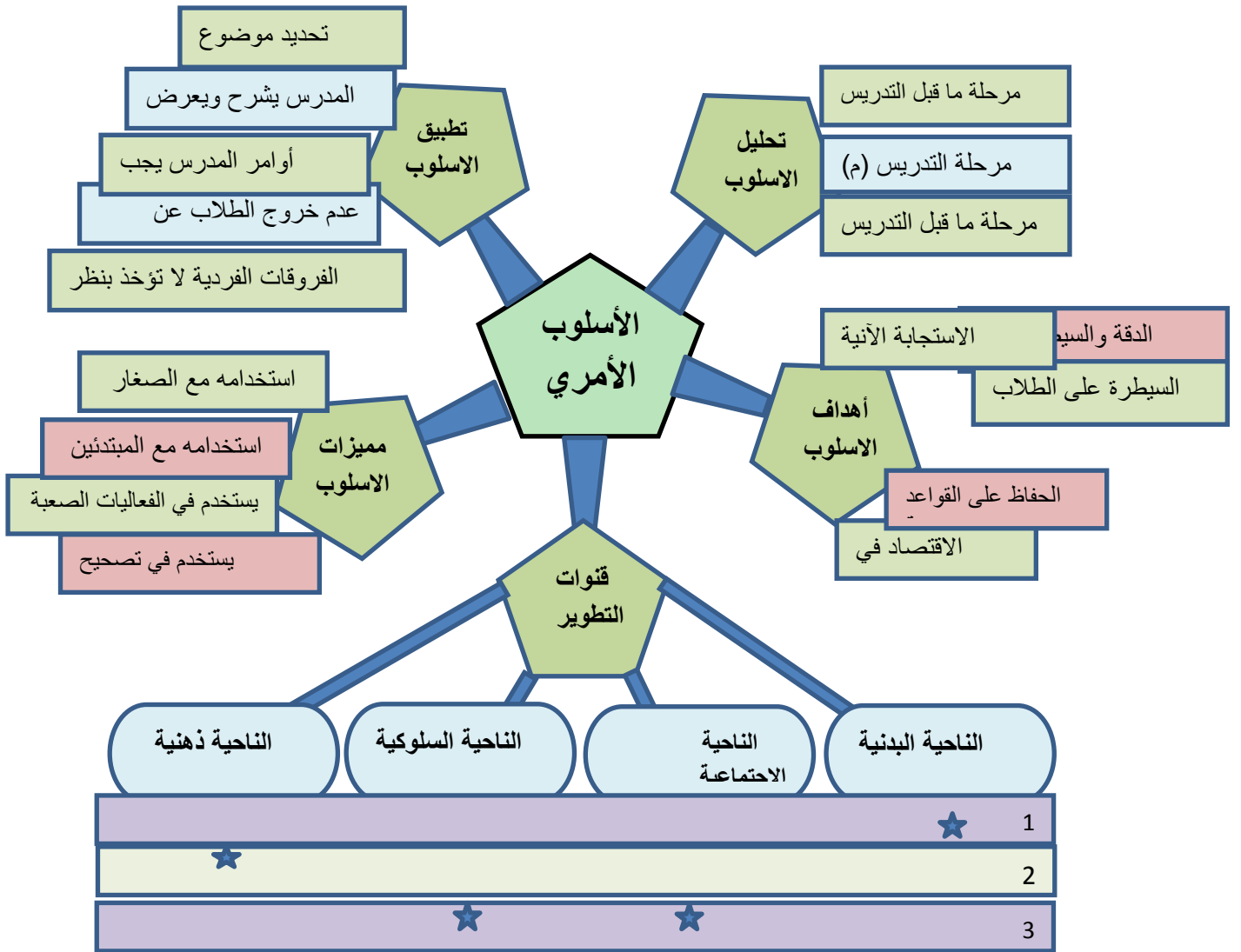
وكتابة العنوان على السبورة أو عرضه بجهاز العرض ، ويفضل أن يكتب اسم الموضوع في

وسط السبورة ويكون داخل شكل مستطيل أو أي شكل هندسي آخر.

5- التصنيف:حيث يناقش المدرس الطلاب في المعلومات المطروحة لتصنيفها ووضعها في

مجموعات، ثم ربط هذه المعلومات ووضعها في شكل خريطة دلالية للموضوع وكما هو مبين

في الشكل التالي:



ويمكن استخدام أشكال أخرى وحسب فكرة المدرس أو الطلاب، بالإضافة إلى استخدام الأقلام الملونة في كتابة هذا النموذج من الخارطة الدلالية .

