مجلة واسط
للعلوم الرياضية

WASIT JORNAL OF SPORTS SCIENCES

WJOSS

رقم الايداع
2439

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

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

وزارة التعليم العالي والبحث والعلمي

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 الصفري

ISSN: P-ISSN:2707-7845

E-ISSN:2707-7853

رقم الايداع في المكتبة الوطنية

(2439)

1442هـ - 2020م

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 الشيخلي 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.م.د غفار سعد عيسى جامعة واسط	دكتوراه بايوميكانيك / ساحة وميدان	Prof..Dr. Chaffar Saad Esa gaffar@uowasit.edu.iq
8	أ.م.د بهاء محمد تقي جامعة واسط	دكتوراه فسلجة تدريب/كرة يد	Prof. Dr.Baha Mohamed Taqi bahaahusain@uowasit.edu.iq
9	أ.م.د فاضل دحام منصور جامعة واسط	دكتوراه تدريب رياضي/كرة قدم	Assist.Prof.Dr Fathel Daham Mansour famansour@uowasit.edu.iq
10	أ.م.د حسين عزيز الهماشي جامعة واسط	دكتوراه اصول تربية	Assist Prof.Dr.Hussein Aziz Al-Hmashy hazeez@uowasit.edu.iq
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	دكتوره تعلم حركي/كرة سلة	Assist prof.DR. Bashar Abdelatef b736576@gmail.com
13	أ.م.د امين عطا حسن جامعة واسط	دكتوراه طرائق تدريس	Assist prof.DR. Ameen Ata Hassan ameenhassan@uowasit.edu.iq
14	المقوم اللغوي (اللغة العربية) أ.م.د مظفر عبد رومي	دكتوراه لغة عربية / لغة	Assist prof.DR. Mudhafer Abd Roomi Amudhafer1970@gmail.com
15	المقوم اللغوي (اللغة الانجليزية) أ.م.د علي محسن غرب	دكتوراه ادب انجليزي	Ali Muhsin Garab Alimuhsin59@uowasit.edu.iq

الفهرست

ت	الاسم الثلاثي	عنوان البحث	الصفحه
1	م.د بشار بنوان حسن الزاملي م.د ماجد حسن علي م.م عصام محسن ناصر	تاثير استخدام التحفيز العضلي وبعض التمرينات التاهيليه في اعادة تاهيل عضلات الفخذ الخلفية المصابة بالتمزق الجزئي للرياضيين	16-1
2	أ.د ماهر احمد العيساوي علي حميد عبدالله	Designing a Training Program According to Borg Rating of Intensity and its Effect on Some of the Physical and Functional Capabilities and Achievement in Individual Time Trial For Cyclist's Juniors	25-17
3	م.د علي حسين صغير م.د همام اسماعيل الحركاني م.م فرح مازن صالح	تاثير تمرينات خاصه لتطوير بعض القدرات البدنيه والوظيفيه والانجاز م للشابات لعداءات 400	39-26
4	أ.د اسامه عبد المنعم م.م خالد علي حسون	تمارين خاصه باستخدام وسائل مساعده في تعلم مهارة الارسال تاثير المستقيم بالتنس للطلاب	49-40
5	م. د همام اسماعيل حسين م.د علي حسين صغير م.د مهدي لفته راهي م.م فرح مازن صالح	دراسه تحليليه لكفايه الاداء للحكام في بطولات الاتحاد العراقي المركزي لألعاب القوى	59-50
6	أ.م.د حسين مناتي ساجت م.م وسام زكي محمد المدرب/ صادق لطيف رضا	دراسه تحليليه للمشكلات التي تواجه ممارسه رياضه ركوب الخيل من وجهة نظر مدربيها بالعراق	74-60
7	أ.م.د عماد عودة م. مخلد ضياء عبدالرسول هدير هادي عيسى	تاثير تمرينات CROSSOFITلتطوير التصرف الخططي والاستحواذ للاعبي كرة القدم الشباب	88-75
8	أ.م.د مازن انهير لامي م.م غزوان انهير لامي م.م سلام عبد الكريم عبد الرضا	تاثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض القدرات الحركيه واداء اللكمات المستقيمة لملاكمي اندية محافظة واسط الشباب للفئة الخفيفة	99-89
9	م.م. غفران محمد طعمه أ.م.د فاضل دحام منصور	اثر برنامج تدريبي على وفق فترات الراحه البينيه و معدل النبض في تنمية تحمل السرعة الخاصة الخاصة و انجاز ركض 400 متر	113-100
10	أ.م. د امين عطا حسن	التعلم البنائي وفقا لاسلوبي الابداعي (التجديدي-التكيفي) واثره في تعلم بعض مهارات بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني رجال	131-114
11	د. حرباش براهيم د. سنوسي عبدالكريم د. جغدم بن ذهيبه	اهميه تنويع استخدام بعض اساليب التدريس الحديثه في تحسين القوة المميزة بالسرعة في القفز الطويل	143-132

عنوان البحث

تأثير استخدام التحفيز العضلي وبعض التمرينات التأهيلية في اعادة تأهيل عضلات الفخذ الخلفية المصابة بالتمزق الجزئي للرياضيين

الباحثون

م.د بشار بنوان حسن الزاملي **basharhasan@uowasit.edu.iq**

م.د ماجد حسن علي القريشي **م.م عصام محسن ناصر السعدون**

ملخص البحث

تكرس الدول المتقدمة في المجال الرياضي جهودها البشرية والمادية لإعداد فرقها الرياضية على اسس وقواعد علمية رصينة بعد ان اصبحت المستويات العليا مؤشر مهم يعكس مستوى التقدم العلمي والحضاري للدولة. ويتعرض الرياضيون الى حدوث الاصابات اثناء ممارسة بعض الانشطة الرياضية نتيجة للضغط الواقع على المفاصل والعضلات والاربطة والاوتار او نتيجة الاصطدام بالمنافس مما قد يتسبب في حدوث الاصابة .

وقد هدف البحث الى التعرف على تأثير التحفيز العضلي والتمرينات التأهيلية المُعدة على افراد عينة البحث. وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي باستخدام المجموعة التجريبية الواحدة وتطبيق القياس(القبلي –البيني–البعدي) وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الرياضيين المصابين بالتمزق الجزئي لعضلات الفخذ الخلفية ويبلغ حجم العينة (14) لاعب. وقد استنتج الباحثان ان التحفيز العضلي والتمرينات التأهيلية المختارة قد أثرت تأثيراً ايجابياً على متغيرات القوة العضلية ودرجة الالم والتوازن الحركي.

The effect of the use muscles stimulation and some rehabilitation exercises in the rehabilitation of the Hamstring muscles with partial rupture of athletes

RESEARCHERS

Asst. Instr. Esam Mohsen Dr. Majed Hasan Ali Dr. Bashar. B. Hassan

ABSTRACT

The advanced countries in the field of sports dedicate their human and material efforts to prepare their sports teams on solid scientific bases and bases after the higher levels became an important indicator reflecting the level of scientific and civilization progress of the state. The aim of the research is to identify the effect of muscular stimulation and training exercises prepared on the members of the research sample. The researchers used the experimental method using the single experimental group and the application of measurement (tribal - interstitial). The sample was randomly chosen from the athletes with partial rupture of the posterior thigh muscles and the size of the sample is 14. The researchers concluded that muscle stimulation and selected training exercises had a positive effect on the hamstring muscle strength, degree of pain and motor balance.

Key Ward: Muscle Stimulation , Rehabilitation Exercise , Hamstring Muscle

1- **التعريف بالبحث:**

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

تكرس الدول المتقدمة في المجال الرياضي جهودها البشرية والمادية لإعداد فرقها الرياضية على اسس وقواعد علمية رصينة بعد ان اصبحت المستويات العليا مؤشر مهم يعكس مستوى التقدم العلمي والحضاري للدولة.

ومع التقدم السريع في مجال التدريب وأساليبه وارتفاع شدة الأحمال التدريبية ارتفعت معدلات الإصابات الرياضية والمضاعفات الناتجة عنها رغم التطورات الهائلة التي شملت أغلب جوانب الحياة وفي جميع المجالات ولا سيما مجال العلاج الطبيعي.

وتعتبر اصابة العضلات من الاصابات كثيرة الانتشار والحدوث بين الرياضيين ويرجع ذلك الى ان العضلات هي الاداة الرئيسية المنفذة لمتطلبات الاداء الرياضي حيث انها احدى العوامل الاساسية في حركة الانسان فإذا حدثت الاصابة ولم يتم تشخيصها في الوقت المناسب قد تتسبب في اطالة فترة الابتعاد عن التمرين مما يُصعب علاجها.

ومن الاصابات الشائعة والتي لم يسلط عليها الضوء كثيراً هي إصابة **العضلات الخلفية للفخذ** (Hamstring) ، وهذه العضلات تبدأ من أسفل الحوض وتنتهي في أعلى عظمة الساق وتعمل أساساً على ثني مفصل الركبة . وقد تصاب هذه العضلات بتمزق جزئي بسيط أو تمزق كلي تام ، وهذه الإصابة كثيراً ما تحدث عند الرياضيين و خصوصا الذين يشاركون في الألعاب الرياضية التي تتطلب القوة والسرعة والرشاقة والقفز والتوقف المفاجئ وتغيير الاتجاه مثل كرة القدم ، ألعاب القوى، كرة السلة ، كرة الطائرة ، كرة اليد ، كرة التنس وغيرها من الالعاب.

وقد وجد الباحثان ان **الاهمية العلمية** لهذه الدراسة تبرز في انها من المحاولات العلمية النادرة التي تحث على استخدام التحفيز العضلي الكهربائي مع التمرينات التأهيلية بهدف الحد من الاصابات وتوجيه عنايه المدربين للتطرق لإصابة العضلة الخلفية للفخذ والذى اغفلته معظم الدراسات على الرغم من نسبة انتشاره العالية بين اللاعبين وفي مختلف الالعاب الرياضية.

1-2 مشكلة البحث:

لاحظ الباحثان من خلال عملهم المستمر مع مختلف الفرق الرياضية وخبرتهما الطويلة في مجال الاصابات الرياضية والتأهيل البدني تكرار الشكوى من قبل اللاعبين وإحساسهم بآلام في العضلات الخلفية للفخذ، مما انعكس على مستوى الاداء المهارى والذى تمثل فى عدم القدرة على التحكم والسيطرة اثناء اداء المهارات المختلفة ، والتي تعتمد على الاطراف السفلى ، مما يؤدي الى صعوبة الاداء او القفز او تغيير الاتجاه والتي لها اهمية كبيرة في استكمال متطلبات الاداء الفني الامثل مما دفع الباحثان للوقوف على اسباب هذه المشكلة ومحاولة ايجاد الطرق العلمية الملائمة لحلها.

1-3 اهداف البحث: يهدف البحث الى:

1- إعداد تمرينات تأهيلية لإعادة تأهيل عضلات الفخذ الخلفية للرياضين المصابين بالتمزق الجزئي.

2- التعرف على تأثير التحفيز العضلي والتمرينات التأهيلية المُعدة على افراد عينة البحث.

1-4 فروض البحث:

1- توجد فروق داله احصائياً بين القياسات القبلية والبينية والبعدية في تحسن القوة العضلية للعضلات العاملة على مفصلي الفخذ والركبة ولصالح القياس البعدي.

2- توجد فروق ايجابية دالة احصائياً بين القياسات القبلية والبينية والبعدية في التقليل من درجة الالم في العضلات الخلفية للفخذ المصاب.

3- توجد فروق ايجابية دالة احصائياً بين القياسات القبلية والبينية والبعدية في تحسن التوازن الحركي للطرف المصاب ولصالح القياس البعدي.

1-5 مجالات البحث:-

1-5-1 المجال البشري:

مجموعة من الرياضيين المصابين بالتمزق الجزئي في عضلات الفخذ الخلفية.

1-5-2 المجال الزماني:

قام الباحث بتطبيق منهجه على الرياضيين المصابين بالتمزق الجزئي للعضلات الخلفية للفخذ لمدة ثمانية اسابيع للفترة من 2018/12/5 ولغاية 5/ 2019/2 وبصورة فردية.

1-5-3 المجال المكاني:

قام الباحث بإجراء بحثة في المركز التخصصي للعلاج الطبيعي والتأهيل البدني في نادي الكوت الرياضي.

الفصل الثاني

2- الدراسات النظرية والسابقة

2-1 الدراسات النظرية :

2-1-1 المبادئ الاساسية للتأهيل الرياضي:

يعتبر التأهيل الرياضي من اهم خطوات علاج الاصابات الرياضية حيث يمثل التأهيل خطوة مهمه قبل عودة اللاعب لمزاولة نشاطه الرياضي ومن المعروف ان عودة الرياضي الى الملاعب لا يمكن حدوثها بمجرد رغبة اللاعب في العودة لممارسة رياضته المحببة مجددا او عند اختفاء الالم في مكان الاصابة ولكنها تكون مشروطة بعودته الى حالته الطبيعية التي كان عليها قبل حدوث الاصابة وقدرته على المشاركة في النشاط بأعلى ما يمكن من القوة والمرونة والرشاقة وهذا هو العمل الاساسي للتأهيل الرياضي الذي يهدف الى استعادة اللاعب اقصى قدراته وامكاناته البدنية والنفسية والمهارية والصحية.

ويرى **الباحثان** ان التأهيل الرياضي هو عملية منظمة معدة ومدروسة يقوم بها اشخاص متخصصون للعمل على إعادة الكفاءة الوظيفية للعضو المصاب وعدم السماح بحدوث تشوهات او اختلال في عمله ومحاولة اعادته الى وضعه السابق الذي كان عليه قبل الاصابة.

2-1-2 اهداف التأهيل الرياضي:

ان نجاح برامج التأهيل ترتبط بتحقيق الهدف الذي وضعت من اجله لضمان شفاء المصاب تماماً وتمتعه بقدرة على اداء متطلبات النشاط الممارس بصورة طبيعية.

تشير **سميعة خليل (2005)** الى ان التأهيل الرياضي يهدف الى:

-استعادة بناء الأنسجة المتضررة التي أصابها التلف.

- استعادة الوظائف المتضررة في الأنسجة

- استعادة لياقة جهاز القلب والدوران والمطاولة والسرعة والمهارة الحركية والنفسية (أي استعادة مكونات الإنجاز).

2-1-3 وسائل العلاج الطبيعي المستخدمة في التأهيل:

يشمل العلاج الطبيعي وسائل متعددة وتقنيات مختلفة منها القديم والمستحدث كذلك التقنيات الحديثة ذات التأثيرات الوقائية والعلاجية والتي يمكن استخدامها لمختلف الاصابات الرياضية ومن اهمها ما يأتي:

1- التحفيز العضلي :

وهو العلاج الذي يستخدم التيار الكهربائي ومختلف انواع الطاقة الكهربائية (المجالات الكهربائية والمغناطيسية) بهدف وقائي وعلاجي، وللعلاج الكهربائي تأثير حراري ، ميكانيكي ، كيميائي ومغناطيسي على الانسجة ولكل جهاز من الاجهزة هدف خاص عبارة عن تيارات كهربائية تعمل على انقباض العضلات انقباضا يشبه الانقباض الطبيعي للعضلات وتعتبر هذه التيارات من اهم انواع العلاج الطبيعي لأنها تفيد في علاج الاصابة التي تتوقف فيها العضلة عن العمل مثل حالات الشلل الناتجة عن اصابة الاعصاب او جذورها او النخاع الشوكي او حالات تثبيت المفصل كما يحدث في حالات تجبيس المصاب فنجد ان العضلة تضمر وتضمحل وتحل محلها الياف لا تستطيع الانقباض او الانبساط. (خليل س.، 2005)

ومن اهم فوائد التحفيز العضلي:

1. زيادة التدفق الدموي الى المنطقة المراد علاجها.
2. تقليل الالام والتورم.
3. تحفيز شفاء الجروح.
4. اعادة التأهيل الحركي للعضلة.

2- العلاج الحركي (التمرينات العلاجية او التأهيلية) :

هو احد وسائل العلاج الطبيعي المهمة ويعني الاستخدام العلمي لحركات الجسم وشتى الوسائل المختلفة المبنية على اسس علم التشريح والفسيولوجيا والتربية النفسية لأغراض وقائية وعلاجية بهدف المحافظة على العمل الوظيفي واعادة تأهيل النسيج قبل وبعد واثناء الاصابة وبذلك فان العلاج الحركي يعتمد وسيلة هي الاكثر فاعلية بين وسائل القوى الطبيعية الا وهي الحركة من اجل الوقاية والعلاج والتأهيل عند الاصابة والمرض او الاعاقة.

ويعد العلاج الحركي من أكثر وسائل العلاج الطبيعي فعالية إذا ما استخدم بشكل منظم ودقيق وبتوافق مع الخلل الوظيفي للجسم حيث يعتمد العلاج الحركي التوافقات النسيجية لأجهزه الجسم كافه ويعتمد على مفاهيم الحركة وقوانينها في بناء الأنظمة العلاجية لاستعادة وتجديد الوظائف الحركية والوصول إلى حالة ما قبل الإصابة أو المرض وتحييد مضاعفات الإعاقة. ومن ايجابيات العلاج الحركي يمكن استخدامه لكافة الأعمار ولمختلف أنواع الإصابات والأمراض والتشوهات ولكافة أنواع الأنسجة الجسمية وفي مختلف المراحل .

الغرض من التمرينات العلاجية ارجاع الجزء المصاب الى حالته الطبيعية كلما امكن وتقليل مدة البعد عن الملاعب والعودة بها بأعلى مستوى صحي ممكن والتمرينات العلاجية تستند الى مبادئ فسيولوجية وتشريحية وميكانيكية تبعا لتشخيص الحالة والاختبار البدني لكل فرد على حده ، وهي تتضمن تمرينات تمهيدية : قوة – توافق عضلي عصبي – تحمل – سرعة – مرونة – رشاقة – اتزان – تحمل تنفسي والتدريب الحسي الحركي. (خليل س.، 2005، صفحة 201)

2-1-2 عضلات الفخذ الخلفية Hamstring Muscles:

هي مجموعة العضلات القابضة للفخذ والتي تقوم ايضاً بثني مفصل الركبة وتشمل:

1- العضلة الفخذية ذات الرأسين

2- العضلة النصف وترية

3- العضلة النصف غشائية (شافعي، 1993، الصفحات 197-198)

2-1-2-1 عمل العضلات الخلفية للفخذ:

أ- هي عضلات قابضة للساق على الفخذ عندما تعمل عند اندغامها في عظم الشظية والقصبة اي تعمل على ثني الركبة.

ب- وتساعد في تثبيت الحوض على عظم الفخذ عند ثبوت عظم الفخذ.

ج- وعند ثني الركبة قليلاً فإن العضلة الفخذية ذات الرأسين تستطيع ان تدير الساق الى الوحشية بينما العضلتان نصف الغشائية ونصف الوترية تعملان على تدويره للأنسية. (شافعي، 1993، صفحة 198)

2-1-2-2 التمزق الجزئي للعضلات الخلفية للفخذ:

تعتبر اصابات تمزق العضلات من الاصابات كثيرة الانتشار والحدوث بين الرياضيين ويرجع ذلك الى ان العضلات هي الاداة الرئيسية المنفذة لمتطلبات الاداء الرياضي حيث انها احدى العوامل الرئيسية في حركة الانسان . ويقسم علماء الطب الرياضي والاصابات التمزق العضلي الى ثلاث درجات (الاولى والثانية والثالثة).

ويرى **الباحثون** ان التمزق العضلي هو عبارة عن تعرض العضلة وملحقاتها الى ضربة مباشرة او شد عنيف مما يؤدي الى تلف في الانسجة العضلية بحسب الشدة التي تتعرض لها العضلة مما يؤدي الى خلل في انبساط العضلة وتقلصها.

الفصل الثالث

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحث المنهج التجريبي باستخدام مجموعة تجريبية واحدة وتطبيق القياس (القبلي – البيني – البعدي) لملائمته لطبيعة البحث.

3-2 عينة البحث:

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من الرياضيين المصابين بالتمزق الجزئي لعضلات الفخذ الخلفية ويبلغ حجم العينة (14) لاعب ، والجدول رقم (1) يوضح التوصيف الإحصائي لتجانس بيانات عينة البحث.

جدول (1)

يبين التوصيف الاحصائي لبيانات عينة البحث في المتغيرات الاولية الاساسية قبل تطبيق المنهج التاهيلي

ن=14

المتغيرات الاولية الاساسية	الدلالات الإحصائية للتوصيف			
	المتوسط الحسابى	الوسيط	الانحراف المعيارى	معامل الالتواء
العمر (سنة)	22.21	22	2.68	0.55
الطول (سم)	174.3	173.5	4.40	0.24
الوزن (كجم)	68.6	69	4.88	0.13-

يتضح **من جدول (1)** والخاص **بتجانس بيانات عينة البحث** في القياسات الاولية الأساسية أن معاملات الالتواء تتراوح ما بين (−0.13 إلى 0.55) مما يدل على أن القياسات المستخلصة قريبة من الاعتدالية حيث أن قيم معامل الالتواء الاعتدالية تتراوح ما بين ±3. وتقترب جدا من الصفر مما يؤكد تجانس أفراد مجموعة البحث في المتغيرات الأولية قبل التجربة.

3-3 الوسائل والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

3-3-1 وسائل جمع البيانات:

أستلزم هذا البحث العديد من الوسائل لجمع البيانات وهي:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية وشبكة المعلومات الدولية الانترنيت.
- القياسات والاختبارات المستخدمة.
- استمارات للاستبيان.
- الملاحظة والتجريب.
- برنامج التمرينات التأهيلية المقترح.
- استمارة خاصة لتسجيل بيانات المصاب.

3-3-2 الاجهزة المستخدمة في البحث:

- جهاز الدينامو ميتر Dynamometer لقياس القوة العضلية (كجم).
- جهاز الميزان الطبي لقياس الوزن (كجم).
- جهاز الرستا ميتر Rest meter لقياس الطول الكلي للجسم (سم).
- جهاز السير المتحرك.
- جهاز العجلة الثابتة.
- ساعة ايقاف.

3-3-3 الادوات المستخدمة في البحث:

- سلم ارضي.
- مقياس الالم (Pain scale) لقياس درجة الاحساس بالألم (سم).
- اكياس ثلج.
- اشرطة مطاطية.
- شفت (بار) حديدي
- اثقال متنوعة.
- مقاعد سويدية.
- ابسطة اسفنجية.
- صافرة نوع فوكس.

3-3-4 القياسات والاختبارات المستخدمة في البحث:*

1- القياسات الجسمية (الانثروبومترية).

أ- قياس الطول: تم استخدام جهاز الرستاميتر لقياس الطول الكلي للجسم.

ب- قياس الوزن: تم استخدام ميزان طبي لقياس الوزن .

2- قياس القوة العضلية لعضلات الفخذ الخلفية.

استخدم الباحث جهاز الدينامو ميتر لقياس القوة العضلية الثابتة للعضلات الخلفية للفخذ.

3- 4- قياس التوازن (اختبار الوقوف على مشط القدم). (aspetar, 2018)

يشير اختلال التوازن العضلي الى مقارنة العضلات بعضها ببعضها الاخر وقد يحدث اختلال التوازن العضلي عندما تكون العضلة او المجموعة العضلية اقوى او اضعف من المجموعة العضلية المقابلة المضادة لها.

5- قياس درجة الالم.

تشير سهام الغمري (2001) نقلاً عن ويليام (1997) William الى ان قياس درجة الالم بواسطة مقياس الالم بأنه فعال وبسيط لقياس شدة الالم حيث يكون المقياس عباره عن خط اوله (صفر) يمثل عدم وجود الم ، وآخره (10) يمثل وجود الم حاد، ويقوم المصاب بوضع خط على درجة الالم التي يشعر بها ، وفي 80% من الحالات يكون نتيجة هذا المقياس متقارب مع تشخيص الطبيب . (الغمري، 2001، صفحة 43)

3-4 اجراءات البحث الميدانية:-

3-4-1 تصميم المنهج التأهيلي :

قام الباحث بإجراء مسح مرجعي للدراسات والبحوث والمراجع العلمية وكذلك استطلاع اراء الخبراء في مجال التربية الرياضية والعلاج الطبيعي وذلك لمعرفة كل ما يتعلق بالأسس العلمية لتصميم المنهج التأهيلي قيد البحث، واختيار افضل وانسب الطرق والتمرينات التأهيلية ووسائل العلاج الطبيعي التي تضمن عودة المصابين بإصابة العضلات الخلفية للفخذ الى الملاعب بأقصر وقت ممكن.

3-4-2 التجربة الاستطلاعية:

بغية تلافي الاخطاء والمعوقات التي قد تواجه الباحثان عند تنفيذ التجربه قام الباحثان باجراء التجربة الاستطلاعية والتي تعد من اهم الاجراءات المطلوبة للتعرف على الثقل العلمي للاختبارات المختارة. وقد تم اجراءها بتاريخ 2017/1/5 على عينة قوامها (4) لاعبين من المصابين بالتمزق الجزئي لعضلات الفخذ الخلفية

3-4-3 التجربة الرئيسية:

راعى الباحثان اثناء التطبيق تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات بما يلي:

1- تمت القياسات لجميع افراد العينة بطريقة واحدة.

2- استخدم الباحثان نفس ادوات القياس لجميع افراد العينة.

3- اجري القياس بنفس الترتيب وبتسلسل موحد.

وتتضمن التجربة **الرئيسية** القياسات التالية:

3-4-3-1 القياسات القبلية:-

تم اجراء القياس القبلي على مجموعة افراد عينة البحث التجريبية المتكونة من (14) مصاباً في فترات زمنية مختلفة منذ مطلع عام 2017 وحسب توفر العينة ، في المركز التخصصي للعلاج الطبيعي والتأهيل البدني في نادي الكوت الرياضي.

3-4-3-2 المنهج التأهيلي المُعد:

قام الباحثون بأعداد المنهج التأهيلي المقترح الذي تضمن برنامج تمرينات تأهيلية مع استخدام التحفيز العضلي الكهربائي حيث تم اختيار مجموعه من التمرينات التأهيلية التي تساهم في اعادة الكفاءة الوظيفية للعضلات الخلفية للفخذ وتم تنفيذ البرنامج التأهيلي المقترح باستخدام تدريبات القوة العضلية للعضلات العاملة على مفصلي

الركبة والفخذ ، وقد طُبقت التمرينات بطريقة التدريب الدائري ، كما تم تطبيق التحفيز العضلي الكهربائي بعد نهاية الوحدة التدريبية وقد استغرق المنهج التأهيلي فترة ثمانية اسابيع مقسمة الى ثلاثة مراحل استغرقت المرحلة الاولى فترة اسبوعين بينما المرحلة الثانية والثالثة فاستغرقت ثلاثة اسابيع لكل مرحلة ، وقد تم التدريب بواقع (5) وحدات تأهيلية اسبوعياً ، وبلغ عدد الوحدات التدريبية للمصابين على مدار ثمانية اسابيع (40) وحدة تأهيلية، وكان زمن الوحدة التأهيلية (45) دقيقة في المرحلة الاولى بينما اصبح زمن الوحدة التأهيلية في المرحلة الثانية (60) دقيقة ، اما في المرحلة الثالثة فقد اصبحت (90) دقيقة. ويذكر ان البرنامج التأهيلي طبق على جميع افراد العينة بصورة فردية وليست جماعية.

3-4-3-3 القياسات البينية:

تم اجراء القياسات البينية على عينة البحث للتعرف على مدى تحقق الاهداف الموضوعة للبحث ومدى التحسن والتقدم في الاصابة والحالة البدنية والنفسية والمعنوية للاعبين المصابين .

وقد تم اجرائها بعد مرور اربعة اسابيع على بدء التجربة بنفس ترتيب القياسات القبلية وتحت نفس الظروف ولكل مصاب على حدة.

3-4-3-4 القياسات البعدية :-

تم اجراء القياس البعدي على عينة البحث بعد مرور ثمانية اسابيع على بدء التجربة بنفس ترتيب القياسات القبلية وتحت نفس الظروف ولكل مصاب على حده.

3-4-4 المعالجات الاحصائية: أستخدم الباحث نظام الحقيبة الإحصائية الـ **(SPSS)**.

الفصل الرابع

4-1 عرض النتائج:

1- دلالة الفروق بين القياسات القبلية والبينية والبعدية للطرف المصاب في متغيرات البحث .

جدول (2) (اختبار F المتكرر)

الفروق بين القياسات القبلية والبينية والبعدية في القوة العضلية لمفصل الفخذ للطرف المصاب ن=14

المتغيرات	الوسط	الانحراف	متوسط المربعات بين الاختبارات	خطا الاختبارات	قيمة (F) المحسوبة	المعنوية (Sig)	نوع الفرق
القبلي	4.6071	.48590	451.031	.354	1273.927	.000	معنوي
البيني	10.8000	.57110					
البعدي	15.9429	.89332					

معنوي < (0.05) عند درجة حرية (26:2).

جدول بينفيروني (3)

المتغيرات	القبلي		البيني		البعدي	
	فرق الاوساط	Sig	فرق الاوساط	Sig	فرق الاوساط	Sig
القبلي			-6.193-*	.000	-11.336-	.000
البيني					-5.143-*	.000

معنوي < (0.05).

يتضح من جدول رقم (3) الخاص بالفروق بين الاوساط ان هناك فروق بين القياسات القبلية والبينية في قياس قوة عضلات الفخذ المصابة ولصالح القياس البيني حيث كان فرق الاوساط بينهما -6.193 .

- هناك فروق بين القياسات القبلية والبعدية في قياس قوة عضلات الفخذ المصابة ولصالح القياس البعدي حيث كان فرق الاوساط بينهما -11.336.

هناك فروق معنويه بالفروق بين الاوساط بين القياس الوسطي والبعدي ولصالح القياس البعدي حيث كان فرق الاوساط -5.14

جدول (4) (اختبار F المتكرر)

الفروق بين القياسات القبلية والبينية والبعدية في القوة العضلية لمفصل الركبة للرجل المصابة ن=14

المتغيرات	الوسط	الانحراف	متوسط المربعات بين الاختبارات	خطا الاختبارات	قيمة (F) المحسوبة	المعنوية (Sig)	نوع الفرق
القبلي	24.3357	1.25919	1297.030	.753	1721.637	.000	معنوي
البيني	32.9214	1.17420					
البعدي	43.5500	.80646					

معنوي < (0.05) عند درجة حرية (26:2).

جدول بينفيروني (5)

المتغيرات	القبلي		البيني		البعدي	
	فرق الاوساط	Sig	فرق الاوساط	Sig	فرق الاوساط	Sig
القبلي			-8.5861-*	.000	-19.214-*	.000
البيني					-10.629-*	.000

معنوي < (0.05).

يتضح من جدول رقم (5) الخاص بالفروق بين الاوساط ان هناك فروق بين القياسات القبلية والبينية في قياس قوة مفصل الركبة للطرف المصاب ولصالح القياس البيني حيث كان فرق الاوساط بينهما -8.586 .

- هناك فروق بين القياسات القبلية والبعدية في قياس قوة مفصل الركبة للطرف المصاب ولصالح القياس البعدي حيث كان فرق الاوساط بينهما -19.214.

- هناك فروق معنويه بالفروق بين الاوساط بين القياس البيني والبعدي ولصالح القياس البعدي حيث كان فرق الاوساط -10.629 .

جدول (6) (اختبار F المتكرر)

الفروق بين القياسات القبلية والبينية والبعدية في درجة الالم للطرف المصاب ن=14

المتغيرات	الوسط	الانحراف	متوسط المربعات بين الاختبارات	خطا الاختبارات	قيمة (F) المحسوبة	المعنوية (Sig)	نوع الفرق
القبلي	6.5714	.48426	91.859	.064	1440.992	.000	معنوي
الأسبوع الاول	3.0071	.24951					
الأسبوع الثاني	1.9286	.23996					
الوسطي	.8143	.31344					
البعدي	.0000	.00000					

معنوي < (0.05) عند درجة حرية (52:4).

جدول بينفيروني (7)

المتغيرات	القبلي		الأسبوع الاول		الأسبوع الثاني		البيني		البعدي	
	فرق الاوساط	Sig	فرق الاوساط	Sig	فرق الاوساط	Sig	فرق الاوساط	Sig	فرق الاوساط	Sig
القبلي			3.564*	.000	4.643*	.000	5.757*	.000	6.571*	.000
الأسبوع الاول					1.079*	.000	2.193*	.000	3.007*	.000
الأسبوع الثاني							1.114*	.000	1.929*	.000
البيني									.814*	.000

معنوي < (0.05).

يتضح من جدول رقم (14) الخاص بالفروق بين الاوساط ان هناك فروق معنويه بين القياس القبلي وقياس الاسبوع الاول في قياس درجة الالم ولصالح الاسبوع الاول حيث كان فرق الاوساط 3.564 .

- هناك فروق معنويه بين القياس القبلي وقياس الاسبوع الثاني ولصالح قياس الاسبوع الثاني حيث كان فرق الاوساط 4.643 .
- هناك فروق معنويه بين القياس القبلي والقياس البيني ولصالح القياس البيني حيث كان فرق الاوساط 5.757.
- هناك فروق معنويه بين القياس القبلي والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي حيث كان فرق الاوساط 6.571.

جدول (8) (اختبار F المتكرر)

الفروق بين القياسات القبلية والبينية والبعدية في اختبار التوازن للمجموعة التجريبية الاولى ن=14

المتغيرات	الوسط	الانحراف	متوسط المربعات بين الاختبارات	خطا الاختبارات	قيمة (F) المحسوبة	المعنوية (Sig)	نوع الفرق
القبلي	.4286	.51355	2973.500	.731	4069.000	.000	معنوي
الوسطي	10.8571	1.16732					
البعدي	29.2143	.80178					

معنوي < (0.05) عند درجة حرية (26:2).

جدول بينفيروني (9)

المتغيرات	القبلي		الوسطي		البعدي	
	فرق الاوساط	Sig	فرق الاوساط	Sig	فرق الاوساط	Sig
القبلي			-10.429-	.000	-28.786-	.000
الوسطي					-18.357-	.000

معنوي < (0.05).

يتضح من جدول رقم (9) الخاص بالفروق بين الاوساط ان هناك فروق معنويه بين القياس القبلي والبيني في قياس التوازن الحركي ولصالح القياس البيني حيث كان فرق الاوساط -10.429.

- هناك فروق معنويه بين القياس القبلي والبعدي ولصالح القياس البعدي حيث كان فرق الاوساط 28.786.
- هناك فروق معنويه بين القياس البيني والقياس البعدي ولصالح القياس البعدي حيث كان فرق الاوساط .18.35

4-2 مناقشة النتائج:

توصل الباحثان الى وجود فروق ذات دلالة احصائية في القياس القبلي والبيني والبعدي في متغيرات الدراسة (القوة العضلية – درجة الالم – التوازن الحركي) وكما يلي:

أ- مناقشة نتائج الفرض الاول (متغير القوة العضلية):

يتضح من جدول (2-3)(4-5) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والبينية والبعدية في متغير القوة العضلية لعضلات الفخذ الخلفية مما يشير الى التأثير الايجابي للمنهج التأهيلي المستخدم ويعزو الباحث هذا التحسن في متغير القوة العضلية الى اعتماد الباحثان على مجموعة مختارة من التمرينات التأهيلية واستخدامِ جهاز التحفيز العضلي لما له من دور هام في تنمية القوة العضلية .

ويتفق ذلك مع ما توصلت لهُ دراسة **وليد حسين** من ان اشتمال المنهج التأهيلي على تمرينات القوة العضلية وممارستها بصورة منتظمة ومتدرجة يؤدي الى حدوث تغيرات مختلفة في العضلات مثل زيادة المقطع العرضي للعضلة وزيادة حجم الالياف السريعة وزيادة حجم وقوة الاوتار والاربطة وكثافة الشعيرات الدموية. (حسن، 2002)

وتتفق النتائج التي توصل اليها الباحث مع نتائج دراسة **أحمد عبدالجواد** من أن البرامج التأهيلية عامة تعمل على تحسين عناصر اللياقة البدنية عامة لعضلات الجسم المختلفة . (طلبة، 2011)

كما يشير **أبو العلا عبدالفتاح** الى أن تدريب القوة باستخدام التحفيز العضلي تعطي نتائج أفضل من تدريب القوة الارادية التقليدية . (عبدالفتاح، 2003، صفحة 123)

وقد أكدت نتائج ذلك دراسة كلا من **Hasnan وآخرون،** أن التحفيز العضلي للعضلات يعد من أشكال التدريب حيث يؤدي الى انقباض العضلة انقباضا لا إرادياً يعمل على زيادة النغمة العضلية وازالة التوتر وتنشيط الدورة الدموية والاسترخاء وتخفيف الالم . (Hasnan N, Ektas N, Tanhoffer Al, Tanhoffer R, Fornusek C, & Middleton JW, 2013, p. 11)

وتذكر **سميعة خليل** بأن التحفيز العضلي أحد الوسائل التي تعمل على تجنيد جميع الالياف العضلية للانقباض دفعة واحدة ، ويساعد على نمو القوة العضلية دون التأثير على توافق الاداء الحركي. (خليل س.، 2003، صفحة 92)

وقد **راعى الباحث** مبدأ التدرج في تمرينات القوة العضلية متفقا بذلك مع ما ذكره **ماتاكولا** Mattacola انه يجب ان نتقدم تدريجيا بتمرينات القوة من القوة الثابتة الى استخدام الاوزان، الحبال المطاطية، المقاومات المختلفة، بينما اوضح **ياسر شافعي** ان التدرج في استخدام المقاومات المناسبة من حيث الشدة والحجم يساعد على تحسن القوة العضلية.(Mattacola CG, & Dwyer MR, 2002))شافعي(104 .p .1993 ,)

ج- مناقشة نتائج الفرض الثاني (درجة الالم):

يتضح من جدول (6-7) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والبينية والبعدية في متغير درجة الالم مما يشير الى التأثير الايجابي للمنهج التأهيلي المستخدم ، ويعزو الباحث هذا التحسن بتغير درجة الالم في متوسطات القياس القبلي والبيني والبعدي الى استخدام الباحث لـ (التحفيز العضلي والتمارين التأهيلية) التي كان لها دور كبير جداً في التقليل من درجة الالم . ان استخدام التحفيز العضلي والتمرينات التأهيلية ساهم مساهمه فاعلة في التقليل من درجة الالم في عضلات الفخذ الخلفية المصابة مما اتاح للاعب المصاب اداء تمارينه بدون خوف او تردد.

ويتفق ذلك مع ما اكدته **المؤسسة الامريكية للألم** American Pain Foundation من ان التمرينات هي الوسيلة الشائعة في برامج التأهيل لمعالجة الالم فهي لا تحافظ على الصحة فقط ولكنها تساعد ايضا على تخفيف الالم على طول الوقت، فالأنشطة البدنية تساعد على التحكم في الم المفاصل وتورمها نتيجة الالتهابات المفصلية. (pain foundation, 2006)

د- مناقشة نتائج الفرض الثالث (التوازن الحركي):

يتضح من جدول (8-9) وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسات القبلية والبينية والبعدية في متغير التوازن الحركي مما يشير الى التأثير الايجابي للمنهج التأهيلي المستخدم ، **ويعزو الباحث** هذا التحسن في متوسطات القياس البيني والبعدي لمتغير التوازن الحركي الى المنهج التأهيلي المتكامل باستخدام التحفيز العضلي فضلاً عن الدور الفاعل الذي لعبته التمرينات التأهيلية في التحسن الذي طرأ على المصابين الذي تميزت مرحلته الثالثة بالتركيز على إداء تمرينات التوازن على لوحة التذبذب ذات الاتجاهين وذلك من وضع الوقوف، وكذلك اداء تمرين الميزان الذي يعمل ايضا على تحسين القوة العضلية، اضف الى ذلك العديد من التمرينات الاخرى التي استخدمت لتنمية التوازن حيث ساعدت هذه التمرينات على زيادة كفاءة الاستقبال الذاتي للطرف المصاب بزيادة كفاءة عمل المستقبلات الحسية.

كذلك **يُرجع الباحث** هذا التحسن الى تحسن القوة العضلية للعضلات المحيطة بالمفصل وزيادة المدى الحركي للمفصل في جميع الاتجاهات، ويتفق هذا مع ما ذكره **ماتاكولا** Mattacola (2002) ان تمرينات التوازن واحده من اهم التمرينات المستخدمة في تدريب نظام الاستقبال الذاتي للطرف السفلي عموما حيث تؤدى هذه التمرينات بالوقوف على لوحة التذبذب على القدمين ثم على قدم واحدة والعين مفتوحة ثم مغلقة، وان تدريب نظام الاستقبال الذاتي من الامور الهامة لمنع تكرار الاصابة .

كما تبين ان تمرينات التوازن تساهم في انهاء حالة عدم التوازن العضلي الموجودة بين العضلات المحيطة بالمفصل المصاب وذلك بزيادة كفاءة عمل المستقبلات الحسية وانعكاسها على الجهاز العصبي مما يؤدي الى زيادة توازن المفصل.

الفصل الخامس

5- الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات

من خلال عرض ومناقشة النتائج توصل الباحثان الى الاستنتاجات التالية:

1- حقق المنهج التأهيلي المطبق تحسن جوهري في القوة العضلية لعضلات الفخذ الخلفية .

2- حقق المنهج التأهيلي المطبق تحسن جوهري في درجة الالم للطرف المصاب.

5- حقق المنهج التأهيلي المطبق تحسن جوهري في اختبار التوازن الحركي للطرف المصاب.

5-2 التوصيات:

1- الاسترشاد بالمنهج التأهيلي المعد باستخدام التحفيز العضلي والتمرينات التأهيلية عند تأهيل التمزق الجزئي لعضلات الفخذ الخلفية حتى يمكن تحقيق سرعة العلاج والتأهيل وتلافي حدوث المضاعفات.

2- الاعتماد على التحفيز العضلي والتمرينات التأهيلية في جميع المناهج التأهيلية لخفض درجة الالم وتقليل الفترة الزمنية التي تستغرقها الاصابة.

3- الاهتمام بإجراء المزيد من البحوث للتعرف على تأثير التحفيز العضلي والتمرينات التأهيلية في خفض درجة الالم وسرعة تأهيل الاصابات الرياضية المتنوعة.

4- ضرورة الاهتمام بتمرينات القوة العضلية وتمرينات المرونة اثناء فترة الاحماء في الوحدات التدريبية وقبل المباريات.

المصادر العربية والاجنبية:

- Aspetar. (2018, 9 5). *www.aspetar.com*. Retrieved 6 2, 2019, from aspetar: 0

-Hasnan N ،Ektas N ،Tanhoffer Al ،Tanhoffer R ،Fornusek C و ،Middleton JW 10) .
: .(2013 ,6Exercise responses during functional electrical stimulation cycling in individuals with spinal cord injury .*Europe PMC*.

-Mattacola CG و ، ,Dwyer MR : .(2002 ,12 4) .Rehabilitation of the ankle after acute sprain or chronic instability . *Journal of athletic training*.37 صفحة ،

-pain foundation. (2006, 9 3). - *www.painfoundation.org//Traitment*. Retrieved 7 5, 2019, from pain foundation: - www.painfoundation.org//Traitment

- ابو العلا احمد عبدالفتاح. (2003). *فسيولوجيا التدريب والرياضة* (المجلد الاولى). القاهرة: دار الفكر العربي.

- احمدمحمد عبدالجواد طلبة. (1 9, 2011). برنامج تأهيلي مقترح لرسغ اليد الملتوي للاعبي التنس . *رسالة دكتوراه غير منشورة*، صفحة 34.

- حسين وليد حسن. (1 9, 2002). تأثير برنامج تمرينات مقترح للوقاية من بعض اصابات مفصل الكاحل لدى لاعبي كرة القدم. *رسالة ماجستير غير منشورة*، صفحة 41.

- سميعة محمد خليل. (2005). *العلاج الطبيعي الوسائل والتقنيات*. بغداد: جامعة بغداد.

- شسميعه محمد خليل. (2003). *العلاج الطبيعى الوسائل والتقنيات*. بغداد: جامعة بغداد.

سهام السيد الغمري. (5 7, 2001). تاثير برنامج من التمرينات التاهيلية والتدليك العلاجي على الالام المبكرة المتلازمة للمفصل الرضفي الفخذي. *رسالة ماجستير غير منشورة*، صفحة 43.
ياسر سعيد شافعي. (1993). *تأهيل مفصل الركبة بعد الاصلاح الجراحي لاصابة الرباط الصليبي الامامي*. القاهرة: جامعة حلوان.

الملاحق

ملحق رقم(1)

القياسات المستخدمة في البحث

1- قياس قوة عضلات الفخذ الخلفية:

- استخدم الباحث جهاز الدينامو ميتر لقياس قوة العضلات الخلفية للفخذ:

أ- قياس قوة العضلات الثانية لمفصل الفخذ للأعلى:

- الوضع الابتدائي:

يأخذ المصاب وضع الانبطاح على منضدة القياس والرجلين تجاه عقل الحائط او اي شيء ثابت ، ويثبت الجهاز على عقل الحائط من جهة وبالقدم من الجهة الاخرى كما موضح بالشكل ادناه ، كما يراعى تثبيت قدم المصاب الاخرى بواسطة حزام تثبيت او شخص يقوم بعملية التثبيت

- وصف الاداء:

يثني المصاب مفصل الفخذ الى الاعلى بأقصى قوة ممكنة فيتحرك مؤشر الجهاز بما يعادل القوة القصوى الثابتة لعضلات الفخذ الخلفية ثم تؤخذ قراءة الجهاز.

يكرر نفس القياس للمفصل الاخر.

- **التسجيل** ثلاث محاولات وتؤخذ افضل قراءة لأقرب كيلو.

ب - قياس قوة العضلات الثانية لمفصل الركبة للخلف:

- الوضع الابتدائي:

يأخذ المصاب وضع الانبطاح على منضدة القياس والرجلين تجاه عقل الحائط او اي شيء ثابت ، ويثبت الجهاز على عقل الحائط من جهة وبالقدم من الجهة الاخرى كما موضح بالشكل ادناه ، كما يراعى تثبيت قدم المصاب الاخرى بواسطة حزام تثبيت او شخص يقوم بعملية التثبيت

- وصف الاداء:

يثني المصاب مفصل الركبة الى الاعلى بأقصى قوة ممكنة فيتحرك مؤشر الجهاز بما يعادل القوة القصوى الثابتة للعضلات الخلفية ثم تؤخذ قراءة الجهاز.

يكرر نفس القياس للمفصل الاخر.

- **التسجيل**

ثلاث محاولات وتؤخذ افضل قراءة لأقرب كيلو.

2- قياس التوازن (اختبار الوقوف على مشط القدم):

- يتخذ المختبر وضع الوقوف على احدى القدمين ثم يقوم بوضع قدم الرجل الاخرى (الحرة) على الجانب الداخلي لركبة الرجل المصابة التي يقف عليها مع وضع اليدين في الوسط.
- عند اعطاء الاشارة يقوم المختبر برفع عقبة عن الارض مع محاولة الاحتفاظ بتوازنه لأطول فترة ممكنة دون ان يتحرك مشط القدم او يلمس العقب الارض .
- يؤدي اللاعب المصاب ثلاث محاولات يتم اخذ افضل محاولة. (كما في الشكل ادناه).

3- قياس درجة الالم:

تم استخدام مقياس الالم لقياس درجة الالم (سم) ، حيث يستخدم هذا المقياس بصورة كبيرة في العديد من الدراسات نظرا لسهولة استخدامه ، وذلك عندما يكون مطلوب تقرير سليم وسريع عن الالم الذي يشعر به المصاب ، وهذا المقياس عبارة عن ورقة مقسمة الى عشر وحدات (سم) بحيث تعبر درجة صفر عن عدم وجود الم بينما تعبر درجة عشرة عن اقصى شده للألم لا يمكن للشخص تحمله ، ومطلوب من المريض ان يضع علامة على الخط من (0-10) سم حيث يقوم بإعطاء رقم دليلي لشدة معاناة الالم او

تعليمات الاختبار:

- يستلقي المصاب على مصطبة ويقوم برفع القدم المصابة الى اعلى نقطة ممكنة.
- يقوم المختبر بإعطاء اشارة التوقف عند الشعور بالألم.

ملحق رقم (2)

التمارين التأهيلية

1- من وضع الانبطاح والمعالج جالس اعلى المصاب يقوم بسحب القدم المصابة الى جهة الورك وارجاعها مع مقاومة بسيطة من المصاب.

