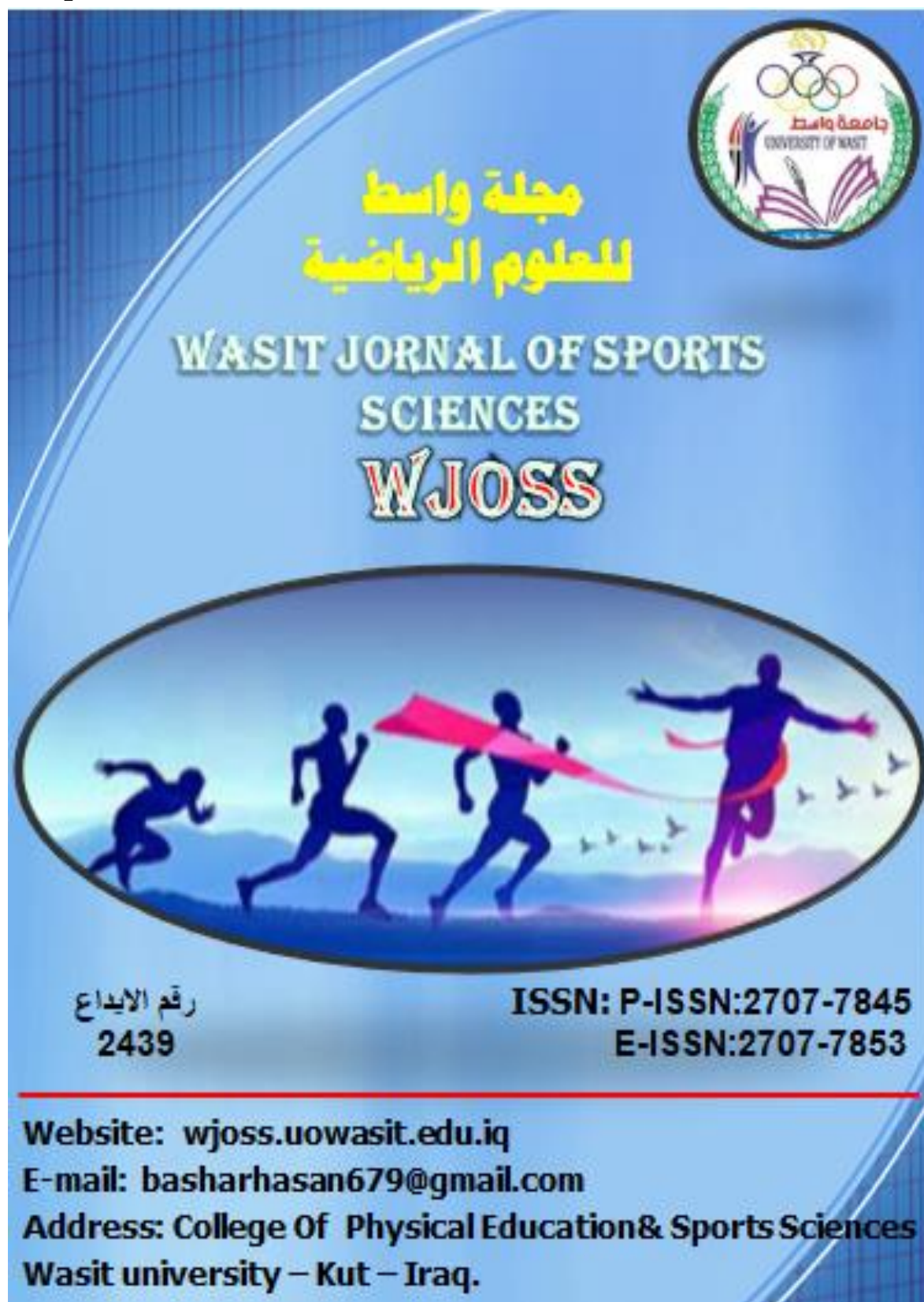




**مجلة واسط
للعلوم الرياضية**

**WASIT JOURNAL OF SPORTS
SCIENCES
WJOSS**

رقم الايداع
2439

ISSN: P-ISSN:2707-7845
E-ISSN:2707-7853

Website: wjoss.uowasit.edu.iq
E-mail: basharhasan679@gmail.com
Address: College Of Physical Education & Sports Sciences
Wasit university – Kut – Iraq.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة واسط

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

مجلة واسط للعلوم الرياضية

مجلة علمية دورية محكمة متخصصة

تصدرها كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/جامعة واسط

رئيس التحرير

أ.م.د. مازن انهير لامي القريشي

مدير التحرير

م.د. بشار بنوان حسن الزاملي

العدد الرابع - المجلد 7

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية

(2439)

1443 هـ - 2022م

هيئة التحرير

ت	الاسم الثلاثي	التخصص الدقيق	العنوان الالكتروني والاسم باللغة الانجليزية
1	أ.د. صادق خالد الحايك جامعة سينسنتي الامريكية	دكتوراه في المناهج والتدريس في التربية الرياضية	Prof .Dr. Sadiq KH. Alhayek salhayk@ju.edu.jo
2	أ.د. وسام عبدالغني الشخيلي الأكاديمية الدولية لعلوم الرياضة/لندن	دكتوراه طب رياضي	Prof.Dr.Wisam Alshaikhli drwisam@academiasrt.co.uk
3	أ.د. محروسه علي حسن جامعة الاسكندرية	دكتوراه تدريب رياضي / منازلات	Prof.Dr.Mahrousa Ali Hasan Prof.mahrousa@gmail.com
4	أ.د. رأفت عبد المنصف علي جامعة الاسكندرية	دكتوراه علوم الحركة	Proof.Dr.Raafat Abdelmonsef Ali D.raafat_abdelmonsef@yahoo.com
5	أ.د. ماهر احمد عاصي الجامعة المستنصرية	دكتوراه تدريب رياضي	Prof.Dr. Maher Ahmed Al-Essawi maher_asi2000@yahoo.com
6	أ.د. مازن حسن جاسم جامعة واسط	دكتوراه اختبارات وقياس	Prof.Dr. Mazin Hasan Jasim Dr-mazinh@yahoo.com
7	أ.د. غفار سعد عيسى جامعة واسط	دكتوراه بايوميكانيك / ساحة وميدان	Prof.Dr. Ghaffar Saad Esa gaffar@uowasit.edu.iq
8	أ.د. بهاء محمد تقي جامعة واسط	دكتوراه فلسفة تدريب/كرة يد	Prof. Dr.Baha Mohamed Taqi bahaahusain@uowasit.edu.iq
9	أ.د. فاضل دحام منصور جامعة واسط	دكتوراه تدريب رياضي/كرة قدم	Prof.Dr Fathel Daham Mansour famansour@uowasit.edu.iq
10	أ.د. حسين رحيم عزيز الهماشي جامعة واسط	دكتوراه اصول تربية	Prof.Dr.Hussein Aziz Al-Hmashy hazeez@uowasit.edu.iq
	أ.د. محمد عبدالنبي محمد هويت	دكتوراه تدريب رياضي/كرة سلة	Prof. Dr. Mohammed Abd-Elnabi
11	أ.م.د. محمد كاظم عرب جامعة واسط	دكتوراه علم النفس الرياضي/كرة قدم	Assist prof.DR. Mohammed kathim mkarefree@gmail.com
12	أ.م.د. بشار عبداللطيف هاتف جامعة واسط	دكتوراه تعلم حركي/كرة سلة	Assist prof.DR. Bashar Abdelatef b736576@gmail.com
13	أ.م.د. امين عطا حسن جامعة واسط	دكتوراه طرائق تدريس	Assist prof.DR. Ameen Ata Hassan ameenhassan@uowasit.edu.iq
14	المقوم اللغوي (اللغة العربية) أ.م.د. مظفر عبد رومي	دكتوراه لغة عربية / لغة	Assist prof.DR. Mudhafer Abd Roomi Amudhafer1970@gmail.com

15	المقوم اللغوي (اللغة الانجليزية) أ.م.د. علي محسن غرب	دكتوراه لغة انجليزي	Ali Muhsin Garab Alimuhsin59@uowasit.edu.iq

قواعد النشر في مجلة واسط للعلوم الرياضية

مجلة واسط للعلوم الرياضية مجلة فصلية محكمة تصدر عن كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة واسط تهتم بالبحوث العلمية غير المنشورة في حقل العلوم الرياضية.

1. شروط النشر

- تنشر المجلة البحوث العلمية الأصيلة الملتزمة بمنهجية البحث العلمي وخطواته المتعارف عليها في مجال العلوم الرياضية والمكتوبة بإحدى اللغتين العربية أو الإنجليزية.
- تلتزم المجلة بالحفاظ على حقوق الملكية الفكرية للمؤلفين
- لا يكون البحث قد سبق نشره أو مقدماً للنشر في مجلة أخرى ويتعهد الباحث بذلك وبعدم تقديمه للنشر إلى جهة أخرى حتى يتم اتخاذ القرار المناسب في هذا الشأن.
- ألا يكون البحث جزءاً من كتاب منشور.
- لا يجوز نشر البحث أو أجزاء منه في مكان آخر بعد إقرار نشره في مجلتنا إلا بعد الحصول على إذن كتابي بذلك من رئيس التحرير.
- موافقة المؤلف على نقل حقوق النشر كافة إلى المجلة، وإذا رغبت المجلة في إعادة نشر البحث فإن عليها أن تحصل على موافقة مكتوبة من صاحبه.
- تعريف المؤلف بمصادر دعم بحثه.
- أصول البحث التي تصل إلى المجلة لا تردّ سواء نشرت أم لم تنشر.

2. التحكيم

ترسل جميع البحوث المقدمة للنشر إلى متخصصين لتحكيمها حسب الأصول العلمية. ويلقى البحث القبول النهائي بعد أن يجري المؤلف التعديلات التي يطلبها المحكمون. ورغم ذلك فإن الباحثين مسؤولين عن محتويات أبحاثهم وتعتبر البحوث المنشورة عن وجهة نظر كاتبها وليس عن وجهة نظر المجلة، ولا تكون هيئة تحرير المجلة مسؤولة عنها. كما أن كافة البحوث المرسلة إلى المجلة تخضع إلى فحص أولي من قبل هيئة التحرير لتقرير

أهليتها للتحكيم والتزامها بقواعد النشر، ويحق لها أن تعتذر عن قبول البحث دون إبداء الأسباب.

3. متطلبات النص المقدم للنشر

1. تنشر المجلة البحوث الآتية فقط:
2. يجب ألا يزيد عدد صفحات البحث عن (15) صفحة من القطع العادي (A4) ويستوفي مبلغ (2000) ألفي دينار عن كل صفحة إضافية.
3. أن يحتوي البحث على: عنوان البحث باللغتين العربية والانجليزية و ملخص البحث باللغتين العربية والإنجليزية في صفحة واحدة بحدود (200-250) كلمة لكل ملخص، وأن يتضمن البحث كلمات دالة على التخصص الدقيق للبحث باللغتين وسيرة ذاتية مختصرة للباحث أو الباحثين.
4. يذكر اسم المؤلف وعنوانه الحالي بعد عنوان البحث مباشرة باللغتين العربية والانجليزية.
5. تقدم البحوث مطبوعة بخط (Simplified Arabic) حجم (14) للنصوص في المتن ، ويكتب البحث على وجه واحد، مع ترك مسافة 1.5 بين السطور.
6. إن سياسة المجلة تستوجب (بقدر الإمكان) أن يتكون البحث من الأجزاء التالية:
 - مقدمة الدراسة: وتتضمن الإطار النظري للبحث وتكون الدراسات السابقة جزء منها ومندمجة في جسم المقدمة أي بدون عنوان مستقل .
 - مشكلة الدراسة وأهدافها وأسئلتها/ أو فرضياتها.
 - أهمية الدراسة.
 - محددات الدراسة (إن وجدت) .
 - التعريفات بالمصطلحات.

اجراءات الدراسة: وتتضمن:

- المجتمع والعينة.
- أداة الدراسة.

- صدق وثبات الأداة.
 - تعليمات الدراسة.
 - المنهج المتبع في الدراسة.
 - عرض النتائج.
 - مناقشة النتائج.
 - الاستنتاجات والتوصيات.
7. تدرج الرسوم البيانية والأشكال التوضيحية في النص وترقم ترقيماً متسلسلاً، وتكتب أسماؤها والملاحظات التوضيحية أسفلها.
8. تدرج الجداول في النص وترقم ترقيماً متسلسلاً وتكتب أسماؤها أعلاها. أما الملاحظات التوضيحية فتكتب أسفل الجدول.
9. تكون الحواشي 1.5 سم على جميع جوانب الصفحة.
10. تذكر الهوامش (عند الضرورة) أسفل كل صفحة .
11. يراعى في أسلوب توثيق المراجع داخل النص نظام (APA)
12. تذكر قائمة المصادر والمراجع مرتبة ترتيباً هجائياً حسب اسم الشهرة ووفق نظام (APA) في آخر البحث. (كما يذكر الرقم في متن البحث عند استخدام المصدر)
- مثال:
- 1- كتاب: الخوجلي، احمد. (2004). مبادئ فيزياء الجوامد، ط2. الخرطوم، عزة للنشر والتوزيع.
- بحث منشور في دورية علمية:
- 2- سعدالله، خالد والسلمان، محمد. (2004). مستقبل التعليم العالي في الوطن العربي. مجلة العلوم التربوية والنفسية، جامعة البحرين، 5(1)، 33-56.
- فصل من كتاب:
- 3- السلامة، محمود. (2004). تأثير برامج التلفاز العدوانية على سلوك الأطفال. في كتاب سالم محمود (محرر)، التلفاز والأطفال، (123-146). عمان، دار المسيرة للنشر والتوزيع.

بحث في أعمال مؤتمر:

4- عواد، محمد. (2005). دراسة تحليلية لتأثير سوق الأوراق النقدية على الاقتصاد

الوطني. ورقة عمل مقدمة إلى مؤتمر الاقتصاد الوطني في القرن الحادي

والعشرين، جامعة الشارقة، 14 - 15 تشرين أول 2005.

رسالة ماجستير أو دكتوراه:

5- بشار، موفق (2003). أثر برنامج تدريبي لمهارات التفكير عالي الرتبة في تنمية

التفكير الناقد والإبداعي لدى طلاب الصف العاشر الأساسي. رسالة دكتوراه غير

منشورة، جامعة اليرموك، الأردن.

تذكر أرقام الصفحات داخل النص في حالة الاقتباس فقط ويمكن استخدام الهوامش أسفل

الصفحة عند الضرورة فقط ويشار لها برقم أو نجمة.

13. الأشياء المطلوب تسليمها

تقدم البحوث مطبوعة بثلاث نسخ وفق متطلبات النص المقدم للنشر.

1. يقدم المؤلف نسخة إلكترونية من البحث مكتوبة على برنامج Microsoft Word For

Windows ويمكن الاكتفاء بالنسخة الإلكترونية أو يرسل على قرص CD .

2. أن يرفق الباحث سيرته الذاتية متضمنة اسمه باللغتين العربية والإنجليزية، وعنوان عمله

الحالي، ورتبته العلمية وأهم أبحاثه.

3. رسالة تسليم البحث.

4. تعهد النشر.

a. يتطلب دفع اجور الإشتراك البالغة 100000 دينار عراقي للباحثين من داخل العراق و

100 دولار امريكي للباحثين من خارج العراق وحسب الطرق التالية (1- الدفع المباشر

في مبنى كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة واسط 2- حوالة عبر شركة الطيف

للتحويل المالي معنونه الى مخول المجلة () / 3- حوالة عبر (Western Union)

واسط .. معنونه الى مخول المجلة () . على ان لا تتحمل المجلة عمولة التحويل (

ولمزيد من الاستفسار يمكنكم مراسلتنا على البريد الالكتروني للمجلة او على الايميل التالي

basharhasan679@gmail.com

5. تدفع أجور الاستلال البالغة (15000) خمسة عشر ألف دينار عراقي في حال كون البحث غير مستل على برنامج الاستلال (Turnitin) ، وان كان مستلا فترفق نسخة من درجة الاستلال لأغراض التقييم.

يرجى إرسال البحث عبر البريد الالكتروني للمجلة wjoss.uowasit.edu.iq

المحتويات

ت	الاسم الثلاثي	عنوان البحث	الصفحة
1	م.د قاسم محمد علي حزيم	تأثير تدريبات وفق الفائدة الميكانيكية للرجل المفضلة في تطوير دقة تنفيذ الركلة الحرة للاعبين كرة القدم الشباب	27-11
2	أ. د فاضل دحام منصور م. د بشار بنوان حسن الباحث علي عدنان رحيم	تأثير تمرينات بجهاز مصمم في المديات الحركية للاعبين كرة القدم المصابين بمفصل الكاحل	43 - 28
3	أ.م. د احمد حازم احمد أ. د نغم محمود محمد أ.م. د علي حسين محمد	بناء مقياس الأحوال الوجدانية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل	65-44
54	م.د سيف كريم نعمه صالح	التنبؤ بنسبة مساهمة أهم المتغيرات البيوكيميائية في أداء بعض المهارات الهجومية بكرة القدم الشباب	87-66
5	م.د مجيد حميد مجيد محمد	تأثير تدريبات الساكيو المقترحة لتطوير التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الصالات	105-88
6	م.د محمد غازي سلمان الجميلي	تأثير تدريبات متزايدة الشدة لتطوير القوة القصوى ومهارتي الإرسال والضربة الأمامية للاعبين التنس الشباب	121-106
7	أ. د مازن حسن جاسم أ.م. د مازن انهير لامي الباحث نصير شناوه بايش	أثر تمرينات خاصة بجهاز مقترح في سرعة رد الفعل للكميتين المستقيمة و الجانبية للملاكمين بوزن (60-57) كغم دون 18 سنة	144-122
8	الباحث مهند قاسم سعد أ. د مازن حسن جاسم أ. د غفار سعد عيسى	الإدارة الفاعلة لمدراء الأنشطة الرياضية والمدرسية في مديريات تربية بغداد	160-145
9	أ.د محمد عبد النبي محمد الباحثة سعاد نعيم شطر	تأثير تمرينات خاصة باستعمال جهاز لتطوير سرعة الاستجابة الحركية للاعبين كرة السلة بأعمار دون 17 سنة	180-161
10	الباحثة هالة عادل صالح أ.م.د. محمد كاظم عرب	المرونة النفسية دالة للتنبؤ بمستوى أداء سلسلة الحركات الارضية للطلقات في الجمناستيك الفني	201-181
11	م.م مهدي محسن الياس	البراعة الحركية وعلاقتها بدقة التصويب من السقوط الجانبي في كرة اليد	213-202
12	الباحث ميثم صالح كريم أ.د هيثم حسين عبد	دراسة مقارنة لسمات الشخصية القيادية لطلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وفقاً للجنس	226-214
13	م.م وليد كامل رشودي الخالدي	تأثير تدريب الـ (T.O.T) حسب مرجع التفكير الشامل في تنمية بعض متغيرات التفكير الإبداعي لمدرربي محافظة بابل	253-227
14	أ. د بهاء محمد تقى الباحثة رسل سلام جابر	تأثير تمرينات متواترة عالية الكثافة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية للمشاركات في الصالات الرياضية بأعمار (30-25) سنة	269-254
15	م.د رافد خليل إسماعيل	تمارين القوة الانفجارية للذراعين بأوزان مضافة وأثرها في قوة اللكمة المستقيمة وتوازن القوة للذراعين لملاكمي مركز الموهبة الرياضية في بغداد	281-270

299-282	تأثير تدريبات RTX والحواجز البلاستيكية في بعض المتغيرات الكنيمايكية وتعلم اداء فعالية 100 م.ح للطلبات	م.م. زينة اركان حميد	16
318-300	تأثير تمرينات مقترحة باستخدام الخرائط الذهنية على وفق السيادة المخية في تطوير الاستجابة الحركية وتعلم مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة	الباحث رزاق عواد سعيد أ.م.د بشار عبد اللطيف هاتف أ.م.د عامر راشد شيال	17
232-319	تأثير تمرينات خاصة لتطوير بعض اشكال المهارات الاساسية الهجومية لدى لاعبي كرة القدم للناشئين	الباحث حسام جميل جابر أ.م. د بشار عبد اللطيف العبودي	18
351-233	جودة الأداء الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية في محافظة واسط	الباحث عدنان محسن جاسم أ. د. حسين رحيم عزيز أ. د. محمد عبد النبي محمد	19
365-352	تأثير استخدام جهاز مصمم لتطوير مهارة الهبوط بالقلبة الهوائية المستقيمة على جهاز المتوازي بالجمناستك الفني للرجال	الباحث حبيب لامي عباس أ.م.د امين عطا حسن	20
383-366	اثر منهج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة في تعلم مهارة الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية للطلبات بالتنس الارضي	م.د خالد علي حسون م.د فلاح عبد الحسن يوسف	21
402-384	تأثير تمرينات القوة الوظيفية في تطوير تحمل القوة والاداء الفني لمسكة الرمي من فوق الصدر(الخطف) لمصارعي الرومانية باعمار (18-20) سنة	الباحث حسام عنيد حسن أ.د فاضل دحام منصور	22

تأثير تدريبات وفق الفائدة الميكانيكية للرجل المفضلة في تطوير دقة تنفيذ الركلة الحرة للاعبي كرة القدم الشباب

م.د. قاسم محمد علي حزيم / جامعة واسط / كلية التربية وعلوم الرياضة

qasimali@uowasit.edu.iq

ملخص البحث

يهدف البحث في العمل على وضع تدريبات وفق الفائدة الميكانيكية وعلى اسس علمية مدروسة لتطوير دقة التهديف للركلة الحرة بكرة القدم , لان دراسة دقة التهديف وتطويره, تعد من الموضوعات المهمة في تدريب اللاعبين على التعود على اداء التهديف الصحيح ومن مناطق مختلفة في الملعب, ومن هذا المنطلق تناول الباحث مهارة دقة التهديف للركلة الحرة في لعبة كرة القدم ايماناً منه بان التمرينات الخاصة ستساهم في تطوير لاعبي كرة القدم .

و قام الباحث بتحديد عينة البحث وهم لاعبو نادي الكوت الرياضي بالطريقة العشوائية البسيطة شملت عينة البحث (10) لاعبين يمثلون العينة التجريبية من اصل (25) يمثلون المجموع الكلي للاعبين, وكانت اهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث هي التدريب العلمي المتواصل باستخدام القوانين الميكانيكية ومنها استعمال مبدأ الفائدة الميكانيكية يساعد في تطوير القوة والذي انعكس بشكل ايجابي في دقة الركلة الحرة , وكذلك نتيجة لتطبيق مفردات التدريبات الخاصة فأنا نجد تطوراً في مهارة دقة التهديف للركلة الحرة لدى عينة البحث وهذا يدل على ان مفردات التدريبات الخاصة قد أعدت بشكل صحيح بما يخدم هذا التطور.

**The effect of training according to the mechanical benefit of the
man's favorite in developing the accuracy of free kick execution for
young football players**

Abstract

The research aims to work on developing exercises according to the mechanical advantage and on scientific basis studied to develop the accuracy of scoring for the free kick in football, because the study of the

accuracy of scoring and its development is one of the important topics in training players to get used to the correct scoring performance and from different areas on the field, and from this point of view The researcher dealt with the skill of scoring a free kick in the soccer game, believing that special exercises will contribute to the development of soccer players, And the researcher identified the research sample, who are the players of Al-Kut Sports Club in a simple random way. The research sample included (10) players representing the experimental sample out of (25) representing the total number of players, and the most important conclusions reached by the researcher were the continuous scientific training using mechanical laws, including the use of mechanical laws. The principle of mechanical benefit helps in developing strength, which was positively reflected in the accuracy of the free kick, as well as a result of applying the special exercises, we find a development in the skill of scoring the accuracy of the free kick in the research sample, and this indicates that the special exercises has been prepared correctly to serve this development.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث:

وبالرغم من اهتمام المدربين بإعداد لاعبيهم لاستغلال المواقع الثابتة استغلالاً خطئياً جيداً حيث يقومون بتدريبهم على خطط معينة لذلك وتحديد اللاعبين الذين يقومون بأداء وتنفيذ هذه الخطط الا اننا نجد ان كثيراً من اللاعبين يفضلون في مواقع معينة لعب الكرة بسرعة دون ابطاء ودونما انتظار لتنفيذ الخطة المتفق عليها.

وتعد الحالات الثابتة ركيزة مهمة لتغيير النتائج والحصول عليها وتعد هذه الحالات من افضل الوسائل الهجومية للحصول على نتائج جيدة ومميزة اذا احسن استغلالها في المباريات لما لها من تأثير لإبراز ميزة التركيز والدقة التي يتمتع بها لاعب واحد او اثنين او ثلاثة في اغلب الفرق. وتتوقف نتيجة المباراة على اداء اللاعب المنفذ لتسجيل الاهداف لكي يجعل الفوز حليف الفريق الذي يلعب له.

ولذلك تعد هذه الحالات مصدر قوة حاسمة للفريق الذي يستثمرها بصورة جيدة ضد الفرق الاخرى. حيث تبين الاحصائيات ان (40%) من الاهداف التي سجلت في المباريات كانت نتيجة استغلال جيد للحالات الثابتة (فرات جبار , 2001, ص33) ولعبة كرة القدم من هذه الالعاب التي تأثرت بهذا التطور ودأب المختصون والخبراء والمدرّبون الى تطوير هذه اللعبة عن طريق تطوير مستوى اداء اللاعبين وقابلياتهم، اذ انعكس ذلك على بناء خطط وبرامج متطورة تطور اداء اللاعبين . ومن هنا جاءت اهمية البحث في العمل على وضع تدريبات وفق الفائدة الميكانيكية وعلى اسس علمية مدروسة لتطوير دقة التهديف للركلة الحرة بكرة القدم , لان دراسة دقة التهديف وتطويره، تعد من الموضوعات المهمة في تدريب اللاعبين على التعود على اداء التهديف الصحيح ومن مناطق مختلفة في الملعب، ومن هذا المنطلق تناول الباحث مهارة دقة التهديف للركلة الحرة في لعبة كرة القدم ايماناً منه بان التمرينات الخاصة ستساهم في تطوير لاعبي كرة القدم .

2-1 مشكلة البحث

من خلال متابعة الباحث وتحليل اغلب مباريات اندية المحافظة لاحظ ان استغلال الركلة الحرة الثابتة في تسجيل الهدف كان تكون منعدمة حيث ان قلة تسجيل الاهداف من الحالات الثابتة قد يأتي بسبب الضعف الواضح في تنفيذ هذه الحالات وكذلك عدم وجود تدريبات خاصة بالحالات الثابتة تعمل على تطوير العضلات المشاركة في الاداء التخصصي لهذه المهارة و ان اغلب العضلات وان كانت تدريب بشكل بسيط ولكن ليس بالتزامن مع الاداء لكي يتم تحفيز العضلات بما يخدم طبيعة وشكل المهارة لكي تكون اكثر تأثيراً في حسم بعض مواقف اللعب

لذا أرتى الباحث دراسة هذه المشكلة العلمية ووضع بعض الحلول المناسبة لها من خلال وضع تدريبات وفق الفائدة الميكانيكية خاصة لتطوير دقة تنفيذ الركلة الحرة .

3-1 اهداف البحث:

- 1- اعداد تدريبات وفق الفائدة الميكانيكية.
- 2- التعرف على مدى تأثير التدريبات على تطوير دقة التنفيذ للركلة الحرة .
- 3- التعرف على نسب التطور للركلة الحرة .

4-1 فروض البحث:

1. للتدريبات وفق الفائدة الميكانيكية تأثير ايجابي على تطوير دقة تنفيذ الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة.
2. توجد نسبة تطور في دقة تنفيذ الركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة.

5-1 مجالات البحث

- 1-5-1 المجال البشري: عينة من لاعبي اندية محافظة واسط بكرة القدم للشباب .
- 2-5-1 المجال الزمني : للمدة من 2021/9/17 ولغاية 2021/12/13.
- 3-5-1 المجال المكاني: ملعب نادي الكوت الرياضي .

6-1 تحديد المصطلحات:

تدريبات وفق الفائدة الميكانيكية : تدريب باستعمال أوزان وحسب او بوساطة حبال مطاطية مختلفة تعتمد في مبدئها عند التدريب على تحديد نوع العتلات العاملة والتي ترتبط بنظرية العزوم، إذ أن عزم القوة هو التأثير أو(الفعل) الدوراني للقوة على الجسم، ويعين بحاصل ضرب متجه القوة (قوة العضلة) في ذراعه القوة (بعد خط اتجاه القوة عن المفصل)، وهو كمية متجه لها

نفس مواصفات القوة الميكانيكية (أي له مقدار، واتجاه، ونقطة تأثير، وزمن)، والاختلاف فقط بالمسافة أي بوجود بعد (احمد وعبد الرزاق , 2000, ص37) .

2 منهج البحث واجراءاته الميدانية.

1-2 منهج البحث المستخدم :-

استخدم الباحث المنهج التجريبي لأنه انسب المناهج التي توصل الباحث لتحقيق فرضية البحث (هو تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة نفسها) (وجية محجوب , 1993, ص327) .

2-2 عينة البحث :-

تم تحديد مجتمع البحث المتمثل بأندية محافظة واسط و قام الباحث بتحديد عينة البحث وهم لاعبو نادي الكوت الرياضي بالطريقة العشوائية البسيطة شملت عينة البحث (10) لاعبين يمثلون العينة التجريبية من اصل (25) يمثلون المجموع الكلي للاعبين وقد أجرى الباحث التجانس على العينة للتأكد من الانطلاق من نقطة شروع واحدة وهذه ما في الجدول(1).

جدول رقم (1) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والوسيط وقيمة معامل الالتواء

في العمر والعمر التدريبي والوزن لعينة البحث

عينة البحث	المتغيرات	وحدة القياس	الوسيط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
10 لاعبين	الركلة الحرة المباشرة	درجة	7.20	7	1.23	0.431
	الركلة الحرة الغير المباشرة	درجة	7	7	1.15	0.000

حيث ظهر إن قيم معامل الالتواء توزعت بين (+3) (-3) ، أي أن هناك تجانس في متغيرات العمر والعمر التدريبي والوزن ضمن المنحنى الطبيعي وأن أفراد العينة متجانسين في هذه المتغيرات .

2-3 الوسائل المستخدمة في البحث :-

وقد استخدم الباحث وسائل البحث الآتية :-

- استمارة تسجيل البيانات.

- فريق العمل المساعد .

وقد استخدم الباحث الاجهزة والادوات الآتية :-

- بورك لتخطيط منطقة الجراء .

- كرات قدم قانونية عدد 6/.

- ساعة توقيت الكترونية .

- ساحة كرة قدم .

- هدف كرة قدم .

- شريط قياس الدرجات .

- حاجز (حائط) صد متحرك على شكل 5 لاعبين متفاوتين في الاطوال .

- صافرة .

2-4 التدريبات المستخدمة :-

قام الباحث بأعداد تدريبات تنطلق من مبدئ ميكانيكي يتحقق من خلال زيادة القوة والدقة وفق الفائدة الميكانيكية والتي تطبق من خلال اضافة اوزان بالتحكم ببعد ذراع القوة والمقاومة بشكل متغير وحسب الوزن النسبي لكل لاعب بالنسبة للرجل المفضلة وكانت والاوزان المستخدمة والحبال المطاطية وفق الفائدة الميكانيكية لنظام العتلات التي تسمح بعدد كبير من الحركات أما بخصوص توزيع هذه التراكيب على مكونات منظومة الرافعة فنجد أن العظام تشكل ذراعي القوة والمقاومة وهذان الذراعان يدوران بحركة زاوية حول محاور الدوران المتمثلة بالمفاصل

وذلك بتأثير من القوة الداخلية (كقوى العضلات التي تصدر من مدغم العضلة كقوة السحب) أو القوى الخارجية (كقوى الجاذبية الأرضية و الاحتكاك)، وعادة فإن (القوى الخارجية هي التي تمثل بالمقاومة في هذه الرافعة) (Kathryn (and others),1991,p4<5).

فإن قوى الارتكاز على الأرض يرمز لها (م) وبعدها عن محور الدوران = نق

محور الدوران = Δ

قوة العضلات = ق

ذراع قوة = نق

وعندما تكون العزوم متساوية يعني ذراع القوة = ذراع المقاومة

ق × ذراعها = مق × ذراعها

عمد الباحث الى تطبيق التدريبات وفق القانون اعلاه وبما يخدم متطلبات المهارة .

2-5 الاختبارات المستخدمة

2-5-1 وصف الاختبار

اسم الاختبار : التهديف نحو المرمى المقسم الى عدة اقسام .

الغرض من الاختبار : قياس الدقة للركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة .

الادوات اللازمة : 2/1 ملعب كرة القدم / 6كرات قدم / شريط او حبل لتقسيم المرمى / هدف كرة

قدم / بورك لتحديد الركلة الحرة / حائط بشري .

الإجراءات : تحدد ثلاث مناطق خارج منطقة الجزاء تبعد عن خط الهدف (18-20م) (يمين

ووسط ويسار) ويحدد على جانبي الهدف ثلاثة مربعات متوازية تكون مساحتها (80× 80)

سم . مواصفات الاداء : يقف اللاعب خارج منطقة الجزاء في المنطقة رقم (3) ويعطى

محاولتين للتسديد بوجود حاجز صد متحرك بمسافة قانونية ويعطى محاولتين للتسديد في المنطقة

2-6 التجربة الاستطلاعية:

تعد الدراسات الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله اثناء اجراء الاختبار لتفاديها (قاسم المندلاوي وآخرون , 1990, ص107).

قام الباحث بالتجربة الاستطلاعية يوم الجمعة الموافق 2021/9/17 الرابعة عصراً على عينة من خارج عينة البحث لغرض الوقوف على بعض النقاط :

1- مدى انسجام الاختبارات مع مستوى المختبرين وقدراتهم.

2- التوصل إلى أفضل طريقة لأجراء الاختبارات.

3- مدى استعداد فريق العمل المساعد لأجراء الاختبارات.

4- معرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات.

5- ملاحظة الأدوات .

2-7 خطوات اجراء البحث:

2-7-1 الاختبار القبلي لعينة البحث :

تم اجراء الاختبار القبلي لعينة البحث في يوم (الاثنين) وفي تمام الساعة (الرابعة) عصراً للركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة في ملعب نادي الكوت وقام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبار من حيث المكان والزمان وفريق العمل من اجل تحقيق الظروف نفسها او ما يشابهها قدر الامكان عند اجراء الاختبار البعدي لعينة البحث (10 لاعبين).

2-7-2 التمرينات الخاصة

اعد الباحث تدريبات وفق الفائدة الميكانيكية والتي كانت من خلال اضافة اوزان مختلفة على ثلاث مناطق (قريب مفصل القدم والساق والفخذ) مع الاخذ بنظر الاعتبار التغير بالاوزان بشكل مقنن وفق وزن الاجزاء الثلاثة للرجل المفضلة وكانت مدة تطبيق التدريبات للمدة من 2021/9/21 ولغاية 2021/9/26 والتي مدتها (6) اسابيع .

اشتملت التدريبات على (18) وحدة تدريبية بمعدل (3) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد وزمن الوحدة التدريبية (15) دقيقة في نهاية القسم الرئيسي للوحدة التدريبية الكلية للفريق علماً أن الوحدة التدريبية اليومية للفريق كانت (90) دقيقة.

2-7-3 الاختبار البعدي:

بعد الانتهاء من تنفيذ جميع التدريبات على عينة البحث تم اجراء الاختبار البعدي يوم المصادف 2021/10/27 في الساعة (الرابعة) عصراً للركلة الحرة المباشرة وغير المباشرة في ملعب نادي الكويت .

وقام الباحث بتثبيت الظروف الخاصة بالاختبار من حيث المكان والزمان واسلوب الاختبار وفريق العمل من اجل تحقيق الظروف نفسها في الاختبار القبلي او ماشابهها قدر الامكان .

2-8 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss) .

3 عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلي والبعدي لعينة البحث

3-1-1 عرض وتحليل نتائج اختبارات الدقة للركلة الحرة المباشرة

جدول رقم (2) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ونسبة

التطور في اختبارات الدقة للركلة الحرة المباشرة

الاختبار	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف	ع ف	T المحتسبة	دلالة الفروق	نسبة التطور
		س	ع	س	ع					
دقة تنفيذ الركلة الحرة المباشرة	درجة	7.20	1.23	13.30	2.06	6.10	1.60	12.093	معنوي	% 84.722

* قيمة T الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 9 = 1.833

3-1-2 مناقشة نتائج اختبار الدقة للركلة الحرة المباشرة

في ضوء النتائج الإحصائية التي تم التوصل إليها تمت مناقشة النتائج كما يأتي :-

يوضح جدول رقم (2) وجود فرق معنوي ذي دلالة إحصائية بإحتمال خطأ (0.05) في نتائج الاختبار بين القبلي والبعدي لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي في اختبار دقة تنفيذ الركلة الحرة المباشرة .

ويشير (علي فهمي البيك, 1992, ص56) إلى (أن اللاعب يحاول الحصول على توازن أفضل من أجل المحافظة على قواه و انسيابية حركته أثناء ضرب الكرة بالدقة والسرعة المناسبة) .

أن التقدم الحاصل لعينة البحث من خلال نسبة التطور التي ظهرت كان التدريبات وفق الفائدة الميكانيكية تأثير فيها إذ كانت متنوعة وتم استخدام وسائل مساعدة أثناء التدريب على دقة التهديد من الحالات الثابتة وذلك بزيادة صعوبة متطلبات التمرين من خلال التدريب من وضعيات مختلفة وبأوزان مختلفة والتي ساعدت بشكل واضح في تطوير دقة الركلة الحرة المباشرة لدى عينة البحث ، واحتوت هذه التدريبات على مجموعة تمرينات خطوية بالأوزان المضافة وفق قانون الفائدة الميكانيكية أثرت بشكل ملموس في تطوير التوافق والترابط الحركي من خلال الدمج بين الدقة وسرعة الأداء الحركي ، إذ تشير معظم المصادر على أن الفوز في مباراة كرة القدم يتوقف على دقة الركلة أثناء عملية التهديد على المرمى والذي يعد أساس اللعبة.(زهير الخشاب وآخرون , 1988, ص122)

ويقول (قاسم حسن حسين, 1991, ص47) أنه يجب التركيز في التدريب على التوافق والترابط الحركة ووضعه في برامج التدريب . وهذا يعني أن يمتاز اللاعب بدقة وسرعة عالية في تبادل الإستجابة العضلية ما بين الانقباض والانبساط وظهر ذلك واضحاً في نسبة التطور)) IAAF (p43<44,2001,News studies in Athletics .

ومن خلال ما تقدم يرى الباحث أن التقدم الحاصل لعينة البحث كان بفضل التدريبات الخاصة وفق الفائدة الميكانيكية إذ إحتوت على مجموعة من التدريبات أثرت بشكل ملموس في تطوير القوة ونقل القوة من خلال الدمج بين الدقة وسرعة وأن التدريبات الخاصة قد عززت من أن تتميز الركلة الحرة المباشرة لعينة البحث بأن تكون لحظة الاتصال بين الكرة والقدم الضاربة دقيقة وسريعة عندما تكون الكرة في وضع ثابت على الأرض وخصوصاً أن هذه المهارة تمتاز بكثرة استعمالها خلال حالات اللعب الثابت بكرة القدم حيث أن صلابة وقوة العضلات الدقيقة التي عمد الباحث على استهدافها أثناء تطبيق التدريبات كان له الاثر الواضح في تحشيد القوة وفق الجزء المستعمل من القدم والذي يؤثر في قوة الضربة ودقتها .

3-2-1 عرض وتحليل نتائج إختبار الدقة للركلة الحرة غير المباشرة

جدول رقم (3) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة في اختبارات

الدقة للركلة الحرة غير المباشرة

الاختبار	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف	ع ف	T المحسوبة	دلالة الفروق	نسبة التطور
		س	ع	س	ع					
دقة تنفيذ الركلة الحرة غير المباشرة	درجة	7.00	1.15	12.50	1.96	5.50	1.51	11.524	معنوي	78.571%

* قيمة T الجدولية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية 9 = 1.833

3-2-2 مناقشة نتائج اختبارات الدقة للركلة الحرة غير المباشرة .

في ضوء النتائج الاحصائية التي تم التوصل اليها تمت مناقشة النتائج كما يأتي :-

يوضح جدول (3) وجود فرق معنوي ذي دلالة احصائية بأحتمال خطأ (0.05) في نتائج الاختبار بين القبلي والبعدي لعينة البحث ولصالح الاختبار البعدي لاختبار دقة تنفيذ الركلة الحرة غير المباشرة .

ويشير (محمد جلال ومحمد صالح, 1997, ص 25) الى أن الضربة بوجه القدم أنها من أئقن الضربات والتي لا يمكن للاعب أن يستغني عنها لأنها تجمع بين الدقة والتحكم في الاتجاه وتحديد الهدف ولذلك فهي من أفضل الضربات للتسديد على المرمى سواء كانت ثابتة أو متحركة .

ويشير (معتمد غوتوق , 2004, ص 93) إلى كثرة استعمال الركلات الحرة للتسديد على المرمى يحتاج أن يكون اللاعب على مستوى جيد من الدقة والقوة العضلية والسرعة والقدرة الانفجارية اللازمة لهذه المهارة وللنجاح في الأداء والواجب الحركي . لهذا ظهرت الفروق دالة معنوياً بين الاختبارين القبلي والبعدي حيث أن تكرار تنفيذ الركلات الحرة بنوعها أثناء التدريب يعزز المعلومات الخاصة بالأداء من الناحية التصحيحية وأكدت جميع النتائج التي ظهرت على أن متغيري الركلة الحرة يتطوران من خلال عملية التدريب المستمر والمتواصل والمبنية على الأسس الصحيحة ومعتمدة على القواعد البايوميكانيكية الصحيحة والتي استخدم الباحث احد قوانينها المتمثل بالفائدة الميكانيكية لأداء الركلات الحرة والقريبة من منطقة الجراء من خلال لعب الكرة بطريقة لولبية (حلزونية) من جانب الجدار أو من فوق الجدار وبزاوية اقرب الى صحيحة رغم المقاومة المتصل بالرجل المفضلة بحيث لا ترتطم الكرة بالجدار وأيضاً يجب أن يكون دوران الكرة بشكل دقيق لضمان وصول الكرة إلى الزاوية الصحيحة فضلاً عن اعتمادها على الاختبارات والقياسات التي تعطي لنا حقيقة تطور اللاعب في دقة تنفيذ الركلة الحرة . وبهذا فهي تعتبر وسيلة أساسية لتقويم حالة اللاعب .

ومن خلال ما تقدم يرى الباحث أن الفروق المعنوية التي ظهرت في مهارة دقة تنفيذ الركلة الحرة كان للتدريبات الخاصة وفق الفائدة الميكانيكية تأثير فعال حيث ساعدت هذه التدريبات على أن يكون الأداء متكامل قدر الإمكان من الناحية المهارية و البدنية.

ويؤكد الباحث على أن جميع النتائج التي تحققت والتي تمت مناقشتها قد حققت أهداف وفرضيه البحث .

4 الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

اظهرت نتائج البحث الاتي:

1. التدريب العلمي المتواصل باستخدام القوانين الميكانيكية ومنها استعمال مبدأ الفائدة الميكانيكية يساعد في تطوير القوة والذي انعكس بشكل ايجابي في دقة الركلة الحرة .
2. نتيجة لتطبيق مفردات التدريبات الخاصة فأنا نجد تطورا في مهارة دقة التهديف للركلة الحرة لدى عينة البحث وهذا يدل على ان مفردات التدريبات الخاصة قد أعدت بشكل صحيح بما يخدم هذا التطور .
3. استخدام الوسائل التدريبية المساعدة والتنوع في التدريبات والتدرج في الصعوبة كل هذه العوامل تساعد في تطور الأداء المهاري لدى عينة البحث من خلال نسب التطور التي ظهرت .

4-2 التوصيات:

بعد عرض ومناقشة النتائج والاستنتاجات التي توصل اليها الباحث يوصي بما يأتي:-

1. الاستفادة من التدريبات الخاصة من قبل المهتمين في هذه اللعبة .
2. يكون التدريب على هذه المهارة مبكراً مع الفئات العمرية الصغيرة وضرورة إعطائها الوقت الكافي .
3. ضرورة الاعتماد على استخدام الوسائل التدريبية المساعدة التي تسهم في تطوير دقة التهديف للحالات الثابتة .
4. ضرورة اعطاء هذه المهارة الوقت الكافي ضمن البرنامج التدريبي من قبل المدربين العاملين في الاندية والمراكز التدريبية التابعة للاتحاد العراقي لكرة القدم، كذلك يقرر المدرب مدتها وتكرارها وتدرجها في الصعوبة .

المصادر:

- فرات جبار ؛ تأثير استخدام أساليب متنوعة للتدريب العقلي في النواحي المعرفية والمهارية والخططية بكرة القدم = أطروحة دكتوراه (بغداد - كلية التربية الرياضية / جامعة بغداد 2001).
- ساري احمد حمدان ونورما عبد الرزاق سليم : الباقية البدنية والصحية، ط1، عمان، دار وائل للطباعة والنشر، 2000،.
- وجيه محبوب ؛ طرائق البحث العلمي ومناهجه = (بغداد دار الحكمة للطباعة والنشر 1993)
- قاسم المندلاوي وآخرون ؛ الاختبارات والقياس في التربية الرياضية وفي التربية البدنية = (الموصل 1990) ص107.
- علي فهمي البيك ؛ اسس اعداد لاعبي كرة القدم = (الاسكندرية - مطبعة التوني - 1992)
- زهير الخشاب وآخرون ؛ كرة القدم = (الموصل - مديرية دار الكتب للطباعة والنشر 1988).
- ريسان خريبط وآخرون ؛ دراسات وبحوث التربية الرياضية = (البصرة - مطبعة جامعة البصرة - العدد الاول 1989).
- مفتي ابراهيم ؛ الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم = (مطبعة دار الفكر العربي ط2 1994).
- قاسم حسن حسين ؛ الفسولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي = (الموصل - مطبعة دار الحكمة للطباعة والنشر 1991).
- محمد جلال ومحمد صالح ؛ كرة القدم = (القاهرة - عالم الكتب ط1 1997) .

- معتصم غوتوق ؛ الاتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم = (سوريا - الاتحاد الرياضي العام ط1 2004).

- Kathryn (and others) ; **Kinesiology eighth edition** , U. S. A
Brown benchmark 1992, p3.

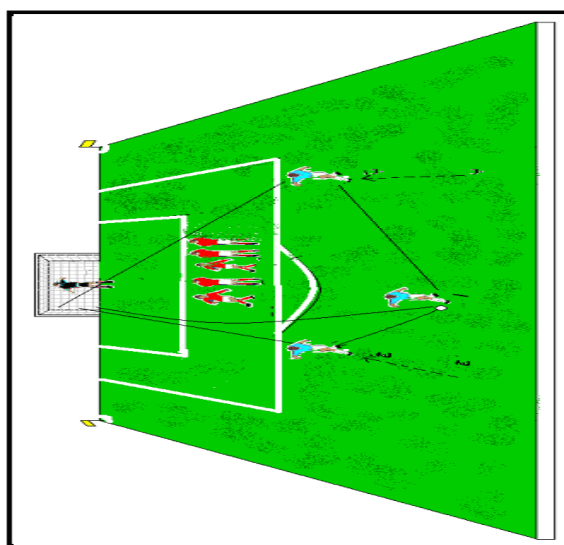
- . p 49-43 . 2001IAAF News studies in Athletics Vol14 No.3

ملحق رقم (4) أداء الضربة الحرة المباشرة

تكوين رقم (2)



يقوم اللاعب (أ) بركلة ركنية في نصف الملعب بقبضته من (ب) (ج) في مسلة في نطاق الخط الممتد عمودياً (أ).
أ. يمكن أن يصوب اللاعب (أ) الكرة مباشرة على المرمى.
ب. لا يجوز الكرة أن تلامس (ب) (ج) أو أي شيء آخر قبل أن يدخل في المرمى وتلك في اتحاد أو أوبه بعيداً عن الحارس.

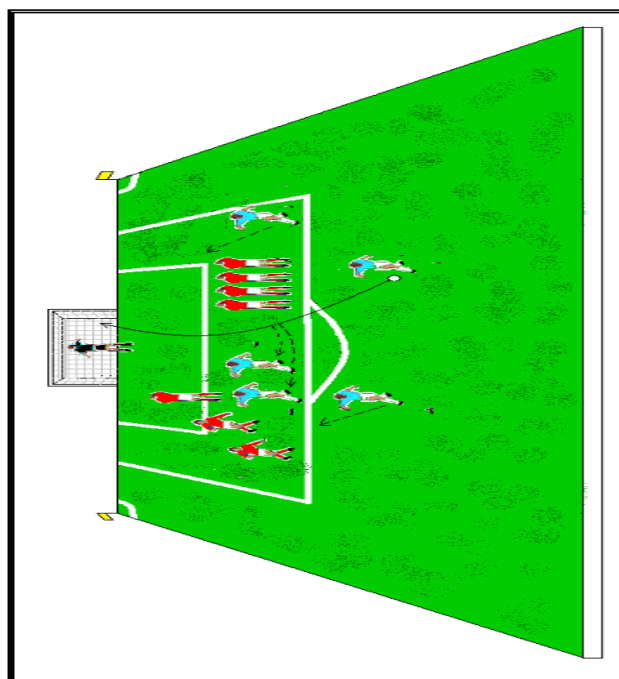


ملحق رقم (4) أداء الضربة الحرة المباشرة

تكوين رقم (1)



يقف اللاعب (ب) (ج) بجانب الخط الممتد في نصف الملعب الذي يمر به فيه (د) بقبضته (أ) من الكرة لتضويها في اتحاد (ب) (ج).
يجوز كل من (د) أو (ب) أو (ج) أن يلمس الكرة بعد أن يركلها اللاعب (أ) ويستلمها ويضع القدم الخارجي في تصويب على أو أوبه بعيداً عن المرمى.



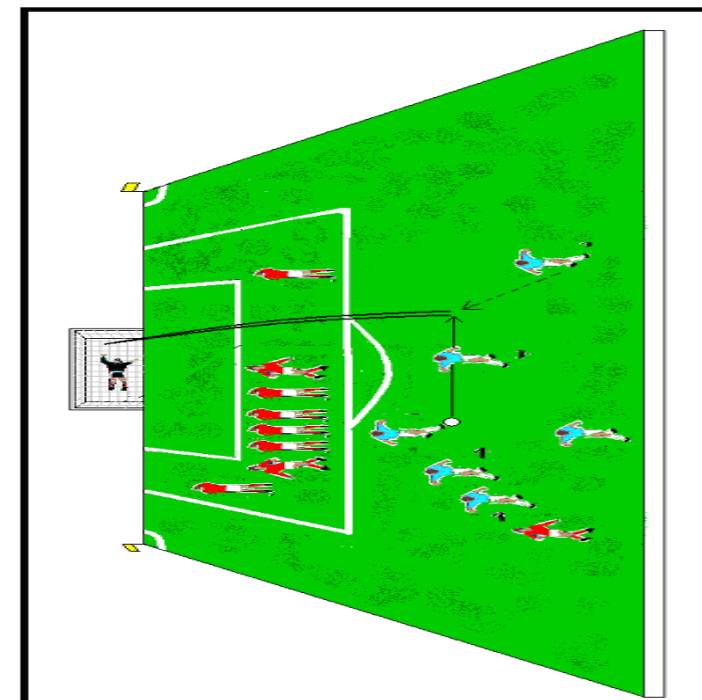
ملحق رقم (4) / اداء الضربة الحرة غير المباشرة

تمرين رقم (3)



اللاعب (أ) ينفذ الكرة مباشرة داخل منطقة اللعب (ب) ، (ج) ينفذ على مسافة مباشرة وعلى خط مستقيم مع الكرة. اللاعب (د) ، (هـ) خلف كل من اللاعبين (ب) ، (ج) ولا ينفذ. اللاعب (أ) ينفذ من خلفه في منطقة اللعب (ب) أو (ج) وفي نفس اللحظة يقدم اللاعب (د) من خلفه الكرة وضربها مباشرة من جلب الخلف على المرمى.

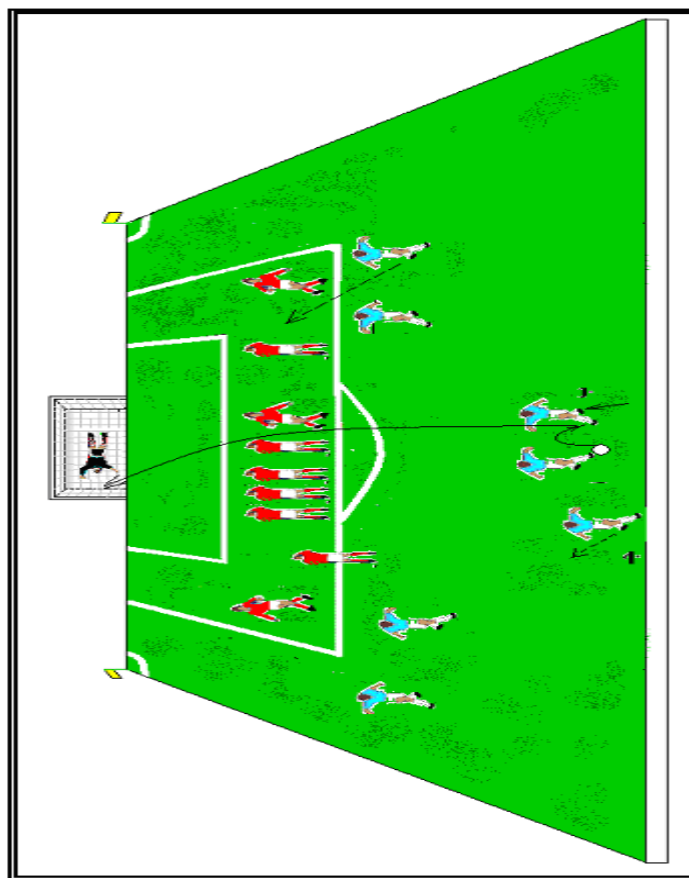
يراعي الوقت المستغرق وسرعة التقدّم والتربّات للكرة. لفظة الضربة على المرمى وعن بعد.



تمرين رقم (4)



اللاعب (أ) ينفذ الكرة داخل منطقة اللعب (ب) ، (ج) من الخلف ويقوم فيه المهاجمين بالتمرّكات لتثبيت انتباه مدافعي الفريق المنافس وكذا الاستعداد للمهاجمة على المرمى. يرفع اللاعب (أ) الكرة بضعفها من أسفل إلى اللاعب (ب) المنفرد من الخلف ليضربها طائراً أو نصف طائراً على المرمى مباشرة من فوق الحائط.



تأثير تمارينات بجهاز مصمم في المديات الحركية للاعبين كرة القدم المصابين بمفصل الكاحل

أ. د فاضل دحام منصور / جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

م. د بشار بنوان حسن / جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

basharhasan@uowasit.edu.iq

الباحث علي عدنان رحيم / جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

ان معظم الاصابات الرياضية تحدث نتيجة تعرض جزء من الجسم او الجسم ككل لقوة تفوق قدرته الفيسيولوجية الطبيعية على التحمل. ومن بين هذه الاصابات هي اصابة مفصل الكاحل للاعبين كرة القدم والتي تعد واحدة من الالعب التي تتميز بالحمل التدريبي العالي ويتعرض فيها اللاعبون في اثناء المنافسات او الوحدات التدريبية الى حدوث هذه الاصابة.

ويهدف البحث الى التعرف على تأثير تمارينات خاصة بجهاز مصمم على المديات الحركية للاعبين كرة القدم المصابين بتمزق مفصل كاحل. وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي وتكونت عينة البحث من (7) لاعبين مصابين وكانت اهم الاستنتاجات التي خرجت بها الدراسة ان التمارينات المعدة على الجهاز المصمم كان لها تأثير إيجابي في احداث تحسن في المديات الحركية لمفصل الكاحل، كما ان التمارينات على الجهاز المصمم قللت الفروق بين الرجل المصابة والرجل السليمة بالمقارنة بين قيم الاختبارات القبلية والبعدية في جميع متغيرات الدراسة ولصالح الاختبارات البعدية. وقد اوصى الباحثون بالاعتماد على الجهاز المصمم في تأهيل إصابة مفصل الكاحل من الدرجة الثانية، وضرورة الاهتمام بالمبادئ الميكانيكية وادراجها ضمن البرامج التأهيلية.

الكلمات المفتاحية: جهاز مصمم ، المديات الحركية، مفصل الكاحل

The Effect of Exercises with a Designed Device on the Kinematic

Ranges of Football Players with Ankle Joint

Abstract

Most sports injuries occur as a result of the exposure of a part of the body or the body as a whole to a force that exceeds its natural

physiological endurance. Among these injuries is the ankle joint injury for football players, which is one of the games that are characterized by a high training load, and players are exposed to this injury during competitions or training units.

The research aims to identify the effect of special exercises designed with a device designed on the kinetic ranges of football players with ankle joint rupture. The researcher used the experimental method with one experimental group with a pre and post-test, and the research sample consisted of (7) injured players. The most important conclusions that the study came out with was that the exercises prepared on the designed device had a positive effect in bringing about an improvement in the kinetic ranges of the ankle joint, and that The exercises on the designed device reduced the differences between the injured man and the healthy man in comparison between the values of the pre and post-tests in all study variables and in favor of the post tests. The researchers recommended relying on the device designed in the rehabilitation of the second-degree ankle joint injury, and the need to pay attention to mechanical principles and include them in rehabilitation programs.

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

ان للتطور والنهوض العلمي أثرا واضحا وكبيرا في المجالات كافة ولاسيما المجال الرياضي، أذ اخذ هذا المجال حيزا واسعا في حياة الشعوب في جميع اهتماماتهم الامر الذي يتطلب الاهتمام بصحة الرياضي لتحقيق أعلى مستويات الانجاز الرياضي سواء كان ذلك باستعمال العلوم الرياضية النظرية والتطبيقية أو الوسائل العلمية والتقنية الحديثة.

تعد الاصابة الرياضية من المشكلات الأساسية التي تواجه عملية تقدم المستويات الرياضية وانتقالها من مستوى الى اخر، ويتعرض الرياضيون للإصابة في الالعب كافة عندما لا تراعى الشروط العلمية والفنية في التدريب او اثناء المنافسات وذلك جراء الجهد المستمر على اعضاء الجسم واجهزته المختلفة، وتحدث معظم الاصابات الرياضية نتيجة تعرض جزء من الجسم او الجسم ككل لقوة تفوق قدرته الفيسيولوجية الطبيعية على التحمل. ومن بين هذه الاصابات هي اصابة مفصل الكاحل للاعبي كرة القدم والتي تعد واحدة من الالعب التي تتميز بالحمل التدريبي العالي ويتعرض فيها اللاعبون في اثناء المنافسات او الوحدات التدريبية الى مثل هذه الاصابة، وذلك نتيجة الاحتكاك القوي بين اللاعبين او نتيجة أداء بعض الحركات التي تتطلبها مواقف المباراة ، فضلاً عن الجهد العضلي الكبير وضعف اربطة مفصل الكاحل وكذلك ضعف الاعداد البدني للاعب قبل الأداء بشكل لا يتناسب مع هكذا جهد، وكذلك كثرة حالات الاحتكاك التي يتم فيها اسناد وارتكاز ثقل الجسم على هذا المفصل بشكل كبير، مما يؤدي الى توقفهم عن التدريب لفترة ليس بقصيرة وصولاً الى حد قد يمنعهم من مزاوله اللعبة ، مما يؤدي الى فقدان جزء كبير من القوة والمرونة في مفصل الكاحل المصاب. لذلك عمد الباحث الى تصميم جهاز تأهيلي يعمل على استعادة المديات الحركية لمفصل الكاحل للوصول الى مستوى الأداء العالي. ويستند عمل الجهاز مع اللاعبين المصابين تبعاً لتشخيص الحالة والاختبار البدني لكل فرد على حدة ومن هنا تتجلى أهمية البحث عن طريق سعي الباحث في التوظيف المناسب لبعض المبادئ الميكانيكية التي تعمل عليها مفاصل الجسم وبواسطة تصميم جهاز يعمل على نفس المبدأ لأحداث بعض التكيفات للعضلات العاملة على مفصل الكاحل عن طريق اعداد تمارين تأهيلية خاصة لأربطة وعضلات مفصل الكاحل للاعبي كرة القدم المصابين بتمزق اربطة الكاحل ليتمكن الرياضي من العودة الى الملاعب بزمن أقصر وبالمستوى الذي كان عليه قبل حدوث الاصابة او ما يقارب منه.

2-1 مشكلة البحث:

من خلال متابعة الباحثين كونهم يعملون في المجال الرياضي لاحظوا ان هذه الإصابة تعد من الإصابات الأكثر حدوثاً للاعبي كرة القدم حسب طبيعة اللعبة ومتطلبات أدائها وذلك لعدة أسباب منها عدم اهتمام اللاعبين بالإحماء الجيد قبل بداية التدريب أو المباريات بالإضافة إلي عدم اهتمام بعض المدربين بتقوية المجموعات العضلية أثناء فترة التدريب، كما تشكل ظاهرة عدم اكتمال عناصر اللياقة

البدنية بشكل كامل وعدم تناسب الاحمال التدريبية المعدة من قبل المدربين مع امكانات وقدرات اللاعبين اهم الاسباب المؤدية لحدوث هذه الاصابة، فضلاً عن ضعف خطوات اعداد البرامج التأهيلية بعد حدوث الإصابة، مما يؤدي الى عودة حدوث الإصابة مجدداً. ولأجل المساهمة في إيجاد الحلول لهذه المشكلة أتجه الباحث للبحث فيها و اعدادات تمارين تأهيله بواسطة جهاز مقترح يتناسب مع طبيعة الإصابة الشائعة للاعبين كرة القدم لتطوير المجاميع العضلية والمديات الحركية لمفصل القدم المصابة.

3-1 أهداف البحث:

- تصميم جهاز خاص لتأهيل اصابة تمزق مفصل الكاحل للاعبين كرة القدم المتقدمين.
- إعداد تمارين خاصة بجهاز مصمم لتأهيل اصابة تمزق مفصل الكاحل للاعبين كرة القدم المتقدمين.
- التعرف على تأثير تمارين خاصة بجهاز المصمم على المديات الحركية للاعبين كرة القدم المصابين بتمزق مفصل كاحل.

4-1 فرضا البحث:

- توجد فروق دالة احصائياً بين القياسات القبليّة والبعدية في المديات الحركية لمفصل الكاحل للاعبين كرة القدم.

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو اندية الدرجة الأولى لكرة القدم في واسط المصابين بمفصل الكاحل.

2-5-1 المجال الزمني: للفترة من (2020/11/18 ولغاية 2021/8/1)

3-5-1 المجال المكاني: قاعة العراقي لبناء الاجسام والقوة البدنية في محافظة واسط.

2- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدية.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث والمتمثل بفرق اندية واسط لدوري الدرجة الاولى 2020-2021 وكان عدد الاندية (19) (الكويت، النهرين، الموفقية، النعمانية، الحي، الزعيم، الصويرة، الاحرار، الدجيله،

الجهاد، العزة، داموك، المنتظر، الشرقية، الشهداء، الدجيلي، العزيزية، واسط، الوداد ..) وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية لملائمتها لطبيعة المشكلة واهداف الدراسة، اذ تم اختيار عينة البحث عن طريق تحديد مدة الاصابة بشهرين ابتداءً من 2020/11/1 ولغاية 2021/1/1 لتكون عينة البحث تباعاً حسب حدوثها وتحديد مدة العلاج الطبي، ليتم اختيار عينة البحث والبالغ عددهم (8) لاعبين. بعد ذلك تم استبعاد لاعب واحد لعدم التزامه بالحضور، حتى أصبح العدد الكلي للمصابين (7) لاعبين من كل اندية محافظة واسط لدوري الدرجة الاولى بكرة القدم، سبقها استحصال موافقة الهيئات الادارية للأندية كونهم لاعبين (ضمن المنهاج)، يذكر انه تم البدء بـ (2) لاعبين.

1-2-2 تجانس العينة:

قام الباحث بإجراء بعض القياسات والاختبارات لأفراد عينة البحث في كل من متغيرات الطول والوزن والعمر الزمني وحجم القدم وتكرار الاصابة وقياس (المديات الحركية) والجدول (1) يبين ذلك:

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الوزن	كغم	69.571	69	6.020	0.514
الطول	متر	172	172	4.750	0.093
العمر الزمني	سنة	28.571	29	5.447	0.756
حجم القدم	سم ³	40.428	40	0.903	0.276
تكرار الاصابة	مرة	2.285	2	0.755	0.595

الجدول (2)

يبين عدد أفراد عينة البحث وتاريخ القياس قبل التأهيل وبعده

ت	قبل التأهيل	العدد	بعد التأهيل
1	2021/1/1	2 لاعبان	2021/3/1
2	2021/1/5	3 لاعب	2021/3/5
3	2021/1/15	لاعب	2021/3/9
4	2021/1/18	لاعب	2021/3/18
المجموع		7 لاعبين	

2-2-3 تكافؤ مجموعتي البحث:

الجدول (3)

يبين التوصيف الاحصائي لعينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
التقريب	درجة	9.571	3.258	10	- 1.527
التباعد		21.857	5.814	19	1.427
الانقلاب للداخل		14.142	2.609	14	0.256
الانقلاب للخارج		6.142	2.035	6	- 0.102

من خلال الجدول أعلاه والذي يشير إلى تجانس عينة البحث في المتغيرات قيد الدراسة عن طريق الاعتماد على معامل الالتواء والذي انحصر ما بين ± 3 أي ضمن الحدود الطبيعية للتوزيع الطبيعي حسب منحني كاوس.

3-3 الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة في البحث:

أن أدوات البحث هي الوسائل التي يستطيع بها الباحث جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق أهداف البحث مهما كانت الأدوات مع بيانات وعينات وأجهزة، أما الأدوات والأجهزة التي سيستخدمها الباحث فهي كثيرة سيتم حصرها لتناسب مع متطلبات البحث وما تحتاجه التجربة الرئيسية التي يتم اعدادها وفق القيم البايوميكانيكية ومن ثم تطبيقاتها.

1-3-3 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية.
- المقابلات الشخصية .
- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- الاختبارات والقياس . - الملاحظة والتحليل.

2-3-3 الأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:

- الجهاز المصمم لتأهيل مفصل الكاحل.
- جهاز حاسوب محمول نوع dell (صيني الصنع) عدد 1
- جهاز قياس المدى الحركي (الجينوميتر) (صيني الصنع) عدد 1
- كاميرا للتوثيق نوع (Sony 14 Megapixels)(صيني الصنع) عدد 1

- حامل كاميرا عدد (1)
- ساعة توقيت يدوية (1)
- ميزان طبي لقياس الوزن والطول. (made in china) عدد 1
- موصل كهربائي.
- مصطبة بطول 1.5 م وبعرض 30 سم وبارتفاع 60 سم.
- ادوات مكتبية متنوعة

4-2 اجراءات البحث الميدانية:

1-4-2 القياسات والاختبارات المستعملة بالبحث

قام الباحثون بتحديد القياسات التي تلائم متطلبات البحث وكما يأتي:

1-1-4-2 قياس المدى الحركي لمفصل الكاحل:

استعمل الباحث جهاز الجنيوميتر لقياس المدى الحركي لمفصل الكاحل في اثناء حركات القبض والبسط والدوران للداخل (البطح) والدوران للخارج (الكب). ويتم القياس بالدرجة وكما يأتي:

• قياس حركتي القبض والبسط لمفصل الكاحل (اعلى-اسفل): (خاطر، 1996، ص393-394)

- يأخذ اللاعب المصاب وضع الجلوس طولاً على الارض ويتم تثبيت جهاز الجنيوميتر بجانب إصبع الابهام نزولاً الى العقب في زاوية 90 درجة.
- يقوم المصاب بقبض القدم لأقصى مدى ممكن وتأخذ فرق قراءة الجهاز ما بين زاوية 90 درجة وزاوية اقصى قبض لمفصل الكاحل.
- يقوم اللاعب المصاب ببسط القدم لأقصى مدى ممكن وتأخذ فرق القراءة ما بين زاوية 90 درجة وزاوية اقصى بسط للمفصل.
- يكرر القياس ثلاث مرات لاختيار أفضل قياس.

• قياس دوران مفصل الكاحل للخارج (كب) وللداخل (بطح) (خاطر، 1996، ص394)

- يتم تثبيت جهاز الجنيوميتر من وضع الجلوس طولاً على إصبع الابهام والقدم من الخارج.
- يقوم المصاب بتدوير قدمه الى الخارج (كب) وتأخذ فرق القراءة ما بين زاوية 90 درجة وزاوية الدوران للخارج.

-يقوم اللاعب المصاب بتدوير قدمه الى الداخل (بطح) وتأخذ فرق القراءة ما بين زاوية 90 درجة وزاوية الدوران للداخل.

-يكرر هذا القياس ثلاث مرات لأخذ أفضل قياس.

-يؤدي اللاعب المصاب ثلاث محاولات يتم اخذ افضل محاولة.

5-2 الجهاز المصمم

1-5-2 مراحل تصنيع الجهاز .

ان ندرة الأجهزة التي تستند على المبادئ الميكانيكية والتأهيلية المتخصصة بإصابة مفصل الكاحل هي التي دفعت الباحثين الى تصميم هذا الجهاز للإسهام في التقليل من مخاطر هذه الإصابة.

2-5-2 أهمية الجهاز وفائدته:

يعد الجهاز المصمم وسيلة مهمة لتأهيل اللاعبين المصابين بمفصل الكاحل وتحسين مدياتهم الحركية بفترة زمنية مناسبة ، ويعمل الجهاز قيد البحث بواسطة حبال مطاطية مختلفة الالوان والشددة معدة مسبقاً تؤدي على الجهاز وأن الأهداف المرجوة لهذه التمارين هي الإسهام في تحسين وتقوية الأربطة والعضلات وأوتارها العاملة على مفصل الكاحل والمدى الحركي للمفصل وفقاً للمبدأ الميكانيكي المستخدم للزوايا التأهيلية للجهاز وهي ثني ظهر القدم (الى 20 درجة) وثني اخمص القدم (الى 50 درجة) وثني وحشي للقدم (الى 15 درجة) وثني انسي للقدم (الى 35 درجة) وبالتالي تقوية أربطة المفصل وتزيد من تحسن أنسجة الأربطة وأوتارها العاملة على مفصل الكاحل.

2-5-3 مكونات الجهاز:

يتكون الجهاز المقترح من:

❖ **الاطار المعدني** : وهو اطار الجهاز وهيكله مصنوع من الحديد الشخاط القوي ذو سمك 2.5 ملم (4سم×2سم) لكي يتحمل وزن عالي ويكون هيكل الجهاز بقياس (طول85سم / وعرض50سم / وارتفاع10سم)، ويكون مرتكز على الارض بشكل ثابت ويتصل به جميع اجزاء الجهاز الاخرى.

❖ **اعمدة قابلة للتطويل والتقصير**: مصنعه من الفافون وتكون (بقطر10ملم/ ارتفاع 50سم) وعددها (4) مثبتة في الهيكل الحديدي من اربعة جوانب. وظيفتها زيادة او تقليل الشدة للحبل

المطاطي من خلال التطويل او التقصير للأعمدة الأربعة لاحتوائها على ثقب وفق مستوى واحد عددها (8) لكل عمود اثناء التأهيل وفق القانون الميكانيكي القوة $\times$ ذراعها = المقاومة $\times$ ذراعها.

❖ **حلق دائري:** تكون بقطر (60 سم) ويحتوي على ثقب موزعة بالتساوي حول الحلق ويكون عددها (12) لربط التعيار وربط الحبال المطاطية عليه.

❖ **قاعدة مصممة للقدم المصابة :** وهي عبارة عن دبان حذاء عدد (2) يسار ويمين مصنعه من الحديد الصلب (CNC) بسمك (2 ملم) . وظيفتها ربط الحذاء الطبي من الاعلى وبالذراع المفصلي من الاسفل قابلة للتبديل .

❖ **التعيار (حامل الحبال المطاطية) :** ويكون عددها في الجهاز (24) موزعة على الجهاز في الحلق الدائري (12) و (12) اسفل الاطار المعدني اربعة اتجاهات ومصنوع من الحديد القوي ويرتبط من الاعلى بالحلق عن طريق (نت) ومن الاسفل يرتبط بالاطار المعدني مباشراً. وله وظيفة أساسية : هي التحكم بالحبال المطاطية عن طريق شدّها او ارتخاها

❖ **ذراع مفصلي (منظم الضغط):** وهو (ذراع كاردن السيارات) تم استعماله لانه يلبي الحاجة الاساسية لعمل الجهاز وهي التحرك في الاتجاهات الاربعة وتم ضبط قياساته حسب اقصى حركة لزوايا مفصل الكاحل بقياس (قطر 5سم / وارتفاع 20سم) وتكون قاعدته الى الاسفل مثبتة بهيكل الجهاز وغير قابلة للحركة نهائيا وقمته الى الاعلى تحتوي على مفصل يتحرك بجميع الاتجاهات ويرتكز عليه من الاعلى حذاء من الحديد سمك (2ملم) مغلف بالإسفنج الطبي والجلد . وظيفته حمل مفصل الكاحل وتحريكه بجميع الاتجاهات حسب التمرين وحسب اتجاه جانب القدم المصاب (الجانب الانسي او الوحشي او الامام او الخلف) . وكما موضح في الشكل.

❖ **مقعد جلوس قابل للتطويل والتقصير:** تم صناعته من الحديد الصلب أذ يحتوي من الاعلى على مقعد جلوس بقياس (20×40سم) وبارتفاع (50سم) من الاسفل يحتوي على قاعدة للتنشيت على شكل حرف (+) مرتبط من الاسفل بالاطار المعدني ببراعي عدد (2) وكما يربط الجزء العلوي والسفلي بوري حديد قطره (5سم) وقلل للتطويل والتقصير بما يتلائم مع طول رجل لاعب المصاب ومدى سلامة الاداء بصورة صحيحة له .

❖ **الحبال المطاطية :** وهي مجموعة من الحبال التي تكون قابلة للمط والسحب وبشدد مختلفه حسب الوانها تدريجياً من الاقل شدة الى الأكثر شدة كما واضح (الاصفر. الاحمر الاخضر. الازرق. الاسود)

2-5-4 إجراءات تصنيع الجهاز:

تم تصنيع الجهاز عرضه على بعض الخبراء والمختصين في مجال التأهيل والبايوميكانيك والفلسجة والتدريب.

2-5-5 كفاية الجهاز المصمم:

قام الباحث بالاستعانة بأراء الخبراء والاختصاصين في (مجال التأهيل والبايوميكانيك والفلسجة والتدريب وأطباء المفاصل) بواسطة اطلاع الخبراء على الجهاز المصمم وتم شرح كيفية عمل الجهاز وطريقة استعماله كوسيلة تأهيلية، وقد اجمع الخبراء والاختصاصيون جميعهم على صلاحية وكفاية الجهاز وملائمته للعمل على مفصل الكاحل وتطوير المدى الحركي للمفصل.

2-5-6 مميزات الجهاز المصمم عن بقية الاجهزة الاخرى ب:

- 1- وضوح الرؤية لحركات اللاعب المصاب.
- 2- استعمال اقل عدد من المراقبين او المعالجين خلال الاداء.
- 3- تحفيز وتشويق المصاب على الأداء لكون الحبال المطاطية سهلة الأمتطاط.
- 4- يناسب كافة الفئات العمرية.
- 5- امكانية التصحيح الانى لحركات اللاعب وتوجيهه المباشر.
- 6- قليل التكلفة ومصنوع من مواد محلية.

2-6 التجربة الاستطلاعية:

جرت هذه التجربة يوم الاثنين المصادف (2020/12/28) وإن الهدف الأساس من التجربة الاستطلاعية هي للتعرف على مدى ملائمة اجزاء الجهاز المصمم وتناسق الحركة فيه ، حيث قام الباحث بتعديل قاعدة الاستناد للقدم وتحويلها من قاعدة مسطحة الى قاعدة مقوسة من الجوانب وذات اتجاهين يمين ويسار ، كذلك تم تحديد أدق مكان لاتصال الحبال المطاطية في قاعدة القدم، وكانت التجربة مطبقة على (2) لاعب مصاب من نفس عينة البحث.

7-2 الاختبارات القبلية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث للاعبين المصابين الاول والثاني يوم الخميس الموافق 2020/1/31 والثالث والرابع والخامس يوم الاحد الموافق 2021/1/3 والسادس يوم الاربعاء الموافق 2012/1/13 والسابع يوم السبت الموافق 2021/1/16 برفقة كادر العمل المساعد في تمام الساعة 3 عصرًا، والتي تضمنت قياس المديات الحركية لمفصل الكاحل ، في قاعة العراقي لبناء الاجسام، بحيث يتم الاختبار القبلي بعد فترة العلاج وقبل البدء بالبرنامج التأهيلي .

وقد ثبت الباحث الظروف المتعلقة بالاختبار القبلي من حيث الزمان والمكان والادوات المستخدمة وطريقة التنفيذ وفريق العمل المساعد، من اجل العمل على توفيرها في الاختبار البعدي .

8-2 منهاج التمرينات التأهيلية:

قام الباحث بإعداد تمرينات تأهيلية تؤدي داخل الجهاز من أفراد عينة البحث وذلك بالاستعانة بالمراجع العلمية والدراسات المشابهة السابقة، شمل البرنامج التأهيلي تطبيقه على مدار (8) أسابيع موزعة بواقع ثلاثة وحدات تأهيلية في الأسبوع لتصبح (24) وحدة تأهيلية يتراوح زمن الوحدة التأهيلية الواحدة من (30) دقيقة إذ حدد الباحث التكرارات والشدة المطلوبة وأزمنة الراحة من خلال آراء السادة الخبراء بعد اطلاعهم على التمرينات التأهيلية المعدة وبعد إجراء التجربة الاستطلاعية على افراد عينة البحث قبل البدء بالاختبارات القبلية، وبعدما استقر منهاج التأهيلي على ان يكون التدرج بالشدة من الأسبوع الأول حتى الاسبوع الثامن، أما بالنسبة إلى مدة الراحة للتمرينات التأهيلية وجد الباحث انها مناسبة فعلا للاعبين المصابين من خلال متابعة الباحث بالاستفسار من كل مصاب بعد أداء كل تمرين وكل مجموعة للتأكد من تقنيه للتمرينات قبل حين بمدى ملائمة مدد الراحة له ، وتضمنت التمرينات التأهيلية تمارين التباعد والتقريب والانقلاب الانسي والوحشي لمفصل الكاحل وفقا للمديات الحركية الثابتة علمياً مع حبال المقاومة الاساسية ذات الشدد المختلفة تدريجيا والمثبتة على الجهاز ومنظم الضغط للقدم، اذ تحددت الشدة بالنسبة للتمرينات الخاصة (بتمرينات التباعد والتقريب والانقلاب الانسي والوحشي) حسب معدل كل زاوية من الزوايا التي تم اختبارها في الاختبارات القبلية.

اما الشدة الخاصة بالحبال المطاطية فقد اعتمدت على شدة كل حبل على حده باعتباره مستوى صعوبة خاصة قام الباحث بالاعتماد على شدد الحبال المطاطية فمثلاً (الحبل الأصفر يمثل المستوى الأول من الشدة) اعتمده الباحث في الأسبوعين الأول والثاني لكي يتأقلم المصاب على التمرينات

ويضمن الباحث عدم حدوث أي مضاعفات أخرى على انسجة وعضلات المصاب ، يليه الحبل المطاطي ذو اللون الأحمر في الأسبوع الثالث كمستوى ثاني للشدة، اما في الأسبوع الرابع فقد اعتمد الباحث الحبل ذو اللون الأخضر كمستوى ثالث للشدة ، اما فيما يخص بالأسبوع الخامس قام الباحث بانخفاض بمستوى الشدة بمقدار درجة كونه اعتمد على التموج في التأهيل (1:3) لذا اعتمد على الحبل المطاطي ذو اللون الأحمر، اما فيما يخص الأسبوع السادس فأعتمد على الحبل المطاطي ذو اللون الأحمر، اما فيما يخص الأسبوع السابع فأعتمد الباحث على المستوى الرابع من الشدة المتمثل بالحبل المطاطي ذو اللون الأزرق، اما فيما يخص الأسبوع الأخير فأعتمد الباحث المستوى الخامس من الشدة وهو اللون الأسود، اما فيما يخص طبيعة التمرينات التأهيلية التي اعدّها الباحث وفقاً للمديات الحركية الخاصة بالمفصل فقد اعتمد الباحث طبيعة التمرينات على حركة المفصل وصولاً الى المدى المطلوب وتكراره مرة ومرة أخرى يعتمد على وصول مفصل القدم الى المدى المطلوب والتثبيت عليه ، أي مرة تمرين حركي وتكراره ومرى أخرى التثبيت على المدى نفسة لفترة من الزمن، اما فيما يخص بالعزوم فقد اعتمد الباحث في إطالة ذراع المقاومة من خلال الحلقات التي صممها الباحث في الجهاز والتي من خلالها يتم ابعاد الحلقة الى الأعلى وبذلك تم إطالة ذراع المقاومة، اذ احتوى الجهاز على 8 حلقات تبعد كل حلقة عن الأخرى (1) سم ، عمل الباحث على إطالة حلقة واحدة كل أسبوع كزيادة في مستوى الشدة.

9-2 الاختبارات البعدية:

بعد أن تم الانتهاء من تنفيذ التمرينات التأهيلية المعدة، تم إجراء الاختبارات البعدية على افراد عينة البحث للاعب للمصاب الاول والثاني يوم الثلاثاء الموافق 2021/3/2 والثالث والرابع والخامس يوم السبت الموافق 2021/3/6 والسادس يوم الاربعاء الموافق 2021/3/10 والسابع يوم الجمعة الموافق 2021/3/19، وقد حرص الباحث على توفير ظروف الاختبار القبلي وإجراءاته المتبعة والتي تضمنت قياس المديات الحركية لمفصل الكاحل .

10-2 الوسائل الإحصائية:

قام الباحث باستعمال الوسائل الإحصائية المناسبة للبحث واستعمال نظام الحقيبة الإحصائية للعلوم التربوية والاجتماعية (Spss).

1. الوسط الحسابي.

2. الانحراف المعياري.

3. الوسيط.

4. معامل الالتواء.

5. نسبة الفروق.

6. اختبار (t) للعينات المترابطة.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

الجدول (4) يبين فيه الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات قيد الدراسة (المديات الحركية) قيد الدراسة للقدم السليمة والمصابة

الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		المتغيرات	
ع	س	ع	س		
1.069	16.857	1.345	16.142	سليمة	التقريب
1.951	13.857	3.258	9.571	مصابة	
1.864	43.142	2.299	42.571	سليمة	التباعد
3.505	39.571	5.814	21.857	مصابة	
1.889	31.285	2.070	30.571	سليمة	لداخل (بطح)
2.609	14.142	1.799	11.285	مصابة	
1.112	11.714	0.975	11.571	سليمة	للخارج (كب)
1.799	11.285	2.035	6.142	مصابة	

الجدول (5) يبين فرق الأوساط الحسابية والخطأ المعياري لها، وقيمة (T) المحسوبة وقيمة (SIG) والدلالة للمتغيرات قيد الدراسة (والمديات الحركية) قيد الدراسة للرجل السليمة والمصابة

المتغيرات	ف هـ	ف ع	قيمة t	قيمة sig	الدلالة
التقريب	0.714	0.485	1.472	0.305	غير معنوي
	4.286	0.747	5.738	0.001	معنوي
التباعد	0.571	0.812	0.703	0.508	غير معنوي
	17.714	2.347	7.546	0.000	معنوي
لداخل (بطح)	0.714	0.565	1.263	0.253	غير معنوي
	13.286	1.169	11.362	0.000	معنوي
للخارج (كب)	0.142	0.594	0.240	0.818	غير معنوي
	5.143	0.829	6.204	0.001	معنوي

4-1-3 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمتغيرات (المديات الحركية) قيد الدراسة

ولكلا القدمين (السليمة والمصابة) لدى عينة البحث؟

• المديات الحركية للقدم (التقريب ، التباعد ، للداخل ، للخارج) :

يتبين من خلال الجدول (4،5،6) الأوساط الحسابية للاختبار القبلي والبعدي لمؤشر المدى الحركي اذ كانت الاوساط الحسابية للقدم المصابة في الاختبار القبلي اقل قيمة من الاوساط الحسابية للقدم السليمة بينما اقتربت القيمة للأوساط الحسابية للمديات الحركية للقدم المصابة من الأوساط الحسابية للقدم السليمة ، اذ يستدل الباحث من ذلك ان هذا التطور الذي حدث للمديات الحركية في الاختبار البعدي للقدم المصابة ومدى قرب نتيجته من نتيجة القدم السليمة نتيجة لفاعلية التدريبات التأهيلية ومدى توافقها مع تصميم الجهاز الذي صمم على أساس ميكانيكية مفصل الكاحل ومقدار العزوم المتبادلة على جميع جوانب القدم كذلك التأثير المتبادل ما بين القوة الداخلية والقوة الخارجية للحبال المطاطية والتي عملت كعزوم إضافية مقاومة للقوة الداخلية والمتمثلة بالعضلات المحيطة بمفصل الكاحل وهذا ما ساعد عينة البحث على استعادة القوة ومدياتها في المفصل " ان للتمارين البدنية دور كبير في تقليل التحدد الحركي أي انها ساعدت على تطوير المدى الحركي لمفصل الكاحل للوصول الى أقصى مدى حركي يمكن الوصول اليه " (Singer,1982,p.67)، اذ تعمل التمارين البدنية التأهيلية بعد الاصابة والتي تعمل بتكرارات كثيرة وبشدة معتدلة و قليلة نسبياً في المحافظة على قوة العضلات العاملة على المفصل وكذلك المحافظة على التوافق الحركي بدرجة جيدة اذا ما علمنا الدور المهم والاساس للعضلات العاملة على مفصل الكاحل في انتاج القوة ودورها الكبير في تحمل ثقل الجسم وانجاز الحركات الرياضية والذي يكون لمفصل الكاحل الدور المهم في انجازها. كما يمكن ملاحظة ان استعمال اكثر من مكان لوضع المقاومة (الحبال المطاطية) سواء في الحلقة الأساسية او في الثقوب الموضوعة في قاعدة القدم وهذا العمل يجعل الباحث ينوع بكمية استثارة القوة العضلية ونوع العضلة المستشارة وهذا ما يضيف ميزة حديثة لعمل الجهاز المصمم في تحفيز المرونة الخاصة بعمل المفصل مما يعطي مدى أوسع في العمل وهذا ما يشير له (طلحة حسام الدين،1993، ص175) "أن الاحتفاظ بقوة عضلات جميع اتجاهات مفصل الكاحل يساعد على اتزان القوام بشكل عام" كما ويتفق الباحث مع (مفتي أبراهيم، 2001، ص189) أنه "تتأثر القوة العضلية المُنتجة للقوة بعدد من العوامل وهي كم الألياف المثار - مقطع العضلة أو العضلات المشاركة في

الإداء-نوع الألياف العضلية المشاركة في الإداء-زاوية إنتاج القوة العضلية-طول وحالة العضلة أو العضلات قبل الانقباض وحالتها-طول المدة المستغرقة في الانقباض العضلي-درجة توافق العضلات المشاركة في الأداء-الحالة الانفعالية للفرد الرياضي قبل وخلال إنتاج القوة العضلية وخلالها - عوامل أخرى كالعمر والجنس والاحماء"، وهذا يتفق مع ما ذكره (اشرف شعلان، 1992، ص77) ان احتواء البرنامج التأهيلي على تمارين الاطالة والمرونة للمفاصل بالإضافة الى تأثيرها الايجابي على تنمية القوة العضلية يؤدي الى زيادة المدى الحركي للمفصل حيث ان هناك علاقة طردية بين زيادة المدى الحركي للمفصل وزيادة القوة العضلية المؤدية لحركات المدى الحركي.

كما أن للتدريبات التأهيلية وخصوصيتها كانت عبارة عن علاج فعال نتيجة لطبيعة الجهاز الذي تؤدي عليه التدريبات حيث زادت الثقة بالنفس لدى افراد العينة المصابين في أداء التدريبات بدون تردد وظهرت التطور الواضح في المديات الحركية بالنسبة للأوساط الحسابية كذلك ظهور المعنوية في اختبار t مما زاد من إيجابية التدريبات وفاعلية الجهاز المصمم لأداء الغرض الذي صمم من اجله

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:

- ان التمارين المعدة على الجهاز المصمم كان لها تأثير إيجابي في احداث تحسن في المديات الحركية لمفصل الكاحل.
- ان التمارين على الجهاز المصمم قللت الفروق بين الرجل المصابة والرجل السليمة بالمقارنة بين قيم الاختبارات القبلية والبعدية في جميع متغيرات الدراسة ولصالح الاختبارات البعدية.

2-5 التوصيات:

- بالإمكان الاعتماد على الجهاز المصمم في تأهيل إصابة مفصل الكاحل من الدرجة الثانية.
- ضرورة الاهتمام بالمبادئ الميكانيكية وادراجها ضمن البرامج التأهيلية، كون ان الجسم البشري والعضلات والعظام تعمل وفق هذه المبادئ.
- امكانية استخدام الجهاز المصمم والتمارين المعدة عليه على درجات أخرى من الإصابة الأولى والثالثة معرفة نتائجها.

المصادر

1. Singer R.N ;motor Learning and human performance Macmillan : (publishing co .INC ,1982) p.67.
2. طلحة حسين حسام الدين :الميكانيكا الحيوية الاسس النظرية والتطبيق، ط1:(القاهرة، دار الفكر العربي، 1993) .
3. مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط2(القاهرة ، دار الفكر العربي، 2001) .
4. حمد محمد خاطر: القياس في المجال الرياضي، ج2، ط4، القاهرة، دار الكتاب الحديث، 1996.
- 5- اشرف الدسوقي شعلان: تأثير برنامج تمرينات مقترح على تأهيل مفصل الركبة والعضلات العاملة علية بعد اعادة اصلاح الرباط الصليبي الامامي، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة المنيا ، 1992.

بناء مقياس الأحوال الوجدانية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل

أ.م. د احمد حازم احمد/جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

dr_ahmad@uomsul.edu.iq

أ. د نغم محمود محمد /جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

naghammhmood@uomosul.edu.iq

أ.م. د علي حسين محمد /جامعة الموصل/كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

dr.tobelali9@uomosul.edu.iq

ملخص البحث

تتمحور أهداف البحث في بناء مقياس الأحوال الوجدانية ، والتعرف على الفروق بين طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل ، فضلاً عن وضع مستويات معيارية لمقياس الأحوال الوجدانية . وتم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لملاءمته وطبيعة البحث .

تكون مجتمع البحث من (565) طالب وطالبة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة الموصل للعام الدراسي 2018 – 2019. وتكونت عينة البناء من (424) طالباً وطالبة يمثلون تقريباً نسبة (75%) ، وتم اختيار (64) طالباً وطالبة من عينة البناء لإجراء التجارب الاستطلاعية للمقياس ، واستبعدوا من عينة البحث الرئيسية ، و(200) من الطلبة لإجراء صدق البناء (التحليل الإحصائي للفقرات) (عينة التمييز) ، و(100) من الطلبة لاستخراج معامل الثبات ، واستبعدوا كذلك من عينة البحث ، تكونت عينة التطبيق من (141) طالباً وطالبة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة يمثلون نسبة (25%) من عينة البحث .

نظراً لعدم وجود مقياس يقيس الأحوال الوجدانية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل من وجهة نظر الباحثون ، لذلك قام الباحثون ببناء هذا المقياس ، وتم تحديد (أربعة) أبعاد رئيسية تعبر عن أبعاد البحث الأساسية ، وأعتمد الباحثون في إعداد الفقرات وصياغتها على أسلوب (ليكرت) المطور ، وقد أستطاع الباحثون أن يتحققوا من صدق المقياس عبر نوعين من الصدق هما (صدق المحتوى والصدق الظاهري) . وتم إيجاد صدق المفردة عن طريق حساب قوة التمييز للفقرات ، وإيجاد قوة الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية للمقياس ، الاتساق الداخلي للمقياس .

وتم استخدام (طريقة التجزئة النصفية) لغرض الحصول على ثبات المقياس ، من خلال استخدام معامل الارتباط البسيط بين درجات نصفي المقياس ، فظهرت قيمة (R) المحتسبة تساوي (0.88) ، ومن أجل الحصول على ثبات المقياس بالكامل ، تم استخدام معادلة (سبيرمان - براون) ، إذ بلغت قيمة معامل الثبات الكلي (0.93) وهو ذات دلالة إحصائية ، وهذا يدل على ثبات المقياس . وتم استخدام الوسائل الاحصائية الاتية : المتوسط الحسابي، والمنوال، والانحراف المعياري، ومعادلة معامل الالتواء لـ(كارل بيرسون) ، ومعامل الارتباط البسيط لـ(بيرسون)، واختبار (t)، والنسبة المئوية، والمتوسط الفرضي .

الكلمات المفتاحية : بناء مقياس ، الاحوال الوجدانية ، التربية الرياضية

Building scale of emotional states for the students of collage of Physical Education in the University of Mosul.

Abstrac

The goals of this search result in building scale for emotional states and recognition for the differences between the students of collage of physical education in the university of Mosul in addition to the standard levels for scale of emotional states also used description program by surrey style to suitable the nature of the search .

The society of the research Consist of (565) male and female student in the collage of physical education in the university of Mosul at year 2018 – 2019 . The building sample consist of (424) male and female student represent proximally (70 %) and select (64) from the sample of building to make poll testes for the scale and they take away from the main of the research sample , and (200) of the students to make building of Validity (statistical analysis for the item) (differentiation sample) , and (100) of the students to output stability coefficient also they take away from the research sample

The application sample consist of (141) male and female students in the collage of physical education represented (25%) from the research sample .

Because there is no scale to measure the emotional state for the students of collage of physical education in the university of Mosul from the view point of the researcher so the researcher build this scale, they determine (four) basic sides that represent the sides of the basic research .

The researcher in the preparation of the items depend on the (lecret) new style .

The researcher can prove the truth of the scale by tow way of the Validity (content validity and apriori validity) they found the item validity by calculation the power of item discrimination and found the correlated power between the items and the degree of total scale , the inner consistency of the scale .

By the use of (half part ion method) to obtain stable scale , by the used of coefficient of simple correlation between the degrees of two half scale ,it appeared that the value of(R) equal to (0.88) , and to obtain stable complete scale used equation (Spearman Brown)

The value of complete stable coefficient (0.93) and it is of statistical value that is mean it is stable scale .

The researchers used the statistical tools (mean , standard deviation , equation of twisted coefficient of (Carle person), simple correlation coefficient of (person),T-test , percentage equation,and proposed mean).

Keywords: emotional states, physical education

١ - التعريف بالبحث

١ - ١ مقدمة البحث وأهميته

أن الأحوال الوجدانية لها بعد تاريخي يرتبط بكيانها، وهي التي تؤسس التاريخ ذاتة على أساس أن في كل حقبة ثمة حال وجداني في ضوئه ينفع الكون ويتحلى فيه الكائن انطلاقاً من كيفية محددة غير أن الانسان لا يتحكم في تلك الكيفية وانما يراها ويتقبلها ، وتنمو بين زملاء الدراسة روح الزمالة المهنية والاحترام المتبادل والايجابية في طلب المساعدة وتجريب الافكار الجديدة فضلاً عن الجوانب السلبية التي تعاكس المفاهيم العليا للتعامل بين الزملاء من الانتقاض وعدم الاحترام والمنافسة الغير شريفة وصعوبة الاتفاق على موعد او الإجماع على رأي معين في الحياة العامة وفي الجانب الرياضي بشكل خاص .

ومن المنطق الذي تقدم، نقدم الاحوال الوجدانية تحت مظلة التربية السيكولوجية رغم ان هذا المفهوم لم يرد صدفة، الا اننا نجده بوضوح في البناء والمحتوى في بناء الخبرة الحية لدى المتلقي، ينغمس فيها فيتخللها وتتخلله ليخرج منها بخبرة جديدة تعدل خبراته ورويته كما يعدل هو فيها ويتبع في ذلك منهجاً واضحاً. والاداة بتعريف نظري لاهد مكونات الاحوال الوجدانية يجمع بين الأساس العصبي والسيكولوجي والاجتماعي، ثم تقدم أنشطة أو بناء الخبرات حيث يعيشها المشارك، من يستثير انغماسه فيها في مناخ يحقق له التوازن بين اليقظة والاستثارة من ناحية الامن، والسكينة من ناحية أخرى وبهذا تتوفر أفضل الظروف لتنشيط العمليات المعرفية الوجدانية وتتم الأنشطة في تزاوج بين العمل الفردي والجماعي التعاوني .

وتكمن أهمية هذا البحث في أنه يركز على شريحة مهمة في المجتمع وهم الطلبة الجامعيين، حيث يسعى البحث الى التعرف على موضوع الأحوال الوجدانية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل على أساس أن الاحوال الوجدانية تتضمن العديد من العناصر في شخصية الفرد، من حيث قدرته على إرجاع ما يحدث له من مواقف غير سارة إلى مواقف خارجية، كما أن علاقته بالآخرين تكون مضطربة الأمر الذي يؤدي إلى توتره وتردده،

فضلاً على القدرة لمواجهة المواقف الطارئة والمتغيرة وإمكانية التعايش معها من خلال القابلية على التغير الوجداني المتقلب حسب الموقف المطلوب، ومما لا شك فيه أن هذا الجانب ينطوي على أهمية كبيرة من الناحيتين النظرية والتطبيقية .

٢.١ مشكلة البحث

الطلبة هم أساس الأمة، وهم أمانة في أعناق المجتمع، وكان من الأهداف الرئيسة في التعليم العالي والبحث العلمي إعداد جيل متحرر من الخوف، قوي بينيته، وشخصيته، وأخلاقه، ومتسلح بمنجزات العصر العلمية والفنية والتقنية، قادر على مواجهة كافة التقلبات الحياتية الوجدانية وتوظيفها لخدمة نفسه والآخرين .

ان الأحوال الوجدانية هي التجربة الأولية التي انبثقت عنها أفكارنا وعلاقاتنا التي تكشفه أبلى وأوسع من مدى المعرفة، وهي توفر علاقة حقيقية كالإخفاء والانكشاف .

وتبرز مشكلة البحث من خلال أن الأحوال الوجدانية تمثل أحد الركائز الأساسية التي تؤثر على حياة الفرد، والكشف عن الامكانية والقدرة لدى الفرد لمواجهة جميع الظروف والتكيف وجدانياً معها، لذلك تعتبر الأحوال الوجدانية موضوع خصب ومن المواضيع الحديثة حيث أن الإنسان بطبيعته يتأمل وينظر ويخاف من عدم وضوح أسلوب التعامل مع نفسه ومع الآخرين مما يؤدي إلى فشله في كافة المجالات الحياتية .

٣.١ أهداف البحث

١.٣.١ بناء مقياس الأحوال الوجدانية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل .

٢.٣.١ التعرف على الفروق في الأحوال الوجدانية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل .

٣.٣.١ وضع مستويات معيارية لمقياس الأحوال الوجدانية .

٤.١ مجالات البحث

١.٤.١ المجال البشري/ طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل .

٢.٤.١ المجال الزماني/ من الثاني من تشرين الثاني 2019 ولغاية العشرين من شباط 2020

٣.٤.١ المجال المكاني / قاعات الدرس في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

٥.١ تحديد المصطلحات

١.٥.١ عرفه الفقي (1970) :

الوجدان : هو مجموع الظواهر الوجدانية من الألم واللذة ، والوجداني هو ما له علاقة بالوجدانيات ، ويقابل الفكري والنزوعي من أحوال النفس . والوجدانية : هي استعداد الفرد لمعاناة المشاعر والانفعالات

وعرفها الفقي بأنها : "كلمة تشمل جميع الأحوال النفسية التي يقوي فيها شعور الإنسان بما يصاحبها من لذة وألم ، فالجوع والعطش ، والحب والبغض والسرور والحزن واليأس والرجاء كلها وجدانيات تصل إلى النفس تحدث بها لذة أو ألماً" (الفقي ، 1970 ، 54) .

١.٥.٢ عرفه البخاري (1998) :

والملاحظ أن المعنى الاصطلاحي للوجدانية لا يختلف عن معناها اللغوي؛ لأن ما يدرك بالقوى الباطنة، والتي تشمل الغضب والحب والحزن والجوع وغيره ما هي إلا أحوال نفسية تحدث في النفس ألباً ولذة (البخاري، 1998، 62) .
تعريف الباحثون إجرائياً : أنه الدرجة الكلية التي يحصل عليها طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل في ضوء اجاباتهم لفقرات مقياس الاحوال الوجدانية المعد لهذا الغرض .

٢. إجراءات البحث

٢.١ منهج البحث

لملاءمته وطبيعة البحث أستخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

٢.٢ مجتمع البحث وعينه

١.٢.٢ مجتمع البحث

تكون مجتمع البحث من (565) طالب وطالبة من طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للعام الدراسي 2018-2019. جدول (1)

جدول (1)

تفاصيل توزيع مجتمع البحث

الشعبة	أ	ب	ج	د	هـ	و	ز	ح	المجموع	النسبة المئوية
المرحلة الاولى	28	30	30	25	29	29	28	27	226	40.1%
المرحلة الثانية	32	29	-	-	-	-	-	-	61	10.9%
المرحلة الثالثة	27	26	26	22	19	20	-	-	140	24.9%
المرحلة الرابعة	28	28	27	27	28	-	-	-	138	24.1%
المجموع	115	113	83	74	76	49	28	27	565	100%
النسبة المئوية	20.3%	20%	14.7%	13.1%	13.5%	8.7%	4.9%	4.8%		

٢.٢.٢ عينة البحث الأساسية

تكونت عينة البحث من (565) طالباً وطالبة، وكما يأتي :

١.٢.٢.٢ عينة البناء

تكونت عينة البناء من (424) طالب وطالبة يمثلون تقريباً نسبة (75%) ، إذ تم اختيار (64) طالب وطالبة من عينة البناء لإجراء التجارب الاستطلاعية للمقياس ، واستبعدوا من عينة البحث ، وتم اختيار (200) طالب وطالبة لإجراء صدق البناء (التحليل الإحصائي لفقرات) (عينة التمييز)، وتم اختيار (100) طالب وطالبة لاستخراج معامل الثبات، واستبعدوا جميعاً من عينة البحث ، وتم استبعاد (19) طالب وطالبة لعدم الحصول على استماراتهم، و(41) طالب وطالبة لعدم الإجابة عن جميع الفقرات .

٢.٢.٢.٢ عينة التطبيق

تكونت عينة التطبيق من (141) طالب وطالبة يمثلون نسبة (25%) من عينة البحث، بوصف أن تلك النسبة ممثلة لمجتمع البحث، لغرض تطبيق مقياس الاحوال الوجدانية. جدول (2)

جدول (2)

تفاصيل عينة البناء والتطبيق

النسبة المئوية من	عينة البناء								عينة الثبات	عينة التطبيق	العدد الكلي	
	عينة التجارب الاستطلاعية		عينة صدق البناء		المستبعدون							
عينة البناء	طالب	طالبة	طالب	طالبة	طالب	طالبة	طالب	طالبة	طالب	طالبة	565	
	42	22	175	25	50	10	77	23	125	16		
	64		200		60		100		141			
	424											
	%11.2		%35.3		%10.7		%17.8					
%75											%25	%100

٣.٢ أداة البحث

نظراً لعدم وجود مقياس يقيس الاحوال الوجدانية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل، حسب علم الباحثون لذلك قام الباحثون ببناء هذا المقياس .

١.٣.٢ تحديد أبعاد المقياس

بعد أن تم مراجعة أدبيات البحوث والأطر النظرية والدراسات السابقة والدراسات المتعلقة بالبحث، فضلاً على الاطلاع للمصادر العلمية، وبعد تحليل محتوى تلك البحوث والدراسات والمصادر، " أن مراجعة البحوث والدراسات في موضوع السمة ربما يساعد في تكوين فهم أوسع لمكونات السمة وعلاقتها بسمات أخرى فضلاً عن المساعدة في تعريف شامل مفصل لها " (النبهان ، ٢٠٠٤ ، ٧٤) ، ولذلك تم تحديد (أربعة) أبعاد رئيسة تعبر عن أبعاد البحث الأساسية هي :

* انفعالات الحياة الرياضية

* دافعية الذات الرياضية

* ضبط المزاج الرياضي

* العلاقة بين الرياضيين

تم عرض الأبعاد أعلاه وفقراتها على شكل استبيان مغلق ومفتوح وجه إلى عدد من السادة ذوي الخبرة والاختصاص في مجال العلوم التربوية والنفسية والإدارية، والعلوم الرياضية ومجال القياس والتقويم ملحق (١)، أشار فيه إلى هدف الدراسة، وطلب أبداء الرأي حول مدى صلاحية الأبعاد أعلاه، ومدى ملاءمتها لعنوان البحث من خلال (حذف أو تعديل أو إضافة) أي بعد آخر يروونه مناسباً للموضوع قيد البحث والدراسة، ملحق (٢) ، وبعد تحليل آراء السادة الخبراء تبين أنه قد حصل اتفاق بنسبة (89%) وملاءمتها وطبيعة مجتمع البحث .

٢.٣.٢ تحديد أسلوب صياغة فقرات المقياس

قام الباحثون بإعداد الفقرات وصياغتها على أسلوب (ليكرت) المطور ، وهي شبيهة بأسلوب الاختيار من متعدد، إذ يقدم للمستجيب فقرات ويطلب منه تحديد أجابته باختيار بديل واحد من بين بدائل عدة لها أوزان مختلفة .

١.٢.٣.٢ صياغة فقرات كل بعد

بعد أن تم تحديد الأبعاد للمقياس تطلب إعداد الصيغة الأولية للمقياس، إذ تمت صياغة عدد من الفقرات على وفق أبعاد المقياس وبما يتلاءم وطبيعة مجتمع البحث، من خلال الاعتماد على الأسس الواردة في البحوث والدراسات العلمية حول أساليب بناء المقاييس، والاطلاع على المصادر العلمية، وأدبيات البحوث، والدراسات وبعض المقاييس السابقة ذات العلاقة بمجال البحث، ومن خلال توجيه استبيان مفتوح إلى (٦٤) طالب وطالبة من عينة البحث موزعين بطريقة عشوائية، وتم استبعادهم من عينة البحث ملحق (٣) " يمكن لمطور أداة قياس سمة معينة أن يبدأ عمله بطرح أسئلة مفتوحة على الفئة المستهدفة، ثم يقوم بتصنيف الاستجابات وتحليلها، ومن ثم يشتق الأبعاد الرئيسية المكونة للسمة المنوي قياسها " (النبهان، ٢٠٠٤، ٧٤)، "ينصح بطرح الفقرة أولاً على أنها سؤال (مفتوح) على مجموعة من الممتحنين، ثم يصار إلى اشتقاق المموهات وتطويرها من خلال حصر وتحليل أخطاء هؤلاء الممتحنين" (النبهان، ٢٠٠٤، ٨٧)، وبهذا تم التوصل إلى إعداد وصياغة فقرات المقياس بصيغتها الأولية تتكون من (٥٦) فقرة موزعة على أبعاد المقياس الأربعة السابق تحديدها .

٢.٢.٣.٢ الدراسة الاستطلاعية الأولى

من أجل الحصول على فقرات المقياس قام الباحثون بتوزيع استبيان مفتوح ملحق (٣) موجه إلى (٦٤) طالب وطالبة من (ضمن عينة البناء) موزعين على المراحل الدراسية الأربعة وبطريقة عشوائية، يمثلون مجتمع البحث وتم استبعادهم من عينة البحث .

٣.٣.٢ صدق المقياس

إن الصدق هو أحد الخصائص (السايكومترية) في بناء المقاييس، والمقياس الذي يتصف بالصدق هو "المقياس الذي يحقق الوظيفة التي وضع من أجلها" (رضوان، ٢٠٠٦، ٣٥٠)، وقد تحقق من صدق المقياس عبر صدق المحتوى والصدق الظاهري .

١.٣.٣.٢ الصدق الظاهري

بعد أن تم إعداد فقرات المقياس ألبالغة (٥٦) فقرة وصياغتها وإعدادها بصورتها الأولية، عرضت على عدد من السادة ذوي الخبرة والاختصاص في مجال العلوم التربوية والنفسية، والعلوم الرياضية، ومجال القياس والتقويم ملحق (١)، لغرض تقويمها والحكم على مدى صلاحيتها وملاءمتها للبعد الذي خصصت له، وإجراء التعديلات المناسبة من خلال (حذف أو إعادة صياغة أو إضافة عدد من الفقرات)، وبما يتلاءم ومجتمع البحث، فضلاً عن ذكر صلاحية بدائل الإجابة المقترحة، أو إضافة وتحديد السلم البديل للإجابة الذي يرويه مناسباً للمقياس، إذ يعد هذا الإجراء وسيلة مناسبة للتأكد من صدق المقياس .

٢.٣.٣.٢ صدق المحتوى

تحقق هذا الصدق في أداة البحث من خلال تصنيف فقرات كل بعد، إذ يشير (الحكيم) إلى أن " صدق المحتوى للاختبار يعتمد بصورة أساسية على مدى إمكانية تمثيل الاختبار لمحتويات عناصره، وكذلك المواقف والجوانب التي يقيسها تمثيلاً صادقاً ومتجانساً وذات معنوية

عالية لتحقيق الهدف الذي وضع من أجله الاختبار" (الحكيم، ٢٠٠٤، ٢٣)، ويعتقد الباحثون أنهم قد توصلوا إلى صدق المحتوى عبر اطلاعهم وتحديد أبعاد المقياس وصياغة فقراته . وبعد تحليل اجابات وملاحظات السادة الخبراء تم استخراج صدق الخبراء من خلال النسبة المئوية لاتفاق الخبراء حول صلاحية فقرات المقياس، إذ تم قبول الفقرات التي أتفق عليها (٧٥٪) فأكثر من أراء الخبراء ، وقد تم تعديل بعض الفقرات ، جدول (3) .

