



# مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية

مجلة علمية محكمة تصدرها عمادة كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة  
في جامعة البصرة

العدد (٤٤)

٢٠١٥ م - ١٤٣٦ هـ

الاستاذ الدكتور  
لمياء حسن محمد الديوان

رئيس هيئة التحرير

الاستاذ الدكتور  
احمد عبد العزيز عبيد

نائب رئيس هيئة التحرير

الاستاذ الدكتور  
ذو الفقار صالح عبد الحسين

مدير التحرير

الاستاذ الدكتور  
حيدر عبد الرزاق كاظم

الامين المالي

\* أ.م.د زينب عبد الرحيم خضير  
\* أ.م.د صادق عباس علي  
\* أ.م.د ناهدة حامد مشكور

أعضاء هيئة التحرير

## الهيئة الاستشارية لمجلة بحوث ودراسات التربية الرياضية

ت	الاسم	اللقب لعلمي	التخصص	البلد
١	د. محمد صبحي حسنين	استاذ	اختبارات وقياس	جمهورية مصر
٢	د. ريسان خريبط مجيد	استاذ	تدريب رياضي	جمهورية العراق
٣	د. جمال مسعود عباس	استاذ	ادارة رياضية	جمهورية الجزائر
٤	د. عبد الامير علوان عبود	استاذ	تدريب رياضي	جمهورية العراق
٥	د. حاجم شاني عودة	استاذ	بايوميكانيك	جمهورية العراق
٦	د. ابراهيم بني سلامة	استاذ	علم الاجتماع	المملكة الاردنية
٧	د. مجيد جاسب حسن	استاذ	علم الفلسفة	جمهورية العراق

## شروط قبول النشر في المجلة

تعد مجلة دراسات وبحوث التربية الرياضية مجلة بحثية متخصصة في مجال التربية الرياضية اذ انها تصدر فصلية وباربعة اعداد لكل سنة تقويمية ، وتقبل البحوث فيها للنشر بعد التحكيم وهي باللغتين العربية والإنكليزية تنشر فيها الأبحاث التي تختص بالعلوم الرياضية والتربوية.

\* وفي ادناه شروط النشر بمجلتنا:

- ١- أن النشر في هذه المجلة ليس مقصورا على هيئة التحرير وأعضاء الهيئة التدريسية في جامعة البصرة بل هو مفتوح لجميع التدريسيين والباحثين في كليات وأقسام التربية الرياضية داخل العراق وخارجه .
- ٢- المجلة لأتقبل نشر البحوث إلا ما هو مبتكر ولم يسبق نشره ، وان البحث المنشور فيها لا يسمح بإعادة نشره في مجلات أخرى .
- ٣- ترسل الاشتراكات وأجور التقويم والنشر إلى الأمين المالي وعلى العنوان التالي : مصرف الرشيد - فرع الجامعة (٥٠٨) - رقم الحساب (٢٢١٠) .
- ٤- يرسل الباحث أجور النشر بالعملة العراقية من داخل العراق والبالغة ( ١٠٠٠٠٠ ) مئة ألف دينار، إما الباحثين من خارج القطر فترسل المبالغ بالدولار والبالغة ( ١٠٠ ) مئة دولار أو ما يعادلها لكل بحث .
- ٥- تطبع الأبحاث على جهة واحدة من الورقة ويكون الورق من نوع (A4) ويترك من جانب الورق الأربعة مسافة (١.٥سم) ويكون نوع الخط (Simplified Arabic) حجم (١٦)
- ٦- ترسل ثلاث نسخ مطبوعة من البحث إضافة إلى قرص مدمج يحتوي على نسخة من البحث .

٧- يرتب البحث على النحو التالي :

☒ الصفحة الاولى تشمل على عنوان البحث واسم الباحث وموقع عمله والبريد الالكتروني لمقدم البحث .

☒ الصفحة الثانية فيها خلاصة للبحث لا تتعدى ( ١٠٠ ) لكل لغة ( عربية وانكليزية ) كلمة

ويجب ان يحتوي

+ عنوان البحث .

+ اهمية البحث .

+ اهداف البحث .

+ مجالات البحث .

+ اهم الاستنتاجات .

☒ ويتضمن البحث المقدمة وأهمية البحث ومشكلة البحث والأهداف والفروض والدراسات النظرية وإجراءات البحث إضافة إلى عرض النتائج ومناقشتها والاستنتاجات والتوصيات ثم المراجع وترتب حسب الحروف الأبجدية والملاحق ان وجدت .

٨- ان يتضمن البحث كلمات مفتاحية (دلالية) باللغة العربية والانكليزية وعلى هاتف وايمل احد الباحثين.

٩- المخاطبات للمجلة عن طريق :

\* ايمل المجلة :

\* موقع المجلة:

\* هاتف وايمل رئيس التحرير :

\* هاتف وايمل مدير التحرير:

(٠٠٩٦٤٧٨٠١٣٩٨١٤١)

(٠٠٩٦٤٧٧١٠٨٤٤٩٩٨)

## كلمة عمادة الكلية

## الحمد لله رب العلمي

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على نبينا محمد واله الطيبين الطاهرين

نظرا للظروف التي يمر فيه بلدنا من احتلال بعض المناطق من زمرة الكفر والخيانة والتي يطلق عليهم (داعش) وبالإضافة الى الازمة الاقتصادية التي يعانيها بلدنا تاتي همة الاخيار من كوادرننا في الصمود والتحدي لهذه المواجهه الشرسة ليردوا عليهم بسلاح القلم ويقولون نحن صامدون لكم ومستمررون في تقدم بلدنا العراق وما زال انتاجنا العلمي مستمر وهذا العدد (٤٤) لعام (٢٠١٥) شوكة في عيون المحتلين ودليل على صمودنا وتقدمنا .

لذا نبارك جهود العاملين بالمجلة العلمية ووفقهم الله خيرا لخدمة كليتهم بالجانب العلمي.

والله ولي التوفيق

د.منتظر مجيد علي

عميد الكلية

## كلمة رئيس هيئة التحرير

### الحمد لله رب العلمين

الذي لا ارجوا لا فضله ولاعتمد الا قوله والا اتمسك الا بحبله ، وافضل الصلاة والسلام على اشرف الخلق سيدنا محمد (صلى الله عليه وسلم).

يتسم العالم بمعرفة تمخضت عنها ثقافات متعددة ، ونحن نعيش في عالم يزخر بمتغيرات عديدة تمثل ثورة علمية وتكنولوجية لا حدود لاثارها السياسية والثقافية والاجتماعية والرياضية ، فهي تمثل حقيقتها بداية عصر جديد. فالتكنولوجيا غزت معظم مجالات حياتنا واصبحت جزءا لا يتجزأ من واقعنا ، واصبح الاخذ بها من الامور الضرورية وفقا لما يحدث في عصرنا الحالي ، واذا كانت التقنيات قد غزت حياتنا العادية فانها غزت ايضا حياتنا الرياضية ، في طرق واساليب ووسائل التدريب وفي صالات التدريب وفي الملاعب المفتوحة وفي معامل القياسات البدنية والفسولوجيالا، وايضا داخل صالات التأهيل العلاجي للمصابين.

ولهذا فان العدد (٤٤) احتوى على بعض الابحاث التي تناغمت مع التكنولوجيا، لذا لابد من مباركة الجهود العاملة من الباحثين والعاملين في المجلة من اعضاء هيئة تدريسية كفوة ..

أ.د لمياء حسن محمد

رئيس هيئة التحرير

## محتويات العدد ٤٤

الصفحة	عنوان البحث	اسم الباحث	ت
٢٠-١١	بناء مقياس للمعرفة الخطئية بكرة القدم النسوية للصالات	١-أ.د. لمياء حسن الديوان ٢-أ.د. ذو الفقار صالح عبدالحسين ٣-طبيه حسين عبد الرسول	١
٤٥-٢١	بناء وتطبيق مقياس لتقويم منهج الكرة الطائرة وفق معايير الجودة الشاملة من وجهة نظر التدريسيين	١-أ.د. لمياء حسن محمد ٢-أ.م.د. رائد محمد مشتت ٣-أ.م. انوار عبد القادر	٢
٧٠-٤٦	دراسة مقارنة لمسافات متباينة من الركضة التقريبية على بعض المتغيرات البيوميكانيكية لدقة أداء مهارة التصويب بالقفز أماماً بكرة اليد	م. د. ضرغام عبد السالم نعمه	٣
٧٩-٧١	علاقة قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية أثناء مرحلة الانطلاق بإنجاز رمي النقل	١-أ.م.د. حكمت عبدالكريم غضبان ٢-م.م. وجدي محييس شاطي ٣-م.م. حيدر صبيح نجم التميمي	٤
٩١-٨٠	تحديد مؤشرات رقمية لبعض الاختبارات البدنية للاعبين المدارس التخصصية بالكرة الطائرة	أ.م.د. عادل مجيد خزعل	٥
١٠٣-٩٢	تحديد مستويات معيارية لمستوى الالتزام الخلقي لدى لاعبي فرق الملاكمة للأندية (الاتحاد، الجنوب، الميناء)	م.د. مهدي صالح جابر	٦
١٢٥-١٠٤	دور الحركة الكشفية في حماية الفتية والشباب	م.م. سهام حمود صابط	٧
١٣٧-١٢٦	تأثير استخدام التغذية الراجعة الفيديوية في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الاساسية على جهاز عارضة التوازن	م.د. خالد محمد شعبان	٨
١٦١-١٣٨	تأثير استخدام الأسلوب الهرمي باستخدام أدوات وأجهزة مصنعة في تطوير التحمل الخاص للاعبين المصارعة الحرة فئة شباب (١٨-٢٠) سنة ووزنة (٦٠) كغم	١-أ.د. حيدر عبد الرزاق كاظم ٢-م.م. معن مصعب احمد	٩



١٧٤-١٦٢	تأثير تدريبات البليومتر ك على بعض المتغيرات البيوكينماتيكية للعشر خطوات الاولى لعدو ١٠٠متر	١-أ.م.د. ناهده حامد مشكور ٢-م.د. قصي محمد علي	١٠
١٩٢-١٧٥	دراسة تحليلية لمستوى الانتماء المهني لدى مدربي اندية المنطقة الجنوبية بكرة القدم بناء وتطبيق	م.د. عبد علي جعفر محمد	١١
٢١٢-١٩٣	تأثير تمارين المرونة الخاصة في تطوير حركة الطعن وفق بعض متغيرات الكينماتيكية بلعبة المباراة	م.م. محمد عبد الرزاق نعمة	١٢
٢٣٣-٢١٣	تصميم أداة مساعدة واستخدامها في تعليم بعض المهارات الاساسية على جهاز العقلة	١-م.د. ليث محمد حسين ٢-م.د. غازي لفته حسين ٣-م.د. علي جبار حسين	١٣
٢٥٤-٢٣٤	بناء بعض الاختبارات البدنية للاعبين الريشة الطائرة الشباب في العراق	م.م. غادة محمود جاسم	١٤
٢٧٢-٢٥٥	أثر استخدام اسلوب الاكتشاف الموجه في تعليم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة و تنمية الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية	م.م. محمد مهدي محمد أمبارك	١٥
٢٨٥-٢٧٣	أثر تمارين خاصة في تطوير التوافق الحركي وحركات الرجلين الدفاعية للاعبين أندية محافظة بابل بكرة السلة	١-م.د. أحمد عامر محمد علي ٢-م.د. ناجي مطشر عزت	١٦
٢٩٨-٢٨٦	تأثير التدريب المتقاطع في تطوير قيم بعض المتغيرات البيوكينماتيكية والانجاز لفعالية القفز العالي (فوسبري)	أ.م.د. ناهده حامد مشكور	١٧
٣١٤-٢٩٩	اثر تمارين مركبة بالأسلوب التدريبي في اكتساب الرشاقة ومهارة الدرجة بكرة القدم	١-م.م. مقداد غازي مجيد الكرخي ٢-م.م. محمد عدنان جميل	١٨
٣٣٣-٣١٥	أثر الألعاب الصغيرة بالجزء الإعدادي في تنمية الطلاقة النفسية وتعلم مهارة المناولة من فوق مستوى الكتف بكرة اليد	م. بشائر رحيم شلال	١٩
٣٤٥-٣٣٤	دراسة تحليلية لمستويات اللياقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد	١-م.د. رياض نوري عباس ٢-م.د. حيدر عوده زغير	٢٠

٣٦٧-٣٤٦	انماط تقدير الذات وعلاقتها بدقة اداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد لمنتخب الجامعة بكرة الطائرة	م . م زينب صباح ابراهيم	٢١
٣٨٠-٣٦٨	استخدام تمرينات بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تطوير القابلية اللااوكسجينية والبدنية ودقة اداء مهارتي الضرب الساحق والارسال في الكرة الطائرة	م. عقيل جارح صبر	٢٢
٣٩١-٣٨١	المعرفة الخطيطة وعلاقتها في أداء الهجوم المركب بسلاح الشيش للشباب	١-أ.د فاطمة عبد مالح مطر ٢- م . م محمد عبد الرحمن محمد	٢٣
٤٠٢-٣٩٢	اثر تطوير التحمل الخاص بأسلوب الركنض على المنحدر والركنض على المستوي بالمقاومة في انجاز فعالية ٣٠٠٠ متر موانع	أ . م . د . شذى مهاوش خفي	٢٤
٤١٢-٤٠٣	تأثير أستخدام أسلوب (الامري والتدريبي) في تعليم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة الاساسية	م.د لقمان عمران شنين	٢٥

بناء مقياس لمعرفة الخطئية بكرة القدم  
النسوية للصالات

أ.د. لمياء حسن الديوان  
أ.د. ذو الفقار صالح عبدالحسين  
طبيه حسين عبد الرسول  
كلية التربية الرياضية  
جامعة البصرة

الملخص العربي:

دخلت كرة القدم كموضوع مهم ضمن مفردات منهج البرنامج العام لكليات التربية الرياضية للطلاب والطالبات في جمهورية العراق ومن اهدافه ان تتعلم الطالبات فن اداء وتدريس المهارات الاساسية و تطبيق خطط اللعب بتنظيمات متعددة من خلال معرفتها الخطئية لجملة من الحركات الدفاعية والهجومية وتعتمد على الجانب العملي والمعرفة النظرية ولكون الباحثون مارسوا ودرسوا هذه اللعبة وأدركوا انه عند تعليم المهارات الاساسية يغفل البعض عن اعداد مقياس لمعرفة الخطئية وبالتالي تطبيقه ليكون سبيل للتشخيص وطريقا للارتقاء بالمعرفة الخطئية .وهدفنا لأعداد مقياس لمعرفة الخطئية وبالتالي تطبيقه ليكون سبيل للتشخيص المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة ، اما العينه (32) طالبة وأستنتجنا ان المقياس الذي أعدناه قادر على قياس المعلومات ، واوصينا استخدام الأسس العلمية في صياغة وكتابة الأسئلة لتحقيق الأهداف التعليمية .وأستخدام المقياس الحالي في التعرف على المعرفة الخطئية لكرة القدم للصالات لطالبات كليات التربية الرياضية.

الملخص الانكليزي:

**Building a Tactical Knowledge Scale of Women's Futsal****Dr. Lamia Hasan Diwan****Dr. Zulfiqar Saleh Abdul Hussain****Tiba Hussein**[Lamyaa65@yahoo.com](mailto:Lamyaa65@yahoo.com)

Futsal has been entering as significant subject in the general curriculum of Physical Education and Sport Sciences Colleges in the Republic of Iraq. The objective of which is to let the female students learning and teaching the basic skills of futsal that depend on applying the tactical of playing of such as defense and offence team or individual one. As the researchers have played and taught and realized that when you are learning the basic skills there might be a neglecting of the scale of the tactical knowledge. The aim of the study is to prepare a scale of the tactical knowledge of the futsal of the first stage female students in the Physical education college \University of Basrah , the number of the student is (32). Thus the main conclusion of the study is that the scale of the tactical knowledge is apply to measure the students' knowledge of the offensive skills. Whereas, the recommendation is to use the scientific basis and modern manners in formatting the questions in order to achieve the educational and learning goals. In addition to use the current scale to realize the tactical knowledge of the female student in the Physical Education College.

**١ - التعريف بالبحث****١ - ١ المقدمة وأهمية البحث :-**

أن لعبة كرة القدم للصالات من الألعاب التي أنتشرت حديثاً وبسرعة حيث تتمتع بمهارات وخطط وأحداث غير متوقعة خلال المباريات تعمل على إثارة وتشويق ممارسيها ومتابعيها، كما دخلت كموضوع مهم ضمن مفردات منهج البرنامج العام لكليات التربية الرياضية للطلاب والطالبات في جمهورية العراق ومن أهم أهدافها أن تتعلم الطالبات فن أداء وتدريب المهارات الأساسية والتي يعتمد عليها في تطبيق خطط اللعب بتنظيمات متعددة من خلال معرفتها الخطئية لجملة من الحركات الدفاعية والهجومية الفردية والجماعية، وتعد المعرفة الخطئية عنصر هام من التكوين المتكامل للطالبة والقاعدة الأساسية لبناء وتطوير اللعبة إذ أن الجانب المعرفي هو جزء من منظومة الوحدة التدريبية المتكاملة لأي برنامج تدريبي ناجح يهدف إلى الارتقاء بمستوى اللعبة فالمعرفة هي أساس التفكير الصحيح و النجاح حيث يجب التعرف على المهارات الأساسية للعبة وكيف تلعب وكيف يتم رسم الخطط و قوانين اللعبة وذلك من خلال المحاضرات العملية والنظرية التي ستساهم في تطور الجانب المعرفي للعبة لدى اللاعب فإن المحاضرات النظرية تطور آفاق التفكير و التحليل لدى الناشئ وتزداد بذلك قدرته على البحث و التحليل و السؤال عن أسرار و خبايا لعبته فضلاً عن أن كل تلك العملية تسهم في بناء شخصية الناشئ و تزيد من ثقته بنفسه. وهنا تقع على المدرسين مسؤولية تفعيل هذه العملية من خلال

الاستمرار في قياس المعرفة الخططية للطالبات للتعرف على مستوى معرفتهن الخططية للكشف أين تكمن نقاط القوة والضعف في هذه الناحية وهنا يذكر هاينزيوس (( المقاييس والإختبارات المعرفية تمدنا بالمعلومات و المعارف عن اللعبة من حيث تاريخ التربية البدنية و اللوائح و القوانين الخاصة بالألعاب و النواحي الفنية و المهارات الحركية وخطط اللعب الهجومية والدفاعية .)) (١) وتكمن أهمية البحث في وضع الخطوات العلمية والعملية لاعداد مقياس للمعرفة الخططية لكرة القدم للصالات .وان يكون المقياس دليلاً للمدرسين في الكشف والتنبؤ والتقييم لمستوى المعرفة الخططية للطالبات .والتوجيه حول كيفية الارتقاء في مستوى التحصيل في الدرس .ونحن نضع جهدنا بين أيدي العاملين في العملية التعليمية من اجل الافادة منه في تعليم كرة القدم النسوية للصالات .

#### ١- ٢ مشكلة البحث :

تمثل السنة الاولى في كلية التربية الرياضية مرحلة من مراحل التعليم الجامعي وتندرج ضمن محتوى المادة الدراسية لهذه المرحلة تعلم فن الاداء المهاري في كرة القدم للصالات (تعليم وتدريب و خطط وقانون ) وبالتالي يجب أن يسعى التدريسيون الى الوصول بالمتعلمات الى الى مستوى اداء للمهارات الاساسية اضافة الى أملاك معرفة خططية من خلال بناء الجمل الحركية خلال اللعب للوصول الى نتائج أفضل ، ولكون الباحثون مارسوا ودرسوا هذه اللعبة وأدركوا انه عند تعليم المهارات الاساسية يغفل البعض عن اعداد مقياس للمعرفة الخططية وبالتالي تطبيقه على الطالبات ليكون سبيل للتشخيص وبالتالي طريقاً للارتقاء بمعرفتهن الخططية . وكان لابد من اعداد مقياس للمعرفة الخططية من أجل الكشف عن مستوى التحصيل الحقيقي للطالبات وخاصة إذا ما استخدمت الأسس العلمية في صياغة الأسئلة لهذه الاختبارات والتي استندت على تحقيق اهداف المجال المعرفي .

#### ١- ٣ أهداف البحث :

١ - اعداد مقياس للمعرفة الخططية (من أسئلة وأجوبة نموذجية) في مادة كرة القدم للصالات لطالبات المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة.

#### ١- ٤ مجالات البحث :

١-٤-١ المجال البشري : طالبات المرحلة الاولى في كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة للعام الدراسي (2013-2014) .

١-٤-٢ المجال المكاني: قاعة الألعاب الرياضية المغلقة و ملعب كرة القدم في الكلية

١-٤-٣ المجال الزمني : للمدة من ١ / ١٠ / ٢٠١٣ - ٥ / ٥ / ٢٠١٤

#### ١-١-٢ تاريخ كرة القدم النسوية في العراق

(١) فيرن دفيك هاينزيوس و جيرد فشراد الموندكوخ : الممارسة التطبيقية لكرة اليد للمبتدئين و المتقدمين , ترجمة (كمال عبد الحميد) , ط٢ . دار الفكر العربي . القاهرة , ١٩٩٧ .

في عام (١٩٧٢) مارست المرأة العراقية كرة القدم على صعيد الجامعات العراقية , عندما جرت أول مباراة بين الجامعات بكرة القدم للنساء على ملعب الكشافة بين كلية التربية الرياضية وكلية العلوم . وفي عام (١٩٩٩ ) قام الأتحاد العراقي للرياضة النسوية بمخاطبة أندية الفتاة الموجودة في أغلب محافظات العراق بتشكيل فرق نسوية بخماسي كرة القدم للنساء (\*) ( وأول بطولة أقيمت في نفس العام وشارك في هذه البطولة ثمانية أندية وهي ( فتاة البصرة , فتاة ديالى , فتاة الأنبار , فتاة المثنى , فتاة ميسان , فتاة كربلاء , فتاة النجف , إضافة الى فريق كلية التربية الرياضية للبنات) على ملعب كلية التربية الرياضية للبنات وفاز في هذه البطولة نادي فتاة البصرة وكان مدرب الفريق الدكتور ذو الفقار صالح ورئيس الفريق الدكتورة لمياء الديوان . أما في المركز الثاني فكانت كلية التربية الرياضية للبنات وكان الغرض من هذه البطولة هو لتشكيل منتخب العراق بخماسي كرة القدم للنساء وتم اختيار ( ٣ ) لاعبات من نادي فتاة البصرة ( خلود لايد , أشجان عبد الكريم , وسن مشتاق ) . وبعدها تشكل المنتخب الوطني العراقي لخماسي كرة القدم وشارك في اول بطولة دولية في إيران أقامها (الأتحاد الاسلامي لرياضة المرأة )

## ٢-١-٢ المعرفة الخطئية

المعرفة الخطئية هي القدرة على استيعاب المعلومات والمعارف المرتبطة باداء المهاران لذا فان رفع مستوى المعرفة يعد أمرا مهما وضروريا لتطوير العملية التعليمية في التربية الرياضية . " إن الأهداف المهارية ترتبط بالأهداف المعرفية لان العلاقة بينهم علاقة وثيقة وان الأداء الحركي هو نتاج التفاعل المتكامل بين الجانب المعرفي والجانب المهاري " (٢) . إما ليلي فرحات فتعرفه على انه " اكتساب معلومات ومعارف وخبرات وفق محتوى معرفي منظم لوحدات أو برامج دراسية " (٣) . ويمكن القول أن الهدف العام والمقروء لكل العاملين في مجال التعليم للجانب المعرفي يعنى قياس المعارف والمعلومات التي اكتسبها المتعلم المستهدف من عملية التعليم نتيجة لمروره بخبرات تعليمية لمتغيرات علمية محددة ، كما إن " المعرفة تشير إلى قدرة المتعلم على تذكر واستدعاء المعلومات المخزنة بالذاكرة التي تعلمها سابقا ، وتتضمن النصوص والحقائق والمصطلحات والأسماء والرموز والمبادئ والقوانين " (٤) .

٣- ١ منهج البحث : إن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج المناسب الذي يعتمد عليه الباحث ليحقق أهدافه وذلك عن طريق دراسة ما يتعلق من ظواهر وأدلة لمشكلة البحث لذا استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بأسلوب المجاميع المتكافئة إذ أن التجريب يعد من أكثر الوسائل كفاءة للوصول إلى معرفة موثوق .

٣- ٢ مجتمع وعينة البحث : لقد تم اختيار مجتمع البحث بصورة عمدية من طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة للعام الدراسي (2013 - 2014) واللاتي يدرسن مفردات المنهج المقررة من

(\*) مقابلة شخصية مع د لمياء حسن الديوان . نائبة رئيسة الاتحاد المركزي للرياضة النسوية من ٢٠٠١-٢٠٠٤

(٢) ياسر دبور , محمد مرسل : بناء اختبار معرفي للناشئين بكرة اليد , القاهرة , جامعة حلوان , المؤتمر العلمي الدولي , ١٩٩٥ , ص ٤٤٥

(٣) ليلي فرحات: القياس المعرفي الرياضي , دار المعارف , القاهرة , ٢٠٠١ , ص ٣٣

(٤) عماد عبد الرحيم أرغول: مبادئ علم النفس التربوي , ط ٤ , دار المسيرة , عمان , الأردن , ٢٠١٢ , ص ٦٠

قبل الهيئة القطاعية لكليات التربية الرياضية وفروعها في العراق البالغ عددهم (42) طالبة ، وبواقع شعبتين وهما شعبتي ( ز ) وفيها ( 22 ) طالبة وشعبة ( ح ) وفيها (20) طالبة ، وتم استبعاد (2) طالبة لأسباب صحية و( 2 ) طالبة لعدم التزام طالبة في الحضور المستمر خلال الوحدات التعليمية و(6) طالبات للتجربة الاستطلاعية وتم استبعادهم من التجربة الرئيسية .

**٣-٣ أدوات البحث:** يحتاج الباحث إلى البيانات المختلفة لإتمام بحثه، ولابد إن يختار الأدوات المناسبة لجمع البيانات سواء كانت ثانوية أو أولية علماً أنه يوجد العديد من أدوات جمع البيانات والتي يمكن أن يختار الباحث ما يناسب بحثه<sup>(٥)</sup>. واستخدم الباحث الأدوات الآتية:-

١- الملاحظة ٢- المقابلة ٣- المصادر العربية و الأجنبية ٤- الاستبيان ٥-المقياس وتم تصميمه لقياس المعرفة الخطئية لمهارات كرة القدم و يتكون من ٣٠ فقرة .

### 3-1 خطوات تصميم المقياس وإجراءاته الميدانية

#### 3-2 اعداد الصيغة الأولية لمقياس المعرفة الخطئية بكرة القدم للمصالات :

تم تصميم المقياس بناء على ما حصلت عليه الباحثة من معلومات من خلال اطلاعها على مفردات المنهج لمادة كرة القدم للمصالات للمفردات العملية والنظرية التي يتم تدريسها خلال الفصل الدراسي الأول .  
وبتاريخ 28 / 10 / 2013 يوم الاثنين قامت الباحثة بعرض الصيغة الأولية لمقياس المعرفة الخطئية بكرة القدم للمصالات على الخبراء والمتخصصين في مجال تدريب وتعليم كرة القدم من خلال المقابلات الشخصية ملحق ( 1 ) ويتكون من ( 36 ) فقرة موزعه على محورين الأول يقيس المعرفة الخطئية للمهارات الدفاعية و الثاني يقيس المعرفة الخطئية للمهارات الهجومية وبواقع ( 18 ) فقرة لكل محور ، ثم عرضت المقياس بهيئته الأولية على (10) وذلك للتعرف على مدى صلاحية الفقرات ، وطلبنا من المحكمين تحديد مدى شمولية فقرات الاختبار وصلاحيتها وصلاحية الأجوبة لفقرات الاختبار من عدم صلاحيتها مع ابداء المقترحات وتعديل ما يلزم تعديله ،وقد بلغ عدد المختصين المتفقين على صلاحية المقياس مع التعديل ( ٩ ) من أصل ( ١٠ ) وقد رفع الخبراء (٣) فقرات فأصبح المقياس يحتوي ( 33 )

#### 3-3-3 الاسس العلمية لمقياس المعرفة الخطئية لكرة القدم للمصالات

**3-3-3-1 حساب الصدق الظاهري :** من خلال عرض المقياس على الخبراء والمختصين في مجال (طرائق التدريس وكرة القدم) وذلك للحكم على مدى صلاحية فقرات المقياس كانت نسبة (100)% .

**3-3-3-2 حساب صدق البناء** من خلال التحليل الإحصائي لفقرات المقياس والذي تبين فيه ان جميع الفقرات تتمتع بالقوة التمييزية والتي تراوحت بين ( 0.187 - 0.375 ) حيث تعد كل القيمتين واقعه ضمن درجة قبول الفقرة .ومما سبق نلاحظ بان المقياس الحالي يتمتع بصدق البناء .

**3-3-3-3 القوة التمييزية للفقرات :** لغرض استخراج القدرة التمييزية للفقرات تم تحديد الدرجات الكلية للمقياس ثم ترتيب الدرجات الكلية ترتيباً تنازلياً ومن ثم أخذ أعلى وأدنى 50% من الدرجات الكلية ، تمثلت المجموعة العليا

(١) فايز جمعة النجار وآخرون : أساليب البحث العلمي- منظور تطبيقي ، ط٢ ، عمان ، دار الحامد ، 2010، ص75 .



ب (50%) من الأفراد ذوي المستويات العليا ، أما المجموعة الدنيا فتمثلت ب (50%) من الأفراد ذوي المستويات الدنيا ، « ويفضل عند تطبيق الاختبار على عينة صغيرة أن يقسم الباحث عينة ثبات المقياس إلى نصفين متساويين في استخراج تمييز الفقرة »<sup>(٦)</sup> . وكان عددهم مساوياً (32) طالبة إذ تم حساب الوسط الحسابي والانحراف المعياري لدرجات المجموعتين، ومن ثم تطبيق اختبار (T-Test) للعينات المستقلة للتعرف على الدلالة الإحصائية للفروق بين المجموعتين العليا والدنيا من خلال مقارنتها بالقيمة (ت) الجدوليه البالغة (1.684) عند درجة حرية (30) ومستوى دلالة (0.05) . وكان عدد الفقرات (33) فقرة . وقد اتضح من خلال نتائج التحليل أن جميع فقرات المقياس مميزة باستثناء (3) فقرات وهي (32،18،11) وقد تم رفعها ليصبح المقياس مكون من (30) فقرة .

3-3-4- صدق المحك الداخلي (الاتساق الداخلي): لحساب صدق المحك الداخلي تم استخدام (نتائج التجربة الأولى لحساب ثبات المقياس) للتعرف على الارتباط بين درجة كل فقرة والدرجة الكلية للمقياس ، ويذكر عيسوي (( الاتساق الداخلي احد معايير الصدق للاختبار ))<sup>(٧)</sup> حيث تدل درجة الاختبار على ان كل موقف يسير بنفس المسار الذي يسير فيه المقياس ككل .

3-3-5 حساب الثبات بطريقة (اعادة الاختبار) (( ان المقياس الجيد يمتاز بثبات عال واتساق في النتائج بما يمكن الاعتماد عليه ))<sup>(٨)</sup> وثبات المقياس دليل على مدى دقة وتجانس درجات المقياس في قياس ما يجب قياسه وطبق المقياس على عينة قوامها (6) طالبات من المرحلة الأولى بتاريخ 2013/11/16 م الموافق يوم (السبت) وفي تمام الساعة (9:00) صباحا وفي احدى القاعات الدراسية في كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة وبعد مرور (7) أيام وعلى العينة نفسها والظروف والتغيرات نفسها ، أجرت التجربة الثانية لحساب معامل الثبات ، حيث يجب (( أن تكون المدة بين المرة الأولى والثانية لتطبيق الاختبار لا تقل عن أسبوع بحيث يلتغي أثر التذكر ولا تزيد على أسبوعين بحيث يقل أثر النمو والتعلم ))<sup>(٩)</sup> بعدها تم تفرغ البيانات لكلا التجريبتين وتمت المعالجة الإحصائية للبيانات وذلك باستخدام قانون بيرسون. من خلال الجدول والذي يبين قيمة معامل الثبات للمقياس ، حيث بلغت قيمة الوسط الحسابي للتجربة الأولى (2.63) ، بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري (0.71) ، وبلغت قيمة الوسط الحسابي للتجربة الثانية (2.61) ، بينما بلغت قيمة الانحراف المعياري (0.67) أما قيمة (R) الجدوليه فبلغت (0.729) وذلك تحت نسبة خطأ (0.05) ودرجة حرية (ن - 2) . وبما أن قيمة (R) المحسوبة ( ٠.٨٢ ) وهي أكبر من الجدوليه ، مما يدل على وجود علاقة ارتباط معنوية بين التجريبتين الأولى والثانية .

3-3-6 حساب الموضوعية للمقياس : وبما أن المقياس والذي هو عبارة عن (30) سؤال كل سؤال يقابله (3) إجابات وهي : ( ا - ب - ج ) وتكون احدى هذه الإجابات هي الصحيحة ، ويعطى للإجابة الصحيحة درجة واحده فقط. وقد اتفق جميع الخبراء والمتخصصين على صلاحية المقياس وكيفية التصحيح

(١) عبد الجليل إبراهيم الزوبعي وآخرون : الاختبارات والمقاييس النفسية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1981، ص 74 .

(٢) عبد الرحمن عيسوي : القياس والتجريب في علم النفس والتربية ، الإسكندرية ، 1971 ، ص 46

(٣) صلاح الدين محمود علام : القياس والتقويم النفسي والتربوي ، أساسياته تطبيقاته وتوجهاته المعاصرة القاهرة ، دار الفكر ، 2000 ص 131

(٤) سامي عريفج وآخرون : في مناهج البحث العلمي وأساليبه ، ط2، المجلد اوي للنشر والتوزيع ، عمان ، 1999 ، ص 99 .



التي كانت بعيدة عن الذاتية في عملية التصميم ، وذلك يعني بأن معامل الموضوعية موجود في المقياس وفي كيفية التصحيح ، حيث تعرف الموضوعية بانها (( عدم تأثر الاختبار في تغير المحكمين وأن يعطي الاختبار نفس النتائج بغض النظر عن من تقيم الاختبار وهذا يعني استبعاد الحكم الذاتي اذ انه كلما زادت الموضوعية في التحكيم قلت الذاتية ))<sup>(١٠)</sup>

**3-3-7- مفاتيح تصحيح فقرات المقياس :** تم تصحيح المقياس من خلال اعطاء درجة واحدة للإجابة الصحيحة والتي تكون ضمن احد الاختيارات الثلاثة ( أ- ب- ج ) حيث نقوم باحتساب درجة واحدة لكل إجابة صحيحة لذلك يكون المجموع الكلي للدرجات التي حصلت عليها كل طالبة على فقرات المقياس ( ٣٠ ) درجة حيث صممت إجابات المقياس للاختبار من متعدد حيث توضع دائرة حول الإجابة الصحيحة .

**3-4 التطبيق الأولي للمقياس :** قامت الباحثة بتطبيق المقياس بصيغته الأولية والذي يحتوي على (٣٠) فقرة يوم الخميس المصادف 28 / 11 / 2013 م وفي تمام الساعة ( 11: 00 ) صباحا تم تطبيق المقياس على (32) طالبة .

**3-5 التطبيق الرئيسي للمقياس :** بعد أن أصبح المقياس بتعليماته وفقراته جاهزاً للتطبيق ملحق(٢)، أجريت التجربة الرئيسية على (32) طالبة من طالبات المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية - جامعة البصرة بتاريخ ٢٣ / ٢ / ٢٠١٤ م الموافق يوم (الاحد) وفي تمام الساعة (9:00) صباحا وفي احدى القاعات الدراسية في الكلية ، وبعد الانتهاء من التنفيذ جُذلت الباحثة البيانات الخاصة بأفراد عينة البحث بعد جمعها وترتيبها تمهيداً لتحليلها إحصائياً .

**3-6 - الوسائل الإحصائية :** وقد تمت معالجة البيانات على وفق البرنامج الإحصائي ( SPSS ver 21 ) الوسط الحسابي . - الانحراف المعياري . - معامل الاختلاف . - معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

**5-1 الاستنتاجات في ضوء النتائج التي أسفر عنها البحث الحالي** تسجل الباحثة الاستنتاجات الآتية:

١- ان مقياس المعرفة الخططية الذي اعده الباحثون قادر على قياس معلومات الطالبات في المهارات الهجومية والدفاعية للعبة خماسي كرة القدم لطالبات المرحلة الاولى .

**5-2 التوصيات** ومن أهم التوصيات التي توصي بها الباحثة ما يأتي:-

1 استخدام الأسس العلمية والوسائل الحديثة في صياغة وكتابة الأسئلة لتحقيق الأهداف التعليمية والتربوية من جانب آخر .

٢- استخدام المقياس الحالي في التعرف على المعرفة الخططية لكرة القدم للصالات لطالبات كليات التربية الرياضية

الصورة النهائية لمقياس المعرفة الخططية لكرة القدم للصالات

(١٠) ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي مفهومه-أساليبه-أدواته ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988 ، ص105 .

١-	في حال تبادل الكرة بين اللاعبين يجب ان تكون المناولة : أ-مباشرة مع تغير المكان ب-بعد السيطرة على الكرة دون غير المكان ج-بصورة قطرية في ملعب الخصم
٢-	عند تبادل الكرة بين اللاعبين يجب على اللاعب أن تأخذ مكان بعيد عن : أ-ملعب الخصم ب-المراقبة ج-لتغطية
٣-	أن عملية المناولة بين اللاعبين وتغير الأماكن ( مواقف اللعب ) تلجئ لها عند :- أ-وجود خصم ضعيف المستوى ب-لتجنب المواجهات الفردية ج-لسهولة عملية المراوغة
٤-	ان عملية المناولة وتغيير الأماكن لمواقع اللعب بين اللاعبين تعني :- أ-توفير الإسناد الجيد للاعبه الزميلة ب-اجبار الخصم على اللعب من بعيد ج-هجوم بعيد فردي
٥-	عند مواجهة المنافس يجب ان :- أ-تتحرك اللاعبه مع الكرة الى الجهة البعيدة عن المنافسة ب-الوقوف والثبات والتفكير في اجتياز المنافس ج-لعب الكرة بعيدا عن مرمى الخصم
٦-	عند وجود لاعبه قريبة من المنافسه (للجانب) في خط منتصف الملعب يجب أن :- أ-تستمر عملية الدرجة بالكرة الى هدف الخصم والتهديف ب-ان تتجنب درجة الكرة لمسافة طويلة ثم تناولها لاقرب زميلة ج- تقوم بالتهديف من بعيد
٧-	عندما تكون اللاعبه في منتصف ملعبها نوصي بالتالي :- أ-الاستمرار في عمليات الدرجة ب-تجنب اللعب من خلال الدرجة ج-حسب متطلبات الموقف
٨-	السيطرة على الكرة اثناء المباراة يلبيها :- أ-توزيع زاوية النظر ب-تحديد موقع أقرب اللاعبه من الفريق المناف ج-تحديد موقع أقرب لاعبه من زميلاتها
٩-	يتطلب لاداء السيطرة على الكرة من موقف لعب معرفة :- أ-نوعية الكرة القادمة ب- وضع اللاعبه الصحيح ج-مكان تواجد اللاعبه
١٠-	توجد لاعبه في منطقة التسع ياردات للخصم في موقع مهيب للتهديف الا ان المناولة من قبل الزميلة غير جيدة تعمل اللاعبه على :- أ-التهديف المباشر ب- ارجاع الكرة الى زميلتها لتستطيع المناولة والتهديف ج-السيطرة على الكرة وتهيتها للتهديف
١١-	في بعض حالات اللعب (الضغط على الخصم ) تعتمد عملية السيطرة على الكرة على عدة امور :- أ-موقع اللاعبه الخصم التي تضغط ب-اتجاه الكرة وسرعتها ونوعها ج- الاثنان معا

أ-التهديف المباشر ب-السيطرة على الكرة ثم التهديف ج-حسب متطلبات الموقف	١٢-	في حال تواجد اللاعب في منطقة جيدة للتهديف تعمل على :-
أ-السيطرة الجيدة على الكرة ب-الدرجة الجيدة للكرة ج-الرؤية الواضحة ورفع الرأس للهدف والخصم والزميل	١٣-	تسبق حالة التهديف في اللعب
أ-زاوية واحدة ب-عدة زوايا ودقة وسرعة وقوة التهديف ج- الاثنان معا	١٤-	عند التهديف يجب ان نؤكد على:-
أ-تقوم بالتهديف مباشرة ب-تمررها الى اللاعب التي خلفها لتهدف ج-ترجع الكرة لزميلتها	١٥-	عند حصول اللاعب على كرة مهيئة للتهديف من الوضع الجانبي وبوجود الخصم من الخلف :-
أ-للاعب المهاجمه والهدف ب-اللاعب المهاجمه والكرة ج-حارسة المرمى والكرة	١٦-	يكون موقع اللاعب المدافعه نصف ملعبه بين:-
أ-ملعب الفريق المنافس ب-ملعب الفريق نفسه ج-من لحظة فقدان الكرة والتحول من الهجوم الى الدفاع	١٧-	في حالة فقدان الكرة في ملعب المنافس يبدأ الاستحواذ على الكرة مرة اخرى من:-
أ-الواطئة ب-الطويلة ج-القطرية	١٨-	في منطقة الثلث الدفاع مع وجود لاعبتين تضغط على اللاعب عليها تجنب المناولات:-
أ-تجبر اللاعب المنافسه (المهاجم) باتجاه خط التماس ب- تجبر اللاعب المنافسه (المهاجم) باتجاه الهدف ج-حسب موقف اللاعب	١٩-	في كل حالات الدفاع يجب على اللاعب ان :-
أ-تتجنب مهاجمة الكرة مباشرة ب-تعمل بمبدأ التأخير في الدفاع ج- تتجنب الاحتكاك مع الخصم	٢٠-	في حال انفراد لاعبتين على لاعبة واحدة مدافعة فانها:-
أ- بأسرع وقت ممكن ب-استغراق وقت ج-أعطاء فرصة للخصم للتحرك	٢١-	ايجب كسر التنظيم للخصم :-
أ-ضرب الكرة بعيدا ب-المراوغة ج-السيطرة على الكرة	٢٢-	على اللاعب المدافعة أن تتجنب
أ-قطع الكرة من الزحلقة في مواقع الهجوم ب-قطع الكرة من الزحلقة في مواقع الدفاع الى الوقت المناسب	٢٣-	على اللاعب المدافعة ان تتجنب

ج-قطع الكرة بدون زحلقه		
أ-تسليم الكرة مباشرة بعد الاستلام ب-تسليم الكرة بعد ان تختار اللاعبه المدافعه لاعبه في مكان مناسب ج-تراوغ الى هدف الفريق الخصم	في حال استلام اللاعبه المدافعه الكرة من حارس المرمى عليها :-	٢٤-
أ-ضرورة ملحه ب-غير ذي فائده ج-حسب متطلبات الموقف	ان اشترك اللاعبه المدافعه في حالات الهجوم	٢٥-
أ-ضرورة ملحه ب-غير ذي فائده ج-حسب متطلبات الموقف	أن الاشتراك في بناء الهجمة من قبل اللاعبه المدافعه	٢٦-
أ-اختيار الاتجاه الصحيح للضغط على اللاعبه الحائزه على الكرة ب-أختيار مكان بعيد عن اللاعبه الحائزه على الكرة من أجل خطة دفاعية ج-القطع المباشر للكرة	في حالات الدفاع يجب :	٢٧-
أ-تقرب المسافات اللاعبات المدافعات ب-تباعد المسافات اللاعبات المدافعات ج-تكون اللاعبات في مواقع تساعدن على الدفاع	في حالة لعب دفاع المنطقة يجب ان :	٢٨-
أ-تشثيت الكرة ب-ابعاد الخصم عن المرمى ج-بناء وتنظيم اللعب ثم الهجوم	ان الواجبات الاساسية لخط الدفاع في حالة التحدي مع الخصم هي :-	٢٩-
أ-يكون موقع اللاعبه السانده على مسافة مناسبة ب-يكون موقع اللاعبه السانده بزوايه صحيحة ج-يكون موقع اللاعبه السانده على مسافة مناسبة وبزاوية صحيحة	في حال الاسناد في الدفاع يجب ان	٣٠-

بناء وتطبيق مقياس لتقويم منهج الكرة الطائرة وفق معايير الجودة الشاملة  
من وجهة نظر التدريسيين

أ.م.د. رائد محمد مشتت

أ.د. لمياء محمد حسن

أ.م. انوار عبد القادر

كلية التربية الرياضية

جامعة البصرة

الملخص العربي:

هدف الدراسة الى (بناء مقياس لتقييم مناهج الكرة الطائرة وفق معايير الجودة الشاملة.) وشملت عينة البحث تدريسيي الكرة الطائرة في كليات التربية الرياضية في المنطقتين الوسطى والجنوبية في العراق للعام الدراسي ٢٠١٣/٢٠١٤.

وكانت اهم الاستنتاجات: تم بناء مقياس لتقييم المنهج للكرة الطائرة في العراق وفق معايير الجودة الشاملة وتم التوصية ب: استخدام المقياس الصمم لتقويم المناهج للكرة الطائرة في العراق.

**Building and the application of a measure to evaluate the curriculum volleyball according to the overall quality from the standpoint of the teaching staff standards**

**Dr. Lamia Mohamed Hassan**

**Prof. Dr. Raed Mohammed dispersant**

**Am Anwar Abdul Qadir**

The study aimed to (building measure to assess volleyball curricula according to overall quality standards.) Included sample Tdrisie Volleyball in Colleges of Physical Education in the central and southern regions in Iraq for the academic year 2013/2014.

The most important conclusions: The building measure to assess the curriculum's volleyball team in Iraq in accordance with the overall quality standards

It was recommended for: the use of deafness measure to evaluate the curriculum volleyball in Iraq.

## ١- التعريف بالبحث

## ١-١ المقدمة وأهمية البحث:

عملية تقويم المخرجات التعليمية على مستوى البرنامج العلمي عملية منتظمة تسير وفق خطوات متتابعة ، فما أن ننتهي من إنجاز خطوة حتى نبدأ العمل بالخطوة التالية. وبعد أن يُحدّد البرنامج العلمي أهدافه ويشق مخرجاته ويراجعها وينقحها ويتأكد من عدم تداخلها أو تكرارها، يختار أدوات التقويم الأكثر ملائمة لكل مخرج. وكما هو معروف، فإن من الضروري تقويم كل مخرج بأكثر من أداة وإلا فإن الاعتماد على أداة تقويم واحدة يُعد مخاطرة كبيرة مهما كانت كفاءة هذه الأداة. ويتم استخدام نتائج التقويم في تحسين عملية التعلّم بشكل يقود إلى تحقيق مخرجات البرنامج.

فقياس تقدّم أو تحسّن تعلّم الطالب يحتاج بلا شك إلى تطبيق أدوات تقويم متنوعة وإلى تطبيق كل أداة منها عدة مرات. إن هذا العمل يحتاج إلى إتقان المدرسين لمهارات التدريس من جهة ووجود كل ما يسهم في نجاح العملية التدريسية وتسمى في هذه الحالة بالجودة حيث إن الجودة الشاملة في التعليم تمثل معايير عالمية لقياس مخرجاته ونواتجه ، وهي انتقال من ثقافة الحد الأدنى الى ثقافة الإتقان والتميز فهي نقلة بخطى سريعة نحو المستقبل وهي ثورة ادارية جديدة وتطوير لكل وسائل وأساليب العمل وتشير الجودة الشاملة في المجال التربوي الى مجموعة من المعايير والإجراءات يهدف تنفيذها الى التحسين المستمر في المنتج التعليمي وتشير المواصفات والخصائص المتوقعة في المنتج التعليمي وفي العمليات والأنشطة التي تتحقق من خلالها المواصفات والجودة الشاملة توفر ادوات وأساليب متكاملة تساعد المؤسسات التعليمية على تحقيق نتائج مرضية.<sup>١</sup>

إن تحويل فلسفة الجودة الشاملة إلى حقيقة في مؤسسة ما ، يجب ألا تبقى هذه الفلسفة مجرد نظرية دون تطبيق عملي. ويعتبر تصميم الجودة من اول مستلزمات احتواء المقاييس والمواصفات العلمية والتعليمية من اجل النهوض بالمستوى العلمي للتعليم العالي والبحث العلمي وفق للمعايير الدولية. لذا فإن أهمية البحث تكمن في بناء مقياس يتم من خلاله تقييم العملية التعليمية لمنهج الكرة الطائرة وفقا لمبادئ الجودة الشاملة .

## ١-٢ مشكلة البحث :

في ظل سياسة جديدة تتوجه نحو اقتصاد السوق وللانقال من توجيه تعليمي توظيفي الى نظام تربوي معرفي يستجيب لمتطلبات العلوم التطبيقية والمهنية التي تتجاوز وحاجات السوق فإنه ينبغي إعطاء الأولوية للكوادر القائمة على عملية التدريس باعتبارها الأساس الذي تبدأ وتعتمد عليه العملية التعليمية حيث إن الجودة في التعليم تسعى لإعداد طلبة لهم سمات وخصائص تجعلهم قادرين على التكيف مع التقدم الثقافي الهائل الذي يزخر بالمعلومات وعمليات التغيير المستمر وإن تكون لديهم قابلية في التعامل مع الحقائق والمعارف والمعلومات خلال خدمتهم فيمارسون دورهم بشكل أفضل.

١ - سعيد جاسم الاسدي : الطريق الى الجودة الشاملة في التعليم العالي ، دار الفكر بغداد ٢٠١٠ ص ١

ومن خلال ذلك برزت التساؤلات الآتية:

- ١- هل يمكن تقييم مناهج الكرة الطائرة في كليات التربية الرياضية؟
- ٢- ما هي معايير الجودة التي يمكن الاستناد عليها لتقييم برامج التربية الرياضية؟
- ٣-١ أهداف البحث:-

١-بناء مقياس لتقييم مناهج الكرة الطائرة وفق معايير الجودة الشاملة.

١-٤ مجالات البحث :-

١- المجال البشري : تدريسيي الكرة الطائرة في كليات التربية الرياضية في المنطقتين الوسطى والجنوبية في العراق للعام الدراسي ٢٠١٣/٢٠١٤

٢- المجال الزمني : الفترة من ٢٠١٤/١/١٣ ولغاية ٢٠١٤/٤/٧

٣- المجال المكاني : كليات التربية الرياضية المعنية بالبحث

٢-الدراسات النظرية

٢-١ تعريف التقويم Evaluation

التقويم في اللغة هو تقدير قيمة شيء معين . كما يجوز ان يقال قيمت الشيء تقييماً . اي حددت قيمته, اما القرطبي فيذكر ان التقويم هو اعتدال الشيء واستواء شأنه <sup>١</sup> , لان الله تعالى قال ( لقد خلقنا الانسان في احسن تقويم ) (التين : ٤)

ان هناك تعريفات مختلفة للتقويم , ولكن معظم التعريفات يمكن تصنيفها وردها الى تعريفين اثنين هما <sup>٢</sup> :

١- التقويم عملية جمع للبيانات وتحليلها بطريقة منظمة لكي نحدد مدى تحقيق الاهداف .

٢- التقويم عملية جمع للبيانات وتحليلها لكي نتخذ قرارات في ضوء نتائج هذا التحليل .

بينما عرفه صبحي حمدان " هو ترجمة النتائج التي يتم الحصول عليها بالطرائق والوسائل المختلفة الى خطة تهدف الى توجيه المتعلمين وتنميتهم معرفياً ومهارياً ووجدانياً على اعتبار ان المتعلم يمثل محوراً اساسياً في العملية التربوية " <sup>٣</sup>

اما تقويم المنهاج فهو " عملية تحديد قيمة المنهاج لتوجيه مسيرة تصميمه ومسيرة تنفيذه ومسيرة تطويره وتوجيه عناصره وأأسسه نحو القدرة على تحقيق الاهداف المرجوة في ضوء معايير محددة سلفاً <sup>٤</sup> أما مروان عبد المجيد فقد عرفه " الحكم على الاشياء او الافراد لإظهار المحاسن والعيوب ومراجعة صدق الفروض الاساسية التي يتم على اساسها تنظيم العمل وتطويره وللتقويم اسس وقواعد عامة تراعى ايا كان

١- ليلي السيد فرحات , القياس والاختبار في التربية الرياضية , جامعة حلوان , مصر ط٤ ٢٠٠٧ ص٦٨

٢- محمود احمد عمر , حصة عبد الرحمن واخرون , القياس النفسي والتربوي , دار المسيرة للنشر والطباعة , عمان ط١ ٢٠١٠ ص١٩

٣- صبحي حمدان ابو جلاله : اتجاهات معاصرة في التقويم التربوي وبناء الاختبارات وبنوك الاسئلة , مكتبة الفلاح , الامارات العربية , ط١ , ١٩٩٩ ص٧٢

٤- توفيق احمد مرعي , محمد محمود الحيلة : المناهج التربوية الحديثة مفاهيمها وعناصرها واسسها وعملياتها دار المسيرة للنشر والتوزيع ط٥ عمان , الاردن ٢٠٠٤ ص٢١٥

المجال المستخدم فيه 'و' التقييم ضروري في مجال التعليم كما هو الحال بالنسبة لجميع نواحي النشاط الانساني الاخرى , لذلك فهو من الاجراءات الضرورية لمعرفة درجة فاعلية الوسائل التعليمية في تحقيق الاهداف التربوية العامة , مما يقتضي قياس نتائج العمليات وتقييمها في ضوء النتائج

فالتقويم عملية مستمرة وجزء مكمل للعملية التعليمية ولا يجب ان يقتصر التقويم على نهاية العام فقط بل يجب ان يكون على مداره فتقويم الكفاية والموهبة والتحصيل والنمو والتقدم امر لازم طوال العام الدراسي حتى يستطيع المدرسون ان يعرفوا مدى التقدم الذي احرزوه نحو تحقيق الاهداف .

ولقد فطنت لهذه الحقيقة الكثير من المدارس فألغت امتحان اخر العام الدراسي , حيث الان كثير من الاختبارات تعطى في نهاية العام وهذه الاختبارات لا تستخدم في انجاح التلاميذ او رسوبهم , وإنما تستخدم لتحديد استعداداتهم للخطوة التالية في العملية التعليمية ولتشخيص المعوقات حتى يمكن علاجها وتقع مسؤولية التقويم على عاتق الذين يقومون بالتدريس , ويمكن للآباء ان يساعدوا فيها كما يمكن ان يشترك الطلبة في هذه العملية , والتقويم في المواقف التي يعمل بها عدة مدرسين مع نفس الطلبة يمكن ان يتم نتيجة تعاون المدرسين والطلبة والآباء والأخصائيين الاجتماعيين والمدرسين الزائرين, او اي شخص اتاحت له الفرصة لأن يلاحظ الطلبة. وفي مجال التربية الرياضية فأنا نقوم بعملية القياس والاختبار من اجل عملية التقويم وهي لا تقتصر على جانب واحد من الفرد بل حصر لجميع جوانب الفرد ككل . حيث يبنى ذلك على نتائج القياس والاختبار . لذلك نتوقف دقة عملية التقويم وفقا لدقة المقاييس والاختبارات المستخدمة . فإذا كانت تلك الوسائل غير صادقة وغير موضوعية فإن عملية التقويم لن تكون صادقة او واقعية أما التقويم في الجودة فإنه يتسم بالشمول والاستمرارية ويهدف إلى التأكد من ان جميع الأعمال التعليمية والإدارية المؤشرة في الجودة تتم تأديتها بالكفاءة المطلوبة باستخدام تقنيات الجودة الشاملة. اضافة الى إعادة النظر في العملية التعليمية والإدارية في نتائج التقويم. ويهدف أيضا إلى توجيه العملية التعليمية والإدارية في المؤسسة التعليمية بما يضمن تصحيح الأخطاء وتجنب الوقوع فيها ويؤدي إلى تطوير وتحسين مستمر في الأداء المعرفي والإداري<sup>٤</sup>

ومن التقويم في الجودة يمكن تحديد مستويات الأداء في التدريس ويستدل منه على مستويات أداء المدرسين في التدريس من خلال برامج إعدادهم وتدريبهم , والتقويم الفعلي لأدائهم في التدريس باستعمال بطاقات التقييم الذاتي والملاحظة , ومن الأساليب المستخدمة في هذا المجال أيضا مستويات طلابهم اذ يستدل من مستويات تحصيل الطلبة وأشكال أدائهم على مستويات ألدريين وان كان لا يعتمد على هذا البعد وحده مستويات أداء المدرسين وما قد يوجد بها من نواحي قصور تمهيدا لتخطيط البرامج العلاجية المناسبة

١ - مروان عبد المجيد ابراهيم : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية , دار الفكر للطباعة والنشر , عمان الاردن ١٩٩٩ , ص ٣٧

٢ - محمد صبحي حسانين , القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية دار الفكر العربي الطبعة الرابعة ج ١ القاهرة ٢٠٠١ ص ٣٥-٤٧

٣ - ليلى السيد فرحات نفس المصدر السابق ص ٦٩

٤ - محسن علي عطية : الجودة الشاملة والمنهج , دار المناهج للنشر والتوزيع , عمان , الاردن ٢٠٠٨ م ص ١٤٦



لتحسين أداء المدرسين<sup>١</sup>. ويهدف التقويم في الجودة إلى التأكد من أن جميع الأعمال الأكاديمية والإدارية التي تؤثر في جودة أداء المدرس ، وتؤدي إلى الكفاءة المطلوبة ، وإعادة النظر في السياسات التعليمية والإدارية ، وتوجيه العملية التعليمية والإدارية في المؤسسة لتصحيح الأخطاء للوصول إلى التطوير والتحسين المستمر في الأداء الأكاديمي والإداري<sup>٢</sup>.

#### ٢-١-٤ - المنهج Curriculum :

لقد تباينت تعريفات المنهج واختلفت قديماً وحديثاً معجمياً واصطلاحياً طبقاً للزاوية التي ينظر منها واضع هذا التعريف أو صائغ ذلك المفهوم ، وباستعراض بعض الكتابات العربية والأجنبية في هذا المجال نجد أنها جميعاً قد قدمت بعض التعريفات ثم تبنت تعريفاً خاصاً بها وبالتالي فإن مصطلح المنهج له عدة معانٍ ودلالات مختلفة لاعتمادها على السياقات والبيئات التي تستخدم فيها<sup>٣</sup>.

فالمنهج هو " جميع الخبرات التربوية التي تقدمها المؤسسة التعليمية إلى الطلبة داخل الفصل أو خارجه وفق أهداف محددة وتحت قيادة سليمة لتساعد على تحقق النمو الشامل من جميع النواحي الجسمية والعقلية والاجتماعية والنفسية "<sup>٤</sup>.

كما عرف روز نجلي المنهج بأنه " جميع الخبرات المخططة التي توفرها المدرسة لمساعدة الطلبة في تحقيق النتائج التعليمية المنشودة إلى أفضل ما تستطيعه قدراتهم<sup>٥</sup> وقد عرف (استيفان روميني) نقلاً عن محمد صلاح الدين المنهج بأنه " كل دراسة أو نشاط أو خبرة يكتسبها أو يقوم بها التلميذ تحت إشراف المدرسة وتوجيهها سواء أكان في داخل الفصل أو خارجه "<sup>٦</sup>.

- وعرفه (موريس) نقلاً عن سهيلة محسن بأنه "الاهداف العريضة التي من المتوقع تحقيقها "<sup>٧</sup>.

- وعرف (دول) المنهج هو كل الخبرات التربوية التي تتضمنها المدرسة أو الهيئة أو المؤسسة تحت إشراف ورقابة وتوجيه معين<sup>٨</sup>.

- وعرف (ويلسون) المنهج بأنه " نظام مخطط للمشاركة الانسانية في التفكير للوصول إلى نهوض المتعلم ومضاعفة طاقاته "<sup>٩</sup>

١ - محمد عودة : اعداد معلم المرحلة الاساسية ، دار الكتاب الجامعي ، العين الامارات العربية المتحدة ، ٢٠٠٦ ص ٢٩٦

٢ - خالد طه الاحمد : الجودة في تكوين المعلمين ، هيئة الموسوعة العربية ، دمشق سوريا ٢٠٠٦ ص ١٦٤

٣ - طاهر محمد الهادي محمد : اسس المناهج المعاصرة ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، الطبعة الاولى ، عمان الاردن ، ٢٠١٢ ص ٢٣

٤ - علي الديري واخرون : مناهج التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق ، دار الفرقان ، ١٩٩٣ اريد ص ٢٠

٥- Ross L. Neagley and N. Dean Evans , Handbook for Effective Curriculum Development , prentice- Hall, 1967 .p .

14.

٦ - محمد صلاح الدين مجاور وآخرون: المنهج المدرسي وتطبيقاته التربوية، ط٤، الكويت، دار العلم، ١٩٧٧، ص١٠٥.

٧ - سهيلة محسن كاظم : المنهاج التعليمي والتدريس الفعال ، دار الشروق ، عمان ، ٢٠٠٦ ص ٣٨

٨-Dol. Rc. Curriculum Improvement Decision Making and Process 2<sup>nd</sup>, Allyn and Bacpml. Bosfon. 1970. P.24

٩-Wilson. C. The Open Access Arriculum Allyn and Bacon. Inc. Beston. 1973, P.64

ان جميع التعريفات وان اختلفت في مضمونها الا انها تتضمن في مجموعها واتجاهاتها الاهداف والمحتوى والطرق والوسائل ثم التقييم.

يعد المنهج التربوي وسيلة التربية التي يعدل من خلالها السلوك وتنمي القدرات والمهارات والاتجاهات الايجابية , وتكون العادات وتهذب الأخلاق , وتنمي الميول , فالمنهج بما يشمل عليه هو الغذاء الذي تقدمه التربية للأفراد .

لذلك فأن المنهج هو المحور الحيوي في العملية التربوية فهو يتطور مع تطور الحياة وزيادة تعقيداتها , مما يجعل الاهتمام بالمنهج تخطيطاً وتنفيذاً وتقويماً , وتطويراً من ضرورات التربية للحاق بركب المستجدات والاتجاهات التربوية الحديثة<sup>١</sup>

### ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث : تم اعتماد المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لحل المشكله

٣-٢ المجتمع وعينة البحث :- هو مجموع الوحدات التي يراد منها الحصول على البيانات وتكون مجتمع البحث الحالي من ( ١٣٤ ) تدريسي وتدرسي في كليات التربية الرياضية في العراق ممن يقوم بتدريس مادة الكرة الطائرة للعام الدراسي (٢٠١٣ - ٢٠١٤) في كليات التربية الرياضية والجدول الاتي يبين تفاصيل العينة

#### جدول (١)

يبين تفاصيل العينة

العدد	الجامعة / الكلية
٨	جامعة البصرة / كلية التربية الرياضية
٦	جامعة ميسان / كلية التربية الرياضية
٥	جامعة ذي قار / كلية التربية الرياضية
٦	جامعة بابل / كلية التربية الرياضية
٥	جامعة واسط / كلية التربية الرياضية
٤	جامعة القادسية / كلية التربية الرياضية
٩	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
٦	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية للبنات
٤	جامعة ديالى / كلية التربية الرياضية
٥	جامعة المثنى / كلية التربية الرياضية
٤	جامعة كربلاء / كلية التربية الرياضية
٤	جامعة الكوفة / كلية التربية الرياضية

١ - رافدة الحريري : الجودة الشاملة في المناهج وطرق التدريس , دار المسيرة للنشر والتوزيع الطبعة الاولى ٢٠١١ ص ٩١

٣-٣ الادوات والأجهزة ووسائل جمع المعلومات :-

\*المصادر والمراجع العربية والأجنبية .

\*شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

\*مقياس الجودة المصمم من قبل الباحثين

٣-٤ إجراءات البحث الرئيسة :-

٣-٤-١ إجراءات بناء المقياس :

هي "مجموعة من الخطوات الأساسية التي يمكن أتباعها عند بناء الاختبار أو المقياس وكيفية الربط بين وحدات المقياس لقياس الجوانب الكلية للمهارة أو السمة الصفة المقدره " (١) ، ولتحقيق اهداف البحث اعتمدت الباحثة المقياس الذي سوف تقوم بأعداده بالاعتماد على

أ- الدراسات السابقة التي اختلفت بإدارات الجودة الشاملة سيما في المؤسسات التعليمية والجامعية

ب- الادبيات والمصادر الخاصة بإدارة الجودة الشاملة التي تتعلق بالتعليم العالي

ج- عرض استبيان من نوع المغلق على مجموعة من الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (٢٠) وبعد تفرغ

النتائج حصلت الباحثة على النتائج المبينة في جدول (٢)

جدول (٢)

يبين معايير الجودة ونسبة الاتفاق عليها من قبل الخبراء والمختصين البالغ عددهم ٢٠

ت	المحور	عدد الخبراء المتفقين	نسبة الاتفاق
١-	إستراتيجية الاداء	١٩	٪٩٥
٢-	القيادة الادارية	١٠	٪٥٠
٣-	الموارد البشرية والدعم المادي	١٨	٪٩٠
٤-	المنهج	٢٠	٪١٠٠
٥-	خدمة المجتمع	١٠	٪٥٠
٦-	البحث العلمي	٩	٪٤٥
٧-	النتائج العلمي	٢٠	٪١٠٠
٨-	الاخلاقيات	٨	٪٤٠
٩-	ادارة المعلومات الادارية	٩	٪٤٥
١٠-	ادارة العمليات التعليمية	١٨	٪٩٠
١١-	المحتوى	٩	٪٤٥
١٢-	استراتيجيات التعلم	٧	٪٣٥
١٣-	الانشطة	٦	٪٣٠

وقد تم اعتماد نسبة ٧٥٪ فما فوق لقبول المحاور

وبذلك تم استخلاص (٥) معايير هي (استراتيجية الاداء , الموارد البشرية والدعم المادي , المنهج , الناتج العلمي , ادارة العمليات التعليمية ) وتم اعداد فقرات لكل محور من هذه المحاور وعرضه على الخبراء والمختصين وبعد ردود اجابات الخبراء تم تفرغها في الجدول (٣)

### جدول (٣)

يبين الفقرات ونسب الاتفاق عليها من قبل الخبراء والمختصين

النسبة المئوية للاتفاق	ت	النسبة المئوية للاتفاق	ت	النسبة المئوية للاتفاق	ت	النسبة المئوية للاتفاق	ت
١- إستراتيجية الاداء							
٨٣.٣٣	-٣١	٨٧.٥	-٢١	٧٦.٨٣	-١١	٩٥.٨٣	-١
٧٩.١٦	-٣٢	٨٣.٣٣	-٢٢	٧٥	-١٢	٧٥	-٢
		٩١.٦٦	-٢٣	٧٩.١٦	-١٣	٧٥	-٣
		٨٣.٣٣	-٢٤	٨٣.٣٣	-١٤	٨٧.٥	-٤
		١٠٠	-٢٥	٨٧.٥	-١٥	٨٣.٣٣	-٥
		٨٧.٥	-٢٦	٩١.٦٦	-١٦	٩١.٦٦	-٦
		٨٣.٣٣	-٢٧	٤٥.٨٣	-١٧	٧٥	-٧
		٨٣.٣٣	-٢٨	١٠٠	-١٨	٨٣.٣٣	-٨
		٨٧.٥	-٢٩	٨٣.٣٣	-١٩	٧٥	-٩
		٨٣.٣٣	-٣٠	٨٣.٣٣	-٢٠	٧٩.١٦	-١٠
٢- ادارة العمليات التعليمية							
٨٧.٥	٢٢	١٠٠	١٥	٧٥	-٨	٨٧.٥	-١
١٠٠	٢٣	٧٩.١٦	١٦	٨٧.٥	-٩	٨٣.٣٣	-٢
١٠٠	٢٢	٧٩.١٦	١٧	٨٣.٣٣	١٠	٥٠	٣
٨٧.٥	٢٣	٨٣.٣٣	١٨	٨٧.٥	١١	٨٣.٣٣	٤
		٨٣.٣٣	١٩	٧٩.١٦	١٢	٨٧.٥	٥
		٨٧.٥	٢٠	٨٣.٣٣	١٣	١٠٠	٦
		٧٩.١٦	٢١	٧٤.١٦	١٤	٧٩.١٦	٧
٣- المنهج							
٨٣.٣٣	١٦	٧٩.١٦	١١	٨٣.٣٣	٦	٧٩.١٦	١
٨٧.٥	١٧	٨٣.٣٣	١٢	٤٥.٨٣	٧	٨٣.٣٣	٢
٨٣.٣٣	١٨	٧٥	١٣	٨٣.٣٣	٨	٨٧.٥	٣
		٨٣.٣٣	١٤	٨٧.٥	٩	٧٩.١٦	٤

		٨٧.٥	١٥	٩١.٦٦	١٠	٨٣.٣٣	٥
٤- الموارد البشرية والدعم المادي							
٧٩.١٦	٢٢	٨٣.٣٣	١٥	٨٧.٥	٨	٨٧.٥	١
٨٣.٣٣	٢٣	٧٩.١٦	١٦	٤٥.٨٣	٩	٨٣.٣٣	٢
٧٩.١٦	٢٤	٥٠	١٧	٩٥.٨٣	١٠	٧٥	٣
		٨٣.٣٣	١٨	٨٣.٣٣	١١	٧٩.١٦	٤
		٧٩.١٦	١٩	٨٧.٥	١٢	٨٧.٥	٥
		٨٣.٣٣	٢٠	١٠٠	١٣	٨٣.٣٣	٦
		٨٧.٥	٢١	٨٧.٥	١٤	٨٧.٥	٧
٥- الناتج العلمي للطلبة							
٨٣.٣٣	١٦	٧٥	١١	٨٧.٥	٦	٧٩.١٦	١
٧٩.١٦	١٧	٨٧.٥	١٢	٩١.٦٦	٧	٨٣.٣٣	٢
٤٥.٨٣	١٨	٨٣.٣٣	١٣	٩١.٦٦	٨	٨٧.٥	٣
٨٣.٣٣	١٩	٨٣.٣٣	١٤	٧٩.١٦	٩	٨٣.٣٣	٤
		٨٧.٥	١٥	٧٩.١٦	١٠	٨٣.٣٣	٥

تم اعتماد نسبة ٧٥ % فما فوق لقبول الفقرة

ومن خلال الجدول (٣) يتبين ان الفقرات المقبولة هي الفقرات التي حصلت على نسبة اكثر من ٧٥٪ وتم حذف الفقرات التي حصلت على اقل من هذه النسبة وبذلك اعادت الباحثة صياغة المقياس بعد حذف الفقرات هذا فيما يخص المقياس الاول (معايير الجودة الشاملة)

### ٣-٥ الاسس العلمية للمقياس :

لتأكيد سلامة وعلمية بناء المقاييس والكشف عن كفايتها لابد من تحليل فقراتها .وهنا لابد من توافر شروط أساسية ومهمة لضمان ذلك ، ومن أهم تلك الشروط امتيازها بالصدق والثبات . وهذا ماتؤكد (دافيدوف) ، اذ تشير إلى "انه يجب أن يقيم مصمموا الاختبارات الدليل على ثبات وصدق أدواتهم<sup>(١)</sup>.

### ٣-٥-١ صدق المقياس :-

إن صدق المعلومات المتضمن في المقياس يعني إمكانية تلك الأداة على قياس الصفة او الهدف الذي صممت من اجله<sup>(٢)</sup> وتكون الأداة صادقة إذا كان بمقدارها ان تقيس الشيء الذي وضعت من اجل قياسه<sup>(٣)</sup> ونقصد بصدق الاختبار ان يقيس الاختبار بدقه عالية من الصلاحية فيما يدعي أن يقيسه<sup>(٤)</sup> وصدق الاختيار

١ - ليندا.ل.دافيدوف:مدخل علم النفس(ترجمة سيد الطواب وآخرون) دار المريخ للنشر،الرياض،١٩٨٣ص٥٣٨.

٢- Lsaac. And Michael , W. Hand book in Research and Evaluation , 2<sup>nd</sup> .ed. eits publishers in psychology and education , 4<sup>th</sup> .ed. New York : mc crow – Hill book company . 1981. p120.

٣- Guilford , d.p.8 frucher , fundamental statistixs in psychology and Education. 5<sup>th</sup> .ed . New York: b1973. p.470.

٤ - قيس ناجي وبسطويسي احمد: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي . بغداد: مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧، ص١٧.

أو المقياس يشير الى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من اجله فالاختبار او المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقه كافية الظاهرة التي صمم لقياسها ولا يقيس شيئاً بدلاً منها<sup>(١)</sup>.

٣-١-٥-٣ الاتساق الداخلي: تم استخدام معامل ارتباط درجة الفقرة بالدرجة الكلية للمقياس لان هذه الطريقة تفترض ان الدرجة الكلية تعد معياراً لصدق المقياس فيتم حذف الفقرة عندما تكون درجة ارتباطها بالدرجة الكلية واطئة على اساس ان الفقرة لا تقيس الظاهرة التي يقيسها المقياس وقد استخدم معامل ارتباط بيرسون لاستخراج الاتساق الداخلي ل فقرات المقياس<sup>(٢)</sup> وكما موضح في جدول (٤)

#### جدول (٤)

يبين الاتساق الداخلي للمقياس الاول (المحاور) وقيم معامل الارتباط

ت	قيم الارتباط	ت	قيم الارتباط	ت	قيم	ت	قيم
-١	٠.٦٣	٣١	٠.٧٧	٦١	٠.٦١	٩١	٠.٦١
-٢	٠.٧١	٣٢	٠.٨٠	٦٢	٠.٥٧	٩٢	٠.٥٧
-٣	٠.٧٥	٣٣	٠.٦٦	٦٣	٠.٦٥	٩٣	٠.٠٩
-٤	٠.٥٨	٣٤	٠.٦٨	٦٤	٠.٧٥	٩٤	٠.٦٥
-٥	٠.١	٣٥	٠.٦٣	٦٥	٠.٦٠	٩٥	٠.٧٥
-٦	٠.٧٥	٣٦	٠.٠٥	٦٦	٠.٦٥	٩٦	٠.٧٥
-٧	٠.٦١	٣٧	٠.٧٥	٦٧	٠.٦٥	٩٧	٠.٦١
-٨	٠.٥٧	٣٨	٠.٦٠	٦٨	٠.٦٧	٩٨	٠.٥٧
-٩	٠.٠٥	٣٩	٠.٦٥	٦٩	٠.٦٧	٩٩	٠.٥٩
-١٠	٠.٧٥	٤٠	٠.٦٩	٧٠	٠.٧٠	١٠٠	٠.٦٥
-١١	٠.٦٠	٤١	٠.٥٨	٧١	٠.٦٥	١٠١	٠.٧٥
-١٢	٠.٦٥	٤٢	٠.٥٤	٧٢	٠.١٢	١٠٢	٠.٦٠
-١٣	٠.٦٧	٤٣	٠.٧٥	٧٣	٠.٦٦	١٠٣	٠.٦٥
-١٤	٠.٦٧	٤٤	٠.٦١	٧٤	٠.٦٨	١٠٤	٠.٦٧
-١٥	٠.٧٠	٤٥	٠.٧٥	٧٥	٠.٦٣	١٠٥	٠.٠٧
-١٦	٠.٦٥	٤٦	٠.٥٨	٧٦	٠.٦٥	١٠٦	٠.٧٠
-١٧	٠.٠١	٤٧	٠.٥٤	٧٧	٠.٧٥	١٠٧	٠.٦٥
-١٨	٠.٨٠	٤٨	٠.٧٥	٧٨	٠.٦٠	١٠٨	٠.٧٧
-١٩	٠.٦٦	٤٩	٠.٦١	٧٩	٠.٦٥	١٠٩	٠.٨٠
-٢٠	٠.٦٨	٥٠	٠.٥٧	٨٠	٠.٦٧	١١٠	٠.٦٦
-٢١	٠.٦٣	٥١	٠.٦٥	٨١	٠.٦٧	١١١	٠.٦٨
٢٢	٠.٦٥	٥٢	٠.٦٠	٨٢	٠.٦٧	١١٢	٠.٦٣
٢٣	٠.٧٥	٥٣	٠.٦٥	٨٣	٠.٦٧	١١٣	٠.٦٥
٢٤	٠.٦٠	٥٤	٠.٦٧	٨٤	٠.٦١	١١٤	٠.٧٥
٢٥	٠.٦٥	٥٥	٠.٦٧	٨٥	٠.٦٩	١١٥	٠.٦٠
٢٦	٠.٦٧	٥٦	٠.٧٠	٨٦	٠.٦٠	١١٦	٠.٦٥
٢٧	٠.٦٧	٥٧	٠.٦٥	٨٧	٠.٥٧	١١٧	٠.٦٩
٢٨	٠.٦١	٥٨	٠.٧٧	٨٨	٠.٨٥		
٢٩	٠.٦٩	٥٩	٠.٨٠	٨٩	٠.٦٧		
٣٠	٠.٧١	٦٠	٠.٦٦	٩٠	٠.٦٦		

١ - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. ١٩٧٩، ص ٣٩١.

٢ - باسم نهضت السامرائي وطارق البلداوي ، بناء مقياس الاتجاهات نحو مهنة التدريس. المجلة العربية للبحوث التربوية . العدد ٥٧ ، العدد ٢٠ ، ١٩٨٧ ، ص ٩٠-١٠١.

## ٣-١-٥-١ الصدق الظاهري

على الرغم من وجود أنواع عديدة لصدق البيانات إلا أن أهمها هو الصدق الوصفي أو ما يطلق عليه بالصدق الظاهر ، لأن هذا النوع من أنواع الصدق مطلوباً في بناء الاختبارات والمقاييس للإشارة الى مدى مناسبه المقياس .من حيث المظهر العام بالاستخدام في قياس السمة المراد قياسها ويتم ذلك عن طريق معرفة مدى وضوح تعليمات ونوع فقراته ومدى صلاحيتها لإثارة الإجابات المناسبة في المجتمع الذي اعد المقياس للتطبيق عليه<sup>(١)</sup> وقد إشار (Eebi) الى ان أحسن وسيلة للتحقق من الصدق الظاهري قيام عدد من الخبراء . بتقدير مدى تمثيل الفقرات للصفة المراد قياسها<sup>(٢)</sup>ومن إن فقرات المقياس قادرة على قياس السمة المراد قياسها وان اتفاق (٧٥٪) من آراء الخبراء والمختصين يعد كافياً لتحديد صلاحية الفقرات في كونها تقيس ما أعدت من اجله<sup>(٣)</sup>.

## ٣-١-٥-٢ صدق البناء

إن صدق البناء من أكثر أنواع الصدق ملائمة لبناء المقياس لأنه يعتمد على التحقيق التجريبي من مدى تطابق درجات الفقرات مع الخاصية او المفهوم المراد قياسه<sup>(٤)</sup> ويقصد به مدى قياس المقياس وهو تحليل درجات المقياس استناداً الى بناء الخاصية المراد قياسها في ضوء مفهوم معين ومن خلال التحليل الإحصائي للفقرات واستخدام الوسائل الإحصائية المتاحة لدينا تبين ان الفقرات في المقياس تتمتع بقدرة عالية على قياس الخاصية المراد قياسها وقد تحقق ذلك من خلال قيام الباحثة بإيجاد الدرجة التائية لكل فقرة من فقرات المقياس ، أي بمعنى استخراج القدرة التمييزية التي تتمتع بها فقرات المقياس .

## ٣-٥-٢ ثبات المقياس :-

يقصد بثبات المقياس أو الاختبار هو مقدار الدقة و الإتقان والاتساق الذي يقيس به الظاهرة " بدرجة عالية من الدقة و الإتقان والاتساق والموضوعية فيما وضع لقياسه، ويعد حساب الثبات من خصائص المقياس الجيد لأنه يؤشر اتساق فقرات المقياس في قياس ما يفترض ان يقيسه المقياس<sup>(٥)</sup>. وقد تم اجراء الثبات بتطبيق المقياس على (٣٠) تدريسي في كليات التربية الرياضية وتم استخراج الثبات بطريقة التجزئة النصفية بالاعتماد على الفقرات الفردية والزوجية وكما موضح في الجدول (٥)

## جدول (٥)

١ - جبر مجيد حميد: طرق البحث الاجتماعي. ط١، دار الكتب للطباعة والنشر. الموصل: ١٩٩١، ص٩٣.

٢ - فؤاد البهي السيد: علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري. ط١، دار الفكر العربي، ١٩٧٩، ص٥٥١-٥٥٢.

٣ - Edel . R. Essential of educational . Measurements. New Jersey . percentile Hall .(1971) p555.

٤ - سمر احمد موسى. بناء مقياس لتقويم دور المدرب في العملية التدريسية من وجهة نظر لاعبي أندية الدرجة الأولى بكره القدم . جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، رسالة ماجستير،

٢٠٠٣

٥ - صالح ارشد العقيلي و سامر محمد الشايب : التحليل الإحصائي باستخدام البرنامج (Spss) ، ط١ ، عمان ، دار الشروق للنشر ، ١٩٨٨ ، ص٢٨٢ .

يبين قيم معامل الثبات بين فقرات المقياس الفردية والزوجية

المقياس / المحاور	الارتباط البسيط	سبيرمان براون	الدلالة
محاور الجودة الشاملة	٠.٨٨	٠.٩٣٦	٠.٠٠٠

وبذلك فقد حصلت الباحثة على الثبات لنصف الاختبار ومن اجل الحصول على الثبات ككل تم استخدام معادلة سبيرمان براون وبذلك تكون نتيجة الارتباط (٠.٨٨) بذلك تحقق الثبات

٣-٥-٣ **الموضوعية:** يقصد بالموضوعية ان تكون محايداً دقيقاً وأميناً عند القيام بالبحث العلمي وهذا يعني أن (الحدية والدقة والأمان) هي الأسس الثلاثة التي تقوم عليها الموضوعية وهذه الأسس الثلاثة يكمل بعضها بعضاً على النحو الآتي:

١- **الحيدة :** وتعتبر شرطاً أساسياً من شروط إجراء البحث العلمي لكي تضمن سلامة نتائج البحث وهذا يعطينا الفرصة في تقييم النتائج طالما أننا مطمئنون لحيدة البحث والباحثة.

٢- **الأمانة:** وتعني الأمانة ببساطة إن تكون أمينة في تناولها لقضية منذ اختيارها لموضوع البحث وحتى كتابتها لتقرير هذا البحث والاهم من ذلك هو امانة الباحثة في جمعها وتفسيرها للمعلومات التي يحتويها بحثها.

٣- **الدقة :** الدقة في البحث العلمي لا تحتاج الى تفسير باعتبارها مطلباً أساسياً من مطالب البحث ومكوناً من مكوناته الموضوعية والتزام الباحثة بالدقة في البحث يعني تحريها لكل معلومة تجمعها بين دفتي بحثها<sup>(١)</sup>. علماً أن البحوث التي تتوفر فيها بدائل متعددة تنسم بموضوعية جيدة لإمكانية المُحكّمين على الاتفاق على النتائج اتفاقاً كاملاً<sup>(٢)</sup>.

#### ٣-٦ الوسائل الاحصائية

١- الوسط الحسابي

٢- الانحراف المعياري

٣-معامل اللاتواء

٤- الوسط المرجح

٥- الوزن المثوي

٦- معامل الارتباط البسيط

٧- معادلة سبيرمان براون

وقد استخدمت الباحثة نظام (SPSS) الاصدار الحادي والعشرين وبرنامج اكسل .

#### ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

١ - عبد الرحمن الكندري ومحمد احم الدايم: المنهجية العلمية في البحوث التربوية والاجتماعية. ط٢، منشورات ذات السلاسل، الكويت: ١٩٩٨، ص٦٢-٦٤.

٢ - عبد الجليل ابراهيم الزبيعي و(آخرون): علم النفس التربوي. ط٢، مطبعة وزارة التربية، بغداد: ١٩٨٧، ص٣٠.



٤-١ عرض نتائج مقياس محاور معايير الجودة الشاملة

جدول (٦)

يمثل الانحراف المعياري ومعامل الالتواء والوزن المئوي لمحاور مقياس معايير الجودة الشاملة

المحاور	عدد الفقرات	اقل قيمة	اعلى قيمة	المجموع للمحور	الانحراف المعياري	الالتواء	الوزن المئوي
استراتيجية الاداء	31	1.36	2.50	56.73	.3092	.258	61
الموارد البشرية	21	1.43	2.47	41.81	.3392	-.355	66.36508
المنهج	17	2.03	2.74	42.31	.2250	-.669	82.96078
النتائج العلمي	18	1.60	2.31	34.29	.1716	.677	63.5
ادارة العمليات	23	1.35	2.41	38.53	.2296	0.86	55.84058
<b>المجموع</b>	<b>110</b>			<b>213.67</b>			

ويبين لنا الجدول اعلاه الانحراف المعياري ومعامل الالتواء والوزن المئوي للمحاور من هنا يتبين لنا ان المحاور التي حصلت على اعلى اوزان مئوية هي المنهج وكان له اعلى وزن مئوي بلغ ( ٨٢,٩٦ ) يليه محور الموارد البشرية وقد بلغ وزنه المئوي ( ٦٦,٣٦ ) بعده يأتي محور النتائج العلمي والذي بلغ وزنه المئوي ( ٦٣,٥ ) يليه محور استراتيجية الاداء والبالغ وزنه المئوي ( ٦١ ) وأخيرا محور ادارة العمليات التعليمية حيث بلغ وزنه المئوي ( ٥٥,٨٤ ).

وقد حاز محور المنهج على المرتبة الاولى في ترتيب المحاور من ناحية اتصافها بالجودة وتعزو الباحثة السبب الى ان صياغة اهداف المنهج قد تم بشكل مدروس وعلمي حيث ان " اختيار الاهداف او تطويرها او صياغتها تمثل العملية الاساسية الاولى لمخططي المناهج ومصمميها " فأهداف المنهج تتدرج من العام الشامل الذي يحتاج تحقيقه الى سنوات ومراحل دراسية الى الخاص الضيق الذي يمكن ان يحققه التدريسي من خلال درس واحد وترى الباحثة ان الأهداف كانت مناسبة لقدرات واستعدادات وإمكانات الطلبة وإضافة إلى ذلك فإن أهداف مفردات مادة الكرة الطائرة ستؤدي بالنهاية أعداد مدرسا ناجحاً يتوقع أن يسلك سلوكاً يؤدي إلى سلسلة من الأعمال والأداء التي يمكن ملاحظتها وقياسها أما عن ما استطاعت الأهداف أن تحققه من صقل للإمكانيات البدنية والعلمية للطلبة , فهذا يعني أن أهداف المنهج أتاحت للطلبة بظهور إمكانياتهم وتطبيقها في حياتهم مستفيدين من الأهداف الموضوعية التي أرساها المتخصصون في مناهج التربية الرياضية , اضافة الى ذلك فإن الاهداف ساهمت في رفع ثقافة الطالب في مجال التربية الرياضية حيث هيئت لهم المعلومات فرص الخبرة والمعرفة وقد أعانتهم المفردات لان يكونوا فئة مثقفة واعية إلى أهمية تخصصهم وأصبحوا ينسجمون مع روح العصر الحاضر وعلاوة على ذلك فقد كانت الأهداف الموضوعية قابلة للتطبيق

لان لها القدرة على التكيف مع الحياة بأقل ما يمكن من جهد وهذا ساعد على أن يتمتع الطلبة بروح رياضية عالية وأنماط سلوكية سوية والتي ساعدت الأهداف على انسجامها في إطار سياسة الدولة وواقع حال المجتمع. اما فيما يخص محتوى المنهج فقد احتوى على المعلومات الحديثة التي توازن بين القديم والحديث اضافة الى ارتباط محتوى المنهج بأهدافه لأن محتوى المنهج يساهم في تحقيق الاهداف والأهداف تتحكم بنوع المحتوى وفي ضوئها يتم اختيار المحتوى من موضوعات رئيسية وفرعية تتصل بالمعارف العلمية المعاصرة فضلا عن تميزه بالدقة العلمية عند اختيار هذه المعارف اضافة الى مراعاته لميول ورغبات المتعلمين فكلما كان المنهج ملبياً لحاجات المتعلمين كان اقبالهم عليه اقوى وانجذابهم اليه اشد حيث ان توفر عنصر التشويق وال جذب في المنهج يساهم في ارساء معنى في نفوس المتعلمين مما يساهم في بناء شخصية الطالب مهاريا واجتماعيا وهذا ما اكده ابراهيم الشبلي ان من خصائص الاهداف التربوية شمولها لجميع المجالات التربوية والعقلية والوجدانية والجسمية للطلبة وان تلبي احتياجاتهم مع مراعاة طبيعة المتعلم بحيث تكون منسجمة مع مراحل نضجه مع اعطاء الاهتمام المناسب لميوله ورغباته وإمكاناته البدنية وقدراته العقلية<sup>١</sup> فضلا عن استخدام التدريسيين طرائق وأساليب حديثة ومنوعة وهذا له الاثر البالغ في التأثير بالمتعلم لأن التدريسي يعتبر ركيزة اساسية وركن من اركان المنهج فالتدريسي لا يعلم بمادته وحسب وإنما يعلم بطريقته وأسلوبه وشخصيته وعلاقته مع طلبته وما يمثله لهم من قدوة حسنة ومثل اعلى لذلك وجب الاهتمام بأعداد التدريسي وتدريبه وتحقيق جميع الفرص الملائمة لتحقيق نموه المهني بما في ذلك حل جميع المشكلات التي تواجهه ورفع مستواه ولما كانت اهداف الجامعة متغيرة متطورة فأن اهداف الجامعة بالمثل ينبغي ان تتطور لكي تتمشى مع امانى المجتمع وتطلعاته ومن الوسائل التي تجعل عملية التدريس جيدة الوسائل السمعية والبصرية وهي مختلفة في ظل التطور التقني الراهن وأكد حسين علي محسن نقلاً عن عباس السامرائي ( إلى أن العمل الجماعي بين الطلبة لا يمكن أن يتطور وينمو بصورة تلقائية بل هي حصيلة خطط وبرامج منظمة يشترك في وضعها مدرس التربية الرياضية - الخبراء المختصون في المجال التربوي مع الأخذ بنظر الاعتبار بيان الهدف من الواجبات الموضوعية والتي تمكن الطلبة من تحقيق التعاون وتأكيد الذات وتعزيز الثقة بالنفس وتحمل المسؤولية).<sup>٢</sup> أن الدراسة للمنهج تبين لنا انه قد وفر معلومات وازنة بين مفهوم المنهج القديم والحديث للخروج بأفكار تخدم العملية التعليمية وذلك ظهر من خلال ترجمة المحتويات إلى ميول وحاجات الطلبة كما أسهم المحتوى في ربط المادة النظرية التي يدرسها الطالب على شكل مفردات موجودة في الكتاب المقرر وبين الدروس العملية التي كانت تترجم تلك المعلومات إلى مهارات وإيعازات وأداء وخطط ما وفر عنصر التشويق للإقبال على الدروس باهتمام.وعلاوة على ذلك فأن محتويات المنهج كانت تساهم في الأعداد البدني والعلمي

١ - ابراهيم مهدي الشبلي وآخرون , مقدمة في المناهج , ط١ , بغداد , مطبعة تونس , ٢٠٠٠ , ص١٣

٢ - حسين علي محسن الجابري: تقوم المناهج الدراسية لفروع التربية الرياضية في معاهد أعداد المعلمين والمعلمات في العراق، أطروحة دكتوراه (غير منشورة) كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة،

(يعمل درس التربية الرياضية للمحتوى الهادف والمبني على أسس علمية على زيادة تحسين النشاط التعليمي والتمرين والتدريب الذي يرتقي بنمو الناحية البدنية والعقلية والانفعالية).<sup>١</sup>

كذلك استخدام التدريسيين للوسائل التعليمية وإن كانت على نطاق ضيق مثل استخدام السبورة وبعض النشرات والكتب والأجهزة والأدوات في الشرح والتوضيح. ومن المعروف إن جميع طرق التدريس في التربية الرياضية والتي أوضحها (موستن) في كتابه وكذلك أي خطة للدرس في التربية الرياضية عليها أن تراعي التغذية الراجعة بأنواعها. إذ إن عبارات التغذية الراجعة مرآة عاكسه لحالة الطالب عند الأداء.

أما العنصر الأخير والمهم من عناصر المنهج وهو التقويم فالهدف منه اصدار الحكم على مدى جودة الاداء وتحديد نقاط القوة وتعزيزها ونقاط الضعف لتذليلها فهو العملية الأخيرة التي توضح نجاح العناصر التي تسبقها من تخطيط ومحتوى وطرائق تدريس ومن الواضح ان الأسئلة الموضوعية تحاول الربط بين مواضيع المنهج نتيجة استخدام التدريسيين أساليب متنوعة في التقويم. فمره اختبار عملي ومره اختبار نظري ومره أخرى تكليفهم بكتابة تقارير أو إعداد نشرات وهذا حتماً سيحصل تلك المتطلبات والواجبات تميز بين مستويات الطلبة كما أنهم يعيدون الأسئلة قبل وقت ويصيغونها بشكل علمي فالتقويم الجيد والعلمي ينعكس ايجاباً على النتائج النهائية ومن ضمنها مخرجات المنهج مما يدل على توفر الجودة في احد اهم محاورها وهو المنهج وان كان بنسبة متوسطة .

#### مناقشة نتائج محور الموارد البشرية والدعم المادي :-

وهو المحور الثاني في ترتيب المحاور التي حصلت على اعلى وزن مئوي من ناحية اتصافها بالجودة حيث تؤكد الاتجاهات المعاصرة على ضرورة الاهتمام بالموارد البشرية وتوجيه الانظار اليه لأنه الاساس في الحصول على الميزة التنافسية , وقد اصبحت الجودة ذات اهمية كبيرة في مختلف العمليات، واصبح الاهتمام بها يتطلب تركيز وتأكيد على الموارد البشرية التي تمثل اساس أي عمل في الكلية. وهذا يدعو الى السعي لتوفير الظروف الملائمة للتدريسيين فيها ليكونوا مبدعين ومتعاونين، وليسهموا في تحقيق وتنفيذ الجودة الشاملة. فالجودة الشاملة تعطي أهمية كبيرة لتسيير الموارد البشرية إذ أنها تقدم مجموعة من المبادئ لتحقيق الجودة في العمل وبالتالي الجودة ككل. حيث أن العنصر الأساسي في نجاح وفعالية تطبيق نظام الجودة هو توافر العنصر البشري الكفاء المدرب على تنفيذ المتطلبات الخاصة بنجاح المنهج وبذلك فإن هذا الشرط يحدد أهمية توافر الدليل القاطع على أن الكلية لديها نظام واضح ومطبق فعلاً لتحديد الاحتياجات وتخطيط و تنفيذ الأنشطة و البرامج اللازمة للوفاء بتلك الاحتياجات وما يكمل انجاح هذه المتطلبات هو توفير الدعم المادي الذي يعتبر عامل مكمل للموارد البشرية ان لم يكن اساس عملها لما يترتب عليه من نجاح المنهج او فشله فبدون التمويل المادي لا يمكن تحقيق الاهداف فعند توفر المورد المادي سوف تقل المشكلات التي تعترض

١- عنايات محمد احمد فرج : مصدر سبق ذكره ص ٢٠

٢ جمال محمد صالح، جلال عبد الرزاق شوكت، حسام محمد ناصر: تدريس التربية الرياضية، مطابع جامعة الموصل، ١٩٩١، ص ١٠١.

تطبيق المنهج من حيث صيانة المباني وصلاحياتها ومن ناحية تكامل مواصفاتها اضافة الى توفر التجهيزات الخاصة بتنفيذ المنهج من توفير كتب ودوريات حديثة اضافة الى توفير الكلية وحدة انترنت تساعد الطلبة في البحث عن كل ما يخص المنهج وهذا يقع على عاتق عمادة الكلية وأقسامها فهي المسؤولة عن توفير هذا العنصر الاساسي (المورد المادي) بالتنسيق مع رئاسة الجامعة .

#### مناقشة نتائج المحور الثالث وهو التقويم :-

وقد كشفت النتائج ان هذا المحور قد احتل المركز الثالث بوزن مئوي ( ٦٣,٥ ) اي انه مؤشر ايجابي لتوفر الجودة دلالة على ان التدريسيين كانوا يراعون تخصص الوقت الملائم لعدد الأسئلة التي يقدمونها للطلبة كما أن أساليب تقويمهم يحدونها على المستويات المعيارية للطلبة. ويحاولون من فترة إلى أخرى مراجعة أساليب التقويم ويتأكدون من تحقيق أهداف العملية التقييمية إذ إن عليهم أن يأخذوا بنظر الاعتبار مشاركات الطالب في النشاطات اللاصفية ويمنحونها جانب معين من التقويم الى جانب اعتماد اقسام الكلية معايير دقيقة في تقويم المستوى التحصيلي للطلبة في مادة الكرة الطائرة وتتأكد من توفر الشمولية في عملية التقويم فاعتماد القسم آلية في التقويم وفق منهجية علمية يمكنها من قياس مخرجات التعلم المطلوبة بدقة وعدالة وهذا بدوره يعطي استفادة للكلية في اجراء تعديلات على المدخلات والعمليات في العملية التعليمية , وبما ان المتعلم هو محور العملية التعليمية وان تأثير المنهج ايجابيا على نموه عقليا ومهاريا وانفعاليا يؤدي الى تحقيق الجودة لذلك وجب على اقسام الكلية القيام بتحديد الصعوبات التي تعرقل نموه وتحديد اسبابها وتقديم العلاج اللازم لتذليلها فهو يعتبر قوة حافزة كوننا نعيش في عصر التسابق بين الجماعات والأفراد لأنه يعد مفتاح النجاح في الحياة حيث يتيح للقائمين على العملية التعليمية بأجراء التحديث والتجديد على كل الاساسيات المحيطة بالعملية التعليمية .

#### مناقشة نتائج محور الاهداف وإستراتيجية الاداء :-

وقد حصل هذا المحور على وزن مئوي (٦١) دلالة على افتقار الاهداف والإستراتيجية للجودة إن وضع الاهداف والتخطيط الإستراتيجي هو أحد الأسس العلمية المهمة لبناء المؤسسات من خلال تحريك كافة الموارد البشرية والمادية والمعنوية فيها وتوظيفها باتجاه تحقيق رؤى وأهداف المؤسسة وفق برنامج زمني مبرمج ومحدد. وهذا يتم من خلال التعاون المشترك مع كافة الجهات ذات العلاقة , وبآليات شراكة واضحة، ومن ثم إقرار هذه الخطة والالتزام بها خلال الفترة المخططة لها سواءً بوجود الإدارة التي بزمنها وضعت هذه الخطة أو بإدارات لاحقة .

ويقع على عاتق الكلية التأكد من تنفيذ المنهج وضبطه ووضع اهدافه امام التدريسيين على نحو واضح ومبسط واي خلل او غموض في هذا الجانب يعمل على الاخلال بالمخرجات للعملية التعليمية فعلى الكلية ان تضع نصب اعينها مراجعة الخطط وتعديلها وتحسينها باستمرار كما تتأكد الكلية من وضع خطط لدعم الطلبة ذوي المستوى المتدني للنهوض بمستواهم العلمي الى جانب دعم الطلبة المتفوقين وتقديم الامتيازات لهم

لاستمرار تفوقهم وتنمية ابداعهم وترى الباحثة ان عدم توفر الجودة في هذا المحور هو بسبب الاخلال ببعض الشروط التي يجب ان تتوفر عند وضع اهداف واستراتيجيات الكلية وهذا اتضح من خلال اجابة التدريسيين على الفقرات الخاصة بهذا المحور حيث كانت اغلبية الاجابات ان الفقرات غير متحققة او متحققة نوعا ما من ناحية التواصل بين عمادة الكلية وأقسامها وتدرسيي الكرة الطائرة عند تطبيقهم للمنهج الخاص بهم

**مناقشة نتائج محور ادارة العمليات التعليمية**

وقد حصل هذا المحور على اقل وزن مئوي بين بقية المحاور حيث بلغ وزنه المئوي (٥٥,٨٤) وهذا مايدل على افتقاره الى صفة الجودة نتيجة الخلل او التقصير في توفير توفر التقنيات الحديثة التي تسهم في تنفيذ المنهج اضافة الى قلة توفر مصادر التعلم اللازمة لتنفيذ مفردات المنهج والمعرفة المتواصلة بمدى ادراك اعضاء هيئة التدريس لاحتياجات الطلبة وما للتمكن العلمي والمهني من اثر في جعل مدرس مادة الكرة الطائرة يؤدي مهنته بفاعلية كما ان عدم المتابعة لمستوى التدريس لمنهج الكرة الطائرة في الجامعات الاخرى وعمل تحليل للواقع الفعلي لسير عملية التدريس اثر فاعل في التأثير على ادارة العملية التعليمية لان الاهتمام ومتابعة ادخال المستجدات ومايطرأ على هذه اللعبة من تغييرات في قانونها يعمل بشكل وبأخر على اضافة الجودة على هذا المحور كونه احد اهم محاورها .

يتوقف تأثير استخدام التقنيات الحديثة في جودة العملية التعليمية على مدى توافر البيئة الملائمة للاستخدام الفعال لتلك التقنيات وتتحدد فاعلية الاستخدام بمدى تأثيرها الإيجابي على رفع مقدرة المعلم على تنمية وتطوير مهاراته البحثية ، و تنمية مهاراته وتطوير إمكاناته للارتقاء بجودة المحتوى التعليمي (المنهج أو المقرر) وعلى قدرته على إعداد وتوصيل الرسالة التعليمية وبهدف تحقيق اهداف العملية التعليمية لابد من الاهتمام بعناصرها المتمثلة بالمنهج والتدرسي والطالب والتسهيلات , فالمناهج الجامعية في معظمها وللمراحل المختلفة قديمة استهلكها الزمن وتقادم محتواها فأصيب بالجمود مع المعرفة الحالية ، وتأخذ المشكلة أبعاد سلبية أوسع عندما تتكامل مشكلة المنهج مع التدرسي والأساليب التدريسية والتقنيات المتبعة ورفض لافتراض القائل بان المحاضرين المبدعين يولدون ولا يصنعون فالتدريب والتنمية للتدرسي والبحث العلمي والمشاركة في الندوات والمؤتمرات الداخلية والخارجية فلاستعداد للتدرسي يحصل في مرحلتين الأولى استعداد للمحاضرة قبل بدئها بتهيئة كافة المستلزمات المطلوبة من التقنيات المستخدمة والثانية سير المحاضرة بشكل نقلات نوعية ضمن فقرات الموضوع , أما الطالب فيمثل مدخل العملية والمخرجات الأساسية للعملية إذ يجب الاهتمام بهم من الكم والقدرات والقابليات وحرية اختيارهم من الجامعة , وما يتعلق بالتسهيلات من كافة الموارد المالية والمادية والبنائيات ،...الخ بهدف تحقيق جودة المخرجات للمؤسسة التعليمية بشكل عام .

## ١-٥ الاستنتاجات

- ١- تم بناء مقياس لتقييم المنهج للكرة الطائرة في العراق وفق معايير الجودة الشاملة
- ٢- هناك نسب مختلفة لمحاور المقياس لتقويم منهج الكرة الطائرة في العراق كان اعلى محور هو المنهج واقل محور هو ادارة العمليات

## ٢-٥ التوصيات

- ١- استخدام المقياس الصمم لتقويم المناهج للكرة الطائرة في العراق
- ٢- بناء مقياس اخر لمنهج من مناهج التربية الرياضية في العراق

## المصادر

❖ القرآن الكريم

- ❖ ابراهيم سعادة وآخران , المنهج المدرسي المعاصر , ط٥ , دار الفكر, الاردن , ٢٠١٠
- ❖ ابراهيم مهدي الشبلي وآخران , مقدمة في المناهج , ط١, بغداد , مطبعة تونس , ٢٠٠٠
- ❖ باسم نزهت السامرائي وطارق البلداوي , بناء مقياس الاتجاهات نحو مهنة التدريس. المجلة العربية للبحوث التربوية . العدد ٥٧ , العدد ٢٠ , ١٩٨٧
- ❖ جمال محمد صالح, جلال عبد الرزاق شوكت, حسام محمد ناصر: تدريس التربية الرياضية, مطابع جامعة الموصل, ١٩٩١
- ❖ جبر مجيد حميد: طرق البحث الاجتماعي. ط١, دار الكتب للطباعة والنشر. الموصل: ١٩٩١
- ❖ حسين علي محسن الجابري: تقويم المناهج الدراسية لفروع التربية الرياضية في معاهد أعداد المعلمين والمعلمات في العراق, أطروحة دكتوراه (غير منشورة) كلية التربية الرياضية, جامعة البصرة, ٢٠٠٤
- ❖ خالد طه الاحمد : الجودة في تكوين المعلمين , هيئة الموسوعة العربية , دمشق سوريا ٢٠٠٦
- ❖ رافدة الحريري : الجودة الشاملة في المناهج وطرق التدريس , دار المسيرة للنشر والتوزيع الطبعة الاولى ٢٠١١
- ❖ سعيد جاسم الاسدي : الطريق الى الجودة الشاملة في التعليم العالي , دار الفكر بغداد ٢٠١٠
- ❖ سهيلة محسن كاظم : المنهاج التعليمي والتدريس الفعال , دار الشروق , عمان , ٢٠٠٦
- ❖ صالح ارشد العقيلي و سامر محمد الشايب : التحليل الإحصائي باستخدام البرنامج ( Spss ) , ط١ , عمان , دار الشروق للنشر , ١٩٨٨
- ❖ طاهر محمد عبد الهادي اسس المناهج المعاصرة , دار المسيرة للنشر والتوزيع , الطبعة الاولى , عمان الاردن , ٢٠١٢
- ❖ عبد الجليل ابراهيم الزريعي و(آخرون): علم النفس التربوي. ط٢, مطبعة وزارة التربية, بغداد: ١٩٨٧
- ❖ علي الديري واخرون : مناهج التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق , دار الفرقان , ١٩٩٣ اربد

- ❖ عنايات محمد احمد فرج: مناهج وطرق تدريس التربية الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ١٩٩٨
- ❖ فؤاد البهي السيد: علم النفس الإحصائي وقياس العقل البشري. ط١، دار الفكر العربي، ١٩٧٩
- ❖ قيس ناجي وبسطويسي احمد: الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي. بغداد: مطبعة التعليم العالي، ١٩٨٧.
- ❖ ليلي السيد فرحات ، القياس والاختبار في التربية الرياضية ، جامعة حلوان ،مصر ط٤ ٢٠٠٧
- ❖ ليندا ل. دافيدوف: مدخل علم النفس (ترجمة سيد الطواب وآخرون) دار المريخ للنشر، الرياض، ١٩٨٣.
- ❖ محسن علي عطية : الجودة الشاملة والمنهج ، دار المناهج للنشر والتوزيع ، عمان ، الاردن ٢٠٠٨
- ❖ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. ١٩٧٩.
- ❖ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة ، ٢٠٠٢.
- ❖ محمد صبحي حسانين ، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية دار الفكر العربي الطبعة الرابعة ج ١ القاهرة ٢٠٠١.
- ❖ محمد صلاح الدين مجاور وآخرون: المنهج المدرسي وتطبيقاته التربوية، ط٤، الكويت، دار العلم، ١٩٧٧.
- ❖ محمد عودة : اعداد معلم المرحلة الاساسية ، دار الكتاب الجامعي ، العين الامارات العربية المتحدة ، ٢٠٠٦.
- ❖ محمود احمد عمر ، حصة عبد الرحمن وآخرون : القياس النفسي والتربوي ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان الاردن ، ٢٠١٠.
- ❖ مروان عبد المجيد ابراهيم : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، دار الفكر للطباعة والنشر ، عمان الاردن ١٩٩٩.

-Dol. Rc. Curriculum Improvement Decision Making and Process

-Edel . R. Essential of educational . Measurements. New Jersey . percentile Hall .(1971)

-Guilford , d.p.8 frucher , fundamental statistixs in psychology and Education. 5th .ed . New York: b1973

- Ross L. Neagley and N. Dean Evans , Handbook for Effective Curriculum Development , prentice- Hall,1967



- Lsaac. And Michacl , **W. Hand book in Research and Evaluation** , 2nd .ed. eits publishers in psychology and education , 4th .ed. New York : mc crow – Hill book company . 1981
- Wilson. C. **The Open Access Arriculum Allyn and Bacon.** Inc. Beston. • 1973.

## الملاحق

## ملحق رقم (١) يبين مقياس محاور الجودة الشاملة بشكله النهائي

## ١- إستراتيجية الأداء :-

ت	الفقرات	متحقق	متحقق نوعا ما	غير متحقق
١-	يتأكد الفرع العلمي من فعالية تنفيذ منهج الكرة الطائرة وضبطها وفقا لمتطلبات الجودة الشاملة			
٢-	تضع الكلية اهداف منهج الكرة الطائرة امام التدريسيين على نحو واضح ومبسط			
٣-	يضع مدرسو المادة الخطط في ضوء توفر الامكانيات البشرية والمادية			
٤-	يضع مدرسو المادة في اعتبارهم وضع خطط واقعية قابلة للتطبيق			
٥-	يراجع القسم رسالته وأهدافه بصورة منظمة وينقحها من اجل التحسين والتطوير			
٦-	يعمل مدرسو المادة بأسلوب الادارة الجماعية عند تدريس المفردات			
٧-	يضع الفرع العلمي خطة خمسية فيما يتعلق بعدد الطلبة المقبولين			
٨-	يسعى مدرسو المادة الى التحسين المستمر لمخرجاتهم			
٩-	يعمل الفرع العلمي على مراجعة الخطط وتعديلها وتحسينها باستمرار استجابة لمتطلبات الجودة الشاملة			
١٠-	تضع الكلية خطط لتطوير نوعية مناهج الكرة الطائرة مخرجاتها على المستوى البعيد			
١١-	يضع الفرع العلمي إجراءات علمية محددة لتنفيذ خطته			
١٢-	يتصل عميد الكلية مع عمداء الكليات المتناظرة بصورة مباشرة للإطلاع على المستجدات التي تطرأ على منهج الكرة الطائرة			
١٣-	يضع تدريسيو المادة خطط لدعم الطلبة ذوي المستويات المتدنية للتغلب على مايعوق تقدمهم			



			تضع عمادة الكلية خطة لدعم الطلاب الموهوبين والمتفوقين وتقديم برامج خاصة لاستمرار التفوق وتنمية الابداع	-١٤
			يعدل مدرسو منهج الكرة الطائرة اساليهم وإستراتيجيتهم على ضوء المخرجات عندما يتطلب الامر ذلك	-١٥
			يضع القسم العلمي خطة لتدريب وتنمية اعضاء الهيئة التدريسية على مهارات اتخاذ القرار وحل المشكلات	-١٦
			يقتضي من عمادة الكلية الاهتمام بتنظيم لقاءات للجنة الكرة الطائرة لتنظيم المنهج	-١٧
			يشجع القسم العلمي ترابط وتكامل عمل مدرسو الكرة الطائرة كفريق واحد	-١٨
			يرتبط مستوى الجودة بمدى قبول ادارة الجامعة بالمسؤولية المستقلة لإدارة الجودة	-١٩
			ترتبط جودة المنهج بمدى منح رئاسة الفرع مسؤولية مستقلة للجنة الكرة الطائرة في اتخاذ قرارات للإضافة والتعديل على المنهج	-٢٠
			تسعى عمادة الكلية لتفعيل الاتصالات والتأكد من نشر وإيصال المعلومات المتعلقة بمنهجية تطبيق ادارة الجودة الشاملة الى من يحتاجها في تدريس الكرة الطائرة	-٢١
			تبتعد عمادة الكلية عن المركزية فيما يخص تنفيذ محتويات المنهج	-٢٢
			تهتم العمادة بالعلاقات الانسانية بين الطلبة وأعضاء هيئة التدريس	-٢٣
			تتواصل عمادة الكلية مع الطلبة لتحقيق متطلباتهم	-٢٤
			توفر عمادة الكلية المناخ العلمي لضبط العملية التعليمية	-٢٥
			تطالب عمادة الكلية القسم العلمي بتقويم مستمر لمستوى تدريس منهج الكرة الطائرة	-٢٦
			يجري اختيار رئيس لجنة الكرة الطائرة في الكلية طبقاً لمعايير تضعها عمادة الكلية	-٢٧
			تلتزم عمادة الكلية بأخلاقيات العمل من خلال العدالة والدقة في توزيع حصص الدروس بين التدريسيين الاختصاص	-٢٨
			تلتزم عمادة الكلية بمعايير الجودة الشاملة عند اداء واجباتها تجاه تدريسي المادة والطلبة	-٢٩
			تسعى العمادة الى نشر ثقافة الجودة الشاملة بين العاملين	-٣٠
			تعتبر عمادة الكلية الجودة هدفا رئيسيا في عملها	-٣١

## ٢- إدارة العمليات التعليمية :

ت	الفقرات	متحقق	متحقق نوعا ما	غير متحقق
١-	تسعى الكلية لتوفير تقنيات حديثة تساهم في تنفيذ المنهج الدراسي بكفاءة			
٢-	توفر مصادر التعلم اللازمة لتنفيذ منهج الكرة الطائرة			
٣-	الاهتمام بالتمكن العلمي والمهني الذي يجعل مدرس مادة الكرة الطائرة يؤدي مهنته بفاعلية			
٤-	تتابع عمادة الكلية مستوى تدريس منهج الكرة الطائرة في الجامعات الاخرى من اجل تحليل الواقع الفعلي لسير عملية التدريس			
٥-	يتابع القسم العلمي الابحاث التطبيقية في مجال الكرة الطائرة وتعمم المستجدات على التدريسيين			
٦-	توجيه التدريسيين في الكلية بعمل خطة لكيفية الاستفادة من ابحاثه في المجال التطبيقي			
٧-	يعقد التعليم المستمر في الكلية محاضرات تخص لعبة الكرة الطائرة من حيث القوانين			
٨-	بالإمكان تطوير المنهاج الدراسي للأقسام ومراجعته.			
٩-	تكشف الكلية عن الأنشطة الزائدة في العملية التعليمية.			
١٠-	بالإمكان انجاز المنهاج الدراسي في الزمن المحدد له.			
١١-	تشجع عمادة الكلية التدريسيين للمشاركة في (الندوات - المؤتمرات العلمية - الحلقات النقاشية ) داخل العراق وخارجه			
١٢-	توفر الجامعة برنامج تطوير مهني لأعضاء هيئة التدريس داخل وخارج العراق			
١٣-	تحرص على توفير بيئة داعمة للبحث والنشر والتطوير			
١٤-	تحرص على تكوين العلاقات مع مؤسسات البحث العلمي			
١٥-	توفر الكلية احصائيات بأعداد البحوث التي ينشرها التدريسيون			
١٦-	تحرص الأقسام العلمية في الكلية على تبادل الافكار مع مراكز البحوث القريبة من تخصصها			
١٧-	توثيق الروابط العلمية والثقافية مع مراكز البحوث العربية والأجنبية بهدف ترصين المكانة العلمية للأقسام			
١٨-	يسعى القسم إلى توفير الكتب والإصدارات الحديثة الخاصة بالكرة الطائرة لمكتبته			
١٩-	يحث القسم مدرسي الكرة الطائرة على الالتزام بمعايير الجودة عند اعطاء المنهج			

٢٠-	تسعى لتشكيل وحدة تتولى وضع خطة للبحث العلمي وإدارة شؤونه		
٢١-	تمنح الأولوية للأبحاث العلمية الميدانية والمرتبطة بمستجدات الكرة الطائرة		
٢٢-	يحرص القسم العلمي على تهيئة بيئة عمل داخلية تشجع مدرسي الكرة الطائرة على تجويد ادائهم		

## ٣- المنهج :

ت	الفقرات	متحقق	متحقق نوعا ما	غير متحقق
١-	محتوى المنهج يقدم معلومات حديثة توازن بين القديم والحديث في مادة الكرة الطائرة			
٢-	يتناسب المنهج مع ميول وحاجات المتعلمين			
٣-	يتواصل منهج الكرة الطائرة مع المادة الدراسية السابقة واللاحقة			
٤-	يساعد الطلبة على استيعاب مفردات المنهج استيعابا جديداً			
٥-	يراعي الفروق الفردية بين الطلبة			
٦-	مفردات منهج الكرة الطائرة مكتملة لبعضها رغم اختلاف مراحل الدراسة			
٧-	يوفر المنهج عنصر التشويق والجذب في مادة الكرة الطائرة			
٨-	يسهم في اكساب الطلبة الخبرات التعليمية المخطط لها			
٩-	يملك القدرة والإسهام في بناء شخصية الطالب مهاريا واجتماعيا			
١٠-	يستخدم التدريسيين استراتيجيات التعلم ويدربون الطلبة على استخدامها			
١١-	يضع التدريسيين معايير لقياس المستوى العلمي للطلبة في كل فصل دراسي			
١٢-	يوضح تدريسي الكرة الطائرة اخلاقيات مهنة التدريس لطلبتهم			
١٣-	يستخدم التدريسيين طرائق وأساليب حديثة ومنوعة			
١٤-	استطلاع آراء طلبة المرحلة الاخيرة في تقييم البرامج الدراسية			
١٥-	الاهتمام بمعرفة حفاظ التدريسي على آداب وأخلاقيات المهنة في التدريس وجميع سلوكياته			
١٦-	تحرص الكلية على التأكد من أن الكتاب المنهجي صحيح ودقيق ومواكب للتغيرات الجديدة			
١٧-	يحرص القسم على ارتباط اهداف المنهج مع اهداف التعليم العالي عامة والكلية خاصة			

## ٤- الموارد البشرية والدعم ألمادي :

ت	الفقرات	متحقق	متحقق نوعا ما	غير متحقق
١-	تحدد الاقسام العلمية حاجتها من التدريسيين المتخصصين بصورة علمية			
٢-	تحرص الكلية على توفير تجهيزات تكفي جميع الطلبة لتحقيق الاهداف			
٣-	التأكد من صلاحية الملاعب والقاعات الدراسية التي يتم فيها تدريس المنهج وملائمتها لسد حاجة العملية التعليمية			
٤-	تسعى الكلية لتهيئة المدرسين الجدد وإعدادهم لتدريس المنهج			
٥-	يوجد في الكلية جهاز رقابة داخلية ومتابعة للالتزام الطلبة في الحضور والانضباط بالدوام			
٦-	يستخدم اعضاء هيئة التدريس تكنولوجيا التعلم من اجل توصيل المنهج الى الطلبة			
٧-	يتابع القسم العلمي في الكلية مع هيئة التدريس خطة تنفيذ المنهج المقرر			
٨-	اشترك الكلية في المكتبات العلمية التي تدعم اعضاء هيئة تدريس مناهج الكرة الطائرة			
٩-	بالأمكان تطوير المنهج الدراسي للأقسام ومراجعته			
١٠-	توجه عمادة الكلية التدريسيين لتطوير المنهاج الدراسي للأقسام وتتابعه			
١١-	تحديث نظام الدراسة وأساليبها بما يتناسب وسرعة التقدم العلمي			
١٢-	تركز عمادة الكلية على نوعية مدخلاتها للارتقاء بعملياتها ومخرجاتها			
١٣-	يتوفر في مكتبة الكلية كتب ودوريات حديثة متخصصة			
١٤-	تطبق عمادة الكلية الاجراءات التصحيحية والوقائية بفاعلية من اجل ضمان الجودة			
١٥-	تحدد عمادة الكلية ميزانية كافية لتوفير ما تحتاج اليه العملية التعليمية من اجهزة وأدوات للوصول للجودة الشاملة			
١٦-	امتلاك القسم سيولة نقدية كافية لسد احتياجات تنفيذ المنهاج الطارئة			
١٧-	توفر عمادة الكلية وحدة انترنت بإمكان التدريسيين والطلبة استخدامها			
١٨-	يوجه التدريسيين طلبتهم للبحث عن المعلومات الخاصة بالكرة الطائرة في الشبكة المعلوماتية			
١٩-	تعمل الكلية على مكافئة التدريسي الذي يحقق نسبة نجاح اكثر من ٩٥٪ في مناهج الكرة الطائرة			
٢٠-	يخصص القسم مكافأة تشجيعية للمبدعين في مجال التدريس والبحث العلمي المتميز			
٢١-	يضع القسم التعليمات المحددة لساعات التدريس لأعضاء تدريس الكرة الطائرة على وفق الدرجات العلمية			

يقوم القسم بقياس رضا مدرسي الكرة الطائرة

-٢٢

## ٥- الناتج العلمي للطلبة :

ت	الفقرات	متحقق	متحقق نوعا ما	غير متحقق
-١	اعتماد التدريسي معايير دقيقة في تقويم المستوى التحصيلي للطلبة في مادة الكرة الطائرة			
-٢	يعتمد الفرع معايير عادلة في تقييم اداء التدريسيين للمنهج			
-٣	اهتمام الفرع بنتائج الطلبة وما اذا كانت تحقق معايير المهنة والمؤسسة الاكاديمية			
-٥	ضرورة توفر الشمولية في عملية التقويم من قبل العمادة والفروع العلمية			
-٦	يعتمد الفرع مواصفات لمخرجات في ضوء متطلبات ومعايير المواصفات العالمية			
-٧	تضع الفروع العلمية آلية في التقويم وفق منهجية علمية تمكنها من قياس مخرجات التعلم المطلوبة بدقة وعدالة			
-٨	تركيز التقويم على قياس القدرات والمهارات التدريسية للمنهج			
-٩	تقدم الكلية المشورة الأكاديمية بأساليب متعددة لغرض تنمية الطلبة أكاديميا			
-١٠	توظف عمادة الكلية أنشطة وقائية وعلاجية لمواجهة ضعف مستوى التحصيل في منهاج الكرة الطائرة للفصل الدراسي الاول			
-١١	تهتم عمادة الكلية بالمدرس وتشجيعه للطلبة على تقويم ذاتهم وتقويم بعضهم البعض			
-١٢	تتأكد عمادة الكلية من تقديم التغذية الراجعة للطالب من قبل المدرس لتحسين الاداء وإتقان المهارات			
-١٣	توفر فروع الكلية نظام او دليل بنظام التقويم يطلع عليه الطالب			
-١٤	اعداد الاختبارات وباقي اساليب التقويم في ضوء متطلبات الجودة			
-١٥	تقارن عمادة الكلية مخرجات التعلم بالأهداف العامة			
-١٦	يحدد الفرع مدى تحقيق المخرجات من خلال الاهداف العامة			
-١٧	تستفيد عمادة الكلية من المخرجات في اجراء تعديل على المدخلات والعمليات في العملية التعليمية			
-١٨	تعمل عمادة الكلية على تقييم العاملين والتدريسيين في ضوء جودة المخرجات			

دراسة مقارنة لمسافات متباينة من الركضة التقريبية على بعض المتغيرات  
البيوميكانيكية لدقة أداء مهارة التصويب بالقفز أماماً بكرة اليد

م . د ضرغام عبد السالم نعمه  
كلية التربية الرياضية  
جامعة البصرة

**الملخص العربي:**

يعد أداء مهارة التصويب من القفز من المهارات المهمة والصعبة خاصة في حالة وجود لاعب مدافع يعيق حركة اللاعب المهاجم فيجب على اللاعب عند التصويب أن يكون مواجهاً للمرمى ليتسنى له الحرية في التصويب وهذا يتطلب أداء المهارة بدقة عالية عند التصويب طالما مقرونة بالسرعة فلا بد من التركيز أثناء أداء المهارة من أجل تحقيق الهدف المطلوب وهو أصابة أو تسجيل هدف في مرمى والذي يعتبر جوهر العملية الهجومية .

**هدفت الدراسة الى :**

- ١- التعرف على قيم بعض المتغيرات البيوميكانيكية للاعب والكرة عند أداء مهارة التصويب بالقفز أماماً بكرة اليد والمسافات المتباينة لدى عينة البحث .
- ٢- التعرف على الفروق في قيم بعض المتغيرات البيوميكانيكية للأداء المهاري والكرة عند أداء مهارة التصويب بالقفز أماماً بكرة اليد بين المسافات المتباينة لدى عينة البحث .
- ٣- التعرف على دقة الأداء المهاري للمسافات المتباينة عند أداء مهارة التصويب بالقفز أماماً بكرة اليد لدى عينة البحث .

لقد استخدم المنهج الوصفي بأسلوب المسح لحل مشكلة البحث و شملت عينة البحث بعض لاعبي نادي نفط الجنوب بكرة اليد ٢٠١٣-٢٠١٤ م والبالغ عددهم ( ٦ ) لاعبين ، قام الباحث بتصميم وتقنين اختبار لدقة أداء مهارة التصويب بالقفز أماماً تم أيجاد المعاملات العلمية للاختبار ، تم إجراء التجربة الرئيسية للبحث بتاريخ ٧ - ٨ / ٤ / ٢٠١٤ م لمدة يومين في تمام الساعة السابعة مساءً و على قاعة المغلقة لنادي نفط الجنوب الرياضي في محافظة البصرة ، وتم استخدام كاميرا فيديو خلال التجربة وأستخدم أيضاً برنامج الخاص

بتحليل المهارات الرياضية ( Dart fish ) لاستخراج المتغيرات البيوميكانيكية ، وبعد معالجة البيانات بجهاز الحاسوب على وفق البرنامج الإحصائي SPSS Ver. 10 ، تم التوصل إلى مجموعة من الاستنتاجات أهمها:

١ - تبين أن متغير سرعة الأقتراب و متغير زمن الدفع ومتغير السرعة المحصلة للاعب ومتغير السرعة العمودية ومتغير السرعة الأفقية ومتغير سرعة الكرة و متغير الطاقة الحركية للكرة كانت في المسافة الثالثة أكبر مما هو عليه في مسافتي الأول والثاني .

٢ - عدم وجود فروق معنوية لدى عينة البحث في المتغيرات التالية [ طول الخطوة الأخيرة ( الثالثة ) ، زاوية الهبوط على الأرض في الخطوة الأخيرة ، زاوية النهوض ، السرعة الزاوية للاعب ، مؤشر الدقة / الزمن] ألا أنها تحققت فروقاً ظاهرية .

أما أهم التوصيات فهي :

في ضوء الاستنتاجات يوصي الباحث ما يأتي:-

- ١- التأكيد على الأسس الميكانيكية عند أداء مهارة التصويب بالقفز أماماً .
- ٢ - التأكيد على استخدام تمارينات خاصة بأداء مهارة التصويب بالقفز أماماً .

### Abstract

**A study Compared to varying distances from sprint to approximate some biomechanical variables for accuracy of performance skill Shooting jumping fore Handball**

**Instructor Dr**

**Dhurgham A.AL-Salaam**

The performance of the skill of the correction of jumping skills important and difficult, especially in the case of a player defender impedes the movement of the player attacker must be on the player when the correction to be facing the net to allow him the freedom to correction and this requires the performance of the skill with high accuracy at the correction as long as coupled with the speed must be the focus during the performance skill in order to achieve the desired goal, which injury or score a goal in the net, which is the essence of the offensive operation.

The study aimed to:

- 1 - Identify the values of some biomechanical variables of the player and the ball at the performance of the skill correction jumping fore handball and distances varying among a sample search.
- 2 - To identify the differences in the values of certain variables of the biomechanical performance of the skill and the skill of the ball when performing correction jumping fore handball distances between disparate among a sample search.
- 3 - to identify the accuracy of performance skills distances disparate skill when performing correction jumping fore handball among a sample search.

I have used the descriptive manner Survey solve the problem of search and included a sample of some of the players club The South Oil handball 2013-2014 m and totaling (6) players, the researcher designed and rationing test of the accuracy of performance skill correction jumping fore were created transactions scientific test, was conducted experience key to search on 7 - 04.2014 AD for two days at seven pm and the hall closed for club The South Oil sports in the province of Basra, were used video camera during the experiment and also use your program analyze mathematical skills (Dart fish) to extract the variables biomechanical, and after processing the data to a computer according to the statistical program SPSS Ver. 10, was reached a set of conclusions, including:

- \show that the variable speed approaching the time of payment and a variable speed and variable outcome of the player and a variable-speed variable vertical and horizontal speed and variable speed of the ball and variable kinetic energy of the ball was the third largest in the distance than it is in distance I and II.

2 - The lack of significant differences among a sample search on the following variables [the length of the last step (III), angle of landing on the ground in the last step, the advancement of angle, angular velocity of the player, precision index / time] they are not made apparent differences

The main recommendations are:

In light of the findings the researcher recommends the following: -

1 - emphasis on the fundamentals of mechanical skill when performing correction jumping fore.

2 - emphasis on the use of exercises, especially the performance of the skill of jumping fore correction.

#### ١ - التعريف بالبحث

##### ١ - ١ المقدمة وأهمية البحث

تطورت لعبة كرة اليد كثيرا وخاصة في السنوات الأخيرة ويظهر ذلك التطور من خلال الأداء الفني العالي الذي ظهرت به الفرق خلال الآونة الأخيرة التي لعبت بها الفرق في البطولات العالمية وان هذا التطور لم يأتي من فراغ وإنما جاء نتيجة التجارب العلمية والتدريب المستمر والاعتماد على أصحاب الخبرة والاختصاص في تحديد أهم المعوقات التي تواجه اللعبة من الجانب التدريبي والتي يتم تقييمها من خلال الاختبارات والمتغيرات البيوميكانيكية للأداء من خلال الأداء الفردي ومن خلال الأداء الجماعي يتم تقييم الحصيلة النهائية للجانب التدريبي للفريق ويعود هذا الى الخبراء والمختصين في مجال التدريب الرياضي واللعبة.

وللبيوميكانيك دور وأهتمام كبير من خلال العمل التطبيقي وأخضاع اللاعبين للتجارب العلمية لذا ساهم هذا العلم بشكل كبير في أحداث تقدم ملموس في جميع المجالات وألا نشطة الرياضية من خلال التعرف على قيم أهم المتغيرات البيوميكانيكية ذات التأثير الأيجابي في تحقيق أفضل مستوى للأداء أو الانجاز معاً فضلاً



عن تشخيص نواحي الضعف التي تتصف سلباً عند تنفيذ المتطلبات البيوميكانيكية للأداء والتي من خلالها يتم تقييم الأداء المهاري وقد شملت هذه التجارب ميكانيكية الأداء المهاري لكل لاعب الأمر الذي يعطي أو يوعز للمدرب من مدى إمكانية اللاعب خلال المباراة بالإضافة إلى مدى قدرته على تنفيذ الواجب المطلوب من ناحية تكتيكية سواء كانت فردية أو جماعية من خلال جملة تكتيكية متفق عليها مسبقاً ، أن متطلبات الأداء تكمن في وصول اللاعب إلى مستوى عالي من الدقة إذ تعتبر مهارة التصويب هي الحصيلة النهائية لكل التحركات والخطط المرسومة من قبل المدرب وأن عدم أصابة المرمى يعني أنه لا جدوى لجميع المهارات الهجومية لذا يسعى جميع المدربين إلى إنهاء هذه المرحلة بتصويبة ناجحة من أجل التغلب على الفريق المنافس ومن هنا تبرز أهمية البحث في دراسة وإخضاع اللاعبين للبحث و التجريب من أجل الوقوف بعض المؤشرات البيوميكانيكية التي تؤثر على دقة الأداء المهاري من أجل التعرف على المعوقات التي تواجه اللاعبين خلال الأداء بالإضافة إلى تطوير الأداء المهاري لديهم من خلال دقة الأداء في لعبة كرة اليد وبالتالي المساهمة في الارتقاء بمستوى لاعبين مما يعود بالنفع على نتائج فرقنا على مختلف المستويات.

#### ٢-١ مشكلة البحث

تعد لعبة كرة اليد من الألعاب التي تتمتع بطابع الدقة والأداء السريع خلال اللعب سواء كانت من تحركات اللاعبين أو الكرة والتي تعتمد على عدد الإصابات التي يسجلها كل فريق في مرمى الفريق الآخر لذا لا بد من إتقان مهارة التصويب وبجميع أنواعه لأنه جوهر العملية الهجومية ، وأن عملية التصويب في كرة اليد تعد مهمة جداً ويكون التصويب بدقة منخفضة أحياناً هو ما يحد من فرصة التصويب وأن أحد أسباب انخفاض الدقة في التصويب يحصل بسبب تغيير في بيوميكانيكية الأداء غالباً وخاصة إذا ما تواجد حائط أو جدار صد أمام اللاعب القائم بالتصويب إلا أن تلك الأخطاء تكاد تكون غير معروفة بشكل دقيق نظراً لسرعة الأداء ، من خلال متابعة الباحث للمصادر العلمية التدريبية والبحوث والدراسات لاحظ أن هناك تجارب كثيرة إلى مهارة التصويب في كرة اليد وأن الغرض منها هو التعرف على المتغيرات البيوميكانيكية للمهارة بشكل عام ولم يلاحظ الباحث دراسة أنه في حالة زيادة مسافة الركضة التقريبية هل تطرأ تغييرات في مستوى الأداء المهاري ميكانيكياً وهل توجد تغييرات في مسار الكرة أو متغيراتها الميكانيكية وبالتالي سوف تؤثر على دقة الأداء المهاري وهو الحصيلة النهائية لمرحلة التصويب الذي يؤثر على سرعة الركضة التقريبية لذا ارتأى الباحث الخوض في مجال البيوميكانيك والاختبارات من أجل التعرف على قيم بعض المتغيرات البيوميكانيكية للأداء والكرة في حالة تزايد مسافة الركضة التقريبية للاعب ولما لها تأثير على دقة أداء مهارة التصويب بالقفز أماماً بكرة اليد .

#### ٣-١ أهداف البحث

١- التعرف على قيم بعض المتغيرات البيوميكانيكية للاعب والكرة عند أداء مهارة التصويب بالقفز أماماً بكرة اليد والمسافات المتباينة لدى عينة البحث .

٢- التعرف على الفروق في قيم بعض المتغيرات البيوميكانيكية للأداء المهاري والكرة عند أداء مهارة التصويب بالقفز أماماً بكرة اليد بين المسافات المتباينة لدى عينة البحث .

٣- التعرف على دقة الأداء المهاري للمسافات المتباينة عند أداء مهارة التصويب بالقفز أماماً بكرة اليد لدى عينة البحث .

#### ١- ٤ فروض البحث

١- وجود فروق معنوية في قيم بعض المتغيرات البيوميكانيكية عند أداء مهارة التصويب بالقفز أماماً بكرة اليد للاعب والكرة .

٢- وجود فروق معنوية بين المسافات المتباينة لدقة أداء مهارة التصويب بالقفز أماماً بكرة اليد قيد الدراسة لدى عينة البحث .

#### ١- ٥ مجالات البحث

١-٥-١- المجال البشري: عينة من لاعبي نادي نفط الجنوب الرياضي بكرة اليد .

٢-٥-١- المجال الزمني: للفترة من ٢٠١٤/٣/١ إلى ٢٠١٤/٨/١٧ .

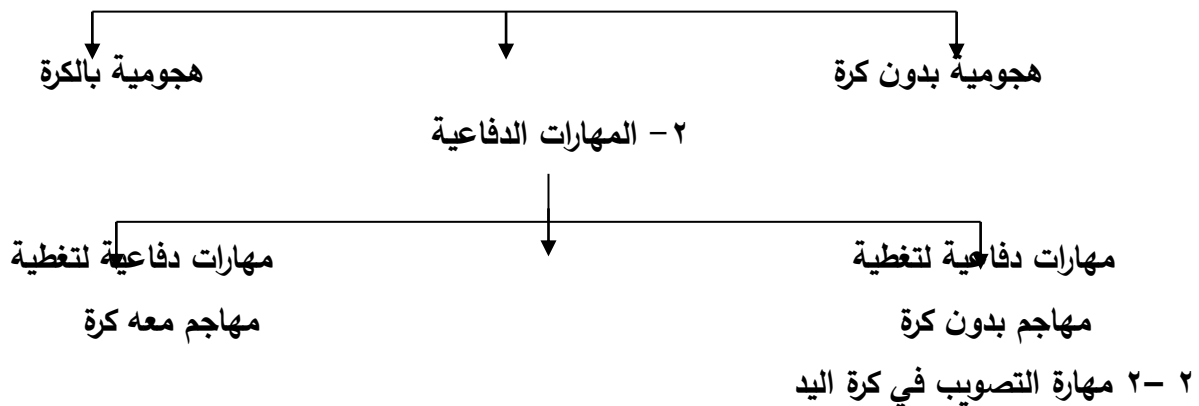
٣-٥-١- المجال المكاني: القاعة المغلقة لنادي نفط الجنوب / قاعة التربية الرياضية .

#### ٢- الدراسات النظرية

٢-١ المهارات الأساسية بكرة اليد: تعد لعبة كرة اليد من الأنشطة الرياضية التي تعتمد على المهارات الأساسية الى جانب الإعداد البدني. ان إتقان المهارات الأساسية أمر هام لأنها من العوامل الأساسية لنجاح اللاعب ومن بعده الفريق لذلك فان القدرة على إتقانها يتوقف بشكل مباشر على رغبة اللاعب وتحمسه للتدريب المنتظم والتركيز على تحسين أداءه المهاري، هذا وقد قسم خبراء اللعبة المهارات في كرة اليد الى مهارات دفاعية وهجومية .

المهارات الأساسية..... (١)

#### ١- المهارات الهجومية



يعتبر التصويب من المهارات الأساسية في كرة اليد حيث أن كل المهارات والخطط التي يطبقها اللاعبون تكون عديمة الفائدة إذا لم تتوج هذه العملية بالتصويب والغرض من التصويب على مختلف أنواعه هو أصابة مرمى الفريق الخصم (١) ، ويرى " محمد الوليلي " (٢٠٠١) أن التصويب هو المهارة الأساسية التي يعطيها معظم المدربين وقتاً أكثر من غيره حتى لا تخلو أية وحدة تدريبية في كرة اليد من مهارة التصويب لأنها المهارة التي تحدد نتيجة المباراة ويشير أيضاً إلى أن التصويب الجيد يجب أن يتميز بالسرعة والدقة بما لا يدع الفرصة للمنافس لإعاقة الكرة أو تشتيتها عن الهدف الذي يسعى إليه كل أفراد الفريق (٢) وتتشابه مهارة التصويب مع مهارة المناولة من حيث شكل الأداء ، إلا أن الهدف يختلف ، إذ تهدف مهارة التصويب إلى إدخال الكرة بكامل محيطها مرمى الفريق المنافس ، أما مهارة المناولة فهدفها إيصال الكرة إلى اللاعب الزميل ، ويتأثر التصويب بعدة عوامل منها (٣) :

١. **زاوية التصويب** : حيث كلما كان التصويب من المنطقة المواجهة للهدف كانت نسبة نجاحه أكثر .
  ٢. **المسافة** : حيث كلما قصرت المسافة ساعد ذلك على دقة التصويب .
  ٣. **التوجيه** : حيث كلما كانت الكرة موجهة إلى الزوايا أو المناطق الحرجة بالنسبة لحارس المرمى صعب عليه صدها ، ويسهم رسغ اليد كثيراً في توجيه الكرة .
  ٤. **السرعة** : حيث كلما كان الإعداد سريعاً كان التصويب أكثر احتمالاً .
- وسوف يتطرق الباحث الى مهارة التصويب بالقفز أماماً كونه موضوع البحث .
- ٢-٢ **التصويب من القفز أماماً (٤)** : وفيه يمكن التخلص من المدافعين التصويب بقوة خارج خط الستة أمتار وبهذه الطريقة تكون المسافة بين المهاجم وحارس المرمى قليلة تسهل على المهاجم توجيه الكرة في المكان المناسب من المرمى ، يقوم اللاعب بعد أستلام الكرة بالنهوض بالساق المعاكسة للذراع الرامية بحيث يدفع المهاجم الأرض بقوة لكي يحصل على مسافة أكبر للإمام مع الاحتفاظ بالكرة أمام الصدر باليد الرامية أو بكلا اليدين حين تخطي المدافعين ، إذ يتم بعد ذلك سحب الكرة بالذراع الرامية الى الأسفل والخلف ، ثم الى الأعلى مع لف الجذع بالاتجاه المعاكس لجهة التصويب مما يساعد على زيادة قوة التصويب ، ويكون الهبوط على قدم الارتقاء نفسها ويفضل الهبوط على عكس قدم الارتقاء في حالة التصويب من ثغرات ضيقة من مركز الجناحين .

### ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

١. أحمد عربي عودة : كرة اليد وعناصرها الأساسية . ط١ ، جامعة الفاتح ، طرابلس ، ١٩٩٨ ، ص ٤٠ .
- ٢ - محمد توفيق الوليلي : كرة اليد - تعليم - تدريب - تكتيك ، ط٦ ، دار g.m.s. ، القاهرة ، ٢٠٠١ ، ص ١٠٢ .
- ٣ ضياء الخياط ونوفل محمد الحياي . مصدر سبق ذكره ، ٢٠٠١ ، ص ٤٠ .
- ٤ - أحمد خميس السوداني و جميل قاسم البدري : موسوعة كرة اليد العالمية . ط١ ، بيروت ، مؤسسة صفاء للطبوعات ، ٢٠١١ ، ص ١٠٨ - ١٠٩ .

٣-١ منهج البحث: بما إن انتقاء المنهج المناسب لبحث أي مشكلة يعتمد على طبيعة المشكلة نفسها، لذا فقد أتخذ الباحث المنهج الوصفي بطريقة الدراسة المقارنة و دراسة العلاقات الارتباطية لملائمته لحل مشكلة البحث و لتحقيق أهدافه .

٣-٢ عينة البحث: شملت عينة البحث بعض لاعبي نادي نفط الجنوب بكرة اليد ٢٠١٣-٢٠١٤ م والبالغ عددهم ( ٦ ) لاعبين وذلك لكونهم من ذوي المستوى العالي ، وتشكل نسبتهم (٣٧.٥%) من المجتمع الأصلي والبالغ عددهم ( ١٦ ) لاعباً ، و يستخدم عينة البحث الذراع اليمين في التصويب . و لغرض التأكد من تجانس العينة في المتغيرات التي قد تؤثر على سير التجربة قام الباحث بإجراء المعالجة الإحصائية باستخدام معامل الاختلاف وظهر أن جميع قيم معامل الاختلاف كانت أقل من ٣٠% (١) مما يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات أدناه وكما موضح بالجدول (١)

#### جدول (١)

يبين بعض القياسات الأنثروبومترية وقيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة معامل الاختلاف

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف*
١	الطول الكلي	سم	١٨٧.٥٠٠	٢.١٠	١.١٢
٢	الكتلة	كغم	٧٨.٧٠٠	٢.٥٤٤	٣.٢٣٢
٣	العمر	سنة	٢٥.٥	٢.٣٤٠	٩.١٧٦
٤	طول الرجل	سم	٩٦.٤٠	١.٤١٠	١.٤٦٢
٥	طول الساق	سم	٤٤	١.١٠٠	٢.٥
٦	العمر التدريبي	سنة	١٣.٤٠	١.٨٠٠	١٣.٤٣٢

٣-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة:

- المصادر و المراجع العربية و الأجنبية
- أستمارة أستبيان رأي الخبراء [ ملحق ١ ]
- كرات يد عدد ( ٥ )
- ملعب قانوني .
- أشرطة ملونة .
- أستمارة تسجيل المحاولات
- مستطيل حديد قياس مصنع ( ٥٠ X ٧٥ سم ) عدد ( ٤ )

١ - وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٩٩، ص ١٦١.

- آلة تصوير فيديو نوع (Sony HDR-XR520) ذات سرعة تردد ( ١٠٠ صورةأثانية ) عدد ( ٢ )
  - جهاز حاسوب الكروني P4 (Desktop) .
  - حامل ثلاثي Tripod عدد ( ٢ ) .
  - شريط قياس معدني .
  - ميزان طبي .
- ٣-٤ خطوات تصميم الاختبارات.

٣-٤-١ إعداد الصيغة الأولية للاختبارات وعرضها على الخبراء والمختصين .

بعد الاطلاع على الأدبيات الخاصة بالاختبارات والقياس في لعبة كرة اليد في التربية الرياضية تمكن الباحث من صياغة فكرة جديدة لاختبار دقة مهارة التصويب بالقفز عالياً لذلك قام الباحث بتصميم اختبار خاص بالمهارة تم عرضه على مجموعة من الخبراء والمتخصصين في مجال والاختبارات والقياس وكرة اليد لغرض تقييم الاختبار .

### ٣-٤-٢ الاختبار بالصيغة النهائية

اسم الاختبار : اختبار ضرغام

الغرض من الاختبار : قياس دقة أداء مهارة التصويب بالقفز أماماً .

**الأدوات :** كرات يد قانونية عدد ( ٥ ) ، أستمارة تسجيل ، مستطيلات ، أشرطة قياس ملونة ، أشرطة قياس **الإجراءات :** تحديد المنطقة التي يبدأ منها اللاعب الحركة والتي تكون على بعد ( ١٠ م ) من الحافة الداخلية للمرمى وعلى بعد ( ٣ م ) عن نقطة التي يتم منها الأداء بعد تحديدها والتي تبعد ( ٧ م ) عن خط المرمى ، حيث يكون أمامه جدار ( حائط صد زوجي ) بينهما مسافة ( ١.٢٠ م ) عن نقطة التي يؤدي منها التصويب بحيث يتحرك حائط الصد بشكل سلبي ، حيث توجد سبعة مستطيلات في المرمى بقياس ( ٣٠ سم X ٢ م ) المستطيل الموجود قرب العمود ، ويتم تقسيم المستطيل الأخر القريب من حارس المرمى إلى ستة أقسام وبالتساوي حيث تكون مساحة المقطع الواحد منها بارتفاع ( ٣٠ سم ) وبعرض ( ٣٠ سم ) لكل مقطع مضافاً إليها ( ٤ سم ) الفاصلة بين المقطع و الأخر ( ١٨٠ سم + ٢٠ سم للفواصل ) = ( ٢٠٠ سم ) وكما موضح في الشكل الملحق ( ١ ) .

**طريقة الأداء :** يقف اللاعب المختبر على بعد ( ١٠ م ) من الحافة الداخلية للمرمى ويقف لاعب آخر على خط ( ٩ م ) يقوم بتسليم الكرة للاعب المختبر ويقف لاعبين آثنين مدافعين على طرفي خط رمية ( ٧ م ) ويتم التصويب بعد أداء الخطوات التقريبية ( الثلاث ) ومن بين اللاعبين المدافعين ( حائط الصد ) ، ويتم إعادة نفس الاختبار ولكن من نقطة تبعد ( ٦ م ) عن خط رمية السبعة أمتار ومن ثم إعادة الاختبار من نقطة تبعد ( ٩ م ) من خط رمية السبعة أمتار ، ويعطى لكل لاعب ( ٦ ) محاولات لكل نقطة بداية [ أي يتم الأداء من مسافة تبعد بمقدار ( ٣ م ) عن النقطة السابقة ] .

