





ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue 5, May 2021

ISSN: 1658- 8452





▶ مجلة 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](mailto:info@issjksa.com)



الصفحة	المحتويات
3	1-المحتويات
5	2-مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى بعض طلاب المرحلة الثانوية (15-18 سنة) بمدينة جدة
15	3-إيجاد درجات ومستويات معيارية لبعض اختبارات القدرات البدنية والمهارية للاعبين الناشئين في كرة القدم ود مدني بولاية الجزيرة . السودان
27	4-مرجع وحدة تعليمية لمسابقات الميدان والمضمار وأثره على مستوى الأداء المهاري لتلاميذ المرحلة الابتدائية للصم والبكم
35	5-تأثير تمارين بتثقيل القدمين في تطوير التوازن في اثناء الركل للاعبي التايكواندو بإعمار 13-16 سنة
43	6-تأثير التعلم الاتقاني المتغير على وفق اسلوب الاكتشاف الموجه في تعلم المهارات الهجومية بكره القدم

## مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى بعض طلاب المرحلة الثانوية (15-18 سنة) بمدينة جدة

### جدة

أ. صالح محمد الغامدي<sup>1</sup> ، أ.د. زياد عيسى زايد<sup>2</sup>

مدرس تربية بدنية وطالب ماجستير كلية علوم الرياضة/ جامعة جدة<sup>1</sup>

قسم الصحة الرياضية/ كلية علوم الرياضة/ جامعة جدة<sup>2</sup>

(<sup>1</sup> Saloooh.11@gmail.com, <sup>2</sup> zzayed@uj.edu.sa)

**المستخلص:** هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمتمثلة ب (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، المرونة، التركيب الجسمي). والتعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

واستخدم الباحثان المنهج الوصفي المسحي لملاءمته لطبيعة الدراسة، تكوّن مجتمع الدراسة من طلاب المرحلة الثانوية (15-18 سنة) بمدينة جدة، وقد بلغ حجم عينة الدراسة (81) طالباً، تم اختيارهم بطريقة عشوائية، وبلغ حجم عينة الثبات (26) طالباً من خارج عينة البحث الأصلية. كما تم استخدام اختبار (Beep test) لقياس اللياقة القلبية التنفسية، واختبار ثني ومد الذراعين من الانبطاح، واختبار الوثب العريض من الثبات لقياس القوة العضلية الهيكلية، واختبار مدر الذراعين من وضع الجلوس لقياس المرونة، واختبار مؤشر كتلة الجسم كأداة للدراسة، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة: جاء مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في المستوى (الضعيف) لحوالي (56%) من عينة الدراسة، بينما جاء مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في المستوى (المتوسط) لحوالي (34%) من عينة الدراسة. ولم يكن هناك فروق دلالة إحصائية في مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمتمثلة ب (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، المرونة، التركيب الجسمي) لدى عينة الدراسة وفقاً لمتغير العمر (15-18).

وفي ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحثان بضرورة زيادة الاهتمام بمستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بالمدارس للفئة العمرية قيد البحث، والرفع بنتائج الدراسة الحالية إلى الجهات المعنية في وزارة التعليم، وتوفير برامج علمية متخصصة تعمل على رفع مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المدارس، وتفعيل دور حصة التربية البدنية في المدارس؛ لتحقيق الهدف منها فيما يتعلق بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، وإجراء المزيد من الدراسات العلمية على جميع الفئات العمرية للطلاب ولكلا الجنسين.

**الكلمات المفتاحية:** اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة - طلاب المرحلة الثانوية.

**1- المقدمة:**

العلمية إلى أن التحسن في عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة يساهم في خفض مخاطر الإصابة بالعديد من الأمراض، والتي من أهمها أمراض القلب والشرابيين، وداء السكري، وهشاشة العظام، وآلام الظهر، والوقاية من السمنة أو التخلص منها (العرجان، 2007).

ويُعدُّ التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والنشاط البدني أحد المؤشرات المهمة للصحة لدى الأفراد، فقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة يساهم في توفير معلومات تشخيصية حول المخاطر والاعتلالات الصحية التي قد تواجه أفراد المجتمع، بالإضافة إلى أن رصد ومتابعة مستويات النشاط البدني بشكل دوري يساهم في اكتشاف ظاهرة الخمول البدني مبكراً، مما يساعد على وضع برامج توعوية وتنقيفية من خلال المناهج الدراسية موجهة لرفع مستوى النشاط البدني والكفاءة الصحية لدى الطلاب ( Lamonte & Blair, Ortega et al (2006، 2008).

