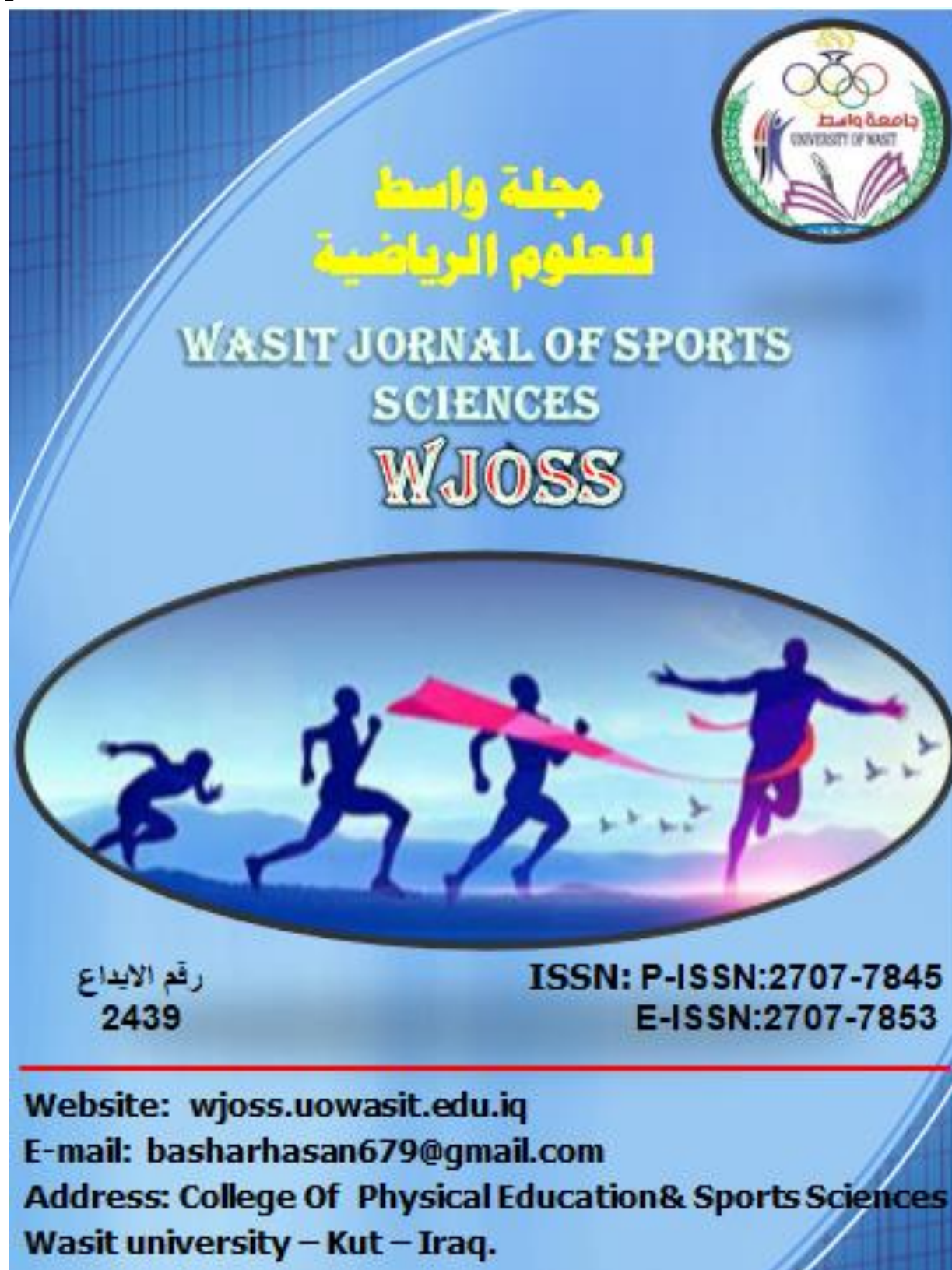




وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

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 الثاني - المجلد 1

P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية

(2439)

1441هـ - 2021م

هيئة التحرير

ت	الاسم الثلاثي	التخصص الدقيق	العنوان الالكتروني والاسم باللغة الانجليزية
1	أ.د. صادق خالد الحايك جامعة سينسناتي الامريكية	دكتوراه في المناهج والتدريس في التربية الرياضية	Prof .Dr. Sadiq KH. Alhayek salhayk@ju.edu.jo
2	أ.د. وسام عبدالغني الشخيلي الاكاديمية 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

Assist prof.DR. Mudhafer Abd Roomi Amudhafer1970@gmail.com	دكتوراه لغة عربية / لغة	المقوم اللغوي (اللغة العربية) أ.م.د مظفر عبد رومي	14
Ali Muhsin Garab Alimuhsin59@uowasit.edu.iq	دكتوراه لغة انجليزي	المقوم اللغوي (اللغة الانجليزية) أ.م.د علي محسن غرب	15

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 اضافية.
3. أن يحتوي البحث على: عنوان البحث باللغتين العربية والانجليزية و ملخص البحث باللغتين العربية والانجليزية في صفحة واحدة بحدود (200-250) كلمة لكل ملخص، وأن يتضمن البحث كلمات دالة على التخصص الدقيق للبحث باللغتين وسيرة ذاتية مختصرة للباحث او 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

المحمود (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- بشاره ، 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 الف 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	أ.م. د حمزة فاضل حسن أ. د يعرب عبد الباقي دايع	دراسة تحليلية لقيم أهم المتغيرات البايوكينماتيكية المؤثرة على سرعة مرحلة النهوض وعلاقتها بدقة أداء مهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة	28-11
2	م.د علي حميد جبيل	تأثير تدريبات بوسائل مختلفة في تطوير القوة السريعة للأطراف وانجاز 50 م في السباحة الحرة	43-29
3	أ.م يحي مصطفى صفاء السهروردي أ.م سمر خالد ناظم حسين	تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام (الاعشاب البحرية) لتطوير بعض المؤشرات الوظيفية والقدرات البدنية للاعبين كرة اليد (المتقدمين)	64-44
4	م.د ساهرة فليح محمد	فعالية الاداء الإشرافي لمشرفين الفنيين لمهامهم الإشرافية من وجهة نظر مدرسي التربية الرياضية	77-65
5	م.د حيدر مجيد شويح	تأثير انموذج الاحداث المتناقضة للتحصيل المعرفي وتعليم مهارة التهديف بكرة الصالات	96-78
6	م . د فارس حسن عبد الجبار	تقويم وتصنيف مدة استخدام ساعات الأجهزة الذكية لمرحلتين الدراسة المتوسطة والإعدادية وفق توصيات الجمعية الطبية الأمريكية في الوسط التربوي	113-97
7	م.م ستيفان ججو مارزينا	قياس مستوى التحصيل والتطور في القدرات البدنية والحركية لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الحمدانية	129-114
8	م. د عقيل جاسم حسين	تأثير جهاز مدرب ايقاع السباحة Tempo Trainer في بعض المتغيرات البيوكيميائية والبيوميكانيكية ومستوى الانجاز في 200م حرة للشباب	159-130
9	أ.م.د. محمد قصي محمد م.م. علي مجيد عبد الحسين أ.م.د. عبد الجليل جبار ناصر	تأثير تمارين مقننة بأسلوب المنافسة في تحسين الاستشفاء والتحمل الخاص على وفق مؤشر النبض لدى ملاكمي المنتخب الوطني الشباب	173-160
10	م.د حسين فايق عزيز م.د اسراء فاضل حسن	تأثير اسلوب التدريبي بالتمرين الثابت والمتغير في تعلم مهارتي الاخمد والتهديف بكرة القدم	186-174

		م.د حيدر عبد الكاظم خضير	
204-187	فاعلية استخدام التمرينات خاصة في تطوير مستوى الاداء الفني وبعض الصفات البدنية في مرحلة البدء وانجاز عدو (100 م) لطلاب المرحلة الاولى	أ.م.د. احلام شغاتي محسن	11
222-205	دراسة تحليلية لاهم الطرق وأساليب الخصخصة للأندية الرياضية العراقية بمنظور واقعي من وجهة نظر رجال الاعمال الرياضيين	م . محمد عبد الخضر غالب	12
251-223	المساهمة النسبية لبعض القدرات البدنية في بعض المهارات الدفاعية لنادي كرة القدم	م.د. علي عبد الحسين علي الفرجاوي م. م. وسام محمد طعمه العميري	13

دراسة تحليلية لقيم أهم المتغيرات البايوكينماتيكية المؤثرة على سرعة مرحلة

النهوض وعلاقتها بدقة أداء مهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة

مديرية تربية البصرة

أ.م. د حمزة فاضل حسن

جامعة البصرة

أ. د يعرب عبد الباقي داخ

ملخص البحث

تجلت أهمية البحث في دراسة أهم المتغيرات البايوكينماتيكية المؤثرة على سرعة النهوض وأهميتها في استثمار كمية الحركة من الاقتراب وتحويلها بعملية نهوض يتحقق فيها قيم مناسبة لعملية وضع الارتكاز والدفع لتحقيق وضع طيران ودقة أداء للمهارة وذلك باستخدام الطرق العلمية في تحليل حركة النهوض وفق أسس التحليل البايوميكانيكي . وهدف البحث التعرف على قيم أهم المتغيرات البايوميكانيكية المؤثرة على سرعة النهوض وعلاقتها بدقة أداء مهارة الإرسال الساحق بالكرة الطائرة. أما مشكلة البحث هي ضعف الاهتمام بمرحلة النهوض ومتغيراتها التي تؤثر على سرعة النهوض التي تعد عامل مهم والذي يعد مؤشرا عن كفاءة اللاعب والاستفادة من تطبيق قانون نيوتن الأول وان عدم الفهم الدقيق لهذه العملية وما تسببه من أخطاء في الحصول على الارتفاع المناسب وأثرها على دقة الأداء . أما أهم الاستنتاجات هي وجود علاقة ارتباط بين متغيرات زمن النهوض وارتفاع مركز كتلة الجسم قبل بدا الدفع والسرعة الزاوية لمفصل الركبة وزاوية النهوض ودقة الإرسال الساحق . وأهم التوصيات التأكيد على متغيرات مرحلة النهوض والاستفادة من قانون نيوتن الأول والاهتمام بالتمرينات التي تساعد في الحصول على مقدار زوايا جيدة للنهوض من أجل الحصول على ارتفاع مناسب يساهم في زيادة دقة المهارة.

الكلمات المفتاحية : المتغيرات البايوكينماتيكية – دقة الإرسال الساحق – الكرة الطائرة

Analytical study of the values of the most important biochemical variables affecting the speed of the uplift stage and its relationship to the accuracy of the performance of the overwhelming transmission skill in volleyball

Abstract

The importance of the research was evident in the study of the most important biomechanical variables affecting the speed of advancement and its importance in investing the amount of movement of movement from approaching and transforming it in a recovery process in which values suitable for the anchoring process and pushing to achieve a flight position and an accurate performance of the skill by using scientific methods in analyzing the movement of advancement according to the foundations of biomechanical analysis. The aim of the research is to identify the values of the most important biomechanical variables affecting the speed of advancement and its relationship to the accuracy of the performance of the overwhelming service in volleyball. As for the research problem, it is the lack of interest in the recovery stage and its variables that affect the speed of recovery, which is an important factor and which is an indicator of the competence of the player and the benefit from the application of Newton's first law and the lack of an accurate understanding of this process and the errors it

causes in obtaining the appropriate height and its effect on the accuracy of performance. ' the most important conclusions are the existence of a correlation between the variables of the rising time and the height of the body mass center before the thrust began, the angular velocity of the knee joint, the angle of advancement ,and the accuracy of the crushing service the most important recommendations are to emphasize the variables of the rise phase and make use of newton's first law and pay attention to exercises that help in obtaining the amount of angles Good for standing up to get proper height contributes to increasing skill accuracy.

1. - التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

شهد العالم تطورا كبيرا في الألعاب الرياضية المتنوعة بالتزامن مع التطور العلمي والتكنولوجي من خلال اهتمام الدول المتقدمة ووضع الإمكانيات والجهد والتخطيط واستثمارها من أجل رفع المستوى الفني للرياضيين باتباع الأساليب والأفكار العلمية النابعة من العلوم المختلفة ومنها علم البايوميكانيك ، وذلك عن طريق استخدام طرق التحليل في دراسة حركات اللاعب وتوفر الأجهزة التقنية في التصوير والاستفادة من الميزات الحديثة كالترقيم الآلي السريع وظهور بياني لا حدائي الوضع من العلامات المتعددة وتتابع الحركة (عادل عبد البصير علي :2007: 29) ، فضلا عن حصول صور تقنية تفيد في جمع البيانات من أجل معالجتها إحصائيا وحصول على قيم رقمية لمستوى الأداء الفني في الألعاب الرياضية المختلفة ومنها لعبة الكرة

الطائرة ، التي تطورت مهاراتها الأساسية المتنوعة وخاصة مهارة الارسال الساحق الذي ينافس الضرب الساحق في المهارات الهجومية وهو من أقوى وأسرع الارسلات التي تضرب حالياً (عقيل الكاتب وعامر جبار : 2002 : 52) ، والإرسال هو إحدى المهارات ذات طابع هجومي وله تأثير إيجابي للفريق المرسل وسلبى للفريق المستقبل (سعد حماد الجميلي : 2002 : 45) ، ويفيد في الحصول على نقطة بدون اجهاد الفريق وكسب الثقة وارباك الخصم ، وهذا يتطلب البحث والدراسة بتفاصيل مراحل الأداء الفني ومنها مرحلة النهوض التي تعد نقطة التحول من الاقتراب في الاتجاه الافقي إلى الطيران في الاتجاه العمودي الامامي والاستفادة من الزخم الحركي والتقليل من فقدان في الزخم وذلك بتطبيق زوايا مناسبة للمفاصل وتوافق حركي لجميع أجزاء الجسم لتحقيق هدف المرحلة ، وتتم عملية النهوض من وضع الارتكاز والدفع وفيها لحظات هي قبل الدفع وأثناء الدفع وبعده وهذه التقسيمات الحركية لها أهميتها (عادل عبد البصير : 1998 : 73) ، ويتوقف مدى الحركة في المرحلة التمهيدية على الهدف المطلوب تحقيقه من المرحلة الرئيسية (طلحة حسام الدين : 1993 : 401) ، ومعرفة دور هذه المرحلة وكيفية تحقيق الهدف منها من أجل استفادة لاعبين في تطوير قدراتهم الفنية بالتزواج مع القدرات البدنية لغرض اتقانها وتطبيقها في التدريب والمنافسات المحلية والدولية ، وبالتالي إمكانية مواجهة الفرق للدول المجاورة والدول الأخرى . ومن هنا تجلت أهمية البحث في دراسة أهم المتغيرات البايوكينماتيكية المؤثرة على النهوض وأهميتها في استثمار كمية الحركة من الاقتراب وتحويلها بعملية نهوض يتحقق فيها قيم مناسبة لعملية وضع الارتكاز والدفع لتحقيق وضع طيران أفضل ودقة أداء للمهارة وذلك باستخدام الطرق العلمية في تحليل حركة النهوض وفق أسس التحليل البايوميكانيكي ، ومعرفة العوامل المؤثرة في حركة اللاعب إضافة للقوى الداخلية توجد قوى خارجية تؤثر

على الأداء كالاحتكاك والجذب (حسين مردان وأياد عبد الرحمن : 2018 : 18) ، عند أداء مهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة .

1-2 مشكلة البحث :

أن بتطور مهارة الارسال الساحق في أغلب الفرق العالمية وأهميتها في نتائج الفرق في لعبة الكرة الطائرة ، وأن مستوى الأداء الفني للمهارة لدى لاعبيننا ليس بالمستوى المطلوب من خلال ملاحظة أداء اللاعبين وتأثير المهارة على الفريق المنافس وتبين ذلك من خلال أبحاث ودراسات للمهارة في فئات ومستويات مختلفة لمراحل الأداء الفني ، وبما أن مرحلة النهوض من المراحل المهمة في المهارة وعن طريقها يستطيع اللاعب في الحصول على الارتفاع المناسب من أجل وضع القوى في تطبيق تكنيك أداء المهارة لمرحلة الضرب وتحقيق دقة للأداء ، وأن قلة الاهتمام بمرحلة النهوض خاصة المتغيرات التي تؤثر على سرعة النهوض التي تعد عامل مهم والذي يعد مؤشرا عن كفاءة اللعب وقدرته في الاستفادة من تطبيق قانون نيوتن الأول بالشكل الصحيح وإن عدم الفهم الدقيق لهذه العملية وما تسببه من أخطاء يعد مشكلة ، ولذلك أرتأى الباحثان لدراستها من أجل التوصل إلى المعلومات الخاصة بقيم الأداء لمرحلة النهوض وعلاقتها بدقة الأداء ، وبالتالي الاستفادة من تلك القيم ودلالاتها الحركية من قبل المدربين وللاعبين في الحصول على مستوى جيد في أداء هذه المهارة الهجومية المهمة .

1-3 هدف البحث :

1 - التعرف على قيم أهم المتغيرات البايوكينماتيكية المؤثرة على سرعة النهوض وعلاقتها بدقة أداء مهارة الارسال الساحق بالكرة الطائرة .

1-4 مجالات البحث :

1-المجال البشري : عينة من لاعبي المنتخب العراقي للمتقدمين للموسم (2020 - 2021) .

2- المجال الزمني : المدة الزمنية من (2021 / 3 / 15 - 2021 / 3 / 25) .

3- المجال المكاني : مجمع قاعات البصرة .

1-5 تحديد المصطلحات :

- التحليل البايوميكانيكي للحركة : هو أحد طرق البحث في مجال البايوميكانيك ويتطلب التحليل إلى

المركبات الأولية من سرعة وقوة وزمن والكتلة ومركز الثقل (قاسم حسن وإيمان شاكر : 1998 : 15)

، ويهتم بتحسين التكنيك ويبحث في القوانين التي تطور الحركة (وجيه محبوب : 1987 : 135) ،

وتعد التحسينات الديناميكية التحدي الأكبر في تحسين الأداء (بسمان عبد الوهاب ووهابي علوان :

2020 : 325) . بالاستعانة بأجهزة وبرامج التحليل ومنها (opto Jump Next – DASHR pivot

Dart fish -) في تتبع الحركة والحصول على نتائج رقمية (مهند كامل شاكر : 2020 : 81-82) .

- مرحلة النهوض : هي إحدى المراحل المهمة في الارسل الساق وتساهم في الحصول على الأداء

الجيد وتحقيق الاقتصاد والدقة والانسيابية والمرونة في الحركة والتحكم والتوقيت (زكي محمد محمد حسن :

1998 : 28) وكلما كانت الفترة التحضيرية مناسبة كان التعجيل العضلي لخدمة القسم الرئيس (مروان

عبد المجيد : 2000 : 55) .

- دقة الأداء المهاري : هي القدرة على توجيه الحركات التي يقوم بها اللاعب نحو هدف معين (علي سلوم

جواد الحكيم : 1998 : 151) ، وتتطلب كفاءة عالية من الجهازين العصبي والعضلي في السيطرة على

الإشارات العصبية خلال مراحل التدريب وصولاً إلى مرحلة الانتقال والثبات والآلية في الأداء (زكي محمد محمد

حسن : 1998 : 35) ، وتكون المهارة أكثر دقة عندما يتم تطابق خط سير الحركة مع الهدف المطلوب (مروان عبد المجيد : 2000 : 181) ، وأحد العناصر المدركة للدقة التكتيك وهو يعتمد على قدرات اللاعبين (عصام الوشاحي : 1994 : 422) .

- **مهارة الإرسال الساحق** : وهي إحدى المهارات الهجومية وتستخدم بنسبة (13%) تقريباً من مجموع المهارات من حيث استمرار تكراره في اللعب (الين وديع فرج : 1986 : 77) ، ومن أكثر الإرسالات استخداماً في الوقت الحاضر ، وتقسم مراحل الأداء الفني للإرسال الساحق إلى مراحل هي (عقيل الكاتب وعامر جبار : 2002 : 53) - رمي الكرة - الخطوات التقريبية - الارتقاء (النهوض) - الطيران - ضرب الكرة - الهبوط .

2 - منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 **منهج البحث** : أستخدم الباحثان المنهج الوصفي لملائمته مشكلة البحث .

2-2 - عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية تمثلت عينة البحث في لاعبي المنتخب الوطني للمتقدمين للعام (2020-

2021) وكان عددهم خمسة لاعبين ممن يجيدون مهارة الإرسال الساحق ، وتم إجراء التجانس في متغيرات

الطول والعمر والكتلة والعمر التدريبي كما في الجدول (1) .

الجدول (1) يبين تجانس العينة في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومعامل الاختلاف في

متغيرات العمر والطول والكتلة والعمر التدريبي .

المتغيرات	وحدة القياس	س	ع	خ
العمر	سنة	27.200	1.788	6.573

0.583	1.140	195.4	سنتمتر	الطول
0.981	0.836	85.200	كغم	الكتلة
5.887	0.836	14.20	سنة	العمر التدريبي

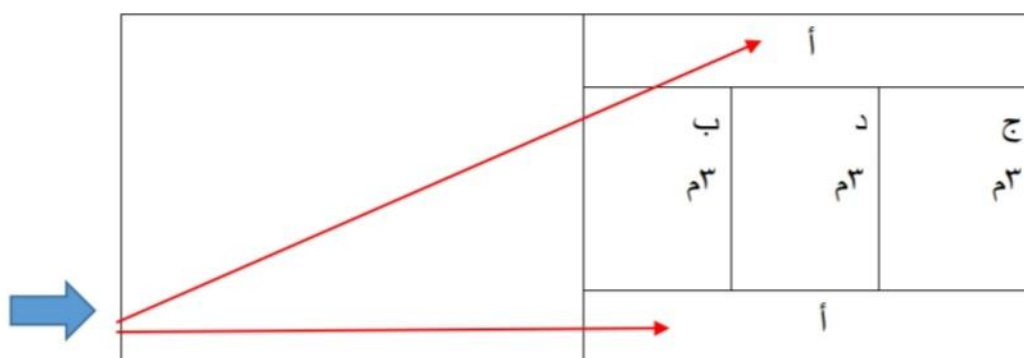
2-3 الوسائل والأدوات المستخدمة :

- آلة تصوير فيديو نوع (Sony) عدد (1) ذات تردد (100) صورة .
- حامل ثلاثي عدد (1)
- جهاز لا بتوب نوع (Lenovo) .
- المصادر العربية والأجنبية .
- برنامج التحليل (Dartfish Team Pro 5.5) .
- ملعب الكرة الطائرة
- كرات طائرة قانونية .

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

- 2-4-1 اختبار مهارة الارسال الساحق (مروان عبد المجيد : 2001 : 294) :
- الغرض من الاختبار: قياس دقة مهارة الارسال الساحق .
- الأدوات : ملعب الكرة الطائرة قانوني
- شريط لتحديد الأهداف
- شريط قياس
- (20) كرات طائرة قانونية .

- مواصفات الأداء: يقوم المختبر بأداء لرسال موجهة " الكرة نحو المناطق (أ ، ب ، ج ، د) .
- شروط التسجيل : للمختبر ثلاث محاولات .
- (4) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (أ) .
- (3) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ب) .
- (2) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ج) .
- (1) نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (د) .
- (صفر) عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق .
- عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأعلى .
- تلغى المحاولة في حالة ارتكاب خطأ قانوني .



الشكل (1) يوضح مناطق نقاط التسجيل في اختبار الارسال داخل ملعب الكرة الطائرة

2-5 التجربة الاستطلاعية :

قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2021/1/8 م على مجموعة من لاعبي الدرجة الممتازة (نادي غاز الجنوب الرياضي) وذلك لتوضيح فقرات اختبار أداء مهارة الارسال الساحق بعد توضيح كيفية

الأداء للمهارة وفق الاختبار المعد من قبل الباحثان لقياس دقة الأداء للمهارة وبمساعدة فريق العمل المساعد (*¹) ، وفي هذه التجربة تم تحديد المسافة لأفقية بين الكاميرا وحركة اللاعب وارتفاع بؤرة عدسة الكاميرا من الأرض .

2-6 التصوير الفيديوي :

تم تصوير التجربة بواسطة آلة التصوير الفيديوية نوع (Sony) عدد (1) واستعملت الكاميرا في التجربة الاستطلاعية والرئيسية لمهارة الارسال الساحق خلف مركز (1) ، وكانت المسافة لأفقية بين مركز الكاميرا وحركة اللاعب (8 م) وارتفاع بؤرة عدسة الكاميرا عن الأرض (1.40م) . وكانت عملية التصوير وفق عوامل أساسية منها وضع آلة التصوير عمودية وبزاوية (90) درجة مع حركة اللاعب (قاسم حسن وإيمان شاكر : 1998 : 168) ، وكانت زاوية الرؤية للعدسة واضحة لتلافي أخطاء الانحراف عن المحور البؤري للعدسة .

2-7 التجربة الرئيسية :

تمت التجربة الرئيسية بتاريخ 10 / 1 / 2021 م في قاعة الأولمبية في محافظة البصرة ، وبعد توجيه اللاعبين بوجود المدرب والمساعد (*¹) مع الباحثان بطريقة أداء الاختبار وعدد مرات التكرار الأداء ثلاث محاولات، بالتالي تم أخذ أفضل أداء لغرض التحليل البايوميكانيكي .

2-8 التحليل البايوميكانيكي بالحاسوب :

- من أجل الحصول على المتغيرات البايوكينماتيكية لمرحلة النهوض باستخدام برنامج التحليل الحركي (Dartfish Team Pro 5.5) قام الباحثان بما يلي :

^{1*} (السيد علاء خلف (مدرب المنتخب الوطني ونادي غاز الجنوب الرياضي) .
- السيد علاء فائق (مساعد مدرب نادي غاز الجنوب الرياضي) .

- زمن النهوض : ويقاس من لحظة أول مس للقدم للأرض إلى آخر لحظة مس القدم للأرض قبل كسر الاتصال ، عن طريق عدد الصور على سرعة الكاميرا .

- زاوية الهبوط على الأرض بعد الوثبة (الخطوة الأخيرة) : وهي الزاوية المحصورة بين الخط الأفقي والخط الواصل بين نقطة الارتكاز وحتى مفصل الورك وتقاس من الأمام (Jamce G .hay :1986:420)

- ارتفاع مركز كتلة الجسم قبل بدء الدفع : وهي المسافة المحصورة بين مركز كتلة الجسم والأرض .

- السرعة الزاوية لمفصل الركبة من بدء الدفع حتى لحظة النهوض قطاع / ثا : ويتم قياسها عن طريق حساب معدل الانتقال الزاوي على زمن الانتقال .

- زاوية النهوض : وهي الزاوية المحصورة بين المستوى الأفقي والخط الواصل بين نقطة ارتكاز قدم النهوض على الأرض ومفصل الورك في آخر صورة قبل كسر الاتصال وتقاس من الأمام .

- أقصى انثناء للركبة لحظة قبل الدفع : وهو أقصى انثناء للزاوية بين الفخذ والساق وتقاس من الخلف .

- دقة المهارة : ويتم قياسها من خلال تطبيق اختبار مهارة الارسل الساق .

2-9 الوسائل الإحصائية :أستعمل الباحثان الحقيبة الإحصائية (spss) في معالجة البيانات :

- الوسط الحسابي (محمد حسن ومحمد نصر الدين : 2008 : 119) .

- الانحراف المعياري .

- معامل الاختلاف . - معامل الارتباط (بيرسون) .

3 - عرض النتائج ومناقشتها :

3-1 عرض ومناقشة نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات البايوكينماتيكية لمرحلة

النهوض ودقة مهارة الارسل الساق بالكرة الطائرة .

الجدول (2) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لمتغيرات الدراسة

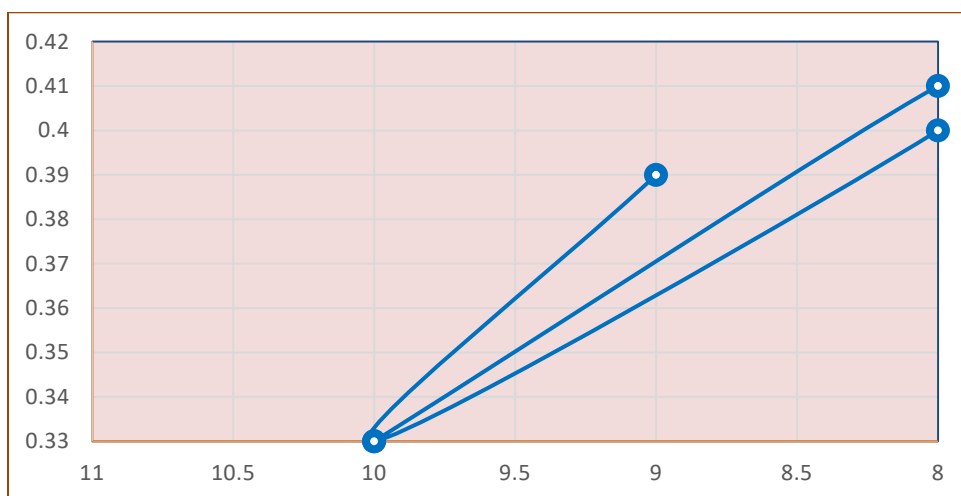
Descriptive Statistics			
N	Std. Deviation	Mean	المتغير
5	.03899	.3720	زمن النهوض
5	.04087	1.0580	ارتفاع مركز كتلة الجسم قبل بدء الدفع
5	1.44983	104.1700	زاوية الهبوط على الأرض بعد الوثبة (الخطوة الأخيرة)
5	.02775	6.0280	السرعة الزاوية لمفصل الركبة من بدء الدفع حتى لحظة النهوض قطاع / ثا
5	1.38767	85.2360	زاوية النهوض
5	3.77690	126.2000	أقصى انثناء للركبة لحظة قبل الدفع
5	1.00000	9.0000	الدقة

ومن أجل التأكد من الفرضية المتعلقة بدلالة الارتباط تم استخدام معامل ارتباط بيرسون كما موضحة في الجدول (3) .

الجدول (3) يبين معامل الارتباط (بيرسون) ومستوى الدلالة بين المتغيرات البايوكينماتيكية لمرحلة النهوض ودقة مهارة الإرسال الساحق .

المتغيرات	زمن النهوض	ارتفاع مركز كتلة الجسم قبل بدء الدفع	زاوية الهبوط على الأرض بعد الوثبة (الخطوة الأخيرة)	السرعة الزاوية لمفصل الركبة من بدء الدفع حتى لحظة النهوض	زاوية النهوض	أقصى انثناء للركبة لحظة قبل الدفع
الدقة	0.962 ^{**}	0.979 ^{**}	0.716-	0.991	0.980 ^{**}	0.106-
sig	0.009	0.004	0.174	0.001	0.003	0.865

وقد تبين وجود علاقة ارتباط بين متغير زمن النهوض ودقة الارسل ويرى الباحثان ان هذه العلاقة وان كانت لا ترتبط بشكل مباشر بمتغير الدقة الا ان زمن النهوض يعني إمكانية اللاعب في الاستفادة من تطبيق قانون نيوتن الأول بأقصى كفاءة ممكنة وبالتالي الاستفادة من خطوات الاقتراب التي تسهم بشكل فاعل في زيادة ارتفاع نقطة الضرب ، وبالتالي تتيح فرصة جيدة من توجيه الكرة نحو المناطق الأكثر تأثير في ساحة الفريق المنافس اذ ان زيادة الزمن لمرحلة النهوض يؤدي الى إعادة جزء من القصور الذاتي للجسم ، وان استمرار الحركة يجب ان يتم بدون توقف ما بين نوعين من الحركات وان أي توقف او تأخير يسبب فقد قيمة أداء الحركة الأولى (سوسن عبد المنعم وآخرون : 1977 : 205) ، وبالتالي فان ما ظهر من ارتباط كان عكسي أي بانخفاض زمن النهوض فان الدقة تزداد كما ان لاستمرارية الحركة تأثير في الحفاظ على تعجيل الجسم ، ومن الجدير بالذكر ان عملية النهوض تستلزم زمن محدد يتم في خفض سرعة الاقتراب الا ان الاطالة في ذلك هو ما يشكل ضعفا واضحا في عملية النهوض .



الشكل (2)

يوضح العلاقة الارتباطية بين زمن مرحلة النهوض والدقة في اداء مهارة الارسال الساحق

كما تبين وجود علاقة ارتباط بين ارتفاع مركز كتلة الجسم قبل بدا الدفع بمتغير الدقة ويرجع ذلك الى ان هذا المتغير مؤشر عن مستوى التثني في مفصل الركبة وان الزيادة في مقدار التثني يعني إطالة بزمن النهوض مما يترتب عليه خفض الاستفادة من خطوات الاقتراب ، وبالتالي عدم الوصول لنقطة ارتفاع جيدة تساعد على توفر مجال افضل لتحقيق الدقة وان ما يعد مؤشرا جيدا عن مستوى اللاعب هو عدم احداث خفض كبير في مركز الكتلة من خلال تثني مفصل الركبتين مما يعني ان هذا اللاعب يمتلك مقدار جيد من القوة يمكنه من الوصول للارتفاع المطلوب بدون الحاجة الى إيصال مفصل الركبة الى تثني كبير .

كما ظهر عدم وجود ارتباط معنوي بين متغير زاوية الهبوط على الأرض بعد الوثبة (الخطوة الأخيرة) والدقة .

بينما ظهر ارتباط بين متغير السرعة الزاوية لمفصل الركبة بالدقة كون ان هذا المتغير عادة ما يكون فعال في خفض زمن النهوض وعدم إطالة تلك العملية بالشغل الغير مجدي وان هذه السرعة تكون مؤشرا جيدا

عما يمتلكه اللاعب من قوة اذ انها تتناسب تناسباً طردياً مع العزم وفق قانون نيوتن الثاني في الحركة الدورانية . وكلما ازدادت السرعة دل ذلك على مقدار العزم الذي سبب تلك السرعة ، وأن مقاومة (طلحة حسام الدين : 1993 : 90) .

كذلك ظهرت علاقة ارتباط معنوية بين متغير زاوية النهوض ومتغير الدقة ويرجع ذلك الى ان زاوية النهوض المناسبة هي ما يسبب زيادة في مركبة المسافة العمودية . فاذا كانت الزاوية منخفضة فان المركبة الافقية تكون كبير بينما اذا كان الزاوية كبيرة فان المركبة العمودية تكون اكبر (سوسن عبد المنعم وآخرون: 1977 : 330) بالرغم من وجود سرعة وهذا أيضا يدل على قدرة جيدة لتغيير اتجاه الحركة والذي يتطلب مقدار كبير من القوة لعضلات الرجلين وان هذه الزاوية تسهم بشكل كبير في تحديد ارتفاع نقطة الضرب للكرة والتي تعد امراً مهماً في تحقيق الدقة العالية لأداء مهارة الارسال .

4- الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

- 1- تبين وجود علاقة ارتباط بين متغير زمن النهوض ودقة الارسال الساق .
- 2- تبين وجود علاقة ارتباط بين ارتفاع مركز كتلة الجسم قبل بدا الدفع بمتغير الدقة .
- 3- وجود علاقة ارتباط بين متغير السرعة الزاوية لمفصل الركبة بالدقة .
- 4- وجود علاقة ارتباط معنوية بين متغير زاوية النهوض ومتغير دقة الإرسال الساق .

5- 2 التوصيات :

- 1- التأكيد على متغيرات مرحلة النهوض والاستفادة من قانون نيوتن الأول لأهميتها في دقة المهارة.
- 2- التأكيد على سرعة النهوض لتقليل الفقدان من كمية الحركة من الاقتراب.

3- الاهتمام بالتمرينات وفق شدد تدريبية التي تساعد في الحصول على مقدار زوايا مرحلة النهوض من

أجل الحصول على ارتفاع مناسب يساهم في زيادة دقة المهارة.

4- التأكيد على وضع صور تحليلية في بوسترات توضح قيم وزوايا وزمن متغيرات مرحلة النهوض

والاستفادة منها في إيصال المعلومة للاعبين .

- المصادر :

- 1- الين وديع فرج : الكرة الطائرة - دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، الإسكندرية ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، 1986، ص 77 .
- 2- بسمان عبد الوهاب - وهي علوان : التقويم البيوميكانيكي للحركة للرياضة والتمرين ، دار أمجد للنشر والتوزيع ، الأردن ، ط1 ، 2020 ، ص 325 .
- 3- حسين مردان وأياد عبد الرحمن : البايوميكانيك في الحركات الرياضية ، ط2 ، النجف الأشرف ، مطبعة شركة المارد ، 2018 ، 18 .
- 4- زكي محمد محمد حسن : الكرة الطائرة (بناء المهارات الفنية والخططية) ، ط1 ، الإسكندرية ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، 1998، ص 28- 35 .
- 5- سعد حماد الجميلي : الكرة الطائرة والاعداد المهاري والخططي ، عمان ، دار زهران للنشر والتوزيع ، 2002 ، ص 45 .
- 6- سمير مسلط الهاشمي : البايوميكانيك الرياضي ، ط2 ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1996 ، ص 216 .

- 7- سوسن عبد المنعم وآخرون : البيوميكانيك في المجال الرياضي - البيوديناميك . ج 1 ، مصر : دار المعارف ، 1977، ص (205 - 330)
- 8- صريح عبد الكريم الفضلي : تطبيقات البايوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي ، ط 2 ، 2010 ، ص 124-400 .
- 9- طلحة حسام الدين : الميكانيكا الحيوية (الأسس النظرية والتطبيقية) ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1993 . ص 90 - 401 .
- 10- عادل عبد البصير علي : الميكانيكا الحيوية والتقييم والقياس التحليلي في الأداء البدني ، ط 1 ، الإسكندرية ، المكتبة المصرية للطباعة والنشر والتوزيع ، 2007 ، ص 29 .
- 11- عادل عبد البصير علي : الميكانيكا الحيوية بين النظرية والتطبيق في المجال الرياضي ، ط 2 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 ، ص 73 .
- 12- عصام الوشاحي : الكرة الطائرة الحديثة مفتاح الوصول للمستوى العالمي ، ط 1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1994 ، ص 422 .
- 13 - عقيل الكاتب وعامر جبار : الكرة الطائرة (التكنيك والتاكتيك الفردي الحديث) ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 2002 ، ص 52-53.
- 14 - علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والاحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 2004 ، ص 151 .
- 15- قاسم حسن وإيمان شاكر : طرق البحث في التحليل الحركي ، ط 1 ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، 1998 ، ص 15-168 .

- 16- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2008 ، 119 .
- 17- مروان عبد المجيد إبراهيم : أسس علم الحركة في المجال الرياضي ، ط1 ، عمان ، موسوعة الوراق للنشر والتوزيع ، 2000، ص 55 .
- 18- مروان عبد المجيد إبراهيم : الموسوعة العلمية للكرة الطائرة ، ط1 ، عمان ، موسوعة الوراق للنشر والتوزيع ، 2001 ، ص 294 .
- 19- مهند كامل شاكر : اختراع وابتكار الأجهزة في علوم الرياضة : ط1 : ديالى ، مطبعة جامعة ديالى ، 2020 ، ص81-82 .
- 20- وجيهه محجوب : التحليل الحركي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987 ، ص135 .
- 21- Jamce, G. : The Biomechanics of the long jump, exercises and
: Macmillan, publishing companym,1986,p.420

تأثير تدريبات بوسائل مختلفة في تطوير القوة السريعة للاطراف وانجاز 50 م في السباحة الحرة

م. د علي حميد جبيل - العراق - جامعة واسط - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ملخص البحث

هدفت الدراسة إلى : التعرف على تأثير تدريبات بوسائل مختلفة في تطوير القوة السريعة للاطراف وانجاز 50 م في السباحة الحرة.

استعمل الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين ، وتم تحديد مجتمع البحث بسباحي نادي الديوانية الرياضي والبالغ عددهم (12) سباح وتم توزيعهم بالطريقة العشوائية الى مجموعتين (ضابطة وتجريبية) لكل مجموعة (6) سباحين وتضمنت التدريبات باستعمال وسائل مختلفة من (انقال حرة وحبال مطاطية وتثقل) مع ضمان اداء التدريبات ضمن الاداء الحركي للسباحة الحرة ، واستمر المنهج لمدة (8) اسابيع بواقع ثلاث وحدات تدريبية في الاسبوع واهم ما أستنتجه الباحث بعد استخراج النتائج البعدية ومعالجتها احصائيا الى ان عملية التدريب باستخدام وسائل متنوعة وضمن المسار الحركي للمهارة ساهم بشكل كبير في تطوير القوة السريعة اضافة الى انجاز 50 م سباحة حرة .

The effect of training by different means on developing the rapid strength of the limbs and achieving 50m in freestyle swimming

Abstract

The study aimed to: Identify the effect of training by different means on developing the rapid strength of the limbs and achieving 50 meters in freestyle swimming. The researcher used the experimental method using the method of

two equal groups, and the research community was determined by the (12) swimmers of the Diwaniyah Sports Club.) while ensuring the performance of the exercises within the kinetic performance of free swimming, The program continued for a period of (8) weeks, with three training units per week, and the most important conclusion of the researcher after extracting the dimensional results and treating them statistically was that the training process using various means and within the motor path of the skill contributed significantly to the development of rapid strength in addition to the achievement of 50 meters freestyle.

1-1 التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تعتبر الرياضة واحدة من الأمور المهمة التي يحتاجها الفرد لما لها من أهمية في حياة الشعوب , لذا كان من الواجب الاهتمام بالحركة الرياضية وذلك لغرض الارتقاء بالإنجاز سواء كان ذلك باستخدام العلوم الرياضية النظرية والتطبيقية أو الوسائل العلمية والتقنيات الحديثة , وقد حذت جميع الدول هذا الحذو ولم يعد مقتصرًا على الدول المتقدمة فقط وإنما تجاوزته إلى الدول الأخرى , ونتيجة الجهود العلمية المتقدمة في المجال الرياضي فقد احدث تغير في مختلف مجالات الحياة وفي جميع البلدان المتقدمة في هذا المجال. فالتطور العلمي الذي شهده عصرنا الحاضر نتيجة للبحوث والدراسات العديدة في مجالات الحياة كافة وخاصة مجال التربية الرياضية ورياضة المستويات العليا وبجميع ألعابها ومن الجوانب (البدينية، والمهارية،

والخططية، والنفسية، والتربوية، وغيرها) ومنها السباحة، إذ أدى ذلك إلى اهتمام الدول المتقدمة في المجال الرياضي لإيجاد افضل السبل الكفيلة في تطوير الإنجاز الرياضي وتكامل المنهج التدريبي فابتكروا عدداً من الأجهزة والأدوات المساعدة التي تؤدي إلى رفع مستوى السباح من الناحية البدنية والفنية.

وتعتبر السباحة من الألعاب المائية ذات الخصوصية . لما تقدمه بصورة عامة لمن يزاولها من فوائد عديدة على الجوانب الوظيفية والصحية والاجتماعية والنفسية ولا تقف عند هذا الحد بل تتعداه إلى تطوير إمكانيّة الفرد من الناحية البدنية والفكرية وهذا ما أكدته البحوث العلمية السابقة.

ومن المعروف إن تطور القوة السريعة لها دور كبير في تحقيق الانجاز وفي رفع قابلية السباحين عن طريق الأداء الحركي الصحيح والذي يخدم الارتقاء بالمستوى الرقمي لهم .كلما كانت إمكانيّة السباح في المحافظة على بقاء وضع جسمه بصورة أفقية فوق سطح الماء وسرعة في اداء الاطراف كل هذا يؤدي ذلك الى تطور في مستوى أدائه الفني .

ومنا هنا تجلت اهمية البحث في مدى تأثير الوسائل المختلفة في تطوير القوة السريعة للعضلات للأطراف وانجاز 50 م في السباحة الحرة.

1-2 مشكلة البحث :

تجلت مشكلة البحث في وجود تدني في مستوى الإنجاز لافراد عينة البحث وبما ان القوة السريعة عامل مهم وكبير في الأداء المهاري للسباحين قام الباحث بمجموعة من الاختبارات البدنية للقوة العضلية وظهرت ان هناك ضعف في عضلات القوة السريعة للأطراف لهذا ارتأى الباحث الخوض في غمار هذا الدراسة من خلال وضع تمارين والتي يمكن من خلالها الارتقاء بمستوى الانجاز لعينة البحث .

1-3 هدف البحث :

1- إعداد تدريبات بوسائل مختلفة في تطوير القوة السريعة للعضلات للأطراف وانجاز 50 م في السباحة الحرة.

2- التعرف على تأثير تدريبات بوسائل مختلفة في تطوير القوة السريعة للعضلات للأطراف وانجاز 50 م في السباحة الحرة.

3- التعرف على افضلية المجموعتين في الاختبارين البعدي في القوة السريعة للأطراف وانجاز 50 م في السباحة الحرة.

1-4 فروض البحث :

1- توجد فروق دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في القوة السريعة للأطراف وانجاز 50 م في السباحة الحرة لمجموعي البحث ولصالح الاختبارات البعدية.

2- توجد فروق دلالة إحصائية بين الاختبارات البعدية في القوة السريعة للأطراف وانجاز 50 م في السباحة الحرة لمجموعي البحث ولصالح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث :

1-5-1 المجال البشري: سباحي نادي الديوانية الرياضي.

1-5-2 المجال أزماني: للمدة من 2021/3/1 ولغاية 2021/5/23.

1-5-3 المجال المكاني: المسبح الايطالي المغلق في الديوانية .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

2-1 منهج البحث :

أستخدم المنهج التجريبي بأسلوب (المجموعتين المتكافئتين) لملاءمته لطبيعة البحث،

2-2 مجتمع البحث :

حدد الباحث مجتمع البحث بسباحي نادي الديوانية الرياضي للموسم (2020 - 2021) والبالغ عددهم (12) سباحا، وتم تقسيمهم بالطريقة العشوائية وبأسلوب القرعة إلى مجموعتين الأولى الضابطة التي تعتمد على تدريبات المدرب والثانية تجريبية التي تعتمد على التدريبات المعدة من قبل الباحث إذ احتوت كل مجموعة على (6) سباحين، وقد تم إجراء التجانس والتكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات الدخيلة والمبحوثة والجدول (1) يبين ذلك.

الجدول (1) يبين تجانس وتكافؤ مجتمع البحث في المتغيرات المؤثرة

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		معامل اختلاف	المجموعة التجريبية		معامل اختلاف	قيمة T المحسوبة	الدالة
		ع	س		ع	س			
الطول	سم	162.667	3.445	2.118	163.00	4.604	2.825	0.142	غير معنوي
الكتلة	كغم	51.500	3.619	7.028	50.333	2.875	5.712	0.618	غير معنوي
العمر	سنة	17.000	0.894	5.261	16.333	0.816	4.999	1.348	غير معنوي
العمر التدريبي	سنة	2.667	0.516	19.365	2.500	0.548	21.909	0.542	غير معنوي
القوة السريعة للذراعين	عدد	12.000	0.632	5.270	12.333	0.516	4.187	1.000	غير معنوي

غير معنوي	0.360	4.494	1.835	40.83 3	3.229	1.329	41.167	متر	القوة السريعة للرجلين
غير معنوي	0.487	2.859	0.044	1.543	2.526	0.039	1.532	دقيقة	انجاز 50 م

* عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (10) هي (2.228)

2-3 الاختبارات المستخدمة بالبحث :

2-3-1 اسم الاختبار: اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الانبطاح (10) ثا (حسانين , 1987 , 176)

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، صافرة، استمارة تسجيل.

أجراء الاختبار: يتخذ المختبر وضع الاستناد الأمامي على الأرض بحيث يكون الجسم في وضع مستقيم

عند إشارة البدء يقوم المختبر بثني ومد الذراعين كاملاً، على أن يستمر في تكرار الأداء لأكثر عدد ممكن

من التكرارات وبدون توقف لمدة (10) ثوانٍ.

التسجيل: درجة المختبر هي عدد مرات التكرار الصحيحة خلال مدة (10) ثوانٍ.

2-3-2 اختبار القوة المميزة بالسرعة للرجلين (علي , 1999 , 137)

اسم الاختبار: اختبار الحبل لأقصى مسافة / (10) ثا:

الهدف من الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للرجلين.

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، صافرة، شريط قياس، استمارة تسجيل.

أجراء الاختبار: يقف المختبر خلف علامة محددة على الأرض وبعد سماع الصافرة، يقوم بالحبل بخط

مستقيم محدد بأسرع ما يمكن ويسمح للمختبر بمواصلة الحبل عند وقوعه.

التسجيل: تسجل المسافة التي قطعها المختبر خلال فترة (10) ثانية وتعطى للمختبر محاولة واحدة فقط.

2-3-3 اختبار إنجاز 50 متر :

اسم الاختبار: اختبار إنجاز 50 متراً سباحة حرة:

الهدف من الاختبار: قياس إنجاز 50 متراً سباحة حرة

الأدوات المستخدمة: ساعة توقيت، صافرة، استمارة تسجيل.

أجراء الاختبار: يقف المختبر عند منصة الوقوف ويقوم بأداء الإحماء الخاص به وعند سماع كلمة (مكانك) من المطلق يقوم بأخذ وضعية الانطلاق وينتظر سماع صافرة المطلق وعند سماع الصافرة يقفز من المنصة إلى الماء ويقوم بقطع مسافة 50 متراً بأداء سباحة الحرة وبأقصى سرعة وذلك من أجل تسجيل اقل وقت ممكن.

التسجيل: يسجل الوقت الذي استغرقه السباح في إنهاء مسافة 50 متراً.

2-4 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بأجراء تجربته الاستطلاعية يوم الاثنين الموافق 2021/3/1 على سباحين اثنين من مجتمع البحث وكان الغرض من التجربة الوقوف على مستوى الكادر المساعد ومدى تفهمهم للاختبارات قيد البحث وكذلك الوقوف على الفترة الزمنية المستغرقة للاختبار واستخراج الشدد القصوى للتدريبات .

2-5 الاختبارات القبلية:

قام الباحث بإجراء الاختبارات القبلية قبل البدء باستخدام التدريبات المعدة من قبل الباحث وكان في يوم الخميس الموافق 2021/3/4 في المسبح الايطالي المغلق الديوانية .

2-6 مفردات التدريبات :

تم إعداد التدريبات الخاصة بأفراد عينة البحث معتمداً على الدراسات السابقة في رياضة السباحة وكتب التدريب الرياضي بما يتلائم مع عينة البحث والمدة التي يمر بها التدريب والاختبارات بما لا يتعارض مع خطة المدرب ، وقد تمت تنفيذ التدريبات في فترة الأعداد الخاص للفترة من 7 / 3 / 2021 ولغاية 29 / 4 / 2021 ولمدة ثلاث ايام في الأسبوع وهم كل من يوم الأحد والثلاثاء والخميس واستمر تطبيقها (8) أسابيع بواقع (24) وحدة تدريبية وبمعدل (3) وحدات تدريبية أسبوعياً، وتم استخدام طريقة التدريب الفكري وتراوحت شدة التدريب من 40 - 60% وراعى الباحث التدرج في استخدام الوسائل المختلفة وهي (انقال حرة وحبال مطاطية وتثقيل) من حيث الشدة والحجوم التدريبية.

2-7 الاختبارات البعدية :

أجريت الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد الانتهاء من تطبيق مفردات التدريبات في يوم الاحد الموافق 2021/5/2 وعلى المسبح الايطالي المغلق الديوانية مراعيًا قدر الامكان الظروف نفسها في الاختبار القبلي.

2-8 الوسائل الإحصائية:

استعمل الباحث الحقيبة الإحصائية (SPSS)

3- عرض وتحليل النتائج:

3-1 عرض وتحليل نتائج للمتغيرات المدروسة للمجموعة الضابطة

جدول (2) يبين الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الاختبارات المبحوثة

الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة(ت) المحسوبة	قيمة(ت) الجدولية	الدالة
		س	ع	س	ع			
القوة السريعة للذراعين	عدد	12.000	0.632	14.167	0.753	5.398	2.571	معنوي
القوة السريعة للرجلين	متر	41.167	1.329	44.500	1.517	5.423		معنوي
انجاز 50 م	دقيقة	1.532	0.039	1.372	0.060	5.935		معنوي

* عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (5)

دلت نتائج البحث من الجدول (2) على وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع الاختبارات المبحوثة إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.398 ، 5.423 ، 5.935) على التوالي وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.571) عند درجة حرية (5) و مستوى دلالة (0.05) .

2-3 عرض وتحليل نتائج للمتغيرات المدروسة للمجموعة التجريبية

جدول (3) يبين الفروق بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في الاختبارات المبحوثة

الاختبارات المستخدمة	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة(ت) المحسوبة	قيمة(ت) الجدولية	الدالة
		س	ع	س	ع			
القوة السريعة للذراعين	عدد	12.333	0.516	17.167	0.983	12.042	2.571	معنوي
القوة السريعة للرجلين	متر	40.833	1.835	48.667	2.338	9.887		معنوي

معنوي		7.894	0.082	1.183	0.044	1.543	دقيقة	انجاز 50 م
-------	--	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------------

* عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (5)

دلت نتائج البحث من الجدول (3) على وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في جميع الاختبارات المبحوثة إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (12.042 ، 9.887 ، 7.894) على التوالي وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.571) عند درجة حرية (5) و مستوى دلالة (0.05) .

3-3 عرض وتحليل نتائج المتغيرات المدروسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول (4) يبين الفروق بين القياسين البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الاختبارات المبحوثة

الدالة	قيمة(ت) الجدولية	قيمة(ت) المحسوبة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		وحدة القياس	الاختبارات المستخدمة
			ع	س	ع	س		
معنوي	2.228	5.934	0.983	17.167	0.753	14.167	عدد	القوة السريعة للذراعين
معنوي		3.662	2.338	48.667	1.517	44.500	متر	القوة السريعة للرجلين
معنوي		4.558	0.082	1.183	0.060	1.372	دقيقة	انجاز 50 م

* عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية (10)

دلت نتائج البحث من الجدول (4) على وجود فروق معنوية في نتائج الاختبارين البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المبحوثة (القوة السريعة للذراعين ، القوة السريعة للرجلين وانجاز 50 م سباحة حرة) إذ بلغت قيمة (ت) المحسوبة (5.934 ، 3.662 ، 4.558) على التوالي وهي اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.228) عند درجة حرية (10) و مستوى دلالة (0.05) .

3-4 مناقشة نتائج الاختبارات (القبلي - البعدي) و (البعدي - البعدي) للمجموعتين الضابطة والتجريبية في المتغيرات المدروسة :

من خلال نتائج التحليل الإحصائي في الجدولين (2) و (3) ظهرت فروق معنوية في المتغيرات المدروسة وللمجموعتين الضابطة و التجريبية ولصالح الاختبار البعدي.

ظهرت لنا تفوق معنوي في الاختبارات المستخدمة (القوة السريعة للذراعين , القوة السريعة للرجلين وانجاز 50 م سباحة حرة) للمجموعة الضابطة إذ يعزو الباحث هذا التطور للمفردات التدريبية المعطاة من قبل مدرب الفريق والتركيز على زيادة الجوانب البدنية للسباح وخصوصا القوة التي تتميز بالسرعة كونها عامل الاساس لتحقيق الانجاز . وكذلك حصل تطور معنوي في الاختبارات المستخدمة (القوة السريعة للذراعين , القوة السريعة للرجلين وانجاز 50 م سباحة حرة) للمجموعة التجريبية إذ يعزو الباحث هذا التطور الى فاعلية التدريبات باستخدام وسائل مختلفة من اثقال حرة وتثقل وحبال مطاطية لتطوير القوة السريعة للذراعين والرجلين والذي كان لها الدور الابرز في تطور انجاز 50 م سباحة حرة وكذلك اعتمد الباحث في تدريباته المبنية على وفق اسلوب علمي سليم على مكونات الحمل التدريبي ومراعاة للفروق الفردية بين السباحين وهذا ما يؤكد (حسين , 1999 , 119) " في ان عملية التدريب هي تلك العملية المنظمة المستمرة التي تكسب الفرد معرفة او مهارة او قدرة او افكار أو آراء لازمة لاداء عمل معين او بلوغ هدف معين فضلاً عن تحقيق اهداف تنظيمية و التكيف مع العمل و ما يقدم للفرد من معلومات معينة او مهارات او اتجاهات ذهنية لازمة في وجهة النظر التنظيمية لتحقيق اهداف المؤسسة "

وان التدريبات استهدفت تطوير القوة السريعة وبالتالي زيادة قدرة العضلات على التغلب على مقاومات مختلفة خلال زمن معين ، إذ أن " الحركة تقوم دائماً على العمل ضد مقاومة وعندما تكون العضلة

أكثر قوة، فإن التأثير المعوق الذي تحدثه المقاومات المختلفة على السرعة تقل ومن ثم يزداد الأداء في الزمن المحدد " (باقر, 1995, 117) ، وهذا ما يفسر لنا سبب التطور الحاصل للمجموعة التجريبية في اختباري القوة السريعة للذراعين والرجلين بسبب تطور القوة العضلية لهذه المجموعة أكثر من المجموعة الضابطة نتيجة المقاومات المختلفة المستعملة في التدريبات المعطاة من قبل الباحث.

وقد تبين لنا في جدول (4) تفوق أفراد المجموعة التجريبية على أفراد المجموعة الضابطة في الاختبارات المستخدمة (القوة السريعة للذراعين ، القوة السريعة للرجلين وإنجاز 50 م سباحة حرة) ، إذ يعزو الباحث هذا التقدم إلى طبيعة التدريبات التي احتوت على وسائل مختلفة من المقاومات كالاثقال الحرة والتنقل والحبال المطاطية بغية تطوير القوة السريعة لعضلات الذراعين والرجلين فالتطور الذي حصل في القوة السريعة للعضلات العاملة بسباحة الحرة للمجموعة التجريبية، " إذ أن التركيز على التدريبات التي يتم فيها استخدام نفس المجموعات العضلية المشتركة في الأداء يعد أكثر فاعلية وفائدة " (الجميل , 1986, 108).

وان تأثير القوة السريعة على إنجاز (50م) سباحة حرة في أنه كلما ازدادت قوة الذراعين في أثناء أداء حركة سحب في الماء ازداد طول السحبة ، ويذكر (محسن , 1994, 91) " أن طول السحبة تتحكم بها القوة التي يعطيها السباح وهي القوة الدافعة والقوة التي يواجهها السباح وهي القوة المقاومة، فكلما تمكنا من زيادة قوة الذراعين عن طريق التدريب فإن ذلك سيؤدي إلى زيادة القوة الدافعة مما يؤدي إلى زيادة طول السحبة وتحسين الإنجاز " .

