



جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مجلة علوم الرياضة

مجلة علمية محكمة

تصدر عن كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة ديالى

الرقم الدولي

ISSN-e: 2710 - 5016

ISSN : 2074 - 6032



10.1021/ja803370x

المجلد الرابع عشر – العدد 54

كانون الاول - 2022

هيئة التحرير

ت	الأعضاء	التخصص	الصفة	مكان العمل
1	أ.د. ماهر عبد اللطيف عارف Maheraref@yahoo.com	علم الفسلجة	رئيس التحرير	جامعة ديالى -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د سنان عباس علي	طرائق تدريس	عضوا	جامعة ديالى -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د سعد منعم الشخيلي	التدريب الرياضي	عضواً	جامعة بغداد -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د اشرف الدسوقي احمد	فسيولوجيا التدريب	عضوا	جمهورية مصر العربية / جامعة المنصورة
5	أ.د امرالله احمد ابو العينين	علم التدريب الرياضي	عضواً	جمهورية مصر العربية / عميد كلية التربية الرياضية/ جامعة المنصورة
6	أ.د مجدي محمود وكك	فسيولوجيا التدريب الرياضي	عضوا	جمهورية مصر العربية / جامعة طنطا
7	أ.د عبد الحافظ المبروك غوار	إدارة وتنظيم	عضوا	الجمهورية العربية الليبية/ جامعة الزيتونة
8	أ.د مريم خليفة مرب	الإعاقة الرياضية	عضوا	دولة الكويت/ جامعة الكويت/ كلية التربية الاساسية
9	أ.د عمار أبو العلم	البايوميكانيك	عضوا	المملكة الأردنية الهاشمية/ جامعة اليرموك
10	أ.د عمار رواب	تقنيات النشاط البدني	عضوا	تونس/ جامعة محمد خضير بسكرة
11	أ.د. مجاهد حميد رشيد Dr_mujahed14@yahoo.com	تعلم حركي	عضوا	جامعة ديالى -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
12	أ.م.د محمد وليد شهاب	قياس واختبار	عضوا	جامعة ديالى -كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المقوم اللغوي: أ.د. ابراهيم رحمن حميد الاركي

جامعة ديالى كلية التربية للعلوم الانسانية

تسلم البحوث وتثبيت الملاحظات الكترونياً ويدوياً مع مدير التحرير وسكرتير التحرير

مدير التحرير - أ.د. سنان عباس علي

الموقع الالكتروني للمجلة www.sportmag.uodiyala.edu.iq

البريد الالكتروني sportmag@sportmag.uodiyala.edu.iq

أيميل المجلة : diyala.sportmag143@gmail.com

كلمة العدد...

هكذا تمضي بنا سفينة البحث العلمي في بحر علوم الرياضة حاملة
على ظهرها بضاعة العصر المطرز بحروف الباحثين الذهبية التي تنسج
لأجيالنا الزاحفة خيوط ملامح العصر الاتي، ملامح رياضة العراق الساعية
لحجز أحد مقاعد الاوائل المتربعين على عرش الصدارة لتعيد لهذا البلد مجد
بابل وأشور وأشنونا.

فها نحن بمجلتنا وسيلة للتواصل بين الامس واليوم مروراً الى الغد
المشرق لعراق المحبة والتآخي والسلام.

رئيس التحرير

أ.د. ماهر عبد اللطيف عارف

تعليمات النشر في مجلة علوم الرياضة

الى السادة الباحثين الذين يرومون نشر بحوثهم في مجلة علوم الرياضة مراعاة التعليمات الآتية:
ليتسنى لنا نشر بحوثهم بالسرعة الممكنة وضمان عدم تأخير نشر بحوثهم في مجلتنا:

- يرسل البحث على البريد الإلكتروني للمجلة أو تسليم قرص (CD) واحد.
- وصل بمبلغ (100) مائة الف دينار للباحثين من داخل العراق.
- وصل بمبلغ (\$100) مائة دولار للباحثين من خارج العراق.
- وصل بمبلغ (25000) خمسة وعشرون الف دينار للباحثين من داخل العراق عن أجور الاستلال.
- سوف يتم معالجة البحث عن طريق ادخاله ضمن برنامج الاستلال البحثي لمعرفة نسبة الاستلال فيه.
- تعهد خطي من الباحث (الباحثين) بعدم نشر البحث في اي مجلة اخرى او تم استلاله من رسالة ماجستير او اطروحة دكتوراه او الانترنت.
- كتابة عنوان البحث في بداية الصفحة الاولى للبحث ثم اسم الباحث (الباحثين) ومكان العمل والايمل ورقم الصفحة، والكلمات المفتاحية للبحث ثم الملخص باللغة العربية.
- كتابة ملخص البحث باللغة الانكليزية ويتضمن عنوان البحث واسم الباحث والكلمات المفتاحية.
- يجب ان يتضمن الباب الاول الخاص بالبحث ما يأتي المقدمة مع دمج الاهمية والمشكلة والاهداف والفروض والمجالات بصيغة (سرد) للموضوع بدون ترقيم.
- لا يوجد باب ثانٍ في متن البحث.
- يتضمن الباب الثالث ترقيم اعتيادي حيث يبدأ برقم (2) .
- تكون صيغة نهاية البحث تحت تسمية الخاتمة وتكون الاستنتاجات والتوصيات مدمجة خالية من النقاط وبصيغة (سرد) للموضوع.
- لا يتجاوز عدد الصفحات (15) صفحة، واذا زاد عن ذلك يتم دفع مبلغ قدره (2500) الفان وخمسمائة دينار عن كل صفحة.
- استخدام برنامج الطباعة (اوفس، 2007-2010) فقط.
- حجم خط العناوين (16) (Simplified Arabic).
- حجم الخط المستخدم (14) (Simplified Arabic).
- تكون كتابة المصادر في متن البحث اي ترقيم نظام الساعة (اسم المؤلف، السنة، رقم الصفحة).
- تكتب المصادر في نهاية البحث.
- بعد تقويم البحث يتم جلب نسخة معدلة على قرص (CD) بصيغة (Word) (ان وجدت تعديلات من قبل المقوم العلمي) من البحث بأسرع وقت ممكن.
- تأخذ البحوث المسجلة والمقومة تسلسلها بالنشر.
- تعتذر المجلة عن استلام البحوث غير المطابقة للتعليمات في اعلاه.
- يتم ارسال البحث المراد نشره على حساب المجلة الإلكتروني.

diyala.sportmag143@gmail.com

مع الشكر والامتنان

ملاحظة: المجلة غير مسؤولة عن اجراء التصحيحات وغير مسؤولة عن تأخير التصحيحات

إدارة تحرير

مجلة علوم الرياضة

الفهرست

ت	عنوان البحث	اسم الباحث	الصفحة
1	نموذج مقترح لتقييم البناء الحركي لأداء بعض مهارات بساط الحركات الأرضية للمقررات التطبيقية للجمناستيك الفني	أ.د محمد محمد عبد العزيز احمد د. حسين أحمد الحاج حمود	37 – 1
2	تأثير منهج مقترح للياقة الصحية على بعض متغيرات الجهاز التنفسي ومضادات الأكسدة لدى بعض ممارسات اللياقة البدنية	أ.د خالد حمدان آل مسعود أ. م. د نبراس معروف الجلي	47 – 37
3	فاعلية برنامج إرشادي لخفض التنمر في درس التربية الرياضية لطلبة الإعداديات المهنية	م.د جاسم محمد راضي أ.د مسلم حسب الله إبراهيم	63 – 48
4	تأثير تمارين خاصة وفق التفضيلات الحسية (السمعية-البصرية) في تطوير التوقع والرضا لحركي وتعلم مهارتي الارسال المتموج واستقبال الارسال بالكرة الطائرة للاعبات والاحتفاظ بها	أ.م.د بسيم عيسى يونس هبة طلال يوسف	85 – 64
5	تصميم وتقنين جهدين بدنيين ومعرفة اثرهما على متغيري شغل القلب والحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين vo2max وفقا لسرع مختلفة وبمسافة محددة للاعبات الكرة الطائرة	أ.م.د. نعيمة زيدان خلف	95 – 86
6	الأداء المهاري بدلالة التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية	أ.م.د أسيل ناجي فهد	110 – 96
7	تأثير تدريبات التنوع عبر متاهة قابليات الاداء البدني في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية بأعمار تحت 20 سنة بكرة القدم	أ.م.د ليذا رستم يعقوب	121 – 111
8	السيطرة الانتباهيه وعلاقتها باليقظة العقلية لحكام الدرجة الاولى بكرة اليد	م.د ليث خليل جاسم الجوراني أ.م.د قحطان فاضل محمد العزاوي	132 – 122
9	تأثير تدريبات خاصة بأسلوبي البالستي والبلايومترك في بعض أوجه القوة العضلية وانجاز القفز العالي لدى الطلاب	م.م. هونهر محمد رحيم أ.م.د. حسن هاشم عبدالله م. نهبرد محمد طالب	151 – 133
10	تأثير تمارين خاصة بأسلوبي المتدرج الاعتيادي و العصف الذهني في تعلم الأداء الفني والمستوى الرقمي في فعالية رمي الرمح للمبتدئين بأعمار (13-14) سنة	أ.م.د. منذر حسين محمد	162 – 152
11	التنبوء بدقة مهارة التصويب بدلالة القياسات الجسمية والقدرات البدنية للاعمار من (16-17) سنة بكرة اليد	م.د. حيدر أياد مجيد أ.د. ظافر ناموس خلف	180 – 163

197 – 181	م.د دعاء عائد شمخي الطائي	وضع درجات ومستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية لدى لاعبات كرة القدم للصالات	12
213 – 198	م.د. مقداد طارق حامد	اثر تمارين مهارية في تعلم الأداء الفني وتطوير تركيز الانتباه لدقة الطعن في سلاح الشيش	13
226 – 214	م. د نادية عباس محمد	فاعلية استخدام استراتيجية التعلم النشط في تعلم مهارتي الكب والدائرة الخلفية الصغيرة على جهاز العقلة للطلاب	14
234 – 227	م.د رشا عبد الرزاق عبد	تأثير ممارسة الرياضة على الصحة الشخصية وبعض المؤشرات الوظيفية للطالبات الجامعيات غير رياضيات	15
247 – 235	م.م. دريد ضياء مهدي م.م. فرج حمد مجيد م.د طه غافل عبدالله	التسرب وعلاقته بمشاعريك للاكتئاب لدى لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة القدم	16
255 – 248	م.م صفاء عباس شهاب عطوان	فاعلية التمرينات الذهنية باستخدام الحقيبة التعليمية لتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة اليد	17
266 – 256	م.د محمد كاظم صالح	تأثير تمرينات الاداء المهاري في تطوير التوافق والرشاقة ودقة التصويب للاعبين الناشئين بكرة اليد	18
278 – 267	م. تركي هلال كاظم	تأثير تمرينات المقاومة الخاصة في تطوير تحمل القوة لعضلات الرجلين واداء بعض المهارات الهجومية للاعبين منتخب جامعة ديالى بكرة القدم صالات	19
293 – 279	م.م. عمران علي عباس	دور وسائل الاعلام في تنمية الوعي الجماهيري للحركة الكشفية في محافظة ديالى	20

نموذج مقترح لتقييم البناء الحركي لأداء بعض مهارات بساط الحركات الارضية
للمقررات التطبيقية للجمناستيك الفني

*A proposed model for evaluating the kinetic construction of
some floor movement skills In the course of applications in
gymnastics*

د. حسين أحمد الحاج حمود

*Dr. Hussein Ahmed Al Hajj
Hammoud*

أستاذ مساعد بقسم المناهج وتدرّيس التربية
الرياضية بكلية التربية الرياضية - جامعة
أسيوط

أ.د محمد محمد عبد العزيز احمد

*Prof. Dr. Mohamed Mohamed
Abdel Aziz Ahmed*

استاذ مشارك قسم الميكانيكا الحيوية والسلوك
الحركي - كلية علوم الرياضة والنشاط
البدني - جامعة الملك سعود استاذ دكتور بقسم
التدريب الرياضي وعلوم الحركة - كلية التربية
الرياضية - جامعة اسيوط

هدف البحث: يهدف البحث الى وضع نموذج مقترح لتقييم البناء الحركي لاداء بعض مهارات بساط الحركات الأرضية في الجمناستيك لطلاب المرحلة التخصصية بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط.. منهج البحث: تحقيقاً لأهداف البحث استخدم الباحثان المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) نظراً لملاءمته وطبيعة البحث. مجتمع وعينة البحث: يتمثل مجتمع البحث على الخبراء المتخصصين في المناهج وطرق تدرّيس التربية الرياضية والمتخصصون في رياضة الجمناستيك بكلّيات التربية الرياضية. أدوات جمع البيانات: استمارة استبيان تحديد أهم المهارات التي يمكن تدرّيسها لطلاب المرحلة التخصصية في الجمناستيك على بساط الحركات الأرضية. استمارة إستطلاع رأي الخبراء لوضع الدرجة المناسبة لكل مهارة والاهمية النسبية لمراحل اداء المهارات على بساط الحركات الأرضية. مؤشرات الأداء المؤثرة لتقييم اداء طلاب المرحلة التخصصية على بساط الحركات الأرضية. **الاستنتاجات:** وفقاً لآراء الخبراء تم التوصل على عدد (6) مهارات على بساط الحركات الأرضية يمكن تدرّيسها لطلاب المرحلة التخصصية لطلاب كلية التربية الرياضية. صدق وصلاحيّة استمارة تقييم الأداء الفني كوسيلة علمية للتحليل الفني للأداء، وهي وسيلة موضوعية للتقييم وتقدير مستوى الأداء الفني للمهارات قيد الدراسة في الجمناستيك الفني وقد بلغت (6) مهارات على بساط الحركات الأرضية بمراحل الأداء (المرحلة التمهيديّة، المرحلة الرئيسيّة، المرحلة النهائيّة) **التوصيات:** اقتراح استخدام استمارة تقييم الأداء التي توصل لها الباحثان عند تعليم المهارات قيد الدراسة في مقرر تطبيقات في الجمناستيك

Research summary in Arabic

Research goal: The research aims to develop a proposed model for evaluating the kinetic construction for the performance of some skills of the floor movements in gymnastics for students of the specialized stage at the Faculty of Physical Education - Assiut University. The research community consists of experts specialized in curricula and methods of teaching physical education and specialists in gymnastics in the faculties of physical education.

Data collection tools: a questionnaire form to determine the most important skills that can be taught to students of the specialized stage in gymnastics on the floor movements. The floor mat.

Conclusions: According to the opinions of experts, a number of (6) skills on the carpet of ground movements were reached that can be taught to students of the specialized stage for students of the Faculty of Physical Education. The validity and validity of the technical performance appraisal form as a scientific method for technical analysis of performance, and it is an objective means of evaluating and estimating the level of technical performance of the skills under study in the technical gymnastics.

Recommendations: Suggesting the use of the performance evaluation form that the researchers reached when teaching the skills under study in a course of applications in gymnastics.

1- المقدمة:

إن النهضة الشاملة التي تحتاج مختلف المجالات السياسية، والاقتصادية، والثقافية، والرياضية تتطلب زيادة التركيز على العنصر البشري حتى يصبح الإنسان ركيزة التنمية وصانعها، ويعد التعليم مقياساً موضوعياً لقياس تقدم الأمم، ومن ثم أصبحت الرياضة تعتمد على التطور الهائل والسريع للعديد من العلوم الأخرى، ولن نصل إلى إعداد مهني وأكاديمي جيد لطلاب كليات التربية الرياضية دون التأكيد على استخدام كل ما هو جديد وحديث لخدمة التعليم في هذه الكليات. فالترقيـم جزءاً لا يتجزأ من العملية التعليمية ولا يمكن عزل التقييم عن المساق والسياق التعليمي الشامل، وفي ضوء الأهداف المتطورة للعملية التعليمية فلا بد من تطوير جذري لمفهوم التقييم وهو الوسيلة الأساسية للتحقق من الجودة الشاملة في كل منظومة العملية التعليمية. (المراعي. 2008م)

واستخدام التقييم أمراً يبدو حتمياً إذا ما أردنا أن نعرف مدى فاعلية المقررات التي تدرس ، وتحديد حالة المتعلمين وخصائصهم الجسمية والحركية والعقلية والاجتماعية ، فاستخدام التقييم في التدريس يكشف عن أوجه القوة ومواطن الضعف في الأفراد والمقررات الموضوعية ، كما تستخدم

وسائله في أغراض التوجيه وتصنيف الطلاب إلى مجموعات متجانسة وترتيبهم في مستويات تحديد مقدار التحصيل ونوعه تبعاً لكل مستوى. (أبو هرجه ، زغلول 1999)

ويرى أيضاً "أبو النجا أحمد عز الدين" (2003م) أن التقويم جزء لا يتجزأ من عملية التعليم ذاتها، فهي عملية مستمرة وضرورية للمتعلّم لأنه بتقويم أدائه يستطيع أن يتبين مستواه ويقارن بين هذا المستوى وبين ما بذله من مجهود الأمر الذي يحفزه إلى بذل المزيد من الجهد للوصول إلى المزيد من التحصيل كما أنها تعدّ عملية ضرورية للمعلم حتى يستطيع تحديد مستوى طلابه. (عز الدين ، 2003م)

ويذكر "طلحة حسام الدين" (1997م) أن الحركات الوحيدة هي الحركات التي تمر بثلاث مراحل رئيسية يمكن التمييز بينها رغم تداخلها واتصالها وتسمى بالمرحلة التمهيديّة والمرحلة الرئيسيّة والمرحلة النهائيّة، وهي تؤديّ لمرة واحدة وتنتهي بانتهاء تحقيق الهدف منها ومن أمثلتها التصويب في العاب الكرات والوثب والرمي والقفز في العاب القوى ومهارات الجمناستيك المنفصلة. (حسام الدين ، 1997م)

ومن ضمن مؤشرات فعالية الأداء المهاري هي فعالية الانجاز وتقوم فكرتها على مقارنة النتيجة الرياضية المحققة وفيها يستخدم شكل النتيجة الرياضية المحققة معياراً أو مؤشراً لفعالية الأداء المهاري، وهذا الأسلوب يستخدم في تقييم المهارات الرياضية الفعالة. (علاء الدين ، 1995م) وتعتبر رياضة الجمناستيك من الرياضات التي تتصف بالكم الهائل من المهارات والتي يجب أن يتدرب عليها اللاعب لإمكانية تركيب الجمل الحركية علي الأجهزة وفقاً للمعايير المطلوبة، وعند تعلم هذه المهارات يحتاج اللاعب الى كم كبير من التكرارات بالإضافة الى توافر قدرات بدنية ونفسية مناسبة لهذه المهارات. (قطب ، 2011م)

ومن خلال عمل الباحثان لتدريس مقرر الجمناستيك وفي حدود علم الباحثان وجد أنه لا يوجد نموذج مقنن ومقاييس موضوعية يتم على اساسها تقييم الطلاب في مقرر تطبيقات في الجمناستيك حيث جرت العادة في تقييم الطلاب بناء على الخبرة الذاتية للقائم بعملية التقييم ذلك مما يؤدي الى فقدان الموضوعية والثبات في التقييم، وغياب معايير واضحة والافتقار إلى معيار ثابت يلجأ إليه عند التقييم ووفقاً لأسس علمية واضحة بما يتلائم مع الاحتياجات الراهنة الخاصة بدقة تقييم الطلاب والعدالة في وضع درجات المقررات العملية والإتجاهات التربوية الحديثة ومتطلبات سوق العمل مما دعي الباحثان إلى وضع نموذج مقترح لتقييم البناء الحركي لأداء بعض مهارات بساط الحركات الأرضية في مقرر الجمناستيك .

أهمية البحث والحاجة إليه:-

1- الحاجة الماسة إلى التوصل إلى نموذج ثابت يتم اللجوء إليه في عملية تقييم الطلاب في أداء بعض مهارات الجمناستيك على بساط الحركات الأرضية.

- 2- قد يساعد النموذج المقترح المقنن والموضوعي القائمين بالتدريس في سهولة وسرعة الوقوف على الأخطاء الفنية التي تحدث أثناء عملية التعلم للمهارات قيد الدراسة.
- 3- قد تقدم قائمة النموذج المقترح بعض التصورات لتطوير عملية تقييم الطلاب في أداء بعض مهارات الجمناستيك على بساط الحركات الأرضية.

هدف البحث:

- 1- التعرف على مؤشرات البناء الحركي التي تحقق بناء النموذج المقترح لتقييم أداء الطلاب لبعض مهارات الجمناستيك على بساط الحركات الأرضية
- 2- بناء النموذج المقترح لتقييم البناء الحركي لأداء الطلاب بعض مهارات الجمناستيك على بساط الحركات الأرضية

تساؤلات البحث:

- 1- ما أهم مؤشرات تقييم البناء الحركي للخصائص الفنية لبعض مهارات الجمناستيك على بساط الحركات الأرضية
- 2- ما هي محاور تقييم المهارات في النموذج المقترح لتقييم البناء الحركي لأداء الطلاب بعض مهارات الجمناستيك على بساط الحركات الأرضية ؟

2- خطة وإجراءات البحث:

- 2-1 منهج البحث: تحقيقاً لأهداف البحث استخدم الباحثان المنهج الوصفي (الدراسات المسحية) نظراً لملاءمته وطبيعة البحث.
- 2-2 مجتمع البحث: يتمثل مجتمع البحث على الخبراء المتخصصين في رياضة الجمناستيك بكليات وأقسام علوم الرياضة والنشاط البدني وكليات التربية الرياضية (40 خبير)
- 2-3 عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الخبراء المتخصصين في رياضة الجمناستيك بكليات وأقسام علوم الرياضة والنشاط البدني وكليات التربية الرياضية وعددهم (20) خبيراً.

2-4 أدوات جمع البيانات :

استمارة تقييم أداء بعض مهارات الجمناستيك على بساط الحركات الأرضية بإتباع الخطوات التالية:
أولاً: استمارة استبيان لمعرفة أهم المهارات التي يمكن تدريسها في مقرر رياضة الجمناستيك على بساط الحركات الأرضية.

ثانياً: استمارة استبيان لتحديد مؤشرات الاداء المناسبة التي يمكن من خلالها تقييم اداء مهارات الطلاب على بساط الحركات الأرضية.

ثالثاً: استمارة إستطلاع رأى الخبراء لوضع الدرجة المناسبة لكل مهارة والاهمية النسبية لمراحل اداء المهارات على بساط الحركات الأرضية.

رابعا: مؤشرات الأداء المؤثرة لتقييم اداء مهارات الطلاب على بساط الحركات الأرضية.
خامسا: درجات كل مؤشر للمهارات على بساط الحركات الأرضية قيد الدراسة.
أولا: استمارة استبيان تحديد أهم المهارات التي يمكن تدريسها للطلاب في مقرر تطبيقات في
الجمناستيك .

استطلاع رأى الساده الخبراء فى تحديد أهم المهارات التي يمكن تدريسها لطلاب المرحلة
التخصصية فى الجمناستيك على بساط الحركات الأرضية وقد مر الإستبيان بعدة خطوات وهى
كالتالى:

فى حدود ما اطلع عليه الباحثان من الدراسات السابقه والمجلات والدوريات والمراجع العلميه
المرتبطة بمجال رياضة الجمناستيك ، وخصائص المرحلة السنيه لعينه البحث والإطلاع على
توصيف مقرر تطبيقات فى الجمناستيك وذلك بهدف الوقوف على النقاط الأساسيه لإعداد استمارة
الإستبيان .

- الإستبيان فى صورته الأوليه:

قام الباحثان بتحديد بعض مهارات الجمناستيك الفنى والتي يعتقد الباحث أنها تتناسب مع
طلاب المرحلة التخصصية وأحتوى الإستبيان على بعض المهارات الخاصة ببساط (الحركات
الأرضية) والتي احتوت على (7) مهارات فى صورته الأوليه، ثم قام الباحثان بعرض الإستبيان
على الخبراء فى مجال الجمناستيك والبالغ عددهم (20) خبير، مرفق (1) فى الفتره
من 2021/10/13م إلى 2021/11/18م وذلك لإبداء الرأى فى:

- مدى مناسبة المهارات المقترحة بالنسبه للمرحلة.
 - ارتباط كل مهارة ببساط الحركات الأرضية طبقا للمرحلة.
 - كفايه المهارات المختارة من حيث شمولها وارتباطها وموضوعيتها.
 - تعديل أو حذف أو اضافته مهارة أخرى. مرفق (2)
- وجداول (1) يوضح النسبه المئوية لآراء الساده الخبراء فى تحديد اهم المهارات المناسبة لطلاب
المرحلة التخصصية.

جدول (1)

النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء في مناسبة مهارات الجمناستيك قيد الدراسة (ن = 20)

النسبة المئوية	عدد التكرارات	المهارات الخاصة بطلاب المرحلة التخصصية	الأجهزة
%100	20	1. اداء مهارة الدرجة الامامية المتكورة	بساط الحركات الأرضية
%100	20	2. اداء مهارة الدرجة الخلفية المتكورة	
%100	20	3. اداء مهارة الوقوف على اليدين	
%70	14	4. اداء مهارة الشقلبة على اليدين (العجلة)	
%70	14	5. اداء مهارة الشقلبة الامامية على اليدين (handspring)	
%80	16	6. اداء مهارة الشقلبة الخلفية على اليدين	
%25	5	7. اداء مهارة الدورة الهوائية الخلفية المنحنية	

يتضح من جدول (1) النسبة المئوية لآراء السادة الخبراء لمهارات أجهزة الجمناستيك قيد الدراسة حيث تراوحت ما بين (15% : 100%)، والتي في ضوءها تم اختيار المهارات التي حصلت على نسبة 70% فأكثر من مجموع آرائهم، وبذلك تم إستبعاد عدد (1) مهارة وهي (اداء مهارة الدورة الهوائية الخلفية المنحنية) ليصبح عدد المهارات المقبولة (6) مهارة. ثانيا: استمارة استبيان لتحديد مؤشرات الاداء المناسبة التي يمكن من خلالها تقييم اداء طلاب المرحلة التخصصية .

بعد قيام الباحثان بتحديد اهم المهارات التي يمكن تدريسها لطلاب في مقرر تطبيقات في الجمناستيك مرفق (2)، قام الباحثان بتصميم استمارة استطلاع رأى السادة الخبراء حول تحديد أهم مؤشرات الأداء المناسبة لكل مهارة وفق البناء الحركي والنواحي الفنية المرتبطة بالأداء والتي يمكن من خلالها تقييم الطلاب مرفق (3)، وقد استخدم الباحثان تحليل المحتوى لعدد من المراجع العلمية في رياضة الجمناستيك ، لتحديد المراحل الفنية للأداء وبذلك تم تحديد مراحل الأداء الثلاث (المرحلة التمهيدية ، المرحلة الرئيسية ، المرحلة النهائية) ويتضح ذلك من جداول (2)(3)(4)(5)(6)(7) .

2-5 المعاملات العلمية لاستمارة تقييم مؤشرات أداء الفني للمهارات على بساط الحركات الأرضية في الدراسة:

أ- الصدق المنطقي أو صدق المحتوى :

قام الباحثان بحساب صدق الاستمارة عن طريق استخدام صدق المحتوى بعرض الاستمارة على السادة الخبراء ، وذلك لتحديد المهارات الأكثر مناسبة لطلاب المرحلة التخصصية بكلية التربية الرياضية - جامعة أسيوط في الجمناستيك الفني، وبعرض النقاط الفنية ومراحل الأداء الفني للمهارات قيد الدراسة من أجل تحديد الأهمية النسبية لدرجة مناسبتها وصياغة العبارات، وعرضها على مجموعة من الخبراء في التقدير والحكم الكيفي والكمي على مفردات الاستمارة ظهر صدق المضمون (المحكمين لمكونات الاستمارة وأنها ذات دلالة إحصائية عالية لقياس ما وضعت من أجله) .

وأيضاً تم التأكد من مدى كفاية الاستمارة في تقييم مستوى الأداء الفني للمهارات قيد الدراسة، من خلال البيانات الخاصة بمراحل الأداء وفقاً لدرجة أهميتها وعلى أساس الدرجة الكلية المقدرة (40) درجة للمهارات قيد الدراسة على بساط الحركات الأرضية - وتم تحديد الدرجة الخاصة بكل مهارة من خلال حساب درجة كل مؤشر فني (نقطة فنية) وفقاً للأهمية النسبية لهذه المرحلة، ومن خلال ذلك تحقق التناسق الداخلي للاستمارة ككل للمهارات قيد الدراسة. وبالتالي تم تحقيق صدق التكوين الفرضي للاستمارة ، وهذا على أساس أن الدرجات الفرعية هي مؤشر جيد للدرجة الكلية.

ب- صدق التمايز:

تم إيجاد معامل الصدق باستخدام المقارنة الطرفية حيث اختار الباحث (40) طالباً من طلاب المرحلة التخصصية ثم قام بتطبيق الإستمارة عليهم وحساب أداء الطلاب من خلال الإستمارة، ثم قام بترتيب أدائهم ترتيباً تنازلياً، ثم أخذ الربيع الأعلى والربيع الأدنى للبيانات التي تم الحصول عليها من الإستمارة ، وذلك لحساب دلالة الفروق بين درجات 27% من الطلاب ذوي الدرجات (العليا والمنخفضة) للتعرف على قدرة الإستمارة (الإختبار) على التمييز. (32: 336)

جدول (2)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بين متوسطي درجات المجموعتين العليا والمنخفضة
(ن=10+10)

قيمة "ت"	المستوى المنخفض		المستوى العالي		البساط
	ع	س	ع	س	
12.36	1.40	22.35	2.73	33.81	بساط الحركات الأرضية

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى $0.05 = 2.09$

يتضح من جدول (2) وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى (0.05) بين الربيعي الأعلى (طلاب المستوى العالي) والربيعي الأدنى (طلاب المستوى المنخفض) حيث جاءت قيمة "ت" المحسوبة بين (12.36) مما يشير إلى أن الإستمارة تميز بين الأفراد مما يؤكد صدقها.
الثبات:

لحساب ثبات استمارة التقييم الفني للمهارات قيد الدراسة، قام الباحث بإستخدام طريقة (التطبيق . إعادة التطبيق) بفارق زمني أسبوعين على العينة الاستطلاعية وعددهم (40) طالب، جدول (22) يوضح ذلك.

جدول (3)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري بين التطبيق الأول والثاني (ن=40)

قيمة "ر"	إعادة التطبيق		التطبيق		البساط
	ع	س	ع	س	
0.99	4.84	27.82	4.72	27.69	بساط الحركات الأرضية

قيمة "ر" الجدولية عند مستوى $0.05 = 0.42$

يتضح من جدول (3) وجود ارتباط دال إحصائياً بين متوسط درجات التطبيق وإعادة التطبيق حيث جاء معامل الارتباط (0.99)، مما يدل على ثبات الإستمارة وصلاحيتها في تقييم مؤشرات الأداء للمهارات قيد الدراسة.
2-6 المعالجة الإحصائية للبيانات:

بعد جمع البيانات وجدولتها تم معالجتها إحصائياً ولحساب نتائج الدراسة فقد استخدم الباحث الأساليب الإحصائية التالية:

- 1- المتوسط الحسابي.
- 2- الانحراف المعياري.
- 3- الدرجة المقدرة.
- 4- النسبة المئوية.
- 5- معامل الارتباط (سبيرمان).
- 6- الوزن النسبي.

7- المتوسط الحسابي المرجح.

. تم حساب المعاملات الإحصائية عن طريق استخدام البرنامج الإحصائي (SPSS 20).

3- عرض ومناقشة النتائج :

سيتم عرض ومناقشة نتائج هذا البحث التي تم التوصل إليها من خلال معالجتها إحصائياً وفقاً للمعالجات الإحصائية المناسبة لهذا البحث.

3- 1 عرض ومناقشة نتائج التساؤل الأول :

التساؤل الأول : ما أهم المؤشرات التي تحقق النموذج المقترح لتقييم أداء الطلاب لبعض مهارات الجمناستيك على بساط الحركات الأرضية ؟

وللإجابة على هذا التساؤل قام الباحث بتحليل المحتوى لعدد من المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة في الجمناستيك الفني، لتحديد المواصفات الفنية للمهارات قيد البحث ، ويوضح ذلك جدول (4)

جدول (4)

مؤشرات الأداء الخاصة بمهارات بساط الحركات الأرضية

مؤشرات الأداء	مراحل الأداء
الدرجة الامامية المتكورة	
وضع الجلوس على أربع مع ضم الركبتين على الصدر	المرحلة التمهيديّة
النظر موجه للامام	
الذراعين على كامل استقامتها والاصابع منتشرة على الارض	
ميل الجذع أماماً والدفع بالقدمين معاً لتحرير اتصال الجسم من الارض	المرحلة الرئيسيّة
مواجهة الأرض بالذراعين مفردتين.	
الارتكاز على اليدين مع الاحتفاظ بوضع الرأس في وضعها الطبيعي	
النزول بالحزام الكتفي على الأرض ثم تدرج النزول بالفقرات الظهرية فالفطنية فالعجزية مع الاحتفاظ بوضع التكور أثناء الدوران	
وضع الكفين في منتصف الساقين	المرحلة النهائيّة
استمرار وضع الكفين في منتصف الساقين ومد مفصلي الركبتين والخصدين	
الوصول لوضع الوقوف	

الدرجة الخلفية المتكورة	
الوقوف نصفاً مع ميل الجذع اماماً والذراعين اماماً مائلاً اسفل	المرحلة التمهيديّة
النزول على المقعدة ومسك الذراعين للساقين	
تدرج النزول بالفقرات القطنية ثم الظهرية مع الاحتفاظ بوضع التكور	
وضع الكفين بجوار الأذنين مع ملامسة الذقن للصدر	المرحلة الرئيسيّة
الأرتكاز على اليدين والدفع بالذراعين من خلال مد مفصلي المرفقين	
(تكور الجسم) ثني الذقن على الصدر وضم الركبتين	
مقابلة الارض بمشطى القدمين	
الوصول لوضع الجلوس على اربع	المرحلة النهائيّة
مد مفصلي الركبتين والوصول لوضع الوقوف الذراعان عالياً	
الوقوف على الرجلين	

الوقوف على اليدين	
من وضع الاقعاء يضع اليدين على الارض باتساع الصدر	المرحلة التمهيديّة
يمد احدى الرجلين للخلف	
الاستناد الامامي على الذراعين	
الوصول لوضع الانبطاح المائل العميق مع مرجحة إحدى الرجلين	المرحلة الرئيسيّة
يؤرجح الرجل الحرة الى اعلي	
مع دفع الارض بالرجل المثنية الناهضة (رجل الارتكاز) حتى يصل الجذع والرجل الحرة فوق الكتفين .	
فى نفس الوقت تلحق الرجل الناهضة (رجل الارتكاز) الرجل الحرة	
تمد الرجلان معا عاليا حتى يصبحا على استقامة واحدة مع الحوض والجذع	
بقاء الراس بين اليدين والنظر الى الامام	
مد مشطى القدمين	المرحلة النهائيّة
المحافظة على استقامة الجسم وثباته (3ث)	
وضع الذراعين باتساع الكتفين وعلى استقامة واحدة.	
يشكل الجسم مع الارض زاوية مقدارها 90 درجة	
تسلسل النزول على الحزام الكتفي بالفقرات الظهرية فالقطنية متتابعة	

لاداء مهارة الدرجة الامامية المكورة	
الوصول لوضع الوقوف	
تابع جدول (4)	
مؤشرات الأداء الخاصة بمهارات الحركات الارضية	
مؤشرات الأداء	مراحل الأداء
الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة)	
وقوف الذراعين عاليا	المرحلة التمهيديّة
رفع قدم الارتقاء اماما مائلا اسفل	
ميل الجسم للأمام والارتكاز على قدم الارتقاء	
مد قدم الارتكاز مع مرجحة القدم الحرة خلفا عاليا	المرحلة الرئيسيّة
وضع الكفين على الارض باتساع الكتفين ويشيران للجهة الوحشية للجسم	
وصول الجسم لوضع الوقوف على اليدين فتحا بإستقامة	
شقلبة الجسم بالجانب للهبوط على القدم الحرة	المرحلة النهائيّة
دفع الارض بالذراعين للوصول لوضع الوقوف فتحا	
الشقلبة الامامية على اليدين	
من وضع الوقوف على القدمين	المرحلة التمهيديّة
تبدا الحركة بارتفاع رجل الارتقاء عاليا قليلا	
مرجحة الذراعين اسفل اماما عاليا	
الارتقاء على قدم واحده مع رفع الذراعين اماما عاليا	المرحلة الرئيسيّة
بعد اداء الحجلة تقابل الرجل الارض لتتكون قاعدة للدفع (قدم الارتقاء)	
تصنع الرجل الحرة فى نفس الوقت مع الجذع والذراعين مستقيما مفرودا	
وتتراجع الرجل الحرة للاعلى حاملة معها مركز ثقل الجسم	
الدفع بقدم الارتقاء بقوة المساعدة على ارتفاع مركز الثقل للاعلى وضع ممكن.	المرحلة النهائيّة
تتقابل الرجلان مع بداية الدفع بالذراعين وتنتقل موجه القوة من الكفين	
نقل مركز الثقل للاعلى اماما بعيدا عن الارض	
الراس بين الذراعين والاحتفاظ بزواية ذراع - جذع اكبر ما يمكن خلال	المرحلة النهائيّة
مراحل الحركة وحتى الهبوط	

الشقبة الخلفية على اليدين

وضع الوقوف الذراعان مرفوعتان عاليا	المرحلة التمهيديّة
يميل الجذع الى الالخلف	
بقاء راحتي القدمين على الارض مع ارجحة الذراعين اماما	المرحلة الرئيسيّة
بداية سقوط الجسم الى الخلف، تؤرجح الذراعان بقوة الى الاعلي	
يمد مفصلا الفخذين مع ثني الرأس سريعاً الى الخلف ودفع الرجلين	
الارض بالقدمين الى الخلف والى الاعلى	
يطير الجسم فى الهواء	المرحلة النهائيّة
استمرار سير الحركة توضع اليدين على الارض ويؤرجح الجسم مارا	
بوضع الوقوف على اليدين مع مد الرجلين	
يثني مفصلا الفخذين بسرعة مع دفع الارض باليدين معا بقوة	المرحلة النهائيّة
الهبوط والوصول وضع الوقوف. الذراعان ممدودتان عاليا	

وتشير نتائج جدول (4) أن مهارة الدرجة الامامية المتكورة أشتملت على "10" مؤشرات (3) ومؤشرات بالمرحلة التمهيديّة و(5) مؤشرات بالمرحلة الرئيسيّة و(2) مؤشر بالمرحلة النهائيّة ، وأن مهارة الدرجة الخلفية المتكورة أشتملت على "10" مؤشرات (3) مؤشرات بالمرحلة التمهيديّة و(5) مؤشرات بالمرحلة الرئيسيّة و(2) مؤشر بالمرحلة النهائيّة ، وأن مهارة الوقوف على اليدين أشتملت على "15" مؤشرات(4) مؤشرات بالمرحلة التمهيديّة و(7) مؤشرات بالمرحلة الرئيسيّة و(4) مؤشر بالمرحلة النهائيّة، وأن مهارة الشقبة الجانبية على اليدين (العجلة) أشتملت على "8" مؤشر (3) مؤشرات بالمرحلة التمهيديّة و(4) مؤشرات بالمرحلة الرئيسيّة و(1) مؤشر بالمرحلة النهائيّة، وأن مهارة الشقبة الامامية على اليدين أشتملت على "10" مؤشر (3) مؤشرات بالمرحلة التمهيديّة و(5) مؤشرات بالمرحلة الرئيسيّة و(2) مؤشر بالمرحلة النهائيّة، وأن مهارة الشقبة الخلفية على اليدين أشتملت على "9" مؤشر (3) مؤشرات بالمرحلة التمهيديّة و(4) مؤشرات بالمرحلة الرئيسيّة و(2) مؤشر بالمرحلة النهائيّة

3-3 مناقشة نتائج التساؤل الأول:

تم تحديد مؤشرات الاداء الخاصة للمراحل الفنية للمهارات قيد الدراسة ، فقد أستخدم الباحث فى ذلك تحليل المحتوى لعدد من المراجع العلمية والدراسات السابقة المتخصصة فى الجمناستيك . لتحديد المواصفات الفنية ، وتم تصميم أستمارة استطلاع راي السادة الخبراء لتحديد مدى مناسبة مؤشرات الأداء الموضوعه لتقييم طلاب المرحلة التخصصية بكلية التربية الرياضية مرفق(3) وجداول توضح أن نسبة اراء السادة الخبراء لجميع مؤشرات الاداء للمهارات قيد البحث قد تراوحت

ما بين (50% : 100%) وقد أرتضى الباحث نسبة 70% فأكثر وبناءا عليه تم حذف بعض المؤشرات التي جاءت أقل من النسبة التي تم ارتضاؤها ، وأشتمل بساط الحركات الأرضية على (6 مهارات)، حيث إن تحديد الأداء الفني بأسلوب علمي مقنن مهم بدرجة كبيرة للمعلم أثناء تعليمه للمهارات قيد البحث ، نظرا لما يتصف به من إثراء وتدقيق للمواصفات الفنية .

ويؤكد كندس **Duane V. Knudson** (1997م) أن تحديد النقاط الفنية يمكن المعلم بأن

يستخدم الدلائل اللفظية كبداية للوصف الأكثر تعقيداً التي ينبغي عليه أن يكون على دراية بها. وهذا ما يجيب على التساؤل الأول: ما أهم المؤشرات التي تحقق النموذج المقترح لتقييم أداء الطلاب لبعض مهارات الجمناستيك على بساط الحركات الأرضية ؟

3-4 عرض ومناقشة نتائج التساؤل الثاني:

التساؤل الثاني: ماهو النموذج المقترح لتقييم البناء الحركي لأداء الطلاب بعض مهارات الجمناستيك على بساط الحركات الأرضية ؟

وللإجابة على هذا التساؤل قام الباحث بإستخراج درجات كل مهارة والأهمية النسبية للمراحل الفنية للمهارات قيد البحث بواقع 40 درجة ثم حساب درجة كل مؤشر من مؤشرات الاداء ويتضح ذلك من خلال الجداول التالية :

جدول (5)

درجات المؤشرات الخاصة لمهارة الدرجة الامامية المتكورة (ن=20)

الدرجة	الوسط الحسابي	مراحل الأداء المؤثرة وذات الاستمرارية	م
0.76	10.67	وضع الجلوس على أربع مع ضم الركبتين على الصدر	المرحلة التمهيديّة
0.32	6.67	النظر موجه للامام	
0.52	7.33	الذراعين على كامل استقامتها والاصابع منتشرة على الارض	
0.50	7.00	ميل الجذع أماماً والدفع بالقدمين معاً لتحرير اتصال الجسم من الارض	المرحلة الرئيسيّة
0.48	10.2	مواجهة الأرض بالذراعين مفردتين.	
0.73	10.2	الارتكاز على اليدين مع الاحتفاظ بوضع الرأس في وضعها الطبيعي	

0.27	7.33	النزول بالحزام الكتفي على الأرض ثم تدرج النزول بالفقرات الظهرية فالقطنية فالعجزية مع الاحتفاظ بوضع التكور أثناء الدوران	
0.43	12.0	وضع الكفين في منتصف الساقين	
0.48	10.22	استمرار وضع الكفين في منتصف الساقين ومد مفصلي الركبتين والفخذين	المرحلة النهائية
0.32	6.67	الوصول لوضع الوقوف	

تشير نتائج جدول (5) الى أن الدرجات المقابلة لمؤشرات الأداء في مراحل الأداء الفني للمهارة تراوحت ما بين (0.27 - 0.76).

جدول (6)

درجات المؤشرات الخاصة لمهارة الدرجة الخلفية المتكورة (ن=20)

الدرجة المقابلة للمؤشر	الوسط الحسابي المرجح	مراحل الأداء المؤثرة وذات الاستمرارية	م
0.22	7.00	الوقوف نصفاً مع ميل الجذع اماماً والذراعين اماماً مائلاً اسفل	المرحلة التمهيديّة
0.23	7.33	النزول على المقعدة ومسك الذراعين للساقين	
0.34	10.67	تدرج النزول بالفقرات القطنية ثم الظهرية مع الاحتفاظ بوضع التكور	
1.07	10.22	وضع الكفين بجوار الأذنين مع ملامسة الذقن للصدر	المرحلة الرئيسية
1.03	9.78	الأرتكاز على اليدين والدفع بالذراعين من خلال مد مفصلي المرفقين	
0.70	6.67	(تكور الجسم) ثني الذقن على الصدر وضم الركبتين	
0.15	6.33	مقابلة الارض بمشطى القدمين	
0.25	10.67	الوصول لوضع الجلوس على اربع	
0.22	7.00	مد مفصلي الركبتين والوصول لوضع الوقوف الذراعان عالياً	المرحلة النهائية
0.23	7.33	الوقوف على الرجلين	

تشير نتائج جدول (6) الى أن الدرجات المقابلة لمؤشرات الأداء في مراحل الأداء الفني للمهارة تراوحت ما بين (0.15 - 1.07).

جدول (7)

درجات المؤشرات الخاصة لمهارة الوقوف على اليدين (ن=20)

الدرجة	الوسط	مراحل الأداء المؤثرة وذات الاستمرارية	م
المقابلة	الحسابي		
للمؤشر	المرجح		
0.56	20.0	من وضع الاقعاء يضع اليدين على الارض باتساع الصدر	المرحلة التمهيدية
1.62	20.0	يمد احدى الرجلين للخلف	
0.28	10.2	الاستناد الامامي على الذراعين	
0.56	20.0	الوصول لوضع الانبطاح المائل العميق مع مرجحة إحدى الرجلين	المرحلة الرئيسية
0.79	9.3	يؤرجح الرجل الحرة الى اعلي	
1.62	20.0	مع دفع الارض بالرجل المثنية الناهضة (رجل الارتكاز) حتى يصل الجذع والرجل الحرة فوق الكتفين.	
0.56	20.0	في نفس الوقت تلحق الرجل الناهضة (رجل الارتكاز) الرجل الحرة	
0.83	10.2	تمد الرجلان معا عاليا حتى يصبحا على استقامة واحدة مع الحوض والجذع	
1.62	20.0	بقاء الراس بين اليدين والنظر الى الامام	المرحلة النهائية
1.62	20.0	مد مشطى القدمين	
0.75	9.3	المحافظة على استقامة الجسم وثباته (3ث)	
1.02	9.7	وضع الذراعين باتساع الكتفين وعلى استقامة واحدة.	
0.28	10.2	يشكل الجسم مع الارض زاوية مقدارها 90 درجة	
0.56	20.0	تسلسل النزول على الحزام الكتفي فالفقرات الظهرية فالقطنية متابعة لاداء مهارة الدحرجة الامامية المكورة	
0.98	9.3	الوصول لوضع الوقوف	

تشير نتائج جدول (7) الى أن الدرجات المقابلة لمؤشرات الأداء في مراحل الأداء الفني للمهارة تراوحت ما بين (0.28 - 1.62).

جدول (8)

درجات المؤشرات الخاصة لمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة) (ن=20)

الدرجة المقابلة للمؤشر	الوسط الحسابي المرجح	مراحل الأداء المؤثرة وذات الاستمرارية	م
0.24	8.89	وقوف الذراعين عاليا	المرحلة التمهيدية
0.55	20.00	رفع قدم الارتقاء اماما مائلا اسفل	
0.27	9.78	ميل الجسم للأمام والارتكاز على قدم الارتقاء	
1.71	20.00	مد قدم الارتكاز مع مرجحة القدم الحرة خلفا عاليا	المرحلة الرئيسية
1.72	20.00	وضع الكفين على الارض باتساع الكتفين وبشيران للجهة الوحشية للجسم	
1.72	20.00	وصول الجسم لوضع الوقوف على اليدين فتحا بإستقامة	
0.84	9.78	شقلبة الجسم بالجانب للهبوط على القدم الحرة	
0.46	9.33	دفع الارض بالذراعين للوصول لوضع الوقوف فتحا	المرحلة النهائية

تشير نتائج جدول (8) الى أن الدرجات المقابلة لمؤشرات الأداء في مراحل الأداء الفني للمهارة تراوحت ما بين (0.24 - 1.72).

جدول (9)

درجات المؤشرات الخاصة لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين (ن=20)

الدرجة المقابلة للمؤشر	الوسط الحسابي المرجح	مراحل الأداء المؤثرة وذات الاستمرارية	م
0.21	7.33	من وضع الوقوف على القدمين	المرحلة التمهيدية
0.20	7.00	تبدا الحركة بارتفاع رجل الارتقاء عاليا قليلا	
0.57	20.00	مرجحة الذراعين اسفل اماما عاليا	
0.90	6.67	الارتقاء على قدم واحده مع رفع الذراعين اماما عاليا	المرحلة الرئيسية
2.70	20.00	بعد اداء الحجلة تقابل الرجل الارض لتتكون قاعدة للدفع (قدم الارتقاء)	

1.44	10.67	تصنع الرجل الحرة في نفس الوقت مع الجذع والذراعين مستقيماً مفرداً وتراجع الرجل الحرة للأعلى حاملة معها مركز ثقل الجسم	
0.49	20.00	الدفع بقدم الارتقاء بقوة المساعدة على ارتفاع مركز الثقل للأعلى وضع ممكن.	
0.49	20.00	تقابل الرجلان مع بداية الدفع بالذراعين وتنتقل موجه القوة من الكفين	
0.21	7.33	نقل مركز الثقل للأعلى اماماً بعيداً عن الأرض	المرحلة النهائية
0.20	7.00	الراس بين الذراعين والاحتفاظ بزوايا ذراع - جذع اكبر ما يمكن خلال مراحل الحركة وحتى الهبوط	

تشير نتائج جدول (9) الى أن الدرجات المقابلة لمؤشرات الأداء في مراحل الأداء الفني للمهارة تراوحت ما بين (0.20 - 2.70).

جدول (10)

درجات المؤشرات الخاصة لمهارة الشقلبة الخلفية على اليدين (ن=20)

الدرجة	الوسط	مراحل الأداء المؤثرة وذات الاستمرارية	م
المقابلة	الحسابي		
للمؤشر	المرجح		
1.93	20.00	وضع الوقوف الذراعان مرفوعتان عالياً	المرحلة التمهيدية
1.93	20.00	يميل الجذع الى اللاحف	
0.64	6.67	بقاء راحتي القدمين على الأرض مع ارجحة الذراعين اماماً	
0.99	10.22	بداية سقوط الجسم الى الخلف، تؤرجح الذراعان بقوة الى الاعلى	المرحلة الرئيسية
3.53	7.67	يمد مفصلا الفخذين مع ثني الرأس سريعاً الى الخلف ودفع الرجلين الارض بالقدمين الى الخلف والى الاعلى	
3.23	7.00	يطير الجسم في الهواء	
3.23	7.00	استمرار سير الحركة توضع اليدين على الأرض ويؤرجح الجسم ماراً بوضع الوقوف على اليدين مع مد الرجلين	
4.71	10.22	يثني مفصلا الفخذين بسرعة مع دفع الارض باليدين معا بقوة	المرحلة النهائية
1.40	20.00	الهبوط والوصول وضع الوقوف. الذراعان ممدودتان عالياً	

تشير نتائج جدول (10) الى أن الدرجات المقابلة لمؤشرات الأداء فى مراحل الأداء الفنى للمهارة تراوحت ما بين (0.64 - 4.71).

ويتضح ذلك من مرفق (6) الذى يوضح إعداد نموذج التقييم الفنى لمهارات بساط الحركات الأرضية، كما تم التعرف على أكثر المؤشرات تأثيراً فى الأداء والحاصلة على درجات أعلى فى الدرجات الفرعية التى تصاحب الأداء الفنى ، حيث تشير نتائج جدول (5) أن أكثر المؤشرات تأثيراً فى الاداء لمهارة الدرجة الامامية المتكورة مؤشر { وضع الجلوس على أربع مع ضم الركبتين على الصدر} بالمرحلة التمهيدية الحاصل على (0.76) ، وتشير نتائج جدول (6) أن أكثر المؤشرات تأثيراً فى الاداء لمهارة الدرجة الخلفية المتكورة مؤشر وضع الكفين بجوار الأذنين مع ملامسة الذقن للصدر بالمرحلة الرئيسية الحاصل على (1.07)، وتشير نتائج جدول (7) أن أكثر المؤشرات تأثيراً فى الاداء لمهارة الوقوف على اليدين مؤشر { يمد احدى الرجلين للخلف / مع دفع الارض بالرجل المثنية الناهضة (رجل الارتكاز) حتى يصل الجذع والرجل الحرة فوق الكتفين/ بقاء الراس بين اليدين والنظر الى الامام/ مد مشطى القدمين} المرحلة التمهيدية والمرحلة الرئيسية الحاصل على (1.62) ، وتشير نتائج جدول (8) أن أكثر المؤشرات تأثيراً فى الاداء لمهارة الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة) مؤشر {وضع الكفين على الارض باتساع الكتفين ويشيران للجهة الوحشية للجسم/ وصول الجسم لوضع الوقوف على اليدين فتحا بإستقامة} بالمرحلة الرئيسية الحاصل على (1.72) ، وتشير نتائج جدول (9) أن أكثر المؤشرات تأثيراً فى الاداء لمهارة الشقلبة الامامية على اليدين مؤشر { بعد اداء الحجلة تقابل الرجل الارض لتتكون قاعدة للدفع (قدم الارتقاء) } بالمرحلة الرئيسية الحاصل على (2.70). وتشير نتائج جدول (10) أن أكثر المؤشرات تأثيراً فى الاداء لمهارة الشقلبة الخلفية على اليدين مؤشر { يثنى مفصلا الفخذين بسرعة مع دفع الارض باليدين معا بقوة } بالمرحلة الرئيسية الحاصل على (4.71).

4- الخاتمة:

فى ضوء أهداف البحث، وتساؤلاته وإجراءاته ، ، وما أمكن التوصل إليه من خلال عرض النتائج ومناقشتها ، فقد أمكن التوصل إلى مجموعة من الاستنتاجات ، سوف يتم استعراضها فيما يلى : وفقاً لآراء الخبراء تم التوصل على عدد (6) مهارات على بساط الحركات الأرضية يمكن تدريسها لطلاب المرحلة التخصصية لطلاب كلية التربية الرياضية، وصدق وصلاحيه نموذج التقييم الأداء الفنى كوسيلة علمية للتحليل الفنى للأداء، وهى وسيلة موضوعية للتقييم وتقدير مستوى الأداء الفنى للمهارات قيد الدراسة فى الجمناستيك الفنى وقد بلغت (6) مهارات على بساط الحركات الأرضية واشتمل على مؤشرات تمثل الأداء الفنى لمراحل المهارات قيد الدراسة يمكن من خلالها القياس والحكم

على الجانب الفني للأداء وانتقاله من عدم الموضوعية إلى حكم أقرب إلى الموضوعية ،
وذلك من خلال المؤشرات التي تمثل أشكال رقمية خاصة بمراحل الأداء الفني (المرحلة
التمهيدية . المرحلة الرئيسية . المرحلة النهائية)

- مهارة الدرجة الامامية المتكورة عدد (10) مؤشرات
- مهارة الدرجة الخلفية المتكورة عدد (10) مؤشرات
- مهارة الوقوف على اليدين عدد (15) مؤشرات
- مهارة الشقبة الجانبية على اليدين (العجلة) عدد (8) مؤشرات
- مهارة الشقبة الامامية على اليدين عدد (10) مؤشرات
- مهارة الشقبة الخلفية على اليدين عدد (9) مؤشرات

عبارات الاستثمارات هي توصيف كفي وكمي لتقييم الأداء الفني للمهارات - قيد
الدراسة - وهي في صورة جداول تتضمن الدرجات الخاصة بكل أداء فني ودرجات
مراحل الأداء في كل مهارة من المهارات - قيد الدراسة - والتي بلغت درجته المقدره -
مجتمعة - (40) درجة لبساط الحركات الأرضية من خلالها يمكن تقدير مستوى الأداء
المهاري للطلاب، ويوصي بأهمية استخدام نموذج التقييم الأداء التي توصل اليه الباحث
عند تعليم المهارات قيد الدراسة، لطلاب كلية التربية الرياضية في المرحلة التخصصية،
وأهمية استخدام مؤشرات الأداء للمهارات قيد الدراسة في الجناسستيك الفني على بساط
الحركات الأرضية والتي تساعد في المتابعة الموضوعية للنقاط الفنية والأخطاء بها،
 ووضع وتقنين نماذج مماثلة لتقييم الأداء الفني في المهارات الأخرى باستخدام الإختبارات
العملية والعلمية المقننة في الجناسستيك الفني بشكل خاص والألعاب الأخرى بشكل عام،
والإهتمام بتطبيق هذا النوع من النماذج كمؤشر دال على حالة المتعلم والذي يوفر
المقاييس الواضحة والثبات في عملية التقييم .

المراجع

المراجع العربية :

- عز الدين .ابو النجا احمد، (2003م) المناهج في التربية الرياضية (للاسوياء _الخواص
)،دار الاصدقاء، المنصورة، ص 134.
- يوسف ،أحمد الهادي،(1997م) "أساليب منهجية في تعليم وتدريب الجناسستيك "، دار
المعارف، الإسكندرية.
- عبدالرحمن ،أحمد على محمد،(2012م) "برامج الإعداد البدني والمهاري للجهاز الفني"،
كلية التربية، جامعة الملك سعود، السعودية، 2012م.

- أحمد فؤاد الشاذلي، محمد محمد الحرز، يوسف عبد الرسول بوعباس ، (2000م) "الأسس التطبيقية لتعليم وتدريب الجمناستيك"، ذات السلاسل، الجزء الأول، ط1، الكويت، 2000 م .
- أديل سعد شنودة، سامية فرغلي منصور، (1999م) "الجمناستيك الفني مفاهيم_ تطبيقات"، ملتقى الفكر، ط1، الإسكندرية، 1999م.
- الإدارة العامة للبحوث الرياضية: "انتقاء ناشئ الجمناستيك (بنين- بنات)"، القاهرة، 1995م.
- الاعتماد ، "الهيئة القومية لضمان جودة التعليم"، (2009) وثيقة المستويات المعيارية لمحتوى مادة التربية البدنية والرياضية"، مطابع الهيئة ، القاهرة ، مارس. ص 44
- "إيهاب عادل فوزي جمال": "معايير جودة اعتماد مقرر الجودو لشعبة التعليم بكلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة جامعة حلوان"، رسالة ماجستير ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة حلوان 2008م.
- قطب، إيمان عبد الله عبد الحميد ، (2011م) تصور مقترح لتقييم الأداء الفني للاعبات الجمناستيك الايقاعي في البطولات الفردية للقانون الدولي لعام 2009/2012، بحث منشور، كلية التربية الرياضية باسكندرية، مارس.ص8
- علاء الدين ،جمال محمد (1995م): "الأسس المترولوجية لتقويم مستوى الأعداد المهاري والخططي للرياضيين، مذكرات منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الإسكندرية. ص 220
- ضياء الدين محمد العزب، محمد حامد بلتاجي: "دراسة تحليلية لمعايير جودة اعتماد مقرر مدخل وتاريخ التربية الرياضية لطلاب الفرقة الأولى بكلية التربية الرياضية بالقاهرة جامعة حلوان"، بحث منشور 2010م.
- حسام الدين ، طلحة حسين (1997م) : مبادئ الميكانيكا الحيوية وعلم الحركة التطبيقي، مركز الكتاب للنشر والتوزيع، القاهرة . ص 110
- عائشة أحمد بشير: معايير مقترحة للإعتماد الأكاديمي والمهني لمؤسسات التعليم العالي الخاص في ضوء خبرات بعض الدول. رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية بنها، جامعة الزقازيق، 2002م.
- بيومي، عدلي حسين ، (1998م) "المجموعات الفنية فى الحركات الأرضية"، دار الفكر العربى، ط1، القاهرة.
- علي، عادل عبد البصير، (2004م) "الجمناستيك الفني بنين بنات"، المكتبة المصرية، الإسكندرية.
- علي ، عادل عبد البصير ، (1988م): "دليل المدرب فى جوائز المسابقات للناشئين حركات أرضية- متوازيين - حلق"، ط1، دار الفكر العربى، القاهرة، .

- علي ،عادل عبد البصير ، (1990م) أسس ونظريات الجمناستيك الحديث"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- المراغي .عبد الراضى حسن (2008م): تطبيق نظام ضمان الجودة التعليمية والاعتماد لتطوير التعليم الجامعي وقبل الجامعي، دار الفكر العربي، ص 54
- برهم ،عبد المنعم سليمان، (1995م)"موسوعة الجمناستيك العصرية (مهارات ، تعليم ، قياس وتقويم ، تنظيم وإدارة ، تحكيم ، مصطلحات رياضية)" ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان .
- كاشف ،عزت محمود،(1987م) "التدريب في رياضة الجمناستيك " ، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- البنا ،علي عبد المنعم، (2002م) "اتجاهات معاصرة في تدريس الجمناستيك " ، القاهرة.
- فوزى يعقوب، محمود سليمان: "الجمناستيك التعليمى للرجال"، فرسان الكلمة، القاهرة، 1995م.
- قانون التحكيم الدولي للجمباز: "النسخة السادسة"، 2010م.
- ليلى جمال مهني يوسف: "التحليل الكيفي لتقييم للأداء الفني لمسابقة قذف القرص"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 2010م
- محمد ابراهيم شحاتة : "التحليل الحركي والمهاري لرياضة الجمناستيك " ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، 2014م.
- شحاتة ، محمد إبراهيم،(2006م) "التطبيقات الميدانية للتحليل الحركة في الجمناستيك " ، المكتبة المصري للطباعة والنشر والتوزيع ، الإسكندرية.
- شحاتة ، محمد ابراهيم ، (2010م) "منظومة التدريب النوعي للجمباز الفني رجال" ، مؤسسة حورس الدولية ، الإسكندرية.
- محمد ابراهيم شحاتة، احمد فؤاد الشاذلى : " دليل الجمناستيك للجميع"، منشأة المعارف، الإسكندرية ،(2010م).
- شحاتة ، محمد ابراهيم ،(2003م) تدريب الجمناستيك المعاصر"، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، القاهرة.
- شحاتة ، محمد ابراهيم ،(1987م)" دليل الجمناستيك الأرضى وبساط حسان القفز"، الفنية للطباعة والنشر والتوزيع، الإسكندرية.
- شحاتة ، محمد ابراهيم ،(2003)"أسس تعليم الجمناستيك ، الطبعة الأولى"، دار الفكر العربي، القاهرة.

- علاوى ، محمد حسن ، رضوان ، محمد نصر الدين ، (2000م) "القياس فى التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي"، ط2، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- حسن ، محمود محمد محمد، (201) "تقييم الاداء الفني للجملة الحركية على بساط التمرينات الارضية في رياضة الجمناستيك لدى طلاب كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط" بحث منشور،مجلة علوم وفنون الرياضة، جامعة اسيوط 2010م
- قسم الله ،محمود محمد، (2002م) الإعداد المهني للطلاب المعلم وعلاقته ببعض مهارات التدريس والاتجاه نحو المهنة بشعبة التدريس بكلية التربية الرياضية،رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا. ص 34
- " أبو هرجه .مكارم حلمي ، زغلول". محمد سعد .(1999م) " مناهج التربية الرياضية" ، الطبعة الأولى ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة . ص 88

المراجع الاجنبية:

- 36.Cheryi Henderson, Tracey: Winning, Tania gerzina, Shalinie king,
- sarah Hydr: Benchmarking Learning and teaching: Developing a method Qaality assurance in education journal, volume (14), issue (2), emerald Group publicching limited,UK, 2006.
- .Duane, V. Knudson : "qualitative analysis of human movement", library of congress Cataloging–In– Publication Data,USA, 1997.
- Mike Laugharne: Benchmarking academic standards, Quality Assurance in Education Journal, Volume 10, Issue 3, Emerald Group Publishing Limited, UK, 2002.

ملحق (1)

إستمارة إستطلاعية لمعرفة أهم مهارات الجمناستيك التي يمكن تدريسها في مقرر تطبيقات في
الجمناستيك

استمارة استطلاع رأي الخبراء

لمعرفة اهم المهارات على بساط الحركات الأرضية في مقرر تطبيقات في الجمناستيك

السيد الأستاذ الدكتور/.....

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحثان/د . محمد محمد عبد العزيز أحمد، د .حسين أحمد الحاج حمود

بدراسة علمية بعنوان

نموذج مقترح لتقييم البناء الحركي لأداء بعض مهارات بساط الحركات الأرضية

في مقرر تطبيقات في الجمناستيك

ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة التعرف علي آراء الخبراء والمتخصصين من ذوى

الخبرة الميدانية والعلمية في مجال الجمناستيك ، لذا يأمل الباحثان في الاستفادة من آراء سيادتكم

في معرفة أهم مهارات الجمناستيك التي يمكن تدريسها في مقرر تطبيقات في الجمناستيك

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام،،،

بيانات خاصة بالخبير:

1- الاسم/.....

2- الدرجة العلمية /.....

3- الوظيفة/.....

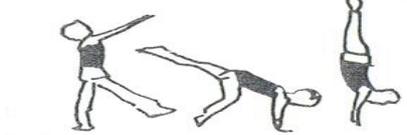
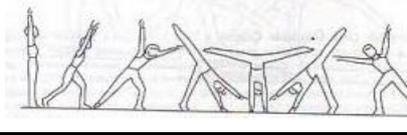
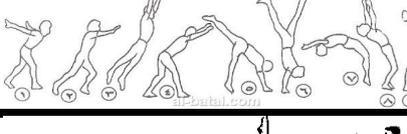
الباحثان

أ.د/ محمد محمد عبد العزيز أحمد

د/ حسين أحمد الحاج حمود

اختبار المهارات على بساط الحركات الأرضية المناسبة (للمرحلة التخصصية)

الرجاء من سيادتكم وضع علامة (✓) أو (×)

م	المعيار (المهارة)	شكل الاداء	موافق	غير موافق
1	الدرجة الامامية المتكورة			
2	الدرجة الخلفية المتكورة			
3	الوقوف على اليدين			
4	الشقلبة على اليدين (العجلة)			
5	الشقلبة الامامية على اليدين (handspring)			
6	الشقلبة الخلفية على اليدين			
7	الدورة الهوائية الخلفية المنحنية			

ملحق (3)

إستمارة إستطلاعية لتحديد الدرجة المناسبة لكل مهارة والأهمية النسبية

السيد الأستاذ الدكتور/.....

تحية طيبة وبعد ،،،

يقوم الباحثان/د . محمد محمد عبد العزيز أحمد، د .حسين أحمد الحاج حمود

بدراسة علمية بعنوان

نموذج مقترح لتقييم البناء الحركي لأداء بعض مهارات بساط الحركات الارضية

في مقرر تطبيقات في الجمناستيك

-ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة التعرف علي آراء الخبراء والمتخصصين من ذوى الخبرة الميدانية والعلمية في مجال رياضة الجمناستيك ، لذا يأمل الباحثان في الاستفادة من آراء سيادتكم في تحديد الدرجة المناسبة والأهمية النسبية لكل مرحلة من مراحل الاداء الفنى لكل مهارة على حده وتعديل أو إضافة ما ترونه سيادتكم.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،،

بيانات خاصة بالخبير:

- 1- الاسم/.....
- 2- الدرجة العلمية /.....
- 3- الوظيفة/.....

الباحث

أ.د/ محمد محمد عبد العزيز أحمد

حسين أحمد الحاج حمود

الدرجة المناسبة والأهمية النسبية لمراحل أداء بعض المهارات على بساط الحركات الارضية:
ملحوظة : الدرجة الكلية من 40 درجة.

النسبة المئوية %	مراحل الأداء الفني للمهارة	الدرجة	المهارة
	المرحلة التمهيدية		الدرجة الامامية المتكورة.
	المرحلة الرئيسية		
	المرحلة النهائية		
%100			
	المرحلة التمهيدية		الدرجة الخلفية المتكورة.
	المرحلة الرئيسية		
	المرحلة النهائية		
%100			
	المرحلة التمهيدية		الوقوف على اليدين.
	المرحلة الرئيسية		
	المرحلة النهائية		
%100			
	المرحلة التمهيدية		الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة)
	المرحلة الرئيسية		
	المرحلة النهائية		
%100			
	المرحلة التمهيدية		الشقلبة الامامية على اليدين
	المرحلة الرئيسية		
	المرحلة النهائية		
%100			
	المرحلة التمهيدية		الشقلبة الخلفية على اليدين
	المرحلة الرئيسية		
	المرحلة النهائية		
%100			

ملحق (4)

إستمارة إستطلاعية لتحديد اهم النقاط الفنية تأثيرا فى الاداء

استمارة استطلاع رأي الخبراء

السيد الأستاذ الدكتور/.....

تحية طيبة وبعد ،،،،

يقوم الباحثان/د . محمد محمد عبد العزيز أحمد، د .حسين أحمد الحاج حمود

بدراسة علمية بعنوان

نموذج مقترح لتقييم البناء الحركي لأداء بعض مهارات بساط الحركات الأرضية

في مقرر تطبيقات في الجمناستيك

ولما كان من الأهمية العلمية ضرورة التعرف علي آراء الخبراء والمتخصصين من ذوى

الخبرة الميدانية والعلمية في مجال رياضة الجمناستيك ، لذا يأمل الباحثان في الاستفادة من آراء

سيادتكم فى تحديد اهم النقاط الفنية تأثيرا فى الاداء.

وتفضلوا بقبول فائق الاحترام ،،،

بيانات خاصة بالخبير:

1- الاسم/.....

2- الدرجة العلمية /.....

3- الوظيفة/.....

الباحثان

أ.د/ محمد محمد عبد العزيز

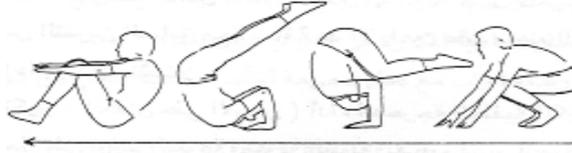
أحمد

د/ حسين أحمد الحاج

حمود

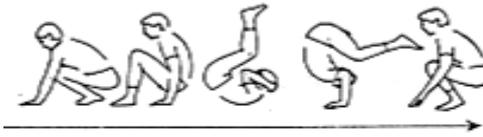
تحديد اهم النقاط الفنية تأثيرا على الاداء فى المهارات الخاصة ببساط (الحركات الارضية)

الدرجة الامامية المتكورة



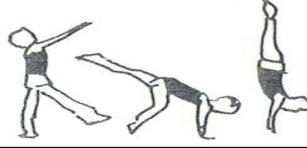
5	4	3	2	1	مؤشرات الأداء	مراحل الأداء
					- الذراعان اماما مائلا اسفل باتساع الكتفين	المرحلة التمهيدية
					- وضع الجلوس على أربع مع ضم الركبتين على الصدر	
					- النظر موجه للامام	
					- الذراعين على كامل استقامتها والاصابع منتشرة على الارض	
					- ميل الجذع اماماً والدفع بالقدمين معاً لتحرير اتصال الجسم من الارض	المرحلة الرئيسية
					- مواجهة الأرض بالذراعين مفردتين.	
					- الارتكاز على اليدين مع الاحتفاظ بوضع الرأس في وضعها الطبيعي	المرحلة النهائية
					- ضم الذقن إلى الصدر مع تكور الظهر	
					- النزول بالحزام الكتفي على الأرض ثم تدرج النزول بالفقرات الظهرية فالقطنية فالعجزية مع الاحتفاظ بوضع التكور أثناء الدوران	
					- وضع الكفين في منتصف الساقين	
					- استمرار وضع الكفين في منتصف الساقين ومد مفصلي الركبتين والفخذين	المرحلة النهائية
					- الوصول لوضع الوقوف	

الدرجة الخلفية المتكورة



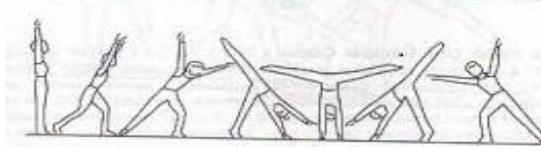
5	4	3	2	1	مؤشرات الأداء	مراحل الأداء
					- الوقوف نصفاً مع ميل الجذع اماماً والذراعين اماماً مائلاً اسفل	المرحلة التمهيدية
					- سقوط الجسم و ميله للخلف	
					- النزول على المقعدة ومسك الذراعين للساقين	
					- تدرج النزول بالفقرات القطنية ثم الظهرية مع الاحتفاظ بوضع التكور	
					- وضع الكفين بجوار الأذنين مع ملامسة الذقن للصدر	المرحلة الرئيسية
					- الأرتكاز على اليدين والذراعين من خلال مد مفصلي المرفقين	
					- (تكور الجسم) ثني الذقن على الصدر وضم الركبتين	
					- مقابلة الارض بمشطى القدمين	
					- الوصول لوضع الجلوس على اربع	
					- مد مفصلي الركبتين والوصول لوضع الوقوف الذراعان عالياً	المرحلة النهائية
					- الوقوف على الرجلين	

الوقوف على اليدين



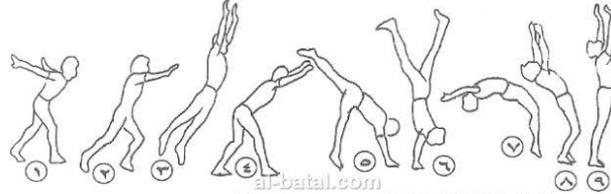
5	4	3	2	1	مؤشرات الأداء	مراحل الأداء
					- من وضع الاقعاء يضع اليدين على الارض باتساع الصدر	المرحلة التمهيدية
					- يمد احدى الرجلين للخلف	
					- الاستناد الامامي على الذراعين	
					- الوصول لوضع الانبطاح المائل العميق مع مرجحة إحدى الرجلين	
					- يؤرجح الرجل الحرة الى اعلي	المرحلة الرئيسية
					- مع دفع الارض بالرجل المثنية الناهضة (رجل الارتكاز) حتى يصل الجذع والرجل الحرة فوق الكتفين.	
					- فى نفس الوقت تلحق الرجل الناهضة (رجل الارتكاز) الرجل الحرة	
					- تمد الرجلان معا عاليا حتى يصبحا على استقامة واحدة مع الحوض والجذع	
					- بقاء الراس بين اليدين والنظر الى الامام	
					- مد مشطى القدمين	
					- المحافظة على استقامة الجسم وثباته (3ث)	
					- وضع الذراعين باتساع الكتفين وعلى استقامة واحدة.	المرحلة النهائية
					- يشكل الجسم مع الارض زاوية مقدارها 90 درجة	
					- تسلسل النزول على الحزام الكتفى فالفقرات الظهرية فالقطنية متابعة لاداء مهارة الدرجة الامامية المكورة	
					- الوصول لوضع الوقوف	

الشقلبة الجانبية على اليدين (العجلة)



5	4	3	2	1	مؤشرات الأداء	مراحل الأداء
					- وقوف الذراعين عاليا	المرحلة التمهيدية
					- رفع قدم الارتقاء اماما مائلا اسفل	
					- ميل الجسم للأمام والارتكاز على قدم الارتقاء	
					- مد قدم الارتكاز مع مرجحة القدم الحرة خلفا عاليا	المرحلة الرئيسية
					- وضع الكفين على الارض باتساع الكتفين ويشيران للجهة الوحشية للجسم	
					- وصول الجسم لوضع الوقوف على اليدين فتحا بإستقامة	
-					- شقلبة الجسم بالجانب للهبوط على القدم الحرة	المرحلة النهائية
					- استمرار الميل للوصول لرفع الوقوف للجانب	
					- دفع الارض بالذراعين للوصول لوضع الوقوف فتحا	

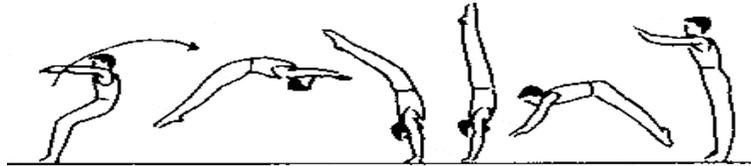
الشقلبة الامامية على البدن



5	4	3	2	1	مؤشرات الأداء	مراحل الأداء
					- من وضع الوقوف على القدمين	المرحلة التمهيدية
					- تبدأ الحركة بارتفاع رجل الارتقاء عاليا قليلا	
					- مرجحة الذراعين اسفل اماما عاليا	

					- الارتقاء على قدم واحدة مع رفع الذراعين اماما عاليا	
					- بعد اداء الحجلة تقابل الرجل الارض لتتكون قاعدة للدفع (قدم الارتقاء)	المرحلة الرئيسية
					- تصنع الرجل الحرة فى نفس الوقت مع الجذع والذراعين مستقيما مفرودا وتتراجع الرجل الحرة للاعلى حاملة معها مركز ثقل الجسم	
					- الدفع بقدم الارتقاء بقوة المساعدة على ارتفاع مركز الثقل للاعلى وضع ممكن.	
					- تتقابل الرجلان مع بداية الدفع بالذراعين وتنتقل موجه القوة من الكفين	
					- نقل مركز الثقل للاعلى اماما بعيدا عن الارض	المرحلة النهائية
					- الراس بين الذراعين والاحتفاظ بزاوية ذراع - جذع اكبر ما يمكن خلال مراحل الحركة وحتى الهبوط	

الشقلبة الخلفية على اليدين



5	4	3	2	1	مؤشرات الأداء	مراحل الأداء
					- وضع الوقوف الذراعان مرفوعتان عاليا	المرحلة التمهيدية
					- يميل الجذع الى الالخلف	
					- بقاء راحتي القدمين على الارض مع ارجحة الذراعين اماما	المرحلة الرئيسية
					- بداية سقوط الجسم الى الخلف، تؤرجح الذراعان بقوة الى الاعلي	
					- يمد مفصلا الفخذين مع ثني الرأس سريعا الى الخلف ودفع	

				الرجلين الارض بالقدمين الى الخلف والى الاعلى	
				- يطير الجسم فى الهواء	
				- استمرار سير الحركة توضع اليدين على الارض ويؤرجح الجسم مارا بوضع الوقوف على اليدين مع مد الرجلين	
				- يثني مفصلا الفخذين بسرعة مع دفع الارض باليدين معا بقوة	المرحلة
				- الهبوط والوصول وضع الوقوف. الذراعان ممدودتان عاليا	النهائية

مرفق (6)

نموذج تقييم الأداء المهاري على بساط الحركات الأرضية فى صورته النهائية

مؤشرات الأداء المناسبة لتقييم اداء الطلاب للمهارات على بساط (الحركات الارضية)

الدرجة الامامية المتكورة

مرحل الأداء	مؤشرات الأداء	الدرجة	درجة الطالب
المرحلة التمهيدية	- وضع الجلوس على أربع مع ضم الركبتين على الصدر	0.75	
	- النظر موجه للامام	0.63	
	- الذراعين على كامل استقامتها والاصابع منتشرة على الارض	0.52	
	الدرجة الكلية للمرحلة	1.90	
المرحلة الرئيسية	- ميل الجذع أماماً والدفع بالقدمين معاً لتحرير اتصال الجسم من الارض	0.47	
	- مواجهة الأرض بالذراعين مفردتين.	0.45	
	- الارتكاز على اليدين مع الاحتفاظ بوضع الرأس في وضعها الطبيعي	0.48	
	- النزول بالحزام الكتفي على الأرض ثم تدرج النزول بالفقرات الظهرية فالقطنية فالعجزية مع الاحتفاظ بوضع التكور أثناء الدوران	0.35	
	- وضع الكفين في منتصف الساقين	0.35	
	الدرجة الكلية للمرحلة	2.10	

0.50	- استمرار وضع الكفين في منتصف الساقين ومد مفصلي الركبتين والخصيتين	المرحلة النهائية
0.50	- الوصول لوضع الوقوف	
1.0	الدرجة الكلية للمرحلة	
5	الدرجة الكلية للمهارة	

الدرجة الخلفية المتكورة

درجة الطالب	الدرجة	مؤشرات الأداء	مراحل الأداء
	0.75	- الوقوف نصفاً مع ميل الجذع اماماً والذراعين اماماً مائلاً اسفل	المرحلة التمهيدية
	0.63	- النزول على المقعدة ومسك الذراعين للساقين	
	0.52	- تدرج النزول بالفقرات القطنية ثم الظهرية مع الاحتفاظ بوضع التكور	
	1.90	الدرجة الكلية للمرحلة	
	0.47	- وضع الكفين بجوار الأذنين مع ملامسة الذقن للصدر	المرحلة الرئيسية
	0.45	- الأرتكاز على اليدين والدفع بالذراعين من خلال مد مفصلي المرفقين	
	0.48	- (تكور الجسم) ثني الذقن على الصدر وضم الركبتين	
	0.35	- مقابلة الارض بمشطى القدمين	
	0.35	- الوصول لوضع الجلوس على اربع	
	2.10	الدرجة الكلية للمرحلة	
	0.50	- مد مفصلي الركبتين والوصول لوضع الوقوف الذراعان عالياً	المرحلة النهائية
	0.50	- الوقوف على الرجلين	
	1.0	الدرجة الكلية للمرحلة	
	5	الدرجة الكلية للمهارة	

الوقوف على اليدين

درجة الطالب	الدرجة	مؤشرات الأداء	مراحل
-------------	--------	---------------	-------

الطالب		الأداء
0.55	- من وضع الاقعاء يضع اليدين على الارض باتساع الصدر	المرحلة التمهيدية
0.55	- يمد احدى الرجلين للخلف	
0.45	- الاستناد الامامي على الذراعين	
0.35	- الوصول لوضع الانبطاح المائل العميق مع مرجحة إحدى الرجلين	
1.90	الدرجة الكلية للمرحلة	
0.33	- يؤرجح الرجل الحرة الى اعلي	المرحلة الرئيسية
0.33	- مع دفع الارض بالرجل المثنية الناهضة (رجل الارتكاز) حتى يصل الجذع والرجل الحرة فوق الكتفين.	
0.31	- فى نفس الوقت تلحق الرجل الناهضة (رجل الارتكاز) الرجل الحرة	
0.31	- تمد الرجلان معا عاليا حتى يصبحا على استقامة واحدة مع الحوض والجذع	
0.31	- بقاء الراس بين اليدين والنظر الى الامام	
0.26	- مد مشطى القدمين	
0.25	- المحافظة على استقامة الجسم وثباته (3ث)	
2.10	الدرجة الكلية للمرحلة	
0.25	- وضع الذراعين باتساع الكتفين وعلى استقامة واحدة.	المرحلة النهائية
0.25	- يشكل الجسم مع الارض زاوية مقدارها 90 درجة	
0.25	- تسلسل النزول على الحزام الكتفى فالفقرات الظهرية فالقطنية متابعة لاداء مهارة الدرجة الامامية المكورة	
0.25	- الوصول لوضع الوقوف	
1.0	الدرجة الكلية للمرحلة	
5	الدرجة الكلية للمهارة	

الشقبة الجانبية على اليدين (العجلة)

مراحل الأداء	مؤشرات الأداء	الدرجة	درجة الطالب
-----------------	---------------	--------	----------------

0.75	- وقوف الذراعين عاليا	المرحلة
0.63	- رفع قدم الارتقاء اماما مائلا اسفل	التمهيدية
0.52	- ميل الجسم للأمام والارتكاز على قدم الارتقاء	
1.90	الدرجة الكلية للمرحلة	
0.65	- مد قدم الارتكاز مع مرجحة القدم الحرة خلفا عاليا	المرحلة
0.55	- وضع الكفين على الارض باتساع الكتفين ويشيران للجهة الوحشية للجسم	الرئيسية
0.45	- وصول الجسم لوضع الوقوف على اليدين فتحا بإستقامة	
0.45	- شقلبة الجسم بالجانب للهبوط على القدم الحرة	
2.10	الدرجة الكلية للمرحلة	
1.0	- دفع الارض بالذراعين للوصول لوضع الوقوف فتحا	المرحلة
1.0	الدرجة الكلية للمرحلة	النهائية
5	الدرجة الكلية للمهارة	

الشقلبة الامامية على اليدين

درجة الطالب	الدرجة	مؤشرات الأداء	مراحل الأداء
	1.0	- من وضع الوقوف على القدمين	المرحلة
	1.0	- تبدأ الحركة بارتفاع رجل الارتقاء عاليا قليلا	التمهيدية
	0.75	- مرجحة الذراعين اسفل اماما عاليا	
	2.75	الدرجة الكلية للمرحلة	
	1.25	- الارتقاء على قدم واحده مع رفع الذراعين اماما عاليا	المرحلة
	1.25	- بعد اداء الحجلة تقابل الرجل الارض لتتكون قاعدة للدفع (قدم الارتقاء)	الرئيسية
	0.75	- تصنع الرجل الحرة فى نفس الوقت مع الجذع والذراعين مستقيما مفرودا وتراجع الرجل الحرة للاعلى حاملة معها مركز ثقل الجسم	
	0.75	- الدفع بقدم الارتقاء بقوة المساعدة على ارتفاع مركز الثقل للاعلى وضع ممكن.	

0.75	- تتقابل الرجلان مع بداية الدفع بالذراعين وتنتقل موجه القوة من الكفين	
4.75	الدرجة الكلية للمرحلة	
1.25	- نقل مركز الثقل للأعلى اماما بعيدا عن الأرض	المرحلة النهائية
1.25	- الراس بين الذراعين والاحتفاظ بزوايا نراع - جذع اكبر ما يمكن خلال مراحل الحركة وحتى الهبوط	
2.50	الدرجة الكلية للمرحلة	
10	الدرجة الكلية للمهارة	

الشقبة الخلفية على اليدين

درجة الطالب	الدرجة	مؤشرات الأداء	مراحل الأداء
	1.0	- وضع الوقوف الذراعان مرفوعتان عاليا	المرحلة التمهيدية
	1.0	- يميل الجذع الى الالخلف	
	0.75	- بقاء راحتي القدمين على الأرض مع ارجحة الذراعين اماما	
	2.75	الدرجة الكلية للمرحلة	
	1.25	- بداية سقوط الجسم الى الخلف، تؤرجح الذراعان بقوة الى الاعلى	المرحلة الرئيسية
	1.25	- يمد مفصلا الفخذين مع ثني الرأس سريعا الى الخلف ودفع الرجلين الأرض بالقدمين الى الخلف والى الاعلى	
	1.25	- يطير الجسم فى الهواء	
	1.0	- استمرار سير الحركة توضع اليدين على الأرض ويؤرجح الجسم مارا بوضع الوقوف على اليدين مع مد الرجلين	
	4.75	الدرجة الكلية للمرحلة	
	1.25	- يثني مفصلا الفخذين بسرعة مع دفع الأرض باليدين معا بقوة	المرحلة النهائية
	1.25	- الهبوط والوصول وضع الوقوف. الذراعان ممدودتان عاليا	
	2.50	الدرجة الكلية للمرحلة	
	10	الدرجة الكلية للمهارة	

تأثير منهج مقترح للياقة الصحية على بعض متغيرات الجهاز التنفسي ومضادات الأكسدة لدى بعض ممارسات اللياقة البدنية

أ.م. د نبراس معروف الجلبلي

أ.د خالد حمدان آل مسعود

nghalabi@taibahu.edu.sa

kmasoud@taibahu.edu.sa

جامعة طيبة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

توهجت الدراسة إلى وضع منهج للياقة الصحية لمجموعة من المتطوعات المشاركات في برنامج للياقة الصحية / نادي المحطة الرياضي/عمان ، للفئة العمرية (20 - 22 سنة)، بالإضافة إلى معرفة تأثير المنهج المعد على متغيرات الجهاز التنفسي (السعة الحيوية) السعة الحيوية القسرية ، والزفير القسري بالثانية الواحدة (VC ، FVC ، FEV1) وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث، كما اعتمدت عينة عمدية من المتطوعات لممارسة اللياقة الصحية بلغ عددهن (22) لاعبة اثنان خضعن للتجربة الاستطلاعية و (10) لاعبات للمجموعة التجريبية و (10) لاعبات للمجموعة الضابطة بالإضافة إلى ذلك تم استخدام عدة اختبارات لأدوات ووسائل تنفيذ إجراءات البحث للمنهج المعد ولمدة ثمانية أسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية ، زمن الوحدة التدريبية (60 د) وعند إجراء الاختبارات القبلية والبعديّة تم الحصول على النتائج والإحصائيات وإزاء ذلك تم التوصل إلى عدة استنتاجات كان أهمها:
حصول تطور في قيم وظائف الرئة (FEV1,FVC,VC) وفي قيمة مضادات الأكسدة (الكاتلاز).
وان مدة ثمانية أسابيع ولثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع وبشدة (50 - 70 %) من قابلية الممارسات لبرنامج اللياقة الصحية أدت إلى تحقق مستوى عال من اللياقة الصحية
الكلمات المفتاحية : اللياقة الصحية، متغيرات وظيفية للجهاز التنفسي، مضادات الأكسدة (الكاتلاز).