جدول (3)

نسبة أتفاق الخبراء على فقرات مقياس الاحوال الوجدانية المقترحة

رقم الفقرة	دافعية الذات الرياضية		انفعالات الحياة الرياضية		العلاقة مع الرياضيين		ضبط المزاج الرياضي	
	عدد الخبراء	النسبة المئوية	عدد الخبراء	النسبة المئوية	عدد الخبراء	النسبة المئوية	عدد الخبراء	النسبة المئوية
1	13	100%	10	77%	12	92%	11	84%
2	12	92%	11	84%	11	84%	11	84%
3	12	92%	11	84%	7	54%	13	100%
4	9	69%	12	83%	13	100%	13	100%
5	11	84%	11	84%	13	100%	11	84%
6	10	77%	10	77%	12	92%	12	92%
7	13	100%	10	77%	11	84%	13	100%
8	12	92%	10	77%	8	61%	10	77%
9	11	84%	11	84%	12	92%	12	92%
10	8	61%	10	77%	9	69%	12	92%
11	12	92%	8	61%	10	77%	10	77%
12	9	69%	12	92%	10	77%		
13	10	77%	12	92%	10	77%		
14	11	84%	13	100%	11	84%		
15	10	77%			10	77%		
16					13	100%		

من جدول (3) : تم حذف الفقرات (4 , 10 , 12) من البعد الاول دافعية الذات الرياضية ، والفقرة (11) من البعد الثاني انفعالات الحياة الرياضية ، والفقرات (3 , 8 , 10) من البعد الثالث العلاقة مع الرياضيين ، لأنها جميعاً لم تحصل على نسبة الاتفاق المقبولة، وبهذا الإجراء يكون عدد فقرات مقياس الاحوال الوجدانية متكون من (٤٩) فقرة ملحق (٤) تم الاعتماد عليها في عملية إجراء الدراسة الاستطلاعية للمقياس، والتحليل الإحصائي للفقرات .

٤.٣.٢ الدراسة الاستطلاعية (الثانية) للمقياس

بعد أن تم توزيع فقرات المقياس توزيعاً عشوائياً لتجنب تأثر المجيب بنمط كل بعد من الأبعاد، وبعد إعداد التعليمات الخاصة به بصورتها الأولية، تم تطبيق المقياس على عينة قوامها (٦٤) طالب وطالبة، وكان الغرض من إجراء الدراسة الاستطلاعية ما يأتي :

(معرفة مدى وضوح الفقرات ودرجة استجابة أفراد العينة لها، التأكد من مدى وضوح تعليمات المقياس، الإجابة عن التساؤلات والاستفسارات، إعداد الصورة النهائية للفقرات، تشخيص

المعوقات والسلبيات التي قد تصادف الباحثون، مدى ملائمة بدائل الإجابة للمقياس، احتساب زمن الإجابة والوقت الذي يستغرقه المختبر في الإجابة على المقياس) .

وقد أظهرت نتيجة الدراسة الاستطلاعية عدم وجود أي غموض حول فقرات المقياس، وقد بلغ معدل الوقت للإجابة عن فقرات المقياس بين (١٣-١٥) دقيقة وبمعدل (١٤) دقيقة .

٥.٣.٢ صدق البناء (التحليل الإحصائي لفقرات)

تم الكشف عن صدق البناء بأسلوبين :

١.٥.٣.٢ أسلوب المجموعتين المتضادتين أو المتطرفتين

تم استخدام أسلوب المجموعتين المتضادتين للكشف عن الفقرات المميزة في مقياس الاحوال الوجدانية، ولتحديد حجم العينة المناسبة لتحليل الفقرات، قام الباحثون بمراجعة أدبيات البحوث وبعض الدراسات السابقة الخاصة ببناء المقاييس، لوحظ أن عدد أفراد عينة التمييز تباينت فكانت (٣٠) فرداً فأكثر، إذ انه " لا يوجد قانون مطلق أو قاعدة عامة تضبط الحد الأدنى لعدد المتقدمين من أجل إجراء دراسة تحليل الفقرات بل هناك اتفاق على أن تحليل الفقرات يتطلب عدداً كبيراً نسبياً من المفحوصين " (النبهان ، ٢٠٠٤ ، ٢١٠)، إذ تم تطبيق المقياس بصورته الأولية ملحق (٤) على عينة التمييز البالغ قوامها (٢٠٠) طالب وطالبة، تم " تقسيم أفراد العينة إلى مجموعتين متساويتين، واخذ مجموعتين متطرفتين منها، ولتحقيق ذلك نرتب درجات المتقدمين ترتيباً تنازلياً (من الأعلى إلى الأدنى) ثم نقسمها إلى مجموعتين متساويتين " (ملحم ، ٢٠١٠ ، ٣٤٦)، "على اعتبار أن معامل تمييز الفقرة يكون حساساً وأكثر استقراراً في حالة استخدام هذه النسبة " (النبهان ، ٢٠٠٤ ، ١٩٦)، إذ اختيرت نسبة (٢٧٪) من الدرجات العليا ونسبة (٢٧٪) من الدرجات الدنيا لتمثالا المجموعتين المتطرفتين، وقد تضمنت كل مجموعة (٥٤) طالب وطالبة بعد أن رتب درجاتهم ترتيباً تنازلياً في ضوء إجاباتهم عن فقرات المقياس، واعتمدت قيمة اختبار (t) المحتسبة لاختبار دلالة الفروق بين متوسطات إجابات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة من فقرات المقياس ، جدول (4) .

جدول (4) نتائج الاختبار التائي لحساب التمييز

رقم الفقرة	معامل التمييز	دلالة الفروق	رقم الفقرة	معامل التمييز	دلالة الفروق	رقم الفقرة	معامل التمييز	دلالة الفروق	رقم الفقرة	معامل التمييز	دلالة الفروق
١	2,43	معنوي	١٤	1,86	معنوي	٢٧	3,11	معنوي	٤٠	3,33	معنوي
٢	1,68	معنوي	١٥	1,95	معنوي	٢٨	2,09	معنوي	٤١	2,02	معنوي
٣	1,66	معنوي	١٦	1,84	معنوي	٢٩	2,35	معنوي	٤٢	1,09	غير معنوي
٤	1,13	غير معنوي	١٧	2,01	معنوي	٣٠	1,73	معنوي	٤٣	1,78	معنوي
٥	2,43	معنوي	١٨	1,87	معنوي	٣١	2,19	معنوي	٤٤	2,16	معنوي
٦	2,09	معنوي	١٩	1,46	غير معنوي	٣٢	2,22	معنوي	٤٥	1,99	معنوي
٧	2,11	معنوي	٢٠	1,91	معنوي	٣٣	3,28	معنوي	٤٦	1,88	معنوي
٨	1,96	معنوي	٢١	1,08	غير معنوي	٣٤	1,76	معنوي	٤٧	2,51	معنوي
٩	2,43	معنوي	٢٢	1,69	معنوي	٣٥	4,24	معنوي	٤٨	2,64	معنوي
١٠	1,75	معنوي	٢٣	1,71	معنوي	٣٦	1,92	معنوي	٤٩	2,46	معنوي

رقم الفقرة	معامل التمييز	دلالة الفروق	رقم الفقرة	معامل التمييز	دلالة الفروق	رقم الفقرة	معامل التمييز	دلالة الفروق	رقم الفقرة	معامل التمييز	دلالة الفروق
١١	1,29	غير معنوي	٢٤	1,93	معنوي	٣٧	1,85	معنوي			
١٢	2,05	معنوي	٢٥	2,04	معنوي	٣٨	1,11	غير معنوي			
١٣	2,77	معنوي	٢٦	1,17	غير معنوي	٣٩	4,04	معنوي			

"معنوي عند مستوى معنوية $\geq (0.05)$ وأمام درجة (106)، قيمت (t) الجدولية تساوي (1.658) (الراوي، 1984، 456)

من جدول (4) نلاحظ أن القيم الناتجة لفقرات المقياس تقرب بين (1,08 - 4,24) وعند الرجوع إلى قيمة (t) الجدولية أمام درجة حرية (106)، وأمام مستوى معنوية $\geq (0.05)$ نجد أنها تساوي (1.658)، وفي ضوء ذلك يتضح أن (42) فقرة أثبتت قدرة تمييزية، تم الاستدلال عليها من خلال مقارنة قيمة (t) المحتسبة مع قيمتها الجدولية، وبما أن قيمة (t) المحتسبة أقل من قيمة (t) الجدولية، فقد تم حذف (7) فقرات لأنها ضعيفة التمييز. وهي الفقرة (21) من البعد الأول، والفقرات (26، 38، 42) من البعد الثاني، والفقرات (11، 19) من البعد الثالث، والفقرة (4) من البعد الرابع.

٥.٢.٣.٢ أسلوب معامل الاتساق الداخلي

تم إيجاد معامل ارتباط درجة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس لعينة التمييز نفسها البالغة (٢٠٠) طالب وطالبة ويسمى "بصدق الاتساق الداخلي للمقياس، إذ يتم قياسه من خلال حساب معامل الارتباط بين المفردة والمجموع الكلي للأبعاد، الدرجة الكلية للمقياس" (فرحات، ٢٠٠١، ٦٨)، وقد تم استخدام معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لتحقيق ذلك جدول (5).

جدول (5)

معامل الارتباط بين الفقرات والدرجة الكلية باستخدام أسلوب الاتساق الداخلي

رقم الفقرة	معامل الارتباط	دلالة الفروق	رقم الفقرة	معامل الارتباط	دلالة الفروق	رقم الفقرة	معامل الارتباط	دلالة الفروق	رقم الفقرة	معامل الارتباط	دلالة الفروق
1	0,72	معنوي	14	0,88	معنوي	27	0,65	معنوي	40	0,56	معنوي
2	0,32	معنوي	15	0,51	معنوي	28	0,33	معنوي	41	0,38	معنوي
3	0,45	معنوي	16	0,69	معنوي	29	0,49	معنوي	42		
4			17	0,04	غير معنوي	30	0,09	غير معنوي	43	0,72	معنوي
5	0,38	معنوي	18	0,76	معنوي	31	0,74	معنوي	44	0,44	معنوي
6	0,64	معنوي	19			32	0,91	معنوي	45	0,29	معنوي
7	0,19	معنوي	20	0,68	معنوي	33	0,78	معنوي	46	0,41	معنوي
8	0,47	معنوي	21			34	0,97	معنوي	47	0,59	معنوي
9	0,14	غير معنوي	22	0,55	معنوي	35	0,08	غير معنوي	48	0,47	معنوي
10	0,86	معنوي	23	0,61	معنوي	36	0,63	معنوي	49	0,84	معنوي
11			24	0,15	غير معنوي	37	0,82	معنوي			
12	0,84	معنوي	25	0,73	معنوي	38					
13	0,92	معنوي	26			39	0,53	معنوي			

"معنوي عند مستوى معنوية $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (198)، قيمة (R) الجدولية تساوي (0.165، 0) (الراوي، 1984، 463)

من الجدول (5) يتبين أن قيم معامل الارتباط بين فقرات المقياس والدرجة الكلية للمقياس تقترب بين (0.04 - 0.97)، وعند الرجوع إلى جداول دلالة معامل الارتباط عند درجة حرية (198)، وأمام مستوى معنوية $\geq (0.05)$ نجد أن قيمة (R) الجدولية تساوي (0.165، 0)، وأن (37) فقرة أثبتت تجانسها مع الدرجة الكلية، تم الاستدلال عليها من خلال مقارنة قيمة (R) المحتسبة مع قيمتها الجدولية، وبما أن قيمة (R) المحتسبة أقل من قيمة (R) الجدولية، تم حذف (5) فقرات لأنها فقرات لم تثبت تجانسها مع الدرجة الكلية، وهي الفقرتان (9، 17) من البعد الأول، الفقرة (30) من البعد الثاني، والفقرة (35) من البعد الثالث، والفقرة (24) من البعد الرابع، وبهذا يصبح المقياس بصورته النهائية بعد عملية التحليل الإحصائي لفقراته مؤلف من (37) فقرة ملحق (5).

٦.٣.٢ ثبات المقياس

لغرض الحصول على ثبات المقياس استخدم الباحثون: (طريقة التجزئة النصفية) بأسلوب الفقرات (الفردية والزوجية)، إذ تم تصحيح (100) استمارة شملت عينة الثبات، بعد أن حذفت الفقرات غير المميزة من المقياس، ثم قسمت إلى نصفين، النصف الأول يمثل الفقرات ذات التسلسلات الفردية والنصف الثاني يمثل الفقرات ذات التسلسلات الزوجية، بحيث أصبح لكل فرد درجتان (فردية وزوجية)، وتم استخدام معامل الارتباط البسيط بين درجات نصفي المقياس، فظهرت قيمة (R) المحتسبة تساوي (0.88)، ولكي نحصل على تقدير غير متحيز لثبات المقياس بكامله تم استخدام معادلة (سبيرمان - براون)، إذ بلغت قيمة معامل الثبات الكلي (0.93) وهو دال إحصائياً مما يدل على ثبات المقياس.

٧.٣.٢ وصف المقياس وتصحيحه

المقياس بصورته النهائية تكون من (37) فقرة، موزعة على (أربعة) أبعاد، وتتم الإجابة على فقرات المقياس من خلال ثلاثة بدائل مرتبة تنازلياً على مقياس ليكرت (دائماً، أحياناً، أبداً)، تعطى للفقرات الإيجابية الدرجات (1، 2، 3)، ولل فقرات السلبية الدرجات (3، 2، 1)، وتكون الدرجة الكلية العليا للمقياس هي (111) درجة، أما الدرجة الكلية الدنيا للمقياس فهي (37) درجة ملحق (5).

٢.٤ التطبيق النهائي لمقياس الاحوال الوجدانية

طبق المقياس على عينة التطبيق البالغة (141) طالب وطالبة، ثم جمع المقياس من المختبرين، إذ تم الحصول على (105) استمارة، واستبعدت (23) استمارة لعدم تصحيحها، و(13) استمارة لم يتم الحصول عليها.

٥.٢ الوسائل الإحصائية

"المتوسط الحسابي، المنوال، الانحراف المعياري، معادلة معامل الالتواء لـ(كارل بيرسون)، معامل الارتباط البسيط لـ(بيرسون)، اختبار (t)، النسبة المئوية، المتوسط الفرضي".

٣. عرض النتائج ومناقشتها

قام الباحثون من خلال هذه الدراسة ببناء مقياس الاحوال الوجدانية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل، وقد تم ذلك من خلال إجراءات خاصة ببناء المقياس، وبذلك تحقق الهدف الأول من البحث .

١.٣ عرض نتائج عينة البحث لمقياس الاحوال الوجدانية

بعد أن تأكد الباحثون من صلاحية مقياس الاحوال الوجدانية، والذي تم تطبيقه على عينة التطبيق، تم التأكد من ملائمة المقياس لعينة البحث وان التوزيع الطبيعي (معتدل) عن طريق معادلة معامل الالتواء (كارل بيرسون)، ومنحنى التوزيع الطبيعي (ألعنثالي)، جدول (6)

جدول (6)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمنوال ومعامل الالتواء لإجابات عينة البحث

المعالم الإحصائية	العينة	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء	النتيجة
المقياس	105	درجة	79	8.4	72	0.83	طبيعي*
الاحوال الوجدانية							

" *بعد الالتواء طبيعياً ، والاختبارات ملائمة للعينة إذا وقع معامل الالتواء بين ($1 \pm$)"

٢.٣ التعرف على الفروق لدى عينة البحث في مقياس الاحوال الوجدانية

ولأجل تقويم مستوى الفروق في الاحوال الوجدانية لدى عينة البحث، قام الباحثون بإيجاد المتوسط الفرضي للمقياس، ومقارنته بالمتوسط الحسابي لديهم، وسوف نصنف الاحوال الوجدانية إلى مستوى عالي، ومستوى واطئ، على أساس أن متوسط العينة الذي يفوق المتوسط الفرضي للمقياس بصورة معنوية هو مستوى عالي، فيما تمثل القيمة غير المعنوية مستوى ضمن حدود المتوسط الفرضي، أما القيم الأدنى من المتوسط الفرضي فتتمثل مستوى واطئ جدول (7) .

جدول (7)

المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والمتوسط الفرضي لعينة البحث في

مقياس الاحوال الوجدانية

المعالم الإحصائية	العينة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الفرضي	قيمة (t) المحتسبة
المقياس	105	79	8.4	74	*6.10
الاحوال الوجدانية					

" * معنوي عند مستوى معنوية $\geq (0.05)$ وأمام درجة حرية (104)، قيمة (t) الجدولية (1.98)"

(الراوي، ١٩٨٤، ٤٥٦)

يتبين من جدول (7) : أن قيمة المتوسط الحسابي لإجابات عينة البحث على فقرات مقياس الاحوال الوجدانية قد بلغ (79)، وبانحراف معياري قدره (8.4)، وعند اختبار معنوية الفروق بين متوسط درجات العينة، والمتوسط الفرضي للمقياس البالغ (74)، وباستخدام الاختبار التائي لعينة واحدة بلغت قيمة (t) المحتسبة (6.10)، عند مستوى معنوية $\geq (0.05)$ ،

وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (1.98)، مما يدل على أن الفرق معنوي لصالح عينة البحث .

من خلال النتائج التي وصل اليها الباحثون نلاحظ أن طلبة عينة البحث يتمتعون بدرجة حالة وجدانية جيدة، وسبب ذلك هو الاهتمام الملحوظ بمشاعرنا التي تعتبر مهمة اساسية في حياتنا فمعظم ما نقوم به وخاصة في اوقات الفراغ يهدف الى تحقيق حالة مزاجية سعيدة، مثل ممارسة الانشطة الرياضية، ممارسة الهوايات المتنوعة، كلها طرق نسعى من خلالها تحقيق لأنفسنا الشعور باننا في حالة افضل . واذا تمعنا في احوالنا الوجدانية نجد أنها سلوك ناتج عن عملية التعلم التي تعتمد إلى حد كبير على ظروف البيئة حول الفرد، ويجب العمل على الاهتمام بالأحوال الوجدانية من خلال عقد دورات وورش تطبيقية لتدريب الطلبة على كيفية تطبيق هكذا مواضيع للوصول الى امكانية اتخاذ القرار الصائب في الحياة الجامعية والاجتماعية .

٣.٣ عرض المستويات المعيارية لنتائج عينة البحث في مقياس الاحوال الوجدانية

استكمالاً لأهداف البحث، ونتيجة لعدم وضوح الرؤيا من خلال الدرجات الخام قام الباحثون بوضع مستويات معيارية لعينة البحث، لغرض تقييمها، جدول (8) .

جدول (8)

المستويات المعيارية وعدد الطلبة والنسبة المئوية لعينة البحث في مقياس الاحوال الوجدانية

الدرجة الخام	المستوى المعياري	عدد الطلبة	النسبة المئوية
60 فأقل	ضعيف جدا	8	7,62 %
61 - 69	ضعيف	20	19,05 %
70 - 78	مقبول	33	31,43 %
79 - 87	متوسط	22	20,95 %
88 - 96	جيد	15	14,29 %
97 فأكثر	جيد جدا	7	6,66 %
س = 79	$\pm$ ع = 8.4	105	100 %

٤. الاستنتاجات والتوصيات

١.٤ الاستنتاجات

١.١.٤ أثبت مقياس الاحوال الوجدانية الذي تم بناءه بمواصفات علمية دقيقة فاعلية عالية .
٢.١.٤ تمتع طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل بأحوال وجدانية طبيعية ومقبولة.

٣.١.٤ تم وضع مستويات معيارية لعينة البحث بمقياس الاحوال الوجدانية .

٢.٤ التوصيات

١.٢.٤ ان تعمل الكلية على توفير بعض الفعاليات والبرامج الارشادية والأنشطة العلمية والرياضية والترفيهية من أجل مساعدة الطلبة في تخفيف الاحوال الوجدانية .

٢.٢.٤ تنشيط عملية البحث العلمي في أبعاد مقياس الاحوال الوجدانية، وانعكاساته على مجمل العمل الرياضي .

المصادر

1. البخاري، محمد بن إسماعيل بن إبراهيم بن المغيرة (1998) : الأدب المفرد بالتعليقات ، حققه وقابله على أصوله ، مكتبة المعارف للنشر والتوزيع ، الطبعة الأولى ، الرياض .
2. الحكيم ، علي سلوم جواد (2004): الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، جامعة القادسية ، دار الطيف للطباعة ، القادسية .
3. الراوي، خاشع محمود (1984): المدخل إلى الإحصاء ، مديرية مطبعة الجامعة ، جامعة الموصل .
4. رضوان ، محمد نصر الدين (2006) : المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضية ، ط1، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، القاهرة .
5. فرحات، ليلي السيد(2001):القياس المعرفي الرياضي ،ط1،مركز الكتاب للنشر ، القاهرة .
6. الفقي ، محمد سعد (1970) : النفس أمراضها وعلاجها في الشريعة الإسلامية ، مكتبة ومطبعة محمد علي صبح ، الطبعة الأولى ، القاهرة .
7. ملحم ، سامي محمد (2010) : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط6 ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن .
8. النبهان ، موسى (2004) : أساسيات القياس والتقويم في العلوم السلوكية ، دار الشروق للنشر والتوزيع ، عمان .

ملحق (١)

اسماء الخبراء

ت	اللقب العلمي	اسم الخبير	الاختصاص	الكلية	الجامعة
1	استاذ	د. ايثار عبد الكريم غزال	القياس والتقويم	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
2	استاذ	د. سبهان محمود الزهيري	القياس والتقويم	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
3	استاذ	د. مؤيد عبد الرزاق حسو	علم النفس الرياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
4	استاذ	د. سعد باسم جميل	القياس والتقويم	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
5	استاذ	د. نغم خالد الخفاف	علم النفس الرياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
6	استاذ مساعد	د. عمر سمير ذنون	القياس والتقويم	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
7	استاذ مساعد	د. احمد مؤيد حسين	القياس والتقويم	التربية الاساسية	الموصل
8	استاذ مساعد	فراس محمود علي	القياس والتقويم	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
9	استاذ مساعد	د. احمد هشام	القياس والتقويم	التربية الاساسية	الموصل
10	استاذ مساعد	د. ضياء زكي	القياس والتقويم	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
11	استاذ مساعد	د. عمار شهاب احمد	القياس والتقويم	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
12	مدرس	د. محمد خالد محمد داؤد	علم النفس الرياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل
13	مدرس	د. اسماعيل عبد الجبار	علم النفس الرياضي	التربية البدنية وعلوم الرياضة	الموصل

ملحق (٢)

استبيان آراء السادة الخبراء حول صلاحية أبعاد وفقرات مقياس الاحوال الوجدانية

حضرة الدكتور المحترم

بعد التحية :

في النية إجراء البحث الموسوم " بناء مقياس الاحوال الوجدانية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل " .

ويقصد بالاحوال الوجدانية : هو القدرة على التعامل مع المعلومات العاطفية من خلال استقبال هذه العواطف واستيعابها وفهمها وادارتها بكافة انواعها السلبية والايجابية .

ونظرا لما تتمتعون به من خبرة ودراية علمية في بناء المقاييس واختصاص علم النفس الرياضي والقياس والتقويم فقد تم اختياركم كأحد الخبراء للحكم على مدى صلاحية الأبعاد والفقرات المرفقة والتي تم الحصول عليها من خلال توجيه الاستبيان المفتوح والمصادر العلمية والدراسات والمقاييس السابقة الخاصة بالموضوع قيد البحث .

- راجين قراءة الفقرات المرفقة وإبداء رأيكم عما يأتي :
- وضع علامة (✓) أمام كل فقرة وتحت البديل الذي تراه مناسباً للفقرة (تصلح ، لا تصلح ، تصلح بعد التعديل) من خلال (حذف أو إعادة صياغة أو إضافة عدد من الفقرات) .
 - مدى ملائمة الفقرة للبعد الذي وضعت لأجله .
 - مدى صلاحية بدائل الإجابة لفقرات المقياس على وفق (3) بدائل (دائماً، أحياناً ، أبداً) ، وتعطى لها الأوزان (٣ ، ٢ ، ١) على التوالي لفقرات باتجاه المقياس وبالعكس لفقرات عكس اتجاه المقياس .

لا تصلح

تصلح

وإذا لم تحصل الموافقة فما هو السلم البديل برأيكم ؟
شاكرين تعاونكم العلمي المبارك

اللقب العلمي :

الاختصاص العلمي :

التاريخ :

التوقيع :

أولاً : دافعية الذات الرياضية				
ت	العبارات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
1	تساعدني مشاعري السلبية في تغيير حياتي الرياضية .			
2	أأخر دائماً عن موعد التمرين والتدريب .			
3	امارس نشاطي الرياضي بروح رياضية عالية .			
4	اغلق باب غرفتي على نفسي عند خسارة المنافسة .			
5	استطيع ان اكافئ نفسي بعد اي خسارة في المباراة .			
6	اشعر بالرغبة بالبكاء عند خسارة المنافسة .			
7	القرارات البسيطة لا استطيع اتخاذها في ايام المنافسة الرياضية .			
8	استطيع مواجهة مشاعري السلبية عند اتخاذ قرار يتعلق بي .			
9	افقد السيطرة على تركيزي في المنافسة .			
10	افقد شهيتي قبل المنافسة الرياضية .			
11	امنع نفسي من التفجر العاطفي .			
12	أأثر عندما اخفق في المنافسة .			
13	مشاعري السلبية جزء مساعد في حياتي الشخصية الرياضية .			
14	قبل المنافسة الرياضية يحصل لدي اضطراب في النوم .			
15	افقد الشعور بجمالية المنافسة دائماً .			

ثانياً : انفعالات الحياة الرياضية				
ت	العبارات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
1	استخدم الانفعالات الايجابية والسلبية في قيادة حياتي الرياضية .			
2	انا دائماً في حالة هيجان في الملعب والمنزل .			

3	احاول ان اكون مبتكراً مع تحديات الحياة الرياضية .		
4	اترك دموعي تنهار عند الخسارة في المنافسة الرياضية .		
5	اعتقد ان الدموع الساخنة فيها شفاء وراحة لي بعد المنافسة .		
6	تتفجر الشحنات المكبوتة في داخلي عند الاصابة .		
7	استطيع التحكم في تفكيري السلبي في المجال الرياضي .		
8	تثير مشاعري الصور الخاصة بأحبابي الرياضيين الذين فارقوا الحياة .		
9	اصرخ على أي قرار رياضي ضدي مهما كان مصدره .		
10	لا اعطي للانفعالات الرياضية السلبية أي اهتمام .		
11	حياتي الرياضية مليئة بالمشكلات .		
12	اتعصب على المدرب لأتقه الاسباب .		
13	اشعر بطول الاكتئاب بعد الخسارة في المنافسة .		
14	اشعر بإحباط عندما اتمنى شيء ولم يحصل .		

ثالثاً : العلاقة مع الرياضيين

ت	العبارات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
1	ترشدني مشاعري السلبية في التعامل مع زملائي الرياضيين .			
2	استعد لممارسة النشاط الرياضي مع زملائي .			
3	احب العمل الجماعي في المنافسة والتعاون هدفي المنشود .			
4	اجيد فهم مشاعر زملائي في المباراة .			
5	انا فعال في الاستماع لمشاكل زملائي الرياضيين .			
6	يشاركني زملائي احزاني عندما اخفق في المنافسة الرياضية .			
7	ابتعد عن الاتصال بزملائي في اثناء المنافسة الرياضية .			
8	انا حساس لاحتياجات زملائي الرياضيين .			
9	اشعر بالعزلة في المنافسة الرياضية عندما لا يتفاعل معي زملائي الرياضيين .			
10	أناأثر عندما يمتلك زملائي مهارات رياضية افضل مني .			
11	انا قادر على قراءة مشاعر زملائي الرياضيين من تعبيرات وجوههم .			
12	عندي قدرة على التأثير على زملائي الرياضيين .			
13	انقبل مضايقة زملائي الرياضيين بأسئلتهم .			
14	احس بالراحة النفسية عند التعامل مع زملائي الرياضيين .			
15	اشترك مع زملائي في تذوق جمال المنافسة الرياضية .			
16	اعتبر نفسي موضع ثقة من زملائي الرياضيين .			

رابعاً : ضبط المزاج الرياضي

ت	العبارات	تصلح	لا تصلح	تصلح بعد التعديل
1	انا صبور حتى عندما لا احقق فوز في المباراة سريعاً .			
2	في وجود ضغوط المباراة فإنني لا اشعر بالتعب .			

3	يظل لدي الامل والتفاؤل امام عثراتي في المباراة .		
4	انا هادئ تحت اي ضغط في المباراة اتعرض لها .		
5	ارغب في اللعب مع زملاء ولا ارغب باللعب مع الزملاء الاخرين .		
6	لا ارغب التكلم عني حتى اذا اخطأت في المنافسة .		
7	استطيع السيطرة على نفسي بعد اي امر مزعج يصاحبني في عملي الرياضي .		
8	يغمرني المزاج الرياضي السيئ .		
9	عندما اقوم بعمل رياضي ممل فإنني استمتع به .		
10	ينقلب مزاجي بسبب تراكم مشاكلتي الرياضية .		
11	احترم مدربي امام الاخرين فقط .		

ملحق (3)

استبيان مفتوح للعينة لغرض الحصول على فقرات مقياس الاحوال الوجدانية

عزيزي الطالب /عزيزتي الطالبة

تحية طيبة

يروم الباحثون إجراء البحث الموسوم " بناء مقياس الاحوال الوجدانية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل " .

ويقوم الباحثون بدراسة للأحوال الوجدانية لطلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الموصل . ومن اجل التعرف من وجهة نظركم على الظواهر السلوكية الدالة على ذلك ، باعتبارك/ي احد طلبة الجامعة . أرجو التفضل بالإجابة على الأسئلة التالية مع التقدير .

1. في تصورك/ي ماذا تعني الاحوال الوجدانية ؟

*

2. ما الذي يجعل الطلبة يشعرون بالأحوال الوجدانية ؟

*

3. كيف يؤثر عملك الرياضي على علاقتك مع نفسك والآخرين ؟

*

4. ما هي الظواهر السلوكية الدالة على الاحوال الوجدانية التي يجب أن يمارسها الطلبة الخاصة بالأنشطة الرياضية؟

*

شاكرين تعاونكم معنا

ملحق (4)

مقياس (الاحوال الوجدانية) بصورته الاولى

نضع بين أيديكم مقياس (الاحوال الوجدانية) يرجى تفضلكم بالإجابة على فقراته وذلك بوضع

علامة (√) أمام كل فقرة ، وتحت البديل الذي تراه مناسباً ، يرجى الإجابة على جميع فقرات

المقياس بكل دقة وأمانة خدمة للبحث العلمي ، علماً أن الإجابة تكون على كراسة المقياس نفسه

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
1	تساعدني مشاعري السلبية في تغيير حياتي الرياضية .			
2	استخدم الانفعالات الايجابية والسلبية في قيادة حياتي الرياضية .			

3	ترشدني مشاعري السلبية في التعامل مع زملائي الرياضيين .
4	انا صبور حتى عندما لا احقق فوز في المباراة سريعاً .
5	أأخر دائماً عن موعد التمرين والتدريب .
6	انا دائماً في حالة هيجان في الملعب والمنزل .
7	استعد لممارسة النشاط الرياضي مع زملائي .
8	في وجود ضغوط المباراة فإنني لا اشعر بالتعب .
9	امارس نشاطي الرياضي بروح رياضية عالية .
10	احاول ان اكون مبتكراً مع تحديات الحياة الرياضية .
11	اجيد فهم مشاعر زملائي في المباراة .
12	يظل لدي الامل والتفاؤل امام عثراتي في المباراة .
13	استطيع ان اكافئ نفسي بعد اي خسارة في المباراة .
14	اترك دموعي تنهار عند الخسارة في المنافسة الرياضية .
15	انا فعال في الاستماع لمشاكل زملائي الرياضيين .
16	انا هادئ تحت اي ضغوط في المباراة اتعرض لها .
17	اشعر بالرغبة بالبكاء عند خسارة المنافسة .
18	اعتقد ان الدموع الساخنة فيها شفاء وراحة لي بعد المنافسة .
19	يشاركني زملائي احزاني عندما اخفق في المنافسة الرياضية .
20	ارغب في اللعب مع زملاء ولا ارغب باللعب مع الزملاء الآخرين .
21	القرارات البسيطة لا استطيع اتخاذها في ايام المنافسة الرياضية .
22	تتفجر الشحنات المكبوتة في داخلي عند الاصابة .
23	ابتعد عن الاتصال بزملائي في اثناء المنافسة الرياضية .
24	لا ارغب التكلم عني حتى اذا اخطأت في المنافسة .
25	استطيع مواجهة مشاعري السلبية عند اتخاذ قرار يتعلق بي
26	استطيع التحكم في تفكيري السلبي في المجال الرياضي .
27	اشعر بالعزلة في المنافسة الرياضية عندما لا يتفاعل معي زملائي الرياضيين .
28	استطيع السيطرة على نفسي بعد اي امر مزعج يصاحبني في عملي الرياضي .
29	افقد السيطرة على تركيزي في المنافسة .
30	تثير مشاعري الصور الخاصة بأحبائي الرياضيين الذين فارقوا الحياة .
31	انا قادر على قراءة مشاعر زملائي الرياضيين من تعبيرات وجوههم .
32	يغمرنني المزاج الرياضي السيئ .
33	امنع نفسي من التفجر العاطفي .
34	اصرخ على أي قرار رياضي ضدي مهما كان مصدره .
35	عندي قدرة على التأثير على زملائي الرياضيين .
36	عندما اقوم بعمل رياضي ممل فإنني استمتع به .
37	مشاعري السلبية جزء مساعد في حياتي الشخصية الرياضية
38	لا اعطي للانفعالات الرياضية السلبية أي اهتمام .
39	انقبل مضايقة زملائي الرياضيين بأسئلتهم .
40	ينقلب مزاجي بسبب تراكم مشاكل الرياضي .

41	قبل المنافسة الرياضية يحصل لدي اضطراب في النوم .		
42	اتعصب على المدرب لأنفه الاسباب .		
43	احس بالراحة النفسية عند التعامل مع زملائي الرياضيين .		
44	احترم مدربي امام الآخرين فقط .		
45	افقد الشعور بجمالية المنافسة دائماً .		
46	اشعر بطول الاكتئاب بعد الخسارة في المنافسة .		
47	اشترك مع زملائي في تذوق جمال المنافسة الرياضية .		
48	اشعر بإحباط عندما اتمنى شيء ولم يحصل .		
49	اعتبر نفسي موضع ثقة من زملائي الرياضيين .		

ملحق (5)

مقياس (الاحوال الوجدانية) بصورته النهائية

نضع بين أيديكم مقياس (الاحوال الوجدانية) يرجى تفضلكم بالإجابة على فقراته وذلك بوضع علامة (√) أمام كل فقرة ، وتحت البديل الذي تراه مناسباً ، يرجى الإجابة على جميع فقرات المقياس بكل دقة وأمانة خدمة للبحث العلمي ، علماً أن الإجابة تكون على كراسة المقياس نفسه

ت	الفقرات	دائماً	أحياناً	أبداً
1	تساعدني مشاعري السلبية في تغيير حياتي الرياضية .			
2	استخدم الانفعالات الايجابية والسلبية في قيادة حياتي الرياضية .			
3	ترشدني مشاعري السلبية في التعامل مع زملائي الرياضيين .			
4	أأخر دائماً عن موعد التمرين والتدريب .			
5	انا دائماً في حالة هيجان في الملعب والمنزل .			
6	استعد لممارسة النشاط الرياضي مع زملائي .			
7	في وجود ضغوط المباراة فإنني لا اشعر بالتعب .			
8	احاول ان اكون مبتكراً مع تحديات الحياة الرياضية .			
9	يظل لدي الامل والتفاؤل امام عثراتي في المباراة .			
10	استطيع ان اكافئ نفسي بعد اي خسارة في المباراة .			
11	اترك دموعي تنهار عند الخسارة في المنافسة الرياضية .			
12	انا فعال في الاستماع لمشاكل زملائي الرياضيين .			
13	انا هادئ تحت اي ضغوط في المباراة اتعرض لها .			
14	اعتقد ان الدموع الساخنة فيها شفاء وراحة لي بعد المنافسة .			
15	ارغب في اللعب مع زملاء ولا ارغب باللعب مع الزملاء الآخرين .			
16	تتفجر الشحنات المكبوتة في داخلي عند الاصابة .			
17	ابتعد عن الاتصال بزملائي في اثناء المنافسة الرياضية .			
18	استطيع مواجهة مشاعري السلبية عند اتخاذ قرار يتعلق بي .			
19	اشعر بالعزلة في المنافسة الرياضية عندما لا يتفاعل معي زملائي الرياضيين .			
20	استطيع السيطرة على نفسي بعد اي امر مزعج يصاحبني في عملي الرياضي .			
21	افقد السيطرة على تركيزي في المنافسة .			
22	انا قادر على قراءة مشاعر زملائي الرياضيين من تعبيرات وجوههم .			

23	يغمرنني المزاج الرياضي السيئ .
24	امنع نفسي من التفجر العاطفي .
25	اصرخ على أي قرار رياضي ضدي مهما كان مصدره .
26	عندما اقوم بعمل رياضي ممل فإنني استمتع به .
27	مشاعري السلبية جزء مساعد في حياتي الشخصية الرياضية .
28	اتقبل مضايقة زملائي الرياضيين بأسئلتهم .
29	ينقلب مزاجي بسبب تراكم مشاكل الرياضي .
30	قبل المنافسة الرياضية يحصل لدي اضطراب في النوم .
31	احس بالراحة النفسية عند التعامل مع زملائي الرياضيين .
32	احترم مدربي امام الآخرين فقط .
33	افقد الشعور بجمالية المنافسة دائماً .
34	اشعر بطول الاكتئاب بعد الخسارة في المنافسة .
35	اشترك مع زملائي في تذوق جمال المنافسة الرياضية .
36	اشعر بإحباط عندما أتمنى شيء ولم يحصل .
37	اعتبر نفسي موضع ثقة من زملائي الرياضيين .

التنبؤ بنسبة مساهمة أهم المتغيرات البيوكيميائية في أداء بعض المهارات الهجومية بكرة القدم الشباب

م.د. سيف كريم نعمه صالح / مديرة تربية ميسان Saifkareem915@gmail.com

ملخص البحث

إشتمل البحث على أربعة فصول، إذ احتوى الباب الأول على مقدمة وأهمية البحث، وإلى مشكلة البحث ومجالاته، وهدفت الدراسة إلى التعرف على أهم المتغيرات البيوكيميائية للاعبين الشباب بكرة القدم، ومعرفة نسب مساهمة أهم المتغيرات البيوكيميائية في أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة القدم، وإلى أستخراج معادلة تنبؤية لأهم المتغيرات البيوكيميائية في أداء المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة القدم، وأستخدم الباحث النهج الوصفي لملاءمته مشكلة البحث بالاسلوب المسحي، وتطرق الباحث إلى عينة البحث، وبعد الاستفسار عن حجم المجتمع الكلي من الاتحاد الفرعي في محافظة ميسان بكرة القدم، تم الحصول على مجتمع البحث والبالغ عدده (183) لاعباً، وهو يمثل أعداد اللاعبين للأندية الخاضعة للبحث، علماً أن هذا العدد للموسم الرياضي (2020-2021م)، فضلاً عن أن عينة التجربة الاستطلاعية هم من لاعبي نادي دجلة الرياضي والتي تمثلت بـ (10 لاعب)، وعينة البحث الرئيسة (140) لاعب، مع استبعاد (23) منهم حراس المرمى ومنهم من لم يلتزم بالحضور، واستنتج الباحث أن للمتغيرات البيوكيميائية أهمية بالغة في التأثير الإيجابي على المستوى المهاري للاعبين الشباب بكرة القدم، واستخرج المعادلة التنبؤية للاختبارات مهارية بدلالة المتغيرات البيوكيميائية للاعبين الشباب بكرة القدم، وبذلك يوصي الباحث ضرورة الاهتمام بدراسة المتغيرات البيوكيميائية لما لها من تأثير كبير في تطوير القدرات مهارية للاعبين الشباب بكرة القدم وبذلك تطوير القدرات البدنية.

Predicting the contribution of the most important biochemical variables to the performance of some offensive skills in youth football

Abstract

The research included four chapters, as the first chapter contained an introduction and the importance of the research, and to the research problem and its fields. Extracting a predictive equation for the most important biochemical variables in the offensive skills performance of young players in football, and the researcher used the descriptive approach for its relevance to the research problem in the survey method.

The research, which numbered (183) players, and it represents the number of players for the clubs subject to research, knowing that this number is for the sports season (2020–2021 AD), in addition to that the sample of the exploratory experience are from the players of the Tigris Sports Club, which was represented by (10 players), and the research sample The main (140) players, with the exclusion of (23) of them goalkeepers and some of them did not commit to attendance, and the researcher concluded that the biochemical variables are important to A language in the positive impact on the skill level of young football players, and extracting the predictive equation for skill tests in terms of biochemical variables for young football players, and thus the researcher recommends the need to pay attention to the study of biochemical variables because of their great impact on developing the skill capabilities of young players in football and thus developing physical abilities.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:-

تُعد الاختبارات والقياسات إحدى الوسائل العلمية الضرورية في مجال التربية الرياضية لما لها من دور بارز في عملية التخطيط السليم واستمرار التقدم والتطور الكبير الذي يشهده العالم الرياضي ، فالاختبار الموضوعي والقياس العلمي الدقيق لهما الدور الكبير في إعطاء المؤشر الحقيقي لما يمتلكه اللاعب من قدرات سواء كانت بدنية أو مهارية أو فسيولوجية أو حت نفسية ، فضلاً عن أهمية القياسات المختبرية أو السريرية والتي تُعد من أدوات التقويم المهمة في المجالات كافة التي يُراد قياسها وخصوصاً في مجالنا الرياضي ، إذ تظهر أهمية ذلك في إعطاء مؤشر واضح وحقيقي عن مستوى حالة التدريب للفريق أو اللاعب في مراحله سواء أكان ذلك إيجابياً أم سلبياً وإظهار الخلل إن وجد ، ثم العمل على إجراء التصحيح للمراحل اللاحقة وهذا ما أكدّه المندلاوي بأنّ الاختبارات والقياسات تُعد " إحدى الوسائل المهمة لتقويم المستوى الذي وصل إليه الرياضي كما تُبين مدى صلاحية أي منهاج تدريبي ". (المندلاوي وآخرون، 1989، ص11).

وتُعد لعبة كرة القدم من الألعاب الرياضية التي تُحظى بمكانة مرموقة لدى مختلف الشعوب واهتمام واسع وكبير من لدن الدول والجمهور العريض الذي يعنى بتلك الرياضة وخطت خطوات واسعة نحو الرقي والتقدم وعلى المستويات والاصعدة كافة وإن هذا التقدم جاء نتيجة اعتماد المنهج العلمي والدقيق وتسخير العلوم المرتبطة لخدمة هذه اللعبة ، وتبرز هنا أهمية المتغيرات البيوكيميائية ومدى أهميتها في تطوير أداء المهارات بصورة عامة والهجومية منها بصورة خاصة للاعب كرة القدم ، لما لها من دور كبير وبارز في خصوصية هذه اللعبة من خلال أسلوب لعبها وطريقة أدائها.

ومن خلال ما تقدم فإن أهمية البحث تكمن في التعرف على نسبة مساهمة أهم المتغيرات البيوكيميائية في أداء بعض المهارات الهجومية في لعبة كرة القدم، والتنبؤ بها مستقبلاً في كيفية اختيار لاعبي كرة القدم على مستوى الشباب والدرجة الأولى والمتقدمين، ولغرض إعطاء مؤشر علمي واضح ودقيق لمُدربي هذه اللعبة، ولكي تسهّم هذه النسب في وضع المناهج التدريبية، وأستخدام الطرائق التدريبية الملائمة والمتطورة أثناء الوحدات التدريبية للفرق، فضلاً عن أنها تسهّم حتماً في الوصول إلى الأداء المهاري العالي.

2-1 مشكلة البحث:-

أنَّ إجراء الدراسات حول نسب مُساهمة القُدرات والمواصفات البدنيَّة والمهاريَّة والوظيفية التي تتطلبها لعبة كرة القدم، وعلى وجه الخصوص الوظيفية منها، وعلى الوجه الأخص المتغيرات البيوكيميائية ومدى مُساهمتها في وصول الأداء المهاري للصورة المثلى، يُعطي الصورة الواضحة والدقيقة للمُدربين حول إمكانيات فرقتهم وكيفية استخدام الوسائل المناسبة لرفع مُستواهم الرياضي، وأنَّ الاختيار غير المدروس وعدم الاعتماد على المُواصفات الدقيقة للاعب كرة القدم يؤدي إلى جُهد تدريبي مهدور، وبالتالي يكون الهدف من العملية التدريبية غير واضح، وهنا تكمنُ مشكلة البحث التي ارتأى الباحث من خلالها إلى معرفة نسب مُساهمة أهم المتغيرات البيوكيميائية والتنبؤ بها في أداء المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة القدم، واعتماد هذه النسب كوسيلة علمية لاختيار اللاعبين وتوفير الجهد التدريبي.

3-1 أهداف البحث:

1. التعرف على أهم المتغيرات البيوكيميائية للاعبين الشباب بكرة القدم.
2. معرفة نسب مُساهمة أهم المتغيرات البيوكيميائية في أداء بعض المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة القدم.
3. أستخراج مُعادلة تنبؤية لأهم المتغيرات البيوكيميائية في أداء المهارات الهجومية للاعبين الشباب بكرة القدم.

4-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري :- اللاعبين الشباب بكرة القدم في محافظة ميسان.

2-4-1 المجال المكاني:- نادي دجلة الرياضي بكرة القدم.

3-4-1 المجال الزماني:- المدة من (2021/3/1) لغاية (2021/4/15).

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:-

المنهج هو الطريق العلمي الذي يتبعه الباحث لحل مشكلة معينة وأن تتلاءم منهجية البحث مع الأهداف والمشكلة لمعالجتها، (الكاظمي، 2012، ص84) لذا عمد الباحث إلى استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي وذلك لملاءمته طبيعة المشكلة وأهداف البحث.

2-2 مجتمع وعينة البحث:-

من الأمور الواجب مراعاتها في مجال البحث هو اختيار العينة التي تمثل تمثيلاً حقيقياً لمجتمع البحث، إذ أنها " تمثل أنموذجاً يشمل جانباً أو جزءاً من وحدات المجتمع الأصل المعني بالبحث، إذ تكون ممثلة له بحيث تحمل صفاته المشتركة، وهذا النموذج أو الجزء يغني الباحث عن دراسة كل وحدات ومفردات المجتمع الأصل" (قنديلجي، 2008، ص179)، وبعد الاستفسار عن حجم المجتمع الكلي من الاتحاد الفرعي في محافظة ميسان بكرة القدم، تم الحصول على مجتمع البحث والبالغ عدده (183) لاعباً، وهو يمثل أعداد اللاعبين^(*) للأندية الخاضعة للبحث، علماً أن هذه الأعداد للموسم الرياضي (2020-2021م)، وكما يلي نادي ميسان (22)، نادي الرسالة (24)، نادي الأمير (24)، نادي كميث (24)، نادي الميمونة (23)، نادي دجلة (22)، نادي المجر الكبير (22)، نادي قلعة صالح (22)، علماً إن عينة التجربة الاستطلاعية هم من لاعبي نادي دجلة الرياضي والتي تمثلت بـ (10 لاعب)، وعينة البحث الرئيسية (140) لاعب، مع استبعاد (23) منهم حراس المرمى ومنهم من لم يلتزم بالحضور.

الجدول (1)

يُبين التجانس لمُتغيرات (العمر الزمني - العمر التدريبي - الطول الكلي للجسم - الكتلة)

مُتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	مُعامل الالتواء
العمر الزمني	سنة	17.86	0.69	18	0.608
العمر التدريبي	سنة	2.30	1.418	2	0.635

(*) هذا العدد يُمثل فئة الشباب ممن هم من مواليد (2004م) فما فوق، وعليه تم اعتماد مواليد (2004م،¹ 2005م).

0.364	172	4.94	172.60	سم	الطول الكلي للجسم
0.133	60	3.82	60.17	كغم	الكتلة

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستعملة:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:-

تُعد وسائل البحث العلمي بِمُختلف أنواعها سواءً أكانت عينات أو بيانات أو استمارات، من الأساسيات التي يُعتمد عليها الباحث للوصول إلى حل المُشكلة المُتعلقة بدراسته وتحقيق أهدافه لذا استخدم الباحث ما يأتي:

□ المُقابلة: عمد الباحث إلى استطلاع آراء خبراء لعبة كرة القدم والمُتخصصين في مجال التدريب الرياضي والفلسفة الرياضية والاختبارات والقياس والتقويم، لكي يُعطي الباحث أغناءً ثرياً لبحثهما ولوضع الحلول لكثير من التساؤلات في ذهن الباحث حول مُشكلتهما.

□ الاختبارات والقياس.

□ المراجع والمصادر العربية والأجنبية.

□ استمارة تسجيل مُتغيرات عينة البحث.

□ استمارة فردية لتسجيل نتائج الاختبارات البيوكيميائية والمهارات الهجومية.

□ استمارة تفرغ البيانات.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المُستعملة:-

(جهاز حاسوب شخصي (لابتوب) نوع (Dell)، سماعة طبية، جهاز لقياس الضغط، ميزان طبي لقياس الوزن، ميدان كرة قدم، شريط قياس جلدي بطول (100م)، شواخص بلاستيكية عدد (10)، صافرة عدد (2)، كرات قدم (Wilson) عدد (10)، ساعة توقيت عدد (2) نوع Casio، كاميرا فيديو نوع (Nikon) يابانية الصنع عدد (1)، طباشير، شريط لاصق بألوان مُختلفة، سرنجات لسحب الدم حجم (5) سي سي، أنابيب بلاستيكية لحفظ الدم (Tube) تحتوي على مانع تخثر، حافظة لحفظ الأنابيب (box) تحتوي على ثلج، أجهزه مُختبريه متنوعة، جهاز الطرد المركزي (centrifuge) لفصل مكونات الدم، مواد تعقيم، قطن طبي).

4-2 خطوات تنفيذ البحث:

1-4-2 تحديد المتغيرات البيوكيميائية والمهارية واختباراتها:-

بعد الاطلاع على البحوث العلمية والعديد من المصادر والمراجع والأدبيات والدراسات السابقة والتي تناولت المتغيرات البيوكيميائية والمهارات الهجومية في كرة القدم، عمد الباحث، وبالأستناد على آراء ذوي التخصص الدقيق في هذا المجال، فضلاً عن المقابلات الشخصية التي أجراها الباحث مع المتخصصين في مجال الفسلفة والتدريب الرياضي والاختبار والقياس وكرة القدم،^(1*) تم الاتفاق على المتغيرات المبحوثة واختباراتها بشكلها النهائي وكما مبين في جدول (2) و (3).

جدول (2)

يُبين المتغيرات البيوكيميائية والمهارات الهجومية المبحوثة

ت	المتغيرات			
1	البيوكيميائية	CPK	LDH	HB
		كرياتين فوسفو كاينيز	لاكتات ديهيدروجينيز	هيموكلوبين الدم
2	المهارات الهجومية	الدرجة	المُناولة	التهديف

ملحق (1) يوضح الأسماء والألقاب العلمية والاختصاص فضلاً عن أماكن عمل الأساتذة والخبراء الذين^{1*} أجرى الباحث معهم المُقابلة حول اختيار المتغيرات قيد البحث.

جدول (3) يُبين الاختبارات للمتغيرات البيوكيميائية والمهارات الهجومية المبحوثة

الاختبارات	المتغيرات	ت
Cpk	البيوكيميائية	1
LDH		
HB الهيموكلوبين		
الاختبارات	المهارات الهجومية	
الجري المتعرج بالكرة بين (6) شواخص	الدرجة	2
اختبار المناولة المرتدة على الجدار لمدة (20) ثانية	المناولة	
التهديف نحو هدف مقسم إلى مربعات مرقمة ومن الجانبين	التهديف	

2-5 الاختبارات المهارية للاعبين الناشئين بكرة القدم وتسلسلها:

- اختبار الدرجة بالكرة من بين (6) شواخص. (فتحي والعلي، 2011، ص209)
- المناولة باتجاه هدف صغير على بعد (10م). (حمزة، 1999، ص37-38)
- التهديف نحو هدف مقسم على مربعات مرقمة ومن الجانبين. (حماد، 1994، ص260)

2-6 التجربة الاستطلاعية:-

أُجريت التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (10) لاعبين من لاعبي نادي دجلة الرياضي للشباب في محافظة ميسان، وقد تمت الاختبارات يوم الثلاثاء بتاريخ 2021/3/16، وذلك لمعرفة الوقت المُستغرق لتنفيذ الاختبارات، والصعوبات التي قد تواجه الباحث، ومعرفة إمكانية فريق العمل المُساعد على كيفية استعمال الأجهزة والأدوات، فضلاً عن الزمن الذي تستغرقه الاختبارات.

2-7 الأسس العلمية للاختبارات:-

لغرض التأكد من سلامة الاختبارات والقياسات قيد البحث عمد الباحث إلى إجراء اختباراتهما على عينة مكونة من (10) لاعبين من لاعبي كرة القدم من محافظة ميسان في يوم الثلاثاء بتاريخ (16 / 3 / 2021)، وتم إعادة نفس الاختبارات ولنفس العينة بعد سبعة أيام مُستخدماً نتائجهما في التحقق من الآتي:

2-7-1 الصدق:-

المقصود بصدق الاختبار هو أنَّ يُعطي الاختبار حدود الصدق "المدى الذي يخدم الغرض المطلوب منه في تقييم النتيجة الرياضية"، (المندلوي وآخرون، 1989، ص 67) وصولاً إلى تحقيق الغرض الموضوع، وعمد الباحث إلى احتساب الصدق الذاتي بحساب الجذر التربيعي لمعامل ثبات الاختبار.

معامل الصدق الذاتي $\sqrt{\text{معامل ثبات الاختبار}}$ (رضوان، 2006، ص 98)

2-7-2 الثبات:-

ولأجل استخراج مُعامل الثبات لاختبارات هذه الدراسة لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت " وهو الذي يُعطي نتائج مُتقاربة أو النتائج نفسها إذا طُبّق أكثر من مرة في ظروف مُتمثلة". (فرحات، 2007، ص 170) وقد استُخدم لحساب مُعامل الثبات (طريقة الاختبار وإعادة الاختبار) وبفاصل زمني بين الاختبار الأول والثاني (7) أيام ، وعمد الباحث إلى استخراج مُعامل الثبات عن طريق معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج الاختبار الأول والاختبار الثاني إذ ظهر هناك ارتباط معنوي عالٍ بين الاختبارين، كما مُبين في الجدول (4).

2-7-3 الموضوعية:-

تُعرف الموضوعية بأنها " مدى تحرر المُحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية" (رضوان، 2006، ص 266) ولإيجاد موضوعية الاختبار تم اعتماد درجة مُحكمين اثنين للاختبارات، واستخدم الباحث مُعامل الارتباط (بيرسون) لموضوعية الاختبارات بين درجات

الحكم الأول والحكم الثاني وقد أظهرت البيانات بأن جميع الاختبارات ذات موضوعية عالية من خلال نتائج الارتباط المعنوي العالي، وكما مبين في الجدول (4).

جدول (4)

يُبين قيم معاملات الثبات والصدق والموضوعية للاختبارات البيو كيميائية والمهارية

المتغيرات	ت	الاختبارات	وحدة القياس	معامل الثبات	معامل الصدق	معامل الموضوعية	sig
البيو كيميائية	1	Cpk	L/U	0.86	0.92	-----	0.00
	2	Ldh	L/U	0.84	0.91	-----	0.00
	3	Hb الهيموكلوبين	D/G	0.92	0.95	-----	0.00
المهارية	4	الدرجة	الثانية	0.92	0.96	0.93	0.00
	5	المُنْأولة	التكرار	0.90	0.95	0.91	0.00
	6	التهدف	الدرجة	0.85	0.92	0.93	0.00

8-2 التجربة الرئيسة:-

عمد الباحث بتطبيق الاختبارات البيوكيميائية والمهارات الهجومية على عينة البحث الرئيسة البالغ عددها (140) لاعباً، وذلك في يوم الجمعة الموافق (2021/3/26) لغاية يوم الاثنين الموافق (2021/4/12)، وبواقع يومين لكل نادي، لغرض معرفة نتائج هذه المتغيرات للاعبين الشباب بكرة القدم.

9-2 الوسائط الإحصائية:-

استعملت فيه الأنظم الإحصائية الآتية:

الحقيبة الإحصائية الجاهزة (SPSS) للحصول على الآتي:

□ الأوساط الحسابية.

- ☐ الوسيط
- ☐ اختبار (ت) للعينات غير المترابطة .
- ☐ قانون معامل الصدق الذاتي.
- ☐ الانحرافات المعيارية.
- ☐ معامل الالتواء
- ☐ معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- ☐ الانحدار الخطي المتعدد.
- ☐ اختبار (F).
- ☐ مستوى الدلالة.

3- عرض النتائج وتحليها ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث :-

جدول (5)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث

الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المتغيرات
1.958	14.500	الثانية	مهارة الدرجة
1.040	7.567	التكرار	مهارة المناولة
1.291	14.300	الدرجة	مهارة التهديف
1.075	91.600	الدرجة	متغير Cpk
2.828	316.000	الدرجة	متغير LDH
1.317	11.800	الدرجة	متغير HB

يلاحظ من الجدول (5) أن الوسط الحسابي لمهارة (الدرجة) كان (14.500) والانحراف المعياري (1.958) ، أما الوسط الحسابي لمهارة (المناولة) فقد كان (7.567)

والانحراف المعياري (1.040) ، بينما بلغ الوسط الحسابي لمهارة (التهديف)، (14.300)، بينما بلغ الانحراف المعياري (1.291)، بينما الوسط الحسابي لمتغير (Cpk) بلغ (91.600) والانحراف المعياري (1.075) ، أما الوسط الحسابي لمتغير (LDH) فقد كان (316.000) والانحراف المعياري (2.828) ، بينما الوسط الحسابي لمتغير (HB) قد بلغ (11.800) والانحراف المعياري (1.317) لدى عينة التطبيق الرئيسية.

2-3 عرض نتائج معادلة الانحدار الخطي (القيمة التنبؤية) لمهارة الدرجة بدلالة أهم المتغيرات البيوكيميائية وتحليلها ومناقشتها :-

من أجل الوصول الى استخراج القيمة التنبؤية لمهارة الدرجة بدلالة أهم المتغيرات البيوكيميائية، اعتمد الباحث المعالم الاحصائية الملائمة ، والجداول (6) و (7) و (8) تبين ذلك.

جدول (6)

يُبين معامل الارتباط المتعدد ونسبة المساهمة (مُعامل التفسير والمُعدلة) والخطأ المعياري

للتقدير ومُستوى الدلالة والدلالة الإحصائية بين مهارة الدرجة بدلالة أهم المتغيرات

البيوكيميائية

Model	الارتباط المتعدد	نسبة المساهمة (معامل التفسير)	نسبة المساهمة المعدلة	الخطأ المعياري للتقدير	مُستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
1	0.962	0.925	0.917	0.546	*0.000	دال

* دال إذا كانت درجة مستوى الدلالة $(Sig) \geq (0.05)$

من خلال ملاحظتنا للجدول (6) يتضح لنا قيمة الارتباط المتعدد بلغت (0.962) وإن قيمة مُعامل التفسير (نسبة المساهمة) قد بلغت (0.925) في حين بلغت نسبة المساهمة المعدلة (0.917)، فيما بلغ الخطأ المعياري للتقدير (546.0) وهذا يعني إن المتغيرات البيوكيميائية تُفسر نسبة مقدارها (93%) في مهارة الدرجة، ومن أجل التعرف على معامل الانحدار لمُساهمة المتغيرات المستقلة (المتغيرات البيوكيميائية) للتنبؤ بقياس (مهارة الدرجة) كمتغير تابع ، استخدم الباحث اختبار (تحليل التباين)، والجدول (7) يُبين ذلك.

جدول (7) يُبين تحليل التباين الخاص بالإنحدار المتعدد لفحص جودة توافق نموذج الإنحدار الخطي المتعدد لمهارة الدرجة بدلالة أهم المتغيرات البيوكيميائية

الدالة الاحصائية	مُستوى الدلالة	المحسوبة (F) قيمة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	Model	
دال	*0.00 0	107.118	31.918	3	95.753	الانحدار	مهارة الدرجة
			0.298	26	7.747	المتبقي	
				29	103.500	المجموع	

* دال إذا كانت درجة مُستوى الدلالة $(\text{Sig}) \geq (0.05)$

من خلال ملاحظة الجدول (7) يتضح لنا أنَّ المتغيرات المُستقلة (البيوكيميائية) تصلح للتنبؤ بقياس (مهارة الدرجة) للاعبين الشباب بكرة القدم من خلال معنوية قيمة (F)، إذ بلغت (107.118) وبمُستوى دلالة (0.000) وهي أصغر من مُستوى الدلالة (0.05)، ومن أجل الوصول الى مُعادلة خط الانحدار المتعدد استخدم الباحث اختبار (T)، والجدول (8) يُبين ذلك. جدول (8) يُبين قيم الحد الثابت والميل (الأثر) لمهارة الدرجة بدلالة (المتغيرات البيوكيميائية) وأخطائها المعيارية ومُستوى دلالة الفروق

الدالة الاحصائية	Sig	T	Unstandardized Coefficients		Model	
			الخطأ المعياري	B		
غير دال	0.125	-1.584	39.106	-61.926	(Constant)	1
غير دال	0.075	-1.853	0.374	-0.693	متغير Cpk	مهارة الدرجة
دال	0.007	2.913	0.137	0.401	متغير LDH	
دال	.0020	3.528	.3200	1.131	متغير HB	

* دال إذا كانت درجة مستوى الدلالة $(\text{Sig}) \geq (0.05)$

يتبين من الجدول (8) أنَّ مُتغير (Cpk) المتغير المُستقل المساهم الأول ، ومُتغير (LDH) المتغير المُستقل المساهم الثاني، ومُتغير (HB) المتغير المُستقل المساهم الثالث، وعليه

تكون مُعادلة الانحدار التنبؤية لمهارة الدرجة بدلالة المُتغيرات البيوكيميائية المؤثرة، وبذلك يُمكن استنباط المُعادلة التنبؤية باستخدام مُعادلة الانحدار المُتعدد وكما يلي:-

$$\text{القيمة التنبؤية لمهارة الدرجة} = 61.926 - (0.693 \times \text{الوسط الحسابي Cpk}) + (0.401 \times \text{الوسط الحسابي LDH}) + (1.131 \times \text{الوسط الحسابي HB})$$

$$\text{القيمة التنبؤية لمهارة الدرجة} = 12.035$$

3-3 عرض نتائج مُعادلة الانحدار الخطي (القيمة التنبؤية) لمهارة المُناولة بدلالة أهم المُتغيرات البيوكيميائية وتحليلها ومناقشتها:-

من أجل الوصول إلى استخراج القيمة التنبؤية لمهارة المُناولة بدلالة أهم المُتغيرات البيوكيميائية، اعتمد الباحث المعالم الاحصائية المُلائمة ، والجدول (9) و (10) و (11) تُبين ذلك.

جدول (9) يُبين مُعامل الارتباط المُتعدد ونسبة المُساهمة (مُعامل التفسير) ونسبة المُساهمة (المُعدلة) والخطأ المعياري للتقدير ومُستوى الدلالة والدلالة الاحصائية بين مهارة المُناولة بدلالة أهم المتغيرات البيوكيميائية

Model	الارتباط المتعدد	نسبة المُساهمة (مُعامل التفسير)	نسبة المُساهمة المُعدلة	الخطأ المعياري للتقدير	مُستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
1	0.960	0.922	0.913	0.307	*0.000	دال

* دال إذا كانت درجة مستوى الدلالة $(0.05) \geq \text{Sig}$

من خلال ملاحظتنا للجدول (9) يتضح لنا قيمة الارتباط المُتعدد اذ بلغ (0.960) وإن قيمة مُعامل التفسير (نسبة المُساهمة) قد بلغت (0.922) وبلغت نسبة المُساهمة المُعدلة (0.913) وبلغ الخطأ المعياري للتقدير (307.0)، وهذا يعني إن المُتغيرات البيوكيميائية تفسر نسبة مقدارها (91%) في مهارة المُناولة، ومن أجل التعرف على مُعامل الانحدار لمُساهمة المُتغيرات المُستقلة (المُتغيرات البيوكيميائية) للتنبؤ بقياس (مهارة المُناولة) كمُتغير تابع، استخدم الباحث اختبار (تحليل التباين) والجدول (10) يبين ذلك .

جدول (10) يُبين تحليل التباين الخاص بالانحدار المُتعدد لفحص جودة توافق نموذج الانحدار

الخطي المُتعدد بين مهارة المُناولة بدلالة أهم المُتغيرات البيوكيميائية

الدلالة الاحصائية	مُستوى الدلالة	المحسوبة قيمة (F)	مُتوسط المُربعات	درجة الحرية	مجموع المُربعات	Model	
دال	*0.000	102.557	9.641	3	28.932	الانحدار	مهارة المُناولة
			0.094	26	2.444	المُتبقي	
				29	31.367	المجموع	

* دال إذا كانت درجة مستوى الدلالة $(Sig) \geq (0.05)$

من خلال ملاحظة الجدول (10) يتضح لنا إن المُتغيرات المُستقلة (البيوكيميائية) تصلح للتنبؤ بقياس (مهارة المُناولة) للاعبين الشباب بكرة القدم من خلال معنوية قيمة (F)، إذ بلغت (102.557) وبمُستوى دلالة (0.000) وهي أصغر من مُستوى الدلالة (0.05)، ومن أجل الوصول إلى مُعادلة خط الانحدار المُتعدد استخدم الباحث اختبار (T)، والجدول (11) يُبين ذلك.

جدول (11) يُبين قيم الحد الثابت والميل (الأثر) لمهارة المُناولة بدلالة (المُتغيرات البيوكيميائية)

وأخطائها المعيارية ومُستوى دلالة الفروق

الدلالة الاحصائية	Sig	T	Unstandardized Coefficients		Model	
			الخطأ المعياري	B		
دال	0.000	-4.618	21.965	-101.441	(Constant)	1
غير دال	0.762	0.306	0.210	0.064	متغير Cpk	مهارة المُناولة
دال	0.000	4.206	0.077	0.325	متغير LDH	
غير دال	.8270	.2210	.1800	.0400	متغير HB	

* دال إذا كانت درجة مستوى الدلالة $(Sig) \geq (0.05)$

يُتَبَيَّن من الجدول (11) إن متغير (LDH) المتغير المستقل المساهم الأول ، ومتغير (Cpk) المتغير المستقل المساهم الثاني ، ومتغير (HB) المتغير المستقل المساهم الثالث ، وعليه تكون مُعادلة الانحدار التنبؤية لمهارة المُناولة بدلالة المُتغيرات البيوكيميائية المؤثرة، لذا يُمكن استنباط المُعادلة التنبؤية باستخدام مُعادلة الانحدار المُتعدد وكما يلي :-

$$\text{القيمة التنبؤية لمهارة المناولة} = 101.441 - (0.064 \times \text{الوسط الحسابي Cpk}) + (0.325 \times \text{الوسط الحسابي LDH}) + (0.040 \times \text{الوسط الحسابي HB})$$

$$= 7.593 \text{ القيمة التنبؤية لمهارة المناولة.}$$

3-4 عرض نتائج مُعادلة الانحدار الخطي (القيمة التنبؤية) لمهارة التهديف بدلالة أهم المُتغيرات البيوكيميائية وتحليلها ومناقشتها :-

من أجل الوصول إلى استخراج القيمة التنبؤية لمهارة التهديف بدلالة أهم المُتغيرات البيوكيميائية، اعتمد الباحث المعالم الاحصائية المُلائمة ، والجدول (12) و (13) و (14) تُبين ذلك.

جدول (12) يُبين معامل الارتباط المُتعدد ونسبة المُساهمة (معامل التفسير) ونسبة المُساهمة (المُعدلة) والخطأ المعياري للتقدير ومُستوى الدلالة والدلالة الاحصائية بين مهارة التهديف بدلالة أهم المُتغيرات البيوكيميائية

Model	الارتباط المتعدد	نسبة المساهمة (معامل التفسير)	نسبة المساهمة المعدلة	الخطأ المعياري للتقدير	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
1	0.934	0.872	0.857	0.488	*0.000	دال

* دال إذا كانت درجة مستوى الدلالة $(0.05) \geq \text{Sig}$

من خلال ملاحظتنا للجدول (12) يتضح لنا إن قيمة الارتباط المُتعدد بلغت (0.934) وإن قيمة مُعامل التفسير (نسبة المُساهمة) قد بلغت (0.872)، وبلغت نسبة المُساهمة المُعدلة (0.857) وبلغ الخطأ المعياري للتقدير (488.0)، وهذا يعني ان المتغيرات البيوكيميائية تفسر نسبة مقدارها (87%) في مهارة التهديف، ومن أجل التعرف على مُعامل الانحدار لمُساهمة

المتغيرات المستقلة (المتغيرات البيوكيميائية) للتعقب بقياس (مهارة التهديف) كمتغير تابع، استخدم الباحث اختبار (تحليل التباين) والجدول (13) يبين ذلك .

جدول(13)

يبين تحليل التباين الخاص بالانحدار المتعدد لفحص جودة توافق نموذج الانحدار الخطي

المتعدد بين مهارة التهديف بدلالة اهم المتغيرات البيوكيميائية

الدالة الاحصائية	مستوى الدالة	المحسوبة (F) قيمة	متوسط المربعات	درجة الحرية	مجموع المربعات	Model	
دال	*0.000	59.079	14.040	3	42.121	الانحدار	مهارة التهديف
			0.238	26	6.179	المتبقي	
				29	48.300	المجموع	

* دال اذا كانت درجة مستوى الدلالة $(0.05) \geq \text{Sig}$

من خلال ملاحظة الجدول (13) يتضح لنا ان المتغيرات المستقلة (البيوكيميائية) تصلح للتعقب بقياس (مهارة التهديف) للاعبين الشباب بكرة القدم من خلال معنوية قيمة (F) ، إذ بلغت (59.079) وبمستوى دلالة (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05)، ومن اجل الوصول الى معادلة خط الانحدار المتعدد استخدم الباحث اختبار (T)، والجدول (14) يبين ذلك

جدول(14) يُبين قيم الحد الثابت والميل (الأثر) لمهارة التهديف بدلالة (المتغيرات

البيوكيميائية) وأخطائها المعيارية ومستوى دلالة الفروق

الدالة الاحصائية	Sig	T	Unstandardized Coefficients		Model	
			الخطأ المعياري	B		
غير دال	0.483	-0.712	34.925	-24.869	(Constant)	1
غير دال	0.122	-1.599	0.334	-0.534	متغير Cpk	مهارة التهديف

غير دال	0.055	2.013	0.123	0.247	مُتغير LDH	
دال	.0070	2.958	.2860	.8470	مُتغير HB	

* دال إذا كانت درجة مستوى الدلالة $(0.05) \geq \text{Sig}$

يتبين من الجدول (14) إنَّ مُتغير (HB) المُتغير المُستقل المُساهم الأول، ومُتغير (Cpk) المُتغير المُستقل المُساهم الثاني، ومُتغير (LDH) المُتغير المُستقل المُساهم الثالث، وعليه تكون مُعادلة الانحدار التنبؤية لمهارة التهديف بدلالة المُتغيرات البيوكيميائية المؤثرة، لذا يُمكن استنباط المُعادلة التنبؤية باستخدام مُعادلة الانحدار المُتعدد وكما يلي :-

$$\begin{aligned} \text{القيمة التنبؤية لمهارة التهديف} &= 24.869 - (0.534 \times \text{الوسط الحسابي Cpk}) - \\ &+ (0.247 \times \text{الوسط الحسابي LDH}) + (0.847 \times \text{الوسط الحسابي HB}) \\ &= 14.264 \text{ القيمة التنبؤية لمهارة التهديف.} \end{aligned}$$

3-5 مناقشة القيمة التنبؤية للمهارات (الدرجة، المناولة والتهديف)، بدلالة أهم المُتغيرات البيوكيميائية:-

بعد استخراج المُعادلة التنبؤية للمهارات قيد الدراسة، (الدرجة، المناولة والتهديف)، فإنَّ الباحث قد حققا الهدف الثالث للدراسة، وهو استخراج مُعادلة تنبؤية للمهارات المبحوثة بدلالة أهم المُتغيرات البيوكيميائية للاعبين الشباب بكرة القدم، وبما تعتمد عليه لعبة كرة القدم من نظام أوكسجيني ولا أوكسجيني وما تتطلبه هذه اللعبة داخل الملعب من التحرك السريع وخصوصاً في حال وجود منافس جيد، ومن خلال الاستمرار بالأداء المُتكرر والمُتمثل بالتحرك داخل الملعب وأداء المهارات الأساسية وبالخصوص مهارات (الدرجة، المناولة والتهديف)، وبجهد قصوي أو أقل بقليل من القصوي، لذا يتطلب من اللاعب عمل لا أوكسجيني في كثير من وقت المباراة، وبالتالي هذا الأداء يؤدي إلى زيادة في تركيز الـ (Cpk) في الدم والذي بدوره يُساعد في تحرير الطاقة عن طريق إعادة بناء الـ (ATP)، وبما إنَّ لاعب كرة القدم يأخذ في ثواني قصيرة راحة وبالخصوص عندما تكون الكرة بعيدة عن الخط الذي يلعب به اللاعب، فإنَّ هذه الراحة لا تكفي اللاعب للعودة إلى الحالة الطبيعية وبالتالي تحدث هنا زيادة أعلى في مستوى إنزيم الـ (Cpk) وإنَّ خصوصية اللعبة في أوقات كثيرة تتطلب التحرير السريع للطاقة للقيام بالمجهود البدني أثناء

المُباراة إذ إنّ أنزيم الـ (CPK)، يُعد من العوامل المُهمّة والمُباشرة في الإسراع بتحرير الطاقة في الجسم عن طريق إعادة بناء (ATP)، إذ "يَعتمد النظام الفوسفاتي في إعادة بناء الـ (ATP)، على المُركب الكيميائي فوسفات الكرياتين فيعمل إنزيم الـ (CPK) (ينقل مجموعة الفوسفات من مُركب فوسفات الكرياتين الـ (CP) إلى ثنائي فوسفات الـ (ADP) لتكوين ثلاثي فوسفات الـ (ATP) والكرياتين (Creatine) وبالعكس "فتحي والعلي، 2011، ص178).

أمّا بالنسبة لـ (أنزيم LDH)، وما ساهم في المهارات الهجومية (الدرجة، المُناولة والتهديف)، فإنّ فعل المجهود البدني الذي يؤديه اللاعب تكون العضلات بحاجة إلى طاقة للإستمرار بالعمل وعلى نفس الوتيرة المطلوبة بدون انخفاض وهذه الطاقة يجب أن تتكون بصورة سريعة حتى لا يحدث انخفاض بمستوى اللعب، وبذلك يعمل إنزيم الـ (LDH)، على زيادة سرعة تحلل الكلوكوز للحصول على الطاقة المطلوبة للأداء المهاري كان أو البدني والوظيفي، وهذا ما أكدّه (Brent S. Rushall 2003) "إنّ الزيادة الحاصلة في فاعلية أنزيم الـ (LDH)، وإنّهُ وبعد انتهاء دور النظام اللاهوائي (الفوسفاتي)، في إعادة بناء الـ (ATP)، وتوفير الطاقة اللازمة للأداء، يبدأ بعده دور النظام اللاهوائي (اللاكتيكي)، في إعادة بناء الـ (ATP)، وتوفير الطاقة اللازمة للإستمرار في الأداء المهاري، إذ يعتمد هذا النظام في توفير الطاقة على تحلل الكلوكوز لاهوائياً بسلسلة من التفاعلات وتتوسطها إنزيمات وتنتهي هذه التفاعلات بتحول البايروفيك الناتج من تحلل الكلوكوز إلى لكتيك وهذا التحول يتم بفعل إنزيم لكتيت ديهيدروجين (LDH)، مما يؤدي إلى زيادة فاعلية هذا الإنزيم يتحول البايروفيت الى لكتيك عندما يكون الأوكسجين قليلاً، كما في العضلات أو عندما يكون هناك نشاط عضلي كبير، ويختزل البايروفيت إلى لكتيك بوساطة الـ (NADH) وإنزيم لكتيت ديهيدروجين (Lactate) (LDH dehydrogenase)).

وعندما يكون ثمة نشاط عضلي كبير فإنّ كمية الأوكسجين في العضلات تكون قليلة جداً إذ لا يُمكن أن تصل بسرعة إلى المايتوكوندريا لأكسدة الـ (NADH)، الناتج عن مسار الكلايكوليز ففي هذه الحالة فإنّ اللاكتيت ديهيدروجينيز من نوع (4LDH-M) مصدر العضلات يحول كمية عالية من البايروفيت الى لكتيك "Rushall. (2003، ص24)، وهذا ما يفسر زيادة

نشاط إنزيم الـ (LDH) بعد الجهد البدني، إذ يتفق الباحث مع ما جاء به (بهاء الدين إبراهيم سلامة 2000)، في إنَّه عند قيام الفرد بجهد بدني أو مهاري يزداد خروج الكلوكوز من الكبد نتيجة هذا الجهد إذ يزداد مُعدل الهدم وبناء الكلوكوز (تمثيل الكلوكوز) ، وقد بينت التجارب إنَّ زيادة تحلل الكلوكوز من كلايوجين الكبد تتم بمساعدة مجموعة من الإنزيمات، ومنها إنزيم اللاكتيت ديهيدروجين والذي يزداد نشاطه مع عمليات التدريب التي يخضع لها الفرد الرياضي. (سلامة، 2000، ص67)

إمّا بالنسبة للـ (HB)، فإنَّ الباحث يؤكدان على إنَّ (الهيموغلوبين) يُعد من البروتينات المهمة والتي من خلاله يُعطي حيوية كبيرة للرياضي من خلال تجهيز خلايا جسم اللاعب بالأوكسجين للقيام بالمجهود البدني والأداء المهاري والعمل الوظيفي، إذ إنَّ أي اختلال في النسبة الطبيعية له داخل الخلايا يؤثر على قُدرتها في انجاز المهام المُناطة بها ومن الجدير بالذكر إنَّ الـ (KHb) يعمل على نقل الأوكسجين إلى العضلات العاملة، وكلما زادت نسبته (الهيموكلوبين)، في الدم كلما زادت نسبة الأوكسجين الوارد إلى العضلة والذي هو الآخر يخدم عملية أكسدة الطاقة، وهذا ما يتفق به الباحث مع ما جاء به (hareson.john2016)، إذ يذكر " إنَّ الهيموجلوبين يلعب دوراً مهماً في الحفاظ على شكل خلايا الدم الحمراء، ففي شكله الطبيعي يُحافظ على ثبات الكريات إذ يكون شكلها دائرياً مُقعر الوجهين، وعندما يكون غير طبيعي فيدمر الشكل الرئيس للكريات ممّا يُعيق (يُعطل)، وظيفتها وجريانها في الأوعية الدموية. (jon، 2016، ص212)

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

1. أن للمتغيرات البيوكيميائية أهمية بالغة في التأثير الايجابي على المستوى المهاري للاعبين الشباب بكرة القدم.
2. استخراج المُعادلة التنبؤية للاختبارات مهارية بدلالة المتغيرات البيوكيميائية للاعبين الشباب بكرة القدم .

3. حققت العينة نسبة مساهمة بلغت (91%) لاختبار الدرجة بدلالة أهم المتغيرات البيوكيميائية للاعبين الشباب بكرة القدم .
4. حققت العينة نسبة مساهمة بلغت (91%) لاختبار المناولة بدلالة أهم المتغيرات البيوكيميائية للاعبين الشباب بكرة القدم .
5. حققت العينة نسبة مساهمة بلغت (85%) لاختبار التهديف بدلالة أهم المتغيرات البيوكيميائية للاعبين الشباب بكرة القدم .

4-2 التوصيات:

1. ضرورة الاهتمام بدراسة المتغيرات البيوكيميائية لما لها من تأثير كبير في تطوير القدرات المهارية للاعبين الشباب بكرة القدم وبذلك تطوير القدرات البدنية.
2. اهتمام المدربين بنتائج هذه الدراسة والاستفادة منها في تطبيق الاختبارات المهارية (الدرجة، المناولة والتهديف)، في وحداتهم التدريبية للوقوف على المستوى الذي وصل إليه كل لاعب وبالتالي تشخيص نقاط القوة وتعزيزها ومعرفة نقاط الضعف وكيفية معالجتها في وحداتهم التدريبية وكيفية التقدم باللاعبين إلى مستويات متقدمة.
3. إعادة إجراء هذه الدراسة وبنفس الاختبارات المهارية وبنفس المتغيرات البيوكيميائية على فئات أخرى من اللاعبين.
4. المعادلة التنبؤية التي توصل إليها الباحث إمكانية تطبيقها والتنبؤ بها مستقبلاً لاختيار اللاعبين الشباب بكرة القدم.

المصادر

1. بهاء الدين سلامة : فسيولوجية الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم) ، ط1، القاهرة ، مدينة نصر ، دار الفكر العربي ، 2000.
2. رافع صالح فتحي و حسين علي العلي: نظريات وتطبيقات في علم الفسلجة الرياضية، ط2، دار الاحمدي للطباعة، 2011.
3. رعد حسين حمزة: اثر استخدام وسيلة المناطق المحددة في تنمية المهارات الأساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية – جامعة بغداد، 1999.

4. ظافر هاشم ألكاظمي: التطبيقات العملية لكتابة الرسائل والأطاريح التربوية والنفسية (التخطيط والتصميم)، بغداد، دار الكتب والوثائق، 2012.
5. عامر إبراهيم قنديلجي: البحث العلمي واستخدام مصادر المعلومات التقليدية والإلكترونية، الطبعة العربية، عمان، الأردن، دار اليازوري العلمية للنشر والتوزيع، 2008.
6. قاسم المنذلاوي وآخرون: الاختبارات والقياس في التربية الرياضية، بغداد، مطبعة بيت الحكمة، 1989.
7. ليلى السيد فرحات: القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط4، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2007.
8. محمد نصر الدين رضوان: المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006.
9. مفتي إبراهيم حماد: الجديد في الإعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.
10. Brent S . Rushall : **Blood Urine Laboratory Test Explinations** , Coashing Factors , U . S . A . 2003 .
11. (3) hareson .jon **"Hemoglobin Concentration"**, medscape. Edited , 2016 .

ملحق (1)

يُبين الأسماء والألقاب العلمية والاختصاص فضلاً عن أماكن عمل الأساتذة والخبراء الذين أجرى الباحث معهم المقابلة حول اختيار المتغيرات قيد البحث

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
1	د. رحيم عطية جناني	أستاذ	الاختبارات والقياس/كرة قدم	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ميسان
2	د. محمد علي فالح	أستاذ	طرائق التدريس /كرة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة البصرة

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	مكان العمل
			قدم	
3	د. أمجاد عبد الحميد بدر الماجد	استاذ	فسيولوجيا التدريب	كلية التربية الأساسية/ الجامعة المستنصرية
4	د. بان عبد الرحمن محمد	استاذ	الاختبارات والقياس	كلية التربية الأساسية/ الجامعة المستنصرية
5	د. اسماعيل عبد زيد عاشور	أستاذ	طرائق التدريس /كرة قدم	كلية التربية الأساسية/ الجامعة المستنصرية
6	د. محمد علي جلال	أستاذ مساعد	الاختبارات والقياس	كلية التربية الأساسية/ الجامعة المستنصرية
7	د. محمد غني الجبوري	أستاذ مساعد	التدريب الرياضي/كرة قدم	كلية التربية الأساسية/ الجامعة المستنصرية

ملحق (2) فريق العمل المساعد

ت	الاسم	الاختصاص أو مكان العمل
1	احمد حسين غانم	دكتوراه التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	علي جعفر جبار	ماجستير التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	محمد جاسم محمد	مُدرّب كُرّة قدم
4	كاظم جعفر كاظم	بكالوريوس التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تدريبات الساكيو المقترحة لتطوير التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الصالات

م.د. مجيد حميد مجيد محمد / جامعة الانبار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

pa.ma_hameed @uoanbar.ed.iq

ملخص البحث

أن اللاعب في كرة القدم للصالات يجب ان يتميز بسرعة التحمل ، إذ يتم الانتقال من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس بسرعة عالية مما يتطلب إعداداً جيداً تمكن اللاعبين من السيطرة في الملعب والتصرف بالشكل الأمثل، وأن طبيعة الأداء في لعبة ككرة القدم الصالات كرة القدم يتميز بالإيقاع السريع والمباغته فضلاً عن مهاراتها المتتالية والمتسلسلة التي تتطلب مستوى عال من الدقة في الأداء ، وتكمن مشكلة البحث في قلة إعطاء المدربين الاهتمام الواضح بتطوير التحمل الخاص، لما تتميز به هذه اللعبة بالسرعة الفائقة وتحمل القوة لإمكانية لاعبي الفريق من التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع المنافس والانتقال في جوانب الملعب كافة من أجل الاستحواذ على الكرة أو خلق الفراغ السريع لغرض السيطرة على الكرة والتحكم فيها والقدرة على المناولة بأنواعها والخداع والتهديف بدقة متناهية ، وهدف البحث : إعداد تدريبات الساكيو وتأثيرها في التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الصالات. وكذلك معرفة مدى تدريبات الساكيو وتأثيرها في التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الصالات . واعتمد الباحث على المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين (الضابطة والتجريبية) ، إذ مثل لاعبي كرة القدم الصالات في نادي أمانة بغداد للموسم الرياضي 2020-2021 والبالغ عددهم (12) لاعب ، إذ تم استبعاد (2) لاعبين لغرض التجربة الاستطلاعية لذلك أصبح عدد العينة (10) وتم التقسيم للمجموعتين لكل مجموعة 5 لاعبين ، وتم استخدام الاختبارات المناسبة لغرض استخراج القدرات البدنية والمهارات الأساسية وتم معالجة النتائج بالوسائل الإحصائية المناسبة وخرج الباحث بالاستنتاجات الآتية:

- ان التدريب الناتج عن استخدام التدريبات المقترحة يؤثر ايجاباً على تحسن مستوى الاداء المهاري الذي يعتمد على دقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم الصالات .

يوصي الباحث بما يلي:

- ضرورة اعتماد تدريبات الساكيو المقترحة والذي ادى الى تطوير صفة التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم الصالات .

الكلمات المفتاحية : التدريب الرياضي ، كرة القدم للصالات

The effect of the proposed Sakyo exercises to develop special endurance and some basic skills for futsal players

Abstract

That the player in futsal football must be characterized by the speed of endurance, as the transition from attack to defense and vice versa is done at a high speed, which requires good preparation that enables players to control the field and act in an optimal manner, and that the nature of performance in a game like futsal football is characterized by fast pace and suddenness. In addition to its successive and sequential skills that require a high level of accuracy in performance, the problem of the research lies in the lack of coaches giving clear attention to the development of special endurance, because this game is characterized by high speed and endurance of strength for the ability of team players to move to take the right place and open gaps in the opponent's defense and move in all sides of the field in order to acquire the ball or create a quick vacuum for the purpose of controlling the ball and controlling it and the ability to handle all kinds, deception and scoring with extreme accuracy, **and the aim of the research:** preparing Sakyo exercises and their impact on special endurance and some basic skills for futsal players. As well as knowing the extent of Sakyo training and its impact on special endurance and some basic skills of futsal players. The researcher relied on the experimental method in the manner of the two equal groups (control and experimental), as the football players represented the futsal players in the Baghdad Municipality Club for the sports season 2021-2020, numbering (12) players, as (2) players were excluded for the purpose of the pilot experiment, so the number of the sample became (10). The two groups were divided for each group of 5 players, and the appropriate tests were used for the purpose of extracting physical abilities and basic skills. The results were processed by appropriate

statistical means. The researcher came out with the following conclusions:

The training resulting from the use of the proposed exercises positively affects the improvement of the level of skill performance, which depends on the accuracy of some basic skills in futsal football.

The researcher recommends the following:

The necessity of adopting the proposed Sakyo exercises, which led to the development of special endurance and some basic skills for futsal players .

Keywords: sports training, futsal

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

إن التقدم البشري وازدهاره وتطوره يعتمد على ما يبتكره العلماء من نتائج علمية مثمرة تعمل على رفع متطلبات التقدم البشري منها الصناعية والتجارية والسياسية والاجتماعية والتربوية والتعليمية والرياضية . وتعد البحوث العلمية في الجانب الرياضي وما يتمخض عنها من نتائج انعكست وبشكل واضح على مجمل القدرة الانجازية باختلاف صنوف الرياضة وعملت على تقديم الرياضة والرياضيين إلى المجتمع باعتبارهم احد أهم الركائز التي تبنى عليها المجتمعات البشرية؛ ولهذا فإن الانجازات الرياضية لمختلف الألعاب لم تظهر بصورة عفوية وإنما من خلال التخطيط الممنهج وفق الأسس العلمية التي يلعب الابتكار فيها الشيء الكثير وصولاً إلى بناء المستوى المتكامل وتحقيق الانجازات في البطولات الرياضية .

إن المدربين واللاعبين وذوي الاختصاص يبحثون بشكل دائم ومستمر عن أساليب تدريبية حديثة بهدف تحسين مستوى الأداء الرياضي واكتساب الميزات التنافسية ومنها تدريبات الساكيو المستخدمة في المجال الرياضي كونها تحسن من كفاءة الأداء من خلال تنمية القدرة على أداء الحركات السريعة ولها فاعلية واضحة في تحسين القدرات البدنية والحركية والمهارية للاعبين في العديد من الفعاليات الرياضية ومنها كرة القدم للصالات، إذ تمارس تدريبات الساكيو كتمرينات إضافية وتكميلية بجانب تدريبات المقاومة للاستفادة من ناتج القوة العضلية المكتسبة من تدريب المقاومات ونقلها للأداء الميداني بواسطة هذه التدريبات فهذا النوع من التدريبات والأداء الحركي له تأثيراته على بعض المتغيرات الفسيولوجية والبدنية والمهارية ويختلف تأثيرها

على هذه المتغيرات وفقاً للتدريبات المؤدية من قبل اللاعبين والتي تختلف سرعة أدائها حسب متطلبات مواقف اللعب .

هذا النوع من التدريبات والأداء الحركي بكل تأكيد له تأثيراته على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم، ويختلف تأثيره على هذه المتغيرات وفقاً للتدريبات البدنية والحركية المؤدية من قبل اللاعبين .

من هنا اكتسب البحث أهميته الى ان لاعب كرة القدم الصالات يجب ان يتميز بسرعة التحمل ، إذ يتم الانتقال من الهجوم إلى الدفاع وبالعكس بسرعة عالية مما يتطلب إعداداً جيداً تمكن اللاعبين من السيطرة في الملعب والتصرف بالشكل الأمثل، وأن طبيعة الأداء في لعبة كرة القدم الصالات كرة القدم يتميز بالإيقاع السريع والمباغته فضلاً عن مهاراتها المتتالية والمتسلسلة التي تتطلب مستوى عال من الدقة في الأداء ومن خلال استخدام هذه التدريبات والتي من المؤمل أن تسهم في المحافظة على قدرات وجهود اللاعبين للأداء السريع والفعال والاقتصاد في الجهد والطاقة المبذولة وبشكل مميز من خلال استخدام تدريبات الساكيو لمعرفة تأثيرها على بعض المتغيرات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم للصالات .

1-2 مشكلة البحث :

إن الوصول إلى الأداء المثالي أثناء المباراة يأتي من تكامل الجوانب البدنية والمهارية لدى اللاعبين وكذلك الاستخدام الأمثل للتمرينات التي تكون مشابهة للأداء خلال المباراة وتكمن مشكلة البحث في قلة إعطاء المدربين الاهتمام الواضح بتطوير التحمل الخاص، لما تتميز به هذه اللعبة بالسرعة الفائقة وتحمل القوة لإمكانية لاعبي الفريق من التحرك لأخذ المكان المناسب وفتح الثغرات في دفاع المنافس والانتقال في جوانب الملعب كافة من أجل الاستحواذ على الكرة أو خلق الفراغ السريع لغرض السيطرة على الكرة والتحكم فيها والقدرة على المناولة بأنواعها والخداع والتهديف بدقة متناهية فضلاً عن امتلاك اللاعب القوة الكافية من أجل التقدم والتراجع من أجل الاستحواذ على الكرة حيث ان لاعب كرة القدم الصالات لابد ان يجيد اللعب في كافة مناطق اللعب ان وقت المباراة يقسم الى شوطين والتي تتطلب من اللاعب بذل حركات سريعة وانطلاقات متعددة من 5-10 متر في اوقات متكررة فكل ذلك لا يتحقق ما لم يمتلك اللاعب التحمل الخاص لذا ارتأى الباحث دراسة تأثير استخدام تدريبات الساكيو والتمارين المركبة والمعتمدة في العملية التدريبية لعينة البحث للاعبين كرة القدم للصالات .

3-1 أهداف البحث :

1. إعداد تدريبات الساكيو وتأثيرها في التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم الصالات .
2. معرفة مدى تأثير تدريبات الساكيو في التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية للاعب كرة القدم الصالات .

4-1 فرضا البحث:

1. توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في متغيرات البحث لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة .
2. توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين البعديين في متغيرات البحث لكلا المجموعتين التجريبية والضابطة .

5-1 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري : لاعبو محافظة بغداد بكرة القدم الصالات للموسم (2020-2021)

2-5-1 المجال الزمني : للمدة من 2021/7/10 إلى 2021/10/1

3-5-1 المجال المكاني : محافظة بغداد - قاعة نادي وسام المجد .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية**1-2 منهج البحث**

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة المراد بحثها لتحقيق أهداف البحث وفروضه إذ أن المنهج التجريبي " يعد الاختبار الحقيقي للعلاقات الخاصة بالسبب أو الأثر، ويمثل الاقتراب الأكثر صدقاً لحل العديد من المشكلات العلمية بصورة عملية"، استخدام الباحث تصميم المجموعتين المتكافئتين وهما المجموعة الضابطة والتجريبية .(علاوي وراتب، 1999، ص217)

2-2 مجتمع وعينة البحث :

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي محافظة بغداد بكرة القدم للصالات ، إذ تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية، إذ مثل لاعبي كرة القدم الصالات في نادي أمانة بغداد للموسم الرياضي 2020 - 2021 والبالغ عددهم (12) لاعب ، إذ تم استبعاد (2) لاعبين لغرض التجارب الاستطلاعية من اللاعبين الغير منضبطين في التمرين لذلك أصبح عدد العينة (10) مقسم على مجموعتين (ضابطة وتجريبية) ، للتحقق من تجانس في متغيرات (الطول وكتلة الجسم والعمر) ولأجل إرجاع الفروق إلى العامل التجريبي قام الباحث بمعالجة النتائج الاختبارات القبلية لأفراد عينة

البحث بالوسائل الإحصائية المناسبة ، ولمعرفة تجانس أفراد العينة في المتغيرات ومعامل الالتواء الذي أظهر تجانس العينة على وفقاً لما هو مبين في الجدول أدناه .

جدول (1) يبين قياسات التجانس وقيمة معامل الالتواء لدى عينة البحث

المعالجات الإحصائية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
المتغيرات					
الطول	السنتمتر	176.3	175.5	2.964	0.809
العمر	سنة	24.32	24.5	2.651	0.203 -
كتلة الجسم	كغم	69.5	70	2.289	0.655 -

ويظهر من الجدول (1) أن معامل الالتواء لجميع أفراد عينة البحث متجانسة بدليل أن قيمة معامل الالتواء لجميع متغيرات الدراسة تقع ضمن ($1 \pm$) مما يدل على تجانسها .

3-2 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستخدمة بالبحث :

1-3-2 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر العربية والأجنبية
- الملاحظة و المقابلة الشخصية
- الاختبارات والمقاييس البدنية والمهارية بكرة القدم للصالات
- استمارة تسجيل البيانات

2-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث :

ومن أجل الحصول على نتائج صحيحة ودقيقة استعان الباحث بعدة أدوات ووسائل لتنفيذ البحث.

- ملعب كرة قدم للصالات.
- حاسبة لابتوب نوع hp ، أمريكية المنشأ.
- ساعة توقيت الكترونية أمريكية المنشأ.
- كرات قدم عدد 12.
- شواخص عادية
- شريط قياس متري
- هدف قانوني بكرة القدم للصالات
- جهاز البدء
- راية أو إشارة
- مسطرة
- ميزان لقياس الكتلة وشريط قياس

2- 4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 تحديد اختبارات التحمل الخاص والمهارات الأساسية وكيفية قياسها :

1- اختبار تحمل الاداء

الهدف من الاختبار : قياس تحمل الاداء 0

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت - 3 حواجز - كرات قدم .

وصف طريقة الأداء : يؤدي اختبار تحمل الأداء على شكل محطات على خطوط منتصف ملعب كرة القدم حيث يبدأ اللاعب مع سماع إشارة البدء بالسيطرة بالكرة داخل دائرة قطرها (2م) عدد 30 مرة ثم يتبعها بالجري مع الكرة والوثب على ثلاث حواجز المسافة بينهما (10م) على أن يمرر الكرة أسفل كل حاجز ويجري اللاعب بالكرة عقب الوثب فوق الحاجز في اتجاه قوس الضربة الركنية ليقوم بركل الكرة داخل دائرة قطرها (1م) بمنطقة الجواز ثم يتبع ذلك بالجري ليهدف عدد (5) مرات على المرمى من خارج المنطقة بعدها يجري ليقوم بضربة التماس من خط التماس المقابل لداخل منطقة الجواز بعدها يتجه بالجري المتعرج بالكرة بين (6) أعمدة بمسافة بين كل عمود وآخر (2) م عدد ثلاث مرات واحدة منهما بالكرة ويتبع ذلك بالجري بالكرة الى مكان بداية الاختبار ليكرر الاداء مرة أخرى ويحسب زمن الاداء الكلي .

التسجيل: يحسب زمن الاداء لدورتين كاملتين ويعطى اللاعب راحة قدرها دقيقة بين كل دورة وأخرى . (كمال، 2004، ص72)

2- اختبار تحمل السرعة (ركض 20 م × 5)

الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة .

الأدوات اللازمة: تحدد مسافة (20 م) توضع فيها نقطتا البداية والنهاية، ساعة توقيت عدد (2) .

إداريو الاختبار : مسجل يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل زمن أداء الاختبار ثانياً ، مؤقت عدد (2) يعطي البدء والنهاية مع التوقيت وملاحظة صحة الأداء .

مواصفات الأداء: من وضع البدء العالي يقف اللاعب خلف خط البداية ومع إشارة البدء يركض اللاعب بسرعة إلى خط النهاية والعودة خلف الخط مكررة ذلك (5) مرات تعليمات الاختبار: تعطى للاعبين محاولة واحدة فقط.

طريقة التسجيل: يحسب الزمن المستغرق ويسجل لأقرب 1/100 ثانية. (المؤمن، 2001، ص65)

3- اختبار الحجل المستمر على قدم واحدة لقطع أكبر مسافة في الدقيقة

الهدف من الاختبار: قياس تحمل القوة .

الأدوات اللازمة : ساعة إيقاف ، خطان مرسومان لتحديد البداية والنهاية .

وصف تعليمات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية وعند سماع إشارة البدء يقوم المختبر بالحجل المستمر بالقدمين معاً ولمدة دقيقة ليسجل أكبر مسافة .

التسجيل: تسجل المسافة التي يقطعها بالمتر في دقيقة واحدة. (قيس وبسطويس، 1984، ص44)

4- اختبار الدرجة بالكرة بين (5) شواخص

اختبار الجري المتعرج بالكرة (الدرجة) بين (5) شواخص ذهاباً وإياباً .

الغرض من الاختبار: قياس القدرة على سرعة الدرجة بتغيير الاتجاه .

الأدوات المستخدمة: كرة صالات عدد (1) ، راية حمراء، ساعة توقيت ، مكان لأداء الاختبار يحدد فيه خط البداية على بعد (2م) من الشاخص الأول وخمسة شواخص متتالية المسافة بين شاخص وآخر (1.5م) بحيث تكون مسافة الاختبار (8م) وعدد الشواخص (5) .

طريقة الأداء: بعد رفع الراية يقوم المختبر بدرجة الكرة بسرعة واجتياز الشواخص الخمسة والعودة أيضاً باجتياز الشواخص والوصول إلى خط البداية والنهاية بأسرع وقت .

شروط الأداء: يمكن للمختبر أن يبدأ باجتياز الشاخص الأول من جهة اليمين أو اليسار . يجب عدم توقف حركة اللاعب أثناء الاختبار .

• إذا خرجت الكرة عن سيطرة اللاعب لا تحتسب محاولة.

طريقة التسجيل : يعطى اللاعب محاولتين ويحتسب له أفضل زمن يسجله ويحتسب الزمن لأقرب (100/1) ثانية . (محب، 1999، ص65)

5- اختبار المناولة على هدف صغير من بعد (10) متر

اسم الاختبار: المناولة باتجاه هدف صغير من على بعد (10م) .

الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة .

الأدوات المستخدمة: كرات صالات عدد (3) و شاخص وشريط قياس وهدف صغير أبعاده كالاتي: العرض (20سم) والطول (68سم) .

طريقة الأداء: يقف المختبر ومعه الكرة على بعد (10م) من الهدف وعند رفع الراية يقوم المختبر بمناولة الكرة باتجاه الهدف .

طريقة التسجيل: تعطى لكل مختبر (3) محاولات إذ يتم إعطاء درجتين للمحاولة الناجحة ودرجة واحدة للمحاولة التي تمس العارضة والقائمين وصفر للمحاولة الفاشلة . (عطيه، 2002، ص116)

6- التهديف نحو هدف مقسم من بعد (10) متر

اسم الاختبار: اختبار التهديف على الهدف المقسم بدرجات من بعد (10) م .

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف .

الأدوات المستخدمة: كرة خاصة بكرة القدم للصالات عدد (3) وهدف مقسم بواسطة حبال على

(5) أقسام وراية حمراء وشاخص واستمارة تسجيل .

طريقة الأداء: يقف المختبر على بعد (10م) من الهدف وعند رفع الراية يقوم بالتهديف .

التسجيل: تعطى للمختبر (3) محاولات إذ يتم احتساب الدرجات حسب الموقع حيث يتم إعطاء

ثلاث درجات في حالة إصابة كل من المربعين في زوايا الهدف وإذا أصاب اللاعب القسمين

الآخرين يتم إعطائه درجتان وفي حالة إصابة المربع الأوسط يتم إعطائه درجة

واحدة . (وسام، 2007، ص83)

2-5 التجربة الاستطلاعية :

من اجل الوقوف على النواحي الايجابية والسلبية التي قد تظهر مستقبلاً ولغرض تلافيها والقيام

بتطوير أو حذف أو تعديل بعض الخطوات البحثية وللتأكد من ملائمة المدة الزمنية المقترحة

للوحة التدريبية ولغرض التأكد من سلامة عمل الأجهزة والأدوات والتعرف على صلاحية

القياسات والاختبارات المستعملة في البحث ومدى قدرة الباحث وفريق العمل على أدائها

وتنفيذها. فقد أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (2) لاعبين يوم الاثنين

2021/7/12 الساعة الرابعة عصراً في قاعة نادي وسام المجد مع فريق العمل المساعد،

وكانت هذه التجربة خاصة بالاختبارات .

وهدف التجربة الاستطلاعية إلى:

1. معرفة الصعوبات التي قد تواجه الباحث في مجريات عمله ووضع الحلول المناسبة لها.

2. معرفة الوقت المستغرق في أداء الاختبارات .

3. معرفة العدد المناسب للتدريبات والتكرارات وبشكل تقريبي للوحدات التدريبية قيد الدراسة

4. تهيئة المتطلبات لأداء التدريبات داخل الوحدات التدريبية.

5. تدريب فريق العمل المساعد في الوحدات التدريبية .

6. التأكد من كفاية الأجهزة والأدوات اللازمة لأداء اللاعبين في الاختبارات والتأكد من

صلاحية وتحقيق الأمان.

7. المدة الزمنية والتوقيات وتحديد أوقات الراحة المناسبة.

2-6 الاختبارات القبلية

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية (قبل تدريبات الساكيو) وتمت الاختبارات القبلية في الأربعاء الموافق 2021/7/14 في تمام الساعة الخامسة عصراً في قاعة نادي وسام المجد على مجموعة البحث بعد أن يتم توضيح الاختبار لعينة البحث من أجل الحصول على جميع المتغيرات من خلال الأداء. وقد حاول الباحث قدر المستطاع تثبيت الظروف المحيطة بالاختبار من حيث (الزمن ، المكان ، الأدوات المستخدمة ، طريقة التنفيذ، فريق العمل) وجعلها مشابهة في الاختبارات القبلية والبعدية .

وبعد إجراء الاختبارات القبلية والحصول على النتائج الأولية ومن أجل معرفة مدى تكافؤ العينتين قام الباحث بحساب متغيرات الدراسة .

جدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		T	sig	مستوى الدلالة
			س	±ع	س	±ع			
1	تحمل الأداء	دقيقة	1,35	0,146	1,38	0,110	0.450	0.19	غير معنوي
2	تحمل السرعة	ثانية	21,7	0,472	22,30	1,101	1.385	0.11	غير معنوي
3	تحمل القوة	متر	170	14,97	175,2	16,47	1.966	0.09	غير معنوي
4	الدرجة	الثانية	10.84	1.171	11.12	0.541	0.703	0.25	غير معنوي
5	المناولة	درجة	3.8	1.932	4.5	1.178	0.978	0.07	غير معنوي
6	التهديف	درجة	6.5	2.990	6.5	1.90	0.000	0.23	غير معنوي

* معنوية عندما تكون (Sig) > (0.05)، درجة الحرية (ن+1-2-2) = 5-5+2 = 8، قيمة الجدولية = 2.306

2-7 التجربة الرئيسية:

اعد الباحث ومن خلال الاطلاع على آراء بعض الخبراء المختصين في مجال علم التدريب الرياضي ومدرسين كرة القدم للصالات تدريبات خاصة على وفق متطلبات الساكيو بناءً على بعض المتغيرات وأدبيات التدريب الرياضي لتطوير القدرات البدنية والمهارية، وكانت التدريبات تتناسب مع احتياجات اللاعبين من القدرات البدنية والوظيفية والتي شملت تدريبات التحمل والسرعة والقوة وبعض المهارات الأساسية ، ووضع الشدد، والتكرارات، وفترات الراحة المناسبة معتمداً بذلك على القابلية البدنية، إذ إن المنهج المعد والمستخدم للمجموعة البحث يختلف من

ناحية التمرينات في المنهج الذي يستخدمه المدرب، والفرق في استخدام تدريبات الساكيو في أثناء الوحدات التدريبية وكان تطبيق التمرينات الخاصة في فترة الأعداد الخاص كالآتي:

1. تبدأ تدريبات الساكيو يوم السبت الموافق 2021/7/17 وينتهي يوم السبت الموافق 2021/8/8 .

2. مدة التدريبات (8) أسابيع.

3. عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية عدد الوحدات التدريبية الأسبوعية (3) وحدات .

4. أيام التدريب الأسبوعي (السبت - الاثنين - الأربعاء).

5. زمن الوحدة التدريبية (45 - 60) دقيقة.

6. استخدم الباحث طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة وطريقة التدريب التكراري الشدة كونها أكثر ملائمة لتدريب متغيرات البحث في مرحلة الإعداد الخاص، وتدرج الباحث بالشدة التدريبية، وذلك لملاءمتها القدرات والمهارات، مراعيًا بذلك عدد التكرارات، ومدة الراحة، ومدة دوام المثير بين تكرار وآخر، وكانت فترات الراحة ملائمة بين التكرارات لاستعادة الاستشفاء لدى أفراد مجموعة البحث، والمحافظة على عدم وصول اللاعب إلى الحمل الزائد.

7. وضع الباحث تدريباته وفق المنهاج العام للمدرب؛ وذلك بدخوله مرحلة الإعداد الخاص وقام الباحث بالدخول في القسم الرئيسي، وقد بدء بشدة تدريبية (80%) في الأسبوع الأول مكونة من ثلاث وحدات تدريبية وبشكل تصاعدي إلى (95%) في الأسبوع الأخير مراعيًا بذلك التدرج بالتدريبات المستخدمة وعدم الوصول باللاعب إلى مرحلة الحمل الزائد وهذا موضح في مخطط شدة الحمل التدريبي للتمرينات الخاصة.

2 - 8 الاختبار البعدي :

بعد انتهاء مدة التدريبات الساكيو تم إجراء الاختبار البعدي على عينة البحث يوم الجمعة الموافق 2021/8/10 في تمام الساعة الخامسة عصرًا ، مراعيًا في ذلك ظروف الاختبار القبلي نفسها على مختبر إذ حرص الباحث على تهيئة الظروف نفسها للاختبار من ناحية الزمان والمكان وفريق العمل المساعد نفسه (في الاختبارين القبلي والبعدي) والأدوات والأجهزة من أجل تثبيت المتغيرات قدر الإمكان .

2-9 الوسائل الإحصائية :

استخدام الباحث الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS) تم حساب كل من قيم:

- الوسط الحسابي
- الوسيط

- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء.
- اختبار (T-test) للعينات المترابطة والمستقلة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها .

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية لأفراد عينة البحث المجموعة الضابطة

الجدول (3)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف	ف هـ	T المحسوبة	Sig	مستوى الدلالة
			س	ع±	س	ع±					
1	تحمل الأداء	دقيقة	1,35	0,146	1,29	0,10	0,06	0,12	2.96	0.03	معنوي
2	تحمل السرعة	ثانية	21,71	0,472	21,59	0,40	0,12	0,15	2.87	0.03	معنوي
3	تحمل القوة	متر	170	14,97	174,12	13,37	4,12	0,23	2.850	0.03	معنوي
4	الدرجة	الثانية	11.12	0.541	10.98	0.517	0.14	0.035	12.63	0.00	معنوي
5	المناولة	درجة	4.5	1.178	6.3	0.948	1.8	0.632	9	0.00	معنوي
6	التهدف	درجة	6.5	1.90	8.3	0.948	1.8	1.398	4.070	0.01	معنوي

معنوية عندما تكون (Sig) > (0.05) ، درجة الحرية (ن - 1) = 5-1 = 4 ، مستوى الدلالة (0.05)

3-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية لأفراد عينة البحث المجموعة التجريبية

الجدول (4)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف	ف هـ	T المحسوبة	Sig	مستوى الدلالة
			س	ع±	س	ع±					
1	تحمل الأداء	دقيقة	1,38	0,110	1,19	0,073	0,19	0,13	10.8	0.00	معنوي
2	تحمل السرعة	ثانية	22,30	1,101	21,08	0,508	1,22	0,46	5,49	0.00	معنوي
3	تحمل القوة	متر	175,25	16,47	196,63	5,24	21,4	0,28	5.201	0.00	معنوي
4	الدرجة	الثانية	10.84	1.171	10.58	1.081	0.25	0,13	6.091	0.00	معنوي

5	المناولة	درجة	3.8	1.932	7.5	1.080	3.7	1.76	6.622	0.00	معنوي
6	التهديف	درجة	6.5	2.99	9.7	1.636	3.2	1.61	6.249	0.00	معنوي

معنوية عندما تكون $(Sig) > (0.05)$ ، درجة الحرية (ن - 1) = $4 - 1 = 3$ ، مستوى الدلالة (0.05)

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية في التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية لأفراد عينة البحث للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)

الجدول (5)

يبين نتائج الاختبارات البعدية في التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية للمجموعتين

ت	المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		T المحسوبة	sig	مستوى الدلالة
			س	ع±	س	ع±			
1	تحمل الأداء	دقيقة	1,19	0,073	1,29	0,10	2,34	0.03	معنوي
2	تحمل السرعة	ثانية	21,08	0,508	21,59	0.40	2.26	0.03	معنوي
3	تحمل القوة	متر	196.63	5.24	174.12	13.37	4.43	0.01	معنوي
4	الدرجة	الثانية	10.58	1.081	10.98	0.517	3.060	0.010	معنوي
5	المناولة	درجة	7.5	1.080	6.3	0.948	2,640	0.030	معنوي
6	التهديف	درجة	9.7	1.636	8.3	0.948	2.341	0.04	معنوي

* معنوية عندما تكون $(Sig) > (0.05)$ ، درجة الحرية (ن+1-2) = $5 - 2 = 3$ ، قيمة الجدولية = 2.306

3-4 مناقشة النتائج:

يبين الجدول (5) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية بعد عرض نتائج تحمل الاداء تبين ان الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كان افضل من الاختبار القبلي ، اما المجموعة الضابطة فقد حققت هي الاخرى تحسناً في الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي ، وعند اختبار النتائج البعدية للمجموعتين تبين ان المجموعة التجريبية قد تفوقت على المجموعة الضابطة وبذلك يتحقق فرض البحث ويعزو الباحث سبب تفوق المجموعة التجريبية الى تأثير تدريبات الساكوي المقترحة والتي كانت بديلة عن بعض التمرينات المتبعة من قبل المدرب وذلك بسبب استخدام افضل مراحل التقسيم الزمني في توزيع مفردات البرنامج التدريبي وهذا يتفق مع ما أشار إليه الشيشاني " ان أهم مميزات التوزيع الزمني للبرنامج التدريبي هو اعتماده على الاسس والمبادئ العلمية السليمة والتي تأخذ بنظر الاعتبار استجابة الجسم لحجم التدريبات البدنية ونوعيتها التي يخضع لها الرياضي أثناء التدريب" (الشيشاني، 1994، ص13) ، من خلال نتائج

اختبار تحمل القوة ظهرت الفروق المعنوية لمصلحة المجموعة التجريبية وذلك من خلال البرنامج التدريبي المقترح الذي هدف الى تهيئة الجسم وتحسين حالة أعضائه وأجهزته حتى تعمل في ظروف مناسبة تساعد على رفع مستوى استعداده البدني وهذا ما أكده (أبو العلا) من أجل الحصول على تكيفات فسيولوجية حقيقية يجب ان ينتظم الرياضي في التدريب منظماً ومستمراً لفترة لا تقل عن (8-12) أسبوعاً (أبو العلا، 1994، ص422). وان الفروق المعنوية في متغير تحمل القوة يعود الى نوعية التمارين المستعملة والتي ساعدت أفراد عينة البحث على التطور الكلي وكفاءة الحركة التي يستفيد منها اللاعب في أثناء أدائه مما أثرت ايجابياً على تحسين مستواهم من خلال تحسين هذه الصفة بواسطة أداء تكرارات كثيرة تتميز بها صفتا المطاولة والقوة مما أثرت على المجاميع العضلية وبذلك تحسن مستوى الاداء فضلاً عن اعادة التكرارات لمرات كثيرة يؤدي الى تثبيت التكنيك الصحيح بسرعة وترفع قابلية التحمل بسرعة أيضاً وبما أن صفة تحمل القوة لها أهمية خاصة في كرة القدم الصالات اذ يتصف أن نصف الشغل المنجز في أثناء المباراة من قبل اللاعب باستعمال الأوكسجين وأنها توفر للاعب متطلبات في التدريب منها في المباراة وهذا ما راعاه الباحث في برنامجه من خلال زيادة الحجم التدريبي حيث أن العمل بالمقاومات وفترات طويلة ليتمكن أن يقيس صفة التحمل فضلاً عن التدرج والحجم وفترات الراحة البينية والتي بنيت على أسس علمية والذي من خلاله يستدل على امكانية اللاعب في أداء التكرارات ومدة الراحة البينية بين تلك التكرارات ، وبين المجاميع بواسطة تلك العملية كان الجسم مهياً للتدريب الفعلي ضمن الوحدات التدريبية في التدريبات المقترحة ، وهذا ما أكده (أبو العلا) "أن لعبة كرة القدم تتطلب تنمية هذه الصفات لما لها من أهمية لكون عملية تنمية الإمكانات اللاكتيكية تهدف الى تنمية قدرة العضلة على التحمل العضلي الناتج من الطاقة اللاهوائية بنظام حامض اللاكتيك أي تحمل القوة وتحمل السرعة" (أبو العلا وحسانين، 1997، ص64) ، من خلال ما بينه جدول نجد أنه قد حصل فيه فرق معنوي بين الاختبارات البعيدة وللمجموعتين التجريبية والضابطة لمصلحة المجموعة التجريبية وهذا يعني بأن التدريب بهذه الصفة البدنية صحيح وحدث تطور في تلك الصفة لمستوى العينة التجريبية وهذا لا يعني بأن تدريب المجموعة الضابطة غير صحيح ولم يحدث اي تطور ملحوظ في مستوى العينة الضابطة ويعزو الباحث سبب حصول المجموعة التجريبية على دلالة معنوية إلى نوعية التمارين الفعالة في تحسين هذه الصفة البدنية لان تدريب القوة المميزة بالسرعة والسرعة يؤثران بشكل ايجابي في تحسين مطاولة السرعة لان تطور صفة السرعة يعمل على تطور مطاولة السرعة فضلاً عن استخدام تمارين المنافسة وما لها من تأثير في التطور واستعمال طريقة التدريب الفكري في تدريب مطاولة السرعة حيث يذكر بتروف نقلاً عن حمدان الكبيسي "أن التدريب الفكري يفيد على وجه الخصوص في تطوير التحمل بأنواعه المختلفة" (الكبيسي، 1994، ص126). لذلك فان عملية وضع التمارين الخاصة لهذه الصفة أخذت بنظر الاعتبار الشدة والحجم والراحة حيث كانت الشدة مرتفعة في تدريبها والحجم التدريبي ليس كبيراً مع

إعطاء الوقت الكافي للاعب لاستعادة الشفاء لكي يكون مستعد للتمرين ، ومن هنا يتضح فاعلية تدريبات الساكيو والذي نفذ بأسلوب التدريب الفكري المرتفع الشدة والتكراري وظهر التفوق الواضح لدى لاعبي المجموعة التدريبية والذي يعزوه الباحث الى المنهجية التي أتبعها في صياغة مفردات الوحدات التدريبية وفق أسلوب علمي والتدرج الصحيح في إعادة التمارين وتكرارها مما أدى الى إتقان اللاعبين للمهارات الحركية وإن استخدام تدريبات الساكيو وفر للاعبين أجواء مشابهة للعب الحقيقي مع إعطاء دافعية أكثر نحو التدريب وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه (البليسي) نقلاً عن (مختار) (أن التدريب على المهارات يجب أن يكون تحت ظروف مشابهة لأجواء المباراة) (البليسي، 2000، ص80) ، ويعزو الباحث الفروق المعنوية لمهارة الدرجة التي ظهرت في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التدريبية الى نوع التمرينات المستخدمة أثناء الوحدات التدريبية التي طبقت على افراد عينة البحث والتي تضمنت تمرينات بالكرة لما تحتاجه هذه المهارة من الاحساس بها والسيطرة عليها والتي تعتمد على خبرة اللاعب وتقديره لمكان الكرة وايضا الى استخدام مجموعة من المثيرات البصرية وهذا يتفق مع ما اشار اليه (زهير الخشاب وآخرون) "تتطلب هذه المهارة توظيفاً دقيقاً واحساساً بأجزاء الجسم التي تقوم بهذا الاداء وان اي خلل في هذا التوقيت يؤدي الى فقدان الكرة وعدم التحكم فيها بالشكل المطلوب". (الخشاب وآخرون، 1999، ص87)) ، اما بالنسبة للفروق المعنوية التي ظهرت في مهارة المناولة في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التدريبية فيعزو الباحث الى استخدام تمارين متنوعة بمختلف المناولات وبأكثر من كرة مما ساهم في هذا التطور وهذا يتفق مع ما اشار اليه (حنفي محمود ، 1982) "يمكن ان يصبح اللاعب في الأداء الفني للمهارة اليأ عند التدريب المنتظم بالكرة وتكرار الكثير للتمرينات النوعية الخاصة وبأكثر من كرة". (محمود، 2001، ص76) ، اما بالنسبة للفروق المعنوية التي ظهرت في اختبار مهارة التهديف في الاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التدريبية فيعزوها الباحث الى فاعلية تدريبات الساكيو أسهمت في تطوير مهارة التهديف للاعبين كرة القدم للصالات التي استخدمت في الوحدات التدريبية مما جعل التمارين مشابهة لما يحدث في المباراة وهذا يتفق مع ما اشار اليه (عمار كاظم ، 1999) "تأتي أهمية التهديف من كونه يقرر نتيجة المباراة ويعد الفريق الذي يحرز اكبر عدد من الاهداف خلال المباراة فائزاً" (كاظم، 1999، ص7) ، إذ تعمل الوحدة التدريبية اليومية على إيصال اللاعبين الى درجة الإتقان في المهارات الحركية بالرغم من كثرتها وتنوعها ولذلك تأخذ هذه المهارات قسطا كبيرا من وقت الوحدة التدريبية (فالمهارات الأساسية بكرة القدم للصالات تشكل جانبا هاما من جوانب الوحدة التدريبية اليومية انطلاقا من المبدأ القائل بأن المهارات الأساسية هي أساس لعبة كرة القدم، إذ أن اللاعب بدونها لا يستطيع أن ينفذ الواجبات الخططية المكلف بها، فلاعب كرة القدم للصالات ممكن أن يكون لاعبا جيدا إذا استوعب المهارات الأساسية أتقنها بالشكل المطلوب بذلك فان أهم واجبات التدريب هو العمل الى الوصول باللاعبين الى أعلى مستوى من الحالة التدريبية) (كماش، 1999، ص16)

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

- 1- ان التدريبات المطبقة اثبتت تقدماً واضحاً على المجموعة التجريبية في المتغيرات البدنية وهي التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية بكرة القدم الصالات .
- 2- ان التدريب الناتج عن استخدام التدريبات المقترحة يؤثر ايجاباً على تحسن مستوى الاداء المهاري الذي يعتمد على دقة بعض المهارات الأساسية بكرة القدم الصالات .
- 3- للتدريبات الساكيو المقترحة الأثر البالغ في تطوير الأداء المهاري من خلال تطبيق مفردات التدريبات المعدة من قبل الباحث .

4-2 التوصيات

- 1- ضرورة اعتماد تدريبات الساكيو المقترحة والذي ادى الى تطوير صفة التحمل الخاص وبعض المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم الصالات .
- 2- التأكيد على استعمال الاسس العلمية عند وضع التدريبات الساكيو من حيث تسلسل التمارين المستعملة ومقدار الحمل المعطى خلال الوحدة التدريبية مع التأكيد على فترات الراحة البينية .
- 3- استعمال طرائق تدريبية متنوعة وبوسائل عديدة لتطوير مستوى التحمل الخاص للاعبين بكرة القدم الصالات على وفق اسلوب علمي دقيق في تحديد مكونات الحمل التدريبي .
- 4- التأكيد على مبدأ التدرج في رفع الاحمال التدريبية بالشكل الذي يتناسب مع مستوى اللاعبين .
- 5- التنوع في استعمال التمارين البدنية والمهارية خلال الوحدات التدريبية بشكل يتناسب وطبيعة الفترة الزمنية المحددة .

المصادر

- 1- ابو العلا عبد الفتاح: تدريب السباحة للمستويات العليا ، ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994.
- 2- ابو العلا عبد الفتاح ومحمد صبحي حسانين : فسيولوجية ومورفولوجية الرياضي وطرق القياس للتقويم ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1997.
- 3- احمد عادل الشيشاني: الاعداد البدني للمنافسات الرياضية ، السلسلة الثقافية لاتحاد التربية البدنية، عدد4، السعودية، 1994.
- 4- حسام سعيد المؤمن: منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين خماسي كرة القدم ، رسالة ماجستير غير منشورة ، جامعة بغداد ، 2001.

- 5- حمدان رحيم الكبيسي: تأثير التحمل الخاص في اداء بعض مسكات الرمي (الخطف) للمصارعين، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 1994.
- 6- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . القاهرة ، دار الفكر العربي، 2001
- 7- رحيم عطية: بناء بطارية اختبار لقياس الصفات البدنية والمهارية للاعبين كرة القدم الشباب في العراق ، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية ،جامعة البصرة، 2002.
- 8- زهير الخشاب (واخرون): كرة القدم، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999.
- 9- سلام عمر محمد البليسي: أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل، 2000.
- 10- عمار كاظم خليف: اثر برنامج تدريبي مقترح لتطوير مهارة التهديف بكرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد - كلية التربية الرياضية ، 1999.
- 11- قيس ناجي ، بسطويسي احمد : الاختبارات والقياس ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي ، جامعة بغداد ، 1984.
- 12- كمال ياسين لطيف: تأثير تدريب بعض القدرات البدنية والعقلية الخاصة في بعض المهارات الاساسية وخطط اللعب الفردية بكرة القدم ، اطروحة دكتوراه ، جامعة البصرة ، 2004
- 13- محبوب إبراهيم : تحديد العلاقة بين بعض المحددات الأساسية التخصصية لانتقاء الناشئين بكرة القدم ، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 1999.
- 14- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 1999.
- 15- وسام شامل كامل: اثر الجهد البدني على بعض القدرات البدنية الخاصة والمتغيرات البايوكينماتيكية ومستوى اداء مهارة التهديف في خماسي كرة القدم ، رسالة ماجستير ، جامعة بغداد، 2007.
- 16- يوسف لازم كماش: المهارات الأساسية في كرة القدم، تعليم- تدريب، دار الخليج، عمان ، 1999.

ملحق رقم (1) نموذج الوحدة التدريبية

ت	التمارين	الشدة	التكرار	الراحة بين التكرار	المجموع	الراحة بين المجموع
1	وضع اربع شواخص يقوم اللاعب بالانطلاق من الشاخص الاول الى الشاخص الثاني ثم العودة الى البداية ثم الركض الى الشاخص الثالث ثم العودة الى البداية ثم الركض الى الشاخص الرابع والعودة الى البداية	80 %	4	30 ثا	2	60 ثا

2	الركض الى مسافة 5م والعودة ثم الى 10م والعودة الى نقطة البداية ثم الى 15م والعودة ثم الى 20م والعودة ثم الى 25م والعودة الى نقطة البداية	80 %	4	30 ثا	2	60 ثا
3	الركض بين الشواخص والمسافة بين شاخص واخر من (1-2م على ان يكرر التمرين ولكن يطلب من اللاعب الركض الى الخلف	80 %	4	30 ثا	2	60 ثا
4	ركض مسافة 20م بأقصى سرعة ثم الركض للخلف 10م وركض 20م للأمام بأقصى سرعة ثم الركض الى الخلف 10م	80 %	4	30 ثا	2	60 ثا
5	ثني ومد الرجلين (دبني) بنقل (5) كغم	80 %	4	30 ثا	2	60 ثا
6	القفز من الثبات بإحدى الرجلين لمدة 15ثا ثم تبديل الرجل	80 %	4	30 ثا	2	60 ثا
7	درجة الكرة بين 5 شواخص ثم مناولة الكرة للزميل واستلامها والتهديف على المرمى	80 %	4	30 ثا	2	60 ثا
8	تنطيط الكرة ثم اخمادها والدرجة بين الشواخص والتهديف نحو المرمى	80 %	4	30 ثا	2	60 ثا
9	درجة الكرة بين الشواخص الموضوعة من منتصف الملعب نحو منطقة الجزاء المسافة بين شاخص واخر 2م ثم عمل مناولة جدارية والتهديف	80 %	4	30 ثا	2	60 ثا
10	وضع خمس كرات على خط منطقة الجزاء - صافرة انطلاق نحو الكرة الاولى والتهديف مع متابعة الكرة ووضعها في مكانها والعودة الى خط البداية والانطلاق الى الكرة الثانية والتهديف وهكذا.	80 %	4	30 ثا	2	60 ثا

تأثير تدريبات متزايدة الشدة لتطوير القوة القصوى ومهارتي الإرسال والضربة الأمامية للاعبين التنس الشباب

م.د. محمد غازي سلمان الجميلي / جامعة الانبار - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

mohammed.g.salman@uoanbar.ed.iq

ملخص البحث

أن ما بلغته لعبة التنس من اهتمام على الصعيد العالمي كونها لعبة تنافسية والتسابق العلمي والعملية بين المدارس الأوربية والذي تمخض عنه الارتفاع في المستوى البدني والمهاري والفني حيث بلغ عند بعض اللاعبين العالميين التكامل بالأداء ومن خلال ما وصلت اليه المنافسة الرياضية لهذه اللعبة كون القوة العضلية إحدى العوامل المرتبطة بالأداء المهاري والأداء الخططي التكتيكي السليم والجيد ، ومن هنا تكمن أهمية البحث في إعداد تدريبات متزايدة الشدة لتطوير القوة القصوى ومهارتي الإرسال والضربة الأمامية للاعبين التنس ، لذلك تكمن مشكلة البحث لاحظ انخفاض في مستوى القوة القصوى مما يؤدي إلى هبوط في مستوى الأداء التنافسي القوي بين لاعبي التنس فضلاً عن التباين في مستوى دقة مهارتي الإرسال والضربة الأمامية والتي تعدان العامل الحاسم في لعبة العاب التنس لذلك ارتأى الباحث في معرفة مدى تأثير تدريبات متزايدة الشدة لتطوير القوة القصوى ومهارتي الإرسال والضربة الأمامية للاعبين التنس الشباب في محافظة بغداد . **وهدف البحث :** إعداد تدريبات متزايدة الشدة في تطوير القوة القصوى ومهارتي الإرسال والضربة الأمامية للاعبين التنس الشباب ، التعرف على مدى تأثير تدريبات متزايدة الشدة في تطوير القوة القصوى ومهارتي الإرسال والضربة الأمامية للاعبين التنس الشباب .

اعتمد الباحث على المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ، قام الباحث باختيار عينة بالطريقة العمدية من لاعبي لعبة التنس فئة الشباب من أندية بغداد والبالغ عددهم (14) لاعبين ، وقد تم استبعاد (2) لاعب لغرض التجربة الاستطلاعية ، وتقسيم العينة عن طريق القرعة الى مجموعتين التجريبية والضابطة لكل مجموعة (6) لاعبين، وقد استخدم الباحث الاختبارات المناسبة لغرض استخراج المؤشرات الفسيولوجية وتم معالجة النتائج بالوسائل الإحصائية المناسبة . **وخرج الباحث بالاستنتاجات الآتية :**

- التدريبات متزايدة الشدة أثرت بشكل إيجابي في تطوير القوة القصوى ومهارتي الإرسال والضربة الأمامية لدى أفراد عينة البحث .

يوصي الباحث بما يلي :

- بالإمكان الاستفادة من التدريبات المعدة من الباحث وتطبيقه على فعاليات رياضية أخرى مع مراعاة التدريبات الخاصة بالرياضة المعنية.

الكلمات المفتاحية : تدريبات متزايدة الشدة ، القوة القصوى ، التنس .

The effect of increased intensity training to develop maximum strength, serve and forehand skills for young tennis players

Abstract

The interest the tennis game has reached at the global level as it is a competitive game and the scientific and practical competition between European schools, which resulted in an increase in the physical, skill and technical level, as some international players have reached integration in performance and through the sports competition of this game that muscular strength is one of the factors Associated with skill performance and good and sound tactical and tactical performance, hence the importance of research in preparing increasingly intense exercises to develop maximum strength and serve and forehand skills for tennis players, so the research problem lies. Tennis In addition to the discrepancy in the level of accuracy of the serve and forehand skills, which is the decisive factor in the game of tennis, so the researcher decided to know the effect of increasing intensity exercises to develop the maximum strength and the skills of serving and forehand for young tennis players in the province of Baghdad. **The aim of the research:** To prepare exercises of increased intensity in developing the maximum strength and the skills of serving and forehand for young tennis players, to identify the extent of the effect of training of increased intensity in the development of maximum strength and skills of serving and forehand for young tennis players .

The researcher relied on the experimental method in the style of two equal groups. The researcher chose a sample in a deliberate way of tennis players, the youth category, from Baghdad clubs, which numbered (14) players, and (2) players were excluded for the purpose of the pilot experiment, and the sample was divided by lottery into two experimental groups. And the control group for each group (6) players, and the researcher used the appropriate tests for the purpose of extracting

physiological indicators, and the results were processed by appropriate statistical means. **The researcher came out with the following conclusions:**

– Increasing intensity exercises positively affected the development of the maximum strength and the skills of the serve and the forehand for the research sample members .

The researcher recommends the following:

– It is possible to benefit from the exercises prepared by the researcher and apply them to other sports activities, taking into account the exercises specific to the relevant sport.

Keywords: sports training, tennis.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

يعتبر البحث العلمي هو الدعامة الأساسية التي ينطلق منها أي مجال من مجالات الحياة ، فاستثمار القدرات البشرية وتوظيفها التوظيف العلمي الأمثل هو المدخل الحقيقي نحو التقدم والازدهار ، ومن أجل ذلك وجهت الدول كافة طاقاتها وسخرت امكانياتها لتربية الشباب وإعدادهم في الجوانب البدنية والنفسية والعقلية والاجتماعية كافة أن ما بلغته لعبة التنس من اهتمام على الصعيد العالمي كونها لعبة تنافسية والتسابق العلمي والعملية بين المدارس الأوربية والذي تمخض عنه الارتقاء في المستوى البدني والمهاري والفني حيث بلغ عند بعض اللاعبين العالميين التكامل بالأداء مما جعل تلك المدارس التدريبية تتجاوز حدود المنافسة المهارية واتجهت بطرق وأساليب تدريبها نحو تطوير القدرات البدنية العامة لدى لاعبي التنس وبما يخدم الجانب المهاري والفني حيث بدوا تطوير تلك القدرات الى مستوى عالي ومن تلك القدرات القوة العضلية والتي تعتبر احدى أهم القدرات التي يحتاجها لاعب التنس بجميع أشكالها القصوى والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة والتي يحتاجها اللاعب بشكل أساسي وكبير من خلال ما وصلت اليه المنافسة الرياضية لهذه اللعبة كون القوة العضلية احدى العوامل المرتبطة بالأداء المهاري والأداء الخططي (التكتيكي) السليم والجيد .

ان زيادة القوة القصوى تساهم وفي نسب متفاوتة ومختلفة في زيادة كافة أنواع القوة كالقوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة وتحمل القوة ، فضلا عن تضخم العضلة والذي أصبح في

الآونة الأخيرة ميزة مهمة من مميزات لاعب التنس وكذلك باقي الألعاب دون أن تؤثر على باقي عناصر اللياقة البدنية كالسرعة والرشاقة والمرونة والتوافق ولكي تكون هذه العناصر مجتمعة في البناء البدني باستخدام أسلوب تدريبي مناسب لتدريب القوة العضلية العامة .

لذلك استخدم الباحث طريقة التدريب التكراري بأسلوب متزايد الشدة كأسلوب تدريبي مباشر لتطوير القوة القصوى ومهارتي الإرسال والضربة الأمامية لتخدم لاعبي التنس .

وتكمن أهمية البحث في استخدام تدريبات متزايدة الشدة للاعبين التنس اقتصادا بالجهد والزمن وكذلك لتجاوز الكثير من الأساليب التدريبية التي أصبحت غير مؤثرة في مستوى التطور الذي يتماه لاعب التنس ، والتي يشعر بها كل من له صلة قريبة باللعبة بتراجع ملحوظ لمستوى اللاعبين العراقيين عن مستوى اللاعبين العرب والذين كان بعضهم لا يشكل عائقا امام مستوى اللاعبين العراقيين .

1-2 مشكلة البحث:

تتميز لعبة التنس بالعوامل البدنية التي ترتبط بسرعة الاداء النشط عموما والقوة القصوى خصوصا بالبحث ، تعد لعبة التنس من الألعاب الرياضية الفردية والزوجية والمختلطة، إذ تختلف كل لعبة عن اللعبة الأخرى لما تتميز به من متطلبات وواجبات حركية تستدعي قدرا متباينا من الحركة يترتب على أساسها وجود قدرات بدنية متفاوتة نسبيا والتي بدورها تعتمد على وجود أجهزة مقومات النجاح نتيجة للجهد الذي يبذله اللاعبون أثناء المباراة الذي ينعكس على الأداء المتميز بالقوة والسرعة والمطاولة ، ومن خلال تجربة وخبرة الباحث كونه مدرب اتحادي لاحظ انخفاض في مستوى القوة القصوى لدى اللاعبين العراقيين مما يؤدي إلى هبوط في مستوى الأداء التنافسي القوي مع اللاعبين العرب بين لاعبي التنس فضلاً عن التباين في مستوى دقة مهارتي الإرسال والضربة الأمامية والتي تعدان العامل الحاسم في لعبة العاب التنس لذلك ارتأى الباحث في معرفة مدى تأثير تدريبات متزايدة الشدة لتطوير القوة القصوى ومهارتي الإرسال والضربة الأمامية للاعبين التنس الشباب في محافظة بغداد .

1-3 أهداف البحث:

- 1- إعداد تدريبات متزايدة الشدة لتطوير القوة القصوى ومهارتي الإرسال والضربة الأمامية للاعبين التنس الشباب .

2- التعرف على مدى تأثير تدريبات متزايدة الشدة لتطوير القوة القصوى ومهارتي الإرسال والضربة الأمامية للاعبي التنس الشباب .

4-1 فرضا البحث :

- 1- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القوة القصوى ومهارتي الإرسال والضربة الأمامية للاعبي التنس الشباب بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية .
- 2- وجود فروق ذات دلالة إحصائية في القوة القصوى ومهارتي الإرسال والضربة الأمامية للاعبي التنس الشباب بين اختبارات المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبي التنس الشباب في أندية محافظة بغداد .
- 2-5-1 المجال الزمني: للفترة من 2021/6/6 إلى 2021/9/1
- 3-5-1 المجال المكاني: محافظة بغداد - ملاعب التنس في ملعب الشعب الدولي.

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

1-2 منهج البحث :

ان اختيار المنهج الصحيح يعتمد على طبيعة المشكلة المراد دراستها ، حيث المشكلة تتطلب البحث عن الأسباب والظروف الفاعلة وذلك بإجراء التجارب ، لذلك اعتمد الباحث على المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي لملاءمتها لطبيعة البحث ، فالتجريب هو تغير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحادث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة نفسها وتفسيرها (محجوب، 1993، ص327).

2-2 مجتمع البحث وعينه :

أن اختيار العينة تعتبر خطوة مهمة يجب الاهتمام بها مع مراعاة الأسس الواجب توفرها بالعينة لكي تمثل المجتمع تمثيلاً صادقاً لغرض الحصول على نتائج أكثر دقة ، وحين يلجأ الباحثين الى جميعها أما من المجتمع الأصلي أو من عينة البحث الممثلة لهذا المجتمع ، قام الباحث باختيار عينة بالطريقة العمدية من لاعبي لعبة التنس للشباب من أندية بغداد والبالغ عددهم (14) لاعبين للموسم الرياضي 2020-2021، إذ تقسيم العينة إلى مجموعتين (تجريبية - ضابطة) وبطريقة القرعة وبذلك أصبح عدد كل مجموعة (6) لاعبين . وقد تم التحقيق من

تجانس العينة من حيث متغيرات الطول والكتلة والعمر البيولوجي والعمر التدريبي لعينة البحث والجدول أدناه يوضح تجانس العينة في المتغيرات والقياسات ويبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسيط ومعامل الالتواء، كما مبين بالجدول (1).

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث في متغيرات الطول والكتلة والعمر البيولوجي والتدريبي

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	179.55	3.962	180.50	0.719 -
الكتلة	كغم	66.25	3.813	65.50	0.590
العمر البيولوجي	شهر	22.50	2.894	23	0.518
العمر التدريبي	شهر	4.25	0.957	4.50	0.783 -

تم استخدام معامل الالتواء إذ دلت قيمتها على أن جميع المتغيرات تحقق المنحنى أاعتدالي لان الجدول (1) يبين معامل الالتواء في المنحنى المعتدل يمتد بين (1+).

3-2 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة :

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

هي الوسائل التي يستطيع الباحث بها جمع البيانات وحل مشكلته لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات بيانات أو أجهزة ، استخدم الباحث الوسائل الآتية :

✍ المصادر والمراجع العربية والأجنبية.

✍ الملاحظة والمقابلة الشخصية.

✍ الاختبار والقياس.

✍ استمارة استطلاع آراء الخبراء بخصوص متغيرات البحث.

✍ شبكة المعلومات العالمية (الانترنت) .

✍ استمارة تسجيل نتائج الاختبار .

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

✍ ملعب تنس قانوني .

✍ كرات تنس عدد 12 كرة .

✍ مضرب تنس زنه (300-370غم) عدد 4.

✍ شريط لاصق.

✍ أشرطة مطاطية مختلفة الالوان .

✍ ميزان طبي صيني الصنع.

✍ مقياس نسيجي.

✍ اثقال مختلفة وكرات مختلفة الاحجام .

✍ ساعة توقيت يدوية.

✍ شواخص عدد (10).

2- 4 إجراءات البحث الميدانية

أن عملية اختيار الاختبار الذي يقيس المتغيرات المتعلقة بالبحث واحدة من أهم الخطوات الإجرائية والتيان تتوفر فيها شروط معينة تجعل مقياسا حقيقيا وصادقا في قياس ما يتطلب قياسه ، إذا الاختبار هو مجموعة من التمرينات تعطى للرياضي بهدف التعرف على قدراته واستعداداته كفايته ، فلذلك أرتى الباحث ان يختار اختبارين للقوة العضلية القصوى واختبارين لمهارتي الارسال والضربة الامامية للاعب التنس .

2-4-1 تحديد اختبارات القوة القصوى وكيفية قياسها:

1- اختبار ضغط البار الحديدي باليدين (البنج بريس)

الغرض من الاختبار: قياس القوة العضلية القصوى لعضلات الذراعين والكتفين .
الأدوات المستخدمة : معقد سويدي، بار حديدي، عدد من الأقراص الحديدية ذات أوزان مختلفة.
مواصفات الأداء: يطبق هذا الاختبار من وضع الاستلقاء فوق مصطبة ويدفع البار من مستوى الصدر للأعلى بعد مد الذراعين كلياً حيث يتم أقصى وزن اللاعب رفعه ولأقرب 2.5 كغم .
حساب الدرجة: أقصى وزن يرفعه المختبر. (نزال ، 2008، ص9)

2- اختبار الجلوس والبار الحديدي على الكتفين (الدبني)

الغرض من الاختبار: قياس القوة العضلية القصوى لعضلات الرجلين والركبتين .
الأدوات المستخدمة: بار حديدي ، عدد من الأقراص الحديدية ذات أوزان مختلفة بحيث تكفي مجموعها أقوى الأفراد المختبرين ، قطعة قماش سمكة توضع أسفل البار الحديدي عند حمله على الكتفين .

مواصفات الأداء: يتم تطبيق هذا الاختبار من الوقوف ، بعد الثقل على الاكتاف خلف الرقبة ، ثم يقوم المختبر بثني مفصل الركبتين كاملا للأسفل والوقوف به ثانيا ، يستمر هذا بعد زيادة في الأوزان الى أقصى ما يستطيع تحقيقه ولأقرب من 2.5 كغم .

حساب الدرجة: أقصى وزن يرفعه المختبر. (صبري وجميل، 1987، ص364)

3- "اختبار هوايت لقياس دقة الضربة الأرضية الأمامية".

"الهدف من الاختبار: قياس دقة الضربة الأرضية الأمامية".

"الادوات المستخدمة : ملعب تنس نظامي"، قاذف كرات، حبل قطره (4.1) وطوله (11) م، كرات تنس، مضارب تنس، شريط قياس، استمارة تسجيل.

وصف الاداء : يثبت حبل على عمودين في قائمي الشبكة وموازيين لها وعلى ارتفاع (7) أقدام من الأرض و(4) أقدام من الشبكة كما في الشكل (8).

ترسم خطوط ثلاثة متوازية بين خط الإرسال وخط القاعدة بحيث تكون المسافة بين الخطوط (4.5) قدم ، يقف اللاعب على علامة الوسط ، التي تقع على منتصف خط القاعدة ويمنح خمس محاولات تجريبية لمعرفة أداء الاختبار بعد تقديم الإرشادات من الباحث شرط أن تقذف الكرة مباشرة خلف خط الإرسال بواسطة قاذف الكرات إن وُجد أو بواسطة فريق العمل المساعد المختص ، ويبدأ اللاعب بمحاولة إرجاع الكرة بمضربه مستخدما الضربة الأمامية ويخصص لكل لاعب عشر محاولات للضربة الأمامية، درجات اللاعب هي مجموع النقاط التي يحصل عليها من خلال جمع محاولاته العشر ، ويجب أن تعبر الكرة الشبكة وأسفل الحبل ويحصل اللاعب على درجات تصاعدية من (1-5) درجات وإذا اجتازت الكرة من فوق الحبل فأنها تعطي نصف العلامة التقويمية للمنطقة الصحيحة التي تسقط عليها .

التسجيل: تسجل درجة كل لاعب من خلال مجموع النقاط التي حصل عليها من المحاولات العشر. (الكاظمي، 2014، ص67)

4- اختبار هوايت المعدل للإرسال.

الهدف من الاختبار : قياس دقة الإرسال في التنس .

الأدوات المستخدمة: ملعب تنس نظامي، حبل قطره (4.1) وطوله (11) م، كرات تنس، مضارب تنس، شريط قياس، استمارة تسجيل، وحدة القياس : الدرجة.

مواصفات الاختبار: يثبت حبل قطره (4،1) بوصة من طرفيه في قائمي الشبكة من أعلى ، بحيث تكون المسافة بينه وبين الشبكة (4) أقدام وتكون المسافة بينه وبين الأرض (7) أقدام.

بعد فترة الاستعداد يقف المختبر خلف خط القاعدة المخصصة لأداء الإرسال للعب الفردي ثم يمنح خمس محاولات تجريبية وبعد تنفيذها ، يخصص لكل لاعب عشر محاولات إرسال يجب أن تسقط

الكرة عندها ضمن حدود منطقة الإرسال وبدرجات تقويمية محددة من (1-6) درجات تمثل قيم تشير الى منطقة الإرسال .

الرقم (1) يشير الى مستطيل (15×13.5) قدم .الرقم (2) يشير الى مستطيل (6×10.6) قدم . الأرقام (3-4-5-6) تشير إلى مستطيلات إبعاد كل واحد منها (1.5×3) قدم . وتدل الأرقام نفسها (1-2-3-4-5-6) على الدرجات المخصص لكل من المناطق التي تسقط عليها الكرة بشرط أن تمر بين الشبكة والحبل ، الكرات التي تمس الحبل أو الشبكة لا تحسب محاولة وتعاد ثانية ، الكرة التي تمر أعلى الحبل تحسب محاولة وتمنح الدرجة صفراً حتى لو سقطت على أي موقع صحيح تحتسب فيه الدرجة في المنطقة الصحيحة التي تسقط عليها الكرة .
التسجيل: تسجل درجة كل لاعب من خلال مجموع النقاط التي حصل عليها من المحاولات العشر .(الكاظمي،2014،ص65)

2-5 التجربة الاستطلاعية:-

من اجل الوقوف على النواحي الايجابية والسلبية التي قد تظهر مستقبلاً ولغرض تلافيتها والقيام بتطوير أو حذف أو تعديل بعض الخطوات البحثية وللتأكد من ملائمة المدة الزمنية المقترحة للوحدة التدريبية ولغرض التأكد من سلامة عمل الأجهزة والأدوات والتعرف على صلاحية القياسات والاختبارات المستعملة في البحث ومدى قدرة الباحث وفريق العمل على أدائها وتنفيذها، قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية أولية على عينة قوامها (2) أفراد من عينة البحث يوم الثلاثاء (2021/6/8) ، وكان هدف التجربة :

1. لمعرفة النجاح الاختبارات في التدريبات وصلاحية والأجهزة والأدوات والفريق المساعد.
2. معرفة الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحث في أثناء تطبيق التدريبات .
3. سلامة وصلاحية الأدوات والأجهزة المستعملة التي سوف تخضع لها عينة البحث.
4. إجراء وحدة تدريبية لمعرفة زمن ومعرفة التكرار وكفاية أوقات الراحة المستخدمة للعينة.
5. التأكد من كفاية الوقت المستخدم للتدريبات وملاءمة التدريبات لعينة البحث.

2-6 الاختبارات القبلية

قام الباحث بإجراءات الاختبارات القبلية قبل تدريبات متزايدة الشدة وتمت الاختبارات القبلية في يوم الخميس الموافق 2021/6/10 في تمام الساعة الخامسة عصراً في ملاعب التنس في ملعب الشعب الدولي على مجموعة البحث بعد أن يتم توضيح الاختبار لعينة البحث من أجل الحصول على جميع المتغيرات من خلال الأداء وقد حاول الباحث قدر المستطاع تثبيت الظروف المحيطة بالاختبار من حيث (الزمن ، المكان ، الأدوات المستخدمة ، طريقة التنفيذ، فريق العمل) وجعلها مشابهة في الاختبارات القبلية والبعدية .

وبعد إجراء الاختبارات القبلية والحصول على النتائج الأولية ومن أجل معرفة مدى تكافؤ العينتين قام الباحث بحساب متغيرات الدراسة .

جدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		T	sig	مستوى الدلالة
			س	ع	س	ع			
1	القوة القصوى للذراعين	كغم	54	5.78	50.5	6.2	1.071	0.09	غير معنوي
2	القوة القصوى للرجلين	كغم	70	16.29	72.1	12.4	1.390	0.18	غير معنوي
3	الضربة الأمامية	درجة	1.70	0.334	1.60	0.334	0.423	0.28	غير معنوي
4	الإرسال	درجة	2.57	0.125	2.35	0.675	0.655	0.23	غير معنوي

* معنوية عندما تكون (Sig) > (0.05)، درجة الحرية (ن+1-2) = 6-6+2 = 10

2-7 التجربة الرئيسية:

- قام الباحث بأعداد تدريبات متزايدة الشدة لتطوير القوة القصوى ومهارتي الإرسال والضربة الأمامية لدى لاعبي التنس الشباب مستعين ببعض المصادر العلمية المتوافرة وكذلك بخبرة المشرفين والمدرّبين العلمية والعملية وبعض خبرات الأساتذة المختصين في مجال علم التدريب الرياضي والتنس ومقدار القابلية البدنية والمستوى التدريبي لعينة البحث بعد ذلك قام الباحث بعرض التدريبات على الخبراء والمختصين وذوي الاختصاص وقد تضمنت التدريبات عدة أمور من أهمها الآتي :-
- 1- إجراء أول وحدة تدريبية يوم السبت الموافق 2021/6/12 ، بعد الاختبارات القبلية وآخر وحدة تدريبية يوم الأربعاء 2021/8/4.
 - 2- مراعاة الباحث مبدأ التنوع في التدريبات لمستخدم إذ كانت أغلب التدريبات بالكرات والبعض الآخر بدون كرات بما يضمن عدم شعور اللاعبين بالملل من جراء إعادة التدريبات نفسها.
 - 3- كانت مدة تطبيق تدريبات متزايدة الشدة (8) أسابيع بواقع (3) جرعات أسبوعياً في أيام (السبت، والاثنين، والأربعاء) من أيام الأسبوع وبذلك يكون العدد الكلي للجرعات التدريبية (24) جرعة تدريبية .
 - 4- زمن الوحدة التدريبية (60 دقيقة) .
 - 5- وقد تم تطبيق تلك التدريبات في القسم الرئيسي من الجرعة التدريبية ، وقد راعى الباحث في هذا الخصوص أولويات التدريب من حيث الأسبقية في أهداف الجرعة التدريبية .

- 6- تم الأخذ بمبدأ الفروق الفردية كونه عاملاً أساسياً في التدريب لوضع مكونات الحمل التدريبي .
- 7- كانت الشدة المستخدمة تتراوح بين (80 - 95 %).
- 8- استخدمت طريقة التدريب التكراري في تطبيق التدريبات ضمن القسم الرئيس .
- 9- تم إجراء اختبارات ضمنية خلال فترة تنفيذ التدريبات لمعرفة مستوى التطور الحاصل لدى عينة المجموعة التجريبية .

2 - 8 الاختبار البعدي :

بعد انتهاء مدة التدريبات متزايدة الشدة تم إجراء الاختبار البعدي على عينة البحث يوم السبت الموافق 2021/8/7 في تمام الساعة الخامسة عصراً ، مراعيًا في ذلك ظروف الاختبار القبلي نفسها على مختبر إذ حرص الباحث على تهيئة الظروف نفسها للاختبار من ناحية الزمان والمكان وفريق العمل المساعد نفسه (في الاختبارين القبلي و البعدي) والأدوات والأجهزة من أجل تثبيت المتغيرات قدر الإمكان

2-9 الوسائل الإحصائية :

استخدام الباحث الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS) تم حساب كل من قيم :

- الوسط الحسابي
- الوسيط
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- اختبار (T-test) للعينات المترابطة والمستقلة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في القوة القصوى ومهارتي الإرسال والضربة الأمامية لأفراد عينة البحث المجموعة الضابطة

الجدول (3)

يبين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في القوة القصوى ومهارتي الإرسال والضربة الأمامية للمجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ف	ف هـ	T المحسوبة	sig	مستوى الدلالة
			س	ع±	س	ع±					
1	القوة القصوى للذراعين	كغم	50.5	6.2	51.57	5.58	1.25	0.45	3.850	0.02	معنوي
2	القوة القصوى للرجلين	كغم	71.5	12.4	72.25	11.29	0.75	1.13	3	0.03	معنوي
3	الضربة الأمامية	درجة	1.60	0.33	1.95	0.17	0.35	0.17	3.93	0.01	معنوي
4	الإرسال	درجة	2.35	0.675	2.98	0.35	0.63	0.62	3.05	0.03	معنوي

معنوية عندما تكون (Sig) > (0.05) ، درجة الحرية (ن - 1) = 6 - 1 = 5 ، مستوى الدلالة (0.05)

3-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في القوة القصوى ومهارتي الإرسال والضربة الأمامية لأفراد عينة البحث المجموعة التجريبية

الجدول (4)

يبين نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في القوة القصوى ومهارتي الإرسال والضربة الأمامية للمجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدية		ف	ف هـ	T المحسوبة	sig	مستوى الدلالة
			س	ع±	س	ع±					
1	القوة القصوى للذراعين	كغم	54	6.34	60.5	6.21	6.5	0.73	14.23	0.00	معنوي
2	القوة القصوى للرجلين	كغم	70	16.29	86.5	9.02	16.5	0.21	4.58	0.01	معنوي
3	الضربة الأمامية	درجة	1.70	0.33	2.97	0.51	1.27	0.29	8.79	0.00	معنوي
4	الإرسال	درجة	2.57	0.12	3.82	0.22	1.25	0.12	19.36	0.00	معنوي

معنوية عندما تكون (Sig) > (0.05) ، درجة الحرية (ن - 1) = 6 - 1 = 5 ، مستوى الدلالة (0.05)

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية في القوة القصوى ومهارتي الإرسال والضربة الأمامية لأفراد عينة البحث للمجموعتين (الضابطة والتجريبية)

الجدول (5)

يبين نتائج الاختبارات البعدية في القوة القصوى ومهارتي الإرسال والضربة الأمامية للمجموعتين

ت	المتغيرات	وحدة القياس	التجريبية		الضابطة		T المحسوبة	sig	مستوى الدلالة
			س	ع±	س	ع±			
1	القوة القصوى للذراعين	كغم	60.5	6.21	51.57	5.58	4.419	0.01	معنوي
2	القوة القصوى للرجلين	كغم	86.5	9.02	72.25	11.29	5.013	0.00	معنوي
3	الضربة الأمامية	درجة	2.97	0.51	1.95	0.17	3.79	0.02	معنوي
4	الإرسال	درجة	3.82	0.22	2.98	0.35	3.98	0.02	معنوي

* معنوية عندما تكون (Sig) > (0.05) ، درجة الحرية (ن+1-2) = 6+6-2 = 10

4-3 مناقشة النتائج:

يبين الجدول (3) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدية للمجموعة الضابطة في المتغيرات المدروسة (القوة القصوى، الإرسال، الضربة الأمامية) يدل

على وجود فروق معنوية قليلة قياساً بالمجموعة التجريبية ويعزو الباحث سبب ذلك الى التدريبات المستخدمة والمتعلقة بالقوة القصوى والمهارات من قبل المجموعة الضابطة لافتقارها تدريبات متزايدة الشدة التي اعتمدت على التمارين البدنية التقليدية مما أعطى تطور والتي تؤدي بنمط واحد وبأداء ثابت وكذلك لإهمال المنهاج المتبع من قبل المجموعة الضابطة التوزيع الصحيح للحمل إذ لم يعتمد على الأسس العلمية الصحيحة، وكذلك استخدام التمرين المشابهة والخالية من الإثارة لدى لاعبي المجموعة .

يبين الجدول (4) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المتغيرات المدروسة (القوة القصوى، الارسال، الضربة الأمامية) يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث من خلال النتائج حصول التطور في مستوى القوة القصوى للذراعين والرجلين لان هذه المجموعة العضلية تؤدي اكثر وظائف وعمل الذراعين والرجلين وهي مهمة بالنسبة لدى لاعبي التنس ، وحصل التطور بسبب التدريبات متزايدة الشدة من جراء العمل العضلي للذراعين والرجلين وهذا ما أكده علي البيك (أن التدريب الموجه بالوسائل التدريبية الى المجموعات عضلية معينة يؤدي الى تطور وتحقيق الهدف الذي وضع من اجله)(صبري وجميل،1987،ص6) وخاصة القوة القصوى التي يراها الباحث أنها ضفة ضرورية للاعبي التنس لان التدريب الرئيسي في تدريب القوة العامة يعبر عن تدريب البناء العضلي باعتباره من اشكال رفع القوة القصوى ، اذ يعزو الباحث سبب التطور الحاصل للمجموعة التجريبية في اختبار مهارة الارسال والضربة الأمامية الى التدريبات متزايدة الشدة الذي تم تطبيقه على المجموعة التجريبية الذي كان له الأثر في تطور هذه المهارة التي تعد من المهارات الأساسية المهمة التي يجب أن يتقنها لاعب التنس لما تحتاجه من تركيز وانتباه ، فضلا عن أن القوة العضلية لها الدور البارز في تحقيق نتائج إيجابية لدى ممارسي الألعاب الرياضية خصوصا فيما يتعلق بإنتاج القوة في اللحظة وبالسرعة المناسبة ، اذ يشكل تركيز القوة مع زيادة سرعتها أحد الخصائص المميزة للأداء المهاري الجيد (عبد الرحيم،1998،ص44)، يعزو الباحث أسباب ذلك إلى مراعاة المنهاج التدريبي المقترح والمتضمن هذه المهارة ، مما سعى إلى توفير فرصة كافية لتطورها وهذا ما يؤكد (محسن وناجي،1984) على أن "الوحدة التدريبية الاعتيادية اليومية يجب أن تحتوي على شكل من أشكال تمارين الدقة "(محسن وناجي،1984،ص128) ، لذا فإن نجاح أية طريقة يتم من خلال التركيز على أتباع الأساليب العلمية على وفق استخدام الوسائل والأساليب التي تخدم تثبيت تلك المهارة فإن كثير من الحركات التكنيكية لا يكتب لها النجاح بسبب ضعف التكنيك ، يتبين الجداول(5) أن نتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات (القوة القصوى، الارسال، الضربة الأمامية)

لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة قد تحسنت لدى كلاً من المجموعتين ومن مراجعة الجدول (6) يتبين تفوق لاعبي المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة ويعزو الباحث ظهور هذه النتائج إلى التدريبات المستخدمة من قبل الباحث التي أعدها وفق أسس علمية صحيحة والتي أثبتت ملاءمتها لأفراد العينة والتي كان هدفها بأكثر من اتجاه والتي تناسبت تكراراتها وشدتها مع هذا المستوى والتي تعمل على تطوير المتغيرات البدنية ، ويعزو الباحث هذا التطور الى طريقة التدريب المتبعة في التدريبات المستخدمة التي تمثلت بطريقة التدريب التكراري، إذ تعني هذه طريقة التي هي إحدى طرائق التدريب "تكرار مجموعة من التمارين تتخللها مدد راحة، وتعتمد مدة الراحة على شدة الحمل المستخدم واتجاه تأثيره سواء العمل الهوائي او اللاهوائي" (ابو العلا ،1997،ص79)، وكذلك يعزو الباحث الى تأثير التدريبات متزايدة الشدة في تدريب العضلات العاملة للذراعين والرجلين الذي عملت على تطوير القوة القصوى لهذه العضلات ونسب معينة لان تطوير القوة العضلية للذراعين والرجلين وخاصة عندما تنسجم التدريبات ذات الشدد العالية مع الهدف العام لتطوير القوة العضلية مع نوعية عضلات الذراعين والرجلين كون التدريبات ذات الشدد العالية مع قلة التكرارات ذات التأثير في تطوير القوة العضلية(هارة،1975،ص68)، ويعزو الباحث سبب التطور إلى تأثير التدريبات الحديثة المستخدمة وارتباطها بتطوير القوة العضلية والمهارية من خلال ما تضمنته من تدريبات ركزت على تطوير القوة والسرعة لضربة الإرسال سواء كان باستخدام الكرات المتنوعة أو المضرب التي أسهمت بإنتاج أكبر قوة تقلص وإشراك قدر من المجموعات العضلية العاملة وهذا أدى إلى تحسين نتيجة الاختبار، ويشير كل من (عبد العزيز احمد وناريمان الخطيب ، 1996،ص19)" إلى زيادة مقدرة العضلات على التقلص بمعدل أسرع عند أداء حركات متتالية في أثناء تدريبات القدرة القصوى"، وهذه النتيجة تتفق مع ما تشير اليه المصادر العلمية من ان اداء المهارات الحركية بسرعة يكون على حساب الدقة ، فعند القيام بأداء مهارة ما وبسرعة غير متناسبة مع طبيعة هذه المهارة فان ناتج الاداء سيكون بدقة قليلة ، كما ان زمن الحركة يزداد عندما تكون الدقة هي الهدف الاساسي للاعب.(Lasazal،2011،ص164).

4- الاستنتاجات والتوصيات

4- 1 الاستنتاجات

- 1- التدريبات متزايدة الشدة أثرت بشكل إيجابي في تطوير القوة القصوى ومهارتي الإرسال والضربة الأمامية لدى أفراد عينة البحث .
- 2- التنوع في التدريبات على زيادة الشدة كان له الاثر البالغ في تطوير القوة القصوى ومهارتي الإرسال والضربة الأمامية لدى أفراد عينة البحث .

3- طريقة التدريب (التكراري) هي الانسب في استيعاب خصوصيات الشدة المتزايدة لدى أفراد عينة البحث.

4- 2 التوصيات

- 1- اعتماد التدريبات المعدة من الباحث في تطوير القدرات البدنية والمهارية للاعبين التنس .
- 2- اتباع الية التحميل الصحيحة المستندة الى خصوصيات كل منطقة كفيلة بالارتفاع بقدرات اللاعبين البدنية والمهارية للاعبين التنس.
- 3- بالإمكان الاستفادة من التدريبات المعدة من الباحث وتطبيقه على فعاليات رياضية اخرى مع مراعاة التدريبات الخاصة بالرياضة المعنية.
- 4- بالإمكان تطبيق التدريبات المعد من قبل الباحث على عينات اخرى ومن كلا الجنسين .

المصادر

- 1- أبو العلا أحمد عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية. ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997 .
- 2- اثير صبري ومنصور جميل: مقارنة بين نتائج بعض تمارين القوة الثابتة على تطوير القوة العضلية، مجلة التربية الرياضية، بغداد، 1987.
- 3- ظافر هاشم الكاظمي: الإعداد الفني والخططي بالتنس، بغداد، الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة، 2014 .
- 4- عبد الحليم جبر نزال وآخرون : تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام الإثقال لتطوير القوة القصوى لدى اللاعبين الشباب بالتنس الأرضي ، بحث منشور ، مجلة التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، 2008.
- 5- عبد العزيز احمد ، ناريمان الخطيب : التدريب الرياضي - تدريب الأثقال تصميم وتخطيط الموسم التدريبي، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 1996.
- 6- علي البيك : دائرة تدريبية مقترحة لتنمية القوة العضلية وأثرها على السرعة للسباحين ، بحوث مؤتمر ، المجلة 3 ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 1984.
- 7- محسن ثامر ، ناجي واثق: في دوري كرة القدم 99 مشكلة تقنية، بغداد ، طبعة أركان، 1984.
- 8- محمد عبد الرحيم إسماعيل: تأثير استخدام جاكيت مثقل أثناء التدريبات الدفاعية على تحسين سرعة أداء حركات القدمين الدفاعية في كرة السلة ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، العدد 15 ، 1998 .
- 9- هاره: أصول التدريب (ترجمة) ، عبد علي نصيف : بغداد، مطبعة وأوفسيت التحرير، 1975 .

10- وجيهه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه، بغداد، دار الحكمة للطباعة ، 1993.

11- Lasazal Sazabo : Fencing and the master Budapest Hungary, 2011.

ملحق رقم (1) نموذج الوحدة التدريبية متزايدة الشدة

ت	نوع التمرين	الشدة	التكرار و الزمن	الراحة بين التكرارات	المجميع	الراحة بين المجميع
1	يقوم اللاعب بالإرسال بصورة متقاطعة الى منطقة الإرسال في كل جانب من الملعب.	80 %	30×6 ثا	60 ثا	2	120 ثا
2	يقوم اللاعب بإرسال الكرة الى منطقة الإرسال باستخدام رسغ اليد وعلى جهتي منطقة الإرسال.	80 %	30×6 ثا	60 ثا	2	120 ثا
3	يقف اللاعب على خط الإرسال ويقوم بتنفيذ الإرسال على المنطقة المخصصة للإرسال وعند كل محاولة صحيحة يقوم بالرجوع الى الخلف خطوة واحدة حتى يصل الى خط البداية.	80 %	30×6 ثا	60 ثا	2	120 ثا
4	يقوم اللاعب بالوقوف خلف خط القاعدة ويقوم بتنفيذ الإرسال، وعندما ينفذ الإرسال بطريقة ناجحة يركض نحو الشبكة، يقوم المدرب بإرجاع الكرة الى اللاعب الذي يقوم بدوره بإنهاء الكرة بأية مهارة.	80 %	30×6 ثا	60 ثا	2	120 ثا
5	يقوم اللاعب بأرسال الكرة الى مربع الارسال، بعد ان تلامس الكرة ارض الملعب يتم صد الارسال من قبل المدرب او اللاعب بضربة ارضية عميقة مجهولة الاتجاه، يقوم اللاعب المرسل برد الكرة بضربة ارضية امامية.	80 %	30×6 ثا	60 ثا	2	120 ثا
6	يقف اللاعب او المدرب خارج الملعب ويقوم برمي الكرة لتحضيرها الى اللاعب المرسل الذي يرسل الكرة ويركض باتجاه الشبكة ليقوم بتسديد ضربة امامية	80 %	30×6 ثا	60 ثا	2	120 ثا
7	يقوم اللاعب المطعم برمي الكرة باتجاه اللاعب المستلم الذي يكون ظهره قريب جداً من الحائط أو الشبكة وعلى اللاعب المستلم ضرب الكرة بدون ارجحة الظهر ، في هذه الحالة يقوم الحائط بمنع أي ارجحة للظهر ضربات امامية	80 %	30×6 ثا	60 ثا	2	120 ثا
8	اربع لاعبين في الملعب كل لاعب مقابل الاخر في كل جهة ويقومون بتبادل الضربة الامامية الارضية (فلات) بشكل مستقيم.	80 %	30×6 ثا	60 ثا	2	120 ثا

أثر تمرينات خاصة بجهاز مقترح في سرعة رد الفعل للكميتين المستقيمة و الجانبية للملاكمين بوزن
(57-60) كغم دون 18 سنة

أ. د مازن حسن جاسم
أ. م. د مازن انهير لامي
الباحث نصير شناوه بابش

جامعة واسط/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة واسط/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

هدف البحث في تصميم جهاز مقترح في سرعة رد الفعل الحركي للكميتين المستقيمة والجانبية للملاكمين وتصميم تمرينات عشوائية داخل الجهاز من اجل تطوير سرعة رد الفعل لدى الملاكمين لأفراد العينة التجريبية واستخدم الباحثون المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة وتمثلت العينة من لاعبي اندية محافظة واسط عدد العينة (16) واختار الباحثون عينة المجتمع بالطريقة العمدية وتوزعت بالطريقة العشوائية الى مجموعتان الضابطة والتجريبية، كانت مدة التجربة (8 اسبوع) من 2021/1/23 لغاية 2021/3/25 وان مكان التجربة في قاعة الملاكمة للمدرسة التخصصية في محافظة واسط، مركز شباب الحيدرية واستخدم الباحثون اختبار سرعة رد الفعل الحركي، وبعد اكمال التجربة استخدم الباحثون الوسائل الاحصائية للبيانات لاستخراج النتائج بالوسائل العلمية المتبعة، واستنتج الباحثون ان التمرينات المعدة لاستخدام الجهاز المصمم في تطوير سرعة رد الفعل للملاكمين ان لها تأثير ايجابي في تطوير سرعة رد الفعل الحركي، ويوصي الباحثون استخدام التمرينات العشوائية على الوسائل المضاءة في الفعالية نفسها لتطوير سرعة رد الفعل للملاكمين والاعتماد على التمرينات العشوائية باستخدام الاجهزة لتعطي نتائج ايجابية في تطوير سرعة رد الفعل مع استخدام الاجهزة الالكترونية والتكنولوجية الحديثة في عملية التدريب للملاكمين لتطوير القدرات المختلفة وسرعة رد الفعل الحركي .

Abstract

The current Research includes five chapters. The first chapter includes an introduction of the boxing game, that is considered one of the sport games submitted to many new changes that fit with needs and rules of the game. The importance of this paper lies in giving a special spontaneous exercises on the device helps the young boxer to improve

his rapid reaction. The device is considered as a mean and attractive factors to the boxers, whereas the boxer finishes his training course and joins the next training course and interested to do some training on the device, because most of the player try to be a way from the traditional training given by the coach. Regarding the researcher's previous experience that he was a player before and currently a coach, and observing all the champions and training units of the boxers, he remarked that there is a clearly weakness in speed reaction in the light of boxers sample tests for the straight and lateral punches due to the shortage of using modern devices at the training units.

Chapter two includes the current study related to the theoretical objects, and also mentioned the main previous studies. The researcher in chapter three has used the experimental approach. The research community represented in the wasit clubs boxers (youth category) . The number of boxers is 20 and their weight around 57–60 kg, and they were selected intentionally. Four samples of the players were used by the researchers as a reconnaissance samples from the original community sample. The total number of the sample is 16 boxers represented the original community. The sample were divided into two groups using the stratified random sample , eight boxers of the experimental group and eight boxers of the control group. The experimental group used a private automatic exercises on the designed device by the researcher, while the control group relies in its training on the training approach set by the researcher. Chapter four displays results, analyzing and discussing them to reach the goals of the research and achieve it hypotheses. The variables and tests results were analyzed and discussed. Finally, chapter five includes the main recommendations and conclusions.

التعريف بالبحث

مقدمة البحث وأهميته

تعتبر الرياضة طريقة من الطرق للحفاظ على الجسم وزيادة الطاقة فيها، وتعتبر الرياضة من الأمور والوسائل التي تعالج الكثير من الأمراض المزمنة، وتعتبر الرياضة بذل مجهود جسدي أو هي مهارة يفعلها الرياضي للتدرب تحت قواعد معينة والتي تعتبر وسيلة ترفيهية أو للمنافسة في الرياضة أو للمتعة أو تقوية الثقة في النفس، وتختلف الرياضة من شخص الى آخر باختلاف أهداف التي يمارسها، والرياضة بشكل عام تختلف من حيث طريقة أدائها وإن كانت هذه الرياضة جماعية أو فردية في اللعب .

تعد رياضة الملاكمة واحدة من الألعاب الرياضية التي خضعت للعديد من التغيرات الجديدة بما يتماشى مع حاجات وقوانين هذه اللعبة ، وذلك من خلال إلزام اللاعبين بالقوانين التي وضعت من قبل لجان مختصة والتي تتماشى مع حالات اللعب للملاكم واعتماد الاجهزة الالكترونية في التدريب وايجاد الحلول للمشكلات التي تواجههم مما جعل المدربين يغيرون من أساليب وطرائق التدريب بما يتماشى مع قانون اللعبة الحديث، أن التدريب بطرق مشابهة لحالات المنافسة الحقيقية باستخدام الاجهزة واللكم على الجهاز يساعد الملاكم على تطوير قدراته البدنية والحركية ، وبما أن التدريب في لعبة الملاكمة يمتاز بالعمل الديناميكي المميز بالقوة والسرعة والدقة وسرعة رد الفعل والرشاقة والتوافق والاستجابة الحركية فأن الدمج بين هذه الصفات سيعطي للملاكم قدرات وإمكانيات جيدة لتحقيق الانجاز في هذه الفعالية، ولأجل تكيف الرياضي لظروف ومواقف الألعاب الرياضية يفضل استخدام تمارين مشابهة لظروف اللعبة الرياضية الممارسة، كما تعد القدرات الحركية من المتطلبات الأساسية والقدرات المهمة التي لها تأثير فعال في تطوير مختلف الألعاب الرياضية، وتعد لعبة الملاكمة واحدة من المهارات المفتوحة التي تؤدي تحت ظروف دائمة التغيير ضمن مواقف سريعة تختلف في درجة صعوبتها حيث أصبح بالإمكان تحديد تلك الصعوبة على ضوء ما يمتلكه الملاكم المنافس من مهارات وقدرات عالية تساهم في سرعة ادراك الموقف وتقويمه وتحليله واختيار انسب الحلول التكتيكية وتنفيذها وتمثل اللكمات المستقيمة والجانبية وسيلة اساسية من وسائل الهجوم في الملاكمة ولها اهمية كبيرة في التكتيك والتكتيك وبما يتناسب مع قدرات الملاكم، اذ تؤدي اللكمات دوراً مميزاً عن غيرها من الحركات الفنية اثناء الهجوم او الهجوم المضاد او لتأمين الدفاع عند التحركات للخلف او الجانبين وبواسطتها يمكن اكتساب النقاط وتحقيق ما يسعى اليه الملاكم اثناء المنافسة. كما ان لدقة اداء اللكمات من الامور المهمة للملاكم كلما كانت اللكمة دقيقة ومؤثرة كانت افضل

لاحتساب النقاط وتعطي ثقة للملاكم بالأداء اثناء المنافسة فضلا عن تطوير الأداء بصورة عامة اثناء الهجوم والدفاع في المنافسة الامر الذي يحتاج الى قدرات حركية عالية حيث سرعة رد الفعل وسرعة الانتقال من الدفاع الى الهجوم ومفاجأة المنافس بالهجوم من أهم مقومات الفوز ويتوقف ذلك على التوافق الحركي الذي يساعد على تحقيق الفوز، وحسم النزال الذي يحتاج الى استخدام الطرق التدريبية المناسبة وإتباع التخطيط المنظم والأساليب العلمية الموضوعية والتدريب المبني على اسس علمية صحيحة، واستخدام مختلف الوسائل والاجهزة المساعدة التي تخدم العملية التدريبية والوصول بالملاكم إلى المستوى العالي وتحقيق الانجاز وان اللكمات هي التي تعمل على زيادة عدد النقاط خلال النزال من خلال اداء لكمات صحيحة وموجهة دون اعطاء فرصة للمنافس لتوجيه اللكمات والحصول على النقاط وهذا يجب على المدربين تكييف الملاكمين على العمل الهجومي والدفاعي، اذ يأتي ذلك من خلال الاستمرار بالتدريب ولكي يكون العمل التدريبي مثمراً فانه يحتاج الى التجديد والتغيير واستخدام الاجهزة والادوات المساعدة في التدريب والتي توفر مساحة تدريبية واسعة بجهد ووقت اقل.

وتكمن اهمية البحث في تقديم بعض البيانات التي من الممكن ان تساعد القائمين على العملية التدريبية والملاكمين والاتحادات والمؤسسات الرياضية، التي بدورها تنعكس ايجاباً على تطور العملية الرياضية كون الجهاز المقترح (المصمم) يعد من الاجهزة الحديثة والمتطورة التي تتماشى مع التطور الحاصل في الميدان الرياضي بالإضافة الى انه عامل تشويق للملاكمين وابعادهم عن التدريب التقليدي المتبع .

مشكلة البحث

من خلال خبرة الباحث كونه لاعباً سابقاً ومدرباً حالياً لاحظ هناك ضعف في سرعة رد الفعل الحركي من خلال الملاحظة المستمرة للبطولات والوحدات التدريبية للملاكمين الشباب للكمي المستقيمة والجانبية والتي تعد من اللكمات الاساسية في لعبة الملاكمة لذلك يحتاج الملاكم ان يجيد مختلف اللكمات وخاصة المستقيمة والجانبية بصورة جيدة ودقيقة من اجل الحصول على النقاط ويعزو الباحثون سبب ذلك الى افتقار العملية التدريبية الى استخدام الاجهزة الحديثة والمتطورة في الوحدات التدريبية، لذى ارتأى الباحثون تصميم جهاز مقترح فيه لكمات متعددة للجانبية والمستقيمة واعطاء ايعازات داخل الجهاز تكون مشابهة للأداء اثناء النزال من اجل تطوير سرعة رد الفعل الحركي، ان تصميم هذا الجهاز يكون وسيلة فعالة وناجحة لتطوير سرعة

رد الفعل الحركي للملاكمين الشباب وعامل مساعد للمدرب للوصول باللاعب الى اعلى مستوى من الانجاز.

هدفا البحث

1- تصميم جهاز مقترح للكمتي المستقيمة والجانبية للملاكمين بوزن (57-60) كغم دون 17 سنة.

2- التعرف على سرعة رد الفعل الحركي باستخدام الجهاز المقترح للكمتي المستقيمة والجانبية للملاكمين بوزن (57-60) كغم دون 17 سنة.

فرضا البحث

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبارات البعدية.

2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبارات البعدية ولصالح المجموعة التجريبية .

مجالات البحث

1- المجال البشري: لاعبي اندية محافظة واسط بالملاكمة بوزن (57-60) كغم دون 17 سنه.

2- المجال الزماني: / 23 / 1 / 2021 ولغاية / 25 / 3 / 2021

3- المجال المكاني: قاعة الملاكمة للمدرسة التخصصية في محافظة واسط ، مركز شباب الحيدرية.

منهج البحث وإجراءاته الميدانية

منهج البحث

ان طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد اختيار المنهج الملائم لذا قام الباحثون باختيار المنهج التجريبي (ذات المجموعتين المتكافئتين) الضابطة والتجريبية لملائمته طبيعة مشكلة البحث، والمنهج التجريبي "هو تغيير متعمد ومضبوط للشروط المحددة لحادث ما وملاحظة التغيرات الناتجة في الحادثة نفسها وتفسيرها". (محجوب، 2005، ص 186)

مجتمع وعينة البحث

قام الباحثون بتحديد مجتمع بحثه من ملاكمي اندية محافظة واسط لفئة الشباب وهم ملاكمي كل من اندية (واسط- الكوت- داموك- الشهداء - العزة- النهرين - الزعيم- الحي) في لعبة الملاكمة لوزن (57-60) كغم وقد اجري الباحثون مسح ميداني للاطلاع على واقع اللعبة في الاندية للتعرف على عدد الملاكمين المستمرين في اللعب وتبين ان عددهم (20) ملاكماً

الجدول (1)

يبين عدد الأندية والملاكمين وافراد التجربة الاساسية والاستطلاعية

عدد الأندية	عدد ملاكمين التجربة الاساسية	عينة التجربة الاستطلاعية
الكوت	2	
واسط	3	
الداموك	4	1
الزعيم	4	1
الشهداء	2	
النهرين	2	1
الحي	1	1
العزة	2	
المجموع	20	4

ثم اختار (16) ملاكم منهم بالطريقة الطبقية العشوائية البسيطة وبنسبة بلغت (80%) من مجتمع البحث الاصلي موزعين على مجموعتين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية بواقع (8) ملاكمين لكل مجموعة وتم اختيار (4) منهم للتجربة الاستطلاعية واجري الباحثون التكافؤ بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث وعلى النحو التالي .

التكافؤ

ان من الامور المهمة التي يجب ان يتبعها الباحثون هو ارجاع الفروق الى العامل التجريبي فعلى هذا الاساس لابد ان تكون المجموعتان الضابطة والتجريبية متكافئتين في القياسات التي من الممكن ان تؤثر على نتائج البحث . كي يستطيع الباحثون إرجاع الفروق إلى العامل

التجريبي ، يجب أن تكون المجموعتان متكافئتين تماماً في جميع الظروف والمتغيرات عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر في المجموعتين (فاندالين، 1985، ص341) لذا تم استخدام الوسائل الاحصائية عن طريق الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار قيمة (ت) للعينات المستقلة (بين المجموعتين التجريبية والضابطة) وكما مبين في الجدول (4) .

جدول (2)

يبين تكافؤ المجموعتين في المتغيرات المدروسة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	T قيمة المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المعالم الاحصائية القياسات
			±ع	س	±ع	س	
غير معنوي	0.03	0.512	0.147	0.638	0.136	0.670	سرعة رد الفعل

يتبين من خلال الجدول (2) ان هنالك تكافؤ واضح بين المجموعتين وذلك من خلال عدم وجود فروق معنوية بين نتائج المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية أذ نلاحظ ان مستوى الدلالة اكبر من (0.05) للمتغيرات .

الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

وسائل جمع المعلومات

- شبكة الانترنت.
- الاختبارات والقياسات.
- الملاحظة.
- الاستبيان.

الأجهزة والادوات

- جهاز قياس الوزن.
- الجهاز المقترح لأداء التمرينات.
- لا بتوب نوع (Hp) صيني المنشأ.
- كامرة تصوير فيديو نوع Sony ياباني المنشأ عدد (2).
- كامرة تصوير فوتوغرافية نوع Sony ياباني المنشأ عدد (1).

- ساعة توقيت عدد (1) (Resee) صيني المنشأ.

- صافرة عدد (1).

- كيس خاص لاختبار سرعة رد الفعل.

- قفزات ملاكمة قياس (10) للتدريب.

- قفزات ملاكمة قياس (10) للاختبار.

ادوات البحث

استخدم الباحثون الوسائل التي يمكن أن يحصل من خلالها الباحثون على البيانات والمعلومات المطلوبة لحل مشكلته وتحقيق أهداف بحثه. لأنها الوسيلة التي يستطيع بها الباحثون حل مشكلته مهما كانت وتلك الأدوات أهداف، بيانات ، عينات، أجهزة" (محجوب، 1993 ، ص19).

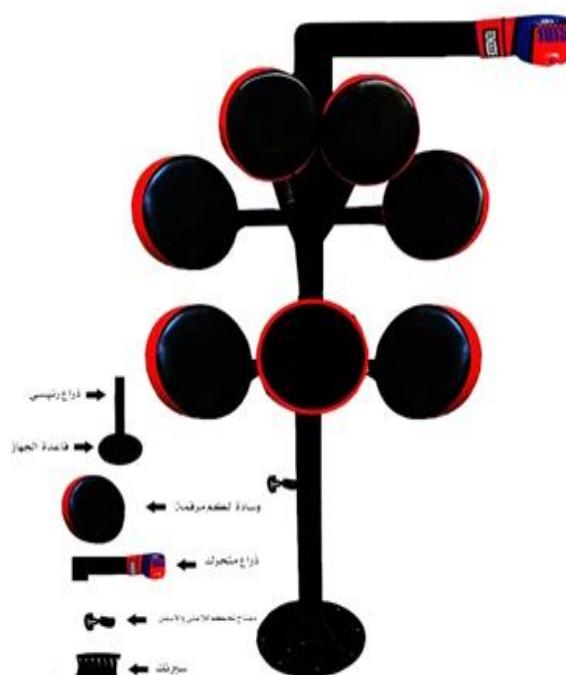
إجراءات البحث الميدانية:

تصميم الجهاز:

قام الباحث بتصميم جهاز مقترح خاص بتدريب الملاكمين لتطوير سرعة رد الفعل بعد التشاور مع السيدين المشرفين حول تصميم الجهاز ومدى امكانية استعماله في التدريب وتطوير الملاكمين، المتغيرات قيد الدراسة وتم تصميم الجهاز على ايدي فنية مختصة بما يتناسب مع امكانية كل ملاكم، تتمحور مهام عمل الجهاز كوسيلة لتطوير سرعة رد الفعل للملاكمين من خلال خلق بيئة اشبه بالمنافسة للملاكم، إذ ان أداء اللكمات المتنوعة للكلمة المستقيمة والجانبية على الوسائد ذات الازياء المتغيرة التي تثبت بشكل يلائم جميع انواع اللكمات الجانبية والمستقيمة التي تساعد الملاكم في اتخاذ الوضع المناسب اثناء عملية اللكم وتحسن من سرعة رد الفعل كما ان دوران الذراع المثبتة للأعلى وبسرعة مختلفة خلال عملية أداء اللكمات تجعل الملاكم في حالة تأهب مستمر لعملية الدفاع.

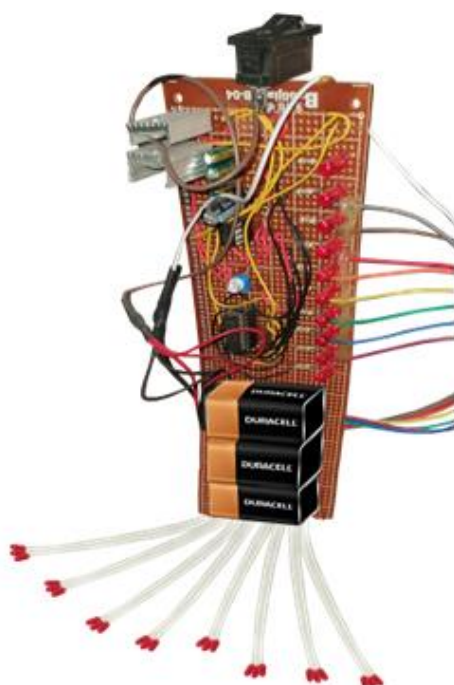
مكونات الجهاز المقترح:

قام الباحث بتصميم جهاز متعدد الوسائد للكميتين الجانبية والمستقيمة لتطوير سرعة رد الفعل الحركي، يتكون من قاعده من الحديد (40سم x 40سم) مربعة الشكل مثبتة على الأرض غير قابل للتحريك وعمود مربع الشكل من الحديد قابل للارتفاع (2متر) ويمكن التقصير إلى ارتفاع (150سم) بواسطة مفتاح للتحكم عدد (2) يحتوي على (7) وسائد دائرية الشكل للكم بقطر (25سم) باستثناء وسادة المنتصف التي تكون بقطر (30سم) ثابتة غير قابلة للحركة وتكون الوسائد مبطنه بمادة الاسفنج و مغلفه بالجلد، ويحتوي على ذراع متحركة طولها (75سم) قابل للدوران إلى اليمين واليسار بدورة أو بنصف دورة مبطنه بمادة الاسفنج ومغلفه بالجلد ويثبت في نهاية الذراع قفاز ملاكمة يرتبط بعمود طوله (70سم) يحتوي على حامل (بول برن) عدد (2) وسلك مسنن. ويحتوي على محرك كهربائي بثلاث سرعات مختلفة، وكونترول يحتوي على سلك طوله (150سم) يحتوي على زرین: يكون الزر الأول لتغيير السرعة من السرعة المنخفضة إلى السرعة العالية، و الزر الآخر لتدوير العمود المرتبط بالذراع اليمين، ويسار الجهاز، مزود ببطارية ب30 فولت مثبتة على قاعدة الجهاز ورأس توليد كهربائي و (داينمو) يرتبط مع المحرك الكهربائي الذي يرتبط مع العمود القابل للدوران ملصقاً على عمود جهاز (فلأشر) يعمل عنده تشغيله من نقطة التشغيل بإعطاء اضاءة على وسائد اللكم جميعها ويعمل بالبطارية .



مجموعة فلاشر

- ١- قاعدة بطارية ٩٧ عدد ٢
- ٢- بطارية ٩٧ عدد ٣
- ٣- اسلاك توصيل لدات عدد ٨ بطول ١ متر
- ٤- مقاومة عدد ١٠
- ٥- هولدر اي سي ١٦ رجل
- ٦- هولدر اي سي ٨ رجل
- ٧- اي سي ٧٨٠٤
- ٨- اي سي ٥٥٥
- ٩- متسعات مختلفه القيم عدد ٤
- ١٠- سويج عدد ١
- ١١- ترانز ستور عدد ٢
- ١٢- مبرد تراند ستور عدد ٢
- ١٣- اسلاك توصيل داخلية عدد ٨ الطول ٢٠ سم
- ١٤- بورد لتجميع المكونات
- ١٥- مقاومة متغيرة عدد ١
- ١٦- لد دايفر لون احمر عدد ٥٠



الية عمل الجهاز

يؤدي الملاكم سلسلة من اللكمات تلقائية العمل بإيعازات داخل الجهاز على الوسائد المثبتة بالجهاز بينما يدور الذراع (يمين، ويسار، ودورة كاملة، ونصف دورة) ب(3) سرعات مختلفة يمكن التحكم بها في اثناء الأداء إذ يستطيع الملاكم ان يسدد اللكمات على الجهاز اثناء ظهور الضوء على الوسائد و يجب على الملاكم ان يؤديها مع الدفاع ضد الذراع المتحركة.

التجربة الاستطلاعية:

قام الباحثون بأجراء تجربته الاستطلاعية وبمساعدة كادر العمل المساعد (ينظر ملحق 2) على الجهاز في يوم (السبت) الموافق 2021/ 1 / 23 في الساعة الرابعة عصرا وعلى قاعة المدرسة التخصصية للملاكمة في واسط، وذلك لأجراء بعض التمرينات عليه بالاستعانة بمجموعة من افراد مجتمع البحث وهم خارج عينة البحث تتكون من (4) ملاكمين وهي تكون تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الرئيسية . وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية على الجهاز هي:

- التعرف على مدى صلاحية الجهاز المستعمل للتدريب ومن خلال أداء الملاكمين على الجهاز اتضح ان الجهاز صالح للتدريب.
- التعرف على الوقت اللازم للتدريب على الجهاز وتبين أنَّ الوقت المحدد من الوحدة التدريبية مناسب وكافٍ لا داء الوحدة التدريبية .
- التعرف على الاخطاء في اثناء الأداء على الجهاز وتبين أن هناك ضعفاً في البطارية وتم استبدالها .
- التعرف على مدى ملائمة التمارين التي تعطى على الجهاز واتضح ان التمارين تناسب امكانيات الملاكمين الشباب .
- ضمان سلامة الملاكمين في اثناء أداء التمارين على الجهاز إذ أخذ المصمم بعين الاعتبار الأمن والسلامة عند تصميم الجهاز .

الاسس العلمية للاختبار

صدق الاختبار

الصدق هو " الدقة التي يقيس فيها الاختبار الغرض الذي وضع هذا الاختبار لأجله" () ويشير مفهومه إلى "جودة الاختبار كأداة لقياس ما وضع أصلا لقياسه" وهناك عدة طرائق لقياس صدق الاختبارات منها الصدق الذاتي استعمال الصدق الذاتي لملاءمته طبيعة العمل إذ إن الصدق الذاتي يعني " هو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة للدرجات الحقيقية التي استبعدت من أخطاء القياس وبذلك تكون هذه الدرجات هي محك لصدق الاختبار، ويمكن إيجاد الصدق هنا بحساب الجذر التربيعي للثبات.

ثبات الاختبار :

من لأجل استخراج معامل ثبات الاختبارات المستعملة من قبل الباحثون لابد من تطبيق مبدأ الاختبار الثابت "وهو الذي يعطي نتائج متقاربة أو النتائج نفسها إذا طبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة".

ويتم ذلك في ظروف مشابهة وقد استعمل لحساب معامل الثبات (طريقة الاختبار وإعادة الاختبار) وبفاصل زمني بين الاختبار الأول والاختبار الثاني (7) أيام، لذلك قام الباحثون بإجراء اختبار على عينة قوامها (4) ملاكمن من المجتمع الأصلي للبحث في يوم (الاثنين) الموافق 25 / 1 / 2021 وتم إعادة الاختبار عليهم يوم (الاحد) الموافق 31 / 1 / 2021 وتم استعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون)

موضوعية الاختبار :

تعرف الموضوعية أنها "مدى تحرر المحكم أو الفاحص من العوامل الذاتية" أي إن الاختبار غير خاضع للتقديرات الذاتية وبمعنى آخر أن الموضوعية هي "عدم تأثير الأحكام الذاتية من قبل المحرب أو أن تتوافر الموضوعية دون التحيز والتدخل الذاتي من قبل المحرب فكلما زادت

درجة الذاتية على أحكام الاختبار قلت موضوعيته وكلما تخلصت ذاتية الأحكام من التأثير زادت نتيجة موضوعيته " .

الاختبارات القبلية

قام الباحثون بأجراء الاختبار القبلي يوم (الثلاثاء) الموافق 2/2 / 2021 في قاعة المدرسة التخصصية للملاكمة في واسط وبرفقة الكادر المساعد الساعة الرابعة عصراً، حيث تم اجراء اختبار سرعة رد الفعل في بناية منتدى شباب الحيدرية الرياضي وفي قاعة الملاكمة التخصصية بعد التأكد من امكانية العينة على تطبيق الاختبار واجراء الاحماء المناسب لتطبيق الاختبار وتم وضع الكاميرات في الاماكن المناسبة للاختبار لغرض التصوير وحفظ الفيديو (رام) (RAM) لعرضه على الخبراء فيما بعد وتفرغته في استمارة خاصة اعدت مسبقاً لهذا الاختبار وسوف يسعى الباحثون ان يثبت الظروف المتعلقة بالاختبار من حيث الزمان - والمكان وطريقة التنفيذ.

المنهج التدريبي المُعد من قبل الباحثين

بعد اجراء الاختبار القبلي واعداد الباحثون مسبقاً للتمرينات على الجهاز ينظر ملحق (3) الذي يوضح التمرينات المعدة لتطوير سرعة رد الفعل قام الباحثون بتطبيق تلك التمرينات على ملاكمي العينة التجريبية وبإشراف الباحثون حيث كان التدريب في الثلاث اسابيع الاولى المتكونة من تسعة وحدات تدريبية حيث كان التمرين على الجهاز في اعطاء عشرة ثواني لكل تمرين على الجهاز، علماً ان عدد المثيرات الضوئية هي عشرة مثيرات ويقوم الملاكم بالأداء عليها في الوضع الذي يراه مناسب وفي الثلاث اسابيع الاخرى قام الباحثون بزيادة صعوبة التمرين من خلال زيادة عدد المثيرات الى خمسة عشر مثير والوقت عشرة ثواني اما في الاسبوعين الاخيرين قام الباحثون بزيادة صعوبة التمرين الى الحد الاقصى الذي يراه مناسب للملاكمين حيث اعطى عشرون مثير على الجهاز ينظر ملحق (4) في عشرة ثواني علماً ان الباحث راعى مستوى الفروق الفردية للملاكمين من خلال سرعة دوران الذراع الاكمة من اجل تطوير الملاكمين بصورة الصحيحة وذلك يوم (الاحد) الموافق 7 / 2 / 2021 في القسم الرئيسي بمرحلة الأعداد الخاص من الوحدة التدريبية اليومية وقد راعى الباحثون المستوى التدريبي والمرحلة العمرية لملاكمي العينة التجريبية ومعتمداً بذلك ايضاً على المصادر والمراجع العلمية في علم التدريب الرياضي، فضلاً عن آراء الخبراء والمختصين بالملاكمة ينظر ملحق (5)، وتم تنفيذ التمرينات المعدة على الوسائد اللكمية المستقيمة والجانبية باستخدام الجهاز على مدار (8) أسابيع وبواقع (3) وحدات

تدريبية بالأسبوع أي (24) وحدة تدريبية وتم تطبيق هذه الوحدات أيام (الأحد، الثلاثاء، الخميس) حيث تم الانتهاء من التمرينات المعدة يوم (الخميس) الموافق 1/ 4/ 2021، أما بالنسبة لمكونات الحمل التدريبي ستكون كما يلي :-

- استخدم الباحثون التدريب التكراري بشدة (100%) من أقصى مقدرة للملاكم.

- تم تحديد حجم الحمل التدريبي على أساس عدد التكرارات والمجاميع .

الاختبارات البعدية

بعد تطبيق التمرينات على الجهاز التي اعدھا الباحثون للملاكمين الشباب بصورة منظمة مراعيًا الفروق الفردية للملاكمين من خلال سرعة التحكم بالذراع لكل ملاكم حسب امكانيته قام الباحثون بأجراء الاختبارات البعدية يوم (الاحد) الموافق 4 / 4 / 2021 في تمام الساعة الرابعة عصراً حيث تم اجراء الاختبارات بنفس الظروف المتعلقة بالاختبار القبلي من حيث (الزمان والمكان وطريقة التنفيذ) .

الوسائل الإحصائية

استعمل الباحثون الحقيبة الإحصائية للعلوم النفسية التربوية spss لاستخراج بياناته .

- الوسط الحسابي.

- الانحراف المعياري.

- معامل الارتباط البسيط.

- قانون T.test للعينات المتناظرة.

- قانون T.test للعينات غير المتناظرة.

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

عرض وتحليل نتائج الإختبارات القبلية والبعدية لمتغير سرعة رد الفعل للمجموعة الضابطة والتجريبية .

عرض وتحليل نتائج الإختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات الدراسة للمجموعة الضابطة .

جدول (3) يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الدلالة ونوع الدلالة لمتغير سرعة رد الفعل للملاكمة للجموعة الضابطة

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	0.04	2.490	0.102	0.528	0.147	0.67	ثا	سرعة رد الفعل للملاكمة

يتبين من خلال الجدول (3) وجود فروق دالة معنوية ما بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية لسرعة رد الفعل للملاكم للجموعة الضابطة وبأستخدام (ت) للعينات المترابطة لاستخراج الفروق وأظهرت فروقاً معنوية حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (0.67) بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (0.528) وقد بلغت قيمة الانحراف للاختبار القبلي (0.147) وقد بلغت قيمة الانحراف للاختبار البعدي (0.102) حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة (0.04) وهي أقل من نسبة الخطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية

جدول (4)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الدلالة ونوع الدلالة لمتغير الدراسة للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
			ع±	س	ع±	س		
معنوي	0.03	3.864	0.086	0.450	0.134	0.645	ثا	سرعة رد الفعل للملاكمة

يتبين من خلال الجدول (4) وجود فروق دالة معنوية ما بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية لسرعة رد الفعل للملاكم للجموعة الضابطة وبأستخدام (ت) للعينات المترابطة لاستخراج

الفروق وظهرت فروقاً معنوية حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (0.645) بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (0.450) وقد بلغت قيمة الانحراف للاختبار القبلي (0.134) وقد بلغت قيمة الانحراف للاختبار البعدي (0.086) حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة (0.03) وهي اقل نسبة من الخطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

عرض وتحليل نتائج الإختبارات البعدية لمتغيرات الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول (5)

يبين قيمة الوسط الحسابي والانحراف المعياري و قيمة (T) المحسوبة ومستوى الدلالة ونوع

الدلالة لمتغير الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية للاختبار البعدي

نوع الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة t المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
			ع ±	س	ع ±	س		
معنوي	0.04	2.071	0.086	0.450	0.147	0.67	ثا	سرعة رد الفعل للملاكمة

يتبين من خلال الجدول (5) وجود فروق دالة معنوية ما بين الاختبارات البعدية لسرعة رد الفعل للملاكم للمجموعتين الضابطة والتجريبية وباستخدام (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق وظهرت فروقاً معنوية حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار القبلي (0.067) بينما بلغت قيمة الوسط الحسابي للاختبار البعدي (0.450) وقد بلغت قيمة الانحراف للاختبار القبلي (0.147) وقد بلغت قيمة الانحراف للاختبار البعدي (0.086) حيث بلغت قيمة مستوى الدلالة (0.04) وهي اقل نسبة من الخطأ (0.05) مما يدل على وجود فروق معنوية ولصالح الاختبار البعدي.

مناقشة النتائج :

مناقشة نتائج متغير الدراسة في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة:

من خلال عرض النتائج في الجداول (3) ، ظهر تطور في نتائج القياس البعدي للمجموعة الضابطة مقارنة بالقياس القبلي حيث يعزو الباحثون التطور الحاصل للمجموعة الضابطة انه

جاء نتيجة الاستمرار في التدريب واتباع التدريبات الخاصة وبشكل علمي من قبل المدرب، حيث تقنين الشدد والاحمال التدريبية وبما يتلائم مع امكانيات كل ملاكم من الملاكمين. وكذلك يعزو الباحثون سبب التطور الحاصل في متغير سرعة رد الفعل الى التمرينات المتبعة التي طبقها الملاكمين من قبل التوجيه من المدرب والاستمرار بالتدريبات اليومية وعدم التغيب والتزامهم بتوجيهات المدرب من خلال التنوع في التمرينات والتي ركزت معظمها على سرعة رد الفعل اذ ركز المدرب الى ان يصل اللاعب الى الواجب الحركي في تقصير زمن رد الفعل وهذا ما اشار اليه (فاضل دحام 2017) "يؤدي اللاعب الواجب الحركي المطلوب فيه مع تحديد الزمن المراد تحقيقه مسبقاً اذ ان تنمية سرعة رد الفعل تعتبر من المهام الصعبة" (منصور، 2017، ص106) وان هذا التطور لافراد المجموعة الضابطة ممكن ان يحدث لانها لاقت طرق تدريبية حتى وان كانت تلك الطرق معتاد عليها الملاكم فهي تدريبات تدخل من ضمن المنهج الذي يؤثر بحالة الملاكم، ان التدريب مهما كان فانه سوف يؤثر في الملاكم كما ان امتلاك اللاعبين للمعلومات التي تساعد في تحديد المثيرات المحيطة وتأهلهم للاستجابة السريعة التي تتناسب مع المواقف المختلفة اذ ان اختيار رد الفعل المناسبة يتأثر بالتدريب التكراري، اي انه كلما ادى الملاكم تدريبات رد الفعل بصورة متكررة قل زمن رد الفعل لديه وبالتالي يمكنه من التخلص من اللكمات الموجهة من قبل الملاكم المنافس وسرعة اداء للكمات موجهة الى المنافس بسرعة ممكنه في مستوى هذه المتغيرات وهذا ما يراه (القط) " أن البرامج التدريبية يقاس نجاحها بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي في نوع النشاط الرياضي الممارس من خلال المستوى المهارى والبدني والوظيفي وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الفرد مع البرنامج التدريبي الذي يطبقه " (القط، 1999، ص12)

مناقشة نتائج متغير الدراسة في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

من خلال عرض النتائج في الجداول (4)، ظهر تطور في نتائج القياس البعدي للمجموعة التجريبية مقارنة بالقياس القبلي حيث يعزو الباحثون التطور الحاصل للمجموعة التجريبية والذي كان نسبة التطور فيه (0.195) انه جاء نتيجة الاستمرار في التدريب واتباع التدريبات المعدة وبشكل علمي من حيث تقنين التدريب وبما يتلائم مع قدرات الملاكمين. وكذلك يعزو الباحثون

سبب التطور الحاصل في سرعة رد الفعل الى التمرينات المعدة عشوائيا على الجهاز والذي اظهر تطور في مستوى هذا المتغير وهذا ما تؤكدته (فاطمة، نوال 2008) " يتوقف تحسين مستوى سرعة رد الفعل عند اللاعبين على التمارين الخاصة بذلك فضلاً عن المواقف التي يتواجد فيها اللاعب اثناء اداء المهارات الرياضية" (مالح ، مهدي ، 2008، بلا) وهذا ما حدث لأفراد المجموعة التجريبية. حيث اظهرت نتائج قياس اختبار سرعة رد الفعل تطوراً ملحوظاً في الاختبار البعدي ويعود ذلك الى ان اداء التمرينات المعدة على الجهاز وتطبيقها من حيث التكرار والمجاميع وتقنين فترات الراحة وكذلك وجود الذراع اللاكمة التي تعمل على توجيه اللكمات الى اللاعب اثناء عملية الهجوم على الوسائد المضادة والتي تعد كمثير يوجه اللاعب الى اتخاذ الوضع الدفاعي لتلافي اللكمات وسرعة التخلص من الذراع المتحرك للملاكم واداء الهجوم بسرعة عالية حيث ساعد ذلك في تطوير سرعة رد الفعل، وهذا ما اشار اليه (يعرب خيون 2010)" كلما زادت الاختيارات والبدائل زاد زمن رد الفعل حيث وجود علاقة ثابتة ومستقرة بين عدد بدائل الحافز / الاستجابة وبين زمن اختيار رد الفعل المناسب وكلما زاد تعدد الخيارات تاخر زمن رد الفعل (خيون، 2010، ص 69) وهذا ما عمد اليه الباحثون من خلال تمريناتهم العشوائية على الجهاز في تقليل زمن رد الفعل للملاكمين. ويعد سرعة رد الفعل من المتغيرات المهمة جدا في لعبة الملاكمة لان اللعبة تحتوي على مواقف مختلفة وسريعة وعديدة ومفاجئة خلال النزال و الملاكم الذي يمتلك مقدار جيد من سرعة رد الفعل الحركية للملاكمة يصعب على منافسه من اصابته وتحقيق الاسبقية في النزال وكذلك تكون امكانية ذلك الملاكم اكبر في السرعة والرد وتصويب اللكمات المختلفة اذ يشير (فاضل دحام 2017)" يحتاج الملاكم الى كفاءة سرعة رد الفعل الاختياري في استخدام الدفاع ثم الهجوم (دحام، 2017 ، ص 107) " كما ساهمت التمرينات على الجهاز في تطوير سرعة رد الفعل حيث ان تعدد الوسائد وتتنوع اللكمات الجانبية والمستقيمة المؤدية على الجهاز وسرعة التخلص من الذراع واداء الهجوم على الوسائد المضادة ساعد في تطوير سرعة رد الفعل اذ ان الذراع كلما كانت سريعة كلما كان الملاكم يدافع بشكل سريع ويسدد اللكمات بشكل سريع على الوسائد عند ظهور المثير الضوئي حتى يستطيع ان يؤدي اللكمات العشوائية المطلوبة بشكل كامل، هذا العمل زاد من سرعة اللكمات وبالتالي طور سرعة رد الفعل ، حيث أن سرعة رد الفعل في النزالات مطلوبة من خلال التخلص من

الكلمات وتسديد اللكمات السريعة المؤداة لكل جزء من أجزاء الجسم حيث أن اللاعب يجب أن يمتلك رد فعل عالي ويؤدي حركات الذراعين لغرض استغلال حركة المنافس عند وجود ثغرة معينة، كما يجب ان تمتاز الذراع اللاكمة بسرعة حركتها بغية الحصول على اصابة مباشرة من الهدف القانوني للجسم المنافس فكلما كانت الذراع تمتلك سرعة حركية عالية كلما كانت الفرصة اكبر في الحصول على اكبر عدد من النقاط والتي تؤدي بالنهاية الى تحقيق الفوز . والذي اكده (سامي محب) "يعتمد سلوك الملاك داخل الحلبة على المهارات الحركية التي تحدد أسلوب اللكم ، حيث يتوقف نجاح هذه الحركات والمهارات بدرجة كبيرة على السرعة الخاطفة والأداء الفني المناسب لوضع اللكم المتغيرة والمتلاحقة ، لذا لابد من الاهتمام بعنصر السرعة الحركية وسرعة رد الفعل، ويتوقف مستوى السرعة الحركية للملاك على اكتسابه للتوافق الحركي ، ونجاح الملاك يعتمد على سرعة المبادرة بتسديد اللكمات والقيام بالحركات الدفاعية وسرعة اداء الهجوم والهجوم المضاد قبل المنافس" (حافظ ، 2005 ، ص 80)

مناقشة نتائج متغير الدراسة في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة:

من خلال عرض وتحليل الاختبار البعدي لكلا المجموعتين الضابطة والتجريبية وكما مبين في الجدول (5) اذ ظهرت نتائج معنوية ولصالح المجموعة التجريبية في متغير البحث اذ يرى الباحثون ان التمرينات العشوائية المعدة من قبله على الوسائد المضادة وسرعة الذراع اللاكمة ساهمت في تطور سرعة رد الفعل لدى عينة البحث التجريبية ، اذ ان سرعة رد الفعل ترتبط بالاعداد المهاري والخططي للملاك حيث ان امتلاكه سرعة رد فعل عالية جداً مهمة وضرورية للملاك من اجل تقادي لكمات المنافس السريعة بالدفاع عنها سواء كانت بالغض او الميل بالذرع او الانسحاب الى الخلف من اجل سرعة الرد على المنافس في اماكن اللكم المخصصة للوجه او البطن، ولان زمن رد الفعل يتاثر بالعديد من العوامل كنوع المثير ونوعية الاستجابة الحركية المطلوبة والحالة النفسية للفرد لذلك عمد الباحثون باعداد تمرينات عشوائية على الوسائد اللكمية المضادة فضلاً عن الذراع اللاكمة المتحركة التي يتم التحكم بها الى جهة اليمين واليسار وبسرعة مختلفة من اجل سرعة التخلص منها وتأدية السلسلة اللكمية المطلوبة على الوسائد المضادة باقل وقت ممكن . ويعزو الباحثون الى ان فاعلية التمرينات العشوائية المستعملة لعينة البحث التجريبية وذلك من خلال استخدام مثيرات بصرية وباوضاع مختلفة مع تنوع المثيرات

وبتكرارات مستمرة ولمدة (10) ثا ساعد الملاكم على فهم الواجب الحركي وسرعة رد الفعل عند ظهور المثير واتخاذ القرار بالتوقيت المناسب وهذا ما اكده (موفق اسعد محمود 2008) "ان تمتع الرياضي بسرعة استجابة ورد فعل سريع تمكنه من حل المواقف الصعبة والمفاجئة والتي تتطلب منه السرعة في الاجابة ووضع الحل المناسب لها " (محمود ، 2008، ص47) بناء على ما تقدم حقق الباحثون اهداف البحث واكد فروضه

الاستنتاجات والتوصيات

الاستنتاجات :

من خلال عرض وتحليل ومناقشة النتائج للاختبارات القبلية والبعدية توصل الباحثون الى الاستنتاجات التالية :

- 1- ساهمت التمرينات المعدة باستخدام الجهاز في تطوير سرعة رد الفعل للملاكمين الشباب.
- 2- تفوق المجموعة التجريبية في متغير البحث المدروس على حساب المجموعة الضابطة وذلك لتأثرها بالتمرينات العشوائية على الوسائد المضاءة باستخدام الجهاز.
- 3- ان الجهاز المصمم ساهم في تطوير امكانيات الملاكمين من خلال عملهم عليه حيث انه كان يتناسب مع مستواهم الفني والفئة العمرية لهم.
- 4- ان للتمرينات العشوائية للكلمات المستقيمة والجانبية على الوسائد المضئية والذراع المتحركة تأثير ايجابي في تطوير سرعة رد الفعل للملاكمين الشباب .

التوصيات :

- 1- يوصي الباحثون باستخدام التمرينات العشوائية على الوسائد المضاءة في الفعالية نفسها لتطوير سرعة رد الفعل للملاكمين الشباب .
- 2- الاعتماد على التمرينات العشوائية باستخدام الأجهزة لتعطي نتائج ايجابية في تطوير سرعة رد الفعل للملاكمين الشباب .
- 3- ضرورة استخدام الجهاز المقترح لتطوير قدرات حركية اخرى مثل تحمل القوة والسرعة والقوة المميزة بالسرعة الى الخ.
- 4- ضرورة استخدام الاجهزة الإلكترونية والتكنولوجيا الحديثة في عملية التدريب للملاكمين لتطوير القدرات المختلفة وسرعة رد الفعل .

5- ضرورة إجراء بحوث مماثلة على متغيرات أخرى لنفس الفعالية باستخدام الاجهزة وفي العاب وفعاليات رياضية اخرى ولفئات ومستويات عمرية مختلفة .

المصادر

- ديوبولد فاندالين ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، القاهرة ، مكتبة الانجلو ، المصرية، 1985 ، ص341
- سامي محب حافظ؛ المدخل الى الملاكمة الحديثة، مكتبة شجرة الدر، المنصورة، 2005 ، ص 80 .
- فاضل دحام منصور ؛ التدريب الرياضي العراق، بغداد، مكتب اليمامة للطباعة والنشر، 2017 ، ص106.
- فاطمة عبد مالح ونوال مهدي ؛ علم التدريب الرياضي، بغداد ، دار الارقم للطباعة والاستنساخ ، 2008.
- محمد علي أحمد القط؛ وظائف أعضاء التدريب الرياضي، مصدر سابق، ص12 .
- موفق اسعد محمود ؛ التعلم والمهارات الاساسية بكرة القدم ، ط1 الاردن، عمان ، دار دجلة للنشر والتوزيع ، 2008، ص47.
- وجيه محجوب ؛ اصول البحث العلمي ومنهجه ، ط2، عمان ، دار المناهج للنشر ، 2005، ص186.
- وجيه محجوب ؛ طرائق البحث العلمي ومنهجه ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر، 1993 ، ص19.
- يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبداء والتطبيق، ط2 بغداد ، دار الكتب والوثاق، 2010، ص69.

ملحق (1)

أسماء السادة أعضاء اللجنة العلمية اللذين قاموا بإقرار عنوان البحث

الاسم	الاختصاص	العمل الميداني
أ. د علي عطشان خلف	تدريب /ملاكمة	جامعة القادسية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ. م. د ماجد نعيم	ملاكمة	جامعة المستنصرية – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ. م. د عامر راشد شيال	تعلم حركي	جامعة واسط – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (2)

يبين أسماء كادر العمل المساعد وأماكن عملهم

ت	الاسم	اللقب العلمي	مكان العمل
1	غزوان انهير لامي	م. د	كلية الكوت الجامعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	احمد سعد	م. د	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة واسط/ محاضر خارجي
3	مبين فاضل سهم	م. م	المديرية العامة للتربية / محافظة واسط
4	حيدر محمد علي	م. م	المديرية العامة للتربية / محافظة واسط
5	سعيد حاجم كاظم	مدرب منتخب واسط	المدرسة التخصصية بالملاكمة/واسط
6	عادل سامي جابر	مدرب نادي داموك	المدرسة التخصصية بالملاكمة/واسط

7	زيد فاضل سهم	لاعب منتخب وطني	المدرسة التخصصية بالملاكمة
8	كرار جبار	لاعب	المدرسة التخصصية بالملاكمة

ملحق (3)

التمارين الخاصة التلقائية باستعمال الجهاز في تطوير سرعة رد الفعل للملاكمة لفئة الشباب للأوزان (57-60) كغم .

تمرين (1) يقوم الملاكم بالوقوف أمام الجهاز وعند اشارة البدء يقوم بالأداء على الجهاز لمدة (10) ثا بعدد مرات ظهور المثير عشر مرات إذ يلکم مع كل مرة يظهر فيها المثير ويكون نوع اللكمة وفق المثير أما لكمة مستقيمة أو جانبية يسار أو يمين

تمرين (2) يقوم الملاكم بالوقوف أمام الجهاز وعند اشارة البدء يقوم بالأداء على الجهاز لمدة (10) ثا بعدد مرات ظهور المثير خمسة عشر مرة إذ يلکم مع كل مرة يظهر فيها المثير ويكون نوع اللكمة وفق المثير أما لكمة مستقيمة أو جانبية يسار أو يمين

تمرين (3) يقوم الملاكم بالوقوف أمام الجهاز وعند اشارة البدء يقوم بالأداء على الجهاز لمدة (10) ثا بعدد مرات ظهور المثير عشرين مرة إذ يلکم مع كل مرة يظهر فيها المثير ويكون نوع اللكمة وفق المثير أما لكمة مستقيمة أو جانبية يسار أو يمين

الإدارة الفاعلة لمدرء الأنشطة الرياضية والمدرسية في مديريات تربية بغداد

الباحث مهند قاسم سعد / مديرية تربية الرصافة

ا. د مازن حسن جاسم / جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ا. د غفار سعد عيسى / جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

كون الباحث احد العاملين في قسم النشاط الرياضي والمدرسي إذ لاحظ أن هنالك تنوع في استخدام الإدارة المتبعة بين مدرء الأنشطة الرياضي والمدرسية بين مدير وآخر مما يؤدي الى تأثير هذه الإدارة المتبعة وتأثيرها ايجابياً او سلبياً في المستوى و تحقيق الأهداف.

اعتمد الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي ذي العلاقات الارتباطية ، فقد تكونت عينة البحث من مدرسي التربية البدنية وعلوم الرياضة الرياضية والبالغ عددهم (683) مدرس والذين يمثلون (6) مديريات موزعين على مدارس محافظة بغداد في مختلف المناطق الكرخ (344) والرصافة (339) مدرسة. لتحقيق اهداف البحث سوف يستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية للعلوم التربوية والنفسية (SPSS) لاستخراج المعاملات الإحصائية وكل ما يحقق نتائج البحث.

Effective management of the directors of sports and school activities in the directorates of Baghdad education**Abstract**

The researcher was one of the employees of the National Center for Sports Talent . Care, noting that there is a diversity in the use of the administration followed between the directors of sports and school activities between one director and another, which leads to the influence of this administration and its positive or negative impact on the .level and the achievement of goals

The researcher adopted the descriptive approach using the survey method with correlational relations. The research sample consisted of teachers of physical education and sports sciences, whose number is (683) teachers, who represent (6) directorates distributed over Baghdad governorate schools in the various regions of Karkh (344) and Rusafa (339) schools. . To achieve the research objectives, the researcher will use the Statistical Package for Educational and Psychological Sciences (SPSS) to extract the statistical parameters and everything that achieves the results of the research .

المقدمة :

يتميز العصر الحالي بمجموعة من التغيرات والتطورات المتلاحقة في مجالات مختلفة ولم يكن مجال التعليم بعيدا عنها ، ولهذا اتجهت دول العالم المختلفة لعمل الاستعدادات والإصلاحات في مجال التعليم وإدارته لمسايرة تلك التغيرات، وأصبح لزاما تبني آليات الإصلاح الإداري والتعليمي في جميع المستويات ، إذ ترتبط إدارة التعليم في أي مجتمع بالنظام السياسي والاقتصادي ونظام الإدارة في هذا المجتمع ، ولهذا تقوم الدول بتكييف نظامها التعليمي تبعا لمصالحها و أهدافها، لذلك فإنها تتخير نمط الإدارة الذي يتفق مع فلسفتها وتتخير نمط المؤسسات التعليمية الذي يتفق مع توجهاتها.

تعتبر الإدارة الفاعلة هي الضمان الوحيد للحصول على نتائج مثلى تفوق التوقعات، وقد تبدو عملية شاقة ولكن ما إن يتم فهمها تصبح بغاية السهولة، و أن تخصص بعض الوقت والمجهود للتعرف على هذه العملية المنظمة، فإذا لم يحدد المدير أهدافه فسيؤدي هذا إلى ضياع الجهود، وإذا لم تكن منظمة لوقتها وأوليات عملها فإنها حتماً يقوم بأمر كثيرة في نفس الوقت وبدون تنظيم وسيجعله هذا بالتالي منشغل دائماً في محاولة حل مشاكل لم يكن من المفروض وجودها، وذلك نتيجة لافتقاده إلى خطة عمل واضحة، بالإضافة إلى أن في ذلك هدراً وضياًعاً للوقت ، ويتولى الإدارة كذلك مسؤولية تنظيم عمليات التفاعل بين العاملين، والحفاظ على تماسكهم، والمبادرة لحل المشكلات الناجمة عن هذا التفاعل.