ومن خلال عمل الباحثان في مجال التربية البدنية ، فقد لاحظا ضعفاً في مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الطلاب (15-18 سنة) في المجتمع السعودي؛ مما جعل من هذه الدراسة ضرورة ملحة؛ لجمع البيانات، وإيجاد الحلول المناسبة التي تكون في صالح الطالب والمجتمع.

ومن هذا المنطلق فقد ظهرت ضرورة إجراء هذه الدراسة والتي من خلالها تم التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة ومستوى النشاط البدني لدى بعض طلاب المرحلة الثانوية (15-18 سنة) بمدينة جدة.

**أهداف الدراسة:**

1- التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المرحلة الثانوية (15-18 سنة) بمدينة جدة والمتمثلة ب (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، المرونة، التركيب الجسمي).

2- التعرف على الفروق ذات الدلالة الإحصائية في مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمتمثلة ب (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، المرونة، التركيب الجسمي) لدى بعض طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة وفقاً لمتغير العمر (15-18).

يشهد العصر الحالي تطوراً كبيراً في مختلف مجالات الحياة ومنها مجال علوم الرياضة، كما يشهد العالم انتشاراً كبيراً للأمراض غير المعدية أو ما تعرف بأمراض قلة الحركة؛ نظراً لكثرة الجلوس سواء للأعمال المكتبية، أو على الهواتف النقالة بالنسبة إلى فئة المراهقين الشباب.

يمكن أن نقول إن الفرد لائقاً عندما يستطيع أداء مجهود أو نشاط بدني عنيف أو فوق المتوسط دون الشعور بالتعب الشديد أو حدوث أعراض جانبية أخرى، ومستوى لياقة الفرد يحددها أدائه في اختبارات اللياقة البدنية، وقد عرف (الهزاع، 2007) اللياقة البدنية بأنها: مقدرة الفرد على القيام بالأعمال اليومية بنشاط وبدون تعب، مع توفر طاقة كافية للاستمتاع بوقت الفراغ ومواجهة الحالات الطارئة.

وفي ظل التقدم التقني في صناعة الآلة بداية بالأجهزة الصناعية الضخمة، ومروراً بتقنية المواصلات، ونهاية بأجهزة التحكم عن بعد؛ أدى ذلك مجتمعةً أو متفرقاً إلى انخفاض مستوى النشاط الحركي مما انعكس على مستوى اللياقة البدنية لدى الكثير، والذي أدى إلى تفاقم المشاكل الجسدية لديهم؛ لأن جسم الكائن الحي يفقد حيويته وكفاءته الوظيفية بسبب قلة الحركة، والقاعدة الفسيولوجية تقول: إن عدم الاستخدام يؤدي إلى فقدان الوظيفية Use it or lose it وجسم الإنسان شكله يحدد وظيفته Structure determine function وخلق الله بوضع أفضل ما يكون للحركة، وللمحافظة على وظائف هذا الجسم البدنية لا بد من إعمالها في مناشط الحياة المختلفة.

ويُعدُّ الاهتمام بالصحة الدعامية الأساسية في بناء الأجيال لمقاومة أمراض العصر الحديث، وقد عرفت منظمة الصحة العالمية الصحة على أنها حالة السلامة والكفاية البدنية والنفسية والاجتماعية، وليست مجرد الخلو من الأمراض أو العجز (سلامة، 1997).

وتساهم اللياقة البدنية الجيدة بشكل مباشر في المكون البدني للصحة، كما تساهم على نحو غير مباشر في المكونات الأخرى النفسية والاجتماعية (راتب، 2005). وخصوصاً عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، والتي تعتبر أحد أهم المتغيرات التي لها مساهمة فعالة في تحسين صحة الأفراد، إذ تشير الدراسات

دراسة (العرجان، 2013) هدفت الدراسة إلى التعرف على التغيرات الحاصلة في اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض القياسات الانثروبومترية لدى الأطفال (7-18 سنة)، ثم مقارنة تلك التغيرات مع نتائج القيم المتحصلة في تلك القياسات مع المجتمعات الأخرى، وذلك على عينة مكونة من (1823) طفلاً وشباباً أردنياً تم اختيارهم عشوائياً من مدينة عمان، أشارت النتائج إلى أن العتبة الفارقة في متغيرات (الوزن، الطول، مؤشر كتلة الجسم، ومساحة سطح الجسم) تحدث بعد سن 12 سنة، وأن هناك تزايداً طردياً بزيادة السن في متغيرات اللياقة العضلية الهيكلية والمرونة المفصلية؛ إذ إن أعلى تطور يحدث يكون بعد عمر 12 سنة، فيما كانت النقطة الفارقة في تزايد اللياقة القلبية التنفسية أكثر وضوحاً بين سن 13-14 سنة، كما أشارت النتائج إلى وجود ارتفاع نسبي في نسب انتشار البدانة.