Research Extract

" The impact of a proposed approach to health fitness on some respiratory variants and antioxidants in some fitness practices" The study was conducted to develop a health fitness curriculum for volunteers participating in health fitness programs/ AL-Muhatta youth club/ Amman aged 20-22 years in addition to knowing the impact of the prepared curriculum on respiratory variables (vital capacity) forced vital capacity, and forced exhalation per second (FEV1, FVC, VC) and the researchers used the curriculum experimental method, they also used intentional sample of female volunteers to practice health fitness 22 female players,

two players who underwent the exploratory experiment, 10 players for the experimental group and (10) players of the control group. And means to implement the research procedures method prepared for eight weeks with three training units and the time of the unit (60 min) and when conducting tribal and dimensional tests the results were obtained and a statistical cot, and several conclusions were reached, the most important of which were: 1. Evolution in lung function values (FEV1, FVC, VC) and the value of antioxidants (catalase) (60 minutes per unit time) 2. Duration for eight weeks and for three training units intensity (50-70%) The viability of fitness practices program achieves a high level of health fitness

Keywords: Health Fitness, Functional Variables, Antioxidants.

1. المقدمة

لم تقف ممارسة النشاطات الرياضية لأغراض تحقيق الأداء الجيد أو الانجاز الرياضي في عالم اليوم وقد اخذ موضوع الاهتمام بالجانب الصحي البدني الكثير من قصص الباحثين والعلماء في الأوساط الأكاديمية والعملية وصولاً إلى عالمنا هذا الذي ربط التواجد في البيت والجلوس في العمل لفترات طويلة سيذهب بالرجال والنساء على حد سواء إلى جملة من الأمراض أولها الأمراض القلبية والسكر وضغط الدم وضيق التنفس وما إلى ذلك مما حدا بالكثير من المؤسسات الدولية للحد من المخاطر التي تنتج عن عدم ممارسة النشاط البدني فضلاً عن نشر مفاهيم اللياقة والتي قد تكون معدومة في بعض الدول وخاصة النامية منها (أمد، 2015، 21) ولهذا انصبت الدراسات حول أهمية ممارسة اللياقة البدنية وخصوصاً النساء إذ بينت دراسة (Lepetal – 2008) التي أجريت على (73000 إلف) رجل وامرأة على مدار (20 سنة) حدوث نسبة ضياع تصل بين (16 - 18 %) بسبب قلة ممارسة النشاط الرياضي (Raoni da (Conceição et all). وهذا يحفزنا هنا إلى نشر ثقافة اللياقة البدنية وخصوصاً لمن هم في زيادة بالوزن إذ إن زيادة الوزن تعني أمراض القلب وفي نفس الوقت ستهلك مستقبلات الخلايا في الأنسجة مما يؤدي إلى الأمراض المزمنة وخصوصاً تصلب الشرايين الذي يعد من الأمراض الصامتة التي تفاجئ المرأة أو الرجل على حد سواء بأعراض تكشف فجأة. (حياة، 2009، 251) حيث عرفت منظمة الصحة العالمية اللياقة المرتبطة بالصحة بأنها " العلاقة بين جرعة النشاط البدني والاستجابة المتمثلة في الفوائد الصحية، أي تكرار النشاط البدني ومدته وشدته ونوعه ومقداره الكلي المطلوب لتعزيز الصحة والوقاية من الأمراض السريرية". من هنا جاءت أهمية البحث والتي تكمن في الحد من أمراض العصر وطريقة متابعة برامج اللياقة البدنية والعمل بها من قبل المرأة حفاظاً على صحتها وصحة مجتمعها (فاضل مذكور كامل و عامر فاخر شغاتي، 2011). إما مشكلة البحث: من خلال رؤية المجتمعات الدولية نرى إن أكثر هذه المجتمعات في هذه الفترة في حيره من أمرها حتى أنها أصبحت ترى الموت في كل ساعة دون وجود سبب واضح يذكر أو سابق إنذار وقسم آخر يتقا جئ بالأمراض دون سابق ذكر

وإذا ما أراد علاجها سيجد نفسه في خانة ضيقة لأسباب منها بيئية ومنها وراثية وخلقية ، فلم نتعلم يوماً إن نعمل بثقافة محاكاة الجسد والتفتيش والتفحص لقد تركناها وفي النتيجة بدأنا الآن نحصد ثمرة ترك الجسد والتي تؤدي إلى مجموعة من الأمراض بسبب عدم الحركة

(Allawi, Mohammed Hassan. And Abdel Fattah, Ahmed Abul-Ela.)

من هنا جاءت مشكلة البحث في متابعة شريحة من المتطوعات لممارسة برنامج لياقة صحي ونشر الثقافة فيما بينهم لممارسة اللياقة البدنية وذلك لتلافي أمراض العصر والحصول على الصحة بالمستوى المطلوب لمقاومة ظروف الحياة ومن ثم الاستمرار في العمل وتحقيق مستوى في أداء العمل سواء كان في البيت أو في العمل أو ممارسة الحياة الجامعية. وهدف البحث إلى وضع منهج مقترح للياقة الصحية. ومعرفة تأثير منهج اللياقة الصحية على بعض متغيرات الجهاز التنفسي لدى ممارسة اللياقة البدنية. ومعرفة تأثير منهج اللياقة الصحية على بعض متغيرات مضادات الأكسدة لدى ممارسة اللياقة البدنية. إما فروض البحث فقد افترض الباحثان بوجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية عما عليه في القبلية لمتغيرات الجهاز التنفسي المعتمدة في الدراسة. ووجود فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية عما عليه في القبلية لمتغيرات مضادات الأكسدة المعتمدة في الدراسة.

2. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التدريبي كونه (يتميز عن غيره من المناهج بقدرته على التحكم والسيطرة والضبط في مختلف العوامل التي يمكن أن تؤثر في السلوك المدروس (هزاع بن محمد هزاع، 2009، ص74).

2-2 عينة البحث: تم استخدام عدد من المتطوعات للمشاركة في برنامج اللياقة الصحية المنتخب في هذه الدراسة بعدد (22 لاعبة من المشتركات في نادي المحطة) تراوحت أعمارهن بين (20 - 22 سنة) إما أوزانهم فتراوحت بين (57 كغم) ومتوسط أطوالهم (166 سم) وقد استخدم الباحثان التصميم التجريبي ذو المجموعة الضابطة والتجريبية، عشرة لاعبات للضابطة وأخرى بنفس العدد تجريبية واثنان من الطالبات خضعوا للتجربة الاستطلاعية.

2-3 الادوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث:

الملاحظة والتجريب، المصادر العربية والأجنبية، استمارة المعلومات وشبكة الانترنت، مختبر تحليل إنزيم الكاتالاز، متطلبات مواد التحليل، جهاز فحص وظائف الرئة (spiro palm).

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

2-4-1 اختبار إنزيم الكاتالاز (catalase): بما إن اللياقة الصحية تتطلب أوكسجين بصورة مستمرة فأن اختبار إنزيم الكاتالاز سيساهم في تحويل بيروكسيد الهيدروجين إلى ماء و اوكسيد وسيكون هذا الاختبار هو لبيان إمكانية نشاطه كمضاد للأكسدة في أنسجة جسم الإنسان (Chaparzadeh N. D. Amico ML, Khavari-Nejad R. Navari-izzo F.(2004)

حيث إن مضادات الأكسدة هي موجودة أصلا في الجسم كالكاتالاز وتم العمل هنا للكشف عن قيم هذه المضادات بتأثير الجهد البدني ولأجل الحصول على قيمة هذا الاختبار تم سحب (CC2) من العينة من قبل المختص وتحول عن طريق محفظة خاصة إلى المختبر الطبي للحصول على قيمة هذا الإنزيم وقد راعى الباحث توحيد الظروف في الاختبارات القلبية والبعديّة.

2-4-2 اختبار وظائف الرئة: (هزاع، 433، 2009) قبل إن يقوم الفريق المختص باختبار وظائف الرئة (السعة الحيوية (VC)، السعة الحيوية (القسرية FVC)، الحجم الزفيري القسري في الثانية الأولى FEV per second يقوم بتهيئة قياس السعة ووظائف الرئة بتهيئة جهاز (Spiroplam) ثم تقوم المختبرات بتأدية متطلبات الحصول على النتيجة.

2-5 التجربة الاستطلاعية: أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 10 / 9 / 2020 على اثنين من المشاركات وكانت الغاية منها تلافي المشكلات والأخطاء التي يمكن إن تقع على التجربة الرئيسية إضافة إلى حصر الزمن اللازم للاختبار والتعرف على إمكانية تطبيق الاختبار من قبل عينة الدراسة بالإضافة إلى تحديد حجم الجهد المستخدم (5 كم/س) بما يتناسب مع عينة البحث.

2-6 الاختبار القبلي: أجريت الاختبارات القلبية بتاريخ 15 / 9 / 2020 بعد إن تم الاستفادة من التجربة الاستطلاعية وتمت الاختبارات بسحب الدم ل (CC2) بعد الجهد مباشرة إذ يتم الجهد على الجهاز السير المتحرك (Tradmail) وبسرعة 5 كم/ساعة ولمدة 3 دقائق ثم تسحب عينة الدم وتحفظ وتنقل الى المختبر للحصول على قيم (إنزيم الكاتالاز) ولكي لا تؤثر على نفسية المشاركات تم قياس وظائف الرئة عن طريق جهاز (Spiropalm) إذ طبقت جميع الاختبارات في الساعة الرابعة عصراً.

2-7 المنهج الصحي: من اجل منح القيمة الثقة في الاستمرار باللياقة الصحية وضع المنهج لعينة المنهج على الأسس العلمية ومراجعة الدراسات في هذا المجال وكما يلي:

أولاً: مراعاة المستوى العام لعينة البحث.

ثانياً: الإمكانيات المتوفرة وكيف يمكن تنسيقها والاستفادة منها.

ثالثاً: فحص العينة للتأكد من خلوهم من الأمراض.
رابعاً: المدة الزمنية لتطبيق المنهج من تاريخ 20 / 9 / 2020 ولغاية 23 / 11 / 2020.
خامساً: عدد الوحدات التدريبية ثلاث وحدات أسبوعياً.
سادساً: زمن الوحدة التدريبية (60 دقيقة).
سابعاً: استخدمت طريقة التدريب المستمر إلى المنخفض الشدة في الوحدات التدريبية
ثامناً: استخدام أجهزة مختلفة للتأثير بالقدرات الفنية الوظيفية (بايسكل اركومتر، تريدميل،
دمبلصات قليلة الوزن، جهاز مالتى جيم) بالإضافة إلى تاباتا الإيروبيك.
تاسعاً: الشدة التدريبية المستخدمة 50 - 70 % من قدرة الممارسة.
عاشراً: تراقب العينة بصورة مستمرة لمعرفة إمكانية الانتقال بالحمل.
2-8 الاختبارات القبلية: بعد الانتهاء من المنهج الصحي تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ 23 / 11 / 2020 وقد أجريت نفس الخطوات والظروف التي أجريت في الاختبارات القبلية.
2-9 الوسائل الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة نتائج البحث.
3. عرض وتحليل نتائج البحث ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل المتغيرات الوظيفية التنفسية الرئوية ومناقشتها:

جدول (1)

يبين المعالم الإحصائية للمتغيرات الوظيفية التنفسية الرئوية لعينة البحث في الاختبارات القبلية والبعدية للعينة الضابطة

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		فرق الأوساط الحسابية	فرع	قيمة T المحسوبة	القيمة الدالة	الدلالة الإحصائية
	س 1	ع 1	س 2	ع 2					
السعة الحيوية VC لتر	3.39	0.07	3.81	0.08	0.42	0.21	2.01	0.09	غير مستوي
السعة الحيوية الفسرية FVC	3.15	0.05	3.35	0.10	0.20	0.19	1.036	0.06	غير مستوي
الزفير القسري بالثانية الواحدة FEV 1 لتر	2.82	0.027	3.04	0.063	0.23	0.1	2.30	0.067	غير مستوي

* معنوي عند قيمة < 0.05

3 - 2 - عرض وتحليل نتائج مضادات الأوكسدة (الكاتالاز):

(جدول 2)

الدلالة الإحصائية	القيمة الدالة	القيمة + المجموعة	فرع	فرق الأوساط الحسابية	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات
					ع 2	س 2	ع 1	س 1	
مستوي	0.00	3.85	0.32	1.218	0.07	4.655	0.08	3.437	السعة الحيوية لـ VC
مستوي	0.00	3.70	0.25	0.93	0.16	4.123	0.10	3.19	السعة الحيوية القسرية FVC
مستوي	0.01	2.95	0.32	0.953	0.04	3.87	0.06	2.917	الزفير القسري بالثانية الواحدة لـ FEV 1

يبين المعالم الإحصائية للمتغيرات الوظيفية التنفسية الرئوية لعينة البحث في الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة التجريبية

(جدول 3)

يبين المعالم الإحصائية لمتغير مضادات الأوكسدة (الكاتالاز) لدى عينة البحث الضابطة

الدلالة الإحصائية	القيمة الدالة	قيمة + المحسوبة	ف ع	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية المتغيرات
					ع 2	س 2	ع 1	س 1	
غير مستوي	0.08	0.98	0.088	0.087	0.31	7.03	0.33	7.09	الكاتالاز

جدول (4)

يبين المعالم الإحصائية لمتغير مضادات الأكسدة (الكاتالاز) لدى عينة البحث التجريبية

الدالة الإحصائية	القيمة الدالة	قيمة T المحسوبة	ف ع	ف	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية
					2 ع	2 س	1 ع	1 س	
	0.32	3.9	0.25	0.99	0.12	0.03	0.19	7.02	الكاتالاز

3-3 عرض نتائج متغيرات البحث للعينة الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية

جدول (5)

يبين المعالم الإحصائية لمتغيرات البحث في الاختبارات البعدية لدى العينة الضابطة والتجريبية

الدالة الإحصائية	القيمة الدالة	القيمة T المحسوبة	ف ع	ف	التجريبية		الضابطة		المعالم الإحصائية
					الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	الاختبار القبلي	
					2 ع	2 س	1 ع	1 س	المتغيرات
معنوي	0.030	2.56	0.33	0.845	0.07	4.655	0.08	3.81	السعة الحيوية VC لتر
معنوي	0.030	2.41	0.32	0.77	0.16	4.12	0.10	3.35	السعة الحيوية القسرية FVC
معنوي	0.00	2.46	0.33	0.814	0.039	3.86	0.063	3.046	الحجم الزفيري القسري بالثانية الواحدة لتر 1 FEV
معنوي	0.00	3.6	0.27	0.973	0.12	6.03	0.31	7.003	إنزيم الكاتالاز

* مناقشة النتائج:

من خلال الاطلاع على نتائج العينة الضابطة والتجريبية في متغيرات وظائف الرئة في الجدول (1) و (2) و (3) و (4) و (5) وخصوصاً في الاختبارات البعيدة جدول (5) نرى تفوق المجموعة التجريبية عن الضابطة في جميع متغيرات البحث ويفرد الباحث سبب هذه الفروق إلى نظامية المنهج الصحي لدى عينة البحث بالإضافة إلى محتواه من حيث زمن الوحدة التدريبية إذ إن وجود الأجهزة ساهم في تشويق العينة إلى استمرارية العمل بها وذلك بسبب إنتاجية العمل التي تتم من خلالها وتأثيرها على أجهزة ووظائف الجسم وخصوصاً الوظائف التنفسية فالمنهج الصحي من وجهة نظر الباحث ساهم في المرونة بين عضلات الإضلاع وكذلك في قوة عضلات القفص الصدري وتوسع العمل فيه وهذا ما أكده (مصطفى محمد نور، 2012، 64) من إن (التدريب الرياضي يؤدي إلى ظهور بعض مظاهر التكيف في تركيب وظائف الرئتين حيث يزداد مسطح الشعيرات الدموية مما يؤدي إلى زيادة سعة عمليات تبادل الغازات وتتضاعف هذه التكيفات إذا ما بدأ الفرد بالتدريب مبكراً).

ويضيف (هايس، 2005) من إن تدريبات التحمل توجي إلى تحسن وظائف الرئة عن طريق زيادة قوة وتحمل عضلات ما بين الضلوع وعضلات الحجاب الحاجز وتحسين هواء التنفس (TV) وزيادة قدرة العضلات على دفع الهواء خارج الرئتين ومن ثم زيادة السعة الحيوية (Hayes)، F، (The complete guide to gloss training, London, A – B blank, 2001)

إما فيما يخص تفسير إنزيم الكاتالاز فالباحث يرى انه كان له دوراً كبيراً في التخلص من الجذور الاوكسجينية التي تتولد جراء عمليات التنفس الهوائي اي عند التدريبات المستمرة المنخفض الشدة لحدود (140 – 160 ض/د). (Abdul-Hussein, Do alfaqar Saleh. (2008).

ولهذا نرى انه كانت نتائجه معنوية للعينة التجريبية عنه في الضابطة والسبب هو انه تأدية التمرينات كان بصورة منتظمة وصحيحة مما ساهم في تشغيل المجاميع العضلية معظمها مع مراعاة عدد التكرارات للتمرين وشدة التمرين وأوقاته وأيضاً أوقات الراحة فيحدث تنمية للياقة الوعائية القلبية التنفسية باستخدام تمرينات الايروبيك الوسائل التدريبية فضلاً عن إن إنزيم الكاتالاز يعد أهم احد الأنظمة الخلوية المضادة للأكسدة والتي تعمل على كنس بقايا الأوكسجين الأحادي للإنزيمات ولها دور فعال في وقاية الجسم من التأثير المدمر للجذور الحرة التسارع وفي انخفاض الكاتالاز سيكون الجسم في قمة لياقته ومقاومته لكل ما يصيب خلايا وأنسجة الجسم من معوقات للأداء البدني ومن ثم الجانب الصحي وذلك لأن (إنزيم الكاتالاز يلعب دوراً محورياً في حماية

الخلايا من تأثير المادة السامة وذلك من خلال أكسبتها وبالتالي تنشيط فعاليتها (Chaparzadeh N. D. Amico ML, Khavari-Nejad R. Navari-izzo

F.(2004).

4. الخاتمة:

لمنهج اللياقة الصحية بواقع (24) وحدة تدريبية وبزمن (60) دقيقة يؤدي إلى تحقيق مستوى جيد جداً من اللياقة الصحية. وشدة التمرين بين (50 - 75%) من قابلية اللاعب يؤثر بشكل كبير على مستوى اللياقة الصحية لدى عينة البحث. وحققت القدرات الوظيفية للثة (السعة الحيوية والسعة الحيوية القسرية وحجم الزفير القسري بالثانية) نتائج عالية المستوى لدى عينة البحث. وحققت مضادات الأكسدة المتمثلة بـ (الكاتالاز) دوراً مهماً في تحقيق اللياقة الصحية في جسد اللاعبين. إما التوصيات كانت كالآتي: اعتماد شدة ومدد زمنية أخرى لمعرفة مدى التأثير على مستوى اللياقة الصحية لدى فئات أخرى من المجتمع. وإجراء دراسة على عينات من أعمار مختلفة أخرى. واختبار متغيرات وظيفية ومضادات أكسدة أخرى عند تطبيق المنهج الخاص بتدريب اللياقة الصحية.

المصادر والمراجع العلمية:

- أمد سرمد عبد المنعم: قياس مستوى النشاط البدني باستعمال استبانة ((IPAQ ونسبة بعض الأمراض المزمنة لدى تدريسي جامعة بغداد الذكور. (رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2015).
- حياة السودان إبراهيم عثمان: الفسيولوجيا علم وظائف الأحياء المقارن. (مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 2009).
- مصطفى محمد نور: تأثير تمارين الخطو على تحسين الحالة الوظيفية للجهاز التنفسي لدى طلاب المرحلة المتوسطة بالمملكة العربية السعودية. (المجلة العالمية للتربية البدنية والرياضية بالهرم، جامعة حلوان، العدد، 2012).
- هزاع بن محمد هزاع: فسيولوجيا الجهد البدني، الأسس النظرية والإجراءات العملية، للقياسات الفسيولوجية، ج1. (الرياض، المملكة العربية السعودية، دار جامعة الملك سعود للنشر الفني، 2009).

- مذکور، کامل فاضل وشغاتي، عامر فاخر. (2011): اتجاهات حديثة في تدريب التحمل، القوة، الإطالة، التهيئة. ط1. (مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الاردن).
- مفتي، ابراهيم حماد (2004): اللياقة البدنية طريق الصحة والبطولة الرياضية. (دار الكتاب العربي القاهرة، جمهورية مصر العربية).
- Abdul-Hussein, Do alfaqar Saleh. (2008). The impact of the proposed training program on some physical and functional variables during the preparation of the rulers of the football first class, (9), 7th the University of Baghdad, 'contemporary sports magazine Baghdad, Iraq.
- Allawi, Mohammed Hassan. And Abdel Fattah, Ahmed Abul-Ela. (2000). Physiology of sports training, the first edition, Cairo: Dar Al Arab Thought.
- Chaparzadeh N. D. Amico ML, Khavari-Nejad R. Navari-izzo F. (2004). Antioxidative response of Calendula officinalis under salinity condition. plant Physiology & Biochemistry 42:695-701.
- Hayes, F, Ther complete guide to gloss training, London, A – B blank, 2001.
- Raoni da Conceição et all :Effects of Pre-Exercise Activities on Progressive Cycling Test Performance and Autonomic Response, journal of american of exercise physiologists, Volume 17, Number 5, October 2014, P85.

فاعلية برنامج إرشادي لخفض التنمر في درس التربية الرياضية لطلبة الإعداديات المهنية
The effectiveness of a counseling program to reduce bullying in the physical education lesson for vocational preparatory students

م.د جاسم محمد راضي

مديرية تربية ديالى jasimradh4@gmail.com

Jassim Muhammad Radi

أ.د مسلم حسب الله إبراهيم

جامعة ديالى

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Muslim Hasaballah Ibrahim

الكلمات المفتاحية: برنامج إرشادي - التنمر

ملخص البحث

يهدف البحث الحالي لبناء برنامج إرشادي لخفض التنمر لطلبة الإعداديات المهنية في درس التربية الرياضية، التعرف على فاعلية البرنامج الإرشادي لخفض التنمر لدى الطلبة، واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية، وتحدد مجتمع البحث لطلبة الإعداديات المهنية في محافظة ديالى، إذ بلغت عينة البرنامج الإرشادي (20) طالب ممن لديهم التنمر، وتم استخدام مقياس التنمر على عينة البحث وجلسات البرنامج الإرشادي إذ اشتمل البرنامج الإرشادي على (10) جلسات، وتم استخدام البرنامج الإحصائي spss لاستخراج الوسائل الإحصائية، وظهرت نتائج البحث فاعلية البرنامج الإرشادي المقترح لتأثيره في خفض مستوى التنمر لدى عينة المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي، اعتماد البرنامج الإرشادي لتصميم البرامج النفسية الإرشادية لباقي الفئات العمرية والمستويات الدراسية الأخرى.

Keywords: counseling program- Bullying

Abstract

The current research aims to build a counseling program to reduce bullying for vocational high school students in the physical education lesson, To identify the effectiveness of the counseling program to reduce bullying among students, and the researchers used the experimental method in the style of the control group and the experimental group, The research community was determined for vocational high school students in Diyala governorate, as the sample of the counseling program amounted to (20) students who had bullying, The scale of bullying was used on the research sample and the sessions of the indicative program, as the indicative program included (10) sessions, and the statistical program spss was used to extract the statistical means, The results of the research

showed the effectiveness of the proposed counseling program for its effect in reducing the level of bullying among the experimental group sample in the post test, adopting the counseling program to design psychological counseling programs for the rest of the age groups and other academic levels.

1- المقدمة

"أن عملية الإرشاد تقوم على فلسفة ان الانسان كائن اجتماعي لا يستطيع ان يعيش بمفرده أو بمعزل عن الاخرين ولديه حاجات نفسية واجتماعية ولديه مشكلات والإرشاد الجمعي هو علاقة شخصية مهنية يقودها مرشد متخصص وتقوم على عملية ديناميكية تهدف إلى تحقيق اهداف إرشادية محددة من خلال التفاعل بين أعضاء جماعة تواجه صعوبات أو مشكلات محددة" (ملحم:2015:172)، "والإرشاد النفسي في المدرسة تهدف إلى اعداد الفرد للعيش في المجتمع مواطنًا يتحمل مسؤولياته الشخصية ويسهم مع الاخرين في المجتمع، ومن وظائف التربية تنشئة الفرد وتربيته على نحو لا يكون فيه تكراراً لآخر أي ان ينشأ كل فرد على النحو الذي يتفق مع استعداداته وقدراته واقصى ماتطمح اليه التربية هو ان ينمو كل فرد إلى اقصى ما يمكن حسب قدراته فالتربية تهدف إلى اعداد الفرد ثقافياً وتزويده بمفاهيم الثقافة و أدواتها وعناصره القائمة في المجتمع ثم هي تزوده بالاتجاهات العقلية وأساليب التفكير ومهاراته، والمدرسة هي مؤسسة التربية المتخصصة فالأسرة هي مؤسسة تربية بلا شك ولكن لها وظائف أخرى كذلك مختلف المؤسسات الاجتماعية لها وظائف تربية ولكن لها وظائف أخرى بجانب الوظيفة التربوية والمدرسة لها أهمية خاصة في تنشئة الفرد من جميع النواحي الفكرية والتعليمية" (كفاي:1999:395)، "ومفهوم سلوك التنمر هو إيقاع الأذى على فرد أو اكثر بدنياً أو نفسياً أو عاطفياً أو لفظياً ويتضمن التهديد بالاذى البدني أو الابتزاز أو الاعتداء والضرب والطلبة المتمردون هم أولئك الطلبة الذين يعتدون على الاخرين بالضرب أو اللفظ أو المضايقة النفسية أو العاطفية بشكل متكرر" (الصبيح:2013:15)، وتكمن أهمية البحث في وجود ندرة في مجال دراسة ومعالجة ظاهرة التنمر في دروس التربية الرياضية وهي بدورها تساعد المدرسين والمرشدين على معالجة هذه الظاهرة والتخفيف منها قدر الإمكان وإيجاد الحلول المناسبة للقضاء عليها في مجتمعنا العراقي .

تمخضت مشكلة البحث إذ من خلال خبرة الباحثان المتواضعة ثمان عشر سنة في سلك التدريس لاحظ وجود بعض المشكلات السلوكية لدى الطلبة في المدارس منها التنمر أثناء دروس التربية الرياضية وتؤدي بدورها إلى سلوكيات غير مرغوبة للطلبة المتمردين والطالب ضحية التنمر مما ينعكس سلباً على دوره الإيجابي في الدرس خصوصاً وفي المدرسة عموماً ولهذا شخص الباحثان

هذه المشكلة مما دعاهم للخوض في هذه المشكلة وإيجاد الطرق العلمية المناسبة لإيجاد حل لها خصوصاً لهذه الفئة العمرية من الطلبة.

- أهداف البحث :

- أعداد برنامج إرشادي لخفض التمر لطلبة الإعداديات المهنية البنين في درس التربية الرياضية.

- بناء مقياس التمر لطلبة المدارس المهنية البنين في محافظة ديالى في درس التربية الرياضية.

- تعرف البرنامج الإرشادي لخفض التمر لطلبة الإعداديات المهنية البنين في محافظة ديالى في درس التربية الرياضية.

- فروض البحث

- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة الضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التمر لطلاب الإعداديات المهنية.

- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية في الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التمر.

- لا توجد فروق دالة إحصائياً بين المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي على مقياس التمر.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته المشكلة التي يدرسها الباحثان

2-2 مجتمع البحث و العينة :

اشتمل مجتمع البحث على طلاب المدارس المهنية البنين في محافظة ديالى والبالغ عددهم (2986) طالب ، إذ تم اختيار عينة من المجتمع لبناء المقياس بعدد (320) طالب ، و عينة للبرنامج الإرشادي تكونت من (10) طلاب للمجموعة التجريبية و (10) طلاب للمجموعة الضابطة من مجتمع الأصل ، والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

يبين مجتمع البحث وعيناته والنسب المئوية

النسبة المئوية	العدد	نوع العينة
100%	2986	مجتمع البحث
10,72%	320	عينة بناء المقياس
0,67%	20	التجربة الاستطلاعية للمقياس
0.40%	12	التجربة الاستطلاعية للبرنامج الإرشادي
6,25%	20	عينة تطبيق البرنامج الإرشادي
3,13%	10	المجموعة الضابطة
3,13%	10	المجموعة التجريبية

2-3 وسائل جمع المعلومات والبيانات وتحليلها :

الملاحظة، الاستبانة، المصادر العربية والأجنبية، فريق عمل مساعد، ساعة توقيت، أقلام، حاسبة لابتوب نوع (dell)، حاسبة يدوية.

2-4 المقياس المستخدم في البحث :

ولأجل تحقيق البحث أهدافه واطلاع الباحثان على الأبحاث والدراسات لم يجد أداة لقياس التتمر في الجانب الرياضي معدة حديثاً تناسب عينة البحث وتفي بالغرض ولذا عمد الباحثان لبناء مقياس التتمر لطلبة المرحلة الاعدادية، مراعيًا بذلك شروط بناء المقاييس النفسية من خلال الخطوات العلمية المتبعة التالية.

2-4-1 إجراءات بناء المقياس

لتحقيق احد أهداف البحث عمد الباحثان لاتباع الخطوات العلمية لبناء المقاييس النفسية متبعاً الخطوات التالية :

2-4-1-1 الغرض من بناء المقياس

2-4-1-2 تحديد الظاهرة المطلوب قياسها

2-4-1-3 اعداد الصيغة الأولية لفقرات المقياس

2-4-1-3-1 اعداد فقرات المقياس

بعد أن تم اختيار وتحديد ابعاد المقياس من قبل الباحثان قاما بتعريف واضح لكل بعد، وقاما بكتابة الفقرات بشكل أولي معتمدين على المصادر العربية والأبحاث السابقة للاستفادة منها.

2-4-1-3-2 صلاحية الفقرات

بعد اكتمال المقياس بشكل أولي والذي أشتمل على (44) فقرة منها فقرات إيجابية وأخرى سلبية موزعة على (5) ابعاد ولغرض التأكد من صحة صياغة الفقرات بشكل لغوي، قام الباحثان بعرضها على أستاذ في اللغة العربية لغرض تقويمها، أعطيت بدائل الإجابة الخمسة (تتطبق علي بدرجة كبيرة جدا ،تتطبق علي بدرجة كبيرة ،تتطبق علي بدرجة متوسطة، تتطبق علي بدرجة قليلة، لاتتطبق علي اطلاقاً) الدرجات(1,2,3,4,5) للعبارة الإيجابية والدرجات(1,2,3,4,5) للعبارة السلبية ،ولغرض تحليل آراء الخبراء إحصائياً استخدم الباحثان اختبار (كا²) .

2-4-1-3-2 اعداد تعليمات المقياس

2-4-2 التجربة الاستطلاعية

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية على عينة من إعدادية بعقوبة المهنية البنين من مجتمع البحث بعدد (20) طالب ويمثلون نسبة مئوية (67,0%) من مجتمع البحث وتم اختيارهم بطريقة عشوائية بتاريخ(1-10-2019)، إذ تم استبعادهم من التجربة الرئيسة(عينة تطبيق المقياس) .

2-4-3 التجربة الرئيسة (تطبيق المقياس)

بعد أتمام الباحثان للمقياس بعدد فقرات (44) فقرة جاهزة للتطبيق على عينة البناء وهم طلاب المدارس المهنية في ديالى البنين البالغ عددهم (320) طالباً ، تم تطبيقه على العينة خلال المدة من(2-10-2019) لغاية (17-10-2019) .

2-4-4 الأسس العلمية لبناء المقياس :-

2-4-4-1 صدق المقياس:

2-4-4-1-1 صدق المحتوى

تم التحقق من صدق المحتوى بعد أن حدد مفهوم التسامح ، وقام الباحثان بأعداد المقياس وتحديد أبعاده وفقراته بالاستعانة بمجموعة من الخبراء في علم النفس الرياضي لأجل صلاحية الفقرات وبذلك حصل الباحثان على صدق المحتوى.

2-4-4-2 صدق البناء

"أن صدق البناء عبارة عن تحليل معنى درجات الاختبار في ضوء المفاهيم السيكولوجية" (الجلبي:2005:102)

وتحقق الباحثان من صدق البناء من خلال ثلاثة مؤشرات هي:-

2-4-4-2-1 القوة التمييزية للفقرات

لأيجاد معامل التمييز للفقرات بطريقة المجموعتين المتطرفتين أتبع الباحثان الخطوات الآتية:
1-ترتيب الدرجات التي حصل عليها الباحثان من عينة البحث على المقياس تنازلياً من أعلى درجة إلى أدنى درجة.

2-استقطاع نسبة(33%) من افراد العينة من الاعلى والذين حصلوا على اعلى الدرجات ليمثلوا أعلى الدرجات، واستقطاع نسبة (33%) من افراد العينة من الاسفل الذين حصلوا على أوطأ الدرجات ليمثلوا افراد الدرجة الدنيا، إذ بلغ عدد الطلبة في المجموعة العليا(106) طالب، وبنفس العدد بالنسبة للمجموعة الدنيا.

واستخدم الباحثان طريقة اختبار (t) لإيجاد معامل التمييز لل فقرات.

وبمقارنة قيم t المحسوبة ومقارنتها بقيم الدلالة تم قبول جميع الفقرات ولم تستبعد اي فقرة.

2-4-4-1-2- الاتساق الداخلي

لأجل تحليل الفقرات للمقياس تم استخدام معامل الاتساق الداخلي إذ تم استخدام قانون معامل الارتباط البسيط لبيرسون (Person) لأستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات أفراد العينة البالغة (320) طالباً على كل فقرة وبين الدرجة الكلية للمقياس بأستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS)، ولمعرفة دلالتها الإحصائية قورنت مع قيم الدلالة، وفي ضوء هذا المعيار لم تستبعد أي فقرة من فقرات المقياس.

2-4-4-1-3 التحليل العاملي

"يعتبر التحليل العاملي أستراتيجية منهجية لتلخيص عدد المتغيرات المقاسة واختزالها إلى عدد قليل من المتغيرات تمثل جل المعلومات التي تنطوي عليها العلاقات البنينة للمتغيرات المقاسة مما يسهل التعامل مع هذه القلة من المتغيرات المقاسة مقارنة بصعوبة التعامل مع الكثرة من المتغيرات " (تيغزة:2012:20)

ومن أجل تحقيق أهداف البحث، أخضع الباحثان (44) فقرة للتحليل العاملي.

2-4-4-2 ثبات المقياس

تحقق الباحثان من ثبات المقياس من خلال طريقة التجزئة النصفية ومعامل الفاكرونباخ .

2-4-4-1-2 طريقة التجزئة النصفية

لإيجاد الثبات على جميع الفقرات العلاقة بين الأسئلة الفردية والزوجية، البالغة(320) استمارة وتم أستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS)، وادخلت البيانات اليها ثم قسمت فقرات المقياس على نصفين وتم استخراج معامل الثبات بين مجموع درجات النصفين بطريقة (بيرسون)، وبلغ معامل الارتباط بين النصفين(0.71) الا ان هذه القيم تمثل معامل ثبات نصف الاختبار لذلك يتعين تعديل معامل الثبات وتصحيحه حتى نحصل على معامل ثبات نصف الاختبار ككل وعليه استخدم معادلة سبيرمان برأون لتصحيح معامل الارتباط ،وبعد التصحيح أصبح معامل الثبات(0,88) وهو معامل ثبات عال يمكن اعتماده لتقدير ثبات الاختبار.

2-2-4-4-2 معامل الفاكرونباخ

لحساب الثبات بهذه الطريقة للمقياس أعتمد الباحثان على عينة المقياس الصالحة للعمل الاحصائي والتي بلغت (320) أستمارة، وعند حساب قيمة معامل الثبات اتضح أنها تبلغ (0.865) وهي قيمة ممتازة في بحوث التربية الرياضية ومعامل ثبات عال وموثوق به ويمكن اعتماده. (صفوت فرج، 334)

2-5 التحليل العاملي

أظهرت نتائج التحليل العاملي عن (6) عوامل قبل التدوير الا هذه العوامل لا تفسر إلا بعد تدويرها لذا استخدم الباحثان أسلوب التدوير المتعامد (الفاريماكس Varimax) ، ل(كايزر Kaiser)، لأنه يؤدي إلى أفضل الحلول التي تستوفي خصائص التركيب البسيط لثرستون (حسين: 113: 2008)

2-5-1 العوامل قبل التدوير

من خلال إجراء الحصول على العلاقات الارتباطية البينية إذ تعد خطوة مهمة تساعد بالوصول لصورة ملخصة عن أهم العوامل، "وان الغرض من استعمال التحليل العاملي هو تفسير قيمة الارتباطات البينية على وفق اقل عدد ممكن من العوامل، ومن اجل الحصول على البناء العاملي البسيط استخدم الباحثان طريقة المكونات الأساسية لهوتلنج (Hottelling Principle Components) في تحليل المصفوفة عاملياً وهي طريقة يفضلها طومسون، لانها تستخلص اقصى تباين ارتباطي للمصفوفة وكذلك يقبلها محك كايزر لتحديد العوامل واستخدامها الواحد الصحيح في الخلايا القطرية لمصفوفة الارتباط بدلاً من معامل ثبات الاختبار" (شحادة: 114: 2013) وأنتج عن التحليل العاملي قبل التدوير (6) عوامل وهذه العوامل تسمى العوامل المباشرة أي بمعنى لا تفسر إلا بعد التدوير .

2-5-2 العوامل بعد التدوير

حرص الباحثان على عملية "التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس (Varimax) لكايزر (Kaiser) بغية الوصول إلى البناء العاملي البسيط (Simple Structure) لثرستون" (فرج: 122).

وأن "محك كايزر يتوقف عن التقبل للعوامل التي يقل جذرها الكامن (Latent Root) عن الواحد الصحيح" (حسانيين، 1983: 247)، وبعد تدوير العوامل قام الباحثان بتحديد العوامل القابلة للتفسير بناءً على تشعب الفقرات والعوامل، "إذ يحق للباحث اختيار الاختبار الذي زاد أو تساوى تشعبه عن (± 0.30) ويتم قبول العامل الذي تشعبت عليه ثلاثة اختبارات فأكثر بعد التدوير" (جون اسنازي، 1989: 696)، وباعتماد نسبة تشعب (± 0.30) تم قبول (4) عوامل يتكون منها المقياس ، وأن التشعبات بالعوامل قد تغيرت إذا ما قورنت بالقيم قبل التدوير .

2-5-3 تفسير العوامل المستخلصة (باهي واخرون، 44:2002)

"يجب أن يتم تفسير العوامل بعد تدوير المحاور إذ يتم توزيع التباين الكلي للمصفوفة من جديد في ضوء خصائص البناء البسيط وهي الخصائص التي تؤدي إلى تمييز المتغير الواحد بتشبع مرتفع على عامل واحد، ما لم يكن معبراً عن أشكال من التباين يتوزع بشكل بارز مع العديد من متغيرات المصفوفة".

❖ شروط قبول العامل :

- 1- يقبل العامل الذي يتشبع عليه ثلاث فقرات دالة على الأقل، ذلك طبقاً لمحك جيلفورد ($0.30 \pm$)
 - 2- يتم تفسير العوامل في ضوء التشبعات الكبرى التي تساوي أو تزيد على ($0.30 \pm$).
 - 3- العوامل الدالة التي يساوي جذرها الكامن الواحد الصحيح على الأقل وفقاً لمحك كايزر .
 - 4- تفسير العوامل في ضوء النتائج بعد التدوير المتعامد .
 - 5- اتباع تعليمات ثرستون التي تتضمن ((الاقتصاد في الوصف العاملي للنواحي الفريدة ، اختلاف تشبعات العوامل ، التفسيرات التي لها معنى)) .
- إذ تم ترتيب الفقرات تنازلياً في كل عامل من العوامل وقد اختيرت الفقرات الحاصلة على التشبعات العالية والواقعة من ($0.30+$) فأكثر، إذ تعد هذه القيمة مؤشراً عالياً لقبول تشبعات العوامل، وباعتماد هذا المحك أمكن قبول (4) عوامل تشبعت عليها (32) فقرة نهائية للمقياس .

وسيستعرض الباحثان العوامل التي تكون منها المقياس على وفق تشبع الفقرات على تلك العوامل، والعوامل هي :-

2-5-3-1 تفسير العامل الأول:

يتكون العامل الأول من الفقرات الحائزة على أعلى تشبعات على وفق شروط تفسير العوامل المعتمدة، والتي بلغ تشبعها (313) . فأكثر وعددها (9) فقرات بقيم ذات دلالة ($0.30+$) فأكثر وبنسبة (13، 28%) من العدد الكلي للفقرات.

2-5-3-2 تفسير العامل الثاني

يتكون العامل الثاني من الفقرات الحائزة على أعلى تشبعات على وفق شروط تفسير العوامل المعتمدة والتي بلغ تشبعها (462) . فأكثر وعددها (9) فقرات بقيم ذات دلالة ($0.30+$) فأكثر، وبنسبة (13، 28%) من العدد الكلي للفقرات.

2-5-3-3 تفسير العامل الرابع

يتكون العامل الرابع من الفقرات الحائزة على أعلى تشبعات على وفق شروط تفسير العوامل المعتمدة والتي بلغ تشبعها (467) . فأكثر وعددها (8) فقرات، بقيم ذات دلالة ($0.30+$) فأكثر، إذ بلغت النسبة المئوية (25%) من المجموع الكلي لعدد الفقرات.

2-5-3-4 تفسير العامل السادس

يتكون العامل السادس من الفقرات الحائزة على أعلى التشبعات على وفق شروط تفسير العوامل المعتمدة والتي بلغ تشبعها (0.384). فأكثر، وعددها (6) فقرات بقيم ذات دلالة (+0.30) فأكثر، إذ بلغت النسبة المئوية لفقرات العامل السادس (18.75%).

2-6 تكافؤ العينة

أجرى الباحثان التكافؤ بين المجموعتين التجريبية والضابطة على الرغم من إن توزيع الطلاب على المجموعتين، قد تم بطريقة عشوائية وذلك لضمان السلامة الداخلية للبحث، وقد أجرى الباحثان التكافؤ بين المجاميع في بعض المتغيرات، (درجة الطالب على المقياس والعمر الزمني . العمر التدريبي ، المستوى الاقتصادي)

جدول (2)

يبين القيم الإحصائية لاختبار (t) لمتغيرات المقياس والعمر الزمني والعمر التدريبي وقيم (كا²) لمتغير المستوى الاقتصادي لعينة البحث قبل اجراء البرنامج الإرشادي

المتغير	المجموعة	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	dF	قيمة t	مستوى الخطأ	دلالة الفرق	
المقياس	الضابطة	10	150.57	3.825	18	.376	.746	غير	
	التجريبية	10	141.60	3.090					
العمر	الضابطة	10	182.00	6.430	18	.648	.670	غير	
	التجريبية	10	178.80	6.973					
العمر الزمني	الضابطة	10	38.66	5.822	18	.044	.887	غير	
	التجريبية	10	37.00	4.757					
العمر التدريبي	الضابطة	10	38.66	5.822	18	.044	.887	غير	
	التجريبية	10	37.00	4.757					
المتغير	المجموعة	العدد	مستوى الدخل			قيمة كا		مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			متوسط	جيد	عالي	محسوبة	جدولية		
المستوى الاقتصادي	الضابطة	10	2	4	4	0.469	5.99	0.05	غير دالة
	التجريبية	10	4	4	3				

2-7 البرنامج الإرشادي

2-7-1 خطوات بناء البرنامج الإرشادي

" البرنامج الإرشادي هو مجموعة من الإجراءات المخططة والمنظمة في ضوء أسس نظرية وقواعد علمية بهدف تقديم الخدمات الإرشادية على المستويات الوقائية والعلاجية والنمائية، ويتسم بأنه دراسة للواقع وتحديد للمشاكل والاهداف والحلول وانه ثابت نسبياً لكنه يتطلب مراجعة مستمرة ويعتبر الأساس لبناء الخطط الإرشادية " (الزهراني:267:2017) ، وبعد اطلاع الباحثان على الدراسات والأبحاث ذات الصلة بموضوع البحث اثبتت ان خفض التمر يتم عن طريق البرامج الإرشادية وان تكون البرامج الإرشادية مخططة بشكل محكم وبصيغة علمية متكاملة ولهذا حدد

الباحثان أنموذج (التخطيط، البرمجة، الميزانية) نظاما لتخطيط هذا البرنامج ويعد هذا النوع من الأساليب الفعالة للتخطيط لانه يسعى للوصول إلى اقصى حد من الفائدة والفعالية بأقل تكاليف، وتم استخدام الأسلوب الجمعي للأسباب الآتية:

- يقتصد في الجهد
- له تأثير على الجماعات
- يساعد الطالب على تعلم أساليب جديدة وتغيير السلوك
- شعور الطالب بالأمن ويساعده في تفهم ذاته.
- واعتمد الباحثان نظرية العلاج الواقعي للأسباب التالية:
- نستخدمها في الإرشاد الجمعي .
- نطبقها بسهولة ويتمكن الطالب من أداء دور مؤثر في هذا الأسلوب.
- أسلوب لفظي تعتمد الجانب المعرفي.
- تستخدم مع جماعات مختلفة من الافراد .

2-7-2 خطوات تخطيط البرنامج الإرشادي

أولاً- تحديد الحاجات :

عرض الباحثان استبانة على السادة الخبراء تحتوي على عدد من اهم المشكلات السلوكية التي يمكن عن طريقها يكون تأثير البرنامج الإرشادي في خفض التمر لدى الطلبة وتم تحديد (8) حاجات لتكون عناوين للجلسات الإرشادية وهي كما يلي:

- مرونة الافكار
- التفكير العقلاني
- القدرة على تحمل الاحباط
- مواجهة القلق
- التغاضي عن أخطاء الاخرين - المناقشة والحوار
- الاسترخاء العضلي
- التعاون

ثانياً -بناء البرنامج الإرشادي بالصيغة الأولية:

قام الباحثان ببناء البرنامج الإرشادي بالصيغة الأولية مستندين على نظرية العلاج الواقعي لإعداد الجلسات الإرشادية وصيغتها وفق الأسس العلمية الدقيقة وقام الباحثان بعرض عناوين الجلسات ومحتوياتها على السادة المحكمين والخبراء بغرض الحكم عليها وتقويمها بشكل علمي محكم لغرض ابداء آرائهم في :

- مدى صلاحية محتوى البرنامج الإرشادي والجلسات الإرشادية
- لمعرفة صلاحية الإرشاد الجمعي
- معرفة اهداف ومحتوى الجلسات الإرشادية وأهدافها السلوكية
- صلاحية عدد جلسات البرنامج الإرشادي

-صلاحيه الوقت المستخدم لكل جلسة إرشادية

وبعد أخذ موافقة الخبراء والمحكمين تبين للباحثان مايلي:

صلاحيه البرنامج الإرشادي الذي اعده الباحثان، صلاحيه الجلسات والاهداف السلوكية، الوقت المستخدم وعدد الجلسات الإرشادية .

2-7-2 التجربة الاستطلاعية للبرنامج الإرشادي :

أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2019/11/3 لتطبيق جلسة تجريبية للبرنامج الإرشادي على عينة استطلاعية بعدد 12 طالب يمثلون مجتمع البحث بنسبة مئوية مقدارها (0.40%)، وذلك لمعرفة مدى وضوح محتوى الجلسات والوقت المستغرق للجلسة الواحدة .

2-7-3 تطبيق البرنامج الإرشادي :

- تم تطبيق البرنامج الإرشادي على عينة البحث (المجموعة التجريبية) طلاب اعدادية الخالص المهنية بطريقة الإرشاد الجمعي بتاريخ 2019-11-4 الموافق يوم الاثنين في الاعدادية وتم الاستعانة بمختص في الإرشاد (م. م احمد خضير عباس) وذلك لضمان عدم تدخل الباحثان في الجلسات الإرشادية ولضمان عدم التحيز للبحث الحالي من قبل الباحثان.

- حدد الباحثان تأريخ الجلسات و وقتها بحسب وقت دروس التربية الرياضية في الاعدادية وذلك لتجنب عدم حضور الطلبة وتضارب موعد الجلسات الإرشادية مع بقية الدروس الأخرى.

- تم تحديد يوم الاثنين والخميس من كل أسبوع للجلسات الإرشادية، كما يبين الجدول (3) .

جدول (3)

يبين عناوين الجلسات الإرشادية وتاريخ كل جلسة وترتيبها

ت	الجلسات الإرشادية	تاريخ انعقادها	موضوع الجلسة
1	الجلسة الأولى/الافتتاحية	2019-11-4	الافتتاحية
2	الجلسة الثانية	2019-11-7	المناقشة والحوار
3	الجلسة الثالثة	2019-11-11	التفكير العقلاني
4	الجلسة الرابعة	2019-11-14	التغاضي عن أخطاء الآخرين
5	الجلسة الخامسة	2019-11-18	التعاون
6	الجلسة السادسة	2019-11-21	مواجهة القلق
7	الجلسة السابعة	2019-11-25	مرونة الأفكار
8	الجلسة الثامنة	2019-11-28	القدرة على تحمل الاحباط
9	الجلسة التاسعة	2019-12-2	الاسترخاء العضلي
10	الجلسة العاشرة/الختامية	2019-12-5	الختامية

2-7-3-1 الاختبار القبلي:

عد الباحثان الدرجات التي حصل عليها أفراد المجموعتين الضابطة والتجريبية لمقياس التتمر قبل التجربة لدرجات التكافؤ عدت كدرجات الاختبار القبلي.

2-7-4 الاختبار البعدي :

أجريت الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة بعد انتهاء البرنامج الإرشادي مع نهاية الجلسة الختامية للبرنامج الإرشادي يوم 2019/12/5 وعمل الباحثان على ان تكون كافة الظروف والمتغيرات مشابهة لتتي أجريت بها الاختبارات القبلية من حيث المكان والزمان والكادر المساعد للباحثان .

2-7-5 الوسائل الإحصائية:

تم معالجة البيانات الإحصائية باستخدام البرنامج الجاهز (spss) .

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3-1 عرض وتحليل البرنامج الإرشادي للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة

لأجل التحقق من الفرضية الأولى استخدم الباحثان اختبار (T) لعينتين مرتبطتين وذلك لمعرفة دلالة الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي على مقياس التتمر، وتبين أن قيمة t المحسوبة (492)، وبلغ مستوى الخطأ (0.679) وتعد غير دالة إحصائياً وعند مستوى دلالة (0.05) مما يعني قبول الفرضية الصفرية و رفض الفرضية البديلة، أي لا توجد فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة، والجدول (4) يبين ذلك.

جدول (4)

يبين قيم اختبار (t) لعينتين مرتبطتين للمجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي

المجموعة	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الخطأ	الدلالة
الضابطة الاختبار القبلي	10	61.44	7.571	.492	.679	غير
الضابطة الاختبار البعدي	10	65.94	5.736			معنوي

3-2 عرض وتحليل البرنامج الإرشادي للاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية :

لأجل التحقق من الفرضية الثانية استخدم الباحثان اختبار (T) لعينتين مرتبطتين لمعرفة دلالة الفرق بين الاختبار القبلي والبعدي، إذ تبين أن قيمة t المحسوبة (8.402) ، وبلغ نسبة الخطأ (0.000) وتعد دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0.05) ، مما يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول

الفرضية البديلة، أي توجد فروق بين المجموعة التجريبية قبل عرض البرنامج وبعده لصالح المجموعة التجريبية بعد جلسات البرنامج الإرشادي والجدول (5) يبين ذلك:

جدول (5)

يبين قيم اختبار t لعينتين مرتبطتين للمجموعة التجريبية في الاختبار القبلي والبعدي

المجموعة	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الخطأ	الدلالة
التجريبية الاختبار القبلي	10	67.00	5.316	8.402	.000	معنوي
التجريبية الاختبار البعدي	10	104.22	12.723			

3-3 عرض وتحليل ومناقشة البرنامج الإرشادي للاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة

لإجل التحقق من الفرضية الثالثة استخدم الباحثان اختبار (T) لعينتين مستقلتين لمعرفة دلالة الفروق بين المجموعة الضابطة والتجريبية، إذ تبين أن قيمة t المحسوبة (8.984)، وبلغ نسبة الخطأ (0.000) وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05)، وهذا يعني رفض الفرضية الصفرية وقبول الفرضية البديلة أي توجد فروق بين المجموعة التجريبية والضابطة بعد جلسات البرنامج الإرشادي لصالح المجموعة التجريبية والجدول (6) يبين ذلك .

جدول (6)

يبين قيم اختبار t لعينتين مستقلتين للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي

المجموعة	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الخطأ	الدلالة
الضابطة الاختبار البعدي	10	65.94	7.571	8.984	.000	معنوي
التجريبية الاختبار البعدي	10	104.22	12.723			

يتبين لنا من خلال الجدول للناتج الإحصائية التي عرضها الباحثان في الجدول (4) ظهرت لنا أن المجموعتين متكافئتان إذ لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين درجة المجموعة الضابطة في الاختبار القبلي والبعدي، وعند ملاحظة الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدي نجد عدم خفض للسلوك المقاس بصورة جيدة ويعزو الباحثان هذه النتائج إلى أن المجموعة الضابطة لم تخضع إلى برنامج إرشادي يساعدها في خفض التمر . ونستخلص من خلال الجدول (5)، أن النتائج الإحصائية من خلال الفروق بين المجموعة التجريبية للاختبار القبلي والبعدي كانت لصالح الاختبار البعدي مما يدل أن هناك تأثير للبرنامج

الإرشادي على أفراد المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي ويعزو الباحثان أن النتائج الجيدة كانت بفضل الجلسات الإرشادية التي أعدها الباحثان مما يدل أن الطالب الذي اشترك بالبرنامج الإرشادي قد حقق خفض للتمتر وأصبح أكثر عقلانية ويمتلك أفكار جيدة حول ذاته والآخرين وأن "التمتر هو مجموعة أفعال سلبية متعمدة كالكلمات أو الاحتكاك الجسدي أو اللفظي أو الإشارات غير اللائقة بقصد وتعمد والشخص المتمتر قد يجبر الضحية على فعل ما يريد من الضحية باستخدام نبره صوته العالية أو التهديد والخ".... (بهنساوي وحسن:2015:16)

ونلاحظ من الجدول (6)، ومن خلال النتائج الإحصائية أن الفروق بين المجموعة التجريبية والضابطة للاختبار البعدي كانت لصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحثان أن النتائج التي حققتها المجموعة التجريبية إلى البرنامج الإرشادي والجلسات الإرشادية التي خضع لها الطالبين والتي أثمرت في محصلتها عن نتائج إيجابية للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي جراء خضوعها إلى عشرة جلسات إرشادية محكمة على وفق الأسس العلمية، لإجل التخلص من ظاهرة التتمتر المدرسي يجب دراسة مختلف المسببات التي تجعل الطلبة يتتمرون على أقرانهم وعند تحديد المشكلة نجد الحل اللازم لها من خلال إخضاع الطلبة إلى برامج إرشادية توعوية تساعد على التخلص من هذه المشكلة والوقاية منها من خلال ترسيخ القيم المحببة والإيجابية كأحترام المتبادل والألفة والمحبة ومساعدة الآخرين من خلال تقويم الطالب المتمتر ومساعدة الطالب المتمتر عليه (الضحية) وبذلك نستطيع الحد من خطورة هذه الظاهرة المنتشرة في بعض المدارس. "أن أساليب التوجيه والإرشاد أهمية كبيرة لتعديل سلوك الطلاب من خلال الاستخدام الأمثل لأساليب الدعم النفسي والاجتماعي والتربوي الذي يفتقد اليه الطلاب المتمترون وكذلك استعمال أساليب دمج الطلاب المتمترين مع زملائهم في بيئة المدرسة التي تتصف بالدفء والشعور بالأمن النفسي ومساعدة الطلاب على العيش بشكل أفضل وجعل بيئة الدرس والمدرسة بشكل إيجابي وأن أساليب النصح والتوجيه والإرشاد والمراقبة والمدح والثناء وتقديم الدعم المعنوي والمكافآت المادية أيضا لها دور إيجابي لخفض التتمتر والحد منه ". (القرة غولي و العكيلي:2018:2483)

4- الخاتمة

بناء مقياس التتمتر لطلبة الإعداديات المهنية البنين في محافظة ديالى. فاعلية البرنامج الإرشادي في خفض التتمتر لطلبة الإعداديات المهنية البنين في محافظة ديالى. تأثير البرنامج الإرشادي المعد من قبل الباحثان في حل بعض المشكلات السلوكية التي تواجه الطلاب أثناء دروس التربية الرياضية.

التوصيات استخدام مقياس التتمتر الذي أعده الباحثان من قبل الباحثين لقياس التتمتر على باقي الألعاب الأخرى الفردية او الفرقية . استخدام البرنامج الإرشادي من قبل المختصين والباحثين لحل المشاكل السلوكية والنفسية التي يعاني منها بعض الطلاب. الاهتمام بالبرامج الإرشادية من قبل

وزارة التربية لما لها من اثر فعال لمعالجة المشاكل السلوكية لدى الطالب وإيجاد الحلول اللازمة لها من خلال هذه مختلف البرامج الإرشادية لتعديل سلوك الطلبة.

المصادر والمراجع :

- الجلبي، سوسن شاكر؛ أساسيات بناء الاختبارات والمقاييس النفسية والتربوية ،ط1، دمشق، سوريا ، مؤسسة علاء الدين للطباعة والتوزيع،2005.
- -الصبيحيين،علي موسى ومحمد فرحان القضاة(2013) ط1: سلوك التتمر عند الأطفال والمراهقين،الرياض ،جامعة نايف العربية للعلوم الأمنية .
- باهي واخرون ،مصطفى حسين ؛ التحليل العملي ، النظرية - التطبيق، ط1: القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2002.
- بهنساوي وحسن، احمد فكري،رمضان علي؛ التتمر المدرسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى تلاميذ المرحلة الإعدادية ،بحث منشور،مجلة كلية التربية،جامعة بورسعيد،العدد 17 ،سنة 2015 .
- تيغزة ،أحمد بوزيان؛التحليل العملي الاستكشافي والتوكيدي ،ط1،عمان،الأردن،دار المسيرة للطباعة ،2012 .
- جون استازي،وانا خولي؛ سيكلوجية الفروق الفردية بين الافراد والجماعات. (ترجمة) السيد محمد خيرى واخرون،القاهرة،الشركة العربية للطباعة والنشر،1989.
- حسانين،محمد صبحي ؛ التحليل العملي للقدرات البدنية ، ط1 : القاهرة ، الجهاز المركزي للكتب الجامعية والمدرسية والوسائل التعليمية ، 1983 .
- حسين،كامل عبود(2008): بناء وتقنين مقياس الاغتراب لدى بعض رياضيي الألعاب الفردية والفرقية،اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية .
- الزهراني،فيصل بن صالح؛فعالية برنامج إرشادي انتقائي تكاملي في تحسين التوافق النفسي وتقدير الذات لدى طلاب المرحلة الثانوية،بحث منشور، مجلة الإرشاد النفسي،جامعة عين شمس،العدد 49 ، 2017.
- شحادة،عثمان محمود(2013):بناء مقياس لادارة الجودة الشاملة كاحد المؤشرات لتصنيف اندية المؤسسات الرياضية في العراق،اطروحة دكتوراه، جامعة ديالى ،كلية التربية الاساسية.

- فرج، صفوت؛ القياس النفسي، ط6، مصر، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، 2007.
- القرّة غولي، العكلي، حسن احمد وجبار وادي؛ أسباب سلوك التتمر المدرسي لدى طلاب الصف الأول المتوسط من وجهة نظر المدرسين والمدرسات وأساليب تعديله، بحث منشور، مجلة كلية التربية للبنات، مجلد 29، العدد 3، 2018 .
- كفاقي، علاء الدين (1999) ط1: الإرشاد والعلاج النفسي الاسري، مصر، القاهرة، دار الفكر العربي.
- ملحم، سامي محمد (2015): الإرشاد النفسي عبر مراحل العمر، ط1، عمان، الأردن، دار الاعصار العلمي للطباعة.

تأثير تمارين خاصة وفق التفضيلات الحسية (السمعية- البصرية) في تطوير التوقع والرضا
لحركي وتعلم مهارتي الارسال المتموج واستقبال الارسال بالكرة الطائرة للاعبات والاحتفاظ بها
*The Effect of Special Exercises According to Sensory Preferences
(Auditory-Visual) in Developing Kinesthetic Anticipation and
Satisfaction and Learning and Retaining the Skills of Undulating Serve
and Receiving and Retaining Serve in Volleyball for Female Players*

أ.م.د. بسيم عيسى يونس

baseem.younis@su.edu.krd

07504611931

Asst. Prof. Dr. Baseem Issa Younis

هبة طلال يوسف

07708982961

hiba.zahra89@gmail.com

MA Student Hiba Talal

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة صلاح الدين / أربيل

*College of Physical Education and Sports
Sciences-University of Salaheddin-Erbil*

ملخص البحث

يهدف البحث الى التعرف على مدى تأثير تمارين خاصة وفقاً للتفضيلات الحسية (السمعية - البصرية) في تطوير التوقع والرضا الحركي وتعلم مهارتي الارسال المتموج واستقبال الارسال بالكرة الطائرة للاعبات والاحتفاظ بها - التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية بين مجموعتي البحث (السمعية - البصرية) وفقاً للتفضيلات الحسية (السمعية - البصرية) في تطوير التوقع والرضا الحركي وتعلم مهارتي الارسال المتموج والاستقبال الارسال بالكرة الطائرة للاعبات والاحتفاظ بها - التعرف على الفروق في الاختبارات البعدية - واختبار (الاحتفاظ) بين مجموعتي البحث (السمعية - البصرية) وفقاً للتفضيلات الحسية (السمعية - البصرية) في تطوير التوقع والرضا الحركي وتعلم مهارتي الارسال المتموج واستقبال الارسال بالكرة الطائرة للاعبات والاحتفاظ بها وافترض الباحثان وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبالية والبعدية وفقاً للتفضيلات الحسية (السمعية - البصرية) في تطوير التوقع والرضا الحركي وتعلم مهارتي الارسال

المتزوج واستقبال الارسال بالكرة الطائرة للاعبات والاحتفاظ بها - وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعيدة وفقاً للتفضيلات الحسية (السمعية - البصرية) في تطوير التوقع والرضا الحركي وتعلم مهارتي الارسال المتموج واستقبال الارسال بالكرة الطائرة للاعبات والاحتفاظ بها ولمصلحة المجموعة ذات التفضيل البصرية - وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعيدة - البعيدة (الاحتفاظ) وفقاً للتفضيلات الحسية (السمعية - البصرية) في تطوير التوقع والرضا الحركي وتعلم مهارتي الارسال المتموج واستقبال الارسال بالكرة الطائرة للاعبات والاحتفاظ بها ولمصلحة المجموعة ذات التفضيل البصرية. واستخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمة مع مشكلة البحث ، اختار الباحثان بطريقة العمدية مجتمع البحث الذي تمثل من لاعبات الكرة الطائرة في نادي قره قوش الرياضي للموسم (2021 - 2022) والبالغ عددهم (27) لاعبة التي تتراوح اعمارهم من (15 - 17 سنة) ، تم اختيار عينة البحث على وفق مقياس التفضيلات الحسية (السمعية - البصرية - الحركية) حيث تم الحصول على عينة البحث المتكونة من (16) لاعبة تم تقسمهم الى مجموعتين (8) للمجموعة السمعية و (8) للمجموعة البصرية واستبعاد عدد من اللاعبات لعدم تجانسهم مع بقية افراد العينة. توصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية

1- ان التمرينات الخاصة وفق التفضيلات السمعية و البصرية لها تأثيراً واضحاً في تطوير التوقع والرضا الحركي وتعلم مهارتي الارسال المتموج واستقبال الارسال بالكرة الطائرة.

2- حققت المجموعتين التجريبتين (السمعية - البصرية) تطوراً في التوقع والرضا الحركي وتعلم مهارتي الارسال المتموج واستقبال الارسال بالكرة الطائرة .

3 - تفوقت المجموعة البصرية على المجموعة السمعية في تطوير التوقع والرضا الحركي وتعلم مهارتي الارسال المتموج واستقبال الارسال بالكرة الطائرة .

توصل الباحثان الى التوصيات التالية

1- التأكيد على التأثير الايجابي لاستخدام اساليب التفضيلات الحسية (السمعية - البصرية) في تطوير التوقع والرضا الحركي وتعلم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.

2- التأكيد على استخدام اسلوب التفضيل البصري في تطوير التوقع والرضا الحركي وتعلم المهارات الاساسية بالكرة الطائرة.

3- ضرورة اجراء دراسات اخرى وباسلوب التفضيلات الحسية وعلى الالعاب الاخرى ولباقى المهارات في الكرة الطائرة.

Abstract:

The research aims at identifying the extent of the effect of special exercises according to sensory preferences (auditory-visual) in developing kinesthetic anticipation and satisfaction and learning and retaining the skills of undulating serve and receiving and retaining serve in volleyball for female novice players, as well as identifying the differences in the post-tests between the research groups (auditory-visual) according to sensory preferences (auditory-visual)) in developing kinesthetic anticipation and satisfaction and learning and retaining the skills of undulating serve and receiving and retaining serve in volleyball for female novice players. It also aims at identifying the differences in the post-tests, and testing (retention) between the research groups (auditory-visual) according to sensory preferences (auditory-visual) in developing kinesthetic anticipation and satisfaction and learning and retaining the skills of undulating serve and receiving and retaining serve in volleyball for female novice players. The researchers hypothesized that there are significant differences between the pre- and post-tests according to sensory preferences (auditory-visual) in the development of anticipation and kinesthetic satisfaction and learning the skills of undulating serve and receiving and retaining volleyball for novice players, and that there are significant differences between the post-tests according to sensory preferences (auditory - visual) in developing anticipation and kinesthetic satisfaction and learning the skills of undulating serve and receiving serve in volleyball for novice players and retaining them and for the benefit of the group with visual preference. They also hypothesized that there are significant differences between the post-and post-tests (retention) according to sensory preferences (auditory-visual) in developing kinesthetic anticipation and satisfaction and learning the skills of undulating serve and receiving and retaining volleyball for female novice players.

The researchers used the experimental method for its relevance to the research problem. The researchers, through the deliberate method, chose the research community, which consisted of the novice volleyball players in Qaraqosh Sports Club for the season (2021-2022), and their number was (27) players whose ages ranged from (15-17 years). The selection of the research sample was made according to the sensory preference scale (auditory-visual-kinesthetic), where the research sample was obtained, consisting of (16) novice players. They were divided into two groups, (8) for the auditory group and (8) for the visual group, and the exclusion of a number of players for their heterogeneity with the rest of the sample. The researchers reached the following conclusions:

- 1. The two experimental groups (auditory-visual) achieved a development in kinesthetic anticipation and satisfaction, and learned the skills of undulating serve and receiving serve in volleyball.*

2. *The visual group outperformed the auditory group in developing kinesthetic anticipation and satisfaction, and learning the skills of undulating serve and receiving serve in volleyball.*
3. *Special exercises according to visual preferences have a clear effect in developing kinesthetic anticipation and satisfaction and learning the skills of undulating serve and receiving serve in volleyball.*

1- المقدمة:

ان الوصول الى المستويات العليا ومُواكبة التطور الحاصل في الوقت الحالي في المجال الرياضي يستوجب اتباع الوسائل العلمية الحديثة في العملية التعليمية للوصول الى تحقيق اهدافها وما تتضمنه من التمرينات الاكثر تطوراً والمبنية على الاسس العلمية والتي تسهم في تحسين الجوانب البدنية والمهارية والنفسية والوصول باللعبات الى افضل مستوى ونظراً لاهمية التمرينات في اي لعبة لا بد من إعطائها نصاً كبيراً من العملية التعليمية وذلك لانها السبب الرئيس في تعلم المهارة والأحتفاظ بها .**اما مشكله البحث** هي ان الكرة الطائرة من الالعب المهمة والتي تتضمن مهارات متنوعة خلال النقطة الواحدة ، ومن خلال متابعة الباحثان لاغلب الوحدات التعليمية للاعبات في نادي قره قوش الرياضي بالكرة الطائرة لاحظت ان اغلب اللاعبات يعانون من صعوبة في اداء مهارتي الارسال المتموج واستقبال الارسال بالكرة الطائرة مما يؤدي الى ضعف في توقع وتحديد مكان توجيه الكرة من قبل المنافس والكرة المرسله منه وبذلك يجعل اللاعبات يشعرون بعدم الرضا على اداءهم ويؤثر ذلك بشكل سلبي على النتيجة والاداء لذا بات من الضروري التقليل من الاساليب التقليدية التي تستخدم بالاستمرار في التعليم والتفكير في استخدام اساليب الاكثر تأثيراً في عملية التعلم ومنها اساليب المعرفية والتي تمثل بالتفضيلات الحسية اذا ان لكل متعلم اسلوبه الخاص به في تذكر واسترجاع المعلومات في ذاكرته من مهارات وحركات تكون متمثلة بالحواس (السمعية - البصرية) وهي مصدر للفروق الفردية للعينه.ومن هنا تبلورت مشكلة البحث في ايجاد حلول تطبيقية من خلال اعداد تمرينات خاصة وفق ميول ورغبات اللاعبات في استقبالهم للمعلومات حسب الحاسة المفضلة لديهم السمعية كانت ام بصرية لتطوير المهارات قيد الدراسة والرضا الحركي والتي بدورها تؤدي الى زيادة قدراتهم على التوقع الحركي. **كما يهدف البحث-** التعرف على مدى تأثير تمرينات خاصه وفقاً للتفضيلات الحسية (السمعية - البصريه) في تطوير التوقع والرضا الحركي وتعلم مهارتي الارسال المتموج واستقبال الارسال بالكرة الطائرة للاعبات والاحتفاظ بها. -التعرف على الفروق في الاختبارات البعديه بين مجموعتي البحث (السمعية - البصريه) وفقاً للتفضيلات الحسية (السمعية - البصريه) في تطوير التوقع والرضا الحركي وتعلم مهارتي الارسال المتموج واستقبال الارسال بالكرة الطائرة للاعبات والاحتفاظ بها - التعرف على الفروق في الاختبارات البعديه - واختبار (الاحتفاظ) بين مجموعتي البحث (السمعية

-البصرية) وفقاً للتفضيلات الحسية (السمعية - البصرية) في تطوير التوقع والرضا الحركي وتعلم مهارتي الارسال المتموج واستقبال الارسال بالكرة الطائرة للاعبات والاحتفاظ بها. اما فروض البحث- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليه والبعديه وفقاً للتفضيلات الحسية (السمعية - البصرية) في تطوير التوقع والرضا الحركي وتعلم مهارتي الارسال المتموج واستقبال الارسال بالكرة الطائرة للاعبات والاحتفاظ بها- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعديه وفقاً للتفضيلات الحسية (السمعية - البصرية) في تطوير التوقع والرضا الحركي وتعلم مهارتي الارسال المتموج واستقبال الارسال بالكرة الطائرة للاعبات والاحتفاظ بها ولمصلحه المجموعه ذات النمط البصري. - وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعديه - البعديه (الاحتفاظ) وفقاً للتفضيلات الحسية (السمعية - البصرية) في تطوير التوقع والرضا الحركي وتعلم مهارتي الارسال المتموج واستقبال الارسال بالكرة الطائرة للاعبات والاحتفاظ بها.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته مع مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته

تم اختيار العينة بطريقة العمدية حيث تمثل مجتمع البحث من لاعبات في نادي قره قوش الرياضي للموسم (2021-2022) والبالغ عددهم (27) لاعبة التي تتراوح اعمارهم من (15 - 17) سنة، تم اختيار عينة البحث على وفق مقياس التفضيلات الحسية" (حامد:2011: 120) (البصرية ، السمعية، اللمسية/ الحركية) والذي قام بتقنيه ليلانم البيئه العراقية والبالغ عدد فقراته (21) فقره وعلية تم توزيع المقياس على اللاعبات يوم (2022/2/8) للاجابة على اسئلة المقياس ، ثم تم الحصول على عينة البحث المتكونه من (16) لاعبة تمثلت (8) لاعبه للمجموعه السمعية و(8) لاعبة للمجموعه البصرية وبنسبة (59,25%) من مجتمع البحث الاصيلي بعد ان تم استبعاد عدد من اللاعبات لعدم تجانسهم مع بقية افراد العينة.

الجدول (1)

يبين التجانس لمجموعتي البحث (السمعية - البصرية)

المتغيرات	وحدة قياس	المجموعة السمعية			المجموعة البصرية		
		معامل الالتواء	س-	+- ع	معامل الالتواء	س-	+- ع
العمر	الشهر	190.500	4.242	-2.828	192.000	11.109	0.000
الطول	السنتمتر	161.375	5.705	-0.67	166.250	8.154	-0.432
الكتلة	الكيلوغرام	53.125	4.703	0.401	57.000	075.0	-0.263

الجدول (2)

يبين المعالم الاحصائية لاختبارات الصفات البدنية والحركية بين مجموعتي البحث (السمعية - البصرية)

الاختبارات	وحدة قياس	احصائيات المجموعتين	س-	ع+-	درجة الحرية	قيمة t	Sig مستوى الدلالة	الدالة
القوة الانفجارية سارجنت	مسافة	المجموعة السمعية	31.375	3.961	14	0.226	0.824	غير معنوي
		المجموعة البصريه	31.000	2.507				
سرعة الاستجابة الحركية	زمن	المجموعة السمعية	1.7425	.0747	14	-2.086	0.056	غير معنوي
		المجموعة البصريه	1.8213	.0762				
سرعة (20م) بداية متحركة	زمن	المجموعة السمعية	3.593	.288	14	0.987	0.346	غير معنوي
		المجموعة البصريه	3.480	0.151				
رشاقة (9×3×6×3×9)	زمن	المجموعة السمعية	10.303	0.742	14	-1.036	0.318	غير معنوي
		المجموعة البصريه	10.636	0.522				
مرونة العمود الفقري	مسافة	المجموعة السمعية	50.812	7.639	14	1.324	0.207	غير معنوي
		المجموعة البصريه	45.200	9.245				
القوة الانفجارية للذراعين	مسافة	المجموعة السمعية	3.562	.4565	14	-0.901	0.383	غير معنوي
		المجموعة البصريه	3.762	.4307				

جدول (13)

يبين نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة في الاختبارات القبلية للمجموعتين (السمعية-البصرية) في متغيرات قيد الدراسة

المتغيرات	المجاميع	الاختبارات	س-	ع+-	المحسويه (t) قيمة	درجة الحرية	Sig مستوى الدلالة	الدالة
التوقع الحركي	السمعية	اختبار القبلي	1.500	0.333	-1.313	14	0.210	غير معنوي
	البصرية	اختبار القبلي	1.675	0.175				
الرضا الحركي	السمعية	اختبار القبلي	63.562	6.020	-0.621	14	0.544	غير معنوي
	البصرية	اختبار القبلي	66.000	9.319				
الارسال المتموج	السمعية	اختبار القبلي	4.932	0.306	-1.197	14	2510.	غير معنوي
	البصرية	اختبار القبلي	5.208	0.576				
استقبال الارسال	السمعية	اختبار القبلي	4.895	0.365	-1.251	14	0.232	غير معنوي
	البصرية	اختبار القبلي	5.300	0.839				

2-3 وسائل جمع المعلومات وادواتها واجهزتها

استبيان لبيان مدى صلاحية مقياس التفضيلات الحسية و أستبيان لتحديد اهم عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة في مهارتي الارسال المتموج والاستقبال الارسال بالكرة الطائرة و أستبيان لتحديد إختبارات عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة مهارتي الارسال المتموج والاستقبال الارسال بالكرة الطائرة واستبيان لتحديد اهم انواع المهارات الفنية الاساسية بالكرة الطائرة و أستبيان لتحديد مدى صلاحية الاستمارة المعدة لتقويم فن الأداء الظاهري مهارتي الارسال المتموج والاستقبال الارسال بالكرة الطائرة و استبيان يبين اراء المختصين حول مدى صلاحية اختبار التوقع الحركي⁽¹⁾ و استبيان يبين مدى صلاحية مقياس الرضا الحركي المعدل⁽²⁾ للمهارات لاساسية بالكرة الطائرة و استبيان لتحديد مدى صلاحية الحدة التعليمية وتمارينها الخاصة للمجموعتين (البصرية- السمعية) في تطوير التوقع والرضا الحركي مهارتي الارسال المتموج والاستقبال الارسال بالكرة الطائرة. كرات - فلاش ميموري - جهاز حاسبة- ساعة توقيت - آلة تصوير - ميران - قرطاسية

2-4 اجراءات البحث الميدانية :-

2-4-1 الاختبارات القبليّة

1- تم اجراء الاختبار القبلي بتوزيع مقياس التفضيلات الحسية واختبار للصفات البدنية والحركية وتوزيع مقياس الرضا الحركي المعدل من قبل (بسيم عيسى يونس) للمجموعتي البحث (السمعية - البصرية) وفي نفس الوقت بتاريخ (2022/2/8) اذ تم عرض مفردات المقياس وشرحها وتوضيح كيفية الاجابة عن المقياس ، وياشراف الباحثان .

2- تم اجراء اختبارات التوقع الحركي واختبار مهارتي الارسال المتموج واستقبال الارسال بالكرة الطائرة (لتقويم الاداء المهاري) للمجموعتي البحث يوم (2022/2/9) من خلال تصوير اداء كل لاعبة لتقويم مراحل الاداء الفني الاساسية بالمهارات الكرة الطائرة ، وتم عرض الاداء الى المقومين الثلاث^(*) باعطاء كل مقوم (MEMOR FLASH) اذا يتم تسجيل التقديرات لكل لاعبة من خلال اعطاء درجة لكل قسم من اقسام الحركة حسب استمارة التقويم .

(1) موفق جعفر ؛ تأثير منهج تعليمي باستخدام بعض الوسائل التعليمية على تطوير مستوى ادراك اللاعب المهاجم من خط الخلفي بالكرة الطائرة : جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية، 2015)

(2) بسيم عيسى يونس ؛ اثر استخدام عدد من اساليب جدولة التمرين في التعلم والاحتفاظ وتطوير الرضا الحركي لاداء الفني لبعض المهارات بالكرة الطائرة، (2009) تم تقييم المهارات الفنية الاساسية من قبل السادة اذناه وحسب الاداء الظاهري للمهارة

1- د.ازاد حسن قادر- كلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين/ اربيل تخصص تعلم حركي -الكرة الطائرة

2-د.فراس اكرم سليم - كلية التربية الرياضية جامعة صلاح الدين/ اربيل تخصص طرائق تدريس -الكرة

3-د.عدنان هادي حنون- كلية التربية الرياضية جامعة الحمدانية تخصص تعلم حركي -الكرة الطائرة

2-4-2 التجربة الرئيسة للمنهج التعليمي

تم البدء بتطبيق التمارينات الخاصة على مجموعتي البحث بواقع ثلاث ايام في الاسبوع بتاريخ (2022/2/10) ولغاية (2022/5/10) ونفذت مجموعتي البحث ذلك على نحو الاتي :-

2-4-2-1 المجموعة التجريبية الاولى السمعية:

نفذت الوحدة التعليمية على وفق اسلوب التفضيل السمعي ، بواقع (36) وحدة تعليمية وزمن الوحدة للقسم الرئيسي فقط (60 د) وبواقع (3) وحدات تعليمية بالاسبوع، وقام المدرب بتنفيذ وحدات المنهج التعليمي الخاصة بالقسم الرئيسي بالطريقة الكلية اذ يتم اعطاء التمارين المهارية من قبل المدرب بالاسلوب اللفظي لمدة (10د) او عن طريق الاستماع لتسجيل صوتي وتقوم اللاعبات بتطبيق التمرينات المهارية المتكونه من اربعة تمارين متسلسة ومتدرجة في الصعوبة مع اعطاء التغذية الراجعة اللفظية (الشرح الشفوي) من قبل المدرب بهدف تعلم المهارات (الارسال المتموج - استقبال الارسال) بشكل الصحيح وتطوير التوقع والرضا الحركي لديهن .

2-4-2-2 المجموعة البصرية

نفذت الوحدة التعليمية على وفق اسلوب التفضيل البصري ، بواقع (36) وحدة تعليمية وزمن الوحدة للقسم الرئيسي فقط (60د) وبواقع (3) وحدات بالاسبوع، وقام المدرب بتنفيذ وحدات المنهج التعليمي الخاصة بالقسم الرئيسي بالطريقة الكلية اذ يتم عرض التمارين المهارية بالانموذج للمدة (10د) او عن طريق صور او نموذج وتقوم اللاعبات بتطبيق التمارين المهارية المتكونه من اربعة تمارين متسلسة ومتدرجة في الصعوبة مع اعطاء التغذية الراجعة البصرية (الصور او النموذج) من قبل المدرب بهدف تعلم المهارات (الارسال المتموج - استقبال الارسال -) بشكل الصحيح وتطوير التوقع والرضا الحركي لديهن.

2-4-2-3 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تطبيق التمرينات الخاصة وفقاً للتفضيلات الحسية (السمعية_البصرية) تم اجراء الاختبارات البعدية لمجموعة (السمعية) والمجموعة (البصرية) بتاريخ (2022/5/10) وعلى ملعب الخارجي لنادي قره قوش الرياضي وبأشراف مباشر من قبل الباحثان وذلك لقياس مقدار التقدم الحاصل للمجموعتين التجريبتين

2-4-2-4 اختبارات الاحتفاظ

تم اجراء اختبار الاحتفاظ واختبار التوقع ومقياس الرضا الحركي واختبار مهارتي الارسال المتموج - استقبال الارسال بعد مرور (8) ايام من اجراء الاختبارات البعدية وبتاريخ (2022/5/18) لغرض التعرف على مستوى التعلم الحقيقي بعد زوال المتغيرات الوقتية لاداء المتعلم ،

2- 5 الوسائل الاحصائية

لمعالجة البيانات الخاصة بالبحث Spps استخدمت الباحثة البرنامج الاحصائي
-الوسط الحسابي- الانحراف المعياري- معامل الارتباط المتعدد- الوسط الفرضي- معامل الالتواء
3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

الجدول (4)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة الاحتمالية ودلالاتها
الاحصائية للاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث وللمجموعتي (السمعية-البصرية)

المتغيرات	المجاميع	الاختبارات	س-	ع+-	المحسوبة (t) قيمة	مستوى الدلالة sig	df	الدلالة
التوقع الحركي	السمعية	اختبار قبلي - بعدي	-0.662	0.266	-7.020	0000.	7	معنوي
	البصرية	اختبار قبلي - بعدي	-1.037	0.250	-11.721	0000.	7	معنوي
الرضا الحركي	السمعية	اختبار قبلي - بعدي	-14.812	3.504	-11.955	0000.	7	معنوي
	البصرية	اختبار قبلي - بعدي	-13.750	4.682	-8.305	0000.	7	معنوي
الارسل المتموج	السمعية	اختبار قبلي - بعدي	-3.030	0342.	25.043-	0000.	7	معنوي
	البصرية	اختبار قبلي - بعدي	-2.821	0512.	-15.560	0000.	7	معنوي
استقبال الارسال	السمعية	اختبار قبلي - بعدي	-2.987	0300.	-28.074	0000.	7	معنوي
	البصرية	اختبار قبلي - بعدي	-2.756	0807.	-9.658	0000.	7	معنوي

3-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية البعدية لمجموعتي البحث (السمعية-البصرية) في

متغيرات قيد الدراسة :

يتضح من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتي (السمعية-البصرية) في تطوير التوقع الحركي ولصالح المجموعة البصرية . ويرى الباحثان سبب التطور يعود الى ان اللاعبات تلقى التمارين مهارية من قبل المدرب بأسلوب التعلم البصري حيث ان عرض الصور والفيديوهات ساعد اللاعبات على ادراك التام للمهارة والذي كان له الاثر الاكبر في التطور وهذا ما اشارت الية (هالة واخرون) " رونة المادة التعليمية وادراكها بصرياً يساعد على سرعة استيعابها واحتفاظ الذاكرة بها لمدة اطول"⁽¹⁾. ويرى الباحثان ان محتوى المادة التعليمية (التمارين مهارية) يجب ان تكون مشابهة لحالات اللعب حتى تتمكن من اتقانها بشكل افضل واكساب اللاعبات الخبرة من خلال تكرار هذه الحالات الواردة الحدوث في المباراة وهذا ما اشارت الية (سامية الهجرسي) ان اللاعبة يجب ان تتميز بقدرات ابداعية جديدة ، معتمدة على امكانياتها الفردية الخاصة من خلال الاحاسيس والانفعالات التي تصل بهذة القدرات

(1) هالة ابو الناي واخرون ؛ انماط التعلم المفضلة لدى طلبة الجامعات السعودية ما بين الواقع والطموح ، (المجلة الدولية التربوية، 2016)، ص 217-239

الى درجة الكفاءة والمهارة ، بمعنى اخر ادراك الذات كوجود عقلي وجسمي وعاطفي من خلال الاداء الحركي المتعدد، حيث كلما زادت خبرة اللاعب كلما ارتفع مستوى الاداء وزاد التحكم والتوافق المهاري ، وكان التوقع بمستوى الحركة ادق (الهجرسي:2004: 79). ويرى الباحثان ان اهمية التغذية الراجعة الانية التي تلقت اللاعبات من قبل المدرب لتصحيح الجزء الخطأ فقط يعمل كحافز لبذل المزيد من الجهود للوصول بالاداء بالشكل الصحيح وهذا ما اكده (خليل ابراهيم) " من خلال التغذية الراجعة تتعرف اللاعب على نتيجة استجاباتها الصحيحة او الخاطئة وانها هي المسؤول عن ذلك وتعمل على تثبيت الصحيح وتعديل الخطأ وتصحيحه (سليمان:2013: 139). اما المجموعة السمعية قد حدث فيها تطور في التوقع الحركي ايضاً لكن بنسبة اقل من المجموعة البصرية ، ويرى الباحثان سبب التطور ان هذه المجموعة تلقت كيفية تطبيق التمارين المهارية التوقعية التي اعدتها الباحثان (تمارين تميزت بسرعة رد الفعل ، تمارين تميزت بالتوافق ، تمارين تميزت بسرعة الاستجابة) بالسلوب التعلم السمعي حيث ان اللاعب عندما تسمع مثير معين يتطلب منها استجابة مناسبة لذلك المثير وهذا ما اشار اليه (بروكسان عثمان) " ان سلوك اللاعب يتحدد في الذهن عن طريق مثيرات التي تستقبلها حواسها من خلال ادائها وخبرتها وقدرتها على التوقع ، كما ان سلوك اللاعب هو رد فعل او استجابات لمثيرات معينة ، فعلاقة هذه الاستجابات ومثيراتها هي علاقة تتوسطها عمليات ادراكية تحدد الخصائص والمميزات لكل لاعبة عن الاخرى (عثمان:1992: 15). ويرى الباحثان ان اللاعبات ذو التفضيل السمعي يتعلمون افضل عن طريق الاصغاء والاستماع للمعلومات ولهم القدرة على عمل ترابطات سمعية للمعلومات التي استقبلتها عن طريق حاسة السمع لذا كان للاستخدام الوسائل السمعية مع التمارين التي وضعها الباحثان لها الاثر في هذا التطور وهذا ما اشار اليه (محمد وحسين) " يمتاز ذو التفضيل السمعي بانهم يتعلمون اكثر من خلال المناقشة والحوار ويتذكرون ما يسمعون اكثر مما يشاهدون (عزت:2009: 216).