والتدريبات المعدة من قبل الباحث بوسائله المختلفة كان لها أثر إيجابي في حدوث التطور وذلك لأنه عمد على تدريب العضلات الواقعة تحت تأثير الجهد البدني وعند تطور هذه العضلات تعمل على تطور

القوة والتي من شأنها إن يحدث تطور في السرعة , لان السرعة لا تتطور إلا إذا امتلك السباح قدرا من القوه التي تسمح له بالوصول إلى تحقيق السرعة القصوى " كلما زادت القوة في العضلات زادت سرعة الحركة " (حسين ومحمود, 1998, 62).

إذ " تعتمد مسابقات السرعة على مستوى القوة السريعة بصفة خاصة، حيث تتطلب عملية الحصول على أقصى سرعة ممكنة في الحركات البدنية المختلفة مستوى عالياً من القوة العضلية كشرط أساسي لذلك " (عثمان , 1990, 107)، " وانه بسبب زيادة القوة المميزة بالسرعة لعضلات مد وثني الرجلين مما يؤدي إلى تقليل زمن الأداء، إذ أن كلما زاد اللاعب قوة كلما قل الزمن المتاح بسبب زيادة سرعة الحركة " (باقر , 1995, 108)، وهذا يتفق مع ما توصل إليه رعد جابر بان " قوة المجموعات العضلية الخاصة للذراعين التي اكتسبت قد أثرت في سرعتها إيجابيا في أثناء الأداء " (باقر , 1995, 117).

4 - الاستنتاجات والتوصيات :

4-1 الاستنتاجات :

1- للتدريبات باستخدام الوسائل المحتقلة لها تأثير ايجابي في تطوير القوة السريعة للعضلات الذراعين والرجلين للسباحين.

2- ان تطوير القوة السريعة لعضلات الذراعين والرجلين ساهما وبشكل كبير في تطوير 50م سباحة حرة لعينة البحث التجريبية .

3- ان عملية التدريب باستخدام وسائل متنوعة وضمن المسار الحركي للمهارة ساهم بشكل كبير في تطوير القوة السريعة اضافة الى انجاز 50 م سباحة حرة.

4- ان التدريب المنظم والمبني على اساس علمي يساهم في تطور الاهداف الموضوعة في الوحدات التدريبية بشكل كبير.

4-2 التوصيات :

- 1- ضرورة الاستفادة من استنتاجات هذه الدراسة في إعداد تدريبات للسباحين.
- 2- الاستفادة من بعض تدريبات الوسائل المختلفة من قبل المدربين في مناهجهم التدريبية.
- 3- ضرورة إجراء دراسات مشابهة على انواع اخرى من انواع السباحة.

المصادر:

- احمد ثامر محسن؛ دراسة مقارنة لمعدل طول الضربة وتكرارها بين أبطال العراق وأبطال العالم في سباحة 50م حرة.رسالة ماجستير: (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1994).
- أيمن حسين علي؛ علاقة بعض القياسات الجسمية وعناصر اللياقة البدنية والمهارية بالأداء الفعلي بكرة اليد. أطروحة دكتوراه: (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1999).
- رعد جابر باقر؛ تأثير تدريب القوة المميزة بالسرعة على بعض المتغيرات البدنية والمهارية بكرة السلة: أطروحة دكتوراه. (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1995).
- علي احمد هادي الجميلي؛ تأثير استخدام جهاز تدريبي مقترح لتنمية القوة الخاصة وإنجاز 50 متر سباحة حرة.رسالة ماجستير: (كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000)، ص66. اقتبسه عن قاسم حسن حسين؛ قواعد وطرق تمارين برامج القوة وعلاقتها بالألعاب الرياضية: (مطبعة جامعة بغداد، 1986).
- قاسم حسن حسين : تدريب اللياقة البدنية والتكنيك الرياضي في ألعاب الرياضة , بغداد , مطبعة التعليم العالي , 1999.

- قاسم حسن حسين وايمان شاكر محمود : مبادئ الأسس الميكانيكية للحركات الرياضية ، ط 1 ، عمان : دار الفكر العربي ، 1998
- محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية البدنية. ج.2. ط2: (القاهرة، دار الفكر العربي، (1987).
- محمد عثمان؛ موسوعة ألعاب القوى (تكنيك-تدريب-تعليم-تحكيم). ط1: (الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع، 1990).

الملحق (1) نموذج لتدريبات بوسائل مختلفة

الأسبوع الأول الوحدة الأولى

الهدف من التدريبات : تطوير القوة السريعة للعضلات العامل

تطوير الاداء المهاري للسباحة الحرة

شدة التدريبات : 40 %

زمن التدريبات : 39 دقيقة

الملاحظات	الراحة بين		الحجم التدريبي	الشدة	اسم التمرين	القسم
	المجموعات	التكرارات				
حبال مطاطية	2 د	-	3 × 20	40%	سحب الحبل بالذراعين بصورة متعاقبة	الرئيسي
اثقال حرة	2 د	-	3 × 15	40%	دبني	
تنقيط ذراعين	3 د	1 د	3 × 4	40 %	سباحة حرة 15 م	

تأثير منهج تدريبي مقترح باستخدام (الاعشاب البحرية) لتطوير بعض المؤشرات الوظيفية والقدرات البدنية للاعبين كرة اليد (المتقدمين)

أ.م يحي مصطفى صفاء السهروردي/ كلية التربية/ شعبة النشاطات الطلابية/ الجامعة المستنصرية
أ.م سمر خالد ناظم حسين/ كلية التربية/ شعبة النشاطات الطلابية/ الجامعة المستنصرية

ملخص البحث

يهدف البحث الى :

1- وضع منهج تدريبي باستخدام (الاعشاب البحرية) لتطوير بعض المؤشرات الوظيفية والقدرات البدنية للاعبين كرة اليد (المتقدمين)

2- التعرف على تأثير استخدام (الاعشاب البحرية) لتطوير المؤشرات الوظيفية والقدرات البدنية للاعبين كرة اليد (المتقدمين) اما فرض البحث فكان:

- للمنهج التدريبي المقترح بالاعشاب البحرية تأثيرا ايجابيا في تطوير بعض المؤشرات الوظيفية والقدرات البدنية للاعبين كرة اليد (المتقدمين)

وتكونت عينة من (10) لاعبين من لاعبي نادي الشرطة بلعبة كرة اليد المتقدمين واستخدم الباحثان المنهج التجريبي ذات المجموعة الواحدة للاختبارين القبلي والبعدي، وتم تجانس عينة الدراسة وتكافئها اضافة الى التجربة الاستطلاعية للتأكد من صلاحية الاختبارات المستخدمة واستخراج الاسس العلمية لاختبارات البحث. وقد خضعت عينة البحث للتدريب باستخدام الاعشاب البحرية وكانت مدة إجراء البرنامج شهرين بواقع وحدتين تدريبيتين اسبوعياً. وأجرى الباحثان اختبارين قبلي وبعدي وتم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لغرض معالجة البيانات احصائياً.

. وفي ضوء المعالجات الإحصائية لنتائج الاختبارات خرج الباحثان ببعض الاستنتاجات منها:

- ان للمنهج التدريبي المقترح باستخدام الاعشاب البحرية اثارا ايجابية في تطوير المؤشرات الوظيفية والقدرات البدنية للاعبين كرة اليد.

The effect of a proposed training curriculum using (seaweed) to develop some functional indicators and physical abilities of (advanced) handball players

Abstract

The research aims to:

1- Developing a training curriculum using (seaweed) to develop some functional indicators and physical abilities of (advanced) handball players.

2- Knowing the effect of using (seaweed) to develop functional indicators and physical abilities of handball players (applicants).

- The proposed training curriculum in seaweed has a positive effect on developing some functional indicators and physical abilities of handball players (advanced).

..A sample consisted of (10) players from the Police Club in the advanced handball game, and the researchers used the experimental method of one group for the pre and post tests, and the study sample was homogeneous and equivalent in addition to the exploratory experiment to ensure the validity of the tests used and extract the scientific basis for the research tests. The research sample underwent training using seaweed. The duration of the program was two months, with two training units per week. The researchers conducted two pre- and post-tests, and the statistical bag (SPSS) was used for the purpose of treating the data statistically. . In light of the statistical treatments of the test results, the two researchers came up with some conclusions, including: - The proposed training curriculum using seaweed has positive effects in developing functional indicators and physical abilities of handball players.

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

يبحث خبراء الرياضة بشكل متواصل عن وسائل ترفع مستوى اداء اللاعب الى الحد الذي يفوق قدراتهم الفردية بهدف تحقيق انجازات عالية والوصول الى المراكز المتقدمة وعلى المستويات كافة إذ لم تعد زيادة الاحمال التدريبية وبراعتها تقي بطموحات الرياضيين. لذا اتجه الكثير من الرياضيين الى البحث عن البديل وتعد الاعشاب البحرية واحدة من الوسائل المساعدة للتطوير الجوانب الوظيفية والبدنية للاعبين ورفع مستوى ادائهم الى الحد الذي يفوق قدراتهم الفردية بهدف تحقيق انجازات متميزة إذ لم تعد زيادة الاحمال

التدريبية وبراعتها تقي بطموح الرياضيين. لذا اتجه الكثير من الرياضيين الى البحث عن البديل ومنها استخدام الاعشاب البحرية والتي لاقت رواجاً كبيراً في الآونة الاخيرة.

ولعبة كرة اليد من الالعاب الرياضية التي لها مكانه متميزة في جميع أنحاء العالم لكونها نموذجاً جيداً للالعاب الجماعية وعامل اللياقة البدنية مطلباً ضرورياً للاعب إذ هي الاساس الذي تبنى عليه خطط اللعب فكلما كانت اللياقة البدنية عالية كانت القدرة على أداء الواجبات الخططية في المباراة جيدة.

وتعد الاختبارات الفسيولوجية هي الدليل الواضح لمعرفة مستوى التكيف الوظيفي لأعضاء الجسم المختلفة وما تناوله البحث الحالي من اختبارات بدنية ووظيفية تعكس مستوى التكيف الذي يمكن ان يحدثه المنهج التدريبي مع استخدام الاعشاب البحرية الذي خضع لها لاعبو كرة اليد قيد الدراسة والتي تمكن المدربين من اكتشاف القابلية على تحقيق الاهداف المرجوة من المنهج التدريبي ومن هنا جاءت أهمية البحث في استخدام الاعشاب البحرية كوسائل مساعدة في الوحدة التدريبية وتأثيرها في تطوير بعض القدرات البدنية وكذلك بعض المؤشرات الوظيفية للاعبي كرة اليد المتقدمين.

1-2 مشكلة البحث:

بالرغم من التطور السريع لعلم فسيولوجيا الرياضة واتساع مظلته، ومن خلال ما يقدمه ذلك العلم من وصف وتفسير للتكيفات الفسيولوجيا التي ساعدت على تطوير التدريب الرياضي ما زالت البحوث والدراسات في هذا المجال تحبو في حذر. وعلى الجانب الاخر فان البحوث والدراسات في مجال التدريب الرياضي تتجه نحو مناقشة المظاهر الخارجية للاداء الرياضي ملازمة للجانب الفسيولوجي دون تعمق يكشف عن العمليات الفسيولوجيا الداخلية التي تنشأ من ممارسة التدريب الرياضي والذي يعكس مدى التطور او التكيف الحاصل التي تعد المصدر الاساسي الذي يشكل جوهر هذا الاداء.

ونظرا لتعدد الاتجاهات في دراسات الاختبارات الوظيفية وانسجاما مع التوجهات العلمية الحديثة في البحث العلمي فقد عمد الباحثان الى عمل تجربة علمية حول استخدام الاعشاب البحرية في تطوير مستوى اداء المهارات بكرة اليد .

وفي ضوء ما تقدم يمكن ان يسهم الباحث في وضع الحلول المناسبة لتشخيص هذه المشكلة العلمية في ميدان الاختبارات الفسلجية كوسيلة مساعدة في رفع مستوى اداء اللاعب فضلاً عن ذلك فان بعض المدربين تنقصهم المعرفة بمدى فاعلية الاعشاب البحرية ودورها الفعال في تحسين الاداء فهي لم تأخذ حجمها الطبيعي ضمن الوحدات التدريبية بحسب علم الباحثان .

3-1 هدف البحث:

- 1- عمل منهج تدريبي مقترح (باستخدام الاعشاب البحرية) لتطوير بعض المؤشرات الوظيفية والقدرات البدنية للاعبي كرة اليد (المتقدمين).
- 2- التعرف على تأثير المنهج التدريبي (باستخدام الاعشاب البحرية) في تطوير بعض المتغيرات الوظيفية والبدنية للاعبي كرة اليد (المتقدمين).

4-1 فرض البحث:

للمنهج التدريبي المقترح تأثيرا ايجابيا في تحسين المؤشرات الوظيفية والقدرات البدنية للاعبي كرة اليد (المتقدمين)

5-1 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: لاعبو نادي الشرطة الرياضي وعددهم 15 لاعب من فئة المتقدمين.
- 2-5-1 المجال الزمني: من 2020/9/1 ولغاية 2020/11/15.
- 3-5-1 المجال المكاني: نادي الشرطة الرياضي وملعب كرة اليد التابع لوزارة الشباب والذي تجري تدريبات لاعبو نادي الشرطة تدريباتهم فيه.
- 6-1 تحديد المصطلحات:

• 1-6-2 الاعشاب البحرية: تُطلق تسمية العشب البحري أو الطحالب الكبيرة على أنواع عديدة من الطحالب البحرية عديدة الخلايا التي تُرى بالعين المجردة. تتطوي التسمية الاصطلاحية على بعض أنواع الطحالب الكبيرة التي تنتمي إلى الطحالب الحمراء والطحالب البنية والطحالب الخضراء. (هزاع 2009، ص87)

2- منهج البحث واجراءاته الميدانية:**3-1 منهج البحث:**

ان المشكلة المراد دراستها تحدد منهج البحث المستخدم، لذلك استخدم الباحثان المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة الواحدة لملائمته طبيعة المشكلة المراد بحثها.

2-2 مجتمع البحث:

ان مهمة الباحث هي تحديد مجتمع البحث ومفرداته، لذلك اجري الباحثان دراستها على لاعبي نادي الشرطة بلعبة كرة اليد فئة المتقدمين وعددهم (15) لاعب والمسجلين رسميا في سجلات اتحاد كرة اليد تم اختيار مجتمع الدراسة بالطريقة العمدية اما عينة البحث فتألفت من (10) لاعبين بعد ان تم استبعاد لاعبين

بسبب الاصابة و(3) لاعبين مثلوا التجربة الاستطلاعية تم اختيارهم عشوائيا وجرى الباحثان عملية التجانس من حيث العمر والطول والوزن والاختبارات الفسلجية والبدنية في الاختبارات القبلية كما مبين في الجدول (1)

2-2-1 تجانس العينة:

قام الباحثان باستخدام الأسلوب الإحصائي (معامل الالتواء) في مؤشرات النمو (العمر الزمني والطول والوزن والعمر التدريبي) كما مبين بالجدول (1).

جدول (1)

يبين تجانس عينة البحث

ت	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
1	العمر الزمني	24.98	0.79	0.54
2	الطول	180.17	2.76	0.83
3	الوزن	68.27	2.89	0.83
4	العمر التدريبي	5.50	0.89	0.19

بمعامل الالتواء (± 3)

يتبين من الجدول (1) تجانس العينة في مؤشرات النمو (العمر الزمني والطول والوزن والعمر التدريبي) حيث بلغت قيمة معامل الالتواء تتراوح بين (± 3) وهذا يدل على تجانس أفراد العينة.

2-3 وسائل جمع البيانات:

استخدم الباحثان الوسائل الآتية في جمع البيانات الخاصة بالبحث وهي:

- المصادر العربية والاجنبية - شبكة الانترنت - المقابلات الشخصية
- استمارة لتحديد أهم القدرات البدنية والوظيفية الخاصة بلاعبي كرة اليد

2-3-1 أجهزة وأدوات البحث

- جهاز لقياس الطول والوزن. - شريط قياس جلدي. - ساعة توقيت نوع كاسيو. - جهاز قياس ضغط الدم. - مصاطب وكراسي. - شواخص عدد (8). - جهاز رصد معدل لتحديد ضربات القلب صنع أوروبي عدد (1). - كرات يد عدد (5) شريط قياس معدني - ملعب كرة يد قانوني .

4-2 تحديد متغيرات البحث واختباراته:

قام بها الباحثان بمراجعة عدد من المراجع والمصادر العلمية حول تحديد القدرات البدنية والوظيفية الخاصة بكرة اليد ولغرض اختيار البعض منها، ومعرفة آراء مجموعة المختصين والخبراء^(*) لتحديد أهم تلك القدرات والتي يرونها ضرورية ومهمة لممارسة هذه اللعبة من اللاعبين بعد ذلك تم جمع البيانات وفرزها واخذ نسبة (70%) فأكثر عند اختيار هذه القدرات وتم اختيار الاختبارات التالية (القوة المميزة بالسرعة (ثا) - السرعة الحركية للذراعين (ثا) - السرعة الحركية للرجلين (ثا))

2-5 الاختبارات المستخدمة :

2-5-1 الاختبارات البدنية (حسنين: ، 1995.ص110)

2-6-1 "اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي في (10ثا) شناو".

هدف الاختبار: قياس القوة المميزة بالسرعة للذراعين.

وصف الاختبار: من وضع الانبطاح المائل قياس (عدد مرات ثني والمد الكامل للذراعين في 10ثا). التسجيل: عدد مرات الثني والمد الكامل خلال (10ثا) حيث يمكن الحصول على نتيجة جيدة كلما كان عدد مرات الثني والمد اكثر.

2-6-2 "اختبار حركة الذراع في الاتجاه الافقي".

هدف الاختبار: قياس السرعة الحركية للذراعين.

وصف الاختبار: جهاز عبارة عن دائرتين خشبية مبطنه بالجلد وموضوعتين افقياً بحيث تكون المسافة بينهما (24) بوصة يوضع الجهاز على منضدة بارتفاع مناسب يجلس المختبر امام الجهاز على بعد (8) بوصة وعند سماع اشارة البدء يقوم بلمس المسطح اي الدائرة اليمنى باطراف اصابعه، ثم يقوم بلمس المسطح الايسر بنفس اليد (دورة) يكرر هذا العمل لأكثر عدد ممكن من المرات في (20ثا).

التسجيل: يحسب عدد الدورات التي يقوم بها المختبر خلال (20ثا).

2-6-3 "اختبار حركة الرجل بالاتجاه الافقي".

هدف الاختبار: قياس السرعة الحركية للرجلين.

(*) الخبراء:

- ا. د نصير صفاء - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. الجامعة المستنصرية. تعلم حركي. كرة يد
- ا. د عباس فاضل - كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. الجامعة المستنصرية. فسلجة تدريب. مصارعة
- ا. د سلمان علي حسين - شعبة الانشطة الرياضية . جامعة النهرين. فسلجة تدريب.
- ا. م. د يعقوب يوسف- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. الجامعة المستنصرية.. كرة يد
- ا. م. د حيدر غازي- كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة. الجامعة المستنصرية. اختبار وقياس. كرة يد

وصف الاختبار: جهاز عبارة عن لوحة مثبت عليها في المنتصف عارضة طولها (18) بوصة وارتفاعها (6) بوصة بحيث توضع عمودياً على لوحة بحيث يجعل المختبر على كرسي امام الجهاز وتكون القدم على الجانب الايمن عند سماع الاشارة يقوم المختبر بنقل القدم الى الجانب الايسر والعودة مرة ثانية من فوق العارضة (دورة كاملة) تكرر هذه خلال (20ثا) ومع وجود ساعة ايقاف.

التسجيل: يحسب عدد الدورات التي يقوم بها المختبر في (20ثا).

3-7-1 الاختبارات الوظيفية (ابو العلا 2003، ص57)

2-7-1 قياس معدل ضربات القلب:

الغرض: قياس معدل ضربات القلب في اثناء الراحة وبعد ركض 5.1 ميل مباشرة ثم قياسه بعد دقيقة من الاستشفاء ومن ثم بعد (1-3-5) دقائق من الراحة وفي وضعية الجلوس.

التسجيل: يقاس عدد ضربات القلب خلال (10) ثانية ويضرب العدد في (6) للحصول على معدل ضربات القلب في الدقيقة.

2-7-2 قياس النبض:

- استخدم الباحثان جهاز لرصد معدل نبضات القلب لدى الرياضي ومعرفة وتحديد النبض والذي يعمل على رصد ضربات القلب عن بعد، ويتكون من (المرسل والمستقبل) فالمرسل عبارة عن بوساطة حزام يضعها الرياضي على الصدر (فوق عضلة الحجاب الحاجز) وينقل الموجات من خلال ذبذبات لاسلكية بدون موصل (الى المستقبل)، والمستقبل يتكون من الساعة يوضع في معصم اللاعب ويشير الى التغيرات التي تحدث في عدد ضربات قلب اللاعب .

2-7-3 قياس معدل ضغط الدم:

الغرض من القياس: قياس الضغط الدم بعد الحمل البدني

- الاجهزة والادوات - جهاز قياس ضغط الدم. -سماعة الطبية. -وحدة القياس: ملم/ زئبق

اجراء القياس: يتم قياس معدل ضغط الدم عن طريق استخدام جهاز (مانومتر) يلف الرباط حول الذراع أعلى المرفق مباشرة، ويدفع الهواء داخل الرباط بواسطة المضخة اليدوية لينفتح الرباط، وبذلك يزيد الضغط على الذراع والذي يؤدي الي زيادة الضغط الشرياني، وعندها ينسد الشريان ويتوقف جريان الدم أسفل منطقة الرباط. يفتح الصمام المتصل بالمضخة اليدوية، وفي الوقت نفسه توضع السماعة على الشريان أسفل الرباط، وبعدها يخرج الهواء من الرباط الشرياني تدريجياً فيقل الضغط وعندما يصل الضغط الي مستوي الضغط الانقباضي يبدأ الدم بالجريان داخل الشريان عند كل انقباض للقلب، ويمثل الضغط المسجل على المانومتر الزئبقي عند السماع الصوت لأول مرة.

2-7-4 الضغط الانقباضي.

يتم الاستمرار بتخفيض الضغط، وعندما يصل الضغط الي مستوى الضغط الانبساطي يبدأ الدم بالجريان داخل الشريان، والضغط المسجل على المانومتر الزئبقي عند اختفاء الصوت يمثل الضغط الانبساطي.⁽²⁾ (ابو العلا احمد وآخرون 2009، ص64-)

ويجب ملاحظة ان تغيرات صوت القلب التي يتم سماعها عند قياس ضغط الدم تمر بخمس المراحل: المرحلة الاولى: عند بدء ظهور صوت القلب عند تحديد الضغط الانقباضي. المرحلة الثانية والثالثة: اثناء انخفاض ضغط الهواء. المرحلة الرابعة والخامسة: تصاحب تحديد الضغط الانبساطي والذي يعتمد على اختفاء صوت القلب.

2-8 التجربة الاستطلاعية

بعد أن تم تحديد الاختبارات البدنية والوظيفية قام الباحثان بأجراء التجربة الاستطلاعية على عينة مؤلفة من (3) لاعبين من نادي الشرطة من خارج عينة البحث الاساسية وقد تمت التجربة يوم السبت الموافق 2020/9/5 وكان الهدف منها هو التحقق من ملائمة الاختبارات و الوقت اللازم لتنفيذ الاختبارات و معرفة المعوقات التي قد تظهر، وتلافي حدوث الأخطاء .واتضح ان جميع الاختبارات مناسبة ولم تظهر أي معوقات تذكر .

2-9 الأسس العلمية للاختبارات:

2-9-1 صدق الاختبار:

كما تم استخدام معامل الصدق الذاتي "وهو صدق الدرجات التجريبية للاختبارات المتعلقة بالدرجات الحقيقية التي خلصت من أخطاء القياس" (عبيدات وآخرون، 1988، ص164) وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبارات هي المحك الذي نسب إليه.

وايضا تم استخدام معامل الصدق الذاتي للحصول على للتأكد من صدق الاختبار من خلال القانون

الاتي:

$$\text{معامل الصدق الذاتي} = \sqrt{\text{معامل الثبات}}$$

وبعد تطبيق القانون اعلاه ظهر ان جميع قيم الارتباط المحتسبة عالي مما يدل على وجود ارتباط

معنوي عالي. كما موضح بالجدول(3).

2-9-2 ثبات الاختبار:

قام الباحثان بإيجاد معامل الثبات عن طريق إعادة الاختبار وقد راعى الباحثان ضرورة اعادته بعد (10) ايام وعلى نفس العينة وتحت نفس الظروف التي تم بها الاختبار الاول يوم الاربعاء المصادف 2020/9/7 واعيد مرة ثانية يوم السبت المصادف 2020/9/17 وبعد الحصول على نتائج الاختبارين تم ايجاد معامل الارتباط باستخدام قانون الارتباط (بيرسون) وكل اختبار على حدة حيث وجد ارتباط عالي حيث كانت القيمة المحسوبة لكل اختبار اعلى من الجدولية (8.09) مما يؤكد بان الاختبارات تتمتع بدرجة عالية من الثبات كما مبينة في الجدول (3).

جدول (3)

يبين معامل الثبات ومعامل الصدق

ت	اسم الاختبار	معامل الثبات	معامل الصدق
1	قوة مميزة بالسرعة للذراعين	0.088	0.92
2	سرعة حركية للذراعين	0.089	0.91
3	سرعة حركية للرجلين	0.89	0.84
4	م150 تحمل السرعة	0.90	0.92

10-2 الاختبارات القبلية:

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في يوم السبت إلى يوم الاثنين الموافق 2020/9/19م، وتم إجراء الاختبارات للتسلسل الآتي: اليوم الأول: تم فيه قياس الطول والوزن والاختبارات البدنية. اليوم الثاني: تم فيه إجراءات الاختبارات الوظيفية

11-2 استخدام الاعشاب البحرية في المنهج التدريبي:

استخدم الباحثان مسحوق مجموعة من الأعشاب الطبية متكونة من (العشب البحري والطحاب البحري وعشبة القسط الهندي) وقد أعد هذا المسحوق السيد محمد حسن صافي من مكتب السيد الموسوي في منطقة الشورجة في سوق العطارية بعد استشارة الاطباء والمختصين في مجال طب الاعشاب وهذا المكتب مجاز من قبل وزارة الصحة قسم طب الأعشاب، وقد تم تعبئة المسحوق في كبسولات طبية زنة (500) ملغم يتناولها عينة البحث بمعدل كبسولة بعد بدا البرنامج التدريبي بعد وجبة الفطور أي الساعة العاشرة صباحا تعطى بإشراف الباحثان ومدرّب الفريق.

12-2 المنهج التدريبي

اعد الباحثان المنهج التدريبي لمرحلة الأعداد العام على أساس التجربة الاستطلاعية التي قاما بها مراعيًا الإمكانيات المتوافرة والمستوى العام لعينة البحث مستندا في إعداداته إلى الأسس العلمية للتدريب وإلى بعض المصادر والمراجع العلمية، فضلا عن آراء المختصين في مجال علم التدريب الرياضي والفلسفة وكرة اليد وركز المنهج التدريبي على الشمول في تطوير القدرات البدنية وتحسين القدرات الوظيفية المتعلقة باللعبة وكان الهدف الرئيسي للمنهج التدريبي هو إعداد اللاعبين والوصول بهم لأعلى مستوى ممكن من الأداء البدني والتكيف الوظيفي التي تسمح به قدراتهم مع انتهاء وحدات المنهج التدريبي إذ يعرف المنهج بأنه "مجموعة من أوجه نشاط معين ذي صيغة معينة تسعى لتحقيق هدف واحد" (شرف، 1996، ص17).

حيث تم إعطاء اللاعبين جرعة من الأعشاب البحرية الموضوعة بشكل كبسولات قبل بدء الوحدة التدريبية صباحا الساعة العاشرة أي قبل بدء الوحدة التدريبية بساعة واحدة وقد استمر تطبيق المنهج لمدة (6) اسابيع حيث بدأ في يوم الاثنين المصادف 2019/9/19 وانتهى في يوم الاثنين 2020/9/23 وبمعدل وحدتين تدريبية في الاسبوع الواحد حيث كانت ايام التدريب الاسبوعية هي (السبت والثلاثاء) وبلغت عدد الوحدات التدريبية الكلية للمنهج (16) وحدة تدريبية وتم تقسيم الوحدات التدريبية على هذا الاساس حيث تراوحت شدة التدريب في تلك الوحدات التدريبية ما بين (50% الى 70%) تم تحديدها عن طريق معدل ضربات القلب من خلال استخدام جهاز رصد ضربات القلب لافراد عينة البحث والتي تراوحت ما بين (140-160) ضربة/دقيقة كمبدأ من مبادئ تحديد الشدة واتبع الباحثان اسلوب التدرج في التدريب والتدرج بالحمل التدريبي وبلغ زمن الوحدة التدريبية الواحدة (90 دقيقة) حيث تم تطبيق المنهج التدريبي على لاعبي نادي الشرطة الرياضي والتي اجريت تدريباتهم بملعب كرة اليد التابعة لوزارة الرياضة والشباب في شارع فلسطين وقد خضعت عينة البحث للإشراف المباشر من قبل الباحثان وبمساعدة مدربي فريق كرة اليد لنادي الشرطة الرياضي^{(3)*}.

قسمت الوحدة التدريبية على وفق أقسام الوحدة الثلاثة وهي القسم التحضيري والرئيسي والختامي. كانت مدة الوحدة التدريبية الواحدة (90) دقيقة اذ كان نصيب القسم التحضيري (10) دقيقة والقسم الرئيسي (75) دقيقة والقسم الختامي (5) دقيقة كانت حصة الجانب الخططي (10) دقائق والمهاري (45) دقيقة والبدني (20) دقيقة خلال القسم الرئيسي من مرحلة الإعداد العام، ثم أصبحت حصة الجانب الخططي (20) دقيقة والمهاري (40) دقيقة والبدني (15) دقيقة خلال القسم الرئيسي من مرحلة الإعداد الخاص.

* مدربي نادي الشرطة: المدرب: ظافر صاحب المدرب: رعد رمضان المدرب: عمار جلوب

اعتماد مقياس الشدة التدريبية على أساس معدل النبض عند اللاعب وفق المعادلة التالية (معادلة او ستراند) (عبد الحميد شرف. 2009 ص28). معدل النبض المطلوب = 220 - العمر × الشدة المطلوبة في التدريب.

13-2 الاختبارات البعدية:

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث يوم الاربعاء الموافق 2020/9/25 وقد حرص الباحثان إلى تهيئة الظروف نفسها التي تم فيها إجراء الاختبارات القبلية من حيث الزمان، والمكان، والأجهزة والأدوات، وطريقة التنفيذ.

14-2 الوسائل الاحصائية

قام الباحثان باستخدام الحقيبة الإحصائية SPSS لإتمام مجريات البحث وكما يلي:
(الوسط الحسابي. الانحراف المعياري - الارتباط البسيط. اختبار (T) للعينات المرتبطة - معامل الاختلاف - النسبة المئوية)

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

1-3 عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات البدنية:

1-1-3 اختبار (القوة المميزة بالسرعة للذراعين) اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي في (10ثا) شناو. كما مبين في الجدول (4)

الجدول (4) يبين المعالم الاحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدى لاختبار "اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي في (10ثا) شناو." اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين

المعالم الاحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة
	س	ع	س	ع			
اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين	16.84	1.61	22.35.	0.491	4.09	1.89	معنوي

من خلال النتائج التي ظهرت بالجدول (4) يتضح لنا وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى في اختبار ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي في (10ثا) شناو "ميل والذي يقيس القوة المميزة بالسرعة، ولصالح الاختبار البعدي، اذ كان الوسط الحسابي للاختبار القبلي (16.84) وبانحراف معياري (1.61) اما الوسط الحسابي في الاختبار البعدي بلغت (22.35) وبانحراف

معياري (4.09) القيمة (ت) المحسوبة بلغت (4.09) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (1.89). تحت درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0.05) مما يدل على ان الفروق التي ظهرت هي فروق معنوية.

3-1-2 عرض نتائج اختبار حركة الذراع في الاتجاه الافقي وتحليلها:

جدول (5) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية لاختبار حركة الذراع في الاتجاه الافقي (قياس السرعة الحركية للذراعين)

المعالم الاحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س			
اختبار حركة الذراع في الاتجاه الافقي	1.91	10.34	1.41	14.98	3.20	1.89	معنوي

يتبين من الجدول (5) وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لعينة البحث المتمثلة بلاعبي كرة اليد ولصالح الاختبار البعدي، فقد حقق الاختبار القبلي وسطاً حسابياً مقداره (10,34) وانحرافاً معيارياً مقداره (9.11) في حين حقق الاختبار البعدي وسطاً حسابياً (14.98). وانحرافاً معيارياً (1.41). وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (3.20). وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (8.19) عند درجة حرية (9) واحتمال خطأ (05.0). مما يدل على ان الفروق التي ظهرت هي فروق معنوية.

3-1-3 عرض نتائج اختبار حركة الرجل بالاتجاه الافقي وتحليلها: (قياس السرعة الحركية للرجلين)

جدول (6) يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحسوبة والجدولية لاختبار حركة الرجل في الاتجاه الافقي (قياس السرعة الحركية للرجلين)

المعالم الاحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	مستوى الدلالة
	ع	س	ع	س			
اختبار حركة الرجل في الاتجاه الافقي	1.91	18.43	1.42	23.40	.343	1.89	معنوي

يتبين من الجدول (6) وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث المتمثلة بلاعبي كرة اليد ولصالح الاختبار البعدي، فقد حقق الاختبار القبلي وسطاً حسابياً مقداره (18.34) وانحرافاً معيارياً مقداره (1.91) في حين حقق الاختبار البعدي وسطاً حسابياً (23.40) وانحرافاً معيارياً (4.12) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (.343). وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (8.19) عند درجة حرية (9) واحتمال خطأ (05.0). مما يدل على ان الفروق التي ظهرت هي فروق معنوية.

3-2 عرض وتحليل المتغيرات الوظيفية قيد الدراسة للاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث:

3-2-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي في اختبار معدل ضربات القلب

الجدول (7) يبين المعالم الاحصائية لاختبار معدل ضربات القلب للاختبارات القبلية والبعدي لعينة البحث

المعالم الإحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة	الدلالة
	س-	ع +	س-	ع +			
اختبار حجم ضربات القلب (ض/د)	76.34	1.77	73.77	1.67	3.98	1.89	معنوي

يتبين من الجدول (7) وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث المتمثلة بلاعبي كرة اليد ولصالح الاختبار البعدي في الاختبارات الوظيفية (قياس معدل ضربات القلب) فقد حقق الاختبار القبلي وسطاً حسابياً مقداره (76.34) وانحرافاً معيارياً مقداره (1.77) في حين حقق الاختبار البعدي وسطاً حسابياً (73.77) وانحرافاً معيارياً (1.67) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (3.98) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (1.89) عند درجة حرية (9) واحتمال خطأ (0.05). مما يدل على ان الفروق التي ظهرت هي فروق معنوية.

3-2-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدي في اختبار حجم الضربة (النبض)

الجدول (8) يبين المعالم الاحصائية للاختبارات القبلية والبعدي لاختبار حجم الضربة (النبض)

المعالم الإحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة	الدلالة
	س-	ع +	س-	ع +			
اختبار حجم الضربة النبض (ض/د)	170.45	7.98	162.98	6.98	4.76	1.89	معنوي

يبين الجدول (8) وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لعينة البحث المتمثلة بلاعبي كرة اليد ولصالح الاختبار البعدي في الاختبارات الوظيفية (اختبار حجم الضربة (النبض)) فقد حقق الاختبار القبلي وسطاً حسابياً مقداره (170.45) وانحرافاً معيارياً مقداره (7.98) في حين حقق الاختبار البعدي وسطاً حسابياً (162.98) وانحرافاً معيارياً (6.98) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (4.76) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (1.89) عند درجة حرية (9) واحتمال خطأ (0.05). مما يدل على ان الفروق التي ظهرت هي فروق معنوية.

3-2-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في اختبار الضغط الانقباضي :

الجدول (9) يبين المعالم الاحصائية للاختبارات القبلية والبعديّة لاختبار الضغط الانقباضي

الدلالة	مستوى الدلالة	قيمة (ت) المحتسبة	عينة البحث				المعالم الإحصائية	
			الاختبار البعدي		الاختبار القبلي			
			± ع	س-	± ع	س-		
معنوي	1.89	4.54	7.09	151.32	9.54	160.51	ملم/ زئبق	الضغط الانقباضي

يتبين من الجدول (9) وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث المتمثلة بلاعبي كرة اليد ولصالح الاختبار البعدي في الاختبارات الوظيفية (الضغط الانقباضي) فقد حقق الاختبار القبلي وسطاً حسابياً مقداره (160.51) وانحرافاً معيارياً مقداره (9.54) في حين حقق الاختبار البعدي وسطاً حسابياً (151.32). وانحرافاً معيارياً (7.09) وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (54.4) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (4.54) عند درجة حرية (9) واحتمال خطأ (0.05). مما يدل على ان الفروق التي ظهرت هي فروق معنوية.

3-2-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة في اختبار الضغط الانبساطي

الجدول (10) يبين المعالم الاحصائية للاختبارات القبلية والبعديّة لاختبار الضغط الانبساطي لعينة البحث

المعالم الإحصائية	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (ت) المحتسبة	مستوى الدلالة	الدلالة
	س- ع +	س- ع +	س- ع +	س- ع +			
الضغط الانبساطي ملم/ زئبق	74.65	6.43	66.98	5,87	5.09	1.89	معنوي

يتبين من الجدول (10) وجود فرق معنوي بين نتائج الاختبار القبلي والاختبار البعدي لعينة البحث المتمثلة بلاعبي كرة اليد ولصالح الاختبار البعدي في الاختبارات الوظيفية (الضغط الانبساطي) فقد حقق الاختبار القبلي وسطاً حسابياً مقداره (74.65) وانحرافاً معيارياً مقداره (6.43) في حين حقق الاختبار البعدي وسطاً حسابياً (66.98) وانحرافاً معيارياً (5.87). وعند استخراج قيمة (T) المحسوبة والبالغة (5.09) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (1.89) عند درجة حرية (9) واحتمال خطأ (0.05). مما يدل على ان الفروق التي ظهرت هي فروق معنوية.

3-3 مناقشة النتائج

اظهرت النتائج أن الفروق التي ظهرت هي فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية ولصالح الاختبار البعدي للاختبارات البدنية والوظيفية، ويرجع الباحثان سبب ذلك الى كون المنهج المستعمل من قبل الباحث اعتمد على اضافة الاعشاب البحرية للاعب مع المنهج التدريبي حيث ان استخدام المنهج التدريبي مع الاعشاب البحرية ساعدت في حدوث التكيف البدني والوظيفي وزيادة قدرة افراد عينة البحث في تحفيز الاجهزة الوظيفية وحدثت تغيرات فسيولوجية نتيجة الجهد البدني (التدريب)، "ان التقدم في المستوى البدني يعتمد اساسا على زيادة التكيف في الاجهزة الوظيفية" (اسماعيل ، 1996، ص98) وأشار امين روايحة؛ الى ضرورة تناول الاعشاب البحرية والتي تعتبر مكملًا غذائيًا في تجهيز الجسم بالأحماض الامينية الاساسية التي يحتاجها الجسم. (روايحة ، 1980، ص24)

واظهرت النتائج التي عرضت في الجدول (4) لاختبار "ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي في (10 ثا) شناو". اختبار القوة المميزة بالسرعة للذراعين لعينة البحث تطوراً ملحوظاً في الاختبار البعدي ويرى الباحثان ان التطور الذي حدث في القوة المميزة بالسرعة يرجع الى التمارين الخاصة المستخدمة في المنهج التدريبي والتي تم اعدادها بشكل دقيق كي يؤثر في العضلات العاملة مع استخدام الأعشاب البحرية "ان البرنامج التدريبي يؤدي حتماً الى تطور الانجاز اذ بني على اساس علمي في تنظيم عملية التدريب وبرمجته واستخدام الشدة المناسبة والمتدرجة وملاحظة الفروق الضرورية وكذلك استخدام التكرارات المثلى وفترة الراحة البينية المؤثرة وبإشراف مدربين متخصصين تحت ظروف تدريبية جيدة من حيث المكان والزمان والادوات المستخدمة". (مختار 1998، ص14)

يرى الباحثان ان صفة القوة المميزة بالسرعة من الصفات البدنية الاساسية للاعب كرة اليد والتي تمتاز بتغيرات مستمرة بحسب مستوى الجهد الذي ينجم عنها. فهي تجمع بين القوة والسرعة. حيث يمتلك اللاعب عضلات قوية يستطيع من خلالها ان يؤدي المهارة بالقوة والسرعة المطلوبة في المباريات تحت ضغط الخصم حيث ان "الزيادة في القوة المميزة بالسرعة للذراعين تدل على المستوى العالي لعضلات الذراعين". (مختار. 2008، ص55)

اضافة الى ذلك اثرت العناصر البدنية الاخرى ولاسيما القوة المميزة بالسرعة التي انعكست على نتائج السرعة الحركية للاعب كرة اليد فمن الطبيعي اذن ان تكون نتائجهم جيدة في اختبار السرعة الحركية لان استخدام الأعشاب البحرية ضمن الوحدات التدريبية يعد مصدرا غنيا بالمواد الكيميائية النباتية، مثل الكاروتينات، السكريات والأحماض الدهنية، حيث أنها غنية بشكل مثير للدهشة في اليود والمغذيات، والتي هي غائبة في معظم الأطعمة الأخرى "تعمل الاعشاب البحرية على زيادة طاقة الجسم وخفض مستوى

الكوليسترول في الدم والهضم السليم، ويمكن لكمية قليلة من الأعشاب البحرية توفير مختلف الفيتامينات والمعادن اللازمة للجسم" (روايحة؛ 2006. ص24)

واظهرت النتائج في اختبار حركة الرجل في الاتجاه الافقي (قياس السرعة الحركية للرجلين) تطوراً ملحوظاً في الاختبار البعدي ويرى الباحثان ان التطور الذي حدث يعود إلى التمارين المستخدمة خلال تنفيذ المنهج التي تم إعدادها بشكل دقيق مع استخدام الأعشاب البحرية .

حيث تعمل هذه الاعشاب وخصوصا عشبة القسط الهندي البحرية فهي تعمل على خفض مستوى الهوموسيستين في الدم.. "في بحث قام الدكتور (محمد الدخاخي) بنشره في مجلة ألمانية في شهر سبتمبر عام 2000 أظهر البحث أن للأعشاب البحرية تأثيراً خافضاً لتركيبات الدم والكوليسترول الضار والدهون الثلاثية وزيادة نسبة الطاقة للجسم وتأخير التعب (<http://consult.islamweb>)

تساهم الاعشاب البحرية على تسهيل نشاط تجديد الأنسجة في العضلات حيث انها تمد الجسم وتعد مصدرا غنيا لفيتامين B1، B2، B3، B6 وB12، والتي هي مفيدة في الحد من لزيادة الطاقة ولتطوير نشاط الدورة الدموية والغدد الهرمونية بسبب الخصائص العلاجية التي تملكها "تعمل الأعشاب البحرية للمساعدة في تطوير الدماغ، وإزالة السموم من الجسم والوقاية من هشاشة العظام، تساهم الطعام أيضا في منع الإصابة بتضخم الغدة الدرقية وزيادة طاقة الجسم والعضلات بشكل صحيح(روايحة2006 ص87).

وبالعودة للجدول (6) والذي يبين النتائج الاختبارات الوظيفية او كانت هناك فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي فمعدل انخفاض قيمة مؤشر معدل ضربات القلب في الاختبار البعدي يعزو الباحثان الى استخدام الاعشاب البحرية ادى الى انتظام عمل عضلة القلب والانزيمات الموجودة في عضلة القلب ومن خلال التدريبات التي خضعوا لها وتطبيق المنهج التدريبي بشكل منتظم ادى الى التأثير في عمل العضلات ومن ثم بزيادة طول الاوعية الدموية "هناك علاقة بين زيادة حجم العضلة وطول الاوعية الدموية(علاوي و عبد الفتاح. 2000، ص210).

كذلك يجد الباحثان ان الزيادة في مؤشر الناتج القلبي لاف ارد العينة ازد بشكل سريع وكبير اثناء الحمل التدريبي وهذه الزيادة تتم عن طريق مؤشر حجم الضربة (S.V) ومعدل ضربات القلب (HR) "تودي زيادة قيمة الدم المدفوعة نتيجة قوة انقباض عضلة القلب الناتجة الى زيادة حجم القلب المتأثر بالتدريب البدني وبزيادة الناتج القلبي سيزداد تمويل اعضاء الجسم بالدم مما يساعد على القيام بوظائفها بصورة صحيحة ودائمة(البساطي؛ 1999، ص44)

ويؤكد (البساطي) أن "معدل النبض إحد المؤشرات الفسيولوجية الهامة وسهل الاستخدام في المجال التطبيقي ويمكن بواسطته تحديد مستوى شدة الحمل، حيث يعطي للمدرب معلومات ايجابية وسريعة كرد فعل الاجهزة الوظيفية في الملعب ومن ثم توجيه الحمل التدريبي." ((البساطي؛ 1999، ص76)

ان كل هذه التغيرات ساعدت على وجود فروق بين الاختبارات التي اجريت قبل اداء المنهج وبعده فمن أهم النتائج هذا التغير هو اتجاه معدل ضربات القلب الي الانخفاض كنتيجة لزيادة حجم الناتج القلبي في كل (بان التدريب المنظم يؤدي الي إنخفاض معدل نبض Devries ضربة من ضربات القلب. ويؤكد (ديفرايز (Devries K U.S.A 1998. p 124) القلب في أثناء الراحة.

و (يشير هزاع محمد هزاع) الى أن سبب ذلك تحسن عمل القلب مما يؤدي الي زيادة حجم الضربة أو كمية الدم التي يضخها القلب في كل ضرباته مما يجعل القلب اكثر كفاءة في عمله وتلبية حاجات الجسم الحيوية بعدد اقل من الضربات. (هزاع 2004 ص28-32). وأكدت (سلمي نصار والآخرين) "ان من التغيرات التي تحدث في القلب نتيجة التدريب الرياضي المنظم هو انخفاض عدد ضربات القلب في اثناء الراحة أو خلال الجهد البدني وكذلك سرعة عودة القلب الى الحالة الطبيعية بعد الجهد البدني." (نصار وآخرون؛ 1982، ص65. ويرجع الباحثان سبب ارتفاع الضغط الانقباضي مقارنة بالاختبار القلبي الى ان هناك علاقة طردية ما بين شدة التمرين وارتفاع الضغط الانقباضي وهذا ما اشار اليه (Dirix&Knuttggen) من ان الضغط الانقباضي يزداد بصورة طردية في أثناء ازدياد شدة التمارين الديناميكية بعد العدو". (Dirix,A. and K nuttgen, 1988,pp42)

وربما يعزى الارتفاع في معدل الضغط الانقباضي بعد الجهد الي ارتفاع معدل ضربات القلب وهذا ما يتفق معه (Gerard&Nicholas) نقلاً عن (اياذ محمد عبدالله) "عندما ذكر اية زيادة في معدل ضربات القلب وقوة تقلصه يزيد ضغط الدم، وعلى العكس فان اي انخفاض سوف يخفض ضغط الدم" (نصيف و حسين: 1988، ص105)

وقد أظهرت الدراسات أن الاعشاب البحرية تقلل من مستوى ضغط الدم وتقلل من خطر التعرض لمشاكل القلب والأوعية الدموية، ويفترض أن استهلاك 500 ملغ من fucoxanthins، وإن كمية غنية من حامض الفوليك الواردة في الأعشاب البحرية تساعد على منع تراكم الحمض الاميني للحد من أمراض القلب. ذكرت احدى الدراسات الامريكية ان الاعشاب البحرية مصدرا غنيا للعديد من المعادن الضرورية، مثل المغنيسيوم والكالسيوم وهي تساعد على رفع مستوى الانجاز الرياضي بسرعة في أثناء استعمال تمارين جديدة وتحمل جرعات خاصة". وهكذا تكون قد تحقق فرض البحث.

الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات

في ضوء اهداف البحث ونتائج المعالجات الاحصائية يستنتج الباحثان مايلي:

- 1- للمنهج التدريبي المطبق تاثير ايجابي باستخدام بعض الاعشاب البحرية في تطوير القدرات البدنية والوظيفية للاعبين كرة اليد (المتقدمين).
- 2- المنهج التدريبي المطبق ساعد في تطوير استخدام بعض الاعشاب البحرية لتطوير بعض القدرات البدنية المتمثلة (قوة مميزة بالسرعة - السرعة الحركية للذراعين - السرعة الحركية للرجلين - تحمل السرعة 150م) للاعبين كرة اليد (المتقدمين)
- 3- المنهج التدريبي المطبق ساعد على تطوير المتغيرات الوظيفية المتمثلة ب(ضربات القلب النبض، الضغط الانقباضي والانقباضي).
- 4- البرنامج التدريبي المطبق من قبل عينة البحث ساعد على ارتقاء امكانية اللاعب وظيفياً مما أثر على المستوى البدني لهم.

2-5 التوصيات:

في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها يوصي الباحثان بما ياتي: وكما يلي:

- 1- لتأكيد على استخدام الاعشاب البحرية كوسيلة تكميلية في تطوير الاداء
- 2- ضرورة فتح الدورات التدريبية واجراء بحوث تطبيقية حول كيفية الاستفادة من الاعشاب البحرية من خلال الاستعانة بخبراء في مجال الطب الرياضي لتطوير كوادرنال الرياضية.
- 3- ضرورة التأكيد على اجراء الفحوصات الطبية الدورية (التحليلات المختبرية) لمعرفة مدى التغيرات التي تحصل على مركبات الدم عند استخدام الاعشاب البحرية.
- 4- عمل بحوث ودراسات مشابهة باستخدام عينات مختلفة ومتغيرات وظيفية اخرى وفي اجواء مختلفة لكافة الفعاليات الرياضية.

• المصادر:

- ايناس سلمان علي محمد، تأثير برنامج تدريبي مقترح في بعض مكونات الدم الوظيفية والصفات البدنية الخاصة لدى لاعبات الجمناستيك، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 2000 .

- ابو العلا احمد واخرون؛ فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي. 2009

- امين روايحة؛ التداوي بالاعشاب. ط2، بيروت: دار القلم، 2006
- حنفي محمود مختار. الاداء الفني لكرة القدم، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2008
- ذوقان عبيدات و (آخرون)؛ البحث العلمي (مفهومه - أدواته - أساليبه): عمان، دار الفكر للنشر والتوزيع، 1988.
- ريسان خريبط مجيد: التدريب الرياضي، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1988
- عبد الحميد شرف؛ البرامج في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق: القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- عمار قبع. الطب الرياضي، الموصل: مديرية دار الكتب للطباعة، 1988
- سعد محسن اسماعيل: تأثير اساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب البعيد بالقفز عاليا في كرة اليد، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، 1996.
- سلمى نصار واخرون؛ بيولوجيا الرياضة والتدريب: القاهرة، دار المعارف، 1982
- قاسم حسن حسين: تدريب اللياقة والتكتيك الرياضي للالعاب الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة ، 1985
- مفتي ابراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1998
- قيس ناجي وبسطويسى احمد؛ الاختبارات والقياس ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي: بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1987
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية وعلم النفس الرياضي: القاهرة، دار الفكر العربي، 2000
- محمد صبحي حسنين: القياس والتقييم في التربية الرياضية، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995
- هزاع محمد هزاع؛ العتبة الاهوائية المعني والدلالة موضوعات معاصرة في الطب الرياضي وعلوم الحركة: الاتحاد السعودي للطب الرياضي، جامعة المك سعود، الرياض.
- Dirix, A. and K nuttgen, R., "The olympic book of sports medicine", 1st Published, Blackwell Sscientific Publication Printed in West Germany, 1988
- Devries K. Herbert.: Physiology of exercise for physical education and Athletics, 1d Ed, Brown company publisher, U.S.A 1980

- Tackman. Bruce W. Conducting Educational Research. 2nd. Edition New gork Harcourt Brace, Jovan Vich. Inc, 1997.

• توثيق الانترنت

- <https://www.almrsal.com/post/158337->
- <http://consult.islamweb.net/consult/index.php?page=Details&id=21089781>

الملحق (1) نموذج الوحدة التدريبية (الاسبوع الأول)

نموذج للوحدات التدريبية (الاسبوع الثاني)

ت	القدرات البدنية	التمارين	الحجم الحجم التدريبي	التكرارات	الراحة بين المجموعات	الشدة
1	السرعة الانتقالية	انطلاقات من البد العالي لمسافة 25م	7×25	1.30 د	3 د	90%
	السرعة الانتقالية	انطلاقات من البد العالي لمسافة 20م	10×20	1.30 د	3 د	85%
2	القوة المميزة بالسرعة	الاستلقاء على المقعد السويدي ثني ومد	3×10	1.30 د	3 د	45%
	لعضلات الذراعين	الذراعين (بنج بريس)	3×10	1.30 د	3 د	40%
	القوة المميزة بالسرعة	الاستلقاء على المقعد السويدي ثني ومد	3×10	1.30 د	3 د	45%
	لعضلات الرجلين	الذراعين (بنج بريس)	3×10	1.30 د	3 د	45%
		ثني الركبتين نصفاً والنقل فوق الكتفين (نصف دبني)				
3	السرعة الانتقالية.	انطلاقات من البد العالي لمسافة 20م	10×20	1.30 د	3 د	85%
	السرعة الحركية	انطلاقات من البد العالي لمسافة 25م	7×15	1.30 د	3 د	90%
	مطاولة السرعة.	الجري لمسافة 60م ولغاية مسافة 150م	10×60	2.30 د	4 د	75%
	مطاولة السرعة.	الجري لمسافة 55 م	8×55	2.30 د	4 د	85%

4	القوة المميزة بالسرعة لعضلات الذراعين. القوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين.	الجلوس على المقعد السويدي والحديد امام الرأس مد وثني الذراعين (ضغط امامي) (1كغم)	3×10	1.30 د	3 د	%75
		الجلوس على المقعد السويدي والحديد امام الرأس مد وثني الذراعين (ضغط امامي) ثني الركبتين نصفاً والثقل فوق الكتف (نصف دبني)	3×10	1.30 د	3 د	%45
		ثني الركبتين نصفاً والثقل فوق الكتف (نصف دبني)	3×10	1.30 د	3 د	%75
		ثني الركبتين نصفاً والثقل فوق الكتف (نصف دبني)	3×10	1.30 د	3 د	%45
	مطاوله السرعة	الجري لمسافة 60م	3×10	1.30 د	3 د	%75

فعالية الاداء الإشرافي لمشرفين الفنين لمهامهم الإشرافية من وجهة نظر مدرسي التربية الرياضية

وزارة التربية العراقية / مديرية تربية الكرخ 1

م.د ساهرة فليح محمد

ملخص البحث

هدف البحث الحالي الى التعرف على درجة فاعلية مشرفي النشاط الرياضي والمدرسي لمهامهم المتعلقة بالقيادة من وجهة نظر مدرسي التربية الرياضية والتعرف على درجة فاعلية مشرفي النشاط الرياضي والمدرسي لمهامهم المتعلقة بالتخطيط من وجهة نظر مدرسي التربية الرياضية والتعرف على درجة فاعلية مشرفي النشاط الرياضي والمدرسي لمهامهم المتعلقة بالتنظيم من وجهة نظر مدرسي التربية الرياضية. والتعرف على درجة فاعلية مشرفي النشاط الرياضي والمدرسي لمهامهم المتعلقة باتخاذ القرار من وجهة نظر المدرسين. حيث استخدمت الباحثة المنهج الوصفي باعتباره الأنسب للدراسة في ضوء أهدافها وتساولاتها ومن خلال هذا المنهج تعرفت الباحثة على فاعلية مشرفي النشاط الرياضي والمدرسي لمهامهم المتعلقة بالقيادة من وجهة نظر مدرسي التربية الرياضية و تمثل مجتمع الدراسة في جميع مدرسي التربية الرياضية في مديريات التربية في محافظة بغداد حيث بلغ عدد مدرسي التربيات الستة (1000) مدرس وقد تم اخذ عينة بنسبة مئوية بلغت 10% حيث تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة القرعة وبلغت العينة (100) مدرس موزعين على المديريات (6) هنالك ضعف في التخطيط الإداري للمشرفين وهذا ما اسفرت عنه النتائج التنظيم الإداري يمتلك مستوى قليل مقارنة بباقي المجالات الأخرى واتخاذ القرار لدى المشرفين حصل على نتائج متوسطة نتيجة لاستجابات العينة ومجال القيادة لدى المشرفين حصل على متوسط من الاستجابات العينة واوصت لابد من ان يكون هنالك تقييم مستمر لمشرفي النشاط الرياضي والمدرسي لما له من دور إيجابي في تطوير مستوى الأداء لدى المشرفين. وتوطيد العلاقة الاجتماعية بين المشرف ومدرس التربية الرياضية من خلال عمل جلسات حوارية . وضرورة توعية المشرفين بأهمية التخطيط لأشراف قبل وبعد الزيارات الميدانية للمدرسين في المدارس والاستفادة من نتائج البحث وتوظيفها لقياس درجة الفاعلية الإدارية لباقي القيادات التربوية في وزارة التربية .

Abstract

The aim of the current research is to identify the degree of effectiveness of sports and school activity supervisors for their leadership-related tasks from the point of view of physical education teachers and to identify the degree of effectiveness of sports and school activity supervisors for their planning tasks from the point of view of physical

education teachers and to identify the degree of effectiveness of sports and school activity supervisors Through this approach, the researcher got to know the effectiveness of sports and school activity supervisors for their leadership-related tasks from the point of view of physical education teachers. The six (1000) teachers, and a sample was taken with a percentage of 10%, where the sample was chosen by a simple random lottery method, and the sample reached (100) teachers distributed among the (6) directorates. Compared to other fields The supervisors' decision-making obtained average results as a result of the sample responses, and the supervisors' leadership field obtained an average of the sample responses. It recommended that there should be a continuous evaluation of the sports and school activity supervisors because of their positive role in developing the supervisor's level of performance. And the consolidation of the social relationship between the supervisor. And sports soil teacher through dialogue sessions. And the need to educate supervisors about the importance of planning for supervision before and after field visits for teachers in schools and to benefit from the results .