أهمية البحث :

تكمن من أهمية هذه الدراسة في كونها تسلط الضوء على الإدارة الفاعلة في الإدارة ، وان هذا موضوع من المواضيع التي تحظى باهتمام العلماء والباحثين باعتباره من الضروريات الأساسية في أي مؤسسة سواء كانت اقتصادية أو خدمية ومن خلال ذلك فإن أهمية هذه الدراسة تتجلى في محاولة لفت انتباه المسيرين في أي مؤسسة الى وجود أساليب علمية يمكن اتباعها للمعالجة وإيجاد إدارة كفؤه ذات قدرة على قيادة النشاطات الرياضية والمدرسية للتنمية والتطور والرقى محلياً ودولياً، فكما هو معروف أن كل مؤسسة لا يمكن أن تستمر من دون إدارة واعية ورشيده ومسؤولة تأخذ على عاتقها قيادة مؤسساتها إلى الأهداف المنشودة من تكوين هذه المؤسسات، ولا يمكن تحقيق ذلك الا بوجود مقياس نقيس به الادارة الفاعلة لمديري النشاطات الرياضية والمدرسية .

مشكلة البحث:

نظرا للتغيرات التربوية والتفجر المعرفي الهائل الذي يميز العصر الراهن، فقد تم التأكيد على أهمية الدور الذي يؤديه مدرء الأنشطة الرياضية والمدرسية، بوصفه يقوم بأدوار إدارية وفنية متعددة، تؤثر في سلوك العاملين من أجل تحسين العملية التربوية كما وكيفا. إذ الباحث لاحظ أن هنالك تنوع في استخدام الادارة بين مدير وآخر مما يؤدي الى تأثير هذه الادارة الفاعلة على الاداء او العمل ايجابياً او سلبياً في مستوى تحقيق النتائج.

أهداف البحث:

1. بناء مقياس الإدارة الفاعلة لمدرء الأنشطة الرياضية والمدرسية للمديريات العامة لتربية محافظة بغداد .
3. التعرف على الإدارة المتبعة من قبل مدرء الأنشطة الرياضية والمدرسة للمديريات العامة لتربية محافظة بغداد.

مجالات البحث:

- 1-4-1 المجال البشري: عينة من مدرسي التربية الرياضية في محافظة بغداد .
- 1-4-2 المجال الزمني: للمدة من من لحظة اقرار العنوان الى تسليم الرسالة 2020/2/11 الى 2020/5/28 .
- 1-4-3 المجال المكاني: مدارس تربية في محافظة بغداد .

الدراسات النظرية والمشابهة:

مفهوم الادارة

لقد اختلف رجال الفكر الاداري في تحديد مفهوم الادارة رغم اتفاقهم على انها الوظيفة او النشاط (مجموعة من الاختصاصات والسلطات والواجبات والمسؤوليات التي تناط بالعامل التي تسند اليه الوظيفة) اي القوة الغير منظورة التي تؤدي إلى نتائج تتمثل في النجاح والرضا البشري . أن تعدد مفهوم الادارة وعدم اتفاق وجهات النظر عليها كل حسب منظوره الخاص يرجع للأسباب الاتية (الشماح , 2002 : 13)

- 1- الادارة علم تطبيقي اكثر من علم نظري (يعتمد بصفة أساسية على الأبحاث التطبيقية).
2. الادارة علم اجتماعي اكثر من علم طبيعي (يعتمد على الانسان) .
3. الادارة تعتمد على العلوم الأخرى (علم النفس - علم الاجتماع - علم الاقتصاد - وغيره) .
4. الادارة تعتمد على الظروف المحلية والموقف السائد بما فيه من متغيرات . يكون مفهوم الادارة هو تجميع الموارد المختلفة واستغلالها بفعالية وكفاءة .

تعريف الادارة الفاعلة:

يرى (عابدين) أنها الإدارة القادرة على التجديد والتطوير وتعمل على معرفة مشكلاتها والتغلب عليها ، وتحقق نمو الأفراد بما يتناسب مع قدرات كل منهم(عابدين, 2001)

الإدارة الفاعلة نموذج مبتكر الإدارة حديثة تستمد رسالتها من الإيمان بأن المجتمعات لها قدرة على النهوض وتحقيق التنمية الشاملة يعتمد على جودة إعداد الأفراد لحياة عملية ناجحة ، وترتكز على التكنولوجيا ، وهي تعد للحياة ومواصلة التعليم في نفس الوقت (عزب ، 2005 : 64)

اما تعريفها في المجال الرياضي:

الإدارة الرياضية: هي عملية تخطيط و تنظيم و قيادة و رقابة مجهودات أفراد المؤسسة الرياضية و استخدام جميع الموارد لتحقيق الأهداف المحددة. وهي فن تنسيق عناصر العمل و المنتج الرياضي في الهيئات الرياضية، و إخراجها بصور منظمة من أجل تحقيق أهداف هذه الهيئات(عبد الغني, 2010 : 11).

ركائز الإدارة الفاعلة:

لقد حظي موضوع الإدارة الفاعلة اهتمام الكثير من الباحثين وذلك لأهمية هذا الموضوع في المجتمع على اختلاف مشاربهم .

وذكر (البهو الشي ، 2006) إحدى عشرة ركيزة للإدارة الفاعلة تتمثل في:

- 1- القيادة المهنية الحازمة
- 2- إدارة المؤسسة بحكمة وبعقل.
- 3- استخدام اللغة مناسبة .
- 4- مراعاة احتياجات واهتمامات الفردية.
- 5- التمتع باتجاهات ايجابية وأخلاقيات عالية.
- 6- السعي لتطوير التفكير الناقد وحل المشكلات.
- 7- يؤسس عمليات التطوير والتقييم الإدارة اعتمادا على جودة الخدمات المقدمة .
- 8- رؤية وأهداف مشتركة
- 9- تنمي الإحساس بالانتماء للمؤسسة.
- 10- تتوفر فيها سياسات إدارة السلوك الفاعل.
- 11- فلسفة واضحة وإيجابية.

الدراسات المشابهة:

دراسة علي عطية عواد (2020)

بعنوان (الإدارة الفعالة للأنشطة الرياضية والمدرسية وعلاقتها بالإبداع الوظيفي من وجهة نظر مدرسي التربية الرياضية في المديرية العامة في تربية بغداد)

هدفت الدراسة إلى بناء وتطبيق مقياسين : مقياس الادارة الفعالة للمشرفين الفنيين للأنشطة الرياضية والمدرسية لدى مدرسي التربية الرياضية في المديرية العامة لتربية بغداد , والثاني بناء مقياس الابداع الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية في المديرية العامة لتربية بغداد من وجهة نظرهم , والتعرف على تطبيق الادارة الفعالة لدى المشرفين الفنيين للأنشطة الرياضية والمدرسية والتعرف على الابداع الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية والعلاقة بينهما .

واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي العلاقات الارتباطية لملائمتها طبيعة المشكلة وتحقيقاً لأهداف البحث , أشتمل مجتمع البحث على مدرسي التربية الرياضية للمدارس المتوسطة في مديريات تربية محافظة بغداد من مدرّس تربية رياضية .

وتوصل الباحث الى اعداد مقياس الادارة الفعالة للمشرفين الفنيين للأنشطة الرياضية والمدرسية ومقياس الابداع الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية في المدارس المتوسطة في بغداد . حيث جاءت استجابات أفراد عينة الدراسة إيجابية بشأن الادارة الفعالة وعلاقتها الابداع الوظيفي , حيث توجد علاقة ايجابية بين ادارتهم الفعالة المتمثلة بالمشرفين الفنيين للأنشطة المدرسية في اقسام المديرية العامة لتربية بغداد وابداع مدرسي التربية الرياضية الوظيفي . يتوفر لدى المشرفين الفنيين للأنشطة الرياضية والمدرسية في تربية بغداد عناصر الابداع الوظيفي بدرجة متوسطة وهي مرتبة حسب النسبة المئوية لها كالآتي (الطلاقة , الاصاله , المرونة, المخاطرة , الحساسية للمشكلات) .

ان المشرفين الفنيين في اقسام المديرية العامة لتربية بغداد يتمتعون بدرجة متوسطة (مقبولة) من الادارة الفعالة . وأن مدرسي التربية الرياضية في المديرية العامة لتربية بغداد يدركون أهمية الأبداع بدرجة متوسطة .

واوصى الباحث الى استخدام هذا المقياس في باقي مديريات التربية في محافظات العراق لما له من أهمية في معرفة الادارة الفعالة للمشرفين الفنيين للأنشطة الرياضية والمدرسية وعلاقته بالأبداع الوظيفي لدى مدرسي التربية الرياضية في المدارس المتوسطة في بغداد وتقنين هاذان المقياسيين من قبل باحثين اخرين , واعطاء المشرفين الفنيين للأنشطة الرياضية والمدرسية من قبل وزارة التربية مساحة مطلوبة لتطوير ابداعهم على المستوى الوظيفي .وتوفير الدعم اللوجستي والمادي لهم من أجل تنفيذ الخطط الموضوعة من قبلهم نحو تنفيذ ادارة الابداع على ارض الواقع ,ومشاركة المشرفين الفنيين للأنشطة الرياضية والمدرسية في المؤتمرات والندوات وورش العمل وذلك من أجل نقل رؤياهم الابداعية للغير ومن اجل اكتساب الخبرات , وإنشاء مركز لاحتضان المبدعين أو إنشاء ما يسمى (بنك الأفكار)

يكون مسؤول عن دعم وتشجيع المبدعين والمتميزين من المدرسين والمشرفين الفنيين في الانشطة الرياضية والمدرسية .

دراسة منيرة الشرمان و صفاء جعافرة(2014)

بعنوان (درجة الرضا الوظيفي لأعضاء الهيئة التدريسية في جامعة مؤتة وعلاقته بمستوى أدائهم الوظيفي)

هدفت الدراسة إلى معرفة درجة الرضا الوظيفي لأعضاء هيئة التدريس في جامعة مؤتة وعلاقته بمستوى أدائهم الوظيفي، ولتحقيق أهداف الدراسة تم تطوير أستانه وقد تم التأكد من إجراءات الصدق والثبات لها، وتم توزيعها على عينة مكونة (252) عضو هيئة تدريس في جامعة مؤتة. ومن أجل تحليل النتائج فقد تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لكافة مجالات الدراسة وفقراتها، كما تم استخدام تحليل التباين الثلاثي، واختبار شافيه للمقارنات البعدية، ومعامل بيرسون للكشف عن العلاقة الارتباطية بين متغيري الدراسة. وقد أظهرت نتائج الدراسة أن هناك درجة متوسطة في الرضا الوظيفي وفي مستوى الأداء لأعضاء هيئة التدريس في الجامعة. كما بينت الدراسة عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في درجة الرضا الوظيفي تعزى لمتغير الخبرة والرتبة الأكاديمية، ووجود فروق تعزى للجنس ولصالح الذكور، وقد أشارت الدراسة إلى عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء الوظيفي تعزى لمتغير الجنس والخبرة، ووجود فروق في متغير الرتبة الأكاديمية. كما أظهرت الدراسة وجود علاقة ارتباطية ايجابية بين درجة الرضا الوظيفي ومستوى الأداء الوظيفي. وقد أوصت الدراسة في ضوء النتائج على ضرورة تشجيع أعضاء هيئة التدريس لإجراء البحوث العلمية، وزيادة فرصة مشاركتهم في المؤتمرات العلمية.

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

منهج البحث:

يعتمد المنهج المستخدم في الدراسة هو الأساس فيها، فهو يكسب البحث طابع علمي ، والباحث هو الذي يعرف كيف يختار المنهج المناسب لموضوعه لأن نتائج بحثه تقوم على أساس نوعية المنهج، ويختلف المنهج من دراسة إلى أخرى على حسب وطبيعة موضوع البحث، وتبعاً لاختلاف الباحثين وقدراتهم وإمكاناتهم، واستناداً إلى الكتب المنهجية فإن المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي للعلاقات الارتباطية وذلك لملائمته طبيعة المشكلة وأهداف البحث، مناسباً لدراسة الظواهر هو الأكثر كفاءة في الكشف عن حقيقة الظاهرة وإبراز خصائصها وذلك لملائمته لطبيعة الموضوع المدروس (هشام ، 2019 : 176).

مجتمع البحث.

يعد تحديد واختيار مجتمع البحث من الأمور البالغة الأهمية لذا ينبغي أن يوصف المجتمع وصفاً دقيقاً لكل الصفات الخاصة به .

فقد تمثلت عينة البحث من المدرسين التربية الرياضية في محافظة بغداد (الكرخ 1، والكرخ 2، والكرخ 3، والرصافة 1، والرصافة 2، والرصافة 3) والبالغ عددهم (683) موزعين على مدارس محافظة بغداد في مختلف المناطق الكرخ (344) والرصافة (339) المدارس بواقع (30) عينة الاستطلاع و(200) عينة البناء وعينة التطبيق (300) كانت النسبة تشكل (73%) من مجتمع البحث وكما مبينه في الجدول (1) .

الجدول (1)

يبين مجتمع البحث وعينته وتوزيعها على مدارس محافظة بغداد

ت	مديريات محافظة بغداد	عدد المدرسين
1	الرصافة/1	90
2	الرصافة/2	161
3	الرصافة/3	88
	المجموع	339
1	الكرخ/1	117
2	الكرخ/2	119
3	الكرخ/3	108
	المجموع	344
	المجموع الكلي	683

لغرض إجراء البحث وتنفيذه بشكل علمي يجب اختيار عينة مناسبة تمثل المجتمع الأصل يتم عليها تطبيق مفردات الدراسة لذا تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية.

العينة الاستطلاعية.

تكونت العينة الاستطلاعية من (30) حيث تم اختيارها عشوائياً بنسبة (6%) من المجتمع الكلي حيث قام الباحث بتجريب مقياس الادارة الفاعلة.

عينة البناء (عينة التحليل الإحصائي للمقياس).

تكونت عينة البناء من (200) حيث تم اختيارهم عشوائياً بنسبة (40%) فضلاً عن نسبة العينة الاستطلاعية من المجتمع الكلي حيث قام الباحث ببناء مقياس الادارة الفاعلة.

عينة التطبيق.

تكونت عينة التطبيق من (300) حيث تم اختيارها عشوائياً بنسبة (60%) من المجتمع الكلي حيث قام الباحث بتطبيق مقياس الادارة الفاعلة. بهدف التعرف على المستويات.

الجدول (2)

يبين تقسيم عينة البحث كاملاً

المدارس الحكومية في بغداد							
ت	تربيات بغداد	العينة الكلية	العينة الاستطلاع	النسبة المئوية	عينة البناء	النسبة المئوية	عينة التطبيق
1	الرصافة/1	55	3	5%	31	56%	46
2	الرصافة/2	127	7	6%	37	29%	54
3	الرصافة/3	68	5	7%	30	44%	48
4	الكرخ/1	87	5	7%	33	40%	49
5	الكرخ/2	88	6	7%	35	40%	51
6	الكرخ/3	75	4	5%	34	40%	52
7	المجموع	500	30	6%	200	40%	300

إجراءات بناء مقياس الادارة الفاعلة :

تذكر المصادر المتخصصة في بناء المقاييس في مجال العلوم التربوية والنفسية ان بناء المقياس يجب ان يخضع الى خطوات اساسية وعلى معد المقياس مراعاتها ومن خلال بالاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة حدّد الباحث فكرة المقياس، بشكل واضح ومفهومة بواسطة تحديد موضوع الظاهرة المراد دراستها المتمثلة بعملية الإدارة الفاعلة لمدراء الأنشطة الرياضية والمدرسية لمديريات تربية بغداد. إذ إن خطوة تحديد فكرة المقياس ومبررات تصميمه من أهم الخطوات وأولها نظراً لأنها تتيح للقائم بتصميم المقياس الوصول إلى المداخل والأفكار الرئيسة التي سوف يستند إليها في تصميمه (محسن لطفي , 2006 : 114) بعد أن حدد الباحث فكرة المقياس حدد الهدف من المقياس ، وأن يكون للمقياس هدف محدد وواضح وأن يكون هذا الهدف قابلاً للتحقق ومنسجم مع طبيعة المقياس وخصائصه لأن لكل

مقياس خصائصه المرتبطة بالغرض منه، و إيجاد وسيلة علمية لقياس المهارات الحركية يختلف عن هدف قياس السمات والخصائص النفسية (علاوي ورضوان ، 2000 : 320)

تحديد مجالات وعبارات مقياس الادارة الفاعلة :

أقترح الباحث وحدد (5) مجالات لكل مقياس، وأعطى تعريفاً نظرياً لكل مجال ، وأهتم الباحث بأن يُعطى معنى للظاهرة المدروسة أو المفهوم الذي يراد قياسه من خلال الاستبانة(محسن لطفي ، 2006 : 115)

عُرضت على عدد من الخبراء والمختصين في مجال الإدارة الرياضية وعلم النفس والاختبار والقياس والتقويم والبالغ عددهم (15) خبيراً، لإبداء آرائهم بصلاحيات المجالات ، وتعريفاتها وإمكانية إضافة أو دمج أي مجال يروونه مناسباً ، وحذف أو تعديل المجالات غير المناسبة، فقد اعتمد الباحث قيمة (كا) 2 لقبول مجالات المقياس، وتحت مستوى دلالة (0.05) لمقياس الإدارة الفاعلة.

لجدول (3)

ت	المعالم الاحصائية المجالات	يصلح	لايصلح	النسبة المئوية	(كا) 2	sig	الدلالة
1	التخطيط	14	1	93.33	11.26	0.001	معنوي
2	التدريب	13	2	86.67	8.06	0.005	معنوي
3	الاتصال	13	2	86.67	8.06	0.005	معنوي
4	القيادة الناجحة	14	1	93.33	11.26	0.001	معنوي
5	أخذ القرار	12	3	80	5.40	0.020	معنوي

التجربة الاستطلاعية لمقياس الادارة الفاعلة

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية مع فريق العمل المساعد على عينة قوامها (300) أجريت بتاريخ (2020/3/2) على بعض مدرين التربية الرياضية لمدارس تربية في بغداد يمثلون مجتمع البحث وقد اتضح من خلال ذلك أن جميع العبارات كانت مفهومة وواضحة لدى عينة التجربة الاستطلاعية ومن أجل تلافي أي أخطاء أو صعوبات عند التطبيق خلال التجربة الرئيسية للبحث.

التجربة الرئيسية لمقياس الادارة الفاعلة (عينة البناء).

إن الغرض من إجراء هذه التجربة هو تطبيق مقياس الادارة الفاعلة من وجهة نظر مدرسي التربية الرياضية، بهدف تحليل العبارات إحصائياً ومعرفة القدرة التمييزية لعبارات المقياس وتحديد العبارات المميزة وغير المميزة للمدة من (2020/3/10 - 2020/5/3) ولأجل تحقيق ذلك أجرى الباحث التجربة الرئيسية والتي يقصد بها تطبيق المقياس على عينة البناء والبالغة (300 مدرس).

الأسس العلمية لمقياس الادارة الفاعلة**صدق المقياس :**

يعد الصدق من المعايير المهمة لجودة الاختبار حيث يشير إلى مدى الدقة التي تقيس بها أداة القياس السمة أو الظاهرة التي وضعت لقياسها (محمد نصر رضوان، 2006:177)، وللصدق أنواع عديدة وقد وظف الباحث الطرق التالية للتحقق من صدق المقياسين.

أولاً: صدق المحتوى.

عمد الباحث لتحقيق هذا النوع من الصدق من خلال عرض عبارات المقياس وبدائل الإجابة ومفتاح التصحيح على مجموعة من الخبراء والمختصين لإقرار صلاحيتها وبذلك تم قبول العبارات التي حصلت على موافقة الخبراء والمختصين وحذف العبارات غير الصالحة.

ثانياً: صدق البناء.

يعد صدق البناء من أكثر أنواع الصدق تمثيلاً لمفهوم الصدق، والذي يسمى أحياناً بصدق المفهوم أو صدق التكوين الفرضي، ويقصد به قدرة المقياس على قياس تكوين فرضي أو مفهوم نفسي أو سمة معينة (محمد شحاته، 1994:98)، فهو يتناول العلاقة بين الاختبار أو المقياس وبين المفهوم النظري الذي يهدف الاختبار لقياسه (صلاح الدين محمود، 2000:232)، وقد تحقق هذا النوع من الصدق من خلال ما يأتي:

أ- أسلوب المجموعتين المتطرفتين.

تعتمد قدرة المقياس الجيد على كفاية الأجزاء المكونة له من ناحية قدرتها على التمييز بين المجموعات المتباينة للظاهرة، وقد تحقق صدق التمييز وذلك من خلال الإبقاء على العبارات التي أثبت التحليل الإحصائي قدرتها التمييزية في المقياس.

ب-الاتساق الداخلي.

تفرض هذه الطريقة أن الدرجة الكلية للفرد تعد معياراً مهماً لصدق بناء المقياس وذلك من خلال إيجاد العلاقة الارتباطية بين درجة كل عبارة من عبارات المقياس بالدرجة الكلية (عبد الجليل إبراهيم الزوبعي وآخرون، 1981:43)، وقد تحقق الباحث من صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل ارتباط درجة العبارة والدرجة الكلية للمقياس .

ثبات المقياس.

يعرف الثبات هو الاختبار الذي يعطي نتائج مقارنة أو نفس النتائج إذا طبق أكثر من مرة في ظروف مماثلة (نادر فهمي، 2005:24)، لهذا يجب أن يكون الثبات على درجة عالية من الدقة والمثالية في بناء المقياس، ولأجل استخراج الثبات اعتمد الباحث على الطرق الآتية:

أولاً: طريقة التجزئة النصفية.

لحساب معامل الثبات بهذه الطريقة قسّم العبارات فردية وزوجية ثم تم استخراج معامل الارتباط بيرسون بين هذين النصفين واستخرج معامل الثبات بين مجموع درجات النصفين باستخدام معامل الارتباط بيرسون لمجموع درجات (0.75) (sig 0.00- R) لمقياس الادارة الفاعلة، إلا أن هذه القيم تمثل معاملات نصفية الاختبار للمجالات الفرعية لذلك يتعين تصحيح هذه المعاملات من خلال استعمال معادلة (سبيرمان - براون) لتصحيح معامل الثبات للحصول على ثبات الاختبار ككل وبعد التصحيح أصبح معامل الثبات (0.756) لمقياس الادارة الفاعلة .

ثانياً: معادلة ألفا كرونباخ.

حيث قام الباحث باستعمال معادلة (ألفا كرونباخ) لحساب ثبات وعند استخراج معامل الثبات كانت قيمتها يمكن الوثوق بها لتقدير ثبات الاختبار (0.793) وهو معدل جيد لان اقل معامل مقبول لثبات الفا كرونباخ (0.60).

التطبيق النهائي لمقياس الادارة الفاعلة (عينة التطبيق).

بعد إتمام إجراءات بناء المقياس بصورته النهائية من خلال عمليات التحليل الإحصائي التي أجراها الباحث طبق الباحث مقياس الادارة الفاعلة بصورته النهائية على عينة التطبيق البالغ عددها (300) مدرس، مدرسين التربية الرياضية لتربية محافظة بغداد ، وللمدة من (2020/5/28-2020/5/10) وبعد تحليل استجابات عينة البحث تم جمع البيانات في استمارة خاصة إذ أصبح لكل شخص درجة خاصة به .

الوسائل الإحصائية.

استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) . لاستخراج المعاملات الإحصائية .

قام الباحث باستخدام الوسائل الاحصائية التي تحقق اهداف البحث وهيه :-

1-الوسط الحسابي.

- 2-الوسيط.
- 3-معامل ارتباط بيرسون.
- 4-ارتباط سبيرمان براون.
- 5-الوسط الفرضي.
- 6-معامل الفاكرونباخ
- 7-معامل الألتواء
- 8-مربع كاي
- 9-الانحراف المعياري
- 10-أختبار (T test) للعينات المستقلة.
- 11-النسبة المئوية.
- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

جدول (4)

يبين عرض المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية ومستوى درجات الاستجابة أفراد العينة البحث لمقياس الادارة الفاعلة لمدراء الأنشطة الرياضية.

مرتبة	ت	المجالات والدرجة الكلية	الاهمية النسبية	الوسط الحسابي (ك)	الوسيط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الوسط الفرضي	T	المستوى
3	1	مجال التخطيط	0.67	16.64	16.50	2.72	3.33	15	1.547	مرتفع
1	2	مجال التدريب	0.67	16.71	16.90	2.72	3.34	15	.227	مرتفع
4	3	مجال الاتصال	0.67	13.46	13.54	2.37	3.36	12	.254	مرتفع
5	4	مجال القيادة الناجحة	0.69	10.36	10.49	2.04	3.45	9	.335	مرتفع
2	5	مجال اتخاذ القرار	0.67	16.65	16.65	2.79	3.31	15	.201	متوسط
	6	مقياس الادارة الفاعلة		73.82	73.42	8.96	3.36	66	.701	مرتفع

يتضح من الجدول (4) ان مقياس الإدارة الفاعلة لدى مدراء الأنشطة الرياضية والمدرسية ، جاء بمستوى مرتفع ، إذ تبين ان استجابات العينة ظهرت بمتوسط حسابي للدرجة الكلية (73.82) وبمتوسط حسابي للدرجة (3.36) وانحراف معياري (8.96) وبمتوسط فرضي (66) وقيمة (T) (بلغت (.701),اي ان الوسط الحسابي للمقياس يختلف معنويا عن قيمة المتوسط الفرضي وهو اعلى من المتوسط الفرضي وبمستوى مرتفع.

ويرى الباحث هذه النتيجة أمراً طبيعياً لكون مدرء الأنشطة الرياضية والمدرسية ومن خلال عملهم الميداني يتحملون المسؤولية الكاملة في جميع المواقف والعقبات والمشكلات من خلال توفير احتياجات العمل اعتقاداً منه ان هذا سيؤدي الى تحسين مستوى الاداء لدى مدرسي التربية الرياضية وهو ما اكدته العينة على ان المدير يعمل على توفير الاحتياجات للمدرسين ,ويكون له الحرية الكاملة في حل هذه المشاكل كونه سيد الموقف والمسؤول الرسمي أمام القسم والمديرية معتمداً على ما يمتلكونه من مهارات ادارية ومعرفة اكااديمية اذ ان المعرفة والمهارة هي " مزيج من المفاهيم والأفكار والقواعد والإجراءات التي تهتدي بها الأفعال والقرارات, أي أن المعرفة عبارة عن معلومات ممتزجة بالتجربة والحقائق والأحكام والقيم التي تعمل مع بعضها كتركيب فريد يسمح للأفراد والمنظمات من خلق أوضاع جديدة وإدارة التغيير".(صلاح العلام,2000.ط1) "وان الادارة الفاعلة عملية تنظيم وتوجيه الموارد البشرية والمادية لتحقيق أهداف مرغوبة"(فريدك,1991.ص8).

الاستنتاجات والتوصيات:

الاستنتاجات:

من خلال الدراسة التي أجراها الباحث وبعد الاطلاع على النتائج التي كشفت الادارة الفاعلة لمدرسي التربية الرياضية لمحافظة بغداد ، توصل الباحث إلى مجموعة من الاستنتاجات وكما يأتي :-

1. تم التوصل الى بناء مقياس الادارة الفاعلة لمدرسي التربية الرياضية لمحافظة بغداد, بصورته النهائية وفق خمسة مجالات ويتكون من (22) عبارة .
2. ظهور الادارة الفاعلة المتبعة من قبل مديري النشاطات الرياضية والمدرسية.

التوصيات:

1. تطبيق مقياس الادارة الفاعلة من قبل مديريات تربية بغداد للتعرف على الادارة يتبعها من قبل المدرء الانشطة الرياضية.
2. يمكن الافادة من مقياس الدراسة من قبل اقسام النشاطات الرياضية والمدرسية للتعرف على نقاط الضعف ومعالجتها ونقاط القوة وتعزيزها لتحسين الاداء والعمل .
3. كذلك يمكن الافادة من مقياس الدراسة في و وزارة التربية و اللجنة الاولمبية .
4. إقامة دورات تأهيلية وتثقيفية و ورش عمل لتوعية وتدريب المدرء على الادارة الفاعلة ومدى تأثيرها على مستوى الاداء في عمل النشاطات الرياضية والمدرسية.

المصادر

- صلاح الدين محمود علام؛ القياس والتقويم التربوي والنفسي أساسياته وتطبيقاته وتوجهاته المعاصرة ، ط1: (دار الفكر العربي، 2000).
- عبد الجليل إبراهيم الزوبعي وآخرون؛ الاختبارات والمقاييس النفسية : (الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1981).
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2002).
- محمد شحاتة ربيع؛ قياس الشخصية : (القاهرة ، دار المعرفة ، 1994).
- محمد نصر الدين رضوان؛ المدخل إلى القياس في التربية البدنية الرياضية ، ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2006).
- نادر فهمي الزيود؛ مبادئ القياس والتقويم في التربية، ط3: (عمان، دار الفكر العربي للنشر، 2005).
- خليل محمد حسن الشماخ؛ مبادئ الإدارة (عمان ، دار الميسر للنشر وتوزيع ، ط3، 2002) ص 13.
- نعمان عبد الغني ولطيف عبد الله شرف الدين الإدارة الرياضية ؛ (البحرين ،وزارة الثقافة والعلام للطباعة ونشر، 2010 ط 1) ص 11.
- محمد عبد الستار عزب ؛ التطور الإداري في ضوء معايير الجودة الشاملة (المركز القومي للبحوث التربوية والتنمية ، 2008) ص 64.
- محمد عبد القادر عابدين ؛ الإدارة المدرسية لحدیثة (الأردن ، دار الشروق للنشر ، ط1، 2001).
- السيد عبد العزيز البهواشي ؛ الإدارة الفاعلة مفهومها - إدارتها - آليات تحسينها : (القاهرة ، عالم لكتب ، الطبعة الأولى ، 2006).
- بروم هشام ؛ اثر النمط القيادي لرؤساء الاقسام على الرضا الوظيفي لدى المرؤسين بالمؤسسات الاقتصادية الجزائرية ، رسالة دكتوراة ، كلية العلوم ، جامعة محمد خيضر ، 2019 ، ص176
- محسن لطفي احمد: مقياس الشخصية، (القاهرة، المصرية الدولية للطباعة والنشر، 2006) ص 114.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي (القاهرة، دار الفكر العربي، 2000) ص 320 .
- فريدك تايلور : أسس الإدارة ، ط5 : (بيروت ، مطبعة الناهض ، 1991) ص 8 .

ملحق (1)

الإعداد النهائي للمقياس :

بعد أن ينهي الباحث تحديد المجالات وفقراتها على وفق الخطوات الإجرائية و إجراء الأسس العلمية يتم التوصل إلى تصميم المقياس النهائي الإدارة الفاعلة لمدراء الأنشطة الرياضية والمدرسية لمحافظة بغداد.

المقياس بصيغته النهائية

1. الادارة الفاعلة

ت- كلي	ت	المجالات والفقرات / الادارة الفاعلة	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	مطلقاً
		1- مجال التخطيط					
1	1	تتميز أجهزته بالتخطيط لتحقيق الاهداف المطلوبة لنجاح الأنشطة الرياضية					
2	2	يقوم بالتخطيط والتوجيه والارشاد وقيام الدورات التدريبية والاهتمام بالعملية التربوية					
3	3	يتعاون مع مسؤولي الشعب والمشرفين والادارين والمدرسين للتخطيط للأنشطة الرياضية					
4	4	يتمتع بالاسلوب المناسب وخلق افكار جديدة تساعد في التخطيط للحاضر والمستقبل					
5	5	لله القدرة على تشخيص بصورة موضوعية لواقع المنظومة المعمول بها داخل القسم					
		2- مجال التدريب	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	مطلقاً
6	1	يؤكد على البرامج التدريبية لمدرس التربية الرياضية التي تخص تطور قدراته من خلال ارتباطها بطبيعة العمل					
7	2	التواصل مع المديرية العامة للتربية الرياضية على تطبيق الاساليب الحديثة في الدورات التدريبية والتحكمية					
8	3	يلتزم بالوائح المعمول بها من قبل المديرية العامة للتربية الرياضية في اشراك المدرسين بالمنهاج السنوي					
9	4	يقوم بتقييم البرامج التدريبية التي يشارك بها مدرس التربية الرياضية بشكل مستمر ومنظم					
10	5	لديه قدرة على التكيف مع الدورات والبرامج التدريبية الحديثة					
		3- مجال الاتصال	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	مطلقاً
11	1	يؤكد ان نجاح تحقيق اهداف درس التربية الرياضية عند توفر قنوات اتصال ملائمة ومناسبة					
12	2	يعتقد ان الازمات والصراعات داخل المديرية لعدم وجود نظام اتصال فعال					
13	3	يتابع الاتصال بالبيئة الخارجية وتحقيق الاهداف الاساسية التربوية وبناء هيئة عاملة تتحلى بقدرات جيدة					

14	4	كثير الاتصال بمدرس التربية الرياضية والتركيز على اعطاء التعليمات والواجبات المطلوب تنفيذها	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
		4- مجال القيادة الناجحة					
15	1	يتمتع بالمهنية بالعمل بالإضافة الى صفة القيادة والشخصية الملائمة والمرونة والحزم بالعمل					
16	2	يستعمل فن التعامل مع مدرس التربية الرياضية وتحفيزهم لاداء المهمات المنوطة لهم في العمل					
17	3	لديه قدرة قيادية ووجود رؤية واضحة على اعطاء القرارات ومتابعتها وتنفيذها بمرونة وفعالية					
		5- مجال اتخاذ القرار	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	مطلقاً
18	1	يتمتع بسرعة البديهية في اتخاذ القرار في المواقف المختلفة					
19	2	يعتقد ان الفرصة المتاحة للمشاركة في اتخاذ القرار مرتبطة بطبيعة العمل المناسب					
20	3	يثق بقدراته في اتخاذ القرار الازم لانجاز العمل					
21	4	تتميز اتخاذ قراراته بالتفكير الاستراتيجي والرؤية المستقبلية في نجاح الانشطة الرياضية					
22	5	يقوم بمشاركة اتخاذ القرار ذات اهداف محدد وحازمة في تنفيذ العمل المناسب					

الوسط الفرضي = مجموع درجات البدائل × عدد فقرات المقياس = 66
عدد البدائل

تأثير تمرينات خاصة باستعمال جهاز لتطوير سرعة الاستجابة الحركية للاعبى كرة السلة بأعمار دون 17 سنة

ا.د محمد عبد النبي محمد / جامعة واسط /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

mmohammed@uowasit.edu.iq

الباحثة سعاد نعيم شطر / جامعة واسط /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

تكمن أهمية البحث في التعرف على تأثير تمرينات خاصة باستعمال جهاز لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والتي تساهم في تطوير المستوى المهارى الدفاعي لدى لاعبي كرة السلة بأعمار دون 17 سنة ، بما يتلاءم وطبيعة المواقف المتغيرة والسريعة في ظروف المباراة .

هدف البحث تصميم جهاز للاعبى كرة السلة بأعمار دون 17 سنة وأعداد تمرينات خاصه باستعمال الجهاز لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والتعرف على نتائج تأثير التمرينات الخاصة باستعمال الجهاز في تطوير سرعة الاستجابة الحركية للاعبى كرة السلة .

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة الدراسة وتمثلت العينة بلاعبى نادي الحي الرياضي بكرة السلة حيث كان عدد العينة (16) لاعباً واختار الباحثان عينة المجتمع بالطريقة العمدية وتوزعت بالطريقة العشوائية البسيطة (طريقة القرعة) الى مجموعتين ضابطة وتجريبية ، وكانت مدة التجربة (8) اسابيع من (2021/5/20) ولغاية (2021/ 7/15) اما مكان التجربة فكان قاعة الحي الرياضية المغلقة في محافظة واسط واستخدم الباحثان اختبار نيلسون للاستجابة الحركية متعدد الاتجاهات وبعد اكمال التجربة استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية للبيانات لاستخراج النتائج بالوسائل العلمية المتبعة واستنتج الباحثان إنَّ المنهج الذي احتوى على التمرينات الخاصة قد أثر وبشكل فعال في أداء المجموعة التجريبية وتطوير سرعة الاستجابة الحركية وان استخدام الاجهزة الحديثة في عملية التدريب كان لها التأثير الايجابي في عملية تطوير سرعة الاستجابة الحركية للاعبى كرة السلة ، كما ان التدرج في التمرينات من السهل الى الصعب واستخدام المثيرات البصرية في التدريب وب تكرارات منتظمة كان لها التأثير الايجابي في تقليل زمن الاستجابة الحركية للاعبين، ويوصي الباحثان ضرورة الاهتمام من قبل المدربين باستخدام منهج تدريبي يحتوي على تمرينات خاصة تضم سرعة الاستجابة الحركية في تدريباتهم خلال الوحدة التدريبية الصغيرة كما يوصي الباحثان باستخدام منهج التمارين الخاصة لسرعة الاستجابة الحركية على الأندية لغرض الإفادة منه في إعداد اللاعبين خلال المراحل التدريبية لدى لاعبي كرة السلة.

التعريف بالبحث:**المقدمة وأهمية البحث:**

تعد لعبة كرة السلة واحدة من الألعاب الرياضية التي تمارس بشكل كبير وتحتل مكانة جيدة ، اذ اصبحت اليوم في غاية الجمال والروعة وجعلت ممن يمارسونها لهم الرغبة في التعبير عن ادائها بشكل مثالي ، فهي مزيج من مهارات كثيرة ومختلفة سواء اكانت هجومية ام دفاعية تشترك لتظهر بلوحة فنية يعبر فيها اللاعبون بشكل منفرد عن قدراتهم في اتقان هذه المهارات في المباريات ، ولعبة كرة السلة تتطلب اعداداً متكاملًا للنواحي جميعها البدنية والمهارية والنفسية والخطئية ، أذ تتعامل مع عنصر الزمن بشكل دقيق اثناء المباراة الحقيقية وهذا بدوره يتطلب من اللاعب ان يحسن من مستوى سرعة الاستجابة الحركية لديه وفقا لمتطلبات الاداء لاسيما في الجانب الدفاعي او الهجومي اذ تلعب سرعة الاستجابة الحركية دوراً مهماً في اداء مهارات كرة السلة، حيث ان سرعة المباراة والتغير المفاجئ في مواقف اللعب يحتاج متطلبات بدنية وحركية تفرض دائماً على اللاعب أن يكون مستعداً للمثيرات المتنوعة والمتغيرة داخل الملعب واختيار الاستجابة الحركية المناسبة بالاعتماد على شكل ونوع واتجاه ذلك المثير سواء كان اللاعب المنافس أو الزميل أو الكرة، لأن كل هذه المثيرات تتطلب ردود أفعال أنية واتخاذ قرارات سريعة ودقيقة ولتحسين هذه المتطلبات لابد من البحث عن وسائل واجهزة تساعد المدرب في تدريب وتطوير مهارات كرة السلة .

إن الإجهزة والأدوات المساعدة لها اثر اساسي في مختلف الألعاب الرياضية ومنها لعبة كرة السلة ، أذ نلاحظ ان القائمون على تطوير اللعبة قد اجتهدوا في القيام بخطوات متقدمة من خلال ابتكار واستحداث العديد من الطرق والاساليب التدريبية وتوفير المدربين والكوادر الفنية والخطط والوسائل والمستلزمات والاجهزة الحديثة للنهوض باللعبة من جميع الجوانب، مما يؤثر وبشكل ايجابي في تطوير قدرات اللاعبين للوصول الى الهدف المراد تحقيقه والتي تعد السلاح القوي الذي يملكه الفريق للتحكم في نتيجة المباريات.

ومن هنا تبرز أهمية البحث في التعرف على تأثير تمارينات خاصة باستعمال جهاز مقترح لتطوير سرعة الاستجابة الحركية والتي تساهم في تطوير المستوى المهارى الدفاعي لدى لاعبي كرة السلة بما يتلاءم وطبيعة المواقف المتغيرة والسريعة في ظروف المباراة .

مشكلة البحث:

ان الارتقاء بالمستوى الرياضي وتحقيق الانجاز العالي في لعبة كرة السلة هو الهدف الاساسي والرئيسي لجميع الفرق ، وان الوصول الى اعلى المستويات لا يأتي الا بالأسلوب العلمي الصحيح والمدروس في التدريب ، ومن خلال اطلاع الباحثان لأغلب الفرق الرياضية بشكل مباشر تحددت مشكلة

البحث من خلال (ان اداء اللاعبين في محافظة واسط لبعض المهارات الدفاعية ليس بالمستوى المطلوب من حيث سرعة الاستجابة الحركية على الرغم من صحة اتخاذهم القرار وهذا يؤدي الى عدم وصول اللاعب المدافع الى المنافس بالوقت المطلوب، بالإضافة الى ان هنالك قصور في استخدام الاجهزة والادوات التي تعتبر كوسيلة مساعدة في العملية التدريبية لتطوير تلك المهارات والاهم من ذلك لم تعد المشكلة في آليه وضع المناهج التدريبية وإنما هو كيفية تضمين هذه المناهج بالأجهزة والأدوات لغرض رفع المستوى المهارى لدى اللاعبين.

ومن خلال خبرة الباحثان تطلب دراسة هذه المشكلة محاولين حلها من خلال اعداد تمارينات خاصة باستعمال جهاز لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض المهارات الدفاعية للاعبين كرة السلة بأعمار دون 17 سنة.

أهداف البحث:

- أعداد تمارينات خاصه باستعمال جهاز لتطوير سرعة الاستجابة الحركية للاعبين كرة السلة بأعمار دون 17 سنة.
- التعرف على نتائج تأثير تمارينات خاصه باستعمال الجهاز في تطوير سرعة الاستجابة الحركية للاعبين كرة السلة دون 17 سنة.

فرضيتا البحث:

- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في سرعة الاستجابة الحركية للاعبين كرة السلة بأعمار دون 17 سنة، ولصالح الاختبارات البعدية .
- وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية في سرعة الاستجابة الحركية للاعبين كرة السلة بأعمار دون 17 سنة، ولصالح المجموعة التجريبية .

مجالات البحث:

المجال البشري:- لاعبي نادي الحي الرياضي بكرة السلة بأعمار دون 17 سنة .

المجال الزمني:- 2021/ 5/20 - 2021/7/15 .

المجال المكاني:- قاعة الحي المغلقة الرياضية في محافظة واسط.

منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

مجتمع البحث وعينته :

لغرض إجراء البحث وتنفيذ مفرداته بشكل علمي دقيق فقد اعتمد الباحثان على اختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية من لاعبي فرق أندية محافظة واسط فئة الشباب من مجموع (3) اندية وكان عدد اللاعبين (62) لاعباً. أما العينة فقد تم اختيارها باستخدام الاسلوب العشوائي (استعمال طريقة القرعة) لاختيار (16) لاعباً من لاعبي نادي الحي الرياضي من أصل (24) لاعباً وشكل هذا العدد نسبة (66.66%) من المجتمع الأصلي للبحث.

وقد قسم الباحثان عينة البحث الى مجموعتين بطريقة القرعة أيضاً وهي: -

1- المجموعة الضابطة: وقع الاختيار على لاعبي نادي الحي الرياضي إذ تم استخدام المنهج التدريبي المعد من قبل المدرب لتطوير المتغيرات قيد الدراسة دون استخدام التمرينات المعدة من قبل الباحثان مع الجهاز المستخدم لتطوير سرعة الاستجابة الحركية ولقد بلغ عدد لاعبي المجموعة الضابطة (8) لاعبين .

2- المجموعة التجريبية: التي شملت لاعبي نادي الحي الرياضي بكرة السلة إذ تم استخدام التمرينات المعدة من قبل الباحثان مع إدخال الجهاز التدريبي لتطوير المتغيرات قيد الدراسة ولقد بلغ عدد لاعبي المجموعة التجريبية (8) لاعبين . والجدول رقم (1) يبين المجتمع الكلي للبحث.

الجدول رقم (1)

يبين المجتمع الكلي للبحث طبقاً للأندية التي ينتمون اليها.

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين
1	نادي النعمانية	20
2	نادي العزيزية	18
5	نادي الحي	24
	المجموع	62

تجانس العينة:

تم اجراء التجانس لعينة البحث بمتغيرات (الطول ،الكتلة ،العمر الزمني ،العمر التدريبي)كما مبين في الجدول الاتي:

الجدول (2)

يبين تجانس العينة في متغيرات (الطول، كتلة الجسم، العمر، العمر التدريبي)

ت	المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
1	طول اللاعب	سم	167	2.16	167.50	0.363
2	كتلة الجسم	كيلوغرام	62.13	6.55	64.50	0.564
3	عمر اللاعب	السنة	15.25	0.77	15	0.492
4	العمر التدريبي	الشهر	4.75	1	5	0.343

تكافؤ العينة:

استخرج الباحثان التكافؤ بين المجموعتين وذلك من اجل الشروع بخط واحد لكلا المجموعتين كما موضح في الجدول رقم (3)

الجدول رقم (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحتسبة والجدولية لإيجاد التكافؤ بين عينة البحث للمجموعتين التجريبية والضابطة.

مستوى الدلالة	Sig	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المعاملات الإحصائية المتغيرات
			±ع	س	±ع	س		
غير دال	0077	0009	0.07	2015	0.07	2014	ثانية	اختبار الاستجابة الحركية

الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة بالبحث:

وسائل جمع البيانات:

- المراجع والمصادر العربية والأجنبية.
- الملاحظة.
- المقابلات الشخصية.

- الاختبار والقياس.
- الاستبانة.

الأجهزة والأدوات المستخدمة:

لقد استخدم الباحثان الأدوات الآتية:- جهاز قياس الطول والوزن، ساعة إيقاف يدوية نوع دايمون عدد (4)، صافرة عدد (4)، كرات سلة قانونية عدد (4)، ملعب كرة سلة قانوني، شريط قياس جلدي بطول (30) م، ميزان طبي الكتروني ياباني الصنع، كاميرا تصويرية يدوية نوع (Sony) يابانية الصنع، ساعة لقياس النبض عدد (1)

❖ جهاز سرعة الاستجابة الحركية:

❖ تفاصيل الفكرة

يعمل الجهاز على تطوير سرعة الاستجابة الحركية حيث تم اختيار مجموعة من التمارين (18) تمرين يتم تطبيق هذه التمارين على الجهاز المصمم حيث يتم العمل عن طريق محاكاة حركات اللاعبين من خلال الجهاز الذي يعمل على صعيدين الاول بساط يحتوي على حساسات عدد (6) يتصل البساط بالمجسم بواسطة كيبلات خاصة يقوم اللاعب بعد توجيهه على نوع التمرين بالضغط على هذه الحساسات لتظهر القراءة على لوحة مجسمة تكون مقابل اللاعب على شكل اشارات ضوئية بواسطة مصابيح موجودة على المجسم وحساسات موجودة اسفل كل مصباح تعمل هذه الحساسات عند ضغط اللاعب على الارضية المتصلة بالجهاز يبدأ التمرين وتراقب الباحثة لوحة التحكم لكي تعرف هل كانت حركات اللاعب صحيحة ام لا بوقت معين وباستطاعة الباحثة تقليل الزمن .

❖ الية عمل الجهاز

صمم البرنامج الرئيسي لعمل الجهاز باستخدام (لغة ++C) حيث يتم ادخال الكودات يدويا (كودات خاصة تتناسب مع عمل المشروع من حيث الدقة والكفاءة) والكودات هي تسمية تطلق على الاشارات الضوئية الموجودة في البورد على شكل مدخلات للبرنامج حيث تتكون هذه الاشارات الضوئية من 8 الى 12 مدخل تقريبا ويكون العمل على شكل مجموعة تمارين (18) تمرين كل مجموعة تحتوي على (4 تمارين مختلفة) هذه التمرينات المتنوعة تتوافق مع عمل الجهاز داخل الملعب وهو جهاز تدريبي تم تصنيعه لتطوير سرعة الاستجابة الحركية وبعض المهارات الدفاعية المركبة بمثيرات بصرية، وقد تم مناقشة الفكرة من قبل الباحثان والمهندس مستثنين إلى أجهزة سابقة وسوف يتم التحكم بنوع التمرين من خلال قيام الباحثة بتحميل البرنامج بعد إعداده إلى الجهاز حيث يبدأ الجهاز بالعمل بتوقيت معلوم، وعند قيام الباحثة بتغيير البرنامج إلى برنامج اخر يقوم الجهاز بتسييت البرنامج

السابق إلى برنامج جديد، كذلك تستطيع الباحثة تقليل الزمن عن طريق اعادة البرمجة والفائدة من تقليل الزمن هو زيادة سرعة الإستجابة الحركية لدى اللاعب وزيادة التردد بتوقيت قياسي .

❖ المميزات (Advantages) :

- يمتاز الجهاز بالوضوح والسهولة في تطبيق التمرينات كما تم التحقق منه من خلال التجربة الاستطلاعية والوحدات التدريبية لعينة البحث .
- يستخدم الجهاز مع التمرينات الخاصة لتطوير سرعة الاستجابة الحركية .
- يمتاز الجهاز بمراعاة الامان والسلامة عند نقلة وتركيبه واستعماله كما يمتاز بمراعاة الفروق الفردية .
- يمتاز الجهاز بالتصنيع المحلي الجيد والمتانة العالية وسهولة النقل .
- يضيف الجهاز عنصر الاثارة والتشويق خلال الوحدة التدريبية لدى اللاعبين .

❖ الغرض من الجهاز

- سرعة الاستجابة الحركية ورد الفعل.
- إبقاء الرأس مرفوعاً والنظر إلى الخصم من دون النظر إلى الكرة.
- حماية الكرة من الخصم.
- رشاقة الأداء الحركي للطبقة بتغيير الاتجاه.
- سهولة عملية القطع والاختراق نحو السلة.

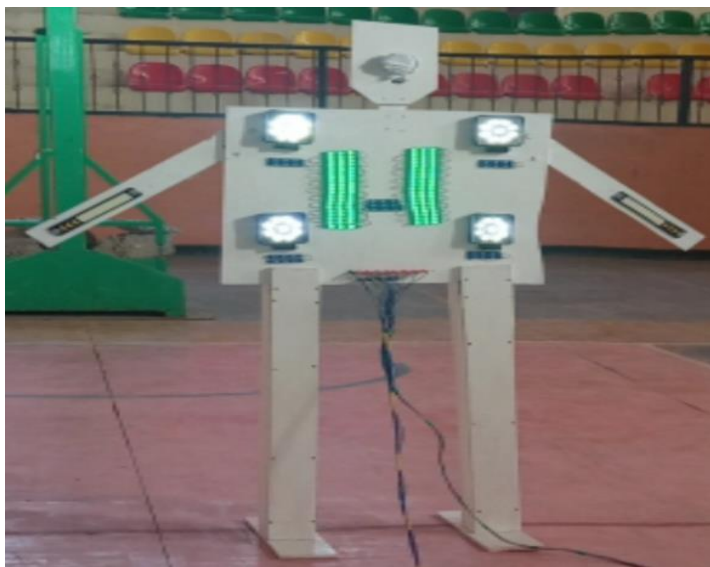


الشكل (1)

يوضح جهاز سرعة الاستجابة الحركية

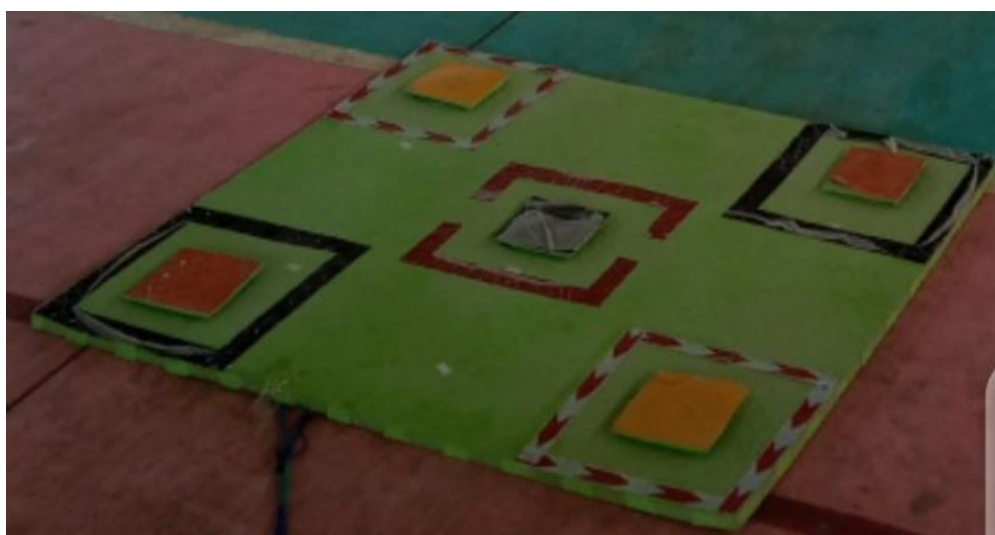
❖ مكونات الجهاز

جسم خشبي مساحة منطقة الوسط 70×60 سم يحتوي على مجموعة من المصابيح الكبيرة عدد (4) ومجموعة من المصابيح الصغيرة عدد (7) كما يحتوي على ذراعين تحتوي الذراعين على اشارة توضح خروج اللاعب للتصويب



الشكل (2) يوضح جهاز سرعة الاستجابة الحركية

2. بساط رياضي: مساحته 100×100 سم يحتوي على حساسات قابلة للضغط عدد (6) يتصل بالمجسم الخشبي يعمل على نقل الاليعاز الصادر من اللاعب الى المجسم

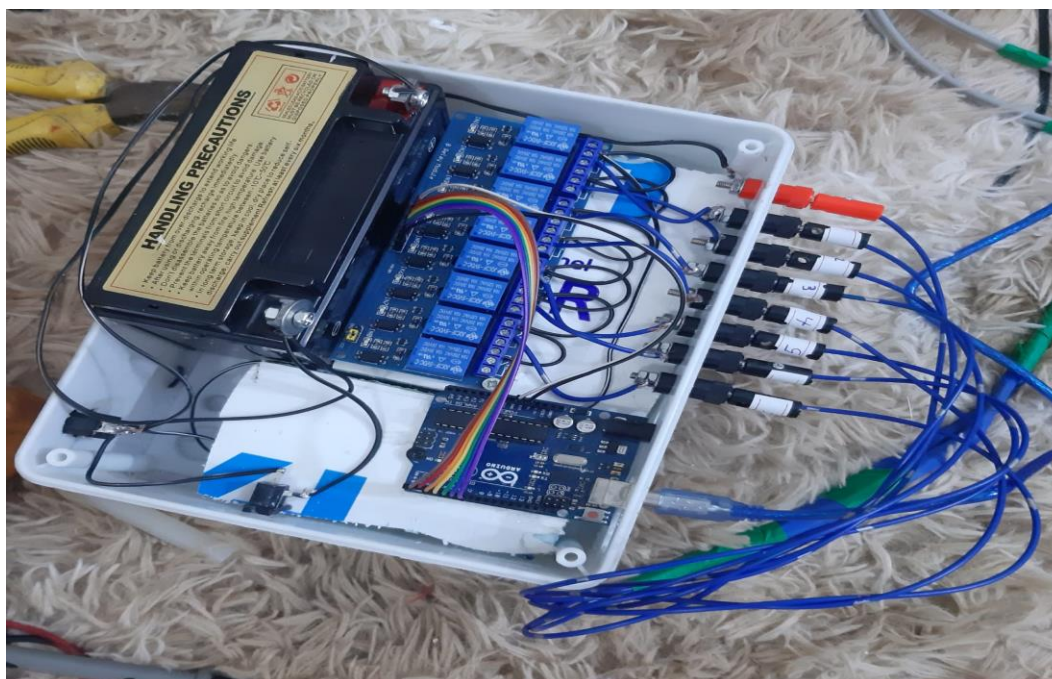


3. حساسات مفاتيح (key sensors) :

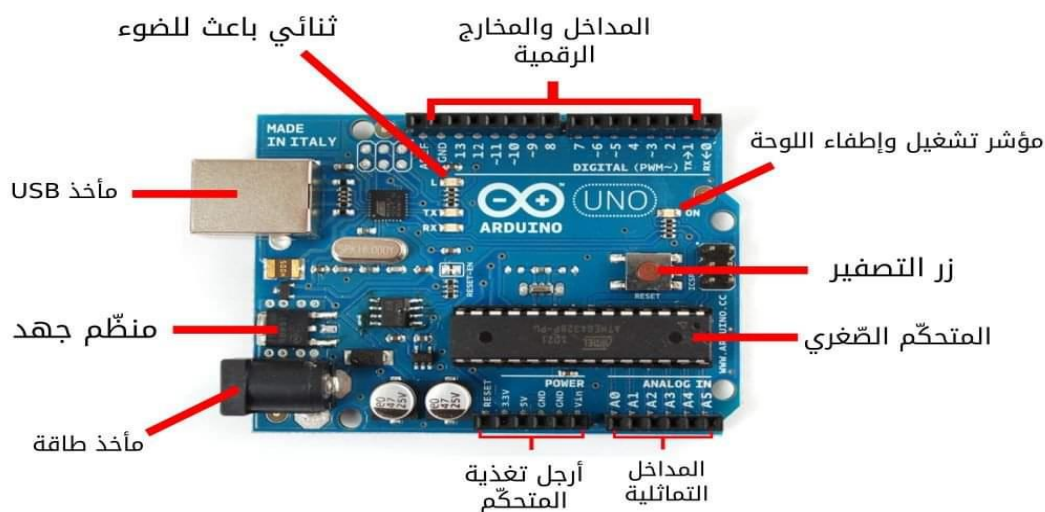
قابلة للضغط عدد (6) تكون هذه المفاتيح موجودة في الارضية المتصلة بالجهاز .



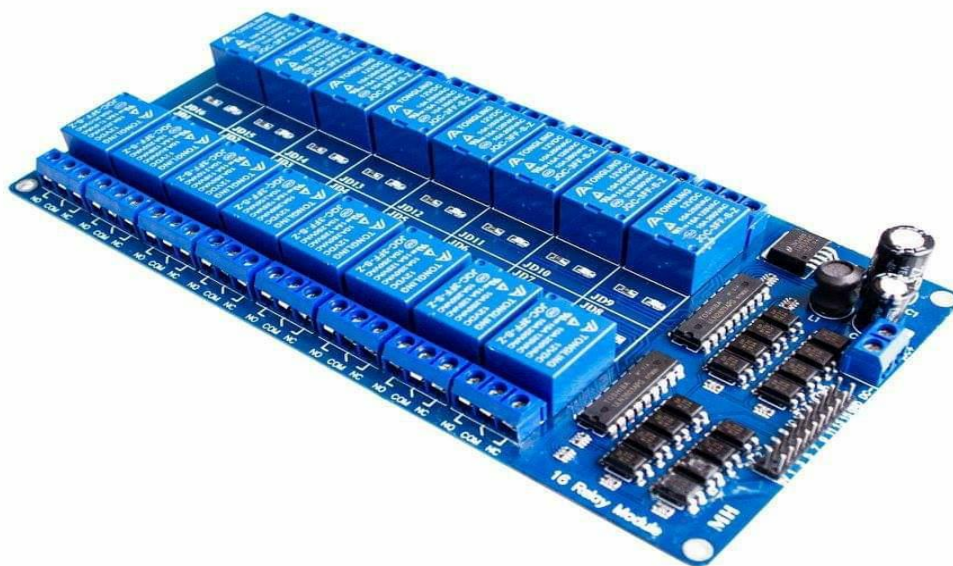
4. بوكس يحتوي على مجموعة اجهزة قابلة للبرمجة.



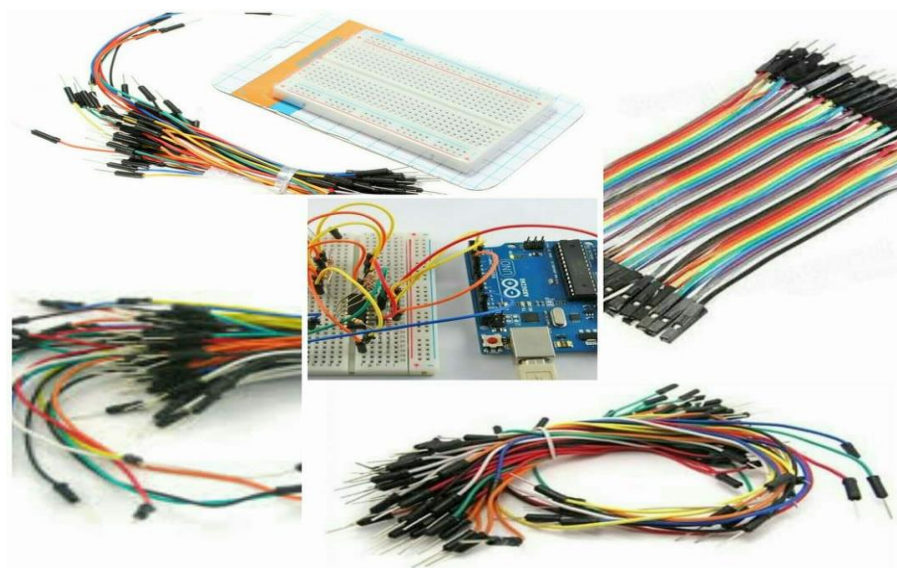
5. جهاز اردوينو (Arduino) قابل للبرمجة يتم من خلاله برمجة التمرينات والتحكم بالوقت .



6. جهاز للسيطرة على الفولتيات العالية عدد (8)



7. كيبيلات توصيل (connection cables).



8. برامج ++c



Introduction to Arduino IDE
By ARDACADEMY

The Arduino Type and
Port I'm using right
now

9.بطارية 12 فولت (battery).



10.حاسبة للبرمجة (laptop) :



الاختبارات القبلية:

قام الباحثان بأجراء الاختبارات القبلية على افراد العينة في قاعة الحي الرياضية في يوم (الخميس) الموافق (2021/5/20) في تمام الساعة الرابعة عصراً ولغاية الساعة السادسة مساءً قبل البدء بتنفيذ منهاج التمرينات المقترحة وراعى الباحثان في ذلك الزمان والمكان الملائم لأداء الاختبارات وطريقة اجراءها..

طريقة تنفيذ التمرينات الخاصة باستخدام الجهاز التدريبي:

بعد اجراء الاختبارات القبلية قام الباحثان بتنفيذ مفردات التمرينات للمجموعة التجريبية بمساعدة مساعد المدرب باستخدام الجهاز التدريبي لتنمية المتغيرات قيد الدراسة من القسم الرئيسي مستنداً في أعداده على بعض المصادر العلمية في مجال التدريب .

تم البدء بتنفيذ التمرينات يوم (الخميس الموافق 2021/ 5/ 20 وتم الانتهاء من تنفيذ التمرينات في يوم (الاربعاء) الموافق 2021 / 7 / 15

- مدة المنهج التدريبي المقترح: 2شهر .
- مدة المنهج التدريبي بالأسابيع (8) أسابيع.
- عدد الوحدات التدريبية الكلية (24) وحدة تدريبية.
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع (3) وحدات تدريبية.
- أيام التدريب الأسبوعية: (السبت، الاثنين، الأربعاء)
- مدة تدريب التمرينات الخاصة في الوحدة التدريبية الواحدة من (29 الى 48.25) دقيقة ضمن القسم الرئيس.
- تم التدرج بشدة التمرينات الخاصة في الوحدات التدريبية وفقاً لقابلية اللاعبين من السهل إلى الصعب.
- تم تحديد التمرينات المنفردة والمركبة وتكراراتها وأزمانها واولقات الراحة.
- تم احتساب الشدة عن طريق النبض، اذ يقوم اللاعب بحساب النبض عن طريق استخدام ساعات لقياس النبض.
- استخدم الباحثان طريقة التدريب الفكري المرتفع الشدة.
- تم تطبيق الوحدات التدريبية خلال فترة الاعداد الخاص.

الاختبارات البعدية:

عد انتهاء المدة المخصصة لتطبيق التمرينات الخاصة قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية يوم الخميس الموافق 2021 / 7 / 15 في تمام الساعة (الرابعة عصراً) ولغاية الساعة (السابعة مساءً) وذلك لقياس المستوى الذي توصل اليه اللاعبون ولكلتا المجموعتين التجريبية والضابطة من أجل التعرف على مدى تأثير التمرينات الخاصة في تطوير

المتغيرات قيد الدراسة ومقارنته بالمنهاج الذي تم استخدامه بدون الجهاز التدريبي في المجموعة الضابطة ولقد حرص الباحثان على تهيئة الظروف نفسها التي أُجريت فيها الاختبارات القبلية للمجموعتين.

الوسائل الإحصائية:- لغرض معالجة البيانات إحصائياً استخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية (SPSS)

عرض النتائج ومناقشتها :

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات الدراسة للمجموعة التجريبية

المعالم الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الثقة	دلالة الفرق
		س	± ع	س	± ع			
المتغيرات								
اختبار سرعة الاستجابة الحركية	الثانية	2015	0007	1093	0011	12016	00.00	دال

مناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية:

من خلال الجدول (4) نلاحظ ان نتائج الاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ، قد اظهرت تباين وفروقات معنوية ولصالح الاختبار البعدي، مما يدل على وجود تطور حقيقي في متغير سرعة الاستجابة الحركية ، ويعزو الباحثان سبب هذا التطور إلى فاعلية التمرينات الخاصة المستعملة مع الجهاز المصنع والتي لها الأثر الايجابي على حركة الرجلين ، فضلاً عن تداخل هذه التمرينات التي تحتوي على سرعة الاستجابة مع مواقف اللعب والقدرات البدنية المرتبطة بالأداء المهارى لأفراد عينة البحث ، كما إنَّ التمرينات الموجهة من حيث التدرج بالحجم والشدة والراحة ساعدت على ضبط الأداء للمسارات الحركية الصحيحة .

وعليه يشير عصام عبد الخالق انه "عند تطوير حالة الرياضي الفنية تكون زيادة الحمل بالتدرج في ربط متطلبات التوافق ، وسرعة الاستجابة الحركية ، مثل تغيير توقيت الحركة ، وربط عناصر حركية مختلفة وتغيير الوضع الابتدائي ، وتعليم حركات مركبة"(عبد الخالق،1999 ، ص99) وهذا يؤكد على نجاح التمرينات الخاصة التي استعملت بالأجهزة في تحقيق الهدف الذي وضعت لأجله وهو تطوير سرعة الاستجابة الحركية وأنعكس ذلك في

تطوير المهارات للاعبين، كون ان التمرينات التي استخدمها الباحثان قد بنيت على أساس علمي وبشكل مبرمج وب تكرارات مؤثر وفترات راحة مناسبة والتدرج في الصعوبة وملاحظة الفروق الفردية. ويتفق الباحثان مع فراج عبد الحميد حيث يرى " إن التمارين الخاصة تنمي التوافق العضلي العصبي وتساهم في تحسين مستوى الكفاءة المهارية" (توفيق، 2007، ص6).

كما إن الظروف التي تواجه اللاعب في لعبة كرة السلة متنوعة في أثناء المنافسة وتتطلب هذه الظروف عدة امور من قبل اللاعب ولاسيما الحاجة إلى السرعة في التوقع وسرعة في اتخاذ القرار وسرعة رد الفعل وسرعة الانتقال وهذا ما يسمى سرعة الاستجابة الحركية .

اما علي سبهان فقد ذكر "أن مدى تأثير استعمال الاجهزة لغرض تطوير سرعة الاستجابة الحركية من خلال اداء وتكرارات التمرينات وبشكل يرقى الى ان يكون قريب من ظروف اللعب مع مراعاة التغيير في التمرين ، وان اتاحة الفرصة للاعب لأداء التمرينات بسرعة بطيئة خلال التكرارات الاولى يسمح برؤية واضحة مما يتيح له تصحيح المسارات ومن ثم التقليل من زمن الاستجابة الحركية" (صحي، 2019، ص31).

الجدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي.

المعالم الاحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الثقة	دلالة الفروق
		س	± ع	س	± ع			
المتغيرات								
اختبار سرعة الاستجابة الحركية	الثانية	2014	0007	2011	0007	2079	0002	دال

مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة:

من خلال الجدول (5) نلاحظ ان نتائج الاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة الضابطة قد اظهرت فروقاً معنوية طفيفة ، ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى قلة التركيز على الجوانب المهارية ، والتركيز على جوانب الحركة السريعة في أداء المهارات دون دقتها. حيث ان الاستمرار في التدريب غير كاف لتطوير الجانب المهاري للاعب،

فأداء المهارات التي تتسم بالقفز والركض والحركات المختلفة بتكرارات كثيرة وأثناء التدريب واللعبة يصحبه بالتأكيد تطور ملحوظ لأغلب عناصر اللياقة البدنية العامة والخاصة دون الجانب المهاري .

الجدول (6)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة ونتيجة الفروق بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في المتغير المدروس.

مستوى الدلالة	مستوى الثقة	قيمة (T) المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية المتغيرات
			ع±	س	ع±	س		
دال	0.003	3.62	0.07	2.11	0.11	1.93	الثانية	اختبار الاستجابة الحركية

4-3-2 مناقشة نتائج الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة:

من خلال عرض وتحليل النتائج الخاصة بالاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ، تبين ان هناك فروق ذات دلالة احصائية في الاختبار ولصالح المجموعة التجريبية ، ويعزو الباحثان سبب ذلك لفاعلية التمرينات الخاصة باستخدام الجهاز المقترح والتي كانت متدرجة من السهل الى الصعب مع تقدم الوحدات التدريبية لتطويع المتغير قيد البحث ، فضلا عن شمولية المنهج التدريبي وكفاية وقت الوحدات التدريبية واتباع الخطوات السليمة في التمرينات ادت الى تفوق المجموعة التجريبية ، فالمنهج التدريبي يجب ان يكون له هدف يعمل على تطويره سواء أكان بدنياً أم مهارياً أم خططياً كما يجب أن يتناسب مع مستوى العينة والمدة الزمنية المخصصة له ، كما أكد (حمدي ومحمد) " بأن تعطى أهمية لتقنين الحمل المستخدم بحيث يتناسب مع مستوى الفرد المدرب والهدف من التدريب واختبار الراحة المناسبة" (عبد المنعم وعبد الغني، 1999، ص67).

اما المجموعة الضابطة فكان هناك تطوراً وبنسبة اقل في الاختبارات البعدية من المجموعة التجريبية و يعزى ذلك الى عدم استعمال الاجهزة والادوات المساعدة التي تبعث في اللاعب الاندفاع والتشويق والتكرارات الكافية في اداء المهارات المدروسة ، بالإضافة الى افتقار الوحدات التدريبية الخاصة بالمدرّب إلى تمرينات سرعة الاستجابة الحركية وكذلك الربط بين المهارات وبأسلوب مقارب لجو المنافسة ، ومواقف اللعب ، وعدم الاهتمام بمثل تلك الوحدات التدريبية خلال الأسبوع داخل الدورة التدريبية الصغيرة إذ إنّ (الإعدادات المهارية) "هو عملية اكتساب وإتقان وتثبيت

الحركات الفنية للنشاط الرياضي بسلاسة وانسيابية ودقة تحت شروط واحتمالات مواقف المنافسة المختلفة" (عبد الخالق، 199).

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات :

من اهم النتائج التي توصل اليها الباحثان :

1. إنَّ المنهج الذي احتوى على التمرينات الخاصة قد آثر وبشكل فعال في أداء المجموعة التجريبية وتطوير سرعة الاستجابة الحركية

2. ان استخدام الاجهزة الحديثة في عملية التدريب كان لها التأثير الايجابي في عملية تطوير سرعة الاستجابة الحركية واداء المهارات الاساسية لدى اللاعبين.

التوصيات:

1- ضرورة الاهتمام من قبل المدربين باستخدام منهج تدريبي يحتوي على تمرينات خاصة تضم سرعة الاستجابة الحركية في تدريباتهم خلال الوحدة التدريبية الصغيرة .

2-يوصي الباحثان باستخدام منهج التمارين الخاصة لسرعة الاستجابة الحركية على الأندية لغرض الإفادة منه في إعداد اللاعبين خلال المرحلة التدريبية لفئة الناشئين بكرة السلة.

3-ضرورة الاعتماد على استخدام الاجهزة في عملية التعلم والتدريب حيث ان استخدام الاجهزة يوفر الجهد والوقت بالنسبة للمدرب واللاعب وتعطي نتائج ايجابية.

4-ضرورة الاهتمام باستخدام الاجهزة الحديثة في العملية التدريبية والتعليمية.

5-يمكن تصنيع الاجهزة والادوات المساعدة محليا وبشكل لا يقل فاعلية في تحقيق اهدافها عن الادوات المستوردة من الخارج.

المصادر

1. عصام عبد الخالق ؛التدريب الرياضي ونظريات تطبيق ، ط9:(الاسكندرية ، منشأة المعارف) ، 1999 .
2. عصام عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي ونظريات تطبيق ، ط1:(الاسكندرية، منشأة المعارف)، 1999 .
3. علي سبهان صخي ؛ تأثير تمرينات بأستخدام جهاز مصنع لتطوير سرعة الاستجابة الحركية البصرية والسمعية للاعبين الكرة الطائرة للشباب ، المجلة الاوربية لتكنولوجيا علوم الرياضة ،العدد21، 2019.
4. حمدي عبد المنعم ومحمد عبد الغني؛ محاضرات في علم التدريب الرياضي، ألفت على طلبة الصف الثاني كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان، القاهرة، 1999.

5. فراج عبد الحميد توفيق : موسوعة التمرينات البدنية - تمرينات جمل العراض الرياضية (الجزء الاول)
(نظريات التمرينات- جمل التمرينات بالعصا) زوجية (ط 1 : (الاسكندرية- دار الوفاء للطباعة والنشر
2007.

ملحق (1)

يوضح التمرينات الخاصة باستعمال الجهاز لتطوير سرعة الاستجابة الحركية

التمرين	وصفه
الاول	يقف اللاعب بكلتا القدمين على الارضية المتصلة بالجهاز وعلى رقم (4) ثم يقوم بحركة سريعة حيث يبدأ بالقفز بكلتا القدمين الى المركز ثم الى رقم (1) ثم الى رقم (2) والعودة الى المركز ثم الى رقم (3) ثم (4) ثم مركز وهكذا مع التكرار .
الثاني	يقف اللاعب على الارضية المتصلة بالجهاز بقدم واحدة (قدم اليسار) على رقم (4) ثم يقوم بالحجل على قدم اليسار مركز ثم (1) ثم الى (2) والعودة الى المركز ثم الى (3) ثم الى (4) وهكذا مع التكرار .
الثالث	يقف اللاعب على الارضية المتصلة بالجهاز وعلى (3-4) ثم بحركة سريعة تغيير وضع القدمين الى (2-4) بسرعة وبعده تكرارات مع وجود كرة وفي حالة الطبطبة .
الرابع	يقف اللاعب على الارضية المتصلة بالجهاز بحيث تكون القدمين على الارضية out side ثم الانتقال بحركة القدمين الى (1-3) ثم العودة الى الوضع الاول out side ثم تغيير حركة القدمين الى (2-4) والعودة الى الوضع الاول out side .
الخامس	الوقوف على الارضية المتصلة بالجهاز بقدم واحدة على المركز (قدم اليمين) ثم اداء التمرين بحركة القدمين الى الوضع (1-3) مع استراحة وسطية ثانية واحدة مع التكرار وبأقصى سرعة ممكنة .
السادس	الوقوف على الارضية المتصلة بالجهاز بقدم واحدة على المركز (قدم اليسار) ثم اداء التمرين بحركة القدمين الى الوضع (2-4) مع استراحة وسطية ثانية واحدة مع التكرار .
السابع	يقف اللاعب وتكون قدم واحدة على المركز والاخرى out side خارج الارضية المتصلة بالجهاز بحيث يواجه اللاعب (1-4) ثم يقوم بالدوران بحركة سريعة

التمرين	وصفه
	الى الوضع (2-4) مع التكرار .
الثامن	يقف اللاعب وتكون قدم واحدة على المركز والآخرى out side اي خارج الارضية المتصلة بالجهاز بحيث يواجه اللاعب (2-3) ثم يقوم بالدوران بحركة سريعة الى الوضع (1-3) مع التكرار .
التاسع	يقف اللاعب والقدمين في المركز ثم يقوم بالتبديل بالتعاقب (1-3) مرة و(2-4) مرة ثانية والعودة الى المركز في كلا الحالتين مع وجود كرة ويتم بالطبطة .
العاشر	يقف اللاعب عند خط المنتصف في الدائرة وعند اشارة مساعد المدرب يبدأ بالطبطة والتوجه نحو الجهاز ويقوم بأداء التمرين على الارضية المتصلة بالجهاز وذلك بالهبوط على الارضية المتصلة بالجهاز بكلتا القدمين (4-3) ثم القفز والتصويب من خط 3 نقاط والهبوط في المركز .
الحادي عشر	يقف اللاعب على يمين الارضية المتصلة بالجهاز وبحركة سريعة يقوم بوضع قدمية على (1-3) ثم الارتكاز على قدم واحدة في المركز والخروج من جهة اليسار ثم يقوم بالعود من جهة اليسار وبحركة سريعة يقوم بوضع قدمية على (2-4) ثم الارتكاز على قدم واحدة ثم الخروج من جهة اليمين وهكذا مع التكرار .
الثاني عشر	يقف اللاعب خارج الارضية المتصلة بالجهاز out side ثم يدخل على الارضية بحركة سريعة (3-4) ثم على المركز بقدم واحدة ثم (1-2) والعودة الى المركز وهكذا .
الثالث عشر	يقوم اللاعب بالانطلاق من منتصف الساحة ثم يقوم بعمل (زكزاك) بين اقمار موضوعة على الارض ثم يستلم الكرة من مساعد المدرب الواقف قرب الارضية المتصلة بالجهاز ثم يقوم بأداء التمرين على الارضية حيث يقوم بالهبوط على الارضية المتصلة بالجهاز بقدم واحدة على المركز ثم يقوم بالدوران السريع على الارضية بحيث تكون قدمية على (1-3) ثم الركض مع الطبطة والتصويب السلمي .
الرابع عشر	يقف اللاعب عند خط المنتصف وعند سماع الصافرة يقوم بالانطلاق مع الطبطة وعند وصول اللاعب الى اشارات موضوعة على الارض يقوم اللاعب بالقفز بقدم واحدة على هذه الاشارات ثم الانطلاق والهبوط على الارضية

التمرين	وصفه
	المتصلة بالجهاز (2-4) ثم يقوم بسحب الكرة الى جهة (2) وبحركة سريعة يخرج من الارضية والالتفاف حول شاخص موجود والمناولة للزميل مع التصويب (الزميل) .
الخامس عشر	يقف اللاعب عند خط المنتصف وعند سماع الصافرة يقوم بالانطلاق مع الطبطبة وعند وصول اللاعب الى اشارات موضوعة على الارض يقوم اللاعب بالقفز بالقدمين معاً على هذه الاشارات ثم الانطلاق والهبوط على الارضية المتصلة بالجهاز على (3-4) ثم يقوم بأخراج الكرة من بين الساقين مع سحب الجسم خارج الارضية والدوران حول شاخص موجود والذهاب للتصويب السلمي .
السادس عشر	يقف اللاعب بشكل جانبي بحيث تكون السلة على جانبه الايسر وتكون احد القدمين (اليمنى) على المركز والقدم (اليسرى) out side ثم يقوم اللاعب بحركة سريعة بدوران الجسم على الارضية المتصلة بالجهاز ووضع القدمين (2-4) ثم الطبطبة والذهاب للتهديف .
السابع عشر	يقف اللاعب في منتصف الملعب وعلى دائرة المنتصف يوجد اقماع اثنين يقف مساعد المدرب على جهة اليمين من الدائرة وبعد الاشارة ينطلق اللاعب من جهة اليمين بالطبطبة الى القمع البعيد وعند الوصول الى القمع يقوم بتمرير الكرة الى مساعد المدرب والعودة الى القمع الذي بدا منه ومن ثم الانطلاق الى الجهاز ويستلم الكرة من مساعد المدرب ثم يقوم اللاعب بالهبوط على الارضية المتصلة بالجهاز ووضع القدمين على (1-3) مع الاستمرار بالحركة والطبطبة بعيداً عن الارضية المتصلة بالجهاز والذهاب للتصويب السلمي .
الثامن عشر	يقف اللاعب على خط النهاية من السلة وبعد الايعاز يقوم بإعطاء مناولة صدرية للمدرب المساعد ثم يركض باتجاه الجهاز واستلام الكرة من المساعد ثم يقوم اللاعب بمس الارضية المتصلة بالجهاز بقدم اليمين على رقم (2) مع الدوران السريع ومس رقم (1) بنفس القدم والاستمرار بالدوران ووضع القدمين على (2-4) والخروج من الارضية المتصلة بالجهاز للمناولة والتهديف من قبل الزميل .

المرونة النفسية دالة للتنبؤ بمستوى أداء سلسلة الحركات الارضية للطالبات في الجمناستك الفني

الباحثة هالة عادل صالح / جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.م.د. محمد كاظم عرب / جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

ان المرونة النفسية تلعب دوراً فعالاً وأساسياً في انجاز المهام وأداء الواجبات في كافة مجالات الرياضة وبالشكل الأمثل في الرياضة النسوية فمن هذا المنطلق تكمن مشكلة البحث في قلة الاهتمام لدراسة هذه السمة لطالبات المرحلة الثالثة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة والوقوف عليها عن كثب، كذلك خوف الطالبات من الفشل في الاداء لسلسلة الحركات الأرضية في درس الجمناستك الفني فضلاً عن الخوف من الاصابات التي تتعرض لهن. لذا ارتأت الباحثة الى الولوج في دراسة هذه المشكلة لأهميتها في تحسين وتنمية المرونة النفسية التي تعتبر واحدة من اهم السمات الشخصية للطالبات والذي سينعكس على تحسين وتنمية ادائهن الفني. ويمكن تلخيص مشكلة البحث بالتساؤلات الآتية:

1- هل ان المرونة النفسية لها تأثير في مستوى أداء سلسلة الحركات الارضية لدى الطالبات المرحلة الثالثة في مادة الجمناستك الفني؟

2- هل بالإمكان التنبؤ بمستوى أداء سلسلة الحركات الارضية بدلالة المرونة النفسية؟

وقد استعملت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية والتنبؤية لملائمته طبيعة المشكلة واهدافها، كما حددت الباحثة مجتمع البحث الحالي ممثلاً بطالبات المرحلة الثالثة في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات (واسط - بابل - المثنى) البالغ عددهن (100) طالبة للعام الدراسي (2020 - 2021) لبناء مقياس المرونة النفسية ، وتم تطبيق المقياس مع سلسلة الحركات الارضية للجمناستك الفني على طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية - جامعة واسط ، وتم اختيار (10) طالبات للتجربة الاستطلاعية بالطريقة العشوائية (القرعة) يمثلون نسبة مئوية مقدارها (6,25 %) من مجتمع البحث الأصلي، وكانت ابرز الاستنتاجات هي، أن المقياس الحالي أداة للكشف عن المرونة النفسية للطالبات، وكذلك إن مقياس المرونة النفسية الذي تم بنائه قد حقق الغرض الذي أعد من أجله، من خلال التعرف على واقع المرونة النفسية لدى طالبات عينة البحث، وأيضاً هنالك مؤشرات إيجابية جيدة لدى أفراد عينة البحث في أثناء درس الجمناستك الفني من حيث التحكم بأعصابهن وضبط تصرفاتهن الأمر الذي يعطي مؤشراً تفاعلياً في التكيف النفسي لهن، وكانت ابرز التوصيات هي، اعتماد المقياس الذي صممه الباحثة للكشف عن المرونة النفسية للطالبات، وأيضاً استخدام نتائج هذه الدراسة مع نتائج الدراسات

الأخرى لبناء قاعدة نفسية أو أنموذج نفسي لطالبات الجمناستك الفني, وأيضا الاهتمام من قبل المدرسين بتنمية السمات الإيجابية التي تميز بها أفراد العينة لأهميتها في الإعداد النفسي ومعالجة الحالات والمواقف السلبية النفسية لأفراد عينة البحث.

Psychological Flexibility and Cognitive Load as a Function of Predicting the Level of Performance of the Ground Movement Series for Female Students in Artistic Gymnastics

ABSTRACT

The research aims to identify and study the psychological flexibility, which is one of the personality traits of female students and their cognitive load by developing the correct scientific solutions, the first of which is to build a measure of psychological flexibility to be a new tool for current research and for specialized research in this field in order to reduce dependence on old standards built in non-local environments, and to develop and build a cognitive load scale to provide the necessary information for the benefit of teachers and professors of the colleges of physical education and sports sciences during the training lessons of artistic gymnastics for female students to guide and prepare them psychologically and to raise them to a level of better performance in which lies the importance of the present research. The research also aims to identify the level of performance of the series of floor movements in artistic gymnastics for third-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences, Wasit University, as well as predicting the level of performance of the series of floor movements in artistic gymnastics for them in terms of psychological flexibility and cognitive load.

The researcher hypothesized that there is a significant functional correlation between the level of performance of the floor series in artistic gymnastics and psychological flexibility and cognitive load for third-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences, Wasit University. The researcher also assumed that psychological flexibility and cognitive load contribute significantly to the performance level of the series of floor movements in artistic gymnastics for the third-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences – Wasit University.

The inferred equation makes it possible to predict the level of performance of the series of floor movements in artistic gymnastics for the third-year students in the College of Physical Education and Sports Sciences – Wasit University, in terms of psychological flexibility and cognitive load.

The researcher used the descriptive approach in the survey method and the correlation and predictive relationships to meet the nature of the problem and its objectives. The researcher also identified the current research community to include third-year students of the colleges of physical education and sports sciences of the following universities: Wasit; Babel; Qadisiyah; and Muthanna, amounting to 160 students for the academic year (2020 – 2021) The purpose was to build the two intended scales by which to measure and evaluate the psychological flexibility and the cognitive load, to be applied on the ground movements series of Artistic gymnastics carried out by the sample students.

(10) female students were selected for the exploratory experiment in a random way (the lottery) representing a percentage of (6,25%) of the original research community, and

the most prominent conclusions were as follows: that the scales used are a tool for detecting psychological flexibility and the cognitive load of students; that these scales which were built have achieved the purpose for which they were prepared. Through them it was possible to recognize the reality of psychological flexibility among the students of the research sample, and there were also good positive indicators for the members of the research sample during the artistic gymnastics lesson, in terms of controlling their nerves and controlling their behavior, which gives an interactive indicator of their psychological adaptability.

Among the recommendations of the study, the following are the most important ones: the study recommends the adoption of the scales designed by the researcher to detect the psychological flexibility and the cognitive load of the female students who were the sample of the study. The study also recommends using its results and findings, along with the results of other studies to build a psychological data base or a psychological model for female students of artistic gymnastics, as well as the teachers' interest in developing the positive traits that characterize the sample members because of their importance in psychological preparation and treatment of negative psychological cases and attitudes for the members of the research sample.

1-التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يعد علم النفس الرياضي من أهم العلوم التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تسهم بقدر كبير في تطوير وتنمية القدرات للطالبات حيث هناك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي لوصول الطالبة الى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذه الطالبة او تلك اللاعبة في أفضل حالاتها لتقبل جرعات التعليم أو التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة وبالتالي التغلب عليها, ومن

خلال دراسة السمات الشخصية للطالبات يتضح لنا بأنها تلك الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلباً على مستوى الاداء الرياضي , كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي الى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة , تلك العوامل التي تؤدي الى انخفاض مستوى الاداء الرياضي.

ولعل التطور الحاصل في لعبة الجمناستك من حيث الاداء الفني لا يمكن ان يكون سببه فقط التطور في الجانب البدني لولا وجود ايضا التطور في الجانب النفسي والاختيار الافضل للمؤهلين وتناسب سماتهم النفسية مع متطلبات اللعبة, ولوجود التعددية في لعبة الجمناستك كما في الاجهزة والأدوات, وواحد من هذه الاجهزة هو اداء سلسلة الحركات الارضية للجمناستك الاجهزة وأداة الطوق والحبل والشاخص والباند (الشريط) والكرة للجمناستك الإيقاعي هذا يعني ان هناك فوارق في الجوانب النفسية لكل منها لذا يجب ان ينتبه لها المتخصصون بالتعليم والتدريب. لذا تكمن اهمية البحث في التعرف على دراسة المرونة النفسية التي تعد احدى السمات الشخصية للطالبات لهن من خلال وضع الحلول العلمية الصحيحة, اولها بناء مقياس للمرونة النفسية لتكون أداة جديدة للبحث الحالي وللبحوث المتخصصة بهذا المجال من أجل تقليل الاعتماد على المقاييس القديمة المبنية في بيانات غير محلية.

1-2 مشكلة البحث :

تتركز مشكلة البحث في الجانب النفسي للطالبات اثناء الحصة التعليمية لمادة الجمناستك, التي تتسم بالصعوبة والخطورة لهن وإلى تباين ردود أفعالهن فمنهن من تستطيع أداء الواجب المطلوب على الرغم من خوفها, ومنهن من ينسحب من الاشتراك ولعلمهن إن ذلك يؤدي إلى عدم الحصول على الدرجة المطلوبة في الامتحان, اذ تبين هناك قلة في اهتمام الطالبات الممارسات للجمناستك الفني اثناء الحصة التعليمية من الجانب النفسي, فالمرونة النفسية لأي طالبة تلعب دوراً فعالاً وأساسياً في انجاز مهمتها وأداء واجباتها بالشكل الامثل ومن هذا المنطلق فأن مشكلة البحث تكمن في قلة الاهتمام في دراسة هذه السمة للطالبات والوقوف عليها عن كثب, كذلك خوف الطالبات من الفشل في الاداء لبعض المهارات فضلاً عن الخوف من الاصابات التي تتعرض لهن. لهذا ارتأت الباحثة الى الولوج في دراسة هذه المشكلة لأهميتها في تحسين وتنمية المرونة النفسية التي تعتبر واحدة من اهم السمات الشخصية للطالبات والذي سينعكس على تحسين وتنمية ادائهن الفني.

ويمكن تلخيص مشكلة البحث بالتساؤلات الاتية:

1-هل ان المرونة النفسية لها تأثير في مستوى اداء سلسلة الحركات الارضية لدى الطالبات المرحلة الثالثة في مادة الجمناستك الفني؟

2- هل بالإمكان التنبؤ بمستوى اداء سلسلة الحركات الارضية بدلالة المرونة النفسية؟

3-1 أهداف البحث :

- 1- بناء مقياس المرونة النفسية للطلّابات.
- 2- التعرف على مستوى المرونة النفسية لطلّابات المرحلة الثالثة في الجمناستك الفني في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات (واسط , بابل , المثنى)
- 3- التعرف على مستوى اداء سلسلة الحركات الارضية في الجمناستك الفني لطلّابات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة واسط.
- 4- التنبؤ بمستوى اداء سلسلة الحركات الارضية في الجمناستك الفني لطلّابات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة واسط، بدلالة المرونة النفسية.

4-1 فروض البحث :

- 1- هناك علاقة ارتباط دالة معنوياً بين مستوى اداء سلسلة الحركات الارضية في الجمناستك الفني والمرونة النفسية لطلّابات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة واسط.
- 2- إن المرونة النفسية، تساهم بدرجة كبيرة بمستوى أداء سلسلة الحركات الارضية في الجمناستك الفني لطلّابات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة واسط.
- 3- المعادلة المستتبطة يمكن من خلالها التنبؤ بمستوى اداء سلسلة الحركات الارضية في الجمناستك الفني لطلّابات المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة واسط، بدلالة المرونة النفسية.

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري: طالّابات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لجامعات (واسط - بابل - المثنى) للعام الدراسي (2020 - 2021).
- 2-5-1 المجال ألزمني: الفترة من 2021/1/7 لغاية 2021 /7/7.
- 3-5-1 المجال المكاني : قاعات الجمناستك لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة-جامعات (واسط - بابل - المثنى)

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:**3-1 منهج البحث:**

استعملت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي والعلاقات الارتباطية والتنبؤية لملائمته طبيعة المشكلة وأهدافها.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

حددت الباحثة مجتمع البحث الحالي بطلبات المرحلة الثالثة - لكليات التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعات (واسط - بابل - المثنى) البالغ عددهن (100) طالبة للعام الدراسي (2020 - 2021)، المتمثل بـ (50) طالبة من جامعة واسط، و(30) طالبة من جامعة (بابل)، و(20) طالبة من جامعة المثنى حسب ما ورد في قوائم شعبة التسجيل لتلك الكليات، وتم اختيار (10) طالبات من جامعة واسط للتجربة الاستطلاعية بالطريقة العشوائية (القرعة) يمثلون نسبة مئوية مقدارها (6,25 %) من مجتمع البحث الأصلي.

3-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستعملة في البحث:**3-3-1 أدوات البحث:**

الملاحظة، والمقابلة، والاستبانة، ومقياس المرونة النفسية.

3-3-2 وسائل جمع المعلومات

1- المصادر والمراجع العلمية:

2 - الدراسات والبحوث السابقة:

3-3-3 وسائل تحليل البيانات:

1- استمارات جمع البيانات وتفرغها.

2-الوسائل الإحصائية.

3-3-4 الاجهزة والوسائل المساعدة في البحث:

القاعة الرياضية المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة واسط - حاسبة الكترونية نوع () - (CASIO) أقلام رصاص نوع DOMS عدد (100) - لابتوب HP pavilion dv6

3-4 الإجراءات الميدانية للبحث:**3-4-1 تحديد متغيرات البحث:**

اطلعت الباحثة على المصادر العلمية والدراسات السابقة التي تناولت هذه المتغيرات التي ستدرسها الباحثة فتم تحديد متغيرات البحث التي تمثلت بالآتي:

1-المرونة النفسية.

2-الأداء في الجمناستك الفني للطالبات.

3-4-2 إجراءات بناء مقياس المرونة النفسية:

لغرض بناء مقياس المرونة النفسية للطالبات في فعالية الجمناستك الفني اتبعت الباحثة الخطوات الرئيسية في اسس البحث العلمي التي تمر بالخطوات الآتية:

3-4-2-1 الغرض من بناء المقياس:

إن الخطوة الأولى لبناء مقياس معين هو تحديد الغرض من المقياس تحديداً واضحاً، وما هو الاستعمال المنشود لهذا المقياس، وإن أحد أهداف البحث الحالي هو بناء مقياس المرونة النفسية وتطبيقه على الطالبات في مادة الجمناستك للتعرف على مستوى المرونة النفسية لهن.

3-4-2-2 تحديد الظاهرة المطلوب قياسها:

إن الظاهرة التي يهدف البحث إلى قياسها هي سمة المرونة النفسية للطالبات في الجمناستك، التي أعطت لها الباحثة تعريفاً نظرياً، وهي قدرة الطالبات النفسية (الانفعالية) مدعوماً بالقدرات البدنية والمعرفية من أجل الوصول إلى أحسن أداء فني التي تمكنهن من تطبيق المهارة بأقل عدد ممكن من الأخطاء للعبور بها إلى بر الأمان.

3-4-2-3 تحديد المنطلقات النظرية لبناء المقياس:

من خلال عرض الإطار النظري للبحث تم تحديد المنطلقات النظرية التي يستند إليها في بناء المقياس، لأنها تعطي رؤية نظرية واضحة ينطلق منها للتحقق من إجراءات بناء المقياس وعليه حددت المنطلقات النظرية الآتية:

1- اعتمدت الباحثة على نظرية (Conner & Davidson 2003) في تحديد مفهوم المرونة النفسية، الذي حدد بأربعة مجالات، تشير (الغريب، 1996) "إذ يمثل كل عنصر مجاًلاً معيناً أو إطاراً مرجعياً يتم اشتقاق الفقرات وكتابتها منه، وتحديد الأهمية النسبية لكل مجال في القياس واعتمادها في تحديد عدد الفقرات التي ينبغي إعدادها لقياس المجال".

2- تعد المرونة النفسية سمة مشتركة لدى الأفراد جميعهم، لكنها تختلف في الدرجة بينهم، لذا فإن فقرات المقياس ينبغي أن تكون قادرة على اكتشاف الفروق الفردية بين الطالبات في هذه السمة، ويشير (العنزي، 1998) إلى أن "السمات تختلف بين الأفراد اختلافاً كمياً وليس كيفياً، وتقدر هذه السمات كمياً عن طريق جمع عدد من المؤشرات التي تدل على السمة".

3- اعتماد "أسلوب العبارات التقريرية في بناء فقرات المقياس الذي يعد من الأساليب الشائعة في بناء المقاييس النفسية" (الكبيسي، 1987).

3-4-3 تحديد مجالات المقياس:

بعد الاطلاع على الأدبيات والدراسات السابقة والمصادر العلمية ذات العلاقة بمفهوم المرونة النفسية فقد تبنت الباحثة تعريف (Conner & Davidson 2003) للمرونة النفسية والاعتماد على المجالات التي قدمها في نظريته التي تضمنت أربعة مجالات وهي (المرونة الفكرية، المرونة الوجدانية، المرونة السلوكية، المرونة الاجتماعية).

ولغرض التأكد من صلاحية هذه المجالات في قياسها للمرونة النفسية تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال (علم النفس الرياضي - علم النفس التربوي - الجمناسيك)، وطلب بيان رأيهم حول -:

1- صلاحية المجالات لقياس المرونة النفسية الخاصة بالطالبات في مادة الجمناسيك.

2- شمولية المجالات وأي إضافة ملائمة للبحث.

وقد اتفقت معظم آراء الخبراء والمتخصصين والبالغ عددهم (15) خبيراً ومتخصصاً على المجالات السابقة الذكر الملحق (1)، حيث تم استخراج قيمة (كا²) للموافقين لمجالات المقياس، حيث تراوحت قيم (كا²) المحسوبة بين (5,400 - 15) وهو أعلى من القيمة الجدولية البالغة (3,84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0,05) مما يشير إلى معنوية الفروق ومن ثم قبول جميع المجالات الأربعة، والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1)

يبين قيمة (كا²) لصلاحية مجالات مقياس المرونة النفسية باتفاق آراء الخبراء والمتخصصين

ت	المجالات	عدد الخبراء	يصلح	لا يصلح	قيمة (كا ²) المحسوبة	قيمة (كا ²) الجدولية	صلاحية المجالات	
							معنوي	غير معنوي
1	المرونة الفكرية	15	12	3	5.400	3,84	✓	
2	المرونة الوجدانية	15	13	2	8.066		✓	
3	المرونة السلوكية	15	13	2	8.066		✓	
4	المرونة الاجتماعية	15	15	0	15		✓	

3-4-4 جمع فقرات المقياس:

بعد ان تم وضع الصيغة الأولية للمقياس قامت الباحثة بإجراءات عدة منها جمع الفقرات الخاصة بمقياس المرونة النفسية قامت الباحثة بمراجعة المقاييس ذات العلاقة بالمقياس الحالي، وتم جمع الفقرات التي تجسد جميع المجالات الاربعة لمقياس المرونة النفسية.

3-4-5 تحديد أسلوب وأسس صياغة فقرات المقياس:

تم اعتماد أسلوب (ليكرت) المطور في صياغة بدائل فقرات المقياس، وهو أشبه بأسلوب الاختيار من متعدد (Multiple Choice) يشير (عودة، 1998) "الذي يعد من الأساليب الشائعة في القياس والابحاث التربوية والنفسية، إذ يقدم للمستجيب موقفاً ويطلب منه تحديد إجابه باختيار بديل من بين عدة بدائل لها أوزان مختلفة".

3-4-6 صلاحية الفقرات من الناحية اللغوية:

قامت الباحثة بعرض جميع الفقرات على متخصص باللغة العربية (د. مظفر عبد رومي) لأجل أن تكون الفقرات سليمة وخالية من الأخطاء اللغوية، وقد تم الأخذ بالملاحظات والتعديلات التي أبداه، وبهذا يكون المقياس خالياً من الأخطاء اللغوية.

3-4-7 تحديد صلاحية فقرات المقياس:

" يشير (Ebla,1972) مفهوم صلاحية الفقرات إلى الاستدلالات الخاصة التي نخرج بها من درجات المقياس، من حيث مناسبتها ومعناها وفائدتها، وهي تحقيق لصدق المقياس أي معناها جمع الأدلة التي تؤيد مثل هذه الاستدلالات". وبعد أن تم صياغة فقرات المقياس كلا حسب مجالها، عرضت على عدد من الخبراء والمتخصصين في علم النفس التربوي وعلم النفس الرياضي والجمناستك، لبيان صلاحيتها في قياس الهدف الذي وضعت لأجله وبعد تحليل آراء الخبراء من خلال استعمال قانون (كا²) والنسبة المئوية لكل فقرة للموافقين وغير الموافقين، عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0,05) والبالغة قيمتها الجدولية (3,84) ظهر أن (56) فقرة من أصل (79) فقرة حصلت على اتفاق في صلاحيتها في قياس المرونة النفسية لكون القيمة المحسوبة ل (كا²) عند هذه الفقرات كانت أكبر من القيمة الجدولية البالغة (3,84) المقابلة لها، في حين أن الفقرات التي حصلت على قيمة محسوبة أقل من الجدولية قد أهملت والبالغ عددها (23) فقرة والجدول (2) يبين ذلك، وقد تم الأخذ بجميع الملاحظات التي أبداه الخبراء والمتخصصين حول المجالات وفقرات المقياس.

الجدول (2)

يبين آراء الخبراء والمتخصصين في فقرات المقياس وقيم (كا2) للموافقين وغير الموافقين

الدلالة الإحصائية	قيمة (كا2)		عدد الخبراء ونسبهم المئوية				عدد الفقرات	أرقام الفقرات	المجالات	ت
	الجدولية	المحسوبة	النسبة المئوية	غير الموافقين	النسبة المئوية	الموافقون				
معنوي	3.84	8.06	13.33	2	86.66	13	12	-7-6-3-2-1 -13-12-11-9 16-15-14	المرونة الفكرية	1
غير معنوي		0.6	60	9	40	6	6	-10-8-5-4-3 17		
معنوي		11.26	13.33	2	93.33	14	13	-5-4-3-2-1 -10-8-7-6 17-16-15-14	المرونة الوجدانية	2
غير معنوي		1.66	66.66	10	33.33	5	5	-12-11-9-7 13		
معنوي		5.4	20	3	80	12	11	-5-4-3-2-1 -10-9-8-7-6 11	المرونة السلوكية	3
غير معنوي		0.066	53.33	8	46.66	7	6	-13-12-11 16-15-14		
معنوي		15	0	0	100	15	9	-5-4-3-2-1 9-8-7-6	المرونة الاجتماعية	4
غير معنوي		0.066	46.66	7	53.33	8	6	-11-10-8-7 13-12		

3-4-7-1 تصحيح المقياس:

إن عملية تصحيح المقياس تتم بوضع درجة مناسبة لكل فقرة وحسب إجابة المستجيب من خلال مفتاح التصحيح الذي هو "الأداة التي يكشف بها الفاحص عن الإجابات التي تدل على وجود النتيجة التي تقاس" (علام, 2000).

حيث تكون المقياس من (56) فقرة مقسمة على أربعة مجالات منها (12 فقرة سلبية، 44 فقرة ايجابية) والجدول (2) يبين ذلك.

وفي ضوء التعديلات التي أجرى عليها الخبراء تم اعتماد (56) فقره موزعة على مجالات المقياس، ثم عمدت الباحثة إلى جمع الفقرات في جدول واحد وتوزيع الفقرات عشوائياً، ولأجل استخراج الدرجة الكلية للمقياس جمعت الباحثة الدرجات التي حصلت عليها المستجيبات في إجابتهن على فقرات المقياس، وعليه فإن أعلى درجة يمكن الحصول عليها هي (280) وأدنى درجة هي (56) أما درجة الحياد فهي (168) التي يمكن الحصول عليها من خلال جمع درجات المقياس التقديرية (1,2,3,4,5) ثم تقسيمها على (5) بدائل، ثم نقوم بضربها في عدد فقرات المقياس البالغة (56) فقرة وبذلك نحصل على درجة الحياد وهي (168)

3-4-8 التجربة الاستطلاعية لمقياس المرونة النفسية:

بعد استكمال جميع خطوات أعداد بناء المقياس، قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (10) طالبات من مجتمع الأصل وبالطريقة العشوائية، وذلك يوم الثلاثاء الموافق 2021/1/28 في القاعة المغلقة للكلية حيث تم فيها اختبار (مقياس المرونة النفسية)، حيث يشير (ويمر ودومنيك, 1997) "وتعد التجربة الاستطلاعية طريقة لاستكشاف مدى ملاءمة أداة البحث المصممة وهو اختبارها قبل تنفيذها أي إجراء تجربة استكشافية (استطلاعية) للتثبت من مشكلتها".

وأجريت مناقشة مع العينة الاستطلاعية بعد إجراء التجربة وتبين من خلالها أن التعليمات والفقرات وبدائل الإجابة كانت واضحة ومفهومة، فضلاً عن معرفة الوقت المستغرق للإجابة إذ تراوح من (20-25) دقيقة، وكانت هناك استجابة لمحتوى الفقرات ومفهومها، وبهذا يكون المقياس مهياً للتجربة الرئيسة من أجل التحليل الإحصائي للفقرات المكونة من (56) فقرة.

3-4-9 التجربة الرئيسة لمقياس المرونة النفسية:

تم تطبيق التجربة الرئيسة للمقياس لاستخراج القدرة التمييزية لفقرات المقياس واختيار الفقرات المعنوية إحصائياً واستبعاد الفقرات غير المعنوية استناداً لقوتها التمييزية، فضلاً عن الإبقاء على الفقرات المميزة والكشف عن دقتها.

3-4-9-1 تطبيق المقياس:

قامت الباحثة بتطبيق المقياس بمساعدة فريق العمل المساعد على أفراد مجتمع البحث البالغة (100) طالبة في يوم الثلاثاء الموافق 2021/2/2 وبعد جمع البيانات وتفريغها لم يتم استبعاد أية استمارة.

3-4-9-2 التحليل الإحصائي لل فقرات:

قامت الباحثة بتحليل الفقرات إحصائياً للكشف عن قابليتها التمييزية وارتباطها بالدرجة الكلية للمقياس، واستبعاد الفقرات غير المميزة، وهو إجراء إحصائي يستخدم لاستبعاد أنواع معينة من الفقرات فضلاً عن الإبقاء على الفقرات الجيدة.

3-4-10 صدق المقياس Validity :

تم "تحديد ثلاثة مؤشرات للصدق من قبل رابطة السيكولوجيين الأميركية وهي صدق المحتوى (Content Validity)، والصدق التلازمي أو صدق المحك (Criterion Validity) وصدق البناء (Construct Validity)، وتحقق في المقياس الحالي مؤشران للصدق هما:

1- صدق المحتوى Content Validity .**2- صدق البناء Construct Validity .****3- الصدق الظاهري Face Validity .****3-4-10-1 القدرة التمييزية للفقرات Items Analysis:**

يقصد بالقدرة التمييزية حسب (Shaw, 1967) "مدى قدرة الفقرة على التمييز بين ذوي المستويات العليا وذوي المستويات الدنيا من الأفراد بالنسبة للسمة التي تقيسها الفقرة".

واعتمدت الباحثة في عملية تحليل الفقرات على أسلوبين للقوة التمييزية هما أسلوب المجموعتان الطرفيتان، وعلاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس (الاتساق الداخلي) مستخدماً (100) استمارة من استمارات العينة الكلية البالغة (100) طالبة.

3-4-10-1-1 المجموعتان الطرفيتان Contrasted Group :

وتتطلب هذه الطريقة ما يأتي :

1- استخراج الدرجة الكلية لكل استمارة .**2- ترتيب الدرجة الكلية تنازلياً من أعلى درجة إلى أوطأ درجة .**

3- اختيار (27 %) من الاستمارات الكلية التي حصلت على أعلى درجة في مقياس المرونة النفسية، و (27 %) من الاستمارات الكلية التي حصلت على أدنى درجة من المقياس ذاته، وبهذا فقد بلغت النسبة

الكلية (54 %) لكلا المجموعتين، بعد ذلك "تفحص الفروق بين هاتين المجموعتين في كل فقرة" حسب (عبد الخالق، 1993).

4- التعرف على القوة التمييزية لكل فقرة باستخدام الاختبار التائي (t-test) لعينتين مستقلتين بوساطة الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لاختبار الفروق بين درجات المجموعتين العليا والدنيا لكل فقرة لمقارنة الفروق بين الأوساط الحسابية للمجموعتين الطرفيتين عن كل فقرة، وقد أظهرت القوة التمييزية أن جميع فقرات المقياس مميزة (معنوية) لكون قيمها المحسوبة أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.006) عند درجة حرية (52) وعند مستوى دلالة (0.05).

3-4-1-2 الاتساق الداخلي :

أولاً :- علاقة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس :

تم استخراج معامل التمييز هذا باستخدام معامل ارتباط بيرسون (Pearson Product – Moment Correlation) بين درجات أفراد العينة لكل فقرة وبين درجاتهم الكلية للمقياس لاستخراج العلاقة الارتباطية بين درجات الفقرات والدرجة الكلية للمقياس، ولجميع أفراد العينة والبالغ عددهم (100) طالبة بوساطة الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS)، اذ تبين من خلال نتائج معامل الارتباط التي تراوحت بين (0.250 - 0.915) ولمعرفة دلالتها الإحصائية قورنت مع قيم معامل الارتباط الجدولية عند مستوى دلالة (0.05)، وفي ضوء هذا المعيار كانت الفقرات جميعا دالة عند درجة حرية (98).

ثانياً : علاقة ارتباط درجة الفقرة بدرجة المجال :

تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال، وقد تم التأكد من دلالة معنوية الارتباط اذ ظهر بان جميع الفقرات معنوية لان قيمها المحسوبة اعلى من الجدولية والبالغة (0.205) عند درجة حرية (98) ومستوى دلالة (0.05).