ويتبين من الجدول (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبالية والبعديّة للمجموعتي (السمعية-البصرية) في تطوير الرضا الحركي ولصالح المجموعة البصرية ، ويرى الباحثان سبب هذا التطور يعود ان شعور اللاعبات بالرضا عند ادائهن للمهارات الكرة الطائرة ونتيجة لما يقوم به المدرب من تقديم التغذية الراجعة الانية للتصحيح الاخطاء بالاسلوب التعليمي الصحيح سوف يكون كحافز ودافع للاعبات للتغلب على الصعوبات التي تواجهن اثناء الاداء وهذا ما اشار اليه (بسيم عيسى) ان سلوك المدرب الفعال والمباشر في الملعب له قوة مؤثرة في فعالية تعلم اللاعبات للمهارات الفنية في الكرة الطائرة وشعورهم بالرضا الحركي (يونس:2009: 122). ويرى الباحثان الي اهمية رغبة وميل اللاعبات وحبهم للعبة الكرة الطائرة سوف تزداد الدافعية لديهم لاداء المهارات بافضل ما يمكن وهذا ما اشار اليه (ميسر مصطفى) " من الشروط الاساسية للتعلم هو

وجود الدافع الذي يدفع المتعلم نحو الموضوع الذي يتعلمه ، فالرغبة هي استثارة داخلية عضوية تجعل المتعلم مستعداً للقيام بالنشاط دون الاحساس بالضيق او توتر (ميسر:1998: 16). اما المجموعة السمعية حدث تطور في الرضا الحركي لدى اللاعبين بنسبة اقل من المجموعة البصرية ويرى الباحثان الى ان شعور اللاعبين بالسعادة والارتياح اثناء اداء المهارات هو دليل على رضا الحركي لديهم وهذا ما اشار اليه (طارق حسين وحسين سبهان) " الاحساس والشعور بحالة المتعلمين النفسية اثناء الوحدة التعليمية له الدور في تطوير التعلم" (رزوقي:2011: 81) ومن خلال نفس الجدول (4) ظهرت فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبالية والبعديّة للمجموعتين (السمعية-البصرية) في تقويم فن الاداء المهاري في (الارسال المتموج -استقبال الارسال) ولصالح المجموعة البصرية. ويرى الباحثان سبب التحسن يعود الي فعالية مجموعة من التمارين المهارية التي وضعها الباحثان منها البسيط والمركبة التي عرضت بواسطة وسائل بصرية او من قبل النموذج فرؤية اللاعبين للصور سوف يتذكرون تسلسل الاداء والانتشاءات والامتدادات التي تحدث اثناء الاداء وبعدها سوء بالرجلين او الجذع او الذراعين من خلال الرسومات التي عرضت عليهم ايضاً هذا ما اشار اليه (كورت ماينل) ان مراحل التعلم تبده باستيعاب الواجب المراد تعلمه ويتم عن طريق عرض الحركات في هذه المرحلة يحصل المتعلم على التصور الاول عن خط سير الحركة " (مانيل:1987: 152) ويرى الباحثان الى ان الاعتماد على التمرينات المتنوعة والمتغيرة لتجنب حدوث الملل ولزيادة التشويق لديهم اعتمد الباحثان على تمارين خاصة مع اعطاء وقت الكافي للممارسة لكل تمرين حسب اهميته وصعوبته لتعلمها بشكل افضل قبل الانتقال الى تمرين اخر ومدى الاستعداد العقلي للاعبات على تعلم المهارات بشكلها الصحيح وهذا ما اكدت اليه (ناهدة عبد الزيد)" ان تطويرالعمليات العقلية مثل الادراك والتوقع الحركي ومظاهره المختلفة (كالتركيز والتوزيع) واتخاذ القرارات وتلقي المعلومات واستيعابها وذلك باستعمال خطوات متعددة لتكامل هذه الوظائف مع النشاط الحركي والطرق المستعملة في التعليم الفني للاعبين والتي يجب ان يتم اختيارها طبقاً للاهداف العامة ثم تطبيقها مع التركيز في هدف معين وتطوير واستقرار الاسلوب الفني وتكاملة ومن ثم سيحصل اللاعب الى مستوى عالي في الاداء الفني (الزيد:2011: 30)

الجدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والاحتمالية ودلالاتها الاحصائية بين الاختبارين البعدي - البعدي للمجموعتي (السمعية-البصرية) في اختبار متغيرات البحث قيد الدراسة.

المتغيرات	المجاميع	الاختبارات	س-	ع+-	المحسوبه (t) قيمة	درجة الحرية	Sig مستوى الدلالة	الدلالة
التوقع الحركي	السمعية	البعدي	2.162	1590.	-7.192	14	0000.	معنوي
	البصرية	البعدي	2.712	1450.				
الرضا الحركي	السمعية	البعدي	78.375	6.232	363-0.	14	0722.	غير معنوي
	البصرية	البعدي	79.750	8.713				
الارسال المتموج	السمعية	البعدي	7.962	0660.	-1.494	14	1570.	غير معنوي
	البصرية	البعدي	8.030	1090.				
استقبال الارسال	السمعية	البعدي	7.882	0.172	-2.652	14	0190.	معنوي
	البصرية	البعدي	8.056	0066.				

2-3 مناقشة نتائج الاختبارات البعديه-البعديه للمجموعتي (السمعية-البصرية) في المتغيرات قيد الدراسة

يتضح من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعديه -البعديه للمجموعتين (السمعية-البصرية) في تطوير التوقع الحركي ولصالح المجموعة البصرية. يعزو الباحثان الى فعالية التمارين المهارية (تمارين رد الفعل - تمارين السرعة الاستجابية - تمارين التوافق) وبذل الجهود من قبل اللاعبين المبتدئات لاستقبال المعلومات باستخدام الوسائل البصرية التي تؤثر على عناصر العملية التعليمية والذي ادى الى هذا التطور وهذا ما اشار اليه (سعد فهمي) ان ارتباط التوقع الحركي بالجانب المهاري حيث يؤدي الى دمج مكونات التوقع الحركي بالمهارات الحركية وتشكيل الاسس السليمة الواجب توفرها لمستوى الاداء المهاري المتميز بالضبط والتحكم الحركي . ويرى الباحثان الى اهمية التكرار في اداء التمارين والتنوع وخلق اجواء ومواقف مختلفة للوصول باللاعبات المبتدئات الى اكتساب الخبرة للاستجابة على هذه المواقف والتحسين في ادئهم المهاري وهذا ما اكده (بسطويسي احمد) ان اللاعب الذي يمتلك التوقع الحركي الصحيح خلال اداء المهارات الحركية هو الذي يتخذ المكان والتوقيت المناسب لتنفيذ برنامج الحركي والذي كونه نتيجة للتوقع الحركي الصحيح لبرنامج المنافس. ويرى الباحثان ان قدرة اللاعبات في التحرك الي جهات مختلفة في الملعب ومعرفة المسافة بينها وبين الكرة وبينها وبين زميلتها فهذا سوف يساعدها على عدم التشتت والانتباه والتوقع الصحيح والاداء باقل جهد ممكن وهذا ما اكده (عصام الدين عبد الخالق) ان قدرة الادراك الحس حركي هي القدرة على تحقيق دقة عالية

واققتصادية في الجهد المبذول لاداء الحركة، حيث ان مراحل توقع الحركة للاداء مبنية على التمييز الدقيق للاحاساس لمختلف المتغيرات من قوة وزمن وادراك مكاني للجسم . ويرى الباحثان ان اهمية التركيز في العملية التعليمية عن عرض نمزج للاداء الصحيح للمهارات الكرة الطائرة على وفق اقسامها (القسم التحضيرى ثم القسم الرئيسي ثم القسم الختامي) وترابطها مع بعضها اثناء التعلم للاعبات هنا سوف يصبح لدى اللاعبات ادراك عام لاداء كل قسم من المهارة ويطور من الاداء لديهن وهذا ما اشار اليه (عمر محمد) "ان المتعلم دائم التشويق لرؤية الحركات التي يعرضها المعلم لغرض تعلمها، فمهما بلغت دقة الوصف اللفظي والشرح لا يمكن باي حال من الاحوال ان يعوض المتعلم عن رؤية الانموذج الذي يقوم بالحركة اذا ان عملية التعلم ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالصورة المرئية الحقيقي"، ويضيف الباحثان ان اللاعبات عندما تشاهد المثير تبدأ بالاستجابة ونجاحها يعتمد على توقعها الصحيح لكل ما يقوم به المنافس فتكرار التمارين متوقعة الحدوث في المباراة تعمل على تطوير الاداء والاقتصاد بالجهد ويكسبها خبرة التي تؤدي الى زيادة التوقع لديهم وهذا ما اكده (محمد يوسف) " ان التوقع يتطور بعوامل مساعدة كالخبرة والتعليم والتدريب والتغذية الراجعة فضلاً عن توثيق الرياضي من حركاته بالتمرن عليها وانحصر تفكيره لمشروع الحركة بنقطة الاتصال بها والربط فيه". وبالنسبة للمجموعة التجريبية السمعية حدث التطور في التوقع الحركي لكن بنسبة اقل من المجموعة البصرية وبغزو الباحثان ان استخدم اسلوب التعلم اللفظي حيث ان ممارسة التمارين التوقعية التي اعتمد عليها الباحثان مع المثيرات بالشكل الصحيح بالتكرار وفترات الراحة بين التمارين والتغذية الراجعة من قبل المدرب وتركيز اللاعبات على هذه المعلومات ادى الى التحسين في التوقع الحركي لديهن وايصال المعلومات يمثل تفاعلاً في استخدام حاسة السمع وهذا ما اشار اليه (وجبة محجوب) " عندما يقترن الشرح التوضيح بحاسة النظر تتسجم الحواس وتصبح السيالات الحسية موضحة اكثر في الدماغ مما سيولد شعوراً عضلياً وعندما تتكرر الحركة سيصبح لتعلم وترتيب وتهذيب الحركة مفهوم لدى المتعلم ،وسوف يميز ذلك بشكل واضح لانه استوعب وهذا ما يجعلها معدة للتثبيت لان الشرح المهارة يلعب دوراً كبيراً في فهم المهارة".

يتضح من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين الاختبارات البعدية - البعدية للمجموعتين (السمعية-البصرية) في الرضا الحركي ومهارة الارسال المتموج. وذلك نتيجة تقارب مستوى الاداء لدى المجموعتين

ومن نفس الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية - البعدية للمجموعتين (السمعية- البصرية) في تقويم فن الاداء المهاري لمارة استقبال الارسال ولصالح المجموعة البصرية. ويرجع سبب الافضلية للمجموعة البصرية هو الابتعاد عن الوسائل التقليدية التي تؤدي الي الملل وان التنوع في التمارين باستخدام الوسائل التعليمية الحديثة مما ادى الى

تشويق اللاعبين عن طريق عرض النموذج او الصور او فيديوهات للمهارة مع معرفة اجزائها والتركيز على الاجزاء الصعبة فاصبح من الضروري استخدام الوسائل التعليمية التي تساعد اللاعبين على فهم وادراك كامل للمهارة وبهذا يصبح لديها تصور كامل للحركة وهذا ما اشار اليه (عبد السميع واخرون) " ان المشاهدة المتكررة وتنوع مصادر التعلم تضيحيوية وبعداً جديداً لعملية التعلم وتنقل اللاعبين من جو التعلم التقليدي الى حالة التشويق والانجذاب نحو التعلم وهذا ما يتفق مع (محمد جميل) " ان استخدام التمارين المتنوعة والمتشوقة والمركبة في تطوير التعلم يعد عاملاً مهماً للارتقاء بالمستوى الفني والبدني والنفسي للمتعلم " . ويرى الباحثان فعالية التمارين الخاصة والمتدرجه في الصعوبه والتكرارات كان لها الدور الكبير لهذا التطور في الاداء الفني واهميتها التغذوية الراجعة في الوقت المناسب ودقتها ووضوحها ادت الى تعزيز المعلومات وتثبيتها وهذا ما اكده (نجاح واكرم) " ان عملية تعلم مهارة لا يمكن تحقيقها بمجرد الدافع لتعلمها فقط، بل يجب ممارستها وتكرارها مرة تلو الاخرى لكي يسيطر المتعلم على حركاتها ويؤديها بشكل الصحيح". ويرى الباحثان الى ان تركيز اللاعبين وعدم التشتت اثناء المباراة واسناد اللاعبين بعضهم لبعض ورفع الحالة النفسية الايجابية ادى الى التطور في الاداء المهاري وهذا ما اشار اليه (اكرم زاكي) " ان لعبة الكرة الطائرة تعد من الالعاب الجماعية التي تتميز بعامل المفاجئة والمباغته ، حيث ان المباراة احياناً تستمر الى اكثر من ساعتين فهذا يحتاج من اللاعبين قدرة عالية من التركيز ويقظة مستمرة وتركيز دائم حتى يستطوعوا التغلب على المواقف المفاجئة والصعوبات غير المتوقعة والعمل لصالح فريقهم في كسب نقطة المباراة او الحصول على الكرة والفوز بالمباراة".

الجدول (6)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة الاحتمالية ودلالاتها الاحصائية للاختبارات البعدية والاحتفاظ للمجموعتي (السمعية-البصرية) في اختبار متغيرات قيد الدراسة

المتغيرات	المجاميع	الاختبارات	س-	++ع	المحسوبة (t) قيمة	Sig مستوى الدلالة	df	الدلالة
التوقع الحركي	السمعية	اختبار البعدي	2.162	0159.	1.448	0170.	14	غير معنوي
		اختبار الاحتفاظ	2.037	0184.				
	البصرية	اختبار البعدي	2.712	0145.	1.612	0129.	14	غير معنوي
		اختبار الاحتفاظ	2.550	0244.				
الرضا الحركي	السمعية	اختبار البعدي	78.375	6.232	1.017	0327.	14	غير معنوي
		اختبار الاحتفاظ	75.375	5.553				
	البصرية	اختبار البعدي	79.750	8.713	0525.	0608.	14	غير معنوي

				8.434	77.500	اختبار الاحتفاظ		
غير معنوي	14	0931.	0089.	0066.	7.962	اختبار البعدي	السمعية	الارسال المتموج
				0393.	7.950	اختبار الاحتفاظ		
غير معنوي	14	0459.	0764.	0109.	8.030	اختبار البعدي	البصرية	
				0143.	7.981	اختبار الاحتفاظ		
غير معنوي	14	0696.	-0398.	0172.	7.882	اختبار البعدي	السمعية	استقبال الارسال
				0299.	7.931	اختبار الاحتفاظ		
غير معنوي	14	0077.	1.911	0066.	8.056	اختبار البعدي	البصرية	
				0121.	7.962	اختبار الاحتفاظ		

3-3 مناقشة نتائج اختبار الاحتفاظ بين مجموعتين (السمعية-البصرية) في اختبار متغيرات البحث قيد الدراسة.

يتضح من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدية - والاحتفاظ للمجموعتين (السمعية-البصرية) في اختبارات التوقع والرضا الحركي والاختبارات المهارية (الارسال المتموج - استقبال الارسال) ولصالح الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة البصرية . ويرى الباحثان الى تمايز المجموعة البصرية بالاحتفاظ يعود الى تأثير استخدام الوسائل البصرية من صور وفيديوهات في اثناء العملية التعليمية التي كانت حسب تفضيلهم الحسي وما احتوتها من التمرينات الخاصة مشابهة للعب والمتدرجة من البسيط الى المركب (الصعب) مع اعطاء مثيرات مختلفة وبتجاهات مختلفة في الملعب كان السبب في التطور في ادائهم الفني والذي ظهر واضحاً في الاختبارات البعدية وهذا يؤكد مدى اهمية حاسة البصر في التعليم وهذا ما اشارت اليه (ريهام الجندي) "اكتشفت الدراسات ان حوالي 90% من المعلومات التي يمكننا تذكرها هي في الواقع مبنية على التأثير البصري " ويرى الباحثان ان تزويد العملية التعليمية بالوسائل البصرية تساعد اللاعب على الفهم باقل جهد واسرع وقت وهذا ما اكده (نايف بن صالح) كان لاستخدام اللوان والرسوم والصور والاشكال يجعل من اليسر تلقيها من النظرة الاولى وهي الاسهل في الالتصاق في الذاكرة". ويرى الباحثان ان حاسة البصر هي المسؤولة عن نقل المعلومات من البيئة الخارجية والتي تنتقل عبر الاعصاب الحسية الي الدماغ التي ياتم فيها مجموعة من العمليات لتفسير المعلومات ومعالجتها ثم تنتقل عبر الاعصاب الحركية للاستجابة المطلوبة اضافة الى ان عرض المهارة تساعد اللاعب على التعرف على تفاصيل المهارة واقسامها التحضيرية والرئيسية والختامي الذي يؤدي الى التطور في مستوى الاداء وهذا ما اكده (زيد الهويدي) "تحديد ابعاد وطبيعة شكل الصورة المعروضة وادراك العلاقات بين اقسامها التأثير والناتج والتركيز على تفاصيل الدقيقة والاهتمام بجزئيات المادة المعروضة ". ويرى الباحثان قرب نتائج الاختبارات البعدية (للمجموعتين

السمعية - البصرية) مع نتائج الاحتفاظ هي قدرة اللاعبين المبتدئات على استرجاع الحقائق والصور التي تلقفتها في الوحدة التعليمية وهذا ما اكده (خيون) " كلما كانت نتائج الاحتفاظ قريبة من الاختبار البعدي ،كلما كانت نتائج الاحتفاظ عالية، وكان التعلم فعالاً، وكلما ابتعدت ازداد مقدار الفقدان". ويرى الباحثان على اهمية وضع التمارين الخاصة بالمهارات وحسب اهميتها للاعبات وتخصصها في الملعب وهذا ما اكده (احمد فوزي) "كلما كانت المهارة التي يتعلمها الفرد ذو معنى معين لديه كلما زاد الاحتفاظ بها وكلما زادت قوة الدافع نحو التعلم كلما كان الاحتفاظ بالخبرة اقوى، وكلما كان الموضوع الذي يتعلمه الفرد مرتبط بموقف انفعالي سار كان الاحتفاظ بيه اقوى لانه سوف يؤثر على المستوى الشعوري للفرد". ويرى الباحثان الدور الكبير للتغذية الراجعة المباشرة حيث تعمل على تنمية البرنامج الحركي المخزون في الذاكرة وتصحيح الاخطاء للوصول الى تثبيت الاداء المثالي وهذا ما اشار اليه (وجية محجوب) "ان المهارة المتعلمة جيداً هي اقل عرضة للفقدان عن طريق تغير الظروف فالمتعلم في ظروف تعليمية مختلفة ممكن ان يصل الى المستوى العالي للمهارة. ويرى الباحثان الى سبب فقدان جزء من التعلم الى وجود فترة فاصلة بين الاختبار البعدي للمجموعتين واختبار الاحتفاظ وكلما كانت الفترة الزمنية بين الاختبارين قليلة كانت نتائج الاحتفاظ افضل وكلما كانت طويلة كلما كان فقدان التعلم اكثر وذلك لان اللاعبات في هذه الفترة هم لا يمارسون العملية التعليمية فهم معرضين للنسيان وهذا ما اكده (شلشن واكرام) " ان ما يكسبه اللاعب من خبرة حركية ومعرفية تضعف بدرجة كبيرة وتقل نسبة الاحتفاظ بها بعد انتهاء التعلم مباشرة ،وانما لاتنقصد تماماً على الاطلاق بمرور الزمن ولكن تقل نسبة هذا الفقدان تدريجياً ويضل محتفظاً بنسبة مها طال الزمن.

المصادر والمراجع العربية والاجنبية

- احمد امين فوزي ؛ سيكولوجية الفريق الرياضي : (القاهرة ،دار الفكر العربي،2003)
- اكرم زاكي خطابية ؛ موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ،ط1 : (الاردن ، دار الفكر للطباعة والنشر، 1996)
- بركسان عثمان ؛ تأثير برنامج مقترح على مستوى الاداء والتوقع النفسي والحركي لدى لاعبات لاداء التمرينات الايقاعية التنافسية ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، العدد 15: (جامعة حلوان ، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم ،1992)
- بسطويسي احمد ؛ اسس ونظريات الحركة : (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1996)
- بسيم عيس يونس ؛ بسيم عيس يونس ؛ اثر استخدام عدد من اساليب جدولة التمرين في التعلم والاحتفاظ وتطوير الرضا الحركي لاداء الفني لبعض المهارات بالكرة الطائرة، (2009)
- خليل ابراهيم سليمان ؛ التعلم الحركي : (بغداد، دار الكتب والوثائق، 2013)

- ريهام الجندي؛ الانفوجرافيك والبيانات : (رسالة ماجستير غير منشورة، جمهورية مصر العربية، جامعة بنها، الفلويبية، 2014)
- زياد طارق حامد ؛ اثر استخدام التفضيلات الحسية بفئات وزنية مختلفة ومتساوية في تعلم الاداء الفني لبعض مسكات المصارعة الحرة : (اطروحة دكتوراة، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 2011)
- زيد الهويدي ؛ الابداع - اهميته - اكتشافه - تنميته ، ط1: (الامارات العربية المتحدة، دار الكتب الجامعي، 2004)
- سامية احمد الهجرسي؛ التمرينات الايقاعية والجمباز الايقاعي المفاهيم العلمية والفنية : (القاهرة ، مطبعة الغد، 2004)
- سعد فهمي؛ برنامج مقترح لتنمية التوقع الحركي واثرة على مستوى الاداء المهاري لدى لاعبي الكرة الطائرة ،قسم مناهج وتدريس التربية الرياضية : (رسالة دكتوراة غير منشورة، جامعة اسيوط، كلية التربية الرياضية، 2004)
- طارق حسين رزوقي وحسين سبهان ؛ الكرة الطائرة تعليم * تدريب * بناء وقيادة * التغذية * انواع الكرة الطائرة * قواعد اللعبة ، ط1 : (النجف الاشرف ، مطبعة الكلمة الطيبة ، 2011)
- عبد السميع محمد واخرون ؛ الاتصال والوسائل التعليمية، ط1: (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 2001)
- عصام الدين عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي نظرياتة وتطبيقة ، ط2 : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2005) - (عمر محمد عبد الرزاق ؛ تاثير منهج تعليمي مقترح باستخدام شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) في تعلم بعض المهارات الاساسية بلعبة التنس: (اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2004)
- كورت ماينل؛ التعلم الحركي، ترجمة علي نصيف ، ط1 : (بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر 1987)
- محمد جاسم عرب وحسين علي كاظم ؛ علم النفس الرياضي ، ط1: (النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2009)
- محمد جميل عبد القادر ؛ التربية الرياضية الحديثة : (بيروت، دار الجبل، 1993)
- محمد يوسف قطاه ؛ التعلم الحركي : (القاهرة ، دار المعارف للنشر والتوزيع، 1984) ، ص

- موفق جعفر ؛ تأثير منهج تعليمي باستخدام بعض الوسائل التعليمية على تطوير مستوى ادراك اللاعب المهاجم من خط الخلفي بالكرة الطائرة : جامعة البصرة ،كلية التربية الرياضية، (2015)
- ميسر مصطفى المحيري ؛ تأثير برنامج تمهيدي _ تعليمي باستخدام اسلوب التمرين المكثف والموزع في اكتساب بعض المهارات التنس المفضلة والاحتفاظ بها : (رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1998)
- ناهدة عبد الزيد ؛ الكرة الطائرة ، ط1: (النجم الاشراف ،دار الضياء للطباعة والتصميم ، 2011،
- نايف بن صالح؛ توظيف الصورة الانفوجرافيك في المواقع الالكترونية : (رسالة ماجستير غير منشورة،المملكة العربية السعودية،جامعة الامام محمد بن سعود الاسلامية)
- نجاح مهدي شلشن واكرم محمد صبحي؛ التعلم الحركي: (بغداد دار الكتب والوثائق ، 2000،
- نجاح مهدي واكرم محمد صبحي ؛ التعلم الحركي: (جامعة البصرة،دار الكتب للطباعة والنشر،1994)
- هالة ابو الناي واخرون ؛ انماط التعلم المفضلة لدى طلبة الجامعات السعودية ما بين الواقع والطموح ، (المجلة الدولية التربوية ،2016)
- وجية محجوب ؛ التعلم الحركي وجدولة التدريب: (الاردن ،دار الفكر ،2001)
- وجية محجوب ؛ علم الحركة ،التعلم الحركي،ج1: (جامعة الموصل،دار الكتب للطباعة والنشر،1989)
- يعروب خيون ؛ التعلم الحركي بين المبدء والتطبيق : (العراق ،بغداد ، مكتبة الصخرة للطباعة،2002)

نموذج تمرينات خاصة للمجموعتين (السمعية و البصرية)

الهدف التعليمي : تعليم اللاعبات مهارتي الارسال المتموج والاستقبال الارسال وتطوير التوقع

والرضا الحركي لديهم

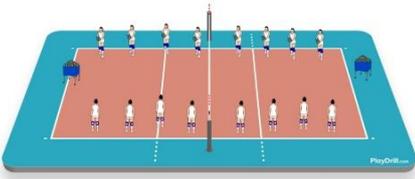
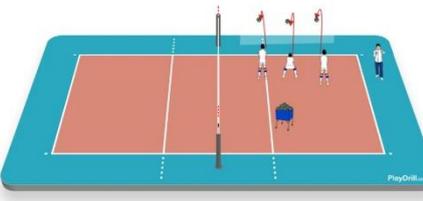
عدد اللاعبات : 8 كتفضيل سمعي و(8 كتفضيل بصري)

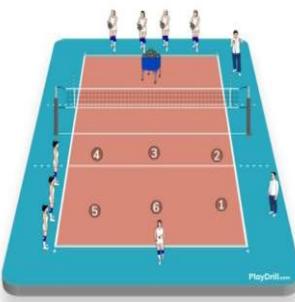
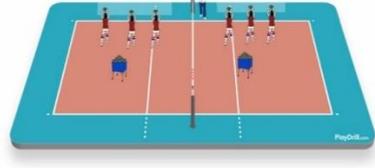
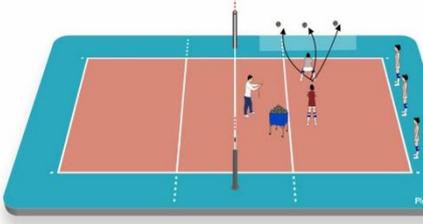
الفئة :اللاعبات الكرة الطائرة

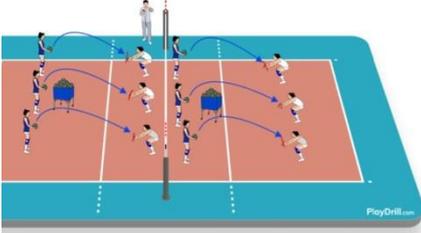
زمن الوحدة التعليمية: 90 دقيقة

التاريخ:

رقم الوحدة : 1

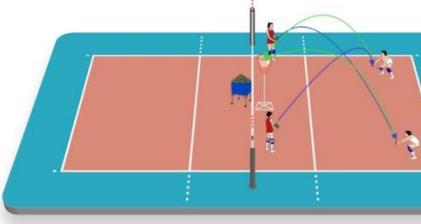
التقييم	محتوى الفعالية	الزمن	الاقسام	ت
	تهئية الادوات والتجهيزات الرياضية اضافة الى تنظيم الملعب (5د) تهئية عامة لجميع اعضاء الجسم وخاصة التي تخدم القسم الرئيسي تمارين الرجلين وتمارين الذراعين والالكتاف(10د)	15 د	القسم الرئيس	1
	ت 1/ تسمع او تشاهد اللاعبات كيفية اداء التمرين الارسال المتموج عن تسجيل صوتي او يقوم المدرب بشرح التمرين. (مشاهدة التمرين عن طريق الفيديو او صور توضيحية (بصريا). - تقف اللاعبات بشكل مقابل على الخطوط الجانبية للملعب وعند صافرة المدرب تقوم اللاعبات باداء مهارة الارسال المتموج لكل لاعبة (15) تكرار ويستمر اداء التمرين لمدة (3)دقائق للجميع	60 د	الجزء التطبيقي	2
	ت2/ تسمع او تشاهد اللاعبه كيفية اداء التمرين الارسال المتموج عن تسجيل صوتي او يقوم المدرب بشرح التمرين. (مشاهدة التمرين عن طريق الفيديو او صور توضيحية (بصريا). - تقف اللاعبات في نصف الملعب وعند صافرة المدرب تقوم اللاعبات باداء مهارات الارسال المتموج مع توجيه الكرة الى الحلق (30) تكرار لكل لاعبة زمن التمرين (3)دقائق			
	ت3 / تسمع او تشاهد اللاعبات كيفية اداء التمرين الارسال المتموج عن تسجيل صوتي او يقوم المدرب بشرح التمرين. (مشاهدة التمرين عن طريق الفيديو او صور توضيحية (بصريا). - تقف اللاعبات امام الحائط على بعد (3)م وتقوم اللاعبات باداء مهارة الارسال على الحائط بعد ارتداد الكرة تقوم بالاستقبال مباشرة (30) تكرار لكل لاعبة زمن التمرين (3) دقائق.			
	ت4/ تسمع او تشاهد اللاعبات كيفية اداء التمرين الارسال المتموج عن تسجيل صوتي او يقوم المدرب بشرح التمرين. (مشاهدة التمرين عن طريق الفيديو او صور توضيحية (بصريا). - تقف اللاعبه على خط الارسال يقف المدرب في مركز (3) عند صافرة المدرب تقوم اللاعبه باداء الارسال ثم الدخول الى (الخط الازرق) الموجود في الساحة يقوم المدرب برميها الكرة وتقوم اللاعبه			

	<p>بالاستقبال (15) تكرار لكل لاعبة زمن التمرين (2) دقيقة</p>	
	<p>ت/5. تسمع او تشاهد اللاعبات كيفية اداء التمرين الارسال المتموج عن تسجيل صوتي او يقوم المدرب بشرح التمرين .(مشاهدة التمرين عن طريق الفيديو او صور توضيحية بصريا).</p> <p>- تقف اللاعبة وظهرها على الملعب تقف اللاعبات على خط الارسال في جهة الملعب المقابل وعند صافرة البدء تقوم اللاعبات باداء مهارات الارسال المتموج الى المركزين (5-6) يجب على اللاعبة (30) تكرار لكل لاعبة زمن التمرين (3) دقائق لجميع اللاعبات</p>	
	<p>ت/6 تسمع او تشاهد اللاعبات كيفية اداء التمرين الارسال المتموج عن طريق تسجيل صوتي او يقوم المدرب بشرح التمرين.(مشاهدة التمرين عن طريق الفيديو او صور توضيحية بصريا).</p> <p>- تقف اللاعبة على خط الارسال (وفي الساحة المقابلة فيها دوائر ملونه) عند صافرة المدرب تقوم اللاعبة باداء الارسال حسب اللون الذي يقوله المدرب (30) تكرار لكل لاعبة زمن التمرين (3) دقائق لجميع اللاعبات</p>	
	<p>ت/7 تسمع او تشاهد اللاعبات كيفية اداء تمرين الاستقبال عن تسجيل صوتي او يقوم المدرب بشرح التمرين.(مشاهدة التمرين عن طريق الفيديو او صور توضيحية بصريا).</p> <p>- تقف اللاعبات امام الحائط على بعد (3)م عند صافرة المدرب تقوم اللاعبة باداء مهارة الاستقبال (45) تكرار لكل لاعبة يستمر اداء الى انتهاء زمن التمرين (2) دقيقة لجميع اللاعبات</p>	
	<p>ت/8 تسمع او تشاهد اللاعبات كيفية اداء تمرين الاستقبال عن تسجيل صوتي او يقوم المدرب بشرح التمرين.(مشاهدة التمرين عن طريق الفيديو او صور توضيحية بصريا).</p> <p>- تقف اللاعبات امام الحائط على بعد (3)م ويقف المدرب خلفها عند صافرة المدرب يقوم المدرب برمي الكرات بشكل عشوائي على الحائط وتتحرك اللعبة حسب اتجاه الكرة حتى تتمكن من اداء الاستقبال .(30) تكرار لكل لاعبة اداء و زمن التمرين (2) دقيقة لجميع اللاعبات</p>	



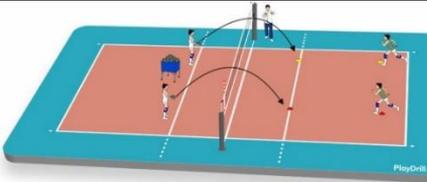
ت/9/ تسمع او تشاهد اللاعبين كيفية اداء تمرين الاستقبال عن تسجيل صوتي او يقوم المدرب بشرح التمرين. (مشاهدة التمرين عن طريق الفيديو او صور توضيحية بصريا).

- لتقف اللاعبين داخل الساحة وتمسك اللاعبين العصا بكلتا يديها مع اخذ وضعية الاستقبال ويقف المدرب امامهم عند صافرة المدرب يقوم المدرب برمي الكرات بشكل عشوائي وبسرعة حيث يجب على اللاعبه استقبالها وتبقى ممسوكه بالعصا مع توجيه الكرات الى السله زمن للتمرين (10) دقيقة ولكل لاعبة (30) تكرار



ت/10/ تسمع او تشاهد اللاعبين كيفية اداء تمرين الاستقبال عن تسجيل صوتي او يقوم المدرب بشرح التمرين. (مشاهدة التمرين عن طريق الفيديو او صور توضيحية بصريا).

- تقف لاعبتين في الساحة احدهما في مركز (1) يقابلها مدرب في مركز (2) والاخرى في مركز (5) يقابلها مدرب في مركز (4) عند صافرة المدرب يقوم لمدرين بتوجيه الكرات بشكل متقاطع على اللاعبتين اي (المدرب في مركز 2 يوجه على اللاعبه في مركز 5) و (المدرب في مركز 4 يجه على اللاعبه في مركز 1) على اللاعبتين الاستقبال مع توجيه الكرة الى السله (30) تكرار ويزمن (3 دقائق) لجميع اللاعبات



ت/11/ تسمع او تشاهد اللاعبين كيفية اداء تمرين الاستقبال عن طريق تسجيل صوتي او يقوم المدرب بشرح التمرين. (مشاهدة التمرين عن طريق الفيديو او صور توضيحية بصريا).

- تقف اللاعبين امام الشاخص ومقابل كل لاعبة مدرب عند الاشارة برمي الكرة باتجاه الشاخص الموضوع على خط الهجوم ويجب على اللاعبه الركنض واداء استقبال الكرة ثم الرجوع بالركض الى الخلف تلمس الشاخص الثاني والتحرك بسرعة لاداء الاستقبال زمن التمرين (5) دقائق للجميع ولكل لاعبه (20) تكرارات متتالية

	<p>ت12/ تسمع او تشاهد اللاعبات كيفية اداء تمرين الاستقبال عن طريق تسجيل صوتي او يقوم المدرب بشرح التمرين.(مشاهدة التمرين عن طريق الفيديو او صور توضيحية (بصرياً)).</p> <p>- اربع لاعبات متقابلة في الساحة كل لاعبتين تقف بشكل معاكس للاعبتين الاخرتين وتقف اربع لاعبات في الزوايه مقابل الشواخص عند صافرة المدرب تتحرك اللاعبتين بخطوات جانبية الى جهة اليمين نحو الشاخص بحيث تقوم اللاعبه المتقابلة لها برمي الكرة لها ويجب على اللاعبه استقبال الكرة واللاعبتين الاخرتين تتحرك بخطوات جانبية ايضاً الى جهة اليسار نحو الشاخص وعندما وصل اللاعبه الى الشاخص تقوم اللاعبه المتقابلة لها برمي الكرة حتى تتمكن اللاعبه من استقبال الكرة زمن للتمرين (8 دقائق للجميع ولكل لاعبة (25) تكرار</p> <p>ملاحظة : (3 دقائق) المتبقية هي فترة الراحة للانتقال من تمرين الى الاخر</p>	15د	الجزء الختامي	3
<p>يشرح المدرب التمرين وهو عبارة عن مباراة تشبه مني فولي بول واربعة لاعبات وتؤدي جميع اللاعبات المهارتين بصورة صحيحة</p>	15د	الجزء الختامي	3	

تصميم وتقنين جهدين بدنيين ومعرفة اثرهما على متغيري شغل القلب والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين vo_{2max} وفقا لسرع مختلفة وبمسافة محددة للاعبات الكرة الطائرة

Design and legalization of two physical efforts and knowing their effect on the variables of heart work and the maximum consumption of oxygen vo_{2max} according to different speeds and a specific distance for female volleyball players

أ.م.د. نعيمة زيدان خلف

Assist. Prof. Dr. NAIMA ZAIDAN KHALAF

naeema@copew.uobaghdad.edu.iq

College of Physical Education and Sports Science for Girls / University of Baghdad

المستخلص

تكمن اهمية البحث في تصميم جهدين بدنيين لغرض المعرفة الدقيقة لمتغيري شغل القلب والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين لتعطي مؤشرا واضحا لكفاءة الجهاز الدوري التنفسي وهذا بالتالي يعني تمكين عملية وصول الاوكسجين والمواد الغذائية الى للخلايا العضلية بشكل مستمر ومنتظم الامر الذي يؤدي الى تحسين مستوى الاداء، اذ هدف البحث الى :

-تصميم وتقنين جهدين بدنيين وفقا لسرع مختلفة وبمسافة محددة للاعبين كرة الطائرة، والتعرف على قيم شغل القلب والحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين للجهدين البدنيين، والتعرف على الفرق بين شغل القلب والحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين للجهدين البدنيين، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي وتمثلت عينة البحث بلاعبات منتخب جامعة بغداد بالكرة الطائرة للعام 2021-2022 وتم التوصل الى الاستنتاجات التالية:

- ان الجهود البدنية اظهرت تباين واختلاف بين افراد عينة البحث وهذا ناتج من مستوى التكيف لكل لاعبة، وهناك فروق بين نتائج شغل القلب والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين vo_{2max} بين الجهدين ولصالح الجهد الثاني نتيجة صعوبة شدة الاداء في الجهد الثاني، وان الجهود البدنية المصححة لها القدرة للتعرف على مستوى الكفاءة البدنية من خلال زمن الاداء لكل جهد حيث يعطي مؤشر لقياس صفة بدنية تتناسب مع زمن ادائه، واطهرت استجابات انية تعطي مؤشر لمستوى التدريب للعينة وكيفية مراقبة برامج التدريب بما يتناسب مع حالة اللاعبة، وتوصي الباحثة ب - ضرورة استخدام الجهود البدنية في التعرف على مستوى التدريب وعمليات التكيف لقابليات اللاعبين البدنية واستخدامها كجزء من الاختبارات الدورية لتقييم الاجهزة الوظيفية لأفراد عينة البحث، ويمكن استخدام هذه الجهود البدنية كأدوات انتقاء للكفاءة الوظيفية للاعبين .

Abstract

The importance of the research lies in the design of two physical efforts for the purpose of accurate knowledge of the variables of heart work and the maximum consumption of oxygen to give a clear indication of the efficiency of the respiratory circulatory system. The aim of the research is to design and standardize two physical efforts according to different speeds and a specific distance for volleyball players, and to identify the values of heart work and the maximum oxygen consumption for the two physical efforts. The researcher used the descriptive approach, and the research sample was represented by the players of the University of Baghdad volleyball team for the year 2021-2022. The conclusions that the physical efforts showed a discrepancy and a difference between the members of the research sample and this is a result of the level of adaptation for each player, and there are differences between the results of the work of the heart and the maximum consumption of oxygen VO_{2max} between the two efforts and in favor of the second effort as a result of the difficulty of the second effort, the severity of the effort.

1- المقدمة:

ان الوصول الى ما هو مطلوب يتطلب مواكبة النهضة العلمية الكبيرة التي يشهدها العالم في مجالات الحياة كافة اذ اصبح المجال الرياضي من المجالات التي تعكس مدى تطور ورقي البلدان وهذا لم يأتي من محظ الصدفة ولكن جاء من الاستفادة المتواصلة مع العلوم والدراسات والبحوث التي حظى بها هذا المجال وذلك نرى ان التطور اصبح يفوق حدا الخيال مما في ذلك اثاره وحماس يسر الناظرين ويثير الرغبة والمتعة في المشاهدة من خلال التفوق الحاصل في التكنولوجيا والإبداع.

وبما ان لعبة الكرة الطائرة هي إحدى أكثر الرياضات العالمية شعبية لما فيها من اثاره وحماس تبعث البهجة والسرور لدى مشاهديها وخاصة عند تحقيق الفوز لذلك اصبحت من الالعاب التي يعنى بها في جميع بلدان العالم حيث تعتبر من مدى رقي وتطور هذه البلدان. وبما ان عملية التدريب الرياضي هي العامل الحاسم في تطوير لعبة الكرة الطائرة كان لا بد من تقسيم هذه العملية وملاحظة مدى التكيفات الحاصلة نتيجة عملية التدريب حيث نلاحظ ان كل ما كان مستوى التدريب وفقا لأسس عملية صحيحة انعكس ذلك بشكل مباشر على تحقيق الفوز. ومن هنا تتجلى اهمية البحث في تصميم جهدين بدنيين لغرض المعرفة الدقيقة لمتغيري شغل القلب والحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين لتعطي مؤشرا واضحا لكفاءة الجهاز الدوري التنفسي وهذا بالتالي يعني تمكين عملية وصول الاوكسجين والمواد الغذائية الى للخلايا العضلية بشكل مستمر ومنظم الامر الذي يؤدي الى تحسين مستوى الاداء، معرفة تأثير على المتغيرات الوظيفية

عامل مهم في اعطاء تصور واضح على تأثير الحمل الخارجي على اجهزة وظائف الجسم وبالتالي يكون انعكاس ايجابي كلما كانت عملية التدريب بشكل منظم .

مشكلة البحث: تكمن مشكلة البحث في ملاحظة الباحثة وكذلك من خلال اطلاعها على المصادر والمراجع الى تقييم مستوى عمل القلب والرئتين بالنسبة للمدرب شكل حالة صعبة من خلال القياس الميداني الامر الذي يعطي مؤشرا على عدم وضوح وقدرة المدرب على الحكم الى من خلال التقييم الذاتي وهذا بالتالي يشكل حالة عدم التقييم الدقيق وبالتالي بناء المناهج التدريبية تكون قاصرة ولا تعتمد على قيم رقمية الامر الذي ولد لدى الباحثة مشكلة ارادة دراستها وضع الحلول لها من خلال تصميم جهود بدنية مختلفة بدلالة سرعة مختلفة وبمسافة محددة ومعرفة مدى التأثير الحاصل على عمل القلب والرئتين وبالتالي امكانية اعطاء الدالات الرقمية التي يمكن ان تساعد المختصين والمدربين في عملية القياس.

اهداف البحث:

- 1- تصميم وتقنين جهدين بدنيين وفقا لسرعة مختلفة وبمسافة محددة للاعبين كرة الطائرة
 - 2- التعرف على قيم شغل القلب والحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين للجهديين البدنيين
 - 3- التعرف على الفرق بين شغل القلب والحد الأقصى لاستهلاك الاوكسجين للجهديين البدنيين
- #### 2-منهج البحث وإجراءاته :

2-1 منهج البحث المستخدم : استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح وذلك لملائمته وطبيعة مشكلة الدراسة .

2-2 مجتمع وعينة البحث : قامت الباحثة بتحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبات منتخب جامعة بغداد بالكرة الطائرة والذين بلغ عددهن (24) لاعبة اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالأسلوب العشوائي البسيط وبلغ عددها (15) لاعبة بعمر 16-17 سنة أذ شكلت نسبة مئوية مقدارها (62.2%) من المجتمع الاصلي للبحث .

3-2 وسائل جمع المعلومات والاجهزة والادوات :

3-2-1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية والاجنبية
- شبكة الأنترنت
- استمارة استطلاع رأي الخبراء والمختصين.

3-2-2 الاجهزة والادوات :

- جهاز السير المتحرك
- ساعة توقيت

- حاسبة الكترونية
- جهاز قياس الوزن
- جهاز قياس معدل النبض والضغط

4-2 تصميم الجهدين البدنيين المقترحين :

قامت الباحثة بتصميم جهدين بدنيين وذلك اعتمادا على متغيرين وهما متغير السرعة المختلفة وزاوية الانحدار حيث ارادت من هذا معرفة التأثير الواضح للتغيرات على كفاءة الأجهزة الوظيفية ومدى تكيفها لطبيعة الجهد البدني وما هو التأثير الأني لهذا الجهد وبالتالي معرفة الفروق في هذه التغيرات.

الجهد البدني الاول :

يبدأ المختبر بالركض على جهاز السير المتحرك بعد اجراء الاحماء حيث يبدأ بالركض بسرعة 10 كم / ساعة ثم 14 كم / ساعة (ولمدة 2 دقيقة) لكل منهما ثم بعد ذلك تصل السرعة الى 16 كم / ساعة (ولمدة 5 دقيقة) ينتهي الاداء عند وصول النبض الى 195 ض / د بعد ذلك يتم قياس شغل القلب والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين زمن الجهد البدني الكلي (لمدة 7 دقيقة)

1 - يتم قياس الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين

الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين = $6.3 - 0.0193 \times$ معدل القلب الاقل من الاقصى (1-5) .
شغل القلب = $5.7 \times$ الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين $\times 36$

الجهد البدني الثاني :

يبدأ المختبر بالركض على جهاز السير المتحرك بعد اجراء الاحماء حيث يبدأ بالركض بسرعة 8 كم / ساعة (ولمدة 3 دقيقة) وبعد ذلك تزداد السرعة الى 10 كم / ساعة ثم 12 كم / ساعة (ولمدة 2 دقيقة) لكل منهما ثم بعد ذلك تصل السرعة الى (14 كم / ساعة) (ولمدة 3 دقيقة) ينتهي الاداء عند وصول النبض الى (195 ض / د) بعد ذلك يتم قياس شغل القلب والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين.

التجارب الاستطلاعية :

2-5 التجربة الاستطلاعية الاولى :

قامت الباحثة بإجراء التجربة الاستطلاعية الاولى على (7) لاعبات يمثلن منتخب الجامعة بالكرة الطائرة وهن من ضمن عينة التطبيق في التجربة الرئيسية وذلك بتمام الساعة 10 صباحا من يوم الاثنين المصادف 14 / 1 / 2022 وكان الهدف من هذه التجربة الاستطلاعية.

1- الوقوف على جميع المعوقات والسلبيات التي يمكن ان توجه الباحث من خلال اجراء التجربة الرئيسية.

2- اختبار كفاءة فريق العمل المساعد .

3- التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة.

4- التأكد من اجراءات الجهد البدني وفقا لمتغيري السرعة والزوايا والزمن اللازم لكل جهد.

2-6 التجربة الاستطلاعية الثانية:

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بعد فترة اسبوع من تاريخ التجربة الاستطلاعية الاولى وذلك في تمام الساعة 10 صباحا في يوم الاثنين المصادف 21 / 1 / 2022 وكان الغرض من اجراء هذه التجربة هو التأكد من الاسس العلمية للاختبارات وقد تمت التجربة في نفس الظروف التي طبقت بها التجربة الاستطلاعية الاولى.

2-7 الاسس العلمية للجهد البدني:

الثبات :

قامت الباحثة بتاريخ 2022/1/14 يوم الاثنين الساعة العاشرة صباحا بأجراء وتطبيق الجهود البدنية على عينة من لاعبات الكرة الطائرة عددها 7 لاعبات يمثلن منتخب جامعة بغداد وبعد فترة اسبوع من اجراء الجهود البدنية قامت الباحثة في يوم الاثنين المصادف 21 / 1 / 2022 وفي تمام الساعة العاشرة صباحا بإعادة الجهود البدنية على نفس العينة وتحت نفس الظروف، وبعد الحصول على النتائج قامت الباحثة باستخدام علاقة الارتباط البسيط بيرسون حيث بلغت (قيمة ر المحسوبة 0.81 و 0.83) وهي اكبر من (قيمة ر الجدولية والبالغة 0.52) عند مستوى دلالة 0.05 مما يدل على ثبات الجهد البدنيين.

الصدق:

قامت الباحثة باستخدام الصدق الظاهري وذلك من خلال استطلاع رأي المختصين والخبراء في مجال الاختبارات والقياس والفسلجة حيث أيدو الجهود البدنية في قياس الصفة المراد قياسها ونسبة مئوية (95%) وبهذا تحقق للباحثة احد انواع الصدق وهو الصدق الظاهري بالإضافة الى ذلك قامت الباحثة باستخراج الصدق الذاتي من خلال استخدام جذر معامل الثبات والذي يساوي 0.9 و 0.911 وبهذا تحقق لدى الباحثة النوع الثاني من الصدق.

الموضوعية :

بما ان الجهود البدنية التي استخدمتها الباحثة يعطي نتائج لا تقبل التأويل وان طريقة الحساب تتم بطريقة من خلال معادلات ولا تعطي نسبة الخطأ يمكن اعتبار الجهد البدني موضوعية بالإضافة الى ذلك فان الجهد ثابتة وتتحقق فيها الموضوعية من خلال تقارب النتائج عند تطبيق الجهد البدنيين.

2-8 التجربة الرئيسية :

قامت الباحثة في تمام الساعة العاشرة صباحا من يوم الاربعاء الموافق 2022/2/4 بأجراء التجربة الرئيسية على عينة التطبيق المتمثلة بلاعبات منتخب جامعة بغداد بكرة الطائرة للعام الدراسي 2021-2022 حيث تم تطبيق الجهد البدني الاول على جميع افراد العينة واستحصل النتائج ثم بعد ذلك وبعد مرور خمسة ايام وفي يوم الاثنين المصادف 2022/2/9 وفي تمام الساعة العاشرة صباحا تم تطبيق الجهد البدني الثاني وتم استحصل النتائج وتدوينها في استمارة اعدت لذلك.

2-9 الوسائل الإحصائية :

استخدمت الباحثة المجموعة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package for Social Sciences

3- عرض النتائج ومناقشتها :

عرض ومناقشة نتائج الجهد البدنيين التي حصلت عليها عينة البحث :

جدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لشغل القلب والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين ومعامل الاختلاف واعلى قيمة وادنى قيمة

ت	الاحصائيات المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف	اعلى درجة	ادنى درجة
الجهد البدني الاول	شغل القلب الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين	جول لتر	7351 24	1360 2.21	%18.50 %9.20	8763 22.6	6113 26.1
الجهد البدني الثاني	شغل القلب الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين	جول لتر	9722 31	1524 3.61	%15.67 %11.64	1057 33.5	8124 29.20

وتعزو الباحثة سبب ذلك الى ان طبيعة الجهد البدني له التأثير الواضح على الاستجابات الانية للاعبات وهذا يرجع الى عمليات التكيف الحاصلة في عمل القلب والجهاز التنفسي ونلاحظ هذا جلياً من خلال المسافة المقطوعة والتي تعطي مؤشرا واضحا لعمل القلب الذي يتأثر

بالمسافة بالإضافة الى سرعة وشدة الاداء من خلال زاوية الانحدار (5%) التي تعتبر من العمليات الصعبة التي تحتاج الى بذل جهد بدني اعلى بما يتناسب مع طبيعة المقاومة للتغلب عليها . كما وترى الباحثة سبب الاختلاف بين الجهدين الاول والثاني وحصول العينة على نسب مختلفة الى عملية الربط بين القدرة البدنية وطبيعة الجهد البدني الذي يعتبر العامل المهم الذي يجب التأكيد عليه اثناء عملية التدريب من خلال استخدام التمارين الموجه التي تعمل على اداء الشغل البدني المرتبط بالأداء المهاري والذي يكون اصعب من خلال حالة المنافسة الامر الذي يؤدي الى حالة من عمل الاعضاء الحيوية على اساس وظيفي بهذه العملية والتي تكون مرتبطة بمدى القدرة الكامنة على اداء العمليات كفريق صحيح لتحرير الطاقة واستعادة بناء المركبات الفوسفاتية الغنية بالطاقة والعمل في ظروف نقص نسبي لكمية الاوكسجين التي يحتاجها الاداء وكلما كان هذا الامر استطاع اللاعب الاستمرار لأطول وقت ممكن.

وتتفق الباحثة مع ما اكده (ريسان خريبط مجيد 1999) ان الاسس البايوكيميائية للتحمل في اداء عمل يستمر لفترة طويلة يتحقق من خلال القدرات الكامنة للأعضاء لإعادة بناء مركبات الفوسفات الغنية بالطاقة عن طريق الهوائي والاكسدة (مشاركة الاوكسجين) وعن طريق القيمة الاجمالية لاحتياطي الذي تملكه الاعضاء من الطاقة (وبالدرجة الاولى كمية الاحتياطي من الكلايوجين الموجود في الكبد وفي العضلة) (3 : 102)

وتعزو الباحثة سبب ذلك ايضا الى اهداف التدريب فضلا عن كيفية التدريب لتطوير نظام الاوكسجين حيث ان مكونات الحمل التدريبي لا بد من توجيهها وفقا لشدة التدريب و ما هو الانجاز الافضل الذي يجب تحقيقه عند اداء التمارين كما ان طول التمرين وزمن ادائه وعدد التكرارات تؤدي دورا كبيرا في تطوير نظام الطاقة المستخدم وهذا البد ان يرتبط ارتباطا صحيحا بفترات الراحة بين التمارين والمجاميع بهذه الاسس تكون عامل مهم في عملية التداخل اثناء الاداء ومن هنا نرى ان الجهد البدني المختلف افرز لنا حالات التكيف بين اللاعبين وانه كان حالة لم يعتاد عليها اللاعبون اثناء التدريب ومن هنا يمكن القول ان الجهد البدني يعد مؤشرا مهما لتقييم مستوى التدريب وفقا لحالة الجهاز الدوري والتنفسي.

وتتفق الباحثة مع ما أشار اليه (محمد علي القط 1999) الى ان القدرة الأوكسجينية العالية لدى الرياضي تؤدي الى قلة انتاج حامض اللاكتيكي ، اذن فالرياضيون الذين يمتلكون تدريبا اوكسجينيا جيدا يستطيعون التدريب بشدة عالية قبل معاناتهم من تراكم حامض اللاكتيك مقارنة برياضيين الذين يمتلكون مثل هذه القاعدة الاوكسجينية الجيدة بالمثل فالقدرة الاوكسجينية العالية لدى الرياضيين تكون مفيدة جدا لهم عند ادائهم تدريب يغلب عليه الطابع الاوكسجيني ، اما من

خلال فترة الراحة التي تتبع تدريباً لا وكسجينياً فان الرياضيين الذين يمتلكون قدرة اوكسجينية جيدة جدا يستعيدون شفائهم اسرع من اولئك الرياضيين الذين لا يمتلكون قدرة اوكسجينية جيدة جدا ولأجل تحسين قدرة العمل الفسيولوجية لدى الرياضيين يكون من المهم جدا زيادة مجموع الحجم التدريبي التي (50) تركز على استخدام النظام الاوكسجيني (5 : 57) .

عرض ومناقشة نتائج الفروق بين شغل القلب والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين لأفراد عينة البحث :

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسبة والجدولية ومستوى دلالة الفروق بين شغل القلب والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين للجهديين البدنيين

الدلالة الاحصائية	قيمة ت الجدولية	قيمة ت المحسبة	الوسط الحسابي		الجهد البدني الاول		وحدة القياس	الاحصائيات لمتغيرات
			ع	س	ع	س		
معنوي	2.71	5.68	1524	9722	1360	7351	جول	شغل القلب
معنوي		7.41	3.61	24	2.21	24	لتر	الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين

عند مستوى دلالة 0.05

وتعزو الباحثة سبب ذلك يرجع الى تأثير متغير الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين VO_{2max} ومدى الارتباط المباشر بين هذا المتغير وقدرة المتغير البدني على الاستمرار بالعمل وهذا الثاني يتأثر بمقدار الشغل المنجز من خلال زمن الاداء والمسافة المقطوعة فضلا عن فقدانه لمصادر الطاقة وظهور عدم الانسيابية وهذا بالتالي يؤثر على فقدانه لمصادر الطاقة بسرعة نتيجة عدم الاقتصادية كما ان الاختلاف جاء نتيجة الفروق الفردية بين اللاعبين نتيجة مستوى التدريب وعمليات التكيف فضلا عن المتغيرات مرفولوجية وهي تحدد قيمة الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين الذي يعد مؤشر دليل على كفاءة الاجهزة الوظيفية حيث يمكن تلخيص هذه الكفاءة في اولا كفاءة الجهاز الدوري و التنفسي في توصيل هواء الشهيق الى الدم وثانيا كفاءة عمليات توصيل O_2 الى الانسجة ، ثالثا كفاءة العضلات في استهلاك الاوكسجين وتتمثل هذه في كفاءة عمليات التمثيل الغذائي وإنتاج الطاقة .

وتتفق الباحثة مع ما اشار اليه (جبار رحيمة الكعبي 2007) (2 : 39-40) ان نتائج الكثير من الفعاليات ترتبط ارتباطا وثيقا بمستوى الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين الذي يعد مؤشرا ودليلا على قدرة الجهازين الدوري والتنفسي ويمكن القول ان التحسن في مستوى الارقام القياسية الذي يحدث منذ السبعينات وحتى الوقت الحاضر في المسافات الطويلة قد جاء نتيجة الى:

- 1- ارتفاع القدرة على الاداء بنسبة عالية من الحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين ولفترة طويلة.
- 2- استخدام تدريبات العتبة اللاكتيكية عند مستوى 4 ملي مول.
- 3- الاقتصاد بالجهد اثناء الاداء

.وتعزو الباحثة سبب ذلك الى التأثير الحاصل في شغل القلب بالتالي زيادة مقدار حجم الدم المدفوع في الخفقة الواحدة (SV) وكذلك مقدار متوسط الضغط الشرياني MABP وهذا مؤشر كفاءة عضلة القلب وإضافة الى الجهاز الوعائي الشرياني وهذا يأتي نتيجة التدريب المنتظم والمتواصل في زيادة شغل القلب لذلك نلاحظ ان طبيعة الجهود البدنية لها القدرة على التميز بين اللاعبين في حصولهم على درجات مختلفة من خلال الاستمرار بالجهد البدني الذي يتميز بأعباء وهذا يتطلب زيادة في عمل عضلة القلب والجهاز الوعائي بإيصال الدم الى العضلات العاملة بحدوث الحركة لذلك نلاحظ الاختلاف بين اللاعبين واضحا من خلال اختلاف كفاءة عمل عضلة القلب والجهاز الوعائي .

4- الخاتمة:

ان الجهود البدنية اظهرت تباين واختلاف بين افراد عينة البحث وهذا ناتج من مستوى التكيف لكل لاعبة. وان الجهود البدنية اظهرت فروق بين نتائج شغل القلب والحد الاقصى لاستهلاك الاوكسجين vo_{2max} بين الجهدين ولصالح الجهد الثاني نتيجة صعوبة شدة الاداء في الجهد الثاني . وان الجهود البدنية المصححة لها القدرة للتعرف على مستوى الكفاءة البدنية من خلال زمن الاداء لكل جهد حيث يعطي مؤشر لقياس صفة بدنية تتناسب مع زمن ادائها. اظهرت الجهود البدنية استجابات انية تعطي مؤشر لمستوى التدريب للعينة وكيفية مراقبة برامج التدريب بما يتناسب مع حالة اللاعبة. اظهر الجهد البدني ان التحكم بزواوية الانحدار يعتبر عامل مهم في قابلية اللاعب على امكانية في التحكم بطريقة الاداء نتيجة الاقتصاد بالجهد والاداء بانسيابية عالية.

التوصيات توصي الباحثة ضرورة استخدام الجهود البدنية في التعرف على مستوى التدريب وعمليات التكيف لقابليات اللاعبين البدنية وضرورة استخدام الجهود البدنية كجزء من الاختبارات الدورية لتقييم الاجهزة الوظيفية لأفراد عينة البحث. ويمكن استخدام هذه الجهود البدنية كأدوات انتقاء للكفاءة الوظيفية للاعبين .

المصادر

- ابو العلا احمد عبد الفتاح ، محمد صبحي حسانين : فسيولوجيا ومورفولوجيا التدريب الرياضي وطرق القياس والتقييم ، دار الفكر العربي ، 45 مصر ، 1997.
- جبار رحيمة الكعبي : الاسس الفسيولوجية والكيميائية للتدريب الرياضي :اللجنة الاولمبية الاهلية القطرية ، الدوحة ، مطابع قطر الوطنية ، 2007
- ريسان خريبط مجيد : تحليل الطاقة الحيوية للرياضي ، ط1، رام الله ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، 199
- محمد علي القط : وظائف اعضاء التدريب الرياضي : ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1990 .

ملحق (1)

اسماء الخبراء والمختصين

مكان العمل	التخصص	الخبير
جامعة البصرة	الاختبار والقياس	أ.د مصطفى عبد الرحمن محمد
جامعة الكوفة	الاختبارات والقياس	ا.د سلمان عكاب الجنابي
جامعة ديالى	الاختبارات والقياس	أ.د. محمد وليد شهاب
جامعة بغداد	الاختبارات والقياس	أ.م.د. وردة علي عباس
جامعة بغداد	الاختبارات والقياس	نور حاتم رضا

الأداء المهاري بدلالة التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية

Skill performance in terms of emotional regulation and mood disorders

أ.م.د. أسيل ناجي فهد

جامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

aseelnaji@uomustansiriyah.edu.iq

Prof. Dr. Aseel Najji Fahd

Al-Mustansiriya University

College of Physical Education and Sports Sciences

الكلمات المفتاحية: الأداء المهاري - التنظيم الانفعالي - الاضطرابات المزاجية

مستخلص البحث

هدفت هذه الدراسة التعرف على الاداء المهاري و التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية لاعبواندية محافظة ميسان كرة القدم الصالات والتعرف على علاقه بين الاداء المهاري والتنظيم الانفعالي لدى لاعبو اندية محافظة ميسان كرة القدم الصالات، والتعرف على علاقه بين الاداء المهاري والاضطرابات المزاجية لدى لاعبواندية محافظة ميسان كرة القدم الصالات وضع المعادلة التنبؤية الأداء المهاري بدلالة التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ، وتمثل مجتمع البحث من لاعبو اندية محافظة ميسان كرة القدم الصالات (2021 - 2022) ، والبالغ عددهم الإجمالي (120) لاعب وتم اختيار عينة البحث بطريقة عمدية ، وبعد جمع البيانات عولجت باستخدام البرنامج الاحصائي SPSS، وأوصت الباحثة بضرورة العمل الجاد على تحقيق الأداء المهاري لاعبوا للطلبة لما له دوراً كبيراً في تحقيق أهداف العملية التدريبية والتربوية والتعليمية والأهداف المستقبلية لاعبواوالإهتمام ب الإعداد النفسي لاعبوا في أثناء العملية التدريبية في جانب الاعداد البدني والمهاري .

Keywords: skill performance, emotional regulation, mood

Summary of the research

This study aimed to identify the skill performance, emotional regulation and mood disorders of Maysan futsal football clubs, and to identify the relationship between skill performance and emotional regulation among Maysan futsal football clubs, and to identify the relationship between skill performance and mood disorders among Maysan football clubs. Futsal football developed the equation for skill performance in terms of emotional regulation and mood disorders. The researcher used the descriptive approach, and the research community is represented by the players of Maysan Futsal Football Clubs (2021-2022), and their total number is (120) players. The research sample was chosen in a deliberate manner, and after collecting The data was processed using the statistical program spss The researcher recommended the need to work hard to achieve the skillful performance of students because it has a major role in achieving the goals of the training, educational and educational process and future goals for players, and attention to the psychological preparation of players during the training process in terms of lessons and physical and skill preparation.

1- مقدمة

أن علم النفس من العلوم التي ذات اهمية كبيره في حياه الشخص بـصور عامه و له تأثير كبير في حياه رياضي حيث أن السمات وصفات التي يتمتع بها الرياضي يؤثر على مستوى فعاليات البدنية وانجازه في الالعاب الرياضية ولأداء المهاري الذي يستند ليه الفوز ،أن السمه أن كانت إيجابية او سلبية يستمتع بها الفرد تؤثر على انجازه الرياضي كما بقيت فعاليات يؤثر ويتأثر بما يتمتع به الرياضي من السمات والصفات . ويؤثر التنظيم الانفعالي الذي يمتلك بعض اللاعبين حيث ان هذا التنظيم الانفعالي يؤثر على مستوى اللاعب كونه تؤثر الانفعالات في شخصية الرياضي حيث تؤثر بشكل إيجابي اذ كانت منظمة ، أن العمليات العقلية الصحيحة والإيجابية تؤثر في داء المهارات وانجازها بـصوره صحيحه أن الالعاب الرياضية وخصوصا الفرقية منها كره القدم تؤثر بشكل كبير على انفعالات الفريق كما أن الفريق كله يستند على اساس معين هو تحقيق اكبر عدد من الاهداف عن طريق التعاون في الآراء والخطة و الاداء المهاري والانجاز للوصول الى نتيجة واحده وهي الفوز في المباراة. أن نتيجة أي مباراة أو للعبة تسند على شخصية للاعب الصحيحة سوية دون أي اضطرابات مزاجية الذي يعتمد على

التنظيم الانفعالي الذي يحقق افضل النتائج وفي الأداء المهاري الجيد للحصول على الفوز، والحصول على اكبر عدد من الاهداف كلما كانت المزاجية منتظمة و مخطط لها مسبقا وفق اساس علمي من قبل المدرب واللاعبين يؤثر هذا كله في الاداء المهاري ما يمكنهم للاعب من اداء بصورة صحيحة للحصول على النتائج والنجاح في انجاز جميع الفرق الوصول الى اهم المراتب العليا في الانجاز الرياضي والحصول على اكبر عدد ممكن من الاهداف والفوز بالمباراة والحصول على البطولات كانت محلية او دولية هي او عالميا لذلك ، فمن هنا تأتي اهمية البحث في معرفه تأثير الاداء المهاري على التنظيم الانفعالي و الاضطرابات المزاجية ، الاداء المهاري يؤثر ويتأثر بكل من التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية وتكمن مشكلة البحث من خلال خبرات الباحثة وجدات قلة الاهتمام التنظيم الانفعالي وتأثير على الأداء المهاري والاضطرابات المزاجية الذي تؤثر على الإنجاز ومن هنا جاء التساؤل التالي وهل يوجد علاقة بين الأداء المهاري و التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية وتهدف الدراسة التعرف على الاداء المهاري - التنظيم الانفعالي - الاضطرابات المزاجية لاعبواندية محافظة ميسان كرة القدم الصالات ، التعرف على علاقه بين الاداء المهاري والتنظيم الانفعالي لدى لاعبواندية محافظة ميسان كرة القدم الصالات ، التعرف على علاقه بين الاداء المهاري والاضطرابات المزاجية لدى لاعبواندية محافظة ميسان كرة القدم الصالات ، وضع المعادلة التنبؤية الأداء المهاري بدلالة التنظيم الانفعالي ولاضطرابات المزاجية اما فروض الدراسة لا توجد فروق حقيقية في الأداء المهاري و التنظيم الانفعالي ولاضطرابات المزاجية بين لاعبوا اندية محافظة ميسان كرة القدم الصالات ،توجد علاقة ارتباطية قوية بين الأداء المهاري و التنظيم الانفعالي ولاضطرابات المزاجية لدى لاعبوا اندية محافظة ميسان كرة القدم الصالات ، يمكن وضع معادلة انحداريه تنبؤيه لتوقع درجة الأداء المهاري التنظيم الانفعالي ولاضطرابات المزاجية لدى لاعبوا اندية محافظة ميسان كرة القدم الصالات

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بال بأسلوب العلاقات الارتباطية لكونه من اكثر المناهج ملائمة لطبيعة مشكلة البحث .

2-2 عينة البحث

تحدد مجتمع البحث لاعبو اندية محافظة ميسان كرة القدم الصالات (2021 - 2022)
والبالغ عددهم الإجمالي (120) لاعب هم (نقط ميسان 26 لاعب ، قلعة 21 لاعب ، احرار
ميسان 19 لاعب ، ميسان 22 لاعب ، سكر ميسان 17 لاعب، المجر 15 لاعب ، أمّا
عينة البحث فقد بلغت (100) لاعب بنسبة بلغت (83%) من المجتمع، تم إختيارهم بالطريقة
العشوائية ، وقد تم توزيعهم حسب متطلبات إجراءات البحث.

2-3 أدوات البحث وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العلمية
- مقياس التنظيم الانفعالي
- اختبار الاداء المهاري
- مقياس الاضطرابات المزاجية
- ملعب كرة قدم كرات خاصه بكره القدم
- طباشير
- صافره نوع فوكس
- شواخص التدريب
- شريط قياس
- كاميرات تصوير

2-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 التجربة الاستطلاعية

تكونت عينة التجربة الإستطلاعية من (20) لاعب تم إختيارهم بصورة عشوائية .وكان
الغرض من التجربة الاستطلاعية اسخراج الأسس العلمية الاختبار ، التأكد من مدى وضوح
تعليمات المقياس احتساب زمن الإجابة على فقرات المقياس إذ تراوح الزمن ما بين (15-20)
دقيقة.

2-4-2-2 الاسس العلمية

2-4-2-2-1 الصدق الاختبار

قامت الباحثة من التحقق من صدق للاختبار الاداء المهاري بكره القدم الصالات باستخدام الصدق الظاهري حيث تم توزيع الاختبار على مجموعه من الخبراء في مجال القياس والتقويم وعلم التدريب وكرة القدم الصالات و يبين اتفاق الخبراء بنسبه 100% وتم استخدام الصدق التمييزي اذا استخدمت البحث اختبار (ت) المجموعات غير المرتبطة والمتساوية بالعدد لإيجاد القدرة التمييزي للاختبار بين اللاعبين ذوي المستويات العليا والمستويات الدنيا ثم استخراج الصدق اي ترتيب المجموعتين عليا ودنيا بعد ترتيبهم بياناتهم في الاختبار تنازليا اخذ 27% من افراد العينة العليا و 27 من افراد مجموعه الدنيا الجدول (1) يبين صدق التكوين الفرضي (التمييزي) الاختبار الاداء المهاري

جدول (1)

المعنوية	قيمة ت	المجموعة الدنيا		المجموعة العليا	
		ع	س	ع	س
0,001	23,14	5,31	56,52	6,44	73,34

2-4-2-2 ثبات الاختبار

قامت الباحثة باستخراج عن طريق تطبيق الاختبار ثم اعاده تطبيقه تحت الظروف نفسها من التطبيق الأول لاختبار من جميع الظروف ثم استخرجت قيمه معامل الارتباط البالغة (0,86) مما يدل على ان الاختبار يتمتع معاملاته عالية ثبات عاليه

2-4-2-3 الموضوعيه

قامت الباحثة بإيجاد معامل موضوعيه للاختبار الاداء المهاري بكره القدم الصالات عن طريق ايجاد معامل الارتباط البسيط اي معامل الموضوعيه لكل من درجات المقيمين وهي والبالغ (0,98)

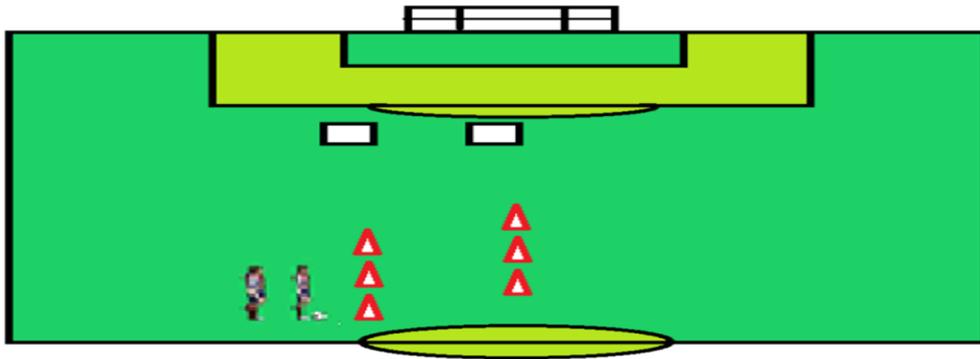
2-4-3 اختبار الأداء المهاري (محمد يونس، 2011، ص145)

الهدف من الاختبار: قياس (دحرجه - مناولة - تهديف)

الادوات المستخدمة: 3 لشواخص - كره قدم الصالات

وصف الأداء: يرسم خط البداية بطول 2 امتار والذي يبعد عن اول شخص 2 امتار المجموعة الاولى وعن اول شاخص المجموعة الثانية 3 امتار ، وتثبت الشواخص ال 3 على المسافة بين شخص واخر في كل مجموعه 1 متر ، ويرسم مربع طول ضلعه 3 امتار موازي لخط ال 7 مترا الأيمن ، ويبعد عن خط ال 7 مترا الامامي 1 متر، ويرسم مربع اخر طول ضلعه 3 امتار ضلعه الايسر موازي الخط ال 7 مترا الايسر ويبعد عن خط ال 7 متر الامامي 2 متر، يقف اللاعب خلق خط البداية وعند سماع أشاره البداية الصافرة ينطلق اللاعب بالكره يجري بين الشواخص وبعد الانتهاء من الدرجة بين الشواخص يناول اللاعب الكره الى المدرب الموجود في المربع الايسر ثم يجري الى المربع الموجود في المنتصف يستلم الكره من المدرب ثم يقوم بإخماد ها ومن ثم التهديد و شكل (1)وضح ذلك

طريقه تسجيل : تعين ثلاث محاولات و ياخذ الوسط الحسابي للدرجة والزمن شروط الاختبار: او لا إذا اخطأ المدرب في ارسال الكره الى المربع الخاص للإخماد يعادل اختبار ثانيا تحتسب الدرجة الاعلى في التهديد اذا وقعت الكره على الخطوط ثلاثة تحتسب درجه واحده اذا لمست الكره الأرضية او العمود اربعة لا تحتسب اي درجه عند خروج الكره خارج المرمى اول من سكن الارض قبل دخول المرمى والشكل التالي يوضح هذا



الشكل (1) يوضح اختبار الأداء المهاري

4-4-2 مقياس التنظيم الانفعالي (حسن جواد ،2022، ص106)

لغرض قياس وتحديد التنظيم الانفعالي لدى لاعبوالنادية محافظة ميسان بكرة القدم الصالات المبني من قبل (حسن جواد) وهو مقياس مطبق على عينة من لاعبي بعض الألعاب الفرقيهبكرة القدم و تكون المقياس من (34) فقره لكل فقره خمسة بدائل

وهي (دائما -غالبا- أحيانا- قليلا -ابدا) وهي بأوزان الايجابية منها (1,2,3,4,5) والسلبية (5,4,3,2,1) وان اعلى درجة للمقياس كانت 172 بينما اقل درجة كانت 32 وبمعدل وسط فرضي يبلغ 102

4-2-5 مقياس الاضطرابات المزاجية (حوراء محمد علي حسن السعيد ، ، 2017 . 133) لغرض قياس وتحديد الاضطرابات المزاجية لدى لاعبو كرة قدم الصالات قامت الباحثة باستخدام مقياس الاضطرابات المزاجية المبني من قبل (حوراء محمد علي ، 2017) وهو مقياس مطبق على عينة من لاعبي بعض الألعاب الفرعية (كرة القدم ، كرة السلة ، كرة اليد ، كرة الطائرة) في جامعات المنطقتين الوسطى والجنوبية بالعراق ، تكون المقياس من (42) فقره لكل فقره خمسة بدائل وهي (بدرجة كبيرة جدا ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة

قليلة ، بدرجة قليلة جدا) وهي بأوزان الايجابية منها (1,2,3,4,5) والسلبية (5,4,3,2,1) وتوزعت على خمسة مكونات : الاضطرابات الانفعالية (9) فقره ، الاضطرابات الوجدانية (9) فقره ، الاضطرابات الإجتماعية (7) فقره ، الاضطرابات السلوكية (8) فقره ، الاضطرابات الشخصية (9) فقره .

4-2-6 التجربة الرئيسية

طبق المقياس على عينة البحث (100) لاعبو اندية محافظة ميسان كرة القدم الصالات وتم توزيع الاستمارات لمقياس التنظيم الانفعالي ومقياس الاضطرابات المزاجية وتطبيق اختبار الاداء المهاري من اجراء التجربة الرئيسية عليهن بعد توضيح ما هو مطلوب منهن الاجابة عن استفساراتهن وأداء الاختبارات وذلك بتاريخ 2022/11/29 وبعد جمع الاستمارات ودرجات الاختبارات و تم تصحيحها على وفق مفاتيح التصحيح الخاصة بها وتم معالجتها احصائيا لاستخراج النتائج .

4-2-7 الوسائل الإحصائية spss

3- عرض ومناقشة

3-1 عرض نتائج مقياسي التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية لاعبواندية محافظة ميسان

بكرة القدم الصالات

الوصف الاحصائي لمقياسي التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية لدى لاعبواندية محافظة

ميسان بكرة القدم الصالات جدول (2)

التواء	اعلى قيمة	اقل قيمة	انحراف المعياري	وسط الفرضي	وسط الحسابي	
0,865	13	9	0,55149	_____	23,081	الأداء المهاري مقياس التنظيم الانفعالي مقياس والاضطرابات المزاجية
0,88	158	45	0,42865	102	122	
0,97	134,00	128,00	0,94554	126	129,5700	

يبين الجدول اعلاه الوصف الاحصائي للأداء المهاري و مقياس التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية وبما أن الوسط الحسابي لمقياس التنظيم الانفعالي اكبر من الوسط الفرضي أذن العينة تملك صفة التنظيم الانفعالي اما مقياس الاضطرابات المزاجية الوسط الحسابي اعلى من الوسط الفرضي أذن العينة تملك صفة الاضطرابات المزاجية

جدول (3)

يبين معامل الارتباط ونسبة مساهمة مستوى الأداء المهاري والتنظيم الانفعالي والاضطرابات

المزاجية

Sig	قيمة (F) المحسوبة	درجتي الحرية	نسبة المساهمة (R2)	قيمة معامل الارتباط	طبيعة معامل الارتباط	المتغيرات	
						المستقل	التابع
0.000	93,662	99	0,652	0.812	متعدد	التنظيم الانفعالي و الاضطرابات المزاجية	مستوى الأداء

يتبين لنا من الجدول (3) أن القيمة التقديرية لمعامل التحديد (R^2) بلغت (0,652) وهي تعبر عن النسبة المئوية لتفسير التغيرات الحاصلة في المتغير التابع (مستوى الأداء) والتي تعود لتأثير المتغير المستقل (التنظيم الانفعالي و الاضطرابات المزاجية) أما الجزء الآخر من تباين النتيجة فيمكن أن يعود الى عوامل أخرى أو أخطاء القياس .ان نسبة تفسير تباين النتيجة البالغة (0,652) تعد عاملا مرتفعا ، وأن العلاقة بين المتغيرات المبحوثة علاقة قوية فضلا عن إن معامل الارتباط المستحصل والبالغ (0.812) معاملا" قويا طبقاً للمعيار المطلق ل (R^2) المحصور ما بين قيمتي المدى (0.50 - 0.75) (عبد الجبار توفيق البياتي وزكريا زكي ، 1977 ، 194 .). نخلص من هذا الى أن القوة التفسيرية لمعامل تحديد الانحدار الخطي عالية ، مما يؤكد دقة معادلة الانحدار الخطي التنبؤية وامكانية تقويمها .أما فيما يتعلق بقيمة اختبار (F) والتي تعنى بتحديد ما اذا كانت هناك علاقة معنوية بين النتيجة والمنتبئات . فقد بلغت قيمتها (93,662) عند مستوى دلالة (0.000) وهذا معناه أنه هناك تأثير معنوي للمتغير المستقل (التنظيم الانفعالي و الاضطرابات المزاجية) الداخل في المعادلة وهذا مؤشر بكفاءة المعادلة مما يتيح امكانية استعمالها وتعميمها .

جدول (4)

يبين المعادلة الانحدارية التنبؤية الأداء المهاري بدلالة التنظيم الانفعالي والاضطرابات

المزاجية معاً لاعبواندية كرة القدم الصالات

الدلالة	قيمة (t)	المعاملات		المتغيرات
		قيمة المعامل	طبيعة المعامل	
دالة	0.000	-10,688	أ	التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية
دالة	0.000	5,545	ب1	
دالة	0.00	3,198	ب2	
الأداء المهاري = قيمة المعامل الثابت (أ) + (ب1 × درجة التنظيم الانفعالي) + (ب2 × درجة الاضطرابات المزاجية) .				المعادلة الانحدارية التنبؤية

يتبين لنا من الجدول (4) أن المقدار الثابت للمتغيرين التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية دالين في علاقتهما بالأداء المهاري، فالمتغير الاول يشير إلى علاقة طردية مع الأداء المهاري، فزيادة درجته في المعامل (ب1) يقابله زياده في درجة الأداء المهاري للاعبواوالعكس

صحيح . بمعنى ان زيادة درجة التنظيم الانفعالي (0,696) درجة يصاحبها زياده في درجة الأداء المهاري بمقدار (1) درجة ، أما بالنسبة للمعامل (ب2) والذي يمثل متغير الاضطرابات المزاجية فان علاقته مع الأداء المهاري علاقة عكسية ، فزيادة درجته في المعامل (ب2) يقابله نقصان في درجة الأداء المهاري. بمعنى ان زيادة درجة الاضطرابات المزاجية (0.182) درجة يصاحبها نقصان في درجة الأداء المهاري بمقدار (1) درجة ، أما المعامل (أ) في هذه المعادلة والذي يمثل مقداراً ثابتاً ، اذ هو يعبر عن درجة الأداء المهاري بمقدار (-77,551) عندما تكون درجة (المتنبات) التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية المرتبطة بهذا المتغير وهو الأداء المهاري بمقدار (صفر) ، وتبين أيضاً من الجدول (4) دلالة معلمات ميل الانحدار من خلال اختبارها لقيمة (t) والتي تظهر انها دالة عند مستوى دلالة (0.000)، وهذا مما يساعد في امكانية وضع المعادلة الانحدارية التنبؤية المستتبطة من عملية تحليل الانحدار المتعدد بغية توقع درجة أداء المهاري من خلال معرفة درجة التنظيم الانفعالي و الاضطرابات المزاجية الداخلة في التحليل . وهذا بحد ذاته مؤشر علمي يدل على كفاءة المعادلة الانحدارية التنبؤية ، وللتأكد من كفاءة المعادلة الانحدارية التنبؤية نسوق المثال الآتي :

$$\text{الأداء المهاري} = -77,551 + (122 \times 0,696) + (0,182 \times 91)$$
$$= 23,923 \text{ وهو يساوي درجة الوسط الحسابي للاداء مهاري}$$

مما تقدم ترى الباحثة أنّ وضع معادلة تنبؤية الأداء المهاري من خلال التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية هي خطوة علمية مهمة وذلك من اجل معرفة درجة أداء المهاري لدى لاعبوا من خلال هذين المتغيرين وذلك لارتباطهما الوثيق بأداء المهاري، وهذا يدل على أنّ التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية دورا هاما ومؤثرا في أداء المهاري، وقد بين (موفق بشارة ، 2017 ، 403) إنّ والإضطرابات المزاجية لاينمي الأمانة والمسؤولية والاستقامة ، اما المزاجية المعتدلة هي أساس المواطنة الصالحة والسلوك الأخلاقي، ومن الأفعال الدالة على الضمير (لا يغشون ولا يكذبون لمعرفتهم بالخطأ، يعترفون حين يخطئون، يطيعون القواعد لأنها صواب) ويمكن تنمية هذا المكون عن طريق تحديد إطار للنمو الأخلاقي ، وتعليم الفضائل وتوجيه السلوك ، وإستعمال الضبط الأخلاقي بهدف التمييز بين الصواب والخطأ وايضا تقدير الذات وعدم فقدان الامل والتفسير الايجابي لحوادث الحياة وكذلك التوافق مع الاحداث وظروف الحياة المختلفة والتكيف معها وقد أكد (محمد الحسن خالد عبد الحليم ، ، 2013 ، 57) إنّ من أسباب

الإضطرابات المزاجية هي تراكم كروب الحياة والأحداث المختلفة تؤدي لإضطراب المزاج ، وعدم وجود الترابط والمساندة الإجتماعية في البيئة (محمد الحسن خالد عبد الحليم، 2013 ، 57). إضافةً الى أنّ الوصول أداء المهاري العالي ليس بالأمر السهل وإنما يتطلب ان يكون لاعبوا لديه قدرات على التنظيم الانفعالي الذي هو استعدادات تمكنه ان يكون متوازن ومتعاون في الآراء مع زملائه ومع المدربين وفي اوجه النشاط الاجتماعي وان يتمتع لاعبوا بالتنظيم الانفعالي ولديه شخصية غير مطربة اي بحساب الضمير والشعور بالإثم او الخجل من فعل او سلوك معين يتقاطع مع الضمير ويؤكد عالم النفس (Lutz, 2008, p 12) (أن التنظيم الانفعالي هو الطاقة والثروة الكبيرة في حياة الفرد فيجعله ناجحا ويتمتع بصحة نفسية جيدة في حال تنظيمها والسيطرة عليها، ويعمل التوظيف الجيد للانفعالات على تحسين المزاج ورفع مستوى القدرات العقلية وزيادة السيطرة الانفعالية مما تجعل الأف هادئين وغير مندفعين وقادرين على اتخاذ القرارات الصحيحة والموزونة اتجاهاً للمشكلات التي يواجهه وأن هذه العوامل جميعها تدل على تمتع الفرد بالتنظيم الانفعالي ، ويشير (يعرب حسون، 2003 ، 17) إن سرعة اتخاذ القرارات يرتبط ارتباطاً قوياً مع التوقع فكلما كان التوقع والحدس أو التحسب صحيحاً زدت سرعة اتخاذ القرارات ومن المهم معرفة توقيت ظهور الأحداث المستقبلية حتى يتمكن اللاعب من تنظيم حركاته واتخاذ القرارات المناسبة عند ظهور المثير بحيث يكون لديه القدرة على سرعه التصرف واتخاذ القرارات بقدر السرعة التي تصل اليه من المعلومات ، حتى يتم اتخاذ القرارات المناسب والتحرك المطلوب في الوقت المناسب مما يكون له الأثر الفعال والأداء السليم أثناء المبارات .

4- الخاتمة:

توصلت إليه الباحثة من نتائج البحث الحالي فقد استنتج وجود علاقة ارتباط قوية بين الأداء المهاري كل من التنظيم الانفعالي والاضطرابات المزاجية لدى لاعبو كرة القدم الصالات ،تمكنت الباحثة من وضع المعادلة التنبؤية في توقع درجة الأداء المهاري لاعبوا بدلالة التنظيم الانفعالي واضطراباتهم المزاجية وأوصت الباحثة ضرورة العمل الجاد على تحقيق الأداء المهاري لاعبوا لما له دوراً كبيراً في تحقيق أهداف العملية التدريبية والتربوية والتعليمية والأهداف المستقبلية لاعبوا ،الاهتمام بالإعداد النفسي لاعبوا في أثناء العملية التدريبية في جانب الاعداد البدني والمهاري ،على المدربين العمل على تحقيق الأداء المهاري لدى لاعبوا وجعله بالمستوى الجيد في أثناء التدريب العملية لما له

علاقة طردية مع التنظيم الانفعالي و علاقة عكسية الاضطرابات المزاجية، إجراء دراسات مشابهة لمتغيرات البحث الحالي وعلاقتها بمتغيرات أخرى على طلبة الجامعات ، وعلى عينات أكبر في مختلف الأنشطة الرياضية .

