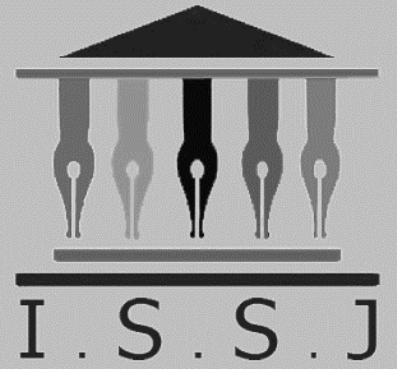


مجلة علوم الرياضة الدولية



مجلة علوم
الرياضة
الدولية



المجلد الأول العدد (٢)

كانون الاول ٢٠١٩ م ربيع الثاني ١٤٤١ هـ

WWW.ISSJKSA.COM

ISSN: 1658-8452

جميع الحقوق محفوظة
لمجلة علوم الرياضة الدولية

مجلة علوم الرياضة الدولية

International Sports Science Journal

مجلة علمية محكمة
تصدر عن
أكاديمية علوم الرياضة

رقم الإيداع: 4176 / 1441 هـ
رقم الردمد: 8452 - 1658

معامل التأثير العربي (.51)

info@issjksa.com



الصفحة

المحتويات

- ١-المحتويات ١
- ٢-اثر جهد فكري (للحالات التحكيمية) على الموجات الكهربائية للدماغ وعلاقتها بالجهاز العصبي الذاتي لدى الحكام الدوليين بكرة القدم ٢
- ٣-تأثير التعليم التنافسي الرقمي في تطوير مستوى التعلم والاحتفاظ بعض القدرات البدنية ودقة مهارة الضربة الحرة المباشرة لطلاب الاعدادية ١٠
- ٤-تدريبات لتحمل السرعة وفق أزمان وراحات متباينة وتأثيرها في بعض مراحل وانجاز عدو ٤٠٠ متر للموهوبين ١٣-١٥ سنة ١٨
- ٥-تقويم برامج الأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي من وجهة نظر المستفيدين بمدينة الرياض دراسة ميدانية على عينة من المستفيدين من أندية الحي بمدينة الرياض ٢٤
- ٦-حواس الكيف ومساهمتها في اداء بعض المهارات الحركية الاساسي ٣٨

اثر جهد فكري (للحالات التحكيمية) على الموجات الكهربائية للدماغ وعلاقتها بالجهاز العصبي الذاتي

لدى الحكام الدوليين بكرة القدم

أ.د. سعد منعم نافع النعيمي الشبخلي¹

كلية العلوم السياسية/جامعة بغداد¹

(saadalsheekhly@yahoo.com)¹

المستخلص: هدف البحث الى التعرف على قيم الموجات الكهربائية الدماغية (ألفا-بيتا) أثناء الراحة لدى افراد عينة البحث وبعد الجهد الفكري، فضلا عن التعرف على قيم الاختبار المعرفي لدى افراد عينة البحث، ومعرفة تأثير الجهد الفكري (المعرفي) على التغيرات التي تحدث في قيم تردد وسعة الموجات الكهربائية للدماغ (الفا-بيتا) لدى افراد عينة البحث، معرفة العلاقة بين قيم الاختبار المعرفي وقيم الموجات الكهربائية الدماغية (سعة وتردد موجة الفا-بيتا) وقيم الجهاز العصبي الذاتي (السبتاوي الباراسمبتاوي) في الاختبارات البعديه.

وفترض الباحث بان هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين قيم الموجات الكهربائية الدماغية (سعة وتردد موجة الفا) قبل الجهد الفكري (المعرفي) وبعده ولصالح نتائج القيم البعديه، وهناك فروق ذات دلالة إحصائية بين قيم الموجات الكهربائية الدماغية (سعة وتردد موجة بيتا) قبل الجهد الفكري (المعرفي) وبعده ولصالح نتائج القيم البعديه، فضلا عن وجود علاقة ارتباط معنوية بين قيم الاختبار المعرفي وقيم الموجات الكهربائية الدماغية (سعة وتردد موجة الفا-بيتا) وقيم الجهاز العصبي الذاتي (السبتاوي الباراسمبتاوي) في الاختبارات البعديه.

وقد اشتملت مجالات البحث على المجال البشري (٣) حكام دوليين (ساحة) بكرة القدم المعتمدين لدى الاتحاد الدولي بكرة القدم للموسم الكروي (٢٠١٥/٢٠١٦)، وتحدد المجال الزمني من ٢٠١٥/٧/١ ولغاية ٢٠١٦/٢/١ والمجال المكاني مختبر الفسلجة العصبية في مستشفى الجملة العصبية بمحافظة بغداد.

ولقد توصل الباحث للاستنتاجات الآتية:

١- اثر الجهد الفكري بظهور موجة إلفا بتردد عالٍ وانخفاض في قيم سعتها مما يدل على الراحة في الموجات الدماغية مع فولتية عالية في موجة إلفا وبيتا.

٢- اثر الجهد الفكري بظهور تردد لموجة بيتا مصحوبا بارتفاع في قيم سعتها التي تدل على الأعباء والجهود العالية مصحوبة بفولتية عالية، مما يولد ذلك حالة من الحذر الشديد عند استخدام هذه الجهود.

٣- وجد علاقة ارتباط عالي بين تردد موجة الدماغ بيتا والقسم الباراسمبتاوي بسبب زيادة نشاط الوظائف اللاارادية المسؤولة عن إنتاج الطاقة والتمثيل الغذائي.

٤- وجد علاقة ارتباط عالي بين القسم السمبتاوي والقسم الباراسمبتاوي لكون افراد عينة البحث هم من ذوي المستويات العليا الذين لديهم تكيف العالي ويتميزون بمعدل نبض قلبي ابطاً وانخفاض في معدل ضغط الدم والتنفس.

٥- وجد علاقة ارتباط عالي بين القسم السمبتاوي والجانب المعرفي لكون افراد عينة البحث هم من ذوي المستويات العليا الذين لديهم تكيف العالي.

الكلمات المفتاحية: جهد فكري، الموجات الكهربائية للدماغ، حكام كرة القدم.

١- المقدمة:

(المعرفية) عليها، وانعكاسات ذلك على الجهاز العصبي الذاتي (السمبثاوي والباراسمبثاوي) وذلك لما لهذا الجهاز من أهمية كبيرة وارتباط وثيق بعمل الكثير من الأجهزة الجسمية الأخرى (القلب والأوعية الدموية والجهاز التنفسي والغدد... الخ) والتي تسهم بشكل مباشر في الارتقاء بالأداء، وبما ان الموجات الدماغية تعني بانه العمل الكهربائي (النشاط الكهربائي) الذي يوصف عمل العقل ويتم قياسه بالتخطيط الكهربائي الذي يعطي خريطة عن حالة العقل اي الموجات الكهربائية والتي تعطي فهم العلاقة بين السلوك والنشاط الكهربائي، لكون الوحدات الحركية يتم تنشيطها بواسطة مسارات عصبية مختلفة وهذا يشمل الإشارات الصادرة من القشرة المخية وتأثيرات الإثارة والكف من المصادر الانعكاسية المختلفة، وأن هذا الجهد لتلك الوحدة الحركية والذي هو تجميع لشكل الموجة يتكون من جميع الجهود الفردية الكامنة للألياف العصبية المرتبطة بتلك الوحدة الحركية.

أما مشكلة البحث فتكمن في كون الاختبار الحالي (المعرفي بقوانين اللعبة) للحكام الذي تم تصميمه من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم مقترن بزمن للإجابة عليها على وفق خمس خيارات، وبما ان المعرفة تعني كم من المعلومات المكتسبة من خلال التدريب والمستقبلية عن طريق الحواس والتي تتباين من حكم لآخر تبعا للفروق الفردية فتتباين معها القدرة التحليلية في الاستنتاج من اجل اتخاذ قرار سليم لمواجهة المواقف المتغيرة في اللعب لحل المشكلات وتحقيق الأهداف، لذا تم تناول تأثير الجهد الفكري في بعض الاستجابات الدماغية وما يرافقها من تغيرات في نشاط الجهاز العصبي الذاتي لما لها من تأثير على مستوى اداء الحكام ووضع الحلول المناسبة.

كما يهدف البحث:

- ١- التعرف على قيم الموجات الكهربائية الدماغية (ألفا-بيتا) أثناء الراحة لدى افراد عينة البحث
- ٢- التعرف على قيم الاختبار المعرفي لدى افراد عينة البحث
- ٣- معرفة تأثير الجهد الفكري (المعرفي) على التغيرات التي تحدث في قيم تردد وسعة الموجات الكهربائية للدماغ

إن التقدم الرياضي الذي وصله العالم جاء نتيجة للجهود الكبيرة التي بذلت بمساعدة المتخصصين في مجال العلوم الرياضية، وقد كان للبحوث العلمية الأثر في إفراس هذا التقدم والارتقاء بمستوى الحكام عن طريق بناء وتقنين المناهج العلمية لإعداد الحكام، لكون قرار الحكم له تأثير كبير وفعال على المتنافسين أثناء المباراة، لذا يحتاج منه إلى توقع حركي سريع وسليم الذي يصاحبه سرعة في الحركة نتيجة رد فعل عالي، للوصول الى زاوية رؤيا صحيحة، من خلال اختيار المكان المناسب كل ذلك يقودنا الى قرار سليم وصائب، فضلا عن امتلاكه المعرفة الوافية بقوانين اللعبة التي تحقق المبادئ الاساسية للعبة، فيما لو لم يتحقق ذلك سوف يصدر قرارا غير صحيح مما يؤثر تأثيراً كبيراً وسلبياً على مستواه ومستوى الفرق المتنافسة، لكون المعرفة للحكام تتجلى في استيعاب مفردات قوانين اللعبة وبالذات القدرة في تمييز الأخطاء من حيث العقوبات الفنية والإدارية في استعمال البطاقات الملونة وتحييدها لغرض التطبيق الثابت والموحد في قوانين اللعبة، والتي تمكنه من اتخاذ قرارات دقيقة ترتقي إلى مستوى متميز، لذا باتت عملية الإعداد المنسجم والمتكامل للارتقاء والنهوض بمستوى الحكام والموكبات لتطور اللعبة امر بغاية الضرورة، والذي يجب إن ينسجم مع خصوصيات اللعبة وجوانبها كافة، وعلى وجه الخصوص الجانب البدني والمعرفي والنفسي والتي تمثل حجر الأساس لثلاث مرتكزات رئيسة يكمل احدهم الآخر، وقد أكدت الدراسات إن أي إهمال لأحدهم سيؤدي إلى الإخلال بالمرتكزين الآخرين، وبالتالي تتساوى تلك المرتكزات من حيث الأهمية لكل منهم على حدٍ سواء .

وبما ان الجهاز العصبي المركزي هو مركز التحكم في ترتيب وتنظيم المعلومات الحسية -الحركية لإتمام الحركة، فالمعلومات الواردة من المحيط الخارجي للجسم يتم التعامل معها في الدماغ، الذي بدوره يعد مركزا للمعالجة المركزية لجميع الانشطة البدنية والعقلية وهو الأكثر تأثيرا بحاله الأداء، لذا جاءت أهمية التعرف على الموجات الدماغية نتيجة تأثير الجهود الفكرية

٢-٣ أدوات جمع المعلومات والأجهزة والأدوات

المساعدة:

1-3-2 أدوات جمع المعلومات:

-المصادر العربية والأجنبية.

-استمارة الاختبار المعرفي والمعدة من قبل الاتحاد الدولي الذي يهدف إلى تطوير القدرة المعرفية والتطبيق الثابت الموحد لقوانين اللعبة ضمن برنامج لتأهيلي حكام كرة القدم المعتمدين.

-استمارة تسجيل لدرج البيانات الخاصة بتوصيف العينة ونتائج المتغيرات قيد الدراسة والمتضمنة.:

-اختبارات الـ EEG الخاصة بتحديد قيم الامواج الدماغية (الفابيتا) للأفراد عينة البحث.

-اختبارات الـ ECG وقياسات النبض والضغط لتحديد قيم الجهاز العصبي الذاتي.

2-3-2 الأجهزة والأدوات المساعدة:

-جهاز تخطيط الدماغ

-جهاز قياس تخطيط القلب

-جهاز قياس النبض

-جهاز قياس ضغط الدم

-لابتوب لغرض اجراء الاختبار الفكري (المعرفي)

-فريق العمل

٢-٤ وصف الاختبارات المعتمدة:

١-اختبارات الـ EEG الخاصة بتحديد قيم الامواج الدماغية

(تخطيط الدماغ الكهربائي):

اسم الاختبار: تخطيط الدماغ الكهربائي EEG

الغرض من الاختبار: الكشف عن الموجة المتغلبة.

الأجهزة المستخدمة: جهاز تخطيط الدماغ E.E.G موديل ٩٨

ايطالي الصنع نوع 22 MICROMED F169 قناة.

طريقة الأداء (مواصفات الاختبار): يجلس المختبر ثم يتم تثبيت

على رأسه شبكه مطاطية cap وبعد ذلك تغطس

الالكترودات والتي تكون على شكل كرات صغيره في ماء

مقطر ومن ثم تثبت على فروة الرأس بواسطة مادة الجل

(الفابيتا) لدى افراد عينة البحث

٤-معرفة العلاقة بين قيم الاختبار المعرفي وقيم الموجات

الكهربائية الدماغية (سعة وتردد موجة الفابيتا) وقيم

الجهاز العصبي الذاتي (السمبثاوي الباراسمبثاوي) في

الاختبارات البعديه .

أما فروض البحث فتمثلت ب:

١-هناك فروق ذات دلالة معنوية بين قيم الموجات الكهربائية

الدماغية (سعة وتردد موجة الفا) قبل الجهد الفكري

(المعرفي) وبعده ولصالح نتائج القيم البعديه.

٢-هناك فروق ذات دلالة معنوية بين قيم الموجات الكهربائية

الدماغية (سعة وتردد موجة بيتا) قبل الجهد الفكري

(المعرفي) وبعده ولصالح نتائج القيم البعديه.

٣-وجود علاقة ارتباط معنوية بين قيم الاختبار المعرفي وقيم

الموجات الكهربائية الدماغية (سعة وتردد موجة الفابيتا)

وقيم الجهاز العصبي الذاتي (السمبثاوي الباراسمبثاوي)

في الاختبارات البعديه.

وقد اشتملت مجالات البحث على المجال البشري (٣) حكام

دوليين (ساحة) بكرة القدم المعتمدين لدى الاتحاد الدولي بكرة

القدم للموسم الكروي (٢٠١٥/٢٠١٦)، وتحدد المجال الزمني

من ٢٠١٥/٧/١ ولغاية ٢٠١٦/٢/١ والمجال المكاني مختبر

الفسلجة العصبية في مستشفى الجملة العصبية بمحافظة بغداد.

٢- منهج البحث واجراءاته الميدانية:

٢-١ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي

لملائمته طبيعة البحث.

٢-2 عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية

من الحكام الدوليين (حكم ساحة)، المعتمدين في الاتحاد

الدولي لكرة القدم للموسم الكروي ٢٠١٥-٢٠١٦، والبالغ

عددهم (٣) حكام، من اصل (٦) حكام ساحة، لتشكل عينة

البحث من مجتمع البحث الاصلي ٥٠%.

الزفير = ١٥ فما فوق

الفحص الثاني: يقوم المختبر بالوقوف وجهاز تخطيط القلب

لايزال متصلاً به ثم يتم حساب نبض المختبر عند النبضة

١٥ يتم قياس تخطيط القلب وبعدها يتم حساب ٣٠ نبضه

وبنفس الطريقة السابقة يتم قياس تخطيط القلب.

طريقه التسجيل: يتم حساب المسافة بين R-R عند النبضة ٣٠

وتقسم على المسافة بين R-R عند النبضة ١٥ والنتيجة

يجب ان تكون أكثر من ١,٠٢.

٣- قياس كفاءة الجزء السمبثاوي (قياس الضغط):

اسم الاختبار: قياس كفاءة الجزء السمبثاوي

الغرض من الاختبار: الكشف عن كفاءة الجزء السمبثاوي، من

خلال قياس ضغط الدم المختبر من وضعيات متعددة.

الأجهزة المستخدمة: جهاز قياس ضغط الدم.

طريقة الأداء (مواصفات الاختبار): يتم قياس الضغط من وضع

الجلوس وبعد ذلك يتم قياس الضغط من وضع الوقوف

بعد مرور ٥ دقائق عن زمن القياس الأول.

١- إعطاء مقاومة بيد المختبر (الأكثر استخداماً) - (المنفاخ

المطاطي لجهاز الضغط) ويملى بالهواء ويضغط عليه ويقاس

الضغط من الذراع الأخرى بنفس الوقت - تعطى ثلاث

محاولات.

٢- يتم قياس الضغط مباشرة بعد الجهد

طريقة التسجيل: يتم اخذ المتوسطات الحسابية للأوضاع

المختلفة (بين الجلوس والوقوف - الضغط الانقباضي).

وبعدها يتم حساب المتوسطات الحسابية لمجموعات قوة

القبضة - الضغط الانبساطي.

٤- الاختبار المعرفي (للحالات التحكيمية):

اسم الاختبار: قياس المعرفة بدقة وصحة القرارات التحكيمية

بكرة القدم.

الغرض من الاختبار: التعرف على قدرة الحكم المعرفية والتطبيق

الثابت الموحد للأخطاء وسوء السلوك المادة (١٢) من

قوانين اللعبة.

الأجهزة المستخدمة: جهاز لابتوب لغرض الاختبار المعرفي

إذ تنتشر على مناطق الدماغ المختلفة وبواقع أربعة كرات

لكل منطقه وعلى النحو الآتي:

١- المنطقة الامامية أربعة كرات (أقطاب)

٢- المنطقة الامامية أربعة كرات (أقطاب)

٣- المنطقة الامامية أربعة كرات (أقطاب)

٤- المنطقة الامامية أربعة كرات (أقطاب)

ومن ثم توصل إلى شبكة من الكيبلات وهي مقسمة على عدد

الكرات المثبتة وبعدها يطلب من المختبر أن يستلقي على سرير

موضوع بجانب جهاز التخطيط ويطلب منه الاسترخاء التام

والاستراحة مع إغماض العينين وبدون أي حركه ثم يقوم

المختص على الجهاز بطبع المعلومات الكافية على المختبر

من تاريخ الولادة والجنس ثم التأكد من مناطق التثبيت وبعدها

يتم التسجيل وعلى أساس ما يأتي:

١- اختبار التردد الموجي المهيمن في حالة العين مغلقة.

٢- اختبار التردد الموجي المهيمن في حالة العين مفتوحة.

٢- قياس كفاءة الجزء الباراسمبثاوي :

اسم الاختبار: قياس كفاءة الجزء الباراسمبثاوي

الغرض من الاختبار: الكشف عن كفاءة الجزء الباراسمبثاوي،

من خلال تخطيط قلب المختبر من وضعيات متعددة

بواسطة جهاز ECG .

الأجهزة المستخدمة: جهاز ECG لتخطيط قلب.

طريقة الأداء (مواصفات الاختبار): يتم تثبيت المجسات

المتحسسة للنبض في مواضع الرسغ الأيمن والأيسر

ومفصل الكاحل الأيمن والأيسر ويوصل بالجهاز، وبعدها

يتم تخطيط القلب والمختبر في وضع الاسترخاء ومن

وضع الاستلقاء وبعدها يتم إجراء الفحوص الآتية.

الفحص الأول: يقوم المختبر بأخذ شهيق عميق ويسجل له

تخطيط القلب أثناء ذلك و ثم يقوم بإخراج الهواء بزفير

طويل ويسجل له تخطيط القلب أيضا.

طريقة التسجيل: يتم حساب ضربات القلب أثناء الشهيق وأيضا

إثناء الزفير وتطبيق المعادلة التالية لاستخراج النتيجة:

عدد ضربات القلب أثناء الشهيق - عدد ضربات القلب أثناء

(الفكري)، استمارة الاجابة، قلم للإجابة.