4. إدراك الخريطة: حيث يوجه المدرس الطلاب لقراءة الموضوع قراءة صامتة مع تأكيد معلومات الخريطة، مع إتاحة الفرصة للطلاب بالإضافة أو الحذف.

5. التطبيق: حيث يكلف المدرس الطلاب بعمل خرائط للموضوع القادم كنشاط بيئي وهو يمثل بمثابة ختام للدرس.

سير الدرس: (وفق استراتيجية ميرل- تنسون)

يبدأ المدرس بشرح تمهيدي حول الموضوع الجديد والذي هو الاساليب الحديثة في تدريس التربية الرياضية (اساليب موستن) . ثم يبدأ بموضوع الدرس والذي هو الاسلوب الامري ، وضمن الخطوات التالية:

3. يعلن المدرس عن اسم المفهوم الرئيس بالقول: سنتناول في هذا اليوم دراسة مفهوم رئيس هو (الاسلوب الامري)، ثم يكتب اسم المفهوم على السبورة.

4. يقدم المدرس تعريف المفهوم (الاسلوب الامري) بعبارة تصف المفهوم وتحدد صفاته المميزة والعلاقات التي يرتبط بها وكالاتي:

الاسلوب الامري: وهو أحد اساليب موسنن التدريسية والذي يعتبره من الاساليب التقليدية، حيث تكون فيه عملية التدريس مباشرة، وكذلك العلاقات مباشرة بين الأمر والانجاز، حيث أن الطالب يعمل ضمن النموذج المعمول له من قبل المدرس، وفيه يتخذ المدرس جميع القرارات التي تتعلق بكل حدث داخل الدرس، والصفة الغالبة على هذا الاسلوب ينبغي أن تكون وفق التصور الآتي:

ج- الانجاز الجيد والذي يأتي بعد الأمر.

ح- يكون المدرس مستمراً بإعطاء الايقاع أو الوزن لضمان استمرار مفعول الأمر والأداء الصحيح من قبل الطلاب.

خ- إن أغلب قرارات المدرس لا تناقش.

د- الجانب الابداعي يقرره المدرس ولا علاقة للطلاب به.

من خلال ما تقدم يمكننا تحديد صفات هذا الاسلوب والتي تميزه عن بقية الاساليب، نذكر الامثلة المنتمية لمفهوم الاسلوب الامري والامثلة الغير منتمية له وبالاتماد على صفاته العامة وهي:

الأمثلة المنتمية	الأمثلة الغير منتمية
4. موضوع الدرس يحدده المرس.	7. موضوع الدرس يحدده الطالب.
5. بداية الدرس يحدده المدرس.	8. بداية الدرس يحدده الطالب.
6. تطبيق الدرس يقرره المدرس.	9. تطبيق الدرس يقرره الطالب.

وبعد توضيح هذه الأمثلة وكيفية انتمائها وسبب عدم انتمائها، يستمر المدرس بالدرس من خلال شرح وتقديم مفهوم مرتبط بهذا الاسلوب ألا وهو تحليل الاسلوب.

المدرس: لكي نفهم الاسلوب الامري بالشكل الامثل يجب أن نحلل هذا الاسلوب، ففي أية عملية تعليمية هناك اثنان يصنعان أو يتخذان القرارات وهما المعلم والطالب، فالأسلوب الامري يتميز بأن المدرس يتخذ جميع القرارات وهذا يعني أن دور المعلم يكون مسؤولاً في مرحلة ما قبل التدريس، ومرحلة التدريس، ومرحلة ما بعد التدريس، ومن ناحية أخرى فإن دور الطالب هو الإنجاز واتباع الاوامر واطاعتها، فجوهر الاسلوب الامري هو العلاقة المباشرة والآنية بين الحافز الصادر من المدرس والاستجابة الصادرة من الطالب، فالحافز هو الاشارة الامرية من قبل المدرس والتي تسبق أي انجاز حركي من قبل الطالب، وكل حركة يقوم بها الطالب تأتي

تبعاً للعرض أو النموذج المقدم من قبل المدرس، وعليه فإن جميع القرارات إن كانت حول اتخاذ المكان، أو الوضع أو وقت البداية، والايقاع والوزن، أو وقت التوقيت، أو مدت الدوام، أو الفواصل بين التمارين كلها تتخذ من قبل المدرس وبصورة منتظمة، وهذا يرجعنا إلى الامثلة المنتمية والغير منتمية السابقة، ونظيف اليها امثلة أخرى حول مفهوم تحليل الاسلوب الأمري:

الأمثلة الغير منتمية	الأمثلة المنتمية
8. يقوم الطالب بتهيئة الادوات الخاصة بالدرس.	8. يقوم المدرس بتهيئة الادوات الخاصة بالدرس.
9. الطالب يعطي الامر ببداية الدرس.	9. المدرس يعطي الامر ببداية الدرس.
10. الطالب يشرف على عملية الاحماء.	10. المدرس يشرف على عملية الاحماء.
11. الطالب يقوم بعرض التمارين.	11. المدرس يقوم بعرض التمارين.
12. يشرف الطالب على أداء التمارين.	12. يشرف المدرس على أداء التمارين.
13. يقوم الطالب بتحديد الواجبات البيتية.	13. يقوم المدرس بتحديد الواجبات البيتية.
14. أخذ الغياب في نهاية الحصة التعليمية يقوم بها الطالب.	14. أخذ الغياب في نهاية الحصة التعليمية يقوم بها المدرس.

10. التدريب الاستجوابي: يقوم المدرس بعرض مجموعة جديدة من الأمثلة المنتمية والغير

منتمية للمفهوم، ولكن هذه المرة بشكل عشوائي والطلب من الطلاب القيام بتصنيفها إلى أمثلة منتمية للمفهوم وغير منتمية له، واعطاء التبرير في كل عملية اختيار، وذلك بطرح السؤال التالي: أي من هذه الامثلة تنتمي للأسلوب الامري وأيها لا تنتمي له؟

س: يشرف الطالب على اوقات الاستراحة بين التمارين؟

س: يحدد المدرس عدد تكرارات كل تمرين؟

س: للطالب الحق في تحديد المستوى الذي يبدأ به التمارين؟

س: تحديد صحة الاداء للتمارين مسؤولية الطالب؟

س: تصحيح الاداء يقوم به الطالب؟

س: يحدد المدرس بداية كل تمرين ويحدد نهايته أيضاً؟

س: يشارك الطالب في اختيار المادة التعليمية وكيفية تطبيقها؟

هذه بعض الاسئلة ويمكن اضافة اسئلة اخرى اذا دعت الحاجة لذلك، فيسأل المدرس هذا السؤال: بعد أن قمنا بتصنيف هذه الأمثلة إلى منتمية للمفهوم وغير منتمية له، أعطوني الآن أمثلة تنتمي للمفهوم وأخرى لا تنتمي له من غير الامثلة المذكورة، وسبب انتمائها وعدم انتمائها؟ ففي هذه الخطوة يعلم الطالب كيفية تحديد الخصائص المشتركة التي تميز المفهوم عن غيره أي أن الطلاب يتعلمون كيفية اشتقاق أهم المميزات التي تميز المفهوم عن غيره واعطاء أمثلة تنتمي للمفهوم وأخرى لا تنتمي له، وبعد الحصول على اجابات الطلاب حول السؤال يتبعه المدرس بالسؤال التالي: ماهي الامور التي يتضمنها الاسلوب الامري؟ ثم يقوم المدرس باستخدام جهاز العرض لعرض مخطط يوضح تحليل الأسلوب الأمري

11. عزل الخاصية: حيث يقوم المدرس بعزل وتحديد خصائص الاسلوب الامري من خلال المخطط المعروف ومن تتبع تفاصيله نتعرف على استعمالات الاسلوب الامري، فعندما نستعمل هذا الاسلوب لأي عملية تدريسية فإنها تتضمن الأمور التالية:
 9. تحديد الموضوع الذي يتطلب اتجاه واحد ينبغي اتباعه.
 10. المدرس يشرح ويعرض الحركة (المهارة أو الفعالية) ويعد الواجب الذي يؤديه الطلاب.
 11. أوامر المدرس ينبغي اطاعتها، والانجاز ينبغي أن يكون متقن.
 12. قرارات المدرس غير قابلة للسؤال أو المناقشة حولها.
 13. يجب أن لا يحاد عن النموذج (أي عدم الخروج عن الواجب).
 14. الفروقات الفردية لا تؤخذ بنظر الاعتبار.
 15. الاستجابات المختارة من قبل الطلاب لا تقبل.
 16. المدرس فقط هو صاحب الخبرة في الموضوع.
- من أجل التشويق والاثارة وحث الطلاب على التفاعل يسأل المدرس: هيا اعطوني أمثلة تنتمي للأسلوب الامري واخرى لا تنتمي له واريد الامثلة لكل فقرة من المضامين السابقة، ثم بعد ذلك يقوم المدرس بتلخيص كل ما سبق ذكره حول الاسلوب الامري.
12. ختام الدرس: حيث يتضمن:

❖ اعطاء واجب تحضير موضوع الدرس القادم (من ص78 إلى ص82) .