## التسجيل

١. يمنح اللاعب ( ٧ ) درجات للكرة التي تدخل مستطيل رقم ( ٧ ) .
٢. يمنح اللاعب ( ٦ ) درجات للكرة التي تدخل مستطيل رقم ( ٦ ) .
٣. يمنح اللاعب ( ٥ ) درجات للكرة التي تدخل مستطيل رقم ( ٥ ) .
٤. يمنح اللاعب ( ٤ ) درجات للكرة التي تدخل مستطيل رقم ( ٤ ) .
٥. يمنح اللاعب ( ٣ ) درجات للكرة التي تدخل مستطيل رقم ( ٣ ) .
٦. يمنح اللاعب ( ٢ ) درجات للكرة التي تدخل مستطيل رقم ( ٢ ) .
٧. يمنح اللاعب ( ١ ) درجات للكرة التي تدخل مستطيل رقم ( ١ ) .
٨. يمنح اللاعب صفرأ في حالة ضرب الكرة بالعمود أو العارضة أو خروجها خارج حدود المرمى .
٩. تعاد المحاولة في حالة دخول الكرة ضمن حدود المرمى ولم تدخل المستطيلات .
١٠. تعطى نصف الدرجة في حالة ارتداد الكرة من الفواصل بين المستطيلات .
١١. تتراوح قيمة للاختبار بين ( ٤٢ . ٠ ) درجة .

٣ . ٥ . المعاملات العلمية للاختبار: إذ قام الباحث بإعادة تقنين الاختبار وتطبيق الأسس العلمية عليه وكالاتي:  
٣ . ٥ . ١ . صدق الاختبار ( **Validity** ): لتحقيق الغرض من الاختبار قام الباحث بتوزيع استمارة الاختبار ( ملحق رقم ١ ) وطريقة إجرائه على مجموعة من الخبراء والمختصين \* ( ملحق ٢ ) في مجال لعبة كرة اليد والاختبارات والقياس للتأكد من مدى صلاحية الاختبار لملائمته لدى عينة البحث ، وقد تبين أن الاختبار يقيس ما صمم من اجله ، استخدم الباحث صدق المحكمين ( الظاهري ) .

٣ . ٥ . ٢ . ثبات الاختبار ( **Reliability** ): لقد قام الباحث بالاستفادة من نتائج التجربة الاستطلاعية بحساب معامل الثبات بطريقة الإعادة حيث قام الباحث بإعادة الاختبار بعد أسبوع من الاختبار الأول على مجموعة من عينة من المتقدمين لنادي نفط الجنوب ، وكان عددهم ( 4 ) لاعبين ، بعدها قام الباحث باستخدام قانون الارتباط البسيط بيرسون ( R ) للاختبارين تبين وجود فروق دالة أحصائياً بين الاختبارين بطريقة إعادة الاختبار ، إذ بلغت قيمة ( R ) المحسوبة أكبر من قيمتها الجدولية عند درجة حرية ( ٢ ) ومستوى دلالة ( ٠ . ٠٥ ) والبالغة ( ٠ . ٩٦٩ ) ، وهذا ما يؤكد أن الاختبار يتمتع بدرجة عالية من الثبات .

قيمة R المحسوبة	الاختبار الثاني		الاختبار الأول		الاختبار
	ع	س	ع	س	
٠ . ٩٦٩	١ . ٨٢	٣٤ . ٠٠	٢ . ٤٤	٣٢ . ٠٠	التصويب بالقفز أماماً

قيمة R الجدولية عند درجة حرية ( ٢ ) ومستوى دلالة ( ٠ . ٠٥ ) = ٠ . ٩٠

٣ . ٥ . ٣ . موضوعية الاختبار ( **Objectivity** )

"أن الموضوعية تعني عدم تأثير الاختبار بتغيير المحكمين وان يعطي نفس النتائج مهما اختلف عدد المحكمين" (١) ، إذ يعتبر الاختبار الذي يتمتع بدرجة صدق عالية وثبات عال ذو موضوعية عالية أيضاً فالاختبار الذي يعد صادق وثابت يكون موضوعياً أيضاً .

### ٣ - ٦ التجارب الاستطلاعية

٣ - ٦ . ١ التجربة الاستطلاعية الأولى : قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الأولى يوم ٤ / ٣ / ٢٠١٤ م المصادف يوم الثلاثاء على عينة من لاعبي نادي نفط الجنوب والبالغ عددهم ( ٤ ) لاعبين وكان الغرض منها التعرف على مدى ملائمة القياسات التي قام بها الباحث بالإضافة إلى التعرف على القياسات المطلوبة التي تكون بين اللاعب المصوب واللاعب المدافع وتحديد النقطة أو المكان الذي يتم منه الأداء و تحديد بعض متطلبات الاختبار قبل الشروع بالتقنين .

٣ - ٦ - ٢ التجربة الاستطلاعية الثانية: قام الباحث بأجراء التجربة الاستطلاعية الثانية بعد مرور ( ٧ ) أيام من إجراء التجربة الاستطلاعية الأولى المصادف ١١ / ٣ / ٢٠١٤ م المصادف يوم الثلاثاء وعلى قاعة نادي نفط الجنوب على عينة من لاعبي نادي نفط الجنوب بكرة اليد والبالغ عددهم ( ٤ ) لاعبين ، وكان الهدف من التجربة هو إيجاد قيمة معامل ثبات الاختبار من خلال استخدام قانون الارتباط البسيط ( بيرسون )

٣ - ٧ التجربة الرئيسية: قام الباحث بأجراء التجربة الرئيسية لمدة يومين بتاريخ ٧ - ٨ / ٤ / ٢٠١٤ م المصادف يوم الاثنين والثلاثاء في تمام الساعة الخامسة عصراً وعلى قاعة نادي نفط الجنوب الرياضي في محافظة البصرة على بعض لاعبي نفط الجنوب بكرة اليد لفئة المتقدمين حيث تم تصوير اللاعبين أثناء أداء محاولات التصويب فقد استخدم الباحث كاميرتين آلات تصوير فيديو .

٣ - ٨ التصوير الفيديوي: استخدم الباحث آلة تصوير فيديو نوع SONY عدد ( ٢ ) كورية الصنع ذات تردد ( ١٠٠ ) صورة في الثانية ، وضعت آلة التصوير الأولى على بعد ( ٦.٤٠ م ) عن مجال حركة اللاعب وعلى ارتفاع ( ١.٢٧ م ) مقاسة من الأرض وحتى بؤرة عدسة آلة التصوير وعلى الجانب الأيمن للاعب الأيمن حيث يتم من خلالها التعرف على متغيرات اللاعب بصورة كاملة ، أما آلة التصوير الثانية فقد وضعت على الجانب الأيمن للاعب للتعرف على متغيرات الكرة حتى لحظة دخولها المرمى حيث وضعت داخل الملعب وقريبة من الخط الجانبي للملعب و تبعد ( ٨ م ) وبأرتفاع ( ١.٣٠ م ) مقاسة من الأرض وحتى بؤرة عدسة آلة التصوير حيث تضمن تتبع متغيرات الكرة حتى دخولها المرمى ( المربعات ) .

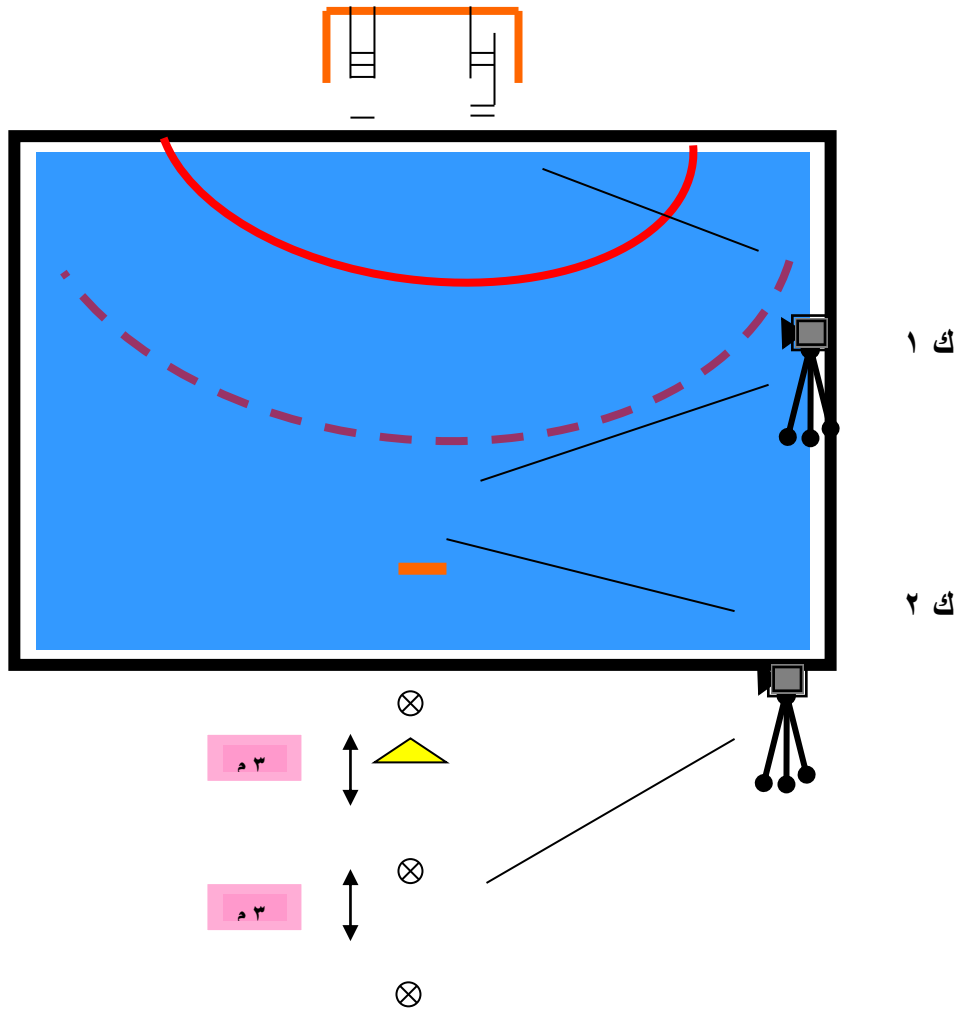
١ . محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية و الرياضية . ج ١ ، ط ٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ص ٢٠٢ .

\* كادر العمل المساعد :

١ / أ . م . د وسام فلاح عطية : كلية التربية الرياضية . بايوميكانيك . كرة السلة . ( كاميرا ١ )

٢ / م . د شكري شاعر فالح : كلية التربية الرياضية . بايوميكانيك . كرة السلة . ( كاميرا ٢ )

٢ / خالد دريول : مساعد مدرب نادي نفط الجنوب بكرة اليد .



شكل ( ١ )

يوضح موقع أداء اللاعب لمهارة التصويب بالقفز أماماً وموقع آلاتي التصوير

### ٣ - ٩ التحليل بالحاسوب (الحركي للأداء)

ينبغي عند التحليل البيوميكانيكي تحديد هدف المهارة المراد دراستها " إن من أولى خطوات التحليل البيوميكانيكي تحديد الهدف الأساسي للمهارة الحركية أو كما يسمى بالهدف الميكانيكي للمهارة ومن دون وضوح وتحديد هدف المهارة لا يمكن تقويم مدى فعالية أدائها"<sup>(١)</sup> ، لذا قام الباحث بالتالي :

١ / تحويل الفلم من ذاكرة التي التصوير (Sony) إلى أقراص (DVD) باستخدام جهاز الحاسوب ( pantium ) (4 وذلك لتسهيل خطوات التحليل.

٢ / تم خزن الفلم على شكل ملفات داخل الحاسبة ذات سرعة  
٢.٤ RAM 2 GIGA BIT (CORE 2 DUOE) . ومن ثم نقل هذه الملفات إلى برنامج (dart fish)

١ - طلحة حسام الدين : مبادئ التشخيص العلمي للحركة، ط١، دار الفكر العربي، ١٩٩٤ ، ص٢٥.



الإصدار السادس المنصب على الحاسبة، وهذا البرنامج هو مخصص لتحليل الحركات الرياضية ، وكما في الشكل أدناه . :



شكل ( ٢ )

يوضح واجهة برنامج ( Dart fish )

### ٣ . ١٠ المتغيرات البيوميكانيكية للبحث

١ / سرعة الأقتراب : وهي حاصل قسمة المسافة الأفقية التي يقطعها اللاعب خلال الخطوتين الأخيرتين على زمنها ، تقاس بالمتري/ ثانية .

٢ / طول الخطوة الثالثة ( الأخيرة ) : وهي المسافة الأفقية المحصورة بين آخر تماس للقدم الحرة مع سطح الأرض وأول تماس لقدم النهوض مع سطح الأرض ، تقاس بالسنتيمتر

٣ / زاوية الهبوط على الأرض في الخطوة الأخيرة : وهي الزاوية المحصورة بين الخط الواصل من نقطة مفصل الورك ونقطة ارتكاز القدم الهبوط على سطح الأرض في أول صورة لوضع القدم على سطح الأرض وتقاس من الأمام و وحدة قياسها الدرجة .

٤ / زمن الدفع : وهي الفترة المحصورة من لحظة ظهور أول زيادة في قيم مفصل الركبة بعد بلوغها أقصى انثناء الى لحظة بلوغ المد الكامل لها أي آخر صورة تماس للاعب مع الأرض ويقاس بالثانية .

٥ / زاوية النهوض : وهي الزاوية المحصورة بين المستوى الأفقي للخط الواصل من مركز ثقل الجسم ونقطة ارتكاز القدم الناهضة مع سطح الأرض في آخر صورة قبل مغادرة القدم الأرض وتقاس من الأمام ، و وحدة قياسها الدرجة .

٦ / السرعة الزاوية للاعب : وهو حاصل قسمة الانتقال الزاوي لمركز ثقل الجسم على زمن ذلك الانتقال ، إذ تم أستخراج قيمة الانتقال الزاوي لمركز ثقل الجسم عن طريق إيجاد الفرق بين الزاويتين ، حيث يتم قياس الأولى عند أول تماس لقدم النهوض لسطح الأرض والثانية قبل المغادرة لسطح الأرض لنفس القدم ، أما الزمن فيقاس عن طريق حساب عدد الصور على سرعة الكاميرا خلال الانتقال ، وتقاس بـ درجة / ثانية ( نقية ) .

٧ / السرعة المحصلة للاعب : وهي حاصل قسمة المسافة اللحظية التي يقطعها مركز مفصل الورك لحظة الدفع الى لحظة ما بعد الدفع في الصورة الثانية الى الرابعة وحسب سرعة الكاميرا مقسوماً على زمن هذه المسافة .

٨ / السرعة العمودية : السرعة المحصلة  $\times$  جيب الزاوية <sup>(١)</sup>

٩ / السرعة الأفقية : السرعة المحصلة  $\times$  تمام الزاوية <sup>(٢)</sup>

١٠ / سرعة الكرة :

وتقاس بواسطة حساب المسافة بين نقطة مركز الكرة في نقطة معينة ونقطة أخرى بعد ( ٥ ) صور مقسوماً على زمن انتقال مركز الكرة بين نقطتين ، وتقاس بالمتري / ثانية .

١١ / الطاقة الحركية للكرة = ٠.٥ كتلة الكرة  $\times$  مربع سرعتها <sup>(٣)</sup> .

١٢ / مؤشر الدقة / الزمن : مجموع درجات الأداء التي يحصلها المختبر مقسوماً على زمن ادائه ، وكلما كانت النتيجة كبيرة كانت الدقة عالية ، وتحصل على زمن الكرة من لحظة رمي الكرة الى نقطة وصولها للمرمى <sup>(٤)</sup>.

الدقة = الأداء المثالي (درجة) / زمن الأداء (بالدقيقة أو بالثانية)

٣ - ١١ الوسائل الإحصائية

تم تحليل البيانات احصائياً بواسطة الحقيبة الإحصائية (spss) الإصدار (١٠) لاستخراج

١ - الوسط الحسابي

٢ - الانحراف المعياري

٣ - معامل الاختلاف <sup>(٥)</sup>

٤ - معامل الارتباط البسيط ( person )

٥ - تحليل تباين ( F )

٦ - ( L.S.D ) <sup>(٦)</sup>

٤ - عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث :

بعد أن تم معالجة البيانات احصائياً ظهرت النتائج والتي يبينها الجدول (٣)

١ - صريح عبد الكريم الفضلي ، وهي علوان البياتي : البيوميكانيك الحيوي الرياضي . بيروت ، مطبعة الغدير للطباعة الفنية الحديثة ، ٢٠١٢ ، ص ١٣٢ .

٢ - نفس المصدر السابق ، ص ١٣٢ .

٣ - سمير مسلط الهاشمي : البايوميكانيك الرياضي . ط٢ ، الموصل ، دار الكتب والنشر ، ١٩٩٩ ، ص ١٧٩ .

٤ - صريح عبد الكريم الفضلي : تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي . ط٢ المنقحة ، بغداد ، ٢٠١٠ ، ص ٢٠١ .

٥ - محمد عبد العال أنعمي و حسين مردان ألباتي : الإحصاء المتقدم في العلوم التربوية والتربية البدنية مع تطبيقات spss . ط١ ، مؤسسة الورق

للنشر والتوزيع ، الأردن ، ٢٠٠٦ ، ص ١٠١

٦ - نفس المصدر السابق ، ص ١٤٨

## جدول ( ٣ )

يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات البيوميكانيكية لدقة أداء مهارة التصويب بالقفز أماماً لدى عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المسافة الأولى		المسافة الثانية		المسافة الثالثة	
			ع	س	ع	س	ع	س
١	سرعة الاقتراب	م / ثا	٠.٢٠٤	٣.٤٠٧	٠.١٣٢	٤.٦٣٣	٠.١٩٨	٤.٧٦٦
٢	طول الخطوة الثالثة ( الأخيرة )	سم	٣.٩٤٩	٩١	٤.٦٩٠	٩٥	٥.٥٦٤	٩٦.٨٣٣
٣	زاوية الهبوط على الأرض في الخطوة الأخيرة	الدرجة	١.٢٥٨	٦٥.٩٣٣	١.١٧٠	٦٦.٧٥	١.٦٢٩	٦٧.٠٣٣
٤	زمن الدفع	ثا	٠.٠٠٥	٠.١٥٥	٠.٠١٠	٠.١٤٦	٠.٠٠٤	٠.١٣٨
٥	زاوية النهوض	الدرجة	٢.٢١٨	٧١.٩٦٦	٢.٦١١	٧٢.٨٠٠	١.٩٤١	٧٢.٧٠٠
٦	السرعة الزاوية للاعب	درجة / ثا	١١.٤٥٢	٢٧.١٦٧	١٢.٩٥٦	٢٩.٥١٨	٢٤.٧٥٧	٣٢.٢١٧
٧	سرعة المحصلة للاعب	م / ثا	٠.٢٩٧	٣.٥٤٠	٠.٢٠٣	٤.١١٥	٠.٢٣٤	٤.٧٥٣
٨	السرعة العمودية	م / ثا	٠.١٥٩	٢.٠٤٥	٠.١٥١	٢.٥٢٣	٠.٢١٦	٢.٩١١
٩	السرعة الأفقية	م / ثا	٠.٢٦٥	٢.٨٤٣	٠.١٤٦	٣.١٨٠	٠.٢٧٨	٣.٦٣٣
١٠	سرعة الكرة	م / ثا	٠.٧٦٦	١٨.٩٤٢	٠.٧٩٦	٢٣.٤٨٤	٠.٤٥٥	٢٤.١٧٠
١١	الطاقة الحركية للكرة	جول	١.٤٠٩	١٧.٢٤٥	١.٨٠٠	٢٦.٤٩٨	١.٠٦١	٢٨.٠٤٩
١٢	مؤشر الدقة / زمن	درجة / ثا	١.٤٧٠	١٤.١٣١	١.٤٤٣	١٢.٨٢٧	١.٢٥٢	١٢.٣٥٤

## جدول ( ٤ )

يبين قيمة الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ( F ) للمتغيرات البيوميكانيكية لدقة أداء مهارة التصويب بالقفز أماماً لدى عينة البحث

ت	المتغير	مجموع مربعات	df	متوسط المربعات	F
١	سرعة الاقتراب	بين المجاميع	٦.٧٣٦	٢	٣.٣٦٨
		داخل المجاميع	٠.٩٤٥	١٥	٠.٠٣٣
		المجموع	٧.٢١٣	١٧	
٢	طول الخطوة الثالثة ( الأخيرة )	بين المجاميع	١٠٦.٧٧٦	٢	٥٣.٣٨٩
		داخل المجاميع	٣٤٢.٣٣٨	١٥	٢٢.٨٥٦
		المجموع	٤٤٩.٦١١	١٧	
٣	زاوية الهبوط على الأرض في الخطوة	بين المجاميع	٣.٩١٤	٢	١.٩٥٧
		داخل المجاميع	٢٨.٠٤٢	١٥	١.٨٦٩

		17	٣١.٩٥٦	المجموع	الأخيرة	
* ٨.١٥٢	٠.٠٠٠٤	2	٠.٠٠٠٨	بين المجاميع	زمن الدفع	4
	٠.٠٠٠٠٥	15	٠.٠٠٠٠٧	داخل المجاميع		
		17	٠.٠٠٠١٦	المجموع		
٠.٢٤٠	١.٢٤٢	2	٢.٤٨٤	بين المجاميع	زاوية النهوض	5
	٥.١٧٠	15	٧٧.٥٥٣	داخل المجاميع		
		17	٨٠.٠٣٨	المجموع		
٠.١٦٢	٣٨.٣٠٩	2	٧٦.٦١٩	بين المجاميع	السرعة الزاوية للاعب	6
	٣٠.٣٩٨٠	15	٤٥٥٩.٧٠٦	داخل المجاميع		
		17	٤٦٣٦.٣٢٥	المجموع		
* ٣٥.٩٠١	٢.٢١٠	2	٤.٤٢١	بين المجاميع	سرعة المحصلة للاعب	٧
	٠.٠٦١٥	15	٠.٩٢٣	داخل المجاميع		
		17	٥.٣٤٤	المجموع		
* ٣٥.٧٤٥	١.١٣٠	2	٢.٢٦١	بين المجاميع	السرعة الأفقية	٨
	٠.٣١٦	15	٠.٤٧٤	داخل المجاميع		
		17	٢.٧٣٥	المجموع		
* ١٦.٦٤٤	٠.٩٤١	2	١.٨٨٢	بين المجاميع	السرعة العمودية	٩
	٠.٠٥٦٥	15	٠.٨١٨	داخل المجاميع		
		17	٢.٧٣١	المجموع		
* ١٠١.٦٠٩	٤٨.٤٣٨	2	٩٦.٨٧٦	بين المجاميع	سرعة الكرة	١٠
	٠.٤٧٧	15	٧.١٥١	داخل المجاميع		
		17	١٠٤.٠٢٧	المجموع		
* ٩٦.٦٤٦	٢٠٤.٧٦٢	2	٤٠٩.٥٢٥	بين المجاميع	الطاقة الحركية للكرة	١١
	٢.١١٩	15	٣١.٧٨٠	داخل المجاميع		
		17	٤٤١.٣٠٥	المجموع		
٢.٦٢٣	٥.٠٨٤	2	١٠.١٦٩	بين المجاميع	مؤشر الدقة / زمن	١٢
	١.٩٣٨	15	٢٩.٠٧٢	داخل المجاميع		
		17	٣٩.٢٤١	المجموع		

- قيمة F الجدولية تحت درجة حرية ( ٢ - ١٥ ) ومستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) = ٣.٦٨

يبين الجدول ( ٣ ) نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمتغيرات البيوميكانيكية لدقة أداء مهارة التصويب بالقفز أماماً لدى عينة البحث ، حيث أتضح أن هناك فروقاً ظاهرية بين بعض المتوسطات الحسابية في بعض المتغيرات البيوميكانيكية لدقة أداء مهارة التصويب بالقفز أماماً ولغرض اختبار الفرضية

المتعلقة بدلالة الفروق بعض المتغيرات الكينماتيكية عولجت أحصائياً بواسطة التحليل التباين ( F ) والموضح في جدول رقم ( ٤ ) ، وأختبار أقل فرق معنوي ( L . S . D ) إذ يعمل تحليل التباين على معرفة فيما إذا كانت هذه الفروق راجعة الى اختلاف حقيقي بين هذه الحالات وليس راجعة الى ظرف التطبيق أو المصادفة ( ١ ) ، بناءً على ما تقدم تم عرض نتائج هذه المتغيرات ومناقشتها على النحو التالي : -

### جدول ( ٥ )

يبين قيمة ( F ) المحسوبة والأوساط الحسابية وفرق الأوساط وقيمة (L.S.D) لبعض المتغيرات البيوميكانيكية لدقة أداء مهارة التصويب بالقفز أماماً لدى عينة البحث

ت	المتغيرات	قيمة F	م	الأوساط الحسابية	فرق الأوساط	قيمة أقل فرق L.S.D
١	سرعة الاقتراب	١٠٢.٠٠٥	٢ - ١	4.633 - 3.407	* ١.٢٦٦ -	٠.٢٢١
			٣ - ١	٤.٧٦٦ - 3.407	* ١.٣٥٩ -	
			٣ - ٢	٤.٧٦٦ - 4.633	٠.١٣٣ -	
٤	زمن الدفع	٨.١٥٢	٢ - ١	٠.١٤٦ - ٠.١٥٥	* ٠.٠٠٩ -	٠.٠٠٦
			٣ - ١	٠.١٣٨ - ٠.١٥٥	* ٠.٠١٧ -	
			٣ - ٢	٠.١٣٨ - ٠.١٤٦	* ٠.٠٠٨ -	
٧	سرعة المحصلة للاعب	٣٥.٩٠١	٢ - ١	٤.١١٥ - ٣.٥٤٠	* ٠.٥٧٥ -	٠.٣٠٢
			٣ - ١	٤.٧٥٣ - ٣.٥٤٠	* ١.٢١٣ -	
			٣ - ٢	٤.٧٥٣ - ٤.١١٥	* ٠.٦٣٨ -	
٨	السرعة العمودية	٣٥.٧٤٥	٢ - ١	٢.٥٢٣ - ٢.٠٤٥	٠.٤٧٨ -	٠.٦٩٠
			٣ - ١	٢.٩١١ - ٢.٠٤٥	* ٠.٨٦٦ -	
			٣ - ٢	٢.٩١١ - ٢.٥٢٣	٠.٣٨٨ -	
٩	السرعة الأفقية	١٦.٦٤٤	٢ - ١	٣.١٨٠ - ٢.٨٤٣	٠.٣٣٧ -	٠.٣١٣
			٣ - ١	٣.٦٣٣ - ٢.٨٤٣	٠.٧٩ -	
			٣ - ٢	٣.٦٣٣ - ٣.١٨٠	٠.٤٥٣ -	
١٠	سرعة الكرة	١٠١.٦٠٩	٢ - ١	- ١٨.٩٤٢	* ٤.٥٤٢ -	٠.٨٤٨
			٣ - ١	٢٣.٤٨٤	* ٥.٢٢٨ -	
			٣ - ٢	- ١٨.٩٤٢	٠.٦٨٦ -	
				٢٤.١٧٠		
				- ٢٣.٤٨٤		

١ - عباس محمد عوض : علم النفس الإحصائي . الدار الجامعية للطباعة والنشر ، بيروت ، ١٩٨٤ ، ص ١٥٣

\* تشير المسافات الى التالي :

١ م = البدء من المسافة الأولى ( ١٠ م )

٢ م = البدء من المسافة الثانية ( ١٣ م )

٣ م = البدء من المسافة الثالثة ( ١٦ م )

		٢٤.١٧٠				
١.٧٩٠	* ٩.٢٥٣ -	- ١٧.٢٤٥	٢ - ١	٩٦.٦٤٦	الطاقة الحركية	١١
	١٠.٨٠٤ -	٢٦.٤٩٨	٣ - ١		للكرة	
	*	- ١٧.٢٤٥	٣ - ٢			
	١.٥٥١ -	٢٨.٠٤٩				
		- ٢٦.٤٩٨				
		٢٨.٠٤٩				

## ١ / سرعة الاقتراب :

تبين من خلال الجدول ( ٤ ) إن قيمة ( F ) المحتسبة لمتغير سرعة الاقتراب هي أكبر من قيمة ( F ) الجدولية وهذا يعني وجود فروق معنوية ، لذا تم استخدام أقل فرق معنوي ( L.S.D ) والتي وضعت نتائج عملياته في جدول ( ٥ ) وقد اتضح هناك فرق بين المسافة الأولى والثانية والثالثة ، وهذا يعني أن سرعة اقتراب اللاعب للمسافة الأولى و الثانية كانت أقل مما عليه من المسافة الثالثة في دقة أداء مهارة التصويب بالقفز أماماً ، ويرى الباحث بأنه كلما زادت المسافة كلما كانت سرعة الاقتراب أكبر إذ يمكن للاعب من زيادة سرعته من خلال زيادة في طول الخطوة في فترة زمنية قليلة بالإضافة الى زيادة في ناتج الدفع خلال الفترة الزمنية من خلال التغلب على عزم قصوره الذاتي وبالتالي يتم الزيادة بالسرعة ويرى الباحث أن متطلبات الأداء تفرض على اللاعب الاقتراب بشكل أسرع من الأجل الاستفادة من السرعة وتحويلها عن طريق عملية النقل الحركي من الجزء الأسفل الى الجزء العلوي المتمثل بالذراع ومن ثم الى الأداة وهي الكرة لذا يتطلب عليه فضلاً عن ذلك بأن استخدام سرعة الاقتراب في هذه الحالة يكون حسب متطلبات الحالة التي يواجهها اللاعب وما يفرضه عليه وضع الدفاع للفريق المنافس والمنطقة التي يحاول التصويب عليها إذ يكون في بعض الحالات اللاعب مجبراً على التصويب في المناطق السفلة وفي بعض الأحيان في المناطق العليا إذ يكون للوضع الدفاعي أمر مهم وكبير بالنسبة لمنطقة التصويب بالإضافة الى الوضع الذي يتخذه حارس المرمى ومدى قربه وبعده عن خط المرمى ، وأن هذه الزيادة في السرعة تكون واضحة في حالة إطالة الخطوات التقريبية مع الحفاظ على مقدار الزمن ويذكر نجاح سلمان بأن الزيادة في سرعة الاقتراب يحدث نتيجة التغيير في مسافة الخطوة الأخيرة بما يتناسب مع المتطلبات الميكانيكية لمرحلة النهوض لغرض خفض مركز ثقل الجسم قبل مرحلة النهوض لتسهيل تحويل مسار الجسم من فضلاً عن زيادة مقادير الإعاقة بالارتكاز الأمامي لتتناسب الزيادة الحاصلة في سرعة الاقتراب ( ١ ) .

غير الرغبة بالتصويب في منطقة التقويم الثاني والتي تكون في منتصف المنطقة المحددة للتصويب وفي هذه الحالة ترجع عادةً الى وجود اللاعب أمام اللاعب القائم بالتصويب مما يتطلب منه التصويب أعلى حائط الصد

١ - نجاح سلمان حميد : تأثير تمارين خاصة في تطوير بعض الصفات البدنية و المتغيرات البيوميكانيكية على مهارة التصويب البعيد بالقفز عالياً لدى لاعبي كرة اليد . أطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٦ ، ص ١٢٤ - ١٢٥ .

وهذا يحتاج من اللاعب زيادة في سرعة الاقتراب وبالتالي الحصول على زيادة في السرعة المحصلة بالاتجاه الأمام الأعلى وهذا يعني زيادة في الزخم الحركي من سرعة الاقتراب في زيادة تلك المحصلة دون الاعتماد على سرعة القفز والسرعة العمودية التي توفرها تلك القوة وتؤكد إيمان شاكر بأنه تعد السرعة الأفقية المصدر الأساس للحصول على الارتفاع العمودي بعد الدفع مع أقل تناقص للسرعة عند الانطلاق (١) .

٢ / زمن الدفع :

من خلال الجدول (٤) إن قيمة (F) المحتسبة لمتغير زمن الدفع هي أكبر من قيمة (F) الجدولية وهذا يعني وجود فروق معنوية ، لذا تم استخدام أقل فرق معنوي (L.S.D) والتي وضعت نتائج عملياته في جدول (٥) وقد اتضح هناك فرق بين المسافة الأولى والثانية والثالثة ، وهذا يعني أن زمن الدفع للمسافة الأولى والثانية كانت أكبر مما عليه من المسافة الثالثة في دقة أداء مهارة التصويب بالقفز أماماً ، ويرى الباحث بان ل سرعة الاقتراب دور كبير في تقليل زمني الارتكاز والدفع من خلال زيادة كمية الحركة لذا فإن هذه المرحلة أهمية كبيرة حيث تتم من لحظة الزيادة في قيم مفصل الركبة أي من لحظة مد مفصل الركبة بعد كمية الإعاقة أو الكبح الى لحظة تركه الأرض إذ تتم وفق ميكانيكية معينة يتم من خلالها تحويل لمركز ثقل الجسم للاعب المصوب من الاتجاه الأفقي الى سرعتين بالاتجاه الأفقي والعمودي وبذلك يكون فيها فقدان السرعة أو فقدان لكمية الحركة حيث كلما قل الزمن كلما كانت السرعة المفقودة قليلة و كانت عملية تحويل السرعة الأفقية الى السرعة المحصلة جيدة ومؤشر الى عملية مؤشر النقل الحركي الجيد ، ويشير عادل محمد رشدي بأن قوة الدفع تعني بذل قوة في أقل زمن ممكن لتغيير زخم الجسم من اتجاه إلى آخر كما يحدث في دفع الأرض بالقدم (٢) حيث تكون علاقة الدفع علاقة طردية مع القوة وعكسية مع الزمن فكلما زاد الزمن كلما كانت القوة الدافعة قليلة وهذا مؤشر على أن السرعة قليلة وكلما قل الزمن كلما كان الدفع جيد وقوة كبيرة كانت السرعة عالية ويذكر كارل هاينز وكير شورثر على أهمية الانتقال السريع من الارتكاز إلى الدفع من أجل الحفاظ على أكبر مقدار من الطاقة واستثمارها في الأداء الحركي (٣) . وهذا يعني أن زمن الدفع في المسافة الثالثة أقل مما هو عليه في المسافات الأخرى، ويرى الباحث بأن للمسافات الأولى والثانية كان زمن الدفع لهما أكبر بقليل من المسافة الثالثة ويعود ذلك الزخم الذي يمتلكه جسم اللاعب الذي يعمل على تحويل السرعة الى سرعة محصلة محاولاً تقليل الزمن لاحتفاظ بالسرعة وتقليل السرعة المفقودة خلال هذه المرحلة .

٣ / طول الخطوة الثالثة ( الأخيرة ) ، زاوية الهبوط على الأرض في الخطوة الأخيرة ، زاوية النهوض ، السرعة الزاوية للاعب ، مؤشر الدقة / زمن :

١ - إيمان شاكر محمود : تحليل العلاقة بين خصائص منحنى ( القوة - الزمن ) وبعض المتغيرات البيوميكانيكية لمرحلة النهوض بفعالية الوثب الطويل . أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٢ ، ص ١٩٤ .

٢ - عادل محمد رشدي : ميكانيكا الحركة . مصر ، الشركة العامة للنشر والتوزيع ، ١٩٨٨ ، ص ٨٦ .

٣ - كارل هاينز وكير شورثر : قواعد ألعاب الساحة والميدان ، ترجمة قاسم حسن حسين واثير صبري محمد ، جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٥ ، ص ٤٢٩ .

من خلال الجدول ( ٤ ) تبين أن قيمة ( F ) المحتسبة للمتغيرات التالية [ طول الخطوة الثالثة ( الأخيرة ) ، زاوية الهبوط على الأرض في الخطوة الأخيرة ، زاوية النهوض ، السرعة الزاوية للاعب ، مؤشر الدقة / زمن ] أقل من قيمة ( F ) الجدولية ، وهذا يعني عدم وجود فروق معنوية في هذه المتغيرات بين المسافات المختلفة لدقة أداء مهارة التصويب بالقفز أماماً .

٤ / السرعة المحصلة للاعب :

من خلال الجدول ( ٤ ) إن قيمة ( F ) المحتسبة لمتغير السرعة المحصلة للاعب هي أكبر من قيمة ( F ) الجدولية وهذا يعني وجود فروق معنوية ، لذا تم استخدام أقل فرق معنوي ( L.S.D ) والتي وضعت نتائج عملياته في جدول ( ٥ ) وقد اتضح هناك فرق بين المسافة الأولى والثانية والثالثة ، وهذا يعني أن السرعة المحصلة للاعب للمسافة الأولى و الثانية كانت أقل مما عليه من المسافة الثالثة في دقة أداء مهارة التصويب بالقفز أماماً ، ويرى الباحث أن لزاوية الطيران أهمية كبيرة باعتبارها أحد العناصر الأساسية والمهمة المؤثر على السرعة المحصلة للاعب التي تعمل على تحديد مستوى أو النقطة التي يصل إليها اللاعب باعتباره مقذوف فضلاً عن اعتماد زاوية الطيران على زاوية النهوض فكما كانت زاوية النهوض قليلة كلما كانت زاوية الطيران قليلة أيضاً وهذا ما أشار إليه مهند فيصل سلمان بأنه انخفاض زاوية الطيران يرجع الى انخفاض زاوية النهوض وهناك علاقة ارتباط بين زاوية الطيران وزاوية النهوض وكلما زادت زاوية النهوض زادت زاوية الطيران والعكس صحيح <sup>(١)</sup> وهنا تشير الوسائل الإحصائية الى انخفاض زاوية النهوض والتي تكون مؤشراً بأن الجسم سوف تتغلب فيه المحصلة الأفقية على المحصلة العمودية ، لذلك يجب أن تكون بزاوية نهوض منخفضة ( أقل من ٩٠ ) و بزاوية الطيران منخفضة أيضاً للحصول على سرعة أفقية كافية تمكن اللاعب من الوصول الى أقرب مسافة ممكنة الى المرمى لوصول تمكنه من الابتعاد عن جدار الخصم وأداء المهارة بدون عرقلة دفاعية وهذا يعني لابد من زيادة السرعة الأفقية من أجل تحقيق ارتفاع مناسب وبذلك تكون زاوية طيرانه منخفضة ، ويشير أحمد أمين على أن مقدار الزاوية يتوقف على طبيعة الأداء المهاري المراد تنفيذه <sup>(٢)</sup> . وأما بالنسبة للمسافة الأولى والثانية فتكون سرعة محصلة اللاعب نتيجة الزخم الذي يمتلكه اللاعب و الدفع الذي يحققه بالرغم الى الزمن الكبير الذي حققه خلال هذه الفترة بالإضافة الى زاوية طيرانه وزاوية النهوض والتي يعمل على زيادة سرعة المحلة فضلاً عن ذلك بأنه له علاقة بالقوة التي يسلطها اللاعب أثناء النهوض إذ من خلال قوة الدفع التي يسلطها على الأرض تمكنه من الوصول إلى أعلى نقطة ممكنة

١ - مهند فيصل سلمان :مقارنة في قيم بعض المتغيرات البيوميكانيكية والمظاهر الحركية في أداء التصويب السلمي بأسلوبين لدى لاعبي المنتخب الوطني للمتقدمين بكرة السلة . أطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٩ ، ص ١٠٣ .

٢ - أحمد أمين عكور : تحديد الارتفاع ميكانيكياً باستخدام تدريبات القفز العميق لتطوير قدرة القفز في مهارة الضرب الساحق العالي بالكرة الطائرة . أطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٣ ، ص ١٣٠ .



وحسب قانون نيوتن الثالث <sup>(١)</sup>، بالإضافة الى نتيجة قوة رد فعل الرجلين والنقل الحركي يتزامن مع قوة الدفع للحصول على السرعة المناسبة للاعب قبل الشروع بالتصويب.

#### ٥ / السرعة العمودية :

من خلال الجدول ( ٤ ) إن قيمة ( F ) المحتسبة لمتغير السرعة العمودية هي أكبر من قيمة ( F ) الجدولية وهذا يعني وجود فروق معنوية ، لذا تم استخدام أقل فرق معنوي ( L.S.D ) والتي وضعت نتائج عملياته في جدول ( ٥ ) وقد اتضح هناك فرق بين المسافة الأولى والثانية والثالثة ، وهذا يعني أن السرعة العمودية للمسافة الأولى و الثانية كانت أقل مما عليه من المسافة الثالثة في دقة أداء مهارة التصويب بالقفز أماماً ، ويرى الباحث بأن السرعة العمودية تعتمد على زاوية النهوض التي ينهض بها الجسم كون الجسم مقذوفاً فيتأثر بالمركبة العمودية والأفقية فكلما كبرت الزاوية كلما ترجحت المركبة العمودية على المركبة الأفقية بالإضافة الى السرعة الأفقية التي يمتلكها اللاعب قبل مرحلتي الارتكاز والنهوض فكلما كانت السرعة عالية وزاوية هبوط كبيرة كلما كانت المركبة العمودية أفضل وكان الجسم يتحرك بالاتجاه الأعلى نتيجة للزيادة الحاصلة في زاوية النهوض الأمر الذي يجعل زاوية طيران الجسم كبيرة وتزداد المركبة العمودية على المركبة الأفقية ، ويشير سمير مسلط بأنه يتوقف اتجاه مركز ثقل الجسم أثناء النهوض على تحويل اللاعب للسرعة الأفقية الى سرعة تتناسب مع طبيعة الأداء الفني للفعالية المراد أدائها <sup>(٢)</sup> . أما بالنسبة للمسافات الأولى والثانية فتكون السرعة العمودية قليلة نوعاً ما كون سرعة الاقتراب قليلة ويحاول اللاعب الابتعاد والتخلص من اللاعبين المدافعين كون الاختبار يتحتم بوجود لاعبين مدافعين أمام اللاعب المهاجم بالإضافة الى زاوية نهوض الجسم التي تعمل على زيادة في المركبة العمودية على حساب الأفقية ، ونتيجة لانخفاض السرعة المحصلة التي جاء بها اللاعب والتي تأتي نتيجة الدفع القليل وزيادة في زمن الدفع الذي يؤدي بدوره إلى انخفاض القوة الناتجة من العضلات وتشتتها ، بالإضافة إلى أن متغير زاوية النهوض له دور كبير حيث يؤثر على السرعة العمودية وبشكل إيجابي بالرغم من عدم معنوية الفروق في متغير زاوية النهوض إلا أنه يوجد فرقاً ظاهرياً .

٦ / السرعة الأفقية: من خلال الجدول ( ٤ ) إن قيمة ( F ) المحتسبة لمتغير السرعة الأفقية هي أكبر من قيمة ( F ) الجدولية وهذا يعني وجود فروق معنوية ، لذا تم استخدام أقل فرق معنوي ( L.S.D ) والتي وضعت نتائج عملياته في جدول ( ٥ ) وقد اتضح هناك فرق بين المسافة الأولى والثانية والثالثة ، وهذا يعني أن السرعة الأفقية للمسافة الأولى و الثانية كانت أقل مما عليه من المسافة الثالثة في دقة أداء مهارة التصويب بالقفز أماماً ، وترى الباحث بأن هذا المتغير يتأثر وبشكل كبير بسرعة الاقتراب التي يتحرك بها اللاعب فكلما كانت السرعة كبيرة كلما زادت السرعة الأفقية لان أمكانية تحويل سرعة الاقتراب من الأفقية الى العمودية سوف تكون صعبة في حين أمكانية تحويلها للأفقية يكون أسهل بالإضافة الى طبيعة الاداء يتطلب

١ - حسين مردان عمر و أياد عبد رحمن : البيوميكانيك في الحركات الرياضية . ط١ ، مطبعة النجف الأشرف . ، ٢٠١١ ، ص٨٧ .

٢ - سمير مسلط الهاشمي : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٩ ، ص٢٦٧ .

على اللاعب بالقفز أماماً لكي يتسنى له الابتعاد من اللاعبين المدافعين والاقتراب من منطقة المرمى فكلما قلت المسافة بين اللاعب المصوب وحارس المرمى كلما زادت فرصة نجاح التصويب فضلاً عن ذلك كون اللاعبين المدافعين يكون دفاعهم سلبي فيتحتم على اللاعب بالقفز والتصويب أماماً ، أما بالنسبة للمسافات الأخرى فتكون سرعة الاقتراب له منخفضة فتكون سرعة الأفقية منخفضة نتيجة انخفاض في زاوية النهوض

٧ / سرعة الكرة :

من خلال الجدول ( ٤ ) إن قيمة ( F ) المحتسبة لمتغير سرعة الكرة هي أكبر من قيمة ( F ) الجدولية وهذا يعني وجود فروق معنوية ، لذا تم استخدام أقل فرق معنوي ( L.S.D ) والتي وضعت نتائج عملياته في جدول ( ٥ ) وقد اتضح هناك فرق بين المسافة الأولى والثانية والثالثة ، وهذا يعني أن سرعة الكرة للمسافة الأولى والثانية كانت أقل مما عليه من المسافة الثالثة في دقة أداء مهارة التصويب بالقفز أماماً ، مما تقدم يرى الباحث بأن للجذع دور كبير في الزيادة في أثناء الجذع لحظة والدور الذي يمكنه في عملية التصويب من خلال عملية النقل الحركي من لحظة ترك القدم الأرض الى لحظة التصويب وترك الكرة يد اللاعب حيث أثناء سحب الذراع للخلف سوف يقوم الجذع بخزن الطاقة في هذا الجزء الكبير محولاً الى طاقة كامنة مخزونة فيه وعندما يصل الى أقصى فتل للجذع عن طريق سحب الذراع يتم عندها تحويل الطاقة الكامنة الى طاقة حركية يستفاد منها في عملية التصويب محولاً الطاقة الحركية الى الذراع الرامية ومن ثم الى الأداة ( الكرة ) ونتيجة لهذه الدور أي عملية التحول بالطاقة حركية ثم كامنة ثم حركية يتم من خلالها انثناء للجذع وحسب مقدار السرعة المحصلة للذراع الرامية فكلما كانت الذراع سريعة كلمنا كانت زاوية مفصل الورك قليلة أي يوجد تناسباً عكسياً ما بين الطاقة المخزونة بالجذع وزاوية الورك لحظة التصويب وبالتالي تحويلها الى الذراع الرامية ومن ثم الى الذراع الرامية وهي تعتبر خلاصة المراحل التي يمر بها اللاعب من خطوات تقريبية والارتقاء ومن ثم التصويب فلا بد من أجادته المهارة بالشكل الجيد لكي يكون ناتج العملية جيد فكلما كانت سرعة الكرة كبيرة كلما كانت احتمالية إصابة المرمى كبير مشروطة بالدقة والذي يعتبر أحد أهم العوامل المؤثرة على التصويب ، أما بالنسبة للمسافات الأولى والثانية فتكون سرعتهم أقل نتيجة لانخفاض معدل سرعة اللاعب الذي يؤثر بشكل واضح على سرعة الكرة كون الطاقة التي يخزن بالجذع الذي يعتبر الأكبر كتلة في الجسم قليلة وبالتالي يكون ناتج سرعة الكرة قليلاً .

٨ / الطاقة الحركية للكرة :

من خلال الجدول ( ٤ ) إن قيمة ( F ) المحتسبة لمتغير الطاقة الحركية للكرة هي أكبر من قيمة ( F ) الجدولية وهذا يعني وجود فروق معنوية ، لذا تم استخدام أقل فرق معنوي ( L.S.D ) والتي وضعت نتائج عملياته في جدول ( ٥ ) وقد اتضح هناك فرق بين المسافة الأولى والثانية والثالثة ، وهذا يعني أن الطاقة الحركية للكرة للمسافة الأولى والثانية كانت أقل مما عليه من المسافة الثالثة في دقة أداء مهارة التصويب بالقفز أماماً ، ويرى الباحث بأن هذا المتغير يعتمد بشكل كبير على متغير سرعة الكرة فكلما كانت سرعة الكرة

عالية كلما كان ناتج الطاقة الحركية كبير كون كتلة الجسم ثابتة لا تتغير فيكون الطاقة الحركية للمنطقة الثالثة كبيرة لكون سرعة الاقتراب فيها كبير وبالتالي يؤثر على مقدار سرعة الكرة أثناء التصويب مما يكون ناتج الطاقة الحركية كبير أي يكون التناسب طردياً بين كل من سرعة الكرة والطاقة الحركية للكرة وهذا ما أشار إليه حاجم شاني بأنه قانون الطاقة الحركية = نصف كتلة الجسم مضروباً في مربع سرعته <sup>(١)</sup> أما بالنسبة للمسافات الأخرى كون سرعة الاقتراب فيهما منخفضة نوعاً ما بالمقارنة مع المسافة الأخيرة لذا كان ناتج سرعة الكرة منخفض وبالتالي يكون ناتج الطاقة الحركية للكرة قليل وهذا ما أكدته نتائج البحث .

#### ٥ - الاستنتاجات والتوصيات

##### ١-٥ الاستنتاجات

اعتماداً على نتائج البحث والتحليل الإحصائي للبيانات ومناقشتها توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- ١ - تبين أن متغير سرعة الاقتراب و متغير زمن الدفع ومتغير السرعة المحصلة للاعب ومتغير السرعة العمودية ومتغير السرعة الأفقية ومتغير سرعة الكرة و متغير الطاقة الحركية للكرة كانت في المسافة الثالثة أكبر مما هو عليه في مسافتي الأول والثاني .
- ٢ - عدم وجود فروق معنوية لدى عينة البحث في المتغيرات التالية [ طول الخطوة الأخيرة ( الثالثة ) ، زاوية الهبوط على الأرض في الخطوة الأخيرة ، زاوية النهوض ، السرعة الزاوية للاعب ، مؤشر الدقة / الزمن] إلا أنها تحققت فروقاً ظاهرية .
- ٣ - كان مؤشر الدقة / الزمن جيد لدى عينة البحث .

##### ١-٥ التوصيات

في ضوء ما توصل إليه الباحث من استنتاجات يوصي بالآتي :

- ١- التأكيد على الأسس الميكانيكية عند أداء مهارة التصويب بالقفز أماماً .
- ٢ - التأكيد على استخدام تمارين خاصة بأداء مهارة التصويب بالقفز أماماً .
- ٣ - التأكيد على استخدام الاختبار في تقييم مستوى أداء اللاعبين .
- ٤ - ضرورة تقنين وتطبيق الاختبار على عينة أكبر حجماً من أجل اعتمادها من قبل الباحثين والمدربين .

#### المصادر

- ❖ أحمد أمين عكور : تحديد الارتفاع ميكانيكياً باستخدام تدريبات القفز العميق لتطوير قدرة القفز في مهارة الضرب الساحق العالي بالكرة الطائرة . أطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٣ .
- ❖ أحمد خميس السوداني و جميل قاسم البدري : موسوعة كرة اليد العالمية . ط١ ، بيروت ، مؤسسة صفاء للمطبوعات، ٢٠١١ .

١ - حاجم شاني عودة : محاضرة الثامنة لطلبة الدكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ٢٠١٠ ، ص ٢٥ .

- ❖ أحمد عريبي عودة : كرة اليد وعناصرها الأساسية . ط١ ، جامعة الفاتح ، طرابلس ، ١٩٩٨ .
- ❖ إيمان شاكر محمود : تحليل العلاقة بين خصائص منحني ( القوة - الزمن ) وبعض المتغيرات البيوميكانيكية لمرحلة النهوض بفعالية الوثب الطويل . أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٢ .
- ❖ حاجم شاني عودة : محاضرة الثامنة لطلبة الدكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ٢٠١٠ .
- ❖ حسين مردان عمر و أياد عبد رحمن : البايوميكانيك في الحركات الرياضية . ط١ ، مطبعة النجف الأشرف ، ٢٠١١ .
- ❖ سمير مسلط الهاشمي : البايوميكانيك الرياضي . ط٢ ، الموصل ، دار الكتب والنشر ، ١٩٩٩ .
- ❖ صريح عبد الكريم الفضلي : تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والأداء الحركي . ط٢ المنقحة ، بغداد ، ٢٠١٠ .
- ❖ صريح عبد الكريم الفضلي ، وهبي علوان البياتي : البيوميكانيك الحيوي الرياضي . بيروت ، مطبعة الغدير للطباعة الفنية الحديثة ، ٢٠١٢ .
- ❖ ضياء الخياط ، نوفل محمد: كرة اليد . دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، ٢٠٠١.
- ❖ طلحة حسام الدين : مبادئ التشخيص العلمي للحركة، ط١، دار الفكر العربي، ١٩٩٤ ،
- ❖ عادل محمد رشدي : ميكانيكا الحركة . مصر ، الشركة العامة للنشر والتوزيع ، ١٩٨٨ .
- ❖ عباس محمد عوض : علم النفس الإحصائي . الدار الجامعية للطباعة والنشر ، بيروت ، ١٩٨٤ ،
- ❖ كارل هاينز وكيرد شورثر : قواعد ألعاب الساحة والميدان ، ترجمة قاسم حسن حسين وأثير صبري محمد ، جامعة الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٥ .
- ❖ محمد توفيق الوليلي : كرة اليد - تعليم - تدريب - تكتيك ، ط٦ ، دار g.m.s. ، القاهرة ، ٢٠٠١ .
- ❖ محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية . ج١ ، ط٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ،
- ❖ محمد عبد العال الأنعمي و حسين مردان البياتي : الإحصاء المتقدم في العلوم التربوية والتربية البدنية مع تطبيقات spss . ط١، مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع ، الأردن ، ٢٠٠٦ .
- ❖ مهند فيصل سلمان :مقارنة في قيم بعض المتغيرات البيوميكانيكية والمظاهر الحركية في أداء التصويب السلمي بأسلوبين لدى لاعبي المنتخب الوطني للمتقدمين بكرة السلة . أطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٩ .
- ❖ نجاح سلمان حميد : تأثير تمرينات خاصة في تطوير بعض الصفات البدنية و المتغيرات البيوميكانيكية على مهارة التصويب البعيد بالقفز عالياً لدى لاعبي كرة اليد . أطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، جامعة البصرة ، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٦ ،

❖ وديع ياسين محمد وحسن محمد عبد: التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل، ١٩٩٩،

**الملاحق** (ملحق ١)

### أختبار التصويب من القفز أماماً

**الهدف من الاختبار:** قياس دقة مهارة التصويب بالقفز أماماً .

**الأدوات:** كرات يد قانونية عدد ( ٥ ) ، أستمارة تسجيل ، مستطيلات ، أشرطة قياس ملونة ، أشرطة قياس **الإجراءات**

تحديد المنطقة التي يبدأ منها اللاعب الحركة والتي تكون على بعد ( ١١ م ) من الحافة الداخلية للمرمى وعلى بعد ( ٤ م ) عن نقطة التي يتم منها الأداء بعد تحديدها والتي تبعد ( ٧ م ) عن خط المرمى ، حيث يكون أمامه جدار ( حائط صد زوجي ) بينهما مسافة ( ١ م ) عن نقطة التي يؤدي منها التصويب بحيث يتحرك حائط الصد بشكل سلبي ، حيث توجد سبعة مستطيلات في المرمى بقياس ( ٣٠ سم X ٢ م ) المستطيل الموجود قرب العمود ، ويتم تقسيم المستطيل الأخر القريب من حارس المرمى إلى ستة أقسام وبالتساوي حيث تكون مساحة المقطع الواحد منها بأرتفاع ( ٣٠ سم ) وبعرض ( ٣٠ سم ) لكل مقطع مضافاً إليها ( ٤ سم ) الفاصلة بين المقطع و الأخر ( ١٨٠ سم + ٢٠ سم للفواصل ) = ( ٢٠٠ سم ) وكما موضح في الشكل أعلاه .

### **طريقة الأداء:**

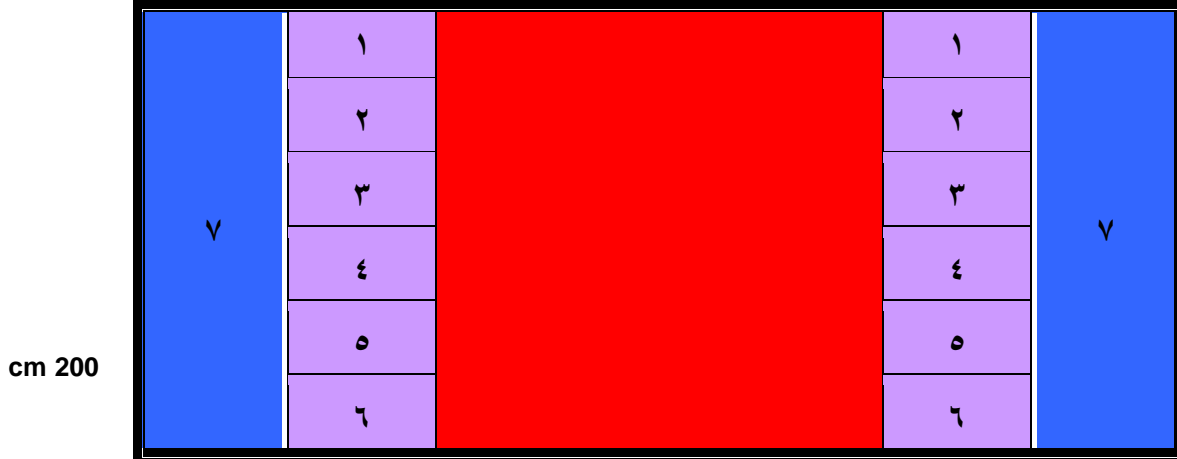
يقف اللاعب المختبر على بعد ( ١١ م ) عن الحافة الداخلية للمرمى ويقف ل لاعب آخر على خط ( ٩ م ) يقوم بتسليم الكرة للاعب المختبر ويقف لاعبين اثنين مدافعين على طرفي خط رمية ( ٧ م ) ويتم التصويب بعد أداء الخطوات التقريبية ( الثلاث ) ومن بين اللاعبين المدافعين ( حائط الصد ) ، ويتم أداء ( ٥ محاولات ) للجهة اليمنى ونفسها للجهة اليسرى .

### **التسجيل**

- ١ . يمنح اللاعب ( ٧ ) درجات للكرة التي تدخل مستطيل رقم ( ٧ ) .
- ٢ . يمنح اللاعب ( ٦ ) درجات للكرة التي تدخل مستطيل رقم ( ٦ ) .
- ٣ . يمنح اللاعب ( ٥ ) درجات للكرة التي تدخل مستطيل رقم ( ٥ ) .
- ٤ . يمنح اللاعب ( ٤ ) درجات للكرة التي تدخل مستطيل رقم ( ٤ ) .
- ٥ . يمنح اللاعب ( ٣ ) درجات للكرة التي تدخل مستطيل رقم ( ٣ ) .
- ٦ . يمنح اللاعب ( ٢ ) درجات للكرة التي تدخل مستطيل رقم ( ٢ ) .
- ٧ . يمنح اللاعب ( ١ ) درجات للكرة التي تدخل مستطيل رقم ( ١ ) .
- ٨ . يمنح اللاعب صفراً في حالة ضرب الكرة بالعمود أو العارضة أو خروجها خارج حدود المرمى .

- ٩ . تعطى اللعب صفراً في حالة دخول الكرة ضمن حدود المرمى ولم تدخل لمستطيلات .  
 ١٠ . تعطى نصف الدرجة في حالة ارتداد الكرة من الفواصل بين المستطيلات .  
 ١١ . تتراوح قيمة للاختبار بين ( ٧٠ . ٠ ) درجة .

cm ٣٠



( ملحق ٢ )

علاقة قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية أثناء مرحلة الانطلاق  
بانجاز رمي الثقل

م.م. وجدي محيبس شاطي

أ.م. د. حكمت عبدا لكريم غضبان

م.م. حيدر صبيح نجم التميمي

كلية التربية الرياضية

جامعة ميسان

الملخص العربي:

هدف البحث الى :

- ١- التعرف على قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية في مرحلة الانطلاق وانجاز رمي الثقل لدى افراد عينة البحث.
  - ٢- التعرف على علاقة قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية في مرحلة الانطلاق وانجاز رمي الثقل لدى افراد عينة البحث. وشملت عينة البحث طلاب المرحلة الرابعة- كلية التربية الرياضية - جامعة ميسان . وكان اهم الاستنتاجات كانت العلاقة غير دالة احصائياً بين سرعة الانطلاق والانجاز حيث بلغت قيمة R المحسوبة (٠.٥٢) وهي اقل من قيمة R الجدولية البالغة ( ٠.٦٣٢ ) .
- وتم التوصي التاكيد على تطبيق الشروط الميكانيكية في تعليم وتدريب الاداء المهاري لفعالية رمي الثقل .

**Some relationship Elkinmetekih the values of variables during the start-up phase  
Completion of throw weight**

**Mother. D.gmt Karim Ghadban MM Wajdi Mahabs SHATI MM star Sabih Haider al-Tamimi**

Find the goal to:

- ١- recognize the values of some Elkinmetekih variables in the starting and completion of throw weight of the research sample stage.
- ٢- identify some relationship Elkinmetekih the values of variables in the start-up phase and the completion of the throw weight of the research sample.

Included research sample school students Arabah- Faculty of Physical Education - University of Maysan.

The most important relationship was not statistically significant between the cruising speed and achievement as the value of the calculated R (0.52) which is less than the value amounting to R spreadsheet (0.632).

Recommendation has been an emphasis on the application of mechanical conditions in education and training performance skills of the effectiveness of the weight throw.

١ - التعريف بالبحث

## ١ - ١ مقدمة البحث وأهميته

مما لاشك فيه ان للتقدم العلمي أفاقا جديدة لا حدود لها في العلوم الرياضية ومنها علم البايوميكانيك وقد سخرت هذه العلوم لخدمة الأداء والانجاز الرياضي وفقا لاصول وقواعد وبرامج خاصة استنادا بالاسس الميكانيكي والمعادلات الرياضية ذات العلاقة ، وان التدريب الرياضي بقواعده الاساسية عامة إذ يسعى الجميع اليوم لتحقيق الإنجازات الرياضية من خلال مواكبة آخر الأساليب التدريبية المستعملة لتطوير مستوى الأداء والانجاز الرياضي.

والإعداد الشامل والمتكامل لأي لعبة يبني على وفق أسلوب علمي وذلك باختيار الطرائق والأساليب والوسائل التدريبية الصحيحة وهو أساس نجاح عملية التدريب وخاصة في مسابقات العاب القوى وكأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية التي تعتمد في إتقانها على أتباع الأسلوب والطريقة الأفضل ومسابقة رمي الثقل واحدة من فعاليات العاب القوى والتي تدخل ضمن المسابقات العالمية في الدورات الاولمبية ومسابقات كاس العالم والدورات القارية لالعاب القوى وهذه اللعبة تخضع كباقي المسابقات لشروط ميكانيكية وحسب طريقة الرمي التي يستخدمها البطل باداءه الحركي. وهناك مجموعة من المتغيرات الميكانيكية التي لو طبقت عند مرحلة الرمي لحظة انطلاق الأداة لتحسن الانجاز في هذه الفعالية ومن هذه المتغيرات الخاصة في الحركات التي تتخذ شكل المقذوف أثناء حركتها هي زاوية الانطلاق وسرعة الانطلاق ونقطة ارتفاع الرمي والسرعة الزاوية وزوايا الميلان ومعدل السرعة الأفقية والعمودية للأداة.. الخ. ونظرا لأهمية دراسة قيم بعض هذه المتغيرات وعلاقتها المؤثرة بانجاز الرامي جاءت هذه الدراسة على بعض من طلاب كلية التربية الرياضية المرحلة الرابعة في جامعة ميسان .

## ١-٢ مشكلة البحث :

يرجع تدني المستويات المحلية في السنوات الاخيرة لضعف التدريب المقنن ميكانيكيا عند رامي الثقل وخاصة المتغيرات الكينماتيكية المتعلقة بأنطلاق الثقل من يد الرامي والتي من خلالها تحدد المسار النهائي لانطلاقة الثقل في الهواء لقطع اطول مسافة أفقية للامام قبل مسه الارض لتحقيق أفضل إنجاز.

ومن خلال مقارنة بسيطة للمستويات المسجلة اولمبياً وقارياً وعالمياً وحتى الرقم القياسي المحلي والمسجل منذ عشرون عاما والبالغ ( ١٨.٣٦ م) للبطل خالد محمد وجيه مع الارقام المسجلة في العقدين الاخيرين يتضح بلاشك تدني المستوى الرقمي في البطولات المحلية والتي لاتصل حتى المتر (١٦) احيانا في بطولات الأخيرة ومن خلال خبرة الباحثون الميدانية والأكاديمية لاحظ ان التراجع الملحوظ والكبير يرجع لضعف البرامج التدريبية التي تكاد تكون خالية من التحليل الحركي بانواعه وانما الاعتماد فقط ببناء وتنمية بعض القدرات البدنية والتحليل النوعي او ملاحظات انية من المدرب وايضا الانتقاء المبكرالذي قد يظهر بمشروع بطل ولكن دون الاعتماد على تقنيات التدريب الحديثة و ان كثير من المدربين المحليين ان لم يكن اغلبهم يعتمدون الطرق والوسائل القديمة المتبعة بسير العملية التدريبية عند تحسين نواحي الاداء وتحليلها حيث الاعتماد على الخبرة



الذاتية دون اللجوء الى التحليل الكمي القياسي الدقيق بتحسين اوضاع الرمي وفق الاسس الميكانيكية المناسبة للرياضي ووفق المواصفات والنواحي البدنية والجسمية للاعب .

وللأهمية البالغة لهذه اللعبة ، فقد ارتأى الباحثون إجراء دراسة تحليلية لها ، محاولة منه لإيجاد بعض من نقاط الضعف وتلافيها مستقبلا وتعزيز النقاط الايجابية وتطويرها عند الأداء المهاري في هذه المسابقة ، حيث يأمل الباحثون أن تساهم هذه الدراسة العلمية بتطوير وتحسين المستوى الرقمي بهذه اللعبة لأبطالنا.

### ١-٣ أهداف البحث :

١- التعرف على قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية في مرحلة الانطلاق وانجاز رمي الثقل لدى افراد عينة البحث.

٢- التعرف على علاقة قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية في مرحلة الانطلاق وانجاز رمي الثقل لدى افراد عينة البحث.

### ١-٤ فروض البحث :

هناك علاقة دالة احصائيا بين قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية في مرحلة الانطلاق وانجاز رمي الثقل لدى افراد عينة البحث.

### ١-٥ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : طلاب المرحلة الرابعة- كلية التربية الرياضية - جامعة ميسان .

١-٥-٢ المجال الزمني : المدة من ٢٠ / ٢ / ٢٠١١م ولغاية ٣٠ / ٥ / ٢٠١١م .

١-٥-٣ المجال المكاني : الساحة الخارجية في كلية التربية الرياضية - جامعة ميسان .

### ٢-الدراسات النظرية:

٢-١ الدراسات النظرية :

٢-١-١ التحليل الحركي :

كلمة تحليل تعني(الوسيلة المنطقية التي يجري بمقتضاها تناول الظاهرة، موضوع الدراسة كما لو كانت مقسمة على أجزاء أو عناصر أساسية ) (١) . وأيضاً لتحليل الحركي يعني دراسة أجزاء الحركة ومعرفة تأثير المتغيرات الوصفية والسببية للارتقاء بمستوى أداء الحركة وتحقيق الهدف منها (٢) . وقيل التحليل هو فرز وتبويب البيانات الكثيرة بعناصرها الرئيسية، ثم معالجتها منطقياً بالموازنة مع معيار مناسب ومحور للتحويل من صيغها الكمية الصماء الى أخرى ذات معان مفيدة لحل المشكلة التي يتناولها الباحثون (٣) .

أن إحدى أهم وسائل معرفة دقائق مسار الحركة كميًا وما مدى ارتباطه بتحقيق الانجاز هو تحليل الاداء الحركي. ومن خلال ما تقدم يمكننا القول أنّ كلمة تحليل ( Analysis ) هي مفتاح لتحريك سلوك او مسار

(١) ريسان خريبط ونجاح مهدي شلش ، التحليل الحركي ، البصرة ، دار الحكمة ، ١٩٩٢ ، ص٢٨ .

(٢) سمير مسلط الهاشمي ، الميكانيكا الحيوية ، بغداد ، دار الحكمة للطباعة والنشر ، ١٩٩١ ، ص ٤٣ - ٤٤ .

(٣) Moor, N: How to Do Research, (London, The Library Association), 1999, P. 155.

حركة الرياضي في عملية توزيع او تجزئة الكل الى أجزاء لكي تقرر طبيعة ووظائف تلك الأجزاء وكذلك العلاقات بينها<sup>(٤)</sup>.

ويؤكد (( السير ويليامز )) إن " هناك بعض النواحي الأساسية الواجب دراستها في تحليل الحركة تتمثل بـ(الزمن-الكتلة-القوة-المسافة ومركز الثقل)<sup>(١)</sup>.

إن التحليل الحركي يعتمد بالأساس على استخدام القوانين والأسس المستخدمة في علم البايوميكانيك لغرض دراسة الحركة وتحليلها تشريحياً وميكانيكياً، وتحليل المهارة الرياضية يشمل على تجزئة الحركة المراد تحليلها الى أقسامها المتداخلة وتقدير طبيعة كل جزء من الحركة لغرض تطبيق الأسس والقوانين الميكانيكية والتشريحية الملائمة للتكنيك المثالي للحركة<sup>(٢)</sup>.

ومن خلال ماتقدم يرى الباحثون أنَّ التحليل الحركي يبحث في دراسة تحليلية لأجزاء الحركة او الحركة ككل ومكوناتها بهدف تحسين او تطوير الأداء الفني ( التكنيك ) ولمعرفة نقاط القوة والضعف من خلال تقويم وقياس الأداء الفني فضلاً عن أن تحليل الحركة يتطلب التحليل الى المركبات الأولية من سرعة ، قوة ، زمن ومسافة وطاقة والى آخره.

إن الهدف الرئيسي من الاستعانة بالعلوم سواء كان منها تطبيقية أم في المجالات كافة وفي المجال الرياضي على وجه الخصوص هو السبيل الوحيد للارتقاء بمستوى الأداء وبالتالي النهوض بالإنجاز من خلال معرفة الأسس المؤثرة في الحركة من حيث زمان ومكان حدوثها وكذلك دراسة المتغيرات المؤثرة فيها كالسرعة والإزاحة والارتفاعات كمتغيرات كينماتيكية بالإضافة الى القوى التي تسبب حدوث الحركة كمتغيرات كينماتيكية<sup>(٣)</sup>. إذ إن دراسة الخصائص الكينماتيكية والكينيتيكية تسمح بالتقنين والحكم على مستوى إتقان الأداء.

وينقل قاسم حسن حسين عن ( عادل عبد البصير ) أنه قبل بداية التحليل لابد من تحديد الهدف والغرض الأساسي للتحليل ، فإذا ما كان لوصف شكل الحركة في مسابقة ما ، والتركيب الكينماتيكي لها وجب أن يشمل طرقاً تنتج إمكانية تعيين الخصائص الكينماتيكية ، ثم إيجاد العلاقات الارتباطية بينها والذي يتحقق من خلال الوحدة الكلية المتكاملة<sup>(١)</sup>.

## ٢ - ١ - ٢ خطوات التحليل الحركي<sup>(٢)</sup>

١. تسجيل الحركة فديويًا بشكل كامل ( بعد تحديد الهدف ) .

(٤) سمير مسلط الهاشمي ، مصدر سبق ذكره ، ١٩٩١ ، ص ٤٣ - ٤٤ .

(1) William, Mond Lissener, H.B: Biomechanics of Human Motion, W. B. Saunders, Philadelphia, 1982, P. 72.

(٢) ريسان خريبط ونجاح مهدي ، مصدر سبق ذكره ، ص ٣٥ .

(٣) سمير مسلط ، البايوميكانيك الرياضي ، ط ١ ، بغداد : مطبعة التعليم العالي ، ١٩٩٩ ، ص ٢٣٢ .

(١) قاسم حسن حسين وإيمان شاكر ، مبادئ الأسس الميكانيكية للحركات الرياضية ، ط ١ ، دار الفكر للطباعة ، مصر ، ١٩٩٨ ، ص ٤١

(٢) قاسم حسن حسين وإيمان شاكر ، نفس المصدر السابق ، ص ٤٣ .

٢. إعادة عرضها للوقوف على نقاط الضعف .
٣. مقارنة الأداء المسجل مع ما طُوِّرَ كفيماً .
٤. يمكن رسم الصور وقياس زوايا الأجزاء وسرعتها ... الخ من الجانب الكمي .
٥. ربط المتغيرات المقاسة ومعالجتها إحصائياً.
٦. إلغاء الجانب الذاتي في التقويم .
٧. تفسير النتائج بالأدلة والبراهين .

### الباب الثالث

#### ٣- منهجية البحث والإجراءات :

- ٣-١ منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة البحث.
- ٣-٢- عينة البحث : اختار الباحثون (١٠) طلاب من طلبة المرحلة الرابعة من الشعبة (١) للعام الدراسي ٢٠١١/٢٠١٠ في كلية التربية الرياضية/جامعة ميسان , وتم اختيارهم بالطريقة العمدية كونهم الأفضل انجازا بين إقرانهم والجدول (١) يبين مواصفات العينة .

جدول (١) يبين مواصفات العينة وتجانسها

المتغيرات الأساسية	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسيط	معامل الالتواء
العمر البيولوجي	سنة	٢١.٧٨	٠.٨٨	٢١	١.١٤
الطول	سم	١٦٩.٥٦	٠.٨٧	١٧٠	٠.٩٦
الوزن	كيلو غرام	٦٨.١١	١.٩٩	٦٩	٠.٨٣
القدرة الانفجارية للذراعين	المتر	٧.٩٠	٠.٩١	٧.٤	١.٦
القدرة الانفجارية للرجلين	المتر	٢.١٤م	٠.٨٢	٢.٠٤	١.٠١

يتضح من الجدول (١) ان معامل الالتواء لجميع عينة البحث متجانسة وذلك لان قيمة معامل الالتواء في جميع المتغيرات التي قد تؤثر بنتائج البحث تقع ضمن (  $\pm 3$  ) مما يدل على تجانسها.

#### ٣-٣ - أدوات البحث :

تم استخدام الأدوات التالية التي ساعدت في تنفيذ البحث :-

- الملاحظة والتجريب .

- بعض المصادر العلمية .
- كاميرا فيديو نوع سونيك .
- ثقل قانوني بوزن ٥ كغم .
- جهاز كمبيوتر لابتوب نوع L G .
- برمجيات حاسوب خاصة لاستخراج قيم بعض المتغيرات الكينماتيكية.
- شبكة الانترنت .
- مقياس رسم ١٠٠ اسم .
- ميزان طبي .
- كرة طبية ٣ كغم .
- شريط قياس .

### ٣-٤ - متغيرات الدراسة والاختبارات المستخدمة :

١. زاوية ميلان الجذع للأمام لحظة الرمي.
٢. سرعة الانطلاق .
٣. زاوية الانطلاق .
٤. نقطة ارتفاع الأداة لحظة الرمي.
٥. المستوى الرقمي (الانجاز) .
٦. اختبار القدرة الانفجارية للذراعين (رمي الكرة الطبية ٣ كغم) .
٧. اختبار القدرة الانفجارية للرجلين (وثب طويل من الثبات).

### ٣-٥ - التجربة الأساسية :

تم إجراء تصوير عينة البحث في يوم الاثنين المصادف ٦/٤/٢٠١١ م وخلال الامتحان العملي لفعالية رمي الثقل لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية جامعة ميسان , حيث تم تثبيت الكاميرا على بعد (٥.٧)م بشكل عمودي عن دائرة الرمي وأيضاً تم تصوير مقياس الرسم في نفس منطقة تصوير افراد العينة لدى الرمي وبعد الانتهاء من الاختبارات تم استخراج النتائج ووضعت في جداول احصائية لتحليلها ومناقشتها .

### ٣-٦ - المعالجات احصائية :-

إستخدم الباحثون الوسائل الاحصائية التالية:  
المتوسط الحسابي, الانحراف المعياري , الوسيط , معامل الالتواء, معامل ارتباط بيرسون .

### الفصل الرابع

### ٤ - عرض وتحليل ومناقشة النتائج :

جدول (٢)

المتغيرات	س	ع	قيمة R المحسوبة	قيمة R الجدولية	الدلالة الاحصائية
سرعة الانطلاق	١٤.٢٢	١.٩٦	٠.٥١١	٠.٦٣٢	غير دال
ارتفاع الثقل اثناء الانطلاق	١.٩٤	٠.٧٢	٠.٦٤٤	=	دال
زاوية ميل الجذع	١٦١	٠.٣٢	٠.٤٢١	=	غير دال
زاوية الانطلاق	٣٦.٨١	١.٠٦	٠.٥١٥	=	غير دال
الانجاز	١٠.٨٧	٠,٥٦	-	-	-

درجة حرية (٨) وبمستوى دلالة ٠.٠٥

يتضح من الجدول (٢) والذي يبين العلاقة بين كل متغير من المتغيرات الكينماتيكية التي تميز بها افراد عينة البحث مع الانجاز . حيث نلاحظ ان هناك علاقة غير دالة احصائياً بين سرعة الانطلاق والانجاز من خلال قيمة الارتباط بين الاثنين والتي بلغت (٠.٥١١) وهي اقل من القيمة الجدولية البالغة (٠.٦٣٢) تحت درجة حرية (٨) ونسبة احتمال خطأ (٠.٠٥) مما يدل على ان متغير سرعة الانطلاق والذي بلغ متوسطه عند افراد عينة البحث (١٤.٢٢) متر في الثانية لم يتناسب مع باقي المتغيرات الميكانيكية في عملية الرمي للوصول الى وضعية ميكانيكية ملائمة تكمل قدرة الرامي البدنية لتحقيق الانجاز الافضل .

وظهرت من خلال الجدول أعلاه ايضا علاقة ارتباط دالة احصائياً بين نقطة ارتفاع الأداة اثناء الانطلاق لحظة الانطلاق وبين الانجاز الرقمي لأفراد عينة البحث حيث كانت قيمة الارتباط تبلغ (٠.٦٤٤) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (٠.٦٣٢) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ويعزو الباحثون الى انه ارتفاع نقطة الانطلاق عن الأرض يلعب دورا بتحقيق الانجاز ويغطي على بعض من الشروط الميكانيكية الاخرى وان هؤلاء الطلبة هم الأفضل بين إقرانهم انجازا على مستوى افراد المجتمع الاصلي .

كما ظهرت في نفس الجدول (٢) هناك علاقة ارتباط غيردالة احصائياً بين زاوية ميل الجذع وبين الانجاز الرقمي لافراد عينة البحث حيث كانت قيمة الارتباط تبلغ (٠.٤٢١) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (٠.٦٣٢) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) وسبب ذلك يرجع برأي الباحثون كون ان زاوية ميل الجذع لحظة الانطلاق قد بلغ متوسط افراد العينة لها (١٦١) درجة مما قلل من مد الجسم للاعلى وبالتالي كان ارتفاع نقطة الانطلاق بمستوى دون الطموح وهذا ما اتصف به معظم افراد العينة وكلما كانت الزاوية قريبة من (١٨٠) درجة لحظة التوقف، وهذا يتطلب من اللاعب ان تكون رجليه قوية ومرنة لانها بهذه الحالة ستؤدي

الى زيادة في السرعة وحدث رد فعل عكسي لحركة الورك لحظة التوقف بسبب كبر ذراع المقاومة المتمثلة برجل الارتكاز الامامية المحدودة (١) .

كما ظهرت علاقة غير دالة احصائياً بين زاوية الانطلاق والانجاز لدى افراد العينة حيث بلغت قيمة الارتباط (٠.٥١٥) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (٠.٦٣٢) وبمستوى دلالة (٠.٠٥) ، ويرى الباحثون ان متوسط زاوية الانطلاق عند افراد عينة البحث والبالغة (٣٦.٨١) درجة كان قليل مقارنة بزاوية الانطلاق النموذجية (٤٢) درجة التي تعتبر مقوم ميكانيكي للاداء الجيد عند رماة الثقل وبالتالي تحقيق الانجاز الأفضل .

وتعد زاوية الانطلاق عامل مؤثر وفعال جداً في تحقيق اطول مسافة افقية للامام يصلها الثقل وتكون هذه الزاوية حاسمة وفعالة جداً حيث لو تكاملت معها باقي المتغيرات الميكانيكية الاساسية في عملية الرمي وهي سرعة الانطلاق التي لها علاقة بالسرعة الافقية للاعب والتي يكتسبها من خلال النقل الحركي لمركز ثقله داخل دائرة الرمي باتجاه قطاع الرمي والحصول على الوضع الامثل للجسم والثقل ،حيث مع ارتفاع نقطة الانطلاق التي تلعب دورا اساسيا بعملية الرمي والتي كانت ضعيفة عند عينة البحث .

#### ٥-الاستنتاجات والتوصيات

##### ٥-١- الاستنتاجات:

- ١- كانت العلاقة غير دالة احصائياً بين سرعة الانطلاق والانجاز حيث بلغت قيمة R المحسوبة (٠.٥٢) وهي اقل من قيمة R الجدولية البالغة (٠.٦٣٢) .
  - ٢- ظهرت علاقة ارتباط دالة احصائياً بين زاوية ميل الجذع اثناء مرحلة الانطلاق والانجاز لافراد عينة البحث وبلغت (٠.٦٤٤) .
  - ٣- لم تظهر هناك علاقة ارتباط دالة احصائياً بين زاوية ميل الجذع لحظة الارتكاز والانجاز لافراد عينة البحث وبلغت (٠.٤٢١) .
  - ٤- لم تظهر هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين زاوية الانطلاق والانجاز لدى عينة البحث حيث بلغت قيمة الارتباط (٠.٥١٥) .
  - ٥- متوسط الانجاز كان ضعيف مقارنة بالمستويات العليا المعروفة وذلك كون افراد العينة من المبتدئين حيث بلغ (١٠.٨٧م) .
- ٥-٢- التوصيات :-

- ١- التاكيد على تطبيق الشروط الميكانيكية في تعليم وتدريب الاداء المهاري لفعالية رمي الثقل .

١) Miller, D.C., Munro: Javelin Position and Velocity Patterns during final 700t plant preceding release .J. of human Mov. Studies . J.g., 1. 1983.p:18.

٢- التأكيد في تدريب الناشئين والمبتدئين على تحقيق زاوية انطلاق مناسبة مع سرعة انطلاق الثقل اثناء لحظة الرمي لاهميتها في تحقيق المسافة الافقية الافضل .

٣- ضرورة تنوع البرامج التدريبية وفق اساليب التدريب الحديث لتطوير المهارات الحركية وبالتالي الانجاز .

#### المصادر

١- اسامة رياض : الطب الرياضي واللعاب القوي ، ط١، الرياض مطابع دار الهلال للاوفست ، ١٩٨٧ .

٢- قاسم حسن حسين ، إيمان شاكر : مبادئ الاسس الميكانيكية للحركات الرياضية، ط١، دارالفكر ، عمان .

٣- قاسم حسن وبسطويسي احمد : التدريب العضلي الايزومتري ، بغداد ، ١٩٧٩ .

٤- قاسم حسن : أسس التدريب الرياضي ، عمان ، مطبعة دار الفكر للطباعة والنشر ، الطبعة الأولى ، ١٩٩٨ .

٥- هاره : أصول علم التدريب ، (ترجمة) عبد علي نصيف ، بغداد ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ ،

٦- ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي، بغداد ، مكتب نون للتحضير الطباعي ، ١٩٩٥ ،

٧- محمد عادل رشيد: اسس التدريب الرياضي ، طرابلس ، المنشأة العامة للنشر والتوزيع والاعلان ، ط٢، ١٩٨٢،

٨- محمد حسن علاوي واحمد نصر الدين : اختبارات الأداء الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٢

9- <sup>9</sup>Holl mann , G.Beuralung and creissedon koppelichen Testungs fangkit , 1993.

10- Harra,D Traning of cherc , Ber1in, sport werlag,1979.

11- Miller , Band power , SD . Pereloping Athleics through the process of depth jumping . trach and field auavterly , review Vol . 8 No – 4 , 1981 .

12-Miller,D.C., Munro: shot pot Position and Velocity Patterns during final 700t plant preceding release .J. of human Mov. Studies . J.g., 1. 1983.

## بالكرة الطائرة

أ.م.د. عادل مجيد خزعل  
كلية التربية الرياضية  
جامعة البصرة

## الملخص العربي:

ومن اجل الوصول إلى هذه الانجازات فان ذلك يدفعنا لاستخدام كافة العلوم الرياضية والعمل على تسخيرها . وما الاختبارات والقياس إلا واحدة من هذه العلوم التي تعمل على معرفة مستوى اللاعب والكشف عن نقاط ضعفه والعمل على معالجتها كذلك إيجاد الوسائل والطرائق التي تعمل على الارتقاء بمستواه وجعل المدرب قادرا على تقدير نجاح المنهاج التدريبي وقياس مدى تطوره.

إن وجود المعايير والمستويات المعيارية يساهم ولاشك في تعريف الفرد المختبر بمستواه الحقيقي في الأداء لأنها تعكس المستوى الراهن له ، وكذلك موقعه بالنسبة للآخرين عند المقارنة خلال الفترات التي يجري فيها الاختبار والمعايير وصفية لأنماط موجودة من الأداء ، إذ تدلنا على كيفية الأداء الفعلي للأفراد وتكمن أهميتها باعتبارها إحدى وسائل المقارنة والتقويم فضلا عن فائدتها في التنبؤ وفي تشخيص نواحي القوة والضعف والمعايير لها أهمية عندما تستخدم مجموعة اختباريه متعددة الوحدات القياسية (بطارية اختبار) مهمتها توحيد القياس . أما المستويات فهي تتضمن مستويات واقعية تعكس ما نرغب أن يصل إليه الفرد في السمه أو الخاصة. إذ كانت أهمية البحث تكمن في التوصل الى معايير ومستويات لاختبارات اللياقة البدنية للاعبين المدارس التخصصية بالكرة الطائرة تمكن المدربين من التعرف على المستوى الذي يحققه لاعبيهم وبالتالي امكانية رفع المستوى البدني للاعبينهم . اما مشكلة البحث ولدت كون الباحث لاعب كرة طائرة وعمل مدربا للفرق الرياضية لفترة طويلة ومتخصص بمجال التدريب بالكرة الطائرة فقد لاحظ ان هناك ندرة في المعايير الخاصة باختبارات اللياقة البدنية للاعبين الشباب بالكرة الطائرة وعدم وجود كراس يحوي على هذه المعايير لدى المدربين فيما كانت **اهداف البحث** هي التعرف على مستوى اللياقة البدنية للاعبين المدارس التخصصية بالكرة الطائرة في المنطقة الجنوبية

وايجاد درجات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية للاعبين المدارس التخصصية بالكرة الطائرة.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملاءمته لطبيعة الدراسة



وكان مجتمع وعينة البحث : باللاعبين الشباب بالكرة الطائرة للمنطقة الجنوبية والبالغ عددهم ٨٠ لاعب من كل مدرسة في البصرة وميسان وذي قار والمثنى بواقع ٢٠ لاعب من كل محافظة من المجتمع الاصل. اذكانت النتائج متمثلة بجدول (٢) بحيث كانت النتئج واضحة ومفهومة بأصدارالحكم على الدرجات من خلال تحويل الدرجات الخام الى معيارية. فيما توصل الباحث الى اهم الاستنتاجات الاتية.

١-تم الحصول على الدرجات المعيارية لاختبارات اللياقة البدنية للاعبين المدارس التخصصية بالكرة الطائرة

٢-الدرجات المعيارية التي توصل اليها الباحث تمثل المستوى الحقيقي للاعبين

اما التوصيات كانت هي

١-اعتماد الدرجات المعيارية التي تم التوصل اليها الباحث

٢-اجراء دراسة مشابهة

٣-اجراء دراسة مشابهة للاختبارات المهارية

٤-انشاء دليل بالدرجات المعيارية ليكون معيار للمدربين في الحدات التدريبية

### Abstract

Numerical indicators to determine some physical tests for players

Specialized schools volleyball

Dr.adel mageed

In order to reach these achievements, it motivates us to use all the sports science and work to be harnessed. The tests and the measurement is only one of these sciences that operate on the knowledge level of the player and reveal weaknesses and work on them as well as find ways and working to improve its level and make the coach is able to assess the success of the training curriculum and measure the extent of its development.

The existence of standards and levels of standard contributes There is no doubt in the definition of the individual laboratory level for the real performance because it reflects the current level for him, as well as the location for the others when comparing periods which they are testing and standards and descriptive patterns exist from the performance, it tells us how the actual performance of individuals and importance lies as one means of comparison and evaluation, as well as its usefulness in predicting and in the diagnosis of the strengths and weaknesses and standards are important when using test kits multi-standard units (battery test), where the mission here Standardization. As the levels they include realistic levels reflect what we want to be reached by the individual in the attribute or Alkhasih.az was the importance of the research lies in reaching the standards and levels of fitness tests for players schools specialized in volleyball enables coaches to identify the level achieved by their players and thus the possibility of raising the level of physical athletes. As the research problem and generated the fact that the researcher player Volleyball and

worked as coach of the sports teams for a period of long and a specialist in the field of training in volleyball has observed that there is a dearth of standards for testing the physical fitness of young players in volleyball and lack booklet contains these standards have trained Fimakant goals of research is to identify the level of fitness of the young players in volleyball in the southern region And create standard grades of fitness tests for young players in volleyball. The researcher used the descriptive manner survey of its relevance to the nature of the study as the surveys (mean considering the present situation more deeply with the researcher to provide detailed information and analytical) ().

The community and the research sample: young volleyball players for the Southern District totaling 80 players from each school in Basra, Maysan and Dhi Qar and Muthanna by 20 players from each of the original community.

Azkant results represented a table (2) Alentij was so clear and understandable Bosaddaragm grades by converting raw scores to standard. The researcher found the most important to the following conclusions.

1-scores were obtained for the standard fitness tests for young players in volleyball -grading standard reached by the researcher represents the true level of players The recommendations were the

1-adoption of the standard grades reached researcher

2-a similar study

3-conduct a study similar to the tests of skill

4-Generation Guide degrees standard to be the standard for coaches in training Alhadd

١ - التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

ان الانجازات الرياضية الكبيرة التي تحققت في كثير من هذه الألعاب سواء كانت فردية أو فرقية إلا دليل على ذلك ، ولعبة الكرة الطائرة واحدة من هذه الألعاب التي تحققت فيها الكثير من الانجازات بفضل العلم

والتكنولوجيا والأجهزة الحديثة والملاعب كذلك الخبرة التي يمتلكها المدربين والمستوى العالي للاعبين والدور الفعال لوسائل الإعلام وكثرة البطولات ومساهمة المدربين والباحثين وسعيهم من اجل الوصول للأفضل. ومن اجل الوصول إلى هذه الانجازات فان ذلك يدفعنا لاستخدام كافة العلوم الرياضية والعمل على تسخيرها . وما الاختبارات والقياس إلا واحدة من هذه العلوم التي تعمل على معرفة مستوى اللاعب والكشف عن نقاط ضعفه والعمل على معالجتها كذلك إيجاد الوسائل والطرائق التي تعمل على الارتقاء بمستواه وجعل المدرب قادرا على تقدير نجاح المنهاج التدريبي وقياس مدى تطوره.

إن وجود المعايير والمستويات المعيارية يساهم ولاشك في تعريف الفرد المختبر بمستواه الحقيقي في الأداء لأنها تعكس المستوى الراهن له ،وكذلك موقعه بالنسبة للآخرين عند المقارنة خلال الفترات التي يجري فيها الاختبار والمعايير وصفية لأنماط موجودة من الأداء ،إذ تدلنا على كيفية الأداء الفعلي للأفراد وتكمن أهميتها باعتبارها إحدى وسائل المقارنة والتقييم فضلا عن فائدتها في التنبؤ وفي تشخيص نواحي القوة والضعف والمعايير لها أهمية عندما تستخدم مجموعة اختباريه متعددة الوحدات القياسية (بطارية اختبار) حيث مهمتها هنا توحيد القياس .أما المستويات فهي تتضمن مستويات واقعية تعكس ما نرغب أن يصل إليه الفرد في السمه أو الخاصية.

وبناء على ما تقدم فان أهمية البحث تكمن في التوصل الى معايير ومستويات لاختبارات اللياقة البدنية للاعبين المدارس التخصصيه بالكرة الطائرة تمكن المدربين من التعرف على المستوى الذي يحققه لاعبيهم وبالتالي امكانية رفع المستوى البدني للاعبينهم .

### 1-٢ مشكلة البحث:

كون الباحث لاعب كرة طائرة وعمل مدربا للفرق الرياضية لفترة طويلة ومتخصص بمجال التدريب بالكرة الطائرة فقد لاحظ ان هناك ندرة في المعايير الخاصة باختبارات اللياقة البدنية للاعبين المدارس التخصصيه بالكرة الطائرة وعدم وجود كراس يحوي على هذه المعايير لدى المدربين

### 1-٣ اهداف البحث

- ١- التعرف على مستوى اللياقة البدنيه للاعبين المدارس التخصصيه بالكرة الطائرة في المنطقة الجنوبية
- ٢- ايجاد درجات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية للاعبين المدارس التخصصيه بالكرة الطائرة.

### 1-٤ مجالات البحث

١-٤-١ المجال البشري :اللاعبين المدارس التخصصيه بالكرة الطائرة في المنطقة الجنوبية بالعراق

للموسم الرياضي ٢٠١٣-٢٠١٤

١-٤-٢ المجال الزمني:من الفترة ٥ / ١١ / ٢٠١٣ ولغاية ٢٥ / ٤ / ٢٠١٤.

١-٤-٣ المجال المكاني : الملاعب والقاعات الرياضيه للمدارس قيد البحث

١-٢ الدراسات النظرية

١-٢-١ ماهية المعايير

"المعايير عبارة عن جداول تكون ضمن كراسة تعليمات الاختبار ،وهي تبين بوضوح الدرجات التي حصل عليها التلاميذ في عينات التقنين (العينات المرجعية). وتعرض جداول المعايير الدرجات الخام ،والدرجات المشتقة في شكل أعمدة متوازية ،مما يجعل التحويل إلى الدرجات المشتقة أمرا سهلا.ويلاحظ إن الدرجات التي تتضمنها جداول المعايير لا تبين ما إذا كان الأداء جيدا أم رديئا، ولكنها تبين فقط الأداء المعتاد (الطبيعي) للعينات المرجعية"<sup>(١)</sup>.وهي (وسيلة لتحديد الحالة النسبية للدرجات الخام وبالتالي يمكن تفسير هذه الدرجات وتقييم نتائجها)<sup>(٢)</sup>.

"المعايير وصفية لأنماط موجودة من الأداء ولكن من الخطأ اعتبار المعايير مستويات وذلك لان المعايير تدلنا على كيفية الأداء الفعلي للأفراد. أما المستويات فهي معلومات تدلنا على ما يجب إن يؤديه الفرد وينظر إلى المعايير على أنها درجات معيارية أو أنها جداول تستخدم لتفسير درجات الاختبار (أي الدرجات الخام التي تمثل النتيجة المستخلصة من جراء تطبيق الاختبار دون إخضاعها للمعالجة الإحصائية) والمعايير إشكال منها الدرجات الذاتية "ذ أو الدرجة التائية "ت" وقد تسمى الذاتية المعدلة ، المئينيات والترتب المئينية ، التسايعات... الخ ولايمكن الحصول على هذه الأشكال إلا من خلال تحويل درجات الخام إلى درجات معيارية بواسطة استخدام أساليب إحصائية معينة"<sup>(٣)</sup>.

١-٢-١-١ تصنيف المعايير<sup>(٤)</sup>

١- المعيار المرجعي ( المعيار المرجعي النسبي ) : المعيار المرجعي عبارة عن محك يستخدم لتفسير

الأداء ،عن طريق مقارنة درجات التلميذ بدرجات غيره من التلاميذ من نفس مستواه ،وهو عبارة عن محك يتضمن مستويات نسبية من الدرجات.

٢- المحك المرجعي (المعيار المرجعي القياسي) : المحك المرجعي عبارة عن مستوى مطلق يتضمن

درجات قياسية تستخدم لتفسير الأداء ، ويعرف هذا المحك في كثير من الأحيان باسم (المعيار القياسي).

٢-١-٢-٢ اللياقة البدنية :تعَدّ اللياقة البدنية أحد مكونات اللياقة الشاملة التي تتضمن اللياقة العقلية واللياقة

النفسية واللياقة الاجتماعية .... ، " واللياقة البدنية تعني سلامة البدن وكفاءته في مواجهة التحديات التي تواجه الانسان خلال تعامله مع الحياة ، وكفاءة البدن في القيام بدوره في الحياة تتطلب سلامة الاجهزة

١ كمال عبد الحميد إسماعيل ،محمد نصر الدين رضوان :مقدمة التقييم في التربية الرياضية ،ط١، القاهرة، دار الفكر العربي ،١٩٩٤، ص١٨٣.

٢ محمد حسن علاوي، محمد نصرالدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. ط٢. القاهرة. دارالفكر العربي. ١٩٨٨. ص١٧٩.

٣ محمد جاسم الياسري: الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، ط١، النجف الاشرف، دار الضياء للطباعة والتصميم ،٢٠١٠، ص٧٩.

٤ كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد نصر الدين رضوان:المصدر السابق، ١٩٩٤ ، ص١٨٥-١٨٦.

العصبية والعضلية والجهاز الدوري والجهاز التنفسي والأعضاء الداخلية . كما انها تتطلب قواما جيدا ومقاييس جسمية متناسقة وخلوًا من الأمراض" <sup>١</sup>.

٣ - منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣ - ١ منهج البحث :

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملاءمته لطبيعة الدراسة إذ أن الدراسات المسحية (تعني بالحاضر وتدرس الحالة بشكل أعمق مع تزويد الباحث بالمعلومات التفصيلية والتحليلية)<sup>(٢١٣)</sup>.

٣ - ٢ مجتمع وعينة البحث :

تمثل مجتمع البحث باللاعبين المدارس التخصصية بالكرة الطائرة للمنطقة الجنوبية وهم ( ميسان - العمارة - ذبي قار - السماوة ) وتم اخذ ٢٠ لاعب من كل مدرسة وبذلك بلغ عدد العينة ٨٠ لاعب وبنسبة مئوية مقدارها ٨٥٪ من المجتمع الاصيلي

٣ - ٣ الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات

الاختبارات والقياس

ساعات توقيت عدد ٤ .

شريط قياس متري لقياس المسافات .

مرتبة قياس ٣\*٢

جهاز العقلة

كادرا لعمل المساعد ملحق (١)

٣-٤ إجراءات البحث

تم تحديد الاختبارات البدنية الآتية كونها تشمل السرعة والقوة والمطاولة والمرونة ١

١- اختبار الركض ٦٠م من الوقوف

٢- اختبار الركض ٤٠م من وضع الوقوف

٣- اختبار القفز العريض من الثبات

٤- اختبار ثني ومد الجذع من وضع الاستلقاء وثني الركبتين لمدة (١ دقيقة)

٥- اختبار السحب على العقلة

٦- اختبار الرشاقة الجري المكوكي

٣-٤-١ التجربة الرئيسية: تم إجراء التجربة الرئيسية للفترة من ١٧ - ٢٠ / ١٢ / ٢٠١٣ على العينة

البالغة ٨٠ لاعب وبواقع ٢٠ لاعب يوميا وكانت تجرى الاختبارات الساعة التاسعة صباحا وكان تسلسل

<sup>١</sup> كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين ، "اللياقة البدنية ومكوناتها النظرية - الاعداد البدني - طرق القياس" ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة. ١٩٩٧. ص٢٦

<sup>٢</sup> وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه. بغداد. دار الحكمة للطباعة والنشر. ١٩٩٣. ص٣٠٤.

الاختبارات يبدئ ((بركض ٦٠ م وبواقع ٥ طلاب في كل انطلاقة ثم ركض ٥٤٠ م بعدد ٢٠ لاعب في كل انطلاقه وبعدها القفز من الثبات والسحب على العقلة وتقسّم مجموعتين كل مجموعة تؤدي اختبار واخيرا اجراء اختبار قوة عضلات البطن لست مجموعات كل مجموعة ٥ طلاب)) واجريت جميع هذه الاختبارات في القاعة المغلقة وملعب كلية التربية الرياضية جامعة البصرة

### ٣-٥ الوسائل الإحصائية

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية spss v16 , وحسب القوانين الإحصائية الآتية :

الوسط الحسابي

الانحراف المعياري

معامل الالتواء

النسبة المئوية

كما استخدم micro soft excel ٢٠١٠ وذلك لاستخراج الدرجات المعيارية المعدلة بطريقة التتابع = س-

$\pm$  المقدار الثابت , المقدار الثابت =  $٥ * \frac{٥}{ع}$

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض وتحليل اختبارات اللياقة البدنية

من اجل الوصول إلى الأهداف المرسومة في هذا البحث ومن اجل الحصول على الدرجات المعيارية لاختبارات اللياقة البدنية ، وبعد الحصول على نتائج الاختبارات لذا قام الباحث بمعالجتها إحصائياً وذلك باستخراج أوساطها الحسابية (Mean) وانحرافاتها المعيارية (Standard Deviation) ومعامل الالتواء (Skewness) ويتضح من الجدول (١) الذي يمثل اختبارات عناصر اللياقة البدنية لعينة البحث ان جميع قيم معامل الالتواء تتراوح بين  $(\pm ١)$  وهذا يدل على أن العينة تتميز بالاعتدال<sup>١</sup>.

### جدول (١)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والالتواء لاختبارات اللياقة البدنية

المعالجات الإحصائية الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الالتواء
اختبار ركض ٦٠ م	ثانية	8.62	٠.5056	-.001

<sup>١</sup> سلطان، عماد الدين محمد (١٩٩٧) : التحليل العملي، دار المعارف، القاهرة، ص ٢٢٤

-0.072	0.3020	1.55	دقيقة	اختبار ركض ٥٤٠ م
.780	0.2348	2.1	متر	اختبار القفز العريض من الثبات
.505	4.0064	26.1	عدد	اختبار ثني ومد الجذع من الاستلقاء)
-0.350	1.76	8.9	عدد	اختبار السحب على العقلة
1.23	1.81	14.81	ثا	اختبار الجري المكوكي

#### ٤-٢ استخراج الدرجات المعيارية لاختبارات اللياقة البدنية

بعد الحصول على الدرجات الخام لعينة البحث وهذه الدرجات تكون غير مفهومة وواضحة في التوصل الى إصدار حكم بكون الدرجات جيدة أو خلاف ذلك وعليه يجب تحويل هذه الدرجات الى درجات مفهومة يمكن الحكم عليها مما يتطلب تحويل الدرجات الخام إلى درجات معيارية (اذ ان وجود المعايير يسمح للمختبر أن يتعرف على مركزه النسبي في المجموعة وهذا يعتبر إجراء هام وضروري لتحقيق شروط التقويم المثلى)<sup>١</sup> لذا فقد تمت معالجة نتائج الاختبارات إحصائياً حيث قام الباحث باستخراج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية كذلك استخراج العلاقة الخاصة بإيجاد المقدار الثابت لكل اختبار واستخدامه في ما بعد في وضع الجداول للدرجات المعيارية المعدلة بطريقة التتابع

ان الدرجة المعيارية المعدلة بطريقة التتابع = الوسط الحسابي (±) المقدار الثابت (التتابع)

$$\text{المقدار الثابت} = (5 \times \text{الانحراف}) \div 50$$

وعلى أساس هذه الخاصية تم استخلاص الدرجات المعيارية حيث يمثل الحد الأعلى للتوزيع درجة التقويم القصوى (١٠٠) وتمثل الدرجة (٥٠) درجة التقويم الوسطى في حين يمثل الحد الأدنى (صفر). إذ تم وضع الوسط الحسابي أمام الدرجة (٥٠) في الجداول المعيارية ويتم إضافة أو طرح المقدار الثابت من الوسط الحسابي للاختبارات، والتي تمثل الدرجات الخام حيث يتم جمع المقدار الثابت مع الوسط الحسابي في جدول الدرجات المعيارية ونضع النتيجة تصاعدياً أمام حقل الدرجات المعيارية حتى نصل إلى الدرجة (١٠٠). وتم استخدام هذه الطريقة مع كل الاختبارات البدنية وتم استخراج الدرجات المعيارية لها وكما موضح موضح في.

#### جدول (٢)

يبين الدرجات المعيارية المعدلة بالتتابع والدرجات الخام لاختبارات اللياقة البدنية

الدرجات الخام والمعيارية المعدلة بالتتابع لاختبارات اللياقة البدنية						
الدرجات المعيارية	اختبار ركض ٦٠ م	اختبار ركض ٥٤٠ م	اختبار القفز العريض من الثبات م	اختبار عضلات البطن عدد	اختبار السحب على العقلة عدد	اختبار الجري المكوكي

<sup>١</sup> محمد صبحي حسنين: القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. ج.١. ط٤. القاهرة. دار الفكر العربي. ٢٠١٠. ص. ١٥٤

<sup>٢</sup> Margaret j. safrt.: Evaluation in Physical Education. Second Edition. Prentice. Hall: U.S.A.. 1981. p317.

24.071	0.276	6.46864	0.92784	3.2348	11.45744	1
23.882	0.452	6.86928	0.95568	3.2046	11.40688	2
23.693	0.628	7.26992	0.97952	3.1744	11.35632	3
23.504	0.804	7.67056	1.00336	3.1442	11.30576	4
23.315	0.98	8.0712	1.0272	3.114	11.2552	5
23.126	1.156	8.47184	1.05104	3.0838	11.20464	6
22.937	1.332	8.87248	1.07488	3.0536	11.15408	7
22.748	1.508	9.27312	1.09872	3.0234	11.10352	8
22.559	1.684	9.67376	1.12256	2.9932	11.05296	9
22.37	1.86	10.0744	1.1464	2.963	11.0024	10
22.181	2.036	10.47504	1.17024	2.9328	10.95184	11
21.992	2.212	10.87568	1.19408	2.9026	10.90128	12
21.803	2.388	11.27632	1.21792	2.8724	10.85072	13
21.614	2.564	11.67696	1.24176	2.8422	10.80016	14
21.425	2.74	12.0776	1.2656	2.812	10.7496	15
21.236	2.916	12.47824	1.28944	2.7818	10.69904	16
21.047	3.092	12.87888	1.31328	2.7516	10.64848	17
20.858	3.268	13.27952	1.33712	2.7214	10.59792	18
20.669	3.444	13.68016	1.36096	2.6912	10.54736	19
20.48	3.62	14.0808	1.3848	2.661	10.4968	20
20.291	3.796	14.48144	1.40864	2.6308	10.44624	21
20.102	3.972	14.88208	1.43248	2.6006	10.39568	22
19.913	4.148	15.28272	1.45632	2.5704	10.34512	23
19.724	4.324	15.68336	1.48016	2.5402	10.29456	24
19.535	4.5	16.084	1.504	2.51	10.244	25
19.346	4.676	16.48464	1.52784	2.4798	10.19344	26
19.157	4.852	16.88528	1.55168	2.4496	10.14288	27
18.968	5.028	17.28592	1.57552	2.4194	10.09232	28
18.779	5.204	17.68656	1.59936	2.3892	10.04176	29
18.59	5.38	18.0872	1.6232	2.359	9.9912	30
18.401	5.556	18.48784	1.64704	2.3288	9.94064	31
18.212	5.732	18.88848	1.67088	2.2986	9.89008	32
18.023	5.908	19.28912	1.69472	2.2684	9.83952	33
17.834	6.084	19.68976	1.71856	2.2382	9.78896	34
17.645	6.26	20.0904	1.7424	2.208	9.7384	35
17.456	6.436	20.49104	1.76624	2.1778	9.68784	36
17.267	6.612	20.89168	1.79008	2.1476	9.63728	37
17.078	6.788	21.29232	1.81392	2.1174	9.58672	38
16.889	6.964	21.69296	1.83776	2.0872	9.53616	39
16.7	7.14	22.0936	1.8616	2.057	9.4856	40



16.511	7.316	22.49424	1.88544	2.0268	9.43504	41
16.322	7.492	22.89488	1.90928	1.9966	9.38448	42
16.133	7.668	23.29552	1.93312	1.9664	9.33392	43
15.944	7.844	23.69616	1.95696	1.9362	9.28336	44
15.755	8.02	24.0968	1.9808	1.906	9.2328	45
15.566	8.196	24.49744	2.00464	1.8758	9.18224	46
15.377	8.372	24.89808	2.02848	1.8456	9.13168	47
15.188	8.548	25.29872	2.05232	1.8154	9.08112	48
14.999	8.724	25.69936	2.07616	1.7852	9.03056	49
١٤.٨١	٨.٩	٢٦.١	٢.١	١.٧٥٥	٨.٩٨	50
14.621	9.076	26.50064	2.12348	1.7248	8.92944	51
14.432	9.252	26.90128	2.14696	1.72178	8.87888	52
14.243	9.428	27.30192	2.17044	1.71876	8.82832	53
14.054	9.604	27.70256	2.19392	1.71574	8.77776	54
13.865	9.78	28.1032	2.2174	1.71272	8.7272	55
13.676	9.956	28.50384	2.24088	1.7097	8.67664	56
13.487	10.132	28.90448	2.26436	1.70668	8.62608	57
13.298	10.308	29.30512	2.28784	1.70366	8.57552	58
13.109	10.484	29.70576	2.31132	1.70064	8.52496	59
12.92	10.66	30.1064	2.3348	1.69762	8.4744	60
12.731	10.836	30.50704	2.35828	1.6946	8.42384	61
12.542	11.012	30.90768	2.38176	1.69158	8.37328	62
12.353	11.188	31.30832	2.40524	1.68856	8.32272	63
12.164	11.364	31.70896	2.42872	1.68554	8.27216	64
11.975	11.54	32.1096	2.4522	1.68252	8.2216	65
11.786	11.716	32.51024	2.47568	1.6795	8.17104	66
11.597	11.892	32.91088	2.49916	1.67648	8.12048	67
11.408	12.068	33.31152	2.52264	1.67346	8.06992	68
11.219	12.244	33.71216	2.54612	1.67044	8.01936	69
11.03	12.42	34.1128	2.5696	1.66742	7.9688	70
10.841	12.596	34.51344	2.59308	1.6644	7.91824	71
10.652	12.772	34.91408	2.61656	1.66138	7.86768	72
10.463	12.948	35.31472	2.64004	1.65836	7.81712	73
10.274	13.124	35.71536	2.66352	1.65534	7.76656	74
10.085	13.3	36.116	2.687	1.65232	7.716	75
9.896	13.476	36.51664	2.71048	1.6493	7.66544	76
9.707	13.652	36.91728	2.73396	1.64628	7.61488	77
9.518	13.828	37.31792	2.75744	1.64326	7.56432	78
9.329	14.004	37.71856	2.78092	1.64024	7.51376	79
9.14	14.18	38.1192	2.8044	1.63722	7.4632	80

8.951	14.356	38.51984	2.82788	1.6342	7.41264	81
8.762	14.532	38.92048	2.85136	1.63118	7.36208	82
8.573	14.708	39.32112	2.87484	1.62816	7.31152	83
8.384	14.884	39.72176	2.89832	1.62514	7.26096	84
8.195	15.06	40.1224	2.9218	1.62212	7.2104	85
8.006	15.236	40.52304	2.94528	1.6191	7.15984	86
7.817	15.412	40.92368	2.96876	1.61608	7.10928	87
7.628	15.588	41.32432	2.99224	1.61306	7.05872	88
7.439	15.764	41.72496	3.01572	1.61004	7.00816	89
7.25	15.94	42.1256	3.0392	1.60702	6.9576	90
7.061	16.116	42.52624	3.06268	1.604	6.90704	91
6.872	16.292	42.92688	3.08616	1.60098	6.85648	92
6.683	16.468	43.32752	3.10964	1.59796	6.80592	93
6.494	16.644	43.72816	3.13312	1.59494	6.75536	94
6.305	16.82	44.1288	3.1566	1.59192	6.7048	95
6.116	16.996	44.52944	3.18008	1.5889	6.65424	96
5.927	17.172	44.93008	3.20356	1.58588	6.60368	97
5.738	17.348	45.33072	3.22704	1.58286	6.55312	98
5.549	17.524	45.73136	3.25052	1.57984	6.50256	99
5.36	17.7	46.132	3.274	1.57682	6.452	100

وبذلك فقد تم تحقيق الهدف الثاني اذ ان المعايير (عبارة عن جداول تكون ضمن كراسة تعليمات الاختبار تبين بوضوح الدرجات التي حصل عليها المختبر في عينات التقنين. وهي استخدام الإحصاء لوصف أداء المجموعات على الاختبار .وهي درجات مجموعة كبيرة العدد ممثلة للمجموعات الأصلية التي اشتمت منها) والدرجة المعيارية هي درجة يعبر فيها عن درجة كل فرد على أساس عدد وحدات الانحراف المعياري لدرجته عن المتوسط. وان المعايير هي احد الأهداف الأساسية التي ترمي إليها عملية التقنين، حيث تشتق المعايير من عينة التقنين التي تمثل المجتمع الأصل المدروس، والدرجات الخام المستخلصة من تطبيق الاختبارات على عينة التقنين هي مصدر المعايير، ويتم ذلك باستخدام بعض الأساليب الإحصائية<sup>١</sup>. وبذلك فقد تحققت اهداف البحث وتم حل مشكلة البحث التي قامت على اثرها هذه الدراسة وبذلك فقد توصل الباحث الى الاستنتاجات والتوصيات.

#### ٥ - الاستنتاجات والتوصيات

#### ٥-١ الاستنتاجات

<sup>١</sup> علي سلوم جواد الحكيم، الاختبار والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، مطابع التعليم العالي، 2004، ص ١٧  
<sup>١</sup> محمد صبحي حسنين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي بالقاهرة، 2004، ص ٢٩

١- تم الحصول على الدرجات المعيارية لاختبارات اللياقة البدنية للاعبين المدارس التخصصية بالكرة الطائرة

٢- الدرجات المعيارية التي توصل اليها الباحث تمثل المستوى الحقيقي للاعبين

### ٥-٢ التوصيات

١- اعتماد الدرجات المعيارية التي تم التوصل اليها الباحث

٢- اجراء دراسة مشابهة

٣- اجراء دراسة مشابهة للاختبارات المهارية

٤- انشاء دليل بالدرجات المعيارية ليكون معيار للمدربين في الوحدات التدريبية

### المصادر العربية والاجنبية

\* علي سلوم جواد الحكيم، الاختبار والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، مطابع التعليم العالي، 2004.

\* كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين ،: "اللياقة البدنية ومكوناتها النظرية - الاعداد البدني - طرق القياس" ، ط٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة. ١٩٩٧.

\* كمال عبد الحميد إسماعيل ، محمد نصر الدين رضوان :مقدمة التقويم في التربية الرياضية ، ط١، القاهرة ،دار الفكر العربي ١٩٩٤،

\* محمد صبحي حسانين، القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي بالقاهرة، 2004.

\* محمد صبحي حسانين :القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية. ج١. ط٤. القاهرة. دار الفكر العربي. ٢٠٠١.

\* مروان عبدالمجيد إبراهيم: الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية. ط١. عمان. دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع. ١٩٩٩.

\* محمد جاسم الياسري: الأسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية ، ط١، النجف الاشرف ،دار الضياء للطباعة والتصميم ٢٠١٠،

\* محمد حسن علاوي، محمد نصرالدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي. ط٢. القاهرة. دار الفكر العربي. ١٩٨٨.

\* وجيه محجوب: طرائق البحث العلمي ومناهجه. بغداد. دار الحكمة للطباعة والنشر. ١٩٩٣

Margaret j.safrit.: **Evaluation in Physical Education.** Second Edition.\* Prentice. Hall: U.S..

1981

تحديد مستويات معيارية لمستوى الالتزام الخلقي لدى لاعبي فرق الملاكمة  
للأندية (الاتحاد، الجنوب، الميناء)

م.د مهدي صالح جابر  
كلية التربية الرياضية  
جامعة البصرة

الملخص العربي:

هدف البحث الى

- ١- التعرف على مستوى الالتزام الخلقي للملاكمين للأندية (الاتحاد-الجنوب-الميناء)
  - ٢- تحديد درجات معيارية لمستوى الالتزام الخلقي للملاكمين للأندية (الاتحاد-الجنوب-الميناء)
  - ٣- وضع مستويات معيارية لقياس مستويات الالتزام الخلقي للملاكمين للأندية (الاتحاد-الجنوب-الميناء)
- وشملت عينة البحث لاعبي الملاكمة للأندية التالية (الاتحاد , الجنوب , الميناء ) وكانت اهم الاستنتاجات: أظهرت النتائج ان العينة توزعت على خمسة مستويات (ضعيف , مقبول , متوسط , جيد , جيد جداً) في متغير سوء الالتزام الخلقي وأوصى الباحث ما يأتي: اعتماد المستويات المعيارية التي توصل اليها الباحث لتقويم النتائج التي يحصل عليها الملاكمون في الالتزام بالمستوى الخلقي الجيد والتعرف على مستواهم .

**Determining standard levels to the level of moral commitment of the players  
Boxing Club team (Union, the south, the port  
MD Mahdi Saleh Jaber**

Find goal to

- 1-recognize the moral obligation of the boxers Club level (Union-South-port)
  - 2-Identification of standard grades to the level of moral commitment Amlaquemen Club (Union-South-port)
  - 3-standard-setting levels to measure the levels of moral commitment Amlaquemen Club (Union-South-port)
- Included sample following players Boxing Club (Union, the south, the port)

The most important conclusions: The results showed that the respondents were distributed among five levels (weak, acceptable, average, good, very good) in bad moral obligation variable

The researcher recommended the following: the adoption of the standard levels reached by the researcher to evaluate the results obtained by the Boxers in good moral commitment level and get to know their level.

١-١ المقدمة وأهمية البحث

تعد لعبه الملاكمة من الالعاب القديمة والتي عرفت منذ عهد الاغريق والرومان ووجدت اثارها عبر الحضارات في وادي الرافدين ووادي النيل قبل ٢٠٠٠ عام قبل الميلاد فهي لذلك حضت بانتشار واسعاً في العالم .

وتعد الرياضة عبارة عن مجهود جسدي عادي أو مهارة تمارس بموجب قواعد متفق عليها بهدف الترفيه ؛ المنافسه ؛ المتعة ؛ التميز ؛ أو تطوير المهارات واختلاف الاهداف اجتماعها أو انفرادها يميز

الرياضات بالإضافة الى ما يضيفه للاعبون او الفرق من تأثير على رياضاتهم أما بالنسبة لكلية التربية الرياضية فهي تسعى لإعداد مدرسي ومدرسات التربية الرياضية اعدادا تربويا وعلميا وجعلهم قادرين على أداء مهماتهم بالمضي قدماً بتربية الأجيال وإعداد رجال المستقبل وذلك من خلال رفد المدارس الاعدادية والمتوسطة في عموم محافظات العراق بمدارسي ومدرسات التربية الرياضية هذا هد الهدف الاساسي وتعد الملاكمة هي لعبة ينبغي ان لا يخلط بينها وبين العراك ذلك لأنها محددة بقوانين يجب التقييد بها ومراعاتها بدقة هي لعبة تتجلى فيها المهارات حيث يتبارى فيها ملاكمان من وزن واحد يحاول كل منها التفوق على الآخر مستغلا بذلك ذكائه وجرأته وقابليته البدنية وتتطلب الملاكمة لياقة فكريه وبدنيه عاليه وصفات ضرورية اخرى كالثقة والاعتماد على النفس والسيطرة ويجب ان تكون غاية الملاكم التمسك بالصفات الحميدة والتصرفات الجيده والمحافظة على حسن ونظافة المظهر ومن هنا تتجلى اهمية البحث في وضع مستويات معيارية لمقياس الالتزام الخلقي للاعبي الملاكمة والتي تحول درجات اللاعبين الخام الى درجات معيارية والتي من خلالها يسترشد المدرب عن حالة الملاكمين الخلقية مع تحديد نواحي القصور او الضعف في طرق الاعداد النفسي ، حيث تعتبر هذه المستويات المعيارية مؤشر لمعدل التقدم والحكم على مدى فهم الملاكم واحترامه للقوانين التي تضمن له الحق في بلوغه الفوز بدون التجاوز على الخصم .

#### ١-٢ مشكلة البحث

تعد الملاكمة احد الالعاب الفردي التي تتصف بطابع الشدة والعنف في الاداء وذلك لما تتميز به من لاعبان يمثلان متنافسين يهدف كل منهما تحقيق الفوز على الاخر الامر الذي يؤدي الى ظهور سلوكيات وتصرفات غير لائقة بين اللاعبين وهذه التصرفات قد تؤثر بشكل سلبي على النزالات التي تؤدي استخدام العنف مما يدعونا الى التساؤل عن ماهية القيم التي تسود بين الملاكمين ومدى استيعابهم وكيفية يكون اسلوبهم خارج قانون اللعبة تطبيقهم ومعرفة مدى تطبيقهم للالتزام الخلقي اثناء النزال.

#### ١-٣ أهداف البحث

- ١- التعرف على مستوى الالتزام الخلقي للملاكمين للأندية (الاتحاد-الجنوب-الميناء)
- ٢- تحديد درجات معيارية لمستوى الالتزام الخلقي للملاكمين للأندية (الاتحاد-الجنوب-الميناء)
- ٣- وضع مستويات معيارية لمقياس مستويات الالتزام الخلقي للملاكمين للأندية (الاتحاد-الجنوب-الميناء)

#### ١-٥ مجالات البحث

المجال البشري : لاعبي الملاكمة للأندية التالية (الاتحاد , الجنوب , الميناء )

المجال المكان : نادي الاتحاد الرياضي

المجال الزمني : ٢٠١٢/١١/٣١ - ٢٠١٣/٤/٢٩

٢- الدراسات النظرية

٢-١ علم النفس العام

كان علم النفس ولا يزال وسيضل الى أجيال مقبلة علماً من العلوم المحببة الى الإنسان فمعرفة الطبيعة البشرية موضع اهتمام الإنسان منذ ان وجد على الأرض. أن الإنسان لم يعد لغزاً مثلما كان في الماضي, فقد كشف علم النفس عن كثير من قضاياها يعاصرها الإنسان ما بين ذاته جهة وبين الآخرين من جهة من جهة ثانية لقد تطور علم النفس الآن بالرغم من انه احد العلوم الحديثة نسبياً في تاريخ البشرية. بحيث اصبح في كثير من نظرياته والتجريب من أوسع الابواب . وقد أهتم علم النفس بدراسة سلوك الانسان , ومعرفة الدوافع أو مدى تأثير هذه الدوافع في سلوكه وكيف يمكن أن يقع الصراع بين هذه الدوافع فيؤدي ذلك الى اضطراب الشخصية .واهتم علم النفس ايضاً بدراسة الانفعالات وتأثيرها في حياة الإنسان وفي صحته النفسية والعقلية.واهتم علم النفس كذلك بدراسة الطرق المختلفة التي يتم بها تعديل السلوك فبين لنا كيف نتعلم , وشرح لنا طرق التعليم وشروطه , كما فسر لنا في ضوء نظريته مفاهيم الذكاء والقدرات العقلية. وأهتم ايضاً بدراسة الإدراك والتذكر ومختلف العمليات الفكرية والعقلية التي يقوم بها الإنسان وقد تناول علم ايضاً بدراسة الفروق الفردية بين الناس في قدرتهم واستعداداتهم وميولهم واتجاهاتهم.

وليس من شك في ان علم النفس يمكن ان يفيد الطالب في فهم نفسه وتفسير سلوكه , ويعينه على التكيف الاجتماعي السليم , والتغلب على مشكلاته النفسية, ونظراً لأن علم النفس قد اصبح علماً راسخاً فهو يساعد التلاميذ على اكتساب اسلوب التفكير العلمي السليم وهو نفس الأسلوب الذي توصل بها العلماء الى اكتشاف حقائق هذا العلم الأساسية فعندما يدرس الطالب تجارب علماء علم النفس في التعليم والطرق التي يتم بها أو اثر الثواب والعقاب أو الدوافع والحاجات النفسية فإنه في الواقع يتدرب على الأسلوب العلمي, ويعرف كيف توصل العلماء الكادحون والمثابرون الى نظريات وتطبيقات هذا العلم أن علم النفس يلفت نظرنا الى حقائق هامة هي :-

- ١- ان السلوك البشري ينشئ من الحاجة , ويتحرك نحو هذا
- ٢- ان حفظ الذات وتنميتها هما الضرورة البشرية الاساسية
- ٣- أن طريقة السلوك الإنسان هي النتيجة المنطقية للطريقة التي يمر بها الانسان العالم.مع الإشارة الى الطريقة التي يعرف بها الإنسان نفسه.
- ٤- بنشأ سوء التكيف عادة من الشعور العميق بخيبة الأمل والتهديد او بخلط منهما.
- ٥- أن أي سلوك للإنسان الذي ينظمه ادراكه يتغير عندما تتغير مدركاته.

٦- ان اي تهديد للفرد يخلق حواجز للدفاع بسبب توقف السلوك أو اضطرابه

٧- ان اي قوى النمو الانشائية موجودة بالرغم من ان قوى الدفاع عند الانسان قد تحجره بصفة مؤقتة أو دائمة. وبعبارة مختصرة فان علم النفس يفيد الإنسان في ان يجد نفسه , وقديماً قيل (أعرف نفسك) (١١٤)

## ٢-٢ علم النفس الرياضي

امام هذا التوسع الهائل لعلم النفس وضرورته اليومي \_ لا بد لنا من النظر الى ما في ذخيرة التربية البدني الرياضية من نظريات وتحليلات نفسية وسلوكية في هذا المجال وتأثير التربية البدنية والرياضية في اطارها التربوية على الحياة الانفعالي للإنسان يتغلغل الى اعق مستويات السلوك والخبرة . حيث لا يمكن تجاهل المغزى الرئيسي لجسم الانسان ودوره في تشكيل سماته الشخصية . وفي دراسة اجراها رائد علم النفس الرياضي(اوجيلفي) على عينة من خمسة عشر الفا من الرياضيين اوضحت النتائج ان للتربية البدنية الرياضية التأثيرات النفسية التالية :-

- الاتسام بالانضباط الانفعالي والطاعة واحترام السلطة(٢)
- اكتساب الحاجة الى تحقيق وإجراء اهداف عالية لأنفسهم ولغيرهم
- اكتساب مستوى رفيع من الكفايات النفسية المرغوبة .مثل : الثقة بالنفس- الاتزان الانفعالي
- انخفاض التوتر - انخفاض في التعبيرات العدوانية
- لذى نجد ان زيادة الاهتمام بالرياضة ليس فقط من ناحية العابها الشيقة لعبا وقوانين بل ومواكبة ما يحيط بها من مؤثرات قد خضعت لدراسات علمية متوالية عالية المستوى بين الدول حتى اصبحت الرياضة اليوم كأهم مظهر يعبر عن حضارة الشعوب في ارجاء الكون الارضي برمته
- ومن تلك المظاهر التي رافقت التطور الرياضية هو تطوير معنى ان يكون الانسان رياضيا ' وكذلك دراسة مؤثرة المباشرة والجانبية على الشخصية الرياضية . وكيف ينبغي ان يتلافى ؟أي مؤثرات نفسية سلبية قد تجتاح ذاتيه فتؤثر على نوعية ادائه الرياضي ' اذ ظهرت بهذا المجال علوم يتخصص دارسوها بفرع من فروع عالم الرياضة بكل ما يحمله من جمال ورشاقة ونشاط حتى ظهر فرع \_ علم النفس الرياضي ويبحث علم النفس الرياضي في كيفية مواجهة الانسان الرياضي للمشاكل الرياضية في المجتمع الرياضي الذي ينتمي اليه ' بجانب المؤثرات التي تعتني بنفسه اجتماعيا ' وما المطلوب منه حتى لا يوجد حاجز يحول دون ان يستطيع تخطي واقعه النفسي ' بحيث يبقى محافظا على مستوى راق من الشعور بالعلو النفسي ' وان يكون محافظا على درجة من الابداع الفني الرياضي بأداء وميزة ارقى حتى يتسنى له الفوز على منافسيه في الالعاب الفردي خاصة ' وكذلك عبر المشاركة مع زملائه الرياضيين في الالعاب الجماعية عامة واذا كان

١ الدكتور مروان أبو حويج ((المدخل الى علم النفس)) ص٩-١٠

(٢) غازي صالح محمود علم النفس الرياضي سنة ٢٠٠٦ ص٢٢-٢٣

العلم بمعناه العام : رد الكثير من الوقائع المتشابهة والمتماثلة الى وحدة المبدأ او القانون\_ أي ان العلم في هدفه النهائي الوصول الى النظرية . فأن علم النفس الرياضي قد اختار لنفسه الاسلوب ذاته ' حيث حاول رد السلوك على تباينه الى مبدأ تفسيري واحد وهو الشخصية : اذا نظرنا الى martiens الى ان المنظور الذي قدمه وفي سنة ١٩٩٠م اشار ديورا علم النفس الرياضي كفرع من علم النفس ' فأن بؤرة البحث والدراسة تتضمن استخدام الرياضة والنشاط البدني كمواقف لفهم النظرية وتطبيق المبادئ النفسية ' اما عند النظر الى علم النفس الرياضي كفرع من علم الرياضة والتدريب ' فمن المحتمل بصورة كبيرة ان تتضمن بؤرة الدراسة محاولة وصف السلوك وتفسيره والتنبؤ به في المواقف الرياضية ويعد علم النفس الرياضي ' وجهة نظر شاملة لدراسة السلوك في الرياضة.

### ٢-٣ مفهوم الالتزام الخلفي للرياضيين

"يعد امداد اللاعبين بالخبرة من اهم الضروريات التي تجعلهم مقبولين اجتماعيا على المستوى الشخصي ,اذ ان الرياضي يفعل او يسلك لمرات عديدة وهو يدرك افعاله وسلوكه وينفعل بها وفقا لمبادئ المعنويات والقواعد الاخلاقية وتتراكم خبرة المسلك الاخلاقي وعندما يجد الرياضي نفسه في الموقف المعقد ينفعل فقط بدون تفكير في الاخرين غير ان افعاله وخطواته تتفق مع متطلبات الاخلاقيات من جراء الخبرة المتراكمة" (١) . تساعد المنافسات الرياضية على نمو العلاقات الانسانية التي تحدد السلوك لقبول الصفة الشخصية وللمدرب , القدرة على التأثير على اللاعبين في الاختيار وفي نمو القيم الشخصية . ومن هذا نتلمس ان دستور الاخلاقيات للرياضيين يتمثل في ماياتي :-

- ١- التأكيد على المثاليات اللائقة للبطولات الرياضية والسلوك الاخلاقي
- ٢- التخلص من كل ما هو مدمر في القيم في اللعب.
- ٣- التأكيد على القيم التي تستخدم في اللعب.
- ٤- تشجيع الاحترام لكل الرياضيين وقيمتهم. (٢)

كما ان المسؤولية الشخصية لرياضيين في سلوكهم وأعمالهم خلال التدريب والمنافسات هي احد الشروط الضرورية لتحقيق النتائج الرياضية العالية والتأثير الايجابي على المتفرجين وهواة الرياضة ومن جراء هذا الدافع تصبح مسائل التربية الرياضية وتعيين اعمالهم من موقف الانتقاد الذاتي احد الطرق لتنمية الشخصية (٣). ويرى الباحث عن جوهر الالتزام الخلفي لدى الرياضيين يكمن في فهم الرياضي واحترامه القوانين الرياضية التي تضمن له الحق في بلوغ الفوز من خلال ما يحقق من نتائج عالية في المنافسات الرياضية التي تضمن له الحق في بلوغ الفوز من خلال ما يحقق من نتائج عالية في المنافسات الرياضية الشريفة بدون التجاوز على الخصم حكام المباريات (النزالات)

(١) - عبد الكاظم جليل : بناء وتطبيق الالتزام الخلفي للملاكمين المتقدمين في جمهورية العراق, ٢٠٠٢ص ٤٠

(٢) ريسان خريبط مجيد : النظريات العامة للتدريب الرياضي من الطفولة الى المراهقة , عمان دار النشر والتوزيع, ١٩٩٧ص ١٤٧

(٣) ريسان خريبط : مصدر سبق ذكره : ١٩٩٧ص ١٤٧



## ٢-٤ نظرة عامة عن لعبة الملاكمة في العراق

من الحقائق المسلم بها التاريخ هو الركيزة الاساسي التي ينبغي أن تبني عليها المجتمعات الحديثة . حيث أن التاريخ هو خير حافظ لتراث الأمم والشعوب والحضارات ولقد تبين لنا من دراسة التاريخ للشعوب الأولى أن الإنسان القديم عاش حياته الطبيعية في البراري والكهوف لتأمين قوته اليومي وحماية نفسه من الحيوانات المفترسة.

وحيال تطبيق هذا النظام من العيش كان يضطر الى استخدام يديه كسلاح للدفاع من أجل البقاء وكذلك استعمالها بما يحفظ توازن نفسه ليظل على الارض اثناء الصراع.

وهناك شواهد مادية تدل على ان الانسان الاول قد مارس قسماً م حركات الملاكمة كوسيلة لدفاع عن نفسه ومحاربة اعدائه لأن المجتمع أنداك كان مجتمع بدائياً . لدى فأن جذور الملاكمة قديمة قدم الإنسان والمجتمعات وقد دلت لأثار القديمة التي وجدت مؤخراً أن حضارة وادي الرافدين التي تعد من اعرق الحضارات الانسانية والتي قدمت للبشرية منجزات عظيمة بحيث كانت موطن اقدم الالعب الرياضة ومن هذه الالعب لعبة الملاكمة ودروها ووضعها ضمن برنامج تدريب العسكري.

كما استخدمها البابليون والكالديون والآشوريين , وقد عثرت النقيبات الاثرية في قطرنا العديد من الشواهد على أن اجدادنا السومريين مارسو وازولو لعبة الملاكمة واستعملوا اقدم قفزاتها بتاريخ الملاكمة وكانوا يرتدون لباساً خاصاً في الملاكمة يتكون من التنورة القصيرة التي تمتد الى الركبة.

وهناك دلائل كثيرة على بدء الملاكمة في العراق منها وجود الجسم الفخاري الذي يقدر زمنه بحدود (٢٠٠٠-١٧٥٠ق.م) والعديد من الاكتشافات التي تدل على بدء الملاكمة في العراق (٤)

## ٣- منهج البحث وإجراءاته

ان طبيعة الدراسة وماهية المشكلة المراد دراستها هي التي تحتم على الباحث استخدام منهج دون غيره فالمنهج " ذلك الجزء من الدراسة والذي يوصف الإجراءات التي سوف يتبعها الباحث في دراسته من أفراد عينة البحث<sup>(١)</sup> وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي الذي رآه الباحث من أنسب المناهج الذي يتفق مع طبيعة البحث

## ٣-١ عينة البحث

العينة هي النموذج الذي يجري الباحث عمله عليها. لذا فأن الباحث عند دراسته الأفراد والمجتمعات لا يستطيع ان يأخذ كافة الأفراد او المجتمع لدراسته فهذا صعب جداً , لذى يختار عينة محدودة من هذا المجتمع

٤ محمد جسام عرب , مهدي علي دويغر: اصول الملاكمة الحديثة :سنة ٢٠٠٣ م ص ١-٣

١ عبد الكاظم جليل: بناء وتطبيق مقياس الالتزام الخلفي للملاكين المتقدمين في جمهورية العراق اطروحة دكتوراة السنة ٢٠٠٢ ص ٤٩

لدراسته وعلى ضوء اهداف الباحث شملت العينة على (٣٠) ملاكم من ملاكمي اندية البصرة ويمثلون (٣) اندية حيث تم استبعاد نادي (البصرة) كونه عينة التجربة الاستطلاعية ، ويبين الجدول (١) الاندية وعدد الملاكمين ونسبتهم المؤية

### الجدول (١)

يبين الاندية وعدد الملاكمين ونسبتهم المؤية

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين	النسب المؤية
	الاتحاد	٨	21.05
	الجنوب	١٢	31.57
	الميناء	١٠	26.31
	البصرة	٨	21.05

### ٢-٣ إجراءات البحث

قام الباحث بالحصول على استمارة استبيان الالتزام الخفي للملاكمين ومن بعدها تم التواصل مع عدد من لاعبين الملاكمه في محافظة البصرة ومن نادي (الاتحاد-الجنوب-الميناء) وان أعرف طول وأوزن وعمار لاعبين وبعد الحصول عليها في استمارات الاستبيان سلمت للاعبين الاستمارات للتوصل الى النتائج وبعد اتمام العملية تم معالجة النتائج إحصائياً والتوصل الى النتائج . (٢)

### ٣-٣ التجربة الاستطلاعية :

تم اجراء التجربة الاستطلاعية لمقياس الالتزام الخفي على عينة قوامها (٨) ملاكمين من نادي البصرة والذين تم استبعادهم من عينة البحث الرئيسية لمعرفة

١- مدى وضوح عبارات المقياس .

٢- مدى وضوح تعليمات المقياس وفهمها .

٣- الوقت اللازم للإجابة على فقرات المقياس .

التجربة الرئيسية : تم تطبيق التجربة الرئيسية بتاريخ ٢٠١٣ / ١٢ / ٣ على عينة قوامها (٣٠) ملاكم يمثلون اندية البصرة ( الميناء ، الجنوب ، الاتحاد )

### ٤-٣ الوسائل الاحصائية :<sup>١</sup>

١- الوسط الحسابي .

٢- الانحراف المعياري .

٣- النسبة المؤية

<sup>٢</sup> عبد الكاظم جليل المصدر سبق ذكره ، ٢٠٠٢، ص ٥٢

(١) - مروان عبد الحميد ابراهيم : الاحصاء الوصفي والاستدلالي ، ط ١ ، عمان ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ ، ص ١٥٢-٣١٩ .

٤- الدرجة المعيارية = الوسط الحسابي +\_ المقدار الثابت  
 $\times$  الانحراف المعياري

المقدار الثابت = \_\_\_\_\_

٥٠

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج للمستويات المعيارية لمتغير الالتزام الخلقي

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة النتائج للمستويات المعيارية لمتغير الالتزام الخلقي

جدول (٢)

يبين المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي والدرجات الخام والدرجات المعيارية المعدلة بطريقة التتابع وعدد اللاعبين والنسب المئوية لكل مستوى في الالتزام

النسب المئوية	عدد اللاعبين	الدرجات المعيارية المعدلة بطريقة التتابع	الدرجات الخام	المستويات المعيارية والنسب المقررة لها في منحنى التوزيع الطبيعي
_	_	20-1	(155.76) فما دون	ضعيف (4.86)
16.66	5	40-21	185.76-157.26	مقبول (24.52)
%66.66	20	60-41	215.76-187.26	متوسط (40.96)
%16.66	5	80-61	245.76-217.26	جيد (24.52)
%_	_	100-81	(247.26) فما فوق	جيد جداً (4.86)

يتبين من جدول (1) إن مستوى ضعيف تحدد بـ (155.76) فما دون حيث كانت الدرجة المعيارية من (20-1) لذا فان العينة لم تحقق اي نسبة مئوية في هذا المستوى أما المستوى مقبول فقد تحدد من (185.76-157.26) حيث كانت الدرجة المعيارية من (40-21) لذا فان عدد اللاعبين عند هذا المستوى كان (5) وحققت نسبة مئوية مقدارها (16.66%) وهي اقل النسبة لمئوية المقررة لها في مثل هذا المستوى لمنحني التوزيع الطبيعي كما ان المستوى متوسط قد تحدد من (215.76-187.26) حيث كانت الدرجة المعيارية من (60-41) لذ فان عدد اللاعبين عند هذا المستوى كان (20) وحققت نسبة مئوية مقدارها (66.66%) وهي اكبر من النسبة المئوية المقررة لها في هذا المستوى لمنحني التوزيع الطبيعي أما المستوى جيد فقد تحدد من (245.76-217.26) حيث كانت الدرجة المعيارية من (80-61) لذا فان عدد اللاعبين عند هذا المستوى كان (5) وحققت نسبة مئوية مقدارها (16.66%) وهي اقل من النسبة لمئوية المقررة لها في مثل هذا المستوى لمنحني التوزيع الطبيعي فضلا عن مستوى جيد جدا فقد تحدد من (247.26) فما فوق حيث كانت الدرجة المعيارية من (100-81) لذا فان العينة لم تحقق اي نسبة مئوية في هذا المستوى ويعزوا الباحث سبب ذلك الى انه الملاكين حققوا اعلى نسبة في مستوى متوسط لأنهم تنقصهم الخبرة والأعداد الجيد للمستوى

الخلقي بالإضافة الى مستوى التدريب البدني وأعداد الملاكين بما يتناسب مع متطلبات المنافسات وهذا يظهر اهمية كلا المجالين وأهمية مجال التدريب على المجال الاجتماعي في اعداده خلقيا لكون التأكيد على الناحية الاخلاقية في التدريب يعمل على تثبيت القيم الخلقية بشكل اكثر تركيزا مما هو في المجال الاجتماعي وذلك لان الواجبات التربوية لتدريب الملائكة هو ضمان تكوين جملة من الصفات الحميدة<sup>(١)</sup>

١-٥ الاستنتاجات:

وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

- ١- أظهرت النتائج ان العينة توزعت على خمسة مستويات (ضعيف ، مقبول ، متوسط ، جيد ، جيد جداً) في متغير سوء الالتزام الخلقي
- ٢- ظهرت من خلال الكشف عن المستوى الخلقي للملاكين في اندية البصرة بأن هؤلاء الملاكين انحصر مستاهم بين المستوى مقبول والمستوى متوسط ، وتركزت النسبة الاكبر في المستوى متوسط .

٢-٥ التوصيات

وأوصى الباحث ما يأتي:

- ١- اعتماد المستويات المعيارية التي توصل اليها الباحث لتقويم النتائج التي يحصل عليها الملاكون في الالتزام بالمستوى الخلقي الجيد والتعرف على مستواهم .
- ٢- إجراء بحوث مشابهة للتعرف على نسبة سوء الالتزام الخلقي لدى لاعبين الملائكة .
- ٣- إجراء اختبارات دورية لقياس سوء الالتزام الخلقي لدى لاعبين الملائكة .

#### المصادر العربية

- الاية القرآنية ، سورة الكهف / الآية ١٠٩
- الدكتور مروان أبو حويج (المدخل الى علم النفس)
- ريسان مجيد خريبط: النظريات العامة للتدريب الرياضي من الطفولة الى المراهقة , عمان دار النشر والتوزيع , ١٩٩٧
- عبد الكاظم جليل :بناء وتطبيق مقياس الالتزام الخلقي للملاكين المتقدمين في جمهورية العراق ٢٠٠٢
- غازي صالح محمود علم النفس الرياضي سنة ٢٠٠٦

<sup>١</sup> \_محمود عبد الله احمد وآخرون :تعليم وتدريب الملائكة ١٩٩٠ م ص٨٨

- قاسم حسن حسين , عبد علي نصيف : علم التدريب الرياضي , ط١ , دار الكتب والطباعة والنشر , بغداد ١٩٨٠,
- محمد جسام عرب , مهدي علي دويغر: أصول الملاكمة الحديثة :سنة ٢٠٠٣م
- محمود عبد الله احمد وآخرون :تعليم وتدريب الملاكمة ١٩٩٠ م

د.معايرة	د.معايرة	د.معايرة	د.معايرة	د.معايرة	د.معايرة	د.معايرة	د.معايرة
239.76	76	202.26	51	164.76	26	127.26	1
241.26	77	203.76	52	166.26	27	128.76	2
242.76	78	205.26	53	167.76	28	130.26	3
244.26	79	206.76	54	169.26	29	131.76	4
245.76	80	208.26	55	170.76	30	133.26	5
247.26	81	209.76	56	172.26	31	134.76	6
248.76	82	211.26	57	173.76	32	136.26	7
250.26	83	212.76	58	175.26	33	137.76	8
251.76	84	214.26	59	176.76	34	139.26	9
253.26	85	215.76	60	178.26	35	140.76	10
224.76	86	217.26	61	179.76	36	142.26	11
256.26	87	218.76	62	181.26	37	143.76	12
257.76	88	220.26	63	182.76	38	145.26	13
259.26	89	221.76	64	184.26	39	146.76	14
260.76	90	223.26	65	185.76	40	148.26	15
262.26	91	224.76	66	187.26	41	149.76	16
263.76	92	226.26	67	188.76	42	151.26	17
265.26	93	227.76	68	190.26	43	152.76	18
266.76	94	229.26	69	191.76	44	154.26	19
268.26	95	230.76	70	191.76	45	155.76	20
269.76	96	232.26	71	194.76	46	157.26	21
271.26	97	233.76	72	196.26	47	158.76	22
272.76	98	235.26	73	197.76	48	160.26	23
274.26	99	236.76	74	199.26	49	161.76	24

275.76

100

238.26

75

200.766

50

163.26

25

## الملاحق

الملحق رقم (١)

## جدول الدرجات المعيارية والخام

الوسط الحسابي = 200.76

الانحراف المعياري = 15.04

المقدار الثابت = 1.50

ت	الصفات	تتعلق	تتعلق	تتعلق	لا تتعلق	لا تتعلق
٢١	يؤذي قدرته بعدة بعيدا عن الهدف					
٢٢	يعتزم حازه ويحرص على راحته					
٢٣	يتسم بالاحسان في تعامله مع المحيطين به					
٢٤	يهتم بألف نرد في التدريب والإبحاح للجدال					
٢٥	لزماته الآخرين					
٢٦	يعتزم المصور ويحسب الفرائض					
٢٧	يتابع عن شاكل العقاقير المشددة					
٢٨	يعتزم على الاكثريين وليس على نفسه					
٢٩	بصرف دون استشارة حارسه عند خلوص					
٣٠	مشكلة مع زملائه الملائكين					
٣١	يقتصر على نفسه عندما يتعرض للمهزلة					
٣٢	يحز بعزيمه وبقية					
٣٣	يحت ايتار الاخرين ويقرن الذات					
٣٤	بصرف بتواضع وليس معاقبا على الاخرين					
٣٥	يلزم بتوجيهات حاربه القويده والفسحة للثناء					
٣٦	قديريه					
٣٧	يحتكم بملوكه حد الفوز وينشط للعدوانه					
٣٨	يبدل الى الاحسان بالآخرين					
٣٩	يخر مشايخه ولا يقبل اعداء رعيه المخطئه					
٤٠	يقل مع الخصم على الفوز والخصم من اجل					
٤١	القائد المانيه					
٤٢	يبدل الى التحدث عن نفسه والفساح بمرسه					
٤٣	ملائكته					
٤٤	يتعامل بخرافه مع الاخرين					
٤٥	يعتزم على اجهزه التدريب ولا يترساها					
٤٦	يشارك بصوره غير مباشره في ارجاع عيسى					
٤٧	الفرار					

ت	الصفات	تتعلق	تتعلق	تتعلق	لا تتعلق	لا تتعلق
١	يكون صادق مع نفسه ومع الاخرين					
٢	يحل اقدرة بين الغشه والصدقه وزملائه الملائكين					
٣	يعتزم على الاكثريه واليهونها					
٤	يسره في خصمه اذا تعرض للخصمات غير					
٥	قائديه					
٦	يعتزم نفسه بالملائكين الاخرين					
٧	يتعجب عن المصور ككثيره اذا لم يربح					
٨	يعتزم بصرف الخصم حتى عند سماع لساخس					
٩	لهذه الهوله					
١٠	يكون شديدا ويعتزم القوي بخافه					
١١	يعتزم على ارجاع التعليقات اثناء التدريب					
١٢	يتبع عن الثور اثناء الفرار					
١٣	متعاون مع اقله واصدقائه وزملائه الملائكين					
١٤	يتبع عن التعامل بصرفه مع الاخرين					
١٥	يعتزم حارسه وتولي القسده من زملائه الملائكين					
١٦	يعتزم في حديقته انهن اذا تعرضت لكلمات قويه					
١٧	اثناء الفرار					
١٨	يعتزم رأي الحكم ولا يتجاوز على قراره					
١٩	يتبع عن التصرفات السيئه في الشارع					
٢٠	يتعامل مع زملائه بمراسم حاد وموثر					
٢١	يعتزم من زملائه الملائكين اثناء التدريب					
٢٢	كريم القدر مع زملائه الملائكين واصدقائه الاخرين					
٢٣	يعتزم نفسه الاكثريين من زملائه الملائكين					

ت	الفقرات	اتفق تماما	اتفق	متردد	لا اتفق	لا اتفق تماما
٤٢	يتم بالتعالي والغرور عندما تنتشر وسائل الاعلام انتصاراته					
٤٣	يلجأ الى الكذب اذا اضطر لذلك					
٤٤	يبالغ عندما يتحدث الى الصحفيين ومراسلي الاذاعة والتلفزيون					
٤٥	يستبد برأيه ولا يحترم رأي الاخرين					
٤٦	يحترم قرار مديره بالانسحاب					
٤٧	يفضل نفسه على لاعبي الالعاب الاخرى ويسخر منهم					
٤٨	يفقد التزامه بالقانون اذا اصاب بجرح او عند عدم التكافؤ مع الخصم					
٤٩	يخاف الله في السر والعلن					
٥٠	يعتذر من الخصم عند الفوز او الهزيمة					
٥١	يسعى لتحقيق الفوز بجدارة					
٥٢	يحترم القيم والاعراف والتقاليد الاجتماعية ولا يسيء اليها					
٥٣	يحيي الجمهور على اختلاف ميولهم بكل مودة وادب					
٥٤	يحب الملاكم وطنه ويدافع عنه حد الاستشهاد					
٥٥	يلعب من اجل اعلاء شأن اللعبة وبيان قيمتها بين الالعاب الاخرى					
٥٦	يتقبل نقد زملائه الملاكمين والناس الاخرين					
٥٧	يقدم قيم وتقاليد لعبة الملاكمة ويتشبع بها					

دور الحركة الكشفية في حماية  
الفتية والشباب

م.م سهام حمود صابط  
معهد أعداد المعلمات الصباحي  
البصرة

### الملخص العربي:

تناول البحث موضوعاً وثيق الصلة بتربية الفتية والشباب والحيلولة دون وقوعه في الانحراف، وبالتالي المساهمة في منع وقوع الجريمة من خلال استعراض دور الحركة الكشفية، والقيام بتحلل آراء القادة والجوالة والكشافين المشاركين في اللقاء التي تنظمها المديرية العامة للتربية الكشفية، ممثلة في برامج كشافة (العراق)، وتحليل آراء المستهدفين من حيث نسبة انتفاعهم من الأنشطة الكشفية ونسبة شغل أوقات فراغهم ودرجة إشباعها لرغباتهم وتناسبها مع ميولهم وهواياتهم واكتسابهم لموضوعات ومعلومات ومعارف وخبرات جديدة ... إلخ، ومدى إسهام الأنشطة الكشفية في تعزيز الانتماء للوطن، ونوع البرامج المحققة لذلك في مجالات الخدمة العامة والأنشطة البيئية وخدمة المجتمع .