2- من وضع الاستلقاء يقوم المعالج برفع الساق المصابة الى الاعلى برفق ولحدود الالم مع التثبيت.

3- من وضع الرقود يقوم المصاب بثني ومد الساق المصابة كاملة بدون مساعدة.

4- من وضع الجلوس الطويل يميل المصاب بجسمه للأمام محاولا لمس أصابع القدم مع الحفاظ علي الركبتين ممدودتان.

5- الاستلقاء على الظهر والساقان ممدودتان مع محاولة الضغط بركبتك إلى الأسفل والابهام يؤشر الى الامام باتجاه الجسم لشد عضلات الفخذ الخلفية.

6- جلوس طويل سحب القدمين من الامشاط بالشريط المطاطي الى الخلف لحدود الالم

7- من وضع الانبطاح نضع اسطوانة مدورة تحت الكاحل ثم يقوم المصاب بشد الركبة للأعلى مع الثبات

8- جلوس طويل ورفع القدمين بالتعاقب للأعلى والاسفل مع شد وتوتر عضلات الفخذ الخلفية

9- من الوقوف مد القدم المصابة واسنادها على الكعب وسحب الورك الى الخلف الاسفل مع ثني القدم الاخرى.

10- من الوقوف اخذ خطوة للأمام وثني الركبة بزاوية 90 درجة والثبات

11- المشي على جهاز السير المتحرك

12- يجلس المصاب علي حرف السرير ويضع ساقة المصابة علي السرير و يميل بجسمه للأمام محاولا لمس أصابع القدم مع الحفاظ على الركبة ممدودة

13- الوقوف بالأمشاط على كرة توازن صغيرة والاستناد على الحائط وترك الحائط والرجوع الى الخلف والاستناد على الكعبين

14- الاستلقاء على المسطبة ورفع القدم الى اعلى نقطة ممكنة والثبات مع مراعاة عدم ثني الركبة

15- من وضع الانبطاح على قصيرة والاقدام خارج المسطبة يقوم المصاب برفع قدمية الى الاعلى والاسفل بامتداد

16- السير على الدراجة الثابتة

17- استخدام الحبل المطاطي والسحب الى الامام والخلف من وضع الوقوف .

18- الوقوف على كرة التوازن بقدم واحدة وثني ومد القدم كما موضح بالصورة

19- الوقوف على هيئة ميزان

20- الوقوف على كرة التوازن وثني ومد الركبتين

21- الوقوف على كرة التوازن والمعالج يرمي على المصاب كرة طبية زنة 2كغم الى جهة اليمين والوسط واليسار والمصاب يقوم بالتقاطها

22- حمل ثقل مناسب والجسم ممتد بالكامل والهبوط من مستوى الورك مع مراعاة عدم ثني الركبتين

23- دبني متوسط ودبني كامل.

24- حمل ثقل مناسب والقفز الى الاعلى والهبوط حتى تشكل الركبة زاوية 90

Designing a Training Program According to Borg Rating of Intensity and its Effect on Some of the Physical and Functional Capabilities and Achievement in Individual Time Trial For Cyclist's Juniors

Prof Dr. Maher Ahmed Assi Al-Isawi **Ali Hameed Abdul-Karim**

maher_asi2000.edbs@uomustansiriyah.edu.iq

http://orcid.org/0000-0003-2143-912X
http://www.researcherid.com/rid/K-6922-2017

Baghdad , 2018

Keywords: (Borg rating , intensity, individual time trial , physical abilities, functional abilities)

((Abstract))

The research aims to Designed Training program according to Borg rating of intensity fit with abilities research sample for cyclist's individual time trial juniors. And identify the effect of the training program in some of the physical and functional capacities and achievement for cyclist's individual time trial juniors. The experimental method for suitability in solving the problem of the research on a sample of Juniors in the road race cyclist's season (2018-2017) representing the age group (17-18 years) and totaling (20) cyclists who make up the percentage (71.42%) of the Finding the original community. Chosen way intentional been randomly assigned to two groups officer and pilot of (10) cyclist's for each group. It was the use of statistical Pouch (SPSS) to extract the results. It was reached The intensity Zones, which was an enhancement factor to develop of the physical and functional abilities and achievement of cyclist's individual time trial juniors. And Training according to intensity Zones contributes to raising the level of adaptation to the body's functional equipment and recovery through the training unit and between the training units and avoid injury which is enhancement of physical performance. And determining the lactic threshold heart rate of cyclist's contributes to the codification of training programs and reaching the goals to be achieved.

Introduction and the Importance of Research: -

The Borg rating of perceived exertion of intensity is one of the modern classifications used to standardize training programs and helps to identify the appropriate intensity to make the training more logical by collecting daily and weekly workload as an indicator of how difficult the small training department compared to the previous training courses to avoid stress, instead of the progress in the workload in the form of A straight line follows a pattern that allows the body to gradually adjust and upgrade its capabilities and this will be fruitful in races .

The Borg rating scale (RPE scale) is a simple method of rating perceived exertion (RPE) and can be used by coaches to gauge an athlete's level of intensity in training and competition. Perceived exertion is an individual's rating of exercise intensity, formed by assessing their body's physical signs such as heart rate, breathing rate and perspiration/sweating. This measure was created in 1960 by Dr. Gunnar Borg, a Swedish psychiatrist. (Abdulkarim, 51ص,2013)

This assessment should take place at the beginning of the training season as well as throughout the training process to assess progress. This gives me a better picture of the athletes' abilities, both physically and mentally, and thus allows for training by the trainer, which is critical to the development of any athlete.

The load is measurable using the Borg evaluation of the measurement of effort and is often used by scientists to determine at which level the athlete works. The trainer can easily identify the athlete's access to the lactic threshold through the Borg rating to assess the difficulty of exercise. (Earlen, 2011)

Dr. Borg has established two types of measurements for intensity as follows :- (Abdulkarim, 2013,52ص)

1. Scale (6-20) Grade: The scale is based on 6-20, the grade 6 represents the lowest voltage / pain level and 20 is the highest level: -

- (6-9) degree in the training recovery.

- (10-12) degree in aerobic endurance training.

- (13 - 14) degree when the cadence development exercises to bear strength and speed.

- (15 - 16) degree when drills without threshold slightly.

- (17) degree when the threshold exercises .

- (18 - 20) degree when training maximum aerobic capacity and anaerobic capacity .

2. (CR10) Grade: The CR10 is similar to the 6 -20 scale. However, it is between 0-10 and 0 is no voltage and 10 is the maximum voltage.

- (0) degree No recuperation from training.1

- (1) the degree of training exercises and feet.

- (2) Degree of very light rotary drills .

- (3) Degree of endurance exercises.

- (4) The degree of long-term performance exercises is somewhat difficult .

- (5) Degree exercises that require concentration, increased breathing rate .

- (6) The degree of short end exercises and breathing becomes heavy .

- (7) Degree of mountain highlands and road racing exercises .

- (8) Degree exercises are very hard .

- (9) Degree drills that reach the death limit feeling and win the races .

- (10) Degree of maximum voltage training.

The importance of research is through the adoption of modern scientific methods and the application of training according to the classification of Borg rating of intensity as well as areas (Lactic threshold heart rate) despite the existence of several classifications of areas of intensity that varied through the actual need of the athlete and the type of sports effectiveness and practice and age and training of the athlete to upgrade In the level of training for cyclists and to be training more stable, especially during the long period to achieve outstanding achievement, and adopt modern scientific methods that increase the capabilities of the athlete and provides unique advantages of the cyclist through the monitoring of the intensity of training, or racing As well as the ease of application of the program without the need for multiple devices expensive physically for the cyclist or trainer.

Research problems:-

The achievement of sports achievements requires the use of modern training methods and means, which are a necessary requirement for trainers to upgrade the physical and functional capabilities and

achievement of riders through the codification of training programs that help to carry loads of training and high demands that require high levels of performance in the race.

The problem of research is to depart from the traditional formulas of rider training programs and to adopt a modern classification of intensity and to use the areas of intensity in this classification to put the training doses in a training program that is radically different from what was previously applied and to know the effect on the physical and functional riders' abilities and their performance in the individual time trial.

Research goals:-

1- Design a training program according to the classification of Borg areas of intensity to suit the capabilities of the sample of the Individual Time Trial for Cyclist's juniors.

2 - To recognize the impact of the training program in some physical and functional abilities and achievement of the Individual Time Trial for Cyclist's juniors.

Research assumes:-

1- There are statistically significant differences between the results of the tests of the physical abilities of the members of the research sample of the control and experimental groups.

2 - There are statistically significant differences between the results of the dimension of the functional abilities of the members of the research sample of the control and experimental groups.

3 - There are statistically significant differences between the results of the remote tests in the completion of the research sample of the control groups.

Research fields:

The human field: - Road race trainees Youth class (ages 17-18) Participants in the Iraqi league (2017 - 2018) .

Time domain: - The period from 1/1/2018 until 1/6/2018, including the duration of implementation of the main experiment from 31/1/2018 to 6/5/2018.

Baghdad - Al-Diwaniyah, Diwaniyah - Baghdad, as well as the Laboratory physiology in the college of Physical Education and Sports Sciences - Al-Qadisiya University .

Research Methodology and Field Procedures :

Research Methodology: -

The experimental approach was used in the design of the control and experimental groups, for its suitability and the nature of the research problem.

The research sample was chosen in a deliberate manner and consisted of the riders of the clubs (Najda, beaa, Muhannawiya, san Raji) for the sports season (2017-2018). The number of 20 riders was considered homogeneity in the variables that affect the results of the experiment. The homogeneity of the sample and equivalence between the two groups was calculated by measurements and tests. As shown in table (1).

Table (1)

Sample homogeneity in (height, weight, age, raining age)

Statistical processes variables	measuring unit	Arithmetic mean	Mediator	standard deviation	Torsion coefficient
Length	cm	171.30	171.50	4.450	- 0.082
Weight	Kg	67.60	67.50	3.691	0.249
Age	month	212.75	211.00	5.964	0.296
Training age	month	33.75	31.00	10.804	0.234

The equivalence of the two research groups in the tests in question was verified to ensure a single line of initiation between the two groups, as shown in Table (2):

Table (2)

Shows the equality of sample in the previous tests for the control and experimental groups

Variables	measuring unit	experimental group		Control group		T. test	Sig	Significance of differences
		standard deviation	Arithmetic Mean	standard deviation	Arithmetic Mean			
power	Cycle / second	1.958	21.50	1.494	21.30	- 0.257	0.800	No significant
Aerobic endurance	rate / minute	36.567	688.00	26.137	702.50	1.020	0.321	No significant
Anaerobic endurance	Minute	0.869	3.02	0.765	3.46	1.198	0.246	No significant
Strength Endurance	Meter	168.655	2320	221.826	2323	0.034	0.973	No significant
Speed endurance	Meter	88.976	1375	102.875	1415	0.930	0.365	No significant
Vo2 max	Ml / kg / min	7.578	53.743	6.877	56.737	0.925	0.367	No significant
Heart rate	rate / minute	3.921	179.60	3.020	177.70	- 1.214	0.240	No significant
Stroke Volume	Millimeter	4.551	90.40	4.962	86.20	- 1.973	0.064	No significant
Cardiac output	L / min	0.854	16.118	1.110	15.364	- 1.702	0.106	No significant
Achievement	Km / h	1.632	35.97	1.278	34.86	- 1.689	0.109	No

								significant

The following tests were adopted :

1 - Maximum power test . (3:39)

2 - Ramp test. (4:44)

3 - Graded Exercise test. (5:58)

4 - Three minutes test by gear (53 x 13). (6:196)

5. Two-minutes test by gear (53 x 19). (6:194)

6. Vo2 max test. (7:0)

7 - Physio Flow tests. (7:0)

8. Achievement test. (3:41)

9. Determining the lactic threshold Heart rate test (LTHR). (5:40)

The scientific weight of the tests has also been verified with honesty, consistency and objectivity. A sample medical examination was conducted at the Center for Sports Medicine in Baghdad prior to the start of the tests.

The tests of the tribal groups (control and experimental) in the stadiums and laboratory physiology in the College of Physical Education and Sports Sciences / University of Qadisiyah and the international highway between Diwaniyah and Baghdad, on Tuesday, Wednesday, Thursday, 31/1 - 2/2/2018 and proved the conditions related To perform tests of sequence, distance, time and air pressure in bike tires and others, for the purpose of the implementation of remote tests.

The training program has been initiated., 6/2/2018, and ended (30/4/2018). The training program included the following :

1 - A training program was built for a period of (12) weeks by (3) intermediate training courses and (6) training modules in the small training course to be the total number of training units (72) training modules.

2 - The pregnancy is in the middle cycle (1: 3) and according to the severity of the maximum work.

3 - Base period (general preparation) were used in the first intermediate session, and in the second and third intermediate sessions, the Build period (special preparation).

4 - The duration of the training unit ranged from (35) minutes to (142) minutes and the principle of gradual pregnancy. The total time of the training program was (5555.52) minutes.

5 - The distance of the training unit ranged from (15) km to (67) km and the principle of gradual pregnancy and the total distance of the training program (2296) km.

6 - The principle of individual differences was adopted as a key factor in training after determining the lactic threshold of the heart rate of each cyclist within the experimental group.

7 - The method of continuous training and (interval) low and high intensity and repetition in the application of the program within the main section.

8 - The work interval – to – recovery ratio (0.5), (1.1), (1.2), (1.3), (1.5) and (1.10) .

9 - The training methods used in the training program varied, including bike training and non-bike training, which were implemented in an indoor training room.

10 - The strength exercises were adopted in the training program by dividing them into four stages, including the first stage (exercises for the purpose of anatomical adaptation), the second stage (exercises for maximum transition), the third stage (exercises for maximum strength) and the fourth stage (exercises for the strength maintenance) .

11. The appropriate weights were determined in the strength training for each cyclist through the one-time maximum strength test (1-RM).

12. For the nature of the sample and the objective of the research, the intensity of each cyclist was determined from low intensity to extreme intensity, with a severity ranging from (106-65%) of the maximum intensity of the lactic threshold to the heart rate of the cyclists .

13. The effort and burden on the cyclist was assessed during the training modules and intermediate courses through the adoption of the Burg classification of intensity. And take into account the spikes in pregnancy to avoid fatigue and overload.

14. The daily workload of the training module was calculated by multiplying the average rating of the Borg × time of the module.

15. The average workload of the training module ranged from 245 to 1967.25 and the principle of gradual pregnancy. The overall workload of the training program (63942.01)

16. Recent exercises have been adopted in the training modules in the field of bicycles, and these exercises are used in developed countries.

17 - Exercise flexibility and stretch in the warm up to prepare the muscles and avoid injury and the process of calm after training to relax the muscles and relaxation.

The tests were carried out on Thursday, Friday and Saturday for the period (4-6 / 5/2017) in the stadiums and the physiotherapy laboratory at the College of Physical Education and Sports Sciences / Al Qadisiya University and the international highway between Diwaniyah and Baghdad.

The statistical pouch system was used to extract the torsion coefficient, the simple correlation (Pearson), the computational circles and the standard deviations, as well as the tit test of the interrelated and independent samples .

Display, Analyze and Discuss the Results:-

Table (3)

Significance differences between the post tests for the two research groups

Variables	measuring unit	experimental group		Control group		T. test	Sig	Differences Significance
		standard deviation	Arithmetic Mean	standard deviation	Arithmetic Mean			
power	Cycle / second	2.025	22.90	1.751	22.20	- 0.827	0.419	No significant
Aerobic endurance	rate / minute	20.806	630.00	21.275	667.80	4.017	0.001	Moral significant
Anaerobic endurance	Minute	0.388	4.175	0.605	3.229	- 4.157	0.001	Moral significant
Strength endurance	Meter	182.57	2650	90.676	2460	- 2.947	0.009	Moral significant
Speed endurance	Meter	88.349	1565	110.68	1465	- 2.233	0.038	Moral significant
Vo2max	Ml / kg / min	3.469	47.115	4.369	53.043	3.360	0.003	Moral significant
Heart rate	rate / minute	7.987	158.70	4.990	166.70	2.686	0.015	Moral significant
Stroke Volume	Millimeter	6.255	99.30	5.116	92.80	- 2.544	0.020	Moral significant
Cardiac output	L / min	0.962	15.730	0.731	15.470	- 0.680	0.505	No significant
Achievement	Km / h	1.507	32.195	1.082	34.176	3.375	0.003	Moral significant

The researchers attributed these differences in favor of the experimental group in physical abilities (aerobic endurance, anaerobic endurance, strength endurance, speed endurance) to all abilities developed through the use of exercises that were based on the Lactic threshold heart rate and areas of distress according to the rating of Borg , Development of abilities and achievement of moral differences as well as muscle strength exercises used in the training program bicycle and bicycle was integral to the main body parts, and the use of high-intensity exercises to develop an aerobic endurance effect in increasing the amount of lactic acid in the Blood and muscle, which led to adaptations that help the cyclist continue to perform with the high proportion of lactic acid and this is important for the cyclist, which helps to continue and achieve the achievement in critical times of competition, and this (Tom Danielson and Allison Westfahl) that "anaerobic endurance is Muscle work without the use of oxygen and reliance on stored energy and the inability to get rid of carbon dioxide directly through the lungs Lactic acid is formed in the muscle and then called the system of anaerobic .(8:13)

As for the non-significant differences in the ability of the (power) speed, researchers are encouraged to develop in the results of the remote tests of both control and experimental groups as a result of rapid repetition exercises using heavy gears, which helped to develop the power of speed, which came after the speed and strength training that helped in the development and stability of these The two characteristics of the riders and then the use of exercises similar to the performance in the competition that led to the link between the two capacities.

The significant differences in the distance tests for the Stroke Volume and for the benefit of the experimental group are attributed to endurance exercises (aerobic and anaerobic) in the second intensity zone (endurance), the sixth intensity zone (aerobic capacity) and the seventh intensity zone (anaerobic capacity) One of them is related to the other to balance the amount of cardiac output, and scientific studies and sources have shown that Stroke Volume increases in the athlete endurance as a result of the increase in the improvement of heart mobilization and systolic state of the heart and blood volume and low resistance in blood vessels, The birth of the Stroke Volume is linked to the maximum limit consumption of oxygen (Vo2Max) and that the Stroke Volume up to the summit when it is equal to (Vo2Max) (40 - 50%) . (9:24)

The non-significant results of cardiac output were attributed to lower heart rate of athletes in both groups due to continuing training.

As for the moral difference in achievement and for the benefit of the experimental group, it refers to the training of zones of distress focused on the development of physical and functional capabilities identified by adaptations in the internal functional organs of the body, as the design of the training program and suitability to the research sample of the most important things to make the impact , The most modern and useful training is the one that emphasizes the change at an appropriate rate in the intensity of the training within the zones of emphasis for the purpose of developing special abilities and performance and achieving the best achievement. "(10:45) The building of the program according to the correct scientific foundations has an impact on the development of performance and Achievement, as well as following the determination of average workload according to the Borg rating for the intensity that contributed to functional adaptations and speed of hospitalization as well as avoid injuries, and that the goal of the stage is consistent with the goal of the exercises achieved by these zones , " the organization of training must be on a basis adapted to the goal The training phase within the preparation phase and that the continuation of this type of training will achieve the best performance in the competitions , which leads to achieving the best levels of riders achievement " .(11:55)

• Conclusions:-

1. The exercises of the first zone (recovery) contributed to increase the speed of hospitalization and adaptation during and between training units.

2. The second intensity zone (endurance) exercises have contributed to the development of aerobic endurance by adapting to the body's internal organs and influencing the development of functional physical abilities.

3. The exercises of the third zone (tembo) contributed to increase the speed of the pace of the man to bear speed and bear power.

4. The fourth intensity (sub - lactic threshold) and the fifth intensity training (super lactic threshold) contributed to the development of bearing speed , endurance strength, anaerobic endurance and functional abilities .

5. The sixth zone (aerobic capacity) exercises have contributed to the development of aerobic endurance, increased maximum oxygen consumption, stroke size and lower heart rate, which has been positively reflected on cardiac output.

6. The seventh intensity (anaerobic capacity) exercises have contributed to the development of anaerobic and aerobic endurance, speed , strength and functional improvement .

7. The evaluation of the average workload according to Borg rating of intensity contributed to the development of physical and functional abilities, which was reflected in the development of achievement for the individual time trial cyclists for the sample of the research.

8. Training in accordance with areas of distress contributes to raising the level of adaptation to the body's functional equipment and the recovery through the training unit and between training units and avoid injuries, which reflected positively on the level of physical performance.

9. Determining the lactic threshold heart rate of cyclists contributes to the codification of training programs and reaches the goals to be achieved.

• Recommendations:-

1- To adopt the training program prepared according to the rating of Borg for intensity in the training of cyclists.

2 - Emphasize the need to use specific training zones for each cyclist during the training stages to maintain physical fitness and avoid excessive training.

3 - Utilizing the training in the training program prepared in a scientific and thoughtful way to develop the physical and functional abilities and achievement of individual time trial cyclists.

4 - Emphasize the need to focus on exercises areas of distress that achieve the objective of the training program during the training stages.

5 - Emphasize the need for training in all zones of distress during the training stages to achieve appropriate adaptation as each region has a specific purpose and the body will have specific physiological reactions to training.

References:-

1. Ali Hameed Abdul Karim : The Determination Of The Anthropometric Measurements And Physical Abilities For The Selection Of Junior Cyclists Racers , University of Mustansiriyah - College of Basic Education , 2013 .
2. Dimer Earlen : **Training Means and effort parameter in performance weight lifters Training** , Romania , Bucharest , 2011 .
3. Fagard, Rebort : **Athlete's Heart** , Heart Publishing Group and British Cardiac Society , 2003 .
4. J.H.J. Tacx & P.A. Tacx : **ASTRAND TEST 130 watt Tacx B.V** , Rijksstraatweg , BW Wassenaar , 2017 , info@tacx.nl .
5. Joe Friel : **CompuTrainer workout Manuel** , racer mate incorporated , 2004 .
6. Joe Friel: **The Cyclist's Training Bible** , 3rd Ed ,United State , Colorado , Velo Press , 2003 .
7. Robert and Linda R. Sands : **The Anthropology of sport and Human movement** , USA , Rout , Ledge , 2010.
8. Samir Rajie Aubes: Effect of Specialist Training of time Trial Race According Force Moments and Electrical Activity of leg Muscles in some physical characteristics , effort distribution and achievement for Iraqi national team of bicycle , Al-Qadisiya University , College of Physical Education , 2012 .
9. Shannon Sovndol: **Fitness Cycling** , Human Kinetics , United States , 2013 .
10. Simon Jobson , James Hopker : **Performance Cycling** , First Edition , ISBN print , 2012 .
11. Tom Danielson and Allison Westfahl : **Simple Core-Training radsporter** , Velopress , USA , 2015 .

تأثير تمرينات خاصة لتطوير بعض القدرات البدنية والوظيفية والانجاز لعداءات 400 م للشابات

م.د علي حسين صغير م.د همام اسماعيل الحركاني م.م فرح مازن صالح

الملخص

تعد فعالية 400م واحدة من فعاليات الاركاض السريعة ذات المتطلبات الصعبة من ناحية القدرات البدنية الخاصة والوظيفية المطلوبة لتحقيق الانجاز وتكمن أهمية البحث في معرفة تأثير التمرينات الخاصة وفقاً لبعض المؤشرات الوظيفية لتطوير تحمل السرعة، وانجاز عدو 400م للشابات, **اما مشكلة البحث** : لاحظا الباحثان ان هناك قياسات تقليدية قديمة يعمل عليها مدربينا تشكل عائقاً في التطور النوعي لهذه المسابقة, إذ إنَّ استخدام أجهزة القياس ذات التقنية الحديثة لقياس المؤشرات الوظيفية (وهي ساعات النبض لقياس مؤشر معدل ضربات القلب وجهاز تركيز حامض اللاكتيك) تعد واحدة من الأمور التي لم يهتم مدربونا بها في توظيف تلك الأجهزة في الميدان الرياضي لدقة قياساتها والإفادة منها . **اما هدفا البحث** : إعداد تمرينات خاصة وفقاً لبعض المؤشرات الوظيفية لتطوير تحمل السرعة لفعالية عدو 400م للشابات . التعرف على تأثير التمرينات الخاصة وفقاً لبعض المؤشرات الوظيفية على تطوير تحمل السرعة وإنجاز عدو 400م للشابات .**اما فرضا البحث** : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لتحمل السرعة و المؤشرات الوظيفية لأفراد عينة البحث . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في انجاز عدو 400م لأفراد عينة البحث. اشتملت عينة البحث على 8 عداءات بعمر (16-18) سنة واللواتي يمثلن مجتمع الأصل والمتخصصات في فعالية عدو 400م للشابات إذ تم اختيار 6 عداءات يمثلن عينة البحث لإجراء التجربة الرئيسية. يوصي الباحثان الى اعتماد استخدام الأجهزة الحديثة التي تقيس المؤشرات الوظيفية ميدانياً، وهي ساعات قياس معدل ضربات القلب وجهاز تركيز حامض اللاكتيك في الدم ميدانياً .

الكلمات المفتاحية : تحمل سرعة , لاكتيك , معدل ضربات القلب , 400م

The impact of special exercises to develop some physical and functional abilities and achievement of the 400 m young women

Dr. Ali Hussein Sagheer Dr. Humam Ismael Hussein Asst. Instr. Farah Mazin

Abstract

The effectiveness of 400 m is one of the fast-paced, demanding activities in terms of physical and physiological capabilities required to achieve achievement. The importance of research is to know the effect of special exercises according to some physiological and physical indicators for developing speed bearing, The problem of research: Through the researcher's long experience as a hero and trainer in this event, he noticed that there are traditional measurements used by our coaches are a barrier to the qualitative development of this competition. The use of measuring devices with modern technology to measure the physiological indicators Heart beat and lactic acid concentration) is one of the things that our trainers did not care about employing these devices in the field of sport to accurately

The goal of the research: the preparation of special measure and benefit from them, exercises according to some physiological and physical indicators to develop the carrying speed and some physiological indicators of the effectiveness of enemy 400 m for young women. Identify the effect of special exercises according to some physiological and physical indicators on the development of special endurance and some physiological indicators and the achievement of enemy 400 m for young women. The hypothesis of the research: There are differences and statistical significance between the tests of tribal and remote to bear the speed and physiological indicators of the members of the research sample. There are differences and statistical significance between the tribal and remote tests in the completion of enemy 400 m individuals ,The hypothesis of the research: There are differences and statistical significance between the tests of tribal and remote to bear the speed and physiological indicators of the members of the research sample. There are differences and statistical significance between the tribal and remote tests in the completion of enemy 400 m individuals, or the sample of the research. The study sample consisted of 8 runners aged (16-18) who represent the community of origin and specialists in the 400m enemy activity for young women. Six runners representing the research sample were selected for the main experiment. The researcher recommends the use of modern devices that measure the physiological indicators on the field, the hours of measuring the heart rate and the concentration of lactic acid in the blood field.

Keywords: speed bearing, lactic, heart rate, 400 m .

1- المقدمة

عملت الكثير من بلدان العالم المستحيل في سبيل النهوض بواقع رياضتها النسوية إذ تولي لهاأهمية خاصة من ناحية الدعم المادي والمعنوي والاهتمام الإعلامي والجماهيري لإدراك هذه البلدان أنَّ الرياضة النسوية أصبحت قادرة على تحقيق الإنجازات الرياضية المتميزة وبإمكانها مقارعة الرجل ومنافسته في التفوق والإبداع وأن تكون دائماً في المقدمة بعد تفوقها في الاولمبياد وبطولات العالم وحصدها للعديد من الأوسمة وللألعاب الرياضية كافة , مما جعلها تتسلق القمة بجدارة و لاسيما في السنوات العشر الأخيرة , رياضتنا النسوية في بلدنا العراق تفتقر إلى التنظيم والتخطيط والمنهج العلمي السليم الذي يعيدُ لها ولو جزءاً بسيطاً من بريقها المفقود , ولهذا السبب نريد العودة بإنجازاتنا الماضية وتحقيق النتائج المتميزة والمنافسة دولياً, وذلك في الاهتمام بالألعاب الفردية النسوية ولاسيما فئة الشابات في العاب القوى وبالتحديد فعالية عدو400م , وتعد فعالية 400م واحدة من فعاليات الاركاض السريعة ذات المتطلبات الصعبة من ناحية القدرات البدنية الخاصة والوظيفية المطلوبة لتحقيق الانجاز, ذلك لأنها تؤدى بالشدة القصوى وتحت القصوى نظراً لأنها من المسافات القصيرة الطويلة نسبياً, لذا فإنّ تطوير الإنجاز فيها يحتاج إلى الكثير من المتطلبات المتداخلة البدنية والوظيفية، وإلى تحسين العديد من القدرات البدنية وتنميتها ومن أهمها تحمل السرعة, لما له من تأثير في الناحية البدنية أمَّا من الناحية الوظيفية، فإنّ هناك علاقة بين تجمع حامض اللاكتيك في الدم، وارتفاع معدل ضربات القلب فهما من أهم ما يميز هذه الفعالية فسيولوجياً, كما أن التدريب في ضوء طبيعة المؤشرات الفسيولوجية وتحديدها وطرائق قياسها

هو الحل الأمثل لتحقيق الأهداف المطلوبة، لذلك كان للتطور التقني الذي حدث في المجال الرياضي من حيث صناعة الأجهزة والأدوات التي تستخدم في التدريب دورا كبير في اختزال الكثير من الوقت والجهد فضلاً عن دقة القياس في المجال الذي تستخدم فيه تلك الأجهزة، واستخدامها مع التمرينات والموضوعة بشكل علمي مدروس .

وتكمن أهمية البحث في معرفة تأثير التمرينات الخاصة وفقاً لبعض المؤشرات الوظيفية لتطوير تحمل السرعة، وانجاز عدو 400م للشابات .

مشكلة البحث

كان سجل رياضتنا النسوية قد أزدهر في الكثير من الإنجازات التي تحققت في سبعينيات وثمانينيات القرن العشرين، إذ تميز العراق برياضة نسوية متميزة في العاب القوى ، وخاصة فعالية عدو 400م على المستويين العربي والآسيوي، لكنها بدأت بالتراجع منذ تسعينيات القرن الماضي ولحد الآن, ويعد سباق عدو 400م اعنف سباقات العاب القوى و من الفعاليات السريعة والقوية والتي يتطلب قدراً هائلاً من السرعة والتحمّل والقوة إلى جانب متطلبات قوة الإرادة والعزيمة على مواصلة الكفاح وتحمّل التعب الشديد, نتيجة ارتفاع معدل ضربات القلب وزيادة تركيز حامض اللاكتيك في العضلات والدم ممّا يؤثّر بطريقة سلبية في قدرة هذه العضلات العاملة على الاستمرار في العمل, فتنخفض كفاءة الأداء .

من خلال خبرة الباحثان لاحظا ان هناك قياسات تقليدية قديمة يعمل عليها مدربينا تشكل عائقاً في التطور النوعي لهذه المسابقة ولفئة الشابات بالذات والتي تعاني من تدني في المستوى الرقمي , وعدم تحقيق مستوى متميز يرضي الجميع سواء المدرب أو اللاعبة , لذلك عد الباحثان هذه المشكلة واحدة من المشكلات التي تعاني منها هذه الفعالية في بلدنا العراق, إذ إنَّ استخدام أجهزة القياس ذات التقنية الحديثة لقياس المؤشرات الوظيفية (وهي ساعات النبض لقياس مؤشر معدل ضربات القلب وجهاز تركيز حامض اللاكتيك) تعد واحدة من الأمور التي لم يهتم مدربونا بها في توظيف تلك الأجهزة في الميدان الرياضي لدقة قياساتها والإفادة منها, لذلك ارتأى الباحثان ومن خلال استخدام الأجهزة الحديثة لقياس بعض المؤشرات الفسيولوجية الخاصة لتنظيم الحمل التدريبي لتمرينات تحمل السرعة والقياسات الدقيقة تساعد في بناء و إعداد التمرينات المؤثرة في هذه القدرات وتطويرها لوضع حلول علمية مناسبة لهذه المشكلة وتطوير الانجاز في فعالية عدو 400م للشابات التي تعاني من تواضع في مستوياتها قياساً إلى المستوى الدولي , **اما هدفا البحث** : إعداد تمرينات خاصة وفقاً لبعض المؤشرات الوظيفية لتطوير تحمل السرعة لفعالية عدو 400م للشابات . التعرف على تأثير التمرينات الخاصة وفقاً لبعض المؤشرات الوظيفية على تطوير تحمل السرعة وإنجاز عدو 400م للشابات .**اما فرضا البحث** : توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لتحمل السرعة و المؤشرات الوظيفية لأفراد عينة البحث . توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية في انجاز عدو 400م لأفراد عينة البحث .

2-اجراءات البحث

2-1منهج البحث:

وبما أن مشكلة البحث ذات طبيعة تجريبية، لذا يعد المنهج التجريبي أقرب مناهج البحث العلمي لحل المشكلة التي بصددها الباحثان اذ اختارا المنهج التجريبي بأسلوب المجموعة التجريبية الواحدة ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

اشتملت عينة البحث على 8 عداءات بعمر (16-18) سنة واللواتي يمثلن مجتمع الأصل والمتخصصات في فعالية عدو 400م للشابات إذ تم اختيار 6 عداءات يمثلن عينة البحث لإجراء التجربة الرئيسية واللواتي يمثلن75% من مجتمع الأصل بالطريقة العمدية، وعداءتان لإجراء التجربة الاستطلاعية ,ولغرض التأكد من التوزيع الطبيعي لنتائج المتغيرات المبحوثة في الاختبارات والقياسات قام الباحثان بإجراء تجانس العينة في متغيرات الاختبارات البدنية والقياسات الفسيولوجية والعمر التدريبي.

الجدول (1)

يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر التدريبي	السنة	3,5	0,547	3,5	0,000
معدل ضربات القلب بعد الجهد	ض/د	185	4.472	185	0.000
نسبة تركيز حامض اللاكتيك	ملي مول/لتر	13.05	0.501	12.9	0.515
اختبار 300م	ثانية	50.622	1.963	49.72	0.820

يُلاحظ من الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء كانت محصورة ما بين (+3) جميعها، وهذا يدل على تجانس عينة البحث في المتغيرات المشار إليها في الجدول والتي هي ضمن المنحنى الطبيعي .

2 – 3 – 1 وسائل جمع المعلومات والأدوات المستخدمة في البحث .

1. المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
2. شبكة المعلومات (الانترنت) .
3. الملاحظة والتجريب .
4. القياسات والاختبارات .
5. صافرة عدد (1) .
6. مواد معقمة وقطن طبي .
7. ملعب ساحة وميدان .

2-3-2 الأجهزة المستخدمة في البحث

1- ساعات إيقاف الكترونية رقمية نوع (SEWAN) عدد(3) .
2- ميزان طبي الكتروني لقياس الوزن والطول .
3- حاسبة يدوية الكترونية نوع سانيو(1) .
4- حاسوب نوع (dell) صيني الصنع (1) .
5- كاميرا تصوير نوع(canon) ياباني الصنع نوع sx280hs عدد(1) .
6- جهاز قياس تركيز حامض اللاكتيك مع ملحقاته (lactatepro) ياباني الصنع .
7- ساعات لقياس معدل النبض (Heart rate monitor) من نوع (beurer) ألماني الصنع .

2-4 الاختبارات والقياسات المستخدمة في البحث

2-4-1 الاختبارات البدنية

بعد اطلاع الباحثان على العديد من المصادر العربية والأجنبية، التي تناولت موضوع قياس قدرة تحمل السرعة الخاص لفعالية 400م فضلاً عن المقابلات الشخصية مع الخبراء قام الباحث باختيار الاختبارات الآتية:

الاختبار الاول : اختبار ركض 300 م (حسنين،2001م،ص254)

هدف الاختبار : قياس تحمل السرعة الخاص

الأدوات المستخدمة : مضمار ألعاب قوى ، ساعات توقيت ، مساعدون ، استمارة تسجيل.

وصف الاختبار: تقف العداءتان خلف خط البداية من وضع الوقوف العالي , وعند سماع إشارة البدء تنطلق العداءتان لقطع مسافة الإختبار وهي 300م بأقصى سرعة ممكنة وعند الوصول الى خط النهاية يتم ايقاف ساعات التوقيت .

تسجيل الإختبار: يتم حساب الزمن لأقرب (جزء من الثانية) لكل عداءة لمرة واحدة وتوضع في الاستمارة الخاصة بالاختبار من فريق العمل المساعد

الاختبار الثاني :اختبار عدو 400م (الإنجاز)

هدف الاختبار :قياس إنجاز 400م حرة

الأدوات المستخدمة : مضمار ألعاب قوى ، ساعات توقيت ،فريق عمل مساعد ، استمارة تسجيل.

وصف الاختبار: تقف العداءتان خلف خط البداية من وضع الجلوس , وعند سماع اشارة البدء من الصافرة تنطلق العداءتان لقطع مسافة الاختبار وهي عدو 400م وعند الوصول الى خط النهاية يتم ايقاف ساعات التوقيت .

تسجيل الاختبار: يتم حساب الزمن لأقرب (جزء من الثانية) لكل عداءة وتوضع في الاستمارة الخاصة بالاختبار من فريق العمل المساعد .

2-5 القياسات الوظيفية المستخدمة في البحث

اولا :قياس معدل ضربات القلب . (عبد المجيد،1999م، ص174)

الهدف من الاختبار: حساب عدد ضربات القلب (النبض) بعد جهد عدو 400م .

الأدوات المستخدمة : تم استخدام ساعات خاصة لقياس معدل ضربات القلب Heart rate monitor (pm25) من نوع (beurer) الألمانية الصنع عدد (6)، استمارة تسجيل.

وصف الأداء : تجلس العداءة وهي في حالة هدوء واستقرار و تقوم العداءة بلبس الساعة اليدوية الخاصة بقياس معدل ضربات القلب في معصم اليد مع ربط الشريط الحساس لقياس النبض (**Chest Strap**) على الصدر، وبعد برمجة الساعة على إدخال بيانات العداءة من العمر والطول والوزن وإدخال رمز الجنس (ذكر او انثى) يبعث الشريط الحساس إشارات إلى الساعة لتعمل على ظهور عدد ضربات القلب (النبض) في شاشة الساعة, وبعد الجهد مباشرة يقرا القياس من على الشاشة الخاصة بالساعة.

التسجيل : يسجل معدل ضربات القلب الذي يظهر في شاشة الساعة الخاصة بقياس النبض، ويكتب معدل ضربات القلب بعدد الضربات في الدقيقة (ض/د) في استمارة التسجيل .

ثانيا : قياس تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد (القط،2006م، ص74)

الهدف من القياس : معرفة مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد مرور(5) دقائق من الجهد.

الأدوات المستخدمة : تم استخدام جهازين من نوع **(Lactate Pro 2)** المصنعة من قِبَل شركة **(Arakray)** اليابانية، ، قطن طبي، مواد معقمة، فريق عمل مساعد، استمارة تسجيل.

وصف الأداء : بعد انتهاء العداءة المختبرة من أداء اختبار إنجاز عدو 400م حرة يتم قياس مستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد، بزمن (5) دقائق، وهذه المدة تُعدّ مناسبة لضمان انتقال حامض اللاكتيك من العضلات إلى الدم .

التسجيل : تسجل القراءة التي يظهرها الجهاز بعد القياس لكل عداءة مختبرة في استمارة التسجيل.

2-6 الاختبارات القبلية

تم اجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث في ملعب وزارة الشباب والرياضة , الساعة الثالثة عصراً , وتم تثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات كالمكان والزمان وطريقة التنفيذ ، كذلك فريق العمل المساعد والاجهزة المستعملة في الاختبار لغرض توفير الظروف نفسها قدر الامكان خلال اجراء الاختبارات البعدية .

وتم تطبيق الاختبارات القبلية لمتغيرات البحث وكالآتي :

1- اختبار إنجاز عدو 400م

2- اختبار عدد ضربات القلب بعد الجهد مباشرةً

3- اختبار تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد مرور (5) دقائق

وبعد راحة تامة لمدة 45دقيقة تم أجراء اختبار تحمل السرعة الخاص ركض 300م .

2-7 التمرينات المستخدمة في البحث

قام الباحثان بإعداد التمرينات الخاصة وفقاً للمؤشرات الفسيولوجية لتطوير (تحمل السرعة) معتمدان في ذلك على المصادر العلمية في مجال التدريب الرياضي، وفسيولوجيا التدريب،

وخصوصية فعالية 400م للشابات من حيث العمر التدريبي والفئة المختارة

- بدأ تطبيق التمرينات في الساعة الثالثة عصراً في ملعب وزارة الشباب والرياضة .
- احتوت التمرينات على (24) وحدة تدريبية.
- طبقت التمرينات على عينة البحث لمدة (8) أسابيع، بواقع (3)وحدات تدريبية في الاسبوع تنفذ في أيام السبت والاثنين والاربعاء من كل أسبوع.

1. اشتملت التمرينات الخاصة بتدريب (تحمل السرعة)ضمن نظام حامض اللاكتيك في فعالية (400 م) وتم تنفيذها في القسم الرئيسي من الوحدة التدريبية في فترة الإعداد الخاص وفترة ما قبل المنافسات، ويذكر عصام عبد الخالق (1999م) ان في هذه المدة يجب أن تعطى فيها تمارين رياضية تتشابه في تكوينها من حيث خصوصية الفعالية ، كذلك اتجاه العمل العضلي فيها مع تلك الحركات التي تؤدى في المنافسة لتطوير الصفات البدنية والحركية الخاصة بالنشاط الرياضي(ص 21) .

- أستغرق زمن أداء التمرينات لتحمل السرعة في كل وحدة تدريبية (30) دقيقة
- استند الباحثان في تقنين كل من الشدة والحجم والراحة إلى نتائج الاختبارات القبلية
- الشدة المستخدمة في المنهج التدريبي هي (80% ، 85% ، 90% ، 95%) في تدريب تحمل السرعة الخاص وفق طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة والتكراري وتم تحديد هذه الشدد على ضوء نتائج التجربة الاستطلاعية والاختبارات القبلية لعينة البحث.

- تم تحديد مدد الراحة بين التكرارات في تمرينات تحمل السرعة الى معدل ضربات القلب الى (120ن/د) وفي الشدد العالية الى رجوع معدل ضربات القلب الى (110–120ن/د) تم تحديد مدة الراحة بين المجموعات عن طريق عودة النبض إلى (90 – 100) ضربة/دقيقة بين كل مجموعة تدريبية وأخرى فضلاً عن قياس تركيز حامض اللاكتيك، على أن تكون الراحة ايجابية بين تلك المجموعات.
- تم استخدام ساعات قياس معدل ضربات القلب ،في التمرينات لتحديد الشدد والراحة اثناء الاداء وكذلك استخدام جهاز حامض اللاكتيك لقياس تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد بين المجموعات، إذ استخدم هذا الجهاز في المدة (5) دقائق بعد الجهد لمعرفة تركيز حامض اللاكتيك .
- تقصد الباحثان تكرار الوحدات التدريبية على أفراد عينة البحث في الأسبوعين الاول والثاني بالحجم والشدة والراحة نفسها لتحقيق مبدأ (التكيف).
- كان التموج في الحمل التدريبي بنسبة(1:3) لدائرة تدريبية متوسطة تحتوي على أربعة أسابيع.
- طبقت التمارين في فترة الإعداد الخاص، ومرحلة ما قبل المنافسات، وذلك لأنه يتم تطوير قدرة تحمل السرعة الخاص في هذه المرحلة، وبصورة مكثفة.
- استخدم الباحثان المسافات التدريبية الخاصة بتطوير تحمل السرعة وهي مسافة 100م و200م و300م وتمثل ربع المسافة ونصف المسافة وثلاثة أرباع المسافة ,وهي المسافات الاقل من مسافة السباق باستخدام اجهزة قياس معدل ضربات القلب بعد كل أداء لكل مسافة وذلك لمناسبتها لهذه الفئة العمرية من أجل تقوية الإحساس بالمسافة والزمن لان مسافة السباق 400م تتطلب الإحساس بالزمن لتوزيع الجهد بصورة متوازنة والمحافظة على الارتخاء التام للجسم للتغلب على مقاومة التعب بتركيز حامض اللاكتيك في العضلات لأطول مسافة ممكنة .
- أستخدم الباحثان احتساب الشدة عن طريق النبض على أساس عمر الرياضي الذي يمكن حسابه عن طريق المعادلة التالية :
- (220–العمر) ابو العلا (1997م) = النبض القصوى , ولحساب الشدة المطلوبة لأداء التمرين يكون وفق المعادلة التالية :النبض القصوى × الشدة المطلوبة للتدريب (2،54)

100

- تم الانتهاء من تطبيق المنهج التدريبي على أفراد عينة البحث .

2–8 الاختبارات البعدية

قام الباحثان بإجراء الاختبارات البعدية لأفراد عينة البحث , إذ قام الفريق المساعد وبإشراف الباحث إجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث , في ملعب وزارة الشباب والرياضة , الساعة الثالثة عصرا , بتسلسل نفسه وتوفير الظروف نفسها ومكان الاختبارات القبلية لتلافي متغيرات الظروف على الاختبارات البعدية لعينة البحث

2–9 الوسائل الإحصائية

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لغرض إظهار نتائج البحث.

3– عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

3–1عرض نتائج الإختبارات البدنية القبلية والبعدية وتحليلها.

الجدول (2)

الأوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومتوسط فرق الاوساط الحسابية والخطأ المعياري لفرق الاوساط الحسابية لأختبار تحمل السرعة 300م القبلية والبعدية .

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		فَ	ف هـ	ت المحسوبة	المعنوية الحقيقية	مستوى الدلالة	نسبة التطور%
		س	ع	س	ع						
ركض 300م	ثا	50.766	1.799	48.690	1.304	2.076	0.249	8.326	0.000	معنوي	4.089

معنوية ≤ (0.05)عند درجة حرية (5) بنسبة خطأ (0,05)

3-1-1 مناقشة نتائج الإختبارات البدنية القبلية والبعدية لعينة البحث:

من خلال الجدول (2) لأختبارات القدرات البدنية (300م) لعينة البحث أظهرت معنوية الفروق بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي و تحسنه في الاختبارات البعدية ، ويعزو الباحثان التطور في اختبار تحمل السرعة إلى التدريبات الخاصة التي تم تطبيقها على عينة البحث ، والتي أدت إلى حدوث تكيفات كان لها التأثير الفعال في تنمية تحمل السرعة وتطويره، أذ شملت التدريبات مسافات متنوعة هي ربع ونصف وثلاثة ارباع من مسافة السباق تؤدى على وفق شدد تتغير مع تغيير المسافة و السرعة ،إذ تزداد الشدة تدريجياً مع تغيير المسافة , مما أسهم في استثارة اكبر عدد من الألياف العضلية وإحداث تغيرات فسيولوجية في الجسم .كما يشير **ماكاردل (1981م، ص268)** إلى أن" خصوصية التدريب تُحدث تكيفات خاصة تتولد من التأثيرات الخاصة لعملية التدريب" .

إنَّ التمرينات الخاصة التي استخدم الباحث طريقتي التدريب الفتري المرتفع الشدة والتكراري على تنظيم مدد الراحة المناسبة بين التكرارات و المجموعات على وفق معدل ضربات القلب عند استخدامه مؤشر معدل ضربات القلب لتقنين الحمل التدريبي في استخدام الأجهزة العلمية الحديثة لضمان دقة القياس، إذ كان لاستخدام جهاز قياس معدل ضربات القلب(الساعات) دوراً فعالاً في ضبط مؤشر معدل ضربات القلب خلال تطبيق مفردات المنهج التدريبي لتطوير اختبار 300م ، معتمداً في ذلك على الأسلوب العلمي الحديث، ومتماشياً مع الطرائق الحديثة في التدريب المستخدمة في مختلف دول العالم المتقدمة رياضياً.

كما كانت هناك زيادة في مستوى تركيز حامض اللاكتيك نتيجة الشدة العالية في استخدام طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة والتكراري في تنفيذ المنهج التدريبي مناسباً في تطوير تحمل السرعة, لما تمتاز به من خصوصية في استخدامها كونها تمتاز بالشدة العالية التي تصل بين 80-95% لذا يكون استخدامها في تطوير قدرات بدنية معينة وفعاليات خاصة , وهذا ما أشار إليه **حمدي عبد المنعم (1999م، ص20)** بأن هذه الطريقة تستهدف الارتقاء بالسرعة وتحمل السرعة الخاص .