المصادر

- حسن جواد ؛ الكفاءة العقلية والتنظيم الانفعالي وعلاقتها بالأداء الخططي للاعبين الشباب بكرة القدم : (رسالة ماجستير ، جامعة ميسان / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2022) .
- حوراء محمد علي حسن السعيد ؛ الاضطرابات المزاجية وعلاقتها بالذكاء الانفعالي لدى لاعبي بعض الالعاب الفرقية لمنتخبات جامعات المنطقتين الوسطى والجنوبية : (رسالة ماجستير ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة ذي قار ، 2017).
- يعرب حسون ؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق : (بغداد ، مكتب الصخرة للطباعة ، 2003
- الحكم محمد يونس المولى ؛ اثر تمارين هوائية في منطقتين الجهد الثالثة والرابعة في عدد من المتغيرات البدنية والمهارية المركبة للاعبين كره القدم الصالات : (رساله ماجستير جامعه الموصل 2011).
- موفق بشارة ؛ أثر برنامج تدريبي مستند إلى نظرية بوربا في تنمية الذكاء الأخلاقي لدى أطفال قرى SOS في الأردن : (المجلة الأردنية في العلوم التربوية ، مجلد 9 ، 2017).
- محمد الحسن خالد عبد الحليم ؛حقيبة الاضطرابات النفسية الاحساء ، مركز التنمية الاسرية ، 2013 .
- عبد الجبار توفيق البياتي وزكريا زكي ؛ الاحساء الوصفي والاستدلالي في التربية وعلم النفس: (بغداد ، مطبعة الثقافة العالمية ، 19779).
- Lutz, A., Slagter, HA, Dune, JA. Davidson, RJ (2008): Attention Regulation and Monitoring in Meditation. Cognitive Emotional Trends, 12(4)

الملحق (1)

مقياس الاضطرابات المزاجية

ت	الفقرة	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً
1	أشعر بتوتر في حالة ارتكابي أي أخطاء في عملي					
2	لا أجد صعوبة في التعامل مع الغرباء					
3	أتضايق عندما ينتقدني استاذي					
4	أنا أجد التحليل السريع للمواقف المعقدة حولي					
5	حبي للرياضة يجعلني اتفوق بها					
6	أنا من الذين يأخذون الأمور ببساطه وبدون تعقيد					
7	اصاب بالأرق وصعوبة النوم لانشغالي في التفكير في الامتحانات					
8	إحساسي الشديد بمشاعر زملائي يجعلني مشفقاً عليهم					
9	أشعر بالضيق عندما يكون أدائي في الدرس ضعيفاً					
10	يبدو علي الخوف والاضطراب أسرع من زملائي الآخرين					
11	أصرف بعصبيه في بعض المواقف غير المتوقعة					
12	اهتم بتحضير دروسي حتى لو فشلت في الامتحان					
13	أتنافس بأقصى جهدي في الامتحانات حتى لو كنت غير متأكد من النجاح					
14	أتسامح مع زملائي الطلبة رغم تصرفاتهم الخاطئة ضدي					
15	استخدم انفعالاتي الايجابية للتعامل مع الآخرين					
16	استطيع أحواء كل مشاعر الإجهاد التي تعوق أدائي لدروسي					
17	استطيع أن أبقى هادناً عندما اسمع بان احد زملائي مصاب بالوباء					
18	انا لسوء الحظ من الذين يغضبون بسرعة					
19	افكر بان الدراسة لا معنى لها عندما ارى انتشار الوباء بين الناس					
20	أشعر بالإحباط عندما لا تسير الأمور على ما يرام					
21	أشعر بالانزعاج كنتيجة لنقد زملاء لأدائي					
22	استطيع التحول من مشاعري السلبية إلى الايجابية بسهولة					

					أحاول أكون لطيفا مع جميع من أقابلهم	23
					لا أستطيع أن احتفظ بهدوني عندما يضايقني استاذي في الدرس	24
					استطيع تحقيق النجاح حتى مع وجود الوباء	25
					أفقد أعصابي بسهولة اثناء الدرس	26
					أنا دائما مزاجي معتدل	27
					يحمّر أو يتغير وجهي بسهولة	28
					يقلقتني ما يعتقدّه الآخريّن عني	29
					يملكني الخوف من صعوبة الامتحان	30

الملحق (2)

مقياس التنظيم الانفعالي

ت	الفقرة	دائما	غالبا	أحيانا	قليلًا	ابدا
1	أقبل حقيقة الواقع بأن الامر قد حدث وانتهى					
2	افكر كثيرا" في المشكلات التي تواجهني خلال الفشل					
3	يجب علي ان اتقبل المواقف التي تواجهني					
4	افكر في كيفية احداث تغيير للموقف الذي يواجهني اثناء المباريات					
5	امتلك حلول متنوعة في كيفية التعامل مع الاحداث التي تواجهني خلال التدريب والمنافسة					
6	اتعامل بهدوء مع المنافس حتى لو كانت خطئه مفاجئة					
7	استشعر الأخطاء التي يرتكبها الآخرون بخصوص الموقف الخططي المرسوم					
8	اعزو مسببات المشاكل الى عوامل داخلية تكمن بي شخصيا					
9	اتعلم ان اتعايش مع الوضع اثناء التدريب والمباريات					
10	استحضر تجارب وخبرات خططية سارة اثناء المباريات					
11	افكر بعمق مخطط له في افضل طريقة للتعامل مع الموقف					
12	انظر بأيجابية حول ما يحدث في الملعب					
13	اتحكم بتوتري عندما يوجه لي تدريبي ملاحظة بصورة مفاجئة					
14	اشعر ان السبب الأساسي للأحداث يكمن في اللاعبين					

					افكر غالبا" حول شعوري إزاء التجارب الشخصية التي عشتها	15
					اتناول المشاعر التي اثارها الموقف في نفسي	16
					أتمكن من خفض التوتر والمشاحنات بين اللاعبين	17
					عندما افعل أشياء غير لائقة مع زملائي اللاعبين اشعر بالقلق	18
					اشعر بالقلق واحاول معرفة أسبابه قبل النزول للعب	19
					استطيع اتخاذ القرار دون توجيه المدرب	20
					استطيع تمييز مشاعري السلبية من الإيجابية عند التعامل مع اللاعبين	21
					يتقلب مزاجي ما بين السرور والحزن داخل الملعب	22
					اتحمل أصوات الجمهور رغم شدتها	23
					استطيع تغير انفعالاتي بسرعة عندما اخطأ في استقبال الكرة	24
					استطيع التحكم بأنفعالاتي بعد ان يزعجني قرار المدرب	25
					اشعر بمعنى وجودي عندما احقق خطة المدرب اثناء المباريات	26
					28ازود نفسي بكلام تشجيعي قبل خوض المباريات	27
					اتجنب الأفكار التي من شأنها التقليل من مستوي البدني والعقلي	28
					أشعر أنني الشخص الملائم عند التعرض لأي موقف خططي	29
					أشعر أنني أقوى بعد كل موقف أو خبرة تواجهني	30
					أعتقد ان الموقف الخططي له جوانب إيجابية	31
					الجأ الى عدم التعبير عن انفعالاتي كوسيلة لتنظيمها	32
					أضبط انفعالاتي من خلال تغيير طريقة تفكيري عن الموقف الذي أكون فيه	33
					عندما أريد أن اشعر بانفعالي إيجابي كالسرور و البهجة أغير ما كنت افكر فيه	34

تأثير تدريبات التنوع عبر متاهة قابليات الاداء البدني في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية بأعمار تحت 20 سنة بكرة القدم

أ.م.د. ليزا رستم يعقوب

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات جامعة بغداد

مستخلص البحث

يهدف البحث الى اعداد تدريبات التنوع عبر متاهة قابليات الاداء البدني في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية بأعمار تحت 20 سنة بكرة القدم، حيث تتحدد مشكلة البحث بانخفاض مستوى الأداء البدني المهاري للاعبين مع تصاعد وقت المباراة ولاسيما في دقائقها الأخيرة حينما يكون اللاعب في وضع صعب يتطلب أداء عمل بدني مهاري مشترك، إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي بالاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة لملائمته لطبيعة البحث، تم تحديد مجتمع البحث لاعبي مدرسة (عمو بابا) الكروية بأعمار تحت 20 سنة بكرة القدم للموسم الرياضي 2022، والبالغ عددهم (30 لاعب)، إذ تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل وقسمت العينة الى مجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة وبواقع (15 لاعب) لكل مجموعة وتم تطبيق تدريبات التنوع عبر متاهة قابليات الاداء البدني ولمدة ثمانية أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع الواحد واستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية (SPSS) وتوصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات ان تدريبات التنوع عبر متاهة قابليات الاداء البدني اثرا ايجابيا في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية بأعمار تحت 20 سنة بكرة القدم.

الكلمات المفتاحية: تدريبات التنوع، القدرات البدنية والمهارية، كرة القدم.

1- المقدمة:

تعد لعبة كرة القدم إحدى الألعاب الرياضية التي لها مكانة بارزة بين الألعاب الرياضية الأخرى إذ ازداد الاهتمام بها من ذوي الخبرة والاختصاص في إيجاد أفضل الوسائل والأساليب العلمية عن طريق الأبحاث والتجارب التي قاموا بها لتطوير هذه اللعبة وزيادة جاذبيتها ومتعتها وتحسين مستوى أدائها عبر العمل على رفع كفاءة ممارستها من اللاعبين ولمختلف فئاتها العمرية من الجوانب (البدنية والمهارية)، فالعملية التدريبية لا يمكن ان تحقق تطوراً ملحوظاً ما لم تستند الى طرائق و اساليب متنوعة تساعد على النجاح و التي من خلالها تعمل على تطوير القدرات البدنية و المهارية ومن هذه الطرق والاساليب تدريبات التنوع عبر متاهة قابليات الاداء البدني الذي يعتبر أحد

الاتجاهات التدريبية الذي يهدف الى تطوير الكفاءة البدنية من خلال استخدام مجموعة متنوعة من التمرينات البدنية والمهارية التدريبية ، لذلك يجب الاهتمام بكافة الفئات العمرية من جميع جوانبها لخلق لاعبين جيدين في المستقبل، فضلا عن ذلك فان المباراة تتطلب قدرة فائقة على الانتقال من مكان إلى آخر بأقصى قوة وبأقصى سرعة ممكنة في أي وقت في أثناء أكثر من (90) دقيقة (زمن المباراة) للقيام بالواجبات الهجومية والدفاعية التي تتضح في أثناء المباراة عن طريق قيام اللاعب بأداء الواجبات المكلف بها من المدرب وما تحتاج إليه من المواقف التي تواجه اللاعب خلال اوقات المباراة مثل تبادل المراكز وخلق المساحات وغيرها في تنفيذ الواجبات المكلف بها كل وفق مركزه في الفريق، وواجبه في تلك اللحظة من المباراة ، ومن هنا تكمن أهمية البحث عن طريق إعداد برنامج تدريبي يعتمد تدريبات التنوع عبر متاهة قابليات الاداء البدني في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية بأعمار تحت 20 سنة بكرة القدم وبناء مستوى جيد لدى اللاعبين التي من خلالها يستطيع اللاعب تحقيق نتائج جيدة على مستوى أداء الواجبات المطلوبة منه في أثناء زمن المباراة، وتم تحديد مشكلة البحث من خلال خبرة الباحث في مجال التدريب اذ تم بعد متابعة العديد من المباريات التي خاضتها فرق البراعم انخفاض مستوى الأداء البدني المهاري للاعبين مع تصاعد وقت المباراة ولاسيما في دقائقها الأخيرة حينما يكون اللاعب في وضع صعب يتطلب أداء عمل بدني مهاري مشترك، الأمر الذي يؤثر سلبا في تطبيق الواجبات المطلوبة مما يؤدي إلى عدم تحقيق نتائج جيدة في المباراة ، وعليه ارتأت الباحثة وضع برنامج تدريبي التنوع عبر متاهة قابليات الاداء من خلال التنوع بالجهد البدني والمهاري التي تؤدي إلى رفع مستوى الاداء لدى لاعبي كرة القدم وبالتالي تساعد على استمرار تطبيق الأداء المهاري للاعبين بشكل جيد من بداية زمن المباراة حتى نهايتها، وهدف البحث الى اعداد تدريبات التنوع عبر متاهة قابليات الاداء البدني في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية بأعمار تحت 20 سنة بكرة القدم والتعرف على تأثير تدريبات التنوع عبر متاهة قابليات الاداء البدني في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية بأعمار تحت 20 سنة بكرة القدم.

2- منهج البحث وجراءته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي بالتصميم التجريبي ذو الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين المتكافئتين (تجريبية وضابطة) لملائمته لطبيعة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته: وتم تحديد مجتمع البحث لاعبي مدرسة (عمو بابا) الكروية بأعمار 12-14 سنة بكرة القدم للموسم الرياضي 2022، والبالغ عددهم

(30 لاعب)، اذ تم اختيار عينة البحث بأسلوب الحصر الشامل وقسمت العينة الى مجموعتين التجريبية والمجموعة الضابطة وبواقع (15 لاعب) لكل مجموعة
2-3 تجانس وتكافؤ العينة:

جدول (1) تجانس أفراد عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	متر	174.067	174.000	1.345	0.943
الوزن	كغم	70.073	70.000	1.543	0.873
العمر	سنة	18.043	18.000	1.976	0.867
العمر التدريبي	شهر	48.40	48.000	6.85	0.86

قيمة معامل الالتواء تنحصر بين ± 3 مما يدل على توزيع المجتمع توزيعاً اعتدالياً

الجدول (2)

يبين نتائج الاختبارات البعدية في الاختبارات بعض القدرات البدنية والمهارية بأعمار تحت 20 سنة بكرة القدم لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	مستوى دلالة الفروق	معنى المعنوية
	ع	س	ع	س			
القوة الانفجارية للرجلين	0.321	1.951	0.465	2.001	0.526	0.419	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	0.453	16.000	0.654	18.001	0.843	0.634	غير معنوي
السيطرة والاحساس والتحكم بالكرة	0.741	35.654	0.432	38,833	0.761	0.788	غير معنوي
الدرجة	1.969	21.124	0.937	20.321	0.265	0.794	غير معنوي

* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

2-4 وسائل جمع المعلومات: (الملاحظة، الاختبارات والقياسات، المصادر والمراجع العربية والأجنبية).

الاجهزة الأدوات المستخدمة في البحث:

- ملعب كرة قدم ، كرات قدم عدد (8) قانونية، حواجز عدد 40 ، شواخص عدد 60، ساعات توقيت الكترونية يابانية الصنع عدد (6) شريط قياس، كاميرا فيديو

نوع (Sony) ذات تردد (24 صورة) عدد (1)، جهاز حاسوب محمول نوع Dell عدد .ميزان طبي الكتروني عدد(1).

2-5 الاختبارات المستخدمة في البحث:

- اختبار الوثب العريض من الثبات (علي سلوم جواد الحكيم 2004 ، ص 169)

الغرض منه : قياس قوة عضلات الرجلين

الادوات : ارض مستوية لا تعرض الفرد للانزلاق ، شريط قياس ،يرسم على الارض خط للبداية .

مواصفات الاداء:يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عاليا ، تمرجح الذراعان اماما اسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفا وميل الجذع اماما حتى يصل الى ما يشبه وضع البدء بالسباحة ، تمرجح الذراعان اماما بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الارض بالقدمين بقوة من محاولة الوثب اماما ابعد مسافة ممكنة . التسجيل : يسجل المختبر محاولتان ويسجل له افضلهما .

- اختبار ثني ومد الركبتين في 20 ثانية(من وضع الوقوف) (قاسم حسن ويسطويسي احمد ، ص 158)

الغرض من الاختبار : قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين

طريقة الاداء : من وضع الوقوف وعند سماع الصافرة يبدأ المفحوص بعملية ثني الركبتين ومدهما بشكل كامل ويستمر بالاداء لأكبر عدد ممكن من التكرارات لمدة 20 ثانية حتى سماع صافرة النهاية اعطى لكل مختبر محاولة وحدة

التسجيل : درجة المفحوص هي عدد التكرارات التي يوديها بشكل صحيح خلال مدة زمنية معينة خلال 20 ثا

- اختبار السيطرة والاحساس والتحكم بالكرة) (شامل كامل وكاظم الربيعي : 1997 ، ص 56)

الهدف من الاختبار :

قياس سرعة القدرة على التحكم بالكرة في الهواء بجميع اجزاء الجسم

طريقة الأداء :

يقوم المختبر برفع الكرة بإحدى القدمين عن الأرض وتنطيطها في الهواء باستخدام أي جزء قانوني من أجزاء الجسم والاحتفاظ بها لأقصى عدد من التكرارات خلال (30) ثانية.

تعليمات الاختبار :

لا يحق للمختبر أسقاط الكرة وإذا سقطت تنتهي المحاولة وتسجل له عدد التكرارات التي عملها .

التخطيط بالكرة وفق المساحة المحددة وإذا أجتاز المساحة والكرة بحوزته لا تسجل له عدد التكرارات التي عملها إلى أن يعود إلى مساحة الاختبار .
تعطى للمختبر محاولتين وتسجل له المحاولة الأفضل .
طريقة التسجيل :

تسجل للمختبر عدد مرات تنطيط الكرة بشكل صحيح وقانوني داخل مساحة الاختبار خلال (30)

- اختبار الدرجة بين (5) شواخص ذهابا وإيابا: (الجبوري، 2008، ص76)

- الهدف من الاختبار: قياس دقة الدرجة.

- الأدوات المستخدمة: كرات قدم عدد (2) و (5) شواخص وساعة توقيت، بورك للتخطيط.

- طريقة الأداء: عند سماع إشارة البدء تقوم المختبرة بدرججة الكرة حول الشواخص، بأسرع وقت ذهابا و إيابا.

- شروط الاختبار:

- يجب أن تبدأ المختبر بدرججة الكرة من خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء.

- يجب أن تجتاز المختبر خط النهاية مع الكرة .

- للمختبر الحرية في استخدام أي من القدمين في عملية الدرججة وفي أي جزء من القدم.

- التسجيل يسجل للمختبر الوقت الذي يستغرقه لقطع المسافة المطلوبة.

- عدد المحاولات: للمختبر محاولتان تحتسب المحاولة الأفضل.

6-2 إجراءات البحث

6-2-1 الاختبارات القبليّة: قام الباحث بإجراء الاختبارات القبليّة بتاريخ 7 / 1 /

2022 في ساحات ملعب-كرة القدم في ملعب الشعب / محافظة بغداد

6-2-2 التجربة الرئيسية :

• بدأت العينة تنفيذ تدريبات بتاريخ 10 / 1 / 2022 لغاية 11 / 3 / 2022.

• مدة البرنامج التدريبي : (8) اسابيع.

• عدد الوحدات التدريبية الكلية : (24) وحدة تدريبية.

• عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية : (3) وحدات .

• أيام التدريب الأسبوعية : (الاحد - الثلاثاء - الخميس) .

- الطريقة التدريبية المستخدمة: التدريب الفترتي المرتفع الشدة. والتكراري
 - الشدة التدريبية المستخدمة: (80 - 100 %).
 - 2-6-3 الاختبارات البعيدة: تم إجراء الاختبارات البعيدة بتاريخ 14 / 3 / 2022 ساحات ملعب كرة القدم في ملعب الشعب / محافظة بغداد
 - 2-7 الوسائل الاحصائية المستخدمة في البحث: استعانت الباحثة بالحقبة الاحصائية (SPSS) لإيجاد المعالجات الاحصائية المناسبة .
 - 3- عرض النتائج ومناقشتها:
 - 3-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة في القدرات البدنية والمهارية بأعمار تحت 20 سنة بكرة القدم لدى المجموعة التجريبية ومناقشتها
- الجدول (3)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعيدة للمجموعة التجريبية في القدرات البدنية والمهارية بأعمار تحت 20 سنة بكرة القدم قيد البحث

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
القوة الانفجارية للرجلين	متر	0,132	2.001	0.821	2.120	3.967	0.001	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	ثانية	0.321	18.001	0.765	20.000	4.641	0.003	معنوي
السيطرة والاحساس والتحكم بالكرة	ثانية	0.546	38,833	0.342	40.453	6.674	0.004	معنوي
الدرجة	ثانية	0.763	20.321	0.987	19.323	7.597	0.003	معنوي

* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05)

3-2 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية القدرات البدنية والمهارية بأعمار 12-
14 سنة بكرة القدم لدى المجموعة الضابطة ومناقشتها
الجدول (4)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة القدرات البدنية والمهارية بأعمار
تحت 20 سنة بكرة القدم قيد البحث

الاختبارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
القوة الانفجارية للرجلين	متر	0.498	1.951	0.446	2.002	3.812	0.002	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	ثانية	0.654	16.000	0.541	19.001	3.872	0.003	معنوي
السيطرة والاحساس والتحكم بالكرة	ثانية	0.342	35.654	0.563	38.461	5.832	0.001	معنوي
الدرجة	ثانية	0.675	21.124	0.897	20.231	6.432	0.008	معنوي

* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

3-3 عرض ومناقشة نتائج الاختبارات البعدية القدرات البدنية والمهارية بأعمار تحت
20 سنة بكرة القدم قيد البحث لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية
الجدول (5)

يبين نتائج الاختبارات البعدية في الاختبارات القدرات البدنية والمهارية بأعمار تحت 20 سنة
بكرة القدم قيد البحث لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة t المحسوبة	مستوى الخطأ	دلالة الفروق
		ع	س	ع	س			
القوة الانفجارية للرجلين	متر	0.898	2.201	0.376	2.100	7.596	0.001	معنوي
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	ثانية	0.654	24.002	0.564	22.001	6.243	0.000	معنوي
السيطرة والاحساس	ثانية	0.453	43.212	0.432	40.212	4.213	0.002	معنوي

والتحكم بالكرة							
الدرجة	0.006	0.761	0.532	19.671	0.632	17.367	معنوي

* معنوي عند مستوى الدلالة (0.05) إذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05).

3-4 مناقشة النتائج:

من خلال ما تبين من عرض نتائج اختبارات القدرات البدنية والمهارية كما هو في الجدول (5) ظهر هناك تأثير معنوي في متغيرات البحث بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث إن تطوير مستوى القدرات البدنية والمهارية تطلب توجيه التدريب بشكل أساسي نحو البرنامج المعد الذي أدى دوراً في تطوير هذه المتغيرات الفاعلة في زيادة الكفاءة البدنية من خلال تمارين المقننة بشكل علمي ولتطبيق مبادئ التكيف في التدريب الى ان العمل التدريبي وفقاً لمتطلبات الحمل السليم يؤدي الى حصول حالة التكيف ، و احد اهم قوانين الطبيعة في قدرة الكائن الحي على التكيف مع الظروف البيئية المختلفة ، وامكانية هذه القدرات البدنية على مواجهة متطلبات الحياة المختلفة (منصور جميل ، 2013 ، ص 169)، كما ان تدريبات القوة العضلية يجب أن تنصب على تقوية الترابط بالقوة بين عضلات الرجلين ، إذ أكد (ستين هوس 1991) و(ولكي دي 1998) بأن هناك حاجة لزيادة الشدة ومقدار الشغل المنجز لتنمية القوة العضلية مع التأكيد على أهمية حجم التدريبات المستخدمة والاهتمام بشدة هذه التدريبات ومقدار الانقباض العضلي (Stein ,H,Arther):

65 p 1991) ، ان تدريبات التنويع عبر متاهة قابليات الاداء البدني في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية بأعمار تحت 20 سنة بكرة القدم يعد أحد الوسائل التدريبية الجيدة والفعالة التي تؤدي إلى تحسين القوة العضلية بأشكالها المختلفة وتطويرها والتي يمكن جعلها الأساس الذي تبنى عليه القدرات البدنية و المهارية كافة وإحداث نوع من التكيف الجديد الذي ينعكس ايجابيا على المستوى البدني للفرد المتدرب و هذا ما اشار له (موران وماكلين 1997) الى ان تدريبات التنويع عبر متاهة قابليات الاداء البدني هو الطريق نحو استخدام الكثير من التمارين المتنوعة التي تؤثر بشكل كبير في النشاط الرياضي الأساسي لجعل الرياضي أكثر قوة التي تتطلب من ممارستها عناصر بدنية خاصة للوصول الى الأداء المهاري الأمثل (Meglynn H.G & Moran T.G.) (Cross 1997, p13) ، ان احتياج لاعب كرة القدم الى قوة معينة لمواجهة الظروف المتغيرة خلال المباراة او التدريب ، لان طبيعة اللعبة تتطلب منه الاحتكاك مع الخصم وضرب الكرة بقوة لأبعد مسافة ممكنة وعند اداء القفز في مهارة نطح الكرة بالراس(منذر هاشم الخطيب وعلي الخياط : 2000، ص 31) ، فضلا عن ان المقاومة التي يبذلها

اللاعب في تنفيذ واجباته المهارية والتكتيكية طيلة شوطي المباراة تحتم عليه ان يمتلك قوة عضلية تتناسب مع مجهوده البدني (ريسان خريبط : 1998، ص 42) ، ان مهارة السيطرة على الكرة من المهارات المستقلة ويمكن ان تتم في الملعب الا ان هناك صعوبات تحول دون حدوثها باستمرار خلال المباريات منها وجود الخصم فضلاً عن انها تحتاج الى وقت اكبر للتقدم للامام ، ويمكن بواسطتها معرفة قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة والتحكم بها والسيطرة عليها (محمد عبدة صالح الوحش ومفتي ابراهيم : 1994، ص30) ، وفي متغير مهارة الدرجة ان التحكم بالكرة وعلى السرعة في لمس الكرة بأقل مسافة يدحرج بها اللاعب الكرة مما كان له الأثر الكبير في تطوير مهارة الدرجة ومن ناحية أخرى إن تطور هذه المهارة جاء نتيجة التدريب على المهارات الأخرى وربطها باختبار الشواخص ، حيث انه يجب التركيز على استخدام اللاعبين للدرجة في الأوقات المناسبة بما يخدم خطط لعب الفريق الهجومية (جارلس هيزوز : 1990، ص 106) ، وترى الباحثة من خلال ما ذكره سابقا ان هذه المهارة تحتاج الى تركيز ذهني عالٍ وتدريب مستمر وتكرار عالٍ ووقت اطول ليتمكن اللاعب من الاحساس بالكرة لتحديد الاتجاه والمسافة، على المدرب التأكيد في استخدام اللاعب على كلتا القدمين أثناء عملية التدريب في مهارة الدرجة ، حيث أن برنامج التدريب (8) أسابيع تتم بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعية هي كافية لإحداث تأثير تدريبي ملموس في القدرات البدنية المختلفة والمهارية (Bob Knigth : 1995,p24) .

4- الخاتمة

اظهرت النتائج الى تفوق ملحوظ بين القياس القبلي والبعدي تدريبات التنويع عبر متاهة قابليات الاداء البدني في تطوير بعض القدرات البدنية بأعمار 12-14 سنة بكرة القدم لتطوير بعض القدرات البدنية للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، كما واطهرت النتائج الى تفوق ملحوظ بين القياس القبلي والبعدي تدريبات التنويع عبر متاهة قابليات الاداء البدني في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية بأعمار 12-14 سنة بكرة القدم للمجموعة التجريبية ولصالح القياس البعدي، ووفقا لهذه النتائج توصي الباحثة بالاهتمام تدريبات التنويع عبر متاهة قابليات الاداء البدني في تطوير بعض القدرات البدنية والمهارية بأعمار 12-14 سنة بكرة القدم

المصادر

- زكي محمد محمد حسن . التدريب المتقاطع اتجاه حديث في التدريب الرياضي، ط1، مصر، المكتبة المصرية ، لوران الإسكندرية ، 2004.
- محمد عبدة صالح الوحش ومفتي ابراهيم : اساسيات كرة القدم ، ط1، القاهرة ، دار عالم المعرفة ، 1994 .
- شامل كامل وكاظم الربيعي :المرتكزات الحديثة لكرة القدم ،(بغداد ،مؤسسة المختار للطباعة والتجليد، 1997.
- زكي محمد محمد حسن . التدريب المتقاطع اتجاه حديث فى التدريب الرياضى، ط1، مصر، المكتبة المصرية ، لوران الإسكندرية ، 2004.
- عمار شهاب ، تصميم وبناء بعض اختبارات المهارة الهجومية للاعبى خماسي كرة القدم ، رسالة ماجستر غير منشورة ، جامعة الموصل ، كلية التربية الرياضية .
- قاسم حسن حسين وبسطويسي احمد ، التدريب العضلي الايزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية ، جامعة بغداد ، مطبعة الوطن العربي ، (1979)
- محمد رضا ابراهيم . محمد رضا ابراهيم . التطبيق الميداني لنظريات وطرق التدريب الرياضي ، بغداد : دار الكتب والوثائق ، 2008 .
- عصام عبد الخالق . التدريب الرياضي- نظريات - تطبيقات . الاسكندرية ، دار المعارف ، 1999 .
- علي سلوم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، الطيف للطباعة ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي - جامعة القادسية ، 2004 .
- محمد عبده صالح الوحش ومفتي ابراهيم حماد ؛ اساسيات كرة القدم ، ط 1 ، القاهرة ، دار عالم المعرفة ، 1994.
- كاظم عباس عبود . تاثير اسلوب التدريب المتقاطع في تطوير بعض المؤشوات الفسيولوجية و القدرات البدنية و المهارات الاساسية للاعبى الشباب بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، جامعة بغداد ، 2016 .

- منصور جميل العنبيكي : التدريب الرياضي وفاق المستقبل ، ط 1 ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2013 .
- ريسان خريبط : النظريات العامة في التدريب من الطفولة الى المراهقة ، عمان ، دار الشروق للنشر ، 1998.
- منذر هاشم الخطيب وعلي الخياط ؛ قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم ، ط 1، عمان دار المناهج للنشر ، 2000.
- جارلس هيوز : كرة القدم - الخطط والمهارات .(ترجمة) موفق المولى :) الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990.
- *Stsrkoff , dh . Crossfit facilities , J Strengthcond , Res 28 (6) , 2013 -*
- *Meglynn H.G & Moran T.G. Cross Training for Sports, Human kinetics Books , San Francisco , 1997..*
- *Bob Knigth : Basketball, Master Press Publishing, 1995.-*
- *-Stein ,H,Arther H: Strength from Morturgo to Mull – A half Sentusy of Research .J.Assoc Physical and Mental Rehab.1991.*

يبين نموذج الوحدة التدريبية المستخدمة في البرنامج التدريبي

الأسبوع : الأول يوم الاحد

الراحة بين مجموعة واخرى	الحمل التدريبي			المفردات	الوحدة التدريبية	
	الراحة	الحجم				الشدة
		التكرار	الزمن			
60/ثا	30/ثا	3	60/ثا	%80	الاحد	
60/ثا	30/ثا	3	60/ثا			
60/ثا	30/ثا	3	60/ثا			
60/ثا	30/ثا	3	60/ثا			
60/ثا	30/ثا	3	60/ثا			
60/ثا	30/ثا	3	60/ثا			

السيطرة الانتباهية وعلاقتها باليقظة العقلية لحكام الدرجة الاولى بكرة اليد *Attentional control and its relationship to the mental alertness of the rulers of the first degree in handball*

م.د ليث خليل جاسم الجوراني

ll_netl@yahoo.com

Prof. Laith Khalil Jassim Al-Jourani

أ.م.د قحطان فاضل محمد العزاوي

qahtanfadel@gmail.com

Prof. Dr. Qahtan Fadel Muhammad Al-Azzawi

الكلمات المفتاحية: السيطرة الانتباهية، اليقظة العقلية، كرة يد

Keywords: attention control, mental alertness, handball

ملخص البحث

ان ارتباط علم الرياضة بعلم النفس لا يتوقف لحد معين بل امتدت وتداخلت مع العلوم الأخرى، ومن هذه العلوم هو علم النفس الرياضي الذي يختص بدراسة الحالة النفسية للرياضي وكيفية تحفيزه وتشجيعه لأداء افضل المستويات، وللسيطرة الانتباهية اهمية كبيرة للحكم من خلال اصدار قراراته الصائبة لاعتمادها بشكل كبير على الإدراك والنظام الإدراكي للحكم، وتتجلى اهمية البحث في دراسة العلاقة بين السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية لحكام الدرجة الاولى بكرة اليد، وتكمن مشكلة البحث في الإجابة على التساؤل الآتي : هل توجد علاقة ارتباط بين السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية لحكام الدرجة الاولى بكرة اليد، اما اهداف البحث هي التعرف على درجة السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية لحكام كرة اليد ، والتعرف على العلاقة بين السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية لحكام كرة اليد ، اما فرض البحث هناك علاقة ارتباط بين السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية لحكام كرة اليد، اما منهج البحث فاستخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب العلاقات الارتباطية، اما عينة البحث فبلغت (30) حكم درجة اولى بكرة اليد، وقد استعمل الباحثان مقياس السيطرة الانتباهية المعد من قبل (هجران قحطان 2022) واليقظة العقلية المعد من قبل (رغد حسن 2020)، وتم تطبيق المقياس على عينة البحث عن طريق الاستمارة الالكترونية (كوكل فروم) وبعد الحصول على النتائج تم معالجة النتائج احصائياً ، ومن اهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحثان أظهرت النتائج بأن هناك ارتباطاً عالياً بين السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية لعينة البحث، اما اهم التوصيات الاهتمام بالمتغيرات النفسية لحكام الالعاب الرياضية من خلال الدورات التطويرية التي يقيمها لجنة الحكام واجراء دراسات ارتباطية في متغيرات نفسية اخرى على حكم باقي الالعاب.

Research Summary

And that the association of sports science with psychology does not stop to a certain extent, but rather extended and overlapped with other sciences, and among these sciences is sports psychology, which is concerned with studying the psychological state of the athlete and how to motivate and encourage him to perform at the best levels. On perception and the perceptual system of judgment, and the importance of the research is reflected in the study of the relationship between attentional control and mental alertness of first-class referees in handball. The research problem lies in answering the following question: Is there a correlation between attentional control and mental alertness for first-class referees in handball, while the objectives of the research are to identify the degree of attentional control and mental alertness for handball referees, and to identify the relationship between attentional control and mental alertness for handball referees As for the research hypothesis, there is a correlation between attentional control and mental alertness for handball referees.

1- مقدمة :

ان علم الرياضة هو علم مستقل لارتباطه الكبير بالانسان فلا يمكن دراسته بعيدا عن العلوم الأخرى لارتباطه بجميع فروع العلوم الأخرى من اجل تحقيق اعلى فائدة من استخدام الجسد البشري، وان ارتباط علم الرياضة بعلم النفس لا يتوقف لحد معين بل امتدت وتداخلت مع العلوم الأخرى، ومن هذه العلوم هو علم النفس الرياضي الذي يختص بدراسة الحالة النفسية للرياضي وكيفية تحفيزه وتشجيعه لأداء افضل المستويات، وللسيطرة الانتباهية اهمية كبيرة للحكم من خلال اصدار قراراته الصائبة لاعتمادها بشكل كبير على الإدراك والنظام الإدراكي للحكم ، ويتميز النظام الإدراكي بانه لديه سعة محددة واصبح ضروريا تحديد حجم المثيرات التي يستلمها الرياضي عبر الحواس وان هذا النوع يحتاج من التنظيم والتقنين لتلك المثيرات وكيفية التعامل معه دون الاخلال بالتركيز والانتباه واتخاذ القرار، وتعتبر اليقظة العقلية من المتغيرات النفسية المهمة للحكم لكونها مرتبطة بشكل مباشر مع اتخاذ القرارات الصحيحة والصائبة .

وتتجلى اهمية البحث في دراسة العلاقة بين السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية لحكام الدرجة الاولى بكرة اليد .

تعد مهنة التحكيم عملاً صعباً يخضع للمسؤولية المهمة والكبيرة في إدارة المباريات واخراجها بشكل ناجح ومنها كرة اليد التي تتميز بإيقاع سريع ومناورات مستمرة بين الهجوم والدفاع طيلة المباراة ، وهنا يبين اهمية الحكم وما يتحمله من اعباء ممتثلة في المتابعة والملاحظة وتوزيع الواجبات واتخاذ المكان المناسب وزوايا الرؤيا المناسبة والتواجد في مكان الحدث دائما ، الامر الذي يتطلب ان يمتلك الحكم من المواصفات النفسية والعقلية (السيطرة الانتباهية ،اليقظة العقلية) ما يؤهله لأخذ هذا الدور الحساس في ادائه خلال المباريات، من هنا تكمن مشكلة البحث في

الإجابة على التساؤل الآتي : هل توجد علاقة ارتباط بين السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية لحكام الدرجة الاولى بكرة اليد.

اما اهداف البحث هي التعرف على درجة السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية لحكام كرة اليد ، والتعرف على العلاقة بين السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية لحكام كرة اليد ، اما فرض البحث هناك علاقة ارتباط بين السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية لحكام كرة اليد، اما مجالات البحث تمثل المجال البشري : حكام الدرجة الاولى بكرة اليد ، اما المجال الزمني: من 2022/8/10 ولغاية 2022/9/15 ، اما المجال المكاني : فقد استخدم الباحثان شبكة الأنترنت من خلال استمارة كوكل فروم .

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استعمل الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لملاءمته مشكلة البحث واهدافه "لان المنهج الوصفي من أفضل المناهج وأيسرها للوصول إلى تحقيق أهداف البحث، فالمسح يزود الباحث بمعلومات تمكنه من التحليل والتفسير واتخاذ القرارات، وتكشف له عن العلاقات بين المتغيرات المدروسة" (عدنان ويعقوب:2009:233).

2 - 2 مجتمع البحث وعينة:

"المجتمع هو المجموعة الكلية او المجموعة الكاملة من الناس أو الاحداث أو الاشياء" (فايز واخرون:86:2009) ، إذ تمثل مجتمع البحث الحالي بحكام كرة اليد للموسم الرياضي 2022-2023 والبالغ عددهم (50) حكم، اما العينة فهي "الجزء الذي يمثل مجتمع الاصل أو تعتبر النموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل محور عمله" (ظافر:84:2012)، وبلغت عينة البحث (30) حكم وبلغت نسبتها 60%، إذ تم استبعاد الحكام الدوليين والقاريين والعينة الاستطلاعية.

2-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث :

2-3-1 وسائل جمع المعلومات :

- ❖ المصادر العربية والأجنبية .
- ❖ المقابلة.
- ❖ الملاحظة.
- ❖ مقياس السيطرة الانتباهية.

2 - 3 - 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ❖ حاسوب (لاب توب) نوع HP منشأ كوري .

❖ حاسبة يدوية نوع (CASIO).

❖ الشبكة الدولية للإنترنت.

2-4 إجراءات البحث الرئيسية:

2-4-1 تحديد مقاييس البحث:

2-4-1-1 : مقياس السيطرة الانتباهية:

استعمل الباحثان مقياس السيطرة الانتباهية المعد من قبل (هجران قحطان اسماعيل) ملحق (2) والمطبق على نفس عينة البحث، اذا يتكون المقياس من (36) فقرة وبخمس بدائل للإجابة (دائما ، غالبا ، احيانا ، قليل، ابدأ) وبالدرجات (1،2،3،4،5) على التوالي اما السلبية تحسب درجاتها عكسيا، وبلغت اعلى درجة للمقياس (180) واقل درجة (36) اما الوسط الفرضي للمقياس فقد بلغ (108).

2-4-1-1 : مقياس اليقظة العقلية:

استعمل الباحثان مقياس اليقظة العقلية المعد من قبل (رعدة حسن ابراهيم العزاوي 2020) والمطبق على نفس عينة البحث ملحق (3)، اذا يتكون المقياس من عشرة فقرات موزعة على اربعة ابعاد هي (الانتباه، التركيز على الحاضر، الوعي، التقبل) وبخمس بدائل للإجابة (دائما ، غالبا ، احيانا ، قليل، ابدأ) وبالدرجات (1،2،3،4،5) على التوالي عدا الفقرة رقم (5) كانت سلبية تحسب درجاتها عكسيا، وقد بلغت اعلى درجة للمقياس (50) درجة واقل درجة (10) درجات اما الوسط الفرضي فبلغت درجته (30) درجة.

2-4-2 تطبيق المقياس:

بما أن مقياسي السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية تم استخدامه لنفس العينة وبمدة قصيرة من تطبيق المقياس لذا لم يتم إجراء الاسس العلمية للمقياس لكون المقياس مطبق على نفس مجتمع البحث، وقام الباحثان بالتواصل مع لجنة حكام كرة اليد من اجل اىصال استمارة مقياسي السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية لعينة البحث في يوم السبت 2022/9/3 ولغاية 2022/9/5.

2-5 الوسائل الإحصائية:

اعتماد الباحث في العمليات الاحصائية على الحقيبة الاحصائية spss

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

استعمل الباحثان الوسائل الاحصائية المناسبة لنتائج مقياسي السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية، ولغرض الوصول الى تحقيق اهداف البحث والتحقق من صحة فرضه تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها لمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الاحصائية على وفق المنظور العلمي الدقيق.

3-1 عرض وتحليل نتائج مستوى السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية لعينة البحث:

جدول (1)

يبين الوصف الاحصائي لعينة البحث في مقياسي السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري	معامل التواء
1	السيطرة الانتباهية	117.45	.4885	7890.	0.765
2	اليقظة العقلية	082.24	3.448	5430.	0.450-

يبين الجدول (1) الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والخطأ المعياري لعينة البحث ، اذا بلغ الوسط الحسابي للسيطرة الانتباهية (117.45) وانحراف معياري (5.488) وخطا معياري (0.789)، اما معامل التواء فبلغت (0.765) ، اما اليقظة العقلية فبلغ الوسط الحسابي (42.820) وانحراف معياري (3.448) وبلغ الخطأ المعياري (0.543)، اما معامل الالتواء فبلغت (-0.450) .

جدول (2)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسط الفرضي وقيمة ت المحتسبة والجدولية

لمقياسي السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية

المتغيرات	العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	T المحتسبة	T الجدولية	الدلالة
السيطرة الانتباهية	30	0117.45	4.488	108	10.812	1.699	معنوي
اليقظة العقلية	30	082.24	3.138	30	22.256		معنوي

اظهرت النتائج ان الوسط الحسابي لمقياس السيطرة الانتباهية لعينة البحث اكبر من الوسط الفرضي للمقياس وباستعمال معادلة الاختبار التائي لعينة واحدة لاختبار الدلالة بين الوسطين تبين أن قيمة التائية المحسوبة بلغت (10.812) وهي اكبر من من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.699) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (29)، مما يشير ان عينة البحث يمتلكون السيطرة الانتباهية، اما الوسط الحسابي لمقياس اليقظة العقلية لعينة البحث هو اكبر من الوسط الفرضي للمقياس وباستعمال معادلة الاختبار التائية لعينة واحدة لاختبار الدلالة بين الوسطين تبين أن قيمة التائية المحسوبة بلغت (22.256) وهي اكبر من من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.699) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (29)، مما يشير ان عينة البحث يمتلكون اليقظة العقلية.

2-3 عرض تحليل نتائج علاقة الارتباط بين السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية؟

جدول (3)

يبين معامل الارتباط والقيمة التائية المحسوبة والجدولية لمثيرات البحث

المتغيرات	حجم العينة	معامل الارتباط	T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة
السيطرة الانتباهية	30	0.87	9.339	1.699	معنوي
اليقظة العقلية					

مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 29

اظهرت النتائج أن معامل الارتباط بلغ (0.87) وباستعمل معادلة الاختبار التائي لمعنوية الارتباط تبين ان قيمة التائية المحسوبة بلغت (9.339) وهي اكبر من من القيمة التائية الجدولية البالغة (1.699) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (29).

3-3 مناقشة النتائج :

بالنظر إلى النتائج التي عرضت في الجدول (3) والمتضمن الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والأوساط الفرضية لمقاييس السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية تبين ان عينة البحث يمتلكون سيطرة انتباهية و يقظة عقلية عالية مما يعكس ذلك على اتخاذ قراراتهم بشكل ايجابي من حيث احتساب الاخطاء واصدار القرارات وتوثر ايضا على قيادة وإدارة المباريات حيث ان مهمة الحكم هي الإدارة الحكيمة في مجابهة الضغوط النفسية وكيفية التعامل معها والتي من خلالها توثر على أداء الحكام من الناحية المعرفية والنفسية والحركية والبدنية والفيولوجية، إذ يتطلب من الحكام قدرات عالية عديدة من اجل تكامل الأداء والارتقاء إلى المستويات العالية وأن اغلب الألعاب الرياضيه الحديثه تفرض أمورا كثيرة على الحكام، فجهودهم وأداؤهم هما المفتاحان الأساسان لنجاحهم في المباراة، "وبما ان الرياضة نشاط حركي وبدني فإن هذا النشاط يؤدي إلى استجابات انفعالية ومعرفية، سواء لدى من يقومون به(الرياضي نفسه) أو لدى المشاهدين ، وكذلك يعزو الباحثان ان طبيعة عمل الحكم تحتم عليه ان يكون متيقظا ومنتبها لكل ما يحدث من حوله وأن استمرارية هذا العمل قد زاد من درجة امتلاك هذه السمة لدى الحكام وهذا ما يؤيده (سيجال واخرون) بقولهم : " ان الممارسات العملية لليقظة العقلية وتركيز انتباه الشخص على كل ما يدخل لخبرته في الوقت نفسه يسمح للشخص بالتحقق من كل ما يدور من حوله دون الوقوع في الاحكام التلقائية " (Segal Z. V:145:2002) .

اما جدول (4) يبين لنا ان هناك علاقة ارتباط عالية بين السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية ويعزو الباحثان ذلك ان معايشة الحكم للخبرات التي تواجهه والتركيز عليها لحظة بلحظة كونه

المسؤول عن الحكم على تحركات اللاعبين في الملعب ومتابعتها يساعده في التعامل بدقة مع الظروف الطارئة التي تحدث اثناء اللعب في المباراة
كما تشير (اسماء نوري) الى ان :. اليقظة تعمل على زيادة الوعي والمرونة في الاستجابة والتخلي عن ردود الافعال المسبقة والتعامل بدقة مع الاحداث الطارئة مع التقليل من الوقوع في الازخاء (اسماء :206:2012).

من جهة اخرى فإن اليقظة العقلية تعزز من العملية التحكيمية إذ عندما يكون الحكم يقظاً ومنتبها ومحافظا على الانتباه بشكل عمدي لأطول فترة ممكنة و ملماً بكل ما يحدث من حوله ومعه مع محاولة التغلب على بعض التأثيرات الجانبية والخبرات التي قد تكون خارجية كتعامله مع الاخرين او داخلية كالأفكار والانفعالات فذلك يساعده في انتقاء الاستجابات المناسبة لمختلف الحالات التي تصادفه ، وهنا لا بد من الإشارة الى ان طول فترة الانتباه تكون متعبه ومجهده جدا على الحكم لذلك تكون موزعة بين حكمين ، وهذا ما يؤكد (Mace) : بأن اليقظة العقلية تعزز من شعور الفرد بالقدرة على ادارة البيئة المحيطة من خلال تعزيز الاستجابات الكيفية لمواجهة الضغوط(Mace:134:2008).

كذلك يتميز الحكم الذي يتمتع بالسيطرة الانتباهية واليقظة العقلية بالقدرة على ملاحظة الخطأ لحظة حدوثه وتمييز الطرف المخطئ وهل الخطأ قد حدث نتيجة سرعة الاحتكاك خلال اللعب او بسبب التعب او بسبب التأخر في اتخاذ المكان المناسب وهل من الضروري تأخير اللعب ام انه خطأ يمكن تجاوزه وبعد تحديد كل هذه التفاصيل مقارنة الخطأ مع فقرات قانون اللعبة وانتقاء المادة المناسبة للحالة والتوصل الى الحكم النهائي وهنا لا بد الإشارة الى ان هذه العملية من المفترض ان تحدث خلال اجزاء من الثانية.

4- الخاتمة:

توصل الباحثان في نهاية بحثه الحالي إلى الاستنتاجات الآتية :امتلاك عينة البحث سيطرة الانتباهية جيدة امتلاك عينة البحث اليقظة العقلية جيدة. أظهرت النتائج بأن هناك ارتباطاً عالياً بين السيطرة الانتباهية واليقظة العقلية لعينة البحث. ويوصي الباحثان الاهتمام بالمتغيرات النفسية لحكام الالعاب الرياضية من خلال الدورات التطويرية التي يقيمها لجنة الحكام. اجراء دراسات ارتباطية في متغيرات نفسية اخرى على حكام باقي الالعاب. اجراء دراسات في متغيرات بدنية لحكام كرة اليد.

المصادر

- اسماء نوري ؛ اثر ابعاد اليقظة الذهنية في الابداع التنظيمي ، دراسة ميدانية في عدد من كليات جامعة بغداد ، بحث منشور ، مجلة العلوم الاقتصادية والادارية ، جامعة بغداد ، المجلد (18)، العدد (68) ، 2012.
- رعدة حسن ابراهيم؛ اليقظة العقلية ومستوى اللياقة البدنية وعلاقتها بالحكمة والثقة الانفعالية لحكام الدرجة الاولى(السلة، اليد)، اطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة بغداد كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات.
- ثناء عبدالودود عبدالحافظ؛ السيطرة الانتباهية والذاكرة العاملة والسرعة الإدراكية، ط1: (عمّان، دار من المحيط إلى الخليج للنشر والتوزيع، 2016).
- ظافر هاشم الكاظمي ؛ التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والاطاريج التربوية والنفسية : (بغداد: دار الكتب والوثائق، 2012).
- عدنان حسين و يعقوب عبد الله أبو حلو ؛ الأسس المنهجية والاستخدامات الإحصائية في البحوث العلوم التربوية والإنسانية_، ط1 : (عمان ، إثراء للنشر والتوزيع ، 2009 م).
- فايز جمعة النجار واخرون ؛اساليب البحث العلمي منظور تطبيقي ، (عمان: دار الحامد للنشر والتوزيع ، 2009).
- هجران قحطان اسماعيل؛ بناء وتقنين مقياس السيطرة الانتباهية وعلاقته بالمعرفة القانونية لحكام بعض الالعاب الفرقيه ، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة ديالى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.
- *Hallen Singer ,Erwin ؛ Hand ball taktik conditio : sarbettguck verlag Stuttgart ,1972.*
- *Segal Z. V., Williams J. M. G., & Teasdale J. D. (2002): Mindfulness-based cognitive therapy for depression ، A new approach to preventing relapse. New York: Guilford. [Google Scholar].*
- *Mace .C , (2008) : Mindfulness and mental health : therapy , theory and science ,*

الملاحق

ملحق (1)

اسماء السادة الخبراء التي تم اجراء المقابلات الشخصية

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	ا. د	سهيل جاسم	تدريب حكم كرة يد	جامعة بابل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	ا.م.د	احمد مهدي صالح	تعلم حركي، كرة يد، حكم	وزارة التربية/ تربية ديالى
3	ا.م.د	خالد شاكر حسين	تعلم حركي، كرة يد، حكم دولي	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	م.د	عمر رشيد حسين	اختبارات وقياس، كرة يد	جامعة ديالى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (2)

مقياس السيطرة الانتباهية

ت	الفقرات	لا تتطبق علي اطلاقا	تتطبق علي بدرجة قليلة	تتطبق علي بدرجة متوسطة	تتطبق علي بدرجة كبيرة	تتطبق علي بدرجة كبيرة جدا
1	الاستغراق في مهمة اتخاذ القرار يتطلب مني وقتاً طويلاً.					
2	اواجه صعوبة في اتخاذ القرار عند حدوث اكثر من خطأ في آنٍ واحدٍ.					
3	اجد صعوبة في انتباهي من مكان لآخر وقت المباراة.					
4	عندما اكون داخل الملعب احاول حصر تفكيري وتركيزي حول المباراة فقط					
5	عند اتخاذ قرار في الدقائق الاخيرة من المباراة يشنت انتباهي بالاحداث المحيطة بي.					
6	استطيع التحدث مع زميلي الحكم عند ادارتي للمباراة وتبادل الاشارات فيما بيننا لاصدار الحالة التحكيمية التي تحدث بشكل نهائي.					
7	عندما يتطلب موقف ما في أثناء المباراة إلى تركيز عالٍ اواجه صعوبة بالتركيز عليه.					
8	استنقز عندما يحاول الجمهور القاء بعض الكلمات أو الاصوات المسيئة قصد انشغالي عن المباراة					
9	اواجه صعوبة في إدارة المباراة اذا كان بين الجمهور احد اقاربي أو زملائي بالعمل.					
10	لدي الخبرة الكافية لتقليل غضب اللاعبين.					

					عندما اكون مركزا على مهمة داخل الملعب اعزل جميع المثيرات من حولي.	11
					استطيع تحويل انتباهي لجميع الجهات داخل المباراة.	12
					يبقى تركيز انتباهي عال على الرغم من وجود ضوضاء من الجمهور.	13
					استطيع الانتقال إلى أداء مباراة جديدة فانه لا يؤثر في اعمالي الخارجية.	14
					يمكن مواجهة من يستقزني من اللاعبين والمدربين بهدوء لكي اتمكن من اتخاذ قرار.	15
					اسيطر على انفعالاتي في المواقف الصعبة بكل مرونة.	16
					استطيع ان اجد حلا لاكثر من مشكلة في وقت واحد.	17
					اتذكر متطلبات مهماتي في إدارة المباراة.	18
					افقد السيطرة على انفعالاتي اذا تدخل زميلي الحكم في واجباتي في أثناء المباراة.	19
					انفعل عندما اجد صعوبة في الانسجام مع زميلي الحكم.	20
					اشعر بالغضب عند اسناد مهمة تحكيم مباراة مهمة إلى حكام ادنى مني.	21
					عندما تاتي إلى ذهني الأفكار السلبية المشتتة يصعب علي تحويل انتباهي إليها.	22
					عندما يثيرني شيء ما افقد التركيز والانتباه على اشياء أخرى.	23
					اثير غضبا عندما لا اجد مستلزمات اقامة المباراة مكتملة.	24
					يصعب علي تنسيق انتباهي بين مشرف المباراة وزملائي في ادارتها.	25
					استطيع استبعاد اي مؤثرات خارجية تتعارض مع ادائي لإدارة المباراة.	26
					عندما اركز انتباهي بإدارة المباراة لا ابالي بما يجري من حولي.	27
					استجيب بسرعة فائقة طوال المباراة لجميع المواقف التي تحدث.	28
					اجمع أفكارتي حينما يشاركني زميلي في إدارة المباراة.	29
					عند معرفة اسباب انفعالاتي ربما اتمكن من السيطرة عليها.	30
					انتقي تصرفاتي عند ادارتي للمباريات لزيادة ثقة اللاعبين بي.	31
					يسهل علي تغير موقعي من مكان إلى اخر بالملعب في أثناء ادارتي للمباراة.	32
					يصعب علي تحويل انتباهي بين الاصغاء وتدوين الملاحظات عند إدارة المباراة.	33
					اقوم بترتيب واجباتي بحسب الخطة التي اعتدتها قبل يوم المباراة.	34
					لايؤثر التعب على تركيز انتباهي في المباراة حتى وان وصلت إلى الاشواط الإضافية.	35
					اراجع القرار الذي سأأخذه بسرعة فائقة في مخيلتي قبل اتخاذه.	36

ملحق (3)

مقياس اليقظة العقلية

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	احياناً	قليلاً	ابداً
1	من السهل عليّ التركيز على كافة تحركات اللاعبين في ارجاء الملعب					
2	استطيع تحمل ضغوط المباراة					
3	استطيع تقبل الامور التي لا استطيع تغييرها					
4	استطيع عادة وصف وتذكر تفاصيل الخطأ					
5	من السهل ان اتشتت عند سماع تعليقات الجمهور					
6	من السهل عليّ متابعة حركة اللاعبين حتى في حالات الاحتكاك القوية					
7	اصدر صافرة التحكيم دون التردد في اطلاقها					
8	انا قادر على تقبل الافكار والمشاعر التي امتلكها					
9	انا قادر على التركيز على اللحظة الحالية					
10	انا قادر على الانتباه على اللاعبين اثناء اللعب في الملعب					

تأثير تدريبات خاصة بأسلوبي البالستي والبلايومترك في بعض أوجه القوة العضلية وانجاز القفز العالي لدى الطلاب

The effect of special ballistic and plyometric exercises on some aspects of muscular strength and high jump achievement for students

م.م. هونهر محمد رحيم

Assist. Lecturer. Hunar. M. Rahim

أ.م.د. حسن هاشم عبدالله

Assist.Prof.Dr. Hasan.H.Abdullah

م. نهبرد محمد طالب

Lecturer. Nabard. M. Talib

ملخص البحث

هدف البحث الى إعداد تدريبات خاصة بأسلوبي البالستي والبلايومترك في بعض أوجه القوة العضلية وانجاز القفز العالي لدى الطلاب ، والتعرف على تأثير تدريبات خاصة بأسلوبي البالستي والبلايومترك في بعض أوجه القوة العضلية وانجاز القفز العالي لدى أفراد عينة البحث ، والتعرف على الفروق في تطوير في بعض أوجه القوة العضلية وانجاز القفز العالي لدى أفراد عينة البحث قيد الدراسة بين لاعبي المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي والاختبارين البعدي والبعدي .

وافترض البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي في بعض أوجه القوة العضلية وانجاز القفز العالي قيد الدراسة لدى أفراد عينة المجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعدي ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي في بعض أوجه القوة العضلية وانجاز القفز العالي قيد الدراسة لدى أفراد عينة المجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدي ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدي في بعض أوجه القوة العضلية وانجاز القفز العالي قيد الدراسة بين أفراد عينة المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

واستخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لملائمته وطبيعة البحث ، وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت طلاب المرحلة الرابعة في قسم التربية الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة حلبجة للعام الدراسي (2021 / 2022) والبالغ عددهم

(12) طالبا وتم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين تجريبية وضابطة وواقع (6) طلاب لكل مجموعة ، ومن الجدير بالذكر فان الباحثون استبعدوا الطلاب الذين اجريت عليهم التجارب الاستطلاعية ، واستخدم الباحثون مجموعة من اختبارات اوجه القوة العضلية وقياس انجاز القفز العالي وسائل لجمع البيانات ، وقد عولجت البيانات إحصائياً باستخدام برامج الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Statistical Package of Social Science or SPSS) .

وبعد تحليل النتائج ومناقشتها تم تحديد أهم الاستنتاجات المستخلصة من الدراسة وهي أن التمرينات التدريبية المقترحة بأسلوبى البالستي والباليومترى أثرت بصورة إيجابية في اوجه القوة العضلية وانجاز القفز العالي قيد الدراسة وهذا ما أظهرته نتائج البحث ، ان التمرينات التدريبية المقترحة من شأنها رفع مستوى الانجاز الرقمي لفعالية القفز العالي في مادة الساحة والميدان ، والتطور الملحوظ في ارتفاع بيانات متغيرات اوجه القوة العضلية قابلهما تطور في انجاز القفز العالي قيد الدراسة ، وهو مؤشر يؤكد تطور مستوى عينة البحث من حيث الانجاز استنادا على تطور اوجه القوة العضلية وهو الناتج الذي عكسه على مقدرة التمرينات التدريبية المقترحة على تحقيق الهدف المرجو منها ، وأن استخدام الاختبارات البدنية والمهارية يعدّ مؤشراً صحيحاً و دقيقاً لتقييم الجانب البدني والأداء المهاري والبرامج التدريبية التي تهدف إلى رفع مستوى الأداء .

الكلمات المفتاحية : تدريبات خاصة ، البالستي ، الباليومترى ، أوجه القوة العضلية ، انجاز القفز العالي .

Abstract

The aim of the research is to prepare special exercises in ballistic and plyometric methods in some aspects of muscular strength and high jump achievement for students , And to identify the effect of special exercises in ballistic and plyometric methods on some aspects of muscular strength and the achievement of high jump among the members of the research sample , And to identify the differences in the development of some aspects of muscle strength and the achievement of high jump among the members of the research sample under study between the students of the experimental and control groups in the pre and post tests and the post and post tests . The research assumed that there were statistically significant differences between the results of the tribal and remote tests in some aspects of muscular strength and the achievement of the high jump under study among the members of the control group, and in favor of the post tests. And the presence of statistically significant differences between the results of the tribal tests in some aspects of muscular strength and the achievement of high jump under study among the members of the experimental group sample and in favor of the post tests . And there were statistically significant differences between the results of the post-tests in some aspects of muscular strength and the achievement of the high jump under study between the sample members of the experimental and control groups and in favor of the experimental group .

The researchers used the experimental method for its suitability and the nature of the research , The research sample was chosen by the intentional method and represented the students of the fourth stage in the Department of Physical Education in the Collage of Physical Education and Sports Sciences at the University of Halabja for the academic year (2021 / 2022), and their number was (12) students. The research sample was divided into two experimental and control groups, with (6) players for each Collection , The researchers used a set of muscular strength tests and measurement of high jump achievement as means of data collection, and the data were treated statistically using the Statistical Package of Social Science or SPSS .

After analyzing and discussing the results, the most important conclusions drawn from the study were determined, which is that the proposed training exercises in ballistic and plyometric methods positively affected aspects of muscular strength and the achievement of high jump under study, The proposed training exercises would raise the level of achievement for the effectiveness of the high jump in the track and field , and this is what the research results showed , The remarkable development in the rise in the data of the variables of muscular strength aspects was offset by the development in the achievement of the high jump under study, which is an indicator that confirms the development of the level of the research sample in terms of achievement based on the development of muscular strength aspects, which is the result that reflected on the ability of the proposed training exercises to achieve the desired goal, and that The use of physical and skill tests is a valid and accurate indicator for evaluating the physical aspect, skill performance, and training programs that aim to raise the level of performance.

Keywords: special exercises, ballistic, plyometric, aspects of muscular strength, high jump achievement.

1 - المقدمة :

من الفعاليات المهمة في العاب الساحة والميدان التي تحتاج الى متطلبات بدنية عالية نتيجة شدة الاداء الحركي العالي فعالية القفز العالي وتتطلب هذه الفعالية بذل أقصى طاقة يمتلكها العداء لتحقيق أفضل انجاز ممكن وتعتمد على العلاقة الوثيقة بين القوة والسرعة بصورة اساسية والتي يجب التأكيد عليها خلال العملية التدريبية .

تعتبر التمرينات الخاصة ادوات تخصصية يعتمد عليها المدربون في سرعة تطوير وتنمية الانجازات لتحقيق الاهداف المرجوة والموضوعة للمناهج التدريبية وبذلك اصبحت محطة مهمة يقف عليها المختصين في مجال التدريب الرياضي ، اذ يذكر (علاوي ، 1979) بهذا الصدد بان " تلك التمرينات التي تهدف الى تنمية العضلات التي تقوم بالدور الرئيسي في نوع النشاط

الرياضي التخصصي ويدخل في ذلك مختلف التمرينات التي تتشابه في تكوينها الحركي مع الحركات التي يؤديها اللاعب اثناء المنافسات الرياضية " . (علاوي ، 1979 : 62)
ويعد الاسلوب البالستي أسلوب تدريبي يستخدم قوة الدفع الذاتي للجسم ضد مقاومة خفيفة لتطوير القدرة العضلية والتغلب على النقص الحاصل في سرعة الاداء . (العيساوي ، 2010)
ويذكر (عباس ، 2011) بهذا الخصوص بانه " أسلوب تدريبي يجمع بين عناصر التدريب البلايومترك وتدريب الاثقال وهو عبارة عن أداء حركات انفجارية بمقاومات خفيفة نسبيا ويتضمن قذف الثقل أو الاداة المستخدمة بأقصى سرعة ممكنة " .
(عباس ، 2011 ، 46)

وتعد التدريبات البالستية من التدريبات الحديثة لألعاب الرياضة المختلفة والغرض منها التغلب على نقص السرعة الناتجة من التدريب التقليدي ، ويسمى أيضاً تدريب المقاومة البالستية وهي تمرينات معينة تشمل تدريبات (رفع أثقال خفيفة الوزن نسبياً وبسرعات عالية ، جاكيت أثقال ، كيتر أثقال وغيرها) .

وإن التدريب البلايومترك من الوسائل المستخدمة بشكلٍ واسعٍ في المجال الرياضي ، إذ يؤكد (بسطويسي ، 1996) أن تدريبات البلايومترك المختلفة قد شاع استخدامها بوصفها تدريبات مهمة وأساسية لتنمية وتطوير عنصر القوة المميزة بالسرعة كأهم عنصر بدني لكثير من الفعاليات الرياضية ، وبذلك تعدّ تدريبات البلايومترك أحد الركائز المهمة والمؤثرة على تقدم مستوى الإنجاز . (بسطويسي ، 1996 ، 19)

وتعد اوجه القوة العضلية الركيزة الاساسية التي تعتمد عليها فعالية القفز العالي في العاب الساحة والميدان وهي من اهم المؤشرات التي يمكن بواسطتها قياس مستوى تأثير العملية التدريبية وتطورها وصولاً الى اعلى مستوى من الانجاز ، بحيث اصبحت من اهم الواجبات الرئيسة لعملية التدريب لهذه الفعالية .

لذلك فإن أهمية الدراسة تكمن في التعرف على تأثير تدريبات خاصة بأسلوب البالستي والبلايومترك في بعض أوجه القوة العضلية وانجاز القفز العالي لدى الطلاب ، وأهمية إدراك العلاقات فيما بين اوجه القوة العضلية والانجاز ، والتي من الممكن استثمارها في العملية التدريبية وتحسينها بالشكل الذي يسهم في رفع مستوى الاداء لدى الطلاب ، سيما وأن اعتماد تطوير وتحسين اوجه القوة العضلية لابد من أن يرافقه تحسين في مستوى اداء الفعالية ، وذلك من اجل الاستفادة من بيانات الدراسة من لدن العاملين في مجال التدريب والتدريس والوصول إلى المستويات المرموقة ، وارفاد هذا المجال بمجموعة من الحلول العلمية لتحقيق الانجاز الرياضي المتميز .

ومن خلال متابعة الباحثون للتمرينات المعدة للطلاب في درس الساحة والميدان وجدوا ان هناك عدم اهتمام في استخدام التدريب الحديث الذي من شأنه رفع مستوى الانجاز في فعالية القفز العالي وكذلك عدم الاهتمام في المزج بين الطرائق والاساليب التدريبية ضمن التمرينات التدريبية حيث ان الاداء البدني يعتمد على انتاج القوة الذي تنتجه العضلات العاملة في اداء الفعالية ، وان استخدام اسلوبي البالستي والبلايومترك معا يمكن ان يحدث تطوير في اوجه القوة العضلية للطلاب وبالتالي يأتي بالمرود على الإنجاز الرقمي من خلال تسليط شدد تدريبية على بعض العضلات الأساسية المساهمة في الاداء .

مما حدا بالباحثين التفكير في إجراء الدراسة الحالية والخوض في غمارها ومحاولة وضع الحلول من خلال الكشف عن تأثير التمرينات التدريبية بأسلوبي البالستي والبلايومترك قيد الدراسة وأثرها في تطوير بعض اوجه القوة العضلية ، وبالتالي تحقيق المستوى الأمثل للإنجاز في فعالية القفز العالي لدى الطلاب .

وهدف البحث الى إعداد تدريبات خاصة بأسلوبي البالستي والبلايومترك في بعض أوجه القوة العضلية وانجاز القفز العالي لدى الطلاب ، والتعرف على تأثير تدريبات خاصة بأسلوبي البالستي والبلايومترك في بعض أوجه القوة العضلية وانجاز القفز العالي لدى أفراد عينة البحث ، والتعرف على الفروق في تطوير في بعض أوجه القوة العضلية وانجاز القفز العالي لدى أفراد عينة البحث قيد الدراسة بين طلاب المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارين القبلي والبعدي والاختبارين البعدي والبعدي .

وافترض البحث وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي في بعض أوجه القوة العضلية وانجاز القفز العالي قيد الدراسة لدى أفراد عينة المجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعدي ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلي في بعض أوجه القوة العضلية وانجاز القفز العالي قيد الدراسة لدى أفراد عينة المجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدي ، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدي في بعض أوجه القوة العضلية وانجاز القفز العالي قيد الدراسة بين أفراد عينة المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

اما مجالات البحث فاشتملت على المجال البشري بطلاب المرحلة الرابعة في قسم التربية الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة حلبجة للعام الدراسي (2021 / 2022) ، والمجال المكاني الملعب الدولي التابع لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة م جامعة حلبجة ، والمجال الزمني الفترة من (14 / 10 / 2021) ولغاية (28 / 11 / 2021) .

2 : إجراءات البحث :

2 - 1 : منهج البحث :

استخدم الباحثون المنهج التجريبي وذلك لملائمته وطبيعة البحث .

2 - 2 : مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بطلاب المرحلة الرابعة في قسم التربية الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة حلبجة للعام الدراسي (2021 / 2022) والبالغ عددهم (12) طالبا وتم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين تجريبية وضابطة ويواقع (6) طلاب لكل مجموعة ، ومن الجدير بالذكر فان الباحثون استبعدوا الطلاب الذين اجريت عليهم التجارب الاستطلاعية ، والجدول رقم (1) يبين عدد عينة البحث والمشاركين في التجربة الاستطلاعية فضلاً عن نسبهم المئوية .

جدول (1) يبين مجتمع البحث وعينته ونسبهم المئوية.

معلومات مجتمع وعينة البحث	العدد	النسبة المئوية %
عينة البحث	16	100 %
المجموعة التجريبية	6	37.5 %
المجموعة الضابطة	6	37.5 %
عينة التجربة الاستطلاعية	4	25 %

2 - 3 : التجانس والتكافؤ بين مجموعتي البحث :

2 - 3 - 1 : التجانس في متغيرات الكتلة والطول والعمر :

تم إجراء التجانس بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات (الكتلة ، والطول ، والعمر) والجدول رقم (2) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الاختلاف للمتغيرات المعتمدة في التجانس .

الجدول (2) يبين المعالم الإحصائية وقيمة معامل الاختلاف للمتغيرات المعتمدة في التجانس

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الاختلاف
الكتلة	(كغم)	76.40	1.20	1.57
الطول	(سم)	177.60	0.87	0.48
العمر	(سنة)	20.00	0.42	2.10

ومن الجدول (2) يتضح إن قيم معامل الاختلاف لمتغيرات (الكتلة والطول والعمر) لأفراد عينة البحث كانت محصورة بين (0.48 - 2.10) وهذا يدل على أن العينة متجانسة في هذه

المتغيرات ، اذ يشير كل من (التكريتي والعبودي ، 1999) إلى أن " كلما قرب معامل الاختلاف من (1 %) يعد تجانسا عاليا واذا زاد عن (30 %) يعني إن العينة غير متجانسة " .
(التكريتي والعبودي ، 1999 ، 161)

2 - 3 - 2 : التكافؤ في بعض متغيرات اوجه القوة العضلية وانجاز القفز العالي :

تم إجراء التكافؤ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في متغيرات اوجه القوة العضلية وانجاز القفز العالي والجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ .

الجدول (3) يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة ودلالة الفروق للمتغيرات المعتمدة في التكافؤ

المتغيرات المعتمدة بالتكافؤ	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الاحتمالية	الدلالة
	س	ع ±	س	ع ±			
القوة القصوى	86	1.34	88	0.39	1.212	0.187	غير معنوي
القوة الانفجارية	1.90	4.82	1.94	3.47	0.347	0.950	غير معنوي
القوة المميزة بالسرعة	45.90	0.44	46.20	0.85	1.425	0.112	غير معنوي
انجاز القفز العالي	1.20	0.08	1.16	0.06	0.725	0.485	غير معنوي

*معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$

ومن الجدول (3) يتضح ان الفروق كانت غير معنوية بين أفراد مجموعتي البحث في المتغيرات المبحوثة إذ بلغت قيم (ت) المحسوبة على التوالي (1.204 ، 1.425 ، 0.347 ، 1.212) وعند مستويات احتمالية على التوالي (0.187 ، 0.950 ، 0.112 ، 0.214) وهذه القيم هي اكبر من (0.05) وهذا يدل على التكافؤ بين مجموعتي البحث .

2 - 4 : وسائل جمع المعلومات :

استخدم الباحثون وسائل عدة لجمع المعلومات المطلوبة في بحثهما :

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- استمارات الاستبيان .
- إجراء المقابلات .
- بطاقات تسجيل الاختبارات .
- استمارات تسجيل .

2 - 5 : الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث :

- جهاز الراستيمير لقياس الطول والكتلة .
- ساعات توقيت يدوية (SONY) ياباني الصنع عدد (2) .
- بساط قفز عدد (1) .

- عارضة قفز عدد (1) .
- صافرة نوع (fox) .
- شواخص .
- بار حديدي .
- اقراض حديدية باوزان مختلفة .
- جاكيت ائقال .
- كيترات مثقلة .
- صناديق خشبية بارتفاعات مختلفة .
- موانع قانونية عدد (8) .
- موانع بلاستيكية عدد (12) .

2 - 6 : توصيف الاختبارات والمقاييس المستخدمة :

2 - 6 - 1 : توصيف القياسات الجسمية :

2 - 6 - 1 - 1 : قياس كتلة الجسم :

لقياس الكتلة يقف الطالب على الميزان وهو مرتد السروال فقط ، وتم قياس وزن الجسم لأقرب (50 غرام) .

2 - 6 - 1 - 2 : قياس طول الجسم :

تم استخدام جدار مدرج لقياس طول الجسم ، وعند القياس يقف الطالب حافي القدمين وظهره ملاصق للجدار على أن تمس الجدار مؤخرتا القدمين والوركين ولوحا الكتفين ، والنظر متجه للأمام ويقاس طول الجسم من الأرض ولأعلى نقطة في الجمجمة .

2 - 6 - 2 : توصيف الاختبارات المستخدمة بالبحث :

استخدم الباحثون عددا من الاختبارات وذلك لتطبيق اجراءات البحث واشتملت على :

1 (اختبار القرفصاء الخلفي (Back squat)) : (46 , 2003 , Delavier)

هدف الاختبار: قياس القوة القصوى لعضلات الرجلين .

الادوات المستخدمة : البار ، اقراض حديدية مختلفة الاوزان ، حمالات .

الوضع الابتدائي : يتخذ الطالب وضع الوقوف حيث يقوم بوضع البار الحديدي على الكتفين خلف الرقبة بحيث يحافظ على اتزان البار .

وصف الاختبار: عندما يعطي المختبر اشارة البدء يقوم الطالب بثني الركبتين والنزول بشكل بطيء مع انثناء كامل للركبتين ، ثم يقوم بعد ذلك لاتخاذ وضع الوقوف عن طريق مد الرجلين والدفع للأعلى مع ملاحظة عدم مرجحة الجذع او ميله للأمام او الخلف .

الشروط : يجب ان يكون ثني الركبتين كاملا لكي يتم قبول المحاولة .

التسجيل : يتم تسجيل قيم القوة القصوى من خلال كتلة الثقل (اقصى كتلة يستطيع اللاعب رفعها ولمرة واحدة) .

2) اختبار الوثب الطويل من الثبات : لقياس صفة القوة الانفجارية للرجلين .
(البيك واخران ، 2009 : 100 - 101)

- **الهدف من الاختبار :** قياس صفة القوة الانفجارية لعضلات الرجلين .
- **الأدوات المستخدمة :**
- أرض مستوية لا تعرض المختبر للانزلاق .
- شريط قياس .
- يرسم على الأرض خط البداية .
- **طريقة الأداء :** يقف المختبر خلف خط البداية والقدمان متباعدتان قليلاً والذراعان عالياً ، تمرجح الذراعان أماماً أسفل خلف مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة ، ومن هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على إمتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة في محاولة الوثب أماماً ولأبعد مسافة ممكنة .
- **التقويم :**

(1) تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى آخر أثر تركه المختبر القريب من خط البداية .

(2) بحالة إختلال توازن المختبر ولمس الأرض بجزء آخر من جسمه تعد المحاولة غير صحيحة ويجب إعادتها .

(3) يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الإرتقاء .

(4) للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما .

3) اختبار الحجل على قدم واحدة لمدة (10) ثوان : لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين .
(عبد الجبار وبسطويسي ، 1984 : 292 - 293)

- **الهدف من الاختبار :** قياس صفة القوة المميزة بالسرعة .
- **الأدوات :**
- ساعة إيقاف .
- شريط قياس .
- أرض منبسطة .
- **وصف الأداء :** يقف المختبر خلف خط البداية ، وعند سماع إشارة البدء يقوم بالحجل على قدم واحدة بشكل متكرر وسريع لأطول مسافة خلال مدة (10) ثوان .

التسجيل : يتم احتساب المسافة المقطوعة من خط البداية ولحين انتهاء الـ (10) ثوان ويمنح كل مختبر (3) محاولات تحتسب أفضلها .

4) اختبار انجاز القفز العالي في الساحة والميدان :

- **الهدف من الاختبار :** قياس انجاز القفز العالي في الساحة والميدان .
- **وصف الأداء :** يؤدي كل فرد من أفراد العينة اختبار القفز العالي من ركضة تقريبية وتطبق على كل فرد الشروط الخاصة بالقانون الدولي للعبة الساحة والميدان .
- **التسجيل :** يتم اختيار الافضل ضمن ثلاث محاولات لكل طالب من افراد العينة حسب افضل انجاز ونسجل الانجاز لأقرب سنتمتر .

2 - 7 : خطوات الإجراءات الميدانية :

2 - 7 - 1 : تصميم التمرينات التدريبية المقترحة :

تم تصميم التمرينات التدريبية المقترحة (الملحق 1) وذلك بما ينسجم وأهداف البحث ، وتم عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال علم التدريب الرياضي والساحة والميدان لبيان رأيهم عن صلاحية التمرينات المعروضة ، وتم الأخذ بملاحظات السادة الخبراء الى أن استقرت التمرينات التدريبية كما هي مذكورة في البحث ، ولا بد من الإشارة إلى أن الباحثون اختاروا التمارين التدريبية عن طريق تحليل محتوى المصادر العلمية بما يتناسب مع متطلبات تحقيق أهداف البحث .

2 - 7 - 2 : التجارب الاستطلاعية :

من أجل الوقوف على الجوانب السلبية ومعالجتها قبل بدء التجربة الرئيسية أجرى الباحثون عدداً من التجارب الاستطلاعية وذلك في تمام الساعة العاشرة صباحاً من يومي الاحد والاثنين بتاريخ (14 - 15 / 10 / 2021) في الملعب الدولي التابع لجامعة حلبجة ، وكان لكل تجربة هدف يختلف عن أهداف التجارب الأخرى وكما يأتي :

2 - 7 - 2 - 1 : التجربة الاستطلاعية الأولى (للاختبارات المبحوثة) :

- اجريت هذه التجربة في تمام الساعة العاشرة صباحاً من يوم الاحد بتاريخ (10 / 10 / 2021) على (4) طلاب من مجتمع البحث وكان الغرض من التجربة ما يأتي :
- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ومدى إتقانه في تنفيذ الاختبارات .
 - التأكد من مدى صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في كافة الاختبارات .
 - التأكد من مدى ملاءمة الاختبارات لمستوى عينة البحث .
 - التعرف على كافة المعوقات والصعوبات الممكن ظهورها في الاختبارات .
 - التعرف على أخطاء القياس والقيام بإستدراكها .

- معرفة الفترة الزمنية اللازمة لأداء كل اختبار من الاختبارات المبحوثة .
- 2 - 7 - 2 : التجربة الاستطلاعية الثانية (للتمارين المعتمدة في البحث) :
اجريت هذه التجربة تمام الساعة العاشرة صباحاً من يوم الاثنين بتاريخ (11 / 10 / 2021)
على طلاب عينة البحث أيضاً وبمساعدة فريق العمل المساعد وكان الغرض من التجربة ما يأتي :
 - التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد ومدى إتقانه لتحديد نسبة العمل الى الراحة للتمارين .
 - التأكد من مدى ملاءمة نسب العمل الى الراحة بين التكرارات المقترحة مع قدرات العينة وهل توجد أية صعوبات أثناء أداء وتكرار التمارين ، فضلاً عن التعرف على مدد الراحة المناسبة بين الجامع .
 - تحديد الواجبات المناطة بكل فرد من فريق العمل المساعد .
 - تحديد الوقت الذي يستغرقه كل تمرين ، والتعرف على الأخطاء والصعوبات التي قد تواجه تنفيذ التمارين .
- 2 - 7 - 3 : الاختبارات والقياسات القبليّة :
تم إجراء الاختبارات القبليّة تمام الساعة العاشرة صباحاً من يوم الاربعاء بتاريخ (13 / 10 / 2021) حيث تم إجراء (اختبار القرفصاء الخفي لقياس القوة القصوى لعضلات الرجلين ، اختبار الوثب الطويل من الثبات لقياس صفة القوة الانفجارية للرجلين ، واختبار الحجل على قدم واحدة لمدة (10) ثوان لقياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين ، واختبار انجاز القفز العالي في الساحة والميدان) على افراد عينة البحث .
- 2 - 7 - 4 : تنفيذ التمرينات التدريبية :
بعد الإنتهاء من تطبيق الاختبارات القبليّة ، قام الباحثون بتنفيذ إجراءات التمرينات التدريبية المقترحة وذلك من أجل تحقيق الهدف الاساس من الدراسة وتطوير بعض اوجه القوة العضلية وانجاز القفز العالي لدى أفراد عينة البحث ، وبعد تقسيم عينة البحث على مجموعتين تجريبية وضابطة ، تم تنفيذ التمرينات التدريبية من تاريخ (17 / 10 / 2021) ولغاية (25 / 11 / 2021) ، وقد راعى الباحثون عدداً من النقاط عند تنفيذ المنهج التدريبي وهي كما يأتي :
 - تم تطبيق التمرينات التدريبية الخاصة بالبحث لأغراض البحث العلمي .
 - تم استخدام اسلوبي التدريب البالستي والباليومترك في التمرينات التدريبية المقترحة .
 - تمت مراعاة البدء بالوحدة التدريبية بالإحماء العام ثم الإحماء الخاص ، وذلك من أجل تهيئة المجموعات العضلية العاملة لأداء التمرينات التدريبية .

- تم اختيار التمرينات المستخدمة في الوحدات التدريبية من خلال المصادر والدراسات التي استخدمت هذا النوع من التمارين ، فضلاً عن إجراء بعض التغييرات عليها من قبل الباحثون بما يخدم البحث .
- تم تنفيذ التمرينات التدريبية في القسم الرئيس من الوحدة التدريبية .
- تم تنفيذ المنهج التدريبي خلال (6) دورات صغرى (أسبوعية) وبواقع دورة متوسطة واحدة ، وإن تموج حركة الحمل في الدورة المتوسطة كان بمعدل (2 : 1) .
- الدورة المتوسطة تكونت من ثلاثة دورات صغرى حيث تكونت من (3) وحدات تدريبية (أي تنفيذ 18 وحدة تدريبية) وتم إجراء الوحدات التدريبية في أيام (الأحد والثلاثاء والخميس) .
- إن التحكم بحركة الحمل عن طريق التغيير بالشدة وتثبيت الحجم فقط .
- تم تحديد زمن أداء التمرينات التدريبية من خلال التجارب الاستطلاعية ، فضلاً عن الاستفادة من المصادر والدراسات التي استخدمت هذا النوع من التمارين .
- تم تحديد مدد الراحة بين التكرارات والتمارين بالاعتماد على ما أشارت إليه الأطر النظرية وتم تحديدها بمدد العمل نفسها بين تكرار وآخر و (4) دقائق بين التمرينات ، فضلاً عن إجراء التجارب الإستطلاعية للتأكد من مدى ملاءمتها للاعبين عينة البحث .
- تم استخدام الراحة الإيجابية بين تكرار وآخر .
- تم تحديد التكرارات للتمارين المستخدمة بالاعتماد على التجارب الاستطلاعية .
- انتهاء الوحدة التدريبية بتمارين الاسترخاء وتهدئة عضلات الجسم .
- إن المجموعة الضابطة تناولت التمرينات الاعتيادية في الوحدات التدريبية المتفق عليها مع فريق العمل المساعد .

2 - 7 - 5 : الاختبارات والقياسات البعدية :

بعد الانتهاء من تنفيذ التمرينات التدريبية ، تم إجراء الاختبارات البعدية لمعرفة المستوى الذي وصل إليه لاعبو العينة ، حيث قام الباحثون بإجراء الاختبارات على لاعبي عينة البحث في يوم الأحد بتاريخ (28 / 11 / 2021) وبنفس طريقة وتسلسل تنفيذ الاختبارات والقياسات القبلية ، وتم الإجراء تحت الظروف والوقت والمتطلبات نفسها لجميع لاعبي العينة ، وتم تسجيل النتائج في استمارات خاصة معدة مسبقاً طبقاً للشروط والمواصفات المحددة لكل اختبار .

2 - 8 : المعالجات الإحصائية :

استخدم الباحثون الأساليب الإحصائية من خلال استخدام الحقيبة الإحصائية للوسائل العلمية (SPSS) :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .

- معامل الاختلاف .
- معامل الارتباط البسيط .
- اختبار (ت) للعينات المستقلة .
- اختبار (ت) للعينات المرتبطة .
- النسبة المئوية .

3 : عرض النتائج ومناقشتها :

بعد جمع البيانات الخاصة بالمتغيرات البحثية من حيث متغيرات اوجه القوة العضلية وانجاز القفز العالي ، كان لا بد للباحثين من عرضها كي يقوموا بإصدار القرارات الخاصة والمتعلقة بهذه المتغيرات ، من أجل تسهيل مهمة تصنيف البيانات بما يتناسب مع أهداف وفروض البحث وفيما يأتي وصف لهذه البيانات ومناقشتها :

3 - 1 : عرض وتحليل نتائج بيانات متغيرات اوجه القوة العضلية وانجاز القفز العالي للاختبارين القبلي والبعدي :

الجدول (4) يبين عرض وتحليل نتائج بيانات متغيرات اوجه القوة العضلية وانجاز القفز (قيد الدراسة) لعينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية (للاختبارين القبلي والبعدي) :

بيانات المتغيرات البدنية							
الدلالة	مستوى الإحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة الضابطة
			ع ±	س	ع ±	س	
غير معنوي	0.154	0.450	1.46	88	1.34	86	القوة القصوى
غير معنوي	0.212	0.950	3.41	1.92	4.82	1.90	القوة الانفجارية
غير معنوي	0.148	0.725	0.12	45.95	0.44	45.90	القوة المميزة بالسرعة
غير معنوي	0.840	0.142	0.06	1.22	0.08	1.20	انجاز القفز العالي
الدلالة	مستوى الإحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المجموعة التجريبية
			ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	0.001	1.135	0.44	100	0.39	88	القوة القصوى
معنوي	0.012	2.140	2.12	2.10	3.47	1.94	القوة الانفجارية
معنوي	0.005	0.147	0.58	52.12	0.85	46.20	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	0.001	0.132	0.08	1.35	0.06	1.16	انجاز القفز العالي

*معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$

3 - 2 : مناقشة النتائج :

يتبين من الجدول رقم (4) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبارات اوجه القوة العضلية وانجاز القفز العالي للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي ، ويعزو الباحثون

عدم وجود الفروق الى أن فريق العمل كانوا غير موفقين في إعطاء التمرينات اللازمة لتطوير بعض متغيرات اوجه القوة العضلية وانجاز القفز العالي أثناء أداء الوحدات التدريبية في التدريبي التقليدي .