كما يهدف البحث للتعرف على تأثير البيئة على الفتية والشباب، ممثلاً في فئة الشباب المنتسبين للحركة الكشفية، والسعي لدفع المؤسسات المجتمعية الشبابية والتربوية والرياضية المختصة بتعزيز السلوك الإيجابي، واستثمار طاقات ووقت وجهد شريحة هامة من أفراد المجتمع، وهم فئة الشباب ممن تستقطبهم الحركة الكشفية من مرحلة الأشبال السن المدرسي بدءاً من (٦) سنوات إلى مرحلة الجوالة، مع نهاية سن التعليم الثانوي و الدبلوم (٢٠) سنة، ثم من يستمر في الحركة الكشفية في مرحلة القادة ، وسوف يتم تناول البحث من خلال أربعة أجزاء :-

الباب الأول ويتضمن التعريف بالبحث والمقدمة والأهمية البحث ومشكلة البحث والأهداف وتحديد المصطلحات

الباب الثاني ويتضمن الجانب النظري وعرضاً تعريفياً للكشافة اصطلاحاً ولأصول الفلسفية، والدور التربوي للحركة الكشفية في تنمية المجتمع، وأساليب الحركة الكشفية في حماية الفتية والشباب (الوقاية من الانحراف).

الباب الثالث ويتضمن تحليل خصائص عينة الدراسة مجتمع البحث؛ تم عرض للآراء والمقترحات التي يتم التوصل إليها من خلال الدراسة التطبيقية للمساهمين في فعاليات وبرامج وأنشطة مديريات كشافة البصرة وبغداد في صيف ٢٠١٣م وفق تساؤلات الدراسة .

الباب الرابع ويتضمن عرضاً للنتائج التي تم التوصل إليها وتحليلها



الباب الخامس ويتضمن الاستنتاجات والتوصيات فالكشفية تسعى إلى مساعدة الشباب لإدراك حقيقة أنه جزء من كل، جزء من العالم الذي يعيش فيه، ويأتي ذلك من خلال: قلة الفرصة المتاحة للفنية والشباب للترؤد بخبرة المجتمع الصغير وذلك في إطار حياة ديمقراطية سليمة في الطليعة والفرقة ، ويجب العمل على تقوية الشعور بالانتماء لدى الشباب ، تجاه وحدتهم الكشفية ومن ثم مجتمعهم وكانت التوصيات هي إتاحة الفرص أمام الشباب للمشاركة في مشروعات خدمة وتنمية المجتمع التي تنظمها الطليعة أو الفرقة أو تلك التي يتم تنظيمها على المستوى المحلي والوطني وفي شتى المجالات التي يمكنهم المساهمة فيها.ومساعدة الشباب على التكيف الإيجابي مع التغيرات الواقعة بالمجتمع وأن يسايروا بفاعلية المشكلات والقضايا التي تواجههم أو المنتظر أن تواجههم مستقبلاً.

#### Extract study

The role of the Scout Movement in protecting the young and young people

Search made by

M. Siham Hammoud Sabt

Addressing Find a topic closely related to rearing the young and young people and to prevent its occurrence in the deviation, thus contributing to the prevention of crime through a review of the role of the Scout Movement, and do decomposition of the views of the leaders and phones and Scouts participating in the meeting organized by the Directorate-General for Education scouting, represented in the programs Scouts (Iraq) and analysis of the views of the target in terms of the proportion of benefit, scouting activities and occupancy rate of their leisure time and the degree satisfy their desires and fits with their interests and hobbies and acquire the topics and information, knowledge and new experiences ... Etc.. And the extent of the contribution of scouting activities in the promotion of belonging to the homeland, and the type of programs realized in the areas of public service and environmental activities and community service.

The research aims to identify the impact of the environment on the young and young people, as represented by the young associate of the Scout Movement, and strive to push the community institutions, youth, educational and sports authorities to promote positive behavior, and invest energy and time and effort important segment of the community members, who are young people who Scout تستقطبهم movement from the stage Cubs school age from 6 years to the mobile phase, with the end of secondary school age and diploma (20) years, and then continue in the scouting movement in the stage leaders, and will be dealt with through four parts: - Part I:

Includes the methodology in terms of the subject, the research and provided the definition and importance of research and the research problem, objectives and determine the terms.

## Part II:

Theoretical side; includes an introductory offer for idiomatically Scouts and philosophical origins, and the educational role of the Scout Movement in community development, and methods of the Scout Movement in protecting the young and young people (prevention of deviation).

## Part III:

Analysis of the characteristics of the study sample research community; been presented to the opinions and proposals that are reached through the study applied to the shareholders in the activities, programs and activities of the Directorates Scouts of Basra and Baghdad in the summer of 2012, according to the study questions.

## Part IV:

And presentation of the results that have been reached and analysis

## Part V

## Conclusions and recommendations

Vakoshfah seeks to help young people to recognize the fact that it is part of a whole, part of the world in which they live, so come from Khalall: lack of opportunity for the young and young people to provide experience small community in the context of the life of a healthy democracy in the hexagon (or Vanguard or الرهط) and the band (or clan).

It must work to strengthen the sense of belonging among young people, toward unity scout and then their community

The recommendations were: to provide opportunities for young people to participate in the projects, service and community development organized by Vanguard or band or those that are organized at the local and national levels and in various areas in which they can contribute. And help young people to cope positively with changes ocated community at effectively the problems and issues that face or expected to face in the future.

الباب الاول

١-التعريف بالبحث

١-١ المقدمة وأهمية البحث

انطلقت الحركة الكشفية كتنظيم عالمي في عام ١٩٠٧م، ولم يكن تأسيسها وليد الصدفة بل لاحتياج مجتمعي وضرورة بيئية في موقف واجه مؤسسها الضابط البريطاني (( روبرت ستيفتس سميث بادن باول)) ( ١٨٥٧م - ١٩٤١م).

ومنذ انطلاقتها وهي في تقدم مستمر، وقد انطلقت من المحلية إلى العالمية في جميع أنحاء العالم، ويرجع ذلك لسمو أهدافها ومبادئها التي تتادي بالتمسك بالدين والمثل العليا والقيم والأخلاق الفضيلة، ولقدرتها على التطور المستمر بما يساعد على جعل أنشطتها وبرامجها تتماشى دائما مع احتياجات المنتمين إليها، وظروف المجتمع وواقع الحياة وتقدم العصر.

وعلى الرغم من نشأت الحركة الكشفية في العقود الأولى من القرن العشرين، وهو عصر الاضطرابات الاجتماعية والسياسية (٩ : ٦٠١)، ولكنها لم تتأثر بالمتغيرات التي حدثت هنا وهناك (( سياسية - اقتصادية - اجتماعية - ثقافية)) بفضل المبادئ والطريقة الكشفية اللتين تعدان ركيزة لها كما تعدان من أهم المتطلبات التربوية للفتية والشباب في الماضي والحاضر والمستقبل.

والحركة الكشفية موجودة في معظم دول العالم، وقد أسهمت الحركة الكشفية منذ تأسيسها في ترسيخ القيم القومية والوطنية في نفوس أعضائها من الفتية والفتيات، وتحفيزهم على المنافسة الإيجابية من خلال الأنشطة والرحلات والمعسكرات والتجمعات والاجتماعات والتدريب المتدرج والمستمر على حب الاستطلاع والمعرفة واكتشاف المجهول والمغامرة.

وان دور الحركة الكشفية في حماية الفتية والشباب، وذلك لبيان أثر الحركة الكشفية في الوقاية من الانحراف وتجنب وقوع الفتية في الجريمة على اعتبار أن الحركة الكشفية هدفها تربية الفتية والشباب ليكونوا مواطنين صالحين أقوياء الأجسام طاهري الأفكار سليمي العقول، وهي مقومات المواطن الصالح من خلال منهاج وطريقة تمارس، ولذا فإن الكشفية ليست أفكاراً تطرح أو تعلم، ولكنها إلى جانب ذلك تقوم على أساليب وممارسات تطبق عمليا بهدف أن يكون العضو في الحركة الكشفية قد اكتسب ومارس الآتي:(الجانب الروحي، والوطني، والجانب الاجتماعي، والجانب الرياضي، والجانب الصحي، والجانب البيئي، والجانب العلمي، والجانب الترويحي، والجانب المهاري، والجانب الشخصي)

ولا شك أن ممارسة الفتى للبرامج والأنشطة التي تحقق هذه الأهداف يعد إنجازاً في بناء الفرد الذي نأمل وهم شباب اليوم أن يكونوا قادة المستقبل.

ونظراً لتبعية الحركة الكشفية في معظم الدول العربية للإدارات المعنية بالتربية الرياضية، كما أن منهاجها يعد أحد المقررات الدراسية في العديد من المدارس و معاهد وكليات التربية الرياضية.

لذا تكمن أهمية البحث بان التربية في عالم اليوم حكرا على الأسرة أو المؤسسة التعليمية، ولكنها أصبحت مسؤولية يساهم فيها المسجد والنادي ووسائل الإعلام وكافة التنظيمات الاجتماعية المجتمعية. كما أنها عملية مستمرة مدى الحياة، ولكنها متدرجة، إذ إن لكل مرحلة خصوصيتها. لذا من الضرورة إتاحة الفرصة أمام الفتية

والشباب لملاحقة التغيير الاجتماعي السريع والنمو الهائل في المعرفة كمّاً وكيفاً. و الحركة الكشفية كأحد التنظيمات المجتمعية بما تحتويه من برامج وأنشطة وطريقة خاصة ومنهاج متدرج تسهم في اكتساب الميول والمهارات المختلفة العقلية والإدراكية والحركية والاجتماعية بما يعد إسهاماً في وقايتها من الانحراف وإبعاده عن عوامل الجذب الهدامة في المجتمع.

#### ٢-١ مشكلة البحث

إن الحركة الكشفية هي الحركة الوحيدة التي تلتزم بنشأة فتياتها وشبابها في أحضان مجتمعها وهي وقد عرفت طريقها التي تتلمس إليه إلى مزيد من الانتشار في كل امة ترغب لمزيد من قلوب هذا الشباب الواعي الرشيد المستقيم الفكر ، المقبل على أداء الخدمات العامة والخدمات الإنسانية لان مبادئها تنشد طريق الخير والمحبة وتتأدى بالحب والإخوة وتتمسك بالدين القويم وتنتهج بسياسة العدل وتحترم الحريات في كل عصر وإزاء ذلك فان برامجها كثيرة ومتعددة ومجالاتها عظيمة ومتنوعة تنمى مع واقع الحياة فكل مجتمع، وبشعاراتها الخمس الحماسية التي تزيد من فاعلية هذه البرامج وتلك المجالات والهوايات والتي تخدم وتحترم الإنسانية وتساعدنا في كل زمان ومكان وبناء على ما سبق يمكن صياغة مشكلة البحث من خلال السؤال الرئيس التالي (ما هو دور الحركة الكشفية في حماية الفتية والشباب)

#### ٣-١ الأهداف:

- ١- التعرف على الدور الوقائي للحركة الكشفية في حماية الفتية والشباب.
- ٢- بيان الأهمية المجتمعية للحركة الكشفية.
- ٣- التأكيد بأن استثمار الوقت للفتية والشباب مساهمة في المحافظة عليه ومشاركة في التنمية.
- ٤- التعرف على رأي الكشافيين المشاركين في الأنشطة الصيفية ومدى ملاءمة الأنشطة لرغباتهم ووقايتهم من الوقوع في الانحراف.

#### ٤-١ مجالات البحث

- ١-٤-١ المجال البشري :- مائة كشاف وجوال وقائد يمثلون عينة من الكشافيين والجوالين والقادة المشاركين في برامج وأنشطة المديريات الكشفية في بغداد والبصرة.
- ٢-٤-١ المجال الزمني:- على مدى ٥ شهور من ٢٠١٢-٤-١ إلى ٢٠١٢-٤-٤ م. بدءاً من اختيار الموضوع حتى الوصول للنتائج، مروراً بفترة جمع البيانات النظرية وتعميم الاستبانة واختبارها وجمع المعلومات من الملحقين بالتجمعات كمتعلمين ومدربين .
- ٣-٤-١ المجال المكاني :- اللقاء المقام في الديوانية - مديرية العامة لتربية الكشفية- وتحديدًا محافظتنا البصرة وبغداد من خلال مديريتين الكشافة بهما.

#### ٥-١ تحديد المصطلحات

- ١- الحركة الكشفية:

ويجمع العاملون في الحقل الكشفي والقادة المؤسسون بأن "الحركة أنشئت لخدمة الفتية والشباب وتنمية قدراتهم العقلية والجسمية والروحية، حتى يؤثر الأثر النافع في بناء المجتمع الذي يعيشون فيه" (١ : ٩)

الباب الثاني:

٢- الدراسات النظرية

٢-١ الكشافة

٢-١-١ الكشافة اصطلاحاً في اللغة:

كشف الشيء وعنه كشافاً: رفع عنه ما يواريه ويغطيه، ويقال كشف الأمر، وعنه: أظهره، وكشف الله غمه: أزاله، وفي القرآن الكريم " لقد كنت في غفلة من هذا فكشفنا عنك غطاءك فبصرك اليوم حديد". سورة ق آية ٢٢.

"ربنا اكشف عنا العذاب إنا مؤمنون" سورة الدخان آية ١٢.

كاشفه بالأمر: أفضى به إليه.

تكاشف القوم: أبدى كل ما في نفسه لصاحبه.

ولأمر ما كان الكشف أو الكشافة والتكشاف والتكاشف هي لغة حركة الكشافة: فالكشف هو نظام تهديبي يراد به تكوين الشخصية المتكاملة، والتكشاف لفظ مأخوذ من الكشف، وهو الفتى الذي أدى وعد الكشافة ليصبح كشافاً، والتكاشف يراد به إصلاح ما نفس الكشاف لصاحبه عن طريق نظام الطلائع والأنشطة. (٧ : ٢٣)

٢-١-٢ مفهوم الحركة الكشفية

♦ ومن خلال مفهوم الحركة الكشفية فإن ضياء الدين سرع جواد (٢٠١٠) يعرف الحركة الكشفية بأنها " مساعدة الفتية أو الشباب على تنمية طاقاتهم الجسمية والعقلية والاجتماعية والروحية كأفراد وكمواطنين مسئولين وكأعضاء في مجتمعاتهم المحلية والوطنية والعالمية" (٤ : ٥٤)

♦ ويعرف كمال رجب سليمان (٢٠٠٩) بأنها " حركة تهذيب للنفس في ممارسة فعلية أساسها أخلاق طيبة تبدأ بالدين للالتزام في مسيرتها التي تتجه نحو السلوكيات الحسنة. (٦ : ١٣٨)

ومن خلال هذه التعاريف فإن الباحثة ترى هذا الهدف الذي تنطلق منه الحركة الكشفية نجد أنها تتعامل مع مرحلة مهمة من مراحل العمر فهي "حركة من أجل الشباب وبخاصة من هم في مرحلة المراهقة" (٨ : ٤)

٢-١-٣ الدور التربوي للحركة الكشفية:

الحركة الكشفية وسيلة تربوية تعد الفتية والشباب إعداداً سليماً للحياة، وتدريبه تدريباً صحيحاً كي يتحمل تبعات مستقبله. ففلسفتها تهدف إلى خلق مواطن صالح، وأصولها تركز على التعرف على مقومات المجتمع المتوثب الناهض الذي تنتشر فيه، وبرامجها تتصل بالبيئة المحلية اتصالاً وثيقاً، وخططها تتبع مراحل نمو

الفتية والشباب وقدراتهم وإمكاناتهم الفكرية والبدنية، وأساليبها تتمشى مع رغباتهم وميولهم، لأنها مبنية على مشاهداتهم وفاعليتهم وجهودهم، وطرقها تستند إلى أصول التربية وعلم النفس والاجتماع. وحركة الكشف نظام يعود النشء والفتية والشباب في مراحل النمو المبكرة على الاعتماد على النفس، كما يدرجه في هواده ورفق على خدمة المجتمع الذي يعيش فيه، ويبث فيه منذ نعومة أظفاره بذل الجهد والتضحية، ويبعث في نفسه حب الخير، وينشئه على خدمة وطنه والبذل في سبيل رفعتة ونموه. وبذلك تتميز الحركة الكشفية عن أي حركة ترويحية أخرى، فبالرغم من أهمية الترويح في الكشفية إلا أنها تعدّ وسيلة للوصول لغاية ولكنها ليست غاية في حد ذاتها.

وحركة الكشف من ناحية أخرى ترعاها منظمة دولية تضم شباب العالم تحت لوائها، وتتادي بأخوة البشر، وتعمل بالمبادئ الإنسانية في أرفع صورها، فهي من جهة أسلوب تربوي قومي يعرف الفتى بواجباته نحو وطنه، ويطلب منه الاستعداد لخدمته في كل وقت وتحت أي ظرف، وهي من جهة أخرى وسيلة في التربية الاجتماعية، ومن جهة ثالثة طريقة لتعارف نشء وشباب العالم بعضه ببعض الآخر، وتوثيق عرى المحبة بينه. وأكبر مظاهر الحركة حث المرء على البساطة والقناعة والجلد ومساعدة الضعيف وخدمة الجماعة. وطريقتها أن تضع الفتى في ظروف تدفعه لأن يتبسط في معاشه ويقنع، ويتحمل الصعب ويعمل، ويساعد غيره، ويخدم الجماعة التي يعيش فيها برغبة وأمانة، محققاً العهد الذي أخذه على نفسه، ومعتزاً بالثقة التي يضعها فيه قائده.

وتتميز الحركة الكشفية كحركة تربوية بما يلي:

- تهتم بتنشئة أعداد كبيرة من أبناء المجتمع - الفقراء والأغنياء على حد سواء بتنشئة تربوية متكاملة بدنياً وروحياً وعقلياً واجتماعياً.
- تعتمد في الانتساب إليها على الرغبة المطلقة والدافعية الذاتية لمن يرغبون في الانتماء إليها.
- تعتمد في مبادئها وممارستها على عدة محاور رئيسية ترتبط ارتباطاً مباشراً باحتياجات التنشئة الأساسية للإنسان، سواء فيما يتعلق بالحاجة للحياة مع جماعة باعتباره اجتماعياً بطبعه، أو فيما يتعلق ببيئة معينة يسعى لاكتشاف عناصرها ويحافظ عليها ويستثمرها، كما يسعى لتطويرها وزيادة مواردها.
- تعتمد في طريقتها بصفة أساسية على النواحي التطبيقية والعملية، فهي ليست تربية نظرية، ولكنها تربية من خلال الممارسة والعمل متخذة من أسلوب الاستكشاف ركيزة لها.
- تؤكد على تنمية الجوانب الإنسانية والتفاهم الدولي باعتبار أن الحركة الكشفية حركة إنسانية عربية عالمية

(٥: ٢٣ - ٣٨)

٢-١-٣ حماية الفتية والشباب

وقاية الفتية (ذكوراً / إناثاً) من رفاق السوء والانحراف واستثمار أوقاتهم في النافع المفيد.

وبصفة أخرى الحيلولة دون هدر وقت وجهد أفراد المجتمع في مالا ينفع وما يمكن أن يجلب لهم وبيئتهم ووطنهم الضرر والخسارة.

إن الهدف من تربية الفرد تربية كشفية هو الانصراف عن المشاغل الذاتية إلى الخدمة العامة، ولذلك فهي تهيئ الفرد لاكتساب الخبرة العملية في أعماله اليومية ومبادئه العامة (٢ : ١٥٤)

### ٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

#### ٣-١ منهج البحث

استخدم لإجراء هذا البحث المنهج الوصفي باعتباره الأنسب من حيث محدودية مجتمع البحث والفترة الزمنية التي أجري فيها البحث ولسهولة وصف نتائج الاستبانة الخاص بالبحث.

#### ٣-٢ عينة البحث

مائة كشاف وجوال وقائد يمثلون عينة من الكشافين والجوالين والقادة المشاركين في برامج وأنشطة المديریات الكشفية في بغداد والبصرة.

#### تساؤلات الدراسة:

١- البيانات التعريفية الخاصة بالعمر الزمني وعدد سنوات الالتحاق بالحركة الكشفية وصفة المشاركة، كشاف / جوال / قائد، والتبعية التعليمية في مراحل الدراسة أو مكان العمل ومكان الإقامة.

٢- أسئلة الدراسة: متضمنة الانضمام للحركة الكشفية والنشاط الصيفي وأثر ذلك في وقايتهم من الانحراف.

أ- مدى ملاءمة النشاط الصيفي من حيث الوقت والبرامج، والإسهام في النشاط، ومدى المعرفة الجديدة، والإسهام في الأعمال الوطنية.

ب- الارتباط بالحركة الكشفية وتجنب رفقاء السوء.

ت- مدة النشاط الصيفي.

ث- إسهام الحركة الكشفية في تكوين أصدقاء جدد.

ج- الصعوبات التي اعترضت المشاركة في النشاط الصيفي.

ح- القناعة ببرامج وأنشطة الحركة الكشفية في حماية الفتية والشباب من الانحراف.

خ- دور الحركة الكشفية في منع وقوع الشباب في المحظور ومخالفة القانون

د- المقترحات المطلوب مراعاتها لدورات العام القادم.

#### ٣-٣ أداة الدراسة :

استخدمت الباحثة الاستبانة وهي " أداة لجمع البيانات المتعلقة بموضوع بحث محدد عن طريق استمارة

يجري تعبئتها من قبل المستجيب " (٣ : ٢٨٧) لمعرفة مدى دور الحركة الكشفية في تحقيق الحماية للفتية والشباب ، وتمشياً مع ظروف هذا البحث، فقد أعدت الباحثة الاستبانة اللازمة لذلك بناء الإستبانة-



تم بناء الإستبانه في صورتها الأولية<sup>(١)</sup> وفقاً لما يلي:

بعد الاطلاع على الأدب التربوي والدراسات السابقة المتعلقة بمشكلة البحث واستطلاع رأي عينية من مسؤولين التربية الكشفية ووقادة التربية الكشفية عن طريق المقابلات الشخصية ذات الطابع غير الرسمي<sup>(٢)</sup> قامت الباحثة ببناء الاستبانه وفق الخطوات الآتية:

تكونت الإستبانه في صورتها الأولية من جزأين هما :

أ- المقابلة: من خلال المقابلات غير المقننة مع القائمين على البرنامج الصيفي في مديرية كشافة البصرة ومديرية كشافة بغداد، والتعرف على طبيعة البرنامج والأنشطة والتوقيت الزمني والفئات المستهدفة.  
ب- الاستبانه: تم تصميم الاستبانه وعرضها على الخبراء والمختصين وكانت نسبة الموافقة ١٠٠٪ ومبين بالملحق رقم (٣) ومن ثم عرضها على القيادات المنفذة لبرنامج الأنشطة الصيفية. قسمت إلى جزئين؛ بيانات أولية ، و ١٢ سؤالاً خاصاً بموضوع الدراسة منها سؤالان مفتوحان خاصان بالصعوبات والمقترحات.

### جدول رقم (١)

يبين توزيع عينة الدراسة وفق المديرية

النسبة المئوية	العدد	البيان المديرية
٤٠٪	٤٠	البصرة
٦٠٪	٦٠	بغداد
١٠٠٪	١٠٠	الإجمالي

جدول رقم (١)؛ يبين الجدول السابق عدد ونسبة المشاركين في الدراسة حيث بلغ أفراد مجتمع البحث المشاركين من مديرية البصرة ٤٠٪ والمشاركين من بغداد مديرية ٦٠٪ من كشافة وجوالة وقادة.

### جدول رقم (٢)

يبين توزيع أفراد مجتمع الدراسة حسب أعمارهم الزمنية

المجموع		البصرة	بغداد	المديرية العمر
النسبة المئوية	العدد			

١ - أنظر ملحق رقم (١)

٢ - أنظر ملحق رقم (٢)



٨٪	٨	٣	٥	١٢ فأقل
٣٧٪	٣٧	٨	٢٩	١٥-١٣
٢٧٪	٢٧	٦	٢١	١٨-١٦
٢٨٪	٢٨	٢٣	٥	١٩ فأكثر
١٠٠٪	١٠٠	٤٠	٦٠	الإجمالي

جدول رقم (٢)؛ يوضح العمر الزمني للمشاركين من مديرية بغداد والبصرة حيث يتضح أن أعلى نسبة للمشاركين في الفئة العمرية ١٥-١٣ وهي مرحلة الكشافة تليها بنسب متقاربة مرحلة الكشاف المتقدم والجولة بنسبة ٢٧٪ والقادة بنسبة ٢٨٪ من إجمالي المشاركين.

### جدول رقم (٣)

يبين عدد سنوات التحاق أفراد مجتمع الدراسة في الحركة الكشفية

المجموع		البصرة	بغداد	المديرية سنوات الالتحاق
النسبة المئوية	العدد			
٣٥٪	٣٥	١٥	٢٠	سنة فأقل
٢٠٪	٢٠	٥	١٥	٣-٢
١٨٪	١٨	٦	١٢	٥-٤
٩٪	٩	٢	٧	٧-٦
١٨٪	١٨	١٢	٦	٨ فأكثر
١٠٠٪	١٠٠	٤٠	٦٠	الإجمالي

جدول رقم (٣)؛ يبين عدد السنوات التي أمضاها المشاركون في الدراسة في الحركة الكشفية، حيث اتضح أن الأغلبية وبنسبة ٣٥٪ كان التحاقهم بالحركة سنة فأقل، ثم من أمضى من ٢ - ٣ سنوات ٢٠٪ أي أكثر من ١/٢ أفراد مجتمع البحث عضويتهم في الحركة الكشفية بما لم تتجاوز ٣ سنوات، وهناك ١٨٪ عضويتهم في الحركة الكشفية من ٤ - ٥ سنوات، ٩٪ من أمضى من ٦ - ٧ سنوات وأما من لهم ٨ سنوات فأكثر هم في الغالب ممن انضموا للحركة الكشفية وتدريبوا بها في الكشافة والجولة ومنهم القادة وذلك بنسبة ١٨٪ من مجموع المشاركين.

### جدول رقم (٤)

يبين صفة المشاركين في الدراسة (كشاف/جوال/قائد)

المجموع	قائد	جوال	كشاف	الصفة المديرية
---------	------	------	------	-------------------

٤٠	٤	١٤	٢٢	البصرة
٦٠	٦	٧	٤٧	بغداد
%١٠٠	١٠	٢١	٦٩	الإجمالي

جدول (٤)؛ يبين توزيع المشاركين في الدراسة من أفراد مجتمع البحث بصفتهم الكشفية وفق المراحل الكشفية، حيث مثل الكشافة ٦٩٪ والجوالة ٢١٪، والقادة ١٠٪، وكانت نسبة مشاركة الكشافين في المديرية كشافة بغداد الأعلى بنسبة ٤٧٪، أي أكثر من ضعف المشاركين من كشافة البصرة، بينما كانت نسبة الجوالة المشاركة في البصرة هي الأعلى بنسبة ١٤٪ وهي ضعف المشاركين من جوالة بغداد. وتقارب عدد القادة المشاركين في كل من البصرة وبغداد وإجماليهم ١٠٪. وتتاسب توزيع القادة مع أعداد المشاركين من الكشافة والجوالة في الأنشطة الصيفية.

### جدول رقم (٥)

يبين المراحل التعليمية للمشاركين في الدورات الصيفية

المجموع	المعهد	الثانوي فأقل	المرحلة الدراسية المديرية
٤٠	١٨	٢٢	البصرة
٦٠	١٣	٤٧	بغداد
%١٠٠	٣١	٦٩	الإجمالي

جدول رقم (٥)؛ يوضح المراحل التعليمية التي يلتحق بها أو أتمها أفراد مجتمع البحث، ويتضح أن ٦٩٪ منهم في المرحلة الثانوية أو أقل من مراحل المتوسطة، ٣١٪ في مرحلة المعهد ومعظمهم من الجوالة والقادة.

### الباب الرابع

#### ٤. مناقشة وتحليل النتائج

إن عرض النتائج في هذا الباب سوف يسهم في الإجابة على السؤال الاستبانة هي أن كل العبارات ، بالنسبة لثلاثة عشرة سؤال في أداة هذا البحث ، ونوضح هذه الاسئلة كالتالي:

### جدول رقم (٦)

يبين مبررات الدافعية للانضمام للحركة الكشفية

المجموع	أخرى	معاملة الأصدقاء	رغبة الأهل	شخصي	المبرر

					المديرية
٤٠	١	٦	٥	٢٨	البصرة
٦٠	١	٢	١٠	٤٧	بغداد
%١٠٠	٢	٨	١٥	٧٥	الإجمالي

جدول رقم (٦)؛ يبين الدافعية للالتحاق بالحركة الكشفية، حيث أوضح ٧٥٪ من المشاركين أن انضمامهم كان بالرغبة الذاتية، ونسبة ١٥٪ كان انضمامهم للحركة الكشفية بناء على رغبة ذويهم، وأما النسبة الأقل فكانت للمتحمسين مجاملة للزملاء، أي بسبب تأثير الأصدقاء عليهم.

#### جدول رقم (٧)

يبين الالتحاق بالنشاط الصيفي ٢٠١٢ كان بدافع؟

المجموع	أخرى	مجاملة الأصدقاء	رغبة الأهل	شخصي	الدافع المديرية
٤٠	٥	٢	٦	٢٧	البصرة
٦٠	٢	٢	١٣	٤٣	بغداد
%١٠٠	٧	٤	١٩	٧٠	الإجمالي

جدول رقم (٧)؛ يبين الدافعية وراء مشاركة أفراد مجتمع البحث في الأنشطة الكشفية الصيفية ( البصرة / بغداد )، حيث أوضح ٧٠٪ من المشاركين أن مشاركتهم كانت بناء على رغبة شخصية، تلي ذلك بفارق كبير ١٩٪ بناء على رغبة الأهل، وأما مجاملة الأصدقاء فكانت محدودة بنسبة ٤٪، وبين آخرون أسباباً تتعلق بقضاء الوقت واكتساب معرفة وتكوين علاقات بنسبة ٧٪.

#### جدول رقم (٨)

يبين نسبة شغل الوقت لأفراد مجتمع الدراسة

المجموع	٧٥٪ فأكثر	من ٥٠٪-أقل من ٧٥٪	من ٢٥٪-أقل من ٥٠٪	٢٥٪ فأقل	نسبة شغل الوقت المديرية
٤٠	١٥	٥	٩	١١	البصرة
٦٠	١٢	٢٤	١٥	٩	بغداد
%١٠٠	٢٧	٢٩	٢٤	٢٠	الإجمالي

جدول رقم (٨)؛ يبين الجدول السابق أن نسبة شغل أوقات المشاركين في الدراسة، حيث كانت نسبة ٥٠٪ إلى أقل من ٧٥٪ هي أعلى النسب وبلغت ٢٩٪، بينما أفاد ٢٧٪ بأن نسبة شغلهم للوقت زادت عن ٧٥٪، والفئة الأقل كانت لمن استفاد بنسبة ٢٥٪ فأقل فكانت ٢٠٪.

#### جدول رقم (٩)

## يبين نسبة الانتفاع من برامج النشاط الصيفي

المجموع	٧٥٪ فأكثر	من ٥٠٪-أقل من ٧٥٪	من ٢٥٪-أقل من ٥٠٪	٢٥٪ فأقل	نسبة الانتفاع المديرية
٤٠	٢٠	٧	٤	٩	البصرة
٦٠	٢٨	١٨	٧	٧	بغداد
١٠٠٪	٤٨	٢٥	١١	١٦	الإجمالي

جدول رقم (٩)؛ يبين الجدول رقم (٩) نسبة الانتفاع من برامج الأنشطة الصيفية، فكانت أعلى نسبة انتفاع تزيد عن ٧٥٪ لدى ٤٨٪ من أفراد مجتمع البحث، ومن استفاد بنسبة ٥٠٪ إلى أقل من ٧٥٪ بنسبة ٢٥٪، أي أن ٧٣٪ من المشاركين كانت استفادتهم من الوقت تزيد عن ٥٠٪، بينما ٢٧٪ من المشاركين توزعت استفادتهم من الوقت بين ٢٥٪ فأقل، ومن ٢٥ إلى أقل من ٥٠٪.

## جدول رقم (١٠)

## يبين مدى إسهام المشاركين من أفراد مجتمع الدراسة في برامج الأنشطة

المجموع	٧٥٪ فأكثر	من ٥٠٪-أقل من ٧٥٪	من ٢٥٪-أقل من ٥٠٪	٢٥٪ فأقل	نسبة الإسهام المديرية
٤٠	٢٠	١٢	٤	٤	البصرة
٦٠	٣٨	١٥	٤	٣	بغداد
١٠٠٪	٥٨	٢٧	٨	٧	الإجمالي

جدول رقم (١٠)؛ يبين الجدول السابق دور أفراد مجتمع الدراسة في الإسهام بالأنشطة المتاحة في المديرية، حيث أوضح ٥٨٪ من إجمالي المشاركين بأن مساهمتهم في فعاليات النشاط الصيفي زادت عن ٧٥٪ من مجموع البرامج بينما أوضح ٢٧٪ من أفراد مجتمع البحث بأن إسهامهم في البرامج كان بنسبة تراوحت ما بين ٥٠٪ إلى أقل من ٧٥٪، والباقي بنسبة ١٥٪، توزعت بين مشاركتهم بنسبة أقل من ٢٥٪، بين ٢٥ إلى أقل من ٥٠٪.

## جدول رقم (١١)

## يبين ارتباط النشاط برغبة المشاركين في الأنشطة الصيفية

المجموع	٧٥٪ فأكثر	من ٥٠٪-أقل من ٧٥٪	من ٢٥٪-أقل من ٥٠٪	٢٥٪ فأقل	الرغبة المديرية
---------	-----------	----------------------	----------------------	----------	--------------------

٤٠	٢١	١٠	٦	٣	البصرة
٦٠	٣١	١٧	٩	٣	بغداد
%١٠٠	٥٢	٢٧	١٥	٦	الإجمالي

جدول رقم (١١)؛ يبين الجدول السابق مدى ملاءمة الأنشطة المنفذة، والفعاليات التي تمارس في المديرية، ورغبات المشاركين في الأنشطة الصيفية؛ حيث أفاد أكثر من ١/٢ من أفراد مجتمع البحث نسبة ٥٢% بأن الأنشطة كانت تتوافق مع رغباتهم بنسبة زادت عن ٧٥%، وأفاد ٢٧% بأن الأنشطة كانت تتوافق مع رغباتهم بنسبة تتراوح بين ٥٠ - ٧٥%، أي أن ٧٩% من المشاركين في الدراسة كانت نسبة رضاهم عن الأنشطة حيث أنها تتوافق مع احتياجاتهم ورغباتهم. وأوضح ١٥% من المشاركين أن الأنشطة كانت تلبي نسبة من ٢٥%، إلى أقل من ٥٠% من احتياجاتهم وأما النسبة الأقل فكانت لمن لم تلبي الأنشطة احتياجاتهم، وذلك بنسبة ٦%.

### جدول رقم (١٢)

يبين مجالات المعلومات الجديدة التي اكتسبتها في الانضمام للنشاط الصيفي

المجال المديرية	الكشفي	الثقافي	الاجتماعي	الديني	التاريخي	أخرى
البصرة	٣٢	٢٣	٢٠	١٤	١١	٢
بغداد	٣٩	٢٦	٢٤	٢٥	١٣	٥
الإجمالي	٧١	٤٩	٤٤	٣٩	٢٤	٧

جدول رقم (١٢)؛ يوضح إسهام الأنشطة الصيفية في مديريات الكشافة بالبصرة وبغداد في إكساب المستهدفين من أفراد مجتمع الدراسة معلومات جديدة، حيث كانت أعلى نسبة لزيادة المعلومات الكشفية نسبة ٧١%، أي أن قرابة ٣/٤ المشاركين زودوا بمعلومات كشفية، ثم تلاها معلومات ثقافية بنسبة ٤٩%، ثم الأنشطة الاجتماعية بنسبة ٤٤%، والأنشطة الدينية ٣٩% والجوانب التراثية والتاريخية بنسبة ٢٤%، وأما المهارات الأخرى من فنون وآداب وأخلاق فكانت النسبة الأقل ٧%، وذلك أمر طبيعي بأن تكون الأنشطة الكشفية هي الأعلى.

### جدول رقم (١٣)

يبين درجة المساهمة في الأعمال الوطنية بالنسبة لأفراد مجتمع الدراسة

درجة المساهمة المديرية	درجة عالية	درجة متوسطة	بدرجة قليلة	المجموع
---------------------------	------------	-------------	-------------	---------

٤٠	٤	١٧	١٩	البصرة
٦٠	٥	٢٥	٣٠	بغداد
%١٠٠	٩	٤٢	٤٩	الإجمالي

جدول رقم (١٣)؛ يوضح درجة مشاركة أفراد مجتمع البحث في أعمال ذات صبغة وطنية، كالأعمال التطوعية وخدمة البيئة ومشروعات الخدمة العامة ومساعدة الآخرين، حيث أفاد قرابة نصف المشاركين بأنهم قاموا بهذا الدور بدرجة كبيرة وذلك بنسبة ٤٩٪، بينما أفاد ٤٢٪ بان مساهمتهم كانت بدرجة متوسطة، أي أن هناك ٩١٪ اعترفوا بان لهم بصمات في الأعمال الوطنية المنفذة خلال الأنشطة الصيفية في مديريات البصرة وبغداد، وأما الباقية ٩٪ فكانت مساهمتهم قليلة، وقد يرجع ذلك لعنصر تواجدهم في المديريات أثناء تنفيذ الفعاليات المرتبطة بهذا السؤال.

#### جدول رقم (١٤)

يبين مدى إسهام مشاركتهم في الأعمال الصيفية دون الانضمام لرفاق السوء

المجموع	لا	نعم	الإسهام المديرية
٤٠	٧	٣٣	البصرة
٦٠	٥	٥٥	بغداد
%١٠٠	١٢	٨٨	الإجمالي

جدول رقم (١٤)؛ يبين مدى إسهام الأنشطة الصيفية للمديريات الكشفية في إبعاد أفراد مجتمع الدراسة عن اصطحاب ومرافقة زملاء (أصدقاء) سوء حيث بلغ من أجاب بنعم ٨٨٪ من أفراد مجتمع الدراسة، معظمهم من مديرية بغداد بنسبة ٥٥٪، وأفاد ١٢٪ بان مشاركتهم في الأنشطة الصيفية لا علاقة لها بارتباطهم برفقاء السوء.

#### جدول رقم (١٥)

يبين مدى إسهام المشاركة في الأنشطة الصيفية في تكوين أصدقاء جدد

المجموع	لم تسهم في تكوين أصدقاء جدد	إلى حد طبيعي	إلى حد كبير	المساهمة المديرية
---------	--------------------------------	--------------	-------------	----------------------

٤٠	١	١٠	٢٩	البصرة
٦٠	٢	١٤	٤٤	بغداد
%١٠٠	٣	٢٤	٧٣	الإجمالي

جدول رقم (١٥)؛ يبين الجدول السابق دور الأنشطة الصيفية في المديرية الكشفية في تكوين علاقات مع أصدقاء جدد حيث أوضح ٧٣٪ من أفراد مجتمع البحث بان ذلك كان بدرجة كبيرة، بينما أوضح ٢٤٪ بان ذلك كان بدرجة طبيعية، قد يكون ذلك لأنهم من قدامى الكشافيين المشاركين في أنشطة المديرية يعرفون بعضهم، بينما العدد الأكبر كان بالنسبة للمشاركين الجدد في الأنشطة الكشفية، كما أوضح ذلك الجدول رقم ٣، والذي يبين أن ٥٥٪ من المشاركين في الكشافة من ثلاث سنوات فأقل.

### جدول رقم (١٦)

يبين مساهمة الأنشطة الكشفية في حماية الفتية والشباب

المجموع	قليلة	متوسطة	كبيرة	المساهمة المديرية
٤٠	١	٧	٣٢	البصرة
٦٠	٢	١٥	٤٣	بغداد
%١٠٠	٣	٢٢	٧٥	الإجمالي

جدول رقم (١٧)؛ يبين رأي أفراد مجتمع البحث في دور الحركة الكشفية في حماية الفتية والشباب من خلال البرامج والأنشطة الجاذبة التي تحول دون الارتباط برفقاء السوء واستغلال الوقت في النافع والمفيد، حيث أفاد ٧٥٪ من المشاركين بالدور الكبير للأنشطة في هذا، وأفاد ٢٢٪ بان للحركة الكشفية دوراً متوسطاً بهذا الخصوص، بينما رأى ٣٪ فقط أن لا علاقة للأنشطة الكشفية لحماية الفتية والشباب من الانحراف أو رفاق السوء.

### جدول رقم (١٧)

يبين إسهام الحركة الكشفية من الوقوع في المحذور (الانحراف)

المجموع	قليل	متوسط	كبير	الإسهام المديرية

٤٠	٠	٥	٣٥	البصرة
٦٠	٠	١٤	٤٦	بغداد
%١٠٠	٠	١٩	٨١	الإجمالي

جدول رقم (١٨)؛ يبين دور الحركة الكشفية وإسهامها في الوقاية من الانحراف والوقوع في المحذور، حيث أقر ٨١٪ من أفراد مجتمع البحث بذلك بدرجة كبيرة، وافر ١٩٪ بذلك بدرجة متوسطة، بينما لا يوجد أي رأي دون ذلك. أي إقرار دور الحركة الكشفية في الوقاية من الانحراف لدى المشاركين كان بنسبة ١٠٠٪.

### جدول رقم (١٩)

يبين الصعوبات التي واجهت المشاركين في الأنشطة الكشفية الصيفية في البصرة وبغداد

الصعوبات		
البصرة	بغداد	مشترك (البصرة وبغداد)
المكان غير مهياً للتدريب	عدم فهم بعض المحاضرات	عدم توفر المواصلات وصعوبتها
عدم وجود تنسيق بين المديرية	قصر فترة الراحة بين البرامج	التعامل مع الآخرين في ظروف تفاوت الأعمار والمؤهلات
تكرار البرامج	وجود أفراد غير مهتمين	ارتفاع درجة الحرارة وعدم وجود تكييف مناسب
الإدارة والتنظيم	قلة عدد المشرفين	عدم الإلمام الكافي بقوانين وأنظمة الكشافة

### جدول رقم (٢٠)

يبين المقترحات التي قدمها أفراد مجتمع البحث المشاركون في الدورات الصيفية الكشفية في مديريات

البصرة وبغداد:

المقترحات		
البصرة	بغداد	كلاهما (البصرة وبغداد)
توفير لوازم واحتياجات التدريب	زيادة الفترات المخصصة للراحة	زيادة مدة البرنامج (التوقيت الزمني)
إدخال برامج وأنشطة دينية	إعطاء المتميز حوافز وتكريم الكفاءات	تقليل المحاضرات النظرية وزيادة المشاريع العملية
التغطية الإعلامية	أن تخصص أوسمة خاصة بألوان النشاط	إنشاء صالة رياضية / تخصيص أماكن مناسبة لمزاولة النشاط
ربط الأنشطة مع المدارس والمعاهد	توزيع الأسابيع بتخصيص أسبوع لكل لون من ألوان النشاط	تنظيم دورات تأهيل قادة. والمناهج الكشفية
إشراك الكشافيين في وضع برامج النشاط	زيادة الرحلات الخارجية	
التعاون مع المؤسسات المجتمعية	إدخال المباريات الرياضية (كرة القدم)	



تنظيم رحلات لدول خليجية وعربية وأجنبية للمستحقين من المشاركين
--

### الباب الخامس

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

٥-١ الاستنتاجات: فالكشفية تسعى إلى مساعدة الشباب لإدراك حقيقة أنه جزء من كل، جزء من العالم الذي يعيش فيه، ويأتي ذلك من خلال:

١- قلة الفرصة المتاحة للفتية والشباب للتزود بخبرة المجتمع الصغير وذلك في إطار حياة ديمقراطية سليمة في الطليعة والفرقة .

٢- يجب العمل على تقوية الشعور بالانتماء لدى الشباب، تجاه وحدتهم الكشفية ومن ثم مجتمعهم المحلي والقومي والعالمي.

٣- هنالك ضعف في تنمية العلاقات البناءة مع الآخرين . الشباب والراشدين .

٤- الفرص المتوفرة قليلة للشباب للتفاعل والمساهمة البناءة مع المجتمع المحيط ، من خلال المشاركة في مناقشة قضاياهم ومشكلاتهم والمشاركة في تقديم الحلول لها .

#### ٥-٢ التوصيات:

١- إتاحة الفرص أمام الشباب للمشاركة في مشروعات خدمة وتنمية المجتمع التي تنظمها الطليعة أو الفرقة أو تلك التي يتم تنظيمها على المستوى المحلي والوطني وفي شتى المجالات التي يمكنهم المساهمة فيها.

٢- مساعدة الشباب على التكيف الإيجابي مع التغيرات الواقعة بالمجتمع وأن يسايروا بفاعلية المشكلات والقضايا التي تواجههم أو المنتظر أن تواجههم مستقبلاً.

٣- الاستفادة من خبرات القيادات السابقة في تشجيع وترغيب الأجيال الحديثة نحو الكشفية.

٤- تبني الكشافين المتفوقين علمياً وتحفيزهم.

٥- مراعاة جاذبية البرامج بما يتناسب مع طبيعة العصر والتطورات السريعة التي تعيشها المجتمعات واستخدام التقنية الحديثة والتكنولوجيا الملائمة.

٦- القيام بالبحوث والدراسات والتأليف في المجال الكشفي.

#### المصادر

١. إبراهيم مبارك، الكشافة في الإمارات، دبي، ط١ ١٩٩٦م.
٢. جمال الدين الشافعي، تربية الخلاء والحركة الكشفية ط١ : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ ).

٣. سامي ملحم ؛ مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط٢ ، ( دار الميسيرة للنشر والتوزيع ، عمان ، (٢٠٠٠).
٤. ضياء الدين سرع جواد ؛ نظريات تطبيقات التربية الكشفية ، ط١ : ( يغداد ، دار الكتب والوثائق ، (٢٠١٠).
٥. فوزي محمود فرغلي، الدور التربوي للحركة الكشفية، المنظمة الكشفية العربية الأمانة العامة، .
٦. كمال رجب سليمان ؛ الكشافة تهذيب للنفس ، ط١، ( دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الاسكندرية، مصر، ٢٠٠٩).
٧. كمال رجب سليمان، الكشافة صدق في القول واخلاص في العمل، دار الوفاء، الاسكندرية، ٢٠٠٨م.
٨. المكتب الكشفي العالمي ؛ الكشافة نظام تربوي ، المختبر الكشفي التربوي (ترجمة المفوضية الإقليمية الكشفية العالمية - الإقليم العربي ) القاهرة ١٩٩٩.
9. "A Separate Path": Scouting and Guiding in Interwar South Africa Author: Proctor, Tammy M.  
**Journal:** Comparative Studies in Society and History **ISSN:** 00104175 **Year:** 2000 **Volume:** 42 **Issue:** 3 **Pages:** 605-631 **Provider:** Cambridge University Press (CUP) **Publisher:** Cambridge University Press **DOI:** 10.1017/S0010417500002954  
 (المكتبة الافتراضية)

الملاحق

ملحق رقم (١)

أولاً: البيانات الأولية

عدد سنوات التحاقك بالحركة الكشفية : ( )

• العمر : ( ) سنة

- الصفة : ( ) كشاف ( ) جوال ( ) قائد ( )
- المدرسة ..... المعهد.....
- مكان ..... الإقامة ..... السكن.....

### ثانياً: أسئلة الدراسة

#### ١. انضمامي للحركة الكثفية كان عن رغبة :

- ( ) شخصية ( ) رغبة الأهل ( ) مجاملة الأصدقاء ( ) أخرى ، انكرها.....

#### ٢. انضمامي للنشاط الصيفي ٣١٠٢م كان بدافع :

- ( ) شخصي ( ) رغبة الأهل ( ) مجاملة الأصدقاء ( ) أخرى ، انكرها.....

#### ٣. النشاط الصيفي كان بالنسبة لي من حيث :

- أ. شغل الوقت : ( ) أقل من ٢٥%. ( ) من ٢٥% إلى أقل من ٥٠% .

- ( ) من ٥٠% إلى أقل من ٧٥%. ( ) ٧٥% فأكثر .

- ب. الانتفاع من البرامج : ( ) أقل من ٢٥% ( ) من ٢٥% إلى أقل من ٥٠% .

- ( ) من ٥٠% إلى أقل من ٧٥% . ( ) ٧٥% فأكثر .

- ج. إسهامي في النشاط: ( ) أقل من ٢٥% . ( ) من ٢٥% إلى أقل من ٥٠% .

- ( ) من ٥٠% إلى أقل من ٧٥% . ( ) ٧٥% فأكثر .

- د. النشاط ارتبط برغبتني : ( ) أقل من ٢٥% . ( ) من ٢٥% إلى أقل من ٥٠% .

- ( ) من ٥٠% إلى أقل من ٧٥% . ( ) ٧٥% فأكثر .

#### ٤. تعرفت من خلال انضمامي للنشاط الصيفي بالمديرية على معلومات جديدة في المجال :

- ( ) الكشفي ( ) الثقافي ( ) الاجتماعي

- ( ) الديني ( ) التاريخي ( ) أخرى انكرها، .....

#### ٥. عضويتي في النشاط الصيفي أسهمت في مشاركتي في أعمال وطنية ( خدمة عامة ، مشروعات بيئية،

عمل تطوعي ..... الخ ) :

- ( ) بدرجة عالية ( ) متوسطة ( ) قليلة

٦. انضمامي للحركة الكثفية حال دون انضمامي لرفقاء السوء: ( ) نعم ( ) لا

#### ٧. أسهمت عضويتي في الحركة الكثفية في تكوين أصدقاء أعتز بهم :

- ( ) إلى حد كبير ( ) إلى حد طبيعي ( ) لم تسهم في تكوين أصدقاء جدد

#### ٨. من الصعوبات التي واجهتني:

.....

## ٩. أقتراح أن يراعى في فعاليات العام القادم:

١٠١. اقتناعي بأن برامج وأنشطة الحركة الكشفية تسهم في حماية الغنية والشباب:

( ) بدرجة كبيرة ( ) بدرجة متوسطة ( ) بدرجة قليلة

١١١. للحركة الكشفية دور في منع وقوع الشباب في المحظور ( الانحراف):

( ) كبير ( ) متوسط ( ) قليل

الملاحق

الملحق رقم (٢)

استبانته

أخي القائد / أخي الجوال / أخي الكشاف

نتوجه لك بالتحية والاحترام والتقدير مقدرين اهتمامك والتحاقك بالحركة الكشفية كحركة تربية تطوعية  
متمنين حرصك على المشاركة في فعاليات النشاط الصيفي للمديرية.

لذا فإننا حريصون على التعرف على وجهة نظرك في نوع الأنشطة والبرامج وتناسبها مع احتياجاتك و  
إشباعها لرغباتك وهواياتك وكذلك التعرف على المعوقات التي واجهتك ومقترحاتك لتطويرها مستقبلاً.

لذا نرجو استيفاء الاستبانة بصراحة وموضوعية. علماً بأنها لن تستخدم لغير الغرض العلمي والدراسة

البحثية من أجل الارتقاء والتطوير .

أولاً: البيانات الأولية

• العمر : ( ) سنة عدد سنوات التحاقك بالحركة الكشفية : ( )

• الصفة : ( ) كشاف ( ) جوال ( ) قائد

• المدرسة ..... المعهد.....

• مكان ..... الإقامة ..... السكن.....

ثانياً: أسئلة الدراسة

٢١. انضمامي للحركة الكشفية كان عن رغبة :

( ) شخصية ( ) رغبة الأهل ( ) مجاملة الأصدقاء ( ) أخرى ، انكرها.....

١٣. انضمامي للنشاط الصيفي ٢٠٢١م كان بدافع :

( ) شخصي ( ) رغبة الأهل ( ) مجاملة الأصدقاء ( ) أخرى ، انكرها.....

٤١. النشاط الصيفي كان بالنسبة لي من حيث :

أ. شغل الوقت : ( ) أقل من ٢٥%. ( ) من ٢٥% إلى أقل من ٥٠% .

( ) من ٥٠% إلى أقل من ٧٥% ( ) ٧٥% فأكثر .

- ب. الانتفاع من البرامج : ( ) أقل من ٢٥% ( ) من ٢٥% إلى أقل من ٥٠% .
- ج. إسهامي في النشاط: ( ) أقل من ٢٥% . ( ) من ٢٥% إلى أقل من ٥٠% . ( ) من ٥٠% إلى أقل من ٧٥% . ( ) أكثر من ٧٥% .
- د. النشاط ارتبط برغبتي : ( ) أقل من ٢٥% ( ) من ٢٥% إلى أقل من ٥٠% . ( ) من ٥٠% إلى أقل من ٧٥% . ( ) أكثر من ٧٥% .
٥١. تعرفت من خلال انضمامي للنشاط الصيفي بالمديرية على معلومات جديدة في المجال :
- ( ) الكشفي ( ) الثقافي ( ) الاجتماعي ( ) الديني ( ) التاريخي ( ) أخرى اذكرها، .....
٦١. عضويتي في النشاط الصيفي أسهمت في مشاركتي في أعمال وطنية ( خدمة عامة ، مشروعات بيئية، عمل تطوعي ..... الخ ) :
- ( ) بدرجة عالية ( ) متوسطة ( ) قليلة
٧١. انضمامي للحركة الكشفية حال دون انضمامي لرفقاء السوء: ( ) نعم ( ) لا
٨١. أسهمت عضويتي في الحركة الكشفية في تكوين أصدقاء أعتز بهم :
- ( ) إلى حد كبير ( ) إلى حد طبيعي ( ) لم تسهم في تكوين أصدقاء جدد
٩١. من الصعوبات التي واجهتني:

.....  
 اقترح أن يراعى في فعاليات العام القادم:  
 .....

١٠٢. اقتناعي بأن برامج وأنشطة الحركة الكشفية تسهم في حماية الفتية والشباب:

( ) بدرجة كبيرة ( ) بدرجة متوسطة ( ) بدرجة قليلة

١٢. للحركة الكشفية دور في منع وقوع الشباب في المحظور ( الانحراف):

( ) كبير ( ) متوسط ( ) قليل

تأثير استخدام التغذية الراجعة الفيديوية في تعلم واحتفاظ بعض المهارات الأساسية على جهاز عارضة التوازن

م.د. خالد محمد شعبان  
كلية التربية الرياضية  
جامعة دهوك

### الملخص العربي:

يهدف البحث الكشف عن

- ١- الفروق في نتائج الاختبار القبلي والبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض من المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن .
- ٢- الفروق في نتائج الاختبارين البعديين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض من المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن.
- ٣- الفروق في نتائج اختبار الاحتفاظ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض من المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن.

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث ومشكلته . تكون مجتمع البحث من طالبات المرحلة الثالثة في معهد الرياضة/عقرة/ دهوك للعام الدراسي (٢٠١٤ - ٢٠١٥) ، اما عينة البحث فقد تكونت من (٣٣) طالبة مقسمة على شعبتين (أ، ب) وبواقع مجموعتين تجريبية وضابطة، تم اجراء عملية التكافؤ لمجموعتي البحث، اعتمد الباحث المقابلة الشخصية والاستبيان والاختبارات والمقاييس وسائل لجمع البيانات ، استخدم الباحث الوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية و(ت) للعينات المرتبطة وغير المرتبطة وسائل لاستخراج البيانات، استنتج الباحث ان المجموعة التجريبية قد حققت تعلماً واحتفاظاً ايجابيا افضل لبعض المهارات الاساسية على جهاز عارضة التوازن من المجموعة الضابطة . واوصى الباحث ضرورة استخدام التغذية الراجعة الفيديوية في تعلم واحتفاظ بعض مهارات الجمناستك الاساسية لما لها من تأثير ايجابي في تعلم بعض المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن .

### ABSTRACT:

The aims of this study:

- differences in pre-test and post-test between the experimental and control groups results in learning some of the motor skills on the balance beam apparatus .
- differences in the results of the two tests after between experimental and control groups in learning some of the motor skills on the balance beam apparatus .
- differences in test Retention between the experimental and control groups in learning some of the motor skills on the balance beam apparatus results .

The researcher used the experimental method to the relevance of the nature of the research and his problem. The research community of students third stage in the sport / Akre / Institute of Dohuk for the academic year (2014 - 2015), The research sample consisted of 33 students, divided into two divisions (A, B) and by experimental groups and the control group, was conducted parity for the two sets of process Find, researcher personal interview adopted questionnaire and tests and measurements and fluidly to collect data, the researcher used the arithmetic mean and standard deviation and the percentage and (t) of the samples associated and non-associated and liquid to extract the data, the researcher concluded that the experimental group had achieved educated and-preserved positive best of some of the basic skills to casual device the balance of the control group. The researcher recommended the need to use video feedback to learn and retain some basic gymnastics because of its positive effect on learning some of the motor skills on the balance beam apparatus skills.

#### ١- المقدمة و اهمية البحث

لقد أصبح التقدم العلمي في ثورة تكنولوجيا المعلومات من أهم سمات العصر الذي نعيش فيه والذي امتد إلى جميع فروع و مجالات العلوم المختلفة ، مما يجعلنا نواكب هذا التطور و نسايره و نتعايش معه و

نحاكيه حتى نصبح جزءا لا يتجزأ من حياة المجتمعات العصرية والعملية التعليمية في ظل العصر التقني الحديث أصبحت تعتمد و بشكل قوي على التقنيات التعليمية الحديثة و ذلك لتحقيق الأهداف التعليمية المختلفة لتلك المؤسسات ، ويشير مصطفى عبد السميع إلى أن استخدام التقنيات التعليمية في التدريس يؤدي إلى تحسين التدريس وفاعليته باستخدام التقنيات التعليمية ، و تشكيل اتجاهات إيجابية نحو استخدامها في عملية التعلم ، كذلك يجب تطوير معلوماته و مهاراته للتعامل مع هذه التكنولوجيا الحديثة كي يظل دائما على اتصال بأحدث ما يجد في اختصاصه سواء على المستوي البحثي أو التدريسي أو التكنولوجي المعاصر. ( مصطفى، ١٩٩٩، ٦٢ )

وتعد التغذية الراجعة أهم ثمار عمليات التقويم، حيث يتم من خلالها تزويد المتعلم بمعلومات تفصيلية عن طبيعة تعلمه، أن الدور الذي تلعبه التغذية الراجعة في التعليم ينطلق من مبادئ النظريات الارتباطية والسلوكية التي تؤكد على حقيقة أن الفرد يقوم بتغيير سلوكه عندما يعرف نتائج سلوكه السابق ، كما تؤكد تلك النظريات على الدور التعزيزي للتغذية الراجعة، وأنها تعمل على استثارة دافعية المتعلم، وتوجيه طاقاته نحو التعلم، كما أنها تسهم في تثبيت المعلومات وترسيخها وبالتالي تساعد على رفع مستوى الأداء في المهمات التعليمية اللاحقة. فتزويد المتعلم بمستوى أدائه بهدف مساعدته على تصحيح اخطائه وتثبيت ادائه الصحيح هو التغذية الراجعة ، فهي تتخذ أنماطاً مختلفة وصوراً متعددة حسب نوعية التقسيم فيها، وعلى هذا الأساس فإن التغذية الراجعة الفورية تشكل دورا مهما وفعالاً في تعلم هذه المهارات إذ أنها من أهم المصادر التي تزود الفرد المتعلم بالمعلومات التي تعمل على تصحيح الأخطاء. (عبدالوهاب، ٢٠٠٩، ٥٦٩).

ويعد جهاز عارضة التوازن من الاجهزة الاساسية والمهمة في رياضة الجمناستك النسوية ، حيث يتطلب جهدا كبيرا وتكرارا لاداء المهارات الحركية له والتي تعتمد على العديد من الصفات البدنية والحركية كالدقة والرشاقة والقوة.... الخ .

وتتجلى اهمية الدراسة الى استخدام التصوير الفيديوي في تعلم بعض المهارات الاساسية لعارضة التوازن والاحتفاظ بها.

## ٢- مشكلة البحث

لقد تعددت أساليب التعليم والتعلم الحديثة التي ساعدت على تحقيق الأهداف العملية التعليمية في الوصول إلى تعلم المهارات المختلفة والمتنوعة مع مراعاة جانب الاختصار في الوقت والجهد ، وهذا التنوع في الأساليب جعل المربين يعيدون النظر في أساليب التعليمية في الجانب الرياضي والتربوي ، ومما لاشك فيه أن للوسائل التعليمية الدور الأكبر في اختصار الوقت و الجهد في عملية التعليم وبما أن التصوير الفيديوي احدى هذه الوسائل فلا بد من أن يكون له نفس نتائج تحسين و تسريع عملية التعليم.

ومن خلال خبرة الباحث في رياضة الجمناستكونه مدربا لرياضة الجمناستك النسوية على مستوى الاندية والمنتخب الوطني للناشئات ومدرسا لمادة الجمناستك في كلية التربية الرياضية لجامعة دهوك وعلى حد



علم الباحث لا توجد أي دراسة حول استخدام التغذية الراجعة الفيديوية لتعلم بعض المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن في الجمناستيك الفني للنساء بالنسبة لمعاهد الرياضة في اقليم كردستان العراق لذا انطلقت هذه الدراسة من خلال التساؤل الاتي ( هل للتغذية الراجعة الفيديوية تاثير في تعلم واحتفاظ بعض مهارات جهاز عارضة التوازن).

٣-اهداف البحث : يهدف البحث الكشف عن:

- ١-الفروق في نتائج الاختبار القبلي والبعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض من المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن.
- ٢-الفروق في نتائج الاختبارين البعديين بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض من المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن.
- ٣-الفروق في نتائج اختبار الاحتفاظ بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض من المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن .

٤-فروض البحث : افترض الباحث ما يلي

- ١-وجود فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم بعض من المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن.
- ٢-وجود فروق ذات دلالة معنوية للاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تعلم بعض من المهارات الحركية علىجهاز عارضة التوازن ولصالح المجموعة التجريبية .
- ٣-وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في اختبار الاحتفاظ بين مجموعتي البحث التجريبية والضابطة في تعلم بعض من المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن ولصالح المجموعة التجريبية .

٥-مجالات البحث

١. المجال البشري : طالبات السنة الدراسية الثالثة في معهد رياضة عقرة
٢. المجال الزمني : للفترة من ٨ / ١ / ٢٠١٤ الى ١٢ / ٢ / ٢٠١٤
٣. المجال المكاني : القاعة الداخليةللجمناستيك /معهد رياضة عقرة / دهوك

٢- إجراءات البحث

٢-١ منهج البحث :استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمته لطبيعة البحث ومشكلته .

٢-٢ مجتمع البحث وعينته:

تكون مجتمع البحث من طالبات السنة الدراسية الثانية معهد الرياضة/ عقرة . للعام الدراسي (٢٠١٤ - ٢٠١٥ )، البالغ عددهن (٣٣) طالبة ، اما عينة البحث فقد تكونت من طالباتشعبة (أ، ب) تم اختيارهم عمديا وتم تقسيمهم الى مجموعتين تجريبية وضابطة بواقع (١٠) طالبات لكل مجموعة ، واستبعد الباحث عددا من افراد عينة البحث لعدم تجانسهم مع أفراد العينة وهم : الطالبات الراسبات، وطالبات التجربة الاستطلاعية ، طالبات منتخب المعهد لكافة الرياضات ، وقد مثلت عينة البحث (٦٠,٦٠ %) من مجتمع البحث الكلي، وكل مجموعة لها أسلوبها الخاص بالتعلم . والجدول (١) يبين ذلك

### الجدول (١)

يبين عدد أفراد عينة البحث

المجموعة	العدد الكلي قبل الاستبعاد	المستبعدون	عدد أفراد العينة
المجموعة التجريبية	١٦	٦	١٠
المجموعة الضابطة	١٧	٧	١٠
المجموع	٣٣	١٣	٢٠

٢-٣ التصميم التجريبي: استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم (تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الاختيار ذات الملاحظة القبليّة والبعديّة المحكم الضبط) . (الزوبعي، والغنام، ١٩٨١، ١١٢)

والشكل (١) يوضح ذلك

المجموعات	الاختبار القبلي	المتغير المستقل	الاختبار البعدي	اختبار الاحتفاظ
التجريبية	اختبارات المهارات	تغذية فيديوية	اختبارات المهارات	
الضابطة		البرنامج المتبع		

٢-٤ تجانس العينة لكي يستطيع الباحث ان يرجح الفروق بين نتائج المجموعتين ان وجدت الى المتغير المستقل قام الباحث بالتحقق من تجانس العينة بالعمر و الطول و الكتلة فكانت النتائج كما مبينة في الجدول رقم (٢)

### الجدول (٢)

يبين المعالم الإحصائية و اختبارات (ت) لتجانس عينة البحث

المجاميع	وحدة	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	قيمة ت	الدلالة
----------	------	--------------------	------------------	--------	---------

المتغيرات	القياس	س	ع±	س	ع±	المحسوبة
العمر	سنة	١٨.٣٠	٢.٠٧	١٨.٤٥	١.٩١	١.٨١
الطول	سم	١٥٨.٢٢	١.٣٩	١٥٦.٥٠	٢.٢٤	٢.٠١
الكتلة	كغم	٥٤.٠٢	٢.١٥	٥٣.٢٥	١.٨٩	٢.٠٣

\*معنوي عند نسبة خطأ  $\geq ( ٠.٠٥ )$  وعند مستوى دلالة ن-٢ = ٢.١٠

٢-٥ تكافؤ مجموعتي البحث

٢-٥-١ تكافؤ عناصر اللياقة البدنية والحركية

قام الباحث بتصميم استمارة استبيان وعرضها على عدد من السادة المختصين في مجال ( طرائق التدريس ، و التعلم الحركي، و القياس والتقويم والجمناستك ) بهدف تحديد أهم عناصر اللياقة البدنية والحركية المؤثرة واختباراتها. وقد استخلص الباحث اهم عناصر اللياقة البدنية والحركية واختباراتها من وجهة نظر المختصين حيث اقتصرت على العناصر الأكثر تكرارا والتي حصلت على نسبة (٧٥٪) فأكثر، اذ يشير بلوم إلى أن على الباحث الحصول على موافقة بنسبة ٧٥٪ فأكثر من آراء المحكمين (بلوم ، وأخران ، ١٩٨٣ ، ١٢٦)، والجدول (٣) يبين ذلك

### الجدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات عناصر اللياقة البدنية والحركية المختارة

النتيجة	ت المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المجاميع المتغيرات
		ع±	س	ع±	س		
غير معنوي	١.٧٨	٢.٠١	٤٠.٣٢	٢.٠٣	٣٩.١١	سم	القوة الانفجارية للرجلين
غير معنوي	٠.٨٣	٣.١٨	٦.٠١	٣.٦٣	٥.٨٦	عدد	القوة المميزة بالسرعة البطن
غير معنوي	١.٢٧	٢.٠٩	٢٢.٢	١.٣٠	٢٤.٨	سم	مرونة العمود الفقري
غير معنوي	١.٤٢	٢.٢٤	٥٢.١٤	٢.٥٦	٥١.٠٧	ثا	الرشاقة
غير معنوي	١.٧٢	٢.٧٨	٨.٠١	٣.٤١	٧.٢٣	عدد	التوازن المتحرك

\*معنوي عند نسبة خطأ  $\geq ( ٠.٠٥ )$  وعند مستوى دلالة ن-٢ = ٢.١٠

يتبين من الجدول (٣) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في عناصر اللياقة البدنية والحركية المختارة، وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث بتلك العناصر.

٢-٥-٢ التكافؤ في المهارات الحركية

قام الباحث باجراء عملية التكافؤ بين مجموعتي البحث في المهارات الحركية قيد الدراسة.  
والجدول (٤) يبين ذلك

النتيجة	ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المجاميع المهارات
		ع±	س	ع±	س		
غير معنوي	٠.٨٢	١.٩٧	١.١٤	٢.٠١	١.٨١	درجة	الدوران نصف دورة على رجل واحدة
غير معنوي	٠.٧٧	٢.٠١	٢.٠٨	١.٦٨	٢.٧٩		وثبة الخبب
غير معنوي	١.٠٤	٠.٩٢	١.٨٦	١.٥٧	٢.١١		وثبة الخطوة

\*معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠.٠٥)$  وعند مستوى دلالة = ٢.١٠

يتبين من الجدول (٤) عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين مجموعتي البحث في المهارات الحركية المختارة، وهذا يشير إلى تكافؤ مجموعتي البحث بتلك المهارات .

٢-٦ المنهاج التعليمي : تم تطبيق المنهاج التعليمي لمدة ( ٦ ) اسابيع وبواقع وحدة تعليمية واحدة لكل اسبوع وفق المنهج المقرر لمعهد الرياضة وتضمن البرنامج على المهارات الاساسية لدرس الجمناستيك الفني للطالبات على جهاز عارضة التوازن ، وقد تضمنت الوحدة التعليمية الواحدة شرح للمهارة المعنوية من قبل مدرسة المادة ، هذا فيما يخص القسم التعليمي ، اما ما يخص القسم التطبيقي فتضمن عملية الاداء والتكرار من قبل الطالبات للمهارة الحركية قيد الدراسة، ويتخلل الجزء التطبيقي تصوير فيديو لعدد من التكرارات في نهاية هذا الجزء لخط سير المهارة لجميع عينة البحث .وفي القسم الختامي تم اعطاء التغذية الراجعة الفيديوية فيما الاداء المهاريللمجموعة التجريبية .

٢-٧ التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية للبرنامج المعد على عينة من (٤) طالبات من مجتمع البحث خارج العينة.

٢-٨ التجربة الرئيسية: بعد استكمال متطلبات التجربة في تحديد مجموعتي البحث و تحقيق التجانس والتكافؤ بينهما و تحديد المادة التعليمية نفذ المنهاج التعليمي بتاريخ ٨ / ١ / ٢٠١٤ الى ١٢ / ٢ / ٢٠١٤ وقد قامت مدرسة المادة بتنفيذ البرنامج التعليمي المخصص لمجموعتي البحث و باشراف من قبل الباحث ، وكان زمن الوحدة التعليمية ( ٩٠ ) دقيقة و بواقع وحدة تعليمية اسبوعياً و لمدة ستة اسابيع ، وكان مكان إجراء التجربة موحداً للمجموعتين وهو القاعة الداخلية في معهد رياضة عقرة. وفي ماد يلي توضيح عمل مجموعتي البحث.

٢-٩ الاختبار البعدي : يعطى لكل طالبة فترة اداء المهارات الحركية كاحماء ، وبعد ذلك تبدأ كل طالبة بأداء ثلاث محاولات ، ويرافق هذا الاداء تصوير فيديو لمراحل اداء المهارات للمجموعتين التجريبية والضابطة . وبعد ذلك يتم تقييم الاداء المهاري للطالبات وفق الشكل الظاهري للمهارة الحركية من قبل المختصين .

اختبارات الاحتفاظ : قام الباحث بإجراء اختبار الاحتفاظ للمهارات الحركية قيد الدراسة بعد مرور أسبوعين من إجراء الاختبارات البعدية وبدون اعلام عينة البحث لقياس مقدار احتفاظهم بالمهارة علماً بأن هذه المهارة لم تتعرض لها الطالبات اثناء هذه المدة وقد قام الباحث مرة اخرى بعرض التصوير الفيديو على المقيمين أنفسهم للاختبار البعدي ، وبعد الحصول على نتائج اختبار الاحتفاظ قورنت بنتائج الاختبار البعدي وذلك للتعرف على الفروق بين الاختبارين .

## ٢-٩ الوسائل الإحصائية :

- الوسط الحسابي
- الانحراف المعياري
- النسبة المئوية
- اختبار (ت) للعينات المرتبطة
- اختبار (ت) للعينات الغير مرتبطة
- الاحتفاظ النسبي
- ٣- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٣-١ عرض وتحليل نتائج مجموعتي البحث في الاختبارين القبلي والبعدي في تعلم المهارات الحركية

٣-١-١ عرض وتحليل نتائج المجموعة التجريبية

### الجدول ( ٥ )

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، وقيمة(ت) المحتسبة بين الاختبارين(القبلي والبعدي) للمجموعة التجريبية في تعلم المهارات الحركية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحتسبة	الدلالة
		ع±	س	ع±	س		
الدوران نصف دورة على رجل واحدة	درجة	٢.٠١	١.٨١	١.٤٧	٥.١٢	٤.١٤	معنوي*
وثبة الخبب		١.٦٨	٢.٧٩	٢.١٩	٥.٨٨	٣.٥١	معنوي*
وثبة الخطوة		١.٥٧	٢.١١	٢.٢٧	٦.١١	٢.٩٤	معنوي*

\*معنوي عند نسبة خطأ  $\geq ( ٠.٠٥ )$  وعند مستوى دلالة = ٢.٢٦

يتضح من الجدول ( ٥ ) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات الاختبارين القبلي والبعدي في جميع المهارات. إذ بلغت قيمة(ت) المحتسبة للمهارات الأساسية على التوالي ( ٢.٩٤ , ٣.٥١ , ٤.١٤ ) وهي أكبر من قيمة(t) الجدولية .

٣-١-٢ عرض وتحليل نتائج المجموعة الضابطة

## الجدول (٦)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، وقيمة (ت) المحتسبة بين الاختبارين القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة في تعلم المهارات الحركية

المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحتسبة	الدلالة
		س	ع±	س	ع±		
الدوران نصف دورة على رجل واحدة	درجة	١.١٤	١.٩٧	٤.٤٨	٢.٤٦	٤.٤١	معنوي*
وثبة الخبب		٢.٠٨	٢.٠١	٥.٠١	١.٦١	٣.٢٨	معنوي*
وثبة الخطوة		١.٨٦	٠.٩٢	٥.٣١	٢.٠٧	٣.٦٤	معنوي*

\*معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠.٠٥)$  وعند مستوى دلالة = ٢.٢٦

يتضح من الجدول (٦) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات الاختبارين القبلي والبعدى لجميع المهارات. إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة للمهارات الأساسية على التوالي (٤.٤١ , ٣.٢٨ , ٣.٦٤).  
٣-١-٣ عرض وتحليل نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدى للمهارات الحركية

## الجدول (٧)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، وقيمة (ت) المحتسبة في الاختبار البعدى بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الحركية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		ت المحتسبة	الدلالة
		س	ع±	س	ع±		
الدوران نصف دورة على رجل واحدة	درجة	٥.١٢	١.٤٧	٤.٤٨	٢.٤٦	٣.٢٤	معنوي*
وثبة الخبب		٥.٨٨	٢.١٩	٥.٠١	١.٦١	٢.٦٩	معنوي*
وثبة الخطوة		٦.١١	٢.٢٧	٥.٣١	٢.٠٧	٣.٧١	معنوي*

\*معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (٠.٠٥)$  وعند مستوى دلالة = ٢.١٠

يتضح من الجدول (٧) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات الاختبارين القبلي والبعدى في جميع المهارات. إذ بلغت قيمة (ت) المحتسبة للمهارات الأساسية على التوالي (٣.٧١ , ٢.٦٩ , ٣.٢٤).  
مناقشة نتائج الاختبار المهاري :

أظهرت نتائج تحليل البيانات الإحصائية التي تم الحصول عليها باختبار (ت) للعينات المترابطة في الجداول (٥) و (٦) ، وجود فروق ذات دلالة معنوية في تعلم المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن

بين الختبارين القبلي والبعدي لمجموعتي البحث ولصالح الاختبار البعدي . ويعزو الباحثان الفرق الى فاعلية البرنامج المعتمد من قبل مدرسة المادة بالنسبة للمجموعة الضابطة , اما بالنسبة للمجموعة التجريبية فقد يعزو الباحث الى فاعلية التغذية الراجعة الفيديوية في نهاية الوحدة التعليمية لما لها في تعلم المهارات الحركية , وهذا يتفق مع ما ذكره (علي,٢٠٠٢) " اذ ان صعوبة بعض المهارات المطلوب تعلمها واتقانها يستوجب من التدريسي في العملية التعليمية استعمال وادخال وسيلة مساعدة (الفيديو) في عمله على نحو الذي يوفر الوقت والجهد الذي يبذل له المتعلم , حيث تقوم على اشراك بعض الحواس في عملية التعلم مما يؤدي الى ترسيخها وتعميقها وهي بذلك تساعد على ايجاد علاقات وجيدة وراسخة بين ما تعلمه وما يترتب عليه من بقاء أثر تعلمه". ( علي، ٢٠٠٢، ٩٥)

وفيما يخص الجدول رقم (٧) يتبين وجود فروق ذات دلالة معنوية ولصالح المجموعة التجريبية , ويعزو الباحث هذا التطور الى فاعلية المنهاج التعليمي المعد من قبل الباحث والذي اعتمد على التغذية الراجعة الفيديوية في نهاية الوحدة التعليمية والذي اعتمد على مشاهدة عينة البحث لعدد من تكرارات لخط سير الاداء مما يعزز المدركات الحس حركية لدى عينة البحث , وهذا يتفقا ما اشار اليه عبد السميع (٢٠٠١): الى ان " المشاهدة المتكررة تضيف حيوية وبعداً جديداً لعملية التعلم وتقل الطالب من جو التعلم التقليدي الى حالة من التشويق والانجذاب نحو التعلم". ( عبدالسميع وأخرون، ٢٠٠١، ١٣١).

ويرى الباحث ايضا انالتغذية الراجعة الفيديوية تعمل على توسيع مدركات المتعلمين من خلال امكانية استغلال اكثر من حاسة للتعلم لما لها من تأثير على خلق اجواء تعليمية تعمل على جذب انتباه المتعلم وابعاد الشعور بالملل وترسيخ المادة التعليمية وتوسيع مدركاته الحسية .اذ يذكر (حميد ٢٠١٤) أن استخدام الفيديو يعمل على استثارة تفكير المتعلمين و العمل على خلق أكثر من فرصة للتفكير و تحفيزه على بذل الجهد في التعلم وعدم الشعور بالملل مما يؤثر إيجاباً على تعلمه .(حميد، ٢٠١٤، ٦٢)

٤-٢ عرض وتحليل نتائج المجموعتين التجريبية والضابطة في اختبار الاحتفاظ للمهارات الحركية

الجدول (٨)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية، وقيمة(ت) المحتسبة في اختبار الاحتفاظيين المجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات الحركية

ت المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المجاميع المتغيرات
	ع±	س	ع±	س		
*٣.١٧	٣.٦٤	٣.١٢	٢.١١	٣.٨٩	درجة	الدوران نصف دورة على رجل واحدة
*٢.٦٩	٢.٥١	٣.٤٣	٢.٣٤	٣.٩٨		وثبة الخبب
*٣.٧١	٢.٢٦	٣.٧٢	١.٥٤	٤.٤٦		وثبة الخطوة

\*معنوي عند نسبة خطأ  $\geq (0.05)$  وعند مستوى دلالة = ٢.١٠

يتضح من الجدول (٨) وجود فروق ذات دلالة معنوية بين متوسطات درجات الاختبارين القبلي والبعدي في جميع المهارات. إذ بلغت قيمة(ت) المحتسبة للمهارات الأساسية على التوالي (٣.٧١ , ٢.٦٩ , ٣.٢٤) .  
مناقشة نتائج اختبار الاحتفاظ :

يتضح من خلال الجدول رقم (٨) تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في اختبار الاحتفاظ , ويعزو الباحث هذا التفوق الى فاعلية المنهاج المستخدم للتغذية الراجعة الفيديوية الذي ادى الى احتفاظ بالمعلومات والخبرات المتعلمة , حيث يشير (سليمان) الى ان خصائص الفلم الفيديوي انه نظام متكامل يساعد على الاحتفاظ بالمعلومات والملاحظات لفترة طويلة . (سليمان, ٢٠١١, ١١٢)  
ويرى الباحث كما انه كلما كان اسلوب التعلم المتبع فعالا في العملية التعليمية كلما زاد الاحتفاظ بالمادة المتعلمة حيث يتفق هذا مع ما ذكره (السيد) " ان المتعلمين الذين يستخدمون التغذية الفيديوية لا يتعلمون اكثر فقط, ولكنهم يتعلمون اسرع ويحتفظون بالمعلومات لمدة اطول" (السيد, ٢٠٠٠, ٥٤)  
٤- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات:

٤-١ الاستنتاجات من خلال النتائج السابقة توصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية:

- ١- حققت المجموعتين التجريبية والضابطة مستوى افضل بالنسبة للاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في تعلم المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن .
- ٢- حققت المجموعة التجريبية مستوى أفضل من المجموعة الضابطة للاختبار البعدي في تعلم بعض المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن .
- ٣- حققت المجموعة التجريبية مستوى احتفاظ افضل من المجموعة الضابطة في تعلم بعض المهارات الحركية على جهاز عارضة التوازن .

٤-٢ التوصيات



١- استخدام التغذية الراجعة الفيديوية في مهارات اخري واجهزة اخرى لما لها من تأثير ايجابي في تعلم بعض المهارات الحركية.

٢- يمكن استخدام التغذية الراجعة الفيديوية على فعاليات ومهارات اخرى.

#### المصادر

١- حميد , جروان جميل (٢٠١٤): " تأثير استخدام الوسائط المتعددة على التحصيل المعرفي والمهاري لبعض مفردات التربية الكشفية لطلاب معهد التربية الرياضية بالعراق" رسالة ماجستير غير منشورة ,كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية

٢- بلوم ، بنيامين ، واخرون (١٩٨٣): تقييم تعلم الطالب التجميعي والتكويني ، ترجمة ، محمد امين المفتي واخرون ، القاهرة.

٣- الزويبي ، عبد الجليل ابراهيم ، والغنام ، محمد احمد (١٩٨١) : مناهج البحث العلمي في التربية ، ط١، مطبعة جامعة بغداد

٤- سليمان, ربيع محمد صالح(٢٠١١):اثر استخدام جهاز عرض البيانات في الاكتساب والاحتفاظ ببعض مهارات كرة اليد, رسالة ماجستير غير منشورة , جامعة الدول العربية , القاهرة.

٥- السيد, عاطف(٢٠٠٠): تكنولوجيا التعلم والمعلومات واستخدام الكمبيوتر والفيديو في التعليم والتعلم , مطبعة رمضان واولاده,الاسكندرية , مصر.

٦- عبد السميع، محمد مصطفى وآخرون(٢٠٠١):الاتصال والوسائل التعليمية،مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

٧- عبدالوهاب، هدى عبدالسميع (٢٠٠٩): تأثير التغذية الراجعة الفورية (السمعية والبصرية) في تعلم مهارة الإرسال من الأسفل للكرة الطائرة، مجلة الفتح، العدد الثاني والأربعون.

٨- علي، نعمان هادي عبد (٢٠٠٢): أثر تقنيات الحاسوب في تعلم أداء رفعة الخطف برفع الأثقال، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بابل

٩- مصطفى، عبد السميع محمد(١٩٩٩): "تكنولوجيا التعليم (دراسة عربية)" ط١،مركز الكتاب للنشر.

تأثير استخدام الأسلوب الهرمي باستخدام أدوات وأجهزة مصنعة في تطوير التحمل الخاص للاعبين المصارعة الحرة فئة شباب (١٨-٢٠) سنة ووزن (٦٠) كغم

ا.د حيدر عبد الرزاق كاظم م.م معن مصعب احمد

كلية التربية الرياضية

جامعة البصرة

الملخص العربي:

وهداف البحث الى:

- ١- وضع تمارين بدنية لتطوير التحمل الخاص ضمن الأسلوب المستخدم في البحث ( الأسلوب الهرمي ) وباستخدام الأدوات والأجهزة التدريبية المصنعة .
- ٢- التعرف على تأثير الأسلوب التدريبي ( الهرمي ) على التحمل الخاص للمصارعين الشباب عمر ١٨-٢٠ سنة ووزن ٦٠ كغم .
- ٣- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديه لمكونات التحمل الخاص للمصارعين الشباب عمر ١٨-٢٠ سنة ووزن ٦٠ كغم .

وكانت اهم الاستنتاجات

- ١- الأسلوب التدريبي الهرمي من الأساليب الناجحة في رفع المستوى البدني وخصوصا أنواع التحمل الخاص للاعبين المصارعة الحرة.
- ٢- تطور المستوى المهاري (المسكات) جاء مواكب لتطور المستوى البدني في الأسلوب المهاري للاعبين المصارعة الحرة.

وقد اوصى الباحثان

عتماد البرنامج المستخدمة في القسم الرئيسي والمطبق بالأسلوب الهرمي في وحدات المدربين لما لهو من دور في تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين المصارعة الحرة.

**The impact of the use of hierarchical method using tools and equipment made in the development of the private endurance Players Wrestling youth category (18–20 years) and weighing 60 kg**

**Prof. Dr. Haidar Abd AL–Razzaq Kadhim      MM Maan Musab al–Ahmed**

The scorer search:

1–Develop physical exercises to develop your endurance within the method used in the search (hierarchical method) and using the tools and training devices manufacturer.

2–to identify the impact of the training method (hierarchical) on the endurance of the Gladiators young people age 18–20, age and weight of 60 kg.

3–Identify the differences between the results of the tests and tribal posteriori the components of your endurance Gladiators young age of 18–20 years and the weight of 60 kg.

The most important conclusions

1–The training method hierarchy of successful methods in raising the level of physical and especially your endurance types of players freestyle wrestling.

2– The development of the skill level (grabs) came processions of the evolution of physical skill level in the style of players freestyle wrestling.

The researchers recommended

Adoption of the program used in the main section and applied in a hierarchical manner and units trained for the fun of role in the development of physical and skill level of the players freestyle wrestling.

## ١- التعريف بالبحث

## ١-١ المقدمة وأهمية البحث

ويعتبر علم التدريب الرياضي هو احد هذه المجالات البارزة في المجال العلمي الرياضي التطبيقي وهو يعتبر الحجر الأساس الذي تبنى عليه عملية التطوير الرياضي والتي تستهدف تحقيق ورقي المستويات والانجازات الرياضية سواء على الجانب الفردي والجماعي ولذلك فان الاتجاه المتزايد لتحقيق الانجاز الرياضي دفع العلماء والباحثين إلى دراسة العديد من طرق التدريب وتجريب مناهج وأساليب تدريبيه مختلفة من اجل أعداد الرياضيين بدنيا ومهاريا ونفسيا وكذلك وضع هذه المناهج والأساليب التدريبية في خدمة المدربين والاستفادة منها لتحقيق الانجازات في مختلف الألعاب .

وتعتبر وسيلة التدريب بالأوزان من الوسائل المنتشرة في رياضات القوة والسرعة وبناء الأجسام وغيرها من الألعاب الرياضية و في مجال التدريب الرياضي ، وقد قام الباحثان بدراسة الكثير من الطرق والأساليب التدريبية باستخدام الأوزان وتأثيراتها في تطوير الصفات البدنية والمهارية للألعاب المتنوعة ، ويعتقد الباحثان أن أسلوب ( الهرمي ) من الأساليب التدريبية المهمة التي تهدف لتطوير ألعاب القوة وبناء الأجسام.

وتتمتع لعبة المصارعة في العراق بمكانه متميزة نظرا لتاريخها وشعبيتها وسعة انتشارها بين العراقيين وهناك الكثير من الشواهد التاريخية والأثرية المكتشفة التي تؤكد اهتمام العراقيين القدماء بهذه اللعبة وارتباطها بالملاحم البطولية وتعتبر ملحمة المصارع الأسطوري ( كلكماش ) من أقدم الملاحم البطولية في التاريخ القديم والتي تؤكد هذا الموضوع ، وقد امتد هذا المخزون التاريخي إلى العصر الحديث في اهتمام العراقيين بلعبة المصارعة في مختلف أنحاء العراق حيث تعتبر من الألعاب التي شهدت تطورا ملحوظا خلال العقود الماضية ، وحققت نتائج متميزة على الصعيد العربي والآسيوي .

ويعتبر تطوير الأداء الفني للمسكات والقدرة على أداءها وتنفيذها في ظروف وأوقات الصراع المختلفة سواء كانت هجومية أو دفاعية الهدف الأساس في عملية التدريب وأثناء المنافسات ، أما الجوانب الأخرى سواء كانت بدنية أو نفسية أو فكرية فأنها تعتبر خادمه لهذا الهدف ، حيث أن تحقيق الفوز في المصارعة يستوجب إحراز النقاط من خلال أداء الحركات والمسكات المنتجة ولهذا ينصب اهتمام المدربين دائما وخاصة في فترات الأعداد الخاص والتي تسبق المنافسات على تطوير واستكمال تثبيت الأداء الفني للمسكات المتنوعة لمصارعيهم ، ويعتبر ( حمدان رحيم )<sup>١</sup> انه في لعبة المصارعة يعتبر استكمال وتثبيت الأداء الفني ( المسكات ) المحتوى الرئيس لعملية التدريب إذ انه يأخذ مكانه مهمة ضمن بناء المستوى لان تأثير تنفيذه في المنافسات مبني على مجمل التدريب .

ومن هنا تجلت أهمية البحث ، في إخضاع الأسلوب التدريبي إلى التجريب من اجل التحقق في جدوى هذا الأسلوب في تطوير التحمل الخاص ومستوى الأداء الفني ( المسكات ) للاعبين المصارعة الحرة فئة الشباب ،

<sup>١</sup> حمدان رحيم رجا : التعلم والتدريب في المصارعة ، ط١ ، الدار الجامعية للنشر والطباعة والترجمة ، بغداد ، ٢٠٠٨ ، ص ٨٧

وبالتالي وضعهما في متناول أيدي مدربيننا من خلال إيصال المعلومة الدقيقة والصحيحة عن هذا الأسلوب التدريبي واكتساب المعرفة النظرية والعلمية حوله من حيث مكونات الحمل البدني (الشدة والحجم والراحة) ومدى تأثيرهما في اللاعبين ، والاستفادة منها كوسيلة للارتقاء بمستوى لاعبينا الشباب والتي تعد القاعدة الأساسية لرفد منتخبنا الوطنية للمتقدمين .

#### ٢-١ مشكلة البحث :

الانجازات في لعبة المصارعة تتطلب توفر المستلزمات البدنية والمهارية (المسكات) الضرورية للعبة والتي لا تأتي إلى عن طريق التدريب باستخدام طرائقه وأساليبه المختلفة ، إذ افتقار اللعبة لأحد مكوناتها البدنية والمهارية يعد جانب مؤثر على تحقيق الانجاز في اللعبة.

من خلال متابعة الباحثان لبعض البطولات الداخلية والقارية التي يشترك فيها مصارعينا وأيضاً من خلال الخبرات المتوفرة لدى المدربين الدوليين لاحظ عدم قدرة الكثير من مصارعينا على الاحتفاظ بقدراتهم البدنية في الأوقات المتأخرة من الصراع خاصة عند التنافس مع مصارعين أقوى وزيادة و حدوث الإصابات والكثير من الأخطاء المهارية في أداء المسكات عن ما هو حادث في بداية الصراع ، وهذا يؤثر في رأي الباحثان هبوط في مستوى المكونات المختلفة لتحمل الخاص حيث أن " التحمل هو قاسم مشترك في معظم الأنشطة البدنية التي تتطلب بذل جهد متعاقب أو منقطع لفترات طويلة من الوقت وهي ميزه كبيره خاصة عندما تتساوى قدرات المتنافسين " <sup>١</sup>.

وإيماناً من الباحثان في اعتماد الأسلوب العلمي لحل هذه أمله كونه الطريق الأمثل لها .

#### ٣-١ أهداف البحث :

٤- وضع تمارين بدنية لتطوير التحمل الخاص ضمن الأسلوب المستخدم في البحث ( الأسلوب الهرمي ) وباستخدام الأدوات والأجهزة التدريبية المصنعه .

٥- التعرف على تأثير الأسلوب التدريبي ( الهرمي ) على التحمل الخاص للمصارعين الشباب عمر ١٨-٢٠ سنة ووزن ٦٠ كغم .

٦- التعرف على الفروق بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديه لمكونات التحمل الخاص للمصارعين الشباب عمر ١٨-٢٠ سنة ووزن ٦٠ كغم .

#### ٤-١ فروض البحث :

١- للأسلوب التدريبي المستخدم (الأسلوب الهرمي) تأثير ايجابي على التحمل الخاص للمصارعين الشباب عمر ١٨-٢٠ سنة ووزن ٦٠ كغم .

٢- وجود فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديه ولصالح الاختبارات البعديه في تطوير التحمل للمصارعين الشباب عمر ١٨-٢٠ سنة ووزن ٦٠ كغم .

<sup>١</sup> محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ط١ ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩ ، ص ٢٧٣ .

## ٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : لاعبي المصارعة الحرة فئة الشباب بعمر ١٨-٢٠ سنة ووزن ٦٠ كغم .

٢-٥-١ المجال المكاني : القاعة الرياضية المغلقة في نادي النفط الرياضي .

٣-٥-١ المجال الزمني : المدة من ٤/٣/٢٠١٢ ولغاية ٩/٦/٢٠١٢

٢- الدراسات النظرية .

## ١-٢ المصارعة الحرة للهواة ( amature free style wrestling ) :

تعد حضارة وادي الرافدين الأصيلة أولى الحضارات التي اهتمت برياضة المصارعة حيث تميز المجتمع السومري بحبه وتمسكه بالرياضة وخاصة لعبة المصارعة وقد اعتبرت أسطورة المصارع الأسطوري كلكامش أقدم ملحمة بطولية في تاريخ أدب الملاحم ، وفي عصرنا الحديث اكتشف الدكتور ( سبيدوا ) عام ١٩٣٦ احد أساتذة بنسلفانيا ما يمثل أقدم اثار للمصارعة وهو عبارة عن تمثال برونزي يعود إلى عصر السلالات الثاني ٢٦٠٠ ق.م ويمثل هذا التمثال ألان شعار الاتحاد العراقي للمصارع إذ يدل على فخر العراقيين واعتزازهم بأصالة هذه اللعبة <sup>١</sup> .

وقد اهتم العراقيون بلعبة المصارعة في العصر الحديث كما كان واضحاً من خلال انتشار بيوت القوه ( الزور خانه ) ، وقد أسس المرحوم عباس الديك ورفاقه أول اتحاد عراقي للمصارعة في عام ١٩٥٠ وقد شارك الاتحاد العراقي في أول بطوله عربيه عام ١٩٥٣ والتي أقيمت في الاسكندريه ، كما شارك العراق في الدورة الاولمبية في روما عام ١٩٦٠ بعدة ألعاب ومنها لعبة المصارعة ورياضي واحد هو ( قاسم السيد ) وكانت تعتبر هذه المشاركة نقطة تحول في مسيرة رياضة المصارعة في العراق ، وفي عام ١٩٧٣ نظم الاتحاد العراقي للمصارعة أول بطوله عربيه للمصارعة الحرة والرومانية وقد احتل العراق المركز الأول بالمصارعة الحرة <sup>٢</sup> .

ويوجد نوعين من المصارعة المزولة في العراق تحت إشراف الاتحاد العراقي للمصارعة وهما ( الرومانية والحرة ) ، وتتميز المصارعة الحرة بمجال حركي واسع يتصف بالعنف والقوه وتؤدي فيه اغلب الحركات والمسكات من خلال السقوط على الرجل أو الرجلين معا وأكثر أنواع الالتحام المفتوح مع وقفة الاستعداد المثالية في وضع كما يمكن تأدية جميع مهارات المصارعة الرومانية واستخدام ومسك الأرجل بجانب المهارات الأساسية بالمصارعة الحرة <sup>٣</sup> .

ويعرف مسعد علي <sup>١</sup> " المصارعة الحرة على أنها نمط من أنماط المصارعة تطبق فيها المسكات على جميع أجزاء الجسم بما فيها الرجلين ، وغير مسموح فيها بالخشونة أو المسك عكس المفصل " .

<sup>١</sup> عبد علي نصيف : التدريب في المصارعة ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد ، ١٩٨٠ ، ص ١١-١٢

<sup>٢</sup> حمدان رحيم الكبيسي : التعلم والتدريب في المصارعة ، مصدر سبق ذكره ، ص ١٩-٣١

<sup>٣</sup> احمد عبد الحميد وحسام الدين مصطفى : أسس التدريب في المصارعة ، ط ١ ، دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٩ ، ص ٢٠٢

<sup>١</sup> مسعد علي محمود : المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية والحرة للهواة ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، جامعة المنصورة ، ١٩٩٧ ، ص ٣

## ٢-٢ التدريب بالأسلوب الهرمي ( pyramid training ) :

وهو أكثر الأنظمة شيوعاً لتطوير القوة والقدرة ، واهم ما يميز هذا النظام هو التقدم التدريجي من الأثقال المنخفضة إلى الأثقال العالية مع التكرارات القليلة وبعد ذلك قد يعود اللاعب إلى أثقال أقل وتكرارات أعلى .<sup>٢</sup>

ويتفق عبد الله حسين اللامي (٢٠٠٤) <sup>١</sup> مع محمد جابر وإيهاب فوزي <sup>٢</sup> أن هذه الطريقة شائعة في تدريب رياضي رفع الأثقال ( الرباعيين ) بعد تعيين الحد الأقصى الشخصي للاعب أو الوزن المستهدف للوصول إليه حيث يتم تكرار الحمل بعد اخذ راحة تامة ليصل وبصوره تصاعدياً إلى الحد الأقصى الشخصي أو للوزن المستهدف للوصول إليه ، ومثال ذلك أداء خمسة تكرارات بوزن ١٠٠ رطل\* وبعدها ٣ تكرارات بوزن ١٢٠ رطل وبعدها ١ تكرار بوزن ١٤٠ رطل .

ويذكر بسطويسي احمد <sup>٣</sup> أن التدريب الهرمي والنصف هرمي يعتبر من انساب الأساليب لتطوير التحمل الخاص ، وهناك أنواع مختلفة من الأساليب الهرمية وكل نوع من هذه الأنواع يستخدم لتطوير قدرات بدنيه مختلفة ونذكر بعض هذه الأنواع :

## ١-٢-٢ نظام المجموعات الخفيفة الثقيلة ( نصف هرمي صاعد ) "Truncated" Pyramid:

يطلق على هذا النظام نصف هرمي صاعد وهذه طريقة مناسبة جداً للمبتدئين يبدأ اللاعب بمجموعات ذات شدة منخفضة ثم يقوم بأداء باقي المجموعات بزيادة الشدة في كل مجموعة مع التناقص في التكرار تدريجياً حتى نصل إلى المقاومة السابق تحديدها طبقاً للخطة والجدولان ( ١ ) ( ٢ ) يوضحان بعض أنواع هذا الأسلوب وحسب الشدة وهدف التدريب وهذا النوع يفيد في تدريبات التحمل .

## جدول (١)

يمثل نوع الهرمي لتطوير القوة القصوى والتحمل الخاص

## جدول (٢)

يمثل نوع الهرمي لتطوير القوة

Strength

Repetitions

<sup>٢</sup> محمد جابر بريقع وإيهاب فوزي : المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٥ ، ص ١١٠ .

<sup>١</sup> عبد الله حسين اللامي : الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٤ ، ص ١٢٦ .

<sup>٢</sup> محمد جابر وإيهاب فوزي : الموسوعة العلمية للمصارعة - تدريبات الأثقال ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٥ ، ص ٢٧ .

\* الرطل الأمريكي يساوي ٤٥٠ غرام .

<sup>٣</sup> بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ ، ص ١٣٠ .

Strength	Repetitions
60 %	12 Repetitions
70 %	10 Repetitions
80 %	8 Repetitions
85 %	6 Repetitions

70 %	10 Repetitions
85 %	6 Repetitions
95 %	2 Repetitions
100 %	1 Repetitions

### ٢-٢-٢ نظام المجموعات الثقيلة الخفيفة ( نصف هرمي نازل ) "Reversed Truncated" :Pyramids

يعتبر هذا النظام نصف هرمي نازل من الثقيل إلى الخفيف ويتم التدريب بعد الإحماء الخاص بالمجموعة العضلية المستخدمة بأن يؤدي اللاعب أثقل المجموعات أولاً ثم يتدرج إلى المجموعات الأقل وزناً لقد استخدم زينوفيف ١٩٥٩ Zinovieff هذا النظام في محاولة لتقليل التعب المصاحب نظام (ديلورم) ، وهذا يؤدي إلى أن تستمر العضلة أو المجموعة العضلية في العمل في حدود معقولة ، والجدول (٣) يوضح نوع من أنواع التدريب بهذا الأسلوب .

#### جدول (٣)

يمثل نوع الهرمي لتطوير التحمل بأنواعه

Strength	Repetitions
85 %	6 Repetitions
80 %	8 Repetitions
70%	10 Repetitions
60 %	12 Repetitions



١-٣ منهج البحث: تم اختيار المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة لملائته في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه.

٢-٣ مجتمع البحث: تم اختيار مجتمع بالطريقة العمدية وهم مصارعوا نادي ( الميناء ) كونهم أفضل الأندية في محافظة البصرة كما أن اغلب مصارعهم يشكلون منتخب البصرة للمصارعة ، وكان عدد المصارعين ( ٦ مصارعين وهم يمثلون المجتمع (١٠٠٪). وقد تم جانس المجتمع كما في جدول (٤)

#### جدول (٤)

يوضح التجانس في متغيرات البحث لمجتمع البحث

ت	المتغيرات	س	ع	معامل الاختلاف
١	القياسات الجسمية	الطول/ سم	١٦٥.٣٣	٠.٨٢
٢		العمر التدريبي/سنة	٨.٨٣	٠.٤١
٣		النبض وقت الراحة/ عدد	٥٩.٥	١.٢٢
٤	المتغيرات البدنية لأنواع التحمل الخاص	تحمل السرعة/ عدد	٢٠.١٦	٠.٤١
٥		تحمل القوة/ عدد	١٢.٦٦	٠.٨٢
٦		تحمل الأداء/ عدد	٢٣.٣٣	٠.٨٢
٧	مجموعة الحركات الأولى	مسكة السكيف/ عدد	٦.٥	٠.٨٤
٨		المسكة العباسية/ عدد	٦.٥	١.٢٢
٩		مسكة الميزان/ عدد	٧.٣٣	٠.٨٢
١٠		مسكة الكنده/ عدد	٦.٥	١.٢٢
١١		مسكة تك رجل/ عدد	٦.٥	١.٢٢
١٢	مجموعة الحركات الثانية	مسكة رول روسي/ عدد	٧	٠.٦٣
١٣		مسكة رفع المصارع/ عدد	٧.٣٣	٠.٨٢
١٤		مسكة العقدة/ عدد	٦.٥	١.٢٢

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٠) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٢٣

٣-٣ وسائل جمع المعلومات :

١-٣-٣ وسائل جمع البيانات :

- المصادر العربية والأجنبية .
- الاختبارات والقياس .
- التجربة الاستطلاعية .

٢-٣-٣ الأجهزة والأدوات :

- مجموعه متنوعة من الدمى المصنعة بأوزان مختلفة ( الشواخص ) [ دمى المصارعة الحرة ، الدمى العظم ، الدمى مع الحبل المطاطي - دمى من النوابض مثبتة ]
- حقيبة المصارع بأوزان مختلفة وبعده ( ٥ )
- جهاز دفع الأثقال مع مجموعه متنوعة من الأثقال خاص به .
- جهاز السحب للأثقال مع مجموعه من (البكرات ) الحديدية بأوزان مختلفة.
- البار المحور المثبت .
- ساعات توقيت نوع (سوني ) عدد ٦
- كاميرا فيديو نوع (سوني) عدد ٢
- بساط مصارعه .
- ٣-٤ إجراءات البحث الميدانية .

٣-٤-١ تحديد أهم المسكات : بعد الإطلاع على المصادر والمراجع والبحوث السابقة تم تحديد المسكات في لعبة المصارعة الحرة .

٣-٤-٢ تقويم أقسام مسكات البحث : بعد تحديد المسكات قاما الباحثان بأجراء الاختبارات المهارية لتقويم أقسام المسكات للأقسام (الابتدائي - الرئيسي - الختامي ) على مجتمع البحث ، وهي تنفيذ المسكات الثمانية (قيد الدراسة ) مع زميل مقارب لوزنه وبدون مقاومه بحيث يكون المجموع الكلي لدرجات التقييم للأقسام الثلاثة (١٠) درجه ، ومن خلال الإطلاع على البحوث السابقة لغرض تقويم أقسام المسكات قاما الباحثان بتوزيع استمارة مع قرص فيديو ( CD ) والإعادة لأكثر من مره للأداء المهاري على السادة الخبراء والمختصين والحكام الدوليين لتقييم كل جزء من أجزاء المسكات وكان تقييم الدرجات لأقسام المسكات كما مبين في الجدول (٥) :

### جدول (٥)

يبين تقييم أقسام كل مسكه بناء على رأي الخبراء

ت	اسم المسكة	الجزء الابتدائي	الجزء الرئيسي	الجزء الختامي	الدرجة الكلية للتقييم
١	مسكة الغطس بربط الرجل والالتفاف خلف الخصم	٤	٤	٢	١٠
٢	مسكة العباسية	٤	٢	٤	١٠
٣	مسكة الميزان	٤	٣	٣	١٠
٤	مسكة الكنده	٤	٤	٢	١٠
٥	الاختراق بمسك القدم المنفردة	٤	٤	٢	١٠
٦	مسكة نصف رول	٢	٤	٤	١٠
٧	مهارة رفع الخصم وإسقاطه أرضاً	٤	٤	٢	١٠
٨	مسكة العقدة	٤	٤	٢	١٠

يقوم المصارع بأداء محاولتين وتسجل أفضل مسكه .

## ٣-٤-٢ الأجهزة المصنعه :

قام الباحثان بتصنيع مجموعه من الأدوات والأجهزة التدريبية لغرض استخدامها في المنهج ، والغرض منها هو ليس فقط تطوير الصفات البدنية من خلال التدريب بالأوزان وإنما المطلوب بالدرجة الأساس في الأعداد الخاص هو تطوير القدرات البدنية وبالالاتجاه الحركي التخصصي للمصارعة وبالذات الأداء الفني للمسكات .

٣-٤-٢-١ حقيبة المصارع ( الحقيبة البلغارية )<sup>١</sup> :

قد قاما الباحثان بتصنيع الحقيبة البلغارية ( حقيبة المصارع ) محليا وبنوعين : ( النوع الأول ) ثابت الوزن من خلال استخدام مجموعه من ( تبوب ) لإطارات السيارات حيث يتم قص أو قطع (التيوب ) قطريا فيصبح لدينا قطعتين من التيوب على شكل قوس ، ثم يتم ملئ كل نصف التيوب بمادة الرمل المخلوط مع مادة ( ) التي تستخدم في زراعة الحدائق ليتم تماسك المادتين وبعد ذلك يتم غلق فتحتي التيوب بأحكام بماده الصمغ واستخدام أشرطة لاصقه خاصة مع عمل قبضتين بالمسك للذراع اليمنى واليسرى ثم يتم تغليف التيوب بالجلد الطبيعي ويتم خياطته بأحكام ليأخذ شكل التيوب ( الحقيبة ) مع عمل قبضتين أو ثلاثة قبضات تكون مثبتة أسفل الحقيبة ووجود حملات على طرفي الحقيبة لاستخدامها في التمارين .



صورة ( ١ )

يوضح الحقيبة البلغارية

( النوع الثاني ) تم تصنيع حقائب بإمكان التحكم بزيادة أوزانها بنسب معينه ،حيث يتم خياطة وتصنيع الغلاف الخارجي من الجلد الطبيعي ويكون مبطن من الداخل ( الإسفنج المضغوط السميك ) ويحتوي الجزء المقوس الأعلى من الحقيبة على فتحه تغلق بواسطة سحاب أو ( قيطان ) ويمكن وضع أكياس الرمل المخلوط مع مادة ( ) وبالأوزان المطلوب من قبل المدرب مع وجود المقابض في أسفل الحقيبة ووجود حملات على طرفي الحقيبة.

٣-٤-٢-٢ الدمية العظم ( Bone wrestling dummy )<sup>١</sup> :

صممت هذه الدمية من قبل البطل الدولي المصارع ( ايفان ايفانوف ) وهي تستخدم لأداء الكثير من التمارين المختلفة في المصارع مثل عمل الخطفات المختلفة أو مسكات الرول والنصف رول او عمل تمرين (الدبني) او حمل الدمية في أوضاع مختلفة وهي موجودة بأحجام وأوزان مختلفة تبعا لفئة المصارع ووزنه وقد قام

<sup>١</sup>Suples training system : Bulgarian Bag . (14/6/2009) . ( 8/ 3/ 2012 ) <http://www.suples.com/bulgarian-bag>

<sup>١</sup>Suples training system : Bulgarian Bag . (14/6/2009) . ( 8/ 3/ 2012 ) <http://www.suples.com/bulgarian-bag>

الباحث بتصنيع مجموعه من هذه الضميه محليا من الجلد الطبيعي والمبطن بالإسفنج المضغوط مع ملئ الدمية بمادة الرمل الممزوج ( ) وبالأوزان المطلوبة مع عمل سحاب ( قيطان ) على جانبي الدمية لوضع أكياس من الرمل والممزوج بالمادة ( ) لزيادة وزن الدمية حسب شدة التمرين وتوضح الصورة (٢) شكل الدمية ألمصنعه من قبل الباحثان .



صوره (٢)

توضح الدمية العظم

### ٣-٢-٤-٣ دمي المصارعة الحرة ( Freestyle Wrestling Dummies ) :

وهي دمية كامله تتميز بوجود الذراعين والرأس بالإضافة إلى الرجلين حيث يميزها ذلك عن دمية المصارعة الرومانية التي تتميز بعدم وجود الرجلين حيث وكما هو معروف لأتدخل الرجلين ضمن نطاق الصراع فيها ، والتدريب باستخدام الدمية مألوف لدى المصارعين ، وقد قام الباحث بتصنيع مجموعه منها محليا من الجلد الطبيعي المبطن بالأسفنج المضغوط وأيضا ملئه بمادة الرمل الممزوج ( ) مع عمل فتحات أو ما يشبه بالجيوب في رجلي الدمية ويغلق هذا الجيب بسحاب ( قيطان ) وذلك لوضع الوزن الإضافي عند الحاجة وهذا تم بناءا على استشارة مدرب الفريق ، ويمكن أداء مختلف المهارات الحركية باستخدام هذه الدمي والصورة(٣) توضح شكل الدمية ألمصنعه .



الصورة (٣)

توضح شكل الدمية المصنعة

### ٤-٢-٤-٣ دمية الاختناق (١) Choke Dummy :

دمية الخنق أو الاختناق هي عبارة عن نصف دمية ( متكونة من الرأس والجذع والذراعين وبدون الرجلين ) ومثبت في أسفل قاعدتها تحت ( الخصر ) من الداخل حلقه مثبته بأحكام تدور بشكل دائري ، ويربط بهذه الحلقة ( الشفت ) حبل مطاطي مرن يتميز بقابليه مطاطية عاليه للسحب ( المط ) وكذلك الارتداد إلى طوله

الطبيعي ، وهو من ابتكار المدرب الاولمبي الأمريكي للمصارعة الحرة والرومانية اي جي باين ( A. J. Bayne ) وهي حازت على براءة اختراع من منظمة الصحة العالمية، والفكرة الأساسية منها هي وضع ديناميكية خنق وهميه والضغط الكامل على أجزاء الجسم المختلفة ولاسيما (الجزء العلوي الذراعين والذراع) وتطوير مختلف القدرات البدنية والمهارية للمصارعين من خلال تنفيذ العديد من الحركات والمسكات في المصارعة الحرة والرومانية والاستفادة من قوة السحب ( المط ) والارتداد للحبل بالإضافة إلى وزن الدمية كما توفر شريكا وزميلا دائما في التمرين للمصارعين ، والصورة ( 4 ) توضح شكل الدمية المصنعة والتدريب عليها



الصورة (4)

توضح شكل الدمية

٣-٤-٢-٥ البار المحور <sup>٢</sup> (Renegade) :

وتتكون هذه الأداة التدريبية من ( بار ) حديدي يحتوي احد أطرافه على حامل للأثقال أما الطرف الآخر فيحتوي على محور يثبت في فتحه موجودة في قاعدة اسطوانية ( شفت ) بوزن ٢٥ كغم بحيث يتحرك هذا المحور حركه دائرية كامله في الاتجاهات المختلفة وللأعلى والأسفل ، أما الطرف الآخر فيمكن وضع الأوزان المطلوبة فيه ، وقد قام الباحث بتصنيع الشفت مع المحور المثبت على البار محليا والصورة(5) أدناه توضح أجزاء الأداة التدريبية المصنعة .



الصورة (5)

توضح تدريب احد أفراد العينة على الأداة

٣-٤-٢-٦ حبل التسلق الآلي Rope Climber Machine :

يتكون الجهاز من الهيكل الحديدي الأساسي على شكل حرف ( L ) ، القسم الأطول من الهيكل الحديدي بطول ( ١٥٠ سم ) ويحتوي على مقعد وهو متصل بزاوية ( ١٠٥ ) درجة مع الجزء الثاني من الهيكل

الحديدي الأقل طولاً (١٢٠ سم) ويحتوي أيضاً على مسند أو مقعد وكل من الجزئين يحتوي في نهايته البعيد على قاعدتين ، ويحتوي الجهاز في جزئه أو هيكله الأطول على بكرة حديدية دائرة تدور بحركة دائرة على محور وهذا المحور يحتوي على قفل لتثبيت البكرة ، وبإمكان تبديل البكرة الحديدية بأخرى أثقل منها أو أقل حسب الحاجة وهذه البكرة هي مقعرة من حافظها العليا ليستقر بها حبل مصنوع من الخيط المرنة والمثبت بواسطة قفل خاص يمنع انفلاته عند تدوير البكرة ، كما أن الجهاز يعطي إمكانية التدريب للمصارع بالوضع الأفقي أو العمودي (الراسي) بمجرد قلبه والصور (6-7) توضح الجهاز المصنوع والتدريبات عليه .



الصور (6) توضح الجهاز بالشكل الأفقي الصور (7) توضح الجهاز بالشكل العمودي

٣-٤-٢-٧ جهاز دفع الأثقال - البراولر<sup>(١)</sup> (The Prowler) :

يتكون الجهاز من هيكل حديدي (غير مجوف) يأخذ شكل (مثلث) يستند على ثلاثة ركائز أو قواعد صلبه حافة هذه القواعد مثنية من الجانب الأمامي ومطوية من الأسفل بماده (اسفلتية) لتقليل الاحتكاك عند انزلاق وحركة الجهاز و يكون راس المثلث إلى الأمام وقاعدة المثلث إلى الخلف، ويستقر زوايا قاعدة المثلث (من خلال وجود تقبين اسطوانيين) وتدين حديديين غير مجوفين لوضع الأثقال حولهما حيث يمسك بهما المصارع ويدفع إلى الأمام بالوضع المرتفع ، أما راس المثلث فمثبت عليه من خلال مفتاح وتد حديدي صغير على شكل قبضه يستخدمها المصارع للمسك والدفع بالاتجاه العكسي المنخفض كما يمكن فك هذا العمود ووضع وتد حديدي مكانه ليثبت عليه أثقال إضافية ، ويمكن تثبيت على العمودين الطويلين (مسند) من الأسفنج المضغوط ليستند عليه ككتفي المصارع عند دفعه للجهاز وهو جهاز مهم لتقوية وتدريب عضلات الرجلين وحتى اليدين من خلال سحبه بربط الجهاز بحبل ، كما انه مهم لتقوية وتطوير قدرة المصارع على الصراع مع منافسه ودفعه إلى خارج أحلبيه وتسجيل النقاط والصورة(8) التالية توضح شكل الجهاز المصنوع والتدريب عليه .



لصوره (8) توضح استخدام القبضة

### ٣-٤-٢-٨ دمية النوابض<sup>(١)</sup> ( Snap & Shoot ) :

وتم تصنيع الدمية من مجموعه من النوابض بالقياسات التالية للذراعين (٦٥ سم) وللرجلين (٩٥ سم) للجذع (٥٥ سم) للرأس والرقبة (٢٥ سم) وقد أحيطت النوابض بالأسفنج المضغوط (والربيل) وثبتت مفاصل الدمية مع بعضها (بمفاتيح خاصة) ، وتأخذ الدمية شكل مصارع في وقفة الاستعداد وهي مثبتة من منطقة الورك بمفاتيح خاصة (براعي وصامولات) ووتد حديدي ، ويتيح صنع الدمية من النوابض الاستفادة من ( الفعل ورد الفعل ) وتستخدم لتعليم الأوضاع الأساسية من الحركات والوقفات والاختراقات على جميع أنحاء الجسم المختلفة ( على القدم المنفردة أو القدمين معا أو الجذع ) وكذلك التعليم والتدريب على أنواع المسك من الذراعين والرأس والرقبة وتستخدم أيضا لتطوير السرعة بأنواعها وتحمل السرعة وغيرها والصور ( ٩ ) توضح الدمية المصنعة والتدريب.



الصورة ( ٩ )

تبيين التدريب بدمية النوابض المصنعة

### ٣-٤ التجارب الاستطلاعية :

### ٣-٤-١ التجربة الاستطلاعية الأولى :

بعد أن تم تصنيع مجموعة الأدوات والأجهزة التدريبية المستخدمة في البحث ، قام بتطبيق بعض التمارين باستخدام تلك الأجهزة على عينة البحث الأصلية وذلك بتاريخ ٣ / ٤ / ٢٠١٢ وذلك لمعرفة مايلي :

- مدى ملائمتها لعينة البحث .
- الزمن المستغرق في استخدامها أثناء التمارين .
- مدى توفر عامل السلامة في المواد المصنعة منها .

<sup>١</sup>Wrestling Equipment : Snap and Shoot puls . ( 6/3/2011 ) . ( 10/ 6 / 2011 )

• مدى مناسبة المواد المستخدمة في تصنيعها .

٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية :

قاما الباحثان بتاريخ ١١ / ٣ / ٢٠١٢ بتطبيق مجموعة التمارين المستخدمة في البحث على عينة البحث الأصلية وباستخدام الأجهزة والأدوات المصنعة وذلك لغرض :

• لغرض تقنين التمارين المستخدمة في البحث وإيجاد مكونات الحمل التدريبي من شدة - وحجم - وراحة وعرضها على المدرب .

٣-٤-٤ الأسس العلمية للاختبارات :

تم الاستعانة باختبارات تتمتع بالصدق والثبات والموضوعية ومطبقة في بحوث سابقة. ما عدا اختبار تحمل السرعة تم التعديل عليه وتم إيجاد الصدق الذاتي له ومعامل الثبات بطريقة الإعادة . وكانت نتائجها في معامل الثبات (٠.٩٨) والصدق الذاتي ( ٠.٩٨ )

٣-٤-٥ الاختبارات المستخدمة في البحث :

٣-٤-٥-١ : الاختبارات البدنية :

٣-٤-٥-١-١ اختبار تحمل السرعة الخاص للمصارعين ( تصميم الباحثان ):

• الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة الخاص للمصارعين.

• الأدوات المستخدمة: دمية تم تصنيعها لهذا الغرض على شكل مصارع بوقفة الاستعداد يتم تثبيتها على الحائط بالطريقة ، و صفاة مع ساعة توقيت لهذا الغرض.

• طريقة الأداء: يقف المصارع في وضع الاستعداد مواجهاً للدمية، وعند سماع الصفاة من قبل المختبر يقوم المصارع بالاختراق والنزول لمسك الرجل اليمنى للدمية وبالتكنيك الصحيح والعودة مره أخرى لوضع البداية، ثم الاختراق والنزول لمسك الرجل اليسرى للدمية، ثم أعوده مره أخرى والاختراق لمسك الرجلين معا والعودة وهكذا، ويستمر المصارع بالأداء الصحيح حتى سماع صفاة النهاية للاختبار.

• زمن أداء الاختبار: ٣٠ ثانية ولأيتم إيقاف الوقت أثناء أداء الاختبار.

• تسجيل الدرجات: تسجل عدد مرات مسك القدم (اليسرى واليمنى والقدمين) وبالشكل الصحيح، وتعطى للمصارع محاولتين للاختبار بعد اخذ راحة وتسجل النتائج الأفضل.

٣-٤-٥-١-٢ : اختبار تحمل القوه الخاص للمصارعين (١) :

٣-٤-٥-١-٣ : اختبار تحمل الأداء المهاري الخاص للمصارعين (٢) :

٣-٥ التجربة الميدانية :

• الاختبارات القبليّة : للمدة ١٣/٣/٢٠١٢ من ولغاية ١٤/٣/٢٠١٢

<sup>١</sup> حمدان رحيم الكبيسي : التعلم والتدريب في ألمصارعه : مصدر سبق ذكره ، ص ١٨٠

<sup>٢</sup> احمد عبد الحميد وحسام الدين مصطفى : أسس التدريب في المصارعة : مصدر سبق ذكره ، ص ٦٩ .



- التجربة الرئيسية : بدأ تطبيق البرنامج من ٢٠١٢/٣/١٥ ولغاية ٢٠١٢/٦/٧
  - الاختبارات البعدية : للمدة من ٢٠١٢/٦/٨ ولغاية ٢٠١٢/٦/٩
- ٣-٦ المنهجين التدريبيين المستخدمين :

تم أعداد منهج تدريبي بأسلوب هما ( التدريب الهرمي ) وقد كانت مدة التدريب ( ١٢ ) أسبوع لكل أسلوب تم فيها استخدام التمارين مع الأجهزة المصنعة وتطبيقها في القسم الرئيسي للوحدات التدريبية وروعي فيها الأسلوب العلمي لتقنين التمارين وقد تم التدرج بزيادة الأوزان المستخدمة في الأدوات التدريبية وحسب الشدة داخل الوحدات التدريبية وتؤدي كل مجموعة نفس التمرينات المستخدمة ولكن وفق الأسلوب التدريبي الذي تتبعه وقد تم اعتبار زمن الأداء عند تقنين التمارين لصفة تحمل السرعة هو ( ٣٠ ) ثانياه كما تم اعتبار زمن الأداء عند تقنين التمارين لصفة تحمل القوه ( ٦٠ ) ثانياه ولصفة تحمل الأداء لنفس الغرض ( ١٢٠ ) ثانياه وتم استخدام الأسلوب الهرمي المزدوج ويتميز هذا الأسلوب بالصعود والنزول بالشدة التدريبية في نفس الوحدة التدريبية حيث يتم التحكم بالشدة من خلال ( الصعود بالوزن للأداة المستخدمة أولا يقابله نزول بالتكرار ثم نزول بالوزن للأداة المستخدمة يقابله صعود بالتكرار ) فعلى سبيل المثال عند أداء تمرين بشده (٦٥-٧٥-٧٥%) وتكون الأداة المستخدمة في التمرين هي حقيبة المصارع وإذا عرفنا أن أعلى وزن لهذه الأداة في تمارين تحمل القوه مثلا هي (٨) كغم (أي انه تعتبر ٨ كغم هي شده ١٠٠٪) ويبين الجدول (٦) الحجم التدريبي المستخدم في الأسلوب الهرمي .

#### جدول (٦)

يبين الحجم التدريبي في الأسلوب الهرمي

الأسلوب الهرمي	
٧٧٠.٢ / دقيقه	تحمل السرعة
٩٢١.٥ / دقيقه	تحمل القوه
١٨٢٠.٥ / دقيقه	تحمل الأداء
٣٥١٢.٢ / دقيقه	المجموع الكلي للحجم التدريبي

٣-٧ الوسائل الإحصائية : تم استخدام نظام SPSS في معالجة النتائج:

٤-١ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية في متغيرات أنواع التحمل الخاص للاعب المصارعة الحرة.

### جدول (٧)

يبين نتائج الفروقات بين الاختبارات القبليّة والبعدية في متغيرات أنواع التحمل الخاص للاعب المصارعة الحرة

ت	متغيرات أنواع التحمل الخاص	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحسوبة
١	تحمل السرعة	٢٠.١٦	٢٤.٦٦	٠.١٧	٢٥.٠٦
٢	تحمل القوة	١٢.٦٦	١٧.٥	٠.٨٧	٥.٥٥
٣	تحمل الأداء	٢٣.٣٣	٢٨.١٦	٠.٨٣	٥.١٨

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (٥) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٥٧

من خلال ملاحظة جدول (٧) تبين لنل تطور مجتمع البحث ويعزو سبب هذا التطور إلى حسن توزيع مفردات الحمل التدريبي من (شده وحجم والراحة) والانتظام بالتدريب مع توفر جانب المنافسه والإثارة في التمرينات. حيث يذكر محمد علي القط " أن نجاح المناهج التدريبية يقاس بمدى التقدم الذي يحققه الفرد الرياضي بنوع النشاط الرياضي الممارس ومن خلال المستوى المهاري والبدني والوظيفي المتحقق وهذا يعتمد على التكيف الذي يحققه الرياضي مع المنهج التدريبي الذي يطبقه " (١).

وتعتبر صفة تحمل السرعة من القدرات البدنية اللاهوائية (اللاكتيكية) كما يذكر أبو العلا احمد عبد الفتاح " ولذلك فإن استخدام تمارين قصيرة الزمن من (٣٠-٦٠) ثانية وبفترة أداء كلي للتمرين تبلغ (٣-٦) دقائق وبمجموعات تتراوح بين (٣-٥) مجموعات فإن كل ذلك يؤدي إلى تطور الإمكانيات اللاهوائية اللاكتيكية وفي مقدمتها تحمل السرعة " (٢).

وكما يرجع السبب لتنمية تحمل السرعة إلى التمارين المطبقة حيث تضمنت تمارين لتطوير المجموعات العضلية للأطراف العليا والأطراف السفلى والجذع والتمارين المشتركة بينها وبأثقال مناسبة وباستخدام الأدوات التدريبية المصنعة كما في تمارين (Renegade) - وجهاز التسلق الآلي - والحقيقية البلغارية - ودمية النواض ( وبأوضاع تدريبية مشابهة للاختبار المصمم من قبل الباحث كما أن التدريب بالأوزان والمقاومات يؤدي إلى تنمية القوة في المجموعات العضلية المختلفة وهذا يؤدي إلى تطور سرعة الأداء حيث تعتمد تنمية السرعة على زيادة القوة العضلية و يذكر حمدان الكبيسي نقلا عن بلاتونوف " أن تنمية السرعة يأخذ شكلا يرتبط ارتباطا وثيقا بتطور تدريب القوة والتحمل " (١).

<sup>١</sup> محمد علي القط : وظائف أعضاء التدريب - مدخل تطبيقي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ ، ص ١٢ .

<sup>٢</sup> أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي - الأسس الفسيولوجية ، مصدر سبق ذكره ، ص ١٦٤ .

<sup>١</sup> حمدان رحيم الكبيسي : مصدر سبق ذكره ، ص ١٠٠ .

كما يعزو الباحثان التطور الحادث في صفة تحمل القوه إلى التمارين مشابهه للمسار الحركي للمهاره المستخدمة في اختبار تحمل القوه ( مسكة الخطف من فوق الصدر ) حيث أدى ذلك لتنمية وتطور المجموعات العضلية الخاصة بها وهذا ما نلاحظه في تمارين القوس والخطف باستخدام الدمى المصنعة المختلفة ( الدميه العظم - دميه الخنق - دميه ألمصارعه الحرة ) وغيرها كل ذلك أدى لتنمية المجموعات العضلية المختلفة وقدرات القوه الخاصة والتحمل الخاص حيث يذكر عبد الكريم حميد أن التدريب بالقوة الخاصة يعني التدريب بمقاومات تتطابق مع المسار الحركي للمهاره <sup>(٢)</sup> ويرى عماد الدين عباس " أن استخدام أشكال مختلفة من الأثقال والمقاومات يساهم إلى حد كبير في تطوير القوه والتحمل العضلي وخاصة إذا ما ارتبطت بحركات وفعاليات تشبه ما يؤدي اللاعب أثناء منافسه " <sup>(٣)</sup> .

ويعزو الباحثان التطور الحادث في صفة تحمل الأداء إلى التمرينات المستخدمة والموجهة لتطوير قدرات التحمل الخاص ومنها ( تحمل الأداء ) من خلال استخدام الشدة والراحة المناسبة وكذلك إلى التمارين القريبة والمشابهة للأداء الفعلي لشكل الاختبار كما في تمارين النقوس والتمطية للجذع باستخدام ( دميه الخنق ) التي اشتملت على تمارين متنوعة لتنمية المجموعات العضلية لتقوية ألقبضه وعضلات الذراعين والجذع حيث تتميز التمارين ( بدميه الخنق ) باستفاده المصارع من العمل ضد وزن الدميه بالإضافة لمقاومة قوة الارتداد للحبل المطاطي المستخدم معها ( قوة التمطية ) حيث يؤدي ذلك إلى الشد الثابت في نهاية الحركة مما يؤدي توقف تدفق الدم لفترة ومن ثم يتدفق الدم مره أخرى لتعويض النقص الحاصل في المنطقة والعضلات المرتخية من الدم ويؤدي ذلك إلى زيادة التخلص من الفضلات وبالتالي يؤدي ذلك إلى زيادة سرعة حركة الدورة الدموية ونقل السيليات العصبية والى تفتح شعيرات دمويه أكثر وبالتالي زيادة في كفاءة المصارع البدنية والوظيفية وارتفاع القدرة على مقاومة التعب أثناء استمرار الأداء المهاري حيث يؤكد قاسم حسن حسين ومنصور جميل " أن ظاهرة الشد الثابت تؤدي إلى زيادة تنظيم التنفس والدورة الدموية ، فعند تقليل الجهد الثابت تعمل العضلات بعده مباشره بواسطة الإشارة العصبية وبالتالي يقوي ذلك عملية التنفس والدورة الدموية ويقلل الشعور بالتعب أثناء الاستمرار بالأداء " <sup>(٤)</sup> .

٤-٢ عرض ومناقشة نتائج الاختبارات القبليه والبعديه في متغيرات أنواع الأداء المهاري (المسكات) للاعبين المصارعة الحرة.

#### جدول (٨)

<sup>٢</sup> عبد الكريم حميد : مصدر سبق ذكره ، ص ٩٠

<sup>٣</sup> عماد الدين عباس : التخطيط والأسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الألعاب الجماعية ، ط١ ، القاهرة ، ٢٠٠٥ ، ص ٣٤١ .

<sup>٤</sup> قاسم حسن حسين ومنصور جميل : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، بغداد ، ١٩٨٨ ، ص ٥٩

يبين نتائج الفروقات بين الاختبارات القبليّة والبعدية في متغيرات أنواع الأداء المهاري (المسكات) للاعبين المصارعة الحرة.

ت	الأداء المهاري (المسكات)	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة
١	مسكة السكيف	٦.٥	٨.٨٣	٠.٣٣	٧.٠٦
٢	المسكة العباسية	٦.٥	٨.٣٣	٠.٤	٤.٥٨
٣	مسكة الميزان	٧.٣٣	٨.٨٣	٠.٣٤	٤.٤١
٤	مسكة الكنده	٦.٥	٨.١٧	٠.٣٣	٥.٠٦
٥	مسكة تك رجل	٦.٥	٨.٨٣	٠.٤٢	٥.٥٥
٦	مسكة رول روسي	٧	٨.٨٣	٠.٤	٤.٥٨
٧	مسكة رفع المصارع	٧.٣٣	٨.٨٣	٠.٣٤	٤.٤١
٨	مسكة ألقده	٦.٥	٨.٣٣	٠.٤	٤.٥٨

قيمت (ت) الجدولية عند درجة حرية (٥) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) = ٢.٥٧

من خلال ملاحظة جدول (٨) تبين لنا أن جميع المسكات قد تطورت بشكل ملحوظ ويعزو الباحثان التطور الحادث في مستوى الأداء الفني والمهاري للمسكات وكما أظهرته النتائج البرنامج التدريبي المستخدم والأسلوب الناجح ومن خلال التوزيع العلمي الصحيح والمقنن لمفردات الحمل التدريبي ومن خلال التدرج بالشدد التدريبية وكذلك الحجم التدريبي من حيث التكرارات المناسبة ومراعاة الراحة سواء بين التكرارات أو المجموعات وبما يناسب كل صفة بدنيه طبقاً لأهداف الأسلوب المستخدم وكما راعى الباحث توزيع الأيام التدريبية للمجموعتين وبما يحقق مبدأ الراحة المناسبة للمصارعين دون حدوث خطر تعرضهم للحمل الزائد فعند استخدام تدريب الصفات البدنية فإنها تحتاج إلى حمل بدني عالي ولهذا تحتاج إلى راحة أطول يذكر مهند حسين البشتاوي واحمد إبراهيم الخواجا<sup>(١)</sup> (أثبتت الأبحاث العلمية أن الأسلوب الأمثل لتشكيل درجات الحمل المتتالية خلال أي دورة من دورات الحمل التدريبية يجب أن يتبع الشكل الموجي (التموجي) ويعني أن درجات أحمال التدريب المتتالية لا بد أن ترتفع وتتنخفض ولا تسير على وتيرة واحدة.... وأضافوا أيضاً أن لكل حمل تدريبي هدف يرجى الوصول إليه ، فهناك على سبيل المثال هدف بدني أو هدف مهاري حركي أو هدف خططي ، وهذه الأهداف كي تتحقق لا بد ان يقدم الحمل الخاص بكل منها بدرجة مناسبة حتى يمكن أن يتحقق الهدف).

كم أن استخدام الباحثان للتمارين ذات الطبيعة والشكل التخصصي في لعبة المصارعة والربط بين الجانب البدني والمهاري في التمارين مع وجود التمارين ذات التأثير المباشر على المسكات والمهارات قيد الدراسة إلى حدوث هذا التطور المهاري الذي أظهرته النتائج في المجموعتين ويؤكد حنفي محمد مختار ١٩٨٨ " أن

(١) مهند حسين البشتاوي ، واحمد ابراهيم الخواجا . مبادئ التدريب الرياضي: دار وائل للنشر ،الاردن ، ط١ ، ٢٠٠٥ ، ص٨٦-٩١.

التخطيط السليم واختيار التمارين المناسبة تمكن المدرب من تطوير الصفة البدنية في الوقت نفسه تعمل على إتقان اللاعب للمهارات الأساسية " (١) ويتفق العديد من العلماء والمختصين في مجال التدريب الرياضي منهم محمد يوسف الشيخ وياسين الصادق (٢) ومحمد حسن علاوي (٣) ونادر عبد السلام العوامري (٤) " على أن التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء ) .

وقد تميزت التمارين المستخدمة بأنها قريبة ومشابهة للمهارات وللمسكات المستخدمة في البحث كما في التمارين باستخدام دمية الخنق ( الدمية والحبل المطاطي ) حيث تضمنت تمارين بأوضاع مختلفة لمهارة (القوس) وهذا يؤدي لزيادة مرونة وقوة عضلات الظهر والرجلين بالإضافة لتقوية عضلات الذراعين بشكل كبير من خلال المسكات والقبضات التي احتوتها تلك التمارين باستخدام المسك ( ذراع مع راس ) أو المسك المزدوج بالذراعين مع الخطف من فوق الظهر أو الخطف الجانبي على الجهتين وغيرها وكلها مهارات تحتاج إليها المسكات كما في مسكة الميزان أو الكنده أو العقدة والتي تحتاج في القسم الرئيسي إلى قوة ومرونة وتحمل لرمي المصارع إلى الخلف بالتقوس خلفا مع حاجتها لقوه وتحمل لعضلات الذراعين عند الاستمرار بمسك المصارع ومحاولة التغلب على دفاعه ومقاومته كما أن هذه التمارين تزيد من مرونة العضلات لأنها تسهل عملية الارتداد للدمية نتيجة قوة الارتداد أو ( التمثيه ) للحبل وبالتالي تسهم في قدرة المصارع على الاستمرار بأداء التمارين المهارية ، وكما احتوت تمارين دمية الخنق على تمارين مهارة الرول ( أداء مسكة الرول والنصف رول ) وبأوضاع مختلفة كما في أداءها من الوضع العالي أو الأرضي مع تمارين شد الجذع للخلف وللجانبيين وتضمنت أيضا التمارين باستخدام ( الدمية العظم ) تمارين رول مزدوج من خلال اشتراك مصارعين في أداء تمرين الرول بنفس الوقت بطريقة متعكسة مما زاد من الإثارة في التمرين هذا بالإضافة للتمارين باستخدام (دمية المصارعة الحرة ) والتي تتضمن تمارين حمل الدمية في وضع الميزان والصعود والنزول بها وأداء مسكة الميزان باستخدامها كل هذا أدى لتقوية المجموعات العضلية الخاصة بمسكه الميزان ، بالإضافة للتمارين المتنوعة بحمل الدمية من الوضع الأرضي إلى الوقوف وهي تمارين تقيده في تقويه المجموعات العضلية الخاصة بالمسكة العباسية ، هذا بالإضافة لمجموعات التمارين المهارية المختلفة الموجهة لتطوير قدرات التحمل الأخرى والتي ساهمت وحسب رأي الباحث بشكل فعال إلى تطوير المستوى المهاري الفني للمسكات ويذكر محمد عبد الله بهذا الصدد " أن أعطاء تمارين منتظمة تتفق والأسلوب العلمي الصحيح يعزز زيادة كفاءة المجاميع العضلية المشتركة في أداء المهارات الحركية والصفات البدنية التي يكتسبها اللاعب أثناء التدريب " (١) وهذا ما ذكره صريح عبد الكريم نقلا عن قاسم حسن حسين " من أن التركيز على

<sup>١</sup> حنفي محمود مختار : المدير الفني بكرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ ، ص ٩٦ .

<sup>٢</sup> محمد يوسف الشيخ وياسين الصادق : فسيولوجيا الرياضة والتدريب ، دار الفكر العربي ، الإسكندرية ، ١٩٦٩ ، ص ١٨٨ .

<sup>٣</sup> محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط١ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٦ ، ص ١٧٠ .

<sup>٤</sup> نادر عبد السلام العوامري : تأثير الكون المثير على رد الفعل ، مجلة دراسات وبحوث ، العدد ٢ ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٣ ، ص ٣٠١ .

<sup>١</sup> محمد عبد الله : تعلم وتدريب الملاكمة ، مطبعة التعليم العالي ، الموصل ، ١٩٩٧ ، ص ٤٢ .

التدريبات التي يتم فيها استخدام نفس المجموعات العضلية المشتركة في النشاط الرياضي يعتبر أكثر فاعليه وفائدة " (٢) كما يذكر محمد حسن علاوي " أن القدرات البدنية الخاصة هي التي تمكن الفرد الرياضي من أداء مختلف المهارات الحركية لألوان النشاط المتعدد وتشكل الحجر الأساس لوصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية " (٣).

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

##### ٥-١ الاستنتاجات

- ٣- الأسلوب التدريبي الهرمي من الأساليب الناجحة في رفع المستوى البدني وخصوصا أنواع التحمل الخاص للاعبين المصارعة الحرة.
- ٤- تطور المستوى المهاري (المسكات) جاء مواكب لتطور المستوى البدني في الأسلوب المهاري للاعبين المصارعة الحرة.
- ٥- استخدام الأجهزة والأدوات المصنعة التدريبية وذات التأثير والمواكب للأداء في اللعبة ضمن برنامج الأسلوب الهرمي له دور فعال في رفع المستوى البدني والمهاري للاعبين المصارعة الحرة.

##### ٥-٢ التوصيات

- ١- اعتماد البرنامج المستخدمة في القسم الرئيسي والمطبق بالأسلوب الهرمي في وحدات المدربين لما لهو من دور في تطوير المستوى البدني والمهاري للاعبين المصارعة الحرة.
- ٢- ضروري اعتماد الأجهزة والأدوات التدريبية المصنعة في المنهج الخاص للمدرب لما لها من تأثير في رفع المستوى البدني والمهاري للاعبين المصارعة الحرة.
- ٣- إجراء دراسات مشابهة لهذه الدراسة وتطبيق الأساليب التدريبية المختلفة ومعرفة مدى تأثيرها في تطوير المستوى البدني والمهاري ولمختلف الفئات العمرية للاعبين المصارعة الحرة.

#### المصادر

- احمد عبد الحميد وحسام الدين مصطفى : أسس التدريب في المصارعة ، ط ١ ، دار الوفاء لدينا الطباعة والنشر ، الإسكندرية ، ٢٠٠٩ .
- بسطويسي احمد : أسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٩ .
- حمدان رحيم رجا : التعلم والتدريب في المصارعة ، ط ١ ، الدار الجامعية للنشر والطباعة والترجمة ، بغداد ، ٢٠٠٨ .
- حمدان رحيم الكبيسي : التعلم والتدريب في المصارعة ،
- حنفي محمود مختار : المدير الفني بكرة القدم ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ١٩٩٨ .

<sup>٢</sup> صريح عبد الكريم .مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة على مستوى الانجاز بالوثبة الثلاثية ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، ١٩٨٦ ، ص ٤٤ .

<sup>٣</sup> محمد حسن علاوي : مصدر سبق ذكره ، ص ٢٥ .

