



دراسة مقارنة لبعض القدرات البدنية والمهارات الأساسية للاعبين الخماسي
والملاعب المفتوحة بكرة القدم

م.م شاكر حمود

م.م حيدر عوفي

أ.م. د حسام محمد جابر

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

أن لعبة الكرة القدم لا زالت اللعبة الشعبية الأولى في العراق والعالم وقد شهدت الكثير من التغييرات كما هو الحال في بقية الألعاب الفرقية و الفردية, مما جعل عناصر أعداد وبناء فريق كرة القدم كثيرة ومتداخلة بعضها مع البعض الآخر بحيث تتكامل وتؤدي في النهاية إلى ظهور الفريق بالمستوي المطلوب في المباريات المختلفة, في حين نجد أن لعبة خماسي كرة القدم اشتهرت من كرة القدم الاعتيادية ومورست في تشيلي ثم انتشرت في أوروبا و أمريكا اللاتينية لأغراض الترفيه و الألعاب الشعبية وبعدها بدأت بالانتشار في بلدان آسيا وخاصة اليابان و كوريا و إيران و تايلاند و العراق , بذلك تحولت إلى لعبة مستقلة بقانونها ولجانها الدولية وأساليبها التدريبية . وتشارك اللعبتان بكثير من القوانين والمهارات والصفات البدنية لكنهما تختلفان من ناحية الأجراء الخططي و التحرك السريع و صغر المساحة للعب وقرب المنافس مما يحتم على اللاعب التمتع بقدرات بدنية خاصة تؤهله للأداء داخل هذه المساحة الصغيرة و الاختلاف بين اللعبتين دفع الباحثين للخوض في بيان أهمية القدرات البدنية الخاصة لكل اللعبتين و بيان الفرق بين القدرات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية لكل لعبة ليتسنى للمدربين المختصين تخصيص البرامج التدريبية لكل لعبة على حده

2-1 مشكلة البحث:

لاشك أن لكل لعبة خصوصياتها و قواعدها الأساسية التي تتميز بها عن بقية الألعاب الأخرى وهو ما ينطبق على كرة القدم الخماسي و الملاعب المفتوحة . فلعبة كرة القدم الخماسي بحداثتها تاريخها تظل بحاجة إلى قدرات بدنية و مهارية خاصة بشكل يميزها عن متطلبات كرة القدم للملاعب المفتوحة و ذلك بسبب صغر حجم المساحة التي يتحرك فيها اللاعب ومتطلبات التغيير السريع و الاحتكاك المباشر نتيجة قرب المنافس سواء مع الكرة أو بدونها حيث لا يتمكن كثير من لاعبي كرة القدم الاعتيادية من الأداء بشكل جيد في المساحات لعب كرة القدم الخماسي حتى لو كانوا من ذوي المستويات



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

العالية في حين يواجه لاعب كرة القدم الخماسي صعوبة إذا انتقل إلى اللعب في الملاعب المفتوحة. وتتجلى مشكلة البحث في الضرورة التفريق بين اللعبتين و البحث في إمكانية الاستفادة من دراسة بعض القدرات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية للاعب خماسي الكرة و مقارنتها بمثلاتها للاعب الملاعب المفتوحة وتحديد نقاط الشبه والاختلاف بينهما و بالتالي الخروج بحصيلة يمكن أن تشكل إضافة أخرى تسهم في تطوير الأداء الفني لكلا اللعبتين وهو ما يعكس أهمية التخصص في أداء كل لعبة ومدى التمييز بينهما من حيث الإمكانيات البدنية والمهارية وارتباطها الوثيق بالأعداد الخططي والنفسي للاعب و الفريق.

1-3 أهداف البحث

- ✚ التعرف على الفروق في القدرات البدنية الخاصة للاعب خماسي الكرة والملاعب المفتوحة.
- ✚ التعرف على الفروق في المهارات الأساسية للاعب خماسي الكرة والملاعب المفتوحة.

1-4 فروض البحث:

- ✚ وجود فروق معنوية بين القدرات البدنية الخاصة للاعب خماسي الكرة والملاعب المفتوحة .
- ✚ وجود فروق معنوية بين المهارات الأساسية للاعب خماسي الكرة والملاعب المفتوحة.

1-5 مجالات البحث:

- ✚ المجال البشري : اللاعبين الشباب لنادي نفط الجنوب لكرة القدم و اللاعبين الشباب لنادي الجنوب لخماسي كرة القدم للموسم 2009 .. 2010
- ✚ المجال المكاني : ملعب نادي البصرة.

- ✚ المجال الزمني : المدة من 1/11/2009 لغاية . 30/ 3 /2010

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :

تختلف المناهج المستخدمة في البحوث العلمية تبعا لنوع المشكلة والمراحل التي يمر بها البحث لحل هذه المشكلة لذا استخدم الباحثون الأسلوب الوصفي بطريقة المسح لملائمته لحل هذه المشكلة



3-2 عينة البحث:

قام الباحثون باختيار عينة بحثهم بالطريقة العمدية وهم لاعبو نادي نفط الجنوب ونادي الجنوب وعددهم ثلاثون لاعبا يمثلون أندية في كرة القدم) احد عشر لاعبا (و خماسي الكرة وتم استبعاد (10) كونهم لم يحضروا للاختبارات فبلغ بذلك عدد أفراد العينة الرئيسية (20) لاعبا و بذلك تبلغ نسبتهم المئوية %66 اي عشرة لاعبين لكل فريق.

3-3 الأدوات المستخدمة بالبحث

- ✚ ساعة الكترونية.
- ✚ كرة قدم عدد. (6)
- ✚ شريط قياس.
- ✚ كرات طبية وزن (2) كغم عدد. (2)
- ✚ شواخص بلاستيكية عدد. (10)
- ✚ أقماع تدريب عدد (4)

3-4 تجربة البحث:

قام الباحثون بأعداد مجموعة من الاختبارات التي تخص القدرات البدنية الخاصة و المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم (11) لاعبا (وخماسي الكرة وتم عرضها على مجموعة من الخبراء * * للوقوف على المناسب منها وبعد الاستقرار على عدد الاختبارات البدنية والمهارية كما موضحة في ملحق (3) قام الباحثون بأجراء الاختبارات البدنية والمهارية بعد إعطاء الوقت اللازم لعينة البحث لإجراء الإحماء وتوضيح الاختبارات وذلك بتاريخ 2009 / 11 / 5 وسجلت النتائج في استمارة أعدت لهذا الغرض

الخبراء

أ.د. احمد عبد العزيز عبيد

أ.د.عمار جاسم مسلم

أ.د. ذو الفقار صالح عبد الحسين

د.عقيل حسن فالج



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

3-5_ الاختبارات المستخدمة في البحث :

3-5-1 اختبار السرعة الانتقالية⁽¹⁾

تحدد منطقة إجراء الاختبار بخطين أحدهما للبداية والآخر بعد (30) متر للنهاية.

✚ أداريا الاختبار يحتاج إلى - :

١. ساعة توقيت.

٢. صافرة.

✚ مسجل : يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل زمن الاختبار ثانياً.

مؤقت:

✓ يعطي إشارة البدء والنهاية مع التوقيت وملاحظة صحة الأداء.

✓ يعطي اللاعب محاولة واحدة فقط.

3-5-2 اختبار نيلسون للاستجابة الحركية⁽²⁾

هدف الاختبار : قياس القدرة على الاستجابة الحركية وتحرك بسرعة ودقة .

الأدوات المستخدمة : منطقة بطول (20) م (وبعرض 2) م (تخطط بداخلها ثلاثة خطوط المسافة بين

خط وآخر (6.40) وطول الخط 1) م , (ساعة توقيت الكترونية , شريط قياس , أعلام .

إداريو الاختبار : مسجل يقوم بالنداء الأسماء أولاً وتسجيل زمن الاختبار ثانياً و مؤقت يعطي إشارة

البدء بالتوقيت.

طريقة الأداء : يقف اللاعب عند إحدى نهايتي خط المنتصف في مواجهة المؤقت الذي يقف عند

نهاية الطرف الآخر للخط ويتخذ اللاعب وضع الاستعداد ويمسك المؤقت بساعة إيقاف بإحدى يديه

ويرفعها إلى الأعلى ثم يقوم بسرعة بتحريك ذراعه أما إلى ناحية اليسار أو اليمين وفي الوقت نفسه يقوم

بتشغيل الساعة وعند الاستجابة اللاعب لإشارة البدء يحاول الركض بأقصى سرعة ممكنة في الاتجاه

(1) طه إسماعيل وآخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق , دار الفكر العربي , 1989, ص . 249

(2) ريسان خريبط مجيد : موسوعة القياسات والاختبارات في التربية الرياضية , ج , إجماعة البصرة , مطبعة وزارة التعليم



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

المحدد للوصول إلى خط الجانب الذي يبعد عن خط المنتصف مسافة (6.40) م (وعندما يصل اللاعب خط الجانب الصحيح يقوم المؤقت بإيقاف الساعة .
تعليمات الاختبار : إذا بدا اللاعب بالاتجاه الخاطئ فان المؤقت يستمر بتشغيل الساعة حتى يغير اللاعب اتجاهه ويصل إلى خط الجانب الصحيح. ويعطى اللاعب ستة محاولات متتالية بين كل محاولة وأخرى (20) ثانية راحة وبقاوع (3) محاولات في كل جانب حيث يحتسب الزمن الخاص بكل محاولة ودرجة اللاعب هي متوسط المحاولات الستة.

3-5-3 اختبار الحجل على الرجل لمسافة (10) ولكتا الرجلين⁽¹⁾

الغرض من الاختبار : قياس قوة المميزة بالسرعة لعضلات الرجلين .
الأدوات اللازمة : تحدد منطقة الاختبار بخطيين احدهما للبداية والآخر للنهاية على بعد (10) م (للنهاية إضافة إلى سبعة شواخص توضع على مسافة العشر أمتار وتكون المسافة بين الشواخص و آخر (1) م (ما عدا خط البداية إلى خط النهاية (2) م .(ساعة توقيت الكترونية , صافرة , شريط قياس.
إداريو الاختبار : مسجل يقوم بالنداء على الأسماء أولا و تسجيل زمن الأداء الاختبار ثانيا مؤقت يعطي إشارة البدء و النهاية مع التوقيت وملاحظة صحة الأداء .
مواصفات الأداء: يقوم اللاعب بالحجل على احدي القدمين من الوقوف خلف خط البداية و عند سماع الإشارة ينطلق بالحجل إلى خط النهاية ولكتا القدمين تعطي لكل لاعب محاولتان للرجل اليميني و محاولتان لليسرى وتسجل أفضل المحاولات.

3-5-4 اختبار مطاولة القوة⁽²⁾

الغرض من الاختبار : قياس مطاولة القوة.
وصف الأداء : كرتان طبيبتان المسافة بينهما (6 م) وكل كرة توضع في دائرة قطرها (0.50) م (يقف اللاعب في منتصف المسافة بين الكرتين وعند سماع الإشارة بالبدء يجري بسرعة لدفع الكرة خارج الدائرة ثم يجري ويدفع الكرة الأخرى خارج الدائرة وأيضا ويعود للكرة الأولى وهكذا لمدة دقيقة .
تسجيل : يحسب للاعب عدد المحاولات الصحيحة في الدقيقة .

(1) طه إسماعيل وآخرون : مصدر سبق ذكره , 1989 , ص 249

(2) يوسف عبد الأمير : تأثير حجم الحمل التدريبي على الناحية البدنية والمهارية بكرة القدم , رسالة دكتوراه غير منشورة , كلية التربية الرياضية , جامعة بغداد , 1997 , ص . 28



شروط الاختبار:

أن يكون دفع الكرة بأسفل القدم.

لا بد من دفع الكرة خارج الدائرة.

3-5-5 اختبار مطاولة السرعة⁽¹⁾

الغرض من الاختبار : قياس مطاولة السرعة

الأدوات المستخدمة :

✓ تحدد مسافة 30 م (تؤشر فيها نقطتا البداية و النهاية .

✓ ساعة توقيت الكترونية عددا 1 مسجل يقوم بالنداء على الأسماء أولا و تسجيل زمن الأداء
الاختبار ثانيا ، مؤقت يعطي إشارة البدء و النهاية مع التوقيت وملاحظة صحة الأداء . مواصفات الأداء
: من وضع البدء العالي يقف خلف خط البداية ومع إشارة البدء يقوم اللاعب بالركض بسرعة إلى خط
النهاية و العودة خلف الخط مكررة ذلك ((5 مرات . يحسب الزمن المستغرق للأداء.

3-5-6 اختبار دقة التهديف⁽²⁾

الغرض من الاختبار : قياس دقة و تهديف الكرة إلى المرمي .

الأدوات المستخدمة ((6) : كرات قدم , مرمى كرة القدم مقسم إلى مناطق و كل منطقة لها درجة معينة
ينالها اللاعب إذا ما نجح في التهديف الكرة إليها , ويرسم خط مواز لخط المرمى على بعد 16م (منه
وتوضع عليه ((6 كرات .

طريقة الأداء : يقف اللاعب خلف الكرة رقم ((1 وعندما تعطي له الإشارة البدء يهدف الكرة إلى المرمى
ثم يكرر التهديف بالكرة رقم ((2 وهكذا حتى ينتهي تهديف الكرة رقم . ((6

التسجيل : تحتسب الدرجة بمجموع الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من تهديف الكرات الست بحيث
تتال كل محاولة تهديف الدرجة المحددة في كل منطقة والتي تذهب إليها الكرة على أن تحتسب خطوط
التقسيم ضمن المنطقة الأعلى درجة وبراغي أن التهديف خارج حدود المرمى تكون درجته صفرا.

(1) طه إسماعيل وآخرون : مصدر سبق ذكره , 1989 , ص. 250

(2) قحطان جليل العزاوي : تحديد مستويات بعض المهارات الأساسية بكرة القدم , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية ,
جامعة بغداد , 1991 , ص . 47



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

3-5-7 اختبار دقة المناولة⁽¹⁾

الغرض من الاختبار : قياس دقة المناولة المتوسطة.

الأدوات المستخدمة : كرات قدم عدد (3) شريط قياس .و ترسم (3) دوائر قطرها (3) م , 4 م , 6 م ,
موتعطى لها درجات (2,4,6) وتكون المسافة بين خط البداية ومركز الدوائر الثلاثة 20 م

طريقة الأداء : توضع الكرات على خط البداية وعند إعطاء الإشارة يقوم اللاعب بمناول الكرة متوسطة
عالية بهدف إسقاطها في مركز الدوائر الثلاث , وتعتبر المحاولة فاشلة في حالة سقوط الكرة خارج
الدوائر , يعطى اللاعب ثلاث محاولات متتالية .

التسجيل : تحسب عدد الدرجات التي يحصل عليها اللاعب من المحاولات الثلاثة , وفي حالة وقوع الكرة
على خطوط الدوائر تعطى الدرجات . (5,3,1)

3-5-8 اختبار السيطرة على الكرة⁽²⁾

هدف الاختبار : قياس سرعة قدرة التحكم بالكرة في الهواء به جميع أجزاء الجسم عدا الذراعين.

-الأدوات المستخدمة : كرة قدم , مساحة محددة لأداء الاختبار (2.5) م \times 2.5 م , (ساعة الكترونية).

- إداريو الاختبار : مسجل يقوم بالنداء على الأسماء أولاً وتسجيل زمن الاختبار ثانياً , مؤقت يعطي
أشارة البدء والنهاية مع التوقيت وملاحظة صحة الأداء.

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

-تعليمات الاختبار :

1. لا يحق للمختبر اسقاط الكرة وإذا سقطت تنتهي المحاولة.

2.التنطيط بالكرة وفق المساحة المحددة وإذا اجتاز المسافة والكرة بحوزته لا تسجل له عدد التكرارات إلى

أن يعود إلى مساحة الاختبار.

(1) زهير قاسم خشاب وآخرون : تصميم وتقنين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية بكرة القدم , بحث منشور في

مجلة المؤتمر العلمي السادس وكلبيات وأقسام التربية الرياضية , جامعة الموصل , 1990 , ص . 47

(2) محمد عبده ومفتي إبراهيم : الأعداد المتكامل للاعب كرة القدم , دار الكتاب الحديث , الكويت , 1985 , ص . 188



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

3. تعطى للمختبر محاولتان وتسجل له المحاولة الأفضل.

4. تسجل للمختبر عدد محاولات تنطيط الكرة بشكل صحيح داخل مساحة الاختبار خلال (30 ثانية)

3-5-9 اختبار الجري المتعرج (1)

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الجري بالكرة بين (10) قوائم المسافة بينها (2) م (ذهابا وإيابا).

الأدوات المستخدمة:

✓ خط بداية ونهاية المسافة بينهما 25 متر

✓ 20 قوائم موضوعة على مسافة متساوية (2) م (بين قائم وآخر وخط البداية والنهاية على بعد (2) م (من القائم الأول).

✓ 3. كرة قدم.

✓ 4. ساعة توقيت.

✓ 5. مقياتي.

-تعليمات الاختبار :

✓ 1. الجري المتعرج بين القوائم في اتجاهين) ذهابا وإيابا.

✓ 2. يعطى اللاعب محاولتان.

✓ 3. يحتسب أفضل ومن يسجله .

3-5-10 اختبار التمريره الحائطية (2)

الغرض من الاختبار : قياس سرعة الأداء بكرة القدم .

الأدوات المستخدمة :

✓ حائط.

✓ ساعة توقيت .

(1) قحطان جليل العزاوي : مصدر سبق ذكره , 1991 , ص . 48



✓ كرات قدم.

وصف الاختبار : يحدد خط على بعد (6) ياردات من حائط التدريب و توضع عليه كرة القدم و يقف اللاعب أمام الكرة وعند سماعه إشارة البدء يبدأ اللاعب في التمرير على الحائط ومن خارج خط البداية لعدد (8) تمريرات صحيحة.

التسجيل :

- ✓ يحسب زمن أداء التمريرات الثمانية الصحيحة .
- ✓ يعطي اللاعب محاولتان ويحسب الزمن الأقل .
- ✓ أتمريره الصحيحة هي التي تترد من الحائط حتى تعبر خط (6) ياردات .

6-3 الوسائل الإحصائية

- استخدم الباحثون الحقيبة الإحصائية (spss 12) لمعالجة النتائج .



4- عرض ومناقشة النتائج وتحليلها

4-1 عرض نتائج اختبارات المتغيرات البدنية و المهارة للاعبين خماسي الكرة ولاعبين كرة القدم .

جدول (1)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة لاختبارات المتغيرات البدنية للاعبين خماسي الكرة ولاعبين كرة القدم.

ت م *	كرة القدم		خماسي الكرة		المتغيرات	التسلسل
	±ع	س'	±ع	س'		
4.959*	0.227	5.454	0.211	4.966	السرعة	1
7.788*	0.641	9.063	0.768	6.598	القوة المميزة بالسرعة	2
7.762*	0.114	1.931	0.132	1.501	استجابة حركية انتقالي	3
6.443*	1.159	12.700	0.737	9.900	مطاولة القوة	4
2.918*	1.267	29.307	0.682	30.919	مطاولة السرعة	5

* معنوي درجة حرية 18 ومستوى دلالة $2.101 = 0.05$

4-1-1 عرض نتائج اختبارات المتغيرات البدنية

يتبين من الجدول (1) أن لاعبي خماسي الكرة قد حققوا في اختبار السرعة وسطا حسابيا مقداره 4.966 وانحرافا معياريا قدره 0.211 فيما حقق لاعبو كرة القدم وسطا حسابيا مقداره 5.454 وانحرافا معياريا قدره 0.228 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 4.959. أما في اختبار القوة المميزة بالسرعة فقد حقق لاعبو خماسي الكرة وسطا حسابيا مقداره 6.598 وانحرافا معياريا مقداره 0.768 وحقق لاعبو كرة القدم وسطا حسابيا مقداره 9.063 وانحرافا معياريا قدره 0.641 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 7.788 وفي



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

اختبار استجابة حركية انتقالية فقد حقق لاعبو خماسي الكرة وسطا حسابيا مقداره 1.501 وانحرافا معياريا قدره 0.132 وحقق لاعبو كرة القدم وسطا حسابيا مقداره 1.931 وانحرافا معياريا قدره 0.114 وبلغت قيمة (T) المحسوبة 7.762 أما في اختبار مطاولة القوة فقد حقق لاعبو خماسي الكرة وسطا حسابيا مقداره 9.900 وانحرافا معياريا قدره 0.737 وحقق لاعبو كرة القدم وسطا حسابيا مقداره 12.700 وانحرافا معياريا قدره 1.159 وبلغت قيمة (T) المحسوبة . 6.443 أما في اختبار مطاولة السرعة فقد حقق لاعبو خماسي الكرة وسطا حسابيا مقداره 30.919 وانحرافا معياريا قدره 0.682 وحقق لاعبو كرة القدم وسطا حسابيا مقداره 29.307 وانحرافا معياريا قدره 1.267 وبلغت قيمة (T) المحسوبة . 2.918

4-1-2 عرض نتائج اختبارات المتغيرات المهارية للاعبي خماسي الكرة ولاعبي كرة القدم

جدول (2)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة ت المحسوبة لاختبارات المتغيرات المهارية.

ت م *	كرة القدم		خماسي الكرة		المتغيرات المهارية	التسلسل
	±ع	س'	±ع	س'		
3.701 *	3.043	13.99	2.45	10.609	دقة المناولة	1
3.944 *	8.114	44.400	10.310	50.442	السيطرة على الكرة	2
7.235 *	1.877	21.032	1.509	26.545	الدرجة للقدم	3
3.668 *	1.398	7.80	1.771	10.500	دقة التهديف	4
4.078 *	1.497	16.750	1.497	14.425	سرعة الأداء	5

0.05 = 2.101

* معنوي تحت درجة الحرية 18 ومستوي دلالة



يتبين من الجدول (2) أن لاعبي خماسي الكرة حققوا في اختبار دقة المناولة وسطا حسابيا مقداره 10.609 وانحرافا معياريا قدره 2.45 وحقق لاعبو كرة القدم وسطا حسابيا مقداره 13.99 وانحرافا معياريا قدره 3.043 فيما بلغت قيمة (T) المحسوبة 3.701 أما في اختبار السيطرة على الكرة فقد حقق لاعبو خماسي الكرة وسطا حسابيا مقداره 50.442 وانحرافا معياريا قدره 10.310 وحقق لاعبو كرة القدم وسطا حسابيا مقداره 44.400 و انحرافا معياريا قدره 8.114 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 3.944 وفي اختبار الدرجة فقد حقق لاعبو خماسي الكرة وسطا حسابيا مقداره 26.545 وانحرافا معياريا قدره 1.509 وحقق لاعبو كرة القدم وسطا حسابيا مقداره 21.032 وانحرافا معياريا قدره 1.877 و بلغت قيمة (T) المحسوبة . 7.235 أما في اختبار التهديف فقد حقق لاعبو خماسي الكرة وسطا حسابيا مقداره 10.500 وانحرافا معياريا قدره 1.771 وحقق لاعبو كرة القدم وسطا حسابيا مقداره 7.800 وانحرافا معياريا قدره 1.398 و بلغت قيمة (T) المحسوبة 3.668 وفي اختبار سرعة الأداء حقق لاعبو خماسي الكرة وسطا حسابيا مقداره 14.425 وانحرافا معياريا قدره 1.497 وحقق لاعبو كرة القدم وسطا حسابيا مقداره 16.75 وانحرافا معياريا قدره 1.497 و بلغت قيمة (T) المحسوبة . 4.074

3-4 مناقشة نتائج اختبارات المتغيرات البدنية:

يتضح من الجدول (1) وجود فروق معنوية في اختبار السرعة الانتقالية ولصالح خماسي الكرة وذلك لتفوق قيمة (T) المحسوبة التي بلغت (4.959) على (T) الجدولية البالغة (2.101) ويعزو الباحثون ذلك إلى طبيعة الأداء البدني والمهارة في لعبة خماسي الكرة والذي يتطلب السرعة في الأداء وفي جميع النواحي فهناك سرعة الانطلاق و سرعة العودة للدفاع وسرعة التصرف بالكرة وكل هذه التحركات السريعة تفرضها المساحات الضيقة في مساحة اللعب وكذلك قرب المنافس والزميل مما يستوجب التحرك السريع في جميع أوقات المباراة . وهو ما يؤكد عصام عبد الخالق حيث يشير "أن أقصى استخدام للقوة من أهم وسائل الوصول إلى مستويات العالية في السرعة الانتقال وهنا نجد أن سرعة الانتقال و الأداء المهاري يعملان على رفع المستوي"⁽¹⁾. مما يجعل اللاعب في خماسي الكرة في حركة سريعة مستمرة قد لا يجد خلالها فرصة للتصرف بدون مضايقة المنافس فالسرعة صفة بدنية مهمة

(1) عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات . تطبيقات ، (ط ، 9 جامعة الإسكندرية ، دار المعارف ، 1999 ، ص



وترتبط بجميع الحركات والفعاليات الأخرى عند تطبيق الواجبات الفنية المطلوبة . وفي اختبار القوة المميزة بالسرعة نلاحظ وجود فروق معنوية لصالح خماسي الكرة لتفوق قيمة (T) المحسوبة البالغة (7.788) على (T) الجدولية التي بلغت (2.101) وذلك يعود لحاجة لاعب خماسي الكرة إلى قدرات بدنية عالية نظرا لحالات الاحتكاك المستمر للاحتفاظ بالكرة والقفز للأعلى و التهديد على مرمي الفريق المنافس , أن القوة المميزة بالسرعة هي القدرة الأكثر وضوحا للاعب خماسي الكرة لما يحتاجه اللاعب من سرعة أداء مع تردد عال الاستجابة الحركية وضرب الكرة والجري بها , فلاعب خماسي الكرة عليه إن يسعى جاهدا لعدم خسارة الكرة لان أي خطأ يصعب تعويض و يشكل خطرا على الفريق نفسه.

ويرى مجيد حميد محمد العزي " أن لاعب خماسي الكرة يحتاج إلى أعداد بدني عال , يكون التركيز فيه على السرعة والقوة لأنه لا يمكن الوصول إلى القوة المميزة بالسرعة ما لم يكن هناك بناء عضلي عال وسرعة حركية كبيرة⁽¹⁾ .

وفي اختبار الاستجابة الحركية الانتقالية يظهر من الجدول نفسه وجود فروق معنوية لصالح خماسي الكرة لتفوق قيمة (T) المحسوبة البالغة (0.762) على (T) الجدولية التي بلغت (2.101) و يرى الباحثون أن السبب في ذلك يعود إلى أن لعبة خماسي الكرة تتميز بسرعة الاستجابة الحركية الانتقالية لما تتطلبه من التركيز ومتابعة لحركة الكرة و الخصم و الزميل باستمرار واتخاذ الموقف السريع والمناسب لكل منها , كما تتميز اللعبة بالمجهود العضلي و العصبي المتغيرة المستمر لتعرض اللاعب لمواقف كثيرة متغيرة من المثيرات الخارجية سواء كانت الكرة أو اللاعب المنافس أو الزميل أو حركة حامي الهدف والتي تتطلب من اللاعب استجابات سريعة و دقيقة . وفي مطاولة القوة يظهر من الجدول نفسه وجود فروق معنوية لصالح كرة القدم لتفوق قيمة (T) المحسوبة البالغة (6.443) وهي اعلى من قيمة (T) الجدولية التي بلغت (2.101) ويعزو الباحثون هذا الأمر إلى ما تتطلبه لعبة كرة القدم من قدرة على مقاومة التعب والإجهاد و المقاومة المستمرة طيلة زمن المباراة وبالأخص في شوطها الثاني أو الأوقات الإضافية وهو ما يؤكد طه إسماعيل وآخرون بالقول " وتبرز أهمية عنصر تحمل القوة للاعب كرة القدم نظرا لوجود بعض المهارات التي تتطلب بذل القوة ولفترات طويلة مثل الوثب للأعلى لضرب الكرة بالرأس أكثر من مرة و التصويب على المرمي بقوة ومن مسافات مختلفة ولعدة مرات⁽²⁾

(1) طه إسماعيل وآخرون : كرة القدم بين النظرية والتطبيق , دار الفكر العربي , القاهرة , 1989 , ص . 100

(2) حميد مجيد العزي : تأثير المنهج التدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة للاعب خماسي كرة القدم , رسالة ماجستير , جامعة القادسية . 2006 ,

أما في اختبار مطاولة السرعة فيتضح من الجدول المذكور وجود فروق معنوية لصالح لاعبي كرة القدم لتفوق قيمة (T) المحسوبة التي بلغت (2.918) على (T) الجدولية البالغة (2.101) الأمر الذي يعزوه الباحثون إلى دور المهم الذي تلعبه مطاولة السرعة على مستوى كرة القدم و خماسي الكرة من خلال انطلاقات السريعة وتكرار الأداء السريع في الدفاع والهجوم مع الفارق في مساحة الملعب وزمن المباراة و ذلك للحفاظ على جاهزية اللاعب ومقاومة حالة التعب و الإجهاد إضافة إلى أن استمرار التدريب المنتظم لتطوير هذه الصفة وبشدة مقارنة لشدة المنافسة يساعد لاعب كرة القدم على تطوير هذه الصفة ومن جهة اخرى يرى منذر الخطيب وعلي الخياط" ان لاعب كرة القدم يحتاج الى صفة مطولة السرعة بصورة كبيرة بسبب ما يؤديه من انطلاقات متكررة ولمسافات مختلفة وتغير احداث اللعب باستمرار الامر الذي يتطلب كفاءة عالية في انظمة انتاج الطاقة المختلفة للمحافظة على مستوى سرعته لاطول فترة ممكنة وهذه هي صفة مطاولة السرعة"⁽¹⁾

4-4 مناقشة نتائج اختبارات المتغيرات المهارية للاعب خماسي الكرة ولاعب كرة القدم

يتضح من الجدول (2) وجود فروق معنوية في اختبار دقة المناولة لتفوق قيمة (T) المحسوبة البالغة (3.701) وهي أعلى من (T) الجدولية البالغة (2.101) لصالح لاعبي كرة القدم و ذلك يعود إلى أن المناولة بمختلف أشكالها تعد أمراً أساسياً بالنسبة للاعب كرة القدم سواء في الدفاع أو الهجوم فهي أكثر المهارات استخداماً أثناء التدريب والمباراة لكي يصل اللاعب إلى درجة الإتقان والآلية في نقل الكرة بين اللاعبين من خلال المناولة الطويلة و المتوسطة و القصيرة سواء كانت المناولة مباشرة أو إلى الفراغ المناسب" وليس هنالك شيء يحطم الفريق أو اللاعب أكثر من المناولة غير الدقيقة⁽²⁾. أما في اختبار السيطرة على الكرة فيتبين من الجدول (2) وجود فروق معنوية لصالح خماسي الكرة لتفوق قيمة (T) المحسوبة البالغة (3.944) على (T) الجدولية التي بلغت (2.101) يرى الباحثون أن مهارة السيطرة على الكرة تعتبر من المهارات الأساسية المهمة في لعبة خماسي الكرة مما يعني التصرف الصحيح مع الكرة حسب الموقف المطلوب حيث يكون لاعب خماسي الكرة في حالة احتكاك مباشر ومستمر وتحت ضغط المنافس القريب منه وبشكل يدفعه إلى السيطرة على الكرة و حيازتها ومنع الخصم من انتزاعها منه في حالتي الدفاع والهجوم أكثر مما هو الحال في الملاعب المفتوحة التي تسمح للاعب

(1) منذر الخطيب ،علي الخياط: قواعد اللياقة البدنية في كرة القدم، دار المناهج، الاردن ،2000، ص 126

(2) جارلس هيويز : كرة القدم ، ترجمة كاظم الربيعي ، 1999، ص. 35



بمساحة اكبر يتحرك خلالها . فلاعب خماسي الكرة يجب عليه أن يسعى جاهدا لعدم خسارة الكرة لان أي خطأ هنا يشكل خطرا على الفريق خصوصا مع قلة وجود فرص التعويض عنه . وفي اختبار الدرجة يتضح من الجدول المذكور وجود فروق معنوية لصالح لاعبي كرة القدم لتفوق قيمة (T) المحسوبة البالغة (7.235) على (T) الجدولية البالغة (2.101) و يعود إلى أن لاعب كرة القدم يلجأ أي الدرجة بصورة اكبر من استخدامها في خماسي الكرة بسبب وجود مساحات مفتوحة أمام اللاعب حيث يجد اللاعب كرة القدم مساحات خالية أمامه في حالات كثيرة و خصوصا في حالات الهجمات المرتدة أو عند الانتقال من الدفاع إلى الهجوم مما يترك مساحات خالية خلف اللاعبين والى جانبهم يمكن أن يستفيد منها اللاعب من خلال الدرجة والتقدم بالكرة إلى الأمام “ حيث يتم التركيز على أهمية استخدام الدرجة في الأوقات المناسبة إذ يجب أن يعقب الدرجة التمرير أو المراوغة أو رفع الكرات العرضية أو التصويب إلى المرمي⁽¹⁾. إما في خماسي الكرة فان اللاعب يحتاج هذه المهارة للتخلص من الخصم عند عدم وجود فرصة لمناولة الكرة وخاصة“ أن عدد اللاعبين قليل ومساحة الملعب صغيرة⁽²⁾ . وفي اختبار دقة التهديد يتضح من الجدول نفسه وجود فروق معنوية لصالح خماسي الكرة لتفوق قيمة (T) المحسوبة البالغة (3.668) على (T) الجدولية البالغة (2.101) يرى الباحثون أن ذلك يعود إلى أن لعبة خماسي الكرة تعطي العديد من الخواص لغرض تسجيل الأهداف والتصويب على مرمي الفريق المنافس خصوصا مع إلغاء مادة التسلل التي قد تعيق الهجمات على المرمي الأخر إضافة إلى أن اللعب في ملعب صغير وتحت الضغط و المراقبة من قبل الفريق الأخر يشجع على اللعب الجماعي و سرعة إيصال الكرة إلى مرمي الفريق المنافس. إضافة إلى ضربات الركنية والكرات الثابتة و ضربات أجزاء التي تزيد من فرص التهديد وتسجيل الأهداف أكثر مما هو الحال في ملاعب المفتوحة . أما في اختبار سرعة الأداء فتشير النتائج من خلال الجدول (2) إلى وجود فروق معنوية لصالح خماسي الكرة لتفوق قيمة (T) المحسوبة البالغة (4.078) على (T) الجدولية التي بلغت (2.101) الأمر الذي يعزوه الباحثون إلى أن ممارسة لعبة خماسي الكرة تساعد على تنمية سرعة الأداء مع الكرة أو بدونها كما تعمل

(1) مفتي إبراهيم محمد : الجديد في الأعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم , دار الفلك العربي , جامعة حلوان , 1994.ص124 ,

(2) احمد خضير جبر , تأثير التدريب القوة في بأسلوبين على مستوى أداء بعض أنواع السرعة والمهارات الأساسية بخماسي لكرة , رسالة ماجستير , كلية التربية الرياضية جامعة البصرة , 2009 , ص. 35



على تطوير المهارات بشكل كبير لأنها تتطلب استجابات سريعة و تفكير سريع“ , ولا تسمح للاعب أن يبقى واقفا بل يكون في حالة حركة مستمرة و سريعة على طول الملعب⁽¹⁾

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات :

١. تفوق لاعبي خماسي الكرة على لاعبي الملاعب المفتوحة في اختبار السرعة الانتقالية واختبار القوة المميزة بالسرعة الاختبار الاستجابة الحركية الانتقالية .
٢. تفوق لاعبي الملاعب المفتوحة على لاعبي خماسي الكرة في اختبار مطاولة القوة واختبار مطاولة السرعة .
٣. تفوق لاعبي الملاعب المفتوحة على لاعبي خماسي الكرة في اختبار دقة المناولة واختبار الدرجة
٤. تفوق لاعبي خماسي الكرة على لاعبي الملاعب المفتوحة في اختبار السيطرة على الكرة واختبار دقة التصويب واختبار سرعة الأداء .
٥. هناك تأثير واضح لمساحات اللعب على قدرات اللاعبين البدنية والمهارية .

5-2 التوصيات :

١. الاهتمام بتطوير القدرات البدنية الخاصة من خلال التمارين التخصصية بلعبة خماسي الكرة و كرة القدم للملاعب المفتوحة .
٢. الاهتمام بتطوير المهارات الأساسية من خلال التمارين التخصصية بلعبة خماسي الكرة و كرة القدم للملاعب المفتوحة .
٣. إجراء بحوث مشابهة تتناول محاور فسيولوجية أو نفسية وغيرها .
٤. مراعاة التخصص في اللعبة من خلال إمكانيات اللاعبين وعدم الدمج بين اللعبتين عند اختيار اللاعبين .

(1) حميد مجيد العزي : مصدر سبق ذكره , ص 35.



المصادر

١. أحمد خضير جبر :تأثير تدريب القوة الخاصة بأسلوبين على مستوى أداء بعض أنواع السرعة والمهارات الأساسية بخماسي الكرة، رسالة غيرماجستير غير منشورة ،كلية التربية الرياضية،جامعة البصرة،. 2009
٢. جارلس هيوز :كرة القدم،ترجمه كاظم الربيعي،.1999
٣. حميد مجيد العزي:تأثير المنهج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة للاعبات خماسي كرة القدم،رسالة ماجستير،جامعة القادسية،. 2006
٤. ذو الفقار صالح عبد الحسين : تاثير استخدام الجمل الخططية في تطوير الاداء الحركي للاعبين الشباب بكرة القدم، أطروحة دكتوراة كلية التربية الرياضية،جامعة البصرة .
٥. ريسان خريط مجيد :موسوعة القياسات والاختبارات للتربية الرياضية ، ج1،جامعة البصرة،مطبعة وزارة التعليم العالي و البحث العلمي،. 1988
٦. زهير الخشاب واخرون :كرة القدم، دار الكتب للطباعة وللنشر،جامعة الموصل،. 1999
٧. زهير قاسم الخشاب واخرون:تصميم وتقنين اختبارات لقياس بعض المهارات الحركية بكرة القدم، بحث منشور في مجلة المؤتمر العلمي السادس وكليات وأقسام التربية الرياضية،جامعة الموصل، 1990
٨. عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي(نظريات -تطبيقات)،ط9،جامعة الاسكندرية،دار المعارف،. 1999
٩. عماد زبير :التكنيك والتكتيك في خماسي كرة القدم،ط1،المكتبة الوطنية،. 2005
١٠. قحطان جليل العزواي:تحديد مستويات بعض المهارات الاساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير،كلية التربية الرياضية،جامعة بغداد،. 1991
١١. طه اسماعيل واخرون :كرة القدم بين النظرية والتطبيق ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1989 .
١٢. مجيد حميد محمد :تأثير منهج تدريبي مقترح في تطوير بعض الصفات البدنية الخاصة للاعبات خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية،جامعة بغداد،. 2006



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

١٣. محمد عبده صالح ومفتي ابراهيم حماد: أساسيات كرة القدم، ط1، القاهرة، 1994.
١٤. محمد عبدة ومفتي ابراهيم : الاعداد المتكامل للاعبي كرة القدم ، دار الكتب الحديث، الكويت، 1985.
١٥. موفق أسعد: تأثير طرائق التدريب الدائري في بعض المتغيرات الوظيفية والنواحي المهارية للاعبي كرة القدم الشباب، رسالة دكتوراه، جامعة البصرة، 1997.
١٦. مفتي أبراهيم محمد : الجديد في الاعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم ، دار الفلك العربي، جامعة حلوان ، 1994.
١٧. يوسف لازم كماش : المهارات الاساسية بكرة القدم تعليم وتدريب، دار الخليج، 1999.
١٨. يوسف عبد الامير : تأثير حجم الحمل التدريبي على الناحية البدنية والمهارية بكرة القدم، رسالة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة بغداد ، 1997.

دراسة مقارنة بدلالة النشاط الكهربائي (EMG) للعضلات الفخذية

بين شكلين من تمارين ثني الركبتين

أ.م. د علي شبوط أبراهيم م.د علي احمد هادي

م.م صفاء عبدالوهاب اسماعيل



1-1 مقدمة البحث واهميته:

ان التطور الحاصل في العلوم كافة بشكل عام وعلوم التربية البدنية بشكل خاص دفعت العديد من الباحثين الى البحث والاستقصاء بأدق تفاصيل العملية التدريبية من أجل تحديد جميع المتغيرات المحيطة بها، سواء كانت ايجابية من اجل تثمينها او سلبية من اجل تطويرها وتحسينها.

وتعد تمارين ثني الركبتين (الثني العميق squat، والثني النصفي Half squat) من التمرينات التي تعمل على تطوير العضلات الفخذية للرجلين، اذ تختلف مقدار القوة المنتجة باختلاف زاوية ثني الركبتين وبالتالي اختلاف مقدار الضغط المسلط على المفصل المعني.

وعلى هذا الاساس تتجلى اهمية البحث في اجراء دراسة مقارنة بين تمارين ثني الركبتين (الكامل و النصفي) وبالتالي تحديد زاوية العمل المثالية وحسب نشاط العضلة وفاعليتها.

1-2 مشكلة البحث

ان الظهور الكمي لتدريبات الاتقال وعدم وجود تقييم وتقويم لمستوى تأثير تلك التدريبات على العضلات العاملة او المفاصل المشتركة بالاداء، أدى الى زيادة في حدوث الاصابات او الى تسليط احمال تدريبية تفوق مستوى التحمل الوظيفي للمفصل المعني.

ومن خلال اطلاع الباحثين الميدانية وعلاقتهم بهذا الموضوع كونهم من العاملين في مجالي التدريب والتدريس لاحظوا قلة البحوث التي تعتمد على استخدام النشاط الكهربائي (EMG) في تقييم شدة التمرين المسلط على العضلة او المفصل المشترك في الاداء، لذا ارتأوا اجراء مقارنة بدلالة النشاط الكهربائي (EMG) للعضلات الفخذية بين شكلين من تمارين ثني الركبتين وهما (الدبني الكامل والنصفي) كمحاولة بحثية لاطراء العملية التدريبية للفائدة المرجوة.

1-3 أهداف البحث :

- 1-3-1 التعرف على النشاط الكهربائي للعضلات الفخذية بتمرين ثني الركبتين العميق (الدبني الكامل)
- 2-3-1 التعرف على النشاط الكهربائي للعضلات الفخذية بتمرين ثني الركبتين النصفي (النصف دبني)
- 3-3-1 المقارنة بدلالة النشاط الكهربائي للعضلات الفخذية بين تمريني ثني الركبتين الكامل وتمرين الثني النصفي.



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

1-4-مجالات البحث :

1-4-1 المجال البشري : ستة لاعبين قوة بدنية فئة الشباب

1-4-2 المجال الزمني : للفترة من 2010/11/15 ولغاية 2010/12/10

1-4-3 المجال المكاني : قاعة رفع الاثقال والقوة البدنية في نادي بني سعد الرياضي

3-اجراءات البحث الميدانية

1-3 منهجية البحث: استخدم الباحثون المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي

2-3 العينة: اشتملت عينة البحث على ستة لاعبين قوة بدنية من فئة الشباب في نادي بني سعد الرياضي، تم اختيارهم بالطريقة العمدية، وتم اجراء تجانس للعينة من حيث الطول والوزن والعمر.

جدول (1)

يبين تجانس افراد العينة من حيث الطول والوزن والعمر

النتيجة	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	المتغير
متجانس	0.132 -	5.533	171	الطول
متجانس	0.145 -	2.750	68.30	الوزن
متجانس	0.072 -	0.632	18.200	العمر

3-3 الادوات والاجهزة المستخدمة:

- المراجع العربية والاجنبية
- آلة تصوير فيديو عدد (1) نوع (Sony) ذات سرعة 25 صورة / ثانية يابانية الصنع
- شريط فيديو نوع (vhs) حجم 8 ملم عدد 4.
- جهاز حاسوب نوع (Dell , Pentium 4) مالميزي الصنع.
- البرامجيات والتطبيقات المستخدمة في الكمبيوتر.
- أقراص ليزيرية (CD) عدد (8) نوع (skc)
- قطن طبي+بلاستر+محلول الكحول+مكائن حلاقة



- الملاحظة والتجريب.

- عمود رفع أثقال (بار) حديدي مع أقراص حديدية وبلاستيكية . سويدي الصنع

3-4 اداة البحث:

اعتمد الباحثون في إجراء قياساته على جهاز حديث الصنع لتسجيل الإشارات الكهربائية الصادرة من الانقباض العضلي في أثناء الأداء الحركي للرباع وهو جهاز كندي الصنع نوع (MYOTRACE 400 مدعوم ومعتمد من قبل الجامعة الأمريكية للطب الرياضي (American College of Sport (Medicine

3-5 الاجراءات الميدانية

من الشروط الاساسية للحصول على اشارة كهربائية حقيقة ودقيقة هو اتباع التوصيات الموضوعه من قبل الشركة المصنعه للجهاز والمتمثلة بالاتي:

١ تحديد العضلة المراد استهدافها بالقياس وتحديد المكان المناسب لوضع اللاقط وحسب الشروط العلمية الموصى بها.

٢ تنظيف منطقة وضع اللاقط بشفرة الحلاقة ودعك المكان بالشاش والكحول.

٣ التاكيد على وضع اللاقط بالاتجاه الصحيح وباتجاه خطوط النسيج العضلي.

بعد التأكد من الحصول على تزامن لاشارة البلوتوث مع الحاسوب تعطى الاشارة للمؤدي بتنفيذ التمرين ولمرة واحدة وبشد 95% من اقصى اداء له في تمرين ثني الرجلين ، ويتم البدء بتمرين الثني الكامل اولاً لكل مؤدي بعد ذلك تعطى فترة راحة بحدود 10 دقائق لاعادة الاحماء والتهيؤ لاداء اختبار الثني النصفي.

3-6 الوسائل الاحصائية

استخدم الباحثون الحقيبة الاحصائية (SPSS) لاستخراج النتائج.

4-عرض وتحليل ومناقشة النتائج

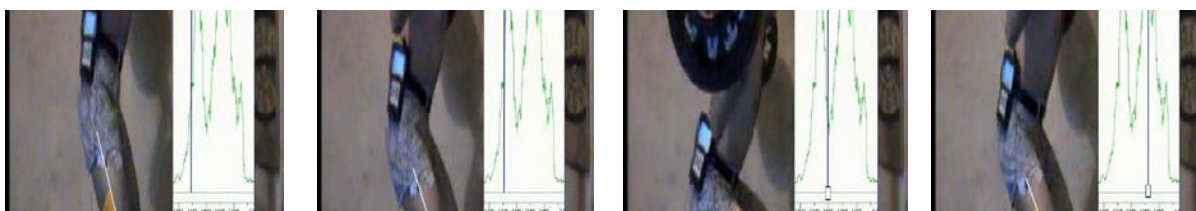
4-1 عرض وتحليل النتائج

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

جدول (2)

يبين نتائج اختبار النشاط الكهربائي للعضلة الفخذية للتمرينين

ت	شكل التمرين	الزاوية / درجة	اعلى كهربائية / مايكروفولت
1	الدبني الكامل	82.6	1080
	نصف دبني	92.3	1060
2	الدبني الكامل	84.5	780
	نصف دبني	91.5	1050
3	الدبني الكامل	82.5	960
	نصف دبني	94.6	1010
4	الدبني الكامل	81.3	850
	نصف دبني	95.7	1120
5	الدبني الكامل	87.4	1090
	نصف دبني	93.7	1230
6	الدبني الكامل	85.6	940
	نصف دبني	98.3	1140



شكل (4)

يبين مراحل اداء التني النصفى مع نموذج للاشارة الكهربائية



شكل (5)

يبين مراحل اداء التني الكامل مع نموذج للاشارة الكهربائية

جدول (3)

يبين قيم الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (t) لمستوى النشاط الكهربائي للعضلة الفخذية بين التمرينين

التمرين	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة t	مستوى الخطأ	الدلالة
التمرين الكامل	950.00	122.96	2.822	0.018	معنوي
التمرين النصفى	1118.33	78.84			

معنوي عند مستوى الخطأ (0.05) اذا كان مستوى الخطأ أصغر من (0.05)

من خلال الجدول رقم (1) نلاحظ قيمة اعلى مستوى للكهربائية العضلية المسجلة من العضلة الفخذية خلال تنفيذ تمريني الدبني بشكليه الكامل والنصفى وموضحاً ازاء كل قيمة الزاوية المتحققة خلالها القمة، ويلاحظ ان اعلى قيمة كهربائية مسجلة كانت لتمرين الدبني النصفى البالغة (1230) مايكروفولت والمسجلة عند زاوية 93 درجة، معين تباين قيم النشاط الكهربائي بين التمرينين قد تراوح بقيمه بين الزوايا (81.3 – 98.3).

ومن الجدول رقم (2) والموضحة فيه قيم الاوساط الحسابية لتمرين الدبني الكامل والنصفى دبنى وبالغة على التوالي (950)، (1118.33). والانحرافات المعيارية وبالغة (122.96)، (78.84) على التوالي ايضاً. وكانت قيمة (t) المحتسبة قد بلغت (2.822) وجاءت الدلالة معنوية الفروق عند مستوى خطأ (0.018).



4-2 مناقشة النتائج :

اوضحت نتائج البحث وجود فرق معنوي في مقدار اعلى كهربائية(مايكروفولت) بين تمرين الدبني الكامل (Deep Squat) والنصفي (Half Squat) ولصالح تمرين النصف دبني ويعزو الباحثون اسباب هذه النتائج الى وجود كبح في العضلات الفخذية من اجل التقليل من سرعة تعجيل الثقل الى الاسفل في تمرين النصف دبني اكثر من تمرين الدبني العميق ،فضلا عن ذلك ان العضلة في تمرين الدبني العميق تُصبحُ في حلة عدم توازن ما بين قوّة عضلة في عضلات (quadriceps) في جبهة الفخذ والجهة الخلفية، التي تحتوي على أوتار الركبة و (glutes) ^أ ، وبالتالي ظهور كهربائية اقل، كما يرى الباحثون اسباب ظهور نشاط كهربائي اقل في تمرين الدبني الكامل الى شدة الضغط المسلط على الركبة اكثر من الشدة المسلطة على الالياف الفخذية مقارنة بتمرين النصف دبني.

ويرى الباحثون ايضا ان تدريبات النصف دبني هي اكثر فائدة في الفعاليات الجماعية لكون ان انتاج القوة يجب ان يكون في اقل فترة زمنية وبالتالي هذا لا يكون لا بتدريبات النصف دبني ،وهذا ما اكده طلحة حسام الدين واخرون الى اهمية تدريبات الانتقال في الالوضاع نفسها التي يتخذها اللاعب في اداء مهارات لعبته

وأن اغلب الفعاليات الرياضية (أذا ما استبعدنا رياضة رفع الاثقال) لاتحتاج الى الثني الكامل لمفصل الركبة اثناء اداء الفعاليات الرياضية، علماً ان العديد من الدراسات اثبتت خضوع مفصل الركبة الى ضغط عالي اثناء اداء القرفصاء الكاملة ومن هذه البحوث دراسة ⁽³⁾ Escamilla التي اثبتت ان مفصل الركبة يقع تحت تأثير قوى ضغط وقوى ازاحة كبيرة (Shear & compressive forces).

5-الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

<http://weighttraining.about.com>^أ

طلحة حسام الدين واخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي(قوة،القدرة،تحمل القوة،المرونة) ط1: (القاهرة،مركز الكتاب للنشر،1997)ص36.

(3) ESCAMILLA ،R. F., N. ZHENG ،G. S. FLEISIG ،et al. The effects of technique variations on knee biomechanics during the squat and leg press .*Med. Sci. Sports Exerc* . :5)29S156, 1997.



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

- سجلت العضلة الفخذية في كلا التمرينين مؤشرات قصوية لقيمة النشاط الكهربائي في مدى زاوي تراوح ما بين (81-93) درجة.
- وجود فروق معنوية بين شكلي التمرينين لثني الركبة في مستوى النشاط الكهربائي للعضلات (EMG) ولصالح تمرين الدبني النصفي
- أظهر تمرين الدبني النصفي فاعلية عضلية اعلى من الدبني الكامل بسبب قوى الكبح التي تبديها العضلة عند تغيير اتجاه العمل العضلي.

5-2 التوصيات

- اعتماد تمرين الدبني النصفي لتطوير قوة العضلة الرباعية الفخذية فيما عدا الفعاليات التي تتطلب في فعاليتها الثني الكامل للركبتين.
- إجراء بحوث مشابهة باتجاه تحديد القوى المؤثرة على مفصل الركبة لهذين الشكلين من التمرينات.
- إجراء بحوث مشابهة لاشكال من التمرينات المرتبطة الاخرى.

المصادر:

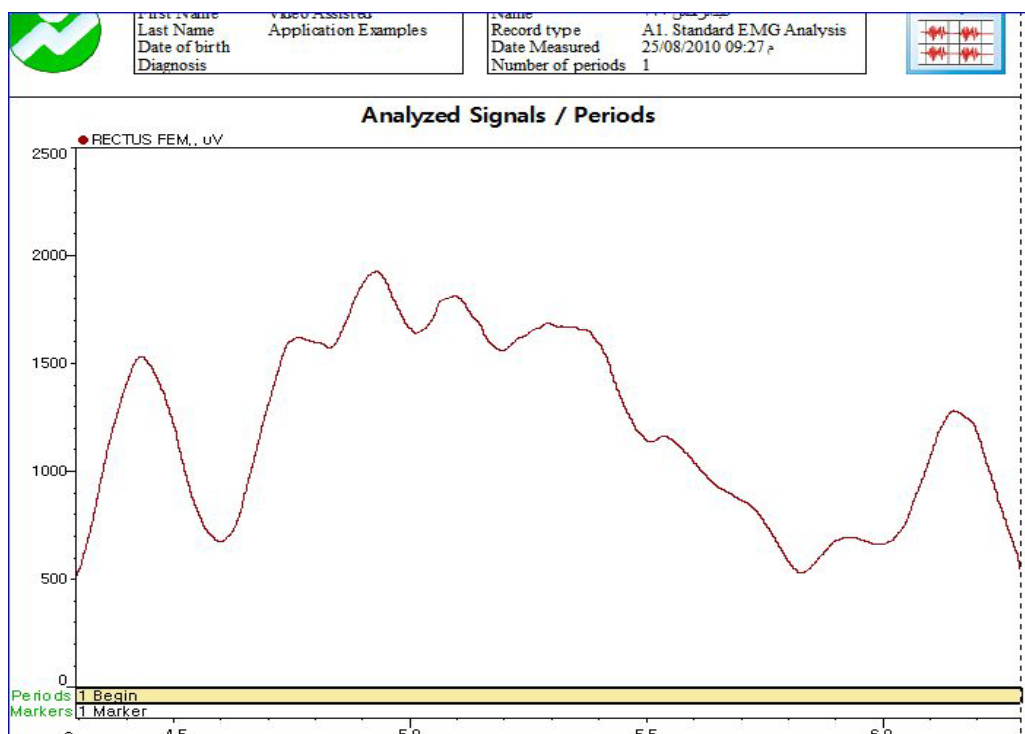
- ابو العلا احمد عبدالفتاح و محمد صبحي حسانين : فسيولوجيا ومورفولوجيا الرياضي وطرق القياس للتقويم ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997.
- طلحة حسام الدين واخرون: الموسوعة العلمية في التدريب الرياضي (قوة، القدرة، تحمل القوة، المرونة) ط1: (القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1997)
- قيس الدوري : علم التشريح ، الطبعة الثانية المنقحة ، جامعة بغداد.
- Basmajian, J & De Luca, G. (1985); Muscles Alive. Biltmore, Williams and Wilkins.
- Carre P. , H. Iemann , C. Fernandez . *Denoising of the uterine EHG by an undecimated wavelet transform* , *IEEE trans. On biomedical engineering* , vol 45 , issue 9 , p1104-1114,1998
- Elaine N. Marieb :Essentials of human anatomy and physiology , 5th edition , 1996



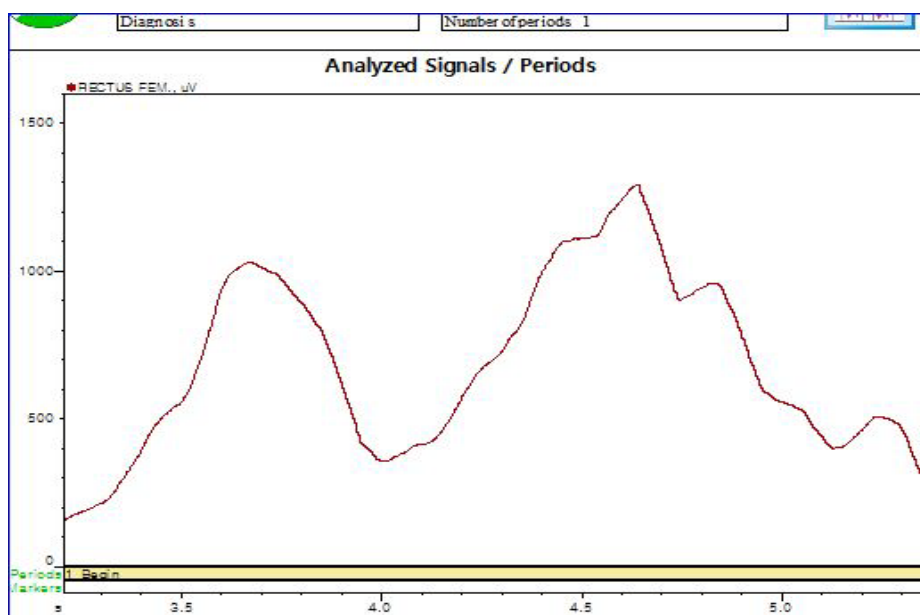
- ESCAMILLA ،R. F., N. ZHENG ،G. S. FLEISIG ،et al. The effects of technique variations on knee biomechanics during the squat and leg press .*Med. Sci. Sports Exerc*:(5)29 .S156, 1997.
- Kathryn Lyon , Jacquelin ; *Timing and relative intensity of Hip Extensor and abductor muscle action during level and stair ambulation . an EMG study* .vol 63 . number 10 . October 1983.
- Shelvin , M.G. , J.F. Hehmann ; *Electromyographic study of the function of some muscles crossing the glenohumeral Joint* . Arch. Phys. Mecl. 50:264-270.1969.
- Winter, D. (1990); *Biomechanics and Motor Control of Human Movement*. John Wiley and Sons
- Winter, D.A. *Biomechanics and motor control of human movement* . 2nd edition . jhon willy & sons. New York. 1990.

ملحق (1)

نموذج للمخطط الكهربائي لتمريني الثني الكامل والثني النصفى



نموذج لمخطط الثني الكامل





أثر البرنامج الرياضي المقترح في تطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً

د. عادل خوجة

أستاذ محاضر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة المسييلة، الجزائر

1- التعريف بالدراسة:

1-1. مقدمة وأهمية الدراسة:

لقد اقتضت حكمة الله عزَّ وجلَّ أن يوجد من بين خلقه من يعانون بنقص في قدرات معينة، وهم ما يُسمَّون بالمعاقين أو ذوي الاحتياجات الخاصة، ولا يمكن النظر إليهم على أنهم شر بل هو امتحان

من الله لخلقه، وألا لما كان أبتلى سيدنا "موسى" بإعاقة التخاطب، ولا أبتلى سيدنا "شعيب" بكفّ البصر ولا سيدنا "أيوب" بإعاقة جسدية مرضية، يقول عزّ وجلّ ﴿ **أَهُمْ يَقْسِمُونَ رَحْمَةَ رَبِّكَ نَحْنُ قَسَمْنَا بَيْنَهُمْ مَعِيشَتَهُمْ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَرَفَعْنَا بَعْضَهُمْ فَوْقَ بَعْضٍ دَرَجَاتٍ لِيَتَّخِذَ بَعْضُهُمْ بَعْضًا سَخِرِيًّا وَرَحِمَتْ رَبِّكَ خَيْرٌ مِّمَّا يَجْمَعُونَ** ﴾ [الزخرف، 32]، فهؤلاء الذين نراهم معاقين يعطوننا الدليل على قدرة الله في كونه، وأنه يخلق ما يشاء بالكيفية التي يراها، وهو قادر على تعويضهم بقدرات تجعلهم متساويين بغيرهم من الأسوياء، ولا يعطي لنا الحق في وصفهم بأنهم عجزة غير قادرين على العطاء، بل هم قادرين على العطاء، ولهم الحق في الرعاية والتأهيل كما أن في ابتلائهم مثل للتخلي بالصبر وقوة الإنسان، ولكون الإعاقة من مظاهر الابتلاء نهى الإسلام عن تسمية الشخص باسم يدل على عاهة فيه لما قد تحمله هذه التسمية من لمرّ وسُخرية وقد قال تعالى: ﴿ **وَيْلٌ لِّكُلِّ هُمَزَةٍ لُّمَزَةٍ** ﴾ [الهمزة، 01] ولما قد تُحدثه في نفس المُبتلى من شعور بالنقص الأمر الذي قد يسبب له عُدَّةً نفسية وبالتالي الحقد على الآخرين، وبالنظر المتشائمة للحياة.

وهناك مصطلحات مختلفة تُستخدم للإشارة إلى حالات العجز والإعاقة منها: الاضطرابات (Disorders)، والحالات الخاصة (Exceptionality)، كذلك تستخدم مصطلحات أخرى في العلوم الطبية ومنها: التشوهات (Deformities) والعيوب (Defects) وعلى أي حال، فالمصطلح الأكثر قبولا حاليا هو مصطلح الأفراد ذوو الحاجات الخاصة (Individuals with Special Needs)، لِمَا للمصطلحات السابقة جميعا من مدلولات سلبية (الخطيب والحديدي، 2005: 19).

ويُعرف "القريطي" الأفراد ذوو الإحتياجات الخاصة: بأنهم أولئك الأفراد الذين ينحرفون عن المستوى العادي أو المتوسط في خصيصة ما من الخصائص، أو في جانب ما - أو أكثر - من جوانب الشخصية، إلى الدرجة التي تُحتم احتياجهم إلى خدمات خاصة، تختلف عما يقم إلى أقرانهم العاديين، وذلك لمساعدتهم على تحقيق أقصى ما يمكنهم بلوغه من النمو والتوافق (القريطي، 2005: 25).

وقد تطورت النظرة المُجتمعية لهؤلاء الأفراد عبر مراحل تدرجت من سوء الفهم المقترن إما باستخدام العنف أو الازدراء والإبعاد والعزل داخل ملاجئ ومؤسسات إيوائية بدافع الشفقة بهم لإشباع احتياجاتهم الأولية، إلى الاعتراف بحقوقهم في الرعاية الصحية والاجتماعية والتعليمية والتأهيلية والتشغيلية، إلى تبني فلسفة جديدة أساسها التكامل والاندماج والتطبيع نحو العادية، والمناداة بأن يتأخ لهؤلاء الأفراد من فرص الحياة اليومية الطبيعية للعاديين، وأن يشاركوا في أنشطتها بما يسمح لهم بتنمية



واستثمار ما لديهم من استعدادات فعلية لأقصى ما يمكن الوصول إليه في ظلّ أوضاع بيئية تتسم بأقل قدر ممكن من القيود والمحدّدات النفسية والاجتماعية.

ويذكر "لوبروتون" (Le Breton,1997) أن الشخص الذي يعاني من إعاقة لا يُنظر إليه في المجتمعات الغربية، باعتباره إنساناً بحصة كاملة، وإنما عبر المؤشور المُشوّه للشفقة أو للإبعاد، إنّ شاشة نفسانية تنتصب بينهما، فالحديث لا يجري عن الإعاقة، وإنما عن المُعاق، كما لو كان من جوهره كشخص أن يكون معاقاً، أكثر من أن يكون لديه إعاقة، إن الإنسان يُختزل هنا في حالة جسده فقط، المطروحة كمطلق (لو بروتون، 1997: 137).

ويُضيف "ميزونوف" (Maisonneuve,1981) أن الإعاقة التي تفرض حدّاً للنشاط لها آثار سلبية على تطور الشخصية، فأمام السلوك المُنقص للقيمة نجد المعاق حركياً يَسْتَبْطِن (Intériorise) الصورة غير اللائقة التي يعكسها له محيطه، لأن أنواع سوء التركيب الجسدي سواء كانت الفطرية منها أو المكتسبة هي في نفس الوقت إصابة للكمال الجمالي والوظيفي للجسد فهؤلاء المعوقين مظهرهم الجسدي يثير في أغلب الأحيان الخوف والتقرّز، كما يثير مواقفه التميّز التي نذكر من بينها مُنافاة العلاقات الاجتماعية العادية (Maisonneuve,1981: 52).

وأوضح "رياض وعبد الرحيم" أن مخاطر عدم الحركة لمستخدمي الكراسي المتحركة كثيرة منها: السمنة، ألم العضلات، تصلّب المفاصل وتناقص حجم الرئة وعدم كفاءة عضلات القلب، قصور في الدورة الدموية والضعف العضلي، لذلك يصبح هناك ضرورة ملحة لوضع المعاق مهما كانت درجة إعاقته تحت تأثير برنامج تأهيلي حركي بدني للتقليل من كل هذه المخاطر أو التخلص منها كلياً، ولا يلزم أن تكون التمرينات المختارة مؤلمة أو غير سارة ولكن يجب أن تكون تمرينات منظّمة حتى يتسنى له أن يجني ثمارها وتحقيق الهدف منها وهو إعادة تأهيل أجهزة الجسم المختلفة، كالجهاز العضلي بتدريب العضلات السليمة ما فوق مستوى الإصابة كذلك إعادة تأهيل الجهاز العصبي لتنمية مسارات حسية وعصبية جديدة، وكذلك إعادة تأهيل القلب والجهاز الدوري والجهاز التنفسي، ومن شأن ذلك كله إعادة تأهيل الأجزاء ذات العيوب القوامية والأجزاء المحركة في الجسم من خلال تأهيل الوظائف الحركية وتطويرها كعوامل مساعدة حركياً وبدنياً لتحسين المهارات الحركية (رياض وعبد الرحيم، 2001: 103).

وتشير الدراسات العلمية أن ممارسة ذوي الاحتياجات الخاصة للأنشطة البدنية تساهم بفاعلية في رفع مستوى لياقتهم البدنية وبالتالي تُقلّل من الأعراض الناجمة عن نقص الحركة (المطر وعلي، 2005:



(26-27)، وبيّنت دراسة عبد الهادي (1996) أثر الممارسة الرياضية في تحسين بعض عناصر اللياقة البدنية للمعاقين بدنياً.

وقد ثبت من خلال الدراسات التي قام بها كل من: عبد المجيد (1999)، التومي (1998)، السامرائي (1997)، بأن اللياقة البدنية تعمل على زيادة التقبل النفسي للمعاق ويكون أكثر قدرة على التكيف النفسي والاندماج في المجتمع ومقاومة الضغوط الانفعالية مما يجعله يكتسب الشخصية السوية ويبتعد عن العصبية وعدم تقبل الذات أو الانطواء والقلق وبهذا فإن نجاح المعاق في تعامله مع البيئة المحيطة به والمجتمع الذي يتعامل فيه هو نتاج اللياقة البدنية والصحية والتي تؤدي إلى اتزانه الانفعالي ورضاه عن نفسه (إبراهيم، 2002: 213).