ويتبين من الجدول رقم (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار القوة القصوى للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ، ويعزو الباحثون التطور الحاصل في متغير القوة القصوى أتى من خلال تطبيق التمرينات التي استخدمت فيها الأوزان المضافة حيث كانت موجة الى مجموعات عضلية معينة وبالتالي ادت الى احداث تغيرات على المستوى العصبي العضلي وهذا يتفق مع ما ذكره (الفضلي ، 1986) نقلا عن (قاسم حسن حسين) بأن " التركيز على التدريبات التي يتم فيها استخدام نفس المجموعات العضلة المشتركة في النشاط الرياضي كما تشارك الوحدات الحركية في الانقباض العضلي تبعا لمقدار المقاومات التي تواجهها العضلة ففي حالة قلة المقاومة تعمل وحدات حركية اقل ذات عدد ألياف عضلية اقل وفي حالة زيادة المقاومة تزداد مشاركة الوحدات الحركية وبالتالي الألياف العضلية في إنتاج القوة اللازمة لمواجهة المقاومة او التغلب عليها وبذلك تتم مشاركة الألياف العضلية تبعا لشدة الحمل". (الفضلي ، 1986 : 189)

ويتبين من الجدول رقم (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار القوة الانفجارية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ، ويعزو الباحثون التطور الحاصل في متغير القوة الانفجارية إلى إن الاسلوب البالستي والبلايومترك الذي اعتمده الباحثون في تطبيق التمرينات أدى إلى تطوير أداء عينة البحث في الاختبارات المعتمدة من قبله إذ ان خصوصية التمارين البالستية المختارة في التمرينات التدريبية من تنوع من حيث الشدة المستخدمة وكان لها تأثيرات فعالة على الجهاز العصبي ، فالتمارين البالستية تساعد في سرعة ردود افعال العضلات والوصول بها الى الحالة التدريبية الجيدة ، مما عكس هذا التطور الايجابي في نتائج الاختبار الذي يقيس القوة الانفجارية لأفراد عينة البحث ، ويؤكد (علي ، 1995) بهذا الخصوص " أن زيادة القابلية في الوثب بصورة عامة لا تعتمد على القوة القصوى برفع الاثقال وانما بتدريبات القفز بوزن الجسم". (علي ، 1995 ، 338)

ويتبين من الجدول رقم (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبار القوة المميزة بالسرعة للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ، ويعزو الباحثون التطور الحاصل في متغير القوة المميزة بالسرعة إلى إن فاعلية التمرينات التدريبية لتطوير القوة المميزة بالسرعة ، حيث ان " القوة المميزة بالسرعة تعتبر عنصر هام واساسي في ممارسة النشاط البدني ويمكن تطويرها من خلال التغلب على المقاومات التي تحتاج لدرجة عالية من الانقباضات العضلية السريعة " . (القطان ، 1995 ، 137)

اذ اعتمد الباحثون على الخصائص والاسس العلمية المتعلقة بهذه الصفة من حيث سرعة الاداء وسرعة الانقباضات العضلية واستخدام التكرارات والشدد المناسبة ، اذ يؤكد (حسين ، 1998) بهذا الخصوص " ان هدف تدريب القوة المميزة بالسرعة يكون في زيادة سرعة الانقباض العضلي تبعاً لنوع الحركات والمجاميع العضلية، وتحريك المقاومة بأسرع ما يمكن " . (حسين ، 1998 : 179) ويذكر (مجيد ، 1997) " من متطلبات التدريب لتنمية القوة المميزة بالسرعة ان تكون قوة وسرعة الانقباض العضلي عاليتين " . (مجيد ، 1997 : 493) ، وايضا يؤكد كلا من (علاوي ورضوان ، 2001) نقلاً عن (بارو) " بان الربط بين القوة العضلية والسرعة الحركية في العضلات تعتبر من متطلبات الاداء الرياضي في المستويات العالية ، واحداث الحركة السريعة من اجل تحقيق الاداء الفائق " . (علاوي ورضوان ، 2001 : 64) ويتبين من الجدول رقم (4) وجود فروق ذات دلالة معنوية في انجاز القفز العالي للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ، ويعزو الباحثون التطور الحاصل في انجاز القفز العالي إلى إن فاعلية التمرينات التدريبية التي ادت إلى ارتفاع مستوى اللياقة البدنية والتي أدت إلى تحسن اوجه القوة العضلية المرتبطة بألية اداء القفز العالي ، والذي كان له التأثير الإيجابي في تنمية الانجاز ، وذلك لأن اللياقة البدنية تعد الحجر الأساس الذي يتم من خلالها أداء مختلف فعاليات الساحة والميدان نظراً لما تتضمنه هذه الفعاليات من صفات بدنية متنوعة يحتاجها اللاعبون في أدائهم لهذه الفعالية أو تلك ، وكذلك إلى خصوصية التمرينات المنفذة والتي تناوله افراد عينة البحث أي ان هناك خصوصية في التدريب المنفذ ، وهذا يتفق مع ما اشار اليه (الفضلي ، 2003) نقلاً عن (Brain) عندما ذكر بان " القاعدة الذهبية لأي منهاج هي الخصوصية وتعني الحركات التي يؤديها اللاعب اثناء التدريب لابد من ان تكون مشابه للحركات التي سيواجهها اثناء المنافسة" . (الفضلي ، 2003 : 175)

3 - 3 : عرض وتحليل نتائج بيانات متغيرات اوجه القوة العضلية وانجاز القفز العالي للاختبارين البعدي والقبلي :

الجدول (5) يبين عرض وتحليل نتائج بيانات متغيرات اوجه القوة العضلية وانجاز القفز (قيد الدراسة) لعينة البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية (للاختبارين البعدي والقبلي) :

الدلالة	مستوى الإحتمالية	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		بيانات المتغيرات البدنية
			الاختبار البعدي		الاختبار البعدي		
			ع ±	س	ع ±	س	
معنوي	0.000	0.165	0.44	100	1.46	88	القوة القصوى
معنوي	0.001	0.222	2.12	2.10	3.41	1.92	القوة الانفجارية
معنوي	0.002	0.112	0.58	52.12	0.12	45.95	القوة المميزة بالسرعة
معنوي	0.000	0.080	0.08	1.35	0.06	1.22	انجاز القفز العالي

*معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$

3 - 4 : مناقشة النتائج :

ويتبين من الجدول رقم (5) وجود فروق ذات دلالة معنوية في اختبارات اوجه القوة العضلية وانجاز القفز العالي بين الاختبارين البعدي والبعدي ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحثون وجود الفروق الى تطور اوجه القوة العضلية وانجاز القفز العالي إلى أن التمرينات المعدة كانت مصممة بشكل جيد على وفق الأسس العلمية وتم تنفيذها بالأسلوب الأمثل ما ساعد على سرعة التكيف من قبل أفراد العينة والذي أدى إلى تطور الجانب البدني ، حيث " ان استخدام التدريب التخصصي على دقة خصوصية التدريب يؤدي الى الارتقاء بالقدرات البدنية الخاصة و من ثم تتعلق بالجوانب الاساسية و بدقة الاداء و التدريب المنظم و التمرينات المتكررة و من خلال وضع الحمل التدريب من حيث الشدة و الحجم و الراحة المناسبة التي يؤديها اللاعبون خلال التدريب تؤدي الى زيادة القدرة العضلية الخاصة التي تستخدم فيها مقاومات كبيرة و تعد من الوسائل المهمة لتحقيق ذلك " (حسين والعنبي ، 1988 : 113)

ويذكر (حسام الدين واخرون ، 1997) " بان تدريبات القدرة التي ترتبط بدورة المد والتقصير كالبالستيك والبلايومتر كصممت لكي تحقق تنمية مباشرة للقدرة العضلية وبالتالي رفع مستوى الاداء ، ولا يوجد نظام واحد لتحديد الحمل المثالي في هذا النوع من التدريبات ، لذا فإنه غالباً ما يستخدمون وزن الجسم كمقاومة في تدريباته وتعد الاستراتيجية المثالية في هذه الحالة في الدمج بين تدريب البالستيك والبلايومتر عن طريق اداء تدريب البلايومتر ولكن مع استخدام اثقال خارجية بنسبة تسمح لرفع القدرة العضلية " . (حسام الدين ، 1997 : 92)

فضلاً عن ذلك فإن تدريبات البلايومتر تعمل على تحسين وتطوير خزن الطاقة المطاطية داخل الألياف العضلية وتحسين رد الفعل المطي لهذه العضلات مما يؤدي إلى تحسين الإنجاز الرياضي . (فضل ، 1999 : 165)

ويتفق هذا مع (درويش ، 1998) إذ يذكر أن تدريب البلايومتر قد حظي بقبول عالمي ومصداقية عالية من خلال المراجع والأبحاث العلمية ، ويضيف كلا من (Thomas ، Adams) أن التدريب البلايومتر يعد طريقة موثوقاً بها وغير مكلفة للربط بين عنصر القوة والقدرة العضلية . (درويش ، 1998 : 13)

وأن التدريبات البالستية تعمل على رفع مستوى التوافق العصبي العضلي في العضلات المشاركة في الاداء التي تعمل بدورها على زيادة السرعة الحركية للمجاميع العضلية العاملة وتبادل الانقباض المركزي واللامركزي بأقل زمن ممكن بحيث تصبح متوافقة خلال الانتقاضات العضلية في العمل الحركي مما تؤدي الى رفع مستوى اللاعبين البدنية والتغلب على المقاومات بصورة سريعة نتيجة الزيادة في قوة العضلات العاملة خاصة عند استخدام أوزان مضافة مناسبة لوزن

الجسم خلال التدريبات التي استخدمت فيها مختلف تمارين المقاومة المتغيرة بوزن الجسم وبوزن مضاف للجسم والخاصة بتطوير العضلات العاملة في الركض السريع مما تحقق تطوراً في كفاءة العضلات وحسنت من مستوى إنجاز اختبارات السرعة والقوة السريعة. (حسن ، 2016 : 191)
كما وان التدريب بالالستي يملك عوامل تحديد الحركة من خلال استخدام العضلات الضرورية أثناء المنافسة وهذا بدوره يؤدي إلى زيادة الكفاءة من خلال الاقتصاد بالجهد لأنه يطبق القوة الاقتصادية ويتقن عملية الانقباض والارتخاء المتتاليين للوحدات الحركية اي انقباض وارتخاء مثالي للوحدات الحركية . (Chief , 2008 , 12)

4 : الخاتمة :

استنتج الباحثون عدة استنتاجات ومنها أن التمرينات التدريبية المقترحة بأسلوب الالستي والبلايومتر ك أثرت بصورة إيجابية في اوجه القوة العضلية وانجاز القفز العالي قيد الدراسة وهذا ما أظهرته نتائج البحث ، ان التمرينات التدريبية المقترحة من شأنها رفع مستوى الانجاز الرقمي لفعالية القفز العالي في مادة الساحة والميدان ، والتطور الملحوظ في ارتفاع بيانات متغيرات اوجه القوة العضلية قابلهما تطور في انجاز القفز العالي قيد الدراسة ، وهو مؤشر يؤكد تطور مستوى عينة البحث من حيث الانجاز استنادا على تطور اوجه القوة العضلية وهو الناتج الذي عكسه على مقدرة التمرينات التدريبية المقترحة على تحقيق الهدف المرجو منها ، وأن استخدام الاختبارات البدنية والمهارية يعدّ مؤشراً صحيحاً و دقيقاً لتقييم الجانب البدني والأداء المهاري والبرامج التدريبية التي تهدف إلى رفع مستوى الأداء .

واوصى الباحثون باستخدام التمرينات التدريبية المقترحة في تدريب الفرق الرياضية لألعاب الساحة والميدان في المنطقة ، وكذلك يوصي الباحثون باعتماد هكذا نوع من انواع التدريب في تدريس المواد العملية وذلك من اجل رفع مستوى انجاز الطلاب ، وكذلك يوصي الباحثون المدربين باستخدام هكذا نوع من التمرينات التدريبية كونها ركيزة أساسية يمكن الاعتماد عليها في التحقق من تطور الأداء البدني والمهاري للاعبين الساحة والميدان ، ويوصي الباحثون المدربين بضرورة إجراء اختبارات بدنية ومهارية على لاعبي الساحة والميدان قبل الخوض في مراحل الإعداد للمنافسات الرياضية ، ليكون لهم عوناً في معرفة مستوى لاعبيهم وقبل الخوض في غمار المنافسة ، وإجراء دراسات مشابهة لمعرفة مدى تأثير التمرينات التدريبية المعدة على مستوى بعض المتغيرات في فعاليات رياضية أخرى وحسب متطلبات كل فعالية .

المصادر :

- بسطويسي، أحمد ؛ المدخل لمعنى مفهوم أهمية العمل البليومتري، الحلقة الأولى، الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة ، مركز التنمية الإقليمي ، نشرة ألعاب القوى ، العدد 19 ، القاهرة ، 1996 .
- البيك علي فهمي وأخران ؛ سلسلة الإتجاهات الحديثة في التدريب الرياضي - نظريات - تطبيقات " طرق قياس القدرات اللاهوائية والهوائية ، ط1 ، ج2 ، منشأة المعارف ، الاسكندرية 2009 .
- التكريتي ، وديع ياسين والعبيدي ، حسن محمد ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1999 .
- حسام الدين ، طلحة واخرون ؛ الموسوعة العلمية للتدريب الرياضي ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1997 .
- حسن ، سلمان علي : تأثير التدريب الباليستي في تطوير السرعة والقوة السريعة وإنجاز فعالية (100) متر للمعاقين فئة (الصم) ، بحث منشور في مجلة علوم التربية الرياضية ، المجلد 9 ، العدد 2 ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بابل ، 2016
- حسين ، قاسم حسن ؛ " اسس التدريب الرياضي " ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، 1998 .
- حسين ، قاسم حسن والعنكي ، منصور جميل ؛ اللياقة البدنية و طرائق تحسينها : بغداد مطبعة التعليم العالي ، 1988 .
- درويش ، زكي محمد ؛ " التدريب البليومتري - تطوره - مفهومه - استخدامه مع الناشئة " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1998 .
- عباس ، عمر نوري ؛ تأثير التدريب الباليستي و البلايومترك في تطوير أهم القدرات البدنية والحركية و المهارية الخاصة باللاعبين الشباب في كرة السلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الاساسية ، الجامعة المستنصرية ، 2011 .
- عبد الجبار ، قيس ناجي وبطويسي ، احمد ، ؛ الإختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1984 .
- علاوي ، محمد حسن ؛ علم التدريب الرياضي ، ط6 ، دار المعارف للطباعة ، 1979 .
- علاوي ، محمد حسن ورضوان ، محمد نصرالدين ؛ إختبارات الاداء الحركي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2001 .

- علي ، مهدي كاظم ؛ دراسة بعض الاساليب المستخدمة لتنمية القوة المميزة بالسرعة في إنجاز الوثبة الثلاثية " ، بحث منشور في مجلة التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1995 .
- العيساوي ، ماهر احمد ؛ كلية التربية الاساسية ، الجامعة المستنصرية ، الاكاديمية الرياضية العراقية ، 2010 .
- فضل ، عائد ملحم ؛ " الطب الرياضي والفسولوجي قضايا ومشكلات معاصرة " ، دار الكندي للنشر والتوزيع ، الأردن ، 1999 .
- الفضلي ، صريح عبد الكريم ؛ تأثير تدريبات المقاومة المتغيرة في تحسين الشغل والقدرة لعضلات الرجلين ، بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية ، مجلد 12 ، العدد الاول ، جامعة بغداد ، 2003 .
- الفضلي ، صريح عبد الكريم ؛ مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة في مستوى الانجاز بالوثب الثلاثية ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، جامعة بغداد ، 1986 .
- القطان ، طارق محمد شكري ؛ " دراسة مقارنة لثلاثة اساليب مقترحة على تنمية القوة المتفجرة للرجلين لدى لاعبي كرة السلة " ، المجلة العلمية للتربية البدنية ، جامعة حلوان ، العدد 24 ، 1995 .
- مجيد ، ريسان خريبط ؛ تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي ، دار الشروق ، عمان ، 1997 .
- Chief , **Ballistic training with modern**, Thursday, 12 February, 2008
- Delavier, Frederic, " **Womens' strength training anatomy** " Human kinetics, Paris, France , 2003 .

تأثير تمارين خاصة بأسلوب المتدرج الاعتيادي و العصف الذهني في تعلم الأداء الفني
والمستوى الرقمي في فعالية رمي الرمح للمبتدئين باعمار (13-14) سنة
*The effect of exercises specific to both usual graded method and
brainstorming on learning technical performance and digital level
throwing activity for beginners aged (13-16) years*

أ.م.د. منذر حسين محمد

مشرف تربوي - الرصافة الثانية

*Assist. Prof. Dr. Munthir Hussain Mohammed,
Educational Supervisor - Rusafa -2*

ملخص البحث

هدف البحث إلى دراسة استخدام تمارين خاصة بأسلوب (المتدرج الاعتيادي والعصف الذهني) في تعلم الأداء الفني وانجاز فعالية رمي الرمح للمبتدئين باعمار (13-14) سنة والتأكيد على أي الاسلوبين من أفضلية (المتدرج الاعتيادي والعصف الذهني في تعلم الأداء الفني وانجاز فعالية رمي الرمح للمبتدئين. استخدم الباحث تمارين خاصة وفق البرنامج التجريبي لملائمته مشكلة البحث وتكونت عينة البحث من (30) طالباً من طلبة الصف الثاني / متوسطة الشورى للسنة الدراسية (2021-2022) موزعين على مجموعتين بواقع (15) طالباً لكل مجموعة، فضلاً عن عدد من عناصر اللياقة البدنية والحركية، وتم إجراء الاختبار القبلي للأداء الفني والانجاز. واستخدمت المجموعة التجريبية الأولى الاسلوب المتدرج الاعتيادي من الطريقة الجزئية في اسلوب طرائق التدريس، في حين استخدمت المجموعة الثانية اسلوب العصف الذهني، واستغرق تنفيذ البرنامج التعليمي (8) أسابيع بواقع (2) وحدة تعليمية في الاسبوع الواحد. وكان زمن الوحدة التعليمية (45) دقيقة، أي وقت درس التربية الرياضية للمرحلة المتوسطة وبعد الانتهاء من تنفيذ البرنامج أجري الاختبار البعدي. وبعدها تم جمع البيانات ومعالجتها احصائياً باستخدام البرنامج الاحصائي spss وبذلك كان لاستخدام التمارين من محتوى البرنامج (الاسلوب المتدرج الاعتيادي من الطريقة الجزئية واسلوب العصف الذهني) المستخدمين من قبل عينة البحث دوراً فعالاً في تعلم الأداء الفني والانجاز لفعالية رمي الرمح لدى أفراد العينة حيث كان التفوق للمجموعة التجريبية التي استخدمت اسلوب العصف الذهني على المجموعة الأولى التي استخدمت الاسلوب المتدرج الاعتيادي من الطريقة الجزئية في تعلم الأداء الفني والانجاز لفعالية رمي الرمح لدى أفراد العينة.

Abstract

The objective of the research is to study the use of special exercises in my methods (usual graded and brainstorming) in learning artistic performance and achieving the effectiveness of javelin throwing for beginners at ages (13-19) years, and emphasizing which of the two methods are preferable (usual graded and brainstorming in learning artistic performance and accomplishing the effectiveness of javelin throwing for beginners).

The researcher used special exercises according to the experimental program for its suitability to the research problem and the research sample consisted of (30) female students of the second grade Shura Intermediate School for the academic year (2021-2022), divided into two groups of (15) student for each group, as well as a number of physical and kinetic fitness components.

A pre-test for technical performance and achievement was conducted. The first experimental group used the usual gradual method from the partial method in the teaching methods method, while the second group used the brainstorming method, and the implementation of the educational program which took (8) weeks at a rate of (2) educational units per week. The time of the educational unit was (45) minutes, that is, the time of the physical education lesson for the intermediate stage, and after the completion of the implementation of the program, the post-test was conducted.

Then the data was collected and processed statistically using the statistical program (spss) , so the use of exercises from the content of the two programs (the usual graded method of the partial method and the brainstorming method) used by the research sample had an effective role in learning the technical performance and the achievement of the effectiveness of javelin throwing among the sample members, where the superiority was For the experimental group that used the brainstorming method on the first group that used the usual gradual method from the partial method in learning the technical performance and achievement of the effectiveness of javelin throwing among the sample.

1- المقدمة:

نتيجة التطور الحاصل في جميع العلوم العامة وعلوم الرياضة بصورة خاصة وخاصة اساليب التعلم فقد تعددت المهارات والاساليب هذه التي يجب على المدرسين أن يلموا بها، فالتدريس مهمة تتركز على قمة هرم المهن الأخرى لأنها تستند إلى دعامين أساسيين للمهنة وهما الفطرة ثم التعلم ، الفطرة تعني أن على الفرد الذي ينوي أن يكون معلماً أن يتحلى بصفات القوة الشخصية والنطق الصحيح وحضور البديهية، أما الدعامة الثانية وهي اسلوب التعلم فتعني أنه لا بد للمعلم إيجاد أفضل الطرق والاساليب التدريسية التي تساعد على تعلم الطلاب وأكسابهم المهارات

والاتجاهات والقيم.(1:17) والتدريس ينطوي على حوار وتواصل بين المعلم والمتعلم، يتطلب هذا الحوار أيضاً من المحتوى العلمي وحالة الطالب أثناء التعليم وحدوث التعلم ويهدف إلى إنشاء تواصل بين المعلم والمتعلم، حيث كلما زادت المبادرات من قبل المتعلم كلما كان المعلم منسجماً متقبلاً لأفكار المتعلمين ومشاعرهم، إذ أن التدريس هي عملية تنسم فيها معالجة مدخلات التدريس (التلاميذ- المنهج- المجتمع المدرسي المحلي- المدرسة وأماكنها) بأسلوب تعليمي محدد، لينتج في النهاية الحصول على الأهداف السلوكية المطلوبة لدى المتعلمين.(2:24) أن بعض المهارات التي تعد صعبة والتي تتطلب اتباع طرائق وأساليب التعليم الملائمة التي تعطي للمتعلم الفرص الكبيرة في تعلم واستيعاب الكثير من المهارات الحركية البسيطة منها المعقدة. ومن هذه الاساليب الاسلوب المتدرج الاعتيادي من الطريقة الجزئية وهي تقسيم المهارة إلى أقسام عدة ويتم تعليم القسم الأول وبعد ذلك القسم الثاني ثم ربط الجزئية ثم تعلم الجزء الثالث ثم ربط الأجزاء الثلاثة ببعضها، وهكذا حتى الوصول إلى نهاية أداء الحركة.(3:58) أما الاسلوب العصف الذهني الذي يعد من الاساليب الحديثة التي تضع الطالب أمام تفكير ذهني لحل المشكلة كما وردت في المناهج والكتب المدرسية وتقديمها على أنها مشكلة دافعية وستطلب من الطلاب تقديم الاجراءات والحلول لهذه المشكلة من خلال التفكير للوصول إلى الحل الصحيح قبل الأداء.(4:131)

تعد فعالية رمي الرمح إحدى فعاليات العاب القوى المركبة والصعبة وذات تكتيك المعقد والتي تعتمد على مقدرة اللاعب البدنية والصفات الجسمية، كما تمتاز هذه الفعالية في أدائها السريع، لذا تكمن أهمية البحث في استخدام تمارين خاصة اساليب تعليمية التي يمكن الاستفادة منها في تطوير عملية تعلم الأداء الفني والانجاز للفعالية، ولهذا لجأ الباحث إلى هذه الدراسة في استخدام تمارين خاصة بأسلوب (المتدرج الاعتيادي في الطريقة الجزئية والعصف الذهني) في تعلم الأداء الفني والانجاز لفعالية رمي الرمح.

إن التقدم والتطور في الطرائق التدريس والاساليب يؤدي إلى إيصال المادة التعليمية للمتعلم بصورة جيدة. ومن هنا يبرز دور المدرس في اختيار الطرائق والاساليب التي يستطيع من خلالها تنفيذ واجباته وتحمل مسؤوليته كونه العامل البارز في عملية التعليم، وهنا يرى الباحث من خلال خبرته الميدانية كونه مشرف تربية رياضية واختصاص بالعباب القوى في تربية بغداد الرصافة/2 أن هناك اختلاف في طرائق واساليب التدريس عند أغلب المدرسين في تربية بغداد الرصافة/2، لذا رأى الباحث أن يقوم بتجريب اساليب أخرى في عملية التدريس إيماناً بدرجة صعوبة فعالية رمي الرمح والحاجة للارتقاء بمستوى الأداء المهاري والانجاز لهذه الفعالية، فقد كانت رغبة الباحث في معرفة أفضلية كل من الاسلوبين المتدرج الاعتيادي من الطريقة الجزئية واسلوب العصف الذهني والاجابة على التساؤل التالي هل هناك أفضلية للاساليب الجديدة في عملية تعلم والتي منها العصف الذهني في تعلم الأداء الفني وانجاز رمي الرمح لأفراد العينة.

هدف البحث:

- 1- اعداد تمرينات خاصة باسلوبي الاعتيادي والعصق لبذهني في في تعلم الأداء الفني وتحسين المستوى الرقمي لفعالية رمي الرمح لأفراد عينة البحث.
- 2- التعرف على تأثير تمرينات بالاسلوبين (المتدرج الاعتيادي والعصف الذهني) في تعلم الأداء الفني والمستوى الرقمي لفعالية رمي الرمح لعينة البحث.

1-2 منهج البحث وأجراءاته الميدانية

استخدم الباحث المنهج التجريبي وملائمته مع طبيعة حل مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة عمدية من طلاب المرحلة الثانية لمتوسطة الشورى تربية بغداد الرصافة الثانية (2021-2022) والبالغ عددهم (90) طالباً موزعين على ثلاث شعب (أ. ب. ج) أما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائي عن طريق (القرعة) وبالبالغ عددهم (30) طالباً والذين يمثلون الشعبة (ب) من مجتمع البحث بعد أن تم أبعاد شعبة (أ. ب). علماً كان عدد شعبة (ب) (11) طالباً وبعد أن تم استبعاد (3) طلاب لغيابهم المتكررو (3) لأجراء التجربة الاستطلاعية وتم تقسيم العدد (30) إلى مجموعتين المجموعة الأولى (15) طالباً استخدمت الاسلوب المتدرج الاعتيادي والمجموعة الثانية (15) طالباً استخدمت الاسلوب للعصف الذهني.

جدول (1)

يبين مجموعتي البحث والاسلوبين التعليميين وعدد أفراد العينة والمستبعدون

المجموعة	اساليب التعلم	عدد الطلاب	المبعدون غياب - تجربة استطلاعية	العدد المتبقي للعينة
المجموعة التجريبية الاولى	الاسلوب المتدرج الاعتيادب	19	4	15
المجموعة التجريبية الثانية	العصف الذهني	17	2	15
المجموع		36	6	30

3-2 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)
- الاختبار والقياس
- الاستبيان

2-4 الأجهزة والأدوات المستخدمة

2-4-1 الأجهزة المستخدمة

- ميزان طبي.
- ساعة إيقاف الكترونية SEVAN عدد (2) لقياس الزمن
- ميدان رمي.
- شريط قياس (60) متراً.
- شواخص عدد (6).
- رمح وزن (400 غم)

2-5 التجربة الاستطلاعية

وللوصول إلى أفضل طريقة لاستكمال إجراءات البحث الميدانية، أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2021/11/1) في ساحة المدرسة الترابية وعلى عينة مكونة من (3) طلاب، حيث تم استبعادهم من التجربة الرئيسية، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية مايلي:

- 1- التعرف على العوامل السلبية والايجابية التي قد تحدث خلال تطبيق المنهج التعليمي.
- التعرف على المعوقات والأخطاء التي يمكن أن تحدث خلال تطبيق المنهج التعليمي من أجل تلافيها وكذلك كيفية أداء التمارين.

2-6 الاختبارات الخاصة بالبحث

- اختبار التصوير الفديوي:

شمل التصوير الفديوي لمتطلبات الأداء الفني برمي الرمح من اقتراب ومواجهة ورمي للأداة حيث شمل هذه التقويم من (10) درجات.

2-7 انجاز رمي الرمح

الأدوات: ميدان رمي ، رمح قانوني لهذه الفئة (400غم)، شريط قياس، فريق عمل مساعد، أقماع. الأداء: يقوم اللاعب بالركض من اقتراب برمي الرمح لأبعد مسافة ممكنة، حيث يتم رمي الأداة لثلاث محاولات.

التسجيل: يسجل للرامي أفضل رمية (م/ سم) .

2-8 الاختبارات القبليّة (تصوير فديوي)

شمل التصوير الفديوي لمتطلبات الأداء الفني وأنجاز برمي الرمح من اقتراب ومواجهة ورمي للأداة حيث شمل هذه التقويم من (10) درجات. في 2022/11/3

2-9 المنهج التعليمي

استغرق تنفيذ المنهج التعليمي (8) أسابيع بواقع (2) وحدة تعليمية في الأسبوع لكلا المجموعتين ويسقف زمني (45) دقيقة لكل وحدة تعليمية، وقد تم عرض المنهج التعليمي وفق اسلوبين (المتدرج

الاعتيادي والعصف الذهني) بواسطة استمارة استبيان على مجموعة من المختصين والخبراء^(*) في مجال الساحة والميدان وطرائق التدريس وأبدوا آرائهم وملاحظاتهم في المنهج وذلك للتأكد..

- التقييم الزمني لأجزاء الوحدة التعليمية.
 - صلاحية تطبيق مفردات المنهج على أفراد العينة والتمرينات الموضوعية لتحقيق هدف البرنامج وبعد ذلك تم تنفيذ المنهج التعليمي من قبل الباحث يوم (2012/11/6)
- ومن توضيح عمل المجموعتين وكالاتي:

حيث يتم تدريس المجموعة التجريبية الأولى بأسلوب المتدرج الاعتيادي، إذ يقوم المدرس بشرح وعرض الجزء الأول بالطريقة الصحيحة، بعد ذلك يقوم بشرح وعرض الجزء الثاني من الحركة بالشكل الصحيح، ثم يقوم بربط الجزئين قبل تعليمهم الجزء الثالث وهكذا لبقية أجزاء الحركة حتى الوصول إلى نهاية الحراك، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية الثانية فقد تم تدريسهم بأسلوب العصف الذهني أي التفكير للوصول إلى الحل الصحيح لأداء الحركة أي يعتمد على أبداع الطالب. فالمدرس يثير سؤالاً حول المهارة التي يعتبرها كمشكلة وعلى الطلاب ابتكار طرائق جديدة للوصول إلى أحسن أداء للمهارة.

2-10 الاختبارات البعدية (التصوير الفديوي البعدي)

أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث للمجموعتين التجريبتين بتاريخ 2022/1/10 وبعد الانتهاء من تطبيق المنهج التعليمي وعلى الاساليب نفسها التي طبقت في الاختبارات القبالية وتحت نفس الظروف والأدوات والأجهزة التي استخدمت في الاختبارات القبالية، حيث قام الباحث بالتصوير الفديوي في نهاية تعلم الفعالية وللأسلوبين التعليميين بنفس الظروف التي جرت في الاختبارات القبالية وذلك لتقديم الأداء الفني من قبل المقومين.

2-11 تقويم الأداء الفني

بعد عملية تصوير عينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي استعان الباحث بذوي الخبرة والاختصاص^(*) في مجال ألعاب الساحة والميدان لتقويم الأداء الفني للمجموعتين من خلال مشاهدتهم للعرض الفديوي وكانت درجة الأداء من (1-10) درجة.

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - الجامعة المستنصرية	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بغداد

2-12 الوسائل الاحصائية

تمت معالجة البيانات بالاستعانة بنظام التحليل الاحصائي SPSS لاستخراج المعاملات الآتية:

- 1- النسبة المئوية 2- الوسط الحسابي 3- الانحراف المعياري 4- اختبار T
- 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها
- 3-1 عرض النتائج بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم الأداء الفني والانجاز لفعالية رمي الرمح للمجموعة التجريبية الأولى وتحليلها

جدول (2)

يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لتعلم الأداء الفني والانجاز للمجموعة التجريبية الأولى (الاسلوب المتدرج الاعتيادي)

مستوى الدلالة	قيمة T المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغير
		ع	س	ع	س	
معنوي	2,14	0,93	9,91	0,91	9,11	تعلم الأداء الفني (درجة)
معنوي	2,14	0,230	23,11	0,22	22,30	الانجاز (متر)

معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

يتبين من الجدول (2) وجود فروق دالة احصائياً بين متوسط درجات المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت الاسلوب المتدرج الاعتيادي لتعلم الأداء الفني، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة (2,14) عند مستوى دلالة معنوية وهي أقل من (0,05) أي أن الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي.

وأيضاً من الجدول (2) تبين وجود فرق دال احصائياً بين متوسط درجات المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت الاسلوب المتدرج الاعتيادي للانجاز ، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة (2,14) عند مستوى دلالة معنوية وهي أقل من (0,05) أي أن الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي.

2-3 عرض النتائج بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم الأداء الفني والانجاز لفعالية رمي الرمح للمجموعة التجريبية الثالثة وتحليلها

جدول (3)

يبين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لتعلم الأداء الفني والانجاز للمجموعة التجريبية الثانية (اسلوب العصف الذهني)

مستوى الدلالة	قيمة T المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغير تعلم الأداء الفني (درجة)
		ع	س	ع	س	
معنوي	3,65	0,90	9,01	0,81	8,11	
معنوي	2,17	0,49	17,03	0,53	15,37	الانجاز (متر)

معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$

يتبين من الجدول (3) هناك فرق دالة احصائياً يبين متوسط درجات المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت اسلوب العصف الذهني لتعلم الأداء الفني، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة (2,65) عند مستوى دلالة معنوية وهي أقل من (0,05) أي أن الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي.

من الجدول (3) أيضاً يتبين وجود فرق دال احصائياً بين متوسط درجات المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت اسلوب العصف الذهني للانجاز ، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة (2,17) عند مستوى دلالة معنوية وهي أقل من (0,05) أي أن الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي.

3-3 مناقشة النتائج بين الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم الأداء الفني والانجاز لفعالية رمي الرمح للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية.

في ضوء النتائج التي تم الحصول عليها والمعروضة في الجدولين (2) و(3) والتي عولجت احصائياً ظهر أن هناك فروقاً ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعتي البحث في تعلم الأداء الفني والانجاز لفعالية رمي الرمح ولمصلحة الاختبار البعدي. ويعزو الباحث اسباب هذه الفروقات إلى فاعلية المناهج التعليمية للمجموعتين وما تحتويه من مفردات ناجحة وما يحتويه كل منهج تعليمي من عرض لمفردات المنهج وشرحها بطريقة ناجحة مما أدى إلى أن تحقق المجموعتين نتائج أفضل في الاختبار البعدي، حيث يؤكد (8: 249) الطريقة التعليمية التي تتلائم وقدرات الطلاب وأمكانياتهم الجسمية والعقلية والتي تمكن الطالب باختبار نواحي النشاط الملائم له وتحت اشراف وتوجيه المدرس تعمل على تحقيق أهداف الدرس.

إن استخدام طرق التدريس وأساليبها الجديدة في التدريس التي تتناسب ميول ورغبات المتعلم تجعل المادة العلمية حية ومشوقة يتفاعل معها المعلم والطالب والمنهج، كل ذلك يجعل المتعلم يتعلم بوقت وجهد أقل.

3-4 عرض النتائج بين الاختبارات البعدية في تعلم الأداء الفني والانجاز لفعالية رمي الرمح للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية وتحليلها ومناقشتها.

جدول (4)

يبين نتائج بين الاختبارين البعدي لتعلم الأداء الفني والانجاز للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية

المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة T	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع		
تعلم الأداء الفني (درجة)	9,11	0,91	9,18	0,92	2,34	معنوي
الانجاز (متر)	17,3	0,69	19,19	0,69	2,63	معنوي

معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$

من الجدول (4) هناك وجود فرق دال احصائياً بين متوسط درجات المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية التي استخدمت الاسلوبين (المتدرج الاعتيادي والعصف الذهني) لتعلم الأداء الفني، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة (2,34) عند مستوى دلالة معنوية وهي أقل من (0,05) أي أن الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت اسلوب العصف الذهني. ومن الجدول (4) أيضاً يتبين وجود فرق دال احصائياً بين متوسط درجات المجموعتين التجريبتين الأولى والثانية التي استخدمت الاسلوبين (المتدرج الاعتيادي والعصف الذهني) للمستوى الرقمي، حيث بلغت قيمة (T) المحسوبة (2,63) عند مستوى دلالة معنوية وهي أقل من (0,05) أي أن الفرق معنوي ولصالح المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت اسلوب العصف الذهني.

يعزو الباحث هذا التحسن إلى استخدام اسلوب المتدرج في تعليم الأداء الفني وتحسين المستوى الرقمي لفعالية رمي الرمح بشكل أكبر من الاسلوب العصف الذهني باعتباره من اساليب التعليم الناجحة المستخدمة في تعليم العديد من المهارات والالعاب من أجل الوصول إلى الأداء والانجاز الأفضل وذلك لاعتماد الطالب على نفسه في العديد من الحركات التي توصله إلى أداء المهارة الاساسية بأفضل وجه. وقد أكد (9: 32) حول ذلك بأن محاولات الطلبة في اكتشاف البدائل لاسترجاع خبراتهم السابقة في تصميم حركات جديدة تعني البدء في الانتاج المتشعب للعملية الفكرية لحل المشكلة ومحاولة أدائها.

وكذلك يرى الباحث أن سبب تفوق المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب العصف الذهني يعود إلى الاستعداد العالي لدى الطلاب في التفاعل مع الأسئلة التي تم طرحها من قبل المعلم والبحث عن الحلول واختبار أفضل حل تفكيره وهذا أدى إلى التحدي النفسي العالي وبالتالي أدى إلى أداء المهارة بشكل مميز.

4- الخاتمة:

أحدث محتوى البرنامجين (الأسلوب المتدرج الاعتيادي من الطريقة الجزئية والعصف الذهني) المستخدمين من قبل عينة البحث دوراً فعالاً في تعلم الأداء الفني والانجاز لفعالية رمي الرمح. تفوقت المجموعة التجريبية الثانية التي استخدمت أسلوب العصف الذهني على المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت الأسلوب المتدرج الاعتيادي من الطريقة الجزئية في تعلم الأداء الفني والانجاز لفعالية رمي الرمح. ويوصي الباحث التأكيد على استخدام الأسلوبين (المتدرج الاعتيادي من الطريقة الجزئية وأسلوب العصف الذهني) في القسم الرئيسي من الدرس. التأكيد على استخدام أسلوب العصف الذهني على فعاليات أخرى ومقارنة نتائجها مع نتائج هذا البحث.

المصادر

- ذوقان عبيدات وسهيلا أبو سميد: استراتيجيات التدريس في القرن الحادي والعشرين، دليل المعلم والمشرف التربوي، ط3، همان - الاردن، مركز ريبونو لتعليم التفكير، 2013.
- زيد الهويدي: مهارات التدريس الفعال، ط2، العين، الامارات العربية، دار الكتب الجامعي، 2012.
- عبدالقادر محمد عبدالقادر؛ وفؤاد فريد: نماج وستراتيجيات التدريس الفعال بين النظرية والتطبيق، العين، الامارات العربية المتحدة، 2013.
- فرهاد علي مصطفى: أثر استخدام الأسلوب الموحد من الطريقة الجزئية في تعلم فن أداء بعض أداء مسكات المصارعة الحرة المجلد 14، العدد 50، الموصل، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، 2009.
- احمد بسطوسي: أسس نظريات الحركة، مصر - القاهرة، دار الفكر، 1996.
- خليل إبراهيم (وآخرون): اساسيات التدريس ، الاردن - عما، دار المناهج للنشر، 2014.
- جودة أحمد سعادة (وآخرون): التعلم التعاوني ونظريات وتطبيقات ودراسات، ط1، الاردن - عمان، دار وائل للنشر، 2008.
- عبدالمجيد إبراهيم مروان: طرق ومناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية، الاردن - عمان، دتر العلمية للنشر، 2002.

- عدنان الجبوري (وآخرون): المبادئ الاساسية في طرق التدريس التربوية الرياضية، العراق - البصرة، مطبعة جامعة البصرة، 1989.

ملحق (1)

أنموذج الوحدة التعليمية (مسك وحمل الرمح) بالاسلوب المتدرج الاعتيادي والعصف الذهني
في رمي الرمح

التاريخ 6 / 11 / 2021

عدد الطلاب: 15

الوحدة التعليمية: 1

المجموعة التجريبية الاولى

طالباً

الوقت: 45 دقيقة

الهدف التعليمي: ان يتعلم الطالب كيفية مسك وحمل الرمح في فعالية رمي الرمح

الهدف التربوي: التأكيد على النظام والاحترام والتعاون والعمل الجماعي

القسم الاعدادي: (10د) أحماء عام، أحماء خاص يخدم القسم الرئيسي.

القسم الرئيسي: (30د)

التعليمي : (10د) شرح مهارة مرحلة مسك الرمح وكيفية أدائها مع عرض المنهاج من

قبل المدرس

(20د) يتم تطبيق المهارة من خلال اعطاء بعض التمارين التعليمية رمي

• يضع الطالب الرمح على كف اليد اليمنى ثم يقوم بوضع الرمح فوق

الكتف الايمن ومقدمة الرمح فوق الحاجب الايمن للعين ثم المشي

خمس خطوات مع تقاطع الرجلين ثم الرمي برمية سوطية للرمح.

القسم الختامي: (5د)

(4د) لعبة صغيرة ثم اجراء تمارين استرخاء واعادة الادوات إلى مكانها

(1د) أنصراف

التنبؤ بدقة مهارة التصويب بدلالة القياسات الجسمية والقدرات البدنية للاعمار من (16-17)
سنة بكرة اليد

Accurately predicting the skill of shooting in terms of physical measurements and physical abilities for ages (16-17) years old in handball

م.د. حيدر أياد مجيد

المديرية العامة لتربية ديالى

M.D. Haider Ayad Majid

General Directorate of Education in Diyala

أ.د. ظافر ناموس خلف

المديرية العامة لتربية ديالى

Mr. Dr. Dhafer Namous Khalaf

General Directorate of Diyala Education

dafer.sport63@gmail.com haideralazzawi88@gmail.com

المستخلص

لغرض التحقق من بناء الأنموذج التنبؤي لأداء مهارة التصويب للاعب كرة اليد الناشئين بدلالة قياساتهم الجسمية وقدراتهم البدنية المساهمة في هذا الأداء، تأتي أهمية البحث الاساسية في تحديد المتغيرات الجسمية والبدنية والمهارية كأساس في عملية التقويم لأداء اللاعب للعبة المناسبة له حيث أخذ المهتمون والمعنيون بكرة اليد عملية إعداد وتأهيل اللاعب على وفق مناهج علمية دقيقة. مشكلة البحث ترجع الى ما أشارت اليه بعض الدراسات إلى أن ما يحتاجه لاعب كرة اليد من قياسات جسمية وقدرات بدنية لها الدور الفعال في مرحلتي الإعداد والبناء، وأن إهمالهما - أي القدرات - سيؤدي إلى تراجع العملية التدريبية، وهذا سنعكس سلباً على أداء المهارات الأساسية، ومنها مهارة التصويب، مما يؤدي إلى صعوبة الوصول إلى المستويات المتقدمة. يهدف البحث إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين أداء مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد الناشئين وقياساتهم الجسمية وقدراتهم البدنية، استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية وتطبيق القياسات والاختبارات الخاصة بالبحث على (40) لاعباً ناشئاً بكرة اليد في قسم الموهبة الرياضية في ديالى وبعد استخلاص العلاقات وتحليلها إحصائياً للوصول إلى النتائج ومنها التوصل إلى أهم الاستنتاجات هي: انحصرت العلاقات المؤثرة لقياسات الجسمية (الطول الكلي، طول الذراع، طول الرجل) والقدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للذراعين، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن) في أداء مهارة التصويب بكرة اليد الناشئين. إن التنبؤ المستخلص أثبت كفاءته على وفق المعايير المعمول بها إحصائياً. ويوصي الباحث بما يأتي:

بتعميم معادلة الأنموذج التنبؤي على عينات أخرى ومن مجتمع كرة اليد العام في العراق، ويفضل من الناشئين. وضرورة تطبيق المعادلة المستنبطة من تحليل الانحدار التنبؤي على جميع أفراد مجموعة البحث للتأكد من صلاحيتها مع بيان نسبة الخطأ فيها. إجراء الدراسات وبحوث مشابهة على مجموعة من لاعبي كرة اليد أكثر عدداً، لاسيما من الناشئين لغرض انتقاءهم موضوعياً.

الكلمات المفتاحية: التنبوء، القياسات الجسمية، القدرات البدنية، التصويب، كرة اليد

Aextract

For the purpose of verifying the construction of a predictive model for the performance of the shooting skill for young handball players in terms of their physical measurements and their physical abilities contributing to this performance, the basic importance of the research comes in determining the physical, physical and skill variables as a basis in the evaluation process for the player's performance of the appropriate game for him, where those interested and concerned with handball took a preparation process Rehabilitation of the player according to accurate scientific methods. The problem of the research is due to what some studies have indicated that what the handball player needs in terms of physical measurements and physical abilities have an effective role in the preparation and construction stages, and that neglecting them - that is, abilities - will lead to a decline in the training process, and this will negatively reflect on the performance of basic skills, including Aiming skill, which leads to the difficulty of reaching advanced levels. The research aims to identify the nature of the relationship between the performance of the shooting skill of the junior handball players and their physical measurements and their physical abilities. After extracting the relationships and analyzing them statistically to reach the results, including reaching the most important conclusions: In the performance of the junior handball shooting skill The extracted prediction proved its efficiency according to the statistically applicable standards The researcher recommends the following: Generalizing the equation of the predictive model to other samples and from the general handball community in Iraq, preferably from the juniors. And the need to apply the equation deduced from the predictive regression analysis to all members of the research group to ensure its validity with an indication of the percentage of error in it. Conducting studies and similar research on a more numerous group of handball players, especially juniors, for the purpose of objective selection.

1-المقدمة:

وتعد الاختبارات والمقاييس إحدى الركائز المهمة في المجال الرياضي باعتبارهما الوسيلة المهمة لعملية التقويم التي تعد الأساس لمعرفة التقدم المتحقق فيه فضلاً لما لها من دور بارز في عملية التخطيط السليم واستمرار التقدم الرياضي، فمن خلالهما يمكن إيجاد الحلول لعدد من المشاكل الرياضية والمعوقات وفي إعطاء المؤشر الحقيقي لما يمتلكه الرياضي من قدرات وذلك لارتكازهما على الأسس والنظريات العلمية.

تعد القياسات الجسمية من العوامل المهمة والأساسية لممارسة النشاط الرياضي، إذ تساعد تلك القياسات في أداء الحركات المختلفة وعليه فأن القياسات الجسمية تمثل أحد الخصائص التي تؤخذ في نظر الاعتبار عند اختيار وانتقاء اللاعبين في جميع الفعاليات والألعاب الرياضية. وتعرف القياسات الجسمية على أنها "هي العلم الذي يدرس قياسات الجسم الانساني وأجزائه واطهار الاختلافات التركيبية فيه". (Mthews, 1978, 73)

وتعد القدرات البدنية المكون الأساس الذي تبنى عليه بقية المكونات اللازمة للوصول إلى المستويات الرياضية العالية في الألعاب والفعاليات الرياضية كافة، فتدريب القدرات البدنية مهماً جداً ومن العوامل الفعالة في تحسين مستوى الأداء الرياضي، وإنَّ المهارات الحركية لا تتحقق إلاً في وجود القدرات البدنية، فكلما تحسنت هذه القدرات كلما ارتفع مستوى هذا الأداء (راتب، وقاسم، 2011، 51)

ويعد التصويب من أهم المهارات الأساسية في كرة اليد لأثره الرئيس في تحديد نتائج مباريات الفريق، ففي حالة نجاحه خلال المباراة تتحقق الغاية الأساس من أداء باقي المهارات الأساسية، إلاً وهو تسجيل الأهداف، إذ ان التصويب هو الهدف النهائي للهجوم والذي يظهر خلاصة التعاون والانسجام للاعبين فيما بينهم" (Valla, 1979, 15)

تأتي أهمية البحث الأساسية في تحديد المتغيرات الجسمية والبدنية والمهارية كأساس في عملية التقويم لأداء اللاعب للعبة المناسبة له حيث أخذ المهتمون والمعنيون بكرة اليد عملية إعداد وتأهيل اللاعب على وفق مناهج علمية دقيقة. المهم، إن دراسة كفاءة الأنموذج التنبؤي لأداء مهارة التصويب من خلال معرفة حقيقة مستوى القياسات الجسمية والقدرات البدنية المرتبطة بهذا الأداء لدى لاعبي كرة اليد الناشئين سيكسبها أهمية كبيرة يستفيد منها المدربون واللاعبون على حد سواء، لتقييم وضعهم الذي سيمكنهم من بناء برامجهم التدريبية لتحسن حالهم وتطوير قدراتهم ومن ثم تحقيق النتائج المرضية.

مشكلة البحث ترجع الى ما أشارت اليه بعض الدراسات إلى أن ما يحتاجه لاعب كرة اليد من قياسات جسمية وقدرات بدنية لها الدور الفعال في مرحلتي الإعداد والبناء، وأن إهمالهما - أي القدرات - سيؤدي إلى تراجع العملية التدريبية، وهذا سنعكس سلباً على أداء المهارات الأساسية،

ومنها مهارة التصويب، مما يؤدي إلى صعوبة الوصول إلى المستويات المتقدمة. عليه أصبح من الموجب على المدربين المعنيين بكرة اليد أن يهتموا باللاعبين الناشئين من حيث تطوير قدراتهم وتحسين أدائهم المهاري، وبتدريبهم تدريباً مستمراً ونظامياً على أساس علمي سليم، وإعدادهم الإعداد الكافي بعد اختيار الأفضل منهم وفق الاختيار العلمي المبني على التنبؤ الكفوء للقياسات الجسمية والقدرات البدنية التي لها دور كبير في أداء مهارة التصويب.

يهدف البحث إلى التعرف على طبيعة العلاقة بين أداء مهارة التصويب لدى لاعبي كرة اليد الناشئين وقياساتهم الجسمية وقدراتهم البدنية. بناء الأنموذج التنبؤي لأداء مهارة التصويب بكرة اليد للاعبين الناشئين بعمر (16-17) سنة بمغرفة قياساتهم الجسمية وقدراتهم البدنية، مع بيان كفاءته.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسح والعلاقات الارتباطية لملاءمته مشكلة البحث وأهدافه.

2-1-1 مجتمع البحث وعينته:

أجري البحث على مجموعة تتكون من (40) لاعباً ناشئاً ممن هم بأعمار (تحت 17 سنة) وهم يمثلون المجتمع المبحوث المعني للاعبين المركز الوطني لكرة اليد للموسم الرياضي 2021-2022. اختيروا بالطريقة العمدية.

2-2 تحديد القياسات الجسمية والقدرات البدنية:

2-2-1 القياسات الجسمية :

2-2-1-1 شروط قياس المتغيرات الجسمية (الانثروبومترية):

لأجل إجراء القياسات الجسمية لا بد من للباحث من إتباع الشروط الأساسية لتنفيذ القياسات

وهي على النحو الآتي: (حسانين، 1987، 75)

- إداء القياس بطريقة موحدة .
- استخدام ادوات القياس نفسها .
- استخدام القياس في توقيت يومي موحد .
- اخذ القياسات واللاعب يرتدي سروال قصير جدا وحافي القدمين .
- المعرفة التامة بالقياسات التشريحية التي تحدد اماكن القياس .
- إجراء القياس من جهة التي يستخدمها المبحوث .

2-2-1-3 تحديد أهم القياسات الجسمية الخاصة بلعبة كرة اليد:

لغرض التعرف على القياسات الجسمية الخاصة بالدراسة والتي تتلاءم مع عينة البحث تمت مراجعة مصادر عدة عربية واجنبية، والتي من خلالها تم تحديد القياسات وإدراجها في استمارة استبيان وعرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين بالاختبارات والقياس وكرة اليد.

الجدول (1) يبين القياسات الجسمية المرشحة في كرة اليد

ت	المؤشرات الجسمية	درجة الخبراء	النسبة المئوية	قبول الترشيح	
				نعم	كلا
1	العمر	25	%45,45	✓	
2	كتلة الجسم	53	%96,36	✓	
3	الطول الكلي	51	%92,72	✓	
4	طول الذراع	53	%96,36	✓	
5	طول العضد	28	%50,90	✓	
6	طول الساعد	21	%38,18	✓	
7	طول الكف	43	%78,18	✓	
8	الطول الكلي والذراعان عاليا	41	%74,54	✓	
9	الطول الكلي والذراعان جانبا	28	%50,90	✓	
10	طول الرجل	47	%85,45	✓	
11	طول الفخذ	25	%45,45	✓	
12	طول الساق	21	%38,18	✓	
13	طول القدم	18	%32,72	✓	
14	ارتفاع القدم	13	%23,63	✓	
15	محيط الصدر (شهيق)	19	%34,54	✓	
16	محيط الصدر (زفير)	14	%25,45	✓	
17	محيط العضد (انبساط)	18	%32,72	✓	
18	محيط العضد (انقباض)	17	%30,90	✓	
19	محيط الفخذ	24	%43,63	✓	
20	محيط الحوض	21	%38,18	✓	
21	محيط البطن	18	%32,72	✓	
22	محيط سمانة الساق	13	%23,63	✓	
23	محيط الساعد	19	%34,54	✓	
24	محيط الرقبة	11	%20	✓	
25	محيط الخصر	23	%41,81	✓	

✓		%32,72	18	محيط الرسغ	26
✓		%34,54	19	عرض الصدر	27
	✓	%74,54	41	عرض الكتفين	28
✓	✓	%41,81	23	عرض الحوض	29
	✓	%78,18	43	عرض الكف	30

2-3 تحديد أهم القدرات البدنية الخاصة بلعبة كرة اليد واختباراتها:

لغرض تحديد القدرات البدنية المؤثرة في لعبة كرة اليد عمد الباحث على الاستعانة بالمراجع والمصادر العلمية العربية والاجنبية، والتي من خلالها تم تحديد القدرات البدنية وادراجها في استمارة استبيان ، ومن ثم تم عرض الاستمارة على الخبراء والمختصين في الاختبارات والقياس وكرة اليد.

الجدول (2) يبين درجة الخبراء والنسبة المئوية للقدرات البدنية للاعبين كرة اليد

ت	القدرات البدنية	درجة الخبراء	النسبة المئوية	قبول الترشيح	
				نعم	كلا
1	القوة	53	%96,36	✓	
2		45	%81,81	✓	
3		27	%49,09	✓	
4	السرعة	47	%85,45	✓	
5		19	%34,54	✓	
6	التحمل	28	%50,90	✓	
7		21	%38,18	✓	
8	المرونة	26	%47,27	✓	

وعلى ضوء النتائج تم ترشيح القدرات البدنية بالنسبة لكرة اليد وهي (القوة المميزة بالسرعة، والقوة الانفجارية، والسرعة الإنتقالية).

أما أهم الاختبار الخاصة بالقدرات البدنية ومهارة التصويب بكرة اليد:

أ. اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح لمدة (10) ثانية: (حسانين، 1987، 176)

ب. ثلاث حجلات لأبعد مسافة ممكنة: (علو، 2008، 76)

ج. اختبار الجلوس من الرقود لمدة (10) ثانية: (حسانين، 1995، 176)

د- من وضع الجلوس رمي كرة طبية (2 كغم) أماما باليدين. (الطرفي، 2013، 47)

هـ- اختبار القفز العمودي من الثبات. (الطرفي، 2013، 46-47)

و- اختبار ركض (30) متر من البدء الطائر: (الطرفي، 2013، 112)

ز- اختبار قياس دقة التصويب في كرة اليد: (رشيد، 2013، 90)

2-4-1 التطبيق الاولي لاستخراج (الاسس العلمية): للاختبارات

إنّ الدور الايجابي الذي تلعبه الأسس العلمية للاختبارات (الصدق، الثبات، الموضوعية) لا يمكن إخفاؤه خاصة في مجال البحوث العلمية التي تعد الاختبارات والقياس أدواتها الهامة والفاعلة (صاحب، 2006: 83)، والتي تعمل على رفد الباحث بالبيانات من أجل تحليلها ودراستها وفيما يأتي سيتم عرض الخطوات العلمية المتبعة عادة لاستخراج الاسس العلمية للاختبارات .

2-4-2-1 صدق الاختبارات:-

اعتمد الباحث الصدق الظاهري من خلال الإطلاع على المصادر والدراسات السابقة التي اعتمدت الاختبارات البدنية والمهارية لكونها مقننة في البيئة العراقية وعلى نفس المرحلة العمرية، فضلاً عن اعتماده على الصدق الذاتي كما موضح في الجداول (3) ، إذ "إن معامل الصدق ترتبط ارتباطاً بثبات الاختبار، وإن ثبات الاختبار او المقياس يؤثر في صدقه، فإنخفاض معامل الثبات دليل على وجود عيب في ذلك الاختبار، مما يؤثر انخفاضاً واضحاً في صدق ذلك الاختبار" (الياسري، 2010: 74).

2-4-2-2 ثبات الاختبارات:-

ثبات الاختبار يعني: أن "يعطي الاختبار النتائج نفسها او مقارنة لها إذا ما أعيد على الأفراد أنفسهم، وفي الاوضاع نفسها" (حسانين، 1995: 38)، وطريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه من أكثر الاستخدامات شيوعاً لثبات الاختبار، "وهذه الطريقة تقوم على أساس تطبيق الاختبار نفسه أو المقياس على مجموعة واحدة من الأفراد مرتين متتاليتين في يومين مختلفين، ويدل الارتباط بين درجات التطبيق الأول، ودرجات التطبيق الثاني على معامل استقرار ثبات الاختبار" (علاوي ورضوان، 2000: 283).

وعليه تم أخذ نتائج الاختبارات في التجارب الإستطلاعية الاولى على العينات الاستطلاعية لمدة اسبوع، وقد أعيدت الاختبارات بعد مضي أسبوع من تاريخ بدء الاختبارات وعلى العينات نفسها، وتم حساب معامل الارتباط مستخدماً قانون الارتباط البسيط (بيرسون) بين التطبيقين كدلالة لمعدل الثبات والاستقرار، الجداول (3) يبين ذلك .

2-4-2-3 موضوعية الاختبارات:-

تعني الموضوعية: "عدم اختلاف المقررين في الحكم على شيء ما أو على موضوع معين" (باهي، 1999: 50)، وعليه خصص الباحث محكمين لتسجيل نتائج الاختبارات، وراعى أن يكون مكان كل حكم يختلف عن الآخر تقريباً عند تسجيل البيانات الخاصة بالاختبارات المستخدمة

في البحث، وإن " معامل الارتباط بين تقدير المحكم الأول والمحكم الثاني حول معامل موضوعية الاختبار "(خاطر والبيك، 1984: 25).

وتم حساب موضوعية الاختبارات بين نتائج درجات الحكّمين (محمد عبدالشهيدي ، وعمر رشيد) الأول والثاني عن طريق معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، إذ يلحظ: أن قيم معامل الارتباط جميعها كانت أكبر من قيم معامل الارتباط الجدولية، مما يدل على الموضوعية، والجدول (3) يبين ذلك .

الجدول (3)

يبين معدل الثبات والصدق الذاتي والموضوعية للاختبارات البدنية والاختبارات المهارية بكرة اليد للأعمار (16-17)

ت	القدرات البدنية والمهارات	الاختبارات	معدل الثبات	الصدق الذاتي	الموضوعية	الدلالة
1	القوة المميزة	ثني ومد الذراعين لمدة 10 ثانية	0,96	0,979	0,86	معنوي
2	بالسرعة	ثلاث حجلات لأبعد مسافة يمين	0,85	0,921	0,82	معنوي
3		ثلاث حجلات لأبعد مسافة يسار	0,73	0,854	0,85	معنوي
4		الجلوس من الرقود لمدة 10 ثانية	0,92	0,959	0,87	معنوي
5	القوة الانفجارية	رمي الكرة الطبية اماماً لأبعد مسافة	0,68	0,824	0,84	معنوي
6		القفز العمودي من الثبات	0,82	0,905	0,77	معنوي
7	السرعة الانتقالية	الركض لمسافة 30 متر من البدء الطائر	0,76	0,871	0,84	معنوي
8	مهارة التصويب	دقة اداء مهارة التصويب على هدف مقسم الى عدة مناطق	0,96	0,979	0,80	معنوي

2-5 تطبيق النهائي للاختبارات:

تم تطبيق الاختبارات المعنية بالقدرات المبحوثة على أفراد مجتمع البحث، البالغ عددهم (40) لاعباً ناشئاً خلال الفترة من 2021/11/23 ولغاية 2021/12/24، و على القاعة الداخلية المغلقة في بعقوبة وبمساعدة أفراد فريق العمل المساعد بعد أن أجرى الباحث تجربة استطلاعية قبل أسبوع من موعد بدء الاختبارات، اشتملت على تنفيذ الاختبارات على بعض من الأفراد المشمولين بالبحث.

2-6 الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات التي حصل عليها الباحث ومنها الوسائل التالية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الخطأ المعياري، الارتباط) (7الياسري، 2011: 57 فما فوق) ، (الانحدار المتعدد، تحديد كفاءة الأنموذج) (موسى، 1987: 109-118).

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (4) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للقياسات الجسمية والقدرات البدنية ومهارة التصويب بكرة اليد لعينة البحث:

المتغيرات المبحوثة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	وحدة القياس	المتغيرات المبحوثة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	وحدة القياس
التصويب بكرة اليد	25.775	4.901	كغم	كتلة الجسم	57.050	4.997	كغم
الطول الكلي	501.5	.083	سم	القوة المميزة بالسرعة الذراعين	11.400	1.997	تكرار
طول الذراع	77.350	4.833	سم	القوة المميزة للرجل اليمنى	15.01	.730	سم
طول الكف	14.750	1.836	سم	القوة المميزة للرجل اليسرى	5.481	.854	سم
الطول الكلي وذراع عالي	81.97	.081	سم	القوة المميزة لعضلات البطن	11.100	1.905	تكرار
طول الرجل	86.250	3.168	سم	القوة الانفجارية للذراعين	405.2	9.68	سم
عرض الكتف	43.350	1.833	سم	القوة الانفجارية للرجلين	42.300	6.940	سم
عرض الكف	11.575	91.29	سم	السرعة الانتقالية	4.566	2.44	م

3-1 عرض نتائج العلاقات الارتباطية بين مهارة التصويب والقياسات الجسمية والقدرات البدنية وتحليلها:

بغية بناء إنموذج التنبؤ بأداء مهارة التصويب بكرة اليد لمجموعة البحث بدلالة قياساتهم الجسمية وقدراتهم البدنية ، لابد للباحثين أن يستخرجوا تقديرات العلاقة البينية للقياسات الجسمية والقدرات البدنية التي يتمتع بها لاعبي كرة اليد من أفراد البحث وإدائهم لمهارة التصويب، إذ أن النتائج التي سيتحصل عليها من بيان هذه العلاقات ستكون واحدة من الأسس التي يعول عليها في قياس كفاءة الأنموذج التنبؤي، لاسيما إذا ما علمنا بأن قيمة معامل الارتباط لها مقدار ودرجة تبين قوة هذه العلاقة، وكذلك اتجاهها.

الجدول (5) يبين قيم الارتباط البسيط بين مهارة التصويب بكرة اليد والقياسات الجسمية والقدرات البدنية للاعبين الناشئين

القرار الاحصائي	القيمة الاحتمالية	قيمة (ر) المحسوبة	متغيرات البحث	القرار الاحصائي	القيمة الاحتمالية	قيمة (ر) المحسوبة	متغيرات البحث
غير معنوي	.623	.080	كتلة الجسم	معنوي	.049	.313°	الطول الكلي
معنوي	.042	-.324	ثلاث حجلات يمين	معنوي	.049	.313°	طول الذراع
معنوي	.049	-.314	ثلاث حجلات يسار	غير معنوي	.133	.241	طول الكف

مغني	.005	.436 ^{**}	جلوس من الرقود	غير مغني	.546	-.098-	الطول الكلي وذراع عالي
مغني	.033	.338 [*]	رمي كرة طيبة	مغني	.021	.364 [*]	طول الرجل
غير مغني	.308	-.165-	قفز العمودي من الثبات	غير مغني	.686	.066	عرض الكتف
مغني	.048	.315 [*]	ركض 30 متر من الوضع الطائر	غير مغني	.361	-.148-	عرض الكف
				مغني	.001	-.514 ^{**}	ثني ومد الذراع

مما جاء به الجدول (5) هو أن غالبية العلاقات ما بين نتائج أداء مهارة التصويب للاعبين كرة اليد وقياساتهم الجسمية وقدراتهم البدنية جاءت معنوية. أي أن معظم القياسات الجسمية والقدرات البدنية وبمختلف أشكالها، لها مساهمات كبيرة في أداء المهارة، إذ قيمها كبيرة المقدار عما يفترض أن تكون عليه. فالقياسات الجسمية (الطول الكلي، طول الذراع، طول الرجل)، وكذلك القدرات البدنية (القوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين، والقوة الانفجارية، وتحمل القوة، والسرعة الانتقالية) حققت معاملات ارتباط معنوية، وجميعها أكبر من من قيمة (ر) الجدولية ونسبة الخطأ أقل من مستوى دلالة (0.05)، إذ إن هذه العلاقات ستكون الأساس لعمليات التحليل الإحصائي في استخراج معادلة الانحدار الخطي الخاصة ببناء الأنموذج التنبؤي لأداء مهارة التصويب بكرة اليد من خلال معرفة مساهمتها. أما بقية القياسات الجسمية والقدرات البدنية ستهمل لأنها غير مؤثرة في أداء المهارة، أو إن تأثيرها قليل غير ملموس.

3-2 عرض نتائج مؤشرات معامل الانحدار الخطي ومعايير كفاءته وتحليلها:

قبل أن نتناول مؤشرات أنموذج معادلة الانحدار الخطي، لابد من التعريف بمعايير كفاءة وملائمة الأنموذج الانحداري التقديري (التنبؤي) في تمثيل الظاهرة قيد التحليل (أداء مهارة التصويب بكرة اليد) بدلالة المتغيرات المستقلة، ونعني بها القياسات الجسمية والقدرات البدنية للاعبين الناشئين. ومن هذه المعايير (موسى، 1987: 118)

(أ) معامل التحديد (R^2) لقياس القدرة التفسيرية للأنموذج.

(ب) إختبار (F) لقياس معنوية الأنموذج.

(ج) إختبار (T) لتحديد معنوية معاملات الأنموذج.

ولكي يتحقق هذا الأمر، لجأ الباحثون إلى معامل الارتباط المتعدد بين القياسات الجسمية والقدرات البدنية المساهمة في النتيجة (أداء مهارة التصويب). وبعد المعالجة الإحصائية للبيانات المتوفرة، جاءت النتائج كالتالي:

الجدول (6) يبين معامل الارتباط المتعدد ومعامل التحديد ومعامل التصحيح والخطأ في التقدير

قيمة الارتباط المتعدد (R)	معامل التحديد (R ²)	(R ²) المصحح	الخطأ في التقدير	المتغيرات	
				المستقل	التابع
2.929	.6430	.6980	.835 ⁰	الطول الكلي، طول الذراع، طول الرجل، القوة المميزة للذراعين وللرجلين، القوة الانفجارية، القوة المميزة لعضلات البطن	مهارة التصويب

إن الذي حصلنا عليه من الجدول (6)، هو القيمة التقديرية لمعامل التحديد (R²)، ويعني مقدار القيمة التفسيرية للأنموذج البالغة (0.698)، تعد معاملًا مرتفعاً وأن العلاقة بين المتغيرات المبحوثة علاقة قوية، فضلاً عن أن معامل الارتباط المستحصل والبالغ (0.835) معاملًا قوياً طبقاً للمعيار المطلق ل(R²) المحصورة ما بين قيمتي المدى (0.50 - 0.75). (البياتي، 2008: 194). نخلص من هذا إلى أن القوة التفسيرية لمعامل تحديد الأنموذج عالية، مما يؤكد دقة الأنموذج التنبؤي وإمكانية تعميمه، أما قيمة (R²) المصححة والبالغة (0.643)، وهي أقل من قيمة (R²) المستخرجة، لأن من عيوب معامل التحديد (R²) أن قيمته ترتفع كلما أضيف إلى الأنموذج الانحداري متغيراً مستقلاً آخر حتى وإن لم يكن مؤثراً (معنوياً). وعليه لا بد من تعديله وتصحيحه، وهذا يستوجب تقليل قيمته وفق معادلة تصحيح معتمدة إحصائياً.

ولتحديد ما إذا كانت هناك علاقة معنوية بين النتيجة والتقدير، فيمكن معرفته من خلال اختبار (F) لقياس معنوية معاملات الأنموذج في آن واحد. وهذا ما جاء به الجدول (6).

الجدول (7) يبين اختبار الأنموذج بتحليل التباين ودلالة (F) للتعبير عن صحة توقع النتيجة

الدلالة الإحصائية	نسبة الخطأ	قيمة (F) المحسوبة	التباين	درجة الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين
معنوية	.000 ⁹	12.701	108.973	6	653.836	الانحدار
			8.580	33	283.139	الخطأ

يلاحظ من الجدول (7) أن معنوية معاملات الأنموذج بشكل عام وفي آن واحد عالية المقدار، فقد جاءت قيمة (F) المحسوبة (12.701) عند مستوى دلالة (0.000)، وهذا معناه أنه هناك تأثير معنوي للمتغيرات المستقلة (القياسات الجسمية والقدرات البدنية للاعبين كرة اليد الناشئين) الداخلة في الأنموذج، ويمكن أن نقول: إن معنوية الأنموذج تؤكد كفاءته مما يتيح إمكانية إستعماله وتعميمه.

وهنا لم يبق لنا من معايير كفاءة الأنموذج إلا الاختبار التائي لتحديد معنوية معاملات الأنموذج، إذ عندما يراد اختبار معنوية متغير مستقل معين يعتمد الاختبار التائي (T) للفرضية الصفرية، التي

تقول: بعدم وجود علاقة بين المتغير المعتمد (النتيجة) والمتغير المستقل (المنتبأ). والجدول (7) يبين ذلك:

الجدول (8) يبين الخاصة بمعاملات معادلة الانحدار ومعنوية معاملات النموذج

الثوابت (المعاملات)	قيمة المعالجة	قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الحد الثابت (أ)	-26.030	2.150	.0390	معنوية
القوة المميزة للذراعين	.408-0	3.674	.0010	معنوية
الطول الكلي	.2800	2.396	.0220	معنوية
القوة المميزة بالسرعة للرجلين	.301-0	3.109	.0040	معنوية
طول الرجل	.3160	3.070	.0040	معنوية
طول للذراع	.2550	2.163	.0380	معنوية
القوة المميزة لعضلات البطن	.2330	2.150	.0390	معنوية

أظهرت نتائج الجدول (8) أن المقدار الثابت (أ) لأي من المتغيرات المعنوية بالقياسات الجسمية والقدرات البدنية معنوية في علاقته مع أداء مهارة التصويب بكرة اليد، فهو يشير إلى علاقات طردية ما بين أداء هذه المهارة وكل من المتغيرات (الطول الكلي، طول الرجل، طول الذراع، القوة المميزة بالسرعة للذراعين، والقوة المميزة للرجلين والقوة المميزة لعضلات البطن) كل أعلاه بإنفراد. وهذا يلخص إن القياسات الجسمية والقدرات البدنية تساهم بشكا فعال في تقدير قيم النتيجة (أداء مهارة التصويب بكرة اليد)، ويشكل يختلف من متغير لآخر، وهذا ما أثبتته قيم الاختبار التائي لكل منها.

عليه لابد من تطبيق هذا النموذج لمعرفة توقعات أداء المهارة للمبارزين المعنيين بالبحث، وعلى وفق ما يرد بالمعادلة الآتية:

$$\text{قيمة أداء المهارة} = -26.030 + (-0.408 \times \text{قيمة القوة المميزة للذراعين}) + (0.280 \times \text{قيمة الطول الكلي}) + (-0.301 \times \text{قيمة القوة المميزة للرجلين}) + (0.316 \times \text{قيمة طول الرجل}) + (0.255 \times \text{قيمة طول الذراع}) + (0.233 \times \text{قيمة القوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن}).$$

ولغرض التأكد من صلاحية وصدق النموذج في تحقيق تقديرات النتيجة (أداء المهارة) بدلالة المنتبآت (القياسات الجسمية والقدرات البدنية) نأخذ مثلاً تطبيقياً من واقع البحث، إذ سنتعامل هنا مع الأوساط الحسابية للمتغيرات المبحوثة والمعنوية بالمعادلة (يراجع الجدول 3). وعند التطبيق جاء النتيجة متطابقة مع مقدار قيمة أداء المهارة والبالغة (25.775).

قيمة الأداء = $26.030 - (11.400 \times 0.408) + (1.550 \times 0.280) + (0.301 -)$
 $= (5.011 + (86.250 \times 0.316) + (77.350 \times 0.255) + (11.100 \times 0.233))$
25.775. وهي القيمة المتوقعة، إذ جاءت بمقدار المتحقق.

من هنا نستطيع أن نجزم بأن هذا الأنموذج التنبؤي كفوء بدرجة عالية من الدقة والصدق والصلاحية، إذ يمكن أن يعمم، ويستعمل مع العينات المتشابهة أو المناظرة لمجموعة البحث. يرى الباحثان أهمية متغير الطول في كرة اليد إذ يعد طول الجسم "ذا أهمية كبيرة وعنصرًا مهمًا في عدد من الأنشطة الرياضية سواء كان الطول الكلي للجسم كما هو الحال في كرة السلة والكرة الطائرة وكرة اليد أم طول بعض أطراف الجسم كطول الذراعين والطرف السفلي، كما أن تتناسب طول الأطراف مع بعضها له أهمية بالغة في اكتساب التوافق العضلي في معظم الأنشطة الرياضية" (رضوان، 2011، 21).

ويرى الباحثان أن القوة المميزة بالسرعة مهمة للاعب كرة اليد والتي تأثرت على الجهاز العصبي العضلي بصورة مباشرة ولذا عند تنمية القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين والرجلين يجب أن يوضع في الاعتبار نوعية القوة المميزة بالسرعة المطلوب تنميتها وهذا ما أكده (أبو العلاء، واحمد نصر الدين، 2003، 85) على أن "القوة المميزة بالسرعة تعني قدرة الجهاز العضلي على إنتاج قوة سريعة الأمر الذي يتطلب درجة من التوافق في دمج صفة القوة وصفة السرعة في مكون واحد، وترتبط القوة المميزة بالسرعة بالأنشطة التي تتطلب حركة قوية وسريعة في آن واحد كألعاب الوثب والرمي بأنواعه المختلفة ومنها كرة اليد.

ويرى الباحثان ان مهارة التصويب تعد من المهارات الاساس المهمة التي تحسم الموقف في المباريات بين الفوز والخسارة، وهو "الحركة النهائية لكافة الجهود مهارية والخطية للفريق والتي استخدمت لوصول لاعب الى التصويب فأن فشل في احراز هدف فأن جميع تلك الجهود تذهب سدى فضلاً عن فقدان الفريق للكرة وتحوله من الهجوم الى الدفاع" (ظاهر، 1989، 125)

الخاتمة: أما أهم الاستنتاجات التي توصل لها الباحث هي: انحصرت العلاقات المؤثرة للقياسات الجسمية (الطول الكلي، طول الذراع، طول الرجل) والقدرات البدنية ((القوة المميزة بالسرعة للذراعين، والقوة المميزة بالسرعة للرجلين، والقوة المميزة بالسرعة لعضلات البطن) في أداء مهارة التصويب بكرة اليد الناشئين. إن التنبؤ المستخلص أثبت كفاءته على وفق المعايير المعمول بها

إحصائياً. ويوصي الباحث بما يأتي: بتعميم معادلة الأنموذج التنبؤي على عينات أخرى ومن مجتمع اكرة اليد العام في العراق، ويفضل من الناشئين. وضرورة تطبيق المعادلة المستتبطة من تحليل الانحدار التنبؤي على جميع أفراد مجموعة البحث للتأكد من صلاحيتها مع بيان نسبة الخطأ فيها. إجراء الدراسات وبحوث مشابهة على مجموعة من لاعبي كرة اليد أكثر عدداً، لاسيما من الناشئين لغرض انتقاءهم موضوعياً.

المصادر:

- أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ سلسلة المراجع في التربية البدنية والرياضية فسيولوجيا التدريب والرياضة المجلد 3 ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2003).
- احمد خميس راتب وجمال قاسم؛ موسوعة كرة اليد العالمية، ط1: (بغداد، دار الكتاب العربي، 2011)
- باهي، مصطفى حسين ؛ المعاملات العلمية والتطبيق (الصدق - الثبات - الموضوعية - المعايير)، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب لنشر، 1999)
- خاطر و البيك، احمد محمد ، و علي فهمي ؛ القياس في المجال الرياضي، ط2: (القاهرة ، دار المعارف، 1984)
- رعد صبري موسى، و(آخرون)؛ الأساليب الإحصائية: بغداد، ب.ط، 1987.
- عبد الجبار كريم علو؛ تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والحركية مؤشراً لاختيار الأشبال لفعاليات القفز والوثب بالعاب القوى في مركز محافظة ديالى: (رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى، 2008).
- عبدالجبار توفيق البياتي؛ الإحصاء وتطبيقاته في العلوم التربوية والنفسية: عمان، مطبعة اثناء للنشر والتوزيع، 2008.
- علي سلمان عبد الطرقي؛ الاختبارات التطبيقية في التربية الرياضية - بدنية - حركية - مهارية: (بغداد، دار الكتب والوثائق، 2013).
- عمر رشيد؛ بناء معايير محكية المرجع لبعض القدرات البدنية والمهارية مؤشراً لاختيار الاشبال بعمر (12-14) سنة بكرة اليد في محافظة ديالى: (رسالة ماجستير، جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2013).
- كامل عارف ظاهر وسعد محسن؛ كرة اليد: (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1989).
- محمد جاسم الياسري؛ مبادئ الإحصاء التربوي: النجف الأشرف، مطبعة دار الضياء، 2011.
- محمد صبحي حسانين؛ الاختبار والقياس في التربية البدنية، ج 2، ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1987).
- محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ج1، ط3: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1995).
- محمد نصر الدين رضوان ؛ المرجع في القياسات الجسمية ، ط 3: (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2011).
- الياسري ، محمد جاسم ؛ الأسس النظرية لأختبارات التربية الرياضية، ط2: (النجف الأشرف، دار الضياء، 2010)

- صاحب، سلام جبار؛ القيمة التنبؤية لأداء المهاري بدلالة القياسات الجسمية والبدنية والحركية والفسولوجية لانتقاء ناشي كرة القدم: (أطروحة دكتوراه. جامعة بابل. كلية التربية الرياضية. 2006.)
- Mithews – PK – Measurement phnvsicol Education , 5 ed , ph II ade I phia W. 13 sunders co , 1978 .
- Valla Lesstirs de Loile ; hand ball direction techngue, National Commissions pedagogical, 1979,

الملاحق

إستمارة استبيان لاستطلاع آراء الأساتذة المختصين والخبراء حول تحديد أهم القياسات الجسمية الخاصة بكرة اليد

الإستاذ الفاضل المحترم
تحية طيبة وبعد..

يقوم الباحثان (م. د حيدر اياد مجيد ياسين، أ.د. ظافر ناموس خلف) نية إجراء بحثه الموسوم بـ(التنبؤ بدقة مهارة التصويب بدلالة القياسات الجسمية والقدرات البدنية للأعمار من (16-17) سنة بكرة اليد).

بما انكم من ذوي الخبرة في هذا المجال ، فقد حرصنا على اخذ رأيكم في ذلك لذا يرجى التفضل بتسجيل آرائكم وملء الاستمارة المرفقة واطافة اي قياسات ترونها ضرورية وهامة لم يرد ذكرها في الاستمارة .

مع فائق الشكر والامتنان

ملاحظة / التأشير بعلامة (✓) على الدرجة التي ترونها مناسبة.

- يمكن اضافة اي قياسات جسمية ترونها مناسبة وهي غير مذكورة في الاستمارة.
- يرجى اعطاء الدرجة وفق اهميتها علما ان اعلى درجة للتقييم هي (5) واقل درجة هي (1).

التوقيع :

اللقب العلمي :

الاسم الثلاثي :

مكان العمل الحالي :

الاختصاص الدقيق :

اليوم والتاريخ :

ت	المتغيرات	وحدة القياس	1	2	3	4	5	الملاحظات
1	العمر							
2	الوزن							
3	الطول الكلي							
4	طول الذراع							
5	طول العضد							
6	طول الساعد							

							7	طول الكف
							8	الطول الكلي والذراعان عاليا
							9	الطول الكلي والذراعان جانبا
							10	طول الرجل
							11	طول الفخذ
							12	طول الساق
							13	طول القدم
							14	ارتفاع القدم
							15	محيط الصدر (شويق)
							16	محيط الصدر (زفير)
							17	محيط العضد (انبساط)
							18	محيط العضد (انقباض)
							19	محيط الفخذ
							20	محيط الحوض
							21	محيط البطن
							22	محيط سمانة الساق
							23	محيط الساعد
							24	محيط الرقبة
							25	محيط الخصر
							26	محيط الرسغ
							27	عرض الصدر
							28	عرض الكتفين
							29	عرض الحوض
							30	عرض الكف

إستمارة استبيان لإستطلاع آراء الأساتذة المختصين والخبراء حول تحديد أهم المتغيرات البدنية
بكرة اليد

الإستاذ الفاضل المحترم

تحية طيبة وبعد..

يقوم الباحثان (م. د حيدر اياد مجيد ياسين، أ.د ظافر ناموس خلف) نية إجراء بحثه الموسوم بـ(التنبؤ بدقة مهارة التصويب بدلالة القياسات الجسمية والقدرات البدنية للأعمار من (16-17) سنة بكرة اليد).

بما انكم من ذوي الخبرة في هذا المجال ، فقد حرصنا على اخذ رأيكم في ذلك لذا يرجى التفضل بتسجيل آرائكم وملء الاستمارة المرفقة واطافة اي صفة بدنية ترونها ضرورية وهامة لم يرد ذكرها في الاستمارة .

مع فائق الشكر والامتنان

ملاحظة / التأشير بعلامة (✓) على الدرجة التي ترونها مناسبة.

- يمكن اضافة اي قدرة بدنية ترونها مناسبة وهي غير مذكورة في الاستمارة .
- يرجى اعطاء الدرجة وفق اهميتها علما ان اعلى درجة في التقييم هي (5) واقل درجة هي (1).

التوقيع :

اللقب العلمي :

الاسم الثلاثي :

مكان العمل الحالي :

الاختصاص الدقيق :

اليوم والتاريخ :

ت	القدرات البدنية	درجة الاهمية				
		5	4	3	2	1
1	القوة					
2						
3						
4	السرعة					
5						
6	المطاولة					
7						
8	المرونة					

اسماء الخبراء والمختصين الذين قاموا بتحديد اهم القياسات الجسمية والقدرات البدنية في كرة اليد

مكان العمل	الاختصاص	الاسم	الدرجة العلمية	ت
جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	التدريب الرياضي/ كرة اليد	ليث ابراهيم جاسم	أ.د	1
جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	التدريب الرياضي/ كرة اليد	احمد خميس راضي	أ.د	2
جامعة ديالى/ كلية التربية الاساسية	الاختبار والقياس	حيدر شاكر مزهر	أ.م.د	3
جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	الاختبار والقياس	بشار غالب شهاب	أ.م.د	4
جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	الادارة الرياضية/ كرة اليد	محمد فاضل مصلح	أ.م.د	5
جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	الاختبار والقياس	محمد وليد شهاب	أ.م.د	6
جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	التدريب الرياضي/ كرة اليد	سعدون عبد الرضا فرحان	أ.م.د	7
جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	التدريب الرياضي/ كرة اليد	حسام محمد هيدان	أ.م.د	8
جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	فلسفة التدريب / كرة اليد	سوزان خليفة جودي	أ.م.د	9
جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	التدريب الرياضي/ كرة اليد	رعد خنجر حمدان	أ.م.د	10
جامعة ديالى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة	فلسفة التدريب/ كرة اليد	محمد محمود ناظم	م.د	11

وضع درجات ومستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية لدى لاعبات كرة القدم للصالات

م.د دعاء عائد شمخي الطائي
daaltee29@gmail.com

الملخص

ان الواجبات الخططية تبنى على اساس القابلية المهارية للاعبات وبدون إجادة اللاعبه لهذه المهارات لا تستطيع ان تنفذ الخطط أو تقوم بواجباتها بصورة واضحة وصحيحة، حيث هدف البحث الى الاتي أولاً - وضع درجات ومستويات معيارية لبعض المهارات الاساسية للاعبات اندية بغداد بكرة القدم للصالات، ثانياً- التعرف على مستوى بعض المهارات الاساسية للاعبات اندية بغداد بكرة القدم للصالات ، واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، أما مجتمع البحث فقد تحدد من لاعبات اندية بغداد بكرة القدم للصالات والبالغ عددهن (63) لاعبةً يتوزعن على اربع اندية وهم(نادي الزوراء، نادي القوة الجوية، نادي بلادي، نادي شباب المستقبل)، تم اختيار عينة بلغت (50) لاعبة و اختيارهم بالطريقة العشوائية وبالاسلوب القرعة اما عينة التجربة الاستطلاعية فقد بلغت (13) لاعبة اما تحديد اهم المهارات الاساسية عن طريق التحليل المنطقي للمصادر العربية والدراسات السابقة، قامت الباحثة بإعداد استبيان تتضمن المهارات الاساسية وقامت بتوزيعها على الخبراء والمختصين لاختيار أهم المهارات بإعتماد نسبة (80%) كشرط للاختيار المهارة وبعدما تم تحديد أهم المهارات(التهديف، المناولة، الدرجة، السيطرة على الكرة)، تم اعداد استمارة استبيان ثانية تتضمن ثلاث اختبارات لكل مهارة وتم توزيعها على الخبراء والمختصين لترشيح أهم هذه الاختبارات، واجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية للتعرف على الصعوبات والوقت الذي تستغرقه الاختبارات وبعد التأكد من عدم وجود صعوبات تذكر وجاهزية الاختبارات تم اجراء التجربة الرئيسة بإجراء الاختبارات المهارية المبحوثة.