- صريح عبد الكريم . مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة على مستوى الانجاز بالوثبة الثلاثية ، أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، ١٩٨٦ .
- عماد الدين عباس : التخطيط والأسس العلمية لبناء وأعداد الفريق في الألعاب الجماعية ، ط ١ ، القاهرة ، ٢٠٠٥ .
- عبد علي نصيف : التدريب في المصارعة ، مطبعة جامعة بغداد ، بغداد ، ١٩٨٠ .
- عبد الله حسين اللامي : الأسس العلمية للتدريب الرياضي ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٤ .
- قاسم حسن حسين ومنصور جميل : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ، بغداد ، ١٩٨٨ .
- محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التربية البدنية ، ط ١ ، دار الفكر العربي ، ١٩٧٩ .
- مسعد علي محمود : المبادئ الأساسية للمصارعة الرومانية والحرّة للهواة ، دار الطباعة للنشر والتوزيع ، جامعة المنصورة ، ١٩٩٧ .
- محمد جابر بريقع وإيهاب فوزي : المنظومة المتكاملة في تدريب القوة والتحمل العضلي ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٥ .
- محمد جابر وإيهاب فوزي : الموسوعة العلمية للمصارعة - تدريبات الأثقال ، منشأة المعارف ، الاسكندرية ، ٢٠٠٥ .
- مهذ حسين البشتاوي ، واحمد إبراهيم الخواجا . مبادئ التدريب الرياضي: دار وائل للنشر ،الأردن ، ط١ ، ٢٠٠٥ .
- محمد يوسف الشيخ وياسين الصادق : فسيولوجيا ألياضه والتدريب ، دار الفكر العربي ، الإسكندرية ، ١٩٦٩ .
- محمد عبد الله : تعلم وتدريب الملاكمة ، مطبعة التعليم العالي ، الموصل ، ١٩٩٧ .
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي ، ط ١ ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٦ .
- نادر عبد السلام العوامري : تأثير الكون المثير على رد الفعل ، مجلة دراسات وبحوث ، العدد ٢ ، جامعة حلوان ، القاهرة ، ١٩٨٣ .
- Suples training system : Bulgarian Bag . (14/6/2009 ) . ( 8/ 3/ 2012 )  
<http://www.suples.com/bulgarian-bag>
- Suples training system : Bulgarian Bag . (14/6/2009 ) . ( 8/ 3/ 2012 )  
<http://www.suples.com/bulgarian-bag>
- Suples training system : Bulgarian Bag . (14/6/2009 ) . ( 8/ 3/ 2012 )  
<http://www.suples.com/bulgarian-bag>

- Suples training system : Bulgarian Bag . (14/6/2009 ) . ( 8/ 3/ 2012 )  
http://www.suples.com/bulgarian-bag
- Suples training system : Bulgarian Bag . (14/6/2009 ) . ( 8/ 3/ 2012 )  
<http://www.suples.com/bulgarian-bag>
- Wrestling Equipment : Snap and Shoot puls . ( 6/3/2011 ) . ( 10/ 6 / 2011 )  
<http://www.snapandshoot.com/snapandshoot> /

## نماذج من الوحدات التدريبية

الأيام : الخميس

الأسبوع : الأول

أهداف الوحدة: تحمل القوه وتحمل الأداء

الوحدة التدريبية : ٣

الوزن	الراحة		التكرار×الحجم	الشدة	هدف التمرين	رقم التمرين
	بين المجاميع	بين التكرارات				
٤.٤-٤			١× (١٠) (٩) (٩) (١٠) عدده	-٥٠	تحمل القوه	١٥-١٤
٤.٤-٤			١× (٨) (٧) (٧) (٨) عدده	-٥٥		١٩-١٨
١٣.٧٥- ١٢.٥			١× (٨) (٧) (٧) (٨) عدده	-٥٥		٦٦
٤.٤-٤			١× (١٢) (١١) (١١) (١٢) عدده	-٥٥		٢٣
٤.٤-٤			١× (٧) (٦) (٦) (٧) عدده	٥٠		٢٦
٢٤-٢٢.٥			١× (٩) (٨) (٨) (٩) عدده	-٧٥	تحمل الأداء	٤٣-٤٢
٢٤-٢٢.٥			١× (٩) (٨) (٨) (٩) عدده	-٨٠		٤٤
٢٤-٢٢.٥			١× (٩) (٨) (٨) (٩) عدده	-٧٥		٤٦
٢٤-٢٢.٥			١× (٩) (٨) (٨) (٩) عدده	٨٠		٤٧
٢٤-٢٢.٥			١× (٩) (٨) (٨) (٩) عدده	٨٠		٤٩

رقم التمرين	التمرين	شرح التمرين	الصورة



	<p>من وضع الوقوف وفتح الساقين مسك الحقيبه باليدين وتدويرها امام وخلف الجسم من الاعلى ابتداءا من جهة اليسار الى اليمين</p>	<p>تدوير الحقيبه</p>	<p>١٤</p>
	<p>من وضع الوقوف مسك الدميه من ذراع واحده وحملها على الكتف الايسر وتهي ومد الجذع للاسفل والاعلى</p>	<p>اداء مسكة arm throw على اليسار</p>	<p>٤٢</p>
	<p>نفس التمرين السابق ولكن يكون الحمل والاداء على الكتف الايمن</p>	<p>اداء مسكة arm throw على الييمين</p>	<p>٤٣</p>
	<p>مسك الدميه من الراس والذراعين بوضعية القفل ومن تحت الابط ثم يتم قتل الجذع الى الامام والخلف</p>	<p>اداء مسكة القفل المزدوج ذراعين وراس double arm lock hip toss</p>	<p>٤٤</p>
	<p>نفس التمرين السابق ولكن بدل قتل الجذع يقوم المصارع بالطعن بالقدمين مره بالقدم اليمنى ومره باليسرى للامام</p>	<p>رفع الدميه في وضعية الميزان والطعن يمينا او يسارا بالرجلين</p>	<p>٦٦</p>

## الاولى لعدو ١٠٠ متر

م.د. قصي محمد علي

أ.م.د. ناهده حامد مشكور

كلية التربية الرياضية  
جامعة البصرة

## الملخص العربي:

هدف البحث الى معرفة تأثير تدريبات البليومتر على زمن و المسافة المقطوعة ومعدل طول الخطوة خلال العشرة خطوات الاولى لفعالية عدو ١٠٠ م ، وقد افترض الباحثان وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في زمن والمسافة المقطوعة ومعدل طول الخطوة للعشر خطوات الاولى ولصالح الاختبار البعدي . فقد استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث اما العينة فقد اختيرت بالطريقة العمدية وهم ناشئين البصرة لفعالية ١٠٠ م وتم اجراء تجربة استطلاعية على (٢) من العدائين واجريت لهم اختبارات قبلية لمتغيرات البحث و تم تطبيق المنهج التدريبي لهم بادخال تدريبات البليومتر في المنهج وبعدها تم اجراء الاختبارات البعدية فتم معالجة البيانات احصائيا وعرضها وتحليلها ومناقشتها حيث توصل الباحثان الى الاستنتاجات والتي هي ان المنهج التدريبي المقترح اثر ايجابيا على زمن ومسافة ومعدل طول الخطوة الـ ١٠ خطوات الاولى وكذلك تطورت المتغيرات باستخدام المنهج التدريبي المقترح باستخراج نسبة التطور كانت عالتوالي مسافة الـ ١٠ خطوات ٤,٧٦٪ ومعدل طول الخطوة ٤,٦٣٪ اما زمن الـ ١٠ خطوات الاولى فكانت نسبة التطور ١,٩٢٪.

Abstract**"The impact of training on some of the variables Ableomterc Albyukinmetekih for the first ten steps of the effectiveness of enemy 100 m**

Researchers

D. Qusay Mohammed Ali

a. M. D Nahida Hamad mshkour

Basra University / College of Physical Education

The research aims to determine the impact of training Ableomterc on time and the distance traveled and rate of stride length during the first ten steps the first of the effectiveness of enemy 100 m, was assumed to researchers and the existence of significant differences between pretest and post at a time, mileage, average stride length of the ten steps first and for the post test.

The researchers used experimental method for the suitability nature of the research problem is either the sample was selected in the manner intentional and are junior Basra to the effectiveness of 100 m was test pilot on the (2) of the runners, who were tested tribal to the research variables and then the application of training curriculum for them to introduce training Ableomterc in the curriculum and after the testing dimensional Vtm process data statistically and presented, analyzed and discussed in terms reached researchers to conclusions and that is that the training curriculum proposed impact positively on the time and distance and average stride length of 10 steps first, as well as evolved variables by using the training

curriculum proposed extraction rate of evolution was Aaltoala distance of the 10 steps to 4.76% stride length and rate of either 4.63% of the 10 time of the first steps was the development rate of 1.92%.

## ١- التعريف بالبحث

### ١-١ المقدمة واهمية البحث

ان التدريب الرياضي اصبح العملية المثلى للوصول بالرياضيين الى مستويات تؤهلهم لخوض غمار البطولات والمنافسات من خلال اعدادهم في شتى الصفات منها الصفات البدنية التي اصبح لها دور بارز في تنمية النواحي الاخرى وبتكاملها مع بعضها تؤدي الى الوصول بالمهارة او الفعالية الى مستوى عال خلال المنافسة ، هذا كله لم ياتي عبثا انما جاء من خلال استخدام اساليب حديثة وموضوعية تم وضعها من قبل المختصين والباحثين من خلال البحث والدراسة التي يقومون بها للوصول بالنشاط الرياضي والفعاليات الى مستوى الرقي والتقدم ومن خلال الانجازات المتحققة بجميع انواع الرياضة بشكل عام وفي العاب القوى وبالخصوص ركض المسافات القصيرة لم تاتي من خلال صدفة بل عن طريق تطور الاساليب وطرائق التدريب مما أدى إلى تحسين الأرقام المسجلة في تلك السباقات على مختلف المستويات الدولية والاولمبية والعالمية ، بينما بقيت الأرقام العراقية تتراجع حتى يومنا هذا ، أن الاستمرار في عملية التدريب الرياضي يؤدي إلى حدوث بعض الاستنتاجات الفسيولوجية لقدره الجسم الهائلة على الاستجابة الخاصة لمثيرات التدريب المنتظمة مما يزيد من قدرة الفرد الرياضي على تحمل متطلبات التدريب وبالتالي يضمن الاستمرار والارتقاء بالمستوى والتقدم نتيجة لعمليات التكيف التي تحدث في أجهزة الجسم المختلفة . ومن أهم الجوانب الرئيسة للتدريب تنمية المقدره البدنية المتعلقة بمجموعة الصفات البدنية وهي الاعمدة التي تؤدي بعد بناءها إلى توجيه الصفات الخاصة بالنشاط الممارس وبالتالي تحقيق المستوى الرياضي العالي ، ولتطوير هذه الصفات البدنية استخدمت طرائق ووسائل ذات ميزات ترتبط بنوع الصفات المراد تطويرها . وأن عدد غير قليل من المختصين يبحثون باستمرار عن وسائل جديدة تساهم بإضافة حلقة جديدة إلى سلسلة التطور العلمي والتقني لرفع مستوى إداء اللاعبين إلى حد يفوق قدراتهم الحقيقية وتجعلهم يتفوقون على منافسيهم بخلاف زيادة الأحجام والجرعات التدريبية.

حيث يجمع الباحثون المهتمون في المجال الرياضي اليوم على أهمية القوة العضلية الفعالة في الألعاب الرياضية ، حيث يؤثر عدم كفايتها سلباً في مستوى إتقان وتطوير الأداء ، الحركي والإنجاز لهذه الفعاليات فضلاً عن إنها تدخل عنصراً أساسياً في تشكيل وصياغة بنية الخصائص البدنية المحددة للأداء الحركي والمتعلقة بالإنجاز وتعد تدريبات البليومتر كس أحد أنواع القوة العضلية التي تلعب دوراً مهماً في الكثير من الفعاليات والألعاب الرياضية التي يتطلب إدائها تطوير القوة المميزة بالسرعة لا سيما في العضلات العاملة في الرجلين وخصوصاً عند بداية المنافسة في الامتار الاولى للمسافات القصيرة حيث ان أي تأخير في الوقت في بداية السباق من الصعب تعويضه حيث ان التعويض يحتاج الى مسافة اكبر ومن هنا تكمن اهمية البحث بأن صفة القوة المميزة بالسرعة تعد من الصفات المهمة جداً في تحسين الإنجاز وأن تركيز التدريب على تنمية هذه

الصفة من مواصفات المدرب الجيد كونها تلعب دوراً كبيراً في وصول الرياضي الى السرعة المطلوبة وبالتالي يستطيع أن يديم الزخم العضلي من المحافظة على طول الخطوة وترددها وهما عاملان أساسيان في تحسين الإنجاز

### ١-٢ مشكلة البحث

من خلال مزاوله الباحثان لاختصاصهم في العاب القوى لاحظا هناك ضعف في سرعة التعجيل في بداية السباق وخصوصا العشرة خطوات الاولى وان السبب يعود الى الضعف في القوة المميزة بالسرعة وللتغلب على هذه المشكلة ارتأى الباحثان منهج تدريبي يحتوى على تدريبات البليومترى التي من شأنها التغلب على هذه المشكلة بأعتبارها تدريبات القوة المميزة بالسرعة

### ١-٣ هدف البحث

١- معرفة تأثير تدريبات البليومترى على زمن والمسافة المقطوعة ومعدل طول الخطوة للعشرة خطوات الاولى لفعالية عدو ١٠٠م

### ١-٤ فرض البحث

١- هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي في زمن زمن والمسافة المقطوعة ومعدل طول الخطوة للعشرة خطوات الاولى لفعالية عدو ١٠٠م

### ١-٥ مجالات البحث

١\_٥\_١ المجال البشري :منتخب ناشئين البصرة للمسافات القصيرة

١\_٥\_٢ المجال الزماني : من الفترة ١٢/٥ لغاية ٣٠/٣/٢٠١٢ .

١\_٥\_٣ المجال المكاني : ملعب نادي البصرة

### ٢- الدراسات النظرية

### ٢-١ التدريب الرياضي .

يستخدم مصطلح التدريب بصفة عامة في كثير من أوجه النشاط الإنساني المختلفة ، ويعني المفهوم العام لمصطلح التدريب "عمليات التنمية الوظيفية للجسم بهدف تكيفه عن طريق التمرينات المنظمة للمتطلبات العالية لاداء عمل ما .

حيث يعرف بلاتوف ١٩٨٠ التدريب الرياضي بأنه "عملية بدنية تربية خاصة تهدف إلى تحقيق النتائج العالية" وبناء على ذلك فأن التدريب الرياضي يعتبر الجزء الأساسي من عملية الاعداد الرياضي باعتباره العملية البدنية التربوية الخاصة والقائمة على استخدام التمرينات البدنية ، بهدف تطوير مختلف الصفات اللازمة للرياضي . لتحقيق أعلى مستوى ممكن في نوع معين من الانشطة الرياضية<sup>(١٥)</sup> .

<sup>١</sup> أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي . الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص١٣ .

وكما عرفه سليمان علي حسن "١٩٨٣" بأنه الممارسة التطبيقية للنشاط الحركي في نظام تكراري لهدف الارتقاء بمستوى قدرات الفرد لتحقيق إنجاز أفضل<sup>(٢١٦)</sup>. كما عرفه محمد عثمان علي "إنه عبارة عن عملية انقباضات عضلية متكررة وهادفة يشترط أن تصل شدتها إلى حد معين يختلف من فرد لآخر ، حتى يمكن أن تصاحبها عمليات الاستشفاء والتكيف المستهدفة في أجهزة الجسم المختلفة وتهدف في النهاية لرفع المستوى"<sup>(٣١٧)</sup> . "حيث أن المستوى الرياضي يتكون من مكونات وتلك المكونات تختلف من لاعب إلى آخر"<sup>(٤١٨)</sup>. فكلما ارتفع مستوى هذه المكونات كلما ارتفع الإنجاز وهنا يجب مراعاة التناسق بين درجة تنمية وتطوير هذه المكونات والتي تشمل (الحالة البدنية ، الحالة المهارية ، الحالة الخطئية ، الحالة الفكرية ، والنفسية) طبقاً لمتطلبات المنافسة وحتى بلوغ الفورمة الرياضية<sup>(٥١٩)</sup>. من خلال عدة اتجاهات كما ذكرها بلاتونف ١٩٨٦ نقلاً عن أبو العلا احمد عبد الفتاح<sup>(٦٢٠)</sup> .

## ٢- ٢ القوة العضلية

القوة العضلية نوع من أنواع القوى الميكانيكية وهي صفة بدنية أساسية لها مقدار واتجاه ونقطة تأثير ، ويمكن وصفها والشعور بها إلا إنه لا يمكن مشاهدتها ، وتعد من الصفات البدنية الأساسية المهمة لكل الفعاليات الرياضية كونها أحد عوامل الأداء الرئيسة ، ويؤكد العديد من الخبراء والباحثين في المجال الرياضي أهمية القوة العضلية للأداء الجيد في كل المسابقات الرياضية وبدرجة متفاوتة من رياضة لأخرى ، أي بمقدار مختلف وتفاصيل مختلفة . حيث تؤدي دوراً كبيراً عند ارتباطها مع الصفات البدنية الأخرى فقد استخدم مصطلح القوة في المجال الفيزيائي والميكانيكي حيث تعرف بأنها المؤثر الذي تنتج عنه الحركة ، أما في المجال البيولوجي فإن الحركة ترتبط بعمل القوة ، وتعرف بأنها قدرة الإنسان من حيث نشاطه الحيوي و إمكاناته على تحريك أجزاء الجسم لتقوم بما هو مطلوب منها من الحركة أي إنه في واقعه يعبر عن القوة العضلية التي مصدرها ما ينتج عن النشاط الانقباضي الذي هو التقصير الطولي للعضلات بوصفها عملاً إرادياً يقوم به الفرد<sup>(٦٢١)</sup>. فأخذ تدريب القوة العضلية في الآونة الأخيرة أهمية كبيرة من قبل المدربين والرياضيين إنطلاقاً من مفهوم القوة العضلية كأهم صفة بدنية أساسية من عناصر اللياقة البدنية ((الصفات البدنية أو الحركية)) ليس في المجال الرياضي ، بل في الحياة العامة أيضاً . لذا اعتبرت القوة العضلية أساس التقدم في مجال الفعالية والألعاب الرياضية والحياة العامة على حد سواء . وترجع أهمية القوة العضلية لارتباطها مع

<sup>٢</sup> سليمان علي حسن : المدخل إلى التدريب الرياضي ، الأسس المنهجية في برامج التدريب ، الموصل ، ١٩٨٣ ، ص ٧ .

<sup>٣</sup> محمد عثمان : حمل التدريب والتكيف والاستجابات الفسيولوجية لضغوط الأحمال التدريبية بين النظرية والواقع التطبيقي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ،

ص ٢٠٠ ، ص ٢٠٠ .

<sup>٤</sup> ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلح : فسيولوجيا الرياضة ، دار الشرق للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠٢ ، ص ١٦

<sup>٥</sup> أمر الله احمد السنباطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الإسكندرية ١٩٩٨ ص ١٨ .

<sup>٦</sup> أبو العلا احمد عبد الفتاح : المصدر السابق ، ذكره ص ١٤-١٥ .

<sup>٦</sup> صريح عبد الكريم عبد الصاحب : مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة في مستوى الانجاز بالوثبة الثلاثية . رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية جامعة بغداد ، ١٩٨٦ ، ص ١٥ .

عناصر اللياقة البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل التي تظهر في صورة جديدة كالقوة المميزة بالسرعة أو القوة المميزة بالتحمل<sup>(١٢٢)</sup>. أن القوة العضلية أحد العوامل الديناميكية للاداء الحركي كما إنها سبب التقدم في الأداء وكمية القوة في الأداء تتوقف على مقدار المقاومة ودوامها وتشكيل برنامج التدريب<sup>(١٢٣)</sup>. لقد عرفت القوة العضلية من قبل الكثير من الباحثين والدارسين الذين تناولوا هذه الصفة المهمة في دراساتهم وبحوثهم .

فقد عرفها أبو العلا "هي أقصى جهد يمكن إنتاجه لأداء انقباض عضلي إرادي واحد"<sup>(١٢٤)</sup>. أما هارا يذكر إنها "قدرة الجهاز العضلي العصبي على التغلب على مقاومة عالية نسبياً أو مواجهتها من خلال استخدام عضلات الجسم"<sup>(١٢٥)</sup>. وهي أيضاً "قدرة الفرد في التغلب على مقاومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها ومواجهتها"<sup>(١٢٦)</sup>.

## ٢- ١ أشكال القوة العضلية :

اختلف العاملون في المجال الرياضي على مختلف اختصاصهم بوضع تفسير متكامل وتوزيع نهائي لأشكال القوة العضلية ، حيث قسمت المجموعة الأولى والتي تضم هارا<sup>(١٢٧)</sup> محمد عثمان<sup>(١٢٨)</sup> ومحمد حسن علاوي<sup>(١٢٩)</sup> وعصام عبد الخالق<sup>(١٣٠)</sup> ريسان خريبط<sup>(١٣١)</sup> قسموا القوة إلى ثلاثة أشكال هي :-

١- القوة القصوى (العظمى) .

٢- القوة المميزة بالسرعة (أو القوة السريعة) .

٣- تحمل (مطاولة) القوة .

أما المجموعة الثانية فقد أشاروا إلى أن القوة الانفجارية تعد شكلاً من أشكال القوة المميزة بالسرعة وذكروها ضمناً عندما تحدثوا عن القوة المميزة بالسرعة وبعضهم يرى إنها شكل من أشكال القوة كما أشار لذلك قاسم حسن المندلأوي ومحمود الشاطي<sup>(١٣٢)</sup>.

حيث قسموا القوة الحركية إلى ثلاثة أنواع وحسب رأي (V.Kuznecov) وهي :-

١- القوة الانفجارية .

٢- القوة المميزة بالسرعة (القوة السريعة) .

<sup>١</sup> قاسم حسن حسين ، منصور جميل العنكبي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، بغداد ، ١٩٨٨ ، ص ٤٧ .

<sup>٢</sup> صريح عبد الكريم عبد الصاحب ، المصدر السابق ، ص ١٥ .

<sup>٣</sup> أبو العلا احمد عبد الفتاح : نشرة الألعاب القوى الاتحاد الدولي الألعاب القوة مركز التنمية الإقليمية العدد الثالث والعشرون ، ١٩٩٨ ، ص ٣١

<sup>٤</sup> محمد عثمان : موسوعة ألعاب القوى ، تدريب . تكتيك . تعليم . تحكيم ، الطبعة الأولى ، دار القلم ، الكويت ١٩٩٠ ، ص ٩٦ .

<sup>٥</sup> البيك علي : أسس أعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية . القاهرة : دار الفكر العربي ١٩٩٢ ، ص ١٠١ .

<sup>٦</sup> هارا : أصول التدريب ، ترجمة عبد العال نصيف ، الموصل : مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ ، ص ١٦٣-١٦٤ .

<sup>٧</sup> محمد عثمان : مصدر سبق ذكره ، ص ١٠٥ .

<sup>٨</sup> محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي . القاهرة : دار المعارف ، ١٩٩٠ ، ص ٧٥ .

<sup>٩</sup> عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي . نظريات . تطبيقات . طر ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٩ ، ص ١١٦ .

<sup>١٠</sup> ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي . بغداد : مكتب نون للتحرير الطباعي ١٩٩٥ ، ص ٥٩١ .

<sup>١١</sup> قاسم حسن المندلأوي ، محمود عبد الله الشاطي : التدريب الرياضي والارقام القياسية ، بغداد : مطبعة التعليم العالي ١٩٨٧ ، ص ٨٥ .



٣- القوة المميزة بالمطاولة (مطاولة القوة) .

أما المجموعة الثالثة من الباحثين والمؤلفين والتي تضم سعد<sup>(١٣٣)</sup> وعلي البيك<sup>(٢٣٤)</sup> فقد قسموا القوة إلى أربعة أشكال حيث أظهرت الاختلاف بين القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية.

١- القوة القصوى

٢- القوة الانفجارية

٣- القوة المميزة بالسرعة .

٤- القوة المميزة بالمطاولة .

ويؤيد الباحث هذا التقسيم لأنه يفصل ما بين القوة المميزة بالسرعة والقوة الانفجارية بالرغم من إنها تعبيرات يشيران إلى استخدام أقصى قوة في أقصر زمن ممكن ، لكن يوجد اختلاف بينهما وكما ذكر صريح عبد الكريم<sup>(٣٣٥)</sup> نقلاً عن قاسم حسن حسين ، عبد علي نصيف ١٩٨٠ " أن القوة المميزة بالسرعة تعني تحقيق أكبر مقدار من سرعة الحركة في أقل زمن ممكن وهي متعلقة بمقدار الكتلة المتحركة وزمن مسارها" . أما القوة الانفجارية فتعني القيام بحركة تستخدم فيها القوة القصوى في لحظة قصيرة لانتاج الحركة .

٢-٣ القوة المميزة بالسرعة

أن القوة المميزة بالسرعة هي إحدى عناصر القوة العضلية والتي ينظر إليها باعتبارها عنصراً من صفتي القوة والسرعة لإخراج نمط حركي توافقي . لقد عرفت القوة المميزة بالسرعة من قبل الكثير من المؤلفين والباحثين والمختصين ، فقد عرفها (عصام عبد الخالق) بأنها "كفاية الفرد في التغلب على مقاومات مختلفة في عجلة تزايدية عالية وسرعة حركية مرتفعة"<sup>(٣٣٦)</sup><sup>(٤٣٧)</sup> . ويعرفها محمد رضا إبراهيم نقلاً عن (هار ١٩٨٢) هي قدرة الرياضي للتغلب على مقاومات عن طريق تقلص عضلي عالي السرعة<sup>(٥٣٨)</sup> ويعرفها قاسم حسن حسين بأنها "قابلية العضلات للتسلط على مقاومة بسرعة انقباض عالية"<sup>(٦٣٩)</sup> . أما مفتي إبراهيم حماد فيعرفها بأنها "المظهر السريع للقوة العضلية والذي يدمج كلا من السرعة والقوة في حركته"<sup>(١٤٠)</sup> . ويعرفها هولمان

<sup>١</sup> سعد محسن إسماعيل : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والزرعاعين في دقة التصويب بالقفز عالياً في كرة اليد . أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦ .

<sup>٢</sup> البيك علي: (١٩٩٢) مصدر سبق ذكره ، ص ٤٦ .

<sup>٣</sup> صريح عبد الكريم عبد الصاحب : مصدر سبق ذكره ، ص ٢٦ .

<sup>٤</sup> عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي ، ط٤ ، مصر ، دار المعارف ، ١٩٨١ ص ١٤٣ .

<sup>٥</sup> ريسان خريبط مجيد : ١٩٩٥ ، مصدر سبق ذكره ، ص ٥٤٩ .

<sup>٥</sup> قاسم المنذلاوي ، محمد رضا إبراهيم وآخرون: الأسس التدريبية لفعاليات ألعاب القوى ، جامعة بغداد ، ١٩٩٠ ، ص ١٢٧ .

<sup>٦</sup> قاسم حسن حسين : تعلم قواعد اللياقة البدنية ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٩٨ ، ص ١١١ .

<sup>١</sup> مفتي إبراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث . تخطيط وتطبيق وقيادة . القاهرة : دار الفكر العربي ١٩٩٨ ، ص ١٢٧ .

Hollmann بأنها "القوة العضلية أو مجموعة العضلات التي يتوصل إليها الرياضيون جراء تطور المسار الحركي الإداري مقابل المقاومة"<sup>(٢٤١)</sup>.

٣ - منهج البحث وإجراءاته الميدانية .

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة مشكلة البحث

٣-٢ عينة البحث: لقد تم اختبار عينة البحث بالطريقة العمدية ، وهم منتخب ناشئين محافظة البصرة لعدو ١٠٠م . وكان عددهم (٥) عدائين وهم يمثلون نسبة ١٠٠٪ من عدائي السرعة وهم يمثلون مجتمع الاصل .

٣-٣ الادوات والاجهزة المستخدمة في البحث

-المصادر العربية والاجنبية.

-ساعة توقيت

-آلة تصوير

-حاسبة يدوية

-كرة طبية ٢كغم.

-اقماع.

-اوزان حديد .

-فريق العمل\*

٣ - ٤ التجربة الاستطلاعية

من اجل الحصول عل المعلومات الضرورية للاستفادة منها عند اجراء التجربة الرئيسية ، وللتعرف على الجوانب السلبية والمعوقات التي قد تحدث خلال العمل ، فقد قام الباحثان باجراء تجربة استطلاعية على ثلاثة رياضيين بتاريخ ٢٠/١/٢٠١٢.

٣-٥ الاختبارات المستخدمة في البحث:

٣-٥-١ الاختبارات القبلية

تم اجراء الاختبارات القبلية بتاريخ ٢٥/١/٢٠١٢ في ملعب البصرة الرياضي الساعة الخامسة عصرا على العينة حيث تم تصويرهم لقياس متغيري المسافة المقطوعة في ١٠ خطوات وزمن الـ(١٠) خطوات الاولى وكذلك معدل طول الخطوة لـ(١٠) خطوات الاولى.

٣-٦ التجربة الرئيسية

\* Hollman , G Beurteilung and Greisse der kopper lichen testung fahigkeit , 1993 , P. 300 .

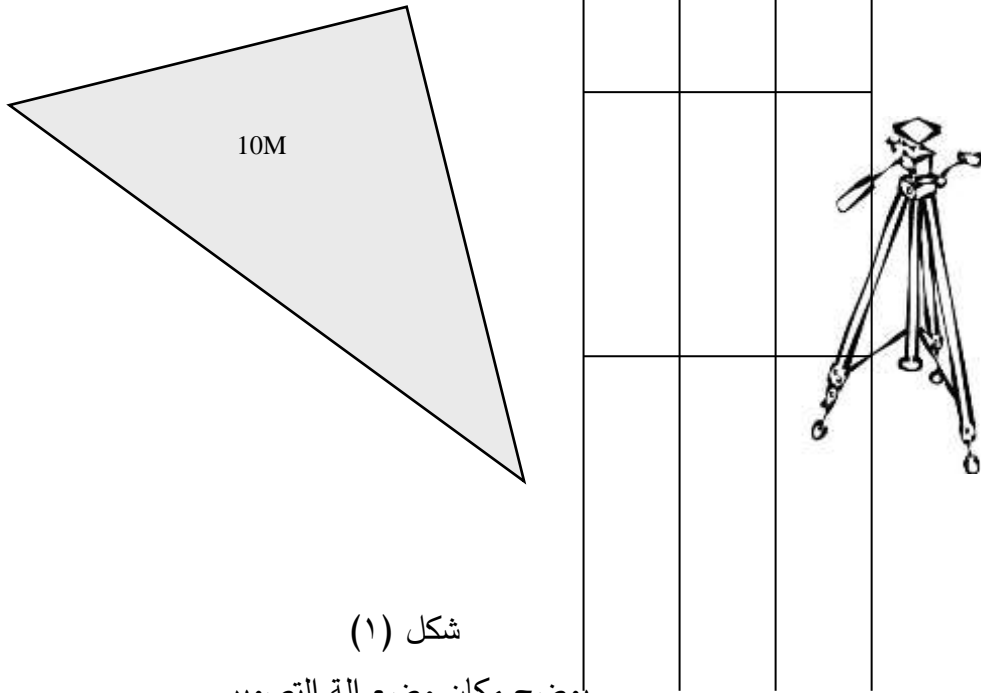
\* م.وليم لويس كلية التربية الرياضية/جامعة البصرة  
-م.م صباح عبد الله كلية التربية الرياضية/جامعة البصرة



تم تصميم منهج تدريبي (ملحق ١) لتمرينات البليومترية وتم تنفيذه حيث كانت مدة المنهج التدريبي (٨) اسبوع وعدد الوحدات التدريبية (١٦) وحدة أي (٢) وحدة في الاسبوع والغرض من اعداد المنهج التدريبي هو لتطوير السرعة وبعض المتغيرات البيوكينماتيكية لـ (١٠) خطوات الاولى من مسافة سباق ١٠٠ م وقد بدأ تطبيق المنهج بتاريخ ٢٦/١/٢٠١٢ ولغاية ٢٢/٣/٢٠١٢.

٣-٧ الاختبارات البعدية:

اجرى الباحثان الاختبارات البعدية في تمام الساعة الخامسة عصرًا الموافق ٢٤ / ٣ / ٢٠١٢ وعلى ملعب البصرة الرياضي ولنفس الاختبارات القبلية وذلك بعد الانتهاء من المدة الزمنية المقرره للمنهج التدريبي. حيث تم تصوير عينة البحث بالة تصوير فيديو من نوع (Sony) بسرعة (٢٥ صورة/ثانية) ، نصبت الكاميرا ببعد ١٥ متر، اما ارتفاع عدسة الكاميرا عن الأرض فكان (١٢٥) سم وعلى منتصف مسافة الـ (١٠) خطوات كما في الشكل (١)



شكل (١)

يوضح مكان وضع الة التصوير

٣-٦ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحث نظام الرزم الإحصائية الجاهز (spss) .

٤- عرض وتحليل ومناقشة النتائج

## ٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث

## جدول (١)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمتي (ت) المحتسبة والجدولية للاختبارات القبليّة والبعدية

النتيجة	قيمة (ت) المحتسبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
معنوي	٤.٠٧	٠.٦٦	١٥.١٢	٠.٨١	١٤.٤٠	المسافة الـ ١٠ خطوات/م
معنوي	٢.٤٣	٠.٣٢	٢.٥٦	٠.٣٢	٢.٦١	زمن الـ ١٠ خطوات/ثا
معنوي	٣.٩٩	٠.٠٦	١.٥١	٠.٠٨	١.٤٤	معدل طول الخطوة لـ ١٠ خطوات/م

قيمة(ت)الجدولية تحت نسبة خطأ(٠.٠٥) ودرجة حرية (٤) تساوي (٢.٣٦)

عن طريق النتائج المبينة في الجدول (١) نلاحظ فروقاً بين قيم الاوساط الحسابية وقيم الانحرافات المعيارية للاختبارين القبلي والبعدي لدى عينة البحث، إذ بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لمسافة الـ ١٠ م (١٤,٤٠) وبانحراف معياري قدره (٠,٨١) وفي الاختبار البعدي فقد بلغ الوسط الحسابي (١٥,١٢) وبانحراف معياري (٠,٦٦) وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (٤,٠٧) اتضح انها اكبر من قيمة(ت) الجدولية وبدلالة ٠.٠٥ وبالبالغة (٢.٣٦) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. اما قيمة الوسط الحسابي لزمن العشر خطوات الاولى في الاختبار القبلي فبلغت (٢,٦١) وقيمة الانحراف المعياري (٠,٣٢)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (٢,٥٦)، وقيمة الانحراف المعياري (٠,٣٢)، وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (٤,٠٧) اتضح انها اكبر من قيمة(ت) الجدولية وبدلالة ٠.٠٥ وبالبالغة (٢.٣٦) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي. اما معدل طول الخطوة لمسافة الـ ١٠ الخطوات فقد بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي فبلغت (١,٤٤) وقيمة الانحراف المعياري (٠,٠٨)، في حين بلغت قيمة الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (١,٥١)، وقيمة الانحراف المعياري (٠,٠٦)، وباستخراج قيمة (ت) المحتسبة والبالغة (٣,٩٩) اتضح انها اكبر من قيمة(ت) الجدولية وبدلالة ٠.٠٥ وبالبالغة (٢.٣٦) وهذا يدل على وجود فرق معنوي بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

ويعزو الباحثان ذلك الى تطبيق المنهج التجريبي الذي ركز على تطوير القوة المميزة بالسرعة بما يخدم تطوير التعجيل ، حيث أن تنمية القوة المميزة بالسرعة لدى الفرد الرياضي من العوامل الهامة والمساعدة في تطوير صفة السرعة<sup>(١٤٢)</sup>(٢٤٣) وهذا يتفق مع العلاقة التي تشير إلى أن السرعة تتناسب تناسباً طردياً مع القوة

<sup>١</sup> طلحة حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي القاهرة ، ١٩٩٤ ، ص ٢١٠ .

، وبهذا نحصل على زيادة في طول الخطوة وكذلك ترددها ، لأن السرعة تعتمد على تلكما العاملين وهذا يتفق مع محمد عثمان (١٩٩٠) . أن عدائي المستوى العالي يستطيعون من تحسين أرقامهم في سباقات السرعة من خلال طول الخطوة ، وكذلك سرعة تردد الخطوات في فترة زمنية معينة<sup>(٣٤٤)</sup>

#### ٤-٢ عرض ومناقشة نسبة التطور لمتغيرات البحث

##### جدول (٢)

يبين نسبة التطور للاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث

نسبة التطور	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
	ع±	س	ع±	س	
٤,٧٦٪	٠.٦٦	١٥.١٢	٠.٨١	١٤.٤٠	المسافة الـ ١٠ خطوات/م
١,٩٢٪	٠.٣٢	٢.٥٦	٠.٣٢	٢.٦١	زمن الـ ١٠ خطوات/ثا
٤,٦٣٪	٠.٠٦	١.٥١	٠.٠٨	١.٤٤	معدل طول الخطوة لـ ١٠ خطوات/م

حيث يظهر من الجدول رقم (٢) ان مستوى التطور في مسافة الـ ١٠ خطوات بلغ (٤,٧٦٪) ومستوى التطور لـ زمن الـ ١٠ خطوات بلغ (١,٩٢٪) ومعدل طول الخطوة لـ ١٠ خطوات بلغ مستوى التطور (٤,٦٣٪) ويعزو الباحثان هذا التطور الى فاعلية المنهج التدريبي المعد من قبل الباحث الذي كان منظم بشكل علمي والزيادة التدريجية بالحمل مما يراعي المستوى الرياضي من الناحية البدنية والنفسية بشكل يمكن ان يخلق تكيف لدى الرياضيين وهذا يتفق مع ما ذكره ريسان خريبط ( حيث يشترط بتطور مستوى الإنجاز الرياضي بزيادة الحمل كما ونوعاً الى حد يجبر الرياضي على التكيف معاً من الناحية البدنية والنفسية للتغلب على التناقض بين متطلبات الحمل والقدرة الانجازية<sup>(٤٤٥)</sup> . وكما يرى الباحث ان التطور الحاصل في صفة القوة المميزة بالسرعة من خلال التمرينات التي استخدمت فيها التكرار في السرعة حيث كانت موجهة الى مجموعات عضلية معينة وبالتالي ادى الى احداث تغيرات على المستوى العصبي العضلي وهذا يتفق مع ما ذكره قاسم حسن حسين نقلاً عن صريح عبد الكريم (ان التركيز على التدريبات التي يتم فيها استخدام نفس المجموعات العضلة المشتركة في النشاط الرياضي يعتبر اكثر فاعلية وفائدة)<sup>(٥٤٦)</sup> .

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

##### ٥-١ الاستنتاجات

<sup>٢</sup> صريح عبد الكريم : مصدر سبق ذكره ، ص ١٨٩ .

<sup>٣</sup> محمد عثمان : موسوعة العابد القوي تدريب تكتيك ، تعليم ، تحكم ، الطبعة الأولى ، دار العلم للنشر والتوزيع ، ١٩٩٠ ، ص ٢٠٥ .

<sup>٤</sup> ريسان خريبط : مصدر سبق ذكره ، ١٩٩٥ ، ص ٣٦٧ .

<sup>٥</sup> صريح عبد الكريم : مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة في مستوى الانجاز بالوثب الثلاثية رسالة دكتوراه ، جامعة بغداد ، ١٩٨٦ ، ص ٤٤ .

١- ان المنهج التدريبي المقترح اثر ايجابيا على مسافة الـ ١٠ خطوات حيث كان الفرق في الوسط الحسابي هو ٠.٧٢

٢- ان المنهج التدريبي المقترح اثر ايجابيا على زمن مسافة الـ ١٠ خطوات حيث كان الفرق في الوسط الحسابي هو ٠.٠٥

٣- ان المنهج التدريبي المقترح اثر ايجابيا على معدل طول الخطوة لمسافة الـ ١٠ م حيث كان الفرق في الوسط الحسابي هو ٠.٠٧

٤- تطورت المتغيرات باستخدام المنهج التدريبي المقترح باستخراج نسبة التطور كانت عالتوالي مسافة الـ ١٠ خطوات ٤,٧٦٪ ومعدل طول الخطوة ٤,٦٣٪ اما زمن الـ ١٠ خطوات فكانت نسبة التطور ١,٩٢٪.

#### ٥-٢ التوصيات

١- التأكيد على تمرينات البليومتر ك لاهميتها في تطوير القوة المميزة بالسرعة  
٢- يوصي الباحث بتنوع تدريبات البليومتر ك وذلك لاشراك اكبر عدد من العضلات العاملة والمساعدة في الاداء الخاص بالفعالية

٣- كما يوصي الباحث باجراء تدريبات البليومتر ك على فعاليات اخرى تستخدم القوة المميزة بالسرعة  
المصادر العربية والاجنبية

• أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي . الأسس الفسيولوجية ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .  
• أبو العلا احمد عبد الفتاح : نشرة الألعاب القوى الاتحاد الدولي الألعاب القوة مركز التنمية الإقليمية العدد الثالث والعشرون ، ١٩٩٨ .

• أمر الله احمد السنباطي : قواعد وأسس التدريب الرياضي وتطبيقاته ، الإسكندرية ١٩٩٨ .  
• البيك علي : أسس أعداد لاعبي كرة القدم والألعاب الجماعية . القاهرة : دار الفكر العربي ١٩٩٢ .  
• ريسان خريبط : تطبيقات في علم الفسيولوجيا والتدريب الرياضي . بغداد : مكتب نون للتحضير الطباعي ١٩٩٥ .

• ريسان خريبط مجيد وعلي تركي مصلح : فسيولوجيا الرياضة ، دار الشرق للنشر والتوزيع ، عمان ، ٢٠٠٢ .  
• سعد محسن إسماعيل : تأثير أساليب تدريبية لتنمية القوة الانفجارية للرجلين والذراعين في دقة التصويب بالقفز عالياً في كرة اليد ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦ .  
• سليمان علي حسن : المدخل إلى التدريب الرياضي ، الأسس المنهجية في برامج التدريب ، الموصل، ١٩٨٣ .

• صريح عبد الكريم : مدى تأثير القوة المميزة بالسرعة في مستوى الانجاز بالوثب الثلاثية رسالة دكتوراه ، جامعة بغداد ، ١٩٨٦ .

• طلحة حسام الدين : الأسس الحركية والوظيفية للتدريب الرياضي ، دار الفكر العربي القاهرة ، ١٩٩٤ .

- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي . نظريات . تطبيقات ، ط١ ، جامعة الاسكندرية ، ١٩٩٩ .
- عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي ، ط٤ ، مصر ، دار المعارف ، ١٩٨١ .
- قاسم المندلاوي ، محمد رضا إبراهيم وآخرون : الأسس التدريبية لفعاليات العاب القوى ، جامعة بغداد ، ١٩٩٠ .
- قاسم حسن المندلاوي ، محمود عبد الله الشاطي : التدريب الرياضي والارقام القياسية ، بغداد : مطبعة التعليم العالي ١٩٨٧ .
- قاسم حسن حسين : تعلم قواعد اللياقة البدنية ، عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٩٨ .
- قاسم حسن حسين ، منصور جميل العنكي : اللياقة البدنية وطرق تحقيقها ، بغداد ، ١٩٨٨ .
- محمد حسن علاوي : علم التدريب الرياضي . القاهرة : دار المعارف ، ١٩٩٠ .
- محمد عثمان : موسوعة العاب القوى تدريب تكتيك ، تعليم ، تحكم ، الطبعة الأولى ، دار العلم للنشر والتوزيع ، ١٩٩٠ .
- محمد عثمان : حمل التدريب والتكيف والاستجابات الفسيولوجية لضغوط الأحمال التدريبية بين النظرية والواقع التطبيقي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ .
- مفتي ابراهيم حماد : التدريب الرياضي الحديث . تخطيط وتطبيق وقياده . القاهرة : دار الفكر العربي ١٩٩٨ .
- هارا : أصول التدريب ، ترجمة عبد العال نصيف ، الموصل : مطابع التعليم العالي ، ١٩٩٠ .
- Hollman , G Beurteilung and Greisse der kopper lichen testung fahigkeit , 1993

## ملحق رقم (١)

## نموذج من المنهج التدريبي

الشدة	التمرينات	المجموعات والتكرارات	الراحة	معدل التقدم
الأسبوع الأول شدة منخفضة	الوثب بالرجلين لاعلى من وضع ثني الركبتين الوثب(بالقدمين-الدفع بمشطي القدم) لاعلى دون ثني الركبتين الوثب الجانبي فوق الاقماع سقوط الجذع من وضع السند بالذراعين	$3 \times 6-10$ تكرار $3 \times 6-10$ تكرار $2 \times 6-10$ تكرار $4 \times 6-10$ تكرار	2 دقيقة	اضافة تكرار في كل وحدة تدريبية

<p>اضافة تكرار في كل وحدة تدريبية كحد اقصى عشرة تكرارات</p>	<p>2 دقيقة</p>	<p><math>3 \times 10-8</math> تكرار  <math>2 \times 10-8</math> تكرار  <math>2 \times 10-8</math> تكرار  <math>2 \times 10-8</math> تكرار  <math>2 \times 10-8</math> تكرار  <math>2 \times 10-8</math> تكرار  <math>2 \times 10-8</math> تكرار</p>	<p>الوثب الجانبي فوق الاقماع  الوثب لاعلى من وضع ثني الركبتين الامامي  الوثب في المكان مع محاولة لمس مشطا القدمين  ثلاث وثبات من الوقوف  رمي كرة طبية من خلف الرأس للأمام  ومن اسفل امام الجسم وللأمام  الدفع بالذراعين من وضع الانبطاح - ترك الارض ثم تلامس الكفين</p>	<p>الأسبوع الثاني  شدة منخفضة الى متوسطة</p>
<p>اضافة تكرار في كل وحدة تدريبية كحد اقصى عشرة تكرارات</p>	<p>2 دقيقة</p>	<p><math>3 \times 10-8</math> تكرار  <math>3 \times 10-8</math> تكرار  <math>2 \times 10-8</math> تكرار  <math>2 \times 10-8</math> تكرار  <math>3 \times 10-8</math> تكرار  <math>2 \times 10-8</math> تكرار</p>	<p>الوثب الطويل من الثبات  الوثب الارتدادي  الوثب في المكان مع محاولة لمس القدمين بالكفين  الوثب العميق  رمي كرة طبية  مسك دمبلز ومرجحة الذراعين</p>	<p>الأسبوع الثالث والرابع  شدة متوسطة الى قصوى</p>

دراسة تحليلية لمستوى الانتماء المهني لدى مدربي اندية المنطقة الجنوبية بكرة القدم  
بناء وتطبيق

م.د. عبد علي جعفر محمد  
كلية التربية الرياضية  
جامعة البصرة

### الملخص العربي:

#### شملت أهداف البحث

أولاً : بناء وتطبيق مقياس الانتماء المهني لمدربي أندية المنطقة الجنوبية بكرة القدم.

ثانياً : وضع مستويات معيارية لمقياس الانتماء المهني.

ثالثاً : التعرف على مستوى الانتماء المهني لمدربي أندية المنطقة الجنوبية بكرة القدم.

شملت عينة البحث: مدربي أندية المنطقة الجنوبية بكرة القدم.

وكانت اهم الاستنتاجات:بناء مقياس السلوك الانتماء المهني لدى مدربي اندية المنطقة الجنوبية بكرة القدم.

واوصى الباحث :اعتماد المقياس الحالي في الكشف عن مستوى الانتماء المهني لدى مدربي الدوري العراقي بكرة القدم.

#### Analytical study of the level of professional affiliation with the club coaches southern region football and building application

MD Abdul Muhammad Ali Jaafar

Research objectives included

First, the construction and the application of professional trainers of clubs belonging to the southern region football scale.

Second, the development of a standard to measure the levels of professional affiliation.

Third: to identify the level of professional trainers of clubs belonging to the southern region football.

The research sample included: coaches southern region clubs in football.

The most important conclusions: building scale professional affiliation behavior in the southern region clubs, coaches football.

The researcher recommended: the adoption of the current measure in the detection of the level of professional trainers belonging to the Iraqi football league.

١- تعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تتميز الرياضة بكونها عنصر أساسي ومورداً هاماً للتنمية الاقتصادية والابتكار التكنولوجي وخلق المعرفة ، وقد شهدت المؤسسات الرياضية تطورات رئيسية مثل الزيادة في عدد من الاندية واللاعبين ، واستثمار اوجه الدعاية والنشر كما أظهرت التطورات التكنولوجية الحديثة نموجاً جديداً للرياضة في جميع أنحاء العالم، مما أدى إلى تقديم مفاهيم وأدبيات جديدة عن التدريب لتلبية المتطلبات التكنولوجية والاجتماعية والسياسية المتزايدة كما وضعت هذه النظريات أسساً لمعايير وقواعد التدريب المتنوع والابداع التكنولوجي والجوانب المعرفية . وقد سارت وزارة الشباب والرياضة بخطى واثقة لدعم لاعبي المنتخبات والاندية عن طريق توفير المبالغ الطائلة لصرف اجور المدربين والاداريين وتكاليف اجراء المعسكرات التدريبية لانها تدرك أهمية تطوير وتنفيذ إجراءات الاعتماد وأساليب ضمان إعداد لاعبين بمستويات عالية من الكفاءات والمعارف والمهارات وتحت خيمة الاتحاد المركزي للعبة ، والاعتراف بالمؤهلات والدورات التدريبية ، وتعد مهنة التدريب من المهن الفنية الدقيقة التي تحتاج الى اعداد جيد لمن يقوم بها، فهي ليست مجرد اداء آلي يمارسه أي فرد لديه معلومات في حقل او حقول معينة من المعرفة ولكنها مهنة لها اصولها وعلم له مقوماته فضلاً عن انها ممارسة تربوية تقوم على اسس وقواعد ونظريات، لذا ينبغي ان يعد المدرب اعداداً علمياً ومهنياً خاصاً يمكنه ممارسة مهنته بطريقة تجعله قادراً على نقل المعرفة الى لاعبيه بتنمية مواهبهم وصقلها وتشجيعهم على أداء ما هو أفضل ، وهنا يختلف المدرب عن جميع اصحاب المهن الاخرى لانه ينبغي ان يتقن ما يريد يدرسه لغيره كما ينبغي ان يتقن كيف يدرّب .وهو نشاط ترويجي علمي وصحي وتربوي لا يمكن ان يتم بصورته السليمة ، الا باداة قادرة على القيام به ، ومعه اعداداً رصيناً يتلائم والتنافس الرياضي ، واذا كانت للتدريب مستلزمات لا يستطيع بدونها ان يكون فعالاً، فان المدرب هو من ابرز تلك المستلزمات .ولعل من اهم العوامل التي تقرر مستوى كفاءة المدرب هو التأهيل المهني الذي توفره مؤسسات اعداد المدربين ، قبل ولوج ميدان العمل .ولذا سعت الاندية والمؤسسات تعديل تخطيطها بما يلائم التغيرات التي تطرأ على الرياضة ، فكانت خريجوا كليات التربية الرياضية يتجهون بعد التخرج الى مزاولة مهنة التعليم ،أما الان فقد أصبح الخريجون يتجهون الى سوق العمل بأدارتهم وأشرفهم على الفرق الرياضية التي تمثل مناطقهم وكذلك زجهم في المراكز الصحية ومراكز تخفيف الوزن التي اصبح جميع افراد المجتمع بحاجة لها.

ويمثل موضوع الإدارة أحد الجوانب الأساسية التي تعتمد عليها عملية النهوض نحو الأفضل والعمل على تطويرها لما من شأنه الارتقاء بها الى أحسن المستويات . للإدارة العديد من العناصر المتمثلة بالتخطيط والتنظيم والرقابة والتوجيه ويعد الانتماء المهني من العناصر الهامة في العملية التنظيمية وبمختلف مجالاتها ومنها المجال التدريبي لكرة القدم الذي يمثل ميدان واسع يحتاج الى قدرات وإمكانيات لنجاح الإدارة في العملية التدريبية وهناك العديد من العوامل التي تسهم بشكل مباشر في عملية الانتماء وتؤثر في طبيعة الانتماء . وإن الانتماء المهني صفة جماعية كما أنه صفة فردية على حد سواء، وهو ظاهرة نفسية كغيره من الظواهر التي لا تخضع للملاحظة المباشرة والتي تتبع من داخل الفرد، ويمكن الإحساس به من خلال آثاره ونتائجه،



وهو شرط للجماعة العاملة معاً في عمل واحد مشترك، وقد أفادت معظم الدراسات التي أجريت في مجال الانتماء المهني أن أكثر الأفراد انتماء لمؤسساتهم هم الذين تقل نسب غيابهم ويكون رضاهم الوظيفي في ازدياد مستمر .

فإن القدرة على الانجاز والإبداع تكون نتيجة ضرورية وحتمية لما سبق، وهو ما تسعى إليه معظم الدول والمؤسسات من خلال توفير المناخ والجو التنظيمي والمهني المناسب، إن هذه الأمور ضرورية لزيادة الدخل المادي، وغزو الملاعب والحصول على الشهرة التي هي هدف لكل المؤسسات والاندية، ويتعدى الأمر أكثر من ذلك، فالحصول على ولاء الأفراد لمؤسساتهم واندياتهم يؤدي إلى تخفيض الكلفة المادية، والعمل على توفير الطرق المناسبة والملائمة التي تقوم بمساعدة الإدارة في تطوير مايقدمونه للاعبين

فالتدريب الفعال كمفهوم هو محصلة رغبة المسؤولين الرياضيين عموماً في أن يتدرب لاعبهم شيئاً محسوساً في الاندية . أن التربية الرياضية ونظراً لأهمية الدور الذي يلعبه أعضاء الكادر التدريبي في التأثير في الفريق، كان لا بد من الاهتمام بدراسة العوامل المتعلقة بالانتماء المهني لديهم والمشاكل التي يواجهونها في قطاع العمل، من أجل ضمان عطائهم وإخلاصهم وتفانيهم في تحقيق أهداف الفريق هدفت هذه الدراسة إلى معرفة مستوى الانتماء المهني لمدربي اندية المنطقة الجنوبية بكرة القدم التي تعتبر من أهم المؤسسات التربوية في العصر الحاضر، وتستند هذه الأهمية إلى أهمية الدور الذي تلعبه الرياضة في حياة الشعوب المتقدمة والنامية على السواء وتكمن أهمية البحث في الاهتمام المتزايد في دراسة موضوع الحوافز، والانتماء المهني لدى مدربي في المؤسسات الاندية ، وقد ظهر هذا الاهتمام نتيجة لزيادة الشعور بأهمية ومكانة المدربين في رسم مستقبل انديتهم.

#### ٢-١ مشكلة البحث

يعيش العالم اليوم فترة التحديات الكبرى نتيجة لثورة المعلومات التكنولوجية من جهة ومن جهة أخرى، نتيجة للحروب التي مرت بها دول الشرق الأوسط، وما تبعها من إقامة العالم الجديد والتغيرات الاجتماعية التي حدثت في القيم والمبادئ وأساليب الحياة، فالتغيرات الحديثة التي شهدتها المجتمعات العربية في شتى المجالات والتي تفرض على منظماتها الإدارية تغيير أساليبها وتبنى المفاهيم الإدارية الحديثة إذا ما أرادت تحقيق أهدافها بكفاءة وفعالية، ومن هذه التغيرات ما شمل الجانب الرياضي وما تبعه من ازدياد في المنافسة بين المؤسسات والاندية والتطور التكنولوجي المتسارع بنسب مثالية في هذا العالم ونجاحه في الاتصالات والحاسوب إضافة للتغيرات الاجتماعية التي حدثت في القيم والمبادئ وأساليب حياة المجتمع، ويتحقق هذا الجانب بالتنمية والنهوض بالجانب التدريبي وبناء القوى البشرية المؤهلة علمياً بشتى أنواع العلوم، ورفد المجتمع في الجانب الرياضي، وهذا لأيتم الا مع وجود مؤسسات علمية وتدريبية تعمل على تحقيق أهدافها وحسب متطلبات وحاجات المجتمع الذي تعمل فيه هذه المؤسسات.

ويعتبر التعرف على الانتماء المهني للمدربين الخطوة الإيجابية لوضع مقترحات وحلول لمواجهة المشكلات التي تواجههم عند مزاوله العمل من اجل تحقيق النجاح ومواجهة كافة التحديات التي تمثل تحدياً كبيراً للتدريب الرياضي وقدرته على استيعاب الأعداد المتزايدة في مختلف لقطاعات والمؤسسات الرياضية والتزاماته في توفير كافة المقومات التي تحتاجها مراحل التدريب المختلفة من المباني والتجهيزات الرياضية , فضلا عن التوسع في إنشاء الاندية والمؤسسات والمنشآت الرياضية والملاعب. ولذا فمن المفيد أن نتعرف على طبيعة أنتمائهم للمهنة لكي يستطيع تفهم نفسياتهم، ومن ثم الوصول إلى رفع وتنمية مهاراتهم في أداء العمل الموكل إليهم من خلال بيان درجة الانتماء المهني لدى المدربين ، وهذا ماسعى اليه من خلال دراسته لمدربي اندية المنطقة الجنوبية بكرة القدم.

### ٣-١ أهداف البحث

- أولاً : بناء وتطبيق مقياس الانتماء المهني لمدربي أندية المنطقة الجنوبية بكرة القدم.  
 ثانياً : وضع مستويات معيارية لمقياس الانتماء المهني.  
 ثالثاً : التعرف على مستوى الانتماء المهني لمدربي أندية المنطقة الجنوبية بكرة القدم.  
 ٤-١ مجالات البحث :

١-٤-١ المجال البشري : مدربي أندية المنطقة الجنوبية بكرة القدم.

٢-٤-١ المجال المكاني : الأندية قيد البحث.

٣-٤-١ المجال الزماني : للفترة من ٢٠١٤/١٠/١ ولغاية ٢٠١٤/١٢/١

### ٢- الدراسات النظرية

#### ٢-١ مفهوم الانتماء والانتماء المهني:

يدل مفهوم الانتماء في اللغة على الاندماج أو الرغبة أو الالتزام أو القبول أو الاستعداد والمحبة، ولقد كان لعلماء الاجتماع السبق في البحث في هذا المجال وذلك لنظرتهم إلى الإنسان بأنه كائن اجتماعي، يعيش مع الآخرين في مجتمع وتربطه بهم علاقات تشعره بالثقة والمسؤولية تجاههم بالانتماء للمجتمع الذي يعيش فيه، وقد عرف جريجرسون وستيوارت Gregersen and Stewart الانتماء التنظيمي بأنه الرغبة في عدم ترك المنظمة بالرغم من وجود حوافز خارجية (١) .

#### 2-2 أنماط الانتماء التنظيمي:

(George and others) لقد وجد جورج، وآخرون 1999 أن الانتماء التنظيمي يشتمل على مشاعر العاملين واعتقاداتهم، حيال العمل بالمنظمة وبصورة شمولية ويتضمن نمطين شائعين هما:

(١)Gregersen H., and Stewart (1992). Antecedents to commitment to a parent company and a foreign operation.

١. الانتماء المؤثر : تعبيرًا عن رضا العاملين في علاقاته مع بعضهم البعض، وعلاقاتهم التنظيمية والشعور العالي تجاه المنظمة وإيفائها ما هو مطلوب منهم من العمل والأداء.

٢. الانتماء المتواصل : تعبيرًا عن إدراك العاملين بحقيقة الامتيازات والمنافع التي سيحصلون عليها جراء استمرارية انتمائهم وولائهم وبقائهم داخل المنظمة الإدارية، مقارنة بفقدهم لمثل تلك الامتيازات والمنافع، في حال تركهم للمنظمة مثل الأقدمية، الأمن الوظيفي، الراتب التقاعدي، الخدمات الصحية.

وبهذا يتضح أن الانتماء التنظيمي له خصائص مترابطة بوصفه حاله نفسية تصف العلاقات بين الموظف والمنظمة، وأنه يمتلك خاصية التأثير على إدارة الموظف، إزاء بقاءه أو تركه للمنظمة، فضلا عن كونه ذا أبعاد متعددة يجمعها الانتماء المؤثر والانتماء المتواصل وعليه فإن الانتماء والولاء التنظيمي، يرسخ الشعور الإيجابي لدى الموظف الإداري تجاه منظمته، ويعكس مدى ارتباطه بها ورغبته في أن يبقى عضوًا فاعلا فيها (2). وبذلك يصبح الانتماء والولاء التنظيمي آخذًا لاتجاهين هما:

١. الاتجاه التبادلي :كدلالة على العلاقات المتبادلة والإيجابية بين الأعضاء والمنظمة، في إطار القيم والأهداف والأداء الفاعل.

٢. الاتجاه النفسي :كدلالة على ارتباط أعضاء المنظمة بمنظمتهم في إطار من الاتجاهات والميل والانتماء، الذي يتعدى اعتبارات العوامل المادية .

### ٢-٣ مميزات الانتماء المهني

الانتماء التنظيمي اتجاه يتعلق بحاجة يعبر من خلالها الإنسان عن نفسه لأنه جزء من منظمة معينة ملتزم بعضويتها وأهدافها وقيمها، وأن الانتماء يتميز بوجود ثلاثة عوامل هي

١. ايمان قوي وقبول أهداف وقيم المؤسسة.

٢. رغبة في بذل جهد كبير لمصلحة المؤسسة.

٣. رغبة قوية للاحتفاظ بعضويته في المؤسسة.

ويؤثر الانتماء على الحالة النفسية والذهنية والعصبية لأفراد المجموعة والتي (Morale) يقصد بالمعنوية تحكم سلوكهم وتصرفاتهم وتؤثر فيها وتؤكد رغبتهم في التعاون، وبمعنى آخر فإن المعنوية والعواطف (Attitudes) والاتجاهات (Feelings) مصطلح عام يشير إلى محصلة المشاعر التي تحكم تصرفات الأفراد، فكما أن الصحة العامة تشير إلى الحالة الجسمانية. (Sentiments) للفرد، فإن المعنوية تشير إلى الحالة النفسية الذهنية والعصبية العامة له "أما الحالة المعنوية للعاملين في المؤسسة فيمكن الوقوف عليها من واقع الرغبة والاستعداد الذي يظهورونه تجاه عملهم وتجاه رؤسائهم وزملائهم وتجاه أهداف المنظمة بصفة لا ينكشف بطريق مباشر وإنما من (Intangible) عامة، والروح المعنوية عنصر غير ملموس تعكسها ظواهر معينة مثل (Good morale) خلال ظواهر تعكسها، فالروح المعنوية الجيدة حماسة العاملين واهتمامهم الزائد بعملهم، وإظهارهم لروح المبادرة والابتكار، وامتثالهم الطوعي للتعليمات واللوائح، والرغبة الاختيارية في التعاون مع

الآخرين، وربط أهدافهم الشخصية مع أهداف المشروع، والانتماء للمشروع وقيادته والإشادة به في المجتمع الخارجي، والشعور بالفخر للانتماء للمشروع، وبهذا من البديهي أن ينعكس ذلك كله على الأفراد وعلى انتمائهم، فمن هنا ونتيجة لذلك يأتي اهتمام المنظمات بالأفراد العاملين لديها من أجل خلق الانتماء والولاء عندهم. فازدياد الانتماء ينشر الاستقرار داخل المنظمة، كما أن ضعفه يعمل على خلق المشاكل العديدة، مثل الإضرابات والاضطرابات والسرقات والتخريب، ويجعل من اللامبالاة شعارا لدى الأفراد في عملهم .

## ٢-٤ المدرب الرياضي

يمثل المدرب الرياضي العمل الأساسي والمهام في عملية التدريب ، تزويد الفرق الرياضية بالمدرّب المناسب يمثل إحدى المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين والمسؤولين في الأندية والمنتخبات . ولا جدال في أن من أهم القرارات التي يتخذها المرء في حياته هو اختياره للمهنة الا أن هذه ليست بالمشكلة لبعض الافراد وخاصة هؤلاء الذين أعدوا أنفسهم بالفعل للعمل كمدرّبين وفعل أي شيء لتحقيق هذا الهدف ، ويجب علينا توضيح حقيقه هامه وهي أن مهنة التدريب تعتبر من الوظائف الصعبة وتحتاج الى شخصيه ذات طابع خاص ، فهذه المهنة تحتاج الى مجهود ذهني وعقلي كبير ، لذلك فأن لشخصيه المدرّب وسلوكه أبلغ الأثر في تكوين اللاعبين . فهذه الشخصيه التي نعتبرها فريده لا يقتصر عملها على توصيل المعارف والمعلومات بل يمتد الأمر الى أبعد من ذلك لتسجيل مجموعه من الواجبات المختلفه والمسؤوليات الضخمه التي يجب أن يتحملها .

فالمدرّب الناجح هو الذي يعرف القدرات الخاصه باللاعبين ويتعرف على حدودها ويدرك ضروره هامه وهي أن اللاعبين يحتاجون التشجيع .

## ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث : أن طبيعة المشكلة هي التي تحدد المنهج الذي يستخدمه الباحث ، لذا استخدم الباحث المنهج الوصفي أسلوب المسح وذلك لكونه المنهج الذي يتناسب مع طبيعة البحث ويسهم في تحقيق أهدافه .  
٣-٢ مجتمع وعينه البحث : اشتمل مجتمع البحث على (138) مدرباً وقد توجب على الباحث اختيار عينة تتضمن مجموعتين إحداهما لإجراءات تصميم وبناء المقياس والثانية لعملية تطبيق المقياس بصيغته النهائية وهي كما يأتي:

- عينة بناء المقياس والتي شملت (80) مدرباً .
- عينة تطبيق المقياس والتي شملت ( 53 ) مدرباً.
- العينة التي أجريت عليها التجربة الاستطلاعية (5) مدربين.

## ٣-٣ أدوات البحث

وهي الوسيلة والطريقة التي يستطيع الباحث بها حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات، بيانات، عينات، أجهزة . ولغرض حل مشكلة البحث أعتمد الباحث على الوسائل الآتية

١. المراجع والمصادر العربية والأجنبية.

٢. المقابلات الشخصية (ملحق 2)

٣. الاستبيان (ملحق 1)

٣-٢ خطوات التصميم والبناء والإجراءات الميدانية

٣-٤-١ تحديد مكونات المقياس:

اعتمد الباحث في تحديد المقياس وبناء الصيغة الأولية للمقياس على المقابلات الشخصية مع بعض الخبراء والمختصين (ملحق 2) في هذا المجال للتعرف على آرائهم والحصول على أكبر قدر ممكن من المعلومات التي تساعد الباحث في صياغة فقرات المقياس وكذلك الإطلاع على بعض المقاييس ذات العلاقة القريبة بموضوع البحث في مجال الإدارة ومن خلال هذه الخطوة توصل الباحث إلى بناء المقياس.

٣-٤-٢ أعداد فقرات المقياس :

قام الباحث بصياغة الفقرات للمقياس وقد راعى الباحث خلال صياغته للفقرات بما يتلاءم مع طبيعة مجتمع البحث فضلاً عن السهولة ووضوح مضمونها وعدم اختلاف في تفسيرها وقصرها وهكذا فقد بلغ عدد الفقرات بصيغها الأولية (35) فقرة.

٣-٤-٣ تحديد أسلوب وأسس صياغة الفقرات: اعتمد الباحث في صياغته للفقرات على أسلوب ( ليكرت ) حيث يعد من الأساليب الشائعة في القياس .

٣-٤-٣-١ عرض الصيغة الأولية للمقياس على الخبراء : قام الباحث بعرض الصيغة الأولية للمقياس على مجموعة من أصحاب الخبرة والتخصص في مجال علم الإدارة والتنظيم وعلم النفس الرياضي وعلم الاجتماع الرياضي وكرة القدم وذلك للتأكد من صلاحية المقياس البالغ عدد فقراته (35) كونها تشكل أداة مناسبة للكشف عن مستوى الانتماء المهني من حيث نوع المفردات وكيفية صياغتها ومدى وضوحها ومناسبتها الذي وضعت فيه والحكم عليها من حيث كونها تصلح او لا تصلح وكذلك الفقرة الإيجابية أو السلبية وإيجاد البديل في حال عدم صلاحيتها. لغرض معرفة معنوية الفروق بين آراء الخبراء حول كل فقرة استخدم الباحث النسبة المئوية وحساب معامل جودة التوافق ( مربع كاي ) أما المعيار الذي اعتمده الباحث فهو تبقى الفقرة إذا بلغت نسبة المتفقين على صلاحيتها 80% أي بواقع (8) خبيراً من أصل (10) خبيراً . تحذف الفقرة إذا بلغت نسبة المتفقين من الخبراء على عدم صلاحيتها 80% فأكثر للسبب أعلاه . تعديل الفقرة إذا تباينت آراء الحكام والخبراء حولها أي عندما يكون عدد الموافقين اقل من (8) خبيراً أي بواقع اقل عن 80% من الخبراء .

ونتيجة لهذا التحليل تبقى (30) فقرة لموافقة نسبة المتفقين على صلاحيتها و (6) فقرات اجري عليها التعديل وتم إلغاء (5) فقرة لعدم حصولها على النسبة المطلوبة. وكما في الجدول ادناه :-  
وبهذا أسفر التحليل النهائي عن إبقاء (30) فقرة يمكن أن تكون مقياساً للانتماء المهني للمدربين .  
٣-٤-٥ اختيار سلم النقدي: وجه الباحث سؤالاً إلى الخبراء طالباً منهم رأيهم في تقدير السلم الخماسي الذي اقترحه الباحث

### جدول (1)

يبين تقدير السلم المستخدم من قبل الباحث

أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً
-------	--------	---------	--------	--------

فكانت الإجابات تؤيد هذا النوع من سلم التقدير وذلك لحصوله على نسبة اتفاق %100 ولهذا أصبح سلم التقدير المستخدم صالح لهذا المقياس.

### ٣-٤-٦ التجربة الاستطلاعية للمقياس

بعد أن أصبح المقياس جاهزاً قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية للتطبيق على عينة أولية المدربين فقد اختار الباحث (٥) مدربين لغرض التأكد من فهم العينة لتعليمات المقياس ووضوح الفقرات ومضمونها وسهولة لغتها وأسلوب صياغتها وظهر بأن جميع الفقرات واضحة وسهلة من حيث اللغة والصياغة وذلك بتاريخ ١٥/١٠/٢٠١٤

٣-٥ التجربة الأساسية لتحليل الفقرات: الغرض من تطبيق المقياس في هذه التجربة التوصل إلى معرفة القوة التمييزية لفقرات المقياس وتحديد الفقرات المميزة وغير المميزة .

٣-٥-١ إجراء تطبيق التجربة : اختار الباحث (٨٠) مدرباً ثم قام الباحث بتعريف أفراد العينة على الهدف العلمي من إجراء التجربة ثم وزعت الاستمارات عليهم .وبعد الانتهاء من عملية الإجابة على استمارة التجربة دقق الباحث كل استمارة للتأكد من أتباع التعليمات والتأكد أن جميع الفقرات قد تمت الإجابة عليها وقد تم ذلك من المدة 2014/10/21 ولغاية. 2014/11/15

٣-٥-٢ أسلوب تصحيح الفقرات: تم تصحيح المقياس بإعطاء الوزن حسب تأثير المستجيب على سلم التقدير وأن الفقرات صيغت باتجاه ايجابي وقد أعطيت الأوزان للفقرات وكما في الجدول (2)

### جدول (2)

يبين أسلوب تصحيح الفقرات

أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	اتجاه الفقرة
1	2	3	4	5	إيجابي

٣-٥-٣ تحليل الفقرات إحصائياً : "أن الهدف من تحليل فقرات المقياس إحصائياً هو تحسين نوعية الاختبار من خلال اكتشاف ضعف الفقرة ومن ثم العمل أما على إعادة صياغتها ثانية أو استبعادها أن لم تكن صالحة

"<sup>(١)</sup>. وتحليل الفقرات عبارة" عن عملية فحص واختبار استجابات الأفراد عن كل فقرة من فقرات الاختبار وتتضمن هذه العملية الكشف عن صعوبة الفقرة وقوة تميزها وفعالية البدائل من فقرات الاختبار"  
٣-٥-١ القوة التمييزية:

ولغرض حساب تمييز الفقرة نتبع ما يأتي:

أعطيت الدرجة البديل التي اختارها المستجيب لكل فقرة من فقرات المقياس ثم جمعت درجات المقياس لكل فرد من أفراد العينة لتمثل الدرجة الكلية لكل مجال من مجالات الدراسة. رتبت الدرجات التي حصل عليها أفراد العينة في الاختبار من أعلى درجة إلى أدنى درجة. واخذت مجموعتين من الدرجات تمثل إحداهما الأفراد الذين حصلوا أعلى الدرجات في الاختبار والثانية الأفراد الذين حصلوا على أوطأ الدرجات وقد وجد النسبة %27 العليا والدنيا تمثل أفضل نسبة يمكن الأخذ بها في أيجاد تميز الفقرة" إن هذه النسبة تقدم لنا مجموعتين بأقصى ما يمكن من حجم تمايز عندما يكون توزيع الدرجات على الاختبار على صورة منحنى التوزيع الاعتيادي (1)،" بذلك تكونت لدى الباحث مجموعتان عليا ودنيا قوام كل منها ( 22 ) ولحساب قوة تمييز الفقرة تم استخدام قانون (t) وبعد تطبيق العمليات الإحصائية لاستخراج القوة التمييزية للفقرات والجدول (٣) يبين ذلك .

### جدول ( 3 )

يبين القوة التمييزية لفقرات مقياس الانتماء المهني

رقم لفقرة	قيمة ت	رقم الفقرة	قيمة ت	رقم الفقرة	قيمة ت
1	4.34	11	6.74	21	2.84
2	7.49	12	4.67	22	3.55
3	3.47	13	3.35	23	3.47
4	2.38	14	2.44	24	5.93
5	3.59	15	6.48	25	4.83
6	2.79	16	7.95	26	2.63
7	2.97	17	2.36	27	4.88
8	3.23	18	3.39	28	2.73
9	3.11	19	4.21	29	6.67
10	3.12	20	4.40	30	2.23

٣-٥-٢ الاتساق الداخلي: إن القوة التمييزية للفقرات لا تحدد مدى تجانسها في قياس الظاهرة الموضوعة لقياسها إذ يجوز أن تكون هناك فقرات متقاربة في قوتها التمييزية لكنها تقيس أبعاد سلوكية مختلفة. إذ تفترض هذه الطريقة ان الدرجة الكلية تعد معياراً لصدق المقياس فيتم حذف الفقرة عندما تكون درجة ارتباطها بالدرجة الكلية واطئة على أساس ان الفقرات لا تقيس الظاهرة التي يقيسها المقياس وقد استخدم معامل ارتباط )

<sup>(١)</sup>Scannell D: Testing and Measurement in the classroom, Boston, Houghton, 1975



بيرسون ( لاستخراج العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية ودرجة كل فقرة من فقرات المقياس وقد تم ذلك من خلال التعرف على علاقة كل فقرة بالدرجة الكلية للمقياس من خلال استخدام قانون الارتباط البسيط) بيرسون ( وهو ما يسمى بالاتساق الداخلي الذي يستخدم للحكم على مدى الاتساق فيما بين بنود المقياس .فوجود الارتباطات غير الصفرية بين بنود المقياس يؤكد اتساق هذه البنود وأن جميعها تقيس نفس الشيء المراد قياس<sup>(١)</sup>

وتعني طريقة الاتساق الداخلي بالآتي:

- مدى ارتباط البنود أو الفقرات أو الوحدات مع بعضها البعض داخل الاختبار أو المقياس
- مدى ارتباط كل بند أو فقرة أو وحدة مع الاختبار ككل.
- التحقق من مدى الاتساق فيما بين البنود أو الفقرات أو الوحدات.

ويعد الاتساق الداخلي للفقرات هو لبيان ثبات الدرجة الكلية للمقياس " كلما كان معامل الارتباط عالياً كلما دل ذلك على توافر التماسق الداخلي ، وان الدرجة الكلية في الاختبار نفسه هي محل الصدق .<sup>(2)</sup> وبعد إتمام التحليل الإحصائي للمقياس. اتضح أن جميع فقرات المقياس تبلغ قيم معامل الارتباط المحتسبة لها اكبر من القيمة الجدولية البالغة وهو دلالة على قوة اتساق فقرات المقياس مع الدرجة الكلية له

#### جدول ( 4 )

يبين معامل الإتساق الداخلي لفقرات مقياس الانتماء المهني

معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت	معامل الارتباط	ت
0.573	21	0.758	11	0.562	1
0.439	22	0.676	12	0.457	2
0.644	23	0.357	13	0.432	3
0.517	24	0.586	14	0.780	4
0.429	25	0.468	15	0.953	5
0.647	26	0.321	16	0.567	6
0.861	27	0.543	17	0.565	7
0.803	28	0.745	18	0.422	8
0.647	29	0.598	19	0.452	9
0.675	30	0.642	20	0.263	10

<sup>(١)</sup> عبد الجليل أبراهيم ومحمد الياس وابراهيم عبد الحسن : الاختبارات والمقاييس النفسية ، العراق ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٠ ، ص ٧٤ .



## ٢-٣ مؤشرات صدق وثبات المقياس

١-٦-٣ صدق المقياس: يعد الصدق من الخصائص التي يجب الاهتمام بها في الاختبارات وبناء المقاييس و يقصد به إلى أي درجة يقيس المقياس الغرض المصمم من أجله ، وكما عرفته ليلي السيد فرحات بأنه " الدرجة التي تقيس بها الاختبار أو المقياس الشيء المراد قياسه <sup>(١)</sup> . وهناك عدة أنواع من الصدق ولذا فقد استخدم الباحث) الصدق الظاهري ، صدق البناء .

أولاً: الصدق الظاهري: ويعد الصدق الظاهري أحد أنواع الصدق الذي يتضح من خلال محتويات المقياس ومن خلال الفقرات في قياس الظاهرة المراد قياسها وذلك من خلال عرض هذه الفقرات على الخبراء والمختصين في مجال التربية الرياضية والرياضية والتدريب كما مر في عرض المقياس على الخبراء والمختصين .

وقد تحقق للباحث هذا النوع من الصدق، من خلال استخراج معامل الاتساق الداخلي كما موضح في الجدول ٣-٦-٣ ثبات المقياس: يشير ثبات الاختبار إلى الدرجات التي يحصل عليها نفس الأفراد في مرات الإجراء المختلفة، ومعنى هذا أن وضع الفرد بالنسبة لجماعته لا يتغير جوهرياً في هذه الحالة، وبهذا قام الباحث بتطبيق المقياس .

٢-٦-٣ الموضوعية: الموضوعية هي عدم تأثر الاختبار بتغيير المحكمين وأن يعطي الاختبار النتائج نفسها بغض النظر بمعنى قيم الاختبار وهذا يعني استبعاد الحكم الذاتي ، إذ أنه كلما زادت الموضوعية في التحكم قلت الذاتية <sup>(١)</sup> ، وفي المجال الرياضي بد من إيضاح التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار) المقياس (من حيث اجراءته وادارته وتسجيل النتائج ، وبما إن المقياس يحتوي على مفتاح التصحيح فإنه يعتبر موضوعياً 0 ٣-٨ الدرجات المعيارية للمقياس: (إن استخراج الدرجات المعيارية يعد خطوة مهمة من خطوات تقنين المقياس وذلك باعتبار أن الدرجات الخام التي يحصل عليها المختبر لا تعتمد في المقارنة مع غيره من المختبرين إلا بعد تحويلها إلى درجات معيارية، وهي التي تخبرنا عن كيفية أداء الآخرين في الاختبار نفسه ويعرف (Scott) المعايير على أنها) جداول تستعمل لتفسير درجات الاختبار إذ يكون بالإمكان استعمال تلك المعايير لتدلنا على مستوى المختبري.

وبعد أن قام الباحث بجمع البيانات التي تخص عينة البناء وحصل على الدرجات الخام وهي درجات بلا دلالة وتعتبر عن النتيجة الأولية للمقياس لذلك يجب تحويلها إلى درجات معيارية والتي تمثل الطريقة لتحديد هذه الدرجات الخام ومن خلال ذلك يمكن تفسير الدرجات ولذلك قام الباحث بمعالجة نتائج المقياس إحصائياً من خلال استخدام الوسط الحسابي والانحراف المعياري والدرجة الزائفة والدرجة التائفة.

(١) ليلي السيد فرحات : القياس المعرفي الرياضي ، ط ١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ ، ص ٦٧ .

(١) محمد صبحي حسنين : القياس والتقييم في التربية البدنية والرياضية ، ج ١ ، ط ٣ ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ١٩٩٥ ، ص ٢٠٢ .

## ٣-٩ المستويات المعيارية للمقياس

المستويات هي معايير قياسية تمثل الهدف أو الغرض المطلوب تحقيقه لأي صفة خاصة لأنها تتضمن درجات تبين المستويات على أفراد ذوي مستوى عالٍ في الأداء. ولتحديد هذه المستويات استخدم الباحث منحى التوزيع الطبيعي (كاوس) ويعتبر من أكثر التوزيعات شيوعاً في مجال التربية الرياضية لان الكثير من الصفات والخصائص التي تقال في هذا الجانب يقترب توزيعها من المنحى الطبيعي. (ومن خصائص التوزيع الطبيعي أن قاعدته مقسمة إلى وحدات معيارية بدلالة ع) وبهذا يتبين لنا أن عدد وحدات قاعدة المنحى الطبيعي هو (6) وحدات إذ أن هذه الوحدات تسمى بالمدى ويقسمتها على (6) درجات معيارية على (5) مستويات قام الباحث باختيارها بحيث ظهر إن لكل مستوى (1.2) من الدرجات المعيارية والتي تقابل (12) وحدة في التقسيم المئوي للدرجات المعيارية المعدلة .

## جدول (5)

جدول لعينة البناء يبين الدرجات المعيارية والدرجات المعدلة والدرجات الخام والمستويات

المستويات	الدرجة المعيارية	الدرجة المعيارية المعدلة	الدرجة الخام	العدد	النسبة المئوية
جيد جداً	+3_+1,8	80-67	150-129,7	١٢	%١٥
جيد	+1,8_+0,6	66-52	129,6-109,3	٢٣	%٢٨,٧٥
متوسط	+0,6_-0,6	53-41	109,2-88,9	٣٤	%٤٢,٥
مقبول	-0,6_-1,8	40-28	88,8-68,5	١١	%١٣,٧٥
ضعيف	-1,8_-3	27-20	68,4- 30	٠	صفر

## ٣-١٠ التطبيق النهائي للمقياس

بعد استكمال كل متطلبات وإجراءات تصميم المقياس أصبح المقياس جاهزاً للتطبيق قام الباحث بتطبيق المقياس بصورته النهائية على عينة التطبيق البالغ عددها ( ٥٣ )مدرباً في المنطقة الجنوبية للفترة من ٢٠١٤/١٠/٢١ لغاية ٢٠١٤/١١/١٥ وبعد تحليل استجابات عينة البحث تم جمع البيانات في استمارة خاصة إذ أصبح لكل مدرب درجة خاصة به.

## ٣-٩ الوسائل الإحصائية:

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية SPSS :

- النسبة المئوية
- الوسط الحسابي
- اختبار (T)
- معادلة الارتباط البسيط لبيرسون
- مربع كاي

- الدرجة الزائفة
- الدرجة التائفة.

## ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج مستوى الانتماء المهني لدى مدرسي التربية الرياضية وتحليلها ومناقشتها.

## جدول ( 6 )

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري والمستوى لعينة التطبيق

المستوى	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المقياس
جيد	7,02	101,14	الانتماء المهني

اذ يبين لنا الجدول اعلاه ان مقياس الانتماء المهني لدى مدرب الدوري الممتاز العراقي في كرة القدم قد وقع في المستوى جيد اذ نرى من خلال ذلك التوزيع على عدة مستويات وهي (جيد جداً) و (جيد) و (متوسط) وهذا يدل على وجود تباين في المستويات ويعود ذلك الى اسباب منها ادارية واخرى علمية والجدول (7) يبين ذلك .

## جدول (7)

يبين المستويات والعدد والنسبة المئوية لعينة التطبيق

المستويات	الدرجة الخام	العدد	النسبة المئوية
جيد جداً	150-129,7	١٤	٢٦,٤١%
جيد	129,6-109,3	٢٧	٥٠,٩٤%
متوسط	109,2-88,9	١٢	٢٢,٦٤%
مقبول	88,8-68,5	٠	صفر
ضعيف	68,4- 30	٠	صفر

يتبين من الجدول (7) الذي يمثل مستويات مقياس الانتماء المهني وقد توزعت العينة على عدة مستويات ان عدد أن المدربين الذين بلغوا مستوى جيد جدا ( 14 ) مدرباً أي ما نسبته ٢٦,٤١% والمستوى جيد (27) مدرباً أي ما نسبته ٥٠,٩٤% والمستوى متوسط (12) مدرباً أي ما نسبته ٢٢,٦٤% فيما لم يقع اي من مدربي العينة في المستويين مقبول وضعيف ، ويعزو الباحث سبب حصول المدربين على المستوى جيد جدا وجيد في مقياس الانتماء المهني إلى قدرة المدربين في استخدام السلوك الأمثل والأفضل في كل موقف من المواقف التي تمر عليه خلال العملية التدريبية وعلى وفق الصلاحية التي يتمتع بها من خلال القيادة والتوجيه والمتابعة وكل وظائف الإدارة بغية الوصول إلى الهدف المنشود ومن خلال التعرف على المبادئ التي تساعد في تكوين الأساس لتفسير وفهم السلوك الإنساني عن طريق اسهامه ونشاطه في التفاعل الاجتماعي ومن خلال الخبرة التي يجب امتلاكها ومن خلال التعامل مع الظروف المختلفة بموضوعية كما ان اهتمام كل من رؤساء

الهيئات الادارية واعضاءها بمبادئ الإشراف ومراعاتها واعتبارها أساسا يعتمدون عليها في عملهم ومن خلال خبراتهم المتراكمة في مجال تخصصهم العلمي واختيارهم لهذه المهمة وفق معايير لتعاملهم مع المدربين نظرا لامتلاكهم قابليات مختلفة مع اختلاف شخصياتهم في أثناء عملية التدريب ، وهذا ما يؤكد منذر هاشم الخطيب وصبيح عبد المنعم" إن الإشراف الفني يتضمن إثارة اهتمام المدربين بالنمو المهني واختيار ومراجعة الأهداف التربوية وأدوات التمرين وطرق التدريب (١)

إما المدربين الذين حصلوا على مستوى) متوسط (في مقياس الانتماء المهني لم يعطوا الأهمية لتوجيهات الإدارة في تأدية بعض الواجبات وتوجيه المدرب إلى الطرائق المتنوعة التي يستطيع عن طريقها اكتشاف إمكاناته وقدراته ومساعدة المدرب على التخطيط للمستقبل بدقة ومساعدته في فهم حاضره وإعداده لمستقبله بهدف وضعه في المكان المناسب والمنسجم مع قدراته وبالتالي تحقيق التوافق الشخصي والتربوي والمهني وحل المشكلات الشخصية أو التربوية أو المهنية أو الإدارية أو التنظيمية التي تواجهه في حياته العملية والعمل الدؤوب والتخلص من المشكلات التي تتداخل مع عملهم وإكساب الفرد سلوكا ومعايير واتجاهات مناسبة نحو العمل وإشاعة روح التعاون مع مراعاة الفروق الفردية وكذلك كشف الأخطاء والعمل على إصلاحها فيجب وهذا يأتي من خلال التفاهم مع كل المعنيين بالفريق إنشاء العمل فهو وسيلة شائعة وفعالة لتدريب الإداريين لمل يقع على عاتقهم فالتجربة الميدانية مهمة للغاية لأنها تعزز المهارة (٢) ولذلك لا يمكن تجاهل دور الكادر المساعد في عملية نجاح العملية التدريبية ولا يمكن ترك أسلوب عمل الإداريين للصدفة والموهبة الإنسانية وإنما الاختيار الأمثل للأفراد وحسن توزيعهم على الوظائف وبعدها تنمية كفاءات هؤلاء الأفراد بشكل مستمر وفي كل الأوقات وبشكل الذي يضمن كفاءة السلوك الإداري (٣)

ويرى الباحث ان المشاكل المتعلقة بالتصنيف الدقيق والمبرمج من قبل الهيئات الادارية وإقامة الدورات التدريبية والبرامج الخارجية لهم وكون الرواتب تتناسب مع مستوى القدرات والكفاءات ولعل من المناسب الآن ان نقوم بإلقاء الضوء الكافي على هذه المشكلات فالمشكلة هي انحراف بين ما هو كائن وما يجب أن يكون والاختلاف الحاصل بين مستوى الأداء المتوقع والأداء الفعلي وعلى النحو الذي يقود إلى وجود الاختلاف بين الحالة القائمة والحالة المرغوبة .وتشخيص المشكلة يعني التعرف على المشكلة وتحديد أبعادها وتحديد السبب الرئيسي لظهورها ومعرفة أسبابها وأعراضها وآثارها...تطلب تحديد الانحراف الذي يعتبر العنصر الأساسي للمشكلة، معرفة المدير للموقع أو المكان الذي لاحظ فيه الانحراف، والأشياء أو الأشخاص التي يمسه الانحراف، ووقت ملاحظة الانحراف وكل هذه المعلومات تمكن متخذ القرار من تمييز المواقع التي فيها مشكلة عن تلك التي لا توجد فيها مشكلة (١) وبعد التعرف على المشكلة ينبغي الإحاطة بكل ما تتضمنه من حقائق

(١) منذر هاشم الخطيب ، صبيح عبد المنعم : خدمات اجتماعية للشباب ، مطبعة جامعة بغداد ، ١٩٨٤ ، ص٢٥١ .

(٢) بشير العلاق : مبادئ الإدارة ، ط١ ، دار ليازوري للنشر ، عمان ، ١٩٩٨ ، ص١٩٨ .

(٣) أحمد رشيد : نظرية الإدارة العامة ، دار المعارف ، القاهرة ، ١٩٨٠ ، ص٣٧١ .

(١) نظرية خليل محمد حسن ، خضير كاظم : نظرية المنظمة ، ط١ ، دار الشؤون الثقافية ، بغداد ، ١٩٨٩ ، ص٢٧٠ .

ولهذا فان لم نتعرف على الحقائق والعلاقات بينهما سنفقد مفتاح حلها ، ان تنوع وتباين المشكلات هي بتباين طبيعة العمل والمستوى في المنظمة والموقع الي يشغله صانع القرار في هذا الهرم وأنماطه الشخصية والظروف التي في ظلها يصنع ولذلك يمكن القول ان من غير المعقول ان تتساوى المستويات للانتماء المهني لدى المدربين من حيث طبيعتها وظروفها ومن حيث الخبرات والموارد التي تحتاجها والمعلومات التي تتطلبها ولهذا فان التصنيف سوف يساعد المسؤولين على حلها وبهذا ويؤكد ( Thomas Charles ) على أهمية تشخيص المشكلة والاهتمام بها على النحو الذي يساعد المدراء لكي يكونوا أكثر إدراكاً للعلاقات بين المشكلات ومتغيراتها ورؤيتها كنظام يتطلب التكامل والإبداع أكثر من احتياجها إلى مهارات إعادة التركيب والتحليل وهذا يتطلب دراسة معمقة للمشكلة من كافة جوانبه<sup>(٢)</sup> .

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات

##### ١-٥ الاستنتاجات

في ضوء عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها توصل الباحث إلى استنتاج ما يلي:

١. بناء مقياس السلوك الانتماء المهني لدى مدربي اندية المنطقة الجنوبية بكرة القدم.
٢. وتوزعت عينة البحث على (3) مستويات لمقياس الانتماء المهني وهي مستوى جيد جداً ومستوى جيد ومستوى متوسط
٣. ظهر ان اكثر افراد عينة التطبيق قد وقعت في المستوى جيد يليها المستوى جيد جداً ثم المستوى المتوسط . استنتج الباحث أن جزء من المشكلات التي تواجه مستوى الانتماء المهني للمدربين تمثل أعباء ومشكلات الهيئات الادارية والأخرى مشكلات المدرب والأخرى متعلقه باللاعبين.

##### ٥-٢ التوصيات

في ضوء النتائج التي أسفرت عنها الدراسة يوصي الباحث بما يلي:

١. اعتماد المقياس الحالي في الكشف عن مستوى الانتماء المهني لدى مدربي الدوري العراقي بكرة القدم.
٢. ضرورة المعرفة الواضحة من قبل رؤساء واعضاء الهيئات الادارية والمدربين بأهمية الانتماء المهني.
٣. العمل على تطوير مستوى الانتماء المهني للمدربين من خلال الدورات التأهيلية.
٤. العمل على توفير المستلزمات والأدوات المستخدمة والتجهيزات في التدريب لغرض الظهور بالمستوى الأمثل.
٥. القيام بإجراء دراسات مشابهه لغرض الوصول إلى المستوى المطلوب وهو الارتقاء بمستوى الانتماء المهني للمدربين في عموم البلد.

#### المصادر العربية والأجنبية

(٢) نواف كنعان. اتخاذ القرارات الإدارية بين النظرية والتطبيق. الرياض، دار العلوم للطباعة والنشر، ط1، 1983، ص.115

- نواف كنعان .اتخاذ القرارات الإدارية بين النظرية والتطبيق .الرياض، دار العلوم للطباعة والنشر، ط1، 1983.
- أحمد رشيد :نظرية الإدارة العامة ،القاهرة ،دار المعارف ، 1980 ،
- أيمن عوده محمود :الولاء التنظيمي ، سلوك منضبط وانجاز مبدع، مركز أحمد ياسين، عمان، الأردن 1996.
- بشير العلق : مبادئ الإدارة، ط1، عمان، دار ليازوري العلمية للنشر والتوزيع، 1998،
- خليل محمد حسن وخضير كاظم .نظرية المنظمة .بغداد :دار الشؤون الثقافية العامة .ط1، 1989
- زكي هاشم الاتجاهات الحديثة في إدارة الأفراد والعلاقات الإنسانية، ذات السلاسل للطباعة والنشر، القاهرة، مصر 1979 ،
- سعد بن عبد الله، العلاقة بين خصائص الوظيفة ونتائج العمل :فحص جزئي لنموذج هاكمان الرياض، مجلة الإدارة العامة 1997..،
- عبد الجليل أبراهيم ومحمد الياس وابراهيم عبد الحسن : الاختبارات والمقاييس النفسية ، العراق ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٠ .
- عبد الرحمن إسماعيل كاظم :الأساليب الحديثة في الإشراف التربوي ،وزارة التربية ، المديرية العامة للإعداد والتدريب ، عمادة معهد التدريب والتطوير التربوي ، العراق ، 1992،
- ليلي السيد فرحات : القياس المعرفي الرياضي ، ط١ ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، ٢٠٠١ ،
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين :القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة :دار الفكر العربي، 2000،
- منذر هاشم الخطيب وصبيح عبد المنعم :خدمات اجتماعية للشباب ، بغداد،مطبعة جامعة بغداد ، . 1984
- نظرية خليل محمد حسن ، خضير كاظم : نظرية المنظمة ،ط١ ، دار الشؤون الثقافية ، بغداد ، ١٩٨٩
- Scannell D: Testing and Measurement in the classroom, Boston, Houghton, 1975
- Gregersen H., and Stewart (1992). Antecedents to commitment to a parent company and a foreign operation. Academy of Management Journal

## م /استبيان

في النية إجراء دراسة الموسومة ( دراسة تحليلية لمستوى الانتماء المهني لدى مدربي المنطقة الجنوبية بكرة القدم) ولما كنت من المعنيين بهذه الدراسة، يرجى قراءة فقرات المقياس بكل دقة وموضوعية والتأشير بعلامة ( ) أمام الفقرة التي تشعر بأنها توافقك أو لا توافقك أثناء قيامك بالعمل. شاكرين تعاونكم معنا خدمة للبحث العلمي.

في هذه الفقرة مثال توضيحي

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	أحياناً	نادراً	أبداً
1	لدي الاستعداد لبذل جهدي لانجاح عملي داخل وخارج مؤسستي					

ملاحظة :

❖ لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة وانما تكون أجابتك على أساس ما تشعر به أنت.

❖ أن المعلومات التي تقدمها تكون لأغراض البحث العلمي فقط

ملحق (1)

## مقياس الانتماء المهني بصيغته الاولى

ت	الفقرات	دائماً	غالباً	نادراً	أحياناً	أبداً
1	لافرق عندي أن عملت مع فرق الشباب او المتقدمين					
2	اشعر بان الراتب الذي أتقاضاه يتناسب مع حجم العمل الذي أؤديه.					
3	تتيح لي وظيفتي فرص الاتصال و التعاون مع زملائي الذين كانوا معي في الفريق					
4	عدد ساعات العمل تختلف ضمن تاشهر الواحد					
5	راتبي الشهري يؤمن لي حياة جيدة و يغطي نفقاتي و احتياجاتي					
6	دراستي الجامعية أهلتني لان أعمل في مراكز تخفيف الوزن وكمدرس في المدرسة أو كمدرّب لآحد الفرق الرياضية					
7	لدي خطة مستقبلية لتطوير عملي					
8	يتمتع المدرب بغرفة داخل النادي وفيها أدوات وتجهيزات مميزة.					
9	تتيح لي وظيفتي إقامة علاقات اجتماعية مع المدربين					
10	أعاون مع رئيس الهيئة الادارية في انجاز بعض الاعمال الاداري					
11	تخصصي المهني يوفر لي بعض الخدمات الاجتماعية والترفيهية والرياضية					
12	لدي الاستعداد لبذل جهدي لانجاح عملي داخل وخارج النادي					
13	اتأخر بعد انتهاء ساعات التدريب , اذا ما اقتضت الضرورة لانجاز نشاطات اخرى .					
ت	الفقرات	دائماً	غالباً	نادراً	أحياناً	أبداً
14	اشعر بتقارب كبير بين اهدافي الخاصة واهداف النادي					
15	اتابع اية ملاحظات تخص مهنتي و اتحسس مشكلاتها فابذل الجهد في حلها .					
16	اشعر بالرضا اذا أحسست بان ما اقوم به من عمل هو دون ما اتقاضاه من راتب.					
17	أرفض أن أترك عملي حتى وأن عرض علي عمل براتب أكبر					
18	أؤمن بان اهتمام الإدارة بي يزيد من جهدي المبذول في تقديم الخدمات للنادي					
19	أشعر بأني مؤثر في المجتمع المحلي بسبب حبي لمهنتي					
20	تتيح لي وظيفتي فرصاً للنمو المهني والتقدم والحصول على مكافآت مادية.					
21	تتيح لي وظيفتي الامان المستقبلي "الأمن الوظيفي " "وأسكان , والتقاعد وتعليم الابناء ."					

					احصل على تشجيع وتقدير من الادارة لأدائي المتميز	22
					أن تخصصي في التدريب فتح لي أبواب للعمل في مراكز اللياقة البدنية فزاد دخلي الشهري	23
					تتوفر لدي المصادر,والادوات الكافية لمتابعة اخر مستجدات التدريب	24
					اشترك مع الزملاء في الندوات والدورات التدريبية	25
					افضل مصلحة مؤسستي على المصلحة الشخصية	26
					تتيح لي وظيفتي فرص الاتصال المباشر مع المسؤولين والزملاء والمجتمع الرياضي .	27
					معلوماتي الرياضية تؤهني للعمل في اماكن اخرى غير النادي	28
					الفقرات	ت
				دائماً	عندي فرص لطرح افكاري العلمية في التدريب من خلال الندوات والمجال وشبكة الانترنت .	29
					يلازمي شعور بالاحباط بسبب عملي بالنادي كمدرّب .	30
					سعادتي تتجلى في عملي كمدرّب قرب اللاعبين ولا افكر في الادارة	31
					اشعر بان النادي الذي ادرب فيه يمثل جزءا من حياتي ومن الصعب ابتعادي عنه .	32
					احافظ على ممتلكات النادي الذي أعمل فيه كمحافظتي على ممتلكاتي الخاصة.	33
					توفر لي وظيفتي فرص تطوير مؤهلاتي العلمية والفنية	34
					معلوماتي المهنية تجلب السمعة الحسنة لي وللمكان الذي اعمل فيه	35

تأثير تمارين المرونة الخاصة في تطوير حركة الطعن وفق بعض متغيرات  
الكينماتيكية بلعبة المباراة



م.م محمد عبد الرزاق نعمة  
كلية التربية الرياضية  
جامعة البصرة

الملخص العربي:

تضمن البحث الباب الاول مقدمة البحث وأهميته وقد تناول صفة المرونة وما تلعبه من دور في تطوير مهارة الطعن ، كما تناول الباحث مشكلة البحث والتي اوضحه فيها ان هناك ضعف في اداء حركة الطعن لدى طلبة كلية التربية الرياضية ولهذا حدد اهداف البحث في التعرف على متغيرات البحث ودراسة تأثير المرونة على مهارة الطعن ومن خلال التحليل الكينماتيكي ولهذا افترض الباحث ان هنالك تأثير ايجابي للمرونة على مهارة الطعن. اما الباب الثاني فتطرق الباحث الى الدراسات النظرية التي تلم بالمرونة وتصنيفاتها وكذلك الى المهارات الاساسية في لعبة المبارزة ومنها مهارة الطعن . اما الباب الثالث فأوضح الباحث عن كيفية وبأي طريقة تم بها حل مشكلة البحث فبعد تحديد عينة البحث قام بتجانس وتكافؤ وإجراءات البحث الميدانية من إيجاد الأسس العلمية للاختبار مهارة الطعن وإجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث وبعدها تنفيذ التجربة الرئيسة من خلال إدخال تمارين المرونة المقترحة الخاصة على الدرس العملي لمدة شهر ونصف وبعدها اجراء الاختبارات البعدية على عينة البحث ومعالجتها إحصائياً للحصول على نتائج الاختبارات . فبالنسبة الى الباب الرابع فقام الباحث بعرض نتائج الاختبارات القبلية والبعدية وتحليلها ومناقشتها لجميع متغيرات البحث ومتغيرات كينماتيكية ، اما بالنسبة للباب الخامس فقد توصل الباحث الى عدة استنتاجات ومنها:

١- ان تمارين المرونة المقترحة تأثير ايجابي في تطوير مهارة الطعن لعينة البحث (المجموعة التجريبية).  
واما التوصيات فكانت منها :

١- التأكيد على أحتواء الدرس العملي على أفضل تمارين المرونة ، فضلاً عن الاجهزة و الادوات وذلك لاهميتها في توفير الوقت المسموح للتدريب واداء الواجبات الحركية .

Abstract

**The impact of flexibility exercises in the development of appeal in accordance with the movement of some variables Elkinmetekih game Duel**

**Researcher**

**Mohammed Abdul Razak Nema**

The research includes Part I Introduction research and its importance has been eating recipe flexibility and what role they are playing in the development of the skill of the appeal, as the

researcher research problem, which expounded where there is weakness in the performance of the appeal movement among students of the Faculty of Physical Education and this select targets research to identify the variables of research and study the impact of flexibility on the skill of the appeal and through Elkinmeteki For this analysis the researcher assumed that there is a positive impact of flexibility on the skill of the appeal. The second section Vttriq researcher to Alndharah studies that afflict flexible and ratings as well as basic skills in the game of fencing, including the skill challenge. The third chapter explained researcher on how and in what manner was the solution to the problem of research after research sample to determine the homogeneity and equal and procedures for search field to find a scientific basis for testing the skill of the appeal and a tribal tests to sample and after the implementation of the main experience through the introduction of the proposed flexibility for the practical lesson exercises for a month and a half and then hold the post tests on a sample of research and statistically treated to get the results of the tests. For the fourth-to-door so the researcher presented the results of the tests and tribal dimensional analysis and discussion of all the research and variables Kinmetekih variables, but for the fifth door to the researcher has reached several conclusions, including::

1-The flexibility exercises suggested a positive effect on the development of a skill challenge to the research sample (experimental group). (

The recommendations were either of them:

1-Emphasis on containing practical lesson on the best flexibility exercises, as well as machinery and tools so as to their importance in providing the time allowed for the training and performance of motor tasks.

#### ١- التعريف بالبحث

#### ١-١ المقدمة وأهمية البحث

لقد اختلف العلماء في تسمية عوامل اللياقة البدنية فبعضهم يطلق عليها الصفات البدنية او مكونات اللياقة البدنية او عناصر اللياقة البدنية .

والحديث عن اللياقة البدنية يعني الحديث عن مدلول الاعداد البدني لعملية التدريب الرياضي وهدف الممارسة او التدريب الرياضي هو تنمية العديد من مكونات اللياقة البدنية و الارتفاع بالامكانيات الحركية للأفراد ابتداءً من سن الناشئين حتى مرحلة المستويات العالمية .

ونظرا لطبيعة لعبة المبارزة من حيث السرعة في الاداء في ضل التنافس الفردي بما يتطلب من اللاعب تركيز ودقة و سرعة ومرونة عالية في تأدية المهارات ومنها حركة الطعن وتطبيقها بصورة صحيحة .

وهذا يتحقق بأرتباط الصفات البدنية في تحقيق هذه الدقة و السرعة العالية في تأدية المهارة , و من اجل استيعاب ماهية تفاصيل دقائق واجزاء الحركة كان لا بد من التطرق الى عنصر المرونة التي هي احد عناصر الصفات البدنية التي لها الاثر الكبير في تحسين و تطوير الاداء الفني و المستوى الرقمي ,

ويمكن الاستعانة بعلوم اخر مثل عام البيوميكانيك وسيلة لمعرفة مدى تطور الحاصل في اي مهارة او حركة ، وذلك من خلال تحديد المتغيرات الكينماتيكية للمهارة ودراستها.وتكمن اهمية البحث في محاولة اشراك عنصر المرونة التي تعمل على تحسين المستوى والانجاز في المبارزة مما يوفر لنا الجهد و الزمن وهذا ما يساعد على الاستفادة من الوقت في تطوير ثلث المهارة ، لذا لجأ الباحث الى دراسة تأثير تمارين المرونة في حركة

الطعن للأفراد عينة البحث تحليلا كيميا و نوعيا, يمكن الباحث من معرفة تأثير تلك التمارين على حركة الطعن وفق بعض المتغيرات الكينماتيكية.

#### ٢-١ مشكلة البحث:

ان حركة الطعن من الحركات الاساسيه في لعبة المبارزه التي تمتاز بسرعة الاداء لكونها من المهارات الهجوميه والتي يؤديها اللاعب بشكل سريع مع تطلب مرونة عاليه للرجلين و الجذع فأن اداء هذه الحركه لا بد من تنميه عنصر المرونة لدى لاعبي المبارزه , و تعرف المرونة بأنها قابلية العضله او المفصل على استغلال اقصى مدى اثناء القيام بالتمرينات والحركات البدنيه. بما ان الباحث تدريسي مادة المبارزة في كلية التربية الرياضيه و ممارس لهذه اللعبة وجد خلال مشاهدته لطلاب المرحلة الثالثه في كلية التربية الرياضيه جامعة البصره للدرس العملي في لعبة المبارزه وعدم اداء هذه الحركه بشكل مطلوب الذي يتطلب من اللاعب المرونة الكامله لهذا لجأ الباحث الى دراسة هذه المشكله من خلال اعطاء تمارين المرونة خاصه للجذع والرجلين , وذلك لتطوير حركة الطعن لديهم .

#### ٣-١ أهداف البحث:

- ١- وضع تمارين المرونة ضمن الدرس العملي لطلبة المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية لتطوير حركة الطعن وفق بعض المتغيرات الكينماتيكية في لعبة المبارزة.
- ٢- التعرف على مستوى المرونة بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث .
- ٣- التعرف على تأثير استخدام تمارين المرونة من خلال أيجاد الفروق في درجة تقييم الاداء وبعض متغيرات الكينماتيكية حركة الطعن بين الاختبارين القبلي والبعدي لعينة البحث .

#### ٤-١ فروض البحث

- ١- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في اختبار المرونة للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي .
- ٢- وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية في درجة تقييم الأداء حركة الطعن وبعض المتغيرات الكينماتيكية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية .

#### ٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري: طلبة المرحلة الثالثة كلية التربية الرياضية/جامعة البصرة ٢٠١٣\_٢٠١٤م

١-٥-٢ المجال الزمني: الفترة الواقعة من ٢/٣/٢٠١٤م ولغاية ١٣/٣/٢٠١٤م

١-٥-٣ المجال المكاني: قاعة المبارزة في كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة

٢- الدراسات النظرية

٢-١ المرونة:

تعرف المرونة قابلية العضلة أو المفصل على استغلال أقصى مدى أثناء القيام بالتمرينات والحركات البدنية<sup>(١)</sup>. أما من الناحية التشريحية فالمفاصل تتمكن من الأداء الحركي لذلك القول بأن شكل المفاصل ومسافة احتكاك المفاصل هي التي تعين نوع الحركة أما مدى استغلال الدائرة التشريحية فيتعلق بقابلية الأربطة التي حول المفصل والأوتار والعضلات<sup>(٢)</sup>. ويعرفها وجيه محجوب:- المرونة معناها (التخفيف من حدة الحركة بفائدة الأداء الحركي). وهناك من يعتقد بأن مرونة الحركة ليس ظاهرة حركية متكاملة وإنما عبارة عن مطاطية لتصرف حركي تعكس انسياب الحركة بشكل خاص). ويرى وجيه محجوب (إننا نعتقد بأنها ظاهرة حركية منفصلة عن الانسيابية تماما ولو أردنا أن ندمج الظواهر الحركية لكان الآن قد اندمجت الانسيابية أصلا مع التوافق أو كانت الرشاقة هي جامعها لكل الصفات الحركية).

## ٢-١-١ تصنيفات المرونة:

وصنفها طلحة حسين حسام الدين<sup>(٤)</sup>.

- ١- المرونة السلبية:- هي زيادة المدى الحركي للمفصل بفعل قوة خارجية كالجاذبية الأرضية أو الزميل وتكون هذه المؤشرات الخارجية كلها أو بعضها هي القوة الحركية الأساسية.
- ٢- المرونة الايجابية أو الفعالة:- هي المدى الحركي للمفصل عندما يتحرك تحت تأثير العضلات العاملة عليه دون تدخل خارجي، وان ضعف العضلة العاملة على أي مفصل تؤثر بشكل مباشر في المدى الحركي الايجابي لهذا المفصل. وان المرونة السالبة مطلوبة في المهارات التي تحتاج إلى مدى أوسع في المفاصل وتعجز عضلات الجسم عن تحقيقه وذلك مثل المد الزائد في مفصل الكتف أثناء قبض مفصل المرفق لرمي الرمح. وأن قيم القابلية الحركية الايجابية تكون أقل من قيم القابلية الحركية السلبية وان فرق الزاوية بين الحركة السلبية والايجابية والتغيرات والتي تحدث خلال سير التدريب الموجه يجب أن ينظر لها على إنها تطور المستوى لابد من اعتبارها مقياس في الحياة العملية.

## ٢-٢ المهارات الأساسية في المباراة :-

لا يجب إهمال الأساسيات ولا حتى المبارزين المتقدمين ، فانه غالبا ما يوجد بعض التعديلات او التطورات التي قد تكون أغفلت و التي تعطي فائدة إذا ما أعطيت اهتمام عموما فأن الأساسيات مشتركة ما بين الأسلحة الثلاث و إذا كانت هناك أي فروق أو مميزات .. والتعليمات التي يتم سردها على المبارز الأيمن و المبارز

١ - قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف: أعداد المطاولة، ط١، مطبعة علاء، ١٩٨٠، ص٣١

(٢)- قاسم حسن حسين ، عبد علي نصيف ، مبادئ علم التدريب الرياضي، دار المعرفة، بغداد، ١٩٨٠، ص٣١.

(٣)- وجيه محجوب: علم الحركة، ج١، العراق، مطابع جامعة الموصل، ١٩٨٥، ص١٢٤.

(٤)-- عبد علي نصيف ، التعلم الحركي ، ط١، الموصل، مؤسسة دار الكتب، ١٩٨٠، ص٨١

٢ - وجيه محجوب: مصدر سبق ذكره، ص١٢٣

٤ طلحة حسين حسام الدين: الميكانيكا الحيوية، ط١، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٣٠، ص٣٨٦-٣٨٧

الأيسر عليه أن يتعامل معها على أنها صورة في المرآة<sup>(١)</sup>. ان كل المهارات الفنية في لعبة المبارزة تعتمد على السرعة و دقه ضبط الحركات و التي من واجبها تحقيق الانجاز العالمي , وبذلك يجب على لاعب المبارز أتباع و تطبيق الحركات التي تخدم التكنيك و تعلمها و إتقانها و أدائها بشكل دقيق و بسرعة عالية<sup>(٢)</sup>.

## ٢-٢-١ الحركة الأنبساطية الطعن (ledelopement)

تعتبر اهم حركات المبارزه جميعها, حيث انها من اكثر الحركات تكرارا سواء في درس المبارزة أو اثناء المنافسات كما تعد العمود الفقري للمبارزة.ومن وضع التحفز لتنفيذ الحركة الأنبساطية يقوم المبارز بمد الذراع المسلحة للأمام لأقصى مدى بدون تصلب , مع بقاء الجسم دون حركة , ويكون كف اليد المسلحة للخارج اعلى من الذقن , ويتبع في الحال تحريك القدم للأمام , بينما تبقى القدم الخلفية للمبارز على الأرض , مع فرد باطن الركبة الخلفية , وتترك في الوقت نفسه الذراع الخلفية لتهبط موازنة للرجل الخلفية , وتكون القدم الأمامية على الأرض والركبة تكون عمودية على القدم في خط وهمي يمر في منتصف القدم.<sup>(٣٤٧)</sup>

### ١- منهج البحث واجراءاته الميدانية

١-٣ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث المراد حلها و ذلك لأنه الوسيلة المناسبة للوصول إلى أهداف البحث ودراسة المتغير الخاص بالتجربة.

٢-٣ عينة البحث: تم اختيار عينة البحث من قبل الباحث وهم طلاب المرحلة الثالثة كليه التربية الرياضية / جامعة البصرة للعام الدراسي ٢٠١٣-٢٠١٤ حيث تم اختيار شعبتين من المرحلة الثالثة وبعدها قام الباحث بتقسيم عينه البحث عشوائيا الى مجموعتين (ضابطه و تجريبية) حيث بلغت المجموعة الضابطه ٢١ طالب و المجموعه الثانيه ٢١ طالب وتم إعطاء المجموعة التجريبية تمارين المرونة المقترحة في الدرس العملي بينما كانت المجموعه الضابطه تأخذ الدرس التقليدي. ولغرض التأكد من تجانس أفراد العينة وصحة التوزيع الطبيعي بين افرادها استخدم الباحث معامل الالتواء لنتائج المسح الميداني في متغيرات البحث كاهه وللمجموعتين الضابطه والتجريبية حيث ظهر ان قيم معامل الالتواء لعينة البحث تتراوح بين (٠.٠٤٠ - ٠.٦٨٦) ، وان قيم الالتواء انحسرت بين (٣ - +) وهذا يدل على تجانس أفراد العينة في هذه المتغيرات

### جدول (١)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم معامل الالتواء لعينة البحث في متغيرات البحث كافة

المتغيرات	وحدة القياس	الايوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	معامل الالتواء %
الوزن	كغم	٦٦.٦٦	٧.٢١	٠.٦٨٦
الطول	المتر	١٧٣.٧	٦.١٤	٠.١١٩

١- اسامه عبد الرحمن , المبادئ الأساسية في المبارزة , الإسكندرية , دار الطباعة الحرة , جامعه المنصورة , ٢٠٠٣ , ص ١٢  
٢- بسام عباس البياتي , برنامج مقترح بتطوير سرعة و دقة الطعن لدى لاعبي المبارزة سلاح الشيش , رسالة ماجستير , كليه التربية الرياضية , جامعه بغداد , ١٩٨٣ , ص ٦٩ .

٢- عباس عبد الفتاح الرملي :مبارزة سلاح الشيش , القاهرة: مطابع الدجوي , ١٩٧٩ , ص ١٧٣

٣- عمرو السكري , مصدر سبق ذكره , ١٩٩٣ , ص ٧٠

٠.٤٦٣	١.٢٢	٢٢.٢	سنة	العمر
٠.١٨٥	٤.٩٧	١٧.٧	سم	المرونة
٠.٦٨٣	٠.٦٨	٣.٧	درجة	مهارة الطعن
٠.٥٤٦	٥.٨	١٥٩.٢	درجة	زاوية ركبة الرجل الخلفية (رجل الدفع) لحظة الطعن
٠.٤٤٨	٦.١	١٦٩	درجة	زاوية ركبة الرجل الأمامية لحظة الطعن
٠.٣٤١	٠.٠٤	٠.٨٨	سم	ارتفاع مركز ثقل الجسم خلال الاستناد على الرجل الأمامية في نهاية وضع الطعن

وبغية التأكد من تكافؤ العينة في المتغيرات كافة تم تطبيق اختبار (T) على المجموعتين (التجريبية والضابطة) وعند مقارنة (T) المحسوبة مع نظيرتها قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (40) ومستوى دلالة (٠.٠٥) وبالبالغة (١.٦٨٤) ، وجد ان القيم (T) المحسوبة جميعها أصغر من قيمة (T) الجدولية وهي مؤشر عدم وجود فروق معنوية بين المجموعتين في هذه المتغيرات وذلك يعني ان العينة متكافئة وكما مبين في الجداول (٢).

## جدول (٢)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم (T) المحسوبة ونوع الدلالة الإحصائية للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في متغيرات البحث كافة

الدلالة الإحصائية	قيمة (T) المحسوبة*	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		وحدة القياس	المتغيرات
		الانحرافات المعيارية	الأوساط الحسابية	الانحرافات المعيارية	الأوساط الحسابية		
غير معنوي	٠.٥٨٧	٧.٤٩	٦٧.٣	٧.٢١٨	٦٦	كغم	الوزن
	٠.٦٥٠	٦.١٨	١٧٥	٦.١٤٧	١٧٣.٧	المتر	الطول
	١.١٨	١.٣٨	٢٢.٧	١.٢٢	٢٢.٢	سنة	العمر
	٠.٦٧٣	٨.٣٤	١٨.٧	٥.٥٩	١٧.٢٨	سم	المرونة
	٠.٤٣٣	٠.٥٣	٣.٨	٠.٦٨	٣.٧	درجة	مهارة الطعن
	٠.١٠٢	٥.٨	١٥٨.٨	٥.٣	١٥٩.٢	درجة	زاوية ركبة الرجل الخلفية (رجل الدفع) لحظة الطعن
	١.١٢٣	٣.٠٣	١١٢.٨	١.٩	١١٤.٨	درجة	زاوية ركبة الرجل الأمامية لحظة الطعن
	٠.٧٠٧	٠.٠٤	٠.٨٦	٠.٠٤	٠.٨٨	سم	ارتفاع مركز ثقل الجسم خلال الاستناد على الرجل الأمامية في نهاية وضع الطعن

\* قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (10) وتحت مستوى دلالة (٠.٠٥) تساوي (١.٦٨٤).

٣-٣ وسائل جمع المعلومات والأجهزة والادوات المستخدمة:

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات

لقد استعان الباحث بعدة وسائل لجمع المعلومات هي:

١- المصادر العربية والأجنبية.

٢- المقابلات الشخصية ❖.

٣- شبكة الانترنت .

٤- التصوير الفيديوي.

٥- برامج الحاسوب.

### ٣-٢ الأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث

١- ملعب مبارزة.

٢- أسلحة مبارزة .

٣- استمارة تسجيل

٤- مسطره طولها ٦٠سم مقسمه بخطوط الى وحدات كل وحده تساوي اسم

٥- مقعد او كرسي يتحمل وزن اللاعب

٦- جهاز قياس الوزن والطول

٧- حاسبة (Pentium 4) لإجراء عمليات التقط والتحليل الفيديوي من أجل عملية رصد المفاصل بالنقط

المضيئة (الفسفورية) عند أفراد العينة.

٨- جهاز تلفاز وجهاز فيديو صنع ياباني.

٩- كاميرا تصوير فيديو نوع Sony ياباني الصنع عدد (٢) ذات سرعة تردد (٢٥) صورة/ثا.

١٠-علامات مضيئة (فسفورية).

١١- شاخص للتهديف.

### ٣-٤ التجربة الاستطلاعية الأولى:

أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية بتاريخ ٢٠/١/٢٠١٤م في الساعة العاشرة صباحاً في قاعة المبارزة في

كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة،

وكان الهدف منها التأكد من الأمور الآتية:

١- التأكد من صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة.

٢- معرفة كيفية إجراء الاختبارات وتحضير مستلزماتها .

٣- كيفية نصب الكاميرات للتصوير الفيديوي ومعرفة ارتفاع ومسافة بين الكاميرا ومكان اداء المهارة

٤- مدى تطبيق فريق العمل للواجبات الواقعة على عاتقه.

❖ أجرى الباحث المقابلات الشخصية مع عدد من المختصين في مجال اللعبة وهم كالتالي:

١- د.م. سلام جابر /كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة .

٢- م.م. مشتاق حميد/ كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة .

٣- م.م. عبد الحسن رحيمه /كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة.

٣-٥ التجربة الاستطلاعية الثانية لإيجاد المعاملات العلمية للاختبار الأداء مهارة الطعن :

أجرى الباحث تجربته الاستطلاعية الثانية بتاريخ ٢٣/١/٢٠١٤م في الساعة العاشرة صباحاً في قاعة المباراة في كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة على مجموعتين الأولى وهي قليلة الممارسة في رياضة المباراة (ناشئين) وعددهم (٦) لاعبين والمجموعة الثانية من الممارسين لاعبين متقدمين في أندية البصرة وعددهم (٦) لاعبين ، وقد قام الباحث بإيجاد المعاملات العلمية للاختبار الأداء المهارات الهجومية على النحو الآتي:

**صدق الاختبار :**

على الرغم التأكيد من صدق الاختبارين عن طريق المحكمين أستخدم الباحث الصدق التمييزي حيث أن الصدق التمييزي يقصد به (( قدرة درجات الاختبار على التمييز بين أصحاب القدرة العالية وأصحاب القدرة المنخفضة في سمة معينة من الدلائل التي يمكن ان تشير الى صدق الاختبار))<sup>(١)</sup> وقد تم تطبيق اختبار (T) للعينات المستقلة لمعرفة الفروق بين المجموعتين كما مبين في الجدول (٣)

### جدول (٣)

#### يبين الصدق التمييزي للاختبار أداء مهارة الطعن

الدلالة الإحصائية	قيمة (T)* المحسوبة	الممارسين		قليلي الخبرة		المتغيرات
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
			درجة		درجة	
معنوي	٥.٩٣٧	٠.٨٩	٧.٠٣	٠.٧٥	٤.١٦	الاداء الفني لمهارة الطعن

\*قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (١٠) ومستوى معنوية (٠.٠٥) = (١.٨١٢).

يتبين من الجدول (٣) أن هناك فروقاً دالة إحصائياً بين أفراد عينة البحث في اختبار مما يدل على صدق الاختبار .

**ثبات الاختبار :** قام الباحث بحساب معامل الثبات لهذان الاختباران عن طريق تطبيق الاختبارين وأعادتهما بعد أسبوع على عينة البحث (الاستطلاعية) ، وتم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج التطبيق الأول والثاني وكما مبين في الجدول (٤).

### جدول (٤)

#### يبين ثبات الاختبار أداء مهارة الطعن

الدلالة الإحصائية	R* قيمة المحسوبة	الاختبار الثاني		الاختبار الأول		المتغيرات
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	



			درجة		درجة	
معنوي	٠.٨٤٠	٠.٦٣	٥	٠.٧٥	٤.١٦	الاداء الفني لمهارة الطعن

\* قيمة (R) الجدولية تحت درجة حرية (٤) ومتوى دلالة (٠.٠٥) = (٠.٨١١).

يتبين من الجدول (٤) إن اختبار الأداء الفني لحركة التقدم للإمام ذات ارتباط عالي عند إعادة الاختبار. الموضوعية: "أجراء يتخذ لتأكد التحرر من التحيز والتعصب وعدم إدخال العوامل الشخصية في الاختبارات، وإن اللاموضوعية في البحث تؤدي إلى التأثير في صدقه ومن ثم في ثباته أي أن الموضوعية تتحقق باتفاق الجميع" (١). قام الباحث بحساب معامل الثبات لهذان الاختباران عن طريق تطبيق الاختبارين وأعادتهما بتغيير الحكام، وتم حساب معامل الارتباط (بيرسون) بين نتائج التطبيق الأول والثاني وكما مبين في الجدول (٥)

### جدول (٥)

#### يبين موضوعية الاختبار لأداء مهارة الطعن

المتغيرات	الحكم الاول		الحكم الثاني		R* قيمة المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
	درجة	درجة	درجة	درجة		
الاداء الفني لمهارة الطعن	٤.١٦	٠.٧٥	٤.٤١	٠.٦٦	٠.٨٧٦	معنوي

\* قيمة (R) الجدولية تحت درجة حرية (٤) ومستوى معنوية (٠.٠٥) = (٠.٨١١).

يتبين من الجدول (٥) إن اختبار الأداء المهارات الهجومية ذات ارتباط عالي عند إعادة الاختبار من قبل الحكم الأول والثاني.

٣-٦ خطوات إجراء التجربة الميدانية: تضمنت التجربة الميدانية العديد من الخطوات وكما يأتي:

٣-٦-١ الاختبارات القبليّة لعينة البحث: قام الباحث بأجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبار المرونه ومهارة الطعن بتاريخ ٢٦/١/٢٠١٤، وقام الباحث بأعداد استمارة خاصة لتقويم أداء اللاعبين في اختبارات مهارة الطعن من قبل الخبراء.

(المحكمين)<sup>١</sup> وسجلت درجاتهم فيها، إذ أعطيت لكل مهارة ١٠ درجات، كما أجرى الباحث تصوير فديوي القبلي على عينة البحث حيث أدى فراد العينة حركة الطعن على ملعب المبارزة وبعد تثبيت العلامات الفسفورية على مفاصل الجسم لجميع أفراد العينة قبل البدء بالتصوير، وقد أدى كل فرد من العينة ثلاثة

<sup>١</sup> - علي سلوم، وجواد الحكيم، الاختبارات والقياس في المجال الرياضي، ٢٠٠٤، ص ١١

<sup>٢</sup> - تم تقويم الاداء بواسطة الخبراء المدرجة أسمائهم أدناه

١- م.د. سلام جابر / كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة .

٢- م.م. مشتاق حميد / طالب دكتوراه / كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة .

٣- السيد عبد الحسن رحيمه / طالب ماجستير / كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة.

محاولات تهديف او لمس شاخص موضوع امامه بشكل متتالي تبدأ المحاولة من وضع الاستعداد في لعبة المباراة ثم يقوم اللاعب بالطعن والرجوع إلى وضع الاستعداد، وبحضور فريق العمل المساعد\*.

### ٣-٦-٢ التمارين الخاصة المقترحة (التجربة الرئيسية) :

تم تطبيق التمارين المرונה المقترحة على أفراد المجموعة التجريبية ضمن الدرس العملي ولمدة شهر ونصف من تاريخ ٢٠١٤/٢/٢ و لغاية ٢٠١٤/٣/١٣ وحسب مواعيد الدرس العملي

الخاص بالمجموعة التجريبية ويتضمن الدرس العملي التمارين الخاصة لتنمية عنصر المرונה وكما موضحة في الملحق (١)، حيث اعد الباحث التمارين الخاصة المقترحة لعنصر المرונה

لتدريب طلاب المرحلة الثالثة كليه التربيه الرياضيه ،مستعيناً بأدبيات رياضة المباراة وكذلك آراء الخبراء والمختصين ،وقام الباحث بأدخال تمارين المرונה على الدرس العملي للمجموعة التجريبية فقط على الجزء الرئيسي للدرس العملي للمجموعة التجريبية ،

بينما خضعت المجموعة الضابطة لممارسة المنهاج التقليدي فقط ،وقد راعى الباحث عند تطبيق التمارين الخاصة المقترحة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب بالتمارين الخاصة المستخدمة ومن البسط إلى المعقد إضافة إلى إثارة الدافعية لدى أفراد المجموعة التجريبية .

### ٣-٦-٣ الاختبارات البعدية لعينة البحث:

قام الباحث بأجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث للمجموعتين (التجريبية والضابطة) في اختبار المرונה ومهارة الطعن بتاريخ ٢٠١٤/٣/١٦ ، وقام الباحث بأعداد استمارة خاصة لتقويم أداء اللاعبين في اختبارات مهارة الطعن والتصوير الفيديوي كما في الاختبارات القبليه.

### ٣-٦-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث :

- اختبار المرونه الحركية:
  - هدف الاختبار : قياس مدى مرونة الجذع والفخذ في حركات الثني للامام من وضع الوقوف
- الأدوات اللازمه: مقياس مدرج من الخشب او مسطره طولها ٦٠سم مقسمه بخطوط الى وحدات كل وحده تساوي ١سم ويفضل ان تكون حدود هذا التدرج في مدى ١٠ اسم
- مقعد او كرسي او منضدة مسطحة تتحمل وزن اللاعب (المختبر) بدون حدوث اهتزاز

\* تكون فريق العمل المساعد من السادة المدرجة أسماؤهم ادناه:

١- م. د. وسام فلاح	إدارة التجربة الميدانية
٢- م. سلام جابر	تهيئة عينة البحث والإشراف عليها
٣- م. فيصل غازي	تصوير التجربة بكاميرا الفيديو
٤- م. عبد الحسن رحيمه	تصوير التجربة بكاميرا الفيديو

وصف الاختبار: يتخذ المختبر وضع الوقوف على حافه المقعد او المنضدة بحيث تكون القدمان ملامستان لجانبي المقياس يقوم المختبر بثني الجذع اماما اسفل بحيث تصبح الاصابع امام المقياس ومن هذا الوضع يحاول المختبر ثني الجذع لاقصى مدى ممكن بقوه وببطئ مع ملاحظة ان تكون اصابع اليدين في مستوى تتحرك للأسفل موازية للمقياس

درجة المختبر: هي اقصى نقطة على المقياس يصل اليها من وضع ثني الجذع اماما اسفل

٣-٧ الوسائل الإحصائية: لغرض معالجة البيانات الإحصائية أستخدم الباحث نظام (spss) الاحصائي.

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات القبليّة والبعدية ونسبة التطور لقيم زاوية مفصل ركبة الرجل الخلفية (رجل الدفع) لحظة الطعن للمجموعتين التجريبيّة والضابطة.

جدول (٦)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط ومستوى التطور وقيمة (T) المحتسبة للاختبارات القبليّة والبعدية لمجموعتي عينة البحث في اختبار زاوية مفصل ركبة الرجل الخلفية (رجل الدفع) لحظة الطعن

الدلالة الإحصائية	قيمة (T) المحتسبة	نسبة التطور %	فرق الأوساط	البعدية		القبليّة		المجموعات
				الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
					درجة		درجة	
معنوي	١٠.٤٦	٨.٦٣	١٥	٣.٢	١٧٣.٨	٥.٨	١٥٨.٨	التجريبية
غير معنوي	١.٨٣٩	٠.٩٩٥	١.٦	٥.٨	١٦٠.٨	٥.٣	١٥٩.٢	الضابطة

قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (٢٠) ومستوى معنوية (٠.٠٥) = (١.٧٢٥)

يتضح من نتائج الجدول (٦) أن هناك فروقاً في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل مجموعة من مجموعتي عينة البحث، ففي الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (١٥٨.٨) وانحراف معياري (٥.٨) اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان (١٧٣.٨) وانحراف معياري (٣.٢) وقد بلغ فرق الأوساط بين الاختبارين القبلي والبعدي (١٥). ومن أجل التعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين تمت معالجة النتائج بواسطة الاختبار (T)، حيث تبين ان قيمة (T) المحتسبة بلغت (١٠.٤٦) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٧٢٥) تحت درجة حرية (٢٠) ومستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي، ولمعرفة مستوى التطور بين مجموعتي عينة البحث وترتيبها من حيث تقدم نسبة الأداء تم استخدام معامل مستوى التطور وقد جاءت هذه المجموعة بالمرتبة الأولى بنسبة بلغت (٨.٦٣%).

أما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (١٥٩.٢) وانحراف معياري (٥.٣) وقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١٦٠.٨) وانحراف معياري (٥.٨) فيما بلغ فرق الأوساط بين الاختبارين (١.٦)، ومن أجل التعرف على معنوية الفروق تمت معالجة النتائج بواسطة الاختبار (T) حيث أتضح ان قيمة

(T) المحتسبة (١.٨٣٩) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (١.٧٢٥) تحت درجة حرية (٢٠) ومستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المتوسطين وجاءت هذه المجموعة بالمرتبة الثانية حيث بلغ مستوى التطور (٠.٩٩٥٪). وعند مناقشة النتائج التي تم عرضها وتحليلها في الجدول (٦) ظهر ان هناك دلالة معنوية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لزاوية مفصل ركبة الرجل الخلفية (رجل الدفع) لحظة الطعن، ويعزو الباحث سبب تطور المجموعة التجريبية في قيمة هذا المتغير إلى المنهاج التعليمي باستخدام الجهاز الميكانيكي المساعد الذي يعطي اللاعب الإنسيابية والسهولة في دفع الرجل الخلفية بفضل القاعدتين النابضتين الموجودتين في الجهاز الميكانيكي وشعوره بقوة الدفع وخاصةً الرجل الخلفية والإحساس بالحركة ومد الرجل الخلفية بشكل يقترب من الزاوية المثالية، وهذا التطور في زاوية مد مفصل الركبة يقلل من التناقص الحاصل في قيم السرعة وقوة الدفع وتزيد من حركة تقدم اللاعب إلى الأمام. وهذا ما يؤكد (عمرو السكري، ١٩٩٣) في أن حركة القدم الخلفية تبدأ عندما تترك القدم الأمامية الأرض، ويتم الدفع بقوة لا تصل إلى أقصى حد حتى لا تقود إلى الاندفاع القصري للأمام، ويكون الدفع في الاتجاه الأفقي، وتمتد القدم بالكامل وبسرعة من أجل الحصول على السرعة النهائية<sup>(١٤٨)</sup>.

٤-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبالية والبعديّة ونسبة التطور لقيم زاوية مفصل ركبة الرجل الأمامية لحظة الطعن للمجموعتين التجريبية والضابطة.

#### جدول (٧)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط ومستوى التطور وقيمة (T) المحتسبة للاختبارات القبالية والبعديّة لمجموعتي عينة البحث في اختبار زاوية مفصل ركبة الرجل الأمامية لحظة الطعن

الدلالة الإحصائية	قيمة (T) المحتسبة	نسبة التطور %	فرق لأوساط	البعديّة		القبالية		المجموعات
				الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
					درجة		درجة	
معنوي	٦.٦٦٦	٢٠.٧	١٩.٤	٥.٤	٩٣.٤	٣.٠٣	١١٢.٨	التجريبية
غير معنوي	١.٧٧٧	١.٤	١.٦	٢.٧	١١٣.٢	١.٩	١١٤.٨	الضابطة

قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (٢٠) ومستوى معنوية (٠.٠٥) = (١.٧٢٥)

يتضح من نتائج الجدول (٧) أن هناك فروقاً في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل مجموعة من مجموعتي عينة البحث، ففي الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (١١٢.٨) وانحراف معياري (٣.٠٣) أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان (٩٣.٤) وانحراف معياري (٥.٤) وقد بلغ فرق الأوساط بين الاختبارين القبلي والبعدي (١٩.٤). ومن أجل التعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين تمت معالجة النتائج بواسطة الاختبار (T)، حيث تبين أن قيمة (T) المحتسبة بلغت (٦.٦٦٦) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٧٢٥) تحت درجة حرية (٢٠) ومستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية

لصالح الاختبار البعدي ولمعرفة مستوى التطور بين مجموعتي عينة البحث وترتيبها من حيث تقدم نسبة الأداء تم استخدام معامل مستوى التطور وقد جاءت هذه المجموعة بالمرتبة الأولى بنسبة بلغت (٢٠.٧٪). أما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (١١٤.٨) وبانحراف معياري (١.٩) وقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١١٣.٢) وبانحراف معياري (٢.٧) فيما بلغ فرق الأوساط بين الاختبارين (١.٦). ومن أجل التعرف على معنوية الفروق تمت معالجة النتائج بواسطة الاختبار (T) حيث أتضح ان قيمة (T) المحتسبة (١.٧٧٧) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (١.٧٢٥) تحت درجة حرجة (٢٠) ومستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المتوسطين وجاءت هذه المجموعة بالمرتبة الثانية حيث بلغ مستوى التطور (١.٤٪).

وعند مناقشة النتائج التي تم عرضها وتحليلها في الجدول (٧) ظهر ان هناك دلالة معنوية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لزاوية مفصل ركبة الرجل الأمامية لحظة الطعن، ويعزو الباحث سبب تطور المجموعة التجريبية في قيمة هذا المتغير إلى استخدام الجهاز الميكانيكي المساعد في المنهاج التعليمي، إذ ان تصميم الجهاز يسمح للاعب بتنفيذ حركة الطعن ضمن القاعدتين النابضتين وللتين تحددان طول الطعنة (المسافة بين القدمين) بحيث تكون الطعنة مثالية أي لا تسمح بالزيادة أو النقصان، وتكون ركبة الرجل الأمامية عمودية على مشط القدم، وهنا يقوم اللاعب بخفض مركز ثقل الجسم الذي يؤدي بالتالي إلى انخفاض قيم زاوية مفصل ركبة الرجل الأمامية لحظة الطعن.

وهذا ما أكده (عمرو السكري، ١٩٩٣) بان القدم الأمامية تستعيد اتصالها بالأرض بواسطة العقب أو الكعب، ومن المطلوب ان تكون الساق عمودية والفخذ يكون أفقياً بهدف العمل على إيقاف الجسم من الاستمرار في الاندفاع للأمام بتأثر الحركة الإنبساطية<sup>(١٤٩)</sup>.

وأشار (عبد الله صلاح الدين، ١٩٧٢) على ان تنفيذ حركة الطعن بالقدم الأمامية مباشرة يتطلب أن تتعامد الركبة الأمامية على منتصف القدم الأمامية<sup>(٢٥٠)</sup>.

٤-٣ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبلي والبعدي ونسبة التطور لقيم ارتفاع مركز ثقل الجسم خلال الاستناد إلى الرجل الأمامية في نهاية وضع الطعن للمجموعتين التجريبية والضابطة.

#### جدول (٨)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط ومستوى التطور وقيمة (T) المحتسبة للاختبارات القبلي والبعدي لمجموعتي عينة البحث في اختبار زمن أداء حركة الطعن

المجموعات	القبلي		البعدي		فرق الأوساط	نسبة التطور	قيمة (T) المحتسبة	الدلالة الإحصائية
	الانحراف	الوسط	الانحراف	الوسط				

<sup>١</sup> عمرو السكري، مصدر سبق ذكره، ١٩٩٣، ص ٧٢.

<sup>٢</sup> عبد الله صلاح الدين، أسلحة المبارزة، بغداد: مطبعة دار السلام، ١٩٧٢، ص ٣٦.

		%		المعياري	الحسابي	المعياري	الحسابي	
					سم		سم	
معنوي	٨.٤٥٧	٢٢.٨	٠.١٦	٠.٠٣	٠.٧٠	٠.٠٤	٠.٨٦	التجريبية
غير معنوي	٠.٣٨٧	١٠	٠.٠٨	٠.٠٥	٠.٨٠	٠.٠٤	٠.٨٨	الضابطة

قيمة (T) الجدولية تحت درجة حرية (٢٠) ومستوى معنوية (٠.٠٥) = (١.٧٢٥)

يتضح من نتائج الجدول (٨) أن هناك فروقاً في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لكل مجموعة من مجموعتي عينة البحث، ففي الاختبار القبلي للمجموعة التجريبية بلغ الوسط الحسابي (٠.٨٦) وانحراف معياري (٠.٠٤) أما الوسط الحسابي للاختبار البعدي فكان (٠.٧٠) وانحراف معياري (٠.٠٣) وقد بلغ فرق الأوساط بين الاختبارين القبلي والبعدي (٠.١٦). ومن أجل التعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين تمت معالجة النتائج بواسطة الاختبار (T)، حيث تبين أن قيمة (T) المحسوبة بلغت (٨.٤٥٧) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٧٢٥) تحت درجة حرية (٢٠) ومستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي ولمعرفة مستوى التطور بين مجموعتي عينة البحث وترتيبها من حيث تقدم نسبة الأداء تم استخدام معامل مستوى التطور وقد جاءت هذه المجموعة بالمرتبة الأولى بنسبة بلغت (٢٢.٨%).

أما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي (٠.٨٨) وانحراف معياري (٠.٠٤) وقد بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٠.٨٠) وانحراف معياري (٠.٠٥) فيما بلغ فرق الأوساط بين الاختبارين (٠.٠٨). ومن أجل التعرف على معنوية الفروق تمت معالجة النتائج بواسطة الاختبار (T) حيث أتضح ان قيمة (T) المحسوبة (٠.٣٨٧) وهي أصغر من القيمة الجدولية البالغة (١.٧٢٥) تحت درجة حرية (٢٠) ومستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على عدم وجود فروق معنوية بين المتوسطين وجاءت هذه المجموعة بالمرتبة الثانية حيث بلغ مستوى التطور (١٠%).

وعند مناقشة النتائج التي تم عرضها وتحليلها في الجدول (٨) ظهر ان هناك دلالة معنوية للمجموعة التجريبية بين الاختبارين القبلي والبعدي لارتفاع مركز ثقل الجسم خلال الاستناد إلى الرجل الأمامية في نهاية وضع الطعن، ويعزو الباحث سبب تطور المجموعة التجريبية في قيمة هذا المتغير إلى تطبيق المنهاج التعليمي باستخدام الجهاز الميكانيكي المساعد ومن خلاله أتقان حركة الطعن من النواحي الميكانيكية وأدائها بشكل إنسيابي ومن وضع الاستعداد وحتى نهاية وضع الطعن بحيث يتناسب مسار مركز ثقل الجسم مع طبيعة أداء الحركة.

وهذا ما اكده (خالد محمد العطييات، ١٩٩٧) حيث تبدأ المسافة بين نقطة مركز الثقل والأرض بالتناقص وهذا التناقص في خط سير الحركة يتناسب مع طبيعة أداء الحركة نفسها التي يكون فيها مركز الثقل في بداية وضع الاستعداد في نقطة ثابتة، ومع بداية التحرك للطعن يبدأ بالنزول للأسفل نتيجة لاندفاع الجسم للأمام

وانثناء الرجل الأمامية بشكل سريع أماماً، مما يؤدي إلى الهبوط في مركز الثقل نحو الأمام والأسفل ليثبت في نهاية الطعن<sup>(١٥)</sup>.

٤-٤ عرض نتائج اختبارات المرونة ومهارة الطعن القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها:

يتضح من نتائج جدول (٩) أن هناك فروقاً في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث .

### جدول (٩)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط ومستوى التطور وقيمة (T) المحسوبة للاختبارات القبلية والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار متغيرات البحث

المتغيرات	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدي		فرق الاوساط	قيمة (T) * المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
المرونة	١٧.٢٨٥	٥.٥٩٥	٢٦.٣٣	٣.٣٦	٩.٠٤٨	١٠.٨٧٥	معنوي
مهارة الطعن	٣.٧٠٥	٠.٦٨٣	٦.٤٨٨	٠.٦٢٧	٢.٧٨٣	١٣.١٨٩	معنوي

\* قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٠) = (١.٧٢٥)

ففي اختبار المرونة القبلي بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (١٧.٢٨٥) وانحراف معياري (٥.٥٩٥) ، بينما بلغ الوسط الحسابي لاختبار المرونة البعدي (٢٦.٣٣) وانحراف معياري (٣.٣٦) ، وقد بلغت فروق الأوساط الحسابية (٩.٠٤٨) ، ومن أجل التعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين تمت معالجة النتائج بواسطة الاختبار (T) ، حيث تبين أن قيمة (T) المحسوبة بلغت (١٠.٨٧٥) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٧٢٥) تحت درجة حرية (٢٠) ومستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

اما بالنسبة لاختبار مهارة الطعن القبلي بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٣.٧٠٥) وانحراف معياري (٠.٦٨٣) ، بينما بلغ الوسط الحسابي لاختبار المرونة البعدي (٦.٤٨٨) وانحراف معياري (٠.٦٢٧) ، وقد بلغت فروق الأوساط الحسابية (٢.٧٨٣) ، ومن أجل التعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين تمت معالجة النتائج بواسطة الاختبار (T) ، حيث تبين أن قيمة (T) المحسوبة بلغت (١٣.١٨٩) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٧٢٥) تحت درجة حرية (٢٠) ومستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

<sup>١</sup> خالد محمد العطييات، دراسة كمية الدفع وبعض المتغيرات الميكانيكية للرجلين في حركات الهجوم في المبارزة، أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد، ١٩٩٧، ص٣٧.



وعند مناقشة النتائج التي تم عرضها وتحليلها في جدول (٩) ظهر ان هناك دلالة معنوية في اختبار المرونة ومهارة الطعن بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي ، ويعزو الباحث سبب تطور في قيمة هذه المتغيرات الى التمارين الموضوعية من قبل الباحث والمنتقاة لرفع صفة المرونة مما ينعكس هذا التطور على أداء مهارة الطعن لدى الطلبة ، ويرى الباحث ان التمارين المرونة الخاصة المقترحة ساعدت على تطوير أفراد المجموعة التجريبية .ويتفق الباحث مع اشارة إليه بيان علي عبد علي واخرون (٢٠٠٩) <sup>(١)</sup> أن حركات لاعب المبارزة تعتمد على المدى الذي تتحرك فيه مفاصل الجسم او بعض اجزائه ويؤدي هذا المدى الدور الاساسي في تحقيق نجاح الاداء وتحقيق اللمسة الصحيحة عند اداء حركة الطعن ، حيث تساعد المرونة على البساطة والانسيابية والتوافق في الاداء الحركي ، كما يؤدي اتساع مدى الحركة في مفاصل الجسم الى إتاحة الفرصة كي تعمل العضلات في الطول المناسب للانقباض ،ومن ثم سوف يسمح بإنتاج قوة اكبر .

٤-٥ عرض نتائج اختبارات المرونة ومهارة الطعن القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها ومناقشتها: يتضح من نتائج جدول (١٠) أن هناك فروقاً في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في متغيرات البحث .

#### جدول (١٠)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط ومستوى التطور وقيمة (T) المحتسبة للاختبارات القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار متغيرات البحث

المتغيرات	الاختبارات القبلي		الاختبارات البعدي		فرق الاوساط	قيمة (T) * المحسوبة	الدلالة الإحصائية
	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
المرونة	١٨.٧٦	٨.٣٤	٢٠.٧١	٥.٤٦	١.٩٥٢	٢.٢٧٦	معنوي
مهارة الطعن	٣.٧٨	٠.٥٣	٤.٣١	٠.٥٣	٠.٥٢٧	٣.٥٨٢	معنوي

\* قيمة (T) الجدولية تحت مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٢٠) = (١.٧٢٥)

ففي اختبار المرونة القبلي بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة (١٨.٧٦) وانحراف معياري (٨.٣٤) ، بينما بلغ الوسط الحسابي لاختبار المرونة البعدي (٢٠.٧١) وانحراف معياري (٥.٤٦) ، وقد بلغت فروق الاوساط الحسابية (١.٩٥٢) ، ومن أجل التعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين تمت معالجة النتائج بواسطة الاختبار (T)، حيث تبين أن قيمة (T) المحسوبة بلغت (٢.٢٧٦) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٧٢٥) تحت درجة حرية (٢٠) ومستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي.

<sup>١</sup> - بيان علي عبد علي واخرون ، أسس رياضة المبارزة : دار الارقم للطباعة ، بغداد ، العراق ، ٢٠٠٩م، ص٤١.



اما بالنسبة لاختبار مهارة الطعن القبلي بلغ الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (٣.٧٨) وانحراف معياري (٠.٥٣٣) ، بينما بلغ الوسط الحسابي لاختبار المرونة البعدي (٤.٣١) وانحراف معياري (٠.٥٣) ، وقد بلغت فروق الاوساط الحسابية (٠.٥٢٧) ، ومن أجل التعرف على معنوية الفروق بين الاختبارين تمت معالجة النتائج بواسطة الاختبار (T)، حيث تبين أن قيمة (T) المحسوبة بلغت (٣.٥٨٢) وهي أكبر من القيمة الجدولية البالغة (١.٧٢٥) تحت درجة حرية (٢٠) ومستوى معنوية (٠.٠٥) مما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الاختبار البعدي. وعند مناقشة النتائج التي تم عرضها وتحليلها في جدول (١٠) ظهر ان هناك دلالة معنوية ضعيفة في اختبار المرونة ومهارة الطعن بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي برغم من وجود تطور لدى افراد المجموعة الضابطة في متغيرات البحث ، ويعزو الباحث سبب ضعف تطور المجموعة الضابطة في هذه المتغيرات الى إبقاء هذه المجموعة على الدرس العملي الخالي من تمارين المرونة الخاصة وعدم الاهتمام بصفة المرونة إثناء الدرس العملي .