ثالثاً : علاقة الارتباط بين درجات المجالات ودرجة المجموع الكلي للمقياس :

لقد تم استخدام معامل ارتباط بيرسون لاستخراج معاملات الارتباط بين درجات المجالات والدرجة الكلية للمقياس، إذ ظهر بأن قيمته وفي المجالات جميعها اكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.205) عند درجة حرية (98) ومستوى دلالة (0.05)، مما يدل على معنوية الارتباط .

3-4-10 ثبات المقياس :

ان الثبات من الشروط التي يجب توافرها في المقياس لكي يكون دقيقاً , ولهذا اعتمدت الباحثة على استخراج الثبات من الطرق التالية :

أولاً : طريقة التجزئة النصفية Split Half :

تعتمد هذه الطريقة كما أشار (عباس, 1996) على " تقسيم فقرات الاختبار إلى نصفين الأول يحتوي على الفقرات ذات الأرقام الفردية، والآخر يحتوي على الفقرات ذات الأرقام الزوجية، وبذلك تعطي هذه الطريقة درجات متكافئة لنصفي الفقرات"، وتم حساب تباين الفقرات الفردية والفقرات الزوجية وإخضاعها لمعامل (f) وعند مقارنة القيمة المحسوبة والبالغة (1.21) بالقيمة الجدولية البالغة (1.40) عند درجة حرية (98) ومستوى دلالة (0.05) نجد ان الفرق غير ذي دلالة إحصائية وهذا يعني تجانس الفقرات الفردية والزوجية، بعدها تم حساب معامل الارتباط بيرسون بين نصفي المقياس وقد تراوح بين (0.638 - 0.798) إلا أن هذه القيم تمثل معاملات نصف المقياس للمجالات، ولأجل الحصول على ثبات كامل الاختبار قامت الباحثة بتطبيق معادلة سبيرمان - براون (Spearman-Brown) لتصحيح معامل الثبات وبعد التصحيح ظهر معامل الثبات قد تراوح ما بين (0.778 - 0.888) وهي قيمة عالية تدل على ثبات المقياس، إذ يذكر "ليكرت (Lazarus 1963) أن معامل الثبات الذي يمكن الاعتماد عليه يتراوح بين (0.62 - 0.93)" والجدول (3) يبين ذلك.

جدول (3)

يبين معاملات ثبات الاختبار بالتجزئة النصفية مع معامل التصحيح

ت	المجالات	الثبات قبل التصحيح	الثبات بعد التصحيح
1	المرونة الفكرية	0.744	0.852
2	المرونة الوجدانية	0.638	0.778
3	المرونة السلوكية	0.740	0.850
4	المرونة الاجتماعية	0.672	0.804

ثانياً : معامل الفا كرونباخ :

" تعد من أكثر مقاييس الثبات شيوعاً وأكثر ملاءمة للمقاييس ذات الميزان المتدرج- اذ تعتمد هذه الطريقة على مدى ارتباط الفقرات مع بعضها البعض داخل المقياس وكذلك ارتباط كل فقرة مع المقياس ككل. اذ ان معدل الارتباط الداخلي بين الفقرات هو الذي يحدد معامل الفا " (Lazarus, 1963) وقد طبقت المعادلة على أفراد عينة بناء المقياس البالغة (100) طالبة باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) فقد انحصرت قيم معاملات الثبات بين (0.791 - 0.883) للمجالات.

3-4-11 الوسائل الإحصائية:

تم استخراج نتائج القوانين التالية باستخدام الحقيبة الإحصائية SPSS للعلوم الاجتماعية والتي حققت أهداف وفروض البحث.

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

4-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية أداء سلسلة الحركات الأرضية للطلقات في الجمناستيك الفني والمرونة النفسية .

جدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء سلسلة الحركات الأرضية للطلقات في الجمناستيك الفني والمرونة النفسية

ت	المتغيرات	حجم العينة	أعلى درجة	أقل درجة	الوسط	الانحراف
1	أداء سلسلة الحركات الأرضية للطلقات في الجمناستيك الفني	50	9.000	5.000	6.440	1.248
2	المرونة النفسية	50	210.000	100.000	157.700	42.253

يتبين من خلال الجدول (4) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لأداء سلسلة الحركات الأرضية للطلقات في الجمناستيك الفني والمرونة النفسية والتي من خلالها يمكن الوصول إلى وصف لما عليه حقيقة عينة البحث (للطلقات في الجمناستيك الفني لكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة واسط) ومن هنا كان الوسط الحسابي معبرا عن المعدلات التي تتمركز حولها نتائج عينة البحث في كل من المحاور المدروسة كما يمكن عد .

4-2 بناء نموذج التنبؤ بأداء سلسلة الحركات الأرضية للطلقات في الجمناستيك الفني بدلالة المرونة النفسية :

4-2-1 إيجاد علاقة الارتباط بين المتغيرات لعينة البحث :

تم استعمال معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ولابد من الإشارة هنا إلى ان العلاقة (الارتباط) بين المتغيرات ، وعلى الرغم من انها اداة بحثية مفيدة ولكنها لا تخبرنا أي شيء عن القدرة التنبؤية للمتغيرات ، بمعنى انها لا تخبرنا عن السببية أو العلة ، فهي لا تدل على وجود أثر للمتغيرات المنبئة والمرونة النفسية على متغير النتيجة (أداء سلسلة الحركات الأرضية للطلقات في الجمناستيك الفني) ، لذا لا يمكن الاعتماد

على تلك العلاقات والركون اليها عند بناء الانموذج التنبؤي، عليه لجأت الباحثة الى استخراج مؤشرات أنموذج معادلة الانحدار الخطي المتعدد لبناء الانموذج.

4-2-2 مؤشرات التنبؤ بأداء سلسلة الحركات الارضية للطالبات في الجمناستك الفني بدلالة المرونة النفسية:

4-2-2-1 أيجاد علاقة الارتباط بين أداء سلسلة الحركات الارضية للطالبات في الجمناستك الفني والمرونة النفسية :

جدول (5) قيم معامل الارتباط بين أداء سلسلة الحركات الارضية للطالبات في الجمناستك الفني والمرونة النفسية

لدى أفراد عينة البحث

المتغيرات	معامل الارتباط	طبيعة الارتباط	قيمة (t)		الدالة الإحصائية
			المحسوبة	الجدولية	
اداء سلسلة الحركات الارضية للطالبات في الجمناستك الفني	0.903	بسيط	16.458	2.010	معنوي

4-2-2-2 استخراج مؤشرات أنموذج معادلة الانحدار الخطي المتعدد:

جدول (6) مؤشرات جودة أنموذج معادلة الانحدار الخطي

المتغيرات	معامل الارتباط	نسبة المساهمة (معامل التفسير) R^2	نسبة المساهمة المعدلة R^2	الخطأ المعياري للتقدير	النتيجة	التنبؤية
اداء سلسلة الحركات الارضية للطالبات في الجمناستك الفني	0.924	0.854	0.847	0.488		المرونة النفسية

يظهر من خلال الجدول (6) أن قيمة معامل الارتباط المتعدد جاءت بمقدار (0,924) وان قيمة معامل التفسير (نسبة المساهمة) قد بلغت (0.854) وهذا يعني أن المرونة النفسية تفسر نسبة مقدارها (85,4 %) من اداء سلسلة الحركات الارضية للطالبات في الجمناستك الفني.

وهذا يؤشر أن التنبؤ ب (اداء سلسلة الحركات الارضية للطالبات في الجمناستك الفني) لا يعتمد فقط على المرونة النفسية بل على عوامل اخرى لم يتضمنها الانموذج، قد تكون عقلية، أو نفسية أو مهارية، أو بدنية، الخ.

4-3 مناقشة النتائج:

تعزو الباحثة إلى أن وسائل الاتصال وعلاقة استاذة درس الجمناستك الفني بالطالبة مهم جداً، حيث أن العلاقات الاجتماعية وطريقة تعامل استاذة الدرس مع الطالبات ومساعدتهم في حل مشكلاتهم الاجتماعية والعاطفية تجعلهم ذا مرونة نفسية جيدة تنعكس إيجاباً على أدائهن ويولد لديهن دافعية للأداء كبيرة، فيتحقق الهدف المطلوب، حينما تقوم الطالبة "بالإسهام في خفض مستوى القلق المعوق للأداء، فضلاً عن الإحساس والشعور بالرضا والثقة بالنفس وفاعلية الذات والانفعالات الإيجابية السارة والارتقاء بمستوى الطموح للإنجاز"، (علاوي، 2018) وكل هذه العوامل تمنح الطالبات المرونة النفسية فتكون لديهن دافعية أداء افضل مما كن عليه، فضلاً عن أن المرونة النفسية أحد العوامل النفسية التي تمنح الشخص أو الطالبات التكامل الذاتي وتجعلهن يشعرن بالراحة والاطمئنان ولا يتأثرن بعوامل خارجية التي سوف تقلل من أدائهن والمهام المنسوبة إليهن، ذلك من "خلال قدرة الانسان على تجاوز الشعور بالعدوانية لان أي قصور اجتماعي او معنوي ينتج عنه عدم الشعور بالاطمئنان، وهكذا فان الأمن النفسي للفرد يتوقف على ادراك حقيقي لمسألة الشعور بالنقص واسلوب حياته مدعوماً بمستوى طموح معقول ، وتقويم ذات مرض" (سعد، 1999).

تشير مصادر أخرى إلى " أن المدربين أعطوا اهتماماً بالأداء والعلاقات بأداء اللاعبين وتوفير الامكانيات لهم وإعدادهم الجيد مع المحافظة على مشاعرهم وتوطيد العلاقات معهم وإشاعة روح الألفة والمحبة بينهم والقدرة على حل المشكلات التي تواجههم في أثناء المنافسات فضلاً عن وعيهم بالهدف والامكانيات والروح المعنوية السائدة بينهم أي الموازنة بين العلاقات والأداء كل ذلك يؤدي إلى تحقيق أفضل النتائج"، (وكاع وجاسم، 2007).

أما نسبة مساهمة المرونة النفسية التي كانت (85,4 %) من اداء سلسلة الحركات الارضية للطالبات في الجمناستك الفني، هذا يدل على أن أداء سلسلة الحركات الأرضية للطالبات في الجمناستك الفني لا يعتمد فقط على متغير المرونة النفسية بل على عوامل أخرى لم تتناولها الباحثة في دراستها، ذلك لأن أداء الطالبات يؤثر بهن عوامل كثيرة وأحد هذه العوامل هو الهدف من ممارسة النشاط الرياضي فالأهداف من ممارسة النشاطات الرياضية تختلف من فرد إلى آخر فهناك من يمارس النشاط الرياضي للترويح عن النفس وآخر يمارسه من أجل الحصول على المال وآخر من يمارسه لأجل الشهرة وهذا ما أكدته (علاوي، 2018).

"هناك العديد من الدوافع التي تدفع الأفراد إلى ممارسة الرياضة أو النشاط البدني، لذا يجب على المدرب أن يعرف جيداً دوافع الرياضيين حتى يتمكن من توجيههم ومساعدتهم".

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات :

- 1- إن مقياس المرونة النفسية الذي تم بنائه قد حقق الغرض الذي أعد من أجله، من خلال التعرف على واقع المرونة النفسية لدى طالبات عينة البحث.
- 2- هناك مؤشرات إيجابية جيدة لدى أفراد عينة البحث في أثناء حصة الجمناستك الفني من حيث التحكم بأعصابهم وضبط تصرفاتهم الأمر الذي يعطي مؤشراً تفاعلياً في التكيف النفسي لهن.
- 3- إن المرونة النفسية العالية المنخفض بدناً واضحين على تصرف أفراد عينة التطبيق.
- 4- لدى أفراد عينة البحث تفاعلاً اجتماعياً وحبهم وتماسكهم بالجماعة.

5-2 التوصيات :

- 1- اعتماد المقياس الذي صممه الباحثة للكشف عن المرونة النفسية للطالبات.
- 2- استخدام نتائج هذه الدراسة مع نتائج الدراسات الأخرى لبناء قاعدة نفسية أو أنموذج نفسي لطالبات الجمناستك الفني.
- 3- الاهتمام من قبل الاساتذة بتنمية السمات الإيجابية التي تميز بها أفراد العينة لأهميتها في الإعداد النفسي ومعالجة الحالات والمواقف السلبية النفسية لأفراد عينة البحث.
- 4- إجراء دراسة مشابهة لمواد دراسية أخرى للطالبات للاستفادة منها في تحديد المرونة النفسية لديهن.
- 5- تطوير القدرات النفسية جنباً إلى جنب مع القدرات البدنية والمهارية لدى أفراد عينة البحث.

المصادر :

- إبراهيم يونس وكاع و سلمان نصيف جاسم ؛ أساليب السلوك القيادي للمدربين وعلاقتها بنتائج من وجهة نظر لاعبي أندية الدوري الممتاز في كرة السلة في العراق، بحث منشور ، مجلة الراافدين للعلوم الرياضية ، مجلد 13، عدد 43، 2007.
- أحمد عودة : القياس والتقويم في العملية التدريسية ، ط2، عمان ، دار الأمل والنشر والتوزيع ، 1998.
- أحمد محمد عبد الخالق؛ اختبارات الشخصية، ط2، الإسكندرية، دار المعرفة الجامعية، 1993.
- رمزية الغريب: التقويم والقياس النفسي والتربوي، القاهرة، مكتبة الانجلو المصرية، 1996.
- روجر ويمر وجوزيف دومنيك: مقدمة في أسس البحث العلمي-مناهج البحث العلمي، ترجمة، صالح خليل أبو إصبع، ط6، عمان، دار آرام للدراسات والنشر والتوزيع، 1997.
- صلاح الدين محمود علام : القياس والتقويم التربوي والنفسي (أساسياته وتطبيقاته واتجاهاته المعاصرة)، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000.

- علي سعد: مستويات الامن النفسي لدى الشباب الجامعي, دراسة مقارنة بين طلبة جامعة دمشق – كويت – ادنبره, مجلة جامعة دمشق للآداب, المجلد (15) ، العدد الاول ، 1999.
- فيصل عباس: الاختبارات النفسية - تقنياتها وإجراءاتها، ط1، بيروت، دار الفكر العربي، 1996.
- كامل ثامر الكبيسي: بناء وتقنين مقياس السمات الشخصية ذات الأولوية للقبول في الكليات العسكرية لدى طلاب الصف السادس الإعدادي في العراق، أطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية – ابن رشد، جامعة بغداد ، 1987.
- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي والممارسة البدنية ، ط1، القاهرة، مركز الكتاب الحديث، 2018.
- مصطفى باهي: المعاملات العلمية والعملية بين النظرية والتطبيق، ط1، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- American Psychiatric Association, A.P.A.: Diagnostic and Statistical, Manual of Mental Disorder: ,Washington, 1994,.
- Eble,R.L: Essenital of Edeacalionol Measurement.end Edition. New you ,Parenthetic – Hi11,1972,.
- Lazarus, R.: OP.CIT, New York,.
- Shaw, Marvin E.; Scale for the Measurement of Attitude: (New York, McGraw- Hill, 1967)

ملحق (1) مقياس المرونة النفسية بالصيغة النهائية

ت	الفقرات	أوافق تماماً	أوافق	محايد	لا أوافق	لا أوافق مطلقاً
1	احترم القواعد والقوانين الخاصة باللعبة بصورة دائمة					
2	استطيع التحكم في انفعالاتي بما يخدم متطلبات الدرس					
3	أبدو مغروراً عندما أرى اسمي يتداول بين الآخرين					
4	لدي الإمكانية على تنفيذ الواجبات التي اكلف بها أثناء الدرس					
5	اتقبل اعتذار الطالبة المنافسة عندما أخطئ .					
6	احترم قرارات التدريسية ولا أتجاوز عليها .					
7	أتعامل مع زميلاتي بحده ولا أنتبه لذلك					
8	لا أضبط انفعالاتي عند خسارتي الدرجات.					
9	أهتم بالجانب الأخلاقي في أثناء الدرس .					
10	أتعامل مع الطالبة المنافسة بعنف .					
11	لا أتردد عندما تسنح لي الفرصة لتحقيق الهدف المطلوب					
12	أقوم بالاعتذار من الطالبة المنافسة عندما أخطئ بحقها					
13	متسامحة مع الآخرين بحدود معقولة					
14	أفقد احترامي للطلابات المنافسات في بعض المواقف .					
15	يمكنني السيطرة على تصرفاتي في إطار مجموع الطالبات					
16	لا أهتم مهما كانت سمعة الطالبة المنافسة كبيرة .					

17	أحافظ على سمعتي وسمعة الناس الآخرين
18	أحترم القيم الاجتماعية التي تحت على العطف والتسامح
19	أشعر بالتفاؤل رغم صعوبة الأداء
20	لديه القدرة على التكيف مع جميع المهارات المطلوبة
21	يمكنني توجيه زميلاتي في حالة الحاجة لذلك
22	يمكنني تحمل نقد الآخرين
23	قد أتصرف بشكل متهور إزاء بعض المواقف في أثناء الدرس
24	لا أفضل نفسي على زميلاتي رغم مستواي الرفيع
25	أتعامل مع زملائي بحدة قبل أداء المهارات المطلوبة .
26	أشعر بارتياح عندما أتوجه إلى موقع المحاضرة
27	يولد لدي الدافع لممارسة التمارين بجدية
28	أتعامل مع الضغوط النفسية في أثناء الدرس بتفهم
29	أهدف لتوفير الوفاق مع زميلاتي الطالبات والناس الآخرين
30	سريعة الاستئثار والانفعال في تعاملتي مع الآخرين
31	لا أستطيع تأدية واجبي بجدية عندما أتعرض لضغط نفسي معين
32	أناثر كثيراً عندما أستمع لتوجيه التدريسية على تقصيري
33	أستجيب وبشكل إيجابي اتجاه التمارين الصعبة
34	أستمع لنصائح زميلاتي أثناء الدرس بتمعن
35	أستطيع التكيف مع المواقف الحرجة في المحاضرة
36	يبدو علي عدم الارتياح قبل المحاضرة .
37	أقبل النقد من التدريسية في أثناء الوحدة التعليمية
38	يمكنني التحكم في سلوكياتي عندما توجه لي إساءة من زميلاتي
39	أستمر بأداء التمارين وعدم التخلي عن التدريب عندما أشعر بضغط نفسي كبير
40	من السهل أن أقبل قرارات المحكمين رغم اختلاف توجهاتهم
41	أبدي الاستعداد في تنفيذ إرشاد وتوجيه التدريسية
42	أتميز بصفات الإصرار وتمالك النفس أثناء المحاضرة
43	صبورة على المثابرة بالأداء والتدريب المنتظم الهادف
44	متفهمة لتوجيهات التدريسية لتنمية الصفات النفسية لنا
45	يمكنني السيطرة على التوتر النفسي قبل بدء المحاضرة
46	لدي القدرة على مواجهة المواقف الصعبة اثنا الوحدة التعليمية
47	يمكنني التعامل مع المتطلبات التي تفوق قدرتي بدون إن أناثر لذلك
48	أؤمن بان التدريب الصعب يسهل الأداء في الاختبار
49	أكيف نفسي على الأداء أثناء التدريب والاختبار
50	أستفيد من تقييم التدريسية وزميلاتي لمستواي بشكل إيجابي
51	أظهر السلوك العدواني عندما أمر بموقف صعب
52	أتمتع بالتوافق النفسي في مختلف الظروف
53	أتحمل المسؤولية بإخلاص مهما كانت كبيرة
54	أتميز بضبط النفس عندما يساء لي
55	أكن متواضعة رغم تعالي الآخرين عليّ
56	أتمتع بالطموح ولا أراجع عن الوصول للهدف المنشود

البراعة الحركية وعلاقتها بدقة التصويب من السقوط الجانبي في كرة اليد

م.م مهدي محسن الياس/مديرية تربية بغداد/ الرصافة/2 /mahdimuhsin72@gmail.com

ملخص البحث

تهدف الدراسة الحالية معرفة العلاقة بين البراعة الحركية ودقة التصويب من السقوط الجانبي عكس الذراع الرامية بكرة اليد، لحل واحدة من المشاكل التي تواجه تطور وتحسن المهارات الهجومية لطلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، وهي ضعف دقة اداء مهارة التصويب خلال عملية التعلم ولأهمية هذه المهارة وتأثيرها المباشر في نتيجة المباراة اراد الباحث حل هذه المشكلة.

اذ استخدم الباحث المنهج الوصفي ذي العلاقة الارتباطية، وتم اختيار مجتمع البحث بطريقة عمدية من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة الجامعة المستنصرية البالغ عددهم (66) طالب، وشملت عينة الدراسة (30) طالباً. وقد استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الملائمة وهي الحقيبة الاحصائية spss للحصول على النتائج، واسفرت النتائج عن وجود علاقة ارتباط معنوية بين البراعة الحركية ودقة التصويب من السقوط الجانبي عكس الذراع الرامية المصوبة، وقد تم التوصية بضرورة استخدام تمرينات التوافق في اثناء تعلم المهارات المستهدفة واعطائها اهمية في التدريب لتطوير متطلبات اداء لعبة كرة اليد.

الكلمات المفتاحية : البراعة الحركية ، دقة التصويب ، كرة اليد

Kinetic dexterity and its relationship to the accuracy of shooting from a side fall in handball**Abstract**

The current study aims to know the relationship between kinetic dexterity and accuracy of shooting from a lateral fall against the arm aiming handball, to solve one of the problems facing the development and improvement of offensive skills for students of the College of Physical Education and Sports Sciences, which is the weakness of the accuracy of the performance of the shooting skill during the learning process and the importance of this skill and its direct impact In the result of the match, the researcher wanted to solve this problem.

The researcher used the descriptive approach with a correlative relationship, and the research community was deliberately chosen from the 66 students of the College of Physical Education and Sports Sciences, Al-Mustansiriya University, and the study sample included (30) students. The researcher used the appropriate statistical means, which is the spss statistical bag to get the results, and the results resulted in the presence of a significant correlation between kinetic dexterity and accuracy of shooting from lateral fall opposite the aiming arm, and it was recommended to use compatibility exercises while learning the target skills and giving them The importance of training to develop the requirements for the performance of the game of handball.

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث

عندما ننظر للإنجازات ذات المستوى المتطور والذي وصلت إليه الدول المتقدمة في الألعاب الرياضية الجماعية كانت نتيجة تطور البحوث العلمية والدراسات وعلى وفق اتجاهات ومسارات حديثة، و التي لها الدور الاساس في تطوير المستوى الرياضي وتحقيق أفضل الانجازات في مختلف الألعاب الرياضية.

وأن الاهتمام بأعداد الملاكات التعليمية والتدريسية أعداداً متكاملًا من جميع النواحي الفنية والذهنية والاداء وبالأخص التركيز على قدرة البراعة الحركية وتطوير امكاناتهم في أداء المهارات الاساسية لكون جميع الحركات التي يؤديها ناتجة عن عمل توافقات في عمل عضلة واحدة أو مجموعة عضلية وفي بعض الاحيان يتطلب الفرد اشراك مجاميع عضلية عديدة، وتوضح أهمية البراعة من خلال قدرة اللاعب على التوافق الحركي وكذلك تنظيم الأفعال الحركية أثناء اللعب. ويعرف التوافق بأنه " هو ترتيب وتنظيم الجهد المبذول للكائن الحي طبقاً للهدف" وينقسم الى توافق عام وتوافق خاص (محجوب:2002: 15)

ولعبة كرة اليد تعد من الألعاب الرياضية الواسعة الانتشار بين او ساط شبابنا في الوقت الحالي لما تتميز بطابع الايقاع السريع عند الاداء والاثارة والتشويق، مما يحتم منا العناية بالمتطلبات الادائية والعمليات العقلية لما لها من تأثير كبير في عملية التعلم والتدريب على مهارات اللعبة،

وتعد مهارة التصويب من السقوط الجانبي عكس الذراع الرامية من المهارات الصعبة كونها تحتاج الى دقة توجيه الكرة نحو المرمى من وضعيات السقوط لا يكون اللاعب في وضع الثبات بل من وضع شبه طائر يتبعه سقوط على الارض، لذلك وجب التأكيد على إتقان الطالب براعة استخدام اطرافه العليا (الذراع الرامية، اليد، الاصابع) كونها تسهم في انجاح مهارة التصويب، حيث ان زوايا المرمى تختلف بالنسبة للاعب وحسب نوع التصويب وزاوية التصويب ومركز اللاعب على خط المرمى. وتعتبر مهارة التصويب من السقوط الجانبي أحسن انواع التصويب اذا ما تم إتقانه وتأديتها بطريقة سليمة (السقاف، 2010، ص59).

فالبراعة الحركية مصطلح له مرادفات عديدة في المصادر والمراجع الاجنبية والعربية، منها القدرة الحركية والتطور الحركي، اما البراعة الحركية (Motor Proficiency) فهي تعني " نمو وتطور المهارات الحركية الكبرى والمهارات الحركية الصغرى. ومفهوم البراعة الحركية هو مفهوم مشتق من الطلاقة الحركية وأحياناً يستخدم كمرادف لها في بعض المراجع. وتأتي احياناً بمفهوم التوافق ويقصد بالتوافق الدقيق النشاط الحركي الذي يؤدي في مساحات ضيقة جداً، ويتطلب قدراً قليلاً من القوة ودرجة عالية من الدقة أو السرعة، ويتم أداء هذه التوافقات أساساً باليدين أو الأصابع، وفي بعض الأحيان بالقدمين (احمد، 2011، ص1).

هذا وتتشابه مقاييس البراعة من حيث المبدأ مع مقاييس القدرات التوافقية العامة إذ من الممكن اتخاذ صعوبة التوافق والزمن اللازم للتكيف والتغيير والوقت اللازم لتعلم النشاط الحركي الدقيق كمقياس للبراعة. وفيما يتعلق بأسس البراعة يوجد تطابق بينها وبين أسس القدرات التوافقية أيضاً. إذ تشمل هذه الأسس الخبرات الحركية والمعلومات الحسية والذكاء العلمي. إلا أن الفارق الجوهرى الوحيد يكمن في أنه يحدث نوع من تخصص هذه الأسس في النشاط الموتوري الدقيق.

ومن خلال متابعة الباحث اداء الطلاب للمهارات الاساسية بكرة اليد لاحظ الباحث عدم التركيز على بعض القدرات التي تعتبر مهمة ومترابطة للأداء مع المهارات الاساسية التي تؤدي إلى رفع مستوى الاداء. التي من ضمنها مهارة التصويب من السقوط الجانبي كونها تعتبر من أهم المهارات التي لها دور في احراز الاهداف وانهاء الهجمات لصالح الفريق والتفوق في نتيجة المباراة وحسمها، وكلك هي الفصيل في انهاء الخطط الهجومية.

ومن هنا جاءت أهمية البحث في دراسة ومعرفة علاقة قدرة البراعة الحركية وعلاقتها بمهارة التصويب من السقوط.

حيث ان متى ما أصبح اللاعب بارع في استخدام اطرافه العلوية في خدمة المهارة تحقق الهدف التعليمي والتدريبي بسهولة وآلية مما يكسب الوقت والجهد في عملية التعلم او التدريب، واكتسبت المباراة روعة وجمال كون تسجيل الاهداف هي الغاية في تحقيق الرضا الحركي والنفسي، وتعد دافع قوي لتقديم الأفضل في المباراة.

2-1 مشكلة البحث:

من خلال ملاحظة الباحث لأداء الطلاب لبعض المهارات الهجومية في لعبة كرة اليد تختلف من مرحلة الى أخرى وبتحسن ملحوظ وخصوصاً لمهارة صعبة نوعاً ما مثل مهارة التصويب من السقوط الجانبي عكس الذراع الرامية ولخبرة الباحث كونه اختصاص تعلم حركي كرة اليد ومدرب فئات عمرية أراد ان يعرف علاقة القدرات الحركية التي اكتسبها الطالب من خلال مراحل دراسته بتحسن وتطور قدراته المهارية والحركية في لعبة كرة اليد ولمهاراتها التي تحتاج الى قدر كبير من الدقة والتوجيه والتصرف الحركي السليم في انهاء الواجب الحركي. حيث ان للبراعة الحركية دور مهم في عملية التعلم والتدريب التي في مجملها سنوات الخبرة في الدراسة واهميتها في تطوير اللاعب او المدرس الناجح.

لذا ارتأى الباحث في معرفة علاقة أحد القدرات التوافقية (البراعة الحركية) بدقة التصويب من السقوط الجانبي عكس الذراع الرامية.

3-1 أهداف البحث:

1- معرفة علاقة البراعة الحركية بدقة التصويب من السقوط الجانبي عكس الذراع الرامية في كرة اليد.

1 - 3 فرض البحث:

1- توجد فروق دالة بين قدرة البراعة الحركية ودقة التصويب من السقوط الجانبي عكس الذراع الرامية.

4-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية / المرحلة الثالثة.

1-4-2 المجال الزمني: (من تاريخ 2021/6/6 الى تاريخ 2021/7/6).

1-4-3 المجال المكاني: القاعة الرياضية / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / الجامعة المستنصرية

2- منهجية البحث

2-2- منهج البحث:

يعد المنهج المتبع والملائم مع طبيعة المشكلة وأهدافه من اهم المتطلبات في الدراسة البحثية، فمنهج البحث هو " ذلك التنظيم المتداخل مع الدراسة العلمية أو هو الخطوات الفكرية التي يسلكها الباحث لحل مشكلة معينة (الشوك وآخرون: 2004:51)، لذلك استخدم الباحث المنهج بأسلوب العلاقات الارتباطية.

2-2- إجراءات البحث الميدانية

2-2-1 مجتمع وعينة البحث:

تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وشملت طلاب المرحلة الثالثة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة خلال العام الدراسي 2020 - 2021 والبالغ عددهم 66 طالب وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية والبالغ عددهم 30، وعليه تم اختيار اسلوب العينة الواحدة. وقد تم تجانس افراد عينة البحث في المتغيرات الاساسية.

جدول (1) يبين تجانس العينة في العمر والطول والوزن

القيم الاحصائية متغيرات البحث	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني بالسنين	عدد	22.6	0.48	2-، 5
الطول	سم	168.6	6.72	07-،
الوزن	كغم	65	4.17	صفر

معامل الالتواء يمثل تجانس القيم على خط الاعداد المحصورة بين الاعداد ($3 \pm$)

2-3- الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

2-3-1 - الاجهزة المستخدمة في البحث:

حاسبة لا بتوب نوع (msi). ميزان رقمي.

2-3-2 الادوات المستخدمة في البحث:

ملعب كرة يد، حائط، كرات يد عدد (5) كرات تنس عدد (5) شريط قياس متري، اشرطة لاصقة ملونة، طباشير ملون، استمارة تفريغ نتائج الاختبارات.

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث:

1- رمي واستقبال الكرة بين زميلين (الاختبار الاصلي) (خريط: 1989: 182).
الغرض من الاختبار: قياس التوافق بين العين واليد.

الادوات: كرة تنس، حائط، يرسم خط على بعد خمسة أمتار من الحائط.

مواصفات الاداء: يقف المختبر امام الحائط وخلف الخط المرسوم على الارض حيث يتم الاختبار وفقاً للتسلسل الآتي:

1- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط

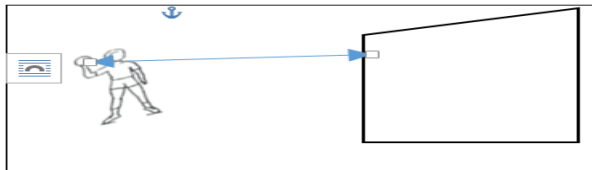
بنفس اليد.

2- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط

بنفس اليد.

3- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى على ان يستقبل المختبر الكرة بعد ارتدادها من الحائط

باليد اليسرى.



التسجيل:

لكل محاولة صحيحة تحتسب للمختبر درجة، أي ان الدرجة النهائية هي (15) درجة.

● (الاختبار المعدل) رمي واستقبال الكرات بين زميلين

الغرض من الاختبار:

قياس التوافق بين العين واليد



الادوات: كرة تنس، يرسم على الارض خطين المسافة بينهما خمسة أمتار.

مواصفات الاداء: يقف المختبرين خلف الخطين المتقابلين مواجهاً حيث يتم الاختبار وفقاً للتسلسل الآتي:

1- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى واستقبالها بنفس اليد بين اللاعبين بالتوالي (الكرة ترتد من اليد اليمنى للاعب الثاني).

2- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليسرى واستقبالها بنفس اليد بين اللاعبين بالتوالي (الكرة ترتد من اليد اليسرى للاعب الثاني).

3- رمي الكرة خمس مرات متتالية باليد اليمنى واستقبالها باليد اليسرى بين اللاعبين بالتوالي (الكرة ترتد من اليد المعاكسة للاعب الثاني أي معكوسة يمين رمي يسار استلام).

التسجيل: لكل محاولة صحيحة تحتسب للمختبر درجة، أي ان الدرجة النهائية هي (15) درجة.

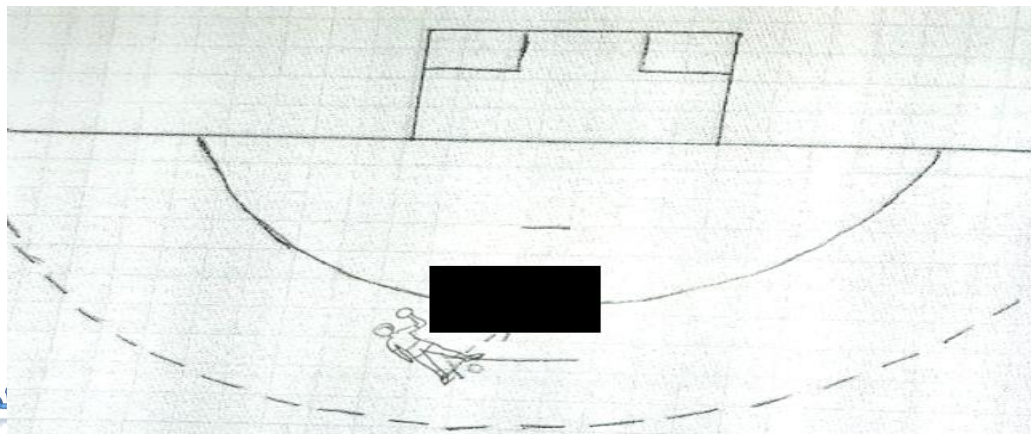
2- **التصويب من السقوط الجانبي عكس الذراع الرامية على مربعات دقة التصويب (المعد من قبل الباحث)**

الغرض من الاختبار: قياس مهارة التصويب من السقوط الجانبي عكس الذراع الرامية المصوبة.

الادوات المستخدمة: ملعب كرة يد، مربعات دقة التصويب (60×60 سم) معلقان في الزوايا العليا للهدف، كرات يد عدد (2) حاجز بقياس $1,5 \times 1,5$.

مواصفات الاداء: يوضع حاجز $1,5 \times 1,5$ خارج منطقة الستة متر مواجهاً للمرمى، يقف المختبر على مسافة مناسبة من الحاجز وفي منتصف المسافة للحاجز، عند الإشارة يؤدي المختبر التصويب من السقوط الجانبي عكس الذراع الرامية من الثبات على مربعات دقة التصويب والسقوط على الارض، ويجب ان يصوب ثلاث كرات على كل مربع، وبشكل متعاقب.

التسجيل: يسجل للمختبر عدد المحاولات الناجحة من التصويب والتي تدخل فيها الكرة بشكل كامل في المربعات. كما في الشكل (3)



5-2 التجربة الاستطلاعية:

بعد ان تم ترشيح الاختبارات المهارية الخاصة بالبحث قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية كان الغرض منها معرفة معوقات التي تصادف التجربة الرئيسية ولان التجربة الاستطلاعية هي " تدريباً عملياً للباحث للوقوف على السلبيات والايجابيات التي تقابله أثناء إجراء الاختبارات لتفاديها (عبد المجيد :1999: 14)

6-2 الأسس العلمية للاختبارات المهارية

1- الصدق:

الصدق هو " قدرة الاختبار على قياس الشيء الذي وضع لقياسه فعلا (الحيلة: 2003 :387) ، إذ أن صدق الاختبار يشير إلى الدرجة التي يعتمد عليها قياس ما وضع لأجله ، فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافية الظاهرة التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئاً بدلاً منها أو بالإضافة إليها ، وفيما يخص الصدق الذي استخدمه الباحث في هذا البحث هو الصدق الظاهري وهو قياس مدى تمثيل الاختبارات لنواحي الجانب المقاس لبحثه وتحليل مواد الاختبار وعناصره تحليلًا منطقيًا لتحديد الوظائف والجوانب المتمثلة فيه ونسبة كل منها إلى الاختبار بأكمله (باهي: 1999 :38) لذا فقد وزعت الاستثمارات على مجموعة من الخبراء والمختصين لإبداء ملاحظاتهم وآرائهم عليه ومعرفة صلاحيته في تحقيق الغرض الذي وضع من أجله وحصل على نسبة اتفاق (90%).

2- الثبات:

قام الباحث باستخراج معامل الثبات للاختبارات المهارية بطريقة إعادة الاختبار إذ قام الباحث بتطبيق نفس الاختبار على مجموعة طلاب التجربة الاستطلاعية مرتين متتاليتين تفصلهم ستة أيام، ثم قام الباحث بإيجاد العلاقة بين نتائج الاختبارين باستخدام معامل الارتباط بيرسون، وقد أظهرت النتائج بان الاختبارات المهارية تمتاز بدرجة عالية من الثبات وكما مبين في الجدول (2).

3- الموضوعية:

ان اختبارات التي استخدمها الباحث اتسمت بالموضوعية والوضوح من حيث التعليمات والصياغة والشروط. وتم عرض نتيجة الاختبار على السادة الخبراء والمختصين وكما مبين في الجدول (2).

الجدول (2)

ثبات وموضوعية الاختبارات المهارية

الدالة الاحصائية	قيمة ر		الاختبار	ت
	الموضوعية	الثبات		
معنوي	0.93	0.82	رمي واستقبال الكرة بين زميلين	1
معنوي	0.90	0.81	التصويب من السقوط الجانبي عكس الذراع الرامية	

7-2 التجربة الرئيسة:

بعد تحديد عينة البحث، قام الباحث بإجراء الاختبارات يوم (الثلاثاء) الموافق (2021/6/15) في تمام الساعة (10 صباحاً) على قاعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، علماً ان الاختبارات تمت من قبل فريق العمل المساعد وبإشراف من الباحث، إذ قام بشرح إجراءات الاختبارات وتوضيحها لعينة البحث وتوزيع الاعمال على فريق العمل المساعد.

8-2 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاكثر ملائمة مع أهمية دراسة البحث والتي يرى الباحث أنها تحقق أهداف البحث وفروضة وتتماشى معها بشكل علمي ومنطقي، إذ استخدم الباحث البرنامج الإحصائي (SPSS) لأستخراج ما يأتي :

(النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، معامل الالتواء، معامل الارتباط البسيط بيرسون)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

تناول الباحث في هذا الباب من البحث عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها والتي تم الحصول عليها من اختبارات الطلاب افراد عينة البحث، ومن أجل ذلك قام الباحث بتوضيح نتائج البحث بوضعها في جداول تعد بمثابة أداة توضيحية لما أسفرت عنه نتائج الدراسة، وبما يتيح التعرف على مدى صلاحيتها ومطابقتها

اهداف الدراسة من اجل تحليل واقع نتائج الاختبارات فضالا عن العلاقة الارتباطية بين قدرة البراعة الحركية ودقة التصويب من السقوط الجانبي عكس الذراع الرامية.

3-1 عرض الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات البحث وتحليلها:

جدول (3) يبين المعالجات الاحصائية لمتغيرات البحث

المتغيرات	المعالجات	وحدة القياس	س	±ع
البراعة الحركية	درجة	8.66	2.53	
مهارة التصويب من السقوط الجانبي عكس الذراع الرامية	عدد	3.58	1.34	

تبين لنا من الجدول (3) ان الوسط الحسابي لاختبار البراعة الحركية بلغ (8.66) وبانحراف معياري (2.53)، فضلاً عن ان الوسط الحسابي لاختبار دقة التصويب قد بلغ (3.58) وبانحراف معياري بلغ (1.34).

3-2 عرض معامل الارتباط لمتغيرات البحث وتحليلها ومناقشتها :

جدول(4) يبين العلاقة الارتباطية بين البراعة الحركية ومهارة التصويب من السقوط الجانبي بكرة اليد

المتغيرات	المعالجات	قيمة (ر) المحسوبة	نسبة الخطأ	الدلالة
البراعة الحركية × التصويب	0.56	0.05	معنوي	

يبين لنا الجدول (4) معامل الارتباط بين البراعة الحركية ودقة التصويب من السقوط الجانبي عكس الذراع الرامية لأفراد عينة البحث، من خلال معالجة البيانات احصائياً عن طريق استخدام قانون معامل الارتباط البسيط (بيرسون).

يتبين لنا ان معامل الارتباط بين البراعة الحركية ومهارة التصويب قد بلغ (0.56) وبنسبة خطأ (0.05) مما يدل على معنوية الارتباط معنوي.

ويرى الباحث ان الارتباط المعنوي بين البراعة الحركية ودقة التصويب منطقي كون ان مهارة التصويب من السقوط الجانبي عكس الذراع الرامية من المهارات المهمة والصعبة بكرة اليد وادائها بشكل صحيح ودقة عالية تحتاج الى مواصفات خاصة لدى اللاعب، اذ ان " توجيه الحركات الارادية نحو هدف معين يتطلب كفاية عالية من الجهاز العصبي-العضلي، وان الدقة تتطلب السيطرة كاملة لتوجيه العضلات الارادية نحو هدف معين (حلمي و آخرون: 1991: 12)

وان المهارات الخاصة في كرة اليد أغلبها تؤدي باليد لذا تحتاج الى توافق عالي بين العين واليد وتعتبر من أكثر العوامل المؤثرة وأهمية للاعب في أثناء تأدية المهارات. حيث هناك انتقال للإشارة العصبية من الجهاز العصبي الى الجهاز العضلي خلال تأدية لمهارة التصويب، لذلك " فأن الحركات جميعها التي يقوم بها الفرد تتطلب قدر من التوافق بين الجهازين العصبي-العضلي سواء كانت حركات رياضية او حركات عادية (عبد الفتاح: 1995: 92).

ويعزو الباحث ان نتائج دقة التصويب جاءت متوافقة مع قدرة البراعة الحركية الى كون الطلاب تعلموا الكثير من المهارات لألعاب مختلفة وخصوصاً كرة اليد في السنوات الاولى والثانية ضمن منهاج الكلية مما أدى تكوين قدرات حركية التي تعتمد على استثمار الاحساس الحركي واستعمال الجهاز العصبي والمحيطي من اجل التحكم (خيون: 2010: 22). اذ ان لهذه القدرات اهمية كبيرة وواضحة في مجال التصرف الحركي من خلال دورها في استيعاب الفرد واكتسابه الخبرات والعادات والقدرات الحركية في كثير من الانشطة التي تحتاج الى تقدير العلاقات المكانية والزمنية واتجاهها وعلاقة اجزائه ببعضها البعض، من خلال فهم وأدراك الحركة وتكوين صورة واضحة لماهيتها (محمد: 2007: 45)

الاستنتاجات:

ان للبراعة الحركية علاقة ارتباط معنوي مع دقة التصويب من السقوط الجانبي عكس الذراع الرامية المصوبة في كرة اليد لدى افراد العينة وان للبراعة الحركية تأثير على اداء المهارات بالشكل الصحيح والمثالي.

التوصيات:

ضرورة الاهتمام بصفة التوافق بنوعيه في التعلم والتدريب في جميع الانشطة الرياضية، كذلك اوصى الباحث بضرورة اجراء دراسات مماثلة على بقية المهارات الاساسية بكرة اليد، كما أكد الباحث على وجوب التركيز على استخدام تمرينات التوافق في أثناء تعلم المهارات أو التدريب على المهارات، واستخدام الاجهزة

والادوات وتغيير حجم الكرات والمسافات في التمرينات بغية امتلاك الطالب او اللاعب اشكال وبرامج حركية تساعد على عملية التوافق.

المصادر والمراجع:

- 1- وجيه محبوب؛ أصول التعلم الحركي (وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، 2002).
- 2- فتحي احمد هادي السقاف؛ التدريب العملي الحديث في رياضة كرة اليد (الاسكندرية، مؤسسة حورس الدولية للنشر، 2010).
- 3- مازن عبد الهادي احمد الشمري؛ البراعة الحركية (محاضرة منشورة)، جامعة بابل، (4/19/2011 PM 9:43:46).
- 4- نوري ابراهيم الشوك ورافع صالح؛ دليل الباحث في كتابة ابحاث التربية الرياضية، جامعة بغداد، (2004).
- 5- ريسان مجيد خريط؛ موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية والرياضية، ج1 (بغداد، مطابع التعليم العالي 1989).
- 6- مروان عبد المجيد؛ الاسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية (عمان، دار الشكر، للنشر والتوزيع، 1999).
- 7- محمود محمد الحيلة؛ تصميم التعلم - نظرية وممارسة (عمان، دار المسرة للنشر والتوزيع، 2003).
- 8- مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999).
- 9- عصام حلمي وجابر محمد؛ التدريب الرياضي اسس ومفاهيم واتجاهات (الاسكندرية، منشأة المعارف، 1991).
- 10- ابو العلا عبد الفتاح؛ التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية (مصر، دار الفكر العربي، 1991).
- 11- يعرب خيون؛ التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، ط2 (بغداد، الكلمة الطيبة، 2010).
- 12- وسن جاسم محمد؛ تأثير تمارين التدريب الذهني والادراك الحس - حركي في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2009.

دراسة مقارنة لسمات الشخصية القيادية لطلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وفقاً للجنس

الباحث ميثم صالح كريم / جامعة بابل / قسم النشاطات الطلابية / ssoo_ss00999@yahoo.com

أ.د هيثم حسين عبد / جامعة بابل / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Phy.haitham.h@uobabylon.edu.iq

ملخص البحث

تجلت مشكلة البحث حول أهمية دراسة سمات الشخصية القيادية لطلبة الجامعة كونها تعد من أهم ميادين علم النفس ومن أساسيات السلوك التعليمي للفرد في تنظيم الحياة وتوظيف الطاقات وتوجيهها للطريق الأمثل ومؤشراً للتوافق النفسي والاجتماعي للفرد وانسجامة مع البيئة المادية والاجتماعية التي تنسم بالاستمرارية والتغير والتعديل .

وهدفنا الدراسة الى :-

- 1- التعرف على سمات الشخصية القيادية لطلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .
 - 2- التعرف على الفروق في السمات الشخصية القيادية لطلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وفقاً للجنس .
- وانتهج الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والدراسات المقارنة لتحقيق اهداف دراسته , كما اشتمل مجتمع البحث على طلبة المرحلة الرابعة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة بابل الدراسة الصباحية وبعد جمع البيانات وتحليلها ومناقشتها خلص الباحث الاستنتاجات اهمها :-
- (اظهرت فروق في مستوى سمات الشخصية القيادية لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وفقاً للجنس) .
- (الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية في قياس سمات الشخصية القيادية لدى طلبة القيادة لطلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وفقاً للجنس) .

الكلمات المفتاحية: مقارنة , الشخصية القيادية , الجنس

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تعتبر الطاقات البشرية اساس المجتمع الناهض والمتقدم واحدى الركائز الاساسية المنشودة لتشكيل وتنظيم الحياة من وقت الى اخر , وتنمية وتنظيم تلك الطاقات والثروات البشرية امرا وواجبا في جميع الحقب الزمنية لحياة المجتمعات باستخدام كل الوسائل المتاحة لرفع شأن المجتمع في كل ميادين الحياة .

وتعد التربية الرياضية احدى الوسائل والمؤسسات الهامة في تطوير طاقات وقدرات افراد المجتمع كونها تهدف الى تربية الافراد بأسلوب علمي متكامل عقليا ونفسيا وخلقيا واجتماعيا وثقافيا ويكون عائدها الى تنمية نواحي النشاطات المختلفة , ومما لاشك فيه ان خلق ونشر الثقافة بشكل عام بين قطاعات المجتمع يعد من الامور المهمة التي يركز عليها حب وممارسة النشاطات الرياضية المختلفة لان الثقافة بمفهومها العام " هي نمط الحياة ومجموعة من القيم والافكار والسلوكيات التي تسود المجتمع وهي غالبا ما ترتبط بالأوضاع الاجتماعية والاقتصادية لهذا المجتمع " (وصفي , 2007 , ص 245) , وتعد الجامعات من بين البيئات العامة التي تؤثر في الأنماط السلوكية التي تنشأ عن التطبع الاجتماعي للفرد وان الاهتمام بتلك البيئة واجبا أساسيا وضرورة ملحة على اعتبار أنها المؤسسة التي ينشأ بين جدرانها الشباب الذين يعتبرن من أهم الثروات البشرية للمجتمع , ومن هذا المنطلق كان واجب كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة الاهتمام بدراسة الشخصية القيادية لدى طلبتها , باعتبارها ركيزة يجب توفرها لدى المتخرجين بجميع القطاعات التعليمية , كونها مجموعة القيم التي يؤمن بها الافراد داخل المؤسسات والمنظمات والتي تحكم سلوكهم وتؤثر على ادائهم للأعمال المنوطة بهم , وان تتوفر لديهم مجموعة من السمات الشخصية والاجتماعية الايجابية التي تبني المجتمع كاحترام العلم واداء الواجب واحترام الزمن وتقديرات التراث والمسؤولية الاجتماعية , كما تعد من اهم المقومات الاساسية لبناء العملية التدريسية والتعليمية وعلى هذا الاساس يسعى علماء النفس والتربية الى تفهم سلوك الافراد اثناء المواقف فضلا عن تنمية العلاقات الاجتماعية , كونها تظهر جانب الارادة البشرية لتغير الواقع نحو الافضل وهي بهذه الروحية تعد اساس لتطور البشرية بما يمتلكه الانسان من قدرات

مبدعة حصيلة جهود خبراته الماضية والحاضرة للانطلاق نحو المستقبل وان تكون نظرة الانسان الى الحياة نظرة واقعية وطموحات الشخص بمستوى إمكانياته وان تتوفر لدى الشخص مجموعة من السمات الشخصية الايجابية وان يكون مفهومة عن ذاته متطابقا مع واقعة او كما يدركه الاخرين عنة وخلو الفرد من النزاع الداخلي والتمتع بحياة خالية من التآزم والاضطرابات النفسية ، ومهنة تدريس التربية الرياضية تحتاج الى كثير من السمات النفسية والاجتماعية لان سلوك الممارسين للنشاطات الرياضية على مختلف مستويات نابعة من البيئة والمواقف حيث توجد هناك عوامل تسهم في التأثير المباشر على السلوك وبصفة خاصة عوامل التدعيم والحافز والثواب والعقاب والتعلم وهذا يتطلب حالة من الاستعداد العقلي والنفسي والوجداني اتجاه مهنة التدريس في التربية الرياضية وبصورة مؤيدة لان الميول والاستعداد والاعتقاد بالشئ وحب الموضوعات تعد من اهم اساسيات الاعداد العلمي والمهني السليم للمدرس ليكون جدير بتحمل مسؤولياته في العملية التربوية وتنفيذ الواجب ببراعة واخلاص وهذا ناتجا عن الضمير الذي يمثل الصورة الاولى للرقابة الداخلية ليكونوا قادرين على انجاز المهام ليصبحوا اكثر تأثيرا وايجابية في مجال عملهم ، ونتجتا لما تم التطرق إليه تكمن أهمية البحث والحاجة إليه والذي استوضح فيها الباحث الاهمية النظرية فيما ينتجه البحث من الاضافة المعرفية والنظرية حول متغير البحث الحالي والعمل وفق الصيغ العلمية في دراسة سمات الشخصية القيادية لدى طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

1-2 مشكلة البحث :-

أن لكل مجتمع ثقافته الخاصة التي تميزه عن بقية المجتمعات وتحكمها ضوابط متعددة مثل العوامل الاقتصادية والاجتماعية ووسائل الاعلام ، لذا كان هناك واجب يتمثل في استمرار إشراف المجتمع من خلال مؤسساته المختلفة والمهتمة بشؤون تربية الأفراد في القطاعات لهذا المجتمع ، والطلبة الجامعيون يعتبرون أساس الثروات البشرية في أي مجتمع ناهض ، وما لهم من دور في أحداث تطور قطاعاته المختلفة وبأسلوب علمي متكامل ويكون عائدها زيادة العطاء والإنتاج بما يعود بالخير على أفراد المجتمع ، وايماننا من الباحث بأهمية سمات الشخصية القيادية للطلبة كونها تعد من ادبيات السلوك للفرد في تنظيم الحياة وتوظيف الطاقات وتوجيهها للطريق الامثل مما يؤدي الى رفع مستواه الادائي فضلا عن توافقه

النفسي والاجتماعي وانسجامة مع البيئة المادية والاجتماعية الذي تتسم بالاستمرارية والتغير والتعديل ، ولكون ان مهنة التدريس هي المصدر الاساس الذي يمد المهن الاخرى وترفد كل مجالات الحياة بالكوادر البشرية المدربة والمؤهلة وتعتمد في ممارستها على النشاط العقلي والجسمي والنفسي والاجتماعي فضلا عن الرغبة والاستعداد والالمام بنوع المعرفة المتخصصة وهو ما حث الباحث إلى دراسة هذه الظاهرة والوقوف على واقعها الحقيقي وامكانية الكشف عن سمات الشخصية القيادية من طلبة المرحلة الرابعة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وهي محاولة علمية متواضعة أسهاما منه خدمتا لأبناء مجتمعه .

1-3 اهداف البحث :-

1- التعرف على سمات الشخصية القيادية لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل .

2- الكشف عن الفروق في سمات الشخصية القيادية لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل وفقا للجنس

1-4 فروض البحث :-

- وجود فرق معنوي في سمات الشخصية القيادية بين (الذكور وإناث) من طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل.

1-5 مجالات البحث :

1- المجال البشري : طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل الدراسة الصباحية للعام الدراسي (2020 - 2021) .

2- المجال الزماني : من 2020/12/14 ولغاية 2021/6/30 .

3- المجال المكاني : القاعات الدراسية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل .

6-1 تحديد المصطلحات :-

الشخصية القيادية : "وهي مجموعة من السمات وكل شخص يمتلك عدداً من السمات ، والسمات تتوقف على عوامل وراثية وجسمية تتعلق بالجهاز العصبي للفرد كما تتوقف على عوامل البيئة وخاصة التعلم والاكتساب والتدريب والممارسة ومن أهم الممارسات التي يتضمنها مفهوم الشخصية القيادية " (العبيدي , 2008 , ص 21 - 22) .

2- منهجية البحث واجراءته الميدانية :

1-2 مجتمع البحث وعينته :-

اشتمل مجتمع البحث على طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل الدراسة الصباحية للعام الدراسي (2020- 2021) والبالغ عددهم (134) طالب وطالبة موزعين بواقع (96) طالب و(38) طالبة ، وجاء اختيار عينة البحث بأسلوب المعاينة العشوائية البسيطة اذ تم اختيار (10) مفردة كعينة استطلاعية وشكلت ما نسبته (6.67%) من المجتمع واختيار (70) مفردة كعينة للتجربة الاساسية شكلت ما نسبته (47%) من المجتمع المبحوث منهم (35) طالب و(35) طالبة .

2-2 منهج البحث المستخدم :

انتهج الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح والدراسات المقارنة وهو ما يرويه ينسجم ويتطابق مع مواصفات بحثهم وتحقيق أهداف دراستهم .

3-2 وسائل البحث والأجهزة والأدوات :

1-3-2 وسائل جمع المعلومات :

1.المصادر والمراجع العلمية

2. مقياس الشخصية القيادية

3. الاستبيان

2-3-2 ادوات البحث :

عدد / 1 dell حاسبة الكترونية نوع

عدد / 1 Casio ساعة توقيت نوع

2-4 إجراءات تحديد الشخصية القيادية :

لغرض قياس وتحديد الشخصية القيادية لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل تتطلب ذلك من الباحث القيام باعتماد وتبني مقياس الشخصية القيادية وقد تبني الباحث مقياس الشخصية القيادية بتعليماته ومجالاته وفقراته والمبني ضمن إحدى الدراسات المحلية من قبل الباحث (عبود جواد راضي 1993) والمتضمن (32) مكون سلوكي و(118) فقرة بعد عرضة على مجموعة من الخبراء والمختصين لبيان صلاحية فقراته في قياس سمات الشخصية القيادية لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة .

2-4-1 تعليمات المقياس :

من أجل تطبيق مقياس الشخصية القيادية على أفراد عينة البحث من طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة قام الباحث بوضع عدة تعليمات للمقياس والتي تعد الدليل للمفحوص أو المستجيب وتم مراعاة ما يأتي :

1- عدم ذكر الاسم

2- عدم ترك أي فقرة بدون إجابة .

3- ضرورة الإجابة بصراحة وبدقة .

4- ضرورة عدم الاستعانة بزميل آخر للإجابة .

5 - في الحقل الذي ينطبق عليك وأمام كل فقرة وضع علامة (✓)

وقد قام الباحث بإخفاء الغرض الحقيقي من المقياس إذ لم يذكروا اسم المقياس كما تضمنت التعليمات مثلاً عن كيفية الإجابة عن الفقرات يبين الملحق (4) تعليمات مقياس الشخصية القيادية بفقراته (118) وفقرات موضوعية الاستجابة (10) ، إذ كتب بصورة مجتمعة بدون ذكر السمة التي تنتمي إليها الفقرة بحيث أعطى الباحث تسلسل مزدوج لكل فقرة حيث يشير القسم الأول منه إلى تسلسل الفقرة ويشير القسم الثاني إلى تسلسل السمة في مقياس الشخصية القيادية تمهيداً لاستطلاعها على عينة من الطلبة.

2-4-2 استطلاع المقياس :

لغرض معرفة وضوح التعليمات والفقرات وبدائل الإجابة من قبل الطلبة فضلاً عن تحديد الوقت اللازم للإجابة على الفقرات المقياس والتعرف على الصعوبات والمعوقات التي قد تواجه الباحث عند تطبيق المقياس على أفراد عينة البحث وبالتالي تلافيها . أستطلع المقياس على عينة مكونة من (5) طلاب (5) طالبات تم اختيارهم عشوائياً من عناصر المجتمع يوم (الثلاثاء) الموافق 2 / 3 / 2021.

وقد تبين ان التعليمات كانت واضحة وان الوقت المستغرق للإجابة على فقرات المقياس كان ما بين (15- 20) دقيقة وبذلك أصبح المقياس جاهزاً لتطبيقه على افراد عينة البحث

2-4-3 تصحيح المقياس :

ان مقياس الشخصية القيادية صيغت فقراته بالاتجاه الايجابي وثنائي البدائل وقد أعطيت أوزان (1- 0) بحسب تسلسل الإجابة بالنسبة للفقرات ولمعرفة طبيعة إجابة العينة على مقياس الشخصية القيادية تم استخدام مفتاح التصحيح المعد لهذا الغرض والذي يعني (الأداة التي يكشف بها الفاحص عن الإجابات التي تدل على وجود النتيجة التي تقاس) (ربيع , 2009 , ص 54)

2-4-4 الخصائص السيكومترية للمقياس :

إن الصدق والثبات يعدان من أهم الخصائص السيكومترية في المقياس النفسي والتربوي ومهما كان الغرض من استخدامه وعليه يجب التحقق من هذه الخصائص والشروط من أجل ضمان جودة وصلاحيته المقياس المستخدم بالمقياس والتقويم (علام , 2006 , ص 88) .

أولاً : صدق المقياس :

يشير صدق المقياس إلى الصحة والصلاحيته إلى إن المقياس يقيس بالفعل الوظيفة المخصص لقياسها دون إن يقيس وظيفة أخرى إلى جانبها (مصطفى وآخرون , 2006 , ص 111) .

وقد تحقق الباحث من صدق مقياس الشخصية القيادية لطلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة من خلال مؤشر صدق المحتوى أو المضمون عندما عرض المقياس بصورته الأولية على مجموعة من الخبراء والمختصين لإقرار صلاحيته فقراته في قياس ما وضعت من أجله .

ثانياً : ثبات المقياس :

يعد مفهوم الثبات من المفاهيم الأساسية في المقاييس التربوية والنفسية ويجب توفرها في المقياس لكي يكون صالحاً للاستخدام ويعني "إن المقياس موثقاً به ويعتمد عليه أو إن درجة الفرد لا تتغير جوهرياً بتكرار أداء المقياس أو اتساق نتائجه مع نفسها (؟) أبو ليد , 2008 , ص 220) . وللتحقق من ثبات مقياس الشخصية القيادية استخدم الباحث طريقة (كيودر ريتشاردسون) .

وتهدف هذه الطريقة للوصول إلى قيمة تقديرية لمعامل ثبات المقاييس التي تكون درجات مفرداتها متعددة أي تتطلب إجابة الاستبانة أكثر من بديلتين ، ولإيجاد الثبات بطريقة كيودر ريتشاردسون لمقياس الشخصية القيادية اعتمد الباحث على بيانات أفراد عينة البحث البالغ عددهم (70) ومن خلال استخدام الحقيبة الإحصائية تم استخراج ثبات المقياس الذي بلغ (0.937) وهو معامل ثبات عالي وموثوق به .

2-5 التجربة الأساسية :

بعد استكمال الإجراءات التي تؤهل إجراء التجربة الأساسية قام الباحث بتنفيذها على أفراد عينة البحث من الجنسين والبالغ عددهم (70 طالبا وطالبة منهم (35) طالب و(35) طالبة آذ بدا تطبيق المقياس يوم الثلاثاء الموافق 23 / 3 / 2021 مراعيًا فيها نفس الأساليب والطرائق المقننة التي يتم على ضوءها تطبيق المقياس ، وبعدها تم جمع الاستمارات وتفرغها تمهيدا لمعالجتها إحصائيا .

2-6 الوسائل الإحصائية :

الوسط الحسابي

الوسط الفرضي

الانحراف المعياري

اختبار T لعينة واحدة

اختبار T لعينتين مستقلتين ومتساوتين بالعدد

3- نتائج البحث عرضها وتحليلها ومناقشتها :

3 - 1 واقع مستوى سمات الشخصية القيادية للطلبة وتحليلها ومناقشتها :

تحقيقاً لهدف الدراسة الثاني المتضمن (التعرف على سمات الشخصية القيادية لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة) وبعد استكمال اعداد المقياس وتطبيقه على أفراد عينة البحث البالغ عددهم (70) طالبا وطالبة والمتضمن (118) فقرة صيغت بالاتجاه الإيجابي والتحقق من موضوعية استجابة المختبرين التي أثبتت عدم استبعاد اي من استمارات الذكور والاناث من الطلبة كانت مجموع قيم الفروق المطلقة اقل من القيمة المحكية المعتمدة بعدها سعى الباحث إلى استخراج مؤشرات الاحصاء الوصفي والمتمثلة بقيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري والخطأ المعياري والمنوال ومعامل الالتواء لدرجات

الطلبة على السمات والدرجة الكلية لمقياس الشخصية القيادية بعدها تم حساب قيمة الوسط الفرضي للمقياس ولجميع سمات الشخصية القيادية ، وبعد الاستدلال عن معنوية الفروق بين الأوساط الحسابية المتحققة والأوساط الفرضية من خلال استخدام اختبار (ت) لعينة واحدة كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض والتعرف على واقع مستوى سمات الشخصية القيادية أوضحت النتائج بين الأوساط الحسابية المتحقق لدرجات أفراد عينة البحث من الذكور والاناث وبين الأوساط الفرضية للسمات والدرجة الكلية للمقياس أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً والجدول (1) يبين ذلك .

جدول (1) يبين دلالة فروق الأوساط الحسابية المتحققة والوسط الفرضي لمقياس الشخصية القيادية

مقياس الشخصية القيادية	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء	الخطأ المعياري	الوسط الفرضي	قيمة t المحسوبة	الدلالة الاحصائية
الطلبة الذكور	35	76.66	4.88	76	.405	.824	59	21.43	معنوي
الطلبة الاناث	35	65.47	4.35	65	.314	.735	59	8.802	معنوي

من خلال ملاحظة الجدول (1) يتبين أن الفرق لصالح الوسط الحسابي المتحقق لكل من عينة الطلبة الذكور والاناث في مقياس الشخصية القيادية وهذا يدل على أن مستوى سمات الشخصية القيادية هو مستوى فوق الوسط . ويرى الباحث أن آراء وميول واعتقادات أفراد عينة الدراسة تلعب دوراً هاماً في مواقفهم واستجاباتهم وهذا يبني على مشاعر الحب والكراهية التي تتاب الطلبة نحو مهنة تدريس التربية الرياضية .

حيث يرى الباحث أن أهمية الوعي بمهنة التدريس هي مكسب اجتماعي وحضاري وثقافي وهي نتيجة أسباب شخصية ونفسية واجتماعية ويعد هذا الارتفاع بسمات الشخصية القيادية الى التوافق الشخصي والاجتماعي لدى طلبة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة وطبيعة المجتمع والمسؤوليات المطلوبة منهم .

3-2 دراسة فرق سمات الشخصية القيادية لدى الطلبة وفقاً للجنس وتحليلها ومناقشتها :

لغرض التعرف على حقيقة الفرق في مستوى سمات الشخصية القيادية لدى طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية الرياضية وعلوم الرياضة جامعة بابل وفقاً للجنس سعى الباحث الى استخدام الاختبار التائي

للعينات المستقلة والمتساوية بالعدد كوسيلة إحصائية لتحقيق هذا الغرض بهدف معرفة ما إذا كانت هذه الفروق (إن وجدت) راجعة إلى اختلاف حقيقي بين الطلبة الذكور والإناث أو إلى المصادفة حيث يقوم هذا الإجراء على أساس الحصول على القيمة التائية المحسوبة التي محك الحكم في ضوء مقارنتها مع القيمة الجدولية . والجدول (2) يبين ذلك .

جدول (2) يبين الأوساط الحسابية لدرجات الطلبة على مقياس الشخصية القيادية وفقاً للجنس

الدالة	قيمة (T)	عينة الإناث				عينة الذكور			
		الخطأ	الانحراف	الوسط	العينة	الخطأ	الانحراف	الوسط	العينة
الإحصائية	المحسوبة								
معنوي	2.38	.735	4.35	65.47	35	.824	4.88	76.66	35

قيمة T الجدولية عند درجة حرية (68) وتحت مستوى دلالة (0.05) تساوي (2.04)

ومن خلال الجدول (2) أن النتائج المتعلقة بتحليل البيانات الخاصة بسمات ومقياس الشخصية القيادية لدرجات طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة بابل من الذكور والإناث، وعند إجراء المقارنات بين الأوساط الحسابية لسمات الشخصية القيادية بين الذكور والإناث تبين أن هناك فرقاً دالاً إحصائياً في مقياس الشخصية القيادية لأن القيمة التائية المحسوبة هي أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.04) عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (68) ويعزي الباحث هذه الفروق إلى قيمة درجة الوسط الحسابي للطلبة الذكور في مقياس الشخصية القيادية كونها أكبر من قيمة درجة الوسط الحسابي للطلبات مما يؤكد أن الطلبة الذكور هم يتميزون بمستوى مرتفع في الشخصية القيادية، حيث يحاول الطلبة الشباب تحقيق ذاتهم ولا سيما في هذه المرحلة العمرية فضلاً عن المناخ والبيئة الاجتماعية وما يرافقها من متطلبات الحياة والمجتمع العراقي . ويرى الباحث أن هناك مجموعة من الظروف الاجتماعية والبيئية تؤدي بالشباب إلى أن يعد نفسه (كفناً ومنجزاً) ومتعدد المواهب وعندما يولد لديه هذا المفهوم صاحبه شعور عالي في تقدير الذات فضلاً عن أساليب التنشئة الاجتماعية التي تستخدمها معظم الأسر العراقية تشجع على خلق شبابا يتميز بمستوى من السمات الشخصية لأن المدرسة والأقران واصدقاء الحي والمنطقة هي تنظيمات اجتماعية

وان صغر حجمها ألا أن العمل داخلها باتجاه أهداف مشتركة ينمي حالة الانتماء والولاء والسمات الشخصية لدى الذكور، كما ان كبر قيمة الوسط الحسابي في السمات الاجتماعية لدى الطالبات اكد معنوية الفرق لديهم وهو ما يؤشر ان طالبات المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة هم اكثر اجتماعية من الطلبة الذكور ، وعند تحليل بيانات الطلبة في ويرى الباحث أن احد الأسباب الكامنة وراء ذلك هو القيمة الثقافية التي باتت تمثلها مقررات كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للأفراد من طلبة وإسهامها في تكون الهوية الثقافية للمجتمعات لان المعارف والخبرات التي تكتسب هي مرتكزات البناء الثقافي وان الكم الكبير الذي تحتويه الفنون الجميلة منها بسبب تعدد مجالاتها وتنوعها بين صحي وتربوي واجتماعي ونفسي وتروحي يجعل الثقافة الرياضية رافدا من روافد الثقافة العامة للفرد والمجتمع .

4 - الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

من خلال ما أفرزته نتائج الدراسة توصل الباحث الى عدة نتائج :

1- يتمتع طلبة المرحلة الرابعة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ومن الجنسين بمستوى مرتفع من الشخصية القيادية .

2- وجود فروق حقيقة بين الطلبة (الذكور والاناث) في مستوى الشخصية القيادية .

5-2 التوصيات :

من خلال ما أفرزته نتائج الدراسة خلص الباحث الى عدة توصيات

1- الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية ولاسيما المعايير في تقويم سمات الشخصية القيادية لدى طلبة الجامعات العراقية .

2- اجراء دراسات مشابهة تعتمد تقويم اساليب نفسية واجتماعية اخرى لدى طلبة الجامعة .

3- اجراء دراسات تتضمن متغيرات الدراسة الحالية وعلى فئات عمرية اخرى وتشمل عينات اوسع .

المصادر :

- 1- عاطف وصفي : الثقافة الشخصية ، بيروت ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ،
- 2- سامي مصطفى (وآخرون) : القياس والتشخيص في التربية الخاصة ، عمان ، دار يافا العلمية للنشر والتوزيع ، 2006 .
- 3- سبيع محمد أبو لبده : مبادئ القياس النفسي والتقييم التربوي ، ط1 ، عمان ، دار الفكر العربي ، ناشرون وموزعون ، 2008
- 4- محمد جاسم العبيدي : المدخل الى علم النفس العام ، ط1، عمان ، دار الثقافة للنشر والتوزيع ، 2008
- 5- محمد شحاتة ربيع : قياس الشخصية ، ط2 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2009 ،

تأثير تدريب الـ (T.O.T) حسب مرجع التفكير الشامل في تنمية بعض متغيرات التفكير الإبداعي لمدربي محافظة بابل

م.م وليد كامل رشودي الخالدي / المديرية العامة لتربية القادسية Walkhaldy041@gmail.com

ملخص البحث

وجد الباحث ان من الضروري التركيز على احد البرامج التدريبية الحديثة وهو استخدام TOT بالإضافة الى المرجع الشامل كورت والمهتم بالتفكير الابداعي ، وكذلك يهتم بالجوانب المعرفية حول ما يدور من اساليب وطرق التدريب وكيفية التعامل مع البرنامج التدريبي بشكل متكامل وكذلك المتغير الثاني وهو المرجع الشامل كورت والذي يتجه بالتركيز في تنمية التفكير الابداعي والتي من مكوناتها الاساسية هي الطلاقة والقدرة على التحليل والحساسية للمشكلات، ولذا فانه من الضروري استخدام البرنامج التدريبي TOT جانب ومن ثم ايجاد حقيقته الاستخدام وفقا للمرجع الشامل كورت في تنمية الطلاقة لغرض تطوير المدربين ومواكبة العلم وايجاد الكفاءات المتحدة وهذه الخطوة قد تجني الفائدة للمدربين بشكل عام ممن يطلع على مثل هكذا بحوث بشكل عام وعلى مدربي محافظة بابل بشكل خاص وخدمة الرياضة العراقية والمحلية. واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتان المتكافئتان وذلك لملائمة وطبيعة مشكلة البحث ، اما مجتمع البحث فقد تكون من المدربين المعتمدين في الاتحادات الفرعية في محافظة بابل وعددهم (48) بفعالية (كرة القدم ، كرة السلة ، الكرة الطائرة) اما عينة البحث فكانت (24) مدرب من اصل (48) وتم تقسيمهم الى مجموعتين بواقع (12) مدرب لكل مجموعه ، وقد استخدمت المجموعة الاولى البرنامج التدريبي TOT والذي يهتم بالجانب المعرفي والخاص بطرق واساليب ومناهج التدريب ، بينما استخدمت المجموعة الثانية البرنامج التدريبي TOT وفق الاطار كورت لتنمية الطلاقة والقدرة على التحليل والحساسية للمشكلات للتفكير الابداعي. وتكونت الوحدات التدريبية (10) وحدات وبواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع ، وزمن الوحدة التدريبية (90) دقيقة ومدة تنفيذ البرنامج (35) يوم .

الكلمات المفتاحية: برنامج تدريبي (T.O.T) ، المرجع الشامل للتفكير (CORT4) ، التفكير الابداعي

The effect of the training program (T.O.T) according to the Comprehensive Reference for Thinking (CORT4) in developing some variables of creative thinking for the trainers of Babil Governorate

Abstract

The researcher found that it is necessary to focus on one of the modern training programs, which is the use of TOT in addition to the comprehensive reference Kurt and those interested in creative thinking, as well as the cognitive aspects about what is going on in the training methods and methods and how to deal with the training program in an integrated manner, as well as the second variable, which is the comprehensive reference Kurt, which is directed Focusing on the development of creative thinking, whose main components are fluency, the ability to analyze and sensitivity to problems, and therefore it is necessary to use the TOT training program on the side and then find its truth. Use according to the comprehensive reference Kurt in developing fluency for the purpose of developing trainers and keeping pace with science and finding united competencies, and this step may reap the benefit of the coaches in general who are familiar with such research and the coaches of Babil Governorate in particular and the service of Iraqi and local sports. The researcher used the experimental method in the manner of the two equivalent groups in order to suit the nature of the research problem. As for the research community, it may be from the accredited trainers in the sub-unions in Al-Qadisiyah Governorate, and their number is (48) in (football, basket ball, volley ball) , and the research sample was (24) trainers out of (48)

and they were divided into two groups with (12) A trainer for each group, and the first group used the TOT training program, which is concerned with the cognitive and special aspect of training methods, methods and curricula while the second group used the TOT training program according to the CURT framework to develop fluency, the ability to analyze, and sensitivity to problems for creative thinking. The training units consisted of (10) units, with two training units per week, the time of the training unit (90) minutes, and the duration of the program implementation (35) days if the research period extends from 10/30/2021 to 11/30/2021. **Keywords:** training program (T.O.T) ، comprehensive reference to thinking (CORT4) ، creative thinking .

1-1 المقدمة واهمية البحث

توجد العديد من الدورات التدريبية ومنها باستخدام كورت والاهتمام بموضوع الطلاقة والقدرة على التحليل والحساسية للمشكلات في التفكير الابداعي، وركزت على الجوانب الاكاديمية وكذلك للعاملين بالجانب النظري على وجه الخصوص، بينما اغفلت نوعا ما الطاقات البشرية والتي تتجه نسبيا بعملها على الجوانب العملية وممن يتم التعامل في مواقفها مع متغيرات عديده ومنها المدربين والذي بأمس الحاجة للطلاقة والتحليل والمشكلات في التفكير الإبداعي مع مواقف اكثر صعوبة وتعقيد وخاصة بوجود المنافس وتأثير الجمهور وباقي المتغيرات التي تجعل من المدربين بأمس الحاجة في التعامل مع كل موقف وباجتهادات.

ان اهمية البرنامج TOT في العديد من المهارات النوعية ومنها المدرب على التدريب وتصميم البرنامج التدريبي الكامل والاحتياجات التدريبية وقد ينعكس ايجابيا على المدربين نتيجة امتلاك المدربين المعرفة الكافية في تطبيق الطرق والاساليب التدريبية وهناك برنامج كورت والذي يركز ويهتم بجانب التفكير والذي يخلق الابداع حيث يعتبر برنامج كورت من اشهر البرامج العالمية لتعليم التفكير ولذا فانه من الضروري استخدام البرنامج التدريبي TOT جانب ومن ثم ايجاد حقيقته الاستخدام وفقا للمرجع الشامل كورت لغرض

تطوير المدربين ومواكبة العالم وايجاد الكفاءات المتجددة وهذه الدراسة تقديم ورقة عمل حول تنمية التفكير الابداعي وفق المرجع الشامل للتفكير (Cort4) وهو احد البرامج المهمة التي تساهم في تطوير التفكير الابداعي وتم ذلك باستخدام برنامج (TOT) لمجموعة من المتدربين والسعي من تحقيق فاعلية البرنامج والوصول بالمدربين الى مرحلة متقدمة في التفكير الابداعي وهذه الخطوة قد تجني الفائدة للمدربين بشكل عام ممن يطلع على مثل هكذا بحوث وعلى مدربي محافظة بابل بشكل خاص وخدمة للرياضة العراقية والمحلية.

1-2 اهداف البحث:

- 1- تأثير استخدام البرنامج التدريبي TOT في تنمية بعض المهارات في التفكير الابداعي لمدربي محافظة بابل من المعتمدين بالاتحادات الفرعية للموسم الرياضي 2020-2021.
- 2- تأثير استخدام البرنامج التدريبي TOT وفقا للاطار الشامل كورت في تنمية بعض المهارات في التفكير الابداعي لمدربي محافظة بابل من المعتمدين بالاتحادات الفرعية للموسم الرياضي 2020-2021.
- 3- الافضلية في استخدام المتغيرين السابقين في تنمية بعض المهارات في التفكير الابداعي لمدربي محافظة بابل من المعتمدين بالاتحادات الفرعية للموسم الرياضي 2020-2021.

1-3 فروض البحث

- 1- لبرنامج التدريب TOT تأثير في تنمية بعض مهارات التفكير الابداعي لمدربي محافظة بابل
- 2- لبرنامج التدريب TOT وفقا للاطار (CORT) تأثيرا في تنمية بعض المهارات في التفكير الابداعي لمدربي محافظة بابل.

1-4 مجالات البحث

المجال البشري : مدربي محافظة بابل من المعتمدين بالاتحادات الفرعية للموسم الرياضي 2020-2021.

المجال المكاني : قاعة لألقاء محاضرات البرنامج التدريبي التابعة للاتحاد الفرعي في محافظة بابل

المجال الزمني: للفترة من 2020-10-14 الى 2020-11-21

2-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين التجريبيتين واللاتي تكونا بمثابة الواحدة ضابطة للأخرى لملائمة مع طبيعة المشكلة.

2-3 مجتمع وعينة البحث

"المجتمع هي النموذج الذي يجري الباحث مجمل ومحور عملة عليها او هي جزء من مجتمع البحث الذي يتناوله الباحث بالبحث والتحليل بهدف تعميم النتائج التي يحصل عليها على المجتمع الذي سحبت منه العينة ، فالعينة تمثل مجتمع الاصل"(السعداوي , 2007, ص20) وقد اشتمل مجتمع البحث على مدربي الاتحادات الفرعية المعتمدين والبالغ عددهم (48) بفعالية (كرة القدم , كرة السلة , الكرة الطائرة) في الموسم الرياضي 2020-2021. "وان عينة البحث هي ذلك الجزء الذي يمثل مجتمع البحث الاصل او الانموذج الذي يجري الباحث عليه عمله"(محجوب, 2002, ص67) وبلغ عدد عينة البحث (24) مدرب والذين حضروا اثناء المنهج المتبع فالعينة تمثل نسبة 50% ، وقد تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين تضم كل واحدة (12) مدربا حيث يكون منهج المجموعة الاولى الجلسات الخاصة بالتدريب بينما المجموعة الثانية والتي تضم (12) مدربا ايضا فكانت بالإضافة الى تلقيها الجلسات(المحاضرات) الخاصة بالتدريب كانت تتلقى جلسات خاصة ببرنامج كورت والخاص بالتفكير الابداعي وقد قام الباحث بأجراء التجانس والتكافؤ بناءً على الاختبار القبلي كما مبين بالجدول التالية .

جدول (1) يبين تجانس أفراد المجموعة التجريبية الاولى

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الاختلاف	الدلالة
1	الطلاقة	درجة	13,408	2,390	17,828	متجانس

2	القدرة على التحليل	درجة	13,217	2,003	15,158	متجانس
3	الحساسية للمشكلات	درجة	13,525	0,782	5,785	متجانس

الجدول (2) يبين تجانس افراد المجموعة التجريبية الثانية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الاختلاف	الدلالة
1	الطلاقة	درجة	14,375	2,336	16,253	متجانس
2	القدرة على التحليل	درجة	14,392	2,379	16,529	متجانس
3	الحساسية للمشكلات	درجة	14,058	0,863	6,136	متجانس

الجدول (3) يبين تكافؤ افراد عينة البحث للمجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الاختلاف	الدلالة
1	الطلاقة	درجة	14,375	2,336	16,253	متجانس
2	القدرة على التحليل	درجة	14,392	2,379	16,529	متجانس
3	الحساسية للمشكلات	درجة	14,058	0,863	6,136	متجانس

اتضح من الجدول (1) بان المجموعة التجريبية الاولى متجانسة كون معامل الاختلاف اقل من (30) وكذلك الحال للمجموعة التجريبية الثانية في جدول رقم (2)

اما الجدول (3) فيبين التكافؤ للمجموعتين التجريبيتين كون مستوى الدلالة اكبر من (0,05).

2-3- المتغيرات المدروسة: تناولت هذه الدراسة المهارات التالية

1-الطلاقة

2- القدرة على التحليل

3-الحساسية للمشكلات

2-4 اجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 اجراءات بناء المقياس:-

"تحقيق الهدف الاول من البحث وهو بناء المقياس الخاص بمتغيرات الدراسة في التفكير الابداعي اتبع الباحث الخطوات التي تشير الى ان هناك مجموعة من الخطوات الاساسية التي يمكن اتباعها عند بناء الاختبار والمقياس وكيفية الربط بين وحدات المقياس لقياس الجوانب الكلية للمهارة او السمة او الصفة او القدرة" وقد حدد الباحث بعض الخطوات التفصيلية التي يحتاجها لإتمام عملية البناء للمقياس واشتمل البحث على عينة بناء قوامها 80 شخص وعينة تطبيق حددها البحث بمحتوى الدراسة .

2-4-2 تحديد الظاهرة المطلوب قياسها:-

ينبغي تحديد الظاهرة المطلوب قياسها وان يكون مفهومها وحدودها واضحتين تماما، وان الظواهر التي يهدف البحث الى قياسها هي الطلاقة والتحليل والمشكلات في التفكير الابداعي لمدربي محافظة بابل من المعتمدين من قبل اتحادهم الفرعي وقد قام الباحث بالاطلاع على مجموعة من الدراسات والبحوث التي تناولت مفهوم التفكير الابداعي والعديد من المصادر في العلوم النفسية والتربوية وعلم النفس الرياضي حول ماهية الطلاقة والتحليل والمشكلات في التفكير الابداعي والعمليات المعرفية الخاصة بها .

2-4-3 اجراءات اعداد الفقرات:-

لقد اعد الباحث فقرات خاصة لتكون مؤشرا للمتغيرات المدروسة في التفكير الابداعي ، وقد اعتمد الباحث في الحصول على فقرات الخاصة من المصادر التالية:

أ- المصادر العلمية ذات العلاقة .:

بعد المراجعة للأدبيات والدراسات النظرية ذات العلاقة بموضوع البحث اختيرت عدد من الفقرات التي تتلائم مع صياغة ومفهوم الطلاقة والتحليل والمشكلات في التفكير الابداعي.

ب- التجربة الاستطلاعية الاولى (استبيان استطلاعي):

ونتيجة للإجرائيين السابقين (أ،ب) حصل الباحث على 9 فقرات لتمثل ماهية المتغيرات في التفكير الابداعي.

2-4-5 صلاحية الفقرات

يتطلب هذا الاجراء الحصول على توافق اراء المجموعة من الخبراء وحول صلاحية فقرات هذا المقياس ، لذلك قام الباحث بأعداد استمارة مقياس للطلاقة في التفكير الابداعي بصورته الاولى وتحديد فقراتها مع اعطاء تعريفي اجرائي للطلاقة في التفكير الابداعي واشتملت الاستمارة علي (20) فقره وبعد اجراء التعديلات اللغوية تم عرضها على مجموعة من الخبراء والمختصين وبعد ان استرجع الباحث استمارات الاستبانة المتعلقة بمقياس الطلاقة والتحليل والمشكلات في التفكير الابداعي من السادة الخبراء قام الباحث بجمع البيانات وتفريغها حيث استخدم اختبار (كا2) للتعرف على فقرات الصالحة في غيرها، وقد اظهرت النتائج صلاحية (6) فقرة لتمثل الطلاقة في التفكير الابداعي .

جدول رقم (4) يبين نتائج اختبار (كا2) لآراء الخبراء حول صلاحية فقرات المقياس للطلاقة والتحليل والمشكلات في التفكير الابداعي

ت	الفقرات	الخبراء		كا ²	النسبة المقبولة	الدلالة
		يصلح	لا يصلح			
1	لديك وحدة تدريبية مكونة من مجموعة من العناصر التدريبية (قوة - مرونة - توافق) ما هي الية العمل التدريبي وفق الفعالية التي تدربها مع ذكر أسم الفعالية والوقت المستغرق لتنفيذها ؟	12	0	12.00	100.00	معنوي
2	أوجد العلاقة الثلاثية بين (الشدة - الحجم - الراحة) في الفعالية الخاصة لديك في الفترات التدريبية العامة والخاصة والمنافسات ؟	10	2	5.333	83.333	معنوي
3	لديك خليط من العناصر التدريبية لهذا اليوم (قوة - سرعة - رشاقة - مرونة) أين تكون صفة الرشاقة من مجمل العملية التدريبية مع تعليل السبب ؟	11	1	8.333	91.667	معنوي
4	قبل السباق تشهد الوحدات التدريبية انخفاض في الحجم التدريبي مع ارتفاع طفيف بالشدة، كم يوم برائك يتطلب قبل السباق؟	12	0	12.00	100.00	معنوي
5	هل يمكن استخدام تمارين الرشاقة قبل يوم او يومين من المنافسة؟	9	4	3.000	75.000	غير معنوي
6	لديك مجموعة من الأدوات (كرات سلة 2 - كرات تنس 2 - كرات يد 2 - مصطبة ارتفاع 20 سم - مصطبة ارتفاع	11	1	8.333	91.667	معنوي

					40 سم - منظومة إشارة ضوئية ذات تحكم كهربائي (والمطلوب : بناء وتركيب تمارين توافقات تخدم مجمل الفعالية التي تدربها؟	
معنوي	91.667	8.333	1	11	متى يتم استخدام طريقة التدريب التكراري والفتري المرتفع الشدة في فترة الإعداد (العام- الخاص - المنافسات) ولماذا ؟	7
معنوي	100.00	12.00	0	12	حالة تتاب الرياضي أثناء المنافسة من النرفزة وعدم الاستقرار وكثرة الأخطاء ولديك خمسة دقائق بينية للاستراحة ما هو دورك في تنشيط القدرات البدنية والذهنية للاعبين ؟	8
معنوي	100.00	12.00	0	12	يختلف المدربون في عدد القمم التدريبية في الاسبوع الواحد، فما هو عددها برائيك؟ اذا كان مستوى لاعبيك متقدمين؟	9
معنوي	100.00	12.00	0	12	كيف يتم تحديد القوة القصوى للعضلات العاملة لكل تمرين وأن تمثل النسبة المئوية لكل تمرين هي(100%)؟	10
معنوي	91.667	8.333	1	11	كيف تستطيع ان تصل بالرياضي الى هذا المستوى من التقدم في العملية التدريبية حسب نوع الفعالية التي تدربها؟	11
معنوي	91.667	8.333	1	11	يجب ان تؤدي تمارين تنمية السرعة قبل تمارين تنمية القوة والمطاولة اذا كان هدف الوحدة التدريبية هو تنمية السرعة القصوة في الأركاض السريعة . لماذا يستخدموا المدربون هذا العمل في فعاليتهم وهل يمكن تغير هذا المفهوم في نظرك؟	12

غير معنوي	66.667	1.333	4	8	13	في اي الاوقات تستخدم الوحدات التدريبية التقييمية؟
معنوي	91.667	8.333	1	11	14	طلب منك أداء العناصر التدريبية (رشاقة - مطاولة) في وحدة تدريبية دائرية مكونة من 8 تمارين على ثلاث دورات .وضحها من خلال رسوم تشبيهيه مع كتابة أسم التمرين المستخدم ؟
معنوي	91.667	8.333	1	11	15	لديك مساحة واسعة من فترة الإعداد (عام - خاص - شبه منافسات) متى تستخدم الوحدات التدريبية الضاربة ذات الشدد العالية جدا والتي تحاول فيها كسر التكليف ؟ وضح ذلك بدليل تدريبي؟
معنوي	100.00	12.00	0	12	16	كم هي عدد الوحدات التدريبية اللازمة للمطاولة وكيف يتم توزيعها بالأسابيع في فترة الاعداد العام والخاص؟ بالنسبة الى فئة الشباب؟
معنوي	91.667	8.333	1	11	17	يوجد اختلاف في نسب إعطاء الجانب الخططي ما بين المتقدمين والناشئين كيف تجد ذلك؟
معنوي	100.00	12.00	0	12	18	كيف تبني الدورة التدريبية في المعسكرات وايام العطل وهل تختلف عن الدورة التدريبية الصغيرة المعتادة ؟
معنوي	91.667	8.333	1	11	19	كيف يمكن ان تستثمر الاتجاه المنفرد والمركب في تدريب الفرق الرياضية؟
غير معنوي	83.333	5.333	2	10	20	كيف يتعامل المدرب مع اللاعب المميز في التمرين ولم يؤدي في الميدان؟

قيمة (كا2) الجدولية = 3,84 عند درجة حرية (ن-1) = 1-2 = 1 ومستوى دلالة (0,05).

وبعد استخدام اختبار (كا2) والحصول على نتائج قام الباحث باستبعاد الفقرات التي كانت فيها قيمة (كا2) المحسوبة اقل من قيمة (كا2) الجدولية البالغة (3,84) عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0,05) وهي ثلاث فقراتين (13,20، 5)، وكذلك اخذ الباحث جميع التعديلات اللغوية والمنهجية التي اقترحها السادة المختصين والخبراء.

2-4-6 مفاتيح تصحيح مقياس التفكير الابداعي للمدرسين:

تعد خطوة حساب الدرجة التي يحصل عليها المدرب على مقياس من الخطوات المهمة وتعتمد الدرجة على بدائل الاجابة ولكن المقياس المفتوح من المتوقع بأن تكون الاجابات مختلفة ولذا عمد الباحث الى ايجاد مجموعة من الخبراء مهمتهم تصحيح الاجابات في الاختبار القبلي والبعدي وبدون تغيير اي اسم، وكانت الدرجة التي يمنحها الخبير على الاجابة لكل فقرة من (10) درجة، ويتم ايجاد الدرجة لكل فقرة من خلال مجموعة الدرجات التي حصلت عليها الفقرة من كل الخبراء مقسوما على عدد الخبراء، وهذا الاجراء في الاختبارين القبلي والبعدي وبدون تغيير اسماء الخبراء في الحالتين.

2-4-7- التطبيق الاستطلاعي لمقياس التفكير الابداعي :-

قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية مع فريق العمل المساعد على عينة البحث قوامها (8) مدرسين وبشكل عشوائي من المدرسين المعتمدين من خارج عينة البحث التجريبية الاساسية وقد اتضح من خلال ذلك ان زمن الاجابة قد تتراوح بين (18-22) دقيقة، وان جميع الفقرات كانت واضحة ومفهومة لدى المدرسين.

التجربة الاساسية:

ويتم خلالها تطبيق المقياس على العينة وهذا التطبيق يعتبر الاختبار القبلي ويستفاد من نتائجه لغرض تحليل الفقرات احصائيا واختبار الصالحة منه واستبعاد الغير صالحة اعتمادا على القوة التمييزية والاتساق الداخلي لكل منها وكذلك استخراج مؤشرات الثبات والصدق للمقياس اذ ان المقياس او الاختبار ينبغي ان تتوفر فيه

بعض الاسس العلمية الاساسية ومن اهمها ثبات درجاته وصدقة، وقد تم تطبيق المقياس على عينة البحث البالغ عددهم (24).

2-4-8- الاسس العلمية لفقرات المقياس:

تشكل الاسس العلمية لفقرات المقياس اهمية كبيرة في الكشف عن قدرة المقياس على قياس ما وضع من آجله وان التحليل الاحصائي لفقرات المقياس قد لا يكشف عن صدقها بشكل صحيح لكونه يعتمد على الصدق الظاهري لفقرات (علاوي ، 2000، ص 319-330)، لذا لابد من تحليل فقرات المقياس احصائيا للكشف عن كفاءة وقدرة هذا المقياس، اذ ان تحليل الفقرات يعد خطوة مهمة واساسية في بناء المقاييس. واعتمد الباحث على اسلوبين لتحليل الفقرات هما اسلوب المجموعتين الطرفيتين ومعامل الاتساق الداخلي.

1. اسلوب المجموعتين الطرفيتين:-

"والقدرة التمييزية تعني قدرة الفقرة على التمييز بين الافراد ذوي الدرجات العليا والافراد ذوي الدرجات الدنيا بالنسبة للسمة التي تقيسها الفقرة وهذه تعد دليلا محل صدق ثبات

ولغرض الكشف عن القدرة التمييزية لفقرات المقياس تم تحويل اجابات العينة الى درجات نتيجة تصحيحها من قبل الخبراء وتم تحديد الدرجة الكلية للمقياس وتم بعدها ترتيب الاستثمارات بحسب الدرجات الكلية تنازليا من اعلى درجة الى اوطى درجة ، وقد استخدم الباحث اسلوب نسبة 50% كون العينة صغيرة وبعد تطبيق الاختبار (T.Test) لعينتين مستقلتين للتعرف على الدلالة الاحصائية للفرق بين المجموعتين العليا والدنيا لفقرات المقياس واعدت القيمة التائية كمؤشر لمدى صلاحية الفقرة من خلال مقارنتها بالقيمة الجدولية للمقياس وعند درجة حرية (22) وبمستوى دلالة (0,05). وفي ضوء هذا الاجراء لم يتم استبعاد اي فقرة .

2. معامل الاتساق الداخلي:-

معاملات ارتباط كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس بطريقة الاتساق الداخلي:

"يشير الاتساق الداخلي بمثابة قياسات محكية انية من خلال ارتباطها بدرجات العينة على الفقرات وقد تحقق للباحث هذا النوع من الصدق من خلال ارتباط درجة فقرة بالدرجة الكلية لكل المقياس ان هذا الاسلوب يبين لنا مدى تجانس الفقرات في قياسها للظاهرة السلوكية، اذ ربما تكون هناك فقرات متقاربة لكنها لا تقيس ابعادا سلوكية مختلطة (حنا ، 2001، ص55) لذا يستخدم الباحث معامل الاتساق الداخلي لتحقيق هذا الغرض، وقد استخدم الباحث هذا الاسلوب من خلال حساب معامل الارتباط بيرسون بين درجات افراد العينة على كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ،علما ان الاستثمارات التي خضعت للتحليل هي ذاتها التي خضعت للتحليل بالمجموعتين المتطرفتين، ووفقا لهذا الاجراء تم استبعاد (1) فقرة وهي بالتسلسل رقم (2) حيث كانت قيم معاملات الارتباط وفقا لدرجة الحرية (22) وبمستوى دلالة (0,05).

2-4-9 الاسس العلمية للمقياس:-

2-4-9-1 صدق المقياس:-

وللتأكد من صدق المقياس فقد استخدم الباحث الصدق الظاهري لكونه يتلاءم مع طبيعة البحث.

2-4-9-1-1 الصدق الظاهري

وقد قام الباحث باستخراج هذا النوع من الصدق من خلال عرض فقرات المقياس على مجموعة الخبراء والاخذ بأرائهم حول صلاحية كل فقرة من فقرات المقياس وقد تم توضيحه في الجدول سابقا.

2-4-9-1-2 صدق البناء:-

لقد توفر صدق البناء في المقياس من حيث تحديد مفاهيمه وصياغه الفقرات فضلا عن التحقق من خلال المؤشرات الاتية :-

✓ اسلوب المجموعتان الطرفيتان

✓ الاتساق الداخلي

2-4-9-2 الثبات:-

هناك عدة طرق لحساب الثبات وهي اعادة التطبيق، الصور المتكافئة، التجزئة النصفية ، معادلة كودر - ريتشاردسون، ومعادلة الفا كرو نباخ، وللتحقيق من ثبات المقياس استخدم الباحث طريقتين هما (التجزئة النصفية، ومعامل الفا كرو نباخ).

1. طريقة التجزئة النصفية:-

وقد اعتمد الباحث على بيانات عينة التجربة الاساسية ،حيث تم استخدام الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (spss)، وادخلت البيانات فيها، ثم قسمت الفقرات الى نصفين ، فقرات فردية وزوجية ، ثم استخرج الباحث معامل الارتباط بيرسون بين مجموع درجات النصفين ، حيث ان معاملات الارتباط المستخدمة، تمثل الثبات لنصفين الاختبار لكي يحصل على معامل الثبات للاختبار ، ثم استخدم معادلة سبير مان - براون لتصحيح معامل الارتباط والجدول (5) يبين ان معامل الثبات عالي ويمكن الاعتماد عليه لتقدير ثبات الاختبار.

جدول (5) يبين معاملات الثبات بالتجزئة النصفية للمقياس

ت	اسم المقياس	معامل الارتباط قبل التصحيح	معامل الارتباط قبل التصحيح
1	الطلاقة	0,838	0,912
2	القدرة على التحليل	0,913	0,955
3	الحساسية للمشكلات	0,620	0,766

2-5-الاختبار القبلي:-

بعد ان تم بناء المقياس والتأكد من وضوح الفقرات تم اجراء الاختبار القبلي بتاريخ 2020/ 10/14 حيث تم توزيع الاستثمارات على المدربين والبالغ عددهم (24) مدرب وكانت عدد الفقرات الخاصة بالمقياس (20)

فقرة ومن جراء ذلك تم الحصول على بيانات والاستفادة منها في ايجاد الاسس العلمية للمقياس وكذلك لمعرفة تأثير المنهج التدريبي من خلال مقارنته بالاختبار البعدي.

2-6 اجراءات التدريب على برنامج cort4

- يقوم المدرب بتقديم عنوان ,وهدف المحاضرة وعرض استهلالا قصيرا او مدخلا لها.
- يقوم المدرب بتقديم (بعض الوسائل التعليمية والادوات المساعدة، كالصور والمجسمات وبعض مقاطع الفيديو) بحسب نوعية المحاضرة ونوعيتها التدريبية.
- يقوم المدرب بسؤال المتدربين عن وجود اي تساؤلات لديهم وذلك للإجابة عليها، ومن ثم يقوم المدرب بطرح مجموعة من الافكار التدريبية وسؤال المدربين حول اجابتها وتدريبها .
- التذكر بتعليمات البرنامج ومدى الاستفادة من cort4 في تنمية قدرة الطلاقة والتحليل والحساسية للمشكلات في التفكير الإبداعي.

2-6-1تنظيم مضمون المنهج التدريبي:

من خلال مجموعة كافية من المصادر والمعلومات التدريبية ومهارات cort4 التي اصبحت جاهزة لدى الباحث مع جهاز الحاسوب . وتقوم الخطوة التالية على التفكير في كيفية تنظيم هذه المعلومات بشكل مضمون للتدريب وكيف يمكن الاستفادة من الادوات الموجودة وكيفية اختبار الاداة التي تتوافق على اسلوب المدرب وطريقته المفضلة لإدارة المعلومات وتم اختيار مجموعة من الادوات للعمل التدريبي تضمنت عروض power point وما يشبهها من برنامج لعرض الصور والمعلومات وتقيد كوسائل مساعدة بصرية للتعلم بصورة جيدة.

2-6-2مدة البرنامج:-

مدة البرنامج تتراوح خمسة اسابيع وكل اسبوع يحتوي على محاضرتين تتعلق بالعملية التدريبية وألية تطويرها وهو من ضمن نشاطات وزارة الشباب لمدرربي محافظة بابل وقد اشتركت كل مجموعة الضابطة والتجريبية

ضمن هذا البرنامج وتم اضافة جلسة ثانية لكل ساعة تدريبية للمجموعة التجريبية وكان هدفها إعطاء مهارات cort4 للمدربين وبذلك بلغت المدة المقامة للبرنامج هو (10) ايام ومجموع عدد الساعات البالغ (20) ساعة. 2

7-2 الاختبار البعدي:-

تم اجراء الاختبار البعدي بتاريخ الاحد 21 / 11 / 2020 وتم تفرغ البيانات لغرض مقارنتها بالبيانات الخاصة بالاختبار القبلي ومعرفة تأثير النهج التدريبي.

3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:-

3-1- عرض وتحليل للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية الاولى للطلاقة والقدرة على التحليل والحساسية للمشكلات في التفكير الابداعي.

جدول(6) يبين الفروق بين الاختبارات القبلية والبعدي الاولى للطلاقة والقدرة على التحليل الحساسية

للمشكلات في التفكير الابداعي للمجموعة التجريبية الاولى

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	الدالة
			س	ع	س	ع		
1	الطلاقة	درجة	14,375	2,336	17,417	2,085	4,018	0,002
2	القدرة على التحليل	درجة	14,392	2,379	16,683	1,383	2,812	0,017
3	الحساسية للمشكلات	درجة	14,058	0,863	16,208	0,988	5,636	0,000

4-2- عرض وتحليل للاختبارات القبيلة والبعدي للمجموعة التجريبية الثانية الاولى للطلاقة والقدرة على التحليل والحساسية للمشكلات في التفكير الابداعي

جدول (7) يبين الفروق بين الاختبارات القبيلة والبعدي الاولى للطلاقة والقدرة على التحليل والحساسية للمشكلات في التفكير الابداعي للمجموعة التجريبية الثانية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة t المحسوبة	الدالة
			ع	س	ع	س		
1	الطلاقة	درجة	13,408	2,390	20,250	2,195	6,469	0,000
2	القدرة على التحليل	درجة	13,217	2,003	18,667	1,027	9,681	0,000
3	الحساسية للمشكلات	درجة	13,525	0,782	17,250	1,120	10,626	0,000

3-3 مناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبتين :-

من خلال الجدولين (6،7) نلاحظ ان مستوى الطلاقة والتحليل والمشكلات في التفكير الابداعي للمجموعتين التجريبتين قد تحسن. ويجب عند اعداد الخطط والبرامج لعملية التشخيص ان يتم تحديد مجالات التفوق والموهبة التي يحتاجها المجتمع الخاص بالعملية التدريبية في المجال الرياضي اكثر من غيره في تنمية القدرات التدريبية لمجموعة من الرياضيين، وبذلك فقد سعى الباحث الى اختيار برنامج لتدريب المدربين TOT لتثبيت الاحتياجات والمتطلبات التدريبية لمدربي محافظة بابل. واشترط البرنامج من خلال التشخيص على كل تفاصيل العملية التدريبية مع الامثلة والمقاطع الصورية والفيديوية خلال عملية التدريب والعرض، وتم تثبيت الهدف الاساس للتركيز حول عملية الابداع وتكوين الخطط الاكثر اهمية وهي: كيف تستطيع تلبية الاحتياجات العملية التدريبية وكيفية التعرف عليها لتنمية قدراتهم ومواهبهم حتى يمكن الاستفادة

منها بشكل صحيح، وهناك دراسات عديدة قد تناولت الابداع والابتكار لدى المتفوقين او العاملين سواء كان عملا او انتاجا، كما في دراسة "جولان" حيث اكد ان الابداع والابتكار عملية تتضمن الخيارات والتصور والطلاقة والتحليل والمشكلات والاستطلاع والتأمل، وقد عمل الباحث بهذا المفهوم وكانت الجلسات التدريبية تتم عن عملية ايجاد الافكار والبدائل والتشخيص وايجاد مسميات تدريبية والتركيز حول اداة العملية التدريبية، من هنا نجد ان هناك تطورا للطلاقة والقدرة على التحليل والحساسية للمشكلات في التفكير الابداعي نتيجة مدخلات البرنامج المستخدم ويشير بذلك "عبد السلام غفار" بالنسبة للأبداع كنتاج اوضح "انه يحدث في ضوء ما ينتج عنه من ناتج، فحيثما يوجد ناتج جديد فهناك ابداع، اكد ايضا ان من اهم صفات الناتج الابداعي الخبرة" (خير الله، 1981، ص13) ومن اهم شروط عملية التعرف على الطلاقة والتحليل والمشكلات في التفكير الابداعي لدى المتدربين ليس تعدد الادوات فحسب بل تعدد المواقف التي يتم من خلالها الحصول على المعلومات اثناء فترة التدريب، كما يجب مراعاة مناسبة الادوات الخاصة بالقدرات الذهنية للمتدربين ومراعاة الفترة الزمنية لتطبيق الادوات وصدقها وثباتها. وفقا لما جاء من الاوساط الحسابية لمتغيرات الدراسة في الجدولين المذكورين ويعتقد الباحث بأن هذا التطور وفق المفهوم العام لاعتبار ان متغيرات الدراسة تقاس من خلال ثلاث محكات: محك عدم الشيع ومحك المهارة او الاتقان ثم محك الدعايات البعيدة، ويشير محك الشيع الى القدرة على انتاج افكار غير شائعة احصائيا على الاقل ضمن المجموعة التي ينتمي اليها الفرد، كما يشير محك المهارة الى القدرة على انتاج استجابات على درجة عالية من المهارة، ويشير مطلق الدعايات البعيدة الى ان الانتاج يمتد الى الآخرين الى نوع من القبول او الرضا لا سيما ضمن حدود مجموعة المختبرة.

وتقاس درجة الطلاقة بمدى قدرة المفحوص على ذكر اجابات غير شائعة في الجماعة التي ينتمي اليها، وكلما قل التكرار الاحصائي لأي فكرة زادت درجة طلاقته والعكس صحيح بمعنى انه كلما زاد التكرار الاحصائي للفكرة قلت درجة طلاقة الفرد.

وتقاس القدرة على التحليل من خلال قدرة الفرد على تحليل عناصر الاشياء وفهمه واستيعابه للعلاقات بين هذه العناصر ,وامتلاكه القدرة على اعادة تنظيم الافكار والاشياء على وفق اسس علمية مدروسة .

وتقاس الحساسية للمشكلات من خلال قدرة الفرد على اكتشاف الاسباب المؤدية للمشكلة والتحديد الدقيق لكافة ابعاد المشكلة واستيعاب الاثار المترتبة عنها برؤية واضحة وشاملة (عبد الغفار ، 1971، ص53).

3-4- عرض وتحليل للاختبارات البعدية ما بين المجموعتين التجريبتين الاولى والثانية للطلاقة والقدرة على التحليل والحساسية للمشكلات في التفكير الابداعي

جدول (8) يبين الفروق في الاختبار البعدي للطلاقة والقدرة على التحليل والحساسية للمشكلات في التفكير الابداعي بين المجموعتين التجريبتين الاولى والثانية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	مجموعة التجريبية الاولى		مجموعة التجريبية الثانية		قيمة t المحسوبة	الدالة
			س	ع	س	ع		
1	الطلاقة	درجة	17,417	2,085	20,250	2,195	3,272	0,003
2	القدرة على التحليل	درجة	16,683	1,383	18,667	1,027	4,167	0,000
3	الحساسية للمشكلات	درجة	16,208	0,988	17,250	1,120	2,415	0,024

3-5 مناقشة الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبتين:-

من خلال متابعة الجدول (8) للأوساط الحسابية وقيمة t المحسوبة يتضح ان لمتغيرات الدراسة في التفكير الابداعي لمجموعة العينة التجريبية الثانية تتفوق على نظيرتها الاولى وتبين ايضا ان المستوى الذي تم مناقشته في الجدولين السابقين للمتغيرات المبحوثة في التفكير الابداعي ولكي يتحقق للبرنامج التدريبي هدفه

يجب ان تكون مؤهلات المتدرب مناسبة لطبيعة هذا البرنامج ،وبذلك شملت العملية التدريبية على اكثر من طرق هم المدرب والادارة (الباحث ومجموعة تدريبية) المسؤول عن تنفيذ العملية التدريبية ، والسؤال الذي يجب الاجابة عليه في هذا الصدد، ما الذي جعل الطلاقة والقدرة على التحليل وحساسية المشكلات في التفكير الابداعي تتطور بهذا الشكل الملحوظ خلا الدورات التدريبية؟ والجواب هو لا يمكن ذلك الا ان يتوفر اسس ومبادئ داعمة حتى تنميه، وبذلك اعتمد الباحث على مجموعة مهارات تمثلت ببرنامج كورت (cort) الخاصة بالأبداع وهي عشرة مهارات بالإضافة الى مجموعة العوامل التي تم التطرق اليها في مناقشة الجدولين (6،7) وعند التعمق في فحوى هذه المهارات نجدها تؤثر قدرة المتدرب على تغيير مستوى تفكيره من البسيط الى مستوى متقدم من التعقيد وهي لست حالة سلبية وانما حالة ايجابية ،كما ان البرنامج لم يكتفي بهذا الحد وانما قدم الى عدم الاعتماد على احادية النمط التفكير في الوصول الى الحلول اي على المتدرب ان يخرج من المألوف في التعامل مع المشاكل وطرق حلها وان لا يعتمد على النمط الواحد والمعتاد، ويجب ان يكون للمتدرب الحرية المطلقة للاختيار الجزء الصائب في عالم ملئ بطرق والاساليب المتجددة وبذلك فان مهارة المتطلبات والتقييم قد افرزت هذا المفهوم لدى العينة، وبذلك فأن المجموعة الثانية تطورت بشكل اكبر من المجموعة الاولى التي اعتمدت على نظام TOT التدريبي وفق المرجع الشامل للتفكير.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1- الاستنتاجات:

1- ان استخدام البرنامج TOT كان له تأثيرا في تنمية المتغيرات المدروسة في التفكير الابداعي للمدربي المعتمدين من قبل الاتحادات الفرعية في محافظة بابل وهو ما تم تطبيقه في المجموعة التجريبية الاولى.