طريقة الأداء (مواصفات الاختبار): تم برمجة القرص من لدن الاتحاد الدولي، ليتم عرضه على المختبر بوساطة جهاز لابتوب، إذ يظهر بعد عرض الحالة فاصل زمني قدرة (١٠) ثوانٍ ليتمكن الحكم من وضع إجابته في الحقل المخصص من استمارة القياس، والتي تحتوي على خمس خيارات محددة عن كل حالة من الحالات الاربع والعشرون. **احتساب الدرجة:** يجب أن يضع المختبر اختياريين للإجابة من أصل خمسة اختيارات، وفي حالة الإجابة الصحيحة للاختياريين يحصل على درجة واحدة، أما إذا أخطأ في اختيار واحد من أختياريين الصحيحين فلم يحصل على أية درجة (صفر)، وبذلك تكون أعلى درجة في حالة الإجابة السليمة لجميع الحالات هو (٢٤) درجة.

٥-٢ التجربة الاستطلاعية: تم اجراء التجربة الاستطلاعية يوم ٢٠١٥/٨/٢٨ الساعة التاسعة صباحا في مختبر الفسلجة العصبية في مستشفى الجملة العصبية في بغداد على عينة تتكون من حكم واحد من مجتمع البحث الأصلي والذي تم استعباده من عينة البحث، وبحضور فريق العمل المساعد.

٦-٢ الإجراءات الميدانية للبحث:

١-٦-٢ الاختبارات القبلية: تم اجراء الاختبارات القبلية في الساعة التاسعة صباحا من يوم ٢٠١٥/٩/١٢ وكما يلي:
-اختبارات ال EEG الخاصة بتحديد قيم الامواج الدماغية (تخطيط الدماغ الكهربائي).

-قياس كفاءة الجزء الباراسمبثاوي (قياس النبض).
-قياس كفاءة الجزء السمبثاوي (قياس الضغط).

2-6-2 التجربة الرئيسية: تم تطبيق الاختبار المعرفي (للحالات التحكيمية) المعدة والمعتمدة من قبل الاتحاد الدولي لكرة القدم، والبالغ عدد تلك المواقف (٢٤) حالة، المدة المخصصة للإجابة عن كل حالة (١٠) ثانية، واستغرقت مدة تنفيذ الاختبار الكلي (١٦) دقيقة، من خلال عرض الحالات على الأبتوب المعد للغرض والاجابة تكون على ورقة

الاختبار المصممة للغرض ذاته (استمارة الاجابة).

٣-٦-٢ الاختبارات البعدية: أجراء الاختبارات البعدية بصورة مشابهه للاختبارات القبلية من حيث الظروف المكانية والزمنية وتسلسل اجراء الاختبارات بعد الاختبار الفكري (للحالات التحكيمية) مباشرة.

٧-٢ المعالجات الإحصائية: تم استخدام الحقيبة الإحصائية (SPSS).

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

١-٣ عرض وتحليل نتائج الاختبارات القبلية والبعدية لمتغيرات البحث ومناقشتها:

تضمن هذا الباب عرضا مفصلا لجميع نتائج القياسات والاختبارات المستعملة بالبحث منها القبلية والبعدية لأفراد عينة البحث، وقد تم تحليل هذه النتائج على ضوء القوانين الإحصائية المستخدمة بالبحث والمناسبة لهذه البيانات على وفق المراجع العلمية للتحقق من أهداف وفروض البحث من خلال الإجراءات الميدانية التطبيقية التي قام بها الباحث بالتوصل إلى هذه النتائج ومن ثم مناقشتها على ضوء الإطار المرجعي لها.

جدول (١) يبين المعالم الإحصائية وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ومستوى الدلالة لنتائج الاختبارات القبلية والبعدية للمتغيرات قيد الدراسة لأفراد عينة البحث

مستوى الدلالة	الاختبار البعدية		الاختبار القبلية		وحدة القياس	الوسائل الاحصائية المتفرقات
	قيمة (ت)	الجدولية*	س	ع		
معنوي	10.392	0.058	9.466	0.152	هرتز / ثانية	تردد موجة الفا الدماغية
معنوي	5.577	1.1	32.3	1.527	مايكروفولت	سعة موجة الف الدماغية
معنوي	8.4	1.905	35.6	1.168	هرتز / ثانية	تردد موجة بيتا الدماغية
معنوي	11.926	0.416	12.367	0.252	مايكروفولت	سعة موجة بيتا الدماغية
معنوي	14.722	0.2	6.7	0.2	نبضة/بقيفة	الجهاز العصبي السمبثاوي
معنوي	36.332	0.2	9.3	0.152	ملم/إنيق	الجهاز العصبي الباراسمبثاوي
				0.577	درجة	الفكري (الموقف التحكيمية)

*قيمة (ت) تحت درجة حرية (٢) ومستوى اهمية (٠,٥).

تبين من الجدول (١) نتائج الاختبارات والقياسات للمتغيرات

البحث هي التي اسهمت في انخفاض سعة موجة ألفا. ويعزو الباحث سبب تزايد تردد وسعة موجة بيتا الدماغية للنشاط الذهني الحاصل لدى أفراد عينة البحث من جراء التركيز على أداء الاختبار المعرفي والدقة للوصول للإجابة، مما يولد بالتالي ضغطاً على الأحاسيس البصرية للاستجابة السريعة لكون الاختبار مرتبط بالزمن " أن الأحاسيس البصرية تولد توقف لموجات ألفا ويستعاض عنها بموجات بيتا " (٣: ٩٠٥)، وهذا ما اكده (محمد بن يونس) على ان " موجه بيتا موجه كهربائية سريعة نسبياً لها علاقة بالسلوك الحركي وتظهر في حالات التوتر والنشاط الحركي والانتباه العقلي " (٦: ١٨٠)، لكون الأعباء الذهنية والنشاط المتزايد ذهنياً خلال مدة محددة وقصيرة للاختبار سوف تولد زياده في " فعالية الدماغ وتظهر موجات بتردد كبير تدعى موجات بيتا " (٣: ٩٠٦)، وهي عبارة عن " موجات كهربائية سريعة نسبياً تظهر في البؤرة المركزية أو أمام البؤرة المركزية للفص الجبهي وفي نصف الكرتين المخيتين الكبيرتين وهي اقل وضوحاً في ثباتها من موجات ألفا " (٢: ٤)، والتي تظهر في حالات التوتر والانتباه العقلي، بسبب زيادة التركيز البصري والاضطرابات الذهنية، فضلاً عن كون هذه الموجة تظهر في حالات الاداء الفكري والمهاري المتقدم (الالي) وبما ان عينة البحث هم من فئة الحكام الدوليين ولديهم خبرة طويلة مما ظهر لديهم التكيف اللازم في الخلايا الدماغية لإظهار هذه الموجة بكثافة عالية مما حفز خلايا الدماغ لإنتاج هذه الموجة التي تعرف بموجة الحرفيين.

فيما يخص نتائج قيم الجهاز العصبي الذاتي (السمبثاوي والباراسمبثاوي) الفرق معنوي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث معنوية الفروق الى كون الجهاز العصبي الذاتي يمتاز بسرعة التكيف نحو التدريب اذ ان زيادة ضخ القلب خلال التدريب الرياضي مما يؤدي الى تحسن في تدفق الدم الى انسجة الجسم المختلفة، وضمنها الجهاز العصبي واجزائه، وهذا بالتالي يؤدي الى تحسين تغذية الدماغ وانعكاس ذلك على اجهزة الجسم المختلفة وبالأخص العضلات لكونها مصدر الطاقة الحركية الاساسية للجسم، ان تأثير التمرين على نشاط

قيد الدراسة، فيما يخص نتائج تردد موجة ألفا الدماغية، تدل على وجود فروق ذات دلالة معنوية بين نتائج الاختبارات القبلي والبعدي ولصالح الاختبار البعدي ويعزو الباحث اسباب ذلك الى التكيف الحاصل في خلايا الدماغ لإنتاج هذه الموجة اذ ان هذه الموجة تظهر في حالات الاسترخاء والهدوء عند اليقظة مما يساعد في تحقيق التركيز الملائم لأداء افضل، ويعزو الباحث سبب انخفاض سعة موجة ألفا الدماغية لدى افراد عينة البحث الى كون النشاط الفكري والذهني الذي يبذله المختبر بسبب التركيز على الاجابة على الاسئلة للوصول الى الاجابة الصحيحة في الوقت المحدد للاختبار، ناهيك عن القلق والخوف الذي يرافق الاختبار كل تلك الاسباب تؤدي الى اختفاء موجات ألفا عن النشاط المتزايد للدماغ نتيجة الأعباء الناتجة من سلسلة الابعازات العصبية للإجابة على أسئلة التفكير ومحاولة الوصول إلى أفضل الحلول للاختبار مما يؤدي ذلك إلى زيادة الضغط على الأحاسيس البصرية، ويتفق ذلك مع ما أشار إليه غايتن " تختفي موجات ألفا عندما يحول انتباه الشخص نحو أي نوع من الفعاليات الفكرية وتستبدل موجة ألفا بموجات بيتا ذات التردد الأعلى المتزامن والفولتية المنخفضة " (٣: ٩٠٥)، لكون " عند النشاط المتزايد تزداد فعالية الدماغ كثيراً ولكن يقل تزامن الإشارات إلى درجة بعيدة يجعل موجات الدماغ يبطل بعضها البعض بحيث تصبح موجات ضعيفة بتردد كبير ولكن دون انقطاع تسمى موجات بيتا " (٣: ٩٠٥)، فضلاً عن كل ما تقدم فان الباحث يضع سببا اخر الانخفاض لسعة موجة ألفا بالرغم من تحفيز كل مواقع خلايا الدماغ لكون الاختبار يعتمد على حل مشاكل تحتاج إلى المشاهدة كان بسبب بقاء عينا المختبر مفتوحة لان سعة موجة ألفا تقل في أثناء فتح العينين (٨)، وبما ان نتائج تخطيط الدماغ اظهرت مناطق انتشار بشكل واسع في القياسات البعدية لتصل إلى خلفية جانبية صدغية وكذلك ظهور موجة جديدة لدى أفراد عينة البحث هي موجة ألفا السريعة في المنطقة الوسطى وجزء من المنطقة الخلفية والأمامية مما يدل ذلك على حجم التوتر والإعياء الفكري التي وصلت إليها أفراد عينة

3-2 عرض وتحليل نتائج العلاقات الارتباطية بين

الاختبارات البعدية لمتغيرات البحث ومناقشتها:

جدول (٢) يبين قيم الارتباطات لنتائج الاختبارات البعدية للمتغيرات قيد

الدراسة لأفراد عينة البحث

المتغيرات	تردد موجة الفا الدماغية	سعة موجة الفا الدماغية	تردد موجة بيتا الدماغية	سعة موجة بيتا الدماغية	الجهز العصبي السمبثاوي	الجهز العصبي الباراسمبثاوي	الفكري (الموقف التحكيمية)
تردد موجة الفا الدماغية							
سعة موجة الفا الدماغية	0.866						
تردد موجة بيتا الدماغية	0.5-	0.944					
سعة موجة بيتا الدماغية	0.97	0.720	0.693-				
الجهز العصبي السمبثاوي	0.866	0.5	0.866-	0.960			
الجهز العصبي الباراسمبثاوي	0.944	0.654	0.756-	0.997	1**		
الفكري (الموقف التحكيمية)	0.5	0.866	0.5	0.277	1**	0.188	

قيمة (ر) تحت درجة حرية (١) ومستوى اهمية (٠,٥) = ٠,٩٩٧

من خلال النتائج المتحققة اعلاه لاختبار برسون لنتائج معاملات الارتباط بين متغيرات قيد الدراسة، اذ وجد ارتباط عالي بين سعة موجة الدماغ بيتا والقسم الباراسمبثاوي يعود الى زيادة نشاط الوظائف اللا ارادية المسؤولة عن انتاج الطاقة والتمثيل الغذائي ويكون هذا القسم هو المسؤول عن ارتفاع مستوى المتغيرات الوظيفية التي تسهم في الاداء الحركي.

اما فيما يتعلق بعلاقة الارتباط التي ظهرت بين كل من القسم السمبثاوي والقسم الباراسمبثاوي يعزو الباحث سبب ذلك الى تغلب عمل هذا الجهاز الذي يظهر اثناء الراحة وعند الاشخاص ذوي المستويات العليا الذين لديهم تكيف ومن ذوي الانجاز العالي الذين يتميزون بمعدل نبض قلبي ابطاً وانخفاض في معدل ضغط الدم والتنفس في حين يلاحظ تغلب عمل الجهاز السمبثاوي حتى في وقت الراحة عند رياضي المستويات الادنى .

اما فيما يتعلق بعلاقة الارتباط المعنوي الذي ظهر بين القسم السمبثاوي والجانب الفكري (المعرفي للحالات التحكيمية) يعزو الباحث ذلك الى تغلب عمل هذا الجهاز الذي يظهر اثناء الراحة .

٤- الخاتمة:

ولقد توصل الباحث للاستنتاجات الاتية:

١- اثر الجهد الفكري بظهور موجه إلفا بتردد عالٍ وانخفاض في قيم سعتها مما يدل على الراحة في الموجات الدماغية مع

القشرة الدماغية ونشاط المواقع الدماغية المختلفة يسبب تأثيرات مختلفة على اجزاء الجهاز العصبي (٧: ٢١٢-٢١٦)، لكون افراد عينة البحث يخضعون لمناهج تدريبية مستمرة لذا جاءت النتائج بهذا الشكل.

اما فيما يخص الجانب المعرفي ويعزو سبب ذلك الباحث الى كون المعرفة العلمية في العمل التخصصي بشكل عام واحدة من أهم المرتكزات التي تسعى للوصول إلى سياقات علمية جديدة تعمق الرؤية في مجال التخصص، وخلق قاعدة من المعلومات تسهم في تنمية القدرات العامة لأداء الحكم، وكلما كان ملماً أكثر في المعلومات المعرفية التي تتعلق بقوانين اللعبة كان أفضل ويحقق نتائج أفضل، لكونه يستطيع من تطبيق مفرداتها بشكل صحيح وسليم، وهذا ما يتفق معه (محمد عثمان، ١٩٨٧) " بأن تنوع وسائل التدريب الذهني المستعمل كالتصوير السينمائي والنماذج البصرية الغاية منها تطوير التصور الحركي للأداء وسيتحقق مستوى تعلم افضل لدى الحكام، فمن خلال أستعمال الوسائل التعليمية في عملية التعلم يؤدي إلى بناء التصور الحركي وتطويره عند المتعلم " (٥: ٧٨)، يتطلب من الحكم أن يكون " مزوداً بمعرفة قواعد وقوانين اللعبة وهو الأمر المهم فيها، وقراراته نهائية ولا يمكن مجاللتها وتعد نهائية بانتهاء المباراة " (٦: ٥٦)، وهذا ما اكده (محمد حسن علاوي، ١٩٨٤) " أن المعارف والمعلومات تُعد ذات أهمية كبرى في أكتساب الفرد والتصورات اللازمة للأداء " (٤: ٩٣).

- بيروت، منظمة الصحة العالمية).
- [4] محمد حسن علاوي (١٩٩٥)؛ بناء اختبار معرفي للناشئين في كرة اليد: (المؤتمر العلمي الدولي، جامعة حلوان).
- [5] محمد عثمان (١٩٨٧)؛ التعلم الحركي والتدريب الرياضي، ط١: (الكويت، دار القلم للنشر والتوزيع).
- [6] محمد محمود بن يونس (٢٠٠٣)؛ علم النفس الفسيولوجي: (عمان، دار وائل للطباعة والنشر).
- [7] موريس فان الن ورؤيرت رود (١٩٩٢)؛ (ترجمة) عبد الهادي الخليلى: الموجز المصور لفحص الجهاز العصبى: (جامعة بغداد، كلية الطب).
- [8] Adam and Vector, (2005) Adam and Vector's Prnciple of Neurology McGrow Hill. UK. Eight. edition.

- فولتية عالية في موجة إلفا وبيتا.
- ٢- اثر الجهد الفكري بظهور تردد لموجة بيتا مصحوبا بارتفاع في قيم سعتها التي تدل على الأعباء والجهود العالية مصحوبة بفولتية عالية، مما يولد ذلك حالة من الحذر الشديد عند استخدام هذه الجهود.
- ٣- وجد علاقة ارتباط عالي بين سعة موجة الدماغ بيتا والقسم الباراسمبثاوي بسبب زيادة نشاط الوظائف اللاإرادية المسؤولة عن انتاج الطاقة والتمثيل الغذائي.
- ٤- وجد علاقة ارتباط عالي بين القسم السمبثاوي والقسم الباراسمبثاوي لكون افراد عينة البحث هم من ذوي المستويات العليا الذين لديهم تكيف العالي ويتميزون بمعدل نبض قلبي ابطأ وانخفاض في معدل ضغط الدم والتنفس.
- ٥- وجد علاقة ارتباط عالي بين القسم السمبثاوي والجانب المعرفي لكون افراد عينة البحث هم من ذوي المستويات العليا الذين لديهم تكيف العالي.
- إما أهم التوصيات فكانت:
- ١- ضرورة استخدام قياس الموجات الكهربائية للدماغ في أعداد وتقنين المناهج التدريبية واختيار التمرينات المناسبة للحكام اثناء الوحدة التدريبية.
- ٢- عدم تكرار تمارين الإجهاد الفكري (المعرفية) بشكل متتالٍ اثناء اداء مفردات الوحدة التدريبية لان ذلك يولد حالة من الإجهاد على الدماغ.

المصادر:

- [1] حسن ناجي محمود و(آخرون) (١٩٨٩)؛ واقع مستوى تحكيم كرة القدم في العراق: (بحث منشور في وقائع المؤتمر العلمي الخامس لكليات التربية الرياضية في القطر العراقي، كلية التربية الرياضية، جامعة البصرة).
- [2] سميرة خليل محمد (٢٠٠٤)؛ التدريب الرياضي وتكيفات الموجات الدماغية وعلاقتها بالجهاز العصبي الذاتي: (موقع الاكاديمية الرياضية).
- [3] غايتون وهول (١٩٩٧)؛ المرجع في الفزيولوجيا الطبية، (ترجمة) صادق الهاللي: (الكتاب الطبي الجامعي،

تأثير التعليم التنافسي الرقمي في تطوير مستوى التعلم والاحتفاظ بعض القدرات البدنية ودقة مهارة الضربة الحرة المباشرة لطلاب الاعدادية

م.د مظفر صالح محسن¹

وزارة التربية/قسم التعليم المهني/الرصافة الاولى¹

المستخلص: تضمن البحث طرائق التدريب بأسلوب التعلم التنافسي الرقمي الزوجي والجماعي لأداء مراحل الضربة المباشرة لطلاب الاعدادية ومن واقع عمل الباحث في المؤسسة التعليمية لاحظ أن هناك مشكلات وصعوبات في العملية التعليمية التدريبية والتي تتعلق بتدني مستوى تعلم المهارات ولاسيما في كرة القدم وفق واقع العمل باستخدام الاساليب التي تطرأ على العملية التعليمية والتدريبية، فضلاً عن ما تقر به هذه الاساليب من الاثارة والدافعية للتعلم وعدم مراعاة الفروق الفردية بين الطلبة وعدم تحفيز الطالب على الاستراتيجيات العقلية والتفكير بشكل منطقي، لذا استخدم الباحث التعليم التنافسي الرقمي الزوجي والجماعي بما يساهم في علاج بعض التدني في المستوى التعليمي للمهارات ولاسيما للضربة الحرة المباشرة ومما يساهم بحل المشكلة العلمية وفق الزوجي والجماعي مقارنة بالطريقة الامرية التقليدية لتعلم مراحل الضربة الحرة المباشرة للطلاب ومن ذلك استخدم الباحث القدرات الخاصة التي لها الدور الفعال في أداء هذه المهارة للضربة المباشرة لطلاب الاعدادية .