(أنَّ تدريبات تحمل السرعة وتكرارها تؤدي إلى تكوين حامض اللاكتيك في العضلات من خلال تنفيذ العداءة التدريب بالشدة القصوى أو أقل من القصوى أي وفق خصوصية كل فعالية إذ يتجمع حامض اللاكتيك في عضلات العداءة ودمها مع إعطاء تكرارات بمدد راحة بينية قصيرة نسبياً الذي تهدف الى زيادة تركيز حامض اللاكتيك في العضلات) التي تؤدى بشدة مقاربة الى الشدة القصوى للعداءة تعمل على تحسين مقدرة الجهاز

العصبي المركزي على توصيل الإشارات العصبية للعضلة وفاعلية هذه الإشارات وقيامها بدورها لتنبيه العضلة للانقباض على الرغم من ظروف زيادة تراكم حامض اللاكتيك في العضلات والدم) .

ويرى الباحثان ان اغلب الدراسات اجمعت على ان التمرينات الخاصة التي تعمل بالتدريب اللاهوائي بأداء تمرينات ذات شدة عالية يؤدي الى زيادة نظام إنتاج الطاقة اللاكتيكي وزيادة المنظمات الحيوية التي تسمح بمستويات عالية من الكفاية العضلية ومستوى أفضل من تحمل حامض اللاكتيك في العضلات اطول مسافة ومدة زمنية ممكنة , وهذا العمل يمكن تحديده على وفق مستوى واعداد وقدرة العداءة وتهيئتها وتدريبها التدريب الصحيح لتحقيق الانجاز الافضل

وكما تؤكد نتائج البحث الحالية ما توصلت اليه البحوث السابقة اذ تتفق مع دراسة **شاكر الشيخلي** (2001م، ص29) ودراسة **فرقد عبد الجبار**(2011م،ص128) التي تؤكد بان التمرينات الخاصة ادت الى تحسين في نتائج اختبار قدرة تحمل السرعة وتحسن في القياسات الوظيفية معدل ضربات القلب بعد الجهد وتركيز حامض اللاكتيك مما ساهم في تطوير انجاز ركض 400م .

3-1-2 عرض نتائج القياسات الوظيفية القبلية والبعدية لعينة البحث وتحليلها

الجدول (3)

يبين الاوساط الحسابية والإنحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومتوسط فرق الاوساط الحسابية والخطأ المعياري لفرق الاوساط الحسابية للقياسات الوظيفية القبلية والبعدية .

المتغير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		فَ	ف هـ	ت المحسوبة	المعنوية الحقيقية	مستوى الدلالة	نسبة التطور%
	سَ	ع	سَ	ع						
م/ضربات القلب بعد الجهد ن/د	185	4.472	188	2.065	4.333	1.173	3.692	0.014	معنوي	2.342
تركيز حامض اللاكتيك بالدم ملي مول /لتر	13.050	0.501	14.43	0.977	1.383	0.266	5.194	0.003	معنوي	10.597

معنوية ≤ (0.05)عند درجة حرية (5) بنسبة خطأ (0,05)

3-2-2 مناقشة نتائج القياسات الوظيفية القبلية والبعدية لعينة البحث.

ذكر موفق المولى (1999م، ص25) "أن التدريب يعمل على تكيف القلب والدورة الدموية ويصبح اللاعب ذو مقدرة على ارتفاع معدل ضربات القلب كلما تحسن مستواه الرياضي" .فمعدل ضربات القلب يعد مؤشراً فسيولوجياً في معرفة شدة الحمل التدريبي ، فمن خلاله يمكن وضع الراحة المناسبة لإعادة التكرار .

ويتبين من الجدول (3) أنَّ هناك فروق معنوية ما بين القياسين (القبلي والبعدي) لقياس معدل ضربات القلب بعد الجهد ،و سبب تلك الزيادة في معدل ضربات القلب بعد الجهد الى ان الخلية العضلية حتى تعمل بشكل صحيح وبقوة وسرعة تتلاءم مع متطلبات العمل العضلي المطلوب أدائه لابد من توفير مواد الطاقة من

مواد غذائية كذلك كمية أوكسجين كافية داخل الخلية ومن ثم فإن ذلك يحتم على القلب العمل بعدد ضربات أعلى مما هو عليه في وقت الراحة بغية توفير كمية أكبر من الاوكسجين في العضلات العاملة عن طريق زيادة ضخ الدم من القلب عبر الشرايين والاوردة , إن الزيادة في معدل النبض تتلاءم ونوع الجهد البدني المؤدى ومدته

كما أنَّ التسارع أو الزيادة في مستوى معدل ضربات القلب، الذي أظهرته نتائج البحث في القياسات البعدية عن ما كان عليه في القياسات القبلية يوضح حاجة الجسم إلى الأوكسجين نتيجة زيادة الجهد المبذول، كذلك ارتفاع تركيز حامض اللاكتيك في الدم الأمر الذي انعكس على زيادة معدل ضربات القلب ، **قاسم حسن** (1990م،ص 78) يذكر أنّ " هناك علاقة بين معدل ضربات القلب والقابلية القصوى على استهلاك الأوكسجين بمقدار يتراوح بين (50 –100 %) بعد ذلك سيستمر معدل ضربات القلب بالارتفاع، وتحصل العلاقة بين معدل ضربات القلب والإستهلاك الأقصى للأوكسجين عن طريق زيادة الناتج القلبي نتيجة الجهد .

وتم تقنين شدة الحمل، ومدة الراحة بين التكرارات باعتماد معدل ضربات القلب بعد الجهد لدى عينة البحث باستخدام الاجهزة العلمية (ساعات قياس معدل ضربات القلب وجهاز حامض اللاكتيك) لضمان دقة قياسها ، وحسب القدرات الخاصة بكل عداءة، وذلك لضمان حدوث التبادل المنتظم بين مدد الراحة والحمل الواقع على جسم العداءة في الوحدات التدريبية الخاصة جميعها بتطبيق التمرينات الخاصة المقننة ، وهذا ما يتطابق مع ما ذكره **محمد حسن علاوي(1999م، ص226)** إنَّ معدل النبض يعطينا مؤشراً عن حالة الرياضي من حيث الجهد المبذول في أثناء الوحدات التدريبية ومن ثم إمكانية تقنين وتوزيع الحمل التدريبي على أسس علمية بين الشدة والحجم والراحة.

التدرج بزيادة شدة الحمل التدريبي فضلا عن التدريب المنظم والمستمر ,أدى الى تحسين كفاية القلب الوظيفية مما ادى الى تكيف الجهاز القلبي الوعائي على تحمل نقص الاوكسجين أثناء الجهد من دون بذل طاقة عالية , مما اثر على الأجهزة الوظيفية العاملة , فضلاً عن التطور الواضح في الجهازين الدوري والتنفسي وقدرته على توفير أكبر كمية من الأوكسجين للعضلات العاملة خلال الأداء .

ومن خلال الجدول (3) ايضاً ظهرت نتائج معنوية في تركيز حامض اللاكتيك، ويعزو الباحثان إلى التأثيرات التي أحدثها التمرينات الخاصة على وفق مؤشر حامض اللاكتيك في الدم بعد الجهد بين المجموعات , نظراً لأن استجابة حامض اللاكتيك في الدم أثناء المجهود له علاقة بتحمل الأداء، إذ إن "مناهج التدريب تحتاج إلى تخطيط أكثر تخصصاً لكي تؤدي إلى حدوث الاستجابة المطلوبة في زيادة تركيز حامض اللاكتيك في الدم" **بهاء الدين** سلامه (2007م، ص234) إنَّ زيادة تركيز حامض اللاكتيك في الدم يعتمد بشكل كبير على تطبيق العديد من التكرارات السريعة ذات الشدة العالية خلال الوحدات التدريبية، إذ تكون هذه التدريبات وفقاً لنظام الطاقة اللاهوائي، الذي يستند على أداء النشاط في حالة عدم توافر الأوكسجين الواصل للعضلات العاملة، أي إنَّ ارتفاع تركيز حامض اللاكتيك لا يحدث إلا بعد أداء الانقباضات العضلية السريعة.

وتتفق الدراسة مع دراسة **انتي مورو وآخرون**(1993م،ص135) لتأكيد دور هذا المؤشر وأهميته في التدريب أجرى بحثاً بقياس الدين الأوكسجين وحامض اللاكتيك على (20) رياضياً يمارسون تدريب تحمل السرعة وركض 400 متر ولمدة (3) أشهر بقياس حامض اللاكتيك بعد كل شهر. وبعد انتهاء التجربة وجد أنَّ نسبة هذا التركيز ازدادت خلال مراحل التجربة، إذ كانت خلال الشهر الأول (15.9 مللي مول) وفي الثاني (17.6 مللي مول) وفي الثالث (18 مللي مول). ومن ذلك نلحظ تزايد نسبة ارتفاعه مع استمرار الارتفاع بالشدة. وهذا يساعد المدربين على تقنين أحمالهم التدريبية ومعرفة شدة الحمل وتوزيعه على مدار مدة التدريب .

ويرى الباحثان أنَّ أهمية حامض اللاكتيك في التدريب الرياضي يعد مقياساً لمعرفة شدة الحمل البدني، والتغيرات الكيميائية التي تحدث داخل النسيج العضلي والدم وعلاقتها بالتعب كما إنَّ الاستمرار بالتدريب على تحمل اللاكتيك من خلال استخدام تمرينات تحمل السرعة الخاص الأقل من مسافة السباق ، يؤدي إلى العديد من التأثيرات الفسيولوجية والوظيفية ، التي " تظُهر في زيادة قدرة الألياف العضلية السريعة على عمليات تكسير الكلايكوجين وإنتاج الطاقة في عدم وجود الأوكسجين (التحلل اللاهوائي) كما تزداد سعة العمل اللاهوائي اللاكتيكي، لذلك يزداد تركيز حامض اللاكتيك في الدم لدى الرياضيين المدربين، نظراً لزيادة حجم الطاقة المستهلكة عن طريق تكسير الكلوكوز بدون الأوكسجين، وتزداد قدرة الرياضي على الأداء، وتحمل التعب على الرغم من ظروف نقص الأوكسجين، وزيادة تراكم حامض اللاكتيك في الدم . ويشير **ريسان خريبط (2002م،ص107)** إلى " أن تركيز حامض اللاكتيك بعد المجهود يدل على تحسين قدرة الرياضي على تحمل اللاكتيك كما أنه يدل على تحسين القدرة في إنتاج الطاقة خلال التكسير اللاهوائي للكلايكوجين" .

"إذ أنَّ الهدف من تدريب تحمل اللاكتيك هو إنتاج الاكاسيد في العضلات العاملة، حتى تستطيع تلك الألياف تخزين المزيد من المنظومات الحيوية لتصبح أكثر تأثيراً في تنظيم حامض اللاكتيك، وفي الوقت نفسه يجب على العداءات أيضاً التركيز في المحافظة على المستوى العالي من المجهود، وكفاءة الأداء على الرغم من زيادة حامض اللاكتيك" **محمد علي القط** (2006م،ص150) .وإنَّ الأرقام العالمية التي تحققت في الكثير من المسابقات لا يمكن لها أن تتحقق إلا عن طريق استخدام تدريبات نظام حامض اللاكتيك و تدريبات النقص في الأوكسجين وغيرها وبأساليب تدريبية حديثة ومتطورة فضلاً عن استخدام التغذية الجيدة، ووسائل استعادة الاستشفاء المناسبة .

ومما تقدم يظهر أنَّ الباحثان اعتمدا على مؤشري معدل ضربات القلب وتركيز حامض اللاكتيك في التمرينات الخاصة لتطوير تحمل السرعة وذلك لغرض إن يكون تطبيق التمرينات متوافق مع القدرات الفسيولوجية لكل عداءه من العينة .

3-3 عرض نتائج إنجاز عدو400م للإختبارين القبلي والبعدي وتحليلها ومناقشتها .

3-3-1 عرض وتحليل نتائج اختبار الانجاز عدو 400م لعينة البحث

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة ومتوسط فرق الاوساط الحسابية والخطأ المعياري لفرق الاوساط الحسابية لاختبار انجاز عدو 400م.

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		فَ	هـ	ت المحسوبة	المعنوية الحقيقية	مستوى الدلالة	نسبة التطور
	س	ع	س	ع						
انجاز ركض 400م	68.948	2.245	66.858	2.202	2.090	0.094	22.055	0.000	معنوي	%3.031

معنوية ≤ (0.05)عند درجة حرية (5) بنسبة خطأ (0,05)

3-3-2 مناقشة نتائج أختبار إنجاز عدو 400م لعينة البحث

من خلال ما تم عرضه وتحليله في الجدول (4) لاختبار ركض 400م إذ أظهرت النتائج أنَّ هناك فروقات معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي وكانت لصالح الاختبار البعدي و أن هناك تطوراً في المستوى من خلال التمرينات الخاصة الذي وضعها الباحثان , مما أدى إلى تطور في إنجاز عدو 400م لعينة البحث , لذا يعزو الباحثان أن الرفع من قدرة (تحمّل السرعة) بالنسبة للفعالية أدى الى تطور في (أختبار 300م) مما أدى إلى تحسين ورفع المستوى الرياضي وتطور انجاز عدو 400م , ومن هنا يرى الباحث أن التمرينات الخاصة لها أهمية كبيرة في تحسين مستوى الإنجاز الرقمي **ويذكر مفتي ابراهيم** (2010م،ص103) أنَّ ضبط حمل التدريب الرياضي ومدة الراحة بالزيادة أو النقصان يهدفان في الوصول الى الدرجة المناسبة للعداءات للارتقاء بمستواهن. إذ إنَّ الأحمال التدريبية المنتظمة يكون لها تأثير كبير في تحقيق مستوى جيد وهذا ما أكده كل من **علاوي و أبو العلا**(1984م،ص22) أذ يعد حمل التدريب الوسيلة الرئيسة لأحداث التأثيرات الفسيولوجية للجسم مما يحقق تحسين استجابات ومن ثم تكيف أجهزة الجسم والارتفاع بالمستوى لذا يعد من أهم عوامل نجاح البرنامج التدريبي ومن ثم تحسين الأداء .

كما أن المدة الزمنية التي استغرقها تنفيذ التمرينات الخاصة كانت كافية لإحداث هذا التغيير نحو الأحسن ، لأن أي تغيير أو تكيف يحتاج إلى مدة زمنية لأحداث تأثير في وظائف الجسم التي تؤثر لاحقاً في مستوى الأداء وهذا ما أكده كل من **(ويلمور، وكاستل)** نقلا عن **أبو العلا**(2003م،ص32) على" أن معظم التغيرات الناتجة من التدريب تحدث خلال المدة الأولى من البرنامج في غضون 6 . 8 أسابيع .

وتأتي اهمية استخدام الاجهزة الحديثة جهاز حامض اللاكتيك و جهاز قياس معدل ضربات القلب, اذا انها تراعي الفروق الفردية عند استخدامها لدقة قياساتها والبعد عن التخمين فضلاً عن التزام افراد عينة البحث بالتدريبات وقوة اصرارهن وتحديهن مسافة السباق ادى الى تطوير الانجاز .

ويرى الباحثان هذا التطور الى ما تم تنفيذه من التمرينات الخاصة المنتظمة لتطوير قدرة تحمل السرعة , الذي أستخدمه الباحث والتي أسهمت في تطوير أنجاز عدو 400م لعداءات عينة البحث كون هذه القدرات هي من القدرات الأساسية التي ساهمت بشكل كبير في تحسين الإنجاز وتطويره.

4-الخاتمة

توصل الباحثان إلى الاستنتاجات الآتية :-

1- هناك تأثير إيجابي في تدريب التمرينات الخاصة لتحمل السرعة للمسافات التدريبية الاقل من مسافة السباق (100م و200م و300م) باستخدام ساعات معدل ضربات القلب اثناء الاداء ، مما أظهرت نتائج معنوية في تطور قدرة تحمل السرعة اختبار ركض 300م وبين الاختبارات القبلية والبعدية.

2- استخدام جهاز قياس معدل ضربات القلب أثناء الراحة ،ساهم في تقنين وضبط حمل التدريب الرياضي وشدته، مما انعكس على تكيف الأجهزة الداخلية ولاسيما الجهاز القلبي الوعائي لأن النبض مؤشر لمستوى الحالة التدريبية .

3- حصل تحسين في قياس المؤشرات الوظيفية (قياس معدل ضربات القلب بعد الجهد , والى حدوث زيادة في قياس تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد انجاز عدو 400م حيث ظهرت علاقة طردية بين ارتفاع معدل ضربات القلب ومستوى تركيز حامض اللاكتيك في الدم بعد الانجاز) لأفراد عينة البحث بين الاختبارات القبلية والبعدية

4- حصل تطور في مستوى إنجاز ركض 400م لأفراد عينة البحث بين الإختبارات القبلية والبعدية .

التوصيات :

1- اعتماد التمرينات التي أعدها الباحث في تدريب العداءات الشابات لتطوير (تحمل السرعة في فعالية 400م للشابات بأعمار 16-18سنة.

2- اعتماد استخدام الأجهزة الحديثة التي تقيس المؤشرات الفسيولوجية ميدانياً في التمرينات الخاصة ، وهي ساعات قياس معدل ضربات القلب وجهاز تركيز حامض اللاكتيك في الدم ميدانياً بدلاً من الطرائق والأساليب التقليدية .

3- من الضروري تعريف المدربين للمنتخبات الوطنية أو الأندية الرياضية بأهمية استخدام الأجهزة الحديثة التي تقيس المؤشرات الوظيفية ميدانياً في تقنين الأحمال التدريبية للرياضيين وهم في أعمار صغيرة لبناء قاعدة اساسية رصينة وقوية .

4- أجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى في فعاليات رياضة العاب القوى

المصادر العربية والاجنبية

1. أبو العلا أحمد : فسيولوجيا التدريب والرياضة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 .
2. ابو العلا احمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي الاسس الفسيولوجية . ط1 , القاهرة : دار الفكر العربي , 1997
3. بهاء الدين إبراهيم سلامة: الخصائص الكيميائية الحيوية لفسيولوجيا الرياضة ، القاهرة دار الفكر ،2007
4. حمدي عبد المنعم ، محمد عبد الغني : مذكرات علم التدريب لطلبة الصف الثاني ، القاهرة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، 1999
5. ريسان خريبط: فسيولوجيا الرياضة، عمان، دار الشرق للنشر والتوزيع، 2002.
6. شاكر محمود زينل: تأثير أساليب مقننة من الفارتلك في تطوير تحمل السرعة و تركيز حامض اللبنيك في الدم وإنجاز ركض 400 متر و 1500م , أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2001 .
7. عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي ، نظريات تطبيقات , ط9،الإسكندرية ،1999
8. فرقد عبد الجبار الموسوي: تقنين الحمل التدريبي بدلالة النبض وتركيز حامض اللاكتيك في الدم لتطوير تحمل السرعة الخاص وبعض المؤشرات الفسيولوجية والإنجاز لسباحة 100 م حرة للشباب ،أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 2011.
9. قاسم حسن حسين: الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، جامعة الموصل , مطبعة دار الحكمة، 1990.
10. محمد حسن علاوي ، أبو العلا أحمد : فسيولوجيا التدريب الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1984
11. محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي , ط6، القاهرة: دار المعارف، 1999

12. محمد صبحي حسنانين:القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ,القاهرة، دار الفكر العربي،2001
13. محمد علي القط: فسيولوجيا الأداء الرياضي في السباحة ، القاهرة , دار الفكر العربي، 2006
14. محمد علي القط: وظائف أعضاء التدريب الرياضي مدخل تطبيقي , القاهرة , دار الفكر العربي، 1992.
15. مروان عبد المجيد: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية،عمان،دار الفكر،1999،
16. مفتي ابراهيم: التدريب الرياضي التطبيقات العملية , ط1, القاهرة،دار الفكر العربي،2010
17. موفق مجيد المولى : الاعداد الوظيفي بكرة القدم ،ط1 ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمأن،الاردن،1999
18. AnttiMero, HeikkiRussko and others. Aerobic characteristics, Oxygen debt and blood Lactate in speed endurance athletes during training sports medicine and physical fitness. Vol. 33 No. 2. 1993.
19. Mc Ardle W. D. , Katch F. I , Katch V. I. . Blood Lactic acid levels , Exercise physiology energy , Nutrition and human performance . Lea and Febiges. U. S. A. 1981.

عنوان البحث

تأثير تمارين خاصة باستخدام وسائل مساعده في تعلم مهارة الارسال المستقيم بالتنس للطلاب

أ.د اسامه عبد المنعم **م.م خالد علي حسون**

الملخص

من خلال تواجد الباحث في مجال التدريس لألعاب المضرب بصورة عامه ولعبة التنس خصوصا لاحظ ضعف اغلب الطلاب بإداء مهارة الارسال بصوره عامه وبالأخص الارسال المستقيم لأنه من الارسالات التي تحتاج الى قوه كبيرة ودقه ولأنه من الارسالات التي تلعب بضرب الكرة ضرب مباشر ودائما ما تستخدم بالمحاولة الاولى ويهدف البحث الى اعداد تمارين مساعده لمعرفه مدى تأثيرها في تعلم هذا النوع من الارسال واستخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث .

اما مجتمع البحث وعينته فقد تم تحديد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة شعبة ب في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة واسط والبالغ عددهم 32 طالب للعام الدراسي 2018 /2019 اما عينة البحث فقد تم اختيارها بالطريقة العشوائية اما اهم التوصيات فيوصي الباحث بضرورة استخدام التمرينات المساعدة في العملية التعليمية كونها ذات فائدة كبيرة في تعلم المهارات الاساسية بالتنس الارضي.

Effect of special exercises using devices in learning the skill of straight serve tennis for students

Prof.Dr. Osama Abdul-Munaem **Asst. Instr.Khaled Ali Hasoon**

Abstract

Through the presence of the researcher in the field of teaching of tennis games in general and the tennis game in particular to urge the weakness of most students to perform the skill of transmission in general, especially the straight transmitter because of the messages that need great strength and accuracy because of the messages that hit the ball hit directly and always used the first attempt To the preparation of exercises assistant to know the extent of the impact in learning this type of transmission and used the researcher experimental approach to suit the .nature of the research

As for the research society and its eye, the research community was defined as the third stage students in the faculty of physical education and sports sciences, the University of Wasit, which is 32 students for the academic year 2016/2017. The sample of the research was chosen by random method. The most important recommendations are the researcher recommends the use of exercises in the process Educational programs being of great benefit in learning the basic skills of ground

الكلمات المفتاحية: تمارين خاصة ، وسائل مساعدة ، الارسال المستقيم

1.1 المقدمة وأهمية البحث :

تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، ويرى البعض أن الرياضة لا تستمر بدون منافسة أذ أن عملية التدريب ترتبط ارتباطاً وثيقا بأعداد اللاعب لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في المنافسة لذلك تكون المنافسة الرياضية ماهي الا اختبار لنتائج التدريب.

أن رياضة التنس تحولت منذ القرون الماضية من رياضة ترويحية للهواة لقضاء وقت الفراغ الى رياضة تنافسية عالية للمحترفين تتطلب أقصى قدرات وإمكانيات للاعب ويمكن أن يطلق عليها لعبة القدرة 'power ' لما تحتاجه من شجاعة وذكاء وبراعة جنبا الى جنب مع الأداء المهارى والخططي والتكيف البدني. (فرج، 2007، صفحة 44)

ولو نظرنا الى اي لعبة لوجدنا أن المدرب يقوم بتهيئة جسمية للاعبيه . وفي لعبة التنس تأخذ التهيئة الجسمية المكان الأول ابتداء من التمارين البدنية العامة التي تهيئ الجسم ككل بالإضافة الى التركيز على المجموعات العضلية التي ستقوم بالعبئ الأكبر أثناء اللعب والتي في النهاية تؤدي الى ضبط التكتيك .

وان اعتماد المدرب على الطرائق العلمية في الاختيار يوفر الوقت والجهد ويوصل الى المستويات العالية لنصل الى المكانة اللائقة ببلد له حضارة سبعة الأف سنة. (الجمال، 1988، صفحة 34)

2-1 مشكلة البحث :

إن مهارة الإرسال تعد من المهارات الأساسية التي ينبغي على اللاعب إجادتها بإتقان حيث تبدأ بوقفة الاستعداد وتكون وقفة الاستعداد واحدة بجميع ضربات الإرسال وهي ذات أهمية لكونها تمثل جزءاً من أجزاء تنفيذ الضربة، فالإرسال من خلاله يستطيع اللاعب المرسل من الحصول على نقطة مباشرة إذا كان صعب على اللاعب المستقبل ان يرد الإرسال. (الحكيم، 2002، صفحة 21)

ومن خلال اطلاع الباحث وكونه تدريسي لمادة التنس الأرضي في كلية التربية الرياضية لاحظ قلة استخدام التمرينات المساعدة في العملية التعليمية لما لهذه التمرينات من أهمية في خدمة تعلم المهارات .

1-3 أهداف البحث :

معرفة تأثير التمارين المساعدة في تعلم الأرسال المستقيم في التنس الأرضي

1- 4 فروض البحث :

أن للتمارين المساعدة تأثيراً إيجابيا في تعلم الأرسال المستقيم في التنس الأرضي .

1-5 مجالات البحث :

المجال البشري :

طلاب المرحلة الثالثة / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة واسط للعام الدراسي2019/2018

المجال الزماني :

الفترة من 2019/3/2 لغاية 2019/5/20

المجال المكاني :

ملعب التنس الخاص بكلية التربية البدنية وعلوم الرياضة في جامعة واسط .

- الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

2-1 **الدراسات النظرية**

2-1-1 التعلم والتعلم الحركي :

يمكن ان نفهم تحت مصطلح التعلم انه نشاط خاص لتملك وتكامل المعرفة (عملية التعلم) وبسبب كون المعلومات أساس التعلم وتؤدي إلى تعلم المهارات والمعرفة. اذ ان التعلم الحركي يعني اكتساب وتحسين المهارات الحركية وانها تكمن في مجمل التطور للشخصية الإنسانية وتتكامل بربطها باكتساب المعلومات وبتطوير التوافق واللياقة البدنية واكتساب صفات التصرف

التعلم عملية مستمرة باستمرار حياة الانسان تهدف الى الارتقاء بنمو السلوك البشري وهو سلسلة من المتغيرات تحدث خلال خبرة او تجربة معينه لتعديل سلوك الانسان , اي هو سلوك يتغير بالخبرة والتجربة وهو كل ما يكتسب من علوم وميول وقدرات واتجاهات ومهارات حركية سواء متعمدة او غير متعمدة , كما يعرف التعلم بأنه مجموعة من عمليات مرتبطة بالممارسة والخبرة والتي تؤدي الى تغيرات ثابته نسبيا في السلوك.

(الدليمي و الشمري، 2018، الصفحات 18-19)

والتعلم عملية معقدة وتفرق حياة الفرد بأكملها وتشمل أنواعا مختلفة من النشاط والخبرات متعددة بتعدد مواقف الحياة، لذلك كان من الصعب ان نضع لها تعريفا جامعاً شاملاً يتفق عليه علماء النفس جميعهم اتفاقاً تاما. فهو كل ما يسعى اليه الفرد من تحصيل معلومات وما يكتسبه من اتجاهات وعادات مختلفة ومهارات بمختلف أنواعها. عقلية او حركية او وجدانية او خلقية سواء كان هذا الاكتساب شعوريا او لا شعوريا.

اما التعلم الحركي فهو سلسلة من المتغيرات تحدث خلال خبرة مكتسبة لتعديل سلوك الإنسان وهو عملية تكيف الاستجابات لتناسب المواقف المختلفة التي تعبر عن خبراته وتلائمه مع المحيط. وهو عملية اكتساب وتطوير وتثبيت المهارات .

وهنالك عدة تعاريف لموضوع التعلم ربما تكون مختلفة في التعبير لكنها متشابهة جميعا في المعنى . فقد عرف التعلم بأنه (مجموعه من العمليات التي تتم من خلال انتقال المعلومات من المعلم الى المتعلم) . (لزام، 1997، صفحة 64)

ويمر التعلم بمراحل عدة هي :

1-المرحلة البدائية (مرحلة التفكير) الاعداد لما يمكن عمله .

2-المرحلة الوسطى (مرحلة التعلم) تجربة عدة طرق للأداء .

3-المرحلة المتقدمة (مرحلة اكتساب المهارة) أداء المهارة . (تومسون، 1996، صفحة 316)

2-1-2 التنس الأرضي

تعد رياضة التنس أحد الأنشطة الرياضية التي تلقي أهمية كبيرة في العديد من دول العالم نظرا لمناسبتها لكل الأعمار وملاءمتها لكل الأجناس، بالإضافة الى التغطية الهائلة التي تقوم بها وسائل الأعلام في كثير من الدول وخاصة بالبث المباشر من خلال الشاشة المرئية وعن طريق الأقمار الصناعية الأمر الذي زاد من شعبيتها بشكل كبير كما ساعدت التقنية الحديثة على تطوير أرضيات الملاعب، لذا فهي رياضة محببة لدى الجميع وأصبحت من الألعاب الجماهيرية لما تتمتع به من مزايا جعلت الجميع يحبونها ويميلون اليها من مختلف الأعمار من قبل الصغار والكبار والرجال والنساء على حد سواء .

وقد دخلت رياضة التنس في الآونة الأخيرة ضمن فعاليات الدورات الأولمبية والتي تقام كل أربعة أعوام وهي من البطولات العالمية الدولية ذات المستوى العالي من الأداء والتي تضم مستويات مختلفة من جميع أنحاء العالم حيث اهتمت كثير من الدول بهذه الرياضة اهتماما كبير وتطورت بسرعة فائقة وتخطت العديد من الألعاب الرياضية وذلك لكونها لعبة فردية يستطيع اللاعب من خلالها أن يرفع اسم دولته عاليا بالفوز الذي يحققه على اللاعب المنافس من دولة أخرى، ومن هنا أخذت الأندية في الاهتمام بهذه الرياضة كما أخذت الاتحادات المعينة بشؤون هذه الرياضة تهتم باللاعب وإعداد الملاعب الخاصة الجيدة والمتنوعة حيث أن الملاعب قد تطورت مما كان له أثر كبير في تطوير رياضة التنس. (امين، 1987، صفحة 43)

2-1-2 مهارة الأرسال المستقيم :

يعتبر الإرسال المستقيم من الإرسالات القوية وهو يسير في خط مستقيم دون انحناء أو دوران للكرة ويتم استخدمه في أداء ضربة الإرسال الأولى لأنه يتميز بالقوة والسرعة، كما أن المضرب يسير فيه بشكل مسطح حتى النهاية ويستخدم مع اللاعب الذي يقوم بأدائه بقوة عالية وخاصة في بداية المباراة عندما تكون لياقة اللاعب عالية ويستمر في أداؤه إلى أن يضعف قوته فيتم استبداله بنوع آخر من الإرسال ويتميز هذا الإرسال بقوته العالية مما يجعل اللاعب المنافس لا يستطيع رد هذا الإرسال وإن استطاع أن يرده فسوف تكون الكرة ضعيفة جدا مما يجعل اللاعب المرسل في إنهاء الكرة مباشرة في إحدى أركان الملعب. (فرج، 2007، صفحة 45)

3- منهج البحث وإجراءاته

3-1 منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج التجريبي في معالجة مشكلة البحث كونه اكثر ملائمة لطبيعة البحث.

3-2 عينة البحث :

تكونت عينة البحث من طلاب المرحلة الثالثة – كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة –جامعة واسط وبواقع (15) طالبا تم اختيارهم بصورة عشوائية من مجتمع البحث البالغ (32) طالبا وعن طريق القرعة ,تكون النسبة المئوية لطلبة البحث هي (46,86)% وهي نسبه مناسبة لتمثيل مجتمع البحث تمثيلا صادقا وحقيقيا .

3-3 وسائل وأدوات وأجهزة البحث المستخدمة

3-3-1 الوسائل البحثية

استعان الباحث بوسائل بحثيه عدة ومنها :

- المصادر والمراجع العلمية العربية والاجنبية .
- استمارة تقويم الأداء الفني .
- استمارة تفريغ البيانات .
- المقابلات الشخصية .

3-3-2 الأدوات والأجهزة المستخدمة

أستخدم الباحث الأدوات والأجهزة الأتية :

- ملعب تنس قانوني .
- مضارب تنس قانونية عدد (15).
- كرات تنس قانونية عدد (30).
- شريط قياس معدني لقياس الطول .
- طباشير ملون .
- ميزان طبي لقياس الوزن.

3-4 تحديد الاختبارات

3-4-1 تحديد اختبار الأداء الفني لمهارة الأرسال المستقيم للتنس الأرضي :

أعتمد الباحث في اختبار تقويم الأداء الفني (التكنيك) لمهارة الارسال المستقيم في التنس الأرضي على الشكل الظاهري للمهارة من خلال أقسامها الثلاث (التحضيري ,الرئيسي ,الختامي) أذ تم إعطاء ثلاث محاولات متتالية لكل طالب لأداء هذه المهارة وتم تقويم هذه المحاولات من قبل مقومين اختصاص وكانت الدرجة التقويمية للأداء الفني هي (10درجة) وتم احتساب أفضل محاولة من المحاولات الثلاث لكل مقوم .

3-4-2 تحديد اختبار الدقة لمهارة الأرسال المستقيم

أعتمد الباحث في تقويم مستوى دقة الأرسال المستقيم في التنس الأرضي على اختبار هوايت الذي يقيس دقة الأرسال في التنس الأرضي كمل يلي :

اختبار هوايت

الغرض من الاختبار قياس دقة الأرسال :

وصف الأداء : يقف الطالب المختبر خلف قاعدة الأرسال ثم يقوم بأرسال عشرة كرات متتالية على الأهداف المحددة في نصف الملعب المقابل بشرط أن تمر جميع الكرات بين الشبكة والحبل بحيث يحاول اللاعب الحصول على أعلى درجة .

التسجيل :

- الكرات التي تلمس الشبكة أو الحبل لا تحتسب محاولة وتعاد مرة ثانية .
- الكرات التي تمر أعلى الحبل تحتسب محاولة وتمنح الدرجة صفر حتى لو سقطت في أي هدف من الأهداف .
- كل كرة صحيحة لها قيمة الدرجة في المنطقة التي تسقط فيها. درجة اللاعب هي مجموع النقاط التي يحصل عليها من المحاولات العشر .
- أعلى درجة للاختبار هي (60)

3-4-2 التجربة الأستطلاعية

هي عبارة عن دراسة تجريبية اولية مصغرة تدريبية للباحث وتعد من الوسائل المهمة والضرورية جدا في تنفيذ البحوث ومنها يمكن للباحث التعرف على الايجابيات والسلبيات وانسيابية العمل ومعرفة الصعوبات والمعوقات والتعرف على الفترة الزمنية لتنفيذ التجربة والتأكد من كفاءة فريق العمل واختبار صلاحية الأدوات والأجهزة وملائمة العينة واستجابتها للتجربة وللاختبارات المشاركة في تحقيق الشروط العلمية للاختبارات (الصدق , الثبات , الموضوعية , والصلة الوثيقة بموضوع الهدف)

وعلى هذا الأساس اجرى الباحث استطلاعية مصغرة يوم 2019/3/4 على عينة قوامها (10) طلاب من غير عينة البحث الأساسية وكان هدف التجربة الأستطلاعية :

- التعرف على المعوقات والصعوبات التي قد تواجه الباحث .
- معرفة فريق العمل المساعد * لمجريات الأمور والاختبارات الخاصة بالبحث .
- معرفة زمن تطبيق الاختبارات ومدى ملائمتها لعينة البحث .

الأسس العلمية للاختبارات المعنية بالبحث

صدق الاختبار :

من اجل التأكد من صدق الاختبار قام الباحث باستخدام الصدق الظاهري عبر استبيان وزعه على مجموعة من الخبراء و المختصين * في ميدان التربية الرياضية لاستطلاع آرائهم والجدول(1) يبين ذلك

جدول (1)

يبين الأهمية النسبية لاختبارات كرة التنس الارضي التي تم عرضها على الخبراء

ت	الاختبارات المرشحة	الدرجة المتحققة	النسبة المئوية	الاختيار
1-	اختبار الاداء الفني لمهارة الارسال المستقيم	21	% 84	نعم
2-	اختبار دقه الأرسال في التنس	15	% 60	

تم اعتماد الاختبار الذي حصل على اعلى نسبة من بين الاختبارات علما ان الدرجة العليا هي (25), وعدد الخبراء (5).

ثبات الاختبار:

لقد تم استخدام طريقة (الاختبار واعادة الاختبار) للتحقق من ثبات المجموعة الاختبارية المرشحة ، حيث طبقت الاختبارات على عينة مكونة من (8) لاعبين في يوم الخميس الموافق 2019/3/7 وعند مرور (4 أيام) تم اعادة الاختبار على العينة نفسها و تحت نفس الظروف و المتغيرات و من خلال معالجة البيانات تم استخراج معامل الارتباط بطريقة(بيرسون) بين نتائج الاختبار القبلي و الاختبار البعدي لمعرفة ثبات الاختبار وقد اظهرت النتائج ان الارتباط عال بين درجات الاختبارين

موضوعية الاختبار

بغية الحصول على موضوعية الاختبارات المرشحة للتطبيق ، استعان الباحث (بمحكمين أثنين) * خلال تجربته الاستطلاعية وعند الاختبار الثاني (اعادة الاختبار في قياس الثبات لها) بالذات، وبعد ان جمع نتائجها عاملها إحصائياً حيث أظهرت العلاقة بين درجات المحكم الاول و المحكم الثاني بشكل عال

(أي أن معامل الارتباط بينهما عالي)

المنهاج التعليمي لتطوير مهارة دقة الأرسال بالتنس الارضي : -

أعد الباحث مفردات وتمارين , مقترحة خاصة لتعليم مهارة الارسال المستقيم من تاريخ 2019/3/11 (الاثنين) ولغاية 2019/5/8(الاربعاء) والتي مدتها 8 أسابيع مراعيا في ذلك المستوى التعليمي والمستوى البدني للاعبين (عينة البحث) معتمداً على المصادر و المراجع الخاصة بلعبة كرة التنس الأرضي لذوي الاحتياجات الخاصة من اجل وضع المنهج بشكله النهائي .

اشتملت مفردات التدريب(التي طبقت على افراد المجموعة التجريبية) الخاصة بتطوير دقة الارسال, وبمعدل وحدتين , في الاسبوع الواحد (والاثنين و الاربعاء من كل اسبوع) وبلغ زمن اقسام الوحدات التدريبية, على وفق التقسيم الاتي (امين، 1987، صفحة 80)

الاختبار البعدي (النهائي) على عينة البحث:

تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم الاربعاء الموافق 2019/5/22للمجموعتين التجريبية والضابطة وفي ملعب التنس الارضي، حيث تم مراعاة شروط و تعليمات تنفيذ هذه الاختبارات وتحت نفس الظروف و الامكانيات المتاحة و المستخدمة في الاختبارات الاولية ، بغية الحصول على نتائج موضوعية ذات ثبات عال يعتمد عليها في اتخاذ القرار .

3-6 الوسائل الإحصائية

أستعان الباحث بالوسائل الإحصائية الآتية :

-الوسط الحسابي .

-الانحراف المعياري .

-اختبار (t) للعينات المتناظرة .

4- نتائج البحث

4-1 عرض وتحليل نتائج البحث ومناقشتها

4-1-1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج اختبار الأداء الفني لمهارة الأرسال المستقيم بالتنس الأرضي

جدول (2)

المعالم الاحصائية / الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة t المحتسبة	نوع الدلالة
	$\bar{س}$	$\bar{ع}+$	$\bar{س}$	$\bar{ع}+$		
اختبار الاداء الفني لمهارة الارسال المستقيم	3.44	0.91	7.21	1.02	3.76	معنوي
الدرجة الجدولية =(2.14) عند مستوى دلالة (0.05) تحت درجة حرية 14						

يشير جدول (2) أن عينه البحث حققت وسطا حسابيا في الأختبار القبلي مقداره (3.44) بانحراف معياري مقداره (0.91) في حين حققت المجموعة نفسها وسطا حسابيا مقداره (7.12) في الاختبار البعدي بانحراف معياري مقداره (1.02) أما قيمة (t) المحتسبة فكانت قيمتها (3.76) وهي أكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (14) وهذا يعني أن الفرق معنوياً بين الاختبار القبلي والبعدي لاختبار الأداء الفني لمهارة الارسال المستقيم بالتنس الأرضي . ويعزو الباحث هذا الفرق الى استخدام التمارين المساعدة التي من شأنها تحسين الأداء الفني لان التمارين المساعدة تعد وسيلة تعليمية مهمة وذات تأثير فعال في اكتساب عملية تعلم المهارات الأساس ومنها مهارة الأرسال المستقيم في التنس الأرضي اذ يعد الأرسال مفتاح اللعب الهجومي وله الفرصة الأكيد والكبيرة في الفوز. (هاشم و وآخرون، 2000، صفحة 21)

4-1-2 عرض وتحليل نتائج اختبار الدقة لمهارة الأرسال المستقيم بالتنس الأرضي

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي t المحتسبة والجدولية بين الأختبار القبلي والبعدي لاختبار الدقة لمهارة الأرسال المستقيم بالتنس الأرضي

جدول (3)

المعالم الاحصائية الاختبار	القبلي		البعدي		قيمة t المحتسبة	نوع الدلالة
	$\bar{س}$	± ع	$\bar{س}$	± ع		
اختبار دقة الاداء المهارى لمهارة الارسال المستقيم	21.73	1.03	48.57	1.28	8.46	معنوي
الدرجة الجدولية =(2.14) عند مستوى دلالة (0.05) تحت درجة حرية 14						

يشير جدول (3) الى وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي في اختبار مهارة الارسال المستقيم في التنس الارضي اذ تشير النتائج الى ان مجموعة البحث قد حققت وسطآ حسابياً مقداره (21.73) بانحراف معياري (1.03) في الاختبار القبلي أما في الأختبار البعدي فقد حققت المجموعة نفسها وسطآ حسابياً مقداره (48.57) بانحراف معياري مقداره (1.28) وبهذا كانت قيمة (t) المحتسبة هي (8.46) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (2.14) عند مستوى دلالة (0.05) وتحت درجة حرية (14) ويعزو الباحث سبب هذا الفرق الى استخدام عينة البحث التمارين المساعدة التي هي من التمرينات التي تساعد الفرد المتعلم في تشكيل قاعدة او خلفية يستند عليها المتعلم لتطوير عملية التعلم وبالتالي تطوير أدائه الحركي . (عبد الفتاح، 1996، صفحة 43)

5- 1 الاستنتاجات والتوصيات

- أظهرت النتائج وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي في مستوى الاداء الفني المهاري للارسال المستقيم في التنس الارضي ولصالح الاختبار البعدي .
- كان مستوى أداء عينة البحث في دقة الاداء المهاري للارسال المستقيم متطوراً بصورة أكبر من الاختبار القبلي لنفس الاختبار .

2-5 التوصيات

من خلال الاستنتاجات التي اظهرتها نتائج البحث يوصي الباحث بما يلي :

- ضرورة استخدام الوسائل المساعدة في تعليم مهارة الارسال لما لها من اهميه في عملية التعليم .
- ضرورة حث المدربين والمدرسين على ادخال الوسائل المساعدة في عملية التعليم .

المراجع

- ابو العلا عبد الفتاح. (1996). *حمل التدريب وصحة الرياضي الايجابيات والمخاطر* . القاهرة: دار الفكر العربي.
- الين وديع فرج. (2007). *الجديد في التنس الطريق الى البطولة*. الاسكندرية: منشأة المعارف.
- بيتر تومسون. (1996). *المدخل الى نظريات التدريب*. القاهرة: مركز التنمية الاقليمي.
- طارق حمودي امين. (1987). *العاب الكرة والمضرب* . القاهرة: دار الكتب.
- ظافر هاشم، و وآخرون. (2000). *الاعداد الفني والخططي في التنس* . بغداد: الدار الجامعية للطباعة والنشر والترجمة.
- عبدالنبي الجمال. (1988). *الموسوعة العربية للتنس*. كلية التربية الرياضية.
- علي سلوم الحكيم. (2002). *العاب الكرة والمضرب التنس الارضي* . واسط: مطبعة الطيف.
- قاسم لزام. (1997). أثر بعض طرائق التعلم في الاكتساب وتطور مستوى الاداء في المهارات المغلقة والمفتوحة. *اطروحة دكتوراه غير منشورة*.
- ناهدة عبد زيد الدليمي، و مازن عبدالهادي الشمري. (2018). *التعلم الحركي*. بابل: دار الصفاء للنشر والتوزيع.

وضع معايير ومستويات لبعض المؤشرات البايوميكانيكية لانتقاء عدائي 100م

د. همام اسماعيل حسين م.د علي حسين صغير د. سعد جاسم جلاب
جامعة واسط /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة واسط / كلية العلوم مديرية تربية واسط
humamsport100@gmail.com alialsagheer9@gmail.com

مستخلص البحث

تعد مسابقات العاب القوى من أكثر الرياضات تنوعاً وتشكل كل مسابقة من مسابقاتها مظهرا يختلف باختلاف خصائصه وطريقة أداء كل فعالية وتعد فعاليات العدو السريع من أكثر فعاليات العاب القوى إثارة وتشويق لما فيها من منافسة قوية ولما تظهره من قابلية بدنية عالية للرياضي ولما تتضمنه من ميزات بايوميكانيكة خاصة بها , وتكمن أهمية البحث في وضع المعايير لبعض للمحددات البايوميكانيكية التي تلعب دورا فاعلا في العاب العدو السريع لهذه الأعمار والحاجة الماسة إلى مثل هكذا اختبارات لتمكين المختصين من الاختيار المناسب , كما تضمن عرض المشكلة المتمثلة بأن المعايير الخاصة ببدء التخصص خصوصاً في هذه الفعالية وعلى هذا الأساس أراد الباحثون ومن طبيعة متابعتهم واهتمامهم بألعاب القوى كونهم لاعبوا في العاب القوى الخوض في هذا الموضوع للمساهمة بوضع هذه المعايير التي نحن بأمس الحاجة إليها , أما أهادف البحث فكانت , تحديد درجات ومستويات معيارية لطول الخطوة وتردد الخطوة لاختيار عدائي 100 متر بأعمار (11-12) سنة , منهج البحث استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالأسلوب ألمسحي أما عينة البحث حيث تم اختيارها بالطريقة العمدية وهم من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بألعاب القوى , أهم النتائج التي توصل إليها البحث , هي تحديد درجات ومستويات معيارية لمعدل طول الخطوة وتردد الخطوة لاختيار عدائي 100م بأعمار (11-12) سنة .

Setting standards and levels for some biomechanical to select runners 100 m

Dr.Humam Ismail Hussein Dr. Ali Hussein Sagheer Dr. Saad Jassem Jallab

ABSTRACT

Athletics competitions are one of the most diverse sports and each competition is a different appearance depending on the characteristics and the performance of each event. The activities of the fast enemy is one of the most exciting and exciting athletics events because of their strong competition and the high physical fitness of the athlete and the special features of biomechanics. with it , The importance of the research lies in setting standards for some of the biomechanical determinants that play an active role in the fast enemy games of these ages and the urgent need for such tests to enable specialists to choose the appropriate, and also included the presentation of the problem that the criteria for the start of specialization, especially in this event It is the nature of their follow-up and interest in athletics being athletics players to go into this topic to contribute to the development of these standards that we desperately need

The objectives of the research were to determine the degrees and standard levels of the length of the step and the frequency of the step to choose the hostile 100 meters ages (11-12) years, the research methodology researchers used the descriptive method survey method. The forces, the most important results of the research, are the determination of degrees and standard levels of the average length of the step and the frequency of the step to choose the hostile 100 m ages (11-12) years.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمه البحث وأهميته : تعد مسابقات العاب القوى من أكثر الرياضات تنوعاً وتشكل كل مسابقة من مسابقاتها مظهرا يختلف باختلاف خصائصه وطريقة أداء كل فعالية وتعد فعاليات العدو السريع من أكثر فعاليات العاب القوى إثارة وتشويق لما فيها من منافسة قوية ولما تتضمنه من ميزات بايوميكانيكية خاصة بها ومما لاشك فيه إن التقدم العلمي في أي مجال من مجالات العلوم المختلفة جاء نتيجة جهود كبيرة وتخطيط مبني على أسس تم إعدادها من لدن المعنيين والباحثين كلا حسب اختصاصه وتوجهه وان التربية الرياضية كمجال يعتمد على العديد من العلوم وهو بحاجة ماسة إلى الإفادة من التقنيات والإمكانيات العلمية باستخدام المنهج العلمي في الوقوف على المعوقات التي تواجه الرياضيين بشكل عام ومتسابقي ألعاب القوى بشكل خاص للوصول بهم إلى أعلى المستويات الرياضية ، إذ لكل نشاط رياضي خصائصه التي ينفرد بها ويتميز عن غيره سواء بالنسبة لطبيعة أو مكونات النشاط أو بالنسبة لطبيعة القدرات البدنية و الحركية ولألعاب القوى نصيب في استخدام السبل العلمية لتطويرها والوصول إلى المستويات العليا إذ تمتاز العاب العدو السريع بمعدل سرعة عالي عن طريق زيادة في تردد السرعة وكذلك طول خطوة الركض وهذه الصفات البايوميكانيكية تلعب دورا مهما في تحقيق أفضل انجاز .