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات :

#### ٥-١ الاستنتاجات :

- ١- ان تمارين المرونة المقترحة تأثير ايجابي في تطوير مهارة الطعن لعينة البحث (المجموعة التجريبية).
- ٢- أظهرت عينة البحث تفوقاً في كافة متغيرات البحث قيد الدراسة من خلال نتائج الاختبار البعدي مقارنة بالاختبار القبلي ذلك بسبب استخدام التمارين المقترحة .
- ٢- تفوق المجموعة التجريبية في كافة المتغيرات الكينماتيكية قيد الدراسة من خلال نتائج الاختبارات البعدية مقارنة بالقبليّة وهذا ما أظهرته نتائج المتغيرات من فروق بين الأوساط الحسابية والتي اوضحت تقدم هذه المجموعة على المجموعة الضابطة في نتائج الاختبارات البعدية كافة.
- ٣- لم تحقق المجموعة الضابطة أي تقدم في كافة المتغيرات الكينماتيكية قيد الدراسة على الرغم من وجود فروق ظاهرية في قيم الأوساط الحسابية وعليه فقد حققت نسبة تطور واطئة.
- ٤- على الرغم من وجود الفروق المعنوية في قيم كافة المتغيرات الكينماتيكية لعينة البحث من المجموعة التجريبية سواء من خلال المقارنة بين الاختبارات القبليّة والبعدية أو من خلال مقارنتها مع نتائج الاختبارات البعدية مع المجموعة الضابطة لم تحقق قيم المتغيرات الكينماتيكية القيم المثالية المطلوبة وهذا يرجع إلى كون العينة خام في مراحلها الأولى

#### ٥-٢ التوصيات :

- ١- التأكيد على الوضع الميكانيكي المنخفض لزواوية مفصل ركبة الرجل الأمامية قبل الطعن لما له من فائدة ميكانيكية في خدمة الواجب الحركي من خلال توزيع مركز الجسم على القدمين بالتساوي فضلاً عن وقوعه في منتصف المسافة بين القدمين مع انخفاض مركز ثقل الجسم إلى الأسفل قليلاً نتيجة لإنشاء الركبتين وتعامدها على منتصف القدم الأمامية.

٢- التأكيد على الوضع الميكانيكي لزاوية مفصل ركبة الرجل الخلفية (رجل الدفع) لما لها من دور حيوي وهو دفع الأرض بقوة لتحريك الجسم إلى الأمام من خلال امتداد مفصل الركبة والتي يجب ان تمتد كاملاً قبل هبوط القدم الأمامية على الأرض.

٣- ضرورة استخدام تمارين المرونة المقترحة في تطوير مستوى المرونة ومهارة الطعن لاهميتها الكبيرة في اعطاء الطالب القدرة على تعلم واتقان مهارة الطعن .

٤- التأكيد على هذه التمارين خلال عملية التدريب لما لها من أهمية في دمج عدة مهارات حركية في نسق واحد وهذا ما يحتاجه لاعب المبارزة في اداء مهارة الطعن بسهولة وانسيابية .

٥- التأكيد على أحتواء الدرس العملي على أفضل تمارين المرونة ، فضلاً عن الاجهزة و الادوات وذلك لاهميتها في توفير الوقت المسموح للتدريب واداء الواجبات الحركية .

٦- التأكيد على إجراء بحوث ودراسات مشابهة تستخدم فيها تمارين المرونة في البرامج التدريبية ولكافة الالعاب والفعاليات الفردية والفرقية .

#### المصادر:

- اسامه عبد الرحمن , المبادئ الأساسية في المبارزة , الإسكندرية , دار الطباعة الحرة , جامعه المنصورة , ٢٠٠٣ م .
- بسام عباس البياتي , برنامج مقترح بتطوير سرعة و دقة الطعن لدى لاعبي المبارزة بسلاح الشيش , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية , جامعه بغداد , ١٩٨٣ م .
- بيان علي عبد علي واخرون , أسس رياضة المبارزة : دار الارقم للطباعة , بغداد , العراق , ٢٠٠٩ م
- خالد محمد العطيبيات , دراسة كمية الدفع وبعض المتغيرات الميكانيكية للرجلين في حركات الهجوم في المبارزة , أطروحة دكتوراه, كلية التربية الرياضية, جامعة بغداد, ١٩٩٧
- طلحة حسين حسام الدين: الميكانيكا الحيوية, ط١, القاهرة, دار الفكر العربي, ١٩٣٠.
- عباس عبد الفتاح الرملي: مبارزة سلاح الشيش , القاهرة: مطابع الدجوي , ١٩٧٩ .
- عبد الله صلاح الدين, أسلحة المبارزة, بغداد: مطبعة دار السلام, ١٩٧٢م.
- عبد علي نصيف , التعلم الحركي , ط١, الموصل, مؤسسة دار الكتب, ١٩٨٠.
- قاسم حسن حسين , عبد علي نصيف , مبادئ علم التدريب الرياضي, دار المعرفة, بغداد, ١٩٨٠.
- قاسم حسن حسين وعبد علي نصيف: أعداد المطاولة, ط١, مطبعة علاء, ١٩٨٠.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصرالدين رضوان : أختبارات الاداء الحركي , ط١, دار الفكر العربي . القاهرة ١٩٨٢م
- وجيه محجوب: علم الحركة, ج١, العراق, مطابع جامعة الموصل, ١٩٨٥.
- عمرو السكري, دليل المبارزة, ط١, : دار المعرفة, جامعة حلوان , ١٩٩٣ م .

#### (ملحق ١) التمارين المقترحة:

ت	التمارين	التكرار
١	(وضع الاونكارد) رقود الذراعين عالياً. ثني احد الرجلين والآخرى على امتداد الجسم رفع الجذع عالياً اماما اسفل والضغط (تمرين بدون سلاح).	١٠
٢	(وضع الاونكارد) رقود الذراعين عالياً فع الرجلين اماما عاليا خلفا للمس الارض خلفا بالمشطين (تمرين بدون سلاح).	١٠

١٠	(وضع الاونكارد) رقود الذراعين جانبا تبادل رفع الرجلين مع لف الجذع للمس الذراع المقابلة (تمرين بسلاح).	٣
١٠	(وضع الاونكارد) وقوف فتحا . الذراعان عاليا تقوس الجذع خلفا لاقصى مدى ممكن (تمرين بسلاح).	٤
١٠	(وضع الاونكارد) وقوف نصفا . مواجهه جانبا . لقائم مثبت السند باحد الذراعين والآخر ثبات الوسط . مرجحة الرجل الحرة اماما خلفا (تمرين بسلاح) .	٥
١٠	(وضع الاونكارد) اقضاء مد الركبتين كاملا مع الوثب عاليا ومرجحة الذراعين اماما عاليا للوصول لاقصى ارتفاع (تمرين بسلاح)	٦
١٠	(وضع الاونكارد) وقوف نصفا . الجانب مواجه للحاجز سند الرجل الحرة مسك الذراع المواجه للحاجز ثني الجذع خلفا لاقصى مدى (تمرين بسلاح)	٧
١٠	(وضع الاونكارد) وقوف نصفا . ثني الجذع اماما اسفل لاقصى مدى مع ضغط الجذع (تمرين بسلاح) .	٨
١٠	(وضع الاونكارد) وقوف نصفا مواجه الحاجز سند رجل الحرة الركبتان مثيتان قليلا مسك الحاجز باليدين مد الركبتين مع السقوط بالحوض للامام والاسفل (تمرين بسلاح) .	٩
١٠	(وضع الاونكارد) وقوف فتحا . الذراعان عاليا . دامبلز بكل يد . خفض الذراعان جانبا اسفل مع ثني الجذع اماما اسفل (تمرين بدون سلاح) .	١٠
١٠	(وضع الاونكارد) الانبطاح عال . فوق المهر وعقل الحائط . الذراعان عاليا رفع الجذع والذراعان عاليا ثم خفضها اسفل للمس الرجل المهر بتبادل (تمرين بسلاح) .	١١
٤	(وضع الاونكارد) رقود القرفصاء . عال فوق مقعد القدمان مرتكزان على الارض اليدين تقبضان على المقعد رفع الرجلين عاليا خلفا للمس المقعد خلف الرأس (تمرين بدون سلاح) .	١٢
٤	(وضع الاونكارد) جلوس طويل . الذراعان عاليا ثني الجذع اماما اسفل لاقصى مدى (تمرين بسلاح) .	١٣
٤	(وضع الاونكارد) رقود اليدين خلف الرأس تشبيك رفع الجذع عاليا للمس الركبتين بالمرفقين (تمرين بدون سلاح)	١٤
٤	(وضع الاونكارد) وقوف فتحا . الذراعان عاليا تبادل ثني الجذع اماما اسفل للمس مشط القدم (تمرين بسلاح) .	١٥
٤	(وضع الاونكارد) وقوف فتحا . تشبيك اليدين خلف الرقبة ثني الجذع اماما اسفل والضغط لاقصى مدى (تمرين بدون سلاح) .	١٦
٤	(وضع الاونكارد) وقوف فتحا . مواجهة كرة معلقة مرجحة الرجل الحرة اماما عاليا للمس الكرة (تمرين بدون سلاح)	١٧

تصميم أداة مساعدة واستخدامها في تعليم بعض المهارات الاساسية  
على جهاز العقلة

م.د. غازي لفته حسين

أ.م.د. ليث محمد حسين

م.د. علي جبار حسن

كلية التربية الرياضية  
جامعة البصرة

الملخص العربي:

أهداف البحث فكانت :

١. صنع أداة مساعدة لجهاز العقلة .
  ٢. اعداد منهاج تعليمي باستخدام الاداةالمساعدة لتعليم مهارة ( الكب ، الدائرة الخلفية الصغيرة ، الدائرة الامامية الصغيرة ) على جهاز العقلة .
  ٣. التعرف على الفروق بين نتائج اختبار مهارة ( الكب ، الدائرة الخلفية الصغيرة ، الدائرة الامامية الصغيرة ) على جهاز العقلة القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة .
  ٤. التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج اختبار مهارة ( الكب ، الدائرة الخلفية الصغيرة ، الدائرة الامامية الصغيرة ) على جهاز العقلة البعدي .
- التوصل الى مجموعة من الاستنتاجات منها : كشفت التجربة الميدانية بان الاداةالتعليمية ساعدت في عملية اسناد الطالب في القسم الرئيس للمهارة وكانت بديلا عن المساعدة اليدوية وقد اثرت بشكل ايجابي في مستوى وسرعة التعلم للمهارات قيد البحث على جهاز العقلة .
- اما اهم التوصيات فهي :تعميم استخدام الاداةالمساعدةعلى كليات التربية الرياضية في جامعات القطر لاستخدامها في درس الجمناستك .

Design assistant apparatus and use it to learn some basic skills on the horizontal bar

Dr.Laith Mohammed Hussein

Dr. GhaziLafta Hussein

Dr. Ali Jabbar Hassan

The objectives of the research were:

1. making a proposal assistant apparatus to a horizontal bar.
2. Preparation curriculum using the proposed apparatus to learn the skill (kip , forward and backward hip circle) on the horizontal bar.
3. Identify the differences between the test results of the skill (kip , forward and backward hip circle) on the horizontal bar pre and post experimental and control groups .
4. Identify the differences between the experimental and control groups in the test results of the skill (kip , forward and backward hip circle) on the horizontal bar.

Was reached a set of conclusions, including:Field experiment revealed that the proposed apparatus helped to assign the player in the Section main of practical skill and was a substitute for manual

assistance has a positive effect on the level and speed of learning required The main recommendations are: Instructing to apply the proposed apparatus at the faculties of physical education at universities in the country to be used as an educational assistant in the studied gymnastics.

## ١- التعريف بالبحث :

### ١-١ المقدمة واهمية البحث :

لقد شهدت نهايات القرن العشرين وبدايات هذا القرن تقدماً علمياً في جميع نواحي الحياة المختلفة ، ومن هذه المجالات التي نالها نصيب التطور العلمي المجال الرياضي ، فقد ارتفع مستوى الاداء الرياضي بصفة عامة في جميع الانشطة الرياضية عملاً بمبدأ التكامل بين المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم مثل ( علم الفسلجة الرياضية ، علم الحركة ، علم النفس وغيرها من العلوم ) .

لقد حضي التعلم الحركي كبقية العلوم التربوية الاخرى في مجال التربية الرياضية اهتماماً متزايداً الى حد كبير من خلال البحوث والدراسات الحديثة مما جعلها تتخذ شكلاً تنظيمياً وموصلاً سريعاً لكل ما يستجد من تطور في الاساليب والوسائل والطرائق المستخدمة المساهمة في التعلم الحركي .

وتعد رياضة الجمناستك احدى الرياضات التي تتميز بالتطور المستمر في مستوى الاداء وصعوبة المهارات وظهور العديد من الحركات الجديدة المبتكرة، لذلك فنحن في امس الحاجة لمسيرة هذا التطور حتى نساير الركب الدولي في هذا المجال ، وقد استلزم هذا حدوث تطور كبير في طرق ووسائل الاعداد البدني والمهاري ليتمكن اللاعبون من اداء مهارات ذات الصعوبة العالية الامر الذي ادى الى حدوث تطور هائل في الاجهزة والادوات المساعدة . ويسهم استخدام الادوات والاجهزة المساعدة في تحقيق الكثير من الاهداف اهمها تعليم مهارات في ضوء المسار الحركي والمنحنى الخصائصي المثالي وكذلك تنمية عناصر اللياقة البدنية وعلى راسها القوة العضلية الخاصة بالأداء المهاري وتنمية المجموعات العضلية العاملة على المهارة دون غيرها ، كما تظهر اهمية الاجهزة والادوات المساعدة في توسيع فكر المدرب بابتكار الكثير من التمارين البدنية والمهارات المرتبطة بالأداء المهاري للمهارة المراد تعلمها كما انها تخفف من العبء على المدرب في عملية السند .

ويعد جهاز العقلة من اروع اجهزة الجمناستك واحبها لدى الكثيرين وذلك لما يتسم به من جاذبية واثارة واتساع مدى الابتكار في المهارات المستخدمة ، وان طبيعة الاداء على جهاز العقلة تتمثل في المرجحات سواء الكبيرة او الصغيرة القريبة من العارضة وتؤدي المهارات من انواع القبضات المختلفة مع تغيير الاتجاه ويجب ان يترك اللاعب العارضة لاداء مهارة الطيران ثم العودة لقبض العارضة مرة اخرى وينتهي الاداء على جهاز العقلة بنهاية حركية للهبوط على الارض وتؤدي المهارات عليه بصورة متتالية في شكل جملة حركية (١).

(١) سالم احمد بني حمدان : الجمناز الفني من الالف الى الياء ، ط١ ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠١٢ ، ص ١١٦ - ١١٧ .

وتعد مهارة الكب والدائرة الخلفية والامامية الصغيرة من المهارات الاساسية على جهاز العقلة والتي يتوقف عليها تعليم المهارات ذات الصعوبة العالية مستقبلا .ومما تقدم تكمن اهمية البحث في تصميم أداة تساعد في تعليم مهارة الطلوع بالكب والدائرة الخلفية والامامية الصغيرة على جهاز العقلة من خلال توفير ظروف تعليمية اسهل ومساعدة المدرب او المدرس في التقليل من العبء الواقع عليه بسبب المساعدة اليدوية فالأداة المصنعة تساعد في تثبيت مركز كتلة الجسم قريبا من محور الدوران ( بار العقلة ) لتلافي حالات السقوط التي يتعرض اليها الطالب خلال الاداء ليتمكن من اداء تكرارات ناجحة تمكنه من حفظ المسار الحركي الصحيح والمناسب للمهارات قيد البحث .

#### ٢-١ مشكلة البحث :

تشكل مادة الجمناستيك بصفة عامة وجهاز العقلة بصفة خاصة صعوبة لطلاب كلية التربية الرياضية ،إذا ماقورنت بباقي المواد التي يدرسها الطالب بالكلية ،ويتضح ذلك من خلال تدني درجات الطلاب في الامتحانات العملية ،وخاصة على جهاز العقلة والمهارات المقررة عليه ،ولاسيما أن هذا التدني في الدرجات يظهر ضعف قدرة الطلاب على أداء مهارات العقلة بل عدم قدرة معظمهم على أداء المهارات قيد الدراسة . وقد لاحظ الباحثون من خلال الخبرة العملية في تدريس مادة الجمناستيك أنه على الرغم من أن الوقت الذي تستغرقه المهارات قيد الدراسة في التعليم طويل نسبياً إلا أنه لم يتحقق الهدف المنشود منه ، حيث أن هذه المهارات تعد من المهارات الأساسية للطلاب والتي تساعدهم على إتمام الجملة الحركية على جهاز العقلة بنجاح وبشكل يغلب عليه الانسيابية والتسلسل الحركي المطلوب .

ويرى الباحثون ان ضعف مستوى الاداء يرجع الى عدم فهم التكنيك الصحيح للمهارات وعدم تصور المسار الحركي المناسب لاداء المهارات هذا من جهة ومن جهة اخرى فان المساعدة اليدوية من قبل المدرس تشكل عبئا كبيرا على المدرس يحول دون ملاحظة وتشخيص الاخطاء في الاداء كما ان القوة المبذولة في المساعدة للمرات الاولى في الوحدة التعليمية ستختلف عنها فيما لو استمرت المساعدة لبقية الطلاب ولعدد من التكرارات لكل طالب .

مما يجعل الباحثون يفكرون بضرورة صنع اداة مساعدة لجهاز العقلة ووضع منهاج خاص باستعمال هذه الاداة المساعدة لتطوير مستوى اداء الطلاب بهذه المهارات من خلال امداد الطالب منذ البداية بإحساس وتصور حركي واضح ومتكامل عن الاداء فضلا عن تأمين السلامة للمتعلم وتلافي حالات الاخفاق والسقوط التي يتعرض اليها من خلال الاداء الحركي للمهارات المؤداة .

#### ٣-١ اهداف البحث :

- ١- صنع أداة مساعدة لجهاز العقلة .
- ٢- اعداد منهاج تعليمي باستخدام الاداة المساعدة لتعليم مهارة ( الكب ، الدائرة الخلفية الصغيرة ، الدائرة الامامية الصغيرة ) على جهاز العقلة .

٣- التعرف على الفروق بين نتائج اختبار مهارة ( الكب ، الدائرة الخلفية الصغيرة ، الدائرة الامامية الصغيرة ) على جهاز العقلة القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة .

٤- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج اختبار مهارة ( الكب ، الدائرة الخلفية الصغيرة ، الدائرة الامامية الصغيرة ) على جهاز العقلة البعدي .

#### ٤-١ فروض البحث :

١- وجود فروق معنوية بين نتائج اختبار مهارة ( الكب ، الدائرة الخلفية الصغيرة ، الدائرة الامامية الصغيرة ) على جهاز العقلة القبلي والبعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح الاختبار البعدي .

٢- وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة في نتائج اختبار مهارة ( الكب ، الدائرة الخلفية الصغيرة ، الدائرة الامامية الصغيرة ) على جهاز العقلة البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

#### ٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : طلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة للعام الدراسي ٢٠١٤ - ٢٠١٥ .

٢-٥-١ المجال الزمني : المدة الواقعة من ١ / ٩ / ٢٠١٤ ولغاية ٦ / ١٢ / ٢٠١٤ .

٣-٥-١ المجال المكاني : قاعة الجمناستك التابعة لكلية التربية الرياضية / جامعة البصرة .

#### ٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة :

##### ١-٢ الدراسات النظرية :

##### ١-١-٢ تأريخ جهاز العقلة :

في زمن البنزطيين كانت العقلة عبارة عن سلك حديدي مربوط بين عارضتين خشبيتين ، والتمارين التي كانت تؤدي عليها التعلق لفترة طويلة والموازنة ، وفي سنة ( ١٨١٢ ) اوجد ( يان ) العقلة وكانت تستعمل في بداية الامر اغصان اشجار البلوط ذات الاغصان الكثيرة ، وغرض تمارينه على العقلة هو اكتساب القوة عن طريق السحب وثم السحب لغرض الارتكاز ، وبعد فترة استعمل ( يان ) المرجحة على العقلة بجانب تمارين القوة ، وفي سنة ( ١٨٥٠ ) استعاض عن السلك الحديدي بالعارضة الحديدية وفي نفس هذه السنة ايضا استعملت حركة ( الكب ) لأول مرة من قبل الرياضي ( كونتسه )<sup>(١)</sup> .

##### ١-١-١-٢ خصائص جهاز العقلة :

يشير محمود محمد السعيد ( ٢٠٠٥ ) إلى ان تمارينات العقلة من أكثر تمارينات رياضة الجمناستك تأثيرا في المشاهدين ومن أهم خصائصها تنفيذ التمارينات بالمرجحات دون توقف وينتج عن ارتفاع الجهاز إمكانية تنفيذ حركات ذات مدى واسع وبالتالي تنفيذ نهايات عالية ، والى هذا الحد تكون التمارينات مؤثرة ومثيرة للإعجاب بحيث يمكن وصف تمارينات العقلة بأنها تاج أجهزة جمناستك الرجال ويعتبر جهاز العقلة من أجهزة الجمناز

(١) يوركن لايرش ( وآخرون ) : الأسس النظرية في الجمناستك ، ط ٢ ، بغداد ، مطبعة واوفسيت منير ، ١٩٧٨ م ، ص ١٩ .



الذي يتميز الأداء الحركي عليها بالاستمرارية وترابط الحركات في شكل يجمع بين المرجحات والدورانات الكبرى وحركات الكبوحركات الطيران وإعادة القبض لتكوين جملة حركية يتحقق فيها التمهيد لكل حركة داخل الجملة الحركية من الحركة السابقة لها ليستمر توفير المقادير الديناميكية لكل حركة تلو الأخرى<sup>(٢)</sup>.

٢-١-١-٢ مواصفات جهاز العقلة :

أ- شكله : يتكون الجهاز من عارضة مثبتة على عمودين من الاعلى بشكل افقي محاطة بأسلاك مرتبطة بجهتي العارضة من الاعلى وفي الارض بحيث تثبت بإحكام على الارض وعلى الاعمدة ولا يوجد فيها اي ارتخاء يؤثر على اداء اللاعب .

ب- قياساته : الارتفاع ٢٦٠ سم من سطح المرتبة و ٢٨٠ سم من سطح الارض ، قطر البار ٢٨ ملم ، ارتفاع المرتبة ٢٠ سم ، قياس المرتبة حسب الاتحاد الدولي ( ٢.٤ م × ٤.٧ م × ٢٠ سم )<sup>(١)</sup> .

٢-١-٢-٢ النواحي الفنية لطلوع بالكب على العقلة الواطئة<sup>(١)</sup> :

أ- القسم التحضيرى : يقف اللاعب على بعد قليل من العقلة ويمسك العارضة باتساع الصدر من اعلى وبذراعين ممدودتين ، يدفع اللاعب الارض بالرجلين معا وهما مضمومتان ورفع الحوض بثني مفصلي الوركين ، ويرفع اللاعب الرجلين لمسافة قليلة ويؤرجح الجسم للامام مع مد مفصلي الورك ( لا يصل الى مد كامل ) ، وعند نقطة السكون الامامية ثني مفصلي الوركين بسرعة حتى تقترب المشطين من العارضة لاخذ وضع الكب الصحيح ويلاحظ بقاء الذراعين ممدودتين والنظر متجه الى العارضة .

ب- القسم الرئيسى : يؤرجح الجسم الى الخلف وهو في وضع الكب حتى المستوى الراسي ، ثم يمد مفصلي الوركين مع تزلق الرجلين قريبا من العارضة حتى مفصلي الوركين تقريبا ثم توقف حركة المد من مفصل الوركين يميل الجذع للامام مع قلب اليدين .

ت- القسم النهائى : بايقاف حركة المد تنتقل طاقة الحركة من الرجلين الى الجذع وبذلك يصل اللاعب الى وضع الارتكاز الامامى .

٢-١-٣ النواحي الفنية لدائرة الخلفية الصغيرة<sup>(٢)</sup> :

أ- القسم التحضيرى : من وضع الارتكاز الامامى بالامساك من اعلى يثني اللاعب مفصلي الوركين والذراعين ، ثم يقوم بأرجحة الرجلين الى الخلف والى الاعلى مع مد الذراعين وابعاد الجسم عن محور الدوران .

(٢) محمود محمد السعيد : المحددات الكينماتيكية لمهارة الطلوع بالكب على العقلة كمؤشر للتمرينات النوعية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٥ ، ص ٩ .

(٣) قانون التحكيم الدولي : ترجمة صلاح عسكر ، ٢٠١٠ م ، ص ١١٧ .

(١) معيوف ذنونحتوش ( وآخرون ) : المبادئ الفنية والتعليمية للجهاز والتمرينات البدنية ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٥ ، ص ١٧٢ - ١٧٣ .

(٢) معيوف ذنونحتوش ( وآخرون ) : نفس المصدر السابق ، ص ١٧٩ - ١٨٠ .



ب- القسم الرئيسي : هبوط الجسم بكامله من مفصل الكتفين حتى القدمين وبإثر الجاذبية الارضية مع ثبات الذراعين ممدودتين ، وعند وصول اللاعب الى وضع الارتكاز الامامي يتحرك بالكتفين خلفا مع الراس لتدوير الجسم حول المحور ( العارضة ) مع ثني مفصلي الوركين قليلا لتقريب اجزاء الجسم من محور الدوران لزيادة السرعة الزاوية ، وعند وصول الجسم مع المستوى العمودي يضغط بالجذع الى الاعلى وبالرجلين الى الاسفل .  
ت- القسم النهائي : وعند وصول الجسم الى الوضع المائل العالي تمد جميع اجزاء الجسم للتقليل من سرعة الدوران ويتخذ وضع الارتكاز الامامي .

٢-١-٤ النواحي الفنية لدائرة الامامية الصغيرة<sup>(١)</sup> :

أ- القسم التحضيري : من الارتكاز المواجه ( الامساك من اعلى ) يرفع اللاعب نفسه قليلا ، ويعمل استدارة قليلة في الظهر بدون ثني في مفصلي الوركين ، ويضغط على العقلة بقوة بالفخذين .

ب- القسم الرئيسي : يسقط اللاعب بجسمه الى الامام مع ارجحة الرجلين الى الخلف والى الاعلى بحيث يكون الجذع والرجلان على استقامة واحدة ، وبعد ان تتجاوز الكتفان المستوى الاقفي ، ويكون في الربع الثاني من الارجحة الدائرية ، يثني مفصلي الوركين بسرعة محاولا ان يلحق قدميه بجذعه ، وبالتالي السريع يقرب كتلة الجسم لنقطة الدوران وتكبر بذلك سرعة الدوران .

ت- القسم النهائي : يستمر سير الدوران بالمسك من اعلى وعند وصول الجسم الى المستوى العمودي يدفع اللاعب العارضة الى الاسفل ويمد مفصلي الوركين مع ارجحة الرجلين خلفا ليثبت في وضع الارتكاز الامامي  
٢-٢ الدراسات السابقة :

٢-٢-١ دراسة حامد نوري علي ( ٢٠٠٢ )<sup>(٢)</sup> :

- عنوان البحث : اثر استخدام جهاز مساعد مقترح في تعليم مهارة الطلوع بالكب على العقلة  
- اهداف البحث : تعليم مهارة الطلوع بالكب على العقلة من خلال تصميم واستخدام جهاز مساعد مقترح واختبار اثره .

- فروض البحث : وجود فروق احصائية ذات دلالة معنوية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في تعلم مهارة الطلوع بالكب على العقلة ولصالح المجموعة التجريبية التي تم تعليمها المهارة باستخدام الجهاز المساعد المقترح .

- منهج البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي

- مجتمع وعينة البحث : تم اختيار مجتمع البحث عمديا فكان طلاب الصف الثالث في كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية ، لكون لمهارة المختارة تدرس ضمن مناهج هذا الصف ، وتم اختيار عشوائيا عينة من

<sup>(١)</sup> معيوف ذنونحتوش ( واخرون ) : نفس المصدر السابق ، ص ١٨١ - ١٨٢ .

<sup>(٢)</sup> حامد نوري علي : اثر استخدام جهاز مساعد مقترح في تعليم مهارة الطلوع بالكب على العقلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٢ .

- طلاب الصف الثالث وتم تقسيمهم الى مجموعتين المجموعة الاولى ضابطة بواقع ( ١٦ ) طالبا والمجموعة الثانية تجريبية بواقع ( ١٦ ) طالبا ايضا هذا بعد استبعاد الطلاب الراسبين والمتعلمين للمهارة قيد الدراسة .
- المنهج التعليمي : تكون من ثمانية وحدات تعليمية بواقع وحدة تعليمية واحدة في الاسبوع زمنها ( ٤٥ ) دقيقة ، وتم اعتماد الشرح المقدم من قبل مدرس المادة ، لإيضاح المهارة وكيفية تعليمها حسب المنهج المقرر لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة ، مع مراعاة ما يلي :
- تعليم المجموعة الضابطة بالمساعدة اليدوية .
- تعليم المجموعة التجريبية بمساعدة الجهاز المقترح .
- الاستنتاجات :
- ان الجهاز المقترح ساعد في عملية اسناد الطالب في القسم الرئيسي للمهارة وكان بديلا عن المساعدة اليدوية وقد اثر بشكل ايجابي في مستوى وسرعة التعلم .
- ان المجموعة التجريبية التي تم تعليمها باستخدام الجهاز المقترح قد تفوقت على المجموعة الضابطة التي تم تعليمها المهارة بالمساعدة اليدوية .
- التوصيات :
- تعميم الجهاز المقترح على الكليات لاستخدامه كجهاز تعليمي مساعد في درس الجمناستيك .
- تحويل بعض اجزاء الجهاز المقترح ليتسنى تركيبه على جهاز المتوازي للمساعدة في تعليم مهارة الطلوع بالكب .
- استخدام الجهاز المقترح على جهاز المتوازي الغير موحد للنساء في تعليم مهارة الطلوع بالكب على العارضة العليا او السفلى .

### ٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية :

- ٣-١ منهج البحث : ان طبيعة المشكلة المراد دراستها في كل موضوع تحدد منهجية البحث ، وعلى هذا الاساس اعتمد الباحثون المنهج التجريبي باستخدام تصميم المجموعات المتكافئة .
- ٣-٢ مجتمع البحث وعينته :
- تحدد مجتمع البحث بطلاب المرحلة الثالثة في كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة للعام الدراسي ٢٠١٤ - ٢٠١٥ والبالغ عددهم ( ١٥٠ ) طالبا ( كون مفردات الجمناستيك الفني المعتمدة في البحث ضمن المنهج الدراسي لهذه المرحلة الدراسية ) واختيرت عينة من ذلك المجتمع وبواقع ( ١٦ ) طالبا بالطريقة العشوائية البسيطة اذ بلغت النسبة المئوية لها ( ١٠.٦٦ ) % ، قسمت العينة الى مجموعتين تجريبية وضابطة لكل

مجموعة ( ٨ ) طلاب، وتم اجراء التجانس لافراد عينة البحث من حيث ( الطول ، الوزن ، العمر ، الكب الامامي ، الدائرة الخلفية الصغيرة ، الدائرة الامامية الصغيرة ) وكما مبين فيالجدول ( ١ ) .

### جدول ( ١ )

يبين اعتدالية توزيع افراد عينة البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
١	الطول	سم	١٦٩.٦٨٧	٥.٣٧٥	٣.١٦٧
٢	الوزن	كغم	٦٨.٢٥٠	٣.٧١٤	٥.٤٤١
٣	العمر	سنة	٢٢.٤٣٧	٠.٥١٢	٢.٢٨١
٤	الكب	درجة	٢٠.٦٢	٠.٥٤٣	٢٦.٣٣٣
٥	الدائرة الخلفية الصغيرة	درجة	٢.٦٥٦	٠.٥٩٧	٢٢.٤٧٧
٦	الدائرة الامامية الصغيرة	درجة	٢.١٥٦	٠.٥٣٩	٢٥.٠٠٠

يتضح من الجدول ( ١ ) ان جميع قيم معاملات الاختلاف في متغيرات ( الطول ، الوزن ، العمر ، الكب الامامي ، الدائرة الخلفية الصغيرة ، الدائرة الامامية الصغيرة ) تراوحت ما بين ( ٢.٢٨١،٢٥.٠٠٠ ) وهي مقبولة ، اذ ان قيمة معامل الاختلاف كلما اقتربت من ( ١ ) يعد التجانس عاليا وإذا زاد عن ( ٣٠ ) يعني ان العينة غير متجانسة<sup>(١)</sup>، وقد قام الباحثون باجراء التكافؤ بين المجموعتين ( التجريبية والضابطة ) في متغيرات ( الطول ، الوزن ، العمر ، الكب الامامي ، الدائرة الخلفية الصغيرة ، الدائرة الامامية الصغيرة ) وهذا ما يبينه جدول ( ٢ ) .

### جدول ( ٢ )

يبين تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة في متغيرات البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة ( ت ) المحسوبة	Sig
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري		
١	الطول	سم	١٦٨.٥٠٠	٥.٠٤٢	١٧٠.٨٧٥	٥.٧٦٧	٠.٨٧٧	٠.٣٩٥
٢	الوزن	كغم	٦٧.٧٥٠	٤.١٣١	٦٨.٧٥٠	٣.٤٥٣	٠.٥٢٥	٠.٦٠٨
٣	العمر	سنة	٢٢.٥٠٠	٠.٥٣٤	٢٢.٣٧٥	٠.٥١٧	٠.٤٧٥	٠.٦٤٢
٤	الكب	درجة	٢.٠٠٠	٠.٥٩٧	٢.١٢٥	٠.٥١٧	٠.٤٤٧	٠.٦٦٢

(١) وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩م، ص ١٦٠ - ١٦١ .

٠.٣١٢	١.٠٤٩	٠.٥٩٣	٢.٨١٢	٠.٥٩٧	٢.٥٠٠	درجة	الدائرة الخلفية الصغيرة	٥
٠.٨٢٦	٠.٢٢٤	٠.٥٩٣	٢.١٨٧	٠.٥١٧	٢.١٢٥	درجة	الدائرة الامامية الصغيرة	٦

• معنوي  $\geq ٠.٠٥$  عند درجة حرية ١٤ .

يتضح من الجدول ( ٢ ) ان الدلالة الاحصائية هي اكبر من مستوى الدلالة ( ٠.٠٥ ) مما يشير الى ان الفروق غير معنوية وهذا يدل على تكافؤ المجموعتين التجريبية والضابطة .

٣-٣ وسائل جمع المعلومات :

١-٣-٣ المقابلات الشخصية :

قام الباحثون باجراء المقابلات الشخصية مع بعض المختصين<sup>(\*)</sup> في مجال التعلم الحركي ورياضة الجمناستيك للاستفادة من ارائهم فيما يخص المعلومات المتعلقة بموضوع البحث .

٢-٣-٣ استمارات الاستبيان والتسجيل :

١- استمارة تسجيل النتائج في متغيرات ( الطول والوزن والعمر ) .

٢- استمارة تسجيل النتائج في اختبار ( الكب الامامي ، الدائرة الخلفية الصغيرة ، الدائرة الامامية الصغيرة ) على جهاز العقلة .

٣-٣-٣ الاختبارات والمقاييس .

- قياس الطول والوزن والعمر .

- الاختبارات المهارية .

٤-٣-٣ الوسائل الاحصائية .

٥-٣-٣ المصادر العربية والاجنبية .

٦-٣-٣ الملاحظة العلمية :

لقد تم تقويم كل مهارة من ( ١٠ ) درجات عن طريق مشاهدة المصورة والمخزونة على قرص مدمج ( CD ) من قبل المقومين ، وقد استعانة الباحثون بخمسة محكمين<sup>(\*)</sup> معتمدين لدى الاتحاد العراقي للجمناستيك ، اذ

(\*)

- أ.د. محمد عنيسي جوي : تعلم حركي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة .

- أ.م.د. يوسف لازم كماش : تعلم حركي ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة .

- أ.م.د. فرديوس مجيد امين : جمناستيك فني ، كلية التربية الرياضية ، جامعة ديالى .

(\*) المقومون هم :

- أ.م.د. فراس حسن عبد الحسين .

- م.د. علي جاسم كريم .

- م. زكي ناصر شعبان .

- م.م. كاظم عيسى كاظم .

- السيد جهاد كاظم ابراهيم .

تتم عملية التقويم من خلال شطب اعلى واقل درجة وتجمع الدرجات الثلاث وتقسم على ( ٣ ) لاستخراج الدرجة النهائية لكل طالب .

٣-٤ الاجهزة والادوات المستخدمة :

- شريط قياس معدني لقياس الطول .
  - ميزان طبي لقياس الوزن .
  - ابسطة اسفنجية متنوعة في السمك والحجم .
  - جهاز العقلة قانوني .
  - كاميراتصوير فيديو نوع Sony ياباني المنشأ .
  - كاميرا تصوير فوتوغراف نوع Panasonic تايلندي المنشأ .
  - حامل ثلاثي .
  - ساعة توقيت الكترونية عدد ( ١ ) .
  - اقراص ( CD ) .
  - فلاش رام عدد ( ١ ) .
  - حاسوب لابتوبنوع HP .
  - الاداة المساعدة المصنعة .
- ٣-٤ القياسات والاختبارات المستخدمة بالبحث :
- ٣-٤-١ قياسات الطول والوزن والعمر :

عند اجراء القياسات الخاصة بالبحث تم مراعاة الشروط الاساسية للتنفيذ وهي :

- اداء القياس بطريقة موحدة .

- استخدام ادوات القياس نفسها .

١- الطول : استخدم الباحثون لهذا الغرض الرستاميتير وهو عبارة عن قائم مثبت عموديا على حافة خشبية والقائم طوله ( 280 ) سم , بحيث يكون المستوى الصفري في مستوى القاعدة الخشبية , ويوجد حامل مثبت أفقيا على القائم بحيث يكون قابلا للحركة للأسفل وللأعلى , يقف الطالب على القاعدة وبدون ارتداء الحذاء وظهره مواجه للقائم ويجب أن يراعي الطالب شد الجسم للأعلى والنظر للأمام ويتم أنزال الحامل حتى يلامس الحافة العليا للرأس اذ يعبر الرقم المواجه للحامل عن طول الطالب لأقرب واحد سنتمتر .

٢- الوزن : استخدم الباحثون لهذا الغرض الميزان الطبي , اذ يقف الطالب منتصبا على الميزان وبدون ارتداء الحذاء بحيث يتوزع وزنه بالتساوي على القدمين , وبعد ذلك تأخذ القراءة التي يعطيها المؤشر إلى اقرب كيلوغرام واحد ، كما تم تدوين العمر لكل طالب .

٣-٤-٢ الاختبارات المهارية :

قام الباحثون بإجراء الاختبارات المهارية لأفراد عينة البحث ، اذ شملت الاختبارات على تأدية افراد عينة البحث ( الكب الامامي ، الدائرة الخلفية الصغيرة ، الدائرة الامامية الصغيرة ) على جهاز العقلة وتم تصويرها وعرضها على الحكام لتقييمها من قبل لجنة التحكيم .

٣-٥ الاداة المساعدة :

الاداة المساعدة عبارة عن عارضة اسناد متصلة من جهتيها بذراعين مرتبطين بعتلتين مفصليتين ( بيرنك ) يتيحان حرية الحركة لعارضة الاسناد وهذه الاجزاء مربوطة بالكامل على عارضة جهاز العقلة بواسطة حزام قابل للتطوير والتقصير من خلال قفيص .

٣-٥-١ مكونات الاداة المساعدة :

- انبوب معدني مجوف بسمك ( ١ ) انج وبطول ( ٦٠ ) سم .

- اسطوانة اسفنجية ، ويتم ادخال عارضة الاسناد ( الانبوب المجوف ) داخل الاسطوانة الاسفنجية .

- بيرنك ذو مواصفات RS ٦٣.٨ عدد ( ٢ ) .

- ذراع حديدي على شكل ( ) عدد ( ٢ ) .

- قفل دائري عدد ( ٢ ) .

- حزام بسمك ( ٥ ) ملم وبطول ( ٢ ) م .

- قفيص ستيل عدد ( ٢ ) .

- برغي النكي بقياس ( ٥ ) ملم عدد ( ٢ ) .

٣-٦ كفاءة الاداة المساعدة :

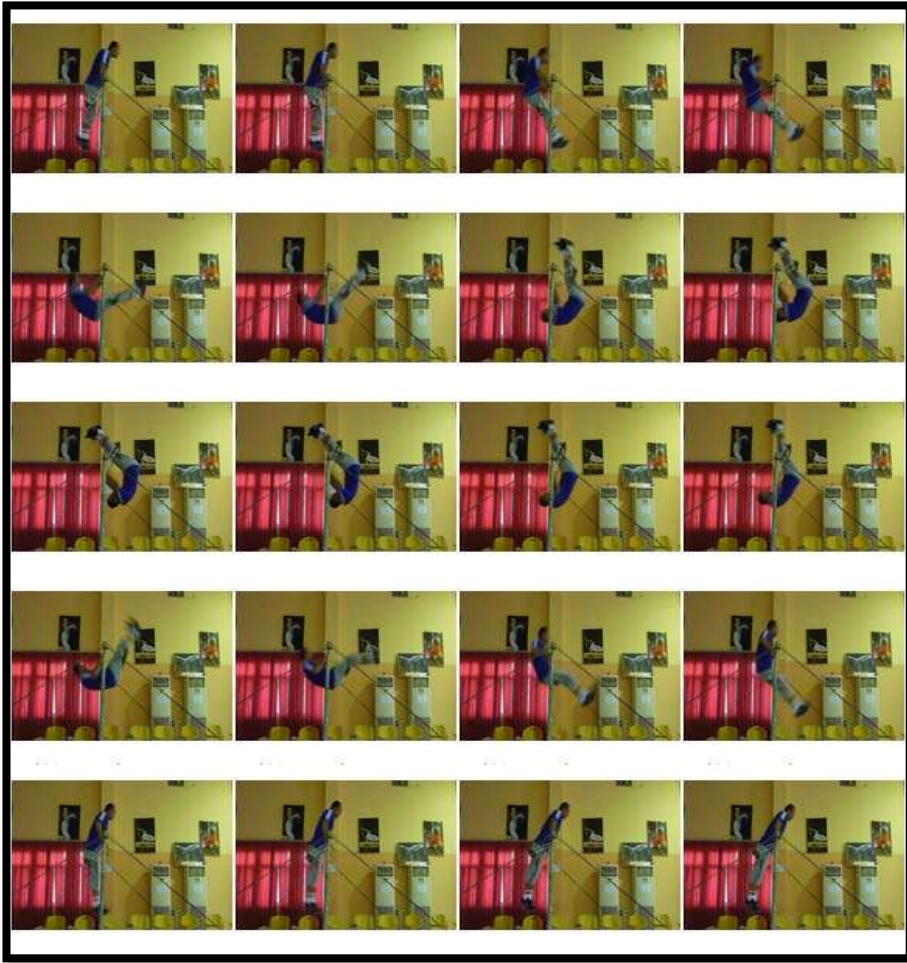
من اجل معرفة كفاءة الاداة المساعدة وصلاحيتها للعمل ، تم عرض تصميم الاداة المساعدة على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الجمناستك وقد اجمعوا كلهم على كفاءة الاداة المساعدة وصلاحيتها ملائمتها للعمل .



شكل ( ١ )

يوضح الاداة المساعدة





شكل ( ٢ )

يوضح احد افراد العينة وهو يؤديالكب باستخدام الاداة المساعدة



## شكل ( ٣ )

يوضح احد افراد العينة وهو يؤدي الدائرة الامامية باستخدام الاداة المساعدة



## شكل ( ٤ )

يوضح احد افراد العينة وهو يؤدي الدائرة الخلفية باستخدام الاداة المساعدة

٧-٣ التجارب الاستطلاعية :

بعد اكمال عملية تصنيع الاداة المساعدة ، قام الباحثون باجراء تجربة استطلاعية في الساعة العاشرة والنصف من صباح يوم الاحد الموافق ١٢ / ١٠ / ٢٠١٤ داخل قاعة الجمناسك في كلية التربية الرياضية / جامعة البصرة على عينة عشوائية وبلغ عددها ( ٩ ) طلاب تم اختيارهم من خارج عينة البحث الرئيسية ، وقد اجرى الباحثون التجربة من اجل :

- ١- التأكد من صلاحية عمل الاداة المساعدة مع اوزان واطوال الطلاب .
- ٢- معالجة الاخطاء التي قد تظهر في اثناء اجراء التجربة الرئيسية .
- ٣- التأكد من صلاحية الة التصوير المستخدمة ووضوح الصورة .
- ٤- التأكد من سلامة وصلاحية الاجهزة والادوات التي من المفترض استعمالها في البحث .



٥- اعداد وتجهيز مكان اجراء التجربة .

٦- تعريف فريق العمل المساعد (\*) بواجباتهم .

٣-٩ المنهج التعليمي :

اعتمد الباحثون على اراء بعض المختصين في رياضة الجمناستك في وضع المنهج التعليمي للمهارات قيد الدراسة ، وتم تحديد ( ٦٠ ) دقيقة لكل وحدة تعليمية بواقع ( ٢ ) وحدة تعليمية في الاسبوع ولمدة ( ٦ ) اسابيع وتم اعتماد الشرح المقدم من قبل مدرس المادة (\*\*\*) لايضاح المهارة وكيفية تعلمها حسب المنهج المقرر لكل من المجموعة التجريبية والمجموعة الضابطة مع مراعاة مايلي :

- تعليم المجموعة الضابطة بالمساعدة اليدوية .

- تعليم المجموعة التجريبية باستخدام الاداة المساعدة .

اما عمل الباحثون فكان مقتصرًا على تهيئة الاداة المساعدة للمجموعة التجريبية فقط ورفعها بعد الانتهاء من الوحدة التعليمية ومتابعة سير التجربة وضبط الزمن وعدد التكرارات والاشراف على سير العمل في الوحدات التعليمية جميعا .

٣-١٠ اجراءات البحث الميدانية :

٣-١٠-١ الاختبارات القبليّة :

قام الباحثون بإجراء الاختبارات القبليّة لعينة البحث في يوم الخميس الموافق ١٦ / ١٠ / ٢٠١٤ وعلى قاعة الجمناستك التابعة لكلية التربية الرياضية / جامعة البصرة ، كما قام الباحثون بتثبيت الظروف المتعلقة بالاختبارات كالمكان والزمان وطريقة التنفيذ لغرض تحقيق الظروف نفسها او قريبة قدر الامكان من ظروف الاختبارات البعدية .

٣-١٠-٢ التجربة الرئيسيّة : جريت التجربة الرئيسيّة بتاريخ ١٩ / ١٠ / ٢٠١٤ ولغاية ٢٦ / ١١ / ٢٠١٤ أي لمدة ( ٦ ) اسابيع .

٣-١٠-٣ الاختبارات البعدية : قام الباحثون بأجراء الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في يوم الخميس ٢٧ / ١١ / ٢٠١٤ ، اذ قام الباحثون بتوفير الظروف والمتطلبات المشابهة التي تمت في الاختبارات القبليّة .

٣-١١ الوسائل الاحصائية : لغرض معالجة البيانات التي حصل عليها الباحثون فقد استخدموا الوسائل الإحصائية التالية :

(\*)

- م. زكي ناصر شعبان .

- م.م. كاظم عيسى كاظم .

(\*\*)

- م. زكي ناصر شعبان .

- النسبة المئوية .
- الوسط الحسابي .
- الانحراف المعياري .
- معامل الاختلاف .
- اختبار ( t ) للعينات المستقلة والمرتبطة , وقد عولجت البيانات بجهاز الكمبيوتر باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS Ver. 16 .

#### الباب الرابع

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

٤-١ عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمهارات قيد البحث للمجموعة التجريبية وتحليلها :

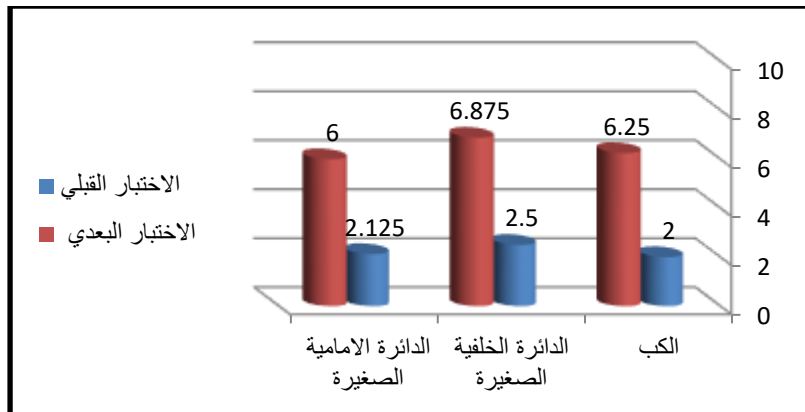
جدول ( ٣ )

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والخطأ المعياري للفروق وقيمة ( t ) المحسوبة والدلالة الإحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في المهارات قيد البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		متوسط الفروق	الخطأ المعياري	قيمة t المحسوبة	الدلالة * الإحصائية	المعنوية الحقيقية
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري					
١	الكب	درجة	٢.٠٠٠	٠.٥٩٧	٦.٢٥٠	١.٥٨١	٤.٢٥٠	٠.٤٦٢	٩.١٨١	٠.٠٠٠٠	معنوية
٢	الدائرة الخلفية الصغيرة	درجة	٢.٥٠٠	٠.٥٩٧	٦.٨٧٥	٠.٧٩٠	٤.٣٧٥	٠.٢٤٥	١٧.٨٢١	٠.٠٠٠٠	معنوية
٣	الدائرة الامامية الصغيرة	درجة	٢.١٢٥	٠.٥١٧	٦.٠٠٠	١.٣٠٩	٣.٨٧٥	٠.٣٩٨	٩.٧٣٤	٠.٠٠٠٠	معنوية

• معنوي  $\geq 0.05$  عند درجة حرية ٧ .

هذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، وهذا ما يوضحه الشكل ( ٥ ) .



## الشكل (٥)

يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي  
للمجموعة التجريبية للمهارات قيد البحث

## ٤-١-١ مناقشة النتائج :

ويعزو الباحثون سبب تطور سرعة التعلم الى استخدام الاداة المساعدة من المجموعة التجريبية كونها سهلت عمل الطالب وساعدته على التعلم من خلال توفيرها الامان والسلامة له ، كما اكسبته الثقة وعدم الشعور بالخوف ومكنته من التمرين على المهارات قيد البحث دون الحاجة الى المساعدة من المدرس الامر الذي سهل العملية التعليمية على المدرس ، وجعلته متفرغاً لاعطاء التغذية الراجعة المناسبة للمتعلمين من خلال ملاحظته لهم مما سرع التعلم لان " التغذية الراجعة من خلال معرفة وملاحظة النتائج تسرع التعلم وينتج عنها تعلم ثابت " (١). فالأداة المساعدة سهلت الممارسة على الطالب والتي هي " تكرار للمهارة المتعلمة " (١) ، " حيث ان تعلم مهارة معينة يتطلب تكرارها مرة او اثنتين او اكثر مما يؤكد على دور الممارسة في تحقيق تعلم فعال " (٢)، وبما ان " الممارسة تعمل على رفع درجة استجابة المتعلم للمهارة المتعلمة في محاولة قادمة " (٣). فانها ونتيجة لاداء اكبر عدد من التكرارات سهلت المران على المهارات قيد البحث دون الحاجة الى المساعدة من المدرس ، اضافة الى ان الاداة المساعدة تعد وسيلة تعليمية ونتيجة للتكرار والمران اللذان يعدان اساسيان في عملية التعلم ، قد عززا المهارات قيد البحث لدى المتعلم " كون الوسيلة التعليمية بالاضافة الى انها تعمل على تقليل الجهد وتوفير الوقت للوصول للهدف فهي تعمل ايضا على عمق التعلم وفاعليته " (٤).

## ٤-١-٢ عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمهارات قيد البحث للمجموعة الضابطة وتحليلها :

## جدول (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ومتوسط الفروق والخطأ المعياري للفروق وقيمة ( t ) المحسوبة والدلالة الإحصائية في الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في المهارات قيد البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		متوسط الفروق	الخطأ المعياري	قيمة t المحسوبة	الدلالة * الإحصائية	المعنوية الحقيقية
			الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي					
١	الكب	درجة	٠.٥١٧	٢.١٢٥	٠.٧٠٧	٤.٧٥٠	٢.٦٢٥	٠.١٢٥	٢١.٠٠٠	٠.٠٠٠٠	معنوة
٢	الدائرة الخلفية	درجة	٠.٥٩٣	٢.٨١٢	٠.٤١٧	٥.٤٣٧	٢.٦٢٥	٠.٣٢٣	٨.١٠٤	٠.٠٠٠٠	معنوة

(١) مسلم بدر عواد : تطوير سرعة تعلم الدائرة العظمى على جهاز العقلة باستخدام جهاز الدولاب الدوار ( المصنع ) ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ٢٠٠٠ ، ص ٥٧ .

(٢) سيد محمد خير الله وممدوح عبد المنعم : سيكولوجية التعلم بين النظرية والتطبيق ، بيروت ، دار النهضة العربية ، ١٩٨٣ ، ص ١٢٦ .

(٣) فاضل محسن الايرجاوي : اسس علم النفس التربوي ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٩١ ، ص ٣٤٩ .

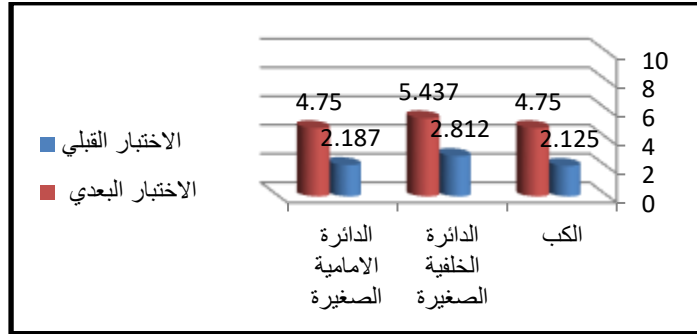
(٤) مسلم بدر عواد : مصدر سبق ذكره ، ص ٥٨ .

(٥) مسلم بدر عواد : مصدر سبق ذكره ، ص ٥٨ .

معنوي	٠.٠٠٠٠	٦.٦٨٩	٠.٣٨٣	٢.٥٦٢	٠.٨٨٦	٤.٧٥٠	٠.٥٩٣	٢.١٨٧	درجة	الصغيرة الدائرة الامامية الصغيرة	٣
-------	--------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	------	--	---

• معنوي  $\geq 0.05$  عند درجة حرية ٧ .

هذا يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ، وهذا ما يوضحه الشكل ( ٦ ) .



الشكل (٦)

يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة للمهارات قيد البحث

#### ٤-٢-١-١ مناقشة النتائج :

ويرجع ذلك التطور الى تطبيق المجموعة الضابطة للمناهج التقليدي ، الذي تم اعداده وتنفيذه اعتمادا على طرق التعلم المناسبة وما رافق تنفيذ المنهاج من تغذية راجعة من اجل تعديل الأداء وضبطه وتصحيح الاخطاء ، كما ان استخدام المحاولات التكرارية له الأثر الايجابي لاكتساب تعلم المهارات وتطويرها ، ويرى الباحثون ان المتعلمين قد أدوا ( المهارات قيد البحث ) لكونهم اكتسبوا بعضا من التوافق العضلي العصبي من خلال ممارستهم للمهارات على جهاز العقلة الذي كان له دور في الوصول الى الاداء الصحيح ، زيادة على ذلك فان هذه المرحلة العمرية تتميز بالنمو السريع في التعلم الحركي وهذا ما اشار اليه اكرم الخطابية " يتميز الافراد في هذه المرحلة العمرية بالتوافق العضلي وزيادة القوة والتحمل والتحكم بالحركات والقدرة الكبيرة على التركيز بالإضافة إلى الإرادة والتصميم<sup>(١٥٢)</sup> ، وهذا ما يجعل المتعلمين يؤدون الحركة في اثناء اعادة التمرين وتكراره وبدون اضاءة الوقت في ادخال الحركات الزائدة التي لا تخدم عملية التعلم أي سيطرتهم على الاعضاء ( الرجلين واليدين ) بشكل كبير مما ادى الى تحقيق الهدف والارتقاء بمستوى الاداء المهاري وكسب التوافق الحركي والمتأتي من التمرين والممارسة ، فضلا عن الدوافع والرغبة لدى المتعلمين في أداء تلك التمارين ، زيادة على ما تقدم ونظرا للصعوبة في أداء المهارات قيد البحث الذي غالبا ما يتم بمساعدة المدرس عن طريق

١ اكرم الخطابية : الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية البدنية والرياضية في تطبيق الجوانب العملية لمسابقات الجيمبار ، جامعة الاقصى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة غزة ، ٢٠١٢ ، ص ٦٧ .

اسناد الطالب لإتمام المهارة وهذه المساعدة لا يمكن الاستغناء عنها في جميع مراحل التعلم فقد ادى ذلك الى مساعدة الجسم وقيادته الى المجال الصحيح للحركة" فالمساعدة اليدوية توجه جسم المتعلم الى المسارات الصحيحة لحركة اجزاء الجسم ، وبالتالي الاحساس بالمسار الحركي لكل جزء من اجزاء الجسم ، وان تكرار الاداء بالمساعدة اليدوية وتكرار توجيه الجسم بالمسارات الصحيحة سيولد لدى المتعلم اثرا حسيا ومعرفة حسية في كيفية سير اجزاء الجسم بالاتجاهات المطلوبة " (٢).

٤-١-٣ عرض نتائج الاختبار البعدي للمهارات قيد البحث للمجموعة التجريبية والضابطة وتحليلها :

جدول ( ٥ )

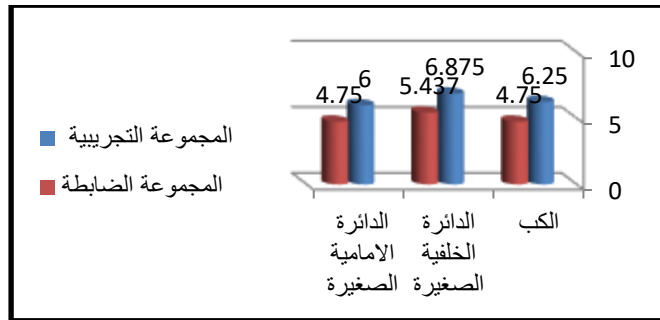
يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة ( t ) المحسوبة والدلالة الإحصائية في

الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة في المهارات قيد البحث

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة t المحسوبة	الدلالة * الإحصائية	المعنوي الحقيقي
			الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
١	الكب	درجة	٦.٢٥٠	١.٥٨١	٤.٧٥٠	٠.٧٠٧	٢.٤٤٩	٠.٠٢٨	معنوي
٢	الدائرة الخلفية الصغيرة	درجة	٦.٨٧٥	٠.٧٩٠	٥.٤٣٧	٠.٤١٧	٤.٥٤٨	٠.٠٠٠	معنوي
٣	الدائرة الامامية الصغيرة	درجة	٦.٠٠٠	١.٣٠٩	٤.٧٥٠	٠.٨٨٦	٢.٢٣٦	٠.٠٤٢	معنوي

• معنوي  $\geq 0.05$  عند درجة حرية ١٤ .

هذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية ، وهذا ما يوضحه الشكل ( ٧ ) .



الشكل (٧)

يوضح الفروق بين المتوسطات الحسابية للاختبارات البعدي للمجموعتين

التجريبية والضابطة للمهارات قيد البحث

٤-١-٣-١ مناقشة النتائج :

(٢) عايدة علي حسين : اثر استخدام الوسائل المساعدة في تعليم بعض المهارات الحركية في الجمناستيك الفني للنساء ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٩ ، ص ٨ .

ويرجح الباحثون ذلك التقدم في المهارات قيد البحث لصالح افراد المجموعة التجريبية الى استخدام الاداة المساعدة كونها سهلت الممارسة على الطلاب والتي تسمح باداء المهارات قيد البحث بفعالية عالية ، اذ تعطي هذه الاداة المساعدة الطالب الفرصة لتطوير المجاميع العضلية العاملة وكمية استثارته مما يؤدي بالنتيجة إلى وضع مناهج حركية دقيقة تزيد من امكانية التصور الحركي وتتم المقارنة مع الهدف الموضوع في الذاكرة الحركية ، فضلا عن ذلك فان الاداة تسمح لطالب بأداء المهارة بالمسارات الحركية الصحيحة مما يكون دليلا لتسهيل اداء الطالب على وفق هذه المسارات ، وبما ان الممارسة تعمل على رفع درجة استجابة المتعلم للمهارة المتعلمة في محاولة قادمة فانها ونتيجة لاداء اكبر عدد ممكن من التكرارات سهلت المران على المهارة دون الحاجة للمساعدة من المدرس .

فضلا عن ذلك التمرينات في المنهاج التعليمي التي اجراها افراد المجموعة التجريبية التي بنيت على اسس مشابهة للاداء المهاري على جهاز العقلة التي اعطت بدورها فاعلية كبيرة بسبب التركيز على اجزاء الجسم المسؤولة عن الاداء ، وقد لاحظ الباحثون من جانب اخر اندفاع المجموعة التجريبية للعمل على الاداة المساعدة لكونها من الادوات الجديدة التي تدخل للتعليم على المستوى المحلي وتتحدى قابلياتهم ، وفي هذا الخصوص يذكر ( محمد إبراهيم ، ٢٠٠٣ م ) " ترجع اهمية الاجهزة والادوات المساعدة في تعليم حركات الجمناستيك إلى أنها تبسط عملية التعلم وتسهل أداء الحركات ، كما ان التنوع في استخدام الاجهزة المساعدة يشجع على استمرار التمرين مع استبعاد عامل الخوف والفشل " (١) ، اذ ان " الاجهزة والادوات تعملان على الإعداد الشامل والمتزن للاعب النشء في الجمناستيك من خلال تنمية القدرات الحركية والبدنية " (٢) .

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات :

##### ١-٥ الاستنتاجات :

١. كشفت التجربة الميدانية بان الاداة المصنعة ساعدت في عملية اسناد الطالب في القسم الرئيس للمهارة وكانت بديلا عن المساعدة اليدوية وقد اثرت بشكل ايجابي في مستوى وسرعة التعلم للمهارات قيد البحث على جهاز العقلة .
٢. حققت المجموعة الضابطة التي استخدمت المساعدة اليدوية تحسناً في مستوى اداء المهارات قيد البحث على جهاز العقلة .
٣. تبين من خلال التجربة الميدانية ان المجموعة التجريبية التي تم تعليمها باستخدام الاداة المساعدة قد تفوقت على المجموعة الضابطة التي تم تعليمها المهارات قيد البحث بالمساعدة اليدوية .

(١) محمد إبراهيم شحاتة : تدريب الجمباز المعاصر ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ م ، ص ١٢١ .

(٢) أمين أنور الخولي وعدلي حسن بيومي : الجمباز التربوي للأطفال والناشئة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩١ ، ص ٣٨ .

٤. ان استخدام الاداة المساعدة لها الاثر البالغ في توفير الجهد والوقت للمدرسو الطالب في تعليم المهارات قيد البحث على جهاز العقلة فضلا عن دورها الايجابي في خلق الاثارة والتشويق والتفاعل اثناء الوحدة التعليمية .
٥. ان الاداة المساعدة مناسبة لتعليم أفراد عينة البحث ، وتتلاءم مع معدل اوزانهم ومستوى ادائهم .
- ٢-٥ التوصيات :
١. تعميم استخدام الاداة المساعدة على كليات التربية الرياضية في جامعات القطر لاستخدامها في درس الجمناستك .
٢. إمكانية استخدام الاداة المساعدة في تعليم المهارات قيد البحث على جهاز المتوازي مختلف الارتفاع للنساء .
٣. ضرورة اجراء دراسات في مجال تصنيع الاجهزة والادوات التعليمية المساعدة لتوفير الوقت والجهد للمدرسو الطالب .
٤. امكانية استخدام الاداة المساعدة في تعليم مهارات اخرى على جهاز العقلة مثل الكب السرجي والدوران السرجي الامامي والخلفي .

#### المصادر

- اكرم الخطابية : الصعوبات التي تواجه طلبة كلية التربية البدنية والرياضية في تطبيق الجوانب العملية لمسابقات الجمباز، جامعة الاقصى ، رسالة ماجستير ، كلية التربية ، جامعة غزة، ٢٠١٢ .
- أمين أنور الخولي وعدلي حسن بيومي : الجمباز التربوي للأطفال والناشئة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩١ م .
- حامد نوري علي : اثر استخدام جهاز مساعد مقترح في تعليم مهارة الطلوع بالكب على العقلة ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، ٢٠٠٢ .
- سالم احمد بني حمدان : الجمباز الفني من الالف الى الياء ، ط ١ ، عمان ، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠١٢ .
- سيد محمد خير الله وممدوح عبد المنعم : سيكولوجية التعلم بين النظرية والتطبيق ، بيروت ، دار النهضة العربية ، ١٩٨٣ .
- عايدة علي حسين : اثر استخدام الوسائل المساعدة في تعليم بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني للنساء ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٩ .
- فاضل محسن الازيرجاوي : اسس علم النفس التربوي ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٩١ .
- قانون التحكيم الدولي : ترجمة صلاح عسكر ، ٢٠١٠ م .
- محمد إبراهيم شحاتة : تدريب الجمباز المعاصر ، ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ م .
- محمود محمد السعيد : المحددات الكينماتيكية لمهارة الطلوع بالكب على العقلة كمؤشر للتمرينات النوعية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الزقازيق ، ٢٠٠٥ .
- مسلم بدر عواد : تطوير سرعة تعلم الدائرة العظمى على جهاز العقلة باستخدام جهاز الدوالب الدوار ( المصنع ) ، اطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ٢٠٠٠ .
- معيوف ذنونحنوش ( واخرون ) : المبادئ الفنية والتعليمية للجمباز والتمرينات البدنية ، الموصل ، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨٥ .

- وديع ياسين وحسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ م .

- يوركن لايرش ( وآخرون ) : الأسس النظرية في الجمناستيك ، ط ٢ ، بغداد ، مطبعة واوفسيت منير ، ١٩٧٨ م .

## ملحق ( ١ ) يوضح نماذج من الوحدات التعليمية

الوحدة التعليمية : الأولى	عدد الطلاب : ٨
الأسبوع : الأول	القسم الرئيس : 60 دقيقة
الهدف : تعليم مهارة الطلوع بالكب	

الزمن الكلي	الراحة بين المجاميع	حجم الوحدة	الجانب النظري	التمارين	الادوات	القسم
		زمن الأداء × عدد المجاميع				
١٠ د	١ د	٢ × ٤	شرح دلائل المهارة ٥ د ، مقسمة على كل التمارين	( تعلق ثني الرجلين من مفصلي الفخذين للمس مشطي القدمين لعارضة العقلة للوصول الى وضع الكب )	عقلة	الرئيس ٦٠ د
١٠ د	١ د	٢ × ٤		( تعلق زاوي فتحا ) المرجحة اماما وخلفا للارتكاز اعلى عارضة العقلة بالمساعدة	عقلة	
١٠ د	١ د	٢ × ٤		( تعلق زاوي مواجه الصندوق . استناد القدمين على الصندوق ) ثني الركبتين كاملا ومدهما مع دفع الصندوق للارتكاز اعلى عارضة العقلة	صندوق + عقلة	
١٠ د	١ د	٢ × ٤		اداء حركة الطلوع بالكب الامامي	الاداة المساعدة	
١٠ د	١ د	٢ × ٤		اداء الحركة بالمساعدة ثم بدونها	عقلة	

الوحدة التعليمية : الثالثة	عدد الطلاب : ٨
الأسبوع : الثالث	القسم الرئيس : 60 دقيقة
الهدف : تعليم مهارة الدائرة الخلفية الصغيرة	

الزمن الكلي	الراحة بين المجاميع	حجم الوحدة	الجانب النظري	التمارين	الادوات	القسم
		زمن الأداء × عدد المجاميع				
١٠ د	١ د	٢ × ٤	شرح دلائل المهارة ٥ د ، مقسمة على كل التمارين	اعطاء تمرينات اعدادية مثل الطلوع بالدوران الخلفي من الوقوف	عقلة	الرئيس ٦٠ د
١٠ د	١ د	٢ × ٤		( ارتكاز موازي ) مرجحة الرجلين خلفا والذراعين ممدودتين ثم الرجوع للوضع الابتدائي مرى اخرى ( تعليم المرجحة التمهيدية )	عقلة	



١٠ د	١ د	٢ × ٤٤		اداء حركة الدائرة الخلفية الصغيرة	الاداة المساعدة
١٠ د	١ د	٢ × ٤٤		اداء الحركة بالمساعدة ثم بدونها	عقلة
١٠ د	١ د	٢ × ٤٤		اداء الحركة عدة مرات وبصورة متكررة والواحدة بعد الاخرى	عقلة

عدد الطلاب : ٨		الوحدة التعليمية : الخامسة
القسم الرئيس : 60 دقيقة		الأسبوع : الخامس
		الهدف : تعليم مهارة الدائرة الامامية الصغيرة

الزمن الكلي	الراحة بين المجموع	حجم الوحدة	الجانب النظري	التمارين	الادوات	القسم
		زمن الأداء × عدد المجموع				
١٠ د	١ د	٢ × ٤٤	شرح دلائل المهارة ٥ د ، مقسمة على كل التمارين	( ارتكاز موازي ) على العقلة المنخفضة ومراعاة النواحي الفنية لهذا الوضع	عقلة	الرئيس ٦٠ د
١٠ د	١ د	٢ × ٤٤		( ارتكاز موازي ) دوران الجسم الى الامام نصف دورة الى الوقوف	عقلة	
١٠ د	١ د	٢ × ٤٤		اداء حركة الدائرة الامامية الصغيرة	الاداة المساعدة	
١٠ د	١ د	٢ × ٤٤		اداء الحركة بالمساعدة ثم بدونها	عقلة	
١٠ د	١ د	٢ × ٤٤		اداء الحركة عدة مرات وبصورة متكررة والواحدة بعد الاخرى	عقلة	

بناء بعض الاختبارات البدنية للاعبين الريشة الطائرة الشباب  
في العراق

م.م غادة محمود جاسم  
كلية التربية الرياضية  
الجامعة المستنصرية

**الملخص العربي:**

وتكمن أهميه البحث في كيفية الاختيار الدقيق للشباب من خلال بناء بعض الاختبارات البدنية في لعبة الريشة الطائرة وفق اسس علمية بعيدا عن الارتجال والعشوائية ومن خلال الاعتماد على المحددات موضوعة البحث كأساس لاختيار اللاعبين الشباب بالريشة الطائرة فضلا عن وضع معايير لمفردات الاختبارات البدنية .

**وهدف البحث الى:**

١. بناء بعض الاختبارات البدنية للاعبين الريشة الطائرة الشباب وبأعمار ( ١٧ - ١٩ سنة).
  ٢. وضع درجات معيارية لمفردات الاختبارات النهائية .
- وشملت عينة البحث : اعبو الاندية الرياضية بالريشة الطائرة (فئة الشباب) وبأعمار ١٧-١٩ سنة .

**Building some physical tests for badminton players for young people in Iraq****MM Ghada Mahmoud Jassem**

The importance of research in how the careful selection of youth by building some physical tests in a game of badminton according to scientific bases away from improvisation and randomness and by relying on the limitations placed research as the basis for the selection of young players badminton as well as setting standards for vocabulary of physical tests.

The goal of your search:

١. Build some physical tests for badminton players young and aged (17-19 years.)
٢. Put the standard grades of the items of the final tests.

The research sample included: players badminton sports clubs (youth category) and between the ages of 17-19 years.

**١- التعريف بالبحث :-****١-١ مقدمة البحث وأهميته :-**

تعد لعبة الريشة الطائرة واحدة من رياضات العاب المضرب الممتعة وهذه اللعبة تحتوي على العديد من المهارات الاساسية التي يستطيع ان يؤديها اللاعب وتتطلب رد فعل اسرع من باقي الالعاب الاخرى , حيث تتطلب لعبة الريشة الطائرة مهارات متنوعة مثل القفز , الركض , التحرك , الضرب , الرمي وتنفذ بتوافقات سريعة بين العين واليد . وتمتاز هذه اللعبة بالوقت الطويل لمبارياتها والذي تعتمد على احراز النقاط المطلوبة في الشوط الواحد من خلال المباريات والتي تتكون من ثلاثة أشواط .

والاختبار والقياس هي من الوسائل العلمية والضرورية في المجال الرياضي لما لها من دور بارز في عملية التخطيط السليم واستمرار التقدم , فالاختبارات لها دور كبير في اعطاء المؤشر الحقيقي لما يمتلكه اللاعب من قدرات بدنية, لذا من الضروري الاستفادة منها للنهوض بالفعاليات الرياضية بصورة عامة وفي لعبة الريشة الطائرة بصورة خاصة , ومن الضروري الاهتمام بعملية اختيار اللاعبين الشباب لممارسة هذه اللعبة

لان الاختيار وفق الاسس العلمية يوفر الجهد والوقت والمال . وان متطلبات اللعبة تحتاج الى اداء مهاري عالي المستوى لان مناطق اللعب ضيقة وصغيرة فضلا عن الحاجة الى مستوى عالي من القدرات البدنية كي تسعف اللاعب في تطبيق الواجبات التقنية والتكتيكية داخل الملعب, وعليه يجب ان يأخذ بعين الاعتبار قدرات اللاعبين الشاب من الناحية البدنية. وتكمن أهميه البحث في كيفية الاختيار الدقيق للشباب من خلال بناء بعض الاختبارات البدنية في لعبة الريشة الطائرة وفق اسس علمية بعيدا عن الارتجال والعشوائية ومن خلال الاعتماد على المحددات موضوعة البحث كأساس لاختيار اللاعبين الشاب بالريشة الطائرة فضلا عن وضع معايير لمفردات الاختبارات البدنية .

#### ١-٢ مشكلة البحث :-

من خلال خبرة الباحث كونها لاعبة ومدرسة لهذه اللعبة ومواصلتها مع الاتحاد للعبة الريشة الطائرة تبين لها عدم وجود اختبارات بدنية (للاعبي الشاب للريشة الطائرة) في البيئة العراقية حتى وان كان هناك اختبارات الا انها تعتمد على الاجتهاد الشخصي والمعايير الذاتية , وهذا سوف يؤدي الى اختيار لاعبين لا يؤمل فيهم مستقبل جيد مما يؤدي الى هدر في الجهد والوقت والمال وبالمقابل ستفقد طاقات ومواهب . لذا ارتأت الباحثة الخوض في هذه المشكلة والعمل على بناء بعض الاختبارات البدنية ووضع المعايير لمفرداتها النهائية لغرض استخدامها كأساس لاختيار اللاعبين الشاب وبأعمار من ١٧-١٩ سنة في لعبة الريشة الطائرة .

#### ١-٣ اهداف البحث :-

٣. بناء بعض الاختبارات البدنية للاعبين الريشة الطائرة الشاب وبأعمار (١٧ - ١٩ سنة).

٤. وضع درجات معيارية لمفردات الاختبارات النهائية .

#### ١-٤ مجالات البحث :-

١-٤-١ المجال البشري :- لاعبو الاندية الرياضية بالريشة الطائرة (فئة الشباب) وبأعمار ١٧-١٩ سنة .

١-٤-٢ المجال الزمني :- لفترة الزمنية ( ٢٠ / ٩ / ٢٠١٣ ) ولغاية ( ٢٥ / ٢ / ٢٠١٤ ) .

١-٤-٣ المجال المكاني :- القاعات والصالات المغلقة لفرق عينة البحث .

#### ٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:-

٣-١ منهج البحث :ان طبيعة المشكلة وأهداف البحث هما اللذان يحددان منهجية البحث الملائم ،وعليه

استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي

٣-٢ المجتمع وعينة البحث: يتحدد مجتمع البحث بلاعبين بالريشة الطائرة في المنطقة الشمالية

للموسم (٢٠١٢-٢٠١٣) التالية أذ بلغ عدد المجتمع (٣٦ لاعبا) أي أن الباحثة اعتمدت المجتمع ككل وبنسبة

(١٠٠٪) .

#### ٣-٣ وسائل جمع البيانات :-

- ❖ الملاحظة .
- ❖ استمارة استبانة .
- ❖ الاختبارات والقياس .
- ❖ المقابلات الشخصية (\*).
- ٣-٢-٣ الأجهزة والأدوات المستعملة:-
- ❖ كمبيوتر نوع (hp) عدد (١).
- ❖ حاسبة الكترونية يدوية نوع (sony).
- ❖ شريط قياس لقياس الأطوال والمسافات بطول (١٠) م.
- ❖ كرات طبية (حسب الاوزان).
- ❖ حاجز بارتفاع (٣٠) سم .
- ❖ ساعة يدوية عدد(٢).
- ❖ مضرب زنة (١)كغم (٢)كغم .

### ٣-٤ اجراءات البحث الميدانية :-

#### ٣-٤-١ تحديد القدرات البدنية (بالريشة الطائرة)

قامت الباحثة بالاطلاع على العديد من المصادر والمراجع العلمية. تم تصميم استمارة استبانة تتضمن جميع القدرات البدنية للاعب الريشة الطائرة . كما مبين تفاصيلها في الملحق (١) وعرضت هذه الاستمارة على مجموعة من الخبراء والمختصين والبالغ عددهم (١١) خبيراً ومختصاً وتم اعتماد القدرات البدنية التي حققت اهمية نسبية (٥٠٪) فما فوق واهمال القدرات التي حققت نسبة اقل من (٥٠٪) وكما مثبتة في الجدول (١) من حق الباحثة ان يختار النسبة التي يراها مناسبة على ان لا تقل عن (٢٥٪) لان "نسبة (٢٥٪) لا تشكل اهمية جوهرية بالنسبة للتباين الكلي للظاهرة المقيسة"<sup>(١)</sup>.

#### جدول رقم (١)

#### يبين الاهمية النسبية للقدرات البدنية حسب اراء الخبراء

الترتيب	القدرة	القدرة	الاهمية النسبية	الدرجة	القدرات البدنية والحركية	ت
---------	--------	--------	-----------------	--------	--------------------------	---

(\*) مقابلة شخصية

الاسم	الاختصاص مكان العمل
أ.د. صالح راضي اميش	اختبارات وقياس
أ.م.د. مازن هادي كزار الطائي	ريشة طائرة
أ.م.د. لوي حسين البكري	ريشة طائرة
أ.م.د. ندى نيهان اسماعيل ريشة طائرة	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
م.د. ماهر عبد الحمزة	ريشة طائرة
	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
	جامعة بابل / كلية التربية الرياضية
	جامعة بغداد / كلية التربية الرياضية
	جامعة بابل / كلية التربية الرياضية

	المقبولة	المستبعدة		الكلية		
١-	√		١٠٠%	٥٥	القوة الانفجارية للذراعين	
٢-	√		٩٠,٩٠٩%	٥٠	القوة الانفجارية للرجلين	
٣-	√		٩٤,٥٤٥%	٥٢	القوة المميزة بالسرعة للذراعين	
٤-	√		٨١,٨١٨%	٤٥	القوى المميزة بالسرعة للرجلين	
٥-	×		٢٧,٢٧٢%	١٥	السرعة القصوى	
٦-	√		٧٨,١٨١%	٤٣	سرعة الاستجابة الحركية	
٧-	×		٣٤,٥٤٥%	١٩	مطاولة الجلد الدوري	
٨-	√		٨٣,٦٣٦%	٤٦	مطاولة القوة	
٩-	×		٤٣,٦٤٦%	٢٤	المرونة	

### ٣-٤-٣ التجارب الاستطلاعية :-

ان اهم ما يوصي به البحث العلمي للحصول على نتائج دقيقة موثوق بها هي اجراء التجربة الاستطلاعية التي تعرف " بانها دراسة تجريبية اولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه الهدف منها اختيار اساليب البحث وادواته "(١).

### ٣-٤-٣-١ التجربة الاستطلاعية الاولى :

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية الاولى بتاريخ ( ٢٠ - ٢٣ / ٩ / ٢٠١٣ ) على عينة عشوائية من نادي الحدود والمكونة من ( ٥ ) لاعبين وذلك لغرض التعرف

- ❖ قدرة العينة على تنفيذ الاختبارات ومدى وضوح التعليمات .
- ❖ كفاية الادوات المستخدمة وسلامتها .
- ❖ تنظيم تطبيق سلسلة الاختبارات والوقت الذي تستغرقه الاختبارات
- ❖ كفاية فريق العمل .(ملحق)
- ❖ ومن نتائج هذه التجربة
- ❖ عدد المحاولات المناسبة التي تتفق مع هدف الاختبار .
- ❖ ملائمة الاختبارات للعينة .
- ❖ اجراء بعض التعديلات على الاختبارات المطبقة على عينة الاستطلاع وكما يأتي :-
- ❖ في الاختبار السابع الحبل من (٢,٢٠)م الى (٣,٣٠)م
- ❖ في الاختبار الثاني ربط اللاعب على الوح خشبي في حزام وذلك لعدم حركة اللاعب .

### ٣-٤-٣-٢ التجربة الاستطلاعية الثالثة :-

١ - مجمع اللغة العربية :معجم علم النفس والتربية : (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الاميرية ، ١٩٨٤ ) ص٧٩

قامت الباحثة بأجراء التجربة الاستطلاعية الثالثة بتاريخ (٦- ٩/١٠/٢٠١٣) على فريق الدير وبتاريخ (١٠-١٣/١٠/٢٠١٣) على فريق الزبير وكان الهدف منه الحصول على القياس الثاني لمعامل الثبات والموضوعية. وقد قسمت الباحثة الاختبارات على اربعة ايام وكان يومان للاختبارات البدنية الحركية ويومان للاختبارات المهارية .

### اليوم الاول (الاختبارات البدنية):

- ١- رمي كرة طبية زنة (١)كغم لأبعد مسافة ممكنة للذراع المستخدمة .
- ٢- رمي كرة طبية زنة (٢)كغم باليدين من فوق الراس من وضع الجلوس على الكرسي .
- ٣- رمي كرة طبية زنة (٢) كغم باليدين من فوق الراس من وضع الوقوف .
- ٤- الحجل الى المحطات حتى استنفاد الجهد .
- ٥- الحجل الى المحطات خلال (٦٠) ثانية .
- ٦- القفز من فوق الحاجز (٣٠) سم حتى استنفاد الجهد .
- ٧- ثلاث قفزات بالتبادل .
- ٨- القفز من فوق حاجز (٣٠)سم خلال (١٠) ثا .
- ٩- ثني ومد الزراعين ( استناد امامي ) لمدة (١٠) ثا .
- ١٠- الاداء المتكرر بمضرب زنة (١) كغم خلال (١٠) ثا .
- ١١- الاداء المتكرر السريع بمضرب زنة (٢)كغم خلال (١٠) ثا.
- ١٢- الحجل الى المحطات خلال(١٠) ثا.

٣-٤-٤ المعاملات العلمية للاختبارات :-الصدق والثبات والموضوعية شروط يجب ان يتمتع بها كل اختبار، لذا لجأت الباحثة الى تحديدها لتتمكن من تطبيق مفردات الاختبارات على عينة البحث

٣-٤-٤-١ الصدق :-استخدمت الباحثة صدق المحتوى او صدق المضمون بالاعتماد على الخبراء والمختصين<sup>(\*)</sup>والذي يعني " فحص مضمون الاختبار فحصا دقيقا ويعتمد على الاحتكام لرأى الخبراء في مدى تمثيل الاختبار لجوانب القدرة او السمة او المعارف المقيسة"<sup>(١)</sup>. وبذلك ثبت صدق الاختبار .

٣-٤-٤-٢ الثبات :يقصد بثبات الاختبار " مدى دقة الاختبار في القياس واتساق نتائجه عند تطبيقه مرات متعددة على نفس الافراد"<sup>(٢)</sup>. ولمعرفة مدى استقرار القياس قامت الباحثة بإيجاد الثبات بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار اذ تم إعادة تطبيقه بعد مرور اسبوع من التجربة الاولى ، وتم استخراج معامل الارتباط البسيط (بيرسون) اذ اظهرت النتائج معاملات ثبات عالية من خلال الملاحظة ،اذ ظهرت ان الاختبارات جميعها

(\*) ملحق (٢)

١ - ليلي السيد فرحات ؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية ، ط ١ : (مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠١) ، ص١١٤ .

٢ - محمد جاسم الياسري ؛ الاسس النظرية لاختبارات التربية الرياضية<sup>٤</sup> ط ١ ( النجف الاشرف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠١٠، ص٧٤ .

معنوية عند مقارنة قيم معامل الارتباط المحسوبة بالقيمة الجدولية البالغة (٠,٥٣٢) وتحت درجة حرية (١٢) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) وكما مبينة في الجدول (٦) و(٧).

٣-٤-٤-٣ الموضوعية : اما الموضوعية فيقصد بها "عدم اختلاف المقدرين بالحكم على شى ما او موضوع معين " (٣) وقد تم حسابها عن " طريق الارتباط بين درجات اثنين من المحكمين (\*) يقومان بوضع الدرجات لمجموعة واحدة من الافراد في نفس الوقت " (٤) ومن خلال التطبيق الثاني للاختبارات للعينة الاستطلاعية قامت الباحثة بإيجاد معامل الارتباط (بيرسون) يبين نتائج المحكمين والمبينة تفاصيلها في الجدول (٢) و(٣) يلاحظ من الجدول ان جميع قيم معامل الارتباط المحسوبة كانت اكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولية البالغة (٠,٥٣٢) وتحت درجة حرية (١٢) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) مما يشير لمعنوية الارتباط بين المحكمين وللموضوعية العالية للاختبارات .

## الجدول (٢)

### يبين البيانات الاحصائية لثبات وموضوعية الاختبارات البدنية الحركية

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الثبات	الدالة	الموضوعية	الدالة
١-	رمي كرة زنة (١) كغم للذراع المستخدمة .	متر	٠,٨٩٨	دال	٠,٩٣٢	دال
٢-	رمي كرة طبية زنة (٢) كغم باليدين من فوق الراس من وضع الجلوس	متر	٠,٨٩٤	دال	٠,٩٠٦	دال
٣-	رمي كرة طبية زنة (٢) كغم باليدين من فوق الراس من وضع الوقوف ** .	متر	٠,٩٢٠	دال	٠,٩٢٥	دال
٤-	ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي (١٠) ثانية	تكرار	٠,٨٧٥	دال	٠,٩٨٥	دال
٥-	الاداء المتكرر بمضرب زنة (١) كغم خلال (١٠) ثانية ** .	تكرار	٠,٩٠٥	دال	٠,٩٣٥	دال
٦-	الاداء المتكرر بمضرب زنة (١٠) كغم خلال (١٠) ثانية	تكرار	٠,٨٩٥	دال	٠,٩٤٢	دال

٣ - مصطفى حسين باهي؛ المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق، الثبات الصدق، الموضوعية: ط١: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٩) ص٦٤.

(\*) المحكمين :-

ميثاق صادق هادي ماجستير تربية رياضية .

ضياء الدين محمد برع ماجستير تربية رياضية .

٤ - محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان؛ المصدر السابق، ١٩٨٨، ص٤٢٠.

٧-	الفقز العمودي من الثبات .	سم	٠,٩٣١	دال	٠,٩١٦	دال
٨-	الوثب العريض من الثبات .	متر	٠,٨٥١	دال	٠,٩٥٠	دال
٩-	الفقز من فوق الحاجز (٣٠)سم	سم	٠,٩٠٣	دال	٠,٩٣٤	دال
١٠-	الحجل الى المحطات حتى استفاذ الجهد .	ثانية	٠,٩٢٥	دال	٠,٩٣٨	دال
١١-	الحجل الى المحطات خلال (٦٠)ثانية	ثانية	٠,٩١٣	دال	٠,٩٤٥	دال
١٢-	الفقز من فوق حاجز (٣٠) سم حتى استفاذ الجهد .	د/ ثا	٠,٨٧٥	دال	٠,٩٤٧	دال
١٣-	الحجل الى المحطات خلال (١٠)ثانية	ثانية	٠,٨٥٢	دال	٠,٩٧٦	دال
١٤-	الفقز من فوق حاجز (٣٠)سم خلال (١٠)ثانية	زمن	٠,٩٠٢	دال	٠,٩٥١	دال
١٥-	دبني خلال (١٠) ثانية .	تكرار	٠,٨٩٧	دال	٠,٩٢٢	دال
١٦-	الركض من خط القاعدة لملاعب الريشة الى الخط الوهمي للشبكة عكس اشارة المدرب .	زمن	٠,٨٩٢	دال	٠,٩٤٠	دال
١٧-	الحجل الى المحطات باتجاه عكس الاشارة .	ثانية	٠,٨٩١	دال	٠,٩٢٥	دال

٣-٤-٥ التجربة الرئيسية : بعد التأكد من القدرة التمييزية للاختبارات المرشحة للبطاريتين ،تم تطبيقها على عينة البناء البالغة (٩١) لاعب والمبينة تفاصيلها في الجدول (٢) و(٣) للفترة (٢٠/١٠/٢٠١٣) ولغاية (٢٥/١٢/٢٠١٤) م وذلك للتحقق من صلاحية الاختبارات من خلال ايجاد القدرة التمييزية ومستوى الصعوبة للاختبارات ، فضلا عن التحليل العملي لاستخلاص مجموعة من الاختبارات .

٣-٤-٥-١ القدرة (القوة) التمييزية :بعد جمع وتفرغ البيانات الخاصة باختبارات المتغيرات المعنية بالبحث تم ترتيب الدرجات الخام الخاصة بكل اختبار ترتيبا تنازليا من اعلى درجة الى اقل درجة ، واذ اختير منها (٢٧٪) من الدرجات العليا والبالغة (٢٥ لاعبا) ومثلها من الدرجات الدنيا وذلك لبيان قدرة الاختبارات المختارة على التميز بين لاعبي عينة البحث اذ تم حسابه باستخدام اختبار(ت) للعينات المتساوية المستقلة وبعد معالجة النتائج احصائيا ثبت ان جميع الاختبارات لها القدرة على التميز لكون قيم(ت) المحسبة اكبر من قيمة (ت) الجدولية البالغة (٠,٩٦) تحت درجة حرية (٤٨) وبمستوى دلالة (٠,٠٥) والجدول (٨) و(٩)يبين ذلك .

### جدول (٣)

يبين القدرة (القوة) التمييزية للاختبارات البدنية الحركية المرشحة للتحليل

ت	الاختبارات	المستوى المرتفع		المستوى المنخفض		قيمة (ت)	الدلالة
		س	ع±	س	ع±		
١-	رمي كرة طبية زنة (١)كغم للذراع الضاربة .	١٦,١٥٣	٢,٩٥	١٢,٤٦١	١,٤٤١	٥,٦٢٨	دال
٢-	رمي كرة طبية زنة (٢)كغم باليدين من فوق الراس من وضع الجلوس على الكرسي	٥,٧٢٣	٠,٥١٧	٤,٣١٥	٠,٣١٢	١١,٧٣٣	دال



دال	٨,٤٨١	٠,٤٦٥	٤,٨٠٧	٠,٨٠٣	٦,٣٧٦	رمي كرة طبية زنة (٢) كغم باليدين من فوق الراس من وضع الوقوف *** .	-٣
دال	٦,٢٥٩	١,٨٤٢	١٣,١٥٣	٢,٣٠٩	١٦,٨٤٦	ثني ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي خلال (١٠) ثانية .	-٤
دال	١٢,٤٤٨	٠,٤١٦	٤,١٥٣	٠,٥٣٩	٥,٨٤٦	الاداء المتكرر بمضرب زنة (١) كغم خلال (١٠) ثانية . **	-٥
دال	٨,٧٩٠	٠,٢٦٧	٣,٣٠٧	٠,٤٥٣	٤,٢٣٠	الاداء المتكرر السريع بمضرب زنة (٢) كغم خلال (١٠) ثانية .	-٦
دال	١٠,٧٦٥	٤,٢٤٥	٣١,٧٥٠	٣,٠٥٠	٤٣	الوثب العمودي من الثبات	-٧
دال	٧,٥٨٥	٠,٢١١	٢,١٧٦	٠,٢٨٨	٢,٧٠٧	الوثب العريض من الثبات .	-٨
دال	٤,٦٣٦	٠,١٥٨	١,٨١١	٠,٣٧٦	٢,٥٧٦	القفز من فوق الحاجز (٣٠) سم .	-٩
دال	٦,٧٢٨	١,٠٤٣	١٥,٠٧٦	١,٦١٢	١٧,٦٥٣	الحجل الى المحطات حتى استفاد الجهد	-١٠
دال	١١,٣١٦	٠,٩١٨	١٤,٣٩٢	١,٠٤٥	١٧,٥٣٨	الحجل الى المحطات خلال (٦٠) ثانية .	-١١
دال	١٠,٤٠٥	١,١٢٢	١٨,٢٣٠	١,٧٤٠	٢٢,٥٣٨	القفز من فوق الحاجز (٣٠) سم حتى استفاد الجهد	-١٢
دال	١٥,٥٤٤	٠,٨٢٣	١٠,٢٣٠	١,٢٠٩	١٤,٧٦٩	دبني (ثني ومد الرجلين) (١٠) ثانية.	-١٥

٣-٤-٥-٢ مستوى صعوبة الاختبارات : أن الاختبار الجيد هو الذي ينجح في التميز بين الافراد وذلك بما يتحقق ما يعرف بالمنحنى الاعتدالي<sup>(١)</sup> ولمعرفة حسن انتشار العينة وفق كل اختبار من الاختبارات المبحوثة تم استخدام قانون معامل الالتواء اذ دلت اقيامها على ان جميع الاختبارات تحقق المنحنى الاعتدالي لان الالتواء في المنحنى المعتدل يمتد بين (٣±)<sup>(١)</sup> ، ومن الجدول (١٠) و (١١) يتضح ان قيم معامل الالتواء لم تتجاوز (٣±) مما يعني ان جميع الاختبارات المرشحة تتمتع بمستويات صعوبة مناسبة لأفراد عينة البحث .

#### جدول (٤)

يبين المتوسطات الحسابية والوسيط والانحرافات المعيارية ومعامل الالتواء للاختبارات البدنية

ت	الاختبارات	وحدة القياس	الوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
-١	رمي كرة طبية زنة (١) كغم للذراع المستخدمة	متر	١٤,٢٢٨	١٤	٣,٠٢٥	٠,٢٢٦
-٢	رمي كرة طبية زنة (٢) كغم باليدين من فوق الراس من وضع الجلوس على الكرسي .	متر	٥,٠٨٥	٥	٠,٥٢٧	٠,٤٨٣
-٣	رمي كرة طبية زنة (٢) كغم باليدين من فوق الراس من	متر	٥,١٧١	٥	٠,٩٠٥	٠,٥٦٦

١ - كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسنين؛ القياس في كرة اليد : ( القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٠)، ص٣٩.

١ - مصطفى حسين باهي؛ المصدر السابق : ١٩٩٩، ص٣٨.

وضع الوقوف **						
٠,٥١٣-	٢,٥٠٧	١٥	١٤,٥٧١	زمن	تشي ومد الذراعين من وضع الاستناد الامامي خلال (١٠) ثانية .	-٤
٠,٩١٠-	٠,٤٧١	٥	٤,٨٥٧	زمن	الاداء المتكرر بمضرب زنة (١) كغم خلال (١٠) ثانية **	-٥
٠,٨٧٩-	٠,٤٨٨	٤	٣,٨٥٧	زمن	الاداء المتكرر بمضرب زنة (٢) كغم خلال (٢٠) ثانية .	-٦
٠,٦٤٥	٤,٦٥	٣٧,٥	٣٨,٥	متر	الوثب العمودي من الثابت	-٧
٠,٤٧٨	٠,٦٢٧	٢,٦٠	٢,٥	متر	الوثب العريض من الثبات	-٨
٠,٦٢٧	٠,٤٤٠	٢	٢٠,٩٢	ثانية	القفز من فوق الحاجز (٣٠) سم .	-٩
٠,٩٩٣-	١,٢٥٣	١٧	١٦,٥٨٥	ثانية	الحجل الى المحطات حتى استنفاد الجهد .	-١٠
٠,٧٩٢	٠,٨٦٣	١٦	١٦,٢٢٨	ثانية	الحجل الى المحطات خلال (٦٠) ثانية.	-١١
٠,٣١٨-	١,٣٤٥	٢١	٢٠,٨٥٧	ثانية	القفز من فوق الحاجز (٣٠) سم حتى استنفاد الجهد .	-١٢
٠,٢٤٥-	٣,٤٩٨	٢٢	٢١,٧١٤	ثانية	الحجل الى المحطات خلال (١٠) ثا.	-١٣
٠,٧٠٤-	٠,٩٧٥	٩	٨,٧٧١	ثانية	القفز من فوق الحاجز (٣٠) سم خلال (١٠) ثانية	-١٤
٠,٠٩٥-	١٠,٥٠٣	٧٥	٧٤	ثانية	ركض من خط القاعدة لملاعب الريشة الى الخط الوهمي للشبكة عكس اشارة المدرب .	-١٦
٠,٦١٧	٠,٦٩٠	٥	٥,١٤٢	ثانية	الحجل الى المحطات باتجاه عكس الاشارة .	-١٧

#### ٤- عرض النتائج ومناقشتها :-

تناولت الباحث في هذا الباب النتائج التي تمخضت عنها الدراسة بالعرض والمناقشة والتفسير وعلى النحو الآتي :

#### ٤-١ الوصف الاحصائي للمتغيرات والبناء العاملي البدني :-

يعد التحليل العاملي (منهجاً إحصائياً) يهدف إلى دراسة الظواهر المعقدة لاستخلاص العوامل التي أثرت فيها من خلال تحليل بيانات متعددة ارتبطت فيما بينها بدرجات مختلفة من الارتباط وفي صورة تصنيفات مستقلة قائمة على أسس نوعية للتصنيف، وقامت الباحث بفحص هذه الأسس التصنيفية وفقاً للإطار النظري والمنطق العلمي الذي أشار إليه (صفوت فرج ١٩٩١)<sup>(١٥٣)</sup> والذي سنتبعه في الخطوات اللاحقة .

#### ٤-١-١ مصفوفة الارتباطات البينية للاختبارات البدنية:-

<sup>١</sup> صفوت فرج؛ التحليل العاملي في العلوم السلوكية، ط٢: (القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩١)، ص ٧.

يتبين من الجدول (١) مصفوفة الارتباطات البيئية التي استخرجت بواسطة معامل الارتباط البسيط لبيرسون من خلال اعتماد الدرجات الخام الخاصة بنتائج الاختبارات ومن خلال دراسة مصفوفة الارتباطات اتضح أنها تشمل على (٢١٠) معامل ارتباط (لم تحسب الخلايا القطرية) منها :-

- ❖ (١٢٥) معامل ارتباط موجب بنسبة مئوية بلغت (٥٩.٥٢٣%).
- ❖ (٨٥) معامل ارتباط سالب بنسبة مئوية بلغت (٤٠,٤٧٦%).
- ❖ (٥٩) معامل ارتباط معنوي بنسبة مئوية بلغت (٢٨,٠٩٥%).
- ❖ (١٥١) معامل ارتباط عشوائي بنسبة مئوية بلغت (٧١,٩٠٤)
- ❖ (٣٧) معامل ارتباط معنوي موجب بنسبة مئوية بلغت (١٧,٦١٩)
- ❖ (٨٨) معامل ارتباط عشوائي موجب بنسبة مئوية بلغت (٤١,٩٠%).
- ❖ (١٩) معامل ارتباط معنوي سالب بنسبة مئوية بلغت (٩,٠٤٤٧%).
- ❖ (٦٦) معامل ارتباط عشوائي سالب بنسبة مئوية بلغت (٣١,٤٢٨%).

#### ٤-١-٢ المصفوفة العاملية قبل التدوير المتعامد :-

خلصت نتائج التحليل العاملية إلى (١٨) عاملاً اختير منها (٢) عوامل لكون قيمتها العينية (جزرها الكامن) زادت عن الواحد الصحيح، وعليه تراوحت قيم الجذور الكامنة بين (٣,٨٦٢ - ١,٠٥٢) فضلاً عن ذلك فإن العوامل المستخلصة تترتب تنازلياً على وفق أهميتها والتي تراوحت بين (١٨,٣٨١% - ٥,٠٠٩%)، وفسرت هذه العوامل ما قيمته (٦٣,٨٠١%) من قيم التباين المتجمع وكما موضح في الجدول (٢)، وكما يلحظ أن نسبة العامل الأول للتباين الكلي بلغت (١٨,٣٨٩%) والعامل الثاني (١٠,٣٣١%) والعامل الثالث (٩,٣٩١%) والعامل الرابع (٧,٩٩٤%) والعامل الخامس (٦,٣٧٥%) والعامل السادس (٦,٣١١%) والعامل السابع (٥,٠٠٩%). ويوضح الجدول (٢) تشعبات المتغيرات بالعوامل الاثنان التي يقصد بها درجة ارتباط المتغير بالعامل، فضلاً عن ذلك تم بيان قيم التباين المفسر للاختبارات المبحوثة جميعها وعلى وفق العوامل المستخلصة. وهي نتائج مباشرة للتحليل وبما ان الحلول المباشرة التي نتوصل اليها من تحليل الى اخر تؤدي بنا الى عوامل معينة قد تختلف باختلاف الطريقة المستخدمة، كما إن الملاحظ على البحوث التي تستخدم التحليل العاملية لا تكفي بهذه الخطوة لذلك سوف يتم اللجوء الى عملية التدوير المتعامد (بطريقة المكونات الأساسية لهواتلج) للوصول الى البناء العاملية البسيط.

كما أن طريقة المكونات الأساسية وبعكس الطرق الاخرى ، " تقوم على اختيار عدد من العوامل مساوياً لعدد القيم العينية التي تزيد قيمتها على الواحد الصحيح" (١).

#### الجدول (٥)

١ - شاخوان مجيد كريم؛ تصميم الاختبارات المهارية المركبة كجزء من بطارية اختيار اللاعبين الشباب بكرة القدم في مدينة اربيل : (أطروحة دكتوراه، جامعة صلاح الدين ،كلية التربية الرياضية ،٢٠٠٣)، ص ٤٤.

## المصفوفة العاملية للاختبارات البدنية قبل التدوير المتعامد

الرتبة	العوامل المستخلصة							وحدة القياس	الاختبارات	ت
	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول			
734	.056-	.003	.428	.111	.583-	.350	.272	متر	رمي كرة طبية زنة (١)كغم للذراع المستخدمة	1
562	.015-	.206-	.035-	.109-	.236-	.619	.258	متر	رمي كرة طبية (٢)كغم باليدين فوق الراس من وضع الجلوس على الكرسي	2
696	.088	.146	.171	.143-	.198-	.745	.151	متر	رمي كرة طبية زنة (٢) كغم باليدين من فوق الراس من وضع الوقوف .	3
665	.165-	.123	.024	.668	.406	.009	.105	متر	ثني ومد الذراعين ( استناد امامي ) لمدة (١٠) ثا .	4
637	-	.506	.364	.405	.264	.047-	.057-	عدد	الاداء المتكرر بمضرب زنة (١) كغم خلال (١٠) ثا	5
541	.181	.315	-	.243	.517	.285	.034	عدد	الأداء المتكرر السريع بمضرب زنة (٢)كغم خلال(١٠)ثا.	6
700	.407	.034	.181	.121	.180-	.233-	.632-		لوثب الطويل	7
644	.323-	.001	.272-	.096-	.329	.534	.253-		القفز العمودي من الثبات	8
521	.025-	.476	.447-	.150	.211	.058-	.150-	عدد	القفز من فوق حاجز (٣٠)سم	9
374	.231-	.336	.127-	.278	.272-	.090-	.180-	عدد	الحجل الى المحطات حتى استنفاد الجهد	10
580	.455	.195	.227-	.450	.006	.117	.260	عدد	الحجل الى المحطات خلال (٦٠) ثانية	11
825	.136-	.035	.157-	.029-	.199	.377	.774	عدد	القفز من فوق الحاجز حتى استنفاد الجهد	12
790	.050	.038	.120-	.034-	.088	.015-	.873	ثا	الحجل الى المحطات خلال (١٠) .	13
685	.052-	.114	.185	.039	.121-	.281-	.735	ثا	ثلاث قفزات بالتبادل	14
591	.096-	.112	.062-	.120-	.132	.302-	.665	ثا	القفز من فوق حاجز (٣٠)سم(١٠)ثا	15
566	.162-	.452	.258	.462	.194-	.048	.123	زمن	الحجل الى المحطات باتجاه عكس الاشارة	18
	1.052	1.325	1.339	1.679	1.972	2.170	3.862		الجذر الكامن (القيمة العينية)	
	5.009	6.311	6.375	7.994	9.391	10.331	18.389		نسبة التباين (أهمية العوامل) %	
	63.801	58.791	52.480	46.105	38.111	28.720	18.389		التباين المتجمع %	

## ٤-١-٣ المصفوفة العاملية بعد التدوير المتعامد :-

ان النتائج التي تم التوصل اليها ما هي الا حلول مباشرة للتحليل، والهدف الرئيس من التحليل هو الوصول الى العوامل الكامنة خلف الظواهر والمنققة مع شروط البناء العاملي البسيط، فضلاً عن الاطار المرجعي الذي يتم وضعه، وقد لجأت الباحثة الى التدوير للمحاور معتمدة على ما أقرته الدراسات المشابهة. اذ يمثل الجدول (١٤) نتائج التدوير المتعامد بطريقة تعظيم التباين، اذ يتم تدوير المحاور مع الاحتفاظ بزاوية مقدارها (٩٠°) والتي تضمن استقلالية العوامل والملاحظة ان قيم الشيوخ ظلت ثابتة قبل اجراء التدوير المتعامد وبعده.

قامت الباحثة باستخدام التدوير المتعامد بطريقة الفاريماكس المقترحة من كايزر بغية الوصول إلى البناء العاملي البسيط لثريستون. وبذلك خلص التحليل العاملي (الحل النهائي) إلى (٧) عوامل ، وعليه تراوحت قيم الجذور الكامنة فيه بين (٣,٤٧٨ - ١,٤٩٢)، فضلاً عن ذلك فإن العوامل المستخلصة تترتب تنازلياً على وفق أهميتها والتي تراوحت بين (١٦,٥٦٪ - ٦,٧٥١٪) وفسرت هذه العوامل ما قيمته (٦٣,٨٠١٪) من قيم التباين المتجمع، وكما يلحظ أنّ نسبة العامل الأول للتباين الكلي بلغت (١٦,٥٦٠ ٪) والعامل الثاني (٩,٦٥٩ ٪) والعامل الثالث (٨,٨٧٦ ٪) والعامل الرابع (٧,٤٨٠ ٪) والعامل الخامس (٧,٣٧٣ ٪) والعامل السادس (٧,١٠٣ ٪) والعامل السابع (٦,٧٥١ ٪). فضلاً عن تم بيان قيم التباين المفسر الذي لم يختلف عما كان عليه قبل التدوير للاختبارات المبحوثة جميعها وعلى وفق العوامل المستخلصة، والجدول (١٤) يبين المصفوفة المستخلصة بهذه الطريقة .

كما ان عملية التدوير تعني " تدوير المحاور (Rotation Of Axes) حول البيانات الاصلية ، بحيث يكون تشبع كل عامل يتصف بوجود عدد من المتغيرات تتسم بتشبع مرتفع مما يسهل وضع تسميات واضحة له"<sup>(١)</sup>

## الجدول (٦)

## المصفوفة العاملية للاختبارات البدنية بعد التدوير المتعامد

التباين المفسر	العوامل المستخلصة							وحدة القياس	الاختبارات	ت
	السابع	السادس	الخامس	الرابع	الثالث	الثاني	الأول			
.734	-.030	.320	-.067	-.019	-	.733	.064	متر	رمي كرة طبية زنة (١)كغم للذراع المستخدمة	١
.562	.069	-.108	-.214	-.011	.224	.648	.170	متر	رمي كرة طبية (٢)كغم باليدين فوق الراس من وضع الجلوس على الكرسي	2
.696	.226	.029	.113	-.168	.240	.738	.018	متر	رمي كرة طبية زنة (٢) كغم باليدين من فوق الراس من وضع الوقوف	3
.665	.179	.293	.016	.679	.142	-.210	.147	متر	ثني ومد الذراعين ( استناد امامي	4

١ - صفوت فرج ؛ التحليل العاملي في العلوم السلوكية: ( القاهرة ، دار الفكر العربي ،١٩٨٠)،ص١٢٢.

									( لمدة ١٠ )	
.637	.114-	-.035-	.046	.771	-	.016	.087-	عدد	الاداء المتكرر بمضرب زنة (١) كغم خلال (١٠) ثا	5
.541	.318	-.268-	.054	.539	.272	.003	.021	عدد	الاداء متكرر سريع بمضرب زنة (٢) كغم خلال (١٠) ثا.	6
.700	.082	-.027-	.034-	-.004-	-	-.156-	.756-		لوثب الطويل	7
.644	.090-	-.056-	.069	.067	.781	.098	.066-	متر	القفز العمودي من الثبات	8
.521	.244	.264	.017	-.237-	.367	-.447-	.016-	عدد	القفز من فوق حاجز (٣٠) سم	9
.374	.069-	.540	.125-	-.162-	.049	-.130-	.131-	عدد	الحجل الى المحطات حتى استنفاد الجهد	10
.580	.700	.179	.199-	.048	-	-.045-	.107	عدد	الحجل الى المحطات خلال (٦٠) ثانية	11
.825	.230	-.033-	.021	.052	.255	.283	.789	عدد	القفز من فوق الحاجز حتى استنفاد الجهد	12
.790	.263	-.072-	.037-	-.034-	-	.077	.829	ثا	الحجل الى المحطات خلال (١٠) ثا.	13
.685	.043	.157	.067	-.037-	-	.047	.659	ثا	ثلاث قفزات بالتبادل	14
1.418	1.492	1.548	1.571	1.864	2.028	3.478			الجزر الكامن (القيمة العينية)	
6.751	7.103	7.373	7.480	8.876	9.659	16.560			نسبة التباين (أهمية العوامل) %	
63.801	58.791	49.947	42.575	35.094	26.219	16.560			التباين المتجمع %	

## ٤-١-٤ شروط قبول العوامل :-

تم قبول العوامل وفق شروط اتفق عليها (١,٢,٣) وهي كالآتي :-

- العوامل الدالة هي التي تساوي جذورها الكامنة الواحد الصحيح على الاقل وفقا لمحك هنري كايزر .
- اتباع تعليمات ثرستون التي تتضمن الاقتصاد بالوصف العملي والنواحي الفريدة، واختلاف تشعبات العوامل للتفسيرات التي لها معنى .

١ - عبد الكريم قاسم ؛ بناء بطارية اختبار المهارات الهجومية بكرة اليد، ( اطروحة دكتوراه ، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، ١٩٩٧ )، ص٥٧.

٢ صفوت فرح؛ المصدر السابق، ١٩٨٠، ص١٢٢.

٣ - محمد مصدق محمود؛ بناء بطارية اختبار للمهارات الاساسية لكرة الماء ، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية، ( جامعة حلوان، كلية التربية الرياضية للبنين ، المجلد الاول، ١٩٩٩) ص٢٥٧.

- يقبل العامل الذي يتشبع عليه ثلاث متغيرات دالة على الاقل ويعتمد في تفسير العوامل على التشبعات التي تساوي او تزيد عن (٠,٥) كقيمة مطلقة.

- اتباع مصفوفة العوامل بعد التدوير المتعامد في تفسير النتائج .

٤-١-٥ تفسير العوامل المستخلصة :-

على ضوء شروط قبول العوامل فسرت العوامل المستخلصة من خلال تحديد الاختبارات ذات التشبعات الجوهرية على العوامل المستخلصة وكالاتي :-

٤-١-٥-١ أولاً : تفسير العامل الأول :-

يتبين من الجدول (٦) الترتيب التنازلي لتشبعات الاختبارات البدنية الحركية بالعامل الأول بعد التدوير المتعامد، إذ يلحظ أنّ عدد الاختبارات المشبعة على هذا العامل قد بلغ (٢١) اختبارات منها (٦) ذات تشبعات كبرى و (١٥) اختبار بتشبع صغير وتشكل (16.560%) من المجموع الكلي للاختبارات البدنية الخاضعة للتحليل، ومن الملاحظ أنّ هذا العامل قطبي التكوين إذ كانت (١٤) اختبارات في الاتجاه الموجب في حين أنّ الاختبار (٣) تشبعت بالاتجاه السالب. وإنّ الاختبارات التي حصلت على أعلى التشبعات على العامل الأول هي كالاتي :-

١- الحبل الى المحطات باتجاه عكس الاشارة . (0.829)

٢- القفز من فوق الحاجز (٣٠) سم حتى استنفاد الجهد.(0.789)

٣- الوثب الطويل.(0.756)

٤- القفز من فوق حاجز (٣٠) سم خلال (١٠) ثا.(0.699)

٥- ثلاث قفزات بالتبادل .(0.659)

### الجدول (٧)

يمثل الترتيب التنازلي للعامل الاول بعد التدوير المتعامد

الرقم	الاختبارات	وحدة القياس	الترتيب	التشبعات
1	رمي كرة طبية زنة (١) كغم للذراع المستخدمة	متر	١٦	0.064
2	رمي كرة طبية (٢) كغم باليدين فوق الراس من وضع الجلوس على الكرسي	متر	٩	0.170
3	رمي كرة طبية زنة (٢) كغم باليدين من فوق الراس من وضع الوقوف *.*	متر	٢٠	0.018
4	ثني ومد الزراعين (استناد امامي) لمدة (١٠) ثا .	متر	١٠	0.147
5	الاداء المتكرر بمضرب زنة (١) كغم خلال (١٠) ثا	سم	١٣	-0.087

0.021	١٩	عدد	اداء متكرر سريع بمضرب زنة (٢)كغم خلال(١٠)ثا.	6
٧٥٦٠,	٣	متر	لوثب الطويل.	7
٧٥,0	١٥	متر	القفز العمودي من الثبات.	8
0,170	٢١	عدد	القفز من فوق حاجز (٣٠)سم	9
٦0,14	١١	عدد	الحجل الى المحطات حتى استنفاد الجهد	10
0,131	١٢	عدد	الحجل الى المحطات خلال (٦٠) ثانية	11
.789	٢	عدد	القفز من فوق الحاجز ٣٠سم حتى استنفاد الجهد	12
.829	١	ثا	الحجل الى المحطات خلال (١٠) ثا.	13
.659	٥	ثا	ثلاث قفزات بالتبادل	14
.699	٤	عدد	القفز من فوق حاجز (٣٠)سم (١٠)ثا	15
.264	٧	زمن	نيلسون للاستجابة الحركية الانتقالية	17

## ٤-١-٥-٢ تفسير العامل الثاني :-

يتبين من الجدول (٨) الترتيب التنازلي لتشبعات الاختبارات البدنية بالعامل الثاني بعد التدوير المتعامد، إذ يلحظ أنّ عدد الاختبارات المشبعة على هذا العامل قد بلغ (٢١) اختبار منها (٣) ذات تشبعات كبرى و (١) ذات تشبعات متوسطة و(١٧) ذات تشبعات صغرى وتشكل (9.659%) من المجموع الكلي للاختبارات البدنية الخاضعة للتحليل، ومن الملاحظ أنّ هذا العامل قطبي التكوين، إذ كانت (١٣) اختبارات في الاتجاه الموجب في حين أنّ الاختبار (٨) تشبعت بالاتجاه السالب. وإنّ الاختبارات التي حصلت على أعلى التشبعات على العامل:

١- رمي كرة طبية زنة (٢) كغم باليدين من فوق الراس من وضع الوقوف. (٠,٧٣٨)

٢- رمي كرة طبية زنة (١)كغم لأبعد مسافة ممكنة للذراع الضاربة. (٠,٧٣٣)

٣- رمي كرة طبية (٢)كغم باليدين من فوق الراس من وضع الجلوس على الكرسي(٠,٦٨٣)

وفي ضوء ما تقدم يبدو أنّ الاختبارات ذات التشبعات الكبرى لهذا العامل تشترك في (اختبار القوة الانفجارية للذراعين). يلاحظ من الجدول (٨) ان السمة المميزة لاختبارات هذا العامل اتسمت بالقدرة البدنية (القوة الانفجارية للذراعين) واختبار(رمي كرة طبية زنة(٢) كغم باليدين من فوق الراس من وضع الوقوف) هو افضل الاختبارات من الوجه الاحصائية، ولذي حقق اكبر تشبع على العامل لذا ترى الباحث ترشيحه ضمن اختبارات البطارية لذا تقترح الباحث تسمية العامل (عامل القوة الانفجارية للذراعين وترى الباحث : في ضوء ما تقدم ان الاختبارات ذات التشبعات الكبرى على هذا العامل تتعلق بالقوة الانفجارية للذراعين وذلك يتطلب حشد طاقة عالية من خلال اداء وتجمع القوة نتيجة لحركة مفصل الذراعين وسرعتها ومطاطية العضلات . ويشير ابو العلا" تزداد القوة الانفجارية بشكل كبير في حالة زيادة السعة للأداء الحركي



للمفصل وهذا ما ساعده على استخدام المكونات المطاطية للعضلة في بداية الحركة " (١). ويذكر صالح شافي بأنها "اقصى قوة تنتجها العضلات في اقصى زمن وتتنفق الباحث وع رأى صالح شافي بأنها اقصى سرعة في اقل زمن .والجدول (١٧) يبين الترتيب التنازلي لتشعبات الاختبارات على العامل الاول .

### الجدول (٨)

#### الترتيب التنازلي لتشعبات الاختبارات البدنية على العامل الثاني

الرقم	الاختبارات	وحدة القياس	الترتيب	التشعبات
1	رمي كرة طبية زنة (١) كغم للذراع المستخدمة	متر	2	.733
2	رمي كرة طبية (٢) كغم باليدين فوق الراس من وضع الجلوس على الكرسي	متر	3	.648
3	رمي كرة طبية زنة (٢) كغم باليدين من فوق الراس من وضع الوقوف ** .	متر	1	.738
4	ثني ومد الذراعين (استناد امامي) لمدة (١٠) ثا .	متر	7	-210-
5	الاداء المتكرر بمضرب زنة (١) كغم خلال (١٠) ثا ** .	سم	20	.016
6	الاداء المتكرر السريع بمضرب زنة (٢) كغم خلال (١٠) ثا.	تكرار	21	.003
6	لوثب الطويل	متر	9	-156-
7	القفز العمودي من الثبات	متر	14	.098
8	القفز من فوق حاجز (٣٠) سم	تكرار	4	-447-
9	الحجل الى المحطات حتى استنفاد الجهد	تكرار	11	-130-
10	الحجل الى المحطات خلال (٦٠) ثانية	تكرار	19	-045-
11	القفز من فوق الحاجز حتى استنفاد الجهد	تكرار	5	.283
12	الحجل الى المحطات خلال (١٠) ثا .	ثا	15	.077
13	ثلاث قفزات بالتبادل .	ثا	17	.047
14	القفز من فوق حاجز (٣٠) سم (١٠) ثا	ثا	10	-139-
15	ركض من خط القاعدة لملاعب الريشة الى الخط الوهمي للشبكة عكس اشارة المدرب	زمن	16	-052-

#### ٤-١-٥-٤ تفسير العامل الثالث:-

يتبين من الجدول (9) الترتيب التنازلي لتشعبات الاختبارات المهارية بالعامل الرابع بعد التدوير المتعامد، إذ يلاحظ أنَّ عدد الاختبارات المشبعة على هذا العامل قد بلغ (٢١) اختبارات منها (٣) ذات تشعبات كبرى و(١) ذات تشعب متوسطة و(١٧) اختبار ذات تشعبات صغرى وتشكل (٧,٤٨٠٪) من المجموع الكلي للاختبارات البدنية الخاضعة للتحليل، ومن الملاحظ أنَّ هذا العامل قطبي التكوين، إذ كانت (١٢) اختبارات في الاتجاه الموجب في حين أنَّ الاختبار (٩) تشعبت بالاتجاه السالب. وإنَّ الاختبارات التي حصلت على أعلى التشعبات على العامل:

#### ١- الاداء المتكرر بمضرب زنة (١) كغم خلال (١٠) ثا (٠,٧٧١)

١- ابو العلا احمد عبد الفتاح ؛ التدريب الرياضي لأسس الفسيولوجية : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ ، ص ٢٤٧.

٢- الاداء المتكرر السريع بمضرب زنة (٢)كغم خلال (١٠)ثا. (٠,٥٣٩)  
٤-١-٦ البطارية البدنية النهائية المستخلصة :-

في ضوء اعتماد التحليل العاملي بعد التدوير المتعامد لعوامل هذه الدراسة وبناءً على نتائج العوامل المستخلصة، تم اعتماد تلك العوامل في بطارية اختبار متكونة من اربع اختبارات بدنية وهي اختبارات نقيه إذ تمثل أعلى التشبعات المشاهدة على عواملها في حين تشبعاتها على العوامل الأخرى غير جوهريه.  
والجدول (٩) يمثل الإستخلاصات النهائية لمفردات البطارية التي تحدد الاختبارات البدنية الخاصة بالريشة الطائرة.

وبذلك توصلت الباحث الى البطارية النهائية والتي مفرداتها :

- ١- رمي كرة طيبة زنة(٢) كغم باليدين من فوق الراس من وضع الوقوف.
- ٢- الاداء المتكرر بمضرب زنة (١) كغم خلال (١٠) ثا.

#### الاختبار الاول : تصميم الباحث

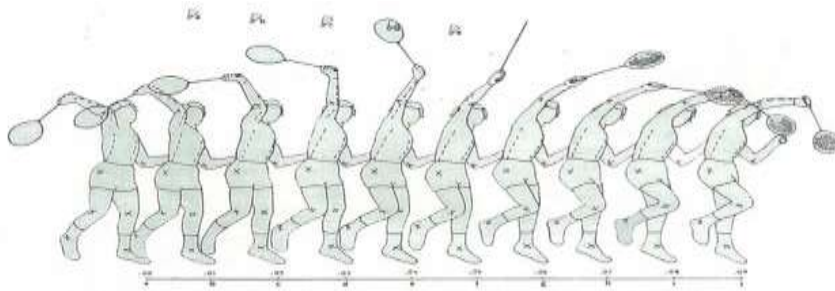
اسم الاختبار :الاداء المتكرر بمضرب زنة (١) كغم خلال (١٠) ثا.

الغرض من الاختبار :قياس القوة المميزة بالسرعة للذراع المستخدمة

الادوات : مضرب مصنع محليا يزن (١)كغم , ساعة توقيت ، ريش .

وصف الاداء : يقف اللاعب بوضع الضرب (الوقوف نفسه اثناء المباراة ) ويفق المدرب لإعطاء اللاعب الريشة سريعا الى المختبر للملعب حاملا المختبر المضرب المستخدم ويقوم بتكرار حركة الضرب خلال (١٠)ثواني ويجب ان يكون الوقوف للاعب مواجهها للمدرب وان يأخذ التكرار المدى الكامل للحركة(من الراس وامتداد الذراع اماما) .

التسجيل: يحسب عدد مرات الاداء خلال (١٠) ثواني .



شكل (١)

الاداء المتكرر بالمضرب زنة (١) كغم خلال (١٠) ثا

(العامل الثاني) تصميم الباحث

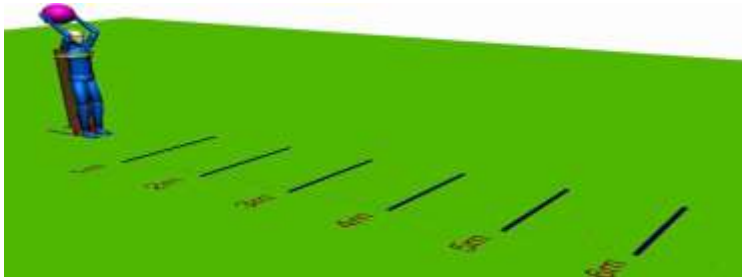
أسم الاختبار : رمي كرة طيبة زنة (٢) كغم للذراعين من الوقوف.

**الهدف من الاختبار:** قياس القوة الانفجارية للذراعين .

**الادوات:** كرة طبية زنة (٢)كغم , شريط قياس , شريط لاصق, لوح خشبي حزام لربط اللاعب .

**وصف الاداء:** يقف اللاعب بالقرب من اللوح الخشبي الذي يكون بارتفاع ١٥٠سم ، وعرضه ٥٠سم ويوجد حزام من كلا الجانبين مثبت في اللوح الخشبي بعرض ٥سم لربط صدر اللاعب وذلك لعدم حركة جذع اللاعب عند الرمي وتكون الكرة خلف الراس ليقوم اللاعب برمي الكرة الطبية لأبعد مسافة ممكنة حتى امتداد الذراعان اماما.

**التسجيل:** تعطى لكل لاعب ثلاث محاولات وتحسب له افضل محاولة من بين الازمان الثلاثة تحسب المسافة بالمتر واجزاءه.



شكل (٢)

جدول (١٠)

الدرجات الخام و المعيارية بطريقة التتابع لاختبار القوة الانفجارية للذراعين

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
٦٠	6.58	٨٠	7.98	١٠٠	9.38
٥٩	6.51	٧٩	7.91	٩٩	9.31
٥٨	6,44	٧٨	7.84	٩٨	9.24
٥٧	6.37	٧٧	7.77	٩٧	9.17
٥٦	6.3	٧٦	7.70	٩٦	9.10
٥٥	6.23	٧٥	7.63	٩٥	9.03
٥٤	6.16	٧٤	7.56	٩٤	8.96
٥٣	6.09	٧٣	7.49	٩٣	8.89
٥٢	6.02	٧٢	7.42	٩٢	8.82
٥١	5.95	٧١	7.35	٩١	8.75
٥٠	5.88	٧٠	7.28	٩٠	8.68

٤٩	5.81	٦٩	7.21	٨٩	8.61
٤٨	5.74	٦٨	7.14	٨٨	8.54
٤٧	5.67	٦٧	7.07	٨٧	8.47
٤٦	5.60	٦٦	7	٨٦	8.40
٤٥	5.53	٦٥	6.93	٨٥	8.33
٤٤	5.46	٦٤	6.86	٨٤	8.26
٤٣	5.39	٦٣	6.79	٨٣	8.19
٤٢	5.32	٦٢	6.72	٨٢	8.12
٤١	5.25	٦١	6.65	٨١	8.05

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
.		٢٠	3.79	٤٠	5.18
		١٩	3.72	٣٩	5.11
		١٨	3.65	٣٨	5.05
		١٧	3.58	٣٧	4.98
		١٦	3.51	٣٦	4.91
		١٥	3,44	٣٥	4.84
		١٤	3.37	٣٤	4.77
		١٣	3.3	٣٣	4.70
		١٢	3.23	٣٢	4.63
		١١	3.16	٣١	4.56
		١٠	3.09	٣٠	4.49
		٩	3.02	٢٩	4.42
		٨	2.95	٢٨	4.35
		٧	2.88	٢٧	4.28
		٦	2.81	٢٦	4.21
		٥	2.74	٢٥	4.14
		٤	2.67	٢٤	4.07
		٣	2.60	٢٣	4
		٢	2.53	٢٢	3.93

		١	2.46	٢١	3.86
--	--	---	------	----	------

## جدول (١١)

يبين الدرجات الخام و المعيارية لاختبار الاداء المتكرر بمضرب زنة (١)كغم خلال (١٠) ثا

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
٦٠	6.12	٨٠	7.93	١٠٠	9.75
٥٩	6.03	٧٩	7.84	٩٩	9.65
٥٨	5.94	٧٨	7.75	٩٨	9.56
٥٧	5.85	٧٧	7.65	٩٧	9.47
٥٦	5.76	٧٦	7.56	٩٦	9.38
٥٥	5.67	٧٥	7.47	٩٥	9.29
٥٤	5.58	٧٤	7.38	٩٤	9.20
٥٣	5.49	٧٣	7.29	٩٣	9.11
٥٢	5.4	٧٢	7.2	٩٢	9.02
٥١	5.31	٧١	7.11	٩١	8.93
٥٠	5.22	٧٠	7.02	٩٠	8.84
٤٩	5.13	٦٩	6.93	٨٩	8.75
٤٨	5.04	٦٨	6.84	٨٨	8.65
٤٧	4.95	٦٧	6.75	٨٧	8.56
٤٦	4.86	٦٦	6.66	٨٦	8.47
٤٥	4.77	٦٥	6.57	٨٥	8.38
٤٤	4.68	٦٤	6.48	٨٤	8.29
٤٣	4.59	٦٣	6.39	٨٣	8.20
٤٢	4.5	٦٢	6.30	٨٢	8.11
٤١	4.41	٦١	6.21	٨١	8.02

الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة الخام
.		٢٠	2.52	٤٠	4.32
		١٩	2.43	٣٩	4.23
		١٨	2.34	٣٨	4.14
		١٧	2.25	٣٧	4.05
		١٦	2.16	٣٦	3.96
		١٥	2.07	٣٥	3.87
		١٤	1.98	٣٤	3.78
		١٣	1.89	٣٣	3.69
		١٢	1.8	٣٢	3.6
		١١	1.71	٣١	3.51
		١٠	1.62	٣٠	3.42
		٩	1.53	٢٩	3.33
		٨	1.44	٢٨	3.24
		٧	1.35	٢٧	3.15
		٦	1.26	٢٦	3.06
		٥	1.17	٢٥	2.97
		٤	1.08	٢٤	2.88
		٣	0.99	٢٣	2.79
		٢	0.9	٢٢	2.7
		١	0.81	٢١	2.61

أثر استخدام اسلوب الاكتشاف الموجه في تعليم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة  
و تنمية الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية

م.م محمد مهدي محمد أمبارك

كلية التربية الرياضية

جامعة نورو

**الملخص العربي:**

هدف البحث الكشف عن اثر استخدام اسلوب الاكتشاف الموجه في تعليم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة و الفروق في نتائج الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة في تعليم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة فضلا عن تأثير استخدام اسلوب الاكتشاف الموجه في تنمية الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية والفروق في نتائج الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة في تنمية الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية . واستخدم الباحث المنهج التجريبي, وقد تكونت عينة البحث من طلاب الصف الثامن من مرحلة التعليم الاساسي بواقع (٣٢) طالبا وقد قسموا الى مجموعتين تجريبية واخرى ضابطة, واستخدم الباحث الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) للعينات المرتبطة وغير المرتبطة . واستنتج الباحث فاعلية استخدام اسلوب الاكتشاف الموجه للمجموعة التجريبية في تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة , وكذلك فاعلية استخدام اسلوب الاكتشاف الموجه في تنمية و تطور الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية

**ABSTRACT:**

**The effect of using the style of guided discovery in the education of some offensive skills basketball And psychological development of the trend toward physical education lesson**

**MM Mohammed Mahdi Mohamed Embarek**

The aims of this study:

Search for target detection effect of using the technique of guided Discovery style in the education of some of the offensive skills of basketball and the differences in test results between the two sets of meta search experimental and control group in the education of some of the offensive skills of basketball as well as the impact of the use of guided discovery approach to the development of psychological trend toward physical education lesson the differences in test results between the two sets of meta search experimental and control group in the development of psychological trend toward physical education lesson. The researcher used the experimental method, has formed the research sample from the eighth of basic education stage graders by (32) students have divided into two experimental groups and the other officer, the researcher used the arithmetic mean and standard deviation value (t) of the samples associated and non-associated. The researcher concluded that the effectiveness of the use of guided Discovery style of the experimental group in learning some basic skills of offensive basketball, as well as the effectiveness of the use of discovery-oriented approach to the development and evolution of the psychological trend toward physical education lesson

١- التعريف بالبحث

١-١ مقدمة و أهمية البحث

إن العصر الذي نعيش فيه يمتاز بسرعة التغير و التجدد بما يتوافق مع ما يطرأ على المعرفة من اضافات وعلى البناء الاجتماعي(المجتمع) من تغيرات فالتعليم بخصائصه تجعله مسؤولاً عن كل تقدم في كل مراحل المجتمع و اصبح ضرورة في بناء القوة الذاتية للبلد و يعطيه الثقة بمستقبله لذا وجب علينا اختيار الاساليب الحديثة بمرور الوقت ، وعندما تطبق تنتج تعليم ذومستوى عالي للطلبة و هنالك أساليب و استراتيجيات مجربة و مختبرة لتحسين الجو التعليمي و أثرائه و اكتسابه و فهمه ، لهذا أصبح التربويون يعنون بالكيفية التي تمكن الطالب من تحقيق تعلم أفضل اكثر من عنايتهم بالكيفية التي تمكن المعلم من تقدم درس أفضل ، ولقد نجم عن هذا التبدل في التوجه حدوث انتقال من الانشطة التعليمية التي تتمحور حول المعلم مثل اللقاء و المناقشة التي يقودها المعلم الى الانشطة التي تتمحور حول الطالب. (١)

لذا فمن المهم اعداد المتعلم في السنوات الدراسية و تهيئة الظروف التي تساعد على اكتساب الخبرات و القدرات البدنية و العقلية ، ولا يتم ذلك إلا عن طريق الألعاب المختلفة ، و النشاط الرياضي الذي يعد أحد الوسائل المهمة للمتعلم في هذه المرحلة التي يتميز فيها بالنمو الحركي المتسارع التي تكسبه العديد من التغيرات العقلية و البدنية التي تظهر في سلوكه الحركي إذ يصبح لكل حركة هدف . لذا ففي مراحل التعليم الاساسي يمكن أن ننمي عنده القابلية و القدرة على استيعاب و فهم النشاط الحركي المناسب مع عمره لان أساس هذا النشاط هو التشويق و الاثارة.

ان العملية التعليمية تهدف الى تعليم المهارات و إتقانها و استخدامها من خلال اللعب ، كما تهدف الى تقليل الوقت و الجهد واستثماره للمعلم و المتعلم فضلاً إلى الأداء المتقن و الجيد ، ومن الأمور المهمة للمدرس أن يختار طريقة و أسلوب لتطبيق مفردات تعليمية ما . و هنالك اساليب تعليمية كثيرة و مختلفة تساعد المدرس و المتعلم و تأخذ انماطاً متعددة . و منها اسلوب الاستكشاف الموجه. إن فهم المتعلم للحركة و استكشافه وما يتصل بها من أحكام يزيد من ثقته بنفسه و شعوره بقدرات جسمه و يحل مشكلاته نتيجة الربط بين حركاته و تفكيره و معارفه فضلاً عن العمل الزوجي أو الجماعي في الحركة و الذي يتيح له المجال في ممارسة المهارات و العمليات الاجتماعية و يتعامل مع الآخر و يقدره مما يجعل الفرد أكثر تسامحاً و ايجابياً مما يؤهله لتحمل المسؤوليات . (٢)

وتكمن أهمية البحث من امتلاك المعلم خبرات الاكتشاف الموجه وعامل الاتجاه النفسي باساليب مختلفة في عملية التعليم التي لها الدور الفعال في اظهار المتعلم في اكتشاف اخطائه وتصحيحها بنفس الوقت مما يساعد على اختزال الزمن للعملية التعليمية واكتساب المهارات الاخرى في لعبة كرة السلة والتي تعد من المهارات

(١) الربيعي محمد داود : استراتيجيات التعلم التعاوني (بغداد ، دار الكتب والوثائق، ٢٠٠٥) ص٥

(٢) عولي امين نور ، وراتب كامل : نظريات وبرامج التربية الحركية للاطفال ، ط١ (لقاهرة ، ٢٠٠٧) ص ٢٣



الصعبة بسبب كثرة التوافقات العقلية والبدنية في اداء المهارة ، لذلك ارتا الباحث استخدام اسلوب الاكتشاف الموجه في تعليم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة و تنمية الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية .

#### ٢-١ مشكلة البحث :

تشير معظم الدراسات و البحوث العلمية إلى أن ادارة العملية التعليمية تتم من خلال تنظيم و توجيه الخبرات العملية للمتعلمين من قبل المعلم بالشكل الذي يؤدي إلى تطوير إمكانياتهم و قدراتهم حيث ان لكل موقف تعليمي ظروفًا معينة ولكل متعلم قدرات خاصة كان لزاما علينا تبني اسلوب تعليمي كمدخل لرفع مستوى التعلم و تحسينه و تأكيد ايجابية المتعلم في العملية التعليمية ، لذا نجد ان معظم المعلمين لا يمتلكون الخبرات الكافية من اساليب وطرق في عملية التعليم مما ادى الى انحسار المتعلمين وابتعادهم عن ممارسة كرة السلة والتي تحتاج الى مهارات عالية المستوى .ولأجل ذلك أصبحت عملية البحث عن اسلوب في التدريس الهم الذي يشغل كل مدرس يروم النجاح في عمله ، وعليه ارتأ الباحث دراسة هذه المشكلة و معالجتها عن طريق ايجاد اسلوب تعليمي يساعد على تحفيز وإثارة و إشباع رغبة الطلبة في الحركة بشكل صحيح بالإضافة الي اسهام اسلوب الاكتشاف الموجه في تنمية الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية .

#### ٣-١ أهداف البحث : يهدف البحث في

- ١- الكشف عن اثر استخدام اسلوب الاكتشاف الموجه في تعليم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة
- ٢- الكشف عن الفروق في نتائج الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة في تعليم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة .
- ٣- الكشف عن تأثير استخدام اسلوب الاكتشاف الموجه في تنمية الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية
- ٤- الكشف عن الفروق في نتائج الاختبار البعدي بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة في تنمية الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية .

#### ٤-١ فروض البحث :

- ١- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي لمجموعتي البحث التجريبية و الضابطة في تعليم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة و لصالح الاختبار البعدي .
- ٢- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدي لمجموعتي البحث التجريبية و الضابطة في تعليم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة و لصالح الاختبار المجموعة التجريبية
- ٣- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي لمجموعتي البحث التجريبية و الضابطة في تنمية الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية و لصالح الاختبار البعدي .
- ٤- وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارات البعدي لمجموعتي البحث التجريبية و الضابطة في تنمية الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية و لصالح المجموعة التجريبية .

## ١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : طلاب الصف الثامن من مرحلة التعليم الاساسي في مدرسة بيرس / دهوك

١-٥-٢ المجال الزمني : ٢٠١٤/١/٥ ولغاية ٢٠١٤/٢/٢٧

١-٥-٣ المجال المكاني: الساحة الرياضية لمدرسة هزار موكرياني / دهوك

## ١-٦ تعريف المصطلحات :

**اسلوب الاكتشاف الموجه :** هو أسلوب من اساليب التدريس الغير مباشرة والذي يعتمد على توجيه المدرس للطلبة واشراكهم في عملية التعلم من خلال لقاء مجموعة من الاسئلة اللفظية التي تمثل مميزات حركية يعقبها استجابة حركية من الطلبة في الاتجاه الصحيح لاداء الحركة المستخدمة في ذلك بعض العمليات العقلية والخبرات السابقة. (١)

**الاتجاه النفسي :** امكانية تغير السلوك و الرغبات للفرد من خلال التفاعل بين المعلم و المتعلم للوصول بالمتعلم الى الحالة الايجابية . (١)

## ٢- الدراسات النظرية و الدراسات السابقة :

## ٢-١ الاطار النظري :

## ٢-١-١ مفهوم اسلوب الاكتشاف الموجه :

الاكتشاف الموجه يعد من أكثر أساليب التدريس الحديثة فاعلية في تنمية التفكير العلمي لدى التلاميذ و ذلك لأنه يتيح الفرصة أمامهم لممارسة عمليات التعلم ، ومهارات البحث العلمي و هنا يسلك التلميذ سلوك العالم الصغير في بحثه و توصله إلى النتائج ، كما انه يعتبر مدخلاً أو اسلوب تدريسي يتيح للتلاميذ فرص النشاط و الايجابية و التفكير المستقل في عمليات التعلم ، حيث يبذلون جهداً في اكتساب خبرات التعلم و الحصول عليها بإستخدام العمليات العقلية ، ولا تعطى خبرات التعلم كاملة للتلاميذ بل يترك لهم الوصول إليها من خلال تنظيم المواقف التعليمية في صورة مشكلات تحتاج الى حل . (٢) ويعرفها ( اليماني، ٢٠٠٩ ) هو استراتيجية تحدث فيها عملية التعلم من خلال ممارسة المتعلمين لعملية الاستنتاج و الفهم بأنفسهم . (٣)

## ٢-١-٢ خطوات تنفيذ اسلوب الإكتشاف الموجه :

١- طرح أسم المهارة أو الظاهرة أو اسم الحركة للطلاب .

٢- طرح الأسئلة المتسلسلة كما تم تصميمها على الطالب .

(١) الكاتب، عفاف عبدالله و الزهيري، نجلاء عباس: استراتيجيات و نماذج فاعلة في طرائق تدريس التربية الرياضية ، ط١، ( بغداد، مطبعة الشمس ٢٠١١ ) ص ١٤٠

(١) الجابري، زكي مردان: تأثير منهج تعليمي مقترح وفق أنماط التعلم بالأمموزج لاكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة الطاولة و تنمية الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية ، ( اربيل،

رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين ٢٠١١ ) ص ٤

(٢) عمر، زينب علي ، وعبدالحكيم غادة جلال : طرائق التدريس التربية الرياضية ، ط١ ( القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٨ ) ص ١٤٤

(٣) اليماني، عبد الكريم علي : استراتيجيات التعلم التعاوني ط١ ( عمان، رمزم ناشرون ، ٢٠٠٩ ) ص ١٧٢ .

٣- إنتظار عملية الإستجابة من قبل الطالب .

٤- دفع المتعلم لإيجاد حلول حلول مناسبة .

٥- إعطاء التغذية الراجعة المرتردة و تصحيح الأخطاء .

٦- الانتقال الى سؤال التالي . (١)

## ٢-١-٣ خصائص أسلوب الاكتشاف الموجه :

١-المدرس يقود التلميذ نحو اكتشاف هدف محدد و غير معروف لدى التلميذ من قبل .

٢-المدرس مسؤول عن جميع قرارات التخطيط الأساسية ( الأهداف - تصميم الأسئلة ) .

٣-التلميذ هو محور الاهتمام في العملية التعليمية .

٤-ينشغل في الاكتشاف من خلال الأسئلة الموجهة له من المدرس مما يؤدي للوصول للمفهوم .

٥-يجعل التلميذ دائم التفكير بعمليات مختلفة يقظاً و منتبهاً لإدراك أية ملاحظة أو علاقة تعينه على عملية الاكتشاف وهذا يعمل على تنمية الناحية العقلية عند التلميذ .

٦-يهتم ببناء التلميذ من حيث ثقته بالإعتماد على النفس و شعوره بالإنجاز و تطوير مواهبه .

٧-يزيد من نشاط التلاميذ و حماسهم اتجاه عملية التعليم و التعلم .

٨-المدرس يثق في قدرة التلميذ الفكرية .

٩-يتميز المدرس بالصبر باعتبار ينتظر الإجابة أطول وقت ممكن حتى يكشف التلميذ الإجابة الصحيحة (٢).

## ٢-١-٤ مفهوم الاتجاه النفسي :

"ويتفق علماء النفس الاجتماعي على ان للاتجاهات اهمية خاصة، لانها تكون جزءاً هاماً من حياتنا، ولانها تلعب دوراً كبيراً في توجيه السلوك الاجتماعي للفرد في كثير من مواقف الحياة الاجتماعية وتمدنا بذات الوقت بتنبؤات صادقة عن سلوكه في تلك المواقف، فضلاً عن كونها من النواتج المهمة لعملية التنشئة الاجتماعية".(١)

"ويمكن اعتبار الاتجاهات نوعاً من انواع الدوافع المكتسبة او الدوافع الاجتماعية المهيئة للسلوك، وهي بصفة عامة تمتلك الاستمرار النسبي لدى الفرد او الموقف، كما انها تمثل الميل للاستجابة بشكل معين تجاه مجموعة

(١) عبيد ، وليد : استراتيجيات التعليم والتعلم في سياق ثقافة الجودة ، ط١ ( عمان ، دار الميسرة للنشر والتوزيع: ٢٠٠١) ص ١٩

(٢) عمر ، زينب علي ، وعبدالحكيم غادة جلال : طرائق التدريس التربوية الرياضية ، ط١ (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٨) ص١٥١

(١) جابر، جودت بني : علم النفس الاجتماعي : ط١ (عمان، مكتبة دار الثقافة للنشر والتوزيع، ٢٠٠٤) ٢٢٦

خاصة من المثيرات، كما يمكن عدها حالة مفترضة من الاستعداد للاستجابة تؤيد او تعارض موقفاً محدداً. فالاتجاه يلعب دوراً مهماً في تحديد سلوك الفرد وهو فعل دافعي يستشير السلوك ويوجهه".<sup>(٢)</sup>

١-٤-١-٢ مكونات الاتجاه

تتطوي الاتجاهات على ثلاث مكونات رئيسية هي:

١. المكون الفكري (المعرفي) Cognitive Component.

٢. المكون العاطفي (الوجداني) Affective Component.

٣. المكون السلوكي (الميل للفعل) Behavioral Tendency Component.

فتقوم الفرد لموضوع ما يمكن ان يعكس احد هذه المكونات او جميعها، فمعرفة الفرد بموضوع الاتجاه (بعد معرفي) ومشاعره نحو هذا الموضوع (بعد وجداني) وكيف يسلك الفرد نحو الموضوع (بعد سلوكي).<sup>(٣)</sup>

١-٤-٢ تصنيف الاتجاهات

أ. على اساس الموضوع ويشمل :-

- اتجاه عام: ويكون موجهاً نحو موضوعات متعددة متقاربة مثل الاتجاه نحو الاجانب من جنسيات متعددة. وهو اكثر ثباتاً واستقراراً من الاتجاه الخاص.

- اتجاه خاص: وهو الاتجاه الذي يكون محدوداً نحو موضوع نوعي محدد وهو اقل ثباتاً من الاتجاه العام. ب. على اساس الافراد ويشمل :-

- اتجاه جماعي: وهو الاتجاه الذي يشترك فيه جماعة او عدد كبير من الناس.

- اتجاه فردي: هو الذي يوجد لدى فرد ولا يوجد لدى باقي الافراد.

ج. على اساس الهدف ويشمل :-

- اتجاه موجب: ويعبر عن الحب وعن التأييد.

- اتجاه سالب: ويعبر عن الكره وعن المعارضة.

د. على اساس الوضوح ويشمل :-

- اتجاه علني: وهو الاتجاه الذي يعلنه الفرد ويجهر به ويعبر عنه سلوكياً دون حرج او خوف.

- اتجاه سري: وهو الاتجاه الذي يخفيه الفرد وينكره ويتستر على السلوك المعبر عنه.

هـ. على اساس القوة ويشمل :-

- اتجاه قوي: وهو الذي يتضح في السلوك القوي الفعلي الذي يعبر عن العزم والتصميم وهو اكثر ثباتاً ويصعب تغييره نسبياً.

- اتجاه ضعيف: وهو الذي يكمن وراء السلوك المترخي المتردد وهو سهل التغيير والتعديل.<sup>(١)</sup>

(٢) علاوي، محمد حسن : علم النفس الرياضي ، ط٩ ( القاهرة ، دار المعارف : ١٩٩٤ ) ص ٢١٩

(٣) علام، صلاح الدين محمود ، القياس والتقييم التربوي النفسي ، اساسياته وتطبيقاته وتوجيهاته المعاصرة ، ط١ ( القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠ ) ص ٥٢٢

٢-١-٤-٣ مراحل تكوين الاتجاهات

١. مرحلة التأمل والاختيار وتتضمن من :
  - أ. التعبير اللفظي عن الميل والرغبة والاستعداد نحو موضوع معين.
  - ب. خوض التجربة باتجاه الموضوع.
٢. مرحلة الاختيار والتفضيل
  - أ. التعبير اللفظي في الاختيار والتفضيل.
  - ب. اداء سلوك يبين تفضيل الشيء على الاخر.
٣. مرحلة التأييد والمشاركة وتتضمن :
  - أ. المشاركة الموافقة والتأييد والمشاركة اللفظية لموضوع الاتجاه.
  - ب. المشاركة العملية التي تدل على الموافقة.
٤. مرحلة الاهداء والدعوة العلمية وتتضمن:
  - أ. تأييد العمل والدعوة لموضوع الاتجاه لفظيا.
  - ب. ممارسة الدعوة للموضوع والتبشير.
٥. مرحلة التضحية وتتضمن من:
  - أ. اظهار الاستعداد للتضحية قولاً وعملاً.
  - ب. التضحية الفعلية لشيء معين في سبيل شيء اخر. (١).