2- ان استخدام البرنامج TOT وفق المرجع الشامل للتفكير CORT4 له تأثيرا على هذه المتغيرات في التفكير الابداعي للمدربي المعتمدين من قبل الاتحادات الفرعية في محافظة بابل وهو ما تم تطبيقه في المجموعة التجريبية الثانية.

3- هناك افضلية في استخدام البرنامج التدريبي TOT وفق المرجع الشامل للتفكير CORT4 على حساب فاعلية البرنامج التدريبي TOT في تنمية تلك المتغيرات في التفكير الابداعي للمدربين المعتمدين من قبل الاتحادات الفرعية في محافظة بابل.

4-2 التوصيات: يوصي الباحث بما يلي:

- 1- التأكيد على اهمية تنمية الطلاقة والقدرة على التحليل والحساسية للمشكلات في التفكير الابداعي للمدربين المعتمدين من قبل الاتحادات الفرعية في محافظة بابل بشكل خاص ولكل مدربي العراق بشكل عام.
- 2- العمل على توفير كافة الاجواء والظروف التي تساهم في خلق فرص للتنمية المتغيرات الثلاث في التفكير الابداعي للمدربين.
- 3- ضرورة استخدام البرنامج التدريبي TOT وفق المرجع الشامل للتفكير CORT4 في تنمية المهارات المدروسة في التفكير الابداعي لمدربي محافظة بابل.

المصادر:

- ¹ محسن علي السعداوي وآخرون: ادوات البحث العلمي في بحوث التربية الرياضية، دار المواهب للطباعة والنشر والتوزيع، النجف الاشرف، ط1، 2007، ص 20.
- ² وجية محجوب ، احمد البدري: البحث العلمي، مطبعة جامعة بابل، بابل، 2002، ص 67.
- ³ محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000، ص 319-330.
- ⁴ اميرة حنا: تقنين مقياس للاحتراف النفسي للاعبين كرة اليد ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد، 2001، ص 55.
- ⁵ (عبد السلام عبد الغفار: الفوق العقلي والابتكار ، القاهرة ، دار النهضة العربية، 1971، ص 53.

6) سيد محمد خير الله: اختبار القدرة على التفكير الابداعي، ط1، الانجلو المصرية ، القاهرة، 1981، ص13.

ملحق رقم (1) آراء الخبراء حول صلاحية فقرات المقياس الخاصة بـ(الطلاقة ، القدرة على التحليل ، الحساسية للمشكلات) في التفكير الابداعي

ت	الفقرات
الطلاقة	لديك وحدة تدريبية مكونة من مجموعة من العناصر التدريبية (قوة - مرونة - توافق) ما هي الية العمل التدريبي وفق الفعالية التي تدرّبها مع ذكر أسم الفعالية والوقت المستغرق لتنفيذها ؟
	أوجد العلاقة الثلاثية بين (الشدة - الحجم - الراحة) في الفعالية الخاصة لديك في الفترات التدريبية العامة والخاصة والمنافسات ؟
	لديك خليط من العناصر التدريبية لهذا اليوم (قوة - سرعة - رشاقة - مرونة) أين تكون صفة الرشاقة من مجمل العملية التدريبية مع تعليل السبب ؟
	قبل السباق تشهد الوحدات التدريبية انخفاض في الحجم التدريبي مع ارتفاع طفيف بالشدة، كم يوم برائك يتطلب قبل السباق؟
	هل يمكن استخدام تمارين الرشاقة قبل يوم او يومين من المنافسة؟
	لديك مجموعة من الأدوات (كرات سلة 2 - كرات تنس 2 -كرات يد 2 - مصطبة ارتفاع 20 سم - مصطبة ارتفاع 40 سم - منظومة إشارة ضوئية ذات تحكم كهربائي) والمطلوب : بناء وتركيب تمارين توافقات تخدم مجمل الفعالية التي تدرّبها؟
	متى يتم استخدام طريقة التدريب التكراري والفترتي المرتفع الشدة في فترة الإعداد (العام - الخاص - المنافسات

(ولماذا ؟	
حالة تتتاب الرياضي أثناء المنافسة من النرفزة وعدم الاستقرار وكثرة الأخطاء ولديك خمسة دقائق بينية للاستراحة ما هو دورك في تنشيط القدرات البدنية والذهنية للاعبين ؟	
يختلف المدربون في عدد القمم التدريبية في الاسبوع الواحد، فما هو عددها برائيك؟ اذا كان مستوى لاعبيك متقدمين؟	
كيف يتم تحديد القوة القصوى للعضلات العاملة لكل تمرين وأن تمثل النسبة المئوية لكل تمرين هي(100%)؟	
كيف تستطيع ان تصل بالرياضي الى هذا المستوى من التقدم في العملية التدريبية حسب نوع الفعالية التي تدرّبها؟	القدرة على التحليل
يجب ان تؤدي تمارين تنمية السرعة قبل تمارين تنمية القوة والمطاولة اذا كان هدف الوحدة التدريبية هو تنمية السرعة القصوة في الأركاض السريعة . لماذا يستخدموا المدربون هذا العمل في فعاليتهم وهل يمكن تغير هذا المفهوم في نظرك؟	
في اي الاوقات تستخدم الوحدات التدريبية التقويمية؟	
طلب منك أداء العناصر التدريبية (رشاقة - مطاولة) في وحدة تدريبية دائرية مكونة من 8 تمارين على ثلاث دورات .وضحها من خلال رسوم تشبيهيه مع كتابة أسم التمرين المستخدم ؟	
لديك مساحة واسعة من فترة الإعداد (عام - خاص - شبه منافسات) متى تستخدم الوحدات التدريبية الضاربة ذات الشدد العالية جدا والتي تحاول فيها كسر التكليف ؟ وضح ذلك بدليل تدريبي؟	الحساسية المشكلات
كم هي عدد الوحدات التدريبية اللازمة للمطاولة وكيف يتم توزيعها بالأسابيع في فترة الاعداد العام والخاص؟ بالنسبة الى فئة الشباب؟	

يوجد اختلاف في نسب إعطاء الجانب الخططي ما بين المتقدمين والناشئين كيف تجد ذلك؟
كيف تبني الدورة التدريبية في المعسكرات وايام العطل وهل تختلف عن الدورة التدريبية الصغيرة المعتادة ؟
كيف يمكن ان تستثمر الاتجاه المنفرد والمركب في تدريب الفرق الرياضية؟
كيف يتعامل المدرب مع اللاعب المميز في التمرين ولم يؤدي في الميدان؟

ملحق رقم(2) يبين أسماء السادة الخبراء

ت	اللقب العلمي	اسم الخبير	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د.	عادل تركي	تدريب	جامعة القادسية- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د.	حمودي محمود اسماعيل	تدريب	جامعة بابل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د.	قاسم حسن البديري	تدريب	جامعة بابل-
9	أ.د.	احمد عبد الامير	تدريب	جامعة بابل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	أ.د.	رافد عبد الامير	تدريب	جامعة بابل- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.م.د.	مشرق عزيز	تدريب	جامعة القادسية- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.م.د.	علي عطشان	تدريب	جامعة القادسية- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

6	أ.م.د.	حبيب شاكر	تدريب	جامعة المثنى - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	أ.م.د.	اكرم حسين	تدريب	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	أ.م.د.	اسعد اسفيح	علم النفس	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	أ.م.د.	رأفت عبد الهادي	علم النفس	جامعة القادسية - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
12	أ.م.د.	حسن هادي صالح الشريفي	علم النفس	جامعة الكوفة - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملحق (3) يبين خطة البرنامج التدريبي

اليوم	الجلسة	الزمن بالدقائق	العنصر	ملاحظات
الاثنين	الاولى	60د	المفهوم الاساسي للتدريب الرياضي	أ.م.د. حبيب شاكر جبر
	الثانية	60د	مهارة (1) نعم، لا ابداعي	م.د. حيدر عيسى كاظم
الخميس	الاولى	60د	مبادئ التدريب الرياضي	م.د. فايز حسن
	الثانية	60د	مهارة (2) الحجر المتدحرج	أ.م.د. مشتاق عبد الرضا
الاثنين	الاولى	60د	مكونات الحمل التدريبي	م.د. محسن محمد حسن
	الثانية	60د	مهارة (3) مدخلات عشوائية	أ.د. احمد عبد الامير
الخميس	الاولى	60د	الراحة واستعادة الاستشفاء للأجهزة الوظيفية بعد التدريب والسباق	م.د. فايز حسن
	الثانية	60د	مهارة (4) معرضة الفكرة المفهوم	أ.م.د. مشتاق عبد الرضا

الأثنين	الأولى	60د	حالات التدريب الرياضي/ ذروة التحضير لسباقات الألعاب الرياضية	أ.م.د حبيب شاكر جبر
	الثانية	60د	مهارة (5) الفكرة السائدة الرئيسية	م.د حيدر عيسى كاظم
الخميس	الأولى	60د	تخطيط الفترات التدريبية	م.د محسن محمد حسن
	الثانية	60د	مهارة (6) تعريف المشكلة	أ.د احمد عبد الامير
الأثنين	الأولى	60د	الدوائر التدريبية	م.د محسن محمد حسن
	الثانية	60د	مهارة (7) أزاله الاخطاء	أ.د احمد عبد الامير
الخميس	الأولى	60د	انظمة الطاقة وكيفية تدريبها	أ.م.د حبيب شاكر جبر
	الثانية	60د	مهارة (8) الربط	م.د حيدر عيسى كاظم
الأثنين	الأولى	60د	تدريب السرعة المرونة التوافق	م.د فايز حسن
	الثانية	60د	مهارة (9) المتطلبات	أ.م.د مشتاق عبد الرضا
الخميس	الأولى	60د	تدريب المطاولة، القوة	م.د محسن محمد حسن
	الثانية	60د	مهارة (10) التقييم	أ.د احمد عبد الامير

تأثير تمارينات متواترة عالية الكثافة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية للمشاركات في الصالات الرياضية بأعمار 25-30 سنة

أ.د. بهاء محمد تقي - جامعة واسط - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

bahaahusain@uowasit.edu.iq

الباحثة رسل سلام جابر - جامعة واسط - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

تكمن أهمية البحث في الكشف عن تأثير تمارينات متواترة عالية الكثافة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى المشاركات بغية تقديم المعلومات أو الحقائق العلمية والمؤشرات الدقيقة لتلك التأثيرات والتي يمكن أن تكون عوناً للعاملين في مجال التدريب الرياضي وتدعم ما تم استخلاصه من معلومات تتعلق بتأثير اللياقة البدنية والصحية ، ويعتقد الباحثان أن استخدام الفعال والنشط لممارسة الرياضة كطريقة للتوازن البدني ، هذا الأمر الذي دفع الباحثان للتفكير في هذه الدراسة وذلك لمعرفة تأثير تمارين متواترة عالية الكثافة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية باعتباره مؤشراً على الحالة البدنية في النساء بأعمار (25-30) سنة. **وهدف البحث** أعداد تمارينات متواترة عالية الكثافة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية للمشاركات في الصالات الرياضية بأعمار (25-30) سنة والتعرف على تأثير تمارينات متواترة عالية الكثافة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية للمشاركات في الصالات الرياضية بأعمار (25-30) سنة .

استخدم الباحثان المنهج التجريبي (وبتصميم المجموعتين المتكافئتين) لملائمته طبيعة مشكلة البحث ، تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وتمثل مجتمع البحث من المشاركات في الصالات الرياضية بأعمار (25-30)، حيث تم اختيار عينة البحث بعدد (16) مشتركة وتم استبعاد (2) مشتركات للتجربة الاستطلاعية وبقسمة عينة أفراد البحث على مجموعتين (التجريبية والضابطة) وكان التوزيع (5) مشتركات لكل مجموعة ، إذ تم تطبيق المنهج التدريبي الذي استمر لمدة (8) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية بأسلوب طريقة التدريب المستمر لملائمته للمشاركات باستخدام الأدوات المساعدة، وبعد الحصول على النتائج تم معالجتها إحصائياً.

واستنتج الباحثان أثرت تمارينات متواترة عالية الكثافة المعدة من الباحثان في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية لدى المشاركات في الصالات الرياضية .

ويوصي الباحثان ضرورة الاهتمام بتدريبات متواترة عالية الكثافة والعمل على وضع مناهج تدريبية تعتمد على هذه التمارينات في الصالات الرياضية لما لها من أهمية في تطوير عناصر اللياقة البدنية

الكلمات المفتاحية : تمارينات متواترة عالية الكثافة – عناصر اللياقة البدنية .

The effect of frequent, high–intensity exercises in developing some physical fitness of female participants in gyms aged 25–30 years

Abstract

The importance of the research lies in revealing the effect of frequent, high–intensity exercises in developing some elements of physical fitness for participants in order to provide information or scientific facts and accurate indicators of those effects, which can be of help to workers in the field of sports training and support what has been extracted from information related to the impact of physical and health fitness. The researchers believe that the active and active use of exercise as a method of physical balance, which prompted the researchers to think about this study in order to find out the effect of frequent, high–intensity exercises in the development of some components of physical fitness as an indicator of obesity in women aged (25–30) years. The aim of the research was to prepare high–intensity recurrent exercises in developing some elements of physical fitness for female participants in gyms aged (25–30) years, and to identify the effect of frequent high–intensity exercises in developing some elements of physical fitness for female participants in gyms aged (25–30) years.

The researchers used the experimental method (and the design of the two equal groups) for its suitability to the nature of the research problem. The research community was determined by a deliberate method and represented the research community of participants in gyms at ages (25–30), where the research sample was selected with a number of (16) participants and (2) were excluded. Participants for the exploratory experiment and by dividing the research sample into two groups (experimental and control) and the distribution was (5) participants for each group, as the training curriculum that lasted for (8) weeks was applied by (3) training units.

in the style of the continuous training method for its suitability to the participants using auxiliary tools. After obtaining the results, they were processed statistically.

The researchers concluded that frequent high-intensity exercises prepared by the researchers affected the development of some elements of physical fitness for female participants in gyms.

The researchers recommend the necessity of paying attention to frequent, high-intensity exercises and working on developing training curricula based on these exercises in gyms because of their importance in developing the elements of physical fitness.

Keywords: hiit – elements of physical fitness.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

ان الرياضة جزء مهم ليس للتخلص من كتلة الجسم فحسب ولكن للوقاية من الأمراض بأنواعها وأي قائمة ريجيم لا تنصح بممارسة الرياضة فهي ناقصة، وتلعب الرياضة دوراً في إعطاء اللياقة الصحية وشد العضلات والتوازن بين الغذاء المتناول والطاقة المبذولة وبالتالي تقليل أو منع الترهلات في عضلات الجسم ، ان ممارسة الرياضة يومياً أو على الأقل 4 مرات في الأسبوع ، يمكن التخلص من كتلة الجسم تدريجياً مع إعطاء الجسم اللياقة البدنية المناسبة ، وان النشاط البدني هو المفتاح الرئيسي كتلة الجسم ، والوسيلة الفعالة للوصول والمحافظة على وزن صحي ، ويساعد النشاط البدني على تعزيز توازن الهرمونات ، كذلك تساعد التمارين الرياضية تطوير عناصر اللياقة البدنية لأنها تلعب دوراً بارزاً في صحة الإنسان وشخصيته وسماته النفسية وان ضعف اللياقة البدنية سيؤدي إلى آثار سلبية على صحة المرأة .

واختلفت الآراء المتعددة في مدى تأثير المرأة الرياضية من خلال مشاركتها في الأنشطة والانجازات البدنية والاشتراك في الصالات الرياضية من خلال تمرينات (التمرين عالي الكثافة غير منتظم الوتيرة - متناوب) التي تمر بها ، وتعد دراسة تأثير هذه تمرينات على اللياقة البدنية والصحية وبالتالي على الانجاز الرياضي من جراء التغيرات الوظيفية المصاحبة لها واحدة من العناصر المهمة في مجال التدريب الرياضي وفسيولوجيا الرياضية

ومن هنا تتجلى أهمية البحث في الكشف عن تأثير تمارينات متواترة عالية الكثافة في تطوير بعض اللياقة البدنية للمشاركات في الصالات الرياضية بأعمار 25-30 سنة بغية تقديم المعلومات أو الحقائق العلمية والمؤشرات الدقيقة لتلك التأثيرات والتي يمكن أن تكون عوناً للعاملين في مجال التدريب الرياضي وتدعم ما تم استخلاصه من معلومات تتعلق بتأثر اللياقة البدنية والصحية وما يصاحبها من تغيرات هرمونية.

1-2 مشكلة البحث

أن طبيعة المرأة الجسمانية من حيث المواصفات المورفولوجية والجسمية وطبيعة هرموناتها بالإضافة الى عوامل أخرى قد يسبب ذلك لها مشاكل صحية وبدنية ومن خلال الملاحظة وخبرة احد الباحثين كونها مدربة في مركز رشاقة للنساء لوحظ حالة متكررة عند النساء وهي عدم انتظام عمل الهرمونات وكذلك تكيس المبايض بالإضافة لوجود زيادة في كتلة الجسم وهو العامل الرئيسي الذي يجلب النساء لصالات الرشاقة من الحصول على وزن اقل وكذلك على عناصر لياقة بدنية أفضل، ومن خلال وحدات تدريبية سابقة وبرامج مختلفة استخدمها الباحثان على المشاركات حيث تبين وجود نتائج ايجابية بهذا الجانب ، ان هذه العوامل مرتبطة مع بعضها فسيولوجيا .

ويعتقد الباحثان أن استخدام الفعال والنشط لممارسة الرياضة كطريقة للتوازن البدني والفيولوجي والهرموني ، هذا الأمر الذي دفع الباحثان للتفكير في هذه الدراسة وذلك لمعرفة تأثير تمارين تمرينات متواترة عالية الكثافة في تطوير بعض اللياقة البدنية للمشاركات في الصالات الرياضية بأعمار 25-30 سنة باعتباره مؤشراً على الحالة الصحية في النساء بأعمار (25-30) سنة.

1-3 أهداف البحث

1- أعداد تمرينات متواترة عالية الكثافة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية للمشاركات في الصالات الرياضية بأعمار (25-30) سنة .

2- التعرف على تأثير تمرينات متواترة عالية الكثافة في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية للمشاركات في الصالات الرياضية بأعمار (25-30) سنة

1-4 فروض البحث:

1. هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض عناصر اللياقة البدنية للمشاركات في الصالات الرياضية بأعمار (25-30) سنة.
2. هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض عناصر اللياقة البدنية للمشاركات في الصالات الرياضية بأعمار (25-30) سنة.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: مشتركات الصالات الرياضية بأعمار (25-30) سنة.

2-5-1 المجال الزمني: للمدة من 2021/2/1 لغاية 2021/4/12

3-5-1 المجال المكاني: مركز أفنان للرشاقة , مختبر مستشفى الزهراء التخصصي - الكوت

2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي (وبتصميم المجموعتين المتكافئتين) لملائمته طبيعة المشكلة المراد حلها، والمنهج التجريبي يعني (محاولة ضبط كل المتغيرات التي تؤثر على الظاهرة ما عدا المتغير التجريبي وذلك لقياس أثره على تلك الظاهرة) (محسن، 2004، ص131).

2-2 مجتمع البحث وعينه

تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وتمثل مجتمع البحث من المشتركات في الصالات الرياضية بأعمار (25-30) سنة ، حيث تم اختيار عينة البحث بعدد (16) مشتركة وتم استبعاد (2) مشتركات للتجربة الاستطلاعية وعن طريق القرعة وبأسلوب (الزوجي والفردى) ، وبقسمة عينة أفراد البحث على مجموعتين (التجريبية والضابطة) وكان التوزيع (7) مشتركة لكل مجموعة . أجرت الباحثان التجانس في بعض القياسات الانثروبومترية لأفراد عينة البحث في كل من متغيرات (الطول - الكتلة - العمر) معامل الالتواء الذي أظهر تجانس العينة على وفقاً لما هو مبين في الجدول (1) أدناه .

جدول (1) يبين اختبارات التجانس (الطول - الكتلة - العمر) لدى عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	160	7.038	158	0.852
الكتلة	كغم	85.35	17.869	85	0.058
العمر	سنة	27.92	2.055	28	0.117 -

ويظهر من الجدول (1) أن معامل الالتواء لجميع أفراد عينة البحث متجانسة بدليل أن قيمة معامل الالتواء

لجميع المتغيرات قيد الدراسة تقع ضمن ($1 \pm$) مما يدل على تجانسها .

2-3 الأجهزة و أدوات البحث ووسائل جمع البيانات :

2-3-1 وسائل جمع البيانات :

1. المصادر العربية والأجنبية .
2. شبكة المعلومات (الانترنت)
3. الاختبار والقياس
4. الملاحظة والتجريب
5. المقابلة الشخصية
6. استمارة لتفريغ البيانات

2-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

استعان الباحثان بالأدوات التالية للحصول على المعلومات والبيانات المطلوبة :

1. جهاز قياس الطول والوزن نوع (KEITO K7) أسباني الصنع، بوحدة قياس الوزن (كغم وأجزاءه) والطول (سم) عدد (1).
2. جهاز السير المتحرك (TREAD MILL) نوع (EC-T220.CATEYE) ياباني عدد (1).
3. ساعة توقيت نوع (DIAMOND) عدد (1)

2-4 الاختبارات المستخدمة في البحث

- 1- اختبار الجري الزكزاك (المتعرج) لقياس الرشاقة
- 2- اختبار المرونة لقياس مرونة المدى الحركي للجذع
- 3- اختبار الجلوس من الرقود لقياس تحمل القوة العضلية لعضلات البطن .

2-4-1 اختبار الجري الزكزاك (المتعرج) (حسانين ، 2003، ص329)

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة

الأدوات المستخدمة: خمس قوائم وثب عال أو شواخص (يمكن استخدام خمسة كراسي بدلا من القوائم أو الكرات)، ساعة إيقاف ، ومستطيل طوله (10*16 قدما) تثبت أربعة قوائم عموديا على الأرض في الأركان الأربعة للمستطيل، ويثبت القائم الخامس في منتصف المستطيل

وصف الأداء: يقف المختبر في مكان البداية (بجانب احد القوائم الأربعة المحددة للمستطيل، وعند سماع إشارة البدء يجري المختبر الجري المكوكي على شكل (8) باللغة الإنجليزية، ويؤدي المختبر هذا العمل ثلاث مرات الى ان يصل الى نقطة البداية بعد قطع الدورات الثلاث)

توجيهات عامة:

- يجب إتباع خط السير المحدد وفي حالة المخالفة تعاد المحاولة بعد الراحة .
 - يجب عدم لمس القوائم في أثناء الجري
 - يجب ان يؤدي المختبر ثلاث (3) دورات كاملة
 - يبدأ المختبر الجري من وضع الوقوف
- التسجيل: يسجل الزمن الذي يقطع فيه المختبر الدورات الثلاث ونختار أفضل وقت.

2-4-2 اختبار المرونة

الهدف من الاختبار : قياس مرونة المدى الحركي للجذع (تقي ، 2020، ص65)

الأدوات المستخدمة : جهاز مصمم لقياس المدى الحركي ، مساعدون ، استمارة تسجيل .

وصف الاختبار : يقيس الجهاز المدى الحركي الذي تحدثه أجزاء الجسم بين نقطتين حيث تكون النقطة الأولى وهي مؤشر العتلة الثابت والنقطة الثانية وهي مؤشر الذراع المتحرك من درجة (صفر الى 360) درجة من خلال مؤشر المنقلة الهندسية باللون الأبيض والذي يعطي مقدار فرق الزاوية الحاصلة التي يشكلها المفصل مع المنقلة الهندسية الثابتة .

2-4-3 اختبار التحمل : اختبار ركض (800) متر (الحكيم، 2004، ص108)

الهدف من الاختبار : قياس التحمل (كفاءة الجهاز الدوري والتنفسي).

الأدوات المستخدمة : مضمار للجري ، ساعة توقيت ، مساعدون ، استمارة تسجيل ، خط البداية وخط النهاية

مواصفات الاختبار : تتخذ المشتركة وضع البدء العالي خلف خط البداية في المكان المخصص لها ويتم النداء (استعد ، انطلق) وعندما تسمع المشتركة الأمر بالجري تنطلق بأقصى سرعة في خط مستقيم وتستمر في الركض دورتين كاملتين 800م حتى خط النهاية ، وعند وصولهم خط النهاية يقوم المقياتي بإيقاف ساعة التوقيت .

التسجيل : مقياتي لكل مختبر يقوم بتسجيل زمن كل مختبر بالثواني .

2-5 التجارب الاستطلاعية :

2-5-1 التجربة الاستطلاعية الأولى:

تعد التجربة الاستطلاعية (تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات في أثناء إجراء الاختبار ولتقادي السلبيات)(حسام الدين، 1997، ص52) ، لذا راعى الباحثان إجراء الاختبار كتجربة مبدئية على عينة ممثلة للمجتمع المراد اختباره . وتسجيل الملاحظات المختلفة عن الاختبارات فيما يتعلق بصلاحيته

التعليمات ومدى فهم أفراد العينة لها ، "وتدوين الملاحظات من هذه التجربة تمهيداً لتعديلها في حالة تطلب الأمر إلى ذلك" (مجيد، 1989، ص25) ، فقد أجرى الباحثان التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين 2021/2/8 الساعة الرابعة عصراً في مركز أفنان للرشاقة مع فريق العمل المساعد.

وهدف التجربة الاستطلاعية إلى :

- 1- للتحقق من صلاحية الأدوات المستخدمة من حيث ايجابية ، ومدى توفر الأمان للعمل عليها .
- 2- معرفة مدى المكان ملائم لهذه الأعمار لغرض التدريب .
- 3- كفاية فريق العمل المساعد .
- 4- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحثان في مجريات عمله ووضع الحلول المناسبة.
- 5- معرفة الوقت المستغرق في أداء الاختبارات ملائمة التمرينات لعينة البحث .
- 6- التأكد من كفاية الوقت المستخدم للتمرينات وكذلك واقتات الراحة .

2-6 الاختبارات القبلية :

إن الاختبار (هو وسيلة التقويم والقياس والتشخيص والتوجيه في المناهج والبرامج والخطط المختلفة لجميع المستويات والمراحل العمرية فهو يشير بوضوح إلى مدى التقدم والنجاح في تحقيق الأهداف الموضوعية) (عبد الحميد وحسانين، 1997، ص267)، أجرى الباحثان الاختبارات القبلية في يوم الجمعة الموافق 2021/2/12 في تمام الساعة الرابعة عصراً في مركز أفنان للرشاقة مع فريق العمل المساعد على مجموعتي البحث التجريبية والضابطة بعد توضيح الاختبارات لعينة البحث.

جدول (2) يبين تكافؤ العينة في متغيرات البحث

المعالجات المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة ت المحسوبة	Sig	الدالة
		س ⁻	ع ±	س ⁻	ع ±			
الرشاقة	ثانية	8.81	1.67	9.03	1.59	0.255	0.803	عشوائي
التحمل	عدد	4.85	1.77	6.71	1.70	1.998	0.07	عشوائي
المرونة	درجة	157.71	8.36	161.71	9.23	0.850	0.412	عشوائي

* عند مستوى دلالة (0.05) ، درجة الحرية (ن+1-2-2) = 14

ويتضح من الجدول (3) أن قيمة (Sig) للمتغيرات كافة أكبر من قيمة (0.05) أي أنه لا توجد فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين، مما يدل على أن مجموعتي البحث في كل المتغيرات البدنية متكافئة لهذا تعد نتائج تلك القياسات قبلية للمجموعتين كلتيهما.

2-7 التجربة الرئيسة (تمارين متواترة عالية الكثافة)

- عد الباحثان التمرينات بناءً على بعض المتغيرات وأدبيات التدريب الرياضي عناصر اللياقة البدنية ، ووضع الشدد، والتكرارات، وفترات الراحة المناسبة معتمداً بذلك على القابلية البدنية العلمية في مجال الاختصاص ، والاطلاع على آراء بعض الخبراء والمختصين في مجال علم التدريب واللياقة البدنية إذ إن المنهج المعد والمستخدم للمجموعة البحث يختلف من ناحية التمرينات في المنهج الذي تستخدمه المدربة ، والفرق في استخدام تمرينات متواترة عالية الكثافة في أثناء الوحدات التدريبية وكان تطبيق التمرينات الخاصة كالآتي :
- 1- إجراء أول وحدة تدريبية يوم الأحد الموافق 2021/2/14 بعد الاختبارات القبلية وآخر وحدة تدريبية يوم الخميس 2021/4/8 .
 - 2- شملت التمرينات عند التدريب على الأدوات مساعدة وبسيطة وفق التوجيه الحركي من المدربة والذي يتطلبه الأداء الحركي .
 - 3- استغرق فترة تطبيق التمرينات الخاصة شهرين وبمعدل ثلاث وحدات تدريبية أسبوعياً هي أيام (الأحد ، والثلاثاء ، والخميس) ، زمن كل وحدة تدريبية (45-60 دقيقة) هي (24 وحدة تدريبية).
 - 4- شدة التمرينات المستخدمة (75-90%) .
 - 5- كما استخدمت الباحثان التدرج والتموج التصاعدي ولمدة شهرين .
 - 6- استخدمت الباحثان طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة لملاءمته للمشاركات ولتمرينات متواترة عالية الكثافة وترجبت الباحثان بالشدة التدريبية ، وذلك لملاءمتها الفعالية ، مراعيًا بذلك عدد التكرارات، ومدة الراحة، ومدة دوام المثير بين تكرار وآخر، وكانت فترات الراحة ملائمة بين التكرارات لاستعادة الاستشفاء لدى أفراد مجموعة البحث، والمحافظة على عدم وصول اللاعب إلى الحمل الزائد.
- كيفية القيام بتمرين متواترة عالية الكثافة في المرة الأولى التي تؤدي فيها تمرين متواترة عالية الكثافة قم بعملية الإحماء لمدة خمس دقائق بسرعة منخفضة نسبياً، ثم انتقل إلى سرعة معتدلة لمدة خمس إلى عشر دقائق، ثم انتقل إلى سرعة عالية الكثافة لمدة 30 ثانية، ثم خفف سرعتك لتصبح معتدلة لمدة 1-3 دقائق لتستعيد قوتك، وكرر ذلك مرتين أو ثلاث مرات لثلاثين دقيقة خلال جلسة الممارسة، وعندما تصبح معتاداً على متواترة عالية الكثافة زد عدد مرات التبديل بين التمرين عالي الكثافة والتمرين معتدل الكثافة إلى خمس أو ست مرات في الجلسة الواحدة، ويمكنك أيضاً زيادة وقت البقاء على وتيرة عالية الكثافة لدقيقة أو دقيقتين إذا كنت قادراً، وعندما تصبح أكثر لياقة، وأجر تمرين متواترة عالية الكثافة في جلستين أو ثلاثة فقط من جلسات التمرين الأسبوعية، ولا ينبغي أن تكون تلك الجلسات في أيام متتالية (Sandro, Condorelli, 2018, p43).

2 - 8 الاختبارات البعدية :

بعد انتهاء مدة المنهج التدريبي اجري الاختبار البعدي على عينة البحث في يوم الجمعة المصادف 2021/4/9 في تمام الساعة الرابعة عصراً ، مراعي الباحثان في ذلك ظروف الاختبار القبلي نفسها، وعلى ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى ، إذ حرص الباحثان على تهيئة الظروف نفسها للاختبار من ناحية الزمان، والمكان، وفريق العمل المساعد نفسه (في الاختبارين القبلي والبعدي)، والأدوات والأجهزة من أجل تثبيت المتغيرات قدر الإمكان .

2-9 الوسائل الإحصائية:

بعد الحصول على البيانات استخدم نظام الحقيبة الإحصائية (SPSS) وتم حساب كل من قيم :
الوسط لحسابي ، الانحراف المعياري ، الوسيط ، معامل الالتواء ، قانون (T) للعينات المترابطة قانون (T) للعينات المستقلة .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض نتائج الاختبار (القبلي والبعدي) لعناصر اللياقة البدنية للمجموعة (التجريبية) وتحليلها

جدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة لاختبارات عناصر اللياقة البدنية للمجموعة (التجريبية) القبلية والبعدية

المعالجات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	قيمة T المحسوبة	Sig	الدلالة
		س ⁻	ع ±	س ⁻	ع ±					
الرشاقة	ثانية	9.03	1.59	8.27	1.39	0.762	0.374	5.384	0.002	معنوي
التحمل	دقيقة	5.28	0.143	5.05	0.082	0.228	0.091	6.632	0.001	معنوي
المرونة	درجة	161.7	9.23	145.8	0.377	15.85	2.60	4.556	0.004	معنوي

معنوية عندما تكون $(Sig) \geq (0.05)$ ، درجة الحرية (ن - 1) = 7 - 1 = 6 ، مستوى الدلالة (0.05)

2-3 عرض نتائج الاختبار (القبلي والبعدى) لاختبارات عناصر اللياقة البدنية للمجموعة الضابطة وتحليلها

جدول (4)

المعالجات الإحصائية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	قيمة T المحسوبة	Sig	الدلالة
		س ⁻	ع ±	س ⁻	ع ±					
الرشاقة	ثانية	8.81	1.67	8.66	1.57	0.15	.070	5.267	0.002	معنوي
التحمل	دقيقة	5.30	0.212	5.19	0.203	0.107	0.035	7.891	0.000	معنوي
المرونة	درجة	157.7	8.36	149.2	0.951	8.42	8.16	2.732	0.000	معنوي

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة لاختبارات عناصر اللياقة البدنية للمجموعة (الضابطة) القبلي والبعدى

معنوية عندما تكون $(Sig) \geq (0.05)$ ، درجة الحرية (ن - 1) = 7 - 1 = 6 ، مستوى الدلالة (0.05)

3-3 عرض نتائج الاختبارات (البعدية) للمتغيرات البدنية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) وتحليلها

جدول (5) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة والدلالة للاختبارات (البعدية) للعناصر اللياقة البدنية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغيرات البحث

المعالجات الإحصائية	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة T المحسوبة	Sig	الدلالة
		س ⁻	ع ±	س ⁻	ع ±			
الرشاقة	ثانية	8.66	57.1	8.27	1.39	6.098	0.000	معنوي
التحمل	دقيقة	5.19	0.203	5.05	0.082	5.261	0.000	معنوي
المرونة	درجة	149.2	0.951	145.8	0.377	8.863	0.000	معنوي

*معنوية عندما تكون $(Sig) > (0.05)$ ، درجة الحرية (ن + 1 - 2) = 14 - 2 = 12 ،

3-4 مناقشة النتائج

من الجدول (4) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المتغيرات البدنية ويعزو الباحثان سبب ذلك الى المنهاج التدريبي المتبع من قبل المجموعة الضابطة الذي أعتمد على التمارين البدنية التقليدية كونه المدربة دربتهم عليها مسبقاً في فترة سابقة لذلك كانت الاختبارات بالشيء غير الجديد مما أعطى تطور والتي تؤدي بنمط واحد وبأداء ثابت وكذلك لإهمال المنهاج المتبع من قبل المجموعة التوزيع الصحيح للحمل إذ لم يعتمد على الأسس العلمية الصحيحة ، وكذلك استخدام التمرين المشابهة والخالية من الإثارة لدى المشتركات في المجموعة الضابطة ، كذلك يتبين من الجدول (3) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولمصلحة الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية في جميع المتغيرات القدرات البدنية وهذا يرجع الى نوعية التدريبات التي طبقت على أفراد هذه المجموعة ويعزو الباحثان سبب ذلك إلى استخدام تمرينات متواترة عالية الكثافة والتي ساعدت على أداء حركات مكوكية متبادلة ومتقاطعة وخطوات للخلف وللجانب والأمام .. الخ ، إذ يجب ان يركز على نوعية الحركة وتكنيكها بزيادة رشاقة الفرد ورشاقة حركته ، وأشار كل من (ساري أحمد ونورما عبد الرزاق) الى "أن الرشاقة لها ارتباط وثيق بكل من عوامل السرعة والقوة العضلية والتوافق وتسهم بشكل كبير في اكساب المهارات الحركية وإتقانها فكلما ازدادت رشاقة اللاعب كلما استطاع من تحسين مستواه بسرعة" (حمدان وسليم، 2001، ص50) ، أما علي بن صالح فيشير الى ان الرشاقة هي " أصعب الصفات البدنية الحركية وذلك لكثرة تعدد مكوناتها واستيعاب وإدراك التوافق المعقد للواجب الحركي فبقدر ما تكون الخبرة الحركية ثرية تكون قدرة الفرد كبيرة في تحديد المسارات الحركية الدقيقة داخل الجهاز العصبي المركزي، الأمر الذي ينعكس إيجاباً على القدرة التوافقية والانسيابية في الأداء وتنفيذ الواجبات الحركية الجديدة على أحسن وجه" (الهرهوري، 1994، ص219) ، ويعزو الباحثان هذا التطور الى فاعلية التمارين التي آستخدمها الباحث في تطوير الرشاقة إذ كان إعداد هذه التمارين على وفق الأسس العلمية الصحيحة من حيث الحجم والشدة المناسبة ومدة الراحة البينية ، إذ ظهر تأثيرها على عضلات الرجلين والذراعين ، إذ يشير كل من (محمد صبحي واحمد كسرى) الى ان الرشاقة تعد عامل مهم في مختلف الأنشطة الرياضية "فهى القدرة على تغير أوضاع الجسم سواء أكان فى الأرض أم الهواء" (حسانين ومعاني، 1989، ص362) ، وكما أشار إليه (محمد حسن علاوي ، ومحمد نصر الدين رضوان) من إن الرشاقة " من أكثر المكونات الحركية أهمية التي تتطلب تغيير اتجاه الجسم أو تغيير أوضاعه فى الهواء أو على الأرض أو البدء والتوقف بسرعة أو محاولة إدماج

مهارات حركية عدة في إطار حركي واحد والأداء الحركي الذي يمتاز بظروف متغيره ومتباينة مع نسب كبيرة من التوافق والدقة " (علاوي ورضوان، 1982، ص278) ويعزو الباحثان التطور الحاصل في المرونة الى احتواء منهج تدريبات متواترة عالية الكثافة على تمارينات لإطالة عضلات الظهر ومرونة الجسم سواء لعضلات الطرف العلوي او السفلي على مدار البرنامج التدريبي من خلال اتخاذ المشتركات أوضاع حركية مختلفة أدت الى أن يكون عمل المفاصل بمديات حركية مختلفة كلاً على وفق الحد الفسيولوجي المسموح به ، وهذا ما أكدته كل من (عصام حلمي ومحمد جابر) " أن تمارينات الإطالة الحركية أفضل بكثير من الإطالة السلبية لأن المرونة المكتسبة من تمارينات الإطالة الحركية هو المطبقة والمستخدمة عند الأداء الحركي والغرض من تمارينات الإطالة الحركية هي زيادة المدى الذي من خلاله تتحرك أجزاء الجسم بالقوة الكامنة في العضلات (حلمي وجابر، 1997، ص112) ، ويشير حسام الدين الى أن " زيادة مستوى المرونة يؤدي الى اتساع مدى الحركة ، ويسهم بقدر كبير في زيادة وقدرة الأوتار والأربطة على الاستطالة والمطاطية وسهولة الحركة في مفاصل الجسم ، وبالتالي زيادة السرعة وكمية الحركة المطلوبة للأداء بالإضافة الى إنتاج قوة كبرى مع الاحتفاظ بالطاقة الناتجة " (حسام الدين، 1997، ص252) ويعزو الباحثان التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية في الاختبار البعدي لتحمل القوة الى طبيعة تمارينات متواترة عالية الكثافة التي أعدها الباحثان بالاعتماد على أسس علمية مدروسة من اجل الارتقاء بالمتغيرات البدنية إذ تلعب تمارينات متواترة عالية الكثافة دور كبير في تطوير التحمل الخاص ومنها تحمل القوة وهذا ما أكدته Mark (Jones 2014) بان التمارينات المتواترة عالية الكثافة تعمل على تطوير قوة التحمل وزيادة القدرة على العمل (أي القدرة على تحمل درجه عالية من الشدة لفترة أطول) (Jones 2014, p 52). كما يعزو الباحثان التطور الذي حصل للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي الى استمرار المشتركات بالتدريب مع تمارينات المدربة التي كانت تهدف الى تطوير تحمل القوة لعضلات الجذع فالتدريب المتواصل وبشكل مبرمج يعمل على تطوير القدرات البدنية الخاصة ويجب ان يكون حمل التدريب مبرمج لكي يطور تحمل القوة والربط بين التمرين البدني بالمستوى التدريبي (شغاتي، 2011، ص270).

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

مما تقدم عرضه من نتائج وتحليل ومناقشة لتلك النتائج توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية:

- 1- أن تمارينات متواترة عالية الكثافة حققت تأثيراً في كل من عناصر اللياقة البدنية (الرشاقة وتحمل القوة للجذع والمرونة)

2- أثرت تمارين متواترة عالية الكثافة المعدة من الباحثان في تقليل كتلة الجسم لدى للمشاركات في الصالات الرياضية .

3- ان استخدام المناهج التدريبية تمارين متواترة عالية الكثافة المصاحبة للإيقاعات الموسيقية ساهمت في زيادة الرغبة والتشويق والإثارة لدى المتدربات لممارسة الوحدات التدريبية .

4-2 التوصيات

في ضوء الاستنتاجات التي توصل إليها الباحثان توصي بما يأتي :

1- ضرورة الاهتمام بتدريبات متواترة عالية الكثافة والعمل على وضع مناهج تدريبية تعتمد على هذه التمارين في الصالات الرياضية لما لها من أهمية في تطوير وبعض الهرمونات .

2- ضرورة أعداد مناهج تدريبية خاصة باستخدام تدريبات متواترة عالية الكثافة لمراحل عمرية متقدمة بالسن لما لها تأثير في رفع كفاءة الأجهزة الوظيفية في الجسم.

3- ضرورة إجراء بحوث ودراسات مشابهة باستخدام تدريبات متواترة عالية الكثافة لمراحل عمرية مختلفة ولكلا الجنسين وباستخدام أنواع أخرى

المصادر

1- بهاء محمد تقي : تدريب القوة بالإطالة العصبية PNF وتأثيرها في بعض القدرات المهارية والمدى الحركي لعضلات الجذع والرجلين بجهاز مصمم لدى حراس المرمى بكرة اليد ، المؤتمر العلمي الدولي الثاني ، جامعة دهوك ، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة ، 2020.

2- حميد جابر محسن: أساسيات البحث المنهجي ، ج1، بغداد. الحضارة للطباعة والنشر ، 2004

3- ريسان خريط مجيد: موسوعة القياسات والاختبارات في التربية والرياضة ، بغداد، مطبعة التعليم العالي، 1989

4- ساري أحمد حمدان ،نورما عبد الرزاق سليم؛ اللياقة البدنية والصحية، ط1، دار وائل للنشر عمان، الأردن، 2001

5- طلحة حسام الدين وآخرون : الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر، 1997

6- عامر فاخر شغاتي: اتجاهات حديثة في تدريب (التحمل ، القوة ، الإطالة ، التهيئة) ، ط2 ، عمان ، 2011،

7- عصام حلمي، حمد جابر: التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997،

8- علي بن صالح الهرهوري : علم التدريب الرياضي. ط1: (جامعة غاريون بن غازي، 1994)

- 9- علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، ط 1 ، دار النشر العربي 2004 .
- 10- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسنين : اللياقة البدنية ومكوناتها ، الأسس النظرية ، الأداء البدني ، طرق القياس ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997
- 11- محمد حسن علاوي ، ومحمد نصر الدين رضوان : اختبارات الأداء الحركي ، مصر ، دار الفكر العربي 1982،
- 12- محمد صبحي حسانين واحمد كسرى معاني ؛ موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي ، ط 1، القاهرة ، مركز الكتاب ، 1989
- 13- محمد صبحي حسانين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، القاهرة، ط 5، ج 2، دار الفكر العربي، جامعة حلوان، 2003
- 14- وجيه محبوب: طرق البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1998
- 15- La Vignera Sandro, Rosita A. Condorelli, Rossella Cannarella, Ylenia Duca and Aldo E. Calogero : Sport, doping and female fertility .Reproductive Biology and Endocrinology, 2018
- 16- Mark Jones How to Lose Weight, Get Shredded Muscles and Improve Your Health with High (Create space Independent Pub, 2014)

ملحق (1) الوحدات التدريبية لتمارين الـ(HIIT) للمشاركات بالصالات الرياضية
شدة الوحدة التدريبية : (75%) زمن التمرينات : (45-60) د

التمرين	الشدة	زمن الأداء	التكرارات	الراحة بين التكرارات	المجموعات	الراحة بين المجموعات	زمن التمرين
تبدأ المشتركة بثني الركبتين بدرجة 90° سوف تجلس فقط في الجزء السفلي من القرفصاء وتنقبض من 1 إلى 2 بوصة لأعلى ولأسفل.	75%	30 ثا	6	30 ثا	2	60 ثا	12 د
تبدأ المشتركة بالوقوف على استقامة واحدة والذراعين مع متلاصقة مع الجسم تبدأ المشتركة بالاستناد على القدم اليمين	75%	30 ثا	6	30 ثا	2	60 ثا	12 د

							والثني للأمام مع مد الرجل اليسرى للخلف مع التشابك بين الرجلين والذراعين مثنية أمام الصدر. قم بتبديل الساقين في كل مرة ، وحافظ على استقامة الظهر والصدر لأعلى .
12 د	60 ثا	2	30 ثا	6	30 ثا	75%	تبدأ المشتركة بالوقوف على استقامة واحدة والنظر للإمام وتبدأ بثني القدم للخلف على أن تصل الورك من الخلف بالتعاقب بين القدمين والذراعين مثنية إلى الصدر ، حركة سريعة في محاولة للركل في مكانه
12 د	60 ثا	2	30 ثا	6	30 ثا	75%	تبدأ المشتركة بالوقوف على استقامة واحدة والنظر للإمام وتبدأ برفع الركبة للأمام على أن تصل مستوى الورك من الخلف بالتعاقب بين القدمين والذراعين ، حافظ على استقامة الظهر والصدر لأعلى ، وحركة سريعة مع رفع الركبتين إلى الصدر أو أعلى ما يمكنك.

تمارين القوة الانفجارية للذراعين بأوزان مضافة وأثرها في قوة اللكمة المستقيمة وتوازن القوة للذراعين لملاكمي مركز الموهبة الرياضية في بغداد

م.د رافد خليل إسماعيل/ مديرة تربية الكرخ الأولى

ملخص البحث

تعد رياضة الملاكمة واحدة من أهم الرياضات التي شملها التطور في الانجازات، وتحقيق افضل النتائج في المحافل العالمية ولم تعد الاساليب التقليدية في التدريب تؤدي الى نفس النتائج التي كانت تؤديها ومن خلال تجربة الباحث الميدانية في مجال تدريب الملاكمة وكونه احد المختصين في تدريب الملاكمة ومدربا للمنتخب الوطني لاحظ ان هناك تندياً في مستوى قوة ضربات اللاعبين اللحظية واختلاف في توازن القوة للذراعين لفئة الناشئين لذا يحاول الباحث اللجوء إلى استخدام تمرينات لتنمية القوة الانفجارية ومعرفة تأثيرها في قوة اللكمة المستقيمة وتوازن القوة للذراعين لملاكمي مركز الموهبة الرياضية في بغداد تم اختيار العينة بشكل عمدي اذ شملت لاعبي الملاكمة بأعمار دون سن (16 سنة) وبوزن دون 70 كغم، اذ بلغ عددهم (10) لاعبين من الذكور ويجيدون الأداء الفني للعبة، إذ يمثلون مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً، وبذلك بلغت نسبة العينة 100 %، الاختبارات المستخدمة بالبحث هي قياس قيم متغير القوة الانفجارية لذراع اليمين والقوة الانفجارية لذراع اليسار واختبار توازن القوة عدد اللكمات و اختبار القوة الانفجارية بدلالة رمي الكرة الطبية /ذراع اليمين واختبار القوة الانفجارية بدلالة رمي الكرة الطبية /ذراع اليسار وقد استغرق تطبيق المنهاج (12) أسبوع ، وبواقع (3) وحدة تدريبية في الأسبوع أي بمجموع (36) وحدة خلال مدة البحث، وقد استنتج الباحث عدة استنتاجات كان من أهمها ان تنمية القوة الانفجارية للذراعين كان له الأثر الفعال في تحسين قيم مقدار المتغيرات قيد الدراسة.

Explosive strength exercises for the arms with added weights and their effect on the strength of the straight punch and the balance of strength for the arms of boxers of the Sports Talent Center in Baghdad

Abstract

Boxing is one of the most important sports that have been included in the development of achievements, and achieving the best results in international forums, and the traditional methods of training no longer lead to the same results that they used to perform. Note that there is a decrease in the level of the

strength of the players' instantaneous strikes and a difference in the balance of force for the arms of the juniors category, so the researcher tries to resort to the use of exercises to develop explosive power and know its impact on the strength of the straight punch and the balance of power for the arms of the boxers of the Sports Talent Center in Baghdad. The sample was chosen deliberately as it included players Boxing under the age of (16 years) and weighing less than 70 kg, as their number reached (10) male players and are good at the technical performance of the game, as they represent the research community honestly, and thus the sample rate reached 100%, the tests used in the research are to measure the values of the explosive force variable For the right arm and the explosive power of the left arm and the strength balance test, the number of punches and the explosive force test in terms of medical ball throwing / right arm and The explosive power test in terms of throwing the medical ball / left arm. The application of the curriculum took (12) weeks, and by (3) training units per week, that is, a total of (36) units during the research period. It had an effective effect in improving the values of the amount of variables under study.

1 -التعريف بالبحث. 1 - 1 مقدمة البحث وأهميته.

تعد رياضة الملاكمة واحدة من أهم الرياضات التي شملها التطور في الانجازات، وتحقيق افضل النتائج في المحافل العالمية ولم تعد الاساليب التقليدية في التدريب تؤدي الى نفس النتائج التي كانت تؤديها منذ اكتشافها، فالتطور في مستويات الاداء وصل الى مستويات متطورة بالانجاز، وهذا ما اشارت اليه نتائج بطولات الملاكمة الاخيرة، فالملاكم اصبح يلاكم في الجولة الثالثة كما في الجولة الاولى اذ امست الاساليب التدريبية التقليدية تقف امام تلك النتائج عاجزة بعض الشيء وغير مجدية، ومن هنا فان اعتماد اساليب وطرائق جديدة في التدريب الرياضي لاسيما في الالعاب التي تتنوع فيها القدرات البدنية والحركية ، وهذا التطور لم يحدث بمحض الصدفة وإنما جاء نتيجة الدراسات والأبحاث المتواصلة في علم التدريب الرياضي اذ يعد هذا العلم الحجر الأساس لتقدم اللاعبين في أدائهم البدني والحركي والفني مما يكفل اقتصاداً وفعالية في الجهد، ان تدريبات القوة الانفجارية مهمة للاعبين الملاكمة ولاسيما في الضربات القاضية والتي تؤثر

بشكل مباشر على حسم المباريات إذ تعمل هذه القوة على تغيير سرعة الجسم من لحظة إلى أخرى وكما هو معلوم ان كمية حركة الجسم تعني زخم الجسم جراء سرعته بأنواعها والمهمة للاعب إذ أشارت التجارب العلمية التي استهدفت زيادة القوة المستعملة وتأثيرها على مستوى الأداء الفني إلى أهمية النواحي البدنية للاعب نفسه مما يتيح الى استغلال افضل انتاج للقوة وفقاً للأوضاع الصحيحة والتي تضمن له عدم فقدان في القوة المكتسب في لحظة الضرب لتحقيق افضل ناتج للقوة، فضلاً عن معرفة مقدار القوة المسلطة من قبل اللاعب، اذ برزت أهمية البحث في إعداد تمارين القوة الانفجارية بأوزان مضافة للذراعين ومعرفة تأثيرها في قوة اللكمة المستقيمة وتوازن القوة للذراعين لملاكمي مركز الموهبة الرياضية في بغداد.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال الاختبارات الميدانية الميدانية في مجال تدريب الملاكمة وكون الباحث أحد المختصين في تدريب الملاكمة ومدرّباً للمنتخب الوطني لاحظ ان هناك تدنياً في مستوى قوة ضربات اللاعبين اللحظية واختلاف في توازن القوة للذراعين لفئة الناشئين وربما يعود ذلك لأسباب عديدة منها ضعف في تدريبات القوة الانفجارية باستخدام اوزان مضافة لهذه المرحلة العمرية بالذات، وهذا ناتج حتماً عن ضعف في اداء القوة الانفجارية للذراعين، فضلاً عن عدم التركيز على توازن القوة للذراعين خلال التدريبات.

1-3 هدف البحث:

- التعرف على تأثير تمارين القوة للذراعين بأوزان مضافة في قوة اللكمة المستقيمة وتوازن القوة للذراعين لملاكمي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في بغداد

1-4 فرضية البحث:

- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدي في قوة اللكمة المستقيمة وتوازن القوة للذراعين لملاكمي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية في بغداد

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بغداد للعام 2021-2022.

1-5-2 المجال الزماني: المدة من 1-10-2021- ولغاية 1-10-2022م.

1-5-3 المجال المكاني: قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بغداد.

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

2 - 1 منهجية البحث.

لكون مشكلة البحث ذات طبيعة تجريبية فقد عمد الباحث إلى استخدام المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة.

2 - 2 عينة البحث.

تم اختيار العينة بشكل عمدي اذ شملت لاعبين الملاكمة بأعمار دون سن (16 سنة) وبوزن دون 70 كغم، اذ بلغ عددهم (10) لاعبين من الذكور ويجيدون الأداء الفني للعبة، إذ يمثلون مجتمع البحث تمثيلاً صادقاً، وبذلك بلغت نسبة العينة 100 % ولمعرفة توزيع العينة توزيعاً طبيعياً استخدم الباحث معامل الالتواء وكما مبين في الجدول (1).

الجدول (1)

تجانس عينة البحث بمعامل الالتواء في بعض القياسات الخاصة قيد البحث

ت	المتغير	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	الالتواء
1.	العمر	سنة	15.2	0.797	16.6	0.78
2.	الكتلة	كغم	65.3	4.66	66.5	0.664
3.	الطول	سم	170.23	4.42	173	0.589

2-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

2-3-1 وسائل جمع المعلومات:

1. الدراسات والبحوث والتقارير العلمية والمنشورات الخاصة بنتائج البطولات الصادرة من الاتحاد الدولي للملاكمة.

2. الملاحظة التقنية والتجريب.

3. المقابلات الشخصية.

4. الاختبارات والقياسات

2-3-2 الادوات المستخدمة في البحث:

1. قفازات عدد 20 زوج.

2. اكياس تدريب ووسادات حائط ودروع يد عدد.

3. صافرة نوع فوكس.

4. كرة طبية بوزن 1 - 2 كلغ.

5. شريط القياس.

6. صفارة.

7. ميزان اليكتروني لقياس الكتلة نوع (sony) ياباني الصنع.

8. اوزان مضافة على شكل احزمه وثقلات محمولة للذراعين بوزن من 100 غم الى 1 كغم

2-3-3 الاجهزة المستخدمة:

1. حاسبة لابتوب نوع hp صيني الصنع
2. جهاز عداد اللكمات HYKSO .
3. جهاز متحكم دقيق Arduino عدد 1
4. ساعة توقيت صينية المنشأ
5. شاشات عرض LCD بحجم 4×16 و 4×23
6. حساسات قوة وحساس الموجات فوق الصوتية

2-3-4 جهاز (HYKSO)

جهاز HYKSO هو احد الاجهزة المتطورة في الملاكمة الحديثة، اذ انتشر استخدامه في السنين القليلة السابقة - صورة (1).



صورة (1)

جهاز HYKSO مع الشاحن USB

وهذا الجهاز يتكون من منظومتي معالجة وارسال تربط تحت رباط يد الملاكم في الجزء العلوي من الساعد وقريبة من مفصل الرسغ، لكل من ذراع اليسار وذراع اليمين (منظومة لكل ذراع) وتقوم هذه المنظومة بالتعرف على نوعية وعدد اللكمات التي يؤديها اللاعب من خلال مجموعة من المجسات الالكترونية الصغيرة، ويعمل هذا الجهاز على بطارية شحن صغيرة يتم شحنها بوساطة شاحن USB ويتم استخدامها على الشكل الاتي:

1. تحميل التطبيق الخاص بالجهاز من موقع الشركة وتنصيبه على اي جهاز موبايل يعمل بنظام تشغيل اندرويد.
2. تثبيت منظومتي الجهاز على ذراع اليسار وذراع اليمين.

3. النقر مرتان على المنظومتين من قبل المدرب لتفعيلها بحيث يعمل المؤشر الضوئي باللونين الاحمر والازرق لكل ذراع لون.

4. تشغيل التطبيق في جهاز الموبايل، وتحديد التمرين مع تحديد توقيتات التدريب وعدد الجولات وزمن كل جولة ووقت الراحة.

5. عندما يكون الملاكم مستعداً، ومع اول ضربة يؤديها يبدأ الجهاز بالعمل، اذ يقوم بأرسال المعلومات الى التطبيق على جهاز الموبايل ويظهر فيه عدد اللكمات ونوعها ومعدل اللكمات ومعدل السرعة

2-3-5 جهاز RA-Boxrep Ver1.

يكون الجهاز من قطعتين منفصلتين:

القطعة الاولى: وتتكون من حساسات قوة (طويلة ونقطية) توضع على اماكن معينة على الشاخص المدور وفقاً لما يحتاجه المدرب اذ ان الحساسات تتميز بحرية الحركة وسهولة نقلها من مكان الى اخر على الشاخص او الكيس صورة (2).



صورة (2)

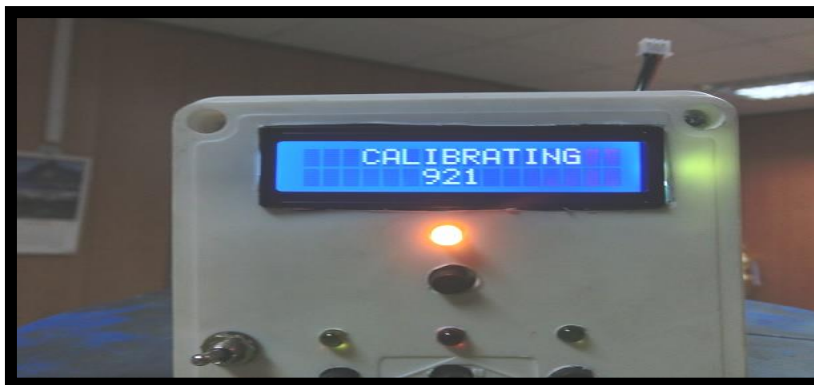
RA-Boxrep Ver1

وتتكون ايضا من منظومة التفسير والارسال وهي عبارة عن متحكم دقيق (اردوينو مايكرو كونترولر Microcontroller Arduino من نوع NANO) مع منظومة ارسال لاسلكية، ويقوم بتفسير الاشارات من متحسسا القوة والتعرف على قيمتها ومن ثم ارسالها الى منظومة الاستقبال والعرض والتحكم.

القطعة الثانية: وهي منظومة الاستقبال والعرض والتحكم وتتكون من متحكم دقيق (اردوينو مايكرو كونترولر Microcontroller Arduino من نوع NANO) من جهاز بشاشة عرض 16×2 مع منظومة استقبال لاسلكية مع جهاز اردوينو مايكرو كونترولر Microcontroller Arduino من نوع NANO صورة (3):

طريقة العمل:

يقوم الملاكم باللكم بأقصى قوة، وهنا يسجل الجهاز أقصى قوة لهذا الملاكم



صورة (3)

مرحلة معايرة الجهاز وفقا للقوة القصوى للملاكم

وبعد قياس القوة القصوى للملاكم يظهر مباشرة عبارة اختر برنامج (Select Program) وهنا يقوم المدرب ووفقا للمنهج التدريبي باختيار أحد الاختيارات الثلاث من:

- Maximum وهي القوة التي تتراوح شدتها ما بين 90 - 100% من الشدة القصوى للملاكم وتستعمل في تدريبات القوة الانفجارية.

2 - 4 إجراءات البحث الميدانية.

2 - 4 - 1 القياسات الاختبارية:

من خلال اطلاع الباحث على بعض المصادر التي تتعلق بالدراسة (Ahmed, 2020) فقد اختير عدد من المتغيرات لتحقيق اهداف البحث وفيما يلي تنفيذ هذه القياسات، والاختبارات مع الشرح التفصيلي لها

2-1-4-1 قياس كتلة الجسم.

قام الباحث بقياس كتلة الجسم بواسطة ميزان طبي نوع (Sony) طريقة القياس يقف المختبر بوضع معتدل وباستقامة وحافي القدمين فوق الميزان، بعد ذلك يتم احتساب كتلة الجسم لأقرب كيلو غرام وهذا يهدف الى تحقيق الدقة والموضوعية في القياس وتوزيع شدة التمرينات اذ قام الباحث بحساب الاوزان الجزئية لبعض أجزاء الجسم وكما يلي.

2-1-4-2 قياس كتلة الذراع نسبة الى كتلة الجسم

كتلة الجسم في نسبة كتلة الذراع المحددة هي 6.5% من كتلة الجسم، وتحسب بالكيلو غرام على وفق المعادلة.

$$\text{كتلة الذراع} = \text{كتلة الجسم} \times 100/6.5$$

2-1-4-2 اختبار القوة الانفجارية للذراعين

اسم الاختبار: اختبار رمي الكرة الطبية 1 كلغم بالذراع الخلفية دائما واختبار القوة الانفجارية باستخدام جهاز

RA-Boxrep Ver1 .

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للذراعين.

الادوات اللازمة: مساحة منبسطة كافية وخالية من العوائق، شريط قياس، علامة دالة، ثلاث كرات طبية بوزن 1 كلغم اكياس تدريب توضع عليها حساسات قياس القوة.

طريقة الاداء: يقف الملاكم بوضع الاستعداد ماسكا كرة طبية بوزن 1 كلغم بالذراع الخلفية، يقوم الملاكم برمي الكرة الطبية وكأنه يقوم بلكمة قطع (لكم بالذراع الخلفية) ثم يقوم الملاكم بتبديل وضع الاستعداد (تبديل وضع الايمن الى الاعسر والعكس بالعكس) ويقوم برمي الكرة بالذراع الاخرى.

طريقة التسجيل: تعطى للملاكم ثلاث محاولات يتم تسجيل ابعاد مسافة للكرة واقصى قوة مستخرجة من جهاز قياس القوة بعد ذلك اخذ راحة لمدة 5 دقائق يقوم الملاكم بضرب كيس الملاكمة بأقصى قوة مباشرة على حساس القوة مره بذراع اليمين ومره بذراع اليسار وتقاس بالنيوتن.

2-4-1-3 اختبار توازن القوة (Commission, 2011)

اسم الاختبار: اختبار قوة وسرعة اللكم للذراعين.

الغرض من الاختبار: قياس قوة وسرعة تردد اللكم للذراعين.

الادوات اللازمة: مساحة كافية وخالية من العوائق، صافرة وساعة توقيت.

طريقة الاداء: يقف الملاكم بوضع الاستعداد، مع تثبيت جهاز RA-Boxrep Ver1 وجهاز عداد اللكمات HYKSO وبعد الاشارة يقوم باللكم وضرب باستمرار لمدة خمس ثوان لثلاث مرات، تفصل بينها راحة لمدة 30 ثا ويؤدي الملاكم الضربات مرة بذراع اليمين ومن ثم ذراع اليسار ما يشاء من اللكمات.

طريقة التسجيل: تحسب اعلى قوة باستخدام RA-Boxrep Ver1 وعدد اللكمات المسجلة خلال خمس ثوان باستخدام جهاز اللكمات HYKSO لذراعي الملاكم

2-4-4 التجربة الاستطلاعية:

أجريت التجربة الاستطلاعية يوم الاثنين بتاريخ 2021/10/1 وكان الهدف من اجراء هذه التجربة ما يأتي:

1. الوقت المستغرق الذي يحتاجه تنفيذ الاختبارات والوقت المستغرق لتنفيذ كل اختبار.

2. تلافي جميع المعوقات التي تواجه الباحث اثناء أداء التجربة الرئيسية

2-4-5 الاختبارات القبلية لعينة البحث وتطبيق المنهج التدريبي.

اولاً: تم اجراء اختبار القوة الانفجارية للذراعين واختبار توازن القوة يوم 6 / 10 / 2021 في نفس الملعب، وقد اعطي لكل لاعب ثلاث محاولات وتم اختيار أفضل انجاز لاختبار رمي الكرة الطبية واختبار اعلى قوة باستخدام RA-Boxrep Ver1 وعدد اللكمات المسجلة خلال خمس ثوان باستخدام جهاز اللكمات HYKSO لذراعي الملاكم .

ثانياً: تم اعداد التمرينات ضمن المنهج التدريبي الخاصة بالمركز التخصصي للملاكمة بعد الاطلاع على المصادر العلمية المتخصصة والالتقاء بالخبراء المختصين في مجال التدريب الرياضي اذ استغرق زمن الجزء الرئيسي للتمارين من (30-40 دقيقة) عدا زمن الاحماء اذ يتم بشكل جماعي للعينه واستمر تطبيق التمرينات المقترحة مدة (12 اسبوع) اعتمد الباحث على المبدأ الأساسي للتدريب وهو التدرج في الحمل التدريبي في الوحدات التدريبية اذ تم التعامل مع الشدة والراحة والحجم من خلال تطبيق مبدأ التنوع في الحمل (اجرى الباحث قياس الشدة القصوى لأفراد العينة لتحديد الشدة المستخدمة للتمارين ضمن المنهج الخاص بالمركز التخصصي وتم اعتماد الحد الاقصى في الاختبارات الخاصة) اذ تتكون المنهج التمارين المقترحة من (36) وحدة تدريبية واستخدم الباحث الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية فقد كان بواقع حال 3 وحدات في الأسبوع باستخدام الاوزان المضافة للذراعين (تنقل الذراعين بوزن 3% من الوزن النسبي للذراعين من ثم التدرج بزيادة الحمل التدريب الى الوصول الى اعلى شدة تنقل خلال الفترة التدريبية الكلية وهي 20% من وزن الذراع الكلي خلال تدريبات القوة الانفجارية.

4-2-1-6 الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية يوم السبت بتاريخ 2022/1/10 بنفس شروط وتسلسل اجراء الاختبارات القبلية

2-5 الوسائل الإحصائية المستخدمة في البحث.

استخدم الباحث البرنامج الاحصائي (spss)

3-1 عرض وتحليل نتائج اختبار القوة اللحظية وبعض المتغيرات البايوميكانيكية ومناقشتها

الجدول (2)

يبين قيمة (ت) المحسوبة للمقارنة بين الاختبارين القبلي والبعدى لعينة البحث في متغير القوة الانفجارية لذراع اليمين والقوة الانفجارية لذراع اليسار واختبار توازن القوة عدد اللكمات واختبار القوة الانفجارية بدلالة رمي

الكره الطبية /ذراع اليمين واختبار القوة الانفجارية بدلالة رمي الكره الطبية /ذراع اليمين

المتغيرات	القبلي		البعدى		ف	ع ف	قيمة T	مستوى الدلالة	المعنوية
	س	ع	س	ع					
القوة الانفجارية لذراع اليمين /نيوتن	1014.72	154.94	1285.4	109.75	270.68	109.90	7.788	0.000	دال
القوة الانفجارية لذراع اليسار /نيوتن	827.20	99.338	1157.30	114.16	330.1	161.35	6.469	0.000	دال
اختبار توازن القوة عدد اللكمات بزم 5 ثانية /عدد	12.800	1.398	17.600	1.646	4.800	2.097	3.299	0.000	دال
اختبار القوة الانفجارية بدلالة رمي الكره الطبية /ذراع اليمين متر	11.643	0.946	14.930	1.932	3.287	1.903	5.461	0.000	دال

اختبار القوة الانفجارية بدلالة رمي الكرة الطبية /ذراع اليسار متر	11.570	0.902	13.621	1.371	2.056	1.667	3.899	0.004	دال

درجة الحرية = 9

يعزو الباحث سبب هذا التقدم الحاصل في مقدار القوة المسلطة هو تمارينات القوة الانفجارية باستخدام الاوزان المضافة التي استخدمها الباحث وفق الأداء والذي اثر بفاعلية عالية على مستوى القوة المسلطة لذراع اليمين واليسار ان التمارين التي استخدمها الباحث التمارينات المعدة والتي ركز عليها خلال المنهج التدريبي الذي طبقه على افراد العينة قد اثرت في تطور المجاميع العضلية العاملة في حركات المد والثني على المفاصل ذات العلاقة بهذه الحركات (Arampatzis, Schade, & Brüggemann, 2004) بحيث يمكن ان يؤثر ذلك على زمني الانقباض والانبساط العضلي باقل ما يمكن (Jančová, 2008) مما يضمن ذلك نقصاناً في زمن الدفع لحظة اللكم بدلالة عدد اللكمات كما موضع بالجدول رقم (2) بنتائج الاختبار البعدي والذي انعكس بصوره مباشرة على القوة الانفجارية (Keller et al., 2020)، وأيضاً يعبر عن قابلية الفرد على بذل اعلى معدلات القوة الانفجارية (Winter, 2009) ، وكذلك ادى إلى زيادة القوة العضلية الانفجارية والاستجابة السريعة لإنتاج اعلى قدرة عضلية على وفق نوع المقاومة المستخدمة (Turner, 2014) والتي انعكست على زيادة عدد اللكمات باختبار ال 5 ثواني للذراعين ، إذ يرى الباحث ان الألياف العضلية لديها القدرة على انتاج قوة كبيرة على وفق نوع المقاومة التي تجابهها تلك الألياف ، وبذلك فان عدد الوحدات الحركية العاملة سوف تزداد (Martins et al., 2008) ، وتزداد تبعاً لذلك قدرتها على انتاج الطاقة الحركية (Aagaard, Simonsen, Andersen, Magnusson, & Dyhre-Poulsen, 2002) كما ان أساليب تنمية القوة الانفجارية معظمها لا يأتي الا نتيجة التدريب الخاص الذي يعتمد على تدريبات الانقباض بالتطويل والتقصير العضلي سواء ولاسيما مع الناشئين فهو يعطي فرقاً واضحاً في مستوى القوة العضلية والقوة الانفجارية (Leckrone, 2021) والتي تعد من الصفات البدنية المهمة التي تظهر بوضوح لدى لاعبي الملاكمة وخاصة بالضربات القاضية ، وعليه فتطوير هذه الصفة يؤثر في رفع مستوى الاعداد المهاري ، إذ ان " اعداد القوة الانفجارية يعد من المميزات الفاصلة لبناء قابلية القوة التي تتوافق وخواص الألعاب الرياضية (Kumar, 2018)، فواجبات اعداد القوة الخاصة ينفذ في علاقة مشتركة مباشرة بأعداد التكنيك الخاص (Krska & Sedlacek, 2021) ، لذا عمد الباحث إلى اعداد منهج تدريبي لتطوير هذه الصفة إلى جانب الصفات الأخرى المهمة مع مراعاة التدرج في صعوبة التمارينات بما يخدم النشاط الحركي وهدفه ، ان أهم مميزات القوة الانفجارية ان يزيد من الأداء الحركي بمعنى ان القوة المكتسبة من هذا النوع من التدريب تؤدي إلى نشاط حركي أفضل في النشاط الرياضي

الممارس بزيادة مقدرة العضلات على الانقباض بمعدل اسرع واكثر تفجرا خلال مدى الحركة في المفصل وبكل سرعات الحركة ، لذلك ظهرت فروق داله احصائيا" لصالح الاختبار .

4 - الاستنتاجات والتوصيات.

4 - 1 الاستنتاجات.

1. اظهر البحث فاعلية التمارين التي استخدمت ضمن مفردات المنهج التدريبي المعد
 2. اظهرت النتائج فاعلية التمارين القوة الانفجارية المستخدمة في المنهج التدريبي المقترح على وفق الأداء في تحسين مقدار القوة المسلطة اثناء اختبار قوة اللكم.
 3. زيادة مقدار القوة المسلطة ساعد في زيادة السرعة اللكم وتقارب بين عد لكومات ذراعي اليمين واليسار.
- #### 4- 2 التوصيات.

1. التنوع في استعمال طرائق التدريب الحديثة ووسائل التدريب المتنوعة والملائمة وتطوير قوة اللكم لدى ملاكمي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية.
2. أهمية دراسة ومعرفة مقدار القوة المسلطة من قبل الملاكمين من خلال اجراء اختبار قوة اللكم لتأثيرها على الانجاز وخاصة في الضربات القاضية
3. اجراء دراسات مشابهه لفعاليات قتالية أخرى.

References

- Aagaard, P., Simonsen, E. B., Andersen, J. L., Magnusson, P., & Dyhre-Poulsen, P. J. J. o. a. p. (2002). Increased rate of force development and neural drive of human skeletal muscle following resistance training. 93(4), 1318-1326 .
- Ahmed, B. A. J. J. o .P. E. (2020). Special training according to power law and its effect on some kinetical indicators and achievement in 100m sprint under 20 years old. 32(3), 86-92 .
- Arampatzis, A., Schade, F., & Brüggemann, G.-P. J. J. o. b. (2004). Effect of the pole-human body interaction on pole vaulting performance. 37(9), 1353-1360 .
- Commission, A. C. (2011). Evaluation of boxers' abilities coaches manual International Boxing Association .

- Jančová, J. J. A. M. (2008). Measuring the balance control system—review. 51 .137–129 ,(3)
- Keller, S., Koob, A., Corak, D., von Schöning, V., Born, D.–P. J. T. J. o. S., & Research, C. (2020). How to improve change-of-direction speed in junior team sport athletes—horizontal, vertical, maximal, or explosive strength training? , 34 .482–473 ,(2)
- Krska, P., & Sedlacek, J. (2021). Physical and technical readiness comparison with models construction in female pole vault. Paper presented at the AIP Conference Proceedings.
- Kumar, P. S. P. (2018). Effect of weight training exercises to develop speed and shoulder strength among javelin throwers of acharya nagarjuna university guntur. Paper presented at the 2nd Yogyakarta International Seminar on Health, Physical Education, and Sport Science (YISHPESS 2018) and 1st Conference on Interdisciplinary Approach in Sports (CoIS 2018).
- Leckrone, T. (2021). The application of biomechanical technology in sports .
- Martins, J., Tucci, H. T., Andrade, R., Araújo, R. C., Bevilaqua–Grossi, D., Oliveira, A. S. J. T. J. o. S., & Research, C. (2008). Electromyographic amplitude ratio of serratus anterior and upper trapezius muscles during modified push-ups and bench press exercises. 22(2), 477–484 .
- Turner, G., Barker, K. J. S., & Journal, C. (2014). Exercise selection to develop optimal explosive lunge movements for world–standard squash. 36(4), 36–42 .
- Winter, D. A. (2009). Biomechanics and motor control of human movement: John Wiley & Sons.

تأثير تدريبات RTX والحواجز البلاستيكية في بعض المتغيرات الكينماتيكية وتعلم اداء فعالية 100 م.ح للطالبات

م.م. زينة اركان حميد / جامعة بغداد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

إن تعلم اداء فعالية ركض (100 م.ح) للطالبات تظهر فيها صعوبات كثيرة مما يتطلب الامر الاستعانة ببعض الوسائل المساعدة في اثناء عملية التعلم والوصول إلى الهدف المرجو من العملية التعليمية ، ومن خلال هذا البحث قام الباحث باستعمال وسائل مساعدة في عملية تعلم الطالبات والمتمثلة بالاشربة والحواجز البلاستيكية ، ومن خلال المقارنات مع مجموعتي البحث التجريبية والضابطة تم التعرف على تأثير تدريبات RTX والحواجز البلاستيكية في بعض المتغيرات الكينماتيكية وتعلم اداء فعالية 100 م.ح للطالبات. وتم استخدام المنهج التجريبي في الباب الثاني ، أما عينة البحث كانت من طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الكوفة .

وفي الباب الثالث اظهرت النتائج فرقاً احصائياً في بعض المتغيرات الكينماتيكية وتعلم اداء فعالية 100 م.ح للطالبات بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية ، وتم ذكر مجموعة من الاستنتاجات في الباب الرابع ومنها (إن استخدام تدريبات RTX والحواجز البلاستيكية ساعد في سرعة تعلم اداء فعالية 100 م.ح للطالبات ، وتضمن الباب الرابع عدة توصيات ايضاً منها (استخدام تمارين RTX والحواجز البلاستيكية غير مكلف وامينة في العمل مع الطالبات) .

The effect of RTX training and plastic hurdles on some kinematic variables and learning the performance of the event of 100 mH for female students

Abstract

Learning to perform the running (100 m H) activity for female students shows many difficulties, which requires the use of some aids during the development process and to reach the desired goal of the educational process. Rubber and plastic barriers, and through comparisons with the experimental and control groups, the effect of RTX exercises and rubber barriers on some kinematic variables was identified, and the effectiveness of 100 mH running for female students was learned. The experimental method was used in the third chapter, as for the research sample from the students of the Department of Physical Education and Sports Sciences at the University of Kufa.

In the fourth chapter, the results showed a statistical difference in learning some kinematic variables and learning the effectiveness of 100 mH for female students between the experimental and control groups in the post-test and in favor of the experimental group. And the speed of learning to run the effectiveness of 100 mH for female students, and the fifth chapter included several recommendations as well, including (the use of RTX exercises and plastic barriers is inexpensive and safe in working with students).

1- التعريف بالبحث**1-1- المقدمة وأهمية البحث .:**

إن فعاليات ركض الحواجز في الأساس لا يمكن فصلها عن فعاليات الركض السريع , لهذا فإن كل مراحل تدريب الركض السريع يمكن أن تكون ذات فائدة كبيرة في تدريب ركض الحواجز , فالعداء الجيد في ركض (110م .ح) أو العداءة الجيدة في (100م .ح) يجب أن يكونا في الأساس عدائين جيدين في مسابقة ركض (100م) .

هذا لا يعني أن العداء السريع في الأركاض القصيرة سوف يكون عداء جيدا في ركض الحواجز تلقائيا لأنه من الواضح أن عملية تطوير عدائي الحواجز تأخذ وقتا أطول من عملية تطوير عدائي المسافات القصيرة لهذا يمكن القول أن فعالية ركض الحواجز هي أكثر فعاليات الساحة والميدان صعوبة و تعقيدا . إذ أن تطور مستوى الأداء الرياضي وتحقيق المستوى العالي في مختلف الألعاب والفعاليات الرياضية يعد الهدف الذي يسعى إليه جميع الرياضيين , وأن الوصول إلى هذا الهدف يتطلب من العاملين في المجال الرياضي فهم ودراسة الأداء الحركي الذي يقوم به الرياضي في أثناء أدائه الفعالية أو اللعبة الرياضية قبل وضع البرامج التعليمية والتدريبية الخاصة بها.

وفي مجال تطوير فعالية ركض (100م .ح) للطالبات ونظرا لصعوبتها , قد يتطلب الأمر الاستعانة ببعض الوسائل المساعدة في أثناء عملية التعليم وللوصول للهدف المرجو من العملية التعليمية , وبناء على ذلك فإن للمدرس والمعلم الدور الاساس والمهم فهو العنصر الذي يقود عملية التعليم ويتحكم بالمتغيرات التي تحويها , واختيار طريقة التعليم الأمثل التي يراها مناسبة لأتباعها عند تعليم الطالبات مثلا , ومن ثم أصبح من الواضح لدى المدرس أفكار جديدة ووسائل مختلفة عند قيامه بعملية التعليم للتغلب على المشاكل التي تعترض المتعلم.

أن تهيئة الوسائل المساعدة المناسبة في أثناء عملية تعلم فعالية ركض الحواجز ومن أهمها الحاجز نفسه مع التمارين المناسبة وفق طريقة تعط للطالبات الشعور بالأمان وتشجعهن على اجتياز الحاجز دون تردد أو الخوف من السقوط أو الاحتكاك بالحاجز , الأمر الذي يساعد الطالبات على الاقتصاد بالوقت والجهد وبدلا من أن تكون العمليات العقلية منصبة ومركزة نحو تجنب السقوط ومن ثم الإصابة , توجه هذه العمليات للسيطرة على الاداء الصحيح وبالتالي النجاح في الأداء الصحيح للفعالية مما يخلق من تلك الطالبات مدرسات قادرات بصورة أكبر للقيام بأداء واجباتهن في تعليم هذه الفعالية لطلاب وطالبات المدارس وتنفيذ المنهج الدراسي على أكمل وجه.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال التدريس والتجربة الشخصية للباحث والمعاشية للمعوقات التي تعترض طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة عند تعليم فعالية ركض (100 متر) حواجز ، ونظرا لصعوبة أداء الفعالية خاصة إذا ما أخذنا بنظر الاعتبار عدم ممارسة هذه الفعالية من قبل أغلبية الطالبات في المرحلة المتوسطة أو الإعدادية ، لذا نجد أن العديد من الطالبات تحتاج إلى وقت طويل وجهد كبير لتعلم هذه الفعالية. ومن خلال الملاحظة المباشرة ، فإن عنصر الخوف من الاحتكاك بعارضة الحاجز والسقوط وبالتالي التعرض للإصابة يعد العنصر الأساسي الذي يعيق عملية تعلم هذه الفعالية لذلك ارتأى الباحث استخدام تمارين RTX مع الحواجز البلاستيكية ذات القياسات المختلفة لتساهم في تسهيل عملية التعلم للجميع .

1-3 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى :

1. اعداد تدريبات باستعمال RTX والحواجز البلاستيكية في بعض المتغيرات الكنيمايكية وتعلم اداء فعالية 100 م.ح للطالبات .
2. التعرف على تاثير تدريبات RTX والحواجز البلاستيكية في بعض المتغيرات الكنيمايكية وتعلم اداء فعالية 100 م.ح للطالبات

1-4 فرض البحث :

1. وجود فارق معنوي لتدريبات RTX والحواجز البلاستيكية في بعض المتغيرات الكنيمايكية وتعلم اداء فعالية 100 م.ح للطالبات بين الاختبار القبلي - بعدي .
2. وجود فارق معنوي لتدريبات RTX والحواجز البلاستيكية في بعض المتغيرات الكنيمايكية وتعلم اداء فعالية 100 م.ح للطالبات بين المجموعتين في الاختبار البعدي .

1-5 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : طالبات المرحلة الثانية / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة .
- 2-5-1 المجال الزمني : المدة بين (2021/ 10/ 25) إلى (2022/1 /5)
- 3-5-1 المجال المكاني : ملعب الساحة والميدان / كلية التربية للبنات/جامعة الكوفة .

1-6 تعريف المصطلحات : تمارين RTX : هي تمارين مقاومة لكل الجسم باستخدام الحبال ذات المقابض ، وتلك طريقة تستخدم وزن الجسم والجاذبية كمقاومة لبناء القوة ، والتوازن ، والمرونة ، وثبات مفاصل وسط الجسم ، والمشاركة في اعداد اللياقة البدنية (net ، 2018 ، ص1).

الباب الثاني

2- منهج البحث و أجراءته الميدانية

1-2 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين انسجاما مع اهداف البحث .

2-2 المجتمع وعينة البحث

قام الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية "وهي تلك العينة التي لا تتقيد بنظام وترتيب معين ، وتكون دائما غير مقصودة بحيث تتاح لأفراد العينة فرصا متساوية من التمثيل والتقليل من العامل الشخصي في الاختيار " .

إذ تم اختيار طالبات المرحلة الثانية في قسم التربية الرياضية باعتبار أن منهج المرحلة الثانية يتضمن تعلم فعالية ركض الحواجز ، أذ لم تمارس الطالبات تلك الفعالية في المرحلة الاولى من الدراسة في قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة ، ويبلغ عدد طالبات تلك المرحلة (30) طالبة ، تم اختيار (20) طالبة منهن بطريقة عشوائية ، وتمثل (66%) من مجتمع البحث ، وبعد ذلك تم تقسيم العينة الى مجموعتين ضابطة وتجريبية لكل مجموعة 10 طالبات وبالطريقة العشوائية البسيطة .

وتم مجانسة العينة من ناحية العمر والطول والكتلة ، والتكافؤ بالمتغيرات التابعة بعد وحدتين تعريفية باستخدام الاختبار التائي بين المجموعتين ، وظهرت النتائج عدم وجود فارق معنوي .
إذ سجلت أسماء الطالبات (مجتمع الأصل) على عدد من القصاصات ثم وضعت في صندوق وسحبت منه (20) قصاصة وهي تساوي عدد أفراد العينة.

2-3 الوسائل والأدوات المستخدمة :

1-3-2 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العلمية

- استمارة تقويم الأداء الفني

- استمارة أستطلاع رأي الخبراء المختصين بشأن صلاحية أستمارة الاستبيان

2-3-2 الأدوات المستخدمة

1. شريط قياس معدني
2. حواجز مصنعة عدد 10 ، بارتفاعات متدرجة من 20 سم الى 80 سم ، وبشكل هندسية متقاربة مع الحواجز التدريبية .
3. صافرة للبدء
4. اشرطة RTX ، اشرطة ذات قبضات باطوال 1-3 متر غير مطاطة .
5. ثلاث كامرات تصوير نوع SONY يابانية الصنع مع مساندها ، سرعتها 60 صورة / ثانية لان تسجيل سرعة الطالبة تتطلب تلك السرعة ، وكان ذلك من خلال التجربة الاستطلاعية ، وكان بعد الكامرات عن كل حاجز 4 م وبارتفاع 1 م .

2-4 إجراءات البحث الميدانية

2-4-1 الشروط العلمية للاستمارة (مصطفى باهي ، 1999 ، ص5)

من أجل تحقيق الشروط العلمية لهذه الاستمارة من صدق وثبات وموضوعية وأيجاد التطبيقات العلمية لهذه الاستمارة بناء على عينة البحث فقد عمد الباحث الى أيجاد هذه المعاملات .

2-4-1-1 صدق الاستمارة

يذكر (صفوت فرج) أن الاستمارة عندما تقيس ما أعد من أجله تعد صادقه وتختلف الاستمارات هذه في مستويات صدقها تبعاً لأقترابها أو لأبتعادها من تقرير تلك الصفة التي تهدف إلى قياسها ، لذلك يصبح استعمال تعريف (ثورندايك وهاجان) للصدق مفهوماً (اذ انه تقدير لمعرفة ما اذا كان الاستمارة تقيس ما نريد أن نقيسه به وكل ما نريد أن نقيسه به ولا شئ غير ما نريد أن نقيسه به أم لا) لذلك قام الباحث بأيجاد الصدق لهذه الاستمارة من خلال استعمال (صدق المحتوى) وهذا النوع من الصدق يتمثل في دراسة مفردات الاستمارة لمعرفة مدى تمثيلها للشيء المراد قياسه ، أي انه (تقدير وزن لكل مجال أو مفردة أو محور بناء على أهميته أي مدى أمكان الاستمارة لتمثيل عناصرها) .

إذ تم عرض هذه الاستمارة على الخبراء في الملحق (3) ، اذ قاموا بدراسته و التأكّد من محتوياته واقرارها واتفقوا على أن هذه الاستمارة تقيس الصفة التي وجدت من أجله.

2-1-4-2 ثبات الاستمارة

تم إيجاد معامل الثبات عن طريق إعادة استخدام الاستمارة ، على عينة من (7) طالبات من مجتمع الأصل خارج عينة البحث ، ثم أعاد الباحث تقويم الاستمارة على المجموعة نفسها بفواصل زمني بلغ ثلاثة أيام من أجل أن تكون الاستمارة ثابتة فيما تقيس وتحقق الغرض الذي وضعت لأجله ومدى ملائمتها ومناسبتها عينة البحث .

ويشير ثبات الاستمارة الى اتساق الدرجات التي يحصل عليها ذات الأفراد في مرات الأجراء المختلفة أي انه لو كررت عمليات قياس الفرد الواحد لبينت درجته شيئاً من الاستقرار ذلك أن معامل الثبات هو معامل الارتباط بين درجات الأفراد في الاستمارة في مرات الأجراء المختلفة

لهذا قام الباحث بإيجاد معامل الثبات من خلال استخدام قانون معامل الارتباط (سبيرمان) بين نتائج التقويمين وكما هو موضح في جدول (1) الذي يبين معامل الصدق الذاتي فضلاً عن معامل الثبات

2-1-4-3 موضوعية الاستمارة

الاستمارات الموضوعية تعد أفضل من الاستمارات التي يؤدي فيها رأي المفحوص أو من تجري عليه هذه الأختبارات دوراً في النتائج والموضوعية أمراً مرغوب فيه إذا أمكن الحصول عليه .

ولغرض تحقيق الموضوعية للاستمارة والوصول إليها ، قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بين درجات اثنين من الخبراء اذ قاما بإعطاء درجات للاداء الفني وفق الاستمارة المعدة لهذا الغرض موضوع البحث وكل منهم على إنفراد ، وقام الباحث بمعالجتها عن طريق إيجاد معامل الارتباط باستخدام قانون (سبيرمان) الإحصائي ، وقد بينت إن إجراء هذه الاستمارة يكون بعيداً عن التقويم الذاتي للعينة مما يعني موضوعيتها العلمية والجدول (1) يوضح معامل الموضوعية للاستمارة .

الجدول (1)

يبين المعاملات العلمية للاستمارة الخاص بالبحث من صدق وثبات وموضوعية

الاستمارة	معامل الصدق الذاتي	معامل الثبات	معامل الموضوعية
استمارة تقويم اداء فعالية ركض (100 م . ح)	0.92	0.85	0.88

2-4-2 الاختبارات

أستخدم الباحث اختباراً واحداً وهو (اختبار ركض 100 م. ح) (محمد جاسم الخالدي ، 2014 ، ص42).

1- الهدف من الاختبار : تقييم الاداء واستخراج المتغيرات الكيميائية والانجاز لفعالية ركض 100 م . ح

2 - وصف الأداء : توضع (10) حواجز في مجال الركض البالغ طوله (100) م .

وتم رسم خط البداية في بداية مجال الركض ، وقسمة المسافة كما يأتي :

1-المسافة من البداية حتى الحاجز الأول 13م

2- المسافة بين الحواجز وتبلغ (8.5) م

3- المسافة من الحاجز الأخير حتى خط النهاية 10.5م

عند سماع الطالبة نداء بأسمها تأخذ وضع البدء المنخفض عند خط البداية ومع أيعاز تحضر والصارفة تبدأ الطالبة بالركض وأجتياز الحواجز ، إلى خط النهاية وتعطى لكل طالبة محاولة واحدة فقط ، ويعطى كل خبير درجته على كل المراحل الفنية لكل طالبة ويسجلها بأستمارته وبعد انتهاء الأختبار يجمع الباحث جميع الأستمارات من الخبراء والتأكد من عددهن وقد وقع كل خبير على الأستمارات الخاصة بتقييمه وكتب أسمه عليها ، الملحق (1)

2-4-3 التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله في أثناء التجربة لتفاديها .

ولأجله أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية وذلك لمعرفة:

1- عدد الحواجز التي يمكن استخدامها

2- معرفة مدى صلاحية الوسائل المستخدمة

3- تحديد الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبار

4- معرفة عدد الكادر المساعد

5- فحص الكامرات الفديوية .

وكانت التجربة الاستطلاعية بتاريخ (2021/11/1) على مجموعة من طالبات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهن (7) طالبات من مجتمع الاصل خارج عينة البحث في ملعب كلية التربية للبنات .

2-4-4 المتغيرات الكنيمايكية : (Games Hay,1985, p414-416)

1. طول خطوة الحاجز : من خلال قياس المسافة من مقدمة قدم رجل الارتقاء قبل الحاجز الى مؤخرة القدم

القائدة بعد الحاجز ، وتم قياس المسافة بواسطة التصوير الفديوي وبرنامج التحليل الحركي Kinovea

0.9.5 .

2. زاوية الورك فوق الحاجز : وهي الزاوية المحدد بين المحور الطولي للجذع والمحور الطولي لعظم الفخذ للرجل القائدة .

3. ارتفاع مركز الثقل فوق الحاجز : قياس المسافة العمودية من مركز الثقل فوق الحاجز الى الارض .

2-4-5 التجربة الميدانية (الرئيسية)

"هي تنظيم محكم للظروف والشروط التي يمكن أن تلاحظ فيها ظاهرة معينة لتحديد العوامل المؤثرة في هذه الظاهرة أو المسببة لها " .

عند الإطلاع على المعطيات المستخلصة من التجربة الاستطلاعية أجرى الباحث التجربة الميدانية (الرئيسية) كما يأتي :

2-4-5-1 الاختبار القبلي

أجرى الباحث الاختبار القبلي (اختبار الأداء الفني لفعالية ركض الحواجز) على عينة البحث , لمسافة (100 م) وباستخدام عشرة حواجز مع تثبيت ثلاث كاميرات فديوية عمودية على الحواجز الثلاث الاولى تبعد 6 م عن الحاجز وبارتفاع 1 م وبحضور ثلاثة خبراء من الاختصاص لغرض تقويم الأداء الفني وذلك بتاريخ (2021/11/14) .

2-4-5-2 تدريبات RTX والحواجز البلاستيكية :

إذ تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين تجريبية وضابطة والمجموعة التجريبية طبقة تمارين RTX باستخدام الحواجز البلاستيكية بينما المجموعة الضابطة استخدمت تمارين المدرس مع الحواجز التقليدية ، واستمر تطبيق تمارين RTX لمدة 6 اسابيع بواقع 2 وحدة في الاسبوع ، مدة تطبيق التمارين في الوحدة الواحدة 45 دقيقة .

تضمنت تدريبات المقاومة RTX استخدام الحبال المطاطية ذات المقابض ، بوضعية مختلفة للأطراف والجذع ، التي تعمل على تحسين القوة مع المرونة والرشاقة والتوازن للطالبات وبشكل خاص الاطراف السفلى ، اما الحواجز البلاستيكية صممة بقياسات مختلفة وبارتفاعات متنوعة بين 20 سم صعودا الى 80 سم مع عارضة ثابتة ومتحركة ، خفيفة الوزن ليس فيها تعقيد هدفها تعليمي للمبتدئين ، الملحق (4) ، والملحق (5).

2-4-5-3 الاختبار البعدي

تم إجراء الاختبار البعدي في يوم (2022/1/2) واتباع نفس إجراءات الاختبار القبلي ؟

2-6 الوسائل الإحصائية .

تم استخدام البرنامج الإحصائي SPSS .

1. الوسط الحسابي .

2. الانحراف المعياري.

3. معامل الارتباط .

4. الاختبار التائي .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

يتضمن هذا الباب عرض النتائج التي توصل لها الباحث وتحليلها ومناقشتها من خلال نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة وكالاتي :

3-1- عرض النتائج وتحليلها:

3-1-1 عرض نتائج المتغيرات الكينماتيكية وتقييم الأداء والانجاز لركض 100 م . ح بين الاختبارين القبلي والبدي للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها :-

الجدول (2)

النتيجة	Sig.	t	الاختبار البدي		الاختبار القبلي		وحدات القياس	المتغيرات
			ع	س	ع	س		
فرق معنوي	0.009	4.32	3.19	2.21	4.28	1.87	متر	طول خطوة الحاجز
فرق معنوي	0.000	7.18	2	42	7.20	88	درجة	زاوية الورك فوق الحاجز
فرق معنوي	0.000	6.37	2.15	3	4.69	5	عدد	عدد الخطوات بين الحواجز
فرق معنوي	0.000	7.34	3.12	6.51	5.66	13.09	سنتيمتر	ارتفاع مركز الثقل فوق الحاجز
فرق معنوي	0.000	15.88	6.77	76.1	6.17	29.9	درجة	تقييم الاداء
فرق معنوي	0.000	9.13	2.87	18.30	5.64	22.32	ثانية	الانجاز

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والمعنوية لنتائج المتغيرات الكينماتيكية وتقييم الاداء والانجاز لركض 100 م . ح للاختبارين القبلي والبدي للمجموعة التجريبية .

الجدول (3)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والمعنوية لنتائج المتغيرات الكينماتيكية وتقويم الأداء الفني والزمن لركض 100 م . ح الحواجز للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة .

المتغيرات	وحدات القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		t	Sig.	النتيجة
		س	ع	س	ع			
طول خطوة الحاجز	متر	1.81	5.23	2.09	3.35	3.23	0.012	فرق معنوي
زاوية الورك فوق الحاجز	درجة	85	6.23	58	2.76	5.20	0.001	فرق معنوي
عدد الخطوات بين الحواجز	عدد	5	3.42	4	2.88	4.21	0.009	فرق معنوي
ارتفاع مركز الثقل فوق الحاجز	سنتيمتر	12.8	6.22	9.31	4.10	5.06	0.003	فرق معنوي
تقييم الاداء	درجة	31	4.96	64.7	5.20	7.80	0.000	فرق معنوي
الانجاز	ثانية	21.18	4.91	19.12	3.14	6.12	0.000	فرق معنوي

اظهرت نتائج المقارنة في المتغيرات التابعة بين الاختبار القبلي والبعدي لصالح الاختبار البعدي للمجموعتين وذلك لان قيمة المعنوية اقل من مستوى الدلالة البالغة 0.05

3-1-2 مناقشة نتائج المتغيرات الكينماتيكية وتقييم الأداء والانجاز لركض 100 م . ح بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة :-

من خلال المقارنات بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لكلا المجموعتين ظهر فارقا احصائيا لصالح الاختبار البعدي ، وجاء ذلك الفارق نتيجة تطبيق تمرينات RTX على افراد المجموعة التجريبية والتمارين المعدة من قبل مدرسي المادة ولمدة 6 اسابيع ، وما تضمنته تلك التمارين من تكرارات على الحواجز البلاستيكية واستخدام الحبال المطاطية بالنسبة للمجموعة التجريبية ، وايضا التطبيقات على الحواجز التقليدية بالنسبة للمجموعة الضابطة ، فضلا عن كون المجموعتين من المبتدئين مما ادى الى ظهور الفوارق بشكل واضح .

3-2-1 عرض نتائج المتغيرات الكينماتيكية وتقييم الأداء والانجاز لركض 100 م . ح بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي وتحليلها :-

الجدول (4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والمعنوية لنتائج المتغيرات الكينماتيكية وتقييم الاداء والانجاز لركض 100 م . ح الحواجز للاختبار البعدي بين المجموعتين

المتغيرات	وحدات القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		t	Sig.	النتيجة
		س	ع	س	ع			
طول خطوة الحاجز	متر	2.21	3.19	2.09	3.35	2.42	0.032	فرق معنوي
زاوية الورك فوق الحاجز	درجة	42	2	58	2.76	3.14	0.022	فرق معنوي
عدد الخطوات بين الحواجز	عدد	3	4.69	4	2.88	2.87	0.029	فرق معنوي
ارتفاع مركز الثقل فوق الحاجز	سنتيمتر	6.51	5.66	9.31	4.10	3.09	0.024	فرق معنوي
تقييم الاداء	درجة	76.1	6.17	64.7	5.20	4.45	0.008	فرق معنوي
زمن 100 م. ح	ثانية	18.30	5.64	19.12	3.14	2.96	0.027	فرق معنوي

من خلال الجدول (4) يظهر الفارق الاحصائي لصالح المجموعة التجريبية في المتغيرات المدروسة ، وذلك لان قيمة المعنوية اقل من مستوى الدلالة البالغة 0.05 .

3-2-2 مناقشة نتائج المتغيرات الكينماتيكية وتقييم الأداء والزمن لفعالية ركض 100 م. ح بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي :-

ظهر فرقا معنويا بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبار تقييم الاداء الفني لفعالية ركض 100 م . ح (البعدي) ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث الاسباب الى :
أولاً: الجانب النفسي

تخلصت الطالبات من عامل الخوف بعد أن تأكدن من خفة الحاجز وارتفاعاته المنخفضة ، والمادة البلاستيكية المصنعة للحواجز مما يؤدي إلى اجتياز الطالبة بسهولة ، فأصبحت الطالبة تتجراً على عبور الحاجز بشجاعة أكثر بعد استبعادها لاحتمالات السقوط والإصابة (Craig R. Denegar, 2000, p288)

فعندما زال السبب تغيرت النتيجة وتحول الخوف إلى جرأة مما ساعد في تطبيق المتغيرات الكنيمايكية المدروسة بشكل افضل ، لان تدريبات RTX عدت الطالبة بدنيا والحواجز البلاستيكية ساعدتها في اكمال خطوة اجتياز الحاجز

ثانيا: الوقت

لقد وفرت تدريبات RTX والحواجز البلاستيكية كثيرا من الوقت في أثناء عملية التعلم ، وذلك لإمكانية استخدام الحاجز من قبل أكثر من طالبة واحدة في الوقت نفسه لسهولة انقلاب الحاجز من الاتجاهين ، وبالتالي تساعد تلك الوسيلة إما بتوفير الوقت ، أو زيادة عدد فرص الطالبة لاستخدام الحاجز إذا أردنا الاحتفاظ بنفس الوقت ، مما يعزز عملية التعلم .

ثالثا: الفروق الفردية

لقد ساعدت تدريبات RTX والحواجز البلاستيكية بشكل كبير على مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات ، إذ تتباين قدرات الطالبات فيما بينهن ، كما يتباين الاستعداد الجسمي والعقلي لكل طالبة عن الأخرى عند أداء تلك الفعالية ، إذ بينت التجربة العملية أن هناك طالبات استطعن التعلم بعد عدد قليل من المحاولات ، إلا إن هناك طالبات احتجن لمحاولات أكثر ، كما إن ميزة خفة الحواجز والارتفاعات الواطئة ، خدمت مبدأ التدرج في التعلم ، وحسب مقدرة كل طالبة بشكل منفرد .

رابعا: الجانب الصحي

نظرا للميزات التي تتمتع بها الحواجز البلاستيكية والمذكورة سابقاً لم تحدث أي إصابة على الإطلاق وهذا عكس ما كان عليه الحال عند استخدام الحواجز التقليدية إذ شهدت المجموعة الضابطة حالات إصابة تراوحت بين رض والتواء .

خامسا: ملائمة الحواجز البلاستيكية لزي الطالبات

إن تلك الحواجز نظرا لخفتها وسهولة سقوطها كانت ملائمة لزي الطالبات اللاتي يلتزم بارتداء التنورة أو الجلباب فوق البدلة الرياضية ، وعندما تتعلق جزء من ملابس الطالبة بالحاجز ، يسقط الحاجز دون الطالبة ، مما أعطاهن مزيدا من الجرأة على أداء الفعالية وبالتالي عزز من قدرتهن على النجاح في الأداء مع إمكانية تطبيق المتغيرات الكنيمايكية بشكل افضل .

سادسا: الجانب الترويحي

إن تلاشي الخوف عند الطالبات وإمكانية استخدام تلك الحواجز من قبل أكثر من طالبة في ذات الوقت وبالاتجاهين دفع كل الطالبات للمشاركة في الدرس باندفاع وتكرار المحاولات بعدد أكبر مما ولد شعور التنافس بينهن، وولد الشعور بالمتعة ووفر عامل التشويق في عملية التعلم ، وهي من الأمور التي تساعد على

سرعة التعلم وتشجع على تكرار الأداء حتى الوصول للأستجابة الصحيحة والمطلوبة (الاتحاد الدولي للالعاب القوى ، 2012 ، ص29).

سابعاً : ملائمة الحواجز البلاستيكية المستخدمة للمكان ذو الإمكانيات البسيطة ساعدت تلك الحواجز البلاستيكية على نجاح عملية التعليم بصورة أفضل رغم ضيق المكان وعدم توفر مجال كاف للركض , فكان استخدام ثلاثة حواجز كما لو كان تم استخدام ستة حواجز وذلك بعد فتح أحد نصفي العارضة للخارج وبزاوية (180 درجة) مع النصف الآخر داخل الحاجز .
ثامناً: ملائمتها للأعداد الكبيرة من الطالبات

إن إمكانية استخدام الحواجز البلاستيكية من قبل أكثر من طالبة واحدة لرخص ثمنها وسهولة تصنيعها وخفت وزنها , مما زاد فرص الطالبة في التطبيق العملي , فعندما يكون عدد الطالبات كبيراً تقف الطالبات على شكل رتلان متقابلان , توضع الحواجز بين الرتلان (وفي نفس وضعها في سابقاً), ولكل رتل أحد نصفي العارضة ليجتاها وعندما تنتهي الطالبات تبدأ العملية مرة أخرى ولكن بالعكس بهذا الشكل يمكن استخدام الحواجز بأكثر قدر من الكفاية وهذا لا شك كان له الأثر الإيجابي على عملية التعلم .
فإن كل ما تقدم ساعد في تحسين المتغيرات الكينماتيكية والأداء مما انعكس على الانجاز (محمد جاسم الخالدي ، 2014 ، ص44-46).

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

بناءً على هدف البحث وفروضه وفي حدود عينة الدراسة ومنهج البحث المستخدم وطبيعة الأساليب المستخدمة في تحليل النتائج يمكن استنتاج الآتي:

- 1- إن تطبيق تدريبات RTX واستخدام الحواجز البلاستيكية ساعدت بدرجة كبيرة في تقدم التعلم لدى الطالبات بشكل جماعي.
- 2- إن استخدام الحواجز البلاستيكية ساعدت على مراعاة الفروق الفردية بين الطالبات .
- 3- الحواجز البلاستيكية تعمل على استبعاد احتمالات الإصابة في أثناء التعلم بدرجة كبيرة .
- 4- إن تطبيق تدريبات RTX مع الحواجز البلاستيكية العارضة تساعد على توفير الوقت والجهد .

4-2 التوصيات

- 1- استخدام تدريبات RTX والحواجز البلاستيكية في عملية تعليم جميع فعاليات ركض الحواجز .
- 2- يمكن استخدامها في المدارس لتعليم فعالية ركض الحواجز نظراً لكلفتها المادية البسيطة وتصميمها السهل وسهولة استخدامها .

- 3- إجراء دراسات تحليلية لهذه الوسائل من ناحية التحليل الحركي لمعرفة فائدتها من الناحية الميكانيكية .
- 4- يمكن استخدامها في تمرينات اللياقة البدنية فيما يخص القوة والسرعة للبنات والصغار .
- 5- استخدام الحواجز البلاستيكية في تعليم فعالية ركض الحواجز في الأمكنة الضيقة أو الملاعب التي لا يتوفر فيها مجال ركض كاف .
- 6- استخدام تدريبات RTX والحواجز البلاستيكية عندما يكون عدد المتعلمين كبيراً أو الوقت محدود .
- المصادر

1. https://www.workoutaholic.net/articles/2018_trx_leg_exercises
 2. مصطفى باهي: المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق , الثبات, الصدق, الموضوعية, المعايير . ط1, مركز الكتاب للنشر, 1999.
 3. محمد جاسم الخالدي . العاب القوى بين النظرية والتطبيق : بغداد , دار الاحمدى للطباعة , 2014.
 4. Games Hay. The Biomechanics of sport Techniques. Print2. USA.1985.
 5. Craig R. Denegar. Therapeutic modalities for Athletics Injuries. Human Kinetics. USA. 2000.
 6. الاتحاد الدولي لالعاب القوى . نماذج تعليمية للاطفال في العاب القوى . 2012.
 7. محمد جاسم الخالدي . العاب القوى بين النظرية والتطبيق : بغداد , دار الاحمدى للطباعة , 2014.
- الملاحق (1)
- استمارة تقييم الأداء لركض فعالية 100 م. ح بعد عرضها على الخبراء

مراحل الأداء الحركي	الملاحظات الخاصة بمراحل الأداء الحركي	المسافة المرشحة بالمتر (100)	الملاحظات الخاصة بالمسافة	نسبة الدرجة %100	الملاحظات الخاصة بنسبة الدرجة
من البداية حتى الحاجز الأول		13 م		15%	
مرحلة اجتياز الحاجز		1.25 م		60%	
أ- قبل الحاجز				20%	
ب- فوق الحاجز				20%	
ج- بعد الحاجز		1 م		20%	

الركض بين الحواجز		8.5 م × 9	20%	
من الحاجز الأخير حتى خط النهاية		10.5	5%	

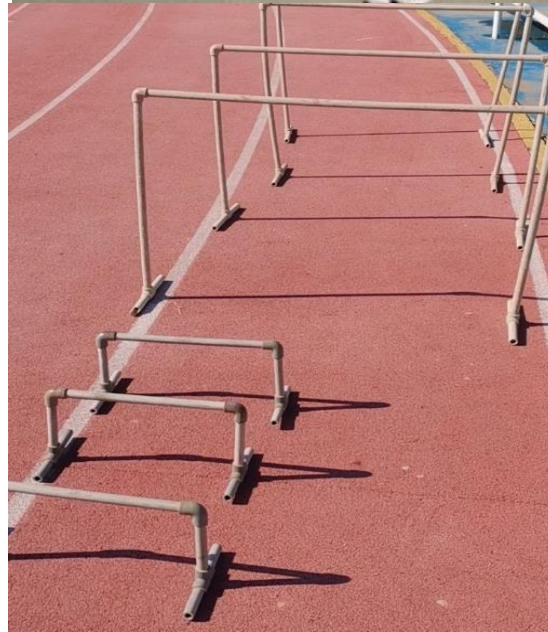
الملحق (2) اسماء الخبراء الذين قيموا اداء للطلّابات

الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
د. محمد جاسم محمد	استاذ	يايوميكانيك / ساحة وميدان	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة
د. حيدر ناجي حبش	استاذ	ساحة وميدان	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة
د. حيدر فباض حمد	استاذ مساعد	يايوميكانيك / ساحة وميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة

الملحق (3) اسماء الخبراء الذين قيموا استمارة الاداء للطلّابات

الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
د. محمد ناجي شاكر	استاذ	علم التدريب / الساحة والميدان	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة
د. محمد جاسم الحلبي	استاذ	تعلم / ساحة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل
د. محمد جاسم الخالدي	استاذ	بايوميكانيك / ساحة	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة
د. حيدر ناجي حبش	استاذ	ساحة وميدان	قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة
د. وسام شلال	استاذ	الساحة والميدان	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة المثنى
د. حيدر فياض حمد	استاذ مساعد	بايوميكانيك / ساحة	كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة الكوفة

الملحق (4) نماذج من تدريبات RTX والحواجز البلاستيكية



الملحق (5) نموذج وحدة تعليمية

1- الوحدة التعليمية الاولى والثانية :- 90 دقيقة مقسمة كالاتي :-

1- القسم التحضيري :- 20 دقيقة مقسمة إلى جزأين كما يلي :-

- 10 دقائق تمارين إحماء عامة .