وتعد فئة (11- 12) سنة واحدة من الفئات التي تمثل القاعدة الأساسية للبدء بالتخصص الرياضي في واحدة من أهم فعاليات العاب القوى وهي فعالية عدو (100) م , إذ يرتبط هذا التخصص بمتغيرات بايوميكانيكية لابد من تحديدها لبيان إمكانية بناءها لاختيار الأفضل في هذه الفئة , لذا تكمن أهمية البحث في تحديد مستويات معيارية وفقا لمعدل طول الخطوة وترددها والتي تلعب دورا فاعلا في اختيار اللاعبين بألعاب العدو السريع لهذه الأعمار والحاجة الماسة إلى مثل هكذا اختبارات وقياسات لتمكين المختصين من الاختيار المناسب لهذه الفعالية.

2-1 مشكلة البحث : بعد الانتقاء الأولي للموهبة الرياضية ونظراً لتعدد أنواع السباقات في العاب القوى فأنها تتطلب توجيه المواهب الرياضية إلى كل واحدة منها مما ينبغي أن تكون هناك معايير مكملة لمرحلة التخصص وان بناء القاعدة الأساسية للارتقاء بمستوى الانجازات الرياضية يتطلب مراحل متعددة من تخطيط الصحيح بدءاً من بناء المعايير التي يشكل الواقع البايوميكانيكي جزءا مهما منها والتي يفترض أن يعمل بها لانتقاء الموهوبين لمختلف الألعاب الرياضية وتعد فعاليات العاب القوى وتحديدا فعاليات السرعة (100) م من الفعاليات التي ترتبط ارتباط وثيق بما يمتلكه الرياضي من قدرات موروثة تعكس قابلية عالية في المستقبل على تحقيق الانجازات , إلا أن المعايير الخاصة ببدء التخصص خصوصا هذه الفعاليات قليله, وعلى هذا الأساس أراد الباحثون الخوض في هذا الموضوع للمساهمة بوضع هذه المعايير والمستويات لتسهم في الاختيار .

1-3 أهداف البحث: 1- تحديد درجات ومستويات معيارية لمعدل طول الخطوة لاختيار عدائي (100) م.

2- تحديد درجات ومستويات معيارية لتردد الخطوة لاختيار عدائي (100) م.

1_ 4 مجالات البحث

1_ المجال البشري: عينة من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى في محافظة بغداد والبالغ عددهم (60) لاعب بأعمار(11-12) سنة.

2_ المجال ألزماني : للفترة من 2018/4/25 ولغاية 2018/6/21

3_ المجال المكاني : ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى في بغداد .

3- 1 الدراسة النظرية :

2-1-1 المعايير : إن الدرجات المستمدة من الاختبارات التي طبقت على المختبرين هي درجات خام لا تدل على شيء بشكلها الحالي ولا تصلح للموازنة مع محك أو درجة شخص آخر إلا بواسطة المعايير ، تنشأ المعايير من درجات المختبرين التي يحصل عليها في الاختبارات وبعد استخدام بعض الوسائل الإحصائية يتم اشتقاق المعايير ، ويؤكد محمد حسانين (1997م، ص2) "إن مصدر المعايير هو الدرجات الخام المستخلصة من تطبيق الاختبارات على مجموعة من المختبرين مع الاعتماد بالتأكيد على الأساليب الإحصائية المعروفة ، وهذه العملية تروم إلى تحويل الدرجات الخام المختلفة التي يحصلون عليها من اختبارات عدة ، والتي تتضمن استخدام الثانية والمسافة والتكرار إلى توحيد تلك الوحدات الخاصة ، واشتقاق المعايير لها ، وعرف علي سلوم (2004م، ص3) المعايير هي "أساس للحكم من داخل الظاهرة موضوع التقويم وتأخذ الصفة الكمية في اغلب الأحوال وتحدد في ضوء الخصائص الحقيقية للظاهرة" ، وكما ويعرفها أيضا احمد عبد الفتاح (2003م،ص136) "أساس كمي للحكم الموضوعي على الظاهرة عن طريق استخدام الدرجة المعيارية".

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :استخدم المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي .

3-2 مجتمع وعينة البحث :تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم من لاعبي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بألعاب القوى التابع لوزارة الشباب والرياضة في محافظة بغداد والبالغ عددهم (60) لاعب ومثلث العينة نسبة (100 %) من المجتمع الأصلي وتم تحديد أعمار اللاعبين من (11-12) سنة وقسمت العينة كالاتي (10) لاعبين للتجربة الاستطلاعية من نفس مجتمع البحث و(60) لاعب للتقنين .

3-3 وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة المستخدمة

3-3-1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- البرمجيات والتطبيقات المستخدمة في الحاسوب
- التجربة الاستطلاعية

3-3-2 الأجهزة والأدوات المستخدمة

- أقراص ليزرية (CD) عدد (6)

- جهاز حاسوب (Lenovo)
- شريط قياس (جلدي)
- حواجز
- أشرطة لاصقة
- صافرة
- ساعة ايقاف

3-4 إجراءات البحث الميدانية

3-4-1 الاختبارات المستخدمة بالبحث :

أولا : اختبار الانجاز 100 متر

الغرض من الاختبار : قياس (معدل طول الخطوة , التردد) ويتم ذلك عن طريق التصوير .

الأدوات : كاميرات العدد (10) مواصفاتها سرعة الكاميرا 120 صورة / ثانية ، شريط قياس ، شواخص عدد10 , ساعة إيقاف , صافرة .

المواصفات : يتم نصب الكاميرات على بعد(7) متر من مجال الركض وعن خط البداية (5) متر وتكون المسافة بين كاميرا وأخرى (10) متر وارتفاع الكاميرا عن الأرض (125) سم فيكون مجال التصوير لكل كاميرا (10) متر وقد تم اعتماد مسافة 10 متر من مجال الركض هي مقياس للرسم ويتم ترتيب اللاعبين قبل خط البداية لـ 100 متر وحسب التسلسل ومن ثم يقوم المطلق بإطلاق اللاعب .

التسجيل : يتم تشغيل الكاميرات قبل إطلاق اللاعبين وتبقى في حالة التصوير لآخر لاعب ومن اذ يتم احتساب معدل طول الخطوة , التردد لكل لاعب وحسب الأسماء والتسلسل لهم عن طريق برنامج (Kenova) بالإضافة إلى مؤقت لتسجيل الزمن .

3-4-2 التجربة الاستطلاعية

أجرى الباحثون هذه التجربة مع فريق العمل المساعد في تمام الساعة الخامسة عصراً من يوم الاثنين الموافق 29 /2018/4 في ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية على عينة من نفس عينة البحث تم اختيارهم بطريقة عشوائية والبالغ عددهم (10) لاعب

3-4-3 التجربة الرئيسة

بعد أن أثبتت التجربة الاستطلاعية صحة الخطوات والإجراءات وسلامتها التي تم تنفيذها وتضمينها الشروط العلمية للاختبارات فضلا عن ملائمتها لعينة البحث والظروف المحيطة , لذا قام الباحثون بإجراء التجربة الرئيسة بعد تهيئة المستلزمات والأدوات الخاصة بالبحث وتبليغ كادر العمل المساعد وتثبيت أوقات الاختبارات 2018/5/2 وعلى عينة قوامها (60) لاعب لغرض تقنين الاختبارات.

3-5 الوسائل الإحصائية

قام الباحثون باستخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS) لمعالجة النتائج التي حصل عليها

الوسط الحسابي , الانحراف المعياري , معامل الالتواء , الدرجة المعيارية (بطريقة التتابع)

4-عرض نتائج البحث

4-1 الوصف الإحصائي لمتغيرات البحث :

قام الباحثون باستخراج المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة التقنين لاستخراج قيمة معامل الالتواء كمؤشر لتوزيع وانتشار نتائج العينة في الاختبار قيد الدراسة ، ويلحظ أنَّ نتائج العينة لم تكن ملتوية بدرجة كبيرة إنما هي أقرب للتوزيع الطبيعي لأن (مصطفى حسين 1999 م) الالتواء في المنحنى المعتدل يمتد بين (±3) , مما يدل على أنَّ المتغيرات جميعها تقع تحت المنحنى ألاعتدالي (38,4) وكما موضح في الجدول (1).

الجدول (1) يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الالتواء للمؤشرات

ت	المؤشرات البايوميكانيكية	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
5	التردد في مسافة 100م	عدد/ثا	3.93	0.25	0.390
7	معدل طول الخطوة في 100م	متر	1.59	0.092	0.916

4-2 عرض نتائج مؤشر طول الخطوة وتحليلها ومناقشتها

أولا : المستويات المعيارية

الجدول (2) يبين توزيع الدرجات الخام على المستويات والتكرارات والنسبة المئوية وأفضل انجاز لمؤشر معدل طول الخطوة (متر)

مؤشر معدل طول الخطوة			وحدة القياس	المستويات المعيارية			التكرارات	أفضل انجاز	النسبة المئوية %
	سَ	1,59	المتر	1,84	جيد جدا	2,14 %	صفر	1,75	صفر %
				1,75	جيد	13,59 %	2		3,33%
				1,66	فوق الوسط	34,13 %	36		60%
	ع	0,092		1,57	دون الوسط	34,13 %	11		18,33%
				1,48	ضعيف	13,59 %	11		18,33%
				1,39	ضعيف جدا	2,14 %	صفر		صفر%
				مجموع اللاعبين			60		100%

يبين الجدول (2) نتائج مؤشر معدل طول الخطوة , ونلاحظ أن المستوى جيد جدا حصل على نسبة (صفر%) بينما المستوى جيد حصل على نسبة (3,33%) بينما حصل المستوى فوق الوسط على (60%) أما المستوى

دون الوسط فحصل على نسبة (18,33%) والمستوى ضعيف حصل على نسبة (18,33%) وأخيرا حصل المستوى ضعيف جدا على نسبة (صفر) , أما عينة البحث فقد توزعت بين مستوى (جيد وضعيف) , وبعد التحليل واستخراج الدرجات الخام لعينة البحث لمؤشر معدل طول الخطوة تبين إن أفضل درجة خام هي (1,75) م حيث تقابل في جدول الدرجات المعيارية الدرجة (68), ويرى الباحثون إن هذه الدرجة الخام هي أعلى درجة حصلا عليها من نتائج الاختبارات وهذه الدرجة يمكن الاعتماد عليها من قبل القائمين عند قياس مؤشر معدل طول الخطوة عند اختيار الموهوبين لفعالية 100م بهذه الأعمار وخصوصا المراكز التخصصية لرعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى التابعة لوزارة الشباب والرياضة , بينما لم يصل أفراد العينة لأعلى مستوى وهو جيد جدا بسبب صغر أعمارهم وهو مستوى رقمي عالي بالنسبة لهم وكذلك تجاوز اللاعبين المستوى ضعيف جدا نتيجة التدريب وهو مستوى رقمي اقل من مستواهم , طول الخطوة هي المسافة المقطوعة في كل خطوة ، وتحدد من لحظة ترك القدم لحظة الدفع إلى تماس القدم الأخرى بعد نهاية الطيران , وهناك خصوصية في طول الخطوة لدى كل عداء بما يمتلك من قياسات انثروبومترية ولياقة بدنية ولا سيما القوة والتحمل الخاص والمديات الحركية لمفاصل

الطرف السفلي , وأتفق العاملون في مجال التدريب الرياضي والبايوميكانيك على انه كلما كانت العلاقة بين طول الخطوة وترددها أنموذجية أزداد معدل السرعة القصوى في أعلى قيمة لها وهذا ما أكده Moravecetal (1978م،ص14) من أنَّ الموازنة المثالية بين طول الخطوة وترددها يسهم أسهاما فعالاً في تحسين السرعة القصوى .

ثانياً : الدرجات المعيارية لمؤشر معدل طول الخطوة

جدول (3) يبين الدرجات المعيارية بطريقة التتابع لمؤشر معدل طول الخطوة (متر) المقدار الثابت 0,0092

التتابع	الدرجة الخام	التتابع	الدرجة الخام	التتابع	الدرجة الخام	التتابع	الدرجة الخام
100	**2.03**	**75**	**1.81**	**50**	**1.59**	**25**	**1.35**
99	**2.02**	**74**	**1.80**	**49**	**1.58**	**24**	**1.34**
98	**2.01**	**73**	**1.79**	**48**	**1.57**	**23**	**1.33**
97	**2.00**	**72**	**1.78**	**47**	**1.56**	**22**	**1.32**
96	**1.99**	**71**	**1.77**	**46**	**1.55**	**21**	**1.32**
95	**1.98**	**70**	**1.77**	**45**	**1.54**	**20**	**1.31**
94	**1.97**	**69**	**1.76**	**44**	**1.53**	**19**	**1.30**

1.29	18	1.52	43	1.75 ([2]*)	68	1.96	93
1.28	17	1.51	42	1.74	67	1.95	92
1.27	16	1.50	41	1.73	66	1.95	91
1.26	15	1.49	40	1.72	65	1.94	90
1.25	14	1.48	39	1.71	64	1.93	89
1.24	13	1.47	38	1.70	63	1.92	88
1.23	12	1.46	37	1.69	62	1.91	87
1.23	11	1.45	36	1.69	61	1.90	86
1.22	10	1.44	35	1.68	60	1.89	85
1.21	9	1.43	34	1.67	59	1.88	84
1.20	8	1.42	33	1.66	58	1.87	83
1.19	7	1.42	32	1.65	57	1.86	82
1.18	6	1.41	31	1.64	56	1.86	81
1.17	5	1.40	30	1.63	55	1.85	80
1.16	4	1.39	29	1.62	54	1.84	79
1.15	3	1.38	28	1.61	53	1.83	78
1.14	2	1.37	27	1.60	52	1.82	77
1.14	1	1.36	26	1.59	51	1.81	76

[2]*. أفضل قياس وفق العينة المبحوثة)

4-4 عرض نتائج مؤشر التردد وتحليلها ومناقشتها :

الجدول (4)

يبين توزيع الدرجات الخام على المستويات والتكرارات والنسبة المئوية وأفضل انجاز لمؤشر التردد (عدد/ثا)

	مؤشر التردد		وحدة القياس	المستويات المعيارية			التكرارات	أفضل انجاز	النسبة المئوية %
				4,68	جيد جدا	2,14 %	1		1,66%
				4,43	جيد	13,59 %	4		6,66%
				4,18	فوق الوسط	34,13 %	29		48,33%
				3,68	دون الوسط	34,13 %	25	4,50	41,66%
				3,43	ضعيف	13,59 %	1		1,66%
				3,18	ضعيف جدا	2,14 %	صفر		صفر %
				مجموع اللاعبين			60		100%

يبين الجدول (4) نتائج مؤشر التردد , ونلاحظ أن المستوى جيد جدا حصل على نسبة (1,66%) بينما المستوى جيد حصل على نسبة (6,66%) بينما حصل المستوى فوق الوسط على (48,33%) أما المستوى دون الوسط فحصل على نسبة (41,66%) والمستوى ضعيف حصل على نسبة (1,66%) وأخيرا حصل المستوى ضعيف جدا على نسبة (صفر) , أما عينة البحث فقد توزعت بين مستوى (جيد جدا وضعيف) .

وبعد التحليل واستخراج الدرجات الخام لعينة البحث لمؤشر التردد تبين إن أفضل درجة خام هي (4,50) عدد/ثا حيث تقابل في جدول الدرجات المعيارية الدرجة (73) , ويرى الباحثون إن هذه الدرجة الخام هي أعلى درجة حصل عليها من نتائج الاختبارات وإن هذه الدرجة يمكن الاعتماد عليها من قبل القائمين عند قياس مؤشر التردد عند اختيار الموهوبين لفعالية 100م بهذه الأعمار وخصوصا المراكز التخصصية لرعاية الموهبة الرياضية لألعاب القوى التابعة لوزارة الشباب والرياضة .

في هذا الاختبار وصل أفراد العينة لأعلى مستوى وهو جيد جدا بسبب التدريبات المستخدمة من قبل المركز مما أثرت على تطوير قوتهم العضلية وكذلك تجاوز اللاعبين المستوى ضعيف جدا نتيجة التدريب وهو مستوى رقمي اقل من مستواهم .

تردد الخطوة هو عدد الخطوات المنفذة في الثانية الواحدة لمسافة 10م , وتشير وفاء نعمة (2009م) على الرغم من أن تردد الخطوة يمكن عده من أكثر العوامل المحددة لتحسين سرعة الركض إلاّ أنه يمكن زيادتها عن طريق تنمية القوة العضلية للرياضي التي تؤدي بدورها إلى إنتاج كميات أعلى من القوة الحركية بصورة سريعة.(32,6)

ثانياً : عرض الدرجات المعيارية لمؤشر التردد

جدول (5) الدرجات المعيارية بطريقة التتابع لمؤشر التردد عدد/ثا

التتابع	الدرجة الخام	التتابع	الدرجة الخام	التتابع	الدرجة الخام	التتابع	الدرجة الخام
100	5.18	75	4.55	50	3.93	25	3.30
99	5.15	74	4.53	49	3.90	24	3.28
98	5.13	73	4.50 (*[3])	48	3.88	23	3.25
97	5.10	72	4.48	47	3.85	22	3.23
96	5.08	71	4.45	46	3.83	21	3.20
95	5.05	70	4.43	45	3.80	20	3.18
94	5.03	69	4.40	44	3.78	19	3.15
93	5.00	68	4.38	43	3.75	18	3.13
92	4.98	67	4.35	42	3.73	17	3.10
91	4.95	66	4.33	41	3.70	16	3.08
90	4.93	65	4.30	40	3.68	15	3.05
89	4.90	64	4.28	39	3.65	14	3.03
88	4.88	63	4.25	38	3.63	13	3.00
87	4.85	62	4.23	37	3.60	12	2.98
86	4.83	61	4.20	36	3.58	11	2.95
85	4.80	60	4.18	35	3.55	10	2.93
84	4.78	59	4.15	34	3.53	9	2.90
83	4.75	58	4.13	33	3.50	8	2.88
82	4.73	57	4.10	32	3.48	7	2.85
81	4.70	56	4.08	31	3,45	6	2.83
80	4.68	55	4.05	30	3.43	5	2.80
79	4.65	54	4.03	29	3.40	4	2.78

(*) أفضل قياس وفق العينة المبحوثة .[3]

2.75	3	3.38	28	4.00	53	4.63	78
2.73	2	3.35	27	3.98	52	4.60	77
2.70	1	3.33	26	3.95	51	4.58	76

5-1 الاستنتاجات

- تم وضع معايير لبعض المؤشرات البايوميكانيكية لاختيار عدائي 100م بأعمار (11-12) سنة.

تم التوصل إلى أفضل انجاز في المؤشرات البايوميكانيكية

- في مؤشر طول الخطوة أفضل انجاز (1,75م) مقابل الدرجة المعيارية (68) .
- في مؤشر تردد الخطوة أفضل انجاز (4,50) مقابل الدرجة المعيارية (73).

5-2 التوصيات

- استخدام المؤشرات البايوميكانيكية التي توصل إليها الباحثون عند اختيار عدائي 100 م .
- اعتماد المعايير التي توصل إليها الباحثون في عملية اختيار عدائي 100 م من قبل الجهات ذات العلاقة ومنها مراكز الموهبة الرياضية لألعاب القوى في وزارة الشباب والرياضة.
- تعميم نتائج البحث على جميع المراكز الفرعية في العراق .
- إجراء دراسات مشابهة في الجوانب التي لم يتناولها الباحثون في الدراسة كالجوانب الفسلجية والنفسية وغيرها .
- إجراء دراسات مشابهة على فئات عمرية أخرى .

المصـــــادر

- محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ج2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1979 .
- علي سلوم جواد الحكيم : الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، الإسكندرية ، دار المعارف ، 2004.
- احمد عبد الفتاح ، نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، ط1,القاهرة , دار الفكر العربي ،2003.
- مصطفى حسين باهي: المعاملات العلمية والتطبيق (الصدق – الثبات – الموضوعية – المعايير(، ط1, القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1999.
- Moravecetal(et,al) . Time analysis of the 100 meters events at the 11world champion ships . in Athena ,19870
- وفاء هادي نعمة : تأثير تدريب وفق قانون القوة المعيقة باستخدام المظلة في تطوير بعض القدرات البدنية والمتغيرات الميكانيكية والانجاز لعدائي المسافات القصيرة (100-200) متر للشباب ، رسالة ماجستير، جامعة بغداد , كلية التربية الرياضية ، 2009.

دراسة تحليلية للمشكلات التي تواجه ممارسة رياضة ركوب الخيل من وجهة نظر مدربيها بالعراق

أم.د حسين مناتي ساجت — جامعة كربلاء
م.م وسام زكي محمد — جامعة واسط
المدرب/ صادق لطيف رضا — الاتحاد العراقي للفروسية

مستخلص البحث

هدفت الدراسة الى التعرف على المشكلات التي تواجه ممارسة رياضة ركوب الخيل من وجهة نظر مدربيها بالعراق.و قام الباحثون بإتباع المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لأغراض هذه الدراسة. وتكون مجتمع البحث من مدربي رياضة الخيول المسجلين رسميا ضمن كشوفات الاتحاد العراقي المركزي ببفروسية للموسم االرياضي 2018- 2019 البالغ عددهم (73) مدرب موزعين على محافظات العراق تم اخيار عينة البحث عشوائيا باسلوب القرعة بواقع (59) مدرب وبنسبة مؤوية مقدارها 80.821% من مجتمع البحث.في ضوء أهداف الدراسة، وحدود أفراد عينة البحث، ومحتويات محاور القياس (الاستبانة) والنتائج التي أظهرتها التحليلات الإحصائية أمكن للباحثون تم التوصل الى اهم الاستنتاجات وهي لايوجد اعلام كافي يساعد على انتشار اللعبة وممارستها من قبل المجتمع العراقي بل مختصرة على عدد قليل من العوائل .لاتوجد دورات تدريبية او تعليمية لرياضة الفروسية وركوب الخيل وتزويد المدربين بالحديث من المعارف والمعلومات لتطوير قدراته وضعف إسهام الأندية في إيفاد مدربيها إلى الخارج في حرمان المدرب من فرص التأهيل العلمي اللازم لممارسة واجباته.واوصى الباحثون بضرورة عقد اللقاءات وتنظيم الندوات التثقيفية ةالاعلامية لاهمية هذه الرياضة إنشاء مزيد من الاسطبلات والميدان الخاص بالتمرين والمنافسة على الاقل ميدان واسطبل واحد لكل محافظة.

An analytical study of the problems facing the practice of horse riding from the point of view of its trainers in Iraq

Wissam Zaki Hassan Dr. Hussein Manati Saget the coach:Sadek Lateef

Summary of the research

The study aimed to identify the problems facing the practice of horse riding from the point of view of its trainers in Iraq. The researchers followed the descriptive analytical approach to suit the purposes of this study. The research community consisted of horses sport coaches officially registered in the lists of the Central Iraqi Federation in Equestrian for the season 2018-2019, the number of (73) trainers distributed in the governorates of Iraq. In the light of the objectives of the study, the limits of the members of the research sample, the contents of the measurement axes (the questionnaire) and the results shown by the statistical analyzes, the researchers reached the most important conclusions. There are no training or

educational courses for equestrian and horse riding, providing trainers with modern knowledge and information to develop their abilities and weak contribution of clubs in sending their coaches abroad in depriving the trainer of the scientific qualification opportunities necessary to practice his duties. More stables and field of exercise and competition at least one square and stable for each province

الفصل الاول

1-1 المقدمة واهمية البحث:

تعدّ رياضة ركوب الخيل من أهمّ أنواع الرياضة وأكثرها ترفيهاً وجَذباً، حيث يتم إجراء مسابقات أو عروضات لركوب الخيل، وقد تشمل هذه الفعاليات على مسابقات القفز أو ترويض الخيول، ولقد أتاحت هذه الرياضة لعدّة شعوب قديماً، مثل: الرومان، والبريطانيين، والأمريكيين الأصليين بتوسيع أراضيهم، وبحثهم عن إمدادات غذائية عديدة، وتغيير نمط حياتهم، ولقد أثبتت الاكتشافات العلمية أنّ سكان مدينة سوسة الآسيوية القديمة قد ركبوا الخيل منذ أكثر من 5000 سنة، الأمر الذي أدّى إلى إحداث تغييرات ثقافية بسبب التنقّل الذي أصبح متاحاً للناس.وتعتبر رياضة الفروسية واحدة من الألعاب التي يتميز فيها الرياضيون العرب، وحصدوا بها العديد من الجوائز، وتحتوي رياضة الفروسية على العديد من المنافسات، على سبيل المثال وليس الحصر: الترويض، والتحمل، والقيادة، وقفز الحواجز وغيرها، وإلى جانب منافسات رياضة الفروسية الرسمية فإن الخيول يتم استخدامها في العديد من الأمور منذ قديم الأزل وإلى الآن، لكننا في هذا المقال سنسلط الضوء على فوائد ركوب الخيل وممارسة رياضة الفروسية. (التكريتي، 2018، ص138)

يجب الاستعانة بمدرّب مختصّ لتعلم ركوب الخيل، حيث يمكنه الحدّ من أيّة ممارسات خاطئة قبل أن تصبح متأصّلة لدى المتعلّم، مع تقديم النصائح لتلافي هذه الأخطاء، بالإضافة إلى التشجيع وتقديم المشورة فيما يتعلّق بالحفاظ على السلامة والراحة عند ممارسة هذه الرياضة، كما أنّ ركوب الخيل أمرٌ لا يمكن تعلّمه من خلال كتاب أو موقع ويب أو فيديو، بل يجب ممارستها بشكل عملي. (حساني، 2013، ص118)

ونحن نعيش في عالم ثورة المعرفة والمعلومات والذي أفرز بدوره عدة مشاكل منها النفسي والتكنولوجي والاقتصادي والاجتماعي، الأمر الذي يتطلب التعامل مع هذه المشاكل بإيجاد حلول سريعه وبدرجة عالية من المرونة. فإذا كانت التنمية بمختلف جوانبها الإدارية والاقتصادية والاجتماعية والسياسية تعد هدفا ذا أولوية تسعى مختلف الدول لتحقيقها، فان مجال التطوير الإداري يعد واحدا من أهم الوسائل التي تمكن من تحقيق ذلك الهدف، نظرا لكونه الركيزة الأساسية التي ينبغي أن تقوم عليها خطط التنمية الإدارية بشكل خاص والتي تعزز بدورها نجاح الجهود التنموية في مختلف المجالات الأخرى سواء الاقتصادية منها أو الاجتماعية أو غيرها من المجالات وإدارتها بكفاءة وفعالية.

وللمدرب الرياضي مشكلات قد تكون بعيد عن العيان ولايشعر بها غير المدرب وخصوصا في رياضة ركوب الخيل لانها تحتاج الى اجواء بعيدة عن المشاكل سواء كانت مادية او ادارية اوتنظيمية لتسنى للمدرب واللاعب من تقديم افضل مالديه من معلومات معرفية او ميدانه وتطبيقها على اللاعبين للارتقاء بمستوى الفريق والوصول

به الى افضل المستويات ومن هنا تتجلى اهمية البحث في التعرف على المشكلات التي تواجه ممارسة رياضة ركوب الخيل من وجهة نظر مدربيها .

1-2 مشكلة البحث:

لاحظ الباحثون كونهم من المهتمين برياضة الخيول إن ممارسة ركوب الخيلو مطالبة المدرب بتحقيق النتائج الايجابية رافقها وجود مؤثرات خارجية تجعله عرضة للمشاكل والصعوبات سواء أكانت إدارية أم فنية أم مالية، مما عطل من فرص التطوير وأبقى المستويات الفنية دون مستوى الطموح ومن دون انتشار اللعبة. ونتيجة للضغوطات والتداخلات الجانبية فإن المدرب أصبح الحلقة الضعيفة في جوانب العمل الإداري، وظهر جليا أن الأجواء التي يعمل فيها المدرب لا توفر له متطلبات الانجاز وتشتت جهده في محاولة التغلب على المشكلات والعقبات التي تعترض طريقه وتجاوزها مما يعطل من عملية التركيز الذهني والنفسي في التفرغ لتطوير قطاع البطولة، ويرى الباحث أن محاولة التعرف إلى طبيعة تلك المشكلات وأسبابها قد يؤدي إلى اقتراح الحلول الممكنة لإزالتها، الأمر الذي حفز الباحث على إجراء هذه الدراسة، يجمع من خلالها أوصافا مفصلة عن الظواهر السلبية والمشكلات الأكثر حدة التي يعاني منها مدرب والمجتمع من عدم ممارسة وانتشار رياضة ركوب الخيل بالعراق .

1-3 أهداف البحث:

1. التعرف على المشكلات التي تواجه ممارسة رياضة ركوب الخيل من وجهة نظر مدربيها بالعراق.

1-4 تساؤل البحث:

ما المشكلات التي تواجه ممارسة رياضة ركوب الخيل من وجهة نظر مدربيها بالعراق.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري : مدربو رياضة ركوب الخيل في العراق والمسجلين رسميا ضمن كشوفات الاتحاد العراقي المركزي للفروسية للموسم الرياضي 2018- 2019.

1-5-2 المجال الزمني : للفترة من 1 /2/ 2019 الى 30 / 2/ 2019.

1-5-3 المجال المكاني : الاسطبلات وميادين السباقات التابعة للاتحاد المركزي العراقي بالفروسية .

الفصل الثاني

2-منهجة البحث واجراءات الميدانية :

2-1 منهج البحث:

قام الباحثون بإتباع المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لأغراض هذه الدراسة.

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من مدربي رياضة الخيول المسجلين رسميا ضمن كشوفات الاتحاد العراقي المركزي ببفروسية للموسم االرياضي 2018- 2019 البالغ عددهم (73) مدرب موزعين على محافظات العراق تم اخيار عينة البحث عشوائيا باسلوب القرعة بواقع (59) مدرب وبنسبة مؤوية مقدارها 80.821% من مجتمع البحث.

2-3 الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

- الملاحظة - المصادر العربية والأجنبية - أدوات مكتبية (أوراق وأقلام)

- جهاز حاسوب نوع (dell) - ساعة توقيت عدد (2) - استمارة استبيان.

2-4 إجراءات البحث الميدانية :

2-4-1 إعداد استمارة المشكلات التي تواجه ممارسة رياضة ركوب الخيل من ودهة نظر مدربيها .

أولا: تحديد محاور الاستمارة :

بغية الشروع بعملية تحديد محاور الاستمارة , قام الباحثون بتوزيع استمارات استبانه لاستطلاع أراء (12) خبيراً ومختصاً ينظر الملحق (1), بشان بيان صلاحية المحاور المقترحة لتمثيل اداة البحث البالغ عددها (7) محاور , وذلك بوضع علامة (√) في احد المستطيلين التابعين للمحور المقترح , مع إجراء أي تعديل أو إضافة في استمارة الاستبيان ، وبعد جمع البيانات وتفريغها , قام الباحث باستخدام اختبار (كا^2) للتعرف على المحاور الصالحة من غيرها , إذ أظهرت النتائج صلاحية كل المحاور ماعدا محور (المشكلات المهنية والمشكلات البيئية) لتمثيل الاستمارة لكون قيمة (كا^2) المحسوبة لهذه المحاور كانت اكبر من القيمة الجدولية البالغة (3,84) عند درجة حرية (1) ومستوى دلالة (0.05) , والجدول (1) يبين صلاحية المحاور.

جدول (1)

يبين صلاحية المحاور المقترحة لتمثيل الاستمارة

ت	المحاور المقترحة	عدد الموافقين	عدد غيرالموافقين	قيمة كا^2 المحسوبة	نوع الفرق
1	مشكلات البنى التحتية	12	صفر	12	معنوي
2	المشكلات المالية	12	صفر	12	معنوي
3	المشكلات الادارية	11	1	8.33	معنوي

4	المشكلات البيئية	8	4	1,33	غير معنوي
5	المشكلات المهنية	8	4	1,33	غير معنوي
6	المشكلات الاجتماعية	12	صفر	12	معنوي
7	المشكلات الثقافية	11	1	8.33	معنوي

ثانيا: إعداد فقرات الاستمارة :

تعرف الفقرة على أنها " عمل أو واجب أو سؤال لا يمكن تحليله أو تجزئته إلى وحدات اصغر أو ابسط , وتعد الفقرة وحدة الاستمارة الأساسية" . (رضوان، 2006، ص298)

إذ قام الباحثون باعداد فقرات الاستمارة بشكل اولي ينظر ملحق (2) واعتمد الباحث بصياغة الفقرات بأسلوب ليكرت (بدائل الاجابة خماسي) وتنظيمها بالاعتماد على المصادر العلمية .

ثالثا: تحديد صلاحية فقرات الاستمارة

قام الباحثون ببناء استمارة تتكون من (37) فقرة بشكلها الأولي. إذ تم عرض هذه الاستمارة على (12) من الخبراء والمختصين, لمعرفة مدى ملائمة هذه الفقرات للهدف التي وضعت من اجلها , وبعد جمع الفقرات وتفريغها استخدم الباحثان اختبار (كا2) للتعرف على الفقرات الصالحة من غيرها , إذ تبين بأن جميع الفقرات صالحة ما عدا (9) فقرة غير صالحه ,إذ حققت قيمة مقداره (1,33) وهي اقل من قيمة (كا2) الجدولية البالغة (3,84) عند درجه حرية (1) ومستوى دلالة (0,05) , لذ استبعدت من فقرات الاستمارة وبهذا اصبحت الاستمارة متكونه من 29 فقرة, والجدول (3) يبين ذلك .

الجدول (3)

يبين صلاحية فقرات الاستمارة

أرقام الفقرات	عدد الإجابات		قيم كا^2 المحسوبة	دلالة الفرق
	تصلح	لاتصلح		
1. 2. 3. 4. 13. 14. 15. 16. 21. 22. 23. 24. 32. 33. 34.	12	صفر	12	معنوية
5. 10. 11. 12. 18. 19. 20. 29. 30 . 31.	11	1	8.33	معنوية

36 .35				
6. 8. 9 . 17. 25 . 26. 27. 28. 37	8	4	1,33	غير معنوي

2-5 التجربة الاستطلاعية :

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ (1/ 2/ 2019) على (10) مدربين من أفراد عينة البحث خارج مجتمع البحث، وهدفت التجربة الاستطلاعية إلى :

1- التأكد من وضوح تعليمات الاختبار.
2- وضوح فقرات الاختبار.
3- التعرف على ظروف تطبيق الاختبار وما يرافقه من صعوبات.
4- التعرف على الوقت المستغرق للإجابة على الاختبار.

2-6 الأسس العلمية للاستمارة:

2-6-1 صدق الاستمارة

تم تحديد الصدق الظاهري للاستمارة باعتماد أراء الخبراء والمختصين إذ تحقق هذا النوع من الصدق عندما عرض على (12) خبيراً ومختصاً لتحديد صلاحية فقرات الاستمارة .

2-6-2 ثبات الاستمارة

وزع الباحثون الاستمارة على مجموعه من المدربين والبالغ عددهم (10) لإيجاد معامل الثبات للاستمارة إذ تم توزيعها بتاريخ(1/ 2/ 2019) ثم تم أعاده توزيعها على نفس الأشخاص (11/ 2/ 2019) وبعد حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين الإجابتين الأولى والثانية ظهر إن معامل الثبات هو (0,81) وهي قيمه عاليه تدل على ثبات الاستمارة .

2- 7 التجربة الرئيسة :

باشر الباحثون بتطبيق الاستمارة بشكلها النهائي المكونه من (28) فقرة على إفراد عينة الدراسة البالغ عددهم (59) مدرب في (15 / 2/ 2019) تم بعدها جمع الاستمارات وتفريغ البيانات من خلال إجابات أفراد العينة وتحليلها إحصائيا.

2-8 الوسائل الإحصائية

استعان الباحث بالحقيبة الإحصائية spss في تحليل البيانات واستخراج النتائج.

الفصل الثالث

3- عرض النتائج ومناقشتها وتحليلها:

3-1 عرض النتائج ومناقشة نتائج المحور الاول (مشكلات الامكانات المادية)

بعد ترتيب وتبويب البيانات في النسق التحليلي، وفقاً لمقتضي التكرارات والنسب المئوية. والتي جرت بشكل دقيق ومحكم .. اكتمل علي اثره الوصول إلي النتائج المرصودة والجدول (1) يوضح ذلك.

جدول (1)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمحور الاول (مشكلات الامكانات المادية)

رقم الفقرات	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
محور مشكلات الامكانات المادية			
1	قلة عدد الاسطبلات المتوفرة وعدم توزيعها بشكل مناسب على المحافظات	4.44	0.66
2	سوء أرضية الاسطبلات وصعوبة تطبيق التدريبات فوقها	4.34	0.87
3	عدم وجود ميدان خيول للتدريب او المنافسة	4.11	0.82
4	نقص الأدوات والأجهزة المعاونة في التدريب	3.89	0.98
5	سوء استخدام الأدوات والأجهزة من اللاعبين المبتدئين	3.88	0.77
6	ارتفاع أسعار الخيول مقابل الدينار العراقي	3.67	0.87

يوضح الجدول رقم (1) مشكلات البنى التحتية ويتضح من البيانات في الجدول ان المتوسط الحسابي لفقرات العينه تراوح مابين (4.44 الى 3.67) وهذه المتوسطات تعطينا مدلول على انه هناك مشكلات في الامكانات المادية (البنى التحتية) التي تعيق من ممارسة رياضة ركوب الخيل , و فى هذا الصدد يشير ليستيراند و ستيفن Lysterand ,stephanie (2007) إلى أن التخطيط من الوظائف القيادية والمهمة في الإدارة العامة والتي يقع على عاتق القيادة الإدارية وجوب النهوض به كوظيفة أساسية تختص بها الإدارة العليا. ولا تنتهي هذه الوظيفة إلا بتحقيق الهدف من خلال نشاطات الإدارة التي تعمل على تنفيذ الخطة. (Lysterand & Stephanie, 2001)

3-2 عرض النتائج ومناقشة نتائج المحور الثاني (المشكلات المالية)

بعد ترتيب وتبويب البيانات في النسق التحليلي، وفقاً لمقتضي التكرارات والنسب المئوية. والتي جرت بشكل دقيق ومحكم .. اكتمل علي اثره الوصول إلي النتائج المرصودة والجدول (2) يوضح ذلك.

جدول (2)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمحور الثاني (مشكلات المالية)

رقم الفقرات	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
محور المشكلات المالية			
7	ضعف الميزانية المخصصة للإنفاق اللعبة	3.11	0.89
8	قلة الحوافز والمكافآت للاعبين	2.98	0.98
9	عدم تناسب دخل اللاعب مع مستوى المعيشة	3.95	0.77
10	عدم ضبط النفقات المالية في الهيئة التي أدرب فيها	2.99	0.98
11	عدم توفر الميزانية لشراء المعالف الصحية للخيول	3.45	0.99
12	سعي بعض اللاعبين للكسب المادي من خلال المراهنات وليس من خلال التدريب	2.89	0.89
13	تعقد الإجراءات المتبعة في الشؤون المالية	2.90	0.98

يوضح الجدول رقم (2) مشكلات الجانب المادي ويتضح من البيانات في الجدول ان المتوسط الحسابي لفقرات العينه تراوح مابين (3.95 الى 2.90) وهذه المتوسطات تعطينا مدلول على انه هناك مشكلات في الجانب المادي التي تعيق من عمل المدربين في مواجهه عملهم التدريبي لرياضة الفروسية , كما يشير ديوريسينجام و فينيتا Duraisingam, Vinita (2005، ص77) إلى أن من أهم الصعوبات التى تواجه عملية التخطيط جمود الاجراءات والسياسات فالاستمرار في تطبيق السياسات لفترة طويلة تصبح بمثابة قانون الذي يحكم تصرفات الافراد فيها و العجز المالي او الفني حيث أن كثير من الخطط تكون واقعية من حيث الامكانات البشرية والزمن ولكن يقف امامها العائق المالي او الفني (مثل عدم توفر المدرب الجيد مثلاً).

3-3 عرض النتائج ومناقشة نتائج المحور الثالث (مشكلات الادارية)

بعد ترتيب وتبويب البيانات في النسق التحليلي، وفقاً لمقتضي التكرارات والنسب المئوية. والتي جرت بشكل دقيق ومحكم .. اكتمل علي اثره الوصول إلي النتائج المرصودة والجدول (3) يوضح ذلك.

جدول (3)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمحور الاول (المشكلات الادارية)

رقم الفقرات	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
محور المشكلات الادارية			

14	تدخل الادارة واعضاء النادي في شؤون اللاعبين	2.90	0.98
15	اجد صعوبة في التفاهم مع بعض الاداريين لانهم غير مؤهلين لهذا العمل	2.25	0.88
16	عدم وجود لائحة تعليمات تنظيم شؤون العمل الاداري للاعبين	2.99	0.98
17	لاتوجد بطولات خاصة بنوع رياضة الخيول	3.80	0.98
18	ثمة تمايز بين المدرب الوطني والمدرب الاجنبي	3.70	0.65
19	يصعب علي تطبيق العقوبات على اللاعبين المخطئين	4.22	0.89
20	اشكو من كثرة تغير الإداريين العاملين مع الفريق	4.02	0.60

يوضح الجدول رقم (3) مشكلات الادارية ويتضح من البيانات في الجدول ان المتوسط الحسابي لفقرات العينه تراوح مابين (4.22 الى 2.25) وهذه المتوسطات تعطينا مدلول على انه هناك مشكلات في الامكانات الادارية التي تعيق من عمل وممارسة رياضة ركوب الخيل, حيث حصلت الفقرة رقم (20) على متوسط حسابي عالي جدا (4.22) والخاص بجانب عدم القدرة على تطبيق العقوبات على اللاعبين المخطئين لعدد من الاسباب ومنها عدم وجود الخطوات الادارية التي تتماشى مع القوانيين في تطبيق هذه العقوبات . و يؤكد أتورنيز و آمي Attorneys,Amy (2010، ص135) ان السياسات هي مجموعة المبادئ والقواعد التي تحكم سير العمل، والمحددة، سلفا، بمعرفة الإدارة، والتي يسترشد بها العاملون في المستويات المختلفة عند اتخاذ القرارات والتصرفات المتعلقة بتحقيق الأهداف. وهناك فرق بين السياسة والهدف، فالهدف هو ما نريد تحقيقه، أما السياسية فهي المرشد لاختيار الطريق الذي يوصل للهدف ، وتعتبر السياسيات بمثابة مرشد للأفراد في تصرفاته وقراراتهم داخل المنظمة، فهي تعبر عن اتجاهات الإدارة في تحديد نوع السلوك المطلوب من جانب الأفراد أثناء أدائهم لأعمالهم.

ويشير محمد عبد العزيز سلامه وسمير عبد الحميد (2009، ص125) إلى أن تحديد الأهداف ووضوحها لدى كافة المستويات الإدارية يساعد على تنمية الخطط وتركيز الجهود وتوجيه الأعمال نحو تلك الأهداف ومن ثم تقويم مدى الكفاءه الإدارية للعاملين بالهيئة.

3-4 عرض النتائج ومناقشة نتائج المحور الثالث (المشكلات الاجتماعية)

بعد ترتيب وتبويب البيانات في النسق التحليلي، وفقاً لمقتضي التكرارات والنسب المئوية. والتي جرت بشكل دقيق ومحكم .. اكتملت على اثره النتائج المرصودة والجدول (4) يوضح ذلك.

جدول (4)

المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمحور الاول (المشكلات الاجتماعية)

رقم الفقرات	الفقرات	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
محور المشكلات المهنية			
21	عدم اهتمام الاسر بممارسة رياضة ركوب الخيول .	4.65	0.89
22	منع اولياء الامور ابنائهم من الذهاب الى مراكز تدريب ركوب الخيول خوفع عليهم من السقوط والاصابة.	3.66	0.78
23	نظرة العائلات في رياضة الفروسية بانها رياضة مؤذية	3.88	0.84
24	نظرة المجتمع بشكل عام لاتشجع على رياضة ركوب الخيل	3.97	0.90
25	عدم قدرة بعض المدربي في تحقيق رغبات اولياء الامور بجعل اولادهم مشروع بطل	3.67	0.98
26	عدم التواصل الجيد بين اولياء الامور والمدربين من جانب والادارة من جانب اخر.	4.22	0.76
27	قلة عدد الجماهير في المنافسات وضعف الدعم المعنوي للاعبي الفروسية	4.54	0.88
28	تركيز الاهتمام الاعلامي بلعبة كرة القدم فقط ، دون النظر الى الالعاب الاخرى الفردية والجماعية .	4.21	0.89

يوضح الجدول رقم (4) المشكلات المهنية ويتضح من البيانات في الجدول ان المتوسط الحسابي لفقرات العينه تراوح مابين (4.65 الى 3.66) وهذه المتوسطات تعطينا مدلول على انه هناك مشكلات في الجانب الاجتماعي التي تعيق من مارسة رياضة ركوب الخيل , اذ حصلت الفقرة رقم (21) اعلى متوسط حسابي بلغ(4.65) الخاص بعدم وجود رابطة او اتحاد لتنظيم شون التدريب .

و يشير كلوك و آخرون Cloke, et all (2005، ص82) إلى إن من الثابت أن معظم الدول المعاصرة على اختلاف درجات تقدمها تعمل بنشاط في ميدان إعادة الهيكلة الإدارية ، لا فرق في ذلك بين الدول النامية والمتقدمة ، ذلك أن إدارة الجهاز الحكومي لم تعد من الأمور الارتجالية التي تعتمد على الاجتهادات الشخصية والمهارات الفردية ، بل أصبحت تستند إلى أسس إدارية ومبادئ علمية ثابتة ومعترف بها ، وقد ظهرت كتابات عديدة في هذا الحقل ، بعضها أخذ الطابع القانوني ، والبعض أخذ الطابع السياسي ، والبعض الآخر – وهو الأحدث – أخذ الطابع الإداري والسلوكي . ولكنها اتفقت جميعاً على ضرورة تطوير الإدارة الحكومية بما يتلاءم وطبيعة أهداف وتطلعات المجتمعات الحديثة ، وبالتالي رفع مستوى أداء الخدمة العامة ، والقضاء على مظاهر الروتين والضعف والبطء في الأداء ، وسوء إدارة الموارد العامة للدولة .

الفصل الرابع

4- الاستنتاجات والتوصيات:

4-1 الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة، وحدود أفراد عينة البحث، ومحتويات محاور القياس (الاستبانة) والنتائج التي أظهرتها التحليلات الإحصائية أمكن للباحث استخلاص الاستنتاجات التالية:

1. لايوجد اعلام كافي يساعد على انتشار اللعبة وممارستها من قبل المجتمع العراقي بل مختصرة على عدد قليل من العوائل .
2. الشؤون الإدارية التي تعتبر من أساسيات المعاونة للمدرب في القيام بواجباته تفوق في أضرارها وانعكاساتها كل العوامل الأخرى، مما يشير إلى التداخلات والضغوطات على المدرب لتحقيق النتائج دون فهم الظروف التي يمر بتا الفريق، وتمايز معاملة المدرب الوطني عن الأجنبي يشكل عائقا صعبا يعطل القدرة على الإنتاج وتحقيق أهداف التدريب بتحسين المستويات.
3. لاتوجد دورات تدريبية او تعليمية لرياضة الفروسية وركوب الخيل وتزويد المدربين بالحديث من المعارف والمعلومات لتطوير قدراته وضعف إسهام الأندية في إيفاد مدربيها إلى الخارج في حرمان المدرب من فرص التأهيل العلمي اللازم لممارسة واجباته.
4. لا توجد امكانيات مادية التي توهل هذه الرياضة من الانتشار لتمارسها اغلب المجتمع العراقي .