كما أثبتت الدراسات أن التربية البدنية المعدلة ما هي إلا فلسفة للتعرف إلى الإعاقات الجسمية والبدنية والعقلية والحسية ومعرفة درجتها وتحديد أنسب الطرق للتعامل معها لعلاج بعض أنواع الإعاقات أو التخفيف منها (سعد وأبو الليل، 2006: 37).

فممارسة النشاط البدني بصفة منتظمة تسهم في تحسين واستعادة أو المحافظة على صحة الشخص المعوق، حيث يؤكد مجموعة من الباحثين منهم "ناش" (Nash, 2005) الأثر الإيجابي للنشاط البدني على عدد من الآثار الجانبية المتعلقة بالإعاقة منها: الشلل التشنجي للعضلات، مشاكل الجهاز التنفسي، اضطرابات النوم، القلق، العزلة الاجتماعية، وحسب توب وكول (Topp et Coll, 2005) للنشاط البدني تأثير على نوعية الحياة لدى الأشخاص المعوقين بما في ذلك الأطفال، ويؤكد كل من "كول وفراقالا-بينكام" (Coll et Fragala-Pinkham, 2005) على سبيل المثال في الحصول على القوة العضلية أو المرونة المناسبة لتسهيل عملية التنقل وبالتالي زيادة الاستقلالية والقدرة على العمل (Laure, 2007 : 141-142)، كما توصلت نتائج دراسة "تليلي" وآخرون (Tlili, et al., 2007) إلى أن ممارسة المعاقين حركياً للنشاط الرياضي بصفة منتظمة له الأثر الإيجابي في زيادة قدراتهم الوظيفية وتحسين نوعية الحياة لديهم.

وباعتبار النشاط البدني والرياضي أحد مقومات الشخصية السوية للأفراد سواء من الناحية النفسية أو الاجتماعية، هذا يؤدي بنا إلى التفكير في تجسيد دوره بشكل جدي ليصبح نشاطاً معترفاً به في كل مؤسساتنا الاجتماعية ليحقق اتزان الأفراد وسلوكياتهم، علماً أن عدد المعاقين في بلادنا في ارتفاع مستمر إذ بلغ حجمهم حسب نتائج الإحصاء الوطني الخامس للسكان والسكن لسنة 2008



(1891666) معاق منهم (921722) إناث و (969944) ذكور في حين أن (12) مليون من الجزائريين معنيين بإعاقة أحد أفراد عائلتهم (الديوان الوطني للإحصاء، 2008).

لذلك أصبح من الضروري الاهتمام بمشكلة ذوي الحاجات الخاصة ومسبباتها حتى يُمكن تخطيط البرامج الوقائية والعلاجية وتأهيلهم وتقديم الخدمات اللازمة لهم في كافة المجالات، كما يمكن وضع إستراتيجية للنهوض بذوي الاحتياجات الخاصة في الجزائر، حتى يمكن تكيفهم وإدماجهم ليتحولوا إلى قطاع منتج لهم دورهم في الحياة وليس عبئاً على المجتمع، وفكرة هذه الدراسة تعدّ إحدى المحاولات في هذا المضمار، إذ تطرق "أثر البرنامج الرياضي المقترح في تطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً" لما لوحظ - على حد علم الباحث - من نقص المجال من مثل هذه الدراسات، وفي هذه الحدود كانت دواعي ومبررات اختيار الدراسة للبحث والتحليل.

1-2. مشكلة الدراسة:

أولت الدولة الجزائرية اهتمامها بفئة ذوي الاحتياجات الخاصة وعملت على محاولة إدماجهم في الحياة الاجتماعية والاقتصادية ليصبحوا قوة منتجة أولاً ثم الشعور بمكانتهم في المجتمع ثانياً، واستطاعت أن تقدّم خدمات كبيرة ومتقدمة لهم، من خلال إصدارها لعدّة قوانين وأوامر ومراسيم تنفيذية تنصّ على ضرورة تقديم خدمات تربية ونفسية واجتماعية وذلك بإنشاء مدارس ومستشفيات ومراكز طبية وتربية متخصصة لهذه الفئة، وللأسف تمّت ملاحظة غياب نفس درجة الاهتمام على مستوى القطاع التربوي الرياضي داخل مراكز ومؤسسات رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة، حيث أظهرت دراسة "خوجة" (2006) أن ممارسة النشاط الرياضي داخل مراكز رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة في الجزائر يعاني من غياب الدور الإيجابي للنشاط الرياضي في حياتهم من الناحية النفسية والاجتماعية والجسدية والعقلية، وغياب في تكوين الإطارات المتخصصة في رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة من ناحية وفي توفير الأدوات والأجهزة الرياضية المعدّلة من ناحية أخرى (خوجة، 2008: 418).

وأكدت الكثير من الدراسات على قصور اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى المراهقين ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً، وسعت تلك الدراسات إلى تنمية اللياقة البدنية لدى هذه الفئة من المراهقين الذين يعانون من كثير من المشاكل السلوكية والانفعالية نتيجة قصور اللياقة البدنية ومحدودية العلاقات والصدقات الاجتماعية، منها دراسة "بوفارت" وآخرون (Buffart, et al., 2008) الذين وجدوا أن هناك انخفاض في مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى المراهقين والشباب المعوقين بإصابة الحبل



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

الشوكي، وتوصّلت دراسة " مشعان " وآخرون (2000) إلى انخفاض مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الأطفال المعوقين عند مقارنتهم بالعادين.

وبناءً على ما سبق جاءت هذه الدراسة لتجيب على السؤال الآتي:

- ما أثر البرنامج الرياضي المقترح في تطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً؟

3- منهج الدراسة وإجراءاتها الميدانية:

3-1. المنهج المستخدم:

استخدم الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة بتصميم مجموعتين إحداهما تجريبية والأخرى ضابطة مع قياس قبلي وقياس بعدي لكل منهما.

3-2. مجتمع الدراسة وعينتها:

تكون مجتمع الدراسة من جميع الأفراد ذوو الاحتياجات الخاصة حركياً من سن (13-17) سنة المتواجدين داخل المؤسسة الإستشفائية يعقوبي زهير -الشاطئ الأزرق - بولاية تيبازة والبالغ عددهم (29) فرداً، بالإضافة إلى المؤسسة الاستشفائية قاصدي مباح -تقصرين - بولاية الجزائر العاصمة والبالغ عددهم (24) فرد، وفقاً لاستمارة الإحصائيات بالمؤسستين الإستشفائيتين لسنة 2009، في حين تكونت عينة الدراسة من (20) فرد من الذكور مصابين بالشلل النصفي السفلي، ممّا يشكّلون ما نسبته (37,73%) من مجتمع الدراسة، يُمثّلون مرحلة المراهقة، تمّ اختيارهم بالطريقة العمدية وفق الشروط التالية:

- أفراد العينة كلّهم ذكور.

- نوعية الإعاقة: شلل نصفي سفلي.

- خلّو أفراد العينة من الإعاقات الأخرى غير الحركية ومن أية أمراض مصاحبة.



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

- المستوى التعليمي: أفراد العينة هم تلاميذ المرحلة المتوسطة والثانوية.
- ينتمي أفراد العينة إلى المستوى الاجتماعي والاقتصادي المتوسط ، وفقا لمؤشرات المستوى الاقتصادي والاجتماعي لأسرهم المدونة في سجلاتهم بالمؤسستين الاستشفائيتين.
- أفراد عينة الدراسة لا يمارسون أي نشاط رياضي ما عدا حصص التأهيل الحركي داخل المؤسسة الإستشفائية.

وقسمت عينة الدراسة إلى مجموعتين إذ كانت المجموعة الأولى (التجريبية) بالمؤسسة الإستشفائية "يعقوبي زهير" وعددها 10 أفراد يتعرّضون إلى البرنامج الرياضي المقترح في هذه الدراسة، بينما المجموعة الثانية (ضابطة) بالمؤسسة الإستشفائية قاصدي مباح وعددها 10 أفراد ولم يتلق أفراد هذه المجموعة التدريب على البرنامج الرياضي المقترح في الدراسة، وأجري التكافؤ بين أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي قبل البدء في تطبيق البرنامج الرياضي المقترح لمتغيرة العمر الزمني وعلى مقياس صورة الجسم ومقياس تقدير الذات، والجدول رقم (1) يوضّح ذلك.

جدول (1)

يبين المتوسط الحسابي والوسيط والانحراف المعياري ومعامل الالتواء للمجموعتين التجريبية والضابطة قبل تنفيذ البرنامج في متغيرات العمر الزمني واختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة .

المجموعة الضابطة				المجموعة التجريبية				وحدة القياس	القياس المتغيرات	
معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	معامل الالتواء	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي		العمر الزمني	عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة
1,007	1,407	14,56	15,03	1,158	1,581	14,01	14,62	السنة		
0,905	2,32	13,40	14,1	- 0,001	1,92	15	14,93	(ملم)	سمك طية الجلد في العضلة ثلاثية الرؤوس العضدية	
233,1	2,70	14,15	15,26	0,334	2,42	15,84	16,11	(ملم)	سمك طية الجلد في	



									منطقة تحت لوح الكتف	
1,129	4,78	27,56	29,36	- 0,429	4,26	31,65	31,04	(ملم)	مجموع سمك طيات الجلد	
0,479	1,93	29,66	29,98	0,776	1,7	30,47	30,91	كغ	قوة القبضة	
1,131	1,14	10,36	10,79	1,230	0,78	8,42	8,74	دقيقة	التحمل الدوري التنفسي (مشي/جري 600م)	

يتضح من الجدول رقم (1) أن أفراد عينة الدراسة لكلا المجموعتين (التجريبية والضابطة) يُشكّلون مجتمعا إعتداليا متجانسا في كل من متغيرة العمر الزمني واختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وذلك بالرجوع إلى قيم معامل الالتواء والتي انحصرت ما بين (± 3) .

3-3. أدوات الدراسة: استخدم الباحث في الدراسة الحالية الأدوات التالية:

- اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

تم تطبيق اختبارات وينيك وشورت (Winnick & Short,1999) لقياس مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى أفراد عينة الدراسة وهي:

* التركيب الجسمي (مجموع سمك طيات الجلد لمنطقتي العضلة ثلاثية الرؤوس العضدية ومنطقة ما تحت عظم لوح الكتف /ملم).

* اختبار القوة العضلية (قوة القبضة /كغم).

* التحمل الدوري التنفسي (جري/ مشي 1,5 ميل/ دقيقة)، (Winnick & Short,1999,50).



وهذه الاختبارات تتمتع جميعها بمعاملات علمية عالية من صدق وثبات وموضوعية، كما تتوفر على جداول معايير.

- الدراسة الاستطلاعية لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

طبقت اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على عينة من مجتمع الدراسة وخارج العينة الأساسية عددها (8) أفراد، وقد أسفرت النتائج إلى:

- وجود صعوبة في تطبيق اختبار التحمل الدوري التنفسي (جري/مشي 1,5 ميل) بسبب عدم قدرة أفراد العينة الاستطلاعية على إكمال مسافة الجري المطلوبة، أو بسبب إكمال معظم المسافة مشياً مما يُضفي على النتائج عدم المصدقية، ويُرجع الباحث ذلك إلى غياب ممارسة هؤلاء الأفراد للنشاط الرياضي، وأنه لم يسبق لهم من قبل إجراء مثل هذه الاختبارات المتعلقة باللياقة البدنية داخل المؤسسات الإستشفائية، ولذلك قام الباحث باستبداله بتطبيق اختبار (جري/مشي لمسافة 600م) كونه استخدم في العديد من الدراسات الحديثة كدراسة: مشعان وآخرون (2000) وعلى نفس أعمار أفراد عينة الدراسة.

- كما أسفرت النتائج مناسبة بقية الاختبارات لقدرات الأفراد ذوو الاحتياجات الخاصة.

- صدق اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

قام الباحث بعرض استمارة اختبارات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على (6) دكاترة خبراء في مختلف المجالات منها: القياس والتقويم والتدريب الرياضي ومناهج وأساليب تدريس التربية الرياضية والتربية الرياضية المعدلة والتربية الخاصة والعلاج الطبيعي والوظيفي من ذوي الخبرات في مجال رياضة المعوقين، وذلك لإبداء الرأي فيها بهدف التأكد من مدى مناسبة الاختبارات وشروط أدائها لخصائص وقدرات أفراد عينة الدراسة، حيث اتفق الخبراء على مناسبة تلك الاختبارات لقياس ما وُضعت من أجله ومناسبتها لعينة الدراسة.

- ثبات اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة:

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

تمّ حساب معامل الثبات لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة المستخدمة وذلك بتطبيقها ثم إعادة تطبيقها (Test-Retest) بفارق زمني مدته أسبوع من تاريخ إجراء التطبيق الأول، على عينة من مجتمع الدراسة وخارج العينة الأساسية قوامها (8) أفراد لإيجاد معامل الارتباط بين التطبيقين الأول والثاني، كما تم استخراج دلالات ثبات اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة باستخدام معامل كرونباخ-ألفا، والجدول رقم (2) يوضّح قيم ذلك

جدول (2)

يوضح معامل الثبات لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بين القياس الأول والثاني

معامل الثبات بأسلوب كرونباخ- ألفا	معامل الثبات بين تطبيقي الاختبار	الاختبارات	التركيب الجسمي
0,87	0,95	سمك طية الجلد في منطقة العضلة العضدية ثلاثية الرؤوس (ملم)	
0,83	0,94	سمك طية الجلد في منطقة تحت لوح الكتف (ملم)	
0,78	0,88	مجموع سمك طية الجلد في العضلتين (ملم)	
0,82	0,86	قوة القبضة (كغم)	
0,84	0,92	التحمل الدوري التنفسي (جري/مشي 600م) (د)	

يتضح من الجدول رقم (2) أن معامل الارتباط بين التطبيقين قيم دالة عند مستوى $(0,05 \geq \alpha)$ مما يدل على صلاحية هذه الاختبارات للتطبيق على عينة الدراسة.

- البرنامج الرياضي المقترح (إعداد الباحث):

تمّ بناء محتوى البرنامج الرياضي المقترح في ضوء مجموعة من الاعتبارات والتي تتمثل في
المحاور الآتية:

- قام الباحث بالإطلاع على عدد من المصادر والمراجع العلمية العربية والأجنبية التي تناولت التربية الرياضية والحركية و الخصائص النفسية والاجتماعية والجسمية والفسولوجية والمهارية للمراهقين ذوي الاحتياجات الخاصة ومنها: أدري فريمر (1990)، شورت ووينيك (Winnick &)



(Short,1999)، ماكنثير (2001)، إبراهيم (2002)، رياض (2005)، عبد الحليم وعادل (2005)، سعد وأبو الليل (2006)، (Choques et Quentin, 2007).

- الإطلاع على الدراسات السابقة الأجنبية والعربية التي تمت في مجال رياضة ذوي الاحتياجات الخاصة ومنها دراسة: عبد الهادي (1996)، عليان (2000)، أبو عبيد (2004)، الصمادي (2003)، أوتيس (Oates, 2004)، كازيناف وآخرون (Cazenave, et al., 2006).

- صدق المحتوى للبرنامج الرياضي المقترح:

تمّ عرض البرنامج الرياضي المقترح بصورته الأولية على (8) دكاترة خبراء من ذوي الاختصاص في مجالات: القياس والتقويم والتربية الخاصة والتربية الرياضية المعدلة والعلاج الطبيعي والوظيفي والتدريب الرياضي ومناهج وأساليب تدريس التربية الرياضية، حيث طلب منهم إبداء الرأي في البرنامج الرياضي من حيث: مدّته، وعدد الحصص التدريبية وحدودها الزمنية والفنيات والأنشطة والأدوات التي تحتويها ومدى مناسبتها لأهداف البرنامج، وقد أجمع الخبراء على ملائمة محتوى البرنامج الرياضي والإجراءات المتبعة في تنفيذه.

وفي ضوء ما سبق وتبعاً للملاحظات التي أبداها الخبراء في مجال رياضة ذوي الإحتياجات الخاصة قام الباحث بوضع البرنامج الرياضي كما يلي:

أولاً- هدف البرنامج:

- الهدف العام: يهدف البرنامج الرياضي المقترح إلى تطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً.

- الأهداف الجزئية:

- الارتقاء بمقومات الكفاءة الصحية للفرد ذو الحاجات الخاصة من خلال نشاط بدني يتوافق مع إمكانياته واستعداداته

- زرع الثقة بالنفس وبمن حولهم من أفراد وأدوات ومعدات وأجهزة.



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

- تدريبه على الابتكار والتخيّل مما يؤدي إلى مساعدته في خلق حلول لمشاكله النفسية والاجتماعية.
- مساعدة الفرد ذور الحاجات الخاصة على التكيف والاندماج في المجتمع.
- الشعور بالقيمة الشخصية وقيمة النفس والتي تؤدي إلى زيادة ثقة المعاق بنفسه، وتحسين قدرته على تقييم ذاته وتعزيز الشجاعة والجرأة لديه بشكل عام
- بث المرح والسرور في نفوس الأفراد.

ثانياً - محتوى البرنامج الرياضي:

تم تحديد محتوى البرنامج الرياضي المقترح بناءً على الأهداف التي تمّ تحديدها والتي تم الإشارة إليها، وكمايلي:

- مدة تطبيق البرنامج الرياضي (10) أسابيع.
- يتكون البرنامج الرياضي المقترح من (30) وحدة تدريبية.
- عدد الوحدات التدريبية في الأسبوع: (03) وحدات أسبوعياً.
- زمن الوحدة التدريبية: (55) دقيقة.
- إجمالي زمن الوحدات في الأسبوع: $03 \times 55 = 165$ دقيقة.
- إجمالي زمن الوحدات في الشهر: $04 \times 165 = 660$ دقيقة.
- زمن الإحماء: 10 دقائق في الوحدة.
- زمن الجزء الرئيسي: 40 دقيقة في الوحدة.
- زمن الجزء الختامي أو التهدئة: 05 دقائق في الوحدة، ويبين الجدول (3) التوزيع الزمني لأجزاء الوحدة التدريبية للبرنامج الرياضي المقترح بالدقائق.

جدول (3)

يبين التوزيع الزمني لأجزاء الوحدات التدريبية للبرنامج الرياضي المقترح بالدقائق



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

أجزاء الوحدة	في اليوم بالدقيقة	في الأسبوع بالدقيقة	في الشهر بالدقيقة	النسبة المئوية %
الإحماء	10	30	120	18,18%
الجزء الرئيسي	40	120	480	72,72%
الختام	5	15	60	9,09%
المجموع	55	165	660	100%

- الدراسة الاستطلاعية للبرنامج الرياضي المقترح:

قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية للبرنامج الرياضي المقترح في الفترة بين (4-4-2009) و (8-4-2009) على عينة قوامها (08) أفراد من مجتمع الدراسة وخارج العينة الأساسية ولمدة أسبوع واحد (ثلاث وحدات تدريبية)، وذلك بهدف التعرف إلى:

- مدى صلاحية الأدوات والأجهزة المستخدمة للتأكد من عوامل الأمن والسلامة.

- مدى مناسبة محتوى البرنامج الرياضي المقترح لعينة الدراسة.

- التوزيع الأنسب للتمرينات وتسلسلها في الوحدة التدريبية الواحدة.

- توزيع الأزمان المثالية لأجزاء الوحدة التدريبية.

- الصعوبات التي قد تعترض الباحث أثناء تنفيذ البرنامج.

وقد أسفرت نتائج الدراسة الاستطلاعية عن مناسبة محتوى البرنامج والأدوات والأجهزة المستخدمة في تنفيذه لأفراد العينة الاستطلاعية.

ثالثاً- تنفيذ محتوى البرنامج:

سبق إجراء تنفيذ البرنامج الرياضي المقترح بعض الخطوات التمهيديّة والتي تمثلت في عدة لقاءات بين الباحث وأفراد العينة التجريبية استهدفت توفير فرص التقارب والتقبل بينهم -خلق جو



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

تسوده الثقة- قبل البدء في تنفيذ البرنامج الرياضي، وبعد التأكد من صلاحية البرنامج للتطبيق تم تنفيذ البرنامج الرياضي المقترح على عينة الدراسة الأساسية وفق ثلاث مراحل هي:

أ- مرحلة القياس القبلي:

أجريت القياسات القبلية للمجموعتين التجريبية والضابطة من يوم (18-4-2009) وحتى يوم (20-4-2009)، وذلك باستخدام اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وقد تم إجراء اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على يومين متتالين، حيث تم إجراء اختبار التحمل الدوري التنفسي وقياس سمك طيات الجلد في اليوم الأول وفي اليوم التالي تم إجراء اختبارات قوة التحمل والقوة العضلية.

ب- مرحلة تطبيق البرنامج الرياضي المقترح:

قام الباحث بتطبيق وحدات البرنامج الرياضي المقترح على المجموعة التجريبية بالفترة من 25-04-2009 حتى يوم 30-06-2009، علماً أن أيام التطبيق هي السبت، الاثنين والثلاثاء ولمدة (10) أسابيع، وبذلك يكون عدد الوحدات التدريبية المطبقة فعلياً (30) وحدة تدريبية، أما المجموعة الضابطة فلم تخضع لأي برنامج رياضي تدريبي واستمرت في القيام بأنشطتها الاعتيادية.

ج - مرحلة القياس البعدي:

بعد الانتهاء من تطبيق البرنامج الرياضي المقترح قام الباحث بإجراء القياسات البعدية من يوم (1-7-1009) وحتى يوم (5-7-2009) لمتغيرات الدراسة على المجموعتين التجريبية والضابطة، بنفس الطريقة ونفس الظروف والإمكانات وحسب ترتيبها في القياس القبلي قصد الحصول على أدق النتائج، وكانت نتائج القياس القبلي والبعدي على النحو المبين في الفصل الثاني.

رابعاً- الأدوات المستخدمة في البرنامج:



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

الملعب الخارجي للمؤسسة الإستشفائية "يعقوبي زهير"، ساعة إيقاف، أحبال، صافرة، جير كرات، أقماع، أطواق، بالونات، شريط قياس، كرة طبية أقماع، بالونات، ملقط دهن من نوع (Hemco) لقياس سمك طيات الجلد

- سجلات المركز للحصول على بيانات خاصة بأفراد العينة.

- استمارة تسجيل نتائج إختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لأفراد عينة الدراسة.

3-4. المعالجات الإحصائية: اعتمد الباحث الأساليب الإحصائية المناسبة لطبيعة وأهداف الدراسة والتي شملت: المتوسط الحسابي، الوسيط، الانحراف المعياري، اختبار ت- استودنت (T-Test) معامل الالتواء، معامل كرونباخ-ألفا.

3-5. مجالات الدراسة:

- **المجال البشري:** طبقت الدراسة الحالية على (20) معاق حركيا للأطراف السفلية والذين تقع أعمارهم في مدى عمري من (13-17) سنة.

- **المجال الزماني:** تم إجراء الدراسة الميدانية في الفترة الزمنية الواقعة بين يوم السبت (28-3-2009) إلى يوم الأحد (5-7-2009)، تم في هذه الفترة تطبيق الاختبارات وإعادة تطبيقها (الدراسة الاستطلاعية)، القياسات القبلية تطبيق البرنامج الرياضي المقترح، وإجراء الاختبارات البعدية.

- **المجال المكاني:** تم تطبيق البرنامج الرياضي المقترح بالملعب الخارجي للمؤسسة الاستشفائية "يعقوبي زهير" بالجزائر العاصمة.

3-5. حدود الدراسة:

تتحدد نتائج هذه الدراسة بمجموعة من المُحدِّدات تضبط تعميم نتائجها وهي:

- خصائص عينة الدراسة، وهي عينة تمثّل فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا من المؤسستين الإستشفائيتين (يعقوبي زهير وقاصدي مراح) بمتوسط عمري قدره (14,82) سنة، حيث أن عدد أفرادها كان قليلاً واختيارهم لم يكن عشوائياً.



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

- تتحدّد نتائج الدراسة بمدى مقبولية صدق وثبات الأدوات المستخدمة فيها.
 - الخصائص العامة للبرنامج الرياضي المقترح الذي أعدّ لتطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لذوي الاحتياجات الخاصة حركيا في الجزائر، الذي تمّ تطبيقه خلال (10) أسابيع، وتضمّن (30) حصة تدريبية.
 - تتحدّد الدراسة بالفترة الزمنية التي تمّ خلالها تطبيق البرنامج الرياضي المقترح وهي الفترة من 2009-04-25 ولغاية 2009-06-30.
 - الأسلوب الإحصائي المستخدم في الدراسة.
- و بالتالي فإن إمكانية تعميم نتائج هذه الدراسة تعتمد على الحدود المذكورة سابقا.

4- عرض النتائج ومناقشتها:

1-4 عرض النتائج:

تتّص الفرضية على أنه : "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ بين القياس القبلي والبعدي لأثر البرنامج الرياضي المقترح في تطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا ولصالح القياس البعدي".

وللتحقّق من صحة هذه الفرضية تم حساب المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" استودنت (T-test) للمجموعات المستقلة بين القياس القبلي والقياس البعدي لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى أفراد عينة الدراسة ، ونتائج الجداول (4،5،6،7) توضّح ذلك.

جدول (4)

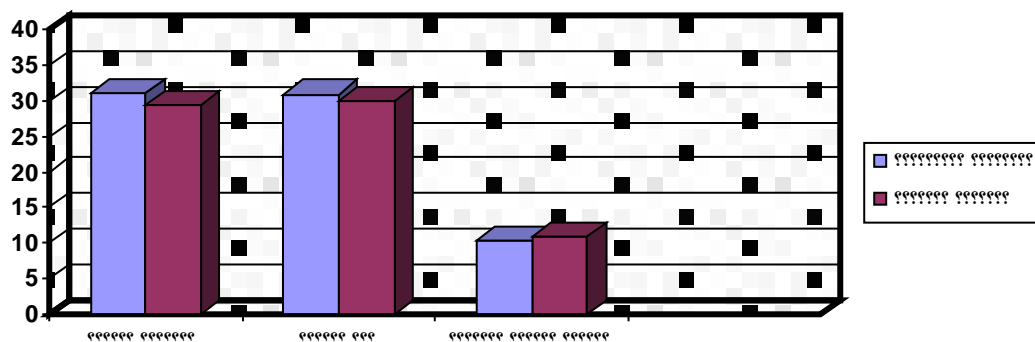
يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" استودنت (T-test) لقياسات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي.

مستوى	قيمة ت	المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية	اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة
-------	--------	------------------	--------------------	-----------------------------------

المجموعة	بالصحة	القياس				الدلالة	
		ع	م	ع	م		
القبلي	التركيب الجسمي	سمك طية الجلد في العضلة ثلاثية الرؤوس العضدية	14,93	1,92	14,1	2,32	0,83
		سمك طية الجلد في منطقة تحت لوح الكتف	16,11	2,42	15,26	2,70	0,708
		مجموع سمك طيات الجلد	31,04	4,26	29,36	4,78	0,788
	قوة القبضة	30,91	1,7	29,98	1,93	1,094	
	التحمل الدوري التنفسي (مشي/جري 600م)	10,43	1,33	10,79	1,14	0,583	

قيمة (ت) الجدولية = 2,101 عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ ، بدرجة حرية (18).

من خلال نتائج الجدول رقم (4) يتضح أن قيمة "ت" استودنت المحسوبة لجميع اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة هي أقل من "ت" الجدولية التي بلغت $2,101 =$ عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ ، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي قبل تطبيق البرنامج الرياضي المقترح.





المنحنى البياني (1)

يبين المتوسطات الحسابية لقياسات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس القبلي.

جدول (5)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" استودنت (T-test) لقياسات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	القياس
		ع	م	ع	م		
غير دالة	2,154	1,67	13,40	1,92	14,93	سبك طية الجلد في العضلة ثلاثية الرؤوس العضدية	التجريبية
غير دالة	1,382	2,14	14,52	2,42	16,11	سبك طية الجلد في منطقة تحت لوح الكتف	
غير دالة	0,876	3,73	27,92	4,26	31,04	مجموع سبك طيات الجلد	
دالة	4,891	2,20	35,47	1,7	30,91	قوة القبضة	
دالة	3,380	0,78	8,74	1,33	10,43	التحمل الدوري التنفسي (مشي/جري 600م)	

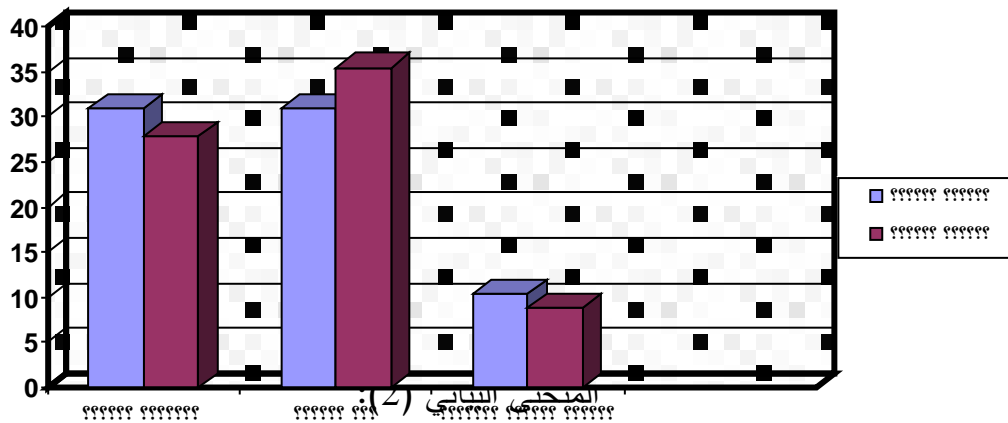
قيمة (ت) الجدولية = 2,262 عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ ، بدرجة حرية (18).

من خلال نتائج الجدول رقم (5) يتضح أن قيمة "ت" استودنت المحسوبة لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: قوة القبضة والتحمل الدوري التنفسي هي أكبر من "ت" الجدولية التي

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

بلغت $T = 2,262$ عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي.

في حين أن قيمة "ت" استودنت في متغير التركيب الجسمي (سمك طية الجلد للعضلة ثلاثية الرؤوس، وسمك طية الجلد في منطقة تحت لوح الكتف) هي أقل من "ت" الجدولية التي بلغت $T = 2,262$ عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ ، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي.



يبين المتوسطات الحسابية لقياسات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

جدول (6):

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" استودنت (T-test) لقياسات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

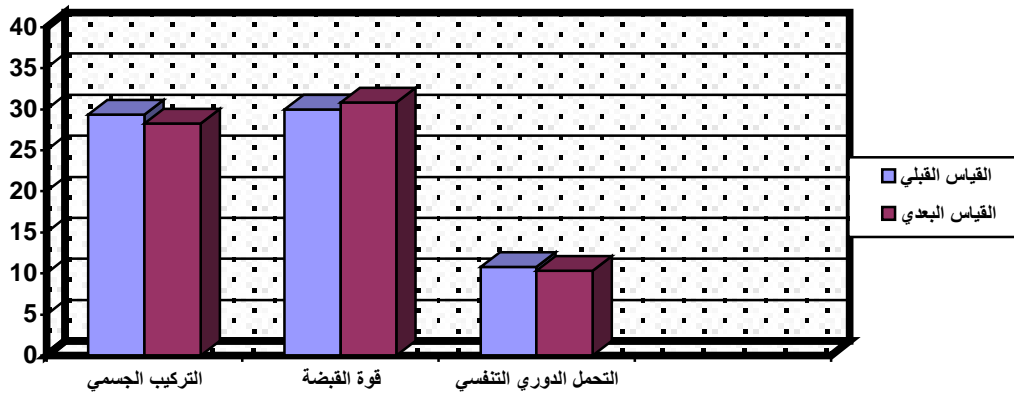
مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	القياس البعدي		القياس القبلي		اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	القياس المجموعة
		ع	م	ع	م		
غير دالة	0,412	2,21	13,63	2,32	14,1	سمك طية الجلد في العضلة ثلاثية الرؤوس	



						الضابطة
غير دالة	0,401	2,53	14,65	2,70	15,26	الرؤوس العضدية سمك طية الجلد في منطقة تحت لوح الكتف
غير دالة	0,243	4,09	28,29	4,78	29,36	مجموع سمك طبقات الجلد
غير دالة	0,825	2,03	30,83	1,93	29,98	قوة القبضة
غير دالة	0,940	1,00	10,32	1,14	10,79	التحمل الدوري التنفسي (مشي/جري 600م)

قيمة (ت) الجدولية = 2,262 عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ ، بدرجة حرية (9).

من خلال نتائج الجدول رقم (6) يتضح أن قيمة "ت" استودنت المحسوبة لجميع اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة هي أقل من "ت" الجدولية التي بلغت $= 2,262$ عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ ، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعة الضابطة في القياس القبلي والبعدى.



المنحنى البياني (3)



يبين المتوسطات الحسابية لقياسات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على القياس القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

لجدول (7)

يبين المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية واختبار "ت" استودنت (T-test) لقياسات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

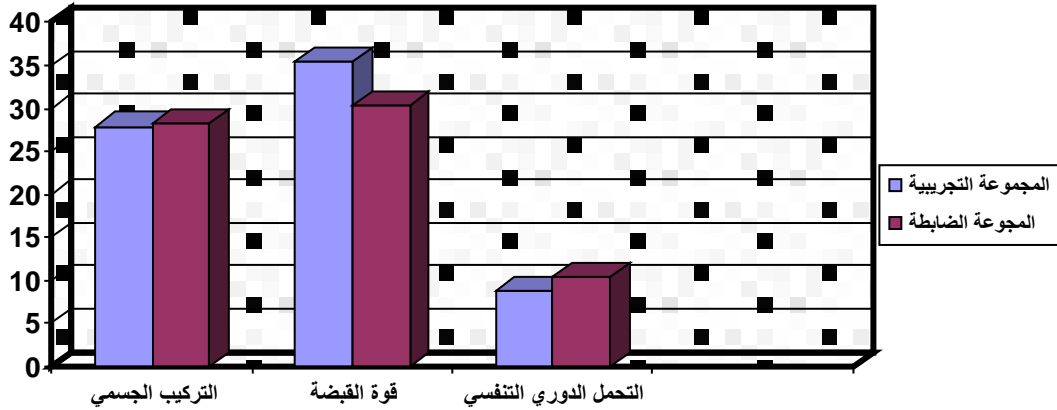
مستوى الدلالة	قيمة ت المحسوبة	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة	المجموعة القياس
		ع	م	ع	م		
غير دالة	0,270	2,21	13,63	1,67	13,40	سك طية الجلد في العضلة ثلاثية الرؤوس العضدية	البعدي
غير دالة	0,107	2,53	14,65	2,14	14,52	سك طية الجلد في منطقة تحت لوح الكتف	
غير دالة	0,108	4,09	28,29	3,73	27,92	مجموع سمك طيات الجلد	
دالة	4,686	2,03	30,38	2,2	35,47	قوة القبضة	
دالة	3,853	1,00	10,32	0,78	8,74	التحمل الدوري التنفسي (مشي/جري 600م)	

قيمة (ت) الجدولية = 2,101 عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ ، بدرجة حرية (18). من

خلال نتائج الجدول رقم (7) يتضح أن قيمة "ت" استودنت المحسوبة لاختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة: قوة القبضة والتحمل الدوري التنفسي هي أكبر من "ت" الجدولية التي بلغت $\alpha = 2,101$ عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية التي تلقت التدريب على البرنامج الرياضي المستخدم في الدراسة مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تتلقى أي تدريب.

في حين أن قيمة "ت" استودنت في متغير التركيب الجسمي (سك طية الجلد للعضلة ثلاثية الرؤوس، وسك طية الجلد في منطقة تحت لوح الكتف) هي أقل من "ت" الجدولية التي بلغت $\alpha = 2,101$ عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ ، مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية

بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لمتغير التركيب الجسمي.



المنحنى البياني (4):

يبين المتوسطات الحسابية لقياسات عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة للمجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي.

2.4- مناقشة نتائج الدراسة:

نصت الفرضية على أنه: "توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ بين القياس القبلي و البعدي لأثر البرنامج الرياضي المقترح في تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا و لصالح القياس البعدي".

ويتضح من نتائج الجدول رقم (5) وجود فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات المجموعة التجريبية بين القياس القبلي والبعدي لصالح القياس البعدي عند مستوى $(\alpha \geq 0,05)$ لعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة المتمثلة في (التحمل الدوري التنفسي، القوة العضلية)، وأنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في متغير التركيب الجسمي (سمك طية الجلد للعضلة العضدية ثلاثية الرؤوس، وسمك طية الجلد في منطقة تحت لوح الكتف)، وبالرجوع إلى نتائج الجدول (7) أيضا تتضح هذه الفروق بين متوسطات درجات أفراد المجموعتين التجريبية والضابطة في القياس البعدي لصالح المجموعة التجريبية التي تلقت التدريب على البرنامج الرياضي المستخدم في الدراسة مقارنة بالمجموعة الضابطة التي لم تتلقى أي تدريب.



ويعزي الباحث وجود التأثير الإيجابي للبرنامج الرياضي المقترح إلى الأسلوب العلمي والمقنن الذي اعتمده في وضع وحدات هذا البرنامج والتي ركزت بالدرجة الأولى على تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وكذلك إلى مدة البرنامج وزمن الوحدة التدريبية وشدة الحمل التدريبي الذي اعتبره الباحث كافياً لإحداث أثر إيجابي في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وكما يعزي الباحث التأثير الجيد للبرنامج الرياضي المقترح إلى الالتزام التام لأفراد العينة بالتعليمات الخاصة بالبرنامج وإقبالهم على الممارسة بكل جدية وحرص ورغبتهم الكبيرة في معرفة التحسن الحاصل لديهم، مما ساعد على التزامهم الكامل بالبرنامج وعدم الخروج عن التعليمات.

وتتفق هذه النتائج مع نتائج دراسة كل من عبد الهادي (1996)، وعليان (2000) حيث أظهرتا أثر الممارسة الرياضية في تحسين عناصر اللياقة البدنية للمعاقين بدنياً، وعزتا التغير الإيجابي في عناصر اللياقة البدنية إلى شدة التدريبات ومدة الوحدات التدريبية التي وضعت بصورة علمية ومقننة.

وتتفق هذه النتائج كذلك مع ما أشار إليه "المطر وعلي" (2005) أن ممارسة ذوي الاحتياجات الخاصة للأنشطة البدنية تساهم بفاعلية في رفع مستوى لياقتهم البدنية وبالتالي تقلل من الأعراض الناجمة عن نقص الحركة (المطر وعلي، 2005: 26-27).

ويضيف كل من "إبراهيم وفرحات" (1998) أن تحسين اللياقة البدنية سوف يتيح للمعاقين أن يشاركوا مشاركة فعالة في نشاطات طبيعية في الحياة، ومعظم الرياضات والألعاب البدنية نجد لها خصوصيات بالنسبة للياقة البدنية، وهذا يعطي درجة من القوة للعضلات وكذلك قوة التحمل والمرونة لأداء مهارات اللعبة على أكمل وجه (إبراهيم وفرحات، 1998: 262).

وقد ثبت من خلال الدراسات التي قام بها كل من: عبد المجيد (1999)، التومي (1998)، السامرائي (1997)، بأن اللياقة البدنية تعمل على زيادة التقبل النفسي للمعاق ويكون أكثر قدرة على التكيف النفسي والاندماج في المجتمع ومقاومة الضغوط الانفعالية مما تجعله يكتسب الشخصية السوية ويبتعد عن العصبية وعدم تقبل الذات أو الانطواء والقلق، وبهذا فإن نجاح المعاق في تعامله مع البيئة المحيطة به والمجتمع الذي يتعامل فيه هو نتاج اللياقة البدنية والصحية والتي تؤدي إلى إترانه الانفعالي ورضاه عن نفسه (إبراهيم، 2002: 213).

ويرى الباحث أن التحسن في التحمل الدوري التنفسي لأفراد العينة التجريبية نتيجة لإيجابية البرنامج الرياضي المقترح وتأثيره على معدلات التهوية الرئوية والدفع القلبي ومحتوى الهيموجلوبين في



الدم نتيجة الانسجام في عمل هذه الأجهزة وكذلك نتيجة التكيف الفسيولوجي العام، حيث يشير الهزاع وآخرون (2001) أنه لا بدّ للنشاط البدني الهوائي أن يُمارس لمدة تتراوح من (20-60) دقيقة في كل مرة، وتمثّل العشرين دقيقة الحد الأدنى لمدة الممارسة في كل مرة، على أن يكون التكرار المطلوب من (2-3) أيام في الأسبوع (الهزاع وآخرون، 2001: 26-27).

ونتائج هذه الدراسة تتفق مع نتائج دراسة "مشعان" وآخرون (2000) حيث أشارت إلى أن البرامج التدريبية التي تحتوي على استخدام العضلات الكبيرة في الجسم مثل عضلات الأطراف والظهر والبطن خلال الأنشطة البدنية المستمرة مثل الجري والمشي وغيرها تؤدي إلى تحسين صفة التحمل الدوري التنفسي، وبالرجوع إلى البرنامج الرياضي المطبق على عينة الدراسة، نلاحظ أن جزءاً كبيراً من التمرينات البدنية المستخدمة كانت تؤدي بواسطة العضلات الكبيرة وتحتوي على أداء لفترات زمنية طويلة، مما قد يكون أدى إلى هذا التحسن في صفة التحمل الدوري التنفسي.

ويتضح كذلك من عرض النتائج أن متغير القوة العضلية قد أظهر تحسناً واضحاً - قوة القبضة- كما أن هذا الفارق في القوة العضلية ما بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية يمكن أن يُعزى إلى البرنامج الرياضي المطبق في هذه الدراسة، وهذا يدلّ على أن هذا البرنامج له كفاءة في تنمية هذه الصفة، وهذا يتفق مع ما أشار إليه كل من (عبد الفتاح ونصر الدين، 2003) بخصوص أن التدريب الرياضي المنظم يعمل على تنمية القوة العضلية وبالتالي زيادة كفاءة الجهاز العضلي.

وقد اتفقت نتائج هذه الدراسة مع نتائج دراسة كل من عبد الهادي (1996) وعليان (2000) حيث توصلنا إلى أن ممارسة المعاقين حركياً لبرنامج رياضي يساهم في تطوير عنصر القوة العضلية - قوة القبضة- لديهم.

ولأجل تنمية القوة العضلية والتحمل العضلي بغرض الصحة حسب "الهزاع" وآخرون (2001) فيعتقد أن مجموعة (جرعة) واحدة من التدريب كافية، وتكون بمعدل من (8) تكرارات إلى (12) تكراراً لكل مجموعة عضلية، على أن يتم ممارستها من (2-3) أيام في الأسبوع (الهزاع وآخرون، 2001: 30)، وبالنسبة لتمرينات التقوية حسب عبد الفتاح ونصر الدين (2003) فإنها تمارس لمدة يومين إلى ثلاثة أيام في الأسبوع، بحيث يكون تكرار أداء التمرين الواحد ما بين (8-12) مرة تؤدي لمجموعة واحدة حتى ثلاث مجموعات (1-3) وتكون الراحة لمدة يوم على الأقل بين كل تدريب وآخر (عبد الفتاح ونصر الدين، 2003: 295).



وبيضيف "حنيفي" (Hanifi,1995) أن الممارسة الرياضية تعمل على رفع القدرات العملية إضافة إلى تطوير القوة العضلية وكذلك الرشاقة والمهارات الحركية المختلفة لدى الأفراد المعاقين (Hanifi, 1995: 18).

وتُعدّ القوة العضلية حسب "إبراهيم وفرحات" (1998) أمراً هاماً خاصة للأفراد المعاقين، وذلك بسبب الإعتماد على النفس والتحرر من الإعتماد على الآخرين، وكذلك من أجل زيادة القدرة على أداء بعض المهام والتي تتضمن تعلم بعض المهارات الرياضية التي تكفي القوة لجعلها مُمكنة (إبراهيم وفرحات، 1998: 263)، وللنشاط البدني تأثير على نوعية الحياة لدى الأشخاص المعوقين، ويؤكد كل من "كول وراقالا-بينكام" (Coll et Fragala-Pinkham , 2005) على سبيل المثال في الحصول على القوة العضلية أو المرونة المناسبة لتسهيل عملية التنقل وبالتالي زيادة الاستقلالية والقدرة على العمل (Laure, 2007 : 141-142).

ويتضح كذلك من عرض النتائج وجود تحسن ملحوظ ولكنه غير دال إحصائياً على متغير التركيب الجسمي (سمك طية الجلد في منطقة العضلة العضدية ثلاثية الرؤوس ومنطقة تحت لوح الكتف) لدى أفراد المجموعة التجريبية، وأن هذا التحسن يرجع إلى أسلوب البرنامج الرياضي المقترح والذي اعتمد على التمرينات الأكسجينية في تحسين عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وأن الفترة الزمنية للبرنامج لم تكن كافية لإحداث تغير دال إحصائياً في متغير التركيب الجسمي، والمعروف حسب "الهزاع" وآخرون (2001) أن عملية خفض الشحوم في الجسم تخضع إلى حدّ كبير لمعادلة توازن الطاقة بالجسم، أي توازن الطاقة المستهلكة (عن طريق الطعام) مع الطاقة المصروفة (والتي منها الطاقة المصروفة نتيجة للنشاط البدني)، ولخفض نسبة الشحوم في الجسم فإن العبرة هي في حجم الطاقة المصروفة، وليس في شدة النشاط البدني، أي أن زيادة عدد مرات الممارسة ومدتها تُعني عن زيادة الشدة (الهزاع وآخرون، 2001: 33).

وهذا ما تتفق به نتائج الدراسة الحالية مع نتائج دراسة "الهزاع" وآخرون (2000) حيث أظهرت عدم حدوث تغيير ذو دلالة إحصائية في متغير التركيب الجسمي في البرنامج الرياضي المقترح وعزت ذلك إلى عدم كفاية المدّة الزمنية المقترحة لإحداث تأثير ذو دلالة إحصائية على هذا المتغير.

5- الإستنتاجات والتوصيات:

1.5- الإستنتاجات:



في ضوء نتائج الدراسة ومناقشتها توصل الباحث للاستنتاجات الآتية:

- توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0,05 \geq \alpha$) بين القياس القبلي والبعدي لأثر البرنامج الرياضي المقترح في تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (التحمل الدوري التنفسي، القوة العضلية) لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا ولصالح القياس البعدي .

- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى ($0,05 \geq \alpha$) بين القياس القبلي والبعدي لأثر البرنامج الرياضي المقترح في تطوير متغير التركيب الجسمي لدى فئة ذوي الاحتياجات الخاصة حركيا .

2.5- التوصيات:

في حدود نتائج الدراسة وانطلاقاً من الاستنتاجات التي تمّ التوصل إليها، يوصي الباحث بما يلي:

- تعميم استخدام البرنامج الرياضي المقترح في هذه الدراسة والذي ثبتت فاعليته وكفاءته في تطوير اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة على المراكز التي تُعنى بذوي الاحتياجات الخاصة المشابهة لعينة الدراسة.

- الاهتمام بتصميم البرامج والأنشطة الرياضية وفقاً للاتجاهات العلمية والتربوية الحديثة في مجال تعليم وتدريب وتأهيل ذوي الاحتياجات الخاصة حركياً من خلال الاستفادة من نتائج الدراسة الحالية.

- العمل على تدريب اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لذوي الاحتياجات الخاصة حركيا في سن مبكرة لتكون بمثابة اللبنة الأساسية للمهارات الرياضية، ومجالاً للشعور بالقيمة والقدرة على الانجاز ومواجهة متطلبات الحياة المختلفة.

- قائمة المراجع:

- أولاً: المراجع باللغة العربية:

- القرآن الكريم:

- سورة الزخرف، الآية: 32.

- سورة الهمزة، الآية: 1.



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

- إبراهيم، حلمي محمد وفرحات، ليلي السيد (1998)، التربية الرياضية والترويح للمعاقين، مصر: دار الفكر العربي.
- إبراهيم، مروان عبد المجيد (2002)، الرعاية الاجتماعية لفئات الخاصة "تربوياً- نفسياً-رياضياً- تأهيل"، عمان: مؤسسة الوارق للنشر والتوزيع.
- القمش، مصطفى والسعيدة، ناجي (2008)، قضايا وتوجهات حديثة في التربية الخاصة ، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة.
- الخطيب، جمال والحديدي، منى (2005)، المدخل إلى التربية الخاصة ، عمان: مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- الخطيب، جمال والروسان، فاروق ويحي، خولة والصمادي، جميل والحديدي، منى والزريقات، إبراهيم والناطور، ميادة والعمامرة، موسى والسرور، ناديا (2007) ، مقدمة في تعليم الطلبة ذوي الحاجات الخاصة، عمان: دار الفكر ناشرون وموزعون.
- الطريقي، محمد بن حمود (1997)، مراحل حاسمة في تطوير نظم واستراتيجيات الإعاقة والتأهيل في المملكة العربية السعودية ، السعودية: المركز المشترك لبحوث الأطراف الاصطناعية والأجهزة التعويضية وبرامج تأهيل المعوقين.
- المطر، عبد الحليم وعلي، عادل (2005)، التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة ، الإمارات العربية المتحدة: دار القلم.
- النحاس، محمد محمود وإبراهيم، فيوليت فؤاد وبسيوني، سعاد وسليمان، عبد الرحمن سيد (2001)، بحوث ودراسات في سيكولوجية الإعاقة، مصر: مكتبة زهراء الشرق.
- القريطي، أمين عبد المطلب (2005)، سيكولوجية ذوي الاحتياجات الخاصة وتربيتهم ، القاهرة: دار الفكر العربي، الطبعة 4.
- الهزاع، هزاع بن محمد (بدون سنة)، النشاط البدني في الصحة والمرض، الرياض: مختبر فسيولوجيا الجهد البدني، جامعة الملك سعود.



- رياض، أسامة وعبد الرحيم، ناهد أحمد (2001)، القياس والتأهيل الحركي للمعاقين ، القاهرة: دار الفكر العربي.
- سعد، طه وأبو الليل، أحمد (2006)، التربية البدنية لذوي الاحتياجات الخاصة ، الكويت: مكتبة الفلاح.
- خوجة، عادل (2008)، معوقات ممارسة النشاط الرياضي داخل مراكز رعاية ذوي الاحتياجات الخاصة بالجزائر ، المؤتمر الدولي العلمي الرياضي الأول بعنوان: التربية البدنية وعلوم الرياضة، الأردن: كلية التربية الرياضية، الجامعة الهاشمية، المجلد الثاني.
- عبد الفتاح، أبو العلاء أحمد وسيد، أحمد نصر الدين (2003)، فسيولوجيا اللياقة البدنية ، القاهرة: دار الفكر العربي، ط2.
- عبد الهادي، صلاح (1996)، تأثير برنامج رياضي مقترح على بعض عناصر اللياقة البدنية والكفاءة المهنية، رسالة ماجستير غير منشورة، مصر: كلية التربية الرياضية بالهرم، جامعة حلوان.
- مشعان، مشعان بن زين وهزاع، هزاع بن محمد وحسن، عادل علي (2000)، اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الأطفال المتخلفين عقليا مقارنة بالأطفال العاديين، السعودية: الدورية السعودية للطب الرياضي، جامعة الملك سعود، 5 (1): 22-32.
- لوپروتون، دافيد (1997)، انثروبولوجيا الجسد والحدائة ، ترجمة محمد عرب صاصيلا، بيروت: المؤسسة الجامعية للدراسات والنشر والتوزيع، ط 2.
- عليان، محمد ناصيف (2000)، أثر برنامج مقترح للسباحة على مستوى بعض متغيرات الإدراك الحس- حركي لدى المعاقين حركيا، رسالة ماجستير غير منشورة، الأردن: كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.
- الديوان الوطني للإحصائيات (2008): توزيع المعاقين في الجزائر.

www.ons.dz/demogr/pop-handic.htm

- ثانياً: المراجع باللغة الأجنبية:



- **Cazenave. N, Peultier. A. S, Lefort. G, (2006),** L'activité physique et sportive et l'estime de soi chez les adolescents handicapés : le cas de la pathologie du pied bot, science direct, Annales médico psychologiques, 166, (2008) 789–793, <http://france.elsevier.com/direct/AMEPSY/>.
- **Choque Jacques, Quentin Olivier (2007),** Gym douce pour les personnes handicapées (ou à mobilité réduite) 400 exercices pratiques et ludique, éditions : amphora, France.
- **Hanifi. R (1995),** sport et handicap physique, science des sports, C.N.I.D.S Magazine, Algérie.
- **Maisonneuve. J, Schweitzer (1981),** Modèles de corps et psychologie esthétique, édition: P.U.F, paris.
- **Laure Patrick (2007),** Activités physiques et santé, ellipses édition marketing S.A, France.
- **Laurien M. Buffart, Rita J .G. Van Den Berg–Emons, Marie S. Van Wijlen–Hempel, Henk J. Stam, Marij E. Roebroek, (2008),** Health–related physical fitness of adolescents and young adults with myelomeningocele, European journal of applied physiology, volume 103, November 2/ may, pages: 181–188.
- **Oates. Christina Mellissa (2004),** Does a recreational swimming program improve the self–esteem of children with physical Disabilities, possible



underlying mechanism, p: 1515.
-Patrick Laure (2007), Activités physiques et santé, ellipses édition marketing S.A, France.
Tlili.L, S.Lebib, I.Moalla, S.Chorbel, F.Z.Bensalah, C.Dziri & F.Aouididi (2007), Impact de la pratique sportive sur l'autonomie et la qualité de vie du paraplégique, Annales de réadaptation et de médecine physique, Volume : 51, issue : 3, Avril 2008, pages (179-183).
- Winnick. Joseph P, Short. Francis X (1999), The Brockport physical fitness test manual: A health-related test for youths with physical and mental disabilities, state university of New York college at Brockport: Human Kinetics.



اثر دقة التصويب من مسافات مختلفة في نتائج مباريات الفرق المشاركة
في بطولة الجامعات العراقية لكرة السلة
بحث تقدم به

م.د. لازم محمد عباس

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

تعد لعبة كرة السلة من الألعاب الرياضية التي حققت شهرة واسعة في العالم الرياضي إذ أصبحت ثاني أشهر لعبة بالعالم ، لما حققته من جمال وروعة جعلت ممن يمارسها له الرغبة في التطور نحو الأفضل ، فهي لعبة تحتوي على العديد من المهارات المركبة والمختلفة سواء كانت هجومية ام دفاعية ، تشترك كلها لتظهر بتناسق يعبر فيها اللاعب بشكل منفرد عن قدرته في إتقان هذه المهارات إثناء المباريات، وذلك من خلال الأداء الحركي الجماعي الذي يظهر للمشاهد تعبيرات جميلة تثير إعجابه ، وذلك عن طريق تسجيل النقاط (التصويب) بمهارة عالية من الدقة والسرعة وهي الغاية المبتغاة خلال المباراة ، لذا تعد مهارة التصويب وبأنواعها المختلفة في كرة السلة واحدة من المهارات الحركية الهجومية وهي أساس الأداء الهجومي في لعبة كرة السلة ، إذ إن جميع الحركات والمهارات تنتهي أخيرا بالتصويب في سلة الفريق المنافس من اجل تحقيق الفوز ، ومن هنا تكمن أهمية البحث في إن .

ومن هذا الفهم الموضوعي لأهمية التصويب سعى الباحث إلى معرفة أنواع التصويب المختلفة بالمباراة وعلاقتها بدقة التصويب لفرق الجامعات العراقية للنهوض بمستوى الأداء ولكي يسهم بشكل ايجابي في تطوير لعبة كرة السلة.

1-2 مشكلة البحث

إن هدف لعبة كرة السلة هو تسجيل أكثر عدد ممكن من النقاط في سلة الفريق المنافس وذلك من خلال استخدام أي نوع من أنواع التصويب المختلفة ، كونه المرحلة الأخيرة لجملة من المهارات الهجومية يؤديها اللاعب خلال المباراة .



ومن خلال خبرة الباحث كلاعب كرة سلة ومدرب وخلال ملاحظته لبطولات الجامعات العراقية بكرة السلة ، فقد لاحظ هناك ضعفاً وانخفاضاً في مستوى أداء التصويب وبأنواعه المختلفة . و يظهر ذلك من خلال زيادة المحاولات الفاشلة على حساب المحاولات الناجحة واختلاف دقة التصويب على السلة من خلال التصويب العشوائي على الرغم من إن اغلب لاعبي الجامعات هم من أندية الدوري الممتاز ، وهذا ناتج من قلة التركيز على الأنواع المختلفة للتصويب إنشاء الوحدات التدريبية واعتماد مدربي الجامعات على اللاعب الجاهز عن طريق الأندية والتي يمكن إن تكون اغلب تدريباتهم في الأندية لا تركز بصورة مباشرة على التصويب ، مما يؤكد على عدم الاهتمام في فترة الإعداد لمهارة التصويب من اجل رفع مستوياتهم لهذه المهارة وصولاً للأداء الأمثل في مختلف الظروف كونها المهارة التي يمكن من خلالها تسجيل النقاط ثم الفوز بالمباريات

3-1 أهداف البحث

يهدف البحث في التعرف على .

- ١- دقة التصويب من مناطق مختلفة للاعبين فرق الجامعات العراقية .
- ٢- العلاقة بين أنواع التصويب المستخدمة بالمباراة ودقة التصويب للفرق المشاركة بكرة السلة .

4-1 فروض البحث

يفترض الباحث أن هنالك .

- ١- تتباين في قوة العلاقة بين دقة التصويب من مناطق مختلفة ونتائج مباريات كرة السلة .

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : الفرق المشاركة في بطولة الجامعات العراقية بكرة السلة .

2-5-1 المجال المكاني : جامعة ميسان / كلية التربية الرياضية

3-5-1 المجال الزمني : للفترة من 2010/3/14 لغاية 2010/3/19



3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي باعتباره أفضل المناهج لتحقيق أهداف هذا البحث ، كونه " أسلوباً يعتمد على دراسة الواقع أو الظاهرة كما توجد في الواقع ، ويهتم بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كيفياً أو كميًا " (1) .

3-2 مجتمع البحث

يعني المجتمع (جميع مفردات الظاهرة التي يدرسها الباحث ، أي أنه جميع الأفراد أو الأشخاص أو الأشياء الذين يكونون موضوع مشكلة البحث) (1) .

حدد الباحث مجتمع البحث وهم الفرق المشاركة في بطولة الجامعات العراقية المنطقة الوسطى والجنوبية لكرة السلة والبالغ عددهم (4) جامعات للعام الدراسي 2010/2009 وهي (جامعة البصرة ، جامعة بابل ، جامعة القادسية ، جامعة ميسان) وقد كانت عدد المباريات في البطولة (6) مباريات بطريقة التسقيط الزوجي .

3-3 أدوات البحث والأجهزة والأدوات المساعدة

3-3-1 أدوات البحث

- الملاحظة

- المقابلة

- الاستبانة

3-3-2 الأجهزة والأدوات المساعدة

- ملعب كرة سلة قانوني

- آلة تصوير نوع (Sony) يابانية الصنع ذات تردد (25 fps) . مع الحامل .

(1) ذوقان عبيدات وآخرون : البحث العلمي ومفهومه وأدواته وأساليبه ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988 ، ص187 .

(2) ذوقان عبيدات وآخرون : المصدر السابق ، 1988 ، ص105 .



- جهاز حاسوب الكتروني (لابتوب نوع DELL Inspiron 1545) .
- أدوات مكتبية لتسجيل البيانات .

3-4 تصميم استمارة تسجيل التصويب بكرة السلة مع الدقة

- 1- تم وضع استمارة لتسجيل أنواع التصويب من مناطق مختلفة خلال مباراة كرة السلة مع علاقتها بدقة التصويب وحسب نوع التصويب (*).
 - 2- تم وضع مفردات الاستمارة بناءً على الملاحظة الموضوعية لمباريات كرة السلة من اجل التعرف على أنواع التصويب وعلاقتها بدقة الاصابة .
 - 3- تم عرض الاستمارة على السادة الخبراء والمختصين (**) في مجال كرة السلة لإبداء رأيهم في ملائمة استمارة التسجيل ومدى فاعليتها إثناء المباراة من اجل الحصول على النتائج الدقيقة .
- لذا قام الباحث بإيجاد صدق المحتوى للاستمارة بتوزيعها على الخبراء والمختصين بكرة السلة للتعرف على محتواها ومفرداتها وقدرتها على قياس العلاقة بين أنواع التصويب والدقة إثناء المباراة ، وقد اتفق الخبراء على صدق محتوى الاستمارة ، وكما يلي :

- ١ - قدرة الاستمارة ومفرداتها وشموليتها لموضوع البحث قيد الدراسة .
 - ٢ - قدرة الاستمارة على التعرف على أنواع التصويب المختلفة وعلاقتها بدقة التصويب خلال المباراة ومن خلال اختبار دقة التصويب الموضوع وفق الاستمارة المعدة .
- وقد قام الباحث بالتأكد من ثبات الاستمارة ، لغرض تحقيق الموضوعية من خلال الملاحظة ، لان الموضوعية تعني (درجة الإتقان بين ممتحنين مختلفين قاموا باختبار نفس العينة في أداء مهارة

(*) ينظر ملحق (1)

(**) 1- أ.د. عبد الجبار سعيد - جامعة القادسية - كلية التربية الرياضية
2- أ.م.د جمال صبري فرج - جامعة بابل - كلية التربية الرياضية
3- أ.م.د حيدر عبد الرزاق - جامعة البصرة - كلية التربية الرياضية
4- م.د قاسم محمد عباس - جامعة القادسية - كلية التربية الرياضية
5- م.د فلاح حسن عبد الله - جامعة القادسية - كلية التربية الرياضية



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

معينة⁽¹⁾ ، وقد تحقق ذلك من خلال تطبيق الاستمارة على مباراة نادي الرافدين ونادي النجف وهي مباراة استعداديه للموسم 2009 / 2010 ، بعدها تم استخراج النتائج بين المجموعتين لأجل إيجاد معامل الارتباط البسيط والذي بلغ (82%) وهو معامل ارتباط عالي لمفردات الاستمارة والتي تعبر عن الملاحظة الموضوعية .

3-4-1 تحليل الاستمارة .

بعد إن تم تثبيت مفردات استمارة تسجيل البيانات يتم استخراج النتائج ، بناءً على ما تم وضعه لكل حالة من حالات التصويب المرتبطة بالدقة ، إذ كانت هنالك لكل حالة من التصويب درجة من حيث الدقة في التصويب ، وكما سيتم توضيحها لاحقاً ، في اختبار دقة التصويب من خلال استمارة الملاحظة الموضوعية والتي تم عرضها على الخبراء والمختصين ، إذ يتم تسجيل حالات التصويب المختلفة في المباراة لكلا الفريقين من خلال الملاحظة الموضوعية للمباراة وعن طريق كادر العمل المساعد وكذلك تسجيل المباراة بواسطة آلة التصوير الفديوية لمراجعة تسجيل الحالات التي تحدث في المباراة لأجل الحصول على نتائج أكثر دقة .

3-5-1 اختبار دقة التصويب⁽²⁾ من خلال استمارة الملاحظة .

3-5-1 الهدف من الاختبار .

قياس دقة التصويب في كرة السلة .

3-5-2 وصف الاختبار .

يؤدي الاختبار في حالات التصويب المختلفة إثناء المباراة .

3-5-3 التسجيل^(*)

يعتمد اختبار الدقة على ثلاث حالات أساسية هي:

(1) محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف ، القاهرة ، ط4 ، 1978 ، ص139 .
(2) قاسم محمد عباس : علاقة خصائص منحني (القوة - الزمن) وبعض المتغيرات البيوكينماتيكية بدقة التصويب من الحركة للاعبين الارتكاز بكره السلة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، 2009 .
(*) تم تحديد درجات التسجيل من قبل الخبراء والمختصين .



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

- ١ - الحالة الأولى (حالة الفشل):
عند عدم إيصال الكرة إلى السلة يعطى (صفرا).
- ٢ - الحالة الثانية (إيصال الكرة إلى السلة وعدم تسجيل النقاط):
أ- كرة تضرب البورد وترتد ويمكن متابعتها. نقطة (1).
ب- كرة تضرب البورد وتدور على الحلقة ولا تدخل ويمكن متابعتها. نقطتين (2).
- ٣ - الحالة الثالثة (تحقيق إصابة):
تم تقسيم مناطق لوحة السلة والحلقة إلى دقة تتراوح من (3-7).
أ - الكرة تضرب البورد و تضرب جانبي الحلقة وتدخل. ثلاث نقاط (3)
ب - الكرة تضرب البورد وحافات الحلقة وتدخل. أربع نقاط (4)
ج - الكرة تضرب البورد وتدخل مباشرة دون مس الحلقة. خمس نقاط (5)
د - الكرة لا تضرب البورد وتمس الحلقة وتدخل ست نقاط (6)
هـ - الكرة لا تضرب البورد وتدخل بشكل مباشر دون مس الحلقة . سبعة نقاط (7)

3-6 التجربة الاستطلاعية .

من الضروري والمهم إجراء تجربة استطلاعية أو مجموعة من التجارب الاستطلاعية " وهي دراسة تجريبية أولية يقوم بها الباحث على عينة صغيرة قبل قيامه ببحثه أو تجربته النهائية أو الرئيسية بهدف اختيار انسب وأفضل الأساليب لبحثه وكذلك أفضل أدواته"⁽¹⁾

وكان للتجربة الاستطلاعية هدف وكالاتي:

- ١ . معرفة الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث في إثراء العمل .
- ٢ . اختبار صلاحية الأجهزة المستخدمة والأدوات .
- ٣ . ضبط آلات التصوير المستخدمة في مكانها الصحيح .
- ٤ . ضبط كل المتغيرات التي تحدث أو تصادف الباحث وكادر العمل المساعد (*) أثناء التجربة الرئيسية.

(1) - مجمع اللغة ، معجم علم النفس والتربية ، ج 1 : (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، 1984) ، ص78.

* 1- م.د. قاسم محمد عباس - جامعة القادسية - كلية التربية الرياضية
2- م.د. فلاح حسن عيد الله - جامعة القادسية - كلية التربية الرياضية
3- م.م. احمد عبد الإثمة - جامعة ميسان - كلية التربية الرياضية



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

٥. التأكد من كفاءة فريق العمل المساعد في كيفية ملأ استمارة التسجيل المعدة .

لذا عمد الباحث إلى ملاحظة مباراة نادي الرافدين ونادي النجف وهي مباراة استعداديه للتأهيل للدوري الممتاز بكرة السلة للموسم 2010/2009 والتي جرت في القاعة الرياضية المغلقة يوم الجمعة 19 / 2 / 2010 ، إذ تم استخدام الاستمارة المعدة من قبل الكادر المساعد وقد أثبتت صحة استخدامها.