٢-٢ الدراسات السابقة:

٢-٢-١ دراسة الشرفاني ( ٢٠١١ ):

"الرزم التعليمية بأسلوب الاكتشاف الموجه و المتشعب و أثرهما في التحصيل المعرفي و تعلم و احتفاظ المهارات الأساسية بالنتس"  
وكان الهدف من الدراسة :

- اثر الرزم التعليمية بالاسلوب المتشعب في التحصيل المعرفي و تعلم المهارات الاساسية بالنتس
- الفروق في الاختبارات البعدية بين الرزم التعليمية بأسلوب الاكتشاف الموجه و المتشعب في تحصيل المعرفي و تعلم المهارات الأساسية بالنتس .
- الكشف على افضل أسلوب في الاحتفاظ بالتعلم من بين المجاميع الثلاث .

(١) جابر، جودت بني ، واخرين : المدخل الى علم النفس ، ط١ . ( عمان ، دار الثقافة للنشر والتوزيع : ٢٠٠٢ ) ص ٢٨٨-٢٨٩

(١) ابو مغلي، سميح ، وسلامة عبد الحافظ: علم النفس الاجتماعي ، ط١ (عمان، دار الفكر للطباعة ، ٢٠٠٢) ص ٦٧-٦٨

وشملة عينة الطلاب السنة الدراسية الثانية بكلية التربية الرياضية في جامعة صلاح الدين و البالغ عددهم ( ٥١ ) تم اختيارهم بصورة عشوائية .

وتوصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :

- حث العاملين في مجال التعليم في الكليات التربوية المفتوحة على إعداد و تصميم الرزم التعليمية لمختلف المواد الدراسية و المهارات التعليمية ، وذلك لأثرها الكبير في زيادة التحصيل فظلاً عن كونها توفر الجهد و الوقت للمتعلم و تنبيه على فهم المادة التعليمية بصورة أسرع و أسهل .

- تدريب التدريسي على انواع مختلفة من اساليب التدريس لغرض الارتقاء بالمستوى العلمي للطلاب من خلال التعاون مع الكليات و اقسام التربية الرياضية .

- استخدام اسلوبي ( الاكتشاف الموجه و المتشعب ) بوصفه افضل من ( التعلم المتبع ) في تحقيق الاهداف التعليمية بالتنس .

- استخدام الرزم التعليمية باسلوب التعلم بالاكتشاف الموجه في تدريس المواد الاخرى لما لها من خصائص جيدة في التحصيل المعرفي للطلاب .

- استخدام الرزم التعليمية في التعليم لمختلف الواد الدراسية لما لها من خصوصية في استخدام التعليم الذاتي .

- الاستعانة بالتقنيات التربوية و التعليمية المتوافرة لاعداد مثل هذه الرزم و اخراجها بصورة تخدم المتعلم و تساعد على ان يكون بصورة أفضل .

٢-٢-٢ دراسة الجابري ( ٢٠١١ ):

" تأثير منهج تعليمي مقترح وفق التعلم الأنموذج لاكتساب بعض المهارات الاساسية بكرة الطاولة و تنمية الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية "

وكان الهدف من الدراسة :

- تأثير المنهج التعليمي المقترح وفق أنماط التعلم بالأنموذج ( الحي - الرمزي - المشترك ) في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة الطاولة .

- الفروق بين تلاميذ المجاميع التجريبية الثلاث التي تدرس وفق انماط التعلم بالأنموذج ( الحي - الرمزي - المشترك ) في اكتساب بعض المهارات الاساسية بكرة الطاولة في الاختبار البعدي .

- تأثير لعبة كرة الطاولة في تنمية الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية .

- الفروق بين نتائج المجاميع التجريبية الثلاثة التي تدرس وفق انماط بالأنموذج ( الحي - الرمزي - المشترك ) في تنمية الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية في الاختبار البعدي .

و شملت عينة البحث طلاب الصف الثاني متوسط لمتوسطة عبدالرحمن الغافقي و البالغ عددهم ( ٣٠ ) طالباً تم اختيارهم بطريقة العشوائية .

و توصل الباحث الى الاستنتاجات الآتية :

- اثبت استخدام انماط التعلم بالأنموذج ( الحي - الرمزي - المشترك ) فاعلية في اكتساب بعض المهارات الاساسية بكرة الطاولة للمجموعات التجريبية الثلاث .

- اثبت استخدام انماط التعلم بالأنموذج ( الحي - الرمزي - المشترك ) فاعلية في تنمية الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية .

### ٣- إجراءات البحث :

٣-١ إجراءات البحث : استخدم الباحث المنهج التجريبي لملاءمة طبيعة البحث و مشكلته .

٣-٢ مجتمع البحث وعينته : تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية من طلاب السنة الثامنة ( ثاني متوسط ) من مرحلة التعليم الاساسي في مدرسة بريس في محافظة دهوك للعام الدراسي ٢٠١٣-٢٠١٤ والبالغ عددهم ( ١١٠ ) طالباً موزعين على اربعة شعب ( أ،ب،ج،د ) ، وقد اختار الباحث شعبتين عشوائياً لتمثل عينة البحث و كان عددهم (٧٧) طالباً، وبعد استبعاد الباحث عدداً من الطلبة لعدم تجانسهم مع بقية افراد العينة وهم : ( الطلاب الموجلون - الطلاب الممارسون للعبة - الطلاب المصابون - طلاب التجارب الاستطلاعية - الطلاب الذين ذات القيم الشاذة بالطول والعمر و الكتلة ) فقد تكونت العينة من (٣٢) طالباً مثلت شعبتي ( أ ، ج ) مجموعتين متساويتين و بواقع (١٦) طالباً لكل مجموعة . وتم توزيع الأساليب التعليمية على مجموعتي البحث بطريقة القرعة و كما هو مبين في الجدول ( ١ ) وكما يلي :-

الجدول (١) يبين عدد افراد عينة البحث و الاسلوب المستخدم لكل مجموعة

الشعبة	المجموعة	الأسلوب المستخدم في التعليم	العدد الكلي	المستبعدون	حجم العينة
أ	التجريبية	اسلوب الاكتشاف الموجه	٣٩	٢٣	١٦
ج	الظابطة	اسلوب المتبع	٣٨	٢٢	١٦
المجموع الكلي			٧٧	٤٥	٣٢

٣-٣ التصميم التجريبي : استخدم الباحث التصميم التجريبي الذي يطلق عليه اسم " تصميم المجموعات المتكافئة العشوائية الأختيار ذات الملاحظة القبليّة و البعدية . ويمكن تمثيل التصميم التجريبي بالشكل (١) الآتي .

الشكل (١) التصميم التجريبي المستخدم في البحث

المجموعات	الاختبار القبلي	اسلوب التعليم المستخدم	الاختبار البعدي
المجموعة التجريبية	اختبارات المهارات الهجومية بكرة	اسلوب الاكتشاف الموجه	اختبارات المهارات الهجومية
المجموعة الظابطة	السلة و اختبار الاتجاه النفسي	اسلوب المتبع (الشرح وعرض)	بكرة السلة و اختبار الاتجاه النفسي

٣-٤ تجانس و تكافؤ مجموعتي البحث :ينبغي على الباحث تكوين مجموعات متكافئة في الاقل فيما يتعلق بالمتغيرات التي لها علاقة بالبحث. (١). وتم التكافؤ بين مجموعتي البحث في عناصر اللياقة البدنية و الحركية و المهارات الأساسية التي إتفق عليه المختصون و كالاتي :

### الجدول رقم (٢)

يبين الاوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمة (ت) المحسوبة للاختبارات التكافؤ بين المجموعتين في بعض عناصر اللياقة البدنية و بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة

ت	المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة
			ع+	س-	ع+	س-	
١	العمر	سنة	١٣.٦٠	٠.٧١	١٣.٨٠	٠.٨٩	١.١٦
٢	الطول	سم	١٥٠.١٠	٢.٤١	١٥١.١١	٢.٠٢	١.٥٧
٣	الكتلة	كغم	٥٤.١٠	١.٥٦	٥٢.٧٦	١.٧٦	٠.٨٩
٤	السرعة الانتقالية	ثا	٤.٧٨	٠.٦٧	٤.٣٦	١.٠٨	٠.٦٥
٥	القوة الانفجارية للاطراف العليا	م	٣.٧٥	١.١٧	٣.٤٢	٠.٧٠	٠.٥٤
٦	مرونة العمود الفقري	سم	٤١.٩	١.٥٨	٤٠.٨١	٢.٤٠	٠.٧٧
٧	الرشاقة	ثا	٧.٢٢	١.٥٦	٧.٦١	٠.٩٩	١.٠٧
٨	الطبطة الواطئة	درجة	٩.٣٠	١.٠٢	١٠.١	١.١٨	٠.٩٣
٩	الطبطة العالية	درجة	١٠.٢٠	١.١٦	٩.٤١	٠.٦٨	٠.٨٢
١٠	الطبطة بتغير الأتجاه	درجة	٨.٧٦	١.٧٧	٩.٠١	١.٥٨	١.١٥
١١	التهديف من الثبات	درجة	٢.٤٠	١.٦٣	٢.٩٠	١.٧٣	٠.٧٥
١٢	التهديف من القفز	درجة	١.٥٠	١.٠٦	١.٣٥	١.٢٦	١.٠٦
١٣	الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية	درجة	٥.٨٤	٠.٨٤	٥.١٠	١.٣٦	١.٦٤

قيمة (ت) الجدولية عند نسبة خطأ  $> (٠.٠٥)$  و أمام درجة حرية  $(٣٠) = ٢.٠٤$

يتبين من الجدول (٢) وجود فروق ذات دلالة غير معنوية بين مجموعتي البحث في اختبارات عناصر اللياقة البدنية و الحركية و المهارات الاساسية بكرة السلة والاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية مما يدل على تكافؤ أفراد العينة في هذه المتغيرات .

### ٣-٥ مقياس الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية :

استخدم الباحث مقياس ( ثريستون) لقياس تنمية الاتجاهات نحو درس التربية الرياضية ، وقد اعتمد الباحث على هذا المقياس لكون هذا المقياس يمتلك الاسس العلمية ( صدق - ثبات - موضوعية ) و مستخدم على البيئة العراقية و على نفس مواصفات عينة البحث حيث استخدم في دراسة (الجباري ، ٢٠١١)

(١) فان دالين : مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط٣ ، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون ، مكتبة الانجلو للنشر ، القاهرة. ص ٣٩٨



## مقياس الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية

ادناه قائمة بعبارات تساعدك في تقييم درس التربية الرياضية ضع علامة ( ) في الحقل الذي تختاره.

ت	العبارات	وافق	لا اوافق
١	هو احسن درس يدرس في المدرسة على الاطلاق		
٢	هو من الدروس التي اكره حتى التفكير فيها		
٣	ممل		
٤	مفيد بعض الشيء		
٥	من اردئ الدروس التي تدرس في المدرسة		
٦	هو بكفاءة اي درس يدرس في المدرسة		
٧	عديم الفائدة		
٨	لايحبه الطلبة الذين لا يحبون المدرسة بشكل عام		
٩	يستحق كل الثناء		
١٠	دخيل على المنهج		
١١	غير مرغوب فيه		
١٢	يجب ان يعمم نموذجا للدروس المدرسية المتميزة		
١٣	تزيد اضراره على فوائده		
١٤	تتعادل رغبتي مع كرهتي له		
١٥	اثبت وجوده ضمن الدروس المتميزة		
١٦	يساعد في تكوين العقل السليم		
١٧	هو من احسن الدروس		
١٨	يمثل الأنموذج الردي للدروس التي تدرس في المدرسة		
١٩	يحقق اهدافا تربوية محدودة		
٢٠	مفيداً حقاً		
٢١	قليل الفائدة		
٢٢	له منافع عديدة		
٢٣	يشغل وقتا يمكن ان يستفاد منه في نشاطات اكثر فائدة		
٢٤	ليس بالدرس الجيد كما انه ليس بالدرس الردي		
٢٥	هو احسن درس اعرفه		

٣-٦ اعداد البرنامج التعليمي: من خلال اطلاع الباحث على المصادر العلمية و مراجعة الدراسات السابقة قام الباحث باعداد برنامج تعليمي لبعض المهارات الاساسية ، يتكون البرنامج من (١٢) وحدة تعليمية موزعة على ستة اسابيع و بواقع وحدتين تعليميتين في كل اسبوع و كان زمن الوحدة التعليمية الواحدة (٤٠) دقيقة، وقد تم عرض الوحدات التعليمية على مجموعة من السادة الخبراء و المختصين و الاخذ بالتعديلات المقترحة و بذلك تم اعتماد على البرنامج في صورته النهائية .

٣-٧ التجارب الاستطلاعية: قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية على عينة مكونة من ( ٢٥ ) طالباً من مجتمع البحث نفسه بتاريخ ٥ / ١ / ٢٠١٤ لاختبارات عناصر اللياقة البدنية و الحركية والاختبارات مهارية ، وبتاريخ ٩ / ١ / ٢٠١٤ للبرنامج التعليمي بعد الاخذ بتوجيهات السادة الخبراء ، وقد تم استبعاد عينة التجربة

الاستطلاعية عند تنفيذ اجراءات البحث الرئيسية ، وتأكد الباحث من المعوقات التي قد تعيق التجربة الرئيسية بشكل او اخر .

٣-٨ التجربة الرئيسية :بعد استكمال متطلبات التجربة في تحديد مجموعتي البحث و تحقيق التجانس و التكافؤ بينهما و تحديد المادة التعليمية التي سبق الاشارة اليها تم تنفيذ البرنامج التعليمي ٢٠١٤/١/١٣ ولغاية ٢٠١٤/٢/٢٦

٣-٩ الاختبارات البعدية:تم إجراء الاختبارات البعدية على مجموعتي البحث بتاريخ ٢٧ / ٢ / ٢٠١٤ وبنفس الأسلوب الذي تم فيه اجراء الاختبارات القبلية .

٣-١٠ الوسائل الاحصائية : استخدم الباحث ..

الوسط الحسابي - الانحراف المعياري - اختبار (ت) لوسطين حسابيين مرتبطين متساويين في العدد - اختبار (ت) لوسطين حسابيين غير مرتبطين متساويين العدد .

٤- عرض النتائج و تحليلها و مناقشتها :

٤-١-٤ عرض نتائج الاختبارات لبعض المهارات الهجومية بكرة السلة و تحليلها

٤-١-١-٤ عرض نتائج الاختبارات القبلية و البعدية لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية لبعض المهارات الهجومية بكرة السلة و تحليلها :

٤-١-١-٤-٤ عرض نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة التجريبية المستخدمة (اسلوب الاكتشاف الموجه ) و تحليلها :

### الجدول ( ٣ )

يبين قيم الوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية للاختبارين القبلي و البعدي لاختبارات بعض المهارات الاساسية بكرة السلة للمجموعة التجريبية .

المتغيرات	وحدات القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الحصائية
		س-	ع+	س-	ع+		
الطبية الواطئة	ثا	٩.٣٠	١.٠٢	٧.٢١	٠.٨٢	٣.٦٨	معنوي
الطبطة العالية	ثا	١٠.٢٠	١.١٦	٨.٣٤	١.٣٣	٤.٠٢	معنوي

معنوي	٣.٧٧	١.١٤	٦.٥٥	١.٧٧	٨.٧٦	ثا	الطبطبة بتغير الاتجاه
معنوي	٣.٥٥	٠.٧٩	٥.٨٧	١.٦٣	٢.٤٠	درجة	التهديف من الثبات
معنوي	٤.٠١	٠.٩١	٣.٦٦	١.٦٦	١.٥٠	درجة	التهديف من القفز

\*معنوي عند نسبة خطأ  $> (٠.٠٥)$  وأمام درجة حرية  $(١٥) = ٢.١٣$

يتبين من الجدول ( ٣ ) أن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت على التوالي ( ٣.٦٨ , ٤.٠٢ , ٣.٧٧ , ٣.٥٥ , ٤.٠١ ) وهي اكبر من قيمتها الجدولية في الاختبارات المهارية , ولما كانت قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية بالنسبة الى الاختبارات وجدت فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات للمجموعة التجريبية ولصالح الاختبارات البعدية .

٤-١-٢ عرض نتائج الاختبارات القبلية و البعدية للمجموعة الضابطة المستخدمة (الاسلوب المتبع ) و تحليلها

الجدول (٤) يبين قيم الوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية للاختبارين القبلي و البعدي لاختبارات بعض المهارات الاساسية بكرة السلة للمجموعة الضابطة .

المتغيرات	وحدات القياس	الاختبارات القبلية		الاختبارات البعدية		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الحصائية
		ع+	س-	ع+	س-		
الطبطبة الواطئة		١.١٨	١.١٥	١.٠٢	٨.١٥	٤.٠١	معنوي
الطبطبة العالية		٠.٦٨	٨.٥٠	١.٣٢	٨.٥٠	٣.٦٤	معنوي
الطبطبة بتغير الاتجاه		١.٥٨	٧.٨٢	٠.٨٨	٧.٨٢	٥.١٢	معنوي
التهديف من الثبات		١.٧٣	٤.٧٥	١.٢٨	٤.٧٥	٣.٨٦	معنوي
التهديف من القفز		١.٢٦	٣.٣١	١.٦١	٣.٣١	٣.٢٢	معنوي

\*معنوي عند نسبة خطأ  $> (٠.٠٥)$  وأمام درجة حرية  $(١٥) = ٢.١٣$

يتبين من الجدول ( ٤ ) أن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت على التوالي ( ٤.٠١ , ٣.٦٤ , ٥.١٢ , ٣.٨٦ , ٣.٢٢ ) وهي اكبر من قيمتها الجدولية في الاختبارات المهارية لبعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة و عند نسبة خطأ  $> (٠.٠٥)$  و امام درجة حرية ( ١٥ ) و البالغة ( ٢.١٣ ) ولما كانت قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية بالنسبة الى الاختبارات وجدت فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعدية .

٤-١-٢ عرض نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في الاختبارات المهارية لبعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة و تحليلها :

جدول (٥) يبين قيم الوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية للاختبارات البعدي لاختبارات بعض المهارات الاساسية بكرة السلة لمجموعتي البحث .

المتغيرات	وحدات القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الحصائية
		ع+	س-	ع+	س-		
الطبقة الواطنة	ثا	٧.٢١	٠.٨٢	٨.١٥	١.٠٢	٣.٥٤	معنوي
الطبقة العالية	ثا	٨.٣٤	١.٣٣	٨.٥٠	١.٣٢	٣.٠٢	معنوي
الطبقة بتغير الاتجاه	ثا	٦.٥٥	١.١٤	٧.٨٢	٠.٨٨	٤.٣٢	معنوي
التهديف من الثبات	درجة	٥.٨٧	٠.٧٩	٤.٧٥	١.٢٨	٢.٧٦	معنوي
التهديف من الفز	درجة	٣.٦٦	٠.٩١	٣.٣١	١.٦١	٤.٠٤	معنوي

\*معنوي عند نسبة خطأ  $> (٠.٠٥)$  وأمام درجة حرية  $(٣٠) = ٢.٠٤$

يتبين من الجدول ( ٥ ) أن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت على التوالي ( ٣.٥٤ , ٣.٠٢ , ٤.٣٢ , ٢.٧٦ , ٤.٠٤ ) وهي اكبر من قيمتها الجدولية في الاختبارات المهارية لبعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة و عند نسبة خطأ  $> (٠.٠٥)$  و امام درجة حرية ( ٣٠ ) و البالغة (٢.٠٤) ولما كانت قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية بالنسبة الى الاختبارات وجدت فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات البعدي ولصالح المجموعة التجريبية.

#### ٤-١-٣ مناقشة نتائج اختبارات بعض المهارات الاساسية بكرة السلة :

يتضح من خلال النتائج التي تم عرضها في الجدولين ( ٣ ، ٤ ، ٥ ) وجود فروقاً معنوية في تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة لمجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية . ويعزو الباحث هذا التفوق إلى .

- ان اسلوب الإكتشاف الموجه يعد من الأساليب الغير مباشرة يكتسب الطالب خبرة عقلية بحيث تطور عمليات الحفظ و الإسترجاع الى مستويات المقارنة و التحليل و الإبتكار ويحدث ذلك عندما يصبح المتعلم مشاركاً في اتخاذ قرار التعلم كنتيجة مباشرة لأهداف الدرس و الموقف التربوي الذي يركز على الاشارة الفكرية للمتعلم و دفعه للتفكير و البحث و الإستكشاف. اذ يؤكد ذلك (الشرفاني , ٢٠١١) "ان اسلوب الاكتشاف الموجه يتيح الفرصة للطالب في تنظيم المعلومات و المفاهيم في اذهانهم و بالتالي تذكرها و استيعابها عند مستوى التطبيق في الأداء المهاري".<sup>(١)</sup>

(١) الشرفاني، احمد محمد علي: الرزم التعليمية باسلوبى الاكتشاف الموجه و المتشعب و أثرهما في التحصيل المعرفي و تعلم و أحتفاظ المهارات الأساسية بالتس". ( اربيل

كما يرى الباحث التطور الحاصل لدى المجموعة التجريبية يرجع الى زيادة تركيز الطلاب ذلك لان هذا الاسلوب عزز العلاقة المتبادلة بين المعلم و المتعلم و اعطى المتعلم دوراً في إنجاز العملية التعليمية كما اعطى حرية في التوصل الى الاستكشاف في الأداء المهاري بنفسه و تطبيق ما اكتسبه عملياً من خلال التفكير تطور الأداء الصحيح مما يؤدي الى إدراك و الأبداع في الأداء ،وكذلك (محمد، ٢٠٠٩) ان اسلوب الإكتشاف الموجه هو من اساليب التدريس التي تحفز التلميذ على اكتشاف حلول المشكلة و التفكير في وسائل خاصة للتغلب عليها وهو دور أبعد من مجرد التعامل مع حلول جاهزة و مقترحة من المعلم ،في هذا الأسلوب يفتح المعلم الباب امام طلابه للإجتهد و البحث عن و سائل للحل و إجابات عن التساؤلات وهو لاشك دور جديد للطلاب و أيضاً دور جديد للمعلم الذي يقع عليه عبء تصميم وحدات تعليمية تتيح تلك الفرصة امام الطلاب للتفكير و البحث (٢).

كما يرى الباحث التغير في اسلوب شرح المهارة و الخورج عن المألوف و أشراك أكثر من عملية عقلية في التعليم في الشرح كان له الدور الايجابي في اتقان و تعلم المهارات .و يشير الى ذلك ( الحيلة , ٢٠٠١ ) ان أسلوب الاكتشاف الموجه يهدف الى جعل المتعلم يفكر و يتبع مستخدماً معلوماته و قابلياته في عمليات عقلية و عملية تنتهي بالوصول الى النتائج ، وهنا لم يعد دور المعلم ملقناً أو مجيباً عن الأسئلة بل أصبح موجهاً و مرشداً للطلبة بعينهم على البحث و التقصي من خلال مواقف معينة او اسئلة تفكيرية تتحدى تفكيرهم و يحثهم على البحث . (٣)

#### ٤-٢ عرض نتائج مقياس الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية و تحليلها:

٤-٢-١ عرض نتائج الاختبارات القبليّة و البعديّة لمجموعتي البحث في مقياس الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية و تحليلها :

#### جدول ( ٦ )

يبين قيم الوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية للاختبارات القبليّة و البعدي لمقياس الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية.

المتغيرات	وحدات القياس	الاختبارات القبليّة		الاختبارات البعديّة		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الحصائية
		ع+	س-	ع+	س-		
المجموعة التجريبية	درجة	٥.٨٤	٠.٨٤	٧.٠١	١.٣٠	٣.٤٧	معنوي

(٢) محمد، مجيد محمود فهم ، الاسس العلمية والعملية في طرائق التدريس ، ط١ (كندرية، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر ، ٢٠٩) ص ٨٧

(٣) الحيلة، محمد محمود ؛ طرائق التدريس واستراتيجياته، ط١ : (الامارات ، دار الكتاب الجامعي ، ٢٠٠١) ص ٣٠٣ .

معنوي	٣.٢٤	١.٠٧	٦.٨٠	١.٣٦	٥.١٠	درجة	المجموعة الضابطة
-------	------	------	------	------	------	------	------------------

\*معنوي عند نسبة خطأ  $> (٠.٠٥)$  وأمام درجة حرية  $(١٥) = ٢.١٣$

يتبين من الجدول (٦) أن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت ( ٣.٢٤ , ٣.٤٧ ) وهي اكبر من قيمتها الجدولية في مقياس الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية و عند نسبة خطأ  $> (٠.٠٥)$  و امام درجة حرية ( ١٥ ) و البالغة ( ٢.١٣ ) ولما كانت قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية بالنسبة الى الاختبارات وجدت فروق ذات دلالة معنوية في نتائج الاختبارات للمجموعة الضابطة ولصالح الاختبارات البعدية .

٤-٢-٢ عرض نتائج الاختبارات البعدية لمجموعتي البحث في مقياس الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية و تحليلها :

#### جدول ( ٧ )

يبين قيم الوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و قيمة (ت) المحسوبة و الجدولية لمجموعتي البحث لمقياس الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية.

المتغيرات	وحدات القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة (ت) المحسوبة	الدلالة الحسائية
		س-	ع+	س-	ع+		
مقياس الاتجاه النفسي	درجة	٧.٠١	١.٣٠	٦.٨٠	١.٠٧	٢.٧١	معنوي

\*معنوي عند نسبة خطأ  $> (٠.٠٥)$  وأمام درجة حرية  $(٣٠) = ٢.٠٤$

يتبين من الجدول ( ٧ ) أن قيمة (ت) المحسوبة قد بلغت ( ٢.٧١ ) وهي اكبر من قيمتها الجدولية في مقياس الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية و عند نسبة خطأ  $> (٠.٠٥)$  و امام درجة حرية ( ٣٠ ) و البالغة ( ٢.٠٤ ) ولما كانت قيم (ت) المحسوبة أكبر من (ت) الجدولية بالنسبة الى الاختبارات وجدت فروق ذات دلالة معنوية في نتائج المقياس ولصالح الاختبارات المجموعة التجريبية ٤-١-٣ مناقشة نتائج الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية :

يتضح من خلال النتائج التي تم عرضها في الجدولين ( ٦ , ٧ ) وجود فروقاً معنوية في تنمية الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية لمجموعتي البحث ولصالح المجموعة التجريبية . ويعزو الباحث هذا التفوق إلى .  
- ان طلاب المجموعة التجريبية قد تأثروا بالمنهاج التعليمي وفق اسلوب الاكتشاف الموجه و اصبح لديهم ميول و اتجاهات ايجابية نحو درس و قناعات كبيرة نحو المهارات الحركية التي يمارسونها بسبب الميول والاتجاهات لدى الطلاب , هذا يتفق مع ما ذكره (حسين) " هناك عوامل عديدة متنوعة لها الاثر الكبير على الاتجاهات النفسية منها التعليم (الاكاديمي) المدرسي والتربية العائلية وغيرها، فالتربية عموماً هي توجيه لاتجاه

الفرد النفسي سواء الفطري او المكتسب نحو الطرق التي يراد ان يسلكها بوصفها سلوكاً من خلال اكسابه المعلومات الجديدة بإقناع شخصي او ذاتي ينسجم وتطوره العقلي واستقراره النفسي باتجاه تلك الطرائق" (١)

- ويرى الباحث ايضا ان اسلوب الاكتشاف الموجه ادى الى فاعلية تنمية التفكير العلمي والعملية الصحيح لدى الطلبة من خلال تطبيق مهارات الدرس بصورة تلقائية , هذا يتفق مع ما ذكره (عمر, وعبد الحكيم) " ان الاكتشاف الموجه يعمل على اتاحة الفرصة لعمليات التعلم , ومهارات البحث العلمي, كما انه يعتبر مدخلا او اسلوب تدريسي يتيح للتلاميذ فرص النشاط الايجابي والتفكير المستقل في عمليات التعلم " (١)

#### ٥- الاستنتاجات و التوصيات :

##### ١-٥ الاستنتاجات

- اثبت فاعلية استخدام اسلوب الاكتشاف الموجه للمجموعة التجريبية في تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة
- اثبتت فاعلية استخدام اسلوب الاكتشاف الموجه في تنمية و تطور الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية .
- اسلوب الاكتشاف الموجه كان اكثر تأثيرا في تعلم بعض المهارات الاساسية الهجومية بكرة السلة فضلا عن تنمية و تطور الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية من الاسلوب المتبع (للعرض والشرح) مما يدل على فاعليته .

##### ٥-٢ التوصيات

- استخدام اسلوب الاكتشاف الموجه لمراحل التعليم الاساسي لما له من تأثير في تعليم بعض المهارات الاساسية .
- اجراء دراسات و بحوث على مراحل دراسية اخرى و مواد اخرى .

#### المصادر

- ١- ابو مغلي، سميع و سلامة، عبد الحافظ ( ٢٠٠٢): علم النفس الاجتماعي ، ط١، دار الفكر للطباعة ، القاهرة .
- ٢- جابر، جودة بني (٢٠٠٤): علم النفس الاجتماعي ، ط١ ، دار الثقافة للنشر عمان .
- ٣- جابر، جودة بني و اخرين (٢٠٠٢) : المدخل الى علم النفس ، ط١، دار الثقافة للنشر ، عمان .

(١) حسين،كريم عكلة: "الاتجاهات النفسية للفرد والمجتمع" بغداد، مطبعة دار الرسالة، ١٩٨٥ ( ص١٢

(١) عمر، زينب علي ، وعبدالحكيم غادة جلال : طرائق التدريس التربية الرياضية ، ط١ (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٨) ص١٤٤

- ٤- الجابري، زكي مردان عمر (٢٠١١): تأثير منهج تعليمي مقترح وفق أنماط التعلم بالأنموذج لاكتساب بعض المهارات الأساسية بكرة الطاولة و تنمية الاتجاه النفسي نحو درس التربية الرياضية ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين - اربيل .
- ٥- حسين،كريم عكلة (١٩٨٥):"الاتجاهات النفسية للفرد والمجتمع" مطبعة دار الرسالة، بغداد.
- ٦- الحيلة، محمد محمود(٢٠٠١): طرائق التدريس و استراتيجياته ، دار الكتاب الجامعي، ط١، العين- الامارات العربية المتحدة .
- ٧- الخولي، أمين انور و راتب، أسامة كامل (٢٠٠٧): نظريات و برامج التربية الحركية للأطفال ، دار الفكر العربي ، ط١، القاهرة .
- ٨- الربيعي، محمد داود (٢٠٠٥): استراتيجيات التعلم التعاوني، دار الكتب و الوثائق ، بغداد .
- ٩- الشرفاني، احمد محمد علي(٢٠١١): الرزم التعليمية بأسلوب الأكتشاف الموجه و المتشعب و أثرهما في التحصيل المعرفي و تعلم و أحتفاظ المهارات الأساسية بالتنس، ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة صلاح الدين - اربيل .
- ١٠- علام، صلاح الدين محمود (٢٠٠٠) : القياس و التقويم التربوي النفسي اساسيايه و تطبيقاته و توجيهاته المعاصرة ، ط١، دار الفكر ، القاهرة .
- ١١- علاوي ، محمد حسن(١٩٩٤): علم النفس الرياضي ط٩ ، دار المعارف قاهرة .
- ١٢- عمر، زينب علي و غادة جلال عبد الحكيم (٢٠٠٨): طرائق تدريس التربية الرياضية الأسس النظرية و التطبيقية ، دار الفكر العربي ، ط١ ، القاهرة .
- ١٣- فان دالين ،ديوبولد ب (١٩٨٤) : "مناهج البحث في التربية وعلم النفس" ، ط٣، ترجمة محمد نبيل نوفل وآخرون ، مكتبة الانجلو للنشر ، القاهرة.
- ١٤- محمد، مجيد محمود فهيم (٢٠٠٩): الأسس العلمية و العملية في طرائق التدريس، دار الوفاء لدنيا الطباعة النشر ، ط١، الإسكندرية .

أثر تمارين خاصة في تطوير التوافق الحركي وحركات الرجلين الدفاعية للاعبات أندية  
محافظة بابل بكرة السلة



م.د. ناجي مطشر عزت

م.د. أحمد عامر محمد علي

كلية التربية الرياضية

جامعة بابل

## الملخص العربي:

التوافق الحركي من القدرات الحركية المهمة في الألعاب الجماعية ومنها كرة السلة بالإضافة إلى حركات الرجلين الدفاعية ولضعفها لدى أفراد مجتمع البحث جاءت هذه الدراسة لمعالجة هذه المشكلة، وتهدف الدراسة إلى التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير التوافق الحركي لأفراد عينة البحث. وكذلك التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير حركات الرجلين الدفاعية بكرة السلة لأفراد عينة البحث. واستُخدم المنهج التجريبي بتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائته مع طبيعة المشكلة، وطبقت هذه الدراسة على لاعبات كل من نادي الحلة الرياضي ونادي البلدي الرياضي في محافظة بابل للموسم الرياضي ٢٠١٣-٢٠١٤ والبالغ عددهن (١٧) لاعبة، وتم استخدام الوسائل والأدوات والاختبارات المناسبة والتي تتلائم مع البحث، وخرجت الدراسة باستنتاجات وتوصيات أهمها: وجود تأثير إيجابي للتمرينات الخاصة في تطوير التوافق الحركي لأفراد عينة البحث. ووجود تأثير إيجابي للتمرينات الخاصة في تطوير حركات الرجلين الدفاعية لأفراد عينة البحث. ومن أهم التوصيات: التأكيد على ضرورة تطوير التوافق الحركي من خلال الاهتمام به عند إعداد المناهج التعليمية بغية رفع المستوى المهاري والبدني والفني للاعبات كرة السلة. وضرورة إجراء اختبارات دورية لمعرفة مستوى أداء المهارات الدفاعية للاعبات كرة السلة ومدى تطورها.

**Effect exercises especially in the development of synergy and the movements of the two defensive players clubs Babil province basketball**

**Researcher**

**Dr.Ahmed Amer Mohammed Ali**

**Researcher**

**Dr.Naji Mutashar Azzat**

**Research Summary**

A synergy of important motor capacity in intramural sports including basketball in addition to the two defensive movements and their vulnerability to the members of the research community of this study was to address this problem, the study aims to identify the impact of special exercises to develop a synergy of the sample individuals. As well as to identify the effect of exercise for the development of defensive basketball men movements of the sample individuals. And use the experimental approach to design of the pre-test the same group and post for suitability with the nature of the problem, this study and applied to the players all of the club Hilla Sports Municipal Sports Club in the province of Babylon for the sports season 2013-2014 and of their number (17) for the player, was the use of the means and the appropriate tools and tests which fit with the search, and exited the study conclusions and recommendations of the most important: the existence of a positive effect of special exercises to develop a synergy of the sample individuals. And the

existence of a positive effect for the exercises in the development of the two defensive movements of the sample individuals. One of the main recommendations: to emphasize the need for synergy through the development of interest in him when the curriculum preparation in order to raise the skill and physical and technical level of basketball players. And the need to conduct periodic tests to see defensive skills of basketball players performance level and the extent of its development.

#### ١- التعريف بالبحث:

##### ١-١ مقدمه البحث وأهميته:

شهدت السنوات الأخيرة تقدماً ملحوظاً في جميع مجالات الحياة ومنها مجال التربية الرياضية فارتفع مستوى الأداء في الأنشطة الرياضية نتيجة الدراسات والبحوث العلمية واهتمام المتخصصين وعملهم برؤية واضحة لدراسة الجوانب والموضوعات التطبيقية للفعاليات الرياضية المختلفة. وتعد لعبة كرة السلة من الألعاب الجماعية التي تخضع للمواقف الحركية المختلفة بحيث لا توجد ظروف ثابتة للأداء لارتباطها بحركات الفريق المنافس ومواقعه التي يحاول فيها بإصرار بناء الواجبات الدفاعية، وحركات الفريق المدافع الذي يحاول جاهداً التأثير على عملية البناء الهجومي وإفشال الترابط والتواصل بين لاعبي الفريق المنافس ومنعهم من تخطي الخطوات الدفاعية وبالتالي يجعلهم يفقدون التركيز والتصرف مما يؤدي ذلك للاستحواذ على الكرة والتحول السريع للهجوم. لذا تتطلب توافق حركي يسهم في أداء وانجاز معظم المهارات الدفاعية التي تعتمد على توافق حركة العين والذراعين والرجلين كعامل أساسي للتفوق والنجاح ولاسيما إن المهارات المفتوحة والحركات السريعة أهم ما يميز لعبة كرة السلة عن باقي الألعاب الجماعية الأخرى. لذا تحتاج اللاعبات دائماً إلى تخزين برامج حركية متعددة بتوافقات حركية متنوعة حتى يتمكن من العمل سويماً بانسجام تام في أثناء تنفيذ خطط الدفاع لإفشال الهجمات الجماعية على السلة مما يسهل ذلك في عملية الحصول على الكرة.

لذا تجلت أهمية البحث في إعداد تمارين خاصة تطور التوافق الحركي وحركة الرجلين للمدافع والتي بدورها تحقق تعلماً واثقاً لحركة المدافع بكرة السلة.

##### ٢-١ مشكلة البحث:

إن لعبه كرة السلة من الألعاب التي تتميز بالمواقف الحركية المختلفة وتنوع المهارات وأساليب استخدامها والتي يجب أن تتعامل معها اللاعب بدهق وسرعة عالية وحركة الرجلين الدفاعية بكرة السلة تحتاج إلى مواقف حركية توافقية لاستجابة اللاعب من أجل الحصول على الكرة ولهذا توجب على لاعبات كرة السلة أن تطور وتتقن حركات الرجلين الدفاعية لما لها من تأثير على قوة وتماسك الفريق في عملية الدفاع.

ومن خلال الخبرة المتواضعة في تدريس وتدريب لعبة كرة السلة ومتابعة بطولات أندية العراق بكرة السلة النسوية تم ملاحظة وجود ضعف في التوافق الحركي مما انعكس سلباً في أداء حركة الدفاع لدى اللاعبات مما استوجب دراسة هذه المشكلة ومعالجتها من خلال استخدام تمارين خاصة في تطوير التوافق الحركي وحركات الرجلين الدفاعية.

##### ٣-١ أهداف البحث:

١. التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير التوافق الحركي لأفراد عينة البحث.
٢. التعرف على تأثير التمرينات الخاصة في تطوير حركات الرجلين الدفاعية بكرة السلة لأفراد عينة البحث.

#### ١-٤ فروض البحث:

١. هناك تأثير ايجابي للتمرينات الخاصة في تطوير التوافق الحركي لأفراد عينة البحث.
٢. هناك تأثير ايجابي للتمرينات الخاصة في تطوير حركات الرجلين الدفاعية بكرة السلة لأفراد عينة البحث.

#### ١-٥ مجالات البحث:

١. المجال البشري: لاعبات أندية محافظة بابل بكرة السلة .
٢. المجال الزمني: الفترة من ٢٠١٤/٩/١٥ ولغاية ٢٠١٤/١٢/١.
٣. المجال المكاني: قاعة الشهيد حمزة نوري في محافظة بابل.

#### ٢- الدراسات النظرية والدراسات السابقة:

##### ٢-١ الدراسات النظرية:

##### ٢-١-١ التوافق الحركي:

يقصد بالتوافق "قدرة الرياضي على سرعة الأداء الحركي مع دقة الأداء في تحقيق الهدف مع الاقتصاد في الجهد" <sup>(١)</sup>، ويعرف التوافق الحركي " بأنه مقدرة الفرد على إدماج حركات من أنواع مختلفة في إطار واحد" <sup>(٢)</sup>، ويعرف أيضا بأنه "قدرة الفرد على التنسيق بحركات مختلفة الشكل والاتجاه وبدقة وانسيابية في نموذج لأداء حركي واحد" <sup>(٣)</sup>، والتوافق الحركي أيضا "قدرة الفرد للسيطرة على عمل أجزاء الجسم المختلفة والمشاركة في أداء واجب حركي معين" <sup>(٤)</sup>.

ويرى إن التوافق الحركي هو المقدرة على أداء مجموعة من الحركات المدمجة والمركبة لتنفيذ واجب حركي معقد. ويعد التوافق الحركي من الصفات والمكونات الحركية ذات أهمية كبيرة فهو يتطلب أداء مركبا وكفاءة عالية للجهاز العصبي وتنفيذ الاداءات أو الواجبات الحركية، ويظهر التوافق الحركي الدقيق في الأداء الحركي الصحيح الذي يتم بسرعة ودقة ورشاقة والانسيابية والاقتصاد بالجهد وقلة الأخطاء في الجوانب التي يمكن ملاحظتها في الأداء الحركي.

ويتحقق التوافق من خلال عدة عمليات عصبية تتلخص في استقبال المخ للمعلومات المختلفة عن طبيعة الأداء الحركي من خلال المستقبلات الحسية ثم يقوم بتحليل متطلبات الحركة من خلال الناحية الحركية

١ أبو العلا احمد عبد الفتاح . التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية . ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧، ص ٢٠٥ .

٢ أسامة كامل راتب . . النمو الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩، ص ٣٣١ .

٣ عصام عبد الخالق . . التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات . ط ٥ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩، ص ٢٦٩ .

٤ مفتي إبراهيم . . التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة . ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩، ص ٣٣ .

والزمنية والفراغية سواء للجسم ككل أو لأحد أجزائه وبعد ذلك يرس المخ الإشارات العصبية الحركية إلى العضلات لتنفيذ خطة الأداء الحركي على وفقا للمتطلبات التي حددها من خاصية طبيعة الأداء الحركي وشكله والتقسيم الزمني للأداء الحركي واتجاهات حركة الجسم وأجزائه في الفراغ المحيط أي التوافقية المكانية وكلما ارتفعت دقة تنفيذ الأداء الحركي دل ذلك على ارتفاع مستوى التوافق<sup>(١)</sup>.  
للتوافق الحركي أنواع مختلفة ومن أبرزها ما يأتي<sup>(٢)</sup>:

١- التوافق العام والخاص : يلاحظ التوافق العام عند أداء المهارات الحركية الأساسية مثل المشي الركض الوثب ، أما التوافق الخاص فهو النوع الذي يتماشى مع نوعية الفعالية أو اللعبة الممارسة وطبيعتها ، فالكرة الطائرة تستوجب عند أداء مهاراتها المختلفة نوعا من التوافق الحركي الخاص .

٢- التوافق بين أعضاء الجسم جميعا وتوافق الأطراف : هذا النوع من التوافق يحدد بالتوافق الذي يشارك فيه الجسم كله أما توافق الأطراف فإنه يستعمل في الحركات التي تتطلب مشاركة الرجلين فقط أو اليدين والرجلين معا .

٣- توافق الرجلين - العين والذراعين - العين : ويحدد التوافق الحركي هنا بنوعين هما :  
أ- توافق الرجلين - العين .

ب- توافق الذراعين - العين .

### ٢-١-٢ الدفاع وحركة الرجلين الدفاعية بكرة السلة: (٣)

أهمية الدفاع بكرة السلة من خلال المستوى الرفيع للمهارات الهجومية والخطئية التي تتطلب ضرورة امتلاك اللاعب مهارات ومواقف دفاعية لإيقاف المهاجم ومنعه من الوصول إلى السلة . فمن خلال ذلك توجب على المدربين والمختصين بالتوجه إلى التعليم ومن ثم التدريب بما يتوافق والتوجه الجديد وهو بناء مدافع يمتلك كل الأسلحة والسبل للحد من خطورة المهاجمين ومحاولة الرد السريع والمناسب ضد المهاجم.

إن الأساس القوي والمتين لحركة المدافع هو ميكانيكية حركة القدمين وكيفية توظيفها لأداء الواجبات والمهارات الدفاعية المختلفة والمتغيرة بصورة سريعة توافقا مع الأساليب الهجومية الحديثة.

وهناك ثلاثة أنواع من الخطوات تستخدم عادة في الحركة الدفاعية وهي:

١- خطوات الجري السريع.

٢- خطوات الملاكم.

٣- الخطوات الجانبية.

### ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

١ ابو العلا احمد عبد الفتاح . مصدر سبق ذكره. ص ٢٠٥ .

٢ ناهده عبد زيد أساسيات في التعلم الحركي . ط ١ ، النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠٠٨ ، ص ٤٠ .

٣ عايد حسين عبد الأمير. تأثير أحمال بشدد مختلفة باستخدام الأثقال في تطوير القدرة العضلية وحركة المدافع بكرة السلة وفق بعض المتغيرات البيوميكانيكية، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٥، ص ٣٠.

٣-١ منهج البحث: استخدم المنهج التجريبي لتصميم المجموعة الواحدة ذات الاختبار القبلي والبعدي لملائمته طبيعة ومشكله البحث.

٣-٢ مجتمع البحث وعينته: حدد مجتمع البحث بلاعبات أندية محافظة بابل بكرة السلة (نادي الحلة الرياضي، نادي البلدي الرياضي) والبالغ عددهن (١٧) لاعبة للموسم الرياضي ٢٠١٣-٢٠١٤. وتم اختيار العينة من المجتمع المذكور بالطريقة العشوائية البسيطة وبواقع (١٠) لاعبات ، وهم يمثلون مجموعة البحث التجريبية الواحدة.

٣-٣ الوسائل والأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

٣-٣-١ وسائل جمع البيانات:

- الاختبار والقياس.

- المصادر العربية والأجنبية.

- استمارة تفرغ البيانات.

- الملاحظة والتجريب.

٣-٣-٢ أدوات البحث وأجهزته:

- صفاره.

- ساعة الكترونية.

- كرات طبية ملونه عدد (٥) .

- شريط لاصق ملون.

- كرات سلة عدد (٥).

- شواخص عدد (١٠).

- طباشير .

- صندوق خشبي عدد (٣).

- مانع ارتفاع (٥٠) سم عدد (٥).

- حاسبة لابتوب نوع (hp).

٣-٤ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٤-١ اختيار المهارات واختباراتها:

٣-٤-١-١ اختيار المهارات الأساسية: تم اختيار مهارة تحركات الرجلين الدفاعية بكرة السلة واستند في اختيار هذه المهارة لارتباطها الكبير بمشكله البحث الرئيسية.

٣-٤-١-٢ الاختبارات المستخدمة بالبحث: إتاما لإجراءات البحث ولتحقيق الأهداف لابد من وجود اختبارات علميه لقياس المتغيرات المتعلقة بالظاهرة المراد قياسها. تتوافر فيها شروط معينه تجعلها مقاييس

حقيقية وصادقه في قياس ما تطلب قياسه على هذا الأساس تمت الاستعانة باختبارات مقننه ومستخدمه من قبل باحثين سابقين لقياس مهارة تحركات الرجلين الدفاعية، والتوافق الحركي الخاصة بالبحث وهي:

■ **أولاً:** اختبار حركة الرجلين الدفاعية بكرة السلة.<sup>(١)</sup>

■ **ثانياً:** اختبارات التوافق الحركي

١. اختبار رمي واستقبال الكرات على الجدار.<sup>(٢)</sup>

٢. اختبار الدوائر المرقمة.<sup>(٣)</sup>

٣-٤-٣ التجربة الاستطلاعية: تم إجراء تجربته استطلاعيه أولى في يوم ٢٠١٤/٨/٥ على عينه من المجتمع المذكور في قاعة الشهيد حمزة نوري في محافظة بابل وتم إجراء التجربة الاستطلاعية الثانية في يوم ٢٠١٤/٨/١٠ وكانت من أهدافها:

- مدى صلاحية الاختبارات المعنية.

- مدى صلاحية الأدوات المستخدمة في الاختبارات.

- الوقت المستغرق لأداء الاختبار.

- مدى كفاية فريق العمل المساعد.

- استخراج الأسس العلمية للاختبارات.

٣-٤-٤ الأسس العلمية للاختبارات :

١- صدق الاختبارات: يقصد بصدق الاختبار هو " أن يعطي الاختبار حدود الصدق ( المدى ) الذي يخدم الغرض المطلوب منه في تقويم القدرة الحركية والنتيجة الرياضية "<sup>(١)</sup> وصولاً لتحقيق الغرض الموضوع لأجله وعلى هذا الأساس استخدم الصدق الظاهري (المحتوى).

٢- ثبات الاختبارات: لمعرفة مدى ثبات الاختبارات قيد البحث استخدمت طريقة الاختبار وإعادة تنفيذه إذ يعرف ثبات الاختبار بأنه " يعطي الاختبار النتائج نفسها إذ ما أعيد الاختبار في الظروف نفسها "<sup>(٢)</sup>. وعلى هذا الأساس تم تنفيذ الاختبارات يوم ( ٢٠١٤/٩/٢٠ ) على عينة مؤلفة من (٦) لاعبات من غير عينة البحث وبعد خمسة أيام أعيد تطبيق الاختبارات أي يوم (٢٠١٤/٨/٢٧) لإيجاد معامل الارتباط بين الاختبارات إذ " إن الفترة ما بين الاختبارين مستغرق من (١-٧) أيام "<sup>(٣)</sup>.

١ عايد حسين عبد الأمير. مصدر سبق ذكره، ص ٥٣.

٢ علي سلوم جواد الحكيم. الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، القادسية، الطيف للطباعة والنشر، ٢٠٠٤، ص ١٤٩.

٣ محمد صبحي حسنين. القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط ٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥، ص ٤١٥.

١ قاسم المندلوي ( وآخرون ) : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، بغداد ، بيت الحكمة ، ١٩٨٩ ، ص ٦٧ .

٢ مروان عبد المجيد ، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط ١ ، عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ ن ص ٧٠ .

٣ احمد محمد خاطر ، وعلي فهمي : القياس والتقويم في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٧ ، ص ١٨ .

وبعد المعالجات الإحصائية للنتائج عن طريق قانون الارتباط البسيط (بيرسون) يبين إن جميع الاختبارات تتمتع بدرجة ثبات عالية وكما مبين في الجدول ( ١٥ ) .

٣-موضوعية الاختبار: إن الاختبار يعد موضوعياً إذا أعطى في الحالات جميعها نفس الدرجات بغض النظر عن صحته . وبعد المعالجة الإحصائية لنتائج الاختبارات جاء معامل الارتباط بدلاله عالية مما يدل على معامل الموضوعية كان عالياً وكما مبين في الجدول (١٥) .

### جدول (١)

#### يبين الثبات والموضوعية للاختبارات

الموضوعية	معامل الثبات	الاختبارات
٠.٨٤%	٠.٩٢%	حركة الرجلين الدفاعية بكرة السلة
٠.٨٨%	٠.٨٦%	رمي واستقبال الكرات على الجدار (توافق ذراعين- عين).
٠.٨٢%	٠.٨١%	الدوائر المرقمة (توافق رجلين- عين)

#### ٣-٤-٥ الاختبارات القبليّة:

تم إجراء الاختبارات القبليّة في يوم الأحد المصادف ٣/١٠/٢٠١٤ إذ تم تطبيق الاختبارات على عينه البحث الرئيسيّة وذلك في قاعة ( حمزة نوري ) المغلقة للألعاب الرياضية في مدينة الحلة.

#### ٣-٤-٦ التجربة الرئيسيّة :

٣-٤-٦-١ التمرينات الخاصّة: تم استخدام مجموعة من التمرينات الخاصّة وذلك من خلال الاطلاع على مجموعة من المصادر والمراجع وشبكة المعلومات العالميّة (الانترنت)، وبالإضافة إلى ذلك تم إعداد مجموعة من التمارين الدفاعية التوافقية باستخدام الكرة وبدونها الضروريّة والمناسبة لموضوع وعينة البحث.

٣-٤-٦-٢ تطبيق التمرينات : تم الاعتماد على المنهج التدريبي الاعتيادي الذي يتبعه المدرب في الوحدات التدريبيّة الاعتياديّة اليوميّة ، مع إدخال التمرينات الخاصّة في بداية القسم الرئيسي من الوحدة التدريبيّة لمجموعة البحث.

#### ٣-٤-٦-٣ المفردات ( التمرينات الخاصّة ) \* :

تتكون مفردات الوحدة التعليميّة ( للتمرينات الخاصّة ) من الآتي:

- المدة الكلية للتمرينات الخاصّة هي (٧) أسابيع .

- عدد الوحدات التعليميّة الأسبوعيّة هي (٢) .

- عدد الوحدات التعليميّة الكلية هي (١٤) .

- زمن التمرينات الخاصّة هو من ( ٢٠-٣٠ ) دقيقة من القسم الرئيسي من الوحدة التدريبيّة.

\* ينظر الملحق (١).



- يتم إعطاء من ( ٢ - ٤ ) تمرينات خاصة في الجرعة التدريبية الواحدة .

٣-٤-٧ الاختبارات البعدية: تم إجراء الاختبارات البعدية في يوم الأربعاء الموافق ٢٢ / ١١ / ٢٠١٤ بعد إكمال جميع الوحدات التي تضمنت التمرينات الخاصة للمجموعة التجريبية ، مع محاولة إجراء هذه الاختبارات بنفس الظروف والأحوال التي جرت فيها الاختبارات القبلية ، من خلال تثبيت جميع الظروف المتعلقة بالاختبارات من حيث الزمان والمكان والأجهزة والأدوات وطريقة التنفيذ من أجل العمل قدر الإمكان على توفير نفس الظروف أو قريباً منها عند إجراء الاختبارات البعدية .

٣-٥ الوسائل الإحصائية:

تمت الاستعانة بالوسائل الإحصائية الآتية (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار (t) للعينات المتناظرة).

٤-١ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

٤-١-١ عرض نتائج اختبار حركة الرجلين الدفاعية بكرة السلة للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها.

### جدول (٢)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم t المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبار حركة الرجلين الدفاعية بكرة السلة للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	قيمة t المحسوبة	البعدي		القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع	س	ع	س	
معنوي	١٨.٦	٠.٩٣	٢٥.٢	١.١	٢٨.٧	حركة الرجلين الدفاعية بكرة السلة / ثانية
قيمة t الجدولية (١.٨٣) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥)						

يبين الجدول ( ٢ ) اقيام الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في اختبار حركة الرجلين الدفاعية بكرة السلة القبلية والبعدية ، إذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (٢٨.٧) ، وبانحراف معياري (١.١) ، كما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٢٥.٢) وبانحراف معياري (٠.٩٣) .

من خلال عرض النتائج تبين ان هناك فروقاً في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للنتائج المعنية بالاختبار قبل التجربة وبعدها ، ولكي نتعرف على حقيقة هذه الفروقات والتباينات الحاصلة بين أقيام الاختبارات قبل التجربة وبعدها ، استخدم الاختبار التائي للعينات المتناظرة (غير المستقلة) وفيه جاءت النتائج تشير الى وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لان قيمة (t) المحسوبة بلغت (١٨.٦) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (١.٨٣) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥).

وتعزى سبب هذه الفروقات إلى التمرينات الخاصة المستخدمة في تعلم اللاعبات للمهارات الدفاعية في عدم فصل الأداء المهاري الفردي خارج طبيعة العمل الجماعي أدى ذلك إلى ارتفاع فاعلية الأداء وإنتاجيته لان السمة الغالبة للانجاز في الفعاليات الرياضية ولاسيما لعبة كرة السلة لاتتم إلا بعمل جماعي متكامل بين



أعضاء الفريق من اجل عدم الإخلال بمقومات تماسك وترابط الفريق المنافس ( لان من الضروري أن يتعرف اللاعب المدافع على واجباته الفردية ومن المستحسن أن يدمج تعاونه مع بقية الفريق كمجموعة أو حزم دفاعية مترابطة تستطيع التغيير اللحظي مع المواقف المتغيرة لخطط الفريق المنافس)<sup>(١)</sup>.

كما تضمنت التمرينات الخاصة قدرات بدنية إلى جانب المهارة أدى إلى تعليمهم على الحركة الأساسية واتخاذ المكان المناسب ضمن حدود المكان الدفاعي مما انعكس إيجاباً على نمو الصفات البدنية والمهارية (كون الدفاع في كرة السلة يعتمد على الانسجام التام بين لاعبي الفريق من خلال التكامل البدني والمهاري في نمط يعتمد فيه كل جزء على الآخر لانجاز هدف معين)<sup>(٢)</sup>.

٤-١-٢ عرض نتائج اختبارات التوافق الحركي للمجموعة التجريبية وتحليلها ومناقشتها.

### جدول (٣)

يبين نتائج الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيم t المحسوبة والجدولية بين الاختبارات القبليّة والبعدية لاختبارات التوافق الحركي للمجموعة التجريبية

نوع الدلالة	قيمة t المحسوبة	البعدية		القبلي		المعالم الإحصائية الاختبارات
		ع	س	ع	س	
معنوي	٧.٥٤	٠.٦٨	١٠.٨٠	٠.٩٦	٧.٤٠	رمي واستقبال الكرات على الجدار (توافق ذراعين- عين)/درجة.
معنوي	٤.٤٨	٠.٤٣	٦.٤٢	٠.٨٨	٨.٩١	الدوائر المرقمة (توافق رجلين- عين)/درجة.

قيمة t الجدولية (١.٨٣) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥)

يبين الجدول (٣) اقيام الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعة التجريبية في اختبارات التوافق الحركي ، اذ بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لاختبار رمي واستقبال الكرات على الجدار (توافق ذراعين- عين) (٧.٤٠) ، وبانحراف معياري (٠.٩٦) ، كما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (١٠.٨٠) وبانحراف معياري (٠.٦٨) .

من خلال عرض النتائج تبين ان هناك فروقاً في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للنتائج المعنية بالاختبار قبل التجربة وبعدها ، ولكي نتعرف على حقيقة هذه الفروقات والتباينات الحاصلة بين أقيام الاختبارات قبل التجربة وبعدها ، استخدم الاختبار التائي للعينات المتناظرة (غير المستقلة) وفيه جاءت النتائج تشير الى وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لان قيمة (t) المحسوبة بلغت (٧.٥٤) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (١.٨٣) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠.٠٥) .

كما بلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي لاختبار الدوائر المرقمة (توافق رجلين- عين) (٨.٩١) ، وبانحراف معياري (٠.٨٨) ، كما بلغ الوسط الحسابي للاختبار البعدي (٦.٤٢) وبانحراف معياري (٠.٤٣) .

كمال درويش وآخرون : الدفاع في كرة اليد ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ ، ص٥٠.

كمال درويش وآخرون : المصدر السابق نفسه ، ص٥١.

من خلال عرض النتائج تبين ان هناك فروقاً في الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للنتائج المعنية بالاختبار قبل التجربة وبعدها ، ولكي نتعرف على حقيقة هذه الفروقات والتباينات الحاصلة بين أقيام الاختبارات قبل التجربة وبعدها ، استخدم الاختبار التائي للعينات المتناظرة ( غير المستقلة ) وفيه جاءت النتائج تشير الى وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية لان قيمة (t) المحسوبة بلغت (٤.٤٨) وهي اكبر من قيمة (t) الجدولية البالغة (١.٨٣) عند درجة حرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) .

ومن خلال ما تم عرضه في الجدول (٢) نلاحظ وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبلية والبعدية لاختبارات التوافق الحركي لمجموعة البحث التجريبية ، وهذا ما يدل على إن المجموعة التجريبية التي استعملت التمرينات الخاصة أظهرت تفوقاً في تطوير التوافق الحركي (والتوافق بين العين والذراعين والتوافق الحركي بين العين والرجلين) ، ويعزى سبب ذلك إلى استعمال التمرينات الخاصة لحركات الرجلين التي تعد عملاً مهماً في تطوير التوافق الحركي، وهذا ما عمل عليه في استعمال أدوات تدريبية لتطوير هذه الصفة التي تعمل على الحد من وقوع الإصابات المختلفة وخصوصاً في الحركات المعقدة والصعبة ، وهذا ما يشير إليه في أن "الأداء الحركي للمهارة يعتمد على القدرات الحركية الخاصة"<sup>(١)</sup>، فضلاً عن ذلك فإن تنمية التوافق الحركي تمكن الرياضي من القيام بالأداء الحركي للمهارة في أفضل صورة ممكنة"<sup>(٢)</sup>.

وبالإضافة لكل ما تقدم أنفاً فقد أصبح المتعلمون يؤدون المهارة قيد البحث منذ بدايتها في أثناء إعادة التمرين وتكراره بدون إضاعة الوقت في إدخال الحركات الزائدة التي لا تخدم عملية التعلم أي سيطرتهم على الأعضاء (الرجلين، واليدين) بشكل كبير مما أدى إلى تحقيق الهدف والارتقاء بمستوى الأداء المهاري وكسب التوافق الحركي المتأتي من التمرينات المعدة والممارسة من قبل المتعلمين وفق الأوقات المحددة للأداء إذ أن "التكرار والتدريب يعطي للمهارة إتقان أكثر وتنافس وتألّق حركي أكثر دقة"<sup>(١)</sup>.

كما ان لاعبة كرة السلة تكون دائمة الحركة في الملعب سواء كان في حالة دفاعية أم هجومية وبذلك فإنه إلى جانب امتلاكها الصفات البدنية الرئيسية فإنها تحتاج إلى التوافق الحركي عند أداء المهارات الدفاعية ، وبذلك فإنها عند أداء تحركات الرجلين تحتاج إلى توافق عضلي عصبي وبقوة وانسيابية في الحركة وهذا يتفق مع ما اشير إليه بأن "الأداء الحركي للمهارة يعتمد على القدرات الحركية الخاصة"<sup>(٢)</sup>.

## ٥- الاستنتاجات والتوصيات:

### ١-٥ الاستنتاجات:

من خلال النتائج وتحليلها مناقشتها تم الوصول إلى الاستنتاجات التالية:

١. التمرينات الخاصة أثرت بشكل ايجابي في تطوير التوافق الحركي لأفراد عينة البحث.

<sup>١</sup> اعصاب عبد الخالق. التدريب الرياضي ، ط ١ ، الإسكندرية: دار المعارف ، ١٩٩٤ ، ص ١٨٩ .

<sup>٢</sup> ايلين وديع فرج . الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، ط ١ ، الإسكندرية - منشأة المعارف ، ١٩٩٥ ، ص ٢١٩ .

<sup>١</sup> وجيه محجوب (وآخرون) . نظريات التعلم والتطور الحركي . ط ٢ ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، ٢٠٠٠ ، ص ١٧٥ .

<sup>٢</sup> عايد حسين عبد الأمير . مصدر سبق ذكره ، ص ٥٣ .

٢. التمرينات الخاصة أثرت بشكل ايجابي في تطوير حركات الرجلين الدفاعية بكرة السلة لأفراد عينة البحث.

#### ٢-٥ التوصيات:

١. التأكيد على ضرورة تطوير التوافق الحركي من خلال الاهتمام به عند وضع إعداد المناهج التعليمية بغيه رفع المستوى المهاري والبدني والفني للاعبات كرة السلة.
٢. ضرورة إجراء اختبارات دورية لمعرفة مستوى أداء المهارات الدفاعية للاعبات كرة السلة ومدى تطورها.
٣. ضرورة إجراء دراسات مشابهه على عينات وفعاليات أخرى .

#### المصادر

- أبو العلا احمد عبد الفتاح . التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية . ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٧ .
- احمد محمد خاطر ، وعلي فهمي : القياس والتقويم في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار المعارف ، ١٩٨٧ .
- أسامة كامل راتب . . النمو الحركي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- أيلين وديع فرج . الكرة الطائرة دليل المعلم والمدرّب واللاعب ، ط ١ ، الإسكندرية - منشأة المعارف ، ١٩٩٥ .
- عايد حسين عبد الأمير. تأثير أحمال بشدد مختلفة باستخدام الأثقال في تطوير القدرة العضلية وحركة المدافع بكرة السلة وفق بعض المتغيرات البيوميكانيكية، أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٠ .
- عصام عبد الخالق. التدريب الرياضي ، ط ١ ، الإسكندرية : دار المعارف ، ١٩٩٤ .
- عصام عبد الخالق .. التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات . ط ٥ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- عيسلوم جواد الحكيم. الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي، القادسية، الطيف للطباعة والنشر، ٢٠٠٤ .
- قاسم المندلاوي ( وآخرون ) : الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية ، بغداد ، بيت الحكمة ، ١٩٨٩ .
- كمال درويش وآخرون : الدفاع في كرة اليد ، ط ١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٩ .
- محمد صبحي حسانين . القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية، ط ٣، القاهرة، دار الفكر العربي، ١٩٩٥ .
- مروان عبد المجيد ، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط ١ ، عمان : دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، ١٩٩٩ .
- مفتي إبراهيم . التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة . ط ١ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- ناهده عبد زيد أساسيات في التعلم الحركي . ط ١ ، النجف ، دار الضياء للطباعة والتصميم ، ٢٠٠٨ .

- وجيه محبوب ( وآخرون ). نظريات التعلم والتطور الحركي . ط ٢ ، بغداد ، دار الكتب والوثائق ، ٢٠٠٠ .

### ملحق (١)

#### نماذج من التمرينات الخاصة

- تؤدي المدافعة حركة الدفاع على قوس ال (٣) نقاط وعند وصولها وسط المنطقة وبعد سماع صافرة المدرب تتقدم للمس الكرة الطبية فوق الصندوق الخشبي ثم الرجوع للخلف على القوس لتكملة التمرين .
- من حركة الدفاع على قوس ال (٣) نقاط توضع ثلاثة صناديق خشبية مقابل القوس على بعد متر وكل منهما عليه كرات طبية بألوان مختلفة وتؤدي اللاعب حركة الدفاع على قوس ال (٣) نقاط وعند سماع لون الكرة من المدرب تتقدم اللاعب للمساها والعودة للخلف لتكملة التمرين .
- وضع صندوق خشبي إمام قوس ال (٣) نقاط وعليه كرة طبية وعلى مسافة ٢ م من الجانب وعلى الأرض تم وضع كرة طبية تحاول اللاعب التحرك نحو الصندوق ثم أداء الحركة الجانبية لغرض لمس الكرة الموجودة على الأرض والرجوع إلى خط الرمية الحرة .
- وضع ٥ كرات طبية ملونة على حدود قوس ال (٣) نقاط وحسب مراكز الهجوم (زوايا ، صانع العاب ، ارتكاز) تؤدي اللاعب حركة الدفاع من أسفل السلة للإمام للوصول إلى الكرة ثم العودة بميل للخلف لتكملة التمرين .
- وضع ثلاثة صناديق خشبية على قوس ال (٣) نقاط وفوقهما كرات طبية والمسافة بينهما ١ م ، تؤدي اللاعب حركة الدفاع على خط الرمية الحرة ثم التحرك نحو الكرة الطبية وقفز المانع للجانب والعودة للخلف إلى خط الرمية الحرة والاستمرار بالأداء .
- تؤدي اللاعب حركة الدفاع نحو الكرات الطبية الموجودة على شكل خطين متوازيين مابين خط الرمية الحرة وقوس ال (٣) نقاط وعند سماع الصافرة يؤدي مهارة القفز للأعلى من فوق المانع الموجود مابين الكرات الطبية وإذا لم يصفر المدرب لا يؤدي الحركة ويستمر بالأداء .
- توضع ثلاثة شواخص على قوس ال (٣) نقاط وأمام كل شاخص كرة طبية على مسافة ١ م ، تؤدي اللاعب حركة الدفاع من أسفل السلة والدوران حول الشواخص لكن عند سماع إشارة المدرب ( صافرة ) تنطلق نحو الكرة وأمام الشاخص لغرض مسكها ثم تكملة التمرين .
- وضع ثلاثة صناديق خشبية على قوس ال (٣) نقاط وفوقهما كرات طبية وبين صندوق وآخر كرة طبية والمسافة بينهما ١ م ، تؤدي اللاعب حركة الدفاع على خط الرمية الحرة ثم التحرك نحو الكرة الطبية وعند سماع الصافرة تؤدي اللاعب الحركة الجانبية نحو الصندوق الخشبي وإذا لم يعط المدرب الإشارة تؤدي اللاعب عمليه الرجوع إلى الخلف وإكمال التمرين .

- وضع خمس كرات طبية على قوس ال(٣)نقاط وبين الواحدة والأخرى مسافة ١.٥ م تقف اللاعبات في ركن الملعب ويؤدون حركة الدفاع بين الكرات وعند سماع الصافرة من قبل المدرب تتقدم اللاعبات بالركض إلى وسط الملعب.
- وضع ثلاثة شواخص على شكل مثلث بين خط الرمية الحرة و قوس ال(٣)نقاط وأمام كل شاخص كرة سلة وعلى مسافة ١.٥م تؤدي اللاعبه حركة الدفاع حول الشواخص لكن عند سماع صافرة المدرب تتقدم اللاعبه نحو الكرة واستلامها وعمل الطبطبة لمسافة ٢م والعودة لوضع الكرة في مكانها.
- وضع مانع على خط الرمية الحرة وأمام المانع كرتان طبيتان المسافة بين كرة وأخرى ٢م ويبعدان عن المانع بمسافة ١م تؤدي المدافعة حركة الدفاع من الجانب وعند الوصول أمام المانع تؤدي القفز ثم تسمع تحديد المدرب الكرة الطبية ( الحمراء أو الزرقاء ) التي تلمسها اللاعبه.
- تؤدي لاعبتان حركة الدفاع وعند الوصول إلى الوسط يكون أمامهن شاخص على قوس ال(٣)نقاط وكرة على مسافة ١م وعند سماع الإشارة من المدرب تنطلق احدهما نحو الشاخص والأخرى نحو الكرة ثم العودة.

تأثير التدريب المتقاطع في تطوير قيم بعض المتغيرات البيوكينماتيكية والانجاز  
لفعالية القفز العالي (فوسبري)

أ.م.د. ناهده حامد مشكور  
كلية التربية الرياضية  
جامعة البصرة

## الملخص العربي:

هدفت الدراسة الى التعرف على تاثير التدريب المتقاطع على تطوير بعض قيم المتغيرات البيوكينماتيكية والانجاز لفعالية القفز العالي وكذلك التعرف على الفروق في هذه القيم والانجاز في فعالية القفز العالي بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث. وهي لاعبي منتخب جامعة البصرة لفعالية القفز العالي للعام للدراسي ٢٠١٤-٢٠١٥ للفترة من ٢٠١٤/٦/٨ لغاية ٢٠١٤/٩/٤ . حيث تم تطبيق تمرينات التدريب المتقاطع بتاريخ ولمدة ١٠ اسابيع على عينة البحث حيث قامت الباحثة بإعداد التمرينات وادخالها ضمن المنهج التدريبي المشتمل على (٢٠) وحدة تدريبية مقسمة على (١٠) أسابيع وبواقع (وحدتين) تدريبية أسبوعياً. وبعد معالجة البيانات احصائياً تم التوصل الى ان المنهج التدريبي باستخدام (التدريب المتقاطع) حقق تأثيراً ايجابياً في تطور بعض قيم المتغيرات البيوكينماتيكية والانجاز واوصي بعدة توصيات منها

١ - أهمية انتقاء أدوات وأجهزة وأنشطة وتمرينات تختلف عن النشاط الأساسي بشكل يخدم المهارة وذلك لتنمية قدرات بدنية ووظيفية اخرى مما ينعكس على تحسين الاداء .

٢ - محاولة نشر مفهوم التدريب المتقاطع في الاندية والهيئات الرياضية حتى يمكن الاستفادة منه في مجال تطوير الحالة الرياضية للأبطال الرياضيين.

**The impact of cross-training on Albyukinmetekih variables and achievement of the effectiveness of the high jump**  
**dr. Nahida Hamid mashkoor**  
**nahedhamed2003@yahoo.com**

The study aimed to identify the impact of training cross some Albyukinmetekih variables and achievement of the effectiveness of the high jump as well as to identify the differences in these values and achievement in the effectiveness of the high jump barriers between pretest and posttest sample Seat.ccant sample search squad Basra University of the effectiveness of the high jump for the year 2014-2015 for the period from 05/06/2014 up to 09/04/2014. Where the application of cross-training exercises on (06/12/2014) for a period of 10 weeks on the sample where the researcher prepare exercises and introducing them into the training curriculum Almstml on (20) training module divided (10) weeks and by (two units) training Osbuaaa.obad data processing statistically was reached that the training curriculum using the (cross-training) made a positive impact in the evolution of some of the variables and achievement Albyukinmetekih recommended several recommendations, including

1 - The importance of the selection of tools and equipment, activities and exercises are different from the main activity is to serve skill and to the development of other physical and functional capabilities, which is reflected in the improved performance.

2 - try to deploy the concept of cross-training in clubs and sports bodies can even take advantage of it in the development of sports case of Champions athletes.

١ - التعريف بالبحث

١ - المقدمة وأهمية البحث

إن العمل على تطوير العملية التدريبية مستمرة وفي تطور من خلال البحوث ودراسات ، التي توصلوا من خلالها إلى عدة طرق واساليب أغنت العملية التدريبية للوصول الى الهدف الأساسي والمطلوب من عملية التدريب تطور تقني على المستوى العالمي والآسيوي والعربي والمحلي ،وتطور الأساليب التدريبية لمختلف فعاليات العاب القوى ومنها فعالية القفز العالي وهي من الفعاليات الفردية والتي تتطلب قدرة بدنية وتوفر الاداء الجيد نظرا لتغيير وضع الجسم من مرحلة لآخرى .

وان علم البيوميكانيك وماله من اهمية في معرفة دور فعال وأساسي في التقدم العلمي للأداء الحركي بشكل عام والرياضي بشكل خاص . لان الأساس في علم البيوميكانيك هو دراسة مسببات الحركة والاهتمام بدراسة كل القوى التي تؤدي الى حدوث الحركة . ويقدم البيوميكانيك انساب الحلول الحركية باستخدامه التحليل الحركي الذي يشكل الفروض والمقدمات الاولية ذات العلاقة العلمية الحديثة لترشد المدرب الرياضي في مختلف الفعاليات الرياضية سيما فعالية القفز العالي فقد اكدت معظم الدراسات العلمية على اهمية التحليل الحركي "والذي يعتمد على اكتشاف نقاط القوة والضعف ومحاولة ايجاد الاسباب فضلا عن ايجاد المتغيرات السلبية والايجابية التي تؤثر بالحركة في ضوء ما يرتبط بذلك من قدرات بدنية او مواصفات انثروبومترية مع الاخذ بعين الاعتبار الهدف المراد تحقيقه من الحركة"<sup>(١)</sup> .

ونظرا لطبيعة فعالية القفز العالي من حيث القوة الانفجارية والسريعة في سرعة الأداء ومن أجل تطبيقها بصورة صحيحة يتطلب اتباع طرق تدريب تعمل على نتائج تمكن اللاعب من الحصول على افضل انجاز . لذا ارتأت الباحثة باستخدام التدريب المتقاطع وادخال هذه التدريبات ضمن منهجهم التدريبي ولمعرفة مدى تأثير هذا التدريب من خلال التحليل الحركي لبعض المتغيرات الكينماتيكية والانجاز .

### ١-٢ مشكلة البحث

يعد التدريب المتقاطع احد الاشكال التنظيمية الذي يهدف الى تحسين مستوى الاداء المهاري والبدني والخططي عن طريق التنوع في استخدام الانشطة الرياضية والبعد عن النمطية في العملية التدريبية، اذ يعطي حافزا كبيرا لاستمرار التدريب بكفاءة عالية وبالتالي البعد عن الحمل الزائد والاصابات الناتجة عن الحمل الزائد. ومن خلال عمل الباحثة في مجال العاب القوى والبيوميكانيك في الكلية لاحظت ضعف القدرات والقابليات البدنية والبيوميكانيكية نتيجة ضعف في مستوى اللياقة البدنية. ورغبة منها في استخدام وسيلة جديدة في التدريب الا وهي التدريب المتقاطع ومعرفة تأثيره في تطوير بعض المتغيرات البيوميكانيكية والانجاز لفعالية القفز العالي ، وذلك لتنمية القدرات البدنية والبيوميكانيكية المتعلقة بالاداء الرياضي.

### ١-٣ اهداف البحث

١- التعرف على تأثير التدريب المتقاطع على بعض المتغيرات البيوميكانيكية والانجاز لفعالية القفز العالي .

(١) سمير مسلط الهاشمي : علم الحركة والتحليل الحركي ، جامعة بغداد ، ١٩٩١ ، ص ٤٤-٤٥



٢- التعرف على الفروق في قيم بعض المتغيرات البيوميكانيكية والانجاز في فعالية القفز العالي بين الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث.

#### ٤-١ فروض البحث

١- للتدريب المتقاطع تأثير ايجابي على بعض المتغيرات البيوكينماتيكية والانجاز لفعالية القفز العالي .

٢- توجد فروق دالة احصائيا بين الاختبارين القبلي والبعدي للمتغيرات البيوكينماتيكية والانجاز لفعالية القفز العالي ولصالح الاختبار البعدي .

#### ٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : لاعبي منتخب جامعة البصرة لفعالية القفز العالي للعام الدراسي ٢٠١٤-٢٠١٥ .

٢-٥-١ المجال المكاني : ملعب العاب القوى والقاعة الرياضية / كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة،مسيح الزبير .

٣-٥-١ المجال الزمني : للفترة من ٢٠١٤/٦/٨ لغاية ٢٠١٤/٩/٤ .

#### ٢-الدراسات النظرية

#### ١-٢ التدريب المتقاطع

ان التدريب المتقاطع يتضمن اشكال مختلفة من التمارين التي تؤدي في الوحدة التدريبية نفسها او على وحدات تدريبية ضمن الجدول الموضوع لهذا الغرض، على سبيل المثال، يمكن ان تركض وترفع الاثقال في اليوم الواحد والسباحة في اليوم الثاني بسبب ان هدف التمارين المختلفة هو استخدام أجزاء مختلفة من الجسم، فضلا عن ان التدريب المتقاطع يسمح لك باستخدام انواع عدة من التمارين. على سبيل المثال، كل من التمارين الآتية جيدة على القلب مثل الركض وتمارين القوة للرجلين والسباحة، معظم عمل هذه التمارين يكون على الجزء العلوي من الجسم، عن طريق إضافة هذا التنوع في التمارين الى التدريب الروتيني المعتاد عليه اللاعب، سوف تلاحظ التحسن الحاصل في مجموع الجسم من قوة، تحمل، ومرونة<sup>(١)</sup>.

وان التدريب المتقاطع هو الطريق نحو استخدام الكثير من التمارين المتنوعة من جري وسباحة وتجديف وركوب دراجات ومختلف الألعاب التي تؤثر بشكل كبير على النشاط الرياضي الأساسي لجعل الرياضي أكثر قوة وتحمل ومرونة ورشاقة<sup>(٢)</sup>.

#### ٢-٢ أهمية التدريب المتقاطع

يستطيع التدريب المتقاطع من ان يحسن مستوى اللياقة البدنية بشكل عام وفن الاداء الرياضي، ولكن ليس هنا كل شيء فالتدريب المتقاطع يستطيع أيضاً من ان:-

<sup>(١)</sup>[http://www.riversideonline.com/health\\_reference/Fitness/SM00112.cfm](http://www.riversideonline.com/health_reference/Fitness/SM00112.cfm)

٢ - وفاء صباح محمد كريدي الخفاجي :تأثير استخدام التدريب المتقاطع في تطوير الكفاية البدنية الخاصة بالسباحة عند النبض ١٧٠ (V) PWC<sub>170</sub> والكفاية البدنية النسبية، رسالة ماجستير،جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ٢٠١٠، ص ٥ .



١ - التقليل من خطر الإصابة: التدريب المتقاطع يعطي راحة للعظام، العضلات والمفاصل عند أداء التمارين ذات الشدة العالية والمليئة بالتكرارات، إذ إن التناوب بين التأثيرات العالية للتمارين كالركض والتأثيرات الواطئة للتمارين كالدرجات، تعطي فرصة للمساعدة على تجنب الإفراط بالإصابة والتقليل من خطر الإصابات الأخرى.

٢ - الحفاظ على التشويق: التمارين تكون أكثر متعة عندما لا تؤدي نفس التمارين كل يوم، التغيير يمكن أن يساعد في الاستمرار ببرنامج التمارين.

٣ - المساعدة في التخلص من السرعات الحرارية الإضافية: التدريب المتقاطع يستطيع أن يجعل التمارين أكثر انتظاماً، والتي تساعد في التخلص من أكثر من السرعات الحرارية، كما أن أي فقدان في الوزن يستطيع أن يحسن الانجاز.

٤ - البديل الاحتياطي للخطة: إذا انكسرت الدراجة، نستطيع القيام بالهرولة، إذا كان هنالك ألم في الكاحل، نستطيع القيام بالسباحة أو رفع الأثقال<sup>(٢)</sup>.

### ٢-٣ المحاذير التي يجب إتباعها عند تطبيق التدريب المتقاطع

- عند إضافة نشاطات جديدة، لا تؤدي التمرين أكثر من ٢٠ دقيقة في الوحدات التدريبية الأولية للتقليل من خطر الإصابة.

- إذا كان هناك إرهاق أو ألم يجب أخذ يوم راحة أو محاولة استخدام تمارين مختلفة والتي لا تؤدي على نفس منطقة الألم.

- تجنب إضافة تمارين جديدة إلى تدريب هو أصلاً صعب. إذ كنت تؤدي ٦ أيام ركض في الأسبوع، لا تضيف السباحة في اليوم السابع، بدلاً عنه ضع السباحة مكان الركض ليوم أو يومين.

- تجنب النشاطات التي تعمل على نفس أجزاء الجسم، على سبيل المثال إذا كان هنالك ألم في قوس القدم، النشاطات على سبيل المثال الهرولة، التنس، الركض لمسافات طويلة ربما كلها تجعل الإصابة أكثر سوءاً، بدلاً عنها يمكن عمل تمارين مثل السباحة أو الدرجات<sup>(١٥٤)</sup>.

### ٢-٤ مفهوم التحليل البيوميكانيكي

يهدف التحليل البيوميكانيكي في المجال الرياضي إلى التعرف على مستوى الأداء عند تطبيق الحركات والمهارات الرياضية، وكذلك التعرف على المسار الحركي وفقاً للهدف من الحركة، والتعرف على نواحي القوة والضعف في مستوى الأداء وتقويته بصورة علمية وموضوعية، لذا فإن هذا التحليل يشكل فروض والمقدمات الأولية الخاصة بوضع الأساس العلمي لترشيد عملية التعليم للحركات الرياضية<sup>(٢)</sup>.

<sup>١</sup>) Cross-Training: Rev up your exercise program with variety: by Mayo Clinic Staff. 2007.

<sup>٢</sup>) University of Michigan Health System, by: Phyllis clap is (2005).

<sup>٢</sup> - جمال علاء الدين: دراسة معلميه في بايوميكانيك الحركات الرياضية، ط ٢، القاهرة، ١٩٨٦، ص ١٢.

"ويعد التحليل في المجال الرياضي من العلوم المهمة التي تعتمد على علوم أخرى كالتشريح والميكانيك والفيزياء والرياضيات لذا لا يمكن إجراء تحليل الحركات الرياضية دون أن تكتمل جميع العناصر المؤثرة في الأداء". (٣)

وتشكل الحركة الأساس الحيوي والمهم للمهارات الحركية في مجال التربية الرياضية، ولذلك فإن مسألة فهمها يساعد على حل الكثير من المشاكل، إذ إن هذا الفهم يتم من خلال التحليل البايوميكانيكي واستخدام التصوير الفديوي أو السينمائي الذي يوصلنا إلى معرفة دقائق مسار الحركة ومدى تأثير المتغيرات الوصفية. وإن كثيراً من الباحثين اعتمدوا على التحليل الحركي في تقويم الأداء لإيجاد نقاط القوة والضعف وإعطاء التغذية الراجعة للمدربين في التدريب التكنيكي (٤)

## ٢-٥ المراحل الفنية للفعالية القفز العالي.

### اولا // مرحلة الركضة التقريبية.

ان ابرز ما تعالجه هذه المرحلة هو الحصول على الوضع الذي يكون فيه مركز الثقل متعامدا مع نقطة الارتكاز ليحصل الوثاب على اكبر قدر ممكن من القوة الدافعة العمودية باتجاه العارضة حيث يبدأ الوثاب ركضته من نقطة عمودية على عارضة الوثب من جهة قدم الارتقاء ، هناك بعض الوثابين يبدؤون الاقتراب على شكل منحنى واسع منذ البداية واخرون يبدؤون المسافة الاخيرة فقط من الاقتراب في منحنى وفي حدود الخطوات الثلاث الاخيرة حيث تكون البداية بخط مستقيم ثم يختلف شكل المنحنى لياخذ نصف قطر اكبر بالنسبة للمستويات العليا (١).

**ثانيا // مرحلة النهوض:** في وضع موازي للعارضة وقريب من القائم يضع قدم الارتقاء على الارض وهي موازية للعارضة تمرجح الرجل الحرة وهي مثنية من مفصل الركبة اعلى الى الداخل (عكس اتجاه العارضة) بزواوية ١٥-٢٥ درجة والجذع معتدل تماما كما يتحرك الذراعان بالتبادل احدهما للاعلى مثنية من مفصل المرفق اما الاخرى فتكون مستقيمة بجانب الجسم للحفاظ على توازن الجسم اثناء الارتقاء كما يرتفع الكتفين للاعلى حتى تاتي عملية الارتقاء اكثر تاثيرا وقوة مكمله لحركة الرجل الحرة والذراعين (٢)

**ثالثا// مرحلة الطيران وتعدية العارضة:** وتبدأ هذه المرحلة من لحظة ترك مشط قدم النهوض الارض والظهر مواجهها للعارضة مع رفع الذراع المصاحبة للرجل الحرة جانبا أي باتجاه عكسي حتى لايزداد الدوران عن الدرجة المطلوبة كما يتم رفع الكتفين ووضع الذراع الاخرى بجانب الجسم لضبط مقدار الدوران باتجاه العارضة ليعبر

٣- محمد صبحي : التقويم والقياس في التربية الرياضية ، ج ١ و ط ٣ ، مصر: دار الفكر ، ١٩٩٥ ، ص١٣٩.

٤- محمد عثمان : موسوعة العاب القوى (تكنيك- تدريب- تعليم- تحكيم)، ط٢، القاهرة ، دار المعارف، ١٩٩٠ ، ص٢٠٠.

١- قاسم حسن حسين وايمان شاکر محمود: الاسس الميكانيكية والتحليلية والفنية في فعاليات الميدان والمضمار، ط١، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، ٢٠٠٠، ص٢٧٩، ٢٨٠.

٢- عامر فاخر شغاتي واخرون: تطبيقات للمبادئ والاسس الفنية لالعاب الساحة والميدان، جامعة ديالى، مكتب الکرار للطباعة، ٢٠٠٦، ص١٤٢.

الراس والكتفين اولاً ثم يتبعه الظهر والنظر للعارضة<sup>(٣)</sup> وعند شعور القافز بان الورك قد اجتاز العارضة فسوف يقوم بثني الراس للامام ودفع الساقين للاعلى ونتيجة لهذه الحركة وكرد فعل بعكس الاتجاه سوف يهبط الورك الى الاسفل<sup>(٤)</sup>

#### رابعاً // مرحلة الهبوط

بعد اجتياز الحوض العارضة وعندما تجتاز الفخذين العارضة يمد المتسابق رجليه للأعلى وترفع الذراعين تمهيدا لعملية الهبوط على الكتفين والظهر معا ثم يسحب الراس نحو الصدر ويكون الهبوط على الكتفين والظهر بالكامل مع الاسناد على الذراعين هنا المحافظة على تباعد الركبتين قليلا عند الهبوط والهدف من ذلك تقادي الاصابات<sup>(٥)</sup>.

#### ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث: استخدم المنهج التجريبي مما يلائم متطلبات الدراسة.

٣-٢ عينة البحث: اختيرت عينة البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي منتخب جامعة البصرة لفعالية القفز العالي للعام الدراسي ٢٠١٤-٢٠١٥ ، حيث بلغ عدد أفراد عينة البحث (٥) لاعبين ،ومن اجل تحييد بعض المتغيرات التي من الممكن أن تؤثر على سير التجربة الرئيسية تم إجراء التجانس لأفراد العينة وكما في الجدول (١).

#### جدول (١)

يبين قيم الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية وقيمة معامل الاختلاف للتجانس بين المجموعات و قيمة

(ت) للتكافؤ بين المجموعتين

المتغيرات	س	ع+-	معامل الاختلاف
الطول/م	١.٧٧	٠.٠٥	٢.٨٢
الوزن/كغم	٦١.٥٥	٢.٤	٣.٨٩
العمر/التدريبي/شهر	٢٢	٤	١٨.١٨
الانجاز/ثا	١.٦٦	٠.٠٦	٣.٦١

من الجدول (١) نلاحظ ان قيمة معامل الاختلاف أقل من ٣٠٪ مما يدل على تجانس العينة في المتغيرات .

#### ٣-٣ الأدوات والأجهزة والوسائل المستخدمة:

-المصادر و المراجع العربية والأجنبية

٢ - قاسم حسن حسين واخرون: التدريب بالعباب الساحة والميدان ،وزارة التعليم العالي والبحث العلمي ،جامعة بغداد، مطابع دار الحكمة، ١٩٧٦، ص ٢١٢.

٤ - قاسم محمد حسن: الركضة التقريبية واثرها في بعض المتغيرات الحركية اثناء عملية النهوض ومستوى الانجاز بالقفز العالي، رسالة ماجستير، جامعة بغداد، ١٩٨٩، ص ٢٢.

٥ - عامر فاخر شغاتي: واخرون: موسوعة العباب الساحة والميدان للنبات ،بغداد ، مكتب الكرار، ٢٠٠٩، ص ٢٦٨.

- برامج الكمبيوتر
- كاميرا تصوير فيديو
- مقياس رسم بطول (م)
- جهاز لابتوب
- جهاز قياس الطول والوزن
- ٣-٤ التجربة الاستطلاعية:

أجرت الباحثة التجربة الاستطلاعية يوم الاحد بتاريخ (٢٠١٤/٦/٨) وفي تمام الساعة السادسة عصرا على ملعب كلية التربية الرياضية /جامعة البصرة, على (٣) لاعبين وذلك للوقوف على المعوقات التي تعيق سير التجربة الرئيسية ولتعيين موضع الكاميرا و تحديد المكان المناسب للتصوير ومعرفة مهام كادر العمل المساعد(\*) بما يضمن انسيابية العمل و تنظيمه

### ٣-٥ الاختبارات القبلية

تم إجراء الاختبارات القبلية بتاريخ (٢٠١٤/٦/١٠) على العينة حيث تم تصويرهم بوضع كامرا تبعد ١٠ م عن منتصف حركة اللاعب من الانطلاق للهبوط وبارتفاع ١.٢٥م اذ تم تسجيل افضل انجاز لكل لاعب وتسجيل انجازه .

### ٣-٦ تطبيق المنهج التدريبي

تم تطبيق تمارينات التدريب المتقاطع بتاريخ (٢٠١٤/٦/١٢) ولمدة ١٠ اسابيع على عينة البحث حيث قامت الباحثة بإعداد التمارينات وادخالها ضمن المنهج التدريبي (ملحق ١) المشتمل على (٢٠) وحدة تدريبية مقسمة على (١٠) أسابيع وبواقع (وحدتين) تدريبية أسبوعيا وقد احتوت كل وحدة تدريبية على ثلاثة أقسام القسم التحضيري والقسم الرئيسي والقسم الختامي . وقد تم تحديد شدة وحجم الحمل لكل وحدة تدريبية بناء على متوسط قابلية افراد العينة مع الأخذ بالنظر الارتفاع التدريجي للحمل وبانتظام بما يتلاءم وحدود القابلية التي يصل إليها .كما راعى الباحثين خصوصية التدريب حيث تم تخطيط المنهج وفق القدرات البدنية والوظيفية لأفراد العينة وكانت التمارينات تشمل لعب كرة الطائرة بطريقة المنافسة وتدريبات السباحة لمسافة ٥٠ متر وبشدة ٦٠٪-٩٠٪ كما شملت على عدة تمارين داخل الماء مثل رفع الركبة لمسافة ٥٠ م وضرب القدمين بالورك لنفس المسافة ولعب كرة الماء على شكل فريقين .

### ٣-٧ الاختبارات البعدية:

\* كادر العمل المساعد :

- ١- م.م حيدر ضياء حسين      مدرب العاب القوى
- ٢- السيد علي هاني              مدرب العاب القوى

حيث تم إجراء الاختبارات البعدية بتاريخ (٢٠١٤/٩/٤) وذلك بعد أكمل عينة البحث مدة المقررة لتطبيق البرنامج التدريبي والبالغة ١٠ اسابيع ، حيث تم إجراء الاختبارات تحت نفس الظروف المكانية والزمانية وبنفس الأدوات والأجهزة المستخدمة وبمساعدة نفس فريق العمل المساعد في الاختبارات القبليّة.

### ٣-٨ متغيرات البحث وطريقة حسابها

١- سرعة الاقتراب

٢- زمن التماس

٣-زاوية النهوض

٤-زاوية ركبة رجل النهوض

٣-٩ الوسائل الإحصائية :

استخدم البرنامج الإحصائي (SPSS) في تحليل البيانات واستخراج النتائج.

٤- عرض ومناقشة النتائج

٤-١ عرض وتحليل ومناقشة نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية باستخدام التدريب المتقاطع لعينة البحث.

### جدول (٢)

يوضح الاوساط الحسابية والانحرافات للاختبارات القبليّة والبعدية وقيمة (ت) المحسوبة للمتغيرات قيد الدراسة لعينة البحث

الدلالة	قيمة ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
		الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	
معنوي	٤.٨٩	٠.٠٩	٣.٧٠	٠.١٧	٣.١٧	سرعة الاقتراب م/ثا
معنوي	٤.٩٠	٠.٠٠٥	٠.٢١	٠.٠١٢	٠.٢٣	زمن التماس / ثا
معنوي	٣.٩١	٠.٨١	٧١.٧٩	٠.١٣	٧٠.٢٨	زاوية النهوض/درجة
معنوي	٥.٠٣	٠.٢٢	١٦٢.٣٦	٠.١٦	١٥٢.٢٧	زاوية ركبة رجل النهوض / درجة
معنوي	٩.١١	٠.٢٥	١٧١.٢٥	٠.٤٠	١٦٠	الانجاز / سم

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٤) ومستوى دلالة (٠.٠٥) تساوي ٣.١٨

من الجدول (٢) نلاحظ أن قيم الوسط الحسابي لمتغيرات عينة البحث في الاختبار القبلي قد بلغ (٣.١٧)، (٠.٢٣)، (٧٠.٢٨)، (١٥٢.٢٧)، (١٦٠) وبانحرافات معيارية قدرها (٠.١٧)، (٠.٠١٢)، (٠.١٣)، (٠.١٦)، (٠.٤٠) أما في الاختبار البعدي للمتغيرات فكانت قيم الأوساط الحسابية على التوالي كالأتي (٣.٧٠)، (٠.٢١)، (٧١.٧٩)، (١٦٢.٣٦)، (١٧١.٢٥) وبانحرافات معيارية قدرها (٠.٠٩)، (٠.٠٠٥)، (٠.٨١)، (٠.٢٢)، (٠.٢٥) وبعد معالجة البيانات إحصائياً لمعرفة الفرق في الاختبارين القبلي والبعدي باستخراج قيم (ت) المحسوبة للمتغيرات وهي عالتوالي (٤.٨٩)، (٤.٩١)، (٣.٩١)، (٥.٠٣)، (٩.١١). وجد أنها اكبر من قيمة (ت) الجدولية والبالغة (٣.١٨) وهذا يدل على أن الفروق دالة معنويا بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي

## جدول (٣)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبارات القبلية والبعدي لمتغيرات البحث لعينة البحث ونسبة التطور

نسبة التطور %	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		المتغيرات
	± ع	س	± ع	س	
١٦.٧١	٠.٠٩	٣.٧٠	٠.١٧	٣.١٧	سرعة الاقتراب م/ثا
٩.٥٢	٠.٠٠٥	٠.٢١	٠.٠١٢	٠.٢٣	زمن التماس/ ثا
٢.١٤	٠.٨١	٧١.٧٩	٠.١٣	٧٠.٢٨	زاوية الانطلاق /درجة
٦.٣١	٠.٢٢	١٦٢.٣٦	٠.١٦	١٥٢.٢٧	زاوية ركبة النهوض/ درجة
٦.٥٦	٠.٢٥	١٧١.٢٥	٠.٤٠	١٦٠	الانجاز/ سم

يتبين لنا من النتائج المعروضة في الجدولين (٢ و ٣) التي توضح مستوى الأوساط الحسابية ونسبة التطور الحاصلة بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي في تطور بعض المتغيرات البيوميكانيكية والانجاز ويعود هذا التطور الى تأثير المنهج التدريبي المطبق باستخدام احد الاتجاهات الحديثة في التدريب وهو (التدريب المتقاطع) والذي اعتمد بصورة كبيرة على تنمية بعض القدرات والقابليات البدنية والوظيفية باستخدام أنشطة متعددة ومتنوعة ومشابهة للمسار الحركي لفعالية القفز العالي فضلا عن استخدام الادوات والاجهزة المختلفة عن التي تستخدم في النشاط الأساسي وتناسب مع قدرات وقابليات عينة البحث، اذ يشير "ابو العلا ١٩٩٧" (١٥٥) ان انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية يعد احد الاتجاهات الحديثة في المجال الرياضي حيث ازاد انتشار استخدام الوسائل غير التقليدية لزيادة فاعلية الاستفادة من الامكانيات الوظيفية للرياضي لتحسين مستوى القدرات البدنية ، وهذا ادى الى تطور سرعة الاداء حيث كانت نسبة التطور

١٦.٧١٪ ويشير كل من فيليس Phyllis ٢٠٠٥<sup>(٢٥٦)</sup> "وميتتشاك Miczak ٢٠٠٥<sup>(٣٥٧)</sup>" وادريان Adrian ٢٠٠٦<sup>(٤٥٨)</sup> "ومارتن Martin ٢٠٠٦<sup>(٥٥٩)</sup>" ان التنوع في استخدام الانشطة المختلفة والاساط التدريبية المختلفة للتدريب داخل الماء، المرتفعات، الرمال، صالات الجيم، التمرينات بادوات، هذا التنوع يؤدي إلى استمرارية في التدريب وهو الخطوة الاولى لتحسين الحالة التدريبية للرياضي.

ونرى قصر زمن التماس وبنسبة تطور ٩,٥٢ % وذلك لاستخدام التمرينات والادوات والاجهزة المختلفة التي تتناسب مع قدرات وقابليات عينة البحث مما اثرت على الالياف العضلية وظهرت الفرق في الاختبارين القبلي والبعدي .

اما متغير زاوية الانطلاق فنجد تحسنت الزاوية قليلا وبنسبة ٢.١٤٪ نتيجة تحسن المتغيرات الاخرى نتيجة التمرينات المتنوعة حيث يشير "محمد حسين جويد ٢٠٠٤" ان التدريب المتقاطع هو شكل تنظيمي لطرق واساليب التدريب وهو يعتمد على التنوع في ممارسة أنشطة ورياضات مختلفة ذات علاقة بالنشاط التخصصي الممارس، يهدف إلى تنمية القدرات الحركية والفسولوجية والمهارية عن طريق استخدام الاجهزة والادوات والتقنيات الحديثة في مجال التدريب الرياضي<sup>(٦٦٠)</sup>

اما زاوية ركبة النهوض فقد تحسنت من خلال التمرينات التي طورت القوة المميزة بالسرعة للرجلين مما ادى الى زيادة قوة دفع الرجل الناهضة مما قلل زاوية الركبة لاتخاذها مدى اكبر للنهوض .وهذا بالتالي يؤدي الى زيادة مستوى الانجاز و هو الهدف المطلوب من التدريب حيث تؤكد دراسة "محمد لطفي واشرف محمد زين ٢٠٠٣" ان التدريب المتقاطع يقلل من اصابة العضلات بالارهاق اذ ان التدريب على أنشطة مختلفة داخل الوحدة التدريبية يقلل من الاصابة لانه عن طريق الجمع بين عدة أنشطة متنوعة يمكن استخدام اكبر عدد من العضلات ويتحقق بذلك تنمية متزنة<sup>(٦٦١)</sup>.

#### ٥ - الاستنتاجات والتوصيات:

##### ٥ - ١ الاستنتاجات:

١ - ان المنهج التدريبي باستخدام (التدريب المتقاطع) حقق تاثيرا ايجابيا في تطور بعض المتغيرات البيوكينماتيكية والانجاز

<sup>١</sup> www. Spoted. Com. What is cross training? By Phyllis, c. 2005

<sup>٢</sup> www. Suite 102. com. Spring cross-training part II. By Miczak, M. 2005.

<sup>٤</sup> Adrian, A. Cross-training not cross-purposes. Physician and sports medicine. 2006.

<sup>٥</sup> Martin, k. will cross-training make me more fit? Health & fitness. 2006

<sup>٦</sup> محمد حسين جويد. تأثير استخدام التدريب المتقاطع على فاعلية الأداء الحططي للضرب الهجومي لدى لاعبي الكرة الطائرة. رسالة دكتوراه. كلية التربية الرياضية للبنين جامعة الاسكندرية، ٢٠٠٤، ص٦.

<sup>١</sup> محمد لطفي السيد واشرف محمد زين الدين. التدريب بالاسلوب المتنوع وأثره على مقدرة وثب اللاعب للأعلى في الكرة الطائرة. بحث منشور. مجلة نظريات وتطبيقات. العدد ٤٧. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٣، ص٣٧٧.

٢ - اظهر المنهج التدريبي والمطبق على عينة البحث التجريبية ان الشكل التنظيمي للوحدة التدريبية التي يتخللها مجموعة من الأنشطة المختلفة والأجهزة والأدوات وتمارين تختلف عن الفعالية الاساسية ( القفز العالي) يؤدي إلى خلق روح من المتعة ويعطي حافزا لاستمرار التدريب بكفاءة عالية مما انعكس على تطوير الانجاز

#### ٥ - ٢ التوصيات:

- ١ - ضرورة التدريب باستخدام اسلوب (التدريب المتقاطع) في تدريب فعالية القفز العالي .
- ٢ - اعتماد تطبيق اسلوب (التدريب المتقاطع) المقترح على فعاليات أخرى في العاب القوى.
- ٣ - أهمية انتقاء أدوات وأجهزة وأنشطة وتمارين تختلف عن النشاط الأساسي بشكل يخدم المهارة وذلك لتنمية قدرات بدنية ووظيفية اخرى مما ينعكس على تحسين الاداء .
- ٤ - محاولة نشر مفهوم التدريب المتقاطع في الاندية والهيئات الرياضية حتى يمكن الاستفادة منه في مجال تطوير الحالة الرياضية للأبطال الرياضيين.

#### المصادر

- ابو العلا احمد عبد الفتاح. التدريب الرياضي، الاسس الفسيولوجية. ط٣. القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٧.
- جمال علاء الدين: دراسة معلميه في بابوميكانيك الحركات الرياضية , ط٢, القاهرة, ١٩٨٦.,
- سمير مسلط الهاشمي : علم الحركة والتحليل الحركي , جامعة بغداد , ١٩٩١ ,
- عامر فاخر شغاتي واخرون: تطبيقات للمبادئ والاسس الفنية لالعاب الساحة والميدان , جامعة ديالى, مكتب الكرار للطباعة, ٢٠٠٦.
- عامر فاخر شغاتي: واخرون: موسوعة العاب الساحة والميدان للبنات , بغداد , مكتب الكرار, ٢٠٠٩.
- قاسم حسن حسين واخرون: التدريب بالعباب الساحة والميدان , وزارة التعليم العالي والبحث العلمي , جامعة بغداد, مطابع دار الحكمة, ١٩٧٦.
- قاسم حسن حسين وايمان شاكر محمود: الاسس الميكانيكية والتحليلية والفنية في فعاليات الميدان والمضمار, ط١, دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع, ٢٠٠٠, ص.
- قاسم محمد حسن: الركضة التقريبية واثرها في بعض المتغيرات الحركية اثناء عملية النهوض ومستوى الانجاز بالقفز العالي, رسالة ماجستير, جامعة بغداد, ١٩٨٩.
- محمد حسين جويد. تأثير استخدام التدريب المتقاطع على فاعلية الأداء الخططي للضرب الهجومي لدى لاعبي الكرة الطائرة. رسالة دكتوراه. كلية التربية الرياضية للبنينز جامعة الاسكندرية, ٢٠٠٤.
- محمد صبحي : التقويم والقياس في التربية الرياضية , ج ١ و ط٣ , مصر: دار الفكر ١٩٩٥.



- محمد عثمان : موسوعة ألعاب القوى (تكنيك- تدريب- تعليم- تحكيم)، ط٢، القاهرة ، دار المعارف، ١٩٩٠.
- محمد لطفي السيد واشرف محمد زين الدين. التدريب بالأسلوب المتنوع وأثره على مقدرة وثب اللاعب للأعلى في الكرة الطائرة. بحث منشور. مجلة نضريات وتطبيقات. العدد ٤٧. كلية التربية الرياضية للبنين. جامعة الإسكندرية، ٢٠٠٣.
- وفاء صباح محمد كريدي الخفاجي :تأثير استخدام التدريب المتقاطع في تطوير الكفاية البدنية الخاصة بالسباحة عند النبض ١٧٠ (V)  $PWC_{170}$  والكفاية البدنية النسبية، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ٢٠١٠.

\* Adrian, A. Cross-training not cross-purposes. Physician and sports medicine. 2006.\*

Cross-Training: Rev up your exercise program with variety: by Mayo Clinic Staff. 2007.\*

[http://www.riversideonline.com/health\\_reference/Fitness/SM00112.cfm](http://www.riversideonline.com/health_reference/Fitness/SM00112.cfm).\*

Martin, k. will cross-training make me more fit? Health & fitness. 2006. \*

University of Michigan Health System, by: Phyllis clap is (2005).\*

www. Sported. Com. What is cross training? By Phyllis, c. 2005 \*

www. Suite 102. com. Spring cross-training part II. By Miczak, M. 2005 \*

### ملحق (١)

#### نموذج للوحدة التدريبية الاسبوعية

الراحة بين المراجع	المراجع	الراحة بين التكرار		التكرار	الشدة %	مفردات التدريب	الوحدة التدريبية	الأسبوع
		نبض/ض/د	زمن					
-	٣	-	٣٠-٤٥ ثا	٥	٨٠	(١٠ م) رفع ركبة في الماء	١	الأول
-	١	-	٥٢	٤	٩٠	(٣٠ م) ركض من البداية وقوف		
-	-	-	-	-	٩٠	لعب كرة الطائرة		

							بطريقة المنافسة لمدة ربع ساعة	
استرخاء لمدة عشر دقائق								
١١٠	٥٥	٣	١٣٠-١٢٠	٩٠-٤٥	٤	٧٥	سباحة لمسافة ٣٠ م	٢
١١٠	٥٣-٢	٣	١٣٠-١٢٠	٩٠-٤٥	٤	٧٥	ضرب الورك في الماء	
-	-	-	-	-	٤	٧٥	لعب كرة السلة بطريقة المنافسة ربع ساعة	
استرخاء لمدة عشر دقائق								

ملاحظة/ علما ان ارتفاع الماء متر ونصف

اثر تمارين مركبة بالأسلوب التدريبي في اكتساب الرشاقة ومهارة  
الدرجة بكرة القدم

م.م محمد عدنان جميل

م.م مقداد غازي مجيد الكرخي

كلية التربية الرياضية

جامعة ديالى

**الملخص العربي:**

تضمن الباب الأول مقدمة البحث وأهميته أذ تطرق فيها الباحثان الى الطرائق العلمية الحديثة التي ساهمت في اكتساب بعض الصفات الحركية والمهارية وتكمن مشكلة البحث في قلة استخدام أساليب حديثة وخاصة منها في كرة القدم لذا ارتأى الباحثان اعداد تمارينات مركبة ضمن الأسلوب التدريبي ويهدف البحث الى استخدام تمارينات لاكتساب صفة الرشاقة ومهارة الدحرجة بكرة القدم , اما الباب الثاني فقد بين الأسلوب التدريبي والرشاقة ومهارة الدحرجة. وتم اختيار المنهج التجريبي لملائمته طبيعة المشكلة اما في الباب الرابع فقد أستعرض الباحثان النتائج التي توصل اليها ومناقشتها والتطور الحاصل معززاً ذلك بالمصادر والمراجع العلمية اما في الباب الخامس فأستنتج الباحثان، للتمرينات وفق الأسلوب التدريبي تأثير ايجابي في اكتساب صفة الرشاقة ومهارة الدحرجة لطلاب الصف الثاني متوسط بكرة القدم وأوصى باعتماد تمارينات مركبة وفق الاسلوب التدريبي ضمن المناهج الدراسية الخاصة لطلاب المرحلة المتوسطة.

**The impact of vehicle style training exercises in the acquisition of agility skill rolling  
football**

**MM Mekdad Ghazi Majeed**

**MM beautiful Mohammed Adnan al-Karkhi**

**Research summery**

The 1<sup>st</sup> section contained of the research introduction and its importance ,that the two researcher discussed the modern methods which contributed to gain some of the movement and skills specifications .and the problem of the research was in the lack in the using of the modern methods ,especially in the foot ball ,for that the two researcher considered to preparation composite exercises within the training style ,and the research aimed to using exercises to gain the fitness characteristic and the skillfulness in the football rolling .the 2<sup>nd</sup> section is clarify the training style , fitness and the football rolling. And was chosen the training curriculum to fit the nature of the problem .in the 4<sup>th</sup> section the researcher was look over on the results which reached by ,and discussion its and the evolution in it ; supported that with the scientific references and sources .in the 5<sup>th</sup> section the researcher concluded that the exercise as per the training style have positive effect to gain the fitness character and the skill of the football rolling for the 2<sup>nd</sup> stage of the intermediate school in football and recommended to considerate composite exercises according to the training style within the curriculum of the intermediate school students.

**١ - التعريف بالبحث****١-١ المقدمة وأهمية البحث:**

إن تقدم الحياة وازدهارها وتطور العلم اخذ ينعكس على شتى مجالات الحياة ومن هذه المجالات المجال الرياضي نتيجة لإتباع الأساليب الحديثة والتخطيط الجيد عن طريق البحوث العلمية والتي تحاول الابتعاد عن المؤلف ويجاد آفاق جديدة لاحدود لها في مجال التربية الرياضية ووسائلها المتنوعة قد فتح آفاقا جديدة أمام الباحثين والدارسين في مجال كرة القدم للتعرف على الجديد في عمليات اكتساب المعلومات والقدرات والمهارات

وتطويرها وللتوصل إلى تحقيق أفضل النتائج الجيدة من خلال إتباع كل ما هو جديد وإبداعي في العلوم الرياضية وهي ضرورة لا بد من أخذها بنظر الاعتبار عند التخطيط للعملية التعليمية والتدريبية ومناهجها. ان هذا التطور الحاصل أوجب القائمين على العملية التربوية ضرورة تطوير اساليب تقديم المعلومات وتصميم الطرائق المناسبة لاستخدام التطبيقات الحديثة التي تناسب عملية التعليم ومنها أساليب التعلم الملائمة لقدرات وقابليات المتعلم للوصول بهم الى درجة عالية من التحكم والكفاية التي تنمي في اللاعب المرونة في التفكير والقدرة على التعامل مع متطلبات اللعب الكثيرة والمواقف المختلفة. وتكمن اهمية البحث في استخدام الباحثان الاسلوب التدريبي الذي صمم ووضع لزيادة حركة كل طالب وتوفير الوقت الكافي لممارسة النشاط والتدريب عليه , ان هذا الأسلوب يعطي الطالب الفرصة الكافية للتدريب على المهارة لان قرار بدء العمل أو التمرين أو الانتهاء منه عائد للطالب كما نلاحظ ان كل طالب يقوم باختيار مكانه بنفسه كي يقوم بأداء الحركة وبعد اختيار المكان سوف يختار أو يتخذ قرارا لوقت بدء التمرين، وعلى المعلم ان يراقب الطلاب ويرى كيفية تعاملهم في اتخاذهم قرار بدء العمل وكذلك قرار وقت التمرين أو الفعالية ويتخذ أيضا قرارا مناسباً.

#### ٢-١ مشكلة البحث :

على الرغم من التطور والاهتمام الكبيرين في لعبة كرة القدم إلا أن ذلك لايعني انتهاء البحث في اساليب تسهم في تعليم وتطوير مهاراتها وصولاً للمستوى الافضل . وتكمن مشكلة البحث في قلة استخدام أساليب تعليمية وخاصة منها في تعليم كرة القدم لذلك تأتي الدراسة الحالية في تجريب اسلوب تعليمي يعمل على اكتساب صفة الرشاقة ومهارة الدرجة بكرة القدم

#### ٣-١ اهداف البحث :

- ١-اعداد تمارينات مركبة بالاسلوب التدريبي.
- ٢-التعرف على اثر التمارينات بالاسلوب التدريبي في اكتساب صفة الرشاقة ومهارة الدرجة بكرة القدم.

#### ٤-١ فروض البحث :

- ١-وجود فروق بين الاختبارات القبليّة والبعديّة لمجموعتين البحث الضابطة والتجريبية.
- ٢- وجود فروق في الاختبارات البعديّة لمجموعتين البحث الضابطة والتجريبية.

#### ٥-١ مجالات البحث :

- ١-٥-١ المجال البشري :عينة من طلاب الصف الثاني متوسط في متوسطة برير
- ٢-٥-١ المجال الزمني : ٢٤/٢/٢٠١٤ ولغاية ٧/٥/٢٠١٤ .
- ٣-٥-١ المجال المكاني : ساحة متوسطة برير

#### الباب الثاني

#### ٢-الدراسات النظرية :

## ٢-١-١ الأسلوب التدريبي:

يعد الأسلوب التدريبي "من الأساليب المهمة المستخدمة في تدريس التربية الرياضية، فهو من الأساليب الجيدة لتعليم المهارات والأنشطة لعدد كبير من الطلاب، وقد صمم لزيادة التفاعل بين الطلاب والمهارات المقدمة لهم عبر زيادة الوقت المخصص لتطبيق هذه المهارات والتدريب عليها، ويعطي الأسلوب التدريبي الفرصة الحقيقية للطلاب لإعادة عمل المهارات مرات عديدة وهذا ينعكس على قدرة الطالب على إتقان هذه المهارات فضلا عن الفرصة الكافية للمدرس لتقديم المعلومات وتصحيح الأخطاء للطلاب أثناء التطبيق، كما ان هذا الأسلوب يتيح الفرصة أمام الطالب لاتخاذ القرارات الخاصة بالدرس وبالتالي المساهمة في خلق علاقة جديدة من الثقة بين الطالب والمدرس وزيادة قدرة الطالب على القيام بالواجبات الخاصة بالدرس بمثابة واستقلالية تسهم في زيادة ثقته بنفسه أولا وبالمدرب ثانيا" (١).

وفي هذا الأسلوب يقوم المدرس بجمع الطلاب وتنظيمهم بالشكل الذي يراه مناسباً ويقوم بشرح المهارة وعمل النموذج، ويجب عليه أيضاً ان يبين للطلاب طريقة التدريس المستخدمة، وعليه توضيح القرارات التي ستتقبل إلى الطالب في مرحلة التطبيق وما الدور الرئيس الذي يقوم به ويجعل الجميع يشعر بأهمية التصرف وفق السلوك الواقعي.

وعند تحليل هذا الأسلوب نجد انه ينقسم إلى ثلاث مراحل: (٢)

**المرحلة الأولى: مرحلة ما قبل الدرس (الاستعداد):**

هنا يكمن دور المدرس في اتخاذ القرارات مع معرفة اختيار المهارات التي تفضي إلى استخدام هذا الأسلوب أو تساعد على استخدامه، وفي هذه المرحلة أيضاً يتم شرح المهارة مع تقديم أنموذج من المدرس أو من الطالب يختاره المدرس بالاستفسار من الطلاب عن أي شيء يتعلق بعرض الدرس، وبعد ذلك يقوم بتوزيع ورقة المعايير على الطلاب.

**المرحلة الثانية: مرحلة الدرس (الأداء):**

هنا يتم انتقال الدور إلى الطالب في اتخاذ القرارات الخاصة بالدرس مع تطبيق المهارة التي اختارها المدرس، وان دور المدرس في الدقائق الأولى للتطبيق هو مراقبة الطلاب وهم يؤدون المهارات الموجودة على ورقة المعايير، فيراقب الطلاب ويحدد مدى إتقانهم للمهارات وعليه ان يكون جاهزاً في أي لحظة للتدخل لمساعدة أي طالب يحتاج للمساعدة.

**المرحلة الثالثة: مرحلة ما بعد الدرس (التقويم):**

(١) وداد رشاد المفتي؛ تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة واستثمار وقت التعلم الأكاديمي: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية

الرياضية/جامعة بغداد، ٢٠٠٢)، ص ٤٩.

(٢) الاحمد، ردينة عثمان؛ طرائق التدريس، منهج، اسلوب، وسيلة: (عمان، دار المناهج للنشر والتوزيع، ٢٠٠١)، ص ٢٤.

تصحح أخطاء الطالب أثناء فترة التطبيق أو بعد انتهاء فترة الأداء أو التطبيق، إذ يتم جمع الطلاب بالتشكيل المناسب لإعطاء التنبهات لهم أو لتصحيح خطأ شائع أو إعادة شرح مبسط للمهارة وعمل أنموذج لها إذا اقتضى الأمر ذلك.

### ٢-١-٢ أهداف الأسلوب التدريبي ومميزاته:

شأنه شأن الأساليب الأخرى فإن الأسلوب التدريبي يحقق جملة من الأهداف المهمة، إذ إن الصفة المميزة لهذا الأسلوب هي بداية الاستقلال للطالب واتساع نطاق دوره، "ويشبه أسلوب المدرب في اخراج الوحدة التدريبية، حيث نلاحظ أن المدرب يسمح للاعبين بأداء التكرارات المناسبة لقدراتهم وامكانياتهم البدنية" (٣)، ومن أهم أهداف هذا الأسلوب ما يأتي: (٤)

- يتعلم الطالب القرارات الممنوحة له.
- يستطيع الطالب العمل بمفرده لفترة من الوقت.
- يتعلم الطالب انجاز الأعمال ضمن الوقت المخصص والمسموح.
- يستطيع الطالب تحقيق بعض الأعمال المبدعة.
- يتعلم كيفية تلقي أو تسلم التغذية الراجعة.
- يتعلم كيفية التعامل مع السقوط أو الإحباط والفشل وتعلم متعة النجاح والفوز.

### أما أهم مميزات الأسلوب التدريبي فهي:

- يمكن استخدامه مع مجموعة كبيرة من الطلاب.
- يساعد على إظهار المهارات الفردية والإبداع.
- يعطي وقتاً كافياً للطلاب لممارسة الفعالية.
- يعلم الطلاب كيفية اتخاذ القرارات الصحيحة.
- يمكن الطالب من مشاهدة المدرس في الوضع الذي يختارونه.
- العمل بصورة استقلالية وفق منظور قواعد الدرس.

### ٢-١-٣ الدرجة:

هي "عملية انتقال اللاعب مع الكرة من مكان إلى مكان آخر في الملعب" (١).

وقد عرفها (قاسم لزام ٢٠٠٥) على أنها "التحرك بالكرة إلى الإمام يدفعها خفيفة يقدم اللاعب تستخدم الدرجة من قبله كوسيلة للوصول إلى غاية معينة يبتغيها" (٢).

(٣) احمد ماهر انور حسن وعلي محمد عبد المجيد؛ التدريس في التربية الرياضية، ط١: (القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٧)، ص١١٥.

(٤) جابر ، وليد احمد؛ طرق التدريس العامة، ط٢: (عمان، دار الفكر، ٢٠٠٥)، ص٥٧.

(١) زهير قاسم الخشاب و آخرون؛ كرة القدم، ط٢. الموصل: دار الكتب للطبع، ١٩٩٩، ص١٤٥.

(٢) قاسم لزام وآخرون؛ أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم. جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٥، ص١٥٤.

ويذكر (فرات جبار وهه فال خورشيد، ٢٠١١) بان الدرجة تعني الركض باستخدام أجزاء من القدم بهدف التحكم بها أثناء دحرجتها على الأرض والتقدم بها في الملعب، بالرغم من إن كرة القدم الحديثة تهدف إلى سرعة الأداء وتفضل المناولة السريعة والمباشرة على الركض لمسافات إلا إن استخدام الدرجة مازال لا غنى عنه في مواقف كثيرة في المباريات<sup>(٣)</sup>.

#### حيث تهدف الدرجة إلى<sup>(٤)</sup> :

- ١- إشغال المنافس .
  - ٢- كسر مصيدة التسلسل.
  - ٣- إعطاء فرصة للزملاء للتحرك وخلق الفراغ.
  - ٤- إعطاء فرصة للزملاء لتنظيم الموقف الهجومي وتبادل الحركات.
  - ٥- تأخير اللعب وكسب الوقت.
  - ٦- تشتيت انتباه المنافس.
  - ٧- تستخدم كمقدمة لأداء المراوغة أو الخداع أو التهديف.
- ويذكر موفق اسعد محمود ٢٠٠٧ بان هناك شروط يجب على اللاعب التقيد بها عند استخدام الدرجة وهي<sup>(٥)</sup>.

- ١- النظر إلى الكرة عند مسها بالقدم.
  - ٢- انحناء الجسم إلى الإمام قليلاً .
  - ٣- توزيع النظر بين الساحة واللاعبين.
  - ٤- يكون جسم اللاعب بين الكرة والمنافس أثناء المزامحة من قبل المنافس.
  - ٥- يستحسن الدرجة بالقدم البعيدة عن المنافس .
  - ٦- يستحسن الدرجة بالتقدمين .
  - ٧- المحافظة على بقاء الكرة تحت سيطرة اللاعب بالرغم من تغير سرعة حركته.
- وهناك أنواع من الدرجة وهي<sup>(١)</sup>.

- ١- الدرجة بالجزء الخارجي من القدم
- ٢- الدرجة بالجزء الداخلي من القدم
- ٣- الدرجة بمقدمة القدم
- ٤- الدرجة بوجه القدم

(٣) فرات جبار سعد وهه فال خورشيد الزهاوي؛ التدريب المعرفي والعقلي للاعب بكرة القدم. عمان: دار دجلة ٢٠١١ . ص٢٠٥.

(٤) عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب ؛ كرة القدم، تعليم، تدريب، ط١ . البصرة: مطبعة النيل، ٢٠٠٩ ، ص١٣.

(٥) موفق اسعد محمود؛ الاختبارات والتكتيك في كرة القدم. عمان: دار دجلة ٢٠٠٧ ، ص١٠٤.

(١) غازي صالح محمود؛ غازي صالح محمود ؛ كرة القدم ( المفاهيم والتدريب)، ط١ . عمان : مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠١٠، ص٤٦.

## ٢-١-٤ الرشاقة:

يكثُر الجدل حول مفهوم الرشاقة وفقا لآراء الخبراء والباحثين ، والسبب في ذلك يعود إلى الطبيعة الحركية، نظرا لارتباطها بالقدرات الحركية من ناحية والمهارية للأداء الحركي من ناحية أخرى .

ويشير (محمد حسن علاوي ١٩٩٤) إلى الرشاقة بكونها " تتضمن صفات عدة مثل القوة العضلية وسرعة رد الفعل الحركي والسرعة الحركية ودقة التحكم والتوافق "(٢). وقد قسم العلماء الرشاقة إلى: (٣)

١ . رشاقة عامة : إمكانية اللاعب التوافق والانجاز الجيد للحركات .

٢ . رشاقة خاصة : إمكانية اللاعب أداء مهاراته التخصصية بأعلى قدرة من التوافق والتوازن والدقة .

إما (قاسم حسن ١٩٩٨) فقد عرف الرشاقة بأنها " القدرة على التوافق الجيد للحركة التي يقوم بها الرياضي سواء بجميع أجزاء جسمه أو بجزء معين منه"(٤).

ويعرف الباحثان(الرشاقة) من خلال التعريفات السابقة بأنها مقدرة الفرد على الاتزان بعد تغيير وضع الجسم واتجاهه سواء كان الجسم كله أو جزء منه وسواء كان على الأرض أو في الهواء .

ولذلك تأتي أهميتها من كونها"صفة جامعة لجميع أو معظم الصفات الأخرى فان الحركات التي يقوم بها لاعب كرة القدم تتطلب القوة الكافية والمصحوبة بسرعة مناسبة ومرونة جيدة ... وبذلك يكون الأداء جميلا ومتناسقا وعملية التوافق العالي والتناسق هو أدق مفهوم لرشاقة اللاعب"(٥).

وتعتبر الرشاقة من أهم الصفات الحركية التي تعمل على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها ، حيث يفضل دائما أن يتدرب اللاعب على تنمية صفة الرشاقة من الصغر وإمكان تنمية الرشاقة يتبع المدرب التعليمات التالية: (٦)

١ . يقوم اللاعب بأداء المهارات الحركية تحت ظروف متعددة ومتنوعة فمثلا مع وجود مدافع سلبي ثم مدافع ايجابي ثم في مواقف تشبه ما يحدث في المباراة .

٢ . دوام إضافة حركات جديدة وربطها مع الحركات القديمة ، مع موالاة الإكثار من هذه التمرينات المركبة .

٣ . ضرورة أداء التمرين بالرجل اليمنى ثم الرجل اليسرى .

٤ . التغيير في سرعة وإيقاع المهارة مثلا الجري بالكرة مع تغيير السرعة والاتجاه ثم مع إضافة الخداع بالرجل ثم بالجدع ثم بالرجل والجدع معا مع تغيير الاتجاه .

٥ . الأداء المهاري داخل مساحة محددة من الملعب مع سرعة أداء المهارة .

## ٢-٢ دراسة عادل عباس ذياب

(٢) محمد حسن علاوي؛ اختبارات الأداء الحركي ، ط ١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) ص ٤٠٦ .

(٣) محمد عاطف الأجر ، ومحمد سعد عبد الله ؛ اللياقة البدنية عناصرها وتنميتها وقياسها : (السعودية ، ١٩٨٤) ص ٢٥٦ .

(٤) قاسم حسن حسين ؛ أسس التدريب الرياضي ، ط ١ : (عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٩٨) ص ٦١٥ .

(٥) قاسم لزام صبر ؛ كرة القدم : (جامعة ديالى ، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٤) ص ٤٦ .

(٦) حنفي محمود مختار ؛ مدرب كرة القدم : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٠) ص ٨٥ .



## عنوان الرسالة

(( أثر استخدام أساليب متنوعة في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لطلاب الثاني المتوسط ))

وهدف البحث الى :-

١- معرفة اثر استخدام الاساليب ( المتسلسل والعشوائي والتقليدي) في تعلم بعض المهارات الأساسية بكرة القدم لطلاب الصف الثاني المتوسط .

٢- معرفة افضل الاساليب في تعلم المهارات قيد الدراسة.

وأستخدم الباحث المنهج التجريبي على عينة مؤلفه من ( ٧٢ ) طالباً من طلاب الصف الثاني المتوسط قسمت الى ثلاث مجاميع موزعة في ثلاث شعب .

وكانت اهم التوصيات:-

١- أن للأساليب التدريسية ( موضوع البحث ) تأثير إيجابي في عملية تعلم بعض المهارات الحركية بكرة القدم وكانت اهم الاستنتاجات :-

١- اجراء بحوث مشابهة في العاب اخرى مختلفة .

٢- دراسة تأثير أساليب تعليمية اخرى في تعلم المهارات الأساسية بكرة القدم .

## مناقشة الدراسة السابقة

اتفقت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة من حيث استخدام المنهج واتفقت ايضا من حيث عينة البحث من طلاب الصف الثاني متوسط

واختلفت الدراسة الحالية مع الدراسات السابقة في الاساليب حيث استخدم الباحثان الاسلوب التدريبي بينما كانت الدراسة السابقة استخدمت الاسلوب المتسلسل والعشوائي

## الباب الثالث

٣ - منهج البحث وإجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث :-

استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملاءمته وطبيعة البحث. وعليه استخدم الباحثان المنهج التجريبي الذي يقوم على " تغيير معتمد ومضبوط للشروط المحددة لحدث ما، وملاحظة التغيرات الناتجة من الحدث ذاته

وتفسيرها<sup>(١)</sup>. وبأسلوب التصميم التجريبي حيث تكون المجموعتان التجريبية والضابطة " متكافئتين في كل العوامل التي قد تؤثر في المتغير التابع باستثناء عامل واحد وهو التعرض للمتغير المستقل"<sup>(٢)</sup>.

### ٣-٢ عينة البحث:-

أشتملت عينة البحث على ٤٠ طالبا من طلاب الصف الثاني المتوسط موزعة ٢٠ طالبا للمجموعة التجريبية و٢٠ طالبا للمجموعة الضابطة في متوسطة برير للبنين وقد اختيروا بالطريقة العمدية من أصل (١٠٢) طالبا لهذا بلغت النسبة المئوية لعينة البحث (٣٨.٠٩).

### ٣-٣ الاجهزة والادوات

- شريط قياس
- صافرة
- كرات قدم عدد ١٠
- شواخص عدد ١٥
- ساعة توقيت اليكترونية
- ٣-٤ وسائل جمع البيانات
- المقابلات الشخصية
- المصادر والمراجع والدراسات السابقة
- الاختبارات والقياسات.

### ٣-٥ إجراءات البحث:

٣-٥-١ قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة ونسبة الخطأ وتكافؤ للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

### الجدول (١)

الدلالة	نسبة الخطأ	قيمة ت	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المعالجات المتغيرات
			ع	س-	ع	س-		
غير معنوي	.809	.243	1.12	12.17	1.15	١٢.٢٦	زمن	الرشاقة
غير معنوي	.717	.366	1.39	11.76	1.26	11.91	زمن	الدرجة

(١) حسن الشافعي، وسوزان مرسى؛ مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية : (الاسكندرية، منشأة المعارف، ١٩٩٥) ص٧٤.

(٢) عبد الجليل الزوبي، و محمد الغنام؛ مناهج البحث في التربية ، ج ١ : ( بغداد ، مطابع جامعة بغداد، ١٩٨١) ص١٠٨.

٣-٥-٢ تحديد متغيرات البحث: قام الباحثان بعد الاطلاع على المصادر العربية ورسائل الماجستير وأطاريح الدكتوراه وبعض البحوث العلمية التي استخدمت واحتوت على كيفية وأهمية الصفات الحركية والمهارات الأساسية بكرة القدم بتحديد صفة الرشاقة ومهارة الدرجة واختباراتها و"لكون" الاختبارات من أهم وسائل تقويم اللاعبين سواء للوقوف على مستوى قدراتهم ( البدنية ، الحركية ، النفسية ، الذهنية ) ومستواهم المهاري بالنسبة للأنشطة التخصصية التي يمارسونها" (١)،

### ٣-٦-١ الاختبارات المهارية والحركية المختارة:

#### ٣-٦-١-١ الدرجة (١)

اسم الاختبار : الدرجة بين ( ٥ ) شواخص ذهاباً وإياباً

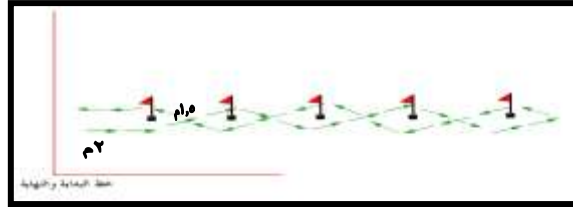
الهدف من الاختبار: قياس القدرة على سرعة الدرجة بتغيير الاتجاه.

الأدوات المستخدمة: يحدد خط على بعد ( ٢ م ) من الشاخص الأول وأربعة شواخص متتالية المسافة بين شاخص وآخر (١.٥ م) ، كرات قدم ، ساعة توقيت ، صافرة .

#### إجراء الاختبار:

بعد سماع المختبر إشارة البدء يقوم المختبر بدرجة الكرة بسرعة بين الشواخص واجتياز الشواخص الخمسة والعودة أيضاً والوصول إلى خط البداية والنهاية بأسرع وقت .

التسجيل: يحتسب الزمن لأقرب ١/١٠٠ من الثانية



الشكل ( ٣ )

يوضح اختبار الدرجة بين ( ٥ ) شواخص ذهاباً وإياباً

### ٣-٦-٢ الرشاقة :

اسم الاختبار : الجري المتعرج بين المواقع (٢).

الهدف من الاختبار: قياس الرشاقة

الأدوات المستخدمة: أربعة موانع أو كراس منخفضة ، ساعة توقيت ، شريط مقياس شريط لاصق ، صافرة.

#### إجراء الاختبار:-

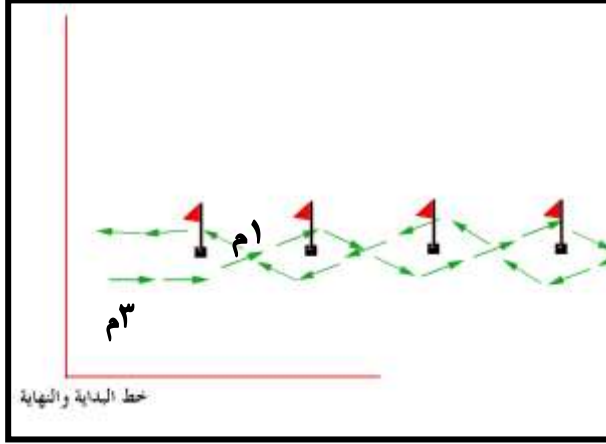
(١) بسطويسي احمد ؛ أسس نظريات الحركة : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ ، ص ٢٨٨ .

(١) مفتي إبراهيم ؛ الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٤ ، ص ٢٢٢ .

(٢) قيس ناجي ، بسطويسي أحمد ، الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي : ( جامعة بغداد ، مطبعة الجامعة ، ١٩٨٤ ) ص ٣٢٣

من الوقوف عند خط البداية بعرض ( ١ م ) والذي يبعد عن أول مانع ( ٣ أمتار ) وعند سماع اشارة البداية ينطلق المختبر بين الموانع الاربعة والتي مسافتها ( ١ م ) بين مانع وآخر وحسب ما موضح في الشكل (٢)

التسجيل:- يتم حساب الزمن لدورتين متواصلتين دليلا لمؤشر الرشاقة .



شكل ( ٢ )

يوضح اختبار الجري المتعرج بين الموانع

### ٣-٧ التجربة الاستطلاعية:

وهي عبارة عن تجربة صغيرة أو عمل مصغر للدراسة العامة يقوم بها الباحثان بغية الوقوف على السلبيات والايجابيات التي ترافق إجراء التجربة الرئيسية للبحث", إذ تم إجراء هذه التجربة وذلك في يوم الاحد الموافق ١٧ / ٢ / ٢٠١٤ , وذلك على عينة مكونة من (٥) طلاب ومن خلال هذه التجربة تم التعرف على ما يأتي:-

- ١- معرفة صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- ٢- التأكد من مدى ملائمة استمارة الاختبارات المستخدمة لعينة البحث.
- ٣- الوقوف على كفاءة فريق العمل المساعد.
- ٤- معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث.

### ٣.٨ الاختبارات القبلية :

تم إجراء الاختبارات القبلية لعينة البحث بعد تحديد وتثبيت كافة الظروف من حيث المكان والزمان والأدوات المستخدمة وفريق العمل المساعد\* وذلك في يوم الخميس الموافق ٢١ / ٢ / ٢٠١٤ .

\*كادر العمل المساعد:

١- ابراهيم محمد حسن ..... مدرس رياضة في متوسطة برير

## ٩.٣ التجربة الرئيسة:-

تم تطبيق المنهج على عينة البحث التجريبية خلال دروسهم الاسبوعية وفي الأيام والأوقات المخصصة لهم ، اذ بلغ عدد الوحدات التعليمية (٢٠) وحدة تعليمية وبواقع (٢) وحدات تعليمية في الأسبوع الواحد موزعة على (١٠) أسبوع اذ ان وقت الوحدة التدريبية (٤٠ د) اذ ان زمن التمرينات كانت تتراوح ما بين (١٠ - ١٥ د) ، وتم العمل في التجربة الرئيسة في يوم الاحد الموافق ٢٤ / ٢ / ٢٠١٤ والانتهاؤها منها في يوم الثلاثاء الموافق ٧ / ٥ / ٢٠١٤ .

## ١٠.٣ الاختبارات البعدية :-

تم إجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث بعد تحديد وتثبيت كافة الظروف من حيث المكان والزمان والأدوات المستخدمة وفريق العمل المساعد وذلك في يوم الخميس الموافق ٩ / ٥ / ٢٠١٤ .

## ١١.٣ الوسائل الإحصائية :

استخدم الباحثان الوسائل الإحصائية المناسبة لمعالجة البيانات الناتجة من خلال الاختبارات القبليّة والبعدية عن طريق نظام (spss) .

## الباب الرابع

## ٤-١ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:

## ٤-١-١ عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة

الفروق في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

## الجدول (١)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق في

الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث.

الدالة	نسبة الخطأ	قيمة ت	الضابطة		التجريبية		وحدة القياس	المعالجات المتغيرات
			ع	س-	ع	س-		
معنوي	.000	3.915	0.78	11.25	.96	10.16	زمن	الرشاقة
معنوي	.017	2.491	1.18	10.92	1.08	10.03	زمن	الدرجة

يتضح لنا من الجدول (١) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في متغيرات البحث إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية للرشاقة (10.16) والانحراف المعياري (0.96) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للدرجة (10.03) والانحراف المعياري (1.08) وبلغ الوسط الحسابي في

الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة للرشاقة (11.25) والانحراف المعياري (0.78) وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للدرجة (10.92) والانحراف المعياري (1.18) في حين بلغت قيمة (ت) للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الرشاقة (3.915) ونسبة خطأ (0.000) وبلغت قيمة (ت) للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الدرجة (2.491) ونسبة خطأ (0.017). وبذلك ظهرت دلالة فروق معنوية في الاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية في الرشاقة والدرجة.

٤-١-٢ عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للرشاقة والدرجة في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية وتحليلها:

### الجدول (٢)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الرشاقة بكرة القدم للمجموعة التجريبية .

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ت	نسبة الخطأ	دلالة
		ع	س-	ع	س-			
الرشاقة	زمن	١٢.٢٦	١.١٥	١٠.١٦	٠.٩٦	١٢.٠١	.٠٠٠	معنوي
الدرجة	زمن	١١.٩١	١.٢٦	١٠.٠٣	١.٠٨	١٣.٢٨	.٠٠٠	معنوي

يتضح لنا من الجدول (٢) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق

الأوساط الحسابية ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الرشاقة والدرجة للمجموعة التجريبية قيد البحث. إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للرشاقة (12.26) والانحراف المعياري (1.15) في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (10.16) والانحراف المعياري (٠.٩٦) وكانت قيمة الوسط الحسابي للفروق في اختبار الرشاقة (٢.10) ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق (0.78) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (12.01) وبلغت نسبة الخطأ (0.000)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للدرجة (11.91) والانحراف المعياري (1.26) في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (10.03) والانحراف المعياري (1.08) وكانت قيمة الوسط الحسابي للفروق في اختبار الرشاقة (1.88) ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق (0.63) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (13.28) وبلغت نسبة الخطأ (0.000)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية.

٤-٢ مناقشة نتائج الرشاقة والدرجة للمجموعة التجريبية :

ظهر من عرض وتحليل النتائج في الجدول السابق بأن هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية في اختبار الرشاقة والدرجة ولصالح الاختبار البعدي . ويعزو الباحثان أسباب تطور صفة الرشاقة ومهارة الدرجة إلى استخدام الوسائل المساعدة أثناء تأدية التمرينات ومنها الشواخص ، إذ يشير (هرغود ويبلر ١٩٨٨) إلى إن " التدريب بالشواخص يعطي اللاعب الإحساس بمواجهة المنافس وبالتالي تقدير المسافة المتاحة من جانبي اللاعب بسرعة " (١) .

كذلك ان الطالب في الأسلوب التدريبي هو محور العملية التعليمية ولذلك يزداد نشاطه فضلا عن إعطاء فرصة كافية للتدريب على الصفة او المهارة والعينة قد حصلت على كمية مناسبة من التكرارات للتمرين التي وصلت باللاعبين إلى مرحلة الاكتساب وهذا ما أكده عباس احمد وعبد الكريم (١٩٩١) على ان "الطريقة التدريبية قد صممت ووضعت لزيادة حركة كل تلميذ وتوفير الوقت الكافي لممارسة النشاط والتدريب عليه وهذه الطريقة تتطلب المزيد من التكرارات والعمل وكذلك تتطلب المزيد من التغذية الراجعة بشكل معرفة النتيجة عن الانجاز" (١) . كما يعزو الباحثان التطور الذي حدث في الرشاقة ومهارة الدرجة إلى تناسب التمرينات مع المرحلة العمرية لعينة البحث من حيث التوافق مع قدرات الطلاب الحركية والمهارية ، وهذا يتفق مع ما أشار إليه (شفيق حسان ١٩٨٩) بأن " التدريب إذا جاء في الوقت المناسب وهو الوقت الذي يكون فيه الفرد مستعدا من الناحية النضجية للاستفادة والتلقي كان مفيدا وناجحا واسهم في التطور الحركي عند الفرد " (٢)

ويعزو الباحثان ايضا التطور الحاصل الى اعطاء اللاعبين الفرصة لاتخاذ القرارات الخاصة بالدرس والعمل باستقلالية ممازاد من ثقة اللاعبين بانفسهم. وللأسلوب التدريبي تأثير مهم في التعلم ويعزو الباحث انذلك إلى وضع الطالب في جو التدريب وبالتكرار فضلا عن وجود الزميل الذي يعد بمثابة المنافس، ويتفق هذا مع ما شار إليه محمد خليفة (١٩٧٤) " ان التنافس مع الزميل في التعلم مؤثرا لكونه عنصرا محفزا وان أشعاره بنتائج عمله وموازنته بزملائه وأشعاره بمدى تقدمه وتأخره يعد قوة ودافعا للتعلم" (٣).

وان هذه النتائج تعزو للأسلوب التدريبي والمحاولات التكرارية في تاءدية المهارات .اذ ان تعلم الاداء الفني للمهارات عن طريق المحاولات التكرارية يعتمد على خطوات تبدأ من الشرح والعرض للمهارة المطلوب تعلمها وبعدها التمرين على المهارات يكون على شكل محاولات تكرارية .وان الزيادة التدريجية لمجموعة المحاولات في التمرين التكراري قد ترسم وتثبت الاداء في ذهن المتعلم مما يعزز التعلم والاداء . وترافق كل هذه التغذية الراجعة الى المتعلمين اذ إن استخدام التغذية الراجعة من شأنها أن تنشط عملية التعلم وتزيد من مستوى الدافعية للتعلم .

(١) هرغود ويبلر ؛ كرة القدم ، ترجمة بورغن شلايف : ( ألمانيا ، لايزرغ ، المعهد العالي للتربية الرياضية ، ١٩٨٨ ) ص ٢٤ .

(٢) عباس احمد وعبد الكريم السامرائي ؛ كفايات تدريسية في طرائق التربية الرياضية : (مطبعة دار الحكمة، جامعة البصرة، ١٩٩١)، ص ٨٢.

(٣) شفيق فلاح حسان ؛ أساسيات علم النفس التطوري ، ط ١: (بيروت، دار الجبل، ١٩٨٩)، ص ١٨٥ .

(٤) محمد خليفة بركات؛ علم النفس التعليمي: ج ١ (الكويت، دار العلم للطباعة والنشر، ١٩٧٤) ، ص ٧٢.

٤-٣ عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للرشاقة والدرجة في الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة وتحليلها:

### الجدول (٣)

يبين قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة ونسبة الخطأ ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الرشاقة والدرجة بكرة القدم للمجموعة الضابطة.

الاختبارات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		ت المحتسبة	نسبة الخطأ	دلالة
		ع	س-	ع	س-			
الرشاقة	زمن	1.12	12.17	0.78	11.25	2.82	0.011	معنوي
الدرجة	زمن	1.39	11.76	1.18	10.92	0.44	0.000	معنوي

يتضح لنا من الجدول (٣) قيم الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وفرق الأوساط الحسابية ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق وقيمة (T) المحسوبة والجدولية ودلالة الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي لاختبار الرشاقة والدرجة للمجموعة الضابطة. إذ كان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للرشاقة (12.17) والانحراف المعياري (1.12) في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (11.25) والانحراف المعياري (0.78) وكانت قيمة الوسط الحسابي للفروق في اختبار الرشاقة (0.92) ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق (1.46) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (2.82) وبلغت نسبة الخطأ (0.011)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي.

وبلغ الوسط الحسابي في الاختبار القبلي للدرجة (11.76) والانحراف المعياري (1.39) في حين كان الوسط الحسابي في الاختبار البعدي (10.92) والانحراف المعياري (1.18) وكانت قيمة الوسط الحسابي للفروق في اختبار الرشاقة (0.83) ومجموع مربعات انحرافات الفروق عن متوسط تلك الفروق (0.44) وبلغت قيمة (T) المحسوبة (8.34) وبلغت نسبة الخطأ (0.000)، وهذا يعني وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة.

### ٤ . ٤ مناقشة نتائج اختبارات الرشاقة والدرجة للمجموعة الضابطة:-

ظهر من عرض وتحليل النتائج في الجداول السابقة بأن هناك فروقا معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة في الرشاقة والدرجة ولصالح الاختبار البعدي . على الرغم من وجود فروق معنوية لدى المجموعة الضابطة بين الاختبارين للرشاقة والدرجة التي درست بالاسلوب التقليدي الا انها كانت أقل من المجموعة التجريبية. وذلك يعزوه الباحثان الى قلة استخدام الوسائل المساعدة أثناء تأدية التمرينات ومنها الشواخص وكذلك قلة التكرارات للتمرين. ويذكر ( مفتي حماد ١٩٩٤ ) " انه يجب تحديد عدد



مرات التكرار بدقة في كل تمرين ، وكذلك تكرارها في الوحدات التعليمية التالية وان يتناسب هذا العدد مع المراحل السنية للاعبين ومستوى ادائهم " (١). والاسلوب التقليدي فعلى الرغم من كونه الاكثر شيوعاً بين الاساليب وهو اسلوب لا يخلو من الميزات الايجابية الا انه يجب التفكير باستخدام باقي الاساليب والطرائق التي من شأنها ان تساهم في تسريع عملية تعلم الصفات والمهارات وتطويرها بشكل يتناسب مع التطور الملحوظ في الانجازات الرياضية وفي مختلف الالعاب وتلك النتائج تتفق مع اهداف البحث.

ومن حيث نتائج الاختبارات المجموعة الضابطة والتي استخدمت الاسلوب التقليدي والذي يعد الاكثر شيوعاً واستخداماً من قبل مدرسي التربية الرياضية وذلك فهو يسمى بالاسلوب التقليدي والذي يكون الطالب فيه هو المؤدي فقط ويكون المدرس هو محور العمل.