ومن ثم أمكن للباحث التوصية بضرورة إيلاء انتشار البدانة وانخفاض مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الأطفال والشباب الأردنيين عناية كبيرة خاصة في مراحل الطفولة المبكرة والمراهقة؛ من خلال زيادة وتفعيل مستوى النشاطات الرياضية الموجهة نحو مكافحة انتشار تلك المظاهر السلبية على الصعيد المدرسي والمجتمعي، والعمل على زيادة مستوى الوعي الصحي بينهم بوسائل علمية مبسطة، وضرورة إجراء دراسات مسحية دورية موسعة لتقييم عام لمستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

دراسة (الحري، 2012) هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ومستوى النشاط البدني لدى التلاميذ (12-15) بمدينة الرياض، وتم اختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية، وبلغ قوامها 250 تلميذاً من المرحلة المتوسطة بمدينة الرياض، وتم قياس مستوى عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية، المرونة، نسبة الشحوم في الجسم)، ومستوى النشاط البدني. وقد أظهرت نتائج الدراسة انخفاض مستوى اللياقة القلبية التنفسية لدى عينة الدراسة، بينما كانت اللياقة العضلية والمرونة في الحدود الآمنة صحياً، كما أن مستوى النشاط البدني منخفض، فضلاً عن هناك نسبة مرتفعة من عينة الدراسة والذين

### تساؤلات الدراسة:

- ما هو مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المرحلة الثانوية (15-18 سنة) بمدينة جدة والمتمثلة ب (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، المرونة، التركيب الجسمي)؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة ( $\alpha \leq 0.05$ ) في مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمتمثلة ب (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، المرونة، التركيب الجسمي) لدى بعض طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة وفقاً لمتغير العمر (15-18)؟

### مصطلحات الدراسة:

**التركيب الجسمي:** يعرف بأنه نسبة وزن الدهون في الجسم إلى الوزن الكلي للجسم، إذ إن الجسم يتكون إجمالاً من أجزاء شحمية وأخرى غير شحمية، كالعضلات والعظام والأنسجة والماء. (زايد، 2014).

**اللياقة العضلية الهيكلية:** تتمثل في القوة العضلية والتحمل العضلي والقدرة العضلية، وتعرف القوة العضلية بأنها قدرة الفرد على بذل أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة ما، وتعد القوة العضلية المكون الأساسي للياقة العضلية الهيكلية، وتسمى لياقة القوة. (نايف ماضي الجبور وصبحي احمد قبيلان، 2012).

**المرونة:** تعني مطاطية الأوتار المتصلة بالعضلات، والأربطة المحيطة بالمفاصل، بما يسمح لها بأداء حركتها بالمدى الحركي الكامل أو الواسع. (زايد، 2014).

### الدراسات السابقة:

دراسة (عومري، 2017) هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية (ذكور وإناث) وقد استخدم الباحثان الأسلوب المسحي، حققت عينة البحث بفئاتها العمرية (16-18 سنة) ذكور وإناث نسبة مئوية عالية في المستويين المعياريين (مقبول وضعيف) تجاوزت النسبة المقررة لهما في منحنى التوزيع الطبيعي في جميع اختبارات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، واتضح انخفاض مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند أفراد عينة البحث.

أو ألعاب الكمبيوتر، فضلا عن انخفاض السلوكيات المعززة لممارسة النشاط البدني، وخصوصًا لدى الطالبات.

دراسة (العرجان وآخرون، 2006) والتي هدفت إلى استقصاء طبيعة ومستوى النشاط البدني لدى طلبة المدارس في ولاية نزوى بسلطنة عمان، وقد بلغت عينة الدراسة 509 طلاب وطالبات، وقد استخدم الباحثون استبانة لجمع بيانات الدراسة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن أكثر من ثلث عينة الدراسة لا يمارسون نشاطًا بدنيًا كافيًا للوقاية من الأمراض، وتحصيل الفائدة الصحية.