4-2 التوصيات:

1. ضرورة عقد اللقاءات وتنظيم الندوات التثقيفية الاعلامية لأهمية هذه الرياضة
2. إنشاء مزيد من الاسطبلات والميدان الخاص بالتمرين والمنافسة على الاقل ميدان واسطبل واحد لكل محافظة.
3. تشجيع الاحتكاك مع الفرق الخارجية وتخصيص حوافز تشجيعية لدعم الاندية والاتحادات الرياضية والإسهام في نفقاتها.
4. العمل على إقامة وعقد الدورات التدريبية سنويا وتطبيق نظام الاتحادات الرياضية الداعية إلى إلزام الاتحاد بمثل هذه الدورات.

المصادر العربية والانكليزية :

1- محمد شكري حساني : الخيول (تدريب- رعاية) , دار الفكر العربي , القاهرة . 2013.
2- محمد عبد العزيز سلامه : إشكالية العمل الإداري في كرة السلة المصرية , مجلة نظريات وتطبيقات , كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية العدد (44) 2002 .

3- محمد نصر الدين رضوان : المدخل الى القياس في التربية البدنية والرياضية , ط1, القاهرة , مركز الكتاب للنشر , 2006.

4- وديع ياسين التكريتي: رياضة الفروسية الحديثة وتربية الجواد, دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر , الاسكندرية , 2018.

5-Attorneys,Amy: the managers legal handbook, , 5th Edition, Delta Printing Solutions ,California ,USA, 2010,p135

6-Cloke, Kennth , Goldmith, Joan Resolving Conflicts At Work : Eight Strategies For Everyone On The job, John Wiley &son, San Fransico, 2005:

7-Duraisingam, Vinita: performance appraisal ,Australian national research ,Australia ,2005 p77

8-Lysterand ,stephanie: Management,Meeting new challenges in The 21 st century, third edition, south Western college publishing , USA,2001.p132

ملحق (1)

اسماء الخبراء والمختصون الذين تم الاخذ بارائهم في البحث

ت	الاسم	اللقب	التخصص	مكان العمل
1	محمود داود الربيعي	أ.د	طرائق تدريس	جامعة بابل-كلية التربية الرياضية
2	صالح عبد الرضا	أ.د	إدارة أعمال	جامعة القادسية-كلية الإدارة والاقتصاد
3	علاء فرحان طالب	أ.د	تسويق	جامعة كربلاء-كلية الإدارة والاقتصاد
4	إبراهيم يونس وكاع	أ.د	الإدارة والتنظيم	جامعة بغداد-كلية التربية الرياضية
5	جلال عبيد ألعبادي	أ.د	الإدارة والتنظيم	جامعة بغداد-كلية التربية الرياضية
6	جاسم محمد العوادي	ا.د	ادارة رياضية	جامعة القاسم الخضراء
7	محمد حسن علاوي	/	مدرب ركوب خيل	الاتحاد العراقي المركزي للفروسية
8	علاء فخري مهاوش	/	مدرب ركوب خيل	الاتحاد العراقي المركزي للفروسية
9	كريم محمد رضا	/	مدرب ركوب خيل	الاتحاد العراقي المركزي للفروسية
10	اسماعيل رحيم واوي	/	مدرب ركوب خيل	الاتحاد العراقي المركزي للفروسية
11	شهباء داود علي	/	مدرب ركوب خيل	الاتحاد العراقي المركزي للفروسية
12	فريال محسن الدوري	/	مدرب ركوب خيل	الاتحاد العراقي المركزي للفروسية

ملحق (2)

الاستمارة في شكلها الاولي

الرقم	الفقرات	أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
المجال الاول: البنى التحتية						
1	قلة عدد الاسطبلات المتوفرة وعدم توزيعها بشكل مناسب على المحافظات					
2	سوء أرضية الاسطبلات وصعوبة تطبيق التدريبات فوقها					
3	عدم وجود ميدان خيول للتدريب او المنافسة					
4	نقص الأدوات والأجهزة المعاونة في التدريب					
5	سوء استخدام الأدوات والأجهزة من اللاعبين المبتدئين					
6	عدم توفر وسائل النقل اللازمة لذهاب واياب المتدربين لاسيما مكان التدريب بعد عن سكناهم					
7	ارتفاع أسعار الخيول مقابل الدينار العراقي					
8	عدم توفر خيول بعدد كافي للتدريب					
9	لاتوجد ساحات وفق القانون الخاص بالخيول للتمرين والمنافسة					
المجال الثاني:الشؤون المالية						
10	ضعف الميزانية المخصصة للإنفاق اللعبة					
11	قلة الحوافز والمكافآت للاعبين					
12	عدم تناسب دخل اللاعب مع مستوى المعيشة					
13	عدم ضبط النفقات المالية في الهيئة التي أدرب فيها					

14	عدم توفر الميزانية لشراء المعالف الصحية للخيول					
15	سعي بعض اللاعبين للكسب المادي من خلال المراهنات وليس من خلال التدريب					
16	تعقد الإجراءات المتبعة في الشؤون المالية					
17	الجانب المالي مهم للمدر واللاعب					
المجال الثالث: المشكلات الادارية						
18	تدخل الادارة واعضاء النادي في شؤون اللاعبين					
19	اجد صعوبة في التفاهم مع بعض الاداريين لانهم غير مؤهلين لهذا العمل					
20	عدم وجود لائحة تعليمات تنظيم شؤون العمل الاداري للاعبين					
21	لاتوجد بطولات خاصة بنوع رياضة الخيول					
22	ثمة تمايز بين المدرب الوطني والمدرب الاجنبي					
23	يصعب علي تطبيق العقوبات على اللاعبين المخطئين					
24	اشكو من كثرة تغير الإداريين العاملين مع الفريق					
25	سوء تنظيم البرنامج الزمني الخاص بالمسابقات .					
26	التحكيم في المنافسات العاب القوى يكون من غير المختصين.					
27	لايتم محاسبة اللاعبين المتغيبين عن التمرين					
28	لايتم اخذ تعهدات على اللاعب بعدم مواصلة التمرين					
المجال الرابع: المشكلات الاجتماعية						
29	عدم اهتمام الاسر بممارسة رياضة ركوب الخيول					

	.					
30	منع اولياء الامور ابنائهم من الذهاب الى مراكز تدريب ركوب الخيول خوفع عليهم من السقوط والاصابة.					
31	نظرة العائلات في رياضة الفروسية بانها رياضة مؤذية					
32	نظرة المجتمع بشكل عام لاتشجع على رياضة ركوب الخيل					
33	عدم قدرة بعض المدربي في تحقيق رغبات اولياء الامور بجعل اولادهم مشروع بطل					
34	عدم التواصل الجيد بين اولياء الامور والمدربين من جانب والادارة من جانب اخر.					
35	قلة عدد الجماهير في المنافسات وضعف الدعم المعنوي للاعبي الفروسية					
36	تركيز الاهتمام الاعلامي بلعبة كرة القدم فقط ، دون النظر الى الالعاب الاخرى الفردية والجماعية					
37	صعوبة حصول الموافقة الامنية للسماح بإجراء التدريبات الخاصة بالفروسية بسبب الاوضاع الامنية					

عنوان البحث

تأثير تمرينات (CROSSOFIT) لتطوير التصرف الخططي والاستحواذ للاعبي كرة القدم الشباب

ا.م.د عماد عودة جودة م. مخلد ضياء عبد الرسول هدير هادي عيسى

ملخص البحث

هدفت الدراسة الى التعرف على اثر التمرينات **(CROSSOFIT)** في تطوير التصرف الخططي والاستحواذ للاعبي الشباب بكرة القدم . وافترض الباحث هناك تأثير ايجابي للتمرينات المعدة **(CROSSOFIT)** في تطوير التصرف الخططي والاستحواذ للاعبي الشباب بكرة القدم. واستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين وقد حدد الباحث مجتمع بحثه بلاعبي شباب نادي الاتفاق الرياضي للموسم 2013 – 2014 البالغ عددهم (28) ، تم استبعاد (4) لاعبين وهم حراس المرمى لذا أصبح عدد عينة البحث (24) لاعب تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وكل مجموعة تتكون من (12) لاعبا. وبعد ذلك تم أجراء الاختبارات القبلية والتي من خلالها تم حساب التجانس والتكافؤ للمجموعتين ومن ثم شرع الباحث في تطبيق التمرينات **(CROSSOFIT)** التي استغرق تطبيقها (8) أسابيع في فترة الأعداد الخاص وبواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعيا لتبلغ مجموع الوحدات التدريبية (24) وحدة تدريبية , حيث كان تشكيل الحمل في كل أسبوع هو (2–1) وبين الأسابيع كان الحمل (1–1). وبعد الانتهاء من فترة المنهج التدريبي تم أجراء الاختبارات البعدية ثم عولجت البيانات احصائيا باستخدام برنامج EXCEL .

وقد توصل الباحث إلى اهم الاستنتاجات وهي :–

- أثبتت نتائج هذه الدراسة فاعلية تمرينات **(CROSSOFIT)** في تطوير التصرف الخططي والاستحواذ بكرة القدم.

أما أهم التوصيات فكانت :

- يوصي الباحث على استعمال التمرينات **(CROSSOFIT)** لتطوير التصرف الخططي والاستحواذ للشباب بكرة القدم.
- ضرورة استعمال تمرينات اللعب **(CROSSOFIT)** لفئات عمرية مختلفة

The effect of **(CROSSOFIT)**play exercise to the development of tactical conduct of football players

PhD, Asst Prof. Emad Oda Joda instr. Mokhalad dheya Hadeer Hadi Essi

This study aims to identify The)**CROSSOFIT**(exercise to the development of tactical conduct of football players, so the researcher assumes)**CROSSOFIT**(to the development of some tactical conduct of football players , the researcher used the experimental method in a

manner of equivalent groups , the research community was identified by young players of Al njmaa club fo 2019 -2020 seasons of (28) players , (4) goalkeepers were excluded , 24 players are rest were divided into two groups experimental group and control group .

Application of longitudinal)**CROSSOFIT**(which took applied (8) weeks in the preparation period by (3) training units per week for a total of modules (24) a training unit , Where the load was formed in (2-1) each week and (1-1)between weeks .

At the end)**CROSSOFIT**(post tests set to measure the abilities , data were treated by Excel program to get results .

Conclusions :

1- The)**CROSSOFIT**(exercises affect positively to the development of tactical conduct of football players.

Recommendations :

1-The researcher recommends of using longitudinal)**CROSSOFIT** to the development of tactical conduct of football players

2-amphasis on use this exercises to another and different age .

مقدمة البحث وأهميته :

كرة القدم من الألعاب التي تجذب الملايين من اللاعبين والمشاهدين سواء كان ذلك عن طريق متابعة هذه اللعبة أو عن طريق ممارستها ، حيث يزداد الاهتمام بها يوماً بعد يوم في بلدان العالم وتصرف الأموال الكثيرة من أجل أقامة البطولات المختلفة ، وان هذا الاهتمام دفع أصحاب الخبرة والاختصاص بأن يفكروا في أيجاد أفضل الأساليب والطرق التي تسهم في تطوير هذه اللعبة وصقل مواهب اللاعبين ورفع مستوياتهم في الجوانب المختلفة ومنها الخططية أن استخدام التدريبات المختلفة وفق تمرينات (**CROSSOFIT**) يؤدي إلى تطوير الجوانب الخططية والاستحواذ أيضاً من خلال القابلية على فهم وتنفيذ الأداء المختلط لمجموعة التدريبات والتي تتضمن مجموعة من التمرينات المتشابكة بين المتطلبات العصبية والعضلية كتوقيت الاستلام والتسليم والسرعة لدى اللاعبين وتحمل الاداء والأداء السريع بالكرة وبدونها والانتقال من الدفاع للهجوم وكذلك من المناطق الخلفية الى الأمامية والربط بين المناطق المختلفة للملعب ، ذلك يعكس المستوى العالي وتطوير التصرف الخططي والاستحواذ والعلاقة بينها وهو الأفضل بالعمل على تطوير الحالات الايجابية بدلاً من استنزاف الوقت والجهد معاً من اجل محاولة أيجاد بدائل للحالات العقيمة والرتيبة بالطرق السابقة في برامج تدريب كرة القدم

وعلى المدرب أثناء استخدام التمرينات ان يعرف التغيرات الناتجة من الأحمال التدريبية لكي يقوم ببرمجة أو وضع منهاج تدريبي مناسب للاعبين كما يجب على المدرب ان يكون ملماً بمبادئ تنمية هذه التغيرات لصالح لاعبه لرفع أدائه والتي لها تأثير مباشر للارتقاء بمستوى الأداء في كرة القدم من هنا تكمن أهمية البحث من خلال وضع تمرينات متنوعة (**CROSSOFIT**) من اجل الارتقاء بمستوى اللاعب وتطوير التصرف الخططي والاستحواذ الأمر الذي يسهم في تطوير مستويات اللاعبين وبالتالي يمكنهم من تحقيق نتائج أفضل في المباريات .

مشكلة البحث

من خلال ملاحظة الباحث ومتابعته لمستجدات التطور في لعبة كرة القدم فضلاً عن كونه من العاملين في مجالاتها المختلفة ومتابعته للعمليات التدريبية لفترة طويلة ان اغلب المدربين يضعون في مناهجهم التدريبية تطوير المتغيرات البدنية والمهارية والعقلية والتصرف الخططي كل على حده ولكون اللعبة تأخذ بنظر الاعتبار الترابط بين هذه الصفات حيث ان هذا الترابط لا يأخذ المساحة الكافية من مناهجهم التدريبية ومن هنا جاءت مشكلة البحث في أيجاد المساحة الكافية لعملية الترابط بين هذه الصفات من خلال التمرينات **(CROSSOFIT)** والاستحواذ للاعبي كرة القدم ، مما دفع الباحث للبحث في موضوع **(CROSSOFIT)** من خلال اعداد تمرينات مختلفة من الملعب لأنها تعالج الكثير من المشاكل التي يواجهها الفريق واللاعبين إثناء اللعب والتي يمكن من خلالها الوصول إلى الهدف وهو الارتقاء بالتصرف الخططي للأمثل.

أهداف البحث

1- التعرف على اثر التمرينات **(CROSSOFIT)** في تطوير التصرف الخططي والاستحواذ للاعبي الشباب بكرة القدم.

2- التعرف على الفروق بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في التصرف الخططي والاستحواذ للاعبي الشباب بكرة القدم

فروض البحث :

يفترض الباحث إن :

1- يوجد اثر ايجابي للتمرينات المعدة **(CROSSOFIT)** في تطوير التصرف الخططي والاستحواذ للاعبي الشباب بكرة القدم.

2- هنالك فروق ذات دلالة احصائية معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية في التصرف الخططي والاستحواذ للاعبي الشباب بكرة القدم.

مجالات البحث

المجال البشري : لاعبو شباب نادي الاتفاق بكرة القدم للموسم 2019- 2015.

المجال ألزماني : 3/ 4/ 2019 - 15 / 8 / 2019

المجال المكاني : ملعب نادي النجمة.

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

منهج البحث:-

أستخدم الباحث المنهج التجريبي بأسلوب المجموعتين المتكافئتين لملائمته طبيعة البحث.

مجتمع البحث :

حدد مجتمع البحث بلاعبي شباب نادي الاتفاق الرياضي بكرة القدم للموسم الرياضي 2019 -2020 البالغ عددهم (24) لاعبا وهم مسجلين ضمن الكشوفات الخاصة بأندية المحافظة المقدمه للاتحاد الفرعي بكرة القدم، تم تقسيمهم عشوائيا الى مجموعتين مجموعة تجريبية ومجموعة ضابطة وكل مجموعة تتكون من (12) لاعبا وتم اجراء التجانس والتكافؤ لعينة البحث كما في الجدول (1)

جدول (1)

يبين تجانس وتكافؤ افراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية			قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
			سَ	ع	معامل الاختلاف	سَ	ع	معامل الاختلاف		
1	العمر التدريبي	سنه	4.09	0.66	20.33	3.40	0,75	19.01	0.37	**غير معنوي**
2	الذكاء	درجة	37.2	1.30	3.02	37.30	1.44	4.01	1.08	**غير معنوي**
3	التصرف الخططي	درجة	4	0.83	17.05	3.43	0.72	17,45	0.52	**غير معنوي**

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية(22) ومستوى دلالة (0.05) = 2.07

خطوات إجراءات البحث:

اختبار التصرف الخططي :

الهدف من الاختبار : التعرف على مستوى التصرف الخططي لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم

الأدوات اللازمة : استمارة اختبار ، اقلام رصاص ،ساعة توقيت ، قاعة لجلوس اللاعبين لأداء الاختبار .

وصف الاختبار : تحتوي الاستمارة الخاصة بالاختبار على أشكال توضيحية تمثل عشرة مواقف خططية ولكل موقف ثلاث حالات احدهما يمثل الإجابة الصحيحة يطلب من اللاعب ان ينظر الى الإشكال بتركيز عالي ويختار الجواب الصحيح وذلك بوضع علامة (√) على الاختيار الصحيح ولعشرة موقف خططية حيث يتطلب من اللاعب أدراك العلاقات الخاصة بكل موقف من المواقف وقت الاجابة عن الاشكال التوضيحية في الاستمارة الوقت بين (6:10دقيقة – 8.30 دقيقة)

التسجيل : يتم اعطاء درجة واحدة لكل جواب صحيح وللمواقف العشرة وبهذا يصبح مجموع الدرجات 10 درجات وللمواقف جميعها اذا كانت الأجوبة جميعها صحيحة .

التجربة الاستطلاعية :

- التأكد من صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث
- التأكد من صلاحية الاختبارات للإفراد العينة .
- التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد في إجراء القياسات والاختبارات وتسجيل النتائج .
- التعرف على الوقت اللازم والمستغرق في تنفيذ الاختبارات لإفراد العينة وسهولة تطبيقها التعرف على المعوقات ، وتلافي الأخطاء ، والتدخل في العمل.

المعاملات العلمية للاختبارات

صدق الاختبارات :-

استعمل الباحث الصدق الظاهري من خلال عرض مفاصل الاختبارات في استمارات استبيان على مجموعة من الخبراء والمختصين في المجال الرياضي بكرة القدم وفي مجال الاختبار والقياس للأخذ بملاحظاتهم العلمية وذلك بعد تحليل آرائهم احصائيا باستخدام قانون (كا2) إذ تم استبعاد المواقف التي لم تحصل على نسبة التوافق المقبولة .

ثبات الاختبارات :-

تم ايجاد معامل الثبات وذلك عن طريق إعادة الاختبارات إذ طبقت الاختبارات على عينة التجربة الاستطلاعية وهم (10) لاعبين من لاعبين شباب ناديي المهناوية بكرة القدم وتم اجراء هذه الاختبارات بتاريخ 21-22 / 4 / 2019 وعلى ملعب نادي الديوانية في محافظة الديوانية بعدها تم إعادة تطبيق الاختبار على العينة نفسها مع مراعاة لنفس الظروف التي اجريت في الاختبار الاول بتاريخ 29-30/ 4/ 2019 أي بعد سبعة ايام . بعدها تم حساب معامل الارتباط البسيط (بيرسون) بين الاختبارين الاول والثاني إذ كانت قيم معامل الارتباط دالة عند مقارنتها بالقيمة الجدولية البالغة (0,76) عند درجة حرية (8) ومستوى دلالة (0,05) وهذا يعني ان الاختبارات جميعها تتمتع بدرجة ثبات .

الاختبار القبلي :

أجرى الباحث اختبار التصرف الخططي يوم الجمعة الموافق 4/ 5 / 2019 في تمام الساعة الخامسة عصرا على ملعب كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية .

مفردات تدريبات **(CROSSOFIT)** [*]:

قام الباحث بتصميم تمرينات **(CROSSOFIT)**وكذلك تموجات الشدد التدريبية للأسابيع والوحدات التدريبية من خلال الاطلاع على الدراسات والبحوث السابقة في مجال التدريب الرياضي وكرة القدم وتضمنت عدة أمور من أهمها الآتي :-

مراعاة الباحث مبدأ التنوع في التدريبات المستخدمة إذ ستكون اغلب التدريبات بالكرات بما يضمن عدم شعور اللاعبين بالملل من جراء إعادة التدريبات نفسها.

1- مدة تطبيق التدريبات (8) أسبوع بواقع (3) جرعات أسبوعيا(السبت،الاثنين،الأربعاء) وبذلك يكون العدد الكلي للجرعات التدريبية (24) جرعة تدريبية وبأسلوبي التدريب الفتري.

2- تم تطبيق مفردات تدريبات **(CROSSOFIT)**من الفترة 2019/5/5 ولغاية 2019/7/31.

3- أما بالنسبة لمكونات حمل التدريب الخاص بتطوير بعض المتغيرات البدنية والمهارية والعقلية للاعبي كرة القدم فقد كانت كالأتي [*]:-

- الشدة المستخدمة تراوحت مابين80- 100%) من أقصى مقدرة للاعب, إذ تم تحديد الشدة القصوى للتدريبات المستخدمة في التجربة الاستطلاعية لكل لاعب .
- الحجم التدريبي ، تم تحديد الحجم التدريبي على أساس عدد مرات تكرار التمرين في المجموعة الواحدة أو على أساس زمن أداء التمرين , وراعى الباحث في ذلك الشدة المستخدمة للوحدة التدريبية .

الراحة : أن تحديد فترات الراحة بين التكرارات كان على أساس عودة النبض مابين 120- 130 ن/ د بحيث لا تسمح بالاستشفاء الكامل للاعب بين التكرارات و تم تسجيل معدل النبض لكل لاعب من منطقة الشريان السباتي في أسفل الرقبة بعد تدريب اللاعبين على كيفية القياس لمدة 10 ثانية ويضرب الناتج في (6) لكي يستخرج معدل النبض خلال الدقيقة , والراحة بين التكرارات راحة ايجابية , إما بالنسبة الى الراحة بين المجموعات فقد كانت على اساس عودة اللاعب الى الحالة الطبيعية على اساس النبض.

الاختبار البعدي:

[*].) ينظر ملحق (2)

[*]) ينظر ملحق (3)

أجرى الباحث اختبار التصرف الخططي يوم الاحد الموافق 1 / 8 / 2019 في تمام الساعة الخامسة عصرا على ملعب كلية التربية الرياضية/جامعة القادسية .

الوسائل الإحصائية :

تم استخدام الوسائل الإحصائية الضرورية التي تساعد في معالجة نتائج واختبار فرضياته في برنامج(Excel).

عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

عرض وتحليل نتائج التصرف الخططي والاستحواذ للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

الجدول (2)

يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في التصرف الخططي والاستحواذ للمجموعة الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		سَ	ع	سَ	ع		
التصرف الخططي	درجة/ثا	4	0.73	5.5	1	3.74	معنوي
الاستحواذ	عدد	10	0.85	7.9	5	3.42	معنوي

قيمة t-test الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) =2.20

يوضح الجدول (18) نتائج عينة البحث في متغير التصرف الخططي للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

إذ بلغت الاوساط الحسابية لمتغير التصرف الخططي والاستحواذ في الاختبار القلبي(4) بانحراف معياري (0.73), في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي لمتغير تكيز الانتباه (5.5) بأنحراف معياري (1), وبعد معالجة البيانات إحصائيا وجد إن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (3.74) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.20) عند درجة حرية (11) واحتمال خطأ (0.05) , مما يدل على وجود فروق معنوية بين اللاختبارين القبلي و البعدي في المتغيرات للمجموعة الضابطة و لصالح الاختبار البعدي .

عرض وتحليل نتائج التصرف الخططي والاستحواذ للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

الجدول (3)

يبين الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في التصرف الخططي والاستحواذ للمجموعة التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		سَ	ع	سَ	ع		
التصرف الخططي	درجة/ثا	3.83	0.72	6.83	0.11	7.56	معنوي
الاستحواذ	عدد	12	0.90	8.04	6	3.02	معنوي

قيمة t-test الجدولية عند درجة حرية (11) ومستوى دلالة (0.05) =2.20

يوضح الجدول (19) نتائج عينة البحث في متغير التصرف الخططي والاستحواذ للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

إذ بلغت الاوساط الحسابية لمتغير التصرف الخططي والاستحواذ في الاختبار القلبي(3.83) و(12) بانحراف معياري (0.72) و(0.90), في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي لمتغير تكيز الانتباه (6.83)و(8.04) بانحراف معياري (0.11) و(6), وبعد معالجة البيانات إحصائيا وجد إن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (7.56) (3.02)وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.20) عند درجة حرية (11) واحتمال خطأ (0.05) , مما يدل على وجود فروق معنوية بين اللاختبارين القبلي و البعدي في المتغيرات للمجموعة التجريبية و لصالح الاختبار البعدي .

عرض وتحليل نتائج التصرف الخططي والاستحواذ والاستحواذ للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية.

الجدول (4)

يبين الفروق في الاختبار البعدي بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في التصرف الخططي

المتغيرات	وحدة القياس	الضابطة		التجريبية		قيمة (ت) المحسوبة	دلالة الفروق
		سَ	ع	سَ	ع		
التصرف الخططي	درجة/ثا	5.5	1	6.83	0.11	3.08	معنوي
الاستحواذ	عدد	11	0.88	8.02	5.5	3.18	معنوي

قيمة t-test الجدولية عند درجة حرية (22) ومستوى دلالة (0.05) = 2.07

يوضح الجدول (20) نتائج عينة البحث في التصرف الخططي للاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة و التجريبية.

إذ بلغت الاوساط الحسابية للتصرف الخططي والاستحواذ للمجموعة الضابطة في الاختبار البعدي (5.5) (11)بانحراف معياري (1)و(0.88), في حين بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي للتصرف الخططي والاستحواذ للمجموعة التجريبية (6.83)(8.02) بانحراف معياري (0.11)و(5.5), وبعد معالجة البيانات إحصائيا وجد إن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت (3.08)و(3.18) وهي أكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (2.07) عند درجة حرية (22) واحتمال خطأ (0.05) , مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات البعدية في التصرف الخططي والاستحواذ للمجموعتين الضابطة و التجريبية و لصالح المجموعة التجريبية.

مناقشة نتائج الاختبارات (القبلي – البعدي) و (البعدي – البعدي) للمجموعتين الضابطة و التجريبية في التصرف الخططي والاستحواذ.

من خلال التحليل الإحصائي للنتائج والمبينة في الجداول (18) و (19) تبين وجود تطور ملحوظ في مغير التصرف الخططي والاستحواذ وللمجموعتين (الضابطة، التجريبية) في الاختبار البعدي.

إذ يعزو الباحث هذا التطور في التصرفات الخططية والاستحواذ للاختبار البعدي للمجموعتين (الضابطة ،التجريبية) الى فاعلية التمارين المعطاة من قبل المدرب للمجموعتين الضابطة والتجريبية مما ساهمت في تطور التصرف الخططي والاستحواذ حيث ان (اعداد لاعبي كرة القدم من الناحية الخططية يعد ضروري جدا ولابد ان ينال نفس الاهمية من المدرب وكذلك نصيبه الكافي). (حماده، 1995، ص25)

كما " يجب على المدرب ان يعمل على تنمية اللاعب بدنيا ومهاريا وخططيا ونفسيا بحيث تتناسب مع متطلبات اللاعب الحديث " . (1-12)

وقد لاحظ الباحث في جدول(20) تفوق أفراد المجموعة التجريبية في التصرف الخططي والاستحواذ على افراد المجموعة الضابطة ، اذ يعزو الباحث هذا التطور المعنوي الى نوعية التمرينات المستخدمه التي احتوت على العديد من التمارين الطولية والعرضية بتنفيذ المهارات الخططية السريعة التي تهدف إلى تحقيق التقدم السريع والربط المباشر بين المهارات في التنفيذ والسرعة في الأداء إذ أنه لا يكاد يخلو تمرين من الاداء الخططي المهاري وتحت أجواء مشابهة لحالة اللعب الحقيقي إذ أن الباحث اعد هذه التمارين مشابهة لحالة اللعب ولتكرار هذه التمارين في الوحدات المستخدمه أدى ذلك كله إلى تطوير زمن تنفيذ التمرينات عند اللاعبين لكون استمرار التطبيق يحتم عليهم التنفيذ بأقل زمن مناسب أثناء اللعب من اجل تحقيق الهدف المطلوب وهو وضع الكره في هدف المنافس حيث ان " تكرار التمرينات الخططية التي تشابه مافي اللعب على وجه الخصوص يمكن تقصير زمن ادراك اللاعب لمواقف وزيادة قدرته على التصرف الخططي السريع " .

(ضمد، 2000)

ويرى الباحث ان نوعية التمارين التي تحاكي مجريات المباريات الحقيقية ساهمت بشكل كبير في الاحساس بموقع اللاعبين في الاماكن المؤثرة التي يستطيع فيها ان يكون اللاعب بمواجهة المرمى بأسرع وقت وبأسهل الطرق مما كان لها الاثر الايجابي في تطور التصرف الخططي .

كما يؤكد ذلك (مفتي إبراهيم ،1998،ص211-212) "أنه من الضروري تحقيق توازن أمثل بين مستوى الصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية (كرة القدم) يسمح بخروج أفضل وأدق لمستوى الأداء المهاري والخططي والعقلي ، وبدون مستويات عالية للصفات البدنية الخاصة باللعب ولنوع الأداء المهاري يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير الأداء البدني و المهاري والخططي والعقلي , ويضيف أنه لتحقيق أهداف تطوير الأداء البدني و المهاري والخططي يجب تنفيذ الأداء الجيد السريع والمتكرر واستخدام الصعوبة في الأداء لتحقيق ظروف مشابهة لظروف الأداء الحقيقي (المباراة)" .

الاستنتاجات والتوصيات :-

الاستنتاجات :-

في ضوء ما توصل اليه الباحث من نتائج فقد استنتج التالي:-

1- أثبتت نتائج هذه الدراسة فاعلية تمرينات (**CROSSOFIT**) في تطوير المواقف الخططية بكرة القدم(عينة البحث).

2- ان للتطور المواقف الخططية والاستحواذ لعينة البحث ساهمت وبشكل كبير في تحسن مستوى اداء اللاعبين الشباب بكرة القدم .

التوصيات :-

1- يوصي الباحث على استعمال التمرينات (CROSSOFIT)لتطوير التصرف لخططي والاستحواذ للشباب بكرة القدم.

2- ضرورة استعمال تمرينات (CROSSOFIT)لفئات عمرية مختلفة

3- أجراء دراسات مشابهه لفعاليات اخرى.

المصادر :

1- حنفي محمود مختار : مدرب كرة القدم , القاهرة , دار الفكر العربي , 1980 , 12

2- عبد الستار ضمد : عبد الستار ضمد : فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة ,ط1,عمان ,دار الفكر للطباعة والنشر , 2000, ص 187

3 - مفتي إبراهيم حماد ، التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة :(القاهرة ، دار الفكر العربي،1998)ص211-212 .

4- مفتي إبراهيم حمادة؛ الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم: (القاهرة ، دار الفكر العربي، 1994) .

ملحق (1)

(اختبار التصرف الخططي)

عزيزي اللاعب :

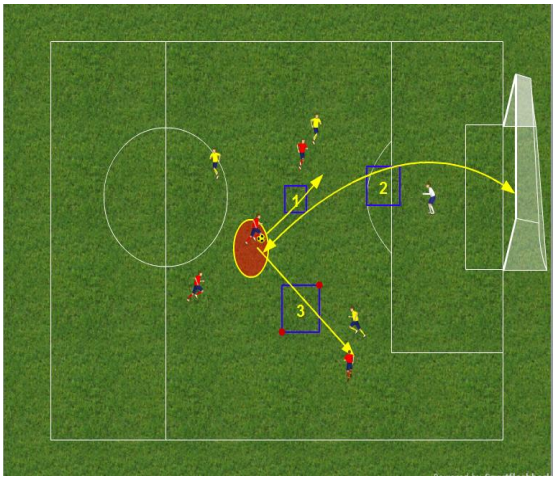
بين يديك مجموعة من المواقف تعبر عن حالات لعب تمثل تصرفك الميداني . المطلوب هو قراءة المواقف بدقة وتركيز ، ثم وضع علامة ( ) تحت البديل المناسب الذي يمثل قراءة الموقف . لا داعي لذكر الاسم ، علما ان الاجابة لن يطلع عليها احد سوى الباحث ، وانها تستخدم لأغراض البحث العلمي .

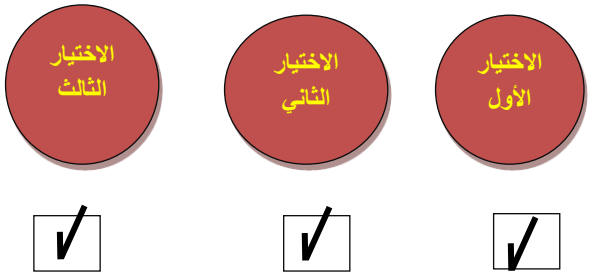
مثال توضيحي :-

1- اذا كان جوابك الاختيار الاول فضع علامة (✓) على الاختار الاول .

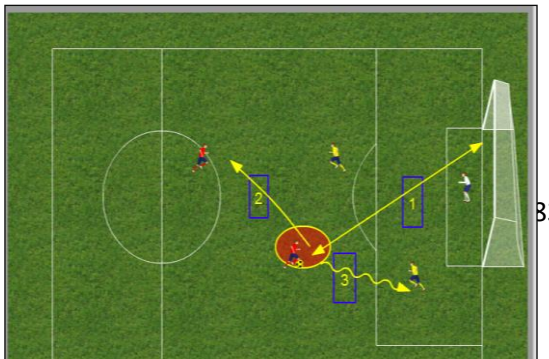
2- اذا كان جوابك الاختيار الثاني فضع علامة (✓) على الاختار الثاني .

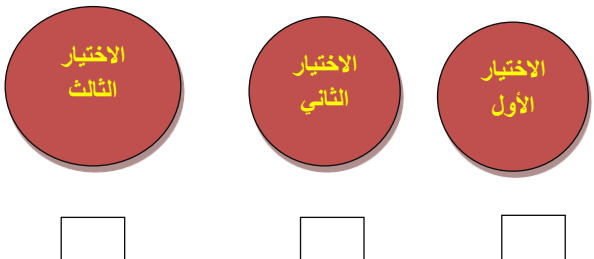
3- اذا كان جوابك الاختيار الثالث فضع علامة (✓) على الاختار الثالث



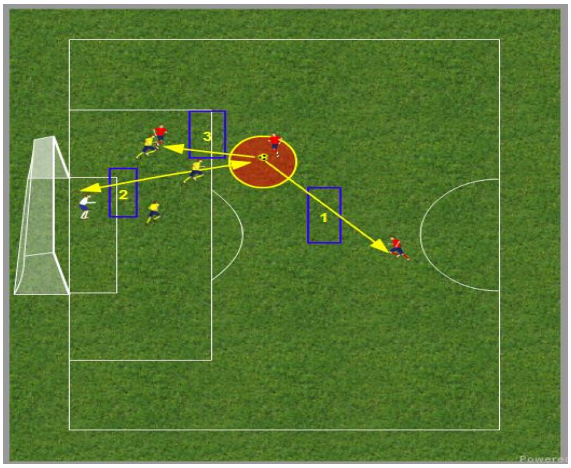


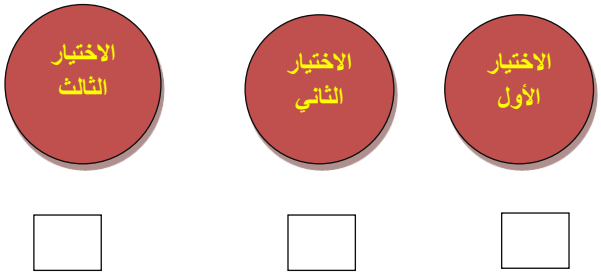
الموقف الأول



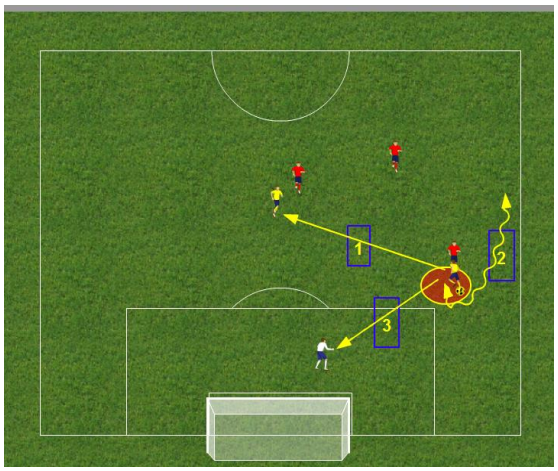


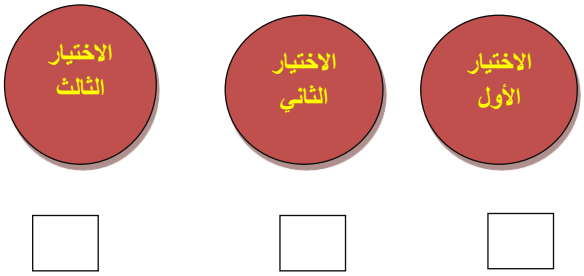
الموقف الثاني



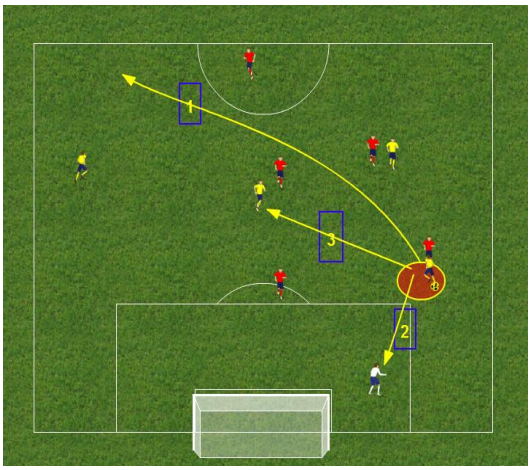


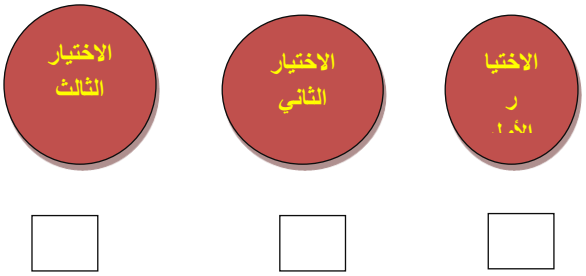
الموقف الثالث



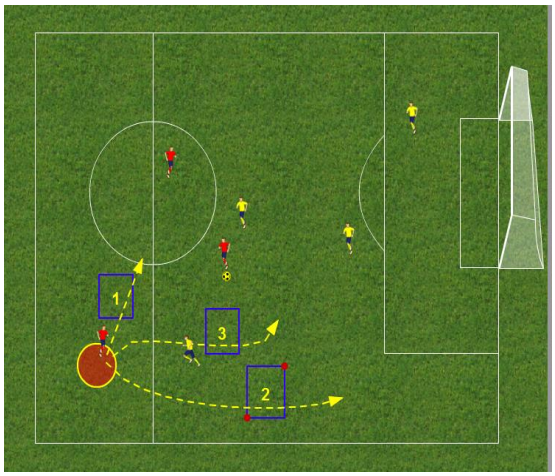


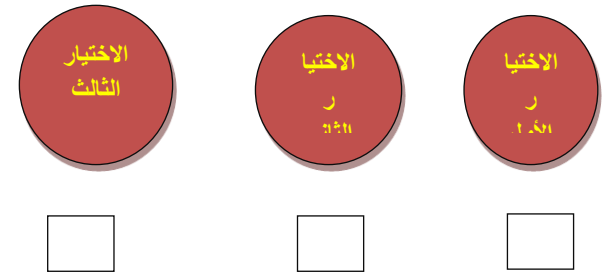
الموقف الرابع



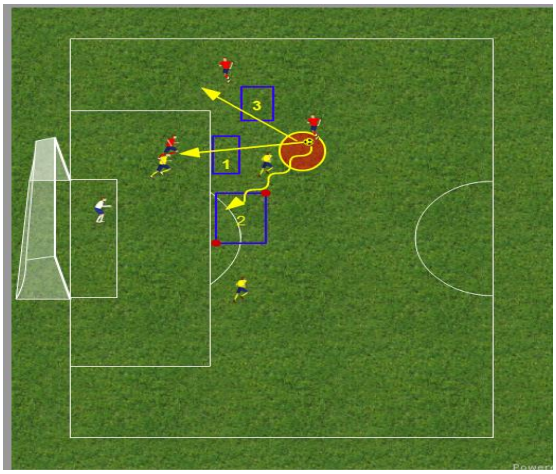


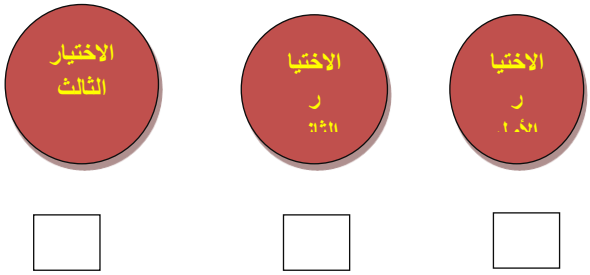
الموقف الخامس



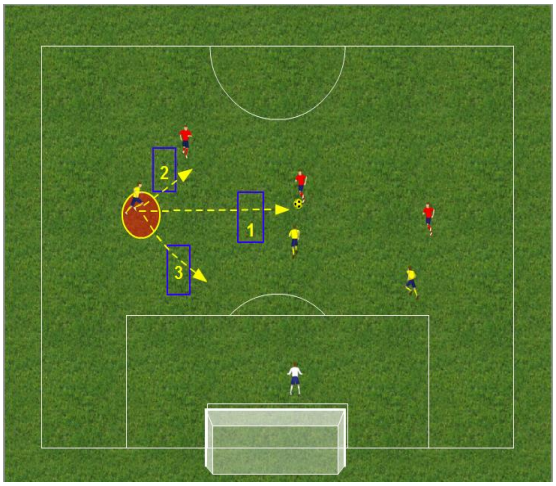


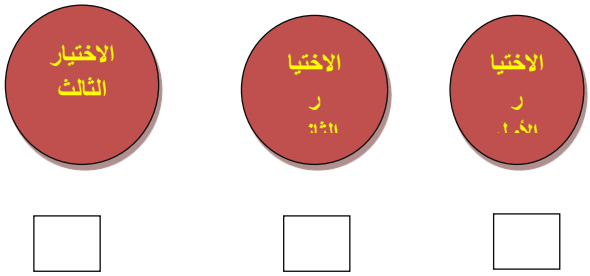
الموقف السادس



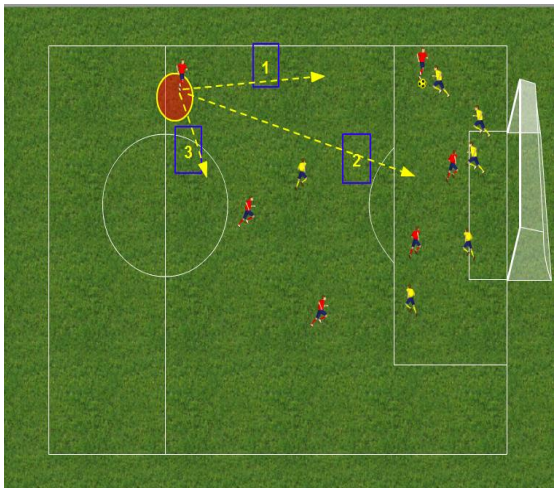


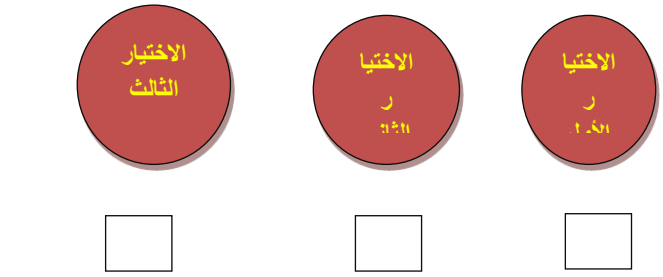
الموقف السابع



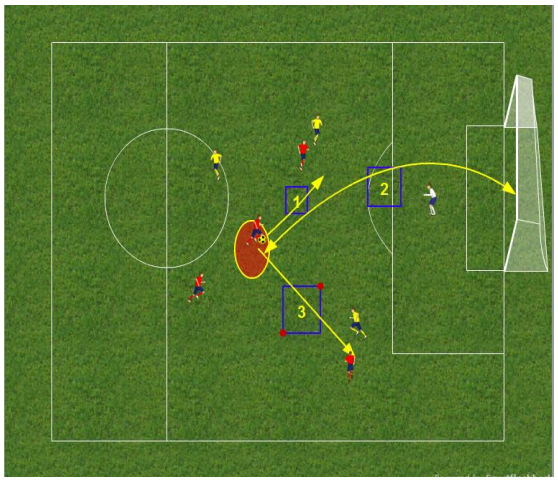


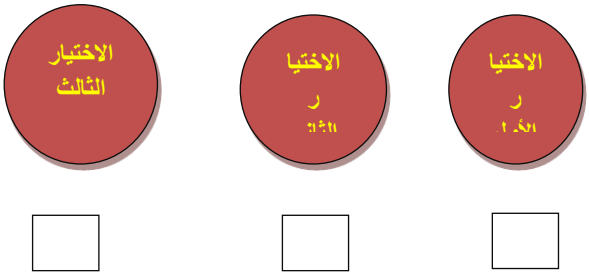
الموقف الثامن



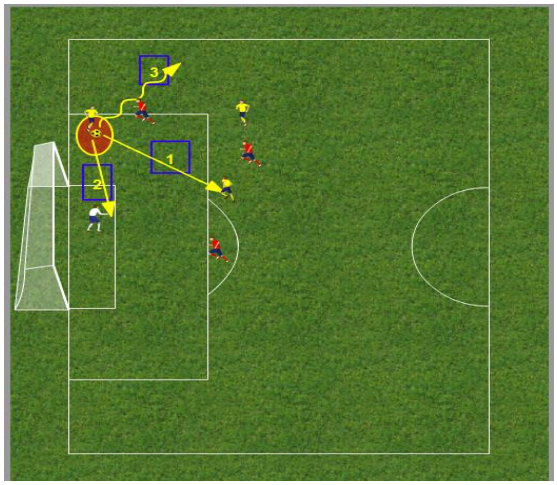


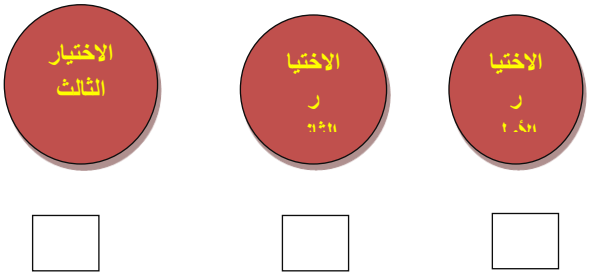
الموقف التاسع





الموقف العاشر



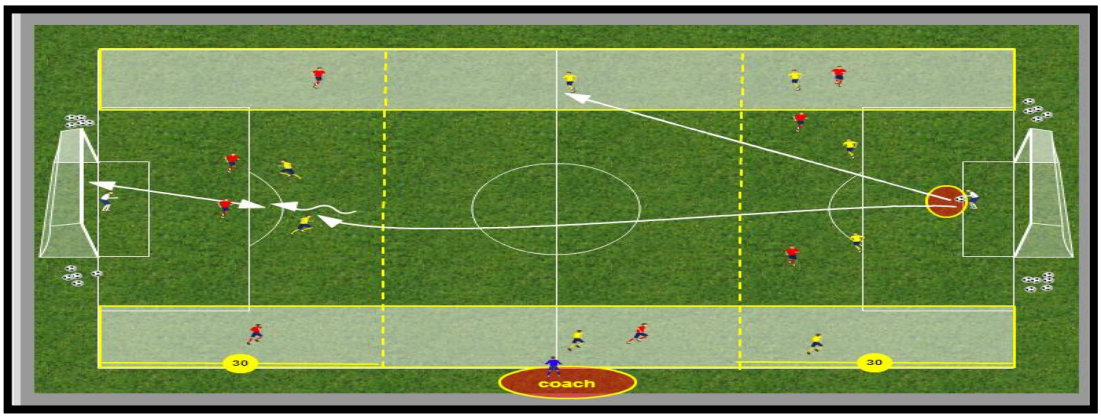


ملحق (2)
يوضح التمرينات المستخدمة في المنهج

وصف التمرينات:

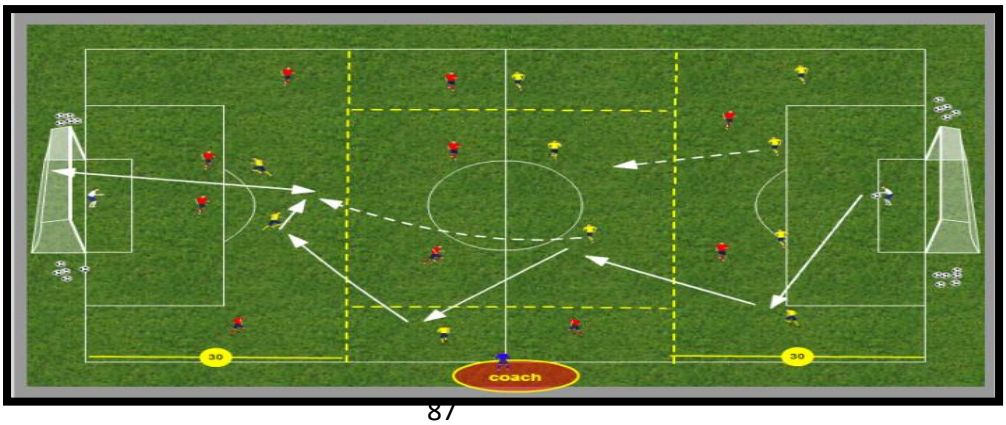
التمرين الأول: يقسم الملعب كما في الشكل والذي يوضح حركة اللاعبين في ثلاث أقسام الملعب الطولية وثلاث أقسام الملعب العرضية وتحسب مسافة اللعب بالثلث الدفاعي من كل الجانبين(30×10م) أما في الثلث الدفاعي من القسم الوسطي الطولي في كلا الجانبين (2 لاعب مهاجم)ضد(2 لاعب مدافع)علماً انه لايوجد لاعب في منطقة السنتر في الثلث الوسطي العرضي من القسم الوسطي الطولي.