### الباب الخامس

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات:

##### ١-٥ الاستنتاجات:

- ١- للاسلوب التدريبي تأثير ايجابي في اكتساب صفة الرشاقة ومهارة الدرجة لطلاب الصف الثاني متوسط
- ٢- استخدام التمرينات ضمن المنهج الدراسي كان له الاثر الايجابي الفعال في اكتساب صفة الرشاقة ومهارة الدرجة لطلاب الصف الثاني متوسط
- ٣- تفوق الاسلوب التدريبي في اكتساب صفة الرشاقة ومهارة الدرجة بكرة القدم على الاسلوب المتبع من قبل المدرس .
- ٤- على الرغم من وجود تعلم لصفة الرشاقة ومهارة الدرجة قيد البحث لدى المجموعة الضابطة التي درست بالاسلوب المتبع من قبل المدرس الا انها كانت أقل من التجريبية .

##### ٥-٢ التوصيات:

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحثان يوصيان بما يأتي:

- ١- يوصي الباحثان باعتماد تمرينات وفق الأسلوب التدريبي ضمن المناهج الدراسية لطلاب الصف الثاني متوسط .
- ٢- يجب الاهتمام بهذا الأسلوب لأنها يساعد وبشكل فعال الطلاب مهاريًا وبدنيا
- ٣- ضرورة أطلاع مدرسي التربية الرياضية ومن خلال الدورات العملية على كيفية تطبيق الاساليب التعليمية وأهميتها في تعلم المهارات الاساسية لمختلف الالعاب .

### المصادر

- ✓ الاحمد ,ردينة عثمان ؛طرائق التدريس ,منهج, اسلوب ,وسيلة : (عمان ,دار المناهج للنشر والتوزيع,٢٠٠١) .
- ✓ احمد ماهر انور حسن وعلي محمد عبد المجيد ؛التدريس في التربية الرياضية ,ط١:(القاهرة, دار الفكر العربي,٢٠٠٧) .

(١) مفتي إبراهيم حماد ، ( ١٩٩٤ ) ، المصدر السابق ، ص ٢٤ .

- ✓ بسطويسي احمد ؛ أسس نظريات الحركة : القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٦ .
- ✓ جابر ، وليد احمد؛ طرق التدريس العامة ، ط٢: (عمان ، دار الفكر، ٢٠٠٥)
- ✓ زهير قاسم الخشاب و آخرون؛ كرة القدم، ط٢. الموصل: دار الكتب للطبع ، ١٩٩٩ .
- ✓ سلام عمر محمد البلبيسي: أثر استخدام أسلوب التدريب الدائري في بعض الصفات البدنية والمهارات الحركية لدى لاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة الموصل ٢٠٠٠ .
- ✓ شفيق فلاح حسان ؛ أساسيات علم النفس التطوري ، ط١: (بيروت، دار الجبل، ١٩٨٩) .
- ✓ عادل تركي حسن وسلام جبار صاحب ؛ كرة القدم، تعليم، تدريب، ط١ . البصرة: مطبعة النيل، ٢٠٠٩ .
- ✓ عماد زبير احمد؛ التكتيك والتكتيك في خماسي كرة القدم، ط١. بغداد : شركة السندباد للطباعة ٢٠٠٥
- ✓ غازي صالح محمود ؛ كرة القدم ( المفاهيم والتدريب)، ط١. عمان : مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع ، ٢٠١٠ .
- ✓ فرات جبار سعد وهه فال خورشيد الزهاوي؛ التدريب المعرفي والعقلي للاعب بكرة القدم. عمان: دار دجلة ٢٠١١ .
- ✓ قاسم حسن حسين ؛ أسس التدريب الرياضي ، ط١ : ( عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٩٨)
- ✓ قاسم لزام وآخرون؛ أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم . جامعة بغداد: كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٥ .
- ✓ قيس ناجي ، بسطويسي أحمد ، الاختبارات ومبادئ الاحصاء في المجال الرياضي : ( جامعة بغداد ، مطبعة الجامعة ، ١٩٨٤ )
- ✓ محمد حسن علاوي ؛ اختبارات الأداء الحركي ، ط١ : (القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٤) ص ٤٠٦ .
- ✓ محمد عاطف الأبحر ، ومحمد سعد عبد الله ؛ اللياقة البدنية عناصرها وتمييزها وقياسها : ( السعودية ، ١٩٨٤ ) .
- ✓ مفتي إبراهيم ؛ الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي، ١٩٩٤ .
- ✓ مكارم حلمي وآخرون ؛ موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية ، ط١ : (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ٢٠٠٠)
- ✓ موفق اسعد محمود؛ الاختبارات والتكتيك في كرة القدم. عمان: دار دجلة ٢٠٠٧ .
- ✓ هرغود ويبلر ؛ كرة القدم ، ترجمة يورغن شلايف : ( ألمانيا ، لايبزج ، المعهد العالي للتربية الرياضية ، ١٩٨٨)
- ✓ وداد رشاد المفتي؛ تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة واستثمار وقت التعلم الأكاديمي: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية الرياضية/جامعة بغداد، ٢٠٠٢) .

أثر الألعاب الصغيرة بالجزء الإعدادي في تنمية الطلاقة النفسية وتعلم مهارة المناولة  
من فوق مستوى الكتف بكرة اليد

م. بشائر رحيم شلال  
كلية التربية الرياضية  
جامعة ديالى

الملخص العربي:

يهدف البحث الحالي إلى الكشف عن اثر الألعاب الصغيرة في تعلم مهارة المناولة من فوق مستوى الكتف في لعبة كرة اليد وتنمية حالة الطلاقة النفسية لدى طلاب الصف الثاني متوسط ، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي بطريقة المجموعات المتكافئة ، وتكونت عينة البحث من (٢٠) طالبا وبواقع (١٠) طالبا في كل مجموعة ، وعن طريق القرعة تم تسمية المجموعتين لتمثل إحداهما المجموعة التجريبية وهي مجموعة ( ب ) أما المجموعة ( أ ) فتمثل المجموعة الضابطة، وتم تحقيق التكافؤ بين المجموعتين في متغيرات (الطول ، والوزن ، والعمر) فضلاً عن تحقيق التكافؤ بينهم في المهارة (قيد الدراسة) ومستوى حالة الطلاقة النفسية لديهم ، وتم استخدام الإحماء بأسلوب الألعاب الصغيرة مع طلاب المجموعة التجريبية أما مع المجموعة الضابطة فتم استخدام أسلوب الإحماء المتبع لدرس التربية الرياضية ، واستغرق تنفيذ التجربة ( ٣ ) أسابيع وبواقع وحدتين تعليميتين في الأسبوع الواحد لكل مجموعة والبالغ عددها (٦) خطة تعليمية ، وبلغ زمن الخطة التعليمية الواحدة (٤٠) دقيقة ، وتم البدء بتنفيذ التجربة ٢٠١٤/٣/٧ ولغاية ٢٠١٤/٣/٢٥. استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية : الوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، معامل الارتباط البسيط (بيرسون) ، اختبار(ت) لمتوسطين مرتبطين ولعينتين متساويتين ، اختبار (ت) لمتوسطين غير مرتبطين ولعينتين متساويتين .وبعد تحليل البيانات إحصائياً توصل الباحث إلى الاستنتاجين الآتيين :إن الإحماء في الألعاب الصغيرة كان له دور واضح في تعلم المهارة ( قيد الدراسة) لطلاب المجموعة التجريبية . \_ إن أثر الألعاب الصغيرة لا يختلف بصورة كبيرة عن أثر الأسلوب الامري (التقليدي) في تنمية حالة الطلاقة النفسية لدى الطلاب.

**The impact of small preparatory part in the psychological development of fluency games  
and learn the skill of handling above shoulder level Hand Reel**

**M. Rahim promise waterfall**

Search summary:

The current research aims to detect the effect of small toys to learn the skill of handling from above the level of the shoulder in a game of handball and the development of case fluency psychological among students in second grade average, the researcher used the experimental method in a manner groups equal, and the sample consisted of 20 students and by (10 students) in each group, and through the lottery was named groups to represent one of the experimental group, a group (b) The Group (a) represents the

control group, were to achieve parity between the two groups in the variables (height, weight, age) as well as achieving parity between them in skill (under study) and the level of state Fluency their psychological, were used hamu Baslob small games with students of the experimental group but with the control group Vtm use a method hamu used for physical education lesson, and took the experiment (3) weeks and by two units elite educational per week for each group and adult number (6) an educational plan, and the plan was time educational one (40) minutes, was to start the implementation of the experiment 03/07/2014 until 03/25/2014 .The researcher used the following statistical methods: the arithmetic mean, standard deviation, simple correlation coefficient (Pearson), t-test for two samples and associated averages equal, t-test for the averages and is linked to two samples equal .

After analyzing the data statistically researcher reached the following two conclusions - : The warm up small toys had a clear role in learning a skill (under study) for students of the experimental group .

-The impact of small games does not differ significantly from the impact of the prescriptive method (traditional) in the case of fluency psychological development of students.

#### ١- التعريف بالبحث

##### ١-١ المقدمة وأهمية البحث :

تعد التربية الرياضية جزءا مهما من العملية التربوية والتعليمية وتبرز أهميتها في تنمية وتطوير القدرات البدنية والفكرية وتحسين الجوانب الاجتماعية والصحية للطلبة وذلك يحتاج إلى اختيار الأسلوب الأمثل في التخطيط وتوجيه عملية التدريس ، ومن المعروف أن نجاح الدرس يكون حليف المدرس عندما يستخدم طرق وأساليب متنوعة في كل وحده تعليمية لأن التعلم عملية مستمرة وغير شكلية وقابلة للتجديد .

وفي ضوء استمرار التجارب البحثية لمساعدة المدرسين والمدرسين على اختيار ما يناسب العملية التعليمية ، حيث أكدت عدد من الدراسات والبحوث على فاعلية الألعاب الصغيرة في عملية التعلم . وذلك عن طريق اختيار الألعاب المرتبطة أو القريبة المتشابهة في حركاتها مع المهارة المراد تعلمها . وقد أشار ( محمد حسن علاوي ) إلى أن الألعاب الصغيرة من الوسائل المهمة التي تضيء على درس التربية الرياضية صفة المرح والاسترخاء ولها أهداف تربويه وتعليمية فضلا في إسهامها بقدر وأخر في الارتقاء بالقدرة الوظيفية الأثر الواضح لنواحي التعلم الحركي واكتساب الفرد المهارات الحركية كالرمي والاستلام والركض والوثب .(١)

ومن الأسس المهمة في التعلم والتوصل إلى التدريس الناجح والمؤثر هو استخدام حركات أو مهارات تشترك في مسارات حركيه مع المهارات المراد تعلمها مما يساعد ذلك على تسريع عملية التعلم وتحسين الأداء الحركي للتعلم . لقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمام بدراسة العوامل النفسية المرتبطة بالإعداد الرياضي من منظور تأثير تلك العوامل النفسية على الأداء الرياضي إذ يرى العديد من علماء النفس الرياضي أن وصول اللاعب إلى المستويات الرياضية العالية يتأسس على حالة الطلاقة النفسية وفي هذا الصدد يشير(راتب) إلى

(١) محمد حسن علاوي : موسوعة الألعاب الرياضية ، ط٤ ، دار روتا برين للطباعة والنشر ، القاهرة ، ١٩٨٦ ، ص١٤

أن الطلاقة النفسية هي أفضل تهيئة نفسية لدى الرياضي يستطيع من خلالها تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسة وتكون خبرة الطلاقة النفسية عادة نتيجة ارتفاع مصادر الطاقة النفسية الايجابية مقابل انخفاض مصادر الطاقة النفسية السلبية" (٢) .

من هنا تتجلى أهمية البحث في أن أي وحده تعليمية (تدريسية) في دروس التربية الرياضية لا يمكن أن تكون ناجحة إلا أن أمكن تنفيذها بصورة صحيحة ومتنوعة وفي ضوء ما يقوم توجه اهتمام الباحثة معتمده على مبدأ استثمار الوقت والجهود وتقسيم زمن الوحدة التعليمية على أقسامها وخاصة القسم الإعدادي لخدمة المهارة وإرشاد المدرسين لاستخدام الألعاب التي تتناسب مع المهارة المراد تعلمها وتنمية حالة الطلاقة النفسية لدى الطلاب .

#### ٢-١ مشكلة البحث :

أن عملية تهيئة الجسم باستخدام بعض التمرينات البدنية في الجزء الأعدادي والتي يطلق عليها تمرينات الإحماء لها أهميه في تعلم وإتقان أي مهارة من مهارات التربية الرياضية ، حيث يتم تهيئة الجسم لتكون كل أجزاءه متهيئة للقيام بواجبها أثناء القيام بعملية التعلم وأداء المهارة خاصة العضلات التي سوف تقوم بالعمل . وقد اجمع الباحثون على أن قدرة المتعلم على تعلم المهارات الجديدة قد تكون نتيجة ممارسته مهارات سابقة تختلف أو تتشابه مع المهارة الجديدة . أما مشكلة البحث فمن المؤسف حقا إننا لازلنا نرى إن معظم دروس التربية الرياضية ما تزل قاصرة على التمرينات البدنية الشكلية الجامدة ولا سيما المقدمة والجزء الأول من الخطة، وكذلك نجد الجزء المتعلق بالإعداد الخاص والجزء الختامي ما زال محددة بأشكال وقوالب جامدة مكررة، وبعيدة كل البعد عن التطورات الحديثة وحررتها من تلك القوالب والأشكال الجامدة. وهذا ما يؤثر سلباً في عملية تنمية حالة الطلاقة بين الطلاب ومن ثم قد ينعكس على شخصيتهم مستقبلاً . وأن الطلاقة النفسية هي حالة من الخبرة الإيجابية تحدث عندما يكون الفرد المؤدى مرتبطين كلياً بالأداء في موقف ما تتساوى فيه المهارات الشخصية والتحديات المطلوبة للموقف كما أنها حالة يتطلع إليها صفوف الرياضيين وهي أيضا حالة يستطيع أن يستمتع بها اللاعب وذلك في أي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة .

لذلك تكمن مشكلة البحث في السؤال الآتي : هل للألعاب الصغيرة اثر في تنمية حالة الطلاقة النفسية وفي تعلم مهارة المناولة من فوق مستوى الكتف بكرة اليد ؟

#### ٣-١ أهداف البحث :

١- التعرف على مدى اثر استخدام الألعاب الصغيرة في القسم الإعدادي في تنمية حالة الطلاقة النفسية لدى الطلاب .

٢- التعرف على مدى اثر استخدام الألعاب الصغيرة في القسم الإعدادي لتعلم المهارة كمناولة من فوق مستوى الكتف .

(٢) راتب، اسامة؛ تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي : (الطبعة الثانية، دار الفكر العربي، مصر، ٢٠٠٤) .

## ١-٤ فروض البحث :

- ١-١- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين أختبار القبلي والبُعدي للمجموعتين ولصالح الاختبار البُعدي لتعلم مهارة المناولة من فوق مستوى الكتف بكرة اليد وتنمية حالة الطلاقة النفسية لدى طلاب الصف الثاني متوسط
- ١-٢- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البُعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تنمية حالة الطلاقة النفسية لدى الطلاب.
- ١-٣- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في الاختبار البُعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في تعلم المهارة المناولة من فوق مستوى الكتف .

## ١-٥ مجالات البحث :

- ١- المجال البشري : طلاب الصف الثاني متوسط
- ١-٢ المجال الزمني : ١/١/٢٠١٤ لغاية ١/٤/٢٠١٤
- ١-٣ المجال المكاني : ساحة متوسطة مدرسة الشهداء للبنين .

## ١-٦ تحديد المصطلحات :

- ١- الجزء الإعدادي : هو عبارة عن حركات أو أوضاع بدنية مختلفة تهدف إلى أيجاد النحو المتزن لجميع أعضاء الجسم . (١)
- ١-٢ الإحماء : هو مجموعة التمرينات البدنية المختارة بصوره خاصة التي ينفذها الرياضي أو الإبطال بوعي كغرض أعداد الجسم وهو يرفع الأمكانيه الوظيفية والنفسية وكذلك يعطي أعلى قدره للعمل . (٢)
- ١-٣ الألعاب الصغيرة : هي عبارة عن ألعاب سهلة وسريعة التعلم وغير معقده ولا تحتاج إلى أدوات باهظة الثمن ولا يمكن الاستغناء عنها في الدراسة ولا في التدريب ويتمكن أن توضع في أقسام الدرس كلمه على أن تحقق نفس أغراض تلك الأقسام . (٣)
- ١-٤ الطلاقة النفسية (٤) :

وهي الخبرة الايجابية التي تحدث عندما يكون اللاعب مرتبطا كليا بالأداء في موقف ما تتساوى فيه المهارات الشخصية مع التحديات المطلوبة لهذا الموقف "وتتميز حالة الطلاقة النفسية بالعديد من الخصائص التي تساعد على تحقيقها .

## ١-٢ الدراسات النظرية والمشابهة :-

## ١-٢-١ الدراسات النظرية :

## ١-٢-١-٢ درس التربية الرياضية :

(١) مكارم حلمي ( وآخرون ) : موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية ، ط٣ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ص٣٣ .  
 (٢) ريسان خريبط : التدريب الرياضي ، الموصل ، مديرية دار الكتب ، ١٩٨٨ ، ص١٢٩ .  
 (٣) محمد حسن هليل الديوان : اثر خطة تدريسية مقترحه في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية للمرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦ ، ص١٠ .  
 (٤) راتب ، اسامة (٢٠٠٤) ، مصدر سبق ذكره ، ص١٧٧ .

يحتوي درس التربية الرياضية على أوجه نشاط مختلفة ومتنوعة تتناسب وطول مدة الدرس وتتماشى مع حاجات وميول ورغبات التلاميذ لذا فإن الاهتمام بدرس التربية الرياضية يحقق مستوى عالياً من التعليم ويساعد الطلبة على تحسين أدائهم الحركي وإكسابهم المهارات الأساسية فضلاً عن ممارسته النشاطات الرياضية والفعاليات والمسابقات . أن درس التربية الرياضية هو الفترة التي يعطى فيها أي نشاط جسمي سواء كان لعباً او تمرينات مادام هذا النشاط يخضع لقواعد تربويه وفسولوجية كما يخضع لعامل الزمن (١) . ويشكل درس التربية الرياضية عنصر أساسي حيث يتم فيه تحقيق الأهداف التربوية المنشودة من خلال ممارسة النشاط الرياضي، كما أنه جزء من وحدة متكاملة وهي المنهاج الذي يؤدي فيه الدرس وظيفة هامة، ويتم فيه اكتشاف قدرة الجسم وما يستطيع أن يقوم بيه وكيفية إكسابه المهارات المختلفة، وهو وقت محبب لدى التلاميذ، كما أنه موقف يتميز بالتفاعل بين جزئيين رئيسيين إحداهما المعلم والآخر هو المتعلم في وجود المنهج . ولكي يكون الدرس ناجحاً ويحقق أهدافه لابد أن تتوفر فيه شروط تساعد على تحقيقه وسوف نختصرها في بعض منها :-

- ١- يجب أن يكون لكل درس هدف يسعى إليه المعلم .
  - ٢- التدرج في تعليم المهارات الحركية والعقلية للتلاميذ من الأسهل للأصعب .
  - ٣- أن يحتوى الدرس على تمرينات شاملة لجميع أجزاء الجسم .
  - ٤- أن يناسب النشاط الزمن المخصص فلا تزيد ولا تقل .
  - ٥- التنوع والتغير .
  - ٦- ملائمة حالة الجو فلا يكون النشاط قليل في جو بارد ولا يكون النشاط مجهد في جو حار .
  - ٧- أشرك جميع التلاميذ وخاصة ذوى الاحتياجات الخاصة .
- ٢-١-٢ مكونات درس التربية الرياضية :

هناك اتفاق من المختصين في طرائق التدريس على تقسيم حصة الدرس وبشكل عام إلى ثلاثة أجزاء وكل جزء له إغراضه الخاصة وطرقه وهذه الأجزاء جميعها غير مستقلة عن بعضها فلا بد أن يرتبط كل جزء بالآخر لنعمل على تحقيق أغراض الدرس لكل ومن ثم الإسهام في تحقيق أهداف المنهاج المدرسي والأجزاء هي :

الجزء الإعدادي ( التمهيدي)

الجزء الرئيسي

الجزء الختامي

٢-١-٢-١ الجزء الإعدادي :

وهو عبارة عن حركات وأوضاع بدنيه مختلفة تهدف إلى أيجاد والنمو المتزن لجميع أعضاء الجسم (٢) .

(١) حسين رشدي عثمان وعبد الفتاح لطفي ؛ التربية الرياضية لمعاهد المعلمين ، القاهرة دار الطباعة الحديثه . ١٩٩٧ . ص ٥٨ .  
(٢) مكارم حلمي ابو ( وآخرون ) ، موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية ، ط ١ ، القاهرة : مركز الكتاب للنشر ، ٢٠٠٠ ، ص ١٣٣ .



والغرض من هذه الجزء العناية بقوام التلميذ ولياقته البدنية والتوافق بين المجموعات العضلية المختلفة والتأثير على أجهزة الجسم وزيادة مرونة المفاصل ويشترط تزداد إطالة العضلات وتقوى وبذلك تؤثر على القوام. ويتخلل هذه الجزء ما يسمى بالتمارين الترويحوية وهي تمارين خفيفة طابعها الحرية والانطلاق وغالبا ما تكون على هيئة لعبة بسيطة أو سباق خفيف، والغرض من هذه التمارين أو الألعاب الترويحوية هو إنقاذ الدرس من الملل الذي قد ينتاب التلاميذ .

واجباته : (١)

١-تحقيق بعض الواجبات التربوية .

٢-تنمية العضلات والأربطة وأجهزة الجسم الداخلية للعمل وتقبل الحمل .

٣-خلق وتنمية الاستعداد النفسي .

ويتألف الجزء الإعدادي من:-

أ\_ المقدمة : والتي تساعد الطلاب على تطوير أنماط السلوك المختلفة والجديدة وكذلك يكون من خلالها حضور الطلاب واخذ الغياب وتهيئة الأدوات والأجهزة .

ب- الإحماء : ويقسم إلى :-

١-الإحماء العام : ويشمل التمارين والألعاب في أشكالها وأنواعها المختلفة التي تهدف إلى رفع القدرات البدنية الأساسية .

٢-الإحماء الخاص : هي التمارين الخاصة التي لها علاقة بالوحدة التعليمية التي تنمي مجاميع عضلية معينة تتناسب مع الفعالية المعطاة في الجزء الرئيسي

٢-١-٣ الإحماء تعريفه وتقسيمه وأنواعه :-

تعريف الإحماء :

يعتبر الإحماء هو البداية في الوحدة التدريسية أو التدريبية والغرض الأساسي من هذا النشاط إدخال جميع أجزاء الجسم في دائرة الحركة الشاملة المستمرة بهدف الإحماء العام وتهيئة التلاميذ نفسيا وفسولوجيا وتربويا ، وان اغلب البحوث حاليا تهتم بهذا القسم من أقسام الدرس الذي ينفذ فيه الجزء الإعدادي لأهميته .

وتعرف أسيل جليل بأنه " عملية تهيئة اللاعب أو المتعلم بدنيا ونفسيا وفسولوجيا عن طريق التمارين المتنوعة والمختارة التي تعمل على رفع درجة حرارة الجسم واستعداده الأمثل.(٢)

أما عباس السامرائي فيعرفه على انه " تهيئة أجهزة الجسم المختلفة استعدادا للعمل الأصعب والأقوى تماشيا من حدوث الإصابات المفاجئة وعليه وجب التدرج في العمل بالحركات والألعاب . (٣)

(١) ناهد محمود سعد ونيلي رمزي فهميم ، طرق التدريس في التربية الرياضية ، ط١ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، ١٩٩٨ ، ص٨٢.

(٢) أسيل جليل كاطع : تأثير بعض طرائق الإحماء على نتيجة ركض (١٠٠ م) رسالة ماجستير غير منشوره ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٤ ، ص٢٢.

(٣) عباس احمد السامرائي : طرق تدريس التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ط٢ ، ١٩٨٧ ، ص١٤٤.



## أقسام الإحماء :-

لقد قسم الإحماء إلى نوعين ما هو متعلق بالنشاط أو المهارة ويطلق عليه بالإحماء الخاص . وهو إجراءات تحضيريه ويكون فيها تقليد للحركات التي ستنفذها بالنشاط ويشمل على التمرينات الخاصة التي لها علاقة بالوحدة التعليمية وتنمية المجاميع العضلية معينه لتتناسب مع المهارة المعطاة . أما النوع الثاني فهو الإحماء الغير متعلق بالنشاط أو المهارة ويطلق عليه بالإحماء العام والذي يشمل فيه جموعه من الحركات التي تتمثل في الأداء . وعرفة البسطويسي والسامرائي على انه الإحماء الذي يشمل التمرينات والألعاب بأشكالها وأنواعها المختلفة التي تهدف إلى رفع القدرات البدنية الأساسية للجسم بغض النظر عن الوحدة المعطاة للطلبة . (٤)

## أنواع الإحماء :-

للإحماء أساليب وأنواع عديدة في الإخراج لتكون الوحدة التدريسية أو التدريبية مفيدة وهي . (٥)  
الإحماء النظامي : ويمكن تعريفه انه الإحماء الذي يتم بأشراف المدرس ويكون عن طريق الهرولة أي بشكل منفرد أو ثنائي أو ثلاثي مع أداء الحركات لأعضاء الجسم .

الإحماء بواسطة رؤساء الفرق .

الإحماء الذاتي : وهو الذي يتم من خلال الطالب نفسه أو طالبين سويه .

إحماء باستخدام الألعاب الصغيرة أو الألعاب التمهيدية كالألعاب الصغيرة .

إحماء عن طريق استخدام الإمكانات المتواجدة في المدرسة .

الإحماء باستخدام التمارين الجماعية بأشراف المدرس مثلا ( الركض العشوائي ) .

## ٢-١-٤ الألعاب الصغيرة :-

تعد الألعاب الصغيرة من الوسائل المهمة التي تضيف على درس التربية الرياضية صفة المرح والاسترخاء ولها أهداف تربويه وتعليمه شأنها أن جميع الفعاليات الأخرى التي تمارس في مجال التربية الرياضية ، فهي تساعد عادة النمو الحركي والبدني و النمو العقلي ونمو العلاقات الإنسانية بالإضافة إلى نمو الصحية من الناحية الجسمية والنفسية وهذا يرتبط بواقع أهداف كل لعبة من الألعاب الصغيرة . ( ويشير محمد حسن علاوي ١٩٨٢ ) إلى أن الألعاب الصغيرة تسهم بقدر وأخر في الارتقاء بالقدرة الوظيفية وأثرها لنواحي التعلم الحركي واكتساب الفرد المهارات الحركية . (١) وهي وسيلة من وسائل التربية البدنية الحديثة لمن يزاولها من الصغار والكبار ، ونشاط رياضي يساعد في تطوير الأداء الحركي للألعاب الرياضية، وتُمارس وفق قواعد لعب سهلة وغير ثابتة، ويمكن تغييرها وتصعيبها تدريجياً، وهي لا تحتاج إلى تحضير كبير أو أدوات كثيرة أو مكان خاص، ومن هنا جاءت تسميتها بالصغيرة، كما أنها تؤدي فردياً أو زوجياً أو بالزمر أو جماعياً، وهي تشتمل على عنصر المنافسة والمفاجأة ولها تقسيمات متعددة منها ألعاب الجري وألعاب الكرات الصغيرة

(٤) احمد بسطويسي وعباس السامرائي: طرق تدريس في مجال التربية الرياضية , جامعة الموصل , ١٩٨٤ , ص١١٩ .

(٥) عبد الرزاق الطائي : محاضرات في مادة طرق التدريس , جامعة بغداد , كلية التربية للبنات , ١٩٩٧ .

(١) محمد حسن علاوي : موسوعة الألعاب الرياضية , مصر , دار المعارف , ط٣ , ١٩٨٢ , ص٣٥ .

والأدوات الصغيرة والعباب الرشاقة والعباب شعبية . وتعد الألعاب الصغيرة من إحدى أنواع الألعاب الحركية التي تمارس بين مختلف الأفراد ولكلا الجنسين ولجميع الأعمار وان تسميتها بهذا الاسم لأنها بسيطة من حيث القواعد والقوانين .(٢)

### أنواع الألعاب الصغيرة:

أولاً: تقسم الألعاب الصغيرة من حيث طبيعة الأداء إلى قسمين:

- ١- العباب تؤدي بأدوات: التي يمكن استخدامها في الألعاب الصغيرة(كرات مختلفة- أطواق مطاطية كبيرة وصغيرة-وصولجات-وعصى صغيرة -حبال مختلفة الأطوال-وأكياس -حبوب- ومكعبات - أعلام صغيرة وكبيرة).٢- العباب تؤدي دون أدوات .

### ٢-١-٥ الطلاقة النفسية :

تعد الطلاقة النفسية من المواضيع المهمة التي شغلت حيزا واسعا من اهتمام الدارسين والباحثين في شتى المجالات وذلك لعلاقتها بالأداء الرياضي وعلى الرغم من أهمية الجوانب البدنية والمهارية والخطية الخاصة بالأنشطة الرياضية في رفع مستوى أداء اللاعبين في المنافسات الرياضية فان هناك بعض الخصائص النفسية التي يتوقع إن تأثر بصورة كبيرة في مستوى الأداء وتحقق أفضل النتائج ,وفي السنوات الأخيرة أكدت القراءات النظرية والدراسات البحثية وجود حالة الطلاقة النفسية اقل الظواهر النفسية فهما في الرياضة رغم لأنها تحقق زيادة الفاعلية المعرفية وانهماك الرياضي في الأداء من خلال البقاء في المنطقة الإدراكية وبتطابق القدرات والتحديات من خلال تحقيق الانتباه العام .كما تتميز حالة الطلاقة النفسية بالتركيز والتحكم التام خلال الأداء الرياضي وعدم الوعي والإحساس بالزمن . ونلاحظ خلال حالة الطلاقة النفسية وجود تكامل بين البدن والذهن والاندماج التام في الأداء والانعزال عن مصادر التشتت وزيادة القدرة على الأداء اللأبي دون جهد عقلي من قبل اللاعب , وقد أكد كل من ( Jackson ,Stein ) بأنها الخبرة الايجابية التي تحدث للاعب بحيث يكون مرتبطا كلياً بالأداء في مواقف المنافسة الرياضية بحيث تتساوى فيها المهارات الشخصية مع التحديات لهذه المواقف(١) . ومن المهم إن يفهم المدربين إن تحسين الأداء الرياضي والخبرة الذاتية ليست بالضرورة بل فهم العوامل المرتبطة بحدوثها لجعل الخبرة بالنسبة للرياضيين المشتركين بالمنافسة(٢) .

### أنواع الطلاقة النفسية : (٣)

لقد حدد ( Csikzentmihalyi ) (نوعين من الطلاقة :الطلاقة الاختيارية مقابل الطلاقة الموجهة.

1-الطلاقة الاختيارية :وهي التي ترتبط بالأنشطة الترويحية.

2-الطلاقة الموجهة بهدف :وهي التي ترتبط بالبحث وغير ذلك من الأهداف المحددة.

(٢) كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد , الألعاب الصغيرة , جامعة الموصل , مطابع التعليم العالي , ١٩٨١ , ص٨.

(1) Jackson ,S.A.March,(1996)Development and vall Dation of ascahe to measure optimal experience ,the flow ststescale ,journal of sport ,psychology.18.17.

(٢)محمد جسام عرب وحسين علي ناظم , علم النفس الرياضي : (الطبعة الأولى ,النجف الاشرف, دار الضياء للطباعة والتصميم,٢٠٠٩ م).

(٣)Csikzentmihalyi, M. (1990): Flow: The psychology of optimal experience .New York: Harper & Rowe .

ويطلب كلا النوعين أنشطة مختلفة تصمم لتسهيل حدوث حالة الطلاقة النفسية ويتجه الأفراد الأقل خبرة لرؤية الطلاقة على أنها متعلقة بالمتعة واللذة وترتبط بكل من تحريف الوقت، والتأثير من بعد، والسلوك الواضح، وتركيز الانتباه، والتحدي، والاستثارة بالأنشطة الترويحية. بينما يتجه ذوو الخبرة لرؤية الطلاقة على أنها للمنفعة ولا ينظرون إلى الأسلوب أو الجمال ويرتبط كل من المهارة و التحكم و الأهمية والخبرة بالأنشطة التي يحكمها توجه المهمة مثل البحث والعمل، وهناك اتجاه بان حالة الطلاقة أكثر ظهوراً في أثناء الأنشطة التي يحكمها توجه المهمة من الأنشطة الترويحية.

#### ٢-١-٦ المناولة من فوق مستوى الكتف :

مناولة الكرة تعد من أيسر وأسهل السبل لنقل الكرة من مكان إلى آخر بالملاعب للفريق الذي يجيد أفراده المناولة السريعة المتقنة يعد من الفرق التي يصعب التغلب عليها حتى إذا كان هذا الفريق لا يجيد أفراده التصويب من المسافات المتوسطة والبعيدة. ويذكر البعض إلى أن المناولة تسهم في نقل الكرة إلى أحسن الأماكن المناسبة للتصويب على الهدف ، وتدل المناولات السريعة الصحيحة على مستوى الفريق . تعرف المناولة على أنها عملية توصيل الكرة من فرد إلى الآخر في الفريق الواحد من الثبات أو الحركة (٤) . وتعد المناولة من فوق مستوى الكتف من أكثر أنواع التمريرات استعمالاً في لعبة كرة اليد ، وتؤدي هذه المناولة برفع الكرة فوق مستوى الكتف مباشرة بواسطة الذراع الرامية ومساعدة الذراع الأخرى . وتشكل الذراع الرامية زاوية قائمه من مفصل المرفق ثم تدفع الكرة إلى الأمام مع دوران الكتف وامتداد الذراع اماماً في حركة متابعه خلف الكرة إما وضع الساقين فيكونان للأمام والخلف إذ تكون الساق الأمامية معاكسه للذراع الرامية أثناء الرمي (٥).

#### ٢-٢ الدراسات المشابهة :

أولاً :دراسة أميمة احمد ٢٠٠٤ : (1)

(تأثير الألعاب الصغيرة باستخدام تدریس المحطات في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية).

يهدف البحث أولاً إلى التعرف على تأثير استخدام الألعاب الصغيرة باستخدام تدریس المحطات في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية، وثانياً المقارنة بين اثر منهج الألعاب الصغيرة المقترح والمنهج التقليدي المعتمد في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية. طبقت الباحثة تجربتها على تلاميذ وتلميذات الصف الأول الابتدائي في مدرسة الكوفة الابتدائية ببغداد، للمدة من ٢٠٠٣/١٠/٢ إلى ٢٠٠٣/١٢/١٨، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لملائمتها لطبيعة مشكلة البحث أما العينة فقد اشتملت على (٤٨) تلميذ وتلميذة توزعوا عشوائياً وبطريقة المجموعة التجريبية على مجموعتين وبواقع (٢٤) تلميذ وتلميذة لكل مجموعة، تضمنت المجموعة التجريبية على (١٢) تلميذ و (١٢) تلميذة واستخدمت منهج الألعاب الصغيرة المقترح، ولقد اجري التقسيم نفسه

(٤) مفتي إبراهيم حماد : طرق تدریس اللعب الكرات وتطبيقها في المرحلتين الابتدائية والإعدادية، ط١ : ( القاهرة . دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ ) ص٢٢٨

(٥) ضياء الخياط ونوفل محمد ؛ كرة يد : ( الموصل ، دار الكتب للطباعة ، ٢٠٠١ ) ص٣٢ .

(١) أميمة احمد : تأثير الألعاب الصغيرة باستخدام تدریس المحطات في تطوير بعض القدرات البدنية والحركية. كلية التربية الرياضية للبنات : ٢٠٠٤ .

المتبع في المجموعة الضابطة والتي استخدمت المنهج التقليدي المعتمد. وتم إجراء التجانس للمجموعة ككل والتكافؤ بين المجموعتين في متغيرات البحث. وبعد تطبيق المناهج المقترحة والمعتمدة اختبرت المجموعتين بعدياً، خرجت الباحثة باستنتاجات عديدة منها. وجود فروق معنوية ذي دلالة إحصائية في الاختبار البعدي للمجموعتين التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية، وحقق منهج الألعاب الصغيرة على شكل محطات للمجموعة التجريبية تطوراً أفضل لبعض القدرات البدنية والحركية من المنهج التقليدي المتبع للمجموعة الضابطة. وفي ضوء الاستنتاجات، أوصت الباحثة بتوصيات تحقق الاستفادة الكاملة من البحث، أهمها اعتماد أسلوب استخدام الألعاب الصغيرة على شكل محطات في المنهاج التعليمي الخاص بوزارة التربية لتلاميذ الصف الأول الابتدائي.

### ٣- منهج البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، حيث أن طبيعة البحث هي التي تحدد المنهج المستخدم ونتيجة لاستخدام أسلوب جديد من الإحماء في تعلم مهارة لذا يتطلب على الباحثة أن تجري تجربة لمعرفة درجة التعلم وهذا يعني استخدام المنهج التجريبي لملائمة طبيعة البحث.

٣-٢ عينة البحث : يشمل اختيار العينة ضرورة من ضروريات البحث وقد حدد مجتمع البحث بالطريقة العمديه والمتمثلة بالمدرسة التي ستتوفر فيها التجهيزات و المدرسين أو بعد ذلك تم اختيار طلاب لتمثل عينة البحث وبعد إجراء القرعة وقع الاختيار بيه شعبة (أ) من أصل (٣) شعب والبالغ عددها (٣٠) طالب وبعد استبعاد عدد من الطلاب لغرض التجانس فقد بلغ عدد العينة (٢٠) طالب ويتم تقسيمها عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين بالعدد، حيث أصبحت المجموعة الأولى التي يرمز لها بمجموعه (أ) تمثل المجموعة الضابطة والمجموعة الثانية التي يرمز لها بمجموعة (ب) تمثل المجموعة التجريبية.

### ٣-٢-١ تجانس مجموعتين البحث :

ولغرض تحديد خط شروع واحد للمجموعتين من خلال منع المؤثرات التي تؤثر بيه نتائج البحث ومن أجل تحقيق التجانس بين أفراد المجموعتين اتبعت الباحثة الأسلوب الإحصائي (قانون معامل الالتواء) لذلك وكما موضح بالجدول (١).

### جدول رقم (١)

يبين نتائج المجموعتين من حيث (العمر - الوزن - الطول)

معامل الالتواء	الوسيط	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الوسائل الإحصائية المتغيرات
(ل)	(و)	(ع)	(س)	
٠.٣٢٨	١٥.٠٢	١.١٨٧	١٥.١٥	العمر
٠.٢٧٢	٥٠	٤.٤٠	٥٠.٤٠	الوزن
٠.٠-٠	١٥٤	٤.٢٥٥	١٥٤.١٠	الطول

يتبين من الجدول رقم (١) ان المجموعتين متجانستين في متغيرات العمر والوزن والطول اذ ان جميع قيم معامل الالتواء انحصرت بين  $\pm ٣$  .

٣-٢-٢ تكافؤ المجموعتين :

لقد تم التحقق من تكافؤ المجموعتين في المستوى المهاري لمهارة عن طريق استخدام اختبار ( T ) و كما مبين بالجدول (٢) .

### جدول رقم (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة والجدولية للاختبار والبعدي لعينة البحث لمهارة المناولة من فوق مستوى الكتف بكرة اليد.

الدلالة	قيمة T		المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		المهارة
	الجدولية	المحتسبة	ع	س	ع	س	
غير معنوي	٢.٢٦ *	٠.٨٨٤	٢.٣٦٦	١٨.٤	٣.٠٤٧	١٨.٨	المناولة من فوق مستوى الكتف

\* قيمة ( T ) الجدولية تحت مستوى دلالة ( ٠.٠٥ ) وعن درجة حرية ( ١٨ )

يتبين من الجدول (٢) ان قيمة ( T ) المحتسبة والبالغة ( ٠.٨٨٤ ) اقل من قيمة ( T ) الجدولية البالغة ( ٢.٢٦ ) ، وهذا يدل به تكافؤ العينة في الأختبار القبلي .

٣-٣ الأجهزة والأدوات والوسائل المساعدة :

٣-٣-١ الأجهزة و الأدوات :

- جهاز قياس الوزن .

- شريط قياس الطول.

- ساحة توقيت .

- كرات اليد ( ١٥ ) .

٣-٣-٢ الوسائل المساعدة :-

- المصادر والمراجع العلمية

- الوسائل الإحصائية

- استمارة استبيان للمهارات.

- استمارة استبيان للمقياس.

٣-٤ مواصفات الاختبارات المهارية المستخدمة في البحث:

اختبار المناولة على الحائط : (١)

(١) ضياء الخياط ، عبد الكريم قاسم : كرة يد ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٨٨ ، ص ٢٧٠ .

\*الهدف من الاختبار : قياس التوافق وسرعة المناولة على الحائط .

\* الأدوات المستخدمة : كرة يد , ساعة الكترونية.

\* طريقة الأداء : يقف الطلاب على بعد (٣) م من الحائط عند الإشارة يقوم الطالب بتمرير الكرة الى الحائط واستمرار التمرير والتسلم لأكثر عدد ممكن في زمن محدد قدره (٣٠ ثا).

٣-٥ مقياس الطلاقة النفسية\* : بعد الاطلاع على العديد من الرسائل والأطاريح الجامعية والبحوث ذات العلاقة بموضوع الدراسة الحالية استخدمت الباحثة مقياس الطلاقة النفسية من تصميم هويدة إسماعيل (٢٠٠٥) ، أنظر ملحق (١). ويتكون المقياس من (٤٢) عبارة ويقوم الطلاب بالإجابة على عبارات المقياس والمقياس ثلاثي التدرج (أوافق بدرجة كبيرة ، أوافق بدرجة متوسطة ، أوافق بدرجة قليلة ) وذلك في ضوء تعليمات المقياس. ٣-٥-١ الصدق الظاهري للأداة : لاشك في أن أفضل وسيلة لاستخراج الصدق الظاهري هي عرض فقرات الأداة على مجموعة من المحكمين والمختصين والأخذ بأرائهم حول مدى تنفيذ فقرات الأداة للصفة المراد قياسها (عودة ، ١٩٩٨ ، ٣٧٠ ، ١) وبلغت عدد فقرات الأداة المقدمة للطلاب (٣٦) فقرة وكما مبين في (الملحق ١) . وقد حصلت الأداة بفقراتها جميعاً على اتفاق المختصين وبنسبة تراوحت بين (٨٠ - ١٠٠) % للفقرات وبهذا الإجراء تحقق الصدق الظاهري للأداة .

٣-٥-٢ ثبات الأداة :

قام الباحث بحساب ثبات الأداة بطريقة إعادة التطبيق (Test-Retest) والتي تعد من أهم أساليب حساب الثبات إذ تعطينا معلومات عن استقرار النتائج بوجود فاصل زمني بين التطبيقين (احمد ، ١٩٨١) (٢) ، ولحساب ثبات الأداة بهذه الطريقة قام الباحث بتطبيقها على (١٠) طلاب بفاصل زمني بين التطبيقين الأول والثاني مقداره (١٢) يوماً وباستخدام معامل ارتباط بيرسون وجد معامل ثبات الاختبار وكان (٠.٨٤) وهو معامل ثبات عالي وبذلك أصبحت الأداة جاهزة للتطبيق .

٣-٥ التجارب الاستطلاعية :

أجريت الباحثة التجربة الاستطلاعية لمقياس الطلاقة النفسية والاختبار المهاري على ساحة مدرسة الشهداء للبنين بتاريخ ٢٨/٢/٢٠١٤ وعلى عينة مؤلفة من (١٠) طلاب وتم اختيارهم عشوائياً ومن خارج عينة البحث ، وقد استطاعت الباحثة معرفة مدى صلاحية المقياس والأجهزة والأدوات وتجنب الأخطاء .

٣-٦ إجراءات البحث الميدانية:

٣-٦-١ الاختبارات القبالية :

\* ملحق (١).

(١) عودة ، احمد سليمان وملاوي ، فتحي حسن (١٩٩٨) : أساسيات البحث العلمي في التربية والعلوم الإنسانية، ط١ ، مكتبة المنار للنشر والتوزيع ، جامعة اليرموك ، الأردن.  
(٢) احمد ، محمد عبد السلام (١٩٨١) : القياس النفسي والتربوي ، (مكتبة الانجلو المصرية ، القاهرة) ص٢٤٢.

قبل البدء العملية تم تقسيم عينة البحث إلى مجموعتين وقد نفذت الباحثة الاختبار القبلي لمقياس الطلاقة النفسية والاختبار المهاري بتاريخ ٢٠١٤/٣/٣ وعلى ساحة المدرسة بإشراف مباشر من قبل الباحثة.

### ٣-٦-٢ تطبيق المنهج التعليمي :

تضمن المنهج (٦) وحدات تعليمية ولمدة (٣) أسابيع بواقع وحدتين في الأسبوع وبزمن قدره (٤٠) دقيقة للحصة الواحدة وبعد تحديد الاختبار والمفردات المنهج المتبع تم تقسيم الشعبة عشوائياً إلى مجموعتين متساويتين حيث مارست المجموعة الأولى والتي سميت بالضابطة بتطبيق المنهج المتبع في دروس التربية الرياضية أما المجموعة الثانية والتي أطلق عليها بالمجموعة التجريبية فقد مارست تعلم المهارة على وفق تطبيق المنهج المقترح الذي أعدته الباحثة والذي يشتمل على استخدام الألعاب الصغيرة في الجزء الإعدادي واعتباراً من ٢٠١٤/٣/٧ ولغاية ٢٠١٤/٣/٢٥ .

### ٣-٦-٣ الاختبارات البعدية :

بعد استكمال الوحدات التعليمية للمهارة ، أجريت الاختبارات البعدية لمعرفة تنمية الطلاقة النفسية للطلاب درجة التعلم بتاريخ ٢٠١٤/٤/٤ .

### ٣-٧ الوسائل الإحصائية :

استخدمت الباحثة الوسائل الإحصائية الآتية :<sup>(١)</sup>

١- الوسط الحسابي

٢- الانحراف المعياري (ع)

٣- الوسيط

٤- اختبار (ت) للدلالة الفروق

٥ - معامل الالتواء (ل)

### ٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها :

تضمن هذا الباب عرض نتائج الاختبار القبلي والبعدى لعينة البحث وتحليلها ومناقشتها لغرض التوصل إلى أهداف البحث والتحقق من صحة فرضياته .

٤-١ عرض وتحليل نتائج الاختبار القبلي والبعدى للمجموعة الضابطة والتجريبية لمهارة المناولة من فوق مستوى الكتف بكرة اليد تنمية الطلاقة النفسية للطلاب:

جدول رقم (٣)

(١) وديع ياسين التكريتي ، وحسن محمد عبد العبيدي ؛ التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ ، ص ١٠٢-١٢٣-١٥٧ .



يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة والجدولية للاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث لمهارة المناولة من فوق مستوى الكتف بكرة اليد ومقياس الطلاقة النفسية.

مجموعات البحث	المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		T		دلالة الفروق
		س -	ع ±	س -	ع ±	المحتسبة	الجدولية	
الضابطة	المناولة	١٨,٨	٣,٠٤٧	١٦,٣	١,٨٥٨	٢,١٠٢		
	الطلاقة النفسية	٦٢,١٣	١٤,٤٣	٤٤,٧٧	١٢,٨١			
التجريبية	المناولة	١٨,٤	٢,٣٦٦	١٢,٤	٣,٩٦٣	٣,٩٠١		٢,٠٩ *
	الطلاقة النفسية	٦٤,٧٨	١٤,٨٩	٨٥,٥٣	١٩,٥٤			

\* قيمة (T) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (٩)

من خلال الجدول رقم (٣) نلاحظ ما يأتي :-

أن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة كان (١٨,٨) أما الانحراف المعياري (٣,٠٤٧) وكان الوسط الحسابي للطلاقة النفسية (٦٢,١٣) والانحراف المعياري (١٤,٤٣) في الاختبار القبلي بينما كان الوسط الحسابي (١,٨٥٨) والانحراف المعياري (٢,١٠٢) وكان الوسط الحسابي للطلاقة النفسية (٤٤,٧٧) والانحراف المعياري (١٢,٨١) في الاختبار البعدي . أما بالنسبة للمجموعة التجريبية فكان الوسط الحسابي في الاختبار القبلي (١٨,٤) والانحراف المعياري (٢,٣٦٦) وكان الوسط الحسابي للطلاقة النفسية (٦٤,٧٨) والانحراف المعياري (١٤,٨٩) أما في الاختبار البعدي فقد كان الوسط الحسابي (١٢,٤) والانحراف المعياري (٣,٩٦٣) وكان الوسط الحسابي للطلاقة النفسية (٨٥,٥٣) والانحراف المعياري (١٩,٥٤).

ومن خلال استخدام (T) بين الاختبار القبلي والبعدي وللمجموعتين فقد ظهرت قيمة (T) المحتسبة للمجموعة التجريبية بلغت (٣,٩٠١) وهي اكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٣,٩٠) ، مما يدل على ان هناك فروق معنوية بين الاختبار القبلي والبعدي للمجموعتين ولصالح الاختبار البعدي .

٤-٢ عرض وتحليل نتائج الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية لمهارة المناولة من فوق مستوى الكتف و تنمية الطلاقة النفسية للطلاب :-

جدول رقم (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (T) المحتسبة والجدولية للاختبار والبعدي لعينة البحث

لمهارة المناولة من فوق مستوى الكتف بكرة اليد ومستوى تنمية الطلاقة النفسية للطلاب :-

الاختبار	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		T		دلالة الفروق
	س -	ع ±	س -	ع ±	المحتسبة	الجدولية	
	١٦,٣	١,٨٥٨	١٢,٤	٣,٩٦٣	٣,٨٨٤	٢,٢٢٦ *	معنوي



			١٩,٥٤	٨٥,٥٣	١٤,٨٩	٦٤,٧٨	ألبعدي
--	--	--	-------	-------	-------	-------	--------

\* قيمة (T) تحت مستوى دلالة (٠,٠٥) ودرجة حرية (١٨)

يتبين من الجدول رقم (٤) أن الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة يساوي (١٦,٣) أما الانحراف المعياري فيساوي (١,٨٥٨) وكان الوسط الحسابي للطلاقة النفسية لطلاب (٦٤,٧٨) والانحراف المعياري (١٤,٨٩) ، أما الوسط الحسابي في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فيبلغ (١٢,٤) والانحراف المعياري (٣,٩١٣) وكان الوسط الحسابي للطلاقة النفسية لطلاب (٨٥,٥٣) والانحراف المعياري (١٩,٥٤) وباستخراج قيمة (T) المحتسبة بين المجموعتين والتي بلغت (٣,٨٨٤) واتضح بأنها أكبر من قيمة (T) الجدولية والبالغة (٢,٢٢٦) وهذا يدل على وجود فروق معنوية بين المجموعتين في الاختبار البعدي ولصالح المجموعة التجريبية .

#### ٤-٣ مناقشة النتائج :-

أن ما أظهرته النتائج التي عرض بالجدول رقم (٣) الخاص بنتائج مهارة المناولة من فوق مستوى الكتف بكرة اليد للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، حيث اتضح وجود فروق معنوية ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي . وتعزو الباحثة ذلك إلى ملائمة المنهج لمستوى الطلبة وإلى الاختيار الأنسب للتمرينات البدنية التي استهدفت تنمية المجاميع العضلية كما يشير (وجيه محجوب ٢٠٠٠) " إن للتمارين أهمية كبرى في الأعداد البدني العام والخاص ولإعداد المهاري للمبتدئين أو للمستويات العليا بما تتميز به من خصائص لتهيئة الرياضي ناو المتعلمين بندياً ومهارياً بما يناسب مع ذلك النشاط " (١) ويرى (سليمان علي ١٩٨٣) " أن الوصول إلى تعلم جيد للمهارات الحركية يعتمد على اختيار التمرينات المناسبة باعتبارها الوسيلة الأساسية للارتقاء والتطور " (٢) . كذلك أن استخدام الألعاب الصغيرة المناسبة لنوع المهارة قد اتضح في هذا التقدم حيث يشير (محمد عبد القادر بلا ) " إلى أن استخدام الألعاب الصغيرة في التعلم أو التدريب يعد عاملاً هاماً للارتقاء بالمستوى التدريب البدني والتقسيم التعلم " (٣) .

أما بالنسبة إلى ما أظهره الجدول رقم (٤) الخاص بنتائج الاختبار البعدي للمجموعتين فقد تبين تفوق المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة ، تعزوا الباحثة ذلك إلى فاعلية استخدام الألعاب الصغيرة في الجزء الإعدادي من الدرس الذي ساعد على التكرار وسرعة حدوثه الأداء عن طريق المنافسة الجماعية وبصورة مشرقة بعيداً عن الخلل في التمرينات الشكلية في الدرس التقليدي والتي مارستها المجموعة الضابطة وكذلك مارسه المتعلمين إلى حركات أو ظروف مشابهة للمهارة المراد تعلمها وهذا ما أشار إليه (أرتون ١٩٨٧) " إلى إن توفير الظروف البيئية الملائمة والحركية للأنشطة يساعد على التعامل مع كميات هائلة من المعلومات ومعالجتها ، يؤدي ذلك إلى اكتساب الخبرات الضرورية لنمو المهارات الحركية " (٤) . أما فيما

(١) ووجيه محجوب ؛ التعلم وجدولة التدريب ، بغداد ، مكتب العادل للطباعة ، ٢٠٠٠ ، ص١٧٦ .

(٢) سليمان علي حسين ؛ المدخل إلى التدريب الرياضي ، الموصل ، مطبعة الجامعة ، ١٩٨٣ ، ص٢٩ .

(٣) محمد جميل عبد القادر ؛ التربية الرياضية الحديثة ، بيروت ، دار الجيل ، ص١٥٥ .

(٤) أرتون وينتج ؛ مقدمة في علم النفس (سلسلة ملحقات شوم ، نظريات رسائل) ، دار ماكير دهيل للنشر ، مصر ، ١٩٨٧ ، ص٩١ .

يخص تنمية حالة الطلاقة النفسية فيتبين من الجدول (٤) وجود فروق قليلة ولكن ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية حيث تعزوا الباحثة ذلك إلى قصر الفترة الزمنية للتجربة حيث أن الطلاب يحتاجون إلى فترة أطول لكي يكتسبوا الثقة فيما بينهم وتنمو لديهم القدرة على تبادل الآراء واتخاذ القرارات وروح التعاون بين أفراد المجموعة الواحدة مما يؤدي ذلك إلى تطور مستوى توافق الفرد مع نفسه والذي ينعكس على مستوى توافقه مع من يحيط به .

#### ١-٥ الاستنتاجات :

من خلال نتائج البحث والمعالجات الإحصائية توصلت الباحثة إلى :-

- ١- المنهج التعليمي المتبع باستخدام الألعاب الصغيرة في الجزء الإعدادي في الدرس ذو تأثير ايجابي في تنمية الطلاقة النفسية وعملية التعلم لدى طلاب المجموعة التجريبية .
- ٢- تفوق المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي على المجموعة الضابطة في تنمية الطلاقة النفسية و تعلم المهارة لدى الطلاب .

#### ٢-٥ التوصيات :

من خلال الاستنتاجات توصي الباحثة بما يأتي :

- ١- استخدام المنهج المتبع بالألعاب الصغيرة في الجزء الإعدادي في الدرس على طلاب الصف لما لها من تأثير ايجابي في تحقيق الأهداف التعليمية والتربوية لتعلم المهارة .
- ٢- إجراء دراسة مشابهة لهذه الدراسة ولمدة زمنية أطول لمعرفة تأثير الألعاب الصغيرة في تنمية حالة الطلاقة النفسية لدى الطلاب.
- ٦ التأكيد على الاهتمام بالجزء الإعدادي في دروس التربية الرياضية .

#### المصادر :

- احمد بسطويسي وعباس السامرائي: طرق تدريس في مجال التربية الرياضية , جامعة الموصل , ١٩٨٤
- أسيل جليل كاطع : تأثير بعض طرائق الإحماء على نتيجة ركض (١٠٠ م) ،رسالة ماجستير غير منشوره ، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، ١٩٩٤ .
- أرتون وينتج ؛ مقدمة في علم النفس (سلسلة ملحقات شوم ، نظريات رسائل) ، دار ماكير دهيل للنشر ، مصر ، ١٩٨٧ .
- بسطويسي احمد والسامرائي ، عباس ، طرق التدريس في مجال التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، مطبعة الجامعة ، ١٩٨٤ ،
- حسين رشدي عثمان وعبد الفتاح لطفي ؛ التربية الرياضية لمعاهد المعلمين ، القاهرة دار الطباعة الحديثه . ١٩٩٧ .

- رابحه محمد لطفي : تأثير استخدام الألعاب الصغيرة في تعلم المهارات الحركية لكرة السلة بدرس التربية الرياضية للمرحلة الإعدادية ، رسالة ماجستير ، الإمارات العربية ، ١٩٩٢ .
- ريسان خريبط : التدريب الرياضي ، الموصل ، مديرية دار الكتب ، ١٩٨٨ .
- سليمان علي حسين ؛ المدخل الى التدريب الرياضي ، الموصل ، مطبعة الجامعة ، ١٩٨٣ .
- ضياء الخياط ونوفل محمد ؛ كرة يد : ( الموصل ، دار الكتب للطباعة ، ٢٠٠١ .
- عباس احمد السامرائي : طرق تدريس التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ط٢ ، ١٩٨٧ .
- عبد الرزاق الطائي : محاضرات في مادة طرق التدريس ، جامعة بغداد ، كلية التربية للبنات ، ١٩٩٧ .
- كامل عبد المنعم ووديع ياسين محمد ، الألعاب الصغيرة ، جامعة الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ١٩٨١ .
- محمد جميل عبد القادر ؛ التربية الرياضية الحديثة ، بيروت ، دار الجيل .
- محمد حسن علاوي : موسوعة الألعاب الرياضية ، مصر ، دار المعارف ، ط٣ ، ١٩٨٢ .
- محمد حسن علاوي : موسوعة الألعاب الرياضية ، ط٤ ، دار روتا برين للطباعة والنشر ، القاهرة ، ١٩٨٦ .
- محمد حسن هليل الديوان : اثر خطة تدريسية مقترحه في تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية للمرحلة الابتدائية ، رسالة ماجستير ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٦ .
- مفتي إبراهيم حماد : طرق تدريس لعب الكرات وتطبيقها في المرحلتين الابتدائية والإعدادية ، ط١ : ( القاهرة . دار الفكر العربي ، ٢٠٠٠ ) .
- مكارم حلمي ( وآخرون ) : موسوعة التدريب الميداني للتربية الرياضية ، ط٣ ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر .
- وجيه محجوب ؛ التعلم وجدولة التدريب ، بغداد ، مكتب العادل للطباعة ، ٢٠٠٠ .
- وديع ياسين التكريتي ، وحسن محمد عبد العبيدي ؛ التطبيقات لأحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ .

## الملاحق

## ملحق (١)

## (((مقياس الطلاقة النفسية)))

ت	فقرات المقياس	وافق بدرجة كبيرة	وافق بدرجة متوسطة	وافق بدرجة قليلة
١	لدي الثقة في تحقيق افضل اداء بالرغم من ضغوط المنافسة			

٢	استطيع توقع النتيجة عند رؤية المناقص
٣	استطيع تحقيق اهدافي مهما كانت صعوبة المنافسة
٤	لاخشى تفوق المنافس اثناء المنافسة
٥	يتحسن ادائي في المواقف التي تتطلب تحدي
٦	لدي المقدرة على استعادة النجاح عند حدوث الفشل
٧	لدي الشك في نفسي اثناء المباراة
٨	تشغلني نتيجة المباراة مما يؤثر سلبا على نتيجتها
٩	ارتكاب اخطاء في المباراة لاني اهتم ببعض الواجبات الخطئية
١٠	ارتكاب اخطاء كثيرة عندها افقد القدرة على التركيز
١١	ادائي المهاري يفترق الى الدقة في المنافسات
١٢	اخشى الفشل في تحقيق افضل اداء اثناء المنافسة
١٣	اخشى التعرض للهزيمة من منافس ضعيف
١٤	اشعر بان ضربات قلبي سريعة قبل اشتراكي في المنافسة
١٥	اشعر بان جسمي مشدود اثناء المنافسة
١٦	اشعر جسدي متوتر اثناء المنافسة
١٧	ابدل اقصى جهدي في المنافسة
١٨	كلما زادت اهمية المباراة كانت اكثر استمتعا بالاداء
١٩	لدي القدرة على ضبط انفعالاتي امام المنافس
٢٠	اتحكم في انفعالاتي طوال فترة المباراة او المنافسة
٢١	اتحكم في انفعالاتي طوال فترة المنافسة او المباراة
٢٢	احسن التصرف في اللحظات الصعبة من المباراة
٢٣	من السهولة اثارتي اثناء المباراة
٢٤	احساسني بالاثارة يسهم في تحسين ادائي في المنافسة
٢٥	لدي القدرة على اتقان الاداء اثناء المنافسة
٢٦	اشعر بالاستمتاع اثناء الاداء في المنافسة
٢٧	لا اهتم بالتدريب مثلما اهتم بالمنافسة
٢٨	ادائي متذبذب وغير ثابت في المنافسات الهامة
٢٩	اصل الى قمة الاداء المهاري في المنافسة
٣٠	يققلني اراء الجمهور ويشتت انتباهي
٣١	انا متأكد من قدراتي ومهاراتي
٣٢	اجيد الحركات التي تتطلب سرعة الاداء
٣٣	اجيد التحليل السريع لتحركات المنافس
٣٤	اشعر بالاسترخاء الذهني اثناء المباراة

٣٥	استطيع تذكر ما حدث في اللعب بعد نهاية المباراة
٣٦	أخشى من احتمال إصابتي في المباراة
٣٧	أكون سعيداً عند تحقيق أهدافي في المباراة
٣٨	أشعر بعدم الرضا عند الاشتراك في المباراة الضعيفة
٣٩	لا أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما يضايقني أحد
٤٠	أستطيع التكيف مع ظروف المباراة غير المتوقعة
٤١	أنتظر المنافسة بشوق ورغبة
٤٢	أصل إلى درجة عالية من الدقة والانتقان يوم المباراة

## دراسة تحليلية لمستويات اللياقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد

م.د. حيدر عوده زغير

م.د. رياض نوري عباس

كلية التربية الرياضية  
جامعة البصرة

### الملخص العربي:

شمل الباب الأول المقدمة وبياناً لطبيعة المشكلة وأهميتها وتركزت حول اللياقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد ومن خلال دراسة هذا البحث في محاولة للتعرف على اللياقة النفسية عند هؤلاء اللاعبين، وتهدف الدراسة إلى بناء مقياس اللياقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد للدرجة الأولى. أما الباب الثاني فقد اشتمل على الدراسات النظرية الخاصة بمفهوم اللياقة النفسية. وشمل الباب الثالث منهجية البحث وفيه استخدم الباحثان المنهج الوصفي، كما تضمن إجراءات بناء المقياس أما الباب الرابع فقد تم الكشف عن مستويات اللياقة النفسية لدى اللاعبين.

### وشمل الباب الخامس الاستنتاجات وأهمها:-

- ١- توزعت عينة البحث على خمسة مستويات هي (جيد جداً - جيد - متوسط - مقبول ضعيف).  
أما التوصيات فاهمها:

١ - اعتماد المقياس الحالي الذي صممه الباحثان للكشف عن مستوى اللياقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد

An analytical study of the level of mental fitness  
Among handball players

M. Dr. Riad Nouri

M. Dr. Hayder Odda

Included the first section provided and a statement of the nature of the problem and its significance , and focused on fitness psychological handball players and through the study of this research in an attempt to identify the fitness

Included Title III research methodology and the researchers used a descriptive approach , also included measures to build scale and which has been drafting a set of paragraphs spread over three areas were then conduct transactions statistical abstraction indicators of objectivity and consistency and honesty , while the index of honesty has been achieved in several ways , and have been identified normative levels of scale

Included Section V conclusions , including - :

- ١ Find a sample distributed on five levels are (very good - good - average - Poor

١ - التعريف بالبحث :

١ - ١ مقدمة البحث وأهميته :

إن الاهتمام بالمجال الرياضي أصبح ظاهرة حضارية لدى الكثير من دول العالم إذ يعد أحد المقاييس المهمة لتطور البلدان، وما شهده العالم من التطور في الآونة الأخيرة بمختلف المجالات ومنها المجال الرياضي للوصول إلى المستويات العليا لم يأت بمحض المصادفة وإنما مبني على أسس البحث العلمي والدراسة الموضوعية الهادفة والاعتماد على العلوم المختلفة وأنها يجب أن نؤمن بان المنجزات الرياضية الهائلة والعظيمة التي نلاحظها باستمرار تعكس كماً هائلاً من تأثيرات المعارف والمعلومات العلمية التي تساهم في أحداث هذا التطور الكبير في الأداء حتى يصل إلى الارتقاء بمستويات مختلف من الأنشطة الرياضية، ويبرز الاختلاف في مدى قدرة الرياضي في مواجهة المواقف بلياقة نفسية عالية ومحاولات لإيجاد الحلول المناسبة بما فيه سعادة ورضي نفسي، ان لعبة كرة اليد من الألعاب التي تحتاج إلى درجة كبيرة من اللياقة النفسية لرفع مستوى الأداء الرياضي، فاللاعب كلما استطاع تفهم حالة المنافس أو المدرب أو الزميل، استطاع الاستجابة لها بما يتطلب الموقف كلما زادت فرصت للوصول والتقدم إلى أعلى المراتب والمستويات وتعد لعبة كرة اليد من الألعاب الرياضية التي يبذل فيها اللاعب مجهوداً بدنياً كبيراً جداً على مدى زمن المباراة الأمر الذي يؤدي إلى ضغط نفسي كبير على اللاعبين، إذا ان العامل النفسي له دور كبير على تقدم وتطور مستوى اللاعب وكرة اليد من الألعاب التنافسية التي تظهر فيها المواجهه المباشرة بين اللاعبين وان من العوامل التي تميز لاعب الناجح عن الرياضي الأقل نجاحاً هو تماسكه اثناء تنفيذ المهارة لانجاح خطة هجومية او لاحتراز نقطة ضد الخصم. لذا من المهم جدا ان يدخل اللاعب الى المنافسة باعلى قدر ممكن من اللياقة النفسية ليستطيع تحمل ضغوط ومجريات اللعب المفاجئة ومن خلال ما تقدم تبرز أهمية البحث كون مفهوم اللياقة النفسية مهم وأساس وله

الأثر الكبير على نتائج السلوك وأداء اللاعبين لذا فان الدراسة والبحث في هذا المجال عملية ضرورية جداً لفهم اهمية اللياقة النفسية وبالخصوص لدى لاعبي كرة اليد.

#### ١ - ٢ مشكلة البحث :

يدخل الموقف التنافسي في كرة اليد الى وصف الطرق النفسية التي تهدف للتحكم والتغيير في سلوك اللاعب من خلال ما يقدم للرياضي من خبرات وتدريب منظم ومحاولات شعورهم بالجودة وايجاد الصلة التي تساعد اللاعب على ايجاد التطور المتكامل للاعب والذي يرتبط بعامل اللياقة النفسية وما له من دور على الاداء المهارى وان للياقة النفسية الاثر الفعال على ما يفعله اللاعب في المباريات من انفعالات وتعصب وشد نفسي وهذا بالتالي سوف يؤثر على سلوكية اللاعبين من خلال خلق حالة من التوتر وعدم الهدوء النفسي هذا مما ينعكس على الاداء في المباراة ومن هنا تبرز مشكلة البحث وهي ما مدى مستويات اللياقة النفسية لدى اللاعبين و عدم وجود أداة قياس عراقية في اللياقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد الدرجة الممتازة ولهذا ارتأى الباحثان أن يقوموا ببناء مقياس للياقة النفسية لقياس هذا المفهوم.

#### ١ - ٣ أهداف البحث :

- ١- بناء وتطبيق مقياس للياقة النفسية لدى لاعبي نبط الجنوب كرة اليد للدرجة الممتازة.
- ٢- التعرف على مستويات اللياقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد
- ٣- التعرف على واقع اللياقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد

#### ١ - ٤ فرض البحث :

وجود مستويات مختلفة للياقة النفسية لدى لاعبو نبط الجنوب بكرة اليد

#### ١ - ٥ مجالات البحث :

١-٥-١- المجال البشري : لاعبو الدرجة الأولى بكرة اليد للموسم الرياضي ٢٠١٣-٢٠١٤

١-٥-٢- المجال الزمني : ٤ / ٥ / ٢٠١٤ - ٢٠ / ١٠ / ٢٠١٤

١-٥-٣- المجال المكاني : ملاعب وقاعات أندية كرة اليد للدرجة الأولى

#### ١ - ٦ تحديد مصطلحات البحث :

١- اللياقة النفسية : هو الاسلوب الذي يستخدمه اللاعب وشعوره بأنه في أحسن الأحوال وهذا علامة إيجابية من علامات الصحة النفسية ويرتبط ارتباطه بالسعادة النفسية كما يرتبط بالتوافق الذاتي أي أن يرضى اللاعب عن نفسه وعن ادائه وأن يكون عارفاً بقدراته ويحسن استغلالها.

#### ٢ - الدراسات النظرية والدراسات المشابهة

#### ٢-١ اللياقة النفسية

يعني مصطلح اللياقة النفسية هو الشعور بالجودة التي تلزم الشخص ليواجه مقدرات هذه الحياة وهذا الشعور علامة إيجابية من علامات الصحة النفسية ويرتبط ارتباطاً بالسعادة النفسية وشعور الفرد بأنه في أحسن الأحوال كما يرتبط بالتوافق الذاتي الذي هو من جوهره إقامة علاقات راضية مرضية مع الذات أي أن يرضي الفرد عن نفسه دون غلو أو غرور وأن يكون عارفاً بمزاياه ويحسن إستغلالها وعارفاً بعيوبه ويحاول قدر الامكان إصلاحها. (١). كما إن اللياقة تعني "التفوق أي تحقيق المستوى الرياضي أو الإنجاز الرقمي المطلوب أو المستوى الإداري الفعال للمؤسسات الرياضية". وإن الإداء باللياقة نفسية وبكفاءة يكون نتيجة الإعداد المهني والعلمي والفني للعاملين بالأنشطة في المؤسسات الرياضية المختلفة. (٢)

٢- ١- ١ مؤشرات اللياقة النفسية: هناك مجموعة من المؤشرات التي تعبر عن الصحة النفسية للأفراد وهذه المؤشرات هي:- (١)

#### ١- النظرة الواقعية للحياة:-

هناك اختلاف في تعامل الأفراد مع مواقف الحياة فمنهم من يكون اجتماعياً ومتفائلاً ومنهم من يكون متشائماً رافضاً حسب التصرفات يمكن أن تحكم على حالات الفرد.

#### ٢- مستوى طموح الفرد:-

إن الشخص الطموح يتسم بدافعية عالية للإنجاز ومستوى طموح يتفق مع إمكانياته , أما الشخص السيئ التوافق فان تصرفاته تتصف بأفعال غير مقبولة اجتماعياً .

#### ٣- الإحساس بإشباع الحاجات أُلنفسية:-

يعد إشباع الحاجات النفسية أساساً في إيجاد حالة مقبولة من التوافق لدى الشخص وان إحباط تلك الحاجات سوف يؤدي الى حالة من سوء التوافق وقد يؤدي تكرار الإحباط إلى التعرض إلى الأمراض النفسية.

#### ٤- توافر مجموعة من السمات الشخصية:-

من السمات التي تعد مؤشراً للشخصية و الثبات الانفعالي واتساع الأفق والتفكير العلمي, ويتسم الشخص بالمسؤولية الاجتماعية والمرونة.

#### ٥- توافر مجموعة من الاتجاهات الاجتماعية الايجابية:-

الشخص المنسجم مع مجتمعه تكون الاتجاهات الاجتماعية ملازمة له وهذه الاتجاهات يمكن اختصارها في احترام العمل وتقدير المسؤولية وأداء الواجب والولاء للأعراف والتقاليد الايجابية السائدة.

#### ٢- ١- ٢ اللياقة النفسية في المجال الرياضي.

(١) محمد ربيع شحاتة: قياس التأكد: ( القاهرة، دار أعرافه الجامعية، ١٩٩٤)، ص ٦٣٩ .

(٢) لويس كارو بندر؛ دراسة مقارنة في التفكير الأبتكاري والتوافق النفسي والاجتماعي لطلبة مدارس المتميزين وأقرانهم في المدارس الأخرى: (أطروحة دكتوراه، كلية التربية ابن رشد، جامعة بغداد، ١٩٩٦) ص ٥١٠٠



الرياضة تنمي العادات الصحيحة وتحد من الآثار السلبية والتوتر النفسي والقلق وتنمي الشخصية المتكاملة وتزود الفرد بالعديد من خبرات الحياة وتنمي قوة الإرادة وتحقيق الذات والتعود على احترام مواعيد الممارسة الرياضية وتحقيق التوازن النفسي وتنمية مفهوم الذات وإشباع للدوافع والمنافسة والمغامرة والتغلب على ظاهرة العزلة الاجتماعية وتحقيق التوافق الاجتماعي وتنمية مهارات التفاعل الاجتماعي والتخطيط الجماعي وكذلك ممارسة الحياة الديمقراطية الناجمة منها والتغلب على الأسلوب التقليدي للحياة وزيادة البهجة والسعادة وزيادة القدرة على مواجهة الحياة وهذا بالتالي يؤدي الى أن ممارسة الأنشطة الرياضية يساعد على التوافق النفسي والاجتماعي وان الانتقال من مرحلة الى أخرى عند ممارسة إي نوع من أنواعه تجعل النضوج الفكري والبدني والانفعالي والجنسي والحركي في أطوار متقدمة وهذا كله يساعد الفرد الرياضي على التوافق النفسي والاجتماعي في محيطه لان الخبرات التي يكسبها الفرد الرياضي في حياته عند ممارسة أي نوع من الأنشطة الرياضية تجعله مؤهلاً للتوافق . ولهذا نلاحظ بان الفروق الفردية تلعب دوراً في التوافق " إذ أن كل طفل أو تلميذ أو طالب جامعي أو الفرد الرياضي متفرد بذكائه وشخصيته لا يشبه غيره " (١). كما وان للتربية الرياضية دوراً فعالاً في بناء الفرد من النواحي الصحية والتربوية والاجتماعية والنفسية إذ من الممكن استغلال وقت الفراغ لأداء مجموعة ألعاب مسلية وممتعة لان ما يصاحب الألعاب الرياضية من شعور بالمتعة والسرور والرضي النفسي يؤدي الى تجديد نشاط الفرد الرياضي والتهيوء لمتابعة واجباته من جديد فممارسة أي لعبة رياضية سواء كانت جماعية أو فردية لها اثر كبير قي تقليل المشكلات الاجتماعية والنفسية التي يعاني منها . فضلاً عن ذلك فان هذه الألعاب هي لغرض الترويح واستثمار أوقات الفراغ تمتد الى المجتمع برمته وهذه تبعدهم عن ممارسة الأفعال السلبية المضرة والهدامة لشخصية الأفراد ومجتمعهم. (٢)

## ٢-١-٣ دور اللياقة النفسية في النشاط الرياضي.

تتطلب الأنشطة الرياضية العديد من العوامل الأساسية ليتمكن الشخص أو اللاعب من ممارستها ، واهم هذه العوامل تكاملاً هو الكفاءة البدنية والفسيوولوجية والنفسية، ولقد اعتبرت العوامل النفسية من المكملات المهمة في تكامل المستوى الرياضي العالي ولمساعدة اللاعبين على التكيف مع الضغوط المختلفة التي يتعرض لها أثناء المباريات ، فمعظم الفرق يتم إعدادها للمنافسات المهمة من خلال دراسة النماذج والتعايش لاماكن التنافس والتكيف على طرق اللعب والاستمرار بالتدريب والتهيؤ للظروف التي قد تحدث أثناء المنافسة ذاتها. إن اللياقة النفسية تمثل جزءاً أساسياً من إعداد اللاعب للدخول في المباريات المختلفة ، وان يكون اللاعب قادراً على تطبيق الخطط الموضوعة وتطبيق المهارات المختلفة وإصدار القرارات ليتمكن من القيام بالواجبات

(١) كمال دسوقي: علم نفس دراسة التوافق. (القاهرة، دار الكتب، ١٩٧٤) ص ٢٥٢

(٢) سليمه عبدالله السلطاني: تأثير منهج الرياضي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية على التوافق النفسي والاجتماعي لمستفيدي دور الدولة، (رسالة ماجستير، جامعة بغداد، كلية التربية للبنات، ٢٠٠٢) ص ٣ .

الحركية المناسبة مع نوع المهارة التي يؤديها ، فضلا عن ذلك المساهمة في التحكم بالأفكار وتعديل السلوك للوصول إلى مستوى افضل وزيادة الثقة بالنفس والتحكم الانفعالي.

اللياقة النفسية هي أحد العوامل التي ينظر إليها على أنها من الظواهر التي تؤثر في أداء الرياضيين ، وان هذا التأثير يكون إيجابيا يدفعهم لبذل المزيد من الجهد، ويتحقق الكثير من النشاط الرياضي بواسطة ما يسمى بحلقات التصرف ، وهذه الحلقات يجب أن تسير بدقة وبصورة ذاتية بحيث يتمكن الرياضي من السيطرة على شعوره النفسي والعضلي والتي تعد ضرورية في تطبيق الأداء الفني وتحقيق الهدف الحركي ، فأجزاء التصرف تعد مهمة نفسية تؤثر على الأداء، وهذه العملية تتضمن تطورا في كفاءة الأجهزة الحسية للتغلب على المؤثرات التي تواجه الرياضي أثناء الأداء وبذلك تتكون لدى الرياضي اتجاهات وخبرات وأفكار ودوافع ، وهذه كلها حصيلة تفاعل الرياضي مع المحيط الذي يتدرب فيه أو الذي يتنافس به وخاصة البيئة الاجتماعية وجميع العوامل التي تساعد الرياضي على التكيف نفسيا وبدنيا كالتدريب والمباريات ومميزاته الشخصية التي تحدد التركيب النفسي والأداء الرياضي للاعب. وعليه فان اللياقة النفسية بانها درجة أملاك اللاعب لصفات وسمات نفسية تمكنه من الوصول الى التكيف مع مواقف وظروف اللعب المختلفة<sup>(٢)</sup>.

### ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

٣-١ منهج البحث : استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح ذلك لملاءمته أهداف البحث وطبيعة المشكلة.

٣-٢ مجتمع وعينة البحث : تم اختيار مجتمع البحث بالطريقة العمدية وهم لاعبي الدرجة الأولى بكرة اليد والبالغ عددهم ( ٨٠ ) لاعبا للموسم ٢٠١٣ - ٢٠١٤. والجدول (١) يبين ذلك

#### جدول (١)

يبين أسماء وعدد عينة البحث

ت	النادي	العدد
١	الأهلي	٢٠
٢	الأندلس	٢٠
٣	الزبير	٢٠
٤	شط العرب	٢٠
	المجموع	٨٠

### ٣-٣ إجراءات بناء المقياس

هي "مجموعة من الخطوات الأساسية التي يمكن أتباعها عند بناء الاختبار أو المقياس وكيفية الربط بين وحدات المقياس لقياس الجوانب الكلية للمهارة أو السمة أو الصفة أو القدرة"<sup>(٦٢)</sup>، حيث سعى الباحثان إلى بناء اللياقة النفسية بما يتلاءم مع الأسس العلمية التي انطلق منها موضوع بحثهما.

### ٣-٤ المعاملات العلمية للمقياس .

لتأكيد سلامة وعلمية بناء المقياس والكشف عن كفايته لابد من تحليل فقراته .وهنا لابد من توافر شروط اساسية ومهمة لضمان ذلك ، ومن اهم تلك الشروط امتيازه بالصدق والثبات . وهذا ماتؤكد (دافيدوف) ، اذ تشير الى "انه يجب ان يقيم مصممو الاختبارات الدليل على ثبات وصدق ادواتهم"<sup>(٦٢)</sup> .

### ٣-٤-١ صدق المقياس

يعد مفهوم الصدق من أكثر المفاهيم الأساسية أهمية في مجال الاختبارات والقياس، فصدق الاختبار يعرف بأنه المدى الذي تكون به أداة القياس مقيدة لهدف معين<sup>(٦٣)</sup> الصدق هو مفهوم حاسم في مجال مقياس ويتعلق فيما إذا كان الاختيار يقيس أو لا يقيس ما وضع لقياسه، ويكون الاختبار صادقاً إذا نجح في قياس مدى تحقيق الأهداف التي وضع من أجلها، ولصدق انواع عدة عمد الباحثان أثنان الى تحقق من من صدق المقياس من خلال :

#### أولاً : الصدق الظاهر :

يحسب هذا الصدق بعد عرضة على عدد من الخبراء في مجال الذي يقيسه الاختبار فاذا قراء الخبراء ان هذا الاختبار يقيس السلوك الذي وضع لقياسه وبذلك يمكن للباحث الاعتماد على فهم الخبراء<sup>(٦٣)</sup> . ولقد تحقق هذا النوع من الصدق عندما قام الباحثان بعرض المقياس على مجموعة من الخبراء لإقرار صلاحيته وتقدير مدى قياس كل فقرة لمكونات كل مجال ملحق (١) وبذلك تم قبول المجالات والفقرات التي حصلت على موافقة الخبراء وحذفت الفقرات غير الصادقة.

#### ثانياً : صدق البناء .

يعد من أكثر أنواع الصدق لملاءمة لبناء المقاييس ويسمى بصدق المفهوم أو صدق التكوين الفرضي لأنه يعتمد على التحقق التجريبي من مدى تطابق درجات الفقرات مع الخاصية أو المفهوم المراد قياسه، ويقصد به مدى قياس المقياس وهو تحليل درجات المقياس استناداً الى بناء الخاصية المراد قياسها في ضوء مفهوم معين<sup>(٦٤)</sup> وقد تحقق الباحثان من صدق البناء في مقياسي البحث من خلال مؤشرات هي

(١) محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٢، ص٣١٩-٣٢٠.

(٢) ليندا ل. دافيدوف. مدخل علم النفس، (ترجمة سيد الطواب وآخرون)، الرياض، دار المريخ للنشر، ١٩٨٣، ص٥٣٨.

(٣) مروان عبد المجيد إبراهيم : الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية . عمان ، دار الفكر للطباعة والنشر ، ١٩٩٩ ، ص٤٣

(٦٢) مروان عبدالمجيد :المصدر السابق .ص١٣.

(٦٤) عبد الجليل الزويجي (وآخرون) : الاختبارات والمقاييس النفسية ، الموصل، مطبعة جامعة الموصل ، ١٩٨١، ص ٤٣ .

١- أسلوب المجموعتين المتطرفتين: وصل الية الباحثان عن طريق تمييز الفقرات في المقياسين وقد تم التحقق من ذلك عندما حسبت القوة التمييزية للفقرات بأسلوب المجموعتين المتطرفتين وباستخدام الاختبار التائي فنجد انه تم استخراج الفقرات المميزة واستبعاد الفقرات غير المميزة .

٣-٤-٢ معامل الاتساق الداخلي: هو قدرة المقياس على تتبع أداء الفرد الفعلي في مجال السمة المراد قياسها<sup>(٦٥)</sup> ومن المعروف في بناء المقاييس أنه كلما زاد معامل ارتباط الفقرة بالمجموع الكلي كان تضمينها في المقياس يزيد من احتمال الحصول على مقياس أكثر تجانساً<sup>(٦٦)</sup> وتحقق هذا النوع من الصدق من خلال استخدام قانون الارتباط البسيط ( بيرسون).

٣-٤-٣ الثبات: هناك عدة طرق يمكننا استخراج معامل الثبات منها وقد أختار الباحث من بينها طريقة إعادة الاختبار، وتتلخص هذه الطريقة بأجراء الاختبار على العينة لمرة واحدة ثم إعادة الاختبار بعد ذلك يتم التعرف على الارتباط بين الاختبارين والقيمة المستخرجة تمثل معامل ثبات الاختبار<sup>(٤)</sup>. ومن اجل ذلك تمت إعادة الاختبار على (٤) لاعبين من منادي الاهلي وبعد مرور خمسة ايام من الاختبار الأول، وبعد جمع نتائج الاختبارين قام الباحثان باستخراج معامل الارتباط لبيرسون ظهرت قيمة (ر) المحتسبة ( ٠.٨٩ ) ولذا يدل على وجود ارتباط عالي ووجود معامل ثبات للمقياس .

٣-٤-٤ الموضوعية .

الموضوعية هي عدم تأثر الاختبار بتغيير المحكمين وأن يعطي الاختبار النتائج نفسها بغض النظر بمعنى يقيم الاختبار وهذا يعني استبعاد الحكم الذاتي، إذ أنه كلما زادت الموضوعية في التحكيم قلت الذاتية<sup>(٦٦)</sup>.

٣-٥ التطبيق النهائي للمقياس .

بعد استكمال كل متطلبات وإجراءات التصميم فقد أصبح المقياس جاهزا للتطبيق بحيث بلغت مجموع فقراته (٣٠ فقرة) قد طبق المقياس بصورة نهائية ملحق (٢) على عينة البحث الرئيسة (٨٠) لاعباً من لاعبي الدرجة الأولى بكرة اليد للموسم ٢٠١٣ - ٢٠١٤.

٣-٨ الوسائل الإحصائية:-

استخدم الباحثان :

الحقيبة الإحصائية (spss) الاصدار 16

٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

٤-١ عرض نتائج مستويات اللياقة النفسية للاعبين كرة اليد

جدول (٢)

(1) Allen , M,x,yen,w.; Introduction to measurement theory : (California , Book .Cole , 1979 )p ,125 .

٤ عبد الرحمن العيسوي: المقياس والتجريب في علم النفس والتربية. الإسكندرية، دار المعارف الجامعية، ١٩٧١. ص٤٦.

(٦٦) محمد صبحي حسنين : المقياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج١ ، ط٣ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٥ ، ص٢٠٢ .

يبين الدرجات الخام والمستويات والعدد والنسبة المئوية للياقة النفسي

المستويات	الدرجة الخام	العدد	النسبة المئوية
جيد جداً	150 - 126	20	25%
جيد	125 - 102	17	21,25%
متوسط	101 - 78	18	22,5%
مقبول	76 - 54	15	18,75%
ضعيف	53 - 30	10	12,05%



الشكل (١)

#### مستويات مقياس اللياقة النفسية

بعد تطبيق مقياس اللياقة النفسية حصل الباحثان على عدة مستويات كما يتبين من الجدول (٢) الذي يمثل مستويات مقياس اللياقة النفسية إذ إن المستوى جيد جدا يتراوح بين (١٢٦-١٥٠) ومستوى جيد بين (١٠٢-١٠٢) ومستوى متوسط بين (٧٨-١٠١) ومستوى مقبول بين (٥٤-٧٦) ومستوى ضعيف بين (٣٠-٥٣)، كما يبين النسبة المئوية حسب مستويات مقياس اللياقة النفسية إذ إن اللاعبين الذين بلغوا مستوى جيد جدا كان عددهم (٢٠) ونسبة مئوية (٢٥٪) واللاعبين الذين حصلوا في المستوى جيد من كان عددهم (١٧) ونسبة مئوية (٢١,٢٥٪)، والذين حصلوا على مستوى متوسط كان عددهم (١٨) ونسبة مئوية (٢٢,٥٪)، والذين حصلوا على مستوى مقبول كان عددهم (١٥) ونسبة مئوية (١٨,٧٥٪)، أما الذين حصلوا على مستوى ضعيف كان عددهم (١٠) ونسبة مئوية (١٢,٠٥٪).

يرى الباحثان أن سبب حصول بعض اللاعبين على المستويين (جيد جدا) هو أن هؤلاء اللاعبين يستثمرون اللياقة النفسية بشكل ايجابي لتحقيق أداء أفضل وكذلك تواجد الجمهور إثناء المباريات الرسمية للفريق يزيد من اللياقة النفسية عند اللاعبين وأيضا لنصائح وتوجيهات المدرب الدور الكبير في إزالة التوتر والضغط النفسية عن اللاعب في إثناء الوحدات التدريبية أو المباريات حتى يشعر بالاطمئنان وتحقيق الأهداف المرسومة التي وضعها لهم الكادر الفني للفريق الرياضي وكذلك اقتراب المنافسة يزيد من الترابط بين اللاعبين والسيطرة على انفعالاتهم وتجاوز الكادر التدريبي المشكلات التي تعيق أداء اللاعبين قبل المنافسة وكذلك الدعم المادي والمعنوي من قبل إدارة النادي يؤدي إلى تخفيف حدة التوتر والانفعالات وزيادة التفاعل والانسجام وزيادة الثقة بالنفس والإرادة لدى اللاعبين والرغبة والدافعية في تحقيق الفوز في المباريات الرسمية والذي يلعب دور كبير

في امتلاك لاعبي كرة اليد لياقة نفسية عالية وهذا ما يؤكد حامد سليمان (٢٠١٢) (يشير الضغط الايجابي إلى إن كل لاعب يحتاج إلى هذا النوع من الضغوط للإفادة بأكبر قدر ممكن في المنافسات الرياضية لأنه يساعد اللاعب في مواجهة تحديات المنافسة الرياضية ، ويعد بمثابة قوى او تحدٍ يثير الدافعية نحو العمل والانجاز )<sup>(١)</sup> . ويعزو الباحثان سبب حصول بعض اللاعبين على المستوى (متوسط ) ان الاعداد النفسي للاعبي كرة اليد له الدور الكبير والمؤثر في اللاعبين لكن وجود الفروق الفردية والاستعدادات الداخلية يظهر بشكل واضح على بعض اللاعبين بالرغم من الجهود التي يبذلها المدرب نتيجة قلة الخبرة اللاعبين تزيد من اللياقة النفسية إذ يمر اللاعبون قبل الاشتراك في المباراة بحالات ما قبل البداية وهي حمى البداية وحالة اللامبالاة بالبداية وحالة الاستعداد للكفاح المنافس في الوقت ذاته مما يتطلب قدرات كبيرة لدى اللاعبين يقدرونها بأنفسهم وزملائهم وهذا ما أكده إياد عبد الكريم ، ومروان عبد المجيد (٢٠٠٢) (حيث يكون موقف المدرب مع اللاعبين موثرا وواضحا وتميزا لطبيعة سلوكه وتصرفه وخاصة في الألعاب الجماعية )<sup>(٢)</sup> . ويرى الباحثان أن سبب حصول بعض اللاعبين على المستويين (مقبول وضعيف ) هو ان بعض اللاعبين لا يمتلكون لياقة نفسية عالية وذلك بسبب استمرار التدريب الزائد على اللاعبين من دون فائدة بحيث يستشعرون باستفاد كل قواهم من غير نتائج ايجابية بعدم قدرتهم على المنافسة او التغلب على الفريق المنافس نتيجة الخسارات الكثيرة مما يقلل من اللياقة النفسية عندهم بحيث يؤدي الى ضعف في الأداء وعدم التعامل مع اللاعبين بهدوء قبل المباراة بحيث لا يستثمرون اللياقة النفسية في الارتقاء بمستوى الأداء وهذا ما أكده HOMANS (1995) ( إن إدراك الجو النفسي للفريق أهمية بمكان التأثير في اتجاه وصمود كل فرد بالرضا وبالتالي البقاء في الفريق وهو الأمر الذي ينتج عنه تماسك الفريق بدرجة كبيرة)<sup>(١)</sup> .

#### ١-٥ الاستنتاجات:

في ضوء نتائج البحث الحالي يمكن استخلاص النتائج الآتية:

- ١- توزعت عينة البحث على خمسة مستويات هي (جيد جداً - جيد - متوسط - مقبول ضعيف).
- ٢- اللاعب الذي يتمتع بالياقة نفسية عالية ينعكس ذلك على ادائه في المباريات والتدريب ويكن اكثر ايجابية وقد تكون سلبية وتنعكس على ادائه ويكون سلبي.

#### ٢-٥ التوصيات:

- ١- اعتماد المقياس الحالي الذي صممه الباحثان للكشف عن مستوى اللياقة النفسية لدى لاعبي كرة اليد
- ٢- ضرورة التأكيد على الحالة النفسية الإيجابية للاعبين والعمل على خلق المناخ المناسب لتطور هذه الحالة بما يخدم الأداء.

(١) حامد سليمان حمد ، مصدر سبق ذكره ، ٢٠١٢ ، ص ٥٥١ .

(٢) إياد عبد الكريم ، مروان عبد المجيد : علم الاجتماع التربوي الرياضي ، ط ١ ، عمان ، الدار العلمية الدولية ٢٠٠٢ ، ص ١٣٢ .

٣- يمكن اجراء دراسات تخص اللياقة النفسية في الأنشطة الرياضية المختلفة.

#### المصادر

- إياد عبد الكريم , مروان عبد المجيد : علم الاجتماع التربوي الرياضي , ط١ , عمان , الدار العلمية الدولية , ٢٠٠٢.
- محمد ربيع شحاتة: قياس التأكد: ( القاهرة, دار ألمعرفة ألامعیه, ١٩٩٤), ص٦٣٩ .
- لويس كارو بندر ؛ دراسة مقارنة في التفكير ألابتكاري والتوافق النفسي والاجتماعي لطلبة مدارس المتميزين وأقرانهم في المدارس الأخرى: (أطروحة دكتوراه, كلية التربية ابن رشد, جامعة بغداد, ١٩٩٦
- كمال دسوقي: علم نفس دراسة التوافق. (القاهرة, دار الكتب, ١٩٧٤)
- سليمه عبدالله السلطاني:تأثير منهج الرياضي مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية على التوافق النفسي والاجتماعي لمستفيدي دور الدولة, (رسالة ماجستير, جامعة بغداد, كلية التربية للبنات, ٢٠٠٢.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان : القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي , القاهرة , دار الفكر العربي , ٢٠٠٢,
- ليندا ل. دافيدوف. مدخل علم النفس, (ترجمة سيد الطواب وآخرون), الرياض , دار المريخ للنشر, ١٩٨٣.
- مروان عبد المجيد إبراهيم : الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية . عمان , دار الفكر للطباعة والنشر , ١٩٩٩ .
- عبد الجليل الزوبعي (وآخرون) :الاختبارات والمقاييس النفسية , الموصل , مطبعة جامعة الموصل .
- عبد الرحمن العيسوي: المقياس والتجريب في علم النفس والتربية. الإسكندرية, دار المعارف الجامعية, ١٩٧١.
- محمد صبحي حسنين : القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية , ج١ , ط٣ , القاهرة , دار الفكر العربي, ١٩٩٥.

#### المصادر الاجنبية

Allen , M,x,yen,w.; Introduction to measurement theory : (California , Book .Cole , 1979 ) .

Homans:Q:c:Social behvor hrcount Brace1995

#### ملحق (٢)

#### المقياس بصيغته النهائية

ت	العبارة	دائماً	غالباً	احياناً	نادراً	ابداً
١	اشعر بالاضطراب في تصرفاتي اثناء المنافسة الشديدة					
٢	طاقتي على التدريب تكون محدودة					
٣	اشعر بضرورة الجو النفسي والاجتماعي لتحقيق الأهداف					

٤	أشعر بانني متفائل في نظرتي لمستقبلي الرياضي
٥	أشعر بالثقة بالنفس
٦	أسعى لأن أكون متوقفاً ضمن الفريق الذي للعب الية
٧	أتصرف بهدوء في المواقف الصعبة والمعقدة في المباراة
٨	أعمل على تهدئة الآخرين في المواقف المتوترة في التدريب واثناء اللعب
٩	أواجه التصرفات اللاأخلاقية للآخرين بحسن التصرف
١٠	أتعامل بمسؤولية مع مشاكل اللاعبين
١١	أنا أهتم كثيراً بمستقبلي ولكنني لا أقلق بشأنه
١٢	علاقتي بمن حولي علاقات مرنة وطيبة
١٣	لدي فكرة واضحة عن أهدافي وخططي لبلوغها
١٤	أشعر بالإحباط أو خيبة الأمل
١٥	أحصل على قسط وافر من الراحة كل يوم
١٦	أجد نفسي مريحاً للآخرين حتى في حالات الغضب والعصبية
١٧	أعرف أن الحياة اليومية تشوبها المتاعب أحياناً ولكني لا أتضايق مع ذلك
١٨	أستطيع أن أشارك الآخرين مشاعرهم كما أسمح لهم بمشاركتي مشاعري
١٩	أهتم بلياقتي وصحتي البدنية في المقام الأول
٢٠	أحب الحياة ولا أشعر بالقلق
٢١	أثير الحماس بين اللاعبين وأجعل التدريب مثيراً على الدوام
٢٢	أستخدم اساليب شتى لإقناع اللاعبين والتأثير فيهم
٢٣	أستطيع ان أعرف نقاط القوة والضعف في شخصيتي
٢٤	أمتلك الإحساس بالمرح والفكاهة في جميع الأحوال
٢٥	أتصف بالقابلية والقدرة نحو الإنجاز
٢٦	ليس لدي هدف أحققه من تواجدي ضمن الفريق
٢٧	أشعر بالانكسار وفقدان الأمل
٢٨	أشعر بالعجز إمام مواقف تحدث لي في الفريق
٢٩	أشعر اني مريض ولاأستطيع المطاولة والتحمل
٣٠	أشعر بانني أساهم كثيراً في انجازات الفريق



انماط تقدير الذات وعلاقتها بدقة اداء مهارتي الضرب الساحق وحائط الصد  
لمنتخب الجامعة بكرة الطائرة

م . م زينب صباح ابراهيم  
كلية التربية الرياضية  
جامعة ديالى

الملخص العربي:

تكمن اهمية البحث في التعرف على النمط المميز للاعب بالنسبة لتقديره لذاته وتقديره للآخرين. فمن خلالها يستطيع اللاعب من تقييم نفسه وتقييم الآخرين وبذلك يشعر اللاعبون بقيمة ذاتهم ويرتفع بذلك تقدير الذات لديهم، اذ ان طلبة الكلية بحاجة الى الاحساس الدائم بانهم اعضاء مهمين في مجتمعهم من خلال عملهم المهني واحساسهم بقيمة ذاتهم. هدف البحث الى: ١- التعرف على تقدير الذات وعلاقته بدقة الضرب الساحق لدي لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة الطائرة. ٢- التعرف على تقدير الذات وعلاقته بدقة حائط الصد لدي لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة الطائرة. اما الباب الثاني : فتضمن الدراسات النظرية والمشابهة ذات الصلة والعلاقة بموضوع البحث. والباب الثالث: تضمن عينة البحث والتي تضمنت مجتمع البحث الاصلي الذي يجري عليه الباحث مجمل عمله بغية القيام بخطوات البحث وتنفيذه بشكل علمي . فقد تم اختبار عينة البحث والتي تمثل لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة الطائرة والبالغ عددهم (١٢) لاعب للعام الدراسي ٢٠١٣-٢٠١٤ وتم اختبار العينة بالطريقة العمدية . وبعد ان تم استبعاد (٦) من اللاعبين ممن طبقت عليهم التجربة

الاستطلاعية . اما في الباب الرابع: فقد تم معالجة النتائج احصائيا . اما اهم الاستنتاجات: فقد كانت ١- ان تقدير الذات لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى بالكرة الطائرة لم يعطى بعدا ايجابيا في اختباري الضرب الساحق وحائط الصد. ٢. عدم وجود علاقة ارتباط موجبة لتقدير الذات بين اللاعبين. ٣. انعدام فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات ومستوى الاداء امهاري لمهاتري الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة.

### Patterns of the self evaluation and its relationship to the accurate performance of the university team in the volley ball smash hitting and repelling wall skills

M . M Zainab Ibrahim morning

**Research summery** The importance of the research latent on the identify the special style of the player according

to him estimation for himself and him estimation for the others. by this estimation; the player can evaluate himself and the others ,so ; the players will feel on the value of themselves, and for that; the estimation of themselves will be raised .that the student of the collage need to the permanent feeling of that themselves are the importance members in them community through them vocational works and them feeling themselves value. The research aims to :1- identifying the evaluation of the self and its relation on the smash hitting for the volley ball team of the Diyala university .regarding the 2<sup>nd</sup> section ,included of the theoretical and the similar studies which related to the research subject. The 3<sup>rd</sup> section included of the research sample which contained of the research real community that the researcher apply the most of his works in order to do the steps of the research and implement it scientifically ,that it has been tested the sample of the research which represent the team of the volley ball of Diyala university which totaling of 12 players for the studying season 2013-2014,and the election of the sample was intentionally and after the rejection of 6 of the players whom applied on them the exploratory experiment . Regarding the 4<sup>th</sup> section; the results has been processed statistically. The important conclusions: was 1- the evaluation of the self for the volley ball players team of the Diyala university, didn't give positive dimension in the testing of the smash hitting and the repelling wall .2- there isn't positive correlation to evaluate the self between the players.3- the lack of the statically significant differences in the evaluation of the self and the level of the skill performance for the volleyball smash hitting and repelling wall

### الباب الاول

#### ١- المقدمة وأهمية البحث

ان التطور العلمي الكبير الذي شهده العالم في الاونة الاخير وكذلك التطور الذي شمل مختلف المجالات والعلوم يعود الى إتباعها الأساليب الحديثة والمتطورة للوصول الى الغايات والأهداف المرجوة لذا فالمجال الرياضي قد شهد تطورا ملحوظ من خلال تقدم المستويات الرياضية الذي جاء نتيجة التطور الحاصل من خلال الاهتمام باللعبين على وفق مبادئ وصيغ علمية توصلهم الى تحقيق افضل الانجازات بأقل جهد ممكن باستخدام احداث الاساليب اضافة الى التطور في المجالات العلمية كعلم النفس اذ يعد علم النفس من العلوم التي استخدم لتطوير الرياضة بشكل عام وكرة الطائرة بشكل خاص. وتعد لعبة كرة الطائرة لعبة كباقي الالعاب الرياضية في تطورها وانتشارها واتساع قاعدتها ،ومن التقدم الحاصل في تحقيق النتائج والتي لا بد لها من ان

تحتل مكانة متميزة بين باقي الالعاب الرياضية الاخرى،لذا بادرت اغلب البلدان العالم لممارستها من كلا الجنسين بسبب امتيازها بالتشويق والاثاره ولعبة كرة الطائرة من الالعاب التي لها مهاراتها الحركية والتي يجب ان نتقن من جميع النواحي كالإعداد البدني والخططي اضافة الى الاعداد النفسي ،ويعد تقدير الذات على مدى تقبل الفرد لنفسه بما فيها من ايجابيات وسلبيات . ومدى تقديره لخصائصه العامة . اذ تتضمن تقييما شاملا لكل جوانبها الشخصية والاجتماعية والتربوية والمهنية .وكلما انخفض تقديره لذاته كان اقل تقبلا لنفسه ويرى(دوكس ورايتمانWrightsman&Deaux)ان تقدير الذات يتضمن تقييم الشخص لنفسه سواء أكان تقييمه لها يدل على انها نفس ايجابية او سلبية.(١)

وهنا تكمن اهمية البحث في التعرف على النمط المميز للاعب بالنسبة لتقديره لذاته وتقديره للآخرين. فمن خلالها يستطيع اللاعب من تقييم نفسه وتقييم الآخرين وبذلك يشعر الاعبين بقيمة ذاتهم ويرتفع بذلك تقدير الذات لديهم . اذ ان طلبة الكلية بحاجة الى الاحساس الدائم بانهم اعضاء مهمين في مجتمعهم من خلال عملهم المهني واحساسهم بقيم ذاتهم .

#### ١-٢ مشكلة البحث:

من خلال احساس الباحثة بمشكلة البحث الحالي والتي انبثقت من خلال خبرتها في مجال التدريس في مجال التربية الرياضية وجدت ان هناك بعض الاعبين يتنامى لديهم الشعور السلبي والنقد للذات والانسحاب من الموقف الذي يكون فيه . وقد ينعكس ذلك سلبيا على تقدير الاعبين لذاتهم ونتائجهم اثناء العب وما يتبعها من تقدير واطى للذات من خلال اساليب التنشئة الاجتماعية الخاطئة الغير قادرة على مواكبة تطور الحياة الاجتماعية السريعة في جميع المجتمعات المتحضرة والتي تعمل على تشجيع الاستقلالية لدى الافراد وتعزز لديهم الثقة بالنفس .لذا ارتأت الباحثة من خلال هذا البحث التعرف على تقدير الذات من خلال تأثيره على بعض المهارات الاساسية بكرة الطائرة .

#### ١-٣ هدفا البحث :

١- التعرف على تقدير الذات وعلاقته بدقة الضرب الساحق لدي لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة الطائرة.

٢- التعرف على تقدير الذات وعلاقته بدقة حائط الصد لدي لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة الطائرة.

#### ١-٤ فروض البحث :

١- التعرف على انماط تقدير الذات لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة الطائرة.

٢- التعرف على تقدير الذات وعلاقته بدقة بمهارتي الضرب الساحق و حائط الصد لدي لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة الطائرة.

#### ١-٥ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : ويشمل لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة الطائرة.

١ ماهر محمود عمر؛ سيكولوجية العلاقات الاجتماعية (الاسكندرية . دار المعرفة . ١٩٨٨) . ص٩٨.

١-٥-٢ المجال الزمني: ٢٠١٤/٤/٦ إلى غاية ٢٠١٤/٥/١٥

١-٥-٣ المجال المكاني: القاعة المغلقة للكرة الطائرة (قاعة الدكتور الشهيد ولهان حميد) في كلية التربية الرياضية جامعة ديالى. ١-٦-٦ تحديد المصطلحات :

١-٦-١ انماط تقدير الذات: هو تقييم الذات او تقرير عن الذات وهي المعلومات التي يقررها الفرد عن نفسه او تقيمه لذاته<sup>(١)</sup>

٢- الدراسات النظرية والدراسات المرتبطة.

٢-١-١ الدراسات النظرية.

٢-١-١-١ مفهوم الذات:

ان مفهوم تقدير الذات نابع من الحاجات الأساسية للإنسان ، وقد أشار إليها العديد من المنظرين في مجال علم النفس بوجه عام ، أمثال ( ماسلو Maslow)<sup>(١)</sup> ، إذ صمّم سلم الحاجات ، وتقع الحاجة لتقدير الذات وتحققها في أعلاه . كما أن الطريقة التي ندرك بها ذاتنا هي التي تحدد نوع شخصيتنا ، فإن فكرة الفرد عن نفسه هي النواة الرئيسة التي تقوم عليها شخصيته.

و من نعم الله على العبد أن يهبه المقدر على معرفة ذاته ، والقدرة على وضعها في الموضع اللائق بها، إذ أن جهل الإنسان نفسه وعدم معرفته بقدراته يجعله يقيم ذاته تقيماً خاطئاً فإما أن يعطيها أكثر مما تستحق فينقل كاهلها، وإما أن يزدري ذاته ويقلل من قيمتها فيسقط نفسه . فالشعور السيئ عن النفس له تأثير كبير في تدمير الإيجابيات التي يملكها الشخص، فالمشاعر والأحاسيس التي نملكها تجاه أنفسنا هي التي تكسبنا الشخصية القوية المتميزة أو تجعلنا سلبيين خاملين؛ إذ إن عطاءنا وإنتاجنا يتأثر سلباً وإيجاباً بتقديرنا لذواتنا، فبقدر ازدياد المشاعر الإيجابية التي تملكها تجاه نفسك بقدر ما تزداد ثقك بنفسك، وبقدر ازدياد المشاعر السلبية التي تملكها تجاه نفسك بقدر ما تقل ثقك بنفسك

٢-١-١-٢ مفهوم الذات في الرياضة:

الذات في المجال الرياضي هو ما يكونه الرياضي من صورة عن نفسه من خلال ما يؤديه من مهارات رياضية مختلفة يعدها مصدراً للتأثير في البيئة المحيطة . يعد مفهوم الذات من المفاهيم النفسية المهمة لكل شخص ، يبذل المزيد من الجهد من أجل حماية ذاته ، وغالباً فان المدربين الاكفاء يسعون الى تدعيم قيمة الذات لدى الرياضيين ، اقتناعاً منهم بأن قيمة الرياضي لذاته هي مفتاح الدافعية ، وتزداد الدافعية نحو الانجاز بزيادة هذه القيمة ، وان الثقة بالنفس تعد بمثابة التعبير عن قيمة الشخص لذاته ، كما ان الخبرات الرياضية

١ - عبد المنعم الحنفي : موسوعة علم النفس والتحليل النفسي . ج ٢ . ( مكتبة نابولي . ١٩٧٨ ) . ص ١٢ .

1- Hungng , s . : The social psychology of power , . Newyork . published in cooperation with European Association of Experimented social psychology 1980 . p. 127

المبكرة ذات أهمية كبيرة في تشكيل الثقة بالنفس لدى النشيء الصغير ، فهؤلاء الذين لديهم خبرات نجاح مبكرة يكون اكثر ثقة بانفسهم ، يشعرون بالمزيد من قيمتهم ، ويصبحون اكثر دافعية لمواصل التفوق ، وفي المقابل فان هؤلاء الذين لديهم خبرات فشل مبكرة يصبحون اقل ثقة بانفسهم ويشعرون بقيمة اقل لانفسهم . ان أغلب اللاعبين يميلون الى تقدير قيمة انفسهم وشخصيتهم من خلال مستوى ادائهم الرياضي ، فهم يحددون قيمة انفسهم بقدر تحسن ادائهم الرياضي . هنا يجب التأكيد على اهمية ان يتعرف اللاعب على نواحي الخطأ في الاداء ، فحايثاً يتم الربط بين الاخطاء المرتبطة بمستوى اداء الرياضي باعتباره نوعاً من التقليل الموجه لشخصه ولذاته ومن ثم ذلك من قيمته لنفسه.<sup>(١)</sup>

ويرى ( أنويا ٢٠٠٢ ) ان هدف قبول الذات يأتي بعد أن تحدد الهدف الحلم والواقعي البعيد ، تقول لنفسك "لو تحقق كل ما تمنيته ولو بذلت كل مايمكن من جهد ، فقد لبيت كل متطلبات الحصول عل الميدالية الذهبية التي حلمت بها لاكثر من اربع سنوات ، لكنني خسرت في السباق ، في هذه الحالة ساقبل بهذه الخسارة ولن ألوم نفسي ولن اشعر بانني فاشل ، بل ساقبل ذاتي لان الذين فازوا لايد من تدريبوا احسن مني أو ان مؤهلاتهم كانت من مؤهلاتي ."<sup>(٢)</sup>

## ٢-١-١-٢ نظريات تقدير الذات:

هناك عدة نظريات حاولت تفسير تقدير الذات واهم هذه النظريات هي :-

### ١ . نظرية روز نبرج ( Rosenberg Theory )

لقد حاول ( روز نبرج ) دراسة نمو وارتقاء سلوك تقييم الفرد لذاته . سلوكه من خلال المعايير السائدة في الوسط الاجتماعي بالفرد . وقد اهتم ( روز نبرج ) بصفة خاصة في تقييم المراهقين لذواتهم . واهتم بالدور الذي تقوم به الاسرة في تقييم الفرد لذاته وعمل على توضيح العلاقة بين تقدير الذات الذي يتكون في اطار الاسرة واساليب السلوك الاجتماعي اللاحق للفرد فيما بعد واعتبر ان تقدير الذات مفهوم يعكس اتجاه الفرد نحو نفسه .

### ٢ . نظرية زيلر ( Zeller Theory )<sup>(٣)</sup>:-

ينظر ( زيلر ) الى تقدير الذات من زاوية نظرية المجال في الشخصية ويؤكد ان تقييم الذات لا يحدث في معظم الاحيان . الا في الاطار المرجعي الاجتماعي . ويصف تقدير الذات بانه تقدير يقوم به الفرد لذاته . ويلعب دور المتغير الوسيط او انه يشغل المنطقة المتوسطة بين الذات والعالم الواقعي وعلى ذلك فعندما تحدث تغيرات في بيئة الشخص الاجتماعية فان تقدير الذات هو العامل الذي يحدد نوعية التغيرات التي ستحدث في تقييم لذاته تبعا لذلك .

١- قاسم حسن حسين ؛ الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة الالعب والفعاليات والعلوم الرياضية : (عمان دار الفكر للطباعة، ١٩٩٨)، ص ٤٣٢ .

٢ - تيرسعوديشوا نوبا ؛ دليل الرياضي في الاعداد النفسي: (الاردن، عمان ، داروائل للنشر ، ٢٠٠٢) . ص ٧١،

٣ 4-Rosenberg .m .society and Adolescent self – imoge . prince ton university press . 1973 . p27-41

٣. نظرية كوبر سميث ( Cooper smith Theory )<sup>(٤)</sup> :تمثلت اعمال ( كوبر ) في دراسته لتقدير الذات عند اطفال ما قبل المدرسة الثانوية وقد ميز بين نوعين من تقدير الذات هما ( تقدير الذات الحقيقي ويوجد عند الافراد الذين يشعرون بالفعل انهم ذو قيمة ) و ( تقدير الذات الدفاعي ويوجد عند الافراد الذين يشعرون انهم ليسوا ذوي قيمة ولكنهم لا يستطيعون الاعتراف بمثل هذا الشعور والتعامل على اساسه مع انفسهم ومع الاخرين وقد ركز كذلك على خصائص العملية التي تصبح من خلالها جوانب الظاهرة الاجتماعية ذات علاقة بعملية تقدير الذات . وقد افترض في سبيل ذلك اربع مجموعات من المتغيرات تعمل كمحددات لتقدير الذات وهي ( النجاحات - القيم - الطموحات - الدفاعات ) ويذهب ( كوبر ) الى انه بالرغم من عدم قدرتنا على تحديد انماط اسرية مميزة بين اصحاب الدرجات العالية واصحاب الدرجات المنخفضة في تقدير الذات من الاطفال فان هناك ثلاثا من من حالات الرعاية الوالدية تبدو مرتبطة بنمو المستويات الاعلى من تقدير الذات وهي :-

١. تفعيل الاطفال من جانب الاباء .
٢. تدعيم سلوك الاطفال الايجابي .
٣. احترام مبادرة الاطفال وحريرتهم في التغير من جانب الاباء

#### ٢-١-٢ المهارات الأساسية بالكرة الطائرة:

ان الكرة الطائرة تزر بالمهارات الأساسية الهجومية منها والدفاعية ، وأن المهارات الأساسية في الكرة الطائرة هي الحركات التي ينبغي على اللاعب تنفيذها وحسب الظروف التي تتطلبها لعبة الكرة الطائرة بهدف الوصول إلى نتائج إيجابية واقتصادية في المجهود البدني. أما (بلي لين Belly Lean) و (تيلر فرانسون Teller Franson) فيشيران إلى أنالمهارة هي الوسيلة الفعالة التي يقوم الفريق بتوظيفها في خطط اللعب لتحقيق هدفه وهو الفوز بالمباراة)<sup>(١)</sup>.

أن المهارات الأساسية بالكرة الطائرة تعد كلا متكامل لا نستطيع أن نفصل المهارة عن أخرى من حيث الأهمية بل أن جميع المهارات متداخلة فيما بينها وتكمل كل منها الأخرى ولا يمكن إتقان فن اللعب أو تطبيق أسهل أنواع خططه إذا أهملنا أيا من تلك المهارات , هذا وإذا ما تمكن اللاعبون من تعلم مبادئ وأساسيات ومهارات اللعبة بطريقة علمية ومشوقه أمكن بذلك استمرارهم في أدائها ومن ثم الوصول إلى المستوى الجيد والتقدم بهم , ولهذا فيجب أن نعرف مدى تطور اللاعب في اللعبة ووصوله إلى أحسن مستوى ويرجع هذا إلى كيفية تعلمهم للمهارات الأساسية للعبة , ومدى أجادتهم لها في المراحل الأولى من التعلم .

ويُعد إتقان أداء المهارات الأساسية للعبة من أهم العوامل التي تحقق الفوز والنجاح لأي فريق ، فالمهارات الأساسية " هي الحركات التي تحتم على اللاعب أدائها في جميع المواقف التي تتطلبها اللعبة بغرض الوصول

١ - حمدي عبد المنعم: المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، (القاهرة: كوبي للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٨٤)، ص ١٠٢.

٢- Zeller , R . and .Hagey .J .smith m . long B , : self Esteew : Aseel social 1-construct . J , of consult . 22 and clin psychology.p 22.

إلى أفضل النتائج " ، لذا ينبغي على كل اللاعبين أداء المهارات الأساسية جميعها بمستوى متكافئ لكي يتمكن كل منهم تنفيذ واجبه في أثناء اللعب ، وعلى هذا الأساس يتحكم تحليل هذه المهارات إلى مراحلها الفنية حتى يسهل تعلمها بصورة دقيقة وصحيحة مع مراعاة مطابقتها لقانون اللعبة .

إن لعبة الكرة الطائرة تحتوي على المهارات الأساسية التي تقسم على نوعين :

أ. المهارات الهجومية وتشمل :

\* الإرسال .

\* الإعداد .

\* الضرب الساحق .

\* حائط الصد .

ب. المهارات الدفاعية وتشمل :

\* استقبال الإرسال .

\* حائط الصد .

\* الدفاع عن الملعب .

وعليه فقد قامت الباحثة بأختيار مهارتين من المهارات الهجومية في الكرة الطائرة وهي:

١-٢-١-٢ مهارة الضرب الساحق:

وهو عبارة عن ضرب الكرة باحدى اليدين بقوة مختلفة لتعديتها بالكامل من فوق الشبكة الى ملعب الخصم بطريقة قانونية.<sup>(١)</sup>

وتقسم مراحل أداء مهارة الضرب الساحق إلى أربعة مراحل هي<sup>(٢)</sup>.

1.مرحلة الخطوات التقريبية

2.مرحلة الارتقاء ( الوثب )

3.مرحلة الضرب

4.مرحلة الهبوط

١-مرحلة الخطوات التقريبية .

يقف اللاعب على بعد ( 3 ) م من خط الهجوم ومواجه للمعد وهو في حالة استعداد مع الحفاظ على وضع مركز ثقل الجسم إلى الأمام إذ يجري اللاعب إلى المنطقة التي سيتم فيها الضرب ويقترّب بخطوتين على الأكثر ، ويتطلب الاقتراب سرعة كبيرة حتى يستطيع استخدام الأفضل لقوة الدفع الأمامية إثناء مرحلة الوثب. ويبدأ اللاعب بالحركة بمجرد خروج الكرة من يد المعد وتكون الخطوة الأولى بالرجل اليسرى ( للضارب الأيمن

١- نجلاء عباس وآخرون ؛ المبادئ الأساسية لمهارة الكرة الطائرة وطرق تعليمها ، ط١: ( بغداد ، دار الكتب والوثائق ، ٢٠١٢ ) ، ص٢٠٥ .

٢ . 11. 20-3-2005, p1. Hitting / spiking – volley ball . org. com. / playing volley ball



اليدين) واسعة وتحدد اتجاه اللاعب بالنسبة للكرة (80 سم تقريباً) أما الخطوة الثانية فتتميز بطابع معين فهي سريعة وعميقة وواسعة (170 سم تقريباً) بحيث يقع مركز ثقل الجسم خلف عقبي القدمين بالتساوي وتمتد الذراعان من أسفل للخلف عالياً بمستوى الورك تقريباً حتى تصلا بشكل عمودي على الجسم مع حني الظهر وثني الرجلين من الركبتين<sup>(٣)</sup>.

#### ٢- مرحلة الارتقاء (الوثب)

يتم الوثب بعد خطوتي الاقتراب وانتقال ثقل جسم اللاعب من خلف العقبين إلى القدمين ثم الأمشاط وتكون زوايا الفخذين والركبتين ومفصل الكاحل في أثناء حركة نقل ثقل الجسم من العقبين إلى الأمشاط تبدأ الذراعان في التأرجح من الخلف إلى الأمام بأقصى قوة عند مرورها بمحاذاة الفخذين تكون القدمان مثبتتين كاملاً وفي هذه اللحظة يتم فتح القدمين و الركبتان منثنتان للحصول على قوة دفع الوثب .

٣- مرحلة الضرب<sup>(٢)</sup>:

عند وصول اللاعب إلى أقصى ارتفاع ممكن في أثناء عملية الوثب أن تتمرجح الذراع الضاربة للأعلى إذ تنثني من مفصل المرفق وبينما يكون المرفق اعلى من مستوى الكتف ومتجهاً للأمام ويكون جذع اللاعب في حالة تقوس خفيف للخلف من لف الجذع باتجاه الذراع الضاربة فكلما زاد التقوس زادت قوة الضرب ، اما الذراع غير الضاربة فتكون مفتوحة امام الجسم بمستوى افقي للمحافظة على توازن الجسم في الهواء ويتم الضرب برفع اليد الضاربة للأعلى وتضرب الكرة في أقصى نقطة ارتفاع يصل إليها اللاعب . وتضرب بالجزء العلوي من اليد وتتخذ الضربة شكل ضربة السوط (W.HEB)

#### ٤- مرحلة الهبوط<sup>(٣)</sup>:

تتم متابعة الضربة بسحب الذراع للأسفل مباشرة مع منع الذراع من ملامسة الشبكة ، وذلك بلف المرفق للخارج إذ يكون محاذياً للكتف او تسحب الذراع للخلف وضمها للصدر ويجب ان يتم الهبوط في المكان نفسه الذي بدأ منه الوثب للمحافظة على التوازن دون ان يتجاوز خط المنتصف يتم الهبوط إذ تكون صدمة الهبوط ، ويتخذ وضع الاستعداد في الوقت نفسه للمشاركة في اللعب بالسرعة اللازمة وتتميز الضربات بالقوة في تنفيذها وسرعة في الاقتراب ورشاقة في الوثب ودقة في توجيهه وتعد الضربات الساحقة ذات أهمية في تحقيق الفوز للفريق وإحراز النقاط إذا ما نفذت بطريقة جيدة.

#### ٢-٢-١-٢ مهارة حائط الصد<sup>(٤)</sup>:-

٣ - نجلاء عباس وآخرون؛ المصدر السابق، ص ٢٠٨.

١ - عصام الواشحي؛ المبادئ الأساسية لكرة الطائرة: (القاهرة، دار الفكر العربي ١٩٩٩)، ص ١٠٨.

٢ - عصام الواشحي؛ المصدر السابق؛ ص ١١.

٣ - نجلاء عباس وآخرون؛ المصدر السابق، ص ٢١٢.

٤ - نجلاء عباس وآخرون؛ المصدر السابق، ص ٢٣٧.



هو عملية يقوم بها لاعب أو اثنان أو ثلاثة لاعبين معا من المنطقة الأمامية باتجاه الشبكة أو قريبا منها، وذلك بالقفز إلى أعلى مع مد الذراع أو الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقا من ملعب الفريق المنافس فوق الحافة العليا للشبكة. ويعد حائط الصد من المهارات الأساسية بالكرة الطائرة وهي مهارة مؤثرة على عملية الهجوم و تحد من خطورتها و يمكن عدها مهارة هجومية دفاعية مباشرة في نفس الوقت و تكتسب هذه المهارة الأهمية الأكبر في الشوط الحاسم .

### انواع حائط الصد<sup>(١)</sup> :-

١-الصد الهجومي :- في هذا النوع تكون الايدي المكونة لحائط الصد متوازية و قريبة من الشبكة وفيها انثناء نحو ملعب المنافس فتتحرك اليدان و الذراعان اثناء الصد لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس و هناك من يسميه ( بحائط الصد المغلق أي زاوية الرسخ اقل من ١٨٠ ) .

٢-الصد الدفاعي(الامين ) :- و فيه تسقط الكرة بعد عملية الصد في نفس ملعب الفريق المدافع بعد ان تكون قلت قوتها و فقدت خطورتها بحيث يمكن للفريق ان يستغلها في الاعداد للضربات الساحقة و تتم هذه الطريقة بتثبيت الذراعان و اليدان و ثني مفصل الرسخ بحيث تميل الايدي للخلف في اتجاه ملعب نفس الفريق الخصم كلما زاد ميل الرسخ للخلف كلما كبرت زاوية ارتداد الكرة عند مقابلتهما للكرة اثناء الصد وهناك من يسميه بحائط الصد المفتوح أي زاوية الرسخ اكثر من ١٨٠ .

ويمكن تنقسم الاداء الحركي لمهارة حائط الصد الى خمس مراحل وهي<sup>(٢)</sup>:-

١- التهيؤ ( الاستعداد ) :- يقف اللاعب الجانبي الايمن و الايسر على بعد ( ١ - ٢ متر ) من لاعب الوسط و على بعد ( ٠.٥ - ١ متر ) عن الشبكة استعدادا لعمل حائط الصد مواجهها للشبكة و قريبا عنها بانثناء قليل في مفصل الركبتين و اللذان يكونان عموديان على القدمين و الذراعان قريبان امام الجسم و بمستوى ارتفاع الكتفين و الايدي متصلة و عمودية و موازية للشبكة و المرفقان يتجهان الى الاسفل و النظر يكون باتجاه اللاعب المعد ثم مكان تحليق و سقوط الكرة بعدها ترتفع اليدان بالارتفاع التدريجي للأعلى و بشكل متوافق مع حركة مفصل الركبتين للاعلى بمدى على .

٢-حركة القدمين :- بعد معرفة اللاعب لمنطقة الهجوم يستطيع التحرك بعد اخذ خطوات تقريبية او بدون خطوات تقريبية مباشرة و نعني بالخطوات التقريبية الجانبية للتهيؤ للنهوض بعدها و اليد تكون امام الجسم مثنية من مفصل المرفق و موازية للشبكة وكما ذكرنا سابقا ان الخطوات التقريبية على ثلاثة انواع اما تكون بالخطوة (step).او بالركض ( run ) او بالتقاطع ( crose )

١ - سعد حماد الجميلي ؛ الكرة الطائرة تعليم وتدريب وتحكيم. (منشورات جامعة السابع من ابريل، ١٩٩٧)، ص٧٥.

٢ - سعد حماد الجميلي ؛ المصدر السابق، ص٧٧.

٣- القفز ( النهوض ) :- ان اللاعب بعد اكمال الخطوات التقريبية يقوم بالقفز لاعلى ضد لاعب الهجوم الذي بحوزته الكرة فقط بعد انثناء الركبتين اكثر مما هي عليه بالاستعداد و انخفاض مركز ثقل الجسم ليكون مستعدا للقفز وتبدأ عملية النهوض بعد المد الحاصل في الكعبkness بحيث تبدأ فيه عملية القفز ثم في مفصل الركبتين و رفع الذراعين للاعلى مع التأكيد على اهمية النظر الى اللاعب الضارب و اتجاه الكرة و نوعية اداء الضرب الساق للفرق المنافس.

٤- فن تنفيذ الاداء :- يجب على اللاعب ان ينظر الى اليدين و يعمل على تصليح وضعيتها حسب اتجاه الكرة و قبل ان يكون اللاعب قد وصل الى اعلى نقطة من القفز يجب ان يكون اللاعب المهاجم قد قام بضرب الكرة عند ذلك يبدأ بعملية تسديد الذراع و تكون راحة اليدين قريبتين الواحدة من الاخرى و مثبتتين من الخلف من مفصل الرسخ و الاصابع منتشرة ( بمقدار محيط الكرة ) لتكوين حاجز عريض ضد اتجاه كرة الخصم و ممدودة بمرونة و بشكل مجوف و يكون اتجاه حركتها باتجاه الكرة . في حالة الصد الدفاعي تكون الذراعان ثابتة و تميل الرسخين للخلف بشكل بسيط ، اما في حالة الصد الهجومي فان الذراعان تؤديان حركة بسيطة للخلف مع ثني الرسخين خلفا ثم في حركة سريعة و قوية لمحاولة ضرب الكرة في ملعب المنافس و يفضل ان يقوم اللاعب بعد وصول الكرة ليديه متابعة الكرة بذراعيه بوساطة ضم الكتفين و الرسخين المائلين للامام و باتجاه ساحة الفريق المنافس حيث يكون وضع الذراعين فوق الشبكة و متقاطعا معها مع مراعاة عدم وجود مسافة كبيرة بين اليدين و بعرض محيط الكرة و ينحني الجسم و يميل للامام مع مد مفصل الفخذ و الساقين للامام لاتزان الجسم و لغرض عمل تقوس بسيط غرضه امتصاص شدة الضرب و تلاقي حدوث اخطاء مس الشبكة..

٥- الهبوط و التغطية :- يرفع اللاعب بعد ذلك الذراعان للخلف و الاعلى و يضعها فوق الرأس و قريبا من الجسم بمستوى الرأس لتفادي مس الشبكة ثم يقوم بثني الذراعين وهما قريبان من الجسم مع تحريك المرفقين للخلف تصبح اليدين امام الجسم و الهبوط على القدمين مع انثناء بسيط للساقين من مفصل الركبتين لامتصاص الصدمة حيث ان تزامن الاستخدام الرديء للهبوط و القوى التي تتولد عند السقوط تؤدي الى اصابات في الاطراف السفلى و يجب ان يلاحظ اللاعب ايضا في هذه الاثناء سقوط الكرة حتى يستطيع ان يعرف مرة اخرى في حالة ارتداد الكرة الى ملعبه.

ما اشكال حائط الصد فقد قسم الى ثلاث اشكال هي (١) :-

١- الصد بلاعب واحد ( احادي). ٢- الصد بلاعبين اثنين ( ثنائي) ٣- الصد بثلاثة لاعبين ( ثلاثي).

و كل شكل او قسم من هذه الاشكال يستخدم حسب ما تقتضيه ظروف المباراة ووضعية الفريق و مستوى لاعبيه و وظيفة الفريق المنافس . مستوى هجومه، كما ان تشكيل حائط الصد بلاعبين هو الشائع و الرئيسي في لعبة الكرة الطائرة لسهولة تنفيذه و سرعة حركة و انتقال اللاعبين من مراكزهم ثم يلي حائط الصد بلاعبين

حائط الصد بلاعب واحد اما بثلاث لاعبين فهو قليل الاستعمال و تستخدمه فرق ذات المستوى العالي جدا فهو يزيد من مسؤولية لاعبي الدفاع عن الملعب و يستخدم في حالة وجود مهاجم منافس قوي.

٢-الدراسات المشابهة.دراسة اميرة عبد الواحد<sup>(٣)</sup> :-[تقدير الذات وأثره بمستوى أداء بعض المهارات الحركية في الجمناستيك الفني]

اهداف البحث فكانت:-

١- التعرف على تقدير الذات لدى طلبة الكلية بين الاختبارين ( القبلي والبعدي ).

٢-التعرف على تقدير الذات تبعا لمتغير الجنس ( ذكور وإناث ) لدى طلبة الكلية .

• الاستنتاجات :-

في ضوء نتائج البحث توصلت الباحثة الى مايلي :-

١. انعدام فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات ومستوى الاداء الحركي لبعض المهارات الحركية في الجمناستيك الفني عند الذكور .

٢. وجود فروق معنوية في تقدير الذات ومستوى الاداء الحركي لبعض المهارات الحركية في الجمناستيك الفني عند الاناث.

• التوصيات:

١-ضرورة الاهتمام بتنمية شخصية الطلبة في جميع جوانبها المتعددة انطلاقا من فهم التغيرات التي تحملها طبيعة مراحل حياته وتأثيرها على مفهومهم لذاتهم وتقديرها .

٢- تنظيم برنامج لتوعية الاسرة من ( الآباء والامهات ) بمسؤولية تنشئة الابناء ورعايتهم واكتسابهم الخبرات مثل معاملة الوالدين والتحصيل الدراسي وعزو النجاح والفشل والذكاء والجنس والتكيف المدرسي وغيرها .

٣- اعداد برنامج تسعى الى تنمية تقدير الذات المتوازنة عند الطلبة.

٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث:استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية الملائمة لطبيعة البحث.

٣-٢ مجتمع وعينة البحث:في ذلك الجزء الذي يمثل مجتمع البحث الاصل الذي يجري عليه مجمل العمل بغية القيام بخطوات البحث وتنفيذه بشكل علمي . فقد تم اختبار عينة البحث والتي تمثل لاعبي منتخب جامعة

ديالى بكرة الطائرة والبالغ عددهم (١٢) لاعب للعام الدراسي ٢٠١٣-٢٠١٤ وتم اختبار العينة بالطريقة العمدية . وبعد ان تم استبعاد (٦) من اللاعبين ممن طبقت عليهم التجربة الاستطلاعية . وبذلك اصبح العدد

الكلي للعينة (٦) لاعبين . كما موضح في جدول رقم (١) كالآتي

جدول رقم (١)

٢- اميرة عبد الواحد ، وآخرون ؛ تقدير الذات وأثره بمستوى أداء بعض المهارات الحركية في الجمناستيك الفني.(بحث منشور ، مجلة علوم الرياضة - ٢٠٠٨ ) .  
جامعة ديالى - كلية التربية الرياضية ، ٢٠٠٨ ) .

## يبين العدد الكلي والنهائي لإفراد العينة ونسبهم المئوية

النسبة المئوية	العدد النهائي	عدد المستبعدين	العدد الكلي للعينة
%٥٠	٦	٦	١٢

٣-٣ وسائل جمع البيانات والاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

٣-٣-١ وسائل جمع المعلومات في البحث

إن من الأمور المهمة لإنجاز التجربة وإتمامها هي الأدوات إذ إن " أدوات التجربة هي الوسائل التي يستطيع من خلالها الباحثة جمع البيانات وحل مشاكله لتحقيق أهداف البحث مهما كانت تلك الأدوات وعينات وأجهزة .

• المصادر العربية والاجنبية

• مقياس استبانة لقياس نمط تقدير الذات

• شبكة معلومات ( الانترنت )

• الاختبار والقياس

• الخبراء\*

• فريق العمل\*\*

• اوراق واقلام

• استمارة لتسجيل وتفريغ البيانات الخاصة بدرجات المحكمين الخمسة

• الملاحظات العامة

• ٣-٣-٢ الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث

- ابسطة عدد (٢)

- شريط لاصق ملون

- جهاز لابتوب نوع ( ACER )

- كاميرا ديجيتل نوع ( SONY ) عدد (١)

- ملعب كرة طائرة ( قاعة الدكتور ولهان )

٣-٤ اجراءات البحث الميدانية

٣-٤-١ اختبار المهارات الحركية المستخدمة في البحث

\*الخبراء.

د.م محمد وليد؛ اختصاص كرة طائرة .كلية التربية الرياضية -جامعة ديالى.

م.م رافد حبيب ؛ اختصاص كرة طائرة . كلية التربية الرياضية -جامعة ديالى.

م.م باسم أبراهيم ؛ اختصاص كرة طائرة . كلية التربية الرياضية -جامعة ديالى.

\*\* فريق العمل المساعد:

م.م أحمد ولهان ؛ اختصاص كرة طائرة . كلية التربية الرياضية -جامعة ديالى.

م.م نزار ناظم؛ اختصاص كرة يد . كلية التربية الرياضية -جامعة ديالى.

تم اختبار المهارات الاساسية قيد البحث من البرنامج التدريبي لمنتخب الجامعة لكرة الطائرة عام ٢٠١٣-٢٠١٤ المعد من قبل مدربي الفريق وعليه تم اختبار مهارتي بالاتفاق مع المدربين وهي كما يأتي :-

اولا :- قياس الدقة لمهارة الضرب الساحق في كرة اليد

الهدف من الاختبار :- قياس الدقة لمهارة الضرب الساحق بكرة الطائرة

- الادوات المستخدمة :- ملعب كرة طائرة قانوني وكرات طائرة قانونية عدد (٥) شريط ملون لتقسيم الملعب كما في الشكل ( ١ ) .

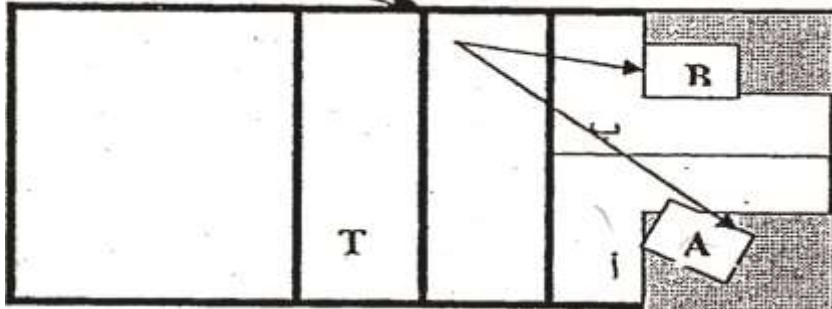
- مواصفات الاداء :- يقوم اللاعب المختبر بأداء الضرب الساحق من مركز رقم ٤ بحيث يقوم المدرب بأعداد الكرات له من مركز رقم ٣ ويقوم اللاعب بأداء المهارة .

- شروط الاداء :- لكل لاعب (٥) محاولات على المنطقة A لكل لاعب (٥) محاولات على المنطقة B .

- التسجيل :- (٤) درجات لكل محاولة تسقط بها الكرة على المنطقة ( A ) ( B) ثلاث درجات لكل محاولة تسقط بها الكرة على المنطقة الملونة (٢) درجتان لكل محاولة تسقط بها الكرة على منطقة ( أ ) او (ب) ( صفر ) لكل محاولة تسقط فيها الكرة خارج الملعب .

- الدرجة العظمى :- لكل منطقة هي (٢٠) بحيث تكون الدرجة العظمة الكلية (٤٠) درجة .

ملاحظة :- يجب ان يكون الاعداد جيدا وبخلافه تعاد المحاولة



الشكل ( ١ ) يوضح اختبار الدقة لمهارة الضرب الساحق

ثانيا: اختبار قياس الدقة لمهارة حائط الصدر ( الهجومي )

الاختبار :- قياس الدقة لمهارة حائط الصد ( الهجومي ) .

الهدف من الاختبار :- قياس الدقة لمهارة حائط الصد الهجومي .

الادوات المستخدمة :- ملعب كرة طائرة قانوني وكرات طائرة قانونية عدد (٥) وشريط قياس ملون لتقسيم

الملعب كما في الشكل رقم (٢) مواصفات الاداء :- يقف اللاعب المختبر في مركز رقم (٢) جاهزا لاداء

مهارة حائط الصد في الوقت الذي يصعد المدرب فوق المنضدة لاداء الضرب الساحق في الوضع الطبيعي .

شروط الاداء :- لكل لاعب (٣) محاولات من كل من مركز (٢,٣,٤) تحتسب الصحيحة منها اي ( الهجومية

فقط ) حيث تكون الدرجة العظمى للاختبار (٢٧) درجة .

التسجيل :- يأخذ اللاعب درجة المنطقة التي تسقط بها الكرة تحسب الدرجات وفقا لمكان سقوط الكرة وكما هو موضح في الشكل (٢):-

- في مركز (٢) درجتان. -مركز (٣) ثلاث درجات. -مركز(٤) اربع درجات. -خارج هذه المناطق(٠) صفر من الدرجات.

		٢	
	P	٣	
		٤	
		T	

		٢	
	P	٣	
		٤	
		T	

		٢	
	P	٣	
		٤	
		T	

الشكل (٢) يوضح اختبار قياس الدقة لمهارة حائط الصد الهجومي

٣-٥ انماط تقدير الذات: بعد الاطلاع على مقياس نمط تقدير الذات والذي هو محاولة للتعرف على نمط المميز للفرد الرياضي ( اللاعب والمدرّب او الاداري ) بالنسبة لتقديره لذاته وتقديره للآخرين .

٣-٥-١ وصف المقياس وتصحيحه: وهو مقياس مبنى من قبل ( محمد حسن علاوي ) وتم استخدامه في التربية الرياضية وله صدق وثبات عاليين وقامت الباحثة (اميرة عبد الواحد)<sup>(٦٧)</sup> ببناء المقياس وبذلك اذ سيقوم الباحثة باستخدامه على عينة البحث ويتكون المقياس من (٢٠) فقرة وضحه في ملحق رقم ( ١ ) موزع على مجالات في جدول رقم (٢)

### جدول رقم (٢)

#### انماط تقدير الذات

ت	انماط تقدير الذات
١	النمط الاول :- تقدير سلبي للذات - تقدير ايجابي للآخرين

<sup>٦٧</sup> اميرة عبد الواحد ، وآخرون ؛ مصدر سبق ذكره، ٢٠٠٨ .

٢	النمط الثاني :- تقدير سلبي للذات - تقدير سلبي للآخرين
٣	النمط الثالث :- تقدير ايجابي للذات - تقدير سلبي للآخرين
٤	النمط الرابع :- تقدير ايجابي للذات - تقدير ايجابي للآخرين

فضلا ان عدد الفقرات بحسب المجالات موضحة في جدول رقم (٣)

### جدول رقم (٣)

يبين فقرات المقياس الايجابية والسلبية

النمط	الفقرات
النمط الاول	١٧/١٣/٩/٥/١
النمط الثاني	١٨/١٤/١٠/٦/٢
النمط الثالث	١٩/١٥/١١/٧/٣
النمط الرابع	٢٠/١٦/١٢/٨/٤

وتم اعطاء الدرجات على استجابة الطلاب عن كل فقرة من فقرات الـ (٢٠) وتتراوح ما بين (١,٢,٣) وكما مبين في جدول رقم (٤) .

### جدول رقم (٤)

يبين مفتاح تصحيح المقياس

ت	الاجابة	الفقرات
١	نعم	٣
٢	غير متأكد	٢
٣	لا	١

ولاجل استخراج الدرجات الكلية لمقياس تم جمع الدرجات التي حصل عليها كل طالب في اجاباتهم على جميع الفقرات المقياس . تبلغ اعلى درجة يستطيع الطالب الحصول عليها (٦٠) درجة اما ادنى درجة وهي (٢٠) .

### ٣-٢-٢-٥ تعليمات المقياس

قام الباحثة بتوضيح تعليمات الاختبار بشكل دقيق اذا طلب من الطلاب الاجابة على كل فقرة من فقرات المقياس بشكل صادق وموضوعي لما له من اهمية كبيرة للبحث العلمي والعملية التربوية . كما ذكر الباحثة لافراد العينة بانه لاتوجد اجابة صحيحة واخرى خاطئة بقدر ماتعبر عن الاراء الحقيقية نحو هذا المقياس لبيان الفروق الفردية في هذا المقياس .

وقد اتبع الباحثة الخطوات التالية :-

- توزيع الاستبانة مع تهيئة اللوازم المطلوبة لافراد العينة للاجابة على المقياس
- ضمان كتابة افراد العينة الاسم والشعبة بالتفصيل .
- شرح التعليمات الخاصة بالاستبانة وطريقة الاجابة عليها وتوضيح مثال لكل اجابة .

• التأكيد على افراد العينة طريقة الاجابة

وتم فحص الاستمارة اول بأول للتأكيد على اكمال الاجابة و بعد استلام الاستمارات تم تصحيح المقياس بحسب المفاهيم تصحيح المقياس انماط تقدير الذات .

التجربة الاستطلاعية :-

هي استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة الذي يرغب الباحثة دراستها اذا انها تعد دراسة اولية تجري على عينة صغيرة يقوم الباحثة قبل اجراء التجربة الرئيسية بهدق اختيار تجربة الباحثة وادواته لغرض التعرف على كافة العوامل والمعوقات التي من الممكن ان تصادف الباحثة عند تنفيذ التجربة الرئيسية وعليه قام الباحثة بأجراء :

٣-٤-١ التجربة الاستطلاعية الاولى الخاصة بالمقياس : قام الباحثة بالتجربة الاستطلاعية الاولى يوم الثلاثاء المصادف ٢٥/٣/٢٠١٤ على عينة من (٦) لاعبين من لاعبي منتخب جامعة ديالى بكرة الطائرة وذلك لغرض :-

• التأكيد من مدى وضوح الفقرات والتعليمات

• التعرف على الوقت اللازم للاجابة

• التعرف على فعالية مقياس التقدير

وقد تبين صلاحية ووضوح وسهولة فقرات المقياس لدى الطلاب ولم يواجه عملية التطبيق اي مصاعب.

٣-٤-٢ التجربة الاستطلاعية الثانية الخاصة باختبار المهارات :-

من اجل التوصل الى افضل طريقة لتكملة اجراءات البحث الميدانية قام الباحثة بأجراء تجربة استطلاعية ثانية للمهارات بتاريخ ٢٦/٣/٢٠١٤ على قاعة الدكتور الشهيد ولهان حميد وعلى عينة عشوائية من لاعبين المنتخب اذ كان الغرض منها :-

• معرفة الصعوبات التي تواجه اجراءات البحث

• كيفية اجراء الاختبارات ومدى ملائمتها لمستوى الطلاب

• معرفة مدى سلامة الاجهزة وكيفية القيام بالعمل وتنظيم اللاعبين

• تنظيم عمل الفريق المساعد وتوضيح التعليمات والارشادات

• ٣-٤-٥ التجربة الرئيسية :-

لقد تم البد بالتجربة الرئيسية يوم الاحد ١٣/٤/٢٠١٤ اذ تم تطبيق الاختبارات باجراء الاحماء لكل افراد العينة بقيادة فريق العمل المساعد الذي سبق ذكره ومدرس المادة بعد ذلك تم اعطاء فكرة عامة عن الاختبار وتم عرض نموذج امامهم من قبل احد افراد الفريق العمل المساعد .

٣-٥ اساس تقييم المهارات :-



تم الاستعانة بمحكمين من ذوي الخبرة والاختصاص في مجال التدريب في لعبة كرة الطائرة في كلية التربية الرياضية لغرض تقييم المهارات على اساس المهارة الكاملة لافراد عينة البحث كافة . اذ تكونت لجنة التقييم كل اختبار (٢٧) درجة لكل لاعب .

٣-٦ الوسائل الاحصائية :-

سوف يستخدم الباحثة الحقيبة الاحصائية spss

• الوسط الحسابي

• الانحراف المعياري

• معامل الالتواء

• اختبار بيرسون

• الوسيط

الباب الرابع

٤ - عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

يتضمن هذا الباب عرضاً تحليلاً لنتائج إختبارات البحث المستخدمة التي تم التوصل إليها بعد معالجتها إحصائياً ثم مناقشتها في ضوء الدراسات النظرية والدراسات المشابهة والسابقة بهدف التحقق من فرضيات البحث من أجل التوصل الى الاستنتاجات والتوصيات المناسبة.

٤-١ عرض النتائج وتحليلها.

٤-١-١ عرض وتحليل نتائج الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والالتواء والوسيط لانماط تقدير

الذات وعلاقتة بدقة اداء حائط الصد والضرب الساحق بكرة الطائرة.

جدول رقم (٥)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات والالتواء والوسيط لانماط تقدير الذات وعلاقتة بدقة اداء حائط الصد والضرب الساحق بكرة الطائرة.