دراسة (المرضي، 2005) وهدفت هذه الدراسة إلى التعرف على عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم، والتعرف على مستوى عناصر اللياقة البدنية الحركية للطلبة، واستخدم الباحث المنهج الوصفي، وتم جمع البيانات عن طريق اختبارات لقياس عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة الحركية، وبلغ حجم عينة الدراسة 450 طالبًا تم اختيارهم بالطريقة العشوائية مما ينحصر سنهم ما بين (15-18 سنة)، إذ يمثلون المراحل الدراسية الثلاثة. ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث: ضعف مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة الحركية لدى أفراد عينة البحث، ومن أهم توصيات الباحث: التأكيد على الوصول إلى مستوى جيد من اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة واللياقة الحركية هو الهدف الأول، وأن يمارس طلبة المرحلة الثانوية دروسًا للتربية البدنية بما لا يقل عن 225 دقيقة في الأسبوع.

دراسة (Vicente-Rodriguez، 2018) هدفت هذه الدراسة إلى تحديد الترابط بين النشاط البدني (متوسط-أقوى) مع حصص التعليم البدني المُجرى في المدارس الثانوية المنفصلة، بحسب تجميع الدراسات المنهجية مسبقًا التقارير، وأشارت النتيجة من أصل 54 دراسة ارتبطت 20% (11 دراسة فقط) من كامل عناصر العينة بالنشاط البدني (متوسط-قوي) متأثرًا بعوامل مختلفة، مثل: الجنس (الأولاد)، والعرق (الأبيض)، والفصل (أولاد فقط)، ونوع النشاط البدني (ألعاب الفريق)، وموقع الدرس (في الهواء الطلق)، ومعتقدات التوقع، وقيم المهام الذاتية، والمتعة كانت مرتبطة بشكل ثابت وإيجابي بـ النشاط البدني (متوسط-أقوى). بينما ارتبطت بقية الدراسات (80%) منها ارتباطًا سلبيًا وبشكل ثابت بالنشاط البدني (متوسط-قوي)

يقضون أكثر من ساعتين في مشاهدة التلفزيون أو الفيديو أو ألعاب الكمبيوتر.

دراسة (أبو صلاح، 2011) هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المدارس الثانوية في محافظة طولكرم، وبناء مستويات معيارية، وتحديد أثر متغيري مكان السكن، والصف والتفاعل بينهما على مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث المنهج الوصفي، وأجريت الدراسة على عينة قوامها 1200 طالب من صفوف العاشر والحادي عشر والثاني عشر، وقد تم استخدام البطارية الأمريكية للياقة البدنية المرتبطة بالصحة، التي اشتملت على أربعة اختبارات هي: قياس سمك ثنايا الدهن لخلف العضد وأسفل اللوح، وثني الجذع من الجلوس الطويل، واختبار الجلوس من الرقود، واختبار جري ومشى 1609م (ميل)، وبعد عملية جمع البيانات رمزت وعولجت إحصائيًا باستخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية باستخدام المتوسطات والانحرافات، وتحليل التباين الثنائي والترتب المئينية. وقد أوضحت النتائج انخفاض مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى الطلاب مقارنة بالمعايير العالمية، ووجود تفاعل بين متغيري مكان السكن والصف في التأثير على المرونة، وسمك ثنايا الدهن، وقوة تحمل عضلات البطن؛ بينما لم يكن هناك تأثير للتفاعل على عنصر التحمل الدوري التنفسي، وتم وضع درجات ومستويات معيارية لكل صف من الصفوف وللعينة ككل. وعلى ضوء نتائج الدراسة أوصى الباحث بضرورة الاستفادة من مثل هذه المعايير؛ للتعرف على مستوى اللياقة البدنية لدى طلاب مدارس محافظة طولكرم ووزارة التربية والتعليم العالي في بناء المناهج الدراسية، واختيار لاعبي الألعاب الرياضية المختلفة.

دراسة (كينت وآخرون، 2007) والتي هدفت إلى التعرف على مستوى النشاط البدني لدى طلاب المرحلة الثانوية في المملكة المتحدة، إذ استخدم الباحثون استفتاء للتعرف على مستوى النشاط البدني لدى الطلاب من عينة الدراسة 3601 طالب وطالبة، وقد أظهرت نتائج الدراسة أن 46% من عينة الدراسة يصرفون أربع ساعات فأكثر في مشاهدة التلفزيون، أو الفيديو،

**1-استمارة التحكيم:** تعد استمارة التحكيم واحدة من الركائز الأساسية لعمل الباحثين، والتي من خلالها يتم استطلاع آراء الخبراء والمختصين حول:

-تحديد أنسب الاختبارات البدنية لتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لتلاميذ المرحلة الثانوية.  
-مدى ملائمة الاختبارات البدنية المقترحة لتقييم عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة.