- 10 دقائق تمارين إحماء خاصة .

2- القسم الرئيسي :- 60 دقيقة مقسمة حسب الجدول أدناه :-

الهدف	الأدوات المستخدمة	الراحة		الحجم		الأداء الفني	
		بين المجموعات	بين التكرارات	المجموعات	التكرارات	م / ضابطة	م / تجريبية
التأكيد على الجوانب البدنية والحركية	الحبال المطاطية والحواجز التقليدية	3 دقائق	20 ثانية	3	5	تمارين مرونة على الحواجز	تمارين RTX للذراعين
التأكيد على ايقاع الخطوات	الحبال المطاطية والحواجز	2 دقيقة	-----	2	4	تمارين مساعدة	تمارين RTX للرجلين
التأكيد على طول خطوة الاجتياز	خطوط ملونة	2 دقيقة	20 ثانية	3	5	اجتياز خطوط على الارض	اجتياز خطوط على الارض
التأكيد على خطوة الحاجز	حاجز بارتفاع (50 80) سم	2 دقيقة	40 ثانية	3	5	اجتياز حاجز واحد (التقليدي)	اجتياز حاجز واحد (البلاستيكي)
التأكيد على الخطوات	حاجز بارتفاع (0.76) سم	2 دقيقة	20 ثانية	3	5	اجتياز حاجزان تقليديان	اجتياز حاجزان بلاستيكيان
التأكيد على الاجتياز والخطوات	حاجز بارتفاع (50-80) سم	2 دقيقة	40 ثانية	3	6	اجتياز ثلاثة حواجز حواجز تقليدية	اجتياز ثلاثة حواجز بلاستيكية

3- القسم الختامي :- 10 دقائق تمارين استرخاء وهرولة

تأثير تمرينات مقترحة باستخدام الخرائط الذهنية على وفق السيادة المخية في تطوير الاستجابة الحركية وتعلم مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة

الباحث رزاق عواد سعيد / جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.م.د. بشار عبد اللطيف هاتف / جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.م.د. عامر راشد شيال / جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

amirrashid@uowasit.edu.iq

ملخص البحث

يشهد عالمنا الحالي ثورة معلوماتية في مختلف المجالات وخصوصا المجال الرياضي الذي يسعى الى بناء الانسان للوصول الى تحقيق أهداف التعلم المرجوة للفرد وللمجتمع فلا بدّ من تنفيذ توجيهات رئيسة للسياسة التعليمية من بينها تطوير الأساليب والطرائق المستخدمة في عملية التعلم في الاختصاصات المختلفة بشكل عام ولاختصاص التربية البدنية وعلوم الرياضة بشكل خاص وقد هدف البحث إلى نقاط عدة هي التعرف على تأثير التمرينات المقترحة في تطوير الاستجابة الحركية للاعبين نادي الحي الرياضي , اعداد تمرينات باستعمال الخرائط الذهنية على وفق السيادة المخية في تطوير وتعلم مهارة الدفاع عن الملعب , التعرف على نتائج الاختبارات البعدية للمجاميع قيد البحث, مشكلة البحث بوجود فروق فردية بين اللاعبين وعدم إعطاء موضوع السيادة المخية والخرائط الذهنية الاهتمام الكافي لتقليل تلك الفروق , وتكمن أهمية البحث , باستخدام الخرائط الذهنية لتسهيل عملية التعلم وتقليل الفروق بين اللاعبين .

وفروض البحث , اعداد تمرينات باستعمال الخرائط الذهنية على وفق السيادة المخية تأثير معنوي في تطوير الاستجابة الحركية , اعداد تمرينات باستعمال الخرائط الذهنية على وفق السيادة المخية تأثير معنوي في تعلم مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة , وجود فروق بين الاختبارات البعدية لصالح المجاميع التجريبية , وظّف الباحث المنهج التجريبي على عينة البحث المكونة من أربع مجاميع اثنتان تجريبية واثنتان ضابطة كل مجموعة مقسمة إلى (أيمن وأيسر) بحسب مقياس السيادة المخية الذي تم توزيعه على لاعبي نادي الحي الرياضي بأعمار 15-17 سنة في الكرة الطائرة وهم (26) لاعب وقد تم استبعاد (6) لاعبين من الذين يمتلكون النمط المتكامل ليتبقى (20) لاعب يمثلون عينة البحث وتم تقسيم عينة البحث على مجموعتين

تجربيه تضم (5) لاعبين من النمط الأيمن (5) لاعبين يمثلون النمط الأيسر وضابطة تُضَمَّ (5) لاعبين من النمط الأيمن و(5) لاعبين من النمط الأيسر وتم اختيار العينة بالطريقة العشوائية .

اهم الاستنتاجات التي خرج بها الباحث من خلال الدراسة :

ساعدت التمرينات المقترحة باستخدام الخرائط الذهنية على وفق السيادة المخية في زيادة احتمالية الاستجابة الحركية ساعد المنهج التدريبي باستخدام الخرائط الذهنية على وفق السيادة المخية في زيادة احتمالية الدفاع عن الملعب ,كان الاصحاب السيادة الدماغية اليمنى افضلية على اليسرى في المجاميع التجريبية في مهارة الدفاع عن الملعب ,ظهور فروق عشوائية بين مجاميع البحث في الاستجابة الحركية.

في ضوء استنتاجات الدراسة الحالية يوصي الباحث بالآتي :

التركيز على وظائف نصفي الدماغ لما لهما من دور مهم في العمليات العقلية المتعددة, توظيف منهاج السيادة الدماغية والخرائط الذهنية في تعلم مهارات أخرى بلعبة الكرة الطائرة .

The effect of an educational curriculum using mental maps according to brain sovereignty in learning the skill of defending the stadium by volleyball

Abstract

It is obvious that the strategy of educational advancement in all the world is based on the fact that building the human being is agoal and a starting point. In order to achieve the desired learning goals for the individual and the society, it is necessary to implement the main directives of the educational policy ,including the development o fstyles, methods and strategies utilized in the learning process in the various disciplines in general and the specialization of physical education and sports sciences in particular.

Actually, volleyball is regard as one of the group games that is characterized by its man yskills, and the difference of each skill from the other in its tactics and role in playing, especially the skill of defending the stadium, which is considered as one of the most skills that has different types, and its impact in playing seems

to be direct in obtaining points by thwarting the attacks of the opposing competitor team if it is applied correctly. All the previous reasons give the current research the significance in trying to find a serious combination to know learning by mental maps style according to brain sovereignty in learning the skill of defending the stadium by volleyball.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن عملية التعليم بشكل عام في كل العالم تركز على أن بناء الإنسان غاية ومنطلق ولتحقيق أهداف التعلم المرجوة للفرد والمجتمع فلا بد من تنفيذ توجيهات رئيسية للسياسة التعليمية من بينها تطوير الأساليب والطرائق المستخدمة في عملية التعلم والتدريب في الاختصاصات المختلفة بشكل عام ولاختصاص التربية البدنية وعلوم الرياضة بشكل خاص. وتطرق الكثير من الدراسات إلى استخدام أساليب جديدة للوصول إلى غايات عديدة وهناك مؤشر آخر إذا استطاع القائم بالتعليم والتدريب الناجح استغلاله وتوظيفه بالشكل الصحيح فإن ذلك يعني تحقيق للأهداف المراد الوصول إليها وفي مقدمتها التعلم الصحيح وهذا المؤشر هو ما يمتلكها المتعلم من قدرات واليات لمعالجة لمعلومات ونقصد هنا حصر أنواع السيادة المخية لدى المتعلم التي تحكم سلوكيات الأفراد وتوجه عملهم إذ وكما هو معروف إن كل من عمليتي التعلم والتدريب تعتمد بصورة مباشرة على الدماغ بجانبها الأيمن والأيسر إلا أنها لأفراد يختلفون في نوع السيادة التي يمتلكونها فنجد البعض منهم يسود لديهم الجانب الأيمن نجدهم أكثر قدرة وفاعلية في المهام البصرية والمكانية ونجد البعض الآخر يسود لديهم الجانب الأيسر فنجدهم أكثر فاعلية في معالجة المعلومات المنظمة زمنيا مثل اللغة. ونظرا لكون لعبة الكرة الطائرة واحدة من بين الألعاب الجماعية التي تمتاز بكثرة مهاراتها واختلاف كل مهارة عن الأخرى في تكتيكها ودورها في اللعب وبالذات مهارة الدفاع عن الملعب التي تعد من أكثر المهارات أنواعا وتأثيرها في اللعب يكاد يكون مباشر في الحصول على النقاط من خلال احباط هجمات الفريق المنافس لو تم تطبيقها بشكل صحيح ومن هنا انبثقت أهمية البحث في محاولة إيجاد توليفة جديدة لمعرفة التعلم بأسلوب الخرائط الذهنية على وفقاً السيادة المخية في تعلم مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة. وتكمن أهمية البحث في استخدام الخرائط الذهنية لما لها من دور فاعل في عملية التعلم حيث تحول كل ما يدور في

ذهن اللاعب الى صور ومخططات يسهل تعلمها وفهمها وتقسّم هذه الخرائط حسب نوع السيادة المخية التي يحددها المقياس المستخدم في البحث .

حيث تمتاز لعبة كرة الطائرة بالمواقف والحالات الكثيرة منها الانتقال من الهجوم الى الدفاع وبما ان البحث استهدف مهارة الدفاع عن الملعب سعى الباحث الى تطوير الاستجابة والتوقع الحركي لما لهما من دور فاعل في مهارة الدفاع عن الملعب التي تتطلب سرعة استجابة عالية وتوقع حركي جيد ((ان طبيعة الاداء في الكرة الطائرة تتميز بالأيقاع السريع والمباغطة فضلا عن مهاراتها المتتالية والمتسلسلة التي تتطلب مستوى عالي من الدقة في الاداء ، وهذا ما يفرض على اللاعبين التكيف والاستعداد لتلك المواقف ومنها امتلاك القدرة البدنية والمهارية وعقلية تتناسب مع المتغيرات التي تشهدها المباريات ولا سيما الحاسمة منها والمقاربة (النتائج (((صبحي و عبد المنعم, 1997, ص149)

1-2 مشكلة البحث

إن من الأهداف التي يسعى إليها القائمون بالتعليم هي تعليم مهارات كافة الألعاب وقوانينها التي تحكمها، ولاسيما لعبة الكرة الطائرة التي تتألف من مجموعة من المهارات الأساسية والتي يعد إتقانها قاعدة مهمة للتقدم في مستوى الأداء والتغلب على احتياجات مواقف اللعب المتغيرة لذ فان اختيار أساليب واستراتيجيات تعليمية حديثة وأكثر مراعاة لهذا الدور يؤدي إلى تحقيق الأهداف التي يسعون إليها، وصولاً إلى التعلم الفاعل وفي ضوء ما تقدم لاحظ الباحث عدم اعطاء موضوع السيادة المخية الأثر الكبير في الفروق الفردية بين المتعلمين نظراً لتعلقه بموضوع معالجة المعلومات لكل فرد وارتباطه بالاستراتيجيات المتعلقة بنفس الموضوع ولا سيما الخرائط الذهنية وهي من الأدوات الفاعلة في تمثيل المعرفة والبناء عليها فهي هامة لجعل التعلم المخفي مرئياً للاعب نفسه او للآخرين وتساعد في تحقيق تعلم ذي معنى حيث ان المخططات التي تحتويها الخرائط الذهنية ترسخ لدى المتعلم منهجاً للتفكير المنظم الذي يتفق مع طبيعة الدماغ البشري . ووفقاً لكل ما تقدم تولد على ذهن الباحث تساؤلاً وهو هل بالإمكان الاستفادة من نوع السيادة المخية التي يتميز بها المتعلم وبالتالي الوصول إلى نوع جديد من الاستراتيجيات التي قد تكون فاعلة في التقليل من مستوى التباين الذي يظهر لدى المتعلمين عند تعلمهم مهارات الكرة الطائرة.

1-3 اهداف البحث

1- التعرف على السيادة المخية لدى العينة قيد البحث.

2- التعرف على تأثير التدريبات المقترحة باستخدام الخرائط الذهنية على وفق السيادة المخية في تطوير سرعة الاستجابة .

3- التعرف على تأثير التدريبات المقترحة باستخدام الخرائط الذهنية على وفق السيادة لمخية في تعلم مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.

1-4 فرضا البحث

1- للمنهج التدريبي باستخدام الخرائط الذهنية على وفق السيادة المخية تأثير معنوي في تعلم مهارة الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة.

2- للمنهج التدريبي باستخدام الخرائط الذهنية على وفق السيادة المخية تأثير معنوي في تعلم سرعة الاستجابة الحركية بالكرة الطائرة .

1-5 مجالات البحث :

المجال البشري: لاعبي نادي الحي الرياضي فئة الناشئين للعام 2020-2021.

المجال أزماني: 2020/12/20 ولغاية 2021/7/11

المجال المكاني: القاعة الرياضية المغلقة في نادي الحي الرياضي

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

تحدد طبيعة المشكلة التي سيقوم الباحث بدراستها طبيعة المنهج المناسب لحلها , لذا استخدم الباحث المنهج التجريبي ذي التصميم التجريبي بأسلوب المجاميع المتكافئة لملاءمته طبيعة المشكلة , ولغرض الوصول إلى نتائج البحث .

2-2 مجتمع البحث وعيناته

تحدد مجتمع البحث بلاعبي نادي الحي بالكرة الطائرة فئة الناشئين في محافظة واسط للموسم 2020-2021 والبالغ عددهم (26) لاعبا .

2-2-1 عينة البحث الرئيسة:-

قام الباحث باختيار عينة البحث من مجتمع البحث بالطريقة العمدية وتمثلت بلاعبي نادي الحي الرياضي بالكرة الطائرة والبالغ عددهم (26) لاعب ولتحقيق هدف البحث الأول تم تطبيق مقياس السيادة المخية

لغرض توزيع اللاعبين على مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية , وقام الباحث بتقسيم عينة البحث حسب نوع السيادة المخية التي ظهرت من خلال تطبيق مقياس (ديان) على اللاعبين الى (10) لاعبين للمجموعة التجريبية مقسمين الى (5) لاعبين ذوي سيادة مخية يمنى و (5) لاعبين ذوي سيادة مخية يسرى , أيضا اختار الباحث (10) لاعبين للمجموعة الضابطة مقسمين الى (5) لاعبين ذوي سيادة مخية يمنى و (5) لاعبين ذوي سيادة مخية يسرى , وتم استبعاد (6) لاعبين لعدم الالتزام وبعضهم لديه سيادة مخية متكاملة , وتم توزيع اللاعبين على مجاميع البحث الضابطة والتجريبية بالطريقة العشوائية (القرعة) .

2-2-2-2 تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث:

2-2-2-2-1 تجانس العينة:

تحقق الباحث من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات الجسمية وهي (الطول, والكتلة, والعمر الزمني, والعمر التدريبي), وكما هو مبين في الجدول (1).
الجدول (1) يبين تجانس عينة البحث في متغيرات (الطول, والكتلة, والعمر الزمني, والعمر التدريبي)

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	سم	149.67	153.0	5.15	-0.77
2	الكتلة	كغم	43.37	42.50	2.81	0.93
3	العمر الزمني	سنة	15.38	15.50	0.71	-0.50
4	العمر التدريبي	سنة	1.58	1.62	0.81	-0.15

تبين نتائج الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء المحسوبة للمتغيرات جميعها أصغر (1±), مما ذا يدل على تجانس أفراد العينة في متغيرات (الطول, والكتلة, والعمر الزمني, والعمر التدريبي) كافة.

2-2-2-2 تكافؤ مجموعتي البحث :

بعد أن تم تقسم مجموعات البحث الضابطة والتجريبية على وفق السيادة الدماغية وتحديدها, تم إجراء التكافؤ بين مجاميع البحث الاربعة في الإختبارات قيد البحث, واستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS ومن

خلالها استخدام تحليل التباين (F)، كما مبين في الجدول رقم (2) الذي يبين عدم وجود فروق ذو دلالة إحصائية بين المجاميع الأربعة، للاستدلال على تكافؤ المجموعات

جدول (2) يبين تكافؤ المجموعات في متغيرات البحث المختارة

المتغيرات	مجموع المربعات	درجات الحرية	متوسط المربعات	قيمة F	Sig.	الدلالة
مصدر التباين						
الدفاع عن الملعب	بين المجموعات	3	0.000	0.000	1.000	عشوائي
داخل المجموعات	16	60.800	3.800			
الكل	19	60.800				

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستعملة في البحث

2-3-1 وسائل جمع المعلومات

استعان الباحث بالوسائل الآتية :-

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- الملاحظة .
- الاختبارات والقياس
- استمارات التسجيل لنتائج الاختبارات
- المقابلات الشخصية .
- الاستبانة .

2-3-2 الأدوات والأجهزة

- ملعب كرة طائرة قانوني .
- كرات طائرة قانونية عدد (10) .
- قميص تمرين عدد (22)
- صفارة نوع (akma) عدد (3) .
- اقماع عدد (5) .
- ساعات توقيت يدوية عدد (2)

- حاسبة يدوية علمية نوع (sharp) عدد (2) .
- جهاز طبي لقياس الوزن والطول .
- كامرة تصوير فيديو نوع (sony) عدد (1) .
- جهاز حاسوب لابتوب عدد(1) نوع (acer) .

2-4 تحديد المتغيرات :

2-4-1 مقياس السيادة المخية

قام الباحث باستخدام المقياس الخاص بالسيادة المخية والمعد من قبل ديان والذي هو عبارة عن اختبار مكون من 21 مفردة وتتكون كل مفردة من فقرتين (أ، ب) وينبغي على المجيب أن يختار فقط فقرة واحدة من الفقرتين الموجودتين في المفردة فأحدى الفقرتين تعني أحد جانبي الدماغ والأخرى بالجانب الآخر من الدماغ وبعد جمع الفقرات المتعلقة بالجانب الأيمن والأيسر تظهر درجة المستجيب يتم تصنيف المفحوصين تبعا لدرجة المقياس كالآتي

❖ (8-0) درجة سيطرة النمط الأيسر

❖ (13-9) درجة سيطرة النمط المتكامل

❖ (21-14) درجة سيطرة النمط الأيمن

(وسام صلاح ,2015, ص101)

2-4-2 اختيار اختبارات المتغيرات قيد البحث

بعد تحديد المتغيرات الخاصة بالبحث ، قام الباحث باختيار الاختبارات الخاصة بمهارة الدفاع عن الملعب طريق جمع عدد من الاختبارات ووضعها في استمارة استبيان لاستطلاع آراء (الخبراء والمختصين) في الاختبار والقياس والكرة الطائرة لترشيح الاختبار المناسب، وبعد جمع الاستمارات وتفرغها ، تم اختيار الاختبار المناسب كما مبين في الجدول رقم (3)

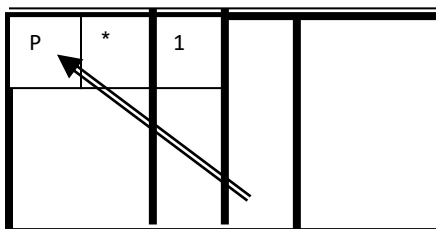
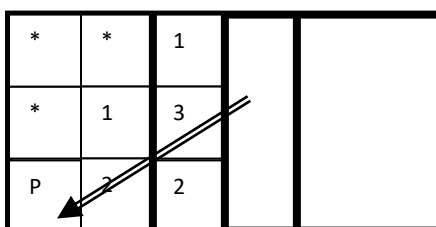
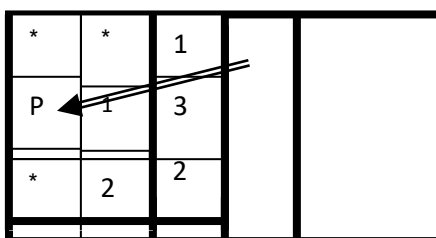
الجدول رقم (3) يبين اختيار وترشيح الاختبارات

ت	القدرة	الاختبارات المرشحة	الاهمية نسبية	قبول الترشيح	
				نعم	كلا
7	الدفاع عن الملعب	الاختبار الاول	93%	✓	

x		%36	الاختبار الثاني	8
x		%34	الاختبار الثالث	9

2-4-5 اختبار تقويم الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب من المنطقة الخلفية

- الهدف من الاختبار :- قياس الدقة لمهارة الدفاع عن الملعب .
- الادوات المستخدمة :- ملعب الكرة الطائرة قانوني وكرات عدد (5) وشريط ملون لتقسيم الملعب كما في الشكل (14) ادناه :
- مواصفات الاداء :- يقف اللاعب جاهزاً للدفاع ضد الكرات المضروبة ضرباً ساحقاً في المركز (1) ويقف المدرب في الملعب المقابل على منضدة لأداء الضرب الساحق نحو المنطقة الخلفية فيقوم اللاعب باداء الدفاع كيفما يتطلبه الوضع .
- شروط الاداء :- يعطى لكل لاعب (3) محاولات لكل منطقة (1 ، 6 ، 5) بحيث تكون الدرجة العظمى (27) درجة . اما في حالة خروج الكرة المدافعة الى الخارج فيعطى (صفر) للمحاولة .
- التسجيل :- يعطى اللاعب درجة المنطقة التي تسقط بها الكرة .
(سهيل جاسم ، 2006 ، ص 83)



*	1	3
*	2	2

الشكل (5) يوضح الية اختبار الدفاع عن الملعب

2-5 التجربة الاستطلاعية

من أجل ضبط متغيرات الدراسة ، والوقوف على معوقات العمل ، والتأكد من مفردات المنهج لا بد للباحث من إجراء تجربة استطلاعية قبل التجربة الرئيسية للبحث اذ تعد التجربة الاستطلاعية "تدريباً عملياً للباحث للوقوف بنفسه على السلبيات والايجابيات التي تقابله في أثناء اجراء الاختبار لتفاديها" (قاسم المندلاوي ، 1989 ، ص 187) عليه قام الباحث بأجراء تجربة استطلاعية لجميع متغيرات وقد أجريت التجربة على عينة من (10) من اللاعبين الناشئين ومن غير العينة الرئيسية ولنفس الفئة العمرية واستمرت التجربة ثلاث أيام من 2021/4/10 الى 2021/4/12 ويصبو الباحث من التجربة الى ما يلي :

- 1 معرفة مدى ملائمة الاختبارات لعينة البحث .
- 2 معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبارات .
- 3 معرفة الصعوبات التي تواجه مجريات العمل ، ووضع أنسب الحلول لها .
- 4 معرفة مدى ملائمة الأدوات المستعملة .
- 5 كفاية وتهيئة فريق العمل المساعد (انظر ملحق 3).
- 6 استخراج الأسس العلمية للاختبارات .

2-6 الاسس العلمية للاختبارات

سعى الباحث الى ايجاد الأسس العلمية (الصدق، و الثبات، والموضوعية) لجميع الاختبارات قيد البحث ، وسيعرضها كما يلي :

2-6-1 صدق الاختبارات : تم التحقق من صدق الاختبار قيد البحث من خلال إيجاد صدق المحتوى ، او المضمون ، وذلك بعرضها على مجموعة من السادة الخبراء و المختصين* ومن خلال استبانة خاصة

لكون هذه الاختبارات صالحة لقياس ما وضعت لأجله ، بغية بيان صلاحيتها وعلاقتها بموضوع ، وبلغ عددهم (7) خبراء ومختصين ، وبعد جمع الاستمارات وتقريغ البيانات واستخراج صلاحيتها عن طريق استعمال قانون (كا²)، اذ كانت قيمتها المحسوبة (7) وهي اكبر من قيمتها الجدولية (3.84) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (1) مما يدل على معنويتها ولصالح الموافقين ، وكما مبين في الجدول (4).

الجدول (4) يبين قيمة (كا²) المحسوبة والجدولية ومعنويتها لاختبار الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة

ت	الاختبار	عدد الموافقين	النسبة المئوية	عدد غير الموافقين	النسبة المئوية	قيمة كا ²		الدلالة الإحصائية
						المحسوبة	الجدولية	
1	اختبار الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة	7	%100	0	%0	7	3.84	معنوي لصالح الموافقين

2-6-2 ثبات الاختبارات

حصل الباحث على معامل الثبات للاختبار قيد البحث عن طريق الاختبار واعادته إذ تم تطبيق هذه الاختبارات الخاصة بتاريخ 2021/4/15 ، وتم أعادته بتاريخ 2021/4/21 ، وباستعمال قانون الارتباط البسيط (بيرسون) تم استخراج معامل الثبات ، ومن ثم مقارنتها بالقيمة الجدولية والبالغة (0.707) عند درجة حرية (6) ، اذ كانت قيم معامل الثبات في الاختبار الخاص بمهارة الدفاع عن الملعب الكرة الطائرة قيد البحث اكبر من قيمها الجدولية مما يدل على معنوية الارتباط ومن ثم بالتالي ثبات الاختبار كما في الجدول (5) .

الجدول (5) يبين الثبات لاختبار الدفاع عن الملعب بالكرة الطائرة

الاختبار	القيمة المحسوبة	القيمة الجدولية	معنوية الارتباط
الدفاع عن الملعب	0.812		معنوي

2-6-3 موضوعية الاختبارات

من أهم سمات الاختبار المقنن الدرجة العالية من الموضوعية وتعود موضوعية الاختبار الى وضوح التعليمات من ادارة الاختبار ، وإعطاء الدرجة والاختبارات قيد البحث لا تعتمد على الدرجات الذاتية من قبل المحكمين بل تعتمد على درجات قياسية ثابتة تعطى عن طريق الانجاز .

الجدول (6) يبين معامل الموضوعية لاختبار الدفاع عن الملعب

ت	الاختبار	معامل الموضوعية
1	الدفاع عن الملعب	0.85

3-7 الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية للاختبارات قيد البحث بتاريخ 2021/4/23, وقد اجريت جميع الاختبارات في تمام الساعة الثالثة عصرا وفي القاعة المغلقة لنادي الحي الرياضي .

3-8 التجربة الرئيسية :

بعد اجراء الاختبارات القبلية , ثم تنفيذ المنهج المقترح على المجموعتين التجريبيتين وفقا للسيادة الدماغية (انظر ملحق 3) من قبل المدرب واحد مساعديه مع الفريق العمل المساعد وبإشراف الباحث والهادف الى تحسين المهارات قيد البحث بالكرة الطائرة والمتغيرات الاخرى.

وقد بدأ بتنفيذ المنهج بتاريخ 2021/4/25 ولغاية 2021/6/3 أي لمدة (6) أسابيع بواقع (3) وحدات تدريبية في الأسبوع وبمجموع (18) وحدة تدريبية وكان زمن الوحدة (90) دقيقة , وقد نفذ المتغير التجريبي في القسم الرئيسي , كما ان الباحث استغل الجزء النظري في عرض وشرح دلائل المهارة او التمرين , وقد أجريت جميع الاختبارات في تمام الساعة الثالثة عصرا في القاعة المغلقة لنادي الحي الرياضي .

واستخدم الباحث مع المجموعة التي تتميز بالنمط الأيمن الحاسوب والاي باد لغرض عرض الأفلام والصور التعليمية الخاصة بالمهارات , وكذلك عرض المهارة بتطبيق نموذج الأداء مع احد اللاعبين في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية وتم عرض الخرائط الذهنية على اللاعبين بقسميها الالكترونية عن طريق جهاز الحاسوب واليدوية عن طريق الرسم امام اللاعبين وحثهم على رسم الخريطة الذهنية الخاصة

بالمهارة كلا على انفراد وكذلك مجتمعا لبيان ما يدور في اذهانهم حول المهارة , ومن ثم توجيه اللاعبين الى القيام بالتمارين بنفس الصيغة المطلوبة , فضلا عن أداء معظم التمارين بشكل جماعي .

اما المجموعة التي تتميز بالنمط الايسر , فقد اعتمدت في بداية القسم الرئيسي على استخدام التعبيرات اللفظية وكذلك شرح وعرض المهارة بتطبيق نموذج لأداء مع احد اللاعبين ومن ثم يقوم اللاعبون بتأدية الواجبات التعليمية بشكل دقيق من حيث الالتزام بالمسافات والأدوات وعددها على ان تجري التمرينات بوتيرة واحدة كما هو مطلوب وكذلك عرض الخرائط الذهنية على اللاعبين عن طريق وسائل الايضاح والصور حيث استخدم الباحث التمارين المقترحة مع المجموعة التجريبية .

بينما عملت المجموعة الضابطة بالأسلوب المتبع من قبل المدرب (الأستاذ إسماعيل كريم مطرود) .

3-9 الاختبارات البعدية :

اجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث في المتغيرات قيد البحث بتاريخ 2021/5/22 بعد الانتهاء من تنفيذ الوحدات المقررة وقد تم اتباع الطرق التي استخدمت في الاختبارات القبلية وبالشروط نفسها وتحت الظروف المكانية والزمانية نفسها قدر الامكان.

3-10 الوسائل الإحصائية

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- معامل الالتواء
- اختبار (ت) للعينات المستقلة والمتربطة
- F التباين LSD

وقد عولجت البيانات من قبل الباحث بجهاز الكمبيوتر باستعمال برنامج الحقيبة الاحصائية (SPSS) لمعالجة البيانات .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة لذوي السيادة المخية (الأيسر ، الأيمن) ومناقشتها

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لذوي السيادة المخية للنصف الأيسر

جدول (7) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة لأفراد المجموعة الضابطة لذوي السيادة للنصف الأيسر

المتغيرات القياسات	الاوساط	فرق الاوساط	الانحرافات	الخطأ المعياري	قيم T	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية
الدفاع عن القبلي	5.4000	-6.60000	2.07364	.92736	12.944	.000	معنوي
الملعب البعدي	12.0000		1.22474	.54772			

من خلال الجدول (7) وفيما يخص أفراد المجموعة الضابطة لذوي السيادة المخية للنصف الأيسر نجد أن نتائج مهارة الدفاع عن الملعب فقد بلغ الوسط الحسابي لها (5.4000) في الاختبار القبلي أما في الاختبار القبلي فقد بلغ الوسط الحسابي (12.0000) وبانحراف معياري للفروق قدره (1.22474) ووسط حسابي للفروق (6.60000) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (12.944) ومستوى دلالة (0.000) مما يدل على عدم وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في مهارة الدفاع عن الملعب حسب مستوى الدلالة.

3-1-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لذوي السيادة المخية للنصف الأيمن

جدول (8) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة لأفراد المجموعة الضابطة لذوي السيادة للنصف الأيمن

المتغيرات القياسات	الاوساط	فرق الاوساط	الانحرافات	الخطأ المعياري	قيم T	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية
الدفاع عن القبلي	5.4000	-6.40000	1.67332	.74833	6.216	.003	معنوي
الملعب البعدي	11.8000		1.48324	.66332			

من خلال الجدول (8) وفيما يخص أفراد المجموعة الضابطة لذوي السيادة المخية للنصف الأيمن نجد أن نتائج مهارة الدفاع عن الملعب فقد بلغ الوسط الحسابي لها (5.4000) في الاختبار القبلي أما في الاختبار القبلي فقد بلغ الوسط الحسابي (11.8000) وبانحراف معياري للفروق قدره (1.48324) ووسط حسابي للفروق (6.40000) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (6.216) ومستوى دلالة (0.003) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في مهارة الدفاع عن الملعب

2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية لذوي السيادة المخية (الأيسر، الأيمن) ومناقشتها

1-2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لذوي السيادة المخية للنصف الأيسر
جدول (9) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة لأفراد المجموعة التجريبية لذوي السيادة للنصف الأيسر

المتغيرات القياسات	الاوساط	فرق الاوساط	الانحرافات	الخطاء المعياري	قيم T	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية
الدفاع	قبلي	5.4000	-9.20000	1.51658	.67823	7.667	.002
عن الملعب	بعدي	14.6000		1.81659	.81240		

من خلال الجدول (9) وفيما يخص أفراد المجموعة التجريبية من ذوي السيادة المخية للنصف الأيسر نجد أن نتائج مهارة الدفاع عن الملعب فقد بلغ الوسط الحسابي لها (5.4000) في الاختبار القبلي أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (14.6000) وبانحراف معياري للفروق قدره (1.81659) ووسط حسابي للفروق (-9.20000) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (7.667) ومستوى دلالة (0.002) مما يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية ولصالح الاختبارات البعدية في مهارة الدفاع عن الملعب حسب مستوى الدلالة .

2-2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لذوي السيادة المخية للنصف الأيمن جدول (10) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدية ومتوسط الفروق والانحراف المعياري للفروق وقيمة (T) المحسوبة للأفراد المجموعة التجريبية لذوي السيادة المخية النصف الايمن

المتغيرات القياسات	الاوساط	فرق الاوساط	الانحرافات	الخطاء المعياري	قيم T	مستوى الدلالة	الدلالة المعنوية
الدفاع	قبلي	5.4000	-9.60000	2.40832	1.07703	6.386	.003
عن الملعب	بعدي	15.0000		2.12132	.94868		

من خلال الجدول (10) وفيما يخص أفراد المجموعة التجريبية من ذوي السيادة المخية للنصف الأيمن نجد أن نتائج مهارة الدفاع عن الملعب فقد بلغ الوسط الحسابي لها (5.4000) في الاختبار القبلي أما في الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (15.0000) وبانحراف معياري للفروق قدره (2.12132) ووسط حسابي للفروق (-9.60000) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (6.386) ومستوى دلالة (0.003) مما

يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في مهارة الدفاع عن الملعب

4-3-4 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة لذوي السيادة المخية (الأيسر ، الأيمن)

يتضح من خلال النتائج السابقة الخاصة بالبيانات لمقارنة الاختبار البعدي وللمجموعتين الضابطة والتجريبية للمهارات الأساسية المختارة يرى الباحث وجود فروق معنوية لصالح المجموعة التجريبية مما يؤكد الفرض الثاني ، ويعزو الباحث النتائج إلى :

- إن تنظيم عمل الجهاز العصبي العضلي وتنسيقه من خلال التمرينات المهارية التوافقية ضروري في عملية التعلم "عندما يقوم شخص ما بأداء حركي معين فإنه يقصد الوصول لهدف معين من خلال حركته هذه ، وهذه العملية تحتاج الى جهد يبذل من قبله وتنظيم هذا الجهد المبذول يدعى التوافق الذي يعني التنظيم والترتيب والتبويب وتنظيم الجهد والتكرار طريق التعلم (عادل فاضل , 2002 , ص1) . "

- إن تطبيق المنهج التعليمي وفق أسس علمية مدروس وصحيحة من حيث التدرج من السهل إلى الصعب له دور فعال في عملية التعلم " يجب إتباع التخطيط الصحيح والموجه في استخدام وتنظيم تمرينات التعلم وكيفية ممارستها لأنه يرتبط في تأثيره في التعلم (فاتن إسماعيل , 2000 , ص19) .

- احتواء المنهج التعليمي المطبق على تمرينات منظمة والعب هادفة تم اختيارها بما يخدم الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية " إن أساس الارتقاء بالمستوى الرياضي للألعاب الرياضية هو الاهتمام بالإعداد البدني الشامل الذي يتشكل من الإعداد العام والخاص (سعد محسن , 1997, ص2) .

- التنوع في التمرينات تبعد اللاعب عن الرتابة والملل وتنشط قدراته البدنية لان التنوع يؤدي إلى الاستمتاع خصوصاً في هذه الأعمار " إن استخدام التمارين المتنوعة والهادفة لها تأثير ايجابي في تطوير المهارة (قاسم المندلاوي , 1990 , ص284).

- إن إثارة عامل التشويق والمنافسة أمر يبعث بالسرور والمتعة لدى اللاعبين في هذه المرحلة العمرية ويخلق عندهم الدافعية لزيادة التعلم ويجعل دور اللاعب ايجابيا في استغلال قدراتها والتفاعل مع المدرب " إن استخدام التمرينات والألعاب في التدريب يؤدي إلى تنشيط الجهاز العصبي والبدني وإنها تلعب دورا مؤثرا في تنمية الجوانب النفسية لتقبل أجزاء الدرس بسعادة وبهجة مما يولد دافعية وميل نحو ممارسة الرياضة (مكارم حلمي , 2000 , ص125) .

- من الأمور التي حسنت التعلم لدى المجموعة التجريبية هو التكرار " إن التكرار يعد أساساً للتعلم وتحديد عدد مرات تكرار الأداء للحركة يعد أمراً مهماً (امين أنور , 1983, ص151) .

- إن التمرينات الموضوعة وفق أسس علمية تؤدي إلى تعلم المهارت الأساسية بصورة جيدة " يهدف التمرين إلى اكتساب الجسم الجمال والانسائية والدقة في الأداء وكذلك مختلف المهارات الأساسية الجيدة وتعلم الأداء الفني السليم (ناهدة عبد زيد , 2008, ص117) .

4- الاستنتاجات والتوصيات

1-4 الاستنتاجات

من اهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث هي :

- 1- إن نتائج البحث تختلف باختلاف السيادة المخية النصفية وإنها في الغالب لصالح المجموعة التجريبية .
 - 2- إن التمارين المستخدمة في الدراسة الحالية أثرت إيجابياً في تعلم مهارة الدفاع عن الملعب وبشكل أفضل من التمرينات المتبعة .
 - 3- ملائمة التمرينات المستخدمة لأعمار اللاعبين (عينة البحث) .
 - 4- إن التشويق والمتعة والمنافسة زاد من دافعية اللاعبين في أداء التمرينات وسهل عملية التعلم .
 - 5- إتباع الأسلوب العلمي الصحيح في وضع التمرينات وأدائها والتدرج بها من السهل إلى الصعب ساعد في تعلم المهارات الأساسية بشكل أفضل من الطريقة المتبعة .
- 5-2 التوصيات: في ضوء استنتاجات الدراسة الحالية يوصي الباحث بالآتي :

- 1- استخدام الخرائط الذهنية المصاحبة للتمرينات المهارية في تعلم المهارات الأساسية في كرة الطائرة والعب أخرى .
- 2- الاهتمام بدراسة نصفي الدماغ والتركيز على وظائفهما معاً لما لهما من دور مهم في العمليات العقلية المتعددة من خلال استخدام طرق التدريب المختلفة .
- 3- إجراء دراسات تجريبية تشمل السيادة الدماغية مع فئات عمرية مختلفة ومقارنة نتائجها مع الدراسة الحالية.
- 4- إجراء الدراسات لغرض معرفة علاقة السيادة المخية مع السيادة الدماغية وفي مختلف الاختصاصات .

المصادر

- وسام صلاح عبد الحسين : التعلم المتناغم مع الدماغ ، ط1 ، بيروت ، دار الكتب العلمية، 2015
- سهيل جاسم جواد ، تأثير منهج تدريبي (بالثقل) في تطوير سرعة حركات الرجلين المقترنة بالرشاقة و دقة أداء المهارات الهجومية والدفاعية بالكرة الطائرة للشباب (17-18) سنة ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بابل ، 2006 ، ص 83
- قاسم المندلاوي وآخرون . الاختبارات والقياسات في التربية البدنية ، الموصل : مطابع التعليم العالي ، 1989 ، ص 187
- عادل فاضل علي التوافق الحركي ومساراته ومنحنياته : ، الأكاديمية العراقية الرياضية الالكترونية 2005.
- فاتن إسماعيل العزاوي ؛ أثر تداخل أساليب التمرينات في التعلم ونقل أثره إلى بعض المهارات الأساسية بكرة الطائرة : (رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2000) .
- سعد محسن ؛ تأثير أساليب تدريسية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بالقفز عالياً بكرة اليد : (أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 1997) .
- قاسم المندلاوي وآخرون ؛ الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية : (الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1190)
- مكارم حلمي وآخرون ؛ موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية ، ط1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000)
- أمين أنور الخولي وأسامة كامل راتب ؛ التربية الحركية : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1983) ، ص 151 .
- ناهدة عبد زيد الدليمي ؛ أساسيات في التعلم الحركي ، ط1 (النجف ، دار الضياء للطباعة والنشر ، 2008)

ملحق (1) مقياس السيادة الدماغية

- يعمل هذ المقياس على (21) سؤالاً والمطلوب وضع دائرة حول (ا) او (ب) بما ينطبق عليك ولا يجوز وضع دائرة حول البديلين .

(ا) استمتع بالمغامرات واشعر بالتسلية	(ب) لا اشعر بالمرح مع المغامرات
(ا) ابحت عن طريق جديد للقيام بالأعمال القديمة	(ب) لا اغير طريقة ادائي اذا كانت جيدة
(ا) ابدأ بأعمال كثيرة لا تنتهي	(ب) انهي العمل الذي أقوم به ثم انتقل لعمل اخر

(أ) لست خيالاً في عملي	(ب) استعمل خيالي في كل شيئاً أقوم به
(أ) استطيع تخيل ما سوف يحدث	(ب) استطيع اشعر بما سوف يحدث
(أ) أحاول إيجاد الطريقة المثلى لحل مشكلة معينة	(ب) أحاول إيجاد أكثر من طريقة لحل مشكلة معينة
(أ) تفكيري مثل صورة تدور في عقلي	(ب) تفكيري مثل كلمات تدور في عقلي
(أ) أوافق على الأفكار الجديدة قبل الآخرين	(ب) أتساءل عن الأفكار الجديدة أكثر من الآخرين
(أ) لا يفهم الآخرين طريقة ترتيبتي للأشياء	(ب) يعتقد الآخرين اني منظم جيد
(أ) لدي انضباط جيد	(ب) اتصرف عادة حسب شعوري
(أ) أنظم الوقت للقيام بعملتي	(ب) لا افكر بالوقت حين اعمل
(أ) اختار ما هو صحيح بصعوبة	(ب) اختار ما اشعر انه صحيح
(أ) أقوم بالأشياء السهلة أولاً ولمهمه لاحقاً	(ب) أقوم بالأشياء المهمة أولاً والسهلة لاحقاً
(أ) لدي الكثير من الأفكار في الموقف الجديد	(ب) احياناً لا يكون لدي أفكار في الموقف الجديد
(أ) علي التغير الكثير في حياتي	(ب) علي ان اخطط وانظم حياتي
(أ) أعلم أنني على صواب لان لدي أسباب جيدة	(ب) أعلم أنني على صواب حتى وان لم تتوفر أسباب جيدة
(أ) أنظم وقتي حسب الوقت المتوفر لدي	(ب) أفضل القيام بعملتي في اللحظات الأخيرة
(أ) احافظ على كل شيئاً في مكانه الخاص	(ب) احتفاظي بالأشياء يعتمد على ما افعل
(أ) علي اعداد خطتي الخاصة	(ب) استطيع اتباع الخطط الخاصة بالآخرين
(أ) أنا شخص مرن جداً	(ب) أنا شخص ثابت وصعب التغير جداً
(أ) أقرر طريقة عملي بنفسني للقيام بالمهمه الجديدة	(ب) احتاج لمن يرشدني للقيام بالمهمه الجديدة

تأثير تمارين خاصة لتطوير بعض اشكال المهارات الاساسية الهجومية لدى لاعبي كرة القدم للناشئين
الباحث حسام جميل جابر / جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
أ.م. د بشار عبد اللطيف العبودي / جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
ملخص البحث

تحددت مشكلة البحث في أن اغلب اللاعبين يوجد لديهم ضعف في الأداء لأشكال المهارات الاساسية الهجومية (التمرير والاختاد والتهديف) وفقاً للمتطلبات الفعلية اثناء اللعب , وتلك المشكلة لها اسبابها والتي دعت الباحث الى دراستها محاولاً حلها من خلال اعداد تمارين نوعية لتطوير اشكال المهارات الاساسية الهجومية المبحوثة للاعبين ومن اعمار مقتبلة بالتدريب بكرة القدم. وهدفت الدراسة الى: اعداد تمارين تطوير بعض اشكال المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم للناشئين , والتعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير بعض اشكال المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم للناشئين. واستخدم الباحث المنهج البحث (المنهج التجريبي) لملائمته لطبيعة المشكلة المراد حلها بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي, واشتمل مجتمع البحث على لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لكرة القدم في محافظة واسط للعام 2021/2020 , وتم اختيار (19) لاعب بالطريقة العشوائية البسيطة ليمثلو عينة التجربة الرئيسية , واستخدم الباحث الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) في معظم التحليلات الاحصائية المستخدمة في البحث. واهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث ظهور تأثير ايجابي للتمارين النوعية المستخدمة في نسب تطوير جميع أشكال المهارات المبحوثة للمجموعة التجريبية . كما ظهر تفوق واضح في نتائج الاختبارات البعدية وبشكل ايجابي لصالح المجموعة التجريبية مقارنةً بالمجموعة الضابطة . وبذلك يوصي الباحث استخدام هذه التمارين الخاصة لباقي الفئات العمرية مثل الشباب والمتقدمين لما له من دور فعال في تطوير بعض اشكال المهارات الاساسية الهجومية (التمرير - اخمد - تهديف).

The Effect of Qualitative Exercises on the Development of Some Cubs Football teams players` Basic Attacking Skills

Abstract

The research problem is that most players suffer from poor performance in the various basic attacking skills (scoring goals, dominating and passing the ball) according to the real requirements during the play. There are reasons lying behind this problem and the researcher, based on this, decided to investigate the issue in order to find the proper solution through proposing and preparing a number of quality exercises that purports to develop the various forms of the basic attacking skills of young age players. The aim of the study is focused on the preparation of exercises to develop the various forms of cubs football teams players' attacking skills as well as the identification of the impact of the quality exercises on the development of some forms of Junior football teams players' attacking skills. The researcher utilized the experimental approach for it is suited for the nature of the problem to be solved through designing two equivalent groups for the application of the pre-tests and post-tests on which. The research population included the 2020/ 2021 football players of Wasit National Centre for Nurturing Sports talents where (19) players were selected by using the simple random method in order that they would represent the main experiment sample. Additionally, the researcher used the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) in most statistical analyses carried out in the study.

The most important conclusions reached by the researcher is the emergence of a positive effect of the qualitative exercises used in the percentages of developing all forms of skills studied for the experimental group.

There was also a clear superiority in the results of the post-tests in a positive way in favor of the experimental group compared to the control group. Thus, the researcher recommends the use of these special exercises for the rest of the age groups, such as young people and advanced people, because of their effective role in developing some forms of basic offensive skills (passing – putting down – scoring).

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

ان تحقيق النتائج الرياضية الجيدة في المستوى العالي اصبح الطابع المميز لعصرنا الحالي، وهذا لم يكن وليد الصدفة والعشوائية انما نتيجة لاستخدام المعرفة والعلوم المختلفة، فضلاً عن البحث العلمي في مجال التدريب الرياضي، وعليه بات من الضروري اتباع الصيغ العلمية السليمة في منهجه عملية التدريب الرياضي. وان لعبة كرة القدم إحدى الألعاب الرياضية التي نالت اهتمام كبيراً من الشعوب لما تحمله من اثارة ومتعة تجذب اهتمام متابعيها ، وعلى اللاعب الذي يمارس كرة الق ان يمتلك مهارات اساسية متقنة تمكنه من مجارة المباراة ومواكبة التطور الحاصل لهذه اللعبة ومن هذه المهارات التمرير والتي هي احد الوسائل التي يستطيع اللاعب من خلالها نقل الكرة ،فضلاً عن مهارة الاخمد والتي تساعد اللاعب على ايقاف واستقبال الكرة بصورة سليمة وتتجلى أهمية البحث من خلال أعداد تمارين نوعية لتطوير بعض اشكال المهارات الاساسية الهجومية لدى لاعبي كرة القدم للناشئين ومنها(التمرير والاخماد والتهديف) بكرة القدم لفئة الناشئين بأعمار 14 – 16 سنة.

1 - 2 مشكلة البحث:

تعد المهارات الاساسية الهجومية في كرة القدم كالتهديف والمناولة والاخماد وأشكالها من المهارات ذات الاهمية الكبيرة للاعبين في الاداء الهجومي ، ومن خلال ملاحظة ومتابعة الباحث للاعبين الدوري الممتاز والفئات المختلفة وجد أن اغلب اللاعبين يوجد لديهم ضعف في الأداء لأشكال المهارات الاساسية الهجومية انفة الذكر وفقاً للمتطلبات الفعلية اثناء اللعب ، على الرغم من اهمية هذه المهارات واشكالها ، ولهذه المشكلة عدة اسباب منها :

- عدم تأدية اللاعبين التمارين الخاصة التي تلائم ظروف اللاعب اثناء المباراة .
- تعليم جميع الفئات العمرية من اللاعبين على الاداء التقليدي لأداء اشكال هذه المهارات.

- تطوير اشكال هذه المهارات اعتماداً على اكتساب الخبرة خلال العمر التدريبي المتقدم .
وتلك المشكلة التي ذكرها الباحث آنفاً واسبابها , دعت الباحث الى دراستها محاولاً حلها من خلال اعداد
تمارين خاصة لتعليم وتطوير اشكال المهارات الاساسية الهجومية المبحوثة للاعبين ومن اعمار مقبلة
بالتدريب بكرة القدم.

1 - 3 هدفا البحث:

- 1- اعداد تمارين خاصة لتطوير اشكال مهارة الاخمد لدى لاعبي كرة القدم للناشئين
- 2- التعرف على تأثير التمارين الخاصة في تطوير اشكال مهارة الاخمد لدى لاعبي كرة القدم للناشئين .

1 - 4 فروض البحث:

- 1- للتمارين الخاصة تأثير ايجابي في تطوير بعض اشكال المهارات الاساسية الهجومية لدى لاعبي كرة
القدم للناشئين.
- 2- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدي لمجموعتي البحث التجريبية
والضابطة ولصالح التجريبية.
- 3- هناك فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات البعدي لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة
ولصالح التجريبية

1 - 5 مجالات البحث:

- 1 - 5 - 1 المجال البشري : لاعبو مركز الموهبة بكرة القدم في محافظة واسط (مدينة الكوت).
- 1 - 5 - 2 المجال الزمني : 2020/12/15 ولغاية 2021/7/25
- 1 - 5 - 3 المجال المكاني: ملعب نادي الكوت الرياضي- محافظة واسط.
- 2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :
- 2 - 1 منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة مشكلة البحث وبتصميم المجموعتين
المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي .
- 2 - 2 مجتمع البحث وعينه : تحدد مجتمع البحث باللاعبين الناشئين المسجلين في المركز الوطني لرعاية
الموهبة الرياضية لكرة القدم في محافظة واسط (مركز المحافظة) والبالغ عددهم (40) لاعب ، وقام
الباحث باختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية بواسطة القرعة وبعدد (19) لاعباً ونسبة (47.5%) من

مجتمع البحث ومن ثم قام بتقسيم العينة الى مجموعتين احدهما تجريبية وبعده (9) لاعبين واخرى ضابطة وبعده (10) لاعبين .

2-2-1 تجانس عينة البحث : قام الباحث باستخراج التجانس لعينة البحث , في متغيرات العمر والوزن والطول من خلال استخراج معامل الالتواء حيث تم الحصول على القيم الآتية لعينة البحث وكما هو مبين في الجدول (1) .

جدول (1) جدول الاحصائيات الوصفية لمتغيرات النمو لإيجاد التجانس لعينة البحث

المتغيرات	العينة	اقل درجة	اكبر درجة	الوسيط الحسابي	الوسيط الخطاء المعياري	الانحراف	الالتواء
العمر	19	15.00	16.00	15.3684	15.0000	.49559	.593
الوزن	19	50.00	60.00	55.5263	55.0000	3.09782	-.367
الطول	19	155.00	170.00	164.5263	165.0000	3.79134	-.833

من خلال الجدول (1) يتبين إن قيم معامل الالتواء قد اقتربت من درجة (صفر) ولم تتجاوز الدرجة (+) (1) أو (-) (1) مما يدل على إن عينة البحث كانت ضمن التوزيع الطبيعي في متغيرات (العمر، الطول، الوزن) مما يعكس تجانس العينة في جميع المتغيرات .

2-3 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة في البحث :

2-3-1 الوسائل البحثية : (المصادر والمراجع العربية والاجنبية - الملاحظة والتجريب المقابلات الشخصية (ينظر ملحق(1) - استمارات استبيان (ينظر ملحق (3) - الاختبارات والقياس)

2-3-2 الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث : (ميزان طبي عدد(1) ياباني المنشأ - كرات قدم عدد(8) - ملعب كرة قدم وبقياسات قانونية - شريط قياس جلدي بطول 30 متر - شريط لاصق عريض ملون - صفارة عدد(1) - بورك- ادوات مكتبية (اقلام , مسطرة , الخ)- شواخص عدد (5)) .

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 تحديد المهارات المبحوثة واشكالها :

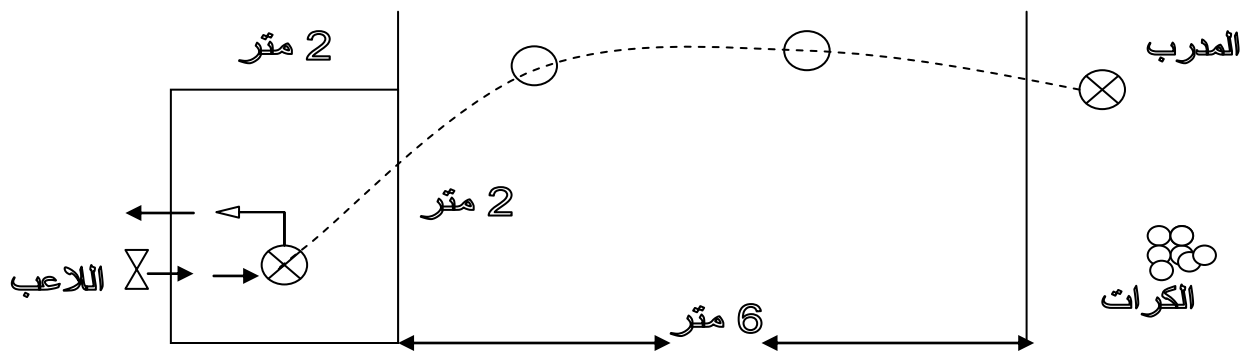
تم تحديد المهارات المبحوثة واشكالها في هذا البحث من قبل (اللجنة العلمية) لخاصة بإقرار موضوع البحث , لما لهذه المهارات واشكالها أهمية كبيرة في لعبة كرة القدم ولهذه الفئة العمرية , وجاءت كالآتي :

1- مهارة الاخمد بكرة القدم , واشكالها: (الاخمد بالقدم - الاخمد بالفخذ - الاخمد بالصدر)

2-4-2 توصيف الاختبارات المستخدمة في البحث :

1. اختبار اخماد الكرة :

- اسم الاختبار_ : ايقاف حركة الكرة (الاخماد) (خشاب واخرون , 2001, ص216)
- الغرض من الاختبار : قياس الدقة في ايقاف الكرة واستعادة التحكم فيها بالقدم او الفخذ او الصدر او الراس في مربع 2×2 م .
- الأدوات المستخدمة : (5) كرات قدم قانونية ، شريط قياس
- اجراءات الاختبار : تخطيط منطقة الاختبار كما في الشكل (1) يقف اللاعب خلف منطقة الاختبار المحددة يقف المدرب ومعه الكرة على الخط (أ) وبعد اعطاء اشارة البدء يرمي الكرة عاليا للاعب الذي يتقدم من خط البداية الى داخل منطقة الاختبار محاولا ايقاف الكرة باي جزء من اجزاء الجسم ، ما عدا الذراعين ومن ثم العودة الى خط البداية والانطلاق ثانية ، وهكذا يكرر اللاعب المحاولات الخمس المتتالية . يجب ان يتم ايقاف الكرة ضمن المنطقة المحددة للاختبار على ان تكون احدى قدميه داخل منطقة الاختبار ، اذا اخطأ المدرب تعاد الكرة ولا تحتسب الرمية ، كما في الشكل ادناه.



الشكل رقم (13) يبين اختبار إيقاف حركة الكرة (الإخماد)

- التسجيل:

- (2) درجة لكل محاولة صحيحة
- (10) درجات مجموع المحاولات الصحيحة (الخمس)

2-4-3 التجربة الاستطلاعية :

عمد الباحث اجراء التجربة الاستطلاعية في يوم الاحد 3 / 1 / 2021 في الملعب الثانوي الذي سوف تجري فيه التجربة الرئيسية باستعمال لاعبين ناشئين ينتمون الى نادي الشرقية عددهم (6) واستمرت اسبوع كامل.

الشروط العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث :-

تؤدي الشروط العلمية للاختبار والمتمثلة بمعامل الصدق والثبات والموضوعية دوراً مهماً بشأن تحديد صلاحية الاختبار وإمكانية تطبيقه بشكل جيد ، وللتأكد من الشروط العلمية للاختبار قام الباحث بتطبيق الاختبار قيد البحث في التجربة الاستطلاعية على مجموعة من اللاعبين المنتمين لمجتمع البحث .

1- صدق الاختبار :-

استخرج الباحث الصدق التمايزي والذي تم التوصل اليه استخراج القدرة التمييزية للاختبارات للمهارات المبحوثة في جدول (2) فضلاً عن عرض الاختبارات بعد اجراء التعديلات عليها على اعضاء اللجنة العلمية لاقرار البحث كونهم اختصاص دقيق وذوي خبرة عالية في مجال كرة القدم وكانت نسبة اتفاهم 100 % على الاختبارات وتعديلاتها وهذا ما يحقق النوع الثاني للصدق وهو الصدق الظاهري .

2. ثبات الاختبار :-

توجد طرائق مختلفة لحساب معامل الثبات ، وقد لجأ الباحثان إلى استخدام احد هذه الطرائق وهي (تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه).

قام الباحث بتطبيق الاختبار قيد البحث على مجموعة من اللاعبين في نادي الشرقية الرياضي والبالغ عددهم (8) لاعباً من فئة الناشئين ، وتم إعادة تطبيق الاختبارات بعد اسبوع مرة أخرى قام الباحث بإيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، وقد دلت النتائج على تمتع الاختبارات قيد البحث بمعامل ثبات عال ، والجدول (4) يبين ذلك .

3 - الموضوعية :-

تم حساب موضوعية الاختبار عن طريق إيجاد معامل الارتباط بين درجات اثنين من المحكمين، يقومان معا بوضع درجات للعيينة الاستطلاعية في إثاء اداء الاختبار ، وبعد جمع درجات المحكمين واستخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بينهما ودلت النتائج على تمتع الاختبار قيد البحث بموضوعية عالية والجدول (4)، يبين ذلك

جدول (4) يبين المعاملات العلمية للاختبارات المستخدمة في البحث

ت	المتغير	الثبات	الموضوعية	نوع الدلالة
1	التمرير	0.91	0.88	معنوي
2	الاخماد	0.87	0.81	معنوي
3	التهديف	0.85	0.86	معنوي

علما ان درجة (ر) الجدولية (0.66) عند درجة حرية (7) ومستوى دلالة (0.05) ، ويبين جدول (4) ان الاختبارات المستخدمة تتمتع بمعاملات علمية عالية ويمكن استخدامها في هذا البحث .

التجربة الرئيسة للبحث :

بعد الانتهاء من التأكد من تكافؤ مجموعتي البحث قام الباحث بأجراء التجربة الرئيسة بتاريخ 14 / 2 / 2021 الموافق يوم الاحد ، الساعة الثالثة عصراً على عينة البحث في ملعب الكوت الاولمبي في الملعب الثانوي وقام الباحث مع الكادر المساعد له بتطبيق التمرينات النوعية ، واعتمد الباحث المنهج المعد من قبل المدرب ، ومن خلال هذا المنهج قام الباحث بادخال متغيره التجريبي المستقل وهو التمرينات النوعية ضمن الجانب التطبيقي للوحدات التدريبية المعدودة من قبل المدرب ، وكان عمل مجموعتي البحث اثناء التجربة الرئيسة على الوجه الآتي:

- 1- **المجموعة الضابطة** :- استخدمت هذه المجموعة المنهج المعد من قبل المدرب في تطوير المهارات المبحوثة واشكالها دون استخدام التمرينات النوعية .
 - 2- **المجموعة التجريبية** :- تستخدم هذه المجموعة نفس المنهج المعد من المدرب مع ادخال التمرينات النوعية في تطوير المهارات المبحوثة واشكالها .
- وقام الباحث وبمساعدة الكادر التدريبي بجعل كل مجموعة تتدرب في مكان معين يبعد عن تدريب المجموعة الاخرى .

استغرق المنهج التدريبي (8 اسابيع) ابتداء من 2021/2/14 ولغاية 2021/4/11 ، لتطوير متغيرات البحث ، وبواقع (3) وحدات اسبوعياً ، وبذلك بلغ المجموع الكلي للوحدات التعليمية في المنهج (24) وحدة تدريبية ، حيث كان زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة ، وكان العمل في الوحدة التدريبية حسب اقسامها الثلاثة القسم التحضيري والقسم الرئيسي والقسم الختامي ويتم في القسم التحضيري احضار الاجهزة والادوات وعملية الاحماء والمدة (15) دقيقة ثم يقوم المدرب بشرح التمرين امام اللاعبين ثم يطبق التمرين امام اللاعبين ثم يقوم اللاعبين بتطبيق التمرين فيقوم المدرب بملاحظتهم وتصحيح الخطاء التي تحصل اثناء تطبيق التمرين ويعطي المدرب في الوحدة الاولى تمرينين مختلفين ويراعي المدرب الفئة العمرية التي يدرّبها وهي الناشئين فيقوم بإعطاء عدد قليل من التمارين في الوحدة الواحدة مع زيادة تكرار تطبيقها حتى يعطي التمرين نتيجه بتطوير اللاعب وبعد انتهاء القسم الرئيسي والذي زمنه (40) دقيقة يقوم المدرب بإعطاء لعبة ترفيهية كرة قدم لفريقين زمنها (30) دقيقة و(5) دقائق تمارين تهدأ وانهاء الوحدة ، وفي الوحدة الثانية يعطي تمرينين جديدين اضافة الى التمرينين السابقين فيصبح عدد التمارين (4) تمارين في

الوحدتين الاولى والثانية وفي الوحدة الثالثة يعطي تمرينين جديدين بالإضافة الى التمارين الاربعة التي اعطاها في الوحدة الاولى والثانية فتصبح ستة تمارين في كل ثلاث وحدات تدريبية وهكذا باقي الوحدات .

2-4-9 الاختبارات البعدية : قام الباحث بإجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث في يوم الموافق (4/16/2021) على ملعب الكويت الاولمبي في الملعب الثانوي في الساعة الثالثة ظهراً , بإجراء الاختبارات لمتغيرات البحث الثلاث (التمرير والاختام والتهديف واشكالها) للمجموعة الضابطة والتجريبية , ولقد حرص الباحث على توفير ظروف الاختبار القبلي نفسها والاجراءات المتبعة للاختبارات والمهارات نفسها.

2-5 الوسائل الاحصائية : لقد استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) في معالجة البيانات التي تم الحصول عليها , وتم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية :

- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- الوسيط .
- معامل الالتواء .
- النسبة المئوية
- اختبار (f) .
- معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
- اختبار (t) للعينات المترابطة والمستقلة .

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات لأشكال المهارات الهجومية للمجموعتين التجريبية والضابطة:

3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لأشكال المهارات الهجومية للمجموعة الضابطة.

جدول (6) يبين القياس القبلي والبعدى لأفراد المجموعة الضابطة في المتغيرات المبحوثة

المهارات	القياس	الاوراسط	الانحرافات	مقدار التطور	قيمة T	مستوى الدلالة	الدلالة
الاختام بوجه القدم	قبلي	2.2000	.63246	0 %	0.000	1.000	غير معنوي
	بعدي	2.2000	.63246				
الاختام بالفخذ	قبلي	1.8000	.63246	7.14 %	1.964	.081	غير معنوي
	بعدي	2.4000	.84327				
الاختام بالصدر	بعدي	3.4000	.96609	8.33 %	1.964	.081	غير معنوي
	قبلي	2.8000	1.03280				

قيمة (t) الجدولية (2,26) عند مستوى دلالة (0,05) وبدرجة حرية (9) يبين الجدول (6) الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية، وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للمجموعة الضابطة في نتائج اختبار **الاخماد بوجه القدم** لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي، حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة (0.00) وهي أصغر من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (9)، ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروقٍ غير معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي وكانت نسبة التطور 0 %.

إما نتائج اختبار **الاخماد بالفخذ** لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي، حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة (1.96) وهي أصغر من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (9)، ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروقٍ معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي وكانت نسبة التطور 7.14 %.

أما نتائج اختبار **الاخماد بالصدر** لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي، حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة (1.96) وهي أصغر من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (9)، ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروقٍ غير معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي وكانت نسبة التطور 8.33 %.

3-1-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لأشكال المهارات الأساسية الهجومية للمجموعة التجريبية .

جدول (7) يبين القياس القبلي والبعدي لأفراد المجموعة الضابطة في المتغيرات المبحوثة

المهارات	القياس	الأوساط	الانحرافات	مقدار التطور	قيمة T	مستوى الدلالة	الدلالة
الاخماد بوجه القدم	بعدي	5.3333	1.00000	%39.97	8.854	.000	معنوي
	قبلي	2.2222	.66667				
الاخماد بالفخذ	بعدي	5.1111	1.05409	%36.37	8.854	.000	معنوي
	قبلي	2.0000	0.00000				
الاخماد بالصدر	بعدي	5.3333	1.00000	%36.37	8.000	.000	معنوي
	قبلي	2.6667	1.00000				

قيمة (t) الجدولية (2.31) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (8)

يبين الجدول (7) الأوساط الحسابية، والانحرافات المعيارية وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للمجموعة التجريبية في نتائج اختبار **التمرير بوجه القدم** لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي حيث بلغت قيمة

(t) المحسوبة، فكانت (8.22) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (8)، ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروقٍ معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي وكانت نسبة التطور 72% .

اما نتائج اختبار الاخمد بوجه القدم لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة، فكانت (8.85) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (8)، ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروقٍ معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي وكانت نسبة التطور 39.97% .

اما نتائج اختبار الاخمد بالفخذ لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة، فكانت (8.85) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (8)، ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروقٍ معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي وكانت نسبة التطور 36.37% .

اما نتائج اختبار الاخمد بالصدر لعينة البحث في الاختبارين القبلي والبعدي حيث بلغت قيمة (t) المحسوبة، فكانت (8.00) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية عند درجة حرية (8)، ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على وجود فروقٍ معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي وكانت نسبة التطور 36.37% .

3-1-5 عرض وتحليل نتائج الاختبار بعدي - بعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية لأشكال المهارات المبحوثة :

جدول (8) يبين الفرق بين القياس بعدي - بعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية لإيجاد افضلية التأثير

المهارات	المجموعات	الاوراسط	الانحرافات	قيمة T	مستوى الدلالة	الدلالة
الاخمد بوجه القدم	تجريبية	5.3333	1.00000	8.060	.000	معنوي
	ضابطة	2.2000	.63246			
الاخمد بالفخذ	تجريبية	5.1111	1.05409	8.190	.000	معنوي
	ضابطة	2.4000	0.84327			
الاخمد بالصدر	تجريبية	5.3333	1.00000	4.276	.001	معنوي
	ضابطة	3.4000	.96609			

قيمة (t) الجدولية (2.11) عند مستوى دلالة (0.05) وبدرجة حرية (17)

يبين الجدول (8) أفضلية التأثير في الفروق في القياس البعدي لمجموعتي البحث الضابطة والتجريبية , وجاءت قيم (t) المحسوبة لجميع نتائج اختبارات المهارات المبحوثة اكبر من قيمة (t) الجدولية والبالغة)

11. 2) وهذا يدل على معنوية الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمهارات المبحوثة جميعها ولصالح مجموعة البحث التجريبية , وهذا يحقق الفرض الثالث لهذا البحث .

3-2-2 عرض مناقشة نتائج اختبار بعدي بعدي لأفضلية التأثير لمجموعتي الضابطة والتجريبية لبعض أشكال المهارات الأساسية الهجومية: من خلال مراجعة جدول (8) الذي يحتوي على نتائج الفروق المعنوية لدى المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات البعدية , نجد هناك تفوق لمجموعة البحث التجريبية على المجموعة الضابطة في كل المهارات المبحوثة في نتائج الاختبارات البعدية وهذا ما يحقق فرض البحث الثالث , ويعزو الباحث ذلك التفوق الذي حصل لدى المجموعة التجريبية يرجع تأثير التمرينات النوعية التي اعدّها الباحث والتي استخدمت من قبل المجموعة التجريبية فقط , وهذا يتفق مع ما ذكره كل من (ناهدة عبد زيد و مازن عبد الهادي) ان التمرينات تُعدّ "هي الصفة الأساسية التي تتميز بها الوحدة التدريبية أو التعليمية ومن خلالها يمكن اكتساب مختلف المهارات الأساسية والجديدة , فضلاً عن أنها تكسب اللاعب الجمال والانسيابية والدقة في الأداء الحركي(ناهدة, مازن , 2018 ,ص99) اذ ساعدت هذه التمرينات النوعية اللاعبين في التوجيه المهاري الصحيح وكما هو مطلوب ادائه في اللعب والذي يستلزم من اللاعب الجمع بين الوعي والادراك لما هو مطلوب لتنفيذ المهارة وفق البيئة الانية , وايضاً ساعدت اللاعبين في التعرف على متغيرات اداء المهارة في بيئة تعليمية تمتاز بالتدرج بالصعوبة والتعقيد وهذا بدوره زاد من السيطرة والبراعة والقدرة في اداء اشكال المهارات المبحوثة فضلاً عن كون تميز التمرينات النوعية التي اعدّها الباحث بالتشويق وتقلل من الملل والضجر وتزيد من تعرف اللاعبين على استراتيجيات اللعب الحقيقية المختلفة , وهذا يتفق مع ما ذكره (حنفي محمد المختار : 2000) "ان التخطيط السليم واختيار التمرينات المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفات البدنية والمهارية وفي نفس الوقت تعمل على اتقان اللاعب للمهارات الأساسية " .

4 - الاستنتاجات والتوصيات:

4 - 1 الاستنتاجات: في ضوء نتائج الدراسة المستحصلة في الفصل الرابع توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية:

- 1- عدم ظهور فروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في المهارات المبحوثة للمجموعة الضابطة .
- 2- ظهور تأثير بسيط لمنهج المدرب في نسب تطوير اشكال المهارات المبحوثة للمجموعة الضابطة .
- 3- ظهور فروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية في المهارات المبحوثة للمجموعة التجريبية , مما يدل على سلامة التمرينات النوعية .

- 4- ظهور تأثير ايجابي للتمرينات النوعية المستخدمة في نسب تطوير جميع أشكال المهارات المبحوثة للمجموعة التجريبية .
- 5- ظهور تفوق واضح في نتائج الاختبارات البعدية وبشكل ايجابي لصالح المجموعة التجريبية مقارنةً بالمجموعة الضابطة .

4 - 2 التوصيات: في ضوء الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث يوصي بالاتي:

1. التأكيد على استخدام التمارين الخاصة بتطوير بعض اشكال المهارات الاساسية لكرة القدم (مناولة - اخماد - تهديف) للناشئين.
2. الاستفادة من التمارين الخاصة في استثمار الوقت والجهد المبذول في العملية التدريبية لتطوير بعض اشكال المهارات الاساسية لكرة القدم.
3. يوصي الباحث على اجراء بحوث جديدة تخص باقي المهارات في كرة القدم بأسلوب جديد ومتطور من التمارين النوعية التي تطور من رفع الاداء المهاري.
4. يوصي الباحث في الاهتمام بتطوير جميع المهارات الاساسية الهجومية واشكالها على اسس علمية تدريبية حديثة مما تلائم ظروف المباراة باستخدام التمرينات النوعية التي لها الدور في تطوير تلك المهارات من خلال التدريب.

المصادر:

1. ابراهيم شعلان و محمد عفيفي : كرة القدم للناشئين ، ط1، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر والتوزيع ، 2001م .
2. أنمار أحمد صبحي : تأثير تمرينات مركبة خاصة في تطوير بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية بكرة القدم لدى لاعبي الشباب بأعمار (17-19سنة)، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2009.
3. قاسم لزام وآخران: أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم، بغداد، 2005.
4. Marshal walass : (2002) ; THE ball control
5. موفق مجيد المولى: الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، ط 1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 2000.

6. ناهدة عبد زيد، مازن عبد الهادي احمد: التعلم الحركي ، ط1 ، عمان ، دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2018 .
7. صلاح الدين ابو علام : القياس والتقويم التربوي والنفسي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2010 .
8. حسن هادي الشريفي: التماسك الاجتماعي - الحركي بدلالة الضغوط النفسية وتوجه الهدف للاعبين كرة القدم المتقدمين في العراق ، رسالة ماجستير ، جامعة بابل ، كلية التربية الرياضية ، 2009.
9. ثامر محسن واخرون : الاختبارات والتحليل بكرة القدم ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، 1992.
10. حنفي محمود: تدريب كرة القدم ، ط2، القاهرة ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، 1995.

جودة الأداء الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية في محافظة واسط

الباحث عدنان محسن جاسم / جامعة واسط /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ. د حسن رحيم عزيز / جامعة واسط /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ. د محمد عبد النبي هويت / جامعة واسط /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

تجلت مشكلة الدراسة عن طريق الإجابة على التساؤل الآتي، الذي طرحه الباحث: هل مدرسي مدرسات التربية الرياضية يتمتعون بجودة أداء وظيفي؟، فيما هدفت الدراسة الى بناء وتطبيق مقياس جودة الأداء الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية من وجهة نظر مدراء مدارسهم، واتبع الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي كونه الأكثر ملائمة لهدف الدراسة وطبيعة المشكلة، اذ قام الباحث في اتباع كافة الخطوات العلمية الخاصة في بناء المقياس، فضلاً عن ذلك اجراء الأسس العلمية لها من صدق والثبات ، اذ اعتمد الباحث في استخدامه (الصدق الظاهري والصدق التكويني الفرضي، اما الثبات فقد اتبع طريقة التجزئة النصفية وطريقة الفا كرونباخ)، والتي نتج عن ذلك مقياس الدراسة بصورته النهائية اذ احتوى مقياس جودة الأداء الوظيفي على (34) فقرة، وبعدها قام الباحث بتطبيق مقياس الدراسة على عينة التطبيق واجراء الوسائل الإحصائية المناسبة وذات العلاقة بأهداف البحث توصل الباحثون الى عدة استنتاجات أهمها: تمتع مدرسي التربية الرياضية في مديرية تربية واسط بجودة الأداء الوظيفي.

**THE QUALITY OF JOB PERFORMANCE OF PHYSICAL EDUCATION
TEACHERS IN WASIT****Abstract**

The problem of the study was manifested by answering the following question, posed by the researcher: Do teachers of physical education teachers have quality job performance? , while the study aimed to build and apply the scale the quality of job performance for physical education teachers from the point of view of their school principals, the researcher followed the descriptive approach using the survey method, as it is the most appropriate for the purpose of the study and the nature of the problem. Conducting the scientific basis for it in terms of sincerity and stability, as the researcher relied in its use (apparent honesty and

honesty of individual formation). As for the constancy, it followed the half-segmentation method and the Alpha Cronbach method), which resulted in the scale of the study in their final form, as the scale of quality of job performance on (34) items, and then the researcher applied the scales of the study On the application sample and conducting the appropriate statistical methods related to the objectives of the research, the researcher came out with conclusions, that physical education teachers in Wasit Education Directorate excel quality job performance.

1. التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

ان تطورت المؤسسة التعليمية في الوقت الحالي ودورها اصبح أوسع عن طريق اتساع أهدافها، اذ لم تعد العملية التعليمية مجرد بيئة للتعليم والتدريس، بل تعدت ذلك عن طريق تنشئة الفرد في شتى مجالات الحياة ليخدم المجتمع والبلد، ويعد درس التربية الرياضية أحد اهم الدروس في البيئة التعليمية كونه يعد درساً هاماً لما يحويه من اهداف متعددة داخل الدرس وخارج الدرس والمدرسة، اذ تتحدد أهدافه الداخلية كدرس ترويجي يعمل على تخفيف ضغوط الدراسة والواجبات الملقاة على الطالب، اذ يعمل على تنشيط القدرات الذهنية والبدنية والنفسية وإصلاح قوامه داخل الدرس، بل يتعدى دوره الى خارج الدرس والمدرسة بواسطة أداء كافة الأنشطة التي تتعلق بواجبات مدرس التربية الرياضية كالمشاركات الرياضية والكشفية والمواهب الأخرى التي تعد البذرة الأولى لاكتشاف المواهب والابداع وميول واتجاهات الطلبة وصقلها وهذه ليس بالإمكان تحقيقها الا من خلال اكتمال المنظومة التعليمية بالكامل ابتداءً من المنظومة الإشرافية على درس التربية الرياضية والأنشطة المكلف بها المدرس وصولاً الى مدرس التربية الرياضية.

تتمثل جودة الأداء الوظيفي من قبل مدرسي التربية الرياضية في إتمام كافة المهام والواجبات التي يرتبط بها هذا التخصص وبكفاءة عالية عن طريق استغلال كافة الإمكانيات الذاتية للفرد في توظيف واستثمار كافة الموارد البشرية والمادية المتوفرة له لأجل تحقيق أهدافه، لذا يتوقف مدى جودة الأداء للمدرس على مدى توفير الإمكانيات وإتاحة الفرصة للمدرس بالعمل وعدم التقييد ولا يتم ذلك الا من خلال وجود المناخات التنظيمية الصحية للمدرس من قبل المشرفين والإدارة المدرسية.

برزت أهمية البحث عن طريق سعي الباحث في التعرف على مدى ما يمتلكه مدرسي التربية الرياضية في واسط لجودة الأداء الوظيفي والتي بدورها تعكس القدرات الإبداعية في الأداء المهني للمدرسين.

1-2 مشكلة البحث:

ان اتساع المهام والمجالات التي ارتبط بها درس التربية الرياضية ومهام مدرس التربية الرياضية في ادائها كأنشطة رياضية خارجية ولاصفية داخل وخارج المدرسة، تحتم على مدرس التربية الرياضية إمكانيات وظيفية تتعدى الكفايات التدريسية والمهنية، بل لابد من امتلاكه جودة في أداء وظيفته لكسب الوقت والجهد، لذا فقد برزت مشكلة الدراسة عن طريق الإجابة على التساؤل الاتي، الذي طرحه الباحث:

- هل يتمتع مدرسي ومدرسات التربية الرياضية يتمتعون بجودة أداء وظيفي؟

1-3 اهداف الدراسة:

- بناء وتطبيق مقياس جودة الأداء الوظيفي لمدرسي التربية الرياضية من وجهة مدراء المدارس في واسط.

- التعرف على الفروق بين مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في جودة الأداء الوظيفي.

1-4 مجالات الدراسة:

- المجال البشري: مدراء المدارس المتوسطة والاعدادية والثانوية في محافظة واسط.

- المجال الزمني: 20 / 1 / 2021 ولغاية 2021/6/15.

- المجال المكاني: المدارس المتوسطة والاعدادية والثانوية في واسط.

1-5 تحديد المصطلحات:

جودة الأداء الوظيفي (يعرفها الباحث اجرائياً): هي كافة الجهود والطاقات التي يبذلها مدرس التربية الرياضية لتحقيق الأهداف الخاصة بالمهام والمتطلبات الموكلة اليه بأقل جهد وأقصر زمن واقل تكلفة.

الفصل الثاني

2-1 منهج الدراسة:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، كونه الأكثر ملائمة في طبيعة المشكلة واهداف الدراسة.

2-2 مجتمع البحث وعينة

تحدد مجتمع البحث الخاص والمتمثل بمدراء المدارس المتوسطة والاعدادية والمتوسطة في محافظة واسط رسمياً والبالغ عددهم 252 مدير رسمياً، وهم يمثلون عينة البحث بنسبة 100%.

2-3 الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث

2-3-1 الوسائل البحثية:

وتضمنت (المصادر والمراجع العربية والأجنبية، المقابلات الشخصية، فريق العمل المساعد، الزيارات الميدانية لجمع المعلومات، استبانة الخبراء لمقياس الدراسة، الوسائل الإحصائية ذات العلاقة بالدراسة)

2-3-1 الأدوات والأجهزة المستعملة:

(جهاز حاسوب نوع (Hp) ، برنامج Excel Microsoft ver.2016 (لتفريغ البيانات)، قرطاسية وأدوات مكتبية (أوراق وأقلام).

2-4 اجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 بناء مقياس جودة الأداء الوظيفي لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية

لعدم وجود أداة محلية تتوفر فيها الشروط المطلوبة من حيث وملاءمتها لهذا البحث حسب ما قام به الباحث في اجراء بحث مسحي على الرسائل والاطاريح المحلية في المجال الرياضي، لذا قام الباحث ببناء هذا المقياس تحقيقاً لهذا الهدف، ولأجل تحقيق ذلك اتبع الباحث الخطوات المحددة في عملية البناء لغرض الحصول على مقاييس تتمتع بأسس علمية رصينة، والعمل على ذلك باتباع جملة من الخطوات المهمة وهي

1- الهدف من بناء المقياس: التعرف على مستوى جودة الحياة لدى مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في واسط.

2- تحديد الإطار النظري لمقياس الدراسة: قام الباحث بتحديد الابعاد التي تشكل كل مقياس بالاعتماد على المصادر والدراسات التربوية وتوظيفها وفقاً لهدف البحث، للاستفادة في وضع فقرات المقاييس وصياغتها وواقعية ما تذهب إليه من تفسير لهما.

3- تحديد مجالات مقياس الدراسة وصلاحيتهما: قام الباحث بعد الاطلاع على الادبيات التي تناولت جودة الأداء بتحديد أربع ابعاد يشكلون هذه السمة، وعرضها على مجموعة من الخبراء، وعن طريق استخدام الوسيلة الإحصائية مربع كاي لبيان مدى صلاحية هذه الابعاد، اتضح ان جميع الخبراء اتفقوا على صلاحيتها، والابعاد هي (المثابرة والثوق، الكفاءة الوظيفية، المهارات والقدرات، الالتزام والتعاون).

4- اعداد فقرات المقياس وبيان صلاحيتها من قبل الخبراء: بعد اطلاع الباحث على العديد من المصادر العلمية والدراسات السابقة، واستخدام طرائق عدة لجمع فقرات المقاييس ودراساتها وتحليلها، قام الباحث بصياغة (40) فقرة، ومن ثم قام الباحث بالتعاون مع السيد المشرف في استبعاد الفقرات المتشابهة مع فقرات أخرى والفقرات غير الواضحة، ليصبح عدد الفقرات الكلية (36) فقرة، وبعدها تم عرضهن باستبانة خاصة على مجموعة من الخبراء والمختصين لبيان صلاحيتها، تم استبعاد فقرة واحدة من المقياس بعد عدم حصولها على اتفاق من قبل الخبراء، اذ تم تحليل استجابات الخبراء لبيان صلاحية الفقرات عن طريق استعمال مربع كاي.

5- اعداد تعليمات الإجابة على المقياس: قام الباحث بأعداد جملة من التعليمات التي تخص الإجابة على مقياس الدراسة لأجل توضيح وتسهيل عملية الإجابة عليها من قبل افراد عينة البحث، ، اذ راعى الباحث في اعداده هذه التعليمات أن تتميز بالوضوح والسهولة في المعنى والمفهوم، ولزيادة الوضوح تضمنت التعليمات عن كيفية الإجابة عن فقرات المقياس، والاشارة في التعليمات أن المهم الإجابة بما يلائم متطلبات المستجيب فعلاً أي التي تنطبق على المستجيب، وضرورة الإجابة عن جميع فقرات المقياس بكل صراحة ودقة وستحظى الإجابة بالسرية التامة لأغراض البحث العلمي.

6- التجربة الاستطلاعية: قام الباحث وبالتعاون مع فريق العمل المساعد بتطبيق التجربة الاستطلاعية الخاصة بمقياس جودة الأداء الوظيفي على عينة تمثلت بمدراء المدارس من مدرسي التربية الرياضية في المدارس والبالغ عددهم 20 مديراً بواقع 12 مدير و 8 مديرة، اذ استغرقت التجربة الاستطلاعية في تنفيذها أسبوع كامل للفترة من يوم الثلاثاء الموافق (2021/3/16) ولغاية يوم الاثنين الموافق (2020/3/22)، حرص الباحث بالتأكيد على قراءة التعليمات والعبارات بصورة دقيقة ، فضلاً عن إمكانية الاستفسار أي غموض في العبارات، وبعد الانتهاء من التطبيق اتضح أن التعليمات واضحة والعبارات مفهومة من المجيبين وكان الوقت المستغرق للإجابة بين (15-18) دقيقة ، وبذلك أصبح المقياس بتعليماته وعباراته جاهز للتطبيق لأجل اجراء التحليل الإحصائي لفقرات كل مقياس.

2-4-2 تطبيق مقياس الدراسة على عينة البناء:

إن الغرض من تطبيق فقرات المقاييس على عينة البناء لتحليلها إحصائياً واختيار الصالحة منها واستبعاد غير الصالحة استناداً إلى قدرتها التمييزية باستخدام أساليب (التحليل الأولي لفقرات المقياس والمجموعتين الطرفيتين) تمهيداً لتهيئة الصيغة النهائية للمقياس قبل استخراج مؤشرات الصدق والثبات، تطبيق مقياس جودة الأداء الوظيفي على عينة تمثلت بمدراء المدارس في محافظة واسط والبالغ عددهم (100) فرداً، بواقع (60) مديراً، و(40) مديرة، اذ شكلت نسبة البناء من مجتمع البحث 39.68%، اذ قام

الباحث بتوجيه فريق العمل المساعد التأكيد على ضرورة قراءة التعليمات الخاصة بالاستمارة وفقراتها بدقة والإجابة بصدق وأمانة عن جميع فقرات المقياس، إذ تم تطبيق المقياس للمدة من يوم الخميس المصادف 2020/3/25 ولغاية يوم الثلاثاء المصادف 2020/4/6، وبعد تطبيق مقياس الدراسة فحصت الاستمارات، ولم يجد الباحث أي استمارة تالفة أو غير مستوفية للشروط.

2-4-3 طريقة تصحيح المقياس:

ان عملية تصحيح مقياسي الدراسة تعد واحدة من اهم الأمور في بناء المقاييس الإدارية ، إذ بواسطتها يتم وضع درجة مناسبة لكل فقرة بالاعتماد على إجابة المختبر وفقاً لمفتاح التصحيح والذي بدوره يمثل الأداة التي يكشف بها المختبر عن الإجابات والتي تدل على وجود النتيجة التي تقاس، ولغرض معرفة إجابات المختبرين عن طريق مجموع اوزان الإجابات عن فقرات مقياس جودة الأداء الوظيفي والبالغ (35) فقرة، إذ منحت الدرجات لبدائل الإجابة فكانت ما يأتي: (دائماً 5 درجة)، (غالباً 4 درجة)، (أحياناً 3 درجة)، (نادراً 2 درجة)، (أبداً 1 درجة) لجميع الفقرات، لخلو المقياس من الفقرات السلبية، وبهذا فان أعلى درجة يمكن الحصول عليها (175)، وأدنى درجة تحصل عليها (35)، وجمعت هذه الدرجات لإيجاد الدرجة الكلية لكل مجال ومن ثم الدرجة الكلية لكل استمارة باستعمال مفتاح التصحيح المعد لذلك.

2-4-3-1 التوصيف الاحصائي للمقياس

الجدول (1) التوصيف الاحصائي الوصفي لإجراءات عينة تقنين مقياس جودة الأداء الوظيفي

المقياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	الخطأ المعياري للأوساط	الالتواء	التفلطح	أعلى درجة	أقل درجة
جودة الأداء الوظيفي	145.910	152	21.109	2.110	0.589	0.490	173	81

من خلال الجدول (1) أعلاه والقيم الخاصة بعينة المقياس، يتبين ان إجابات العينة للمقياس يتمتع بتوزيع طبيعي وهذا ما اظهرته قيم الالتواء والتي لم تتعدى القيم الطبيعية ($1 \pm$). وبذلك يمكن للباحث اجراء عملية التحليل الاحصائي لعينة البناء لغرض الاعتماد على المقياس بصورته النهائية وتطبيقه على عينة التطبيق.

2-4-4 تحديد صلاحية مقياس الدراسة

2-4-4-1 التحليل الاحصائي لفقرات مقياس الدراسة

ان الهدف من اجراء التحليل الاحصائي لفقرات المقياس، لأجل التعرف على مقدار ما تتمتع بها فقرات المقياس من القوة التمييزية، والاتساق الداخلي لفقرات المقياس، إذ ان القوة التمييزية يعبر عنها " قدرة

كل فقرة في امكانيتها بالتفريق او التميز بين الافراد المستجيبين للمقياس الذين يحصلون على درجات عالية، والافراد المستجيبين للمقياس الذين يحصلون على درجات منخفضة في المقياس ذاته" (الخيواني والجبوري، 2016، ص66).

فيما يخص بإجراء عملية الاتساق الداخلي بين الفقرات والمجال الى مدى نفس تجانس هذه الفقرات في قدرتها لقياسها للسمة التي وضعت من اجلها الفقرة ، أي بمعنى اخر أن عملية تحليل الفقرات هو الإبقاء على الفقرات الجيدة في الاختبار" (ميطانيوس ، 1999 ، ص25) ،اذ يشير المختصون في مجال الإدارة التربوية إلى أن الخصائص القياسية لفقرات المقاييس تعد خطوه أساسية وهامة بهدف زيادة قدرة وكفاءة هذه المقاييس على قياس ما وضعت لقياسه فعلاً وأنه لا يقل عن أهمية عن الخصائص القياسية للمقياس نفسه؛ كون تلك الخصائص تعتمد وبنسبة كبيرة جداً على الخصائص التي تتمتع بها فقراته" (دعاء، 2018، ص101) ، اذ من خلال ما ذكر أعلاه ، قام الباحث باتباع أسلوب تحليل فقرات مقياس الدراسة (جودة الأداء الوظيفي) وهما القوة التمييزية (المجموعتان الطرفيتان) و معامل الاتساق الداخلي.

2-4-4-2 القدرة التمييزية (المجموعتان الطرفيتان) لمقياس الدراسة.

ان استعمال هذا الأسلوب الاحصائي لأجل الكشف قدرة كل فقرة من فقرات كل مقياس في امكانيتها على القدرة التمييزية، اذ استعمل الباحث أسلوب المجموعتين الطرفيتين، ويعد هذا الأسلوب احدى الأساليب المناسبة لتمييز فقرات كل مقياس، اذ تم التحقق من قبل الباحث من قدرة الفقرة على التمييز وذلك من خلال الاعتماد على استعمال هذا الأسلوب لعينة التحليل الإحصائي لمقياس (جودة الأداء الوظيفي) والمتمثل بمدراء المدارس والبالغ عددها (100) استمارة ولحساب القدرة التمييزية للفقرات.

قيام الباحث بحساب معامل القدرة التمييزية لكل فقرة من فقرات المقياس البالغ عددها (35) فقرة، عن طريق اختبار T.TEST للعينات المستقلة لغرض التعرف على معنوية الفروق بين فقرات كلا المجموعتين (ذات الدرجات العليا مع الدرجات الدنيا)، لكل فقرة من فقرات المقياس، والبالغ عددها (35) فقرة، اذ تم حسابها بواسطة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) وعدت قيمة (ت) دالة إحصائياً مؤشراً لتمييز الفقرات ومستوى الدلالة (0.05)، والجدول (2) يُبين نتائج الاختبار لجميع الفقرات.

الجدول (2) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعتين العليا والدنيا والقيمة التائية

المحسوبة وقيمة (SIG) لمقياس جودة الأداء الوظيفي

رقم الفقرة	الحدود العليا 27 %		الحدود الدنيا 27 %		قيمة (t) المحسوبة	قيمة SIG	الدلالة المعنوية
	س	ع	س	ع			
1	4.444	0.891	3.963	0.854	2.026	0.048	مميزة

2	3.925	1.035	3.037	1.224	2.881	0.006	مميزة
3	4.240	1.240	3.683	0.427	3.827	0.008	مميزة
4	4.148	0.769	3	1.074	4.514	0.000	مميزة
5	3.555	1.250	2.074	0.997	4.813	0.000	مميزة
6	3.851	1.135	2.629	1.275	3.722	0.000	مميزة
7	3.407	1.009	1.814	0.962	5.932	0.000	مميزة
8	3.555	1.120	2.296	1.067	4.227	0.000	مميزة
9	3.370	1.275	1.925	1.174	4.329	0.000	مميزة
10	3.185	1.241	1.925	1.174	3.820	0.000	مميزة
11	3.925	1.071	1.888	0.974	7.310	0.000	مميزة
12	3.963	1.018	2.259	0.944	6.374	0.000	مميزة
13	4.111	1.012	3.018	1.251	2.112	0.041	مميزة
14	3.721	0.683	2.976	0.625	5.175	0.000	مميزة
15	4.259	0.902	3.666	1.240	2.017	0.049	مميزة
16	3.444	1.187	1.777	0.751	6.163	0.000	مميزة
17	3.481	1.188	1.963	0.807	5.490	0.000	مميزة
18	3.592	1.217	2.111	1.120	4.652	0.000	مميزة
19	4	1.300	2.148	1.292	5.248	0.000	مميزة
20	3.074	1.591	4.185	0.878	3.176	0.003	مميزة
21	4.370	0.629	4	0.620	2.178	0.034	مميزة
22	4.444	0.577	3.263	0.735	3.578	0.001	مميزة
23	2.481	1.369	3.185	1.387	1.876	0.066	غير مميزة
24	4.111	1.012	3.074	0.916	2.325	0.028	مميزة
25	4.062	0.618	3.572	0.504	5.184	0.000	مميزة
26	4.406	0.756	3.781	0.832	3.145	0.001	مغفوية
27	4.259	1.022	2.965	0.828	2.316	0.031	مميزة
28	3.472	0.362	3.072	0.453	2.425	0.044	مميزة
29	3.971	0.613	2.062	0.725	5.184	0.000	مميزة
30	4.531	0.621	3.906	0.777	4.141	0.000	مميزة

31	4.031	0.694	3.875	0.751	3.512	0.001	مميزة
32	4.411	0.665	3.906	0.777	2.205	0.046	مميزة
33	4.406	0.614	3.816	0.762	2.847	0.041	مميزة
34	4.500	0.672	4.026	0.856	3.813	0.001	مميزة
35	4.531	0.621	3.906	0.777	3.553	0.001	مميزة

وبعد اجراء تحليل نتائج فقرات المقياس تبين لنا أنّ هنالك فقرة واحدة هي (23) اذ لم تمتع بقدرتها على التمييز وليست لها دلالة معنوية، لذا قدم الباحث على استبعادها، وبذلك أصبح مقياس جودة الأداء الوظيفي يحوي على (34) فقرة لها القدرة على التميز من الناحية الإحصائية.

2-4-3 معامل الاتساق الداخلي:

يعد الاتساق الداخلي بين فقرات المقياس اجراء احصائي يعتمد على حسابة غالبية الباحثين، اذ يعد هو النوع الأكثر استخداماً وشيوعاً في بناء المقاييس النفسية والتربوية في المجال الرياضي، اذ بواسطته يمكن ان نتعرف في إمكانية القدرة للصفة المراد قياسها، اذ تشتمل على عدة فقرات، وحاصل جمع درجات هذه الفقرات تعطينا الصورة الواضحة عن درجة المقياس ككل، وقام الباحث باستخراج مؤشر الاتساق الداخلي عن طريق الاعتماد على معامل الارتباط (بيرسون) بين كلاً من درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس، ودرجة الفقرة مع الدرجة الكلية للمجال، الدرجة الكلية للمجال مع والدرجة الكلية للمقياس، ولجميع أفراد عينة البناء البالغ مع التأكد من الاتساق الداخلي عن طريق الاتي:

أولاً: علاقة الارتباط بين كلاً من درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال والمقياس:

قام الباحث باستعمال معامل الارتباط (بيرسون) لإيجاد هذا المؤشر، والوصول الى مدى التحقق من الدلالة المعنوية لمعامل الارتباط بين لدرجات افراد عينة البناء البالغ عددهم (100) مديراً، على كل فقرات مقياس الاشراف الإداري الإبداعي وبين درجاتهم الكلية للمقياس، وقبل البدء بذلك قام الباحث باستبعاد الفقرات الأربع الغير المميزة التي ظهرت في المجموعتان الطرفيتان، وذلك من خلال استعمال اختبار (ر)، والذي أظهرت ان جميع الفقرات كانت دالة إحصائية كون القيمة المحسوبة ولجميع الفقرات كانت اكبر من القيمة الجدولية والبالغة (0.205)، فضلا عن ذلك ان جميع مستوى الدلالة كانت اقل من (0.05) عند درجة حرية (98)، والجدول (3) ادناه يبين معاملات الارتباط بين كل من درجة الفقرة والدرجة الكلية للمجال والمقياس.

الجدول (3) يبين معامل الارتباط بين درجة العبارة والدرجة الكلية للمجموع الكلي للمجال والمقياس لمقياس جودة الأداء الوظيفي

ت	ارتباط الفقرة بالمجال	قيمة sig	الدلالة	ت	ارتباط الفقرة بالمقياس	قيمة sig	الدلالة
1	0.432	0.000	معنوية	1	0.380	0.000	معنوية
2	0.532	0.000	معنوية	2	0.260	0.009	معنوية
3	0.561	0.000	معنوي	3	0.563	0.000	معنوي
4	0.587	0.000	معنوية	4	0.420	0.000	معنوية
5	0.549	0.000	معنوية	5	0.536	0.000	معنوية
6	0.616	0.000	معنوية	6	0.539	0.000	معنوية
7	0.652	0.000	معنوية	7	0.458	0.000	معنوية
8	0.759	0.000	معنوية	8	0.499	0.000	معنوية
9	0.674	0.000	معنوية	9	0.444	0.000	معنوية
10	0.711	0.000	معنوية	10	0.644	0.000	معنوية
11	0.557	0.000	معنوية	11	0.641	0.000	معنوية
12	0.319	0.001	معنوية	12	0.267	0.007	معنوية
13	0.480	0.004	معنوية	13	0.309	0.002	معنوية
14	0.554	0.000	معنوي	14	0.618	0.000	معنوي
15	0.336	0.000	معنوية	15	0.258	0.010	معنوية
16	0.642	0.000	معنوية	16	0.480	0.000	معنوية
17	0.703	0.000	معنوية	17	0.590	0.000	معنوية
18	0.723	0.000	معنوية	18	0.489	0.000	معنوية
19	0.694	0.000	معنوية	19	0.561	0.000	معنوية
20	0.625	0.000	معنوية	20	0.431	0.000	معنوية
21	0.465	0.000	معنوية	21	0.274	0.006	معنوية
22	0.653	0.000	معنوية	22	0.421	0.000	معنوية
23	غير مميزة						
24	0.795	0.000	معنوية	24	0.513	0.000	معنوية
25	0.554	0.000	معنوي	25	0.618	0.000	معنوية
26	0.565	0.000	معنوي	26	0.539	0.000	معنوية

معنوية	0.000	0.589	27	معنوي	0.000	0.622	27
معنوية	0.000	0.518	28	معنوي	0.000	0.566	28
معنوية	0.000	0.464	29	معنوي	0.000	0.544	29
معنوية	0.000	0.593	30	معنوي	0.000	0.461	30
معنوية	0.000	0.627	31	معنوي	0.000	0.501	31
معنوية	0.000	0.601	32	معنوي	0.000	0.377	32
معنوية	0.000	0.059	33	معنوي	0.000	0.350	33
معنوية	0.000	0.389	34	معنوي	0.000	0.505	34
معنوية	0.000	0.611	35	معنوي	0.000	0.397	35

ثانياً: علاقة الارتباط بين مجموع الدرجة الكلية لكل مجال ومجموع الدرجة الكلية للمقياس.

ان إيجاد مؤشر هذا النوع من الاتساق، عن طريق استعمال معامل الارتباط بيرسون بين كل من الدرجة الكلية للمجال مع الدرجة الكلية لمقياس الأداء الوظيفي تم استعمال معادلة (ر) والتي أظهرت معنوية معاملات الارتباط جميعها، وكون قيمة (ر) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية البالغة (0.205) وعند درجة حرية (98)، ومستوى دلالة (0.05)، وتبين أن جميع المجالات دالة إحصائياً، والجدول (4) يبين ذلك.

الجدول (4)

يبين علاقة الارتباط بين درجات مجالات مقياس جودة الأداء الوظيفي والدرجة الكلية للمقياس وقيمة (ر)

ت	المجالات	معامل الارتباط	قيمة SIG	الدلالة
1	المثابرة و الوثوق	0.646	0.000	معنوية
2	الكفاءة الوظيفية	0.557	0.000	معنوية
3	المهارات والقدرات	0.690	0.000	معنوية
4	الالتزام والتعاون	0.441	0.026	معنوية

2-5 الخصائص السيكومترية لمقياس الدراسة:

ان إيجاد الخصائص القياسية السيكومترية، تعد إحدى أهم الخطوات العلمية في بناء الاختبارات والمقاييس، كلما زادت أدلة هذه الخصائص المحسوبة للمقاييس تعد مؤشراً على دقته وقدرته على قياس ما أعد لقياسه وبالتالي زادت من إمكانية الوثيق والاعتماد به في قياس السمة التي أعد من أجله، أن من أهم هذه الخصائص القياسية المهمة للمقياس، والتي اتفق عليها المختصون خاصيتها الصدق والثبات، إذ ان الاعتماد عليها في دقة البيانات أو الدرجات التي نحصل عليها من المقاييس (الخيكانى والجبوري، 2016، ص195) وهما:

2-5-1 صدق مقياسي الدراسة -

اعتمد الباحث على طريقتي من طرق إيجاد الصدق لأجل التأكيد على مدى صدقي مقياس الدراسة

أولاً: صدق المحتوى (صدق الخبراء والمختصين): -

ان صدق المحتوى قد تحقق لدى الباحث عن طريق ما قام به من عرض لمقياس الدراسة (جودة الأداء الوظيفي)، من المجالات والفقرات الخاصة بكل مجال من مجالات مقياس الدراسة، فضلاً عن ذلك البدائل والتعليمات على ثلة من الخبراء والمختصين في مجال الإدارة الرياضية في العراق، وبيان مدى اتفاقهم على صلاحية هذه المجالات والفقرات الخاصة بكل مجال عن طريق قيمة كا² لترشيحها للاستعمال.

ثانياً: الصدق البنائي (صدق التكوين الفرضي): -

ان الصدق البنائي قد حققه الباحث ضمن اجراءاته في بناء مقياس الدراسة (جودة الأداء الوظيفي) عن طريق الاعتماد على استعماله للوسائل الإحصائية الخاصة بالبناء، وذلك عن طريق إيجاد القدرة التمييزية لفقرات مقياسي الدراسة بواسطة اختبار الفروق للمجموعتين الطرفيتين والاعتماد عليه لإبقاء الفقرات ذات التمييز العالي والجيد والمقبول، فضلاً عن ذلك قيامه بإيجاد الاتساق الداخلي للفقرات عن طريق استخراج تمييز الفقرات وعلاقة الارتباط بين كل من (الفقرة مع الدرجة الكلية للمجال، والفقرة مع الدرجة الكلية للمقياس ، وعلاقة الدرجة الكلية للمجال مع الدرجة الكلية للمقياس)، بواسطة معامل الارتباط بيرسون.

2-5-2 ثبات مقياسي الدراسة: -

ان الوصول الى مدى دقة تحقيق مقياس الدراسة (جودة الأداء الوظيفي) على درجة عالية من الثبات، اعتمد الباحث في استعماله لطريقتي الثبات الآتية: -

أولاً: التجزئة النصفية:

لقد اعتمد الباحث هذه الطريقة في إيجاد الثبات عن طريق الاعتماد على درجتين لكل مختبر، فالغرض من هذه الدرجتين يتم بواسطة تقسيم المقياس الى نصفين متكافئين، اذ قام الباحث في تقسيم فقرات كل مقياس الى نصفين (فقرات فردية وأخرى زوجية وكل منهما تمثل مجموعة)، اذ تمثل هذه الطريقة في تزويدنا مقياس ذات اتساق فيما يتعلق بمعاينة المحتوى (حسين حمزة، 2018، ص85)

ثانياً: طريقة معامل الفا كرونباخ :

لغرض التحقق من عملية ثبات المقياس، اعتمد الباحث على استعمال طريقة أخرى للثبات، اذ يصنفها ذوي الاختصاص في بناء الاختبارات والمقاييس النفسية انها الاديك والاصدق في حساب معاملات الثبات عن باقي الطرق الأخرى المستعملة ، الا وهي طريقة (الفا كرونباخ)، كون هذا المعامل يفسر مدى انسجام فقرات المقياس الواحد او المجال نفسه وتماسكها الداخلي في التعرف على الاجابات لعينة البحث ، وأن

أسلوب وطريقة (الفا كرونباخ) يعتمد في حساب قيمه على مدى اتساق أداء الفرد من فقرة الى اخرى ، فضلاً عن ذلك يشير الى مدى القوة في الارتباطات بين فقرات المقياس وبذلك فإنه سيزودنا بتقدير جيد لمعامل الثبات (احمد فليح، 2016، ص100)

قام الباحث بحساب التجزئة النصفية من خلال تقسيم فقرات المقياس الى مجموعتين فردية وزوجية اي (17) فقرة فردية و (17) فقرة زوجية وبالتساوي، وقبل اجراء عملية الارتباط قام الباحث في حساب تباين الفقرات الفردية والزوجية وأخضعها لمعامل (F) التباين لغرض التأكد من تجانس النصفين، إذ قارنت القيمة المحسوبة والبالغة (12.650) بالقيمة الجدولية البالغة (4.097) ومستوى دلالة بلغ (0.000)، عند درجتي حرية (98-98) ومستوى دلالة (0.05)، بين عدم دلالتها الإحصائية ، وهذا يعني تجانس تباين كلاً من الفقرات الفردية والزوجية للمقياس ، بعدها قام الباحث في حساب الارتباط (بيرسون) لكل مجال من المجالات الأربع الخاصة بالمقياس، فضلاً عن ذلك قام بحساب معامل الارتباط (بيرسون) للمقياس ككل، اذ بلغ معامل الثبات نصف الاختبار (0.473)، ولأجل الحصول على ثبات كامل للاختبار طبق معادلة (سبيرمان - براون) ، إذ بلغ معامل الثبات (0.529) وهي قيمة جيدة و تدل على ثبات المقياس .

كما وقام الباحث بحساب معامل (الفا كرونباخ) للمجالات الأربعة الخاصة بالمقياس، فضلاً عن ذلك قام بحساب معامل (الفا كرونباخ) للمقياس ككل والذي بلغت قيمته (0.698) والتي تدل على ان المقياس يتمتع بمعامل ارتباط جيد جداً.

والجدول (5) يبين لنا طرق حساب الثبات لكل مجال من مقياس الاضطرابات النفسية وللمقياس ككل.

الجدول (5)

يبين قيم الثبات لمقياس جودة الأداء الوظيفي بطريقة التجزئة النصفية ومعامل الفا كرونباخ

ت	المجالات	التجزئة النصفية		معامل الفا كرونباخ
		الثبات قبل التصحيح	الثبات بعد التصحيح	
1	المتابعة و الوثوق	0.323	0.381	0.492
2	الكفاءة الوظيفية	0.624	0.768	0.728
3	المهارات والقدرات	0.592	0.744	0.780
4	الالتزام والتعاون	0.665	0.799	0.707
	المقياس ككل	0.473	0.529	0.698

2-6 تطبيق مقياس الدراسة على عينة التطبيق

بعد ان أتم الباحث جميع الإجراءات الخاصة بالأسس العلمية والخطوات المطلوبة لبناء مقياس الدراسة، عن طريق الاعتماد على الوسائل الإحصائية ذات العلاقة بعملية البناء، وبذلك أصبح مقياس الدراسة جاهزين و بصورته النهائية (ينظر ملحق 1)، لأجل استعماله وتطبيقه على عينة التطبيق.

قام الباحث بأجراء عملية تطبيق مقياس الدراسة وبمساعدة الفريق المساعد على مجموعة من مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظة واسط الخاصة بمقياس الدراسة (جودة الأداء الوظيفي)، فقام الباحث بتطبيق المقياس على عينة التطبيق المتمثلة بمدراء المدارس المتوسطة والاعدادية والثانوية البالغ عددها (138) مديراً، ومن خارج عينة البناء، اذ شكلت هذه النسبة والتي شكلت نسبة (54.76) % من مجتمع البحث، مع التأكيد من قبل فريق العمل المساعد على ضرورة قراءة التعليمات والفقرات بدقة والإجابة بصدق وأمانة عن جميع فقرات المقياس

اذ تم تطبيق مقياسي الدراسة (جودة الأداء الوظيفي بفقراته الـ 34)، اذ استغرقت مده التطبيق (15) يوماً، ابتداءً من يوم الاربعاء (2021/4/21)، ولغاية يوم الاربعاء المصادف (2020/5/5)، وبعد اكتمال استلام الاستمارات من قبل افراد العينة والفحص الدقيق لها تبين ان هناك (3) استمارات قد هملت بسبب عدم اكتمال شروط تنفيذ الاختبار، فيما تعذر واحدة منها للوصول الى الباحث، ليصبح العدد النهائي لعينة التقنين هو (134) مديراً.