ك	س	ع	الالتواء	الوسيط
الضرب الساحق القطري	٨.٣٣	٣.٣٢	٠.١٩٩	٨.٠٠
الضرب الساحق المستقيم	٩.٦٦	٣.٧٢	٠.٥٤٩	١٠.٥٠
حائط الصد	١٩.٥٠	١.٦٤	٠.٠٠٠	١٩.٥٠
النمط الاول	١١.١٦	٣.٠٦	٠.٤٢٣	١٢.٠٠
النمط الثاني	١٠.١٦	١.٤٧	٠.٤١٨	١٠.٥٠
النمط الثالث	٧.٦٦	١.٧٥	١.٧٦	٧.٠٠

يبين جدول (٥) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار الضرب الساحق القطري وقد كانت نتائج الوسط الحسابي الانحراف المعياري في هذا الاختبار. فقد بلغ الوسط الحسابي في هذا الاختبار (٨.٣٣) وبانحراف معياري (٣.٣٢) وكان الالتواء (٠.٩٩) والوسيط (٨.٠٠). وفيما يخص اختبار الضرب الساحق المستقيم وقد كانت نتائج الوسط الحسابي الانحراف المعياري في هذا الاختبار. فقد بلغ الوسط الحسابي في هذا الاختبار (٩.٦٦) وبانحراف معياري (٣.٢٧) وكان الالتواء (٠.٥٤٩) والوسيط (١٠.٥٠). وفيما يخص اختبار حائط الصد وقد كانت نتائج الوسط الحسابي الانحراف المعياري في هذا الاختبار. فقد بلغ الوسط الحسابي في هذا الاختبار (١٩.٥٠) وبانحراف معياري (١.٦٤) وكان الالتواء (٠.٠٠٠) والوسيط (١٩.٥٠). اما بالنسبة لمقياس انماط تقدير الذات (النمط الاول) وقد كانت نتائج الوسط الحسابي الانحراف المعياري في هذا الاختبار. فقد بلغ الوسط الحسابي في هذا الاختبار (١١.١٦) وبانحراف معياري (٣.٠٦) وكان الالتواء (٠.٤٢٣) والوسيط (١٢.٠٠). وفيما يخص النمط الثاني فقد كانت نتائج الوسط الحسابي الانحراف المعياري في هذا الاختبار. فقد بلغ الوسط الحسابي في هذا الاختبار (١٠.١٦) وبانحراف معياري (١.٤٧) وكان الالتواء (٤١٨.٠) والوسيط (١٠.٥٠). وفيما يخص النمط الثالث فقد كانت نتائج الوسط الحسابي الانحراف المعياري في هذا الاختبار. فقد بلغ الوسط الحسابي في هذا الاختبار (٧.٦٦) وبانحراف معياري (١.٧٥) وكان الالتواء (١.٧٦) والوسيط (٧.٠٠). وفيما يخص النمط الرابع فقد كانت نتائج الوسط الحسابي الانحراف المعياري في هذا الاختبار. فقد بلغ الوسط الحسابي في هذا الاختبار (١٤.٦٦) وبانحراف معياري (٠.٥١) وكان الالتواء (٠.٩٦٨) والوسيط (١٥.٠٠).

٤-١-٢ عرض وتحليل نتائج مصفوفة الارتباطات لاختبارات لانماط تقدير الذات وعلاقتة بدقة اداء حائط الصد والضرب الساحق بكرة الطائرة

### الجدول (٦)

يبين نتائج مصفوفة الارتباطات لاختبارات حائط الصد واستقبال الكرة ورمي واستقبال كرة التنس والدوائر المرقمة.

الاختبارات	الضرب الساحق المستقيم	الضرب الساحق القطري	حائط الصد	النمط الاول	النمط الثاني	النمط الثالث	النمط الرابع
المستقيم	٠.٧٧٠		٠.١١٠	٠.٠٣٣	٠.١٧٧	٠.٤٥٨	٠.٤٢٧
القطري			٠.٠٩٨	٠.١٨٧	٠.٣٨٩	٠.١٧٤	٠.٣٤٧
حائط				٠.٧٧٦	٠.٣٧٢	٠.٤١٧	٠.٧٠٧
الاول					٠.٦١٤	٠.٣٨٦	٠.٣٣٧

٠.١٧٥	٠.٧٢٤						الثاني
٠.٣٦٩							الثالث

\* قيمة (ر) الجدولية عند مستوى دلالة (٠.٠٥) ودرجة حرية (٦-٢=٤) تبلغ (٠.٨١)

من خلال الجدول (٦) يتبين هناك عدم وجود ارتباط معنوي بين اختبار الضرب الساحق المستقيم الضرب الساحق القطري و بكرة الطائرة حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٧٧٠) اما بالنسبة للعلاقة الارتباط بين الضرب الساحق المستقيم واختبار حائط الصد فلا يوجد ارتباط معنوي حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.١١٠) وكذلك بالنسبة لعلاقة الارتباط بين الضرب الساحق المستقيم وانماط تقدير الذات (فالنمط الاول) فأظهرت النتائج عدم وجود ارتباط معنوي حيث بلغت قيمتها (٠.٠٣٣) .

اما بالنسبة للعلاقة الارتباط بين الضرب الساحق المستقيم والنمط الثاني فأظهرت النتائج عدم وجود ارتباط معنوي حيث بلغت قيمتها (٠.١٧٧) .

و بالنسبة للعلاقة الارتباط بين الضرب الساحق المستقيم والنمط الثالث فأظهرت النتائج عدم وجود ارتباط معنوي حيث بلغت قيمتها (٠.٤٥٨) .

اما بالنسبة للعلاقة الارتباط بين الضرب الساحق المستقيم والنمط الرابع فأظهرت النتائج عدم وجود ارتباط معنوي حيث بلغت قيمتها (٠.٤٢٧) .

وأظهرت نتائج العلاقة بين الضرب الساحق القطري وحائط الصد بكرة الطائرة عدم وجود ارتباط معنوي حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٠٩٨) اما بالنسبة للعلاقة الارتباط بين الضرب الساحق القطري وانماط تقدير الذات (فالنمط الاول) فأظهرت النتائج عدم وجود ارتباط معنوي حيث بلغت قيمتها (٠.١٨٧) .

اما بالنسبة للعلاقة الارتباط بين الضرب الساحق القطري والنمط الثاني فأظهرت النتائج عدم وجود ارتباط معنوي حيث بلغت قيمتها (٠.٣٨٩) .

و بالنسبة للعلاقة الارتباط بين الضرب الساحق القطري والنمط الثالث فأظهرت النتائج عدم وجود ارتباط معنوي حيث بلغت قيمتها (٠.١٧٤) .

اما بالنسبة للعلاقة الارتباط بين الضرب الساحق القطري والنمط الرابع فأظهرت النتائج عدم وجود ارتباط معنوي حيث بلغت قيمتها (٠.٣٤٧) .

وكانت نتائج العلاقة بين حائط الصد بكرة الطائرة والنمط الاول غير معنوية حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٧٧٦) اما بالنسبة للعلاقة الارتباط بين الضرب حائط الصد والنمط الثاني فأظهرت النتائج عدم وجود ارتباط معنوي حيث بلغت قيمتها (٠.٣٧٢) .

اما بالنسبة للعلاقة حائط الصد بكرة الطائرة والنمط الثالث فأظهرت النتائج عدم وجود ارتباط معنوي حيث بلغت قيمتها (٠.٤١٧) .

و بالنسبة للعلاقة الارتباط حائط الصد بكرة الطائرة والنمط الرابع فأظهرت النتائج عدم وجود ارتباط معنوي حيث بلغت قيمتها (٠.٧٠٧) .

وكانت نتائج العلاقة بين انماط تقدير الذات فقد اظهر العلاقة بين النمط الاول والثاني عدم وجود ارتباط معنوي حيث بلغت قيمة معامل الارتباط (٠.٦١٤) اما بالنسبة للعلاقة الارتباط بين النمط الاول والثالث فأظهرت النتائج عدم وجود ارتباط معنوي حيث بلغت قيمتها (٠.٣٦٦) .

اما بالنسبة للعلاقة الارتباط بين النمط الاول والرابع فأظهرت النتائج عدم وجود ارتباط معنوي حيث بلغت قيمتها (٠.٣٣٧) .

اما بالنسبة للعلاقة الارتباط بين النمط الثاني والثالث فأظهرت النتائج عدم وجود ارتباط معنوي حيث بلغت قيمتها (٠.٧٢٤) .و بالنسبة للعلاقة الارتباط بين النمط الثاني والرابع فأظهرت النتائج عدم وجود ارتباط معنوي حيث بلغت قيمتها (٠.١٧٥) .

اما بالنسبة للعلاقة الارتباط بين النمط الثالث والرابع فأظهرت النتائج عدم وجود ارتباط معنوي حيث بلغت قيمتها (٠.٣٦٩) .

ومن خلال الجدول اعلاه نلاحظ عدم وجود ارتباط معنوي بين مهاراتي حائط الصد والضرب الساحق في كرة الطائرة وبين حائط الصد والضرب الساحق وانماط تقدير الذات وتعزو الباحثة سبب هذه الفروق إلى وجود بعض المغالاة في فهم الذات لدى اللاعبين وعدم تطابق ما يتوقعه اللاعبون في ذاتهم مع ماتم تحقيقه فعلا نتيجة عدم التزام افراد العينة بالبرنامج التدريبي المخصصة لهم من قبل المدربين ، وكذلك قلة التكرارات في الأداء والاستمرار بها من اجل تطوير المهارات الأساسية بالكرة الطائرة، اضافة الى عدم الالتزام بالتمارين الخاصة بتطوير دقة المهارات الأساسية بالكرة الطائرة ، اضافة الى عدم وجود الخبرة لدى عينة البحث وافقارهم الى المعلومات التي تساعدهم في تحديد المثيرات المحيطة وتؤهلهم من الاستجابة السريعة لكل حالة من حالات اللعب ،مما جعلهم لا يستطيعون اختيار الموقف الملائم للرد على هجمات المنافس فكلما عرف المدافع حركة المهاجم بسرعة كلما كان الدفاع جيداً أو مؤثراً، أن سرعة الاستجابة ضرورية للاعب المهاجم فهو يحتاج إلى سرعة التحرك وإدراك ما سيقوم به الفريق المنافس وتشكل سرعة الاستجابة عنصر مهماً لحائط الصد فضلاً عن تمتعه بدقة الملاحظة وحسن التصرف وشخصيته وصحته النفسية وتقديره لذاته وعدم الخوف من قوة الضربة الهجومية، فهو بذلك وهو يستطيع التحكم بسلوكه وضعفة وقوته وهذا ما اكده ( ماسو Mosslow ) عرفت تقدير الذات " بانها حاجة اساسية للانسان قائلا ان اعتراض مثل هذه الحاجة سيولد شعورا بالروتينية والضعف والعجز لدى الفرد والتي ستقود الى السلوك العصبي " (١).

(1) Hungng , s . : The social psychology of power , . Newyork . published in cooperation with European Association of Experimented social psychology 1980 .p. 127

وبذلك يستطيع اللاعب عمل حائط صد ناجح فسوف يحصل على نقاط كثيرة لفريقه مما يؤثر على الفريق المنافس ويشتت انتباهه ويؤدي الى عدم تركيزه وإرباكه . ان لكل فرد حقيقته الذاتية وصورته او مفهومه المتميز والفريد عن ذاته كما خبرها (هو) وأدركها وان هذا المفهوم هو العامل الحاسم في بناء شخصيته وصحته النفسية .

## ٥-الباب الخامس .

### ١-٥ الاستنتاجات:

وفي ضوء نتائج البحث توصل الباحثة الى مايلي :-

١. ان تقدير الذات لدى لاعبي منتخب جامعة ديالى بالكرة الطائرة لم يعطى بعدا ايجابيا في اختباري الضرب الساحق وحائط الصد.
٢. عدم وجود ارتباط معنوي موجبة لتقدير الذات بين اللاعبين.
٣. انعدام فروق ذات دلالة احصائية في تقدير الذات ومستوى الاداء المهاري لمهاتري الضرب الساحق وحائط الصد بالكرة الطائرة.

### ٥-٢ التوصيات :-

- ١- ضرورة الاهتمام بتنمية شخصية اللاعبين في جميع جوانبها المتعددة انطلاقا من فهم التغيرات التي تحملها طبيعة مراحل حياته وتأثيرها على مفهومهم لذاتهم وتقديرها .
- ٢- تنظيم برنامج لتوعية المدربين بمسؤولياتهم لتهيئة اللاعبين واعدادهم ورعايتهم واكسابهم الخبرات مثل عزو النجاح والفشل والذكاء والتكيف المدرسي وغيرها .
- ٣- اعداد برنامج تسعى الى تنمية تقدير الذات المتوازنة عند اللاعبين .
- ٤- اجراء بحوث عديدة تختص في هذا المجال لتنمية وتقدير الذات لدى اللاعبين حيث يعد مفهوم الذات من المفاهيم النفسية المهمة لكل شخص.

### • المصادر:

- أميرة عبد الواحد، وآخرون؛ تقدير الذات وأثره بمستوى اداء بعض المهارات الحركية في الجمناستك الفني (بحث منشور 'مجلة علوم الرياضة - جامعة ديالى- كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٨).
- تيرسعوديشوا نوبا ؛ دليل الرياضي في الاعداد النفسي: (الاردن، عمان ، داروائل للنشر ، ٢٠٠٢) .
- حمدي عبد المنعم: المهارات الأساسية في الكرة الطائرة، (القاهرة: كوبي للطباعة والنشر والتوزيع، ١٩٨٤).
- سعد حماد الجميلي ؛ الكرة الطائرة تعليم وتدريب وتحكيم. (منشورات جامعة السابع من ابريل . ١٩٩٧).
- عبد المنعم الحنفي :موسوعة علم النفس والتحليل النفسي . ج ٢ ( . مكتبة نابولي . ١٩٧٨ ) .
- عصام الواشحي؛ المبادئ الاساسية بكرة الطائرة: (القاهرة، دار الفكر العربي ١٩٩٩) ، ص١٠٨.

- قاسم حسن حسين ؛ الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة الالعاب والفعاليات والعلوم الرياضية : (عمان ،دار الفكر للطباعة،١٩٩٨).
- ماهر محمود عمر؛ سيكولوجية العلاقات الاجتماعية (الاسكندرية . دار المعرفة . ١٩٨٨).
- محمد خير الجوراني ؛ الحديث في الكرة الطائرة تاريخ ،مهارات ، تدريب: (اريد، دار الامل للنشر ، ١٩٩٦).
- نجلاء عباس واخرون ؛ المبادئ الاساسية لمهارة الكرة الطائرة وطرق تعليمها ، ط١: (بغداد ، دار الكتب والوثائق، ٢٠١٢):
- Hitting / spiking – volley ball . org. com. / playing volley ball –20-3-2005.,
- Hungng , s . : The social psychology of power , . Newyork . publishedin cooperation with European Association of Experimented social psychology 1980 .
- Hungng , s . : The social psychology of power , . Newyork .publishedin cooperation with European Association of Experimented social psychology 1980 .
- Rosenberg .m .society and Adolescent self – imoge . prince ton university press . 1973 .
- Zeller , R . and .Hagey .J .smith m . long B , : self Esteew : Asel social. construct . J , of consult and clin psychology

## ملحق رقم (١)

## مقياس انماط تقدير الذات

ت	العبارات	نعم	غير متأكد	لا
١	اشعر بأنني تحت رحمة الاخرين			
٢	اعتقد بأنني سعيد في حياتي			
٣	لا افضل المساعدة او المعاونة من الاخرين			
٤	اشعر بأن الاخرين لهم قيمة			
٥	احتاج الى المزيد من التقبل من الاخرين			
٦	افضل ان اكون بعيدا عن الاخرين			
٧	لاثق كثيرا في الاخرين			
٨	احب نفسي كما احب الاخرين			
٩	اشعر بانني في حاجة للاطمئنان والطمأنينة			
١٠	اشعر بقلّة التقبل والمساعدة من الاخرين			
١١	اشعر بان الاخرين لديهم نية سيئة			
١٢	احاول عقد علاقات وصداقات مع الاخرين			
١٣	اشعر بانني اكاد اشك في نفسي			
١٤	ارفض مساعدة الاخرين لي			
١٥	لدي عدم الثقة في الاخرين			
١٦	اشعر بالسعادة في حياتي			

١٧	اقدر نفسي اقل من حقيقتها
١٨	احيانا اعتقد انني ارفض نفسي
١٩	انا مستقل وفي غير حاجة للمساعدة من الاخرين
٢٠	اشعر بان للحياة قيمة ومعنى

## استخدام تمارينات بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة في تطوير القابلية اللااوكسجينية والبدنية ودقة اداء مهارتي الضرب الساحق والارسال في الكرة الطائرة

م. عقيل جارح صبر  
كلية التربية الرياضية  
جامعة البصرة

### الملخص العربي:

تطرق الباحث في الباب الاول الى المقدمة واهمية البحث حيث تطرق فيها الى علم التدريب وتطوره ومهمة المدرب في اختيار طريقة التدريب المناسبة واثرها على تحقيق الاهداف ,وكانت اهداف البحث : ١- اعداد تمارينات بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة ٢- التعرف على تاثير تلك التمارينات على القابلية اللااوكسجينية والبدنية والمهارية .وكانت فروض البحث : ١- وجود فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية ٢- وجود فروق بين الاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة . ٣- وجود فروق بين الاختبارين البعدين بين المجموعتين الضابط والتجريبية وفي الباب الثاني تطرق الباحث الى مجموعة عناوين اهمها التدريب الرياضي وبعض الصفات البدنية والمهارية وفي الباب الثالث تطرق الباحث الى منهج البحث وعينة البحث والاختبارات المستخدمة في البحث اضافة الى المنهاج التدريبي اما الباب الرابع ففيه تم عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها احتوى الباب الخامس على اهم الاستنتاجات والتوصيات وكانت اهم الاستنتاجات ١- ان استخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة ساعد على تطوير الجانب البني والمهاري والقدرة اللااوكسجينية ٢- زمن التمارينات (١٥) دقيقة كانت كافية لاحداث تغيرات ايجابية من خلال ما افرزته الاختبارات

### Research

Using exercises by method Interval training high intensity in developing anaerobic and physical ability and performance accuracy to serve and smash in volleyball

By: Aqeel Jareh Sabr

Researcher mentioned at the first chapter to the introduction and the importance of his research, where mentioned the science of training and its development and trainer task in selecting the appropriate method of training and its impact on the achievement of goals. **The objectives of the research was:** 1- Preparing training exercise by method interval training high intensity.

2- Identify the impact of such exercises on ability anaerobic, physical and skill. **The research hypotheses was:**

1- The existence of differences between the pre-test and post-test in the experimental group. 2- The existence of differences between the pre-test and post-test in the control group. 3- The existence of differences between the pre-test and post-test among experimental group and control group. In chapter second, the researcher mentioned to the group addresses such as sports training and Some physical and skill attributes.

In chapter three, the researcher mentioned to research methodology, sample and tests used in research in addition to the training approach In chapter four, displaying results , analyzed and discussed

The chapter five included the conclusions and recommendations.

#### ١-١ المقدمة واهمية البحث

لقد تطور علم التدريب الرياضي تطوراً كبيراً وملحوظاً من خلال العمل الجاد على الارتقاء بمستوى طرق التدريب الرياضي وكيفية تحديد الطريقة الأفضل لكل فعالية ولا يخفى على اصحاب الاختصاص ان التحكم بعناصر الحمل التدريبي المتمثل بالحجم و الشدة المستخدمة و فترات الراحة ونظام الطاقة المستخدم له الاثر الفاعل في الوصول الى افضل المستويات كل ذلك ادى الى ان تحديد طريقة التدريب هي الالية لتنفيذ الوحدة التدريبية المرسومة لتطوير الحالة التدريبية للرياضي ورفع مستواه سواء في الجانب البدني او المهاري وتبقى مهمة اختيار طريقة التدريب المناسبة لكل فعالية تبقى على عاتق المدرب الذي يشخص ضمن برنامجه مدى تناسب طريقة التدريب المنتخبة مع اهداف المدرب المرسومة وتعد الكرة الطائرة واحدة من الالعاب التي لها خصوصيات مختلفة تتميز بها عن باقي الالعاب الرياضية حيث ان اغلب مهارات الكرة الطائرة تؤدي بنظام القدرة اللااوكسجينية كذلك مهارتي الضرب الساحق و الارسال لهما خصوصيات قد تختلف عن باقي المهارات الاخرى فمثلا قد يحتاج لاعب الضرب الساحق قدرات بدنية خاصة غير التي يحتاجها اللاعب المعد كذلك ما يحتاجه اللاعب المرسل غير ما يحتاجه اللاعب الحر (الليبرو) ولغرض الوصول الى المستويات العليا فيها يتطلب التركيز على الجانب البدني بل وتشخيص القدرات البدنية التي يحتاجها لاعب الكرة الطائرة والتي تسمى الفترات البدنية الخاصة من هنا تظهر اهمية البحث في ضرورة استخدام تمارين بطريقتي التدريب الفتري المرتفع الشده في تطوير القابلية اللااوكسجينية والبدنية ودقة اداء مهاراتي الضري القاسي والارسال في الكرة الطائرة.

#### ٢-١ مشكلة البحث

من اهم المعوقات التي تواجه المدرب هي مسألة اختيار طريقة التدريب التي يستخدمها اثناء العملية التدريبية ومدى ملائمة تلك الطريقة مع اهداف المدرب وطموحه في الوصول الى المستويات العليا حيث ان استخدام



طريقة معينة غير مدروسة قد تتسبب في مشاكل للفريق او قد تكون عقيمة ولا تجدي نفعا في طريق تطوير مستوى اللاعبين ولكون لعبة الكرة الطائرة تحتاج الى تكامل في الاداء والذي يتطلب قدرات بدنية خاصة ارتأى الباحث استخدام تمارينات بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة كطريقة تدريبية تساعد في ايجاد الحلول لمشاكل التدريب التي تعيق عملية النهوض بالمستوى ومعرفة ما هو اثر التمارينات على تطوير القابلية اللااوكسجينيةوالبدنية ودقة اداء مهاراتي الضرب الساحق والارسال.

### ٣-١ اهداف البحث

- ١- اعداد تمارينات بطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة .
- ٢- التعرف على تاثير التمارينات بطريقة التدريب المرتفع الشدة على القابلية اللااوكسجينية و البدنية .
- ٣- التعرف على تاثير التمارينات بطريقة التدريب مرتفع الشدة على دقة اداء مهاراتي الضرب الساحق والارسال .

### ٤-١ فروض البحث

- ١- وجود فروض ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لتطوير القدرة اللااوكسجينية والبدنية .
- ٢- وجود فروق ذات دلالة احصائية بين القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لتطوير دقة اداء مهاراتي الضرب الساحق والارسال.
- ٣- وجود فروق بين القياسين البعدين للمجموعتين الطابطة والتجريبية ولصالح التجريبية.

### ٥-١ مجالات البحث

١-٥-١ المجال البشري : عينة من لاعبي المدرسة التخصصية في شمال البصرة .

١-٥-٢ المجال الزمني : للفترة من ٥ / ٩ / ٢٠١٤ الى ٢٠ / ١٢ / ٢٠١٤

١-٥-٣ المجال المكاني : المدرسة التخصصية في شمال البصرة .

### ١-٢ القدرة اللااوكسجينية

( حيث يتم انتاج الطاقة في اقل زمن ممكن لاداء عمل عضلي قصير اعتمادا على نظام الفوسفات وتعتبر قيلسات القدرة اللاهوائية هي بمثابة قياسات الحد الاقصى لعمليات التمثيل الغذائي اللاهوائي لانتاج الطاقة والتحمل اللاهوائي يمثل قدرة العضلات على القيام بانقباضات عضلية بالحد الاقصى خلال فترة زمنية اعتبارا من ١٠ ثواني حتى دقيقتين وهنا يكون الاعتماد اساسا على نظام حامض اللاكتيك لانتاج الطاقة<sup>١</sup> .

وينكر ابو العلا عبد الفتاح : ( تظهر القدرة اللاهوائية القصوى خلال فترة ٥-٧ ثانية بعد بداية العمل العضلي ويمكن الاحتفاظ بها لفترة ٧-١٥ ثانية لدى الاشخاص غير المدربين بينما يمكن ان يحتفظ بهذا المستوى من الاداء لدى الرياضيين ذوي المستويات العالية لفترة تصل الى ٢٥ - ٣٠ ثانية كما تصل لدى

١ - عمار جاسم مسلم وعقيل مسلم عبد الحسين :الاسس الفسيولوجية للجهاز التنفسي لدى الرياضي<sup>٢</sup> مطبعة النخيل البصرة<sup>٣</sup> ٢٠١٠ ص ٢٥٨-٢٥٩ .

الرياضيين العاديين الى فترة ١٠-١٥ ثانية ولدى الرياضيين ذوي المستويات العالية ما بين ٢٠-٢٥ ثانية الى ٤٠-٥٠ ثانية احيانا)<sup>٢</sup>.

**٢-٢ التدريب الفتري مرتفع الشدة:** ( خلاصة طريقة التدريب الفتري المرتفع الشدة تحدد التنظيم والاداء في التدريب الدائري ,يجب ان تكون التدريبات كاملة بطريقة تمكن اللاعب من تكرار الاداء من ٨-١٢ مرة بدون تحديد اي زمن وفي البرنامج الذي يحتوي على ١٠ تمرينات يجب ان يكون خمسة منها كحد ادنى بحمل اضافي مضاف لوزن جسم اللاعب .والحمل الاضافي ربما يقسم الى مستويات او مقاومات ثابتة (كرات طبية ( عارضات افقية . الاوزان المستديرة ,اكياس رمل , او مصنعة لمقاومات خارجية . وتنحصر طول فترة الراحة بين كل مجموعة واخرى من التمرينات بين ٣٠-٩٠ ثانية وتنحصر فترة الراحة بين الدائرة الاولى من ٣-٥ دقائق )<sup>١</sup>

### ٢-٣ حمل التدريب

( يظهر كل حمل تدريبي تأثيرا متخصصا على جسم الرياضي وتعتمد قيمة هذا التأثير على جملة من العناصر بما فيها طول مدة التمرين ومقدار شدته وصعوبته والحالة التي يوجد فيها الرياضي اثناء لحظة تنفيذ التمرين ان حجم التدريب ووسائله في التدريب كثيرة وان معرفة اتجاه الحمل التدريبي تعطي امكانية توزيع هذه التمارين على الوحدات والمراحل التدريبية بشكل سليم)<sup>٢</sup>

### ٢-٤ شدة الحمل التدريبي

( هو درجة او قيمة او مستوى صعوبة الاداء ويقاس بالزمن او المسافة او الكيلو غرام ومن الضروري التمييز بين نوعين من الشدة وهي الشدة القصوى وهي الشدة التي تستخدم عادة في المنافسات والشدة النسبية التي تستخدم في التدريب ان تحديد شدة التدريب هو عملية تخصصية بحتة لذا من الضروري الاهتمام بالمؤشرات التي تستخدم في الحمل التدريبي بدقة عالية لان تلاعب او تغيير باحد هذه المؤشرات كالحجم او الشدة او الراحة فان هدف التدريب سوف يتغير )<sup>٣</sup>

### ٢-٥ القدرات البدنية الخاصة

**٢-٥-١ القوة المميزة بالسرعة:** تعتبر القوة المميزة بالسرعة مظهر بارز من مظاهر القوة العضلية كونها مزيج من صفتي القوة والسرعة ولذلك تسمى احيانا بالقوة السريعة ولها تأثير فاعل في الالعب الرياضية ولعبة الكرة الطائرة بصورة خاصة وقد عرفها ريسان خريط مجيد وعلي تركي ( بانها عبارة عن قدرة الرياضي

<sup>٢</sup> - ابو العلا عبد الفتاح : فسيولوجيا التدريب الرياضي , ط ١ , دار الفكر العربي , القاهرة , ٢٠٠٣ , ص ٣٠٧ .

<sup>١</sup> - عادل عبد البصير علي : التدريب الدائري اسسه وتطبيقه , المكتبة المصرية , الاسكندرية , ٢٠٠٤ , ص ٥٥ .

<sup>٢</sup> - ريسان خريط مجيد : تخطيط وتقوم التدريب الرياضي , الطبعة العربية الاولى , الاردن , ٢٠٠١ , ص ١٤٧ .

<sup>٣</sup> - ريسان خريط مجيد : نفس المصدر السابق , ص ١٣٢ .

في التغلب علي المقاومات المرتبطة بانقباضات عضلية سريعة<sup>٤</sup> وعرفها قاسم حسن حسين بانها (قابلية العضلات للتسلط على مقاومة بسرعة انقباض عالية)<sup>٥</sup>

٢-٥-٢ القوة الانفجارية: وهي احدى القدرات البدنية ذات الاهمية الفائقة جدا في تحقيق الاداء الجيد وهي لاتقل اهمية عن صفة القوة المميزة بالسرعة بالنسبة للاعب الكرة الطائرة وذلك لان لاعب الكرة الطائرة وخصوصا عند اداء مهارتي الضرب الساحق والارسال يحتاج الى هذا النوع من انواع القوة العضلية بشكل كبير جدا ويعرفها قاسم حسن المندلوي (هي اقصى قوة يستطيع الجهاز العضلي انتاجها في حالة اقصى انقباض ارادي وتعد العامل الحاسم في الفعاليات الرياضية التي تعتمد على مقاومة عالية)<sup>١</sup>

### ٢-٦ بعض مهارات الكرة الطائرة

٢-٦-١ الضرب الساحق: تعتبر مهارة الضرب الساحق الاوفر حضا في حسم النقاط والوصول الى الفوز بالشوط والمباراة ( ان مهارة الضرب الساحق تعد من المهارات الهجومية الحاسمة في الكرة الطائرة ويتم عن طريق ضرب الكرة باحدى اليدين بقوة لتعديتها بالكامل من فوق الشبكة وتوجيهها الى ملعب الفريق المنافس بطريقة قانونية وتعتبر عن الجهود النهائية للفريق باكماله والتي يعتمد عليها في تحقيق الفوز في المباريات)<sup>٢</sup>

٢-٦-٢ الارسال: مهارة الارسال من المهارات المهمة جدا في الكرة الطائرة لانها المهارة الوحيدة التي تؤدي من لاعب واحد وهي مهارة ممكن الحصول من خلالها على نقطة مباشرة (يعد الارسال من المهارات الاساسية ذات الطابع الهجومي الفردي حيث ان اللاعب في ادائه يكون مستقلا وغير مرتبط بزملائه)<sup>٣</sup>

(من خلال اتقان ضربات الارسال يمكن احراز نقطة سريعة ومباشرة للفريق المرسل وقد تؤدي في بعض الاحيان الى تغيير نتيجة المباراة لصالح الفريق الذي يجيد استغلاله في الحصول على نقطة مباشرة)<sup>٤</sup>

### ٣- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة المشكلة باعتبار ان التجريب من اكثر الوسائل كفاءة للوصول الى معرفة الحقيقة والوثوق بها

٣-٢ عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم يمثلون المدرسة التخصصية بالكرة الطائرة في شمال البصرة باعمار ١٤-١٥ والبالغ عددهم ٢٠ لاعبا يمثلون نسبة ٣٣.٣٪ من مجتمع البحث ثم قام الباحث بتقسيم افراد العينة وبالطريقة العشوائية الى مجموعتين تجريبية ووظابطة بواقع ١٠ لاعبين لكل مجموعة وقبل البدء بالعمل اجرى الباحث عملية التكافؤ بين المجموعتين كما في الجدول (١) حيث كانت النتائج غير معنوية في جميع المتغيرات مما يدل على تكافؤ افراد العينة للعمل بخط شروع واحد .

<sup>٤</sup> -ريسان خريبط مجيد وعلي تركي: نظريات تدريب القوة .بغداد، ٢٠٠٢، ص٣٧

<sup>٥</sup> -قاسم حسن حسين: تعلم قواعد اللياقة البدنية، عمان، دار الفكر للطباعة والنشر، ١٩٩٨، ص١١١.

١ -قاسم حسن المندلوي: تدريب اللياقة والتكتيك الرياضي للاعبين الرياضية، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، ١٩٨٧، ص٤٧٦.

٢ -رياض خليل واخران: الكرة الطائرة، الطبعة الاولى، بغداد، ٢٠١٢، ص١٠١.

٣ -حمدي عبد المنعم: الكرة الطائرة، كوبي للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، ١٩٨٤، ص١٥.

٤ -سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة تعليم، تدريب، تحكيم ط١، منشورات السابع من ابريل، ليبيا، ١٩٩٧، ص٣١.

جدول رقم (١) يبين التكافؤ بين المجموعتين

الدلالة	ت المحسوبة	الاختبار البعدي تجريبية		الاختبار القبلي ضابطة		المتغيرات
		ع	س	ع	س	
غير معنوي	٠,٠٨٢	٠,٧٢	٤٢,٣٩	٠,٧٤	٤٢,٣٧	القفز
	٠,١١	٨,٣٨	١٦٠,١٠	٨,٢٧	١٥٩,٧٨	القدرة
	٠,٢	٠,٣١	٣,٩٠	٠,٣٠	٣,٩٢	ركض ٢٠م
	١,٦٣	١,٨٦	٣٩,٢٧	١,٩٤	٤٠,٣٠	ضرب ساحق
	١,٣٥	٢,٧٨	٥١,٤١	٢,٧٤	٥٠,١٨	ارسال

## ٣-٣ وسائل جمع البيانات والاجهزة والادوات المستخدمة

١-الملاحظة .

٢-الاختبارات البدنية والمهارية .

٣- كرات الكرة الطائرة .

٤- شبكة .

٥- ملعب الكرة الطائرة .

٦- ميزان طبي .

٧- جهاز لقياس الطول .

٣-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث .

٣-٤-١ اختبار القدرة اللاوكسجينية الفوسفاجينية (اختبار الوثب العمودي) <sup>١</sup>

الغرض من الاختبار : قياس القوة المتفجرة للرجلين.

<sup>١</sup> محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم:الاسس العلمية للكرة الطائرة, مركز الكتاب للنشر ط١, القاهرة, ١٩٩٧, ص١١٧.

**الادوات:** سبورة تثبت على حائط بحيث يكون حافتها السفلى مرتفعة عن الارض ١٥٠ سم على ان تدرج بعد ذلك من ١٥١ الى ٤٠٠ سم مانيزيا (يمكن الاستغناء عن السبورة ووضع العلامات على الحائط مباشرة وفقا لشروط الاداة).

**مواصفات الاداء :** يغمس المختبر اصابع اليد المميزة في المانيزيا ثم يقف بحيث تكون ذراعه المميزة بجانب السبورة يقوم المختبر برفع الذراع المميزة على كامل امتدادها لعمل علامة بالاصابع على السبورة ويجب ملاحظة عدم رفع الكعبين من على الارض اثناء قيام المختبر بهذا العمل يسجل الرقم الذي تم وضع العلامة امامه. من وضع الوقوف يمرجح المختبر الذراعين اماما عاليا ثم اماما اسفل خلفا مع ثني الركبتين نصفًا ثم مرجحتها اماما عاليا مع فرد الركبتين للوثب العمودي الى اقصى مسافة يستطيع الوصول اليها لعمل علامه اخرى باصابع اليد المميزة وهي على كامل امتدادها ,سجل الرقم الذي تم وضع الثانية امامه .

#### الشروط:

- ١- عند اداء العلامة الاولى يجب عدم رفع احدى الكعبين او كليهما من على الارض كما يجب عدم رفع الذراع المميزة عن مستوى الكتف الاخرى اثناء وضع العلامة اذ يجب ان يكون الكتفان على استقامة واحدة .
- ٢- للمختبر للمختبر الحق في عمل مرجحتين عند التحضير للوثب .
- ٣- لكل مختبر محاولتان يسجل له افضلها .

**التسجيل :** تعتبر المسافة بين العلامة الاولى والعلامة الثانية عن مقدار ما يتمتع به المختبر من القوة المتفجرة للرجلين مقاسة بالسنتيمتر .

٣-٤- ٢ اختبار عدو ٢٠ م<sup>١</sup>

**الغرض من الاختبار:** قياس سرعة التسارع .

**الادوات :** طريق ممهد للجري طوله ٣٠م. يرسم خطان المسافة بينهما ٢٠م احدهما للبدايه الاخر للنهايه يترك عقب خط النهايه ١٠م , ساعة ايقاف.

**مواصفات الاداء:** يقف المختبر خلف خط البدايه متخذًا وضع البدايه العالي عند سماع اشارة الحكم يعدو في خط مستقيم الى ان يتجاوز خط النهايه.

#### الشروط

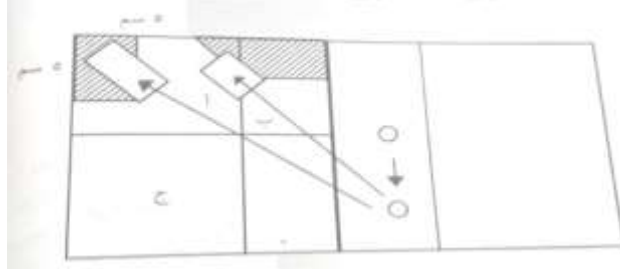
- ١- العدو في خط مستقيم
  - ٢- غير مسموح باستخدام البدء المنخفض او احذية الجري ذات المسامير
  - ٣- يسمح بالاداء لمختبرين معا لتوافر عنصر المنافسه
  - ٤- لكل مختبر ثلاث محاولات يحسب له افضلها
- التسجيل:** يسجل المختبر افضل زمن حققه في ثلاث محاولات المسموح بها وذلك الى اقرب ١٠/١ ث.

<sup>١</sup> محمد صبحي حسانين ومحمدي عبد المنعم: نفس المصدر السابق ,ص ١٤٦ .

٣-٤-٣ اختبار الضرب الساحق القطري<sup>٢</sup>

الغرض من الاختبار: قياس دقة الضرب الساحق في الاتجاه القطري .

الادوات : ٣٠ كرة طائرة ملعب كرة طائرة مرتبتان تمرينات توضع احدهما في ركن الملعب بحيث تكون زاويتاها الداخليتين على بعد ٥ سم من خطى الجانب والنهايه وتوضع الاخرى كما هو موضح في الشكل (١)



شكل رقم (١) اختبار الضرب الساحق

مواصفات الاداء : يقوم المختبر بالضرب الساحق من مركز ٤ بحيث يقوم المدرب بالتمرير pass له من المركز ٣ باستخدام التمرير الطويل القطري Lange Diagonale على المختبر اداء ١٥ محاوله بالضرب الساحق على المرتبه الخلفيه ثم ١٥ محاوله اخرى على المرتبه الاماميه يحسب للمختبر المحاولات الصحيحه في ال ٣٠ محاوله مخصصه له وفقا لقواعد التسجيل .

## التسجيل

٤ نقاط لكل ضربه ساحقه صحيحه تسقط فيها الكرة على المرتبه .

٣ نقاط لكل ضربه ساحقه صحيحه تسقط فيها الكرة في المنطقه المخططه.

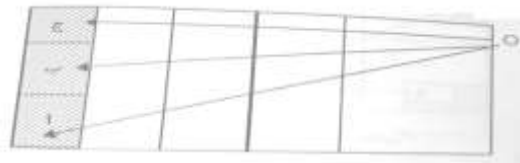
نقطتان لكل ضربه ساحقه صحيحه تسقط فيها الكرة في المنطقه أ او ب.

نقطه لكل ضربه ساحقه صحيحه تسقط فيها الكرة في المنطقه ج

٣-٤-٤ اختبار دقة الارسال الطويل<sup>١</sup>

الغرض من الاختبار : قياس دقة الارسال الطويل

الادوات :ملعب كرة طائرة , ٣٠ كرة طائرة , ويخطط الملعب كما موضح بالشكل رقم ( ٢ ) في الثلث الاخير من الملعب.



شكل (٢) اختبار الارسال

<sup>٢</sup> محمد صبحي حسنين وحمدي عبد المنعم :نفس المصدر السابق ,ص٢٠٦

<sup>١</sup> محمد صبحي حسنين وحمدي عبد المنعم :نفس المصدر السابق , ص٢٠٩ .

مواصفات الاداء :من المكان المخصص للارسال يقوم المختبر باداء الارسال نحو نصف الملعب الاخر بحيث يخصص عشرة ارسالات للمنطقه أ وعشرة اخرى للمنطقه ب وعشرة ثالثة للمنطقه ج .

التسجيل :٤ نقاط لكل ارسال صحيح تسقط فيه الكرة داخل المربع المحدد  
نقطتان لكل ارسال صحيح تسقط فيه الكرة في المربع المجاور للمربع المحدد

### ٣-٥ التجربة الاستطلاعية

قام الباحث باجراء التجربة الاستطلاعية يوم ١٠ / ٩ / ٢٠١٤ وذلك في تمام الساعة الثالثة عصرا على عينة مكونة من ٤ لاعبين من خارج لعينة بواقع لاعبين اثنين لكل مجموعة لمعرفة الايجابيات والسلبيات وللتعرف على .

١-الزمن المستغرق لاجراء الاختبارات .

٢-مدى صلاحية الاجهزة والادوات .

٣-طريقة تطبيق الاختبار .

٤-كيفية ادخال البيانات وانسيابية الاختبارات وقدرة فريق العمل المساعد على ذلك .

٥-التعرف على المعوقات التي تواجه الاختبارات .

٦-التعرف على الشدة المستخدمة في التمارين.

### ٣-٦ الاجراءات المتبعة في البحث

٣-٦-١ الاختبارات القبليّة : تم اجراء الاختبارات القبليّة يوم ١٢ / ٩ / ٢٠١٤ لجميع افراد العينة وللمجموعتين التجريبية والضابطة ولمدة يومين .

١-اليوم الاول تم اجراء الاختبارات على المجموعة الضابطة .

٢-اليوم الثاني تم اجراء الاختبارات على المجموعة التجريبية .

### ٣-٦-٢ المنهاج التجريبي

تم استخدام تمارينات بطريقة التدريب الفترى المرتفع الشدة حيث استخدم فقط (١٥) دقيقة من القسم الرئيسي للوحدة التدريبية وبواقع (٣) وحدات تدريبية في الاسبوع ولفترة (١٢) اسبوع حيث كانت تشمل تمارينات بدنية ومهارية وكم يلي :

١-فترة التمرين اليومي ١٥ دقيقة .

٢-فترة التمرين الاسبوعي ٤٥ دقيقة .

٣-فترة التمرين الشهري ١٨٠ دقيقة .

٤-فترة التمرين خلال ٣ اشهر ٥٤٠ دقيقة تم استخدام ٧٠٪ عمل و ٣٠٪ راحة بواقع ٣٧٨ دقيقة عمل و

١٦٢ دقيقة راحة .

## ٣-٦-٣ الاختبارات البعدية

تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم ١٦ / ١٢ / ٢٠١٤ بعد الانتهاء من منحج التمرينات المستخدمة للعينه وبنفس الظروف والشروط التي توفرت في الاختبارات القبليه

## ٣-٧ الوسائل الاحصائية

تم استخدام الوسيله الاحصائية spss اصدار ١٧ لمعالجة البيانات احصائيا .

## ٤-عرض وتحليل ومناقشة النتائج

٤-١ عرض نتائج الاختبارات القبليه والبعدية للمجموعه التجريبية مع قيمه ت المحسوبة

## جدول ( ٢ )

قيمه ت الجدوليه ١,٨٣ تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ٩

المتغيرات	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت المحسوبة	الدلالة
	س	ع	س	ع		
القفز	٤٢,٣٩	٠,٧٢	٤٧,٣٢	١,٨٤	٧,٤٩	معنوي
القدرة	١٦٠,١٠	٨,١٨	١٦٩,٦٠	١١,١٢	٢,٠٤	معنوي
ركض	٣,٩٠	٠,٣٠	٣,٥٣	٠,٣٣	٢,٤٦	معنوي
ضرب ساحق	٣٩,٢٧	١,٨٦	٤٩,٤١	٢,٧٨	٩,٠٩	معنوي
ارسال	٥١,٤١	٢,٧٨	٥٩,٧٣	٢,١٧	٧,٠٨	معنوي

من الجدول (٢) تبين ان الوسط الحسابي لاختبار القفز القبلي هو ٤٢,٣٩ والانحراف المعياري هو ٠,٧٢ وفي الاختبار البعدي كان الوسط ٤٧,٣٢ وانحراف ١,٨٤ وت المحسوبة ٧,٤٩ اما اختبار القدرة القبلي فكان الوسط الحسابي ١٦٠,١٠ وانحراف معياري ٨,١٨ واما الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي ١٦٩,٦٠ والانحراف المعياري ١١,١٢ وت المحسوبة ٢,٠٤ واما اختبار الركض القبلي فكان الوسط الحسابي ٣,٩٠ وانحراف ٠,٣٠ والاختبار البعدي كان الوسط الحسابي ٣,٥٣ وانحراف ٠,٣٣ وت المحسوبة ٢,٤٦ واما اختبار الضرب الساحق القبلي فكان الوسط الحسابي ٣٩,٢٧ وانحراف ١,٨٦ وكان الاختبار البعدي الوسط الحسابي ٤٩,٤١ وانحراف ٢,٧٨ وت المحسوبة ٩,٠٩ وبلغ السط الحسابي في اختبار مهارة الارسال القبلي ٥١,٤١ وانحراف معياري ٢,٧٨ في حين بلغ السط الحسابي في الاختبار البعدي ٥٩,٧٣ والانحراف المعياري ٢,١٧ وكانت قيمة ت المحسوبة ٧,٠٨ .

٤-٢ عرض نتائج الاختبارات القبليه والبعدية وقيمه ت المحسوبة للمجموعه الضابطه

## جدول ( ٣ )

المتغيرات	الاختبار القبلي	الاختبار البعدي	ت المحسوبة	الدلالة
-----------	-----------------	-----------------	------------	---------



	ع	س	ع	س	
معنوي	٢,٦٣	٠,٥٣	٤٣,١٦	٠,٧٤	٤٢,٣٧
غير معنوي	٠,٦٠	٧,٢٢	١٦١,٩٧	٨,٢٧	١٥٩,٧٨
غير معنوي	١,٤٢	٠,٣١	٣,٧٢	٠,٣٠	٣,٩٢
معنوي	٣,٠٤	٢,١٥	٤٣,٢٢	١,٩٤	٤٠,٣٠
معنوي	٢,٦٩	١,٩٩	٥٤,٤٢	٢,٧٤	٥٠,١٨

قيمة ت الجدولية ١,٨٣ تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ٩

من الجدول (٣) تبين ان الوسط الحسابي لاختبار القفز القبلي ٤٢,٣٧ وانحراف معياري ٠,٧٤ والاختبار البعدي كان الوسط الحسابي ٤٣,١٦ وانحراف معياري ٠,٥٣ وبلغت تالمحسوبة ٢,٦٣ اما اختبار القدرة القبلي فكان الوسط الحسابي ١٥٩,٧٨ وانحراف معياري ٨,٢٧ والاختبار البعدي وسط حسابي ١٦١,٩٧ وانحراف معياري ٧,٢٢ وت المحتسبة ٠,٦٠ اما اختبار الركض فكان الوسط الحسابي للاختبار القبلي ٣,٩٢ وانحراف معياري ٠,٣٠ والاختبار البعدي وسط حسابي ٣,٧٢ وانحراف معياري ٠,٣١ وت المحسوبة ١,٤٢ وفي اختبار الضرب الساحق القبلي الوسط الحسابي ٤٠,٣٠ وانحراف معياري ١,٩٤ والبعدي الوسط الحسابي ٤٣,٢٢ والانحراف المعياري ١٥,٢ وت المحسوبة ٣,٠٤ وفي اختبار الارسال القبلي الوسط الحسابي ٥٠,١٨ وانحراف معياري ٢,٧٤ والبعدي الوسط الحسابي ٥٤,٤٢ والانحراف المعياري ١,٩٩ وت المحسوبة ٢,٦٩ .

٤-٣ عرض وتحليل ومناقشة الاختبارات البعدية للمجموعتين الضابطة والتجريبية

جدول (٤)

المتغيرات	الاختبار البعدي للتجريبية		الاختبار البعدي للضابطة		ت المحسوبة	الدلالة
	ع	س	ع	س		
القفز	١,٨٤	٤٧,٣٢	٠,٥٣	٤٣,١٦	٩,٤٢	معنوي
القدرة	١١,١٢	١٦٩,٦٠	٧,٢٢	١٦١,٩٧	٢,٤٤	معنوي
ركض	٠,٣٣	٣,٥٣	٠,٣١	٣,٧٢	١,٩٠	معنوي
ضرب ساحق	٢,٧٨	٤٩,٤١	٢,١٥	٤٣,٢٢	٧,٥٤	معنوي
ارسال	٢,١٧	٥٩,٧٣	١,٩٩	٥٤,٤٢	٧,٦٩	معنوي

ت الجدولية ١,٧٣ تحت مستوى دلالة ٠,٠٥ ودرجة حرية ١٨

من الجدول (٤) تبين ان قيمة ت المحسوبة هي اعلى من قيمة ت الجدولية ولجميع متغيرات البحث مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية ولصالح المجموعة التجريبية ويعزو الباحث سبب ذلك يعود الى فاعلية التمرينات وما تضمنتها من تمرينات مشتركة (بدنية - مهارية) والتي ساعدت بشكل واضح وفعال في

تطوير القدرة اللاواكسجينية والقوة الانفجارية مما أدى الى انعكاس ذلك وبشكل ايجابي على الجانب المهاري خصوصا مهارتي الضرب الساحق والارسال لارتباطهما الواضح بتلك الصفات (القوة الانفجارية \_ القدرة اللاواكسجينية ) ذلك لان هذه التمرينات تم اعطاها بشكل موجه ونحو اهداف محددة فكان لها الاثر الواضح في تطوير هكذا نوع من الصفات ( ان هذا النوع من التمرينات هي التي تهدف الى تطوير الصفات البدنية والوظيفية والنفسية المرتبطة بنوع النشاط والتي تهدف الى تعلم الاداء الفني بشكل يتناسب مع الاداء )<sup>١</sup> كذلك يفسر الباحث ان سبب الفروق بين المجموعتين يعود الى استخدام تمرينات التوازن بين القوة والمرونة والعضلات العاملة وغير العاملة من خلال استخدام تمارين المرونة الثابتة والمتحركة وكذلك مبدا التنوع والتغيير اثناء التمرين مما ساهم في ابعاد حالة الملل عند اللاعبين وبالتالي ادى الى اندفاعهم بشكل اسهم في تطور نتائج الاختبارات من خلال الارقام المتحققة في الجدول وهذا يتفق مع ( ان التوازن في العمل العضلي عنصر رئيسي في تدريبات القدرة الوظيفية من خلال التوازن بين القوة والمرونة او العضلات العاملة وغير العاملة وذلك من خلال استخدام تمارين بدم واحدة او بالقدمين معا بحيث يكون قادرا على تحريك جسمه بشكل متنوع ومتغير ومختلف )<sup>١</sup>

#### ٥ - الاستنتاجات والتوصيات

##### ٥-١ الاستنتاجات

١- استنتج الباحث ان استخدام طريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة ساعد او عمل على تطوير الجانب البدني والمهاري والقدرة اللاواكسجينية

٢- ان زمن التمرينات (١٥) دقيقة كانت كافية لاحداث تغيرات ايجابية من خلال ما افرزته نتائج الاختبارات

٣- ان استخدام تمرينات القدرة وربطها بالجانب البدني عمل على تطوير الجانب المهاري

##### ٥-٢ التوصيات

١- اجراء دراسات مماثلة وعلى مراحل عمرية مختلفة

٢- ضرورة احتواء الوحدات التدريبية على اجزاء من تدريبات القدرة الوظيفية

٣- اجراء دراسات مشابهه على فعاليت اخرى .

#### المصادر

١- ابو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب الرياضي، ط١، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠٠٣.

٢- حمدي عبد المنعم: الكرة الطائرة، كوبي للطباعة والنشر والتوزيع، القاهرة، ١٩٨٤.

<sup>١</sup> خير الدين علي وعزت محمود عادل: اثر برنامج مقترح للتمرينات الخاصة على تعلم الرميملوثية الثلاثية، مجلة بحوث التربية الرياضية، مصر، جامعة الزقازيق، كلية التربية الرياضية، المجلة العلمية، ١٩٨٥، ص٩٠.

<sup>١</sup> سيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسيولوجيا القوة، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، ١٩٩٧، ص٣٣٢.

- ٣- خير الدين علي وعزت محمود عادل: اثر برنامج مقترح للتمرينات الخاصة على تعلم المستوى الرقمي للوثبة الثلاثية, مجلة بحوث التربية الرياضية, مصر, جامعة الزقازيق, كلية التربية الرياضية, المجلة العلمية, ١٩٨٥.
- ٤- ريسان خريبط مجيد: تخطبط وتقويم التدريب الرياضي, الطبعة العربية الاولى, الاردن, ٢٠٠١.
- ٥- ريسان خريبط وعلي تركي: نظريات تدريب القوة, بغداد, ٢٠٠٣.
- ٦- سعد حماد الجميلي: الكرة الطائرة, كوبي للطباعة والنشر والتوزيع, القاهرة, ١٩٨٤.
- ٧- سيد عبد المقصود: نظريات التدريب الرياضي تدريب وفسولوجيا القوة, القاهرة, مركز الكتاب للنشر, ١٩٩٧.
- ٨- رياض خليل واخران: الكرة الطائرة, الطبعة الاولى, بغداد, ٢٠١٢.
- ٩- عادل عبد البصير علي: التدريب الدائري اسسه وتطبيقاته, المكتبة المصرية, الاسكندرية, ٢٠٠٤.
- ١٠- عمار جاسم مسلم وعقيل مسلم: الاسس الفسيولوجية للجهاز التنفسي لدى الرياضي, ط٢, مطبعة النخيل, البصرة, ٢٠١٠.
- ١١- قاسم حسن حسين: تعلم قواعد اللياقة البدنية, عمان, دار الفكر للطباعة والنشر, ١٩٩٨.
- ١٢- قاسم حسن المنذلاوي: تدريب اللياقة والتكتيك الرياضي للالعاب الرياضية, مديرية دار الكتب للطباعة والنشر, جامعة الموصل, ١٩٨٧.
- ١٣- محمد صبحي حسانين وحمدى عبد المنعم: الاسس العلمية للكرة الطائرة, مركز الكتاب للنشر, ط١, القاهرة, ١٩٩٧.

## ملحق (١) يبين نموذج للجزء الرئيسي لوحدة تدريبية

التمرين	التكرار	زمن الاداء	الراحة بين التكرار	الراحة بعد المجموعة	زمن التمرين الكلي
سرعة ١٨ م	١٨ م * ٥	٣ ثانية	٥ ثانية	١ دقيقة	١,٣٥
سرعة	١٠ م * ٥	٢ ثا	٥ ثا	١ د	١,٣٠
القفز على المانع	١ * ١٠	١٥ ثا	٣٠ ثا	١ د	١,٤٥
تمارين ارسال	١٠ * ٢	٦٠ ثا	٣٠ ثا	١ د	٣,٣٠
ضرب ساحق	١٥ * ١	٦٠ ثا		١ د	٥٢

ملاحظة الراحة بين المجاميع ١ دقيقة

## المعرفة الخطيطة وعلاقتها في أداء الهجوم المركب بسلاح الشيش للشباب

م. م محمد عبد الرحمن محمد  
كلية التربية الرياضية  
جامعة القادسية

أ.دفاطمة عبد مالح مطر  
كلية التربية الرياضية للبنات  
جامعة بغداد

### الملخص العربي:

تكمن أهمية البحث في دراسة المعرفة الخطيطة و كونها من الموضوعات المهمة التي تتطلبها رياضة المبارزة بهدف تنمية اداء مهارات (سلاح الشيش) للشباب لحالة اللعب(التكتيك)والتي نستخدمها في المبارزة وبتجاهين هما تحقيق التعلم الأفضل و المعرفة الصحيحة لأداء اللعب عند الشباب بسلاح الشيش. لذا سعى الباحثان الى بلورت أهداف العملية التعليمية والتدريبية عن طريق دمجها في اطار موحد يتضمن تعليم المهارات على وفق معلومات معرفية خطيطة تطبيقية لتعريف اللاعب ضبط وإتقان تعليم المهارة عن طريق اللعب واستيعاب الحالة الخطيطة وبذلك نحقق التعلم و التدريب الافضل والاداء الجيد، وبهذا تختصر المدة المحددة للتدريب باستثمارها بحالة افضل وربط تعلم المهارات بخطط مقارنة للعب وهدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين ا لمعرفة الخطيطة وأداء الهجوم المركب عند لاعبي سلاح الشيش للشباب وفرضت وجود علاقة ارتباط معنوية بين المعرفة الخطيطة وأداء الهجوم المركب عند لاعبي سلاح الشيش للشباب ومجالاتها لاعبي نادي الديوانية للشباب واستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته طبيعة حلا لمشكلة و تم معالجة النتائج إحصائياً بوساطة نظام SPSS وباستخدام القوانين (الوسط الحسابي الانحراف المعياري.قانون النسبة المئوية. معامل الارتباط البسيط) ولغرض إيجاد العلاقة بين الاختبارات تمت معالجة

النتائج إحصائياً بواسطة معامل الارتباط البسيط) بيرسون (فأوضح أن قيمة معامل الارتباط المحسوبة قد بلغت (٠,٩٦) بينما بلغت قيمة معامل الارتباط المحسوبة عند درجة حرية ( ١٦ ) واحتمل الخطأ (٠,٠٥) وكانت (٠,٤٦) وبما أن القيمة المحسوبة اكبر من الجدولية فان هذا يعني وجود علاقة ارتباط معنوية عالية بين اختبار المعرفة الخططية وأداء الهجوم المركب لدى لاعبي سلاح الشيش إذ يشير الباحثان إلى ضرورة امتلاك لاعب المبارزة معلومات معرفية خططية عن سبب حدوث كل حركة من الحركات التي يتعلمها وأهميتها كما انه من المفيد جدا والمنطقي أني يأخذ اللاعب قسطا من التعليم المعرفي على أن يكون هذا التعليم مقننا وفي أثناء الوحدات التدريبية. واستنتج الباحثان ان المعرفة الخططية تساعد على تطوير مستوى اداء الهجوم المركب لدى اللاعبين بشكل كبير ووصى الباحثان تطوير انتباه وتفكير المبارز بشكل مستمر عن طريق ادخال تمارين عملية تمي هذا الجانب لديهم.

### Summary Search

**Alkhtith knowledge and its relationship to the performance of the boat attack with a weapon  
Blinds Youth**

**Ph. Dr. Fatima Abd Maleh**

**College of Physical Education, University of Baghdad**

**M. M. Mohamed Abdel Rahman Mohammed**

**College of Physical Education, University of Qadisiyah**

The fencing need to use exercises to learn skills approach to playing condition for connecting learners to perform properly for basic skills , including the attack boat and the implementation of these requirements are all serving the final outcome of building the proper performance of the learner Altkniki and Altaktica . and perform the attack compound Andlaobei epee youth and fields players club Diwaniya for young people and use the researcher descriptive manner survey for suitability nature of the solution to the problem and has been processing the results statistically mediated system spss and using the laws ( arithmetic mean standard deviation . law percentage. simple correlation coefficient ) and for the purpose of finding the relationship between the tests ( Pearson ) was shown The value of the correlation coefficient calculated Kdbulgt ( 0.96 ), while the value of the correlation coefficient calculated when the degree of freedom (16) and endured the error ( 0.05 ) and was 0.46 Since the calculated value is greater than the spreadsheet , this means that there is a significant correlation between high test knowledge tactically and perform the attack boat with players epee as indicates the researcher to the need to own a a share of the education knowledge that this education codified in during training modules . thinking swordsman continuously through the introduction of practical exercises develop this aspect to have.

١ - التعريف بالبحث:

١ - ١ مقدمة البحث وأهميته:

إن التطور العلمي الحاصل في المجال الرياضي فرض أفاقاً جديدة لا حدود لها في العلوم الرياضية كالتعلم الحركي و التدريب الرياضي اللذين يشهدان تطوراً واسعاً، واتخذت نظرياتهم منحى جديداً لمواكبة الاتجاهات الحديثة في التعلم والتدريب ، للتوصل الى تحقيق افضل النتائج الجيدة من خلال اتباع الاساليب العلمية الدقيقة والموضوعية بشكل سليم ومخطط له ، وبهذا اصبح اتباع كل ما هو جديد وابداعي في العلوم الرياضية ضرورة لابد من اخذها بنظر الاعتبار عند التخطيط للعملية التعليمية والتدريبية ومناهجها، كون التعلم

هو المرحلة الاولى للتدريب لاي فعالية رياضية. لذا نجد ان معلمي التربية الرياضية ومنذ فترة طويلة يهتمون بمسألة كيفية الوصول الى افضل تعليم للرياضة والألعاب عند المتعلمين ، من خلال ضبط متغيرات التكنيك الصحيح في بادئ الأمر وإعطاء المتعلم الارشادات التعليمية لغرض تمكينهم من التمتع بالمشاركة وممارسة اللعب بشكل معقول وهذا يتطلب من المعلمين زيادة دافعية المتعلم لممارسة اللعب وفوائد المشاركة . وقد ظهرت مساع عديدة لإيجاد بدائل تعليمية للمهارات الحركية من طرائق واساليب تعليمية مختلفة من قبل العديد من الباحثين تختص في العلاقة بين التعليم والتعلم في مواقع التربية الرياضية ومنها تعليم المهارات ثم ممارستها في اثناء اللعب، ومنهم من اتجه الى وضع منهاج تعليمي لبيئة تعليمية والاهتمام بتكنولوجيا التعلم . اما في رياضة المبارزة نجد ان المعرفة الخطئية تساعده على سرعة التفكير لاتخاذ القرار المناسب تجاه المنافس ،اذان المعلومات المعرفية للمبارز تصبح غير ذات قيمة حتى لو ادى جميع حركات المبارزة بمهارة الا اذا كان باستطاعته تطبيق ماتعلمه من معلومات معرفية في التدريب العملي وعليه ان يتصرف بذلك ضد مختلف المنافسين. وبما ان هدف التعلم والتدريب هو تطوير أداء المتعلم في اثناء اللعب وتوصيلهم الى حالات مشابهة للعب ، فاستخدام منهاج تعليمي للمعرفة الخطئية هو تحفيز للمتعلم في ربط متماسك بين تعلم المهارة واستخدامها في التصرف الخطئي كحالة تكنيكية ضمن تمارين خطئية مركزة عن حالة معينة في اللعب ، وان الغاية من استخدام هذا الاسلوب لتنمية اداء المتعلم في اللعب والتفاعل بين الادراك الخطئي وتنفيذ المهارة.

ان رياضة المبارزة تحتاج الى استخدام تمارين تعلم لمهاراتها مقارنة لحالة اللعب لتوصيل المتعلمين الى اداء صحيح للمهارات الاساسية ومنها حركات الارجل وتنفيذ هذه المتطلبات كلها يخدم المحصلة النهائية للبناء الصحيح لاداء المتعلم التكنيكي والتاكتيكي .

وبهذا تتحدد اهمية البحث في دراسة المعرفة الخطئية و التصرف الخطئي كونهما من الموضوعات المهمة التي تتطلبها لعبة المبارزة بهدف تنمية اداء مهارات رياضة المبارزة (سلاح الشيش) للشباب والتصرف الخطئي لحالة اللعب(التكتيك) والتي نستخدمها في المبارزة وبتجاهين هما تحقيق التعلم الأفضل وتصرف صحيح لأداء اللعب عند الشباب بسلاح الشيش.

#### ١ - ٢ مشكلة البحث

ان الهدف الاساسي من العملية التعليمية و التدريبية هو تعلم المهارات من خلال ضبط الاداء المهاري(تكنيك) في بادئ الامر، ومن ثم السعي في العملية التدريبية الى ضبط الجانب الخطئي (التكتيك) فضلا عن الجوانب الاخرى، بوصفه مدخلاً سليماً لإحراز أفضل النتائج الممكنة في ضوء قدرات وامكانياته المتعلم مستقبلاً. كون عملية التعلم هي المرحلة الاولى من عملية التدريب لأي فعالية رياضية.

لذا سعى الباحثان الى بلورت اهداف العملية التعليمية والتدريبية عن طريق دمجها في اطار موحد يتضمن تعليم المهارات على وفق معلومات معرفية خطئية تطبيقية لتعريف اللاعب ضبط وإتقان تعليم المهارة عن

طريق اللعب واستيعاب الحالة الخطئية وبذلك نحقق التعلم و التدريب الافضل والاداء الجيد، وبهذا تختصر المدة المحددة للتدريب باستثمارها بحالة افضل وربط تعلم المهارات بخطط مقارنة للعب وبتصرف خطئي صحيح للاعب .

### ٣ - أهداف البحث:-

التعرف على العلاقة بين المعرفة الخطئية و الهجوم المركب بسلاح الشيش للشباب.

### ٤ - فروض البحث:-

وجود علاقة ارتباط معنوية بين المعرفة الخطئية و الهجوم المركب بسلاح الشيش للشباب.

### ٥ - مجالات البحث:-

١ - ٥ - ١ المجال البشري: لاعبو نادي الديوانية الشباب في سلاح الشيش بالمبارزة.

١ - ٥ - ٢ المجال الزمني: من ١٠ / ٩ ولغاية ٢٨ / ١١ / ٢٠١٣

١ - ٥ - ٣ المجال المكاني:- قاعة نادي الديوانية المغلقة

### ٢- الدراسات النظرية

#### ١-١-٢ المعرفة الخطئية

أن أية خطة يستطيع ان ينفذ المهاجم من خلالها ما ينوي من حركات هجومية مناسبة بغية تحقيق الهدف المطلوب لانتتم الابدع الدراسة المعمقة للمنافس من ناحية ذكاءة و امكانية اتقانة للاداء ومدى الرد على انواع الهجوم و معرفة نواحي القوة و الضعف لديه. ومن خلال تلك المعلومات يستطيع المهاجم وضع خطة مناسبة للهجوم لكي يضمن النجاح في الوصول الى الهدف، فضلا" عن ان لاعب المبارزة يجب ان يكون لديه القدرة على التفكير السليم و التصرف الجيد بما يناسب الموقف اثناء النزال<sup>(١)</sup>.

وان تكون لديه القدرة على تغيير هذه الخطط بسرعة ويقدر كبير من التصرف الجيد المناسب لتغيير موقف منافسة الهجومية و الدفاعية بحيث يستطيع ان يفهم نوايا وطرق تفكيره ويقابلها برد يلغي هذه الأفكار والنوايا. كل ذلك يجب ان يتم في فترة زمنية قصيرة وبسرعة تتناسب مع قصر زمن النزال الذي لايزيد عن (٣) دقائق<sup>(٢)</sup>.

ويشير ( عبد الستار) الى ان المعرفة الخطئية هي "ادراك الوضعية العامة المخطط لها التي يجب ان يتضمنها ويمارسه اللاعب<sup>(٣)</sup>. اضافة الى المعلومات النظرية التي يتلقها المتعلم والتي بدونها لا يكون هنالك تعلم من الناحية التطبيقية<sup>(٤)</sup>. وتعني المعلومات "أي حدث اليقين ويقلل الشك وهذا يدل على زيادة كمية المعلومات

١ - عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين، مبادئ علم التدريب الرياضي، مطبعة التعليم العالي . جامعة بغداد . ١٩٨٨ ص. ٤٤

٢ - جمال عبد الحميد عابدين. اصول المبارزة. دار المعارف . مصر. ١٩٧٤ ص. ٢٤

٢ - عبد الستار جبار الضمد، فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة تحليل - تدريب - قياس، ط١. دار الفكر للطباعة و النشر والتوزيع. الاردن. ٢٠٠٠ ص. ١٨٨

٤ - ١٢-٨٨-١٩٩٣. myfieldco.toronto.ca.u.s.a 1993. applied sport psychology, ygen.m.williams



المكتسبة.<sup>(٥)</sup> . تعد المعرفة الخطئية كل ما يتلقاه المبارز من معلومات نظرية حول الهدف من الخطة وكيفية اداءها و التحرك فيها و العوامل المؤثرة عليها و توقيت اداءها ة الاماكن المفضلة تنفيذها وفي أي مرحلة من مراحل الهجوم او الدفاع وفق قانون اللعبة ومن الصعوبات التي تواجه المتعلم في بداية تعلمه هي اين يركز وينتبه؟ وكذلك كيفية تحرير البرنامج الحركي من الذاكرة الحركية التحرك وتنفيذ الاستجابة .ويكون التعلم عند المتقدمين في مجال اللعبة اسرع لان الذاكرة الحركية تحتوي على الكثير من البرامج الحركية نتيجة الخبرة بحيث يعتمد على قسم منها في الاستجابة الى مثير جديد.<sup>(٦)</sup>

وقد وضع (شمث) مراحل التعامل مع المعلومات في صنع القرار بثلاث مراحل هي:

١-مرحلة التعرف:ويتم فيها تحليل مبكر لمواصفات المحفز الذي يؤثر في بناء القرار وهو تخمين اولي لتحديد طبيعة المحفز

٢- مرحلة اختيار الاستجابة: اذ يتم تحديد وتفتيش وبناء مبكر للمعلومات وهوة مرحلة اختيار المهارة المتوفرة الموجودة في الدماغ اذا يختار الدماغ صورة من عشرات الصور الموجودة التي تعلمها سابقاً

٣-مرحلة الاستجابة: هي خلاصة للفعل الحركي الذي يخرج من الدماغ الى العضلات أي استلام القرار لبرمجته من البداية الى النهاية<sup>(٧)</sup>

#### ١-٢-٢ الهجوم المركب

وهو احد أنواع الهجوم ويؤدي بعدة حركات لغرض الوصول إلى الهدف القانوني والحصول على لمسه ويعرف على انه ( قيام اللاعب بعدة حركات هجومية مختلفة مباشرة او غير مباشرة او قيام اللاعب المهاجم بعمل حركتين أو أكثر مع مراعاة الدقة في ترابطها التي تسبق حركة الهجوم المؤثر والتي تهدف الى تسجيل لمسة على هدف المنافس )<sup>(٨)</sup>

ويعرف أيضا على انه ( تلك الهجمة المسبوقة بتهويشه او بأكثر وهذه التهويشات عبارة عن الحركات الخداعية المصممة من اجل تشتيت انتباه المنافس وإجباره القيام بدفاع لم يكن في حسبانته تاركاً اتجاهاً مفتوحاً للحركة الختامية )

والهجوم المركب يحتوي على نوعين وهما:

#### ١-الهجمة العددية :

وهي احد نوعي الهجوم المركب وسميت بالعددية لان اللاعب المهاجم يؤديها بالعد (١،٢) وتؤدي من وضع التحام النصلين أو بدون التحام ، اذ يقوم اللاعب المهاجم بأداء التغير الأول أي تحويل نصل سلاحه من جهة إلى الجهة الثانية كما في الهجمة بتغيير الاتجاه فيقوم اللاعب المنافس بسد الثغرة ( الدفاع ) التي من

<sup>٥</sup> - عادل فاضل علي، تأثير بعض استخدامات انظمة قواعد المعرفة في برامج العلم بالانموذج الرمزي لتعلم النهارات الهجومية بالمبارزة. اطروحة دكتوراة غير منشورة . جامعة بغداد ٢٠٠٠.ص ١٠

<sup>٦</sup> - وجية محجوب. التعلم وجدولة التدريب. بغداد ٢٠٠٠.ص ٢٣٧

<sup>٧</sup> - Schmidt, R. Motor Learning and Performance: From Principles to Practice. Human Kinetic Books, 1991. p.12

<sup>٨</sup> - عبد علي نصيف (واخرون) : المصدر السابق ، ١٩٨٨ ، ص ٢١٩



الممكن ان يحصل منها اللاعب على لمسة بعدها مباشرة يقوم اللاعب المهاجم بتغيير نصل سلاحه إلى الجهة الأخرى ( جهة البداية نفسها ) ليستطيع الوصول الى الهدف والحصول على لمسة<sup>٣</sup>.

## ٢-الهجمة الدائرية

وهي حركة هجومية مركبة تتم بحركتين بسيطتين او أكثر من حركة الهجمة بتغير الاتجاه ، وهي مشابهة في تفسيرها المنطقي لحركة الهجمة العددية ، ألا ان حركة المدافع لا تكون بشكل أفقي لاعتراض نصل سلاح المنافس ، إنما تتم بشكل دائري (الدفاع الدائري) ، مما يتطلب بالمهاجم ان ينتقل مرة أخرى من أسفل سلاح المنافس ، ولكن مع اتجاه حركته وليس بصورة معاكسة لها ، أي ان تتم الحركة بالانتقال من الجهة الخارجية الى الجهة الداخلية ، يقوم المدافع بعمل دائري لنصل المهاجم ، ويحاول صده إلى الجهة الخارجية ، يقوم المهاجم الذي أصبح نصله في الجهة الخارجية مرة أخرى بالانتقال الى الجهة الداخلية بعمل التغيير الثاني . بالإمكان أداء هذه الحركة من الأوضاع السفلى ، ولكن الانتقال يتم من أعلى نصل سلاح المنافس لكلا اللاعبين المهاجم والمدافع (١).

## ٣- إجراءات البحث الميدانية:

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته وطبيعته خلال المشكلة.

٣-٢ عينة البحث: تمام اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الديوانية للشباب بسلاح الشيش والبالغ عددهم ١٨ لاعب وكانت نسبتهم ٧٨٪ من مجتمع البحث الاصيلي وكان متوسط اعمارهم (٢٣.٤) سنة و متوسط اطوالهم (١٧٢سم) و الوزن (٦٧كغم)

## ٣-٣ الأجهزة والأدوات ووسائل جمع المعلومات المستعملة في البحث :-

أن الاجهزة وأدوات ووسائل جمع المعلومات الخاصة بالبحث هي التي عن طريقها يستطيع الباحثان جمع البيانات وحل المشكلة لتحقيق أهداف البحث" مهما كانت تلك الأدوات من بيانات وعينات وأجهزة" وهي كما يلي:-

### ٣-٣-١ الأجهزة المستعملة في البحث :

تجهيزات لاعب مبارزة عدد ١٨ .

ساعة توقيت الكترونية.

حاسبة الكترونية نوع Lenovo .

جهاز قياس الطول والوزن.

### ٣-٣-٢ الأدوات المستعملة في البحث :

- الملاحظة والتجريب .

٣ - عبد علي نصيف ( وآخرون) : المصدر السابق ، ١٩٨٨ ، ص ١٥٤

١ - عبد علي نصيف ( وآخرون) : المصدر السابق ، ١٩٨٨ ، ص ١٥٤

- الاختبارات والقياسات .
- المقابلات الشخصية ملحق (١) .
- ٣-٣ وسائل جمع المعلومات المستعملة في البحث : .
- المصادر والمراجع العربية والأجنبية .
- شبكة المعلومات الدولية الانترنت .
- فريق عمل مساعد.
- أهداف معلقة على الحائط و شواخص توضع عليها الأهداف عدد (٦) اهداف.

#### ٣-٤ الاختبارات المستعملة في البحث:-

##### ٣-٤-١ تقييم الأداء المهاري للهجوم المركب:

تم تقييم الاداء المهاري لبعض مهارات سلاح الشيش بوساطة ثلاثة محكمين<sup>(٥)</sup> وذلك بوضع درجة من (١٠) وبأخذ الوسط الحسابي لدرجاتهم ، وتم تقييم الأداء عن طريق التصوير الفديوي للاختبارات القبلية والبعديّة وعرضها على (٣) محكمين وتقييم كل مهارة وفق استمارة أعدت لذلك ملحق (٢).

##### ٣-٤-٢ استمارة اختبار المعرفة الخطئية<sup>(٦٨)</sup>

( تم اعتماد استمارة اختبار المعرفة الخطئية والتي تحتوي على صدق مقداره ( ٠,٩٥ ) ومعامل ثبات مقداره ( ٠,٩٢ ) وعلى وفق الملاحظات الاتية:

- ان الهدف من الاختبار هو التعرف على مستوى المعرفة الخطئية للمبارز في المهارات الهجومية لسلاح الشيش.
- تتضمن الاستمارة خمسة وعشرون سؤال ولكل سؤال اربعة اجابات وللاجابة على كل سؤال توجد اجابة واحدة صحيحة لكل فقرة من فقرات الاختبار.
- المطلوب من المختبر في حالة الاجابة عن السؤال وضع علامة (صح) امام الجواب الصحيح كلا على حدة.
- لايجوز وضع علامة (صح) امام كل الفقرات الخاصة بكل سؤال فعند ذلك يعد الجواب غير

#### • المحكمين لتقييم الاداء المهاري هم كل من :-

- ١- م. د رولا مقداد تعلم حركي - مبارزة و مدرسة مادة المبارزة في كلية التربية الرياضية جامعه القادسية
- ٢- م. د محمد ضياء تعلم حركي - مبارزة و حكم اتحادي . كلية التربية الرياضية . جامعه المثنى.
- ٣- م. نور حاتم , حكم, ومدرسة مادة المبارزة في كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد.
- ٦٨ - فاطمة عبد مالح. تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير المعرفة الخطئية ومستوى التصرف الخطئي لبعض ( المهارات الهجومية في سلاح الشيش، اطروحة دكتوراه، جامعة البصرة، ٢٠٠٢ ، ص٨٨

صحيح وملغي.

- وقت الاجابة عن كل الاسئلة في الاستمارة هو عشرة دقائق فقط .

- يتم اعطاء درجة واحدة لكل جواب صحيح عن الاسئلة الخمسة والعشرون وبهذا يصبح مجموع الدرجات المعطاة خمسة وعشرون درجة للاسئلة جميعها، فإذا كان جميع الاجوبة صحيحة فإن الدرجة النهائية تكون ٢٥ من ٢٥ وهي تمثل نسبة ١٠٠% من النسبة المئوية للاختبار.

٣- ٥ التجربة الاستطلاعية: قبل الخوض في التجربة الميدانية يلزم القيام بتجربة استطلاعية على عينة من مجتمع البحث والغرض منها اختبار وسائل البحث وأدواته , لذا أجرى الباحثان التجربة استطلاعية على عينة مكونة من (٦) المتعلمين الشباب ممن هم خارج عينة البحث بتاريخ (٢٠١٣-٩-١٠) و كان الغرض منها هو :

١ . التعرف على المعوقات التي تواجه العمل أثناء التجربة الرئيسية.

٢ . التأكد من صلاحية الأجهزة المستخدمة .

٣ . التعرف على زمن إجراء كل اختبار إلى جانب ذلك الزمن الكلي للاختبارات .

٤ . التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد .

٦-٣ التجربة الرئيسية:

تم اجراء التجربة الرئيسية للمعرفة الخطئية و الاداء المهاري للهجوم المركب للشباب بتاريخ (١٥-١٤) ايلول ٢٠١٣ في الساعة العاشرة صباحا وعلى قاعة نادي الديوانية .

٧-٣ الوسائل الإحصائية:

تم معالجة النتائج إحصائيا بوساطة نظام SPSS وباستخدام القوانين الآتية:-

الوسط الحسابي.

الانحراف المعياري.

قانون النسبة المئوية.

معامل الارتباط البسيط.

٤- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

جدول (١) يبين علاقة الارتباط بين المعرفة الخطئية والهجوم المركب

الالاختبار	الوسط الحسابي	قيمة معامل الارتباط المحسوبة	قيمة معامل الارتباط الجدولية	النتيجة
اختبار المعرفة	١٨,٢	٠,٩٦	٠,٤٦	معنوي
الهجوم المركب	١٦,٨			

يتضح من نتائج الجدول (١) ان الوسط الحسابي لاختبار المعرفة الخطئية قد بلغ (١٨.٢ درجة) بينما بلغ

الوسط الحسابي للهجوم المركب (١٦,٨ درجة)

ولغرض ايجاد العلاقة بين الاختبارات تمت معالجة النتائج احصائيا بواسطة معامل الارتباط البسيط) بيرسون ( فأتضح ان قيمة معامل الارتباط المحتسبة قد بلغت (٠,٩٦) بينما بلغت قيمة معامل الارتباط المحتسبة عند درجة حرية ١٦ واحتمال خطأ ٠,٠٥ وكانت (٠,٤٦) وبما ان القيمة المحتسبة اكبر من الجدولية فان هذا يعني وجود علاقة ارتباط معنوية عالية بين اختبار المعرفة الخطئية و الهجوم المركب لدى لاعبي سلاح الشيش اذ يشير الباحثان الى ضرورة امتلاك لاعب المبارزة معلومات معرفية خطئية عن سبب حدوث كل حركة من الحركات التي يتعلمه واهميتها كما انه من المفيد جدا والمنطقي ان يأخذ اللاعب قسطا من التعليم المعرفي على ان يكون هذا التعليم مقننا وفي اثناء الوحدات التدريبية. ان المبررات المقننة لاستخدام حركة دون اخرى يجب ان ترتبط بشكل كبير مع تدريبات اللاعبين لتولد القناعة باستخدامها اذ لاحظ الباحثان من خلال خبرته الميدانية في مجال التدريب والتعليم في لعبة المبارزة ان معرفة اللاعب او المتعلم يساعد كثيرا في خلق حالة من الوعي لاستخدام الحركات المختلفة وتجريبها اثناء التدريب ،وان المدرب الذي يضيف وحداته التدريبية الفردية للاعب) الدرس الفردي (مجموعة من الخيارات للحركات والحركات البديلة ويوضح للاعب اهمية استخدام كالبديل يستطيع لاعبيها ان يؤدوا واجباتهم في المباراة بشكل جيد. ويضيف(الهرهوري 1994) الى ان من العناصر التي تسمح وتساعد على التوقع بما سيحدث خلال النزال لكي يتخذ المهاجم الاجراءات الوقائية والتصرفات المناسبة بعد التحليل الدقيق للخصم يأتي عن طريق المعرفة الخطئية العميقة بالمبارزة<sup>(١)</sup> كما يؤكد(عصام عبدالخالق 1999 الى ان عوامل النجاح في تطبيق خططا للعب تعتمد على زيادة معلومات وقدرات المبارز للتفكير والتصرف في المواقف المختلفة في النزال<sup>(٢)</sup> ومن خلال ما ذكر نجد ان المعرفة الخطئية لها دور فاعل ومؤثر في التصرف الخطئي اثناء النزال اذ يجب ان يمتلك لاعب المبارزة معلومات كافية عن نقاط ضعف وقوة الخصم التي يمكن ان تكون نتيجة النزال من خلالها لصالحه كما ان " المعرفة المسبقة و القدرة على تحلي لا داء الخصم من اهم العوامل التي تعطي وضعية مناسبة لتصرفات المبارز اتجاه الخصم وتعطي نتائج افضل.<sup>(٣)</sup>

#### ٥- الاستنتاجات و التوصيات

##### ١-٥ الاستنتاجات:-

- تساعد المعرفة الخطئية على تطوير مستوى الاداء الهجومي بشكل افضل.
- زيادة الرغبة في التعرف على متغيرات الحركات لدى عينة البحث ومنها المهارات الهجومية المركبة بسلاح الشيش.

##### ٢-٥ التوصيات:-

١- علي بن صالح الهرهوري .علم التدريب الرياضي، ط1 ،جامعة قاريونس، 1994 ،ص35

٢- عصام عبد الخالق .التدريب الرياضي نظريات تطبيقات، ط9، الاسكندرية، 1999، ص22

٣- عبد علي نصيف واخرون .المبارزة، بغداد: مطبعة دار الحكمة، 1990، ص9

- تخصيص جزء من وقت الوحدة التدريبية لتطوير المعرفة الخطيطة على شكل تمارين عملية بعد شرحها نظريا.

- تطوير انتباه وتفكير المبارز بشكل مستمر عن طريق ادخال تمارين عملية تنمي الجوانب الهجومية لدى المبارز وخصوصا الهجوم المركب.

### المصادر و المراجع

- امطانيوس ميخائيل:القياس والتقويم في التربية الحديثة، منشورات جامعة دمشق، ١٩٩٦.
- جمال عبد الحميد عابدين. اصول المبارزة. دار المعارف .مصر. ١٩٧٤.
- سامر يوسف متعب؛ تأثير منهج تعليمي لتعميم البرامج الحركية في تعلم مهارتي المناولة والتصويب بكرة اليد والتصريف الحركي للشبال: (أطروحة دكتوراه، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، ٢٠٠٤).
- عادل فاضل علي ،تأثير بعض استخدامات انظمة قواعد المعرفة في برامج العلم بالانموذج الرمزي لتعلم المهارات الهجومية بالمبارزة. اطروحة دكتوراة غير منشورة . جامعة بغداد ٢٠٠٠.
- عباس عبد الفتاح .المبارزة سلاح الشيش .دار الفكر العربي . مصر ١٩٧٨.
- عبد الستار جبار الضمد، فسيولوجيا العمليات العقلية في الرياضة تحليل- تدريب- قياس. ط١. دار الفكر للطباعة و النشر والتوزيع. الاردن. ٢٠٠٠.
- عبد علي نصيف واخرون .المبارزة، بغداد :مطبعة دار الحكمة، 1990.
- عبد علي نصيف وقاسم حسن حسين ،مبادئ علم التدريب الرياضي. مطبعة التعليم العالي . جامعة بغداد . ١٩٨٨ .
- عصام عبد الخالق .التدريب الرياضي نظريات تطبيقات، ط9، الاسكندرية، 1999.
- علي بن صالح الهرهوري .علمالتدريب الرياضي، ط1 ،جامعة قاربونس، 1994 .
- فاطمة عبد مالح .تأثير منهج تدريبي مقترح لتطوير المعرفة الخطيطة ومستوى التصريف الخططي لبعض المهارات الهجومية في سلاح الشيش . اطروحة دكتوراة . جامعة البصرة . كلية التربية الرياضية. ٢٠٠٢.
- shmidt.r.motorlearning and prefer mahce from mahce from principles to practice humen kinetic book.1991.
- ygen.m.williams,applied sport psychology ,myfieldco .toronto ,ca .u.s . a 1993. -

### ملحق (٢)

استمارة تقويم الهجوم المركب في سلاح الشيش

اثر تطوير التحمل الخاص بأسلوب الركض على المنحدر والركض على المستوى  
بالمقاومة في انجاز فعالية ٣٠٠٠ متر موانع

أ. م. د شذى مهاوش خفي  
كلية التربية الرياضية  
جامعة البصرة

الملخص العربي:

يهدف البحث إلى تطوير التحمل الخاص للاعبين فعالية ٣٠٠٠ متر موانع باستخدام أسلوب الركض ( الركض على المنحدر بوزن الجسم ، الركض على الأرض المستوية باستخدام المقاومة ) . كما يهدف البحث بإعداد منهج تدريبي لكلا الأسلوبين ومعرفة تأثير أي المنهجين في تحسين انجاز ٣٠٠٠ متر موانع ، افترضت الباحثة إن المنهجين لهما تأثير في تطوير التحمل الخاص ولكن بنسب تطور مختلفة . وحددت الباحثة مجتمع البحث مجموعة من لاعبين أندية البصرة لفعالية ٣٠٠٠ متر موانع . و في ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة خرجت بالاستنتاجات الآتية :

١- إن التمرينات المستخدمة بالأسلوبين كان لها أثر أيجابي في تطوير التحمل الخاص وانجاز ٣٠٠٠ متر موانع للمجموعتين .

٢- إن الأسلوب الذي استخدمته المجموعة الأولى كان أكثر فعالية في تطوير تحمل القوة وانجاز ٣٠٠٠ متر

المجموع من عشرة درجات	توافق الاداء		انسيابية الاداء		القسم الختامي		القسم الرئيسي		القسم التحضيري		هجوم مركب
	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة	الدرجة		
	٢	١	٢	١	٢	١	٢	١	٢	١	التقدم للإمام أداء هجمة مستقيمة مباشرة +دفاع مخدوع
											ورد مضاد + هجمة قاطعة

موانع مقارنة بالمجموعة الثانية .

٣- إن الأسلوب الذي استخدمته المجموعة الثانية كان أكثر فعالية في تطوير تحمل السرعة مقارنة بالمجموعة الأولى .

وفي ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة خرجت بالتوصيات الآتية :

- ١- اعتماد التمرينات المستخدمة في المنهجين التدريبي المبنية على الأسس العلمية .
- ٢- التأكيد على استخدام الأحمال التدريبية المؤثرة والتي تتناسب مع قدرات اللاعبين .
- ٣- استخدام الأسلوب الركض على المنحدر صعودا في تطوير تحمل القوة.
- ٤- استخدام التمرينات على الأرض المستوية لتطوير تحمل السرعة او زيادة مسافة الركض على المنحدر نزولا مقارنة بالمسافات المستخدمة للأسلوب الأول .

**The impact of two methods to develop your endurance running and jogging on the slope resistance in the completion of the effectiveness of meters steeplechase3000**

**A . M . D : Shatha Mhawish kafi**

**Physical Education College / University of Basra**

**Research Summary:**

The research aims to develop your endurance for players effective 3000 meters steeplechase using my style ( jogging on the slope body weight , jogging on the ground using a planar resistance ) . The research aims to prepare a training curriculum for both methods and see the effect of any approaches to improving the completion of 3000 meters steeplechase , the researcher assumed that the two approaches to influence the development of your endurance , but a different twist rates . The researchers identified the research community a group of players clubs Basra to the effectiveness of the 3000 meters steeplechase . In light of the findings of the researcher went out the following conclusions :

1. The exercises used American idioms have had a positive impact in the development of your endurance and completion of 3000 meters steeplechase for both groups .
2. The manner in which Astkhaddmenh first group was more effective in the development and completion of the force carrying 3,000 meters steeplechase compared to the second set .
3. The method used by the second group was more effective in carrying speed folds compared to the first set .
- 4 . In light of the findings of the researcher came up with the following recommendations :
  - 1 . Adoption of exercises used in Olt Drebea approaches based on scientific foundations .
  - 2 . emphasis on the use of training loads and influential commensurate with the abilities of the players .
  - 3 . Use the method jogging on the slope up to the development of bearing strength
  - 4 . Use Aaltmarenat on the playa for the development of carrying speed or increasing distance jogging down the slope Mqarndta distances used to the style of the first .

١ - التعريف بالبحث :

## ١-١- مقدمة البحث وأهميته :

لتحقيق مستوى رقمي متميز بالعب القوي في العصر الحديث بات صعب المنال لما وصلت إليه الانجازات العالمية المذهلة التي جعلت كل المتخصصين والعاملين في مجال التدريب العمل بكل جدية في الجوانب المنهجية والفنية مبتعدين عن التخمين والارتجال معتمدين بذلك على النظريات والتخطيط للتدريب الذي يستند على الأسس العلمية وخضوعه إلى مبادئ وقوانين العلوم الطبيعية الإنسانية والطبية ، ليصبح هدفهم هو السباق مابين التطور العلمي التكنولوجي وأساليب وطرق التدريب المستخدمة لتطوير كل فعالية من فعاليات الرياضية بشكلها الأمثل .

أن فعالية ٣٠٠٠ متر موانع من الفعاليات التي تقع بين المسافات أمتوسطه والطويلة وتعتبر من الفعاليات التي الصعبة لما تحتاجه من متطلبات بدنية وفنية عالية ، ويلعب عنصر التحمل الخاص دورا كبيرا للوصول إلى مستوى أفضل ، ويطلق مفهوم التحمل الخاص على الأداء الذي يتصف بالسرعة والقوة بالإضافة إلى عنصر التحمل ونتيجة لهذا الارتباط فهو يعد من الصفات المركبة التي تعتبر جزء من متطلبات المنافسة أو التدريب للوصول إلى أفضل مستوى ، ويمكن تطويرها بعدة طرائق لتسهم في تحسين الانجاز في ركض المسافة المذكورة ، ومن هنا جاءت أهمية البحث في التعرف على انسب الطرق لتطوير هذه الصفة المهمة ( طريقة الركض على المنحدر وبوزن الجسم أو طريقة الركض على ارض مستوية مع مقاومه ) في تطوير التحمل الخاص وانجاز ٣٠٠٠ متر موانع .

## ٢-١- مشكلة البحث :

تعد فعالية ٣٠٠٠ متر موانع من فعاليات العاب القوى والتي تتميز بوجود أربعة حواجز بارتفاع ٩١.٤ سم موزعة على محيط الملعب فضلا عن حاجز وحفرة الماء ، وبذلك يقطع العداءون ٧ دورات ونصف حول الملعب، تفرض هذه المسابقة القفز فوق ٤ حواجز بالإضافة إلى المانع المائي. على المتسابق أن يجتاز مسافة السباق ويؤدي خلال ذلك ٢٨ وثبة مانع و ٧ قفزات موانع مائية وهي مسافة تكتيكية، تحتاج إلى تغير إيقاع الركض عدة مرات حسب العقبات والمنافسين . فالانجاز العالي يتحقق من جراء العلاقة بين مستوى عال من الصفات البدنية ، والمهارات الحركية ( زمن الأداء الحركي الجيد ) والكثير من اللاعبين يعوض النقص الحاصل في زمن الأداء الحركي في اجتياز الموانع بزيادة وتطوير عناصر اللياقة البدنية في حدود قصوى ، لتساعد اللاعب بعدم انخفاض سرعة الركض وبالتالي يؤثر على الانجاز ، وهذا يحتاج إلى تطوير التحمل الخاص للاعب الذي يتضمن ( القوة ، السرعة ، التحمل ) وهذا الذي دعا الباحثة لإيجاد أفضل الأساليب لتطوير هذه الصفة المهمة عن طريق أسلوب ( الركض على المنحدر بوزن الجسم مقارنة بالركض على الأرض المستوي بالمقاومة )

## ٣-١- أهداف البحث :



- ١- تطوير تحمل الخاص للاعب ٣٠٠٠ متر موانع باستخدام أسلوب ( الركض على المنحدر بوزن الجسم ، الركض على الأرض المستوي بالمقاومة .
  - ٢- إعداد منهج تدريبي لكل أسلوب .
  - ٣- معرفة أي الأسلوبين أفضل في تحسين التحمل الخاص وانجاز ٣٠٠٠ متر موانع .
- ٤-١ فرض البحث

- ١- وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين القبلي والبعدي في اختبار تحمل السرعة ، تحمل القوة ، ٣٠٠٠ متر موانع للمجموعتين ولصالح الاختبار أبعدي .
  - ٢- وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين الاختبار أبعدي للمجموعتين ولصالح المجموعة الأولى .
- ١-٥ مجالات البحث :

- ١.٥.١ المجال البشري : مجموعة من لاعبي أندية البصرة في فعالية ٣٠٠٠ متر موانع للمتقدمين .
- ١.٥.٢ المجال المكاني : ملعب نادي البصرة الرياضي ، ملعب كلية التربية الرياضية لألعاب القوى ، جامعة البصرة ، جسر تقاطع ( الكريزه ) في محافظة البصرة
- ١.٥.٣ المجال الزمني : من ٢٠٠١٣/١/١٨ ولغاية ٢٠٠١٣/٤/٢ .

#### ٢- الدراسات النظرية :

#### ١-٢ المتطلبات البدنية في مسابقة ٣٠٠٠ متر موانع :

تعد مسابقة ركض ٣٠٠٠ متر موانع من المسابقات التي يلاقي مُدربو العاب القوى صعوبة في تطويرها ، نظراً لحاجة اللاعب في هذه المسابقة إلى تطوير أنظمة الطاقة جميعها ، إذ تتداخل في هذه الفعالية أنظمة الطاقة وحسب نسبها المطلوبة ، ويجب أن يمتاز عداءو هذه المسابقة بلياقة بدنية عالية تمكنهم من مقاومة التعب الناتج من العديد من المتغيرات الوظيفية التي تحدث في الجهازين الدوري و التنفسي .

ومن اجل إعداد الرياضي لمسابقة ركض ٣٠٠٠ متر موانع ولتحقيق أفضل الانجازات يجب إن يكون هناك تخطيط منظم ومدروس لتطوير الصفات البدنية الخاصة والتي تشمل التحمل العام بالإضافة إلى صفتي تحمل السرعة وتحمل القوة وهذا ما أكده ( أثير صبري ) نقلا عن ( باروسفيلد ) بان التحمل الخاص من أهم العناصر البدنية المؤثرة التي تحدد مستوى الانجاز في ركض المسافات المتوسطة (١) ولكل ما نستقرئه الآن من إعجاز في تحطيم الأرقام القياسية بصورة مستمرة يدل على مدى التقدم العلمي في إعداد اللاعبين وخاصة الاهتمام بتشكيل حمل التدريب المقنن والذي ينعكس على بيولوجية الجسم في شكل تكيفات فسيولوجية باختلاف نظم إنتاج الطاقة لأداء العمل العضلي . لقد تنوعت طرق التدريب لرفع مستوى الانجاز وعلى المدرب هنا يجب أن يكون ملم الماما جيدا بالمتغيرات التي تعتمد في تطويرها على طرق وأساليب مختلفة ، والانجاز التطبيقي وتقنين الأحمال الخاصة بالفعالية ، ومن الجدير بالذكر فان للتحمل الخاص المكون من

١ . أثير صبري : تأثير تطوير مطاولة القوة على انجاز ركض المسافات الطويلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٢ ، ص ١٠٢ .

تحمل السرعة وتحمل القوة أهمية كبيرة للاعبين ٣٠٠٠ متر موانع حيث تشكل هاتان الصفتان المركبتان أهم متطلبات انجاز ركض المسافات المتوسطة و الطويلة (٢) (٣) لتساعد اللاعب على الاستمرار لفترة متصلة في أداء عمل بدني تشترك فيه كثير من المجموعات العضلية (٤) لتساعد اللاعب على اجتياز ٥٣ مانع خلال السباق ولذلك عليه أن يغير من طريقة ركضه وشكل الجسم بينما يناسب طريق الركض ، فيحاول المتسابق عند الاقتراب من كل مانع وبحدود ٢٠ - ٣٠ متر تقريبا أن يقوم برفع سرعته نحو المانع تحضيراً لمرحلة اجتياز المانع ، ثم يعود إلى نفس السرعة أو الإيقاع المناسب للاعب لذا عليه أن يتكيف لهذه المتغيرات التي تحصل أثناء السباق .

### ٣- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

٣-١ منهج البحث: استخدمت الباحثة المنهج التجريبي وذلك لملائمته لطبيعة المشكلة .

٣-٢ مجتمع وعينة البحث : بعد أن حددت الباحثة مجتمع البحث بطريقة عمديه بلاعبين أندية البصرة في فعالية ٣٠٠٠ متر موانع للموسم ٢٠١٣ اختيرت العينه وعددها ١٢ لاعبا من أصل ١٧ لاعبا لقرهم من مكان التدريب أي في مركز المحافظة أما بقية اللاعبين فكانوا من سكنت الاقضية والنواحي . بهذا بلغت النسبه المئوية للعينة للبحث المختارة من مجتمع البحث الكلي ٧٠.٥٨ % وقسمت إلى مجموعتين بطريقة القرعة حيث نفذت المجموعة الأولى تمارين لتطوير التحمل الخاص بأسلوب الركض على المنحدر بوزن الجسم و المجموعة الثانية بأسلوب الركض على الأرض المستوي بالمقاومة ، كما قامت الباحثة بإجراء التكافؤ للمجموعتين الأولى والثانية باستخدام اختبار T للعينات المتساوية الغير مترابطة وكما موضح في جدول (١)

### جدول رقم ( ١ )

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة و الجدولية ودلالة الفروق في المتغيرات المعتمدة

في التكافؤ بين المجموعتين

مستوى الدلالة	T الجدولية	T المحتسبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		المتغيرات
			ع±	س	ع±	س	
عشوائي	٢.٢٢	٠.٧٩	٠.٨٢	٢٠.٣٠	٠.٣١	٢٠.٤٠	العمر (سنة)
عشوائي		٠.٢٦	١.٦٣	٦٦.٦٧	١.٨٥	66.5	كتلة الجسم (كغم)
عشوائي		٠.٧٨	٠.٠٤	١٧٣.٢٠	٢.٠٤	١٧٣.٣٥	الطول (متر)
عشوائي		٠.١١	٠.١	٥.٦٤	٠.٩	٥.٨٧	العمر التدريبي (سنة)
عشوائي		٠.٩٩	١.٩٢	٥٥.٦٦	١.٨٦	٥٥.٨٤	معدل النبض في وقت الراحة ض/ د

٢ . شذى مهاوش السبتي :

٣ . عبد الخالق ، عصام الدين : التدريب الرياضي ، نظريات التطبيقات ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٢ ، ص ١٠٢

٤ . محمد صبحي حسنين : التقييم والقياس في التدريب الرياضي ، ج ١ ، ط ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ ، ص ٢٧ .

عشوائي	٠٠٠٧	٢.١١	١١.٠٤	٢.١٥	١١.٠٦	٣٠٠٠ متر ركض موانع (دقيقة)
--------	------	------	-------	------	-------	----------------------------

ومن الجدول ( ١ ) يتبين إن قيمة t المحسوبة للمتغيرات هي اصغر من قيمة t الجدولية عند درجة ٨ والبالغة ٢.٢ تحت مستوى ٠.٠٥ مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة معنوية بين المجموعتين البحث ، وهذا يد على تكافؤ المجموعتين .

### ٢-٣ الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة في البحث :

استخدمت الباحثة الوسائل والأجهزة والأدوات التالية :

١. المراجع والمصادر العربية والأجنبية .
٢. الاختبارات والقياسات .
٣. شبكة الانترنت .
٤. الاختبارات
٥. حاسبة نوع sharp .
٦. جهاز حاسوب نوع Pentium 4 .

### ٢-٤ الاختبارات المستخدمة في البحث :

أولاً : اختبار ١٠٠٠ ركض متر عدو :

هدف الاختبار : معرفة مستوى تحمل السرعة .

طريقة الاختبار : الانطلاق من خط البداية ومن وضع البداية العالية لقطع مسافة ١٠٠٠ متر .

طريقة التسجيل : حساب الزمن الذي يقطعه المختبر لقطع مسافة ١٠٠٠ متر .

ثانياً : اختبار ركض بالقفز ٤٥ ثانية .

هدف الاختبار : معرفة مستوى تحمل القوى .

طريقة الاختبار : الانطلاق من خط البداية ومن وضع الوقوف ينطلق المختبر بأداء الركض بالقفز لقطع .

طريقة التسجيل : حساب المسافة المقطوعة .

ثالثاً : اختبار ٣٠٠٠ متر موانع :

هدف الاختبار : معرفة انجاز ٣٠٠٠ متر موانع .

طريقة الاختبار : الانطلاق من خط البداية ومن وضع البداية العالية لقطع مسافة ٣٠٠٠ متر موانع .

طريقة التسجيل : حساب الزمن الذي يقطعه المختبر لقطع مسافة ٣٠٠٠ متر موانع .

### ٢-٨ البرنامج التدريبي :

قامت الباحثة بإعداد منهاجاً تدريبياً لكل مجموعة على حدة معتمدة بذلك على تجربتها والخبرة الميدانية الخاصة فضلاً إلى بعض المصادر والمراجع العربية والأجنبية الخاصة في مجال التدريب الرياضي . حيث احتوى المنهج على ٢٠ وحدة تدريبية بواقع وحدتين تدريبيتين أسبوعياً أي لمدة شهرين ونصف ويهدف المنهج

إلى تطوير تحمل السرعة وتحمل القوة للاعبين ٣٠٠٠ متر موانع خلال فترة الأعداد الخاص وتم تطبيق المنهج للمجموعة الأولى بأسلوب الركض على المنحدر صعودا بوزن الجسم ونزولا ولنفس المسافة لتطوير تحمل السرعة بينما كانت المجموعة الثانية تطبق نفس التمرينات وبفهم المسافات ولكن على الأرض المستوي بالمقاومة ، تم وضع التمرينات بتناسق وانسجام بين الشدة والحجم والراحة وذلك لخدمة الهدف من الوحدة التدريبية وتم اعتماد النبض في تقنين الراحة وكما موضح في ملحق ( ١ ) .

### ٣-٩- الوسائل الإحصائية : Static Procedures :

استخدمت الباحثة نظام ال spss إصدار ١٠ .

### ٤- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :

#### ٤-١ عرض النتائج وتحليلها .

### جدول (٢)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة و الجدولية ومستوى الدلالة للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الأولى للمتغيرات قيد الدراسة

مستوى الدلالة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحسوبة	اختبار البعدي		اختبار القبلي		المجاميع
			ع	س	ع	س	
معنوي	٢.١٣	٤.٢١	٩.١٧	٢٨٠.٨	١١.٩٧	٢٥٥.٦	ركض بالقفز ٤٥ ثانية
معنوي		٢.٢٥	٠.٥٦	٢.٣٩	١.٣٧	٢.٥	ركض ١٠٠٠ متر
معنوي		٢.٨٧	١.٥	٩.٥٨	٢.٣١	١١.١٦	ركض ٣٠٠٠ متر موانع

يبين الجدول ( 2 ) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات قيد الدراسة للاختبارين القبلي و البعدي للمجموعة الأولى إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لاختبار الركض بالقفز ٤٥ ثانية ٢٥٥.٦ بانحراف معياري ١٠.٥ أما بالنسبة للاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي ٢٨٠ بانحراف معياري ٧.٦ وبهذا فقد بلغت قيمة T المحسوبة ويتبين أنها اكبر من قيمة T الجدولية وهذا يدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي أما بالنسبة لاختبار ١٠٠٠ متر إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي ٢.٥٢ بانحراف معياري ١.٤٤ أما بالنسبة للاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي ٢.٤٩ بانحراف معياري ٢.٣٤ وبهذا فقد بلغت قيمة T المحسوبة ويتبين أنها اكبر من قيمة T الجدولية وهذا يدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين ولصالح الاختبار البعدي ، أما بالنسبة لاختبار ٣٠٠٠ متر موانع إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي ١١.٠٦ بانحراف معياري ٢.١٥ أما بالنسبة للاختبار البعدي فبلغ الوسط الحسابي

٩.٥٨ بانحراف معياري ٣.٢٢ وبهذا فقد بلغت قيمة T المحتسبة ويتبين أنها اكبر من قيمة T الجدولية وهذا يدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين ولصالح الاختبار أبعدي .

### جدول (٣)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة و الجدولية ومستوى الدلالة للاختبارين القبلي و أبعدي للمجموعة الثانية للمتغيرات قيد الدراسة

مستوى الدلالة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحتسبة	القياس أبعدي		القياس القبلي		المجاميع
			ع	س	ع	س	
معنوي	٢.١٣	٣.٥٤	٨.٨٧	٢٦٥	٩.٨٥	٢٥٤.٨	ركض بالقفز ٤٥ ثانية
معنوي		٢.٣٤	٢.٠٢	٢.٤٣	١.٢٥	٢.٥٣	ركض ١٠٠٠ متر
معنوي		٢.٣٣	٣.٢٦	١٠.٤٠	٢.١١	١١.٠٦	ركض ٣٠٠٠ متر موانع

يبين الجدول (٣) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لاختبارات قيد الدراسة للاختبارين القبلي و أبعدي للمجموعة الأولى إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي لاختبار الركض بالقفز ٤٥ ثانية ٢٥٥.٦ بانحراف معياري ١٠.٥ أما بالنسبة للاختبار أبعدي فبلغ الوسط الحسابي ٢٨٠ بانحراف معياري ٧.٦ وبهذا فقد بلغت قيمة T المحتسبة وهذا يدل وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين ولصالح الاختبار أبعدي أما بالنسبة لاختبار ١٠٠٠ متر إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي ٢.٥٣ بانحراف معياري ١.٢٥ أما بالنسبة للاختبار أبعدي فبلغ الوسط الحسابي ٢.٤٣ بانحراف معياري ٢.٠٢ وبهذا فقد بلغت قيمة T المحتسبة ويتبين انها اكبر من قيمة T الجدولية وهذا يدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين ولصالح الاختبار أبعدي ، أما بالنسبة لاختبار ٣٠٠٠ متر موانع إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار القبلي ١١.٠٦ بانحراف معياري ٢.١٥ أما بالنسبة للاختبار أبعدي فبلغ الوسط الحسابي ٩.٥٨ بانحراف معياري ٣.٢٢ وبهذا فقد بلغت قيمة T المحتسبة ويتبين انها اكبر من قيمة T الجدولية وهذا يدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين ولصالح الاختبار أبعدي أما بالنسبة .

### جدول (٤)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة T المحسوبة و الجدولية ومستوى الدلالة للاختبار أبعدي للمجموعتين الأولى و الثانية للمتغيرات قيد الدراسة

مستوى الدلالة	قيمة T الجدولية	قيمة T المحتسبة	المجموعة الثانية		المجموعة الأولى		المجاميع
			ع	س	ع	س	
معنوي	٢.٠٥	٣.٦٥	٨.٨٧	٢٦٥	٩.١٧	٢٨٠.٨	ركض بالقفز ٤٥ ثانية (م)
غير معنوي		٢.٧٣	٢.٠٢	٢.٤٣	٠.٥٦	٢.٣٩	ركض ١٠٠٠ متر (ثا)
معنوي		٢.٥٥	٣.٢٦	١٠.٤٠	١.٥	٩.٥٨	ركض ٣٠٠٠ متر موانع (د)

يبين الجدول ( ٤ ) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للاختبار ألبعدي للمجموعتين إذ بلغ الوسط الحسابي للاختبار ألبعدي وعلى التوالي في اختبار الركض بالقفز ٤٥ ثانية ٢٨٠ ، ٢٦٥ وانحرافات معيارية وعلى التوالي أيضا ٧.٦ ، ٨.٨٧ وبذا فقد بلغت قيمة T المحسبة ويتبين إنها اكبر من قيمة T الجدولية وهذا يدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين ولصالح المجموعة الأولى أما بالنسبة للاختبار ألبعدي لركض ١٠٠٠ متر فبلغت الأوساط الحسابية للمجموعتين وعلى التوالي ٢.٤٣ ، ٢.٤٩ وانحرافات معيارية ٢.٠٢ ، ٢.٣٤ وبهذا فقد بلغت قيمة T المحسبة ويتبين أنها اكبر من قيمة T الجدولية وهذا يدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارين ولصالح المجموعة الأولى أما بالنسبة للاختبار ألبعدي لركض ٣٠٠٠ متر فبلغت الأوساط الحسابية للمجموعتين وعلى التوالي ٩.٥٨ ، ١٠.٤٠ وانحرافات معيارية ٣.٢٦ ، ٣.٢٦ وبهذا فقد بلغت قيمة T المحسبة ويتبين أنها اكبر من قيمة T الجدولية وهذا يدل على وجود فرق ذات دلالة إحصائية

بين الاختبارين ولصالح المجموعة الأولى .

#### ٤-٢ مناقشة النتائج :

بناء على ما تقدم من نتائج الجداول سابقة الذكر يتضح لدينا وجود فروق معنوية في كل متغيرات البحث المدروسة لكلا المجموعتين و لصالح الاختبار ألبعدي وتعزو الباحثة هذا التطور إلى تطبيق العينة مفردات البرنامجين التدريبيين بأسلوب الركض على المنحدر بوزن الجسم ، وبالركض على الأرض المستوي بالمقاومة اللذين يهدفان إلى تطوير تحمل الخاص ، مما كان له الأثر الفعال في تطوير الانجاز في ركض ٣٠٠٠ متر مواع لاحتوائهما على أحمال تدريبية مستندة على أسس علمية من حجم وشدة وراحة متناسبة مع قدرات عينة البحث إذ يشير ماجد على موسى نقلا عن محمد عثمان ١٩٩٠ " يجب إن يتمكن المدرب من النجاح في وضعة للبرنامج التدريبي الذي يراعي فيه حجم وشدة الحمل المستخدم ومدى مناسبته لقدرات وإمكانيات العداء وكذلك الهدف الموضوع من اجله ، كما يذكر أن استخدام حمل التدريب المقنن والمبني على أسس علمية والذي يتناسب مع كفاءة العداء وقدرته وإمكانياته يؤدي إلى الارتقاء بالمستوى الرياضي ، أما في حالة عدم تطابق الأحمال المستخدمة مع قدرات وإمكانيات الرياضي فهنا يأخذ التدريب اتجاهين مختلفين : في حالة ثبات مقدار الحمل التدريبي المستخدم يؤدي ذلك إلى ثبات أو انخفاض في المقدرة الانجازية . أما إذا زاد الحمل التدريبي عن قدرات وإمكانيات الرياضي يصاب الرياضي بحالة الحمل الزائد" (١) . و لإيجاد الفروق بين المجموعتين في الاختبار ألبعدي للتحمل الخاص والانجاز في ركض ١٥٠٠ م يتضح من الجدول ( ٤ ) وبعد استخدام قانون T أظهرت وجود فروق معنوية في المجموعتين التجريبتين لصفة تحمل القوة والانجاز لصالح المجموعة الأولى وتفسر الباحثة تلك النتائج التي حصلت عليها ، لاستخدام وسيلة الركض على

١ . ماجد علي موسى : تأثير تشكيل أحمال تدريب مطاولة السرعة في بعض المتغيرات الوظيفية و البيوكيميائية بركض المسافات القصيرة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ٢٠٠٣ ، ص ٥٤ .

المنحدر يتطلب من اللاعب بذل أقصى جهد بدني إثاء الركض لأنه يعمل ضد الجاذبية الأرضية لقطع تلك المسافة في اقل زمن ممكن قياسا بالجهد المبذول في الأرض المستوية ، أما نتيجة اختبار تحمل السرعة فكان لصالح المجموعة الثانية وتفسر الباحثة هذا إلى إن التمرينات التي نفذتها المجموعة الثانية على الأرض المستوية كانت أكثر تأثيرا من التمرينات التي نفذتها المجموعة الأولى وهو النزول بنفس المسافة من المنحدر بمساعدة الجاذبية الأرضية أحدثت هذه المسافات تأثيرا نسبيا مقارنة بالمجموعة الثانية .

#### ٥-الاستنتاجات والتوصيات .

##### ١-٥ الاستنتاجات :

- ١ . إن التمرينات المستخدمة بالأسلوبين كان لها أثر أليجابي في تطوير التحمل الخاص وانجاز ٣٠٠٠ متر موانع للمجموعتين .
- ٢ . إن الأسلوب الذي استخدمته المجموعة الأولى كان أكثر فعالية في تطوير تحمل القوة وانجاز ٣٠٠٠ متر موانع مقارنة بالمجموعة الثانية .
- ٣ . إن الأسلوب الذي استخدمته المجموعة الثانية كان أكثر فعالية في تطوير تحمل السرعة مقارنة بالمجموعة الأولى .

##### ٥-٢ التوصيات :

وفي ضوء النتائج التي توصلت إليها الباحثة خرجت بالتوصيات الآتية :

- ١ . اعتماد التمرينات المستخدمة في المنهجين التدريبي المبنية على الأسس العلمية .
- ٢ . التأكيد على استخدام الأحمال التدريبية المؤثرة والتي تتناسب مع قدرات اللاعبين .
- ٣ . استخدام الأسلوب الركض على المنحدر صعودا في تطوير تحمل القوة.
- ٤ . استخدام التمرينات على الأرض المستوية لتطوير تحمل السرعة او زيادة مسافة الركض على المنحدر نزولا مقارنة بالمسافات المستخدمة للأسلوب الأول .

#### المصادر :

- أبو العلا احمد عبد الفتاح : بيولوجيا الرياضة وصحة ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ٢٠٠٠ .
- أبو العلا احمد عبد الفتاح ، احمد نصر الدين : فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ٢٠٠٣ .
- احمد محمد خاطر ، علي فهمي البيك : القياس في المجال الرياضي ، دار الكتاب الحديث ، القاهرة ، ط ٤ ، ١٩٩٦ .
- أثير صبري : تأثير تطوير مطاولة القوة على انجاز ركض المسافات الطويلة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ١٩٩٢ ، ص ١٠٢ .
- بهاء الدين سلامة : صحة الغذاء ووظائف الأعضاء ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط ١ ، ٢٠٠٠ .

- ريسان خريبط مجيد : التعب العضلي وعمليات استعادة الشفاء للرياضيين ، عمان ، دار الشرق ، ١٩٩٧ .
- عبد الحميد محمد زير : مقارنة لبعض مؤشرات وظائف الجهد البدني للأفراد الخواص وطبيعة تباينها عن قياسات الأسوياء ، أطروحة دكتوراه ، غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٣ .
- عبد الخالق ، عصام الدين : التدريب الرياضي ، نظريات التطبيقات ، دار المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٢ ، ص ١٠٢
- علي بيك وآخرون : راحة الرياضي ، مطبعة المعارف ، الإسكندرية ، ١٩٩٤ .
- فريق كمونه ، كدروهربرت : التدليك العام والرياضة ، مطبعة دار الحكمة ، بغداد ، ١٩٩٠ .
- شذى مهاوش السبتي :
- طارق الأمين ، قيس الدوري : فلسجة ، بغداد ، مكتب الوطن ، ١٩٨٨ .
- محمد صبحي حسانين : التقويم والقياس في التدريب الرياضي ، ج ١ ، ط ٢ ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٨٧ ، ص ٢٧ .
- ماجد علي موسى : تأثير تشكيل أحمال تدريب مطاولة السرعة في بعض المتغيرات الوظيفية و البيوكيميائية بركض المسافات القصيرة ، أطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة البصرة ، ٢٠٠٣ ، ص ٥٤ .
- محمد سمير سعد الدين : علم وظائف الأعضاء والجهد البدني ، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، ٢٠٠٠ .
- وديع ياسين التكريتي ، حسن محمد ألبعدي : تطبيقات استخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، ١٩٩٩ .
- Michael L .Pollok , Donal H. ; Heart disease ,rehaloilitaion, human kinetinetics,1995,P.343
- Fisher, A.G ,and Jensen, C.R: Scientific Basis of Athletic Conditioning, 3<sup>rd</sup> Ed. Philadelphia ,Lei&Febiger,1989

## ملحق ( ١ )

## المجموعة الأولى

ت	الأسبوع	الوحدة التدريبية	المسافة	الشدة %	التكرار	المجاميع	الملاحظات
١	الأول	١	١٠٠ م	70	٥	٥	الركض على المنحدر صعودا
		٢	400 م	٧٥	٥	٢	الركض على المنحدر نزولا
٢	الثاني	١	١٠٠ م	٧٥	٥	٥	الركض على المنحدر صعودا
		٢	٥٠٠ م	٧٥	٥	٢	الركض على المنحدر نزولا



الركض على المنحدر صعودا	٥	٥	٧٠	١٥٠ م	١	الثالث	٣
الركض على المنحدر نزولا	٢	٥	٧٥	٦٠٠ م	٢		
الركض على المنحدر صعودا	٥	٥	٧٠	١٠٠ م	١	الرابع	٤
الركض على المنحدر نزولا	٢	٥	٧٥	٤٠٠ م	٢		
الركض على المنحدر صعودا	٥	٥	٧٥	١٥٠ م	١	الخامس	٥
الركض على المنحدر نزولا	٣	٥	٨٠	٤٠٠ م	٢		
الركض على المنحدر صعودا	٢	٥	٧٥	٢٠٠ م	١	السادس	٦
الركض على المنحدر نزولا	٣	٥	٨٠	٥٠٠ م	٢		
الركض على المنحدر صعودا	٣	٥	٧٥	٢٠٠ م	١	السابع	٧
الركض على المنحدر نزولا	٣	٥	٨٠	٦٠٠ م	٢		
الركض على المنحدر صعودا	٥	٥	٧٥	١٥٠ م	١	الثامن	٨
الركض على المنحدر نزولا	٣	٥	٨٠	٤٠٠ م	٢		
الركض على المنحدر صعودا	٢	١٠	٧٥	٢٠٠ م	١	التاسع	9
الركض على المنحدر نزولا	٣	٥	٨٥	٤٠٠ م	٢		
الركض على المنحدر صعودا	٢	١٠	٨٠	٢٠٠ م	١	العاشر	10
الركض على المنحدر نزولا	٣	٥	٨٥	٦٠٠ م	٢		

الراحة : نزول النبض إلى ( ١٣٠ ض/د ) بين التكرارات ونزول النبض ( ١٢٠ ض/د ) بين المجمامع

المجموعة الثانية

ت	الأسبوع	الوحدة التدريبية	المسافة	الشدة %	التكرار	المجاميع ع	الملاحظات
١	الأول	١	١٠٠ م	70	٥	٥	الركض بوزن ١٥٪ من وزن اللاعب
		٢	400 م	٧٥	٥	٢	الركض على المستوي
٢	الثاني	١	١٠٠ م	٧٥	٥	٥	الركض بوزن ١٥٪ من وزن اللاعب
		٢	٥٠٠ م	٧٥	٥	٢	الركض على المستوي
٣	الثالث	١	١٥٠ م	٧٠	٥	٥	الركض بوزن ١٥٪ من وزن اللاعب
		٢	٦٠٠ م	٧٥	٥	٢	الركض على المستوي
٤	الرابع	١	١٠٠ م	٧٠	٥	٥	الركض بوزن ١٥٪ من وزن اللاعب
		٢	٤٠٠ م	٧٥	٥	٢	الركض على المستوي
٥	الخامس	١	١٥٠ م	٧٥	٥	٥	الركض بوزن ١٥٪ من وزن اللاعب
		٢	٤٠٠ م	٨٠	٥	٣	الركض على المستوي
٦	السادس	١	٢٠٠ م	٧٥	٥	٢	الركض بوزن ١٥٪ من وزن اللاعب
		٢	٥٠٠ م	٨٠	٥	٣	الركض على المستوي

الركض بوزن ١٥٪ من وزن اللاعب	٣	٥	٧٥	٢٠٠ م	١	السابع	٧
الركض على المستوي	٣	٥	٨٠	٦٠٠ م	٢		
الركض بوزن ١٥٪ من وزن اللاعب	٥	٥	٧٥	١٥٠ م	١	الثامن	٨
الركض على المستوي	٣	٥	٨٠	٤٠٠ م	٢		
الركض بوزن ١٥٪ من وزن اللاعب	٢	١٠	٧٥	٢٠٠ م	١	التاسع	9
الركض على المستوي	٣	٥	٨٥	٤٠٠ م	٢		
الركض بوزن ١٥٪ من وزن اللاعب	٢	١٠	٨٠	٢٠٠ م	١	العاشر	10
الركض على المستوي	٣	٥	٨٥	٦٠٠ م	٢		

الراحة : نزول النبض إلى (١٣٠ ض/د) بين التكرارات ونزول النبض (١٢٠ ض/د) بين المجاميع

### تأثير استخدام أسلوب (الامري والتدريبي) في تعليم بعض المهارات الاساسية بكرة السلة الاساسية

م.د لقمان عمران شنين  
كلية التربية الرياضية  
جامعة البصرة

الملخص العربي:

هدف البحث الى:

- ١- التعرف على تأثير أسلوب الامري والتدريبي في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة.
  - ٢- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبتين في الاختبارات البعدية لبعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة .
- وشملت عينة البحث: طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية جامعة البصرة  
وقد استنتج الباحث: أن الأسلوبين الامري والتدريبي لهما التأثير المباشر في تعليم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.
- واوصى الباحث:اعتماد التمرينات المقترحة وأسلوب الامري والتدريبي في درس التربية الرياضية لتعليم المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة لطلبة المرحلة الأولى في كليات التربية الرياضية .

**Impact of the use pattern (Prince and training) to teach some basic skills**

### Basic basketball MD Luqman Imran Scheinin

Find the goal to:

- 1-identify the impact of Prince and the training method to teach some basic skills of basketball.
- 2-to identify the differences between the two experimental groups in the post tests of some of the basic skills of offensive basketball.

Included sample: the first phase students in the College of Physical Education, University of Basra  
The researcher concluded: that the Prince and the training methods have a direct impact on the education of some of the basic skills of offensive basketball.

The researcher recommended: adoption of the proposed exercises and the stylistic Prince and training in physical education lesson to teach the basic skills of offensive basketball for the students of the first phase in the faculties of Physical Education.

#### ١-التعريف بالبحث

##### ١-١ المقدمة وأهمية البحث :

العملية التعليمية من أهم السمات التي لها الدور الكبير في تقدم الشعوب وتعد مقياسا موضوعيا لتقدم الدول لذا فإنها تؤثر تأثيرا ايجابيا في تنشئة الأجيال وتقدمهم تقدما علميا وفق الأساليب والأسس العلمية المتطورة.

لذا فإنها تهدف أعمليه التعليمية بالمراحل الدراسية المختلفة إلى تحقيق النمو الشامل للطالب من جميع الزوايا المعرفية والنفس الحركي والوجداني .

وان الأساليب والطرق في فن التدريس قد تطورت وفق تطور البحث العلمي ولم يبقى التدريس قائما على طريقة واحدة أو على طرق تقليدية معروفة بل تطورت مواكبنا لتطور العلم والمعرفة.

وبما إن التربية الرياضية هي جزء أساسي من التربية ألعامة وميدان لتكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية والعقلية والاجتماعية والنفسية والصحية من خلال الممارسة لمختلف الأنشطة الرياضية التي وضعت من اجل تحقيق هذه الإغراض فانه يجب علينا إن نضع البرامج التي تتضمن الأنشطة التي تحقق للمشاركين بها نتائج مفيدة لنموهم وتطورهم من اجل اكتسابهم الصفات البدنية والمهارية وبالتالي بناء أجهزتهم الحركية بكفاءة عالية ومن هنا جاءت أهمية البحث في تجريب هاتين الأسلوبين التدريسيين في تعلم بعض المهارات الأساسية في كرة السلة .ومعرفة مدى قدرتها في الدقة لاختصار الزمن والجهد لكل من الطالب والمدرس في التعليم.

##### ٢-١ مشكلة البحث:

حدثت تغيرات كثيرة في العلم ولجميع المجالات بصفة عامة وفي مجال التعليم بصفة خاصة ، وان كل عملية تعليمية تتطلب إجراءات تنظيمية وكذلك جميع الطرق تتطلب في نفس الوقت أسس تنظيمية ،لذا ينبغي مراعاة إن جميع إجراءات عملية التدريس لايمكن تحقيقها إلا في إطار تنظيمي محدد. والتي تتضمن أساسا الأنشطة الحركية المتقدمة والمتنوعة للطلاب والتغير الدائم بالأماكن ، والانتشار الكافي بالصف وكيفية ضم الطلاب في مجموعات بالإضافة إلى المشكلات المرتبطة بالحمل والراحة ومن كل ما تقدم تبني الباحث التخصص في هذه المشكلة من خلال اختبار الأسلوبين التدريسيين الامري والتدريبي لتعليم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة.

## ٣-١ هدفا البحث :

٣- التعرف على تأثير أسلوب الامري والتدريبي في تعليم بعض المهارات الأساسية بكرة السلة.

٤- التعرف على الفروق بين المجموعتين التجريبيتين في الاختبارات البعدية لبعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة .

## ٤-١ فرضا البحث :

١- وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبالية والبعدية في تعليم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة للمجموعتين التجريبيتين ولصالح الاختبارات البعدية .

٢- وجود فروق معنوية بين المجموعتين التجريبيتين في الاختبارات البعدية ولصالح مجموعة الأسلوب التدريبي في تعليم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

## ٥-١ مجالات البحث :

١-٥-١ المجال البشري : طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية جامعة البصرة

٢-٥-١ المجال المكاني : القاعة المغلقة كلية التربية الرياضية جامعة البصرة .

٣-٥-١ المجال الزمني : المدة من ٢٠١٠/١١/٤ لغاية ٢٠١١/١/٥

٢- الدراسات النظرية :

١-٢ الأسلوب الامري :

١-١-٢ مفهومه ومزاياه

يكون التدريسي منفردا في اخذ القرارات في المراحل الثلاث وما على المتعلم سوى تنفيذ تلك القرارات أي دوره يكون المتعلم الالتزام بتطبيق التعليمات وطاعتها<sup>(١)</sup>.

ومن أهم مزايا الأسلوب الامري ما يلي :

- استخدام هذه الطريقة مع المبتدئين والصغار

- يستخدم في الفعاليات الصعبة.

- يستخدم في تصحيح الأخطاء الشائعة

٢-١-٢ عيوب الأسلوب الامري<sup>(٢)</sup>:

- عدم مراعاة الفروق الفردية

- عم إعطاء الفرصة الكافية لمشاركة الطالب في اخذ القرارات

- لايسهم في الإبداع

(١) وداد رشاد المفتي .تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة واستثمار وقت التعلم الأكاديمي . أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ ، ص ١٩ .

(٢) عباس محمود ، وعبد الكريم احمد .كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية : جامعة بغداد ، مطبعة دار الحكمة ، ١٩٩١ ، ص ٧٩ .

## ٢-٢ الأسلوب التدريبي:

١-٢-٢ مفهومه<sup>(٣)</sup> :

وهو من الأساليب المهمة في تدريس التربية الرياضية لأنه يساعد في تعليم المهارات والأنشطة لعدد كبير من الطلبة وقد صمم لزيادة التفاعل بين الطلاب. ويعتبر هذا الأسلوب الفرصة الكافية للمدرس لتقديم المعلومات وتصحيح الأخطاء للطلاب أثناء التطبيق كما أن هذا الأسلوب يتيح الفرصة أمام الطالب لاتخاذ القرارات الخاصة بالدرس وبالتالي زيادة الثقة بين الطالب والمدرس وزيادة قدرة الطالب على القيام بالواجبات الخاصة.

## ٢-٢-٢ مميزات الأسلوب التدريبي:

- يستخدم مع مجموعة بيّرة من الطلاب
- يمكن أظهار المهارات الفردية والإبداع
- يعطي وقت كافي للممارسة الفعالية
- يساعد في تعليم الطلاب على اتخاذ القرارات.

## ٣-٢-٢ عيوب الأسلوب التدريبي:

- عم وجود السيطرة على الحركات الفعالية بصورة دقيقة.
- يأخذ وقتا طويلا في الدرس
- يحتاج إلى أجهزة وأدوات كثيرة

## منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

٣-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمة في حل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه .

٣-٢ عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية وهم طلبة المرحلة الأولى في كلية التربية الرياضية جامعة البصرة البالغ عددهم (٤٠) طالبا يمثلان شعبي (أ- ب) تم تقسيمهم إلى مجموعتين تجريبيتين بالطريقة العشوائية (بالقرعة) بحيث أصبحت شعبة (أ) المجموعة التجريبية الأولى التي تؤدي الأسلوب الامري وشعبة (ب) المجموعة التجريبية الثانية التي تؤدي الأسلوب التدريبي وبذلك أصبح عدد كل مجموعة (٢٠) طالبا .

بعدها تم تجانس العينة داخل كل مجموعة وتكافؤ المجموعتين في متغيرات البحث قبل الخوض في التجربة الرئيسية وكما في الجدول (١):

## جدول (١)

## يوضح تجانس وتكافؤ المجموعتين التجريبيتين

قيمة ت المحتسبة	مجموعة الأسلوب التدريبي			مجموعة الأسلوب الامري			الاختبار أو القياس	ت
	معامل الاختلاف	ع	س	معامل الاختلاف	ع	س		

٠.٣١	٤.٦٩	٢.٨٨	٦١.٣٥	٣.٤١	٢.١١	٦١.٨٤	الوزن /كغم	١
١.٣٥	١.٤٩	٢.٧٢	١٨٢.٤٣	٠.٤٥	٠.٨٤	١٨٤.١٥	الطول / سم	٢
٠.٩٤	١.٤٢	٠.٨٧	٦٠.٨٨	١.٦٢	٠.٩٨	٦٠.٣٣	النبض/ عدد الضربة/دقيقة	٣
٠.٧٨	١٢.٥٢	١.١٢	٨.٩٤	١٢.٧٢	١.٢١	٩.٥١	التهديف بالقفز/عدد	٤
٠.٩٤	٥.٦٥	٠.٥٨	١٠.٢٥	٦.١٢	٠.٦٥	١٠.٦١	المناولة الصدرية/زمن/ثانية	٥
٠.١٦	٩.١١	١.١٥	١٢.٦٢	٨.٠١	١.٠٢	١٢.٧٣	الطبطبة بتغيير الاتجاه/زمن/ثانية	٦
٠.٣٢	٦.١٩	١.٢٣	١٩.٨٥	٤.٥٣	٠.٨٩	١٩.٦٣	المتابعة الهجومية/زمن/ثانية	٧

قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٣٨) ومستوى (٠.٠٥) = ١.٦٨٤

٣-٣ الأجهزة والأدوات المستخدمة :

١-كرات سلة عدد (١٠).

٢-ملعب كرة سلة قانوني في متوسطة العشار للبنين.

٣-طباشير .

٤-ساعة إيقاف.

٥-ميزان.

٦-شريط قياس.

٣-٤ الاختبارات المستخدمة :

١- اختبار المناولة الصدرية (١):

قياس قدرة المختبر على سرعة تمرير واستلام الكرة على الحائط ويتم حساب الزمن خلال عشر مناولات .

٢-اختبار الطبطبة بتغيير الاتجاه (٢):

قياس سرعة الطبطبة حول عدد أو مجموعة من العوائق (كراسي مثلا) ويتم حساب الزمن من لحظة البدء بالاختبار حتى اجتياز خط البداية مع الكرة .

٣- اختبار التهديف بالقفز (٣) :

قياس القدرة على تعاقب التصويب لإحراز الأهداف بالقفز تحت عنصر الوقت .والبالغ (٣٠) ثانية.

٤- اختبار المتابعة الهجومية (٤) :

(١) محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين : الحديث في كرة السلة الأسس العلمية والتطبيقية ، القاهرة ،دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ ، ص١٢٤.

(٢) محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين . نفس المصدر ،ص ١٢٩ .

(٣) محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين. نفس المصدر ،ص ٩٨ .

(٤) مؤيد عبد الله وفائز بشير حمودات : كرة السلة ،الموصل ،مطابع التعليم العالي ،ط ١٩٩٩، ص٢٠٣.

ويتم تقييم التوافق لدى المختبر بين حركة القفز ودقة توجيه الكرة إلى لوحة الهدف خلال (٢٠) متابعة ويتم حساب الزمن الكلي.

### ٣-٥ التجربة الاستطلاعية :

أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية الأولى بتاريخ (٢٠١٠/١١/٤) على العينة الأصلية وذلك لتقنين حمل التمارين المستخدمة ومعرفة شدة وحجم وراحة كل تمرين ومدى إمكانية العينة في أدائها وفق الأسلوبين المستخدمين.

### ٣-٦ التجربة الميدانية:

٣-٦-١ الاختبارات القبليّة: أجريت الاختبارات القبليّة بتاريخ ٢٠١٠/١١/٨

٣-٦-٢ تطبيق التمرينات المقترحة: بدأ تطبيق التمرينات بتاريخ (٢٠١٠/١١/٩) وانتهى تطبيقها بتاريخ (٢٠١١/١/٤)

٣-٦-٣ الاختبارات البعديّة: أجريت الاختبارات البعديّة بتاريخ ٢٠١١/١/٥

### ٣-٧ التمارين المقترحة:

قام الباحث بأعداد تمارين بالاعتماد على المصادر والمراجع المتوفرة. وبعد تثبيت وتقنين التمارين المقترحة تم تطبيقها خلال الجزء الرئيسي وفي القسم التطبيقي من درس التربية الرياضية (انظر ملحق (١)) ولمدة ثمان أسابيع وهي الفترة المحددة ضمن منهج كلية التربية الرياضية في جامعة البصرة .

وكان تطبيق التمارين بأسلوبين الامري والتدريبي الموضحة في الباب الثاني. مع مراعاة شروط وحجم حمل كل أسلوب وأهدافه البدنية والمهارية .

كما تم مراعاة أن تكون نفس التمرينات التي تطبق بأسلوب الامري تطبق بالأسلوب التدريبي ماعدا اختلاف واحد فقط وهو شروط وطريقة الأداء لكل أسلوب أما فترة التطبيق ومدة كانت موحدة للعينتين التجريبيتين. وتراوح زمن التمرينات ( ١٨.٥-٢٢ دقيقة ).

### ٣-٨ الوسائل الإحصائية:

تم استخدام نظام (spss) واستخراج ما يلي:

١-الوسط الحاسبي

٢-الانحراف المعياري

٣-معامل الاختلاف

٤-اختبار (ت) للعينات المترابطة

٥-اختبار (ت) للعينات المستقلة

٤- عرض ومناقشة النتائج:

٤-١ عرض ومناقشة الاختبارات القبليّة-البعدية للمجموعتين التجريبتين :

## جدول (٢)

يوضح نتائج الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبتين في متغيرات البحث.

ت	الاختبارات	مجموعة الأسلوب الامري				مجموعة الأسلوب التدريبي			
		س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة	س قبلي	س بعدي	الخطأ القياسي	قيمة ت المحتسبة
١	التهديف بالقفز عدد	٩.٥١	١١.٩٥	٠.٨٦	٢.٨٣	٨.٩٤	١٣.٢٣	٠.٨٧	٤.٩٣
٢	المناوله الصدرية زمن/ثانية	١٠.٦١	٨.٦٩	٠.٦٨	٢.٨٢	١٠.٢٥	٧.٤٤	٠.٥٨	٤.٨٤
٣	الطبطبة بتغير الاتجاه زمن/ثانية	١٢.٧٣	١١.٥٦	٠.٣٤	٣.٤٤	١٢.٦٢	٩.٧٤	٠.٥٤	٥.٣٣
٤	المتابعة الهجومية زمن/ثانية	١٩.٦٣	١٦.١٣	٠.٩٤	٣.٧٢	١٩.٨٥	١٤.٩٣	٠.٩٨	٤.٦١

\*قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (١٩) وتحت مستوى (٠.٠٥) = ١.٧٢٩

من خلال ملاحظة جدول (٢) تبين وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والبعدية للمجموعتين التجريبتين في الاختبارات المستخدمة ولصالح الاختبارات البعدية وهذا يدل على أن المجموعتين قد تطورت في المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة ، أي أن الأسلوبين كان لهم الدور في النجاح وتحقيق النتائج الجيدة في متغيرات البحث .

وبالنسبة للمجموعة التجريبية الأولى (الأسلوب الامري) فقد جاء تطورها إلى استخدام التمرينات المناسبة وانتظام العينة في التطبيق واستمرارهم في درس التربية الرياضية أي التدريب المتواصل وهذا بالتأكيد يساعد على التطور والتحسين وهذا ما أشار إليه كل من محمد يوسف الشيخ وياسين صادق (١٩٦٩) <sup>(١)</sup> ومحمد حسن

(١) محمد يوسف الشيخ ، ياسين صادق. فسيولوجيا الرياضة والتدريب : دار الفكر العربي ، الإسكندرية، ١٩٦٩، ص ١٨٨.



علاوي (١٩٨٦)<sup>(٢)</sup> ونادر عبد السلام العوامري (١٩٨٣)<sup>(٣)</sup> حيث يذكرون (أن التدريب يعمل على تحسين الصفات البدنية ومستوى الأداء المهاري على حد سواء).

وبالتأكيد قد حصل هذا أيضا للمجموعة التجريبية الثانية (الأسلوب التدريبي) إضافة إلى استمرارها بالتدريب هو الاختيار الموفق للتمرينات المناسبة وتقنياتها بالأسلوب العلمي الناجح واستخدام الأسلوب التدريبي الناجح فقد ساعدها على تطور الصفات البدنية والمهارية المختارة.

إضافة إلى ذلك فإن تطور المجموعتين التجريبتين جاء نتيجة الاستخدام الصحيح للأدوات والأجهزة المستخدمة في درس التربية الرياضية وذات العلاقة بمتغيرات البحث الموضوعية ، مستندان الباحثان على ملاحظة عنايات محمد (١٩٩٨)<sup>(٤)</sup> حول ذلك ( أن استخدام التلاميذ للأجهزة والأدوات في كل أسلوب من أساليب الأداء له أهمية كبرى ).

كما أن استخدام التشويق والإثارة أثناء أداء الوحدات التعليمية والتي أضافت متعة للطلبة أثناء الأداء قد ساعد في تطور المجموعتين في الجوانب البدنية والمهارية وهذا ما تأكده جميع المصادر (أن استخدام تمارين لها صفة الإثارة والتشويق تزيد من سرعة التعلم والتطور ).

٤-٢ عرض ومناقشة الاختبارات البعدية-البعدية بين المجموعتين التجريبتين:

### جدول (٣)

يوضح قيم (ت) البعدية بين المجموعتين التجريبتين في الاختبارات المستخدمة

قيمة ت المحتسبة	مجموعة الأسلوب التدريبي		مجموعة الأسلوب الامري		الاختبارات المستخدمة	ت
	ع	س	ع	س		
٣.٨٧	١.٠٧	١٣.٢٣	٠.٥٤	١١.٩٥	التهديف بالقفز/عدد	١
٤.٣١	٠.٣٦	٧.٤٤	٠.٥٦	٨.٦٩	المناوله الصدرية /زمن/ثانية	٢
٣.٣١	٠.٩٢	٩.٧٤	٠.٨٢	١١.٥٦	الطبطبة بتغير الاتجاه / زمن/ثانية	٣
٢.٩٤	٠.٧٤	١٤.٩٣	٠.٥٣	١٦.١٣	المتابعة الهجومية /زمن/ثانية	٤

\*قيمة (ت) الجدولية عند درجة حرية (٣٨) وتحت مستوى (٠.٠٥) = ١.٦٨٤

من خلال ملاحظة جدول (٣) تبين لنا أن الأسلوب التدريبي أفضل من الأسلوب الامري في تعليم وتنمية بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة لان وضع الطالب في جو التدريب والتكرار ،فضلا عن وجود الزميل الذي يعد بمثابة المنافس إذ يرى (محمد خليفة)<sup>(١)</sup> (أن التنافس مع الزميل في التعلم مؤثر لكون عنصرا محفز وان إشعاره بنتائج عمله وموازنته بزملائه وإشعاره بمدى تقدمه وتأخره يعد قوة ودافعا للتعلم )

(٢) محمد حسن علاوي .علم التدريب الرياضي:دار المعارف ،مصر ،ط١ ،١٩٨٦، ص١٧٠.

(٣) نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل : مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان، العدد ٢ ،١٩٨٣، ص٣٠١ .

(٤) عنايات محمد احمد فرج . مصدر سبق ذكره ،١٩٩٨، ص١٠٣.

(١) محمد خليفة بركات . علم النفس التعليمي : دار العلم للطباعة والنشر ،ج١، الكويت ،١٩٧٤، ص١٧١.

ويضيف الباحث إلى هذا الأسلوب يساعد على تلقي الطالب التغذية الراجعة من الزميل (إن الطالب يتطور بشكل ملحوظ عندما يتلقى التغذية الراجعة المباشرة من المدرس)<sup>(٢)</sup>.

أما أسباب ضعف الأسلوب الامري إلى أن الطالب يرتبط ارتباطا تاما مع ايعازات المدرس فلا يشعر بحريته في الحركة والأداء ، ولاته يقضي وقتا غير قليل في تلقي المعلومات والتوجيهات بخصوص بدء وانتهاء الواجب الحركي مما يؤثر على تعلم الطالب).

#### ٥- الاستنتاجات والتوصيات:

##### ١-٥ الاستنتاجات:

١- أن الأسلوبين الامري والتدريبي لهما التأثير المباشر في تعليم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

٢- الأسلوب التدريبي يعطي نتائج أفضل من الأسلوب الامري في تعلم بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة.

٣- أن لعملية التنظيم في درس التربية الرياضية الأثر الايجابي في التعليم المهاري.

٤- اختيار التمرينات وتقنياتها واستخدام أدوات درس التربية الرياضية في تعليم أي لعبة وتطبيقها بالأسلوب التدريبي له تأثير مباشر في نجاح التعليم البدني والمهاري.

##### ٥-٢ التوصيات:

١- اعتماد التمرينات المقترحة وأسلوب الامري والتدريبي في درس التربية الرياضية لتعليم المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة لطلبة المرحلة الأولى في كليات التربية الرياضية .

٢- استخدام الأسلوب التدريبي أفضل لتطوير الجوانب المهارية الهجومية من الأسلوب الامري لما حققه من نتائج جيدة في البحث.

٣- تجريب الأساليب الأخرى الحديثة في درس التربية الرياضية من قبل الباحثين الأخرين لتعليم مختلف الألعاب الرياضية ضمن منهج درس التربية الرياضية المعمول به.

#### المصادر:

• عباس محمود ، وعبد الكريم احمد .كفايات تدريسية في طرائق تدريس التربية الرياضية : جامعة بغداد ، مطبعة دار الحكمة ، ١٩٩١.

• عنايات محمد احمد فرج . منهاج وطرق تدريس التربية البدنية :دار الفكر العربي ، القاهرة، ١٩٩٨.

• فائز بشير حمودات ،ومؤيد عبد الله جاسم .كرة السلة : مطبعة التعليم العالي ،موصل، ١٩٨٧.

• محمد حسن علاوي .علم التدريب الرياضي:دار المعارف ،مصر ،ط١ ، ١٩٨٦ .

• محمد خليفة بركات . علم النفس التعليمي : دار العلم للطباعة والنشر ،ج١، الكويت ، ١٩٧٤.

(٢) عباس محمود ، وعبد الكريم احمد .مصدر سبق ذكره ، ١٩٩١، ص٥٠.

- محمد محمود عبد الدايم ومحمد صبحي حسانين : الحديث في كرة السلة الأسس العلمية والتطبيقية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، ١٩٩٩ .
- محمد يوسف الشيخ ، ياسين الصادق. فسيولوجيا الرياضة والتدريب : دار الفكر العربي ، الإسكندرية، ١٩٦٩ .
- مؤيد عبد الله وفائز بشير حمودات : كرة السلة ، الموصل ، مطابع التعليم العالي ، ط ١٩٩٩ ، ٢ .
- نادر عبد السلام العوامري. تأثير الكون المثير على رد الفعل : مجلة دراسات وبحوث جامعة حلوان، العدد ٢ ، ١٩٨٣ .
- وداد رشاد المفتي . تأثير استخدام بعض أساليب التدريس على تعلم بعض المهارات الهجومية بكرة السلة واستثمار وقت التعلم الأكاديمي . أطروحة دكتوراه ، جامعة بغداد ، ٢٠٠٠ .

## ملحق (١)

## نموذج من البرنامج التعليمي

## أهداف الوحدة التعليمية:

## الأسبوع : الأول

## تنمية بعض المهارات الأساسية الهجومية بكرة السلة

## الوحدة التعليمية: ١-٢

الملاحظات	التمرينات بالأسلوب الامري والتدريبي	الزمن	أقسام الوحدة
			القسم الابتدائي: ١- تسجيل الحضور ٢- الاحماء
			القسم الرئيسي: ١- الجزء النظري
يتم تطبيق التمرينات وفق كل أسلوب وخصائصه	١- المناولة الصدرية مع الزميل بالهرولة ابتداءً من خط النهاية في المنطقة الدفاعية إلى خط المنتصف ثم بالسرعة المتوسطة إلى خط النهاية في المنطقة الهجومية والرجوع بالسرعة القصوى إلى منتصف الملعب ثم بالمشي إلى نقطة البداية. ٢- نفس التمرين السابق مع تغيير المهارة إلى مهارة الطبطبة ٣- أداء طبطبة من خط النهاية في المنطقة الدفاعية بالهرولة إلى منتصف الملعب ثم بالسرعة القصوى إلى السلة في المنطقة الهجومية مع أداء التهديد بالقفز من خط الرمية الحرة ومتابعة الكرة ثم الرجوع بالمشي والطبطبة إلى خط المنتصف وبعدها بالسرعة القصوى إلى السلة في المنطقة الدفاعية وأداء التهديد بالقفز والمتابعة وهكذا يكرر التمرين	٩٠ ثا ١١٠ ثا ١٧٠ ثا	٢- الجزء التطبيقي

	٤- أداء مناولة صدرية على الحائط من مسافة (٢) متر من الوقوف ثم بالهرولة في المكان مع زيادة سرعة أداء المناولة ثم بأقصى سرعة مع أداء المناولة بأقصى سرعة	٩٠ ثا	
			القسم الختامي