3-7 التجربة الرئيسية .

تم إجراء التجربة الرئيسية خلال الفترة 14-3-2010 لغاية 19-3-2010 وذلك من خلال ملاحظة مباريات بطولة الجامعات العراقية للمنطقة الوسطى والجنوبية بكرة السلة ، وقد تم التعرف على أنواع التصويب المختلفة والمستخدمه في المباريات وعلاقتها بدقة التصويب من خلال الملاحظة الموضوعية من قبل الكادر المساعد والتسجيل بواسطة استمارة التصويب المعدة من قبل الباحث لهذا الغرض والتي تم ترشيحها من قبل السادة الخبراء والمختصين فضلا عن تصوير جميع المباريات بواسطة آلة التصوير الفديوي للتأكد من النتائج المسجلة بصورة أكثر دقة خلال المباريات .

3-8 الوسائل الإحصائية

بعد جمع البيانات والمعلومات قام الباحث بأجراء التحليلات الإحصائية عليها باستخدام برنامج الحقيبة الإحصائية (SPSS ver.12) المجهز بالحاسبة نوع (Pentium 4) .

١ -الوسط الحسابي

٢ -الانحراف المعياري

٣ -النسبة المئوية

٤ -معامل الارتباط البسيط



4- النتائج .. عرضها .. تحليلها .. مناقشتها

4-1 عرض النتائج وتحليلها .

جدول (1)

يبين أقيام الوسط الحسابي لنسب النجاح والفشل لأنواع التصويب المختلفة للفرق المشاركة

الجامعة	عدد المباريات	نوع التصويب	مجموع التصويبات	الرميات الناجحة	النسبة المئوية	الوسط الحسابي	الرميات الفاشلة	النسبة المئوية	الوسط الحسابي
بابل	3	نقطة واحدة (متوسط)	49	33	%67	11	16	%32	5
		نقطتين (القريب ، المتوسط)	76	42	%55	14	34	%45	11
		ثلاث نقاط (البعيد)	75	22	%29	7	53	%70	18
البصرة	4	نقطة واحدة (متوسط)	78	44	%56	11	34	%43	9
		نقطتين (القريب ، المتوسط)	96	60	%62	15	36	%37	9
		ثلاث نقاط (البعيد)	69	30	%43	8	39	%56	10
القادسية	3	نقطة واحدة (متوسط)	64	39	%61	13	25	%39	8
		نقطتين (القريب ، المتوسط)	74	43	%58	14	31	%42	10



8	%83	24	1.6	%17	5	29	ثلاث نقاط (البعيد)	3	ميسان
4	%48	12	4	%52	13	25	نقطة واحدة (متوسط)		
8	%52	25	8	%48	23	48	نقطتين (القريب ، المتوسط)		
8	%74	25	3	%26	9	34	ثلاث نقاط (البعيد)		

- التصويب المتوسط (النقطة الواحدة) .

يبين الجدول (1) إن هنالك فروقا في أقيام الوسط الحسابي والنسبة المئوية للتصويب المتوسط (النقطة الواحدة) الناجحة والفاشلة ما بين الفرق المشاركة .

بالنسبة لجامعة بابل ظهر عندها إن قيمة الوسط الحسابي والنسبة المئوية للتصويب الناجح والفاشل كانت (11 رمية وبنسبة 67% للناجحة ، 5 رميات بنسبة 32% للفاشلة) على حين جاءت أقيامها عند جامعات البصرة ، القادسية ، ميسان على التوالي (11 رمية بنسبة 56% للناجحة ، 9 رميات بنسبة 43% للفاشلة) (13 رمية بنسبة 61% للناجحة ، 8 رميات بنسبة 39% للفاشلة) (5 رميات بنسبة 52% للناجحة ، 4 رميات بنسبة 48% للفاشلة) وهذا يكشف لنا الحال المتباين ما بين أقيام الوسط الحسابي والنسب المئوية في نوع التصويب المستخدم الناجح والفاشل ما بين الفرق المشاركة وهذا ما تم ملاحظته من خلال النتائج .

- التصويب القريب ، المتوسط (النقطتين) .

يبين الجدول (1) إن هنالك فروقا في أقيام الوسط الحسابي والنسبة المئوية للتصويب القريب و المتوسط (النقطتين) الناجحة والفاشلة ما بين الفرق المشاركة .

بالنسبة لجامعة بابل ظهر عندها إن قيمة الوسط الحسابي والنسبة المئوية للتصويب الناجح والفاشل كانت (14 رمية وبنسبة 55% للناجحة ، 11 رميات بنسبة 45% للفاشلة) على حين جاءت أقيامها عند جامعات البصرة ، القادسية ، ميسان على التوالي (15 رمية بنسبة 62% للناجحة ، 9 رميات بنسبة 37% للفاشلة) (14 رمية بنسبة 58% للناجحة ، 10 رميات بنسبة 42% للفاشلة) (8 رميات



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

بنسبة 48% للناجحة ، 9 رميات بنسبة 52% للفاشلة) وهذا يكشف لنا الحال المتباين ما بين أقيام الوسط الحسابي والنسب المئوية في نوع التصويب المستخدم الناجح والفاشل ما بين الفرق المشاركة وهذا ما تم ملاحظته من خلال النتائج .

- التصويب البعيد (ثلاث نقاط) .

يبين الجدول (1) إن هنالك فروقا في أقيام الوسط الحسابي والنسبة المئوية للتصويب البعيد (ثلاث نقاط) الناجحة والفاشلة ما بين الفرق المشاركة .

بالنسبة لجامعة بابل ظهر عندها إن قيمة الوسط الحسابي والنسبة المئوية للتصويب الناجح والفاشل كانت (7 رميات وبنسبة 29% للناجحة ، 18 رمية بنسبة 70% للفاشلة) على حين جاءت أقيامها عند جامعات البصرة ، القادسية ، ميسان على التوالي (8 رميات بنسبة 43% للناجحة ، 10 رميات بنسبة 56% للفاشلة) (1.6 رمية بنسبة 17% للناجحة ، 8 رميات بنسبة 83% للفاشلة) (3 رميات بنسبة 26% للناجحة ، 8 رميات بنسبة 74% للفاشلة) وهذا يكشف لنا الحال المتباين ما بين أقيام الوسط الحسابي والنسب المئوية في نوع التصويب المستخدم الناجح والفاشل ما بين الفرق المشاركة وهذا ما تم ملاحظته من خلال النتائج .

ولم يقف الباحث عند هذا الحد وإنما تعدى إلى بيان العلاقات الارتباطية ما بين نتائج الأشواط ودقة التصويب وكذلك ما بين أنواع التصويب المختلفة والمستخدمه بالمباراة ودقة التصويب عند الفرق المشاركة وذلك من خلال استخدام لاختبار الارتباط البسيط والجدول (2،3) يبين نتائجه .

جدول (2)

يبين أقيام الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ر) المحتسبة لنتيجة الشوطين مع دقة التصويب

مستوى الدلالة	قيمة (ر) المحتسبة	دقة التصويب	الشوط الثاني		مستوى الدلالة	قيمة (ر) المحتسبة	دقة التصويب	الشوط الأول		المعالم الاحصائية
			الفترة الثالثة	الفترة الرابعة				الفترة الأولى	الفترة الثانية	
0.001	0.844	87.5	22.75		0.001	0.83	124.33	31.75		الوسط الحسابي
		22.56	7.30				34.26	10.13		الانحراف المعياري



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

يبين الجدول (2) إن هنالك علاقة معنوية في أقيام الوسط الحسابي لنتيجة الشوتين ودقة التصويب للفرق المشاركة .

فمثلا كان الوسط الحسابي لنتيجة الشوط الأول ودقة التصويب (31.75 ، 124.33) وبانحراف معياري بلغ على التوالي (10.13 ، 34.26) ، في حين جاءت أقيامها عند الشوط الثاني (22.75 ، 87.5) وبانحراف معياري بلغ (7.30 ، 22.56) .

ولمعرفة حقيقة هذه العلاقة عند الفرق المشاركة استخدم الباحث اختبار الارتباط البسيط ومنه جاءت النتائج ، وتشير إن قيمة (ر) المحتسبة للفرق المشاركة (0.83 للشوط الأول) (0.84 للشوط الثاني) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.57) ومستوى دلالة (0.05) وهذا يعني وجود علاقة ارتباط معنوية ما بين نتيجة الشوتين ودقة التصويب بأنواعه المستخدمة للفرق المشاركة .

ولم يقف الباحث عند هذا الحد إنما تعدى إلى بيان علاقة الارتباط ما بين دقة التصويب حسب أنواعه المستخدمة والمختلفة مع دقة تصويب الشوط ، وذلك من خلال استخدام اختبار الارتباط البسيط ... والجدول (3) يبين نتائجه .

جدول (3)

يبين أقيام الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ر) المحتسبة والجدولية للدقة حسب أنواع التصويب المستخدمة والمختلفة

الشوط	أنواع التصويب	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ر المحتسبة	الدلالة
الأول	نقطة واحدة (متوسط)	46.18	21.64	0.319	غير معنوي
	نقطتين (القريب، المتوسط)	56	23.02	0.667	معنوي
	ثلاث نقاط (البعيد)	26.16	15.58	0.199	غير معنوي
	دقة التصويب للشوط	124	34.26		



غير معنوي	0.421	18.81	30.6	نقطة واحدة (متوسط)	الثاني
معنوي	0.686	15.52	34.66	نقطتين (القريب، المتوسط)	
غير معنوي	0.511	12.33	27.33	ثلاث نقاط (البعيد)	
		22.56	87.5	دقة التصويب للشوط	

يبين الجدول (3) عدم وجود علاقة ارتباط معنوية في أقيام الوسط الحسابي والانحراف المعياري بين التصويب للنقطة الواحدة والثلاث نقاط مع دقة التصويب مع وجود علاقة معنوية لتصويب النقطتين مع دقة التصويب للفرق المشاركة ولشوطي المباراة إذ كانت التحليلات كما يلي.

- تصويب النقطة الواحدة (المتوسط) ، إذ كان الوسط الحسابي للشوط الأول والثاني على التوالي (30.6 ، 46.18) وبانحراف معياري بلغ (18.81 ، 21.64) في حين جاءت قيمة (ر) المحتسبة (0.421 ، 0.319) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (0.57) ومستوى دلالة (0.05) ، وهذا يعني عدم وجود علاقة معنوية بين التصويب والدقة .

- إما بالنسبة لتصويب النقطتين (القريب ، المتوسط) ، نجد إن الوسط الحسابي للشوط الأول والثاني على التوالي (34.66 ، 56) وبانحراف معياري بلغ (15.52 ، 23.02) في حين جاءت قيمة (ر) المحتسبة (0.686 ، 0.667) وهي اكبر من القيمة الجدولية البالغة (0.57) ومستوى دلالة (0.05) ، وهذا يعني وجود علاقة معنوية بين التصويب والدقة .

- إما تصويب الثلاث نقاط (البعيد) ، إذ كان الوسط الحسابي للشوط الأول والثاني على التوالي (27.33 ، 26.16) وبانحراف معياري بلغ (12.33 ، 15.58) في حين جاءت قيمة (ر) المحتسبة (0.511 ، 0.199) وهي اصغر من القيمة الجدولية البالغة (0.57) ومستوى دلالة (0.05) ، وهذا يعني عدم وجود علاقة معنوية بين التصويب والدقة .

2-4 مناقشة النتائج

يبين الجدول (1) إن هنالك فروقا في الأوساط الحسابية والنسب المئوية في أنواع التصويب المستخدمة للفرق المشاركة .



إذ نجد إن نسبة التصويبات الناجحة لجميع الفرق المشاركة خلال مباريات البطولة لم تشكل نسبة عالية ، إذ كانت نسبها لا تتجاوز حدود الوسط في التصويب المتوسط (النقطة الواحدة) والتصويب القريب المتوسط (النقطتين) على الرغم من ارتفاع أوساطه الحسابية في أكثر أنواع التصويب استخداما مقارنة بالنعين الآخرين ، إما في التصويب البعيد (ثلاث نقاط) فكانت نسبها منخفضة جدا مقارنة بارتفاع نسبة التصويبات الناجحة لجميع الفرق المشاركة ، ويرى الباحث إن سبب ذلك يرجع إلى ضعف الأداء المهاري خلال الوحدات التدريبية في ظروف مشابهة للمباريات أو من خلال عدم تقويم المدربين لنقاط القوة والضعف في مستوى لاعبيهم عند أداء هذه المهارة والعمل على تطويرها ، (ان التصويب ليس كما كان سابقا وهو في تطور وليس غريبا إن يشار إلى تحقيق نسبة نجاح 80% في التدريب والتوقع بان يصل إلى نسبة 70% خلال المباراة وفي حالة ادني لم يكن مستوى اللاعبين جيدا خلال المباراة) (1) ، وهذا ما يؤكد لنا انخفاض مستوى جميع لاعبيننا في التصويب بأنواعه المختلفة والمستخدم في المباريات وذلك من خلال انخفاض نسبة تحقيق التصويبات الناجحة ، وهذا ما أكده (حسن سيد معوض 1999) إلى إن جميع المهارات الأخرى التي يتمتع بها الفريق تصبح عديمة الجدوى إذا لم يتوجها في النهاية بالتصويب (الناجح) (2) .

ومن هنا نجد إن التصويب هو غاية الفريق وان إجادته يؤدي إلى ارتفاع معنويات اللاعبين وبالتالي تحقيق الفوز والنتائج الأفضل .

ومن خلال ما تم عرضه في الجدول (2) تبين هنالك علاقة ارتباط معنوية بين نتيجة شوطي المباراة مع دقة التصويب ولجميع الفرق المشاركة ، ويفسر الباحث إن التصويبات الناجحة بنسبها المتوسطة كانت كفيلة بوجود علاقة الارتباط ومن الجدير بالذكر إن ارتفاع الأوساط الحسابية للتصويب (القريب المتوسط والنقطتين) هو أيضا من العوامل التي أدت إلى وجود علاقة الارتباط كونه النوع الأكثر استخداما في المباريات والوحيد الذي يرتبط مع دقة التصويب مقارنة بنوعي التصويب الآخرين وكما هو موضح في الجدول (3) ، وهذا ما يؤكد لنا إن هنالك علاقة قوية بين التصويب بكرة السلة والدقة إذ كلما كان اللاعب في تركيز تام واسترخاء في فترة التحضير لأداء التصويب كلما كان هنالك ارتفاع في نسبة إحراز النقاط وبالتالي سوف يكون هنالك دقة في الإصابة كما في الشكل (1) (إن التصويب هو جواب

(1) Wooden.j: Practical Modren basketball , 2nd ed , john Wily & Sons . U.S.A. 1990 ,P117

(2) حسن سيد معوض : كرة السلة للجميع ، القاهرة ، 1999 ، ص133 .



على المنافس وهو نتيجة الجهد المبذول وان كل المناورات التي يقوم بها اللاعب هي مهارات غير مكتملة مالم تتوج بتصويب ناجح ، فهو المهارة الختامية لجهد الفريق والتصويب ذا مرونة وتركيز عالي وبإمكان اللاعب التصويب من الثبات أو القفز أو الطبطبة (1) .

وعند العودة إلى الجدول (3) تبين إن هنالك علاقة معنوية بين التصويب القريب المتوسط (النقطتين) في شوطي المباراة مع دقة الاصابة مع وجود علاقة غير معنوية مع التصويب القريب (النقطة) والبعيد (ثلاث نقاط) وهذا يدل على إن جميع الفرق المشاركة لم يكن لها التنوع في التصويب أي في نسبة النجاح وإنما تركز فقط على نوع واحد وهو (النقطتين) دون النوعين الآخرين مما يجعل قدرة الفريق المدافع في السيطرة بدفاعه على الفريق المهاجم من خلال إغلاقه منافذ الدخول إلى المنطقة القريبة من السلة (الزون) وذلك بسبب إن الفريق المهاجم لا يمتلك مفاتيح أخرى وهي التصويب بالنوع الثالث (البعيد ثلاث نقاط) لفك المنطقة وتغيير طريقة الدفاع ، ومن هنا نجد إن علاقة الارتباط بنوع التصويب (النقطتين) مع دقة التصويب هو ناتج من حالة التركيز الجيد لدى اللاعب إثناء أداء هذه المهارة وذلك بسبب قربه من سلة الفريق المنافس وكذلك لإتقان اغلب لاعبينا لهذا النوع من التصويب كما في الشكل (2) ، وهذا ما أكده (رعد جابر ، كمال عارف 1987) (إن التصويب السريع النقطتين له أهمية كبيرة سواء من حالة الطبطبة أو من استخدام الكرة ويعتبر مناورة تهديفية تميز بها فرق كرة السلة وان مثل هذا النوع ينعدم به التأثير النفسي أو البدني أو يتطلب مهارة عالية إذ غالبا ما يكون اللاعب قريبا من السلة) (2) .

ومن هنا نجد إن التصويب القريب المتوسط (النقطتين) هو الذي ارتبط بدقة التصويب وذلك بسبب ارتفاع أوساطه الحسابية في نسبة التصويب الناجح عن باقي أنواع التصويب الأخرى ولكونه الأقل متطلبات من الناحية الميكانيكية عن بقية أنواع التصويب الأخرى كونه الأقرب إلى السلة ، إذ إن التعامل مع كرة السلة ضمن قانون المقذوفات يحتم على إن يكون التصويب بصورة عمودية على السلة وليست أفقية لكي يضمن تحقيق إصابة أكيدة ، إذ كلما وصلت الأداة راسيا إلى الهدف كانت فرصة النجاح اكبر أي إن ارتفاع مسار الكرة للأعلى يحقق إصابة ناجحة ، وهذا مرتبط ارتباطا وثيقا مع دقة الأداء للمهارة من خلال التدريب المتواصل وفي ظروف مشابهة إلى المباريات ، ومن هنا نستنتج إن ارتباط التصويب

Cooper .A. j. and Sideentop .D. The Theory & Science of basketball ,phildelphia lea & (2)

febiger . 1995 p 64

(2) رعد جابر ، كمال عارف : المهارات الفنية بكرة السلة ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1987 ، ص146

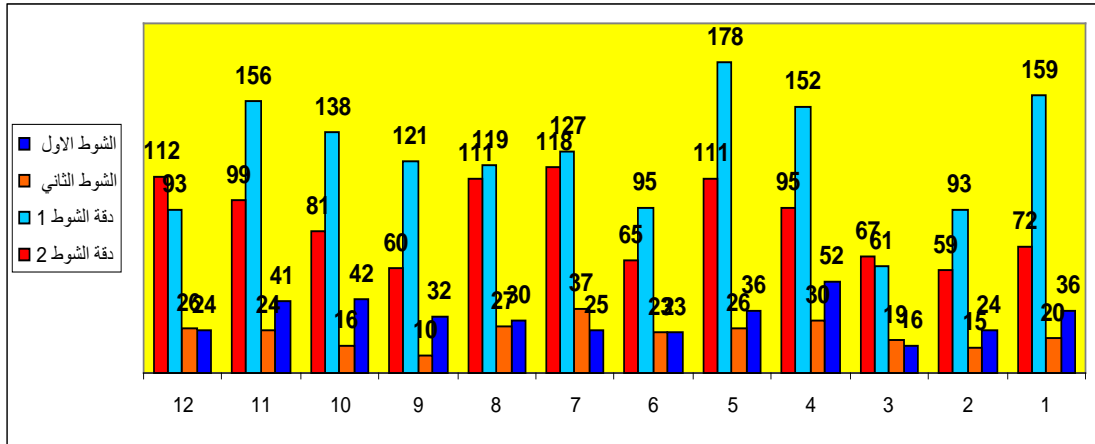


(النقطتين) مع الدقة هو ناتج من إن حالات التصويب هي ليست متشابهة مع التصويب المتوسط والبعيد الذي يكون ابعد مسافة من السلة ويتطلب دقة اكبر لذلك نجد انخفاض نسبة الأوساط الحسابية له ، وهذا ما أكدته (ليلي السيد فرحات 2001) (إن التوافق العضلي العصبي لدى لاعبي كرة السلة يجعل لهم قدرة على الأداء الجيد وخصوصا عند اللاعبين الذين يمتلكون خبر كافية وثبات في الأداء المهاري وهذا المكون له أهمية كبيرة في كرة السلة إذ يحتاج اللاعب التوافق بين العين واليد والعين والرجل في إثناء الأداء المهاري ومنها التصويب السلمي والتصويب القريب المتوسط (النقطتين) (1) .

إن التصويب القريب المتوسط (النقطتين) هو أكثر الأنواع استخداما بالمباراة وله علاقة معنوية مع دقة الاصابة على عكس التصويب المتوسط (النقطة الواحدة) والبعيد (ثلاث نقاط) ، وهذا إن دل فإنما يدل على إن الفرق العراقية تعتمد على إجادة التصويب من مسافات (القريبة المتوسطة النقطتين) بشكل أساسي ، إما بالنسبة لتصويب الرمية الحرة (المتوسط) فنلاحظ إن اغلب دول العالم تركز خلال الوحدات التدريبية على إجادة هذا النوع من التصويب لقناعات المدربين بان إحراز الرميات الحرة بشكل ناجح يمكن الفريق في الفوز بالمباراة ، وهذا ما لايعتمد عليه المدربين العراقيين على وجه الخصوص لذا فان معاملات الارتباط ظهرت عشوائية مؤشرة عن ضعف الأداء المهاري للتصويب من على خط الرمية الحرة خلال المباريات التي تعبر عن المجهود الحقيقي وكذلك التصويب البعيد لذا فلا يمكن الاعتماد على نوع واحد من التصويب وذلك بسبب إن اغلب المباريات يمكن إن تحسم برمية حرة (فاول شوت) أو بتصويبه بعيدة (ثلاث نقاط) أو بتصويبه سلمية أو من أسفل السلة (نقطتين) .

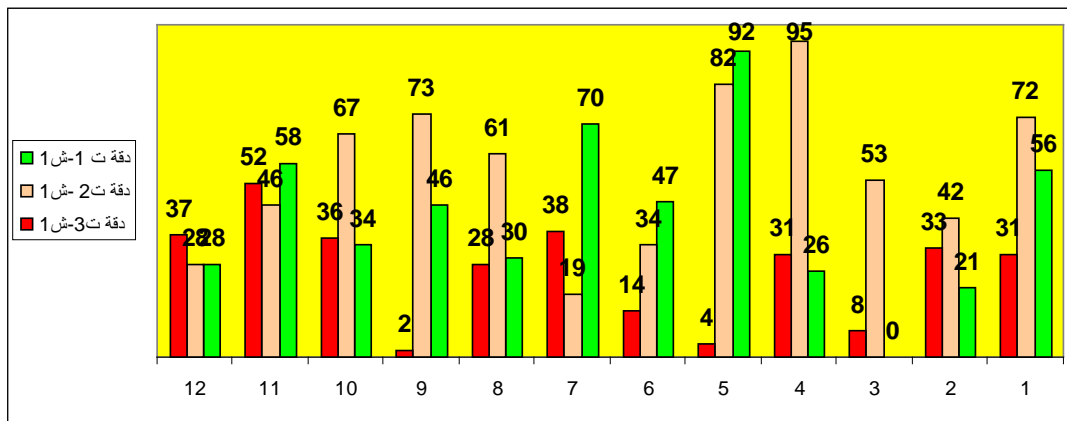
(1) ليلي السيد فرحات : مصدر سبق ذكره ، 2001 ، ص 312 .

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)



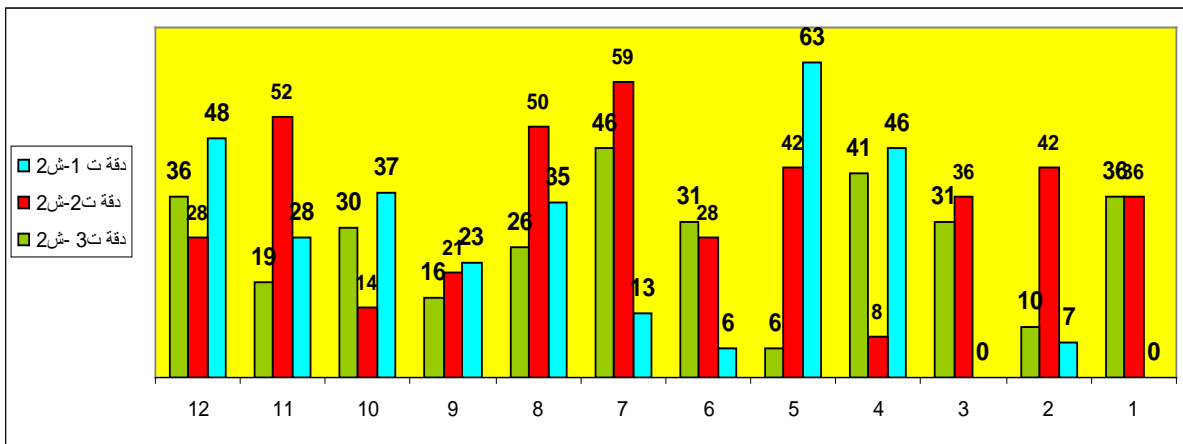
شكل (1)

يبين نتيجة شوطي المباراة مع دقة التصويب



شكل (2)

يبين دقة التصويب لأنواع التصويب المختلفة ولشوطي المباراة





5-1 الاستنتاجات

بعد الحصول على نتائج البحث من خلال نتائج الاختبارات والتعامل معها إحصائياً وبعد مناقشتها تم التوصل إلى الاستنتاجات الآتية :

- ١ - هنالك ضعف واضح في أنواع التصويب المستخدمة وذلك من خلال ارتفاع نسب التصويبات الفاشلة على حساب الناجحة .
- ٢ - عدم اعتماد الفرق المشاركة على التنوع في التصويب المستخدم أثناء المباراة .
- ٣ - خلال قياس الدقة الاصابة لم تظهر علاقة معنوية في أنواع التصويب المتوسط (الرمية الحرة) البعيد (ثلاث نقاط) مع الدقة .
- ٤ - لاتزال الفرق العراقية تعاني من ضعف في التصويب من منطقة التصويب المتوسط (الرمية الحرة) والبعيد (ثلاث نقاط) والذي يلعب دوراً كبيراً في تحديد نتائج المباريات .
- ٥ - ضعف الناحية التدريبية لمهارة التصويب وهذا راجع إلى عدم وقوف مدربيننا على نقاط القوة والضعف للاعبين أثناء الوحدات التدريبية والمباريات ومحاولة تصحيحها .

5-2 التوصيات

- ١ - ضرورة الارتقاء بمستوى التصويب وبأنواعه المختلفة وذلك من خلال تكثيف الجهود من قبل مدربيننا أثناء الوحدات التدريبية والتركيز على أنواع التصويب الثلاثة .
- ٢ - التركيز على تطوير مستوى اللاعبين في التصويب المتوسط (الرمية الحرة) البعيد (ثلاث نقاط) ليكون موازياً للتصويب المتوسط (النقطتين) وذلك من اجل إرباك وخلخلة دفاع المنافس من ناحية ومن ناحية لامتلاك مفاتيح لعب مختلفة من خلال التنوع في التصويبات .
- ٣ - ضرورة إجراء بحوث مشابهة على فرق أنديةتنا في بطولات الدوري لمعرفة مستوى أداء الفرق المشاركة بأنواع التصويب المختلفة .

المصادر

- المصادر العربية والأجنبية .

- إبراهيم الحسني ، رعد جابر : مستوى أداء فرق الأندية العراقية الأربعة المتقدمة للتهديف بالقفز بكرة السلة ، المؤتمر العلمي الرابع لكليات التربية الرياضية في العراق ، 1998 .
- حسن سيد معوض : كرة السلة للجميع ، القاهرة ، 1999 .



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

- ذوقان عبيدات وآخرون : البحث العلمي ومفهومه وأدواته أساليبه ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1988.
- رعد جابر ، كمال عارف : المهارات الفنية بكرة السلة ، مطبعة التعليم العالي ، بغداد ، 1987 .
- طلحة حسام الدين : الأسس النظرية والتطبيقية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، ط 1، 1993 .
- قاسم محمد عباس : علاقة خصائص منحى (القوة - الزمن) وبعض المتغيرات البيوكينماتيكية بدقة التصويب من الحركة للاعبى الارتكاز بكرة السلة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة القادسية ، 2009 .
- ليلى السيد فرحات : القياس والاختيار فى التربية الرياضية ، مطابع امون ، القاهرة ، ط 1 ، 2001 .
- محمد عبد الرحيم : الأساليب المهارية والخطية الهجومية بكرة السلة ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، ط 2 ، 2003 .
- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف ، القاهرة ، ط 4 ، 1978 .
- مجمع اللغة ، معجم علم النفس والتربية ، ج 1 : (القاهرة ، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية ، 1984) .
- Cooper .A. j. and Sideentop .D. The Theory & Science of basketball - ,phildelphia lea & febiger . 1995 .
- FIBA.Basketball.Magazine.The official publication of the International - Basketball Federation.1994.
- Wooden.j: Practical Modren basketball , 2nd ed , john Wily & Sons . - U.S.A. 1990 .



تقويم دقة المناولة والتهديف لدى لاعبي كرة القدم الخماسي
وعلاقتها بترتيب بعض الفرق المشاركة في بطولة جامعة السليمانية

مقدم من قبل

م.د. مجيد خدا يخش أسد م.م. حيدر باوه خان أحمد

م.م. كومار نعمت شوكت

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث وأهميته:

أن التطور الكبير الذي تشهده لعبة كرة القدم الخماسي في أغلب دول العالم هي متأثية من حب وشغف الناس بلعبة كرة القدم الام والان هذه اللعبة فيها من الاثارة والمتعة التي تجعل اللاعب يظهر قدرته البدنية والمهارية في تسجيل الاهداف الجميلة مما تساعد على ان تكون عامل جذب للجمهور ولان قانون هذه اللعبة تحد من الخشونة وتفرض على اللاعبين اللعب بحذر لتفادي الاخطاء والتي تكون عقوبتها بعد ارتكاب خمسة اخطاء ركلة جزاء من علامة الجزاء الثانية.

وقد انتشرت في الاونة الاخيرة بشكل كبير وبدأت تمارس في الساحات الشعبية والمدارس الاساس والمتوسطة والاعدادية وكذلك في الجامعات وتقام لها البطولات السنوية ، وتعد لعبة كرة القدم الخماسي من وسائل التدريب المهمة التي يستخدمها المدربين أثناء الوحدات التدريبية لتطوير بعض عناصر اللياقة البدنية الخاصة والمهارات كالتهديف والمناولة والمراوغة، "وتعد كرة القدم الخماسي مضماراً تعليمياً ممتازاً لتحسين التقنية والسرعة والرشاقة وتوفر تدريباً ممتازاً للاعبين الذين سيرغبون مستقبلاً بالانتقال الى كرة القدم الاعتيادية"⁽¹⁾ .

ويعد التقويم احد الوسائل المهمة لمعرفة مستوى اللاعبين مهارياً وعلاقة هذه المهارات بترتيب الفرق من خلال الاعتماد على تحليل المباريات بشكل علمي بأعتماد الملاحظة العلمية، وهي احدى الطرق الهامة لجمع البيانات في البحوث المسحية، وهي عملية مستمرة خلال المراحل المختلفة لاجراء البحث، وتعتمد على المشاهدة الدقيقة الهادفة للظواهر موضع الدراسة باستخدام الوسائل المناسبة والضبط

(1) عماد زبير احمد: التكنيك والتاكتيك في خماسي كرة القدم، ط1، بغداد، شركة السندبات للطباعة، 2005، ص10.



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

العلمي الملائم سواء للقائم بالملاحظة أو الأشياء موضع الملاحظة أو موقف الملاحظة⁽¹⁾، وتكمن أهمية البحث من خلال أولاً التعرف على دقة التهديد والمناولة لدى عينة البحث، ثانياً التعرف على علاقة هذه المهارتين بترتيب فرقهم في البطولة .

1-2 مشكلة البحث:

تلعب الدقة في الاداء المهاري دوراً كبيراً لدى لاعبي كرة القدم خماسي ولان نتائج كثيرة ممكن الحصول عليها اذا امتلكها اللاعبون وخاصة مهارة ضرب الكرة بغرض المناولة والتهديد، وبعد متابعة العديد من مباريات الفرق المشاركة في بطولة جامعة السليمانية لاحظا ان كل فريق أضاعة لاعبوه العديد من الفرص في تسجيل الاهداف وكذلك كان هناك مناولات خاطئة تسببت في خسارة فرقهم، ولعدم معرفتنا امكانية اللاعبين في بعض المهارات منها دقة ضرب الكرة بغرض المناولات والتهديد لدى عينة البحث وعلاقتها بترتيب الفرق المشاركة في بطولة جامعة السليمانية لذا ارتأى الباحثون دراسة هذه المشكلة ومحاولة ايجاد حلول مناسبة .

1-3 هدفا البحث: يهدف البحث الى

* تقويم دقة المناولة والتهديد لدى لاعبي كرة القدم الخماسي المشاركين في بطولة جامعة السليمانية للعام الدراسي 2009-2010 .

* التعرف على العلاقة بين دقة المناولة والتهديد لدى لاعبي كرة القدم الخماسي وترتيب بعض الفرق المشاركة في بطولة جامعة السليمانية للعام الدراسي 2009-2010.

1-4 فرضا البحث:

* هناك تباين في دقة المناولة و التهديد لدى لاعبي كرة القدم الخماسي المشاركين في بطولة جامعة السليمانية للعام الدراسي 2009-2010.

* هناك علاقة ذات دلالة معنوية بين دقة المناولة والتهديد لدى لاعبي كرة القدم الخماسي وترتيب فرقهم المشاركين في بطولة جامعة السليمانية للعام الدراسي 2009-2010.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: لاعبو الفرق من الترتيب الاول الى الرابع المشاركين في

بطولة جامعة السليمانية في كرة القدم الخماسي للعام الدراسي 2009-2010.

1-5-2 المجال الزمني: من المدة 2009/11/1 الى 2010/5/1.

(1) محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1999، ص175.



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

1-5-3 المجال المكاني: ساحة كرة القدم الخماسي/ جامعة السليمانية.

3- منهجية البحث واجراءات الميدانية:

3-1 منهج البحث:

استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته وطبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي الفرق المشاركة في بطولة جامعة السليمانية بكرة القدم الخماسي للسنة الدراسية 2009-2010 والمبالغ عددهم (220) لاعبا يمثلون (22) كلية بواقع (10) لاعبين لكل فريق، وقد تم اختيار عينته بلغت (40) لاعبا يمثلون الفرق الاوائل الاربعة وكما مبين في الجدول (1) وتم استبعاد حراس المرمى من عينة البحث.

جدول (1)

فرق الكليات الاوائل الاربعة بحسب ترتيبهم وعدد لاعبيهم

ت	الفرق المشمولة بالبحث	العدد
1	التربية الرياضية	10
2	التربية الاساسية سليمانية	10
3	الزراعة	10
4	الهندسة	10
	المجموع	40

3-3 وسائل جمع البيانات: استخدام الباحثون الوسائل الاتية:

- المصادر العربية اللاجنبية.

- الملاحظة العلمية.

- استمارة الملاحظة العلمية .

- شبكة المعلومات الدولية (الانترنت)

- فريق العمل المساعد* .

*- م.م عبد الواحد حسين :تدريسي في /كلية التربية الاساسية/ قسم التربية الرياضية

- بيباك محمد طالب ماجستير/كلية التربية الرياضية الرياضية



3-3-1 استمارة الملاحظة:

استخدم الباحثون استمارة ملاحظة مقننة (اسد، 2009) لتحليل المباريات ينظر الملحق (1) وقد تضمنت الاستمارة مهارة المناولة بانواعها والتهديف بانواعها. الناجح والفشل لكل شوط .

3-3-2 طريقة التحليل:

قام الباحثون بتصوير المباريات بالة التصوير الفيديو من نوع سني نوع الشريط (اربعة ملم) اذ قام بتصوير المباريات من الاعلى وذلك للسيطرة على كل ما يدور في ساحة اللعب في اثناء المباريات.

تم تحويل فيديو التصوير الى (DVD) وعرضها على التلفزيون وتحليلها قام فريق العمل المساعد بتسجيل كل تهديف ناجح وفاشل وكل مناولة ناجحة او فاشلة وبالتالي جمع جميع المحاولات الناجحة والفاشلة والنتيجة النهائية للمباريات .

3-4 الاجهزة الادوات المستخدمة بالبحث:

- جهاز تلفزيون ملون نوع فستل (21) عقدة عدد(1)
- جهاز DVD سامسونج عدد(1)
- الة تصوير فيديو نوع ثاني عدد(1)
- شرائط فيديو نوع (4ملم) عدد(10)
- اقرص DVD عدد(2)
- اقلام
- اوراق

3-5 التجربة الاستطلاعية:

لغرض التحقق من الصعوبات التي قد تواجه الباحثون قاما بتجربة استطلاعية على فريق طب الانسان وذلك بتصوير شوط من المباريات ومن ثم القيام بتحليلها . وقد تبين لهم هناك بعض الصعوبات التي تواجههم في اثناء التصوير مثل عدم وجود نقطة كهرباء قريبة لذا تامين بطاريات للكاميرا كذلك تصوير المباريات من مكان يكون فيه مسيطر على المباراة. وقد أخذ الباحثون بنظر الاعتبار كل السلبيات ووضع لها الحلول المناسبة .



3-6 التجربة الرئيسية:

تم إجراء التجربة الرئيسية بتاريخ 2009/10/6 في تمام الساعة الواحد. بعد الظهر وذلك بتسجيل اول مباريات بين فريق (التربية الاساسية وكلية اللغات) ومتابعة بقية المباريات المشمولة بالبحث الى نهاية الدورة .

3-7 الوسائل الاحصائية :

اعتماد الباحثون على الوسائل الاحصائية الاتية:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{الجزء}}{100} \times \text{الكل}$$

- معامل ارتباط الرتب (سبيرمان)

- عولجت البيانات احصائياً باستخدام نظام (spss) الاحصائي.

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض نتائج المباريات المسجلة وتحليلها ومناقشتها:

جدول(2)

المحاولات الناجحة والفاشلة ونسبها المئوية للاعبين للفرق المشمولة بالبحث لمتغير التهديد

النسبة %	التهديد الفاشل	النسبة %	التهديد الناجح	التهديد الناجح والفاشل	فرق الكليات
82.88	184	17.12	38	222	التربية الرياضية
90.19	239	9.81	26	265	الزراعة
88.78	174	11.22	22	196	التربية الاساسية
88.49	146	11.51	19	165	الهندسة

يبين الجدول (2) المحاولات الناجحة والفاشلة ونسبها المئوية للاعبين للفرق المشمولة بالبحث

لمتغير التهديد، اذ بلغ العدد الكلي للمحاولات الناجحة والفاشلة على هدف الفريق المنافس لفريق كلية

التربية الرياضية (222) محاولة منها (38) محاولة تهديد ناجحة تم تحقيق أهداف منها اذ بلغت

نسبتها (17.12%) و (184) محاولة تهديد فاشلة لم يتم تسجيل منها اهداف اذ بلغت نسبتها

(82.88%)، اما فريق كلية الزراعة فقد بلغ عدد التهديد الناجح والفاشل (265) منها (26) تهديد

ناجح بلغت نسبتها (17.12%) اما التهديد الفاشل فبلغ (239) بنسبة (90.19%) في حين بلغ



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

مجموع التهديد الناجح والفاشل لكلية التربية الاساسية (196) منها (22) هدفا بلغت نسبتها (11.22%) في حين بلغ الفاشل من التهديد (174) هدفاً بنسبة (88.78%)، اما فريق كلية الهندسة فكان عدد التهديد الناجح والفاشل (165) هدفاً منها (19) هدفاً ناجحاً بلغت نسبتها (11.51%)، اما التهديد الفاشل فبلغ (146) هدفاً بنسبة (88.49%)، من خلال ملاحظة عدد الاهداف الكلي الناجح والفاشل ونسبها المئوية لكل فريق من فرق الاوائل الاربعة وحسب الترتيب النهائي ، لاحظنا انه ليس من المهم ان تهدف على الهدف بشكل عشوائي لانه لا تحسم المباريات نتيجة الاهداف الفاشلة وانما بعدد الاهداف التي يتم تسجيلها في هدف الفريق المنافس، "والتهديد ليس فقط الجزء المثير من اللعبة بل واهم جزء في اللعب الهجومي فكثيراً ما تسنح فرص للتسجيل دون نجاح وتحويل هذه الفرصة لاهداف"⁽¹⁾

جدول (3)

المحاولات الناجحة والفاشلة ونسبها المئوية للاعبين للفرق المشمولة بالبحث لمتغير المناولة

النسبة %	المناولات الفاشلة	النسبة %	المناولات الناجحة	المناولات الناجحة والفاشلة	فرق الكليات
39.66	230	60.34	350	580	التربية الرياضية
34.15	140	65.85	270	410	الزراعة
38.2	154	61.88	250	404	التربية الاساسية
41.61	139	58.39	195	334	الهندسة

يبين الجدول (3) المحاولات الناجحة والفاشلة ونسبها المئوية للاعبين للفرق المشمولة بالبحث للمتغير المناولة اذ بلغ عدد المناولات الناجحة والفاشلة للفريق الفانز الاول كلية التربية الرياضية (580) مناولة منها (350) مناولة ناجحة اذ بلغت نسبتها (60.34%)، اما المناولات الفاشلة فقد بلغت (230) اذ بلغت نسبتها (39.66%)، اما فريق كلية الزراعة فكانت عدد المناولات الناجحة والفاشلة (410) مناولة منها (270) بلغت نسبتها (65.85%) اما المناولات الفاشلة فكانت (140) بلغت نسبتها (34.15%)، اما فريق كلية التربية الاساسية بلغ عدد المناولات الناجحة والفاشلة (404)، المناولات الناجحة منها (250) مناولة ناجحة بلغت نسبتها (61.88%) اما الفاشل منها فبلغت (154) مناولة بلغت نسبتها (38.2%)، اما فريق كلية الهندسة فقد بلغ عدد المناولات الناجحة والفاشلة (334) مناولة منها (195) مناولة ناجحة

⁽¹⁾ جارلس هيوز: التكنيك وعمل الفريق في كرة القدم، (ترجمة) طارق الناصري، مطبعة الجامعة، بغداد، 1974، ص 65.



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

بنسبة (58.39%) اما المناولات الفاشلة فبلغت (139) بنسبة بلغت (41.61%) من خلال العرض وتحليل نتائج المناولات ظهر لنا ان المناولات الناجحة كانت متدرجة للفرق حسب الترتيب ويعزو الباحث السبب الى ان المناولات التي تتسم بالدقة تعطي نتائج جيدة اذا استغلت من قبل اللاعبين المهاجمين "وبهذا فأن التمريرات الصحيحة والمتقنة سوف تعمل في زيادة فاعلية الفريق وتحقيق الفوز في المباراة"⁽¹⁾

4-2 عرض وتحليل نتائج علاقة دقة التهديف والمناولة بترتيب الفرق ومناقشتها:

جدول(4)

ترتيب فرق الكليات ومجموع الاهداف ومعامل الارتباط

التسلسل	الفرق حسب ترتيبها	مجموع الاهداف	معامل الارتباط	الدلالة
1	التربية الرياضية	38	1.00	ارتباط عالي جداً
2	الزراعة	26		
3	التربية الاساسية	22		
4	الهندسة	19		

عند مستوى دلالة 0.01

يبين الجدول(4) ترتيب الفرق ومجموع الاهداف ومعامل الارتباط والدلالة ، ولمعرفة علاقة ترتيب الفرق ومجموع الاهداف استخدم الباحثان ارتباط الرتب لمعرفة نوع العلاقة وقد تبين وجود علاقة ارتباط عالية جداً عند مستوى دلالة (0.01) وهذا يدل على ان الفريق الذي يسجل اكثر اهدافاً هو الفريق الذي يتصدر الترتيب وهذا بديهي وان " الهدف النهائي في لعبة كرة القدم هو ادخال الكرة في هدف الفريق المنافس ، اذ ان الفعاليات التي يقوم بها الفريق يجب ان يخدم هذا الهدف لتسجيل اكبر عدد من الاصابات على الرغم من المقارنة المنظمة التي يبديها المنافسون "⁽²⁾

(1) محمد عبد الحسين المالكي؛ اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم ،رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة بغداد، 1998، ص121.

(2) حنفي مختار؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ،دار الفكر العربي،نقلاً عن سعد منعم ، مجموعة بحوث منشورة، 2004، ص191.



جدول (5)

ترتيب فرق الكليات ومجموع المناولات الناجحة ومعامل الارتباط

التسلسل	فرق الكليات حسب ترتيبها	مجموع المناولات الناجحة	معامل الارتباط	الدلالة
1	التربية الرياضية	350	0.051	ارتباط ضعيف
2	الزراعة	270		
3	التربية الاساسية	270		
4	الهندسة	195		

عند مستوى دلالة 0.05

يبين الجدول (5) ترتيب فرق الكليات ومجموع المناولات الناجحة ومعامل الارتباط ونوع الارتباط، لمعرفة علاقة ترتيب الفرق ومجموع المناولات استخدم الباحثان ارتباط الرتب للتوصل للنتائج، وقد اظهرت النتائج بانه لا توجد علاقة بين مجموع المناولات الناجحة وترتيب الفرق وقد ظهرت معامل الارتباط (0.051) وهي اكبر من (0.05)، ويعزو الباحثان السبب الى انه ليس من المهم ان تكون للفريق عدد كبير من المناولات الناجحة في اثناء اللعب ولن قد تسجل الاهداف من مناولتين او ثلاث او اربع مناولات وهناك فرق تستخدم مناولات كثيرة ولكنها غير مجدية لانها بعيدا عن هدف المنافس او قد تكون المناولات ناجحة ولكن المناولة الاخيرة تكون فاشلة بسبب عدم الدقة او تشتيتها من قبل الفريق المنافس "والمناولة هي تلك الوسيلة او الاسلوب الفني التي يتم خلالها نقل وايصال الكرة اتجاه الزميل او هدف الفريق المنافس بأسرع وقت ممكن" (1)

5- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات:

1-5 الاستنتاجات:

- * التهديد الناجح لدى لاعبي الفرق المشمولة بالبحث كانت جيدة
- * كثرة المناولات الفاشلة أثناء المباريات نسبة الى الناجحة كان له نتيجة سلبية على الفرق.
- * ان نسبة التهديد الناجح كان له علاقة ايجابية عالية مع ترتيب الفرق.

¹⁾ بهاء الدين ابراهيم سلامة؛ الاعداد المهاري في كرة القدم ، تعلم ، قانون، مكة المكرمة، مكتبة الطالب



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

* ظهر لدينا أن نسبة المناولات الناجحة في المباريات كان لها ارتباط ضعيف مع ترتيب الفرق في البطولة.

2-5 التوصيات والمقترحات:

* التأكيد على مدربي الفرق على تدريب اللاعبين على التهديف في كل الظروف والمواقف.
* التأكيد على المدربين على تدريب اللاعبين على المناولات في مساحات ضيقة وفي العمق امام هدف الفريق المنافس.

ويقترح الباحثون الاتي:

* اجراء بحوث مشابهة تبحث في متغيرات اخرى في هذه اللعبة.

المصادر العربية

- 1- احمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك؛ القياس في المجال الرياضي، دار المعارف، القاهرة، مصر ، 1996.
- 2- أسعد لازم علي؛ تحديد مستويات معيارية لبعض القدرات البدنية والمهارية كمؤشر لأنتقاء ناشئي كرة القدم في العراق بأعمار (15-16)، رسالة ماجستير، بغداد، جامعة بغداد ، كلية التربية الرياضية ، 2004.
- 3- بسطويسي أحمد؛ أسس ونظريات التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1999.
- 4- بهاء الدين ابراهيم سلامة؛ الاعداد المهاري في كرة القدم، تعلم ، قانون ، مكة المكرمة، مكتبة الطالب الجامعي، 1987.
- 5- جارلس هيوز؛ التكنيك وعمل الفريق في كرة القدم، (ترجمة) طارق الناصري، مطبعة الجامعة، بغداد، 1974.
- 6- جارلس هيوز؛ كرة القدم - الخطط والمهارات . (ترجمة) موفق المولى؛ الموصل ، مطابع التعليم العالي ، 1990.
- 7- حنفي مختار؛ الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، نقلاً عن سعد منعم ، مجموعة بحوث منشورة، 2004.
- 8- زهير قاسم الحشاش واخرون؛ كرة القدم ، ط 2 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل ، 1999 .
- 9- عصام الدين عبد الخالق ؛ التدريب الرياضي (نظريات، تطبيقات) ، ط 9 ، دار الفكر العربي، 1999.



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

- 10- عماد زبير احمد؛ التكنيك والتاكتيك في خماسي كرة القدم ، ط1، بغداد، شركة السندبات للطباعة، 2005.
- 11- فريد كامل أبو زينة ؛ أساسيات القياس والتقويم في التربية ، مطابع البيان التجارية، دبي، 1998.
- 9 مجيد خدا يخش أسد؛ تقييم دقة التهديف لدى لاعبي فرق خماسي كرة القدم المشاركين في بطولة جامعات كردستان العراق ، مجلة علوم التربية الرياضية، جامعة بابل، المجلد الثاني، العدد الخامس، 2010.
- 10 - محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب؛ البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر، 1999.
- 11 - محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ اختبارات الاداء الحركي ، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر ، 1987 .
- 12 محمد عبد الحسين المالكي؛ اثر التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الاساسية بكرة القدم، رسالة ماجستير، غير منشورة، جامعة بغداد، 1998.
- 13 محمد عبده صالح الوحش ومفتي ابراهيم محمد ؛ اساسيات كرة القدم ، ط1: القاهرة، دارعالم المعرفة، 1994 ص27.
- 14 مجيد خدا يخش أسد؛ تحليل سلوك المدرسين ذوي الخبرة والمستجدين في درس التربية الرياضية، بحث ماجستير غير منشور، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2001. ص15.
- 15 مفتي إبراهيم ؛ الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم . ط2 : الإسكندرية ، دار الكتب الجامعية ، 1992.
- 16 - نزار الطالب، محمود السامرائي ؛ مبادئ علم الإحصاء والاختبارات البدنية الرياضية، الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر، 1981، ص13.
- Margaret J., Introduction to Measurement in Physical . Safrit ⁱ - Education Exercise Science-Times, mirror / Moaby, USA, 1986, P.5.**



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

أستمارة تحليل مباريات كرة القدم الخماسي

مباراة بين فريق.....اللون.....وفريق.....اللون.....

الشوط..... التاريخ.....اليوم.....

دقيقة	التهديف النجاح	التهديف الفاشل	المناوله الناجحة	المناوله الفاشلة	الملاحظات
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					
المجموع					



ملاحظة: المحاولة الناجحة هي كل تهديف نحو المرمى ترتطم بالحارس او لاعب او العمود او العارضة وتدخل الهدف بدون خطأ والفاشلة التي لاتدخل الهدف والمناولة الناجحة هي التي تصل الى الزميل والفاشلة التي تقطع من اللاعب المنافس او تذهب بعيدة عن اللاعب الزميل.

دراسة مقارنة في نسبة الذكاء بين دور رياض الاطفال الحكومية والاهلي

ة في محافظة النجف للعام 2009-2010

م.د وفاء تركي الغيري

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة واهمية البحث

ان الطفل يولد وهو لايملك لنفسه نفاعا ولاضرا وتجري في جسمه كل العمليات اللازمة لنموه للمحافظة على حياته كالتنفس والتمثيل لغذائي وهو حينما يولد تربطه بالعالم الخارجي حواسه المختلفة التي تتشط بالتفاعل مع البيئة ، والطفل في مؤسسات دور الحضانة ورياض الاطفال هو محور العملية



التربوية ، لذلك على القائمين بالعملية التعليمية والتربوية لاطفال مرحلة ما قبل المدرسة العناية بتخطيط وتصميم البرامج التعليمية والتربوية التي تشمل انواع مختلفة من الخبرات التي تهدف الى النمو المتكامل من جميع النواحي وبذلك يكون دور الكبار المحيطين بالطفل هو تمكينه من التجريب والاكتشاف وتشجيعه على اختبار مكونات بيئته الخاصة تحت اشرافهم المباشر من خلال مجموعة من البرامج التي تشمل على الانشطة والالعاب والممارسات العملية التي يقوم بها الطفل والتي من شأنها التدريب على اساليب التفكير السليم وحل المشكلات عن طريق البحث والاستكشاف.

ويعد الذكاء احد النواحي المهمة التي يجب تنميتها بصورة عامة والاطفال في مرحلة ما قبل المدرسة بصورة خاصة وبذلك تكمن اهمية البحث في دراسة مقارنة في نسبة الذكاء بين دور رياض الاطفال الحكومية والاهلية في محافظة النجف الاشرف .

1-2 مشكلة البحث

تعد مرحلة الطفولة من اهم المراحل في حياة الانسان ففي هذه المرحلة تنمو قدرات الطفل وتتضح مواهبه ويكون قابلا للتأثير والتوجيه والتشكيل ، لذا فان العناية بالطفولة والاهتمام بانشطتها من اهم المؤثرات التي تسهم في تقييم المجتمعات ، ومن الوسائل التربوية التي تهدف الى تحقيق النمو المتكامل للطفل هي البرامج التي تنمي القدرات العقلية والحركية عنده وكذلك وجدت الباحثة أن الدراسات التي تبحث في القدرات العقلية للطفل في مراحل عمره المختلفة وخاصة ما يتعلق بالذكاء قليلة على حد علم الباحثة لذا ارتأت الباحثة الى دراسة مقارنة في نسبة الذكاء بين دور رياض الاطفال الحكومية والاهلية للاطفال بعمر 4- 6 سنوات

1-3 هدفا البحث

- 1- التعرف على نسبة الذكاء في دور رياض الاطفال الحكومية والاهلية في محافظة النجف
- 2- مقارنة في نسبة الذكاء بين دور رياض الاطفال الحكومية والاهلية في محافظة النجف الاشرف.

1-4 فرضا البحث

- هناك دلالة احصائية في نسبة الذكاء بين دور رياض الاطفال الحكومية والاهلية في محافظة النجف الاشرف



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

- توجد فروق ذات دلالة احصائية في نسبة الذكاء بين دور رياض الاطفال الحكومية والاهلية في محافظة النجف الاشرف.

5-1 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري : عينة من الاطفال من دور رياض الاطفال الحكومية والاهلية والبالغ عددهم 100 طفل

2-5-1 المجال الزمني : المدة من 2010 /3/1 ولغاية 2010/6/1

3-5-1 المجال المكاني : دار رياض الاطفال الغدير والاجيال الحكومية ودار رياض الاطفال النوارس والحوراء الاهلية .

6-1 تحديد المصطلحات الذكاء : وهو القدرة الكلية لدى الفرد على الصرف الهادف والتفكير المنطقي والتعامل المجدي مع البيئة " (1)

رياض الاطفال : وهو مرحلة ما قبل المدرسة الابتدائية ويقبل فيها الطفل الذي يكمل الرابعة من عمره او م يستكملها في نهاية السنة الميلادية ولايتجاوز السنة السادسة من العمر وتقسم الى مرحلتين هما مرحلة الروضة ومرحلة التمهيدي وتهدف الى تمكين الاطفال الى النمو السليم وتطوير شخصياتهم من جوانبها الجسمية والعقلية بما فيها النواحي الوجدانية والخلقية وفقا لحاجاتهم وخصائص مجتمعهم لتكون في ذلك اساسا صالحا لنشاتهم نشاة سليمة والتحامهم بمرحلة التعليم الابتدائي " (1)

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية

1-3 منهج البحث : تم استخدام المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي لملائمته طبيعة البحث

2-3 مجتمع البحث

كانت عينة البحث من الاطفال بعمر 4-6 سنوات وتم اختيارهم عشوائيا ومن دور رياض الاطفال دار الغدير والاجيال الحكومية بعدد (50) طفلا دار النوارس والحوراء الاهلية بعدد (50) طفلا.

(1) طلعت منصور واخرون ، اسس علم النفس العام ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1989، ص281

(1) - وزارة التربية نظام رياض الاطفال ، رقم 11 لسنة 1978 ، المديرية العامة للتعليم العام ، بغداد ، 1994 ، ص4



3-3 التجربة الاستطلاعية

تعد التجربة الاستطلاعية واحدة من اهم الاجراءات الضرورية التي يقوم بها الباحث قبل القيام بتجربته الرئيسية بهدف اختيار اساليب البحث وادواته وتأثير متطلبات العمل الدقيق كما يتم الوقوف على الصعوبات التي تواجهه وتلافيها والتأكد من الاختبار والزمن المستغرق له اذ تم القيام بالتجربة الاستطلاعية على عينة من الاطفال وعددهم (10) وكانت بتاريخ 15 /4/ 2010

3-4- ادوات البحث

3-4-1- اختبار الذكاء " تم تصميم وتقنين اختبار الذكاء للأطفال من عمر 3-9 سنوات من قبل استاذ الصحة النفسية (إجلال محمد سرى) " (2) حيث يقوم الفاحص بتسجيل اجابات الطفل في استمارة صممت لهذا الاختبار بعدها تجمع الدرجة والتي تقابلها درجة معيارية وهي العمر العقلي بالشهور مع تسجيل العمر الزمني للطفل والذي يتم تسجيله من البطاقة الشخصية وباستخدام المعادلة " (3) .

$$\text{نسبة الذكاء} = \frac{\text{العمر العقلي}}{100} \times 100$$

العمر الزمني

والمعلق (1) يبين الدرجات المعيارية التي تم اعتمادها في مقياس الذكاء عند بينيه

3-5 التجربة الرئيسية

تم اجراء التجربة الرئيسية بتاريخ 2010/5/1 ولمدة اسبوعين وقد تضمن الاختبار جزئين الجزء المصور والذي يتكون من (45) بطاقة صورية والجزء اللفظي الذي يتكون من (45) عبارة لفظية ويقوم الفاحص بتسجيل اجابات الطفل حتى يتوقف عن الاجابة لاكثر من 10 بطاقات او عبارات ويراعى استخدام الكلمات والتعابير الوجهية في تشجيع الطفل على الاجابة مع اخذ فترة زمنية بين الجزئين تتراوح ما بين 10-15 دقيقة

(2) - أجلال محمد سرى ، اختبار الذكاء للاطفال ، ط2 ، القاهرة ، مطبعة عالم الكتب ، 1988 ، ص15

(3) - مقدم عبد الحفيظ ، الاحصاء والقياس النفسي والتربوي ، الجزائر ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1993 ، ص192



3-6 الوسائل الاحصائية⁽¹⁾

- 1- الوسط الحسابي
- 2- الانحراف المعياري
- 3- اختبارات لعينتين متساويتين وغير مرتبطين

4- عرض ومناقشة النتائج

4-1 عرض نتائج مستوى الذكاء عند الاطفال في دور رياض الاطفال الحكومية

من خلال الاطلاع على جدول (1) يبين ان اعلى نسبة حصلت عليها دور رياض الاطفال الحكومية هي 42% وكان عدد الاطفال 21 طفل هم من المستوى المتوسط حسب مقياس بينيه للذكاء والجدول (1) يوضح ذلك

جدول (1)

يوضح توزيع افراد العينة الى مستويات حسب مقياس بينيه للذكاء

مستوى الذكاء	العدد	النسبة	دلالة النسبة
--------------	-------	--------	--------------

(1) - وديع ياسين التكريتي وحسن العبيدي ، التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999، ص101-280



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

تخلف	%0	-----	64-62
ضعف عقلي	%20	10	76-68
تحت المتوسط	%16	8	88-86
متوسط	%42	21	112-100
فوق المتوسط	%18	9	124-112
متفوق في الذكاء	%4	2	148-124
عبقري	%0	-----	فوق 148

4-2 عرض نتائج مستوى الذكاء عند الاطفال في دور رياض الاطفال الاهلية

من خلال الاطلاع على جدول (2) يبين ان اعلى نسبة حصلت عليها دور رياض الاطفال الاهلية هي 60% وكان عدد الاطفال 30 طفل هم من المستوى المتفوق في الذكاء حسب مقياس بينيه للذكاء والجدول (2) يوضح ذلك

جدول (2)

يوضح توزيع افراد العينة الى مستويات حسب مقياس بينيه للذكاء

مستوى الذكاء	العدد	النسبة	دلالة النسبة
64-62	-----	%0	تخلف
76-68	-----	%0	ضعف عقلي
88-86	-----	%0	تحت المتوسط
112-100	8	%16	متوسط
124-112	22	%44	فوق المتوسط
148-124	30	%60	متفوق في الذكاء
فوق 148	-----	%0	عبقري

3-4 عرض نتائج مقارنة نسبة الذكاء بين دور رياض الاطفال الحكومية والاهلية

من خلال جدول (3) يتضح ان دور رياض الاطفال الحكومية كان الوسط الحسابي لها 91,75 والانحراف المعياري كان 24,67 بينما دور رياض الاطفال الاهلية كان الوسط الحسابي لها 119,2 والانحراف المعياري كان 11,87 وبلغت قيمة ت المحسوبة 2,314 كما بلغت قيمة ت الجدولية 2,06 عند نسبة الخطا 0,05 ومن خلال ملاحظتنا للاوساط الحسابية نراها مختلفة وهذا ان دل على شيء فهو يدل على وجود فروق ما بين المتغيرين

جدول (3)

يبين قيم الاوساط الحسابية وانحراف المعياري وقيمة ت المحسوبة والجدولية

المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة (ت) المحسوبة	الجدولية T قيمة
الحكومية	91,75	24,67	2,314	2,06
الاهلية	119,12	11,87		

* - قيمة ت الجدولية 2,06 عند نسبة خطأ 0,05

4-4 مناقشة نتائج مقارنة نسبة الذكاء بين دور رياض الاطفال الحكومية والاهلية

يتضح من الجدول (3) ان قيمة ت المحسوبة والتي بلغت 2,314 وهي اعلى من قيمة ت الجدولية والتي تبلغ 2,06 عند نسبة الخطا 0,05 بمعنى ان هناك فروق داله في نسبة الذكاء ولصالح دور رياض الاطفال الاهلية وتعزو الباحثة ذلك ان هناك عوامل ساعدت في ظهور هذه النسبة منها ان عوائل الاطفال في دور رياض الاطفال الاهلية كانوا من المستوى المعاشي الجيد اضافة الى المستوى الثقافي ذلك ان اباء وامهات الاطفال هم من الموظفين والأساتذة الجامعيين حيث يتوفر لهؤلاء الاطفال البيئة المناسبة والدخل المناسب مما يساعد على ايجاد البيئة الملائمة في تنمية القدرات الذهنية للطفل وهذا عكس الاطفال في دور رياض الاطفال الحكومية التي تكون اجورها رمزية او مجانية وهذا ما يخدم العوائل ذات الدخل المحدود حيث نسبة عوائل الاطفال من الموظفين لا تتجاوز 40% وان اكثرهم من الكسبة وريبات البيوت ، وهذا ما يدعم الدراسات التي تؤكد ان هناك عوامل تؤثر على الذكاء منها



المستوى الاقتصادي والمستوى الاجتماعي والوراثة وتؤكد ابتهاج محمد سرى " ان هناك عوامل مؤثرة في النمو العقلي (الذكاء) ومنها الوراثة والمستوى الاقتصادي الذي يرتبط بنمو المواهب والقدرات العقلية ، والبيئة السليمة ضرورة لنمو الذكاء والقدرات الاخرى " ^٥ كما ان مستوى تعلم الاباء له علاقة بالذكاء وهذا ما أثبتته (بيلي) دراسة لعلاقات بين مستوى التعليم الرسمي الذي تلقاه الاباء وبين ذكاء ابنائهم وقد تبين من الدراسة وجود ارتباط مرتفع بين مستوى تعليم الاباء وذكاء الابناء خاصة بعد سن (5) سنوات⁽²⁾

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

- 1- ظهر مستوى الذكاء بالنسبة لدور رياض الاطفال الحكومية مستوى متوسط
- 2- ظهر مستوى الذكاء بالنسبة لدور رياض الاطفال الاهلية من المستوى المتفوق في الذكاء
- 3- ظهرت دلالة احصائية قدرها 2,314 وهي اعلى من القيمة الجدولية

2-5 التوصيات

- 1- استخدام التقنيات التعليمية الغير مألوفة في زيادة أنشطة القدرات العقلية
- 2- اجراء اختبارات دورية من قبل العاملين في وزارة التربية
- 3- متابعة مناهج رياض الاطفال التي تركز على نمو القدرات العقلية

المصادر

1. طلعت منصور واخرون ، اسس علم النفس العام ، القاهرة ، مكتبة الانجلو المصرية ، 1989
2. وزارة التربية نظام رياض الاطفال ، رقم 11 لسنة 1978 ، المديرية العامة للتعليم العام ، بغداد ، 1994،

1- ابتهاج محمود طلبة ، المهارات الحركية لطفل الروضة ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2009 ، ص112-

(2) - يوسف محمود الشيخ ، جابر عبد الحميد جابر ، سيكولوجية الفروق الفردية ، القاهرة ، دار النهضة العربية ،



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

٣. روجيه بيرون ، ترجمة فؤاد البهي السيد ، الاستخدام الذكي لاختبارات الذكاء ، مجل علم والمجتمع ، ع8، 1972
٤. سليمان الخضري ، سيكولوجية الفروق الفردية في الذكاء ، ط 1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2008
٥. جابر عبد الحميد جابر ، الذكاء ومقاييسه ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، 1972
٦. محمد عبد السلام احمد ، لويس كامل مليكة ، مقياس ستانفورد-بينيه للذكاء ، القاهرة ، مكتبة النهضة المصرية ، 1956
٧. أجلال محمد سري ، اختبار الذكاء للاطفال ، ط2 ، القاهرة ، مطبعة عالم الكتب ، 1988
٨. منى محمد علي جاد ، ماهج رياض الاطفال ، ط 1 ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع ، 2007
٩. مقدم عبد الحفيظ ، الاحصاء والقياس النفسي والتربوي ، الجزائر ، ديوان المطبوعات الجامعية ، 1993
١٠. وديع ياسين التكريتي وحسن العبيدي ، التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999
١١. ابتهاج محمود طلبة ، المهارات الحركية لطفل الروضة ، عمان ، دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2009
١٢. يوسف محمود الشيخ ، جابر عبد الحميد جابر ، سيكولوجية الفروق الفردية ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، 1964
١٣. Brody , N , The validity of tests of intelligence , In B.B . Wolman (ed) Handbook of intelligence N.Y :john wiley& sons 1985
١٤. Hunt J .Mcv Intelligence and Experience , In Wiseman S . (ed) Intelligence and Ability, 1973

ملحق (1)

مستوى الذكاء	العدد	النسبة	دلالة النسبة
64-62			تخلف
76-68			ضعف عقلي



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

تحت المتوسط			88-86
متوسط			112-100
فوق المتوسط			124-112
متفوق في الذكاء			148-124
عبقري			فوق 148



علاقة بعض القياسات الجسمية بالأداء المهاري
لحائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة

تقدم به

م.م. حازم علي غازي الخالدي م.م. رأفت عبد الهادي الكروي

م.م. مشرق عزيز طنيش اللامي

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن التطور الحاصل في لعبة الكرة الطائرة والذي تعدى الاعتماد على النواحي التكتيكية و
التكنيكية فقط بل وصل إلى اعتماد المدربين على لاعبين ذوي مواصفات جسمية خاصة لتحقيق الأهداف
التي يريدها من خلال خطة اللعب دفع المعنيين في مجال الكرة الطائرة إلى البحث عن المواصفات
الجسمية التي تحتاجها كل مهارة من مهارات الكرة الطائرة.