**2-5 الاحصاء المستخدم في البحث:** استخدم الباحثان التكرارات والنسب المئوية والاحصاء الوصفي المتمثل في (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الحد الأدنى، الحد الأعلى)

## 2-6 الأجهزة المستخدمة في البحث:

**الأستاديو متر:** جهاز لقياس الأطوال، وهو عبارة عن قائم مثبت عمودياً على حافة قاعدة خشبية، والقائم طوله 250 سم، ولوحة أفقية من الخشب مثبتة بالقائم الرأسي، ويتحرك عليه من أعلى إلى أسفل والعكس، ويعد من أكثر الأدوات المتاحة أمام الباحثين والمهتمين بالقياسات الأنتروبومترية (شحاته، 2003).

**الميزان:** استعمال (ميزان طبي لقياس الوزن، صندوق قياس المرونة، استمارة تسجيل البيانات، متر، ساعة إيقاف).

## 2-7 اختبارات الدراسة:

**اللياقة القلبية التنفسية: اختبار . (Beep test)**

**اللياقة العضلية الهيكلية:** اختبار ثني ومد الذراعين من الانبطاح (pushup).

**المرونة:** اختبار مد الذراعين من وضع الجلوس.

**التركيب الجسمي:** قياس مؤشر كتلة الجسم.

**ثبات الاختبارات:** تم التحقق من ثبات الاختبارات بعد تطبيقها على عينة استطلاعية من (30 طالباً)، وذلك بمعادلة كرونباخ ألفا، وقد كانت النتيجة كما هي في الجدول (1).

جدول (1) معامل ثبات الاختبارات بمعادلة كرونباخ ألفا

عدد الاختبارات	كرونباخ ألفا
4	.630

يتضح من الجدول (1) أن قيمة الثبات بمعادلة كرونباخ ألفا للاختبارات قيد الدراسة مقبولة إحصائياً، إذ يشير (أبو هاشم،

متأثرة بمتغيرات، مثل: الجنس (فتيات فقط)، وأنشطة التربية البدنية (أنشطة الحركة)، وسياق الدرس (المعرفة).

## 2-إجراءات الدراسة:

**2-1 منهج الدراسة:** استخدم الباحثان المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي؛ وذلك نظراً لملاءمته لطبيعة الدراسة وأهدافها.

**2-2 مجتمع الدراسة:** عرف المجتمع بأنه "الكل الذي يمثل الأصل تمثيلاً كاملاً بجميع طبقاته وشرائحه وخصائصه، وبشكل موحد يعكس الإطار العام لوجوده (المزجاجي، 2007)، ويتكون مجتمع البحث من 76902 طالب في المرحلة الثانوية (15-18 سنة) بمدينة جدة.

**2-2-1 عينة الدراسة:** ويقصد بالعينة اختيار عدد محدد من المجتمع الأصلي بحيث تمثل العينة المختارة تمثيلاً حقيقياً (صابر، 2003)، وقام الباحثان باختيار عينة الدراسة بالطريقة العشوائية من مجتمع الدراسة، وبلغت عينة الدراسة (80) طالباً من طلاب المرحلة الثانوية في مدينة جدة.

## مجالات البحث:

**المجال البشري:** بلغ عدد أفراد عينة البحث (81) طالباً ينتمون إلى المرحلة الثانوية من عمر (15-18 سنة) في مدينة جدة للسنة الدراسية 1441-1442هـ.

**المجال المكاني:** أجريت الدراسة الحالية في المدارس الحكومية بمدينة جدة.

**المجال الزمني:** أجريت الدراسة الحالية في العام الدراسي 1441-1442هـ إذ تم جمع الوثائق الخاصة بالبحث وترتيبها في فصول.

**2-3 إجراءات الدراسة:** تم إجراء التجربة الاستطلاعية للاختبارات البدنية في الفترة الممتدة ما بين شهر سبتمبر 2019 إلى نهاية شهر أكتوبر 2019م. تم إجراء التجربة الأساسية للاختبارات البدنية في الفترة الممتدة ما بين شهر نوفمبر 2019 إلى نهاية شهر ديسمبر 2019م.

**2-4 أدوات البحث:** في ضوء ما أسفرت عنه الدراسات النظرية والدراسات المشابهة سابقة الذكر وطبقاً لمتطلبات البحث استخدم الباحثان في هذه الدراسة الأدوات التالية:

جدول (3) الفئات التكرارية والنسب المئوية لمستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى بعض طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة وفقاً لكل عنصر من العناصر قيد الدراسة