- اللعب يبدأ دائماً من حارس المرمى عن طريق الأجناب او الى اللاعب المهاجم مباشرةً لتسلم الكرة من الحارس ويبدأ اللعب مع زميلة للتهديف.
- يوزع اللاعبين من منطقة(30×10م) العليا (1ضد1)والوسطية العليا لاعب داعم والوسطية العليا لاعب مدافع
- يوزع اللاعبين من منطقة(30×10م) من أسفل الرسم الثلث الدفاعي لاعب داعم ومنطقة الثلث الوسطي(1ضد1)ومنطقة الثلث الدفاعي لاعب مدافع داعم .
-



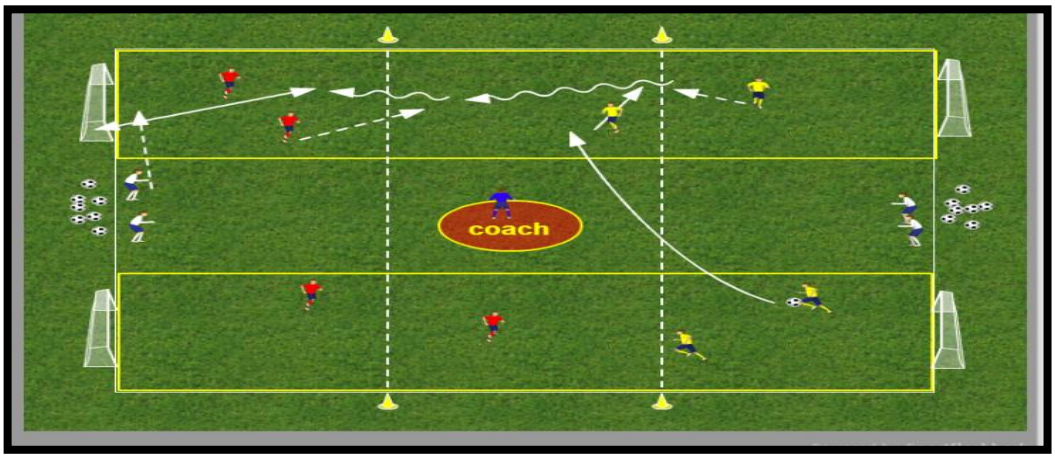
التمرين الثاني: يقسم الملعب كما في الشكل والذي يوضح حركة اللاعب مع تحديد ساحة لعب مناسبة لقدرات اللاعبين في الثلث الدفاعي للفريق الاصفر يوجد(4 مهاجم ضد 4 مدافع)والثلث الوسطي في الوسط(2 مهاجم ضد 2 مدافع) والمنطقة المحصورة(10×30م) لاعب مهاجم ضد لاعب مدافع(دعم)فقط ومنطقة الثلث الهجومي للفريق الاصفر 2مهاجم ضد 4 مدافع.

يبدأ اللعب من حارس المرمى الى اللاعب المدافع ثم حركة مناولة مع السماع للاعب واحد من منطقة الدفاع والعبور ومساندة زملائه من الثلث الوسطي ليصبح اللعب (3ضد2) وفي الثلث الهجومي ليصبح اللعب (2ضد 4)من الممكن تطوير التمرين بتحرك اللاعبين حسب هدف التمرين.



التمرين الثالث: يقسم الملعب كما في الشكل اي طولياً وعرضياً 4 أهداف

- يبدأ اللعب في كلا الجانبين وذلك للربط بين مسارات اللاعبين بالشكل الطولي والعرضي من اللاعب الاصفر فيناول للاعب الاصفر الاخر في اعلى المنطقة الطولية العلويه من الرسم والذي يقوم بالاستلام ثم مناولة الكرة للزميل والذي بدورة يلعب مع زميلة الأخر الذي دحرج بالكرة في القسم العلوي الطولي والطولي الأسفل ليجتاز اللاعبين المدافعين ومن ثم التهديف(4مهاجمين ضد 4 مدافعين) وحراس مرمى يقوم بعمل الحركة عندما يدخل اللاعب المنافس منطقة الثلث الدفاعي(العرضي)يتحرك الى هدفه ليصد الكرة ثم يرجع الى مكانه السابق.



ملحق (3)

يوضح المفردات المستخدمة في تطبيق تمرينات(CROSSOFIT)في المنهج

الأسابيع	الوحدة التدريبية	التمرينات	الشدة	الحجم	الراحة		زمن التمرين	الزمن الكلي
					بين التكرارات	بين المجموعات		
الأسبوع الأول	الأولى	1	% 85	5 × 2	130- 120	5-3	00:29	04:54
		2		5 × 2	130- 120	5-3	01:13	12:09
		3		2 × 2	130- 120	5-3	00:53	03:32
	الثانية	4	% 90	4 × 3	130- 120	5-3	00:39	07:47
		5		3 × 2	130- 120	5-3	01:01	06:07
		6		3 × 3	130- 120	5-3	00:39	05:50
	الثالثة	7	% 80	4 × 3	130- 120	5-3	00:40	08:00
		8		2 × 2	130- 120	5-3	00:59	03:55
		9		4 × 3	130- 120	5-3	00:56	11:15

عنوان البحث

تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض القدرات الحركية واداء اللكمات المستقيمة لملاكمي اندية محافظة واسط الشباب للفئة الخفيفة

ا.م.د مازن انهير لامي م.م غزوان انهير لامي م.م سلام عبد الكريم عبد الرضا

ملخص البحث

تجلت أهمية البحث في معرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات الحركية واداء اللكمات المستقيمة لملاكمي اندية محافظة واسط الشباب. ومن خلال خبرة الباحثون كمتخصصين في مجال لعبة الملاكمة وتواجدهم في الساحة التدريبية لاحظوا هناك مشكلة تتمثل بعدم إتباع المدربين الأسس العلمية في تطوير المهارات الأساسية بالأساليب العلمية ومنها البرامج التدريبية التي تتعلق بمختلف جوانب الاعداد لما لها من دور في لعبة الملاكمة وهذا الامر ادى الى تراجع الملاكمة الواسطية .ويهدف البحث الى اعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات الحركية واداء اللكمات المستقيمة لملاكمي اندية محافظة واسط الشباب للفئة الخفيفة. وقد استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين المتكافئتين- التجريبية والضابطة) لملائمته طبيعة البحث ومشكلته وتم تحديد مجتمع البحث بلاعبي اندية محافظة واسط لفئة الشباب والبالغ عددهم (65)ملاكما وتم اختيار عينة منهم بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (26) ملاكما. وقد استنتج الباحثون إن استخدام المنهج التدريبي المقترح كان له الأثر الايجابي في تطوير مستوى بعض القدرات الحركية واداء اللكمات المستقيمة.

Abstract

The importance of the research in the knowledge of the impact of the proposed training curriculum in the development of some of the motor capabilities and performance of straight punches for boxers clubs Wasit youth. Through the experience of researchers as specialists in the field of boxing and their presence in the training arena they noticed a problem is that the trainers do not follow the scientific foundations in the development of basic skills in scientific methods, including training programs that relate to various aspects of preparation because of their role in the game of boxing and this led to the decline of boxing Wasit. The research aims to prepare a proposed training curriculum to develop some of the motor capabilities and perform straight punches for the boxers of Wasit youth clubs for the light category. The researchers used the experimental method by designing (two equal groups - experimental and control) to suit the nature of the research and its problem. The research community was determined by the players of Wasit governorate clubs for the youth category (65) boxers and a sample of them was

selected randomly. The researchers concluded that the use of the proposed training curriculum has had a positive effect in developing the level of some motor capabilities and performing straight punches.

الكلمات المفتاحية : تدريب رياضي – ملاكمة – القدرات الحركية – اللكمات المستقيمة.

1-1 المقدمة واهمية البحث : التدريب الرياضي بمفهومه العام في جميع الفعاليات الرياضية يهدف إلى رفع مستوى الإنجاز لدى الرياضي للوصول إلى المستويات العليا في النشاط الرياضي الممارس والتي لا يمكن تحقيقها إلا بالاعتماد على التخطيط المسبق والصحيح لمفردات المنهج التدريبي والتي تبنى على الأسس العلمية الصحيحة لتحقيق النتائج الجيدة في المنافسة الرياضية 0 وإن هذا التطور الذي حصل في المستويات العالمية والذي لمسناه بشكل ملفت للانتباه في الآونة الأخيرة ليس وليد الصدفة وإنما جاء نتيجة الانسجام والتكامل لجميع الجوانب الحركية والمهارية والخططية والنفسية واعتماد المدربين على علم التدريب المستند على العلوم الأخرى من أجل إعداد فرقهم بالأسلوب العلمي الصحيح. ومن هنا تجلت أهمية البحث في معرفة تأثير المنهج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات الحركية واداء اللكمات المستقيمة لملاكمي اندية محافظة واسط الشباب , من اجل تقديم بعض البيانات والمعلومات الهامة للملاكمين ومدربيهم والمشرفين وكل المعنيين بلعبة الملاكمة الامر الذي يصب في خدمة لعبة الملاكمة وامكانية الارتقاء بها محليا من ثم الوصول الى المستويات العليا .

1-2 المشكلة

من خلال خبرة الباحثون كمتخصصين في مجال لعبة الملاكمة وتواجدهم في الساحة التدريبية لاحظوا هناك مشكلة تتمثل بعدم إتباع المدربين الأسس العلمية في تطوير المهارات الأساسية بالأساليب العلمية ومنها البرامج التدريبية التي تتعلق بمختلف جوانب الاعداد لما لها من دور في لعبة الملاكمة وهذا الامر ادى الى تراجع الملاكمة الواسطية بعد ان كانت في طليعة الاندية العراقية للملاكمة ، لذا ارتئينا استخدام منهج تدريبي وتبيين تأثيره على تطوير بعض القدرات الحركية واداء اللكمات المستقيمة لملاكمي اندية محافظة واسط الشباب .

1-3 اهداف البحث

1- اعداد منهج تدريبي مقترح لتطوير بعض القدرات الحركية واداء اللكمات المستقيمة لملاكمي اندية محافظة واسط الشباب للفئة الخفيفة.

2- التعرف على اثر المنهج التدريبي المقترح في تطوير بعض القدرات الحركية واداء اللكمات المستقيمة لملاكمي اندية محافظة واسط الشباب للفئة الخفيفة .

1-4 فرض البحث

1- للمنهج التدريبي المقترح اثر ذات دلالة احصائية في تطوير بعض القدرات الحركية واداء اللكمات المستقيمة لملاكمي اندية محافظة واسط الشباب للفئة الخفيفة .

1-5 مجالات البحث

5-1-1 المجال البشري : ملاكمو اندية محافظة واسط لفئة الشباب بأعمار (16-18)سنة للفئة الخفيفة المتمثلة بالاوزان (52-56-60).

5-1-2 المجال الزماني : 9/ 6 /2018 ولغاية 1/5 /2019 .

5-1-3 المجال المكاني : قاعة نادي الكوت للملاكمة .

3 - منهجية البحث والاجراءات الميدانية :

3-1 منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج التجريبي بتصميم (المجموعتين المتكافئتين- التجريبية والضابطة) لملائمته طبيعة البحث ومشكلته .

3-2 مجتمع وعينة البحث: تم تحديد مجتمع البحث بلاعبي اندية محافظة واسط لفئة الشباب والبالغ عددهم (65)ملاكما وتم اختيار عينة منهم بالطريقة العشوائية والبالغ عددهم (26) ملاكما وتوزيعهم على مجموعتي البحث الضابطة والتجريبية وهم يمثلون نسبة (40%) من المجتمع الاصلي . وتعد العينة متجانسة في متغيرات العمر والوزن والعمر التدريبي. كون الملاكمين جميعهم شباب بأعمار (16-18سنة) وأن الأوزان متشابهة في المجموعتين الضابطة والتجريبية وهي الأوزان المعتمدة اتحادياً. اما بالنسبة للتكافؤ فقد اجرى الباحثون التكافؤ لعينة البحث في القدرات الحركية لكي تبدأ المجموعتان الضابطة والتجريبية بخط شروع واحد وكما مبين في الجدول (2) ادناه .

الجدول (2)

تكافؤ عينة البحث في القدرات الحركية

الاختبارات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		(t) المحسوبة	(t) الجدولية	دلالة الفروق
		سَ	ع	سَ	ع			
التوافق	ثانية	4.615	2.617	4.076	1.899	0.577	2.064	عشوائي
الرشاقة	ثانية	27.172	2.940	27.411	3.311	0.187		عشوائي
التوازن	درجة	30.815	3.099	30.246	5.433	0.238		عشوائي

من الجدول (2) يتبين :-الفروق بين مجموعتي البحث (التجريبية والضابطة) عشوائية في المتغيرات قيد البحث كلها عند مستوى الدلالة (0.05) أمام درجة حرية (24) ، إذ ظهرت قيمة (t) المحتسبة كلها أصغر من قيمة (t) الجدولية ، مما يدل على تكافؤ مجموعتي البحث في الاختبارات قيد البحث كلها في الاختبار القبلي.

3-3 اجراءات البحث الميدانية:

3-3-1 توصيف اختبارات القدرات الحركية المحددة قيد البحث :

3-3-1-1 اختبار التوافق : (توافق العين و الرجلين) (خريبط، 1989، صفحة 182)

اسم الاختبار : اختبار الدوائر المرقمة.

الغرض من الاختبار: قياس التوافق الحركي بين العين والرجلين .

الأدوات المستعملة : ساعة توقيت، شريط قياس، يرسم على الأرض ثمان دوائر على أن يكون قطر الواحدة منها (60) سم وترقم الدوائر من (1 ـ 8) وكما في الشكل(1) .

طريقة الأداء : يقف المختبر داخل الدائرة رقم(1) وعند سماع إشارة البدء يقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم(2) ثم إلى الدائرة رقم(3) ..... حتى الدائرة رقم(8) على أن يتم ذلك بأقصى سرعة.

تعليمات الاختبار: الوثب بالقدمين معا , الوثب من دائرة لأخرى بحسب تسلسل الأرقام , تعطى للمختَبر محاولتان، يحتسب زمن أفضلهما.

التسجيل: يقوم احد اعضاء فريق العمل المساعد بتسجيل الزمن الذي يستغرقه اللاعب المختبر في الانتقال عبر الدوائر الثمان لأقرب 1/100 من الثانية.

شكل (1) يوضح اختبار الدوائر المرقمة (توافق العين والرجلين)

3-3-1-2 اختبارات الرشاقة:

اسم الاختبار :اختبار الركض الزكزاك بطريقة بارو (عبد المجيد و حسانين، 1997، صفحة 33)

الغرض من الاختبار: قياس الرشاقة.

الأدوات: يرسم مستطيل على الأرض طوله(4.75) وعرضه(3) م تثبت اربعة قوائم على الأرض في الأركان الاربعة للمستطيل ويثبت القائم الخامس في منتصف المستطيل مع ملاحظة أن طول القائم لا يقل عن (30) سم وساعة توقيت.

طريقة الأداء : يقف المختبر عند خط البداية في وضع الاستعداد للبدء بالركض من وضع الوقوف (وضع البدء العالي) وعند الإشارة يقوم المختبر بالركض بين القوائم الخمسة وعلى شكل رقم (8)حتى يكمل الدورة الثالثة وكما في الشكل (1)

حساب الدرجات: يحسب الزمن الذي يستغرقه اللاعب لأقرب 1/100 من الثانية

شكل (2) يوضح طريقة اداء اختبار بارو للرشاقة

3-3-1-3 اختبار التوازن:

اسم الاختبار: اختبار الانتقال فوق العلامات (11) علامة بشكل متعرج لمسافة (10) م (توازن متحرك) (22 :2)

الغرض من الاختبار: قياس التوازن في أثناء الحركة وبعدها.

الأدوات : ساعة إيقاف ، شريط قياس ، 11 علامة .

مواصفات الأداء: يقف المختبر على خط البداية بالقدم اليمنى ثم يقف من على العلامة (1) بمشط القدم اليسرى (يلاحظ تغطية العلامة بالقدم) ويحاول الثبات في هذا الوضع ثم يقوم بالوثب إلى العلامة (2) ليقف على مشط القدم اليمنى وهكذا إلى أن يصل إلى العلامة الأخيرة بنفس الأسلوب في كل وثبة والمسافة بين خط البداية والعلامة الأولى (1م) وكما هو موضح في الشكل (3).

حساب الدرجة: يسجل للمختبر 10 درجات عن كل محاولة وثب صحيحة والثبات لمدة خمس ثوانٍ على العلامة المحددة وتعطى لكل لاعب محاولتان وتحتسب أفضلها

شكل (3) يوضح اختبار التوازن الحركي

3-3-1-4 اختبار الملاكمة مع الزميل

الغرض من الاختبار : قياس مستوى اداء اللكمات المستقيمة

الأدوات المستخدمة: حلبة ملاكمة , قفازات ملاكمة بأحجام مختلفة ,كاميرا تصوير نوع (sonny) عدد 2 , استمارات لتسجيل اللكمات المستقيمة الصحيحة .

وصف الأداء : يقف المختبر في الزاوية المخصصة له مواجها منافسه وعند سماع إشارة البدء من قبل الحكم يبدا اللعب ، وفي الوقت نفسه يتم تصوير الأداء.

الشروط: يكون الاداء كما في النزال الحقيقي ولكن يقتصر على اداء اللكمات المستقيمة اليسار واليمين وان تكون اللكمة في مقدمة القفاز .

حساب الدرجة : يتم حساب الدرجة عن طريق خمسة محكمين حيث يقوم كل محكم بإعطاء ثلاث درجات لكل لكمة مستقيمة صحيحة ومستوفية للشروط القانونية في استمارة التسجيل وتحسب هذه الدرجات لثلاث جولات .

3-4 التجربة الاستطلاعية: هي عبارة عن "تجربة مصغرة مشابهة للتجربة الحقيقية (الأساسية)" (محجوب، 2002، صفحة 84)

قام الباحثون بإجراء تجربة استطلاعية ا يوم الأحد المصادف /2018/7/8 على عينة من مجتمع البحث الأصلي من الذين لم يشتركوا في التجربة الرئيسة يبلغ عددهم (١٠) طلاب وان الهدف من هذه التجربة هو :

١. ملائمة الاختبارات لطبيعة عينة البحث.

٢. معرفة الوقت المستغرق لأداء الاختبارات.

٣. تلافي الأخطاء والمعوقات التي قد تظهر في التجربة الأساسية.

٤. التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

3-5 الاختبارات القبلية لعينة البحث

تم إجراء الاختبارات القبلية على عينة البحث البالغ عددها (26) لاعبا يمثلون المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة بمعدل (13) لاعبا لكل مجموعة. حيث أجريت الاختبارات القبلية للمجموعة الضابطة في يوم الاحد بتاريخ 2018/7/15. بينما أجريت الاختبارات القبلية للمجموعة التجريبية في يوم الأثنين المصادف 2018/7/16. وقد أجريت جميع الاختبارات للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة في قاعة نادي الكوت الرياضي للملاكمة , وقام الباحثون قبل البدء بتنفيذ الاختبارات على عينة بحثه بشرح تلك الاختبارات للاعبين وتوضيح ماهيتها .الراحة ما بين اختبار وآخر لا تقل عن (5) دقائق ، وذلك لاحتياج اللاعب للراحة نسبة الى الشدة العالية لأداء الاختبار.وتم اختبار مجموعة البحث التجريبية ومجموعة البحث الضابطة كُلٌّ على انفراد من خلال إشراف الباحثون بنفسه على الفريق المساعد ومجموعة البحث. وكان وقت إجراء الاختبارات قد استغرق ساعتان ونصف (150) دقيقة من الساعة الخامسة مساء ولغاية الساعة السابعة والنصف .قبل البدء بتطبيق التمرينات للمنهج المعد للمجموعة التجريبية تم ترك المجموعة الضابطة تتدرب مع مدربيها وتحت اشراف الباحثون.

3-6 تطبيق مفردات المنهج التدريبي المقترح

تم البدء بتطبيق مفردات المنهج التدريبي المقترح في يوم الثلاثاء الموافق 2018 /7/17 في قاعة نادي الكوت الرياضي , إذ احتوى المنهج على تمرينات خاصة بلعبة الملاكمة, وبلغ عدد التمرينات الخاصة (25) تمريناً قام الباحثون بتصميم عدد كبير منها وعرضها على الخبراء ، وتوليفها بالشكل الذي يخدم تطور بعض القدرات الحركية واداء اللكمات المستقيمة للشباب بالملاكمة, إذ يكون تنفيذ التمرينات الخاصة بواقع (3) وحدات تدريبية أسبوعيا في أيام (سبت والاثنين والاربعاء) , وكان عدد الوحدات التدريبية هي (24) [*] وحدة تدريبية مقسمة إلى ثمانية أسابيع , وبلغ الحجم الكلي للتمرينات المهارية الخاصة (1114.5) دقيقة , إذ يبدأ التمرين في تمام الساعة الرابعة مساء , حيث يكون تطبيق التمرينات المهارية الخاصة في الجزء الأول من القسم الرئيسي أي بعد إكمال الإحماء العام والخاص , حيث استخدم الباحثون درجات الشدة الآتية (معتدلة – متوسطة – دون القصوى – قصوى) , إذ بدأ الباحثون بزيادة الشدة تدريجيا بواقع وحدتين تدريبية صعودا والثالثة نزولا أي (2-1) إلى نهاية الوحدة التدريبية (17 – 18) إذ انخفضت شدة التمرينات تدريجيا وحسب متطلبات فلسفة التدريب الرياضي وأيضا لغرض إجراء الاختبارات البعدية .استخدم الباحثون في تطبيق مفردات التمرينات المهارية الخاصة طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة والمنخفض الشدة وطريقة التدريب التكراري بعد ترشيح السادة الخبراء لهما وحصولهما على نسب اتفاق عالية من خلال المقابلات الشخصية التي أجراها الباحثون مع السادة الخبراء .

3-7 الاختبارات البعدية لعينة البحث

بعد أن تم تطبيق مفردات المنهج التدريبي المقترح على مدار ثمانية أسابيع ابتداء من يوم الثلاثاء المصادف 2018 /7/17ولغاية يوم الثلاثاء المصادف 2018/9/4 وبشكل طبيعي دون عراقيل , تم إعطاء فترة راحة مدتها يومان , بعدها في يوم الجمعة والسبت المصادف 7-2018/9/8 تم إجراء الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة , وقد حرص الباحثون بالالتزام على توفير وتهيئة الظروف التي تم إجراء الاختبارات القبلية فيها من حيث فريق العمل المساعد ، والزمان والمكان والأدوات اللازمة.

3-8 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية spss لاستخراج البيانات .

[*] ملحق رقم (1)

4-عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ومستوى الدلالة للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	سَ	ع	سَ	ع			
التوافق	4.615	2.617	6.521	0.461	4.742	0.020	معنوي
الرشاقة	27.172	2.940	30.530	4.921	5.955	0.0112	معنوي
التوازن	30.815	3.099	32.774	3.512	3.991	0.003	معنوي
مستوى اللكمات المستقيمة	18.311	0.318	21.781	1.431	4.822	0.012	معنوي

4-2 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ومستوى الدلالة للاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة

الاختبارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	سَ	ع	سَ	ع			
التوافق	4.076	1.899	5.336	0.331	3.992	0.021	معنوي
الرشاقة	27.411	3.311	28.82	4.937	3.831	0.005	معنوي
التوازن	30.246	5.433	31.021	3.022	4.024	0.031	معنوي
مستوى اداء اللكمات المستقيمة	18.51	1.327	20.260	2.812	3.917	0.037	معنوي

4-3 عرض نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة t المحسوبة ومستوى الدلالة للاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة

الاختبارات	الاختبار البعدي تجريبية		الاختبار البعدي الضابطة		قيمة (t) المحسوبة	مستوى الدلالة	نوع الدلالة
	سَ	ع	سَ	ع			
التوافق	6.521	0.461	5.336	0.331	4.062	0.037	معنوي
الرشاقة	30.530	4.921	28.82	4.937	2.989	0.047	معنوي
التوازن	32.774	3.512	31.021	3.022	4.542	0.012	معنوي
مستوى اداء اللكمات المستقيمة	21.781	1.431	20.260	2.812	3.866	0.0113	معنوي

5- **الاستنتاجات والتوصيات**

5-1 <u>الاستنتاجات</u>

1- إن استخدام المنهج التدريبي المقترح كان له الأثر الايجابي في تطوير مستوى بعض القدرات الحركية واداء اللكمات المستقيمة.
2- إن مؤشر نسب التطور الذي تحقق نتيجة تأثير المنهج التدريبي المقترح وبمستويات مختلفة تعود الى أن عينة البحث كانت في فترة الاعداد الخاص وأن ما تحقق من تطور يعد تطورا ايجابيا لعينة البحث.

5-2 <u>التوصيات</u>:

1- استخدام المنهج التدريبي العلمي وتعميمه على المدربين العاملين في هذا المجال للإفادة من النتائج ألتي خرجت بها الدراسة.
2- استخدام المنهج التدريبي المقترح كجزء تدريبي وتطويري للقدرات الحركية ومستوى اداء اللكمات المستقيمة.
3- استخدام التمرينات الخاصة بالمنهج المقترح لتدريب كافة الفئات العمرية وعدم اقتصارها على الشباب فقط.
4- استخدام التمرينات الخاصة بالمنهج المقترح لتدريب كافة الفئات الوزنية وعدم اقتصارها على الفئة الخفيفة فقط.

المصادر

(1) ريسان خريبط مجيد: <u>موسوعة القياسات والاختبارات في التربية البدنية</u> , ج1, جامعة البصرة , دار الكتب والوثائق , 1989.

(2) فائز يشير حمودات و مؤيد عبد الله : كرة السلة ، دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ،ط 1991 ،2.

[3] كمال عبد المجيد ومحمد صبحي حسانين: اللياقة البدنية ومكوناتها , ط2 ,ألقاهره , دار الفكر العربي , 1997 .

[4] وجيه محجوب: البحث العلمي ومناهجه ، دار الكتب للطباعة والنشر، ٢٠٠٢ .

ملحق 1

يبين نموذج لوحدة تدريبة من المنهج التدريبي المقترح

الشهر : الاول الأسبوع : الرابع رقم الوحدة : 11

الهدف تطوير بعض القدرات الحركية واداء اللكمات المستقيمة

طرائق التدريب المستخدمة : فتري+ تكراري

اليوم : الثلاثاء التاريخ : 2012/3/27 زمن الوحدة: 90 دقيقة

نسبة العمل إلى الراحة : 1- 1 : 2-1 : 3-1

الوقت :الرابعة عصرا الملعب : نادي الكوت الرياضي معدل الشدة للوحدة التدريبية: 85%

ت	القسم	زمن القسم	تفاصيل الوحدة التدريبية اليومية	زمن التمرين الواحد	عدد التكرارات للتمرين الواحد	شدة التمرين	نبض التمرين	الراحة بين تكرار التمرينات	الراحة بين التمرينات	مجموع الوقت الكلي للعمل	المجموع الكلي للراحة	مجموع الوقت الكلي للعمل والراحة	الملاحظات العامة للوحدة التدريبية اليومية
1	التحضيري	20 د											وصول النبض 110- 120 ن/د
		10 د	احماء عام	-	-	---	---	---	----	---	---	--	
		10 د	احماء خاص	-	-	---	---	---	----	---	---	--	
2	الرئيسي مجموع زمن التمارين المهارية الخاصة لتطوير بعض	60 د											
			تمرين رقم (24)	120ثا	4مرة	%70	143 ض/د	120ثا	180ثا	480ثا	540ثا	17 دقيقة	
			تمرين رقم (1)	30ثا	3مرة	%85	174 ض/د	90 ثا	180ثا	90ثا	360ثا	7:30 دقيقة	
			تمرين رقم (7)	10ثا	3مرة	%95	194 ض/د	30 ثا	180ثا	30ثا	240ثا	4:30 دقيقة	
			تمرين رقم (13)	15ثا	3مرة	%90	184 ض/د	45 ثا	180ثا	45ثا	270ثا	5:15 دقيقة	

	القدرات البدنية والحركية (41:45) دقيقة		تمرين رقم (17)	30ثا	3مرة	%85	174 ض/د	90 ثا	180ثا	90ثا	360ثا	7:30 دقيقة	
		18.15 د	تمارين بدنية عامة وخاصة معرفة نظرية ومعرفة خططية اعداد نفسي	– – –	– – –	--- --- ---	--- --- ---	--- --- ---	---- ---- ----	--- --- ---	--- --- ---	-- -- --	
3	الختامي	10 د	تمارين تهدئه واسترخاء	–	–	---	---	---	----	---	---	--	عودة النبض الى الحالة الطبيعية

عنوان البحث

اثر برنامج تدريبي على وفق فترات الراحة البينية و معدل النبض في تنمية تحمل السرعة الخاصة الخاصة و انجاز ركض 400 متر

م.م. غفران محمد طعمة أ.م.د فاضل دحام منصور

ملخص البحث

يهدف البحث الى اعداد تمرينات على وفق فترات الراحة البينية و معدل النبض لتطوير تحمل السرعة الخاصة الخاصة و انجاز ركض 400 متر . و كذلك معرفة تأثير هذه التمرينات . وتكمن اهمية البحث باستخدام برنامج تدريبي على وفق فترات الراحة البينية كونها تمثل القدرة الفاعلة في احداث عملية التكيف و تطور المستوى الناتج عن هذه العملية. وقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي وقد تحدد مجتمع البحث برياضيي فعالية 400 م لمنتخب جامعة واسط وتم اختياره بالطريقة العمدية وكان عدد العينة سته رياضيين.

واستنتج الباحثان ان تطوير صفة تحمل السرعة الخاصة و زيادة قابلية اللاعبين على مقاومة التعب انعكس ايجابا على اداء اللاعبين في الاختبارات البعدية و الوظيفية بكفاية عالية . كما يوصي الباحثان بالعمل على استخدام اسلوب فترات الراحة البينية على وفق مؤشر النبض و العمل به في الفعاليات الاخرى .

الباب الاول

التعريف بالبحث

1- المقدمة و اهمية البحث

تعد فعالية 400 متر عدو احدى فعاليات المسافات القصيرة التي يؤدي فيها اتقان الاداء الفني دورا فاعلا في تحقيق الانجاز الجيد حيث ان الغاية من هذه الفعالية هي قطع المسافة بأقصى سرعة ممكنه و تعد من السباقات التي يتحكم فيها سرعة الانتقال و سرعة رد الفعل . ان تحمل السرعة الخاصة الخاصة من الصفات البدنية المركبة و المهمة لأغلب الفعاليات و الالعاب الرياضية و هي تدل على قدرة الفرد على الاحتفاظ بالسرعة في ظروف العمل المستمر بتنمية مقدرة مقاومة التعب لذا فهي تجمع بين التحمل و السرعة معا .

و بناء على ماتقدم فأن اهمية البحث تكمن باستخدام برنامج تدريبي على وفق فترات الراحة البينية كونها تمثل القدرة الفاعلة في احداث عملية التكيف و تطور المستوى الناتج عن هذه العملية و التي يتطلب اختبارها الفهم الصحيح و الواعي بإمكانات و قدرات الرياضي وطبيعة الفعالية فضلا عن استخدام الاسس العلمية الصحيحة في اختيار التمرينات و فقرات الراحة بما يتناسب و شدة العمل المؤدي من قبل الرياضي . كما و يمثل النبض عاملا مهما في تحديد فترة الراحة المناسبة و البدء في العمل التالي اذ يمثل استعادة النبض بالشكل الطبيعي بعد

فترة الاداء و هذه الراحة المحددة انعكاسا للتدريب العلمي المناسب لقدرة الرياضيين و هدف التدريب و طبيعة الفعالية .

1-2 مشكلة البحث

ان ارتفاع مستوى الانجاز الرياضي و زيادة معدل تسجيل الارقام القياسية يحتاج الى توافر المقومات البدنية بشكل اساسي اي تكامل القدرات البدنية الخاصة بالفعالية . و فعالية 400 متر من الفعاليات التي تحتاج الى القوة و السرعة و تحمل السرعة الخاصة مما يتطلب الارتفاع بمستوى اعداد اساليب تدريبية مختلفة تتركز على الاسس العلمية و من خلال المتابعة المستمرة لنشاط و نتائج رياضيي فعالية 400 متر على مستوى منتخب جامعة واسط وجد الباحثان ان هناك تدني وضعف في مستوى الانجاز خلال السنوات الاخيرة كنتيجة لعدم استخدام طرائق تدريبية مؤثرة و متنوعة تسهم في تطوير القدرات البدنية بشكل عام و تحمل السرعة الخاصة على وجه الخصوص وفقا لما يناسب انظمة الطاقة و مميزاتها لحاجة الرياضين لها فضلا عن عدم قدرة المدربين على تخطيط مبرمج لفترات الراحة البينية بين التكرارات و المجموعات التدريبية باستخدام مؤشر النبض لأجل استعادة الشفاء بما يتناسب و الجهد المبذول في التدريب لذا حاول الباحثان ايجاد بعض الحلول الى مشكلة البحث بأعداد برنامج تدريبي مع تحديد فترات الراحة البينية لمؤشر النبض لتطوير تحمل السرعة الخاصة و انجاز ركض 400 متر .

1-3 اهداف البحث

1- اعداد برنامج تدريبي على وفق فترات الراحة البينية و معدل النبض لتطوير تحمل السرعة الخاصة الخاصة و انجاز ركض 400 متر .
2- معرفة تأثير البرنامج التدريبي على وفق فترات الراحة البينية و معدل النبض على تطوير تحمل السرعة الخاصة الخاصة و انجاز ركض 400 متر .

1-4 فرض البحث

هناك فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي لعينة البحث على وفق فترات الراحة البينية و معدل النبض على تنمية تحمل السرعة الخاصة الخاصة و انجاز ركض 400 متر .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : رياضي منتخب جامعة واسط في فعالية 400 م .

1-5-2 المجال المكاني : مضمار كلية التربية البدنية و علوم الرياضة / جامعة واسط – مضمار العاب القوى الكوت .

1-5-3 المجال الزماني : 2019/2/11 – 2019/5/4

2-منهج البحث واجراءاته الميدانية

2-1 منهج البحث

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة البحث.

2-2 عينة البحث

ان الاهداف التي يضعها الباحثان و الاجراءات المستخدمة بالبحث هي التي تحدد طبيعة العينة التي يتم اختيارها و لغرض اجراء البحث يجب ان يكون اختيار عينة البحث من مجتمع الاصل اذ يقوم الباحثان بتطبيق خطوات بحثهم و مفرداته عليها اذ يتمثل اختيار العينة ضرورة كبيرة من مفردات البحث العلمي الرئيسية و تعد العينة (الجزء الذي يمثل المجتمع الاصلي او النموذج الذي يجري الباحث مجمل عمله علية) (5) .

فقد تحدد مجتمع البحث برياضيي فعالية 400 م لمنتخب جامعة واسط و تم اختياره بالطريقة العمدية و عدد العينة سته رياضيين .

2-3 تجانس العينة

لغرض معرفة التجانس لدى عينة البحث في بعض المتغيرات التي لها علاقة بالبحث قام الباحثان باستخراج معامل الالتواء لكل من (الطول و العمر و الوزن و العمر التدريبي و اختبار تحمل السرعة الخاصة الخاصة) كما موضح في الجدول رقم (1) **جدول (1)**

يبين تجانس عينة البحث في متغيرات الطول و الوزن و العمر و العمر التدريبي و تحمل السرعة الخاصة

المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
الطول	سم	179,6	3,88	179	0,27
الوزن	كغم	68,6	1,50	65	0,32
العمر	سنه	21,8	0,75	22	0,16
العمر التدريبي	سنه	1,8	0,68	2	0,17
تحمل السرعة الخاصة	ثانية	216,5	4,18	217	1,04

2-4 وسائل جمع المعلومات و الاجهزة المستخدمة

من اجل تحقيق اهداف البحث استخدام الباحثان الوسائل التي يمكن الحصول من خلالها على المعلومات و البيانات المطلوبة لحل مشكلة البحث.

2-4-1 وسائل جمع المعلومات

- المصادر العربية و الاجنبية :
- المقابلات الشخصية .
- الاختبارات و القياسات المستخدمة .
- استمارة استطلاع اراء الخبراء و المختصين حول تحديد الاختبارات البدنية و الوظيفية .
- استمارة تفريغ البيانات .

2-4-2 الادوات و الاجهزة المستخدمة

- ساعة توقيت عدد (2)
- صافرة عدد (2)
- جهاز طبي الكتروني لقياس معدل ضربات القلب نوع Rossmax medical
- جهاز لقياس الوزن
- شريط جلدي لقياس الطول
- حاسبة علمية نوع Keenly KK-105B
- شواخص
- اعمدة
- حاسبة الكترونية لابتوب نوع (DELL)

2-5 اجراءات البحث الميدانية

2-5-1 تحديد الاختبارات

ان علم الاختبار و القياس من العلوم التي تكشف مقدار التأثير للمنهج التدريبي المتبع في تعلم اي فعالية معينة في اي لعبة رياضية سواء من الناحية البدنية و الوظيفية (10-20) اذ تم تحديد و اختيار الاختبارات الخاصة بإجراءات البحث بعد الاطلاع على المصدر العلمية و البحوث ذات الصلة بمتغيرات البحث و الاستفادة من اراء ذوي الاختصاص و الخبرة في مجال التدريب الرياضي و فسلجة التدريب بتنظيم استمارة استبيانه و توزيعها عليهم , ينظر الملحق (2-3) .

جدول (2)

يبين الاختبارات البدنية و الوظيفية المرشحة و النسبة المئوية

ت	القدرات البدنية	الاختبارات المرشحة	هدف الاختبار	عدد الخبراء	التكرار	النسبة المئوية
1	تحمل السرعة الخاصة	1- اختبار ركض 40 ث 2- اختبار ركض 180 متر مرتد 3- ركض مكوكي (25*8)	قياس تحمل السرعة الخاصة	6	5 1 –	83,3 166 –
2	معدل ضربات القلب (النبض)	1- قياس معدل ضربات القلب اثناء الجهد 2- قياس معدل ضربات القلب بعد الجهد 3- قياس معدل ضربات القلب وقت الراحة	قياس النبض	6	- 5 1	– 83,3 16,6

2-5-1-1 وصف الاختبارات المستخدمة

<u>اختبار ركض 40 ثانية</u>

الهدف من الاختبار : قياس تحمل السرعة الخاصة

المكان : مضمار ساحة و ميدان

الادوات المستخدمة : ساعة توقيت , صافرة

طريقة الاداء : البداية من وضع البدء العالي اذ يقف اللاعب و كلتا قدمية خلف الخط , و بعد اعطاء كلمة استعداد من قبل المختبر يعطي الايعاز للاعب بالانطلاق بأقصى سرعة الى نهاية الساحة ثم العودة بالطريقة نفسها الى نقطة البداية و هكذا ذهابا و ايابا حتى نهاية الفترة الزمنية ب40 ثانية .

شروط الاداء : يجب ان يلامس اللاعب الخط النهائي بإحدى قدمية في اثناء الذهاب و الاياب .

التسجيل : تحسب المسافة التي يقطعها اللاعب خلال الوقت المحدد الى اقرب متر اجتازه اللاعب .

2-5-1-3 قياس معدل ضربات القلب

الهدف : معدل ضربات القلب بعد الجهد .

وصف الاداء : يوضع جهاز طبي الكتروني في الذراع اليسرى للمختبر بعد اداء الجهد .

وحدة القياس : ضربة / ثانية

اداة الاختبار : جهاز طبي الكتروني لقياس معدل ضربات القلب

2-5-1-4 اختبار ركض00 4 متر مربع

هدف الاختبار : قياس الانجاز لركض 400 متر

المكان : ساحة او ملعب مؤشر علية مسافة 400 متر محدد بخط بداية و خط نهاية

الادوات : ساعة توقيت , صافرة

طريقة اجراء الاختبار

1- يقف اللاعب خلف خط البداية (وضع البداية)
2- عند سماع اشارة البدء يقوم اللاعب بالركض لقطع مسافة 400 متر .

طريقة التسجيل : يحسب اللاعب الزمن المستغرق في قطع مسافة 400 متر

2-5-3 التجربة الاستطلاعية قام الباحثان مع فريق العمل المساعد بأجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2019/2/20 على عينة من مجتمع البحث اللذين استبعدوا عند تنفيذ اجراءات البحث الاساسية و البالغ عددهم (3) رياضين على مضمار كلية التربية البدنية و علوم الرياضة في الساعة التاسعة و النصف صباحا و كان الغرض من التجربة :

1- مدى تفهم عينة البحث مفردات الاختبارات و ملائمتها لهم
2- التعرف على الوقت المستغرق لأجراء التجربة
3- تلافي المعوقات و المشاكل التي قد تواجه الباحثان في اثناء تنفيذ الاختبارات
4- مدى صلاحية الاجهزة و الادوات المستخدمة في البحث
5- التعرف على مدة الراحة الملائمة المستخدمة لعودة النبض الى (110 – 120 ن/د)
6- كفاءة فريق العمل المساعد
7- التأكد من مكان اجراء الاختبارات و مدى صلاحيتها و ملائمتها لتنفيذها

2-5-4 الاختبارات القبلية

اجرى الباحثان الاختبارات القبلية على افراد العينة قبل البدء بتنفيذ المنهج التدريبي لتطوير تحمل الاختبارات على الايام دون التأثير على نتائج هذه الاختبارات و ما يرافقها من تعب او اي عامل اخر و قد تم ذلك بحضور فريق العمل المساعد .

2-5-5 المنهج التدريبي

اعتمد الباحثان في تدريب عينه البحث على البرنامج التدريبي الذي تم اعداده وفق الاسس العلمية بالاستفادة من اراء ذوي الاختصاص و الخبرة في مجال (علم التدريب الرياضي و الفسلجة الرياضية) و راعى الباحثان في اثناء تنفيذ المنهج التدريبي مستوى القابلية البدنية و الفنية و الذهنية لأفراد العينة مع مراعاه توفير المستلزمات المستخدمة و الظروف المحيطة لمجموعة البحث لقد تم وضع البرنامج التدريبي بناءا على المتغيرات البدنية و الوظيفية و بدء تنفيذ المنهج التدريبي بتاريخ 2019/2/29 و لغاية 2019/4/16

1- مدة البرنامج التدريبي (6 اسابيع) شهر ونص
2- عدد الوحدات التدريبية الكلية (24 وحده) تدريبية
3- عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية (4) وحدات تدريبية
4- ايام الوحدات التدريبية الاسبوعية (الاحد , الاثنين , الاربعاء , الخميس)
5- زمن الوحدة التدريبية الواحدة (90) دقيقة
6- الزمن الكلي للتدريب خلال شهرين (2160) دقيقة (6) ساعات
7- الزمن الكلي للقسم التحضيري (480) دقيقة
8- الزمن الكلي للقسم الرئيسي (1440) دقيقة
9- الزمن الكلي للقسم الختامي (240) دقيقة
10- استخدم الباحثان طريقة التدريب الفتري مرتفع الشدة في تنفيذ البرنامج التدريبي

2-5-6 الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث بتاريخ 19-2019/4/20 بعد انتهاء المدة الزمنية المخصصة للمنهج التدريبي لتطوير تحمل السرعة الخاصة و استغرقت شهر ونصف (6 اسابيع) و حاول الباحثان تثبيت نفس الظروف و العوامل التي رافقت الاختبار القبلي .