الكلمات المفتاحية: التعليم التنافسي الرقمي، التعلم والاحتفاظ، دقة مهارة الضربة الحرة المباشرة.

I . S . S . J

١- المقدمة:

ومواقع إلكترونية خاصة بها على شبكة الإنترنت، تعرض فيها ما تم تحقيقه من أهداف وتضع الرؤية والرسالة الخاصة بها. وبما نحن نعيش عصر العلم والمعلومات وعصر التكنولوجيا وعصر التقدم العلمي، فإذا أردنا اللحاق بركب العالم المتقدم في المجالات الرياضية لأبد لنا من احترام العلم والأخذ بأسبابه ونظرياته في حقل المواهب الرياضية وتمييزها ومسايرة العالم في مجال تعليم المهارات الرياضية .

وكرة القدم من الألعاب الشعبية التي يلعب فيها الأداء الفني دوراً بارزاً ومميزاً فيها وتتكون من عدة حركات فنية وهي أداء الضربة الحرة المباشرة ومرتبطة مع بعضها على الترتيب بحيث يتحقق من خلال أدائها الهدف، ويحتاج كل منها إلى كفاءة عالية. ويسعى التعليم التنافسي الرقمي إلى تحقيق تعلم أكثر فاعلية وأكثر كفاءة وقابلية للتطبيق على أرض الواقع، بحيث يتم الربط بين الدراسة والممارسة، وذلك عن طريق مصادر هذه التعلم التي تتبلور في منظومة الأقراص المكتنزة (CD-ROM) والمتطورة الأخرى مثل الأقراص المتعددة (Multimedia) وأقراص DVD والمصادر التعليمية الرقمية والمصادر التعليمية الإلكترونية و المصادر التعليمية المحوسبة.

وتأتي أهمية البحث في الارتقاء بمستويات التعليم والتعلم والإبداع في تعليم المهارات الرياضية باستخدام التعليم التنافسي الزوجي والتنافسي الجماعي، وتحديد أداء مراحل الضربة الحرة المباشرة بكرة القدم، التعلم لهذه المهارة والتأكيد على زيادة الحاجة لمثل هذه التقنيات عد مزجها مع أساليب التعلم المعروفة ومنها الأسلوب التنافسي من خلال سهولة إيصال المعلومات للطلبة المتعلمين وخصوصاً في مستويات الدراسة المتقدمة.

من واقع عمل الباحث في المؤسسات التعليمية لاحظت أن هناك مشكلات وصعوبات عدة تواجه العملية التعليمية التدريبية، وخاصة تلك التي تتعلق بتدني مستوى التحصيل الدراسي للطلبة في المدارس الإعدادية للمهارات المختلفة وخصوصاً مهارات كرة القدم وتحديد مهارة التهديد من الثبات والتي قد تعود في أحد أسبابها ضعف في الطرائق التدريسية التي يستخدمها المدرس بخاصة تعليم هذه المهارة، وهذا يرجع

إن التقدم العلمي والتطور التكنولوجي من أهم السمات المميزة للعصر الحديث وما ينتج عنه أعداد كبيرة من المتعلمين يجعل العملية التعليمية تواجه قضايا مهمة يأتي في مقدمتها تطوير طرائق وأساليب التعليم واستخدام الأساليب حديثة لغرض الوصول إلى تحقيق الأهداف التربوية المنشودة، كما أن اختيار الأساليب المناسبة تعمل على خلق جو من العلاقات الإنسانية المتساندة بين الطلبة أنفسهم من جهة وبينهم وبين عضو التدريس من جهة أخرى، ويسمح في الوقت نفسه بإيصال الأفكار للطلبة كما ويشجع على الإبداع والقدرة على حل المشكلات ويعزز ثقة الطلاب بأنفسهم ويشير دافعية التعلم والتفكير لديهم، ولهذا يجب على المدرس أن يمتلك طرائق وأساليب تدريسية حديثة تمكنه من إيصال المادة العلمية في أذهان الطلبة بكفاءة محققاً الأهداف التربوية بأقل وقت وجهد ممكن.

حدثت في أيامنا هذه الكثير من التغيرات على كل مناحي الحياة وفي شتى المجالات بسبب ثورة الاتصالات وتكنولوجيا المعلومات التي غيرت الكثير من الأساليب التعليمية وطورت الكثير من طرق التدريس التقليدية والنظم التعليمية، فظهر ما يعرف بالتعليم الإلكتروني والتعلم النقال-تغيرت معه أدوار المدرس، فلم يعد دوره يقتصر على توصيل المعلومات للطلاب بالاعتماد على الطرق التقليدية فقط، بل فرضت عليه تلك التغيرات مجموعة من الأدوار الحديثة لعل من أهمها كونه أصبح موجها ومرشدا للطلاب وليس مُلقناً لهم، حيث يساهم في بناء شخصية الطلاب وتوسيع مداركهم، ويعمل على مراعاة الفروق الفردية بينهم باستخدام الطرق التدريسية والاستراتيجيات التي تساعده في ذلك.

ومع ثورة الاتصالات والمعلومات التي نعيشها اليوم، ظهر ما يعرف بالتنافس الرقمي بين المؤسسات التجارية وغير التجارية، كل منها يتنافس لإحراز السبق والتقدم. وامتد هذا التنافس ليشمل المؤسسات التعليمية والمدارس والجامعات، فكل منها يسعى إلى إنشاء حسابات على مواقع التواصل الاجتماعي

١-٣ أهداف البحث:

هدف البحث إلى التعرف على:

١-تأثير تطبيق التعليم التنافسي الرقمي الزوجي والجماعي في القدرات البدنية الضربة الحرة المباشرة لطلاب إعدادية الشهيد عثمان بن علي الصناعية المهنية.

٢-الفروق بين تعلم الضربة الحرة المباشرة والقدرات البدنية.

وافترض الباحث مايلي:

١-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبالية والبعدية للقدرات البدنية.

٢-هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين الاختبارات القبالية والبعدية في مستوى تعلم واحتفاظ المراحل الفنية لأداء الضربة الحرة المباشرة لعينة البحث.

اما مجالات البحث فاشتملت على:

المجال البشري: طلاب اعدادية الشهيد عثمان بن علي الصناعية المهنية للعام الدراسي ٢٠١٨-٢٠١٩.

المجال أزماني: المدة من ٢٠١٨/١١/١٥ ولغاية ٢٠١٩/١/١٥.

المجال المكاني: ملعب اعدادية الشهيد عثمان بن علي الصناعية المهنية.

تحديد المصطلحات:

-التعلم التنافسي الرقمي: هو أي موقف تعليمي يسعى فيه الطالب إلى تحقيق هدفه قبل أن يحققه الطلاب الآخرون، باستخدام أدوات التقنية مثل الهواتف المحمولة وأجهزة الكمبيوتر، والمواقع الإلكترونية.

ويشمل البرامج المنافسة بين طالبين أو أكثر لمواقف تعليمية تتطلب موقف، أما أن يؤدي بشكل جماعي أو مزدوج بالمقارنة بالمجموعة الضابطة التي تعمل بشكل عادي من دون أي تقنية أو أجهزة أو مواقع الكترونية.

برأي الباحث إلى ان اساليب التعليم المعتمدة قد تحتاج إلى ادخال الادوات والوسائل الحديثة ودمجها بهذه الاساليب بما يخدم تطوير وتحسين مستويات التعلم لهذه المهارات ومنها التعليم التنافسي الرقمي في تعليم الطلبة ولكي تتيح للمدرس من التوزيع في أساليبه التدريسية لتتلاءم مع حاجات الطلبة وميولهم وتساعد في الوقت نفسه على إثارة دافعيتهم للتعلم ورفع مستوى تحصيلهم، ولكي يعرف كيف يتعامل مع مستويات الطلبة المختلفة داخل الدروس العملية كالمثقف والمتوسط والضعيف، فضلا عن ما تفتقر إليه هذه الاساليب من إثارة الدافعية للتعلم، وعدم مراعاتها للفروق الفردية بين الطلبة، وعدم تحفيز الطالب على استخدام الاستراتيجيات العقلية والتفكير بشكل منطقي، إذ نرى أن معظم الطرائق المستخدمة في مؤسساتنا التعليمية ما زالت تقليدية تعتمد على تلقي المعلومات التي تستدعي الحفظ.

ويرى الباحث أن لتنوع طرائق التدريس أهمية في تحصيل الطلبة وخاصة في المهارات الأساسية مثل مهارات كرة القدم، لذا استخدمت التعليم التنافسي الرقمي ووفق أسلوبين الزوجي والجماعي كي تساهم في علاج بعض التدني في المستوى التحصيلي للطلبة لهذه المهارات التي يكون الطالب فيها محور العملية بحيث يكون الطالب دوره ايجابياً نشطاً فعالاً ومساهمياً في العملية التعليمية لا سلبياً متلقياً للمعلومات فقط، وأهمية أن يكون المتعلم متفاعلاً ومتعاوناً مع القائم بالتعليم من جهة ومع زملائه من جهة اخرى لتحقيق أهداف التعلم لا منعزلاً عنهم في ضوء مدى ملاءمة هذه الاساليب لتلبيها لاحتياجات المتعلمين ورغباتهم وميولهم. وتساعدهم في الوقت نفسه على تحقيق أفضل تعلم، وهذا ما تتطلب استخدام هذا الاسلوب لحل هذه المشكلة وفق القدرات الخاصة للقوة الانفجارية والسرعة الحركية والقوة السريعة في دقة ومهارة الضربة الحرة المباشرة التعلم وفق التعلم الزوجي والجماعي مقارنة بالطريقة الامرية التقليدية لتعليم مراحل أداء الضربة الحرة المباشرة لطلاب اعدادية الشهيد عثمان بن علي الصناعية المهنية .

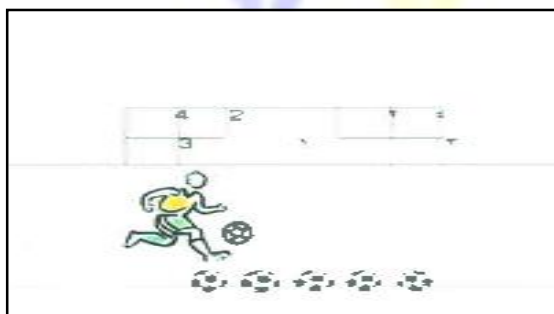
القياس: يتم قياس المسافة من لحظة البدء حتى نهاية المسافة لثلاثة وثبات متبادلة ولأقرب سنتمتر.

٢-٤-٣ اختبار القوة الانفجارية:

الغرض من الاختبار: قياس القوة الانفجارية للساقين.
وصف الاختبار: يقف اللاعب وقدماه متباعدتين قليلاً ويقوم بمرجحة الذراعين امام وخلف ويقف لابتعد مسافة ممكنة.
القياس: يتم القياس من مكان النهوض ولأول اثر يتركه الجسم ولاقرب سم.

٢-٤-٤ اختبار دقة الضربة الحرة المباشرة:

الاختبار: يقف المختبر بإدخال الكرات الى داخل مربعات مرسومة على المرمى ولكل مربع رم خاص به.
وصف الاختبار: يقوم المختبر بإدخال الكرات الخمسة نحو المرمى، في المربعات الخاصة.
التسجيل: يسجل للمختبر افضل المحاولات في الارقام المفضلة في المربعات داخل المرمى وتسجل له اكثر عدد من النقاط التي حصل عليها اثناء التهديف.



الشكل (١) يوضح اختبار دقة الضربة الحرة المباشرة

٢-٤-٤ التجربة الاستطلاعية: قام الباحث بإجراء تجربته الاستطلاعية على طلاب اعدادية عثمان بن علي الصناعية المهنية بتاريخ ٢٠١٩/٦/١٠، ومن هذه التجارب ما يلي:

-التأكد من صلاحية الكاميرات الفديوية والأفلام المستخدمة في الفيديو المستخدم للطلاب.

-معرفة المعوقات التي يتواجد فيها الباحث تالاقها خلال تنفيذ التجربة الاستطلاعية.

-التأكد على كيفية استخدام المنهج التعليمي بأسلوب التعليم

٢-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

1-2 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج التعليمي

التدريبي لملاءمته لطبيعة اجراءات البحث.

2-2 مجتمع البحث وعينته: أجرى الباحث التجربة على

عينة مكونة من (٢٥) طالباً في الاعدادية شعبة (ب)، بعد استبعاد الطلاب الراسيين والمتخلفين وكذلك استبعاد كل من لديه خبرة رياضية سابقة في كرة القدم، وسيتم ضبط المتغيرات بتقسيم العينة إلى مجموعتين، مجموعة ضابطة وعددها (١٠) طالباً استخدمت الأسلوب التنافسي الرقمي الفردي، ومجموعة زوجية وعددها (١٠) طالباً استخدمت التنافسي الزوجي.

2-3 الوسائل والأجهزة والأدوات المستخدمة:

-كاميرات فيديو نوع (Sony) عدد (٢).

-أفلام فيديو من نوع (Sony) عدد (٢).

-جهاز كومبيوتر، أقراص ليزيرية ومرنة.

-جهاز حاسوب واجهزة النقل.

-بورك، شريط قياس.

-مقياس رسم (م) عدد (٢).

-عارضه مرمى مقسمة إلى أقسام.

٢-٤ الاختبارات الخاصة بالبحث:

٢-٤-١ اختبار السرعة الحركية ٢٠ متر:

الغرض من الاختبار: قياس السرعة الحركية للاعب.

وصف الاختبار: يقف اللاعب وعند سماع الابعاز يركض بأقصى سرعة لقطع مسافة ٢٠ متر.

الادوات: مكان مناسب، فريق عمل مساعد، شريط قياس، أقماع.
القياس: يتم القياس وفق سرعة المختبر لا قرب جزء من الثانية.

٢-٤-٢ اختبار القوة السريعة:

الغرض من الاختبار: قياس القوة السريعة للاعب من الثبات.

وصف الاختبار: يقف اللاعب ويقوم بثلاث وثبات متبادلة ولأبعد مسافة ممكنة.

بتاريخ ٢٠١٩/١/١٥ الساعة العاشرة بعد اجراء الاحماء والخاص في اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث من القدرات البدنية ودقة الضربة الحرة المباشرة.

٢-٦ الوسائل الاحصائية: استخدم الباحث الحقيبة الإحصائية الاجتماعية (SPSS) للتواصل الى نتائج الاختبارات (علي سموم الفرطوسي؛ ٢٠٠٧، ٤٥-٦٧-٤٥).

-الوسط الحسابي (علي سموم الفرطوسي؛ ٢٠٠٧، ٤٥).

-الانحراف المعياري (علي سموم الفرطوسي؛ ٢٠٠٧، ٦٧).

معامل ارتباط بيرسون (قيس ناجي وبسطويسي احمد، ١٩٨٧، ١٨١).

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

عرض الباحث الاختبارات القبليّة والبعدية لعينة البحث، من خلال عرض الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية في جداول توضيحية بعد إجراء العمليات لإحصائية اللازمة لها، وذلك لسهولة ملاحظة النتائج، فضلاً عن إجراء المقارنة بين الاختبارات القبليّة والبعدية من خلال تحليل وتفسير نتائج كل القياسات لمعرفة واقع الفروق ودلالاتها الإحصائية، على وفق المنظور العلمي الدقيق، من أجل تحقيق أهداف البحث وفروضة، بالتعرف على أثر التعلم التنافسي من قبل الباحث ومستوى التعلم والاحتفاظ ببعض القدرات البدنية ومهارة التهديد للضربة الحرة المباشرة.

٣-١ عرض وتحليل النتائج الخاصة بالمجموعة

التجريبية للتنافس الزوجي:

٣-١-١ عرض وتحليل نتائج السرعة الحركية ٢٠م

(القبليّة والبعدية) ومناقشتها:

يبين الجدول (١) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) لمجموعة التعلم التنافسي الرقمي في البحث التي استخدمت القبليّة والبعدية.

الجدول (١) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث للسرعة الحركية

المتغيرات الاحصائية		وحدة القياس	
المتغيرات	القبلي	البعدية	المتغيرات
السرعة ٢٠ متر	٢.٣٦٣	٠.٩٣١	ثانية
	٢.٢٦٢	٠.٩٥٠	
	٢س	٢ع	

التنافسي الرقمي.

-التأكد من مدى استجابة الطلاب لتنفيذ محتوى الدروس المقترحة.

-التأكد من مدى ملائمة أوقات أجزاء الوحدات التعليمية وإمكانية تنفيذها.

-التعرف على صعوبات المتوقعة في التنفيذ ووضع الحلول المناسبة لها.

-تحديد الأماكن المناسبة لكل تمرين.

٢-٥ الاجراءات الميدانية:

٢-٥-١ الاختبارات القبليّة: يعد المعطيات التي جرت من التجربة الاستطلاعية، قام الباحث بمساعدة فريق العمل المساعد بتاريخ ٢٠١٩/١١/١٥ الساعة العاشرة بعد اجراء الاحماء والخاص.

٢-٥-٢ المنهاج التعليمي التدريبي: تم تنفيذ المنهاج التعليمي بعد عرضه على مجموعة من الخبراء من ذوي الاختصاص في مجال الساحة والميدان وطرائق التدريس لإبداء آرائهم وملاحظتهم حول المنهج من حيث:

١-التأكد من صلاحية تطبيق المنهاج التعليمي على الطلاب

٢-التقسيم الزمني لأجزاء الوحدة التعليمية

٣-التمرينات والأسئلة التي وضعت من اجل تحقيق أهداف المنهاج.

٢-٥-٣ تطبيق المنهاج التعليمي: تم تطبيق المنهاج التعليمي المصمم من قبل الباحث من خلال تدريس كل مجموعة بأسلوب واحد ضمن مدة التعليم الواحد وان الفرق الوحيد في تطبيق المنهاج التعليمي يكون في اسلوب التعلم ضمن الجزء التطبيقي في القسم الرئيسي لكل مجموعة، وكما في الجدول الآتي:

جدول (٣) يبين عدد المجموعتين والأسلوب المستخدم وعدد الوحدات التعليمية للسرعة الحركية

المجاميع	الأسلوب المستخدم	عدد الوحدات
المجموعة التجريبية	أسلوب التعليم التنافسي الزوجي	(١٦) وحدة تعليمية
المجموعة الضابطة	أسلوب التعليم التنافسي الجماعي	(١٦) وحدة تعليمية

٢-٥-٤ الاختبارات البعدية: بعد المعطيات التي جرت في

الاختبارات القبليّة ، قام الباحث بمساعدة فريق العمل المساعد

قوة انفجارية	م/سم	٠.١٣	٠.٠٥٦	٠.٠١٦	٨.٤٧	٠.٠٠٠	معنوي
--------------	------	------	-------	-------	------	-------	-------

* عند درجة حرية (١١) ومستوى (٠.٠٥).

وعند المعالجة الإحصائية للحصول على النتائج في اختبار السرعة والقوة الانفجارية بل فرق الأسواط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى (٠.١٣٠) وبانحراف معيارية للفروق قدرها (٠.٠٥٦) وخطأ تقدير معاينة الفروق (٠.٠١٦) وبلغت قيم (t) المحسوبة (٨.٠٤٧) عند مستوى خطأ بلغ (٠.٠٠٠) وأمام درجة حرية (١١) مما يدل على معنوية الفروق للاختبار البعدى.