الرقم	عناصر اللياقة البدنية	الاختبار	الفئات	تحديد المستوى	التكرار	النسبة المئوية
1	اللياقة القلبية التنفسية	Beep test	من 9 الى 30	ضعيف	55	67.9%
			من 31 الى 52	متوسط	14	17.3%
			من 53 الى 75	مرتفع	12	14.8%
2	اللياقة العضلية الهيكلية	ثني ومد الذراعين من الانبطاح لمدة دقيقة	من 7 الى 22	ضعيف	66	81.5%
			من 23 الى 39	متوسط	11	13.6%
			من 40 الى 56	مرتفع	4	4.9%
3	اللياقة القلبية التنفسية	الوثب العريض من الثبات	من 110 الى 166	ضعيف	45	55.6%
			من 167 الى 223	متوسط	25	30.9%
			من 224 الى 280	مرتفع	11	13.6%
4	المرونة	مد الذراعين من وضع الجلوس	من 14 الى 29	ضعيف	21	25.9%
			من 30 الى 45	متوسط	46	56.8%
			من 46 الى 62	مرتفع	14	17.3%
5	التركيب الجسمي	مؤشر كتلة الجسم	من 14.98 الى 22	ضعيف	40	49.4%
			من 23 الى 31	متوسط	27	33.3%
			من 32 الى 40	مرتفع	14	17.3%
6	مستوى اللياقة البدنية في جميع العناصر		من 9 الى 30	ضعيف	227	56.0%
			من 31 الى 52	متوسط	123	30.4%
			من 53 الى 75	مرتفع	55	13.6%

يتضح من الجدول (3)

أن (56.0%) من عينة الدراسة يتصف مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الخاصة بهم بأنه في المستوى (ضعيف)، وأن (30.4%) من عينة الدراسة يتصف مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الخاصة بهم بأنه في المستوى (المتوسط)، وأن (13.6%) من عينة الدراسة يتصف مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة الخاصة بهم بأنه في المستوى (المرتفع).

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج كل من:

(عومري، 2017، وجاسم، وآخرين، 2014، والحري، 2012، وأبو صلاح، 2011، والمرضي، 2005) إذ أشارت نتائج دراساتهم إلى انخفاض مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى عينات البحث، ويعزو الباحثان انخفاض مستوى اللياقة البدنية لدى طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة إلى قلة عدد حصص التربية البدنية في الأسبوع، إذ يدرس الطلاب حصة واحدة أسبوعياً مما يؤثر على مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لديهم.

وهذا ما يؤكد (الجبور، وقبلان، 2012) بأن تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند المراهقين تحتاج إلى اتباع منهج علمي مقنن في التدريب، وأنه لكي تتم تنمية عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لا بد من اتباع منهج علمي

(2003) أن معامل الثبات يعد مقبولاً إحصائياً إذا كانت قيمته أعلى من (0.60) مما يشير إلى صلاحية الاختبارات للتطبيق على عينة البحث.

### 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

الإجابة عن أسئلة الدراسة:

السؤال الأول: ما مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى بعض طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة (15-18) والمتمثلة بـ (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، المرونة، التركيب الجسمي)؟

جدول (2) وصف عينة الدراسة وفقاً لمتغير العمر

العمر	التكرار	النسبة
15	14	17.3%
16	28	34.6%
17	27	33.3%
18	12	14.8%
المجموع	81	100.0%

يتضح من الجدول (2): أن (17.3%) من عينة الدراسة هم من ذوي العمر (15 سنة)، وأن (34.6%) من عينة الدراسة هم من ذوي العمر (16 سنة)، وأن (33.3%) من عينة الدراسة هم من ذوي العمر (17 سنة)، وأن (14.8%) من عينة الدراسة هم من ذوي العمر (18 سنة).

جدول (3) الإحصاء الوصفي المتمثل بـ (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الحد الأدنى، الحد الأعلى) لوصف مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى بعض طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة

الرقم	عناصر اللياقة البدنية	الاختبار	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الحد الأدنى	الحد الأعلى
1	اللياقة القلبية التنفسية	Beep test	مرة	31	19.532	9.00	75.00
2	اللياقة العضلية الهيكلية	ثني ومد الذراعين من الانبطاح لمدة دقيقة	مرة	16	11.362	7.00	56.00
3	المرونة	الوثب العريض من الثبات	سم	172	39.439	110	280
		مد الذراعين من وضع الجلوس	سم	36	9.944	14.00	62.00
4	التركيب الجسمي	الطول	سم	171	6.536	152.00	189.00
		الوزن	كغم	72.9	19.101	47.00	118.00
		مؤشر كتلة الجسم		24.8	6.109	14.98	39.52

يتضح من الجدول (4) الإحصاء الوصفي المتمثل بـ (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الحد الأدنى، الحد الأعلى) لوصف مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى بعض طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة وفقاً لمتغير العمر .