2-6 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثان الوسائل الاحصائية المناسبة ضمن الحقيبة الاحصائية SPSS لمعالجة نتائج البحث

3- عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها

3-1 عرض نتائج اختبارات المجموعة التجريبية و تحليلها

3-1-1 عرض نتائج اختبار ركض 40 ثانية و تحليلها

جدول (3)

يبين الوسط الحسابي للاختبارين القبلي و البعدي و المتوسط الحسابي للفروق و مجموع مربع انحرافات الفروق و قيمتي (ت) المحسوبة و الجدولية و دلالة الفروق

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسط الحسابي للفروق	مجموع مربع انحرافات الفروق	ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفروق
الاختبار القبلي	216,5	2,25	37,25	7,83	2,57	معنوي
الاختبار البعدي	219,5					

بدرجة حرية (5) و مستوى دلالة (0,05)

3-2 عرض نتائج اختبار معدل ضربات القلب بعد الجهد و تحليلها

جدول (4)

يبين الوسط الحسابي للاختبارين القبلي و البعدي و المتوسط الحسابي للفروق و مجموع مربع انحرافات الفروق و قيمتي (ت) المحسوبة و الجدولية و دلالة الفروق

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسط الحسابي للفروق	مجموع مربع انحرافات الفروق	ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفروق
الاختبار القبلي	183,1	4,16	123	6,25	2,57	معنوي
الاختبار البعدي	179					

بدرجة حرية (5) و مستوى دلالة (0,05)

3-1-3 عرض نتائج اختبار انجاز ركض 400 متر

جدول (5)

يبين الوسط الحسابي للاختبارين القبلي و البعدي و المتوسط الحسابي للفروق و مجموع مربع انحرافات الفروق و قيمتي (ت) المحسوبة و الجدولية و دلالة الفروق

المتغيرات	الوسط الحسابي	الوسط الحسابي للفروق	مجموع مربع انحرافات الفروق	ت المحسوبة	ت الجدولية	دلالة الفروق
الاختبار القبلي	25,73	1,483	13,47	3,15	2,57	معنوي
الاختبار البعدي	24,25					

بدرجة حرية (5) و مستوى دلالة (0,05)

3-2 مناقشة النتائج

3-2-1 مناقشة نتائج اختبار ركض 40 ثانية

بالنظر للجداول السابقة نجد ان نتائج العينة في الاختبار البعدي كانت افضل من الاختبار القبلي مما يدل على ان البرنامج التدريبي المكثف المحتوى على جرعات منتظمة من حيث الشدة و الراحة و الحجم كانت ملائمة مع قابلية العينة و امكاناتهم الوظيفية محدثة التغيرات الملائمة التي تطور من ادائهم لاسيما الالياف العضلية السريعة التي تقع تحت التأثير المباشر للبرنامج و هذا ما زاد من قدرة العينة على تحمل السرعة الخاصة بصورة اكبر من الاختبار القبلي و هو ما اكده (غايتون و هول) من " ان الالياف السريعة هي التي تتمكن من توصيل كميات كبيرة من القدرة من بضع ثوان الى دقيقة " (6-128) و تزداد هذه القدرة بازدياد مدة التدريب و يذكر (ابو العلا احمد، 1966،ص32) عن كل من (ويلمر و كوستل) "ان معظم التغيرات الناتجة من التدريب تحدث خلال المدة الاولى من المنهج التدريبي و في غضون 4-6 اسابيع" (1-32) و لية فأن التمرينات اسهمت في رفع عدد ضربات القلب الى 180 ض/د من خلال استعمال التمارين المتنوعة و بشدة عالية و مدد راحة قليلة نسبيا و هذا كله عمل على رفع قدرة اجهزة جسم الرياضي في التعامل مع تحمل السرعة الخاصة بشكل ايجابي و هو ما اكده (حنفي محمود) من "ان التمرينات التي تعمل على تهيئة تحمل السرعة الخاصة يجب ان تعمل على رفع معدل ضربات القلب الى 180 ض/د ثم يعقب ذلك مدة راحة ايجابية تعمل على ان تهبط الى 120 ض/د يبدأ التمرين التالي , اما اذا طالت مدة الراحة و عادت ضربات الى حالتها الطبيعية فأن هذا النوع لا ينمي تحمل السرعة الخاصة لدى اللاعبين "(2-106) لذا اريد للمنهج المعد ان ينمي القدرة لدى افراد العينة على مقاومة التعب عن طريق تنوع التمرينات و باستخدام الشدة المناسبة و التدرج في استخدامها لتأثيرها

المباشر في الاجهزة الوظيفية في جسم الرياضي فالجهاز الدوري يعمل على ارسال المزيد من الدم الى العضلات التي يقوم بوظائفها بكفاية اعلى و في انتاج بروتينات جديدة تسهم في تلبية احتياجات و متطلبات التمرينات التي يمكن ان تؤدي في المستقبل . ذلك كله سيعمل بلا شك على رفع كفاية افراد العينة لان التدريب المنظم الذي اتبعته العينة وفق التمرينات الخاصة المعدة بأسلوب تدريجي منظم و هذه الزيادة المنتظمة و المتدرجة ادت الى تكيف عضوي مستقر نسبيا و متوازن مع استمرار رفع الحمل و الشدة في المنهج و هذا ما اكدة كل من (قاسم المندلاوي و احمد سعيد،1990،ص201) من " ان التدريب المنظم على التمرينات يكيف الاعضاء و يزيد من قدرتها بالاستمرار باللعب مدة اطول و بقوة و شدة حمل اكبر " و يذكر (عبد الحكم الطائي و اخرون ،1990) "انه من خلال برنامج الاعداد البدني يجب ان يجتاز جسم اللاعب سلسلة من المتغيرات البدنية الكيميائية و الفسيولوجية لتمكن العضلات من تقديم اقصى جهد بأقل عدد ممكن من الالياف العضلية "

3-2-2 مناقشة نتائج اختبار معدل ضربات القلب بعد الجهد

عند ملاحظة نتائج اختبار معدل ضربات القلب بعد الجهد يتضح وجود فروق معنوية مع وجود نسبة تطور واضحة لعينة البحث في الاختبار البعدي و يرى الباحثان هذه الفروق المعنوية الى تأثير البرنامج التدريبي الذي طبق من قبل افراد العينة الذين يمتازون بعد تنفيذهم له بانخفاض معدل ضربات القلب لديهم و هذا ما اشار اليه (مايتوس و فوكس،ص344) "بأن التدريب المنظم يؤدي الى حصول نقص في الراحة البينية بين التكرارات و المجموعات بما يتناسب و قدرات افراد العينة اذ معدل النبض " فضلا عن التأثير الايجابي للاستخدام و الاهتمام و جدولة اوقات يتميز الجسم الرياضي بالتكيف السريع للأحمال التدريبية عند تعرضه الى تكرارات في عملية التدريب و قد احدث استخدام احمال تدريبية على وفق مؤشر النبض فضلا عن دقة بناء الاحمال من حيث الحجم , الشدة , الراحة البينية و نوعية التمرينات المستخدمة و الخاصة بتحمل السرعة الخاصة تغيرات في اجهزة الجسم الحيوية في اثناء التدريب مما ادى الى حصول تغيرات حصلت في اثناء مدة الاستشفاء اذ يرى (غايتون وهول) " ان الجسم الرياضي لا يتعرض الى حالتين فقط هما الراحة و العمل و انما الى ثلاث حالات هما الراحة و العمل و استعادة الاستشفاء " . (غايتون و هول، ص130)

3-2-3 مناقشة نتائج انجاز ركض 400 متر

عند الرجوع الى الجداول السابقة نجد ان نتائج العينة في الاختبار البعدي افضل من الاختبار القبلي و ان هنالك فروق معنوية مع وجود نسبة تطور واضحة لعينة البحث في الاختبار البدي و سبب هذا التطور يعود الى اسلوب البرنامج التدريبي اذ كان العمل به يجري على وفق مؤشر النبض و هو اسلوب تدريبي ناجح و مؤشر و قابل للتطبيق و مفيد بنحو عام لما يتظمنه من مدد راحة بين التكرارات و بحسب معدل النبض الى 110-120 ض/د اذ يعد النبض مقاسا مؤشرا لمستوى الجهد المبذول و مستوى الحالة الوظيفية و قدرتها على اداء الفعاليات

و توزيع الجهد المبذول و مستوى الحالة الوظيفية و قدرتها على اداء الفعاليات و توزيع التكرارات و فترات الراحة بين التكرارات بحسب عودة استشفاء النبض المطلوب اضافة الى ذلك ان هذا كان نتيجة لتطبيق مفردات المنهج التدريبي الذي اشتمل على احمال تدريبية استندت على اسس علمية من حجم و مدة راحة مناسبة لقدرات الرياضي على وفق مؤشر النبض "اذا ان التدريب المنظم و المبرمج و استخدم الشدة المقننة في التدريب و استخدام انواع الراحة المثلى بين التكرارات يؤدي الى تطوير الانجاز .

4- الاستنتاجات و التوصيات

4-1 الاستنتاجات

من خلال عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها توصل الباحثان الى ما يأتي :

1- كان العمل وفقا لمؤشر النبض (110-120) سببا في تحسين مستوى النبض بعد الجهد .
2- ساعد اسلوب العمل على وفق مؤشر النبض الى تنمية مستوى تحمل السرعة الخاصة و انجاز ركض 400 متر .
3- ان تطوير صفة تحمل السرعة الخاصة و زيادة قابلية اللاعبين على مقاومة التعب انعكس ايجابا على اداء اللاعبين في الاختبارات البعدية و الوظيفية بكفاية عالية .

4-2 التوصيات

في ضوء استنتاجات البحث يوصي الباحثان بما يأتي :

1- العمل على استخدام اسلوب فترات الراحة البينية على وفق مؤشر النبض و العمل به في الفعاليات الاخرى .
2- استخدام الاحجام التدريبية ذات الشدد المختلفة لصفة تحمل السرعة الخاصة بحسب درجات التحمل و تموجها على وفق مؤشر النبض
3- الافادة من التمرينات الخاصة بأسلوب التدريب الفتري المرتفع الشدة في تطوير صفة تحمل السرعة كونها من الصفات البدنية الاساسية .
4- اعداد دراسات و بحوث اخرى لتطوير صفة تحمل السرعة الخاصة بأساليب و مناهج تدريبية مختلفة كونها من الصفات التي ساعدت على نجاح عملية التدريب الرياضي و ديمومتها و تأثيرها في تنمية صفات بدنية اخرى كي تصبح هذه الصفة أكثر تأثيرا في رفع المستوى البدني و الوظيفي لدى لاعبي العاب القوى .

المصادر

المصادر العربية :

1- ابو العلا احمد : حمل التدريب و صحة الانسان , القاهرة , دار الفكر العربية ,1966, ص32

2- حنفي محمود مختار : المدير الفني بكرة القدم , مركز الكتاب للنشر , 1998

3- شريف قادر حسين : تأثير تدريب مطاولة السرعة في المتغيرات الوظيفية و المهارية بأعمار (20) سنه فما دون , اطروحة دكتوراه , كلية التربية الرياضية , جامعة كويه , 2010

4- عبد الحكيم الطائي و اخرون : دليل التدريب بكرة السلة , جامعة بغداد , كتاب منهجي لطلبة المرحلة الرابعة قسم التدريب , 1990 ,ص90

5- علي ناجي كاظم : اثر برنامج تدريبي لبعض القدرات البدنية و المهارية في تطوير اداء بعض الحالات الثابتة بكرة القدم , رسالة ماجستير غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد

6- غايتون و هول : المرجع في الفسيولوجيا الطبيعية , ترجمة صادق الهلالي , المكتب الاعلامي للشرق الاوسط , بيروت

7- قاسم المندلاوي , احمد سعيد : التدريب الرياضي بين النظريات و التطبيق , بغداد , مطبعة علاء , 1979 , ص201

8- قاسم المندلاوي و اخرون : الاسس التدريبية لفعاليات العاب القوى , بغداد , مطابع التعليم العالي ,1990ى

9- مهند محسن البشتاوي , احمد ابراهيم الخواجا : مبادئ التدريب الرياضي ,ط2,عمان , دار وائل للنشر 2010,

10- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي و مناهجه ,بغداد ,دار الحكمة للطباعة و النشر , 1988

11- محمد صبحي حسنين , حمدي عبد المنعم : الاسس العلمية للكرة الطائرة و طرق القياس ,ط1,القاهرة , مركز الشباب للنشر , 1997

12- Matheus&fox : the physoloyicl and athletes wb saunder company phiadelphia , London , dranto, 1976,p.344

الملاحق

ملحق رقم (1)

يبين المقابلات الشخصية مع السادة الخبراء

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.م.د	غفار سعد عيسى	بايوميكانيك / ساحة وميدان	جامعة واسط / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
2	أ.م.د	مازن انهير	بايوميكانيك / ساحة وميدان	جامعة واسط / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
3	أ.م.د	عامر محمد ناصر	فسلجة تدريب / ساحة وميدان	جامعة واسط / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
4	م.د	مهدي لفته	اختبار وقياس / ساحة و ميدان	جامعة واسط / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

ملحق رقم (2)

يبين استمارة استبيان استطلاع اراء المختصين و الخبراء

الاستاذ ..... المحترم

في النية اجراء البحث الموسوم **(اثر برنامج تدريبي علة وفق فترات الراحة البينية و معدل النبض في تنمية تحمل السرعة الخاصة و انجاز ركض400 متر)**

وكونكم من ذوي الاختصاص و الخبرة في هذا المجال نعرض على سيادتكم الاختبارات البدنية و الوظيفية يرجى التفضل بتحديد اهم الاختبارات لإكمال متطلبات البحث و اضافة ما ترونه مناسب .

مع فائق الشكر و الاحترام

الاسم :

اللقب العلمي:

التاريخ :

التوقيع :

الباحثان

ت	الاختبار البدني	الاختبارات المرشحة	تحديد الاختبار
1	تحمل السرعة الخاصة	اختبار ركض 40 ثانية	
2		اختبار ركض 180 متر مرتد	
3		اختبار ركض المكوكي (8*25)	

ت	الاختبار البدني	الاختبارات المرشحة	تحديد الاختبار
1	قياس النبض	قياس معدل ضربات القلب وقت الراحة	
2		قياس معدل ضربات القلب اثناء الجهد	
3		قياس معدل ضربات القلب بعد الجهد	

ملحق رقم (3)

يبين قائمة بأسماء المختصين و الخبراء الذين ساهموا في تحديد الاختبارات البدنية و الوظيفية

ت	اللقب العلمي	الاسم	الاختصاص	مكان العمل
1	أ.م.د	غفار سعد عيسى	بايوميكانيك / ساحة وميدان	جامعة واسط / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
2	أ.م.د	محمد عبد النبي	تدريب رياضي	جامعة واسط / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
3	أ.م.د	مازن انهير	بايوميكانيك / ساحة وميدان	جامعة واسط / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
4	أ.م.د	عامر محمد ناصر	فسلجة تدريب / ساحة وميدان	جامعة واسط / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
5	م.د	مهدي لفته راهي	اختبار وقياس / ساحة و ميدان	جامعة واسط / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة

ملحق رقم (4)

يبين فريق العمل المساعد

ت	الاسم	مكان العمل
1	م.م همام اسماعيل	محاضر /جامعة واسط / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
2	احمد عليوي	م . العاب / جامعة واسط / كلية التربية البدنية و علوم الرياضة
3	عباس حسن وصل	مدرب نادي الكوت / واسط نادي الكوت

عنوان البحث

التعلم البنائي وفقاً لأسلوبي الابداعي (التجديدي-التكيفي) وأثره في تعلم بعض مهارات بساط الحركات الارضية في الجمناستك الفني رجال

أ.م. د أمين عطا حسن

جامعة واسط / كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة.

ملخص البحث

هدف البحث الى التعرف على تأثير التعلم البنائي وفق الاسلوب الابداعي التجديدي- التكيفي في تعلم بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني لدى عينة البحث. واتبع الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعات الأربع (التجريبيتان والضابطتان) ذات الاختبار القبلي والبعدي, أما مجتمع البحث وعينته فقد كان متمثلاً بطلاب الصف الثالث في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ واسط للعام الدراسي (2018- 2019) والبالغ عددهم الكلي (95) طالبة وقد توّصل الباحث إلى أهم الاستنتاجات التي نصت على ان مجاميع البحث الاربع (التجريبية والضابطة) تعلمت المهارات الحركية قيد البحث بنسب مختلفة, فضلاً عن ان اسلوب التعلم البنائي اسلوب فعال في تعلم المهارات الحركية مقارنة بالأسلوب المتبع في الدرس . **وبذلك** يوصي الباحث في استخدام اسلوب التعلم البنائي في تعليم مهارات الجمناستك الفني لطلاب الصف الثالث في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لما له من دور فاعل في عملية التعلم.

Abstract

The aim of this research is to identify the impact of constructive learning according to the innovative and adaptive method in learning some motor skills in the artistic gymnastics of the research sample. The researcher followed the experimental method by designing the four groups (the experimental and the two officers) with the pre- and post-test. The researcher pointed to the most important conclusions that the four research groups (experimental and control) learned motor skills under research in different proportions, as well as that the method of constructive learning effective method of learning motor skills compared to the method used in the lesson. The researcher recommends using the method of constructive learning in teaching the skills of artistic gymnastics to third grade students in the Faculty of Physical Education and Sports Science because of its active role in the learning process.

1- التعريف بالبحث

1-1 مقدمه البحث وأهميته:

إن أحد اهم العوامل التي تؤثر في نجاح العملية التعليمية هو إمكانية المدرس في إيصال المعلومات إلى ذهن المتعلم وصولاً إلى المراحل العليا في الأداء وهذا يعتمد على كيفية تعامل المدرس مع ما يملكه من خبرة وأجهزة وأدوات مساعدة لإخراج الدرس فضلاً عن الاختيار السليم للطريقة او الأسلوب التعليمي الذي يتلاءم وقدرات المتعلمين ويلبي ميولهم ورغباتهم الخاصة كما يضمن مشاركة الطلبة جميعهم وإعطائهم الفرصة المتكافئة في الأداء بشكل يخدم تطور المهارات والوصول إلى الأداء الأفضل.

ويعد التعلم البنائي من الأساليب التي تعتمد على الفكر البنائي وذلك من خلال مراحله الاربعة (الدعوة- الاستكشاف- الاكتشاف – اقتراح التفسيرات والحلول- اتخاذ الاجراءات) ويتم فيه مساعدة المتعلم على بناء مفاهيمهم ومعارفهم العلمية اعتماداً على خبراتهم السابقة.

وان هناك صلة وثيقة بين استراتيجيات التعلم والأساليب المعرفية، اذ تعد هذه الأساليب من المفاهيم الحديثة نسبياً في مجال الدراسات المرتبطة بالعمليات العقلية وتطبيقاتها في مجال الفروق الفردية بين المتعلمين، وأن تحديد المدرس لاستراتيجيات التعلم المناسبة تتطلب منه معرفة الأساليب المعرفية التي يمتلكها المتعلمون اذ يعد ذلك عاملا مساعدا في تحديد الطريقة التعليمية المناسبة لهم في التعامل مع المعلومات والصعوبات التي يمكن ان تواجههم أثناء عملية التعلم فضلا عن ان معرفة هذه الأساليب تساعد على التنبؤ بنوع الأسلوب الذي سيتبعه الأفراد في أثناء تفاعلهم مع مواقف الحياة اليومية .

ويمثل الاسلوب الابداعي أحد الأساليب الرئيسة الذي يميز التفضيلات السلوكية للمتعلمين الذين يؤدون اعمالهم بصوره أفضل عن اقرانهم اذ يعتمد مدخلين الاول يتعلق بالمتعلم التكيفي الذي يميل إلى تحسين الاطار القائم في ظل اطار الواقع بينما يرتبط الثاني بالمتعلم التجديدي الذي يميل إلى احداث تغير يخرج عن الاطار العام وتعد العمليات المعرفية لدى المتعلمين هي المسؤولة عن احداث ذلك التغير اذ يميل التكيفيون و التجديدين إلى التعامل مع المشكلات القائمة وصنع القرار والابداع في ضوء الخصائص المميزة لهم باستخدام طرق مفضلة لديهم. (سعيد، 2007، صفحة 11)

ومن خلال ما تقدم تكمن أهمية البحث في التعرف على مدى أهمية اسلوب التعلم البنائي في تعليم مهارات الجمناستك الفني وفق الاسلوب الابداعي التجديدي – التكيفي لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية إسهاما منها في تطوير وإثراء العملية التعليمية بإيجاد وسائل فاعلة تؤدي إلى إثارة عقل المتعلم مما يساعد على سهولة اكتساب المعلومات وتخزينها واسترجاعها.

1-2 مشكلة البحث:

كون الباحث تدريسي لمادتي طرائق التدريس و الجمناستك الفني في كلية التربية البدينة وعلوم الرياضة , فقد ارتأى استعمال الاسلوب الإبداعي في تدريسه والكشف عن إذا ما كان مناسباً ويتلاءم مع المواد العملية وخصوصاً درس الجمناستك الفني لكونه من الأساليب الحديثة في التعلم والتي يكون المتعلم من خلالها عنصراً

حيوياً وفاعلا في العملية التعليمية ومنها التعلم البنائي, ولاسيما الأسلوب الابداعي التجديدي- التكيفي لكون مهارات الجمناستك صعبة و تحتاج إلى مستوى من الإبداع وهذا يرجع إلى الاختلاف في الأساليب المعرفية وطريقة التعامل مع المعلومات وخزنها واسترجاعها من الذاكرة الحركية , لذا ارتأى الباحث إلى تصنيف الطلاب وفق أساليبهم المعرفية قد يساعد في حل تلك المشكلة وقد اختارت الاسلوب الابداعي(التجديدي- التكيفي) كونه أقرب الأساليب الملائمة للعبة الجمناستك بهدف التعرف على الفروق الفردية ومستويات التفكير لديهم والوصول بهم إلى مستوى أفضل واظهار قدراتهم الابداعية في لعبة الجمناستك.

1-3 هدفا البحث:

1- التعرف على الاسلوب الابداعي التجديدي – التكيفي لطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة واسط.

2- التعرف على تأثير التعلم البنائي وفق الاسلوب الابداعي التجديدي- التكيفي في تعلم بعض المهارات لبساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني لدى عينة البحث .

1-4 فرضا البحث:

3- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبلية والبعدية لمجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات لبساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني لدى عينة البحث .

4- هنالك فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبارات البعدية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض المهارات لبساط الحركات الأرضية في الجمناستك الفني لدى عينة البحث .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري: عينة من طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة واسط.

1-5-2 المجال الزماني: الفترة من (2018/11/18) لغاية(2019/1/25).

1-5-3 المجال المكاني: قاعة الجمناستك المغلقة في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ جامعة واسط.

1-6 تحديد المصطلحات:

1- اسلوب التعلم البنائي : (التفاعل الاجتماعي المهم جداً في تعلم المتعلمين على بناء المعرفة على وفق المناقشة بين المعلم و المتعلمين أنفسهم كذلك تفاعل المتعلمين مع الاشياء والأحداث المحيطة بهم التي تساعد على ربط المعرفة السابقة مع المعرفة الحالية(1). (استخدام البنائية كطريقة في التعلم المرحلة الذي يزيد من فرص تعلم المتعلمين بالحرص على التفاعل الاجتماعي وتبادل الأفكار والمعرفة لتكوين المفاهيم وتعديلها) . (الصراف،1985).

(نظرية تربوية تهتم بتكوين المعرفة وتطويرها معتمدة على التعلم القديم لتكوين تعلم جديد من خلال شبكة من العلاقات بين المعرفة الجديدة و المعرفة السابقة التي يمتلكها المتعلم وصولاً إلى معرفة معلومات حقيقية ذات معنى وليست مجردة) (عامر، 2003) .

2- الأسلوب المعرفي :

"هو مفهوم افتراضي يهدف إلى تفسير العمليات الوسطية بين المثير والاستجابة ، وهذه العمليات ترمز إلى أسلوب الفرد الثابت نسبيا في الإدراك والتذكر والتفكير والتخيل وكذلك في طريقة الفهم والحفظ والتحليل واستخدام المعلومات". (الصراف، 1985، ص90)

3- الاسلوب الابداعي (التجديدي –التكيفي): هو الطريقة التي يستخدم فيها المبدعون قدراتهم الابداعية للوصول إلى حلول إبداعية يوجهوها" (3:ص9)

2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث :

اتبع الباحث المنهج التجريبي بتصميم المجموعات الأربع (التجريبيتان والضابطتان) ذات الاختبار القبلي والبعدي والجدول رقم(1) يبين التصميم التجريبي.

الجدول(1)

يبين التصميم التجريبي للبحث

	المجاميع		المتغير المستقل	
تكافؤ العينة بالمهارات	التجريبية الاولى (الاسلوب التجديدي)	الاختبار القبلي	التعلم البنائي	الاختبار البعدي
	التجريبية الثانية (الاسلوب التكيفي)		التعلم البنائي	
	الضابطة الاولى (الاسلوب التجديدي)		الاسلوب المتبع	
	الضابطة الثانية (الاسلوب التكيفي)		الاسلوب المتبع	

2-2 مجتمع وعينة البحث:

تم تحديد مجتمع البحث والمتمثل بطلاب الصف الثالث في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/ واسط للعام الدراسي (2018- 2019) والبالغ عددهم الكلي (95) طالبة موزعين على (3) شعب ، وعن طريق القرعة تم اختيار شعبتان لتمثل عينة البحث كالآتي :-

الجدول (2)

يبين توزيع مجتمع البحث وعينته

المرحلة	عدد الشعب	عدد الطلاب بكل شعبة	عدد الطلاب المستبعدون	عينة التجربة الاستطلاعية	عينة البحث	النسبة المئوية
الثالث	ب	31	3	5	16	
	ج	31	5		16	
	د	32	–		16	
	د		–		16	
المجموع		94	8		64	

ولغرض البدء بخط شروع واحد لمجموعتي البحث تم اجراء اختبار التكافؤ في المهارات في البحث والجدول (3) يبين تكافؤ مجاميع البحث في الاختبارات المهارية.

الجدول (3)

يبين تكافؤ مجاميع البحث في الاختبارات المهارية

المهارات	المجموعات	الوسط	الانحراف	متوسط المربعات بين المجموعات	متوسط المربعات داخل المجموعات	قيمة (ف) المحسوبة	المعنوية الحقيقية	نوع الفرق
القفز فتحاً	التجريبية الاولى	0.7500	0.4522	0.377	11.938	0.526	0.666	عشوائي
	التجريبية الثانية	0.7143	0.4688					
	الضابطة الاولى	0.5385	0.5188					
	الضابطة الثانية	0.6000	0.5070					
العجلة البشرية (الكاروتويل)	التجريبية الاولى	0.6667	0.4923	0.350	10.484	0.556	0.646	عشوائي
	التجريبية الثانية	0.8571	0.3631					
	الضابطة الاولى	0.6923	0.4803					
	الضابطة الثانية	0.6667	0.4879					

معنوي < (0.05) عند درجة حرية(3–61)

2-3 وسائل جمع المعلومات :

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .
- شبكة المعلومات (الانترنت).
- المقابلات الشخصية .
- مقياس الاسلوب الابداعي التجديدي- التكيفي ملحق رقم (1).
- استمارة تسجيل البيانات وتفريغها .
- التجربة الاستطلاعية .
- الاختبارات المهارية .
- الوسائل الاحصائية .

2-4 الاجهزة والادوات المستعملة :

- جهاز بساط الحركات الارضية عدد (1).
- جهاز عارضة التوازن عدد(1).
- كاميرا تصوير فيديوية عدد (1)
- جهاز حاسوب محمول نوع (DELL)
- اقراص(DVD).
- ابسطة اسفنجية عدد (4).
- ساعة توقيت لقياس الزمن.
- أقلام ,اوراق .

2-5 تحديد المهارات الحركية :

تم تحديد المهارات الحركية بالاعتماد على المنهج الخاص بطلاب الصف الثالث لمادة الجمناستك الفني وقد وقع الاختيار على المهارات التالية:-

اولاً: مهارة القفز فتحاً على منصة القفز. (العبيدي، 1981، ص137)

القسم التحضيري: يأخذ الطالب مسافة اقتراب للوصول إلى السرعة المناسبة ثم الوثب بقدم واحده قبل القفاز والوثب بكلتا القدمين على القفاز ووضع اليدين على منصة القفز.

القسم الرئيسي: بعد الاستناد باليدين على منصة القفز تبدأ الطالب بفتح الرجلين للجانب ثم تترك اليدين المنصة لتعبر القدمين منصة القفز.

القسم النهائي: رفع الرأس إلى الأعلى والذراعين جانباً ومد الجسم للوقوف والاتزان.

ثانياً: مهارة الدحرجة الامامية على عارضة التوازن للطلاب. (الكاظم، 2012، ص47)

- **القسم التحضيري: تؤدى** المهارة من الوقوف (اذ يكون وضع تكون الذراعان عاليتين مع مرجحة الساق اليمين او اليسار اماما عاليا والركبتان والمرفقان ممدودان)

- **القسم الرئيسي :** يبدأ هذا القسم بوضع ساق اليمين او اليسار على البساط اماما ، ثم ثني الجذع امامًا مع دوران الجسم لجهة الرجل القائدة والراس بين الذراعين ووضع اليدين على البساط واحدة بعد الأخرى، ثم يتم دفع البساط بالقدم الثانية بقوة عالية وابتعاد الساقين عن بعضهما يليها الساق القائدة توضع على البساط اولا ودفع البساط باليد بقوة.
- **القسم الختامي:** يبدأ هذا القسم بعد ترك اليد الدافعة للأرض وذلك من خلال حركة الجذع تكون بسرعة يليها حركة الساقان يتحركان بالتعاقب ثم الوقوف باتزان على الأرض.

2-6 مقياس الاسلوب الابداعي (التجديدي- التكيفي)

- اعتمد الباحث على مقياس كيرتون المكون من (32) فقره والذي ترجمه (عادل البنا، 2007)، اذ يعد هذا المقياس ملائم مع المجتمع العراقي ولم يقوم الباحث بإجراء أسس علمية له كونه مقنن على عينة من طلاب كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد للعام الدراسي 2015.
- يتألف المقياس من (29) فقره وضعت أمام كل فقره خمس بدائل وأخذت الفقرات الدالة على الاسلوب الابداعي (التجديدي) ترتيب أوزان البدائل من (1.5) إذ أعطيت (5) درجات للبديل ينطبق عليه بدرجه كبيره جداً، وبدرجه كبيره (4) وبدرجة متوسطة (3) وبدرجة قليلة (2) ونادراً ما تنطبق عليه (1) إذ أن الدرجة العالية تشير إلى الاسلوب الابداعي التجديدي والأقل تشير إلى الاسلوب الابداعي التكيفي.

- **توزيع العينة وفق مقياس الاسلوب الابداعي التجديدي- التكيفي:**

تم توزيع مقياس الاسلوب الابداعي(التجديدي-التكيفي) على افراد عينة البحث في يوم(الاحد) بتاريخ(2018/11/18م) بعد شرح التعليمات وطريقة الاجابة على فقرات المقياس للتأكد من فهمهم للمقياس وتكون الاجابة واضحة وبعد الاجابة تم الرجوع إلى المقياس لتحديد نوع الاسلوب الابداعي لكل طالب فكانت النتائج كالاتي: -

1- المجموعة التجريبية الاولى (اصحاب الاسلوب التجديدي) بلغ عدد افرادها (16) طالب من شعبه (ح) تم تعليمهم المهارات الحركية بأسلوب التعليم البنائي.

2- المجموعة التجريبية الثانية (اصحاب الاسلوب التكيفي) بلغ عدد افرادها (16) طالب من شعبة (ب) تم تعليمهم المهارات الحركية بأسلوب التعلم البنائي ايضاً.

3- المجموعة الضابطة الاولى (اصحاب الاسلوب التجديدي) بلغ عدد افرادها (16) طالب من شعبة (د) تم تعليمهم المهارات الحركية بالأسلوب المتبع في الدرس.

4-المجموعة الضابطة الثانية (اصحاب الاسلوب التكيفي) بلغ عدد افرادها (16) طالب من شعبة (د) تم تعليمهم المهارات الحركية بالأسلوب المتبع في الدرس ايضاً.

2-7 اجراءات البحث الميدانية:

2-7-1 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء ثلاث تجارب استطلاعية التجربة الاستطلاعية الاولى كانت لمقياس الاسلوب الابداعي(التجديدي- التكيفي) تم إجراءها في يوم (الاثنين) بتاريخ(2018/11/19) في قاعة الجمناستك على عينه من طلاب الصف الثالث من خارج عينة البحث والبالغ عددهم (5) طلاب وكان الوقت المحدد للإجابة على فقرات المقياس بين (10-13) دقيقة اما التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة بالاختبارات المهارية أجريت في يوم (الثلاثاء) بتاريخ(2018/11/20) اما التجربة الاستطلاعية الثالثة كانت في يوم(الاربعاء) بتاريخ(2018/11/21) كانت لأسلوب التعليم البنائي وكان الغرض من التجارب الاستطلاعية هو:-

1- لتوضيح فقرات مقياس الاسلوب الإبداعي (التجديدي- التكيفي) للطلاب ومعرفة الوقت اللازم للإجابة.

2- لمعرفة الوقت المستغرق لتنفيذ الاختبارات المهارية والمكان المناسب لتصوير العينة لغرض تقويم الأداء.

3- معرفة الوقت اللازم لكل مرحلة من مراحل اسلوب التعليم البنائي حسب اقسام الوحدة التعليمية وكيفية تطبيق خطواته.

2-7-2 الاختبارات القبلية:

اجريت الاختبارات القبلية لعينة البحث في يومي (الاثنين والثلاثاء) بتاريخ(2018/11/27-26) بعد إعطاء وحدة تعريفية عن المهارات لكل مجموعة زمنها(30) لأخذ فكرة عن المهارات وكيفية ادائها و قام الباحث بتصوير الاختبارات وعرضها على أربع خبراء في الجمناسك الفني(*) لحساب الدرجة النهائية لكل طالب ,اذ بلغت الدرجة لكل مهارة (10) درجات, تم حساب الدرجة النهائية لكل طالب بحذف أعلى درجة وأقل درجة وأخذ متوسط الدرجتين حسب القانون الدولي للجمناستك الفني (6: ص225).

2-7-3 التجربة الرئيسة :

تم تطبيق التجربة الرئيسة بعد الانتهاء من الاختبارات القبلية، وبعد فرز عينة البحث وفق نمطي الاسلوب الابداعي(التجديدي- التكيفي) واستغرق تنفيذ الوحدات التعليمية لمدة شهر وثلاث أسابيع ابتداءً من (2018/12/3) لغاية(2019/1/23) وبواقع (14) وحدة تعليمية وحدتان تعليميتان في كل اسبوع وللمجموعتين التجريبية والضابطة، اذ بلغ زمن الوحدة التعليمية(75) دقيقة والتي تتكون من ثلاث أقسام وكان عمل الباحث في القسم الرئيسي من الوحدة التعليمية.

1- القسم الاعدادي: مدته (15) دقيقة .

2- القسم الرئيسي: مدته (55) دقيقة، يضم:

- الجانب التعليمي: مدته (10) دقيقة وفيه تم شرح المهارة الحركية وعرضها من قبل مدرس المادة.
- الجانب التطبيقي: مدته (45) دقيقة وفيه تم تطبيق المهارة الحركية من قبل الطلاب.

(*) 1- أ. د علي جواد / تحليل حركي – جمناستك /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بابل.

2- أ.د .محمد كاظم جواد / فسلجة تدريب- جمناستك /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد.

3- أ.م .د. جمال سكران / تدريب – جمناستك /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد.

4- أ.م.د .اياد صالح / تعلم – جمناستك /كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة / جامعة بغداد/الجادرية

3- القسم الختامي: مدته (5) دقيقة وفيه تم اعطاء تمرينات التهدئة واعطاء بعض الملاحظات حول مستوى أداء الطلاب والتشجيع على الأداء الجيد وأداء التحية والانصراف.

اما المجموعتان الضابطتان فقد تعلمت المهارات الحركية وفق الاسلوب المتبع في الدرس (الاسلوب الامري) الذي يتم فيه شرح المهارة وعرضها ثم تطبيقها من قبل الطلاب مع التكرار واعطاء التغذية الراجعة المناسبة وحرصت الباحث ان تكون التمرينات البدنية الخاصة بالقسم الاعدادي نفسها لمجاميع البحث الضابطة والتجريبية وعدد التكرارات نفسها والاختلاف كان فقط في القسم الرئيسي وتم تطبيق اسلوب التعلم البنائي وفق الخطوات الاتية:

قبل تطبيق خطوات التعلم البنائي تقوم المدرس بتقسيم الطلاب في كل مجموعة إلى مجموعات تعاونية صغيرة تتكون كل مجموعة من(4-5) طلاب.

- مرحلة الدعوة: يتم شرح المهارة وعرضها من قبل مدرس المادة وطرح مجموعة أسئلة من قبل المدرس ويتم الاجابة عليها من قبل المجموعات الصغيرة وذلك للتعرف على ما يمتلكه الطلاب من معلومات ودى استيعابهن للمادة.
- مرحلة الاستكشاف: يتم أداء المهارة من قبل الطلاب ومن ثم تدوين الاخطاء المرتكبة لغرض طرحها في في جلسة الحوار.
- مرحلة اقتراح الحلول :في هذه المرحلة يتم مناقشة الاخطاء المرتكبة وذلك ووضع الحلول الصحيحة للمهارة.
- مرحلة اتخاذ الاجراء: ويتم أداء المهارة بصورتها النهائية خالية من الاخطاء واعطاء بعض الاسئلة من قبل المدرس للتأكد من ان جميع الطلاب قد تعلمن المهارة من اجل تثبيتها.

2-7-4 الاختبار البعدي :

اجريت الاختبارات البعدية للمهارات بتاريخ (24-2019/1/25) وقد حرص الباحث ان تكون الاختبارات بنفس ظروف الاختبارات القبلية من ناحية الوقت والمكان وطريقة تقييم الدرجة.

2-8 الوسائل الاحصائية :

تم الاستعانة ببرنامج ال(SPSS) لمطابقة البيانات وتم استخدام الوسائل الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي .
- قانون النسبة المئوية
- الانحراف المعياري .
- اختبار T للعينات المتناظرة..
- اختبار تحليل التباين(f) بين المجاميع وداخلها .
- اختبار L.S.D لأقل فرق معنوي بين المجاميع .

3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

3-1عرض نتائج الاختبارات المهارية القبلية والبعدية وتحليلها.

3-1-1 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الاولى(ذوات الاسلوب الابداعي التجديدي) وتحليلها.

الجدول(4)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار(ت) للمجموعة التجريبية الاولى في الاختبارين القبلي والبعدي

المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	(ت) المحسوبة	الدلالة	الفرق
	س	ع	س	ع					
القفز فتحاً	0.750	0.452	7.417	0.5143	6.666	0.224	29.665	0.000	معنوي
العجلة البشرية	0.666	0.492	7.500	0.6740	6.833	0.270	25.251	0.000	معنوي

معنوي < (0.05) عند درجة حرية(12).

3-1-2 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة التجريبية الثانية(الاسلوب الابداعي التكيفي) وتحليلها.

الجدول(5)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار(ت) للمجموعة التجريبية الثانية في الاختبارين القبلي والبعدي

المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	(ت) المحسوبة	الدلالة	الفرق
	س	ع	س	ع					
القفز فتحاً	0.713	0.461	7.428	0.646	6.714	0.163	41.100	0.000	معنوي
العجلة البشرية	0.851	0.361	7.213	0.425	6.357	0.132	47.836	0.000	معنوي

معنوي < (0.05) عند درجة حرية(14)

3-1-3 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة الأولى (الاسلوب الابداعي التجديدي) وتحليلها.

الجدول(6)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار(ت) للمجموعة الضابطة الاولى في الاختبارين القبلي والبعدي

المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	(ت) المحسوبة	الدلالة	الفرق
	س	ع	س	ع					
القفز فتحاً	0.535	0.518	4.63	0.480	4.153	0.191	21.745	0.000	معنوي
العجلة البشرية	0.693	0.480	5.92	0.725	5.076	0.239	21.228	0.000	معنوي

معنوي < (0.05) عند درجة حرية(13)

3-1-4 عرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمجموعة الضابطة الثانية (الاسلوب الابداعي التكيفي) وتحليلها.

الجدول(7)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري واختبار(ت) للمجموعة الضابطة الثانية في الاختبارين القبلي والبعدي

المهارات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف	ف هـ	(ت) المحسوبة	الدلالة	الفرق
	س	ع	س	ع					
القفز فتحا	0.600	0.507	5.20	0.560	4.600	0.235	19.572	0.000	معنوي
العجلة البشرية	0.666	0.487	5.46	0.516	4.800	0.200	24.000	0.000	معنوي

معنوي < (0.05) عند درجة حرية(15)

4-1-5 مناقشة النتائج.

من خلال النتائج التي حصلنا عليها من الجداول اعلاه تبين ان مجاميع البحث تعلمت المهارات الحركية وبنسب مختلفة فبالنسبة للمجموعتين التجريبيتين يعزو الباحث ذلك التعلم إلى اسلوب التعلم البنائي الذي ساعد الطلاب في تفعيل دورهن في الدرس من خلال اكتشاف الاخطاء واختيار الحلول الصحيحة وبناء المعرفة والاعتماد على المعلومات والخبرات المخزونة في الذاكرة الحركية اذ ان" بناء المتعلم للمعرفة من خلال الخبرات السابقة وما يمتلكه المتعلم من المعلومات والمعارف المخزونة في الذاكرة ويربط بين دور كل من المعلم والمتعلم في العملية التعليمية". (عبدالباري،2009،ص215)

كما ان اسلوب التعلم البنائي اعطى الطالب فرصة المناقشة والحوار مع زملائه في نفس المجموعة مما اتاح له طرح الاسئلة والمناقشة واثارة تفكيره والدافعية لديها مما جعل موقفه اكثر فاعلية من مجرد متلقي للمعلومة يضع من خلالها تساؤلات ويخطط للإجابة عنها ويقارن بين ما توصل اليه وزاد من تفاعله الصفي اذ ان" الموقف التعليمي يجب ان يتضمن احاطة المتعلم بمواقف معينة زملائه من نتائج ويأتي دور المدرس في مساعدة الطالب ليبني معرفته من خلال توجيه خبراته" وهذا ما يمنحه اسلوب التعلم المتمركز حول المشكلة. (امين،44،2001)

ان مهارات الجمناستك الفني ليست سهلة بالنسبة للطلاب نظراً لخصوصية تلك اللعبة وما تتطلبه من امكانات بدنية وفكرية وان تطبيق اسلوب التعلم البنائي وفق مراحله الثلاثة كان له تأثير فعال في تعلم المهارات من خلال طرح الاسئلة واكتشاف الحلول الصحيحة وتقسيم الطلاب في مجموعات تعاونية واعطاء كل طالب دور في تقويم أداء زميله كان من الأمور المهمة التي عملت على تطوير مستوى الأداء.

كما يعزو الباحث تطور مستوى أداء المجموعات الضابطة التي تعلمت المهارات وفق الاسلوب الامري إلى الممارسة والتكرار على المهارات مع توجيهات المدرس على الأداء الصحيح مما ساعد في تطوير البرنامج الحركي المخزون في الذاكرة الحركية لكل مهارة والتدرج بتعليم المهارات من السهل إلى الصعب والالتزام بالوحدات التعليمية وعدم الانقطاع عنها اذ ان" تطوير المهارات الحركية يتأثر بعوامل عديدة منها التكرار والمقارنة والقدرات العقلية والتجارب الحركية السابقة فضلاً عن عامل التشويق والممارسة والتدرج بالمهارات من السهل إلى الصعب". (محجوب والبدري،2002،ص13)

3-2 عرض نتائج الاختبارات البعدية لمجاميع البحث وتحليلها ومناقشتها.

3-2-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البعدية لمجاميع البحث التجريبية والضابطة وتحليلها:

الجدول(8)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط مربع الانحرافات وقيمة(ف) المحسوبة بين المجاميع الاربع ونوع الفرق في مهارة القفز فتحاً على منصة القفز.

المهارات	المجموعات	الوسط	الانحراف	متوسط المربعات بين المجموعات	متوسط المربعات داخل المجموعات	قيمة (ف) المحسوبة	المعنوية الحقيقية	نوع الفرق
القفز فتحاً	التجريبية الاولى	7.4167	0.514	83.300	15.514	89.487	0.000	معنوي
	التجريبية الثانية	7.4286	0.646					
	الضابطة الاولى	4.6923	0.480					
	الضابطة الثانية	5.2000	0.560					

معنوي عند< (0.05) عند درجة حرية(3،50).

الجدول(9)

يبين نتائج اختبار(L.S.D) لمعرفة أقل فرق معنوي لمهارة القفز فتحاً

المجموعات	م1 تجريبية	م2 تجريبية	م1 ضابطة	م2 ضابطة
م1تجريبية			2.72436*	2.21667*
م2تجريبية	.01190		2.21667*	2.22857*
م1 ضابطة	-2.72436-*	-2.73626-*		-.50769-*

الجدول(10)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومتوسط مربع الانحرافات وقيمة(ف) المحسوبة بين المجاميع الاربع ونوع الفرق في مهارة الدحرجة الامامية على عارضة التوازن

المهارات	المجموعات	الوسط	الانحراف	متوسط المربعات بين المجموعات	متوسط المربعات داخل المجموعات	قيمة (ف) المحسوبة	المعنوية الحقيقية	نوع الفرق
العجلة البشرية (الكاروتويل)	التجريبية الاولى	7.500	0.674					

	التجريبية الثانية	7.213	0.425	41.935	17.398	40.12	0.000	معنوي
	الضابطة الاولى	5.762	0.725					
	الضابطة الثانية	5.467	0.516					

معنوي عند< (0.05) عند درجة حرية(3،50).

الجدول(11)

يبين نتائج اختبار(L.S.D) لمعرفة أقل فرق معنوي لمهارة العجلة البشرية

المجموعات	م1 تجريبية	م2 تجريبية	م1 ضابطة	م2 ضابطة
م1تجريبية		.28571	1.73077*	2.03333*
م2تجريبية	-.28571-		1.44505*	1.74762*
م1 ضابطة				-.30256-

4-2-2 مناقشة النتائج

في ضوء النتائج الخاصة باختبار تحليل التباين الموضحة في الجدول(8،10) ونتائج اختبار أقل فرق معنوي في الجداول(9،11) وجود فروق دالة احصائياً في الاختبار البعدي ولصالح المجموعتين التجريبيتين ويعزو الباحث ذلك إلى اسلوب التعلم البنائي والتدرج في تطبيق مراحلة بما يتلاءم قابلية وخبرة الطلاب ومستوى صعوبة المهارة وهذا ساعد في فهم المهارة وتعلمها بكل تفاصيلها وتوسيع قدراته العقلية اذ ان" تنوع الاساليب التعليمية اتاح للطالب ان تكون عنصراً فاعلاً في العملية التعليمية عن طريق جعلها قادرة على توجيه عملياتها العقلية وهذا كان عنصراً حاسماً في تحقيق التعلم الناجح." (محمود،2016،ص83)

اننا في عملية تعلم مهارات الجمناستك نحتاج إلى مستوى من الابداع سواء كان تجديدي او وهذا ما اتاحه اسلوب التعلم المتمركز حول المشكلة، اذ ان اي جمود فكري يرافق عملية التعلم يؤدي إلى تعلم خاطئ او ارباك في تكنيك المهارة اذ ان" الفرد الذي يمتاز بالمرونة الفكرية هو الشخص الذي يتمكن من التكيف والتوافق مع جميع المواقف الجديدة ويمتاز بالأسلوب المفتوح في التفكير وتقبل جميع المفاهيم بصورة موضوعية سواء في المواقف الاجتماعية او العمليات المعرفية" . (عباس،194،2007)

وعند الرجوع إلى جداول اختبار أقل فرق معنوي نلاحظ ان المجموعة التجريبية الاولى(اصحاب الاسلوب الابداعي التجديدي) كانت هي الافضل في تعلم المهارات الحركية تلتها المجموعة التجريبية الثانية(اصحاب الاسلوب الابداعي التكيفي) ويعزو الباحث ذلك إلى ان اسلوب التعلم البنائي اتاح للمدرس تشجيع الطلاب على تطوير خبراتهم وانتاج افكار وحلول متنوعة وتطبيقها وهذا يتلاءم مع طلاب الاسلوب الابداعي التجديدي التي

تتميز بتنوع الافكار والحلول الذي يعد نوعاً من الابداع الذي يعد مطلباً رئيسياً في الانشطة الرياضية بشكل عام ولعبة الجمناستك الفني بشكل خاص.

4- الاستنتاجات والتوصيات

4-1 الاستنتاجات:

1- ان مجاميع البحث الاربع (التجريبية والضابطة) تعلمت المهارات الحركية قيد البحث بنسب مختلفة.

2- ان اسلوب التعلم البنائي اسلوب فعال في تعلم المهارات الحركية مقارنة بالاسلوب المتبع في الدرس وهذا واضح في الاوساط الحسابية التي ظهرت في الاختبارات البعدية لكل مجموعة.

3- تفوق المجموعة التجريبية الاولى (الاسلوب الابداعي التجديدي) على المجموعة التجريبية الثانية (الاسلوب الابداعي التكيفي) في تعلم المهارات الحركية.

4- ان تصنيف العينة وفق الاسلوب الابداعي يعكس اسلوب المتعلم في التفكير مما يعطي فرصة للمدرس في اختيار الاسلوب التعليمي المناسب.

4-2 التوصيات:

يوصي الباحث بما يأتي:-

1- استخدام اسلوب التعلم البنائي في تعليم مهارات الجمناستك الفني لطلاب الصف الثالث في كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة لما له من دور فاعل في عملية التعلم.

2- مراعاة اساليب التفكير ومنها الاسلوب الابداعي (التجديدي- التكيفي) عند وضع المناهج التعليمية في دروس التربية البدنية وعلوم الرياضة.

المصادر العربية

1. عادل سعيد : الاسلوب الابداعي وعلاقته بكل من اساليب التفكير والتنظيم الذاتي الاكاديمي ومداخل الدراسة لدى طلاب كليه الهندسة ,مجلة كلية التربية, جامعه طنطا, العدد37, 2007.
2. قاسم الصراف . **الأساليب المعرفية** . ط2 ، الكويت : 1985 .
3. ايمن عامر : الحل الابداعي للمشكلات بين الوعي والاسلوب والابداعي في كفاءه حل المشكلات, اطروحة ودكتوراه منشورة, كلية الاداب,القاهره,مصر,2003.
4. صائب عطية احمد العبيدي : بوركنلابرشن ,عبد السلام عبد الرزاق ,اسس النظرية في الجمناستك,ط2, بغداد , مطبعة اوفسيت منير , 1981.
5. سناء عبد المجيد الكاظم :**تأثير قرص التوازن في مستوى الاداء الفني لبعض المهارات على عارضة التوازن في الجمناستك الفني للمبتدئات**, رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية _جامعة بغداد ,2012.
6. معيوف ذنون حنتوش , عامر محمد سعودي **: جمباز الاجهزة للبنات** , جامعة الموصل , مديرية مطبعة الجامعة , 1985 .