٣-١-٢-١ مناقشة نتائج الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدى اختبار القوة الانفجارية:

ولما كان قيمة مستوى الخطأ اقل من (٠.٠٠٥) فهذا يعني أننا نرفض فرضية العدم ونقبل بالفرضية البدنية التي ترى أن أثر التعلم التنافسي الرقمي الزوجي التي لها أثرها الواضح على اختبار القوة الانفجارية وفق ذلك نستنتج أن القوة الانفجارية نتيجة التطور الحاصل من البرنامج التعليمي وتأثيره على القابلية الجسمية لدى اللاعبين كونها لعبت الدور المهم في عملية القفز والوثب نتيجة البرنامج التعليمي المؤثر في تطوير لقابلية اللاعبين. ومن هناك أن القوة الانفجارية تلعب دور مهم في عملية التهديف ودقة الركلة الحرة المباشرة لعينة البحث.

٣-١-٣ عرض وتحليل نتائج القوة السريعة (القبلي والبعدى) ومناقشتها:

٣-١-٣-١ عرض وتحليل نتائج القوة السريعة (القبلي والبعدى):

يبين الجدول (٥) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للمجموعة التجريبية في البحث التي استخدمت القبلي والبعدى لعينة البحث لتعليم البرنامج التنافسي الرقمي الزوجي. الجدول (٥) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث للقوة السريعة

المعالم الإحصائية		الاختبار القبلي		الاختبار البعدى	
المتغيرات	وحدة القياس	١ س	١ ع	٢ س	٢ ع
القوة السريعة	م / سم	٦.٥٣٣	٠.٣٤٩	٧.١٨٣	٠.١٦٩

من الجدول (٥) يتبين أن الوسط الحسابي للمتغير (القوة

من الجدول (١) يتبين أن الوسط الحسابي للمتغير (السرعة ٢٠ متر) في الاختبار القبلي كان (٢.٣٦٣) والانحراف المعياري هو (٠.٩٣١)، أما في الاختبار البعدى فكان الوسط الحسابي للمتغير نفسه (٢.٢٦٢) والانحراف المعياري (٠.٠٩٥).

جدول (٢) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) لعينة البحث السرعة الحركية

المعالم الإحصائية		قيمة (T)		ع س		ع ف		ف		وحدة القياس	
المتغيرات	الدالة الإحصائية	الخطأ	المحتسبة	ق	ق	ع	ع	ف	ف	م / سم	متر
السرعة ٢٠ متر	معنوي	٠.٠٢٠	٣.٩٣	٠.٠٢	٠.٠٨	٠.١٠	٠.٠٨	٠.١٠	٠.١٠	م / سم	متر

* عند درجة حرية (٤) ومستوى (٠.٠٥).

وعند المعالجة الإحصائية للحصول على النتائج في اختبار سرعة ٢٠ متر بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدى (0.1008) وبانحراف معيارية للفروق قدرها (0.088) وخطأ تقدير معاينة الفروق (٠.٠٢٥) وبلغت قيم (t) المحسوبة (٣.٩٣٠) وأمام درجة حرية (١١).

٣-١-٣ عرض وتحليل نتائج اختبار القوة الانفجارية (القبلي والبعدى) ومناقشتها:

يبين الجدول (٣) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للمجموعة التجريبية في البحث التي استخدمت القبلي والبعدى.

الجدول (٣) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لعينة البحث للقوة الانفجارية

المعالم الإحصائية		الاختبار القبلي		الاختبار البعدى	
المتغيرات	وحدة القياس	١ س	١ ع	٢ س	٢ ع
القوة الانفجارية	م / سم	٢.٤٦٤	٠.٠٩٤	٢.٥٩٥	٠.١٢٦

من الجدول (٣) يتبين أن الوسط الحسابي للمتغير (القوة الانفجارية) في الاختبار القبلي كان (٢.٤٦٤) والانحراف المعياري هو (٠.٠٩٤)، أما في الاختبار البعدى فكان الوسط الحسابي للمتغير نفسه (٢.٥٩٥) والانحراف المعياري (٠.١٢٦).

جدول (٤) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) لعينة البحث القوة الانفجارية

المعالم الإحصائية		قيمة (T)		ع س		ع ف		ف		وحدة القياس	
المتغيرات	الدالة الإحصائية	الخطأ	المحتسبة	ق	ق	ع	ع	ف	ف	م / سم	متر

(٢٠٣٧٨)، أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي للمتغير نفسه (٩٠٦٦٦) والانحراف المعياري (٢٠٧٧٤).

الجدول (٨) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) لعينة البحث

الدلالة الاحصائية	مستوى الخطأ	قيمة (T) المحتسبة	ع س ق	ع ف	ف	وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
معنوي	٠٠٠,٠	٥٠١١٥	٥٧٠,٠	٩٧٥,١	٩١٦,٢	درجة	التهديف من الركلة الحرة المباشرة

* عند درجة حرية (٤) ومستوى (٠٠٠٥)

وعند المعالجة الاحصائية على النتائج في اختبار السرعة القوة السريعة بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (٦٥٠,٠) وانحرافات معيارية للفروق قدرها (٣٢٨,٠) وخطأ تقدير معاينة الفروق (٠,٠٩٤) وبلغت قيم (t) المحسوبة (٨٤٦,٦) عند مستوى خطأ بلغ (٠,٠٠) وأمام درجة حرية (١١).

٣-٤-١ مناقشة نتائج التهديف للركلة الحرة المباشرة:

اتضح من الجداول (١) و (٢) و (٣) و (٤) و (٦) و (٧) و (٨) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية اظهرت تأثير التعلم التنافسي الرقمي في تطوير المستوى والاحتفاظ للاختبارات البعيدة لعينة البحث التجريبية ومن ذلك ادت الاختبارات للقرارات البدنية للسرعة الحركية والقوة الانفجارية والقوة السريعة اظهرت نتائج معنوية للاختبارات وبالتالي ادت الى تطوير مراحل اداة الضربة الحرة المباشرة لعينة البحث ومن ذلك اتضح ان التعلم التنافسي الرقمي وبأسلوبه التنافسي ادى للاحتفاظ بالتعلم للمهارة اظهرت معوية الفروق في تطور القدرات البدنية لعينة البحث واثره بشكل فعال في تطور مراحل اداة الضربة الحرة المباشرة لعينة البحث من الطلاب في ضوء تعليم هذه المهارة وفق اسلوب تنافسي لعينة البحث التجريبية من الطلاب.

٤-الخاتمة:

استنتج الباحث ما يلي:

السريعة) في الاختبار القبلي كان (٦,٥٣٣) والانحراف المعياري هو (٠,٣٤٩) أما في الاختبار البعدي فكان الوسط الحسابي للمتغير نفسه (٧٠١٨٣) والانحراف المعياري (٠,١٦٩).
جدول (٦) يبين الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) لعينة البحث للقوة السريعة

الدلالة الاحصائية	مستوى الخطأ	قيمة (T) المحتسبة	ع س ق	ع ف	ف	وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
معنوي	٠٠٠٠٠	٦٠٨٤٦	٠٠٠٩٤	٠٠٣٢٨	٠٠٦٥٠	م/سم	قوة السرعة

* عند درجة حرية (٤) ومستوى (٠,٥٠).

وعند المعالجة الاحصائية للحصول على النتائج في اختبار السرعة القوة السريعة بلغ فرق الأوساط الحسابية بين نتائج الاختبارين القبلي والبعدي (٠,٦٥٠) وانحرافات معيارية للفروق قدرها (٠,٣٢٨) وخطأ تقدير معاينة الفروق (٠,٠٩٤) وبلغت قيم (t) المحسوبة (٦٠٨٤٦) عند مستوى خطأ بلغ (٠,٠٠٠).

٤-٣-٢ مناقشة نتائج (القبلي والبعدي):

لما كان قيمة مستوى الخطأ أقل من (٠,٠٠٥) بهذا يعني أننا نرفض فرضية ونقبل بالفرضية البديلة التي ترى أن أثر التعلم التنافسي الرقمي لها أثرا الواضح على القوة السريعة.

٣-٤-١ عرض وتحليل نتائج التهديف للركلة الحرة المباشرة ومناقشتها:

٣-٤-١ عرض وتحليل نتائج التهديف للركلة الحرة المباشرة:

يبين الجدول (٧) اوساط الحسابية والانحرافات المعيارية وقيمة (T) للمجموعة التجريبية في البحث التي استخدمت في الاختبارات القبلي والبعدي.

الجدول (٧) الأوساط الحسابية والانحرافات المعيارية لدقة مهارة الضربة الحرة المباشرة لعينة البحث

الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		وحدة القياس	المعالم الاحصائية المتغيرات
٢ع	٢س	١ع	١س		
٢٠٧٧٤	٩٠٦٦٦	٢٠٣٧٨	٦٠٧٥٠	عدد	التهديف من الركلة الحرة المباشرة

من الجدول (٧) يتبين أن الوسط الحسابي للتهديف في الاختبار القبلي كان (٦,٧٥٠) والانحراف المعياري هو

١- هناك فروق ذات دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية للاختبارين القبلي والبعدي ولصالح البعدي مما يدل على ان هناك تقدم في التطور في الاختبارات البدنية لعينة البحث.

٢- هناك فروق ذات دلالة معنوية للاختبارين البعديين للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح التجريبية في دقة مهارة الضربة الحرة المباشرة لدى عينة البحث.

الملاحق

الملاحق (١) نموذج الوحدات التعليمية التدريبية قيد البحث

اجزاء الوحدة	الزمن	الغرض	الأدوات	التشكيل	الاجراءات
الجزء التمهيدي	١٠ د	الأحماء	-		مشي وجري بطول ملعب كرة القدم مع تحريك الذراعين والرجلين، تمارينات اطالة لجميع اجزاء الجسم، مع التركيز على مفاصل وعضلات الرجلين. يقوم الاستاذ بشرح وتوضيح مهارة الضربة الحرة المباشرة، كأهم المهارات الاساسية في كرة القدم، بواسطتها يتم تبادل الكرة بين الزملاء، وبواسطتها تحرز الاهداف وتمنع من ولوج المرمى بالإضافة الى توجيه الطلاب الى النواحي الفنية للمهارة، ويطلب من الطلاب اداء ذلك مع استخدام الكلمات لحافز الطالب للتعلم التنافسي الرقمي، وذلك عن تصحيح الاخطاء، ويستمر الاستاذ في ذلك الى نهاية الوحدة التدريسية، تمارينات استرخاء او العاب صغيرة، مع استخدام كلمات تشجيعية مناسبة لغرض النموذج لكبار منفذي الضربة الحرة المباشرة من المشاهير.
الجزء الرئيسي	٤٠ د	تعلم الضربة الحرة المباشرة	ملعب كرة قدم، عدد الكرات		
	١٠ د	عودة الجسم لحالته الطبيعية			

على ضوء ما تقدم استخلاصه من نتائج، يوصي الباحث بما يلي:

- ١- التركيز على استخدام القدرات البدنية الأخرى في التعليم التنافسي في التعلم والاحتفاظ الطلاب بكرة القدم .
- ٢- العمل على استخدام التعليم التنافسي الرقمي في التعليم في اداء مهارات اخرى بكرة القدم للطلاب .
- ٣- اجراء دراسات لمعرفة التنافسي الرقمي في المستويات المختلفة من الطلاب باختلاف تحصيلهم الدراسي ووضعهم الاقتصادي، الجنس، ووضعهم الاجتماعي سواء كانوا ابتدائية او طلاب جامعة في هكذا اسلوب تعلم.

المصادر والمراجع:

- ابراهيم حنفي شعلان وعمرو ابو المجد؛ استراتيجيات الدفاع في كرة القدم، دار الكتاب، القاهرة، ١٩٩٦ م .
- امين انور الخولي وجمال الدين الشافعي؛ مناهج التربية البدنية المعاصرة. اسامة كامل راتب؛ علم النفس الرياضية، دار الفكر العربي (القاهرة). بسطوسي احمد؛ اسس ونظريات الحركية، دار الفكر العربي (القاهرة)، ١٩٩٦ .
- ديبولدن فاندالين؛ تاريخ التربية البدنية، (ترجمة) محمد بخيت واخرون، مركز فرانكلين للطباعة والنشر، القاهرة ١٩٨٥ .
- حسن سيد معوض؛ طرق التدريس في التربية الرياضية، دار الفكر العربي (القاهرة)، ١٩٨٩ م .
- احمد آدم احمد؛ اثر برنامج تعليمي مقترح لتطوير المهارة الاساسية في كرة القدم الطلاب كلية التربية الرياضية، دكتوراه، ٢٠٠٢ م .
- مفتي ابراهيم؛ الاعداد المهاري الخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، ١٩٩٤ م .
- حسين ياسين؛ المبادئ الفنية والتعليمية لمهارات الالعاب الرياضية، ط١، الرياض، مصر، ١٩٩٧ م .
- هدايات احمد حسين؛ اثر برنامج تدريبي لتنمية التوازن على مستوى الاداء المهاري للاعبين المنتخب الاولمبي للجمبار، المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، العدد الثالث والرابع عشر، البريل ١٩٩٢ م .

تدريبات لتحمل السرعة وفق أزمان وراحات متباينة وتأثيرها في بعض مراحل وانجاز عدو ٤٠٠ متر

للموهوبين ١٣-١٥ سنة

أ.م.د. حيدر نوار حسين¹، أ.م.د. وصال صبيح كريم² م. علي نور علي³

وزارة التربية/تربية الكرخ الثالثة¹

كلية الآداب/جامعة بغداد/النشاطات الطلابية²

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة/الجامعة المستنصرية³

(²wsalalmyahya@gmail.com)

المستخلص: نظراً لتقدم العلم في كافة المجالات ومكانته في علوم التطور كافة ومنها المجال الرياضي حيث الارقام المميزة في رياضة العاب القوى ومنها فعالية ٤٠٠ متر ونظراً لدور البحث والتجربة في هذا المجال قام الباحثون باستخدام تدريبات خاصة لتحمل السرعة وفق زمن الراحات المتباينة في تدريب تحمل السرعة لمراحل العدو لفعالية ٤٠٠ متر وما تمتاز به هذه الفعالية لتلك القدرة حيث استخدموا تدريبات بتكرارات زمن راحة مختلف لمجموعتين تدريبيتين الاولى استخدمت الرجوع بالنبض ٩٠ ض/د، والآخرى الرجوع بالنبض الى ١٢٠ ض/د، وتأثير هذين الاسلوبين في تدريبات التحمل لهذه الفعالية وما وصلت اليه من ارقام متميزة في الأونة الاخيرة إذ تم استخدام هذا الاسلوب من التدريبات لازمان وراحات متباينة لتطوير مراحل وانجاز عدو ٤٠٠ متر الموهوبين وما هو الاسلوب الاكثر فعالية في تحقيق الانجاز وفق هذا النمط من التدريبات لمراحل وانجاز عينة البحث.

وفق ذلك استنتج الباحثون ان تدريبات النبض ١٢٠ ض/د اظهرت فعالية تطور مراحل فعالية ركض ٤٠٠ متر والانجاز لعينة البحث ومن ذلك استخدام هذا الاسلوب لتباين الراحات وفق ازمان له الاثر بشكل فعال في تطوير تحمل السرعة وفق هذا الاسلوب والانجاز لعينة البحث للناشئين.

الكلمات المفتاحية: تحمل السرعة، عدو ٤٠٠ متر، الموهوبين ١٣-١٥ سنة.

١- المقدمة:

متباينة في تطوير تحمل السرعة في هذه الفعالية لما لها من دور فعال في مراحل وانجاز هذه الفعالية، لذلك استخدموا أسلوب جديد لتطوير تحمل السرعة وفق راحات متباينة بين المجموعتين التجريبتين واي لأسلوبين التدريبيتين أكثر تأثير في تطوير باستخدام الراحات وفق رجوع النبض ٩٠ ض/د او ١٢٠ ض/د وتحقيق الانجاز لعينة البحث.

يهدف البحث إلى التعرف على:

١- اعداد تدريبات لتحمل السرعة وفق أزمان وراحات متباينة.
٢- التعرف على تأثير هذه التدريبات وفق أزمان راحات متباينة لضربات القلب ٩٠ ض/د وانجاز في مراحل عدو ٤٠٠ متر لدى عينة البحث.

٣- التعرف على تأثير التدريبات وفق معدل ضربات القلب ١٢٠ ض/د ومرحله وانجاز عدو ٤٠٠ متر لدى عينة البحث.

اما مجالات البحث فاشتملت على الاتي:

المجال البشري: المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية من الموهوبين بإعمار ١٣-١٥ سنة.

المجال المكاني: ملعب المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية-وزارة الشباب والرياضة.

المجال الزمني: ١٥/٨/٢٠١٩ لغاية ١٧/١٠/٢٠١٩.

تحديد المصطلحات:

-تحمل السرعة (١: ١٩١): يحتاج متسابقو المسافات القصيرة والمتوسطة والطويلة تحمل السرعة بدرجات متفاوتة على السواء، إذ يتطلب الأمر من متسابقي المسافات الطويلة أن يزيدوا من سرعتهم في نهاية السباق، كما يحتاج متسابقو المسافة القصيرة إلى ذلك عند أدائهم تدريبات أطول من مسافة السباق وهذا يتطلب مراعاة ما يأتي:

١- أن يكون تكرار الأداء في الجري بالسرعات الأقل من القصوى أو القريبة من القصوى مع إعطاء راحة طويلة نسبياً بدرجة تسمح بإمكانية التكرار بنفس مستوى سرعة الأداء مع راحة بين تكرار وآخر ٢-٤ دقائق وتكون المسافات قصيرة.
٢- التدريب بالسرعة القصوى أو الأقل من القصوى في حدود ١٠-٢٠% من المسافات الاصلية.

كانت ومازالت الرياضة تلعب دوراً مهماً في رفعة الشعوب والبلدان ومدى تطورها على الصعيد العالمي وما لها من مكانة مرموقة بين البلدان والشعوب وعلى هذا الأساس أصبحت المتنافس الأهم في المحافل الدولية والأولمبية وما لرياضة العاب القوى من أهمية متميزة في الاولمبيات والبطولات العالم وما وصلت إليه من تقدم على مستوى الأرقام لفعاليتها ومنها فعالية عدو (٤٠٠ متر) وأرقامها الفذة التي كانت في الآونة الأخيرة كأرقام من الأعجاز البشري مما دفع المختصين والخبراء في مجال التدريب الرياضي للولج في إيجاد طرق وأساليب خاصة للوصول بهذا التطور الكبير للأرقام لهذه الفعالية، لذا قام الباحثون وخصوصاً في تدريبات التحمل للسرعة هذه الصفة المركبة التي تلعب دور فعال في الانجاز لهذه الفعالية، إذ قاموا باستخدام أسلوب جديد لتدريبات تحمل السرعة وفق أزمان راحات متباينة لهذه التدريبات ومن هنا استخدم الباحثون هذا الأسلوب في التدريبات لمرحله عدو الفعالية، حيث استخدموا في تدريب تحمل السرعة وتأثير هذه التدريبات وفق راحة متباينة بأسلوب رجوع النبض ٩٠ ض/د واسلوب الرجوع بالبض ١٢٠ ض/د لهذه التدريبات وتأثيرها هذا الاسلوبين وأيهما أكثر تأثير في المراحل لتدريب تحمل السرعة والانجاز للفعالية . ومن هنا تبرز أهمية البحث في هذه التدريبات لتحمل السرعة في أيهما أكثر تأثير في استخدام الراحات المتباينة في تدريبات تحمل السرعة لمرحله وانجاز عدو ٤٠٠ متر للموهوبين.