جدول (5) نتائج اختبار تحليل التباين الأحادي للتعرف على الفروق في مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى بعض طلاب

المرحلة الثانوية بمدينة جدة وفقاً لمتغير العمر (15-18)

مستوى الدلالة	F قيمة	متوسط المربعات	درجات الحرية	مجموع المربعات	مصدر التباين	الاختبار/العنصر
.499	.797	306.254	3	918.761	بين المجموعات	اللياقة القلبية التنفسية/ Beep test
		384.411	77	29599.634	داخل المجموعات	
			80	30518.395	الكل	
.903	.190	25.247	3	75.742	بين المجموعات	اللياقة العضلية الهيكلية/ ثني ومد الذراعين من الانبطاح لمدة دقيقة
		133.151	77	10252.653	داخل المجموعات	
			80	10328.395	الكل	
.414	.965	1503.176	3	4509.529	بين المجموعات	اللياقة العضلية الهيكلية/ الوثب العريض من الثبات
		1557.491	77	119926.792	داخل المجموعات	
			80	124436.321	الكل	
.357	1.093	107.733	3	323.199	بين المجموعات	المرونة/ مد الذراعين من وضع الجلوس
		98.537	77	7587.344	داخل المجموعات	
			80	7910.543	الكل	
.634	.574	21.784	3	65.353	بين المجموعات	التركيب الجسمي/ مؤشر كتلة الجسم
		37.923	77	2920.079	داخل المجموعات	
			81	2985.432	الكل	

يتضح من الجدول (5):

عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha \leq 0.05)$  في مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتمثلة بـ (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، المرونة، التركيب الجسمي) لدى بعض طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة وفقاً لمتغير العمر (15-18)، إذ إن جميع مستويات الدلالة لجميع الاختبارات أكبر من (0.05).

وتتفق نتائج الدراسة الحالية مع نتائج كل من (عومري، 2017، جاسم وآخرون، 2014، وأبو صلاح، 2011، والمرضي، 2005). ويرى الباحثان أن عدم وجود فروق في مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى عينة الدراسة يرجع

مقنن في التدريب للحصول على أفضل النتائج وبأقل الإصابات، ويتفق مع ذلك الكلية الأمريكية للطب الرياضي في توصياتها حول الكمية والنوعية المطلوبتين من النشاط البدني لتنمية كفاءة القلب والرئتين، إذ إنه لأجل تنمية اللياقة القلبية التنفسية لا بد للنشاط أن يكون هوائياً (مشي، هرولة، ركوب دراجة، سباحة، نط الحبل... إلخ) وتكون مدته من 20 إلى 60 دقيقة في كل مرة، وأن يتم تكراره من 3 إلى 5 أيام في الأسبوع، أما الشدة فتكون عند 65-90% من ضربات القلب القصوى أو 50 إلى 85% من احتياطي ضربات القلب القصوى (أي ضربات القلب القصوى-ضربات القلب في الراحة) أو احتياطي الاستهلاك الأقصى للأوكسجين (أي الاستهلاك الأقصى للأوكسجين-استهلاك الأوكسجين في الراحة).

**السؤال الثاني:** هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة  $(\alpha \leq 0.05)$  في مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والتمثلة بـ (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، المرونة، التركيب الجسمي) لدى بعض طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة وفقاً لمتغير العمر (15-18)؟

جدول (4) الإحصاء الوصفي المتمثل بـ (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الحد الأدنى، الحد الأعلى) لوصف مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى بعض طلاب المرحلة الثانوية بمدينة جدة وفقاً لمتغير العمر

الرقم	عناصر اللياقة البدنية	الاختبار	العمر	الحد الأدنى	الحد الأعلى	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري
1	اللياقة القلبية التنفسية	Beep test	15	13	72	30	18.223
			16	9	75	29	20.802
			17	9	74	31	18.483
2	اللياقة العضلية الهيكلية	ثني ومد الذراعين من الانبطاح لمدة دقيقة	15	7	35	14	8.797
			16	7	56	16	12.332
			17	7	55	17	12.401
			18	7	37	17	10.190
			15	110	240	157	38.386
			16	120	242	178	39.873
3	المرونة	مد الذراعين من وضع الجلوس	17	110	260	171	37.057
			18	130	280	176	44.864
			15	14	48	32	9.746
4	التركيب الجسمي	مؤشر كتلة الجسم	16	18	62	38	10.239
			17	17	53	36	9.788
			18	26	52	38	9.680
4	التركيب الجسمي	مؤشر كتلة الجسم	15	15.5	39.5	26.0	7.253
			16	16.7	37.8	25.4	6.703
			17	15.4	35.4	24.4	5.200
			18	15.0	32.8	23.2	5.395

4-تفعيل دورة حصة التربية البدنية في المدارس لتحقيق الهدف منها فيما يتعلق بعناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وزيادة عدد الحصص التدريسية لمادة التربية البدنية.  
5-إجراء المزيد من الدراسات العلمية على جميع الفئات العمرية للطلاب، ولكلا الجنسين.