The planning duties are based on the skill ability of the players and without the player's mastery of these skills can not implement the plans or perform her duties clearly and correctly, where the research aimed to the following first - to establish grades and standard levels for some basic skills for the players of Baghdad football clubs for halls, secondly - to identify the level of some basic skills for the players of Baghdad football clubs for futsal, and the researcher used the descriptive approach in the survey method, while the research community has identified the players of Baghdad football clubs For the halls, which number (63) players distributed among four clubs, namely (Al-Zawra Club, Air Force Club, Baladi Club, Future Youth Club), a sample of (50) players was selected and selected in a random way and in the lottery style, while the sample of the exploratory experiment reached (13) players, either identifying the most basic skills through logical analysis of Arab sources and previous

studies, the researcher prepared a questionnaire form that includes basic skills and distributed them to experts and specialists to choose the most important skills based on (80%) as a condition of selection Skill and after the most important skills have been identified

1- المقدمة:

إنَّ للقياس والاختبار الأثر الكبير في تحديد ومعرفة المستوى ومدى التطور الذي وصلوا إليه من خلال معرفة قدراتهم وإمكانياتهم البدنية والمهارية والوقوف عليها من خلال تمثيلها بدرجات ومستويات معينة، تساعد على الوقوف على احتياج اللاعبين وإمكانياتهم ، وهذه العملية ليست بالعملية السهلة وإنما تحتاج إلى كفاءة عالية من قبل القائمين عليها، إذ تُعد الاختبارات والمقاييس إحدى الركائز الأساسية المهمة في العمل لهذا المجال، كونهما الوسيلتين المهمتين لعمليات التقويم والانتقاء والتنبؤ، فضلاً عن استخدام الاختبارات والمقاييس من أجل التعرف على الحقائق والمفاهيم التي من خلالها يُمكن التعرف على المستوى والقدرات للاعبين وإمكانياتهم من أداء المهارات الخاصة و الارتقاء بهم إلى المستويات العليا، وللاختبارات أغراض أبعد من الاكتشاف، بل للتنبؤ بأداء المهارات وكذلك للتعرف على الاحتياجات الأساسية من أجل انتقاء الحقائق والمفاهيم و تحقيق الانجازات العالية في كافة الألعاب ومنها لعبة كرة الصالات. وكرة الصالات هي واحدة من الألعاب الرياضية التي لاقت شعبية واسعة في كل دول العالم وتكاد تضاهي لعبة كرة القدم، لما لها من إثارة ومتعة وهي تمارس من قبل العديد من الفرق العالمية كجزء من العملية التدريبية بهدف تطوير مستويات اللاعبين مهارياً، وهي من الألعاب التي يحتاج لاعبيها امتلاك مستوى عالي من القدرات البدنية والمهارات الأساسية والنفسية. إذ ان ممارسة لعبة كرة الصالات من قبل الاناث عن طريق اندية رياضية تعنى في تطوير امكانيات اللاعبين عن طريق توفير كل المستلزمات الضرورية لرفع مستوياتهم في جميع النواحي من أجل التنافس وتحقيق النتائج الايجابية في البطولات التي يشاركون فيها.

وتعد الناحية المهارية من اهم النواحي التي يجب ان تملكها اللاعبة لتتمكن من تحقيق نتيجة جيدة في المباريات التي تشارك فيها مع زميلاتها للاعبات،لانه كلما كان الإعداد الفني(المهاري) للاعبة جيداً زادت ثقته بنفسها وقدراتها واستطاعت ان تتغلب على الشد والتوتر العصبي الذي يصاحبها اثناء المباراة وبعدها

وكي يستطيع المدرب ان يضع الخطط التدريبية المناسبة يجب عليه معرفة مستويات لاعباته المهارية. إذ ان الواجبات الخطية تبنى على اساس القابلية المهارية للاعبات وبدون إجادة اللاعبة لهذه المهارات لا تستطيع ان تنفذ الخطط أو تقوم بواجباتها بصورة واضحة وصحيحة.

وان عملية التعرف على المستويات المهارية تتم من خلال الاختبارات الموضوعية التي ينفذها المدرب بهدف الحصول على درجات يمكن من خلالها تقويم المستوى المهاري للاعبات الا ان

الدرجات الخام لاتعطي دلالة حقيقية عن مستوى الفرد نسبتاً الى مجموعته إذ ان الدرجة الخام لا يكون لها اي دلالة بحد ذاتها، ولكي تكتسب هذه الدرجة معنى أو مفهوماً يجب ان تحول الى معيار. والمعايير تعد احدى الوسائل الموضوعية التي يعتمد عليها في تقييم اداء الافراد حيث نستطيع من خلالها ان نقارن ونفسر ونعلل الدرجات التي نحصل عليها من خلال تطبيق الاختبارات والمقاييس. وتكمن أهمية البحث من خلال الاتي أولاً تساهم في التعرف على مستوى بعض المهارات الأساسية لدى لاعبات اندية بغداد بكرة القدم للصالات. ثانياً- المعايير والمستويات التي يتم تحديدها ستكون دليلاً للعاملين في مجال كرة الصالات وذلك للانتقاء والتصنيف والتنبيه والتشخيص ومتابعة التقدم، ومن هنا تكمن مشكلة البحث، لمعرفة المستوى المهاري للاعبات كرة القدم للصالات في بغداد لابد من وجود معايير ومستويات، حيث لاحظت الباحثة من خلال تجربتها الاكاديمية والتطلع على الدراسات السابقة عدم وجود معايير ومستويات للاختبارات مهارية للاعبات كرة القدم للصالات وكذلك عدم وجود بحوث اهتمت بهذا الموضوع وهدف البحث إيجاد درجات ومستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية لدى لاعبات كرة القدم للصالات والتعرف على مستوى بعض المهارات الاساسية لدى لاعبات كرة القدم للصالاتاندية بغداد للاعبات كرة القدم للصالات

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث :

أن طبيعة الدراسة حتمت على الباحثة استخدام المنهج الوصفي الذي يهدف إلى (جمع البيانات لمحاولة اختبار الفروض أو الإجابة على تساؤلات تتعلق بالحالة الجارية أو الراهنة لأفراد عينة البحث والمنهج الوصفي يحدد ويقرر الشيء كما هو عليه أي يصف ما هو كائن أو حادث).
وإما الأسلوب المتبع فهو الأسلوب المسحي(الذي يسعى إلى جمع البيانات من أفراد المجتمع لمحاولة تحديد الحالة الراهنة للمجتمع في متغير معين أو متغيرات معينة). (ملحم، 2000، ص 448)

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبات اندية بغداد بكرة القدم للصالات (نادي الزوراء ،القوة الجوية ،بلادي،شباب المستقبل)، والبالغ عددهن (63) لاعبة وتم اختيار العينة بالاسلوب العشوائي والبالغ عددهن(50) لاعبة، اما العينة الاستطلاعية فبلغت(13) لاعبة من غير العينة الاصلية.

2-3 وسائل جمع المعلومات والبيانات:

- المصادر العربية والاجنبية.

- استمارات الاستبان

- الخبراء والمختصين

- الاختبارات المهارية
- 2-4 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:
- ساعة توقيت الكترونية عدد(2)
- جهاز لابتوب عدد(1)
- أهداف كرة الصالات عدد (2)
- طباشير
- كرات عدد(10)
- شواخص
- صافرة
- شريط قياس
- 2-5 تحديد المتغيرات:

بغية تحديد أهم المهارات الاساسية، قامت الباحثة بإجراء دراسة مسحية للمصادر والمراجع ذات العلاقة بموضوع البحث(احمد، 2000)،(علي،2004)،(الجبوري،2008)،(اسد،2010) وأعد أستمارة استبيان ملحق(1) تحتوي على المهارات الاساسية بكرة الصالات وتم توزيعها على الخبراء والمختصين ملحق(2) وبالبالغ عددهم (5) وتم أعتماذ نسبة(80%) فأكثر كشرط لقبول المهارات، وتم اختيار مهارة ركل الكرة بغرض المناولة والتهديف ومهارة الدحرجة ومهارة السيطرة على الكرة، وتم ترشيح عدد من الاختبارات للمهارات المختارة ملحق(3)، وتم عرضها على الخبراء والمختصين ملحق(2)،

المتغيرات	الاختبارات	موافق	غير موافق	النسبة
التهديف	اختبار دقة التصويب	3	2	60%
التهديف	ركل الكرة على الهدف	2	3	40%
التهديف	التهديف من الكرات الثابتة على ستة تقسيمات	5	0	100%
المناولة	المناولة المتوسطة حول الدائرة	3	2	60%
المناولة	التمرير على الدوائر مرسومة	4	1	80%
ال	المناولة المرتدة على الجدار لمدة (20) ثانية	2	3	40%
الدحرجة	الجري بالكرة (50) م	1	4	20%
الدحرجة	الدحرجة بالكرة حول(5) شواخص	5	0	100%

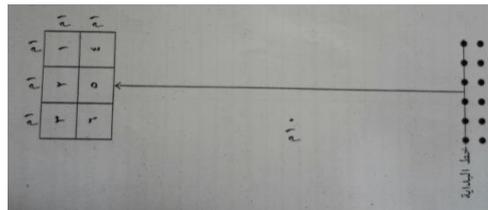
			بطريقة بارو	
60%	2	3	الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم	الدرجة
20%	4	1	السيطرة على الكرة لمدة (30) ثانية	السيطرة
20%	4	1	السيطرة على الكرة اكبر عدد من المرات	السيطرة
80%	1	4	. السيطرة داخل الدائرة قطره (2) م	السيطرة

واعتماد الاختبارات التي حصلت على أعلى نسبة اتفاق وكانت الاختبارات التي تم اختيارها كالآتي:

2-5-1 الاختبارات :

الاختبار الاول :

- أسم الاختبار: التهديف من الكرات الثابتة على ستة تقسيمات. (الجبوري، 2008، ص 97)
- الأدوات المستخدمة: كرات خاصة لكرة الصالات، هدف قانوني.
- طريقة الأداء: تقوم المختبرة بتهديف (12) كرة من مسافة (8) أمتار على التقسيمات المرسومة على الهدف من على بعد (8) أمتار، تقوم المختبرة بتهديف الكرات على التقسيمات بتسلسل من رقم (1 - 6) وإعادة التسلسل مرة أخرى.
- شروط الاختبار:
- يجب أن يكون التهديف من خط البداية.
- للمختبرة حرية في استخدام أي من القدمين في التهديف وأي جزء من القدم.
- التسجيل:
- تمنح المختبر (1) درجة واحدة اذا لمست الكرة التقسيم المطلوب أو خطوطه.
- تمنح المختبر (صفرا) إذا لم تلمس الكرة التقسيم المطلوب أو أي من التقسيمات الأخرى أو خارجها، أو كانت الكرة متدحرجة على الأرض في أثناء عملية التهديف.
- الدرجة الكلية للاختبار هي (12) درجة.
- عدد المحاولات: للمختبرة محاولتان تحتسب المحاولة الأفضل.



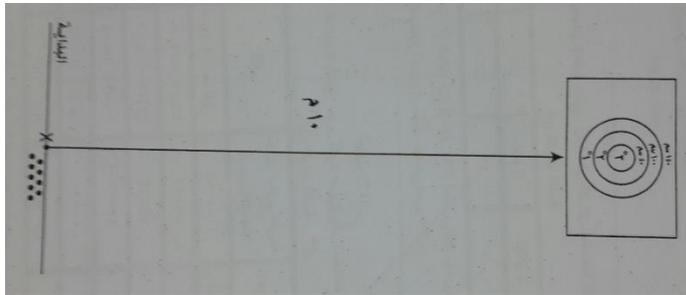
شكل (1) اختبار التهديف من الكرات الثابتة على ستة تقسيمات

الاختبار الثاني :

- أسم الاختبار: المناولة على دوائر مرسومة. (العزاوي، 2009، ص121)
- الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة.
- الأدوات المستخدمة: شريط وكرات وهدف قانون لكرة الصالات أو حائط، ترسم عليه ثلاث دوائر متداخلة بقياس (قطر 0,5م، 1م، 1,5م).
- طريقة الأداء: تقوم المختبرة بتمرير (5) كرات الى الدوائر المرسومة من خلف الخط البدائية وعلى بعد (10) م.

التسجيل:

- اذا لمست الكرة الدائرة الصغيرة تعطى (3) درجات.
- اذا لمست الكرة الدائرة الوسطى تعطى (2) درجتين.
- اذا لمست الكرة الدائرة الكبيرة تعطى (1) درجة واحدة.
- اذا لمست الكرة الخط تعطى الدرجة الأكبر.
- أعلى درجة تحصل عليها اللاعبة هي (15) درجة.
- عدد المحاولات: تعطى المختبرة محاولتين تحتسب المحاولة الأفضل.

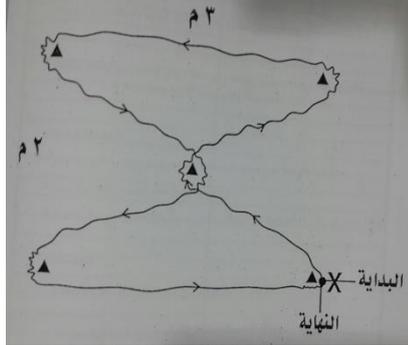


شكل (2) اختبار تمرير الكرة على الدوائر المتداخلة المرسومة على الحائط من الكرات الثابتة

الاختبار الثالث:

- أسم الأختبار: درجة بالكرة حول (5) شواخص بطريقة بارو. (الجبوري، 2008، ص76)
- الهدف من الاختبار: قياس دقة الدرجة.
- الأدوات المستخدمة: كرة الصالات عدد (2) و (5) شواخص وساعة توقيت، بورك للتخطيط.
- طريقة الأداء: عند سماع إشارة البدء تقوم المختبرة بدرجة الكرة حول الشواخص، بأسرع وقت ذهابا و إيابا.
- شروط الاختبار:
- يجب أن تبدأ المختبرة بدرجة الكرة من خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء.
- يجب أن تجتاز المختبرة خط النهاية مع الكرة .

- للمختبرة الحرية في استخدام أي من القدمين في عملية الدرجة وفي أي جزء من القدم.
- التسجيل يسجل للمختبرة الوقت الذي يستغرقه لقطع المسافة المطلوبة.
- عدد المحاولات: للمختبرة محاولتان تحتسب المحاولة الأفضل.



شكل (3) اختبار الدرجة بالكرة حول (5) شواخص بطريقة بارو

الاختبار الرابع:

- أسم الاختبار: السيطرة داخل دائرة قطرها (م2). (حمادة، 1994، ص255)
- هدف الاختبار: قياس السيطرة على الكرة.
- الأدوات المستخدمة: بورك مع الكرة القدم عدد (1).
- طريقة الأداء: تقف اللاعبة في مركز الدائرة، وعندما تعطى لها إشارة البدء ترفع الكرة عن الأرض وتقوم بتطبيتها داخل حدود الدائرة بالقدمين، أو بقدم واحدة.
- تؤدي اللاعبة محاولتين.
- التسجيل: قياس الزمن حتى سقوط الكرة على الأرض أو خروجها عن الدائرة.
- تسجل افضل محاولة.
- وحدة القياس: الزمن (ثانية واجزائها).

2-6 التجربة الاستطلاعية (ايجاد الأسس العلمية للاختبارات):

من أجل التأكد من الأسس العلمية للاختبارات لكونها اختبارات مقننة على عينة من الطلاب لذا قامت الباحثة بإجراء تجربة استطلاعية على عينة من اللاعبات والبالغ عددهن (13) لاعبة لإيجاد أولاً-الصدق التمايزي بين الدرجات العليا والمنخفضة في الاختبارات المبحوثة وإيجاد الفروق في الاوساط الحسابية بين هذه الدرجات باستخدام اختبار (ت) الاحصائي، ثانياً- الثبات باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار بتاريخ 2021/4/15 (تطبيق الاول) وإعادة الاختبار بتاريخ 2021/4/20 وبنفس الظروف والامكانات التطبيق الاول، وتم تسجيل درجات الاختبارات في التطبيقين من أجل التأكد من الموضوعية، وقد كانت النتائج كالآتي:

جدول (1)

القيم الاحصائية للدرجات العليا والدنيا وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة في الاختبارات المبحوثة

القيم الاحصائية الاختبارات	وحدة القياس	الدرجات العليا		الدرجات الدنيا		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة الدلالة	الدلالة
		س-	ع±	س-	ع±			
التهديف الكرات الثابتة على ستة تقسيمات	درجة	7,73	1,49	4	1,04	6,66	0,000	معنوي
المناولة على دوائر مرسومة	درجة	9,27	2,20	4,50	1,43	5,70	0,000	معنوي
درجة بالكرة حول (5) شواخص بطريفة بارو	ثانية	9,60	0,86	13,43	1,02	9,39	0,000	معنوي
السيطرة داخل دائرة قطرها (م2)	ثانية	12,61	1,50	6,75	1,71	8,06	0,000	معنوي

جدول (2)

القيم الاحصائية للتطبيق الاول والثاني وقيمة معامل الارتباط والدلالة والموضوعية في الاختبارات المبحوثة

القيم الاحصائية الاختبارات	وحدة القياس	التطبيق الاول		التطبيق الثاني		معامل الارتباط	قيمة الدلالة	الدلالة	معامل الموضوعية
		س-	ع±	س-	ع±				
التهديف من الكرات الثابتة على ستة تقسيمات	درجة	9,64	3,42	9,55	3,23	**0,98	0,000	معنوي	1
المناولة على دوائر مرسومة	درجة	9,83	2,60	10,20	2,46	**0,95	0,000	معنوي	1
درجة بالكرة حول (5) شواخص بطريفة بارو	ثانية	13,21	2,52	13,20	1,85	**0,92	0,000	معنوي	0,97
السيطرة داخل دائرة قطرها (م2)	ثانية	10,93	4,57	10,60	3,63	**0,93	0,000	معنوي	0,95

2-7 التجربة الرئيسة :

تم اجراء التجربة الرئيسة بتاريخ 1-6 / 5 / 2021 بإجراء الاختبارات المختارة في القاعات الداخلية للنادية المشمولة بالبحث.

2-8 المعالجات الإحصائية :

تم استخدام نظام الاكسل في المعالجة الاحصائية.

- الوسط الحسابي.

- الوسيط.

- الانحراف المعياري.

- معامل الالتواء .

- الدرجة الزائفة.

- الدرجة المعيارية المعدلة- النسبة المئوية.

- اختبارات لعينتين مستقلتين.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-3 عرض نتائج الوصف الاحصائي لعينة البحث في المهارات المبحوثة:

جدول (3)

التوصيف الاحصائي لبيانات عينة البحث في الاختبارات المهارية (التجانس)

الدلالات الإحصائية للتوصيف				الاختبارات
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	وحدة القياس	
0,11	2,10	6	6,08	درجة
0,49	1,85	5	5,30	درجة
0,18-	1,70	12,5	12,40	ثانية
0,30-	7,89	18	17,02	ثانية

التهديف من الكرات الثابتة على ستة تقسيمات
المناولة على دوائر مرسومة
دحرجة بالكرة حول (5) شواخص بطريفة بارو
السيطرة داخل دائرة قطرها (2م)

يبين الجدول (3) أن قيم معامل الالتواء لجميع الاختبارات البدنية كانت اقل من ($3 \pm$) مما يدل على حسن توزيع العينة تحت المنحنى الاعتمالي وهذا يعني تجانس العينة في الاختبارات المهارية.

جدول (4)

الدرجات الخام والتائية والمعيارية المعدلة في اختبار

التهديف من الكرات الثابتة

الدرجة التائية المعدلة	الدرجة التائية	الدرجات الخام
78.19	2.82	12
73.43	2.34	11
68.67	71.8	10
63.90	1.39	9
59.14	0.91	8
54.38	40.4	7
40.10	-0.99	4

35.33	-147	3
30.57	-1.94	2
25.81	-2.42	1

جدول (5)

المتغيرات المبحوثة												
الدرجات الخام (حدودها ونسبها المئوية) المقابلة للمستويات المعيارية												
وحدة القياس	جيد جداً		جيد		متوسط		مقبول		ضعيف		ضعيف جداً	
	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%
درجة	.	.	1	2	7	14	22	44	13	26	7	14
حجم العينة	50											

الدرجات الخام (حدودها ونسبها المئوية) المقابلة للمستويات المعيارية التي حققتها عينة البحث في اختبار التهديد من الكرات الثابتة

جدول (6)

الدرجات الخام والدرجة التائية والدرجة المعيارية المعدلة لاختبار المناولة

الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة التائية	الدرجات الخام
75.41	2.54	10
70	2	9
64.59	1.46	8
59.19	0.92	7
53.78	0.38	6
48.38	-0.16	5
42.97	-0.70	4
37.57	-1.24	3
32.16	-1.78	2
26.76	-2.32	1

جدول (7)

الدرجات الخام (حدودها ونسبها المئوية) المقابلة للمستويات المعيارية التي حققتها عينة البحث في المناولة على الدوائر المرسومة

الدرجات الخام (حدودها ونسبها المئوية) المقابلة للمستويات المعيارية											المتغيرات المبحوثة	
ضعيف جداً		ضعيف		مقبول		متوسط		جيد		جيد جداً		المستويات وحدة القياس حجم العينة
%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	
18	9	30	15	32	16	14	7	6	3	.	.	50

جدول (8)

الدرجات الخام والدرجة التائية والمعيارية المعدلة لاختبار الدرجة

الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة التائية	الدرجات الخام
70.00	2	9
67.06	1.71	9.5
64.12	1.41	10
61.18	1.12	10.5
58.24	0.82	11
55.29	0.53	11.5
52.35	0.24	12
49.41	-0.06	12.5
46.47	-0.35	13
43.52	-0.65	13.5
31.76	-1.82	15.5
28.82	-2.12	16
25.88	-2.42	16.5

جدول (9)

الدرجات الخام (حدودها ونسبها المئوية) المقابلة للمستويات المعيارية التي حققتها عينة البحث في اختبار الدرجة

الدرجات الخام (حدودها ونسبها المئوية) المقابلة للمستويات المعيارية											المتغيرات المبحوثة
											المستويات
ضعيف جداً	ضعيف	مقبول	متوسط	جيد	جيد جداً						درجة
% العدد	% العدد	% العدد	% العدد	% العدد	% العدد						وحدة
											القياس
											حجم
											العينة
											د
18	9	22	11	36	18	24	12	.	.	.	50

جدول (10)

الدرجات الخام والثائية والمعدلة لأختبار السيطرة على الكرة

الدرجة الخام	الدرجة الثانية	الدرجة المعيارية المعدلة
56	4.94	49.40
55	4.81	48.14
54	4.69	46.87
53	4.56	45.60
52	4.43	44.33
51	4.31	43.07
50	4.18	41.80
49	4.05	40.53
48	3.93	39.26
47	3.80	37.99
46	3.67	36.73
45	3.55	35.46
44	3.42	34.20
43	3.29	32.93

31.66	3.17	42
30.39	3.04	41
29.13	2.91	40
27.86	2.79	39
26.59	2.66	38
25.32	2.53	37
24.06	2.41	36
22.79	2.28	35
21.52	2.15	34
20.25	2.03	33
18.99	1.90	32
17.72	1.77	31
16.45	1.65	30
15.18	1.52	29
13.92	1.39	28
12.65	1.26	27
11.38	1.14	26
10.11	1.01	25
8.85	0.88	24
7.58	0.76	23
6.31	0.63	22
5.04	0.50	21
3.78	0.38	20

جدول (11)

الدرجات الخام (حدودها ونسبها المئوية) المقابلة للمستويات المعيارية التي حققتها عينة البحث في اختبار السيطرة على الكرة

الدرجات الخام (حدودها ونسبها المئوية) المقابلة للمستويات المعيارية											المتغيرات المبحوثة	
ضعيف جداً		ضعيف		مقبول		متوسط		جيد		جيد جداً		المستويات
%		العدد		%		العدد		%		العدد		درجة
												وحدة القياس

3-2 مناقشة النتائج :

يبين الجدول (4) الدرجات الخام (حدودها ونسبها المئوية) المقابلة للمستويات المعيارية التي حققتها عينة البحث في اختبار التهديد من الكرات الثابتة، في مستوى جيد جداً لم تظهر لدينا اية لاعبة في هذا المستوى، في حين ظهر لدينا لاعبة واحدة في مستوى جيد اما في مستوى متوسط (14) لاعبات، اما في مستوى مقبول حصلت اللاعبات على (22) لاعبة، اما في مستوى ضعيف وضعيف جداً فقد بلغ العدد (20) لاعبة، ومن خلال هذه النتائج لمتغير التهديد ترى الباحثة ان مهارة التهديد مقبولة لدى اللاعبات ولكن ليست بمستوى طموح الاندية الممتازة اللواتي يتنافسن على بطولة دوري اذ ان التهديد من اساسيات اللعب فبدون تسجيل الاهداف لا توجد متعة للمباريات ولا يمكن تحقيق نتائج للفريق او النادي الذي يلعب فيه، وتعزو الباحثة السبب وجود قلة في عدد المدربين المختصين في هذه اللعبة كي يتعاملوا مع الفريق على اسس علمية في تقويم مستوياتهم قبل وضع المنهج التدريبي واثاء المنهج وبعد الانتهاء وذلك للتعرف على نقاط الضعف والقوة لديهم وان الفريق الذي يريد ان يحسم المباريات يجب ان تجيد لاعباته التهديد الجيد، وكذلك ان عملية اختيار اللاعبات للعب بهذه الفرق يكون بالاعتماد على طالبات كليات وأقسام التربية الرياضية وهنَّ بإعمار من الصعب الوصول بهنَّ الى أعلى المستويات ويعد التهديد من المهارات الاساسية في كرة القدم الصالات وعن طريقه يمكن حسم نتائج المباريات وكل ما تقوم به اللاعبات داخل الملعب يتجه صوب هدف واحد، وهو خلق فرصة مناسبة للتهديد... وان الفريق الذي يسجل عدد من الاهداف خلال المباراة يعتبر فائزاً (محمود، 2007، ص113) أما في اختبار المناولة على الدوائر المرسومة وكما مبين في الجدول (7)، هنا يتبين لنا ان (14) لاعبة حصلنَّ على مستوى ضعيف وضعيف جداً وبقيّة اللاعبات حصلنَّ على مستويات متباينة بين مقبول ومتوسط وجيد واعلى نسبة كانت عند مستوى مقبول وتعزو الباحثة السبب الى ان عملية اعداد اللاعبات والعمر التدريبي لهنَّ قصير في لعبة كرة القدم الصالات وهنَّ يحتاجنَّ الى اتقان المهارات الاساسية وخاصة المناولة التي تعد من المهارات المهمة والتي بدونها لا يمكن التحرك في الملعب بسهولة او تطبيق اي خطة "وتعد مهارة المناولة من أهم فنون كرة القدم على الاطلاق، لانها الاكثر استخداماً طوال زمن المباراة، فأكثر من (80) من الحالات التي يحصل منها اللاعب على الكرة يكون التصرف فيها بالمناولة، والتي تعد الوسيلة الأساسية في الهجوم وبنائه وتطويره" (حمادة، 1994، ص106) اما في مهارة الدرجة يبين الجدول (9) لنا الدرجات الخام (حدودها ونسبها المئوية) المقابلة للمستويات المعيارية التي حققتها عينة البحث في اختبار الدرجة فقد كان مستوى اللاعبات متباين الا ان الاكثرية وقعنَّ تحت مستوى مقبول وهذا غير كافي لتحقيق النتائج وتعزو الباحثة السبب الى أن اللاعبات لايمتلكنَّ الرشاقة الخاصة اي التحرك وتغيير الاتجاه مع

الكرة بسبب العمر التدريبي لأغلب اللاعبين وتعد الدرجة من المهارات المهمة التي تستطيع اللاعب من خلالها تنفيذ خطط اللعب او خلق فراغ، والدرجة (هي استحواد اللاعب على الكرة مع التحرك بها مع او بدون الكرة مع معرفة فنون اللعب تسبب صعوبة للمدافعة لان تواجد الكرة يعمل على تواجد المنافس مع حالة تركيز قصوى) (محمود، 2008، ص 13) اما في مهارة السيطرة على الكرة يبين الجدول (10) مستويات اللاعبين في اختبار السيطرة على الكرة فقد ظهر لنا في المستوى متوسط (5) لاعبات، وحصلت (14) لاعبة على مستوى مقبول اما بقية اللاعبين فقد توزعت بين ضعيف وضعيف جداً، في هذه المهارة مستوى اللعينة كان ضعيف في الاغلبية اي ان عدم استطاعة اللاعبين التحكم بالكرة والسيطرة عليها يؤدي الى فقدان الكرة في اثناء اللعب وتعزو الباحثة السبب الى قلة التدريب على هذه المهارة وعدم التركيز عليها من قبل المدربين ومهارة السيطرة على الكرة تعد " من العوامل الفنية الرئيسة لتنفيذ خطط اللعب الهجومية والدفاعية لان السيطرة على الكرة تعطي اللاعب حرية التصرف في اللعب وفي جميع المواقف (الريبيعي والمشهداني، 1999، ص 162)

4- الخاتمة

ظهر لدينا تباين في مستوى اللاعبين في المهارات المبحوثة لدى العينة و هناك افضلية في بعض المهارات الاساسية المبحوثة لدى عينة البحث وهناك لاعبات يمتلكن مستوى جيد في بعض المهارات المبحوثة الا انها قليلة عند عينة البحث و ظهر لدينا افضلية لعينة البحث في مهارة التهديف على المهارات المبحوثة. واوصت الباحثة ضرورة ان يكون هناك اهتمام بالفئات العمرية بلعبة كرة الصالات للسيدات في اندية بغداد

و تأكيد على المدربين خلال فترة الاعداد الخاص بوضع مناهج تدريبية خاصة تعتمد على استخدام المعايير والمستويات المستخدمة في هذا البحث لاجل رفع مستوى اللاعبين في المهارات الاساسية بكرة الصالات

المصادر

- 1- احمد، عماد زبير (2000): محاضرات الدورة التدريبية المحلية بخماسي كرة القدم، بغداد.
- 2- الجبوري، عمار شهاب (2008): تصميم وبناء بعض اختبارات المهارة الهجومية للاعب خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل .
- 3- حمادة، مفتي ابراهيم (1998): الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر، القاهرة
- 4- الربيعي، كاظم والمشهداني عبدالله ابراهيم (1990): كرة القدم، مطبعة دار الحكمة، جامعة البصرة
- 5- العزاوي، فرات جبار (2009): تحديد مستويات المعيارية لبعض المهارات الاساسية للاعب كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد .

- 6- فرحات، ليلي السيد(2005):القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط3، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 7- محمود، موفق أسعد(2008): التعلم والمهارات الأساسية في كرة القدم، ط2 ، دار دجلة للنشر، عمان.
- 8- ملح، محمد سامي(2000): مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط1، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ،عمان.

ملحق (1)

استبيان

قامت الباحثة بأجراء بحث والموسوم (وضع درجات ومستويات معيارية لبعض المهارات الأساسية لدى لاعبات كرة القدم للصالات) ولكونكم من ذوي الخبرة والأختصاص أرجو من حضراتكم اختيار الاختبارات التي ترونها مناسبة للاعبات كرة الصالات.

مع الشكر والتقدير

ملاحظة :

- أرجو أضافة أو حذف أو تعديل ما ترونه مناسباً

التوقيع:

الاسم الثلاثي:

اللقب العلمي:

مكان العمل:

التاريخ

المتغيرات	الاختبارات	يصلح	لايصلح	الملاحظات
التهدف	1. اختبار دقة التصويب 2. ركل الكرة على الهدف 3. التهدف من الكرات الثابتة على ستة تقسيمات			
المناوله	1. المناولة المتوسطة حول الدائرة 2. التمرير على الدوائر مرسومة 3. المناولة المرتدة على الجدار لمدة (20) ثانية			
الدحرجة	1. الدحرجة بالكرة حول(5) شواخص بطريقة بارو 2. الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم 3. الجري بالكرة (50) م			
السيطرة على الكرة	1. السيطرة على الكرة لمدة (30) ثانية 2. السيطرة على الكرة اكبر عدد من المرات 3. السيطرة داخل الدائرة قطره (2) م			

الملحق (2) اسماء السادة الخبراء والمختصين

مكان العمل	الاختصاص	أسم الثلاثي	ت
جامعة بغداد	اختبارات وقياس	د.عباس علي عذاب	1
جامعة بغداد	اختبارات وقياس كرة قدم	د صالح راضي	2
جامعة بغداد	اختبارات وقياس كرة القدم	د.اسعد لازم	3
جامعة بغداد	اختبارات وقياس كرة القدم	د.وميض شامل	4
جامعة بغداد	مدربة كرة قدم صالات	د.نداء ياسر	5

اثر تمارين مهارية في تعلم الأداء الفني وتطوير تركيز الانتباه لدقة الطعن في سلاح الشيش
*The effect of skill exercises in learning technical performance and
developing Attention to the accuracy of Lunge in Foil*

م.د. مقداد طارق حامد

Dr-mikdad71@uomosul.edu.iq

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة الموصل

Dr. Mikdad Tariq Hamid

Colleague of physical education and sports sciences , Mosul university

الملخص:

هدف البحث عن الكشف عن اثر تمارين مهارية والاسلوب المتبع في تعلم الأداء الفني وتطوير تركيز الانتباه لدقة الطعن في سلاح الشيش والكشف عن الفروق في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث. وقد افترض الباحث وجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبارين القبلي والبعدي بين مجموعتي البحث في تعلم الأداء الفني وتطوير تركيز الانتباه لدقة الطعن في سلاح الشيش. ووجود فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث. واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث وتكون مجتمع البحث من طلاب السنة الدراسية الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الموصل. اما عينة البحث فتكونت من مجموعتين تجريبية وضابطة يتم اختيارهم عشوائيا بواقع (15) طالب لكل مجموعة، بعد استبعاد الراسبين والمؤجلين ولاعبي الكلية ان وجد. وقام الباحث بإعداد برنامج تعليمي يتضمن مجموعة من التمارين المهارية لمدة (8) اسابيع بواقع وحدة تعليمية واحدة بالاسبوع وزمن الوحدة التعليمية (45) دقيقة. اذ تم اجراء التجانس والتكافؤ في العمر والطول والكتلة وبعض عناصر اللياقة البدنية والحركية للمجموعتين، واستخدم الباحث المقابلة الشخصية والاستبيان والاختبار والقياس. واستخدم الباحث الوسط الحسابي والانحراف المعياري، والنسبة المئوية، ومعامل الارتباط البسيط (بيرسون)، واختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين ومتساويين بالعدد، واختبار (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين ومتساويين بالعدد. كوسائل إحصائية للبحث. واستنتج الباحث مايلي: تحقق كل من المنهج التعليمي الذي طبقته المجموعة التجريبية والمنهج المتبع للمجموعة الضابطة تأثيرا إيجابيا في تعلم الأداء الفني لمهارة الطعن وتفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبارات تطوير تركيز الانتباه في سلاح الشيش وتفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبار دقة الطعن في سلاح الشيش. ويوصي الباحث بما يلي: وضع تمارين ومفردات تركيز الانتباه ضمن البرامج التعليمية لدى متعلمي رياضة المبارزة خلال التعلم والتدريب وتركيز الانتباه على تمارين الدقة الحركية اثناء الوحدة التعليمية في رياضة المبارزة.

ABSTRACT

The aim of the research is to reveal the effect of skill exercises and the method used in learning the technical performance and developing the focus of attention for the accuracy of the Lunge in Foil and to reveal the differences in the post-test between the two research groups. The researcher assumed that there are significant differences Statistical significance in the pre and post tests between the two research groups in learning technical performance and developing focus attention to the accuracy of the challenge in the blind weapon. The researcher used the experimental method for its suitability and the nature of the research, and the research community consisted of third-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences, University of Mosul. As for the research sample, it consisted of two experimental and control groups who are randomly selected at a rate of (15) students for each group, after excluding the repeaters, the deferred ones, and the college players, if any. Teaching (45) minutes. Homogeneity and equivalence in age, height, mass and some elements of physical and kinetic fitness were conducted for the two groups. The researcher used the personal interview, questionnaire, test and measurement. The researcher used the arithmetic mean, standard deviation, percentage, simple correlation coefficient (Pearson), t-test for two arithmetic groups associated with equal numbers, and t-test for two uncorrelated arithmetic equal to number.

1- المقدمة :

تتميز كل رياضة عن غيرها من الرياضات بمتطلبات بدنية خاصة تميزها عن الاخريات من الألعاب، وتنعكس هذه المتطلبات على المواصفات الواجب توافرها في اللاعبين الذين يمارسونها، اذ ان لكل رياضة لها قدرات بدنية وقدرات حركية خاصة بها تلائم نوع الفعالية والمهارة الممارسة ومن ضمن هذه الرياضات رياضة المبارزة. ورياضة المبارزة من الرياضات التي لديها خصائص ومتطلبات لاداء مهارات ذات تكنيك فني عالي ودقيق وتحتاج الى قدرات بدنية وذهنية وعلى مستوى عالي وذلك للوصول الى افضل النتائج . وتعتبر الدقة من احد مكونات الرئيسية وصفة حركية مهمة في رياضة المبارزة ، وهي تحدد مقدرة المبارز على السيطرة على الحركات الارادية نحو عمل المهارة واتقانها . والدقة هي القدرة على توجيه حركات المبارز نحو هدف معين وقد يكون الهدف منافسا اثناء اللعب او التمرين وقد يكون شاخصا اثناء التمرين.

(7 : 107) كما ان للدقة اثر كبير في مدى نجاح أي مهارة في تحقيق أهدافها فإشك ان توجيه أداء لمكان ما يتوقف على دقة التصويب لتصل الأداة (السلاح) الى الهدف القانوني المراد لمسه. وان الأداء الجيد في المبارزة من دون الدقة في تسجيل اللمسات او أداء الحركات الهجومية او الدفاعية على حد سوا او التحرك على حلبة المبارزة سوف يجعل هذا الأداء دون فائدة تذكر، اذ

ان الهدف النهائي من وراء حركة التبارز هو دقة تسجيل اللمسات على الهدف القانوني للمنافس والتي يحصل من خلاله على النقاط. (10: 18)

كما وان الانتباه يلعب دورا هاما في رياضة المبارزة حيث التغيير المستمر في المواقف الهجومية او الدفاعية والقدرة على تسجيل اللمسات في اقل زمن ممكن ، كل هذه المتطلبات تحتاج الى تركيز الانتباه وبراعة في إصابة الهدف القانوني للخصم عن طريق دقة التسديد لللمسات الصحيحة ، وتركيز الانتباه هو عبارة عن القدرة على الاحتفاظ بالانتباه لفترة زمنية معينة اذ ان مهارات الانتباه هي احدى مهارات النفسية الضرورية للاداء الناجح للمهارة الحركية والتي توصل المبارز الى اخذ لمسة صحيحة او تفادي لمسة المنافس. (11: 87)

وتبرز أهمية البحث في دراسة اثر تمارين مهارية في تعلم الأداء الفني وتطوير تركيز الانتباه لدقة الطعن في سلاح الشيش وهي من الجوانب الهامة والمؤثرة على مستوى الأداء. اما مشكلة البحث فتبرز في تسليط الضوء الى بعض العوامل الهامة التي تساعد على رفع مستوى تركيز الانتباه

في دقة الطعن بين المبارزين ، اذ لاحظ الباحث من خلال المحاضرات العملية لمادة المبارزة فتور في هذا الجانب من قبل الطلاب المتعلمين وهي مشكلة سوف يتم دراسة ابعادها من خلال تمارين مهارية لتعلم الأداء الفني وتحسين تركيز الانتباه في دقة مهارة الطعن في سلاح الشيش. اما اهداف البحث فالكشف عن اثر تمارين مهارية والأسلوب المتبع في تعلم الأداء الفني وتطوير تركيز الانتباه لدقة الطعن في سلاح الشيش. والكشف عن الفروق في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث.

واما فروض البحث فتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي بين مجموعتي البحث في تعلم الأداء الفني وتطوير تركيز الانتباه لدقة الطعن في السلاح الشيش. وتوجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث.

2. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة البحث .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب السنة الدراسية الثالثة والبالغ عددهم (103) طالبا وطالبة بواقع (80) طالبا و(23) طالبة من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل للعام الدراسي (2019-2020)، اما عينة البحث فقد تكونت من (22) طالبا تم اختيارهم عشوائيا وتم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين بالعدد مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة عن طريق القرعة بعد ان تم اجراء التكافؤ واستبعاد الطلاب الراسبون والذين تمت عليهم التجارب

الاستطلاعية، وعليه فقد بلغت عينة البحث (20) طالبا من الذكور وواقع (10) طالبا لكل مجموعة.

2-3 تكافؤ مجموعتي البحث :

ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة في الأقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث. (12: 398)

تمت عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث لضبط المتغيرات باستخدام اختبار (T-test) لوسطين حسابيين غير مرتبطين متساويين بالعدد، وهي تعد بمثابة قياس قبلي لمجموعتي البحث ، وتم اجراء عملية التكافؤ لمجموعتي البحث بالعمر والطول والكتلة . وكما مبين في جدول رقم (1)

الجدول (1)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) في تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات العمر والطول والكتلة

المعالم الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		ع ±	س	ع ±	س	
العمر	سنة	3,24	21,27	2,37	21,56	0,71
الطول	سنتمتر	4,15	169,95	4,93	170,18	1,83
الكتلة	كيلوغرام	5,26	67,58	6,34	68,82	1,08

معنوي عند نسبة خطأ > (0.05) وأمام درجة حرية (19) وقيمة (ت) الجدولية = (2.09)

2-3-1 التكافؤ في اختبارات تركيز الانتباه

1. تركيز الانتباه باستخدام مثير صوتي .
2. تركيز الانتباه باستخدام مثير ضوئي.
3. تركيز الانتباه باستخدام هدف متحرك .

الجدول (2)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) في تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة اختبارات تركيز الانتباه

المعالم الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		ع ±	س	ع ±	س	
تركيز الانتباه باستخدام مثير صوتي	درجة	5,32	23,50	4,94	22,84	1,53
تركيز الانتباه باستخدام مثير ضوئي	درجة	7,37	10,80	6,86	12,64	0,92
تركيز الانتباه باستخدام هدف متحرك	درجة	6,08	11,24	6,57	10,67	1,39

معنوي عند نسبة خطأ > (0.05) وأمام درجة حرية (19) وقيمة (ت) الجدولية = (2.09)

2-3-2 التكافؤ بين مجموعتي البحث في دقة الطعن في سلاح الشيش

الجدول (3)

بين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) في تكافؤ مجموعتي البحث في دقة الطعن في سلاح الشيش

المعالم الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		س	ع ±	س	ع ±	
دقة الطعن	درجة	44,18	5,38	42,37	4,91	1,26

* معنوي عند نسبة خطأ $> (0.05)$ وأمام درجة حرية (19) وقيمة (ت) الجدولية = (2.09)

2-3-3 التكافؤ بين مجموعتي البحث في الأداء الفني لمهارة الطعن

الجدول (4)

بين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) في تكافؤ مجموعتي البحث في الأداء الفني لمهارة الطعن

المعالم الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		س	ع ±	س	ع ±	
مهارة الطعن	درجة	39,24	6,82	38,62	7,86	0,83

* معنوي عند نسبة خطأ $> (0.05)$ وأمام درجة حرية (19) وقيمة (ت) الجدولية = (2.09)

2-4 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

1. حاسبة الكترونية (lap top).
2. ميزان الكتروني لقياس الكتلة.
3. شريط قياس متري لقياس الطول.
4. آلة تصوير فيديو.
5. أقراص ليزرية cd
6. ساعة توقيت.
7. سلاح شيش

2-5 الأسس العلمية لاختبارات تركيز الانتباه ودقة الطعن

تتمتع الاختبارات العلمية بمعاملات صدق وثبات وموضوعية عالية في رياضة المبارزة. إذ تم تطبيقها في بحوث سابقة. (5 : 207)

2-6 التجربة الاستطلاعية:

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على (3) لاعبين من مجتمع البحث وخارج عينة البحث يوم 2019/10/17 لبيان مدى صلاحية الاختبارات.

2-7 التجربة الرئيسية للبحث:

قام الباحث بأجراء التجربة الرئيسية بعد اكمال متطلبات البحث ومعرفة صلاحية الاختبارات قيد البحث وبعد اجراء التجربة الاستطلاعية لضبط جميع العوامل والمتغيرات التي قد تؤثر على اجراء

الاختبارات وتنفيذ برنامج التمارين المهارية وقد استغرقت التجربة الرئيسية (8) أسابيع بمعدل وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع من 2019/10/20 لغاية 2019/12/18 زمن الوحدة التعليمية (45) دقيقة.

2-8 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات الخاصة بالبحث ، الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط برسون ، اختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين ، اختبار (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين. (1 : 274)

3. عرض النتائج ومناقشتها:

1-3 عرض النتائج:

3-1-1 عرض نتائج المقارنة للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي اختبارات

تركيز الانتباه بسلاح الشيش

الجدول (5)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبارات تركيز الانتباه

قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية
	ع ±	س	ع ±	س		
*7,56	8,75	52,61	5,32	23,50	درجة	تركيز الانتباه باستخدام مؤشر صوتي
*6,82	8,53	51,35	7,37	10,80	درجة	تركيز الانتباه باستخدام مؤشر ضوئي
*5,97	7,38	52,84	6,08	11,24	درجة	تركيز الانتباه باستخدام هدف متحرك

*معنوي عند نسبة خطأ > (0,05) وأمام درجة حرية (9) وقيمة (ت) الجدولية = (2,26)

يتبين من الجدول (5) وجود فروق ذات دلالة احصائية معنوية بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في اختبارات تركيز الانتباه جميعها، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (7,56 ، 6,82 ، 5,97) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ > (0,05) وأمام درجة حرية (9) والبالغة (2,26) .

3-1-2 عرض نتائج المقارنة للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات تركيز الانتباه

بسلح الشيش

الجدول (6)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات تركيز

الانتباه

قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية
	ع ±	س	ع ±	س		
1,83	7,57	31,84	4,94	22,84	درجة	تركيز الانتباه باستخدام مشير صوتي
1,59	8,38	24,34	6,86	12,64	درجة	تركيز الانتباه باستخدام مشير ضوئي
1,67	9,59	22,91	6,57	10,67	درجة	تركيز الانتباه باستخدام هدف متحرك

*معنوي عند نسبة خطأ $> (0.05)$ وأمام درجة حرية (9) وقيمة (ت) الجدولية = (2,26)

يتبين من الجدول (6) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبارات تركيز الانتباه إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة على التوالي (1,83، 1,59، 1,67) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $> (0,05)$ وأمام درجة حرية (9) والبالغة (2,26).

3-1-3 عرض نتائج المقارنة للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في دقة الطعن

الجدول (7)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لدقة الطعن في سلاح الشيش

قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الإحصائية
	ع ±	س	ع ±	س		
*7,37	3,46	71,83	5,38	44,18	درجة	دقة الطعن

*معنوي عند نسبة خطأ $> (0.05)$ وأمام درجة حرية (9) وقيمة (ت) الجدولية = (2,26)

يتبين من الجدول (7) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي، للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في اختبار دقة الطعن، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (7,37) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $> (0,05)$ وأمام درجة حرية (9) والبالغة (2,26).

3-1-4 عرض نتائج المقارنة للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي في دقة الطعن

الجدول (8)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة لدقة الطعن في سلاح الشيش

المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		س	ع ±	س	ع ±	
دقة الطعن	درجة	42,37	4,91	48,56	6,28	1,62

*معنوي عند نسبة خطأ $> (0,05)$ وأمام درجة حرية (9) وقيمة (ت) الجدولية = (2,26)

يتبين من الجدول (8) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في اختبار دقة الطعن، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (1,62) وهي اصغر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $> (0,05)$ وأمام درجة حرية (9) والبالغة (2,26).

3-1-5 عرض نتائج المقارنة للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي في الأداء الفني لمهارة الطعن

الجدول (9)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الأداء الفني لمهارة الطعن

المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة
		س	ع ±	س	ع ±	
مهارة الطعن	درجة	39,24	6,82	76,67	4,28	*6,53

*معنوي عند نسبة خطأ $> (0,05)$ وأمام درجة حرية (9) وقيمة (ت) الجدولية = (2,26)

يتبين من الجدول (9) وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية، بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبار البعدي في الأداء الفني ، لمهارة الطعن. إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (6,53) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $> (0,05)$ ، وأمام درجة حرية (9) والبالغة (2,26).

الجدول (10)

3-1-6 عرض نتائج المقارنة للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي والبعدي في الأداء الفني لمهارة الطعن

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الأداء الفني لمهارة الطعن

المعالم الإحصائية	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
		س	ع ±	س	ع ±	
مهارة الطعن	درجة	38,62	7,86	65,87	6,27	*4,18

*معنوي عند نسبة خطأ $> (0,05)$ وأمام درجة حرية (9) وقيمة (ت) الجدولية = (2,26)

يتبين من الجدول (10) وجود فروق ذات دلالة معنوية إحصائية. بين الأوساط الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبار البعدي في الأداء الفني لمهارة الطعن، إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (4,18) وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية ، عند نسبة خطأ $> (0,05)$ ، وأمام درجة حرية (9) والبالغة (2,26).

3-1-7 عرض نتائج المقارنة بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي لاختبارات تركيز الانتباه

الجدول (11)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي لاختبارات تركيز الانتباه

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية
	ع ±	س	ع ±	س		
*5,67	7,57	31,84	8,75	52,61	درجة	تركيز الانتباه باستخدام مثير صوتي
*4,92	8,38	24,34	8,53	51,35	درجة	تركيز الانتباه باستخدام مثير ضوئي
*5,85	9,59	22,91	7,38	52,84	درجة	تركيز الانتباه باستخدام هدف متحرك

*معنوي عند نسبة خطأ $> (0.05)$ وأمام درجة حرية (19) وقيمة (ت) الجدولية = (2,09)

يتبين من الجدول (11) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الأوساط الحسابية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لتركيز الانتباه ولصالح المجموعة التجريبية . إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة وعلى التوالي (5,67، 4,92، 5,85) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $> (0,05)$ وأمام درجة حرية (19) والبالغة (2,09).

3-1-8 عرض نتائج المقارنة بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي لاختبار دقة الطعن

الجدول (12)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي لدقة الطعن في سلاح الشيش

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية
	ع ±	س	ع ±	س		
*7,58	6,28	48,56	3,46	71,83	درجة	دقة الطعن

*معنوي عند نسبة خطأ $> (0.05)$ وأمام درجة حرية (19) وقيمة (ت) الجدولية = (2,09)

يتبين من الجدول (12) وجود فروق ذات دلالة إحصائية ، معنوية بين الأوساط الحسابية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لدقة الطعن ولصالح المجموعة التجريبية . إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (7,58) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $> (0,05)$ ، وأمام درجة حرية (19) والبالغة (2,09).

3-1-9 عرض نتائج المقارنة بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي في الأداء الفني لمهارة الطعن

الجدول (13)

يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) بين مجموعتي البحث في الاختبار البعدي في الأداء الفني لمهارة الطعن

قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الإحصائية
	ع ±	س	ع ±	س		
*7,42	6,27	65,87	4,28	76,67	درجة	مهارة الطعن

*معنوي عند نسبة خطأ $> (0.05)$ وأمام درجة حرية (19) وقيمة (ت) الجدولية = (2,09)

يتبين من الجدول (13) وجود فروق ذات دلالة إحصائية معنوية بين الأوساط الحسابية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي في الأداء الفني لمهارة الطعن . إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (7,42) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ $> (0,05)$ ، وإمام درجة حرية (19) والبالغة (2,09). مما يدل على وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولمصلحة المجموعة التجريبية.

2-3 مناقشة النتائج

1-2-3 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في

اختبارات تركيز الانتباه بسلاح الشيش

في ضوء النتائج المبينة في الجدول (5) باستخدام اختبار (ت) بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية. تبين ان هناك فروقا معنوية في اختبارات تركيز الانتباه في سلاح الشيش ولصالح الاختبار البعدي. ويعزو الباحث سبب ذلك الى فاعلية البرنامج التعليمي بتمريناته المهارية. إذ ان التمارين المهارية تهدف الى تنمية وتطوير تركيز الانتباه للمبارز المبتدء، والتي تؤدي الى تمكين المتعلم مع التحكم والسيطرة بالعملية العقلية المراد تعلمها واتقانها ، إذ ان ربط تمارين تركيز الانتباه بالمهارات الأساسية للاعب المباراة تؤديه الى زيادة نسبة تطور أداء المتعلم من خلال التنوع في تمارين تركيز الانتباه لمواجهة ظروف الأداء واللعب على ملعب المباراة وفي خلق حالات مشابهة لحالات اللعب واجواء المنافسة. إذ ان تركيز الانتباه من العمليات التي تتم بواسطة القوة المناسبة للمؤثرات المرتبطة بنوع النشاط على أجزاء معينة من المخ حتى لاتقوم هذه الأجزاء بالتشويش على الأجزاء الخاصة بتركيز الانتباه والتي تؤدي الى تشتيت الانتباه، (16) :

(96)

كما ان أهمية تركيز الانتباه وقدرته على العزل السمعي والضوضاء بالإضافة الى عدة عوامل أخرى تعتبر من اهم الأسباب المؤثرة على دقة الأداء في رياضة المباراة من خلال التدريب المنتظم يتحسن مستوى تركيز الانتباه ويمكن للمبارز ان يدرك أنواع المثيرات التي تظهره اثناء الأداء للمهارات الهجومية والدفاعية .(18: 144) كما ان قدرة المبارز على تركيز الانتباه بالإضافة الى ارتفاع مؤهلاته التدريبية من العوامل المؤدية الى زيادة درجة اتقانه لمختلف المهارات الهجومية والدفاعية.(17: 169)

2-2-3 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار

دقة الطعن بسلاح الشيش

في ضوء النتائج المبينة في الجدول (7) باستخدام اختبار (ت) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية تبين ، ان هناك فروقا معنوية في اختبار دقة الطعن في سلاح الشيش ولصالح الاختبار البعدي. ويعزو الباحث سبب ذلك الى فاعلية البرنامج التعليمي. إذ ان التمارين المهارية

تهدف الى تنمية وتطوير دقة الطعن للمبارز ، والتي تؤدي الى تمكين المتعلم على التحكم والسيطرة لدقة المهارة المراد تعلمها واتقانها. وان الدقة في المباراة من الجوانب الرئيسية لنجاح المبارز حيث يتوقف عليها إصابة الهدف وتحقيق لمسة قانونية صحيحة من خلال الطعن المستمر نحو هدف المنافس وتحقيق اكبر عدد من اللمسات الصحيحة في اقل زمن ممكن (19: 81) كما ان الدقة تتحسن من خلال التدريب المنتظم وكذلك يظهر الفرق بوضوح عند مقارنة المبارزين ذوي المستويات المتقدمة بالمبتدئين.(2: 95) كما ان الدقة في المباراة توضح قدرة المبارز على توجيه حركاته الارادية تجاه الهدف وفقا لامكانية جهازه العصبي الداخلي ومراكزه الحسية.(3: 132)

3-2-3 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في تعلم

الأداء الفني لمهارة الطعن بسلاح الشيش

في ضوء النتائج المبينة في الجدول (9) باستخدام اختبار (ت) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية تبين ان هناك فروقا معنوية، في الأداء الفني لمهارة الطعن في سلاح الشيش ولصالح الاختبار البعدي. ويعزو الباحث سبب ذلك الى فاعلية البرنامج التعليمي اذ ان التمارين المهارية تهدف الى تنمية وتطوير الأداء المهاري لمهارة الطعن . وذلك من خلال إستفادتهم من مراحل التعلم الحركي عن طريق عرض كل مهارة من قبل المدرس والذي كان لها أثرها الكبير في تطوير المهارة لأنها كانت منسجمة مع الشرح كما أن للتكرار الصحيح والمعزز بالتغذية الراجعة كان له أثراً كبيراً في تعلمهم ، إذ مارس أفراد العينة تكرارات عديدة ومتنوعة على شكل تمارين مهارية في الوحدة التعليمية الواحدة ، واستخدام مبدأ التدرج في التمرينات والانتقال من السهل الى الصعب وهو ما تحقق لدى متعلم مهارة الطعن اذ ان " عندما تكرر الحركة سيصبح لتعلم وترتيب وتهذيب الحركة مفهوم لدى المتعلم وسوف يميز هذا بشكل واضح لأنه استوعب الحركة وهذا ما يجعلها معدة لتثبت لأن الشرح والتوضيح والتكرار سيمارس دوراً كبيراً في فهم تكنيك المهارة ".(15: 45)

3-2-4 مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الأداء

المهاري لمهارة الطعن بسلاح الشيش

في ضوء النتائج المبينة في الجدول (10) باستخدام اختبار (ت) ، بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة تبين ان هناك فروقا معنوية، في الأداء الفني لمهارة الطعن في سلاح الشيش ولصالح الاختبار البعدي. ويعزو الباحث سبب ذلك الى فاعلية البرنامج التعليمي المتبع في تعليم مادة المباراة في الكلية.

اذ ان سبب تلك الفروق المعنوية الى فاعلية برنامج الكلية في التعلم وما يحتويه من التكرار والممارسة الذي هو احد قوانين التعلم فالتعلم هو كل ما يكتسبه الفرد من معلومات او معارف جديدة سواء اكانت ذهنية او حركية كنتيجة التجربة والتكرار التي تعمل على اضافة قابليات او

مهارات حركية جديدة او تعديل من قابلياته الآنية المعتاد عليها وهو" تعديل في السلوك نتيجة الممارسة على ان يكون هذا التعديل والتغيير ثابتاً نسبياً ولا يكون مؤقتاً او مرهونا بظرف و حالات طارئة".(13: 12)

3-2-5 مناقشة نتائج المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في اختبارات تركيز الانتباه بسلاح الشيش

في ضوء النتائج المبينة في الجدول (11) باستخدام اختبار(ت) للمقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في اختبارات تركيز الانتباه بسلاح الشيش تبين ان هناك فروقا معنوية في اختبارات تركيز الان

ولمصلحة المجموعة التجريبية. ويعزو الباحث سبب تطور تركيز الانتباه إلى فاعلية البرنامج التعليمي بالتمارين مهارية لما له من تأثير واضح في إكتساب المهارات الحركية وتطوير تركيز الانتباه لدى المتعلمين وذلك من خلال إستفادتهم من التطبيق الذي إمتاز بأساليب متنوعة ،اذ ان التدريب المنتظم من خلال التمارين مهارية حقق نتائج إيجابية لان لاعبي المباراة اهتموا بتمارين تركيز الانتباه بشكل رئيسي في التدريب اذ ان تكرار المبارز بتركيز الانتباه على المثيرات المطلوبة يرفع من مستوى الأداء لمختلف المهارات وصولا الى افضل النتائج، حيث ان القدرة على تركيز الانتباه في اهداف نوعية يعتبر هاما لبناء الهدف الذي يسهم في تحسين الأداء.(6: 366) اذ أوضحت اغلب الدراسات ان تركيز الانتباه يتحسن من خلال التعلم والتدريب المستمر والمنتظم في رياضة المبارزة. ودرجة تركيز الانتباه هي مهارات ضرورية للوصول للاعب المبارز الى الأداء الامثل ،وانه يمكن تطوير الأداء من خلال الاستخدام الجيد لتركيز الانتباه وهذا يحدث من خلال درجة التحكم في الإشارات العصبية الصادرة من المخ.(8: 258)

3-2-6 مناقشة نتائج المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في اختبار دقة الطعن في سلاح الشيش

في ضوء النتائج المبينة في الجدول (12) باستخدام اختبار(ت) للمقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في اختبار دقة الطعن في سلاح الشيش تبين ان هناك فروقا معنوية في اختبار دقة الطعن ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث ذلك الى التنوع في مفردات البرنامج التعليمي في تداخل المهارات تركيز الانتباه لدقة الطعن في سلاح الشيش وأسلوب الربط الحركي بين المهارات من ترابط مهارة الطعن مع دقته مقابلة لدرجة تركيز الانتباه المنفذة ، إذ إن التنوع في أشكال المهارات وإستخدام طرائق التعلم التي تتناسب مع نوع المهارة المفتوحة في سلاح الشيش ، إذ إن أفراد العينة قد مارسوا تكرارات لأغلب أشكال المهارات وأغلب أشكال المهارات المتنوعة في الوحدة التعليمية الواحدة ، اذ ان التغيير من مهارة دفاعية الى مهارة هجومية والطعن ومايحتاجه

ذلك من فهم وسرعة إتخاذ القرارات والتغيير في الإستجابات الحركية تبعاً للمهارة الطعن وإتخاذ أفضل الإحتمالات وأقربها التي تتلائم مع طبيعة الموقف والمهارة المراد تنفيذها. (14: 74) حيث ان درجة ومستوى الدقة للمبارز من خلال توجيه ذبابة النصل لمنطقة الهدف المسموح بها لتسجيل اللمسات ،اذ يمكن تطوير وتحسين دقة الأداء من خلال التدريبات المتدرجة في الصعوبة للوصول لافضل النتائج .(9: 185) كما ان دقة الأداء الحركي لمهارة الطعن المستخدمة في المباراة تتطلب مهارة فائقة وتعتبر مؤشرا جيدا لدقة الأداء الحركي الناجح، اذ ان كلما ارتفعت درجة دقة التصويب ودقة اللمسة كلما دل ذلك على ارتفاع مستوى الأداء الحركي لمهارة الطعن.

3-2-7 مناقشة نتائج المقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في تعلم الأداء الفني لمهارة الطعن في سلاح الشيش

في ضوء النتائج المبينة في الجدول (13) بإستخدام اختبار(ت) للمقارنة في الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث في الأداء الفني لمهارة الطعن في سلاح الشيش تبين ان هناك فروقا معنوية ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحث سبب ذلك الى فاعلية البرنامج التعليمي إذ إن عدد التكرارات وزمن الأداء في البرنامج التعليمي كان جيداً على المتعلمين وسيما التكرار بالتناوب أدى إلى إبعاد عامل الملل عنهم وزيادة الدافعية والحماس والإقبال والشعور بالمتعة في الممارسة إذ انعكس ذلك ايجابياً على تعلم الأداء الفني للمهارة بشكل كبير وفعال ، فضلاً عن أن البرنامج التعليمي المتبع مع العينة ساعد على إدراك العلاقات بين أجزاء المهارة ، إذ أن تلقىهم المعلومات عن المهارة مرات عدة أسهم في تكوين التصور الأولي عن الحركة ثم مع الإستمرار في المحاولات والتكرارات في أثناء التطبيق العملي وصل الأداء تدريجياً إلى مرحلة متقدمة في التنفيذ الحركي السليم للمهارات أن تنمية واكتمال التنفيذ الحركي للمهارة يأتي من خلال إعداد وتصميم برامج تدريبية لمواقف نوعية مبنية على إتخاذ القرارات الصحيحة بما يخدم هدف التصرف الحركي .(4:

(27

4. الخاتمة

في ضوء النتائج التي توصلت اليها الدراسة استنتج الباحث مايلي وحقق كل من المنهج التعليمي الذي طبقته المجموعة التجريبية والمنهج المتبع للمجموعة الضابطة تأثيرا إيجابيا في تعلم الأداء الفني لمهارة الطعن. وتفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبارات

تطوير تركيز الانتباه في سلاح الشيش. و تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبار دقة الطعن في سلاح الشيش.

ويوصي الباحث بوضع تمارين ومفردات تركيز الانتباه ضمن البرامج التعليمية لدى متعلمي رياضة المبارزة خلال التعلم والتدريب. و تركيز الانتباه على تمارين الدقة اثناء الوحدة التعليمية في رياضة المبارزة .

المصادر العربية

- التكريتي، وديع ياسين، والعيدي، حسن محمد (1999): التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل .
- حجاج، حسين (2002): دقة تسديد الطنعة وارتباطها بدرجات مظاهر الانتباه للمبارزين مجلة التربية البدنية، العدد السابع، الجزء الأول.
- حسن، محروسة (2005): اثر تنمية الإحساس العضلي الحركي على تحسين مستوى الأداء في سلاح الشيش، رسالة ماجستير، جامعة حلوان .
- الدراجي، إنتصار عويد علي (2000) : قياس وتقويم زمن التوقع والاستجابة الحركية للمهارات الدفاعية في كرة السلة باستخدام تقنية الحاسوب وتحليل المباراة، اطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، بغداد .
- درويش، وفاء (2008): دراسات وتطبيقات علمية في مجال علم النفس الرياضي، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية. ص 200-207
- راتب، أسامة (2000): علم نفس الرياضة المفاهيم-التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة .
- الرملي، عباس عبدالفتاح (1997)؛ المباراة سلاح الشيش، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر
- العربي، محمد (2006): علم النفس الرياضي التربوي، ط1، مؤسسة دار الكتب للنشر، مصر
- عنان، محمود عبدالفتاح (2010): سيكولوجية المنافسة الرياضية، كاية التربية الرياضية، جامعة حلوان.
- عبدالعزيز، إبراهيم نبيل (2010): الأسس الفنية للمبارزة، مركز الكتاب للنشر، مصر.
- السكري، عمرو (2008) : دليل المبارزة الحديثة، ط2، دار عالم المعرفة، القاهرة .
- فان دالين، ديوبولد (1984) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ترجمة محمد نبيل نوفل واخران ط3، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، مصر .
- قطامي، يوسف، وقطامي، نايفة (2000) : سيكولوجية التعلم، دار الشروق، عمان.
- اللامي، عبد الله حسين (2006): أساسيات التعلم الحركي، وزارة التعليم العالي، جامعة القادسية، كلية التربية الرياضية، العراق.

- محجوب، وجيه (1989): علم الحركة التعلم الحركي، دار الكتاب للطباعة، جامعة الموصل.
- النقيب، يحيى كاظم (2007): علم النفس الرياضي، الرئاسة العامة لرعاية الشباب، معهد اعداد القادة، السعودية.

المصادر الاجنبية

- Bower Muriel(1999): *Foil Fencing, sport and Fintness series, Madison Wisconsin WCB brown Benchmark.p.169*
- kogier aiadar(2002),*ph.d,preparing the mind improving fencing performance through psychological preparation, library of congress.p.144*
- simmond and Morton(1994):*Fencing to Win the sports Mans Press, London.p.81*

الملاحق

اختبارات تركيز الانتباه للمبارزين

1. اختبار تركيز الانتباه باستخدام مثير صوتي

الغرض من الاختبار: قياس تركيز الانتباه للمبارز باستخدام مثير صوتي.

الأدوات المستخدمة: سلاح الشيش، ماسك، قفاز، وسادة طعن مربعة الشكل طول ضلعها 30×30 سم بداخلها دائرة نصف قطرها يبلغ 2سم ساعة إيقاف، موبايل لاصدار أصوات، استمارة تسجيل، أقلام.

مواصفات الأداء: يقف المبارز امام وسادة الطعن وعلى مسافة مناسبة من وضع الاستعداد ممسكا بالسلاح يقوم المبارز بأداء مهارة الطعن على الوسادة داخل القطر الداخلي للدائرة بصورة مستمرة مع الرجوع في كل مرة الى وضع الاستعداد في زمن 30 ثانية بالتزامن مع إيقاف للمثير الصوتي وعلى المبارز تحديد عدد مرات المثيرات الصوتية اثناء الأداء على وسادة الطعن.

طريقة التسجيل: يتم حساب عدد اللمسات الصحيحة التي قام بها المبارز على وسادة الطعن في الجزء المحدد خلال زمن 30 ثانية.

2. اختبار تركيز الانتباه باستخدام مثير ضوئي

الغرض من الاختبار: قياس تركيز الانتباه للمبارز باستخدام مثير ضوئي.

الأدوات المستخدمة: سلاح الشيش، ماسك، قفاز، وسادة طعن مربعة الشكل طول ضلعها 30×30 سم بداخلها دائرة نصف قطرها يبلغ 2سم ساعة إيقاف، لد كهربائي للتوهج قابل للطعن، استمارة تسجيل، أقلام.

مواصفات الأداء: يقف المبارز امام وسادة الطعن وعلى مسافة مناسبة من وضع الاستعداد ممسكا بالسلاح يقوم المبارز بأداء مهارة الطعن على وسادة الطعن حال ظهور المثير الضوئي ثم الرجوع في كل مرة الى وضع الاستعداد في زمن 30 ثانية بالتزامن مع ظهور المثير الضوئي

وعلى المبارز تحديد عدد مرات المثيرات الضوئية التي تظهر امامه اثناء الأداء على وسادة الطعن .

طريقة التسجيل: يتم حساب عدد اللمسات الصحيحة التي قام بها المبارز على وسادة الطعن في الجزء المحدد خلال زمن 30 ثانية .

3. اختبار تركيز الانتباه باستخدام هدف متحرك للمبارز

الغرض من الاختبار: قياس تركيز الانتباه للمبارز باستخدام هدف متحرك.

الأدوات المستخدمة : سلاح الشيش ، ماسك، قفاز، وسادة طعن مربعة الشكل طول ضلعها 30×30 سم هدف متحرك وهو عبارة عن ذراع خشبية مثبت فيها يد على شكل كف مصنوع من الاسفنج طولها 20سم مثبتة بسلك حلزوني تسمح بالحركة يمينا ويسارا وعلى شكل بندول ساعة ، استمارة تسجيل ، أقلام.

مواصفات الأداء : يقف المبارز امام وسادة الطعن وعلى مسافة مناسبة من وضع الاستعداد ممسكا بالسلاح يقوم المبارز بأداء مهارة الطعن على وسادة الطعن حال تحرك الهدف ثم الرجوع في كل مرة الى وضع الاستعداد في زمن 30 ثانية بالتزامن مع حركة الهدف المتحرك وعلى المبارز تحديد عدد مرات حركة الهدف المتحرك التي تظهر امامه اثناء الأداء على وسادة الطعن .
طريقة التسجيل: يتم حساب عدد اللمسات الصحيحة التي قام بها المبارز على وسادة الطعن في الجزء المحدد خلال زمن 30 ثانية .

فاعلية استخدام استراتيجية التعلم النشط في تعلم مهارتي الكب والدائرة الخلفية الصغيرة على جهاز العقلة للطلاب

The effectiveness of using the active learning strategy in learning the pronation and small back circle skills on the horizontal bar for students

م. د نادية عباس محمد

مديرة تربية محافظة ديالى

drnadia@bauc14.edu.iq

M. Dr. Nadia Abbas Mohamed

الكلمات المفتاحية: 1- التعلم النشط

الملخص:

تسعى الباحثة الى توضيح اهمية التعلم النشط في تطوير مهارات العمل الجماعي وتشجيع الطالب على التعبير عن افكاره والدفاع عنها بالإضافة الى تحفيز الذاكرة وفهم الافكار وحفظها بنسبة عالية ، وكذلك تساعد على استخدام التكنولوجيا وتفعيل دورها في التعليم ومساعدة الطالب للوصول الى حلول واقعية لمشكلات معقدة وخاصة ان رياضة الجمناستك من الرياضات المعقدة والتي تحتاج الى استراتيجيات تعليمية واساليب جديدة للتعلم . وتعتبر احدى الرياضات التي تتميز بالتطور المستمر في مستوى الاداء وصعوبة المهارات وظهور العديد من الحركات الجديدة المبتكرة ، لذلك فنحن في امس الحاجة لمسايرة هذا التطور حتى نساير الركب الدولي في هذا المجال ، وقد استلزم هذا حدوث تطور كبير في طرق ووسائل التعليم ليتمكن الطلاب من اداء مهارات ذات الصعوبة العالية ، وتعد مهارة الكب والدائرة الخلفية الصغيرة من اهم المهارات الاساسية على جهاز العقلة والتي يتوقف عليها تعليم المهارات ذات الصعوبة العالية مستقبلا ، في ضوء ما تقدم برزت اهمية البحث من خلال توفير ظروف تعليمية اسهل ومساعدة المدرس في التقليل من العبء الواقع عليه من خلال استخدام استراتيجية التعلم النشط في تعلم الطلاب لمهارتي الكب والدائرة الخلفية الصغيرة على جهاز العقلة .

ويهدف البحث اعداد استراتيجية تعليمية باستخدام التعلم النشط والتعرف على تأثيرها في تعلم مهارتي الكب والدائرة الخلفية على جهاز العقلة لعينة البحث. التعرف على افضلية المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مهارتي الكب والدائرة الخلفية على جهاز العقلة للطلاب. وتم استخدام المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعات المتكافئة على عينة قوامها (30) طالب من المرحلة الثانية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (15) طالب للمجموعة التجريبية و(15) طالب للمجموعة الضابطة ، اختيروا عشوائيا من بين (150) طالب ، ومن خلال المعالجات الإحصائية .

وقد توصل البحث إلى ان هناك تأثير كبير لاستخدام استراتيجية التعلم النشط في تعلم مهارة الكب والدائرة الخلفية الصغيرة على جهاز العقلة لعينة البحث . وإن للأساليب المعرفية (التعلم التعاوني) دور مهم في مساعدة الطلاب على الفهم وكيفية ايجاد حلول للمشاكل المعقدة بالتعلم وبالتالي اختيار التمرينات والمناهج التي تناسبهم وتطور مهاراتهم وحركاتهم ومعارفهم . وقد أوصت الباحثة إلى اعتماد استراتيجية التعلم النشط لتعلم مهارة الكب والدائرة الخلفية الصغيرة على جهاز العقلة للطلاب ، كونها اثبتت فعاليتها في الدراسة الحالية وتطبيقها على فعاليات اخرى . وضرورة إلمام وتعريف المدرسين في كليات التربية الرياضية باستراتيجيات التعلم النشط لما لها من أهمية في تحقيق نتائج أفضل في التعلم ، وتبصير الطلبة والطالبات على كيفية استخدام هذه الاساليب لكي يتمكنوا من اختيار الطريقة المناسبة لهم ورسم الصورة المستقبلية من خلالها، وجعلهم قادرين على فهم طرق تفكيرهم الحالية.

Keywords: 1- Active learning.

Abstract:

The researcher seeks to clarify the importance of active learning in developing work skills at the student's university to express and defend his ideas in addition to stimulating memory and understanding ideas at a high rate, helping to use technology and activating its role in education and helping the student to reach realistic solutions to special problems, especially gymnastics from sports complex after watching educational strategies and new methods of learning. It is considered one of the sports that is characterized by continuous development in the level of performance, the difficulty of skills, and the emergence of many innovative new movements. Therefore, we are in dire need to keep pace with this development in order to keep pace with the international pace in this field. Of high difficulty, and the skill of cupping and the small back circle is one of the most important basic skills on the pull-up device, on which the teaching of high-difficult skills depends in the future. The use of the active learning strategy in the students' learning of the skills of cupping and the small back circle on the pull-up device. The research aims to prepare an educational strategy using active education to learn the skills of pronation and the back circle on the pull-up device of the research sample, and to identify the effect of using the active education strategy on learning the skills of pronation and the back circle on the pull-up device of the research sample. Recognizing the superiority of the experimental and control groups in learning the skills of pronation and the back circuit on the pull-up device for students. The experimental approach with the design of equal groups was used on a sample of (30) students from the second stage in the College of Physical Education and Sports Sciences, who were chosen randomly from among (150) students, and through statistical treatments. The research found that there is a significant effect of using the active learning

strategy in learning the skill of cupping and the small back circle on the pull-up device for the research sample. Cognitive methods have an important role in helping students understand and how to find solutions to complex problems through learning, and thus choose exercises and curricula that suit them and develop their skills, movements and knowledge.

The researchers recommended the adoption of the active learning strategy to learn the skill of cupping and the small back circle on the pull-up device for students, as it has proven its effectiveness in the current study and its application to other activities. And the need for teachers in the faculties of physical education to be familiar with active learning strategies because of their importance in achieving better results in learning, and to enlighten students on how to use these methods so that they can choose the appropriate method for them and draw the future picture through it, and make them able to understand their current ways of thinking .

1-المقدمة :

إن التقدم الحاصل في مجال الرياضة بشكل عام لم يحصل اعتباطاً أو وليد الصدفة وإنما جاء نتيجة الجهود العلمية الكبيرة والمستمرة للمختصين والباحثين، وإنّ هذا التطور العلمي والمعرفي الذي نعيشه الآن يجعل العملية التعليمية تتحول من مجرد التحصيل العلمي للمعرفة واختبار المتعلم في مدى استذكاره لهذا الكم من القدرة على تحصيل المعرفة إلى البحث الذاتي، وتوظيف المعلومة بحدود التطبيق العملي المنظم، لذا يجب علينا أن نعمل على تحويل العملية التعليمية من مجرد تحصيل معلومات إلى الفهم والتحليل لتلك المعلومات، من أجل استثمارها على أفضل وجه، وتأثير ذلك في الأداء المهاري .

وتعد لعبة الجمناستيك من الألعاب الرياضية المهمة لأنها تعتبر الحجر الأساس لأنها تكسب اللاعب المرونة والقوة والرشاقة، وان طبيعة هذه اللعبة من حيث سرعة الأداء وتنوع المهارات فأنها تتطلب من الممارسين التمتع بالأداء المهاري الجيد للوصول إلى تنظيم الأفعال الحركية والانسائية وحسن الأداء. وان اغلب النظريات الحديثة في التعلم الحركي توصي بتعليم كافة احتمالات الاداء وفي ظروف مشابهة لظروف المنافسة او اصعب منها لكي تؤدي الى تقليل الاخطاء الفنية او المهارية، وظهرت الحاجة إلى التعلم النشط نتيجة لمجموعة من العوامل، لعل من أبرزها حالة الحيرة والارتباك التي يشكو منها المتعلمون بعد كل موقف تعليمي، والتي يمكن أن تفسر بأنها نتيجة عدم اندماج المعلومات الجديدة بصورة حقيقية في عقولهم بعد كل نشاط تعليمي تقليدي، فغالباً ما يعتقد المتعلم بالطرق التقليدية أن ما يتعلمه خاص بالعلم وليس له صلة بالحياة، بينما يحاول المتعلم بالتعلم المشط أن يربط الأفكار الجديدة بمواقف الحياة وبالموضوعات السابقة ذات العلاقة، كما يحرص عادةً على فهم المعنى الإجمالي للموضوع ولا يتوه في الجزئيات . من هنا

جاءت أهمية البحث لذلك عمدت الباحثة الى زيادة خبرة الطلاب من خلال تعريضهم لاستراتيجية التعلم النشط التي تركز على المتعلم وليس المعلم من حيث ايجاد الحلول للمشاكل المعقدة واستخدام عدة مثيرات للحصول على استجابات مختلفة من اجل الفهم الجيد والاحتفاظ بالمهارة الى اكثر وقت ممكن .

وتتضمن مشكلة البحث ما يلي: لاحظت الباحثة حسب خبرتها ان مادة الجمناستك بصفة عامة وجهاز العقلة بصفة خاصة تشكل صعوبة لطلاب كلية التربية الرياضية ، إذا ما قورنت بباقي المواد التي يدرسها الطالب بالكلية ، ويتضح ذلك من خلال تدني مستوى الطلاب في اداء المهارات وخاصة على جهاز العقلة ، وأن هذا التدني ظهر ضعف قدرة معظم الطلاب على أداءهم للمهارات.

وقد لاحظت الباحثة من خلال الخبرة العملية في تدريس مادة الجمناستك أنه على الرغم من أن الوقت الذي تستغرقه المهارات قيد الدراسة في التعليم طويل نسبياً إلا أنه لم يتحقق الهدف المنشود منه ، حيث أن هذه المهارات تعد من المهارات الأساسية للطلاب والتي تساعدهم على إتمام الجملة الحركية على جهاز العقلة بنجاح وبشكل يغلب عليه الانسيابية والتسلسل الحركي المطلوب .

وترى الباحثة ان ضعف مستوى الاداء يرجع الى عدم فهم التكنيك الصحيح للمهارات من قبل الطلاب وعدم تصور المسار الحركي المناسب لأدائها هذا من جهة ومن جهة اخرى فان المساعدة اليدوية من قبل المدرس تشكل عبئاً كبيراً على المدرس يحول دون ملاحظة وتشخيص الاخطاء في الاداء كما ان القوة المبذولة في المساعدة للمرات الاولى في الوحدة التعليمية ستختلف عنها فيما لو استمرت المساعدة لبقيّة الطلاب ولعدد من التكرارات لكل طالب . مما يجعل الباحثة تفكر بضرورة اعداد استراتيجيات تعليمية جديدة تركز على مشاركة الطلاب وتعاونهم ووضع الاستراتيجيات لتطوير مستوى اداء الطلاب بهذه المهارات من خلال امداد الطالب منذ البداية بإحساس وتصور حركي واضح ومتكامل عن الاداء فضلا عن التعلم التعاوني بين الطلاب لتأمين السلامة للمتعلم وتلافي حالات الاخفاق والسقوط التي يتعرض اليها من خلال الاداء الحركي للمهارات المؤداة .

وتتضمن أهداف البحث . اعداد استراتيجيات تعليمية باستخدام التعلم النشط (التعلم التعاوني) والتعرف على تأثيرها في تعلم مهارتي الكب والدائرة الخلفية على جهاز العقلة للمجموعتين التجريبية والضابطة .التعرف على أفضلية المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم مهارتي الكب ، والدائرة الخلفية الصغيرة على جهاز العقلة للطلاب. اما فروض البحث هناك فروق ذات دلالة احصائية لاستخدام التعلم النشط في تعلم مهارتي الكب من القفز ، والدائرة الخلفية الصغيرة على جهاز العقلة بين الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي .هناك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعديّة بين المجموعتين التجريبية والضابطة في مهارتي الكب من القفز والدائرة الخلفية الصغيرة على جهاز العقلة لعينة البحث وكانت العينة من طلاب

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة المرحلة الثالثة (جامعة- ديالى) للفترة من 2021/12/12 الى 2022/1/19. في قاعة الجمناستك في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة (جامعة - ديالى) .
التعليم النشط : هو طريقة تعلم وتعليم فيها يشارك الطلاب في الانشطة والتمارين بفاعلية كبيرة في بيئة تعلم غنية متنوعة توفر اصغاء ايجابيا وتسمح بحوار ايجابي بناء ومناقشة ثرية وتفكير واع وتأمل عميق وتحليل سليم لمواد التعلم المطروحة مع وجود معلم يشجعهم على تحمل مسؤولية تعليم انفسهم تحت اشرافه ويدفعهم الى تحقيق اهداف المنهج المرغوبة التي تشدد على بناء شخصية المتعلم واعداده للمستقبل (سعادة ، واخرون، 2006) .

2-منهجية البحث واجراءته الميدانية :

2-1 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي معتمدة تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الاختبار القبلي والبعدي، لملائمته طبيعة مشكلة البحث المراد حلها .

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تحدد مجتمع البحث بطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ديالى المرحلة الثالثة (150) طالب لعام 2021- 2022.

2-2-1 عينة البحث :

تم اختيار عينة البحث عشوائيا والبالغ عددهم (30) طالب يشكلون نسبة (20%) من المجتمع الأصلي البالغ عددهم(150) طالب وتم استبعاد (10) طلاب بسبب اجراء التجربة الاستطلاعية عليهم . فكانت المجموعة التجريبية (15) طالب ، والمجموعة الثانية الضابطة (15) طالب .

2-2-2 تجانس العينة :

ولمنع المؤثرات التي تؤثر على نتائج الاختبارات من حيث الفروق الموجودة لدى أفراد العينة المتمثلة ب(الطول -الكتلة - العمر) فقد تم إجراء التجانس بين عينة البحث لضبط المتغيرات عن طريق معامل الالتواء، كما مبين في الجدول(1).

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول -الكتلة- العمر)

نوع التوزيع	معامل الالتواء	معامل الاختلاف	ع	وسيط	س	
طبيعي	0,42	3.022	5,40	176	176,75	الطول
طبيعي	0,21	14.178	9,81	68,5	69,19	الوزن
طبيعي	0,20-	7.95	1,78	22,5	22,38	العمر الزمني

يتضح من الجدول (1) إن قيم معامل الالتواء للقياسات أعلاه انحصرت ما بين (± 3) مما يدل على إن العينة قد توزعت توزيعاً طبيعياً.

2-3 الاجهزة وأدوات ووسائل البحث :

2-3-1 اجهزة وادوات البحث:

- شريط قياس جلدي (20م) لقياس الطول . مع شريط لاصق طوله (2 م).
- أجهزة حاسوب عدد (2) نوع لابتوب (DELL) صيني المنشأ .
- كاميرا فيديو نوع (SONY) (صينية المنشأ) .
- جهاز بساط الحركات الأرضية بقياس (12×12) . مع جهاز لقياس الكتلة.
- أبسطه مختلفة القياسات والارتفاعات عدد (6) .
- قفاز خشبي عدد (4) بارتفاع (10سم) وطوله (120).
- جهاز العقلة .

2-3-2 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- الملاحظة والتجريب .
- الاختبارات والقياسات .

2-4 أداة البحث :

استخدمت الباحثة استراتيجية تعليمية وفقا للتعليم النشط للتعرف على اثرهما في تعلم المهارات

قيد البحث .

2-5 الاختبارات المهارية :

قد تم تحديد الاختبارات المهارية، إذ تحتسب الدرجة بناء على الأداء الحركي للمهارة ويتم تقييم درجة الأداء لكل مهارة من قبل أربع محكمين حيث تقييم المهارة من عشرة درجات .

2-6 التجربة الاستطلاعية :

بهدف معرفة أهم المعوقات التي قد تواجه الباحثة عند تنفيذ التجربة الرئيسية ومدى تفاعل العينة في تنفيذها ولضمان الحصول على نتائج موثوق بها ومدى سهولة وصعوبة الاستراتيجية المعدة ، اجرت الباحثة تجربة استطلاعية في تمام الساعة العاشرة من صباح يوم الاحد الموافق (2021/12/12) على 10 طلاب اختيروا عشوائيا من مجتمع البحث.

2-7 اجراءات البحث الرئيسية:

2-7-1 الاختبارات القبليّة:

قبل البدء بتنفيذ الاختبارات القبليّة تم إعطاء وحدة تعريفية لجميع أفراد العينة للتعرف على الشكل الأولي للمهارة وكيفية أدائها بعدها تم إجراء الاختبارات القبليّة للمتغيرات قيد الدراسة في تمام

الساعة التاسعة من صباح يوم الثلاثاء (2021/12/14) للمجموعة التجريبية وبمساعدة فريق العمل المساعد وبإشراف الباحثة.

2-7-2 تكافؤ العينة:

"لكي تستطيع الباحثة أن ترجع الفرق إلى العامل التجريبي يجب أن تكون المجموعات التجريبية متكافئة تماما في جميع ظروفها ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية" (ريسان خربيط مجيد، 1987) وبهدف تحقيق ذلك قامت الباحثة بأجراء عملية التكافؤ بين المجموعات التجريبية للمهارة قيد البحث، وأظهرت النتائج وجود فروق غير معنوية بين المجاميع مما يؤكد التكافؤ بينهما كما موضح في الجدول (2).

جدول رقم (2)

يبين تكافؤ العينة للمجموعتين التجريبية والضابطة للمهارات قيد البحث .

المجموعات	عدد العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (T) المحسوبة	قيمة (T) الجدولية	الدلالة الحقيقية
مهارة التجريبية	15	1.733	1.387	0.144	2.048	غير معنوي
الضابطة	15	1.667	1.129			
مهارة التجريبية	15	1.555	1.377			
الدائرة الخلفية الصغيرة	15	1.433	1.122	0.143	2.048	غير معنوي
الضابطة	15	1.433	1.122			

*تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (28) .

يتبين من الجدول تكافؤ العينة بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وان قيمة ت المحسوبة اقل من قيمة ت الجدولية لذا لا يوجد فرق بين المجموعتين اي انه العينة متكافئة في اداء المهارة قيد البحث.