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

ومن هذه المهارات هي مهارة حائط الصد حيث لا بد من معرفة القياسات الجسمية المناسبة و التي تساعد في أداء حائط الصد لدى لاعبي الكرة الطائرة بحيث يستطيعوا سد الثغرات أمام اللاعب الذي يريد ضرب الكرة باتجاه ملعبهم

وتكمن أهمية البحث في التعرف على القياسات الجسمية علاقة بأداء حائط الصد بالكرة الطائرة

2-1 مشكلة البحث

من خلال الإطلاع على العديد من المصادر و متابعة العديد من البطولات بالكرة الطائرة وجد إن أغلب المدربين عند تكليف اللاعبين بأداء حائط الصد بالكرة الطائرة لا يأخذون بحساباتهم القياسات الجسمية للاعبين و كذلك المصادر لم تتطرق إلى القياسات الجسمية المناسبة والتي يجب أن يتمتع بها اللاعب المكلّف بأداء حائط الصد بالكرة الطائرة، ومن خلال هذه المشكلة أراد الباحثون الخوض في هذه المشكلة لمعرفة القياسات الجسمية المناسبة لأداء حائط الصد بالكرة الطائرة إذ تكمن المشكلة بالسؤال التالي .

س/ هل للقياسات الجسمية التالية (طول الجسم الكلي ، طول اليد ، محيط العضد ، محيط الساعد) علاقة بالأداء المهاري لحائط الصد بالكرة الطائرة .

3-1 أهداف البحث

يهدف البحث إلى التعرف على

1- العلاقة بين بعض القياسات الجسمية (طول الجسم الكلي ، طول اليد ، محيط العضد ، محيط الساعد) و أداء حائط الصد بالكرة الطائرة .

4-1 فرض البحث

يفترض الباحثون إن

1- كلما زادت القياسات الجسمية للاعب كلما استطاع سد الثغرات أمام الخصم عند أداء حائط الصد بالكرة الطائرة .

5-1 مجالات البحث



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

1- المجال البشري : لاعبي نادي الدغارة الرياضي و السنية الرياضي بالكرة الطائرة

2- المجال الزمني : 5 / 11 / 2007 إلى 8 / 3 / 2008

٤ -المجال المكاني : القاعة الرياضية في كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :-

1-3 منهج البحث :

إستخدم الباحثون المنهج الوصفي بإسلوب العلاقات الإرتباطية

2-3 مجتمع و عينة البحث :

شمل مجتمع البحث على لاعبي فرق أندية محافظة الديوانية و البالغ عددهم (60) وتم إختيار عينة البحث بشكل عشوائي عن طريق القرعة وهم لاعبي فريق نادي الدغارة و السنية الرياضي بالكرة الطائرة و البالغ عددهم (23) فأصبحت نسبة عينة البحث للمجتمع الأصلي (38,3 %) .

3-3 أدوات البحث :

1- الإستبيان: اذ تم تصميم استمارة استبيان * تحتوي على مجموعة من اختبارات حائط الصد بالكرة الطائرة و تم عرضها على الخبراء و المختصين ** لاختيار الانسب منها لاداء حائط الصد

2 - - الإستبيان: اذ تم تصميم استمارة استبيان * تحتوي على مجموعة من القياسات الجسمية و تم عرضها على الخبراء و المختصين ** لاختيار الانسب منها لاداء حائط الصد

3-4 أخذ القياسات الجسمية :

* انظر الملحق رقم (1)

** انظر الملحق رقم (2)

* انظر الملحق رقم (3)

** انظر الملحق رقم (2)



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

قام الباحثون بأخذ القياسات الجسمية (طول الجسم الكلي ، طول اليد ، محيط العضد ، محيط الساعد) لكل لاعب من أفراد عينة البحث .

3-5 الإختبار المستخدم :

قام الباحثون بإعتماد إختبار (أداء حائط الصد بالكرة الطائرة)

إختبار مهارة حائط الصد الفردي من مركز (3)⁽¹⁾

الغرض من الإختبار / قياس دقة مهارة حائط الصد الفردي من مركز (3)

الأدوات المستخدمة / ملعب للكرة الطائرة مقسم كما في الشكل (1) ، شريط لتحديد الأهداف ، شريط قياس ، كرات طائرة عدد 10

طريقة الأداء / يقوم المدرب بالضرب الساحق و يقوم المختبر بأداء حائط الصد من مركز (3).

شروط التسجيل : للمختبر ثلاث محاولات .

- 4 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (أ)

- 3 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ب)

- 2 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (ج)

- 1 نقاط لكل محاولة داخل المنطقة (د)

- (صفر) عند سقوط الكرة خارج هذه المناطق

- عند سقوط الكرة على خط مشترك بين منطقتين تحسب درجة المنطقة الأعلى

- تلغى المحاولة في حالة ارتكاب المختبر خطأ قانوني

3-6 التجربة الإستطلاعية:

(1) - مروان عبد المجيد : الموسوعة العلمية للكرة الطائرة - مهارات - خطط - إختبارات بدنية - مهارة - قياسات جسمية - انتقاد - معاقين - تحكيم ، ط1 ، مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع ، 2001 ، ص315 .



قام الباحثون بإجراء التجربة الإستطلاعية بتاريخ 7 / 12 / 2007 على عينة من خارج عينة التجربة الرئيسية بلغ عددهم (10) و كان الغرض منها

1- التعرف على الزمن اللازم للإختبار

2- التعرف على الأدوات اللازمة للإختبار

3- التعرف على الكادر اللازم للإختبار

3-7 التجربة الرئيسية :

قام الباحثون بإجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث البالغ عددهم (23) لاعب بتاريخ 18 / 12 / 2007 حيث قام الباحثون بأخذ القياسات الجسمية لعينة البحث و من ثم إختبار العينة على أداء مهارة حائط الصد الفردي حيث يؤدي اللاعب حركات القدمين بطريقة التقاطع عند الانتقال من مركز الى آخر .

3-8 الأدوات المستخدمة في الإختبار :

1- ملعب الكرة الطائرة

2- كرة طائرة قانونية عدد (10)

3- شريط قياس

4- فريق العمل المساعد *

3-9 الوسائل الإحصائية : (1)

1- الوسط الحسابي .

* فريق العمل هم :

- عماد عزيز / ماجستير تربية رياضية / كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى .

- أسعد طارق / ماجستير تربية رياضية / كلية التربية الرياضية - جامعة المثنى

(1) - محمد عبد العال النعيمي - حسين مردان عمر البياتي : الإحصاء المتقدم في العلوم التربوية و التربية الرياضية مع

تطبيقات SPSS ، ط1 ، مؤسسة الوراق ، عمان ، 2005 ، ص57 ، 91 ، 177 .



2- الإنحراف المعياري .

٤ - معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

4 - عرض و تحليل و مناقشة النتائج :

4-1 عرض و تحليل النتائج :

بعد إجراء التجربة الرئيسية على عينة البحث و أخذ البيانات و إيجاد المعالجات الإحصائية المناسبة لها ارتأى الباحثون عرض النتائج على شكل جدول .

جدول (1)

يبين قيمة الوسط الحسابي و الإنحاف المعياري و قيمة الارتباط البسيط المحسوبة و الجدولية

نوع الدلالة	قيمة الارتباط البسيط (ر)		الإنحراف المعياري	الوسط الحسابي	وحدة القياس	المعالجات الإحصائية المتغيرات
	الجدولة	المحسوبة				
معنوي		0.654	6.190	178.696	سنتمتر	طول الجسم الكلي
معنوي		0.918	4.785	76.087	سنتمتر	طول اليد



معنوي	0.396	0.875	1.622	20.783	سنتمتر	محيط الساعد
معنوي		0.745	1.880	22.522	سنتمتر	محيط العضد

من خلال عرض النتائج في الجدول (1) تبين لنا ان قيمة الوط الحسابي للطول الكلي بلغ (178.696) وبانحراف معياري بلغ (6.190) اما قيمة (ر) المحسوبة بلغت (0.654) وهي اعلى من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.296) وهذا يدل على ان هنالك علاقة ارتباط عالية بين الطول الكلي واداء حائط الصد بالكرة الطائرة .

اما بالنسبة لطول اليد فقد بلغ الوسط الحسابي له (76.087) وبانحراف معياري (4.785) وبلغت قيمة (ر) المحسوبة (0.918) وهي اعلى من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.396) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط عالية بين طول اليد واداء حائط الصد بالكرة الطائرة .

وبالنسبة لمحيط الساعد فقد بلغ الوسط الحسابي له (20.873) وبانحراف معياري (1.622) اما قيمة (ر) المحسوبة بلغت (0.875) وهي اعلى من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.396) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط عالية بين محيط الساعد واداء حائط الصد بالكرة الطائرة .

واما محيط العضد فقد بلغت قيمة الوسط الحسابي له (22.522) اما الانحراف المعياري بلغ (1.880) اما قيمة (ر) المحسوبة بلغت (0.745) وهي اعلى من قيمة (ر) الجدولية البالغة (0.396) وهذا يدل على وجود علاقة ارتباط قوية بين محيط العضد واداء حائط الصد بالكرة الطائرة .

4 - 2 مناقشة النتائج :

من خلال عرض النتائج في الجدول (1) وتحليلها وجد ان كلما زاد طول الجسم الكلي للاعب زادت امكانيته في اداء مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة وكذلك لطول اليد فكلما كانت يد اللاعب اطول كلما تمكن من اداء مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة بشكل افضل ويرجع الباحثون ذلك الى ان اللاعب كلما زاد طوله كلما تمكن من شغل مساحة كبيرة فوق الشبكة وبوقت اقل من اللاعب القصير وكذلك فكلما زاد طول اليد كلما تمكن من نشرها فوق الشبكة وتغطية مساحة اكبر وبذلك يغلق الفراغات اما اللاعب المهاجم " حيث يكون لاعب حائط الصد قريباً من الشبكة من المنطقة الأمامية أو مواجهاً لها



وذلك للوثب للأعلى مع مد الذراعين لاعتراض الكرة المضروبة ساحقاً من ملعب المنافس للحافة العليا للشبكة " (1) .

" أصابع اليدين تكون منتشرة ومتباعدة وممدودة ومشدودة ومجوفة والكفان متقاربان بحيث لا يسمحان بمرور الكرة بينهما ويتحركان باتجاه سير طيران الكرة" (2)

وكلك فقد تبين من خلال عرض النتائج وتحليلها في الجدول (1) ان لمحيط الساعد ومحيط العضد علاقة ارتباط قوية مع اداء مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة ويرى الباحثون ان ذلك يرجع الى ان الساعد والعضد كلما تميزا بمحيط كبير كلما كانا قويين ويمكنهما تحمل الضربات الساحقة بدون ان يهتزا او يميلان الى الجانب وبالتالي يضمن اللاعب المؤدي لمهارة حائط الصد ارتداد الكرة الى ملعب المنافس بعد اصطدامها باليد " يجب على اللاعب أن يختار نوع الأداء الذي يتناسب مع قدراته وإمكانياته لأفضل أنواع الصد وهو الصد الهجومي ، ويجب أن تكون حركة الذراعين بجانب الجسم عالياً على شكل قوس وفوق الشبكة بحيث يكون اتجاه الكفين إلى الأرض في لحظة لمس الكرة لهما حتى تسقط إلى الأرض" (1)

5. الاستنتاجات والتوصيات :

1.5. الاستنتاجات : استنتج الباحثون الاستنتاجات التالية :

1. ان لطول الجسم الكلي وطول اليد دور ايجابي في اداء مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة .
2. ان لمحيط الساعد والعضد دور ايجابي في اداء مهارة حائط الصد بالكرة الطائرة .

2.5. التوصيات : يوصي الباحثون بما يلي

1. تكليف اللاعبين طوال القامة واللاعبين الذين يتميزون بطول الذراع بمهام تشكيل حائط الصد عند المباريات .

(1) - أكرم زكي قطايبية : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط1 ، دار الفكر ، عمان ، 1996 ، ص157 .

(2) - سعد حمادي الجميلي : الكرة الطائرة ، مبادئها وتطبيقاتها الميدانية ، عمان ، دار دجلة ، 2006، ص274 .

(1) - سعد حمادي الجميلي : الكرة الطائرة ، مبادئها وتطبيقاتها الميدانية ، عمان ، دار دجلة ، 2006 ، ص275



2. تكليف اللاعبين الذين يتميزون على اقرانهم بزيادة محيط الساعد والعضد بمهام تشكيل حائط صد عند المباريات .

3. اعتماد هذه القياسات الجسمية في عملية انتقاء اللاعبين .

المصادر

- 1 - أكرم زكي قطابية : موسوعة الكرة الطائرة الحديثة ، ط1 ، دار الفكر ، عمان ، 1996 .
- 2 - سعد حماد الجميلي : الكرة الطائرة مبادئها و تطبيقاتها الميدانية ، ط1 ، دار دجلة ، عمان ، 2006 .
- 3 - علي حسنين حسب الله و آخرون : الكرة الطائرة المعاصرة ، ط1 ، مكتبة و مطبعة السند ، 2000 .
- 4 - محمد عبد العال النعيمي - حسين مردان عمر البياتي : الإحصاء المتقدم في العلوم التربوية و التربية الرياضية مع تطبيقات SPSS ، ط1 ، مؤسسة الوراق ، عمان ، 2005 .
- 5 - مروان عبد المجيد : الموسوعة العلمية للكرة الطائرة - مهارات - خطط - إختبارات بدنية - مهارة - قياسات جسمية - انتقاد - معاقين - تحكيم ، ط1 ، مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع ، 2001 .

الملاحق

ملحق رقم (1)

بسم الله الرحمن الرحيم

استبيان

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة....

ينوي الباحثون إجراء البحث الموسوم بـ (بعض القياسات الجسمية للاعبين و علاقة حائط الصد بالكرة الطائرة) ونظرا لما تتمتعون به من خبرة علمية نكون شاكرين لو أديتم المساعدة لذ انرجوا التفضل بالإطلاع على الاختبارات المرفقة و اختيار الاختبار الانسب لموضوع البحث من خلال اختيار اختبار واحد لأداء حائط الصد بالكرة اللاتائرة :-



ملاحظة / يمكن اضافة ما ترونه مناسباً

اسم الخبير:

اللقب:

الاختصاص:

التاريخ:

ت	الاختبارات	يصلح	لا يصلح
1	اختبار دقة مهارة حائط الصد الفردي من مركز (3)		
2	اختبار اداء حائط الصد الفردي من مركز (2) و (4)		

ملحق رقم (2)

اسماء الخبراء و المختصين

ت	الخبراء و المختصين	الاختصاص



أ.د. حسين مردان	بايوميكانيك / جمناستك	1
د. حازم موسى عبد	اختبارات / الكرة الطائرة	2
م. اسعد عدنان	فلسجة / الكرة الطائرة	3

ملحق رقم (3)

بسم الله الرحمن الرحيم

استبيان

الأستاذ الفاضل.....المحترم

تحية طيبة....

ينوي الباحثون إجراء البحث الموسوم بـ (بعض القياسات الجسمية للاعبين و علاقة حائط الصد بالكرة الطائرة) ونظرا لما تتمتعون به من خبرة علمية نكون شاكرين لو أبدتكم المساعدة لذ نرجوا التفضل بالإطلاع على القياسات الجسمية المرفقة و اختيار الاختبار الانسب لموضوع البحث:-

ملاحظة / يمكن اضافة ما ترونه مناسباً

مع فائق الشكر و التقدير

اسم الخبير:.....

اللقب:.....

الاختصاص:.....



ت	القياسات الجسمية	يصلح	لا يصلح
أ	الاطوال		
1	طول الجسم الكلي		
2	طول اليد		
3	طول الذراع		
4	طول العضد		
5	طول الساعد		
6	طول الجذع		
7	طول الفخذ		
8	طول الساق		
ب	المحيطات		
1	محيط العضد		
2	محيط الساعد		
3	محيط الفخذ		
4	محيط الساق		



أثر منهج تروحي تعليمي مقترح بالطريقتين الكلية والجزئية في
تعلم المهارات الأساسية للسباحة عند الأطفال للفئة العمرية
من (5-8) سنوات في محافظة الديوانية

الباحث

م.م عماد عزيز نشمي

1- التعرف بالبحث

1-1 مقدمة البحث وأهميته

تعرف رياضة السباحة بأنها إحدى أنواع الرياضات المائية والتي تستعمل الوسط المائي كوسيلة للتحرك خلاله وذلك عن طريق حركات الذراعين والجذع بغرض الارتقاء بكفاءة الإنسان بدنياً ومهارياً وعقلياً واجتماعياً ونفسياً ، وتعتبر مرحلة الطفولة من أهم مراحل النمو حيث تشكل الركيزة الأساسية في تكوين شخصية الطفل وفي حياته المستقبلية لذا يجب على المؤسسات التربوية والتعليمية من مديريات وتربية الاهتمام بهذه المرحلة واستثمارها بالشكل الذي يضمن لنا مردوداً إيجابياً على الفرد والمجتمع .

فضلاً عن أن تعلمها يعتبر الأساس لمزاولة جميع الرياضات المائية الأخرى ، وإن تعلمها يعد ضماناً للتأمين على الحياة من الغرق . وهنا لا بد إن نشير إلى إن السباحة من الأنشطة التي حثّ الدين الإسلامي على تعلمها وممارستها ، وعلى الرغم من إن السباحة لا تقتصر على عُمر معين أو مرحلة عمرية معينة باعتبار أن كل الأعمار مناسبة للتعلم ، إلا أن مستوى التعلم



وسرعته يختلف من عُمر إلى آخر ومن مرحلة إلى أخرى لأسباب فسيولوجية وبدنية وحركية وعقلية وكلما كانت هذه الصفات والعناصر متوفرة وبمستوى عالي عند الأفراد كلما كان تعلمه أسهل وأفضل . ولو نظرنا إلى العملية التعليمية في مجتمعنا العراقي نجد أنها تعاني قصوراً من حيث انتشار أمية السباحة ، وضعف المستوى الرقمي ، باعتبار أنها ما زالت تتطلب المزيد من الدراسة في اختيار نوعية السباحة التي يفضل البدء للتوجه بتعلمها هل سباحة الصدر أم السباحة الحرة ، كذلك في اختيار المرحلة العمرية المناسبة مع تلك النوعية من السباحة .

إذ تعتبر السباحة من الأنشطة الترويحية الممتعة والمحبة للصغار والكبار على حدٍ سواء فهي تضيف على ممارستها النشاط والحيوية كذلك فان الترويح يزود الطفل بالخبرات والمعلومات بطريقة تلقائية (الحماحمي : 1998 : 160) . وتكمن أهمية البحث في رفع مستوى الأداء في السباحة لدى الأطفال من (5-8) سنوات .

2-1 مشكلة البحث

يلعب المنهج الترويحي دوراً هاماً لنجاح تعلم السباحة والمنهج التعليمي الناجح للسباحة يجب أن يهتم بالأنشطة والألعاب الترويحية المناسبة ومن خلال ملاحظة الباحث للأطفال الذين يأتون إلى مسبح الديوانية الاولمبي وجد أنهم يخافون من الاقتراب من حوض السباحة وعند اقناع بعض الآباء لأبنائهم في النزول إلى حوض السباحة يقوم الأطفال بالرغبة في الخروج من الماء والبكاء .

من خلال هذا كله انبثقت مشكلة البحث نتيجة ضعف مستوى الأداء الفني للحركات الأساسية في السباحة عند الأطفال من (5-8) سنوات .

3-1 هدفا البحث

يهدف البحث إلى :-

- ١ - التعرف على اثر المنهج الترويحي التعليمي بالطريقتين الكلية والجزئية في تعلم المهارات الأساسية للسباحة عند الأطفال من (5-8) سنوات .
- ٢ - التعرف على أفضلية الطريقتين المستخدمتين في المنهج الترويحي التعليمي (الكلية أم الجزئية) في تعلم المهارات الأساسية للسباحة عند الأطفال من (5-8) سنوات .

4-1 فرضا البحث



يفترض الباحث إن:-

١ - وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبارين القبلي و البعدي ولصالح الاختبار البعدي وللطريقتين الكلية والجزئية .

٢ - وجود فروق ذات دلالة معنوية بين الطريقتين الكلية والجزئية اللاتي استخدمن في المنهج التربوي التعليمي المقترح .

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري

مجموعة من الأطفال المسجلين وعددهم (24) طفلاً من الأطفال الذين سجلوا في الدورة المقامة في مسبح الديوانية الاولمبي للعام 2009 م .

1-5-2 المجال المكاني

حوض السباحة للأطفال / مسبح الديوانية الاولمبي .

1-5-3 المجال الزمني

للفترة من 27 / 6 / 2009 ولغاية 1 / 8 / 2009 .

3-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث

اعتمد الباحث التصميم التجريبي (المجموعات المتكافئة) بضوابطه العلمية لملا بؤته لطبيعة مشكلة البحث وأهدافه .

3-2 مجتمع وعينة البحث

تم اختيار عينة البحث من الأطفال المسجلين في الدورة التي أقيمت في مسبح الديوانية الاولمبي وعلى حوض السباحة المصغر للفئة العمرية من (5-8) سنوات وبالطريقة العمدية والبالغ عددهم (24) طفلاً وهم جميع الأطفال المسجلين في الدورة ، وقسم الباحث عينة البحث بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين تجريبيتين تكونت كل مجموعة من (12) طفلاً ، اشتملت المجموعة الأولى على (12) طفلاً مثلوا المجموعة التي تتعلم بأسلوب التعلم الجزئي ، أما المجموعة الثانية اشتملت على (12) طفلاً مثلوا

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

المجموعة التي تتعلم بأسلوب التعلم الكلي ، على إن جميع أفراد العينة من مرحلة نمو واحدة ومن البيئة نفسها فضلاً عن كونهم لم يتعلموا السباحة ولم يمارسوها سابقاً وهذا يعد من العوامل المهمة والمؤثرة في منهجية البحث العلمي ولغرض أن يكون خط الشروع واحد بين المجموعتين وتقليل تأثير العوامل الدخيلة قام الباحث بأجراء التجانس بين المجموعة نفسها وكما مبين في الجدول (1 ، 2) وكذلك تم إجراء التكافؤ بين المجموعتين كما مبين في الجدول (3) :

جدول (1)

يبين تجانس العينة من حيث الطول والوزن والعمر والسرعة والرشاقة للمجموعة الأولى التي تتعلم بالأسلوب الجزئي

المعالجات الإحصائية				المتغيرات
الدلالة	معامل الاختلاف	\pm ع	س	
غير معنوي	11,96	0,867	7,25	العمر (سنة)
غير معنوي	7,804	0,096	1,23	الطول (متر)
غير معنوي	9,47	2,02	21,33	الوزن (كغم)
غير معنوي	5,56	0,212	3,813	السرعة(ثانية)
غير معنوي	11,35	1,22	10,75	الرشاقة(ثانية)

جدول (2)

يبين تجانس العينة من حيث الطول والوزن والعمر والسرعة والرشاقة للمجموعة الثانية التي تتعلم بالأسلوب الكلي

المعالجات الإحصائية				المتغيرات
الدلالة	معامل الاختلاف	\pm ع	س	
غير معنوي	18	1,17	6,5	العمر (سنة)



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

الطول (متر)	1,25	0,078	6,24	غير معنوي
الوزن (كغم)	21	1,414	6,733	غير معنوي
السرعة(ثانية)	3,825	0,214	5,595	غير معنوي
الرشاقة(ثانية)	10,83	0,94	8,68	غير معنوي

جدول (3)

يبين تكافؤ أفراد عينة البحث للمجموعتين التجريبتين باستخدام اختبار (ت)

المتغيرات	المجموعة التجريبية الأولى		المجموعة التجريبية الثانية		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	دلالة الفروق
	س	± ع	س	± ع			
العمر (سنة)	7,25	0,867	6,5	1,17	0,313	2,508	غير معنوي
الطول (متر)	1,23	0,096	1,25	0,078	0,66		
الوزن (كغم)	21,33	2,02	21	1,414	0,24		
السرعة(ثانية)	3,813	0,212	3,825	0,214	0,544		
الرشاقة(ثانية)	10,75	1,22	10,83	0,94	1,76		

قيمة (ت) تحت مستوى دلالة (0,01) ودرجة حرية (24-2=22) قيمة (ت) الجدولية (2,508)

3-3 الأدوات والوسائل والأجهزة المستخدمة في البحث



3-3-1 الأدوات البحثية :

يقصد بالأدوات (الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت تلك الأدوات بيانات، عينات، أجهزة..... الخ) (وجيه محجوب : 1988 : 133) .

فلذلك استعان الباحث بالأدوات والوسائل التالية :

. المقابلات الشخصية.

. الاختبارات * .:

* اختبار الركض 20 م من البدء الطائر (قيس وبسطويسي: 1987: 373)

الغرض من الاختبار : قياس السرعة الانتقالية .

الأدوات : شريط قياس (طباشير ، صافرة ، ساعة توقيت عدد (2)) .

وصف الأداء : ترسم ثلاث خطوط متوازية على الأرض المسافة بين الخط الأول والخط الثاني (10 م) ، وبين الخط الثاني والثالث (20 م) . يقف المختبر خلف خط البداية الأول ومن البدء العالي عند الإشارة يقوم المختبر بالركض تزايدياً بسرعة حتى تصل أقصاها عند خط البدء الثاني وينتهي عند نهاية الخط الثالث .

التسجيل : يسجل المختبر الزمن المستغرق من بداية الخط الثاني حتى لحظة اجتيازه خط النهاية بالثانية وأجزائها .

- يسمح للمختبر أداء محاولتين بعد إعطاء راحة قياسية على أن تسجل له أفضل محاولة .

* اختبار الجري المكوكي (محمد: 1996: 146)

* تم عرض الاختبارات عن طريق المقابلات الشخصية مع السادة المدرجة أسمائهم :

(1) أ.د عبد الله حسين اللامي / كلية التربية الرياضية/ جامعة القادسية .

(2) أ.د حسين مردان عمر / كلية التربية الرياضية/ جامعة القادسية .

(3) أ.د محمود داود الربيعي / كلية التربية الرياضية/ جامعة بابل .



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

الغرض من الاختبار : قياس الرشاقة .

الأدوات : ساعة إيقاف ، خطان متوازيان المسافة بينهما 10 أمتار .

مواصفات الأداء : يقف المختبر خلف خط البداية (احد الخطين) عند سماع إشارة البدء يقوم بالجري بأقصى سرعة إلى الخط المقابل ليتجاوزه بكلتا قدميه ثم يستدير ليعود مره أ خرى ليتخطى خط البداية بنفس الأسلوب ، ثم يكرر العمل مرة أخرى . إي إن المختبر يقطع مسافة (40 م) ذهاباً وعودة .

الشروط : يجب إن يتخطى المختبر خط البداية والخط المقابل له بكلتا القدمين .

التسجيل : يسجل للمختبر الزمن الذي يقطعه في جري المسافة المحددة (10×4 م) من لحظة إشارة البدء حتى تجاوزه لخط البداية بعد إن يكون قطع مسافة 40 م ذهاباً وعودة .

3-3-2 الأجهزة :

. ميزان طبي لقياس الوزن .

. حاسبة الكترونية نوع CANON .

3-3-3 الوسائل المستخدمة في البحث :

. فريق العمل المساعد كما في () .

. استمارة تقييم الأداء المهاري () .

. كرات بلاستيك كبيرة عدد 12 .

. أطواق نجاة عدد 12 .

. لوح طفو عدد 12 .

. حصى ملون وكرات ملونة بأعداد مختلفة .

. شريط قياس متري لقياس الطول .

. حوض السباحة الصغير المخصص للأطفال .



. المصادر والمراجع .

3-4 التجربة الاستطلاعية :-

" وهي طريقة عملية لكشف المعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء القيام بالتجربة الرئيسية وعد مسبقاً لمتطلبات التجربة من حيث الوقت ،الكلفة ،الكوادر المساعدة ،صلاحية الأجهزة و الأدوات وغيرها" (مروان:1999 : 90) .

أجرى الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 2009/6/18 يوم الخميس على عينه من خارج عينة البحث الرئيسية ، والبالغ عددهم (6أطفال) ، وبفارق زمني قدره (7 أيام) أعيدت التجربة على العينة نفسه للتأكد من ثبات الاختبار ، إذ من خلال استخدام طريقة الاختبار و إعادة الاختبار ظهر معامل الارتباط البسيط بين القياسين معنوي عالي ، ومن اجل التأكد من صدق الاختبار أستخدم معامل الصدق الذاتي ، وقد ظهر بأن الاختبارات جميعها كانت تتمتع بدرجات صدق ذاتي عالي .وكان الهدف من إجراء التجربة الاستطلاعية هو :-

- التعرف على إمكانية تطبيق الاختبارات على عينة البحث فضلاً عن إيجاد الثقل العلمي للاختبارات.
- اخذ فكرة عن مستوى الأطفال ومدى ملائمة الاختبارات لهم .
- التثبيت من كفاية المساعدين وضمان اطلاعهم على كيفية وطريقة العمل .
- تلافي الأخطاء التي قد تحدث في تنفيذ الاختبارات .

3-5 المنهج التعليمي

بعد الاطلاع على المناهج التعليمية الموجودة في المصادر والمراجع في السباحة والذي تم فيه التعرف على زمن الوحدة التعليمية بالإضافة إلى تقسيمات الوحدة وكذلك مدة المنهج التعليمي إذ بلغت مدة المنهج التعليمي (5) أسابيع وبواقع (3) وحدات تعليمية في الأسبوع وزمن الوحدة الواحدة (60) دقيقة مقسمة إلى :

- ⊗ القسم التحضيري (10) دقيقة .
- ⊗ القسم الرئيسي (45) دقيقة .
- ⊗ القسم الختامي (5) دقيقة . كما موضح في الملحق (1) .



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

وبذلك فقد بلغت مدة المنهج التعليمي (15) وحدة تعليمية وبزمن كلي بلغ (900) دقيقة ،

أما بالنسبة إلى زمن أقسام الوحدة التعليمية فكان كالاتي :

✪ القسم التحضيري (150) دقيقة .

✪ القسم الرئيسي (675) دقيقة .

✪ القسم الختامي (75) دقيقة .

إذ تم عرض المنهج التعليمي على مجموعة من الخبراء من ذوي الخبرة الاختصاص (*) في مجال

السباحة وأبداء آرائهم وملاحظاتهم في المنهج فيما يتعلق ب :

١. التأكد من صلاحية تطبيق المنهاج على أفراد عينة البحث .

٢. التقسيم الزمني لأجزاء الوحدة وزمن إجراء الاختبار في نهاية الوحدة التعليمية .

٣. التمرينات التي وضعت من اجل تحقيق هدف المنهاج .

وجرى التعديل بناء على ملاحظات المحكمين المختصين وقام الباحث بتنفيذ البرنامج بعد ذلك.

وكان بداية العمل للمجاميع بتاريخ 27 / 6 / 2009 من يوم السبت الساعة (8,30 - 9,30)

صباحا للمجموعتين الأولى و الثانية .

وتضمن المنهج التعليمي تعليم المجموعتين المهارات الأساسية في السباحة والتي استمرت (5)

أسابيع وبواقع (3) وحدات تعليمية في الأسبوع الواحد وأشتمل المنهج على تعلم المهارات الأساسية التالية

. بالنسبة للمجموعة الأولى والتي تعلمت بأسلوب التعلم الجزئي تعلمت حسب الملحق (1) .

. بالنسبة للمجموعة الثانية والتي تعلمت بأسلوب التعلم الكلي تعلمت حسب الملحق (2).

3-6 الاختبارات النهائية

بعد انتهاء المنهج التعليمي للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية تم اختبار المجموعتين من خلال أداء مهارة السباحة وعلى حوض السباحة الاولمبي في مسبح الديوانية في يوم السبت المصادف

(*)- أ. د عبد الله حسين اللامي / كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية .

- أ. د. محمود داود الربيعي / كلية التربية الرياضية/ جامعة بابل .

- م. جميل كاظم جواد / كلية التربية الرياضية / جامعة القادسية .



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

2008/8/1 وتقييم الأداء المهاري لمهارة السباحة كاملة من خلال استمارة تقييم الأداء المهاري (مقداد وحسن: 2006 : 57) ، والتي قام بتقييمها مباشرة المقومين ** ، كما في الملحق (3)

3-7 الوسائل الإحصائية

أستعمل الباحث الوسائل الإحصائية الآتية :

- 1-الوسط الحسابي (التكريري و العبيدي : 1999 : 102) .
- 2- الانحراف المعياري (التكريري و العبيدي: 1996 : 155) .
- 3-معامل الاختلاف (خير الدين : 1999 : 128) .
- 4- قانون (ت) للعينات المستقلة(النعمي و حسين: 2005 : 125) .
- 5-قانون الارتباط البسيط (محمد و رضوان:1987: 113) .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض النتائج

جدول (4)

بين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبيتين الأولى والثانية للأداء المهاري في السباحة

ت	المجموعة	الوسط الحسابي (60) درجة	الانحراف المعياري
1	المجموعة الأولى	49,42	1,88

** المقومين هم :-

- 1 - م . جميل كاظم جواد ، كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية ، مدرس مادة السباحة في الكلية .
- 2 - م.م حيدر مهدي كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية ، مدرس مادة السباحة في الكلية .
- 3 - المدرب باسم كريم هادي . مدرب السباحة في نادي الديوانية الرياضي .



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

2	المجموعة الثانية	52,167	2,82
---	------------------	--------	------

بين الجدول (4) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية للأداء المهاري في السباحة ، حيث بلغ الوسط الحسابي للمجموعة الأولى (49,42) بانحراف معياري (1,88) ، أما المجموعة الثانية فقد بلغ الوسط الحسابي (52,167) بانحراف معياري (2,82) .

2-1-4 عرض وتحليل نتائج تقويم الأداء المهاري لاختبار مهارة سباحة الصدر للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية .

جدول (5)

يبين قيمة (ت) المحتسبة والجدولية للمجموعتين التجريبتين الأولى والثانية للأداء المهاري في سباحة الصدر

دلالة الفروق	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحتسبة	المجموعة التجريبية الثانية		المجموعة التجريبية الأولى	
			\pm ع	س	\pm ع	س
معنوي	2,508	2,87	2,82	52,167	1,88	49,42

تحت مستوى دلالة (0,01) ودرجة حرية (22)

يبين الجدول (5) قيمة T المحتسبة إذ بلغت (2,87) أما القيمة الجدولية فقد بلغت (2,508) وبمستوى دلالة (0,01) وبذلك تكون القيمة المحتسبة أكبر من القيمة الجدولية وهذا يعني وجود فروق معنوية بين المجموعتين الأولى والثانية ولصالح المجموعة التجريبية الثانية التي تعلمت بأسلوب التعلم الكلي .

2-4 مناقشة النتائج

1-2-4 مناقشة نتائج مهارات السباحة

من خلال عرض جدول (5) يتبين وجود فرق معنوي بين المجموعة التجريبية الأولى والمجموعة التجريبية الثانية في نتائج تقويم مهارات السباحة ولصالح المجموعة التجريبية الثانية التي تعلمت بأسلوب التعلم الكلي فالتعلم بالطريقة الكلية للمبتدئين هو أفضل من الطريقة الجزئية لان التعلم بالطريقة الجزئية



لا يخدم المهارة ككل ((يقوم الجهاز العصبي بالتنسيق بين هذه المجموعات العضلية لإنتاج القوة المطلوبة في التوقيتات المناسبة وفقاً لمتطلبات الأداء المهاري)) (أبو العلا: 1997 : 117) .

ويعزو الباحث هذا التقدم إلى بأن الذين يبدعون التعليم بهذه الطريقة وفي هذا السن فإن استعدادهم يظهر بشكل أفضل ويمكنهم من الوصول إلى أحسن النتائج وإلى الإتقان ، بعكس ما يحدث إذا بدأنا بطريقة أخرى " . (علي وآخرون: 1970 : 149)

إن الحركات التي تؤدي في مهارات السباحة ككل والخاصة بضربات الرجلين وضربات الذراعين أقرب ما تكون إلى الأوضاع في الحركة الطبيعية للإنسان والمتمثلة في المشي والركض واللعب وخاصة حركة الرجلين والتي تلعب دوراً كبيراً في عملية الطفو داخل الماء " فكلما كان الأسلوب الذي يتبعه المعلم مناسب لمادة الدرس وإلى التلاميذ وإمكانيتهم البدائية والعقلية تمت عملية التعلم بطريقة أسهل وأفضل " . (كوثر وآخرون: 1989: 319) .

إذ أن تعليم أسلوب مهارات السباحة ككل هو أفضل من تقسيمها أجزاء إذ يضع الهدف الحقيقي من وراء التعلم وهو الأسلوب الذي استخدمته المجموعة الأولى التي تعلمت بأسلوب التعلم الجزئي والذي يحتاج إلى مثل هذا التنسيق بين المجموعات للوصول إلى أفضل مستوى في الأداء والسرعة في التعليم ، أي بمعنى آخر فليق تعليم السباحة ككل يكون أفضل من تعليمها أجزاء ، وذلك للتعرف على أماكن الضعف والأخطاء الأساسية أولاً بأول وتصحيحها كذلك التقييم المبكر لمستوى أداء الأطفال ففي هذه المرحلة يمكن للطفل من ملاحظة الخطأ الذي يقع فيه وتجنب الوقوع فيه والحكم على نتيجة أدائهم ، كذلك تشعر المتعلم بمدى تقدمه أو تخلفه أولاً بأول (محمود : 1997 : 71) .

أما بالنسبة إلى المجموعة التجريبية الأولى والتي تعلمت مهارات السباحة بأسلوب التعلم الجزئي فأنها أيضاً تعلمت مهارات السباحة ولكن كان الأداء المهاري لديهم ضعيف ويعزو الباحث ذلك إلى عدم التوافق بين حركات المهارة وذلك لحصول المجموعة على أقل الدرجات في عملية التوافق بسبب ظهور الأخطاء في ربط الحركات مع بعضها البعض الآخر ، كذلك عدم قدرة المتعلمين على تصحيح الأخطاء مباشرة ، مما أدى إلى ظهور المهارة بصورة غير جيدة (سمير: 2003: 26) . على عكس المجموعة الثانية التي تعلمت بأسلوب التعلم الكلي (يتطلب التعلم بالأسلوب الجزئي تقسيم مهارة السباحة إلى أجزاء عديدة ، وأن اندماج هذه الأجزاء بعضها مع البعض الآخر يتطلب مزيداً من الارتباطات بين الجهاز



العصبي والإحساسات الحركية المختلفة مما يزيد من الطاقة العصبية المستنزفة ويزيد من الوقت المطلوب لإحداث التعلم (أسامة:1999: 29) .

5- الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات

وعلى وفق ما أظهرته نتائج الدراسة، وفي حدود عينة البحث والمعالجات الإحصائية لتحليل النتائج استنتج الباحث ما يلي :

1- إن كلا الأسلوبين الذي أتبعتهما المجموعتين التجريبتين ناجح في تعليم مهارات السباحة لكسر حاجز الخوف لدى الأطفال .

2- إن أسلوب التعلم الكلي الذي تعلمته المجموعة التجريبية الثانية أفضل من أسلوب التعلم الجزئي الذي تعلمته المجموعة التجريبية الأولى في تعليم مهارات السباحة للفئة العمرية من (5-8) سنوات

3 - إن عدم تعلم المهارات الأساسية في السباحة وبصورة صحيحة وعلمية يؤدي إلى تردد وامتناع الأطفال من النزول إلى حوض السباحة .

2-5 التوصيات

في ضوء ما تم عرضه من دراسات نظرية وما تم مناقشته من نتائج يوصي الباحث بما يلي:

- 1- استخدام الأسلوب العلمي والمنهجي في تعليم مهارات السباحة للأطفال .
- 2- استخدام أسلوب التعلم الكلي في تعليم مهارات السباحة للأطفال للفئة العمرية من (5-8) سنوات بالدرجة الأساس .
- 3- إدخال الألعاب والأنشطة الترويحية عند تعليم مهارات السباحة لكسر حاجز الخوف لدى الأطفال .
- 4- القيام بدراسات مشابهة في مجال التعلم وطرق التدريس على مختلف الفعاليات الرياضية الأخرى .

المصادر



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

- أبو العلا احمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية . ط1، القاهرة ، دار الفكر العربي 1997،
- أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي لتدريب الناشئين . ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 .
- أسامة كامل راتب : تعليم السباحة . ط3 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- ربحي مصطفى عليان وآخرون: مناهج وأساليب البحث العلمي ، ط1: عمان ، دار الصفاء للنشر والتوزيع ، 2000 .
- سمير عبد الله رزق: الموسوعة العلمية لرياضة السباحة ، عمان ، مطابع العامري، 2003.
- علي البيك وآخرون : اتجاهات حديثة في تعليم السباحة (الزحف . الظهر) . الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 1998 .
- علي توفيق وآخرون : تدريب السباحة ، ط1 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1970.
- علياء حلمي عبد الرحمن : أثر برنامج التربية الحركية على تعلم سباحة الزحف على البطن للأطفال مرحلة ما قبل المدرسة (4 - 6) سنوات ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، القاهرة ، 1990 ،
- عمار علي إحسان : اثر زمن النهوض في مستوى الانجاز في الوثب الطويل ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1988 .
- فيصل رشيد عياش: رياضة السباحة . جامعة بغداد ،بيت الحكمة ، 1989.
- قاسم لزام صبر : أثر بعض طرائق التعلم في اكتساب وتطور مستوى الأداء في المهارات المغلقة والمفتوحة ، أطروحة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية ، جامعة بغداد ، 1997 .
- قيس ناجي ، بسطويسي احمد : الاختبارات ومبادئ الإحصاء في المجال الرياضي ، بغداد ، مطبعة التعليم العالي ، 1987.
- كوثر محمد طلب وآخرون : المنهج في السباحة ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1989.



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

- محمد الحماحي وعائدة عبد العزيز: الترويح بين النظرية والتطبيق . ط 2 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998 .
- محمد حسن العمارة : أصول التربية التاريخية والاجتماعية والنفسية والفلسفية ، ط 1 ، عمان ، دار المسيرة ، 1999 .
- محمد حسن علاوي ، محمد نصر الدين رضوان : الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، 1987 .
- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1999، ص 217.
- محمد سعيد عزمي : أساليب تطوير وتنفيذ درس التربية الرياضية في مرحلة التعليم الأساسي بين النظرية والتطبيق ، مصر ، الإسكندرية ، منشأة المعارف للنشر ، 1996 .
- محمد صبحي حسنين : التقويم والقياس في التربية البدنية والرياضية ، ج 3، ط 3، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 .
- محمود حسن وآخرون : المنهاج الشامل لمعلمي ومدربي السباحة - تعليم - تدريب - تخطيط وتنظيم - تحكيم، الإسكندرية ، منشأة المعارف ، 1997 .
- مروان عبد المجيد إبراهيم : الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط 1 ، الأردن ، دار الفكر العربي ، 1999 .
- مقداد السيد جعفر حسن وحسن السيد جعفر حسن : السباحة الاولمبية الحديثة . بغداد ، باب المعظم ، 2006 .
- وجيه محجوب : طرائق البحث العلمي ومناهجه . الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1988 .
- وديع ياسين التكريتي وحسن محمد عبد العبيدي : التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية . الموصل، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، 1996 .
- وضاح غانم الصميدعي: أثر الأسلوب التبادلي في مستوى الأداء الفني والتحصيل في السباحة الحرة ، رسالة ماجستير غير منشورة ، كلية التربية الرياضية ، جامعة الموصل ، 1996 .



-Schmidt , A. Richard , Motor Learning and Performance ,Human Kentic ,
1991 ,P .183 .

ملحق (1)

يبين المجموعة الأولى والتي تعلمت بأسلوب التعلم الجزئي

الوحدة الأولى	الوحدة الثانية	الوحدة الثالثة	
* تمرين أول : الجلوس على حافة الحوض ورفس الماء بالقدمين . * تمرين ثاني : الدخول الى الماء ومسك حافة الحوض ثم المشي يمينا ويسارا .	* تمرين أول : غسل الوجه عدة مرات لغاية غمر الرأس كاملاً في الماء . * تمرين ثاني :التفتيش عن بعض الألعاب الملونة في قعر الماء .	* تمرين أول : المرور من بين رجلين الزميل . * تمرين ثاني : تشكيل دائرة بمسك اليدين وعند الصافرة يتحرك المبتدئين عكس الإشارة .	الأسبوع الأول : الثقة مع الماء
* وقوف المبتدئ في المنطقة الضحلة وبأخذ الماء بكلتا يديه وينفخ الهواء بواسطة الأنف المضمور داخل الكفين .	* ينزل المبتدئ في الماء وإنزال الوجه على الكفين داخل الماء ثم يبدأ بطرح الزفير بواسطة الأنف ويكون في البداية زفير قصير ثم	* التنفس العمودي وهو الوقوف باتجاه الحوض مع مسك حافة الحوض وأخذ شهيق ثم يترك حافة الحوض مع ثني الركبتين كاملاً وطرح	الأسبوع الثاني : تنظيم التنفس



الزفير داخل الماء .	التدرج بزيادة وقت الزفير .		
* الطفو بمد الذراعين والرجلين	* طفو القرفصاء	* الوقوف في المنطقة الضحلة ويكون الماء بمستوى وسط الجسم ثم رفع رجل اليسار إلى الأعلى ثم يعاد التمرين على الرجل الأخرى .	الأسبوع الثالث : الطفو
* مسك حافة الحوض وتحريك الرجلين .	* الانسياب الخلفي .	* الانسياب الأمامي .	الأسبوع الرابع : الانسياب
* السباحة .	* سباحة الكلب .	* سباحة الكلب .	الأسبوع الخامس : السباحة

ملحق (2)

يبين المجموعة الثانية والتي تعلمت بأسلوب التعلم الكلي

الوحدة الأولى	الوحدة الثانية	الوحدة الثالثة
---------------	----------------	----------------



<p>* تمرين أول : المرور من بين رجلين الزميل .</p> <p>* تمرين ثاني : تشكيل دائرة بمسك اليدين وعند الصافرة يتحرك المبتدئين عكس الإشارة .</p>	<p>* تمرين أول : غسل الوجه عدة مرات لغاية غمر الرأس كاملاً في الماء .</p> <p>* تمرين ثاني :التفتيش عن بعض الألعاب الملونة في قعر الماء .</p>	<p>* تمرين أول : الجلوس على حافة الحوض ورفس الماء بالقدمين .</p> <p>* تمرين ثاني : الدخول الى الماء ومسك حافة الحوض ثم المشي يميناً ويساراً .</p>	<p>الأسبوع الأول :</p> <p>الثقة مع الماء</p>
<p>* التنفس العمودي وهو الوقوف باتجاه الحوض مع مسك حافة الحوض وأخذ شهيق ثم يترك حافة الحوض مع ثني الركبتين كاملاً وطرح الزفير داخل الماء .</p>	<p>* ينزل المبتدئ في الماء وإنزال الوجه على الكفين داخل الماء ثم يبدأ بطرح الزفير بواسطة الأنف ويكون في البداية زفير قصير ثم التدرج بزيادة وقت الزفير .</p>	<p>* وقوف المبتدئ في المنطقة الضحلة ويأخذ الماء بكلتا يديه وينفخ الهواء بواسطة الأنف المضمور داخل الكفين .</p>	<p>الأسبوع الثاني :</p> <p>تنظيم التنفس</p>
<p>* ربط عملية التنفس مع الطفو .</p>	<p>* طفو القرفصاء .</p> <p>* الطفو بمد الذراعين والرجلين</p>	<p>* الوقوف في المنطقة الضحلة ويكون الماء بمستوى وسط الجسم ثم رفع رجل اليسار إلى الأعلى ثم يعاد التمرين على الرجل الأخرى .</p>	<p>الأسبوع الثالث :</p> <p>الطفو</p>
<p>* ربط عملية الانسياب الأمامي والخلفي مع التنفس مع الطفو .</p>	<p>* الانسياب الخلفي .</p>	<p>* الانسياب الأمامي .</p>	<p>الأسبوع الرابع :</p> <p>الانسياب</p>



* السباحة كاملاً .	* ربط عملية الانسياب الأمامي والخلفي مع التنفس مع الطفو مع سباحة الكلب .	* سباحة الكلب .	الأسبوع الخامس : السباحة
--------------------	--	-----------------	-----------------------------------

دراسة مقارنة لبعض المتغيرات الفسلجية وقوة القبضة لدى لاعبي
التنس على الكراسي المتحركة في البطولة المفتوحة 2009-2010

بحث مقدم من قبل
م.د قيس جواد خلف

1-التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث.

كان ومازال العلماء في بحث دائم حول إمكانية تحقيق أعلى المستويات سواء على مستوى الألعاب الفردية أم الجماعية غير أن ما يقف عقبة أما هؤلاء العلماء هو عدم وجود قراءات حقيقية نابعة من عدة أسباب منها ما يتعلق بالرياضي نفسه ومنها ما يتعلق بالباحثين والعامل الأول الذي يتعلق بالرياضي هو عدم وجود القدرة النفسية للاعب عند إجراء الاختبار إذ يقوم اللاعب بأداء الاختبار لإسقاط فرض وعدم الاكتراث بان الغاية من الاختبار هو لخدمته، والعامل الثاني هو قيام بعض الباحثين بالتأثر بالنتائج والقيام بتغييرها وفق ما هو مخطط له وللحد من هذه التغييرات الدخيلة



التي من شأنها أن تؤثر على القراءات الحقيقية (الانجاز) قام الباحث بهذه الدراسة أثناء مشاركة الفرق ببطولة القطر المفتوحة بالتنس على الكراسي المتحركة وبالاتفاق مع مدربو الفرق قام الباحث بتوجيه اللاعبين بان هذه الاختبارات سوف تكون عامل من عوامل اختيار اللاعبين للانضمام الى صفوف المنتخب الوطني لضمان الحصول على قراءات حقيقية من خلال توفير دافع المنافسة وبالتالي الحصول على القوة الحقيقية البدنية والنفسية وبالتالي التعرف على مدى الاختلافات التي يتطلع اليها الباحث التعرف عليها، وقد قام الباحث بتحديد بعض المتغيرات الفسيولوجية وقوة القبضة كأساس للمقارنة بين الفرق المشاركة في البطولة، وتبرز أهمية البحث في حاجته العلمية والتطبيقية والتي من شأنها أن تعطينا الإجابة عن التساؤل التالي ماهي المؤهلات الفسيولوجية للفريق الحائز على المركز الأول وبماذا تمتاز الفرق لأخرى وهذا ما سوف يعطينا أمكانية تطبيق المناهج التي اعتمدها الفرق الحائزة على المراكز الأولى أو لتعديل البرامج التدريبية للفرق التي لا تحصل على نتائج جيدة أو قد تكون المتغيرات المبحوثة ليس لها دور في عوامل الفوز وخصوصا عندما نعلم أن العينة المختارة هي عينة متجانسة من حيث العمر البايولوجي والعمر التدريبي وكذلك من حيث نوع الإعاقة أو قد تكون القدرات المهارية هي العامل الأساس للفوز باللعبة.

1-2 مشكلة البحث.

لقد مر مجتمعنا العراقي بكثير من الحروب وانتهاءً باحتلال وما تبعه من أوضاع انعكست على الشارع العراقي كان نتاجه العديد من الإصابات وبالتالي ظهور مجتمعات متكاملة من فئات لديها قصور سواء كان هذا القصور بدني أم عقلي فان الظرف حكم عليها بأنها ستكون من ضمن ما يسمى بفئة الخواص، وإيماننا منا بأهمية هذه الشريحة والعمل على خطا العلماء، فهناك ضرورة بالعمل على زج هذه الشريحة في المجتمع وهذا يتطلب منا كباحثين متخصصين أن نبحث في كيفية الحد أو التقليل من المشاكل التي تواجهها هذا الشريحة إذ أن مثل هذه الشريحة سيكون لها قصور وظيفي وبدني عند الإصابة ولهذا لا بد من أتباع بعض السبل للإقلال من ذلك القصور وتعزيز وتطوير ما تتمتع به تلك الشريحة من قدرات، ومن خلال إطلاع الباحث يرى أن كل الدراسات التي تخصصت في رياضة الخواص هي في كيفية تطوير المستوى البدني او المهاري والتي تعتمد على مدى تطور اللاعبين من خلال ما تعكسه الاختبارات القبلية والبعديّة والحكم على أساسها، ولهذا تركزت مشكلة البحث بقلة الدراسات التي تعتمد على المقارنة السببية إذ انه قد يكون هناك تطور ولكن هذا التطور قد يكون غير ذو جدوى عنده المقارنة مع فرق أخرى، وبهذا تبرز أهمية الدراسة في المقارنة بين مستوى هذه الفرق وجعلها محكات يمكن الاقتداء بها ومعرفة التطور أو التدهور



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

الحاصل في المستوى من خلال نتائج الفرق وبالتالي ما تعطينا أمكانية تطبيق المناهج التدريبية التي تتدرج عليها الفرق الحاصلة على مراكز متقدمة أو تعديل المناهج التدريبية للفرق المتدنية.

1-3 أهداف البحث.

١ - التعرف على بعض المتغيرات الفسيولوجية وقوة القبضة للاعبين التنس على الكراسي المتحركة في البطولة المفتوحة 2009-2010.

٢ - التعرف على الفروق في المتغيرات الفسيولوجية وقوة القبضة بين الفرق المشاركة بالبطولة المفتوحة بالتنس على الكراسي المتحركة 2009-2010.

1-4 فروض البحث.

- ١ - هناك فروق ذات دلالة إحصائية في بعض المتغيرات الفسيولوجية ولصالح الفرق الحاصلة على المركز الأول للاعبين التنس على الكراسي المتحركة في البطولة المفتوحة 2009-2010.
- ٢ - هناك فروق ذات دلالة إحصائية في قوة القبضة ولصالح الفرق الحاصلة على المركز الأول للاعبين التنس على الكراسي المتحركة في البطولة المفتوحة 2009-2010.

1-5 مجالات البحث.

1-5-1 المجال البشري : لاعبي الفرق المشاركة ببطولة التنس على الكراسي المتحركة في البطولة المفتوحة 2009-2010.

1-5-2 المجال الزمني: الفترة من 22 \ 8 \ 2010 ولغاية 25 \ 10 \ 2010.

1-5-3 المجال المكاني: ملاعب التنس في ملعب الشعب.

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

3-1 منهج البحث.

استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب دراسة المقارنة كأساس للعمل لحل مشكلة بحثه.

3-2 عينة البحث.

تم اختيار عينة البحث بصور عمديه من لاعبي الفرق المشاركة في بطولة القطر المفتوحة بالتنس على الكراسي المتحركة والمقامة على ملاعب التنس في ملعب الشعب الدولي وبمشاركة كل من فرق (اتحاد ديالى، اتحاد النجف، اتحاد بابل، نادي وسام المجد، نادي الشموخ)، وقد بلغت عينة البحث (15) لاعباً.

جدول (1)

يوضح العمر الزمني والبايولوجي ونوع الإعاقة للعينة المختارة



ت	النادي	العمر البالوجي	العمر التدريبي بالسنوات	نوع الإعاقة	
				شلل سفلي	بتر سفلي
1	اتحاد ديالى	25	5	1	2
2	اتحاد النجف	24	6		3
3	اتحاد بابل	26	7		3
4	نادي وسام المجد	27	7	1	2
5	نادي الشموخ	26	5	1	2

3-3 الأجهزة والأدوات.

استخدم الباحث مجموعة من الأجهزة والأدوات الاستكمال متطلبات البحث.

- جهاز سباروميتر لقياس السعة الحيوية.
- جهاز قياس النبض.
- جهاز قياس الضغط.
- جهاز داينمو ميتر لقياس قوة القبضة.

3-4 إجراءات البحث الميدانية.

قام الباحث بأجراء الاختبارات الخاصة بالمتغيرات الفسيولوجية وقوة القبضة قبل بداية كل لعبة بحوالي نصف ساعة وقد راعى الباحث توحيد وقت الاختبارات حيث كانت جميعها في تمام الساعة الرابعة عصرا.

3-4-1 الاختبارات الفسيولوجية المستخدمة.

3-4-1-1 اختبار السعة الحيوية⁽¹⁾.

الهدف من الاختبار: قياس السعة الحيوية.
الأجهزة والأدوات: جهاز سباروميتر، مشبك.

وصف الأداء: يقف اللاعب ممسكا بيده الأسبيروميتر ثم يقوم بعمل شهيق وزفير تمهيدي من 1-2 مرة بسرعة ثم يأخذ إلى صدره أكبر كمية يستطيع أخذها من هواء الشهيق ثم يؤدي الزفير وذلك

(1) - أبو العلا احمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي و الأسس الفسيولوجية، القاهرة، دار الفكر العربي ، 1997م.



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

باطلاق اكبر كمية ممكنة من هواء الزفير وذلك عن طريق الفم مع مراعاة سد الأنف بمشبك، ويجب استخدام مبسم بلاستيك خاص لكل لاعب ليقوم بوضعه في بوق الجهاز عند إجراء القياس منعا للعدوى.

حساب الدرجة: تؤدي هذه التجربة ثلاث مرات وتسجل أحسن قراءة، ولحساب السعة الحيوية النسبية يتم قسمة السعة الحيوية المطلقة علي وزن الجسم .

3-1-4-2 قياس النبض "the pulse" (2)

الهدف من الاختبار: قياس معدل القلب.

الأجهزة والأدوات: جهاز نوع pulse monitor.

وصف الأداء: من وضع الجلوس على الكرسي الخاص بالمعاقين يقوم القائم بالاختبار بتهيئة الجهاز على معصم يد اللاعب وتدوين القراءات مع التأكيد على أن تكون يد المختبر بمستوى القلب أثناء الفحص.

حساب الدرجة: يعاد الفحص لثلاث مرات ويؤخذ الوسط الحسابي بينهم.

3-1-4-3 قياس ضغط الدم. (1)

هدف الاختبار: قياس الضغط العالي والواطي.

الأجهزة والأدوات: جهاز "سجمو مانو ميتر" ويتركب من كيس مطاطي مقفل علي هيئة شريط مستطيل قابل للنفخ من خلال منفاخ خاص ثم يتصل الكيس بمانوميتر زئبقي.

وصف الأداء:

- يبدأ القياس بلف الشريط حول العضد أعلي مفصل المرفق ويجس النبض عند مفصل الرسغ ثم ينفخ الهواء وبارتفاع ضغط الهواء في الشريط يخنقي النبض فجأة نتيجة لغلق الشريان العضدي تماما وبالتالي لا يستطيع الدم أن يمر إلي الرسغ وعند هذه النقطة يقرأ الضغط الانقباضي الذي يتراوح ما بين 100 - 120 مم زئبقي .

- بعد ذلك يتم فتح الصمام قليلا ليخرج الهواء من الشريط ببطء شديد وأثناء ذلك يتم وضع السماعه علي السطح الأمامي لمفصل الذراع وأثناء نزول ضغط الهواء في الشريط يسمع سلسلة من الأصوات

(2) - محمد نصر الدين رضوان، طرق قياس الجهد البدني في الرياضة، ط1 ، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 1998 م .

(1) - محمود عبد الحافظ النجار و ذكية احمد فتحي، فسيولوجيا الرياضة - التطبيقات، القاهرة، مكتبة ومطبعة الغد،



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

التي تتوالي ثم يحدث صمت وعند هذه النقطة يسجل المقياس مقدار الضغط الانبساطي الذي يتراوح ما بين 60-80 مم زئبقي.

حساب الدرجة: يعاد الفحص لثلاث مرات ويؤخذ الوسط الحسابي بين النتائج المسجلة.

3-4-1-4 قياس قوة القبضة.

هدف الاختبار: قياس قوة القبضة.

الأجهزة والأدوات: جهاز داي نوموميتر لقياس قوة القبضة.

وصف الأداء.

من وضع الجلوس على الكرسي يقوم المختبر بمسك الداينوموميتر باليد السائدة ثم يقوم بالعصر وتكون النتيجة من خلال مؤشر القوة التي يعطيها الجهاز مقدر بالنيوتن مع التأكيد على استخدام اليد الواحدة وعدم مسك اليد العاملة باليد الأخرى.
حساب الدرجة: تعطى ثلاث محاولات للمختبر وتسجل له أفضل محاولة.

3-4-1-5 قياس معدل التنفس. (1)

هدف الاختبار: قياس معدل التنفس.

الأجهزة والأدوات: كرسي لجلوس المختبر، ساعة توقيت.

وصف الأداء: من وضع الجلوس على الكرسي يقوم القائم على الاختبار بحساب عدد مرات التنفس في الدقيقة ويمكن التعرف على هذا المعدل من خلال التحسس على منطقة الصدر من خلال ارتفاع وانخفاض الصدر في كل مرة تنفس.

حساب الدرجة: حساب عدد مرات التنفس في الدقيقة.

3-6 الوسائل الإحصائية.

استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية (spss)

٣ عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها.

قام الباحث بعرض نتائج البحث على شكل جداول ثم تحليلها ومناقشتها.

(1) - رمزي الناجي وعصام أصفدي، علم وظائف الأعضاء، عمان، اليازوري، 2005، ص113



1-4 عرض وتحليل نتائج الاختبارات قيد البحث للفرق المشاركة في بطولة التنس المفتوحة.

جدول (1)

يوضح الفروق بين المجموعات لمتغير النبض

المتغير	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	الفروق	الدرجة الجدولية	الدلالة
بين المجموعات	378.933	4	94.733	1.834	3.47	غير معنوي
داخل المجموعات	516.667	10	51.667			
المجموع	895.600	14				

يتضح من الجدول انه لم تكن هناك فروق معنوية في متغير النبض بين الفرق المشاركة حيث كانت الفروق بين هذه الفرق (1.834) مقارنة بالدرجة الجدولية (3.47).

جدول (2)

يوضح الفروق بين المجموعات لمتغير الضغط العالي

المتغير	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	الفروق	الدرجة الجدولية	الدلالة
بين المجموعات	419.733	4	104.933	0.594	3.47	غير معنوي
داخل المجموعات	1766.000	10	176.600			
المجموع	2185.733	14				



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

يتضح من الجدول (2) انه لم تكن هناك فروق معنوية في متغير الضغط العالي بين الفرق المشاركة حيث كانت الفروق بين هذه الفرق (0.594) مقارنة بالدرجة الجدولية (3.47).

جدول (3)

يوضح الفروق بين المجموعات لمتغير الضغط الواطي

المتغير	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	الفروق	الدرجة الجدولية	الدلالة
بين المجموعات	67.733	4	16.933	0.351	3.47	غير معنوي
داخل المجموعات	482.000	10	48.200			
المجموع	549.733	14				

يتضح من الجدول (3) انه لم تكن هناك فروق معنوية في متغير الضغط الواطي بين الفرق المشاركة حيث كانت الفروق بين هذه الفرق (0.351) مقارنة بالدرجة الجدولية (3.47).

جدول (4)

يوضح الفروق بين المجموعات لمتغير السعة الحيوية

المتغير	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	الفروق	الدرجة الجدولية	الدلالة
بين المجموعات	6846929.067	4	1711732.267	3.456	3.47	غير معنوي
داخل المجموعات	4952656.667	10	495265.667			
المجموع	1.180E7	14				



يتضح من الجدول (4) انه لم تكن هناك فروق معنوية في متغير السعة الحيوية بين الفرق المشاركة حيث كانت الفروق بين هذه الفرق (3.456) مقارنة بالدرجة الجدولية (3.47).

جدول (5)

يوضح الفروق بين المجموعات لمتغير قوة القبضة

المتغير	مجموع المربعات	درجة الحرية	متوسط المربعات	الفروق	الدرجة الجدولية	الدلالة
بين المجموعات	825.600	4	206.400			
داخل المجموعات	607.333	10	206.400	3.398	3.47	غير معنوي
المجموع	1432.933	14				

يتضح من الجدول (5) انه لم تكن هناك فروق معنوية في متغير قوة القبضة بين الفرق المشاركة حيث كانت الفروق بين هذه الفرق (3.398) مقارنة بالدرجة الجدولية (3.47).

2-4 مناقشة النتائج.

بعد أتمام المعالجات الإحصائية للمتغيرات قيد البحث نرى أنه جميع الفروقات غير معنوية وهذا هو منافع لفرضي البحث التي وضعها الباحث والذي أشار فيهما الى انه هناك فروق ذات دلالة معنوية بين بعض المتغيرات الفسيولوجية وقوة القبضة، ويعزو الباحث الفروق غير المعنوية بين الفرق في تلك المتغيرات قد يعود الى طبيعة العينة إذ انه عدم وجود فروق بين العينة يدل الى ان العينة متجانسة ومتقاربة في المتغيرات المبحوثة ولكنها قد تكون بنفس الوقت لديها قصور عند مقارنتها بمحكات عالمية، ويرى الباحث أيضا الى أن عدم وجود فروق بين عينة البحث في كل من متغير النبض وقت الراحة والمتغيرات الخاصة بكل من الضغط العالي والواطئ يعود في الأساس الى تأثير النشاط الرياضي، إذ نرى أن ما يميز أفراد فئة الخواص من غير الرياضيين يكون لديهم انخفاض كبير ضغط الدم ولهذا ينصح الأفراد من فئة الخواص بممارسة النشاط الرياضي لإعادة برمجة عمل أجهزة الجسم



وبما يتناسب مع الوضع البدني الحالي للفرد، وبهذا الصدد أشار (أسامة رياض) الى أن " تأهيل القلب والجهاز الدوري لدى المعاق مسألة غاية الأهمية اذ لوحظ أن المعاق في مراحله الأولى من الإصابة يكون هناك انخفاض كبير في ضغط دمه قد يصل إلى حالة الإغماء فضلا عن وجود احتقان دموي بالأحشاء السفلى للمعاق عند وقوفه وذلك لعدم قدرة الأوعية الدموية على التخلص لتسهيل إرجاع الدم وبالتالي نقل كمية الدم الوريدي في الجسم ويصبح ضخ القلب غير كاف " (1).