١-٢ مشكلة البحث:

إن العاب القوى من فعاليات التي حظيت بالاهتمام في مجال البحث والتجربة لما وصلت إليه من مكانة مرموقة بين الألعاب الرياضية مما دفع المختصين والخبراء إلى التجربة والبحث إلى ايجاد أفضل الطرق للوصول إلى الانجاز العالي في هذه الفعاليات. ومن هذه الفعاليات فعالية عدو (٤٠٠ متر) وما وصلت اليه من ارقام ونظراً لتأخرها في القطر قياساً لما وصلت إليه الفعالية من أرقام عالمية كبيرة مما دفع الباحثون كونهم من متابعي العاب القوى إلى إيجاد تدريبات وفق أزمان راحات

- ساعة توقيت عدد/٢.
- حاسوب الكتروني بانتيوم ٤ صيني المنشأ.
- ٢-٤-٤ إجراءات البحث الميدانية:
- ٢-٤-١ الاختبارات الخاصة بالبحث:
- ٢-٤-١-١ اختبار ركض ١٥٠ م من الوقوف:
- الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة الخاصة لفعالية ٤٠٠ متر.
- وحدة القياس: (الثانية).
- الأدوات: مكان مناسب للركض وساعة توقيت وشريط قياس وبورك.
- وصف الأداء: يقف المختبر خلف خط البداية، ومن وضع الوقوف، وعند سماع الإشارة، تبدأ بالركض بالسرعة الممكنة إلى مسافة ١٥٠ متر.
- التسجيل: يسجل الزمن من بداية الشروع بالركض، حتى نهاية ١٥٠ متر (٢: ٢٩٢).
- ٢-٤-١-٢ اختيار ركض ٣٠٠ متر:
- الغرض من الاختبار: قياس تحمل السرعة لفعالية ٤٠٠ متر.
- وحدة القياس: (الثانية).
- الأدوات: مكان مناسب للركض، ساعة توقيت، ومجال ركض.
- وصف الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية، ومن وضع الوقوف، وعند سماع الإشارة، يبدأ بالركض لمسافة ركض ٣٠٠ متر .
- التسجيل: يسجل زمن من بداية الشروع بالركض، حتى نهاية ٣٠٠ متر لاقرب جزء من الثانية.
- ٢-٤-١-٣ اختبار ركض ٥٠٠ متر:
- اسم الاختبار: قياس تحمل السرعة الخاص لفعالية ركض ٤٠٠ متر.
- وحدة القياس: (الثانية).
- الأدوات: ساعات توقيت في مجال ركض قانوني ٤٠٠ متر.
- الغرض من الاختبار: قياس تحمل الأداء الخاص لفعالية ركض ٤٠٠ متر.
- وحدة القياس: (الثانية).

- ٣-استخدام اسلوب السرعات المتغيرة خلال قطع المسافة على سبيل المثال ٥٠ متر سرعة متزايدة ٥ متر سرعة ثابتة ٥ متر سرعة متزايدة.
- ٤-أداء تكرارات مرتفعة الشدة لمسافات قصيرة ٣٠-٦٠ متراً.
- ٥-وتؤدي تدريبات تحمل السرعة بواقع ٢-٣ مرات اسبوعياً وتستخدم فيها القوة المميزة بالسرعة كما تستخدم تدريبات التحمل (بيك آب) للمسافات القصيرة والطويلة لتنمية القدرات اللاهوائية، وكما موضح في الجدول أدناه برنامج تدريب السرعة (بيك آب) عن (دننيمان وواد، ١٩٨٨).

٢-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

- 1-2 منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج التجريبي لملاءمته مشكلة البحث للمجموعتين التجريبيتين المتكافئتين.
- 2-2 مجتمع البحث وعينته: في ضوء الأهداف التي وضعها الباحثون وطبيعة المشكلة يمكن تحديد مجتمع البحث، وقد تم ذلك بالأسلوب العمدى . تم تحديد مجتمع البحث بالطريقة العمدية وتمثل عدائو المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية من الموهوبين للعام ٢٠١٩ عن طريق القرعة للأرقام الفردية والزوجية وعددهم (٦) لكل مجموعة، إن هذه الطريقة تضمن للباحثين تحقيق الهدف من الدراسة للمجتمع من مجتمع الاصل (١٥) متسابق يمثلون ٨٨% للبحث تمثيلاً صادقاً.

٢-٣ وسائل جمع المعلومات والأدوات والأجهزة

المستخدمة في البحث:

٢-٣-١ وسائل جمع المعلومات:

- المصادر والمراجع العربية والاجنبية.
- الملاحظة.
- المقابلات الشخصية.
- الاختبار والقياس.
- شبكة المعلومات الدولية.

-فريق عمل مساعد.

٢-٣-٢ أدوات البحث:

-شريط قياس.

٢-٦ الاختبارات القبليّة: تم إجراء الاختبارات القبليّة ولمدة يومين.

٢-٧ المنهج التدريبي: نظمت المنهج التدريبي تدريبات وفق ازمان وراحات متباينة في الوحدات التدريبية لعينة البحث إذ استخدم الباحثون هذا الاسلوب من التدريبات والراحات المتباينة لتحمل السرعة والتحمل السرعة الخاص بالفعالية وفق راحات متباينة لهذه القدرات للمجموعتين التجريبتين، إذ استخدموا زمن الراحة ٩٠ ض/د للمجموعة التجريبية الاولى من حيث مفردات الوحدات التدريبية لعينة والمجموعة التجريبية الثانية استخدمت الاسلوب لضربات القلب ١٢٠ ض/د (٣: ٢٥٨)، إذ وضع المنهج التدريبي للمجموعتين وفق هذين الاسلوبين لزمن راحات متباينة للشدة في المنهج التدريبي لهذه التدريبات إذ تتضمن وحدتين تدريبتين في الاسبوع الاحد والاربعاء من كل اسبوع ولمدة (١٦) وحدة تدريبية و٨ اسابيع وتضمن المنهج الشدة ٨٥% من افضل انجاز للقدرات البدنية المعدة للشدة الى ١٠٠% وفي فترة الاعداد الخاص (٤: ٤٤٩) وفترة ما قبل المنافسات إذ تم التدرج بالشدة والراحة والتكرار والحجم وعلى وفق مواقع الشدة لوحدة التدريبات المعدة من قبل الباحثون.

٣-٨ الاختبارات البعديّة: تم إجراء الاختبارات القبليّة ١٦-١٧/١٠/٢٠١٩ للقدرات لتحمل الخاص لمتغيرات البحث وبنفس الظروف التي تم فيها الاختبارات القبليّة لدى عينة البحث.

٢-٩ المعالجات الإحصائية: استخدم الباحثون الوسائل الإحصائية من خلال الحقيبة الإحصائية (SPSS) الرزم الإحصائية للنظم الاجتماعية وباستخدام القوانين الإحصائية ذات العلاقة القوانين الإحصائية (٥: ٢٢٨).

-الوسط الحسابي.

-الانحراف المعياري

-اختبار تحليل التباين.

-اختبار أقل فروق معنوية.

-الادوات: مكان مناسب للركض، ساعة توقيت، ومجال ركض.
-وصف الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية، ومن وضع الوقوف، وعند سماع الإشارة، يبدأ بالركض لمسافة ركض ٥٠٠ متر .

-التسجيل: يسجل زمن من بداية الشروع بالركض، حتى نهاية ٥٠٠ متر لأقرب جزء من الثانية.

٢-٤-١-٤ اختبار الانجاز ركض ٤٠٠ متر:

-اسم الاختبار: قياس انجاز فعالية ركض ٤٠٠ متر.
-وحدة القياس: (الثانية).

-الادوات: ساعات توقيت في مجال ركض قانوني ٤٠٠ متر.
-الغرض من الاختبار: قياس انجاز ركض فعالية ركض ٤٠٠ متر.

-وحدة القياس: (الثانية).

-الادوات: مكان مناسب للركض، ساعة توقيت، ومجال ركض قانوني.

-وصف الاداء: يقف المختبر خلف خط البداية، ومن وضع الوقوف، وعند سماع الإشارة، يبدأ بالركض لمسافة ركض ٤٠٠ متر انجاز.

-التسجيل: يسجل زمن من بداية الشروع بالركض، حتى نهاية ركض ٤٠٠ متر لأقرب جزء من الثانية.

٢-٥ التجربة الاستطلاعية: تم إجراء التجربة الاستطلاعية ليومين ١٠-١١/٨/٢٠١٩ في ملعب المدرسة التخصصية لألعاب القوى في لساعة (٤) عصراً على أثنين عدائي المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية، وقد اشتملت هذه التجربة الاختبارات ١٥٠ متر و ٣٠٠ متر لليوم الاول ١٠/٨/٢٠١٩ اما اليوم الثاني ١١/٨/٢٠١٩ اختبار ٥٠٠ متر وانجاز ٤٠٠ متر وكان الهدف من التجربة الاستطلاعية:

-تدريب فريق العمل المساعد.

-التعرف على كل السليبيات والمعوقات التي قد تواجه

الباحثون خلال اجراء الاختبار.

-التعرف على وقت اجراء الاختبارات.

-سلامة اداء وأجراء الاختبارات.

٣- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

٣-١ عرض وتحليل النتائج:

جدول (١) يبين المعالم الاحصائية لنتائج الاختبارات البدنية قيد البحث وقيمة (ت) المحسوبة والجدولية ودرجة الحرية ومستوى الدلالة لعينة البحث التي استخدمت النبض ٩٠ ض/د

المقايير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الفارق بين الاختبارين		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة
	س	ع	س	ع	ف	هـ					
ركض ١٥٠ متر	١٨,٧١	٠,٤٤	١٧,٥٢	٠,١٨	٢,٢١	٠,٣٣	٢,٦٢٠	٢,١٧	٨	٠,٠٢	معنوي
ركض ٣٠٠ متر	٤١,٠١	٠,٩٧	٣٩,٢٧	٠,٤٧	٢,٣١	٠,٣٣	٢,٧٢٠	٢,١٧	٨	٠,٠٣	معنوي
ركض ٥٠٠ متر	٨٠,٠٢	١,٩٠	٧٨,٤٠	٢,١١	٢,٣٢	٠,٤١	٤,٣٤٧	٢,٥٧	٧	٠,٠٣	معنوي
ركض ٤٠٠ متر الجاز	٥٩,٢٨	١,٠٨	٥٧,٧٦	١,٧٧	٣,٧٠	٠,٧٨	٣,٠٧٢	٢,٥٧	٨	٠,٠٤	معنوي

معياري (١,٧٧) في الاختبار البعدي اما معنوية الفروق فكانت لقيمة ف (٣,٧٠٢) وقيمة ف هـ (٠,٧٨١)، اما قيمة (ت) المحسوبة (٣,٠٧٢) واما قيمة (ت) الجدولية فكانت (٢,٥٧) ودرجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠,٠٤) وبدلالة معنوية. جدول (٢) يبين المعالم الاحصائية لنتائج الاختبارات البدنية قيد البحث وقيمة (ت) المحسوبة و(ت) الجدولية ودرجة الحرية ومستوى الدلالة لعينة البحث التي استخدمت النبض (١٢٠ ض/د)

المقايير	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		الفارق بين الاختبارين		قيمة (ت) المحسوبة	قيمة (ت) الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	القيمة
	س	ع	س	ع	ف	هـ					
ركض ١٥٠ متر	١٧,٨١٥	٠,٢٥٣	١٧,٨١٥	٠,٢٥٣	٠,١١٤	٠,١١٤	٢,٠٣٩	٢,١١	٦	٠,٠٢	معنوي
ركض ٣٠٠ متر	٣٩,٠١	٠,٩٦	٣٩,٠١	٠,٩٦	٠,٢٢٤	٠,٢٢٤	٢,٢٥٢	٢,١٧	٨	٠,٠٢	معنوي
ركض ٥٠٠ متر	٧٧,٠٢	١,٩٠	٧٧,٠٢	١,٩٠	٠,٢٣٣	٠,٢٣٣	٣,٢٢٥	٢,١٧	٨	٠,٠٢	معنوي
ركض ٤٠٠ متر الجاز	٥٨,٩١	١,٠٨	٥٨,٩١	١,٠٨	٠,٢٣٣	٠,٢٣٣	٢,٠٠٤	٢,١٧	٨	٠,٠٢	معنوي

من الجدول (١) كان الوسط الحسابي في تحمل السرعة (١٨,١١٥) وبانحراف معياري (٠,٤٢٣) للاختبارات القبلية، اما الوسط الحسابي للاختبار البعدي كان (١٧,٥٢١) وبانحراف معياري (٠,١٨٥) اما قيمة ف كانت (٢,٢١٥) اما قيمة ف هـ (٠,٣٣٣) وقيمة (ت) المحسوبة كانت (٢,٦٢٠) واما القيمة الجدولية (٢,١٧) اما درجة الحرية كانت (٨) وتحت مستوى دلالة (٠,٠٢) وبدلالة معنوية، اما اختبار تحمل السرعة الخاص ٣٠٠ متر كان الوسط الحسابي (٤١,٠١) وبانحراف معياري (٠,٩٧٠) في الاختبار القبلي القبلية، اما الوسط الحسابي كان (٣٩,٢٧٠) وبانحراف معياري (٠,٤٧٥) في الاختبار البعدي، اما قيمة ف كانت (٢,٣١٦) اما قيمة ف هـ (٠,٣٣٤) الفروق بين الاختبارين، اما قيمة (ت) المحسوبة كانت (٢,٧٣٠) وقيمة (ت) الجدولية (٢,٢٧) ودرجة حرية (٧) ومستوى دلالة (٠,٠٣) وبدلالة معنوية.

ومن الجدول (٢) كان الوسط الحسابي للاختبار ١٥٠ متر تحمل السرعة (١٧,٨١٥) وبانحراف معياري (٠,٢٥٣) في الاختبار القبلي، اما الوسط الحسابي (١٧,٤١٥) وانحراف معياري (٠,٢٩٥) في الاختبار البعدي، اما الفروق لقيمة ف (٢,٤٣٦) اما قيمة ف هـ (٠,١١٤) اما قيمة (ت) المحسوبة فكانت (٢,٠٣٩) اما قيمة (ت) الجدولية (٢,١١) ودرجة حرية (٦) ومستوى دلالة (٠,٠٢) وبدلالة معنوية .

اما اختبار تحمل السرعة ركض (٥٠٠) متر كان المتوسط الحسابي (٣٩,٠١) وبانحراف معياري (٠,٩٦) في الاختبار القبلي اما الوسط الحسابي كان (٣٨,٢٧) وبانحراف معياري (٠,٣٥٥) للاختبار البعدي اما الفروق لقيمة (٢,١٧) ودرجة حرية (٨) ومستوى دلالة (٠,٠٢) وبدلالة معنوية، اما اختبار تحمل السرعة ركض (٥٠٠) متر كان الوسط الحسابي (٧٧,٠٢) وانحراف معنوياً (١,٨٠٣) في الاختبار القبلي اما قيمة الوسط الحسابي (٧٥,٤٠) وبانحراف معياري (٢,٠٠٤) في الاختبارات البعدي اما قيمة الفروق ل ف (٣,١٢١) وقيمة ف هـ (٠,٢٣٣) اما قيمة (ت) المحسوبة كانت (٣,٢٢٥) اما (ت) الجدولية كانت (١,٤٣) اما درجة الحرية (٨) ومستوى دلالة (٠,٠٢) وبدلالة معنوية.

اما الانجاز لركض (٤٠٠) متر كان الوسط الحسابي (٥٨,٩١) وانحراف معياري (٢,٩١٧) في الاختبار القبلي ام الوسط الحسابي (٥٦,٢١) وبانحراف معياري (٢,٢٩٤) في

٢- ضرورة اعتماد المدربين على تدريبات وفق راحات مقننة لزيادة عمل تراك محامض اللاكتيك لزيادة عملية كفاءة عمل العضلات، واداء تكرارات فعالة في تدريب تحمل السرعة في فعاليات اخرى.

المصادر:

- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط١٠، القاهرة، ١٩٨٤.
- محمد رضا المدامغة: التطبيق الميدان النظريات والتطبيق الميداني نظريات طرائق التدريب الرياضي، المكتبة الوطنية للنشر، ٢٠٠٨.
- المصدر نفسه، ص٤٤٩.
- محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، القاهرة، دار الفكر العربي، ٢٠٠٠.
- محمد صبحي حسنين: القياس والاختبار في التربية البدنية، القاهرة، دار العلم للنشر والتوزيع، ٢٠٠١.
- ابو العلا عبد الفتاح: فسيولوجيا التدريب والرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة، ٢٠١٢.
- ابو العلا احمد نصر الدين: فسيولوجيا اللياقة البدنية، القاهرة، دار الفكر العربي.
- قاسم حسن حسين: الفسيولوجيا مبادئها وتطبيقاتها في المجال الرياضي، الموصل، دار الحكمة للطباعة والنشر، ١٩٩٠.

الملاحق

الملاحق (١) يوضح نموذج المنهج التدريبي للتدريبات الخاصة للنبض ٩٠ ض/د

المفردات	التكرار	الراحة في التكرار	الراحة بين المجاميع
٣٠٠ م	٣-٤	٩٠-٩٠ ض د	رجوع النبض ٩٠ ض/د
١٥٠ م	٢-٤	٩٠-٩٠ ض د	
٥٠٠ م	٢	٩٠-٩٠ ض د	

المجموعة التجريبية الاولى ٩٠ ض/د

الملاحق (٢) يوضح نموذج المنهج التدريبي للتدريبات الخاصة للنبض ١٢٠ ض/د

المفردات	التكرار	الراحة في التكرار	الراحة بين المجاميع
٣٠٠ م	٣-٤	١٢٠-١٢٠ ض د	رجوع النبض ٩٠ ض/د
١٥٠ م	٢-٤	١٢٠-١٢٠ ض د	
٥٠٠ م	2	١٢٠-١٢٠ ض د	

المجموعة التي استخدمت النبض ١٢٠ ض/د

تضمن المنهج للمجموعتين (١٦) وحدة تدريبية بواقع وحدتين تدريبيتين في الاسبوع الاحد والاربعاء كل اسبوع ولمدة (٨) اسابيع حيث الشدة ٨٠% الى ٩٥% حيث الشدة ٨٠% لمدة اسبوعين والشدة ٨٥% لمدة اسبوعين والشدة ٩٠% لمدة اسبوعين والشدة ٨٠% لمدة اسبوع واحد، اما الشدة ٩٥% اسبوع واحد ثم اجراء الاختبارات البعدية لعينة البحث إذ تضمن المنهج التكرارات والشدد وزمن الراحة بين التكرارات وبين المجاميع على وفق الشدة للوحدة التدريبية وتكرار وزمن الراحة.

الاختبارات البعدية، اما قيمة الفروق ل ف (٢,٧٠٣) وقيمة ف هـ (٠,٨٩١) اما (ت) المحتسبة كانت (٢,٨٦٢) و (ت) الجدولية (١,٨٣) ودرجة الحرية (٩) ومستوى دلالة (٠,٠٥) وبدلالة معنوية لعينة البحث.

٢-٣ مناقشة النتائج:

من الجدولين (١) و (٢) كانت الفروق المعنوية لصالح الاختبارات البعدية في الاختبارات كافة في متغيرات البحث لتدريبات تحمل السرعة لعينة البحث للنبض ٩٠ ض/د والنبض ١٢٠ ض/د لكن كانت الفروق لصالح الاختبارات التي استخدمت فيها النبض (١٢٠ ض/د) لصالح الانجاز لعينة البحث التي استخدمت هذا الاسلوب في التدريبات كون القدرة اللاوكسجينية اظهرت تطوراً ملحوظاً لهذه الاسلوب في التدريبات كون التأقلم للقدرة اللاوكسجينية التي اظهرت تطور في الوظائف والقدرة لتحمل الاكتيك وتراكم الحامض للوصول الى التكيف لعمل العضلة في هكذا اسلوب في التدريبات (٦: ٢٨٣)، كما اكد (محمد رضا ابراهيم المدامغة، ٢٠٠٨) ان تدريب تحمل السرعة وفق الراحة القليلة المتباينة جعلت تكيف العضلة لعمل التدريبات الصعبة والمؤثرة في تحقيق الانجاز لدى عينة البحث في هكذا اسلوب في تدريب الناشئين .