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

أكدت العديد من الدراسات العلمية الحديثة، في مجال الادارة التربوية، بأن جميع المشاكل في المؤسسات الحكومية والخدمية منها كوزارة التربية والمتمثلة بمديريات التربية الرياضية وما يمثلها من مشرفي الأنشطة الرياضية والمدرسية من خلال تعاملهم المباشر مع مدرسي التربية الرياضية وما يؤدي هذا التماس المباشر الى فعالية الأداء الخاص للمشرفين ومما يؤثر على عمل المدرسين في تأدية واجباتهم يعتبر مشرفي الأنشطة الرياضية والمدرسية القلب النابض للعملية الإشرافية وحلقة الوصل بين المديرية ومدرسين التربية الرياضية وذلك لان معظم الفعاليات الإدارية والقرارات الإشرافية تأتي بشكل علمي مبني على الأسس العلمية التي تطور من مستوى التدريسيين. وبالرغم من أهمية فعالية المشرفين ودورهم الحيوي في نقل الأوامر الإدارية من المديرية الى مدرسي التربية الرياضية يكشف دور المشرفين وفعالية أدائهم من خلال ما يستنتجه مدرسي التربية الرياضية، وهذا ما شجع الباحثة إلى القيام بهذه الدراسة بهدف الوقوف على درجة الفاعلية، ونقاط القوة والضعف في أداء مشرفي النشاط الرياضي والمدرسي من وجهه نظر مدرسي التربية الرياضية في محافظة بغداد .

1-2 مشكلة البحث:

في ضوء ما سبق يمكن تحديد مشكلة البحث في السؤال الرئيس التالي: "ما فاعلية أداء مشرفي النشاط الرياضي والمدرسي لمهامهم الادارية من وجهة نظر مدرسي التربية الرياضية؟"

ويتفرع من هذا السؤال الأسئلة الفرعية التالية :

- (1) ما درجة فاعلية أداء مشرفي النشاط الرياضي والمدرسي لمهامهم المتعلقة بالقيادة ؟.
- (2) ما درجة فاعلية أداء مشرفي النشاط الرياضي والمدرسي لمهامهم المتعلقة بالتخطيط ؟.
- (3) ما درجة فاعلية أداء مشرفي النشاط الرياضي والمدرسي لمهامهم المتعلقة بالتنظيم ؟.
- (4) ما درجة فاعلية مشرفي النشاط الرياضي والمدرسي لمهامهم المتعلقة باتخاذ القرار .

1-3 أهداف البحث :

تهدف هذه الدراسة إلى تحقيق ما يلي :

1. التعرف على درجة فاعلية مشرفي النشاط الرياضي والمدرسي لمهامهم المتعلقة بالقيادة ..
2. التعرف على درجة فاعلية مشرفي النشاط الرياضي والمدرسي لمهامهم المتعلقة بالتخطيط ..
3. التعرف على درجة فاعلية مشرفي النشاط الرياضي والمدرسي لمهامهم المتعلقة بالتنظيم ..
4. التعرف على درجة فاعلية مشرفي النشاط الرياضي والمدرسي لمهامهم المتعلقة باتخاذ القرار .

1-4 مجالات البحث :

1. المجال البشري: مشرفي النشاط الرياضي والمدرسي في مديريات التربية لمحافظة بغداد
2. المجال الزمني: للمدة من 2020/12/30 – 2021/2/4
3. المجال المكاني: تربية بغداد ال (6) الكرخ (1,2,3) الرصافة (1و3,2)

3- إجراءات البحث الميدانية :

3-1-1 منهج البحث :

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي باعتباره الأنسب للدراسة في ضوء مشكلة البحث⁴.

3-1-2 مجتمع البحث وعينته :

تمثل مجتمع الدراسة في المدرسين التخصص في درس الرياضة العاملين في مديريات التربية في محافظة بغداد بلغ عددهم (1000) مدرس وقد تم اخذ عينة بنسبة مئوية بلغت 10% حيث تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية البسيطة القرعة وبلغت العينة (100) مدرس موزعين على المديريات (6).

3-1-3 أداة البحث :

استخدمت الباحثة الاستبانة أداة للدراسة، وذلك لمعرفة درجة فاعلية الأداء لمشرفي النشاط الرياضي والمدرسي لمهامهم الإدارية حسب رأي المدرسين. وقد اعتمدت الباحثة على بناء الأداة وتحديد أبعادها والتي تمثلت في تحديد درجة فاعلية الأداء لمشرفي النشاط الرياضي والمدرسي لمهامهم الإدارية من وجهة نظر مدرسي التربية الرياضية وكانت اهم المجالات.. انظر الجدول (1).

جدول رقم (1)

يشمل مجالات فاعلية الأداء لمشرفي النشاط الرياضي والمدرسي لمهامهم الإدارية من وجهة نظر مدرسي التربية الرياضية

ت	مجال المهمات الإدارية	العبارات
1	القيادة الإدارية	10-1
2	التخطيط الإداري	16-11
3	التنظيم الإداري	23-17
4	اتخاذ القرار الإداري	29-24
	المجموع	29

1. الصدق للاستبانة : بعد أن أنهت الباحثة إعداد الصيغة الأولية فاعلية الأداء لمشرفي النشاط الرياضي والمدرسي لمهامهم الإدارية قامت بعرضها على مجموعة من المحكمين من ذوي الخبرة

⁴ وجيه محبوب . أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط2 ، عمان : دار المناهج للنشر والتوزيع ، 2005.

والاختصاص في مجال الإدارة الرياضية وبلغ عددهم (11) محكم وذلك لمعرفة على مدى علاقة المجالات بالبحث الحالي ومدى مناسبة العبارات لأهداف البحث.

2. ثبات الاستبانة : وللتأكد من ثبات الأداة قامت الباحثة باستخدام معامل ألفا كرونباخ لحساب ثبات حيث كانت قيمة معامل الثبات للاستبانة ككل (0.75). كما في جدول (2)

جدول (3)

قيم معامل الثبات لإعادة الثبات وقيمة الفاكرونباخ

ت	المجالات	أعادة الاختبار	الفاكرونباخ
1	القيادة	0,78	0,89
2	التخطيط	0,79	0,79
3	التنظيم	0,76	0,78
4	اتخاذ القرار	0,70	0,78
	المجموع	0,75	0,81

التجربة الاستطلاعية :

قامت الباحثة بأجراء تجربة استطلاعية في يوم 2021/1/6 ولغاية يوم 2021/1/13 على عينة من مدرسي التربية الرياضية ومن خارج عينة البحث والبالغ عددها (10) وبنسبة (2%) مدرس حيث تمت الاستفادة من التجربة الاستطلاعية في معرفة الوقت المخصص للإجابة على الاستبانة من قبل عينة البحث . وكذلك معرفة اهم المشاكل والعراقيل التي تواجه عينة البحث والباحث من أجل تجاوزها وكذلك معرفة إمكانية فريق العمل المساعد على أداء التجربة.

تجربة المقياس النهائية :

تم اجراء التجربة الرئيسية بعد ان تأكدت الباحثة من توافر جميع الشروط العلمية الخاصة بالاستبانة حيث تم توزيع استمارات المقياس على عينة البحث (100) مدرس تربية رياضية في يوم 2021/1/25 .

2-9 الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الحقيبة الإحصائية Spss من قبل الباحثة لمعالجة البيانات .

4- عرض وتحليل النتائج وتفسيرها طبقاً لأسئلة الدراسة :
أولاً : مجال القيادة :

للإجابة عن السؤال الأول والذي ينص على : (التعرف على درجة فاعلية مشرفي النشاط الرياضي والمدرسي لمهامهم المتعلقة بالقيادة من وجهة نظر مدرسي التربية الرياضية) انظر الجدول رقم (3) الذي يوضح التكرار والنسب المئوية لاستجابات مجتمع الدراسة.

جدول رقم (3)

يوضح التكرار والنسب المئوية لإجابات مدرسي التربية الرياضية على فقرات مجال القيادة

درجة الفاعلية								
إجمالي		ضعيفة		متوسطة		عالية	العبـارات	ت
التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار		
100	16	16	40	40	44	44	لدية خصائص الشخصية القيادية	1
100	20	20	30	30	50	50	يعمل على ادارت الجلسات وحلقات البحث وفق أسلوب شوري (ديمقراطي)	2
100	22	22	26	26	52	52	يعمل على معالج القضايا والمشكلات الإدارية داخل القسم بكفاءة واقتدار	3
100	22	22	60	60	18	18	يعمل بتميز علمي في المؤتمرات والورش العلمية	4
100	20	20	42	42	38	38	يعمل على تعزيز العلاقات التواصل بين مدرسي التربية الرياضية والمؤسسات المجتمعية ذات العلاقة	5
100	18	18	46	46	36	36	ينسق العلاقات بين المدرسين ويعزز التعاون	6
100	14	14	34	32	52	52	يعمل على إيجاد روح الفريق الواحد بين مدرسي التربية الرياضية بالأقسام الأخرى	7
100	16	16	42	44	42	40	يعمل على ترسيخ القيم والأعراف التربوية مدرسي التربية الرياضية	8

درجة الفاعلية								
إجمالي	ضعيفة		متوسطة		عالية		العبّارات	ت
التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار		
100	14	14	56	56	30	30	يتصف بالتميز العلمي والقدرة على الاشراف العلمي	9
100	8	8	38	40	52	52	يحرص تغطية جميع الوقت	10

من الجدول رقم (3) يتضح ما يلي :

أ . أن أعلى تكرارات لإجابات مدرسي التربية الرياضية على فقرات المجال القيادي تركزت حول الفقرة (3، 10) وبنسب مئوية تراوحت بين 52%، 60 ولها دلالة إحصائية لصالح الاستجابة بدرجة متوسطة، مما يعني أن غالبية مدرسي التربية الرياضية يرون أن المشرفين الفنيين يمثلون القسم في المؤتمرات والندوات وأنهم يتصفون بالتميز العلمي والقدرة على الإشراف بدرجة متوسطة.

ب . الفقرات رقم (3، 7، 10، 2، 1) ذات دلالة إحصائية لصالح الاستجابة بدرجة عالية مما يشير إلى أن فاعلية رؤساء المشرفين الفنيين المتعلقة بأداء المهام الإدارية داخل القسم عالية وهذا مؤشر جيد يدل على تمتع رؤساء الأقسام بالخصائص القيادية.

ج . الفقرتين (5، 6) لهما دلالة إحصائية لصالح الاستجابة بدرجة متوسطة مما يشير إلى أن فاعلية المشرفين الفنيين في تعزيز التواصل وتنسيق العلاقة وتعزيز التعاون بين أعضاء القسم والأقسام الأخرى والمؤسسات المجتمعية متوسطة.

د . مما سبق يتضح أن جميع فقرات مجال القيادة لها دلالة إحصائية ما عدا الفقرة (8)، والتي نصها « يعمل على ترسيخ القيم والأعراف التربوية مدرسي التربية الرياضية » حيث كانت التكرارات متقاربة ما بين الاستجابة بدرجة عالية ومتوسطة وقد يعزى ذلك إلى أن أعضاء هيئة التدريس قد لا يدركون أن ترسيخ القيم والأعراف التربوية من مهام مشرفي النشاط الرياضي والمدرسي.

ثانياً : مجال التخطيط :

للإجابة عن السؤال الثاني والذي نصه (التعرف على درجة فاعلية مشرفي النشاط الرياضي والمدرسي لمهامهم المتعلقة

بالتخطيط من وجهة نظر مدرسي التربية الرياضية ؟). انظر جدول (4).

جدول رقم (4)

يوضح التكرار والنسب المئوية لإجابات مدرسي التربية الرياضية على فقرات مجال التخطيط

درجة الفاعلية								
إجمالي		ضعيفة		متوسطة		عالية	العبــــــــــــــــارات	الفقرة
التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار		
100	20	20	34	14	46	46	يضع خطة للإشراف وفقاً لسياسة المديرية	11
100	26	26	52	52	22	22	يضع خطة لتطوير الخطط الإشرافية وفقاً لمتطلبات المدرسين	12
100	12	12	38	38	50	50	يراعي الأولويات والإمكانات البشرية والمادية المتاحة لمدرسي التربية الرياضية	13
100	10	10	30	30	60	60	يقوم بتحديد احتياجات المدرسين الفعلية من متطلبات خاصة بدروس التربية الرياضية	14
100	18	18	52	52	30	30	يضع خطط للبرامج والنشاطات الإشرافية التي تخدم أهداف المديرية	15
100	26	26	54	54	20	20	يعمل على تطوير مدرسي التربية الرياضية من خلال اعطائهم النصائح التربوية	16

بالنظر إلى جدول رقم (5) والمتعلق بإجابات مجتمع الدراسة حول فقرات الاستبانة المتعلقة بمحور

التخطيط يتضح ما يلي :

أ . أن أعلى نسبة من مدرسي التربية الرياضية يرون أن مشرفي النشاط الرياضي والمدرسي يقومون بتحديد احتياجات الإشراف الفعلية من الكوادر البشرية والتجهيزات العلمية والفنية بدرجة عالية من الفاعلية حيث أشار إلى ذلك 60% من التدريسيين، بينما أشار 10% فقط من التدريسيين إلى ضعف مشرفي النشاط في

الاضطلاع بهذه المهمة.

ب . حصلت الفقرة (12، 15، 16) على تكرارات متوسطة بقيمة (26، 27) وبنسب مئوية تراوحت بين (52، 54) وذلك يعني أن فاعلية مشرفي النشاط الرياضي والمدرسي فيما يتعلق بوضع خطط لتطوير البرامج الإشرافية بالإضافة إلى توظيف أحدث النظم الأكاديمية والإدارية في تحديث الإشراف متوسطة، وقد تعزو الباحثة ذلك إلى أن الروتين الموجود في مديريات التربية قد يحدد من عمل المشرفين بشكل كبير مما يؤدي إلى الضعف الحاصل.

ج . أن جميع الفقرات في مجال التخطيط لها دلالة إحصائية لصالح الاستجابة بدرجة متوسطة ودرجة عالية. ثالثاً : مجال التنظيم :

للإجابة عن السؤال الثالث : (ما درجة فاعلية أداء مشرفي النشاط الرياضي والمدرسي لمهامهم المتعلقة بالتنظيم من وجهة نظر مدرسي التربية الرياضية ؟). انظر الجدول رقم (5).

جدول رقم (5)

يوضح التكرار والنسب المئوية لإجابات مدرسي التربية الرياضية على فقرات مجال التنظيم

الفقرة	العبارة	درجة الفاعلية					
		عالية		متوسطة		ضعيفة	
		التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%
17	يقوم بتشكيل لجان إشرافية من مجموعهم المدرسين المتميزين	60	60	24	24	16	16
18	يقوم بإعداد تصور لتوزيع الأعباء التدريسية والإدارية على مدرسي التربية الرياضية	58	58	24	24	18	18
19	يلم إماماً كافي باللوائح وقوانين العمل بالمديرية	50	50	30	30	20	20
20	يقوم بتنظيم اجتماعات مع مدرسي التربية الرياضية وفق جدول زمني	50	50	24	24	16	16
21	يوضح اللوائح وقوانين العمل المديرية لمدرسي التربية الرياضية	54	54	28	28	18	18
22	يمتلك المهارة في توصيف الوظائف المناط	40	40	42	42	18	18

							بمدرسي التربية الرياضية	
100	24	24	34	34	42	42	يعتمد نظام معلوماتي لتنظيم وتبويب البيانات الخاصة بمدرسي التربية الرياضية	23

يشير التحليل الإحصائي في الجدول رقم (5) إلى ما يلي :

أ . أن أعلى نسبة تكرارات لإجابات مجتمع الدراسة قد تركزت حول الفقرات (17، 18، 21) حيث أشار 60% من أفراد مجتمع الدراسة أن مشرفي النشاط الرياضي والمدرسي يقومون بتشكيل مجموعات من مدرسي التربية الرياضية لتنفيذ شؤون القسم بدرجة عالية.

ب . يرى 58% من أفراد مجتمع الدراسة أن قيام مشرفي النشاط الرياضي والمدرسي بإعداد تصور لتوزيع الأعباء التدريسية والإدارية على مدرسي التربية الرياضية بالقسم ذو درجة عالية من الفاعلية.

ج . أجاب 54% منهم أن فاعلية مشرفي النشاط الرياضي والمدرسي في توضيح اللوائح وقوانين العمل بالكلية مدرسي التربية الرياضية

د . لا شك أن إجابة أفراد مجتمع الدراسة على الفقرات السابق ذكرها في مجال التنظيم بالدرجة التي حددتها قد تكون منطقية إلى حد كبير باعتبار أنها من المهمات الروتينية والتي لا تتطلب وقتاً أو جهد من مشرفي النشاط الرياضي والمدرسي.

هـ . جميع الفقرات الواردة في مجال التنظيم ذات دلالة إحصائية لصالح الاستجابة بدرجة عالية كما هو موضح بالجدول.

رابعاً : مجال اتخاذ القرار :

للإجابة عن السؤال الرابع والذي نصه (ما درجة فاعلية مشرفي النشاط الرياضي والمدرسي لمهامهم المتعلقة باتخاذ القرار من وجهة نظر مدرسي التربية الرياضية) .

جدول رقم (6)

يوضح التكرار والنسب المئوية لإجابات مدرسي التربية الرياضية على فقرات مجال اتخاذ القرار

درجة الفاعلية							ت	
							الفقرة	
إجمالي	ضعيفة		متوسطة		عالية		العبارات	
التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%	التكرار		
100	20	20	20	20	60	60	يشرك مدرسي التربية الرياضية في اتخاذ	24

الفقرة	العبارة	درجة الفاعلية					
		عالية		متوسطة		ضعيفة	
		التكرار	%	التكرار	%	التكرار	%
	القرارات والتعليمات الخاصة بالقسم						
25	يحرص على الوضوح والدقة في صياغة القرارات المتعلقة بالمديرية	54	54	32	32	14	14
26	يعمل على تنفيذ القرارات السديدة والتي تصدر بموافقة الأغلبية من مدرسي	54	54	30	30	16	16
27	يعمل على توفير المعلومات الكافية التي تساعد على اتخاذ القرارات الرشيدة	56	56	28	28	16	16
28	ينفذ بدقة ووضوح قرارات وتوصيات مديرية النشاط الرياضي والمدرسي	68	68	18	18	14	14
29	يتبع الخطوات العلمية في صنع القرارات الإدارية على المديرية	46	46	42	42	12	12

يتضح من الجدول رقم (6) ما يلي :

أ . ارتفاع نسبة تكرارات إجابة أفراد مجتمع الدراسة على فقرات مجال اتخاذ القرار مما يعني إن مشرفي النشاط الرياضي والمدرسي يؤدين المهمات المتعلقة باتخاذ القرار بدرجة عالية من الفاعلية، حيث ظهر من خلال الإجابات أن 68% منهم يقمن بتنفيذ قرارات مديرية النشاط بدقة ووضوح.

ب . حصلت الفقرة (24) والتي تنص على (يشرك مدرسي التربية الرياضية في اتخاذ القرارات والتعليمات الخاصة بالقسم) على ثاني أعلى نسبة تكرار في المجال 60% مما يعني مشرفي النشاط الرياضي والمدرسي يحرصن على الأخذ بمبدأ الشورى وعدم الانفراد عند اتخاذ القرارات الخاصة بالمديرية وهذا أحد مؤشرات الفاعلية الإدارية في المؤسسات التربوية.

الاستنتاجات

1. هنالك ضعف في التخطيط الإداري للمشرفين وهذا ما اسفرت عنه النتائج
2. التنظيم الإداري يمتلك مستوى قليل مقارنة بباقي المجالات الأخرى

3. اتخاذ القرار لدى المشرفين حصل على نتائج متوسطة نتيجة لاستجابات العينة

4. مجال القيادة لدى المشرفين حصل على متوسط من الاستجابات العينة

التوصيات :

5. لابد من ان يكون هنالك تقييم مستمر لمشرفي النشاط الرياضي والمدرسي لما له من دور إيجابي في تطوير مستوى الأداء لدى المشرفين .

6. توطيد العلاقة الاجتماعية بين المشرف ومدرس التربية الرياضية من خلال عمل جلسات حوارية .

7. ضرورة توعية المشرفين بأهمية التخطيط لأشرف قبل وبعد الزيارات الميدانية للمدرسين في المدارس

8. الاستفادة من نتائج البحث وتوظيفها لقياس درجة الفاعلية الإدارية لباقي القيادات التربوية في وزارة التربية .

المصادر

1. حسن أحمد الشافعي : دراسات الجدوى والمشروعات الصغيرة في التربية البدنية الرياضية .

الإسكندرية . دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر . 2006 .

2. حسن أحمد الشافعي وعبد الرحمن احمد : إستراتيجية للاحتراف الرياضي بالمؤسسات الرياضية . ط

1 . الإسكندرية . دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر . 2009 .

3. خالد عبد العاطي : أساليب مقترحه لتسويق البطولات الرياضية ج.م.ع . رسالة ماجستير غير

منشوره .كلية التربية الرياضية . جامعة حلوان . 2000 .

4. وجيه محبوب . أصول البحث العلمي ومناهجه ، ط2 ، عمان : دار المناهج للنشر والتوزيع ،

2005.

الملاحق

ملحق (1) أسماء الخبراء الذين عرض عليهم مقياس البحث

ت	الاسم	اللقب	التخصص	مكان العمل
1	وليد خالد همام محمد	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة الموصل-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
2	عبد الحليم جبر نزال	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة البصرة-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
3	وعد عبد الرحيم فرحان	أ.د.	الإدارة الرياضية	جامعة الانبار-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

4	عدي غانم الكواز	أ. د	الإدارة الرياضية	جامعة الموصل-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
5	نصير قاسم خلف	أ. د	الإدارة الرياضية	جامعة ديالى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
6	عماد عزيز نشمي	أ. د	الإدارة الرياضية	جامعة المثنى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
7	شاهين رمزي رفيق	أ. م. د	الإدارة الرياضية	جامعة كركوك-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
8	عثمان محمود شحاذة	أ. م. د	الإدارة الرياضية	جامعة ديالى-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
9	صلاح وهاب شاكر	أ. م. د	الإدارة الرياضية	جامعة بغداد-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
10	ساجت مجيد جعفر	أ. م. د	الإدارة الرياضية	جامعة القادسية-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
11	سالم خلف فهد	أ. م. د	الإدارة الرياضية	جامعة تكريت-كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

تأثير انموذج الاحداث المتناقضة للتحصيل المعرفي وتعليم مهارة التهديف بكرة الصالات

م.د حيدر مجيد شويح جامعة ميسان كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

Haidermajeed693@gmail.com

ملخص البحث

هدفت الدراسة الى معرفة تأثير انموذج الأحداث المتناقضة للتحصيل المعرفي وتعليم مهارة التهديف بكرة الصالات، وتم أستعمال المنهج التجريبي، وتكونت عينة الدراسة من (20) طالبة من طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية البدنية/ جامعة ميسان، اذ استخدم الباحث الاختبارات المهارية الخاصة بمهارة التهديف بكرة الصالات، كما تم استخدام البرنامج الاحصائي (SPSS) لغرض الحصول على نتائج البحث ، واستنتج الباحث بان هناك فاعلية لانموذج الاحداث المتناقضة في تعليم طالبات المرحلة الاولى لمادة كرة الصالات وتنمية تفكيرهم وقدراتهم المعرفية والمهارية مقارنة بالطريقة الاعتيادية، واوصى الباحث إقامة دورات تثقيفية لمدرسي ومدرسات مادة كرة الصالات لتدريبهم على استخدام النماذج والاستراتيجيات الحديثة في التدريس ومنها الاحداث المتناقضة.

The effect of the contradictory events strategy in teaching the two scoring skills of stability and movement in gymnasiums

Abstract

The study aimed to know the effect of the paradoxical events model for cognitive achievement and teaching the skill of ball shooting, and the experimental method was used, and the study sample consisted of (20) female students of the first stage in the College of Physical Education / University of Maysan, as the researcher used the skill tests for the skill of ball scoring. halls, and the statistical program (SPSS) was used for the purpose of obtaining results. The researcher concluded that there is an effectiveness of the paradoxical events model in teaching the female students of the first stage of futsal and developing their thinking and their cognitive and skill abilities compared to the usual method.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

اصبح الاتجاه التربوي والمنهج الحديث في كثير من الدول تعطي اهتماماً لمهارات التفكير كهدف من الاهداف التي يجب ان تنتهي اليها العملية التعليمية والتعلمية، فتعليم الطلبة على المهارات التفكيرية. هو مسؤولية العاملين في مجال التربية. كما انه من مسؤولية مصممي المناهج التربوية الذين يجب ان يأخذوا بنظر الاعتبار اهمية تلك المناهج في تزويد الطلبة بمهارات تفكير اساسية تساعدهم في التكيف مع الكثير من المتغيرات المتجددة في حياتهم.

فالتدريس بوجه عام ليس مجرد نقل المعرفة الى الطلبة بقدر ما هو عملية تعنى بنمو المتعلم فكرياً ومهارياً. وتسعى لتنمية قدراته في مختلف الجوانب، فالجانب الاساسي هو تدريس المتعلم كيف يفكر؟ وكيف يتعلم؟ لا كيف يحفظ المقررات والمناهج الدراسي دون فهمه او توظيفه في فو الجوانب النظرية او المعرفية (عبد الله والبيز، 2000: 1).

فعملية تعليم التفكير تذهب الى ما هو ابعد من تعليم الحقائق، فهي تشجع المتعلم على طرحه للاستئلة حول المعلومة والفكرة الموضوعية لتساعده على دراسة تحديد الافتراض غير المحدد وتحديد او اعطاء الافكار والآراء المختلفة والدفاع عنها وتفهم العلاقات بين الاحداث والافكار المتعددة. ولذلك يسعى التدريس الجيد والنشط والفعال الذي يركز حول العقل والتفكير الى تحقيق هدفين تربويين رئيسيين يتمثل الاول منهما في الاستخدام الامثل والاكثر فاعلية للمعرفة بأنواعها المختلفة اما الثاني فيتمثل في مساعدة الطلبة على ان يصبحوا معلمين او مدرسين تقودهم مهاراتهم وتعليماتهم الذاتية (سعادة، 2003: 62).

لذلك جرت محاولات عديدة لتوجيه خلال دعوة المدرسين الى استخدام طرائق تدريس تتسجم مع الموقف التعليمي المراد تدريسه، إلا ان هذا الامر لا يتم إلا من خلال الامام بطبيعة سيكولوجية التدريس ومحتوى المادة او الموضوع الذي يتم تدريسه ومن هنا يأتي الاهتمام بتطوير الطرائق والاساليب لجعلها اكثر فعالية وانتاجاً من الطرائق والاساليب النمطية القديمة التي يشغل فيها المعلم مركز النشاط في العملية التعليمية في حين نجد الطلبة مركز النشاط في الطرائق والاساليب الحديثة.

ومن هنا جاءت الدراسة في اختيار انموذج الاحداث المتناقضة كطريقة للتدريس الاكثر نجاحاً بعيداً عن اشكال التلقين والاستظهار، والتي يمكن ان تحقق التفاعل الصفي وتحفز الطلبة على الاستكشاف والقدرة على التنبؤ والتفسير وفرض الفروض والقدرة على التفكير السليم، ولاستراتيجية الاحداث المتناقضة أهمية في عملية تدريس المناهج العلمية، فهي تتيح تتبع طرق سير الفكرة أو الأفكار في أذهان الطلبة، كما تعطيهم فكرة عن الاتجاهات التي يذهبون إليها عند معالجتهم لمشكلة ما أو لموقف غير محدد، بالإضافة الى مساعدتهم في

التعرف على مستويات مخزونهم الذهني، وأساليب معالجاتهم للأفكار التي لم يعدوا لها أو لم يستعدوا لها والتي تتطلبها في كثير من الأحيان المواقف التي تواجههم في الحياة العادية (قطامي وآخرون، 2008: 290).

لذلك فإن المدرس الناجح في عمله يجب عليه أن يعرف الكيفيات التي تعلم الطالب المتفوق والكيفية التي يتعلم بها الطالب متدني التحصيل لكي يتمكن من التخطيط الفعال للتدريس وإتباع طرائق تدريس كفيلة بتحقيق أهداف التربية.

وتعد المعرفة بالمهارات الأساسية التي يمتلكها لاعب كرة الصالات هي عامل الحسم في الأداء والذي لا يجيد معرفة المهارات بصورة مؤثرة لا يستطيع خدمة النجاح من الناحية الأدائية، وبالتالي فلا بد من وجود استراتيجيات حديثة وخاصة استراتيجية الأحداث المتناقضة عند ممارسة أداء التطبيقات المهارية بصورة فعالة وجيدة.

ومن هنا تبلورت أهمية الدراسة في استخدام نموذج الأحداث المتناقضة ومدى تأثيرها بأداء مهارة التهديف بكرة الصالات.

1-2 مشكلة البحث:

من خلال اطلاع الباحث على العديد من المصادر والمراجع العلمية لاحظ ان هناك حاجة ماسة لتنمية وتحسين طرائق التدريس التي تؤدي الى الفهم المتعمق للمعرفة العلمية البعيدة عن التلقين المباشر من خلال الدراسة عن استراتيجية تدريسية تؤكد على اعمال العقل والتفكير لتحليل المواقف وذلك عن طريق الحوار وطرح الاسئلة وتوليد الافكار مما يحقق تعليماً ناجحاً يساعد الطلبة في تنمية معرفتهم العلمية واساليبهم في التفكير، لذ تسعى هذه الدراسة للتعرف الى تأثير استراتيجية الأحداث المتناقضة في تعليم مهارتي التمرير والتهديف بكرة القدم للصالات.

كما ان الباحث لم يجد دراسة تتناول استخدام استراتيجية الأحداث المتناقضة في تعليم مهارات كرة القدم للصالات ولاسيما مهارة التهديف من الثبات والحركة في العراق، على الرغم من أهميتها وبحسب علم الباحث، فدفعه ذلك إلى دراسة تلك المشكلة ووضع الحلول الناجعة لمعالجتها.

1-3 اهداف البحث:

- اعداد منهج تعليمي وفق نموذج الأحداث المتناقضة في تعليم مهارة التهديف بكرة للصالات.
- التعرف على تأثير استراتيجية الأحداث المتناقضة في تعليم مهارة التهديف بكرة الصالات.
- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث.

- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث.

1-4 فرضا البحث:

- هناك فروق إحصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث.
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية في متغيرات البحث.

1-5 مجالات البحث:

- 1-5-1 المجال البشري: طالبات المرحلة الاولى للعام الدراسي 2020-2021.
- 1-5-2 المجال المكاني: القاعة الرياضية في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة ميسان.
- 1-5-3 المجال الزمني : للمدة من (2020/12/16 ولغاية 2021/4/26).
- 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين الذي تتمثل فيه معالم الطريقة العلمية بصورة واضحة، فهو منهج تستخدم فيه التجربة للتحقق من صحة الفروض التي تربط بين الظاهرة والعوامل المسببة لها لملاءمته طبيعة المشكلة.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

حدد مجتمع البحث بطالبات المرحلة الاولى في فرع العلوم النظرية/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة ميسان للعام الدراسي 2020-2021 والبالغ عددهم (28) طالبة. اما عينة البحث فقد بلغت (20) طالبة موزعين على مجموعتين واختير منهم عشوائياً وبواقع (10) طالبات كمجموعة تجريبية، و(10) طالبات كمجموعة ضابطة، وبنسبة (71,42 %).

2-3 الاجهزة والادوات ووسائل جمع المعلومات المستخدمه في البحث:

استخدم الباحث مجموعة من الاجهزة والادوات وهي كالاتي:

2-3-1 الأجهزة والادوات والوسائل المستخدمة في البحث:

❖ كومبيوتر (حاسبة إلكترونية) نوع HP620.

❖ ساعة توقيت نوع Casio.

- ❖ كاميرة فيديو دجيتال نوع (Sony 8M).
- ❖ ملعب كرة قدم للصالات.
- ❖ كرات قدم صالات عدد (15).
- ❖ شريط لاصق بالوان مختلفة.
- ❖ فلم فيديو عدد 2 نوع (Sony Albom).
- ❖ أقراص سي. دي (C.D) عدد (10).
- ❖ شواخص عدد (12).
- ❖ صافرة.

2-3-2 الوسائل:

- ❖ مصادر عربية وأجنبية.
- ❖ الملاحظة.
- ❖ الاستبانة.

2-4-4 اجراءات البحث الميدانية:

2-4-1 مقياس التحصيل المعرفي:

بعد الاطلاع على مصادر ومراجع علمية عديدة تم اعتماد مقياس التحصيل المعرفي المعد من قبل (حافظ، ضحى محمد، 2018: 135)، حيث تم استخدام محور المهارات وفق الاداء لملائمته مشكلة البحث، ويتكون من (33) فقرة.

2-4-1-1 مفاتيح التصحيح لاختبار التحصيل المعرفي:

تعد خطوة حساب الدرجة من الخطوات المهمة وهي تعتمد على بناء المواقف وبدائل الاجابة حيث تم استخدام تصحيح المقياس من خلال اعطاء درجة واحدة للإجابة الصحيحة والتي تكون ضمن احد الاختيارات الثلاثة (أ- ب- ج) وتحسب درجة واحدة لكل إجابة صحيحة لذلك يكون المجموع الكلي للدرجات التي حصلت عليها كل طالبة على فقرات المقياس (33) درجة، حيث صممت إجابات المقياس للاختبار من متعدد حيث توضع بعلامة (√) حول الإجابة الصحيحة، ثلاث بدائل للمواقف.

2-4-2 مواصفات اختبارات مهارة التهديف بكرة الصالات:

2-4-2-1 اختبار التهديف من مسافة 12م (اسد، 2008: 103):

2-2-4-2 اختبار التهديد على هدف مقسم بدرجات بعد اجتياز شاخص من الجانب على بعد (10م) (هزاع واحمد، 2001: 209).

2-5 التجربة الاستطلاعية:

ولغرض الحصول على النتائج الضرورية والقيام باجراءات البحث فقد اجريت التجربة الاستطلاعية على (8) طالبات من المرحلة الاولى في فرع العلوم النظرية، وقد استبعدوا من التجربة الرئيسية. وتم اداء التجربة بتاريخ 2020/12/23 ، وكانت التجربة تهدف الى ما يلي:

- 1- معرفة مدى الاستعداد لأداء الاختبارات.
- 2- تحديد الوقت اللازم ل تنفيذ الاختبارات.
- 3- التعرف على ملائمة الاختبارات لافراد العينة.
- 4- تحديد الصعوبات التي قد تواجه مجريات البحث.
- 5- التأكد من ملائمة استمارات التسجيل.

2-6 التجربة الرئيسية:

2-6-1 الاختبارات القبليّة:

تم اجراء الاختبارات القبليّة على مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) قبل الشروع بتنفيذ المنهج التعليمي، وذلك لمعرفة مستوى مهارة التهديد بكرة الصالات عند عينة البحث وقد اجريت الاختبارات يوم الاربعاء 2020/12/29 في القاعة الرياضية في جامعة ميسان.

2-6-2 تكافؤ عينة البحث:

لاجل التأكد من التكافؤ للمجموعتين تمت معاملة وتحليل البيانات المعنوية بنتائج الاختبار القبلي للعينة، حيث تم ايجاد (الاوراسط الحسابية والانحرافات المعيارية) للمجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات القبليّة، وعندها تم ايجاد قيم (T) لمتغيرات البحث والتي تراوحت بين (0.188) و(0.777) وبدرجة حرية (18) نتبين ان قيم مستوى الدلالة هي اكبر من (0.05) وهذا يدل على بانه لا توجد فروقات معنوية بين المجموعتين في المتغيرات المدروسة، وعلى النحو المبين في الجدول (1).

جدول (1)

يبين المعاملات الإحصائية (الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، وقيمة (T) المحسوبة ومستوى الدلالة للاختبارات بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارات القبلية

المعاملات الإحصائية اسم الاختبار	وحدة القياس	مجموع ت		مجموع ض		قيمة (T) المحسوبة	مستوى الدلالة	الدلالة
		س	ع	س	ع			
التحصيل المعرفي	الدرجة	17.00	1.58	16.60	1.66	0.777	0.442	غير دال
التهديف من مسافة 12م	الدرجة	15.35	1.66	15.45	1.70	0.188	0.852	غير دال
التهديف على هدف مقسم بدرجات بعد اجتياز شاخص من الجانب على بعد (10) م	الدرجة	2.55	1.27	2.75	1.40	0.470	0.641	غير دال

* غير معنوي عند مستوى دلالة (0.05) .

2-6-3 المنهج التعليمي:

تم اعداد منهجاً تعليمياً خاصاً بانموذج الاحداث المتناقضة لافراد المجموعة التجريبية لتعليم مهارة التهديف بكرة الصالات، تضمن المنهج ثمانية اسابيع، (8) وحدات تعليمية بواقع وحدة تعليمية لكل اسبوع وبزمن قدره (90) دقيقة للوحدة التعليمية.

وتتضمن كل وحده تعليمية ما يأتي:

أ- القسم التحضيري (20) دقيقة منها (10) للجانب التنظيمي و(10) للمقدمة التي تتضمن التطرق الى الدرس السابق حيث يتم طرح جزء من الموضوع السابق لكي يتم الربط بموضوع الدرس الحالي.

ب- القسم الرئيسي (60) دقيقة منها (20) دقيقة للنشاط التعليمي ويكون اعطاء الشروحات الكافية للمهارة واستعراض النماذج من خلال الصور والاشكال للمهارة و(40) دقيقة للجزء التطبيقي الذي يتم فيه طرح الاسئلة من المدرس والاجابة عليها من الطالبات.

ج- القسم الختامي (10) دقائق ويشمل توجيه الطالبات الى كتابة ملخص اجابات الاسئلة التي طرحت في الدرس، ثم يطرح المدرس مجموعة من الاسئلة المتعلقة بموضوع الدرس لمعرفة مدى اكتساب الطالبات للمعلومات.

وعند وضع المنهج التعليمي تمت مراعاة بعالمور التالية:

- تحديد الاهداف الخاصة بكل وحدة تعليمية.
- ان يحقق الدرس هدف تعليمي وسلوكي او هدفان.
- ان يحقق كل سؤال من الاسئلة الهدف المرجو منه.
- تحديد الزمن المخصص لكل سؤال ولكل الاجابات.
- مراعاة فهم الاسئلة الموجهة التي تم تعلمتها الطالبات في الوحدة السابقة لتثبيتها وربطها بالاسئلة الاخرى او الجديدة في الوحدة التعليمية اللاحقة.

2-3-6-1 تطبيق المنهج التعليمي:

بدأ الباحث بتنفيذ التجربة يوم الاربعاء 2021/1/5 لغاية 2021/2/23، بعد تهيئة مستلزمات الدرس قام الباحث بتطبيق انموذج الاحداث المتناقضة من خلال استخدام التعليم المدمج باستعمال برنامج (MOODLE) المخصص من كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة حسب مقررات التعليم الالكتروني في نشر المحاضرات بصيغة (PDF) ومحاضرات فيديو وصور واشكال للمهارة المراد تعلمها وشرح المحاضرات من خلال برنامج (FCC).

تم العمل بتطبيق الانموذج من خلال الخطوات الاتية:

- 1- تحديد الاهداف في المجال المعرفي والسلوكي والمهاري.
- 2- بعد عرض الصور الخاصة بالمهارة يتم تحديد اربعة اسئلة من الباحث في كل وحدة تعليمية تختلف عن بقية الوحدات التعليمية الاخرى وقد روعي فيها التدرج بصعوبة الاسئلة.
- 3- بعد مرور (10) دقائق يعلن الباحث انتهاء الوقت، والاشارة الى الطالبات الانتقال إلى السؤال الاخر وهكذا لبقية الاسئلة.

4- بعد الانتهاء من الاجابة على جميع الاسئلة يبدأ الباحث بمناقشة الاجابات ومناقشة نتائج الطالبات على كل سؤال ثم يغلق النشاط.

2-7 الاختبارات البعدية:

بعد انتهاء تنفيذ المنهج التعليمي تم اجراء الاختبارات البعدية, وذلك لتحديد مستويات المهارة المدروسة التي وصلت اليها العينة, وذلك بتاريخ 2021/3/2 وفي القاعة الرياضية للكية في جامعة ميسان , وقد تم السعي الى ايجاد نفس الاجواء من حيث الوقت, والمكان, والاجهزة, والادوات, وطريقة التنفيذ من أجل خلق الأحوال نفسها التي اجريت فيها الاختبارات القبلية.

2-8 الوسائل الاحصائية:

استخدم الباحث البرنامج الاحصائي (SPSS.Ver17) في جهاز الحاسوب لمعالجات النتائج لأجل الوصول إلى تحقيق الاهداف والفرضيات.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في انموذج الاحداث المتناقضة للتحصيل المعرفي ومهارة التهديف من بكرة الصالات:

الجدول (2) يبين المعاملات الاحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والقيمة الاحتمالية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية للمتغيرات قيد الدراسة

الدالة	القيمة الاحتمالية	قيمة (T) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية اسم الاختبار
			ع±	س	ع±	س		
دال	0.000	9.298	1.87	21.50	1.58	17.00	الدرجة	التحصيل المعرفي
دال	0.000	9.627	1.85	25.35	1.66	15.35	الدرجة	التهديف من مسافة 12م
دال	0.000	11.000	1.08	5.85	1.27	2.55	الدرجة	التهديف على هدف مقسم بدرجات بعد اجتياز شاخص من الجانب على بعد (10) م

معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$.

3-1-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية في نموذج الاحداث المتناقضة

للتحصيل المعرفي ومهارة التهديف بكرة الصالات:

من خلال النتائج التي حصل عليها الباحث والتي عرضت في الجدول (2) تبين ان هناك فروقات معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمهارة التهديف بكرة الصالات ولصالح الاختبارات البعدية. ويرى الباحث سبب هذه الفروق المعنوية الى تأثير المنهج التعليمي المعد وفق نموذج الاحداث المتناقضة في التحصيل المعرفي وتعليم مهارة التهديف بكرة الصالات, حيث ان استيعاب المادة الدراسية من قبل الطالبات بشكل اكثر فاعلية, مما يعزز تنمية قدرة التساؤل التي تقتقر اليها الكثير من دروس كرة الصالات, اذ ان عملية التساؤل هي اساس الاكتشافات والابتكارات العلمية.

كما انها عززت عملية التنبؤ عند الطالبات على ممارسة اثناء الدرس وذلك من خلال التوصل مع مدرس المادة الى التنبؤ بالإجابات الصحيحة للتساؤلات التي تثار اثناء الدرس, اذ توفر ظروف تربوية مشجعة تزيد في تحصيلهم العلمي وتحول دون عزوفهم عن دراسة المادة العلمية, وهذا بطبيعة الحال ساعد على تنمية الفضول العلمي, اذ ان استخدام هذه الاستراتيجية دفع الطالبات الى الرغبة في الوصول الى تفسير الظواهر العلمية والدراسة عن ما يشبع فضولهم.

وهذا ما يؤكده (مرعي والحيلة، 2005: 132) في ان اتاحة الفرص الايجابية للمتعلمين لأجل التفاعل فيما بينهم والاعتماد المتبادل بينهم, فضلاً عن اتباع الطريقة المناسبة التي تؤدي الى ازدياد الاهتمامات بتنظيم المادة التعليمية تنظيمًا جيداً من حيث التسلسل وحسب خطة الدرس المعدة لذلك.

كما يعزى هذا التقدم الى انه يعد نموذج الاحداث المتناقضة إحدى النماذج المهمة المرتكزة على نظرة تصورية للتعليم، تعتمد على النزاع الإدراكي كقاعدة لتطوير الأداء التصوري من خلال خلق التحدي والحافز الإدراكي، وهي الخطوة الأولى التي تقود إلى أي تعلم لاحق، فالحدث المتناقض أو الحدث المعارض للحدس يؤدي الى الاستحواذ على الذهن لا بمعنى المغالاة في جعل المتعلم في حيرة بقدر ما هو اعمال العقل للوصول الى حل لذلك التناقض (الحيلة، 2002: 213).

3-2 عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة في نموذج الاحداث المتناقضة

للتحصيل المعرفي ومهارة التهديف بكرة الصالات:

الجدول (3)

يبين المعاملات الاحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والقيمة الاحتمالية للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة للمتغيرات قيد الدراسة

الدالة	القيمة الاحتمالية	قيمة (T) المحسوبة	البعدي		القبلي		وحدة القياس	المعاملات الاحصائية اسم الاختبار
			±ع	س	±ع	س		
دال	0.029	2.356	1.97	17.75	1.66	16.60	الدرجة	التحصيل المعرفي
دال	0.000	8.480	1.31	20.32	1.70	15.45	الدرجة	التهديف من مسافة 12م
دال	0.002	3.500	0.96	3.10	1.40	2.75	الدرجة	التهديف على هدف مقسم بدرجات بعد اجتياز شاخص من الجانب على بعد (10) م

معنوي عند مستوى الدلالة $\geq (0.05)$.

3-2-1 مناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعة الضابطة في انموذج الاحداث المتناقضة

للتحصيل المعرفي ومهارة التهديف بكرة الصالات:

من خلال النتائج التي حصل عليها الباحث والتي عرضت في الجداول (3) تبين ان هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للتحصيل المعرفي ومهارة التهديف بكرة الصالات ولصالح الاختبارات البعديّة. ويعزو الباحث سبب هذه الفروق المعنوية الى ان افراد المجموعة الضابطة قد اعتمدوا على شرح المهارة المراد تعلمها وقيام المدرس بأداء وتطبيق نموذج لتلك المهارة فكان دور المدرس في هذه الطريقة يمثل المركز والمحور فهو الذي يشرح ويوضح ويفسر ويستنتج ، أي انه مصدر المعلومات وموقف الطلاب هنا ينحصر في تلقي المعلومة فقط، دون اتاحة الفرصة لهم لتوجيه الاسئلة المثيرة للتفكير والتي تتصل ببعض المفاهيم والقضايا والتعميمات التي يتضمنها موضوع الدرس.

كذلك فان التنوع في اجراءات التطبيق بحيث تطبق الطالبة فيه اداء التمارين بمفردها احياناً وهذا يتفق مع ما رأي (محمد رضا، 2008: 57) من أن المدرس يجب أن يتعاون مع كل طالب على حدة طبقاً لقدرات كل واحد منهم، ويعمل حسب مجموعته على وفق مستواه مرة اخرى ويعملون جميعاً وبحسب الوحدات المستخدمة لهذه المجموعة مرة أخرى.

3-3 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في نموذج الاحداث المتناقضة للتحصيل المعرفي ومهارة التهديف بكرة الصالات:

الجدول (4)

يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة للمتغيرات قيد الدراسة

الاسم الاختبار	المعاملات الاحصائية	وحدة القياس	م.ج.ت.		الم.ج.ض.		قيمة (T) المحسوبة	القيمة الاحتمالية	الدلالة
			ع±	س	ع±	س			
التحصيل المعرفي	الدرجة	21.50	1.87	17.75	1.97	6.162	0.000	دال	
التهديف من مسافة 12م	الدرجة	25.35	1.85	20.32	1.31	3.735	0.000	دال	
التهديف على هدف مقسم بدرجات بعد اجتياز شاخص من الجانب على بعد (10) م	الدرجة	5.85	1.08	3.10	0.96	5.370	0.000	دال	

معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0.05)$.

3-3-1 مناقشة نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في نموذج الاحداث المتناقضة للتحصيل المعرفي ومهارة التهديف بكرة الصالات :

من خلال النتائج التي حصل عليها الباحث والتي عرضت في الجداول (4) تبين ان هناك فروقا معنوية بين نتائج الاختبارات البعدية للتحصيل المعرفي وتعليم مهارة التهديف بكرة الصالات للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، ويعزى السبب الى ان نموذج الاحداث المتناقضة يهدف إلى تشجيع المتعلم على التفكير ونتاج الفكرة الصحيحة للموضوع، من خلال استخدام المعلومات والقبليات والقدرات التي يمتلكها في العمليات العقلية وبذلك يصل إلى النتيجة المرجوة. اما المدرس فيكون دوره هنا التلقين والاجابة عن الأسئلة، التوجيه والالهام لطلبته يساعدهم على الدراسة وتقصي الاحداث للمواقف التي يمر بها، أو أسئلة تثير الفكر تتحدى تفكير المتعلمين وتحثهم على الدراسة (الحيلة، 2002، ص213). ولكي نصل

إلى جو الاستقصاء داخل الصف فمن المهم أن يقدم المدرس الحدث المتناقض كمسألة أو لغز، فالعرض الذي يثير الوجدان هو الذي يعتمد على طريقة تجعل المتعلم يصل إلى المفاهيم والمبادئ العلمية الكامنة في الحدث في نهاية الفترة التعليمية (بهجات، 2001: 63).

كما اتاح هذا الانموذج الفرصة للطلّابات مناقشة الآراء والافكار التي وردت في المادة العلمية، واتاحت الفرصة لكل طالبة في التعبير عن رأيها والحكم على الآراء والافكار المختلفة على اساس الادلة الكافية التي تستند الى الحقائق العلمية، مما خلق جواً ممتعا شجع على التفكير السليم والحكم المستقل.

وفي الختام يرى الباحث أن انموذج الاحداث المتناقضة ساهمت في تعليم المجموعة (التجريبية) وهي من الاستراتيجيات الحديثة في التدريس والتي تستند إلى اعطاء الطالب أهمية كبرى، والتي تؤكد أيضا على التعلم الذاتي مما تجعله قادرا على تخطيط المعرفة العلمية وتنظيمها وتطبيقها في مواقف التعلم المختلفة ومن ثم أصبحت الطالّابات تتنافس في اداء التمارين المهارية وللاجابة عن الأسئلة المطروحة من المدرس، مما يجعل المدرس مساعداً وموجهاً ومنظماً لعملية التعلم وهذا التشابه ترك أثراً متقارباً في التحصيل المعرفي المهارى وقد يرجع سبب ذلك أيضا الى توفير بيئة تعليمية اثارة اهتمام الطالّابات وجعلتهم أكثر نشاطا وإيجابية في أثناء عملية التعلم وهذا أدى الى زيادة بنائهم وفهمهم للمعلومات، وكذلك زيادة ثقتهم بأنفسهم ومن ثم زيادة مستوى تحصيلهم الدراسي (المعرفي والمهاري) في كرة للصالات.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات :

في ضوء نتائج هذه الدراسة تم استنتاج ما يلي:

- 1- ان انموذج الاحداث المتناقضة ساهم في تعليم طالّابات المرحلة الاولى لمادة كرة الصالات وتنمية تفكيرهم وقدراتهم المعرفية والمهارية مقارنة بالطريقة التقليدية.
- 2- إمكانية تطبيق انموذج الاحداث المتناقضة في تدريس مادة كرة الصالات للطلّابات.
- 3- إن تبادل الافكار بين الطالّابات من اجل الوصول الى حلول للأحداث المتناقضة التي واجهتهم قد ساهم في تحفيزهم وتفاعلهم مع سير الدرس وأزال عنهم الجمود والملل، مما انعكس إيجاباً في النتائج.
- 4- إن اعتماد انموذج الاحداث المتناقضة في التدريس المدمج يساعد في تنمية وتحسين قدرة المتعلمين على التعلم ذاتياً.

4-2 التوصيات:

استنادا لما توصلت إليه الدراسة من إستنتاجات يوصي الباحث بما يلي:

- 1- إقامة دورات تثقيفية لمدرسي ومدرسات مادة كرة الصالات لتعريفهم على استخدام النماذج والاستراتيجيات الحديثة في التدريس ومنها الاحداث المتناقضة.
- 2- الاهتمام بتطبيق انموذج الاحداث المتناقضة في تعليم المهارات الخاصة للألعاب الرياضية المختلفة.
- 3- إدراج انموذج الاحداث المتناقضة ضمن مفردات مادة طرائق التدريس في كليات التربية البدنية وعلوم الرياضة.

المصادر والمراجع:

- 1- إبراهيم، محمد رضا : التطبيق الميداني وطرائق التدريب الرياضي ، دار الكتب والوثائق ، بغداد ، 2008 .
- 2- اسد، مجيد خديخش: بناء بطاريتي اختبار اللياقة البدنية والمهارات الاساسية في خماسي كرة القدم للاعبين فرق المدارس الابتدائية في مدينة السليمانية ، اطروحة دكتوراه ، جامعة سليمانية، 2008.
- 3- بهجات، رفعت محمود: تدريس العلوم الطبيعية – رؤية معاصرة، ط2، عالم الكتب للطبع والنشر، القاهرة، 2001.
- 4- توفيق أحمد مرعي، محمد محمود الحيلة: طرائق التدريس العامة ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، الأردن، 2005.
- 5- حافظ، ضحى محمد: بناء مقياس معرفي وعلاقته بترتيب الفرق بالدوري الممتاز بكرة القدم للصالات، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة ميسان، 2018.
- 6- الحيلة، محمد محمود، طرائق التدريس واستراتيجياته، ط1، دار الكتب، 2002.
- 7- سعادة، جودة احمد والسرطاوي، عادل فايز: استخدام الحاسوب والانترنت في ميادين التربية والتعليم، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان الأردن، 2003.
- 8- عبد الله، عبد الرزاق ياسين وهيفاء هاشم البزاز: أثر استخدام إستراتيجيتين للتعليم التعاوني في اكتساب طلاب الصف الاول المتوسط للمفاهيم العلمية وتنمية حب الاستطلاع العلمي لديهم، المؤتمر القطري الاول للعلوم التربوية، الجامعة المستنصرية، كلية التربية، 2000.

9- قطامي، يوسف وآخرون: تصميم التدريس : ط3، دار الفكر ناشرون وموزعون، عمان، الاردن، 2008.

10- هزاع، محمد عبد الله واحمد، مختار : المهارات الأساسية لكرة القدم ، الكويت، مطابع صوت الخليج، 2001.

ملحق (1)

أنموذج خطة الدرس اليومية للمجموعة التجريبية التي تدرس وفق انموذج الاحداث المتناقضة

الأسبوع : الأول
من الثبات
الوحدة التعليمية: الأولى
الزمن : 90 دقيقة

الملعب: ملعب كرة الصالات
عدد الطالبات : (10)
الأدوات : صور ، اشكال، فيديو

الهدف التربوي : بث روح التعاون
الهدف السلوكي : ان يفهم مهارة التهديف

ت	أهداف الدرس	الأساليب والأنشطة (إجراءات الدرس)	الوسائل	التقويم	الزمن
1	أن تتحضر الطالبات للدرس.	● بعض الأمثلة النشطة: في أهمية اللعبة ● طرح الاسئلة المتناقضة للمهارة ● تحفيز وتشجيع الطالبات على الاجابة.	صور عن الأداء الفني للمهارة.	● مشاهدة فيديو لتطبيق المهارة.	10 د
2	أن تفهم الطالبات مهارة التهديف من الثبات				10 د
3	أن تحلل الطالبات الأداء الفني للمهارة.	س1/ ماذا يحدث لو ركل اللاعب الكرة في الزاوية الضيقة للمرمى.	* وسائل تعليمية توضح مهارة التهديف من خلال شرح اسئلة الوحدة التعليمية.	● ملاحظة سلوك الطالبات باستخدام بطاقة الملاحظة.	60 د
4	ان تستنتج الاجابات لكل سؤال.	س2/ ماذا يحدث لو سدد اللاعب الكرة من مسافة بعيدة. س2/ ماذا يحدث لو ركل اللاعب كرة قصيرة وحارس للمرمى طويل القامة. س2/ ماذا يحدث لو ركل اللاعب الكرة وهناك لاعب مدافع قريب منه. ● يوضح المعلم الاسئلة ويراقب ويوجه ويشجع ويعزز ويساعد ويقوم بتقديم التغذية الراجعة. ● يطلب المعلم من الطالبات اعطاء امثلة واقعية للإجابة. ● اختتام الدرس بملخص عن أهم الأهداف		● عرض نتائج المجموعات على جميع الطالبات ومناقشتها معهم ● إجراء اختبار فردي لكل لطالبة.	