وكذلك أشار كل من (أبو العلا احمد عبد الفتاح) و(يوسف توفيق حشاش) الى انه ينخفض ضغط الدم أثناء انبساط الشرايين وبالتالي الإقلال من المقاومة الطرفية ... وبالتالي تجمع الدم بشكل كبير في نهاية الاطراف السفلى وانخفاض الدم العائد الى القلب وبالتالي انخفاض الناتج القلبي ككل وللتعويض يلجا الجهاز العصبي السمبثاوي الى عمل الموازنة والحفاظ على الناتج القلبي ومن ثم ضغط الدم بشكله الطبيعي او قريب من الطبيعي ولهذا يعمل على تنبيه المركز المسئول عن الجهاز الوعائي في النخاع المستطيل من خلال زيادة معدل ضربات القلب. (1)، (2)

ومما ذكر في أعلاه يرى الباحث بأن السبب المباشر لحصول التقارب في المتغيرات الفسيولوجية هو انخراط اللاعبين في العملية التدريبية الرياضية وبأوقات متقاربة وهذا مانراه بكون جميع اللاعبين لديهم نفس العمر التدريبي ولهذا لم تظهر أي فروق معنوية بينهم وكذلك يعطينا مؤشرا الى أن اللاعبين في جميع الفرق قد حصلت لديهم تطور في المؤشرات المبحوثة.

أما فيما يتعلق بمتغير السعة الحيوية والتي لم تظهر اي فروق معنوية بين اللاعبين الممثلين للفرق المشاركة في البطولة ويرى الباحث الى هذا المتغير يتأثر بمدى طول فترى التدريب ويعزوه الباحث أيضا الى أن استخدام الكرسي المتحرك بشكل كبير هو كافي بحد ذاته الى أحداث تطور وان عدم وجود فروق معنوية هو نتيجة حتمية لان جميع اللاعبين هم لديهم نفس درجة الإعاقة في الأطراف السفلى كما أن العمر التدريبي كانت متساوية تقريبا والتي حددت بمدى (3-4) سنة.

ويعزو الباحث أيضا بعدم وجود فروق معنوية بين لاعبي الفرق المشاركة في متغير قوة القبضة هو من خلال كثرة استخدام هذا العضو بكثرة والتي قد تفوق الشخص السوي وعلى الرغم من عدم وجود

(1) - أسامة رياض، مصدر سبق ذكره، ص112

(1) - ابو العلا احمد عبد الفتاح، فسيولوجيا التدريب والرياضة، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003، ص413

(2) - يوسف توفيق حشاش، وظائف الأعضاء البشرية، ط1، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2008، ص59



فروق بين لاعبي الفرق ولكن يرى الباحث أن مؤشرات قوة القبضة هي لم تكن بالمستوى المطلوب لو قورنت بمحكات عالمية

5-الاستنتاجات والتوصيات

5-1 الاستنتاجات.

- ١ تتمتع عينة البحث بأجهزة تنفسية ودورية جيدة وهذا ما عكسته مؤشرات النبض والضغط والتي كانت قراءاتها أشبه بالأشخاص الأسوياء.
- ٢ للمستوى البدني للعينة جيد من حيث قدرة الجسم على إرجاع الدم بشكل طبيعي بحيث والذي انعكس بالحفاظ على مستوى ضغطه.
- ٣ تتمتع عينة البحث بقوة قبضة جيدة وهذا يدل على تمتع العينة بصحة جيدة والذي يمكن التنبؤ من خلاله إلى أن عمر العينة ممكن أن يكون أطول من أقرانه.
- ٤-تمتع عينة البحث بجهاز تنفسي جيد وهذا ما يعكس كفاءة العضلات التنفسية وعضلة الحجاب الحاجز إلى زيادة العمل لسد النقص الحاصل والذي قد يكون بسبب التلوث البيئي وبالتالي أدى إلى زيادة معدل التنفس.

5-2 التوصيات.

- ١ - ضرورة أتباع الأساليب التدريبية العلمية الهادفة إلى تطوير الجوانب البدنية والفلسجية والمهارية بحيث تكون مترابطة الواحدة عن الأخرى دون معزل.
- ٢ - الاهتمام بتعزيز القدرات المهارية للفرق الحائزة على المراكز الأخيرة من خلال استخدام المناهج التدريبية المقننة.
- ٣-البحث في متغيرات أخرى لم يتناولها الباحث للتعرف على الفوارق بين مستوى لاعبيها والتي من شأنها ان تكون عامل من عوامل التميز بين الفرق المتقدمة والفرق الضعيفة من خلال ما تعكسه نتائج البطولات.

المصادر.

@ أسامه رياض، رياضة المعاقين الأسس الطبية والرياضية، القاهرة، دار الفكر العربي ، 2005.



- @ بهاء الدين سلامة، فسيولوجيا الرياضة والأداء البدني (لاكتات الدم)، ط 1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2000
- @ أبو العلا احمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي والأسس الفسيولوجية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997م.
- @ رمزي الناجي وعصام أصفدي، علم وظائف الأعضاء، عمان، اليازوري، 2005.
- @ أبو العلا احمد عبد الفتاح، فسيولوجيا التدريب والرياضة، القاهرة، دار الفكر العربي، 2003
- @ يوسف توفيق حشاش، وظائف الأعضاء البشرية، ط 1، عمان، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، 2008
- @Spring-European journal of applied physiology and occupational, volume 80,number 6,url



دراسة مقارنة لدور مديرات المدارس المتوسطة و الإعدادية في
تفعيل درس وأنشطة التربية الرياضية من وجهة نظر
مدرسات التربية الرياضية

بحث مقدم من قبل

م.م محمد احمد صابر قادر

1- التعريف بالبحث

1-1 المقدمة وأهمية البحث



تعتبر المدرسة الوحدة الإدارية الأساسية في الجهاز التنظيمي التربوي وكل الوحدات الأخرى في هذا الجهاز أن تعمل على تقديم كل ما تستطيع من خدمات لتسير عمل المدرسة ومساعدتها على تحقيق غاياتها وأهدافها. فمن هذا يقع على عاتق مدير المدرسة عبء ثقيل و مسؤوليات كبيرة في هذا المجال وحتى يكون مدير المدرسة فعلا لا بد ان يكون قائدا تربويا ومتحدا.

وللإدارة المدرسية دورا كبيرا في تنفيذ المنهاج ،وتوجيه التلاميذ نحو ممارسة النشاط الرياضي والمدرسي ،فلم تعد الإدارة مجرد عمل روتيني تهدف لتسير شؤون المدرسة سيرا روتينا وفق قواعد وتعليمات معينة ، بل أصبحت عملية إنسانية تهدف لتوفير الظروف والإمكانات التي تساعد على تحقيق الأهداف التربوية والاجتماعية (7 : 145).

ولا يمكن نجد منهجا تعليميا سليما بدون الفعاليات الرياضية أو درس التربية الرياضية لأن أهمية دور الإدارة المدرسية هو تحقيق الأهداف التعليمية و التربوية .لهذا فمدرس التربية الرياضية في المدارس يشكل وسيلة تولد الترابط الاجتماعية العلمي التربوي بين الطلبة على حد سواء.

تعد التربية الرياضية والأنشطة المرافقة لها من المواد والنشاطات المهمة التي شملها دور مدير المدرسة من خلال الإشراف والتنظيم والتخطيط والرقابة وتأتي أهمية التربية الرياضية والنشاط الرياضي لفائدته الكبيرة وانعكاسه الايجابي على صحة الطلبة ومستوى لياقتهم البدنية والنفسية والاجتماعية.

فلمدير المدرسة دور أساس في تحقيق الموضوعية لمدرسته لزيادة كفاءة المدرسة الإنتاجية والحرص على مساعدة المدرسين للقيام بمهامهم ،ولا يقتصر دور مدير المدرسة على تسير الشؤون الإدارية بل يتعدى ذلك الى توجيه المدرسين وتبصيرهم بالأهداف المراد تحقيقها وتوفير كافة المستلزمات والدعم المادي و المعنوي للمدرسين لذا فيعد مدير المدرسة المسئول الأول عن سير العملية التعليمية في مدرسته بحيث تشمل مسؤوليته بعدين رئيسيين هما البعد الإداري والبعد الأشرافي (10 : 49) .

ومن هنا تأتي أهمية هذه الدراسة في تحديد الدور الفعلي و تحديد المجالات التي تخص التربية الرياضية التي يمارسها مديرات المدارس المتوسطة والإعدادية لتطوير وتفعل الحركة الرياضية المدرسية في مركز مدينة كركوك .



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

ان درس التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والإعدادية لا يقل أهمية من الدروس المنهجية الأخرى ، ودرس التربية الرياضية هو العمود الفقري لمنهاج التربية الرياضية فيجب العناية به من حيث إعدادة وتنفيذه و إخراجه لتحقيق الأهداف الموضوعية لذلك(9:76).

فقد لاحظ الباحث من خلال خبرته المكتسبة خلال إشرافه على المطبقين افتقار درس وأنشطة الرياضية للدعم الإداري من مديرات العديد من المدارس المتوسطة و الإعدادية في كركوك من خلال عدم الاهتمام الكافي بدرس الرياضة بالمقارنة مع باقي الدروس ، ووضع درس التربية الرياضية ضمن الدروس الأخيرة ، واستحواذ مدرسي المواد الأخرى على درس الرياضة لغرض تكملة المنهج الدراسي ، وعدم توفر الإمكانيات المادية والبشرية. لذا ارتأى الباحث إجراء بحث عن دور مديرات المدارس المتوسطة و الإعدادية في تفعيل درس و الأنشطة الرياضية من وجهة نظر مدرسات التربية الرياضية لان. "الوظيفة الفكرية للمدرسة مشتركة بين المعلمين وجميع إطراف العملية التربوية وبمقدمتهم مدير المدرسة " (8: 28-35) .

1-3 هدف البحث

- معرفة دور مديرات المدارس المتوسطة و الإعدادية في تفعيل درس وأنشطة التربية الرياضية من وجهة نظر مدرسات التربية الرياضية .
- مقارنة دور مديرات المدارس المتوسطة و الإعدادية في تفعيل درس وأنشطة التربية الرياضية من وجهة نظر مدرسات التربية الرياضية

1-4 فرضية البحث

1 - هناك علاقة ذات دلالة احصائية بين مديرات المدارس المتوسطة و الإعدادية في تفعيل درس وأنشطة التربية الرياضية من وجهة نظر مدرسات التربية الرياضية

1-5 مجالات البحث

1-5-1 المجال البشري :

مدرسات التربية الرياضية لمدارس المتوسطة و الإعدادية في مركز مدينة كركوك.

1-5-2 لمجال المكاني :



مدارس مركز مدينة كركوك.

1-3-5 المجال الزمني :

الفترة من 2009/ 10/6 ولغاية 2010/ 1 / 25

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1- منهج البحث

تم استخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي لحل مشكلة البحث كونه يلاءم طبيعة المشكلة المراد حلها .

3-2 عينة البحث

لقد اجري البحث على مدرسات التربية الرياضية في المدارس المتوسطة و الإعدادية في مدينة كركوك خلال العام الدراسي (2009-2010) وقد بلغ مجتمع البحث (73) مدرسا أرسلت لهم جميعا استمارة الاستبيان . وخلال فترة تم تجميع (62) استمارة استبيان حيث كان هو العدد الفعلي الذي أجاب على استمارة الاستبيان . إي نسبة 84,93 % .

المدارس	عدد مدرسين التربية الرياضية	استمارة التي أرسلت اليهم	اجوبة على الاستمارات	عدد الفعلي للعينة
المدارس المتوسطة	31	31	24	62
المدارس الاعدادية	42	42	38	

3-3 أدوات البحث

١. المصادر والمراجع العربية والأجنبية
٢. استمارة الاستبيان.
٣. جهاز حاسوب



3-3-1 استمارة الاستبيان

قام الباحث بحصر شامل للمصادر والدراسات السابقة والمشابهة بهدف الحصول على استمارة مقننة والتي يمكن من خلالها حل مشكلة البحث المطروحة لذلك استعان الباحث بالاستمارة التي صممها (أبو حليلة والمغربي، 1995) (1) والذي استخدمها في بحثهما. والمكونة من (24) عبارة موزعة على أربعة ابعاد هي (الأنشطة والدعم المالي، التخطيط، القيادة، التقويم حيث اشتملت على (7، 6، 6، 5) عبارات على التوالي. وتم استخدام سلم الخماسي في احتساب درجات الاختبار حيث أعطي (5) درجات بدرجة دائما و (4) درجات بدرجة غالبا و (3) درجات إلى بدرجة أحيانا و (2) درجتين إلى بدرجة نادرا و (1) درجة على بدرجة مطلقا.

3-3-1-1 صدق استمارة

قام الباحث بعرض الاستمارة على عدد من المختصين والخبراء* في المجال التربوية الرياضية وطرائق التدريس وبعد الأخذ بأرائهم ومقترحاتهم أبدوا الموافقة على صلاحية الاستمارة وإمكانية الاعتماد عليها لقياس الحالة المراد قياسها وبذلك تم التحقق من صدق المحتوى استمارة الاستبيان .

3-3-1-2 ثبات الاستمارة

يقصد بثبات الاختبار " الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو نفس النتائج اذا طبق أكثر من مرة في ظروف مشابهة". (6:73)

تم إيجاد ثبات الاستمارة بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار على عينة من عشرة مدرسات للتربية الرياضية ليس من ضمن مجتمع البحث و تم اختيارهم بالطريقة العشوائية وبعد أسبوعين تم تطبيق مرة الأخرى على نفس العينة وبإيجاد معامل الارتباط في نتائج الاختبارين بلغت (87%) .

*الخبراء هم :

- م. د. كمال عثمان عمر ، جامعة كركوك / كلية التربية / طرائق التدريس التربية الرياضية
- أ. د. علاء عبد الصاحب ، جامعة كركوك / كلية التربية / علم النفس العام .
- ا.د. مجيد خدا يغش أسد ، جامعة السليمانية / كلية التربية الأساس / اختبارات والقياس التربية الرياضية



3-1-3-3 الموضوعية

تعد الاستمارة بأنها تتمتع بالموضوعية كون فقراتها تتميز بوضوح وسهولة العبارات ومن جهة أخرى فان العينة التي تقوم بتسجيل الإجابة عليها.

3-4 التجربة الاستطلاعية

قام الباحث بإجراء التجربة الاستطلاعية بمساعدة فريق العمل المساعد(ملحق 2) على مجموعة بلغت(10) مدرسات من خارج العينة الدراسة للوقوف على السلبيات التي تقابلهم أثناء إجراء التجربة الرئيسية

3-5 التجربة الرئيسية

بعد التأكد من الشروط العلمية لاستمارة الاستبيان وتوفر الشروط المناسبة لأجراء الاختبار قام الباحث بتوزيع استمارات الاستبيان بلغ مجتمع البحث (73) مدرسا أرسلت لهم جميعا استمارة الاستبيان .
وطلب منهن وضع علامة (صح) في المكان الذي يعبر عن رأيهم إزاء كل فقرة من الفقرات الاستبيان .
وخلال فترة تم تجميع (62) استمارة استبيان حيث كان هو العدد الفعلي الذي أجاب على استمارة الاستبيان .

3- الوسائل الإحصائية (4: 103-172)

١. الوسط الحسابي المرجح
٢. الانحراف المعياري
٣. الارتباط البسيط (بيرسون)
٤. اختبار (ت المرتبطة و متساوي عدد)

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها

4-1 عرض النتائج ومناقشتها

4-1-1 البعد الأول : الأنشطة والدعم المالي

الجدول (1)



يبين الاوساط الحسابي المرجح للبعد الأنشطة والدعم المالي

التسلسل	الفقرات	الوسط الحسابي المرجح
1	تشجع المديرية ويساهم في إعداد النشرات الرياضية	3,81
2	تشجع المديرية الاهتمام بالانشاطات والفعاليات الرياضية	4,12
3	تدعم المديرية توفير الأدوات والملابس الرياضية للطلبة	3,77
4	تخصص المديرية المبالغ المالية المناسبة للتعرف على الأنشطة الرياضية	2,45
5	تساهم المديرية في تطوير أساليب التدريس باستخدام الوسائل التعليمية	3,10
6	تهتم المديرية بتوفير الكتب الرياضي المناسبة والممكنة	2,40
7	تهتم المديرية بتوفير الملابس الرياضية للمدرسي	2,10

يبين الجدول (1) والمتعلق بالبعد الأول (الأنشطة والدعم المالي) إن المتوسطات الحسابية لاستجابات المدرسات كانت فوق الوسط وقد حصلت فقرة (تشجع المديرية الاهتمام بالانشاطات والفعاليات الرياضية على أعلى متوسط حسابي وقدره 4,12 بينما حصلت فقرة تشجع المديرية وتساهم في إعداد النشرات الرياضية على متوسط حسابي قدره 3,81 بينما حصلت فقرة تدعم المديرية توفير الأدوات والملابس الرياضية للطلبة على متوسط حسابي قدره 3,77 بينما حصلت فقرة تساهم المديرية في تطوير أساليب التدريس باستخدام الوسائل التعليمية على متوسط حسابي قدره 3,10 بينما حصلت فقرة تخصص المديرية المبالغ المالية المناسبة للتعرف على الأنشطة الرياضية على متوسط حسابي قدره 2,45 بينما حصلت فقرة تهتم المديرية بتوفير الكتب الرياضي المناسبة والممكنة على متوسط حسابي قدره 2,40 بينما حصلت فقرة تهتم المديرية بتوفير الملابس الرياضية للمدرسات على أقل متوسط حسابي قدره 2,10).

ففي هذا البعد انحصرت اهتمام مديرات المدارس على تشجيع الاهتمام بالانشاطات والفعاليات الرياضية ويساهم في إعداد النشرات الرياضية ويعود ذلك إلى عدم الحاجة إلى تكاليف مالية لتطبيق هذه الفقرات وهي من نشاطات الطالبات ويرجع السبب إلى عدم توفر الميزانية المخصصة لدى



مديرات المدارس من قبل جهات المسئولة حتى تهتم الاهتمام بكافة الأنشطة الرياضية وتوفير المستلزمات الخاصة بذلك.

4-1-2 البعد الثاني : التخطيط

الجدول (2)

يبين الأوساط الحسابي المرجح للبعد التخطيط

التسلسل	الفقرات	الوسط الحسابي المرجح
1	يتابع المدير الخطط اليومية للمدرسي	4,55
2	تضع المديرية خطة التربية الرياضية ضمن خطة التطوير العامة للمدرسة	4,84
3	تدعم المديرية خطة التطوير والتوسع في الملاعب المدرسية	2,77
4	تساهم المديرية في التخطيط لإقامة المهرجانات الرياضية المدرسية	3,46
5	تتابع المديرية الخطة السنوية للمدرسي	3,15
6	أهمية دروس التربية الرياضية لمديرة المدرسة في الخطة كأهمية الدروس المواد الأخرى	3,88

يبين الجدول (2) والمتعلق بالبعد الثاني (التخطيط) إن المتوسطات الحسابية لاستجابات المدرسات كانت فوق الوسط وقد حصلت فقرة تضع المديرية خطة التربية الرياضية ضمن خطة التطوير العامة للمدرسة على أعلى متوسط حسابي وقدره 4,84 بينما حصلت فقرة تتابع المديرية الخطط اليومية لمدرسات على متوسط حسابي وقدره 4,55 بينما حصلت فقرة أهمية دروس التربية الرياضية لمديرة المدرسة في الخطة كأهمية الدروس المواد الأخرى على متوسط حسابي وقدره 3,88 بينما حصلت فقرة تساهم المديرية في التخطيط لإقامة المهرجانات الرياضية المدرسية على متوسط حسابي وقدره 3,46 بينما حصلت فقرة تتابع المديرية الخطة السنوية للمدرسات على متوسط حسابي وقدره 3,15 بينما حصلت فقرة تدعم المديرية خطة التطوير والتوسع في الملاعب المدرسية على أقل متوسط حسابي وقدره 2,77 ، ففي هذه البعد انحصر عمل مديرات المدارس في وضع خطة التربية الرياضية ضمن خطة التطوير العامة و متابعة الخطط اليومية للمدرسات والتركيز على أهمية دروس التربية الرياضية في الخطة كأهمية الدروس المواد الأخرى ويعود ذلك إلى إن درس الرياضة لا يقل أهمية من الدروس المنهجية الأخرى وحسب تعليمات وزارة التربية علي إن درس التربية الرياضية يجب إن لا يكون من



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

ضمن الدروس الأولى والدرس الأخيرة أي إن يكون ضمن دروس وسطية (فمن الصعب في الوقت الحاضر ان نجد منها تعليميا متكاملًا وشاملاً يخلو من الفعاليات الرياضية إذا إن أهدافها مطابقة للأهداف التربوية والتعليمية العامة) (12 : 39) ،

وكما تسعى مديرات المدارس إلى المساهمة في وضع الخطة الشاملة من ضمنها مجال الرياضة (فالمدير يسعى الى تكوين سياسة محددة تؤدي إلى تحقيق أهداف صحيحة وفعالة وتنفيذها وتطويرها) (3 : 36)

3-1-4 البعد الثالث : القيادة

الجدول (3)

يبين الاوساط الحسابي المرجح للبعد القيادة

الوسط الحسابي المرجح	الفقرات	التسلسل
4,78	تشعر المدير مدرسة التربية الرياضية بأهمية دوره القيادي في المدرسة	1
3,20	تساهم المدير في حل المشكلات المتعلقة بالأنشطة الرياضية	2
4,52	تدعم وجهة نظر مدرسة التربية الرياضية أمام المسؤولين في وزارة التربية	3



2,95	تعمل المديرية على توطيد العلاقات الرياضية مع الهيئات والمدارس الأخرى	4
3,85	تعمل المديرية على تحقيق العدل في توزيع برنامج الحصص الأسبوعية على المدرسي	5
3,24	تهتم بإيجاد الحوافز المعنوي والمادي للمدرسي بقدر الإمكان	6

يبين الجدول (2) والمتعلق بالبعد الثالث (القيادة) إن المتوسطات الحسابية لاستجابات المدرسات كانت فوق الوسط وقد حصلت فقرة تشعر المديرية مدرس التربية الرياضية بأهمية دورها القيادي في المدرسة على أعلى متوسط حسابي وقدره 4,78 بينما حصلت فقرة تدعم وجهة نظر مدرسي التربية الرياضية أمام المسؤولين في وزارة التربية على متوسط حسابي وقدره 4,52 بينما حصلت فقرة تعمل المديرية على تحقيق العدل في توزيع برنامج الحصص الأسبوعية على المدرسات على متوسط حسابي وقدره 3,85 بينما حصلت فقرة تهتم بإيجاد الحوافز المعنوي والمادي للمدرسات بقدر الإمكان على متوسط حسابي وقدره 3,24 بينما حصلت فقرة تساهم المديرية في حل المشكلات المتعلقة بالأنشطة الرياضية على متوسط حسابي وقدره 3,20 بينما حصلت فقرة تعمل المديرية على توطيد العلاقات الرياضية مع الهيئات والمدارس الأخرى على أقل متوسط حسابي وقدره 2,90.

ففي هذه البعد فمديرات المدارس إعطاء أهمية لمدرسات التربية الرياضية في دورها القيادي في المدرسة و كذلك تدعم وجهة نظر مدرسة التربية الرياضية أمام المسؤولين في وزارة التربية تعود ذلك إلى إن مدرسات التربية ال رياضية يكن أكثر تأثيرا على الطالبات بالمقارنة مع مدرسات بقية الدروس وتعود ذلك إلى إن مدرسات التربية الرياضية في تفاعل مباشر مع الطالبات إذن وهذا دليل على ان مدرسات التربية الرياضية يقود دوره القيادي والتربوي في المدرسة (القيادة هو المقدره على التأثير على سلوكيات الآخرين من أجل تحقيق الأهداف المشتركة) (14 : 79) لذا فاهتمام المديرات بهذا البعد كان ايجابيا في جميع فقراته .

4-1-4 البعد الرابع : التقويم

الجدول (4)

يبين الأوساط الحسابي المرجح للبعد التقويم

التسلسل	الفقرات	الوسط الحسابي المرجح
---------	---------	-------------------------



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

3,90	تقوم المديرية بتقويم المدرسة بعيدا عن العلاقات الشخصية	1
2,95	تقوم المديرية بالتقويم الفتري للمدرس وإعطائه تغذية لاحقة قبل التقويم السنوي	2
3,46	تقوم المديرية بوضع معايير ثابتة لتقويم المدرسي	3
3,67	تقوم المديرية بأعداد الملاحظات الخاصة بالتقويم للمدرسي قبل عملية التقويم النهائي	4
3,75	تقوم المديرية بتقويم المدرسي حسب الإمكانيات المتوفرة بالمدرسة	5

يبين الجدول (4) والمتعلق بالبعد الرابع (التقويم) إن المتوسطات الحسابية لاستجابات المدرسات كانت فوق الوسط وقد حصلت فقرة تقوم المديرية بتقويم المدرسات بعيدا عن العلاقات الشخصية على أعلى متوسط حسابي وقدره 3,90 بينما حصلت فقرة تقوم المديرية بتقويم المدرسات حسب الإمكانيات المتوفرة بالمدرسة على متوسط حسابي وقدره 3,75 بينما حصلت فقرة تقوم المديرية بأعداد الملاحظات الخاصة بالتقويم للمدرسات قبل عملية التقويم النهائي على متوسط حسابي وقدره 3,75 بينما حصلت فقرة تقوم المديرية بوضع معايير ثابتة لتقويم المدرسات على متوسط حسابي وقدره 4,78 بينما حصلت فقرة تقوم المديرية بالتقويم الفتري للمدرسة وإعطائها تغذية لاحقة قبل التقويم السنوي على اقل متوسط حسابي قدره 2,95 .

فمديرات المدارس لديهن اهتمام كبير بهذا البعد لان جميع الفقرات ايجابية ولكن قيامهن بتقويم المدرسات بعيدا عن العلاقات الشخصية و تقويم المدرسات حسب الإمكانيات المتوفرة بالمدرسة أكثر اهتماما من الفقرات الأخرى على التوالي اذ.(ان من مهام المدير الرئيسية هي القيام بعملية التقويم والملاحظة المباشرة والمستمرة بنشاط المدرس داخل الصف و خارجه)(15 : 36)

الجدول (5)

الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و مجموعة الفقرات للإبعاد كافة

مجموع الفقرات	ع	س	الإبعاد	تسلسل الإبعاد
21,75	1,22	3,10	الأنشطة والدعم المالي	1
22,65	0,8	3,77	التخطيط	2



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

22,54	0,6	3,75	القيادة	3
17,75	0,3	3,54	التقويم	4

من الجدول المرقم (5) والذي يوضع الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية ومجموعة الفقرات لإبعاد المقياس يتضح إن بعد التخطيط قد حصل على أعلى متوسط حسابي وقدره 3.77 ويأتي بعده القيادة بمتوسط حسابي قدره 3,75 ثم بعد التقويم بمتوسط حسابي قدره 3,54 و ثم بعد الأنشطة و الدعم المالي بمتوسط حسابي قدره 3,10 وتعد هذه المتوسطات ايجابية.

الجدول (6)

الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية والفرق بين المتوسطات وقيمة ت لمستوى المدارس (المتوسطة و الإعدادية)

فرق المتوسطة	قيمة ت المحسوبة	الإعدادية ن=38		المتوسطة ن=24		الإبعاد	تسلسل الإبعاد
		ع	س	ع	س		
0,31	2,69	0,48	2,73	0,37	3,04	الأنشطة والدعم المالي	1
0,64	7,03	0,32	3,48	0,38	4,12	التخطيط	2
0,78	5,61	0,54	3,14	0,51	3,92	القيادة	3
0,47	3,85	0,49	3,17	0,42	3,64	التقويم	4

معنوي عند مستوى دلالة معنوي $>0,05$ ودرجة حرية (60) قيمة ت الجدول (2,00)



اما الجدول (6) والذي يوضح الأوساط الحسابية و الانحرافات المعيارية و فرق المتوسطات وقيمة ت لمستوى المدرسة (المتوسطة و الإعدادية) اتضح قيم ت المحسوبة اكبر من قيم ت الجدولية لجميع الإبعاد ما بين المدارس المتوسطة و الإعدادية وقيمتها على التوالي (2,69 ، 7,03 ، 5,61 ، 3,85) للإبعاد (الأنشطة و الدعم المالي ، التخطيط ، القيادة ، التقويم) و بما ان قيم ت المحسوبة اكبر من قيمة ت الجدولية البالغة (2,00) عند مستوى دلالة معنوي $0,05 >$ ودرجة حرية (60) لذا فأن هناك فروق ذات دلالة معنوية وصالح المدارس المتوسطة

ويعزو الباحث ذلك الى ان للمدارس المتوسطة تهتم بالرياضة أكثر بسبب حصص التربية الرياضية ففي المدارس المتوسطة حصتين في أسبوع الواحد بينما في المدارس الإعدادية حصة واحدة لدرس الرياضة في الأسبوع الواحد وكذلك دروس المرحلة الإعدادية أصعب من دروس المتوسطة والمدرسات و يحاولون استغلال درس التربية الرياضية للتعويض عن دروس الأخرى وفي المدارس الإعدادية الطالب يركز على الدرجة لغرض قبوله في كلية مناسبة وكذلك عمر الطالب ومرحلة النمو العقلي و البدني والجسماني تشير على كثرة التطور في حين ان الطالب في المدارس المتوسطة يحتاج إلى الحركة والنشاط أكثر من المدارس الإعدادية.

5- الاستنتاجات و التوصيات

1-5 الاستنتاجات

ان دور مديرات المدارس المتوسطة و الإعدادية في تفعيل درس و أنشطة التربية الرياضية من وجهة نظر مدرسات التربية الرياضية . بعد المعالجة الإحصائية للبيانات المستحصلة توصل الباحث لما يأتي :

1. ايجابي في بعد الأنشطة و الدعم المالي عدا اهتمام المدير بتوفير الملابس الرياضية للمدرسين وكذلك لتوفير الكتب الرياضي المناسبة و الممكنة و تخصيص المبالغ المالية المناسبة .
2. ايجابيا في بعد التخطيط عدا دعم خطة التطوير و التوسع في الملاعب المدرسية.
3. ايجابيا في بعد القيادة .
4. ايجابيا في بعد التقويم عدا قيام بالتقويم الفترتي للمدرسة و إعطائه تغذية لاحقة قبل التقويم السنوي .



٥. هناك فروق ذات دلالة معنوي مابين المدارس المتوسطة و الإعدادية في دور المديرات في تفعيل درس وأنشطة التربية الرياضية في وجهة نظر مدرسات التربية الرياضية ولصالح المدارس المتوسطة .

2-5 التوصيات

١. تذليل الصعوبات التي تعترض تفعيل الحركة الرياضية المدرسية مثل الحوافز المادية وتأسيس الملاعب المناسبة في المدرسة.
٢. إن تقوم وزارة التربية بعقد ندوات توعية لمديرات مدارس لبيان أهمية ممارسة النشاطات الرياضية المنظمة لانعكاساتها الايجابية على الطالبات والمجتمع
٣. ضرورة زيادة الدعم المالي ومتابعة الأنشطة الرياضية لكافة المدارس من قبل الوزارة التربوية . و إعطاء أهمية كبيرة لدرس التربية الرياضية لكي يتساوي مع بقية الدروس الأخرى
٤. زيادة عدد الحصص درس التربية الرياضية الدراسية الأسبوعية في المدارس الإعدادية.

المصادر

١. أبو حليلة ، فائق حسني والمغربي، عربي حمودة (1996) اتجاهات مديري المدارس في محافظة الزرقاء نحو درس التربية الرياضية من وجهة نظر مدرسي التربية الرياضية (دراسات العلوم التربوية ، مجلة 23 ، العدد 1 ، الأردن.)
٢. بصطوسي احمد وعباس احمد صالح: طرق التدريس في مجال التربية الرياضية ، ط 1 (جامعة الموصل ، مطبعة جامعة ، 1984)
٣. بلقيس ، احمد (1986) الاتجاهات وطرائق تكوينها وقياسها في التعليم المدرسي : (دائرة التربية والتعليم ، الاونرا /اليونسكو التعين الدراسي 1/عمان)
٤. التكريتي، وديع ياسين و العبيدي ، حسن محمد عبد (1999) : التطبيقات الإحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، ط2: (دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل) .
٥. داود ماهر محمد ، مجيد مهدي محمد : أساسيات في طرائق التدريس العامة : (الموصل .مطابع دار الحكمة ، 1991.)
٦. ريسان خريبط : مناهج البحث في التربية البدنية : (الموصل ، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر ، جامعة الموصل ، 1987)



٧. شطناوي، معتصم ، بني هاني ، زين العابدين ، و خطاطبة (2004) : (دور الإدارة المدرسية في تفعيل النشاط الرياضي في مدارس وادي جنوب) ،مجلة نظريات و تطبيقات --- كلية التربية الرياضية بأبو قير بالسكندرية --- عدد 52 ، 2004 جمهورية مصر
٨. عفيف ، محمد هادي (1985) : الأصول الفلسفية للتربية ، ط 1 : (مكتبة مطبعة الانجلو المصرية ، القاهرة)
٩. علوان ، عبد الله : تربية الأطفال في الإسلام ، ط 1 : (مطبعة دار السلام ، القاهرة ، 1985)
١٠. عمارة ، محمد الشعلان مبادئ الإدارة المدرسية : (دار المسيرة النشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، 1999)
١١. لال ، زكريا يحيى (1994) : دور مدير المدرسة في نجاح مهمة الطلاب المتدربين في التدريب العلمي ، نظريات وتطبيقات إصدار كلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية ، جامعة الإسكندرية ، مصر .
١٢. محمد ناجي شاكرو محمد جاسم محمد : دراسة أسباب ضعف الاهتمام بدرس التربية الرياضية في المدارس المتوسطة والإعدادية في محافظة النجف ، بحث المنشور ، 2007 .
١٣. مروان عبدا لمجيد إبراهيم : الإدارة والتنظيم في التربية الرياضية ، ط 1 : (دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع ، عمان ، الأردن ، 2000) .
١٤. مفتي إبراهيم حماد : تطبيقات الإدارة الرياضية (المدارس-الجامعات-الاتحادات الرياضية - الأندية -مراكز الشباب)، ط 1 : (القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999)
١٥. ملحم ، سامي (2000) : القياس والتقويم في التربية وعلم النفس ، ط 1 : (دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، عمان ، الأردن) .
١٦. موفق سعاد (2010) : دور مديري المدارس في الاشراف على مبحث التربية الرياضية والنشاط في مديرية فباطية، مجلة العلوم الانسانية ، جامعة النجاح الوطنية ،مجلد 24 (6) ، 2010
١٧. وليد وعدا الله علي وقصي حازم محمد : طرائق تدريس التربية الرياضية ؛ (دار ابن الاثير للطباعة والنشر ، العراق ، الموصل ، 2009) .

ملحق (1)

الاستبيان



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

					يهتم المدير بتوفير الملابس الرياضية للمدرسين	7
					يتابع المدير الخطط اليومية للمدرسين	8
					يضع المدير خطة التربية الرياضية ضمن خطة التطوير العامة للمدرسة	9
					يدعم المدير خطة التطوير والتوسع في الملاعب المدرسية	10
					يساهم المدير في التخطيط لإقامة المهرجانات الرياضية المدرسية	11
					يتابع المدير الخطة السنوية للمدرسين	12
					أهمية دروس التربية الرياضية لمدير المدرسة في الخطة كأهمية الدروس المواد الأخرى	13
					يشعر المدير مدرس التربية الرياضية بأهمية دوره القيادي في المدرسة	14
					يساهم المدير في حل المشكلات المتعلقة بالأنشطة الرياضية	15
					يدعم وجهة نظر مدرس التربية الرياضية أمام المسؤولين في وزارة التربية	16
					يعمل المدير على توطيد العلاقات الرياضية مع الهيئات والمدارس الأخرى	17
					يعمل المدير على تحقيق العدل في توزيع برنامج الحصص الأسبوعية على المدرسين	18
					يهتم بإيجاد الحوافز المعنوي والمادي للمدرسين بقدر الإمكان	19
					يقوم المدير بتقويم المدرسين بعيدا عن العلاقات الشخصية	20



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

					يقوم المدير بالتقويم الفترتي للمدرس وإعطائه تغذية لاحقة قبل التقويم السنوي	21
					يقوم المدير بوضع معايير ثابتة لتقويم المدرسين	22
					يقوم المدير بأعداد الملاحظات الخاصة بالتقويم للمدرسين قبل عملية التقويم النهائي	23
					يقوم المدير بتقويم المدرسين حسب الإمكانيات المتوفرة بالمدرسة	24

ملحق (2)

فريق العمل

ت	الاسماء	الشهادة	عنوان الوظيفة
1	فاضل اسود حسن	بكالوريوس التربية الرياضية	مدير النشاط المدرسي في كركوك
2	جلال إبراهيم عبد الكريم	بكالوريوس التربية الرياضية	مدير الادارة في النشاط المدرسي
3	نجلاء هادي صالح	بكالوريوس التربية الرياضية	مدربة في النشاط المدرسي



تتبع مسار الطاقة الحركية لمراحل رفعة الخطف

أ.م.د. ثائر غانم حمدون

أ.م.د. سعد نافع الدليمي

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

تعتبر دراسة الطاقة في علم البايوميكانيك من المواضيع الهامة، حيث أن للطاقة مفاهيم متعددة من وجهات نظر مختلفة سواءاً من النواحي الميكانيكية أو الوظيفية، وفي مجالنا الرياضي تظهر أشكال متعددة للطاقة والتي تسمى بالطاقة الميكانيكية والتي يمتلكها الرياضي ولكن عند أدائه حركة ما فإنه



يملك طاقة حركية، كذلك يمتلك جسم الرياضي في وضع معين أثناء الثبات نوع آخر من الطاقة تسمى بالطاقة الكامنة، أي أن الجسم يكتسب طاقة متى ما أنجز عليه شغل من الثبات كان أو جعله في حالة حركة. فكثيراً من الأجسام تكتسب طاقة من الشغل المنجز عليه (السامرائي، 1988، 213).

وفي رياضة رفع الأثقال تتجلى ظاهرة الطاقة بنوعيتها (الحركية، الكامنة) من وضع البدء وحتى مرحلة السقوط تحت الثقل، وفي ما يخص بحثنا هو دراسة الطاقة الحركية للمسار الحركي للثقل في رفعة الخطف والتي تلعب دوراً كبيراً في تحقيق نجاح المحاولة أثناء رفع الثقل في المسابقات، حيث يلعب عنصري القوة والسرعة دوراً أساسياً في تحقيق الطاقة الحركية المناسبة أثناء مراحل الرفع.

وعليه ارتى الباحثان دراسة الطاقة الحركية للرباعين العراقيين لما لها أهمية كبيرة في تحقيق الانجاز المناسب مع قدرات الرباع الرياضية، وذلك لأن الرباع ينتقل أثناء أداء محاولاته الثلاثة بطاقة حركية مختلفة تبعاً لاختلاف كتلة الثقل المرفوع وسرعته أثناء أدائه المحاولات في المسابقات الرسمية وهذا مما يعطي للبحث الأهمية الكبيرة لغرض الوصول إلى الانجاز العالي.

1-2 مشكلة البحث:

الطاقة الحركية لها علاقة طردية بعنصر السرعة والذي يعتبر عامل أساسي بجانب عنصر القوة في تحقيق نجاح الرفعة عبر مراحل الرفع المختلفة بالاعتماد على كتلة الثقل المرفوع، والذي يرغب الرباع على توليد قوة داخلية للتغلب على القوة الخارجية المتمثلة بكتلة الثقل المرفوع بالإضافة إلى السرعة المناسبة لتمكين الرباع من نجاح الرفعة بفن أداء عالي وببذل اقل جهد ممكن، عن طريق تغلب الرباع على قوة جذب الأرض و كتلة الثقل المرفوع.

تتولد طاقة حركية كبيرة جداً أثناء الرفع إلى أعلى نقطة ثم تتوقف عندها وتنتقل إلى طاقة كامنة، ثم تعود إلى طاقة حركية مرة أخرى وتتزايد في مرحلة السقوط حتى نقطة التثبيت تحت الثقل بسبب تزايد السرعة نحو الأسفل. ومن خلال متابعة الباحثان لمسابقات رفع الأثقال وكذلك الدراسات التي حصلوا عليها ظهرت حالات من الفشل الكبيرة للرباعين أثناء أداء الرفعات بسبب عدم إمكانية الرباعين التغلب على كتلة الثقل المرفوع بالإضافة إلى تباطؤ السرعة أثناء مراحل الرفع مما يؤدي إلى سقوط الثقل وخسارة الرباع لأحدى المحاولات أو أكثر. عليه أراد الباحثان دراسة هذه المشكلة عن طريق تتبع مسار متغير الطاقة الحركية أثناء الأداء الفني لمراحل الرفع لما له دوراً مهماً في تحقيق نجاح الرفعة.



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

3-1 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى ما يأتي:

- 1- التعرف على بعض قيم الطاقة الحركية لمراحل رفعة الخطف لعينة البحث.
- 2- التعرف على العلاقة بين بعض قيم الطاقة الحركية لمراحل رفعة الخطف بالانجاز لعينة البحث.
- 3- رسم مسار الطاقة الحركية لمراحل رفعة الخطف لعينة البحث.

4-1 مجالات البحث:

1-4-1 المجال البشري: رافعي الأثقال المتقدمين من المنتخب العراقي

2-4-1 المجال أزماني: 2010/4 / 22

3-4-1 المجال المكاني: المركز التدريبي لرفع الأثقال / محافظة واسط

5-1 المصطلحات:

الطاقة الحركية: هي الطاقة التي يمتلكها الجسم باختلاف وضعه أثناء الحركة (الهاشمي، 1999، 178).

3- إجراءات البحث:

1-3 المنهج المستخدم:

استخدم الباحثان المنهج الوصفي لملاءمته وطبيعة البحث.

2-3 عينة البحث :

تم اختيار العينة بالطريقة العمدية وقد تكونت من (6) لاعبي المنتخب العراقي لرفع الأثقال للمتقدمين والجدول (1) يبين مواصفات عينة البحث:

الجدول (1)

يبين بعض المعالم الإحصائية لأفراد عينة البحث



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

ت	الرباع	طول/ سم	كتلة/ كغم	كتلة الثقل المرفوع كغم
1	احمد عبد الكريم	162	56	95
2	صفاء حافظ	170	62	107
3	سواره محمد	169	68.8	134
4	محمد يسر	178	93.4	155
5	عباس فاضل	174	101	155
6	حيدر داخل	183	140	161
	الوسط الحسابي	172.67	86.87	134.50
	الانحراف المعياري	7.37	31.51	27.78

3-3 وسائل جمع البيانات:

* القياس لتحديد كتلة الجسم : بوساطة ميزان قانوني يقيس لحد (50) غرام.

* الملاحظة العلمية التقنية: من خلال التصوير الفيديوي بآلة تصوير فيديوية من نوع (SONY) بسرعة (25 صورة انا).

* التحليل التقني للصور: تم استخدام البرمجيات الخاصة لتحليل الفلم الفيديوي للحصول على المتغيرات البايوميكانيكية الخاصة بالبحث.

3-4 الأجهزة والأدوات المستخدمة:

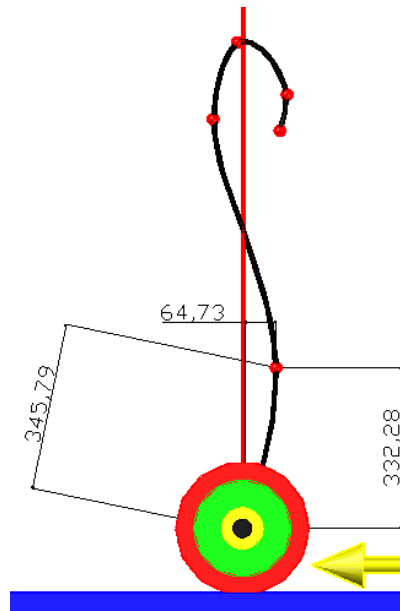
من اجل الحصول على أفضل دقة للبيانات استخدم الباحثان الأجهزة والأدوات الآتية:

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

١. لة تصوير فيديو عدد (1) نوع (SONY) مع حامل عدد (1)
٢. شريط فيديو عدد (2) .
٣. جهاز حاسوب مع ملحقاته
٤. أقراص ليزرية.
٥. جهاز قياس الكتلة
٦. جهاز رفع الأثقال
٧. مقياس رسم
٨. شريط قياس متري

3-5 متغيرات البحث:

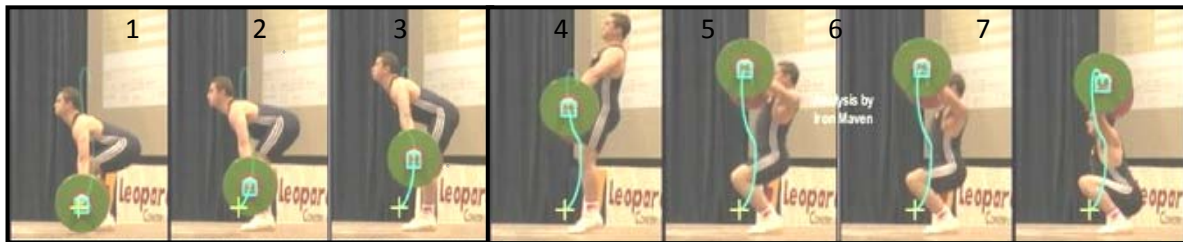
- ١ المسافة الأفقية أنظر شكل (1)
- ٢ المسافة العمودية أنظر شكل (1)
- ٣ المسافة المحصلة أنظر شكل (1)
- ٤ الزمن
- ٥ السرعة الأفقية
- ٦ السرعة العمودية
- ٧ محصلة السرعة
- ٨ الطاقة الحركية الأفقية
- ٩ الطاقة الحركية العمودية
- ١٠ - محصلة الطاقة الحركية



شكل (1)

تم استخراج هذه المتغيرات من مسار حركة الثقل لمراحل رفعة الخطف شكل (2) وهي كالآتي

- مرحلة السحب الأولى
- مرحلة الركبتين
- مرحلة السحب الثانية
- مرحلة الطيران
- مرحلة السقوط

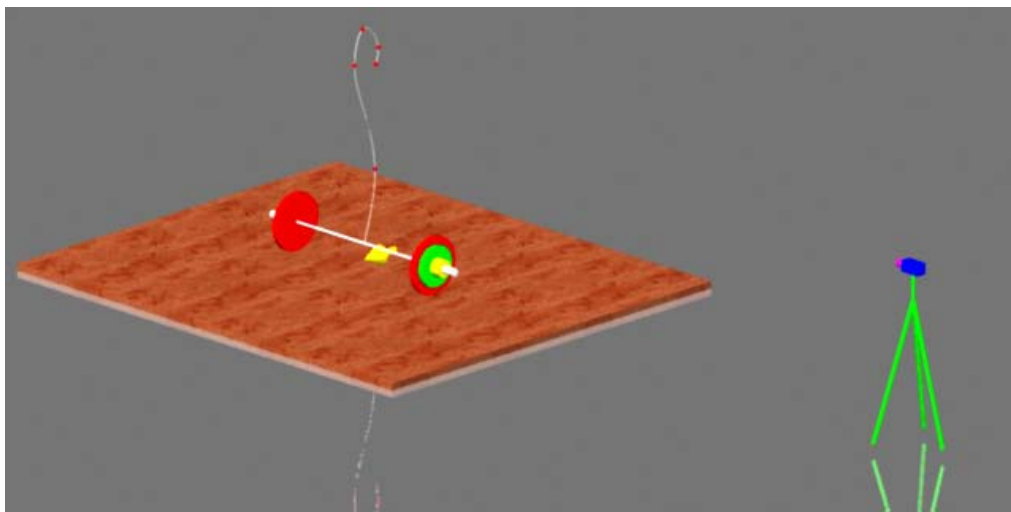


شكل (2)

يوضح التسلسل الحركي للثقل ومراحل السحب للرباع

6-3 تجربة البحث:

تم تصوير تجربة البحث في المركز التدريبي لرفع الأثقال لمحافظة واسط يوم الخميس الموافق 2010 / 4 / 22 بواسطة آلة تصوير فيديو نوع (SONY) بسرعة (25 صورة اثا)، وبارتفاع عدسة الكاميرا عن مستوى الأرض 140 سم وعلى مسافة (5.40) م ومن الجهة اليسرى للرياح. وتم التحليل لأفضل محاولة ناجحة من بين المحاولات الثلاثة الممنوحة للرياح وتم استخدام مقياس رسم طوله (1م) والشكل (3) يوضح موقع النقل وآلة التصوير الفيديوية.



الشكل (3)

يوضح موقع النقل على طبلة الرفع وآلة التصوير الفيديوية

7-3 استخلاص البيانات:

1. تحويل الفلم الفيديوي إلى الحاسوب: استخدم كارت تحويل خاص من نوع (kworld) وقد كان نظام التحويل (Video CD PAL) وامتداد الفلم هو (DAT).
2. قطع جزء من الفلم الذي يراد تحليله: وذلك باستخدام برنامج (1.3 Film Edit) والذي يمكن من خلاله اقتطاع جزء من الفلم لغرض تحليل ذلك الجزء، وتحويل امتداد الفلم من DAT إلى MPEG
3. تحويل وصلة الفلم المقطع إلى Frames (صور): وذلك باستخدام برنامج (Adobe Premiere) والذي يمكن من خلاله تقطيع الحركة إلى صور منفردة متسلسلة (Frames)



4. عرض الصور لغرض تحديد بداية ونهاية المرحلة: بعد تقطيع الفلم إلى صور تم عرض ذلك لغرض تحديد بداية ونهاية كل مرحلة من مراحل الرفع لكل رباع وذلك باستخدام برنامج (ACDSee) والذي يمكن من خلاله عرض الصور.

5. استخراج البيانات الخام: قام الباحثان باستخراج البيانات الخام للمتغيرات المدروسة وذلك كما يأتي:

- استخراج البيانات الخام المقاسة: قام الباحثان باستخراج المتغيرات الميكانيكية وذلك باستخدام برنامج (AutoCAD 2011) والذي هو عبارة عن برنامج عالمي يستخدم في التطبيقات الهندسية واستفاد الباحثان منه في هذا الغرض.

- استخراج البيانات المحسوبة: قام الباحثان باستخراج البيانات المحسوبة وذلك من خلال الاستفادة من البيانات الخام المقاسة وبعض المعادلات التي تم إدخالها في برنامج Microsoft Office Excel 2003 واستفاد الباحثان منه في معالجة البيانات الخام حسابياً.

3-8 المعالجات الإحصائية:

استخدم الباحثان المعالجات الإحصائية الآتية:

- الوسط الحسابي (س)
 - الانحراف المعياري (+ع)
 - معامل الارتباط البسيط (ر) (التكريني، والعبيدي، 1999، 101-310)
- وقد تمت معالجة البيانات باستخدام الحزمة الإحصائية (SPSS, 13.0).

4- عرض نتائج البحث ومناقشتها:

جدول (3)

يبين الأوساط الحسابية والانحراف المعياري والارتباط بين الانجاز

المراحل	المتغيرات	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الارتباط	المعنوية
	الانجاز	137.0000	23.92488		
السحبة الأولى	الطاقة الحركية الافقية	1.6488	1.35892	-.177	.738
	الطاقة الحركية العمودية	45.4237	15.29409	.811	.050
	محصلة الطاقة الحركية	47.0723	14.73543	.826*	.043



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

.158	.655	7.52099	9.1595	الطاقة الحركية الافقية	الركبتين
.122	.700	53.84167	148.0473	الطاقة الحركية العمودية	
.086	.750	56.78566	157.2073	محصلة الطاقة الحركية	
.331	.484	12.41978	11.9222	الطاقة الحركية الافقية	السحبة الثانية
.024	.871*	71.46411	207.7897	الطاقة الحركية العمودية	
.014	.903*	75.56133	219.7118	محصلة الطاقة الحركية	
.513	.338	4.92856	6.2522	الطاقة الحركية الافقية	الطيران
.227	.580	30.23607	90.9930	الطاقة الحركية العمودية	
.259	.549	34.95936	97.2455	محصلة الطاقة الحركية	
.337	.479	10.50865	10.5622	الطاقة الحركية الافقية	السقوط
.262	.547	11.21978	24.9792	الطاقة الحركية العمودية	
.238	.570	19.59609	35.5410	محصلة الطاقة الحركية	

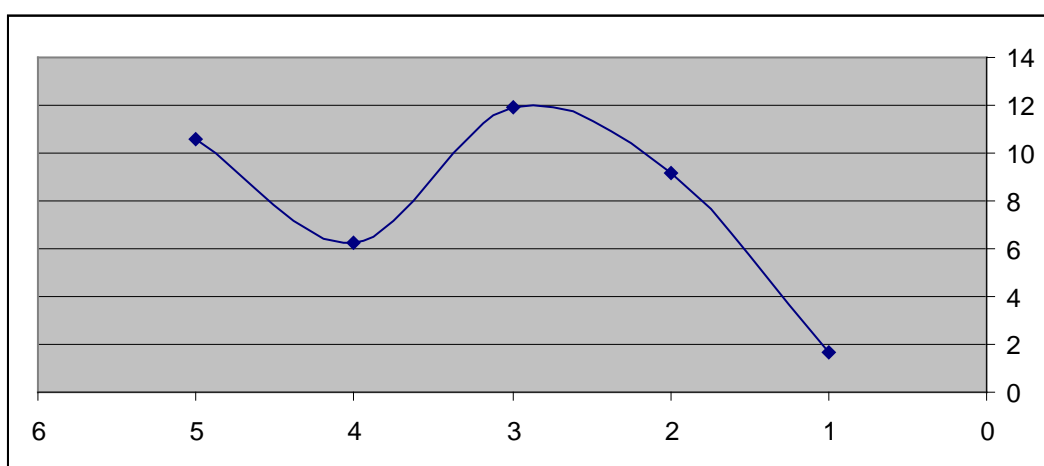
جدول (2)

يبين قيم متغيرات الطاقة الحركية الخاص بالمسار الحركي أثناء مراحل الرفع الثقلي

المراحل	الطاقة الحركية الأفقية	الطاقة الحركية العمودية	محصلة الطاقة الحركية
السحبة الأولى	1.6488	45.4237	47.0723
الركبتين	9.1595	148.0473	157.2073

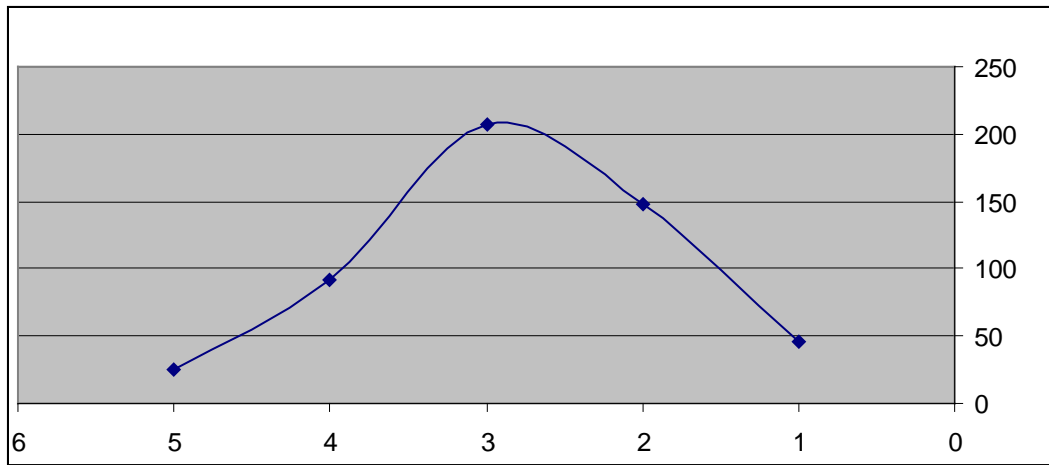


219.7118	207.7897	11.9222	السحبة الثانية
97.2455	90.9930	6.2522	الطيران
35.5410	24.9792	10.5622	السقوط



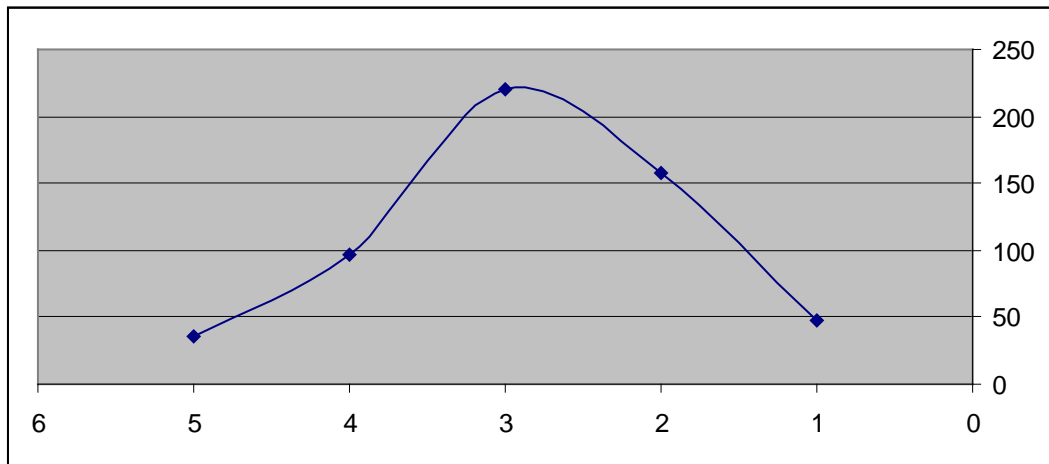
شكل (4)

يوضح الطاقة الحركية الأفقية لأفراد لعينة البحث



شكل (5)

يوضح الطاقة الحركية العمودية لأفراد لعينة البحث



شكل (6)

يوضح محصلة الطاقة الحركية لأفراد لعينة البحث

من الجدول (2) والشكل (4) يتبين أن الطاقة الحركية الأفقية قد ازدادت في مرحلة السحب الأولى ومرحلة الركبتين ومرحلة السحب الثانية وكانت قيمتها على التوالي (1.92، 1.65، 9.16) جول



حيث كانت السرعة الأفقية فيها على التوالي (0.15،0.31،0.38) م / ثا وهي في حالة تزايد مستمر مع انتقال الثقل أثناء الرفع إلى الأعلى، ويعزو الباحثان الزيادة في هذه السرعة إلى انحرافات الثقل حيث كلما زاد الانحراف في مرحلة السحب الأولى كلما ازدادت السرعة الأفقية وبالتالي يؤدي إلى زيادة المراحل اللاحقة في الرفع، حيث بلغت قيمة الطاقة الحركية على التوالي (1.65،9.16،11.92) جول.

كما تبين من الجدول (2) والشكل (4) أن الطاقة الحركية الأفقية وباللغة (6.25) جول وكذلك السرعة الأفقية وباللغة (0.27) م/ثا قد انخفضت في مرحلة الطيران، ويعزو الباحثان ذلك بسبب عرض القوس الخطافي نتيجة دوران الثقل من الأمام إلى أعلى الخلف للرباع مما يؤدي إلى زيادة المسافة الأفقية مع زيادة الزمن مما يؤثر على السرعة الأفقية بسبب تباطؤ حركة الثقل في هذه المرحلة وبالتالي على الطاقة الحركية الأفقية.

كما تبين زيادة الطاقة الحركية الأفقية في مرحلة السقوط حيث بلغت قيمتها (10.56) جول وسرعة أفقية (0.59) م/ثا، ويعزو الباحثان ذلك بسبب زيادة السرعة الأفقية في هذه المرحلة نتيجة أن الانحراف في هذه المرحلة هو جزء من القوس الخطافي وبما أن الزمن يكون قليل فيها لان الحركة تكون سريعة باتجاه الجاذبية الأرضية من أعلى نقطة يصلها الثقل إلى نقطة التثبيت في وضع القرفصاء مما يزيد من السرعة الأفقية ولكنها تكون سلبية لأن حركة الثقل تكون باتجاه الأسفل مما يؤدي إلى مقاومة الرباع بشكل كبير ليتمكن من نجاح المحاولة.

من الجدول المرقم (2) والشكل (5) يبين أن الطاقة الحركية العمودية تزداد في مرحلة السحب الأولى إلى مرحلة الركبتين ثم مرحلة السحب الثانية وهي على التوالي (45.42 ، 148.05،207.79) جول وبسرعة عمودية بلغت في المراحل الثلاثة وهي على التوالي (0.81 ، 1.45 ، 1.77) م/ثا، ويعزو الباحثان ذلك بسبب زيادة السرعة العمودية بشكل تزايد من مرحلة السحب الأولى مروراً بمرحلة الركبتين وحتى مرحلة السحب الثانية، حيث يستفيد الرباع من هذه الزيادة في السرعة لوصول الثقل إلى أعلى نقطة والتي تدفع قضيب الثقل للانتقال للأعلى في نهاية مرحلة السحب الثانية وهنا نحصل على أقصى زخم، وكلما حصلنا على زخم أكبر حصلنا على ارتفاع أعلى لقضيب الثقل (Isaac.2007.3)، ليسهل عملية السقوط تحت الثقل للرباع وإعادة ترتيب جسمه بشكل سهل ومريح.

في حين نرى أن الطاقة الحركية العمودية وباللغة (90.99) جول قد انخفضت في مرحلة الطيران، ويعزو الباحثان ذلك أن الرباع قد ترك الأرض في هذه المرحلة ولا يوجد تسليط سحب للثقل إلى



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

الأعلى من قبل الرباع بعد الانتهاء من الامتداد الكامل للجسم ولكن الثقل يأخذ استمرارية في التوجه لأعلى نقطة ممكنة وحسب قانون الاستمرارية لنيوتن (الصميدعي، 1987، 80).

وكذلك ان سبب انخفاض الطاقة الحركية العمودية في هذه المرحلة هي بسبب قوة الجذب الأرضي باتجاه الأسفل والتي أدت إلى انخفاض السرعة لان الثقل كان متجها إلى الأعلى والتي بلغت فيها (1.94) م/ثا مما أدى إلى انخفاض في الطاقة الحركية العمودية.

- كما يوضح الشكل (5) أن الطاقة الحركية العمودية البالغة (24.97) جول في مرحلة السقوط قد انخفضت إلى أقصى حد لها في هذه المرحلة حيث بلغت السرعة فيها (0.59) م/ثا وهي اقل سرعة لجميع المراحل، ويعزو الباحثان ذلك بسبب توليد القوة المناسبة لغرض مقاومة سقوط الثقل من قبل الرباع من اجل وصول إلى نقطة التثبيت في اوطأ نقطة والتي يصل فيها الرباع اقصى انثناء لزوايا مفاصل الطرفين السفليين ليحاول ترتيب جسمه مع الحفاظ على مركز ثقل المركب (مركز ثقل كتلة الرباع + مركز كتلة الثقل) ضمن قاعدة الاتزان (Frank and others. 2007. 279).

- من الجدول المرقم (2) والشكل (6) يبين أن محصلة الطاقة الحركية كانت في مراحل الرفع لعينة البحث في مرحلة السحب الأولى، مرحلة الركبتين، مرحلة السحب الثانية على التوالي (157.21، 47.07، 219.71) جول وهي طاقة حركية في حالة تزايد مع انتقال الثقل إلى الأعلى ويعزو الباحثان ذلك بسبب زيادة السرعة في هذه المراحل وهي على التوالي (1.76، 1.49، 0.82) م/ثا. حيث يستفيد الرباع من هذه الزيادة في السرعة لغرض وصول الثقل لأعلى نقطة ممكنة وبالتالي لغرض السقوط تحت الثقل مع إعادة ترتيب الجسم ضمن قاعدة الاتزان وثبات الثقل لغرض نجاح المحاولة. وظهرت هذه النتيجة لتزايد السرعة الأفقية والعمودية لان المحصلة تأتي من مجموع الضلعين القائمين (السرعة الأفقية+ السرعة العمودية) وحسب نظرية فيثاغورس.

$$(م^2 = أب^2 + أ ج^2) (R^2 = X^2 + Y^2) .$$

- كما تبين من الشكل (6) انخفاض محصلة الطاقة الحركية في مرحلة الطيران حيث بلغت قيمتها (97.25) جول، ويعزو الباحثان ذلك بسبب انخفاض محصلة السرعة في هذه المرحلة إلى (1.18) م/ثا نتيجة لعملية دوران قضيب الثقل ضمن القوس الخطافي والذي يزداد فيه الزمن بسبب بطء حركة الثقل فيها، وكذلك لعملية الجذب الأرضي للثقل أثناء مرحلة الطيران.



- كما تبين من الشكل (6) انخفاض محصلة الطاقة الحركية في مرحلة السقوط حيث كانت قيمتها (35.54) جول وهي الأقل من جميع المراحل السابقة ويعزو الباحثان ذلك بسبب انخفاض محصلة السرعة (0.71) م/ثا نتيجة لقيام الرباع بمقاومة سرعة سقوط النثقل وتباطئ الحركة في هذه المرحلة من اجل الوصول الى نقطة التثبيت وبالتالي حصول انخفاض في محصلة الطاقة العمودية لغرض نجاح الرفع وكما هو موضح في الشكل (5).

- من الجدول المرقم (3) يتبين وجود ارتباط موجب بين محصلة الطاقة الحركية والانجاز في مرحلة السحب الأولى حيث كانت قيمتها (ر) (0.826) وقد ظهرت النتيجة معنوية (Sig) (0.043) وهي اصغر من قيمة 0.05 مما يدل على معنوية الارتباط. ويعزو الباحثان ذلك أن في مرحلة السحب الأولى كلما ازداد الانحراف فيها أدى إلى زيادة المسافة الحقيقية فيها ومن ثم زيادة السرعة لدينا مما يؤثر على محصلة الطاقة الحركية إيجابياً حيث يعتمد على هذه المرحلة نجاح الرفع أو فشلها اعتماداً كبيراً (Faver. 2007. 1). ويذكر كارل انه كلما زاد الانحراف في هذه المرحلة يدفع مركز ثقل كتلة النثقل باتجاه مركز ثقل كتلة الرباع (كارل، 1976، 51).

وهنا لا بد من التأكيد على تحرك النثقل من البدء بسرعة تزايدية مستمرة حتى يجتاز النثقل الركبتين (Crawley and others.2002.1)، ومما تقدم تبين أن الانحراف الكبير يؤثر ايجابيا على الرفع كما ذكرها كارل وان المسافة العمودية تؤثر ايجابيا على الرفع كما ذكرها Crawley.

ومن هنا تبين أن محصلة السرعة تؤثر تأثيرا كبيرا على نجاح الرفع لان محصلة تأتي من مربع مجموع الانحراف (مسافة أفقية) + مربع مجموع الارتفاع (مسافة عمودية) وهذه تؤكد نظرية فيثاغورس.

- من الجدول المرقم (5) يتبين وجود ارتباط موجب بين الطاقة الحركية العمودية والانجاز في مرحلة السحب الثانية، حيث كانت قيمتها (ر) (0.871) وقد ظهرت النتيجة معنوية (Sig) (0.024) وهي اصغر من قيمة (0.05) مما يدل على معنوية الارتباط . وكذلك وجود ارتباط موجب بين محصلة الطاقة الحركية والانجاز في مرحلة السحب الثانية، حيث كانت قيمة (ر) (0.903) وقد ظهرت النتيجة معنوية (Sig) (0.014) وهي اصغر من قيمة 0.05 مما يدل على معنوية الارتباط .