2-7 الوسائل الإحصائية

اعتمد الباحث في المعالجات الإحصائية على الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) لمعالجة البيانات واستعملت في المواضيع الآتية: (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، الوسيط، التقلطح، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، معامل الارتباط سبيرمان، اختبار (T) للعينات المستقلة، معامل الفاكرونباخ)، الوسائل الإحصائية التي تم الاعتماد عليها من خلال برنامج الـ EXCEL

1- الأهمية النسبية.

$$2- \text{اختبار مربع كا}^2 = \left(\frac{\text{عدد الخبراء الموافقين} - 0.5}{\text{عدد الكلي الخبراء الكلي}} \right) \times 2$$

3- الوسط الفرضي (مجموع بدائل الإجابة / عددها) x عدد الفقرات الكلية للمقياس.

3. عرض المناقشة ومناقشتها:

3-1 عرض نتائج مقياس الدراسة (جودة الأداء الوظيفي) لعينة البحث.

الجدول (6)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والوسط الفرضي والقيمة التائية لعينة البحث

ت	المتغير	حجم العينة	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الفرضي	قيمة (ت) المحسوبة	مستوى الدلالة	المعنوية
1	جودة الأداء الوظيفي	134	129.581	9.583	102	33.317	0.000	معنوي

من خلال الجدول (6)، والذي بين نتائج مقياس الدراسة، ان مدرسي ومدرسات التربية الرياضية يتمتعون بجودة أداء وظيفي جيد حسب استجابات عينة التطبيق، وهذا جاء أيضا عن طريق المتوسط الحسابي لاستجابات عينة هذا المقياس (مدرء المدراس) ومقارنته بالوسط الفرضي لنفس المقياس والذي بين معنوية النتائج.

يتبين من خلال نتائج اختبار (T) وعند إجراء المقارنة بين الوسط الحسابي المتحقق للمقياس (129.582)، وبانحراف (9.583) وبين الوسط الفرضي البالغ قيمته (102) لمقياس جودة الأداء الوظيفي (أن هناك فروق ذات دلالة احصائية ولصالح الوسط الحسابي على حساب الوسط الفرضي إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (33.317) وبقيمة خطأ (0.000) وهي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) فضلاً عن أن الوسط الحسابي المتحقق أكبر من الوسط الفرضي.

4-2 مناقشة نتائج مقياس جودة الأداء الوظيفي لعينة البحث.

يعزو الباحث ان افراد العينة يتمتعون بمستوى جيد هو ناتج من خلال إدراك المدرس لواجباته والتزامه في تنفيذها كلها أسباب جعلت منه مدرساً ناجحاً في أداء مهامه وبالتالي أدت الى تمتعه بجودة أداءه " اذ ان الأداء الوظيفي هو التحلي بمجموعة من السلوكيات المعبرة في النجاح بعمله، اذ تتضمن جودة الإداء وحسن التنفيذ والخبرة الفنية في الوظيفة، فضلاً عن الاتصال والتفاعل مع بقية أعضاء المنظمة والالتزام باللوائح الإدارية التي تنظم عملة، والسعي نحو الاستجابة لها بكل حرص" (الهييتي، 2003، ص75)

ومن جانب آخر يفسر الباحث ان دور مدرس الرياضة لا يقتصر على أداء درس التربية الرياضية، بل هو المحرك الأساس في المدرسة عن طريق اتسامه بالقيادة والشجاعة والعلاقات الإنسانية والمشاركة الجماعية التي اكتسبها من خلال ممارسته ان كان رياضياً بارعاً او عن طريق ما اكتسبه في الكلية، لذا كلها تعد مقومات تمنحه في التميز والجودة في اداءه الوظيفي داخل وخارج المدرسة او عن طريق قيادته للأنشطة اللاصفية، اذ اكد ذلك (عبد الباقي وآخرون: 2011، ص38) " ان الأنظمة التربوية الحديثة تجعل دور المدرس لا يقتصر فقط على تدريس المادة المكلف بها بل على العكس فأنا هناك مجموعة من العوامل المتداخلة التي تشكل الاطار المرجعي لمفهوم العملية التربوية ومهما اختلفت المفاهيم لدور المدرس، فإنه يبقى عاملاً حاسماً في إنجاح العملية التربوية او افشالها، لذلك لان وظيفة المدرس لم تعد عملية ميكانيكية تقتصر على نقل المعرفة الى المتعلمين بل انه يمثل الأداء الفاعل والامكانية في القدرة على أداء الواجبات الأخرى المكلف بها المتمثلة بالأشراف والقيادة في الأنشطة اللاصفية والمسابقات التي تتطلب من المدرسة المشاركة بها تؤدي الى في انماء قدرات المتعلمين العقلية والاجتماعية والجسمية بصورة عامة، والتي بدورها تكسب مدرس التربية الرياضية التطوير في كفاءة واداءه الوظيفي "

4. الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

- في ضوء النتائج التي توصل اليها تم التوصل الى مجموعة من استنتاجات:
- تمتع مدرسي ومدرسات التربية الرياضية في مديرية تربية واسط بجودة الأداء الوظيفي.
- ان جودة الأداء الوظيفي للمدرسين والمدرسات ليس بالإمكان ان يتمتع به الا عن طريق أدراكه لكافة الواجبات المكلف بها وكيفية ادارتها بالشكل الصحيح وفقاً لما يمتلكه من سلوك أمثل وقدرة ومعرفة جيدتين.
- ان تعدد المهام والواجبات التي يكلف بها مدرس ومدرسة الرياضة إضافة الى مهامه في التدريس تكسبه العديد من المقومات التي تسهم في الوصول الى جودة اداءه الوظيفي في المدرسة وخارجها.

4-2 التوصيات

- ضرورة التأكيد من قبل اهل الشأن على المعرفة الكاملة بالواجبات والأنشطة التي يكلف بها مدرس ومدرسة التربية الرياضية وكيفية اداءها بصورة مثلى للوصول الى جودة عالية في الأداء الوظيفي لهم.
- ضرورة إضافة محاور أخرى خلال الندوات والاجتماعات الدورية للمدرسين والمدرسات من قبل الاشراف يناقش بها كافة المقومات التي تجعل من المدرس ان يتمتع بأداء وظيفي عالي وذو جودة.

- اجراء دراسات مشابهة تناول مقياس (جودة الأداء الوظيفي) مع مقاييس نفسية وإدارية أخرى وبيان مدى تأثيرها عليهم.

المصادر

- عامر سعيد الخيكاني وايمان هاني الجبوري؛ الاستخدامات العملية للاختبارات والمقاييس النفسية الرياضية، النجف الأشرف، دار الضياء للطباعة ، 2016 .

- مطانيوس ميخائيل؛ القياس والتقويم في التربية الحديثة، ط1 (دمشق، منشورات جامعة دمشق، 1999 م).

- دعاء زهير تركي؛ الصراع الإداري وعلاقته بالكفاءة الإدارية لدى العاملين في المراكز الوطنية لرعاية الموهبة الرياضية في العراق، رسالة ماجستير، جامعة واسط، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، 2018م، ص101-102.

- حسين حمزة جواد؛ واقع التمر المدرسي والثقافة الرياضية لدى طلاب المدارس الثانوية في مدينة الحلة، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بابل ،2018م.

- احمد فليح حسن؛ دراسة تحليلية ومقارنه في الرضا الوظيفي للحكام العاملين في الاتحادات الرياضية الأولمبية وغير الأولمبية، رسالة ماجستير، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد، 2016.

- خالد عبد الرحيم مطر الهيتي؛ إدارة الموارد البشرية ومدخل استراتيجي، عمان، دار الحامد للنشر والتوزيع ،2003.

- مضر عبد الباقي وآخرون؛ الكفايات التعليمية لمدرسي ومدرسات التربية الرياضية في محافظة الفرات الأوسط، بحث منشور، مجلة علوم التربية الرياضية، المجلد 4، العدد 2 ، 2011.

(الملحق 1)

مقياس جودة الأداء الوظيفي

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	يشارك بإيجابية في إداء المهام والواجبات والأنشطة الموكلة اليه و بكل بدقة وإخلاص.					
2	يساهم دوماً في تقديم الأفكار والحلول التي تتسم بالحدثة والابتكار والانسجام والتجديد لحل المشكلات التي تواجه المدرسة.					
3	يملك الخبرة والمعرفة في عمله ويحسن مواجهة الصعوبات التي تواجهه.					
4	يهتم ويحرص ان يكون ذات مظهر رياضي لائق خلال الدرس وخارجه					

5	يسعى دوماً في بث روح الولاء والانتماء داخل الدرس وخارجة بين طلابه				
6	متمكن من أداء الدرس وشرحه للمادة وتطبيقها مراعيًا فيها كافة قدرات وامكانيات الطلبة				
7	يسعى دوماً الى تهيئة كافة الأدوات والمستلزمات الخاصة بالدرس				
8	يلعب دوراً هاماً كمستشار او مختص في معالجة أخطاء ومشاكل الطلبة وبشكل تربوي				
9	يحرص على المتابعة بما يستجد في مجال عمله وتطوير ادائه				
10	يتميز بالسرعة والدقة في كافة المهام والواجبات المكلف بها داخل وخارج المدرسة				
11	يحرص على تهيئة وإدامة كافة أدوات الدرس والمساحات وإظهارها بأفضل حال وصورة				
12	يتصف في المرونة بالتعامل مع الطلبة والهيئة التدريسية				
13	ملماً في مجال درسه عملياً ونظرياً				
14	يملك القدرة على تحمل المسؤولية في العمل والسرعة في اتخاذ القرارات المناسبة				
15	لديه القدرة على التصرف بكفاءة واتزان في المواقف الصعبة				
16	يحرص على اكساب الطلبة التعزيز الإيجابي عند المشاركة في الأنشطة اللاصفية والرياضية				
17	لديه الرغبة المستمرة في تطوير ادائه والإفادة من خبرات الآخرين				
18	لديه القدرة على التخطيط السليم للواجبات الموكلة اليه ويعمل مع زملاءه بروح الفريق				
19	لديه القدرة على استثمار الخبرات وتوظيفها في داخل المدرسة				
20	لديه القدرة في التحكم بالانفعالات بعيداً عن التوتر والقلق والعصبية داخل المدرسة				
21	يملك اللغة السليمة في الحوار والقدرة على الاقتناع وعرض الرأي الملائم في المواقف التي تتطلب حضوره الفاعل				
22	ينجح في توفير الأنشطة الرياضية و اللاصفية داخل وخارج المدرسة وفقاً للإمكانات المتاحة داخل المدرسة				
23	لديه علاقات إيجابية مع أولياء الأمور والمجتمعات والمنظمات الغير حكومية				

				يتقبل النقد البناء ويحرص على الالتزام بتوجيهات إدارة المدرسة والمشرف المختص وتنفيذها.	24
				يؤمن بأن التدريس وخاصة درس الرياضة هو عملية جماعية ولا بد من ان يشترك فيها كل من الطالب والمدرس لأجل تحقيق الاهداف	25
				يسعى دائما الى تنمية الدوافع الإيجابية لدى العاملين داخل المدرسة والطلاب	26
				يحرص على اجبار الطلاب على الالتزام الطلبة بالدوام والتحلي بالطاعة والنظام وتحمل المسؤولية.	27
				يسعى ويواظب في المشاركة في كافة الدورات التدريبية والندوات التطويرية ، وقدرته في المساهمة في إدارة الدورات اذا طلب منه	28
				يحرص على الحضور الفعال داخل المدرسة ويلتزم بمواعيد العمل وحضورها بوقتها المحدد	29
				ينمي روح التعاون والتفاعل بين الطلبة ويعمل على اكتشاف وصقل الهوايات الرياضية لإشباع ميولهم ورغباتهم	30
				يعمل باستمرار في تقديم المساعدة لإدارة المدرسة في انجاز المهام والاعمال والمسؤوليات الادارية	31
				يلتزم بالدوام الرسمي واستعداده التام للعمل لساعات إضافية اذا تطلب الامر ذلك	32
				يحرص على تدريب الطلبة على الالتزام والمواظبة على ممارسة الأنشطة والفعاليات الرياضية والترفيهية اللاصفية بعد انتهاء العام الدراسي لغرض تحسين الاداء	33
				يتعاون مع الطلاب في حل مشاكلهم وحثهم على الارتقاء بمستواهم الدراسي وتذليل كافة العقبات التي تواجههم	34

تأثير استخدام جهاز مصمم لتطوير مهارة الهبوط بالقلبة الهوائية المستقيمة على جهاز المتوازي بالجمناستك

الفني للرجال

الباحث حبيب لامي عباس / جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

habeblamyabbas@gmail.com

أ.م.د. امين عطا حسن / جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ameenhasan@uowasit.edu.iq

ملخص البحث

بعد التطور العلمي في كل اهتمامات الانسان العصري وبما فيها الجانب الرياضي فكان لرياضة الجمناز نصيبا من ذلك التطور وبالأخص جهاز المتوازي ولما له من خصوصية اذ شملت تمريناته على حركات المرجحة والارتكاز على الذراعين والعضدين والمرجحات الطويلة من التعلق والمرجحات السفلية والنهايات ومنها الهبوط بالقلبة الهوائية المستقيمة كنهاية اداء للسلسلة الحركية . ومن خلال خبرة الباحث كونه لاعبا ومدربا وحكما ومتابعا لمعظم البطولات على مستوى القطر لاحظ وجود ضعف في اداء المهارة موضوعة البحث مما يستدعي الخصم من قبل لجنة (E) لدرجة اللاعب . من هنا تكمن اهمية البحث بإيجاد الحلول المناسبة فعمد الباحث الى تصميم جهاز مستشعر لحركة الاجسام يعمل على اعطاء اللاعب تغذية راجعة انية وخارجية لتعديل المسار الحركي للمهارة لغرض تحسين مستوى اداء المهارة وصولا للمستوى الامثل .

- هدفت الرسالة الى تصميم جهاز لتحسين اداء مهارة الهبوط بالقلبة الخلفية المستقيمة .
- فرض البحث لا توجد فروق ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للأداء المهارة.
- المجال البشري (6) من لاعبين المركز التخصصي للجمناز في ذي قار.
- المجال المكاني قاعة تدريب تابعة للمركز التدريبي التخصصي للجمناز في ذي قار.
- المجال الزمني الفترة الواقعة من 2020 /12 /3 الى 2021 /4 /1 .

اجراءات البحث الميدانية

فقد اتبع الباحث الاجراءات التالية :

- استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملائمته ظروف البحث.

- كانت اعمارهم بين (14-17) سنة من مركز الناصرية التخصصي للجهاز وعددهم (6) لاعبين
- تم اجراء التجربة الاستطلاعية والتعرف على سير الدراسة وامكانية الجهاز المصمم وفريق العمل
- بعد اجراء الاختبارات القبلية بداء العمل بالجهاز المصمم بواقع ثلاث وحدات تدريبية بالاسبوع ولمدة (8) اسابيع اي (24) وحدة تدريبية .
- تم اجراء الاختبارات البعدية للمهارة بنفس الظروف .
- بعد مناقشة النتائج توصل الباحث الى عدة استنتاجات ابرزها.
- 1- هناك دور فعال للجهاز المصمم في تطور الاداء المهاري.

The effect of the use of a device designed to develop the skill of a rectilinear airway landing on the parallels of the artistic gymnastics for men

Abstract

After the scientific development in all the interests of the modern man, including the athletic aspect, gymnastics had a share of that development, especially the parallel apparatus, and because of its peculiarity, as its exercises included weighted movements and support on the arms and arms, long odds of attachment, lower weight and ends, including landing with a straight heart as the end of a performance for the kinetic chain. Through the researcher's experience of being a player, coach, referee, and a follower of most tournaments at the level of the country. The author noticed a weakness in the performance of the skill set by the research, which calls for the opponent by the (E) committee of the player. From here lies the importance of the research by finding appropriate solutions, so the researcher designed a sensor for the movement of objects. It works to give the player immediate and external feedback to modify the motor path of the skill in order to improve the level of skill performance to the optimum level.

The aim of this paper was to design a device to improve the performance of the flip flop landing skill.

- Imposing the research. There are no statistically significant differences between the pre and posttests of the skill performance.
- The human field (6) players from the Specialized Center for Gymnastics in Dhi Qar. The spatial domain is a training hall belonging to the Specialized Training Center for Gymnastics in Dhi Qar. The time domain, the period from 12/3/2020 to 1/4/2021. Field research procedures: The researcher followed the following procedures:
- The researcher used the experimental one-group approach to suit the research conditions.
- Their ages were between (14-17) years from the Nasiriyah Specialized Gymnastics Center and they numbered (6) players.
- An exploratory experiment was conducted and the study progress and the potential of the designed device and the work team were identified.
- After performing the pre-tests, work begins with the designed device, at the rate of three training units per week for a period of (8) weeks, i.e. (24) training units.
- Post-tests of skill were conducted under the same conditions.

After discussing the results, the authors reached several conclusions, the most prominent of which is.

- 1- There is an effective role for the designed device in the development of skill performance.

1-التعريف بالبحث :**1-1المقدمة وأهمية البحث :**

ان العصر الحديث يتميز بالتقدم العلمي في جميع المجالات العلمية المختلفة ويتسابق الباحثون والعلماء لتطبيق أحدث الأساليب العلمية للتغلب على ما يعترض مسيرة التقدم من مشكلات والبحث في ايجاد الحلول لها، اذ يبدو واضحا فيما وصلت اليه الدول المتقدمة من مستويات رياضية عالية تحققت بفضل البحوث العلمية والدراسات الهادفة التي أسهمت بها المؤسسات العلمية الرياضية بشكل جاد وفعال من اجل رفع مستوى الانجاز في مختلف الألعاب الرياضية بشكل عام و رياضة الجمناستك بشكل خاص .ومن هنا جاء دور التدريب الرياضي في تطبيق مبادئه وقواعده وأسسها العلمية في بناء المناهج الضرورية في لعبة الجمناستك التي تتميز بالمتطلبات الخاصة وأداء فني عالي المستوى زيادة على ذلك ان ممارسيها من الفئات العمرية الصغيرة بالمقارنة ببقية الألعاب الرياضية، وتعد الاجهزة والوسائل التعليمية والتدريبية المساعدة من أهم العوامل التي تحقق الانجاز في رياضة الجمناستك كونها من العوامل المعجلة في عملية والتدريب إذا ما استخدمت بشكل جيد ، فضلا عن أنها تبسط عملية التدريب وتسهل من أداء الحركات إضافة إلى تحسين الناحية البدنية والحركية والمهارية، وتقلل الجهد والوقت المبذول من قبل المدرب لما له من خصوصية عند مساعدة اللاعب والمحافظة على انسيابية الاداء .

ويعد جهاز المتوازي هو خامس جهاز حسب تسلسل تقسيم اللجنة الفنية في الاتحاد الدولي للجمناستك ، اذ يتألف تمرين المتوازي العصري بشكل أساسي من حركات المرجحة للارتكاز الكامل على الذراعين وعلى العضدين والمرجحات الطويلة من التعلق والمرجحات السفلية والنهايات ،ومنها الهبوط بالقلبة الهوائية الخلفية المستقيمة من المتطلبات على جهاز المتوازي للإتمام السلسلة الحركية وكذلك تعتبر مفتاحا للحركات الاكثر صعوبة مثل اللفات حول المحور الطولي ومهارات اخرى.

تكمن أهمية البحث في تطوير مهارة القلبة الهوائية الخلفية المستقيمة باستخدام جهاز المصمم للتغذية الراجعة الخارجية الانية المقترح.

2-1 مشكلة البحث :

من خلال خبرة الباحث كونه مدرب وحكم ولاعب سابق ومتابع لتدريبات اللاعبين حيث لاحظ ان مشكلة البحث تكمن في وجود اخطاء في تطبيق مهارة القلبة الهوائية الخلفية المستقيمة مما يؤدي الى كثرة الخصومات من قبل لجنة (E) المتمثلة بارتفاع وميلان واستقامة الجسم اثناء الاداء وبسبب قلة الاجهزة المساعدة للاعبين والتوقيت الغير المناسب من قبل المدرب للتغذية الراجعة الانية اثناء الاداء ولإضافة التشويق والاثارة للأداء ولأهمية هذه المهارة باعتبارها مفتاحا لمهارات اخرى ومتطلبا لإكمال المجاميع الحركية. ارتأى الباحث دراسة هذا المشكلة ومعالجتها من خلال استخدام جهاز المصمم يسهم في تطوير مستوى الاداء الفني لهذه المهارة وصولا الى انجاز أفضل .

3-1 اهداف البحث :

- 1- تصنيع جهاز مقترح للتغذية الراجعة الخارجية الانية لتطوير مهارة الهبوط بالقلبة الهوائية الخلفية المستقيمة على جهاز المتوازي .
- 2- التعرف على تأثير الجهاز المصمم بأداء مهارة القلبة الهوائية الخلفية المستقيمة على جهاز المتوازي للجناساتك الفني للرجال .

4-1 فرض البحث :

- 1- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لعينة البحث في اداء حركة الهبوط بالقلبة الهوائية الخلفية المستقيمة على جهاز المتوازي للرجال .

5-1 مجالات البحث :

- 1-5-1 المجال البشري : لاعبو الجمناساتك فئة الشباب بأعمار (14-17) سنة المركز التدريبي للجمناساتك في محافظة ذي قار .

3-5-1 المجال الزمني : المدة الواقعة من 3 / 12 / 2020 الى 1 / 4 / 2021

3-5-1 المجال المكاني: القاعة التابعة لمركز تدريب الناصرية التخصصي بالجمناساتك.

2 - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2 - 1 منهج البحث:

أستخدم الباحث المنهج التجريبي ذي المجموعة الواحدة للاختبارات القبليّة والبعدية وذلك لملائمته طبيعّة المشكلة المراد حلّها.

2-2 عينة البحث:

يتكون مجتمع وعينة البحث من (6) لاعبين من مركز التدريبي الناصرية تتراوح اعمارهم (14-17) سنة وكانت نسبتهم (100%) من مجتمع الاصل وتم اختيارهم عمدياً، وتم إجراء التوزيع الطبيعي لعينة البحث كما في الجدول (1) ومن اجل تحقيق التجانس بين افراد عينة البحث ولتجنب تأثير العوامل التي قد تؤثر بنتائج التجربة من حيث الفروق الفردية الموجودة لدى العينة حيث أجرى الباحث عملية التجانس للعينة في بعض مواصفات العينة التي قد يكون لها تأثير على المتغير التجريبي (الطول ، الوزن ، العمر ، طول الذراع، طول الجذع) باستخدام قانون معامل الالتواء كما في جدول (1) ومن خلال قيمة معامل الالتواء لمتغيرات البحث جميعها اقل من ± 3 أي إن العينة متوزعة طبيعياً .

الجدول (1) يبين التجانس لعينة البحث

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	الطول	164	11.59	0.06
2	الوزن	52.50	9.41	0.57
3	العمر	15.50	1.04	0.00

من خلال الجدول رقم (1) الذي يدل على تجانس عينة البحث حسب الدلائل الاحصائية في جميع المتغيرات بدا الباحث بخط شروع واحد بالتجربة .

2 - 3 - وسائل جمع المعلومات والأجهزة والأدوات المستعملة:

2 - 3 - 1 وسائل جمع المعلومات:

- 1- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- 2- شبكة المعلومات (الأنترنت) .
- 3- الملاحظة والتجريب .
- 4- المقابلات.
- 5- القياسات والاختبارات .
- 6- البرمجيات والتطبيقات المستخدمة في الحاسوب .
- 7- استمارة جمع البيانات.
- 8- استمارة تفريغ البيانات.
- 9- استمارة التحكيم

2 - 3 - 2 الأجهزة والأدوات المستعملة:

1. كاميرة فيديو عدد (1) نوع Sony مع حامل ثلاثي.
2. جهاز حاسبة نوع (DeLL) عدد(3).
3. جهاز قياس الوزن.
4. شريط قياس.
5. ابسطة اسفنجية عدد(10)
6. أقراص ليزرية (CD) عدد (10).
7. رام 4 GB.
8. أقلام(3)

9. جهاز موصل الكهرباء.

10. الجهاز المصمم ملحق (4) .

11. جهاز المتوازي القانوني عدد (2)

12..كفوف ,كمامات ,معقمات

13. وسائل واقية للقضبان

2-4 الجهاز المصمم:

الجهاز المصمم عبارة عن عتلتين على شكل مسند تحمل العتلة الاولى جهاز الارسال الليزري قابلة للحركة في جميع الاتجاهات الغرض منها حمل الليزر وتوجيه الضوء باتجاه المتحسس الضوئي وتكون في الجهة المقابلة للمتحسس . اما العتلة الثانية تكون قريبة من جهاز المتوازي متعامدة مع البار بالجهة الاخرى ومقابلة الى العتلة الاولى وتتكون من حامل حديدي ومثبتة في قمته مسطرتين واحدة عمودية والاخرى افقية وتحمل الجهاز المتحسس للضوء الغرض منها تثبيت المتحسس في المكان المطلوب وفي القياس المناسب لتحديد منطقة الورك من حيث البعد بين محور الدوران المتمثل بمفصل الكتف ومركز الثقل التقريبي المتمثل بورك اللاعب

• طريقة عمل الجهاز:

عند تشغيل الدائرة الكهربائية المتحسسة للضوء تبدأ بالعمل لتتلقى الإشارة من الليزر بالجهة المقابلة وفي حال قطع الإشارة الضوئية تصدر صوتاً منها يزول مباشرة بعد زوال المؤثر المتمثل بجسم اللاعب الذي يقطع الإشارة عندما يصل الى المكان المناسب المحدد سلفاً من قبل الباحث اعتماداً على ارتفاع محور دوران اللاعب ال (زاوية الكتف)ومركز ثقله (ورك اللاعب).

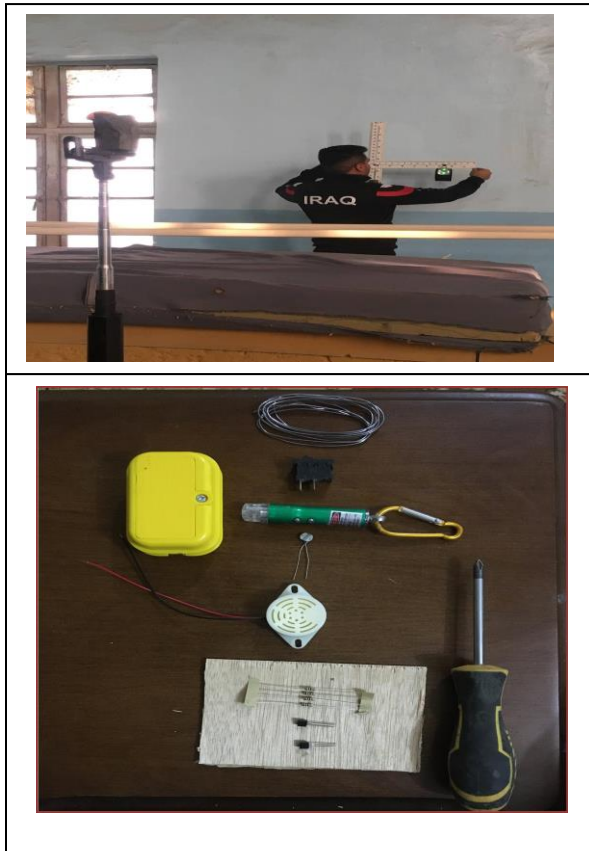
• الغرض من الجهاز:

عند وصول ورك اللاعب الى النقطة المناسبة للترك او التحرر بحيث تكون زاوية الكتف مناسبة للبدء بمهارة الهبوط عندها يقطع ورك اللاعب الضوء الليزري المثبت على العتلة القريبة من الجهاز في الجهة المقابلة للعتلة حاملة الحساس ليبدأ عمل الدائرة الكهربائية بعد قطع الاشارة الليزرية عنها بإصدار صوت ينبه اللاعب الى ترك البار للبدء بالهبوط وبهذا يصبح عمل الجهاز كتغذية راجعة خارجية وانية تنبه اللاعب بلحظة ترك الجهاز لأداء القلبة الهوائية وكذلك تشويق اللاعبين لتكرار الاداء واضفاء المتعة على الأداء .

• المكونات

- 1- قاعدة استناد عدد 2
- 2- عتلة على شكل عمود عدد 2
- 3- مصباح ليزري
- 4- حامل للمصباح قابل للحركة
- 5- مسطرة رسم صناعي عدد 2
- 6- جهاز المتحسس الضوئي ويتكون من
 - أ - مفتاح تشغيل عدد 1
 - ب - مقاومة 100 هوم عدد 3
 - ج - ترانزستور 645 عدد 2
 - د - منبه جرس 3 فولت
 - ع - بطارية 1.5 فولت عدد 2
 - هـ - اسلاك
 - و - مصباح 3 فولت
 - ي - خلية ضوئية

شكل (3) يبين مكونات الجهاز



2-5 التجربة الاستطلاعية:

للقوف على أهم الأسس التي يستطيع الباحث عن طريقها تنفيذ التجربة الرئيسية بنجاح، قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية في قاعة مركز التدريبي للجمباز في الناصرية في يوم الخميس 10 /12/ 2020 الساعة (2) مساءً، وتم إجراء التجربة على اثنين من اللاعبين من داخل عينة البحث وكان الهدف من هذه التجربة هو :-

- 1- معرفة الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات البدنية لأفراد عينة البحث.
- 2- التأكد من صلاحية مكان الاختبار وملاءمته لتنفيذ الاختبارات.
- 3- التأكد من صلاحية آلة التصوير.
- 4- التأكد من عدد أفراد فريق العمل المساعد وكفايتهم .
- 5- التعرف على مدى تفهم افراد العينة للاختبارات المستخدمة.
- 6- تلافي المعوقات والمشاكل التي قد تواجه الباحث.
- 7- التأكد من صلاحية جهاز المصمم وسلامته.

2-5 اختبار المهاري:

قام الباحث بإجراء اختبار مهاري لأفراد عينة البحث، إذ اشتمل الاختبار على تأدية أفراد عينة البحث للمهارة (القلبة الهوائية الخلفية المستقيمة على جهاز المتوازي) تم تصويرها بكامرة ذات سرعة (30) لقطة بالثانية وتبعد الكامرة (6) م عن محور العرضي للاعب وارتفاعها (1.30) م وتم عرض التصوير على الحكام لتقويمها من لجنة تحكيم مكونة من (4حكام) إذ تم وباتفاق أعضاء لجنة التحكيم تحديد استمارة تقويم خاصة لتقويم الأداء الفني لأفراد عينة البحث من خلال مشاهدة العرض التلفزيوني لاختبار المهارة القبلي والبعدي، وتضمن الاستمارة درجات الحكام وان قيمة كل منها (10 درجات) وتم شطب أعلى وأقل درجة وتجمع الدرجتان الوسطيتين وتقسّم على (2) لاستخراج الدرجة النهائية للاعب.

2-6 الاختبارات القبلية:

قام الباحث بإجراء الإختبارات القبلية في يوم السبت المصادف 19 / 12 / 2020, في الساعة (2) مساءً في قاعة مركز التدريب للجمناسك , وتتضمن الاختبار المهارة القلبية الهوائية الخلفية المستقيمة على جهاز المتوازي وتعطى للاعب عدة محاولات لغرض ضبط الاداء على جهاز و ثم تعطى محاولتين وتحتسب أفضل محاولة.

2-7 التجربة الرئيسية:

- 1- تم إجراء اول وحدة تدريبية بتاريخ 2020/12/21 بعد الإختبارات القبلية.
- 2- استخدم الباحث نفس منهج التدريب للمدرب وباستخدام الجهاز المصمم من قبل الباحث.
- 3- من خلال هذا التمرينات يروم الباحث تطوير الاداء وباستخدام التدريب بأسلوب المهارة.
- 4- استغرق تطبيق التمرينات (8) اسابيع بمعدل (3) وحدات تدريبية أسبوعياً وهي (الأحد, الثلاثاء, الخميس) الزمن الكلي للوحدة من (20-30) دقيقة مراعيّاً بذلك الجنس والمرحلة العمرية والعمر التدريبي والقابليات البدنية لعينة البحث.
- 5- عدد الوحدات التدريبية (24) وحدة.
- 6- تحديد الهدف المراد الوصول إليه من خلال كل وحدة تدريبية.
- 7- نسبة التمرين 1-2.
- 8- اشرف الباحث على التجربة وتم تنفيذ البرنامج للعينة من قبل المدرب بدلالة الجهاز المصمم.
- 9- استخدم الباحث التمرينات بالقسم الرئيسي بدلالة الجهاز المصمم.
- 10- استخدم الباحث طريقة التدريب الفكري والتكراري.

2-8 الاختبارات البعدية:

قام الباحث بإجراء الإختبارات البعدية للمهارة بنفس الظروف الاختبارات القبلية نفسها لعينة البحث, في يوم الثلاثاء 23 / 2 / 2021 في مركز التدريب الناصرية ساعة (2) مساءً .

2-9 الوسائل الإحصائية المستخدمة:

أستخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS) الاصدار (18)

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمهارة :

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) (Sig) المحسوبة ومستوى الدلالة للمهارة

ت	المهارات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T	Sig	الدلالة
			س	ع	س	ع			
1	الاداء الفني للمهارة	درجة	3,50	0,57	8,25	0,50	12,43	0,00	معنوي

(sig) $\geq$ من مستوى الدلالة (0,05)

من خلال ملاحظة نتائج جدول (2) نجد ان قيمة (sig) اصغر من مستوى الدلالة (0,05) مما

يدل على ان الفروق معنوية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي.

3-2 مناقشة الاداء المهارى لمهارة الهبوط بالقلبة الهوائية المستقيمة:

من خلال ملاحظة الجدول رقم (2) الذي يبين نتائج الاختبارات التي ظهرت في تطور مستوى أداء الفني للمهارة لعينة البحث في الاختبارات البعدية نتيجة تأثير التمرينات باستخدام الجهاز المصمم أثرت بشكل إيجابي في تطوير الاداء الفني وهذا ما نشاهده من خلال النتائج أي إن هناك فروق معنوية لمتغيرات البحث ولصالح الاختبارات البعدية إذ يرى (العزاوي، 2012، ص124) "ان الاجهزة الادوات المساعدة تعمل على اتقان اللاعب للوضع الصحيح للمهارة مما يؤدي الى دقة اتقان الاداء المهارى وتعطي للاعب الاحساس السليم في تقدير القوة المناسبة للحركات وخاصة الحركات الصعبة، وتجعل اللاعب يركز انتباهه على كيفية التحكم في تغيير اوضاع جسمه على الجهاز، فضلاً عن جعل اللاعبين يشعرون بالبهجة والسرور لشعورهم بالراحة والامان اثناء الاداء المهارى"، وان هذا التطور يعود الى استخدام الجهاز المصنع والتمرين المشابهة للأداء الفني للمهارة ، وحيث

يشير (شحاتة ، 2003، ص26) الى "ان تمارينات باستخدام الجهاز لتنمية وتطوير الاداء الصحيح للمهارة الحركية لرياضة الجمناستك وتحتوي هذه على نوعية مشابهة للأداء الفني الاساس للتمرين" ، إذ اشتملت التمارين باستخدام الجهاز على مختلف تمارين القوة بوزن الجسم بتطوير العضلات العاملة لأداء الحركات، ويعزو الباحث ذلك الى شدة التمارين وحجمها ونوعها إذ أشتملت على تكرارات وشدد مقننة فضلاً عن مراعاة الباحث في تصميمها أن تكون مقارنة لشكل مسار المهارة قيد البحث ،وان "استخدام الجهاز المصنع الذي ركز على التوقيت و الانسيابية الصحيحة للأداء الفني في المهارة ، وذلك عن طريق السيطرة على التوقيت الصحيح للترك وضبط زاوية الطيران برفع مركز ثقل اللاعب عن جهاز المتوازي . ويرى (الخولي، 2009، ص233) ان "التدريب باستخدام التمارينات المشابهة في مسارها الحركي للأداء الفني يؤدي الى الارتقاء في مستوى الانجاز في رياضة الجمناستك لأنها تمثل الاساس في اعداد لاعب الجمناستك، اذ تحتاج هذه الرياضة الى صفة الخصوصية في اماكن معينة من الجسم، لذا يعد التمرين بتكرار المهارة باستخدام الجهاز المصنع مهم جداً في سرعة اتقان المهارة اذ يعطي اللاعب تغذية راجعة خارجية وانية عن مستوى ارتفاع مركز الثقل مما يحقق للاعب زاوية تحرر مناسبة لأداء المهارة بشكل متقن.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1- الاستنتاجات التي توصل لها الباحث كالآتي:-

- 1- ان استخدام جهاز (التغذية الراجعة الخارجية والانية) في عملية تطوير أداء مهارة الهبوط بالقلبة الهوائية المستقيمة على جهاز المتوازي الفني للرجال قد ساهم في توفير الوقت والجهد للمدرب واللاعب.
- 2- أن الجهاز المصنع له تأثير إيجابي في تطوير الاداء الفني للمهارة قيد البحث.
- 3- استخدام جهاز (التغذية الراجعة الخارجية الانية) لغرض زيادة رغبة اللاعبين وتشويقهم واندفاعهم نحو التدريب.

4-2 التوصيات التي توصل لها الباحث فهي:-

- 1- تأكيد على استخدام جهاز (التغذية الراجعة الخارجية الانية) في تطوير أداء مهارة الهبوط بالقلبة الهوائية الخلفية المستقيمة على جهاز المتوازي الفني للرجال في الجمناستك

2- استخدام جهاز (التغذية الراجعة الخارجية الانية) على باقي أجهزة الجمناستك خاصة على جهازي (الحلق ، والعقلة).

3- استخدام جهاز (التغذية الراجعة الخارجية الانية) في المراكز التدريبية والاستفادة من الجهاز في تطوير الجانبين البدني والمهاري.

المصادر

1- امين انور الخولي وضياء الدين محمد العزب : تكنولوجيا التعليم والتدريب الرياضي ، الوسائل والمواد

التعليمية - الاجهزة ومساعدات التدريب ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2009 ، ص 233.

2- صالح مجيد وبسمان عبد الوهاب: الجمناستك الفني التطبيقي، ط1 ، النجف، دار الضياء للطباعة، 2013، ص 13-14..

3- محمد ابراهيم شحاته : تدريب الجمناز المعاصر ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 ، ص 297.

اثر منهج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة في تعلم مهارة الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية
للطالبات بالتنس الارضي

م.د خالد علي حسون / جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
khalidali@uowasit.edu.iq

م.د فلاح عبد الحسن يوسف / جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
fahasan@uowasit.edu.iq

ملخص البحث

من خلال تواجد الباحثان في مجال التدريس لألعاب المضرب بصورة عامه ولعبه التنس خصوصاً لاحظا ضعف اغلب الطالبات بأداء الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية بالتنس . ويهدف البحث الى اعداد منهج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة في تعلم الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية للطالبات بالتنس. و التعرف على تأثير المنهج التعليمي وفقا لهذه الوسائط في تعلم الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية للطالبات بالتنس . واستخدم الباحثان المنهج التجريبي بتصميم المجموعتين المتكافئتين ذات الاختبار القبلي والبعدي ، اما مجتمع البحث وعينته فقد تم تحديد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثالثة شعبه (أ) في كليه التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهن (25) للعام الدراسي 2019-2020 ، اما اهم التوصيات ضرورة استخدام الوسائط المتعددة في تعلم المهارات الاساسية بالتنس . ضرورة الاهتمام بالأنماط التعليمية الخاصة بالمتعلمين اثناء تعلم الفعاليات والمهارات الرياضية المختلفة .

The effect of an educational curriculum using multimedia in developing the skill of the forehand and backhand kicks for female students in tennis

Abstract

Through the presence of the two researchers in the field of teaching for racket games in general and tennis in particular, we noticed the weakness of most of the

female students in performing forehand and backhand kicks in tennis. The research aims to find an educational curriculum that used multimedia in learning forehand and backhand kicks for female tennis students and to identify the effect of the educational approach according to these media in learning forehand and backhand kicks for female tennis students. The researchers used the experimental method by designing two equal groups with a pre- and post-test. The study population was identified and sampled. The study groups were determined by the third-year students, Division A at College of Physical Education and Sports Science, and the number of them was 25 students for the academic year 2019-2020. The most important recommendations are the need to use multimedia in learning the basic skills of tennis and the need to pay attention to the educational patterns of learners while learning the various sporting events and skills.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:-

إن التقدم العلمي الحاصل في المجال الرياضي قد شهد تطوراً كبيراً في مختلف المستويات وفي معظم الألعاب الرياضية محققاً انجازات كبيرة، وكان وراء ذلك جهود المعنيين والمختصين في مجال المناهج التعليمية والتدريبية المختلفة الذين أخرجوها من النظرة الضيقة. إذ إن المنهج التعليمي لم يعد مقتصرًا على مقرر مادة الدراسة بل أصبح أوسع من هذا بكثير فهو يشمل جميع أنواع النشاطات التي يقوم بها الطلاب أو جميع الخبرات التي يمرون فيها تحت إشراف المؤسسة التعليمية وبتوجيه منها سواء أكان ذلك داخل أبنية المؤسسة أو خارجها، وتعد لعبة التنس واحدة من الألعاب الرياضية التي شهدت تطوراً ملحوظاً باستخدام التطبيق العلمي الصحيح وخاصة في عملية تعلم المهارات الأساسية باللعبة وهي الضربة الأمامية و الضربة الخلفية والإرسال والتي تعد العمود الفقري للعبة.

لذلك كان لابد من التفكير بطرق حديثة ومتنوعة وتكون غير الطرق التقليدية المتبعة من اغلب المدربين والمدرسين والتي يجب ان تكون مواكبة للتقدم العلمي الهائل في مجال التدريب والتعليم والتعلم والتي من شأنها ان تجعل من عملية التعليم مشوقة للمتعلم . وهذا مادعى الباحث الى التفكير في استخدام الوسائط المتعددة لما لها من اهمية كبيرة في التعلم حيث ان المتعلم يحتاج الى هذه الوسائط لما لها من اهمية ودافعية وتشويق في تعلم المهارات حيث ان الربط بين الصوت والصورة والفيديو لها دور كبير في تحسين وتطوير لتعلم المهارات بشكل اسرع .

اما بالنسبة لأهمية البحث تكمن في تسليط الضوء على اعداد منهج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة واهميتها في تعلم المهارات الاساسية بالتنس للطالبات وكذلك مدى الاستفادة منها ضمن عملنا داخل كليات التربية الرياضية كون الخصوصية في الوقت والوحدات الدراسية وضيق المجال لتعلم أهم المهارات الاساسية للعبة مما يستدعي الحصول على وسائل تعليمية جديده تساعد في تسريع تعلم الاداء المهاري ورفع المستوى للطلاب والطالبات والذي يمكن أن نجعله الحجر الاساس في تعلم هذه اللعبة وتطويرها في المؤسسات التعليمية والتدريبية.

1-2 مشكلة البحث

من خلال تواجد الباحثان في مجال التدريس لألعاب المضرب بصورة عامه ولعبه التنس خصوصاً لاحظا ضعف اغلب الطالبات بأداء الضربتين الارضيتين الأمامية والخلفية بالتنس . وعلى الرغم من الأهمية الكبيرة للأساليب التعليمية في طرائق التدريس وفي مختلف مجالات التعلم وخاصة التعلم الحركي , وعلى الرغم من إن الكثير من البحوث والدراسات التي أبرزت أهمية ودور انماط التعلم في هذا المجال , إلا إن اغلب المختصين في تدريس العاب المضرب لم يستخدموا المناهج التعليمية وفق انماط وتوجهات المتعلمين , مع العلم إن بعض هذه المهارات تصنف ضمن المهارات المفتوحة والتي تحتاج الى بيئة تعليمية متنوعة وغنية بالمشيرات ومن هنا تجلت اهمية البحث في اعداد منهج تعليمي ومحاولة تفعيل العملية التعليمية اعتقاداً بأن هناك ضرورة لإعادة النظر في الطريقة المستخدمة وتوفير الامكانيات للطلاب للحصول على المعلومة منها ضمانا لعملية التعليم .

1-3 أهداف البحث

1- اعداد منهج تعليمي باستخدام الوسائط المتعددة في تعلم الضربتين الارضيتين الأمامية والخلفية للطالبات بالتنس الارضي .

2- التعرف على تأثير المنهج التعليمي باستخدام الوسائط المتعددة في تعلم الضربتين الارضيتين الأمامية والخلفية للطالبات بالتنس الارضي .

1-4 فرض البحث

- هناك فروق معنوية ذات دلالة احصائية للمنهج التعليمي باستخدام الوسائط المتعددة في تعلم الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية للطالبات بالتنس الارضي في الاختبار القبلي والبعدي.

1-5 مجالات البحث

1- المجال البشري : طالبات المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة واسط.

2- المجال الزمني : للفترة من 2019/11/15 لغاية 2020/1/5.

3- المجال المكاني : ملعب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة واسط .

2- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

1-2 الدراسات النظرية :

إن مفهوم التعلم شامل وواسع جداً وهو أساس العملية التعليمية، فلا يكاد أي نمط من أنماط السلوك البشري أن يخلو من نوع ما من التعلم. وقد تناول الكثير من الباحثين التعلم وفق الاتجاهات العلمية والمجالات التي يتعاملون بها، ولهذا فقد تم تعريف التعلم بطرق مختلفة من قبل مؤلفين عدة.

كما ذكر (وجيه) التعلم "هو نتيجة تغيرات ثابتة نسبياً في السلوك وهو أيضاً عملية اكتساب القدرة للقيام بفعاليات ماهرة ، والتعلم بمفهومه الواسع يعني " كل ما يسعى إليه الفرد من اكتساب معلومات وأفكار

ومعارف وقدرات واتجاهات وعادات وميول مختلفة ومهارات متنوعة سواء أكانت عقلية أو حركية أو وجدانية أو عاطفية سواء تم ذلك الاكتساب بطريقة هادفة أو عفوية (محبوب: 2002 ص11) .

كما وعرفه (عبد الله اللامي) "هو التحسن الثابت في الأداء الناتج عن التدريب والتكرار والممارسة المنظمة"، كما يتفق العديد من علماء النفس على إن التعلم "هو عملية تغيير أو تعديل في سلوك الفرد نتيجة قيامه بنشاط شريطة ألا يكون هذا التغيير أو التعديل قد تم نتيجة للنضج أو لبعض الحالات المؤقتة كالتعب أو تعاطي بعض العقاقير المنشطة وغير ذلك من العوامل ذات التأثير الوقتي على السلوك والأداء . (اللامى 2006: ص5).

إذ عد السلوكيون التعلم كمفهوم عام هو نوع من التكيف لموقف معين يكسب الفرد خبرة تساعده على حل المشكلات التي تواجهه مستقبلاً. وهو عملية عقلية داخلية يقوم بها الفرد يمكن الاستدلال عليها عن طريق آثارها وذلك في صورة تعديل يطرأ على الشخصية من الناحية البدنية مثل اكتساب توافقات عقلية جديدة واكتساب معلومات معرفية ومعان جديدة يستعين بها الفرد عند التفكير في المواقف التي تواجهه (خاطر: 2000 ص34).

2-2 مفهوم الوسائط المتعددة :

الوسائط المتعددة تتألف من مجموعة من الوسائل التكنولوجية السمعية والبصرية المرتبطة الواحدة بالأخرى من اجل خدمة اهداف معينة منها اهداف تعليمية، إذ اكدت دراسات عدة على اهمية استخدام الوسائط المتعددة وفاعليتها فقد استخدمت الوسائط المتعددة بالجانب الرياضي من حيث المساعدة في تعلم بعض المهارات الحركية.(الغلا: 1998 ص42)

"يشير مفهوم الوسائط المتعددة إلى تكامل وترابط مجموعة من الوسائل المتألفة في شكل من أشكال التفاعل المنظم والاعتماد المتبادل، يؤثر كل منها في الآخر وتعمل جميعاً لتحقيق هدف واحد أو مجموعة من الأهداف

وظهر مفهوم الوسائط المتعددة مع بدايات استخدام مدخل النظم في التعليم، وارتبط المفهوم في بداية ظهوره بالمعلم، وكيفية عرضه للوسائل التي يريد أن يستخدمها، والعمل على تحقيق التكامل بينها، والتحكم في توقيت عرضها، وإحداث التفاعل بينها وبين المتعلم في بيئة التعليم(حسن: 2011 ص11)

2-2-1 مكونات برامج الوسائط المتعددة

تتكون برامج الوسائط المتعددة من العناصر الآتية: (نوفل: 2004 ص34)

- **النص** : وهو أكثر الوسائط المتعددة استخداماً عن طريق عرض النص المكتوب لتوضيح الصور والرسوم التي تساعد المتعلم في التجول داخل البرنامج سواء عناوين رئيسة أو فرعية أو كلمات مهمة أو فقرات ويعرض النص بصور مختلفة بحسب أهداف البرنامج.
 - **الصور** : والتي تنقسم إلى نوعين هما : صور ثابتة كالصور الفوتوغرافية ، وصور متحركة كالفيديو .
 - **الرسوم** : وهي تنقسم إلى نوعين هما : رسوم ثابتة كالرسوم الخطية مثل (الرسوم التوضيحية ، والأشكال البيانية والخرائط والكاركاتير) ورسوم متحركة كالرسوم ثنائية الأبعاد والعروض ثلاثية الأبعاد (المجسمة).
 - **الصوت** : وهو من العناصر المهمة والأساسية في برامج الوسائط المتعددة سواء كان تعليق صوتي أو موسيقي ومؤثرات صوتية.
 - **الواقع الافتراضي** : وهي إظهار الأشياء وكأنها في عالمها الحقيقي من حيث تجسيدها والتفاعل معها .
- تتفاعل هذه المكونات مع بعضها بحيث تتضمن نصاً أو رسماً أو صوتاً أو صوراً ويمكن ان تكون هذه الصور متحركة أو ثابتة فمثلاً عند شرح مهارة معينة باستخدام الوسائط المتعددة هنالك نصوص تشرح المهارة وصور تعرض المهارة أو مقاطع فيديو تعرض بصورة بطيئة أو اعتيادية
- الضربة الارضية الامامية :**

تعد الضربة الامامية من الضربات الأساسية والمألوفة والكثيرة الانتشار في لعبة كرة التنس وأنها أيضاً تتميز بسهولة أدائها بالنسبة للضربات الأخرى وعليه يجب تعلمها جيداً والتحكم فيها قبل البدء في تعلم أي ضربات أخرى. (حمدان: 1992 ص11) وهناك خطوات أساسية لتعلم الضربة الامامية وهذا ما أكدته مصادر الباحثين على وضع خطوات مهمة لتعليم مهارتي الضربتين الأرضيتين الامامية والخلفية وعلى شكل خطوات رئيسة نذكر أهمها (سلوم: 2002 ص81)

__ ضبط الخطوات وعدم تقاطعها .

__ توافق الدوران مع المرجحتين الامامية والخلفية لضرب الكرة.

_ التوقيت والتقدير الصحيح بمكان ضرب الكرة.

_ متابعة ضرب الكرة .

الضربة الأرضية الخلفية:

لا تقل الضربة الخلفية في أهميتها عن الضربة الأمامية ويذكر (Could Dick) "أن الضربة الخلفية تشابه تماما الضربة الأمامية من خلال تكنيك الأداء وطور تعلمها وهنالك اختلاف رئيسي واحد وهو كيفية مسك المضرب عند أداء الضربة". (dick 2008 p 42)

وان الضربة الخلفية لا تختلف كثيرا عن الضربة الأمامية من ناحية أدائها على الرغم من الإحساس بصعوبة الضربة الخلفية في مراحلها الأولى لقلة خبرة اللاعبين في أدائها، ألا أن بعد إتقانها يشعر اللاعب بانسيابية أدائها وفعاليتها في الأداء كونها تغطي نصف الملعب الأيسر الذي يكون مواجهاً للضربة الأمامية للمنافس. (الشمري، 2005، ص42)

2. منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج التجريبي بالمجموعتين المتكافئتين بالاختبار القبلي والبعدي والجدول (1) يبين التصميم التجريبي لعينة البحث

الجدول (1) يبين التصميم التجريبي لعينة البحث

المجاميع	الاختبار القبلي	الإجراء التجريبي	الاختبار البعدي
المجموعة الضابطة	اختبار مهارتي الضربة الأمامية والخلفية	المنهج المتبع من المدرس	اختبار مهارتي الضربة الأمامية والخلفية
المجموعة التجريبية	اختبار مهارتي الضربة الأمامية والخلفية	المنهج التعليمي المقترح باستعمال الوسائط المتعددة	اختبار مهارتي الضربة الأمامية والخلفية

2-2 مجتمع البحث وعينته :

تحدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الثالثة , كلية التربية الرياضية , جامعة واسط , للعام الدراسي (2019-2020) والبالغ عددهن (25) وتم اختيار (24) طالبة إذ قسمت عينة البحث إلى مجموعتين متساويتين (ضابطة - تجريبية) بواقع (12) طالبة.

3-1 الأجهزة والأدوات والوسائل المستخدمة في البحث

1-3-3 وسائل جمع المعلومات .

1- الاستبانة لتحديد اختبار مهارتي الضربة الأمامية والخلفية بالتنس الأرضي.

2- المقابلة.

3- الملاحظة والتجريب.

4- اختبار مهارتي الضربة الأمامية والخلفية.

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث.

استخدم الباحثان كل من الأجهزة والأدوات الآتية في التجربة.

1- حاسبة شخصية (لابتوب) نوع (DELL) عدد (1).

2- ملعب قانوني بالتنس الأرضي.

3- مضارب عدد 13 نوع ولسون .

4- كرات تنس عدد 25 كرة .

2-4-2 الاختبارات المهارية

أولا : اختبار الضربة الأرضية الأمامية والخلفية بالتنس

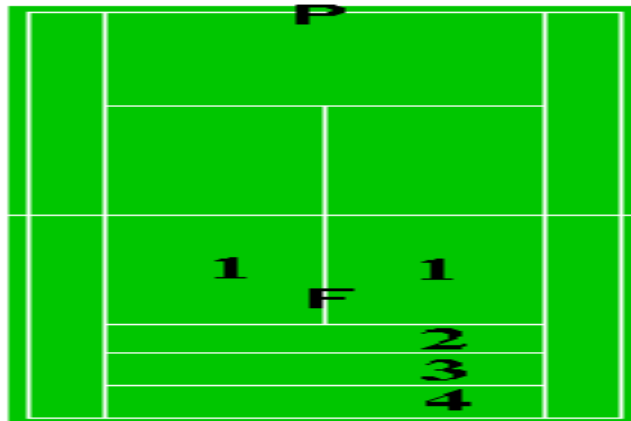
هدف الاختبار: تقييم دقة الضربات الأمامية والخلفية في التنس.

الإجراءات:

1. يجب التأكد في بداية الاختبار من أن المشتركين قد أكملوا الإحماء وهم جاهزون للاختبار.
2. أن تصميم هذا الاختبار لقياس تقييم اللاعبين في دقة الضربة الأمامية والخلفية بالتنس.
3. يحصل اللاعب على النقاط في الملعب الفردي للتنس.
4. اللاعب يضرب (10) كرات متتالية أحدها ضربة أمامية والأخرى خلفية وهكذا لحين تكملة (10) كرات.
5. تحتسب نقاط التقييم في ضوء مكان سقوط الكرة في الارتداد الأول لعمق الضربة
- 6- على اللاعب المساعد أن يرمي الكرة في منتصف المنطقة بين خط الإرسال وخط القاعدة كما في الرسم ويحق للاعب المساعد أو اللاعب الضارب أن يرفض الكرة غير المنتظمة والتي تسقط خارج المنطقة الصحيحة.

احتساب نقاط دقة عمق الضربات:

1. نقطة واحدة عندما تسقط الكرة في إي مكان في منطقة الإرسال.
2. نقطتان عندما تسقط الكرة في المقطع الثاني بعد منطقة الإرسال.
3. ثلاث نقاط عندما تسقط الكرة في المقطع الثالث بعد منطقة الإرسال.
4. أربع نقاط عندما تسقط الكرة في المقطع الرابع بعد منطقة الإرسال وكما في الرسم.



الشكل (1) يوضح اختبار قياس دقة الضربات الأمامية والخلفية بالتنس الأرضي

2-5 التجربة الاستطلاعية :

لغرض اتباع السياق العلمي السليم بإجراءات البحث وجد الباحثان من الضروري القيام بالتجربة الاستطلاعية وهي " تجربة صغيرة او عمل مصغر للدراسة العامة التي يقوم الباحث بغية الوقوف على السلبيات والايجابيات التي ترافق اجراء التجربة الرئيسية للبحث (الشوك :2004 ص50)

و تم اجراء تجربة استطلاعية على (6) طالبات من اليوم 15-11-2019 وذلك للتأكد من صلاحية الأجهزة المستخدمة و الاختبارات المهارية ، والتأكد من تفاهم فريق العمل وكفئتهم في اجراء الاختبارات وتسجيل النتائج ، والتعرف على الوقت اللازم ومعرفة المعوقات التي تظهر لتلافي حدوث الأخطاء .

4-3 الأسس العلمية للاختبارات :

اولا : صدق الاختبار:

اعتمد الباحثان صدق المحتوى لمعرفة صدق الاختبار وقد تحقق هذا النوع من الصدق عندما تم عرض الاختبار على(5) خبراء وقد وافق الخبراء جميعهم على أن الاختبار يقيس ما وضعت لأجله .

ثانيا : ثبات الاختبار

قام الباحثان بأجراء الاختبار على عينة التجربة الاستطلاعية يوم 21-27/11/2019 أعاد الاختبار بعد سبعة أيام على نفس العينة وفي ظروف مماثلة، وتم حساب معامل الارتباط بين التطبيق الأول والثاني وقد بلغ معامل الثبات (0.81)، وتعد هذه القيمة مؤشر جديد للثبات.

ثالثا : موضوعية الاختبار :

قام الباحثان بإيجاد معامل الموضوعية عن طريق أيجاد معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين نتائج أثنين محكمين(*)

7-2 الاختبارات القبلية

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث يوم الاحد بتاريخ الخميس 2019/11/28 وقبل البدء بتنفيذ المنهج المقترح ، لجأ الباحثان إلى التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في متغير اختبار مهارتي التنس الأرضي. وكما هو مبين في الجدول (2) .

الجدول (2)

يبين تكافؤ مجموعتي البحث في اختبارا مهارتي الضربة الأمامية والخلفية بالتنس الأرضي

نوع الدلالة	قيمة t المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	المجموعة المتغيرات
		$\pm$ ع	س	$\pm$ ع	س		
غير معنوي	0.52	4.14	11.41	3.72	10.58	الدرجة	اختبار التنس الأرضي

يتبين من الجدول (2) أن (t) المحسوبة (0.52) اصغر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.07) عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يعطي عدم وجود فروق معنوية بين أفراد مجموعتي البحث وهذا يعني مؤشر لإمكانية البدء بالتجربة الرئيسة لكون مجموعتي البحث على خط شروع تجريبي واحد

8-2 المنهج التعليمي

تنفيذ المنهج المقترح :-

- عدد الوحدات الكلية (12) وحدة.
- عدد الوحدات في الأسبوع (وحدتين في الاسبوع) .
- زمن الوحدة التعليمية (90) دقيقة.
- زمن القسم التطبيقي في القسم الرئيسي (60 دقيقة) (ينظر الملحق 1).
- تم استخدام المنهج المقترح وتطبيقه على المجموعة التجريبية بعد تنفيذ وحدتين تعليميتين تعريفيتين ضمن المنهج الدراسي ، التي تضمنت شرح المهارة وعرضها من قبل المدرس مع شرح إجراءات الاختبار وأداء الطالبات له ، كذلك تطبيق المنهج التعليمي باستخدام الوسائط المتعددة حيث تم في كل وحدة استخدام الوسائط المتعددة من صوت وعرض الصور ومقاطع فيديو خلال الوحدات التعليمية و تم تنفيذ المنهج من

قبل الباحثان , أما المجموعة الضابطة تخضع إلى مفردات المنهج التعليمي المتبع من قبل مدرسي مادة التنس الأرضي

2-9 الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية لدى افراد العينة يوم الاحد بتاريخ 2020/1/5 وبأسلوب نفسه الذي تم فيه اجراء الاختبارات القبلية .

2-10 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثان الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

4-1 عرض نتائج اختبار مهارتي الضربتين الأمامية والخلفية بالتنس وتحليلها ومناقشتها:-

4-1-1 عرض نتائج اختبار مهارتي الضربتين الأمامية والخلفية بالتنس في الاختبارات القبلية والبعدية وتحليلها ومناقشتها:-

الجدول (3) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (t) المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبار مهارتي الضربتين الأمامية والخلفية بالتنس

نوع الاختبار	المعالم الإحصائية	قبلي		بعدي		قيمة t المحسوبة	نوع الدلالة
		س-	ع±	س-	ع±		
الضابطة		10.58	3.72	20.08	1.73	8.29	معنوي
التجريبية		11.41	4.14	24.66	2.01	9.02	معنوي

قيمة (t) الجدولية = (2.20) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (11)

يبين الجدول (3) نتائج اختبار مهارتي الضربتين الأمامية والخلفية بالتنس لمجموعتي البحث بين الاختبارين القبلي والبعدي ، وقد أظهرت النتائج فرقا معنويا لصالح الاختبار ألبعدي للمجموعة التجريبية ، إذ كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (11.41) بانحراف معياري قدرة (4.14) وأصبح في الاختبار ألبعدي الوسط الحسابي والانحراف المعياري (24.66) (2.01) على التوالي ، وباستخراج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (9.02) تبين أنها اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.20) تحت درجة حرية (11) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين .

أما المجموعة الضابطة فقد كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي هو (10.58) بانحراف معياري قدرة (3.72) وأصبح في الاختبار البعدي الوسط الحسابي والانحراف المعياري (20.08) (1.37) على التوالي ، وباستخراج قيمة (t) المحسوبة والبالغة (8.29) تبين أنها أكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.20) تحت درجة حرية (11) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي أيضا بين الاختبارين من خلال الجدول (3) والذي أظهر فروقا معنوية لصالح جميع الاختبارات البعدية في اختبار مهارتي الضربتين الأمامية والخلفية بالتنس للمجموعتين الضابطة والتجريبية، ويعزو الباحثان سبب التطور الذي حصل للمجموعة التجريبية لكونها تناولت أو اعتمدت في منهجها الوسائط التفاعلية والتي تعد من وسائل التعلم الحديث حققت تفوق واضح في تعلم المهارتين وذلك لتأثير هذه الوسائط كوسيلة مساعدة في المنهج التعليمي بالإضافة إلى التمرينات الموزعة التي تهدف إلى تعلم المهارتين لدى الطالبات ، وقد أشارت العديد من البحوث والدراسات إلى أن الوسيلة المساعدة تثير ميل الأفراد وتعمل على ترسيخ التعلم فضلا عن اختصار الجهد والوقت المطلوب لعملية التعلم، لذلك زاد الاهتمام باستخدام الوسائل التعليمية في تعلم المهارات الحركية وفي توضيحها منها (توفير الجهد و الوقت المبذول من المدرس) (عبد زيد: 2008: ص171) كذلك يعطي فرصة أكثر لتوجيه الطالبات ، فالهدف الرئيس لكل وحدة هو إيصال المادة المطلوبة إلى المتعلم، إذ يبرز دور مدرس المادة بشكل كبير في هذا الأسلوب، فهو يوجه الطلاب أثناء فترة التعليم لاكتساب الحركة إذ يعد عامل التوجيه من أهم عوامل اكتساب الطالب للحركة. (داود : 2000 ص83) ويعزو الباحثان الفرق الذي حققته المجموعة الضابطة ناتجة من تطبيق المنهج التعليمي المستخدم من قبل المدرس الذي يوفر تكرارات كثيرة لتطوير المهارة وعرض الأنموذج والتغذية الراجعة.

4-1-2 عرض نتائج اختبار مهارتي الضربتين الأمامية والخلفية بالتنس بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي وتحليلها ومناقشتها:-

الجدول (4) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) المحسوبة والجدولية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي لاختبار مهارتي الضربتين الأمامية والخلفية بالتنس

نوع الاختبار	المعالم الإحصائية		الضابطة		التجريبية		قيمة t المحسوبة	نوع الدلالة
	س-	ع±	س-	ع±	س-	ع±		
مهارتي الضربتين الأمامية والخلفية بالتنس	20.08	1.37	24.66	2.01	6.63	معنوي		
قيمة (t) الجدولية = (2.07) عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية (22)								

يبين الجدول (4) نتائج مجموعتي البحث في اختبار مهارتي الضربتين الأمامية والخلفية بالتنس في الاختبار البعدي ، حيث أصبح الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة هو (20.08) بانحراف معياري قدرة (1.37) والمجموعة التجريبية كان الوسط الحسابي لها هو (24.66) بانحراف معياري (2.01) وباستخراج قيمة t (المحسوبة والبالغة (6.63) تبين أنها اكبر من قيمتها الجدولية والبالغة (2.07) تحت درجة حرية (22) وبمستوى دلالة (0.05) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية. يتبين من الجدولين (4) نتائج اختبار مهارتي الضربتين الأمامية والخلفية بالتنس للمجموعة الضابطة ، ويعزو الباحثان هذا التطور إلى المنهج التعليمي المتبع من قبل مدرس التنس الأرضي الذي اثار تأثيرا ملموسا على تطور نتائج الاختبار للمجموعة الضابطة ، أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد كان هناك فرق معنوي لصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحثان هذا الفرق إلى تأثير مفردات المنهج المقترح باستعمال الادوات المساعدة المطبق على المجموعة التجريبية إذ إن الهدف الأساسي من المنهج هو تعلم مهارتين لدى الطالبات وهنا لابد للإشارة إلى وضوح التأثير في التعلم " جاء من خلال أتباع الأسلوب السليم من خلال الشرح والعرض البطيء والاعتيادي والتدريبات على المهارة وتزويد المتعلم بالتغذية الراجعة وغيرها وجميعها تزيد من دافعية المتعلم وتحثه على الأداء الصحيح برغبة واندفاع (اسماعيل، 2002، ص102) وهذا ما أكدته (عبد الفتاح ، 2001، ص152) إلى إن استخدام الوسائل التعليمية داخل الوحدات التعليمية يؤدي إلى وضوح الواجبات التعليمية المطلوب تنفيذها في أثناء فعاليات الوحدة التعليمية مما يؤدي إلى فهم أوضح للحركات بدقة واقتصاد في الوقت والجهد وينعكس ذلك على مستوى الأداء الحركي، وكذلك أكد Mosston and Ashwart (1994,p91) بأن القاعدة الأساسية والضرورية في تعلم المهارات الحركية التي تظهر تقدماً واضحاً في تعلمها هو من خلال الاهتمام بمحاولات التمرين وتنويعها ، بالإضافة إلى أن التداخل والتنوع في توزيعات التمرين تقود إلى نتائج عالية في الاحتفاظ بالتعلم، ويضيف (سامر، 2004، ص34) " إلى نقطتين مهمتين في التعلم وهي التنوع في إشكال المهارات واستخدام طرائق التعلم التي تتناسب مع نوع المهارة المفتوحة " ، وكما في الدراسة الحالية لمهارتي الضربتين الأمامية والخلفية بالتنس ، بالإضافة إلى استخدام طريقة التمرين المتغير بجانب العشوائية في التمرين حيث يؤدي اللاعب تكرارات متتالية لكن غير متشابهة من حيث المسافة والاتجاه والقوة المستخدمة

5- الاستنتاجات والتوصيات**5-1 الاستنتاجات :**

- 1 - المنهج التعليمي باستخدام الوسائط المتعددة ساعد افراد عينه البحث على تعلم الضربتين الارضيتين الامامية والخلفية للطالبات بالتنس
- 2 - التمارين التي وضعت في الوحدات التعليمية وفق الوسائط المتعددة كان لها دور كبير في تعلم الطالبات للضربات الارضية الامامية والخلفية
- 3- إن أفضل تأثير في التعلم ظهر في المجموعة التجريبية لمهارتي الضربتين الأمامية والخلفية بالتنس.

5-2 التوصيات :

- 1- ضرورة استخدام الوسائط المتعددة في تعلم المهارات الاساسية بالتنس .
- 2 - ضرورة الاهتمام بالانماط التعليمية الخاصة بالمتعلمين اثناء تعلم الفعاليات والمهارات الرياضية المختلفة.
- 3 - إجراء المزيد من البحوث والدراسات واستخدام نماذج وانماط تدريسية اخرى في تعلم الفعاليات والمهارات الرياضية المختلفة .
- 4 تصميم مناهج تعليمية باستعمال تقنيات التعليم في الألعاب الأخرى واستخدامها في دروس لطلبة كليات التربية الرياضية وأقسامها.

المصادر

- 1- احمد خاطر وآخرون : دراسات في التعلم الحركي في التربية الرياضية، الإسكندرية، دار المعارف، 2000.
- 2- احمد عبد الفتاح حسين: فاعلية بعض أساليب استخدام الكمبيوتر في تعلم مسابقة 110م حواجز، رسالة ماجستير، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية للبنين، 2001.

- 3- خالد محمود حسين نوفل : أثر التفاعل بين تحكم المتعلم في البرنامج التعليمي متعدد الوسائط والأسلوب المعرفي على تحصيل الطلاب , رسالة ماجستير , جامعة عين شمس , كلية التربية النوعية , 2004.
- 4- سامر يوسف متعب: تأثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد والتصرف الحركي للأشبال , أطروحة دكتوراه, كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد, 2004.
- 5- ظافر هاشم إسماعيل: الأسلوب التدريسي المتداخل وتأثيره في التعلم والتطور من خلال الخيارات التنظيمية المكانية لبيئة تعليم التنس, أطروحة دكتوراه, كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد, 2002.
- 6- عبد الله حسين اللامي: أساسيات التعلم الحركي, وزارة التعليم العالي والبحث العلمي, جامعة القادسية, كلية التربية الرياضية, 2006.
- 7- عبد السلام محمد حسن ؛ تأثير برنامج تعليمي باستخدام تكنولوجيا التعليم لبعض مفردات منهاج درس التربية الرياضية لطلاب المرحلة المتوسطة , أطروحة دكتوراه (جامعه بغداد ,كلية التربية الرياضية, 2011)
- 8- علي سلوم جواد, العاب الكرة والمضرب التنس الأرضي, جامعة القادسية, 2002.
- 9- عمار جبار عباس أشمري, تأثير نقل التعلم لبعض تمارينات الألعاب في اكتساب المهارات الأساسية بلعبة التنس الأرضي, رسالة ماجستير , جامعة ديالى , 2005.
- 10- فخر الدين القلا : فاعلية كلفة التعليم الذاتي بالتقنيات المتعددة في التعليم الجامعي , مطبوعات مؤتمر التعليم العالي في الوطن العربي في ضوء متغيرات العصر , دار الحكمة , عمان , 1998.
- 11- محمد زيدان حمدان: الوسائل التعليمية , بيروت , مؤسسة الرسالة , 1992.
- 12- ماجد خليل خميس: تأثير منهج تدريبي على أرضيات مختلفة في تطوير سرعة الاستجابة الحركية ومهارتي الضربتين الأمامية والخلفية للناشئين بالتنس الأرضي , أطروحة دكتوراه, كلية التربية الرياضية, جامعة بابل, 2009 .

- 13- محمود داوود (وآخرون): نظريات وطرائق التربية الرياضية، بغداد، دار الكتب للطباعة والنشر، 2000،.
- 14- ناهده عبد زيد: أساسيات في التعلم الحركي، ط1، النجف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2008،.
- 15- نوري ابراهيم الشوك ، و رافع صالح الكبيسي: دليل الباحث لكتابة الابحاث من التربية الرياضية ، بغداد مطبعة الشهيد 2004.
- 16- وجيه محجوب : التعلم والتعليم والبرامج الحركية، ط1، الأردن، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 2002.
- المصادر الاجنبية

1- Bahing , (2008) , Quoted By : Magill , 2011

2- . *Could, Dick, Tennis Any one*; May fid Publishing Co 2008,

. 3-*Musks Mosston and Ashwarth Teaching physical Edacation , ma cmillan pub , 1994.*

ملحق (1) نموذج لوحدة تعليمية

المجموعة الضابطة الوقت 90 دقيقة الهدف التعليمي : الضربتين الامامية والخلفية الوحدة التعليمية الاولى

اقسام الوحدة التعليمية	الوقت	الفعاليات والمهارات	الادوات المستخدمة	التنظيم	الملاحظات
1- القسم الاعدادي أ- المقدمة ب- الاحماء العام ج- الاحماء الخاص	20 د 3 د 10 د 7 د	تهيئة اللاعبين وادوات اللعب هرولة حول الملعب — هرولة مع رفع القدمين للامام عاليا -وقوف مع حني الجذع اماما اسفل وممسك القدمين وثبات الوضع سير على الامشاط مع رفع الذراعين عاليا-سير على الكعبين مع رفع الذراعين عاليا تمارين بالكرة عن طريق رمي الكرة للاعلى ومحاولة مسكها باليدين -تنطيط الكرة بالارض بواسطة اليد- تنطيط الكرة بواسطة المضرب دون ان تسقط بالارض -تنطيط الكرة بواسطة	مضارب وكرات تنس		

			المضرب على الارض عدة مرات الجري حول نصف ملعب التنس مع محاولة تنطيط الكرة بوجه المضرب دون ان تسقط الكرة		
طبقت في هذه الوحدة التعليمية التمرينات المتبعة بالاسلوب الاعتيادي المعمول به من قبل المدربين في تعليم المهارات المراد تعليمها			الضربتين الارضية الامامية والخلفية شرح المهارة عن طريق المدرب - التركيز على خطوات ومراحل الارسال والضربة الامامية والخلفية بصورة صحيحة - عرض صور توضيحية للارسال والضربتين الارضيتين الامامية والخلفية تقسيم اللاعبين الى مجموعتين كل مجموعة في جهة ملعب يقوم كل لاعب من المجموعة الاولى بعمل ارساليين مرة من اليمين ومرة من اليسار ويقابلة لاعب بالجهة المقابلة لاستقبال الارسال مرة بالضربة الارضية الامامية ومرة بالضربة الارضية الخلفية ويتم تغيير المجموعة ويكرر التمرين	60 د 15 د 45 د	1- القسم الرئيسي أ - القسم التعليمي ب - القسم التطبيقي
			تمارين التهدئة والاسترخاء - فسح المجال لطرح الاسئلة	10 د	1- القسم الختامي

ملحق (2) اسماء الخبراء

ت	اللقب العلمي	الاسم الثلاثي	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.د.	مازن عبد الهادي	تعلم حركي العاب مضرب	جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	أ.د.	ماجد عزيز لفتة	تدريب رياضي العاب مضرب	جامعة ميسان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	أ.د.	ماهر حمزة حردان	تدريب رياضي العاب مضرب	جامعة بابل كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
4	أ.د.	وسام صلاح عبد الحسين	تعلم حركي العاب مضرب	جامعة كربلاء كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	أ.د.	مازن هادي كزار	تعلم حركي العاب مضرب	كلية المستقبل الجامعة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير تمارينات القوة الوظيفية في تطوير تحمل القوة والاداء الفني لمسكة الرمي من فوق
الصدر(الخطف) لمصارعي الرومانية باعمار (18-20) سنة

الباحث حسام عنيد حسن / جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

أ.د فاضل دحام منصور/ جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

famansour@uowasit.edu.iq

ملخص البحث

رياضة المصارعة من الرياضات التي تحتوي على مهارات عديدة منها مسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر التي تحتاج درجة نجاحها إلى صفات بدنية خاصة تتميز بدرجة عالية من التطور في المفاصل والعضلات الرئيسية العاملة في الأداء ، لذلك تجلت أهمية البحث في معرفة مدى أثر تمارين القوة الوظيفية في تطوير تحمل القوة ومعرفة العلاقة بينها وبين مستوى الأداء المهاري لمسكة الرمي (الخطف) من فوق الصدر لدى لاعبي الشباب بالمصارعة الرومانية ، إذ تمحورت المشكلة في قلة استخدام هذه المسكة وكذلك تعدد مسكات البدل لها من قبل اللاعبين المنافسين وإيجاد وسائل بديلة دائماً من قبل المدربين مما يؤدي إلى عدم تحقيق أعلى النقاط للمصارع المؤدي للمسكة وهذا يؤثر على مستواه بتحقيق الفوز، وكان الهدف منه تطوير تحمل القوة ومعرفة العلاقة بينها وبين الأداء المهاري للمسكة قيد الدراسة ، وأفترض الباحث وجود فروق معنوية في تطوير هذه القوة وأيضا وجود علاقة بينها وبين الأداء المهاري لمسكة (الخطف) ، واشتملت الدراسات النظرية على المواد النظرية التي تخدم هذه الدراسة ، وأما منهجية البحث والإجراءات الميدانية فقد استعان الباحث بالعينة وجميع الإجراءات والوسائل الإحصائية بعد جمع وتفرغ البيانات حتى يمكن إجراء العمليات الإحصائية بالنتيجة المطلوبة إذ كانت الوسائل (الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الاختلاف ، اختبار (ت) للعينات المترابطة ، قانون الارتباط البسيط (بيرسون) ، وقد قام الباحث بعرض وتحليل ومناقشة البيانات التي تم استخراجها بعد استخدام الحقيبة الإحصائية (spss) لهذه الوسائل الإحصائية ، وتوصل بذلك إلى الاستنتاجات والتوصيات التي تم الحصول عليها من خلال تلك البيانات وأهمها للاستنتاجات :

- لمنهج تمارين القوة الوظيفية الأثر الايجابي في تطوير صفة تحمل القوة لدى المصارعين .
 - للأداء المهاري لمسكات الرمي (الخطف) من فوق الصدر علاقة قوية بتطور صفة تحمل القوة .
- أما أهم التوصيات فكانت :
- ضرورة استخدام تمارين القوة الوظيفية في تدريبات المصارعة لجميع الفئات العمرية.
 - استخدام تمارين القوة الوظيفية عند التدريب بفترة الإعداد العام للمصارعة الرومانية .

The effect of functional strength exercises in the development of strength endurance and technical performance of the throwing grip from above the chest (kidnapping) for Roman wrestlers aged (18–20) years

Abstract

Wrestling is one of the sports that contains many skills, including throwing grips (kidnapping) from above the chest, whose degree of success requires special physical characteristics characterized by a high degree of development in the joints and major muscles working in performance, so the importance of research was evident in knowing the impact of functional strength exercises In developing strength endurance and knowing the relationship between it and the level of skill performance of the throwing grip (snatch) from above the chest among young Roman wrestlersThe problem revolved around the lack of use of this grip, as well as the multiplicity of substitute grips for it by competing players and always finding alternative means by coaches, which leads to not achieving the highest points for the wrestler performing the grip, and this affects his level by achieving victory, and the aim of it was to develop endurance of strength and knowledge of the relationship between it and the skill performance of the grip under study, and

the researcher assumed that there are moral differences in developing this strength and also that there is a relationship between it and the skill performance of the grip (kidnapping), The theoretical studies included the theoretical materials that serve this study, and as for the research methodology and field procedures, the researcher used the sample and all the statistical procedures and means after collecting and unloading the data so that the statistical operations could be carried out with the required result if the means were (arithmetic mean, standard deviation, coefficient of variation, test) v) For correlated samples, simple (Pearson) law of correlation, The researcher presented, analyzed and discussed the data that was extracted after using the statistical package (spss) for these statistical methods, and thus reached the conclusions and recommendations that were obtained through those data, the most important of which are the conclusions: –The functional strength exercises approach has a positive effect on developing the strength endurance of the wrestlers.

– The skillful performance of throwing grips (snatching) from above the chest has a strong relationship with the development of strength endurance.

The most important recommendations were: –The necessity of using functional strength exercises in wrestling training for all age groups.

– The use of functional strength exercises when training in the general preparation period for Roman wrestling.

1- التعريف بالبحث:**1-1 مقدمة البحث وأهميته:**

التدريب الرياضي المنظم هو وسيلة للوصول إلى المستويات العالية وتحقيق الأرقام القياسية إذا ما توفرت الظروف الأخرى من الاستعدادات والقدرات والقابليات والإمكانيات المختلفة فطرائق التدريب هي الوسيلة الرئيسية والأساسية المستخدمة في عملية التأثير في المستوى البدني والمهاري والوظيفي للرياضي. وهنا تجد ان استخدام تمرينات القوة الوظيفية التي تمثل تطوير عضلات المركز (عضلات الظهر والبطن) تلعب دورا "فعالا" في تطوير الانجاز وبما ان المصارعة من الرياضات التي تحتاج الى القوة العضلية بشكل كبير وتحديد عضلات البطن والجذع والظهر فان هذه الدراسة ستحقق اهداف البحث في تطوير تحمل القوة والاداء الفني لمسكة الرمي من فوق الصدر لمصارعي الرومانية بأعمار (18 - 20) سنة.

1-2 مشكلة البحث :

من خلال متابعة الباحث لأداء المصارعين الشباب في اندية محافظة واسط ولكونه لاعبا سابقا ومدربا سابقا واداريا حاليا لاحظ وجود ضعف واضح في القدرات البدنية والوظيفية لدى اللاعبين وذلك من خلال مستواهم البدني إنشاء تنفيذ التمارين البدنية وأداء التكرارات الخاصة التي تتناسب مع اهداف التدريب او المنافسة وهو ما يؤثر سلبا على الاداء الفني لهم (تنفيذ المسكات). والسبب كما يراه الباحث هو ضعف في القوة العضلية لعضلات المركز المتكونه من عضلات (الظهر والبطن) , وكذلك فقدان التوازن لمواجهة المنافسين فضلا عن البطيء بالأداء الحركي. لذا توجب على الباحث أيجاد وسيلة أو طريقة تحاول الرفع من المستوى البدني للمصارعين ومحاولة الحد او التقليل من الضعف في النواحي البدنية للمصارعين من خلال استخدام تمرينات القوة الوظيفية واعداد منهج تدريبي لتطوير صفة تحمل القوة والاداء الفني لمسكة (الخطف) لمصارعي الرومانية بأعمار (18-20) سنة ومن هنا تكمن المشكلة.

3-1 أهداف البحث :

- 1- إعداد منهج تدريبي للقوة الوظيفية (المجموعة التجريبية) .
- 2- التعرف على تأثير تمارينات القوة الوظيفية في صفة تحمل القوة لمصارعي الرومانية بأعمار (18-20) سنة (المجموعة التجريبية) .
- 3- التعرف على تأثير تمارينات القوة الوظيفية في الاداء الفني لمسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف) لمصارعي الرومانية بأعمار (18-20) سنة .

4-1 فروض البحث :

- 1-توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة لنتائج اختبارات تحمل القوة لمصارعي الرومانية بأعمار (18-20) سنة .
- 2-توجد فروق دالة إحصائية بين الاختبارين (القبلي والبعدي) للمجموعتين التجريبية والضابطة لنتائج اختبارات الاداء الفني لمسكة الرمي من فوق الصدر(الخطف) لمصارعي الرومانية بأعمار (18-20) سنة .
- 3- توجد فروق دالة احصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين في نتائج اختبارات تحمل القوة والاداء الفني لمسكة الرمي من فوق الصدر(الخطف) لمصارعي الرومانية بأعمار (18-20) سنة ولصالح المجموعة التجريبية.

4-1 مجالات البحث :

- المجال البشري :-** عينة من مصارعي الرومانية بأعمار (18- 20) سنة في نادي داموك الرياضي
- المجال الزمني :-** للمدة من 3 \ 4 \ 2021 الى 2 \ 6 \ 2021 .
- المجال المكاني :-** المركز التدريبي للمصارعة في نادي داموك الرياضي .

2- الدراسات النظرية :**1-2 تمارين القوة الوظيفية :**

يطلق مصطلح **القوة الوظيفية** على تلك التمارين والحركات الخاصة التي تهدف إلى تنفيذ حركات في مناطق محددة من الجسم لأجل تقوية وظيفة عضلية محددة. ويمكن تعريفها بأنها نوع من التمارين التي

تهدف إلى تطوير عمل مجاميع عضلية معينة خاصة بأداء وظيفة وواجب حركي خاص (تطوير مرونة وقوة العضلات العميقة للعمود الفقري، تطوير مرونة وقوة عضلات الحوض) وتستخدم شدة الأداء الحركي المتوسطة فيها بوزن الجسم أو مع اوزان لاتزيد عن 10% (جاكيت الوزن، احزمة الوزن، لفافات الوزن) ويتم تنفيذ التمارين بحركة بطيئة نوعا ما وباستخدام الاجهزة والادوات ايضاً. (الجميلي , 2017)

أن الرياضيين الذين يمارسوا تدريبات القوة الوظيفية في المجال الرياضي تحت مسمى التدريبات النوعية، وذلك لتشابه الأداء في تدريبات القوة الوظيفية والتدريبات النوعية إلا أن التدريبات الوظيفية تختلف عن التدريبات النوعية في أن التدريبات الوظيفية تركز على تقوية عضلات المركز (القوة المحورية) حيث أن العمود الفقري هو منشأ الحركة . (فابيو كوماننا , 2004, 4)

عضلات المركز:- هي العضلات التي تتحكم في أطراف الجسم، مثل عضلات البطن والظهر والأرداف، وتؤثر على الحركة العامة والتوازن أثناء أداء للتمارين.

2-2 تحمل القوة:

تعريفها : "المقدرة على الاستمرار في اخراج القوة امام مقاومات لفترة طويلة" (مفتي , 2001, 170)

بينما عرفها "علي سلوم " نقلاً عن هارا بأنها: القدرة على مقاومة التعب في أثناء المجهود الدائم الذي يتميز بارتفاع درجة القوة العضلية في بعض أجزائه أو مكوناته. (سلوم , 2004 , 98)

وتحمل القوة يعني قدرة اللاعب في التغلب على العب العضلي اثناء بذل المجهود في وجود مقاومات بدرجة حالية لفترة زمنية طويلة.

2-3 تحمل القوة واهميتها في رياضة المصارعة:

تزداد أهمية التحمل في الانجاز كلما طالت مدة النزال وتنعكس انجازات التحمل بشكل مختلف وذلك ارتباطاً بمتطلبات كل نوع من أنواع الأنشطة الرياضية . وتحدد قدرة التحمل في الألعاب الفردية في عدد الحركات

التكنيكية والتكتيكية الفعالة التي ينفذها الرياضي خلال المباراة. (شعيب , 2012 , 35)

2-4 المصارعة الرومانية :

المصارعة الرومانية فعالية رياضية تتمثل في تصارع منافسين ويكون ذلك وفق قوانين وضوابط متعارف عليها مسبقاً وتحدد هذه القوانين حالات الفوز ونشاط المصارعين لتضمن للمشاهد المتعة والإثارة وتميزها عن المصارعة الحرة بان الصراع في الرومانية يسمح بالمسك في المنطقة فوق الخصر ولا يسمح المسك دون ذلك بينما يمكن المسك من تحت الخصر في المصارعة الحرة . (عبد الكريم , 2010 , 54). وتعرف بأنها " المصارعة التي يمنع فيها مسك الخصم من رجليه وكذلك الرفع والدفع أو الأعتار بالقدمين " (الكبيسي , 1983 , 54).

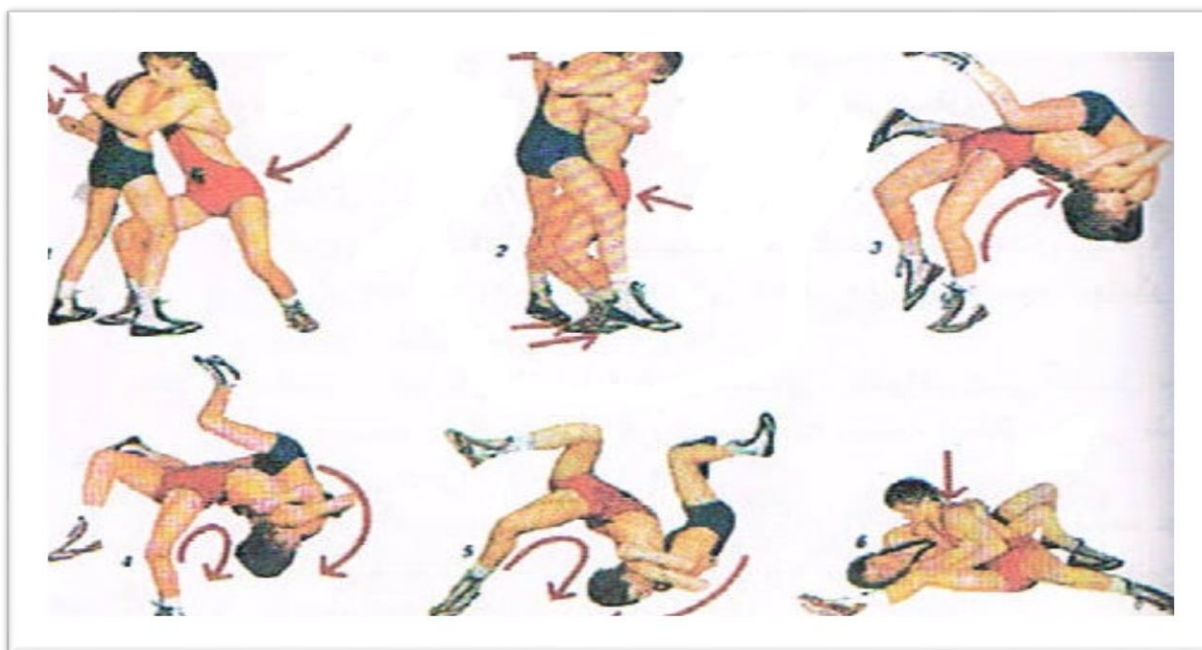
2-6 الاداء الفني :

يمكن تعريف الاداء الفني بأنه " هو مجموعة خاصة من الحركات المتزامنة والمتتالية التي تهدف لتنظيم التفاعل الفعال بين القوة الذاتية للرياضي والقوة المؤثرة عليه والاستفادة من هذه القوى استفادة كاملة وفعالة في سبيل الهدف الرياضي المنشود " (أحمد وحسام ، 2009 ، 151).

2-7 مسكة الرمي من فوق الصدر بحجز ذراع وجسم المنافس (الخطف) . (الكبيسي , 1983 , 121).

- من خلال الوضع الابتدائي للمسكة الفنية (الخطف) يتمكن المصارع المهاجم من استغلال أفضل وانسب وضع هجومي يحقق له الهدف .

من التسلسل الحركي (1-6) للمسكة الفنية نلاحظ أن المصارع المهاجم ومن خلال وضعه الابتدائي المختار يقوم بحجز ذراع وجسم المنافس بكلتا الذراعين وإثناء الدفع المتبادل بينهما يستغل المصارع المهاجم قوه دفع منافسة ليرفعه إلى الأعلى ويرميه إلى الخلف من فوق الصدر ويسيطر عليه في وضعه النهائي لينهي المسكة بنجاح .



الشكل (1) يوضح طريقة اداء مسكة الرمي من فوق الصدر بحجز ذراع وجسم المنافس (الخطف)

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث :

قام الباحث باستخدام المنهج التجريبي ذات المجموعتين المتكافئتين (الضابطة, التجريبية) باختبارات قبلية وبعدية وذلك لملائمته وطبيعة البحث. والجدول رقم (1) ورقم (2) يبين التجانس للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

الجدول (1) تجانس المجموعة الضابطة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء	الاختلاف	الدلالة
5	العمر	سنة	18.625	0.479	18.750	0.855-	2.570	متجانس
6	الوزن	كغم	75.500	7.550	75.000	0.358	10.000	متجانس

7	الطول	سم	176.000	13.880	177.500	0.583-	7.887	متجانس
8	العمر التدريبي	سنة	2.656	0.425	2.750	0.628-	16.016	متجانس

الجدول (2) تجانس المجموعة التجريبية

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	الوسيط	الالتواء	الاختلاف	الدلالة
1	العمر	سنة	18.406	0.449	18.313	0.889	2.441	متجانس
2	الوزن	كغم	76.250	8.770	77.000	0.473-	11.502	متجانس
3	الطول	سم	176.500	4.203	176.000	0.646	2.381	متجانس
4	العمر التدريبي	سنة	2.625	0.479	2.750	0.855-	18.237	متجانس

ملاحظة قيم معامل الالتواء الذي يعد من خصائص المنحنى الأعتدالي إذ يعد الاختبار موزعا توزيعا طبيعيا إذا تراوحت معامل الالتواء لبيرسون (Pearson) بين $(1 \pm)$ وهذا يثبت ملائمة الاختبارات كافة لمستوى عينة البحث.

3-2 مجتمع وعينة البحث

تم تحديد مجتمع البحث من مصارعي الرومانية في محافظة واسط بأعمار (18-20) وعددهم (30) مصارعا ينتمون الى اندية (داموك الرياضي، نادي الكوت الرياضي ومنتدى العزة الرياضي)، وتم اختيار عينة البحث بشكل عمدي وهم مصارعي نادي داموك الرياضي وعددهم (12) مصارعا يمثلون نسبة 40%

من مجتمع البحث تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة كل مجموعة (4) مصارعين ممثلة بالاوزان (85,77,72,67).. من اجل البدء من نقطة شروع واحدة وتم استبعاد (4) مصارعين ويمثلون نسبة 33% من عينة البحث وتم اختيارهم لإجراء التجربة الاستطلاعية .

3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

3-3-1 وسائل جمع المعلومات:

- ☐ المصادر العربية والاجنبية .
- ☐ شبكة المعلومات الدولية (الانترنت).
- ☐ الملاحظة .
- ☐ الاختبارات والقياسات.
- ☐ التجربة الاستطلاعية .
- ☐ الخبراء .
- ☐ فريق العمل المساعد .

3-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

- ☐ كرات طبية بأوزان مختلفة عدد (4) .
- ☐ كاميرا ديجتال سوني يابانية الصنع عدد 1
- ☐ ميزان طبي لقياس الوزن (كغم) وقياس الطول (سم) معتمد صيني الصنع .
- ☐ بساط مصارعة قانوني .
- ☐ ساعة توقيت الكترونية .
- ☐ صافرة عدد (2).
- ☐ شريط قياس .
- ☐ حبال مطاطية عدد (2)
- ☐ حبال ليفية عدد (2) .

□ حملات حديدية لتثبيت الاثقال عدد 2, مصاطب, بارحديدي , اقراص حديدية متنوعة ومتعددة الاوزان ,
دمى عدد (4).

3-4 اجراءات البحث الميدانية:

اجرى الباحث التجربة الاستطلاعية يومي 28-29/3/2021 على عينة صغيرة تم اختيارها من مجتمع
البحث الاصلي وعددها (4) مصارعين لغرض التعرف على :
1- مدى ملائمة الاختبارات للعينة. 2- كفاءة عمل الفريق المساعد.
3- مدى صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة في الاختبارات.
4- تقدير الوقت الذي يستغرقه كل اختبار فضلا عن وقت الاختبارات كلها.

3-5 الاختبارات القبلية:

اجرى الباحث مع فريق العمل المساعد الاختبارات القبلية وللمجموعتين التجريبية والضابطة في قاعة
المصارعة في المركز التدريبي في نادي داموك الرياضي وذلك يومي الاربعاء والخميس 31/3/2012
و 1/4/2021 الساعة الرابعة عصر على عينة البحث البالغة (8) مصارعين وكان ترتيب اجراء الاختبارات
كما يلي :-

اختبارات الاداء الفني :-

1- تم في اليوم الاول اجراء اختبارات تقويم الاداء الفني للمسكة قيد الدراسة وتم تصويرها وتم ارسالها للحكام
لغرض التقييم .

اختبارات القدرات البدنية (تحمل القوة):

تم في اليوم الثاني اجراء اختبارات صفة تحمل القوة وقد راعى فيها الباحث جميع الظروف المتعلقة
بالاختبارات من حيث الزمان والمكان وطريقة التنفيذ والادوات المستخدمة بالاضافة الى ما نتج من مشكلات
في التجربة الاستطلاعية وكانت الاختبارات كالآتي :-

1- اختبار رفع الجذع من الانبطاح حتى استنفاد الجهد:

الغرض من الاختبار : قياس تحمل القوة لعضلات الظهر .

الأدوات المستخدمة : بساط مصارعة ، ساعة توقيت.

تعليمات الأداء : من وضع الانبطاح وتشابك اليدين خلف الرأس وتثبيت القدمين ، رفع الجذع للأعلى بعيدا عن الأرض ما أمكن .

طريقة التسجيل : أكثر عدد من التكرارات لحين التعب. (حسانين ، 2001 ، 241)



الشكل (1) يوضح طريقة أداء اختبار رفع الجذع من الانبطاح حتى استفاد الجهد

اختبار الجلوس مع الرقود (تمرين البطن) لمدة دقيقة واحدة (تحمل القوة) :

هدف الاختبار: قياس القوة العضلية او التحمل العضلي لعضلات البطن والعضلات المثنية للجذع .

الادوات اللازمة : ساحة واسعة يرقد عليه المختبر وساعة توقيت الالكترونية .

وصف الاداء : عند إعطاء المختبر إشارة البدء يقوم بثني الجذع لاتخاذ وضع الجلوس الطويل مع

ملاحظة بقاء الركبتين مثبتة والذراعين بجانب الجسم .

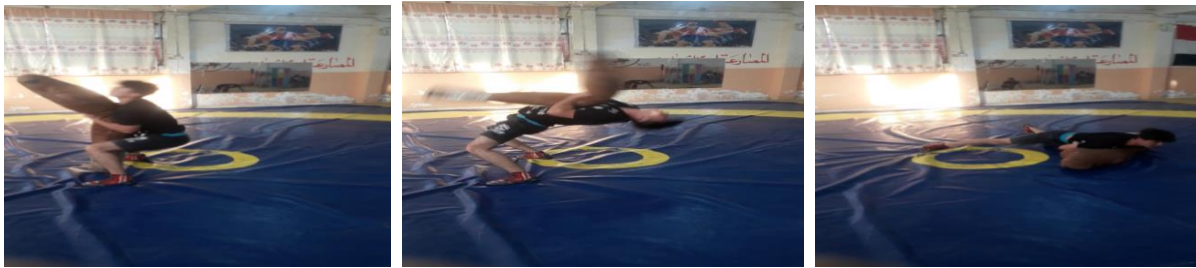
حساب الدرجات : يحتسب عدد التكرارات التي يستطيع الفرد انجازها لمدة دقيقة واحدة (سلوم , 2004 , 85)



الشكل (2) يوضح طريقة أداء اختبار الجلوس مع الرقود (تمرين البطن) لمدة دقيقة واحدة

اختبار الرمية الخلفية بالشاخص لمدة دقيقة :

- **الهدف من الاختبار:** قياس تحمل القوة عن طريق أداء مهارة الرمية الخلفية بالشاخص لمدة دقيقة
- **الأجهزة والأدوات :** شاخص مصارعة ، ساعة إيقاف ، بساط مصارعة .
- **مواصفات الأداء :** يقف اللاعب في وضع الصراع عالياً مع الشاخص وعند سماع إشارة البدء يبدأ للأداء يقوم اللاعب بأداء الرمية الخلفية بحمل الشاخص من الوسط والذراعين حتى المرحلة الختامية بتعريض ظهر الشاخص للبساط ويكرر الأداء أكبر عدد من المرات خلال الزمن المحدد وهو الدقيقة .
- **طريقة التسجيل :** يتم حساب عدد المرات الصحيحة التي أدائها اللاعب في زمن قدره دقيقة . (أحمد وحسام ، 2009 ، 47-48).



الشكل (3) يوضح طريقة أداء اختبار الرمية الخلفية بالشاخص لمدة دقيقة

3-6 المنهج التدريبي :

أعد الباحث منهجا تدريبيا وفق تمارين القوة الوظيفية لرؤية مدى تأثيره على بعض القدرات البدنية والاداء الفني لمسكات الرمي لمصارعي الرومانية معتمدا على المصادر العلمية التدريبية وارااء بعض الخبراء وخبرة الباحث في هذا المجال من حيث الشدة والتكرارات وفترات الراحة . وبدا المنهج التدريبي على عينة البحث (المجموعة التجريبية) بتاريخ 2021/4/3 ولغاية 2021/6/2 بفترة (8) اسابيع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الاسبوع الواحد. وعلى قاعة المركز التدريبي للمصارعة في نادي داموك .

3-7 الاختبارات البعدية:

قام الباحث باجراء الاختبارات البعدية يومي السبت والاحد 2021/6/5-4. بعد الانتهاء من المنهج التدريبي وحرص على ايجاد نفس الظروف التي اجرى بها الاختبارات القبلية ومتطلباتها ومع نفس فريق العمل المساعد .

3-8: الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS للحصول على نتائج بحثه مستخدماً القوانين التالية:-

1- الوسط الحسابي .

2- الانحراف المعياري .

3- الوسيط .

4- معامل الالتواء .

5- T.test .

6- النسبة المئوية .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

4-1- عرض نتائج تحمل القوة وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (3)

يبين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لبعض القدرات البدنية

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		t المحسوبة	مستوى الدلالة
		س	ع	س	ع		
1	تحمل القوة عن طريق اداء مهارة الرمية الخلفية	25.250	0.957	30.000	2.582	3.450	0.014
2	تحمل القوة لعضلات الظهر	33.500	1.291	40.750	3.775	3.634	0.011
3	تحمل القوة لعضلات البطن والعضلات المثبتة للجزع	43.500	1.732	49.000	2.944	3.220	0.018

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (3) الفروق في قيم (تحمل القوة لعضلات الظهر, تحمل القوة لعضلات البطن والعضلات المثبتة للجزع) في الاختبار البعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة المجموعتين الضابطة والتجريبية أظهرت فروقاً في الاختبار البعدي.

ففي متغير تحمل القوة عن طريق اداء مهارة الرمية الخلفية وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (3.450) عند مستوى دلالة (0.014) ودرجة حرية (6) ، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

اما في متغير تحمل القوة لعضلات الظهر وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق، إذ بلغت قيمها المحسوبة (3.634) عند مستوى دلالة (0.011) ودرجة حرية (6) ، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.

وفي متغير تحمل القوة لعضلات البطن والعضلات المثبتة للجذع وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (3.220) عند مستوى دلالة (0.018) ودرجة حرية (6)، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

4-1-1 مناقشة نتائج الاختبارات البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية

يتبين من الجدول (12) ان المجموعة التجريبية متفوقة في جميع اختبارات تحمل القوة إذ يعزو الباحث ذلك إلى تدريبات القوة الوظيفية الموضوعة من قبل الباحث الذي أدت إلى تطور أفراد المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في النتائج ولذلك لما للتدريبات من خصوصية تسهم في تطوير وتحسين أداء عضلات هامة في جسم المصارع إذ عملت على استهداف عضلات تعطي للجسم القوة الكافية والمرونة المثالية والتحمل والسرعة في الأداء فضلاً عن توجيه العمل وتوجيه الجسم بشكل صحيح في أثناء الأداء وهذا ما يتفق مع (فرات و انتصار , 2015 , 30-31) في "أن استعمال تدريبات القوة الوظيفية تعمل على تحقيق الإنجاز الرياضي والأداء المثالي في جميع الرياضات وتشمل تلك التدريبات على عضلات الجسم الجوهري والمهمة كعضلات البطن والظهر والعضلات المثبتة للجذع والعمود الفقري.

4-2 عرض نتائج مسكة الخطف وتحليلها ومناقشتها :

4-2-1 عرض نتائج مسكة الخطف وتحليلها ومناقشتها للمجموعتين الضابطة والتجريبية :

الجدول (4)

يبين الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبار البعدي لبعض المسكات

ت	المتغيرات	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		t المحسوبة الدالة	مستوى الدالة
		س	ع	س	ع		
1	مسكة الخطف	6.250	0.500	7.750	0.500	4.243	0.005

في ضوء البيانات المستخرجة لأفراد عينة البحث ، يبين الجدول (4) الفروق في قيم (مسكة الخطف) في الاختبار البعدي وكما مبين في الجدول أعلاه فإن طبيعة أفراد العينة المجموعتين الضابطة والتجريبية أظهرت فروقاً في الاختبار البعدي.

ففي متغير مسكة الخطف وباستخدام اختبار (ت) للعينات المستقلة لاستخراج الفروق ، إذ بلغت قيمها المحسوبة (4.243) عند مستوى دلالة (0.005) ودرجة حرية (6) ، في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية .

4-2-2 مناقشة نتائج الاختبارات البعدي لمسكات المصارعة للمجموعتين التجريبية والضابطة

أظهرت نتائج الاختبارات البعدي بين الضابطة والتجريبية إلى تطور المجموعة التجريبية في مسكة الخطف إذ يعزو الباحث في ذلك كونه جاء متوافق مع القدرات البدنية التي جاءت متفوقة على المجموعة الضابطة ، كما يعزو الباحث التفوق للمجموعة التجريبية إلى ذلك إلى تدريبات القوة الوظيفية التي تستهدف العضلات المركز المؤثرة في أداء مسكات المصارعة وهذه العضلات تسهم في الربط بين الجزء السفلي والعلوي مما يتيح للمصارع أداء المسكات بكفاءة عالية فضلاً عن حدوث عملية التوافق بين العضلات العاملة والسائدة والمعاكسة مع الاستثارات العصبية القادمة من الدماغ كما أشار إلى ذلك (Vomhof) في أن "جميع البرامج التدريبية يجب أن تشتمل على تدريبات القوة الوظيفية لأنها تؤدي إلى تحسين العلاقة بين العضلات والجهاز العصبي والتي بدورها تؤدي إلى تطوير الكثير من القدرات البدنية والحركية. (مسعد , 2003 , 33).

5- الاستنتاجات والتوصيات**5-1 الاستنتاجات:**

بناءً على ما تقدم توصل الباحث الى الاستنتاجات التالية:

- ان تمارينات القوة الوظيفية بالأسلوب المتباين ادت الى تطوير تحمل القوة لدى مصارعي الرومانية للشباب .
- ان التطور الحاصل في تحمل القوة ادى الى تطور مستوى الاداء الفني لمسكة الرمي من فوق الصدر (الخطف) لدى مصارعي الرومانية للشباب .

5-2 التوصيات :

من خلال ما تقدم يوصي الباحث بما يلي

- 1- ضرورة استخدام تمارين القوة الوظيفية في تدريبات المصارعة لجميع الفئات العمرية مع مراعاة ان تكون الاحمال التدريبية تراعي الفروقات الفردية وملبية لحاجات وقدرات المصارعين.
- 2- استخدام تمارين القوة الوظيفية في فترة الاعداد العام يوفر بعض الوقت في التغلب على ضعف عضلات المركز والعضلات المتصلة بها وبالتالي يؤدي ذلك الى تطوير القدرات البدنية و الاداء المهاري بصورة اسرع في فترة الاعداد الخاص.
- 3 - استخدام تمارين القوة الوظيفية في الالعاب والرياضات التي تعتمد في تدريباتها على عضلات المركز .

المصادر

أ- المصادر العربية

- 1- احمد عبد الحميد وحسام الدين ; اسس التدريب في المصارعة , ط1:(الاسكندرية , دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر, 2009) .
- 2- جمال محمد شعيب؛ استخدام المكملات الغذائية على وفق منهج تدريبي لتطوير القدرات البدنية الخاصة وتأثيرها على الأداء الفني لبعض المسكات لمصارعى الحرة أعمار (16-17) سنة: (اطروحة دكتوراه , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية, 2012).
- 3- حمدان رحيم الكبيسي ؛ اثر الطريقة الجزئية والكلية والمختلطة في تعليم فن المسكات للمصارعة الرومانية : (رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 1983) .
- 4- عبد الكريم حميد ابراهيم ؛ تأثير أسلوبين تدريبيين لتطوير القوة الخاصة في أداء بعض مسكات المصارعة الرومانية للأعمار 18-20 سنة : (اطروحة دكتوراه , جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية, 2010).
- 5- علي سلوم جواد الحكيم ؛ الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي: (بغداد، الطيف للطباعة، 2004) ص.98
- 6- فرات جبار سعد الله و انتصار عباس زيدان : تأثير تمرينات القوة الوظيفية لتطوير القوة الانفجارية والمميزة بالسرعة للرجلين وإنجاز الوثب الطويل للناشئات , بحث منشور , جامعة ديالى , كلية التربية الأساسية , 2015
- 7- محمد صبحي حسانين؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية : (القاهرة , دار الفكر العربي, 2001).
- مسعد علي محمود؛ موسوعة المصارعة الرومانية والحرّة للهواة تعليم - تدريب - إدارة - تحكم: (المنصورة ، دار الكتب القومية، 2003)
- 8- مفتي ابراهيم حماد ؛ التدريب الرياضي الحديث (تخطيط وتطبيق وقيادة), ط2: (القاهرة, دار الفكر العربي, 2001) ص 170.

ب-المصادر الأجنبية :

Fabio commana: function training for sports, Human Kinetics: - 1

ملحق (1) نموذج لوحدة تدريبية

رقم الوحدة: (3)	هدف التدريب : تطوير القوة الانفجارية وتحمل القوة لعضلات
الأسبوع : الأول	الظهر والرجلين والبطن والاداء الفني
اليوم والتاريخ: الاربعاء 2021/ 4 / 7	زمن الوحدة : 60 د
المكان : قاعة نادي داموك الرياضي للمصارعة	شدة الوحدة التدريبية : 60-75%
	النبض : 150 - 165 ض.د

القدرات والاداء	التمرينات	الشدة	الحجم			الجملة	الاداء الفني	مجموع زمن الحمل	الزمن الكلي للتمرين	الملاحظات
			اداء	تكرار	راحة					
تحمل القوة	19	75%	ث40	2	ث30	2	ث60	ث160	7.30 د	زمن القسم التحضيرى (10 د) والقسم الختامى (5 د)
		60%	ث40	3	ث20	2	ث60	ث290		
	20	75%	ث40	2	ث30	2	ث60	ث160	7.30 د	
		60%	ث40	3	ث20	2	ث60	ث290		
الاداء الفنى	29	75%	ث10	2	ث30	2	ث60	ث160	7.30 د	
		60%	ث15	3	ث20	2	ث60	ث290		
	30	75%	ث40	2	ث30	2	ث60	ث160	7.30 د	
		60%	ث40	3	ث20	2	ث60	ث290		