7. ماهر شعبان عبد الباري؛ استراتيجيات فهم المقروء اسسها النظرية وتطبيقاتها العملية: (عمان،دار المسيرة للنشر والتوزيع، 2009).
8. اسماعيل محمد امين؛ طرق تدريس الرياضيات نظريا ت وتطبيقات: (ط1، دار الفكر العربي،القاهرة،2001).
9. وجيه محجوب واحمد البدري؛ اصول التعلم الحركي: (الموصل، دار الجامعة للطباعة والنشر،2002).
10. دعاء احمد محمود ؛ تاثير اسلوب فان هيل على وفق انماط السيطرة الدماغية في تعلم بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني للنساء . رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد،2016.
11. نجلاء عباس؛ علاقة الاسلوب المعرفي التصلب المرونة في تعلم مهارتي الاستقبال والاعداد بالكرة الطائرة، كلية التربية الرياضية للبنات، جامعة بغداد، 2007.

الملاحق

ملحق(1)

يبين الاسلوب الابداعي(التجديدي– التكيفي)

ت	الفقرات	تنطبق عليَّ بدرجة كبيرة جداً	تنطبق عليَّ بدرجة كبيرة	تنطبق عليَّ بدرجة متوسطة	تنطبق عليَّ بدرجة قليلة	نادراً ما تنطبق عليَّ
1	أميل إلى مسايرة القواعد والإلتزام بالقوانين الجامعية.					
2	أستمتع بإجراء الأعمال المفصلة والمحددة بدقة.					
3	أفضل ابتكار طرائق جديدة بدلاً من تحسين ما هو قائم فعلاً .					
4	أشعر بالحذر واليقظة عند التعامل مع الادارة الجامعية.					
5	أتجنب فعل شيء غير أن تسمح به العمادة.					
6	ألتزم بعدم إنتهاك القوانين المعمول بها.					
7	أحب الاتساق بين أنماط المديرين والعمل.					
8	أحتفظ بالأفكار لحين الحاجة إليها.					
9	أحب التنوع والخروج عن المألوف في أسلوب أدائي للأشياء .					
10	أفضل إجراء التغييرات التي أرغب بها تدريجياً.					
11	أتمتع بالدقة والاستمرارية في التفكير.					
12	أبتعد عن التباطؤ في أداء العمل المطلوب.					
13	يمكنني تقديم أفكاراً ناجحة لما قد أواجه من مشكلات مستقبلية.					

14	أتمتع بالإتساق في التفكير.					
15	بأستطاعتي الدفاع عن رأيي عند الإختلاف مع الآخرين.					
16	تشجيع الآخرين يزيد من قدراتي الإبداعية					
17	أميل إلى الإتفاق بشكل كامل مع مجموعة من الزملاء.					
18	أطرح أفكاراً تمتاز بالأصالة.					
19	أتقن التفاصيل كافة بشكل دقيق.					
20	أبذل جهوداً كي أقدم أفكاراً عديدة وجديدة في الوقت					
21	أحب التنوع والخروج عن المألوف في أسلوب أدائي للأشياء.					
22	أفضل التعامل مع مشكلة واحدة بدلاً من مشكلات عدة في الوقت نفسه.					
23	أتصف بالمنهجية والإنتظام في التفكير.					
24	أخاطر بفعل الأشياء المطلوبة بطريقة مختلفة غالباً.					
25	أفرض نظاماً صارماً ودقيقاً عند تناول الموضوعات المختلفة.					
26	أفضل اتباع التعليمات الدقيقة الصارمة للدراسة الجامعية.					
27	أتوافق على نحو ملائم مع"النظام القائم" في الجامعة.					
28	أحتاج إلى تشجيع الآخرين وحثهم لأقوم بالتغيير.					
29	أفضل العمل مع الزملاء الذين لا يفكرون بطريقة تقليدية.					

ملحق رقم(2)

يبين نماذج لوحدات تعليمية وفق اسلوب التعلم البنائي

الوحدة التعليمية الأولى للمجموعتان التجريبيتان

الاسبوع الاول **التاريخ:**

الصف: الثالث **الزمن: 75 دقيقة**

الهدف التعليمي: تعليم مهارة القفز فتحاً **الهدف التربوي: بث روح الاحترام المتبادل بين الطلاب**

القسم	الوقت	طريقة التنفيذ	الجانب التنظيمي	الملاحظات
القسم الإعدادي	(15)د	المقدمة: (3) د، لأخذ الحضور وتهيئة الأدوات. إحماء عام:(6) د، تهيئة عامه لأعضاء الجسم جميعها.	X XXXX ▲	التأكيد على الحضور والنظام

		إحماء خاص: (7) د، أعطاء مجموعة من التمارين الخاصة بالمهارة الحركية.		
القسم الرئيسي الجانب التعليمي الجانب التطبيقي	(55) د (10) د (45) د	مرحلة الدعوة: يتم شرح المهارة وعرضها من قبل مدرس المادة وطرح مجموعة اسئلة من قبل المدرس ويتم الاجابة عليها من قبل المجموعات الصغيرة وذلك للتعرف على مايمتلكه الطلاب من معلومات ودى استيعابهن للمادة. مرحلة الاستكشاف: يتم أداء المهارة من قبل الطلاب ومن ثم تدوين الاخطاء المرتكبة لغرض طرحها في في جلسة الحوار. مرحلة اقتراح الحلول :في هذه المرحلة يتم مناقشة الاخطاء المرتكبة وذلك ووضع الحلول الصحيحة للمهارة. مرحلة اتخاذ الاجراء: ويتم أداء المهارة بصورتها النهائية خالية من الاخطاء واعطاء بعض الاسئلة من قبل المدرس للتاكد من ان جميع الطلاب قد تعلمن المهارة من اجل تثبيتها.	X XXXXX X XXX X XXX	تعطى الحلول شفهياً من قبل الطلاب التأكيد على الأداء الصحيح وإعطاء التغذية الراجعة الفورية لتصحيح الأخطاء.
القسم الختامي	(5) د	تمارين تهدئه وانصراف	X XXXX	التأكيد على الأداء الأمثل في الوحدات اللاحقة

ملحق (3)

يبين نماذج لوحدات تعليمية وفق اسلوب التعلم البنائي

الوحدة التعليمية الأولى للمجموعتان التجريبيتان

الاسبوع الرابع التاريخ: //2018

الصف: الثالث الزمن: 75 دقيقة

الهدف التعليمي: تعليم مهارة العجلة البشرية الهدف التربوي: تحمل المسؤولية والعمل الجماعي

القسم	الوقت	طريقة التنفيذ	الجانب التنظيمي	الملاحظات
القسم الإعدادي	(15)د	المقدمة: (3) د، لأخذ الحضور وتهيئة الأدوات. إحماء عام:(6) د، تهيئة عامه لأعضاء الجسم جميعها. إحماء خاص: (7) د، أعطاء مجموعة من التمارين الخاصة بالمهارة الحركية.	X XXXX ▲	التأكيد على الحضور والنظام
القسم الرئيسي الجانب التعليمي الجانب التطبيقي	(55) د (10) د (45) د	مرحلة الدعوة: يتم شرح المهارة وعرضها من قبل مدرس المادة وطرح مجموعة اسئلة من قبل المدرس ويتم الاجابة عليها من قبل المجموعات الصغيرة وذلك للتعرف على مايمتلكه الطلاب من معلومات ودى استيعابهن للمادة. مرحلة الاستكشاف: يتم أداء المهارة من قبل الطلاب ومن ثم تدوين الاخطاء المرتكبة لغرض طرحها في في جلسة الحوار. مرحلة اقتراح الحلول :في هذه المرحلة يتم مناقشة الاخطاء المرتكبة وذلك ووضع الحلول الصحيحة للمهارة. مرحلة اتخاذ الاجراء: ويتم أداء المهارة بصورتها النهائية خالية من الاخطاء واعطاء بعض الاسئلة من قبل المدرس للتاكد من ان جميع الطلاب قد تعلمن المهارة من اجل تثبيتها.	X XXXXX ➡ ▲ X XXX X XXX ▲	تعطى الحلول شفهياً من قبل الطلاب التأكيد على الأداء الصحيح وإعطاء التغذية الراجعة الفورية لتصحيح الأخطاء.
القسم الختامي	(5) د	تمارين تهدئه وانصراف	X XXXX ▲	التأكيد على الأداء الأمثل في الوحدات اللاحقة

عنوان البحث

" أهمية تنويع استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة في تحسين القوة المميزة بالسرعة في القفز الطويل "

بحث ميداني أجري على طلبة السنة الأولى ليسانس 18–22 سنة بمعهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم

1. د.حرباش براهيم، معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم الجزائر، brahim.harbach@univ-mosta.dz
2. د.سنوسي عبد الكريم، معهد التربية البدنية والرياضية مستغانم الجزائر، abdelkrim.senouci@univ-mosta.dz
3. د.جغدم بن ذهيبة، معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم الجزائر، bendehiba.djourdem@univ-mosta.dz

الملخص :

هدفت هذه الدراسة إلى معرفة أهمية تنويع بعض الأساليب التدريسية الحديثة في تحسين القوة المميزة بالسرعة في القفز الطويل، و هذا بغرض معرفة أفضل الأساليب المتنوعة تأثيرا على الجانب البدني في القفز الطويل، وبغية الوصول الى الهدف الاساسي من البحث استخدم الباحثون المنهج التجريبي، بحيث تمثلت عينة البحث في ثلاثين طالبا ذكرا اختيروا بطريقة عشوائية يدرسون بمعهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم مقسمين الى عينة تجريبية وعينة ضابطة، تتراوح أعمارهم ما بين 18–22 سنة. باعتمادنا على اختبارات بدنية لقياس القوة المميزة بالسرعة، وفي الأخير خلص الباحثون إلى أن استراتيجية استخدام أكثر من أسلوب تدريس في حصة التربية البدنية والرياضية الواحدة له تأثير إيجابي في تحسين مستوى الأداء البدني في القفز الطويل .

الكلمات الأساسية: أساليب التدريس الحديثة ، تنويع التدريس، القوة المميزة بالسرعة، القفز الطويل.

ملخص الدراسة باللغة الانجليزية:

Abstract :

The aim of this study is to understand the importance of diversifying some of the modern teaching methods in improving the strength characteristic of speed in the long jump, in order to know the most effective methods on the physical side in the long jump. In order to reach the main objective of the research, the researchers used the experimental method, Thirty male students were randomly selected to study at the Institute of Physical and Mathematical Education in Mostaganem, divided into a pilot sample and a control sample, ranging in age from 18-22 years. The researchers concluded that the strategy of using more than one teaching method in the physical education and sports sector has a positive effect on improving physical performance in long jump.

Mots-clés: les méthodes d'enseignement modernes, diversification d'enseignement, force vitesse, le saut en longueur.

مقدمـة:

إن التدريس أصبح نظاما واضحا له مدخلات ومخرجات، تتمثل المدخلات في الأهداف والمناهج والوسائل التعليمية و تتمثل العمليات في طرق وأساليب التدريس المتبعة أما المخرجات فتتمثل فيما تحقق من الأهداف التي رسمها المعلم أو فيما تم تحقيقه من الأهداف العامة للتربية .

ولكل مرحلة من تلك المراحل طبيعة مختلفة عن الأخرى ووظيفة محددة بالرغم من تسلسل تلك المراحل واتصالها ببعض اتصالا وثيقا ثم تأتي بعد ذلك التغذية الراجحة التي من نتائجها عمليات الاستمرار أو التعديل أو الاستبدال في أي مرحلة من المراحل السابقة.

ومما سبق يتضح أن التدريس فنا و علما ولذلك فإننا نستطيع أن نصف المعلم الناجح في عمله بأنه معلم فنان، فالمعلم هو الذي يقوم بتطوير أفكار التلاميذ من مرحلة إلى أخرى، فالمقصود بالتدريس هو كافة الظروف والإمكانات التي يوفرها المعلم في موقف تدريسي معين وهذا يعني أن هناك ظروفا و إمكانات يجب توفرها، وتتمثل في مكان الدراسة ومساحة اللعب وسلامته من العوائق والأدوات والوسائل التعليمية والأدوات البديلة المتوفرة وكذلك درجة حرارة الجو والأجهزة والأدوات المستخدمة. (خفاجة، 2002)

التدريس Instruction هو عملية تربوية هادفة، تأخذ في اعتبارها كافة العوامل المكونة للتعليم، ويتعاون خلالها كل من المعلم و التلاميذ لتحقيق ما يسمى بالأهداف التربوية، والتدريس أيضا هو عملية اجتماعية انتقائية تتفاعل فيها كافة الأطراف التي تهمهم العملية التربوية من إداريين و عاملين و أساتذة و تلاميذ، لغرض نمو المتعلمين و الاستجابة لرغباتهم وخصائصهم، واختيار المعارف و المبادئ و الأنشطة و الإجراءات التي تتناسب معهم و تنسجم في نفس الوقت مع روح العصر و متطلبات الحياة الاجتماعية. (أحمد، 2006)

يقول موسكا موستن: " إن مصطلح أسلوب التدريس كان قد اختير قبل عشرين سنة، و ذلك للتمييز بين مواصفات التدريس، و بين المصطلحات المتداولة في ذلك الوقت، كالسياقات و النماذج و المجالات"، و تضيف عفاف عبد الكريم: " لقد ظهرت أساليب التدريس الحديثة سنة 1966، و كان رائدها موسكا موستن (Muska Moston)، و قد طبقت هذه الأساليب في مجال التربية البدنية و الرياضية، ومنذ ذلك الوقت يعمل بها المدرسون بنجاح" و كان ينظر للتدريس قبل ذلك على أنه نشاط يتسم بالخصوصية. (الكريم، 1998)

بدأت فكرة تنويع التدريس تأخذ مكانتها في السياسات التعليمية للدول المختلفة منذ عام 1989 حين أعلنت وثيقة حقوق الطفل، وعام 1990 نتيجة للمؤتمر العالمي للتربية الذي عقد في جومتيان، وتلاه مؤتمر داكار عام 2000 الذي أوصى بالتعليم للتميز والتميز للجميع (كوجك، 2008).

فمثلا الأسلوب التضميني يتميز عن غيره من الأساليب السابقة، تركيزه على عملية التقويم التي يقوم بها الطالب نفسه بدلا من المعلم عن طريق استخدامه لورقة العمل (المحك) وبذلك يكتسب الطالب القدرة على تقويم نفسه و الاعتماد عليها، أما الأسلوب التبادلي يتمّ فيه تنظيم الفصل و توزيع الطلاب إلى مجموعات زوجية، و يتم التبادل بين المعلّم والطالب بحيث يتخذ المعلّم قرارات التخطيط و يقوم الطالب المؤدي باتخاذ قرارات التنفيذ كما يقوم الطالب الملاحظ بإصدار قرارات التقويم و هذا الأسلوب عادة ما يساعد الطالب على تصحيح أدائه الفني خاصة في المرحلة الأولى من مراحل تعلم المهارة وأفضل ما يميّز هذا الأسلوب شيوع روح التعاون بين الطلاب وهو بمثابة توفير معلّم لكل طالب.

فقد ظهرت هذه الرياضة أيام إغريق حيث كانت حاجتهم إلى عبور الأنهر والخنادق والحواجز التي تعترض طريقهم في إثناء الحرب والسلم، ولأهميتها قديما كانت ضمن برنامج المسابقة الخماسية في الأعياد الاولمبية، إذ كانت من الثبات، ثم للحاجة إلى قدرة الدفع أصبحت تؤدي من الركض وذلك في القرن السادس ق. م ، وكان الارتقاء يتم من مكان محدد بعامود ملقى او ثبت قبل الحفرة بقليل ، كما كان المتسابق قديما يحمل في يديه إثناء الوثب أثقالا بغرض التقوية مرجحة الذراعين إثناء عملية الارتقاء، وتطور الوثب الطويل مع تطور

العلم والنظريات التعلم إلى إن أصبح له طريق اقتراب ثم مكان معد يرتقى منه ليساعد على الارتفاع إلى الإمام وأعلى ويطير ليقطع مسافة ثم يهبط في مكان غير صلب (حفرة الرمل). ودخلت مسابقات الوثب في التمثيل الاولمبي وذلك منذ سنة 1896 م بالنسبة للرجال، إي منذ أول دورة اولمبية حديثة باليونان، إما بالنسبة للنساء فدخلت مسابقتا الوثب الطويل والعالي بدا من دورة سنة 1928م. (حرباش، 2013)

تكمن أهمية البحث في تركيزها على أفضل استراتيجية في استخدام أساليب التدريس الحديثة في العملية التعليمية التي تساعد في تحسين القوة المميزة بالسرعة، لما تقدمه من فائدة كبيرة لأساتذة التربية البدنية والرياضية بمعهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم بشكل خاص, ولخبرة الباحثين الميدانية في هذا المجال، ومعرفته بأهمية تنويع أساليب التدريس الحديثة في الحصة. وتبرز أهمية البحث أيضاً في اعطاء الباحثين نظرة للأساتذة في كيفية اختيار أنسب الأساليب التدريسية. ومعرفة الأسلوب الأمثل في تدريس القفز الطويل من خلال تطوير وتنمية قدراته البدنية والمهارية.

مشكلة الدراسة:

إن فكرة تنويع التدريس بدأت تأخذ مكانتها في السياسات التعليمية للدول المختلفة منذ عام(1989) حين أعلنت وثيقة حقوق الطفل، وعام (1990) نتيجة للمؤتمر العالمي للتربية الذي عقد في جومتيان، وتلاه مؤتمر داكار عام (2000) الذي أوصى بالتعليم للتميز والتميز للجميع، وكان لتوصيات تلك المؤتمرات انعكاسات مباشرة على العملية التعليمية/التعلمية سواء بالنسبة لمحتوى التعليم أو لطرق التدريس، ففيما يتعلق بالمحتوى كان هناك توجه نحو تكامل المعرفة، وربط التعليم بالعالم خارج المدرسة بما في ذلك من تعدد الثقافات والعادات والمعتقدات .وهذا يتطلب بالضرورة تقبل الاختلاف واحترام الآخر، وتطبيق العدالة المجتمعية (كوجك، 2008).

يذكر "**مصطفى السايح محمد (2001)** " أن تصنيف القرارات أثناء استخدام أساليب التدريس الحديثة فقد نظمت بثلاث مراحل توضع تتابع القرارات في أي عملية تدريبية وهي مرحلة ما قبل التدريس تلك المرحلة التي تتضمن قرارات التي ينبغي أن تتخذ قبل مواجهة المتعلمين وجها لوجه، المرحلة الثانية التدريس تلم المرحلة التي تتضمن القرارات التي ينبغي أن تتخذ خلال العمل و الانجاز والمرحلة الثالثة مرحلة ما بعد التدريس و تتضمن القرارات التي ينبغي أن تتخذ بعين الاعتبار تقويم الانجاز والتغذية الراجعة، وطريقة التدريس والتنظيم خلال الدرس كله وقد تم انتقاء خمسة أساليب مما جاء به " موستن "لأنها تتلاءم واحتياجات المعلم إذ يمكنه الاستعانة بها لتطبيق دروسه بصورة ناجحة وفق العمل والأهداف المرسومة ومستوى التلاميذ و البيئة التربوية.[1] (محمد، 2001)

من خلال الإطلاع على العديد من البحوث والدراسات السابقة التي تناولت طرق وأساليب التدريس في مجال التربية البدنية و الرياضية مثل دراسة ايدير عبد النور سنة (2010) ودراسة هانى الدسوقى إبراهيم (2008) ودراسة عبد السلام حسين (2008) ودراسة مرفت سمير حسين (2007) و دراسة احمد يوسف محمد عاشور(2002) و دراسة غازي محمد خير الكيلاني (2003)، وجد أنه لم يتطرق أحد من الباحثين إلى دراسة تأثير استخدام تنويع أساليب التدريس الحديثة أو ما يعرف بأسلوب التدريس المركب حديثا أي استخدام أكثر من أسلوب في الحصة على الرفع من مستوى القدرات البدنية والمهارية الخاصة بالوثب الطويل لدى طلبة السنة أولى (18-21) سنة، وكذا إشراكهم بصورة إيجابية في العملية التعليمية والتغلب على نواحي القصور في التدريس بالطريقة التقليدية، و هذا ما أشار إليه عثمان مصطفى عثمان (2001)بأن أسلوب التدريس المركب بأنماطه

المختلفة منه التطبيق بتوجيه الأقران الثنائي والثلاثي أو الثنائي والرباعي أو الثلاثي والرباعي والذي يستخدم أكثر من نمط تدريس حيث يعتمد على أن يكون المتعلم نشط وإيجابي حيث أن اعتماد المعلم على أسلوب واحد أثناء تدريس المهارات الرياضية لا يؤدي بالضرورة إلى تعلم جميع المتعلمين بنفس القدر، ولذا يجب على المعلم أن يستخدم أساليب جديدة للتعلم من أجل توفير مواقف تعليمية متنوعة ومناسبة لأكبر عدد من المعلمين، وهذا ما يوفره أسلوب التدريس المركب في مضمونه الثنائي والرباعي حيث يشير الأول إلى تعلم المتعلمين في شكل ثنائيات (متعلم مؤدي، متعلم ملاحظ) بينما الثاني يشير إلى قيام أثنين من المتعلمين بالأداء (مؤديان) واثنان آخران بالملاحظة للأداء الحركي (الملاحظان) ثم يقوم المتعلمون الأربعة بتبادل الأداء بينهم بحيث يقوم كل منهم على حدا بأداء دور المؤدي والملاحظ، ويمر كل منهم على أقرانه الثلاثة ويتبادل معهم الدوران عكس اتجاه عقارب الساعة وبذلك يقوم كل متعلم بأداء دور المؤدي والملاحظ بالتبادل مع أقرانه الثلاثة في مجموعته عدة مرات. مما يضفي على بحثي صفة الحداثة وذلك بهدف تفعيل عملية التعلم والارتقاء بمستوى الأداء البدني والمهاري في الوثب الطويل. (عثمان، 2001)

ومن خلال إشراف الباحثون على تدريس طلبة السنة أولى بمعهد التربية البدنية والرياضية بجامعة مستغانم مقياس ألعاب القوى كرياضة إجبارية لاحظت أن تدريس جميع الألعاب الفردية يتم من خلال الطريقة التقليدية حيث يقوم الأستاذ بشرح طريقة أداء المهارة وتقديم نموذج لها وعلى الطلبة أن يقوموا بالأداء وفقاً لذلك، الأمر الذي يؤدي إلى عدم مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة حيث يتم تجميع عدد منهم مسؤول علهم أستاذ واحد يقوم بتقديم المادة التعليمية وانطلاقا من خبرتي كأستاذ تربية بدنية ورياضية في التعليم الثانوي حضور مسابقات بكالوريا الرياضة وتركيز الأساتذة الممتحنين على النتيجة المحققة أو الانجاز الرياضي من قبل التلاميذ في كل الفعاليات المبرمجة بصفة عامة وفعالية الوثب الطويل بصفة خاصة ونظرا لأنه موضوع دراستي وعليه كانت إشكالية البحث على النحو التالي:

ما هي أفضل استراتيجية تدريسية في تحسين القوة المميزة بالسرعة في فعالية القفز الطويل؟

التساؤلات الفرعية: ومن خلال هذا التساؤل العام انبثقت لنا منه التساؤلات الفرعية التالية:

* هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين استخدام الأسلوب التقليدي وأسلوبين معا(الأسلوب الأمري والأسلوب التضمين) لصالح الأسلوبين معا في تحسين القوة المميزة بالسرعة في القفز الطويل؟

* هل هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام ثلاث أساليب معا (الأسلوب الأمري والأسلوب التضمين والأسلوب التبادلي) لصالح الأساليب الثلاثة في تحسين القوة المميزة بالسرعة في القفز الطويل؟

أهداف البحث: تهدف هذه الدراسة إلى:

1- التعرف على فاعلية تنويع أساليب التدريس الحديثة في تحسين القوة المميزة بالسرعة في القفز الطويل لدى طلاب بمعهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم .

2- التعرف على أكثر الأساليب التي يمكن توظيفها أثناء الحصة التي تساعد الأستاذ في تحسين القوة المميزة بالسرعة في القفز الطويل.

الفرضيات:

أ- الفرضية العامة:

* تنويع استخدام أساليب التدريس يعمل على تحسين القوة المميزة بالسرعة للطلاب في القفز الطويل.

ب- الفرضيات الفرعية:

– هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين استخدام الأسلوب التقليدي والأسلوبين معا (الأسلوب الأمري والأسلوب التضمين) لصالح الأسلوبين معا في تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى الطلبة في القفز الطويل.

– هناك فروق ذات دلالة إحصائية في استخدام ثلاث أساليب معا (الأسلوب الأمري والأسلوب التضمين والأسلوب التبادلي) لصالح الأساليب الثلاثة في تحسين القوة المميزة بالسرعة لدى الطلبة في القفز الطويل.

تحديد مفاهيم و مصطلحات البحث:

التدريس: إن التدريس أصبح نظاما واضحا له مدخلات ومخرجات، تتمثل المدخلات في الأهداف والمناهج والوسائل التعليمية و تتمثل العمليات في طرق وأساليب التدريس المتبعة أما المخرجات فتتمثل فيما تحقق من الأهداف التي رسمها المعلم أو فيما تم تحقيقه من الأهداف العامة للتربية. (خفاجة، 2002)

تنويع التدريس: تنويع التدريس يعني ابتكار طرق متعددة توفر للتلاميذ على اختلاف قدراتهم وميولهم واهتماماتهم واحتياجاتهم التعليمية ...فرصاً متكافئة لفهم واستيعاب المفاهيم واستخدامها في مواقف الحياة اليومية، كما تسمح للتلاميذ بتحمل مسئولية تعلمهم من خلال تعليم وتعلم الأقران والتعلم التعاوني. (كوجك، 2008)

التعلم: التعلم نشاط ضروري في الإنسان فهو يعتمد عليه في حياته و استمرارها و في تكيّفه مع البيئة فهو دائما يتعلّم من المدرسة أو المنزل أو المجتمع الذي يعيش فيه، إنّ كل نشاط نقوم به و نستفيد منه فإنّنا نتعلّم من خلاله فالطفل الصّغير دائما يسأل لكي يتعلّم و التلميذ في المدرسة يتعلّم من معلمّيه و زملائه. (نعويرة، 2004)

التعلم الحركي: يعرف مفتي محمد حماد التعلم الحركي بانه عملية التغير في السلوك الحركي للفرد و التي ينتج أساسا من خلال التدريب أو الممارسة ، ولا تكون نتيجة للنضج أو التعب أو تعاطي المنشطات و غير ذلك من العوامل التي تؤثر وقتيا على السلوك الحركي. (حماد، 1996)

أساليب التدريس الحديثة: تعرف الأساليب بأنها عناصر المنهج التي تتفاعل مع عناصره الأخرى لتحقيق ما وضع له من أهداف، يقول ذياب هندي و هشام عامر عليات : " الأساليب هي الإجراءات التي يتخذها المعلم في تنفيذ طريقة من طرق التدريس، من أجل تحقيق الأهداف المحددة للمادة التعليمية، مستعينا بوسيلة من الوسائل التعليمية المناسبة" (أحمد، 2006)

الأداء البدني: يعرفه عصام عبد الخالق بصفة عامة بأنه انعكاس لقدرات و دافعية كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة للتأثيرات المتبادلة للقوى الداخلية. (عبد الخالق، 1998)

القفز الطويل: القفز الطويل هي إحدى رياضات ألعاب القوى، وفيها يقفز اللاعب لأبعد مسافة ممكنة. يقوم اللاعب بالجري أولاً في المكان المخصص لذلك ومن ثم يقفز عند العلامة. الرقم القياسي للرجال هو 8.95 م .سجله الأمريكي مايك باويل في طوكيو، اليابان تاريخ 30 أغسطس، 1991، بينما الرقم القياسي المسجل للسيدات هو 7.52 م، سجلته الروسية غالينا تشيستياكوفا في سانت بطرسبرغ (لينغراد)، روسيا، في تاريخ 11 يوليو، 1988.(8: ص 123). (حرباش، 2013)

الدراسات المشابهة:

1. دراسة موستن و اسورث (1986) :

"تأثير أسلوب التضمين على الفروقات الفردية عند مزاولة الأنشطة الرياضية في المدارس الابتدائية"

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير أسلوب التضمين **(Inclusion)** على الفروقات الفردية عند مزاولة الأنشطة الرياضية في المدارس الابتدائية .

أجريت هذه الدراسة على عينة من المرحلة الابتدائية بعد تبني الباحثان نموذجين في أسلوب التضمين: (نموذج الحبل المائل، كرة السلة).

2. دراسة ظافر واخرون (1997) :

"اثر استخدام بعض الأساليب التدريسية في استثمار وقت التعلم الأكاديمي لدروس التربية الرياضية"

هدفت الدراسة إلى تطوير نظام الملاحظة خلال دروس التربية الرياضية ، والتعرف على الوقت الذي يقتضيه الطلبة في حالات السلوكية لمحتوى التعلم الأكاديمي الفعلي ، والتعرف على أفضل الأساليب التدريسية (الأمري والتبادلي والتضمين) تأثيراً في استثمار وقت التعلم الأكاديمي.

3. دراسة إسماعيل غصاب (1997):

"أثر استخدام بعض أساليب تدريس التربية الرياضية الحديثة على تعلم مهارات مختارة في ألعاب القوى لتلاميذ مرحلة التعليم الأساسي في شمال الأردن"

هدفت هذه الدراسة إلى التعرف على أثر استخدام بعض أساليب تدريس التربية الرياضية الحديثة بالأسلوب التبادلي والأسلوب التدريبي في تعلم تلاميذ الصف الثامن الأساسي في المدارس الخاصة في محافظة إربد لبعض المهارات في ألعاب القوى، وتكونت عينة الدراسة من (75) تلميذاً في الصف الثامن الأساسي باستخدام الطريقة العمدية وقسمت عينة الدراسة عشوائياً إلى مجموعتين تجريبيتين ومجموعة ضابطة وقد توصلت الدراسة إلى وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعات التجريبية التي استخدمت أساليب تدريس التربية الرياضية الحديثة والمجموعة الضابطة التي استخدمت الأسلوب التقليدي على مستوى الأداء المهاري لمهارة دفع الجلة، ولصالح المجموعة التجريبية التي استخدمت الأسلوب التبادلي. وجود فروق دالة إحصائياً بين المجموعتين التجريبيتين التي استخدمت أساليب تدريس التربية الرياضية الحديثة والمجموعة الضابطة التي استخدمت الأسلوب التقليدي في مستوى الأداء الرقمي لمهارة الوثب الطويل ولصالح المجموعة التجريبية الأولى التي استخدمت الأسلوب التبادلي.

4- دراسة الدكتور حرباش إبراهيم 2013:

العنوان: أثر التدريس بالأسلوبين التضمين و التبادلي على الرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل.

International Journal of Research in Education and Psychology/ Int. J. Res. Edu. Psy Vol. 1, No. 1, 77-92 (2013)

هدفت هذه الدراسة بغية معرفة اثر استخدام بعض أساليب التدريس الحديثة على الرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل، و هذا بغرض معرفة أفضل الأساليب التدريسية المختلفة تأثيرا على الجانب البدني في القفز الطويل، وقد تمثلت عينة البحث في ستون (100) تلميذا يدرسون التربية البدنية و الرياضية بمستغانم، تتراوح أعمارهم ما بين 15-16 سنة، و قد أشرف الطالب الباحث بنفسه علي تطبيق البرنامج التعليمي المقترح و ذلك باتباع المنهج التجريبي لملائمته و مشكلة بحثه، وقد خلصت نتائج البحث في الأخير إلى أن استراتيجية استخدام أسلوبين أو أكثر في نفس الوقت (الأسلوب التضمين والتبادلي) في حصة التربية البدنية والرياضية له تأثير إيجابي على الرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل .

التعليق على الدراسات: من خلال الدراسات السابقة بصفة عامة خلص الباحثون الى ما يلي:

1- اعتماد أساتذة التربية البدنية والرياضية على الأسلوب الأمري فقط الذي لا يسمح بمشاركة كل الطلاب في مشروع تنفيذ الدرس .

2- اعتماد أساتذة التربية البدنية و الرياضية على الأسلوب التضمين فقط .

3- اعتماد أساتذة التربية البدنية و الرياضية على الأسلوب الواحد دون الاعتماد على الأساليب الأخرى حسب احتياجات الدرس .

4- اعتماد غالبية الدراسات على المنهج التجريبي وذلك لمناسبته نوع الدراسة.

منهجية البحث والإجراءات الميدانية:

منهج البحث: تم استخدام المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة مشكلة البحث.

عينة البحث: أما عينة البحث فتكونت من 60 طالب ذكور يدرسون بمعهد التربية البدنية و الرياضية، وبعد إجراء التجانس ثم تقسيم العينة إلى مجموعتين تجريبيتين موزعين على مجموعتين (المجموعة التجريبية الأولى 30 طالب ، المجموعة التجريبية الثانية 30 طالب) وتم إجراء التكافؤ لهما في المتغيرات قيد الدراسة (الجدول1).

الجدول (1): التجانس للعينة في الطول والوزن والعمر

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
الطول	175.50	4.45	-0.315
الوزن	70.55	4.98	-0.081
العمر	21.10	0.747	-0.223

– تم استخراج معامل الالتواء بطريقة العزوم.

يبين الجدول (1) أن قيم معامل الالتواء المحتسبة لمتغيرات العمر والطول والوزن هي أصغر من (-+1) بهذا تكون عينة البحث متجانسة فيما بينها في هذه المتغيرات.

الجدول (2): التكافؤ بين المجموعتين في المتغيرات من الدراسة

المتغيرات	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة ت	الدلالة
	س-	ع	س-	ع		
اختبار القفز العمودي من الثبات (لسار جنت)	62.22	3.77	63.58	3.37	1.59	غير دال
الوثب الطويل من الثبات	2.87	0.11	2.95	1.02	0.95	غير دال
الوثب ل 10 خطوات من الجري	25.10	4.02	25.26	3.15	3.96	دال
اختبار العدو 60م من البداية	7.12	0.68	7.06	0.58	2.66	دال

المتحركة						
القفز الطويل من الجري	**5.23**	**0.75**	**6.02**	**0.64**	**2.53**	**دال**

مجالات البحث:

المجال البشري: (60) طالب ذكور يدرسون بمعهد التربية البدنية و الرياضية.

المجال المكاني: المركب الرياضي لمستغانم الرائد فراج.

المجال الزماني: مارس 2017 إلى غاية جويلية 2018.

أدوات البحث: استخدمت الباحث عدة أدوات بحثية للوصول إلى البيانات المطلوبة في البحث وهي: المصادر العلمية، والاستبيان، والمقابلة، والاختبار، والقياس والبرنامج التعليمي.

الدراسة الاستطلاعية:

التجربة الاستطلاعية الأولى: تم إجراء التجربة على عينة عشوائية من مجتمع الدراسة مكونة من (10) طلبة ذكور بتاريخ 2017/03/02، وذلك بهدف التعرف على مدى ملاءمة التجربة ومفردات الأساليب (البرنامج التعليمي) لقدرات الطلبة والمشكلات التي قد تواجه الباحث عند إجراء الدراسة ومدى ملاءمة الاختبارات لمستوى أفراد العينة.

التجربة الاستطلاعية الثانية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية، وكان الهدف منها التعرف على الصدق والثبات والموضوعية وعلى النحو الآتي:

الصدق: تم إجراء صدق المحتوى بعرض الأساليب و الاختبارات على (5) محكمين وذلك للتعرف على مدى مناسبة الأساليب التي يمكن من خلالها إحراز نتائج مقبولة في القفز الطويل والاختبارات لقياس الصفات البدنية، حيث أشارت نتائج المحكمين على صدق الاختبار .

الثبات: تم إجراء الثبات عن طريق تطبيق وإعادة تطبيق الاختبار، حيث تم اعتماد نتائج التجربة الاستطلاعية الأولى كتطبيق أول للاختبار ثم أعيد تطبيق الاختبار بعد (15) يوماً على نفس العينة، وفي نفس الوقت والمكان نفسيهما، تم استخراج معامل الارتباط بين التطبيقين وقد حصل الاختبار على معامل ثبات (0.85) مما يدل على ثبات الاختبار.

الموضوعية: تم إجراء الموضوعية للاختبار بقيام محكمين بالتحكيم لنفس الطلبة، وذلك من خلال التطبيق الثاني في التجربة الاستطلاعية الثانية، وقد ثبت أن الاختبار يتمتع بموضوعية عالية، وذلك لأن معامل الارتباط بين المحكمين بلغ (0.90).

المنهج التعليمي: أعد الباحثون المنهج التعليمي (البرنامج التعليمي) باستخدام أسلوبين مختلفين في التدريس هما الأسلوب الأمري والأسلوب التضمين و برنامج أخر باستخدام ثلاثة أساليب هم الأسلوب الأمري والأسلوب التضمين والأسلوب التدريبي ، وقد تم تطبيقه على مدار ستة أشهر في الفترة من (2017/10/04– 2018/04/04) وبواقع حصتين في الأسبوع ، وكان زمن كل وحدة تعليمية (90) دقيقة، بحيث قاموا بتقسيم حصة التربية البدينة و الرياضية الى ثلاثة أقسام القسم التحضيري (الإحماء والشرح)و القسم الرئيسي (التمارين البدنية ، النموذج والتطبيق واللعب الحر) القسم الختامي (الجري الخفيف).

الأساليب الإحصائية المستعملة في تحليل النتائج:

1. النسبة المئوية:

2. المتوسط الحسابي:

3. الانحراف المعياري:

4. معامل الارتباط البسيط لكارل بيرسون

5.ت ستيودنت

عرض ومناقشة النتائج: تمت معالجة النتائج على ضوء الفرضيات الموضوعة مسبقاً، وكانت بالتسلسل الآتي:

1- لتحقيق الفرضية الأولى الذي يشمل التعرف على فاعلية التدريس بالأسلوبين الأمري و التضمين في الرفع من مستوى الأداء البدني والمهاري في القفز الطويل، وتم استخدام اختبار (T) للعينات المتناظرة ذات الاختبارين القبلي والبعدي وكما هو موضح فيما يأتي:

الجدول (3):المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ودلالة(T) للاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات البدنية و المهارية للمجموعة التجريبية الأولى بتطبيق الأسلوبين معا .

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت	الدلالة
	س-	ع	س-	ع		
اختبار القفز العمودي من الثبات (لسار جنت)	64.28	3.85	64.96	3.25	2.21	دال
الوثب الطويل من الثبات	2.95	0.15	3.01	1.12	2.53	دال
الوثب ل 10 خطوات من الجري	26.23	3.95	26.86	3.45	3.56	دال
اختبار العدو 60م من البداية المتحركة	7.26	0.76	7.65	0.62	2.54	دال
القفز الطويل من الجري	5.95	0.86	6.82	0.68	2.94	دال

- قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (α= 0.05) وتحت درجة حرية (29)= 2.04.

من الجدول (3) يتضح بأن المتوسط الحسابي لاختبار القفز العمودي من الثبات لسار جنت في الاختبار القبلي قد بلغ (64.28) والانحراف المعياري (3.85) فيما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (64.96) وبانحراف معياري (3.25) في حين بلغت قيمة (T) المحتسبة (2.21). ومن هذا يتضح بأن هناك فروق معنوية بين الاختبارين، وذلك لأن قيمة (T) المحتسبة هي أكبر من قيمة (T) الجدولية.

أما فيما يتعلق باختبار الوثب الطويل من الثبات فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (2.95)، والانحراف المعياري (0.15)، فيما بلغت بالاختبار البعدي (3.01) وبانحراف معياري (1.12)، فيما بلغت قيمة (T) المحتسبة (2.53)، ومن هنا يتضح بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين وذلك لأن قيمة T المحتسبة هي أكبر من قيمة (T) الجدولية.

أما فيما يتعلق باختبار الوثب ل 10 خطوات من الجري فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (26.23)، والانحراف المعياري (3.95)، فيما بلغت بالاختبار البعدي (26.86) وبانحراف معياري (3.45)، فيما بلغت قيمة (T) المحتسبة (3.56)، ومن هنا يتضح بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين وذلك لأن قيمة T المحتسبة هي أكبر من قيمة (T) الجدولية.

أما فيما يتعلق اختبار العدو 60م من البداية المتحركة فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (7.26)، والانحراف المعياري (0.76)، فيما بلغت بالاختبار البعدي (7.65) وبانحراف معياري (0.62)، فيما بلغت قيمة (T) المحتسبة (2.54)، ومن هنا يتضح بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين وذلك لأن قيمة T المحتسبة هي أكبر من قيمة (T) الجدولية.

أما فيما يتعلق اختبار القفز الطويل من الجري فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (5.95)، والانحراف المعياري (0.86)، فيما بلغت بالاختبار البعدي (6.82) وبانحراف معياري (0.68)، فيما بلغت قيمة (T) المحتسبة (2.94)، ومن هنا يتضح بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين وذلك لأن قيمة T المحتسبة هي أكبر من قيمة (T) الجدولية.

2- الفرضية الثانية التي تشمل التعرف على فاعلية التدريس بالأساليب الثلاثة الأمري و التدريبي و التضميني ، وتم استخدام اختبار (T) للعينات المتناظرة ذات الاختبارين القبلي والبعدي كما هو موضح في الجدول (4).

الجدول (4): المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ودلالة (T) في الاختبارين القبلي والبعدي للاختبارات للمجموعة التجريبية الثانية بتطبيق الثلاثة اساليب.

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		قيمة ت	الدلالة
	س-	ع	س-	ع		
اختبار القفز العمودي من الثبات (لسار جنت)	64.50	3.82	64.99	3.24	2.22	دال
الوثب الطويل من الثبات	2.93	0.16	3.06	1.11	2.59	دال
الوثب ل 10 خطوات من الجري	26.29	3.94	26.95	3.56	3.45	دال
اختبار العدو 60م من البداية المتحركة	7.33	0.56	7.85	0.68	2.26	دال
القفز الطويل من الجري	5.98	0.89	6.89	0.75	2.82	دال

- قيمة (T) الجدولية عند مستوى دلالة (α= 0.05) وتحت درجة حرية (29)= 2.04 .

يوضح الجدول (4) يتضح بأن المتوسط الحسابي لاختبار القفز العمودي من الثبات لسار جنت في الاختبار القبلي قد بلغ (64.50) والانحراف المعياري (3.82) فيما بلغ المتوسط الحسابي للاختبار البعدي (64.99) وبانحراف معياري (3.24) في حين بلغت قيمة (T) المحتسبة (2.22). ومن هذا يتضح بأن هناك فروق معنوية بين الاختبارين، وذلك لأن قيمة (T) المحتسبة هي أكبر من قيمة (T) الجدولية.

أما فيما يتعلق باختبار الوثب الطويل من الثبات فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (2.93)، والانحراف المعياري (0.16)، فيما بلغت بالاختبار البعدي (3.06) وبانحراف معياري (1.11)، فيما بلغت قيمة (T) المحتسبة (2.59)، ومن هنا يتضح بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين وذلك لأن قيمة T المحتسبة هي أكبر من قيمة (T) الجدولية.

أما فيما يتعلق باختبار الوثب ل 10 خطوات من الجري فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (26.29)، والانحراف المعياري (3.94)، فيما بلغت بالاختبار البعدي (26.95) وبانحراف معياري (3.56)،

فيما بلغت قيمة (T) المحتسبة (3.45)، ومن هنا يتضح بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين وذلك لأن قيمة T المحتسبة هي أكبر من قيمة (T) الجدولية.

أما فيما يتعلق اختبار العدو 60م من البداية المتحركة فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (7.33)، والانحراف المعياري (0.56)، فيما بلغت بالاختبار البعدي (7.85) وبانحراف معياري (0.68)، فيما بلغت قيمة (T) المحتسبة (2.26)، ومن هنا يتضح بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين وذلك لأن قيمة T المحتسبة هي أكبر من قيمة (T) الجدولية.

أما فيما يتعلق اختبار القفز الطويل من الجري فقد بلغ المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (5.98)، والانحراف المعياري (0.89)، فيما بلغت بالاختبار البعدي (6.89) وبانحراف معياري (0.75)، فيما بلغت قيمة (T) المحتسبة (2.82)، ومن هنا يتضح بأن هناك فروقاً معنوية بين الاختبارين وذلك لأن قيمة T المحتسبة هي أكبر من قيمة (T) الجدولية، ويعزو الباحث هذه الفروق إلى البرنامج التعليمي الذي طبق على عينتي البحث، حيث ترك أثراً إيجابياً في الرفع من مستوى الأداء البدني والمهاري في القفز الطويل في كلتا المجموعتين.

الاستنتاجات:

1- إن استخدام الأسلوبين معا (الأمري و التضمين) له تأثير إيجابي في تحسين القوة المميزة بالسرعة في القفز الطويل.

2- إن استخدام الثلاثة أساليب معا (الأمري و التضمين و التبادلي) له تأثير إيجابي في تحسين القوة المميزة بالسرعة في القفز الطويل.

3- إن استراتيجية استخدام تنويع الأساليب التدريسية الحديثة تساهم في تحسين القوة المميزة بالسرعة في القفز الطويل.

التوصيات:

1. ضرورة استخدام الأسلوبين معا الأسلوب الأمري والتضمين في تحسين القوة المميزة بالسرعة في القفز الطويل.
2. ضرورة استخدام ثلاثة اساليب (الأسلوب الأمري والأسلوب التضمين والأسلوب التبادلي) في تحسين القوة المميزة بالسرعة في القفز الطويل .
3. التنويع في استخدام الأساليب التدريسية بما يتناسب مع الصفات البدنية في القفز الطويل، حيث إن لكل مهارة و صفة بدنية خصوصياتها في التعليم.
4. الاهتمام بوضع البرنامج والخطط التعليمية الإرشادية لأساتذة التربية البدنية والرياضية للمراحل الدراسية المختلفة.
5. ضرورة استخدام بعض الوسائل التعليمية، مثل: أشرطة الفيديو في تطوير الاداء المهاري في القفز الطويل.
6. ضرورة إجراء المزيد من البحوث والإجراءات المختلفة لتشمل جميع أساليب تدريس الحديثة في التربية البدنية و الرياضية.

المصادر و المراجع:

1. نوال إبراهيم شلتون، ميرفت علي خفاجة: طرق التدريس في التربية الرياضية ، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر، 2002.
2. أ. د كوثر حسين كوجك : تنويع التدريس، مكتب اليونسكو الإقليمي للتربية في الدول العربية، بيروت، 2008.
3. عطا الله أحمد: أساليب و طرائق التدريس في التربية البدنية و الرياضية ، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر ، ط 01، 2006.
4. مصطفى السايح محمد – اتجاهات حديثة في تدريس التربية البدنية والرياضية– مطبعة الإشعاع الفنية ط1 –2001.
5. د. عمر نعويرة : علم النفس التربوي ، دار الهدى، ب ط ، الجزائر،2004.
6. عصام عبد الخالق. (1998). التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات. مصر: منشأت المعارف.
7. عثمان مصطفى عثمان. (2001). تأثير استخدام أنماط مختلفة لأسلوب التطبيق بتوجيه الأقران على تعلم بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة". مجلة علوم الرياضة مجلد 13.
8. مفتي ابراهيم حماد. (1996). د. :التدريب الرياضي للجنسين . مصر: منشاة المعارف.
9. حرباش إبراهيم ، أثر التدريس بالأسلوبين التضمين و التبادلي على الرفع من مستوى الأداء البدني في القفز الطويل.

International Journal of Research in Education and Psychology Int. J. Res. Edu. Psy Vol. 1, No. 1, 77-92 (2013) , http://journals.uob.edu.bh/IJREP/contents/volume-23/articles/article-247