ويعزو الباحثان ذلك بسبب توجه النثقل إلى الأعلى بسرعة عالية من اجل وصول النثقل إلى أعلى نقطة نتيجة حركة الكتفين في هذه المرحلة سوف يبتعد قضيب النثقل عن جسم الرباع مع تكوين قوس



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

أمامي بسيط ومن ثم يبدأ قضيب النقل بالتحرك بشكل عمودي إلى الأعلى، ويكون الجذع في امتداد كامل لإكمال هذه المرحلة التي تمهد للانتقال الأمامي لقضيب النقل (Klaus.2001.4). حيث أن السرعة عنصر فعال وأساسي للطاقة الحركية بثبات الكتلة في هذه المرحلة، وفي هذا المجال يؤكد (Stone) إن كفاءة السحبة الثانية سوف تؤثر بشكل كبير على نجاح الرفعة (Stone.2004.4)، وبما أن الطاقة الحركية العمودية هي جزء من محصلة الطاقة الحركية وبالتالي سوف يكون تأثيرها كبيرة على محصلة الطاقة الحركية بسبب قلت الطاقة الحركية الأفقية في هذه المرحلة.

1-5 الاستنتاجات: استنتج الباحثان ما يأتي :

1. تتدرج زيادة مسار الطاقة الحركية الأفقية والعمودية ومحصلة الطاقة نحو الأعلى من مرحلة السحب الأولى مروراً بمرحلة الركبتين وحتى نهاية مرحلة السحب الثانية في رفعة الخطف.
2. انخفاض في مسار الطاقة الحركية الأفقية والعمودية ومحصلة الطاقة نحو الأسفل في مرحلة الطيران في رفعة الخطف.
3. ارتفاع مسار الطاقة الحركية الأفقية في مرحلة السقوط، بينما استمر الانخفاض في مسار الطاقة الحركية العمودية ومحصلة الطاقة في مرحلة السقوط في رفعة الخطف.
4. أن مستوى الانجاز يزداد بزيادة محصلة الطاقة الحركية في مرحلة السحب الأولى في رفعة الخطف.
5. أن مستوى الانجاز يزداد بزيادة الطاقة الحركية العمودية ومحصلة الطاقة الحركية في مرحلة السحب الثانية في رفعة الخطف.

2-5 التوصيات:

يوصي الباحثان ما يأتي:

1. التأكيد على تدريب الرباعين في الحصول على السرعة المناسبة في مرحلة السحبة الأولى، مثل تطبيق تمرين سحب النقل مع وقوف الرباع على منصة أعلى من مستوى النقل وبأوزان مختلفة في رفعة الخطف.
2. التأكيد على تدريب الرباعين وتطوير عنصر السرعة في مرحلة السحب الثانية، مثل تطبيق تمرين الخطف المعلق من مستوى الركبتين، أو من مستوى منتصف الفخذين وبأوزان مختلفة، وكذلك تطبيق



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

تمرين السحب من المنصة وبارتفاعات مختلفة وبأوزان مختلفة في رفعة الخطف.

3. إجراء دراسة مشابهة برفعة النتر بقسميها (الرفع إلى الصدر ثم النتر).

4. إجراء دراسات مشابهة على متغيرات بايوميكانيكية أخرى.

المصادر العربية والأجنبية

1- التكريتي، وديع ياسين والبيدي، حسن محمد : التطبيقات الإحصائية واستخدام الحاسوب في بحوث التربية الرياضية، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 1999.

2- حسام الدين، طلحة: الميكانيكا الحيوية الأسس النظرية والتطبيقية، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1993.

3- حسين، قاسم حسن و محمود، إيمان شاكر: مبادئ الأسس الميكانيكية للحركات الرياضية فعاليات الوثب والقفز، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان- الأردن، 1998.

4- السامرائي، فواد توفيق: البايوميكانيك، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1988.

5- الصميدعي، لؤي غانم : البايوميكانيك والرياضة، دار الكتب للطباعة والنشر، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة الموصل، كلية التربية الرياضية، 1987.

6- كارل، كيرهارد : رفع الأثقال، ترجمة صادق فرج ذياب الجنابي، مطبعة اوفسيت التحرير، بغداد، 1976.

7- الهاشمي، سمير مسلط: البايوميكانيك الرياضي، مطبعة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد، 1999.

8-Carawley ,J.D and others :A technical summary of selected snatch lifts at the 2001 world team trials, weightlifting USA, 19(3) ,2002.

9-Frank ,L.Christ and others :An exploration of balance and skill in Olympic weight lifting IWF.Budapest ,2007.



- 10-Faver,Michael ,W :The 1st pull in weight lifting movements Colorado, springs 2007.
- 11- Hall J. Susan,: Basic Biomechanics , 3ed , Mc GRAW-HILL international editions, edition Boston, 1999 .
- 12- Hay G. James: The Biomechanica of Sport Techniques, 2ed, Prentice-Hall International, Inc, London, 1978.
- 13-Isaac ,Leo :Acceleration and deceleration phases in the pull, sit Information Lifters State Coaching and Training",2007.
- 14-Klause, Bartonletz : Biomechanics of Snatch ,Germany ,2001.
- 15-Ston,Mike and others: Snatch teaching of collegiate National level Weight lifters, Journal of strength and conditioning,vol-16,No,4 ,2004.

تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين
فرق المدارس أساس بكرة القدم الخماسي للأعمار (10-12) في مدينة السليمانية



مقدم من قبل

م.د. مجيد خدا يخش اسد

1-التعريف بالبحث :

1-1 المقدمة وأهمية البحث :

ان الانسان ومنذ الخليقة كان يبحث عما هو جديد ليكتشف العالم الذي من حوله عن طريق البحث والتقني ، ومنذ ذلك الحين بقاء يتطور الى ان وصل الى عصر الثورة التكنولوجية التي استخدم فيها كل الاساليب المتاحة والتي اعتمدت على الاسس العلمية وادت الى الاقتصاد بالجهد والوقت والمال في جميع المجالات ومنها المجال الرياضي الذي اصبح مجالا حيويًا موجودا في حياة الانسان ويبدأ معه من مرحلة رياض الاطفال والدراسة الابتدائية الى المرحلة الجامعية ، ولكل مرحلة من هذه المراحل برامج ومناهج خاصة نابعة من فلسفة الدولة .

ولعبة كرة القدم الخماسي هي لعبة حديثة العهد بدأت تنتشر في قطرنا وخاصة في اقليم كردستان بشكل كبير وذلك لتوفر الساحات والقاعات وكل مستلزماتها الضرورية، ولقد اصبحت هذه اللعبة تمارس في المدارس الابتدائية وتقام لها بطولة المدارس وتشارك فيها اغلب المدارس الابتدائية في المحافظة . ومن اساسيات النجاح والتفوق في هذه اللعبة هي امتلاك اللاعبين القدرات البدنية والمهارية التي تؤهلهم للعب والتفوق ،

وتعد الاختبارات والمقاييس الموضوعية في التربية الرياضية واحدة من نتاج التقدم العلمي والتي من خلالها يتمكن من معرفة وضع التلميذ نسبة لمجموعته من جميع النواحي سواء البدنية او المهارية .. وتعتبر مرحلة الطفولة المتأخرة نقطة انعطاف حاسمة في حياة الانسان اذ ان ما يبلغه من تقدم وما يحققه من مزايا في النمو البدني، يرفعه من مرحلة الطفولة الوسطى الى مرحلة الحداثة.

وتكمن اهمية البحث في تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية في لعبة كرة القدم الخماسي بأعمار (10-12) سنة لتمدنا بالمعلومات عن الوضع البدني للتلاميذ ليتسنى لنا من خلالها انقاء اللاعبين و ايجاد برامج تتماشى مع احتياجاتهم لغرض تنميتها وتطويرها .

1-2مشكلة البحث:

تعد لعبة كرة القدم الخماسي من الالعاب التي اعتمدت حديثاً وأصبحت لها بطولات سنوية تشترك فيها أغلب فرق المدارس الاساس في مدينة السليمانية ومن خلال زياراتي الميدانية لعدد كبير من



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

هذه المدارس كوني مشرفاً على طلبة المرحلة الرابعة وجدت هناك نقصاً كبيراً في أختبارات هذه اللعبة وإعتمادهم على أختبارات كرة القدم او على خبرة معلم الرياضة في هذه المدارس وذلك لعدم وجود مستويات معيارية باللياقة البدنية للاعبين فرق المدارس الاساس في كرة القدم الخماسي بالاعمار (10-12) سنة في مدينة السليمانية. لذا ارتأى الباحث دراسة هذه المشكلة وامكانية تحديد مستويات معيارية يمكن الاستفادة منها.

3-1 اهداف البحث : يهدف البحث الى:

- 1 التعرف على مستويات اللياقة البدنية لدى لاعبي المدارس الاساس بكرة القدم الخماسي بالاعمار (10-12) سنة في مدينة السليمانية.
- 2 وضع درجات معيارية لاختبارات اللياقة البدنية للاعبين المدارس الاساس بكرة القدم الخماسي بالاعمار (10-12) سنة في مدينة السليمانية .
- 3 -تحديد مستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية للاعبين المدارس الاساس بكرة القدم الخماسي بالاعمار (10-12) سنة في مدينة السليمانية .

4-1 مجالات البحث :

- 1 4-1 المجال البشري : عينة من لاعبي فرق المدارس الاساس بكرة القدم الخماسي بالاعمار (10-12) سنة في مدينة السليمانية المشاركين في بطولة دوري المدارس للموسم الدراسي 2008-2009.

1-4-2 المجال الزمني : من 2009/4/11 - 2009/7/1

1-4-3 المجال المكاني : ساحات المدارس الاساس المشمولة بالبحث.

5-1 تحديد المصطلحات :

- 1 كرة القدم الخماسي: هي لعبة كرة قدم مصغرة تلعب وفق قواعد وقوانين معتمدة من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم، وتتطلب من اللاعبين أن يتمتعوا بقدرات بدنية ومهارية خاصة تتماشى مع متطلبات اللعبة.

3-منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

اختار الباحث المنهج الوصفي بأسلوب دراسات المعدلات المعيارية لملائمته طبيعة البحث، إذ ان "جمع البيانات والمعلومات بغرض بناء النماذج المعيارية عادة ما يتضمن وسائل قياسية جديدة او معقولة (سلامة، 1980، 46).

3-2 مجتمع البحث وعينته:

مجتمع البحث تكون من فرق كرة القدم الخماسي للمدارس الأساس المشاركين في بطولة الدوري للمدارس الأساس في مدينة السليمانية. وكان عدد الفرق المشاركة (82) فريقا يمثلون مدارسهم. وبلغ عدد اللاعبين المشاركين (1032) لاعبا. تم اختيار عينة البحث بواقع (220) لاعبا أي بنسبة 21.32% من مجتمع الاصل والذين يمثلون (22) مدرسة موزعين جغرافيا في انحاء المدينة وقد تم اختيارهم عشوائيا بأسلوب القرعة بواقع (10) لاعبين من كل مدرسة ينظر الملحق (1).

3-3 وسائل جمع المعلومات:

١ - المصادر والمراجع العربية.

٢ - الملاحظة العلمية

٣ - استمارة استبيان

٤ - شبكة المعلومات الدولية الانترنت

3-3-2 الاجهزة والادوات المستخدمة في البحث:

١ - ساعة توقيت إلكترونية من نوع كاسيو عدد (4).

٢ - شريط قياس بطول (50) متر.

٣ - صندوق خشبي بارتفاع (5 سم).

٤ - جورك.

٥ - شواخص عدد 10

٦ - صافرة

٧ - ساحة كرة قدم خماسي (مضمار ساحة وميدان).



3-4 اختيار بطارية الاختبار:

- اعتمد الباحث بطارية اختبارات مقننة (اسد، 2008) الخاصة بكرة القدم الخماسي للاعمار (10-12) سنة في مدينة السليمانية وهي البطارية الوحيدة التي قننت لهذه اللعبة ولهذه الفئة في مدينة السليمانية عن طريق التحليل العاملي، وقد تضمنت الاختبارات البدنية الآتية:
- ١ عدو (20) م من الوقوف- لقياس السرعة الانتقالية.
 - ٢ ثني الجذع للأمام من الجلوس الطويل- لقياس مرونة العمود الفقري.
 - ٣ ركض 4×10 م مكوكي من الوقوف- لقياس الرشاقة.
 - ٤ الوثب العريض من الثبات- لقياس القوة الانفجارية للساقين.
- 3-4-1 المواصفات التفصيلية لوحدات بطارية اللياقة البدنية:

الاختبار الأول:

اسم الاختبار: عدو (20) م من الوقوف.

هدف الاختبار: قياس السرعة الانتقالية .

الإمكانات والأدوات: ساعة توقيت وصافرة وشريط قياس ومجال ركض مؤشر عليه خط بداية ونهاية.

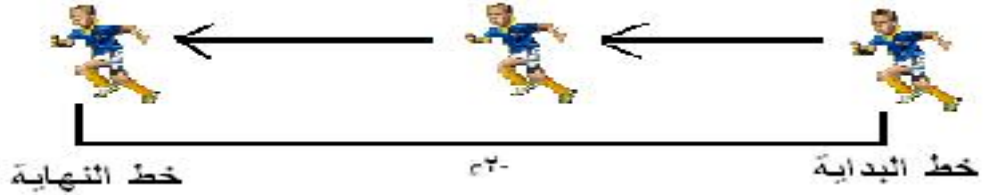
وصف الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية المحدد وعند سماع الإشارة يبدأ بالركض بأقصى سرعة حتى نهاية المسافة المحددة (20) م (خط النهاية)، وكما موضح بالشكل (1) .

الشروط :

- يعطى المختبر محاولتين وتحسب الأفضل.



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)



الشكل (1)

اختبار عدو 20م من الوقوف

الاختبار الثاني:

اسم الاختبار: ثني الجذع للإمام من الجلوس الطويل:

هدف الاختبار: قياس المرونة.

الإمكانات والأدوات: مقعد بدون ظهر ارتفاعه (40 سم، مسطرة غير مرنة مقسمة من صفر إلى مائة (100) سم مثبتة أفقياً على المقعد على نحو يكون رقم (50) موازياً إلى سطح المسطرة.

وصف الأداء: يجلس المختبر طولا والقدمان مضمومتان وموازيتان للمقعد مع تثبيت أصابع القدمين على حافة المقعد مع الاحتفاظ بالركبتين مفردتين ويقوم المختبر بثني جذعه للإمام ببطء والذراعان ممدودتان للإمام، مع ملاحظة أن تكون أصابع اليدين في مستوى واحد.

شروط الاختبار: يجب عدم ثني الركبتين أثناء الأداء.

• يجب الثبات عند آخر مسافة يصل إليها المختبر لمدة ثانيتين.

• للمختبر محاولتان تسجل له أفضلهما.

التسجيل: يسجل للمختبر المسافة التي حققها في المحاولتين وتحسب له المسافة الأكبر بالسنتيمتر " (حسانين، 2004، 265) .

الاختبار الثالث:

اسم الاختبار: ركض 4×10م مكوكي:

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

هدف الاختبار: قياس رشاقة.

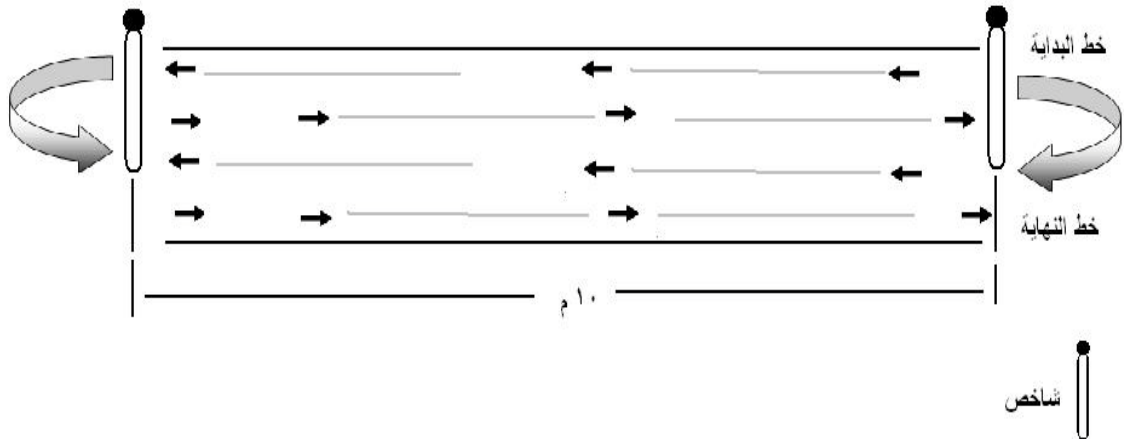
الإمكانات والأدوات: ساعة توقيت و صافرة و شريط قياس و شواخص و مجال ركض.

وصف الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية المحدد وعند سماع الإشارة يبدأ بالركض بأقصى سرعة من الوقوف حتى نهاية المسافة المحددة اذ يدور حول الشاخص ثم يعود إلى خط البداية ويدور حول شاخص وهكذا لبقية المسافة وكما موضح بالشكل (2) .

شروط الاختبار:

- يجب أن يدور حول الشواخص التي تحدد المسافة المطلوبة.
- يعطى المختبر محاولة واحدة

التسجيل: يسجل للمختبر الزمن الذي استغرقه في قطع المسافة المحددة للاختبار.



الشكل (2)

اختبار ركض 4×10م مكوكي

الاختبار الرابع:

اسم الاختبار: "الوثب العريض من الثبات:

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

هدف الاختبار: قياس القوة الانفجارية للسائقين.

الإمكانات والأدوات: أرض مستوية لا تعرض المختبر للانزلاق وشريط قياس ويرسم على الأرض خط للبداية وخط على بعد متر يبدأ منه تدرج على شكل (10) سم لمسافة (3) م.

طريقة الأداء: يقف اللاعب خلف خط البداية المحدد والقدمان متباعدتان قليلا والذراعان عالياً تمرجح الذراعان أماماً أسفل خلفاً مع ثني الركبتين نصفاً وميل الجذع أماماً حتى يصل إلى ما يشبه وضع البدء في السباحة، من هذا الوضع تمرجح الذراعان أماماً بقوة مع مد الرجلين على امتداد الجذع ودفع الأرض بالقدمين بقوة من محاولة الوثب أماماً ابعده مسافة ممكنة كما موضحة بالشكل (3) .

شروط الاختبار: • تقاس مسافة الوثب من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى اخر اثر تركه اللاعب القريب من خط البداية، أو عند نقطة ملامسة الكعبين للأرض.

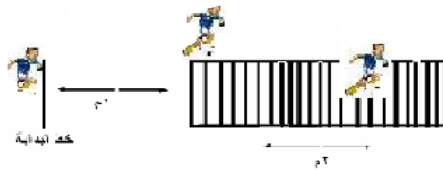
• في حالة ما إذا اختل توازن المختبر ولمس الأرض بجزء اخر من جسمه تعتبر المحاولة لاغية ويجب إعادتها.

• يجب أن تكون القدمان ملامستين للأرض حتى لحظة الارتقاء

• تعطى للمختبر محاولتان يسجل له أفضلهما.

التسجيل: يكون القياس من خط البداية الى اخر اثر يتركه الجسم.

" (حسانين، 2004، 307)



شكل (3)

اختبار الوثب العريض من الثبات

3-5 التجربة الاستطلاعية:

قام الباحث بإجراء تجربة استطلاعية بتاريخ (2008/4/13) على عينة من لاعبي فريق مدرسة

وكان عددهم (10) لاعبين تم اختيارهم بشكل عشوائي من مجتمع البحث وقام الباحث بتطبيق بطارية



الاختبارات البدنية عليهم بمساعدة فريق العمل ينظر الملحق (2)، وبعد التأكد من صلاحية الاجهزة والادوات المستخدمة وعدم وجود صعوبات وتفهم العينة وتفاعلهم مع الاختبارات وكفاءة فريق العمل المساعد في طريقة تنفيذ خطوات الاختبارات وتفريغ النتائج بصورة صحيحة واصبحت جاهزة للتطبيق الرئيسي.

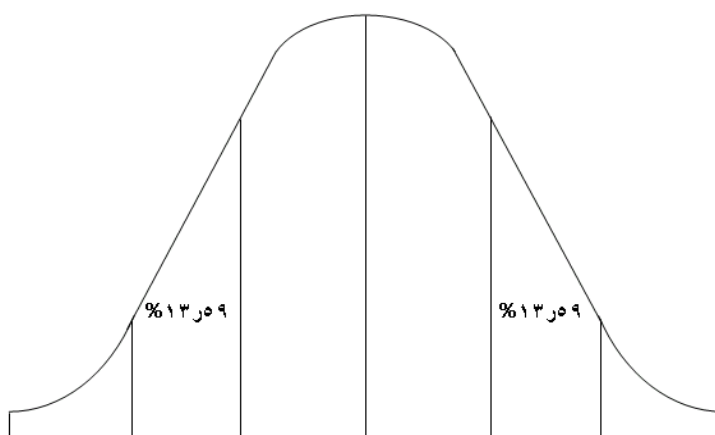
3-6 التجربة الرئيسة:

اجرى الباحث التجربة الرئيسة بمساعدة فريق العمل بتاريخ (2009/4/15) ولغاية (2009/5/9)، تبدأ الاختبارات الساعة الثامنة صباحاً بأجراء عملية الاحماء ومن ثم تطبيق الاختبارات حسب التسلسل المذكور في المواصفات البطارية.

3-7 الوسائل الاحصائية :

استخدم الباحث الحزم الاحصائية (SPSS) في التوصل الى النتائج والذي تم من خلاله أستخراج الاتي:

- ١ - الوسط الحسابي .
 - ٢ - الانحراف المعياري .
 - ٣ - معامل الالتواء .
 - ٤ - النسبة المئوية .
 - ٥ - الدرجة المعيارية .
 - ٦ - الدرجة التائية .
- الوزن المئوي للدرجة التائية.





الشكل (1)

منحنى كاوس للتوزيع الطبيعي في تعيين المستويات المعيارية بعد أن تم تقسيم المدى الى ستة مستويات معيارية

4- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

4-1 عرض وتحليل نتائج العينة في الاختبارات المبحوثة ومناقشتها.

جدول (1)

القيم الاحصائية لاختبارات اللياقة البدنية لدى عينة البحث



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

ت	المتغيرات المبحوثة	اسم الاختبار	وحدة القياس	الوسط	الانحراف	المنوال	الالتواء
				حسابي	معياري		
				س ⁻	ع [±]		
1	السرعة الانتقالية	عدو 20 م من الوقوف	ثا	3.93	0.25	3.75	0.72
2	المرونة	ثني الجذع للامام من الجلوس طولا	سم	53.23	3.38	52	0.36
3	الرشاقة	ركض 10×4 م مكوكي من الوقوف	ثا	12.75	0.46	12.80	0.11
4	القوة الانفجارية لعضلات الرجلين	الوثب العريض من الثبات	سم	153.55	18.23	150	0.19

يبين الجدول (1) القيم الاحصائية لأختبارات اللياقة البدنية لدى عينة البحث إذ أن جميع قيم معاملات الالتواء كانت واقعة في حدود التوزيع الطبيعي وهذا يؤكد ملائمة الاختبارات لعينة البحث.

جدول (2)

الدرجات الخام (حدودها ونسبها المئوية) المقابلة للمستويات المعيارية التي حققتها عينة البحث في

اختبار ركض (20) م من الوقوف

الدرجات الخام (حدودها ونسبها المئوية) المقابلة للمستويات المعيارية												المتغيرات المبحوثة	
ضعيف جداً		ضعيف		مقبول		متوسط		جيد		جيد جداً		اختبار	
5-4.2		4.10-4.00		3.9-3.8		3-7-3.6		3.4- 3.5		3.3-3.2		عدو (20) م من الوقوف	
%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	ثانية	وحدة القياس
9.55	21	7.73	17	20.45	45	31.81	70	20.91	46	9.55	21	220	حجم العينة

يبين الجدول (2) الدرجات الخام (حدودها ونسبها المئوية) المقابلة للمستويات المعيارية التي حققتها عينة البحث في اختبار ركض (20) م من الوقوف، إذ بلغ عدد اللاعبين (21) تحت مستوى جيد جداً بنسبة بلغت (9.55)، في حين بلغ عدد اللاعبين تحت مستوى جيد (46) بنسبة (20.91)، أما في مستوى متوسط فقد بلغ عدد اللاعبين (70) وبنسبة (31.81)، في حين بلغ عدد اللاعبين تحت مستوى مقبول (45) وبنسبة بلغت (20.45)، أما في مستوى ضعيف فبلغ عدد اللاعبين (17) وبنسبة (7.73)، وفي مستوى ضعيف فقد كان عدد اللاعبين (21) وبنسبة (9.55)، من خلال التحليل يرى الباحث بأن أعلى مستوى حققته العينة كان تحت مستوى متوسط ومستوى جيد ويعزو الباحث السبب الى أن لعبة خماسي كرة القدم تعتمد على السرعة في اغلب الوقت وليس لدى اللاعبين صغاراً كانوا ام كباراً مجالاً للتباطؤ، والسرعة الانتقالية هي نوع من انواع السرعة وهي من الضروريات التي تقتضيها خصائص هذه اللعبة اذ ان الصفة الغالبة عليها هي كثرة الانطلاقات السريعة للاعبين بالكرة او بدونها سواء اكان للفريق المهاجم في اثناء الهجمات المرتدة او الفريق المدافع في اثناء الرجوع باقصى سرعة للدفاع ، "إن السرعة في هذه المرحلة تتطور بصورة سريعة..ونراها كالاركاض السريعة في فعاليات مختلفة...وأن الاطفال المتدربين في هذه المرحلة تتطور سرعتهم ونراهم في المرحلة التالية على احسن وجه"(محبوب والبديري، 2002، 214)



الدرجات الخام (حدودها ونسبها المئوية) المقابلة للمستويات المعيارية التي حققتها عينة البحث في اختبار ثني الجذع للامام من الجلوس الطويل

الدرجات الخام (حدودها ونسبها المئوية) المقابلة للمستويات المعيارية												المتغيرات المبحوثة	
اختبار ثني الجذع للامام من الجلوس الطويل												اختبار	
ضعيف جداً		ضعيف		مقبول		متوسط		جيد		جيد جداً		اختبار	
45.47- 43.09		48.58- 46.47		52.23- 49.58		55.61- 53.23		58.99- 56.61		63.33- 59.99		ثني الجذع للامام من الجلوس الطويل	
%		%		%		%		%		%		وحدة القياس	
العدد		العدد		العدد		العدد		العدد		العدد		سم	
3.18		3.64		35.91		41.82		10.91		4.54		220	
7		8		79		92		24		10		حجم العينة	

يبين الجدول (3) الدرجات الخام (حدودها ونسبها المئوية) المقابلة للمستويات المعيارية التي حققتها عينة البحث في اختبار ثني الجذع للامام من الجلوس الطويل، فقد حصلت العينة على أفضل مستوى لها تحت مستوى متوسط أذ بلغ عدد اللاعبين في هذا المستوى (92) لاعباً بنسبة (41.82)، في حين عدد اللاعبين في مستوى مقبول (79) وبنسبة (35.91)، في حين حصل (24) لاعباً على مستوى جيد وبنسبة بلغت (10.91)، وقد حصل (8) لاعبين على مستوى ضعيف (7) لاعبين على مستوى ضعيف، ومن خلال ماتقدم من عرض وتحليل للنتائج تبين لنا بأن مستوى العينة كان يتراوح بين المتوسط والمقبول وهذا طبيعي لان هذه المرحلة العمرية يكون مفاصل جسم اللاعبين مرناً، ويؤكد محجوب" ان المرونة تصل الى اعلى درجة من الكمال بالنسبة للاطفال المدربين وتكون طبيعية بالنسبة لغير المدربين" (محجوب و بدري، 2002، 216)، ولعنصر المرونة "دورهام في اداء لاعب كرة القدم للمهارات الاساسية المختلفة اذ ان معظمها يحتاج الى مرونة المفاصل" (حمادة وأبو العينين، 1995، 28). وفي لعبة الخماسي "يحتاج اللاعب الى مرونة عالية جدا لانها عامل جوهري



لاداء كافة الحركات السريعة وذات المستوى العالي... اذ تولد لديه الشجاعة والجرأة والقدرة على الانجاز الرياضي وهي مهمة للاعب، لأنها تقلل من نسبة الاصابات" (أحمد، 2005، 60)

جدول (4)

الدرجات الخام (حدودها ونسبها المئوية) المقابلة للمستويات المعيارية التي حققتها عينة البحث في اختبار ركض 10*4 م مكوكي

الدرجات الخام (حدودها ونسبها المئوية) المقابلة للمستويات المعيارية												المتغيرات المبحوثة															
ضعيف جداً						ضعيف		مقبول		متوسط		جيد		جيد جداً		اختبار											
14.13-						13.67-		13.21-		12.75-		12.29-		11.82-		ركض 10*4 م											
13.68						13.22		1276		12.28		11.83		11.37		مكوكي											
العدد		العدد		العدد		العدد		العدد		العدد		العدد		العدد		وحدة القياس											
%		%		%		%		%		%		%		%		ثانية											
2.73		6		8.64		19		43.18		95		25.91		57		12.27		27		7.27		16		220		حجم العينة	

يبين الجدول (4) الدرجات الخام (حدودها ونسبها المئوية) المقابلة للمستويات المعيارية التي حققتها عينة البحث في اختبار ركض 10*4 م مكوكي ، أفضل مستوى للعينة كان في المستوى مقبول اذ بلغ عدد اللاعبين في هذا المستوى (95) بنسبة (43.18) والمستوى متوسط كان المستوى الثاني للعينة الذي برز فيه اذ بلغ عدد اللاعبين فيه (57) بنسبة (25.91)، والمستوى جيد كان عدد اللاعبين فيه (27) بنسبة (12.27)، ومستوى ضعيف بعدد اللاعبين (19) وبنسبة (8.64) في حين جاء مستوى جيد جداً بعدد لاعبين (16) وبنسبة (7.27)، والمستوى ضعيف جداً كانت اخر المستويات اللاعبين اذ بلغ عدد اللاعبين فيه (6) وبنسبة (2.73)، ويعزو الباحث السبب الى مستوى

اللاعبين في هذا الاختبار والذي يقيس الرشاقة عند اللاعبين هو انهم في هذه المرحلة العمرية يمتلكون نسبة من الرشاقة مقبولة تحتاج الى التدريب والتطوير.



جدول (5)

الدرجات الخام (حدودها ونسبها المئوية) المقابلة للمستويات المعيارية التي حققتها عينة البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات

الدرجات الخام (حدودها ونسبها المئوية) المقابلة للمستويات المعيارية												المتغيرات المبحوثة	
الدرجات الخام (حدودها ونسبها المئوية) المقابلة للمستويات المعيارية												المتغيرات المبحوثة	
ضعيف جداً		ضعيف		مقبول		متوسط		جيد		جيد جداً		اختبار الوثب العريض من الثبات	
116.09- 98.86		134.32- 117.09		151.52- 135.32		170.78- 153.52		191.01- 171.78		208- 192.01			
%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	%	العدد	سم	وحدة القياس
4.54	10	5.45	12	22.73	50	44.55	98	12.73	28	10	22	220	حجم العينة

يبين الجدول (5) الدرجات الخام (حدودها ونسبها المئوية) المقابلة للمستويات المعيارية التي حققتها عينة البحث في اختبار الوثب العريض من الثبات، فقد بلغ عدد اللاعبين (98) وبنسبة (44.55%)، في مستوى متوسط في حين بلغ عدد اللاعبين (50) بنسبة بلغت (22.73%) في مستوى مقبول في حين ظهر مستوى العينة في مستوى جيد بعدد لاعبين بلغ (28) بنسبة (12.73%)، وفي مستوى جيد جداً بلغ عدد اللاعبين (22) لاعباً بنسبة (10%)، في حين بلغ عدد اللاعبين في مستوى ضعيف (12) لاعباً وبنسبة (5.45%)، أما مستوى ضعيف جداً فقد كان عدد اللاعبين (10) بنسبة (4.54%)، وهكذا يظهر لنا بأن أفضل مستوى للعينة كان في مستوى متوسط، ويعزو الباحث السبب الى القوة الانفجارية للساقين كانت موجودة عند اللاعبين لكونهم قد تدربوا على اللعب، ويؤكد ومحجوب "إن القوة الانفجارية عند الاطفال المدربين تظهر بشكل واضح في حين لاتظهر عند الغير مدربين" 1.

5- الاستنتاجات والتوصيات:

1-5 الاستنتاجات:



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

- ظهر لدينا بأن مستوى عينة البحث في المتغيرات المبحوثة كان عند مستوى (متوسط).
- تحديد مستويات معيارية لعينة البحث في الاختبارات المبحوثة.
- حققت العينة افضل مستوى لها في اختبار (عدو 20 م من الوقوف) ضمن مستوى (متوسط).
- حققت العينة افضل مستوى لها في اختبار (ثني الجذع للامام من الجلوس طولا) ضمن مستوى (متوسط).
- حققت العينة افضل مستوى لها في اختبار (ركض 4×10م مكوكي) ضمن المستوى(مقبول).
- حققت العينة افضل مستوى لها في اختبار (الوثب العريض من الثبات) ضمن مستوى (متوسط).

2-5 التوصيات والمقترحات:

- ضرورة اعتماد المستويات المستخلصة من قبل مديرية النشاط الرياضي على المدارس الاساس في مدينة السليمانية عند تقويم مستويات لاعبي فرق خماسي كرة القدم.
- التأكيد على رفع مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي فرق كرة القدم الخماسي للمدارس الاساس بأعمار (10-12) سنة في مدينة السليمانية.
- ضرورة اجراء دراسات اخرى على نفس الفئة في المتغيرات المهارية .
- ايجاد درجات ومستويات معيارية لنفس الفئة من البنات.

المصادر

- 1 أحمد، عماد زبير (2005): التكنيك والتاكتيك في خماسي كرة القدم ، ط 1، شركة السندباد للطباعة، بغداد.



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

- ٢ أسد، مجيد خدايش (2008): بناء بطارية اختبارات بدنية ومهارية في خماسي كرة القدم للاعبين فرق المدارس الابتدائية بأعمار (10-12) سنة في مدينة السليمانية ، اطروحة دكتوراه غير منشورة، كلية التربية الاساسية ،جامعة السليمانية
- ٣ حسنين، محمد صبحي (1987): طرق بناء وتقنين الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٤ حسنين، محمد صبحي (2004): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ج1، ط6، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٥ سلامة، إبراهيم أحمد (1998): مناهج البحث في التربية البدنية، دار المعارف، القاهرة.
- ٦ علاوي، محمد حسن ورضوان، محمد نصر الدين (2000): القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- ٧ غيداء، سالم عزيز (2004): وضع درجات ومستويات معيارية لبعض عناصر اللياقة البدنية لتلاميذ الطفولة المتأخرة بمركز محافظة الموصل ، بحث منشور، مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، المجلد العاشر، العدد السادس والثلاثون، كلية التربية الرياضية ،جامعة الموصل.
- ٨ محجوب، وجيه (1986): علم الحركة (التطور الحركي منذ الولادة وحتى سن الشيخوخة) ، ج2، مطبعة جامعة الموصل.
- ٩ محجوب، وجيه وبيدي احمد (2002): أصول التعلم الحركي، كتاب منهجي لكليات التربية الرياضية، الدار الجامعية للطباعة والنشر، الموصل.
- ١٠ - محمود، علي مسعد وأحمد، عمرو حسن (2002): مدخل التربية البدنية والرياضية، ط2، جامعة المنصورة، دار الاسلام للطباعة والنشر.

ملحق (1)

المدارس ومناطقها وعدد أفراد العينة

ت	اسم المدرسة	المنطقة	عدد العينة
---	-------------	---------	------------



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

10	سقر كاريز	خالدي الاساس	1
10	هاوارة تارة	هتوري الاساس	2
10	صابون كاران	رفيق حلمي الاساس	3
10	رزكاري	ثمة محمد هتردي الاساس	4
10	ضوار ثاخ	ضوار ثاخ الاساس	5
10	مجيد بيك	ثمة مين زكي الاساس	6
10	كقريزتو وشك	هونقر الاساس	7
10	متموستاين	ثاسوي شهيدان الاساس	8
10	ثازادي	خوشناو الاساس	9
10	سقرضنار	قازي محمد الاساس	10
10	سقرضنار	ثاظطة الاساس	11
10	سقرضنار	سقرضنار الاساس	12
10	بة ختيا ري	رزكاري الاساس	13
10	بة ختيا ري	علي بؤسكاني الاساس	14
10	سقر شةستي	كوردستان الاساس	15
10	زقرطتة	زقرطتة الاساس	16
10	زقرطتة	زقرطتة الاساس	17
10	شيخ محي الدين	بقرانان الاساس	18
10	شيخ محي الدين	نقرورؤز الاساس	19
10	طاريزة ووشك	دابان الاساس	20
10	كاني سنثكة	كاني سنثكة الاساس	21
10	كاني سنثكة	ثقرمقر الاساس	22
220		المجموع	

ملحق (2)

اسماء فريق العمل المساعد وتحصيلهم العلمي ومكان العمل



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

ت	الاسم الثلاثي	التحصيل العلمي	مكان العمل
1-	عبد الواحد حسين قادر	ماجستير تربية رياضية	كلية التربية الاساسية/جامعة السليمانية
2-	أديس احمد كريم	ماجستير تربية رياضية	كلية التربية الاساسية/جامعة السليمانية
3-	بيباك محمد علي	طالب ماجستير تربية رياضية	كلية التربية الاساسية/جامعة السليمانية
4-	كارزان عمر محمد	بكلوريوس تربية رياضية	مديرية تربية السليمانية

الملحق (3)

الدرجات الخام والدرجات المعيارية والتائية والوزن المثوي للدرجة التائية لاختبار ركض (20م) مقاسا بالتائية

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة التائية	الوزن المثوي للدرجة التائية
3.2	2.92	79.2	99
3.3	2.52	75.2	94
3.4	2.12	71.2	89
3.5	1.72	67.2	84
3.6	1.32	63.2	79
3.7	0.92	59.2	74
3.8	0.52	55.2	69
3.9	0.12	51.2	64
4	-0.28	47.2	59



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

54	43.2	-0.68	4.1
49	39.2	-1.08	4.2
44	35.2	-1.48	4.3
39	31.2	-1.88	4.4
34	27.2	-2.28	4.5
29	23.2	-2.68	4.6
24	19.2	-3.08	4.7
19	15.2	-3.48	4.8
14	11.2	-3.88	4.9
9	7.2	-4.28	5
4	3.2	-4.68	5.1

الوسط الحسابي = 3.93 الانحراف المعياري = 0.25

الملحق (4)

الدرجات الخام والدرجات المعيارية والتائية والوزن المثوي للدرجة التائية لاختبار ثني الجذع للامام من الجلوس طولاً مقاساً ب(سم)

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة التائية	الوزن المثوي للدرجة التائية
41	-3.61834	13.81657	17.27071
42	-3.32249	16.77515	20.96893
43	-3.02663	19.73373	24.66716
44	-2.73077	22.69231	28.36538
45	-2.43491	25.65089	32.06361
46	-2.13905	28.60947	35.76183



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

39.46006	31.56805	-1.8432	47
43.15828	34.52663	-1.54734	48
46.85651	37.48521	-1.25148	49
50.55473	40.44379	-0.95562	50
54.25296	43.40237	-0.65976	51
57.95118	46.36095	-0.36391	52
61.64941	49.31953	-0.06805	53
65.34763	52.27811	0.227811	54
69.04586	55.23669	0.523669	55
72.74408	58.19527	0.819527	56
76.44231	61.15385	1.115385	57
80.14053	64.11243	1.411243	58
83.83876	67.07101	1.707101	59
87.53698	70.02959	2.002959	60
91.23521	72.98817	2.298817	61
94.93343	75.94675	2.594675	62

الانحراف المعياري = 3.3

الوسط الحسابي = 53.23

الملحق (5)

الدرجات الخام والدرجات المعيارية والتائية والوزن المثوي للدرجة التائية لاختبار ركض 10×4م مكوكي



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة التائية	الوزن المتوي للدرجة التائية
11.2	2.978261	79.78261	99.72826
11.3	2.76087	77.6087	97.01087
11.4	2.543478	75.43478	94.29348
11.5	2.326087	73.26087	91.57609
11.6	2.108696	71.08696	88.8587
11.7	1.891304	68.91304	86.1413
11.8	1.673913	66.73913	83.42391
11.9	1.456522	64.56522	80.70652
12	1.23913	62.3913	77.98913
12.1	1.021739	60.21739	75.27174
12.2	0.804348	58.04348	72.55435
12.3	0.586957	55.86957	69.83696
12.4	0.369565	53.69565	67.11957
12.5	0.152174	51.52174	64.40217
12.6	-0.06522	49.34783	61.68478
12.7	-0.28261	47.17391	58.96739
12.8	-0.5	45	56.25
12.9	-0.71739	42.82609	53.53261
13	-0.93478	40.65217	50.81522
13.1	-1.15217	38.47826	48.09783
13.2	-1.36957	36.30435	45.38043
13.3	-1.58696	34.13043	42.66304
13.4	1.80435-	31.95652	39.94565



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

الانحراف المعياري = 0.46 الوسط الحسابي = 12.75

الملحق (6)

الدرجات الخام والدرجات المعيارية والتائية والوزن المئوي للدرجة التائية الوثب العريض من الثبات مقاسا

الدرجة الخام	الدرجة المعيارية	الدرجة التائية	الوزن المئوي للدرجة التائية
120	1.84037-	31.59627	39.49534
125	1.5661-	34.339	42.92375
130	1.29183-	37.08173	46.35217
135	1.01755-	39.82447	49.78058
140	0.74328-	42.5672	53.209
145	0.46901-	45.30993	56.63741
150	0.19473-	48.05266	60.06583
155	0.079539	50.79539	63.49424
160	0.353812	53.53812	66.92265
165	0.628086	56.28086	70.35107
170	0.902359	59.02359	73.77948
175	1.176632	61.76632	77.2079
180	1.450905	64.50905	80.63631
185	1.725178	67.25178	84.06473
190	1.999451	69.99451	87.49314
195	2.273725	72.73725	90.92156
200	2.547998	75.47998	94.34997
205	2.822271	78.22271	97.77839
210	3.096544	80.96544	101.2068
215	3.370817	83.70817	104.6352

الانحراف المعياري = 18.2 الوسط الحسابي = 153.55

تأثير تدريبات قوة الاستطالة العضلية باستخدام وزن الجسم في تطوير



مستوى الاداء المهاري وانجاز فعالية رمي القرص

م.م خالد خميس جابر

1-المقدمة واهمية البحث

يستخدم مصطلح الاطالة والمرونة كصفة وخاصة يتميز بها كل من الانسان والحيوان وحتى الاجسام الصلبة فجميعها لها مرونة فالمعادن بجميع انواعها لها معامل مرونة والذي يظهر من خلال التغيير الثابت في طولها او حجمها وذلك بحسب قانون (هوك) ⁽¹⁾ . ان المعادن والاجسام الصلبة عندما توضع تحت مؤثرات معينة كدرجة الحرارة او عندما توضع تحت مؤثر يعمل على تغيير الشكل سواء في الطول او المساحة او الحجم اما المرونة مجال الكائنات الحية كالانسان مثلا فتستخدم كمصطلح متعدد المعاني والاعراض فقد ينظر اليه كامكانية في مرونة الفكر او امكانية في التعبير عن ردود افعال نتيجة لمثير ما قد يكون هذا التعبير بالحركة او تصرف سواء بالقول او الفعل وبذلك تعتبر المرونة كصفة من الصفات الاجتماعية والتي تظهر مداها من خلال تصرف الفرد اثناء التعامل مع زملائه او من خلال اداء عمل معين .

اما المرونة في مجال التدريب فتعرف بابسط صورها بمدى الحركة في مفصل او عدة مفاصل ويذكر (بيتر هربرت) ⁽²⁾ بان التعاريف الثلاثة السابقة تعني المرونة والتي تدل على مدى حركة المفاصل او الفصل حيث يشترك في عمل هذا المفصل كل من العضلات والاربطة والانسجة الضامة العاملة عليه حيث يحذر بيتر ⁽³⁾ باستخدام مصطلح الاطالة كمرادف لمصطلح المرونة حيث يذكر بان الاطالة صفة في الفسيولوجية تخص العضلات فقط والتي تعمل على المفصل ، اما ابو العلا عبد الفتاح فيذكر بان المصطلح يعني مدى الحركة لجميع مفاصل الجسم وتعتبر المرونة كاحدى الصفات البدنية والحركة الاساسية للاداء الحركي الجيد لكثير من المهارات الرياضية بالاضافة الى كونها صفة فسيولوجية تعبر عن مدى حركة مفاصل الجسم والتي تسهم بالافتصاد والجهد المبذول عند اداء اي نشاط بدني او حركي ولذلك ينظر اليها كقابليات حركية خاصة ، ان تركيب تشريحي لجسم الانسان عبارة عن مجموعة

(1) هوك ، المدخل للمرونة والاطالة تعلم قواعد اللياقة البدنية ، ص36.

(2) بيتر هربرت وبرايم سلامة ، المدخل للمرونة والاطالة ، 1985 م .

(3) بيتر ، اسس ونظريات التدريس الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي .



من المفاصل والتي تربط العظام بعضها ببعض عن طريق اوتار العضلات والاربطة والانسجة التي توجد حول المفصل وبذلك يتوقف مستوى الاداء الحركي للانشطة الرياضية على ما تقرره درجة المرونة الشاملة للمفاصل او لمفصل معين ذات الارتباط بهذا النشاط من خلال المدى الكبير لحركة المفصل ويذكر ابراهيم سلامة (1) 1985 بان المرون صفة خاصة وليست عامة اي انها تخص كل مفصل على حدة من اجل استخدامات معينة وحيث تختلف من فرد الى اخر ومن وقت الى اخر .

1 - 2 مشكلة البحث

ان تنوع الطرائق والاساليب التدريبية واختلاف تأثيراتها وحاجة الرياضيين لها في فترة الاعداد البدني بما يتناسب مع امكانياتهم وقدراتهم وفق الفعالية وتطلباتها وكون الباحث من ذوي الخبرة والاختصاص ومدرب ومن الذين يعملون في مجال الساحة والميدان يرى ان قلة الاهتمام والتركيز لعدد من المدربين في تدريباتهم على استخدام المرونة وقوة الاطالة العضلية والتي تعتمد على تطوير قوة المفاصل تعتبر من الوسائل التدريبية المهمة في فعالية رمي القرص ، هذا مما دعا الباحث الى معالجة الحالة والتقصي عن استخدام وسيلة بديلة من تنفيذ تمارين قوة استطالة العضلية لتطوير الهدف المطلوب لكل من العضلات العاملة في عملية الرمي للذراعين والرجلين والجزع وعلى ضوء المسار الحركي للاداء وباسلوب جديد لم يستخدم سابقا في تدريباتهم من هنا جاءت مشكلة البحث.

1 - 3 هدف البحث

1. معرفة اثر تدريبات قوة الاطالة العضلية بوزن الجسم في تطوير الاداء المهاري والانجاز في رمي القرص .
2. التعرف على العلاقة بين قوة الاطالة العضلية وبين مستوى الانجاز الرقمي في رمي القرص.
3. التعرف على نسبة مساهمة قوة الاطالة العضلية في مستوى الانجاز الرقمي في رمي القرص.

1 - 4 فروض البحث

(1) ابراهيم سلامة ، المدخل للمرونة والاطالة ، 1985 م.



١. هناك فروق معنوية في تدريبات المرونة والاطالة العضلية بين المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية ولصالح المجموعة التجريبية.
٢. وجود فروق دالة احصائياً بين المجموعتين الضابطة والتجريبية في القياس البعدي لمستوى الاداء في رمي القرص ولصالح المجموعة التجريبية .

1 - 5 مجالات البحث

- 1 - 5 - 1 المجال البشري : عينة من الرياضيين الشباب من نادي الشهيد اركان الرياضي.
- 1 - 5 - 2 المجال الزمني : الساعة الثالثة عصراً .
- 1 - 5 - 3 المجال المكاني : نادي الشهيد اركان الرياضي .

3-منهج البحث واجراءاته الميدانية

3 - 1 منهج البحث

استخدم الباحث المنهج التجريبي وتصميم المجموعتين لملائمته لطبيعة المشكلة المراد حلها اذ ان التجربة (هي محاولة لاثبات فروض معينة وان البحث التجريبي هو اثبات الفروض عن طريق التجربة) .

3 - 2 عينة البحث

تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية للرياضيين الذين يتدربون على فعاليات رمي القرص من الشباب من رياضي نادي الشهيد اركان الرياضي حيث بلغ عددهم (8) حيث قسموا الى مجموعتين متساويتين وكان في المجموعة الاولى الضابطة وقد اشتملت على (4) رياضيين والمجموعة الثانية التجريبية وقد اشتملت ايضاً على (4) رياضيين وقد استخدم الباحث اسلوب القرعة لمعرفة اي من المجموعتين هي المجموعة الضابطة واي منها التجريبية .

3 - 3 تجانس عينة البحث



لغرض تقليل الفروقات الى ادنى ما يمكن بين افراد العينة قام الباحث بعملية تجانس لعينة البحث لبعض المتغيرات (الطول والوزن والعمر) وتحقق التجانس من خلال معامل الاختلاف (ف) وكما مبين في الجدول (1)⁽¹⁾

جدول رقم (1)

يوضح تجانس عينة البحث لكل من العمر والوزن والطول

معامل الاختلاف	الطول	الوزن	العمر	ت	ت
	180	80	20,75	الوسط الحسابي	ت
6,265	4,414	4,566	1,488	الانحراف المعياري	ع

3 - 4 الوسائل والادوات والاجهزة المستعملة في البحث

استعان الباحث بالوسائل والادوات اللازمة سواء كانت (بينا تام عينات ام اجهزة بحيث تهيء وترتب وتنظم في استثمارها في العمل العيني بكفاءة ودقة واق مجهود وفي اقصر وقت)

1. شريط قياس .
2. اقراص رمي عدد (8).
3. كاميرا تصوير .
4. استمارة تسجيل .
5. ساعة توقيت .
6. ميزان طبي لقياس الوزن .

3 - 5 التجربة الاستطلاعية

من اجل تلافي الصعوبات التي تواجه الباحث في اثناء التجربة الرئيسية والتعرف على جوانب القوة والضعف في العمل ومدى صلاحيته قام الباحث بتجربة اولية على افراد العينة قبل القيام بالتجربة الاساسية بهدف اختبار اساليب البحث وادواته وقد اجرى الباحث تجربة استطلاعية بتاريخ 2010/8/1 في نادي الشهيد اركان الرياضي بهدف التعرف على ما يلي :

(1) يوسف الشخ ، اسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1969م.



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

١. الوقت اللازم لاجراء الاختبار .
٢. التأكد من الادوات المستخدمة في البحث وصلاحيتها .
٣. معرفة كفاءة فريق العمل المساعد .
٤. التعرف على كفاية ودمى تفهم افراد العينة للاختبار .

3 - 6 الاختبار القبلي

تم اجراء الاختبار القبلي على المجموعة الضابطة بتاريخ 2010/8/15 الساعة الثالثة عصراً في نادي الشهيد اركان و بحضور الباحث وفريق العمل المساعد على اداء الاختبار الخاص بالبحث ، اما المجموع التجريبية فقد اخذت التمرينات الاعتيادية الخاصة بالفعالية وتم كما يلي :

١. شرح ما هو مطلوب من كل لاعب من افراد العينة خلال هذا الاختبار .
٢. اجراء عملية الاحماء الكامل لمدة (10) دقائق.
٣. اعطاء ثلاث محاولات للرمي لكل لاعب لاداء الاختبار .

3 - 7 تنفيذ التدريب في استخدام تمارين الاستطالة العضلية

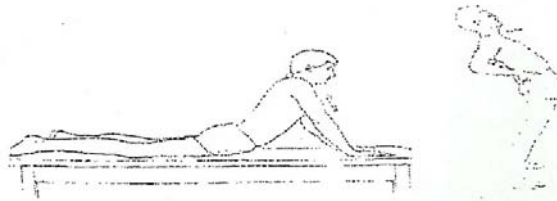
قام الباحث بادخال بعض تمرينات الاستطالة العضلية لتطوير الاداء والانجاز في رمي القرص ضمن المنهاج اليومي وياشرف الباحث ومجموعة من الخبراء المبينة اسمائهم (د. ناظم كاظم جواد ، م. عادل عباس ، د. طاهر الغناوي) وفيما يلي بعض الانجازات حول تجربة البحث :

١. مدة التجربة الخاصة بالبحث شهرين من 2010/8/15 الى 2010/10/15.
٢. عدد الوحدات التجريبية خلال تنفيذ التجربة (24) وحدة تدريبية.
٣. عدد الوحدات التدريبية الاسبوعية (3) وحدات تدريبية اسبوعية في ايام (السبت ، الثلاثاء ، الخميس) .
٤. مدة الوحدة التدريبية (60) دقيقة .



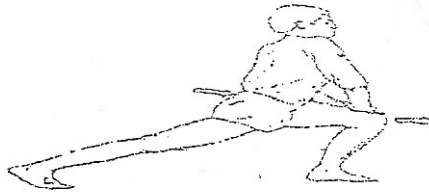
من وضع السجود يقود اللاعب بفرش ذراعيه للامام قدر الامكان والاحساس في الاستطالة والشد على عضلات الظهر يجب الثبات (10) ثانية والتكرار (5) مرات.

صورة رقم (2)



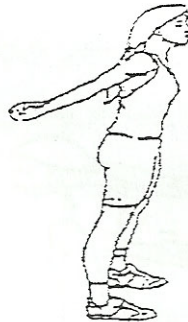
من وضع النوم على البطن يقوم اللاعب برفع الرأس والصدر من الاعلى عن طريق فرد الذراعين وهذا التمرين يفيد في استطالة عضلات البطن والفخذ ويمكن اداء هذا التمرين من وضع الوقوف كما في الصورة رقم (2) يجب الثبات (10) ثانية والتكرار (5) مرات.

صورة رقم (3)



من وضع الوقوف يقوم اللاعب بوضع ساق مثبتة للامام والاخرى للخلف ويميل بجسمه الى الامام لشد عضلات الفخذ الامامية للساق الخلفية يجب الثبات (10) ثانية والتكرار (5) مرات.

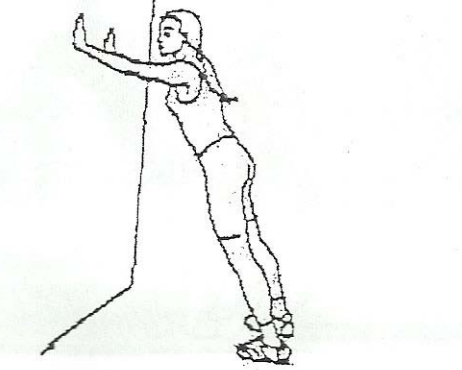
صورة رقم (4)



اطالة عضلات اعلى الصدر العضلات العاملة للكتف والمدورة قف والقدمين متباعدين قليلا عن بعضهما ثبت اليدين خلف الظهر وارفع الذراعين للاعلى مستقيمين اثبت في الوضع (10) ثانية وكرر التمرين (5) مرات.

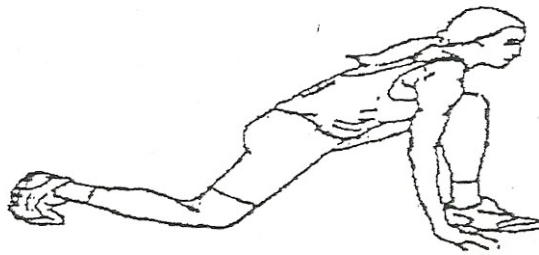
مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

صورة رقم (5)



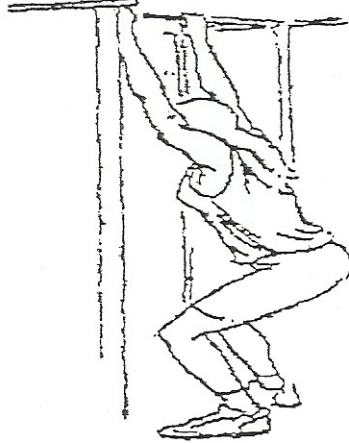
اطالة عضلات الساق والكعبين العضلات العاملة التوأمية وتر اكياس هو اكبر وتر يصل بين عضلة السمانه والكعب قف مواجه الحائط على بعد (90) سم تقريبا والقدمين متباعدين لعدة سنتيمترات ضع اليدين الممدودتين على الحائط مع بقاء الرجلين على الارض انحنى للامام تدريجيا نحو الحائط مع تثبيت القدمين في وضعهما اثبت في الوضع (10) ثانية ثم كرر التمرين (5) مرات.

صورة رقم (6)



اطالة عضلات الرجل والورك ، العضلات العاملة القابضة لمفصل الفخذ والمستقيمة الفخذية الاداء الفني حرك رجل واحدة للامام حتى تكون ركبة الرجل الامامية فوق الكعب مباشرة وركبة الرجل الخلفية الاخرى على الارض دون تغيير وضع الرجل انزل مفصل الفخذ الامامي للاسفل لاحداث الاستطالة اثبت في الوضع (10) ثانية وكرر التمرين (5) مرات.

صورة رقم (7)



اطالة عضلات الكتف والذراع ، العضلات العاملة منطقة الكتف الاداء الفني ضع راحة اليدين على اتساع الكتفين وتعلق بالقضيب الثابت اثني الركبتين قليلا مع اسقاط الجسم العلوي للاسفل عدل ارتفاع اليدين ودرجة ثني الركبتين لزيادة الاطالة اثبت في الوضع (10) ثانية ثم كرر التمرين (5) مرات.

3 - 8 تصميم المنهج التدريبي

عند تنفيذ هذه العملية لابد من اتباع الطرائق والوسائل العلمية الصحيحة معتمدين على اسس التخطيط لهذه العملية التي يجب على كل مدرب ان يطلع عليها عند بناء المنهاج التدريبي لكل فعالية رياضية حيث قام الباحث باعداد منهاج تدريبي خاصا بالاستطالة العضلية للحصول على قوة الاستطالة من خلال ذلك معتمدا في ذلك على خبرته وتجربته التدريبية والميدانية ومتعينا بآراء المختصين في مجال علم التدريب الرياضي والمصادر العلمية والعربية التدريبية التي اضافت حصانة علمية كافية ليكون تطبيقه مناسباً على هكذا فئة عمرية من الشباب والذي غرضه الاساس هو تطوير قوة الاستطالة العضلية من خلال استخدام تمارين الاستطالة العضلية لفعالية رمي القرص. وفي فعالية رمي القرص بصورة عامة هناك بعض الواجبات التي يجب ملاحظتها عند بناء منهج التدريب ⁽¹⁾ ، قام الباحث بوضع التمرينات الخاصة بالاستطالة العضلية لعله يكون اسلوبا جديدا في التدريب لما له من اهمية على القوة العضلية والاستشفاء والتعب كون الزيادة في حمل التدريب منتظمة ومتدرجة خلال الفترات التدريبية المختلفة في

(1) طلحة حسام الدين ، مصدر سبق ذكره ، 1994 ص34.



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

الدوائر التدريبية ومتفق مع فترات وقابلية الرياضي البدنية وكذلك الاعتماد على التحليل الحركي لتطوير الاسس التدريبية واستمرارها في حصيلة المنافسات للزيادة التدريجية فيما يتعلق بالحجم والشدة تحتمل هذه الزيادة اساسا على الشدة التي لها الاسبقية ثم الحجم .

جدول رقم (2)

يبين قيمة اختبار مان وتني للعينه الضابطة والتجريبية في الاختبار القبلي

العينه	حجم العينه	ي1	ي2	ي المحتسبه	قيمة ي الجدولية	لا توجد فروق معنوية
الضابطة	4	1	15	1	0,38	
التجريبية	4					

3 - 9 الاختبار البعدي

بعد الانتهاء من تنفيذ المنهج التدريبي اجرى الباحث الاختبار البعدي على عينه البحث للمجموعتين الضابطة والتجريبية ، في تمام الساعة الثالثة عصراً في نادي الشهيد اركان الرياضي وفي ملعب الساحة والميدان واستمر الاختبار لمدة ساعتين حيث تضمن الاختبار اعطاء ثلاث محاولات للرمي وقد حرص الباحث على ايجاد جميع المتطلبات والضرور التي فيها الاختبار القبلي من حيث التنفيذ وتقويم الاداء.

3 - 10 الوسائل الاحصائية استخدم الباحث الوسائل الاحصائية الاتية لتحليل نتائج البحث

1. الوسط الحسابي
2. الانحراف المعياري
3. استخدم الباحث اختبار (مان تومان)⁽¹⁾.

4- عرض نتائج البحث وتحليلها ومناقشتها

(1) وديع ياسين التكريتي وحسن محمد العبيدي ، التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ص154.



بعد تطبيق المنهاج واجراء قياس الانجاز لغرض تصنيف اهداف وفروض البحث استخدم الباحث اختبار (مان وتني) حيث تشير البيانات في الجدول (3) ان قيمة (ي 1) قد بلغت (0) وقيمة (ي 2) هي (16) اما قيمة (س) هي (0) وعند مقارنتها بقيمة (ي) الجدولية البالغة (0,038) تحت نسبة (0,05) وجدول رقم (3) يشير الى ذلك.

جدول رقم (3)

العينة	ي 1	ي 2	القيمة المحتسبة	القيمة الجدولية	
ضابطة	4				توجد فروق معنوية في الانجاز
تجريبية	4	16	صفر	0,038	

وعند مقارنتها يلاحظ هناك فروق معنوية بين المجموعات الضابطة والتجريبية ولصالح المجموعة التجريبية وعليه يعتقد ان تمارينات المرونة والاطالة بوزن الجسم كان لها تأثير كبير على مستوى انجاز رمي القرص ، ان سبب التطور الحاصل بين الاختبار القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي يعود الى الاعتماد خلال تمارينات الاستطالة على تمارينات مهارية متنوعة لجميع اجزاء الجسم قد ساعدت لى تطوير انجاز عينة البحث ويظهر بوضوح ان جميع القيم قد تطورت وتحسنت في مجمل مراحل الاداء الفني وتعد هذه القيم هي قيم فنية ذات علاقة بالاداء الحركي والذي يعد تحسنا دليلا على تحسن الاداء الفني والانجاز.

وان هذا التطور اعطى دليلا على امكانية توزيع قوة الاستطالة العضلية على مراحل الحركة واجزائها بما يتناسب مع دور كل مرحلة من مراحل الاداء الحركي وقد ساعدت تمارين قوة الاستطالة العضلية على تحسن مرونة الجسم ومرونة الاداء الخاص للرمي وان هذا التطور يمكن ان يعطي مؤشراً وخاصة في مجال التدريب رماة القرص الذي يتطلب من المدربين الاهتمام في تطوير الاسس الفنية والميكانيكية والتشريحية من اجل تحقيق النجاح لتطوير الاداء الفني والانجاز وكذلك التأثير على تمارين الاستطالة العضلية لما لها من دور ايجابي في اعادة الاستشفاء الى الرياضيين بالاضافة الى التخلص



من التعب ومرونة العضلة الذي يسمح باستخدام الجوانب الفنية وبتأثير مدى حركي مما يؤدي الى زيادة الترابط العضلي والعصبي والانجاز في رمي القرص (1) .

5- لاستنتاجات والتوصيات

1 - 5 الاستنتاجات

1. وجود علاقة ارتباط بين المستوى الرقمي وقوة الاطالة العضلية لدى رماة القرص .
2. ان تمارين الاطالة العضلية تؤدي الى زيادة الانجاز في رمي القرص.
3. ان مرونة الجسم والقوة التي حصل عليها الرامي قد حسنت جميع الشروط الميكانيكية في الانجاز.
4. ان المنهج التدريبي وتمارين الاطالة العضلية قد اسهمت في تصميم الازواضع المناسب لاجزاء الجسم مما ادى الى تطوير الشروط الميكانيكية للاداء والانجاز في رمي القرص.

2 - 5 التوصيات

في ضوء النتائج التي توصل اليها الباحث يوصي بما يلي :

1. التأكيد على تمارين الاطالة قبل التدريب وبعد التدريب لما لها من اهمية في اكتساب المرونة وتخلص الجسم من المواد الحامضية واعادة استشفاء جسم الرياضي.
2. العمل على وضع برنامج لتمرينات قوة الاطالة العضلية قبل التدريب وذلك للتخلص من الاصابات التي تصاحب التدريب وتهيئة العضلة للعمل.
3. ضرورة اجراء دراسات مشابهة على العضلة لما لها من اهمية في فعالية الرمي وخاصة رمي القرص.

المصادر

1. هوك ، المدخل للمرونة والاطالة تعلم قواعد اللياقة البدنية.
2. ابراهيم سلامة ، المدخل للمرونة والاطالة ، 1985.
3. وجيه محجوب ، اصول البحث العلمي ومناهجه ، عمان دار المناهج ، 2001 ، ص303 .

(1) هوك ، المدخل للمرونة والاطالة في تعلم قواعد اللياقة البدنية ، 1985 ص36.



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

٤. د. صريح عبد الكريم ، البايوميكانيك في التدريب الرياضي ، ط 1 دار دجلة ، 2010 ، ص444.
٥. بسطويس احمد ، اسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1984 .
٦. عادل عبد البصير ، اسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1989.
٧. يوسف الشيخ ، اسس ونظريات التدريب الرياضي ، دار الفكر العربي ، 1969 .
٨. عامر فاخر شغاتي ، تطبيقات المبادئ والاسس الفنية للاعب الساحة والميدان ، بغداد ، دار الكتب مطبعة الكرار ، 2006 ص111.
٩. محمد صبحي حسنين ، القياس والتقويم في التربية الرياضية ، ج 1 القاهرة ، دار الفكر العربي 1995 ، ص213.
١٠. قاسم حسن المندلوي ، الاختبارات والقياس في التربية البدنية ، الموصل مطابع التعليم العالي ، 1990 .
١١. فؤاد حطب ومحمد سيف الدين ، معجم علم النفس والتدريس ج 1 ، القاهرة ، مطابع الاميرة 1984 ص58.
١٢. منصور عوض ، علم الاحصاء الوصفي المبرمج ، ط 1، عمان دار صنعاء للنشر والتوزيع ، 1999 ص81.
١٣. وديع ياسي التكريتي ، التطبيقات الاحصائية واستخدامات الحاسوب في بحوث التربية الرياضية ، الموصل دار الكتب للطباعة والنشر ، 1999 ص154.