❖ على كل طالب اعداد تقرير موضح فيه شرح موجز عن الواجب القادم.

الملحق (3)

نموذج اختبار تحصيل المفاهيم

س1: عرف ما يأتي:

1. عملية التدريس.
2. التغذية الراجعة.
3. تحليل العملية التدريسية.
4. الأسلوب التبادلي.
- س2: عدد ما يأتي:

1. مبادئ التدريس.
2. فوائد تحليل العملية التدريسية.
3. فوائد التغذية الراجعة.
4. قرارات التطبيق في الأسلوب التدريسي.
- س3: صف بإيجاز آلية عمل ما يأتي:

1. آلية التغذية الراجعة الذاتية.
2. الأسلوب الامري.
3. الأسلوب التدريبي.
4. أساليب التضمين.
5. أساليب المراجعة الذاتية.
- 4: حدد عائدية قرارات مراحل الدرس الثلاثة لأساليب التدريس الآتية:

أسلوب المراجعة الذاتية	الأسلوب التبادلي	الأسلوب التدريبي	الأساليب المراحل
			مرحلة ما قبل الدرس
			مرحلة الدرس
			مرحلة ما بعد الدرس

س5: صف بإيجاز ما يأتي:

4. مراعاة الفروق الفردية.

5. عملية تنظيم قرارات مراحل الدرس الثلاثة.

6. العمليات التحضيرية للدرس.

س6: حدد درجة استقلالية المتعلم على قنوات التطوير في الأساليب الآتية:

ت. الأسلوب التدريبي

الحد الأدنى	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	الحد الأعلى
القنوات											
القناة البدنية											
القناة الاجتماعية											
القناة السلوكية											
القناة الذهنية											

ث. الأسلوب التبادلي

الحد الأدنى	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	الحد الأعلى
القنوات											
القناة البدنية											
القناة الاجتماعية											
القناة السلوكية											
القناة الذهنية											

س7: صف القنوات التالية بإيجاز:

1. القناة الذهنية لأسلوب التضمين.

3. القناة الاجتماعية للأسلوب الأمري.

5. القناة الذهنية للأسلوب التبادلي.

س8: اعط مثلاً لما يأتي:

1. العمليات التحضيرية.

2. التغذية الراجعة المتزامنة مع الأداء.

3. التغذية الراجعة كعقاب.

4. البرنامج الفردي لأسلوب التضمين.

س9: أجب عما يأتي:

1. رسم مخطط يوضح مراحل تحليل العملية التدريسية.

2. ثلاثة مواقف لعمليات توجيه التغذية الراجعة.

3. رسم مخطط بياني يوضح العلاقة بين التغذية الراجعة الذاتية والخارجية.

س10: اعط وصفاً موجزاً للعلاقة بين:

1. التدريس كعلم والتدريس كفن.

2. تنويع طرائق التدريس والفروق الفردية.

3. العمليات التحضيرية والعمليات التنفيذية للدرس.

4. التغذية الراجعة الذاتية والخارجية.

س11: أملأ الفراغات:

1. توجه التغذية الراجعة لخمس فئات من المتعلمين هي: أ. _____

ب. _____ ، ج. _____ ، د. _____ ، هـ. _____

2. للتغذية الراجعة أربعة أنواع من السلوك اللفظي هي:

أ. _____ ، ب. _____ ، ج. _____ ، د. _____

3. من أهداف أسلوب التضمين هي:

أ. _____ ، ب. _____ ، ج. _____ ، د. _____

4. في الأسلوب التبادلي هناك أنظمة اتصال منها:

أ. _____ ، ب. _____ ، ج. _____

5. في الأسلوب التبادلي يتخذ المراقب بعض القرارات منها:

أ. _____ ، ب. _____ ، ج. _____ ، د. _____

6. تنويع المثيرات كأحد أساسيات التدريس تتضمن عدة أساليب منها:

أ. _____ ، ب. _____ ، ج. _____ ، د. _____

7. هنالك عدة تقسيمات للتغذية الراجعة، اعط تقسيماً تراه مناسباً لبيئتك.

8. لكي نحث المتعلمين على الأداء الجيد هناك عدة طرق، اذكر بعضاً منها بحسب رأيك.

9. برأيك ما هي الفوائد التي تحققها التغذية الراجعة للمدرس؟