٤- الخاتمة:

ولقد استنتج الباحث ما يلي:

١- ان التطور الحاصل للقدرات البدنية في تدريبات تحمل السرعة للراحت وفق نبض ٩٠ ض/د كان غير مؤثر بشكل فعال في انجاز عينة البحث لمتطلبات تحمل السرعة.

٢- الاهتمام بفاعلية استخدام اسلوب النبض ١٢٠ ض/د كأسلوب فعال لتطوير تحمل السرعة في القدرات البدنية وانجاز افراد العينة في هكذا اسلوب.

فيما يوصي الباحث بالاتي:

١- الاعتماد على راحات خاصة وفعالة في تدريبات تحمل السرعة وفق الازمان المتباينة للقدرات البدنية.

تقويم برامج الأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي من وجهة نظر المستفيدين بمدينة الرياض

دراسة ميدانية على عينة من المستفيدين من أندية الحي بمدينة الرياض

م.م خالد علي الشهري¹

المملكة العربية السعودية¹

المستخلص: هدفت الدراسة إلى تقويم أهداف برامج الأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي، وكذلك تقويم محتوى برامج الأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي، وتقويم مدى كفاءة العاملين بأندية الحي، تقويم وسائل الدعاية والتسويق للأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي، تقويم مدى الاستفادة من الأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي من وجهة نظر المستفيدين. وقد اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وتمثلت الأداة الرئيسية لجمع البيانات في الاستبانة والتي تم تطبيقها على عينة عشوائية بسيطة مكونة من (٢٩٩) مستفيد من المستفيدين من أندية الحي بمدينة الرياض، حيث قام الباحث بتوزيع أداة الدراسة على (٣٢٥)، استرجع الباحث منهم (٣١٢) استبانة، وتم استبعاد (١٣) استبانة لعدم اكتمال الاستجابات، ليكون العدد النهائي لعينة الدراسة (٢٩٩) فرد.

وجاءت أهم النتائج كما يلي:

- ١- أن هناك موافقة بشدة بين أفراد عينة الدراسة على تحقيق أهداف الأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي بالمتوسط الحسابي العام (٤,٢٢).
 - ٢- أن هناك موافقة بشدة بين أفراد عينة الدراسة على تنفيذ محتوى الأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي بالمتوسط الحسابي العام (٤,٢٥).
 - ٣- أن هناك موافقة بشدة بين أفراد عينة الدراسة على كفاءة العاملين بأندية الحي بالمتوسط الحسابي العام (٤,٢٧).
 - ٤- أن هناك موافقة بين أفراد عينة الدراسة على واقع الدعاية والتسويق للأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي بالمتوسط الحسابي العام (٤,١٢).
 - ٥- أن هناك موافقة بشدة بين أفراد عينة الدراسة على الاستفادة من الأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي بالمتوسط الحسابي العام (٤,٤٤).
- أن هناك موافقة بشدة بين أفراد عينة الدراسة على برامج الأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي بالمتوسط الحسابي العام (٤,٢٦)

الكلمات المفتاحية: تقويم، برامج الأنشطة للصحة.

١- المقدمة:

للطلاب، ولهذا كان لزاما على الباحث القيام بمحاولة تقييم برامج الأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي من وجهة نظر المستفيدين بمدينة الرياض.

مما لا شك فيه أن الأنشطة المعززة للصحة يمكن الاستفادة منها كنشاط في وقت الفراغ، وأنها فرصة لتوجيه الشباب التوجيه السليم الذي يساعده على النجاح في الحياة، وهذا يتوقف على وعي الشباب وإدراكهم مدى أهمية هذه الأنشطة لصالح الفرد والمجتمع.

وقد تبلورت مشكلة الدراسة في تقييم برامج الأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي من وجهة نظر المستفيدين، ليتسنى لنا التعرف على الإيجابيات ودعمها، وتلافي السلبيات التي تعوق تحقيق الأهداف المرجوة، ومن ثم وضع الحلول المناسبة لها، والتخطيط السليم للأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي.

وهدفنا الدراسة الى الاتي:

١-تقويم أهداف برامج الأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي من وجهة نظر المستفيدين.

٢-تقويم محتوى برامج الأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي من وجهة نظر المستفيدين.

٣-تقويم مدى كفاءة العاملين بأندية الحي من وجهة نظر المستفيدين.

٤-تقويم وسائل الدعاية والتسويق للأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي من وجهة نظر المستفيدين.

٥-تقويم مدى الاستفادة من الأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي من وجهة نظر المستفيدين.

التساؤلات:

١-ما واقع أهداف الأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي من وجهة نظر المستفيدين؟

٢-ما هو واقع محتوى الأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي من وجهة نظر المستفيدين؟

٣-ما مدى كفاءة العاملين بأندية الحي من وجهة نظر المستفيدين؟

٤-ما مدى فاعلية وسائل الدعاية والتسويق للأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي من وجهة نظر المستفيدين؟

شهدت المملكة نهضة علمية واسعة النطاق في شتى ميادين المعرفة، وأخذت قضية التعليم أولوية كبيرة في مضمار هذه النهضة، وأخذت وزارة التعليم أولوية وطنية في هذه النهضة العملاقة، فجمعت لأبنائنا بين الصحة والأنشطة، وذلك لتضمن لنا تنشئة أجيال قادرة على أن تحمل على عاتقها مسؤولية التنمية المستدامة، والتي يتعاقبها جيل بعد جيل.

والتعليم والصحة يرتبطان بروابط وثيقة ولا ينفصلان، يؤثر كل منهما في الآخر سلباً وإيجاباً، ومن هنا اتجه المهتمون بصحة الطلاب إلى التأكيد على أنه من حق كل طالب أن يتعلم بمدارس معززة للصحة، حيث تعد هذه المدارس من أنجح النماذج في تحسين الصحة والتعليم معاً (٧: ٣٧٥).

ولقد أصبحت الأنشطة المعززة للصحة في عصر العولمة ضرورة من الضرورات، فالنشاط له أهمية ليس من أجل النشاط ذاته، ولكن كوسيلة لإعداد النشء، وإكسابه للعادات والتقاليد المرغوبة لتكوين مجتمع أفضل، فقيمة النشاط الرياضي الحقيقية تظهر إذا استخدم كوسيلة للحصول على حياة أفضل (٤: ٤٩٤).

لما كانت الأنشطة المعززة للصحة من أحب الأنشطة للطلاب سواء أكانوا صغاراً أم كباراً، ذكوراً أم إناثاً؛ وذلك لما تسهم به هذه الأنشطة في تحقيق التنمية، فضلاً عما تستنفذه من طاقات فائضة، ولما كان من مسؤوليات المجتمع تهيئة الوسائل التي تعين أفرادها على إشباع حاجاتهم، وذلك بتخطيط برامج للأنشطة تهدف إلى إشباع هذه الحاجات (٨: ٢٠٨). ويأتي برنامج أندية الحي للأنشطة التعليمية والترفيهية لرعاية الطلاب والطالبات واستثمار أوقات فراغهم على مدار العام، ولتنمية المهارات وممارسة الهوايات وتكوين الصداقات الواعية؛ ليحقق بذلك الاستقرار النفسي والبدني للطلاب وأفراد المجتمع من خلال منشآت تعليمية مهيأة ومجهزة بالوسائل التقنية والترفيهية كافة، وفي بيئة تربوية آمنة ومحفزة وجاذبة. (38).

ولما كانت أندية الحي هي المؤسسات التي أوجدتها الدولة لممارسة أنواع متعددة من الأنشطة المعززة للصحة وجعلتها في مدارس الأحياء من هنا أصبحت بيئة التعليم بيئة صديقة

بوصفها وصفاً دقيقاً ويعبر عنها تعبيراً كلفياً أو تعبيراً كلفياً فالتعبير الكلفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفاً رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى" (عدس، وآخرون، ٢٠٠٣م، ص ١٩١)، ويعرف (العساف، ٢٠٠٣م) المنهج الوصفي بأنه منهج يرتبط بظاهرة معاصرة بقصد وصفها وتفسيرها.

١-مجتمع الدراسة.

٢-يتكون مجتمع الدراسة من المستفيدين من أندية الحي بمدينة الرياض.

٢-٢ عينة الدراسة: عينة عشوائية بسيطة مكونة من (٢٩٩) مستفيد من المستفيدين من أندية الحي بمدينة الرياض، إذ قام الباحث بتوزيع أداة الدراسة على (٣٢٥)، استرجع الباحث منهم (٣١٢) استبانة، وتم استبعاد (١٣) استبانة لعدم اكتمال الاستجابات، ليكون العدد النهائي لعينة الدراسة (٢٩٩) فرد.

٢-٢-١ خصائص أفراد عينة الدراسة: يتصف أفراد الدراسة بعدد من الخصائص الشخصية والوظيفية نوضحها فيما يلي:

١-العمر.

جدول (١) توزيع عينة الدراسة وفقاً لمتغير العمر

النسبة المئوية	التكرارات	العمر
٦٢,٩	١٨٨	أقل من ٢٠ سنة
٢٧,١	٨١	٢٠ - ٢٥ سنة
١٠,٠	٣٠	أكثر من ٢٥ سنة
١٠٠,٠	٢٩٩	الإجمالي

يتضح من خلال الجدول (١) أن النسبة الأكبر من أفراد عينة الدراسة عمرهم أقل من (٢٠) سنة بتكرار (١٨٨) مستفيد وبنسبة (٦٢,٩%)، في حين أن هناك (٨١) من المستفيدين بنسبة (٢٧,١%) يتراوح عمرهم ما بين (٢٠-٢٥) سنة، وهناك (٣٠) مستفيد بنسبة (١٠,٠%) عمرهم أكثر من (٢٥) سنة.

٥-أوجه الاستفادة من الأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي من وجهة نظر المستفيدين.

مصطلحات البحث:

التقويم: هو عملية جمع البيانات وتحليلها بطريقة منظمة لكي نحقق مدى تحقق الأهداف (٢: ٢٥٢)، وهو عملية يمكننا بها معرفة ما حققناه من أهداف، كما إنها عملية تشخيصية علاجية ترشدنا إلى مواطن القوة والضعف لكي نعمل على إصلاحها بقصد تحسين التعليم والتعلم (٥: ٢٥).

برامج الأنشطة المعززة للصحة: هي الأنشطة البدنية المستخدمة في وصفه النشاط البدني المعززة للصحة بصفة عامة وهي ثلاثة أنواع الأنشطة البدنية الهوائية، وتمارين تقوية العضلات، وتمارين إطالة العضلات (23: ٤)، ويقصد بها جميع الإجراءات والعمليات التي تتم من قبل وزارة التعليم بالاشتراك مع وزارة الصحة وبعض الوزارات الأخرى مثل البيئة والإعلام والدعوة والإرشاد لرفع مستوى الصحي والبيئي لطلاب المدارس.

أندية الحي: هي عبارة عن مدارس داخل الأحياء يتم تجهيزها لممارسة الأنشطة التعليمية والترفيهية، وتستهدف الطلبة- بشكل خاص- إضافة إلى أفراد المجتمع. ويمكن أيضاً أن تكون مرافق مستقلة في شكل أندية تُنشئ وتجهز لتكون أكثر شمولاً واستعداداً لتلبية رغبات المستهدفين كافة وميولهم، فهي مدارس تتيح للطلاب ممارسة النشاط في سهولة ويسر دون تحديد أو تخصيص لنوع معين من النشاط؛ فهذا النادي يمثل مدرسة شعبية وطنية عامة تمارس فيها شتى الهوايات وشتى اللعاب، وشتى الفنون، وبعض المشروعات الاقتصادية التي تحتاجها البيئة، فهي مدرسة تجمع بين الثقافة العامة من ناحية وبين النشاط الرياضي من ناحية أخرى (٣٨).

٢-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

١-٢ منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي، نظراً لملائمة هذا المنهج لهذا النوع من الدراسات والذي " يعتمد على دراسة الظاهرة كما توجد في الواقع وتهتم

٢- المستوى التعليمي:

جدول (٢) توزيع عينة الدراسة وفقاً لمتغير المستوى التعليمي

النسبة المئوية	التكرارات	
٨١,٩	٢٤٥	ثانوي
١٨,١	٥٤	بكالوريوس
١٠٠,٠	٢٩٩	الإجمالي

يوضح الجدول (٢) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمتغير المستوى التعليمي، إذ أن الغالبية العظمى من المستفيدين مستواهم التعليمي ثانوي بتكرار (٢٤٥) مستفيد وبنسبة (٨١,٩%)، في حين أن هناك (٥٤) مستفيد بنسبة (١٨,١%) مستواهم التعليمي بكالوريوس.

٣- المهنة:

جدول (٣) توزيع عينة الدراسة وفقاً لمتغير المهنة

النسبة المئوية	التكرارات	
٢٣,١	٦٩	موظف
٧٦,٩	٢٣٠	طالب
١٠٠,٠	٢٩٩	الإجمالي

يتضح من خلال الجدول (٣) أن النسبة الأكبر من أفراد عينة الدراسة من الطلاب بتكرار (٢٣٠) مستفيد وبنسبة (٧٦,٩%)، في حين أن هناك (٦٩) من أفراد عينة الدراسة بنسبة (٢٣,١%) من الموظفين.

٤- مدة الاشتراك:

جدول (٤) توزيع عينة الدراسة وفقاً لمتغير مدة الاشتراك

النسبة المئوية	التكرارات	
٢,٠	٦	اسبوع
٦,٠	١٨	شهر
٣٠,٨	٩٢	ثلاثة أشهر
٢٤,١	٧٢	سنة
٣٢,١	٩٦	سنة
٥,٠	١٥	غير ذلك
١٠٠,٠	٢٩٩	الإجمالي

يوضح الجدول (٤) توزيع أفراد عينة الدراسة وفقاً لمدة الاشتراك، إذ أن هناك (٩٦) من المستفيدين بنسبة (٣٢,١%) مدة اشتراكهم سنة، في حين أن هناك (٩٢) من المستفيدين بنسبة (٣٠,٨%) مدة اشتراكهم ثلاثة أشهر، كما أن هناك

(٧٢) من المستفيدين بنسبة (٢٤,١%) مدة اشتراكهم ستة أشهر، وهناك (١٨) من المستفيدين بنسبة (٦,٠%) مدة اشتراكهم شهر، إضافة إلى ما سبق فإن هناك (١٥) من المستفيدين بنسبة (٥,٠%) مدة اشتراكهم بخلاف ما تم ذكره (غير ذلك)، وفي الأخير هناك (٦) من المستفيدين بنسبة (٢,٠%) مدة اشتراكهم اسبوع.

٢-٣ أداة الدراسة: بناء على طبيعة البيانات، وعلى المنهج المتبع في الدراسة، وجد الباحث أن الأداة الأكثر ملاءمة لتحقيق أهداف هذه الدراسة هي (الاستبانة)، وقد تم بناء أداة الدراسة بالرجوع إلى الأدبيات والدراسات السابقة ذات العلاقة بموضوع الدراسة.

ولقد تكونت الاستبانة في صورتها النهائية من جزأين:

الجزء الأول: وهو يتناول البيانات الأولية الخاصة بأفراد عينة الدراسة مثل: العمر، المستوى التعليمي، المهنة، مدة الاشتراك.

الجزء الثاني: وهو يتكون من (٥٥) فقرة مقسمة على خمسة محاور كما يلي:

المحور الأول: يتناول أهداف الأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي، وهو يتكون من (١١) فقرة.

المحور الثاني: يتناول محتوى الأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي، وهو يتكون من (١٤) فقرة.

المحور الثالث: يتناول كفاءة العاملين المعززة للصحة بأندية الحي، وهو يتكون من (١٢) فقرة.

المحور الرابع: يتناول الدعاية والتسويق للأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي، وهو يتكون من (٩) فقرات.

المحور الخامس: يتناول الاستفادة من الأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي، وهو يتكون من (٩) فقرات.

٢-٣-١ صدق أداة الدراسة: صدق الاستبانة يعني التأكد من أنها سوف تقيس ما أعدت لقياسه (العساف، ١٩٩٥: ٤٢٩)، كما يُقصد بالصدق "شمول أداة الدراسة لكل العناصر التي يجب أن تحتويها الدراسة من ناحية، وكذلك وضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى، بحيث تكون مفهومه لمن يستخدمها" (عبيدات وآخرون ٢٠٠١: ١٧٩)، ولقد قام الباحث بالتأكد من صدق الاستبانة من خلال ما يأتي:

ثبات أداة الدراسة ما بين (0,825, 0,901)، وهي معاملات ثبات مرتفعة يمكن الوثوق بها في تطبيق الدراسة الحالية .
٢-٤ الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة: لتحقيق أهداف الدراسة وتحليل البيانات التي تم تجميعها، فقد تم استخدام العديد من الأساليب الإحصائية المناسبة باستخدام الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية Statistical Package for Social Sciences والتي يرمز لها اختصاراً بالرمز (SPSS).

٣- عرض نتائج الدراسة ومناقشتها:

يتناول هذا الفصل عرض نتائج الدراسة الميدانية ومناقشتها من خلال عرض إجابات أفراد الدراسة على عبارات الاستبانة وذلك بالإجابة عن أسئلة الدراسة على النحو التالي:
السؤال الأول: هل يتم تحقيق أهداف الأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي من وجهة نظر المستفيدين؟
 للتعرف على مدى تحقيق أهداف الأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي، تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لإجابات أفراد عينة الدراسة، كما تم ترتيب تلك الفقرات حسب المتوسط الحسابي لها، وذلك على النحو.

جدول (٧) التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لاستجابات أفراد عينة الدراسة نحو مدى تحقيق أهداف الأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي.

م	الفقرات	درجة الموافقة							
		موافق بشدة		موافق		لا أدري		غير موافق بشدة	
		ك	%	ك	%	ك	%	ك	%
١	تؤكد أنشطة الحي على المبادئ والقيم الوطنية والاجتماعية لأفراد المجتمع.	٨٤	٧٠,٠٠	٣٦	٣٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠
٢	تهدف أنشطة الحي لاستثمار أوقات فراغ الشباب.	٨٤	٧٠,٠٠	٣٦	٣٠,٠٠	٠	٠,٠٠	٠	٠,٠٠

أولاً: الصدق الظاهري لأداة الدراسة (صدق المحكمين):
 بعد الانتهاء من بناء أداة الدراسة والتي تتناول "تقويم برامج الأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي من وجهة نظر المستفيدين بمدينة الرياض"، تم عرضها على عدد من المحكمين وذلك للاسترشاد بأرائهم، ملحق (١).

وقد طُلب من المحكمين مشكورين إبداء الرأي حول مدى وضوح العبارات ومدى ملائمتها لما وضعت لأجله، ومدى مناسبة العبارات للمحور الذي تنتمي إليه، مع وضع التعديلات والاقتراحات التي يمكن من خلالها تطوير الاستبانة، ملحق (٢) الاستبانة في صورتها الأولية.

وبناء على التعديلات والاقتراحات التي أبداها المحكمون، قام الباحث بإجراء التعديلات اللازمة التي اتفق عليها غالبية المحكمين، من تعديل بعض العبارات وحذف عبارات أخرى، حتى أصبح الاستبيان في صورته النهائية ملحق (٣).