تقويم بعض المهارات الاساسية لدى لاعبي منتخب قسم التربية الرياضية
كلية التربية الاساس في كرة القدم

مقدم من قبل

م.د. مجيد خدا يخش أسد م.م. عبد الواحد حسين قادر

1- التعريف بالبحث:

1-1 مقدمة البحث واهميته:

أن التطور الكبير الذي حدث في مختلف الالعاب الرياضية هي حصيلة الدراسات والبحوث العلمية من خلال الاعتماد على الطرائق والاساليب العلمية في البحث والتقصي، والاعتماد على الوسائل الحديثة من الاختبارات المهارية المقننة التي عن طريقها يمكننا الحصول على نتائج تكون الاساس الذي نعتمد عليه في عملية التقويم والذي يعرف بأنه " عملية إصدار حكم على قيمة الاشياء أو الاشخاص أو الموضوعات وهو يتطلب استخدام المعايير أو المستويات لتقدير هذه القيمة كما يشمل معنى التحسين أو التعديل أو التطوير الذي يعتمد على هذه الاحكام" (1) في الحكم على مستوى اللاعبين المهاري وذلك بتحويل الدرجات الخام الى درجات معيارية ثم تحويلها الى مستويات تظهر لنا المستويات المهارية للاعبين الذي نسعى الى تطويرها والوصول بها الى مستوى متميز يحقق بها اللاعبين النتيجة الايجابية وهو الفوز في البطولات التي يشارك فيها الفريق، وأن لعبة كرة القدم هي واحدة من الالعاب الاكثر شعبية في العالم، لما تتمتع بها هذه اللعبة من إثارة ومتعة، ويحتاج اللاعبون الى امتلاك مستوى متميز من اللياقة البدنية والمهارات الاساسية، وتعد المهارات الاساسية قاعدة رئيسة للنجاح في أي لعبة رياضية وخاصة في الالعاب الجماعية ومنها كرة القدم وبدونها لا يمكن لاي لاعب او فريق ان يؤدي الواجبات المطلوبة منه لذلك يزداد التركيز عليها من قبل المدربين" (2)، ومن المهارات التي تناولها البحث هي المناولة وهي واحدة من اهم

(1) - ليلي السيد فرحات؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط1، القاهرة، مطابع امون، 2001، ص68.

(2) - كاوه عمر محمد؛ علاقة بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية بأهم المهارات الاساسية للاعبات خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة كويا، 2006، ص2.



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

المهارات التي عن طريقها يمكن الوصول الى هدف الفريق المنافس وبناء خطط هجومية، وان اول ما يتبادر الى ذهن اللاعب عند استلام الكرة هو مناولة الكرة الى الزميل، ويشار في اغلب الاحيان الى ان لعبة كرة القدم هي لعبة المناولات مهما اختلفت المدارس الكروية في تسمية الخطط والتشكيلات العديدة فالعامل الحاسم لهذه الخطط هي المناولة التي بدون اجادة اللاعبين فإمكانية الفوز تعد صعبة، وتعد مهارة الاخمد من المهارات المهمة لان اللاعب يحتاج ان يسيطر على الكرة قبل ان يدحرج او يناول الكرة او يهدف ولان لعبة كرة القدم لعبة من الالعب التي تحتاج الى المهارة العالية لذا يتطلب من اللاعبين اجادة جميع المهارات والتهديف بدقة نحو المرمى وتسجيل هدف هو الغاية الاساسية للعب وهي متعة المباريات فبدون امتلاك اللاعبين لهذه المهارة تكون جميع جهود اللاعبين داخل الساحة عديمة الفائدة، لذا تكمن اهمية البحث من خلال تقويم هذه المهارات والتعرف على مستوى المهاري لدى اللاعبين ليتسنى لنا وضع الحلول المناسبة لتطورها.

1-2 مشكلة البحث:

إن الركيزة الاساسية للاعب كرة القدم هو إتقانه للمهارات الاساسية في اللعبة بمستوى عالي يضمن من خلاله تسخيرها لتحقيق نتيجة ايجابية في المباريات و من خلال متابعة وملاحظة الباحثان للمباريات التجريبية التي لعبها منتخب قسم التربية الرياضية في كلية التربية الاساسية في المباريات وكونهما المسؤولين عن تدريب الفريق لاحظا هناك تباين في مستوى اللاعبين في بعض المهارات ومنها ضرب الكرة بغرض (المناولة والتهديف) والاخمد والتي تعد عملية اتقانها غاية مهمة يمكن ان تحسم المباريات وكذلك لعدم معرفة المستوى الحقيقي للاعبين وعدم معرفة نقاط القوة والضعف لديهم في هذه المهارات لذا ارتأى الباحثان اجراء هذا البحث وهي محاولة علمية يحاول الباحثان التوصل الى نتائج ايجابية تخدم اللاعبين والمدربين عن طريق تطوير هذه المهارات وبالتالي تحقيق نتائج ايجابية في البطولات التي يشترك فيها الفريق.

1-3 هدفا البحث:

- التعرف على بعض المهارات الاساسية ضرب الكرة بغرض (المناولة و التهديف)، والاخمد لدى لاعبي منتخب قسم التربية الرياضية كلية التربية الاساسية بكرة القدم.
- وضع الحلول المناسبة لرفع مستوى اللاعبين ذو المستويات الضعيفة وتطوير مستوى المهاري للاعبين ذوالمستويات الجيدة بكرة القدم.



1-4 فرض البحث:

- هناك فروق في مستوى بعض المهارات الاساسية ضرب الكرة بغرض (المناولة والتهديف، الاخمد) لدى لاعبي منتخب قسم التربية الرياضية كلية التربية الاساسية بكرة القدم.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: عينة من لاعبي منتخب قسم التربية الرياضية كلية التربية الاساس / جامعة السليمانية.

1-5-2 المجال الزماني: من المدة 2010/2/15 الى 2010./5/5

1-5-3 المجال المكاني: ملعب كمال سليم جامعة السليمانية.

3- منهجية البحث واجراءاته الميدانية:

3-1 منهج البحث:

أستخدم الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمته وطبيعة البحث.

3-2 مجتمع البحث وعينته:

تم تحديد مجتمع البحث من لاعبي منتخب قسم التربية الرياضية كلية التربية الاساسية جامعة السليمانية والبالغ عددهم (20) لاعباً تم اختيار (10) لاعبين عينة للبحث بطريقة عشوائية بأسلوب القرعة بنسبة بلغت (50%) من مجتمع الاصل.

3-3 الاجهزة والادوات المستعملة بالبحث:

- ساعة توقيت عدد (6).

- حاسبة يدوية نوع كاسيو عدد (1).

- صافرة نوع فوكس عدد (5).

- شريط قياس بطول (50) متر.



- كرات قدم قانونية عدد (10).

- مسحوق بورك.

- استمارتسجيل البيانات.

3-4 وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.

- آراء الخبراء والمختصين.

- الاختبارات.

3-5 تحديد المهارات الاساسية:

تم تحديد المهارات الاساسية من قبل الباحثان كمتغيرات للبحث على أساس مشكلة البحث والتي اقتضت دراسة هذه المهارات والتي تتمثل بضرب الكرة بغرض (المناولة والتهديف، الاخمد)، ولان هذه المهارات تنقسم الى عدة انواع (حسب المسافة، الارتفاع، الجزء المستخدم من الجسم في هذه المهارات)، لذا تطلب عرض استمارة استبيان على الخبراء والمختصين ينظر ملحق (1) تتضمن الاستمارة المهارات المبحوثة بأنواعها لتحديد أهم الانواع من حيث الاستخدام في أثناء اللعب، وبعد تحديد نوع المهارات قام الباحثان بعرض استمارة استبيان على الخبراء والمختصين فيها ثلاثة اختبارات لكل مهارة، وتم الاتفاق على الاختبارات الاتية (اختبار المناولة على دوائر متعددة، اختبارالتهديف من الثبات، اختبار اخمد الكرات المرمية من المدرب).

3-5-1 الاختبارات المستخدمة بالبحث: استخدم الباحثان اختبارات مقننة وهي كما يأتي:

3-5-1-1 اختبار المناولة على دوائر متعددة⁽¹⁾.

الهدف من الاختبار: قياس دقة المناولة.

(1) - زهير الخشاب ومحمد خضر اسمر و ماهر احمد البياتي؛ كرة القدم، ط2، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1999، ص285.



الامكانات والادوات: منطقة محددة لاجراء الاختبار وتكون على شكل ثلاث دوائر متداخلة أقطارها على التوالي (1،2،4،6) م اذ يكون مركز الدوائر نقطة البعد بين خط البداية والدوائر الاربعة والتي تكون مسافتها (20) م، كرات قدم قانونية عدد (5)، شريط قياس، بورك، استمارات تسجيل البيانات، أقلام.

طريقة الاداء: يقف اللاعب عند الخط المحدد للمناولة وعند سماع الاشارة يقوم بمناولة الكرة الى الدوائر المرسومة على الارض.

شروط الاختبار:

- تعطى للاعب (5) محاولات متتالية.
- يعطى اللاعب (4) درجات في حال دخلت الكرة في داخل الدائرة الصغيرة (1م)، و(3) درجات في الدائرة (2م)، و (2) درجة في الدائرة (2)، ودرجة واحدة في الدائرة الكبيرة (6م)
- تعتبر المحاولة فاشلة في حالة سقوط الكرة خارج الدوائر.
- في حال وقوع الكرة على خطوط الدوائر تعطى درجة الدائرة الاكبر.
- طريقة التسجيل:** تحسب الدرجات من مجموع الدرجات التي حصل عليها من المحاولات الخمس.

3-4-1-2 اختبار التهديف من الثبات:⁽¹⁾

- **الهدف من الاختبار:** قياس دقة التهديف.
- **الامكانات والادوات:** ساحة كرة قدم، كرات قدم عدد (10)، شريط قياس بطول (50)م.
- **طريقة الاداء:** توضع (10) كرات قدم قانونية في اماكن محددة في منطقة الجراء اذ يقوم اللاعب بتسديد هذه الكرات الواحدة بعد الاخرى بشكل متسلسل على اهداف مربعة الشكل طول ضلعها (1 م، محددة داخل الهدف تأشرها على الزوايا يتم التهديف عليها فقط ، يبدأ الاختبار من الكرة رقم (1) وينتهي في الكرة رقم (10).

(1) - ثامر محسن وآخرون؛ نفس المصدر السابق، ص151.



شروط الاختبار:

- * يحق للاعب التسديد بحرية على أي هدف من هذه الاهداف.
- * لاتعد المحاولة صحيحة في عدم دخول الكرات الى الأهداف الاربعة.
- * تعطى للاعب محاولة واحدة فقط يسدد خلالها عشرة كرات نحو الاهداف الاربعة.
- طريقة التسجيل: تحتسب الدرجات لعدد الكرات التي تدخل مرمى الاهداف الاربعة.

3-1-4-3 إخماد الكرة المرمية من قبل المدرب:⁽¹⁾

- الهدف من الاختبار: قياس دقة إيقاف الكرة وإستعادة التحكم بها.
- الامكانيات والادوات: ارض مستوية، أوساحة كرة قدم قانونية، (5)كرات، شريط قياس بطول(50)م، (4) شواخص.
- طريقة الاداء: يقوم المشرف على الاختبار برمي الكرة من مسافة (5) أمتار وبأرتفاع مناسب الى اللاعب الموجود داخل المربع المحدد بأربعة شواخص (2×2)م.
- شروط الاختبار: يعطى اللاعب خمس محاولات.
- طريقة التسجيل:

- يعطى اللاعب (2) درجتان عند إخماد الكرة من اللمسة الأولى و(1) درجة واحدة عند إخماد الكرة من اللمسة الثانية و(صفر) في حالة خروج الكرة خارج المربع.
- 3-5 التجربة الاستطلاعية: قام الباحثان بتطبيق الاختبار بتاريخ 2010/3/1 على عينة بلغت(5) لاعبين تم أختيارهم من مجتمع الاصل وتم استبعادهم من العينة الرئيسية، وقد هدفت التجربة الى الاتي:

1- التأكد من مدى صلاحية الاختبارات المستخدمة بالبحث.

(1) - ثامر محسن وآخرون؛ الاختبار والتحليل بكرة القدم، الموصل، مطبعة جامعة الموصل، 1991، ص171.



2- التأكد من الصعوبات التي تواجه الفريق المساعد.

3- التأكد من مدى ملائمة الوقت الاجهزة والادوات وصلاحياتها لاجراء الاختبارات.

3-6 التجربة الرئيسة:

بعد الانتهاء من التجربة الاستطلاعية والتأكد من صلاحية الاختبارات تم اجراء الاختبارات على عينة البحث وعلى ساحة كرة القدم في ملعب كمال سليم بتاريخ (2010/4/25)، أذ قام الباحثان وبمساعدة فريق العمل المساعد بشرح جميع مفردات الاختبارات قبل البدء بالتنفيذ وبعد اجراء الاحماء الكافي تم تنفيذ الاختبارات.

3-7 الوسائل الاحصائية المستخدمة: لتفسير نتائج البحث. تم استخدام نظام SPSS

4- عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

4-1 عرض وتحليل نتائج مستوى المهارات الاساسية المبحوثة عن طريق الاختبارات لدى عينة

البحث ومناقشتها:

جدول (1)

قيم الاوساط الحسابية والانحراف المعياري والوسط الفرضي وقيمة (ت) الجدولية والمحتسبة والدلالة في ألمهارات المبحوثة لدى عينة البحث

المعنوية	قيمة(ت)		الوسط الفرضي*	ع	س	القيم الاحصائية
	المحتسبة	الجدولية				المتغيرات
عشوائي	2.23	1.2	5	1.58	5.60	المناولة
معنوي	2.23	2.44	10	2.98	12.30	التهديف
عشوائي	2.23	0.81	5	1.16	4.70	الاخماد

* (وسط الدرجة العظمى لكل اختبار من الاختبارات المبحوثة)



يبين الجدول (1) قيم الاوساط الحسابية والانحراف المعياري والوسط الفرضي وقيمة (ت) الجدولية والمحسبة والدلالة في المهارات المبحوثة لدى عينة البحث، في مهارة ضرب الكرة بغرض المناولة فقد كانت نتائج العينة في اختبار المناولة على دوائر متعددة بلغت قيمة الوسط الحسابي (5,60) في حين بلغت قيمة الانحراف المعياري (1,16) اما الوسط الفرضي فقد بلغ (5) ولإيجاد قيمة (ت) المحتسبة استخدمنا الباحثان قانون (ت) الاحصائي الخاص بالوسط الفرضي فقد بلغت قيمة (ت) المحتسبة (1.2) وهي أصغر من الجدولية وهذا يعني فروق عشوائية باتجاه سلبي ويعني بأن مستوى العينة أقل من المتوسط (ضعيف)، وفي متغير ألتهديف في اختبار ألتهديف من ألتبات بلغ الوسط الحسابي (12.30) في حين بلغ الانحراف المعياري (2.98)، ولمقارنته بالوسط الفرضي لدرجة افراد العينة بالاختبار وذلك لمعرفة الدلالة فقد بلغ (10)، فقد ظهر لدينا قيمة (ت) المحتسبة (2.44) في حين بلغت الجدولية (2.23) عند درجة حرية (10) ومستوى دلالة 0.05، وهذا يعني وجود فروق معنوية في اختبار التهديف لدى عينة البحث ويدل ذلك على ان العينة كانت مستوياتهم في مهارة ضرب الكرة بغرض التهديف معنوي باتجاه إيجابي (أعلى من الوسط).

أما في مهارة الاخماد وفي اختبار اخماد الكرة المرمية من قبل المدرب فقد بلغ الوسط الحسابي (4.70) وانحراف معياري (1.16) في حين بلغت قيمة الوسط الفرضي (5)، في حين بلغت المحتسبة (0.81) وهي أصغر من الجدولية والتي بلغت (2.23) وهذا يدل على وجود فروق عشوائية بالاتجاه السالب ونستدل من ذلك على ان مستوى العينة ضعيف.

1-4-2 مناقشة نتائج عينة البحث في الاختبارات

4-2 عرض وتحليل نتائج مستوى اللاعبين في الاختبارات المبحوثة ومناقشتها:

من خلال عرض وتحليل نتائج اللاعبين في الاختبارات التي تقيس المهارات المبحوثة تبين ان أغلب اللاعبين كان مستواهم في مهارة ضرب الكرة بغرض المناولة بمستوى أقل من الوسط ويعزو الباحثان السبب الى ان مهارة ضرب الكرة بغرض المناولة من اكثر المهارات استخداماً في اللعب ويحتاج اللاعبون الى عملية اتقانها ولكون ان اغلب هؤلاء اللاعبين هم ليسوا لاعبين اندية ولكن تعلموا هذه المهارة من خلال اللعب مع فرقهم سواء في المدرسة او مارسوها في فرق شعبية قبل قبولهم بالجامعة لذا فإن عملية اتقانها كانت صعبة عليهم، وان مهارة المناولة هي أول مهارة يستخدمها اللاعب لبدء اللعب والاكثر استخداماً من باقي المهارات، فإن عملية اتقانها مسألة ضرورية ومهمة



لنجاح الفريق والفوز "19"، فعند تسلم الكرة من قبل أي لاعب فإن الحل الاول لديه يكون بمناولة الكرة الى أحد زملائه وبنسبة (80%) وبهذا يكون ألتاكيد بأن فريقاً لايجيد لعب المناولات الدقيقة لا يكون قادراً على تحقيق الفوز"، أما في مهارة ضرب الكرة بغرض التهديد فكانت مستويات اللاعبين أعلى من الوسط بقليل اي في الاتجاه الايجابي ولكنه لم يرتقي الى مستوى الطموح، وبهذا المستوى صعب على الفريق تسجيل الاهداف بظروف اللعب الصعبة بوجود لاعبين منافسين وحارس مرمى "ودقة التهديد من أهم الصفات التي يجب توافرها لدى اللاعب، ونقصد بالمهارة الفائقة في ضرب الكرة هي نقطة وصول الكرة الذي يحدده اللاعب المهاجم ويصل به إلى إحراز الهدف وتكون الكرة بعيدة عن متناول حارس المرمى"،⁽¹⁾

وفي مهارة اخماد الكرة كان مستوى اللاعبين ضعيف ويعزو الباحثان السبب الى وجود الفروق الفردية بين اللاعبين في مستوياتهم المهارية وخاصة في مهارة اخماد الكرات اذ انها تتطلب من اللاعبين الدقة والاحساس العالي بالكرة وكيفية استقبالها ومن ثم السيطرة عليها وأن أغلب اللاعبين لايعطون هذه المهارة اهمية كبيرة خلال التمرين لذا نجد ان سبب فقدان اللاعب للسيطرة على الكرة يعود الى ضعف مستوى تعلمها بالطريقة الصحيحة، "وتعد هذه المهارة البداية الناجحة للمناولة والتهديد، أذ أن اتقان هذه المهارة تعني المساهمة في نجاح دقة المناولة والتهديد وبالتالي تحقيق التفوق على الفريق المنافس"،⁽²⁾ عملية استقبال الكرة والسيطرة عليها من قبل اللاعب لوضعها تحت تصرفه بالطريقة المناسبة... وتتطلب توقيتاً وحساسية بالغة من اجزاء الجسم التي تقوم بالاداء"⁽³⁾.

ومن خلال هذا المناقشة توصل الباحثان الى تحقيق الهدف الاول اذ اصبحت مستويات اللاعبين معروفة لديهم، وكذلك نقاط القوة والضعف لدى اللاعبين، وبناءً عليه سيقوم الباحثان بوضع منهاج تدريبي خاص لتطوير هذه المهارات عن طريق أولاً- الاهتمام بتدريب اللاعبين على هذه المهارات المبحوثة من خلال تكرارها في ظروف مختلفة تشبه ظروف اللعب ثانياً- تطوير مستوى الدقة لدى اللاعبين سواء في التهديد او المناولة او الاخماد وعدم التسرع في إنهاء الهجمات على

(1) 19 - ثامر محسن وموفق المولى؛ مصدر سبق ذكره، 1999، ص19.

(2) - عبد المنعم احمد جاسم؛ حقيية اختبارات لانتقاء لاعبي كرة القدم بأعمار (10-12) سنة وفق عدد من المحددات، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2007، ص26.

(3) - زهير قاسم ومحمد اسمر وماهر احمد؛ كرة القدم، ط2، العراق، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل،



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

الفريق المنافس بالتهديف العشوائي الذي يضيع جهد اللاعبين، والتدريب على تمارين الاحساس بالكرة والمسافة مع الاهتمام بتطوير القدرات البدنية، ثالثاً- وضع تمارين خاصة لتطوير القوة الانفجارية ومطاولة القوة والتي تعد من القدرات البدنية المهمة في مهارة ضرب الكرة سواء بغرض التهديف أو المناولة لأنها تكون مستمرة اثناء اللعب.

5- الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات:

1-5 الاستنتاجات:

- 1- ظهر لدينا مستوى عينة البحث في مهارة المناولة بمستوى أقل من الوسط .
- 2- ظهر لدينا مستوى عينة البحث في مهارة التهديف بمستوى فوق الوسط.
- 3- ظهر لدينا مستوى عينة البحث في مهارة الاخمد بمستوى ضعيف.
- 4- لم يظهر لدينا اللاعبون بمستوى جيد جداً في اي مهارة من المهارات المبحوثة.

2-5 التوصيات والمقترحات:

- 1- ضرورة الاهتمام بتطوير مستوى المهارات الاساسية المبحوثة (ضرب الكرة بغرض، المناولة و التهديف، الاخمد) لدى لاعبي منتخب قسم التربية الرياضية كلية التربية الاساس في كرة القدم.
- 2- ضرورة وضع منهج تدريبي خاص لرفع المستوى المهاري لدى لاعبي منتخب قسم التربية الرياضية كلية التربية الاساس في كرة القدم.
- 3- ضرورة القيام بدراسات أخرى لمعرفة المستوى المهاري لدى طلاب قسم التربية الرياضية في كرة القدم.

المصادر

- 1- بهاء الدين ابراهيم سلامة؛ الاعداد المهاري بكرة القدم -تعليم- تدريب-قانون، ط1، مكة المكرمة، كتب الطالب الجماعي، 1987.
- 2- ثامر محسن؛ واقع التهديف عند لاعبي الدرجة الاولى بكرة القدم، بغداد، مطبعة أركان، 1984.



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

- 3- ثامر محسن وسامي الصفار؛ اصول التدريب في كرة القدم ، الموصل، مطابع جامعة الموصل، 1988.
- 4- ثامر محسن اسماعيل وموفق مجيد المولى؛ التمارين التطويرية بكرة القدم؛ الاردن، المؤسسة الاردنية، 1999.
- 5- جوزيف مارسيسة؛ كرة القدم، ترجمة(ناجي نعمان)، القاهرة، دار الفكر العربي، 1994.
- 6- حسام سعيد المؤمن؛ منهج مقترح لتطوير بعض القدرات البدنية والمهارات الاساسية للاعبين خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة بغداد، كلية التربية الرياضية، 2001.
- 7- حسن عبد الجواد؛ كرة القدم المبادئ الاساسية - الالعب الاعدادية- القانون الدولي، ط1، بيروت، دار العلم للملايين، 1984.
- 7- ألن مايير؛ طرق تدريب كرة القدم (ترجمة) ممتاز فرنسيس ياور، ديترويت، مطبعة انكل، 1985.
- 8- ريسان خريط مجيد؛ مناهج البحث في التربية البدنية، مديرية دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة بغداد، 1987.
- 9- زهران السيد؛ المهارة الفنية في كرة القدم ، ط 1، الاسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2008.
- 10- زهير قاسم ومحمد اسمر وماهر احمد؛ كرة القدم، ط2، العراق، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، 1999.
- 11- سامي الصفار؛ الاعداد الفني بكرة القدم، بغداد، مطبعة جامعة بغداد، 1984.
- 12- سعد منعم نافع الشخلي؛ مجموعة بحوث منشورة ، بغداد، مكتب الكوثر للطباعة والنشر، 2004.
- 13- عبد المنعم احمد جاسم؛ حقيبة اختبارات لانتقاء لاعبي كرة القدم بأعمار (10-12) سنة وفق عدد من المحددات، اطروحة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية، جامعة الموصل، 2007.
- 14- كاوه عمر محمد؛ علاقة بعض القياسات الجسمية والقدرات البدنية بأهم المهارات الاساسية للاعبات خماسي كرة القدم، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية، جامعة كويا، 2006.



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

- 15- ليلي السيد فرحات؛ القياس والاختبار في التربية الرياضية، ط 1، القاهرة، مطابع امون، 2001، ص.68
- 16- محمد جلال ومحمد صالح؛ كرة القدم، ط3، القاهرة، مطبعة احمد علي مغمير، 1967.
- 17- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان؛ القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، 1979.
- 18- محمد عبده صالح ومفتي ابراهيم؛ الاعداد المتكامل للاعبى كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي، 1977.
- 19- محمد صبحي حسانين؛ التقويم والقياس في التربية الرياضية، ج1، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي، 1987.

الملاحق

الملحق(1)

أسماء الخبراء والمختصين

ت	الاسم	اللقب العلمي	الاختصاص	العنوان
1	د.نوري ابراهيم الشوك	أستاذ	القياس والتقويم	كلية التربية الرياضية-جامعة بغداد
2	د.مازن عبد الهادي	أستاذ	علم الحركة	كلية التربية الرياضية-جامعة بابل
3	د.ثيلايم يونس علاوي	أستاذ	القياس والتقويم/ كرة قدم	كلية التربية الرياضية-جامعة الموصل
4	د.عامر سعيد جاسم	أستاذ	القياس والتقويم/كرة قدم	كلية التربية الرياضية-جامعة بابل
5	د.هافال خورشيد	أستاذ مساعد	علم التدريب الرياضي/كرة قدم	كلية التربية الرياضية-جامعة السليمانية



دراسة تأثير الذراعين في إنجاز ركض 100 متر لطالبات التربية الرياضية

الباحث

الأستاذ المساعد الدكتور محمد جاسم محمد الخالدي

1-1 المقدمة وأهمية البحث

إن جميع المعلومات الدقيقة لا يمكن الحصول عليها إلا عن طريق البحث العلمي ، وبه نستطيع تحديد المتغيرات ودراستها بشكل منتظم ، لأن الاعتماد على التقديرات في النتائج سوف يوقعنا في الكثير من الأخطاء في جوانب عدة ومنها الجانب الرياضي الذي يتطلب تمحص وتدقيق للتعرف على المتغيرات المؤثرة في كل فعالية وبالخصوص فعاليات الاركاض السريعة .

وتكمن أهمية البحث في دراسة دور الذراعين ومدى تأثيرهما على انجاز ركض 100 م ، فضلاً عن تحديد ذلك الدور ، إذ أن الذراعين لهما تأثير مهم في سرعة العداء .

1-2 مشكلة البحث

من خلال ملاحظاتي ومتابعتي لبرامج تدريب عدائي ركض 100م كوني مدرب للمنتخب الوطني للساحة والميدان وجدت الصورة غير واضحة لدى المدربين حول نسبة دور الذراعين في انجاز المسافة ، ولعدم وجود دراسة علمية لحد علم الباحث تحدد دور الذراعين في انجاز ركض فعالية 100م واستناداً لها يمكن تحدد نسبة تدريب الذراعين في برنامج تدريب فعالية 100م ، لذلك ارتأى الباحث دراسة هذا الموضوع .

1-3 أهداف البحث

يهدف الباحث إلى :-

١ - التعرف على تأثير الذراعين على انجاز ركض فعالية 100م لطالبات التربية الرياضية .

٢ - التعرف على تأثير الذراعين وفق مراحل تقسيم مسافة 100 م .



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

1-4 فروض البحث

- 1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين انجاز ركض فعالية 100م مع الذراعين ودونه .
- 2- يوجد تباين في نسب تأثير مراحل تقسيم مسافة ركض 100 م .

1-5 مجالات البحث

- o المجال البشري :- طالبات قسم التربية الرياضية / جامعة الكوفة
- o المجال الزمني :- المدة من 2010 /11/1 لغاية 2011 /5/15 .
- o المجال المكاني :- ملعب الساحة والميدان في كلية التربية للبنات / جامعة الكوفة .

3- منهج البحث وإجراءاته الميدانية

3-1 منهج البحث :-

إن صيغة المشكلة المراد حلها هي التي تحدد منهج البحث المستخدم للحصول على المعلومات المطلوبة والبيانات الدقيقة ، ولكون طبيعة المشكلة تتطلب استخدام منهج وصفي لمعالجتها ، فإن الباحث استخدم هذا الأسلوب للوصول إلى حل مشكلته .

3-2 عينة البحث :-

قام الباحث باختيار عينة بحثه من طالبات قسم التربية الرياضية / جامعة الكوفة بعدد 40 طالبة بالطريقة العشوائية ، ومن خلال مجانسة العينة في انجاز مسافة 100م تم استبعاد طالبة لأنها تؤدي إلى تشتت العينة ومن ثم أصبح عدد العينة النهائي 39 طالبة من المراحل المنتهية (الثالث والرابع) من أصل 80 طالبة للعام الدراسي 2010-2011 م ، وهي تمثل نسبة 49% من مجتمع البحث وتلك النسبة تمكننا من القول أن نتائجها تمثل مجتمع البحث بشكل جيد .

3-3 وسائل وأدوات البحث :-

استخدم الباحث الأدوات الأتية للوصول إلى حل مشكلته المطروحة :-

1- ساعات توقيت الالكترونية صينية الصنع نوع Damone عدد 10 .

2- اشرط لاصقة بعرض 5 سم لتثبيت الذراعين .



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

3- أشرطة لاصقة أرضية لتحديد مسافات المراحل لركض فعالية 100م عدد 5 طول 1.22م

4- سجلات لتدوين البيانات .

3-4 الاختبارات :-

1- اختبار ركض 100 متر

هدف الاختبار : قياس زمن قطع المسافة .

وصف الاختبار : تركض كل طالبة مسافة 100 متر من البدء العالي في الملعب الخاص للفعالية
ويحسب زمن قطع المسافة .

٢ - اختبار ركض 100 متر مع تثبيت الذراعين

هدف الاختبار : قياس زمن قطع المسافة .

وصف الاختبار : تركض كل طالبة مسافة 100 متر من البدء العالي مع تثبيت الذراعين بواسطة شريط
لاصق للجذع ويسجل زمن قطع المسافة .

ملاحظة : استعمل الباحث البدء العالي في ركض فعالية 100 م في الاختبارين بسبب صعوبة انطلاق
الطالبة من البدء المنخفض في اختبار ركض 100 م مع تثبيت الذراعين وذلك بهدف ضبط المتغير
التجريبي قدر المستطاع .

3-5 الأسس العلمية للاختبارات :

إن من أهم خصائص الاختبارات الجيدة هي توفر الأسس العلمية التي من خلالها نستطيع أن نعتمد
على نتائجها وكما يأتي :-

3-5-1- الصدق :



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

بمعناه⁽¹⁾ هو قياس الاختبار لما وضع لقياسه بشكل دقيق و عدم قياسه لشيء آخر⁽¹⁾ و لغرض التأكد من صدق اختبار 100 م والنسب المئوية لتقسيمات مراحل المسافة في الاستمارة ، قام الباحث بعرض هذه الاستمارة على الخبراء والمختصين (*).

، و استخدم الباحث صدق المحتوى الذي يهدف إلى بيان ارتباط الجانب المقاس بغيره من الجوانب الأخرى بالنسبة للظاهرة ، وغالبا ما يتركز هذا النوع من الصدق على أساس الأحكام الذاتية وتقديرات الخبراء⁽¹⁾، وحصل الاختبار وتقسيمات مراحل المسافة على نسبة عالية في تقديرات الخبراء .

3-5-2- الثبات

«إذا ما أعيد الاختبار مرة أو مرات أخرى على نفس العينة أو على عينات أخرى بنفس المواصفات وتحت نفس الظروف يعطي نتائج معنوية»⁽²⁾

و قام الباحث باستخدام طريقة الاختبار وإعادة الاختبار على اختبار ركض 100 م وتقسيم مراحل المسافة في الاستمارة المعدة للاستبانة ، إذ عمل الباحث على توزيع الاستمارة الأولى على احد الخبراء * بتاريخ 1\12\2010 م ، وبعد مرور خمسة أيام تم توزيع الاستمارة المعدة مسبقا مرة أخرى على الخبير نفسه في تاريخ 6\12\2010 م ، وبعد ذلك قام الباحث بإيجاد معامل الثبات من خلال استخدام قانون معامل الارتباط (سبيرمان للرتب) بين النسب المئوية في الاستمارتين ، إذ تبين وجود علاقة قوية لاختبار 100 م ومراحل المسافة المدروسة بين الاستمارتين وقيمتها (0.91) .

3-8-3- الموضوعية

¹- سامي محمد ملحم ، القياس والتقويم في التربية و علم النفس ، ط 1 ، الأردن : دار المسيرة للنشر والتوزيع والطباعة ، 2000 م ، ص 273.

⁽¹⁾محمد حسن علاوي و محمد نصر الدين رضوان ، القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي ، القاهرة : دار الفكر العربي ، 2000 م ، ص 258 .

²- علي سلوم، الاختبارات والقياس والإحصاء في المجال الرياضي ، جامعة القادسية: الطيف، 2004 ، ص 27. * أ- م- د - عقيل يحيى الاعرجي - تعلم حركي - الساحة والميدان - جامعة الكوفة .

أ- م- د - محمد ناجي شاكر - علم التدريب - الساحة والميدان - جامعة الكوفة .

أ- م- د - حيدر ناجي حبش - علم النفس - الساحة والميدان - جامعة الكوفة .



((يتصف الاختبار الجيد بالموضوعية ، فالاختبار الموضوعي هو الاختبار الذي يعطي نفس النتائج مهما اختلف المصححون ، أي إن النتائج لا تتأثر بذاتية المصحح أو شخصيته))⁽³⁾. أي عدم اختلاف المحكمين على شيء أو موضوع معين ، إذ قام الباحث بتوزيع الاستمارة المعدة على اثنين من الخبراء * وطلب منهم إعطاء درجات للاختبار ومراحل المسافة ، وبعد ذلك قام الباحث بالمقارنة بين درجات الخبراء باستخدام معامل الارتباط (سبيرمان للرتب)⁽¹⁾ ، إذ وجد أن هنالك درجة اتفاق عالية بين المقومين مقدارها (0.93) .

3-5 خطوات إجراء البحث :-

قام الباحث بالاجتماع مع عينة البحث بتاريخ 9 / 12 / 2010 يوم الخميس والاتفاق على إجراء الاختبارات بتاريخ 12 / 12 / 2010 يوم الأحد الساعة التاسعة صباحاً .

3-5-1 استطلاع البحث

أجرى الباحث استطلاع لخطوات عمله للتعرف على الوقت المحدد للاختبارات ومدى الحاجة للكادر المساعد .

3-7 الوسائل الإحصائية :-

1- الوسط الحسابي :-

⁽³⁾ حنان عبد الحميد العناني ، علم النفس التربوي ، ط 3 ، الأردن : دار صفاء للنشر والتوزيع ، 2005 م ، ص

* * * أ - م - د. حيدر ناجي حبش - علم النفس - الساحة والميدان - جامعة الكوفة
أ - م - د- محمد ناجي ابوغنيم - علم تدريب - الساحة والميدان - جامعة الكوفة أ - م - د- عقيل يحيى
هاشم الاعرجي - تعلم حركي - الساحة والميدان - جامعة الكوفة

⁽¹⁾ محمد الياسري و مروان عبد المجيد ، الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط 1 ، عمان : مؤسسة الوراق للنشر ، 2001 م ، ص 203 .



2- الانحراف المعياري :-

3- قيمة (ت) المحسوبة للعينات غير المتناظرة :-

3- قانون النسبة المئوية (3) .

4- قانون معامل الاختلاف (4).

5- قانون الارتباط سبيرمان (5) .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها

4-1 عرض النتائج وتحليلها

4-1-1 عرض نتائج اختبار ركض 100 م وتحليلها

جدول (1)

يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية لاختبار ركض 100 م

النتيجة	قيمة (ت) الجدولية	قيمة (ت) المحسوبة	ركض 100 م مع تثبيت الذراعين		ركض 100م		المراحل والمسافات
			ع	س-	ع	س-	
معنوي	2.72	3.66	0.59	7.22	0.41	6.78	مسافة التعجيل (35م)
معنوي	2.72	3.43	0.79	6.52	0.64	5.97	مسافة السرعة القصوى (40م)
معنوي	2.72	4.07	0.62	5.57	0.57	5	مسافة مطاولة السرعة (25م)



معنوي	2.72	14.08	1.68	19.31	1.37	17.75	مسافة الانجاز (100م)
-------	------	-------	------	-------	------	-------	-------------------------

درجة حرية (37) واحتمال خطأ (0.01)

إذ كان الوسط الحسابي لمرحلة التعجيل يساوي (6.78) والانحراف المعياري يساوي (0.41) في حين كان الوسط الحسابي لنفس المرحلة مع تثبيت الذراعين يساوي (7.22)

والانحراف المعياري يساوي (0.59) ، وحلل الباحث النتائج التي توصل إليها لمعرفة معنوية الفروق بينهما إذ كانت قيمة (ت) المحسوبة تساوي (3.66) وهي اكبر من الجدولية التي تساوي (2.72) واحتمال خطأ (0.01) تحت درجة حرية (37) ، وذلك يدل على وجود فرقاً معنوياً بين اختبار الركض الاعتيادي لمسافة التعجيل والركض مع تثبيت الذراعين ولصالح اختبار تثبيت الذراعين كما في الجدول (1) ، والنتيجة نفسها بالنسبة للمراحل الاخرى فضلاً عن زمن المسافة كاملة .

جدول (2)

يبين النسبة المئوية لتاثير الذراعين في زمن ركض فعالية 100م على مختلف مراحلها

مسافة الانجاز (100م)	مسافة مطاولة السرعة (25م)	مسافة السرعة القصوى (40م)	مسافة التعجيل (35م)
0.33	0.37	0.35	0.28

نجد في الجدول (2) أن نسبة تاثير الذراعين في مرحلة التعجيل التي تمثل المسافة من خط البداية إلى (35م) قد بلغت (0.28) ، في حين نجد النسبة في المرحلة الأخرى لفعالية 100م (مرحلة السرعة القصوى) بلغت (0.35) ، أما في المرحلة الأخيرة من اختبار 100م وصلت نسبة تاثير الذراعين إلى (0.37) ، ونسبة دور الذراعين لمجمل مسافة 100 م بلغت 0.33 .

2-4 مناقشة النتائج

1-2-4 مناقشة نتائج اختبار ركض 100م :



عن طريق استخدام المعالجات الإحصائية تم الحصول على النتائج النهائية ، وتوفرت لدى الباحث معلومات كافية حول نتائج عينة البحث التي أظهرت أن اختبار ركض 100 م مع تثبيت الذراعين اثر بدرجة كبيرة في زمن قطع المسافة على مختلف مراحلها والمسافة بشكلها الكامل وذلك يثبت بأن لذراعي عدائي السرعة دوراً مهماً في تحقيق الانجاز لفعاليات السرعة ، وإن نتيجة الفرق بين الاختبارين ظهرت لعدت أسباب ومنها :-

1- الذراعان : إن فعل دوران الورك يستدعي رد فعل مضاد من قبل جزء الجسم العلوي ، فعندما تكون ركبة الرياضي اليسار في المرجحة الأمامية وللأعلى نجد أن ذراع اليمين تتأرجح للأمام وللأعلى وذراع اليسار تتأرجح للخلف وللأعلى لموازنة عمل تلك الساق ، وعند خفض قدم اليسار وبدأ الساق اليمين بالتحرك للأمام فإن فعل الذراعين يكون عكسي ، وكذلك نجد أن الأكتاف يمكن أن توازن الفعل الدوراني للورك ، ولكن دوران الأكتاف يكون بطيء نسبياً .

2- الأكتاف : بالرغم من كون الأكتاف تدور أيضاً لموازنة فعل الورك ومثل ذلك الدوران سوف يكون من الضروري بطيئاً نسبياً ، وهكذا لتجنب التعقيدات لذلك الإبطاء يمكن أن نعرف بأن عدائي السرعة الجيدين يستعمل فعل الذراع مثل المعدل والقوة التي لا تحتاج إلى مشاركة الأكتاف لانجاز ما مطلوب من المساواة بين فعل الورك ورد فعل الجزء العلوي للجسم .

وإن فعل الذراع يكون ثابت بزاوية قائمة عند المرفق والكتف ، والذراع تحدد مرجحة اليد للأمام في مستوى ارتفاع الكتف تقريباً وللخلف تحدد بمستوى خلف الورك ، وإن فعل الذراع لعدائي السرعة له تركيز انتباه محدود من الباحثين .

إن العوامل السابقة تحدد بشكل واضح دور وأهمية الذراعين في الموازنة الحركية للعداء أثناء الركض ، و ذلك التوازن يساعد كثيراً في توجيه قوى الذراعين والورك باتجاه الركض وعدم تشتيت قوى الرياضي ، وإن تثبيت الذراعين في الاختبار الثاني اثر بدرجة كبيرة في زمن قطع مسافة 100 م لعدم قدرة الطالبات من موازنة الفعل الدوراني للورك بالذراعين مما فرض على الطالبات استعمال الأكتاف لذلك الغرض ولكن حركة الأكتاف بطيئة وذات مجال محدود .

5-الاستنتاجات والتوصيات

1-5 الاستنتاجات :-



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

1- للذراعين دور مهم في انجاز فعالية ركض 100 م .

2- نسبة تاثير الذراعين تختلف وفق تقسيمات مراحل ركض 100 م .

2-5 التوصيات :-

1- يوصي الباحث المدربين العراقيين بالاعتماد على نتائج هذه الدراسة .

2- تطبيق تلك الدراسة على عينة من العدائين الأبطال .

3- تقسيم نسب التدريب في المناهج الرياضية على أجزاء جسم العداء وفق أهميتها .

المصادر العربية والأجنبية

١- قيس ناجي ، وشامل كامل : مبادئ الإحصاء في التربية الرياضية 0 بغداد : مطابع التعليم العالي ، 1988 م .

٢- وديع ياسين ، حسن محمد العبيدي : التطبيقات الإحصائية في بحوث التربية الرياضية . الموصل، دار الكتب للطباعة والنشر ، 1996 م .

٣- محمد جاسم ، حيدر فياض : اساسيات البايوميكانيك . بغداد ، دار الاحمدي للطباعة والنشر . 2010 .

٤- بيتر .ج.ل. تومسن . نظريات التدريب . ترجمة مركز التنمية الأقليمية . القاهرة ، 1996 .

5- محمد الياسري و مروان عبد المجيد ، الأساليب الإحصائية في مجالات البحوث التربوية ، ط 1 ، عمان : مؤسسة الوراق للنشر ، 2001 م .

6- Games . G. Hay , Biomechanics of sport Techniques , T 2 U.S.A. 1985.

7- Susan . Hall Basic Biomechanics .U.S.A. Mc Graw Hill. 1995 .

8- Ellen Kreighbaum , Katharine M . Barthels . Biomechanics A Qualitative Approach for Studying Human Movement . printed in the United states of America . 1996 .



ملحق (1)

يبين زمن مراحل ركض مسافة 100م بالطريقة الاعتيادية وطريقة تثبيت الذراعين لعينة البحث

ركض مع تثبيت الذراعين				ركض اعتيادي				
زمن م100 ثانية	زمن مرحلة مطاولة السرعة (م25)	زمن مرحلة السرعة القصوى (م40)	زمن مرحلة التعجيل (م35)	زمن م100 ثانية	زمن مرحلة مطاولة السرعة (م25)	زمن مرحلة السرعة القصوى (م40)	زمن مرحلة التعجيل (م35)	ت
17.64	4.94	6	6.70	16.9 4	4.64	6.07	6.23	1
19.82	5.57	7.04	7.21	18.3 1	5.17	6.50	6.64	2
19.62	5.27	6.75	7.60	19.1 2	5.25	6.88	6.99	3
16.49	4.5	5.86	6.13	15.8	4.06	5.37	6.37	4
16.61	4.99	5.33	6.29	16.7 2	4.78	5.68	6.26	5
19.66	5.54	6.53	7.59	17.5 6	5.02	5.83	6.71	6
18.37	5	6.32	7.05	16.9 6	4.01	6.41	6.51	7



20.06	5.89	7.27	6.90	18.7 5	5.28	6.53	6.94	8
21.77	6	8.07	7.70	20.8 2	5.66	7.81	7.35	9
20.12	5.46	6.74	7.92	17.8 9	5.05	6.34	6.50	10
20.72	5.56	7.29	7.87	19.1 9	5.63	6.72	6.84	11
19.43	5.25	6.94	7.24	18.0 9	4.95	6.10	7.04	12
19.70	5.01	7.94	6.75	16.3 7	4.66	5.56	6.15	13
19	5.44	6.29	7.27	18.0 7	5.19	6.24	6.64	14
18.27	5.25	6.08	6.94	17.8 8	5.30	5.64	6.94	15
21.64	6.32	7.61	7.71	19.3 2	5.20	6.67	7.45	16
22.56	6.86	7.65	8.05	20.3 2	5.99	6.8	7.53	17
18.14	5.41	6.57	6.16	16.1 6	4.40	5.44	6.32	18
21.53	5.73	6.05	7.79	18.5	5.48	5.48	7.29	19



				2				
19.85	6.16	8.26	7.43	20.3 1	6.33	7.09	6.89	20
22.62	6.77	7.35	8.50	19.5 1	5.52	6.56	7.43	21
16.71	4.68	5.86	6.17	15.4 4	4.10	5.10	6.24	22
20	5.94	5.94	7.73	17.1 4	4.88	5.53	6.73	23
22.35	6.37	5.57	8.45	17.5 4	4.82	5.43	7.27	24
17.35	4.89	5.5	6.96	16.0 7	4.51	5.39	6.17	25
20.16	6.07	6.32	7.77	18.4 0	5.32	5.84	7.24	26
17.51	5.05	5.47	6.99	16.0 7	4.42	5.22	6.43	27
17.49	5.05	6.16	6.98	16.0 5	4.42	5.2	6.43	28
19.46	5.76	7.19	6.51	15.8 5	4.25	5.05	6.55	29
17.72	5.10	5.33	6.89	16.5 9	5.02	5.11	6.46	30



20.10	5.90	7.20	7	19	5.94	6.47	6.59	31
21.03	6.51	6.51	7.71	19.2 9	5.8	6.21	7.28	32
19.10	5.51	6.19	7.40	18.0 7	5.18	5.84	7.05	33
22	7.59	7.13	7.28	17.7 5	5.13	5.52	7.13	34
18.48	4.60	5.94	6.94	17.7 7	4.28	6.55	6.94	35
18.90	5.93	6.09	6.88	16.7 4	4.69	5.81	6.24	36
18.98	5.50	5.99	7.49	18.5 0	5.35	5.86	7.29	37
18.11	5.26	5.41	7.44	16.6 4	4.59	5.31	6.74	38
19.84	6.06	6.49	7.29	17.6 9	5.18	5.82	6.69	39



23

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)



تقنية الوسائط المتعددة وأثرها على تعلم السباحة
الحررة للمبتدئات
د. موهب حميد نعمان

1- التعريف بالبحث:

1-1 المقدمة وأهمية البحث:

شهدت الثورة التكنولوجية التي يعيشها عالمنا اليوم والتي غمرت مختلف مجالات الحياة بصفة عامة والتعلم والتعليم بصفة خاصة، أدت إلى إعادة النظر في إستراتيجية استخدام تكنولوجيا التعلم ليس على أنها وسائل تعليمية فقط بل على أنها نظم كاملة تستخدم في العملية التعليمية .
واليوم ونحن نعيش عصر المعلومات وثورة الاتصالات حيث أفرزت هذه المرحلة ظهور وسائل عديدة من الأجهزة والمواد التعليمية والتي من خلالها بالإضافة إلى عوامل أخرى تحقق تطور حقيقي للعملية التعليمية.

وقد اكتسبت المستحدثات التكنولوجية أهمية متزايدة حينما يتعلق الأمر بالتعلم الحركي وما يتطلبه من مقومات عديدة وخصائص بدنية، نفسية، ومتطلبات عضوية وعمليات عقلية فائقة للوصول إلى درجة الإتقان والإبداع في الأداء.

فألساليب التكنولوجية الحديثة وما رافقها من تطور في العملية التعليمية أفرزت جوانب إيجابية في تعليم المهارات والارتقاء بها إذ أن الوظيفة الرئيسية لتقنيات التعلم هي تحسين العملية التعليمية من خلال عملية التصميم، والتطبيق ، والتقويم وأتباع الأسلوب الأمثل المنظم في تصميم مواقف التعلم حيث يمكن تحقيق الأهداف التعليمية الموضوعية.

وتعتبر الوسائل المتعددة أحد المستحدثات التكنولوجية والتي ظهرت في الآونة الأخيرة في مجال التعليم حيث تضع المتعلم في مناخ تربوي، تعليمي يتوفر فيه الوسائل التعليمية المتعددة في وحدة متكاملة الأشكال والبيانات والمعلومات المنتقاة من مصادر عدة لتكوين نسق نظامي واحد يديره الحاسب الآلي ويتحكم فيه بهدف مساعدة المتعلم على تحقيق أهداف واضحة سبق تحديدها، ويتوقع إنجازها بدرجة عالية من



الكفاءة من جراء التعامل المباشر للمتعلم بينه وبين البرمجية على جهاز الكمبيوتر (3:1) وكان لاستخدام الوسائط المتعددة في مجال الرياضي بوجه عام دوراً هاماً ومؤثراً في عملية تعلم المهارات الحركية بصورة فاعله في التعلم الحركي والسباحة بشكل خاص من خلال تقديم أساليب جديدة من خلال خلق مناخ تعليمي تروى يساعد المتعلم على التركيز في دقائق المهارة وزيادة إدراكه وفهمه للأداء الحركي الصحيح بتحقيق أقصى استفادة من خلال الوسائل التقنية الحديثة .
ومما سبق تتضح أهمية البحث الحالي في أنه محاولة لوضع أحد اللبانات لاستخدام تقنية تكنولوجية تعليمية حديثة مثل تقنية الوسائل المتعددة في مجال التعلم الحركي إيماناً من الباحث بضرورة التطور في طرق تعليم وتعلم السباحة .

1-2 مشكلة البحث:

لكل نوع من أنواع التعلم تقنياته وأساليبه التي تصلح له وتحقق الهدف منه والتربية الرياضية من أهم الميادين التي تتضح فيها أهمية التقنيات والأساليب المتطورة في تعليمها . وبالرغم من التقدم الكبير الذي تشهده المؤسسات التربوية في العملية التعليمية إلا أنه يلاحظ استمرارية اعتماد الأساليب التقليدية في التعلم حيث لا يزال استخدام تكنولوجيا التعليم محدود للغاية .
ولقلة الدراسات التي أجريت بهدف التعرف على مدى استخدام المستحدثات التكنولوجية (الوسائط المتعددة) وقلة البرامج المعمول بها وخاصة في مجال السباحة واقتصارها على المراحل المتقدمة هذا ما دفع الباحثة إلى تصميم برمجية كمبيوتر تعليمية معدة بمنهجية الوسائل المتعددة لمعرفة أثرها على مستوى تعلم سباحة الزحف على البطن ولضرورة الاستفادة من الإمكانيات التي تتيحها تكنولوجيا التعلم والتعليم بطريقة منهجية منظمة في تصميم بيئات تعليمية مختلفة وفعالة في اكتساب تعليم المهارات التعلم الحركي بشكل عام والسباحة بشكل خاص .

ارتأت الباحثة إجراء البحث الحالي لتجريب أساليب جديدة من أساليب التقنية الحديثة والتي من خلالها تقدم أسلوب تعلم جديد في السباحة بتقنية الوسائط المتعددة . على عينة من طالبات المرحلة الرابعة/ كلية التربية الرياضية للبنات / جامعة بغداد

1-3 أهداف البحث:

يهدف البحث إلى :-

1. تصميم برنامج تعليمي مقترح لتعلم سباحة الحرة باستخدام تقنية الوسائط المتعددة .
2. معرفة تأثير البرنامج التعليمي المقترح بتقنية الوسائط المتعددة على تعلم سباحة الحرة .

4-1 فرض البحث



توجد فروق دالة إحصائياً في القياس البعدي بين (المجموعة التجريبية) الوسائل المتعددة و(المجموعة الضابطة) واصلح المجموعة التجريبية.

1-5 مجالات البحث:

1-5-1 المجال البشري: (40) طالبة من طالبات المرحلة الرابعة /كلية التربية الرياضية للبنات /جامعة بغداد.

1-5-2 المجال المكاني: المسبح المغلق في الجادرية /كلية التربية الرياضية .

1-5-3 المجال الزمني للفترة من 2009/11/15 ولغاية 2010/1/7

1-6 المصطلحات:

الوسائل المتعددة :

مفهوم جديد أدخل على مفاهيم تكنولوجيا التعليم، يعمل على دمج عناصر الوسائل المتعددة في برامج تعليمية على الحاسب الآلي في شكل نصوص أو وسائل تعليمية فعالة فهي بذلك تشبه الحاوية التي يمكن من خلالها التحكم بواسطة الكمبيوتر لاستخراج ما تضمنه، وبذلك تعد الوسائل المتعددة كموسوعة لإنتاج الأشكال الجديدة من البرامج التعليمية التي تزود المتعلم بإمكانيات ميسرة لتنظيم متطلباته واحتياجاته الخاصة . (11: 237-238)

3-منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

1-3 منهج البحث:

استخدمت الباحثة المنهج التجريبي لأنه يحقق أهداف البحث وبأسلوب المجموعتين المتكافئتين (التجريبية والضابطة) بحيث تكون المجموعتان متكافئتان تماماً في جميع ظروفها ما عدا المتغير التجريبي الذي يؤثر على المجموعة التجريبية.

2-3 مجتمع وعينة البحث:

أختارت الباحثة مجتمع البحث بالطريقة العمدية والمتمثل بطالبات المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية للبنات /جامعة بغداد البالغ عددهم (154) طالبة ، اما عينة البحث فقد تم اختيارها عشوائياً بطريقة القرعة اذ تم اختيار (40) طالبة بواقع (20) طالبة لكل مجموعة اذ قسمت عينة البحث إلى مجموعتين بعد تحقيق التجانس في القياسات الانترومترية (طول -الوزن -العمر) كما تم تكافؤ العينة بالاختبارات المهارية كتم النفس الطفو الامامي ، الانزلاق الامامي والجدول رقم (1 ، 2) يوضحان ذلك.



جدول (1)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والتجانس للمجموعتين التجريبية والضابطة.

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع			
الطول /سم	156.5	4.2225	154.5	4.623	-1.061	2.4	غير معنوي
الوزن /كجم	57.20	7.020	53.8	7.299	1.062		غير معنوي
العمر /السن	21.5	1.1785	21.1	0.737	1.36		غير معنوي

T عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة (0.05) = 2.4

جدول (2)

يوضح الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وتكافؤ للمجموعتين التجريبية والضابطة.

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحسوبة	T الجدولية	الدلالة الإحصائية
	س	ع	س	ع			
كم النفس /رنا	32	7	30.1	6.8	1.9	2.4	غير معنوي
الطفو الخلفي/م	3.885	0.0944	3.835	0.281	0.0532		غير معنوي
الإنزلاق الأمامي	3.825	0.0255	3.505	0.186	-0.020		غير معنوي



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

T عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة (0.05) = 2.4

من خلال ملاحظة الجدولين (1 ، 2) يتضح ان المجموعتين متكافئتان ومتجانستان

3-3 الأجهزة والأدوات:

استخدام الباحث الأجهزة والأدوات الآتية:

3-3-1 الأجهزة

- جهاز الرستاميتير لقياس الطول يقيس لأقرب سم

- ميزان طبي لقياس الوزن يقيس الأقرب كجم

- قياس العمر لأقرب شهر

- ساعة توقيت من طراز (CASLO) لقياس الزمن 100/1 ثا عدد (3)

- شريط قياس نسيجي لقياس المسافة

- آلة حاسبة نوع بانتيوم 4

- ألواح طفو

- طوفات صدرية.

- اقراص ليزرية CD

3-2 وسائل جمع البيانات

1. المصادر والمراجع .

2. الاختبارات .

3. استمارة تقويم لسباحة الحرة .

3-4 القياسات والاختبارات المستخدمة:

من أجل معرفة تأثير المتغير التجريبي على عينة البحث قامت الباحثة بأجراء القياسات

والاختبارات الآتية:

1. القياسات الأنثروبومترية.

أ. الطول .

ب. الوزن .

ج. العمر

2. الاختبارات المهارية.



أ. اختبار كتم النفس

ب. اختبار الطفو الامامي

ج. اختبار الانزلاق الامامي

3-5 الأسس العلمية للاختبارات:

تم استخراج الأسس العلمية للاختبارات لغرض التحقيق من كفاية المقاييس المستخدمة في البحث

١. الثبات

تم استخراج ثبات الاختبار من خلال اختبار مجموعة مكونة من (10) طالبات من مجتمع

البحث ومن ثم إعادة الاختبار عليهن بعد مرور (6) ايام واستخراج معامل الارتباط

البسيط(بيرسون) بين الاختبار الاول والثاني وكما مبين في جدول (3) .

٢. الصدق

الصدق معناه ان يقيس الاختبار ما وضع لاجل قياسه ولا يقيس شيء اخر سواه ولغرض

التعرف على صدق الاختبارات استخدم الباحث الصدق الذاتي وكما مبين في جدول رقم (3) .

٣. الموضوعية.

الموضوعية تعني عدم اختلاف المحكمين والمقدرين ولغرض التعرف على موضوعية

الاختبارات تم الاستعانة بحكمين^(٥) ومن ثم استخراج معامل الارتباط البسيط(بيرسون) بين درجات

الحكمين وكما مبين في جدول رقم (3) .

جدول (3)

يبين الاسس العلمية للاختبارات

الموضوعية	الصدق الذاتي	الثبات	المتغيرات	ت
0.91	0.974	0.95	كتم النفس	1.
0.87	0.979	0.96	الطفو الامامي	2.
0.89	0.969	0.94	الانزلاق الامامي	3.



3-6 البرنامج التعليمي المقترح

قامت الباحثة بأعداد برنامج تعليمي لتعليم سباحة الحرة على المجموعة التجريبية باستخدام (برمجية الوسائط المتعددة) وذلك باتباع البرمجية التعليمية المقترحة باستخدام إحدى البرامج التطبيقية الجاهزة وهو برنامج Microsoft power point وتضمنت البرمجية الآتي:

القائمة الرئيسية للبرمجة:

١. الاختبارات - تمارينات الإحماء

٢. مهارات تعليم سباحة الحرة

٣. الاختبارات لتقويم الأداء الفني السباحة الحرة .

٤. الطور التاريخي لأداء سباحة الحرة .

٥. سباحة الحرة في البطولات الأولمبية

أ - تعلم ضربات الرجلين

ب - تعلم ضربات الذراعين

ج - تعلم مهارة التنفس .

د - مهارة التوافق .

و - الأداء النموذجي لسباحة الحرة.

3-7 تحديد أسس ومعايير تصميم البرمجية:

قامت الباحثة بتصميم البرمجية من خلال الاعتماد على ثلاثة أسس رئيسية هي:

١. **الأساس العلمي:** تتمثل بتحديد واختيار المادة العلمية حول موضوع البحث تعلم سباحة الحرة

التي تقدمها البرمجية المعدة بتقنية الوسائط المتعددة Hyper media لتزويد المتعلمين بالمعارف والخبرات والمهارات المتعلقة بتعليم هذا النوع من السباحة .

٢. **الأساس التربوي:** وتمثل بتحديد الأهداف العامة في البرمجية كما يتضح من أسلوب تقديم

وعرض المحتوى العلمي للبرمجة وتحديد الأنشطة التعليمية والأمثلة، والتدريبات، والتغذية

الراجعة، واستراتيجية تنظيم المحتوى من تسلسل عرض محتويات البرمجية .

٣. **الأساس التقني:** يتمثل في تحديد نوع الاستراتيجية التي ستقوم من خلالها البرمجية للتعليم



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

وجاءت متمثلة في الممارسة والمران كما اتضح الأساس التقني من أعداد خريطة المفاهيم للبرمجية وكتابة النص التعليمي للبرمجية وتحديد المتطلبات .

وفي ضوء النظريات الحديثة للتعليم والتعلم، قامت الباحثة بمراعاة بعض المعايير لمجموعة الكفاءات المتنوعة للبرمجية أثناء عملية أعداد البرنامج، وفي ضوء خصائص الوسائط متعددة ، وعملية التفاعل بين المتعلم والبرمجية .

قامت الباحثة في تنظيم محتوى البرمجية في جزئين هما :

الجزء الأول :المقدمة:

وهو الجزء الذي يعرض على الشاشة في تتابع مستمر ودون تدخل من المعلم أثناء العرض

ويتضمن هذا الجزء التقدم الأعداد، الهدف ،بعض الملاحظات الإرشادية الهادمة للمتعلم :

الجزء الثاني :المحتوى التعليمي : وهو الجزء الذي يعرض على الشاشة والتتابع الذي يحدده

ويختاره المتعلم أي أن المتعلم يتحكم في هذا الجزء تحكماً كاملاً من حيث اختياره للجزء المراد تعلمه والسرعة، والتتابع والخروج وقت ما يشاء من البرمجية .

ويتضمن هذا الجزء خمسة موضوعات وهي :

١ . التمرينات والأحماء .

٢ . مهارات تعلم السباحة .

٣ . الاختبارات لتقييم الأداء .

٤ . التطور التاريخي لسباحة الحرة .

٥ . سباحة الحرة في البطولات .

واحتوى كل محور على قدر من المعلومات العلمية التي تؤدي في نهاية تدريسها إلى خلفية

معرفية متكاملة لدى المتعلمين في هذا المحور بالإضافة إلى بعض التدريبات المتدرجة والتي تساعد

المتعلم على تعليم وتثبيت واتقان هذا المحور من خلال الصور، والرسومات المتحركة، والأصوات

ولقطات الفيديو إضافة إلى النص المكتوب متداخلة مع بعضها .

حيث كان عدد وحدات البرنامج التعليمي (12) وحدة تعليمية ولمدة (6) أسابيع بواقع وحدتين تعليميتين

أسبوعياً، ويستغرق زمن الوحدة (90) دقيقة اعتماد على درس السباحة المنهجي في كلية التربية الرياضية

للبنات/ جامعة بغداد ،وقد طبقت المجموعة الضابطة البرنامج المعتمد للكلية تحت نفس الظروف وشروط

التعلم .المجموعة التجريبية من حيث مدة المنهاج وتوزيع وحداته والاختلاف فقط في العامل التجريب



جدول رقم (4)

نموذج لوحة تعليمية من البرنامج التعليمي
الهدف التعليمي: تعليم مهارة ضربات رجلين:

الوسائل التعليمية		النشاط	الوقت	اجزاء الوحدة التعليمية
المجموعة الضابطة	المجموعة التجريبية			
	لتنشيط العضلات	ابتداء الدرس - أخذ الحضور الأحماء - العام ثم مجموعة تمريعات والألعاب لتنشيط الدورة الدموية وتهيئة العضلات العاملة بصفة أساسية فى سباحة الحرة	5 10	الجزء التحضيري 15 د
الشرح اللفظي أداء النموذج	الحاسب الآلي + البرمجية مشاهدة برمجية الوسائط من قبل المتعلم لضربات الرجلين بالجلوس أمام الحاسب الآلي والتفاعل المباشر بينه وبين الحاسب واختيار ما يناسبه فى تعلم المهارة من الرسوم	مشاهدة البرمجية	20 د	الجزء الرئيسي 60 د



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

	المتحركة أو الصورة أو للقطات الفيديو مع التعلم عليها وللمتعلم حرية اختيار ما يناسبه والنفاعل حتى أجزاء المهارة المحدد طبقاً لهدف والتنقل بين الوحدة التعليمية			
		التطبيق العملي لمهارة ضربات الرجلين في سباحة الحرة في حوض السباحة. -مراجعة مما سبق من تمارين. -أداء ضربات الرجلين بمساعدة الزميل مسك الكتف الزميل المشي وتأدية المهارة. -أداء ضربات الرجلين بدون مساعدة الزميل. -رفع جدار حوض السباحة الانزلاق وتأدية مهارة ضربات الرجلين. -تهيئة والعودة بأجهزة الجسم وما بعضها الطبيعي الخروج من الحوض -	40 د	



		أخذ دوش - الانصراف	15د	الجزء الختامي
--	--	--------------------	-----	---------------

3-8 التجربة الاستطلاعية:

تم إجراء التجربة الاستطلاعية بتاريخ 2010/3/6 بعد استكمال الإجراءات المطلوبة على عينة البحث من مجتمع الأصل ومكونة من (10) طلاب من مجتمع البحث ومن خارج العينة تم اختيارهم عشوائياً . وكان الغرض من التجربة الاستطلاعية ما يلي :-

1. التعرف على صلاحية البرنامج المقترح ومدى إمكانية تنفيذه .
2. توجيه فريق العمل المساعد للطريقة التي يتم بها تنفيذ البرنامج وتوجيه المتعلمين وتقديم المساعدة لهم .
3. معرفة المعوقات والأخطاء التي قد تظهر وكيفية تجاوزها .
4. استخراج الاسس العلمية للاختبارات .

3-9 تجربة البحث:

بعد تحقيق التجانس لعينة البحث قسمت العينة عشوائياً لمجموعتين .

1. المجموعة التجريبية وقوامها (20) طالبة تم تعليمهم سباحة الحرة وفق البرامج التعليمي المقترح ببرمجية تتضمن تقنية الوسائط المتعددة .
2. المجموعة الضابطة وقوامها (20) طالبة وقد تم تعليمهم سباحة الحرة وفق البرنامج التقليدي المعد من قبل الكلية .

3-10 تنفيذ التجربة الرئيسية :

بدء فريق العمل المساعد بأشراف الباحث بتنفيذ التجربة 2007/3/17 ولغاية 2007/5/1 حيث طبق البرنامج التعليمي المقترح من قبل الباحثة على المجموعة التجريبية، وبعد الانتهاء من تطبيق البرنامج أجريت الاختبارات النهائية بتقييم مستوى الأداء الفني لسباحة الحرة .

3-11 الاختبارات النهائية:

بعد الانتهاء من أتمام تنفيذ البرنامج على عينة البحث قامت الباحثة بتحديد 2007/5/4 موعداً للأجزاء الاختبار النهائي وذلك في تمام الساعة العاشرة والنصف في حوض السباحة المغلق في كلية



التربية الرياضية/ جامعة بغداد، وتم إجراء الاختبار لأفراد عينة البحث أدت كل طالبة الاختبار أمام لجنة التقويم والتي تكونت من ثلاث محكمات من ذوي الكفاءة في اختصاص السباحة واستمرت فترة الاختبار ساعتين.

3-12 الوسائل الإحصائية

استخدام الباحث الوسائل الإحصائية الآتية:

1. الوسط الحسابي
2. الانحراف المعياري
3. النسبة المئوية
4. معامل الارتباط البسيط (بيرسون).
5. اختبار T للعينات المستقلة .
6. اختبار T للعينات المتناظرة .

4- عرض نتائج اختبار الأداء الفني لسباحة الحرة وتحليلها.