2-7-3 التجربة الرئيسية:

قامت الباحثة بأعداد الاستراتيجيات التعليمية بأسلوب التعلم النشط ليساهم في تعلم المهارة قيد البحث على جهاز العقلة للطلاب، اعتمادا على المناهج التعليمية مراعية الأسس العلمية في إعداد هذا المنهج وتطبيقه والتنوع في أداء التمرينات داخل الوحدة التعليمية وإتباع مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب حتى لا يشعر الطالب بالملل والرتابة، وتضمن المنهج (6) وحدات تعليمية ولمدة (6) أسابيع للفترة من (2021/12/21) ولغاية (2022/1/18) بواقع وحدة تعليمية واحدة في الأسبوع وبزمن قدره (70) دقيقة للجزء الرئيسي من زمن الوحدة التعليمية الكلي البالغ (90) دقيقة، مع

مراعاة الأمور العامة التي تخص الوحدة التعليمية (القسم الرئيسي/والقسم الختامي) وقامت الباحثة في البداية اختيار الأنشطة البسيطة والسهلة والتدرج من السهل الى الصعب ، وبعدها التحقق القبلي من امكانية انجاز المتعلمين للأنشطة المطلوبة ، وبعدها يتم تحديد الهدف من النشاط التعليمي والمدة الزمنية المطلوبة ، واختيار العمل على شكل مجموعات حيث تحتوي كل مجموعة على خمس طلاب تم تقسيمهم الى ثلاث مجاميع فيقوموا بأداء التمرينات ومساعدة بعضهم البعض من اجل تطوير انفسهم يجب ان يعتمد الافراد على بعضهم البعض اذ ان فشل احد الافراد يؤدي الى فشل المجموعة كاملة، ويتم تبادل المعلومات والنصائح بينهم واتخاذ القرارات والتشجيع لأداء المهارات، ويقوم اعضاء الفريق معا على تقييم جودة العمل وتحديد الخطوات الواجب تعديلها ليصبح الاداء افضل فعالية ويجب ان تكون الأنشطة متناسبة مع بيئة التعلم النشط وتساعدهم على تقويم تقدمهم بتعدد الأشكال الحركية للمهارة الواحدة والتي تحتاج من المتعلم عدد غير محدود من الاستجابات الحركية مع التغيير المستمر في ظروف الأداء وبما يشابه ظروف ومتغيرات اللعب الحقيقي ومن خلال الممارسة والتكرارات وبمرور الزمن فان البرنامج الحركي الموجود في الذاكرة الحركية يكون أكثر فاعلية ودقة في الأداء نتيجة لتعرضه إلى ظروف ومتغيرات معقدة، وقامت الباحثة بضبط المتغيرات الدخيلة التي قد تؤثر على التجربة الرئيسية والمتمثلة بالتاريخ وأدوات القياس واختيار أفراد التجربة وانقطاع بعض الأفراد عن تكلمة التجربة، فضلا عما تقتضيه الأمانة العلمية من الباحثة لإعطاء صورة حقيقية عند تنفيذ المنهاج، فقد تزامن مع تنفيذ المنهاج عطل ومناسبات دينية وتم تعويض ذلك في أيام أخرى.

2-7-4 أسس تقييم المهارة :

تم تصوير الاختبار على قرص (CD) بواسطة كاميرا نوع (SONY) وتم عرضه على أربعة محكمين من ذوي الخبرة والاختصاص مع رفقته باستمارات خاصة بكل اختبار لتسجيل درجات الاختبارات لكل طالب، لغرض تقييم المهارة على أساس المهارة الكاملة لإفراد عينة البحث كاملة، وتم وضع تقييم لكل مهارة (10) درجات حيث يتم حذف اعلي واقل درجة للطالب وتقسيم الدرجتين الوسطيتين على (2) للخروج بالدرجة النهائية لكل طالبة .

2-7-5 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من فترة المنهج التعليمي تم إجراء الاختبارات البعدية للمهارة قيد الدراسة في تمام الساعة التاسعة من صباح يوم الاربعاء الموافق (2022/1/19) للمجموعتين التجريبيية والضابطة وبمساعدة فريق العمل المساعد بأشراف الباحثة.

2-8 الوسائل الإحصائية:

استخدمت الباحثة الحقيبة الإحصائية (spss) في استخراج نتائج البحث.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في الاختبارات المهاريّة ومناقشتها:

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة وقيمة ت الجدولية المحسوبة ونوع الدلالة.

نوع الدلالة	قيمة(ت) الجدولية	قيمة(ت) المحتسبة	البعدى		القبلي		عدد العينة	المتغيرات	ت
			ع	س	ع	س			
معنوي	2.145	1.449	0.588	3.181	0.683	1.978	15	مهارة الكب	1
معنوي	2.145	1.387	0.544	3.010	0.644	1.905	15	مهارة الدائرة الخلفية الصغيرة	2

* عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 14

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة(ت) المحسوبة والجدولية ونوع الدلالة للاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة التجريبية.

نوع الدلالة	قيمة(ت) الجدولية	قيمة(ت) المحتسبة	البعدى		القبلي		عدد العينة	المتغيرات	ت
			ع	س	ع	س			
معنوي	2.145	16.927	0.254	6.300	1.129	1.666	15	مهارة الكب	1
معنوي	2.145	16.712	0.287	6.01	1.091	1.650	15	مهارة الدائرة الخلفية الصغيرة	2

* عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 14

مناقشة نتائج الاختبار المهاري القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

تشير النتائج في الجداول السابقة الى وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية حيث تبين ان هناك تأثيراً واضحاً في تعلم مهارتي الكب والدائرة الخلفية الصغيرة للمجموعة

التجريبية وهذا يوضح ان الوحدات التعليمية المعدة من قبل الباحثة اثرت في مستوى اداء المجموعة. إذ ترى الباحثة أنه من الطبيعي أن يحدث تقدم في التعلم فأن التخطيط المدروس الذي تبنى عليه التمرينات يؤدي حتماً إلى التعلم " الهدف الأساسي من المنهاج التعليمي هو اكتساب المهارات الجديدة وإتقانها وتطويرها مسبقاً لان التعلم هو الطريقة التي يتم فيها اكتساب المعلومات أو المهارات أو القدرات سواء كان ذلك نتيجة للخبرة أو الممارسة أو التدريب " (ممدوح عبد الفتاح ، 1997)

عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات المهارية ومناقشتها:

جدول (5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ونوع الدلالة للاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة.

ت	المتغيرات	عدد العينة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	نوع الدلالة
			س	ع	س	ع			
1	مهارة الكب	30	6.300	0.254	3.181	0.588	15.151	2.048	معنوي
	مهارة الدائرة								
2	الخلفية الصغيرة	30	6.101	0.287	3.010	0.544	15.081	2.048	معنوي

* عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 28.

مناقشة نتائج الاختبار المهاري البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة:

يتضح من نتائج الجدول (5) الخاص بالاختبار المهاري البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وجود فروق معنوية بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية، وتعزو الباحثة سبب ذلك إلى إن التمرينات قد أعطت لعينة البحث فرصة جيدة على تعلم المهارات قيد البحث لما لها من تأثير فاعل على المتغيرات المهارية للمجموعة التجريبية . ترى الباحثة أن استراتيجيات التعلم النشط التي استخدمت في التدريس قد ساهمت بشكل كبير في إثارة دافعيتهم للإنجاز والدراسة ، حيث إن معظمهم بدأوا يتعلمون من خلال مجموعات تعاونية ظهر فيها دور واضح لكل فرد من أفراد المجموعة، فلم يبق تلميذ يشعر باللامبالاة بما يحدث داخل الفصل ، لأن شرود الذهن والسرمان لا مكان لهما في ظل التعلم التعاوني كأحد استراتيجيات التعلم النشط " . (طف الله " 2005).

وكما ترى الباحثة أن استراتيجيات التعلم النشط قد ساهمت في رفع مستوى الثقة بالنفس لدى أفراد المجموعة التجريبية، وذلك من خلال إحساس كل فرد منهم بتكافؤ الفرصة في التعلم واحترام

كياؤه ، حيث إن هذه الاستراتيجيات تجعل المعلم يعامل كل تلميذ على قدم المساواة مع زملائه، كما أنها تقلل من شعور الطلاب بالخوف من الامتحانات وتساعدهم في مواجهة الفشل وتشعرهم بالانتماء إلى مجموعة العمل، وبذلك تزيد من ثقتهم بأنفسهم (Losh & Tavani, 2003). وتفسر الباحثة أيضا ان هذا التطور حصل من خلال استراتيجيات التعلم النشط المستخدمة والتي ساعدت الطلاب في التعبير عن أفكارهم وفي ربط التعلم الجديد بالتعلم السابق، حيث يصبح التعلم ذو معنى بالنسبة لهم، كذلك فإن هذه الاستراتيجيات تزيد من قدرة هؤلاء الطلبة على استذكار المعلومات وربطها مع بعضها البعض ضمن شبكة مفاهيمي، كذلك كان لمشاركة الطلاب في العمل والأنشطة داخل الصف دور أساسي في تذكر ما تعلمه وهذا ساعده على رفع مستوى التحصيل لديهم.

4- الخاتمة :

للاستراتيجية التعلم النشط الاثر الايجابي في تعلم المهارات قيد البحث للمجموعة التجريبية. ملائمة التعليم النشط (التعاوني) لعينة البحث لاحتوائه على المحفزات التي تثير اهتمام الطلبة وربط التعلم الجديد بالتعلم السابق، حيث يصبح التعلم ذو معنى بالنسبة لهم، كذلك فإن هذه الاستراتيجيات تزيد من قدرة هؤلاء الطلبة على استذكار المعلومات وربطها مع بعضها البعض ضمن شبكة مفاهيمية ، من خلال الممارسة والتكرارات المدعومة بالتغذية الراجعة مما سهل الاحتفاظ بها وعدم نسيانها. اعتماد استراتيجية التعلم النشط في تعلم المهارات قيد البحث كونه اثبت فاعلية في الدراسة الحالية. اجراء دراسة تتضمن اعداد استراتيجيات مماثلة وعلى فعاليات رياضية اخرى للنهوض بواقع التعليم الجامعي ورفع مستوى الطالب والذي يبدأ من الاهتمام بقدراته العقلية، التي تشكل الاساس الذي يتم من خلاله احراز المعلومات وديمومة الاحتفاظ بها .إعداد برنامج تدريبي للمعلمين لتدريبهم على استخدام استراتيجيات التعلم النشط وتحديد أثره على التعلم .

المصادر العربية:

- ريسان خريبط مجيد؛ مناهج البحث في التربية البدنية: (الموصل، مديرية الكتب للطباعة والنشر، 1987).
- قاسم لزام صبر. موضوعات في التعلم الحركي. بغداد ، 2005 ، ص15.
- ممدوح عبد الفتاح ؛ سيكولوجية التربية البدنية والرياضية النظرية والتطبيق الميداني : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1997).
- أحمد، محمود و أبو العلا، عبد الوهاب (ب) 2006 .) فعالية إستراتيجيات التعلم التعاوني في تدريس الدراسات الاجتماعية لزيادة التحصيل المعرفي وتنمية الذكاء الوجداني وبعض المهارات الاجتماعية لدى تلاميذ المرحلة الابتدائية ذوي صعوبات التعلم ، المؤتمر العلمي

الثامن عشر للجمعية المصرية للمناهج - مناهج التعليم وبناء الإنسان العربي ، المجلد الثالث، - 1082-1057 3 .

- أحمد هبة الله عدلي ؛ فعالية برنامج مقترح لتنمية التفكير الابتكاري والتحصيل والدايفية لدى التلاميذ الموهوبين في العلوم بالمرحلة الإعدادية ، رسالة دكتوراه غير منشورة، جامعة الأزهر - كلية الدراسات الإنسانية ، 2004.
- يعرب خيون . التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق ، ط2 ، الكلمة الطبية للطباعة ، بغداد ، 2010 .
- سعادة جودة ؛ اثر تدريب المعلمات الفلسطينيات على اسلوب التعلم النشط في التحصيل الانبي والمؤجل لديهن في ضوء عدد من المتغيرات ، مجلة العلوم التربوية والنفسية ، جامعة البحرين المجلد 4، العدد2، 2006.
- سعادة ، جودة، وآخرون؛ التعلم النشط بين النظرية والتطبيق ، دار الشروق ، عمان ، 2006.

المصادر الأجنبية:

- *Tavani , C. & Losh , F. (2003). " Motivation , self – confidence , & expectations as predictors of academic performances among our high school students ". Child Study Journal. 33(3),141-151.*
- *Rchard A.Schmidt،Craig A.Wrisberg. Motor Learning and Performance, Second edition, Human Kinetics, 2000., P136.*

نموذج لوحدت تعليمية من الأسبوع الأول

زمن الوحدت التعليمية: 90

الوحدت التعليمية: الأولى

الملاحظات	الادوات	التنظيم	شرح التمرين المستخدم	الجهاز	الوقت	القسم
التأكيد على استقامة الجسم	جهاز الارضية		الاحماء لمدة (15د) وبعدها التدريب على (الوقوف على اليدين) لتقوية اليدين	جهاز الارضية	15 دقيقة	التحضيرى
التأكيد على اليدين	جهاز الارضية		الوقوف على اليدين دفع بالذراعين والارتكاز على اليدين والعودة للوضع الطبيعى لتقوية اليدين .	جهاز الارضية		
التأكيد على اليدين والجذع	جهاز العقلة		يرفع اللاعب الذراعين اماما وهما مفرودتان لمسك العقلة من الاعلى ثم يدفع القدمين بالأرض	جهاز العقلة	70 دقيقة	الرئيس

			معا ويرفع الحوض بثني مفصل الفخذ قليلا ويتمرجح الجسم الى الامام والرجلان قريبتان من الارض حتى يمد اللاعب مفصلي الفخذين ويستقيم الجسم تقريبا .			
التركيز على الاكتاف	جهاز العقلة		وقوف موازي مواجه مسك العقلة من اعلى ومرجحة الجسم من المشي بخطوات مع زاوية مفصل الكتف ثني مفصل الورك للوصول بالمشطين الى العارضة واداء المهارة الاحساس بالحركة من الارتكاز على جهاز العقلة على اليدين سقوط الجسم الى الخلف .			
التركيز على اليدين	العقلة		التمرين السابق نفسه من ثلاث خطوات مع التأكيد على استقامة اليدين وعدم انثنائها .			
التركيز على اليدين والرجلين	جهاز العقلة		ادا المهارة من الثبات على الجهاز للإحساس بالمهارة بمساعدة الزميل وبعدها ومن الركضة التقريبية مع المساعدة.	العقلة		
			تمارين تهدئة لمدة (5د)	الارضية	5 دقيقة	النهائي

تأثير ممارسة الرياضة على الصحة الشخصية وبعض المؤشرات الوظيفية
للطالبات الجامعيات غير رياضيات

*The effect of exercise on personal health and some functional indicators
For undergraduate students who are not mathematics*

م.د. رشا عبد الرزاق عبد

وزارة التربية / المديرية العامة لتربية ديالى

Dr. Rasha Abdel Razzaq Abdel

Ministry of Education

General Directorate of Education Diyala

الملخص العربي:

تتضح أهمية البحث في توفير البيئة الصحية لممارسة الرياضة وبيانات تأثيرها على الصحة الشخصية والجانب الوظيفية لاغلب الطالبات في الجامعات الغير تخصص رياضي وبذلك قدم نساھم في بناء جيل صحي وقادر على اداء واجباتهن الصحية التعليمية والاجتماعية. وكانت أهداف البحث:

1- التعرف على تأثير ممارسة الرياضة على الصحة الشخصية وبعض المؤشرات الوظيفية للطالبات الجامعيات غير رياضيات. وتم التوصل لاهم الاستنتاجات: 1- ممارسة الرياضة لها تأثير كبير على الصحة الشخصية وبعض المؤشرات الوظيفية للطالبات الجامعيات غير رياضيات. وعليه تم التوصية:

1- التاكيد على ممارسة الرياضة لما لها من تأثير كبير على الصحة الشخصية وبعض المؤشرات الوظيفية للطالبات الجامعيات غير رياضيات.

Arabic summary:

The importance of the research in providing the right environment for practicing sports and evidence of its impact on personal health and the functional aspect of most female students in universities other than a sports major, and thus we contribute to building a healthy generation capable of performing their correct educational and social duties. The research objectives were:

1- Recognizing the impact of exercise on personal health and some functional indicators of non-mathematical university students. The most important conclusions were reached: 1- Doing sports has a significant impact on personal health and some functional indicators for non-mathematical university students. Therefore, it was recommended:

1-Emphasis on practicing sports because of its great impact on personal health and some functional indicators for non-mathematical university students.

1 - المقدمة:

الانسان (النشط) البدني وذو المستوى اللياقة البدنية العالية اكثر انتاجا من الانسان الذي لايمارس الرياضة وهذا يساعده على الابداع والعمل على التقدم والازدهار في مختلف المجالات ذات العلاقة بشخصيته او بمكان عمله .

ومن هنا يتبين لنا دور الحركة الرياضية وممارستها وهي إحدى واجهات الصحة العامة التي يجب أن يمارسها الأفراد باختلاف أعمارهم ، بما يناسب العمر والعمل والبيئة ، فالحركة الرياضية حياة والسكون يولد مرض والعجز والكسل ، ومن ثم تهديد صحته العامة في جوانب عديدة مما يؤدي بدوره إلى الإصابة بأمراض مختلفة وتغيرات وظيفية نحو الاسوء.

وتعد الصحة الشخصية مفهومها العام هي " كافة الممارسات التي يقوم بها الفرد من اجل المحافظة على صحته من النواحي البدنية والنفسية والاجتماعية ليصبح قادرا على العطاء ، حيث تضم مفردات هذا المفهوم الاعتناء بنظافة الجسم والملابس والغذاء الصحي السليم المتوازن والممارسات الصحية السليمة " (4 : 53) .

وتعاني الطالبات الجامعية وخصوصا في اغلب الجامعات العراقية من عوائق عدة تقلل من إمكانية ممارستها الأنشطة الرياضية منها كثرة الواجبات الدراسية او قلة القاعات الرياضية او عدم توفر حصة دراسية ضمن الواجبات بالاضافة الى قلة الطالبات التي يلتحقن بالنادي الرياضي الذي يسهم في الحفاظ على صحتهم والجانب الوظيفي لديهن .

ومن تتضح أهمية البحث في توفير البيئة الصحية لممارسة الرياضة وبيئات تثيرها على الصحة الشخصية والجانب الوظيفية لاغلب الطالبات في الجامعات الغير تخصص رياضي وبذلك قدم نساهم في بناء جيل صحي وقادر على اداء واجباتهن الصحية التعليمية والاجتماعية.

مشكلة البحث الحركة والرياضة مطلب مهم واساسي للجانب الصحي والوظيفي

للانسان كذلك يساعده على زيادة النشاط البدني والفكري والعقلي وممارسة الحياة الطبيعية .

ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة في الجانب النفسي والتربية البدنية وعلوم الرياضة لاحظت اغلب الطالبات لديهم مشاكل صحية ووظيفية وكذلك زيادة في اوزان الطالبات من خلال المظهر الخارجي والذي يعد مؤشرا غير صحي في هذه المرحلة العمرية وبسبب كثرة العمل الفكري والتعليمي وقلة النشاط الرياضي او انعدامه نهائيا في اغلب الجامعات العراقية والاسباب متعددة منها اهمال هذا الجانب من قبل الطالبات او المعنيين في توفير كل المستلزمات المطلوبة لممارسة الرياضة ، هذا ما دعي الباحث

الى الى وضع برنامج رياضي صحي ومناسب وبلقة الاجهزة والمعدات وبيان دوره في الصحة الشخصية والجانب الوظيفية للطالبات الجامعية الغير ممارسة للنشاط الرياضي.
أهداف البحث:

1- التعرف على تأثير ممارسة الرياضة على الصحة الشخصية وبعض المؤشرات الوظيفية للطالبات الجامعيات غير رياضيات.

2- التعرف على نتائج الفروقات بين الاختبارات القبلية والبعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية على الصحة الشخصية وبعض المؤشرات الوظيفية للطالبات الجامعيات غير رياضيات.

3- التعرف على نتائج الفروقات في الاختبارات البعديّة بين المجموعتين الضابطة والتجريبية على الصحة الشخصية وبعض المؤشرات الوظيفية للطالبات الجامعيات غير رياضيات.

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

1-2 منهج البحث : أن طبيعة المشكلة هي التي تفرض على الباحث إن يستخدم المنهج المناسب والملائم لحل مشكلة بحثه لذا فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم (المجموعات المتكافئة) (الضابطة والتجريبية) لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تحديد مجتمع البحث بطالبات جامعة ديالى كلية العلوم المرحلة الثالثة والبالغ عددهم (160) طالبة ، وتم اختيار العينة بالطريقة العمدية والبالغ عددهم (20) طالبة وهم يشكلون نسبة (%) من المجتمع ، بعدها تم تقسيمهم إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) كل مجموعة (10) طالبات وتم إيجاد التجانس والتكافؤ للمجموعتين حسب الجدول (1).

جدول (1)

يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

مستوى الدلالة	قيم ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			الاختبارات
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س	
غير معنوي	0.015	3.797	1.457	38.366	3.219	1.235	38.356	الوزن /كغم
غير معنوي	0.081	2.036	2.665	130.84	1.959	2.562	130.74	الطول / سم
غير معنوي	0.087	1.952	2.784	142.56	1.798	2.562	142.45	الصحة الشخصية /درجة

غير معنوي	0.303	1.208	0.889	73.584	1.341	0.985	73.45	النبض (نبضة / دقيقة)
غير معنوي	0.284	7.822	0.658	8.412	6.746	0.562	8.33	الضغط الانبساطي (ملم / زئبق)
غير معنوي	0.314	7.105	0.884	12.441	6.047	0.745	12.32	الضغط الانقباضي (ملم / زئبق)
غير معنوي	0.12	6.107	0.945	15.474	5.778	0.891	15.42	عدد مرات التنفس (مرة / دقيقة)

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى دلالة (0.05) = 1.734

2-3 وسائل جمع المعومات وأدوات البحث :

2-3-1 وسائل جمع البيانات

1-المصادر العربية والأجنبية.

2-القياسات المستخدمة.

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

1-ساعة توقيت 2-شريط قياس 3-ميزان طبي 4-جهاز قياس الضغط الدموي

(الزئبقي) 5- السماعه الطبيه .

4-2 إجراءات البحث :

4-2-1 تحديد متغيرات البحث:

تم تحديد متغيرات البحث حسب المصادر والمراجع والتي يراها البحث ضرورية

لقياس الصحة الشخصية والمتغيرات الوظيفية (النبض -الضغط -عدد مرات التنفس - الوزن)

2-4-2 الاختبارات المستخدمة:

2-4-2-1 مقياس الصحة الشخصية (6 : 182): وهو مقياس معد ومقن على

الفئات المطابقة لعينة البحث وقد تمثلت العينة بالمشاركات في مركز رويدا للياقة البدنية

والذي تم اختيارهن بطريقة القرعة ، وتم وضع جملة من التعليمات الخاصة بالإجابة على

المقياس والتي تضمنت ما يأتي :

1-إيضاح طريقة الإجابة للأفراد العينة من خلال تقديم نموذج يتضمن طريقة الإجابة .

2-إعطاء الوقت الكافي لأفراد العينة لملاحظة وقراءة فقرات المقياس والإجابة عليها .

3-إعطاء فرصة لأفراد العينة للاستفسار إذا كان هناك ضرورة لذلك .

4-إن تكون الإجابة على جميع الفقرات .

5-ليس هناك إجابة صحيحة أو خاطئة وإنما تكون الإجابة على أساس وجهة النظر

الخاصة بكل مختبرة .

وشملت محاور المقياس :

1-النشاط البدني والراحة

2-التغذية والوزن

3-النوم

4-نظافة الجسم

5-الملابس والأحذية

6-الحالة الاجتماعية والنفسية

7-المتابعة الصحية

2-2-4-2 القياسات الوظيفية :

1-قياس معدل نبض القلب .

2-قياس ضغط الدم (الإنقباضي والإنبساطي) .

3-قياس عدد مرات التنفس (معدل التنفس) .

4- الوزن .

2-4-4 التجربة الاستطلاعية: أجريت التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2021/3/7 على

عينة البحث الأصلية وذلك بتطبيق بعض تمارين البرنامج الرياضي لغرض تقنينها ومعرفة مدى ملائمة لعينة البحث وإيجاد ومعرفة الصعوبات التي تواجه البحث في تطبيقها.

2-5 التجربة الميدانية :

2-5-1 الاختبارات القبليّة : أجريت بتاريخ 2021/3/14

2-5-2 التجربة الرئيسية : للمدة من 2021/3/15 ولغاية 2021/5/10

2-5-3 : الاختبارات البعدية : أجريت بتاريخ 2021/5/11

2-6 التمارين المستخدمة : تم إعداد وحدات تدريبية رياضية صحية وباستخدام

التمارين البسيطة وبدون أجهزة تعمل على رفع الجانب الصحي والوظيفي ، وتم اعطاء

هذه الوحدات في وقت فراغ الطالبات وحسب الجدول الدراسي خاص بهم وشملت (3)

وحدات تدريبية اسبوعية ولمدة (شهرين) أي (24) وحدة (انظر ملحق (1))

واستخدمت الشدة (80-90 %) بالاضافة.

2-7 الوسائل الإحصائية: تم الاعتماد على نظام SPSS لإيجاد.

1-الوسط الحسابي2-الانحراف المعياري3-اختبار ت للعينات المترابطة 4-اختبار ت

للعينات الغير مترابطة 5-النسبة المئوية.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3-1 عرض نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لمتغيرات البحث:

جدول (2)

يوضح قيم (ت) للفرقات بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		الاختبارات المستخدمة
			القبلي	البعدي	
معنوي	2.589	0.558	143.895	142.45	الصحة الشخصية /درجة
معنوي	2.327	0.562	72.142	73.45	النبض (نبضة / دقيقة)
معنوي	2.113	0.141	8.032	8.33	الضغط الانبساطي (ملم / زئبق)
معنوي	2.481	0.511	11.052	12.32	الضغط الانقباضي (ملم / زئبق)
معنوي	2.657	0.412	14.325	15.42	عدد مرات التنفس (مرة / دقيقة)
معنوي	2.566	0.445	37.214	38.356	الوزن (كغم)

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

جدول (3)

يوضح قيم (ت) للفرقات بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي		الاختبارات المستخدمة
			القبلي	البعدي	
معنوي	2.995	0.885	145.211	142.56	الصحة الشخصية /درجة
معنوي	3.453	0.741	71.025	73.584	النبض (نبضة / دقيقة)
معنوي	1.92	0.214	8.001	8.412	الضغط الانبساطي (ملم / زئبق)
معنوي	4.152	0.558	10.124	12.441	الضغط الانقباضي (ملم / زئبق)
معنوي	3.838	0.613	13.121	15.474	عدد مرات التنفس (مرة / دقيقة)
معنوي	4.537	0.422	36.451	38.366	الوزن (كغم)

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

جدول (4)

يوضح قيم (ت) للفروقات البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		الاختبارات المستخدمة
		ع	س	ع	س	
معنوي	3.859	0.658	145.211	0.784	143.895	الصحة الشخصية /درجة
معنوي	6.137	0.442	71.025	0.324	72.142	النبض (نبضة / دقيقة)
معنوي	6.2	0.113	8.001	0.121	8.032	الضغط الانبساطي (ملم / زئبق)
معنوي	6.724	0.342	10.124	0.234	11.052	الضغط الانقباضي (ملم / زئبق)
معنوي	5.016	0.562	13.121	0.451	14.325	عدد مرات التنفس (مرة / دقيقة)
معنوي	4.08	0.364	36.451	0.427	37.214	الوزن (كغم)

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى (0.05) = 1.734

2-3 مناقشة النتائج:

من خلال ملاحظة الجدولين (2) و (3) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يدل على أن المجموعتين قد تحسنت الصحة الشخصية والمتغيرات الوظيفية وحصل تكيف وتطور نتيجة الاهتمام بالصحة وممارسة الرياضة اذ يؤكد (Fox) " أن الالتزام بالتدريب والانتظام به سوف يؤدي الى حدوث تغيرات فسيولوجية في جميع وظائف اجهزة الجسم، ومن هذه التغيرات عدد ضربات القلب وعدد مرات التنفس" فالرياضيون يمكنهم التكيف مع التغيرات الفسيولوجية التي تحدث في أجهزة الجسم من خلال الجهد العضلي والاستمرار في أداء هذا الجهد (7 : 77).

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين هناك فروق معنوية في اختبارات المستخدمة للصحة الشخصية والجانب الوظيفي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يرجع للاهتمام بالصحة وممارسة الرياضة اذ تؤكد ساندر ليموين (2001) " يظهر تأثير النشاط الرياضي على تحسن المتغيرات الوظيفية ومحاولة اكتساب اللياقة البدنية التي تساعد على اداء واجبات حركية سهلة مما يحقق من حالة الفرد الصحة النفسية جيدة" (3 : 930).

ويؤكد ريسان خريبط بانه " يتضاعف حجم الرئتين مع نمو الجسم وتطوره بممارسة التمارين البدنية المنتظمة (2 : 312).

كما يظهر تأثير النشاط الرياضي " تحسن في المتغيرات الوظيفية ومحاولة اكتساب اللياقة البدنية التي تساعد على اداء واجبات حركية سهلة مما يحقق من حالة الفرد الصحة الشخصية جيدة" (3 : 930).

ان الاهتمام بجانب الصحة الشخصية سوف ينتج تقدم في ممارسة الحياة نتيجة اكتساب الصحة الجيدة والمعكوسة من المتغيرات الوظيفية اذا يرى بركنز (Perkins) بأنها " حالة التوازن النسبي لوظائف الجسم الناتجة عن تكيفه مع العوامل الضارة التي يتعرض لها " (5 : 44).

4-الخاتمة:

ممارسة الرياضة لها تأثير كبير على الصحة الشخصية وبعض المؤشرات الوظيفية للطالبات الجامعيات غير رياضيات، والصحة الشخصية مهمة في رفع المستوى الصحي واحداث تكيفات في الجانب الوظيفي وخصوصا للطالبات التي لا تمارس الرياضة، ومن خلال النتائج يوصي الباحث إلى التاكيد على ممارسة الرياضة لما لها من تاثير كبير على الصحة الشخصية وبعض المؤشرات الوظيفية للطالبات الجامعيات غير رياضيات، الاهتمام بالصحة الشخصية لانها مهمة في رفع المستوى الصحي واحداث تكيفات في الجانب الوظيفي وخصوصا للطالبات التي لا تمارس الرياضة.

المصادر:

- اسامة كامل راتب . تطبيقات في المجال الرياضي : ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2000.
- ريسان خريبط مجيد . تطبيقات في علم فسيولوجيا و التدريب الرياضي : ط1 ، عمان ،دار الشروق للنشر والتوزيع ، 1997 .
- ساندرا ليموين . تأثير ممارسة الرياضة على سلوك وصحة الفتيات الراشدات : المؤتمر العلمي ، الرابع عشر ، الإسكندرية ، اكتوبر 2001.
- سميرة خليل محمد . التربية الصحية للرياضيين :القاهرة ، دار مصر للطباعة ، 2006 .
- كمال عبد الحميد إسماعيل ، أبو العلا احمد عبد الفتاح .الثقافة الصحية للرياضيين : ط1 ، القاهرة، دار الفكر العربي للنشر ، 2001 .
- ميثاق غازي محمد ،آمال عبدالامير طعمه. تصميم وتقنين مقياس للصحة الشخصية للممارسات غير الرياضيات في بعض مراكز اللياقة البدنية في مركز محافظة البصرة : مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، العدد 42 ، 2015 .
- Fox, E, L & Mathews, D.K . *The physiological basis of physical education and athletics : 3rd , W.B. Saunders company , Philadelphia ,1981 .p77 .*

التسرب وعلاقته بمشاعر بيك للاكتئاب لدى لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة القدم

م.م. دريد ضياء مهدي م.م. فرج حمد مجيد م.د. طه غافل عبدالله
مديرية تربية صلاح الدين مديرية تربية صلاح الدين جامعة تكريت/كلية التربية البدنية
وعلوم الرياضة
07700202202 07829125050 07707960156

taha.sport@tu.edu.iq abwsameeralameer2021@gmail.com

doreddiaaa79@gmail.com

مستخلص البحث

من خلال عمل الباحثون في تدريبات المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة القدم لاحظوا وجود حالات تسرب من التدريب وبشكل يكاد ان يكون ظاهرة اذ لاحظوا بأن هناك عدد من اللاعبين يتسرب من التدريب بشكل اسبوعي فضلاً عن ترك التدريب بصورة نهائية، ولغرض التعرف على متغيرات البحث قاموا بجمع المعلومات بواسطة مقياس بيك للاكتئاب فضلاً عن سجلات التدوين اليومي لحضور اللاعبين، وقد اظهرت النتائج بأن هناك علاقة ارتباط بين التسرب والشعور بالاكتئاب لدى عينة البحث.

1- المقدمة:

يعد التدريب الركيزة الاساسية في عملية صناعة البطل الرياضي، وان من اهم مبادئ التدريب الرياضي هو الاستمرارية بالتدريب، وعندما يكون هناك عدم التزام بالتدريب او تسرب من العملية التدريبية فهذا يؤدي بالتقادم الى وجود فراغات في الاساسات التعليمية فضلاً عن التدريبية وبالتالي ضياع فترة الاعداد للاعبين دون تحقيق الهدف من عملية الاعداد، فالتسرب من التدريب هو من اصعب الظواهر التي تواجه المدربين والاداريين المسؤولين عن العملية التدريبية، اذ انه يضيع عمل المدرب ويجعل من سلسلة التدريب عبارة عن حلقات لا ترتبط بعضها ببعض.

ترتبط العملية التدريبية بالعديد من التفرعات ويمكن اعتبار الالتزام بالتدريب هو من اكثر المواضيع اهمية كبداية لنجاح العملية التدريبية وان التسرب من التدريب هو من اسوأ الحالات التي تحدث في العملية التدريبية.

ومن خلال عمل الباحثون كمدرّبين في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة القدم لاحظوا وجود عملية تسرب للاعبين من العملية التدريبية ولأهمية هذا الموضوع ارتقى الباحثون الى بحث هذا المتغير الجوهري والذي يكون بسبب الكثير من المتغيرات، ومن خلال الملاحظة المكثفة للباحثين والتي من خلالها تبين بأن اللاعبين يعانون من الكثير من اعراض الاكتئاب والذي يسبب اليأس من المستقبل وعدم جدوى السعي الى تطوير الذات واستقبال مصاعب الحياة بتحدي وشجاعة، ويرى الباحثون بأن مشتتات الوقت ومصاعب الدراسة وضغوط الحياة التي اصبحت كبيرة وكثيرة على مثل هذه الاعمار وخصوصاً ونحن نعيش الوقت الاكثر تزعزاعاً وعدم الاستقرار وهذا يؤدي الى ضبابية المستقبل وعدم وضوح الاهداف لدى هذه الاعمار كل هذه الاسباب فرضت على الباحثون دراسة هذه الظاهرة والتأكد من ما اذا كان اللاعبين يعانون بدرجة من الاكتئاب وهل للاكتئاب علاقة بتسرب اللاعبين.

وبشير (ملحم، 2009) إلى أن التدريبات الرياضية لها الدور الأساسي في حصول التكيفات الفسيولوجية في جسم الرياضي، ولا بد من وجود فترة زمنية كافية من التدريب المستمر لحصول هذه التكيفات. ومثلما يكون للشدة التدريبية أهمية بالغة في حصول التكيفات فان لحجم التدريب أهمية مساوية له، اذ ان عدد الوحدات التدريبية المتحققة وعدد الأسابيع التدريبية هي من الركائز التدريبية المهمة بشرط ان تكون بدون انقطاع، اذ من المؤكد ان الانقطاع يمكن أن تعيق عملية التكيف الفسيولوجي. وأكدت العديد من الدراسات على الاضرار السلبية للتسرب من التدريب والانقطاعات المتكررة اذ يشير (Fleck, 2004) إلى أن التوقفات والانقطاعات (Detraining) تؤدي الى التقليل من التكيف الفسيولوجي وتقليل في الإنجاز الرياضي، وهبوط مستمر في المستوى البدني والمهاري. وفي نفس السياق يؤكد (Mujika & Padilla, 2000) إلى أن التسرب وعدم الاستمرار في التدريب كلياً او جزئياً يمثل خسارة في الجهد والمال فضلاً عن انخفاض مستوى الرياضي، وتزداد الاضرار السلبية بزيادة مدة الانقطاع عن التدريب.

وتختلف أسباب التسرب من التدريب باختلاف البيئة والافراد، ويرى الباحثون ان اغلب الأسباب تنصّف في اتجاهين اثنين الأول اداري والآخر نفسي، وعلى الصعيد النفسي فان الأسباب النفسية للتسرب كثير جداً ومنها ما يتعلق بمشاعر الاكتئاب، الذي يشمل مجموعة من الاعراض والعلامات التي

تحدث تغييرا في السلوك، وتحدث ضغطا كبيرا ومشاكل كبيرة لاسيما في المدرسة والالتزامات الأخرى، ويشكل الاكتئاب احد الامراض النفسية الأكثر شيوعا في العالم وترى WHO (منظمة الصحة العالمية) ان هذا المرض سوف يكون بحلول عام 2020 بعد امراض القلب ترتيبا من ناحية الانتشار. (الشبوون، 2011)، ويمثل احد حالات الانفعال الدائمة او المؤقتة يتعرض لها الفرد وتسبب له الشعور بالانقباض والضيق والحزن وتكثر لديه الهوموم (هنديّة، 2003).

ويرى (موسى، 2005) ان هذه الحالة تسبب اعراض مختلفة اغلبها تتعلق بالمزاج والسلوك وبعض الحالات الجسمية. الاجراءات والادوات:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لحل مشكلة البحث، وتم اختيار عينة البحث من (40) لاعبا من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة القدم التابع الى وزارة الشباب والرياضة بمعدل اعمار (15.24) سنة (± 1.024).

واستخدم الباحثون معادلة النسبة المئوية للتعرف على نسبة المتسربين من العملية التدريبية وهي المعادلة المعتمدة في وزارة التربية العراقية للتعرف على نسبة المتسربين من العملية التعليمية (مقابلة خاصة مع مدير المديرية العامة للتخطيط التربوي مديرية الاحصاء وزارة التربية العراقية):

نسبة المتسربين من العملية التدريبية = عدد اللاعبين المتسربين / عدد اللاعبين الكلي، واستخدم الباحثان مقياس بيك للاكتئاب الذي ترجمه الى العربية (عبد الستار، 1998، صفحة 239) ويتكون هذا المقياس من 21 سؤالاً لكل سؤال سلسلة متدرجة من اربع بدائل حسب شدتها والتي تمثل اعراض للاكتئاب وتستخدم الارقام من (0-3) لتوضيح مدى شدة الاعراض. طريقة التصحيح والتطبيق:

1. يطبق المقياس على الاشخاص بعمر 15 سنة فما فوق.
2. يختار المفحوص احدى البدائل الانسب لوضعه الحالي بوضع دائرة حوله.
3. درجة كل سؤال هي رقم العبارة التي يختارها المفحوص، فمثلاً اذا اختار المفحوص البديل رقم 3 فإن رديته هي (3) لهذا السؤال وهكذا.

ت	درجات اختبار بيك للاكتئاب	فئات اختبار بيك للاكتئاب
1	9 - 0	لا يوجد اكتئاب
2	15 - 10	اكتئاب بسيط
3	23 - 16	اكتئاب متوسط
4	36 - 24	اكتئاب شديد
5	37 فما فوق	اكتئاب شديد جداً

الاختبارات القبلية

قام الباحثون بأخذ المعلومات الخاصة بحضور اللاعبين ولمدة سنة كاملة من سجلات الحضور الخاصة بالمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية، وتم تطبيق مقياس بيك للاكتئاب على اللاعبين ولمدة اسبوع واحد فقط. نتائج البحث:

جدول (1) يبين التوزيع النسبي للتسرب لدى عينة البحث

ت	المدة	عدد اللاعبين	نسبة التسرب
1	يومي	12	30%
2	اسبوعي	12	30%
3	شهري	14	35%
4	فصلي (6 اشهر)	14	35%
5	سنوي	16	40%

جدول (2) يبين التوزيع النسبي لدى عينة البحث حسب فئة الاكتئاب

ت	درجات اختبار بيك للاكتئاب	فئات اختبار بيك للاكتئاب	عدد اللاعبين	النسبة
1	9 - 0	لا يوجد اكتئاب	19	47.5%
2	15 - 10	اكتئاب بسيط	7	17.5%
3	23 - 16	اكتئاب متوسط	14	35%
4	36 - 24	اكتئاب شديد	0	0%
5	37 فما فوق	اكتئاب شديد جداً	0	0%
			40	100%

جدول (3) نتائج اختبار الارتباط

الادلالة	معامل الارتباط سبيرمان	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغيرات
معنوي	0.738	1.673	13.6	نسبة التسرب
		6.892	8	اختبار بيك للاكتئاب

يتضح لنا من الجدول (1) اهمية النتائج التي خلصت اليها الدراسة وحجم مشكلة التسرب والتي يعاني منها المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة القدم والتي تعد هدراً للموارد المالية والبشرية اذ ان هذه النسب والتي بدأت بنسبة 30% للتدريب اليومي وانتهت بنسبة 40% للتدريب السنوي اي ان هناك بعض اللاعبين سنوياً يتركون التدريب بشكل نهائي وهذا ما يجعل المدرب والمركز في دائرة مغلقة خالية من الانجاز، اذ ان اللاعب يبدأ عملية اعداده في المراحل الاولية للعملية التدريبية ومن بعدها يبدأ التدرج الى المشاركة في المنافسات وقطف ثمرة التدريب والجهود المبذولة بعملية التدريب، اما بالنسبة للاعب المتسرب فلا تصل عملية اعداده الى مرحلة المنافسة فالدائرة عبارة عن اعداد ثم تسرب ثم اعداد ثم تسرب وهكذا.

ان صناعة اللاعب عملية معقدة جداً ومكلفة على جميع الأصعدة وخصوصاً وان هذه الاعمار تعد هي الاعمار الامثل للبناء والتطوير اذ يذكر روسو نقلاً عن فاتح ابلحد " انه يمكن اصلاح الرجال في عهد الشباب، ولكنهم غير قابلين للإصلاح في الكبر " (Wendy Schwartz, 1995)، وتتمثل صعوبة صناعة اللاعب ابداءً من عملية الانتقاء من خلال عملية الاختبارات والتي تتم كل فترة محددة في وزارة الشباب والرياضة وانتهاءً بالتحضير للمنافسة وان كل مدرب ينتظر لحظة المشاركة في المنافسات وقطف ثمار جهوده، لذلك فإن عملية التسرب يكون وقعها قاسي جداً على المدرب وهو يرى عدم جدوى جهوده او ضياعها وان كل عملية يجب ان تكون لها اهداف وان جردت العملية التدريبية من اهدافها فسوف تكون غير ذات معنى بالنسبة للمدربين وان غياب الاهداف وعد السعي الى تحقيقها سيؤدي الى غياب الدافع للعمل والانجاز .

يبين لنا الجدول (2) نتائج غير جيدة وغير مطمئنة لاننا نعرف تأثير الشعور بالاكتئاب واثره على سلوك اللاعبين خصوصاً ونحن نرى بأن تقريباً ما نسبته

50% يعانون من مشاعر الاكتئاب وكانت شدته ما بين البسيط والمتوسط، والكآبة تنعكس على سلوك الفرد على مستوى تقليل العمليات الفردية والاجتماعية فلا يجد الشخص المكتئب دافعا للعمل والتمرن بل يقضي وقتا طويلا بدون فعالية وحتى لا يجد في ذهنه فكرة خاصة تستحق الاهتمام ويكاد التوقف عن المشاركة في اي نشاط ايجابي بحيث لا يلفت نظره اي شيء ولا يهتم باي شيء وهذه الحالة الذهنية تعبر عن خواء روحي يشعر به المصاب في اعماق وجوده في الحقيقة بفقْدان أعز شيء لديه (يونس، 2009، صفحة 80)، ان الاحداث الاليمية التي يمر بها الفرد والعجز عن اشباع الحاجات الاساسية والاتجاه المعرفي العام السلبي بعدم القدرة على حل المشكلات وكذلك عدم الاستقرار الاجتماعي والتدهور الاقتصادي والبطالة وتدهور القيم والتركيز المتزايد على النواحي المادية والتفاوت الاقتصادي جعلت الاكتئاب من بين اكثر الامراض انتشاراً (الحراشنة و المولى، 2016)، فضلاً عن الايقاع المتسارع للتغير الاجتماعي يؤدي الى زيادة الضغوطات النفسية والتي تسهم في حدوث الاضطرابات الاكتئابية واستمرارها (المعمرية، 2000، صفحة 53).

توصلت نتائج بحوث ابراهيم 1998 (عبد الستار، 1998)، و Hunt (1988، D.J.)، و (1987، R.F. Molica)، الى ان هناك ارتباط وثيق بين الحروب والاكتئاب واعتبروا بأن الاكتئاب يعتبر اثر من اثار الحروب، ولا يخفى على الجميع عدد الحروب والصراعات التي مر ويمر بها العراق وهذا كله القى بضلاله على الحالة النفسية للاعبين وجعلهم غير مستقرين وغير واثقين من بيئتهم لما مروا به من تجارب سلبية.

يبين لنا الجدول (3) ا بأن هناك علاقة ارتباطية بين حالة الاكتئاب وسلوك التسرب لدى عينة البحث، وهذا يدل على اهمية مراقبة وعلاج حالة الاكتئاب لدى العينة وجميع لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية، ان المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بصورة عامة والمركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة القدم بصورة خاصة لا يولي الجانب النفسي اهمية تذكر اذ لا يوجد مرشد نفسي في المركز او متخصص بالاعداد النفسي للاعبين وهذا الجانب مؤشر سلبي على عمل المركز اذ ان المركز يعد من المصادر المهمة لرفد الاندية والمنتخبات باللاعبين وبالتالي هو مورد للرياضة العراقية بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص، وقد يعود سبب هذا الاكتئاب لدى افراد العينة الى ما تعرض له المجتمع العراقي من ضغوط نفسية ومنذ عقود والعنف والافتتال

الخارجي والداخلي وما خلفه من اثار نفسية وتكرار تلك الصدمات اذ يرى Krauss بأن تكرار الصدمات النفسية ووجود رصيد كبير من الاحداث السلبية في حياة الفرد يجعل من حالة الاكتئاب قابلة للاستمرار والعودة بسهولة من حالة التشافي الى الاكتئاب مرة اخرى (Krauss, 2007)، ان حالة الاكتئاب تجعل من الفرد ذو نضرة سلبية للضغوط التي تمتاز بها الحياة اليومية وبالتالي ضعف مواجهة هذه الضغوط (Nolen-Hoeksema , Susan, 2004)، وعلى العكس من ذلك فإن الافراد الذين يتمتعون بصحة نفسية جيدة سوف تكون نظرتهم الى الضغوط اليومية على انها تحديات وفرصة للتطور فضلاً عن الشعور الايجابي في مواجهة تلك التحديات (Licinio ,Julio and Wong , Ma-Li, 2005).

وبدورنا كمختصين بالرياضة وصناعتها نوصي بمعالجة حالة التسرب التي يعاني منها المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة القدم وذلك لدورها السلبي في فقدان المواهب وامكانية صناعة بطل منها فضلاً عن حل مشكلة الاكتئاب لدى اللاعبين من خلال التعاقد مع مختص او استشاري نفسي يستطيع متابعة هذه الحالات وتخفيفها وعلاجها وبالتالي التخلص من هذه المشكلة والتي تؤرق الكادر التدريبي والاداري للمركز.

المصادر:

- ابراهيم عبد الستار. (1998). الاكتئاب اضطراب العصر الحديث . الكويت: سلسلة عالم المعرفة الكويت - المجلس الثقافي الوطني للثقافة والعلوم.
- بدر الانصاري. (1997). دليل تعليمات قائمة بيك للاكتئاب الصورة الكويتية . الكويت: مكتبة المناورة الاسلامية.
- بشير المعمرية. (2000). دراسة حول مدى انتشار الاكتئاب النفسي بين طلبة الجامعات من الجنسين . مجلة علم النفس، 53.
- دانيا الشبقون. (2011). القلق وعلاقته بالاكتئاب عد المراهقين. مجلة جامعة دمشق، (3)27.
- عايد فضل ملحم. (2009). الطب الرياضي والفسيولوجي، قضايا ومشكلات معاصرة. اريد: دار الكندي للنشر والتوزيع.
- عبد الخالق حمود، و احمد محمد. (1996). دليل تعليمات قائمة بيك للاكتئاب. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.

- فاتح فتوحى . (1987) . مشكلات مرحلة المراهقة والشباب وعلاقتها بجنس المدرس . بغداد : رسالة ماجستير غير منشورة - جامعة بغداد - كلية التربية . .
- محمد بني يونس . (2009) . سيكولوجية الدافعية والانفعالات . عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع .
- محمد سعيد سلامة هندية . (2003) . مدى فاعلية برنامج علاجي معرفي - سلوكي في تخفيف حدة الاكتئاب اطروحة دكتوراه . جامعة عين شمس معهد الدراسات العليا .
- محمد عبود الحراشنة ، و امينة عبد المولى . (2016) . ظاهرة التسرب المدرسي واثرها على التنمية ودور المدرسة والمؤسسات المجتمعية في الحد منها . اكااديمية البحث العلمي والتكنولوجي ، 143 .
- وسام عبد المعبود موسى . (2005) . بعض المتغيرات المرتبطة بالاكتئاب دراسة اكلينيكية رسالة ماجستير . جامعة عين شمس كلية البنات للآداب والعلوم والتربية .
 - D.J, H. (1988). the effects of stressful life experiences and the adjustment of adolescent vietnames refugees. 375.
 - Fleck, S. J. (2004). Detraining, Strength and Conditioning. Strength and Conditioning, 16(1), 22-28.
 - Krauss. (2007). Abnormal Psychology: Clinical Perspective on Psychological Disorders. McGraw-Hall Companies ,Inc, 179.
 - Licinio ,Julio and Wong , Ma-Li. (2005). Biology of Depression From Novel Insight to Therapeutic Strategies. Wiley-VCH Verlag GmbH&Co.KGaA,Weinhiem, 146.
 - Mujika, I., & Padilla, S. (2000). Detraining: loss of training-induced physiological and performance adaptations. Part II: Long term insufficient training stimulus. Sports Med, 30(3), 145-154. doi:10.2165/00007256-200030030-00001. PMID: 10999420.
 - Nolen-Hoeksema , Susan. (2004). Abnormal Psychology. McGraw-Hall Companies ,Inc, 173.
 - R.F, M. (1987). the Psychosocial impact of war trauma and torture on southeast Asian refugees. American Journal of psychiatry , 167.

- Wendy Schwartz. (1995). School Dropouts: New Information about an Old Problem. Office of Educational Research and Improvement (ED), 53.

ملحق (1)

مقياس بيك للاكتئاب

الاسم:..... تاريخ الميلاد: يوم / شهر / سنة

المستوى التعليمي:

التعليمات:

في هذا المقياس احدى وعشرون مجموعة من العبارات، الرجاء ان تقرأ كل مجموعة على حده، وسترى ان كل مجموعة منها تتناول موضوع معيناً اختر عبارة واحدة تصف فيها حالتك ومشاعرك في هذا الاسبوع، ثم ضع دائرة حول رقم العبارة التي تختارها (صفر، 1، 2، 3).

تأكد من قراءة عبارة كل مجموعة قراءة جيدة قبل ان تختار واحدة منها، وتأكد انك اجبت على كل المجموعات.

أولاً:

0- لا اشعر بالحزن.

1- اشعر بالحزن.

2- اشعر بالحزن طوال الوقت ولا استطيع التخلص منه.

3- انني حزين بدرجة لا استطيع تحملها.

ثانياً:

0- لست متشائماً بالنسبة للمستقبل.

1- اشعر بتشائماً بالنسبة للمستقبل.

2- اشعر بأنه ليس هنالك شيء يشدني للمستقبل.

3- اشعر بأن المستقبل لا امل فيه وان الامور لن تتحسن.

ثالثاً:

0- لا اشعر بأني فاشل.

1- اشعر بأني فشلت اكثر من المعتاد.

2- عندما انظر الى ما مضى من سنوات عمري فأنا لا ارى سوى الفشل الذريع.

3- اشعر بأني شخص فاشل تماماً.

رابعاً:

- 0- استمتع بدرجة كافية بجوانب الحياة كما اعتدت من قبل.
- 1- لا استمتع بجوانب الحياة على النحو الذي تعودت عليه.
- 2- لم اعد احصل على استمتاع حقيقي في اي شيء في الحياة.
- 3- لا استمتع اطلاقاً باي شيء بالحياة.

خامساً:

- 0- لا اشعر بالذنب.
- 1- اشعر بأني قد اكون مذنباً.
- 2- اشعر بشعور عميق بالذنب في اغلب الاوقات.
- 3- اشعر بالذنب بصفة عامة.

سادساً:

- 0- لا اشعر بأني اتلقى عقاب.
- 1- اشعر بأني قد اتعرض للعقاب.
- 2- اتوقع ان اعاقب.
- 3- اشعر بأني اتلقى عقاب.

سابعاً:

- 0- لا اشعر بعدم الرضا عن نفسي.
- 1- انا غير راضٍ عن نفسي.
- 2- انا ممتعض من نفسي.
- 3- اكره نفسي.

ثامناً:

- 0- لا اشعر بأني اسوأ من الآخرين.
- 1- انقد نفسي بسبب ضعفي واطغائي.
- 2- الوم نفسي معظم الوقت على اخطائي.
- 3- الوم نفسي على كل شيء سيء يحدث.

تاسعاً:

- 0- اشعر بضيق من الحياة.
- 1- ليس لي رغبة في الحياة.
- 2- اصبحت اكره الحياة.
- 3- اتمنى الموت اذا وجدت الفرصة لذلك.

عاشراً:

- 0- لا ابكي اكثر من المعتاد.
- 1- ابكي الان اكثر من ذي قبل.
- 2- ابكي طوال الوقت.
- 3- لقد كنت قادراً على البكاء فيما مضى ولكنني الان لا استطيع البكاء حتى لو كانت رغبة لي في ذلك.

الحادي عشر:

- 0- لست متوتراً اكثر من ذي قبل.
- 1- اتضايق او اتوتر بسرعة اكثر من ذي قبل.
- 2- اشعر بالتوتر كل الوقت.
- 3- لا اتوتر ابداً من الاشياء التي كانت توترني فيما مضى.

الثاني عشر:

- 0- لم افقد الاهتمام بالناس الآخرين.
- 1- اني اقل اهتماماً بالآخرين مما اعتدت ان اكون.
- 2- لقد فقدت معظم اهتمامي بالناس الآخرين.
- 3- لقد فقدت كل اهتمامي بالناس الآخرين.

الثالث عشر:

- 0- اتخذ قرارات على نفس المستوى الذي اعتدت عليه.
- 1- لقد توقفت عن اتخاذ القرارات بصورة اكبر مما مضى.
- 2- اجد صعوبة اكبر في اتخاذ القرارات عما كنت اقوم به.
- 3- لم اعد استطيع اتخاذ القرارات على الاطلاق.

الرابع عشر:

- 0- لا اشعر اني ابدو في حالة اسوأ عما اعتدت ان اكون.
- 1- يقلقني ان ابدو اكبر سناً واقل حيوية.

- 2- اشعر بأن هناك تغيرات مستديمة في مظهري تجعلني ابدو اقل حيوية.
- 3- اعتقد اني ابدو قبيح.

الخامس عشر:

- 0- استطيع ان اقوم بعملتي كما تعودت.
- 1- احتاج لجهد كبير لكي ابدأ في عمل شيء ما.
- 2- ان علي ان اضغط على نفسي بشدة لعمل اي شيء.
- 3- لا استطيع ان اقوم بأي عمل على الاطلاق.

السادس عشر:

- 0- استطيع ان انام كالمعتاد.
- 1- لا انام كالمعتاد.
- 2- استيقظ قبل مواعي بساعة او ساعتين واجد صعوبة في النوم مرة اخرى.
- 3- استيقظ قبل بضعة ساعات من مواعي المعتاد ولا استطيع العودة للنوم مرة اخرى.

السابع عشر:

- 0- لا اشعر بتعب اكثر من المعتاد.
- 1- اتعب بسرعة من المعتاد.
- 2- اتعب من القيام باي جهد في عمل اي شيء.
- 3- اني اتعب لدرجة انني لا استطيع ان اقوم بأي عمل.

الثامن عشر:

- 0- ان شهيتي للطعام ليست اقل من المعتاد.
- 1- ان شهيتي للطعام ليست جيدة كالمعتاد.
- 2- ان شهيتي للطعام اسوا كثيرا الان.
- 3- ليس لدي شهية على الاطلاق في الوقت الحاضر.

التاسع عشر:

- 0- لم ينقص وزني في الآونة الاخيرة.
- 1- فقدت اكثر من كيلوغرام من وزني.
- 2- فقدت اربعة كيلوغرام من وزني.
- 3- فقدت ستة كيلوغرام من وزني.

العشرون:

- 0- لست مشغولاً على صحتي أكثر من السابق.
- 1- اني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية مثل الالوجاع واضطرابات المعدة والامساك.
- 2- اني مشغول جداً ببعض المشكلات اليومية ومن الصعب ان افكر في اي شيء اخر.
- 3- اني مشغول جداً ببعض المشكلات البدنية لدرجة اني لا استطيع ان افكر بأي شيء اخر.

الواحد والعشرون:

- 0- لم الاحب اي تغيرات حديثة في اهتماماتي الجنسية.
- 1- انني اقل اهتمام بالجنس عن المعتاد.
- 2- لقد قل اهتمامي بالجنس عن المعتاد.
- 3- لقد فقدت اهتمامي بالجنس تماماً.

فاعلية التمرينات الذهنية باستخدام الحقيبة التعليمية لتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة اليد
*The effect of mental exercise according to the educational bag In
learning the skill performance of handball for beginners*

م.م صفاء عباس شهاب عطوان

وزارة التربية

المديرية العامة لتربية محافظة البصرة

Eng. Safa Abbas Shehab Atwan

Ministry of Education

*General Directorate of Education
of Basra Governorate*

ملخص البحث:

جاءت أهمية البحث بالنهوض بلعبة كرة اليد بالشكل الصحيح من خلال تعلم الأداء المهاري وفق التمرين المناسب وهو التمرين الذهني وبيان عن دور هذه الحقيبة التعليمية في تحقيق النتائج الجيدة والمتقدمة بلعبة كرة اليد للمبتدئين. وكانت أهم أهداف البحث: -وضع تمرينات ذهنية التمرينات الذهنية باستخدام الحقيبة التعليمية لتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة اليد. -التعرف على فاعلية التمرينات الذهنية باستخدام الحقيبة التعليمية لتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة اليد. كانت أهم الاستنتاجات: - التمرين الذهني على وفق الحقيبة التعليمية له تأثير ايجابي في تعلم الأداء المهاري بكرة اليد للمبتدئين. وكانت أهم التوصيات: - اعتماد التمرين الذهني على وفق الحقيبة التعليمية لما له من تأثير ايجابي في تعلم الأداء المهاري بكرة اليد للمبتدئين.

Research Summary:

The importance of the research came to promote the game of handball in the right way through learning the skill performance according to the appropriate exercise, which is the mental exercise, and a statement about the role of this educational bag in achieving good and advanced results in the game of handball for beginners. In learning the skill performance of handball for beginners.2-Recognizing the effect of mental exercise according to the educational bag in learning the skill performance of handball for beginners. The most important recommendations: - Adopting the mental exercise according to the educational bag because of its positive impact on learning the skill performance of handball for beginners.

1- المقدمة

البحث العلمي له دور كبير في تحقيق الانجازات المختلفة المطلوبة في الحياة وتعمل على معالجة الكثير من المشاكل التي تواجه الإنسان لكي يرتقي نحو الأفضل.

ويعد الجانب الرياضي من الجوانب المهمة في حياة الإنسان الذي يمارس مختلف أنواع الرياضة والألعاب الرياضية وذلك لتحقيق رغباته منها الصحية ومنها المعنوية من تحقيق الفوز والبطولات الرياضية ، وهذا أيضا يلعب البحث العلمي دورا كبيرا في تحقيق هذا الجانب من خلال تقديم أفضل الطرق التعليمية والتدريبية للممارسين باستخدام التقنين العلمي من خلال اختيار التمرينات وكيفية تطبيقها بأسلوب تساعد المتعلم على التكيف وعدم الملل او الخوف في تنفيذ الواجب الصعب من تطبيق التمرين وغيرها من الجوانب الصعبة والنفسية التي تؤثر على تحقيق الانجاز في نوعية الرياضة واختصاصه.

ولعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية التي تعتبر الأداء المهاري فيها صعب الممارسة وتحتاج إلى جانب ذهني وفكري في تعليمها والتدريب عليها ونظرا لوجود العديد من التمرينات التعليمية والتي تتعامل مع مختلف الألعاب الرياضية في تعلم المهارات الأساسية إلا إن لعبة كرة اليد لها خصوصيتها وهنا تلعب الحقيبة التعليمية التي تحتوي على التمرينات الذهنية دور بارز في تقدم الأداء المهاري المطلوب.

ومن هنا جاءت أهمية البحث بالنهوض بلعبة كرة اليد بالشكل الصحيح من خلال تعلم الأداء المهاري وفق التمرين المناسب وهو التمرين الذهني وبيان عن دور هذه الحقيبة التعليمية في تحقيق النتائج الجيدة والمتقدمة وفعاليتها من خلال الربط بين الجانب الذهني والعقلي مع الاداء بلعبة كرة اليد .

ويخصوص مشكلة البحث الأداء المهاري بكرة اليد بحاجة إلى أساليب تعليمية وتمارين نفسية وذهنية صحيحة لتعلمها لصعوبتها .ومن خلال خبرة الباحث المتواضعة بلعبة كرة اليد كونه لاعب سابق وفي مجال التعليم والتربية لمختلف الألعاب الرياضية ومنها كرة اليد وجد هناك تعلم بالأداء المهاري الهجومي بكرة اليد لكن لا يرتقي إلى مستوى الطموح بسبب استخدام التمرين الغير هادف والحقيبة التعليمية التي لاتحتوي على التمرينات الذهنية الضرورية في تنفيذ أصعب المهارات بكرة اليد، وهذا يتطلب منا التجريب والتقصي عن الحقائق العلمية لهذا النوع من التعلم وهي الحقيبة التعليمية وفق التمرين الذهني في تعلم الأداء المهاري بكرة اليد.

وعليه أهداف البحث:

-وضع تمرينات ذهنية التمرينات الذهنية باستخدام الحقيبة التعليمية لتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة اليد .

- التعرف على فاعلية التمرينات الذهنية باستخدام الحقيبة التعليمية لتعلم بعض المهارات الهجومية بكرة اليد.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو الأسلوب المجموعات المتكافئة (الضابطة والتجريبية) لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

2-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث اللاعبين المبتدئين بكرة اليد من المدرسة التخصصية بكرة اليد في محافظة البصرة والبالغ عددهم (50) لاعب مبتدئ وتم اختيارهم بالطريقة العمدية. وتم اختيار عينة البحث من مجتمع البحث والبالغ عددهم (20) لاعب مبتدئ (متعلم) وهم يشكلون نسبة (40%) من المجتمع الأصلي والتي قسمت بدورها إلى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) بالطريقة العشوائية بحيث بلغت كل مجموعة (10) لاعبين مبتدئين وتم تجانس عينة البحث داخل كل مجموعة وتكافؤها كما في جدول (1).

جدول (1) يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين الضابطة والتجريبية

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة			وحدة القياس	الاختبار أو القياس
		معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		
غير معنوي	0.067	4.388	1.521	34.661	4.519	1.562	34.561	كغم	الوزن
غير معنوي	1.103	1.559	2.114	135.57	1.878	2.547	135.62	سم	الطول
غير معنوي	0.488	6.475	0.339	5.235	8.218	0.423	5.147	عدد	دقة التصويب
غير معنوي	0.686	6.76	0.456	6.745	4.873	0.335	6.874	عدد	المناولة والاستلام من مسافة (3) م
غير معنوي	0.271	4.998	0.778	15.566	5.519	0.865	15.671	ثانية	الطبطة حول ملعب مستطيل

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) ومستوى (0.05) = 1.724

2-3 وسائل جمع المعلومات:

2-3-1 وسائل جمع البيانات:

- المصادر العربية والأجنبية.

- الاختبارات المستخدمة.

- استمارة تسجيل.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- كرات يد عدد (10) - ملعب كرة يد - شريط لاصق ملون - شريط قياس - صافرة - ساعة توقيت

عدد (4) - أهداف كرة يد كبيرة عدد (1) - أصباغ ملونة - حائط مستو .

2-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 تحديد متغيرات البحث :

تم الاعتماد على المصادر والمراجع وعلى منهاج التعليمي في كرة اليد في تحديد متغيرات البحث .

2-4-2 الاختبارات المستخدمة: (1: 63)

2-4-2-1 اختبار دقة التصويب:

الهدف من الاختبار: قياس دقة التصويب في كرة اليد.

طريقة الأداء: رسم مرمى لكرة اليد على جدار أمامي على شكل قائمين وعارضة (2×3) أمتار بحيث يكون الشكل الذي يمثل القائمين ملامسا لخط تلاقي الجدار وأرضية الملعب. ثم يقسم المرمى لقياس دقة التصويب في كرة اليد إلى تسع مستطيلات و يرسم خط على الأرض يبعد (9) أمتار من هذا الشكل.

يقوم اللاعب بالتصويب من خلف الخط بخطوة الارتكاز مع مراعاة إن الذي تصيب كرتة المستطيلات (1,3,7,9) والتي تمثل زوايا المرمى الأربعة والتي تبلغ إبعادها (100×60) سم ينال الدرجة النهائية وهي أربع درجات. إما الذي تصيب كرتة (2,8) والتي تمثل المنطقة فوق رأس حارس المرمى وبين قدميه والتي تبلغ إبعادها (100×60) سم. ينال ثلاث درجات، والذي تصيب كرتة المستطيلات (4,8) والتي تمثل منطقة مدى ذراعي حارس المرمى والتي إبعادها (100×80) سم ينال درجتين، والذي تصيب كرتة المستطيل المتوسط والذي يمثل منطقة صدر وجذع حارس المرمى والذي تبلغ إبعاده (100×80) سم يستحق درجة واحدة، وإذا جاءت الكرة خارج المرمى عند ذلك ينال اللاعب صفرا، ويؤدي كل لاعب عشر محاولات.

2-4-2-2 المناولة والاستلام من مسافة (3) م.

الهدف من الاختبار: - قياس التوافق وسرعة المناولة على الحائط.

الأدوات المستخدمة: - كرة اليد، ساعة توقيت، استمارة تسجيل عدد مرات استلام الكرة، حائط مستو.

الأداء: - يقف المختبر على بعد (3) م من الحائط يقوم بمناولة الكرة إلى الحائط والاستمرار لأكثر عدد ممكن من المرات في زمن محدد قدره (30) ثانية.

التسجيل: - يحسب عدد المناولات في الزمن المحدد (يحسب عدد مرات استلام الكرة دون سقوطها على الأرض .

2-4-2-3 اختبار الطبطبة حول ملعب مستطيل.

الهدف من الاختبار: قياس مهارة الطبطبة بكلتا اليدين .

الأدوات المستخدمة: كرة اليد، ساعة توقيت، ملعب (14×26) م ، استمارة تسجيل الزمن.

الأداء: يقف الطالب في احد أركان الملعب ويقوم بطبقة الكرة بإحدى اليدين باستمرار مع الدوران حول الملعب لعمل دورة كاملة.

الشروط: يتم أداء الاختبار باليد المستخدمة للتصويب ثم يكرر نفس الأداء باليد الأخرى.

التسجيل: يحسب الزمن المسجل في أداء دورة كاملة حول الملعب .

2-4-3 التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2022/6/6 على عينة من نفس اللاعبين (طلاب المدرسة) والبالغ عددهم (5) وذلك لتقنين حمل التمارين المستخدمة وتطبيقها ومعرفة مدى صعوبتها لدى أفراد العينة والتكرارات المطلوبة والزمن المستغرق.

2-5-5 التجربة الميدانية:

2-5-2-1 الاختبارات القبليّة: أجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ 2020/6/12.

2-5-2-2 تطبيق التمرينات المقترحة: بعد تهيئة وإعداد التمرينات الذهنية على وفق متطلبات الحقيبة التعليمية المطلوبة، تم برمجة هذه التمرينات داخل حقيبة تعليمية حسب نوع كل مهارة، وتم تطبيق التمرينات بالقسم الرئيس (الجزء التطبيقي) بعد تثبيت وتقنين التمارين المقترحة (انظر ملحق (1)) ولمدة ثمان أسابيع .وبواقع وحدتين تعليمية بالأسبوع إي (16) وحدة تعليمية . وبدا تطبيق الوحدات التعليمية بتاريخ 2022/6/13 وانتهت بتاريخ 2022/8/8

2-5-2-3 الاختبارات البعدية: أجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2022/8/9

2-6-2 الوسائل الإحصائية: استخدام نظام (spss) بالمعالجات الإحصائية ولإيجاد ما يلي:

- 1-الوسط الحسابي2-الانحراف المعياري 3-معامل الاختلاف 4-معامل الارتباط البسيط 5-
- اختبار (ت) للعينات المترابطة6-اختبار (ت) للعينات المستقلة.
- 3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

جدول (2)

يوضح قيم (ت)القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	المجموعة الضابطة				وحدة القياس	الاختبارات المستخدمة
	قيمة ت	الخطأ	الوسط الحسابي	القبلي		
معنوي	3.009	0.612	6.989	5.147	عدد	دقة التصويب/عدد
معنوي	3.294	0.299	7.859	6.874	عدد	المناوله والاستلام من مسافة (3) م/عدد
معنوي	2.181	0.662	14.228	15.671	عدد	دقة التصويب/عدد

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05)=1.833

جدول (3)

يوضح قيم (ت) القبليّة والبعدية للمجموعة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	المجموعة التجريبية				وحدة القياس	الاختبارات المستخدمة
	قيمة ت المحتسبة	الخطأ القياسي	الوسط الحسابي البعدي	القبلي		
معنوي	2.895	0.997	8.122	5.235	عدد	دقة التصويب/عدد
معنوي	2.501	0.898	8.991	6.745	عدد	المناوله والاستلام من مسافة (3) م/عدد
معنوي	3.69	0.581	13.422	15.566	عدد	دقة التصويب/عدد

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (9) وتحت مستوى (0.05) = 1.833

جدول (4)

يوضح قيم (ت) البعدية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة

مستوى الدلالة	قيمة ت المحتسبة	المجموعة الضابطة				وحدة القياس	الاختبارات المستخدمة
		ع	س	ع	س		
معنوي	3.643	0.745	8.122	0.562	6.989	عدد	دقة التصويب/عدد
معنوي	4.879	0.532	8.991	0.456	7.859	عدد	المناوله والاستلام من مسافة (3) م/عدد
معنوي	3.697	0.478	13.422	0.447	14.228	عدد	دقة التصويب/عدد

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (18) وتحت مستوى (0.05) = 1.724

من خلال ملاحظة الجدولين (2) و (3) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية وللمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المستخدمة ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يدل على أن المجموعتين قد تعلمت في الأداء المهاري بكرة اليد ، أي أن التمرينات للمدرب والتمرينات المقترحة الذهنية من قبل الباحث كان لهم الدور في النجاح وتحقيق النتائج الجيدة في متغيرات البحث .

وبالنسبة للمجموعة الضابطة فقد جاء تعلمه إلى استخدام إلى الأسلوب المستخدم من قبل المدرب وإلى البرنامج المطبق إذ المدرب في منهجه التعليمي إلى إكساب اللاعبين المهارات وإتقانها مما يدل على نجاح الأداء المهاري فالمهارة كما يراها (محمد صالح محمد) (1990) "تعد القاعدة الأساسية التي يمكن من خلالها بناء الألعاب الرياضية ، إذ بتوقف على إتقانها إلى حد كبير نجاح اللاعب والفريق معا فمنهم من يقصد بها الفعاليات الرياضية ومنهم يقصد بها الحركات الرياضية التي تتصف بالمهارة عند أدائها" (4 : 26).

ويرجع سبب تعلم الأداء المهاري للمجموعة الضابطة إلى تمرينات التعليم المستخدمة من قبل العينة والتنوع فيها وهذا ما تشير إليه عفاف عبد الكريم (1990) "يجب إن يقدم المدرب ممارسات

منوعة للمهارات المفتوحة فالتنوع أو التشعب في النماذج ضروري حتى يمكن مقابلة الحاجات المتغيرة للمهارات". (2: 25)

ومن خلال ملاحظة جدول (4) تبين هناك فروق معنوية في اختبارات الأداء المهاري الهجومي بكرة اليد بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية ، وهذا يعني أن التمرينات المطبقة بأسلوب الحقيبة التعليمية أفضل من الأسلوب المتبع التقليدي الذي يعتمد على تعلم المهارات بكل نوع على حدة إذ بأسلوب الحقيبة يتم تعلم الأنواع مجتمعا والتي تعتمد على الفروق الفردية بالإضافة إلى القدرات الذاتية في التعلم وهذا يؤدي إلى التعلم الصحيح والمبرمج ولهذا فان من "الظواهر الطبيعية لعملية التعلم هو انه لا بد أن يكون هناك تطور في التعلم ما دام المدرس يتبع الخطوات والأسس السليمة لعملية التعلم والتمرن على الأداء الصحيح والتركيز عليه لحين ترسيخ الأداء وثباته" (6: 237).

وتعد الحقيبة التعليمية والتمرين الذهني يتم فيها التركيز على متطلبات تعلم المهارة من إحساس والخلط بالجانب البدني والمهاري في آن واحد وهذا لأ يتم إلا من خلال البرامج العلمية الدقيقة وهذا ما أشار إليه (محمد حسن علاوي ، ومحمد نصر الدين رضوان) (1987) في أن "الإحساس بالمهارة عقلياً وبدنياً، يساهم في تطويرها وخاصة إذا كان ضمن برنامج يستند للمعايير العلمية التي تخضع لها العملية التعليمية" (5: 215).

4- الخاتمة

التمرين الذهني على وفق الحقيبة التعليمية له تأثير ايجابي في تعلم الأداء المهاري بكرة اليد للمبتدئين. اختيار التمرينات وتقنيها وفق نظام الأسلوب المستخدم له تأثير مباشر في تعليم الأداء المهاري بكرة اليد كما في أسلوب الحقيبة التعليمية باستعمال التمرين الذهني . اعتماد التمرين الذهني على وفق الحقيبة التعليمية لما له من تأثير ايجابي في تعلم الأداء المهاري بكرة اليد للمبتدئين. التأكيد على استخدام التمرينات وتقنيها وفق نظام الأسلوب المستخدم لما له من تأثير مباشر في تعليم الأداء المهاري بكرة اليد كما في أسلوب الحقيبة التعليمية باستعمال التمرين الذهني .

المصادر:

- ضياء قاسم الخياط. اثر إستراتيجتي التدريس بالأهداف والتغذية الراجعة في مستوى أداء المهارات الحركية بكرة اليد: أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل. 1995.
- عفاف عبد الكريم . التدريس للتعلم في التربية البدنية والرياضية : الإسكندرية ، منشأة المعارف، 1990.
- ناهدة عبد زيد الدليمي. أساليب في التعلم الحركي : دار الكتب العلمية ،بيروت ، 2011.

- محمد صالح محمد. متابعة الكرة الهجومية المرتدة من الهدف وعلاقتها بنتائج المباريات: رسالة ماجستير ، جامعة بغداد،: كلية التربية الرياضية، 1990.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين. الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، مصر: دار الفكر العربي، 1987.
- Magill, A. Motor learning and control . baton , mc. (2004) .

ملحق (1) نموذج (من الوحدات التعليمية)

الأسبوع : الأول أهداف الوحدة التعليمية: تعلم الاداء المهاري بكرة اليد

الوحدة التعليمية: 1-2

الملاحظات	التكرارات	التفاصيل والتمرينات	الزمن (دقيقة)	أقسام الوحدة
-تؤدي التمرينات على شكل منافسة -يقيم اللاعب (الطالب) مستواه يوميا	3×2	-أداء الإحساس بالكرة	1.30	القسم الرئيسي: 1-البدني 2-المهاري
	3×2	-أداء الإحساس بالكرة ورميها للأعلى مع أداء الطبطبة	1.20	
	3×3	-التهديف على دوائر مرسومة على الحائط بعد أداء المناولة والطبطبة.	2.35	
	3×3	-أداء مناولة واستلام بين لاعبين ذهابا وإيابا .	2.30	
	4×3	-أداء مهارة مركبة طبطبة ثم مناولة واستلام والتهديف.	2.20	

تأثير تمارين الاداء المهاري في تطوير التوافق والرشاقة ودقة التصويب للاعبين الناشئين بكرة اليد

The impact of skill performance exercises on the development of compatibility, agility and shooting accuracy of young handball players.

م.د محمد كاظم صالح

Prof. Dr. Mohammed Kazem Saleh

ملخص البحث:

ان لعبة كرة اليد من الالعاب الجماعية التي تمتاز في تنوع مهاراتها الاساسية مهما كان نوعها هجومية أو دفاعية الى خططها المتنوعة في الاداء. لذا نرى ان كل حركات الهجوم تهدف في نهايتها الى التصويب على المنافس وهي اهم مهارة في كرة اليد التي تتوقف نتيجة المباراة عليها وهذا ما دعى الى اختيار مهارة التصويب في هذا البحث لاهميتها كونها اهم مهارة فعالة في اللعبة. فقد تكونت عينة البحث من (12) لاعب من لاعبي منتخب العراق للناشئين بكرة اليد وقد تم استخدام المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة للاختبار القبلي والبعدي.

هدف البحث الى اعداد تمارين لتطوير الدقة في مهارة التصويب والتعرف على دور التمارين في تطوير قدرات البدنية للتوافق والرشاقة لاداء مهارة التصويب. خضعت عينة البحث لاختبار قبلي لقياس الرشاقة والتوافق ودقة التصويب ومن ثم طبقت مجموعة من التمارين التي تهدف لتطوير مهارة التصويب ومن ثم القياس البعدي عند الانتهاء من التمارين وبالمقارنة بين القياسين القبلي والبعدي لعينة البحث ظهرت نتائج بان تمارين المستخدمة في تطوير أدت الى تحسن ملحوظ على عينة البحث.

لذا يوصي الباحث على اقامة بحوث مستقبلية في اعداد مناهج تدريبية مبنية على اسس علمية سليمة في تطوير الاداء المهاري في كرة اليد ضرورة استخدام تمارين هادفة ومنظمة مع مراعاة الفئات العمرية والمستوى المهاري عند استخدام هذه تمارين لتطوير مهارة التصويب.

Research Summary:-

in handball on which the result of the match depends, and this is what prompted the choice of shooting skill in this research because of its importance as it is the most important effective skill in the game The research sample consisted of (12) players of the Iraqi junior handball team and the experimental approach was used in the one-group method for pre-and post-testing. The research aimed to prepare exercises to develop accuracy in the skill of aiming and to identify the role of exercises in the development of physical abilities for compatibility and agility to perform the skill of aiming. The research sample underwent a pre-test to measure agility, compatibility and accuracy of aiming Then a set of exercises aimed

at developing the skill of aiming and then telemetry was applied upon completion of the exercises and by comparing the pre- and post-measurements of the research sample showed the results that the exercises used in the development led to an improvement of the pelvis on the research sample. Therefore, the researcher recommends the establishment of future research in the preparation of training curricula based on sound scientific foundations in the development of skill performance in handball. The need to use targeted and organized exercises taking into account age groups and skill level when using these exercises to develop the skill of shooting. .

1- المقدمة:-

ان لعبة كرة اليد وما بلغت من درجة في التنافس والتي هي ناتجة عن ارتفاع في اداء المستوى المهاري. ويعتبر الاهتمام بفئة الناشئين باعتبارهم النواة الاولى للرياضة المستويات العليا التي تعد اهم مراحل التثبيت والاتقان للحركات الرياضية. أذ تعد الابحاث والعلوم التي تجري على فعالية كرة اليد هي أساس تطوير برامج التدريب لمختلف مراحل عن طريق اكتسابهم قدرات بدنية يمكن ان تاهلهم للارتقاء الى مستوى الانجاز ((حسنين صبحي))

لذا تعد لعبة كرة اليد من الالعاب الجماعية التي يكون هدفها الاساس اصابة هدف المنافس ويعد التصويب من المهارات الاساسية المهمة في اللعبة والتي تحتاج في ادائها الى قدرات عالية يمكن ان تاهل اللاعب للوصول خلال الاداء الى اعلى مستوى من التصويب كالتوافق والرشاقة التي تجعل ادائه المهاري متكامل وتحت جميع الظروف مع المنافس يمكن تحقيق الهدف من خلال التصويب على المرمى وهذا يعتبر اهم الواجبات الاساسية للعبة التي تتوقف نتيجة المباريات عليها. ولان عدم اهتمام البعض من المدربين في تطوير هذه القدرات التي تشكل عائق امام اللاعبين الناشئين واكتسابهم المهارات وهذا ما جعل دقة التصويب عامل مهم واساس في نجاح الفريق ويعود ذلك الى قدرة اللاعب على التهديف بعد كل تصويبة نحو المرمى مهما كان نوعها والتي تعتبر اساس في تحقيق الهدف. ((وليد))

اما مشكلة البحث فمن خلال خبرة الباحث في مجال التدريب كونه ضمن الكادر التدريبي لمنتخب ناشئين بكرة اليد ومتابع وقريب لها لاحظ خلال اقامة المعسكر الاول لاعداد الفريق بعد نهاية مباريات الدوري ان اغلب لاعبي المنتخب خلال التصويب على المرمى هناك ضعف كبير وغالبا تكون خارج حدود المرمى ولا تشكل أي خطورة على الحارس وهذا يمكن ان يعود الى قلة التمرينات لمهارة التصويب مما جعل الباحث يحدد المشكلة

ووضع بعض الحلول لمعالجتها من خلال اعداد تمارينات مهارية للتوافق والرشاقة ودقة التصويب للاعبين الناشئين بكرة اليد.

اذ هدف البحث الى اعداد تمارينات مهارية في تطوير التوافق والرشاقة ودقة التصويب للاعبين الناشئين بكرة اليد. والتعرف على اثر التمارينات المهارية في تطوير التوافق والرشاقة ودقة التصويب للاعبين الناشئين بكرة اليد. ام فروض البحث وجود فروض ذات دلالة احصائية على التوافق والرشاقة ودقة التصويب بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي على عين البحث.

2- منهجية البحث واجراءات الميدانية:-

1-2 منهجية البحث:-

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي لما يتناسب مع طبيعة البحث.

المجموعة	الخطوة الاولى	الخطوة الثانية	الخطوة الثالثة	الخطوة الرابعة
مجموعة تجريبية	اختبار قبلي	تمارينات توافق ورشاقة ودقة التصويب	اختبار بعدي	الفرق بين الاختبارين القبلي والبعدي

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث للاعبين منتخب ناشئين العراق والبالغ عددهم (20) لاعب اما عينة البحث فقد بلغ عددهم (12) لاعب تم اختيارهم من المجتمع. مستبعدين منهم (8) لاعبين (2) حراس مرمى و(6) لاعبين لغرض اجراء التجربة الاستطلاعية علما ان عينة البحث متجانسة في الطول والكتلة والعمر .

2-3 وسائل جمع المعلومات والادوات والاجهزة المستخدمة.

1-3-2 وسائل جمع المعلومات :-

- الاختبارات الموضوعية.
- المصادر العربية والاجنبية.
- المقابلات الشخصية.
- الملاحظة.
- شبكة المعلومات الانترنت.

2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة:-

- ملعب كرة يد قانوني.
- ساعة توقيت.

● صافرة.

● كرات يد قانونية عدد (12) كرة.

● كرات تنس عدد (15) كرة.

● شريط قياس متري.

● شواخص لا يقل ارتفاعها عن 30سم عددها (10) شواخص.

● مربعات دقة التصويب قياس (50 × 50سم).

● جدار حائط.

4-2 اجراءات البحث الميدانية:-

1-4-2 التجربة الاستطلاعية :-

تم اجراء التجربة الاستطلاعية قبل تطبيق التجربة الرئيسية على العينة التي بلغ عددهم (6) لاعبين من نفس مجتمع البحث في يوم 3 / 7 / 2022 للوقوف على السلبيات والايجابيات التي قد تقابلنا اثناء التجربة لتفاديها منها.

● التعرف على المشاكل التي تواجه الباحث في التجربة الرئيسية.

● صلاحية الاجهزة والادوات.

● الوقت المناسب لاجراء التجربة.

● العدد الكافي لفريق العمل المساعد.

● كيفية اجراء التمرينات وتوزيعها.

2-4-2 التمرينات المعدة في البحث وتطبيقها:-

قام الباحث باعداد مجموعة من التمرينات الخاصة بالتوافق والرشاقة ودقة التصويب ضمن مرحلة الاعداد الخاص على اساس التجارب الاستطلاعية التي قام بها الباحث. مراعيًا في ذلك الامكانيات المتوفرة ومستوى العينة. مستندًا بذلك على اسس علمية في التدريب الرياضي اضافة الى المصادر والمراجع العلمية. اذ تم التركيز في اعداد تمرينات على تطوير وتحسين قدرات التوافق والرشاقة ودقة التصويب . والتي تم اجرائها خلال مدة اقامة البحث من يوم 7 / 7 / 2022 الى 26 / 7 / 2022 على المجموعة التجريبية وبإشراف الباحث مع فريق العمل المساعد.

3-4-2 التجربة الرئيسية :-

قام الباحث باجراء التجربة الرئيسية في قاعة (لطيف امين) في تاريخ 5 / 7 / 2022 يوم الثلاثاء الساعة الرابعة عصرا اجراء الاختبار القبلي لعينة البحث وتضمنت الاجراءات الاتية.

● شرح الاختبار وكيفية تطبيق لافراد العينة.

● اعطاء وقت كافي لافراد العينة للجاهزية قبل الاختبار.

• البدء بالاختبارات ((التوافق، الرشاقة، دقة التصويب))

2-4-4 تطبيق تمارين:-

تم تطبيق تمارين المعدة على عينة البحث بواقع (9) وحدات تدريبية لثلاث اسابيع بمعدل (3) وحدات لكل اسبوع لايام (الاحد، الثلاثاء، الخميس). من ضمن الجزء الرئيسي للوحدة التدريبية وجزء منها وبزمن يتراوح بين (25-30) دقيقة. اما الوقت المتبقي من الجزء الرئيسي فهو خاص بالمنهج المعد من قبل المدرب للفريق واعتمد الباحث في مناهجه على طريقة التدريب التكراري لتحسين اداء متغيرات البحث.

2-4-5 الاختبار البعدي:-

تم اجراء الاختبار البعدي لعينة البحث تحت نفس الظروف ونفس الشروط وقد تم اجرائها يوم الخميس 28 / 7 / 2022 في صالة ((لطيف امين)) في السليمانية.

3-5 الاختبارات وطريق ادائها:-

اولا/ اختبار رمي واستقبال الكرات على الجدار (الحائط)
الغرض من الاختبار/ قياس التوافق بين العين والذراع.
الادوات/ كرات تنس، حائط، رسم خط على بعد (5م) من الجدار.
الاداء/ يقف المختبر امام الحائط وخلف الخط المرسوم على الارض حيث يتم الاختبار وفقا للتسلسل الزمني.

• رمي كرة التنس (5 مرات) متتالية باليد اليمين على ان يستقبل الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.

• رمي كرة التنس (5 مرات) متتالية باليد اليسار على ان يستقبل الكرة بعد ارتدادها من الحائط بنفس اليد.

• رمي كرة التنس (5 مرات) متتالية باليد اليمين على ان يستقبل الكرة بعد ارتدادها من الحائط باليد اليسرى.

حساب الدرجة/ تحسب لكل محاولة صحيحة درجة للمختبر والدرجة النهائية للمختبر (15 درجة).

ثانيا / اختبار ركض الزكزاك بطريقة بارو:

الغرض من الاختبار/ قياس الرشاقة.

الادوات/ ملعب كرة يد، ساعة توقيت، (5 شواخص اقماع) لا يقل ارتفاعها عن (30سم).

الاداء/ يتخذ المختبر وضع الاستعداد من البدء العالي خط البداية عند اعطاء الاشارة في البدء يقوم بالركض المتعرج بين الاقماع الخمسة والعودة الى البداية.