ثانياً: صدق الاتساق الداخلي لأداة الدراسة: بعد التأكد من الصدق الظاهري لأداة الدراسة قام الباحث بحساب الاتساق الداخلي لفقرات الدراسة وذلك بحساب معامل الارتباط بيرسون لمعرفة الصدق الداخلي للاستبانة إذ تم حساب معامل الارتباط بين درجة كل عبارة من عبارات الاستبانة بالدرجة الكلية للمحور الذي تنتمي إليه العبارة

٢-٣-٢ ثبات أداة الدراسة: قام الباحث بقياس ثبات أداة

الدراسة باستخدام معامل ثبات الفايرونيباخ، والجدول (٦) يوضح معامل الثبات لمحاوَر أداة الدراسة وهي:

جدول (٦) معامل الفايرونيباخ لقياس ثبات أداة الدراسة

الرقم	المحور	عدد الفقرات	معامل الثبات
١	أهداف الأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي	١١	٠,٨٤٨
٢	محتوى الأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي	١٤	٠,٩٠١
٣	كفاءة العاملين المعززة للصحة بأندية الحي	١٢	٠,٨٨١
٤	الدعاية والتسويق للأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي	٩	٠,٨٣٧
٥	الاستفادة من الأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي	٩	٠,٨٢٥
	الثبات الكلي	٥٥	٠,٩٠٨

يتضح من خلال الجدول (٦) أن مقياس الدراسة يتمتع بثبات مقبول إحصائياً، إذ بلغت قيمة معامل الثبات الكلية (ألفا) (٠,٩٠٨) وهي درجة ثبات عالية، كما تراوحت معاملات

الفرق	درجة الموافقة					
	موافق بشدة		موافق		لا أدري	
ك	%	ك	%	ك	%	ك
1	100	100	100	100	100	100
2	100	100	100	100	100	100
3	100	100	100	100	100	100
4	100	100	100	100	100	100
5	100	100	100	100	100	100
6	100	100	100	100	100	100
7	100	100	100	100	100	100
8	100	100	100	100	100	100
9	100	100	100	100	100	100
10	100	100	100	100	100	100
11	100	100	100	100	100	100
12	100	100	100	100	100	100
13	100	100	100	100	100	100
14	100	100	100	100	100	100
15	100	100	100	100	100	100
16	100	100	100	100	100	100
17	100	100	100	100	100	100
18	100	100	100	100	100	100
19	100	100	100	100	100	100
20	100	100	100	100	100	100
21	100	100	100	100	100	100
22	100	100	100	100	100	100
23	100	100	100	100	100	100
24	100	100	100	100	100	100
25	100	100	100	100	100	100
26	100	100	100	100	100	100
27	100	100	100	100	100	100
28	100	100	100	100	100	100
29	100	100	100	100	100	100
30	100	100	100	100	100	100
31	100	100	100	100	100	100
32	100	100	100	100	100	100
33	100	100	100	100	100	100
34	100	100	100	100	100	100
35	100	100	100	100	100	100
36	100	100	100	100	100	100
37	100	100	100	100	100	100
38	100	100	100	100	100	100
39	100	100	100	100	100	100
40	100	100	100	100	100	100
41	100	100	100	100	100	100
42	100	100	100	100	100	100
43	100	100	100	100	100	100
44	100	100	100	100	100	100
45	100	100	100	100	100	100
46	100	100	100	100	100	100
47	100	100	100	100	100	100
48	100	100	100	100	100	100
49	100	100	100	100	100	100
50	100	100	100	100	100	100
51	100	100	100	100	100	100
52	100	100	100	100	100	100
53	100	100	100	100	100	100
54	100	100	100	100	100	100
55	100	100	100	100	100	100
56	100	100	100	100	100	100
57	100	100	100	100	100	100
58	100	100	100	100	100	100
59	100	100	100	100	100	100
60	100	100	100	100	100	100
61	100	100	100	100	100	100
62	100	100	100	100	100	100
63	100	100	100	100	100	100
64	100	100	100	100	100	100
65	100	100	100	100	100	100
66	100	100	100	100	100	100
67	100	100	100	100	100	100
68	100	100	100	100	100	100
69	100	100	100	100	100	100
70	100	100	100	100	100	100
71	100	100	100	100	100	100
72	100	100	100	100	100	100
73	100	100	100	100	100	100
74	100	100	100	100	100	100
75	100	100	100	100	100	100
76	100	100	100	100	100	100
77	100	100	100	100	100	100
78	100	100	100	100	100	100
79	100	100	100	100	100	100
80	100	100	100	100	100	100
81	100	100	100	100	100	100
82	100	100	100	100	100	100
83	100	100	100	100	100	100
84	100	100	100	100	100	100
85	100	100	100	100	100	100
86	100	100	100	100	100	100
87	100	100	100	100	100	100
88	100	100	100	100	100	100
89	100	100	100	100	100	100
90	100	100	100	100	100	100
91	100	100	100	100	100	100
92	100	100	100	100	100	100
93	100	100	100	100	100	100
94	100	100	100	100	100	100
95	100	100	100	100	100	100
96	100	100	100	100	100	100
97	100	100	100	100	100	100
98	100	100	100	100	100	100
99	100	100	100	100	100	100
100	100	100	100	100	100	100

74	75	76	77	78	79	80
١	٦	٣	٤	٥	٦	٨
٨٧٠٠	٨٧٠٠	٨٧٠٠	٨٧٠٠	٨٧٠٠	٨٧٠٠	٨٧٠٠
٠٤٦	٠٤٦	٠٤٦	٠٤٦	٠٤٦	٠٤٦	٠٤٦
٠١١	٠١١	٠١١	٠١١	٠١١	٠١١	٠١١
٤	٤	٤	٤	٤	٤	٤
٠٤٨	٠٤٨	٠٤٨	٠٤٨	٠٤٨	٠٤٨	٠٤٨
٥	٥	٥	٥	٥	٥	٥
٠١٧	١٥١	٠١١	١٥١	١٥١	١٥١	١٥١
٣٨	٥٦	٤٨	٨٤	٨٤	٨٤	٨٤
١١٦	٧٦٦	٧٥٦	٧٠٦	٧٠٦	٧٠٦	٧٠٦
٤٨١	٦٣١	٨٨١	٨٨١	٨٨١	٨٨١	٨٨١
٧٦٦	١١٤	١٦٤	١٥٤	١٥٤	١٥٤	١٥٤
٠٦٨	٤٦	٨١١	٥١١	٥١١	٥١١	٥١١

محور درجة كفاءة العاملين بأندية الحي يتضمن (١٢) فقرة، تراوحت المتوسطات الحسابية لهم بين (٤,٣٦، ٤,١٢)، وهذه المتوسطات تقع بالفئتين الرابعة والخامسة من فئات المقياس المتدرج الخماسي، وتشير النتيجة السابقة إلى تفاوت استجابات أفراد الدراسة حول درجة كفاءة العاملين بأندية الحي. يبلغ المتوسط الحسابي العام (٤,٢٧)، وهذا يدل على أن هناك موافقة بشدة بين أفراد عينة الدراسة على كفاءة العاملين بأندية الحي، وذلك يتمثل في موافقة أفراد عينة الدراسة بشدة على كل من (أن المعلم قادر على الإشراف على البرامج بالطرق السليمة، وكذلك أن المعلم يتميز بالحيوية والحماس وحسن الخلق، فضلا عن أن المعلم يقوم بتنفيذ الخطة وتذليل الصعوبات التي تواجهها، وأن المعلم يتمتع بقيم وتقاليد المجتمع الذي يعيش فيه، وكذلك أن قادر المعلم على مراعاة احتياجات ورغبات المستفيدين).

السؤال الرابع: ما واقع الدعاية والتسويق للأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي من وجهة نظر المستفيدين؟
 للتعرف على واقع الدعاية والتسويق للأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي، تم حساب التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لإجابات أفراد عينة الدراسة، كما تم ترتيب تلك الفقرات حسب المتوسط الحسابي لها، وذلك على النحو الآتي:

جدول (١٠) التكرارات والنسب المئوية والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري لاستجابات أفراد عينة الدراسة نحو واقع الدعاية والتسويق للأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي

م	الفقرات	درجة الموافقة				
		موافق بشدة	موافق	لا أدري	غير موافق	غير موافق بشدة
		ك %	ك %	ك %	ك %	ك %
١	١١١	٨٨١	٨٨١	٨٨١	٨٨١	٨٨١

ج-وجود دليل إرشادي للأنشطة المعززة للصحة في أندية الحي.

د-دعوة وحضور الطلاب والمعلمين وأولياء الأمور غير المشاركين في الأنشطة لزيارة أندية الحي.

هـ-أن هناك موافقة بشدة بين أفراد عينة الدراسة على الاستفادة من الأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي، وذلك يتمثل في موافقة أفراد عينة الدراسة بشدة على أن الأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي:

أ-تساعد على استثمار وقت الفراغ.

ب-تتمتع هوايات المستفيدين الرياضية.

ج-رفع روح المنافسة بين المشاركين في أندية الحي.

د-تساعد على تحقيق الذات.

هـ-تساعد على تكوين علاقات جديدة.

و-أن هناك موافقة بشدة بين أفراد عينة الدراسة على برامج الأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي بمدينة الرياض، حيث يأتي الاستفادة من الأنشطة بالمرتبة الأولى، يليها كفاءة العاملين، وبالمرتبة الثالثة يأتي محتوى الأنشطة، يليه أهداف الأنشطة، وفي الأخير يأتي الدعاية والتسويق للأنشطة.

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، يوصي الباحث بما يلي:

1-تعزيز أندية الحي بالوسائل والأجهزة المناسبة والتي تساهم في قيامها بدورها الصحي والترفيهي والاجتماعي بصورة مناسبة.

2-حرص أندية الحي على اتباع البحث والتقويم للتعرف على الاحتياجات المتجددة للمستفيدين، الأمر الذي يساهم في تقديم خدمات تلائم الاحتياجات الفعلية للمستفيدين.

3-توعية أفراد المجتمع (الحي) بأهمية الأنشطة المعززة للصحة بنادي الحي، ودورها في الحفاظ على حالة صحية جيدة لأفراد الحي.

4-عقد ورش عمل عن دور أنشطة نادي الحي المعززة للصحة في اللقاءات العلمية المدرسية.

واقترح الباحث الآتي:

د-أن أندية الحي تسعى لممارسة أنشطة تعليمية وترويحية تلبى احتياجات المستفيدين المختلفة .

د-أن أندية الحي تعمل على استثمار المرافق والمنشآت المدرسية داخل الأحياء وإقامة أندية في الفترة المسائية.

2-أن هناك موافقة بشدة بين أفراد عينة الدراسة على تنفيذ محتوى الأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي، وذلك يتمثل في موافقة أفراد عينة الدراسة بشدة على كل من:

أ-أن الأنشطة تتمشى مع ميول المستفيدين ورغباتهم.

ب-أن الأنشطة تحتوي المعززة للصحة بأندية الحي أنشطة تنمي مكونات اللياقة البدنية.

ج-أن الأنشطة التي تلبى احتياجات المستفيدين لها تأثير أكبر على مشاركتهم باستمرار.

د-أن هناك تكافؤ فرص لجميع المستفيدين لممارسة الأنشطة. هـ-أن أندية الحي تقدم أنشطة رياضية معززة للصحة مناسبة لأعمار المستفيدين.

3-أن هناك موافقة بشدة بين أفراد عينة الدراسة على كفاءة العاملين بأندية الحي، وذلك يتمثل في موافقة أفراد عينة الدراسة بشدة على كل من:

أ-أن المعلم قادر على الإشراف على البرامج بالطرق السليمة.

ب-أن المعلم يتميز بالحيوية والحماس وحسن الخلق.

ج-أن المعلم يقوم بتنفيذ الخطة وتذليل الصعوبات التي تواجهها.

د-أن المعلم يتمتع بقيم وتقاليد المجتمع الذي يعيش فيه.

هـ-أن المعلم قادر على مراعاة احتياجات ورغبات المستفيدين.

4-أن هناك موافقة بين أفراد عينة الدراسة على واقع الدعاية والتسويق للأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي، وذلك يتمثل في موافقة أفراد عينة الدراسة على كل من:

أ-التنسيق مع المؤسسات المجتمعية للمساهمة في دعم الأنشطة المعززة للصحة في أندية الحي.

ب-عرض أنشطة أندية الحي المعززة للصحة في اللقاءات المختلفة.

[21] نحال أحمد، ٢٠٠٩: دور النشاط البدني الرياضي الترويبي في تطوير النمو النفسي الاجتماعي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية، رسالة ماجستير، جامعة حسينية علي بن أبي طالب، الشلف، الجزائر.

[22] النقيب، يحيى (١٩٩٨م): تأثير النشاط البدني على الصحة النفسية والجوانب الاجتماعية للطلاب. النورية السعودية للطب الرياضي. الاتحاد السعودي للطب الرياضي. الرياض.

[23] الهزاع، هزاع بن محمد (٢٠٠٣م). النشاط البدني في الصحة والمرض، كتاب موسوعة التغذية، المنامة، البحرين.

[24] الهزاع، هزاع بن محمد، (٢٠٠٥): النشاط البدني في مواجهة أمراض النمط المعيشي: توجه صحي معاصر، مقالة تقييوية نشرت في عدد خاص لمجلة طب الأسرة والمجتمع المراجع الأجنبية:

[25] Bull FC, Milton K, Kahlmeier S. Health-enhancing physical activity (HEPA) policy audit tool. Copenhagen, WHO Regional Office for Europe, 2011.

[26] Dave H. H. Van Kann, and other, 2015. Active Living: development and quasi-experimental evaluation of a school-centered physical activity intervention for primary school children, BMC Public Health (2015)

[27] EU Physical Activity Guidelines Recommended Policy Actions in Support of Health-Enhancing Physical Activity, Approved by the EU Working Group "Sport & Health" at its meeting on 25 September 2008 Confirmed by EU Member State Sport Ministers, at their meeting in Biarritz on 27-28 November

[28] JIYING LING, and others, 2014. Preliminary Assessment of a School-Based Healthy Lifestyle Intervention Among Rural Elementary School Children, Journal of School Health • April 2014, Vol. 84, No. 4, American School Health Association

[29] Mary Greaney, et All, 2007: Assessing the Feasibility of a Multi-Program School-Based Intervention to Promote Physical Activity and Healthful Eating in Middle Schools prior to Wide-Scale Implementation, American Journal of Health Education — September/October, Volume 38, No. 5

[30] MICHELLE SANGSTER BOUCK, 2011: Northern Fruit and Vegetable Pilot Program A Process Evaluation, Revue canadienne de la pratique et de la recherche en diététique – Vol 72 no 1, printemps

[31] National center for chronic disease prevention and health promotion: physical activity and healthy, A report of the surgeon general (<http://www.cdc.gov> 13/2/2016)

[32] Rachel M Burke, and others, 2014. A holistic school-based intervention for improving health-related knowledge, body composition, and fitness in elementary school students: an evaluation of the Health MPowers, International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, program

[33] ROSSELLA SACCHETTI, and others, 2013: An evaluation study of the effects of a 2-Year School-Based Intervention of Enhanced Physical Education in the Primary School, Journal of School Health • September 2013, Vol. 83, No. 9 • American School Health Association

[34] Sarah Denise Cote, 2011. USING THE PARTICIPANT'S PERSPECTIVE: A PROGRAM EVALUATION OF AN AFTER SCHOOL RECREATION CENTER, December

[35] [http://www.eufic.org/article Physical Activity & Health\(13/2/2016\)](http://www.eufic.org/article/Physical%20Activity%20&%20Health(13/2/2016))

[36] بتاريخ ٢٠١٥/١٠/١٥ <https://www.tatweer.edu.sa>

[37] بتاريخ ٢٠١٥/١٠/٢٢ <https://nsclubs.tatweer.edu.sa>

[38] بتاريخ ٢٠١٦/٩/٢٢ <https://nsclubs.tatweer.edu.sa>

[39] [www. Emro.who.int/ar/health-education/health-risk-factors/behavior](http://www.emro.who.int/ar/health-education/health-risk-factors/behavior) بتاريخ ٢٠١٦/٨/٧

[40] بتاريخ ٢٠١٦/٧/٣ <http://www.bdnia.com/>

في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها، يقترح الباحث إجراء الدراسات التالية:

١- إجراء دراسة حول المعوقات التي تحد من تقديم برامج الأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي بمدينة الرياض.

٢- إجراء دراسة حول تقويم برامج الأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي من وجهة نظر مشرفي أندية الحي بمدينة الرياض.

٣- إجراء دراسة حول تقويم برامج الأنشطة المعززة للصحة بأندية الحي من وجهة نظر المستفيدين بمدينة أخرى بخلاف مدينة الرياض.

المصادر:

[١] ابن القيم، الإمام شمس الدين أبي عبد الله ابن القيم الجوزية، كتاب زاد المعاد، مؤسسة الرسالة، ١٤١٨هـ/١٩٩٨م، سوريا.

[٢] البدي، أمل محمد (٢٠٠٨). البرنامج القومي للمدارس المعززة للصحة والبيئة في مراحل التعليم العام بمحافظة القاهرة. معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة: القاهرة.

[٣] بهياني، خليفة طالب (٢٠٠٠). تقويم الأنشطة الرياضية والترويحية لمراكز الشباب بدولة الكويت. مجلة كلية التربية، جامعة حلوان، يناير، العدد ٣٢

[٤] تشارلز بيوتشر (١٩٦٤): أسس التربية البدنية، ترجمة حسن سيد عوض، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.

[٥] جابر، أسامة هاشم (١٩٩٨م). تقويم البرامج والأنشطة الرياضية في مراكز الإصلاح وتأهيل الأحداث في الأردن. رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا: الأردن.

[٦] الحربي، مشعان بن زين (١٤٣٣ هـ): مجلة جامعة الملك سعود، م٢٤، العلوم التربوية والدراسات الإسلامية (٢)، الرياض.

[٧] الحصي، إيمان محمد (٢٠١٤م). برنامج تدريبي لتحسين أداء معلمي الحلقة الأولى من التعليم الأساسي المرتبط ببعض المنبئات بعض أمراض الأطفال في ضوء مفهوم المدارس المعززة للصحة. رسالة دكتوراه، معهد الدراسات التربوية، جامعة القاهرة

[٨] خير الله، علي حسين (١٩٩٥). دراسة تقويمية للنشاط الرياضي بمراكز شباب محافظة الغربية. كلية التربية جامعة طنطا.

[٩] جاء محمود أبوعلام (٢٠٠١): قياس وتقويم التحصيل الدراسي، الطبعة الثانية، الكويت، دار الفلم للنشر والتوزيع.

[١٠] الرشدي، تركي ناصر (٢٠١١). مستوى الصحة المدرسية في المدارس الابتدائية في دولة الكويت من وجهة نظر المديرات والمعلمات. رسالة ماجستير في التربية، جامعة الشرف الأوسط

[١١] رشوان، أسامة أحمد (٢٠٠٢): تقويم الأنشطة الرياضية بمراكز شباب القرى والمدن بمحافظة الفيوم، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا.

[١٢] السيسي، حمدي عباس (٢٠٠٧): حق الطفل في ممارسة الأنشطة الترويحية، دراسة تقويمية من وجهة نظر كل من الآباء والمعلمين، بحث منشور، مجلة كلية التربية الرياضية، جامعة المنوفية، العدد (١١) المجلد الأول، يوليو

[١٣] عبد الحميد، كمال. حسنين، محمد (١٩٩٧م): اللياقة البدنية ومكوناتها (الأسس النظرية- الإعداد البدني- طرق القياس). دار الفكر العربي، القاهرة.

[١٤] عز الدين، نعيم يوسف (١٩٩٣). تقويم الأنشطة الرياضية بمراكز شباب القرى والمدن بمحافظة الدقهلية، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية جامعة بنها.

[١٥] الفصاح، خضر محمد (١٩٩٤): تقويم برامج الأنشطة الرياضية الرسمية لمرحلة التعليم الأساسي في الأردن، رسالة ماجستير، كلية الدراسات العليا، الجامعة الأردنية.

[١٦] كمال درويش، ومحمد الحماصي، وسهير المهندس (١٩٩٠م): الإدارة الرياضية والأسس والتطبيقات، القاهرة.

[١٧] ليلي السيد فرحات (٢٠٠٣): القياس والاختبار في التربية الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، ط٢

[١٨] ليلي عبد العزيز زهران (١٩٩٩): الأصول العلمية والفنية لبناء المناهج في التربية الرياضية، القاهرة، دار زهران.