4-1 عرض وتحليل نتائج اختبار الأداء الفني لسباحة الحرة للمجموعة التجريبية والضابطة.

وقد شمل الاختبار تقييم مستوى الأداء الفني لسباحة الحرة في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية والضابطة

جدول (5)

يبين الاوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) المحسوبة والجدولية للمجموعتين الضابط والتجريبية

المتغيرات	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		T المحسوبة	T الجدولية	الدالة الإحصائية
	ع	س	ع	س			
الأداء الفني لسباحة الحرة	2.6	46.2	2.8	41.3	7.7	2.4	معنوي

*قيمة (T) الجدولية عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة (0.05) = 2.4



ويوضح الجدول (5) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية للمجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبار البعدي للأداء الفني لسباحة الحرة وقد أظهرت النتائج أن الوسط الحسابي للمجموعة التجريبية (46.2) وانحراف معياري بلغ (2.6) أما المجموعة الضابطة فقد بلغ الوسط الحسابي (41.3) وانحراف معياري بلغ (2.8) ولغرض التعرف على معنوية الفرق بين المجموعتين (التجريبية والضابطة) استخدمت الباحثة اختبار (T) للعينات المستقلة ، إذ بلغت قيمة (T) المحسوبة (7.7) وهي أكبر من قيمة (T) الجدولية البالغة (2.4) عند درجة حرية (38) ومستوى دلالة (0.05) مما يعني وجود فرق معنوي لصالح المجموعة التجريبية

2-4 مناقشة نتائج اختبار الأداء الفني لسباحة الحرة.

من خلال ملاحظة الجدول (5) يتبين ان المجموعتين قد تطورتا مع افضلية لصالح المجموعة التجريبية في الأداء الفني لسباحة الحرة ، كما لاحظت الباحثة أن جميع أفراد عينه البحث قد تمكنوا من أداء اختبار السباحة وهذه نتيجة منطقية إذ أن أي تعلم يؤدي إلي ظهور نتائج الأداء .

مناقشة نتائج المجموعة التجريبية:-

من خلال ملاحظة الجدول (5) والذي يبين نتائج اختبار (T) للأداء الفني لسباحة الحرة إذ أظهرت النتائج أن هنالك فرقا معنويا لصالح المجموعة التجريبية .
وتعزو الباحثة سبب هذا التفوق إلي تأثير المتغير التجريبي الذي تم استخدامه من قبل الباحثة تقنية الوسائط المتعددة إذ أرجعت الباحثة التقدم والتحسين في مستوى الأداء المهاري في سباحة الحرة التي تميز البرمجية التعليمية المقترحة والمصممة بتقنية الوسائط المتعددة عن الطريقة التقليدية المتبعة من حيث محتواها التعليمي لسباحة الحرة وصياغة هذا المستوى بشكل يناسب المرحلة التعليمية للمبتدئات مع مراعاة مراحل التعلم الحركي عند تحديد الخطوات التعليمية المناسبة لسباحة الحرة التي تضمنتها البرمجية إذ تغيرت بما تحتويه على الكم الهائل من المعلومات والوسائل المتعددة المتنوعة التي ترتبط بروابط منظمة كما ان الوسائل المختلفة في الصوت ، والصورة والنفس المكتوم ، ولقطات الفيديو . والموسيقى كلها ساعدت المتعلمات على تكوين رؤية كاملة عن المحتوى التعليمي إذ أن احتواء البرمجية على هذه المحطات المترابطة وسهولة الوصول إلي هذه المحطات من قبل المتعلم وسهولة استرجاع هذه المعلومات بسرعة كبيره أدى إلي تصحيح مسار الحركة لدى المتعلم مما أدى إلي اكتساب تعلم دقيق وسريع وسهل إذ توفرت بيئة تعليمية نشطة يتحكم بها المتعلم وتتمركز حوله لأنها احتوت على عروض ووسائل منفردة يجد فيها المتعلم ما يريده وما يفنقر إليه وما يناسب حاجاته .



كما تميزت البرمجية التعليمية المقترحة والمصممة بتقنية الوسائط على تعلم سباحة الحرة بتقسيم سباحة الحرة إلى أجزاء ووحدات صغيرة بتسلسل منطقي وبطريقة منظمة ومتتابعة ربطها بمعلومات بطريقة خطية في صور رسوم وصورة وتسجيلات فيديو , وأخرى صوتيه مما ساعد المتعلمات على التركيز .

أن استخدام برامج الوسائط المتعددة من خلال جهاز الكمبيوتر داخل الوحدات التعليمية أدى إلى وضوح الواجبات التعليمية المطلوبة وتنفيذها وبناء فعاليات مما يؤدي إلى تعلم أوضح للمهارات وانجاز الواجب الحركي بدقة واقتصاد .

واشارت (منى محمود 2000) نقلا عن كل من (ديفيد وبري) الى أن برامج الحاسب الآلي متعدد الوسائل يعمل على تحديد عملية التعلم وتقديم عروض أكثر تفاعلا وتنافسا وتكاملا بين عناصرها من صوت وصورة ونص مما يزيد من تذكر المتعلم للمعلومة وتحدث تطورا إلى العملية التعليمية (17 : 45)

مناقشة نتائج المجموعة الضابطة :

أما المجموعة الضابطة رغم أنها حققت تطور لكنه لم يكن بالمستوى المطلوب بسبب افتقاد برنامج الكلية الى أسلوب التجديد والتنويع باستخدام الأساليب الحديثة في التعليم وأن الأسلوب التقليدي لم يعطي الفائدة المرجوة إذ أن أغلب الطالبات يمررن في حالة الملل من أتباع الأسلوب نفسه والذي يبعد في بعض جوانبه عن التشويق والإثارة خصوصا أنه يخضع إلى اجتهادات مدرس المادة .

5- الاستنتاجات التوصيات:

في ضوء هدف البحث ونتائج المعالجات الإحصائية وبناء على ما ورد ضمن عرض نتائج المعالجات وتحليلها ومناقشتها فقد جاءت محتويات هذا الباب لتلقي الضوء على أبرز الاستنتاجات التي يمكن استقراؤها من تلك النتائج .

1-5 الاستنتاجات:

1. وجود فروق معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعتين التجريبية والضابطة في كل المهارات للأداء النفي لسباحة الحرة ولصالح المجموعة التجريبية .
2. أن البرنامج المعد بتقنيات البرمجية التعليمية الوسائط المتعددة قد ساعد في تعلم أفضل للسباحة وهذا ما أكدته النتائج .
3. تساعد الوسائط المتعددة كل من المعلم والمتعلم في تيسير سهولة العملية التعليمية لكل منها



2-5 التوصيات:

- في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها الباحث فإنه يوصي بالاتي:
1. الاهتمام ببرنامج الوسائط المتعددة فى السباحة لأنها تساعد تحقيق تعلم أسرع أسهل لفاعليتها لأنها تخلق بيئة أكثر فاعلية للتعليم.
 2. إجراء الدراسة الحالية على أعمار مختلفة ولكلا الجنسين لمعرفة تأثيرها حسب المراحل العمرية والجنس .
 3. إجراء الدراسة الحالية على انواع اخرى من السباحة .
 4. استخدام تصاميم تجريبية مختلفة وحسب نوع المهارة المراد تعليمها .

المصادر والمراجع

1. الغريب زاهر :تكنولوجيا المعلومات وتحديث التعلم، القاهرة، عالم الكتاب للنشر، (2009) .
2. أسامة كامل راتب :تعلم السباحة، دار الفكر، الطبعة الثانية، القاهرة (1988).
3. بارابازا سيلز، رينارتشي تكنولوجيا التعليم، التعريف ومكونات المجال، ترجمة بدر عبد الله صالح، مكتبة الشعري، الرياض (1988) .
4. زينب محمد أمين إشكاليات حول تكنولوجيا حول تكنولوجيا التعلم دار الهدي للنشر والتوزيع المنيا (2000).
5. زينب محمد أمين أثر استخدام الهايبر ميديا على التحصيل الدراسي والاتجاهات لدي طلاب كلية التربية الرياضية رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا (1999).
6. عبد الحميد شوق :تكنولوجيا التعليم، كلية التربية الرياضية، جامعة القاهرة، مركز الكتاب للنشر (2000).
7. عبد الله سالم المناعي :الكمبيوتر وسيلة مساعدة فى العملية التعليمية مجلة التربية، تصدر عن اللجنة الوطنية القطرية للتربية والثقافة والعلوم، العدد 101 السنة الحادية والعشرين، مطابع قطر الوطنية.
8. فتح الباب سيد :نحوفهم أفضل لتكنولوجيا التعلم، سلسلة، دراسات وبحوث .
9. على فهمي البيك وآخرون :أتجاهات حديثة فى تعليم السباحة دار الفكر القاهرة (1998).
10. كارم متولي مصطفى "تأثير استخدام بعض تدريبات تحسين الأداء على الشركة لدي سباحي الزحف على البطن "مجلة نظريات وتطبيقات العدو السابع عشر الإسكندرية (1993).
11. محمد زغلول، ومكارم أبوهرية :تكنولوجيا التعليم وأساليبها فى التربية الرياضية مركز الكتاب



للنشر الطبعة الأولى القاهرة.

12. محمد محمد عبد الهادي : استخدام تكنولوجيا المعلومات لتعزيز عملية التدريس والتعليم، سلسلة وبحوث مجلد (7) القاهرة (1997).
13. محمد عطية خميس : منظومة تكنولوجيا التعليم في المدارس والجامعات مجلة تكنولوجيا التعليم، الجزء الثاني، المجلد العاشر، 26-27 أبريل (2003).
14. محمد طالب عبيدات عادل عوض .برنامج مقترح للتعليم العالي بواسطة الحاسوب، المجلة العربية للتعليم العالي، العدد الأول : للمنظمة العربية للتربية والثقافة (1995)
15. منذر كمال أثر استخدام في التدريس الرياضات باستخدام الكمبيوتر رسالة دكتوراه غير منشورة جامعة القاهرة (1999).
16. مني محمود محمد :فاعلية برنامج الكمبيوتر متعدد الوسائل القائمة على الرسوم، والصور المتحركة في تعليم المهارات الحركية، رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة حلوان (2001).
17. وفيقة مصطفى سالم :تكنولوجيا التعليم والتعلم في التربية الرياضية، نشأة المعارف الإسكندرية(2001) .

18 - Dan, H. W. (1992) Hypermedia the integrated learning Environment, Indiana phidetta, Kappa, Educational Foundation Bloomington.

19 - Jone under wood. (1989) Hypermedia when wearer and when rent

2 calico journal, vol , 6 no 4.



علاقة استخبارات المهارات النفسية و التقييم الذاتي بنتائج المباريات
عند لاعبي الكرة الطائرة

تقدم به

م.د أسعد عدنان عزيز الصافي م.م علاء كاظم عرموط

حسام حسين مطنش

1 - التعريف بالبحث :

1-1 مقدمة البحث وأهميته :

تتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة احراز افضل مستوى ممكن، ولقد تقاربت هذه القدرات من خلال طرق الإعداد البدني والمهارى والخططى ومبادئه الى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة ولذا فقد ظهرت الحاجة الى المزيد من الاهتمامات بالناحية النفسية والتفوق الرياضى يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية ، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضى. والمهارات النفسية تمثل بعدا هاما فى إعداد اللاعبين فهى تلعب دورا أساسيا فى تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التى يجب العناية بها جنبا الى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخططية فالأبطال الرياضيين على المستوى الدولى يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدنى والمهارى والخططى ويحدد العامل النفسى نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دورا رئيسيا فى تحقيق الفوز.

بالأضافة الى ذلك فأن لكل نشاط من الأنشطة الرياضية متطلبات خاصة فى بناء الشخصية الرياضية، والنشاط الرياضى فى مجموعة له خصائص مميزة، ومن أجل النجاح فى نشاط رياضى محدد لابد من توافر سمات معينة فى الشخصية، فالفرد الرياضى الذى يفتقر الى السمات النفسية الإيجابية لن



يستطيع مهما بلغت قدراته ومستوياته البدنية والفنية من تحقيق أعلى المستويات نظرا لأن هذه السمات تؤثر بصورة مباشرة في مستوى الشخصية.

بالإضافة الى أن التقييم الذاتي الصحيح للاعب يؤدي الى تحسن الأداء وتطورة وبالعكس من ذلك فإن التقييم الخاطيء يودي الى تدهور الأداء والانجاز عند لاعبي الكرة الطائرة وهذا مرتبط بالحالة لمهارات النفسية للاعب ومدى تكاملها .

أن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في الاسترخاء- تركيز الانتباه- التصور العقلي- الاسترجاع العقلي يجب أن تسير جنبا الى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة. (محمد العربي: 1996، ص 362) .

وتعتبر الكرة الطائرة أحد الأنشطة الرياضية التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي المتغير والذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة ، كما أنها تتميز بالكفاح المباشر بين فريقين ، بالإضافة الى أنها تزخر بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها والذي من شأنه أن يؤثر على الأداء المهارى والخططى للاعب ومن ثم على نتيجة المباراة ولذلك كان لزاما على المدربين التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية وعلاقتها بالتقييم الذاتي عند لاعبي الكرة الطائرة حتى تمكنهم من تحقيق الفوز في المنافسات بجانب إعدادهم البدني والمهارى والخططى . ومن هذا المنطلق جاءت أهمية البحث في الاستفادة من أستخبارات المهارات النفسية ومدى علاقتها بالتقييم الذاتي عند لاعبي الكرة الطائرة التي من خلالها يمكن التعرف بصورة جيدة على مستوى اللاعبين في أدائهم ونتائج المباريات .

1-2 مشكلة البحث :-

من خلال خبرة الباحثين كلاعبين ومدربي ومايشير اليه واقع لعبة الكرة الطائرة في العراق الى اهتمام المدربين وجميع العاملين على النواحي البدنية والمهارية والخططية مع قلة الأهتمام للجانب النفسى من الشخصية للاعبين وذلك بالرغم من أن الأداء الرياضى بصفة عامة يعتمد على ما لدى اللاعب من قدرات بدنية ومهارية وخططية ومهارات نفسية أيضا والتقييم الذاتي ومدى مطابقتها مع المستوى العام للطموح عند لاعبي الكرة الطائرة مع قدراتهم البدنية والفنية والخططية وتناسبها ودورها في تحقيق نتائج المباريات لهذا أرتأى الباحث الخوض في هذه المشكلة .

1-3 أهداف البحث :-

يهدف البحث الى التعرف على ماياتي :



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

1. المهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة لنادية الفرات الاوسط .
2. التقييم الذاتي للاعبين الكرة الطائرة لنادية الفرات الاوسط.
3. العلاقة بين المهارات النفسية والتقييم الذاتي عند لاعبي الكرة الطائرة لنادية الفرات الاوسط .
4. العلاقة ما بين المهارات النفسية والتقييم الذاتي بنتائج المباريات عند لاعبي الكرة الطائرة لأندية الفرات الاوسط .

1-4 فروض البحث :-

يفترض الباحث ما يأتي :

- 1- المهارات النفسية التي تميز لاعبي الكرة الطائرة لنادية الفرات الاوسط تختلف في تسلسلها حسب مستوى اللاعبين .
- 2- التقييم الذاتي الذي يميز لاعبي الكرة الطائرة لنادية الفرات الاوسط يختلف حسب مستوى اللاعبين .
- 3- هناك علاقة دالة إحصائياً بين المهارات النفسية والتقييم الذاتي عند لاعبي الكرة الطائرة لنادية الفرات الاوسط .
- 4- هناك علاقة دالة إحصائياً بين المهارات النفسية ونتائج المباريات عند لاعبي الكرة الطائرة لأندية الفرات الاوسط .
- 5- هناك علاقة دالة إحصائياً بين التقييم الذاتي ونتائج المباريات عند لاعبي الكرة الطائرة لأندية الفرات الاوسط .

1-5 مجالات البحث :-

- 1- المجال البشري : أندية الفرات الأوسط بالكرة الطائرة للمتقدمين (رجال) للدوري الدرجة الأولى للموسم 2009-2010 وهي أندية(السنية ، القاسم ، المهناوية ، المشروع) وواقع (31) لاعباً .
- 2- المجال المكاني : القاعة المغلقة في كلية التربية الرياضية /جامعة القادسية وقاعة رحيم عباس المغلقة في الديوانية.
- 3- المجال الزمني : من 2009/9/23 ولغاية 2010/10/21 .

3- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية :

3-1 منهج البحث :-

ان اختيار منهج البحث يتناسب مع مشكلة البحث وكيفية الوصول الى حل المشكلة بالإضافة الى ذلك ان طبيعة الظاهرة التي يتطرق اليها الباحثون هي التي تحدد نوع المنهج المستخدم واهدافه ، لذا

اعتمد الباحثون المنهج الوصفي وبالاسلوب المسحي ، بخطواته العلمية الدقيقة لطبيعة مشكلة البحث واهدافه .

3-2 مجتمع وعينة البحث :-

من الامور الاساسية التي يجب على الباحث الاهتمام بها هي الحصول على عينة تمثل مجتمع البحث تمثيلاً حقيقياً ، ومن خلال ما تقدم فقد كان مجتمع البحث هي فرق اندية الفرات الاوسط للدرجة الأولى بالكرة الطائرة – المتقدمين (رجال) – للموسم الرياضي (2009-2010) ، والبالغ عددهم (9) اندية ، اذ تم تحديد جميع هذه الأندية لمجتمع البحث وهي (الهاشمية ، النجف ، السنية، الروضتين ، الحسينية ، القاسم ، المشروع ، المشخاب ، المهناوية) وتم اختيار عينة البحث بالطريقة العشوائية من خلال بطولة خاصة اقامها الأتحاد الفرعي بالكرة الطائرة لأندية الفرات الأوسط في مدينة الديوانية فقط الأندية التي شاركت فيها وهي (4) أندية تمثل أندية (السنية ، القاسم، المهناوية، المشروع) وتم أستبعاد أندية (الهاشمية ، النجف ، الروضتين ، الحسينية ، المشخاب) لعدم مشاركتهم في البطولة اذ كان المجموع الكلي لمجتمع البحث (40) لاعباً وقد تم استبعاد اللاعب المعد واللاعب الليبرولأن هناك فقرات في المقياس لاتتناسب مع أداءهم المهاري وكذلك اللاعبين الذين كانت اجاباتهم غير كاملة وبذلك اصبح عدد افراد العينة (31) لاعباً ، موزعين على (4) أندية اذ بلغت نسبة عينة البحث التي تم اجراء البحث عليها 77.5% من مجتمع البحث كما في الجدول (1) .

الجدول (1)

يبين فيه مجتمع وعينة البحث للاعبين فرق اندية الفرات الاوسط للدرجة الأولى بالكرة الطائرة – المتقدمين

(رجال) – للموسم الرياضي (2009-2010)

ت	اسم النادي	عدد اللاعبين المختبرين	المستبعدين	العدد النهائي
1	الهاشمية	صفر	صفر	صفر
2	السنية	8	2	6
3	النجف	صفر	صفر	صفر
4	الروضتين	صفر	صفر	صفر
5	الحسينية	صفر	صفر	صفر



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

6	القاسم	10	2	8
7	المشروع	10	2	8
8	المشخاب	صفر	صفر	صفر
9	المهناوية	12	3	9
المجموع	9 أندية	40	9	31

وقد تم اجراء التجانس لافراد العينة من حيث (الطول ، الوزن ، العمر ، العمر التدريبي) وقد استخدم قانون معامل الالتواء للتأكد من تجانس العينة وكما مبين في الجدول (2) .

الجدول (2)

يبين تجانس العينة

ت	المتغيرات	س	ع	الوسيط	معامل * الالتواء	النتيجة
1	الطول / سم	188.3	3.811	189	0.12-	متجانس
2	الوزن / كغم	79.26	6.397	78	0.546	متجانس
3	العمر / سنة	24.933	2.086	25	0.22-	متجانس
4	العمر التدريبي / سنة	6.2	1.78	6	0.004	متجانس

* تكون العينة متجانسة اذا كانت قيمة معامل الالتواء بين (1-، 1+) .

3-3 وسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة و أدوات البحث العلمي:-

3-3-1 وسائل جمع المعلومات والأجهزة المستخدمة:-

- 1- استمارات أستخبارات المهارات النفسية والتقييم الذاتي عند لاعبي الكرة الطائرة .
- 2- استمارات تفرغ بيانات اللاعبين .
- 3- استمارات الاستبيان لأستطلاع اراء الخبراء والمختصين .
- 4- أستمارات تسجيل المباريات .
- 5- جهاز الكتروني(الدستاميتير) لقياس الطول و الوزن.
- 6- محرار لقياس درجة حرارة القاعة المغلقة والرطوبة أردني الصنع .
- 7- كاميرا تصوير عدد (1) لتصوير المباريات .
- 8- حاسوب نوع DELL عدد (1) .



3-3-2 أدوات البحث العلمي :-

"وهي الوسيلة او الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت "

(وجية ، احمد :2002.ص65) ..

ولهذا استعان الباحث بالادوات التي تضمن تحقيق اهداف البحث ومنها :-

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية .

- شبكة الانترنت .

- المقاييس .

- المقابلات الشخصية (ملحق 3) .

- كادر عمل مساعد .

3-4 إجراءات البحث الميدانية :-

3-4-1 التجربة الاستطلاعية :-

" وهي طريقة عملية لكشف المعوقات التي قد تواجه الباحث أثناء القيام بالتجربة الرئيسية وعد مسبق

لمتطلبات التجربة من حيث الوقت ،الكلفة ،الكوادر المساعدة ،صلاحية الأجهزة و الأدوات وغيرها "

(مروان :1999،ص90) .

إذا أجرى الباحث التجربة الاستطلاعية يوم الأربعاء الموافق 22 / 9 / 2010 الساعة التاسعة في قاعة

كلية التربية الرياضية جامعة القادسية على عينة من (6) طلاب من يمثلون فريق الكلية بالكرة الطائرة .

3-4-2 الأسس العلمية للمقاييس :-

3-4-2-1 الصدق :-

أن من أهم الأمور التي يجب أن يتميز بها المقياس هو الصدق، والصدق يعني "أن يكون المقياس

قادراً على قياس السمة أو الظاهرة أو الصفة التي وضع لأجلها" (مروان : 2000 ، ص43).

لذلك استخدم الباحث صدق المحتوى وذلك من خلال عرض الاستمارات على مجموعة من الخبراء

والمختصين لتحديد مدى صلاحية الاستمارات للمقاييس للبيئة العراقية عند لاعب الكرة الطائرة كما

في الملحق (3) الذين أكدوا أن الاستمارات للمقياس قادرة على قياس الصفة التي وضعت من أجلها

ولتأكيد ان المقاييس صادقة قام الباحث بأيجاد معامل الصدق الذاتي وهو يمثل جذر معامل الثبات

وكما في الجدول (3) .

3-4-2-2 الثبات :-



يقصد بالمقياس الثابت " هو الذي يعطي نتائج متقاربة او النتائج نفسها اذا طبقت اكثر من مرة في ظروف متماثلة " (نادر، هشام: 2005، ص145) ، ولذا قام الباحث باستعمال طريقة اعادة المقياس لاجاد معامل الثبات ان بهذه الطريقة يمكن اعادة البحث على العينة نفسها مرتين او اكثر تحت ظروف متشابهة قدر الامكان (مصطفى: 1999، ص7) . ومن أجل ايجاد معامل الثبات تم اعادة المقياس على عينة التجربة الاستطلاعية بعد مرور اسبوع (يوم الثلاثاء 2010/9/28) إذ استعمل قانون معامل الارتباط البسيط (بيرسون) لاستخراج معامل الثبات، وكما في الجدول (3).

3-2-4-3 الموضوعية :-

"يقصد بموضوعية المقياس عدم تأثر الأحكام الذاتية من قبل المختبر أو أن توافر الموضوعية دون تحيز والتدخل الذاتي من قبل المختبر فكلما زادت درجة الذاتية على الأحكام كلما قلت نتيجة الموضوعية " (وجية : 2002، ص20) . وبما ان المقاييس المستخدمة عبارة عن استمارات مقننة ومعرضة على الخبراء وتحتوي على درجات محددة لا يختلف عليها اثنان لهذا تتعتبر ذات موضوعية عالية .

الجدول (3)

يبين المعاملات العلمية للمقاييس المستخدمة في البحث

معامل الصدق الذاتي	معامل الثبات *	المقاييس
0.97	0.94	التقييم الذاتي للاعب
0.95	0,91	التصور
0.95	0.91	الاسترخاء
0.94	0.90	الانتباه
0.98	0.96	القلق
0.96	0.92	الثقة بالنفس
0.96	0.93	دافعية الإنجاز

* قيمة معامل الارتباط الجدولية عند درجة حرية (4) ومستوى دلالة $0.05 = 0.81$

3-5 التجربة الرئيسة للبحث :-

قام الباحث بإجراء التجربة الرئيسة في بطولة خاصة أقيمت بالتنسيق مع الاتحاد الفرعي للكرة الطائرة في الديوانية لأندية الفرات الأوسط بالكرة الطائرة لدوري الدرجة الأولى للمتقدمين (رجال) وهي أندية



(السنية ، القاسم ، المهنوية ، المشروع) وقد اقيمت هذه البطولة من مرحلتين وبدأت البطولة بتاريخ الجمعة 2010/9/24 وانتهت بتاريخ الجمعة 2010/10/15 وقد كان عدد المباريات في البطولة (12) مباراة وكما في الجدول (4) وقد تم توزيع أستمارات المقاييس لكل من أستخبارات المهارات النفسية والتقييم الذاتي للاعبين قبل بدية مباريات البطولة أي بتاريخ الجمعة 2010 /9/24 وكما يلي .

3- 5- 1 أستخبارات المهارات النفسية:

ويسمى استخبار المهارات العقلية Mental Skills Questionnaire صممه كل من ستيفان بل Bull، وجون البنسون Albinson، وكريستوفر شامبروك Shambrook (1996) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي وقد قام محمد حسن علاوي بإعداده وتعريبه وهي تشتمل على الأبعاد التالية:

- القدرة على التصور . - القدرة على الاسترخاء.

- القدرة على تركيز الانتباه. - القدرة على مواجهة القلق.

- الثقة بالنفس. - دافعية الإنجاز الرياضي.

ويتضمن الاستخبار 24 عبارة وكل بعد من الأبعاد الستة السابق توضيحها تمثله 4 عبارات ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على عبارات الاستخبار على مقياس سداسي الدرجات . (محمد حسن علاوي:1998 ص543-547) كما في الملحق (1).

3- 5- 2 التقييم الذاتي :

صمم محمد حسن علاوي اختبارين لمحاولة التعرف على مدى حاجة اللاعب للتدريب على المهارات النفسية كمهارات الأسترخاء أو التصور العقلي أو تركيز الانتباه وذلك على نمط الأختبارات السابقة لمارتنيز 1997 التي صممها للمدرب وقام محمد حسن علاوي بتصميمها للاعبين .

الأختبار الأول بعنوان : التقييم الذاتي للاعب الرياضي (الصورة أ) ويقاس النزعة الشعورية بالضغط بالنسبة للاعب الرياضي .

الأختبار الثاني بعنوان : التقييم الذاتي للاعب الرياضي (الصورة ب) ويقاس القدرة على مواجه اللاعب الرياضي للضغط .

ويتكون كل اختبار من 10 عبارات ويقوم اللاعب الرياضي بالأجابة على عبارات كل اختبار على مقياس خماسي التدرج (تنطبق تماماً ، تنطبق علي بدرجة كبيرة ، تنطبق علي بدرجة متوسطة ، تنطبق علي



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

بدرجة قليلة ، لاتنطبق علي تماماً) مع مراعاة أن تتم الأجابة على الصورة (أ) أولاً ثم الصورة (ب) ثانياً (محمد حسن علاوى : 1998 ص552-554) كما في الملحق (2). وتم الأهتمام بدرجة الحرارة والرطوبة لأنها لها تأثير سلبي على أداء اللاعبين حتى يمكن ضبط هذا المتغير الدخيل .

الجدول(4)

يبين مباريات البطولة

ت	المباراة	التاريخ	الرطوبة	الحرارة	النتيجة
1	السنية - القاسم	2010/9/24	-31 %39	23-19 °	0 -3
2	المهناوية- المشروع	2010/9/24	-31 %39	23-19 °	0 -3
3	السنية - المهناوية	2010/9/28	-21 %23	24-20	0-3
4	القاسم- المشروع	2010/9/28	-21 %23	24-20	1-3
5	السنية - المشروع	2010/10/1	-30 %34	22-20	0-3
6	القاسم- المهناوية	2010/10/1	-29 %32	24-21	2-3
7	السنية - القاسم	2010/10/4	-31 %39	23-19 °	0 -3
8	المهناوية- المشروع	2010/10/4	-31 %39	23-19 °	0 -3
9	السنية - المهناوية	2010/10/8	-21 %23	24-20	1-3



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

1-3	24-20	-21 %23	2010/10/8	القاسم- المشروع	10
2-3	22-20	-30 %34	2010/10/15	السنية - المشروع	11
1-3	24-21	-29 %32	2010/10/15	القاسم- المهناوية	12

3-6 الوسائل الاحصائية :-

استخدم الباحث الحقيبة الاحصائية SPSS الأصدار (12) وأستخرج منها الآتي :-

- ١ -الوسط الحسابي (س) -
- ٢ -الانحراف المعياري (ع) .
- ٣ -النسبة المئوية .
- ٤ -معامل الالتواء .
- ٥ -معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .
- ٦ -معامل ارتباط الرتب (سبيرمان) .

4- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها :-

4-1- عرض وتحليل الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لأستخبارات المهارات النفسية المميزة وترتيبها عند لاعبي الكرة الطائرة ومناقشتها .

الجدول (5)

يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية والنسبة المئوية لأستخبارات المهارات النفسية المميزة عند لاعبي الكرة الطائرة وترتيبها تنازليا

ت	المعاملات الاحصائية أستخبارات المهارات النفسية	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية للمهارة %	ترتيب المهارات النفسية تنازليا
١ .	القدرة على مواجهة القلق	19.44	5.35	%81	الأولى



الثانية	64%	3.4	15.44	القدرة على الاسترخاء	٢.
الثالثة	61%	3.63	14.55	الثقة بالنفس	٣.
الرابعة	60%	4.02	14.44	القدرة على التصور	٤.
الخامسة	45%	5.21	10.777	القدرة على تركيز الانتباه	٥.
السادسة	44%	3.72	10.44	دافعية الإنجاز	٦.

الدرجة الكلية للبعد بالمقياس =24

يتد - - - - - بعد على ،
حده بالترتيب على النحو التالي: ، القدرة على مواجهة القلق ، القدرة على الاسترخاء ، الثقة بالنفس ،
القدرة على التصور ، القدرة على تركيز الانتباه، دافعية الإنجاز.
ويعزو الباحث تصدر بعد القدرة على مواجهة القلق في الترتيب الأول لأبعاد أستخبارت المهارات
النفسية حيث يواجه لاعب الكرة الطائرة الكثير من المواقف والتي ترتبط بالقلق وذلك أثناء التدريب أو
المنافسات الرياضية حيث تعتبر بمثابة إندار أو إشارة لتعبئة كل قوة الفرد النفسية والجسمية لمحاولة
الدفاع عن الذات والحفاظ عليها (محمد حسن علاوي: 2004، ص 379) .
ثم يأتي بعد ذلك مهارة الاسترخاء التي تؤدي الى خفض تأثير الاستجابة للضغط العصبي
والمساعدة على الوصول الى المستوى الأمثل من التوتر ومنع تراكم الضغط العصبي بواسطة العمل على
الوصول الى مستوى منخفض من التوتر القاعدي والوصول الى درجة من الاسترخاء العميق يقل فيها
مستوى التوتر عن المستوى القاعدي (محمد العربي: 1979، ص 66) وهذا ما يحتاج اليه لاعبي الكرة
الطائرة حيث يساعدهم ذلك على رفع الروح المعنوية وتحسين مستوى الأداء وبالتالي تحقيق الفوز.
أما بالنسبة لبعد الثقة بالنفس فيأتي في المرتبة الثالثة حيث تؤكد نتائج دراسة صدقي نور الدين
محمد والتي أشارت الى أن الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظرا لتأثيرها على
أداء اللاعبين وأن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدرا ايجابيا هاما لتحقيق الطاقة النفسية الإيجابية
(صدقي: 1994، ص98-99).

فلاعبي الكرة الطائرة يتميزون بهذه المهارة حيث يساعدهم ذلك على تطور أدائهم وتميز حركاتهم
بالانسيابية والقوة والسرعة والتركيز أثناء المباراة وأيضا بذل الكثير من الجهد والمثابرة والبذل والعطاء نظرا
لاختلاف طبيعة الكرة الطائرة عن باقي الأنشطة الرياضية في نظم المسابقات وظروف المباريات وصغر
حجم الملعب وعدد اللاعبين وقانون اللعبة وتغير مواقف اللعب من فوز الى هزيمة أثناء المباراة.



وتأتى بعد ذلك القدرة على التصور حيث يستحضر كل لاعب فى ذهنه الأحداث والخبرات والمواقف السابقة مستخدماً فى ذلك كل حواسه المختلفة مع اشتراك جميع خبراته وانفعالاته ومشاعره . أذ أن التصور ذهنى النشط لأداء مهارات معينة ينتج عنه نشاط عضلى، ربما يكون محددا ولكن فائدته تتضح فى تقوية الممرات العصبية الخاصة بالإشارات العصبية المرسلة من الجهاز العصبى الى هذه العضلات العاملة فلاعب الكرة الطائرة الذى يحاول إتقان مهارة الضرب الساحق يحتاج الى أداء هذه المهارة عشرات المرات وهى بذلك تقوى وتدعم الممرات العصبية التى تسيطر على توجيه العضلات المسئولة عن أداء المهارة، والتصور يمثل إحدى الطرق التى تعمل على تدعيم هذه الممرات العصبية فاللاعب من خلال استحضار الصورة الذهنية للمهارة بشكل منظم يؤدى الى الاشتراك الفعلى لعضلات الجسم فى أداء هذه المهارة (أسامة كامل : 2000، ص 316-317). كما أن استحضار اللاعب الصورة الذهنية لموقف المنافسة يحقق له فرصة التفكير فى الأسلوب الملائم للتغلب على منافسيه وربما اقتراح البدائل المناسبة لتقديم العون له فى أن يصبح أكثر ألفة بموقف المنافسة، ومن ثم اتخاذ القرارات والاستجابات الصحيحة والتطبيق الخطى والدفاعى والهجومى الصحيح (أسامة كامل : 2000، ص 316-317) .

ويأتى بالمركز الخامس بعد القدرة على تركيز الانتباه حيث يعد الانتباه بعدا حيويًا فى مجالات التدريب والمنافسة بكل مستوياتها، وتعد قدرة الرياضى على توظيف كل من الانتباه والتركيز من العوامل الحاسمة والمؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية المختلفة (محمود : 1995، ص 219) . ويؤكد ذلك ما ذكره محمد العربى شمعون أن حدوث الإنجازات الرياضية يرتبط بوجود اللاعب فى منطقة الطاقة النفسية المثلى وقد وجد أن أهم ما يميزها هو أن يكون الانتباه قد تم توجيهه كلية الى أداء المهارة. (محمد العربى : 1995، ص 219).

ويأتى فى المرتبة الأخيرة دافعية الإنجاز لأبعاد المهارات النفسية الى أن لاعب الكرة الطائرة يبذل جهدا كبيرا أثناء المنافسات من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن أى الوصول للتفوق فى الأداء مما يؤكد أن دافعية الانجاز أو دافعية التفوق تعتبر من أقوى الدوافع التى تكمن خلف كل نجاح أو تفوق فى الأداء الرياضى (أسامة كامل: 2000، ص 30) .

ومن خلال المناقشة السابقة يتضح لنا تفسير الفرض الأول للدراسة والخاص بالتعرف على أستخبارات المهارات النفسية المميزة عند لاعبي الكرة الطائرة قيد الدراسة وترتيبها.



4-2- عرض وتحليل علاقة الارتباط بين أستخبارات المهارات النفسية والتقييم الذاتي عند لاعبي الكرة الطائرة ومناقشتها .

الجدول (6)

يبين معامل الارتباط بين المهارات النفسية والتقييم الذاتي للاعبين الكرة الطائرة

ت	التقييم الذاتي أستخبارات المهارات النفسية	قيمته معامل الارتباط المحسوبة	قيمته معامل الارتباط الجدولية *	الدلالة الأحصائية
1	القدرة على التصور	0.509	0.355	معنوي
2	القدرة على الاسترخاء	0.479		معنوي
3	القدرة على تركيز الانتباه	0.293		عشوائي
4	القدرة على مواجهة القلق	0.181		عشوائي
5	الثقة بالنفس	0.144		عشوائي
6	دافعية الإنجاز الرياضي	0.309		عشوائي



* عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 29 = 0.355

يتضح من الجدول (6) أن هناك ارتباطات معنوية بين بعض أستخبارات المهارات النفسية والتقييم الذاتي عند لاعبي الكرة الطائرة لعينة الدراسة ، وقد تراوحت تلك الارتباطات ما بين (0.479) ، (0.509) بمستوى دلالة (0.05) وظهرت تلك الارتباطات الإيجابية على النحو التالي :

أولاً : العلاقة بين القدرة على التصور والتقييم الذاتي .

أظهرت النتائج وجود علاقة إيجابية دالة معنوية عند مستوى 0.05 بين القدرة على التصور والتقييم الذاتي عند لاعبي الكرة الطائرة وهذا يعني أنه كلما ارتفع تقييم الذاتي للاعب للمستوى التنافسي كلما زادت فرصة استخدام القدرة على التصور في التدريب وأن اللاعبين ذوي الخبرة يستفيدون من التصور العقلي بدرجة أكبر من اللاعبين الجدد (محمود :1995، ص 344) .

ولذلك فأن مستوى الأداء من أهم العوامل التي يجب العناية بها عند وضع برامج أستخبارات المهارات النفسية حيث يتباين مستوى الأداء وفقاً لتصنيف اللاعبين في ضوء الخبرة وعدد سنوات الممارسة ويؤكد أيضاً على أهمية التقارب في مستوى الأداء لتحقيق التفاعل المطلوب (محمد العربي :1996، ص 81، 82).

ثانياً : العلاقة بين القدرة على الاسترخاء والتقييم الذاتي .

أظهرت نتائج الجدول (6) وجود علاقة معنوية عند مستوى (0.05) بين القدرة على الاسترخاء والتقييم الذاتي وتؤكد هذه العلاقة المعنوية ما أوضحته دراسة "ناش وسولين" Nash & Solin (1995) أن الاسترخاء يساعد على تنمية الجوانب الفسيولوجية والبدنية والنفسية ومنها زيادة القدرة على العمل فترات طويلة وتقليل التعب والقدرة على الاسترخاء العضلي أثناء الضغط العصبي العالي للمباريات بحيث يكون التقدير الذاتي للاعب في افضل صورة (Soline ، Nash : 1995p7) ويتضح من الجدول (6) أن هناك ارتباطات عشوائية بين بعض المهارات النفسية والتقييم الذاتي عند لاعبي الكرة الطائرة لعينة الدراسة ، وقد تراوحت تلك الارتباطات ما بين (0.144) ، (0.309) بمستوى دلالة (0.05) وظهرت تلك الارتباطات العشوائية على النحو التالي :

أولاً : العلاقة بين القدرة على تركيز الانتباه والتقييم الذاتي .

يتضح من الجدول (6) وجود علاقة عشوائية عند مستوى (0.05) بين القدرة على تركيز الانتباه والتقييم الذاتي عند لاعبي الكرة الطائرة وهذا يؤكد أن ضعف الانتباه يؤثر سلباً على مستوى التقييم الذاتي عند لاعب الكرة الطائرة وتعتبر مهارات الانتباه إحدى المهارات النفسية الضرورية للأداء الناجح ، ويشير نديفر Nideffer في هذا الصدد إلى أن الانتباه مهارة يمكن تعلمها وتمييزها من خلال التدريب



وبذل الجهد المتواصل، حيث أنه غالباً ما يتقرر مصير المباراة من خلال الأخطاء الصغيرة التي في كثير من الأحيان يمكن أن يرجعها إلى فقدان تركيز الانتباه (محمد العربي:1996، ص 258) .
ثانياً : العلاقة بين القدرة على مواجهة القلق والتقييم الذاتي .

أظهرت نتائج الجدول (6) وجود علاقة عشوائية عند مستوى (0.05) بين مهارة القدرة على مواجهة القلق والتقييم الذاتي عند لاعبي الكرة الطائرة وهناك العديد من البحوث التي أشارت إلى أن القلق Anxiety يعتبر من أهم الظواهر النفسية المصاحبة لتنظيم المنافسات الرياضية حيث يلعب دوراً هاماً في التأثير على أداء اللاعبين وخاصة الناشئين منهم نتيجة لتطلعاتهم للفوز بنتيجة المباراة وعدم خسارتها، وقد أوضح (محمد حسن علاوي : 2004، ص280) أن القلق قد يكون له قوة دافعة إيجابية تساعد الرياضي على بذل المزيد من الجهد وتعبئة كل قواه، وقد يكون له قوة دافعة سلبية إذ يسهم في إعاقة الأداء.

ثالثاً: العلاقة بين مهارة الثقة بالنفس والتقييم الذاتي .

يتضح من الجدول (6) وجود علاقة عشوائية عند مستوى (0.05) بين مهارة الثقة بالنفس والتقييم الذاتي عند لاعبي الكرة الطائرة وهذا يدل أن الثقة بالنفس كانت غير متناسبة ومايملكه اللاعب من تقييم ذاتي لمستواهم إذ أن " توفر الثقة بالنفس شرط أساسي لأظهار القدرات الحقيقية للاعبين ، وفقدما يقيد اللاعب ولايسمح له بأظهار هذه القدرات ، ويقصد أن تكون هنا الثقة حقيقية وليست زائفة ، حيث أن ثقة اللاعب في قدراته هي محصلة طبيعية لمجموع قدراته الفنية والخطية والبدنية " (أسامة رياض : 2005 ، ص 109) .

رابعاً: العلاقة بين مهارة دافعية الإنجاز والتقييم الذاتي .

يتضح من الجدول (6) وجود علاقة عشوائية عند مستوى (0.05) بين مهارة دافعية الإنجاز الرياضي والتقييم الذاتي عند لاعبي الكرة الطائرة ويعنى ذلك أن مهارة دافعية الإنجاز الرياضي كمهارة نفسية مميزة للاعب الكرة الطائرة " قيد الدراسة" تتأثر وترتبط بالتقييم الذاتي عند لاعب الكرة الطائرة وبما ان دافعية الانجاز ظهرت ضعيفة وبالتالي كانت العلاقة عشوائية . فلعبة الكرة الطائرة تكون المنافسة فيها من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن ولا بد أن يتميز أفرادها بالدافعية لتحقيق هذا المستوى المطلوب وهذا ما يؤكد أسامة كامل راتب حين ذكر أن هناك خصائص عامة تميز الأشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية من الإنجاز في مناسبات الحياة المختلفة ومنها النشاط الرياضي (أسامة كامل: 2000، ص 78-79) .



4-3- عرض وتحليل علاقة الارتباط ما بين أستخبارات المهارات النفسية والتقييم الذاتي بنتائج

المباريات عند لاعبي الكرة الطائرة ومناقشتها .

الجدول (7)

يبين معامل الارتباط ما بين أستخبارات المهارات النفسية والتقييم الذاتي بنتائج المباريات عند لاعبي الكرة الطائرة

ت	نتائج المباريات	قيمه معامل أرتباط الرتب المحسوبة	قيمه معامل أرتباط الرتب الجدولية *	الدالة الأحصائية
1	القدرة على التصور	0.656	0.317	معنوي
2	القدرة على الاسترخاء	0.456		معنوي
3	القدرة على تركيز الانتباه	0.248		عشوائي
4	القدرة على مواجهة القلق	0.452		معنوي
5	الثقة بالنفس	0.171		عشوائي
6	دافعية الإنجاز الرياضي	0.238		عشوائي



معنوي		0.617	التقييم الذاتي	7
-------	--	-------	----------------	---

* عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 29 = 0.317

يتضح من الجدول (7) أن هناك ارتباطات معنوية مابين بعض أستخبارات المهارات النفسية والتقييم الذاتي بنتائج المباريات عند لاعبي الكرة الطائرة لعينة الدراسة ، وقد تراوحت تلك الارتباطات ما بين (0.452)، (0.656) بمستوى دلالة (0.05) وظهرت تلك الارتباطات الإيجابية على النحو التالي

أولاً : العلاقة بين القدرة على التصور ونتائج المباريات .

أظهرت النتائج وجود علاقة معنوية عند مستوى 0.05 بين القدرة على التصور ونتائج المباريات عند لاعبي الكرة الطائرة وهذا يعني أنه كلما كانت نتائج المباريات جيدة للاعب الكرة الطائرة أثناء المنافسات كلما زادت فرصة استخدام القدرة على التصور في التدريب " أذ يختلف الأفراد في درجة القدرة على التصور، ويرجع هذا الى تباين الخبرات المكتسبة لديهم ، والبعض يتفوق في الذاكرة المرئية والبعض الآخر يتفوق في الذاكرة غير المرئية ، وآخرون يتفوقون في الذاكرة الذهنية على حساب الذاكرة الحركية ، لذا يتطلب الأمر دراسة وتحليل للاعبين من الناحية الذهنية " (محمد ، حمدي: 1997، ص410) .

ثانياً : العلاقة بين القدرة على الاسترخاء ونتائج المباريات .

أظهرت نتائج الجدول (7) وجود علاقة معنوية عند مستوى (0.05) بين القدرة على الاسترخاء ونتائج المباريات عند لاعبي الكرة الطائرة وهذا يعني أنه كلما كانت القدرة على الأسترخاء عالية كلما كانت نتائج المباريات جيدة للاعب الكرة الطائرة أثناء المنافسات وتؤكد هذه العلاقة المعنوية ما أشار إليه العديد من العلماء أنه من خلال الاسترخاء يتمكن الفرد من توجيه انتباهه للعمل الذي سيقوم به أي يكون في حالة انتباه مسترخى Relaxed Attention ويضيف محمود عنان نقلاً عن كوكس Cox (1994) أنه لا يمكن أن يوجد العقل القلق في جسم مسترخياً حيث أنه يصعب أن يكون الفرد عصبياً ومتوتر حال استرخاء جزء من أجزاء جسمه استرخاء تاماً بمعنى أن العصبية وتوتر العضلات والأعضاء غير الإرادية يمكن تخفيضها إذا أصبحت العضلات الهيكلية في حالة استرخاء (محمود:1995، ص315).

ثالثاً : العلاقة بين القدرة على مواجهة القلق ونتائج المباريات .

أظهرت نتائج الجدول (7) وجود علاقة معنوية عند مستوى (0.05) بين مهارة القدرة على مواجهة القلق ونتائج المباريات عند لاعبي الكرة الطائرة ، أذ أن لاعب الكرة الطائرة قبل اشتراكه الفعلي



في المباريات والمنافسات يمر بحالة يطلق عليها حالة القلق أو التوتر ما قبل المنافسة وتتميز هذه الحالة ببعض المظاهر النفسية المؤثرة على مستوى اللاعب في أثناء المباريات تأثيراً بالغاً وينتقل فيها اللاعب من حالة الانتظار السلبي الى الأشتراك الفعلي في المنافسة وتسهم بدرجة كبيرة في اعداد الفرد لما سيقوم به من جهد وترتبط هذه الحالة احياناً ببعض المظاهر الايجابية مما يساهم في رفع مستوى وقدرة اللاعب على العمل والأداء وفي بعض الأحيان ترتبط ببعض الحالات السلبية وحسب خبر اللاعب (اسامة رياض : 2005، ص111-112) .

رابعاً: العلاقة بين التقييم الذاتي ونتائج المباريات .

يتضح من الجدول (7) وجود علاقة معنوية عند مستوى (0.05) بين التقييم الذاتي ونتائج المباريات عند لاعبي الكرة الطائرة ويعنى ذلك أن نتائج المباريات تعتبر من الأمور المهمة تميزه مستوى لاعبي الكرة الطائرة تتأثر وترتبط بالتقييم الذاتي عند لاعب الكرة الطائرة ، إذ أن التقييم لمستوى الحالة التدريبية المتميز والمرتفع وهو ما يعرف بالفورمة الرياضية يتم عن طريق المعطيات البدنية والطبية والمهارية والخططية عند اللاعبين وهذا ما يؤثر على نتائج المباريات سلباً أو إيجاباً حسب حالة اللاعبين وتدريبهم وامكانياتهم (اسامة رياض : 2005، ص105) .

ويتضح من الجدول (7) أن هناك ارتباطات عشوائية ما بين بعض المهارات النفسية والتقييم الذاتي بنتائج المباريات عند لاعبي الكرة الطائرة لعينة الدراسة ، وقد تراوحت تلك الارتباطات ما بين (0.171)، (0.248) بمستوى دلالة (0.05) وظهرت تلك الارتباطات العشوائية على النحو التالي :
أولاً : العلاقة بين القدرة على تركيز الانتباه ونتائج المباريات.

يتضح من الجدول (7) وجود علاقة عشوائية عند مستوى (0.05) بين القدرة على تركيز الانتباه و نتائج المباريات عند لاعبي الكرة الطائرة وهذا يؤكد أن ضعف الانتباه يؤثر سلباً على مستوى الأداء عند لاعبي الكرة الطائرة إذ ترتبط الحالة النفسية مع درجة أنتباه اللاعب أثناء المباراة ، ويعتبر الأنتباه متغير هام في تحديد درجة أداء اللاعب للمباراة ، وبالتالي في حسم نتيجتها (محمد ، حمدي: 1997، ص409) .

ثانياً: العلاقة بين مهارة الثقة بالنفس و نتائج المباريات .

يتضح من الجدول (7) وجود علاقة عشوائية عند مستوى (0.05) بين مهارة الثقة بالنفس ونتائج المباريات عند لاعبي الكرة الطائرة وهذا يعنى أن مهارة الثقة بالنفس بالرغم من أنها ضعيفة لعينة



البحث الا أنها صفة شخصية ضرورية لتحقيق النجاح فهي تساعد اللاعب على تطوير أدائه الرياضى، كما أن ارتباط هذه المهارة النفسية بنتائج المباريات أمر ضرورى حيث أن الثقة بالنفس هي درجة الاعتقاد التي يمتلكها الرياضى عن مدى قدرته على تحقيق النجاح ولا شك أن توقع الرياضى لنتائج أدائه يعتبر عاملاً هاماً من حيث التأثير على نتائج الأداء، كما أن الثقة فى توقع النتائج تجعل الرياضى أكثر استعداداً للبدل والعطاء، وكلما زادت درجة التوقع وأصبح الرياضى أكثر ثقة كلما ضاعف ذلك من قدرته على التحمل والمثابرة والتصميم فى مواجهة العقبات التي تقابله أو المشكلات التي تعترضه ويصبح ليس من السهل عليه أن يستسلم للهزيمة أو أن يفقد الأمل وتساغده أيضاً على تركيز الانتباه فى المباراة وتستثير قدراته الكامنة، ويتميز أدائه بالانسيابية والمزيد من القوة والسرعة وتساغده على الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء ورباطة الجأش وخاصة فى مواقف المنافسة الضاغطة (أسامة كامل : 2000، ص342-343).

رابعاً: العلاقة بين مهارة دافعية الإنجاز ونتائج المباريات .

يتضح من الجدول (7) وجود علاقة عشوائية عند مستوى (0.05) بين مهارة دافعية الإنجاز الرياضى ونتائج المباريات عند لاعبي الكرة الطائرة إذ أن دوافع الأشتراك في المباريات متعددو ومتنوعة ومنها دوافع الأناجاز ومن الممكن وجود أكثر من دافع للأشتراك في المباريات في الكرة الطائرة وواجب المدرب مساعدة اللاعبين على تفهم دوافعهم وأدائها في نفوسهم عن طريق تشبعها بالأنفعالات الأيجابية المصاحبة والمقوية والمجددة لها (أسامة رياض : 2005، ص108) .

5- الأستنتاجات والتوصيات .

5-1 الأستنتاجات .

فى حدود عينة البحث والنشاط الرياضى المختار ومن خلال ما أمكن التوصل إليه من نتائج أمكن التوصل إلى الأستنتاجات التالية.

1- يتميز لاعبي الكرة الطائرة "قيد الدراسة" بأستخبارات المهارات النفسية الآتية وحسب الترتيب : القدرة على مواجهة القلق ، القدرة على الاسترخاء ، الثقة بالنفس، القدرة على التصور ، القدرة على تركيز الانتباه، دافعية الإنجاز .

٢ - أن لبعض أستخبارات المهارات النفسية (القدرة على التصور والقدرة على الاسترخاء) علاقة قوية بالتقييم الذاتي عند لاعبي الكرة الطائرة لأندية الفرات الأوسط .



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

٣ - أن لبعض أستخبارات المهارات النفسية (القدرة على تركيز الانتباه والقدرة على مواجهة القلق والثقة بالنفس ودافعية الأناجاز) علاقة ضعيفة بالتقييم الذاتي عند لاعبي الكرة الطائرة لأندية الفرات الأوسط .

٤ - أن لبعض أستخبارات المهارات النفسية (القدرة على التصور والقدرة على الاسترخاء و القدرة على مواجهة القلق) علاقة قوية بنتائج المباريات عند لاعبي الكرة الطائرة لأندية الفرات الأوسط .

٥ - أن لبعض أستخبارات المهارات النفسية (القدرة على تركيز الانتباه والثقة بالنفس ودافعية الأناجاز) علاقة ضعيفة بنتائج المباريات عند لاعبي الكرة الطائرة لأندية الفرات الأوسط .

٦ - أن للتقييم الذاتي علاقة قوية بنتائج المباريات عند لاعبي الكرة الطائرة لأندية الفرات الأوسط .

2-5 التوصيات .

في حدود ما أمكن التوصل إليه من استنتاجات يمكن التوصية بما يلي :

- 1- الأهتمام بأستخبارات المهارات النفسية والتقييم الذاتي عند لاعبي الكرة الطائرة بأعتبرها من أهم الأمور التي يعتمد عليها تحقيق النتائج الأيجابية أثناء المنافسات في لعبة الكرة الطائرة .
- 2- الأعتناء على المختص بعلم النفس الرياضي في أثناء عملية التدريب للاعبين حتى يمكن الوقوف على أهم المعوقات التي تكون سلباً على نتائج المباريات والأستفادة من الأمور الأيجابية لتحقيق أفضل النتائج .
- ١ -أهمية تنمية وتطوير أستخبارات المهارات النفسية للاعبين الكرة الطائرة مع الأهتمام بالتعرف على نواحي القوة والضعف وملاحظة تطورها ومواصلة تقييمها مع تسجيل معدلات كل لاعب .
- ٢ -أهمية التأكيد على أنه كلما أمكن تدريب أستخبارات المهارات النفسية في عمر مبكر كان ذلك أفضل .
- ٣ -تدريب أستخبارات المهارات النفسية للاعبين الكرة الطائرة بما يتناسب مع أعمارهم و مستوياتهم .
- ٤ -التأكيد على اللاعب بأن أستخبارات المهارات النفسية تتطلب التدريب المستمر والمتواصل حتى تصل إلى المستوى الذي يمكن الأستفادة منها في تحقيق أفضل النتائج أثناء المباريات والمنافسات في الكرة الطائرة .



المصادر

أولاً: المصادر العربية :

١. أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة (المفاهيم . التطبيقات)، دار الفكر العربي، القاهرة ، 2000.
٢. أسامة رياض : الرعاية الطبية للاعبى الكرة الطائرة ، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، القاهرة ، 2005.
٣. صدقى نور الدين محمد : العلاقة بين الاتجاه التنافسى والثقة الرياضية كسمة وكحالة لدى لاعبي كرة القدم، المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضة، المؤتمر العلمى للرياضة والمبادئ الأولمبية والتراكمات والتحديات، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة ، جامعة حلوان ، 1994.
٤. عبد الله حسين اللامي . أساسيات التعلم الحركي . العراق – مجموعة مهيب الفنية ، 2006.
٥. محمد العربى شمعون : السمات الانفعالية وعلاقتها بمفهوم الذات لدى الرياضيين ، رسالة دكتوراه ، كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة، جامعة حلوان، 1979.
٦. محمد العربى شمعون : التدريب العقلى . الطريق إلى البطولة، الاتحاد العربى للطب الرياضى ، مجلة علوم الطب الرياضى، البحرين، العدد الثانى، 1995.
٧. محمد العربى شمعون : التدريب العقلى فى المجال الرياضى ، دار الفكر العربى ، القاهرة، 1996.
٨. محمد حسن علاوى : علم النفس الرياضى ط9 ، دار المعارف، القاهرة، 1994.
٩. محمد حسن علاوى : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998.



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

10. محمد حسن علاوى : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية القاهرة - دار الفكر العربي ، 2002.
11. محمد حسن علاوى : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط 4 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2004.
12. محمد صبحي حسانين ، حمدي عبد المنعم : الاسس العلمية للكرة الطائرة وطرق القياس ، ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1997.
13. مروان عبد المجيد ، أسس البحث العلمي لأعداد الرسائل الجامعية ، عمان ، مؤسسة الوراق ، 2000.
14. مروان عبد المجيد ابراهيم : الاسس العلمية والطرق الاحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية ، ط1 ، الاردن ، دار الفكر العربي ، 1999 .
15. مصطفى باهي : المعاملات العلمية بين النظرية والتطبيق ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1999 .
16. وجيه محجوب ، احمد بدري حسين : البحث العلمي ، وزارة التعليم العالي ، جامعة بابل ، 2002 .
17. وجيه محجوب : البحث العلمي ومناهجه ، بغداد ، دار الكتب للطباعة والنشر ، 2002 .
18. محمود عبد الفتاح عنان : سيكولوجية التربية البدنية والرياضة "النظرية والتطبيق والتجريب" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1995.
19. نادر فهمي الزبيد ، هشام عامر عليان : مبادئ القياس والتقويم فى التربية ، ط3 ، عمان ، دار الفكر للنشر والتوزيع ، 2005 .
20. نبيلة أحمد محمود : المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية ، مصر ، 2002.

ثانياً : المصادر الأجنبية :



ملحق (1)

أستخبارات المهارات النفسية

التعليمات :-

فيما يلي بعض العبارات التي تصف سلوكك أو أتجاهك في المنافسة الرياضية أو التدريب الرياضي أو النشاط بصفة عامة .

- المطلوب قراءة كل عبارة بدقة تامة ، ووضع دائرة حول أي رقم على يسار العبارة بحيث يدل على مدى أنطباق هذه العبارة على حالتك .
- الرقم (1) يدل على أن العبارة لا تنطبق عليك تماماً ، الرقم (2) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً، الرقم (3) بدرجة قليلة ،الرقم (4) بدرجة متوسطة والرقم (5) بدرجة كبيرة والرقم (6) يدل على أن العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة .
- لا توجد أجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأن كل لاعب يختلف من اللاعب الأخر وإنما المهم صدق أجابتك مع نفسك .
- لا تترك أي عبارة بدون أجابة .



الاسم : النادي : تاريخ اليوم : 2010 / /

ت	العبارات	العبارات
1	استطيع اداء الارسلات التي تلعب من اسفل بسهولة .	1 2 3 4 5 6
2	أعرف جيداً كيف أقوم بالأسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة .	1 2 3 4 5 6
3	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء أشتراك في المباراة وتتدخل في تركيز أنتباهي .	1 2 3 4 5 6
4	أشعر غالباً بأحتمال هزيمتي في المنافسة التي أشارك بها	1 2 3 4 5 6
5	أشارك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي .	1 2 3 4 5 6
6	قبل أشتراك في المنافسة أكون معد نفسياً لبذل أقصى جهد .	1 2 3 4 5 6
7	أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلاً .	1 2 3 4 5 6
8	عضلاتي تكون متوترة قبل أشتراك في المنافسة .	1 2 3 4 5 6
9	يضايقتني عدم قدرتي على تركيز الأنتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة .	1 2 3 4 5 6



6	5	4	3	2	1	أخشى من عدم الأجداد في اللعب أثناء المباراة .	١٠.
6	5	4	3	2	1	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فإن تقني في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الأنتهاء .	١١.
6	5	4	3	2	1	أفضل دائماً الأشتراك في المباريات الحساسة والهامة .	١٢.
6	5	4	3	2	1	يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ماسوف أقوم من أداء حركي .	١٣.
6	5	4	3	2	1	من السهولة بالنسبة لي قدرتي على أسترخاء عضلاتي قبل أشتراكني في المنافسة .	١٤.
6	5	4	3	2	1	مشكلتي هي فقدانني للقدرة على تركيز الأنتباهة في بعض أوقات المباراة .	١٥.
6	5	4	3	2	1	عندما أشارك في منافسة فأنني أشعر بالمزيد من القلق .	١٦.
6	5	4	3	2	1	طول فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من تقني في نفسي .	١٧.
6	5	4	3	2	1	أستطيع دائماً أستنارة حماسي بنفسني أثناء المباراة .	١٨.
6	5	4	3	2	1	أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها .	١٩.
6	5	4	3	2	1	من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة وأسترخاء نفسي بسرعة قبل أشتراكني في منافسة رياضية .	٢٠.
6	5	4	3	2	1	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت أنتباهني في اللعب .	٢١.
6	5	4	3	2	1	ينتابني الأنزعاك عندما أرتكب بعض الأخطاء أثناء المنافسة	٢٢.
6	5	4	3	2	1	أعاني من عدم تقني في أداء بعض المهارات الحركية أثناء أشتراكني في المنافسة .	٢٣.
6	5	4	3	2	1	أشعر دائماً بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي طول فترة	٢٤.



27٥

مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

التقييم الذاتي للاعبين

الصورة (أ)

تاريخ اليوم : / / 2010

النادي :

الاسم :

ت	العبارات	تتطبق علي تماماً	تتطبق علي بدرجة كبيرة	تتطبق علي بدرجة متوسطة	تتطبق علي بدرجة قليلة	لا تتطبق علي تماماً
1	أشعر بالأنزعاج كنتيجة لنقد المدرب أو نقد الزملاء لأدائي في المنافسة					
2	أصاب أحياناً بالأرق وعدم القدرة على النوم لأنشغالي الدائم في التفكير في المنافسات القادمة					
3	أكاد أحس بأنني مرهق تماماً كنتيجة للممارسة المستمرة للتدريب والأشتراك في المنافسات					
4	أشعر بالتوتر والقلق عندما أرتكب أي خطأ أثناء المنافسة الرياضية					
5	يلازمني التوتر لفترة طويلة بعد المنافسة الرياضية وأجد صعوبة في					



مجلة القادسية لعلوم التربية الرياضية ... المجلد (11) العدد (2)

					تهدة نفسي وخاصة عندما أقوم بأداء سيء أو عند هزيمتي	
					6 قبل اشتراكي في المنافسة الرياضية أشعر بالخوف من الفشل	
					7 يزعجني بأن الآخرين (المدرب أو الأداري أو النقاد أو الزملاء) قد لايقدرُوا أدائي في المنافسة بصورة عادلة	
					8 أنشغالي الدائم في التدريب والمنافسة لايمنحني فرصة الأستماع بحياتي	
					9 أشعر بالأنزعاج والخوف عندما أفكر بأنني سوف أنهزم في المنافسة القادمة	
					10 عندما أرتكب أي خطأ أثناء المنافسة فأن هذا الخطأ يشغل تفكيري طوال المنافسة	



ملحق (2)

التقييم الذاتي للاعبين

الصورة (ب)

تاريخ اليوم : / / 2010

النادي :

الاسم :

ت	العبارات	تتطبق علي تماماً	تتطبق علي بدرجة قليلة	تتطبق علي بدرجة متوسطة	تتطبق علي بدرجة كبيرة	لا تتطبق علي تماماً
1	أستطيع التحكم في أنفعالاتي عند حدوث بعض الأمور السيئة أثناء اشتراكي في المنافسة					
2	لدي ثقة كبيرة في نفسي كلاعب رياضي بأنني أقوم ببذل أقصى جهدي في المنافسة					
3	أحاول دائماً أن أتوصل الى بعض الدروس المستفادة من هزيمتي أو هزيمة فريقي أو سوء أدائي في المنافسة					



					4	مدربي أو زملائي يقدرّون الجهد الذي أبذله بصورة جيدة
					5	أحاول دائماً منح نفسي المزيد من الفرص للأسترخاء والأستمتاع بوقت فراغي
					6	لأنفعل بصورة حادة عندما يرتكب المنافس أي خطأ ضدي أو عندما أشعر بأن الحكم قد أصدر قراراً خاطئاً ضدي أو ضد فريقي
					7	أنا كلاعب رياضي أتفهم جيداً بأنني لن أستطيع أن أكون في أحسن حالاتي في جميع المنافسات التي أشارك فيها
					8	أستطيع تركيز أتنباهي في الأداء في الأوقات الحساسة أثناء المنافسة بدرجة كبيرة
					9	لدي القدرة على أن أكون مسترخياً بصورة إيجابية قبل أشتراك في منافسة هامة
					10	أستطيع بكل سهولة أيقاف الأفكار السيئة التي قد تدور في ذهني قبل أشتراك في منافسة هامة

ملحق (3)

اسماء الخبراء والمختصين الذين تم عرض المقاييس عليهم من حيث ملائمتها للبيئة العراقية

ت	اسم الخبير	اللقب العلمي	الاختصاص الدقيق	مكان العمل
---	------------	--------------	-----------------	------------



جامعة القادسية / كلية التربية	علم النفس	أ.د.	محمد جاسم عرب	١.
جامعة القادسية / كلية التربية	علم النفس	أ.م.د.	عبد الكريم جاسم	٢.
جامعة القادسية / كلية التربية	علم النفس	أ.م.د.	كاظم جبر	٣.
جامعة بابل / كلية التربية الرياضية	علم النفس	أ.م.د.	ياسين علوان	٤.

ملحق (4)

بسم الله الرحمن الرحيم

العدد :

التاريخ : / / 2010

الاتحاد العراقي المركزي

بالكرة الطائرة

محافظة القادسية

إلى / جامعة القادسية - كلية التربية الرياضية

م / نتائج فرق

ادناه نتائج فرق أندية الفرات الأوسط للمتقدمين (رجال) بالكرة الطائرة المشاركين في البطولة الخاصة التي أقامها الاتحاد الفرعي بالكرة الطائرة في الديونية للموسم الرياضي 2009-2010 .

الترتيب	عدد الأشواط		نتيجة المباراة		عدد المباريات	اسم الفريق
	علية	لة	خسارة	فوز		
الاول	3	18	صفر	6	6	السنية
الثاني	11	12	2	4	6	القاسم
الثالث	12	12	4	2	6	المهناوية



المشروع	6	صفر	6	4	18	الرابع

رحيم مجيد حميد
رئيس الأتحد الفرعي في الديوانية

نسخة منة الى الصادر /