التعليمية في اداء المهارة التي تعلموها عن
طريق الاسئلة المتناقضة في لعبة كرة
الصالات عن

ملحق (2)

مقياس التحصيل المعرفي للمهارات وفق الاداء

ت	الفقرات
1	ماهي الغاية من ركل الكرة بين اللاعبين في الهجوم والدفاع؟ أ-تشيتت الكرة ☐ ب-مناولة الكرة ☐ ج-اخماد الكرة ☐
2	نادرا في كرة قدم الصالات استخدام؟ أ-الركض بالكرة ☐ ب-درجة الكرة ☐ ج-تشيتت الكرة ☐
3	الغاية من ركل الكرة باتجاه المرمى تعني؟ أ-مناولة الكرة. ☐ ب-تهديف الكرة ☐ ج-تشيتت الكرة ☐
4	من اهم أنواع مهارة المناولة في كرة قدم الصالات؟ أ-ركل الكرة بداخل القدم ☐ ب-ركل الكرة بالراس ☐ ج-ركل الكرة بالركبة ☐
5	من أكثر المهارة التي تستعمل في مباراة كرة القدم للصالات هي مهارتا؟ أ-التهديف والمناولة ☐ ب-المناولة والاخماد ☐ ج-الاخماد والتهديف ☐
6	تعد المناولة قصيرة إذا كانت المسافة؟ أ-(15م) ☐ ب-(10م) ☐ ج-(20م) ☐
7	تعد المناولة متوسطة إذا كانت المسافة من؟ أ-(25م) ☐ ب-(10م) ☐ ج-(20م) ☐
8	من المهارات الأساسية بالكرة؟ أ-المراوغة ☐ ب-الركض وتغير الاتجاه ☐ ج-الضغط على المنافس ☐
9	عدد المهارات الأساسية بالكرة؟ أ-3 مهارات ☐ ب-4 مهارات ☐ ج-6 مهارات ☐
10	عند أداء المناولة بداخل القدم تكون الذراعان مثنيتين وذلك؟ أ-للحفاظ على توازن الجسم ☐ ب-لمنع الاحتكاك مع اللاعب المنافس ☐ ج-لخداع اللاعب المنافس ☐
11	من المهارات الأساسية بدون كرة؟ أ-الدحرجة ☐ ب-قطع الكرة ☐ ج-الدوران وتبديل المكان ☐

12	يؤشر مشط قدم الرجل الضاربة عند أداء المناولة بداخل القدم الى؟ أ-الداخل بحيث تواجه باطن القدم الكرة. ☐ ب-الخارج بحيث تواجه باطن القدم الكرة. ☐ ج-الامام بحيث تواجه باطن القدم الكرة. ☐
13	يكون الجذع مثنيا للأمام قليلا عند أداء المناولة بداخل القدم بحيث يميل مركز ثقل الجسم على؟ أ-الرجل الضاربة. ☐ ب-الرجل غير الضاربة ☐ ج-الرجلين معا ☐
14	يميل جذع اللاعب في أثناء ضرب الكرة بوجه القدم؟ أ-خلف الكرة لحظة الضرب. ☐ ب-فوق الكرة لحظة الضرب. ☐ ج-أمام الكرة لحظة الضرب ☐

ت	الفقرات
15	في أثناء أداء المناولة بوجه القدم يجب ان تكون الكرة؟ أ-أسفل جسم اللاعب للخلف قليلا. ☐ ب-أسفل جسم اللاعب للإمام قليلا. ☐ ج-أمام جسم اللاعب والجسم مائل للخلف. ☐
16	توضع الرجل غير الضاربة في المناولة بالجزء الخارجي للقدم؟ أ-بجانب الكرة للخلف قليلا. ☐ ب-خلف الكرة بمسافة مناسبة. ☐ ج-فوق الكرة بمسافة مناسبة. ☐
17	تعد مهارات التشتييت من مهارات؟ أ-ضرب الكرة ☐ ب-مهارة قطع الكرة ☐ ج-مهارة السيطرة على الكرة ☐
18	تستعمل مهارة ركل الكرة بوجه القدم غالبا؟ أ-للمناولات ونقل الكرة بين اللاعبين دائما. ☐ ب-للتشتيت الكرة فقط. ☐ ج-للمناولة البعيدة والتهديف وتشتييت الكرة ☐
19	أن استخدام اللاعب مناولة الكرة بكعب القدم يدل على أن اللاعب يمتلك؟ أ-لياقة بدنية عالية. ☐ ب-يتمتع بسرعة عالية. ☐ ج-يتمتع بإحساس عال في الكرة ☐

20	عند لعب الكرة بكعب القدم يكون وضع جسم اللاعب؟ أ-بعكس وضع الكرة. ☐ ب-أمام الكرة. ☐ ج-بجانب الكرة. ☐
21	من الخطوات الفنية لركلة ادخال الكرة للملعب؟ أ-يضع الكرة على الأرض بالدرجة. ☐ ب-يمسك اللاعب الكرة بيديه ويناولها الى اللاعب الزميل. ☐ ج-يمسك اللاعب الكرة بيديه ويضع الكرة على الأرض ومناولتها للزميل. ☐
22	المهارات الأكثر استعمالاً في كرة قدم الصالات هي؟ أ-المناولة. ☐ ب-التشتيت. ☐ ج-التهديف. ☐
23	مناولة (one – two) أو (واحد اثنين) أو (هات خذ) من أنواع المناولات من حيث؟ أ-الارتفاع. ☐ ب-متطلبات الأداء المهاري الخططي. ☐ ج-سرعة البناء الخططي. ☐
24	المناولة الأقل استعمالاً أو نادرة الاستعمال لدى اللاعبين هي المناولة؟ أ-بمقدمة القدم. ☐ ب-بكعب القدم. ☐ ج-بوجه القدم. ☐
25	في أداء مهارة امتصاص الكرة بالصدر يجب ان يكون الجذع؟ أ- معتدلاً والذراعان للخلف. ☐ ب- منحنيًا للخلف قليلاً وبروز الصدر للإمام. ☐ ج- منحنيًا للخلف مع انحناء الصدر للخلف. ☐

ت	الفقرات
26	تستخدم المناولة بمقدمة القدم الامامية (وجه القدم) دائماً بغرض؟ أ- إيصال الكرة الى الزميل البعيد. ☐ ب- فتح ثغرات في دفاعات المنافس. ☐ ج- بمباغطة المنافس (المدافع) الهجوم. ☐
27	غالباً ما يكون توزيع زاوية النظر عند أداء أي مهارة موزعاً على؟ أ-اللاعب الزميل واللاعب المنافس. ☐ ب-الكرة والساحة. ☐ ج-جميع ما ذكر سابقاً. ☐
28	تعد مهارة الدرجة بكرة قدم الصالات جانباً مهماً من الناحية؟ أ-البدنية. ☐ ب-الخططية. ☐ ج-النفسية. ☐
29	تعد مهارة حارس المرمى من المهارات الأساسية في كرة قدم الصالات؟ أ-بدون كرة. ☐ ب-بالكرة. ☐ ج-الاثتان معاً. ☐
30	يكون وضع الجسم والجذع عند أداء مهارة الدرجة؟

أ- مانلا للأمام مع انثناء قليل في الرجلين ☐ ب- مانلا للخلف مع انثناء قليل في الرجلين ☐ ج- مانلا للأمام مع امتداد في الرجلين ☐	
نعني بمهارة المراوغة؟ أ- الانطلاق السريع بالكرة ☐ ب- عملية السيطرة على الكرة وكنتمها ☐ ج- فن التحاور والخداع بالكرة وبدون كرة ☐	31
تعتبر ضربة الزاوية تكتيكا؟ أ- هجوميا ☐ ب- دفاعيا ☐ ج- حاله ثابتة ☐	32
ان اللعب بلمسة واحدة يطور قابلية اللاعبين من ناحية؟ أ- سرعة الكرة ☐ ب- حركة المهاجمين ☐ ج- جميع ما ذكر سابقا ☐	33

تقويم وتصنيف مدة استخدام ساعات الأجهزة الذكية لمرحلتى الدراسة المتوسطة والإعدادية وفق توصيات الجمعية الطبية الأمريكية في الوسط التربوي

م . د فارس حسن عبد الجبار مديرة تربية البصرة

ملخص البحث

هدفت هذه الدراسة إلى وضع تقويم وتصنيف شامل لمرحلتى الدراسة المتوسطة والإعدادية لاستخدام الأجهزة الذكية في ضوء توصيات الجمعية الطبية الأمريكية ، وتأتي أهمية الدراسة في كونها دراسة محلية لمدة استخدام ساعات الأجهزة الذكية لطلبة المدارس قيد الدراسة ومقارنة البيانات بمعايير عالمية بغية الوقوف والتعرف على مدى الاختلاف والتباين والنسب المختلفة في ضوء المعايير والتوصيات المذكورة، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي إذ بلغ مجموع العينة لمرحلة الدراسة المتوسطة (900) طالب ونسبة (28 %) ، ومرحلة الدراسة الإعدادية (900) بنسبة (30 %) من مختلف مدارس محافظة البصرة.

Evaluation and classification of the duration of using smart devices watches for the intermediate and preparatory school stages, according to the recommendations of the American Medical Association in the educational community.

Abstract

This study aimed to develop a comprehensive evaluation and classification for the intermediate and preparatory stages of the use of smart devices in the light of the recommendations of the American Medical Association, and the importance of the study is that it is a local study of the duration of the use of smart devices watches for school students under study and compare the data with international standards in order to stand and identify the extent of difference, variance and ratios The researcher used the descriptive approach, as the total sample for the middle school stage was (900) students at a rate of (28%), and the preparatory study stage (900) by (30%) from the various schools in Basra Governorate.

1 - التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

أن التطور الذي طرأ على البشرية، ألقى بضلالة على جميع مرافق الحياة، إذ شمل مختلف النواحي وخاصة التعليمية والاجتماعية منها، و لاشك أن صقل الإنسان منذ ولادته يتطلب إعداده إعداد يواكب تحديات الحياة بغية الاندماج واخذ مصادر المعرفة بشكلها الصحيح .

وتأسيساً على حقيقة أن الأطفال والمراهقين في مختلف النواحي والمرحلة الدراسية هم عماد المستقبل ، كأن يجب أن يكون لهم عناية خاصة ولعقولهم اهتمام بالغ الأهمية ، إذ أن الطفولة تعتبر أهم مراحل البناء الفكري غير أنها حساسة جداً في ضوء التطور الهائل في تكنولوجيا الهواتف الذكية لما تمتلك من فوائد ومزايا تجعل حياتنا أسهل فأنها سبب ذو حدين ولها من السلبيات الكثيرة فالإفراط في استخدام الهواتف والأجهزة الذكية قد يترتب عليها العديد من المخاطر الصحية والنفسية فضلاً عن تفاقم حالات العزلة والاكتئاب كما أنها سبب من أسباب الانطوائية والعنف بالإضافة على أثرها في الحالة الاجتماعية .

عليه ارتأينا أن نسلط الضوء وفق خطوات منطقية وبحثية في ظل اختيار الأسلوب والمنهج المناسبين فجاءت دراستنا هذه التي تهتم بدراسة وتقويم لمدة استخدام ساعات الأجهزة الذكية وفق توصيات الجمعية الطبية الأمريكية .

كما نجد من الأهمية بمكان دراسة موضوع البحث في ضوء تصنيف عينه الدراسة لمرحلتها الدراسة المتوسطة والإعدادية وتطبيقه وفقاً للتوصيات المذكورة لمعرفة تصنيف عينه البحث قيد الدراسة يقية الوقوف على التغيرات الحادثة من جراء الإفراط الإلكتروني لاستخدام الأجهزة الذكية والمخاطر الصحية والعقلية .

2-1 مشكلة الدراسة

ما يعضد مشكلة الدراسة بأن " الارتفاع المطرد لاستخدام الأطفال والمراهقين الهواتف الذكية تضاعفت المشكلات المرتبطة بالحالات الصحية والعقلية ، ومع ملاحظة العلماء والمختصين لذلك الزيادة جاءت توصيات الجمعية الأمريكية الطبية وتحديد ساعات استخدام الأجهزة الذكية التي تناولت فيها ضوابط الاستخدام ومحاذير الاستخدام السلبي الذي قد يصل حد الإدمان الإلكتروني".

من هنا تتجلى مشكلة البحث والدراسة في تقويم ساعات استخدام الأجهزة الذكية لمرحلتى الدراسة المتوسطة والإعدادية وحسب المراحل الدراسية بالإضافة إلى تصنيف شامل لعينة البحث ، وبهذا تكون قد صنفنا نسب الطلبة وبيان مدى الاختلاف والتباين في ضوء التوصيات والمعايير التي جاءت بها الجمعية الأمريكية الطبية، سعياً منا لتقديم ما هو مفيد من خلال التوعية بقواعد الاستخدام للأجهزة الذكية في الوسط التربوي لكي يتمكن القائمين على هاذ الوسط الحيوي من مشرفين ومدرسين وأولياء الأمور في مواجهة التحديات والحد من خطورتها .

3-1 هدف البحث

- 1- تقويم مدة ساعات استخدام الأجهزة الذكية لمرحلتى الدراسة المتوسطة والإعدادية بدلالة توصيات الأكاديمية الطبية الأمريكية .
- 2- تصنيف ومقارنة عينة الدراسة بمعيار وتوصيات الأكاديمية الطبية الأمريكية واستبانته البحث قيد (قيد الدراسة)

4-1 مجالات البحث

- 1-4-1 المجال البشري : طلاب بعض المدارس في محافظة البصرة لمرحلتى الدراسة المتوسطة والإعدادية .

- 2-4-1 المجال المكاني : بعض المدارس المشمولة بالدراسة

- 3-4-1 المجال الزماني : الفترة من 15 / 12 / 2020 م إلى 15 / 2 / 2021 م

- 2- منهج البحث واجراءته الميدانية

1-2 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته طبيعة البحث وأهدافه الدراسية .

2-2 مجتمع الدراسة وعينه البحث

تكون مجتمع البحث من مدارس محافظة البصرة للمرحلة المتوسطة التي بلغت (30) مدرسة مثلت مجتمع البحث ثم قام الباحث باختيار عينه من هذه المدارس وكأن عددها (15) مدرسة إذ شكلت نسبة (50)

(%) ، أما عينة البحث فقد اختار الباحث (900) طالب من أصل (3200) شكلوا نسبة مئوية (28.12 %) من مجتمع البحث وتم اختيارهم بالطريقة العشوائية.

أما النسبة لعينة البحث للمرحلة الإعدادية فقد تم اختيار (20) مدرسة إعدادية مثلت مجتمع البحث ثم قام الباحث باختيار عينة من هذه المدارس وكأن عددها (10) مدارس مثلت عينة مئوية مقدارها (50 %) وقد كان مجموع طلبة هذه المدارس العشرة (3000) طالب ، ثم قام الباحث باختيار عينة عشوائية بلغت (900) وبنسبة مئوية (30 %).

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

1 - المصادر والمراجع العلمية وشبكة الأنترنت .

2- جهاز لابتوب عدد (1) .

3- حاسبة الكترونية.

4- استخارة معلومات معدة لغرض معرفة عدد ساعات استخدام الأجهزة الذكية .

5- المقابلة الشخصية(*)

2-4 القياسات والاختبارات المستعملة في البحث

2-4-1 القياسات المستخدمة في البحث

أولاً: استبانة المعلومات

تم الاعتماد على استبانة مقننة بغية الحصول على البيانات والمعلومات من قبل عينة الدراسة حول موضوع البحث والمتعلقة بعدد ساعات ومدة استخدام الأجهزة الذكية ، وبعض الأسئلة المتعلقة بموضوع الدراسة ، علما يتم ملئ هذه الاستبانة من خلال التعاون مع ولي أمر الطالب ، حيث تكون هذه المعلومات بمنتهى السرية والمحافظة عليها .

* ملحق (1)

ثانيا : إجراءات الصدق والثبات والموضوعية (الأسس العلمية) تمثلت :

1 - صدق أداة القياس تمثلت إجراءات الصدق في عرض استمارة الاستبانة على مجموعة من الخبراء والاكاديمين(*) إذ تمت مراعاة عدد من الملاحظات التي أبدوها ومنها : تقليل عدد الأسئلة ، وإضافة بعض الأسئلة وإضافة بعض الخيارات في الأسئلة متعددة الاختيارات حتى وصلت الاستمارة إلى صورتها النهائية التي تم توزيعها على عينه البحث . وبهذه الطريقة تم الحصول على الصدق الظاهري وهو نوع من أنواع صدق محتوى أو ما "يعرف بالتفكير الناقد والخبرة الذاتية بأن وسيلة القياس المقترحة تقيسها فعلا أم لا " (رضوان: 2006: 221).

2- ثبات أداة القياس : ولقياس الثبات اختار الباحث طريقة الاستقرار التي تشير إلى اتفاق النتائج من خلال القياس على مرتين ، حيث تم اختيار (20) طالبا من خارج عينه البحث أجابوا على الاستبانة ، ثم إعادة الإجابة بعد مرور أسبوعين وتم حساب معامل الاستقرار بين إجابات العينة لـ (20) طالبا في الإعادة، وبين إجاباتهم هم أنفسهم في تطبيق الاستبانة الفعلي وبمقارنه الإجابات تم حساب معامل الاستقرار بالنسبة لكل عينه البحث حسب معادله هولستي.

$$\text{معامل الاستقرار} = \frac{X2 \text{ عدد الحالات المتفق عليها}}{\text{الحالات الاصلية} + \text{الحالات المدة}}$$

ومن خلال تطبيق المعادلة توصل الباحث إلى أن معامل الثبات وصل إلى 85% وهي نسبة ثبات عالية .

3- موضوعية أداة القياس: لقياس الموضوعية فمن خلال النتائج المحسوبة لحساب (الصدق والثبات) يبين أنهما يتمتعان بدرجة عالية لاسيما " أن الاختيار الذي يحقق الصدق والثبات يعيدان ذات موضوعية عالية " (العبد : 2008: 135).

ثالثا : معيار توصيات الجمعية الطبية الأمريكية

يتم تقويم وتصنيف عينه الدراسة (قيد البحث) بدلالة معيار توصيات الجمعية الطبية الأمريكية أدناه .

جدول (1) توصيات الأكاديمية الأمريكية لطب الأطفال حول استخدام الأجهزة الذكية

العمر سنوات	المدة	مشاهدة التلفزيون	الأجهزة الذكية	العب الفيديو
-------------	-------	------------------	----------------	--------------

* - ملحق (2)

بأنواعها				
لا يسمح	لا يسمح	لا يسمح	لا يسمح لها	2-0
لا يسمح	لا يسمح	نعم	ساعة يوميا	5-3
لا يسمح	لا يسمح	نعم	ساعتين	12-6
نعم	نعم	نعم	ساعتين	18-13

اقل من سنتين لا يسمح باستخدامها

من 3-5 سنوات ساعة يوميا

6-18 ساعتين يوميا

3-5 التجربة الاستطلاعية

وصولا لمتطلبات البحث العلمي الدقيق أجريت تجربة استطلاعية في إحدى المدارس المشمولة بالدراسة على عينه قوامها (20) طالبا خارج عينه البحث ومن مختلف المراحل الدراسية (قيد البحث) وقد تم استبعادهم من التجربة الرئيسية ، وقد كانت خطوات التجربة وفق آلية متسلسلة إذ تم اعتمادها في التجربة الرئيسية بغية تحقيق الجوانب العلمية وكأن الهدف من ذلك :

1 - التأكد من صلاحية الأدوات المستعملة في البحث .

2- إكساب فريق العمل الخبرة خلال التجربة .

3- تحديد الوقت اللازم لتنفيذ التجربة الرئيسية .

3-6 التجربة الرئيسية

بعد تهيئة الأجهزة والأدوات واستعداد أفراد العينة تم البدء في تنفيذ التجربة الرئيسية بتاريخ 15 / 12 / 2020 م إذ تم توزيع الاستبانة على الطلبة وحسب المراحل الدراسية ، إذ تمت جميع الإجراءات بتواجد فريق العمل المساعد^(*) إذ انتهت جميع الإجراءات المشار إليها بتاريخ 15 / 2 / 2021 م.

* - وليد كاظم بدن 2- عباس احمد 3- ستار جبر بوشي / مدرسي في مديرية تربية البصرة

3- 7 الوسائل الإحصائية

تمت جميع المعالجات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS Ver 21 ، مع الاستعانة بمصدر علمي لشرح المعاني.

4- عرض النتائج ومناقشتها

1-4 عرض وتحليل النتائج لتقويم مدة ساعات استخدام الأجهزة الذكية لمرحلة الدراسة المتوسطة بأعمار (12-15) سنة

جدول (2)

يبين عدد ساعات استخدام الأجهزة الذكية لمرحلة الدراسة المتوسطة بأعمار (12-15) سنة وفق معيار توصيات الجمعية الطبية الأمريكية، وحسب المراحل .

سنة 13 - 12					
متطلبات الدراسة	$\bar{X}$	$S \pm$	$Sd \pm$	أعلى قيمة Max	أدنى قيمة Min
عدد الساعات المستخدمة يوميا	3	1.10	0.42	5	2
سنة 14 - 13					
متطلبات الدراسة	$\bar{X}$	$S \pm$	$Sd \pm$	أعلى قيمة Max	أدنى قيمة Min
عدد الساعات المستخدمة يوميا	3-30	1.36	0.45	5-30	3
سنة 15 - 14					
متطلبات الدراسة	$\bar{X}$	$S \pm$	$Sd \pm$	أعلى قيمة Max	أدنى قيمة Min
عدد الساعات المستخدمة يوميا	4	1.56	0.38	6	2.30

4- 2 عرض وتحليل النتائج لتقويم مدة ساعات استخدام الأجهزة الذكية لمرحلة الدراسة الإعدادية بأعمار (15 - 18) سنة .

جدول (3)

يبين عدد ساعات استخدام الأجهزة الذكية لمرحلة الدراسة الإعدادية بأعمار (15 - 18) سنة وفق معيار توصيات الجمعية الطبية الأمريكية وحسب المراحل

15- 16 سنة					
متطلبات الدراسة	$\bar{X}$	$S \pm$	$Sd \pm$	أعلى قيمة Max	أدنى قيمة Min
عدد الساعات المستخدمة يوميا	2.30	1.14	0.32	5.30	2
16- 17 سنة					
متطلبات الدراسة	$\bar{X}$	$S \pm$	$Sd \pm$	أعلى قيمة Max	أدنى قيمة Min
عدد الساعات المستخدمة يوميا	4	1.12	0.48	5	3
17- 18 سنة					
متطلبات الدراسة	$\bar{X}$	$S \pm$	$Sd \pm$	أعلى قيمة Max	أدنى قيمة Min
عدد الساعات المستخدمة يوميا	4.30	1.63	0.23	6.30	2

4- 3 عرض وتحليل ومناقشة تصنيف مدة ساعات استخدام الأجهزة الذكية وفقرات الاستبانة لمرحلة

الدراسة المتوسطة بأعمار (12 - 15) سنة

جدول (4)

يبين تصنيف مدة ساعات استخدام الأجهزة الذكية وفقرات الاستبانة لمرحلة الدراسة المتوسطة بأعمار (

12 - 15) سنة

فقرات الاستبانة	النسب المئوية العليا	النسب المئوية الدنيا	درجة المخاطر الصحية والنفسية	التصنيف العام
حصلت الفقرة (1) على نسب مختلفة (كم عدد ساعات التي يقضيها طفلك في استخدام الأجهزة الذكية	75% يستخدم الأجهزة الذكية من 3-5 ساعات يوميا	25% يستخدم الأجهزة الذكية ساعتان يوميا	عالية	زيادة في عدد الساعات يوميا بنسبة اكبر مما تسمح به توصيات الجمعية الطبية الأمريكية مع وجود مخاطر صحية ونفسية متوسط إلى عالية
حصلت الفقرة (2) على نسب مختلفة (كيف تقيم طفلك اجتماعيا)	65% منعزل	35% الأمر طبيعي	عالية إلى متوسطة	
حصلت الفقرة (3) على نسب مختلفة (هل لاحظت سلوكيات غير مستحبة)	70% عنيد قليل الحركة	30% خجول	عالية	
حصلت الفقرة (4) على نسب مختلفة (هل هناك تأثيرات صحية ونفسية لدى طفلك او يعاني من مشاكل)	80% تأخير في الاستيقاظ من النوم	20% صداع ومشاكل في النظر	عالية جدا	
حصلت الفقرة (5) على نسب مختلفة (هل استخدم طفلك الأجهزة الذكية تبعده او تأخره عن تناول وجباته الغذائية بانتظام)	65% التأخر عن تناول وجباته الغذائية بانتظام	32% تناول وجباته الغذائية بانتظام	متوسطة إلى عالية	
حصلت الفقرة (6) على نسب مختلفة (هل هناك تأثير من جراء استخدام الأجهزة الذكية في الدراسة او تحصيل العلمي)	75% تأثير الأجهزة في التحصيل العلمي	25% لا يوجد تأثير	عالية	
حصلت الفقرة (7) على نسب مختلفة (هل تلاحظ إدمان طفلك في استخدام هذه الأجهزة)	69% إدمان على الأجهزة الذكية	31% لا يوجد إدمان	عالية	
حصلت الفقرة (8) على نسب مختلفة (هل تتابع بشكل مستمر نوعية البرامج والألعاب التي يستخدمها طفلك)	70% عدم متابعة الأطفال	30% توجد متابعة	عالية	
حصلت الفقرة (9) على نسب مختلفة (هل يواجه طفلك مشاكل بالنوم من جراء استخدام الأجهزة الذكية)	80% يواجه الطفل مشاكل بالنوم	20% لا يوجد مشاكل في النوم	عالية جدا	
حصلت الفقرة (10) على نسب مختلفة (هل يستطيع طفلك الاستغناء عن الهاتف)	73% لا يمكن الاستغناء	27% يمكن الاستغناء	عالية	

4-4 عرض وتحليل ومناقشة تصنيف مدة استخدام ساعات الأجهزة الذكية وفقرات الاستبانة لمرحلة الدراسة الإعدادية بأعمار (15-18) سنة.

جدول (5)

يبين تصنيف مدة ساعات استخدام الأجهزة الذكية وفقرات الاستبانة لمرحلة الدراسة الإعدادية بأعمار (15-18) سنة

فقرات الاستبانة	النسب المئوية العليا	النسب المئوية الدنيا	درجة المخاطر الصحية والنفسية	التصنيف العام
حصلت الفقرة (1) على نسب مختلفة (كم عدد ساعات التي يقضيها طفلك في استخدام الأجهزة الذكية	77% يستخدم الأجهزة الذكية من 3-5 ساعات يوميا	23% يستخدم الأجهزة الذكية ساعتان يوميا	عالية	زيادة في عدد الساعات يوميا بنسبة اكبر مما تسمح به توصيات الجمعية الطبية الأمريكية مع وجود مخاطر صحية ونفسية متوسط إلى عالية
حصلت الفقرة (2) على نسب مختلفة (كيف تقييم طفلك اجتماعيا)	60% منزل	40% الأمر طبيعي	متوسطة	
حصلت الفقرة (3) على نسب مختلفة (هل لاحظت سلوكيات غير مستحبة)	75% عنيد قليل الحركة	25% خجول	عالية	
حصلت الفقرة (4) على نسب مختلفة (هل هناك تأثيرات صحية ونفسية لدى طفلك او يعاني من مشاكل)	70% تأخير في الاستيقاظ من النوم	30% صداع ومشاكل في النظر	عالية	
حصلت الفقرة (5) على نسب مختلفة (هل استخدم طفلك الأجهزة الذكية تبعده او تأخره عن تناول وجباته الغذائية بانتظام)	65% التأخر عن تناول وجباته الغذائية بانتظام	35% تناول وجباته الغذائية بانتظام	متوسطة إلى عالية	
حصلت الفقرة (6) على نسب مختلفة (هل هناك تأثير من جراء استخدام الأجهزة الذكية في الدراسة او تحصيل العلمي)	72% تأثير الأجهزة في التحصيل العلمي	28% لا يوجد تأثير	عالية	
حصلت الفقرة (7) على نسب مختلفة (هل تلاحظ إدمان طفلك في استخدام هذه الأجهزة)	78% إدمان على الأجهزة الذكية	22% لا يوجد إدمان	عالية	
حصلت الفقرة (8) على نسب مختلفة (هل تتابع بشكل مستمر نوعية البرامج والألعاب التي يستخدمها طفلك)	77% عدم متابعة الأطفال	23% توجد متابعة	عالية	
حصلت الفقرة (9) على نسب مختلفة (هل يواجه طفلك مشاكل بالنوم من جراء استخدام الأجهزة الذكية	75% يواجه الطفل مشاكل بالنوم	25% لا يوجد مشاكل في النوم	عالية	
حصلت الفقرة (10) على نسب مختلفة (هل يستطيع طفلك الاستغناء عن الهاتف)	85% لا يمكن الاستغناء	15% يمكن الاستغناء	عالية	

من خلال ما تم عرضه في الجدول (2) ، (3) ، (4) ، (5) يلاحظ أن تقييم الطلبة لـ (المراحل الدراسية المتوسطة والإعدادية) وفقا لمعايير وتوصيات الجمعية الطبية الأمريكية

أما المعلومات والبيانات التي تم الحصول عليها وفقا لاستمارة الاستبانة يتضح أن العدد الأكبر والنسبة المئوية العليا كانت تدل على زيادة في عدد الساعات اليومية بنسبة اكبر مما تسمح به التوصيات مع وجود مخاطر صحية ونفسية بمستوى متوسط إلى عالية ، وهي مؤشرات ذي مخاطر صحية على الأطفال والمراهقين من الناحية العقلية والنفسية والتفكير والتحصيل الدراسي.

فقد أشارت دراسة أجرتها هيئة (Rmc) المختصة في بحوث والاستشارات التقنية فأن ما يزد عن 60% من طلبة المدارس أن إدمانهم للهواتف الذكية صار سيئا إلى درجة أنهم لا يستطيعون العيش بدونها ، كما أن 73% ممن جرى استجوابهم أن الهواتف الذكية أثرت على صحتهم العقلية والنفسية، فضلا عن المشاكل الصحية الناتجة عن استخدام الهاتف الذكي تتراوح بين الإصابة بتراجع البصر والصداع والأرق ، وأن الهاتف الذكي هو آخر ما يطلع عليه 80% من المستجوبين قبل أن يخلدوا إلى النوم.

كما وجد باحثون أن المراهقون الذين تتراوح أعمارهم بين (14 - 17) سنة أكثر عرضه لهذه الآثار السلبية مشيرين إلى أن السلبيات تكون أسوأ حين يكون دماغ الطفل في طور النمو والتطور ، غير أن المراهقين الذين يقضون أكثر من سبع ساعات يوميا في استخدام الشاشات الالكترونية هم أكثر عرضه للإصابة بالقلق والاكتئاب مقارنة بأقرانهم الذين قضوا ساعة واحدة فقط .

ويرى الباحث أن نمط الحياة الخاملة وهوس استخدام الهواتف الذكية والأجهزة المختلفة أصبح ظاهرة مقلقة ، إذ أن عدداً كبيراً من الأطفال والمراهقين باتوا يعانون من الألم حاد في الظهر والرقبة. اذ تبين بعض الدراسات أن ميلان الرأس للأسفل أثناء استخدام الهواتف الذكية يضغط على العمود الفقري مما يتراوح بين 15 - 20% من وزن الشخص على الرقبة ما يتسبب في عدد من المشكلات الصحية " (القصيري: 2014:171).

ويرى الباحث أن ترك الأطفال والمراهقين وخصوصا طلبة المدارس في الفضاء الالكتروني دون إشراف أو مراقبة قد يعرضهم إلى مخاطر فرط الاستخدام والذي يؤثر على عدد ساعات النوم الأمر الذي يؤدي إحداث مشاكل على مستوى الصحة البدنية والعقلية وفقدان التركيز في المواد الدراسية، فقد حذرت

دراسات سابقة أن استخدام الهواتف الذكية قبل الخلود للنوم ليس فقط لأن استخدامها يحدث خلا في دورة النوم لكن الضوء الأزرق الذي يخرج من شاشة الهاتف قد يتسبب في إحداث مشاكل خطيرة للصحة البدنية والعقلية للمستخدم إذ أن الضوء الأزرق الذي ينبعث بمستويات عالية من شاشات الهواتف الذكية يمكن أن يضر بالرؤية كما أنه يمنع إفراز هرمون الميلاتونين الذي يعمل على ضبط عمل الجسم الإنسان والتحكم في دورة النوم والاستيقاظ .

وبهذا الصدد حذر مخترع رقائق الهاتف الذكي عالم الكيمياء الألماني (فرايد لهايم فولنهورست) من مخاطر ترك أجهزة الموبايل مفتوحة في غرف النوم على الدماغ البشري وقال أن إبقاء تلك الأجهزة في غرف النوم يسبب حالة من الأرق والقلق وانعدام النوم مما يؤدي على المدى الطويل إلى تدمير جهاز المناعة في الجسم (الحكيمي:2017: 67)، وما يعضد ذلك فقد أثار عالم الفيزياء البريطاني (جيرارد هايلاند) في بحث نشرته مجلة (لأنست) مخاوف كثيرة عن الإشعاعات من هذه الهواتف وقال أن الأطفال والمراهقين الذين نقل أعمارهم عن 18 سنة أكثر عرضه لأثر الإشعاعات لأن أنظمة المناعة في أجسامهم اقل قوة من البالغين وهذه الإشعاعات لها تأثير على استقرار خلايا الجسم واهم أثارها على الجهاز العصبي، وتسبب الصداع واضطرابات النوم وفقدان الذاكرة .

ويرى الباحث أن معايير توصيات الجمعية الأمريكية أفرزت لنا قيم متباينة في ضوء التباين والاختلاف لنتائج البحث مما يساعدنا في تقويم النتائج المذكورة وبيان درجة المخاطر الصحية والنفسية والعقلية التي يجب الوقوف عندها وسيسمى التحصيل العلمي والدراسي .

اذ كشفت دراسات علمية عن تأثير استخدام الهاتف في مستوى التحصيل العلمي، " إذ أن معظم الطلاب الذين يستخدمون هواتفهم الذكية فوق الحد المقرر يقل معدل تحصيلهم الدراسي فضلا عن أنهم يفقدون التركيز خلال مراجعة دروسهم العلمية غير أن تصفح الانترنت بهدف الاستفادة من خدماته له تأثير إيجابي إذا كانت للتواصل مع المدرسين او كتابه ملاحظات والبحث حول معلومات تخص المواد الدراسية والعلمية لا يسبب أي مشاكل ، ولكن ما يسبب المشاكل هو التصفح في المواقع التي لا علاقة لها بالمواد الدراسية والعلمية الذي يشكل تأثير سلبي في التحصيل العلمي لأبنائنا الطلبة " .

كما أشارت دراسة كندية ومن خلال استجواب مجموعة من الطلبة إلى أن عند السهر والنوم لساعات متأخرة من جراء استخدام الأجهزة فوق الحد المقرر أن ذلك يسهم في تراجع مستوى التحصيل

العلمي والدراسي وقلة التركيز واستيعاب الدروس خاصة في مواد الرياضيات والعلوم وبعض الدروس التي تحتاج درجة كبيرة من التركيز ، بينما عندما نغلق الهاتف ليلا والنوم مبكرا نشعر بقابلية اكبر على استيعاب الدروس والتركيز مع شرح الأستاذ وإعداد التكاليف المطلوبة " .

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

1 - ظهر أن 75% من مرحلة الدراسة المتوسطة يستخدمون الأجهزة الذكية من 3-5 ساعات ، في حين أن 77% من مرحلة الدراسة الإعدادية يستخدمون الأجهزة الذكية من 3-5 ساعات.

2- ظهر أن 65% من مرحلة الدراسة المتوسطة أنهم منعزلين اجتماعيا ، في حين ظهر 60% من مرحلة الدراسة الإعدادية كانوا منعزلين اجتماعيا .

3- ظهر أن 70% من مرحلة الدراسة المتوسطة كانوا عنيدين قليلين الحركة ، في حين أن 75% من مرحلة الدراسة الإعدادية كانوا عنيدين قليلين الحركة .

4- ظهر أن 80% من مرحلة الدراسة المتوسطة يتأخرون في الاستيقاظ ، في حين أن 70% من مرحلة الدراسة الإعدادية يتأخرون في الاستيقاظ من النوم .

5- ظهر أن 68% من مرحلة الدراسة المتوسطة يتأخرون عن تناول وجباتهم الغذائية بانتظام ، في حين أن 65% من مرحلة الدراسة الإعدادية يتأخرون عن تناول وجباتهم الغذائية .

6- ظهر أن 75% من مرحلة الدراسة المتوسطة بأن الاستخدام فوق الحد المقرر له تأثير سلبي في التحصيل الدراسي ، في حين أن 72% من مرحلة الدراسة الإعدادية بأن الاستخدام فوق الحد المقرر له تأثير سلبي في التحصيل الدراسي .

7- ظهر أن 69% من مرحلة الدراسة المتوسطة لديهم إدمان على الأجهزة الذكية ، في حين أن 78% من مرحلة الدراسة الإعدادية لديهم إدمان على الأجهزة الذكية .

8- ظهر أن 70% من أولياء أمور المرحلة المتوسطة ليس لديهم متابعة لأطفالهم ، في حين أن 77% من أولياء أمور المرحلة الإعدادية ليس لديهم متابعة لأولادهم .

9- ظهر أن 80% من مرحلة الدراسة المتوسطة يواجهون مشاكل بالنوم ، في حين أن 75% من مرحلة الدراسة الإعدادية يواجهون مشاكل بالنوم .

10- ظهر أن 73% من مرحلة الدراسة المتوسطة لا يمكن أن يستغنوا عن هواتفهم ، في حين أن 85% من مرحلة الدراسة الإعدادية لا يمكن أن يستغنوا عن هواتفهم .

11- تم التوصل بأن مؤشر التصنيف العام لدى عينه البحث (لمرحلتى الدراسة المتوسطة والإعدادية) زيادة في عدد الساعات يوميا بنسبة اكبر مما تسمح به التوصيات الجمعية الطبية الأمريكية مع وجود مخاطر صحية ونفسية بدرجة متوسطة إلى عالية .

5-2 التوصيات

1 - اعتماد تقويم وتصنيف نتائج البحث لمدة استخدام الأجهزة الذكية لـ (مرحلتى الدراسة المتوسطة والإعدادية) .

2- اعتماد معايير وتوصيات الجمعية الطبية الأمريكية لتكشف عن مستوى الفراط الإلكتروني لدى أعمار وفئات أخرى ضمن الوسط التربوي .

3- إجراء دراسة لكشف الأضرار الصحية من الإشعاعات التي تصدرها الأجهزة الذكية كمؤشرات لتقييم الوضع الصحي لطلبة المدارس .

4- ضرورة الاهتمام بوضع آلية معتمدة من قبل المسؤولين على قطاع التربية والتعليم في الحد من النسب فوق المقررة عالميا لمدة استخدام الأجهزة الذكية .

المصادر العربية والأجنبية:

¹- الهام القصيري: المشكلات السلوكية جراء استخدام الهواتف الذكية من قبل الأطفال من وجهة نظر الوالدين، المجلة الدولية للأبحاث التربوية، جامعة الإمارات، العدد 35، 2014، ص 171.

2- عاطف العبد، نهى العبد: نظريات القياس وتطبيقاتها، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2008، ص 135.

- 3- عبد الصمد الحكيمي: السلامة وطرق التعامل مع الإشعاعات الكهرومغناطيسية ، تقرير مقدم إلى وزارة الصحة اليمنية ، 2017 ، ص 67.
- 4- محمد نصر الدين رضوان : المدخل إلى القياس في التربية البدنية والرياضة، ط 1 ، القاهرة مركز الكتاب للنشر 2006 ، ص 221
- 5- Baumgartner T.A and tackow: A.S.M measure for evaluation in physical education. Houghton misstiw castom, 1985. P94.
- 6- margaretj . safrt : Evaluation in physical Education . second Edition Prentice tall :USA.1981 . P317
- 7- <https://www.healthychildren.org/English/news/Pages/Handheld-Screen-Time-Linked-with-Speech-Delays-in-young-children.aspx> الورقة تم تقديمها مؤخرا في سان فرانسيسكو مايو 2017
- 8- <https://www.albayan.aelheath>
- 9- <https://www.informa.co> موقع شركة أنفورما للأبحاث
- 10- <https://www.londuniv.edu> موقع جامعة لوند السويدية
- 11 - <https://www.doh.gov.uk/mobilephones/index.htm>
- 12 - <https://www.aljazeera.net>
- 13- <https://www.alkhaleej.ae>
- 14- <https://www.rsc.ca/english/rfreport>

الاستبانة

أني الباحث / م . د فارس حسن عبد الجبار من المديرية العامة لتربية محافظة البصرة إليكم بهذا الاستبيان حول موضوع (تقويم وتصنيف لمدة استخدام الأجهزة الذكية لمرحلتى الدراسة المتوسطة والإعدادية وفق توصيات الجمعية الطبية الأمريكية في الوسط التربوي) ، وارجوا منكم الإجابة بكل صراحة وستبقى هذه المعلومات في سرية تامة ولن يطلع عليها احد غيري

مع جزيل الشكر والتقدير

1 - كم عدد الساعات التي يقضيها طفلك في استخدام الأجهزة الذكية

ساعتين من 3-5 ساعات أكثر من 5 ساعات

2- كيف تقيم طفلك اجتماعيا

منفتح منعزل الأمر طبيعي

3- هل لاحظت سلوكيات غير مستحبة ؟ (يمكنك اختيار أكثر من سلوك)

خجل عني قليل الحركة

4- هل هناك تأثيرات صحية او نفسية لدى طفلك او يعاني من مشاكل اذكرها

1 - 2 - 3 -

5- هل استخدام طفلك للأجهزة الذكية تبعده او تأخره عن تناول وجباته الغذائية بانتظام

نعم لا

6- هل هناك تأثير من جراء استخدام الأجهزة الذكية في الدراسة او تحصيله العلمي ؟

نعم لا

7- هل تلاحظ إدمان طفلك في استخدام هذه الأجهزة ؟

نعم لا

8- هل تتابع بشكل مستمر نوعية البرامج والألعاب التي يستخدمها طفلك .

نعم لا

9- هل يواجه طفلك مشاكل بالنوم من جراء استخدام الأجهزة الذكية

نعم لا

10- هل يستطيع طفلك الاستغناء عن الهاتف

نعم لا

اسم المدرسة : اسم الطالب : العمر :

المرحلة الدراسية : اسم ولي أمر الطالب : التوقيع :

أسماء السادة الخبراء و الاكاديميين الذين يتم عرض استبانته البحث عليهم

1 - أ . د فراس عبد الحسن / علم الاجتماع / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة

2- أ. د مكي جبار / الاختبارات والقياس / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة

3- أ.م.د هذام عبد الأمير / الاختبارات والقياس / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة

4- م . د سيف صلاح / علم النفس / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة - جامعة البصرة

5- م . د عبد اللطيف حمد / الاختبارات والقياس / مديرية تربية البصرة

6- م . د علي ريسان لاد / علم النفس / مديرية تربية البصرة

7- م . د وحيد عيسى / طرائق التدريب / مديرية تربية البصرة

8- م . د عبد الحسن رحيمة / علم النفس / مديرية تربية البصرة

9- م.م هيثم احمد طلال / علم النفس / مديرية تربية البصرة

10- م . م حسين مطر / علم النفس / مديرية تربية البصرة

قياس مستوى التحصيل والتطور في القدرات البدنية والحركية لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الحمدانية

م.م ستيفان ججو مارزينا جامعة الحمدانية/ كلية التربية/ قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

Stevan.garash89@gmail.com

ملخص البحث

هدفت الدراسة الى: التعرف على مستوى التحصيل البدني والحركي لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة نتيجة ممارستهم للدروس العملية، والتعرف على النسبة المئوية للتطور في الأداء البدني والحركي لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة نتيجة ممارستهم للدروس العملية، كما استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المقارنة لملائمته وطبيعة مشكلة البحث، حددت عينة البحث بطلاب المراحل الأربعة لقسم التربية البدنية وعلوم الرياضة والبالغ عددهم (64)، يشكلون نسبة (57.5%) من مجتمع البحث حيث كان اختيارهم عمدياً، أما وسائل جمع المعلومات فقد تكونت من (الكتب والمراجع والبحوث العلمية - الشبكة المعلوماتية العالمية (الانترنت) - الاستبيان - المقابلة - القياس والاختبارات)، وتم معالجة البيانات باستخدام برنامج الحقيبة الاحصائية (spss) للتوصل الى كانت النتائج وهي: تحسن مستوى التحصيل البدني والحركي لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة نتيجة ممارستهم للدروس العملية وذلك لوجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعديّة للقدرات البدنية والحركية المختارة في البحث، تطور في الأداء البدني والحركي لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة نتيجة ممارستهم للدروس العملية بنسب متباينة. الكلمات المفتاحية: التحصيل، القدرات البدنية، القدرات الحركية

The level of skill performance during different levels of physical effort for the Futsal Players, ages (14-15) years

Abstract

The study aimed to: Identify the level of physical and movement achievement among students of the Department of Physical Education and Sports Sciences as a result of their practice of practical lessons, and to identify the percentage of development in the physical and motor performance of students of the Department of Physical Education and Sports Sciences as a result of their practice of practical lessons, and the researcher also used the descriptive

approach in a comparative method. For its relevance and the nature of the research problem, the research sample was determined by the (64) students of the four stages of the Department of Physical Education and Sports Sciences, who make up 57.5% of the research community, as they were deliberately chosen, as for the means of collecting information, it consisted of (books, references and scientific research – the network Global informatics (internet) – questionnaire – interview – measurement and tests), and the data were processed using the statistical bag program (spss) to arrive at the results, which are: Improvement in the level of physical and movement achievement of students of the Department of Physical Education and Sports Sciences as a result of their practice of practical lessons due to the presence of related differences Significant significance between the pre and posttests of the physical and motor abilities selected in the research, an evolution in the physical and motor performance of Students of the Department of Physical Education and Sports Sciences as a result of practicing practical lessons in different proportions.

Key words: achievement, physical abilities, motor abilities

1- المقدمة:

"يعد التقدم التقني في مجال القياسات العلمية للقدرات البدنية دوراً هاماً في مجال التدريب والتعليم، إذ يمد المدرسين والمعلمين والمدرسين بالأدوات والوسائل العلمية الحديثة التي يُنظر إليها على أنها ذات تأثير إيجابي في تعليم واختيار أنسب طرق التعلم، مما يقلل من الفاقد في الوقت والجهد، وسرعة تطوير طرق التعلم، وكذلك إمكانية انتقاء المفردات المناسبة لكل مرحلة تعليمية". (حجر، 1987، 17)

والتربية البدنية وعلوم الرياضة واحدة من أهم الفروع العلمية في عصرنا هذا والتي نالت الاهتمام الكبير من كافة العلوم في عمليات البحث العلمي وتقصي الحقائق في كافة المجالات في سبيل التأكيد على الوظائف الحقيقية للتربية البدنية في البناء والتطوير التربوي والبدني والحركي للفرد ليصبح ذو شخصية متكاملة من جميع الجوانب التي تؤهله ليصبح قادراً على تأدية مهامه وواجباته الحياتية اليومية بشكل إيجابي وفعال ويكون فرداً ناجحاً ومفيداً في المجتمع.

"والاختبارات والمقاييس تعد واحدة من أهم الوسائل التقويمية التي تعني بقياس التحصيل والتقدم والتشخيص والتوجيه وكذلك من المؤشرات العلمية للبرامج والمناهج والخطط المختلفة لجميع المستويات والمراحل العمرية، وللدور الفاعل والبارز لها في وضع الدرجات والمعايير والمستويات والتنبؤ، والهدف من استخدام وسائل الاختبار يعد من الدعائم التي تركز عليها التربية البدنية، حيث أنها عاملاً مساعداً في توجيه الأفراد على اكتساب القوة ومعالجة نقاط الضعف للمهارات البدنية المطلوبة". (العبيدي، 2009، 96)

من هنا تجلت أهمية البحث في التعرف على مدى التحصيل والتقدم في مستوى الأداء البدني والحركي لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الحمدانية ومدى فاعلية دروس التربية البدنية في تطوير مستوى الفرد من الناحية البدنية والحركية للطلاب

1- 2 مشكلة البحث:

لاحظ الباحث من خلال متابعته لطلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الحمدانية أنهم في نهاية العام الدراسي يكونون ذو كفاءة متباينة في الناحية البدنية والحركية قياساً عن مستواهم في بداية العام الدراسي، من هنا أرتأى الباحث للقيام بهذه الدراسة للتعرف على مدى التحصيل والتطور في مستوى عناصر اللياقة البدنية والحركية لدى طلبة القسم عند ممارستهم الدروس العملية خلال العام الدراسي.

1- 3 وهدف البحث الى:

1. التعرف على مستوى دلالة التحصيل البدني والحركي لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة نتيجة ممارستهم للدروس العملية.
2. التعرف على النسبة المئوية للتطور في الأداء البدني والحركي لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة نتيجة ممارستهم للدروس العملية.

1- 4 فرضا البحث:

1. لا يوجد مستوى دلالة معنوية في التحصيل البدني والحركي لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة نتيجة ممارستهم للدروس العملية.
2. عدم وجود نسبة مرتفعة لمستوى التطور في الأداء البدني والحركي لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة نتيجة ممارستهم للدروس العملية.

5-1 مجالات البحث:

1. المجال البشري: طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الحمدانية للعام الدراسي

2018-2019. 2018/10/17

2. المجال الزماني: الفترة من 15 / 9 / 2018 ولغاية 25 / 6 / 2019.

3. المجال المكاني: ملاعب وقاعات قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة الحمدانية.

1-6 تحديد المصطلحات:

المقصود بالحصيلة (قياس التحصيل): "هو مقدار التغيرات التي تم الوصول إليها عن طريق البرنامج، أو مقدار التقدم الذي وصل إليه الأفراد بعد ممارسة البرنامج، ويتم تحديد الحصيلة عن طريق اختبارات تتم بعد الانتهاء من البرنامج، حيث يتم مضاهاة نتائجها بالاختبارات التي تمت في بداية البرنامج، والفرق بينهما يمثل مقدار التقدم أو الحصيلة التي توصل لها الفرد جراء ممارسة البرنامج الموضوع"، ويطلق علي هذه الاختبارات اسم (اختبارات التحصيل achievement test) وتعرف بكونها "مقياس للدرجة التي بها حصل الشخص اهداف التعليم أو التدريب". (حسانين، 2001، 81)

2- اجراءات البحث

2-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المقارنه لملائمته طبيعة مشكلة البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

حدّد مجتمع البحث بطلبة قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة الفعليين للمراحل الاربعة في جامعة الحمدانية والبالغ عددهم (121) طالب وطالبة، تم اختيار طلاب القسم فقط ليمثلوا عينة البحث والبالغ عددهم (64) طالب وكان الاختيار بالطريقة العمدية ويمثلون نسبة (57.5%) من مجتمع البحث، وكما هو موضح في الجدول أدناه.

جدول (1) عينة البحث

المرحلة	العدد/النسبة المئوية	عدد الطلاب	النسبة المئوية	عدد الطالبات	النسبة المئوية	العدد الكلي	النسبة المئوية
المرحلة الأولى	18	16%	19	17%	37	33%	
المرحلة الثانية	12	10.5%	12	10.5%	24	21%	
المرحلة الثالثة	15	14%	8	7%	23	21%	
المرحلة الرابعة	19	17%	9	8%	27	25%	

المجموع	64	57.5%	47	41.5%	111	%100
---------	----	-------	----	-------	-----	------

2-3 وسائل جمع المعلومات:

(الكتب والمراجع والبحوث العلمية، الشبكة المعلوماتية العالمية، الاستبيان، المقابلة، القياس والاختبارات).

2-4 تحديد المتغيرات:

من خلال الاطلاع على بعض المصادر والمراجع العلمية والدراسات السابقة والمقابلة الشخصية مع بعض الخبراء في اختصاص القياس والتقويم وطرائق التدريس* تم اقتراح بعض من القدرات البدنية والحركية، وبعد أن تم عرضها على عدد من الخبراء ملحق (1) في اختصاص القياس والتقويم والتدريب الرياضي وطرائق التدريس تم قبول القدرات التي حصلت على نسبة اتفاق (75%) فأكثر من الآراء، اذ يشير (بلوم وآخرون، 1983) الى "ان على الباحث الحصول على نسبة اتفاق 75% فأكثر من آراء الخبراء". (بلوم وآخرون، 1983، 126)

2-5 القياسات والاختبارات الخاصة بمتغيرات البحث

من اجل تحديد القياسات والاختبارات التي يمكن من خلالها قياس متغيرات البحث فقد استخلص الباحث عدداً من القياسات والاختبارات من المصادر والمراجع والبحوث العلمية والدراسات السابقة، بعد ذلك تم عرض هذه القياسات والاختبارات على الخبراء لبيان مدى صلاحية القياسات والاختبارات لقياس ما وضعت من اجله وكذلك لبيان مدى ملاءمتها لعينة البحث. بعدها تم تفريغ استمارة الاستبيان واختيار القياسات والاختبارات التي حصلت على أكبر عدد من اتفاق آراء الخبراء.

2-5-1 الاختبارات الخاصة بالقدرات البدنية والحركية

المتغيرات	اسم الاختبار	المصدر
القدرات البدنية	القوة الانفجارية للرجلين	(حسانين، 2004، 307)
	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	(قاسم، ويسطويسي، 1979، 154)
	مطاولة القوة لعضلات البطن	(الهزاع والنقيب، 1989، 33)
	التحمل الدوري التنفسي	(علاوي ومحمد، 2000، 177)
	السرعة الانتقالية	(الحكيم، 2004، 68)
	اختبار ركض 60 متر من الوقوف	
	اختبار 540م ركض (بنين)	
	اختبار الجلوس من الرقود (60 ثانية).	
	الحجل لأقصى مسافة في (10 ثوان	
	الوثب العريض من الثبات.	

* الخبراء الذين تم إجراء المقابلة معهم وهم:

- 1- أ.د. هاشم أحمد سليمان..... قياس وتقويم جامعة الموصل
- 2- م.د. ربيع حازم سلمان طرائق التدريس جامعة الحمدانية

القوة المميزة بالسرعة للذراعين	ثني ومد الذراعين باستمرار لمدة (10 ثواني)	(قيس وبسطويسي، 1987، 347)
الرشاقة	اختبار T للرشاقة Agility Test	(اللجنة الأولمبية البحرينية، 2011، 18)
التوافق	اختبار الدوائر المرقمة	(حسانين، 2004، 416)
المرونة	اختبار ثني الجذع من الوقوف "اختبار اللجنة الدولية للياقة البدنية"	(البساطي، 2001، 267-268)
التوازن	اختبار الوقوف على مشط القدم	(جواد، 37، 2004-38)

2-6 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

(حاسبة لابتوب نوع dell، ساعات توقيت عدد (3)، شريط قياس، استمارة تسجيل نتائج الاختبارات المستخدمة، شواخص، كرات قدم قانونية، شريط لاصق، صافرة، ملعب).

2-7 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2018/10/1 على عينة من طلاب المرحلة الرابعة والبالغ عددهم (5) طلاب تم اختيارهم بصورة عشوائية ولمدة ثلاثة أيام حيث تم إجراء الاختبارات على هؤلاء الطلاب وذلك لتدريب فريق العمل المساعد على كيفية إجراء القياسات الاختبارات، والتأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة وسلامتها، والتعرف على التسلسل المنطقي للقياسات والاختبارات وكيفية انتقال أفراد العينة من اختبار إلى آخر في أقل وقت وجهد ممكن، والتعرف على الاوقات اللازمة للراحة بين اختبار وآخر.

2-8 المعاملات العلمية للقياسات والاختبارات (الثبات، الصدق، الموضوعية):

2-8-1 الثبات:

لأجل الحصول على ثبات الاختبارات استخدم الباحث طريقة الاختبار وإعادة الاختبار، " إذ يشير الثبات بهذه الطريقة إلى اتساق الدرجات المستخرجة من استجابات الأفراد أنفسهم عندما يعاد اختبارهم بالاختبار ذاته في أوقات مختلفة وتحت الظروف نفسها ".

(عبد الخالق ، 1993 ، 173)

إذ تم تطبيق الاختبارات على عينة مكونة من (10) طلاب اختيروا بطريقة عشوائية، وقد أعيد التطبيق بعد فاصل زمني قدره (4) أيام، جرى التطبيق الأول للثبات للمدة من (2018/10/7-5) والتطبيق الثاني للثبات الذي يمثل إعادة الاختبار للمدة من (2018/10/15-12) على العينة نفسها مراعيًا توحيد الظروف بين

التطبيقين قدر الإمكان، بعد ذلك تم معالجة البيانات إحصائياً باستخدام معامل الارتباط البسيط (معامل الثبات)، واعتمد الباحث (0,70) فأكثر لمعامل الثبات، والجدول (2) يبين ذلك.

2-8-2 الصدق:

تم اعتماد الصدق الظاهري للتحقق من صدق الاختبارات وذلك خلال عرضها على الخبراء اللذين ابدوا آراءهم فيها عن طريق استمارة الاستبيان وكما ذكر سابقاً، كذلك تم إيجاد الصدق الذاتي بإيجاد الجذر التربيعي للثبات حيث يذكر (باهي، 1999) أنه "في حالة تعيين معامل الثبات بدقة يمكن الاعتماد على الصدق الذاتي في حساب صدق الاختبار". (باهي، 1999، 58)، والجدول (2) يبين ذلك .

الجدول (2)

معاملات الثبات والصدق الذاتي لاختبارات متغيرات البحث

ت	اسم الاختبار	الثبات	الصدق الذاتي
1	القوة الانفجارية للرجلين	0.86	0.93
2	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	0.81	0.90
3	مطاولة القوة لعضلات البطن	0.82	0.91
4	التحمل الدوري التنفسي	0.78	0.88
5	السرعة الانتقالية	0.75	0.87
6	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	0.80	0.89
7	الرشاقة	0.77	0.87
8	التوافق	0.77	0.87
9	المرونة	0.87	0.93
10	التوازن	0.75	0.87

2-8-3 الموضوعية

"ان موضوعية الاختبار ترجع في الأصل الى مدى وضوح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار وحساب الدرجات او النتائج الخاصة به". (علاوي ورضوان، 1988، 379)

وعليه اتسمت الاختبارات التي تم اختيارها بوضوح شروط الأداء، كذلك طريقة حساب درجة الاختبار هي موضوعية ولا تعتمد على التقييم الذاتي للحكم في حساب الدرجة وكذلك الاعتماد على أكثر من حكم واحد في احتساب درجة الاختبار وحساب متوسط درجة الحكم واعتمادها كدرجة نهائية للاختبار .

2-9 التجربة الرئيسية

قام الباحث وبمساعدة فريق العمل المساعد بإجراء التجربة الرئيسية بتاريخ 2018/10/17 وذلك في فترة الدوام الرسمي ولكل مرحلة على حدى وحسب الوقت المناسب للطلاب بحيث لا تكون الاختبارات مؤثرة على وقت الدروس الخاصة بالمرحلة ولمدة ثلاثة أيام لكل مرحلة. وقد راعى الباحث عند التطبيق النقاط الآتية.

- توضيح الاختبارات للطلاب وطريقة أدائها والهدف من كل اختبار، وطريقة احتساب الدرجات، كذلك الالتزام بالتسلسل المنطقي عند تنفيذ الاختبارات وحسب الجهد الذي يتطلبه كل اختبار، إعطاء فترة زمنية كافية للإحماء قبل البدء بتنفيذ الاختبارات، إعطاء فترة راحة مناسبة بين تكرار وآخر للاختبار الواحد بما يضمن عودة اللاعب الى حالته الطبيعية، إعطاء فترة راحة مدتها من (3-5) دقائق بين اختبار وآخر، إدخال عنصر الاثارة والتشويق والمنافسة في تنفيذ الاختبارات.

2-10 الوسائل الإحصائية:

تم استخدام برنامج الحقيبة الإحصائية (spss) لمعالجة البيانات.

3- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

3-1 المعالم الإحصائية وقيم اختبار (ت) المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية والحركية لطلبة المرحلة الاولى:

الجدول (3)

يبين المعالم الإحصائية وقيم (ت) المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية والحركية لطلبة المرحلة الاولى

الدالة	قيمة Sig.	قيمة ت محسوبة	اختبار الفرق		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات
			± ع	- س	± ع	- س	± ع	- س	
معنوي	0.000	6.66	0.05	0.08	0.20	1.99	0.19	1.90	القوة الانفجارية للرجلين
معنوي	0.000	7.50	1.79	3.17	3.83	36.78	4.10	36.61	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	0.000	5.46	4.27	5.50	8.03	38.39	5.39	32.89	مطاولة

									القوة لعضلات البطن	
معنوي	0.000	4.78	0.07	0.08	0.24	1.62	0.27	1.69	تحمل	
معنوي	0.000	9.40	0.03	0.07	0.45	5.24	0.45	5.31	السرعة الانتقالية	
معنوي	0.000	4.74	1.24	1.39	1.16	13.06	1.37	11.67	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	
معنوي	0.000	6.67	0.16	0.25	0.74	12.01	0.78	12.26	الرشاقة	القدرات الحركية
معنوي	0.000	8.00	0.04	0.07	0.60	4.78	0.61	4.85	توافق	
معنوي	0.000	8.69	1.38	2.83	6.72	10.00	7.20	7.17	مرونة	
معنوي	0.000	6.10	0.46	0.66	1.81	5.62	1.69	4.67	توازن	

*معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$

2-3 المعالم الإحصائية وقيم اختبار (ت) المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية والحركية لطلبة المرحلة الثانية:

الجدول (4)

يبين المعالم الإحصائية وقيم (ت) المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية والحركية لطلبة المرحلة الثانية

الدالة	قيمة Sig.	قيمة ت محسوبة	اختبار الفرق		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات	
			± ع	س-	± ع	س-	± ع	س-		
معنوي	0.000	5.82	0.09	0.16	0.17	2.07	0.19	1.91	القوة الانفجارية للرجلين	القدرات البدنية
معنوي	0.000	5.17	1.73	2.58	3.18	42.58	4.39	40.00	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	
معنوي	0.001	4.80	3.97	5.50	6.29	43.92	6.88	38.41	مطاولة القوة لعضلات البطن	
معنوي	0.000	6.46	0.03	0.06	0.13	1.41	1.56	1.47	تحمل	

معنوي	0.011	3.07	0.25	0.22	0.28	4.87	0.39	5.09	السرعة الانتقالية	القدرات الحركية
معنوي	0.000	7.42	0.78	1.67	1.24	14.58	1.24	12.92	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	
معنوي	0.011	3.07	0.60	0.53	0.47	11.26	0.70	11.79	الرشاقة	
معنوي	0.000	6.30	0.06	0.11	0.74	4.31	0.76	4.42	توافق	
معنوي	0.001	4.60	1.44	1.92	4.66	11.50	5.33	9.58	مرونة	القدرات الحركية
معنوي	0.000	14.77	0.53	2.26	1.51	7.36	1.54	5.11	توازن	

*معنوي عند مستوى دلالة $(0,05) \geq$

3-3 المعالم الإحصائية وقيم اختبار (ت) المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية والحركية لطلبة المرحلة الثالثة:

الجدول (5)

يبين المعالم الإحصائية وقيم (ت) المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية والحركية لطلبة المرحلة الثالثة

الدالة	قيمة Sig.	قيمة ت محسوبة	اختبار الفرق		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات	
			± ع	- س	± ع	- س	± ع	- س		
معنوي	0.006	3.25	0.09	0.07	0.14	2.14	0.17	2.07	القوة الانفجارية للرجلين	القدرات البدنية
معنوي	0.000	6.81	2.20	3.87	3.96	43.47	4.36	39.60	القوة المميزة بالسرعة للرجلين	
معنوي	0.000	8.59	2.37	5.27	5.81	43.33	6.65	38.06	مطاولة القوة لعضلات البطن	
معنوي	0.008	3.11	0.11	0.08	0.12	1.45	0.17	1.54	تحمل	
معنوي	0.000	6.74	0.04	0.07	0.15	5.04	0.18	5.11	السرعة الانتقالية	
معنوي	0.000	7.48	0.83	1.60	1.55	13.47	1.85	11.87	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	
معنوي	0.000	6.86	0.13	0.23	0.55	11.94	0.60	12.18	الرشاقة	القدرات الحركية
معنوي	0.001	4.34	0.22	0.24	0.78	5.37	0.83	5.62	توافق	
معنوي	0.029	2.43	0.74	0.47	4.13	2.93	4.66	2.47	مرونة	
معنوي	0.001	4.27	1.69	1.86	2.84	10.35	3.02	8.49	توازن	

*معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$

3-4 المعالم الإحصائية وقيم اختبار (ت) المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية والحركية لطلبة المرحلة الرابعة:

الجدول (6)

يبين المعالم الإحصائية وقيم (ت) المحسوبة بين القياس القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية والحركية لطلبة المرحلة الرابعة

الدلالة	قيمة Sig.	قيمة ت محسوبة	اختبار الفرق		الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات
			± ع	- س	± ع	- س	± ع	- س	
معنوي	0.000	6.23	0.07	0.10	0.19	2.17	0.19	2.08	القوة الانفجارية للرجلين
معنوي	0.000	8.12	1.95	3.63	5.19	44.26	4.57	40.63	القوة المميزة بالسرعة للرجلين
معنوي	0.000	8.05	2.48	4.53	5.53	40.53	7.09	35.95	مطاولة القوة لعضلات البطن
معنوي	0.000	6.28	0.03	0.05	0.09	1.41	0.10	1.46	تحمل
معنوي	0.000	5.90	0.09	0.12	0.21	5.03	0.20	5.16	السرعة الانتقالية
معنوي	0.000	4.61	1.19	1.26	1.45	13.00	1.41	11.74	القوة المميزة بالسرعة للذراعين
معنوي	0.005	3.16	0.18	0.13	0.60	12.00	0.56	12.14	الرشاقة
معنوي	0.000	8.02	0.19	0.34	0.88	5.50	0.88	5.84	توافق
معنوي	0.004	3.29	0.77	0.58	6.73	4.16	6.76	3.58	مرونة
معنوي	0.003	3.43	1.27	1.00	3.23	9.64	3.72	8.63	توازن

*معنوي عند مستوى دلالة $\geq (0,05)$

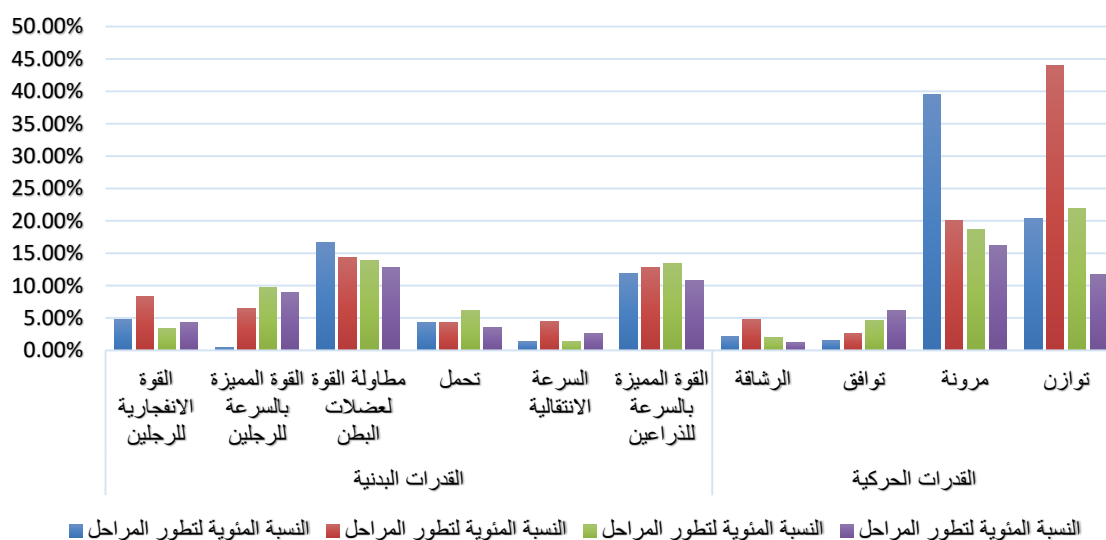
3-5 النسبة المئوية للتطور في القدرات البدنية والحركية لطلبة المرحلة الرابعة:

الجدول (7) يبين النسبة المئوية للتطور في القدرات البدنية والحركية لطلاب المراحل الأربعة

ت	القدرات	النسبة المئوية لتطور المراحل			
		الأولى	الثانية	الثالثة	الرابعة
1	القدرات	%4.736	%8.376	%3.381	%4.326

				للرجلين	البدنية	
%8.934	%9.772	%6.45	%0.464	القوة المميزة بالسرعة للرجلين		2
%12.739	%13.846	14.345%	%16.722	مطاولة القوة لعضلات البطن		3
%3.546	%6.206	%4.255	%4.320	تحمل		4
%2.584	%1.388	%4.517	%1.335	السرعة الانتقالية		5
%10.732	%13.479	%12.848	%11.910	القوة المميزة بالسرعة للذراعين		6
%1.166	%2.010	%4.706	%2.081	الرشاقة	القدرات الحركية	7
%6.181	%4.655	%2.552	%1.464	توافق		8
%16.201	%18.623	%20.041	%39.470	مرونة		9
%11.703	%21.908	%44.031	%20.342	توازن		10

مخطط بياني يوضح النسبة المئوية للتطور في القدرات البدنية والحركية لطلاب المراحل الأربعة



3-6 مناقشة النتائج

نلاحظ من خلال ما تم عرضه في الجدول (4-5-6-7) تبين وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والاختبارات البعدية في جميع متغيرات البحث المختارة البدنية والحركية وهذا يدل على أن مستوى تحصيلهم البدني والحركي في نهاية العام الدراسي قد تحسن عن ما كان عليه في بداية العام الدراسي، ويعزو الباحث سبب ذلك التحسن نتيجة ما يتلقاه الطلاب في المحاضرات العملية من تمارين بدنية وحركية الغرض منها تطوير أداء الطالب بشكل يسمح له بتعلم المهارات الخاصة بكل لعبة من الألعاب الرياضية التي يتعلمها أثناء الدراسة، وهذا ما يؤكد (العبودي 2011) في دراسته: "إن سبب تحسن في أداء بعض القدرات البدنية والحركية يأتي نتيجة الممارسة المستمرة في المحاضرات للجانب العملي وما تتطلبه من قدرات بدنية للاستمرار في أداء الواجبات المناط بالطالب". (العبودي، 2009، 144)

كما نلاحظ من المخطط البياني الذي يوضح النسب المئوية لتطور القدرات البدنية والحركية بأن أغلب القدرات البدنية والحركية تميزت بنسب تطور منخفضة لدى طلاب المرحلة الأولى ثم ترتفع النسبة لدى طلاب المرحلة الثانية لتتدرج بالانخفاض مرة ثانية لدى طلاب المرحلة الثالثة والرابعة لتظهر على شكل هرم بياني في المخطط في كل من القدرات البدنية والحركية التالية (القوة الانفجارية للرجلين، القوة المميزة بالسرعة للرجلين، التحمل، السرعة الانتقالية، القوة المميزة بالسرعة للذراعين، الرشاقة، التوازن)، ويعزو الباحث هذا التدرج الى: تأخر ألتحاق طلبة المرحلة الأولى في الدوام الرسمي في بداية العام الدراسي مقارنة ببقية المراحل هذا من جهة ومن جهة أخرى قلة المواد العملية التي يدرسها الطالب في المرحلة الأولى مقارنة ببقية المراحل، أما زيادة نسبة التطور في المرحلة الثانية والمرحلة الثالثة فإنه يعزى الى كثرة المواد العملية التي يدرسها الطالب، كما أن الفعاليات التي يمارسها الطالب في المرحلة الثانية والثالثة تتطلب ممارسة اللاعب لتمرين القوة والسرعة باستمرار والتي تعتبر القاسم المشترك في هذه الصفات، "وهذا ما أشار إليه (حماد، 2001) إلى أن بعض أنواع الأداء في الرياضيات مثل الوثب العالي و الوثب الطويل و رمي الرمح و دفع الجلة و الغطس الماء ، وكثير من مهارات الجمباز و العديد من مهارات الرياضات الجماعية يتطلب إخراج أقصى درجة من القوة يمكن للفرد الرياضي إخراجها وبأسرع ما يمكن". (حماد، 2001، 167)

أما بالنسبة لانخفاض مستوى التطور في المرحلة الرابعة فيعزى الى التأثير السلبي للمواد الدراسية التي يتلقاها الطالب في هذه المرحلة والتي يغلب عليها الجانب النظري أكثر من الجانب العملي، كذلك قضاء

الطلاب فترة التطبيق في المدارس لأغلب مدة الدراسة في هذه المرحلة وهذا ينعكس بالمردود السلبي على تطور قدرات الطالب البدنية والحركية في هذه المرحلة.

أما بالنسبة لعنصر التوافق فقد كانت نسبة التطور في المرحلة الأولى منخفضة ثم بدأت بالارتفاع بشكل تدريجي في المرحلة الثانية والثالثة والرابعة، ويعزى هذا الارتفاع الى أن هذا العنصر يعتمد على قدرة الطالب على التفكير والادراك الذي بدوره يزداد بزيادة الخبرة والممارسة، فطالب المرحلة الأولى أقل خبرة من طالب المرحلة الثانية وطالب المرحلة الثانية أقل خبرة من طالب المرحلة الثالثة وطالب المرحلة الثالثة أقل خبرة من طالب المرحلة الرابعة.

أما عنصر المرونة فقد لعب العمر دوره في تدرج نسبة التطور حيث أن طلاب المرحلة الأولى أقل عمراً من بقية المراحل وبهذا كانت نسبة التطور لديهم أكثر من بقية المراحل حيث نلاحظ أن نسبة التطور قلت كلما زاد العمر.

4- الاستنتاجات والتوصيات:

1-4 الاستنتاجات:

من خلال تحليل البيانات تم التوصل الى النتائج التالية:

1. تحسن مستوى التحصيل البدني والحركي لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة نتيجة ممارستهم للدروس العملية وذلك لوجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية للقدرات البدنية والحركية المختارة في البحث.
2. تطور في الأداء البدني والحركي لدى طلاب قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة نتيجة ممارستهم للدروس العملية بنسب متباينة.

2-4 التوصيات:

1. توزيع المواد الدراسية العملية بشكل يضمن الحفاظ على القدرات البدنية والحركية لدى الطلاب.
2. اجراء دراسات مشابهة على الجانب المهاري لدى الطلاب.

المصادر العربية

- 1- ألعبيدي، محمد حاتم عبد الزهرة (2009): "دراسة مقارنة مستوى التطور في القدرات البدنية والمهارية للأعوام 2005-2009 لدى طلاب كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية"، مجلة علوم التربية الرياضية، العدد الرابع، المجلد الرابع، 2011، جامعة بابل.
- 2- باهي، مصطفى حسين (1999): "المعاملات العلمية و العملية بين النظرية و التطبيق الثبات-الصدق-الموضوعية-المعايير"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- 3- البساطي، أمر الله أحمد (2001): "الإعداد البدني الوظيفي في كرة القدم (تخطيط- تدريب- قياس)"، دارالجامعة الجديدة للنشر: القاهرة،
- 4- بلوم، بنيامين وآخرون (1983): "تقيم تعلم الطالب التجميعي والتكويني"، ترجمة محمد، أمين مفتي وآخرون، دار ماكروهيل، القاهرة.
- 5- جواد، علي سلوم (2004): "الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي"، دار الطيف، جامعة القادسية.
- 6- حجر، سليمان أحمد (1987): "الثقافة الغذائية وعلاقتها ببعض دلالات التكوين البنائي للجسم لطلاب الجامعة"، إنتاج علمي مجلة التربية الشاملة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة الزقازيق الشرقية.
- 7- حسانين، محمد صبحي (2001): "القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضة"، الجزء الأول، الطبعة الرابعة، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 8- حسانين، محمد صبحي (2004): "القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضة"، ج2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 9- حماد، مفتي إبراهيم (2001): "التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة"، القاهرة، دار الفكر العربي.
- 10- عبد الخالق، أحمد محمد (1993): "اختبارات الشخصية"، دار المعرفة الجامعية، ط2، الإسكندرية.
- 11- علاوي، محمد حسن و رضوان، محمد نصر الدين (1988): "القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي"، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 12- علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين (2000): "القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي"، دار الفكر العربي، عمان.
- 13- قاسم، حسن حسين وبسطويس، أحمد (1979): "التدريب العضلي الايزوتوني في مجال الفعاليات الرياضية"، مطبعة الوطن العربي، بغداد.
- 14- قيس، ناجي عبد الجبار وبسطويس، أحمد (1987): "الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي"، مطبعة التعليم العالي، بغداد.
- 15- اللجنة الأولمبية البحرينية (2011): "اختبارات اللياقة البدنية"، ط 8، البحرين.
- 16- الهزاع، هزاع والنقيب، عادل (1989): "الرئاسة العامة لرعاية الشباب. الدليل الإرشادي لاختبار اللياقة البدنية للشباب السعودي 15-25 سنة"، مطابع العاصمة، الرياض.

ملحق (1)

اسماء السادة ذوي الاختصاص الذين تم توزيع الاستبيانات عليهم

اسماء السادة المختصين	استبيان تحديد متغيرات البحث	استبيان تحديد القياسات والاختبارات الخاصة بالبحث	اللقب العلمي	التخصص العلمي	اسم الكلية	اسم الجامعة
هاشم أحمد سليمان	*	*	أستاذ	القياس وتقويم	التربية البدنية	الموصل
مكي محمود الراوي	*	*	أستاذ	القياس وتقويم	التربية البدنية	الموصل
صفاء ذنون اسماعيل	*	*	أستاذ	طرائق تدريس	التربية البدنية	الموصل
افراح ذنون يونس	*	*	أستاذ	طرائق تدريس	التربية البدنية	الموصل
جمال شكري	*	*	أستاذ مساعد	طرائق تدريس	التربية البدنية	الموصل
أحمد هشام	*	*	أستاذ مساعد	القياس وتقويم	التربية البدنية	الموصل
عدنان هادي موسى	*	*	مدرس	التعلم الحركي	التربية البدنية	الحدانانية
ربيع حازم سلمان	*	*	مدرس	طرائق تدريس	التربية البدنية	الحدانانية
أحمد سالم	*	*	مدرس	القياس وتقويم	التربية البدنية	الحدانانية

تأثير جهاز مدرب ايقاع السباحة Tempo Trainer في بعض المتغيرات البيوكيميائية والبيوميكانيكية ومستوى الانجاز في 200م حرة للشباب

م . د . عقيل جاسم حسين مديرة تربية البصرة

ملخص البحث:

وتضمنت مقدمة البحث وأهميته وعرضاً للمشكلة البحثية التي تكمن في معرفة الآثار أو المردودات الايجابية التي ستحدث في بعض المتغيرات البايوكيميائية (حامض اللاكتيك) والبايوميكانيكية (طول سحبات الذراعين وتكرارها) و المترتبة عند استخدام جهاز tempo trainer وكذلك أثره على مستوى الانجاز في 200 م سباحة حرة.

أما أهداف البحث الرئيسة هي - التعرف على الجهاز المستخدم في البحث tempo trainer وأثره على متغيرات البحث البايوكيميائية والميكانيكية لدى سباحي المجموعة التجريبية. - التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين البعديين في متغيرات البحث البايوكيميائية والبايوميكانيكية .

كما تضمن فروض البحث : 1- توجد فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية. 2- توجد فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين البعديين في متغيرات البحث ولصالح التجريبية. - أما الباب الثالث تضمن منهج البحث وعينته التي تم اختيارها بالطريقة العمدية المقيدة ببعض الشروط وهم من فئة الشباب في محافظة البصرة، كما تضمن اجراءات البحث الميدانية وكيفية استخدام جهاز ايقاع السباحة Tempo Trainer وجهاز قياس اللاكتيك Lactate Pro.

كما تضمن الاستنتاجات والتوصيات: إذ أستنتج الباحث أن للجهاز المستخدم Tempo Trainer تأثير ايجابي على مستوى الانجاز في 200م حرة من خلال زيادة عدد سحبات الذراعين وساعد على تطوير مسار التفاعلات الكيميائية بأبيض حامض اللاكتيك وأنخفاض تركيزه في الدم نتيجة لذلك. كما أوصى الباحث بضرورة توفير واستخدام جهاز Trainer Tempo المتطور خلال تدريب السباحين لدوره في تطوير مستوى الانجاز لدى سباحي المسافات السريعة والمتوسطة من وحتى الطويلة من خلال تحسين معدل طول السحبات وتكرارها وأجراء بحوث أخرى على سباحي المسافات الاخرى وأنواع السباحة الاخرى.

**The impact of the coach of the rhythm " Tempo Trainer" in some variables,
Bio mechanical and Bio Chemical and the level of achievement in the 200m
freestyle**

Abstract

it included an introduction to the importance of research and a description of the problem of the research is to know the effects or positive returns will occur in some variables Bio Chemical weapons(Lactic Acid) and Bio Mechanical weapons (The length of the stroke and stroke Rate) and implications of when using the tempo trainer as well as its impact on the level of achievement in 200 M freestyle swimming . The aims of the search is: – Identify of tempo trainer device and its impact on the search variables, Bio Chemical and Bio mechanical,for

experimental Group. 2- Identify the moral differences between the two groups, experimental and search in variables, Bio Chemical and Bio mechanical in post-tests . Hypotheses of the researcher included:

1-There are moral differences between the pretest and posttest test in variables researcher for experimental group. 2- There are moral differences between the two groups, experimental and control, for experimental in search variables for the post- tests. Part III included the research method and the research sample that was her choice way intentional conditions are restricted to certain class of young swimmers in the Governorate of Basra, and ensure that procedures for field research and how to use Tempo trainer and the measurement of lactic acid. It also included the conclusions and recommendations :

As the researcher concluded the device user Tempo Trainer has a positive impact on the level of achievement in the 200-meter freestyle by increasing the number of stroke rate and helped to development the course of chemical reactions path lactic acid metabolism and decrease its concentration in the blood as a result .The researcher also recommended the need to provide and use Tempo Trainer training advanced swimmers for its role in the development of the level of achievement The swimmers fast, medium and long distances.

1- التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تعد السباحة أحد أهم الأنشطة الرياضية التي تساعد على تنمية أغلب عضلات الجسم وكذلك تطوير كفاءة أجهزة الدوران والتنفس والحفاظ على صحة الجسم من ناحية التعرض للأمراض المتعلقة بكبر السن بل أن السباحة قد دخلت في علاج الإصابات الرياضية التي قد يتعرض لها الرياضي في الأنشطة الرياضية الأخرى، ومن هنا نلاحظ أهمية ودور السباحة كنشاط رياضي مهم للإنسان لجميع الأعمار والأجناس.

وتعد عملية توقيت حركة الذراعين وأيقاعها بالذات من أهم العوامل التي تساعد على زيادة سرعة الأداء للسباحين لكسر إيقاع السرعة خاصة فيما يتعلق بالمسافات المتوسطة وعلى هذا الأساس فإن إيقاع السباحة له دور بارز بل أهم عامل للفوز في المسابقات، إذ يقوم السباحين بتعديل الأداء المهاري في أغلب الوحدات التدريبية من اجل اختزال ثواني معدودة بل أجزاء من الثواني في حالة السباقات السريعة.

من هنا دخلت تكنولوجيا التدريب الرياضي في هذا المجال من اجل تحقيق هذا الهدف وذلك من خلال تحقيق أحد الامرين فأما الزيادة في عدد سحبات الذراعين أو تحقيق زيادة في مسافة السحبة الواحدة للذراعين، والذي يعد من أهم الامور لتحقيق الزيادة في سرعة السباحة وهذا ما عكف عليه أشهر المدربين العالميين في الدول المتقدمة لذا يعد هذا البحث ذو أهمية كبرى ومتطورة وأسلوب جديد لتحقيق هذا الهدف وذلك من خلال الجهاز المستخدم في البحث المسمى

tempo trainer والذي يعني بالعربية مدرب الإيقاع وهو من الأجهزة الحديثة والتي تستخدم

لأول مرة في العراق بل على مستوى الوطن العربي.

1-2 مشكلة البحث :

لقد كرس المختصون في التدريب الرياضي على موضوع الطاقة وتحررها والعمل على تحسين أنظمة إنتاج الطاقة لدورها البارز في تحسين مستوى الانجاز من خلال زيادة قدرتهم على سرعة الانقباض العضلي بالإضافة الى الحفاظ على هذه السرعة لزمن أطول دون هبوط في المستوى وبالتالي الوصول الى الهدف المنشود.

أن تقليل زمن الأداء يعد الهدف المطلوب لجميع السباحين لأنه يعني تطور مستوى الانجاز وهنا يأتي دور إيقاع وتوقيت حركة الذراعين خصوصاً وأنها تأخذ النسبة الأكبر في زيادة السرعة من الرجلين إذ تقدر نسبتها حسب رأي الباحث المتواضع 80%-70% ومن هنا فان سرعة التوقيت الزمني لحركة الذراعين من العوامل الهامة جداً في تحسين سرعة السباح، لذلك حاول الباحث أيجاد طريقة أو وسيلة أو جهاز يفي لهذا الغرض ومن هنا جاءت مشكلة هذا البحث في معرفة مدى قدرة الجهاز المستخدم في البحث في تحقيق الغرض المنشود الا وهو زيادة عدد تكرار سحبات الذراعين للسباحين.

بالإضافة الى أن هنالك عوامل أخرى قد تؤثر ايجاباً في المحافظة والاستمرار على إيقاع السرعة هذا وهنا يأتي دور الطاقة ومخزونها وسرعة تحررها والقدرة على تحسين مساراتها الأيضية من خلال التدريب الرياضي وبما أن فعالية 200م تعد من الفعاليات التي تدخل في النظام الكلايكوني في الحصول على الطاقة لذا كان لابد من زيادة قدرة السباح في تحسين مسار هذا

النظام الطاقوي والذي يعد حامض اللاكتيك أهم متغير يؤثر على مستوى الانجاز ليس بالسلب وإنما بالإيجاب من خلال أيضه وتحويله الى وقود للحصول على الطاقة في أثناء النشاط الرياضي، ومن هنا تكمن مشكلة البحث في معرفة الآثار أو المردودات الايجابية التي ستحدث في بعض المتغيرات البايوكيميائية (حامض اللاكتيك) والبايوميكانيكية (طول سحبة الذراعين وتكرارها) المترتبة عند استخدام جهاز tempo trainer المتطور وكذلك أثره على مستوى الانجاز في 200 م سباحة حرة

1-3 اهداف البحث :

- 1- التعرف على الجهاز المستخدم في البحث (tempo trainer) .
- 2- التعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث (حامض اللاكتيك - عدد سحبات الذراعين - طول السحبة - ومستوى الانجاز في 200م) للمجموعة التجريبية.
- 3- التعرف على الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث (حامض اللاكتيك - عدد سحبات الذراعين - طول السحبة ومستوى الانجاز في 200م) للمجموعة الضابطة.
- 4- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين البعديين في المتغيرات قيد البحث

1-4 فروض البحث :

- 1- توجد فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية.
- 2- توجد فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغيرات البحث للمجموعة الضابطة.

3- توجد فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة للاختبارين البعديين في متغيرات البحث ولصالح التجريبية.

1-5 مجالات البحث :

1- المجال الزمني: للفترة من 2020/6/1 ولغاية 2021/2/1 م .

2- المجال البشري: (10) سباحين لفئة الشباب .

3- المجال المكاني: مسبح منتدى أبي الخصيب في البصرة .

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

لقد أتبع الباحث المنهج التجريبي القائم على التجريب والملاحظة والقياس ثم الاستنباط، إذ تم تقسيم عينة البحث الى مجموعتين تجريبية تقع تحت تأثير المتغير التجريبي المستقل وأخرى ضابطة لمعرفة مدى صحة تأثير المتغير التجريبي على متغيرات البحث التابعة للمجموعة التجريبية وأن النتائج المستحصلة هي فعلا كانت نتيجة تأثير المتغير التجريبي، وهذا يتلائم مع طبيعة البحث.

2-2 عينة البحث

لقد قام الباحث بأختيار عينة بحثه بالطريقة العمدية المقيدة، وقد تضمنت العينة مجموعة من السباحين الشباب في محافظة البصرة، والذين يمثلون منتخب تربية البصرة وقد بلغ عددهم (10) سباحين من أصل (13) سباحين الذين يندرجون تحت الفئة العمرية (17-19) سنة ، إذ تم أستبعاد (3) سباحين لعدم توفر شروط أختيار العينة عليهم ، وقد أجريت عليهم التجربة الاستطلاعية ، وبذلك تشكل نسبة عينة البحث (76.9%) من المجتمع الاصلي.

* شروط اختيار العينة

- 1- أن لا يتجاوز زمن الانجاز في 200م سباحة حرة عن 3 دقائق
 - 2- أن يكون قد أشارك في أحد بطولات منتخبات التربية أو اندية القطر للشباب أو الناشئين
 - 3- أن لا يحمل أي من الامراض أو العاهات التي قد تؤثر على نتائج البحث
- كما قام الباحث بتقسيم عينة البحث عشوائياً الى مجموعتين ، تجريبية وضابطة إذ أصبح عدد أفراد كل مجموعة (5) سباحين ، ولغرض الحصول على نتائج دقيقة ، فقد أجرى الباحث عملية تجانس العينة في كل من (الطول، الوزن، العمر البيولوجي ، العمر التدريبي ، طول السحبة ، تكرار السحبة و المستوى الرقمي في 200م سباحة حرة) وذلك باستخدام معامل الاختلاف النسبي والتي كانت نسبتها أقل من (30%) وكما في جدول (1) وبذلك يكون تجانس افراد العينة قيد الدراسة كبير " اذ ان قيم معامل الاختلاف تتراوح بين (1-30) فاذا زادت عن (30) لم تكن العينة متجانسة (مروان عبد المجيد ، 2000، ص241 .

جدول (1) يبين تجانس عينة البحث في بعض المتغيرات

القيم المتغير	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
	س	± ع	معامل الاختلاف	س	± ع	معامل الاختلاف
الطول (سم)	152.75	7.84	%5.13	150	6.45	%4.3
الوزن (كغم)	55.75	3.40	%6.09	43.75	6.38	%14.58
العمر البيولوجي/سنة	17	1.41	%8.29	17.75	1.45	%8.16
العمر التدريبي/ سنة	7.75	0.44	%5.67	7.25	0.36	%4.96
طول السحبة م/ض	1.49	0.089	%5.97	1.496	0.084	%5.6

تكرار السحبة ض/د	123	0.632	%0.51	124	0.894	%0.72
أنجاز 200م حرة/ثا	155	0.89	%0.57	154	1	%0.64

ولضمان التوزيع العادل للسباحين بين المجموعتين ، فقد أجرى الباحث عملية التكافؤ بين المجموعتين في جميع المتغيرات أعلاه وذلك بأستخدام اختبار (ت) للعينات المتساوية غير المرتبطة وكما هو موضح في الجدول (2).

جدول (2) يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في بعض المتغيرات وقيمة t المحسوبة ودلالاتها

القيم المتغير	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t * المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	س	± ع	س	± ع		
الطول (سم)	152.75	7.84	150	6.45	0.55	غير معنوي
الوزن (كغم)	55.75	3.40	43.75	6.38	0.48	غير معنوي
العمر البيولوجي/سنة	17	1.41	17.75	1.45	0.21	غير معنوي
العمر التدريبي (سنة)	7.75	0.44	7.25	0.36	1.52	غير معنوي
طول السحبة م/ض	1.49	0.089	1.496	0.084	0.09	غير معنوي
تكرار السحبة ض/د	123	0.632	124	0.894	0.96	غير معنوي
أنجاز 200م حرة/د	155	0.89	154	1	0.91	غير معنوي

• قيمة (ت) الجدولية تحت درجة حرية 8 ومستوى معنوية (0.05) تبلغ 1.96

2-3 الوسائل والاجهزة المستخدمة في جمع المعلومات

لغرض الحصول على المعلومات اللازمة استعان الباحث بالآتي:

1- المصادر العربية والأجنبية

2- الاختبارات والقياسات

3- الشبكة المعلوماتية العالمية (الانترنت)

4- كاميرا تصوير نوع Sony Digital بسرعة تردد 32 صورة/ثا

5- جهاز Lactate pro لقياس حامض اللاكتيك في الدم

- طريقة استخدام الجهاز:

بعد وضع بطاريتي الليثيوم داخل الجهاز، يتم بعدها وضع الشريط الفاحص (Check strip) (ذو اللون الأصفر) إذ يقوم هذا الشريط بتشغيل الجهاز وبعد وضع هذا الشريط يجب أن تظهر قراءة بين (2.1 - 2.6 ملي مول/لتر) إذ إن القراءة المحصورة بين هذين الرقمين تدل على إن الجهاز متحسس بدرجة الحرارة والرطوبة التي يستطيع العمل بها وهو مستعد للبدء بالقياس وفي أغلب الأحيان يعطي الجهاز قراءة مقدارها (2.3 ملي مول/لتر). وفي حالة ظهور قراءة للجهاز أكثر من المدى المحدد للشريط الفاحص أو أقل فهذا يدل على إن الجهاز غير متلائم مع درجة الحرارة والرطوبة للجو المحيط به، وعليه يجب ترك الجهاز لمدة (20 دقيقة) حتى تستشعر المتحسسات الموجودة بمقدمة الجهاز بالجو المحيط به. وبعدها يتم إخراج الشريط الفاحص وإدخال الشريط التقويم (Calibration strip) (ذو اللون الأخضر الغامق) الذي يحمل أرقاماً بين (F-0 إلى F-12) مطبوعة على شريط التقويم بإذ يتطابق مع الرقم المطبوع على الجزء الخلفي لصندوق أشرطة قياس حامض اللاكتيك. ومن أجل التأكد من دقة النتائج يجب أن ينسجم رقم الشريط المدرج مع رقم الشريط الخاص بقياس حامض اللاكتيك .

يتم بعدها إدخال الشريط الثالث الخاص بقياس حامض اللاكتيك (Test strip) (ذو اللون الأخضر الفاتح) يستكمل العمل بوضع قطرة الدم على العلامة السوداء على الشريحة مع الانتباه إلى وجوب وضع الإصبع الموخوز ليتم بموجب ذلك التحسس من قبل متحسسات الجهاز بين قطرة الدم والوخزة بالإصبع علماً أن قطرة الدم يجب أن تسيل من بداية الشريحة (المنطقة السوداء) إلى بداية المنطقة المؤشر عليها بعلامة (+)، وبعد وصول الدم إلى هذه المنطقة سوف يرن منبه الجهاز والإعلان من خلالها عن بدأ القراءة التنازلية للشواني على شاشة الجهاز من (59) ثانية نزولاً إلى (1) ثانية بعدها سوف تظهر القراءة الخاصة بتركيز حامض اللاكتيك.

6- جهاز مدرب ايقاع السباحة Tempo Trainer

لقد أستخدم الباحث أحد أحدث ما توصلت اليه تكنولوجيا التدريب الرياضي الخاصة في السباحة والمستخدم حديثاً في الولايات المتحدة الامريكية وأستراليا والدول المتقدمة في لعبة السباحة، إذ تم أستخدامه من قبل المدربين العالميين من أجل النهوض بمستوى السباحين في تلك البلدان المتطورة، الا ان هذا الجهاز لم يصل لحد الان في الوطن العربي على العموم والعراق بوجه خاص ، ويستخدم جهاز tempo trainer من قبل السباحين إذ يضع السباح الجهاز تحت قبعة السباحة على الاذن إذ يعمل الجهاز على إصدار نغمات Beep تساعد السباح على أداء حركة الذراعين عند كل نغمة صادرة من الجهاز كما هو موضح في الملحق (1).

• طرائق أستخدام الجهاز

توجد ثلاث طرائق لأستخدام الجهاز :

1- توقيت الجهاز عن طريق الزمن اي إصدار نغمة / ثانية أو أجزاء من الثانية.

فمثلاً سباح يقطع 50م في 50 ثانية، عندها ما علينا الا ان نضبط الجهاز على هذا الزمن وبالتالي فهو يقوم بتدريب السباح على هذا الايقاع، اما اذا اراد المدرب تقليل الزمن المتحقق من قبل السباح فإنه يجب عليه ان يقلل الزمن بالتدريج.*

2- توقيت الجهاز عن طريق عدد السحبات أي إصدار نغمة / ضربة ذراع

على سبيل المثال سباح يقطع 50م بـ 25 سحبة ذراع، فاذا كانت طول السحبة الواحدة 2م وزمن كل سحبة 2ثا فإنه سيقطع 50م في 50ثا، لذا يمكن زيادة سرعة وتيرة ايقاع السباحة اي عدد سحبات الذراعين بضبط الجهاز على اصدار نغمة Beeb / 1.95 ثا بدل من 2 ثا عندها سيقطع مسافة 50م بزمن 48.75 ثا.**

3- توقيت الجهاز على إرسال نغمات محددة / دقيقة

هنا يتم إصدار نغمات محددة وليكن 50 نغمة لكل دقيقة، وهنا يحدد عدد النغمات وفقا لعدد سحبات الذراعين للسباح في الدقيقة ومن ثم يتم خفض هذا العدد من النغمات بالتدريج لزيادة عدد السحبات في الدقيقة . على أن الباحث أستخدم كل هذه الطرائق كنوع من التنوع في التدريب الرياضي وأعطى عنصر التشويق والاثارة لعينة البحث.

* الزمن الموجود في الجهاز المقرر لهذه الطريقة لحصول التطور يتراوح ما بين (9.99-0.22) جزء من الثانية.

** والزمّن المقرر للجهاز لهذه الطريقة يتراوح من 1 ثانية – 9:59 دقيقة.

4-2 إجراءات البحث الميدانية

1-4-2 التجربة الاستطلاعية

تم إجراء التجربة الاستطلاعية في يومي الاحد والاثنين المصادفين 7-8/6/2020 على مسبح منتدى ابي الخصيب في تمام الساعة العاشرة صباحاً بحضور مجموعة من السباحين إذ تمت التجربة الاولى على مجموعة من السباحين خارج عينة البحث وكان عددهم 4 سباحين، وفي اليوم التالي وبعد التعرف على كيفية عمل الجهاز تمت التجربة الاستطلاعية على عينة البحث لعدة أسباب:-

1- التعرف على كيفية عمل جهاز Temp Trainer وتعليم السباحين على كيفية استخدامه

2- التعرف على كيفية إجراء قياس حامض اللاكتيك في الدم بعد سباحة 200م حرة

3- التعرف على مستوى القابليات الفسيولوجية ومستوى الانجاز لدى عينة البحث

4- التعرف على الاخطاء التي قد تصادف إجراءات الاختبارات والقياسات والوقت المحدد له

5- التعرف على كيفية قياس المتغيرات الميكانيكية بواسطة كاميرا التصوير الخاصة بالبحث.

2-4-2 القياسات والاختبارات القبلية

تم إجراء القياسات والاختبارات القبلية على متغيرات البحث في يوم الخميس المصادف

2020/6/11 وحسب الأجراء التالي:

1-2-4-2 قياس مستوى تركيز حامض اللاكتيك

1- يجلس السباح قبل البدء بالإحماء أي في أثناء الراحة على الكرسي ويتم سحب عينة صغيرة تقدر ب(5)

مايكرو لتر من الدم من احد أصابع اليد اليمنى لقياس مستوى تركيز حامض اللاكتيك ، بعد أن يعقم بمادة

معقمة ثم يتم وخز الاصبع بآلة مخصصة بذلك موجودة مع الجهاز ثم تم بعدها مسح الأصبع مرة أخرى وبدون مادة معقمة كي لا تؤثر على دقة النتائج، بعدها توضع العينة المسحوبة على شريحة القياس لمعرفة النتيجة فوراً إذ يتم ذلك بتماس قطرة الدم مع شريحة الفحص.

2- بعد القيام بالاحماء يأخذ السباح وضع الاستعداد من على منصة البدء وبعد إطلاق صافرة البداية يقوم السباح بالبدء بالسباحة لمسافة 200م بأقصى سرعة ممكنة (وهو نفس اختبار مستوى الانجاز المعتمد في البحث إذ يتم حساب زمن كل سباح).

3- بعد الانتهاء من الاختبار يجلس السباح لأخذ عينات الدم بعد 5 دقائق بمقدار 5 مايكرو لتر إذ يقوم السباح بتحريك راحة اليدين لزيادة سريان الدم ، ثم تتم عملية السحب بنفس الطريقة السابقة، وقد تم الحصول على النتائج بصورة فورية بعد (60 ثانية).

وهذا يعني انه تم قياس حامض اللاكتيك مرتين :

الاولى: في أثناء الراحة

الثانية: بعد الجهد بـ (5 دقائق (Maglischo, 1982.p360)

2-2-4-2 قياس المتغيرات الميكانيكية

قام الباحث بقياس المتغيرات الميكانيكية على مسبح منندي ابي الخصيب حيث طول المسبح 50متر، إذ أستعان الباحث بكاميرا خاصة نوع سوني Sony Digital لمعرفة عدد سحبات الذراعين خلال مسافة 200م أذ تم تثبيت الكاميرا على الجانب الايمن من المسبح وكان البعد البؤري لها 12 م وبأرتفاع قدره 180 سم ،وكذلك الجهاز المستخدم في البحث أستعان به الباحث في معرفة زمن تكرار السحبة ومنه التعرف على عدد مرات تكرار السحبات للذراعين خلال مسافة السباق.

ومن خلال القوانين الميكانيكية تم التعرف أيضا على مسافة طول سحبات الذراعين.(صريح عبد الكريم ،61، 2010)

2-4-3 البرنامج المقترح الخاص باستخدام جهاز التيمبو

لقد تم تطبيق البرنامج منذ بدايته في يوم الاحد المصادف 2020/6/14 وحتى نهايته في يوم الخميس المصادف 2020/8/13 على مسبح منتدى ابي الخصيب في البصرة لمدة (8) أسبوع وبواقع (3) وحدات تدريبية في الدائرة التدريبية الاسبوعية وقد تم تنفيذه في مرحلتين الاولى الخاصة بالمنافسات على سباحي المجموعة التدريبية ،أي ان البرنامج هو نفس البرنامج التقليدي للمدرب لكلا المجموعتين التدريبية والضابطة عدا ان المجموعة التدريبية استخدمت جهاز TEMPO TRAINER عند أداء المجاميع التدريبية، وقد حاول الباحث التعاون مع المدرب بشأن تطبيق البرنامج وذلك من خلال وضع الشد والحجوم التدريبية للوحدات التدريبية الثلاث خلال الدائرة التدريبية الاسبوعية، وقد أجريت أغلب الوحدات التدريبية صباحاً كما هو مبين في الملحق (2).

2-4-4 الاختبار والقياس البعدي

تمت الاختبارات والقياسات البعدي لجميع متغيرات البحث يوم السبت المصادف 2020/8/15 وقد تمت القياسات والاختبارات تحت نفس الظروف المكانية والزمانية نفسها وفريق العمل نفسه وواجباته.

2-5 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الوسيلة الإحصائية SPSS.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث البيوكيميائية

والبيوميكانيكية وأنجاز 200م للمجموعة التجريبية

لقد تم قياس مستوى تركيز حامض اللاكتيك في أثناء الراحة وبعد الجهد البدني وبعد الحصول على النتائج تمت معالجتها إحصائياً من خلال استخدام اختبار (t) لوسطين مرتبطتين لمجموعة واحدة لايجاد الفوارق بين القياسين القبلي والبعدي لحامض اللاكتيك بعد استخلاص ناتج الفرق مابين القياس في أثناء الراحة وبعد الجهد (مستوى الزيادة)، كما تم قياس متغيرات طول السحبة وتكرارها وكذلك زمن انجاز 200م حرة بالثواني وكما هو مبين في الجدول (3) .

جدول (3) يوضح الاوساط الحسابية لمستوى الزيادة ومتوسط الفروق وقيمة (t) المحسوبة بين

الاختبارين القبلي والبعدي ومستوى التطور النسبي في متغيرات البحث للمجموعة التجريبية

المتغير	س	س	الفرق	ح2ف	قيمة T	الدلالة الاحصائية
حامض اللاكتيك MmoL/L	11.72	9.02	2.7	8.62	4.11*	معنوي
طول السحبة م/ض	1.49	1.488	0.002	0.0002	0.714	غير معنوي
تكرار السحبة ض / 200م	123	127.5	4.5	1	22.5**	معنوي
أنجاز 200م/ ثا	155	151	4	2	14.1**	معنوي

*قيمة t الجدولية تحت مستوى خطأ 0.05 ودرجة حرية 4 هي 2.78

**قيمة t الجدولية تحت مستوى خطأ 0.01 ودرجة حرية 4 هي 4.60

من خلال الجدول (3) نلاحظ ان هناك فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي في كل من حامض اللاكتيك وتكرار السحبة ومستوى أنجاز 200م ولصالح الاختبار البعدي، ولم يكن هنالك فرقا معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدي بالنسبة لمتغير طول السحبة، إذ بلغ متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي بالنسبة لحامض اللاكتيك وتكرارها ومستوى الانجاز (2.7) (4.5) (3) على التوالي، كما بلغت قيمة (t) المحسوبة (4.11) (22.5) (7.1) لحامض اللاكتيك وتكرار السحبة وأنجاز 200م على التوالي وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية تحت مستوى خطأ 0.05 والبالغة (2.78) بالنسبة لحامض اللاكتيك وتحت مستوى خطأ 0.01 والبالغة 4.6 بالنسبة لتكرار السحبة ومستوى الانجاز، وقد كانت معنوية الفروق لصالح الاختبار البعدي فكلما قل مستوى حامض اللاكتيك كانت معنوية الفروق لصالح الانخفاض في مستوى التركيز وكلما قل زمن الاداء كانت معنوية الفروق لصالح الزمن الأقل وكلما زاد تكرار السحبة كانت معنوية الفروق لصالح الزيادة في تكرار السحبة.

أما بالنسبة لمتغير طول السحبة فقد بلغ متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي 0.002 كما بلغت قيمة (t) المحسوبة 0.714 وهي أقل من القيمة الجدولية تحت مستوى خطأ 0.05 وهذا يعني عدم وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي في متغير طول السحبة.

ومن خلال تلك النتائج يتضح أن جهاز tempo Trainer قد كان له دور بارز في التطور الحاصل في تكرار السحبة بشكل أكبر من النقص القليل جداً الحاصل في معدل طول السحبة والدليل على ذلك هو التطور الحاصل في مستوى الانجاز إذ تم تقليل الزمن المستغرق لمسافة 200م حرة (4) ثواني، كذلك كان

الحال على مستوى تركيز حامض اللاكتيك الذي أنخفض في الاختبار البعدي وهذا يعني أن استخدام جهاز tempo trainer قد كان له دور بارز على انخفاض مستوى تركيز حامض اللاكتيك وذلك من خلال التوازن المثالي بين الشد والارتخاء للعضلات العاملة الذي وفره الجهاز كأيقاع موسيقي لاداء الانقباضات العضلية وأنبساطها في أثناء السباحة مما يفسح أمكانية أكبر لانتقال اللاكتيك من مناطق أنتاجه الى مناطق أكسدته ومن ثم أستخدامه لمصدر للطاقة في أثناء الجهد البدني، وهذا دليل على زيادة قدرة سباحي المجموعة التجريبية على أيض وتمثيل حامض اللاكتيك للحصول على الطاقة إذ يتحول حامض اللاكتيك الى حامض البيروفيك ومنه الى جلوكوز للحصول على الطاقة اللازمة للاستمرار بالنشاط البدني مما أنعكس على تطور مستوى الانجاز لدى سباحي المجموعة التجريبية، إذ تعتمد فعالية 200م على نظام الطاقة الكلايكونيني والذي يعد فيه حامض اللاكتيك من اهم مصادر الطاقة للاستمرار في الاداء الرياضي مما يساعد السباح على تحرير الطاقة وهذا بطبيعة الحال سيؤثر ايجاباً على مستوى الانجاز في فعالية 200م.

وقد أكد بروكس 1998 نقلاً عن كل من حسين أحمد حشمت ونادر شلبي (2003) من خلال نظرية الانتقال المكوكي للاكتات، أن اللاكتات ينتقل بين الخلايا العضلية لأمرار خلايا عضلية أخرى بالطاقة إذ تمتلك الالياف الحمراء البطيئة قدرة أكبر من الالياف البيضاء في أستخدام حامض اللاكتيك كوقود، ويضيف المصدر نفسه أن وسيلة الانتقال للاكتات بين الخلايا العضلية هي الانتشار أو النقل وإذا أمكن التحكم في هذا النظام فيمكن في هذه الحالة تأخير ظهور التعب وزيادة فترة الاداء البدني (حسين حشمت ونادر شلبي ، 2003، 53-54)

كما اكد ديفيز و آخرون نقلاً عن محمد علي احمد القط (2002) "ان نقص تراكم حامض اللاكتيك في اثناء التمرين بعد الخضوع للتدريب الرياضي يعني ان العتبة الفارقة اللااوكسجينية اللاكتيكية قد زادت (محمد القط، 2002، 75)

أما فيما يتعلق بمتغيرات البحث الميكانيكية اي طول السحبة وتكرارها فاننا نلاحظ من خلال النتائج ان الزيادة الحاصلة في معدل ضربات الذراعين في الاختبار البعدي قد كان له دور بارز في التطور الحاصل في مستوى الانجاز في 200م لدى سباحي المجموعة التجريبية على الرغم من النقص النسبي الحاصل في معدل طول السحبة الا أنه قليل جداً.

وهذا يتفق مع نتائج دراسة شاترد وكولمب (1990) التي أكدت في نتائجها وجود ارتباط عكسي بين معدل تكرار السحبة وطول السحبة، وأنخفاض طول السحبة بالنسبة للسباحين المهرة مقارنة بأقرانهم الأقل مهارة (محمد عبد الحميد طه، 2007، 52).

وهذا يؤكد أن جهاز Tempo Trainer المستخدم في البحث قد زاد في تطور الأداء المهاري لدى سباحي المجموعة التجريبية من خلال التركيز على زيادة عدد ضربات الذراعين على الرغم من الانخفاض القليل الحاصل في معدل طول مسافة السحبة، وهذا النوع من التطور في الاداء المهاري قد كان له دور في زيادة مستوى الانجاز لدى سباحي المسافات القصيرة والمتوسطة ونتائج البحث قيد الدراسة قد أكدت ذلك إذ نلاحظ التطور الواضح في زمن أنجاز 200م لدى هؤلاء السباحين .

وهنا يشير أبو العلا عبد الفتاح (1994) الى أنه اذا كانت سرعة السباح تتأثر بكفاءة الجهاز العصبي ونظم إنتاج الطاقة من الناحية الفسيولوجية فأنها من الناحية الفنية تتأثر بكل من طول الشدة [طول السحبة] ومعدلات الشدات [معدل الضربات] (أبو العلا عبد الفتاح، 1994، 56)

3-2 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة

لقد تم قياس متغيرات البحث قيد الدراسة للمجموعة الضابطة وبعد الحصول على النتائج تمت معالجتها إحصائياً من خلال استخدام اختبار (t) لوسطين مرتبطتين لمجموعة واحدة لايجاد الفوارق بين القياسين القبلي والبعدي وكما هو مبين في الجدول (5) .

جدول (5) يوضح الاوساط الحسابية لمستوى الزيادة ومتوسط الفروق وقيمة (t) المحسوبة بين

الاختبارين القبلي والبعدي لمتغيرات البحث للمجموعة الضابطة

المتغير	س القبلي	س البعدي	الفرق	ح2ف	قيمة T المحسوبة	الدلالة الاحصائية
Lactic acid MmoL/L	10.94	11.38	0.44	6.024	0.46	غير معنوي
طول السحبة م/ض	1.496	1.49	0.004	0.00012	1.869	غير معنوي
تكرار السحبة ض /200م	124	125	1	0.8	**5	معنوي
أنجاز 200م /ثا	154	152	2	12	*2.89	معنوي

*قيمة t الجدولية تحت مستوى خطأ 0.05 ودرجة حرية 4 هي 2.78

**قيمة t الجدولية تحت مستوى خطأ 0.01 ودرجة حرية 4 هي 4.60

من خلال الجدول (5) نلاحظ أن متوسط الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي قد بلغ (0.44) (0.004) (1) لكل من حامض اللاكتيك - طول السحبة - تكرار السحبة و (2) بالنسبة لمستوى الانجاز ، فمن جهة حامض اللاكتيك فيبين الجدول أعلاه انه لم يكون هنالك فرقاً معنوياً بين الاختبارين القبلي والبعدي إذ بلغت قيمة (t) المحسوبة (0.46) (1.869) لحامض اللاكتيك وطول السحبة وهي أقل من القيمة الجدولية تحت مستوى خطأ 0.05 ودرجة حرية 4 والبالغة (2.78)، وأما بالنسبة لمتغيرات تكرار السحبة ومستوى الأنجاز فقد بلغت قيمة (t) المحسوبة لمتغير تكرار السحبة (5) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية تحت درجة حرية 4 ومستوى خطأ 0.01 والبالغة (4.60) ، أما بالنسبة لمستوى الانجاز فقد بلغت قيمة (t) المحسوبة 2.89 وهي أكبر من القيمة الجدولية تحت درجة حرية 4 ومستوى خطأ 0.05 والبالغة (2.78) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي بالنسبة لمتغير تكرار السحبة ومستوى الانجاز .

أن الاداء المتكرر للاحمال البدنية ذات الشدد القصوى وشبه القصوى قد زادت من مستوى القدرات اللا اوكسجينية الخاصة بتحمل الاداء اللاكتيكي وهذا ما ظهر في القيم الخاصة لحامض اللاكتيك خلال الاختبار البعدي، إذ نلاحظ عدم ظهور فروق معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي بالنسبة لحامض اللاكتيك، وأن الزيادة في متوسط الفروق كان سببه نوع الاحمال التدريبية الخاصة المتعلقة بالبرنامج التدريبي وكذلك الكفاءة الفسيولوجية لهؤلاء السباحين والذي يعتمد أيضا على نوع الالياف العضلية الخاصة بالعضلات الهيكلية الخاصة بالاداء العضلي والتي أكتسبها من خلال نوعية التمارين التخصصية.

وهنا يشير محمد القط (2002) أن المجموعات التدريبية التي تنتج مستويات قرب الحد الاقصى (أكثر من 12 ملي مول عند معظم الرياضيين) من المحتمل ان تكون مفيدة لتحسين تحمل اللاكتيك، والمجموعات

التي تنتج ما بين (4-12) ملي مول من حامض اللاكتيك يكون لها تأثير كبير على تحسين العتبة اللاكتيكية و VO_{2max} (القط، 2002، 163) والتي يعتمد عليها سباقات ال 200م كأسلوب تدريبي للتطور ولتحسين المسارات الفسيولوجية والبيوكيميائية للسباحين.

ان البرنامج المعد من قبل المدرب قد كان له دور واضح في تطور مستوى الانجاز والذي اعتمد فيه على المبادئ العلمية الخاصة بعلم التدريب الرياضي وهذا بدوره ساعد على تطور مستوى الانجاز في 200م لسباحي المجموعة الضابطة أذ ركز المدرب على الاداء المهاري الخاص بفعالية 200م من خلال التركيز على زيادة عدد الضربات والشد في أثناء السحب وهذا هو السبب الحقيقي لزيادة تكرار الضربات لدى سباحي المجموعة الضابطة والذي انعكس على انخفاض قليل جداً من متغير طول مسافة السحبة خلال الاختبار البعدي ولو كان الانخفاض في طول المسافة كبير فإنه كأن سيؤثر على مستوى الانجاز بالسلب.

ويشير محمد المدامغة (2008) "أن الالعاب والفعاليات الرياضية بأختلاف أنواعها وخصوصياتها تحتاج الى أنظمة مختلفة وكمية مختلفة من الطاقة والعمل العضلي لذلك فإن تحسين مستوى الانجاز الرياضي يتطلب الاهتمام بعناية فائقة في تخطيط المناهج التدريبية التي تهدف الى زيادة كفاءة عمل أنظمة الطاقة وكفاءة العمل العضلي الخاص في أداء هذه الالعاب (محمد المدامغة، 2008، 479)

3-3 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبار البعدي في متغيرات حامض اللاكتيك ومستوى الانجاز بين

المجموعتين التجريبية والضابطة

لقد تم الحصول على نتائج القياسات الخاصة بالاختبار البعدي في متغيرات البحث إذ تم الحصول على الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقد تمت معالجتها احصائياً وذلك من خلال اختبار (t)

للعينات المستقلة المتساوية بالعدد لايجاد الفوارق في هذه المتغيرات بين المجموعتين التجريبية والضابطة وكما هو مبين في الجدول (6).

جدول رقم (6) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة للاختبار البعدي

لمتغيرات البحث بين المجموعتين التجريبية والضابطة

المتغير	المجموعة	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة T	الدالة الاحصائية
		-	-	-	-		
		س	ع +	س	ع +	المحسوبة	
Lactic acid		9.02	0.746	11.38	0.884	4.08**	معنوي
Mmol/L							
طول الخطوة ض/م		1.488	0.084	1.49	0.089	0.03	غير معنوي
تكرار السحبة		127.5	0.547	125	0.8	5.17**	معنوي
ض/200م							
مستوى الانجاز		151	0.8	152	0.8	2.94*	معنوي
200م حرة/ثا							

*قيمة t الجدولية تحت مستوى خطأ 0.05 ودرجة حرية 8 هي 1.86

**قيمة t الجدولية تحت مستوى خطأ 0.01 ودرجة حرية 8 هي 3.355

من خلال الجدول (6) نلاحظ أن الوسط الحسابي والانحراف المعياري لحامض اللاكتيك خلال الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية قد بلغ $(9.02:0.746 \pm)$ أما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري $(11.38:0.884 \pm)$. أما قيمة (t) المحسوبة بين المجموعتين التجريبية

والضابطة فقد بلغت 4.08 وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية تحت مستوى خطأ 0.01 ودرجة حرية 8 والبالغة 1.86 وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية.

كذلك هو الحال بالنسبة لمتغير تكرار السحبة إذ نلاحظ أن الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية قد بلغ $(127.5:0.547\pm)$ أما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري $(125:0.0.8\pm)$. أما قيمة (t) المحسوبة بين المجموعتين فقد بلغت 5.17 وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية تحت مستوى خطأ 0.01 ودرجة حرية 8 والبالغة 2.896 وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية ذات التكرار الاكثر.

أما بالنسبة لمستوى الانجاز في 200م سباحة حرة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية $(151:0.8\pm)$ أما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري $(152:0.8\pm)$ (أما قيمة (t) المحسوبة بين المجموعتين فقد بلغت 0.03 وهي أقل من قيمة (t) الجدولية تحت مستوى خطأ 0.05 ودرجة حرية 8 والبالغة 1.86 وهذا يدل على عدم وجود فرق معنوي خلال الاختبار البعدي بين المجموعتين.

أما فيما يتعلق بمتغير طول السحبة فأنا نلاحظ أن الوسط الحسابي والانحراف المعياري للمجموعة التجريبية قد بلغ $(1.488:0.084\pm)$ أما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي والانحراف المعياري $(1.49:0.089\pm)$ وقد بلغت قيمة (t) المحسوبة بين المجموعتين 2.49 وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية تحت مستوى خطأ 0.05 ودرجة حرية 8 والبالغة 1.86 وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين المجموعتين ولصالح المجموعة التجريبية ايضاً.