حساب الدرجة/ يسجل الزمن الذي استغرق المختبر لقطع المسافة من البداية حتى العودة النهائية.

ثالثا / اختبار التصويب من القفز عاليا على مربعات دقة التصويب.
الغرض من الاختبار / قياس دقة التصويب.

الادوات / ملعب كرة يد، اهداف قانونية، مربعات دقة تصويب ابعادها (50×50 سم) معلقة في الزوايا العليا للهدف، كرات يد قانونية.
مواصفات الاداء/ يقوم اللاعب با لاداء من خطوتين او ثلاثة ثم القفز من على خط (9م) والتصويب على المربعات دقة التصويب على ان ترسل ثلاث كرات على كل مربع من مربعات الدقة وبالتعاقب.
حساب الدرجة/ يسجل المختبر عدد المحاولات الناجحة من التصويب والتي تدخل فيها الكرة بشكل كامل في مربعات دقة التصويب.
3-6 الوسائل الاحصائية:-

استخدم الباحث نظام (spss) الاحصائي من خلال الادوات الاتية.

- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- معامل الارتباط البسيط.

3-عرض ومناقشة النتائج:

3-1 عرض نتائج البحث.

يتم هنا عرض نتائج البحث في المتغيرات المدروسة وكما مبين في الجدول (1)

الجدول (1)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت والدلالة الاحصائية في الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث في متغيرات الدراسة.

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت	مستوى الدلالة	المعنوية
		ع	س	ع	س			
اختبار الرشاقة	ثانية	0.79	12.37	0.50	10.42	16.498	0.00	معنوي
اختبار التوافق	درجة (عددمرا ت)	0.887	18.05	0.825	16.45	5.620	0.00	معنوي
اختبار دقة التصويب	درجة	1.019	6.25	1.281	5.2	3.279	0.00	معنوي

3-2 مناقشة النتائج:-

تبين من الجدول (1) ان هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في متغير الرشاقة والتوافق ودقة التصويب.

ويعزو الباحث هذه الفروق الى تمارينات المعدة من قبل الباحث والتي صممت بمنهجية معينة مراعيًا فيها الشدة والتكرار والراحة بين التمارينات لتلائم العينة وعمرهم التدريبي. اذ تعد المدة الزمنية التي استغرقتها التمارينات كافية لتحسين الاداء والارتقاء به كونها مكمله للمنهج التدريبي الاصل المعد للفريق لكونهم كانوا في انتظام واستمرار عالي في التدريب خلال هذه المدة لوجودهم في المعسكر التدريبي واستعدادهم للمشاركة في البطولة الاسيوية مما جعل التطور واضح لهم اذ يؤكد سعد محسن ((ان المنهج والتدريب المنظم يؤدي حتما الى تطور الاداء اذا بني على اساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته في استخدام الشدة المناسبة))

اضافة لذلك فان التمارينات المهارية المتنوعة والمقننة لاكتساب التوافق والرشاقة كان لها اثر واضح على ماتحقق من تطور في الاداء للاعبين. وهذا يتفق مع ما اشار اليه ((61Sharma 1992,p)). (بان التدريب على التمارينات النوعية يؤدي الى تحسن الرشاقة والقدرات التوافقية للمراحل السنية المختلفة وخاصة المراحل العمرية المبتدئة))

وهذا ما يبينه الجدول معنوية الفروق في مهارة دقة التصويب التي يعزوها الباحث الى تمارينات المعدة من قبل الباحث والتزام افراد العينة العالي بالوحدات التدريبية وهذا ما يؤكد عليه حنفي محمود الى ان ((يلعب الاستمرار دورا هاما في وصول اللاعب الى المستوى العالي من حيث الاداء الفني للمهارة من حيث الدقة والتكامل وتثبيت واليه الاداء الفني العالي))

4- الخاتمة:-

نستنتج بعد الاجراءات الاحصائية التي قام بها الباحث من خلال النتائج التي حصل عليها من فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي بان. للتمارين المعدة من قبل الباحث تاثير معنوي على متغيرات الرشاقة والتوافق فضلا عن تاثيرها على مهارة دقة التصويب بكرة اليد نتيجة التخطيط المنظم لتلك التمارينات.

كما يوصي الباحث بضرورة اختيار تمارينات صحيحة مراعيًا فيها الشدة والراحة وعدد التكرارات وتطبيقها بشكل علمي. اضافة الى تطبيق تمارينات خاصة بالمهارات الاساسية بكرة اليد وماتعود به من تطور للقدرات البدنية والتوافقية.

الملاحق :-

الملحق (1)

المنهج التدريبي :-

زمن التمرين / 28د

التاريخ / 7 / 7 / 2022

الشدة المستخدمة / 80%

رقم الوحدة / (1)

اليوم / الخميس

الاسبوع / الاول

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين تمارين	الزمن الكلي للاداء والراحة		زمن التمرين للمجموعة الواحدة		عدد المجموعات	التمرينات
			اداء	راحة	اداء	راحة		
الهدف من تمرين	د 6	د 1	د 2	د 3	د 1	د 1	3	1
تطور التوافق	د 7.5	د 1	د 1	د 4.5	د 1.5	ثا 30	4	3
والرشاقة ودقة	د 11	د 1	د 1	د 5	د 2.5	د 2.5	2	7
التصويب	د 3.5	-	د 1	د 1	د 1	د 2.5	1	9

زمن التمرين / 28د

التاريخ / 17 / 7 / 2022

الشدة المستخدمة / 85%

رقم الوحدة / (5)

اليوم / الاحد

الاسبوع / الثاني

الملاحظات	الزمن الكلي للتمرين	الراحة بين تمارين	الزمن الكلي للاداء والراحة		زمن التمرين للمجموعة الواحدة		عدد المجموعات	التمرينات
			اداء	راحة	اداء	راحة		
الهدف من تمرين	د 8	د 1	د 2	د 5	د 2	د 5	1	4
تطور التوافق	د 7	د 1	د 2	د 4	د 1	د 2	2	11
والرشاقة ودقة	د 6	د 1	د 2	د 3	د 2	د 3	1	10
التصويب	د 7	-	د 2	د 5	د 2	د 5	1	12

الملحق (2)

التمرينات :-

1- يقف اللاعبون امام جدار الحائط على شكل مجموعات على بعد (3م) ويحمل كل لاعب كرة يد قانونية ويوجد على الجدار مرسوم مربع ابعاده (50×50سم) عند الصافرة يبداء اللاعب بالمناولة والاستلام مستمرة حتى سماع الصافرة النهائية.

- 2- يقف كل (2لاعب) مع بعض واحد امام الثاني والمسافة بينهم (6م) يحمل احدهم الكرة عند سماع الصافرة يبداء الاثنان بالمناولة والاستلام بشكل مستمر وبالحركة حتى صافرة النهاية.
- 3- يقف كل (3 لاعبين) مع بعض شكل مثلث كل منهم يقف في زاوية من زوايا المثلث واحد اللاعبين يحمل كرة في راس المثلث رقم(1) مناولة من اللاعب الى اللاعب رقم (2) ثم اعادة الكرة الى رقم (1) وتبديل مع اللاعب رقم (3) ايضا مناولة واعادتها اللاعب رقم (1) وتبديل مع رقم (2) وهكذا مستمر حتى صافرة النهاية.
- 4- جميع اللاعبين في نصف ملعب بين خط المنتصف ومنطقة (9م) يحمل جميع اللاعبين الكرات ماعدا(5 لاعبين) منهم يكون ركض والتحرك داخل المنطقة المحددة بسرعة متوسطة وعلى اللاعب غير حامل الكرة التحرك اسرع من حامل الكرة والتدوير فيما بينهم مناولات لمحاولة منه مساعدة اللاعب الحامل للكرة من الوقوع بالخطأ القانوني.
- 5- يقسم اللاعبين الى ثلاث مجموعات (A,B,C) تقف المجموعة (A) منتصف الملعب وسطه ويحمل كل لاعب في المجموعة كرة ويكون عددهم ضعف اللاعبين المتواجدين في المجموعة (B) او (C) المتواجدين في زوايا الملعب لكل زاوية مجموعة ويكون تحرك اللاعبين للمجموعة (A) بالركض والطبطة بين لاعب واخر الاول جهة يمين وبعده جهة اليسار وهكذا بشكل مستمر بالركض والطبطة حتى الوصول الى المجموعة المقابلة له يقوم بالمناولة الى اللاعب المتواجد في المجموعة الذي يقوم بنفس الاداء والرجوع الى المجموعة (A) مناولة والوقوف خلف المجموعة.
- 6- يقسم اللاعبين الى (4 مجموعات) تحمل كل مجموعة كرة للاعب الاول وتقف جميع المجموعات على خط المنتصف وسط الملعب ويوضع مقابل كل مجموعة (4 اقماع شواخص) يبعد واحد عن الاخر (3م) عند سماع الصافرة ركض والطبطة من نقطة البداية الى الشاخص الثاني ثم رجوع الى الاول وانطلاق الى الثالث ثم رجوع الى الثاني وانطلاق الى الرابع ثم رجوع الى الثالث وانطلاق الى نهاية والعودة.
- 7- يقسم اللاعبين الى مجموعتين بالتساوي كل مجموعة تقف في جهة من الملعب على بعد (9م) من خط المنتصف يحمل كل لاعب للمجموعتين كرة وتوجد (4 كرات طبية) وسط الملعب موزعة على عرض الملعب في خط المنتصف وزن كل كرة (2 كغم) عند الصافرة يقوم اللاعبين لكلا المجموعتين بالتصويب وضرب الكرات الطبية حتى تصل الكرات الطبية خط وقوف اللاعبين لاي جهة ومن يوصل اكبر عدد من الكرات هو الفائز.

8- يقسم اللاعبون الى مجموعتين كل مجموعة تقف في زاوية من الملعب والاثنتان نفس جهة للملعب وكل لاعب يحمل كرة يقوم بالركض والطبقة الى وسط الملعب ثم دوران حول الشاخص وسط الملعب وعودة وطبقة والوصول الى منطقة (9م) التصويب على الهدف في الزوايا العليا بوجود مربعات ابعادها (50×50 سم).

9- يقسم اللاعبون الى مجموعتين (A,B) على بعد (12م) من الهدف والمسافة بينهم (5م) يحمل الجميع كرات لكلا المجموعتين عدا اللاعب الاول للمجموعة (A) مناولة من اللاعب الاول للمجموعة (B) الى اللاعب الاول للمجموعة (A) تصويب ثم العكس من اللاعب (A) الى (B) تهديف وهكذا مستمر حتى اخر لاعب من المجموعة (B) يقوم المدرب بالمناولة له والتهديف في الزوايا العليا مع وجود مربعات بابعاد (50×50 سم).

10- يقسم اللاعبون مجموعتين (A,B) على بعد (10 م) من الهدف ويقف امام المجموعة (A) لاعب رقم (1) على دائرة وامام المجموعة (B) اللاعب رقم (2) ويحمل جميع اللاعبين في المجموعتين كرات مناولة من المجموعة (A) الى اللاعب رقم (2) ومن اللاعب للمجموعة (B) الى اللاعب رقم (1) واستلام اللاعبين للمجموعتين من زملاء (1) و(2) والتصويب مباشرة بالقفز على الزوايا العليا للهدف والموجوده عليها مربعات في الزوايا العليا بابعاد (50×50 سم).

11- يقف جميع اللاعبين خط واحد على شكل قاطرة على بعد (12م) من المرمى الذي معلق عليه في الزوايا العليا صدرية لكل زاوية لون مختلف عن الاخرى ويوضع امام اللاعبين شاخص بارترفاع (30 سم) يقوم اللاعب الاول بالقفز مزدوج فوق الشاخص عند النزول اخذ خطوة والقفز وعند سماع صوت المدرب بتحديد الزاوية يقوم اللاعب بالتصويب على الزاوية المحددة.

12- يقسم اللاعبون الى مجموعتين (A,B) ومجموعة (A) تقسم الى (1) في الزاوية و (2) في الساعد نفس التقسيم للمجموعة (B) وتتواجد الكرات عند لاعبي الزوايا رقم (1) للمجموعتين مناولة من اللاعب رقم (1) لمجموعة (A) الى اللاعب رقم (2) لنفس المجموعة ثم مناولة من اللاعب رقم (2) الى اللاعب رقم (1) في المجموعة (B) ثم مناولة من (1) الى (2) لنفس المجموعة تصويب وهكذا يكون الاخر عكس ما بدأت به المجموعة الاولى.

المصادر:-

- حنفي محمود، مدرب كرة القدم، ط1، القاهرة دار الفكر العربي، 1994، ص52.
- حسانيين محمد صبحي اسماعيل كمال عبد الحميد، رباعية كرة اليد الحديثة، دار النشر، بدون طبعة، القاهرة مصر، 2001.
- سعد محسن اسماعيل: تأثير اسليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد، اطروحة دكتوراه، 1996، ص95-96.
- علي سلوم الحكيم: الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي، جامعة القادسية، الطيف للطباعة، 2004، ص149.
- كامل عبد الحميد ومحمد صبحي حسانيين: القياس في كرة اليد، القاهرة، مطابع روز اليوسف، 1980، ص179.
- محمد جاسم الياسري ومروان عبد المجيد: الاساليب الاحصائية في البحوث التربوية، عمان، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع، 2001.
- وليد بن دحمان: اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير دقة التصويب في كرة اليد، جامعة محمد ضيف بسكرة، رسالة ماجستير، 2017.
- 8-Sharma.K.D.Effects of Biological Age on coordination abilities ;
Biologey of Sport.1992,p61.

تأثير تمارين المقاومة الخاصة في تطوير تحمل القوة لعضلات الرجلين واداء بعض المهارات الهجومية للاعبين منتخب جامعة ديالى بكرة القدم صالات

The effect of special resistance exercises in developing the endurance of the muscles of the legs and the performance of some offensive skills for the players of the Diyala University football team

م. تركي هلال كاظم

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة ديالى

Turki Hilal Kazem

Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Diyala University

الكلمات المفتاحية: المقاومة الخاصة، تحمل القوة، المهارات الهجومية، كرة القدم صالات.

Keywords: special resistance, endurance of force, offensive skills, futsal.

الملخص:

إنّ لعبة كرة القدم صالات من الألعاب التي يتسم لاعبوها بإمكانيات ومواصفات بدنية ومهارية عالية من اجل تحقيق مستوى متقدم وبما انه مطاولة القوة من الصفات المهمة في مجال تدريب كرة القدم صالات ولكونها تكتسب الأهمية الكبرى في تدريبات المهارات الهجومية لما تحتويه المباراة من متغيرات سريعة اذ تحتم على اللاعب القيام بحركات ذي ايقاع مختلف في مدد زمنية مختلفة وشدة عالية او منخفضة احياناً، ومن خبرة الباحث وتجربته الميدانية في المجال التطبيقي العملي والنظري كونه لاعب منتخب جامعي ومدرّب في مجال رياضة كرة القدم صالات ومن خلال تحليله للمباريات والمشاهدات المختلفة لاداء فرق منتخبات الجامعات لاحظ هبوط في مستوى الاداء البدني والمهاري اذ ينخفض عند لاعبي هذه الفرق ويصبح اداء المهاري ضعيف من ناحية قوة الاداء للتهديف على المرمى ودقته وينعكس هذا الاداء في التحرك الهجومية والانتقال الى الهجوم على طول فترة المباراة لذا لجأ الباحث الى وضع تمارين من خلال المنهج التدريبي الذي يحتوي على مفردات بدنية خاصة بصفة المطاولة القوة للتطوير نقاط الضعف اثناء اداء المهارات الهجومية ومحاولة تلافيتها من خلال التمارين مقاومة الخاصة لتطوير مطاولة القوة والتي تعمل على مساعدة اللاعبين في التدريب بالشكل الصحيح والتطور في الاداء المهاري ورفع القدرة البدنية، إذ استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة، وتألف مجتمع البحث من لاعبي منتخبات الجامعات بكرة القدم صالات، أما عينة البحث فتألفت من لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة القدم الصالات والبالغ عددهم (20) لاعباً إذ اختارهم كمجموعة واحدة مثلت المجموعة التجريبية وبلغ عددهم (16) وتم استبعاد (2) لاعبين كحراس مرمى، و(2) لاعبين لاجراء التجربة الاستطلاعية.

Summary:

The game of football halls is one of the games whose players are characterized by high physical and skill capabilities and specifications in order to achieve an advanced level, and since strength is one of the important qualities in the field of football training halls, and because it acquires great importance in offensive skills training because of the rapid variables that the match contains, as it is necessary to The player performs movements of different rhythm in different periods of time and with high or sometimes low intensity, and from the researcher's experience and field experience in the practical and theoretical field of application as a university team player and coach in the field of football in the halls, and through his analysis of the various matches and observations of the performance of the university teams' teams, he noticed a drop in The level of physical and skill performance decreases in the players of these teams and the skill performance becomes weak in terms of performance strength and accuracy for scoring on the goal and this performance is reflected in the offensive movement and the transition to attack throughout the match period. Especially in terms of strength to develop weaknesses during the performance of offensive skills and try to avoid them through exercises, resistance, etc. Specific to the development of strength endurance, which works to help players in training correctly and developing in skill performance and raising physical ability, as the researcher used the experimental method with a single experimental group, and the research community consisted of university team players in football halls, and the research sample consisted of university team players Diyala in futsal football, numbering (20) players, as they were chosen as one group that represented the experimental group, and their number was (16), and (2) players were excluded as goalkeepers, and (2) players were to conduct the exploratory experiment.

1- المقدمة:

إنَّ التّقدم والتّطور المذهل الذي شهدته الألعاب الرياضية في العالم قد فاق التّصور والذي استندت عليه النظريات العلمية والأسس الصحيحة للتدريب الرياضي إذ استطاعت بعض الدول أن تصل بالرياضيين إلى قدرات وحدود كانت في الماضي القريب ضرباً من ضروب الخيال وهو نتيجة إبداعات العقول البشرية ما بين أساتذة وعلماء وخبراء ومدربين، وكما هو معروف إن التدريب الرياضي في مفهومه العام في جميع الفعاليات الرياضية يؤدي إلى تحقيق أفضل الانجازات والمستويات البدنية والمهارات والتي تحققت بالاعتماد على التخطيط المسبق والصحيح لمفردات المنهج التدريبي، إذ أن التّقدم البدني والمهاري الذي يحققه الرياضي في النشاط الممارس ما هو إلا دليل على صحة ونجاح المنهج التدريبي المعد له من قبل المدرب وفي كرة قدم صالات، ويلعب التدريب المخطط طبقاً للأسس والمبادئ العلمية دوراً مهماً وأساسياً للوصول باللاعب إلى

حاله الفورمة الرياضية في نهاية مدة الإعداد (العام والخاص) والاحتفاظ بها خلال فترة المنافسات حتى يمكن الحصول على أفضل النتائج في أداء اللاعب بكرة القدم صالات لا يتوقف فقط على حالته البدنية من حيث القوة، والقدرة، والسرعة، والتحمل بل يعتمد أيضاً على قدرته في أداء المهارات الأساسية وارتباطها بالعمل الخططي داخل الفريق).

وعليه فإن لعبة كرة القدم صالات من الألعاب الفرقية والتي تمتاز بالاداء الحركي المستمر والمتغير طيلة فترة المباريات ومن خلال تحركات الهجومية التي تحتاج الى سرعه التحرك وتغير الاتجاه وحركات الخداع للتقدم والاختراق للهدف، لذا يتطلب من اللاعب الاحتفاظ بتوتر عضلي عالي لفترة طويلة وليبقى محافظاً على الاستمرار بإظهار مستوى القوة المناسبة في الاداء لأطول مدة ممكنة خلال المنافسات وادائه القوي طيلة فترة المباريات تحتاج إلى مهارات ولياقة بدنية عالية من حيث الأداء الفني (التكتيكي والتكتيكي) الفردي والجماعي للمهارات الهجومية، إذ نجد من خلال تمارين المقاومة أن الأداء فيها لمطاوله القوة يتأثر بعدة صفات وقدرات.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث

استخدم الباحث تصميم المجموعة التجريبية الواحدة والذي سيتضمن "إجراء التجربة على مجموعة واحدة تخضع لقياس قبلي ثم سيتم إدخال المتغير التجريبي المراد اختباره وتأثيره ثم يجري قياس بعدي وتقرن درجات القياسين القبلي والبعدي لاختبار دلالة الفروق.

2-2 مجتمع البحث :

إن اختيار مجتمع البحث من الأمور الواجبة في البحث العلمي التي تمثل مجتمع الأصل تمثيلاً صادقاً فان أهداف البحث كذلك تحدد طبيعة العينة التي سيختارها الباحث وعلى هذا الأساس تم اختيار لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة القدم صالات للموسم الدراسي 2021/2020 البالغ عددهم (20 لاعباً) يمثلون نسبة (100%) من أصل مجتمع البحث وقد تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة وأدوات البحث المستخدمة:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر العربية والأجنبية.
- الدراسات والبحوث.
- شبكة المعلومات (الانترنت).
- المقابلات الشخصية
- استمارة تسجيل البيانات.
- استمارة تفرغ البيانات.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

- ملعب لكرة قدم صالات قانوني.
- ساعات توقيت الكترونية عدد (6).
- كرات قدم صالات قانونيه خاصة للرجال عدد (16).
- شواخص تدريب متنوعة عدد (12).
- كاميرة تصوير فيديو للبرنامج التدريبي.
- موانع خاصة بالقفز عدد (10) بارتفاع (50) سم ومصاطب قفز عدد (8) بارتفاع (30سم)
- جهاز حاسوب.
- الحبال المطاطية.

2-4 اجراءات البحث الميدانية

2-4-1 تحديد اختبارات البحث :

2-4-1-1 تحديد الاختبارات البدنية (تحمل القوة الرجلين)

اولاً: اختبار القدرة العمودية للوثب (الشغل) (علاوي:1982: 89)
ثانياً: اختبار العدو 4 ثواني من البدء العالي (علاوي:1982: 244)

2-4-1-2 تحديد الاختبارات المهاريه(الهجومية)

اولاً: اختبار التهديف على هدف مقسم بدرجات بعد اجتياز شاخص من الجانب على بعد (10م)
(هزاع:2005: 209)

ثانياً: اختبار المناولة. المناولة باتجاه هدف صغير من على بعد (10م) (الزبيدي:2002:
116).

ثالثاً: اختبار الدرجة بالكرة لمسافة (20م) و الرجوع.(الخشاب:1999: 46)

2-4-3 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية ولكي يحصل الباحث على نتائج موضوعية عمد إلى إجراء التجربة الاستطلاعية على لاعبين عدد (2) من افراد عينة البحث بتاريخ (2020/10/2)، وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية التي أجراها الباحث هو التعرف على الآتي:

- التأكد من صلاحية الأدوات التي تستخدم في التجربة الميدانية
- التعرف على الوقت المستغرق في أداء الاختبارات
- ملاحظة مدى كفاية فريق العمل المساعد.

• التعرف على الصعوبات التي قد تواجه عملية التطبيق من أجل تلافيها عن التطبيق الاختبارات بالتجربة الرئيسة.

2-5 إجراء التجربة الرئيسة:

2-5-1 الاختبارات القبلي لمجتمع البحث:

تم إجراء الاختبارات القبلي على أفراد عينة البحث في (2020/10/8) وذلك في قاعة الشهيد الدكتور مصطفى جواد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى وقد راعى الباحث تثبيت الظروف الخاصة بالإختبار من مكان ، وزمان ، وأدوات ، وطريقة تنفيذ الإختبار والقائمين بالإختبار، بهدف إيجاد الظروف نفسها في الإختبارات البعيدة.

2-5-2 مفردات المنهج التدريبي المستخدم لتمرينات المقاومة الخاصة.

قام الباحث بإعداد وتنظيم وتصميم منهج التدريبي باستخدام تمرينات المقاومة الخاصة لتطوير صفة مطاولة القوة لعضلات الرجلين وأثرها في أداء بعض المهارات الهجومية بكرة القدم صالات على مجموعة واحدة، إذ تم تطبيق المنهاج عليهم وتم تحديد التمرينات المقترحة وتكراراتها والأوزان والمسافات على وفق قابلية اللاعبين.

• وتم تطبيق التمرينات في يوم (2020/10/11) ولغاية (2020/12/3) على مجموعة تجريبية واحدة على عينة البحث البالغ عددهم (20) لاعباً.

• تضمن المنهج التدريبي (8) اسابيع بمعدل (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، إذ كانت أيام (السبت والاثنين والأربعاء) أياماً تدريبية. وبذلك بلغ مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية، وهذا يتفق مع (87: Klinzing:1996) إذ يذكر أنّ عدد الوحدات في الأسبوع بين (2-3) وحدات وعدد الأسابيع لا يقل عن (6) أسابيع حتى يمكن ظهور التطور.

• مدة الوحدة التدريبية الواحدة كانت (120) دقيقة حصة الجانب البدني والمهاري منها (90) دقيقة.

• نُفذ المنهج في مدة الإعداد الخاص.

• تم إتباع التموج في حمل التدريب (3 : 1).

• تم تقسيم الوحدات التدريبية على وفق أقسام الوحدة التدريبية الثلاثة وهي (القسم التحضيرية والقسم الرئيسي والقسم الختامي).

• تم تطبيق المنهج في القسم الرئيسي

• استخدم الباحث طريقة التدريب الفترتي المرتفع والمنخفض الشدة وطريقة التدريب المستمر.

• تم تقنين الحمل التدريبي الخارجي والداخلي بضبط مكونات الحمل المستخدمة بين حجم وشدة وراحة.

- تم استخدام الأجهزة والأدوات التدريبية المساعدة في تطوير العملية التدريبية والارتفاع بالمستوى البدني والمهاري للاعبين
 - قام الباحث أيضاً بتقنين حمل التدريب من حيث الشدة الحجم والراحة اعتماداً على بعض المصادر العلمية والمقابلات الشخصية.
 - تم زيادة الأحجام التدريبية بشكل تدريجي معتمداً على قابلية اللاعبين البدنية والمهارية من حيث حجم التمرين الواحد بالتكرار أو الزمن وعدد التمارين الموضوع في الوحدة التدريبية ومستوى الحجم التدريبي الكلي، إذ يشير (كمال درويش ومحمد صبحي حسانين) إن الجسم البشري يتكيف ببطء وتدرجياً للحمل المتكرر والمتدرج وإن الارتفاع التدريجي لدرجة الحمل يزداد حيث الاستمرار بمستوى الحمل من أسبوع إلى أسبوعين ثم يزداد تدريجياً على مدار المدة الزمنية للبرنامج. (درويش:2000: 75)
- 3-5-3 الاختبارات البعدية لمجتمع البحث:**

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي الذي استغرق (8) أسبوعاً وذلك يوم (2020/12/3) في قاعة الشهيد الدكتور مصطفى جواد في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى، وحرص الباحث على توفير ظروف الاختبارات البعدية وإجراءاتها المتبعة سابقاً في الاختبارات القبلية.

3-6 الوسائل الإحصائية:

تم استعمال الحقيبة الإحصائية الجاهزة (SPSS) لاتخراج النتائج والمعالجات الإحصائية.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدى لاختبارات تحمل القوة للرجلين قيد البحث وتحليلها ومناقشتها.

الجدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في الاختبارات اختبارات تحمل القوة للرجلين

الاختبار البعدى		الاختبار القبلي		وحدة القياس	الاختبارات
ع	س	ع	س		
0.63	2.21	1.34	1.86	متر	اختبار القدرة العمودية للوثب
0.92	6.32	1.54	3.62	سم	اختبار العدو 4 ثواني من البدء العالي

3-1-2 عرض نتائج اختبار الفروق (t) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في اختبارات تحمل القوة للرجلين وتحليلها.

الجدول (2)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات اختبارات تحمل القوة للرجلين

الاختبارات	وحدة القياس	ف	ع ف	مستوى دلالة الفرق
اختبار القدرة العمودية للوثب	متر	1.03	0.67	0.000 معنوي
اختبار العدو 4 ثواني من البدء العالي	متر	1.94	0.86	0.000 معنوي

3-1-3 عرض نتائج النسبة المئوية للتطور بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات تحمل القوة للرجلين وتحليلها.

الجدول (3)

يبين الوسطين الحسابيين في الاختبارين القبلي والبعدي والفرق بين الوسطين في اختبارات تحمل القوة للرجلين

الاختبار	وحدة القياس	الوسط الحسابي		فرق الوسطين
		القبلي	البعدي	
الحجرات على القدم للارتقاء في خط مستقيم	متر	1.86	2.21	0.35
القفز على صندوق بارتفاع 30 سم بالقدمين	متر	3.62	6.32	2.7

3-1-4 مناقشة النتائج بين الاختبارين القبلي والبعدي اختبارات تحمل القوة للرجلين.

في ضوء عرض وتحليل النتائج للاختبارات البدنية لتحمل القوة للرجلين بين الاختبارين القبلي والبعدي، يتبين وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين لصالح البعدي وكذلك وجود نسبة تتطور على العضلات العاملة للرجلين ويعزو الباحث ذلك إلى أهمية استخدام تمارين المقاومة الخاصة والمتنوعة والتي يكون من شأنها تطوير مختلف العضلات العاملة في الجسم بشكل عام. هذا فضلاً عن الأثر في استخدام المنهج التدريبي المقترح للتدريبات المقاومة ومدى تأثيرها على تحمل القوة للرجلين وربطها بالأداء المهاري إذ تعمل فيها نفس المجاميع العضلية المشتركة للأداء المهاري والبدني.

ويرى الباحث ان الفرق المعنوي والتطور الحاصل في اختبارات الى تمارينات القفز التي تخللت المنهج باستخدام وزن الجسم كمقاومه بشدة مرتفعه ومنخفضه وباداء مستمر، اذا كانت تسلط عبئا اذا تمارينات القفز العمودي والعميق يستفاد منها من الناحية القسيولوجية من خلال مبدأ اطاله الالياف العضلية عن طريق الانقباض العضلي اللامركزي يليه انقباض عضلي مركزي للعضلة وبذلك تتم دورة اطاله الالياف العضلية وتقصيرها للانتاج حركه تتميز بالقوة الكبيرة

لحركات الرجلين وهذا ما اظهرته نسب التطور بين الاختبارين ولصالح البعدي اذا انه كلما زادت (القوة العضلية للرجلين زادت السرعة نسبياً)

وان طرقتي التدريب الفترتي مرتفع الشدة ومنخفض الشدة والتدريب المستمر له التأثير الكبير في تطوير تحمل القوة للرجلين مما يساعد اللاعبين على أداء متنوع وطويل على وفق متغيرات اللعبة، وان التدريب بالمقاومات سواء أكان حراً أم بالأجهزة والأدوات يؤدي إلى زيادة التحمل العضلي، فان التمرينات المستخدمة والتي تأخذ طابع الحركة مثل (الحجل على قدم الارتقاء بخط مستقيم، والحجل المستمر لقطع اكبر مسافة والجري في المكان) ويعزو الباحث تطورها الى التمرينات المصطبة والتصويب وتمرينات المناولة والاستلام مع الزميل اذا انها احدثت زيادة في القوة العضلات العاملة في الرجلين من الناحية التدريبية كلما زادت القوة العضلية كان الاداء افضل ومن الناحية الفسلجية كلما قصرت مدة الانقباض العضلي كانت قوة الانقباض اعلى وكما أن التدريب بالأثقال أو مقاومات محدودة تستخدم لتنمية القوة ممكن أن تستخدم في تنمية تحمل القوة ولكن الاختلاف يرجع إلى نسبة شدة الحمل المستخدم. (حسام الدين:1997: 63)

ويرى الباحث بان الفروق الموجودة نتيجة لاستخدام البرنامج التدريبي المتنوع للمقاومات المختلفة لتطوير تحمل القوة للرجلين أدى إلى زيادة في عنصر تحمل القوة لدى عينة البحث مما أدى في تحسين مستوى القوة العضلية لعضلات الرجلين، ويؤكد (إبراهيم احمد سلامة) إن القوة العضلية هي قدرة العضلة في التغلب على مقاومة الجاذبية للعمل الخارجي والداخلي للعضلة لتحقيق أفضل النتائج سيما وان التمرينات المستخدمة لتنمية القوة بأنواعها المختلفة لعضلات الطرف السفلي قد شغلت حوالي ثلث تمرينات البرنامج التدريبي المستخدم وبدرجات من الشدة والتكرار تتناسب مع متطلبات تنمية القوة (سلامة:1982: 15) وان لهذه الصفة أهمية كبيرة للاعبين كرة القدم صالات وذلك من خلال تكرار الحركة وبقوة كبيرة في أثناء التحرك الهجومي.

3-2 عرض نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات المهارات الهجومية قيد البحث وتحليلها ومناقشتها.

3-2-1 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لاختبارات المهارات الهجومية.

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المهارات الهجومية

المهارات	وحدة	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي
الهجومية	القياس	س	ع

0.98	4.22	1.23	2.68	درجة	التهدف
1.65	3.62	1.84	5.69	ثانية	الدرجة
1.2	2.82	1.52	1.65	درجة	المناوله

3-2-2 عرض نتائج اختبار الفروق (t) بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المهارات الهجومية وتحليلها.

الجدول (5)

يبين فرق الأوساط الحسابية وانحرافه المعياري وقيمة (t) المحسوبة ودلالة الفروق بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في اختبارات المهارات الهجومية

المهارات الهجومية	وحدة القياس	ف	ع ف	مستوى دلالة الفروق
التهدف	درجة	1.64	0.84	0.002 معنوي
الدرجة	ثانية	3.24	1.23	0.003 معنوي
المناوله	درجة	0.75	0.67	0.000 معنوي

3-2-4 مناقشة النتائج بين الاختبارين القبلي والبعدي اختبارات المهارات الهجومية.

في ضوء النتائج التي ظهرت بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي، تعزو الباحثة هذا التطور الحاصل في المهارات الهجومية بكرة القدم صالات إلى تأثير التمرينات الخاصة بالإحساس في دقة التهدف على الهدف وان هذه المهارات تحتاج إلى التكرارات الكثيرة ضمن إطار الوحدات التدريبية. وبما إن المنهج احتوى على تمرينات مقاومة لتطوير تحمل القوة للذراعين والرجلين فان اللاعبين قاموا بتنفيذها بالشكل الصحيح خلال أزمته الوحدات التدريبية وبتكرارات مبرمجة فضلاً عن أنّ مهارات التصويب تحتاج إلى قدرات بدنية خاصة بتنفيذها مثل المهارة التصويب التي تعد التتويج النهائي لمجمل المهارات التي تحتويها لعبة كرة اليد، ومن المهارات الأساسية الحركية المركبة فضلاً عن الدقة التي تعد العامل الحاسم في تسجيل إصابة مرمى الخصم، لان مهارات الهجوم السريع الجماعي يجب أن تتوج بإصابة المرمى بدقة عالية.

وإنّ الفروق التي حصل عليها اللاعبين في الاختبارات البعدية هي انعكاس حقيقي لما يمتلكه اللاعبين من المهارات، إذ أنّ التمرينات المتنوعة في أداء هذه المهارة الهجومية تعمل على خلق التركيز العالي لتنفيذ الواجبات الفنية لهذه المهارة بدقة عالية، إذ أنّ "الدقة عنصر رئيس ومهم للتصويب الناجح ويجب دوام الحفاظ على تميتها". وكما إن حسن ترتيب الإعداد البدني والقدرات البدنية الخاصة في قوة وسرعة وتحمل الأداء أدى إلى ظهور نسبة تطور عالية في الأداء المهاري

للاعبين. ويعزو الباحث ان انخفاض زمن الاداء في الدرجة والتهديف في الاختبار البعدي الى فاعليه التمرينات التي طبقت على افراد العينة التي تتضمنت تمرينات القفز على ارتفاعات مختلفه فضلا عن تمرينات السرعة قد طور المجاميع العضليه العامله للتغلب على المقاومة الخارجية (الجنب الارضي) وبسرعه اكبر مما طور تردد الخطوات من خلال تقليل زمن تماس القدم مع الارض مما يدل على اللاعب بذل قوة كبيرة في زمن قليل مما جعله يحسن من زمن الاداء في الطبطة في الاختبار البعدي. " (حماد:1988: 213) هذا وكان لاستخدام طريقة التدريب التكراري هي الأخرى لها الأثر في تطوير القدرات البدنية المرتبطة بالسرعة "إذ تستخدم طريقة التدريب التكراري في تطوير العمليات اللاأوكسجينية المرتبطة بتطوير القوة ". (الربيعي:1988: 93) أن تنمية الصفات البدنية التي جاءت نتيجة استخدام تمارين تدريبية خاصة جديدة أدت إلى فاعلية الأداء المهاري والتي وضعت بشكل علمي صحيح ومنظم يعتمد التأكيد على الأداء الصحيح وتعويد اللاعبين على التصرف السريع المناسب في الوقت المناسب لما لذلك من أهمية ، " إذ يعلم اللاعب أن يفكر ويصوب بسرعة فإن بطئ التفكير والتردد يسمح للمنافس المدافع التدخل لإفساد التصويب ". (مختار:2001: 87) فضلاً عن القدرات البدنية والتي كانت مرتبطة مع حركات الخفة والتوازن الرشاقة في التمرينات الخاصة والتي عملت على تحسين سرعة الأداء مما أثبت ان للتمرينات الخاصة فاعلية في تطوير الصفات البدنية والمهارية.

4- الخاتمة:

من خلال النتائج التي ظهرت توصل الباحث إلى إنَّ لاستخدام تمرينات المقاومة تأثير ايجابي في تطوير صفه مطاولة القوة لعضلات الرجلين باستخدام كل من طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة والمنخفض الشدة وطريقه التدريب المستمر، وإنَّ لاستخدام تمرينات المقاومة الخاصة تأثير ايجابي في تطوير مطاولة القوة لعضلات الرجلين لاداء المهارات الهجومية لدى افراد عينة البحث، وإنَّ لاستمرار التدريب على تمرينات المقاومة الخاصة المتنوعة لتطوير صفة القوة العضلية ومطاولتها اذ عزز من زيادة تطوير المهارات الهجومية بكرة القدم صالات لدى افراد عينة البحث، وإنَّ تحقيق انجاز جيد في الاختبارات البعدية لمصلحة عينة البحث في المهارات الهجومية وكذلك بالنسبة مطاولة القوة لعضلات الرجلين أعطى دلالة على أنَّ التمرينات جميعها التي استخدمها الباحث كانت وفقاً للأداء المهاري الصحيح وعلى وفق منهج تدريبي مدروس، وإنَّ التدريبات جميعها التي نفذت وساهمت في تطوير مستوى الأداء المهاري للمهارات الهجومية والحصول على نسبة تطور في مطاولة القوة لعضلات الرجلين.

المصادر:

- Klinzing, Basketball for Strength and atars. Championship Books, USA, 1996

- إبراهيم احمد سلامة: الياقة البدنية (اختبارات تدريب): نبع الفكر، الإسكندرية، 1982.
- حنفي محمود مختار . الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . القاهرة : دار الفكر العربي ، 2001.
- حنفي مختار ومفتي إبراهيم . الأعداد البدني في كرة القدم . ط1 . القاهرة : دار زهرت ، 1989.
- رحيم عطية الزبيدي . بناء بطارية اختبار لقياس الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب في العراق . اطروحة دكتوراه . كلية التربية الرياضية،جامعة البصرة،2002.
- زهير قاسم الخشاب (وآخرون) . كرة القدم . ط2 . الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999.
- طلحة حسام الدين وآخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي، ج1، مركز الكتاب للنشر، 1997
- عبد علي نصيف ، قاسم حسن ؛ تطوير المطاولة ، كليه التربية الرياضية ، جامعه بغداد ، 1979 .
- كاظم الربيعي وموفق المولى . الأعداد البدني بكرة القدم . جامعة الموصل : دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988 .
- كمال درويش ومحمد صبحي حسانين؛ الجديد في التدريب الدائري، ط1: (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000)
- محمد حسن علاوي ، محمد نصرالدين رضوان ؛ اختبار الاداء الحركي : (ط1 ، جامعة حلوان ، دار الفكر العربي ، 1982)
- محمد عبد الله هزاع ومختار احمد اينوبلي . المهارات الأساسية بكرة القدم . ب.ط . مطابع صوت الخليج ، 2005 .

الملاحق

أنموذج من مفردات المنهج التدريبي

الشهر: الأول الوحدة: الرابعة الهدف من الوحدة التدريبية: بدني، مهاري

الملاحظات	الشدة الجزئية	الراحة بين المجموعات	المجموعات	الراحة ثا	التكرار	معدل النبض	زمن مسافة ثانية	التمرينات
-	-	-	-	-	-	-	-	القسم الإعدادي: المقدمة + الإحماء
التدريب في الفترات المنخفضه الشدة والمرتفعه الشدة	73.17	120 ثا	3	56 ثا	6	150	30 ثا	القسم الرئيسي: 1. تمرين القفز من فوق موانع بارتفاع 30سم عدد (5) والتهديف على المرمى. 2- القفز في البقعة لـ (5) ثانية ومن ثم الانطلاق نحو الهدف والتهديف. 3- الاستناد الأمامي (الشناو) لمدة 30 ثا مع تمرين بطن (30 ثا) وظهر (30 ثا).
	75.60	120 ثا	3	70 ثا	6	155	35 ثا	
	79.02	150 ثا	3	120 ثا	5	162	60 ثا	

	78.04	120 ثا	3	65 ثا	6	160	30 ثا	4- الحجل على قدم اليسار مع ومناولة الكرة إلى زميل والذين يقوم بالحجل عند تسليم الكرة إلى منتصف الملعب.
	73.17	120 ثا	3	65 ثا	5	150	30 ثا	5- القفز المتناوب بالقدمين على مصطبة بارتفاع (30 سم) لمدة (30 ثا).
-	-	-	-	-	-	-	-	القسم الختامي

دور وسائل الاعلام في تنمية الوعي الجماهيري للحركة الكشفية في محافظة ديالى

م.م. عمران علي عباس

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

جامعة ديالى

The role of the media in developing public awareness of the Scout

Movement in Diyala Governorate

millimeter. Imran Ali Abbas

Faculty of Physical Education and Sports Sciences

Diyala University

مستخلص البحث:

هدف البحث إلى التعرف على دور وسائل الإعلام في تنمية الوعي الجماهيري للحركة الكشفية على أفراد عينة البحث، وإعداد خطة إعلامية تسهم في تنمية الوعي الجماهيري بالحركة الكشفية في المجتمع العراقي بمحافظة ديالى.

إستخدم الباحث المنهج الشبه التجريبي وذلك لملائمة لطبيعة المشكلة، وأختار الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية وذلك لإن أهداف البحث تتطلب تمثيل مجتمع الدراسة تمثيلاً صادقاً، إذ اشتملت الدراسة على (10 مدرسة) وذلك يعني بنسبة (66.6%) من نسبة المدارس الإعدادي والثانوي (بنات / بنين) التابعة لمديرية التربية في محافظة ديالى وذلك لتوزيع الأستبانة بشكل منتظم على أفراد عينة البحث المتمثلة بأولياء أمور الطلبة حيث أخيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية فقد سحبت من كل مدرسة (15 - 17) فرداً ليمثلوا عينة البحث ، بحيث اصبح العدد الكلي للعينة (450) فرداً أي بنسبة (31.66%) من نسبة عدد أولياء الامور الكلي .

في ضوء نتائج البحث والمعالجات الإحصائية التي تم الحصول عليها توصل الباحث إلى أن لوسائل الإعلام دور مؤثر على سلوكيات أولياء الأمور والمدرسين والطلبة أيضاً من خلال تنمية الوعي بالحركة الكشفية، واتضح بأنه لا يوجد هنالك تواصل ما بين المؤسسات الإعلامية والتلفزيونية ومديرية النشاط الرياضي والكشفي بصورة خاصة، وقلت المنشورات واللوحات التوضيحية تأثر سلباً على السير بخطى متقدمة بالحركة الكشفية حيث تعتبر هذه الوسائل التوضيحية جزء من وسائل الإعلام ، ويوصي الباحث إلى الأهتمام بشكل أفضل من قبل مؤسسات الإعلام للحركة الكشفية وذلك لما يحتاجه المجتمع من توضيحات بأهمية التربية الكشفية ومن كل جوانبها (التربوية - العلمية - الأخلاقية - الدينية - النفسية - البدنية).

:Research Summary

The aim of the research is to identify the role of the media in developing the public awareness of the scout movement on the members of the research sample, and to prepare a media plan that contributes to the development of public awareness of the scout movement in the Iraqi society in Diyala Governorate.

The researcher used the quasi-experimental method for its suitability to the nature of the problem, and the researcher chose the research community in an intentional way, because the objectives of the research require honest representation of the study community, as the study included (10 schools), which means at a rate of (66.6%) of the proportion of preparatory and secondary schools (girls / Boys), affiliated to the Directorate of Education in Diyala Governorate, in order to distribute the questionnaire on a regular basis to the members of the research sample represented by the parents of the students. individuals, or (31.66%) of the total number of parents.

In light of the results of the research and the statistical treatments that were obtained, the researcher concluded that the media has an influential role on the behavior of parents, teachers and students also through the development of awareness of the scouting movement, and it became clear that there is no communication between the media and television institutions and the Directorate of Sports and Scout Activities in particular, The pamphlets and explanatory panels have been negatively affected by the advanced pace of the scouting movement, as these illustrative means are considered part of the mass media, and the researcher recommends that the media institutions pay better attention to the scout movement, because the community needs clarifications on the importance of scouting education and from all its aspects (educational - scientific). Ethical, religious, psychological, physical

1 - المقدمة:

تعد وسائل الاعلام - سواء كانت التقليدية (كالصحف أو التلفزيون أو الإذاعة) أو الوسائل الحديثة كالصحافة الالكترونية ومواقع الاخبار والمعرفة المختلفة على شبكة الانترنت ، وكذلك مواقع التواصل الاجتماعي كالفيس بوك وتويتر ، كل هذه الوسائل لها تأثير على تشكيل البناء الإدراكي والمعرفي للفرد أو المجتمع ويساهم هذا البناء في تشكيل رؤية الفرد والمجتمع تجاه قضايا مجتمعية والقدرة على تحليلها واستيعابها لاتخاذ السلوك المناسب حول هذه القضايا ، فوسائل الاعلام أيضا قادرة على تغيير سلوك وأنماط المجتمع ، وقد يكون تأثير وسائل الاعلام في بعض الاحيان قويا جدا وقادر على

نشر نمط سلوكي وثقافي واجتماعي ينتهجه الفرد أو المجتمع ، وفي بعض الاحيان يكون تأثير وسائل الإعلام أقل تأثيراً ويستطيع الفرد أو المجتمع الخروج من النمط الفكري والمجتمعي والسياسي الذي ترسمه وسائل الاعلام ، ويتوقف ذلك على مدى رغبة الفرد أو المتلقي للتعرض للرسائل والمعلومات التي تبثها وسائل الاعلام المختلفة فكلما كان الفرد أو المتلقي لديه رغبات واشباكات حول معلومات أو قضايا معينة فانه يتجه إلى وسائل الاعلام لاشباع رغباته وتطلعاته بما يسمى نظرية التعرض الانتقائي بمعنى ان الفرد او المتلقى يبحث دائماً في وسائل الاعلام عما يتفق مع افكاره واتجاهاته حتى لو كان ما يبحث عنه المتلقي هو مشاهدة أفلام سينمائية او أغاني فيديو كليب فذلك يدخل ضمن اشباكات ورغبات المتلقين ، حيث يجب أن يكون مشاهدة وسائل الاعلام وما تقدمه من معلومات تتبعها نظرة تحليلية وتفكير من المشاهد في ما يجب أن تطرحه وسائل الاعلام من قضايا هامة تشكل فيما بعد مايسمى الرأي العام الواعي .

فالإعلام له دور قومي في تشكيل الرأي العام وطرح قضايا وموضوعات سياسية واقتصادية واجتماعية يلتف حولها جموع المواطنين ، والارتقاء بالبناء المعرفي والادراكي للمواطن في كافة المجالات ذلك بجانب دور الاعلام التقليدي في نشر الأخبار المختلفة من جميع دول العالم ، وتكون وسائل الاعلام في هذه الحالة ايجابية وفي صالح توعية المواطن والارتقاء بمجتمع مطلع قادر على التفكير والتحليل وربط واقع الاحداث والمشاهدات من حولة بالصورة الذهنية التي ترسمها وسائل الاعلام .

ومما ذكرنا سالفاً من اهمية الإعلام ووسائله بالتأثير على الإدراك المعرفي للفرد والمجتمع فهو ذلك التأثير الإيجابي أبرز دور وأهمية الحركة الكشفية وألتي ولدت برغبة من مؤسسها اللورد - بادن باول في تنمية المجتمع ، ذلك الهدف الذي آمن بأنه لن يتحقق إلا بتنمية أفراد ذلك المجتمع ، لقد أعتبر حقا إن شخصية الفرد هي بمثابة القوة العظمى للدولة ، وعلى ذلك فإن هدف الكشفية المتمثل بالمساهمة في تنمية الشباب حيث يكمن ذلك في الإطار الإجتماعي الأشمل ألا وهو المساعدة في بناء عالم أفضل من خلال التربية الكشفية لهؤلاء الشباب ، حيث يلتزم بعدها كمواطنين صالحين ذاتياً ، لعل بادن باول كان سيضيف ذلك بقوله "مواطن سعيد ونافع" ، وذلك يعني في الواقع شخص قادر على إتخاذ قراراته الخاصة ومهيمن على مقدرات حياته ، شخص يهتم حقيقة بالآخرين ويسعى لأجلهم ويعمل على إن يحيا طبقاً لقيمه ومبادئه ، وأن يدافع عن تلك المبادئ والمثل التي يرى من واجبه الدفاع عنها ؛ وأداء دوره البناء في المجتمع .

وبناءً على ما تقدم لما للحركة الكشفية من أهمية في تحسين مخرجات العملية التربوية ، جاءت هذه الدراسة التي تبحث في ما للإعلام من دور مهم في تنمية الوعي

الجماهيري داخل المجتمعات لمتابعة ما لهذه الحركة من أهمية على الصعيدين (المجتمعي والتربوي) للأفراد وذلك للنهوض بمجتمع راقٍ فكرياً ثقافياً وعلمياً.

هدف البحث إلى التعرف على دور وسائل الإعلام في تنمية الوعي الجماهيري للحركة الكشفية على أفراد عينة البحث، وإعداد خطة إعلامية تسهم في تنمية الوعي الجماهيري بالحركة الكشفية في المجتمع العراقي بمحافظة ديالى.

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

3 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2- 1 منهج البحث :

لقد استخدم الباحث المنهج التجريبي وذلك لملائمة طبيعة المشكلة المراد دراستها إذ يعد المنهج التجريبي من أكثر المناهج ملائمة للوصول إلى أفضل النتائج المراد تحقيقها .

2- 2 مجتمع وعينة البحث :

أختار الباحث مجتمع البحث بالطريقة العمدية وذلك لإن أهداف البحث تتطلب تمثيل مجتمع الدراسة تمثيلاً صادقاً، إذ اشتملت الدراسة على (10 مدرسة) وذلك يعني بنسبة (66.6%) من نسبة المدارس الإعدادي والثانوي (بنات / بنين) التابعة لمديرية التربية في محافظة ديالى وذلك لتوزيع الأستبانة بشكل منتظم على أفراد عينة البحث المتمثلة بأولياء أمور الطلبة حيث أخيرت عينة البحث بالطريقة العشوائية فقد سحبت من كل مدرسة (15 - 17) فرداً ليمثلوا عينة البحث ، بحيث اصبح العدد الكلي للعينة (450) فرداً أي بنسبة (31.66%) من نسبة عدد أولياء الامور الكلي .

2- 3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

2- 3 - 1 وسائل جمع المعلومات (المصادر العربية والأجنبية، الملاحظة والتجربة، المقابلات الشخصية، المكتبة الافتراضية).

2- 3 - 2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

لقد قامت الباحثة باستخدام عدد من الأدوات والأجهزة المساعدة في إجراء تجربتها الخاصة بهذه البحوث ذلك للحصول على أفضل النتائج الممكنة ، وهي :-

1- أدوات الإعلام الاجتماعي " التواصلي " الاليكترونية :-

أ- محرك البحث Internet Explorer : والذي استخدمه الباحث من أجل تحصيل المعلومات ونشر الدعايات الخاصة بحملتها الكشفية التي حملت عنوان " أنا الكشاف أمل العراق الجديد".

أ/ 1- الحساب البريدي الرقمي Yahoo Mail : وهو خدمة البريد الإلكتروني المعتمدة من قبل شركة مايكروسوفت والذي استخدمته الباحثة كوسيلة للتواصل مع العينة المختارة وأداة لغرض

التحصيل على التغذية الراجعة أي قياس مدى حجم التأثير الجماهيري الذي حققته حملتها الإعلامية الخاصة بمضمون البحث.

أ/ 2- الحساب البريدي الرقمي G- Mail : وهو خدمة البريد الإلكتروني المعتمدة من قبل شركة جوجل والذي إستخدمته الباحث كوسيلة للتواصل مع العينة المختارة وأداة لغرض التحصيل على التغذية الراجعة أي قياس مدى حجم التأثير الجماهيري الذي حققته حملتها الإعلامية الخاصة بمضمون البحث، والذي يرتبط مرجعيا مع يوتيوب و صفحة التواصل الإجتماعي على محرك جوجل بلس الذي أسسته الباحث كجزء من تجربتها الإعلامية .

أ/ 3- صفحة التواصل الاجتماعي Facebook : وهي جزء من شبكة التواصل الألكترونية الواسعة في العالم والتي تعتمد على إدخال معطيات صورية ونصية ، إذ قامت الباحث بإنشاء صفحة بعنوان iam Scout والتي تعنى بشؤون التجربة الإعلامية لأغراض التواصل وتلقي التغذية الراجعة وإستقراء حجم ردود الأفعال والتأثير عبر نشر الصور التوضيحية والنشاطات الكشفية والأفلام المنتجة لهذه الحملة، ويعود سبب الاستخدام للفيس بوك هو القدرة التأثيرية والانتشارية العالية لهذه الصفحة التواصلية .

أ/ 4- صفحة التواصل الاجتماعي + Google : وهي جزء من شبكة التواصل الألكترونية الواسعة في العالم والتي تعتمد على إدخال معطيات صورية ، إذ قامت الباحث بإنشاء صفحة بعنوان iam1. Scout والتي تعنى بشؤون التجربة الإعلامية لأغراض التواصل وتلقي التغذية الراجعة وإستقراء حجم ردود الأفعال والتأثير عبر نشر الصور التوضيحية والنشاطات الكشفية والأفلام المنتجة لهذه الحملة .

أ/ 5- قناة يوتيوب المعنونة باسم التجربة Scout Leader : وهي عبارة عن قناة تلفزيونية خاصة أنشأتها الباحث كأداة عارضة لتجربتها ضمن صفحة التواصل الإجتماعي الفيديوية You Tube ، والتي تحتوي على عدد من الأفلام والأناشيد الكشفية التي تتحدث وتفسر تجربة الباحث وتعرض ضمنها طرق التواصل بإدارة التجربة الإعلامية الكشفية .

2- أدوات الإعلام المرئي " المطبوع " -

أ / 2 - مواد دعائية " قلم جاف " : من المواد التي إستخدمتها الباحث في نشر تجربتها الإعلامية والتعريف بحملتها الكشفية هو أسلوب المواد الدعائية التي يتم توزيعها على العامة هو طباعة شعار الحملة مع عنوان الحساب البريدي وذلك للتعريف بالحملة بشكل واسع الانتشار ، لأن ذلك يعزو إلى قدرة المواد الدعائية على التعريف بالحملة بشكل أسرع من الحملات التقليدية الطباعية

2 / ب - البوسترات الشعاعية " فلكس " : وهي عبارة عن بوسترات ذات ورق مطاطي خاص من نوع لامع Glossy وبإبعاد قياساتها الطباعية هي "200X120cm" والتي قامت الباحث في نشرها عدد من مناطق محافظة ديالى (التاجي/الشغلة/مدينة الحرية/الكاظمية/الإسكان/العطيفية)، و يعود

سبب الاستخدام لهذه التقنية الطباعية الضخمة ذات العرض الدعائي المباشر هو القدرة التأثيرية العالية التي يمتلكها الفلكس في عرض الأفكار والرؤى المباشرة للباحثة صاحبة التجربة وبمدى ونطاق أوسع من البوستر وذلك بفرض الحجم الطباعي العالي لهذه الأداة.

2 / ج - البوسترات الورقية : وهي عبارة عن بوسترات ورقية من نوع لامع Glossy وبإبعاد قياساتها الطباعية هي "50X70cm" والتي قامت الباحثة في نشرها وتوزيعها على عدد من المدارس التابعة لمديرية التربية في محافظة ديالى ، ويعود سبب الإستخدام لهذه التقنية الورقية هو القدرة التأثيرية العالية التي يمتلكها البوستر في عرض الأفكار والرؤى المباشرة لفكرة الباحثة صاحبة التجربة

3 - أدوات الإخراج والبرامجيات الحاسوبية الأنتاج الصوري والفيديو:

أ- برنامج Adobe Photoshop :-

ب- برنامج Adobe Image Ready : وستوضح الباحثة تعريف و صياغ عمل كل برنامج والأسباب التي أوجبت لإستخدام هذه البرامجيات الحاسوبية من ناحية التقنية الإنتاجية وافتح الصوري .

أ- برنامج Adobe Photoshop : وهو البرنامج الذي تصدره شركة أدوبي لغرض بناء، معالجة وتصميم الصور والذي إستخدمته الباحثة في بناء وتجميع وتشكيل صور البوسترات والفلكسات في تجربتها الإعلامية الكشفية ، ويتميز هذا البرنامج بقدرته العالية والواسعة في بناء ومعالجة الصور بمختلف أنواعها وأحجامها، وقد إستخدمت الباحثة الإصدار المرقم CS 5 الموضح بالشكل التالي .

ب- برنامج Adobe Image Ready : وهو البرنامج الذي تصدره شركة أدوبي لغرض بناء ، معالجة وتصميم الصور والقيام بعمليات تصحيحي للون والإضاءة والأبعاد الطباعية والذي إستخدمته الباحثة في بناء وتجميع وتشكيل صور البوسترات والفلكسات في تجربتها الإعلامية الكشفية ، وبالإضافة للمواد الدعائية ، ويتميز هذا البرنامج بقدرته العالية والواسعة في بناء ومعالجة الصور بمختلف أنواعها وأحجامها ، وقد إستخدمت الباحثة الإصدار المرقم CS 5.3 ، كما موضح الشكل التالي .

4- أدوات الإعلام " المرئي - المسموع " .

- الآت التصوير Cameras الفوتوغرافية " للتصوير المباشر " .

- الآت التصوير Cameras الفوتوغرافية " للتصوير الفني الإعلامي " .

- الآت التصوير Cameras افيديوية " الهجينة " .

- عدسات الآت التصوير الفوتوغرافي المتنوعة منها :-

1/ عدسة نيكون نوع Nikon - Nikkor 50mm .

- 2/ عدسة نيكون نوع Nikon – Nikkor 55 – 200 mm Zoom .
 - 3/ عدسة كانون نوع Canon – USM 50mm .
 - الإضاءة Lighting .
 - عاكس ضوئي Light Reflector .
 - المايكروفون Nick MIC .
 - وحدات الطاقة الاحتياطية لآلات التصوير Camera Grip .
 - حوامل كاميرات متنوعة Camera Stands منها :-
 - 1/ حامل الكاميرا الثلاثي للتصوير الثابت Camera Tripod – Vinton .
 - 2/ حامل كاميرا للتصوير المتحرك Camera Grip Holder .
 - 5- أدوات الإنتاج الإعلامي المرئي - المسموع " Multimedia Software " :-
 - برنامج التسجيل والمونتاج الصوتي Sound Forge :-
- وهو برنامج يختص بعمليات تسجيل الأصوات ومونتاجها وإضافة المؤثرات الصوتية عليها ، والذي استخدمته الباحثة في تجربتها التي تهدف فيها إلى تعميم ثقافة الحركة الكشفية عبر تهيئة ومونتاج عدد من الأناشيد الكشفية بهذا البرنامج ، عملت الباحثة بالإصدار المرقم 11.Version .
- برنامج المونتاج الصوري المحترف Adobe Premier :-
- وهو من أشهر برامج المونتاج الصوري حرفية والذي يتعامل مع كافة الصيغ الفيديوية والذي يعمل على (قطع ، مزج ، تركيب المقاطع الفيديوية والصور الفوتوغرافية) التي عملت بها الباحثة في تجربتها ، و ذلك من أجل القيام بعملية المونتاج النهائي التي تهدف بها إلى إنتاج فيلم وثائقي عن الحركة الكشفية ، عملت الباحثة بالإصدار المرقم 6.Version CS .
- #### 2-4 إجراءات البحث الميدانية :

بعد اطلاع الباحثة على الدراسات السابقة والبحث ، وجدت يجب الاعتماد على مقياس مقنن لقياس الوعي الجماهيري ، فقامت الباحثة بأجراء المقابلات الشخصية مع عدد من الخبراء والأساتذة للتعرف على دور الإعلام في التنمية وأهميته في أحداث التغيير نحو هدف معين فقد أجرت المقابلات الشخصية مع عدد من الأساتذة في جامعة ديالى و بعض الخبراء الممارسون للحركة الكشفية في محافظة ديالى منهم من جامعة ديالى وأيضا على صعيد التربية وذلك لمناقشة أهم الصعوبات التي تواجههم من المجتمع.

2-4-1 إجراءات مقياس الوعي الجماهيري للحركة الكشفية:

اعتمدت الباحثة المبدأ العقلي او المنطقي في بناء المقياس، فضلاً عن ان اجراءات اسلوب التقرير الذاتي مفهومه وواضحة وتتسم الاستجابات بالموضوعية عند تصحيح او التحليل، ويمكن

استخدام المقياس الذي يعتمد هذا الأسلوب مع مجموعة كبيرة من الافراد في الوقت نفسه
(عبدالقادر:1972: 531)

لبناء مقياس الوعي الجماهيري للحركة الكشفية اعتمد الباحث الخطوات الاتية (Allen:1979: 118):

- التخطيط للمقياس وذلك بتحديد المحاور التي تغطيها فقراته.
- صياغة الفقرات لكل مجال.
- تطبيق الفقرات على عينة ممثلة لمجتمع البحث.
- اجراء تحليل الفقرة.

اولاً: تحديد ابعاد ومحاور الوعي الجماهيري:

من اجل التعرف على طبيعة المدى المعرفي داخل المجتمع وخاصة بمحافظة ديالى ودراسة مسببات عزوف أولياء الأمور عن تقبل التحاق أولادهم وبناتهم في الحركة الكشفية في مدارس محافظة ديالى، ومن خلال دراسة المشكلة والبحث والقراءات والتجارب الشخصية التي واجهت الباحث في مجال عمله كمدرس، ونظراً لعدم وجود تحديد او اتفاق مسبق لقياس ابعاد أو محاور للوعي الجماهيري الواجب توفرها لدى افراد المجتمع، قام الباحث بالخطوات الاتية:

بعد الاطلاع على النظريات والبحوث والدراسات السابقة، إرتى الباحث باختيار الابعاد التي يرى انها يجب ان تسوضح لافراد المجتمع وهي (النفسية، الأخلاقية، الاجتماعية، الاطباعي، السلوكية، الدينية والبعد الإعلامي).

بعد ان تم التعرف على الابعاد، وتم توجيه استبيان استطلاعي لاراء السادة الخبراء والمختصين في تدريس التربية الكشفية وممارسة الحركة الكشفية لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ديالى.

2 - 5 - التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على عينة البحث المتمثلة بالأولياء امور الطلبة والبالغ عددهم (30) فرداً في يوم 2022/2/17 حيث تم اختيارهم بالطريقة العشوائية من المدارس الإعدادي والثانوي (بنين - بنات) التابعة لمديرية التربية في ديالى، حيث تم تخصيص قاعة للاجتماع بهم داخل المدرسة، القاعة واسعة وذات إضاءة جيدة وفيها سبورة فتم توزيع إستبانة المقياس عليهم وذلك بمساعدة فريق العمل المساعد.

وقد أستمرت تم توزيع المقياس في أيام الأتماعات المقررة من قبل إدارات المدارس وحسب توجيهات المديرية العامة للتربية في محافظة ديالى، وتم جمع الاستمارات من أفراد عينة البحث بنفس يوم توزيعها وبزمن إجابة أستغرق (8 - 15) دقيقة ، وقام الباحث بتدقيق البيانات وتهيئتها للوسائل الإحصائية.

2-4-3 تجربة البحث الرئيسة :

قام الباحث بالبدء بإجراءات التجربة الرئيسة بتاريخ 3/5/2022 وأستمرت لغاية 2022/3/16 حيث تم الإعداد والتصميم للخطة الإعلامية بتاريخ وعلى النحو التالي :

1 - الإعلام المقروء:

وتم تنفيذ الخطة من خلال الإجراءات التالية :-

أ) تصميم فلكسات

ب) تصميم بوسترات

ج) تصميم فولدرات

2 - الإعلام الإلكتروني:

وتم تنفيذ الخطة من خلال الإجراءات التالية:

عمل اكاونت (accuont) على العديد من مواقع شبة التواصل الإجتماعي مثل (Facebook , Google+ , Twitter) حيث أصبحت هذه المواقع من أكبر وأهم الوسائل الإعلامية تأثيراً على أفراد المجتمع، عبر هذه المواقع قامت الباحثة بعمل (Posts) لكثير من المواضيع التي هي ذات أهمية كبير لتوعية الجمهور المتواصل عبر شبكة الأنترنت .

3 - التواصل مع أعضاء وقادة الحركة الكشفية على النطاق المحلي (القطري) والعربي (الدولي) وحتى العالمي، وذلك من اجل تناقل الأخبار الكشفية ومتابعة تطوراتها وبالتالي نقلها إلى المؤسسات لتبني الأفكار الجديد للنهوض بكوكبة من المتأهلون كشافياً.

ثم قامت بالباحث بتوزيع ما تم أعداده على المناطق التي تم اختيار المدارس منها (قضاء بعقوبة، الخالص) والتي هي تابعة لمديرية التربية في ديالى / وذلك بمساعدة الكادر المساعد حيث وزعت التصميمات بالقرب من المدارس وداخل تلك المدارس كما وتم توزيع الفولدرات بصورة شخصية لأفراد عينة البحث وقام الباحث والكادر بقراءة محتوى تلك الفولدرات لغاية التوضيح ، وذلك لان عينة البحث كانت من الذين لم يسبق لهم ان سمحوا لابنائهم بالانخراط بالحركة الكشفية إلا أنهم يمتلكون بعض المعلومات القديمة عن حركة الطلائع .

2-5 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS لاستخراج النتائج ومعالجة البيانات احصائياً.

* ادخل مواقع التواصل الإجتماعي ب(حملة انا الكشاف أمل العراق الجديد)

3 - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3 - 1 عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة بين الإختبارين

القبلي والبعدي في محاور مقياس الوعي الجماهيري :

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة بين الإختبار القبلي والبعدي

في محاور مقياس الوعي الجماهيري

الدالة الإحصائية	قيمة T المحسوبة*	ع ف	س ف	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		المحاور
				ع	س	ع	س	
معنوية	8.665	7.851	2.565	6.220	26.685	2.685	24.12	المحور الإجتماعي والسلوكي
معنوية	7.462	3.912	1.098	3.115	20.387	5.942	19.29	المحور الديني والنفسي
معنوية	13.710	5.486	2.838	7.421	29.278	6.749	26.44	محور الوعي الإعلامي
معنوية	24.809	6.951	6.5	6.520	76.35	4.851	69.85	الدرجة الكلية

3 - 2 تحليل ومناقشة النتائج :

تبين في جدول (8) إن قيمة الوسط الحسابي للمحور الإجتماعي والسلوكي في الإختبار القبلي بلغ (24.12) بأنحراف معياري (2.685) أما قيمة الوسط الحسابي في الإختبار البعدي بلغ (26.685) بأنحراف معياري (6.220) من قيمة T المحسوبة والتي بلغت (8.665) وهي اعلى من القيمة T الجدولية والبالغة (1.960) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (699) ؛ وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي في المحور الإجتماعي والسلوكي لدى أفراد عينة البحث ولصالح الإختبار البعدي ، وهذا يعني أن الخطة التي تم اعدادها من قبل الباحث كان لها الدور الإيجابي في تنمية الوعي لدى أفراد العينة حيث تغيرت أفكارهم من الرفض إلى القبول بالانضمام في الحركة الكشفية متمسكين بضرورة توفير الأمان الأمني داخل البلد وذلك لضمان سلامة أبنائهم .

ويعزو الباحث ذلك إلى أهمية التربية الكشفية في تنمية الأواصر الإجتماعية والصفق السلوكي للفرد أثناء التزامه بالحركة الكشفية ، وقد وضح ذلك من خلال الخطة الإعلامية المعدة من قبل الباحث والتي تضمنت عدد من وسائل الإعلام المرئي والمسموع والمقروء والتي لها الدور إيجابي في خلق إتجاهات جديدة لدى المجتمع ، فقد عززت الوسائل الإعلامية هذه الإتجاهات لدى أفراد العينة بتغيير السلوك ، بحيث برز

الباحث لأفراد عينة البحث أهمية الحركة الكشفية بأنها "معارف وخبرات ووسائل للتهذيب والترغيب في النشاط والخدمة وتوسيع المدارك وأكتساب الخبرات التي تساعد في خلق سلوكٍ يسمو بالفتية والفتيات ويبيدهم من الأنزلاق في الخمول وحب الذات" (باول:1987: 25)، وألتي عززها الباحث من خلال اللجوء إلى عدد من وسائل الإعلام، إذ تعتبر وسائل الإعلام في الدول النامية وسيلة التغيير وليست فقط هي وسيلة لتدعيم الإتجاهات والقيم الموجودة فمن خلالها يمكن تعليم المجتمع في تلك الدول النامية على إكتشاف طرقاً جديدة للتفكير والسلوك.

وقد وفر الباحث البيئة الإعلامية ألتي ساعدت أفراد العينة في توسيع الرؤى لديهم وذلك من خلال تزديهم بالمعلومات ذات الصلة الوثيقة بالحركة الكشفية لترسخ القيم الإجتماعية والسلوكية وألتي لم تكن واضحة لدى أفراد عينة البحث ، وبالتالي أدى ذلك إلى تنمية الجانب السلوكي والإجتماعي ، ويشير Lerner إلى " أن وسائل الإعلام تساعد الناس على أن يروا ويسمعوا الأشياء على مدى أبعد مما توفره لهم عيونهم وآذانهم وتزيد أحاسيس الفرد بمن حوله ومن ثم تزيد التفاهم البشري" (Lerner:1959: 53).

وقد أتجه الباحث من خلال الخطة الإعلامية المعدة إلى المحور الديني والنفسي وذلك لما لهما من ترابط معنوي ونفسي عند أفراد المجتمع ففي الظروف الراهنة أصبحت للقيم الدينية الحيز الأكبر في التأثير بالجانبين السلبي والإيجابي ، ولا نتكلم عن الجانب السلبي ، حيث أنصب أهتمام الباحث على الجانب الإيجابي وذلك لتحقيق الهدف من الوحدة الدينية وعدم التفرقة بالعقيدة.

ويتبين لنا من جدول نفسه إن قيمة الوسط الحسابي لمحور الوعي الإعلامي في الإختبار القبلي بلغ (26.44) بأنحراف معياري (6.749) أما قيمة الوسط الحسابي في الإختبار البعدي بلغ (29.278) بأنحراف معياري (7.421) من قيمة T المحسوبة والتي بلغت (13.710) وهي اعلى من القيمة T الجدولية وبالغلة (1.960) تحت مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (699) ؛ وعليه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الإختبارين القبلي والبعدي في محور الوعي الإعلامي لدى أفراد عينة البحث ولصالح الإختبار البعدي ، ويعزو الباحث ذلك إلى أن الخطة الإعلامية المعد من قبل الباحث ألذي قد وضح من خلالها أهمية وفائدة الحركة الكشفية ، وذلك لإن "التفاعل الإجتماعي يزداد نشاطاً في ظل مثل هذه الوسائل المتقدمة ألتي تعززه وتوجهه بصورة التغيير المنشود". (الحمامي:2006: 22)

حيث إستخدم الباحث وسائل الإعلام المنشور والمقروء والمرئي المسموع فقام الباحث بأستخدام أسلوب الإعلام المباشر وذلك لما له من تأثير إيجابي وفعال على أفراد

المجتمع فهو يعتبر من أقدم وسائل الإتصال الجماهيري"، ويتيح هذا الاتصال التفاعل بين شخصين أو أكثر في موضوع مشترك ، ويتيح أيضا فرصة التعرف السريع والمباشر على تأثير البحث المراد توصيلها ، لتصبح أكثر فاعلية وتأثير" (muntada.islamtoday.net)

من خلال النتائج التي تم عرضها جدول (8) وتحليلها للأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة T المحسوبة بين الاختبارين القبلي والبعدي في محاور مقياس الوعي الجماهيري للحركة الكشفية حيث ظهرت فروق ذات دلالة إحصائية معنوية لصالح الاختبار البعدي في تنمية الوعي الجماهيري الخاص بالحركة الكشفية ، وبعزو الباحث أسباب هذه الفروق إلى الدور الرئيسي والهام لوسائل الإعلام التي إرتأى الباحث في استخدامه من أجل تنمية الوعي الفكر الجماهيري بالحركة الكشفية لدى أفراد عينة البحث ، فالمضمون الذي ينتقل عبر وسائل الإعلام له الدور الأكبر حيث هو الذي يهدف منه أحداث التغيير وهو الذي يختلف باختلاف الأهداف المقصودة ، ففي الحملة الإعلامية التي أعدها الباحث بعناية من أجل تحقيق الغاية المرجوة في تنمية الوعي بإتجاه الحركة الكشفية ، حيث تسند دراسة ولبور شرام لدور وسائل الإعلام في التنمية "هنالك جملة مسائل تستطيع وسائل الإعلام القيام بها وهي إضافة إلى وظيفة الرقيب والتعليم ومنها التأثير والتغيير" (شارم:2002: 202).

جاءت غاية الباحث من هذه الدراسة هو توسيع آفاق الفكر بأن تتيح للمجتمع رؤية وسماع بما يجري من وراءه من تطورات فكرية ونفسية والاجتماعية وذلك بإيجاد الوسيلة المناسبة لتوصيل هذه المعلومات من أجل تحسين حياة المجتمع من خلال تنمية صفة التعاطف بالتقريب بين الناس وهذا يأتي عند تركيز الانتباه إلى التنمية باستمرار لإبعث مطامح أفراد العينة بالتطلع إلى حياة أفضل ، وهذا يمكن تحقيقه عندما نجد أكثر أفراد المجتمعات تترى تربية رصينة فدمج التربية الأسرية داخل البيت والتعليمية في المدارس مع أهمية التربية الكشفية لتنشئة الفرد تنشئة سليمة خالية من عاهات التطرف والطائفية، فتقوم وسائل الإعلام بدور كبير في بناء الشخصية الوطنية ، عبر البرامج الهادفة إلى نشر ثقافة المواطنة والدعوة إلى التمسك بالانتماء الوطني والقومي واحترام التعددية (السياسية - الاقتصادية - الفكرية .. وغيرها) كعامل قوة يضمن وحدة المجتمع وتماسكه وتشجيع ثقافة الحوار بين أفراد المجتمع وبين كل ما من شأنه تحصيلهم في وجه التحديات الخارجية ، فلا يخفى عنا من التعريف أن التربية الكشفية تنمي للفرد الحياة بأفكار سوية هذا لأنها لا تنتمي لجنس معين ولا ديانة محدد والانتماء لها يكون طوعياً "تعرف الحركة الكشفية بأنها حركة تربية تطوعية تربي النشء المتطوع تربية

صحيحة التي تمكنه من خدمة وطنه ومجتمعه وتساعد الفتية والفتيات على تحقيق أقصى قدراتهم البدنية العقلية والاجتماعية والروحية كأفراد ومواطنين مسؤولين وكأعضاء في مجامعاتهم المحلية والعربية والدولية ، وكما تعرف بأنها "معارف وخبرات ووسائل للتهديب والترغيب في النشاط والخدمة وتوسيع المدارك .

4 - الخاتمة:

في ضوء نتائج البحث والمعالجات الإحصائية التي تم الحصول عليها توصل الباحث إلى أن لوسائل الإعلام دور مؤثر على سلوكيات أولياء الأمور والمدرسين والطلبة أيضاً من خلال تنمية الوعي بالحركة الكشفية، وإتضح بأنه لا يوجد هنالك تواصل ما بين المؤسسات الإعلامية والتلفزيونية ومديرية النشاط الرياضي والكشفي بصورة خاصة، وقلت المنشورات واللوحات التوضيحية تأثر سلباً على السير بخطى متقدمة بالحركة الكشفية حيث تعتبر هذه الوسائل التوضيحية جزء من وسائل الإعلام ، ويوصي الباحث إلى الأهتمام بشكل أفضل من قبل مؤسسات الإعلام للحركة الكشفية وذلك لما يحتاجه المجتمع من توضيحات بأهمية التربية الكشفية ومن كل جوانبها (التربوية - العلمية - الأخلاقية - الدينية - النفسية - البدنية)، وأعداد برامج تلفزيونية تهتم بالحركة الكشفية وتوضح أهدافها على أن تكون بالتعاون مع القادة الكشفيين ، بحيث يكون هدفها أستنفاد طاقة الشباب تطوير بلدهم، وأجراء دراسات مشابهة على مجتمعات مختلفة وبمتغيرات اخرى (الجانب التربوي - الجانب الأخلاقي) ، أو على صعيد المحافظات او على باقي مناطق محافظة ديالى، وتوفير مقرات للتدريبات الكشفية موزعة على مناطق المحافظة وذلك لترغيب الأفراد بالالتحاق بالحركة، وتوسيع مجالات العمل مع الوسائل إعلامية التوضيحية لجلب الإنتباه هنا وهناك ويوصي الباحث بالتأكيد على تنمية وعي المعلمين والمدرسين لأهمية الحركة الكشفية.

المصادر:

- احمد فائق ومحمود عبدالقادر؛ مدخل الى علم النفس العام: (القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 1972).
- بادن باول ، الكشافة للفتيان ، (ترجمة) رشيد شقير، دار المعارف، 1987.
- محمد الحمامي، أحمد رجب، الإعلام التربوي، مركز الكتاب للنشر، مصر، القاهرة، 2006.
- وليور شارم ، دور الاعلام في التنمية، ترجمة اديب يوسف شبيش، 2002.
- Allen, M.J & yen, W.M; Introduction to measurement the lorry, California, book/cole Publishing company, 1979.
- <http://muntada.islamtoday.net/t86556-4.html>.
- Lerner,D The Passing of Traditional Society: modernizing The Middle East (N .Y : The free press 1959)

الملاحق

مقياس الوعي الجماهيري

البيانات العامة

اسم ولي الامر /
العمر /
الجنس / ذكر / انثى
مكان السكن / اسم المنطقة /
التحصيل الدراسي / امي / ابتدائي / متوسط / اعدادي / دبلوم / بكالوريوس
ماجستير / دكتوراه /

أولاً :- المحور الاجتماعي والسلوكي			
ت	الفقرات	نعم	احيانا
1	نحن في الكشافة نحث دائما على الالتزام بسلوكيات وآداب السير في الطريق عدم رمي الاوساخ وازالة الاذى عنه والتكلم بصوت منخفض ، هل يمكنك انت تلتزم بهذا السلوك ؟		
2	الذي الكشفي الموحد ، يعتبر رمزا لللباس والنظام والتي تتناسب ومبادئ جميع الديانات السماوية ، فما رأيك ك ولي امر في تشيئة (ابنك/ابنتك) على مبدأ التواضع ؟		
3	انا ك أنسانة وك مرشدة خصصت جزء من وقتي لخدمة المجتمع ك الحفاظ على النظافة البيئية داخل وخارج منطقتي ، هل يمكنك ان تساعدنا لتحقيق لهذا الهدف ؟		
4	من صفات الكشاف هو المساعدة والإعالة انا من عائلة متوسطة الدخل لكني اساعد بعض الناس من ذوي الدخل الضعيف ، لو طلب منك المساعد هل تساعد ؟		
5	الحركة الكشفية تساهم في القضاء على التفرقة الاجتماعية والطبقية، هل ساهمت يوما في تعليم اولادك على هذا المبدأ ؟		
6	ان الحركة الكشفية تعمل على تنمية روح التعاون وخدمة المجتمع ، هل كنت تعلم بهذا المبدأ ؟		
7	الحركة الكشفية تنمي مهارات وقدرات للفرد الشخصية كما وتقوي من شخصيته القيادية ، هل كنت تعلم بهذا ؟		
8	من خلال ما قرأت من الفقرات السابقة هل تعتقد ان الحركة الكشفية تساهم في تنمية قناعاتك الايجابية اتجاه هذه الحركة ؟		
9	لو كانت اجابتك في الفقرة السابقة (نعم/احيانا) ، اذن هل انت تؤيد او توافق على التحاق (ابنك/ابنتك) مستقبلا بالحركة الكشفية ، لانها تنمي قدراتهم في قيادة انفسهم وبالتالي الخروج للمجتمع بجيل واعي وفاهم ومتحمل للمسؤولية ؟		
ثانيا :- المحور الديني والنفسي			
ت	الفقرات	نعم	أحيانا
1	هل لديك العلم ان الحركة الكشفية اداة لتعميق الايمان بالله والكتب والديانات السماوية ؟		
2	نحن ككافراد كشفيين قمنا باعالة بعض ايتام المؤسسات ، هل تؤيد انت مبدأ (التكفل ب يتيم) ؟		
3	تعتبر الحركة الكشفية سلاح ل محاربة الطائفية والقضاء على التفرقة التي يبذها الله وكتبه وانبياءه ، هل انت معنا للقضاء على الطائفية ؟		
4	قال رسول الله (ص) تهادوا تحابوا" فالكشاف متميز ب انه يخرج من مصروفة الخاص لأهداء الزهور الهدايا المعنوية لرجال الجيش والمرور ، هل اهديت انت يوما لهم شيئا ؟		

				5	"النظافة من الإيمان" ف يقوم الكشاف بحملات تطوعية ل تنظيف المنطقة والشارع ، ف هل توافق لو جاءت احدا طالبا منك ان تشترك بالحملة ؟
				6	هل تعلم ان من أهداف الحركة الكشفية متفقة مع القيم الإسلامية؟
				7	هل تعلم ان الحركة الكشفية يعتبر رمزا للبساطة والنظام من حيث عدم المغالاة بالشكل ؟
ثالثاً :- محور الوعي الإعلامي					
ت	الفقرات	نعم	أحيانا	كلا	
1	هل انت من متابعين الاعلانات التربوية والاجتماعي للتعرف على مبادئ التربية الكشفية				
2	هل تتابع الاعلانات الكشفية التي تنشر في شوارع بغداد ؟				
3	هل تتابع الاعلام لمتابعة المواضيع والقضايا الاجتماعية والتربوية ؟				
4	هل تتابع الاعلام للحصول على معلومات تفيدك في حياتك العملية والاجتماعية والتربوية ؟				
5	هل تتابع الاعلام التربوي لتنمية معلوماتك الثقافية عن التربية الكشفية ؟				
6	هل التلغز له تأثير على تغير قراراتك الاجتماعية كتغير مبدأ العزوف من الالتحاق (ابنك/ ابنتك) بالحركة الكشفية ؟				
7	هل الفلكسات والمنشورات على الطرقات تجذب انتباهك ؟				
8	برائك هل الوسائل الاعلامية تساعد في تنمية الوعي التربوي للكشافة ؟				
9	هل ترى ان لوسائل الاعلام تاثير على السلوكيات والاخلاق كالمواقفة على التحاق (ابنك/ابنتك) للحركة الكشفية ؟				
10	هل تعتقد ان الوسائل الاعلام تعمل على نقل التراث والمعلومات كنقل مبادئ التربية الكشفية الى ابناءك ؟				
11	هل اضافت اليك هذه الاستبانة معلومات عن اهمية الحركة الكشفية ؟				

Instruction of Publishing in the journal of Sports Science

To the researchers who would like to publish their papers in the Journal of Sports Sciences they should take into account the following instructions:

So as to be able to publish their papers as soon as possible ,and to guarantee the non- delay in the publication in our journal.

1. Delivery three copies of the paper printed in(A4) size paper.
2. Acheque in (100.000) hundred thousand dinars.
3. A written confirmatory not by the researcher they has never published this paper in any other journal or derived from an M.A thesis or ph.D dissertation or website.
4. Writing the research title on the first page then there searchers' name, place of work ,the E-mail as well as the keywords of the research then abstract in Arabic.
5. Writing the abstract of research in English including the title of the research, the name of researchers and keywords.
6. The number of pages should be exceed (15) pages. If you exceed this number of page, you have to pay (2,500) IQD for each page.
7. Useing the printing program (Arab Offs 2010) only.
8. The font of titles should be (16) (simplified Arabic)
9. The font used should be (14) (simplified Arabic).
- 10.The sources must be written in the body of the research as time system (The last name of the author : year: page number).
- 11.The sources must be written at the end of the paper presenting the title or the last name of author then the first name.
- 12.After evaluating and reviewing the paper, a modified version must be handed (if there is any modification remarked by the scientific supervisor)
The registered and evaluated papers must be listed publication.
- 13.The journal apologizes for those paoer which don't meet the requirements and the instructions mentioned above.

With Thanks

Note: The journal is not responsible from corrections or any delay in corrections.

**Editorship Management
Journal of Sports Sciences**

Linguistic reviewer: Ibraheem Rahman Hameed
 Diyala University – College Of Human Sciences
 Be delivered and installed research notes with the director and secretary of
 Liberation
 Managing Editor – Dr. Sinan Abbas Ali
 The website of the magazine www.sportmag.uodiyala.edu.iq

Dr. Maher A. Aref
Editorship Group

NO	Name Of Member	Specialism	Character	Workplace
1	Dr. Maher A. Aref maheraref@yahoo.com	Physiology	Manager	Diyala University College of Physical Education and Sports Sciences
2	Dr. Sinan Abbas Ali	Teaching methods	Member	Diyala University College of Physical Education and Sports Sciences
3	Dr. Saad Moneim Al-Sheikhly	The science of training	Member	Baghdad University College of Physical Education and Sports Sciences
4	Dr. Ashraf El Desouky Ahmed	Training Physiology	Member	Arab Republic of Egypt / Mansoura University
5	Dr. Amar Allah Ahmed Abu	Training	Member	Arab Republic of Egypt / Dean of the Faculty of Physical Education / Mansoura University
6	Dr. Magdy Mahmoud Wakk	Exercise physiology	Member	Arab Republic of Egypt / Tanta University
7	Dr. Abdel Hafez Al Mabrouk Ghawar	Management & Organization	Member	Libyan Arab Republic/ Al- Zaytoonah University
8	Dr. Maryam Khalifa Mareb	Sports Disability	Member	State of Kuwait/ Kuwait University/ College of Basic Education
9	Dr. Ammar Abu Al-Alam	Biomechanics	Member	The Hashemite Kingdom of Jordan/ Yarmouk University
10	Dr. Ammar Rawab	Physical Activity Techniques	Member	Tunisia/ Mohamed Khedir University of Biskra
11	Dr.Mujahid Hameed Rasheed Dr_mujahed14@yahoo.com	Motor learning	Member	Diyala University College of Physical Education and Sports Sciences
12	Dr. Mohammed Walid Shehab	Measure and Test	Member	Diyala University College of Physical Education and Sports Sciences

Republic of Iraq
Ministry of Higher Education
and Scientific Research
Diyala University
College of Physical
Education and sport science

Journal of Sports Sciences

Refereed journal
Issuance: College of Physical Education
and sport science
University of Diyala

International Phone
ISSN-e: 2710-5016
ISSN: 2074-6032

The Tina Volume 14
issue- 54

December– 2022