[١٩] ماهر إسماعيل صبري، محب محمود الرفاعي (١٤٢٩هـ): التقويم الترويبي أسسه وإجراءاته، الطبعة الأولى، مكتبة الرشد.

[٢٠] المزيني، خالد (٢٠٠٥): النشاط البدني لكبار السن، المؤتمر العربي الثاني للسمنة والنشاط البدني، المجلة العربية للغذاء والتغذية، السنة السادسة، العدد الثالث عشر.



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 1, Issue 2 December 2019

ISSN: 8452-1658



حواس الكفيف ومساهماتها في اداء بعض المهارات الحركية الاساسية

ا.م.د. حيدر كاظم عيسى الصالحي¹

وزارة التربية/مديرية تربية القادسية¹

(¹ Haydr_k@yahoo.com)

المستخلص: هدفت الدراسة الى معرفة مساهمة بعض حواس الكفيف والاداء المهارات الحركية الاساسية لتلاميذ معهد النور في القادسية والبالغ عددهم (١٠) تلميذ بأعمار (١٠-٨) سنة تم اختيارهم مع مراعات نوع الاصابة وكفاءة عمل الحواس قيد الدراسة ، وبعدها وضع الباحث فرضية عدم وجود علاقة بين حاسة اللمس والاداء بعض المهارات الحركية وكذلك عدم وجود علاقة بين حاسة السمع والاداء المهارات الاساسية قيد الدراسة وللإجابة على تلك الفرضيات استخدم الباحث اختبارات اداء الحواس(اختبار السمع، اختبار اللمس) وكذلك اختبار المهارات الحركية الاساسية، اختبار المشي (المشي ٢٠م) واختبار القفز (القفز العريض من الثبات)، واختبار التوازن (الوقوف على امشاط القدم) واختبار الرمي (رمي الكرة نحو هدف)، بعد تطبيق الاختبارات ومعالجة النتائج باستخدام الحقيبة الاحصائية (Spss) استنتج الباحث على ان هنالك علاقة ارتباط ظهرت بين حاسة اللمس في الاداء مهارتي (المشي، والرمي) وينسب مساهمة معنوية، وكذلك ظهور علاقة ارتباط جيدة بين حاسة السمع والاداء مهارة (التوازن) وينسب مساهمة معنوية ايضا.

الكلمات المفتاحية: حواس الكفيف، مساهمتها، المهارات الحركية.

١-المقدمة:

من الملاحظ في الآونة الأخيرة ان الأنشطة الرياضية اتجهت الى اصبح منصب نحو ذوي الاحتياجات الخاصة لما لها فائدة جسمية ونفسية واجتماعية لهذه الفئات وتعد فئة المكفوفين احد تلك الفئات وهم بمستويات من ضعف بالنظر الى الانعدام الكامل للبصر وتسمى الإعاقة البصرية ويعرف اشروفت زامبون (Ashroft Zambone) على أنها حالة عجز أو ضعف في الجهاز البصري يعيق أو يغير أنماط النمو عند الإنسان" (منى صبحي الحديدي، ١٩٩٨، ص ٤١). اذ تعد حاسة الابصار من اهم الحواس لدى الانسان لانها تعمل عمل الموجهة والمرشد لجسمه واي ارتباك او خلل يصيب هذه الحاسة يعيق الانسان في ممارسة حياة اليومية بشكل طبيعي ومن الملاحظ ان هذه المهارات تمتاز بالضعف والقصور لدى الكفيف بمقرنتها مع العاديين وهذه ما اكدته (اميرة الديب) "ان هنالك اثار غير مباشرة يترتب عليها كف البصر اذا نجد ان متغيرات النمو تسير على نحو مختلف عن العاديين" (أميرة الديب، ١٩٩٢، ص ١١٩)، وبما ان المكفوفين يفتقدون لهذه الحاسة اذ يرى الكثير من الباحثين في مجال ذوي الاحتياجات الخاصة ان المعاقين بصريا يعتمدون بالدرجة الاولى على حاسة السمع وتليها حاسة اللمس في اداء متطلبات النشاط الحركي والتفاعل معه " الذي نجد به بعض الضعف الناتج من نقص المفاهيم العلاقات المكانية التي يستخدمها المبصرون ومن هنا تأتي اهمية الدراسة البحث الحالي من خلال معرفة نسبة مساهمة بعض الحواس (السمع واللمس) في درجة الاداء للمهارات الاساسية الحركية لتلاميذ معاهد النور للمكفوفين في القادسية. ومن خلال اطلاع الباحث الميداني وعن اتجاه الى دراسة فئة المكفوفين لقله الدراسات والبحوث على هذه الفئة في المجال الرياضي وبما نهم يعتمدون بالدرجة الاساس الى حاستي السمع واللمس في التعامل مع البيئة المحيطة بهم، اصبح الغرض الاساسي من الدراسة الحالية هي معرفة اثار حاستي السمع واللمس وفعاليتها في الاداء الجيد للمهارات الحركية الاساسية (المشي، القفز، التوازن، الرمي) لدى الاطفال المكفوفين بأعمار

(٨-١٠) سنة وبالتالي اعطاء معلومات ونتائج عملية عن مساهمة كل حاسة مع كل مهارة من المهارات الحركية الاساسية لمساعدة المختصين والعاملين في مجال ذوي الاحتياجات الخاصة لتوفير الجهد والوقت اللازمين في عملية التدريب والتعليم.

وهدفت الدراسة الحالية بالتعرف على:

١-مدى مساهمة حواس الكفيف في اداء بعض المهارات الحركية الاساسية.

اما فروض الدراسة فاشتملت على:

١-لا توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين درجات اختبار المهارات الحركية الاساسية وحاسة اللمس لدى تلاميذ معهد النور للمكفوفين بأعمار ٨-١٠ سنة.

٢-لا توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين درجات اختبار المهارات الحركية الاساسية وحاسة السمع لدى تلاميذ معهد النور للمكفوفين بأعمار ٨-١٠ سنة.

2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

2-1 منهج البحث: استخدم الباحث المنهج الوصفي لملاءمته مشكلة البحث وأهدافه.

2-2 عينة الدراسة: حدد الباحث عينة الدراسة وهم تلاميذ معهد النور للمكفوفين في الديوانية والبالغ عددهم (١٠) تلاميذ بأعمار (٨-١٠) سنة ما خذين في الحسبان بعض الشروط لاختيار العينة الرئيسية، منها تحديد الذين تكون اصابتهم ولادية والقادرين على القراءة اللغة (برايل) الخاصة بالمكفوفين وكذلك كفاءة حاسة اللمس والسمع لديهم. بعدها حدد الباحث منهج الوصفي بأسلوب العلاقات الارتباطية لاختبار الفرضيات الاتية:

2-3 الاختبارات المستخدمة في الدراسة:

1-اختبار الحواس:

-اختبار حاسة اللمس: عمد الباحث على اعداد اختبار اللمس (ملحق ١) مستخرجا له الاسس العلمية والموضوعية التي تعطيه المصادقية في استخلاص النتائج.

-اختبار درجة السمع: جهاز صوتي لفحص ذبذبات الصوت بوحدة قياس (الديسبل) يوجد في معهد.

جدول (١) يبين معاملات الارتباط ونسبة المساهمة لحاسة اللمس

المتغيرات	المهارات الحركية	الارتباط	نسبة المساهمة	درجة الحرية	F قيمة	مستوى الدلالة
حاسة اللمس	المشي	*0.647	٠,٤١٢	1-9	4.511	0.022
	القفز	0.204	0.102	1-9	0.643	0.842
	التوازن	0.216	0.114	1-9	0.657	0.085
	الرمي	*0.638	0.493	1-19	4.767	0.0245

(*) دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥)

من الجدول (١) يتبين قيم معامل الارتباط ونسبة المساهمة بين حاسة اللمس والمهارات الحركية (المشي، القفز، التوازن، الرمي) إذ بلغت أعلى نسبة مساهمة مع مهارات الرمي (٠,٤٩٣) بمعامل ارتباط معنوي بلغ (٠,٦٣٨) في حين اقل نسبة مساهمة كانت مع مهارة القفز إذا بلغت قيمتها (٠,١٠٢) بمعامل ارتباط غير معنوي بلغ (٠,٢٠٤) وقد استدلت الباحثة على معنوية نسبة المساهمة باستخراج قيمة (f) المحسوبة إذ تراوحت بين (٠,٦٤٣-٤,٧٤٧) عند درجة حرية (٩-١) وبهذا يتبين ان نسبة مساهمة حاسة اللمس مع المهارات الحركية (القفز والتوازن) غير دالة احصائياً عند مقارنتها مع القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (٠,٦٣) بدرجة حرية (٨)، في حين ان نسبة مساهمة حاسة اللمس مع مهارات الحركية (المشي والرمي) دالة احصائياً، ويعزي الباحث نتيجة الارتباط المعنوية بين حاسة اللمس ومهارة المشي الى ان تتطور المشي بدرجة كبيرة يتم عن طريق قدرة قدم الفرد على التحسس الارض ويستمر إلى أن يصل إلى المشي الحر الصحيح إذ تلعب حاسة اللمس دورا بارزا في مهارة المشي وتطورها إذ يمكنها الاستجابة للعديد من المثيرات الميكانيكية و الحرارية والكهربائية والكيميائية عن طريق المستقبلات الجلدية المهيأة لاستقبال المثيرات المتنوعة لإعطاء حقائق عن البيئة وعناصرها الملموسة فالمثيرات اللمسية تعمل على إيصال الطفل الكفيف بالبيئة من حوله فيؤدي ذلك إلى حدوث نوع من الارتباط بينه وبين المؤثرات الخارجية التي تؤثر على نمو وعيه اللمسي وهذا ينعكس على مساهمتها في تطور هذه المهارة، وكذلك بالنسبة الى مهارة الرمي فان المستقبلات الحسية الموجودة فاليد تعمل على نقل المثيرات المتنوعة عن الشيء الذي يمسك بيد واحدة وبكلتا اليدين فبالتالي يكون العقل عن طريقها صورة ذهنية عن شكل ووزن وحجم هذا الشيء وبالتالي تكون الابعازات الواردة

٢- اختبارات المهارات الحركية الأساسية:

- اختبار المشي ٢٠ متر (بالتأني) لقياس مهارة المشي.
 - اختبار الوقوف على مشط القدم (بالتأني) لقياس التوازن.
 - اختبار الوثب العريض من الثبات (بالسم) لقياس مهارة القفز.
 - اختبار رمي الكرة (بالدرجة) لقياس مهارة الرمي ودفعتها.
2-4 الاسس العلمية لاختبارات المختارة: لجئ الباحث على عرض جميع الاختبارات المختارة والمعدة من قبله على مجموعة من الخبراء والمختصين في مجال الاختبارات والقياس والتعليم ذوي الاحتياجات الخاصة بعد تصميمها على شكل استمارة استبيان وبعد تفريغ النتائج الآراء حصلت جميع الاختبارات على نسبة موافقة تراوحت بين ٩٠-١٠٠% من مجموع اراء الخبراء وهذا يعد مؤشر جيدا جدا على صدق الاختبارات. وبعدها قام الباحث بتطبيق الاختبارات بشكل اولي على مجموعة من ذوي الاحتياجات الخاصة (خارج العينة الرئيسية) والبالغ عددهم (٥) تلاميذ، الغرض منه استخراج معاملات الثبات عن طريق اعادة تطبيق نفس الاختبارات على نفس العينة وفي نفس الظروف وبعده استخراج النتائج استخدم معامل الارتباط البسيط بين درجات التطبيقين اذا ظهرت قيمة (٠,٨٥) اذا يعد مؤشر ثبات جيدا جدا وبهذا اصبح الاختبارات تتمتع بأسس علمية يمكن الركون لنتائجها .

٢-٥ التجربة الرئيسية: لجئ الباحث بمساعدة الكادر المساعد على تطبيق الاختبارات على العينة الرئيسية بتاريخ ٤-٤-٢٠١٨ ولمدة يومان مراعيًا بذلك افضل وسائل الامان ومساعدة بما يخدم نتائج البحث. وبهذا تم استخراج النتائج وتبويبها ومعالجتها احصائيا لغرض تفسير نتائج الباحث.

٣- مناقشة نتائج الدراسة:

٣-١ الفرضية الاولى: لا توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين درجات اختبار المهارات الحركية الاساسية وحاسة اللمس لدى تلاميذ معهد النور للمكفوفين بأعمار ٨-١٠ سنة توصل اليها الباحث الى النتائج الاتية:

اكنته العديد من الدراسات" (الدريدي، ١٩٨٨) إذ وجدت علاقة ارتباطية بين الكفاءة الوظيفي للجهاز الدهليزي وكل من التوازن الحركي للجسم وكفاءة الجهاز العصبي العضلي" (سميرة أحمد الدريدي، ١٩٨٨، ص ٥٦-٧٠).

٤- الخاتمة:

من خلال عرض النتائج ومناقشتها استنتج الباحث:

١- على ان هنالك علاقة ارتباط جيدة لحاسة اللمس في الاداء مهارتي (المشي، والرمي) وينسب مساهمة معنوية.

٢- على ان حاسة اللمس ظهرت لها علاقة ارتباط جيدة مع الاداء مهارة (التوازن) وينسب مساهمة معنوية.

ويوصي الباحث بالاتي:

١- عند تدريب المكفوف يكون التركيز على التمارين التي تطور حاسة اللمس لدية في حال تدريبه على مهارات المشي وللمس

٢- عند تدريب المكفوف يكون التركيز على التمارين التي تطور حاسة اللمس لدية في حال تدريبه على مهارات التوازن وقفز .

٣- العمل على اجراء مناهج تدريبية خاصة بهذه الفئة من ذوي الاحتياجات الخاصة تساعد على العمل الذاتي وبمساعدة قليله .

٤- اجراء بحوث مشابهه على عينة بأعمار مختلفة .

المصادر:

- [1] أميرة الديب (١٩٩٢): مفهوم الذات لدى الكفيف وعلاقته ببعض المتغيرات الديموغرافية، مجلة مركز معوقات الطفولة، العدد العاشر، جامعة الأزهر .
- [2] محمد صبحي حسانين (١٩٩٥): القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضة، ط٣، الفكر العربي، القاهرة .
- [3] منى صبحي الحديدي (١٩٩٨): مقدمة في الإعاقة البصرية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، الأردن .
- [4] سميرة أحمد الدريدي (١٩٨٨): تأثير برنامج مقترح لتحسين التوازن والاحساس الحركي على المستوى الرقمي في الوثب العالي بطريقة قلوب، المؤتمر الدولي لتاريخ وعلوم الرياضات، المجلد الثاني، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا .

مواقع الإلكترونية:

- [5] http://www.gulfkids.com/ar/index.php?action=show_art&ArtCat=15&id=36322/09/2011 18:11
- [6] <http://www.islamonline.net/iol-arabic/dowalia/adam35/parent-lasp11:04> 2006 24 :04.
- [7] http://uqu.edu.sa/files2/tiny_mce/plugins/filemanager/files/410-%7C%20manahej.pdf 13/12/2012 16: .19
- [8] www.pdfactory.com- PDF created with pdfFactory Pro trial version18/01/201111 :45.

للجهاز الحركي مناسبة مع هذا المعطيات وبهذا يمكن ان نحكم على سلامة الواجب الحركي لمهاره الرمي يرجع لسلامة حاسة اللمس لدية.

٢-٣ الفرضية الثانية: لا توجد علاقة ذات دلالة معنوية بين درجات اختبار المهارات الحركية الاساسية وحاسة اللمس لدى تلاميذ معهد النور للمكفوفين بأعمار ١٠-١٢ سنة. توصل الباحث الى النتائج الاتية:

جدول (٢) يبين معاملات الارتباط ونسبة المساهمة لحاسة اللمس

المتغيرات	المهارات الحركية المشي	الارتباط	نسبة المساهمة	درجة الحرية	قيمة F	مستوى الدلالة
حاسة اللمس	القفز	0.234	0.039	1-9	0.347	0.803
	التوازن	0.254	0.080	1-9	0.495	0.631
	الرمي	*0.673	0.514	1-9	4.330	0.018
المتغيرات	المهارات الحركية المشي	الارتباط	نسبة المساهمة	درجة الحرية	قيمة F	مستوى الدلالة
	القفز	0.431	0.078	1-9	0.905	0.753
	التوازن	0.234	0.039	1-9	0.347	0.803
حاسة اللمس	القفز	0.254	0.080	1-9	0.495	0.631
	التوازن	*0.673	0.514	1-9	4.330	0.018
	الرمي	0.431	0.078	1-9	0.905	0.753

(* دالة عند مستوى دلالة (٠,٠٥))

من الجدول (٢) يتبين قيم معامل الارتباط ونسبة المساهمة بين حاسة اللمس والمهارات الحركية (المشي، القفز، التوازن، الرمي) إذ بلغت اعلى نسبة مساهمة مع مهارات التوازن اذا بلغت نسبة ساهمة (٠,٥١٤) بمعامل ارتباط معنوي بلغ (٠,٦٧٣) في حين اقل نسبة مساهمة كانت مع مهارة (المشي) اذا بلغت قيمتها (٠,٠٣٩) بمعامل ارتباط غير معنوي بلغ (٠,٢٣٤) وقد استدل الباحث على معنوية نسبة المساهمة باستخراج قيمة (f) المحسوبة إذ تراوحت بين (٠,٣٤٧-٤,٣٣٠) عند درجة حرية (١-٩) وبهذا يتبين ان نسبة مساهمة حاسة اللمس مع المهارات الحركية غير دالة احصائياً عند مقرنتها مع القيمة الجدولية لمعامل الارتباط البالغة (٠,٦٣) بدرجة حرية (٨)، ما عدا مهارة التوازن، ويعزو الباحث نتيجة الارتباط المعنوية بين حاسة اللمس ومهارة التوازن الى ان التوازن مقدرة عامة تبرز أهميته في الحياة العامة وفي مجال التربية الرياضية خاصة وهي من أهم عناصر اللياقة البدنية إذ يعد مكون رئيسي لمعظم الأنشطة الرياضية وخاصة التي تتطلب الوقوف والحركة وبما "ان التوازن الحركي يعتمد بالدرجة الاساس على كفاءة الوظيفية للجهاز الدهليزي (محمد صبحي حسانين، ١٩٩٥، ص ٣٤)، وبهذا نستنتج بانه كلما كانت درجة اللمس لدى الفرد جيدة جدا كلما انعكس على ادائه في اختبارات التوازن وهذا ما

الملاحق

ملحق (١) نموذج اختبار حاسة اللمس

اعد الباحث اختبار بسيط لقياس مدى دقة حاسة اللمس لدى الاطفال المكفوفين اذا يتكون الاختبار من مجموعة من الاشياء الملموسة توضع على الطاولة وعددها (١٠) اشياء (كرسي، قلم، مقص، كرة قدم، فرشاة اسنان، قبة، ورق مقوى، نظارة، حمالة ملابس، مسطرة) يقوم المعلم بتوجيه الطفل الكفيف نحو الاشياء ويطلب منه ان يلمسها او يعمل على حملها ثم يطلب منه ان يوصف هذا الشيء وماهي استخداماته.

تصحيح الاختبار:

يعطي للمختبر درجتان اذا عرف استخدام هذه الاشياء بالإضافة الى نوعها ويعطى درجة واحدة اذا تعرف على استخدامها او على نوعها ويعطى صفر اذا لم يتعرف عليها وبهذا تكون اعلى درجة للاختبار هي (٢٠) واقل درجة هي (صفر).

قائمة التسجيل:

				
قلم رصاص	فرشاة اسنان	مقص	قبعة	كرة قدم
				
حمالة ملابس	مسطرة	نظارة	ورق مقوى	كرسي



I.S.S.J