ويعمل الباحث سبب ذلك الى أن استخدام الجهاز الخاص بالبحث لدى سباحي المجموعة التجريبية ساعدهم على الاحتفاظ بايقاع سباحة ثابت إذ ساعد الجهاز على زيادة عدد ضربات الذراعين دون حدوث نقص كبير في طول او مسافة السحبة اي ان ايقاع السباحة قد ازدادت سرعته بفعل زيادة تكرار السحبة مما ساعد على تطور مستوى الانجاز خلال الاختبار البعدي لدى سباحي المجموعة التجريبية بشكل اكبر من المجموعة الضابطة، كما ان استخدام النغمة BEEP الموجودة في الجهاز تعد كأيقاع موسيقي وهذا يولد تكيف على مستوى الجهاز العضلي والجهاز العصبي.

وهنا يشير كل من باي Pai,etal (1984) ومحمد علي القط (2004) أن طول السحبة للسباح سوف تقل كلما زادت في المقابل معدل ضربات فالسباح يمكنه السباحة بأسرع ما يمكن عندما يستخدم الدمج بين الاثنين في حين أن المقادير الأكبر أو الأقل في أيهما تنتج أزمنة بطيئة (Pai, 1984,151) (محمد علي القط، 2004، 150).

ويعمل هذا الإيقاع على إيجاد التبادل الأمثل بين الانقباض والانبساط في العضلات مما يجعل الأداء اقتصادياً من ناحية الطاقة المبذولة إذ يعمل الإيقاع على تأخير مظاهر التعب على اللاعبين وذلك لأن الانقباض والانبساط يساعدان على سرعة الدورة الدموية وهذا يعني إمداد العضلات بالأكسجين والطاقة اللازمين لأداء الحركة.

ومن هنا يرى الباحث ان الجهاز قد ساعد على زيادة سرعة سريان الدم وهذا بدوره ساعد على انتقال كميات كبيرة من حامض اللاكتيك من العضلات الى القلب بشكل اكبر والذي يتغذى عليه للحصول على الطاقة اللازمة في اثناء الجهد البدني.

ويؤكد ابو العلا عبد الفتاح (2003) أن الايقاع الحركي يساعد على سهولة الاداء لذلك فالمشي والتجذيف والسباحة بايقاع منتظم يقلل من الشعور بالتعب ويرتبط ذلك ايضاً بتنظيم السرعة في مثل هذه المسابقات الرقمية كما يساعد استخدام التوقيت الصوتي والموسيقى على الاستفادة من الفعل المنعكس الايقاعي (ابو العلا عبد الفتاح، 2003، 118-119)

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات

لقد أستنتج الباحث الآتي:

1- أن جهاز Tempo Trainer المستخدم في البحث كان له تأثير إيجابي على معدل تردد ضربات الذراعين وبالتالي أثر بشكل إيجابي على مستوى الانجاز في 200م سباحة حرة لدى سباحي المجموعة التجريبية.

2- لم يكن هنالك فرق معنوي في متغير طول السحبة لدى سباحي المجموعة التجريبية لان الباحث ركز على أستخدام الجهاز في زيادة عدد السحبات فقط.

3- أن جهاز Tempo Trainer المستخدم في البحث له تأثير في تمثيل حامض اللاكتيك إذ أدى الى أنخفاض مستوى تركيزه في الدم لدى سباحي المجموعة التجريبية خلال الاختبار البعدي.

4- أن تمثيل مستوى حامض اللاكتيك ساعد على الامداد بالطاقة لدى سباحي المجموعة التجريبية مما ساعد على الاستمرار في الاداء.

4-2 التوصيات

من خلال ماتم التوصل اليه فقد وصى الباحث بالآتي:

1- ضرورة استخدام وتوفير جهاز Tempo Trainer المستخدم في البحث لتحسين مستوى الانجاز في سباحة 200م حرة .

2- ضرورة إجراء بحث على تأثير جهاز Tempo Trainer المستخدم في البحث لتحسين معدل تكرار السحبة لسباحي المسافات القصيرة والمتوسطة

3- إجراء بحوث أخرى باستخدام جهاز مدرب أيقاع السباحة لتحسين معدل طول السحبة بالنسبة لسباحي المسافات الطويلة.

المصادر العربية والاجنبية

- ابو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
- -----: تدريب السباحة للمستويات العليا، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994
- صريح عبد الكريم الفضلي: تطبيقات في التدريب الرياضي والاداء الحركي، المنهل، 2010.
- محمد عبد الحميد طه: بناء نموذج رياضي لبعض مكونات الأداء الفني لدى سباحي المسافات القصيرة، رسالة ماجستير غير منشورة، 2007.
- محمد علي احمد القط: فسيولوجيا الرياضة وتدريب السباحة ، ج2، المركز العربي للنشر، 2002.
- -----: استراتيجيات السباق في السباحة، المركز العربي للنشر، القاهرة، 2004.
- مروان عبد المجيد ابراهيم: الاحصاء الاستدلالي والوصفي، دار الفكر للطباعة، عمان، 2000.
- محمد رضا المدامغة: التطبيق الميداني لنظريات وطرائق التدريب الرياضي، دار الكتب والوثائق، بغداد، 2008.

Maglischo, W, Swimmer Faster, may field publ:shingco, califorr:astaut,

U.S.A,1982 .

Pai, Y. C. Hay, J. G& Wilson, B.Distroking Techniques of elite – swimmers

Journal of sport Science , 1984.

الملحق (1)

صورة ايضاحية توضح جهاز tempo trainer وطرق استخدامه في تدريب السباحين اضافة الى جهاز

lactate pro المستخدم لقياس حامض اللاكتيك في الدم مباشرة خلال دقيقة واحدة



ملحق (2)

الفترة التدريبية:

رقم الجرعة التدريبية: (6)

الخاص

الشدة التدريبية: 90%

زمن القسم الرئيسي: 75 د

التاريخ: 28/6/2020

المكان: مسبح منتدى ابي الخصيب

الملاحظات	الحجم التدريبي اليومي	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	محتوى الجرعة
التاكيد على الشد	1700م	3-5 دقائق	سباحة نشطة حتى الرجوع للنبض 130ض/د	{(4×200م) + (6×100م) + (50×6)} - 90% من أقصى زمن - 100% من أقصى زمن

رقم الجرعة التدريبية: (18)

الفترة التدريبية: المنافسات

زمن القسم الرئيسي: 75 د

الشدة التدريبية: 95%

المكان: مسبح منتدى أبي الخصيب

التاريخ: 24/7/2020

الملاحظات	الحجم التدريبي	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	محتوى الجرعة
-----------	-------------------	------------------------	-------------------------	--------------

اليومي				
التأكيد على الايقاع الثابت	2300م	100ض/د	سباحة سهلة للرجوع الى 135ض/د	{ 6×200 + 6+100 + 10× 50م }

الفترة التدريبية:

رقم الجرعة التدريبية: (22)

المنافسات

الشدة التدريبية: 95%

زمن القسم الرئيسي: 90 د

التاريخ: 2020/8/ 6

المكان: مسبح منتدى أبي الخصيب

الملاحظات	الحجم التدريبي اليومي	الراحة بين المجاميع	الراحة بين التكرارات	محتوى الجرعة (الرئيسي)
التركيز على الايقاع المتناسق بين النفقات وتردد السحب	2600م	5 دقائق	1-3 دقيقة	{ 6×200 + 8 × 100م } وبشدة 90% - 100% 600 م زعانف

تأثير تمارين مقننة بأسلوب المنافسة في تحسين الاستشفاء والتحمل الخاص على وفق مؤشر النبض

لدى ملاكمي المنتخب الوطني الشباب

أ.م.د. محمد قصي محمد / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

mohammed.jameel@cope.uobaghdad.edu.iq

م.م. علي مجيد عبد الحسين / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

ali.m@kecbu.uobaghdad.edu.iq

أ.م.د. عبد الجليل جبار ناصر / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

abd.nassir@cope.uobaghdad.edu.iq

ملخص البحث

تتميز لعبة الملاكمة بإيقاع حركي متغير السرعة ومتطلبات خاصة من القوة فضلاً عن قصر مدة الراحة القانونية البالغة دقيقة واحدة لذلك يجب التركيز على استخدام أساليب مختلفة لتحسين عملية استعادة الاستشفاء خلال مدة الراحة والتحمل الخاص. ولكون الباحثين هم مدربين في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بالملاكمة فضلاً عن عملهم كمدرّبين للمنتخب الوطني العراقي للملاكمة (الناشئين والشباب)، لاحظوا بعض الضعف في عملية استعادة الاستشفاء لدى الملاكمين الشباب، ولأهمية الموضوع فقد ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة واقتراح تمارين خاصة مقننة وفق أسلوب المنافسة لتحسين الاستشفاء والتحمل الخاص وفق مؤشر النبض. هدف البحث الى اعداد جولات تدريبية مقننة وفق ايقاع المنافسة، والتعرف على تأثير الجولات التدريبية في تحسين الاستشفاء والتحمل الخاص، تكونت عينة البحث من مجموعة من اللاعبين الشباب وعددهم 8 ملاكمين، وبعد تطبيق تدريبات الجولات المقننة وفق أسلوب المنافسة على عينة البحث، اظهرت النتائج حصول تحسن في استعادة الاستشفاء والتحمل الخاص وقد اوصى الباحث بضرورة اعتماد الاسلوب المعتمد في هذه الدراسة عند تدريب الشباب مع ضرورة اجراء دراسات اخرى على عينات من فئات عمرية مختلفة.

الكلمات المفتاحية (جولات، استشفاء، مؤشر النبض، ملاكمة)

The effect of regulated competition style exercises in improving recovery and special endurance according to the pulse index of the youth national team boxers.

Abstract

The game of boxing is characterized by research rhythm of variable speed ,special requirements of strength ,as a shortness of time the legal rest period is one minute ,so you should focus on using different methods ,optimization the process of recovery during the period of rest and special endurance , and because the researchers are trainers at the national center for sport talent in boxing ,as well as their work as coaches .For the Iraqi national boxing team (juniors and youth), they noticed some weaknesses in the process . Restoration of recovery in young boxers , and the importance of the topic ,researchers have decided to study this special exercises codified according to the style of competition to improve recovery endurance according to the pulse index. The aim of the research is to prepare standardized training rounds according to the rhythm of the competition . And to identify the effect of training rounds on improving recovery and special endurance, a sample was formed research from a group of young the rounds of training . codified according to competition method for the research sample, the result showed an improvement in recovery . Hospitalization and special endurance, the need to conduct other students on samples from different age groups.

Key words : (rounds ,recovery ,pulse ,index ,boxing)

المقدمة

التدريب الرياضي هو عملية منظمة وهادفة وموجهة، وتستند على اسس وقواعد ثابتة جاءت نتيجة لتجارب ودراسات وبحوث اجريت على مختلف الفئات العمرية ولمختلف القدرات البدنية والحركية والمهارية والخططية، ومن المسلم به في علم التدريب الرياضي، ان تعدد طرق واساليب التدريب تشكل العمود الفقري للتدريب العلمي الصحيح، ويعد تنويع استخدام الاساليب التدريبية من العوامل التي لها الاثر البالغ في تطوير الرياضيين، اذ وُجِدَ ان التركيز على التدريب الكلاسيكي يؤدي في اغلب الاحيان الى حدوث هضبة في التطور فضلا عن شعور المتدربين بالملل، ويعد اختيار نوعية التدريب وفق الاسس التي يعتمد عليها الاداء في اثناء المنافسة، واعتماد التمرينات المخصصة لنوع معين من الالعاب الرياضية فضلا عن قربها وتشابهها او تطابقها احيانا مع ما يؤديه اللاعب خلال السباقات الفعلية وفق القانون، من النقاط المهمة في تحقيق التطور المنشود من العملية التدريبية باكملها، ويعد الاستشفاء احد اهم النقاط الواجب دراستها والتعمق في تفاصيلها من قبل المدربين ولاسيما مدربي الملاكمة، اذ تتكون مباراة الملاكمة من ثلاث جولات مدة كل منها ثلاث دقائق بالنسبة للمتقدمين والشباب ودقيقتين بالنسبة للناشئين، يفصل بينها دقيقة واحدة للراحة وتتميز جولات الملاكمة بمتطلبات بدنية وحركية ونفسية عالية نسبيا، فعلى الملاكم خلال الجولة ان يلكم بقوة وسرعة ويناور بحركات سريعة ورشيقة، فضلا عن ضرورة الدفاع للتخلص من لكمات المنافس، وهنا فان الملاكم يجب ان يمتلك القابلية على البقاء بمستوى مهاري وبدني عالي خلال الثلاث جولات وخلال مدة الجولة الواحدة وعلى الاستشفاء ومحاولة العودة الى الحالة الطبيعية قدر الامكان خلال فترة الراحة التي امدها دقيقة واحدة بين الجولات.

إن لعبة الملاكمة يكون فيها الاداء كما ذكرنا ذو ايقاع متغير، فضلا عن قصر مدة الراحة القانونية البالغة دقيقة واحدة لذلك يجب التركيز على استخدام اساليب وتمارين مختلفة لتأخير حالة التعب خلال الجولة الواحدة وبقاء مستوى الاداء خلال الثلاث جولات بمستوى عالي فضلاً عن عملية استعادة الاستشفاء خلال مدة الراحة. ومن جهة اخرى فان تدريبات الملاكمة المتشعبة التي تستخدم فيها كافة طرق التدريب

التكراري والفتري بنوعيه فضلاً عن المستمر يكون فيها الاستشفاء مهماً جداً وذلك للحاجة الماسة اليه عند التدريب على القدرات وضبط فترات الراحة. ولكون الباحثون مدربين في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للملاكمة فضلاً عن ذلك هم مدربو منتخبات وطنية (شباب، ناشئين) لاحظوا بعض الضعف في عملية استعادة الاستشفاء لدى ملاكمين المنتخب الوطني الشباب وصعوبة البقاء بمستوى واحد خلال الثلاث جولات وخلال الجولة الواحدة، ولأهمية الموضوع فقد ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة واقتراح تمارين خاصة مقننة وفق إيقاع المنافسة لتحسين الاستشفاء والتحمل الخاص وفق مؤشر النبض.

ان الغرض من هذا البحث هو اعداد جولات تدريبية وفق إيقاع المنافسة والتعرف على تأثير الجولات التدريبية في تحسين الاستشفاء والتحمل الخاص لدى عينة البحث. وتشير العديد من الدراسات الى أهمية التمارين الخاصة والتمارين المشابهة للمنافسة، ففي دراسة لناصر ومحمد واسماعيل (ناصر، محمد، واسماعيل، 2015، صفحة 43) اكدوا فيها على أهمية التمارين الخاصة والتي من شأنها التأثير ايجاباً على التحمل الخاص ومستوى الاستشفاء، وفي دراسة لناصر (ناصر، 2014، صفحة 111) اكد فيها على التأثير الايجابي للتدريب بتمارين مشابهة للمنافسة في التحمل الخاص، واكدت دراسة لحسان و مالح (حسان و مالح، 2005، صفحة 150) على أهمية التمارين الخاصة في تطوير التحمل الخاص لدى الملاكمين، وفي دراسة اسماعيل (اسماعيل، 2018، صفحة 58) اكد على أهمية التمارين الخاصة في تطوير القدرات الخاصة لدى الملاكمين.

الطريقة والأدوات

المنهج

أستخدم الباحثون المنهج التجريبي ذو تصميم المجموعة الواحدة ذات الأختبارين القبلي والبعدي لملائمته طبيعة المشكلة.

العينة

تكونت عينة البحث من ملاكمي المنتخب الوطني شباب بأعمار (16-18 سنة) وعددهم 8 ملاكمين الذين شاركوا في بطولة باكو الدولية المفتوحة والتي اقيمت في عاصمة أذربيجان باكو. وقد تم استبعاد ملاكم واحد فقط لارتباطه بجدول امتحانات.

الاختبارات

وتم اجراء الاختبار عن طريق اداء كل من التمرينات المذكورة ادناه (فقرة الاختبارات القبلية) لمدة 3 دقائق وقياس النبض بعد الاداء، ولمدة اربع دقائق تشمل نهاية الدقيقة الثالثة (بعد الاداء مباشرة)، ونبض نهاية كل من الثلاث دقائق للراحة، اذ ان الساعات كانت مثبتة على ظهر اللاعبين بحيث يمكن قراءة النبض من قبل فريق العمل المساعد. * وبعدها تم استخراج الفرق بين نبض الاداء مع نبض الدقيقة الاولى والثانية والثالثة.

النبض الاداء	الدقيقة الاولى	الدقيقة الثانية	الدقيقة الثالثة
يمثل النبض في نهاية الاداء	الفرق بين نبض الاداء ونبض الدقيقة الاولى	الفرق بين نبض الاداء ونبض الدقيقة الثانية	الفرق بين نبض الاداء ونبض الدقيقة الثالثة

فمثلا اذا كان قياسات النبض لاحد اللاعبين كالآتي

النبض الاداء	الدقيقة الاولى	الدقيقة الثانية	الدقيقة الثالثة
196	188	160	100

فان النتائج تكون كالآتي

196	$8 = 188 - 196$	$36 = 160 - 196$	$96 = 100 - 196$
-----	-----------------	------------------	------------------

وتم اجراء اختبار قياس النبض لتمرين واحد في كل يوم وذلك لابعاد اي مؤثر قد يؤدي الى قياس خاطئ وغير واقعي للنبض. اذ قام الباحثون بإجراء عملية الاحماء لمدة 10 دقائق ومن ثم ربط ساعات النبض خلف كل لاعب لكي يتمكن القائم بالتسجيل من قراءة النبض بصورة واضحة، وبعد اطلاق صافرة البدء، يبدأ الملاكمون بأداء التمرين المطلوب وخلال الاداء يتم تسجيل نبض الدقيقة الثالثة والرابعة والخامسة. ويعد اسلوب قياس النبض احد المؤشرات المعتبرة التي يعتمد عليها كمؤشر لكفاءة الاجهزة الوظيفية اذ" يمكن التعرف إلى ردود فعل الأجهزة الوظيفية عن طريق معدل ضربات القلب" (عبد الفتاح و حسانين، 1997، صفحة 98) ويشير سليمان علي على ان "معدل

* تكون فريق العمل المساعد من:

- د. رافد خليل اسماعيل: مدير المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للملاكمة.

- رسول جبر دباغ: مدرب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للملاكمة.

ضربات القلب يعد من المؤشرات المهمة التي يمكن قياسها كأحد المتغيرات الفسيولوجية التي تحدث للرياضي خلال الجهد البدني فضلاً عن تقييم التأثيرات المختلفة للتدريب وردود فعل الجهاز القلبي الوعائي وتكيفه مما يمكننا من تطوير برامج التدريب كي تصبح أكثر فاعلية" (حسن، 2002، صفحة 248)

الإختبارات القبلية:

تم اجراء الاختبارات القبلية ولمدة اربعة ايام وهي (4 و 5 و 7 و 8) (الجمعة، السبت، الاثنين، الثلاثاء) كانون الثاني 2019 في قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للملاكمة وهو المركز المعتمد من الاتحاد لإجراء المعسكرات والبطولات فيه ووفق الترتيب الآتي:

الملاكمة الخيالية: Shadow Boxing يوم 1/4

درع الملاكمة: Boxing Mitts يوم 1/4

Punching Bags يوم 1/7

التطبيق مع الزميل: Sparring يوم 1/8

اختبار وسادة الحائط لمدة 60 ثانية لقياس التحمل الخاص 1/8.

الإختبارات البعدية :

قام الباحثون بأجراء الاختبارات البعدية ولمدة اربعة ايام ايضاً وهي (23 و 24 و 26 و 27) (السبت، الاحد، الثلاثاء، الاربعاء) اذار 2019 ووفق نفس الترتيب في الاختبار القبلي وتحت نفس الظروف ونفس فريق العمل المساعد.

المنهج التدريبي :

قام الباحثون بأعداد تمارينات الجولات المقننة وفق ايقاع المنافسة تم استخدامه مع عينة البحث، كما في الملحق (1)، واستمر تطبيق المنهج لمدة عشرة اسابيع بواقع ثلاث وحدات اسبوعياً (ثلاثون وحدة تدريبية)، وفي ملحق (2) يبين تصميم المجاميع اللكمية المطبقة على التمارينات المستخدمة في المنهج التدريبي اذ اقترح الباحثون ان يكون زمن الجولة مقسم الى صافرات يطلقها المدرب كل خمس ثواني، يقوم الملاكم باللكم عند سماع الصافرة التشكيل الذي اتفق عليه مع المدرب قبل بدء الجولة، وبلغت الفترة التي خصصت لتطبيق الجولات المقترحة 20-25 دقيقة في الوحدة التدريبية

الواحدة، وبلغ زمن الجولات الكلي خلال مدة التطبيق 600 - 750 دقيقة. اعتمد الباحثون طريقة التدريب الفكري مرتفع الشدة.

الأدوات والأجهزة المستعملة:

1. ساعات نبض نوع Beurer المانية الصنع.
2. درع ملاكمة عدد 8 ازواج.
3. اكياس ملاكمة عدد 8.
4. قفازات لكم وواقيات راس وواقيات مثناة وواقيات اسنان.

الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية SPSS لاستخراج النتائج الاحصائية وكما يلي:

- الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار t

النتائج

جدول (1) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج قياس الفرق بين النبض بعد الاداء ونبض الدقيقة الاولى والثانية والثالثة من الراحة في اختبار الملاكمة الخيالية.

الاختبار	النبض	القبلي		البعدي		قيمة t	المعنوية الحقيقية	الدالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الملاكمة الخيالية	الدقيقة الاولى من الراحة	35.63	12.137	41.69	9.54	2.159	0.047	معنوي
	الدقيقة الثانية من الراحة	57.31	10.3	57.31	10.84	5.817	0.000	معنوي
	الدقيقة الثالثة من الراحة	61.69	9.25	61.69	8.867	4.994	0.000	معنوي

تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 7

جدول (2) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج قياس الفرق بين النبض بعد الاداء ونبض الدقيقة الاولى والثانية والثالثة من الراحة في اختبار اللعب على الكيس.

الاختبار	النبض	القبلي		البعدي		قيمة t	المعنوية الحقيقية	الدالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			

	الحسابي	المعياري	الحسابي	المعياري	الحسابي	المعياري	
الدقيقة الاولى من الراحة	35.13	11.32	46.63	11.858	3.166	0.016	معنوي
الدقيقة الثانية من الراحة	51.38	10.606	55.88	9.125	16.263	0.000	معنوي
الدقيقة الثالثة من الراحة	62.63	13.666	65.38	8.254	3.01	0.011	معنوي

تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 7

جدول (3) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج قياس الفرق بين النبض بعد الاداء ونبض الدقيقة الاولى والثانية والثالثة من الراحة في اختبار التطبيق مع الزميل.

الاختبار	النبض	القبلي		البعدي		قيمة t	المعنوية الحقيقية	الدلالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
اللعب مع الزميل	الدقيقة الاولى من الراحة	32.71	4.979	42.35	2.06	4.748	0.002	معنوي
	الدقيقة الثانية من الراحة	56.38	4.11	62	4.19	12.21	0.000	معنوي
	الدقيقة الثالثة من الراحة	73	5.51	77.25	3.012	3.355	0.013	معنوي

تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 7

جدول (4) الوسط الحسابي والانحراف المعياري لنتائج قياس الفرق بين النبض بعد الاداء ونبض الدقيقة الاولى والثانية والثالثة من الراحة في اختبار اللعب على الدرع.

الاختبار	النبض	القبلي		البعدي		قيمة t	المعنوية الحقيقية	الدلالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
اللعب على الدرع	الدقيقة الاولى من الراحة	22.6	6.232	42.88	2.29	8.556	0.000	معنوي
	الدقيقة الثانية من الراحة	39.43	7.28	57.25	3.116	7.17	0.000	معنوي

الراحة							
الدقيقة الثالثة من الراحة	68.26	6.781	78.13	2.99	4.88	0.002	معنوي

تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 7

جدول (5)

نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبار وسادة الحائط لمدة 60 ثانية لقياس التحمل الخاص

الاختبار	وحدة القياس	القبلي	البعدي	قيمة t	المعنوية الحقيقية	الدلالة
الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
اختبار وسادة الحائط لمدة 60 ثانية لقياس التحمل الخاص	مرة	65.25	3.84	75.5	4.56	4.403
						0.003
						معنوي

تحت مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 7

المناقشة

تبين الجداول اختبار الفروق بين القياس القبلي والبعدي ان جميع قيم المعنوية الحقيقية بلغت اقل من مستوى الدلالة البالغة (0.05) مما يدل على معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي. ومن ملاحظة قيم الوسط الحسابي نجد ان قيمه في الاختبار البعدي اكبر من قيمه في الاختبار القبلي مما يدل الى ان الافضلية كانت للاختبار البعدي.

ان اعتماد التمرينات التي تم وضعها من قبل الباحثون والتي صممت لتلائم اللاعبين من عينة البحث كان له دور كبير في تحسين زمن الاستشفاء والتحمل الخاص، ويمكن ملاحظة هذا التحسن من زيادة قيمة الفرق بين نبض الاداء ونبض الثلاث الدقائق التي تلتها، فكلما ازداد الفرق دل على ان زيادة في تحسين الاستشفاء ويؤكد ذلك ما ذكره خاطر والبيك من ان الفرق بين نبض الاداء ونبض الراحة على تحسن امكانية القلب اي تحسن في سرعة الاستشفاء (خاطر و البيك، صفحة 138) وهذا يدل على حدوث تغيرات وتكيفات فسيولوجية بالاتجاه الصحيح اذ ان التكيف مع التدريب هو "التقدم الذي يحدث في مستوى انجاز الاعضاء والاجهزة الداخلية للجسم نتيجة احمال خارجية

تتخطى مستوى عتبة الاثارة" (العنكي، 2010، صفحة 175) وهذا بالفعل ما حصل عندما تم تطبيق الجولات المقننة وفق ايقاع المنافسة واستخدام شدد وحجوم اكبر من عتبة الاثارة مما ادى الى التحسن في زمن الاستشفاء لدى عينة البحث.

ان التمرينات (الجولات التدريبية) المستخدمة لعينة البحث والتي اعتمدت على التوازن بين مكونات الحمل التدريبي وترابطهما معا من ناحية تحقيق العلاقة الصحيحة بين تلك المكونات وهي الزيادة في مستوى الشدة الفعال بالتدريج، فضلا عن الزيادة التدريجية بعدد التمرينات بالوحدة التدريبية الواحدة، كما ان الباحثون اعتمد في وضع التدريبات الى اختيار الشدة بالدرجة التي تسمح باداء الحركات بصورة سليمة والذي يؤدي بدوره الى التأثير السريع والمباشر على الاجهزة الوظيفية، اذ يؤكد ابو العلا نقلا عن اوختومسكي " ان حمل التدريب هو العبء او الجهد الواقع على الجسم والذي يتطلب استهلاك طاقة الجسم ويؤدي الى التعب الذي يؤدي بدوره الى استثارة عمليات الاستشفاء ونتيجة الى ذلك فان الرياضي لا يصل الى مجرد حالة الاستشفاء فقط بل يصل الى حالة من التعويض الزائد وفضل من حالته قبل الاداء" (البصري، 1984، صفحة 89) وبذلك فان الباحثون عزو تحسن الاستشفاء وتحمل الخاص لدى عينة البحث الى الاستخدام الصحيح والعلمي المنظم للجولات التدريبية على وفق مؤشر النبض مما ادى الى ظهور التعب الطبيعي والمفيد، وهذا التعب استدعى قيام الجسم بالتكيف نحو الجهد الجديد من خلال تحسنه في زمن الاستشفاء.

واكدت نتائج اختبار وسادة الحائط لمدة 60 ثانية لقياس التحمل الخاص، على حصول تطور في هذه القدرة، وبما ان التحمل الخاص هو قابلية مقاومة التعب الخاص بنوع الفعالية، فان التدريبات التي نفذتها العينة عن طريق اداء الجولات التدريبية المقننة وفق ايقاع المنافسة اثرت بصورة ايجابية في تطوير التحمل الخاص، اذ "يرى بعض العلماء بأن هناك نوعا من التحمل الخاص ويطلق عليه تحمل الاداء ويقصد به تكرار اداء المهارات الحركية لفترات طويلة نسبيا بصورة توافقية، ويتم تطويرها بوساطة تمرينات الملاكمة الحرة والمقيد والوسائل التدريبية الاخرى كاللعب على الاجهزة والملاكمة الخيالية" (احمد، 1990، صفحة 70)

المصادر

ابراهيم البصري. (1984). الطب الرياضي. بيروت: دار النضال للطباعة والنشر.

- أبو العلا احمد عبد الفتاح ، و محمد صبحي حسانين. (1997). *فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس والتقويم*. القاهرة: دار الفكر العربي.
- احمد محمد خاطر، و علي فهمي البيك. (بلا تاريخ). *القياس في المجال الرياضي*، مدينة نصر: دار الكتاب الحديث. مدينة نصر: دار الكتاب الحديث.
- رافد خليل اسماعيل. (2018). *تأثير جولات تدريبية باستخدام تقنيات قفزات الكم في تطوير بعض القدرات الخاصة للملاكمين*. بغداد: التربية الرياضية.
- سليمان علي حسن. (2002). *المدخل إلى علم التدريب الرياضي*. الموصل.
- عبد الجليل جبار ناصر. (2014). *تأثير استخدام الجولات التدريبية بطريقة الفارتلك (اللعبة بالسرعة)*. بغداد: التربية الرياضية.
- عبد الجليل جبار ناصر، قصي محمد محمد ، و رافد خليل اسماعيل. (2015). *تأثير تقصير الجولات التدريبية او تطويلها في تحسين الاستشفاء على وفق مؤشر النبض لدى ملاكمي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للملاكمة*. بغداد: التربية الرياضية.
- عبد الكاظم جليل حسان، و فاطمة عبد مالح. (2005). *تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير القدرات الخاصة للملاكمين في فترة المنافسات*. البصرة: مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية.
- محمد عبد الله احمد. (1990). *تعليم وتدريب الملاكمة*. بغداد: مطابع التعليم العالي.
- منصور جميل العنكي. (2010). *التدريب الرياضي وفاق المستقبل*. بغداد: المكتبة الرياضية.

ملحق (1)

تقنين الحمل

التمرينات	نوع الإجراء	التكرار	الراحة	المجموعات	الراحة بين المجموعات	الشدة	النبض /د
1	الملاكمة الخيالية	3	3	1 د	2	1 د	70 %
2	اللعبة على الكيس	3	3	1 د	2	1 د	70 %

155-150	% 70	د 1	2	د 1	3	3	اللعبة مع الزميل	3
155-150	% 70	د 1	2	د 1	3	3	اللعبة على الدرع	4
160-155	% 75	د 2	2	د 1	3	3	الملاكمة الخيالية	5
160-155	% 75	د 2	2	د 1	3	3	اللعبة على الكيس	6
160-155	% 75	د 2	2	د 1	3	3	اللعبة مع الزميل	7
160-155	% 75	د 2	2	د 1	3	3	اللعبة على الدرع	8
170-160	% 80	د 2	2	د 1	2	3	الملاكمة الخيالية	10
170-160	% 80	د 2	2	د 1	2	3	اللعبة على الكيس	11
170-160	% 80	د 2	2	د 1	2	3	اللعبة مع الزميل	12
170-160	% 80	د 2	2	د 1	2	3	اللعبة على الدرع	13
180-170	% 85	د 2	2	د 1	3	3	الملاكمة الخيالية + اللعبة على الكيس	14
180-170	% 85	د 2	2	د 1	3	3	اللعبة مع الزميل + اللعبة على الدرع	15
180-170	% 85	د 2	2	د 1	3	3	الملاكمة الخيالية + اللعبة على الكيس	16
180-170	% 85	د 2	2	د 1	3	3	اللعبة مع الزميل + اللعبة على الدرع	17
180-170	% 85	د 2	2	د 1	2	3	اللعبة مع الزميل + اللعبة على الكيس	18
180-170	% 85	د 2	2	د 1	2	3	الملاكمة الخيالية + اللعبة على الدرع	19
185-180	% 90	د 2	2	د 1	2	3	اللعبة مع الزميل + اللعبة على الكيس + الملاكمة الخيالية + اللعبة على الدرع	20
185-180	% 90	د 2	2	د 1	3	3	اللعبة مع الزميل + اللعبة على الكيس + الملاكمة الخيالية + اللعبة على الدرع	21

185-180	% 90	2 د	2	1 د	3	3	اللعبة مع الزميل + اللعبة على الكيس + الملاكمة الخيالية + اللعبة على الدرع	22
180-170	% 85	2 د	2	1 د	3	3	اللعبة مع الزميل + اللعبة على الكيس + الملاكمة الخيالية + اللعبة على الدرع	23
180-170	% 85	2 د	2	1 د	3	3	اللعبة مع الزميل + اللعبة على الكيس + الملاكمة الخيالية + اللعبة على الدرع	24
185-180	% 90	2 د	2	1 د	3	3	اللعبة مع الزميل + اللعبة على الكيس + الملاكمة الخيالية + اللعبة على الدرع	25
170-160	% 80	1 د	2	1 د	2	3	اللعبة مع الزميل + اللعبة على الكيس + الملاكمة الخيالية + اللعبة على الدرع	26
180 +	% 95	1 د	2	1 د	2	3	اللعبة مع الزميل + اللعبة على الكيس + الملاكمة الخيالية + اللعبة على الدرع	27
185-180	% 90	2 د	2	1 د	2	3	اللعبة مع الزميل + اللعبة على الكيس + الملاكمة الخيالية + اللعبة على الدرع	28

170-160	% 80	2 د	2	1 د	2	3	اللعب مع الزميل + اللعب على الكيس + الملاكمة الخيالية + اللعب على الدرع	29
180 +	% 100	2 د	2	1 د	2	3	اللعب مع الزميل + اللعب على الكيس + الملاكمة الخيالية + اللعب على الدرع	30

ملحق (2)

التشكيل المتبع في التمرينات من المجاميع الكمية المقترحة

رقم التشكيل	5 ثواني الاولى	5 ثواني الثانية	5 ثواني الثالثة	5 ثواني الرابعة	5 ثواني الخامسة	5 ثواني السادسة	5 ثواني السابعة	5 ثواني الثامنة	5 ثواني التاسعة	5 ثواني العاشرة
1	1	2	3	2	1	2	3	2	1	2
2	1	2	3	4	3	2	1	2	3	4
3	1	2	3	4	5	4	3	2	1	2
4	2	3	4	3	2	3	4	3	2	3
5	2	3	4	5	4	3	2	3	4	5
6	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3
7	3	4	5	4	3	4	5	4	3	4
8	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4
9	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5

ملاحظة: هذه الارقام يقصد بها عدد اللكمات في الصافرة الواحدة كل 5 ثواني

تأثير اسلوب التدريبي بالتمرين الثابت والمتغير في تعلم مهارتي الاخمد والتهديف بكرة القدم

م.د حسين فايق عزيز / تدريسي في كلية الكوت الجامعة

م.د اسراء فاضل حسن / تدريسي في كلية الكوت الجامعة

م.د حيدر عبد الكاظم خضير / تدريسي في كلية الكوت الجامعة

ملخص البحث

"تعد لعبة كرة القدم للصالات واحدة من الالعاب الجماعية التي تمارس في جميع الاوقات ولكلا الجنسين، وتمتاز بمهارات عدة كمتطلبات واجبة للأداء الافضل التي ينبغي على ممارسيها تعلمها واتقانها والالمام بها اذ بدون اتقان المهارات الاساسية بصورة جيدة سيكون من الصعب تنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية سواء كان ذلك فرديا او جماعيا". وتتجلى اهمية البحث في تسليط الضوء حول عملية اعداد تمارين تعليمية خاصة بالأسلوب التدريبي الثابت والمتغير ومن تطبيقها على المتعلمين ومعرفة تأثيرهما في تطوير دقة اداء بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات، أما منهج البحث فقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة، اما عينة البحث مجتمع البحث بطلاب المرحلة الاولى كلية التربية الرياضية بجامعة واسط والبالغ عددهم (150) طالبا، "اما عينة البحث فتم اختيارهم عشوائيا من مجتمع البحث الاصلي و بأسلوب القرعة من شعبة (أ) وبعدد (24) طالبا تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين وبواقع (12) طالب لكل مجموعة، وبهذا تكون النسبة المئوية لعينة البحث هي (19,83%) وهي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلا حقيقيا وصادقا".

**The effect of the training method in hard and variable training in learning
the skills of putting down and scoring football**

Abstract

The game of football for the halls is one of the collective games practiced at all times and for both sexes, and has several skills as requirements for the best performance that the practitioners should learn and master and know it without mastering basic skills well will be difficult to implement offensive and defensive plans, whether individually Or collectively. The importance of research in highlighting the process of preparing educational exercises for the method of training fixed and variable and its application to the learners and knowledge of their influence in the development of the accuracy of the performance of some basic skills of football halls. The research method used the researcher experimental method in the style of equal groups, (150) students. The research sample was randomly selected from the original research community and by drawing lots from (A) and (24) students divided into two equal groups with (12) students per m (19.83%). This is a suitable proportion to represent the research community in real and honest representation.

1 - المقدمة:

"ان التطور الحاصل في المستوى الفني لأنواع الالعاب والفعاليات الرياضية بشكل عام في الوقت الحاضر لم يأتي بمحض الصدفة بل انه جاء من جراء الأبحاث واستعمال الوسائل العلمية والتمرينات المتطورة والخاصة من كل جانب من جوانب الاعداد الرياضي للمتعلمين".

"وتعد لعبة كرة القدم للصالات احدى الالعاب الرياضية الجماعية التي اخذت تحتل مكانة كبيرة في حياة شعوب وامم العالم اجمع في ضوء المستوى الرفيع الذي وصلت اليه هذه اللعبة و كذلك ما تحمله من متعة واثارة وتشويق مما اعطاها الشعبية الواسعة فقد اصبحت في بعض الاحيان رسالة محبة وسلام ووسيلة

لتقريب وجهات النظر و ازالة الخلافات بين الفرق المتبارية، وتحتاج هذه اللعبة الى امكانيات عالية في الجوانب البدنية و المهارية و النفسية"، اذ ان غاية المناهج الذي يعدها القائمين على العملية التعليمية هي مساعدة المتعلمين على تعلم المهارات والنهوض بمستواها لكي يتمكنوا بالتالي من اداء اكثر نجاحا وتأثيرا، ونظرا لأهمية التمرينات في اي لعبة رياضية لذا فان اعداد التمرين و تنظيمه من الامور المهمة في العملية التعليمية اذ نال نصيبا كبيرا من الاهتمام عند القائمين بالعملية التعليمية لأنه يسهم بشكل ايجابي في تحقيق التنوع في التمرينات المستخدمة و اساليب تنفيذها"، فضلا عن تسهيل عملية اكتساب المهارة و الاحتفاظ بها مع مراعات صعوبة ادائها المطلوب او سهولته من خلال التدرج والتنوع والتكرار الصحيح واتباع التنظيم في اساليب التمرين المستخدمة".

"وان تطوير اداء المتعلمين يعتمد بشكل اساسي على البداية الصحيحة التي تستند على الاسس العلمية المدروسة للوصول الى الشكل الذي يضمن التطور المستقبلي لمستوى ادائهم فنيا و بدنيا و ذهنيا ووجدانيا وتلافي الاخطاء التي تنتج من خلال ادخال تمرينات غير ملائمة ما يؤثر سلبا في اداء المتعلمين وبالتالي عدم الارتقاء بمستوى هؤلاء المتعلمين لان اهمال اي جانب من جوانب الاعداد الصحيح للمتعلمين يعني عدم امكانية تطويرهم واعدادهم كلاعبين كرة قدم للصالات".

2 - منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث:

استعمل الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعات المتكافئة.

2-2 مجتمع البحث وعينته:

"تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الاولى كلية التربية الرياضية بجامعة واسط والبالغ عددهم (150) طالبا، اما عينة البحث فتم اختيارهم عشوائيا من مجتمع البحث الاصلي وبأسلوب القرعة من شعبة (أ) وبعدد (24) طالبا تم تقسيمهم الى مجموعتين متساويتين وبواقع (12) طالب لكل مجموعة، وبهذا تكون النسبة

المئوية لعينة البحث هي (19,83%) وهي نسبة مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلا حقيقيا وصادقا وكما هو مبين في الجدول (1) .

الجدول (1) يبين توصيف العينة

المجموعة	عدد الطلاب في كل مجموعة	الاسلوب التعليمي المتبع لكل مجموعة
التجريبية الاولى	12	تمريعات خاصة بالأسلوب المتسلسل الثابت
التجريبية الثانية	12	تمريعات خاصة بالأسلوب المتسلسل المتغير

2-3 تجانس العينة وتكافؤ مجموعتي البحث:

2-3-1 تجانس العينة: -

"لجأ الباحث للتحقق من تجانس عينة البحث في المتغيرات التي تتعلق بالقياسات المورفولوجية وهي (الطول والوزن والعمر) وكما هو مبين في الجدول (2) .

الجدول (2) يبين تجانس عينة البحث في القياسات المورفولوجية

المعالم الاحصائية المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
الطول	سم	166,16	2,81	165	0,41
الوزن	كغم	60,11	2,31	59	0,48
العمر	سنة	17,29	0,74	17	0,39

ويبين الجدول (2) ان قيم معامل الالتواء تنحصر بين $(1+)$ مما يدل على تجانس افراد عينة البحث في هذه المتغيرات اي اعتدالية التوزيع الطبيعي لهم.

3-3-2 تكافؤ مجموعتي البحث: - "قبل البدء بتنفيذ المنهج التعليمي لجأ الباحث الى التحقق من تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات التي تتعلق بالاختبارات المهارية قيد البحث وهي (الاخماد و التهديف) وكما هو مبين في الجدول" (3).

الجدول (3) يبين تكافؤ مجموعتي البحث في المتغيرات قيد البحث

نوع الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	مجموعة تمارينات خاصة بالأسلوب المتسلسل المتغير		مجموعة تمارينات خاصة بالأسلوب المتسلسل الثابت		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
		$\pm$ ع	س	$\pm$ ع	س		
غير دال	0,98	1,58	4	1,59	3,33	درجة	اختبار الدقة لمهارة الاخمد
غير دال	1,07	0,49	12,42	0,32	12,2	ثانية	اختبار الدقة لمهارة التهديف

يبين من الجدول (3) ان قيم (ت) المحسوبة هي اقل من قيمتها الجدولية البالغة (2,07) عند مستوى دلالة (0,05) وتحت درجة حرية (22) مما يعني عدم وجود فروق معنوية بين مجموعتي البحث في بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات

2-4 الوسائل والادوات والاجهزة المستخدمة:

2-4-1 "الوسائل البحثية: - استعان الباحث بالوسائل البحثية الاتية: -

- المصادر العربية والاجنبية.

- الملاحظة.

- الاختبارات والقياس. "

2-4-2 "الادوات والاجهزة المستخدمة: - اما الادوات والاجهزة التي استخدمها الباحث فهي:

- ملعب كرة قدم للصالات قانوني.

- كرات قدم للصالات قانونية عددها (12) كرة.

- هدف صغير بقياس (75 سم x 50 سم).

- شواخص بلاستيكية وحبال.

- شريط قياس (سم). - طباشير.

- ساعة توقيت يدوية عدد (2). - جهاز لقياس الوزن والطول.

- صفارة. - جهاز لابتوب.

2-5 "اختيار الاختبارات : "

"توصل الباحث لهذه الاختبارات من خلال المراجعة الدقيقة لمحتوى العديد من المصادر العلمية والبحوث المشابهة و ثم اختيار الاختبارات الاتية.

1- إخماد الكرة داخل مربع بقياسات (2م×2م)(الخشاب:1999: 209).

2- التهديف نحو مرمى مقسم إلى مربعات: (حماد:1994: 260). "

2-6 "التجربة الاستطلاعية :- اجريت التجربة الاستطلاعية على عينة مكونة من (15) طالب من غير

عينة البحث و ذلك بتاريخ 26/1/2014 وهدفت هذه التجربة الى معرفة الاتي :-

1- ملائمة الاختبارات الموضوعة مع عينة البحث و فئتها العمرية.

2- معرفة الوقت المستغرق في اداء الاختبارات المهارية.

3- صلاحية الادوات المستخدمة في البحث للاختبارات المهارية. "

2-7 "المعاملات العلمية للاختبارات :- بما ان الاختبارات المهارية التي تم اختيارها هي اختبارات ذكرت في المصادر والمراجع واستخدمت في بحوث ودراسات سابقة وتم استخراج المعاملات العلمية لها وطبقت على عينات مماثلة لعينة البحث لذا فانها تتمتع بالصدق و الثبات والموضوعية. "

2-8 اجراءات البحث:

2-8-1 الاختبارات القبلية:

"تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث بتاريخ 2/2/2015 و للمجموعتين التجريبيتين الاولى والثانية في ملعب كرة القدم للصالات في جامعة واسط كلية التربية الرياضية.

2-8-2 مفردات المنهج التعليمي:

1- استغرق المنهج التعليمي (8) اسابيع.

2- عدد الوحدات التعليمية وحدة تعليمية واحدة اسبوعيا.

3- بلغ مجموع الوحدات التعليمية (16) وحدة تعليمية بواقع (8) وحدات تعليمية لكل مجموعة.

4- زمن الوحدة التعليمية الواحدة (60) دقيقة.

5- قام الباحث بتطبيق مفردات المنهج التعليمي على وفق تمرينات خاصة بالأسلوبين الثابت والمتغير.

2-8-3 الاختبارات البعدية: بعد اكمال (8) وحدات تعليمية لكل مجموعة وبواقع وحدة تعليمية واحدة

بالأسبوع أجرى الباحث الاختبارات البعدية للمجموعتين الاولى والثانية، وبالظروف نفسها التي كانت عليها الاختبارات القبلية للمهارات الاساسية قيد البحث، واجريت الاختبارات البعدية بتاريخ 2/4/2015 . "

2-9 الوسائل الاحصائية:

" استعان الباحث بالوسائل الاحصائية الاتية: (الياسري:2011: 268)

- النسبة المئوية.
- الوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.
- المنوال.
- معامل الالتواء.
- نسبة التطور.
- اختبار (ت) للعينات المتناظرة وغير المتناظرة.

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

3-1 عرض النتائج وتحليلها لمتغيرات البحث :

يتم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها في ضوء فروض البحث كالاتي :

الجدول (4) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة لمجموعة البحث التجريبية الاولى (تمرينات خاصة بأسلوب التمرين المتسلسل الثابت)

نوع الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
		$\pm$ ع	س	$\pm$ ع	س		
دال	4.9	1.84	5.5	1.59	3.33	درجة	اختبار الدقة لمهارة الاخمداد
دال	3.75	0.45	11.8	0.32	12.23	ثانية	اختبار الدقة لمهارة التهديف

يبين الجدول (4) ان قيم (ت) المحسوبة جاءت اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.20) عند مستوى

دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (11) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية

لمجموعة تمارين خاصة بالأسلوب المتسلسل الثابت في بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات ولصالح الاختبارات البعدية .

الجدول (5) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة لمجموعة البحث التجريبية الثانية (تمارين خاصة بأسلوب التمرين المتسلسل المتغير)

نوع الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
		$\pm$ ع	س	$\pm$ ع	س		
دال	8.29	0.95	6.83	1.58	4	درجة	اختبار الدقة لمهارة الاخمداد
دال	8.15	0.66	10.92	0.49	12.42	ثانية	اختبار الدقة لمهارة التهديد

"يبين الجدول (5) ان قيم (ت) المحسوبة جاءت اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.20) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (11) مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعة تمارين خاصة بالأسلوب المتسلسل المتغير في اختبار بعض المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات ولصالح الاختبارات البعدية ."

الجدول (6) يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (ت) المحسوبة بين مجموعتي البحث في الاختبارات البعدية

نوع الدلالة	قيمة (ت) المحسوبة	المجموعة الثانية		المجموعة الاولى		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
		$\pm$ ع	س	$\pm$ ع	س		
دال	2.26	0.95	6.83	1.84	5.5	درجة	اختبار الدقة لمهارة الاخمداد
دال	2.21	0.66	10.92	0.45	11.8	ثانية	اختبار الدقة لمهارة التهديد

يبين الجدول (6) ان قيمة (ت) المحسوبة جاءت اكبر من قيمتها الجدولية البالغة (2.07) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (22) مما يدل على وجود فروق معنوية "بين مجموعتي تمرينات خاصة بالأسلوب المتسلسل الثابت والمتغير في اختبار بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالح والتمرينات الخاصة بالأسلوب المتسلسل المتغير . "

الجدول (7) يبين نسبة مقدار التطور بين الاختبارات (القبلية والبعدية) للمجموعتين التجريبتين الاولى والثانية

المجموعة	المتغيرات	وحدة القياس	الاوراسط الحسابية للاختبارات البعدية	الاوراسط الحسابية للاختبارات القبلية	نسبة مقدار التطور %
التجريبية الاولى	الاخمد	درجة	5.5	3.33	65.01
	التهديف	ثانية	11.8	12.23	3.5 -
التجريبية الثانية	الاخمد	درجة	6.83	4	72.9
	التهديف	ثانية	10.92	12.42	12.07 -

3-1 مناقشة النتائج:

" يبين الجدولان (4,5) وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبتين الاولى والثانية (التي طبق عليها تمرينات خاصة بالأسلوب المتسلسل الثابت والأسلوب المتسلسل المتغير) لتطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالح الاختبارات البعدية ويعزو الباحث سبب معنوية هذه الفروق الى فاعلية المنهج التعليمي (تمرينات خاصة بالأسلوبين الثابت والمتغير) "المستخدم في البحث كون الهدف الذي تسعى اليه المناهج التعليمية كافة من خلال تطبيق وحداته التعليمية هو التحسن والارتقاء بمستوى "الاداء وتحقيق الذات للمتعلم واكسابه الرضا عن مجمل ادائه واكسابه مجموعة من القدرات المهارية بما يمكنه من تحقيق مستوى جيد لاداء المهارة المراد تعلمها او

تطويرها اذ انه " عند تنفيذ المناهج بشكل فعال فان الاداء العام للمتعلم يتحسن كثيرا ومن ثم يمكن للمتعلمين ان يكتسبوا فائدة اضافية هوي تطوير تعلم جديد عن كيفية تعلم المهارات ". (الحيلة:1999: 64)

وكذلك الانتظام والاستمرار في الوحدة التعليمية من قبل الطلاب وممارستهم لأساليب جديدة لم يكن متعارفاً عليها "في الوحدات التعليمية الاعتيادية وبالتالي الاستفادة من الوقت المستثمر في الاداء المهاري اذ ان زيادة الوقت الفعلي للأداء المهاري يؤدي الى زيادة معنوية الحركات واستيعابها وهذه الحالة تعطي ثباتا ورسوخا واستيعابا للحركة وبالنتيجة هو زيادة خبرة الطلاب في دقة أدائها، اذ ان هذه الاساليب تكون بمثابة دافع وحافز (اذ بعد التحفيز من العوامل المهمة التي تسهل من تعلم المهارات الحركية وتطوير أدائها، وان الدافع يعمل على توجيه السلوك نحو الفعالية وله دور كبير في تأخير التعب كذلك يعمل على زيادة الانتباه عند المتعلم وزيادة الدقة " (علاوي:1971: 158). "

"اما الجدول (6) فيبين وجود فروق معنوية ذات دلالة احصائية بين مجموعتي البحث في الاختبارات البعدية في تطوير بعض المهارات الاساسية بكرة القدم للصالات ولصالح المجموعة التجريبية الثانية (التي طبق عليها تمارينات خاصة بالأسلوب الثابت والمتغير) وهذا يدل على ايجابية التعلم بالأسلوب الثابت والمتغير ويعزو الباحث سبب هذا التفوق الى ان المتعلم في هذا الأسلوب يتعرض الى عدة متغيرات في ان واحد اي تنظيم التكرارات وتنوعها في كل محاولة واعطاء المتعلم خبرات متعددة وابعاد مختلفة كالزاوية والسرعة والمسافة , اذ ان المهارات قيد البحث تحتاج الى التنوع في التمارينات كونها تتطلب من المتعلم ان يحسن التصرف في الاداء لإتقانها وان يكون متهيأ لاستقبال الظروف المتغيرة لكونها مهارات مفتوحة , "أن الممارسة للمهارات المفتوحة تتطلب التنوع المستمر في الخبرات التي يتعرض لها المتعلم اثناء الممارسة ". (حسام الدين:2006: 134) "

" و هذا ما سعى اليه الباحث من خلال تنظيم تكرارات التمرين وتحقيق التغير المستمر في كل محاولة من محاولات الاداء والتنوع في التمارين وتكرار التغذية الراجعة قد عملت على اثارة المتعلم وتشويقه فضلا عن المتعة وعدم الملل , اذ ان (اي عمل بدون اثارة وتشويق لا يكتب له النجاح لذلك فان نتائج العملية التعليمية ستكون سلبية اذا ما خلت من عناصر التشويق والاثارة , وفي المقابل سيكون التعلم اكثر ايجابية

عندما توفر وتقدم متعة للمتعلم وتساعد في احداث رغبة في التعامل مع الموضوع والواجب المطلوب تعلمه (صبر:2005: 59). "

" كذلك فان هذا التنوع في التمارين قد ساعد بشكل كبير في عدم الملل، فقد اشير الى ان عامل الملل سوف يؤثر على مقدار تعلم الشخص بعد اعدته لمهارة معينة عدة مرات بدون اي تنوع يذكر وهذا يعني مقدار التعلم سوف يقل خلال تلك الفترة" (الطالب:2000: 58).

" وفي الجدول (7) ظهر هناك تطوراً ملحوظاً في المتغيرات المهارية (الاخاماد والتهديف) في دقة ادائهم المهاري وللمجموعة التجريبية بنسبة اكثر ولصالح الاختبارات البعدية حيث يعزو الباحث سبب هذا التطور الى طريقة اعداد واستخدام التمرينات الخاصة المرتكزة على اسلوب علمي صحيح مدروس الجوانب ومدى مناسبتها مع مستوى افراد عينة البحث , اذ ان " فاعلية التمرينات الرياضية الموضوعية بشكل علمي والتي تتناسب مع امكانية اللاعبين تعد احد الوسائل المهمة في اكتساب دقة الاداء الحركي والمهاري لذا يجب الانتباه الى الهدف الموضوع ومميزات اللاعب الخاصة " (حسن:2011: 38). "

4 - الخاتمة:

"وفي الختام توصل الباحث إلى إن تطبيق التمرينات الخاصة بالأسلوبين الثابت والمتغير أدى إلى تطوير دقة أداء المهارات الأساسية بكرة القدم للصالات (الاخاماد والتهديف)، فضلاً عن تفوق المجموعة التجريبية الثانية التي تطبق عليها تمرينات خاصة بالأسلوب المتسلسل المتغير على المجموعة الاولى التي طبق عليها تمرينات خاصة بالأسلوب المتسلسل الثابت في تطوير المهارات الأساسية قيد البحث بكرة القدم.

المصادر:

- حسام الدين، طلحة حسين وآخرون ؛ التعلم الحركي والتحكم الحركي ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2006 ، ص 50
- حسن، حاتم ياسر ؛ تمارين خاصة لتطوير دقة الاداء الحركي والمهاري للاعبين كرة القدم ، ط1: (عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، 2011) ، ص 132
- حماد، مفتي إبراهيم ؛ الجديد في الاعداد البدني والمهاري والخططي للاعب كرة القدم: (القاهرة، دار الفكر العربي، 1994) ص 221
- الحيلة، محمد محمود ؛ التصميم التعليمي نظرية وممارسة ، ط1 ، عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 1999. 354
- صبر، قاسم لزام ؛ اسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم : (بغداد ، مطابع الجامعة ، 2005 (ص 68
- الطالب، نزار وكامل لويس ؛ علم لنفس الرياضي ، ط2 : (الموصل ، دار الكتب للطباعة والتوزيع ، 2000) ص 97
- علاوي، محمد حسن ؛ مقدمة في علم النفس التربوي الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1971 ص 71
- الياسري، محمد جاسم ؛ مبادئ الاحصاء التربوي ، ط2، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم، 2011، ص 211

فاعلية استخدام التمرينات خاصة في تطوير مستوى الاداء الفني وبعض الصفات البدنية في مرحلة البدء وانجاز عدو (100 م) لطلاب المرحلة الاولى

أ.م.د. احلام شغاتي محسن جامعة بغداد/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
ahlam.mohsen@cope.uobaghdad.edu.iq

ملخص البحث

يهتم علماء التدريب الحديث بالربط بين الدوات والوسائل والانسان يعتبرها من الامور المحكمة لتقنين العملية التدريبية والعمل يكون مزيج بين الاداة والانسان هو المتحكم الرئيسي في تقدم العملية التعليمية والتطويرية في جميع الاختصاصات. وفي مسابقة عدو (100م) يحتاج العداء الى العديد من المتطلبات البدنية الخاصة مثل السرعة القصوى والقوة المميزة بالسرعة التي يحتاجها عند الانطلاق. حيث تظهر اهمية هذه الدراسة بأستخدام بعض الوسائل المساعدة في تطوير مستوى الاداء وبعض الصفات البدنية والتعرف على تأثير التمرينات الخاصة بالوسائل المساعدة في تطوير مستوى اداء فعالية عدو (100م) للطلاب. وتأثيرها على مستوى اللياقة البدنية. وافترض ان التدريب بالأدوات المساعدة ذات تأثير معنوي على مستوى الاداء وبعض الصفات البدنية واستنتجت الباحثة ان التمارين الخاصة المستخدمة بالوسائل قد ساعد في تطوير مستوى الاداء للطلاب وتحسين بعض الصفات البدنية الخاصة.

الكلمات المفتاحية: الاداء الفني، مرحلة البدء، التدريب الحديث، السرعة القصوى، القوة المميزة بالسرعة

The effectiveness of using exercises, especially in developing the level of technical performance and some physical characteristics in the starting phase, and completing a sprint (100m) for first-year students

Abstract

Modern training scholars are interested in the link between tools and means, and the person considers it one of the court matters to codify the training process and work. A mixture between the tool and the human being is the main controller of the progress of the educational and development process in all disciplines. In the 100m sprint competition, the runner needs many special physical requirements,

such as maximum speed and strength, which is the speed he needs when starting. Where the importance of this study is shown by using some aids in developing the level of performance and some physical attributes, and to identify the effect of exercises for the aids in developing the performance level of the effectiveness of an enemy (100m) for students. And its effect on the level of physical fitness. I assumed that training with auxiliary tools had a significant effect on the level of performance and some physical attributes, and the researcher concluded that the special exercises used by the means helped in developing the level of performance of students and improving some special physical attributes.

Keywords: technical performance, starting stage, modern training, maximum speed, strength characteristic of speed.

المقدمة وأهمية البحث:

يهتم العلم الحديث في المجال الرياضي على الاخص بالربط بين الالة والانسان وهي من الامور المحكمة لضبط وتقنين العملية التدريبية ويكون العمل المزيج بين الجهاز واللاعب هو المتحكم الرئيسي في تقدم العمليات التعليمية والتطويرية في مجال اختصاص الفعاليات المختلفة في مجال الرياضة وان التطوير الحاصل في المجال الرياضي جاء نتيجة استثمار بالوسائل المساعدة والاجهزة الحديثة في العملية التدريبية والتركيز على تطور القدرات البدنية والحركية المرتبطة بالاداء وبالب انعكاسها على المستوى الفني للعبة ولتطوير ذلك وجب على المدرب استخدام جميع الوسائل والاجهزة المساعدة في العملية التدريبية وضبط الاداء الصحيح المثالي الذي يخدم تطور الاداء بشكل سريع وتلافي الاخطاء الذي يقع بها الرياضي اثناء المباريات الرسمية او السباقات الرسمية ان كل نوع من الفعاليات الرياضية يحتاج الى متطلبات بدنية وحركية (قدرات بدنية وحركية) خاصة بها، وعلى المدرب ان يكون لديه الالمام التام بها عند تحديد طرائق التدريب الرياضي والوسائل التدريبية المساعدة لكون كل قدرة من هذه القدرات لها طريقة خاصة بالتدريب، مما يؤدي الى تمتيتها لتمكن الرياضي من اتقان فن الاداء الصحيح وبسرعة مثالية وتحقيق الانجاز المطلوب حيث اصبح من الضروري استخدام مختلف الطرق والاساليب في التدريب الرياضي من اجل الوصول باللاعب الى مستوى الانجاز.

وفي مسابقة عدو 100 يحتاج العداء الى الكثير من المتطلبات البدنية الخاصة مثل السرعة القصوى حيث تكون حاسمة في كثير من السباقات والعداء الذي لا يمتلك هذه الصفة لا يمكن تطوره في هذه الفعالية حيث تعتمد على نوع من الالياف العضلية ويحتاج كذلك الى طول الخطوة وترددها حيث ان اطول الخطوة وترددها يمكن تطورها من خلال تطوير القوة المميزة بالسرعة حيث تكون مهم جدا في فعالية عدو 100 متر لان هذه الفعالية تحتاج الى قوة عالية وسرعة عالية مع بعض والقوة الانفجارية التي يحتاجها العداء عند لحظة الخروج من مكعب الانطلاق بأول خطوة تساعد على الانطلاق بسرعة وقوة عالية بنفس اللحظة من اجل تطوير هذه القدرات البدنية لدى العداء يتوجب على المدرب استخدام كافة الاجهزة والوسائل المساعدة من اجل التطوير السريع.

تظهر اهمية استخدام الوسائل المساعدة في توصيل المهارة الى الطالب ونقل المعلومات النظرية والمهارات العلمية لاكمال عمل المدرس في الجانب التعليمي وهي الى جانب ذلك احدى الوسائل المهمة في اكتساب اللياقة البدنية العامة والخاصة فضلا عن ان هذه الوسائل والادوات (تستخدم لاستثارة الطالب المتعلم على الاداء المناسب وفي الظروف المناسبة يمكن ان نسمي هذه الادوات وسائل نضعها في حقل المدرب او الشعبية (خيون.2002، ص 189).

لذا بعد استخدام الوسائل والادوات المساعدة وسيلة من وسائل تطوير مستوى الاداء الفني للطلاب في فعالية ركض 100م. اذ تؤثر هذه الادوات في نتيجة هذه الفعالية وفي بعض الصفات البدنية الخاصة كالقوة الانفجارية والسرعة القصوى لان هذه الوسائل تخرج عن طريق الاساليب التعليمية بالتمارين التقليدية والتي تسبب الملل والتعب للطلاب. اذ تتميز هذه الفعالية بعدد كبير من الحركات التوافقية في اجزاء الجسم كلها سواء في الذراعين والرجلين او الجذع او الرأس. فيجب على كل رياضي ممارس لهذه الفعالية ان يتقن هذه الحركات من خلال التركيز عليها في الاداء طبقا لوجهات النظر الفنية لكي يتمكن من اداء هذه الحركات بالاتزان الحركي العالي وشروط فنية صحيحة وعالية. وفي الوقت الحاضر تعتمد الكليات على ما متوفر من ادوات واجهزة دون الاهتمام بمدى فاعليتها في تطوير مستوى الاداء ونتائج الطلاب بعد تعليمهم المهارة وقد لاحظت الباحثة من خلال خبرتها المتواضعة في مجال التدريس لهذه الفعالية ان التدني مستوى اللياقة البدنية ووجود خلل واضح في مرحلة البدء في الخطوة الاولى التي يسجلها الطالب في فعالية عدو 100م وكذلك الاعتماد على استخدام الوسائل والادوات المساعدة ليس مدرجا بشكل خاص في تدريس الفاعل في عملية التعليم لهذه الفعالية ارتأت الباحثة استخدام بعض الوسائل المساعدة لتطوير مستوى الاداء وبعض الصفات البدنية وخاصة في مرحلة البدء وانجاز عدو 100م ومن ثم تحديد الوسائل المساعدة ذات التأثير لحاجة

درس ألعاب القوى الى هذه المتطلبات وادخال عناصر التشويق والمتعة وابعاد الملل عن هذا الدرس. حيث هدفت الدراسة الى معرفة تأثير استخدام الوسائل المساعدة في تطوير مستوى اداء فعالية عدو 100م للطلاب وكذلك معرفة تأثير استخدام الوسائل المساعدة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة (القوة الانفجارية للذراعين والرجلين، السرعة القصوى، وانجاز عدو 100م).

وفي الوسائل المساعدة في التدريب الحواجز المتساوية الارتفاع حيث اكدت دراسة (اسماعيل وعلي، 2016، ص267). ان التدريبات على الحواجز المتساوية والمختلفة الارتفاعات هي احدى اساليب التدريب البلايوميتري الذي يهتم بشكل فعال في تطوير بعض الصفات البدنية ومنها القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة، حيث تكمن اهمية استخدام الحواجز المتساوية الارتفاع في التدريب في (القفز والوثب والركض) كونها وسيلة فعالة في تحسين انجاز عدو 100م حيث تهدف الى تنمية بعض الصفات البدنية ومنها السرعة القصوى والقوة المميزة بالسرعة ومطاولة السرعة التي تساعد في زيادة طول الخطوة وترردها فضلا عن تنمية القدرة على التوافق والتكنيك الجيد. وتكمن مشكلة البحث في افتقار دروس التربية الرياضية لبصورة عامة وخاصة درس الالعاب القوى الى استخدام الادوات المساعدة في التدريس العملي. مما يؤدي الى ضعف مستوى اللياقة البدنية ثم الاداء وانجاز الفعالية. ومن هنا ارتأت الباحثة دراسة هذه المشاكل العلمية التي لها تأثير مباشر على مستوى الاداء وتدني الانجاز بأستخدام وسائل مساعدة في التدريب لكسر حاجز الروتين والتدريس التقليدي بأستخدام هذه الادوات لأبعاد عامل التعب والشعور بالمتعة والتشويق لاداء الفعالية. وافترضت الباحثة ان التدريب بالادوات المساعدة له تأثير معنوي. في تحسين مستوى الاداء وبعض الصفات البدنية وهناك فروق معنوية بين الاختيارات القبلية والبعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة انجاز عدو 100م للطلاب. وكذلك فروق معنوية احصائية بين الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في بعض الصفات البدنية وانجاز عدو 100م.

وقد تناولت العديد من الدراسات الادوات المساعدة في تطوير بعض الصفات البدنية ومستوى الاداء منها:

1. انتصار مزهر صدام 2015

اثر تمرينات بأستخدام صناديق بأرتفاعات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية وانجاز ركض 100م حواجز للطلالبات.

2. دراسة اسيل جليل كاطع 2003

تأثير استخدام بعض الادوات المساعدة في تعليم وتطوير مستوى الاداء وبعض الصفات البدنية ونتيجة ركض 100م

3. دراسة لقمان صالح كريم وابتنسام حيدر بكداش (2015)

اثر استخدام الادوات المساعدة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الانجاز في الوثب العالي بطريقة الفوسبيري

4. دراسة اياد محمد عبد الله واحمد صباح قاسم 2018

اثر تمرينات بأستخدام بعض الادوات المساعدة التخصصية او بدونها في القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين للاعبين التنس المتقدمين

5. دراسة حيدر غازي اسماعيل 2005

اثر استخدام برنامج تدريبي مقترح على تنمية بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الارضية

- دراسة (مزهري، 2015، ص133) ان التمرينات المقترحة بأستخدام صناديق القفز بأرتفاعات مختلفة عملت على تطوير القوة الانفجارية والقوة المتميزة بالسرعة والسرعة القصوى للمجموعة التجريبية في الاختبارات القبلية والبعدي وظهر ظروف معينة لنفس المتغيرات وللاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة. وظهر الاثر الواضح في تطوير بعض القدرات الحركية (الرشاقة والمرونة) وانجاز ركض 100م حواجز للمجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي

- وفي دراسة (كاطع، 2003) والتي استنتجت ان المنهج التعليمي بالادوات المساعدة في تدريب ركض 100م له اثر ايجابي في بعض المتغيرات التي تساهم في سرعة الركض وذات اثر فعال على نوع اداء ركض 100م

- واكدت دراسة عبد الله، قاسم، (2018) استخدم فيها وسيلة مساعدة او بدونها في القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين للاعبين التنس المتقدمين. وتوصل الباحثان انه هناك تأثير ايجابي في اوجه القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة عند التدريب بالادوات المساعدة التخصصية (الاشرطة

المطاطة - السلسلة - الطوق) كما ان التدريب بالادوات حقق تفوقاً في متغيرات (القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين) بدون استخدام هذه الادوات في ذات المتغيرات

- وفي دراسة اخرى في الصد اكد الباحثان (كريم، بكداش، 2015، ص63) ان استخدام الادوات المساعدة في تطوير بعض الصفات البدنية ومستوى انجاز الوثب العالي بطريقة الفوسبيري ظهور تطور واضح لدى المجموع التجريبية وهناك فروق معنوية في بعض الصفات البدنية الخاصة لدى عينة المجموعة التجريبية بنسبة اعلى مقارنة بأفراد عينة المجموعة الضابطة

- كما اشارت دراسة (اسماعيل، 2005) ان البرنامج التدريبي المقترح عل بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الارضية تفوق الاختبارات البعدية في معظم متغيرات عناصر اللياقة البدنية ومستوى الاداء المهاري لمجموعتي البحث وكذلك ان البرنامج المقترح اثبت فاعلية في كل من عناصر القوة الانفجارية للرجلين والذراعين والقوة المميزة بالسرعة للذراعين والرجلين والبطن والمرونة والعمود الفقري والتوازن المتحرك والتوافق والرشاقة في تحسين المتطلبات الخاصة فضلا عن تأثيرها على مستوى الاداء المهاري.

الطريقة والادوات:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بطريقة تصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي واشتملت عينة البحث على طلاب المرحلة الاولى/ كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد - للسنة الدراسية (2019-2020) والبالغ عددهم (325) الطالب. تم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة قوام كل منهما (10 طلاب) وتم استبعاد الطلاب الراسبين والمصابين واقصاء لاعبي الاندية والمنتخبات.

وتم تحضير حواجز وصناديق متساوية الارتفاع ومختلفه (5سم، 10سم، 15سم، 20سم، 25سم) واداء بعض التمرينات الخاصه بفعاليه عدو 100 متر التي تحتوي على الصفات البدنيه ومنها (القوة والسرعة) ومن هذه التمارين:

- تمرينات القفز (على الصناديق متساويه الارتفاع) لتطوير طول الخطوة وتردده.

- تمرينات الوثب بخطوة (على الصناديق متساويه الارتفاع) .

- تمرينات الركض بين الصناديق المتساوية الارتفاع
- البدايات المختلفة من الوضع الطائر - الوقوف - البدء المنخفض (اي الجلوس) لمسافة 20م
- الركض لمسافة (10م - 30م - 40م - 50م) بسرعة قصوى
- الركض بدايات منخفضة بقوة انفجارية لمسافة (10م-20م)
- القفز قرفصاء بين الصناديق متساوية الارتفاع
- القفز قرفصاء بين وعلى الصناديق متساوية الارتفاع اي القفز على الصندوق ثم الهبوط بالقفز القرفصاء وهكذا
- رفع ركبة لمسافة 10م
- الجري بخطوات واسعة لمسافات متنوعة مع مراعاة رفع الركبة اثناء الاداء
- الركض بالقفز لمسافة (5م - 10م)

كما استعانت الباحثة بالعديد من المصادر البحوث العلمية والدراسات واءاء الخبراء من ذوي الاختصاص من اجل تحديد اهم الاختبارات والقدرات البدنية الخاصة بفعالية عدو(100م) من اجل معرفه ملاءمتها للبحث، حيث يتم وضع اهم القدرات والاختبارات في استمارة استبيان خاصة اعدت لهذه الدراسة بعد عرضها على السادة الخبراء والمختصين في مجال التدريب في العاب القوى. بعد جمع البيانات وتبويبها وتفرغها و ترتيب الاختبارات اخذت الباحثة الاختبارات الخاصه والقدرات البدنيه التي وضع الاختيار عليها ترشحت للدراسة من قبل خبراء وهي:

- اختبار العدو لمسافة (20م) من وضع الجلوس (شلش، حديث، 2017، ص107)
- اختبار العدو لمسافة (30م) بداية الطائر (حسنين 2001، ص292)
- اختبار القفز العمودي من الثبات (عبد الله، 2018، ص39)
- الركض بالقفز 5 خطوات (راهي، 2017، ص85)
- اختبار ركض (100م) من البداية الجالسة (خلف، 2016، ص58)

التجربة الاستطلاعية لعينة البحث

وتعد التجربة الاستطلاعية من اهم اجراءات الدراسة المطلوبة والضرورية لتأشير اهم متطلبات العمل الدقيق الخالي من الصعوبات غير الاقتصادية في الهدر المادي والبشري.

ولكي تتمكن الباحثة من الحصول على نتائج دقيقة فقد اجراء التجربة الاستطلاعية في مضمار العاب القوى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة بغداد. حيث تم اجراء الاختبارات على مدى يومين، شمل اليوم الاول اختبار العدو (30م) من بداية الطائر، اختبار الركض بالقفز لمسافة (30م) اما اختبارات اليوم الثاني اختبار القفز العمودي من الثبات، اختبار العدو لمسافة (30م)، اختبار ركض 100م في البداية الجالسة.

وقدم تم اختيار طلاب التجربة الاستطلاعية من غير عينة البحث الاصلية بطريقة عشوائية بواقع (3) طلاب.

اجريت الاختبارات القبلية لعينة البحث في نفس الزمان والمكان التي اجريت به التجربة الاستطلاعية على مضمار العاب القوى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعته بغداد. وقد تم تهيئة المستلزمات الضرورية للاختبارات من ادوات الاختبار والقياس واستمارة الاستبيان لاسماء عينة البحث وتم الاختبار على مدى يومين على كل من مجموعتين البحث التجريبية والضابطة.

وتم تطبيق التمرينات الخاصة بفعالية عدو (100م) في تجربة البحث الرئيسية على وفق نتائج التجربة الاستطلاعية لعينة البحث فقد اعتمدت الباحثة مستفيدة من المصادر العلمية وارااء الخبراء والمختصين بوضع تمرينات خاصة ومناسبة لعينة البحث وفعالية العدو (100م) باستخدام الوسائل المساعدة و تم تطبيق التمرينات على عينة البحث. اما المجموعة الضابطة فقد استمرت بتنفيذ المنهج المقرر من قبل الكلية لمادة الالعاب القوى وتم تنفيذ التمرينات لمدة اربعة اسابيع بواقع وحدتين تدريبية اسبوعيا (الاحد والثلاثاء) حسب الجدول الدراسي المقرر لمادة العاب القوى للمرحلة الاولى. حيث تم التدرج بشدة التمارين من السهل الى الصعب حسب قابلية وقدرات الطلاب كونهم مبتدئين لغرض تطوير اهم قدرات فعالية عدو (100م) من قوة انفجارية وقوة مميزة بالسرعة وكانت اهمها تمارين (القفز - الوثب - الركض - الجري بالمكان) التي تهدف الى تطوير القدرات البدنية وانجاز عدو (100م)

الاختبارات البعدية:

تبع ذلك اجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث التجريبية والضابطة على مضمار العاب القوى في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعه بغداد وقد حرصت الباحثة تنفيذ الاختبارات مطابقة لظروف الاختبار القبلي ومتطلباته. وتم استعمال الحقيبة الاحصائية (spss) للحصول على نتائج البحث الدقيقة.

الجدول (1)

يبين نتائج الاختبارات القبلية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث لتكافئ العينة

نوع الدلالة	المعنوية الحقيقية	T قيمة المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة قياس	المعالم احصائية متغيرات البحث
			$\pm$ ع	س	$\pm$ ع	س		
عشوائي	.212	1.356	.436	5.432	.204	5.140	ثا	العدو لمسافة 20م من الجلوس
عشوائي	.212	1.356	.436	5.432	.204	5.140	ثا	العدو 30 م من الطائر
عشوائي	.644	.480	.077	4.888	3.768	15.80	سم	القفز العمودي الثابت
عشوائي	.097	.876	.450	5.460	.365	4.780	ثا	الركض بالقفز (5) خطوات
عشوائي	.053	2.271	.477	14.760	3.162	18.00	ثا	انجاز عدو 100م من الجلوس

$\geq (0.05)$ عند درجة الحرية $(10) - 8 = 2$ * معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان نسبة الخطأ

- عرض النتائج تحليلها مناقشتها:

ويتضمن عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لعينتي البحث التجريبية والضابطة وتحليلها، ومن ثم مناقشتها وفق المراجع العلمية لتحقيق اهداف البحث والتحقيق من فرضياته.

4-1 عرض نتائج الاختيارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة والتجريبية وتحليلها ومناقشتها.

4-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة الضابطة وتحليلها:

الجدول (2) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية
± ع	س	± ع	س		متغيرات البحث
.365	4.780	.204	5.140	ثانية	العدو لمسافة 20م من الجلوس
.365	4.780	.204	5.140	ثانية	العدو 30م من الطائر
3.162	18.00	3.768	15.80	سم	القفز العمودي الثابت
.334	4.520	.365	4.780	ثانية	الركض بالقفز (5) خطوات
.589	13.390	3.162	18.00	ثانية	انجاز عدو 100م من الجلوس

الجدول (3) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية متغيرات البحث

نوع الدلالة	المعنوية الحقيقية	قيمة (T) المحسوبة	ع ف	ف ف	وحدة القياس	المعالم الاحصائية متغيرات البحث
معنوي	.018	3.894	.140	.244	ث	العدو لمسافة 20م من الجلوس
غير معنوي	.076	2.382	.338	.360	ث	العدو 30م من الطائر
معنوي	.011	4.491	1.095	2.200	سم	القفز العمودي الثابت

الركض بالقفز (5) خطوات	ث	.660	.536	2.750	.051	غير معنوي
انجاز عدو 100م من الجلوس	ث	.606	.325	4.165	.014	معنوي

عند درجة الحرية 5-1=4

*معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان نسبة الخطأ $\geq (0.05)$

عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة التجريبية:

الجدول (4) يبين قيم الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعة الضابطة في متغيرات البحث

المتغيرات البحثية	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي	
		س	ع	س	ع
العدو لمسافة 20م من الجلوس	ث	5.432	.436	4.888	.077
العدو 30م من الطائر	ث	5.432	.436	5.460	.450
القفز العمودي الثابت	سم	4.888	.077	14.40	2.608
الركض بالقفز (5) خطوات	ث	5.460	.450	5.460	345
انجاز 100م من الجلوس	ث	14.760	.477	14.400	.587

جدول (5) يبين نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة متغيرات البحث

متغيرات البحث	وحدة القياس	ف	ع ف	قيمة (T) المحسوبة	المعنوية الحقيقية	نوع الدلالة
العدو لمسافة 20م من الجلوس	ث	2.088	4.467	1.045	.355	غير معنوي

العدو 30م من الطائر	ث	0.028	0.44150	0.142	0.894	غير معنوي
القفز العمودي الثابت	سم	1.400	0.894	3.500	0.025	معنوي
الركض بالقفز (5) خطوات	ث	0.092	0.055	3.713	0.021	معنوي
انجاز 100م من الجلوس	ث	0.360	0.15166	5.308	0.006	معنوي

عند درجة الحرية 5-1=4.

*معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان نسبة الخطأ $\geq (0.05)$

عرض نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة وتحليلها ومناقشتها الجدول

الجدول (6) يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث

نوع الدالة	المعنوية الحقيقية	قيمة T المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المعالم الاحصائية متغيرات البحث
			$\pm$ ع	س	$\pm$ ع	س		
معنوي	0.031	2.622	0.077	4.888	0.365	4.780	ث	العدو لمسافة 20م من الجلوس
معنوي	0.031	2.622	0.450	5.460	0.365	4.780	ث	العدو 30م من الطائر
عشوائي	0.085	1.964	2.608	14.40	3.162	18.00	سم	القفز العمودي الثابت
معنوي	0.002	4.371	345	5.460	0.334	4.520	ث	الركض بالقفز (5) خطوات
معنوي	0.027	2.713	0.587	14.400	0.589	13.390	ث	انجاز 100م من الجلوس

عند درجة الحرية (10)-2=8 *معنوي عند مستوى الثقة (0.05) إذا كان نسبة الخطأ $\geq (0.05)$.

المناقشة:-

يبين الجدول (3) الوسط الحسابي للاختبارات (عدو 20م) من الجلوس القفز العمودي الثابت، انجاز عدو (100م)) ظهور معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية، مما يدل على ان احتواء المزيج التدريبي على التمرينات الخاصة لتطوير السرعة والقوة باستخدام الوسائل المساعدة كان له أثر كبير في زيادة تطور مستوى هذه الاختبارات لان العينة تعتبر مبتدئة فان هذه التمرينات اخذت دورها الفاعل في تحسين صفة السرعة القصوى للطلاب مما حقق زيادة في كفاءة عمل العضلات مما أعطى أعلى قدرة ميكانيكية لها ظهرت بقطع. المسافة في الاختبار البعدي بزمان أقل. وهذا يرجع برأي الباحثة الى التأثير الايجابي للوسائل المساعدة في حدوث التكيف في هذه العضلات.

اما في جدول (5) الذي يبين الاوساط والانحرافات المعيارية للمجموعة الضابطة في الاختبارات (العدو لمسافة 20م، العدو 30م من الطائر) ظهور نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي تدل على وجود فرق غير معنوي. اي أنها لم تحقق معنوية احصائية في متغيرات الدراسة (العدو 20م من الجلوس-العدو 30م من الطائر)، وتعزو الباحثة هذه النتيجة الى ان المنهج الدراسي التقليدي للعينة الضابطة لم يؤثر بشكل فعال في تطوير مستوى اداء الطلاب خلال الركض بسرعة قصوى ولم تخضع المجموعة الضابطة الى المنهج التدريبي باستخدام الوسائل المساعدة يمكن ذكرها تسهم في تحسين الاداء الافضل ولذا فهي لم تحقق المعنوية في الاختبارات .

وتبين في جدول (6) الذي يبين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاوساط الحسابية والانحراف المعياري. ظهور فروق معنوية في متغيرات البحث مما يدل على ان المنهج التدريبي باستخدام الوسائل المساعدة ادى الى تطور في متغيرات (العدو لمسافة 20م) من الجلوس، والعدو (30م) من الطائر، وانجاز عدو 100م) وتعزو الباحثة هذا التطور التحسن الحاصل اثناء التدريب باستخدام تمرينات السرعة والقوة السريعة والتدريبات من فوق الحواجز والصناديق المتساوية الارتفاعات اذ يذكر (عثمان، 1990) ان السرعة القصوى الخاصة بعد (40م) في سباق (100م) تتحسن من خلال التدريب باستخدام القوة والركض في المرتفعات والمنخفضات في فترة زمنية معينة.

اما في الاختبارات (القفز العمودي من الثابت والركض بالقفز (5 خطوات) فظهرت فروق معنوية ذات دلالة احصائية في الاوساط الحسابية والانحراف المعياري مما يدل على ان الفرق (عشوائي) في اختبار القفز العمودي من الثبات.

وقد ظهرت معنوية الفروق في (اختبار الركض بالقفز (5 خطوات) حيث تبين ان هذا الاختبار دال معنوياً في الاختبارات البعدية مجموعتي البحث التجريبية والضابطة.

اذان المنهج الخاص بالتمارين وبمساعدة الوسيلة المستخدمة كان له الاثر في تطور طول الخطوة لان التمرينات المعتمدة قد راعت التركيز على طول الخطوة في اثناء الركض والذي ادى الى تحسن الركض عند الطلاب باعتبار أن طول الخطوة يعد أحد العوامل التي تلعب دوراً في سرعة الركض لان (سرعة الركض = طول الخطوة x ترددها) .

بالاضافة الى ان استخدام الوسائل المساعدة اسهم في جعل عملية التعلم والتدريب ايجابية في تصحيح اوضاع وحركات الجسم (عبد العال، 1990) وهذا التدرج باستخدام التمرينات التي ترمي الى تحسين طول الخطوة قد حصل من الطالب يكمل المسافة مع المحافظة على طول الخطوة .

الاستنتاجات:-

هناك تأثير ايجابي للمنهج التدريبي باستخدام الوسائل المساعدة للمجموعة التجريبية في بعض المتغيرات (العدو لمسافة 20م من الجلوس، القفز العمودي الثابت، انجاز عدو 100م من الجلوس).

ولم يؤثر المنهج التدريبي بالوسائل المساعدة على تحسين العدو لمسافة 30م من الطائر والركض بالقفز (5 خطوات).

حققت الوسائل المساعدة تأثير جزئياً على بعض عوامل الركض وتوصي الباحثة:-

وضرورة تصنع وسائل وادوات مساعدة غير مكلفة تخدم الهدف التعليمي في الكليات والمعاهد.

استخدام وسائل مساعدة متنوعة لزيادة فاعلية الطلاب والاثارة والتشويق بدل الملل والتعب.

المصادر:-

1. عبد العال ابتهاج احمد (1990)، تأثير استخدام بعض الوسائل التعليمية في تعلم مهارات التمرير والضربة الساحقة في الكرة الطائرة لتلميذات المرحلة الاعدادية مجلة علوم وفنون الرياضة، مج²، ع⁴، مايو، القاهرة، جامعة حلوان.

2. بكداش ابتسام حيدر (2015). أثر استخدام الادوات المساعدة في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة ومستوى الانجاز في الوثب العالي بطريقة الفوسيري، مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد (14)، العدد الثالث كلية التربية الرياضية للبنات.
3. إسماعيل احمد محمد وعلي حسن كاظم (2016)، تأثير تمرينات البلالي ومترك لتطوير القوة المميزة بالسرعة وسرعة الاجتياز في ركض (400م) حواجز للمتقدمين، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، بالمجلة (28) العدد (2)، ص 268.
4. كاطع اسيل جليل، (2003) تأثير استخدام بعض الادوات المساعدة في تعلم وتطوير مستوى الاداء وبعض الصفات البدنية ونتيجة ركض 100م، اطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد.
5. صدام انتصار مزهر، (2015) اثر تمرينات باستخدام صناديق القفز بارتفاعات مختلفة في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية وانجاز ركض 100م حواجز للطالبات، مجلة كلية التربية الرياضية للبنات، مجله 14، العدد الاول.
6. عبد الله اياد محمد وقاسم احمد صباح (2018)، أثر تمرينات باستخدام بعض الادوات المساعدة التخصصية او بدونها في القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة للرجلين والذراعين للاعبين التنس للمتقدمين، بحث منشور في المؤتمر العلمي الدولي الاول/العراق/ديالى.
7. ابراهيم حيدر غازي (2005)، أثر استخدام برنامج تدريبي على نتيجة بعض عناصر اللياقة البدنية والمتطلبات الخاصة في الحركات الارضية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل.
8. خلف حيدر مطلب (2010) تأثير منهج تدريبي لمسافات مختلفة في تطوير السرعة القصوى ومطاولتها وانجاز ركض 100م. رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة الانبار.
9. شلش فالح جعاز، وحديث مؤيد عبد الرضى، ممتاز محمد امين (2017)، علاقة بعض اختبارات السرعة الانتقالية بإنجاز عدو 100م. بحث منشور في مجلة كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد، مجلد (29) العدد (2).
10. حسنين محمد صبحي (2001)، القياس والتقويم في التربية الرياضية ج1، ط4، القاهرة، دار الفكر العربي.

11. حسنين محمد صبحي (1982)، طرف بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، ط1، القاهرة، مطابع دار الشعب.
12. عثمان محمد (1990)، موسوعة العاب القوى، الكويت، دار القلم للطباعة والنشر.
13. عبد الله مصطفى علي (2018)، تأثير تمرينات خاصة باستخدام جهاز مبتكر للتحكم בזاوية ميل الجسم خلال مرحلة تزايد السرعة في بعض المتغيرات البدنية والبايوميركايزكية وانجاز عدو 100م، رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية، جامعة القادسية.
14. راهي مهدي لفته (2017)، بناء وتقنين اختبارات بدنيه خاصه وفق بعض المؤشرات الجسمية والبيوميكانيكية لتصنيف وانتقاء رياضيين وفعاليت الرمي بالعباب القوى بعمر (13-15سنة) اطروحة دكتوراه، كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة، جامعة بغداد.
15. حون يعرب (2002) التعلم الحركي بين المبدأ والتطبيق، بغداد، مكتب الصخرة للطباعة.

الملاحق

الملحق (1) تمارين المنهاج التدريبي

1- تمارين القوة (القفز)

1. القفز من فوق الصناديق المتساوية الارتفاع.
2. القفز من فوق الصناديق المختلفة الارتفاع.
3. القفز من فوق الحواجز المتساوية الارتفاع.
4. القفز من فوق الحواجز المختلفة الارتفاع.
5. قرفصاء فوق الصناديق المختلفة الارتفاع.
6. قرمضاء من فوق الصناديق المتساوية الارتفاع.

2- تمارين القوة المميزة بالسرعة

1. الحجل برجل اليمين لمسافة (5م).
2. الحجل برجل اليسار لمسافة (5م).
3. الحجل برجل اليمين ثلاث محلات ثم رجل اليسار ثلاث محلات.
4. رفع ركبة من الحركة مع مراعاة حركة الذراعين (حركة الركض).
5. بدايات من الوضع المنخفض بالركض السريع لمسافة (10م).

3- تمارين التعجيل والسرعة القصوى

1. العدو بسرعة قصوى من البدء العالي على حواجز بأرتفاع (5سم).
2. العدو بسرعة قصوى من البدء العالي على الطائر بأرتفاع (5سم).
3. العدو بسرعة قصوى من البدء العالي لمسافة (50م).
4. العدو بسرعة قصوى لمسافة (30-40م).
5. العالعدو بسرعة قصوى الطائر لمسافة (30-40م).

ملحق (2)

نموذج لوحدة تدريبية

الهدف/تطوير التعجيل والسرعة القصوى

الاسبوع/الاول

زمن الوحدة/30د

الوحدة التدريبية/الاولى

القسم	التمرين	التكرار	زمن التكرار	راحة التكرار	المجاميع	راحة المجاميع	الشدة	الملاحظات
التحضيرى	الاحصاء العام+الخاص							يطبق من قبل مدرس المادة

الرئيسي	تمرين (1)	3	75-6	30 ثا	3	1-2 د	75%	
التعجيل	تمرين (2)	2	7-6 ثا		2			
	تمرين (3)	1	6 ثا		1	----		
السرعة	تمرين (4)	2	4 ثا	30 ثا	2	1-1		
القصى	تمرين (5)	2						
الختامي	التهدة تمارين استرخاء							

الوحدة التدريبية الثالثة

الاسبوع الثاني

الهدف: تطوير القوة المميزة بالسرعة

الوحدة التدريبية الثانية

زمن الوحدة/30د

القسم	التمرين	التكرار	زمن التكرار	راحة التكرار	المجاميع	راحة المجاميع	الشدة	الملاحظات
التحضيرى	الاحصاء العام+الخاص							
الرئيسي	تمرين (1)	3	5 ثا	30 ثا	3	2د	75-8%	يطبق من قبل مدرس المادة
القوة المميزة بالسرعة	تمرين (2)	3						
	تمرين (3)	3						
قوة القفز	تمرين (1)	3	6 ثا	30 ثا	3	2 د		
	تمرين (3)	3						
الختامي	الاسترخاء							

دراسة تحليلية لاهم الطرق وأساليب الخصخصة للأندية الرياضية العراقية بمنظور واقعي من وجهة نظر رجال الاعمال الرياضيين

م . محمد عبد الخضر غالب / مديرة تربية بابل - قسم النشاط الرياضي

ملخص البحث

يعتبر الانتقال نحو إلى القطاعات الخاصة الخصخصة إحدى أهم التحولات التي غيرت اقتصاديات دول العالم المختلفة في العصر الحديث ، و قد اخذ الاهتمام بها بعدما قامت رئيسة وزراء المملكة المتحدة (ماركريت تاتشر) ببرنامج حكومتها الشامل لتحويل مشاريع ونشاطات القطاع الحكومي إلى القطاع الاهلي ، ما ان تحقق النجاح لهذه التجربة الجديدة بدات دول كثيرة تقوم بنفس النهج ، هنا تولد لدى غالبية الدول انطباع سائد في تطبيق اسلوب الخصخصة في مجال الرياضة والسبب هو عدم تمكن الدول من تقديم الدعم المطلوب لتلك المؤسسات يهدف البحث خصخصة الاندية الرياضية من خلال تحديد طرق واساليب الخصخصة والمشكلات التي تواجه تطبيقها في تلك الاندية . وقد اخذ الباحث رجال الأعمال كمجتمع للبحث من العاملين في مجال الرياضة وضمن القوائم المسجلة بوزارة الشباب والرياضة للتحديث الاخير 2017 والبالغ عددهم 93 فرد.تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية بواقع (40) فرد من رجال الأعمال وبنسبة مئوية قدرها 43% من مجتمع البحث . ومن اهم الاستنتاجات التي توصل اليها الباحث فقدان بعض العاملين بالأندية الرياضية لوظائفهم بالإضافة الى وجود ادارات لا تدرك اهمية اللجوء الى اساليب متعددة للتخلص من الأعباء المالية التي ترافق مسيرتها المخاوف من تزايد البطالة بسبب انتقال الملكية عدم كفاية رأس المال الكافي لنجاح الخصخصة في الأندية الرياضية .

Analytical study of the most important methods and methods of privatization of Iraqi sports clubs from a realistic perspective from the point of view of sports businessmen

Abstract

The shift to the private sector, or what we call privatization, is one of the most prominent changes that have taken place in the economies of the developed and developing world during the last two decades, it gained its importance after the

Conservative government in Britain led by Prime Minister Margaret Thatcher carried out its comprehensive program to transfer public sector projects and activities to the private sector since 1979, with success. Comprehensive transformation experience programs for transferring public projects and activities to the private sector in various countries have been completed. In light of the government's orientation towards a market economy as an economic system instead of the central economy, and the state adopts economic concepts that allow the private sector to manage many public and state-owned projects, there is a trend to try to apply the concept of privatization in sports activity for its economic, social, political and media return, as well as reducing financial support Provided to sports clubs and the lack of it in recent years, these clubs resort to searching for new sources of financing without relying on government support to cover the costs of the activities provided. This research aims to privatize sports clubs by identifying: Methods and methods of privatization Sports clubs Problems facing the application of privatization in sports clubs The research community of businessmen working in the field of sports and within the lists registered with the Ministry of Youth and Sports for the latest update 2017, totaling 93 individuals. The research sample is randomly assigned to (40) businessmen and a percentage of 43% from the research community. Among the most important conclusions reached by the researcher is the loss of some employees of the sports clubs to their jobs 0 the lack of qualified management to understand the needs of the sports clubs 0 The increase in unemployment opportunities due to the transfer of ownership to the new owners. The lack of adequate capital to finance the privatization process in sports clubs.

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

يمكن اعتبار التحول من مجال عام او ملكية عامة الى مجال خاص او ملكية خاصة بعملية الخصخصة PRIVATIZATION حيث تعد من المتغيرات التي برزت في عصرنا الحديث وذات تأثير على الجانب الاقتصادي لجميع مستويات الدول العظمى منها او الدول التي تليها ذات التقدم العالي او دول العالم الثالث برزت أهمية الخصخصة بعد التجربة التي قامت بها الحكومة البريطانية اواخر السبعينات من القرن الماضي من خلال البرنامج الحكومي لتحويل من القطاع العام إلى القطاع الخاص والتي حازت على نجاح هذه التجربة الامر الذي حفز العديد من دول العالم اتباع الخطوات التي قامت بها الحكومة البريطانية. (عفيفي: 2003 : 95) (عبد الخالق :2003: 53) .

اصبحت الخصخصة من السياسات العامة للاقتصاد لدى اغلب الدول والحكومات حيث استطاع القطاع الخاص من تحقيق نجاحات كبيرة جعلت العالم يميل الى اتجاه خصخصة المشاريع الحكومية الى المشاريع خاصة لتنمية الاقتصاد بما يضمن تلبية رغبات الفرد والمجتمع

ولغرض تحقيق الغاية الأساسية من تبني اسلوب الخصخصة في قطاع الرياضة على الحكومات توفير العدالة الاجتماعية عن طريق العمل على توفير برامج وانشطة متعددة ومتنوعة لجميع افراد المجتمع وخاصة ذوات الدخل المحدود والطبقة الفقيرة والعمل على توفير بيئة تشريعية تحمي تلك الطبقات بما يضمن استفادتهم من الخدمات المقدمة بجودة عالية واسعار مناسبة مع مراعاة الاوقات المناسبة لهم وهنا لا بد من الإشارة على أهمية العمل بالطرق التي تضمن دخول المستثمر الى هذا القطاع من خلال الحوافز التي تقدمها الهيئات الرياضية المختلفة والتشريعات الحكومية الضامنة للحفاظ على رأس المال المنفق في تلك. ومن هنا تأتي أهمية البحث من خلال وضع الأسس الصحيحة للخصخصة في مجال الرياضة.

1-2 مشكلة البحث :

تعمل الحكومات المتعاقبة على تخفيف العبء الحاصل عليها وتجاوز الأزمات المالية التي تعصف بالمجتمع وتوجه التركيز على القضايا المهمة التي تسبب إرباك عمل الوزارات منها النقص في الخدمات ومنها البطالة وملف التعيينات وامور اخرى لذا عملت الحكومة على اشراك القطاع الخاص بالكثير من المشاريع ومن هذا المنطلق ولغرض رفع المعاناة عن الاندية الرياضية التي تعاني الكثير من الازمات بسبب

الوضع المالي المتردي والذي انعكس على نشاطات تلك الاندية والخدمات التي تقدمها الى جمهورها المستفيد وعن وجود نقص كبير في المنشآت الرياضية والتي بدورها تعد عامل استقطاب للممارسين لمختلف الانشطة الرياضية كذلك المساهمة الفاعلة في تنمية مصدر التمويل للنادي بما يضمن تحقيق اهداف النادي وسد احتياجاته ان انعدام الدعم في السنوات الأخيرة جعل تلك الأندية تلجئ للبحث عن ما يسد العجز لموازنات تلك الاندية ومن هنا يعمل الباحث على وضع الطرق والاساليب التي تمكن خصخصة الاندية الرياضية كاحد الحلول المطروحة والتي تمكن الرياضة العراقية من مواكبة التطور الحاصل في الدول الاخرى .

1-3 هدف البحث: يهدف هذا البحث خصخصة الأندية الرياضية من خلال تحديد :

- طرق وأساليب الخصخصة الأندية الرياضية .
- المشكلات التي تواجه تطبيق الخصخصة في الأندية الرياضية .

1-4 مصطلحات البحث :

الخصخصة : هي عملية تحويل كلي او جزئي لملكية رأسمال الشركات والمنظمات العمومية الى القطاع الخاص عن طريق البيع المباشر من اجل مخرجات افضل مع مراعاة طبيعة المشروع أو المؤسسة. (ادم مهدي :2002: 33) .

1-1 منهجية البحث واجراءاته الميدانية

2-1-1 منهج البحث :

أُستخدِم طريقة البحث الوصفي بالاسلوب المسحي المناسب لتحقيق المتطلبات الخاصة بالبحث

2-2-2 مَجْتَمَعُ البَحْث :

تحدد مجتمع البحث من رجال الأعمال العاملين في مجال الرياضة وضمن القوائم المسجلة بوزارة الشباب والرياضة للتحديث الاخير 2017 والبالغ عددهم 93 فرد.

2-3- عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية بواقع (40) فرد من رجال الأعمال وبنسبة مئوية قدرها 43% من مجتمع البحث .

2-4- الأدوات المستخدمة لجمع البيانات - :

عمل الباحث على تصميم استبيان لجمع البيانات- والمعلومات المطلوبة بمساعدة المختصين في مجال الادارة الرياضية متبع خطوات إعداد إستمارة الاستبيان وهي :

- الاستفادة من المصادر العلمية والدراسات المشابهة للموضوع

- تحديد المحاور الخاصة بالاستمارة والمتمثلة بمحورين :-

- طرق وأساليب الخصخصة في الاندية الرياضية (18عبارة)

-المشكلات التي تواجه تطبيق الخصخصة في الاندية الرياضية (17 فقرة)

تم إجراء دراسة استطلاعية في المدة الواقعة بين 2020/12/15 - 2021/1/10م لعشرون فرداً من رجال الأعمال جرى اختيارهم بشكل عشوائي ضمن المجتمع المستهدف من غير أفراد العينة الاساسية لغرض حساب معاملات الاستبيان العلمية .

2-5- المعاملات العلمية للاستبيان

2-5-1-صدق الاتساق الداخلي :

تم حساب قيمة معامل الارتباط (بيرسون) من خلال إيجاد معامل الارتباط بين درجة كل عبارة والمجموع الكلي للمحور الذي تمثله وكذلك حساب معامل الارتباط بين الدرجة الكلية لكل محور والدرجة الكلية لمجموع المحاور ، ويوضح جدول (1) معاملات الارتباط بين كل عبارة و المحور المنتمية إليه ، كما يوضح جدول (2) .

جدول رقم (1)

المحور الأول	قيمة مُعامل الارتباط	المُحور الثاني	قيمة معامل الارتباط
رقم العبارة	ت		
1	0,513	1	0,553
2	0,558	2	0,758
3	0,530	3	0,754
4	0,579	4	0,684
5	0,711	5	0,687
6	0,699	6	0,881
7	0,685	7	0,546
8	0,653	8	0,654
9	0,554	9	0,459
10	0,499	10	0,546
11	0,561	11	0,652
12	0,754	12	0,667
13	0,824	13	0,741
14	0,699	14	0,599
15	0,811	15	0,745
16	0,751	16	0,657

0,521	17	0,462	17
-	-	0,574	18

* قيمة معامل الارتباط (0,221)

جدول رقم (2)

م	المحاور	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة معامل الارتباط
1	طرق وأساليب الخصخصة	22.1	3.3	0.79
2	مشكلات التي تواجه الخصخصة	24.4	2.5	0.68
	<u>المجموع</u>	251.7	22.7	0.71

* قيمة معامل الارتباط (0.211)

2-5-2 - ثبات الاستبيان

وللتحقق من ثبات الاستبيان قام الباحث باستخدام بطريقة التجزئة التصفية، ويوضح جدول رقم (3) القيم الخاصة لمعامل الثبات للاستبيان .

جدول (3)

قيم معامل الثبات بطريقة التجزئة النصفية

قيمة معامل الارتباط		محاور الاستبيان
الأرقام الفردية والزوجية	للجزئين الأول والثاني	
0,874	0,861	- طرق وأساليب الخصخصة
0,881	0,902	- المشكلات التي تواجه تطبيق الخصخصة في الاندية

المجموع	0,821	0,837
---------	-------	-------

وقد بلغ قيمة معامل الثبات الاستبيان ما بين (0,790 – 0,902) وفقا لارتباط بيرسون بين الجزئين الأول والثاني ، وكذلك بلغ قيمة معامل الثبات بين الأرقام الفردية والزوجية ما بين (0,874 – 0,877) مما يؤكد ثبات الاستمارة.

2-6 التجربة الرئيسة :

بعد التأكد من صدق وثبات استمارة الاستبيان تم توزيع الاستمارة على العينة الاساسية للبحث وذلك في المدة من 1/30 / 2021 حتى 2021/2/15 وكما قام باستخدام المعالجات الإحصائية المناسبة لطبيعة البحث.

2-7 الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية spss لمعالجة البيانات إحصائيا.

3- عرض النتائج ومناقشتها

3-1 المحور الاول

جدول (4)

طرق وأساليب خصصة الاندية الرياضية (ن = 40)

م	العبارة	س	ع	موافق		غير متأكد		غير موافق		المتوسط	%	الترتيب
				ك	%	ك	%	ك	%			
1	عرض الاندية للبيع بطريقة الطرح العام لصالح مجموعه مستثمرين أو منظمات خاصة	1,85	0,36 1	3 4	85	6	15	.	-	77	96,5	1
2	بيع أصول الاندية من خلال عطاءات في مزاد	1,45	0,78	2	62,5	8	20	7	17,5	58	72,5	12م

								5	2		علني .	
7	86,7 5	69	2,5	1	22,5	9	75	3 0	0,50 5	1,72	بيع الاندية (توزيع الأسهم إلى العاملين فيها ليوفر لديهم الحافز لتحسين الأداء	3
16	66,7 5	53	22,5	9	22,5	9	42,5	2 2	0,82 8	1,32	بيع أصول الاندية بنظام الكوبونات.	4
8	85	68	2,5	1	2,5	10	72,5	2 9	0,51 6	1,70	تغيير الاندية الرياضية الى شركات قابضة أو شركات تابعة	5
10	81,2 5	65	7,5	3	22,5	9	70	2 8	0,62 7	1,62	تشمل خصخصة للاندية كل من الإدارة والاصول	6
2	91,2 5	73	-	.	17,5	7	82,5	3 3	0,38 4	1,82	الخصخصة الجزئية للاندية شاملة الإدارة دون الأصول .	7
17م	62,2	50	25	10	25	10	50	2 0	0,83 9	1,25	الترويج للأسهم الحكومية بعرضها على أسواق رأس المال .	8
11	77,5	62	10	4	25	10	65	2 6	0,77 6	1,55	بيع الاندية الرياضية بأسلوب : أسلوب التفاوض	9
15	67,5	54	20	8	25	10	52,5	2 2	0,80 2	1,35	أسلوب التأجير .	10
3	90	72	2,5	1	15	6	85,5	3 3	0,46 4	1,80	أسلوب BOOT بناء - تملك - تشغيل - نقل ملكية	11
4	88,7	71	5	2	12,5	5	82,5	3	0,53	1,77	أسلوب BOO بناء /	12

	5							3	0		تملك / تشغيل	
12	73,7 5	59	15	6	22,5	9	62,5	2 5	0,75 0	1,47	عن طريق عقود المقاولات	13
14	70	56	17,5	7	25	10	57,5	2 3	0,77 7	1,40	عن طريق عقود الإنشاءات .	14
4 م	88,7 5	71	2,5	1	17,5	7	80	3 2	0,47 9	1,77	عن طريق التشغيل والصيانة .	15
6	87,5	70	2,5	1	20	8	77,5	3 1	0,49 3	1,75	عن طريق عقود الانتفاع 0	16
17	62,5	50	25	10	25	10	50	2 0	0,89 3	1,25	عن طريق عقود الامتياز (الالتزام) .	17
17م	62,5	50	25	10	25	10	50	2 0	0,83 9	1,25	عن طريق الاستغلال المختلط .	18

جدول (5) المشكلات التي تواجه تطبيق الخصخصة في الاندية الرياضية (ن = 40)

م	العبارة	س	ع	موافق		غير متأكد		غير موافق		البيان	%	م
				ك	%	ك	%	ك	%			
1	فقدان بعض العاملين بالقطاع لوظائفهم 0	1,80	0,51 6	3 4	85	4	10	2	5	72	90	1
2	مشكلة الاستغناء عن العمالة الزائدة في القطاع	1,57	0,71 2	2 8	70	7	17,5	5	12,5	63	78,7 5	9
3	ترافق تطبيق الخصخصة غياباً للمصداقية أحياناً	1,57	0,67 5	2 7	50	9	22,5	4	10	63	78,7 5	9 م
4	ايتم الكشف عن ديون خاصة على الهيئة بعد	1,47	0,75 0	2 5	62,5	9	22,5	6	15	59	73,7 5	12

											استكمال عملية الشراء 0	
5	85	68	2,5	1	25	10	72,5	2 9	0,54 5	1,60	وجود اختلاف بالبيانات الحسابية لميزانيات تلك الاندية 0	5
6	83,7 5	67	5	2	22,5	9	72,5	2 9	0,49 4	1,57	انخفاض مستوى الدخل لغالبية العاملين بالاندية الرياضية	6
2	88,7 5	71	2,5	1	17,5	7	80	3 2	0,47 9	1,77	تدار الاندية الرياضية وفق التعليمات المركزية حكومية 0	7
4	86,2 5	69	2,5	1	22,5	9	75	3 0	0,50 5	1,72	يسبب انتقال الملكية ضياع فرصة العمل للعاملين وانتقالها للملاك الجديد	8
15	62,5	50	25	10	25	10	50	2 0	0,83 9	1,72	تحكم واحتكار رأس المال السوق في الاندية الرياضية.	9
3	87,5	70	2,5	1	20	8	77,5	3 1	0,49 3	1,75	يوجد قصور لدى إدارات الاندية على ادراك حاجتها	10
16	62,5	50	25	10	25	10	50	2 0	0,83 7	1,25	اضافة مشكلة جديدة للحكومة بسبب تسريح العمالة الزائدة عن الحاجة 0	11
13	72,5	58	17,5	7	20	8	62,5	2 5	0,78 1	1,45	ظهور مشكلة الراتب المبكر للعاملين في الاندية الرياضية	12
14	70	56	17,5	7	25	10	57,5	2 3	0,77 7	1,40	ارتفاع أسعار الاندية الرياضية للجميع نتيجة إلغاء الدعم عليها .	13
8	80	64	10	4	20	8	70	2	0,67	1,60	السيولة المالية غير كافية	14

								8	1		لدى المستثمر لتمويل مشاريع الخصخصة للأندية الرياضية..	
17	58,7 5	47	32,5	13	17,5	7	50	2 0	0,90 2	1,17	الخوف من التدخل الأجنبي في الاقتصاد المحلي .	15
11	77,5	62	10	4	25	10	65	2 6	0,67 7	1,55	الخوف من خسارة الحكومة نتيجة لتسعير الأندية الرياضية بأقل مما ينبغي لتسهيل البيع 0	16
7	82,2 5	65	7,5	3	22,5	9	70	2 8	0,62 7	1,62	تواجه قطاعات تقاوم وتعارض خصخصة الأندية الرياضية	17

2-4 مناقشة النتائج :

المحور الاول : طرق وأساليب خصخصة الأندية الرياضية .

يتضح من جدول رقم (4) أستجابة عينة البحث بنسبة تراوحت بين (96,25%) و (62,5%) وقد حصلت (تسعة) عبارات أعلى من (80%) وهي بالترتيب الاتي:-

1. عرض الأندية للبيع بطريقة الطرح العام لإصالح مجموعه مستثمرين أو منظمات خاصة	(96,25%)
2. تشمل خصخصة الأندية كل من الإدارة والاصول	(91,25%)
3. بيع الأندية الرياضية عن طريق أسلوب BOOT/بناء/تملك / تشغيل /نقل الملكية	(90%)

4. بيع الاندية الرياضية بأسلوب BOO/بناء /تملك -/تشغيل.	(%88,75)
5. بيع الاندية الرياضية طريقة تشغيل وصيانة.	(%88,75)
6. بيع الاندية الرياضية (عقود الانتفاع).	(% 87,5)
7. بيع الاندية (توزيع الاسهم) للعاملين بلاندية مما يوفر لديهم حافز يحسن اداءهم	(%86,25)
8. تغيير الاندية الرياضية إلى شركات قابضة أو شركات تابعة.	(% 85)
9. الخصخصة الكاملة للاندية الرياضية شاملة كلا من الإدارة والأصول.	(%81,25)

تعد الخصخصة بلاندية الرياضية أسلوب الخصخصة يمتاز بالتنوع في انتقاء احدى أساليبها وفقا لطبيعة المشروع و في الغالب يتم اختيار اكثر من للمشروع الواحد فقط تعتبر خصخصة الإدارة من الأساليب المثالية لان الدولة لا تتخلى عن ملكيتها للمشروع وفي نفس الوقت الاستفادة من الطاقات البشري ذات الكفاءة العالية من الناحية الفنية والادارية في فترة التعاقد و الاستفادة من خبرة القطاع الخاص في تطوير تلك الاندية التي تقتقر لتلك الخبرات (Vuylsleke :1988 :133) (Thomas :2002 :161)

وهذا ما اكده كثيرون حيث تاخذ الخصخصة صوراً عديدة منها يتمثل بطرح عام وخاص للمشاريع عن طريق اسهم وبيع للأصول او الادارة من خلال عقد التشغيل والصيانة ومنها بنظام السندات والتحويل الى مشاريع مشتركة بين القطاعين لضمان نجاح العمل (الشافعي : 2003 : 77) (ادم مهدي : 2002 : 27) (جيهان الحفناوي : 1998 : 87)

(2) المحور الثاني :

يوضح الجدول ذو الرقم (5) استجابة العينة الاساسية للبحث بنسبة تراوحت بين (90%) و (64.17%) منها ثمانية عبارات حصلت أعلى من (80%) و حسب الترتيب الاتي :

1- فقدان بعض العاملين بالقطاع لوظائفهم	(90%)
2- تدار الاندية الرياضية وفق التعليمات المركزية حكومية	(90%)
3- يوجد قصور لدى إدارات الاندية على ادراك حاجتها	(88,75%)
4- اضافة مشكلة جديدة للحكومة بسبب تسريح العمالة الزائدة عن الحاجة	(87,5%)
5- وجود اختلاف بالبيانات الحسابية لميزانيات تلك الاندية	(85,5%)
6- انخفاض مستوى الدخل لغالبية العاملين في الاندية الرياضية	(83,75%)
7- تواجه قطاعات تقاوم وتعارض خصخصة الاندية الرياضية	(81,25%)
8- السيولة المالية غير كافية لدى المستثمر لتمويل مشاريع الخصخصة للاندية الرياضية.	(80%-)

ويرى الباحث ومن خلال النتائج اعلاه ان نظام الخصخصة تتأثر بوجود معارضين من الذين تتضرر مصالحهم الشخصية نظراً لجهلهم بجدوى الخصخصة او الاستفادة من الوضع الحالي وهنا على الحكومة بإجراء حوارات مكثفة مع المختصين و رجال الاعمال ورؤساء الاندية حول لبان اهمية تلك المشاريع ومالها من انعكاسات على تطور البيئة الخدمية ويتضح من خلال النتائج رغبة عينة البحث أن تقتصر الخصخصة على التأجير والإدارة على تحافظ الحكومة على حصتها وأصول العائدة لها المشاريع تلك الاندية وتتخلص من عبء إدارة ودعم هذه المشروعات وإدخال مهارات وتكنولوجية حديثة ترفع من كفاءة وفعالية هذه الاندية ، كما اظهرت النتائج إلى إقتناع العاملين بوجود بعض الآثار السلبية المترتبة على الخصخصة منها الخوف من فقدان الوظائف مما يدفع الدولة لخلق مشروعات جديدة لامتصاص العمالة الزائدة وهذا ما يتفق مع ما أشار إليه الكثير أن أهم المشكلات التي تواجه برنامج الخصخصة مدى القدرة على إقناع الأفراد بجدوى الخصخصة وتهيئة البيئة الاقتصادية لتطبيق الخصخصة وعدم توافر الإدارة

العلمية القادرة على دراسة وفهم احتياجات المشاريع المراد خصصتها مع ضمان بقاء سيطرة الحكومة على ذلك. (أيهاب الدسوقي: 1994: 97) (Donaldson : 1995: 75)

5 - الأستنتاجات والتوصيات:-

5-1- : المحور الاول : طرق وأساليب خصخصة الاندية الرياضية .

- الطرح العام للأندية الرياضية للبيع لصالح منظمات خاص او رجال اعمال
- الخصخصة الجزئية للأندية الرياضية تشمل الادارة بدون الأصل .
- عرض الأندية الرياضية للبيع بطريقة (أسلوب BOOT البناء/التملك/التشغيل/ نقل للملكية) او بطريقة (أسلوب BOO بناء /تملك/تشغيل) كذلك (بطريقة تشغيل وصيانة) و (عقد الأنتفاع) .

2 (المحور الثاني : المشكلات التي تواجه تطبيق الخصخصة في الاندية الرياضية .

- فقدان بعض العاملين بالقطاع الرياضي لوظائفهم.
- وجود قصور لدى إدارات الاندية على ادراك حاجتها وفهمها لاهمية الخصخصة
- يسبب انتقال الملكية ضياع فرصة العمل للعاملين وانتقالها للملاك الجديد
- اختلاف بالبيانات الحسابية لميزانيات تلك الاندية
- تخوف العاملين من إجراء تخفيض لرواتبهم الحالية في الأندية الرياضية
- وجود قطاعات تقاوم وتعارض خصخصة الاندية الرياضية.
- السيولة المالية غير كافية لدى المستثمر لتمويل مشاريع الخصخصة للأندية الرياضية.

5-2 : التوصيات :

- 1- تحديد الأهداف العامة للأندية الرياضية ووضع استراتيجية طويلة المدى للعمل على خصخصتها

2- على وزارة الشباب والرياضة والحكومة وضع خارطة للاستثمار في الأندية الرياضية وإقرار القوانين الداعمة لذلك .

3- منح الصلاحيات والموافقات المطلوبة للأندية الرياضية لغرض الاستفادة من أسلوب الخصخصة في تطوير منشأتها الرياضية

4- دراسة تجارب الدول التي عملت بهذا النظام والاستفادة منها في القطاع الرياضي

5- ايجاد صيغة تعاقد تضمن حقوق العاملين بالأندية الرياضية والعمل على زيادة فرص العمل للشباب العاطل من خلال تنفيذ مشاريع ومنشآت رياضية جديدة

6- العمل على ضمان زيادة مستوى الدخل لغالبية العاملين في الأندية الرياضية 0

7- عمل ورش عمل تبين أهمية خصخصة الأندية الرياضية ودورها في ادارة وتطوير هذا القطاع المهم لغرض زرع الثقة وإزالة المخاوف من الجهات المعارضة لتلك الفكرة

8- العمل على جذب رأس المال المناسب لتمويل عملية الخصخصة في الأندية الرياضية .

9- أستخدم إيرادات الخصخصة تنمية قطاع الشباب والرياضة

10- ان تكون عملية الخصخصة شفافة وواضحة في كل مراحلها لتكون أكثر مصداقية

11- العمل على ازالة الشكوك في عملية البيع لإنجاح التعاقد وتحقيق الهدف المطلوب .

المصادر والمراجع العربية :

(1) احمد ماهر : " دليل المدير في الخصخصة " ، جزء (1 - 2) ، القاهرة ،دار الجامعة للطباعة والنشر ، 2002 .

(2) آدم مهدي حمد : " الخصخصة مفاهيم وتجارب " ، ط 2 ، القاهرة ، عالم الكتب ، 2002

(3) امل صديق عفيفى : " الخصخصة في مصر توصيف وتقييم " ، القاهرة ، الهيئة العامة للكتاب ، 2003.

(4) إيهاب ابراهيم الدسوقي : " إمكانية تطبيق التخصصية في الدول النامية مع التطبيق على ج م ع ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التجارة ، جامعة عين شمس ، القاهرة ، 1994م

(5) السيد احمد عبد الخالق : "التحول من القطاع العام الى القطاع الخاص ، دار النهضة العربية ، 2003 مصر .

(6) جيهان محمد الحفناوي : "تجربة مصر والدول الرائدة في مجال الخصخصة " ، طبعة 2، القاهرة ، دار النهضة العربية 2002 .

(7) حسن احمد الشافعي : " الخصخصة الإدارية والقانونية في التربية البدنية والرياضة ، الإسكندرية ، مكتب الإشعاع الفني ، 2002م .

(8) مهدي إسماعيل الخزاف : " تجارب دولية في الخصخصة " ، الكويت ، مجلة العلوم الاجتماعية ، مجلد الرابع والعشرون للعدد الثاني ، 1996 .

(9) نجوي عبدالله عبدالعزيز : "إمكانية التحول إلى القطاع الخاص في الصناعات التحويلية في ج م ع " ، بحث دكتوراه غير منشورة ، كلية الاقتصاد ، جامعة القاهرة ، 1994 .

(10) نسرین محمد : " خصخصة مراكز الشباب بمحافظة الإسكندرية إستراتيجية مقترحة " ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، جامعة الإسكندرية ، 2001

(11) هنداي محمد حافظ : دراسة مقارنة لتمويل التعليم الجامعي الحكومي والخاص في كل من مصر وبريطانيا والولايات المتحدة الأمريكية، المؤتمر الثاني لكلية التربية، جامعة السلطان قابوس، عمان ، 2000.

ثانيا المراجع باللغة الأجنبية :

12- Tesng-j1-shou : economic reform in china : a privatization model for stote – owned enterprises golden gate university 1998.

13 – Daniel : the economics of pro sports program krakeer for the new rules project, at the institute for– local self reliance July 1995.

14 – Jane Adams: sport sponsorship in Britaina the institute of sports sponsorship November1997.

15 – Donaldson, David : privatization principles and practice the world bank and international finance corporation Washington, 1995.

16– Ramandham. V.V : privatization in developing countries, rautledge, London, uk 1989.

17– TOOMAS GUSTAFSON: ((Privatization & Its Effect on Public golf Employee Daniel D– McLan .DOctober 2002.

المساهمة النسبية لبعض القدرات البدنية في بعض المهارات الدفاعية لناشئي كرة القدم

• م.د.علي عبد الحسين علي الفرجاوي

مديرية تربية واسط

• م.م. وسام محمد طعمه العميري

جامعة واسط /كلية الاداب

ملخص البحث

يهدف البحث إلى التعرف على أهم القدرات البدنية المساهمة في المهارات الدفاعية لناشئي كرة القدم بمحافظة واسط بالعراق، استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، اشتملت عينة البحث على (52) ناشئ من ناشئي كرة القدم يمثلون أندية (واسط، النهرين، الكوت)، بمحافظة (واسط) بجمهورية العراق، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، استخدم الباحثان مجموعة من الاختبارات البدنية الخاصة لقدرات (القدرة العضلية، السرعة، القوة المميزة بالسرعة، تحمل السرعة، الرشاقة، المرونة، التوافق، التوازن)، كما استخدم الباحثان مجموعة من الاختبارات المهارية الدفاعية (القطع ثم التمرير، القطع ثم الاستلام ثم التمرير، الاستخلاص ثم الجري بالكرة ثم التمرير، القطع ثم التشتيت للزميل، الاستخلاص ثم التمرير، المهاجمة من الخلف، قطع الكرة من المنافس داخل المثلث خلال دقيقة، سرعة الزحقة من الجانب) وتوصل الباحثان الى ان القدرة العضلية والقوة المميزة بالسرعة اكثر القدرات المؤثرة في القطع والتمرير، والرشاقة والسرعة اكثر القدرات المساهمة في القطع والاستخلاص والتشتيت، والقوة المميزة بالسرعة والتوافق والرشاقة اكثر القدرات البدنية المساهمة في قطع الكرة داخل مساحة ضيقة و سرعة الزحقة، ويوصي الباحثان بضرورة قيام المدربين بوضع البرامج التدريبية للمهارات الدفاعية استناداً إلى القدرات البدنية الأكثر اسهاماً في المهارات الدفاعية، والتأكيد على أهمية توظيف المعادلات التنبؤية بمستوى المهارات الدفاعية بمعلومية القدرات البدنية الأكثر مساهمته، وإجراء دراسات مشابهة للبحث الحالي على عينات رياضية اخرى في الأنشطة الرياضية المختلفة.

**The relative contribution of some physical abilities to some defensive skills
among junior football players**

Abstract

The research aims to identify the most important physical abilities that contribute to the defensive skills of football youth in Wasit Governorate, Iraq. The researchers used the descriptive approach using the survey method. The research sample included (52) junior football players representing the clubs (Wasit, Al-Nahrain, Al-Kut), they were chosen by the intentional method. The researchers concluded that the muscular ability and strength characterized by speed are the most influential abilities in cutting and passing, agility and speed are the most contributing capabilities in cutting, extraction and dispersal, and strength distinguished by speed, compatibility and agility are the most physical abilities contributing to cutting the ball within a narrow space and slither speed. The researchers recommend that trainers develop training programs for defensive skills based on the physical abilities that contribute the most to defensive skills, emphasizing the importance of employing predictive equations for the level of defensive skills with the knowledge of the most contributing physical abilities, and conducting studies similar to the current research on other sports samples in various sports activities.

المقدمة ومشكلة البحث :

تعتبر لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تحتاج مجهوداً بدنياً من اللاعبين الذين يمارسون هذه اللعبة الجميلة، لكي يتمكن هذا اللاعب من الوصول وتحقيق أعلى المستويات والانجازات الرياضية وذلك يأتي من خلال التدريب العلمي الجيد والمستحدثات في كرة القدم.

ويرى حسن السيد ابو عبده (2001) أن الألعاب الجماعية وخاصة كرة القدم تتطلب إلى حد كبير لكل من القوة الانفجارية والقوة المميزة بالسرعة إلا أن الأشكال المختلفة من القوة ضرورية، ويجب تطويرها من خلال عملية الإعداد إذ أن تطوير القوة الانفجارية يتطلب أساس من القوة المميزة بالسرعة، والتي بدورها تحتاج أساس من تحمل القوة والتي تتطلب أساس من القوة القصوى أو العظمى. (ابو عبده:2001)

ويرى الباحثان أن الإنجازات الرياضية التي حققها الرياضيون في نهاية القرن العشرين في لعبة كرة القدم توضح الجهد المبذول في الرفع والارتقاء بالصفات البدنية مثل القوة وأشكالها والسرعة والتوافق العضلي والمرونة لدفع عملية التقدم في هذا المجال الحيوي وتكشف من ناحية أخرى عن مدى النهاية بالناشئين والتركيز على أعدادهم واعتبارهم الركيزة الأساسية التي يعتمد عليها لتحقيق المستويات الرياضية العالية مع ضمان الاقتصاد في الوقت والجهد إلى جانب بعض العوامل الأخرى للارتقاء بمستوى لاعبي كرة القدم.

ويشير مفتي إبراهيم حمادة (1998) بأن الأعداد البدني الخاص في هذه المرحلة يقصد به اكساب الناشئ الصفات البدنية الأساسية والضرورية لنشاط كرة القدم، والتي أجمع الخبراء على انها خمس وهي : القوة العضلية، التحمل، السرعة، المرونة، الرشاقة. (حمادة : 1998)

ويؤكد الباحثان أن القدرات البدنية المرتبطة بمهارات كرة القدم الدفاعية من القدرات الضرورية، التي لا بد من تدريب اللاعبين عليها بشكل مكثف وتتمثل في القوة العضلية، والسرعة، والرشاقة، والتحمل، والمرونة، حيث أن تلك القدرات البدنية تعتبر من المؤشرات الهامة التي لا بد من متابعتها واختبارها بصفة مستمرة، وتعتبر صفة القوة العضلية من الصفات البدنية الهامة جداً والأكثر ارتباطاً بمهارات كرة القدم على أختلاف أنواعها وأشكالها .

ويتفق كل من جلين ولكس glean walks (1994) وجورج رافي لينج Georgeravelin (1996) و رأي براون Ran Brown (1996)، أن كفاءة المدافعين هي الركيزة الأساسية للنجاح للفريق طوال المباراة، فاللاعب الذي يمتلك قدرًا وفيرًا من المهارات الدفاعية المختلفة التي من شأنها أن تساعد على اللعب واجاده الدفاع. (walks : 1994)، (Georgeravelin : 1996)، (Brown : 1996)

ويتفق كلاً من بوجدانيس Bogdanis (2006)، كرستين Crist in (2006)، هيونان وبان Hunan & Pan (2003)، على أن الدفاع هو كل المحاولات التي يقوم بها لاعبو الفريق منذ لحظة فقدانهم الكرة لمنع لاعبي الفريق المهاجم بالطرق القانونية المسموح بها من تسجيل هدف والعمل على إعادة السيطرة الكاملة على الكرة، وهو إنتقال الفريق من الهجوم إلى الدفاع لحظة فقدانهم الكرة، وتتم العملية الدفاعية برجوع اللاعبين بشكل سريع من المناطق الهجومية إلى المناطق الدفاعية ومحاولتهم إعاقة هجوم المنافس، فهو المحاولات الفردية والجماعية التي يقوم بها لاعب كرة القدم أو الفريق عندما تكون الكرة مع الفريق المنافس.

(Bogdanis : 2006) (Crist in : 2006) (Hunan & Pan : 2003)

ويشير يانج، كوفي (Young & Cofy) (1998) أن الدفاع الجيد هو نوع من انواع الهجوم الجيد، فالدفاع يجعل للفريق تواجداً في المباراة وليس الهجوم فقط. (Young & Cofy: 1998)

مشكلة البحث :

يعد الجانب الدفاعي هو الأكثر أهمية في مباريات كرة القدم من خلال قطع الكرة من المنافس والاستحواذ عليها أو تشتيت الكرة أو الضغط على المنافس، لإرغامه التصرف بالكرة بعيداً عن المرمى والمهاجمة من الخلف، وتجنب تسجيل الأهداف من المهاجمين وبناء الهجوم المضاد من قبل المدافعين.

ومن خلال ملاحظة الباحثان لأداء معظم فرق الناشئين للأندية الممتازة يرى أن هناك قصور في النواحي الدفاعية في المواقف المختلفة في أماكن الملعب المختلفة، بحيث أن معظم الفرق يفتقدون إلى التنظيم الدفاعي السليم لأن معظم المدربين يعتمدون على خبراتهم الشخصية التي اكتسبوها من خلال المباريات، وعدم الاعتماد على برامج علمية مقننة التي يعتمد عليها المدرب في تدريب الناشئين، والاعتماد بشكل أكبر على جانب الهجوم على حساب الجانب الدفاعي، وقد أرجع الباحثان هذا القصور إلى افتقار هؤلاء اللاعبين إلى القدرات البدنية الخاصة بكرة القدم والذي يؤثر في مستوى أداء المهارات الدفاعية، ومن هنا رأى الباحثان أهمية القيام بهذا البحث بهدف التعرف على الاسهام النسبي للقدرات البدنية الخاصة في بعض المهارات الدفاعية للاعبي كرة القدم.

أهداف البحث:

- التعرف على العلاقة بين بعض القدرات البدنية وبعض المهارات الدفاعية لناشئي كرة القدم.
- تحديد المساهمة النسبية لبعض القدرات البدنية في بعض المهارات الدفاعية لناشئي كرة القدم.
- التنبؤ بمستوى بعض المهارات الدفاعية لناشئي كرة القدم بمعلومية بعض القدرات البدنية تبعا لنسبة مساهمتها.

فروض البحث :

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القدرات البدنية وبعض المهارات الدفاعية لناشئي كرة القدم.
- تساهم بعض القدرات البدنية بنسب مختلفة في بعض المهارات الدفاعية لناشئي كرة القدم .

- يمكن التنبؤ بمستوى بعض المهارات الدفاعية لناشئي كرة القدم بمعلومية بعض القدرات البدنية تبعا لنسبة مساهمتها.

المجال المكاني والزمني : جدول (1) يبين التوزيع الزمني والمكاني لإجراءات البحث

النادي	الدراسة الاستطلاعية		الدراسة الأساسية	
	عدد اللاعبين	فترة التطبيق	عدد اللاعبين	فترة التطبيق
الكويت	5	من 2019 / 1 / 10 الى 2019 / 1 / 15	15	من 2019 / 2 / 5 الى 2019 / 2 / 15
واسط	4	من 2019 / 1 / 16 الى 2019 / 1 / 20	13	من 2019 / 2 / 16 الى 2019 / 2 / 26
النهرين	3	من 2019 / 1 / 21 الى 2019 / 1 / 25	12	من 2019 / 2 / 27 الى 2019 / 3 / 7
المجموع	12		40	

أجريت جميع إجراءات البحث على ملاعب (واسط، النهرين، الكويت)، بمحافظة (واسط) بجمهورية العراق في الفترة من 2019/2/5 وحتى 2019/3/7، وكما الجدول الآتي:

منهج البحث :

استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لمناسبته لطبيعة الدراسة قيد البحث .

عينة البحث :

اشتملت عينة البحث على (52) ناشئ من ناشئي كرة القدم يمثلون أندية (واسط، النهرين، الكويت) بمحافظة واسط في جمهورية العراق، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وقد أجريت الدراسة الاستطلاعية على (12) ناشئ، في حين أجريت الدراسة الأساسية على (40) ناشئ، وقد تم التأكد من تجانس عينة البحث الكلية في المتغيرات الأولية (السن والطول والوزن وعدد سنوات الممارسة) قبل التجربة، وأيضاً في الاختبارات البدنية واختبارات المهارات الدفاعية قيد البحث، وهو ما يتضح من الجداول الخاصة بالتوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث.

جدول (2) يبين التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث الكلية في المتغيرات الأولية الأساسية $n = 52$

الدلالات الإحصائية للتوصيف					المتغيرات
المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	معامل الالتواء	
15.35	15	0.44	1.41-	0.57	السن (سنة)
165.56	168	4.26	1.05-	0.51-	الطول (سم)
62.02	61.5	3.33	0.55-	0.29	الوزن (كجم)
4.21	4	0.80	1.32-	0.41-	عدد سنوات الممارسة (سنة)

يتضح من الجدول السابق والخاص بتجانس بيانات عينة البحث الكلية في (المتغيرات الأولية)، أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-0.51 إلى 0.57)، مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الإعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الإعتدالية تتراوح ما بين ± 0.3 . وتقترب جدا من الصفر، كما بلغ معامل التقلطح ما بين (-1.41 إلى 0.55)؛ وهذا يعني ان تذبذب المنحنى الاعتدالي يعتبر مقبولا وفي المتوسط وليس متذبذبا لاعلى ولا لإسفل مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث الكلية في (المتغيرات الأولية) .

رابعا: شروط اختيار عينة البحث:

- أن يكون مسجل في الاتحاد العراقي لكرة القدم .
- ألا يقل عمره التدريبي عن ستة سنوات سنوات .
- أن يكون منتظم في التدريب .
- أن يكون ضمن تشكيلة الفريق موسم (2018/2019).

وسائل وأدوات جمع البيانات:

استخدم الباحثان مجموعة من الاختبارات البدنية الخاصة والاختبارات المهارية الدفاعية لناشئ كرة القدم ومجموعة من الادوات اللازمة لإجراء البحث.

• القدرات والاختبارات البدنية:

لتحديد القدرات والاختبارات البدنية الخاصة بالبحث قام الباحثان بالإطلاع على الدراسات والمراجع العلمية مثل دراسة خالد سعيد عبد النبي (عبد النبي: 1997)، أمرالله البساطي (البساطي: 1998)، هشام محمد حمدون (حمدون: 2001)، هيثم فتح الله (عبد الحفيظ: 2011)، حسن السيد أبو عبده (أبو عبده: 2016)، وتوصل الباحثان إلى مجموعة من القدرات والاختبارات البدنية الخاصة التالية :

جدول (3) يبين القدرات والاختبارات البدنية

1. القدرة العضلية للرجلين :	مسافة الوثب الطويل من الثبات (سم)
2. القوة المميزة بالسرعة :	الجلوس من الرقود (عدد/15ث)
3. السرعة الانتقالية :	زمن العدو 50م (ثانية)
4. السرعة الحركية :	التمريرة الحائطية على حائط تدريب (ثانية)
5. الرشاقة :	الجري الزجاجة بالكرة (ثانية)
6. التوافق :	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة (عدد)
7. المرونة :	فتح الرجل للأمام (سم)
8. التوازن :	الوقوف على عارضة توازن بمشط القدم (ثانية)
9. سرعة رد الفعل للرجلين :	اختبار المسطرة (سم)

جدول (4) التوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث الأساسية في (اختبارات القدرات البدنية الخاصة) ن = 40

الدلالات الإحصائية للتوصيف					الاختبارات	
المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل التقلطح	معامل الالتواء		
165.15	166.5	11.27	1.00-	0.23-	مسافة الوثب الطويل من الثبات (سم)	القدرة العضلية
10.33	11	1.91	1.24-	0.08-	الجلوس من الرقود (عدد/15ث)	القوة المميزة بالسرعة
7.54	7.51	1.15	1.38-	0.24	زمن العدو 50م (ثانية)	السرعة الانتقالية
11.30	11.79	1.64	1.53-	0.12	التمريرة الحائطية على حائط تدريب (ثانية)	السرعة الحركية
12.15	11.86	1.97	1.36-	0.23	الجري الزجاجي بالكرة (ثانية)	الرشاقة
30.58	31	5.21	1.37-	0.09-	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة (عدد)	التوافق
15.90	15	4.45	1.05-	0.41	فتح البرجل (سم)	المرونة
8.19	8.24	2.04	0.02	0.34	الوقوف على عارضة توازن بمشط القدم (ثانية)	التوازن
14.03	13.3	3.79	0.53-	0.40	اختبار المسطرة (سم)	سرعة رد الفعل للرجلين

يتضح من الجدول السابق والخاص بتجانس بيانات عينة البحث الأساسية في (اختبارات القدرات البدنية الخاصة) قبل التجربة أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (-0.23 إلى 0.41) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الاعتدالية تتراوح ما بين ± 0.3 وتقترب جدا من الصفر . كما بلغ معامل التقلطح ما بين (-1.53 الى 0.02)، وهذا يعنى ان تذبذب المنحنى الاعتدالي

يعتبر مقبولا وفي المتوسط وليس متذبذبا للأعلى ولا للأسفل مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث الأساسية في (اختبارات القدرات البدنية الخاصة) قبل التجربة.

• الاختبارات المهارية:

ولتحديد الاختبارات المهارية الدفاعية الخاصة بالبحث قام الباحثان بالأطلاع على الدراسات والمراجع العلمية مثل دراسة عادل عبد الحميد (الفاضي: 1996)، محمد شوقي، أمر الله (كشك، البساطي: 2000)، أحمد أمين (الشافعي: 2004)، هشام محمد (حمدون: 2008)، عمر، أبو العلا عبد (أبو المجد، الفتاح: 2011)، جمعة يوسف (الواعر: 2012)، مفتي إبراهيم (حماد: 2012)، حسن السيد (أبو عبده: 2016)، الشريف عبد الجليل الشريف (الغزالي: 2014)، وتوصل الباحثان إلى الاختبارات المهارية الدفاعية التالية:

جدول (5) يبين الاختبارات المهارية الدفاعية

الاختبار	القياس
1. القطع ثم التمرير	زمن (ثانية)
2. الاستخلاص ثم الجري بالكرة ثم التمرير	زمن (ثانية)
3. القطع ثم التشتيت للزميل	زمن (ثانية)
4. الاستخلاص ثم التمرير	زمن (ثانية)
5. المهاجمة من الخلف	زمن (ثانية)
6. سرعة الزحقة من الجانب	زمن (ثانية)
7. قطع الكرة من المنافس داخل دائرة خلال دقيقة	(عدد)

الدراسة الاستطلاعية:

وتهدف الدراسة إلى: حساب المعاملات العلمية للاختبارات البدنية والمهارية (قيد البحث) وإجريت هذه الدراسة في الفترة المحصورة من 2019/1/10 وحتى 2019/1/25؛ وذلك لمدة (15) يوماً على عينة البحث الاستطلاعية وعددها (12) ناشئ.

نتائج الدراسة الاستطلاعية:

لحساب صدق الاختبارات قام الباحث باستخدام صدق التمايز وذلك عن طريق تطبيق الاختبارات على عينة الدراسة الاستطلاعية والمتمثلة بمجموعتين مجموعة مميزة وقوامها (6) ناشئين ومجموعة غير مميزة وقوامها (6) ناشئين، وذلك لحساب صدق التمايز كما توضحه الجداول التالية .

جدول (6) يبين الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لإيجاد صدق (اختبارات القدرات البدنية الخاصة)

المتغيرات	الدلالات الإحصائية	المجموعة المميزة ن = 6		المجموعة غير المميزة ن = 6		الفرق بين المتوسطين	قيمة ت	معامل الصدق
		س	ع±	س	ع±			
القدرة العضلية	مسافة الوثب الطويل من الثبات (سم)	175.67	3.98	158.33	3.72	17.33	*7.79	0.927
القوة المميزة بالسرعة	الجلوس من الرقود (عدد/15ث)	11.00	0.89	7.33	0.52	3.67	*8.70	0.940
السرعة الانتقالية	زمن العدو 50م (ثانية)	6.74	0.44	9.78	1.15	3.04	*6.06	0.887
السرعة الحركية	التمريرة الحائطية على حائط تدريب (ثانية)	10.42	0.75	13.59	0.83	3.17	*6.90	0.909
الرشاقة	الجري الزجراجي بالكرة (ثانية)	10.25	0.59	13.80	0.44	3.55	*11.85	0.966
التوافق	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة (عدد)	34.50	1.52	26.67	1.21	7.83	*9.89	0.952

0.840	*4.89	5.67	2.59	17.50	1.17	11.83	فتح البرجل (سم)	المرونة
0.792	*4.11	3.50	1.09	6.79	1.78	10.29	الوقوف على عارضضة توازن بمشط القدم (ثانية)	التوازن
0.825	*4.62	6.61	2.57	16.57	2.11	9.96	اختبار المسطرة (سم)	سرعة رد الفعل للرجلين

* معنوي عند مستوى $0.05 = 2.22$

يتضح من الجدول السابق والخاص بدلالة الفروق بين المجموعة المميزة والمجموعة غير المميزة لإيجاد صدق (اختبارات القدرات البدنية الخاصة) ، وجود فروق معنوية بين المجموعتين لصالح المجموعة المميزة حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (4.11 الى 11.85) وهذه القيم معنوية عند مستوى 0.01 . كما بلغ معامل الصدق ما بين (0.792 الى 0.966) مما يؤكد ان اختبارات القدرات البدنية الخاصة تتسم بالصدق التمييزي ، وانها تقيس ما وضعت من اجله، حيث توصلت نتائج الدراسة الإستطلاعية إلى تمتع هذه الاختبارات بمعاملات صدق وثبات عالية، حيث تم ايجاد معامل الصدق عن طريق :

أولاً : معامل الصدق : تم إيجاد الصدق عن طريق صدق التمييز .

• **صدق التمييز للقدرات البدنية الخاصة:** أسفرت النتائج عن وجود فروق معنوية بين المجموعتين لصالح المجموعة المميزة حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (4.11 الى 11.85)؛ وهذه القيم معنوية عند مستوى (0.01)، كما بلغ معامل الصدق ما بين (0.792 الى 0.966)، مما يؤكد ان اختبارات القدرات البدنية الخاصة تتسم بالصدق التمييزي ، وانها تقيس ما وضعت من اجله.

• **صدق التمييز للأختبارات المهارية الدفاعية:** أسفرت النتائج عن وجود فروق معنوية بين المجموعتين لصالح المجموعة المميزة، حيث بلغت قيمة ت المحسوبة ما بين (4.34 الى 15.29)؛ وهذه القيم معنوية عند مستوى (0.01)، كما بلغ معامل الصدق ما بين (0.808 الى 0.979)؛ مما يؤكد ان الاختبارات المهارية الدفاعية تتسم بالصدق التمييزي، وانها تقيس ما وضعت من اجله.

ثانياً : معامل الثبات : تم ايجاد الثبات عن طريق التطبيق وإعادة التطبيق .

• **معامل الثبات للقدرات البدنية الخاصة:** أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (0.02 الى 0.43)؛ وهذه القيم غير معنوية عند مستوى (0.05)، كما بلغ معامل الثبات ما بين (0.851 إلى 0.922)؛ مما يؤكد ان اختبارات القدرات البدنية الخاصة تتسم بالثبات وأنها تعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف.

• **معامل الثبات للاختبارات المهارية الدفاعية:** أسفرت النتائج عن عدم وجود فروق معنوية بين التطبيق الاول والتطبيق الثاني، حيث بلغت قيمة "ت" المحسوبة ما بين (0.03 إلى 0.85)؛ وهذه القيم غير معنوية عند مستوى (0.05)، كما بلغ معامل الثبات ما بين (0.862 إلى 0.934) مما يؤكد ان اختبارات الأداءات المهارية الدفاعية تتسم بالثبات وأنها تعطي نفس النتائج إذا أعيد تطبيقها مرة أخرى على نفس العينة وفي نفس الظروف.

الدراسة الأساسية:

أجريت الدراسة الأساسية على (40) ناشئ، للفترة من 2019/2/1 وحتى 2019/2/28؛ وذلك لمدة (أربعة اسابيع) على عينة البحث الأساسية وعددها (40) ناشئ وقد تم التأكد من تجانس عينة البحث الكلية في المتغيرات الأولية، وأيضاً في الاختبارات البدنية واختبارات المهارات الدفاعية قيد البحث، وهو ما يتضح من الجداول الخاصة بالتوصيف الإحصائي لبيانات عينة البحث.

المعالجات الإحصائية

- مقاييس النزعة المركزية (متوسط حسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل التفلطح).
- اختبار T test للمجموعة الواحدة.
- اختبار T test للمجموعتين المختلفتين.
- معامل ارتباط بيرسون.
- معامل الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise).
- معامل التحديد (R^2) نسبة المساهمة.
- معادلة التنبؤ.

النتائج:

جدول (7) معاملات الارتباط بين بعض القدرات البدنية وبين بعض المهارات الدفاعية لناشئي كرة القدم

ن = 40

المهارات الدفاعية							المهارات الدفاعية	القدرات البدنية الخاصة
القطع ثم التمرير (ثانية)	الاستخلاص ثم الجري بالكرة ثم التمرير (ثانية)	القطع ثم التشتيت للزميل (ثانية)	الاستخلاص ثم التمرير (ثانية)	المهاجمة من الخلف (ثانية)	قطع الكرة من المنافس داخل المثلث خلال دقيقة (عدد)	سرعة الزحلفة من الجانب (ثانية)		
-	*0.340	*0.340	*0.670	-	*0.384	-	القوة العضلية	مسافة الوثب الطويل من الثبات (سم)
-	*0.372	*0.661	*0.384	-	0.243	*0.395	القوة المميزة بالسرعة	الجلوس من الرقود (عدد/15ث)
*0.570	*0.566	*0.612	*0.737	0.284	*0.473	*0.339	السرعة الانتقالية	زمن العدو 50م (ثانية)
*0.514	0.214	*0.712	*0.628	*0.719	*0.614	*0.744	السرعة الحركية	التمريرة الحائطية على حائط تدريب (ثانية)
*0.340	*0.305	*0.513	*0.599	*0.525	-0.265	*0.538	الرشاقة	الجري الزجراجي بالكرة (ثانية)
-	*0.539	*0.382	*0.577	-	*0.365	-	التوافق	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة (عدد)

		*			*	*		
المرونة	فتح البرجل (سم)	-	-	-	-	-	-	-
		*0.416	*0.500	*0.383	-	0.288	-	0.232
		*	*					
التوازن	الوقوف على عارضة توازن بمشط القدم (ثانية)	-	-	-	-	-	-	-
		*0.472	*0.446	*0.305	-	0.344	-	0.398
		*	*					
سرعة رد الفعل للرجلين	اختبار المسطرة (سم)	*0.366	0.298	*0.361	*0.323	*0.623	-	*0.543
						*	*0.349	*

* معنوي عند مستوى 0.05 = 0.304

** معنوي عند مستوى 0.01 = 0.393

يتضح من جدول (1) والخاص بمعاملات الارتباط بين بعض القدرات البدنية وبين بعض المهارات الدفاعية لناشئي كرة القدم، أن هناك معاملات ارتباط مرتفعة بين بعض القدرات البدنية وبين المهارات الدفاعية لناشئي كرة القدم، وهذه القيم معنوية عند مستوى (0.01 ، 0.5)، في حين لم تظهر معاملات ارتباط في بعض متغيرات التمرير مع بعض القدرات البدنية، وللتعرف على أهم القدرات البدنية مساهمة وتأثيراً في المهارات الدفاعية لناشئي كرة القدم قام الباحثان بأجراء الانحدار المتعدد كما يتضح من الجداول من (2) إلى (8).

جدول (8) دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) لبعض القدرات البدنية في (زمن القطع ثم التمرير) ن = 40

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات R ²	معامل الارتباط المتعدد R	دلالات التنبؤ القدرات البدنية
0.058	18.290	2.486	0.144	32.493	0.325	0.570	زمن العدو 50م (ثانية)
0.013	13.178	2.830	0.037	14.427	0.469	0.685	فتح البرجل (سم)

0.040	12.637	2.677	0.106	8.762	0.557	0.746	التمريرة الحائطية على حائط تدريب (ثانية)
1.395							قيمة القطع

* القيمة معنوية

معادلة التنبؤ بزمن (القطع ثم التمرير (ثانية)) بمعلومية بعض القدرات البدنية

زمن القطع ثم التمرير = $1.395 + (\text{زمن العدو } 50 \times 0.144) + (\text{فتح الرجل } \times -0.037) + (\text{التمريرة الحائطية على حائط تدريب } \times 0.106)$

يتضح من جدول (2) والخاص بدلالات الانحدار المتعدد لبعض القدرات البدنية في (زمن القطع ثم التمرير) أن:

يسهم زمن العدو 50م بنسبة 32.493%، ويسهم فتح الرجل بنسبة 14.427%، ويسهم التمريرة الحائطية على حائط تدريب بنسبة 8.762%، والأختبارات البدنية (الثلاثة) تسهم في (زمن القطع ثم التمرير)، بنسبة (55.7%)، كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ (بزمن القطع ثم التمرير)؛ تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ.

جدول (9) دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) لبعض القدرات البدنية في

(زمن الاستخلاص ثم الجري بالكرة ثم التمرير) $n = 40$

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات R2	معامل الارتباط المتعدد R	دلالات التنبؤ القدرات البدنية
0.031	29.469	4.096-	0.126-	43.678	0.437	0.661	الجلوس من الرقود (عدد/15ث)
0.049	26.153	3.566	0.173	17.993	0.617	0.785	زمن العدو 50م (ثانية)

0.013	21.256	2.310-	0.030-	7.132	0.688	0.829	فتح البرجل (سم)
6.259							قيمة القطع

* القيمة معنوية

معادلة التنبؤ بزمن (الإستخلاص ثم الجري بالكرة ثم التمرير)؛ بمعلومية بعض القدرات البدنية

$$\text{زمن الأستخلاص ثم الجري بالكرة ثم التمرير} = 6.259 + (\text{الجلوس من الرقود} \times 0.126) + (\text{فتح البرجل} \times 0.030) + (\text{العدو 50م} \times 0.173)$$

يتضح من جدول (3) والخاص بدلالات الانحدار المتعدد لبعض القدرات البدنية في (زمن الإستخلاص ثم الجري بالكرة ثم التمرير) أن:

يسهم الجلوس من الرقود بنسبة 43.678%؛ ويسهم زمن العدو 50م بنسبة 17.993%، ويسهم فتح البرجل بنسبة 7.132%، والأختبارات البدنية (الثلاثة)، تسهم في (زمن الإستخلاص ثم الجري بالكرة ثم التمرير)، بنسبة 68.8%، كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ (بزمن الإستخلاص ثم الجري بالكرة ثم التمرير)، تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ.

جدول (4) دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) لبعض القدرات البدنية في

(زمن القطع ثم التشتيت للزميل) ن = 40

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات R ²	معامل الارتباط المتعدد R	دلالات التنبؤ القدرات البدنية
0.045	38.988	4.772	0.080	50.642	0.506	0.712	التمريرة الحائطية على حائط تدريب (ثانية)
0.046	28.734	3.494	0.160	13.351	0.640	0.800	زمن العدو 50م (ثانية)
0.006	23.946	2.498-	0.015-	7.611	0.716	0.846	مسافة الوثب الطويل من

الثبات (سم)						
قيمة القطع	4.187					

* القيمة معنوية

معادلة التنبؤ بزمن (القطع ثم التشتيت للزميل) بمعلومية بعض القدرات البدنية

زمن القطع ثم التشتيت للزميل = $4.187 + (0.080 \times \text{زمن العدو } 50 \text{ م} \times 0.160) + (\text{مسافة الوثب الطويل من الثبات } \times 0.015)$

يتضح من جدول (4) والخاص بدلالات الانحدار المتعدد لبعض القدرات البدنية في (زمن القطع ثم التشتيت للزميل) أن :

يسهم التمريرة الحائطية على حائط تدريب بنسبة 50.642%، يسهم زمن العدو 50 م بنسبة 13.351%، يسهم مسافة الوثب الطويل من الثبات بنسبة 7.611%، والأختبارات البدنية (الثلاثة)؛ تسهم في (زمن القطع ثم التشتيت للزميل)؛ بنسبة (71.6 %)، كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ (بزمن القطع ثم التشتيت للزميل)، تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ.

جدول (10) دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) لبعض القدرات البدنية في

(زمن الإستخلاص ثم التمرير) ن = 40

دلالات التنبؤ القدرات البدنية	معامل الارتباط المتعدد R	المساهمة الكلية للمتغيرات R ²	النسبة المئوية للمساهمة	معامل الانحدار الجزئي	قيمة t للإضافة	قيمة F	الخطأ المعياري
زمن العدو 50 م (ثانية)	0.737	0.544	54.379	0.414	5.173	45.295	0.080
التمريرة الحائطية على حائط تدريب (ثانية)	0.825	0.681	13.727	0.186	3.319	34.124	0.056

* القيمة معنوية

معادلة التنبؤ بزمن (الإستخلاص ثم التمرير)؛ بمعلومية بعض القدرات البدنية

$$\text{زمن الاستخلاص ثم التمرير} = 0.810 - (\text{زمن العدو } 50 \times 0.414) + (\text{التمريرة الحائطية على حائط تدريب } 0.186 \times)$$

يتضح من جدول (5) والخاص بدلالات الانحدار المتعدد لبعض القدرات البدنية في (زمن الإستخلاص ثم التمرير) أن:

يسهم زمن العدو 50م بنسبة 54.379%، يسهم التمريرة الحائطية على حائط تدريب بنسبة 13.727%، والاختبارات البدنية (الاثنين)؛ تسهم في (زمن الإستخلاص ثم التمرير) بنسبة 68.1%، كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ (بزمن الإستخلاص ثم التمرير) تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ .

جدول (11) دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) لبعض القدرات البدنية في

(زمن المهاجمة من الخلف) ن = 40

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات R ²	معامل الارتباط المتعدد R	دلالات التنبؤ القدرات البدنية
0.101	83.472	5.076	0.511	51.694	0.517	0.719	التمريرة الحائطية على حائط تدريب (ثانية)
0.037	66.048	5.657	0.210	11.480	0.632	0.795	اختبار المسطرة (سم)
0.095	51.419	4.051	0.384	10.527	0.737	0.858	الجلوس من الرقود (عدد/15ث)

0.035	43.332	2.639-	0.094-	6.482	0.802	0.895	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة (عدد)
4.073							قيمة القطع

* القيمة معنوية

معادلة التنبؤ بزمن (المهاجمة من الخلف)، بمعلومية بعض القدرات البدنية (زمن المهاجمة من الخلف = $4.073 + (التمريرة الحائطية على حائط تدريب \times 0.511) + (اختبار المسطرة \times 0.210) + (الجلوس من الرقود \times 0.384) + (ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة \times 0.094)$)

يتضح من جدول (11) والخاص بدلالات الانحدار المتعدد لبعض القدرات البدنية في (زمن المهاجمة من الخلف) أن :

يسهم التمريرة الحائطية على حائط تدريب بنسبة 51.694%، يسهم اختبار المسطرة بنسبة 11.480%، يسهم الجلوس من الرقود بنسبة 10.527%، يسهم ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة بنسبة 6.482%، والاختبارات البدنية (الأربعة)، تسهم في (زمن المهاجمة من الخلف) بنسبة 80.2%، كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ (بزمن المهاجمة من الخلف) تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ .

جدول (12) دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) لبعض القدرات البدنية في

(عدد مرات قطع الكرة من المنافس داخل المثلث خلال دقيقة) ن = 40

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات R2	معامل الارتباط المتعدد R	دلالات التنبؤ القدرات البدنية
0.117	47.272	6.634-	0.775-	37.736	0.377	0.614	التمريرة الحائطية على حائط تدريب (ثانية)

0.111	45.450	5.123	0.397	16.404	0.541	0.736	الوقوف على عارضة توازن بمشط القدم (ثانية)
0.101	35.433	4.487	0.176	13.694	0.678	0.824	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة (عدد)
0.098	36.956	4.149	0.444	6.903	0.747	0.865	الجري الزجراجي بالكرة (ثانية)
0.088	34.046	2.868-	0.314-	5.342	0.801	0.895	الجلوس من الرقود (عدد/15ث)
0.019	30.949	2.320-	0.380-	4.054	0.841	0.917	زمن العدو 50م (ثانية)
9.282							قيمة القطع

* القيمة معنوية

معادلة التنبؤ بعدد مرات (قطع الكرة من المنافس داخل المثلث خلال دقيقة) بمعلومية بعض القدرات البدنية (عدد مرات قطع الكرة من المنافس داخل المثلث خلال دقيقة = 9.282 + (التمريرة الحائطية على حائط تدريب $\times 0.775$) + (الوقوف على عارضة توازن بمشط القدم $\times 0.397$) + (ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة $\times 0.176$) + (الجري الزجراجي بالكرة $\times 0.444$) + (الجلوس من الرقود $\times 0.314$) + (زمن العدو 50م $\times 0.38$) يتضح من جدول (7) والخاص بدلالات الانحدار المتعدد لبعض القدرات البدنية في (عدد مرات قطع الكرة من المنافس داخل المثلث خلال دقيقة)؛ أن:

يسهم التمريرة الحائطية على حائط تدريب بنسبة 37.736%، ويسهم الوقوف على عارضة توازن بمشط القدم بنسبة 16.404%، ويسهم ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة بنسبة 13.694%، ويسهم الجري الزجراجي بالكرة بنسبة 6.903%، ويسهم الجلوس من الرقود بنسبة 5.342%، يسهم زمن العدو 50م بنسبة 4.054%، والأختبارات البدنية (السته) تسهم في (عدد مرات قطع الكرة من المنافس داخل المثلث خلال دقيقة)؛ بنسبة 84.1%، كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ (بعدد مرات قطع الكرة من المنافس داخل المثلث خلال دقيقة)، تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ.

جدول (13) دلالات معادلة الانحدار المتعدد بطريقة (stepwise) لبعض القدرات البدنية في

(سرعة الزحلقة من الجانب) $N = 40$

الخطأ المعياري	قيمة F	قيمة t للإضافة	معامل الانحدار الجزئي	النسبة المئوية للمساهمة	المساهمة الكلية للمتغيرات R2	معامل الارتباط المتعدد R	دلالات التنبؤ القدرات البدنية
0.013	313.315	7.973-	0.106-	63.171	0.632	0.795	مسافة الوثب الطويل من الثبات (سم)
0.025	172.680	4.005-	0.100-	20.416	0.836	0.914	ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة (عدد)
0.087	122.133	3.276	0.285	6.674	0.903	0.950	الجلوس من الرقود (عدد/15ث)
0.078	99.264	2.360	0.183	3.272	0.935	0.967	التمريرة الحائطية على حائط تدريب (ثانية)
0.051	83.929	2.105-	0.107-	2.312	0.958	0.979	الوقوف على عارضة توازن بمشط القدم (ثانية)
30.071							قيمة القطع

* القيمة معنوية

معادلة التنبؤ بزمن (سرعة الزحلفة من الجانب) بمعلومية بعض القدرات البدنية

سرعة الزحلفة من الجانب = $30.071 + (مسافة الوثب الطويل من الثبات \times 0.106) + (ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة \times 0.100) + (الجلوس من الرقود \times 0.285) + (التمريرة الحائطية على حائط تدريب \times 0.183) + (الوقوف على عارضة توازن بمشط القدم \times 0.107)$

يتضح من جدول (8) والخاص بدلالات الإنحدار المتعدد لبعض القدرات البدنية في (سرعة الزحلفة من الجانب) أن:

يسهم مسافة الوثب الطويل من الثبات بنسبة 63.171%، ويسهم ضرب الكرة بالرأس والقدم لمدة دقيقة بنسبة 20.416%، ويسهم الجلوس من الرقود بنسبة 6.674%، ويسهم التمريرة الحائطية على حائط

تدريب بنسبة 3.272%، يسهم الوقوف على عارضة توازن بمشط القدم بنسبة 2.312%، والاختبارات البدنية (الخمس) تسهم في (سرعة الزحقة من الجانب) بنسبة 95.8%، كما يتضح أن جميع المتغيرات الإحصائية المؤهلة لمعادلة التنبؤ (بسرعة الزحقة من الجانب) تؤكد فعالية المعادلة في التنبؤ.

مناقشة النتائج :

يتضح من الجدول الخاص بمعاملات الارتباط بين بعض القدرات البدنية وبين بعض المهارات الدفاعية لناشئي كرة القدم، أن هناك معاملات ارتباط مرتفعة بين بعض القدرات البدنية وبين المهارات الدفاعية لناشئي كرة القدم، وهذه القيم معنوية عند مستوى (0.01 ، 0.5)، في حين لم تظهر معاملات ارتباط في بعض متغيرات التمرير مع بعض القدرات البدنية لناشئي كرة القدم، ويرجع الباحثان هذه النتائج إلى أن إجابة أداء المهارات الدفاعية في الملعب بفاعلية تتطلب من اللاعب أن يمتلك للقدرات البدنية الخاصة بمستوى عالي، حتى يمكنه تغيير مجريات اللعب من الخسارة إلى الفوز ومن الدفاع إلى الهجوم، والفريق الذي يمتلك دفاع متماسك يتحكم بشكل كبير في أغلب مجريات المباريات، ويعتبر الدفاع هو العنصر القوي والثابت في الفريق وهو الركن الأساسي الذي يحدد كفاءة الفريق في حالة التساوي بين الفريقين في النواحي الهجومية، كما أن الأداء الدفاعي السليم للفريق يجب أن يكون الخطوة الأولى لبدء هجوم منظم وفعال.

ويضيف الباحثان أن اللاعب الذي لا يجيد واجبات الشق الدفاعي لفريقه يصبح نقطة الضعف في الخطوط الدفاعية للفريق، ويصبح من السهل أن يستغلها لاعبو الفريق الآخر (المنافس) باختراقه خطوط الدفاع وفتح الثغرات بها، وفي هذا الصدد نجد أنه من الأهمية في كرة القدم المزج بين مهارات كرة القدم ومكونات اللياقة البدنية فكلاهما يجب ان يتم تدميتها معا، وبمرور الوقت سوف نلاحظ ان أثناء تطبيق البرنامج التدريبي مساهمة اللياقة البدنية في زيادة فاعلية أداء لاعبي كرة القدم وخاصة الجانب الدفاعي.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة هشام (حمدون:2001)، والتي أكدت نتائجها على فاعلية الارتقاء ببعض النواحي البدنية على فاعلية الدفاع المرتد السريع للاعبين كرة القدم.

وتتفق هذه النتائج ونتائج دراسة كلاً من نادر (شليبي:1995)، أمر الله (البساطي:1998)، ويسلوف، كاستاخا، هيوج يرد، جونس، هوف (Wisloff v. Castagno et al:2004)؛ حيث أكدت نتائج هذه الدراسات على فاعلية القدرات البدنية في تحسين مستوى أداء المهارات الهجومية والدفاعية، كما

أكدت على أهمية تحديد مكونات المقدرة على الأداء المهاري للاعب كرة القدم، وأيضاً أكدت على أنه الارتباط القوي للقوة العضلية مع مستوى الأداء للاعب كرة القدم.

ويذكر مارتن بيدزنسكي Martin Bidzniski (1996)؛ انه من الأهمية في كرة القدم المزج بين مهارات كرة القدم ومكونات اللياقة البدنية، فكلهما يجب ان يتم تنميتها معا بمرور الوقت سوف نلاحظ ان اثناء تطبيق البرنامج التدريبي مساهمة اللياقة البدنية في زيادة فاعلية إداء لاعبي كره القدم. (Bidzniski :1996)

ويوضح شاركي براين Sherkey Bria (1990) أن القوة المميزة بالسرعة تعد من القدرات الحركية الأساسية لكثير من الأنشطة الرياضية وكذلك القوة الانفجارية، كما يؤكد جين هوكس Gene Hooks (1996)، فوران Foran (2001)، على أن القوة المميزة بالسرعة ضرورية إذا ما أردنا الوصول إلى اعلي درجات التفوق والنجاح الرياضي، حيث يتطلب هذا النوع من القوة إنتاج القوة وكذلك السرعة في حركات الوثب والقفز والإرتداد وغير ذلك يتطلب النشاط الرياضي التخصصي. (Bria: 1990) Hooks : (1996) (Foran: 2001)

ويتفق كل من محمد عبده صالح الوحش، مفتى إبراهيم (1994) وشاليباك Chalupka (2013)، لكن لاعب كرة القدم يحتاج لهذا النوع من القوة (القوة القصوى) كي ينمي من خلاله النوعين الآخرين من القوة العضلية وهما القوة المميزة بالسرعة، وتحمل القوة. (الوحش، إبراهيم: 1994)، (Chalupka : 2013)

ويشير آدم بريور Adam Brewer (2004)؛ أن كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تتأسس على السرعة، والتي تمثل في البدايات والتوقيفات السريعة والمفاجئة، التسارع والأنقاص المفاجئ للسرعة التغير الحاد والمفاجئ في الاتجاهات كل هذا يتم بسرعه عالية جدا بالرغم من أملاك اللاعب للمهارة بكفاءة يأتي في المرتبة الاولى الا انه ان لم يستطع الاستحواذ على الكرة قبل ان يظفر بها المدافع أهمية للمهارة وربما يرى البعض ان المتحكم الرئيسي في السرعة هي العوامل الوراثية الا انه يمكن تعليم وتطوير السرعة. (Brewer: 2004)

ويشير حسن السيد ابو عبده (1995)؛ أن الرشاقة هي القدرة على البدء والتوقف وتغيير الاتجاه بسرعة وفعالية أثناء التحرك وهي مركب من التسارع المنفجر Explosive Quickness والسرعة speed والتوازن Balance مما يجعلها في منتهى الأهمية لألعاب كثيرة مثل كرة القدم. (ابو عبده :1995)

ويرى الباحثان أن صفة الرشاقة تعتبر من الأساليب والعناصر البدنية التي يعتمد اللاعبون عليها عند تنفيذ المهارات الحركية بإجادة تامة، مع قدرتهم على تغيير أوضاع جسمهم طبقاً لنوع المهارات برشاقة وإنسيابية.

ويذكر محمد علاوي ومحمد نصر الدين (2011)؛ أن الرشاقة تعبر عن قدره الفرد على الأداء الحركي الذي تتميز بالتوافق والقدرة على سرعه تعديل الاداء الحركي، بصوره تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة. (علاوي، رضوان: 20011)

من جانب آخر يذكر أبو العلا احمد عبد الفتاح، أحمد نصر الدين سيد (1993)، أن المرونة تعتبر من مكونات اللياقة الأساسية وهي تعني المدى الحركي لمفصل أو مجموعة من المفاصل، وتختلف المرونة عن مكونات اللياقة البدنية الأخرى لأرتباطها بخصائص الجهاز الحركي البنائية والوظيفية، من حيث حالة المفصل التشريحية والأربطة والأوتار العاملة على المفصل، فضلاً عن إرتباطها بالمكونات البدنية الأخرى كالسرعة والقوة وكذلك أهميتها في الأداء الحركي بصفة عامة. (عبد الفتاح، سيد: 1993)

ويرى الباحثان أن صفة المرونة تتميز بأنها الصفة التي تميز بعض لاعبي كرة القدم عن بعضهم البعض، ومقدار ما يتمتع به اللاعب من مرونة يكون بقدر ما يستطيع إجادة المهارات الدفاعية المطلوب تحقيقها بقدر كبير.

الاستنتاجات :

- وجود معاملات إرتباط مرتفعة بين بعض القدرات البدنية وبين المهارات الدفاعية لناشئي كرة القدم.
- عدم وجود معاملات إرتباط في بعض متغيرات التمرير مع بعض القدرات البدنية في كرة القدم.
- تم التوصل إلى معادلات للتنبؤ بـ (بزمن القطع ثم التمرير (ثانية)، بزمن (الإستخلاص ثم الجري بالكرة ثم التمرير)، بزمن (القطع ثم التشتيت للزميل)، بزمن (الإستخلاص ثم التمرير)، بزمن (المهاجمة من الخلف)، وبعدد مرات (قطع الكرة من المنافس داخل المثلث خلال دقيقة)، بزمن (سرعة الزحلفة من الجانب)، بمعلومية بعض القدرات البدنية في كرة القدم.

التوصيات :

- قيام المدربين بوضع البرامج التدريبية للمهارات الدفاعية والقدرات البدنية الخاصة الأكثر إسهاماً في المهارات الدفاعية لناشئي كرة القدم.

- التأكيد على أهمية توظيف المعادلات التنبؤية بمستوى المهارات الدفاعية بمعلومية القدرات البدنية الأكثر مساهمة في إنتقاء الناشئين في كرة القدم.
- إجراء دراسات مشابهة للبحث الحالي على عينات رياضية أخرى في الأنشطة الرياضية المختلف

المراجع :

أولاً : المراجع العربية :

1. ابو العلا عبد الفتاح ، أحمد نصر الدين سيد (1993) : فسيولوجيا اللياقة البدنية دار الفكر العربي، القاهرة ، جمهورية مصر العربية.
2. احمد أمين الشافعي(2004) : تنمية سرعة ودقة أداء بعض المهارات المندمجة وتأثيرها على فاعلية المباريات لناشئ كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة ،كلية التربية الرياضية ، جامعة المنوفية، جمهورية مصر العربية.
3. الشريف عبد الجليل الغزالي(2014) :تأثير تحسين بعض الاداءات المهارية المركبة على فاعليه اداء الهجوم الخاطف للاعبين كره القدم تحت 17 سنة، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية ، جمهورية مصر العربية.
4. حسن السيد ابو عبده (1998): أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، منشأه المعارف، الاسكندرية، جمهورية مصر العربية.
5. -----(1998) : دراسة تحليلية لتحديد مكونات المقدرة على الاداء المهاري في كرة القدم، مجلة نظريات وتطبيقات، كليه التربية الرياضية للبنين، جامعہ الإسكندرية، جمهورية مصر العربية.
6. ----- (2001): الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، جمهورية مصر العربية.

7. -----(1995): البناء العاملي للقدرات البدنية لناشئ كرة القدم تحت 16 سنة بأندية جمهورية مصر العربية، المؤتمر العلمي الاول للياقة البدنية والرياضية للمجتمع، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية، جمهورية مصر العربية.
8. -----(2010): الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة الاشعاع ، ط 10، الإسكندرية، جمهورية مصر العربية.
9. **جمعه يوسف الواعر(2012):** تأثير تدريبات السرعة الخاصة على بعض الإداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم بالجمهورية الليبية، رسالة ماجستير غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، جمهورية مصر العربية.
10. **حنفي محمود مختار(2008):** كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
11. **خالد سعيد عبد النبي(1997) :** تنمية سرعة ودقة الاداء الحركي لدى ناشئ كرة القدم، رساله دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الزقازيق، جمهورية مصر العربية.
12. **طارق محمد جابر(2002) :** تأثير برنامج تدريبي للأداء المهارى المركب على فاعلية بعض المبادئ الخططية الهجومية لناشئ كرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، جمهورية مصر العربية.
13. **عادل عبد الحميد الفاضي(1996) :** دراسة تحليلية لبعض الخطط الهجومية لفرق المستويات العالية في كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه الإسكندرية، جمهورية مصر العربية.
14. **عبد الباسط محمد عبد الحليم (1998):** تأثير برنامج تدريبي لبعض الاداءات المهارية المركبة لناشئ كرة القدم ، رسالة دكتوراه غير منشورة . كليه التربية الرياضية للبنين ، جامعه الاسكندرية ، جمهورية مصر العربية.
15. **عمر علي أبو المجد ، أبو العلا عبد الفتاح(2011):** الطريق نحو العالمية في كره القدم ، الطبعة الاولى ، دار الفكر العربي، القاهرة ، جمهورية مصر العربية.

16. محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان(2011) : اختبارات الاداء الحركي ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، جمهورية مصر العربية.
- 17 . محمد شوقي كشك ، أمر الله البساطي(2000): أسس الإعداد المهاري والخططي في كرة القدم ناشئين- كبار، منشأ المعارف، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
18. محمد عبد الستار محمود(2005): تأثير تنمية الاداءات الحركية المركبة علي مكونات اللياقة البدنية الخاصة لناشئي كرة القدم ، القاهرة، جمهورية مصر العربية.
19. محمد عبده صالح الوحش، مفتي إبراهيم(1994) : أساسيات كرة القدم ، ط 2 ، دار عالم المعرفة ، القاهرة ، جمهورية مصر العربية.
20. محي الدين عبد العال(2009) : تأثير بعض وسائل التدريب المختلفة لتحسين القدرات البدنية الخاصة و الاداءات المهارية المركبة للاعبين كرة القدم تحت 17 سنة ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الاسكندرية ، جمهورية مصر العربية.
21. مفتي إبراهيم حماد(1998) : التدريب الرياضي الحديث التخطيط والتطبيق والقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة ، جمهورية مصر العربية.
22. -----(2012): جمل المهارات الفردية في كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة ، جمهورية مصر العربية.
23. هشام محمد حمدون (2001): تأثير الارتقاء لبعض النواحي البدنية على فاعلية الهجوم الخاطف والدفاع المرتد السريع لدى لاعبي كرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشوره، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الإسكندرية، جمهورية مصر العربية.
24. ----- (2008): تأثير التدريبات باستخدام أكثر من كره على بعض الاداءات المهارية المركبة لناشئي كرة القدم، نظريات وتطبيقات، مجلة علوم التربية البدنية والرياضية ، العدد 66 ، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعة الاسكندرية ، جمهورية مصر العربية.

25. هيثم فتح الله عبد الحفيظ (2011): تطوير سرعة ودقة الإداء الهجومي لنادي كرة القدم، نظريات وتطبيقات، مجلة علمية متخصصة لبحوث التربية البدنية والرياضية، العدد 51، كلية التربية الرياضية للبنين، جامعه الإسكندرية، جمهورية مصر العربية.

ثانياً : المراجع الاجنبية :

26. Adam Brewer (2004): The need for soccer speed Age – week program that will Abb skip to your sports and spring to your jumps, MA, CSCS, mscas performance training journal a free publication of the NSCA.
27. Bogdanis GC (2006).: Effects of two different short-term training programs on the physical and technical abilities of adolescent football players, Department of Sports Medicine and Biology of Physical Activity, Faculty of Physical Education and Sports Science, 41 Ethnikis Antistasis Street, Dafni, Athens, Greece.
28. Cristin (2006) : Effects of an Entire Season on Physical Fitness Changes in Elite Male football Players, Medicine & Science in Sports & Exercise, The American College of Sports Medicin,.
29. Foran (2001) : B. ,High performance ,Sports conditioning , Human Kinetics ,USA 121.
30. Gene Hooks (1996): The Essential Guide to starching ,Grown paper flacks Co , New , York.
31. Gheorghe Iliescu (2013): Reprezinta Tesarea , Momentul Adevaului , in selectia finala atinerilor fatalist , C.N.E.F.S .Rev oriertari is tendinre in football vol .Nr (VI) Bucuresti Romania.

32. Glenn Wilkes (1994): Basketball 6th ed, Wnc Brown communication Inc., USA.
33. Gorge Rave ling(1996) : Rebounding manual ,champion ship USA.
34. Hunan& Pan (2003) : the effect of the competition training on the level of the skill performance of the soccer players . Journal of xion institute of physical education Xi, on P.R China Vol 21.3 NoAA1212.
35. Martin Bidzniski (1996): The soccer coaching hand book, the crowood press, w Arrow smithLtd Bristol.
36. Ran Brown : Basketball 2000:championship Book USA.1996
37. Sharkey, B (1990): Eager Dewey and Norris east man beta – endorphin and mood states during resistance exercise, perceptual and motor skills.
38. Wisloff v. Castagno. C, Helgerud. J Jones R,. Hoff J. (2004): Strong correlations of maximal equate strength with sprint performance and vertical jump height in elite soccer players "department of circulation and medicine I margin Norwegian University of sciences and Technology Faculty of medicine Trondheim. Norway Br sports – related Articles, Links.
39. Young f.t. (1998): Winning Basketball for girls, library of congress, cataloging in Publish data, USA.