#### المصادر:

- [1] أبو هاشم، السيد محمد أبو هاشم (2003). الدليل الإحصائي في تحليل البيانات باستخدام Spss. مكتبة الدار السعودية بالرياض. الدراسة الأجنبية في الباب الثاني.
- [2] جاسم، مخلد وآخرون (2014). تقييم عناصر اللياقة البدنية لطلاب المرحلة الرابعة في كلية التربية الرياضية جامعة بابل للعام الدراسي 2012-2013.
- [3] الجبور، نايف مفضي وقيلان، صبحي أحمد (2012). الرياضة صحة ورشاقة ومرونة الإصدار الطبعة الأولى). مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع).
- [4] العرجان، وآخرون (2006). النشاط البدني وسط طلاب المدارس. سلطنة عمان.
- [5] الحربي، مشعان بن زين (2012). مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والنشاط البدني لدى التلاميذ 12-15 سنة الرياض.
- [6] راتب، أسامة. النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة. القاهرة: دار الفكر العربية، 2005.
- [7] زايد، زياد عيسى (2014). فسيولوجيا الجهد البدني واللياقة البدنية مركز النشر العلمي، جامعة الملك عبد العزيز.
- [8] زايد، زياد عيسى، (2018). مستوى ممارسة النشاط البدني والوعي الغذائي لدى طلبة السنة التحضيرية في جامعة جدة، المجلة العلمية "تطبيقات علوم الرياضة" الإسكندرية، مصر.
- [9] سلامه، بهاء الدين (1997). الصحة والتربية الصحية القاهرة: دار الفكر العربية.
- [10] سيد، أحمد نصر الدين (2003). فسيولوجيا الرياضة نظريات وتطبيق (الإصدار الطبعة الأولى). دار الفكر العربي.
- [11] شحاته، محمد إبراهيم (2003). تدريب الجمناسم المعاصر (الإصدار الطبعة الأولى). دار الفكر العربي.
- [12] العرجان، جعفر فارس (2013). اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة وبعض التعليمات الأنتروبيومترية لدى الأطفال والشباب الأردنيين بعد (18-7) سنة.
- [13] عومري، دحوم (2014). تحديد مستويات معيارية العناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة عند تلاميذ المرحلة الثانوية باستخدام برنامج حاسوبي.
- [14] الكيلاني، هاشم عدنان (2009). أثر النشاط البدني على مستوى السمنة واللياقة البدنية لدى أطفال الصف الرابع والخامس. مسقط - سلطنة عمان: جامعه السلطان قابوس.
- [15] الكيلاني، هاشم عدنان (2006). فسيولوجية الجهد البدني والتدريبات الرياضية. مكتبة الفلاح للنشر والتوزيع.
- [16] كينيت، وآخرون (2007). مستوى النشاط البدني لدى طلاب المرحلة الثانوية في المملكة المتحدة.
- [17] المرضي، (2005) عناصر اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المرحلة الثانوية بولاية الخرطوم.
- [18] الهزاع، هزاع بن محمد (2001). الدليل الإرشادي الاختبار الخليجي للياقة البدنية المرتبطة بالصحة للفئات العمرية من (7-18) سنة (الإصدار الطبعة الأولى).
- [19] الهزاع، هزاع بن محمد (1997). فسيولوجيا الجهد البدني لدى الأطفال والناشئين الإصدار الطبعة الأولى). الاتحاد السعودي للطب الرياضي).
- [20] الهزاع، هزاع بن محمد (2007). قياسات اللياقة البدنية لدى الأطفال السعوديين البدناء مقارنة بغير البدناء. الرياض: مركز البحوث التربوية. كلية التربية جامعه الملك سعود.
- [21] Tauseef Nabi, (2015). Assessment of cardiovascular fitness (VO2 max) among medical students by Queens College step test. International Journal of Biomedical and Advance Research, 418-421.
- [22] Dragan Cvejić, T. P. (2013). ASSESSMENT OF PHYSICAL FITNESS. Physical Education and Sport, Vol. 11, No 2, pp. 135 – 145,
- [23] Viera Bebcakova, B. V. (2015). Distribution of health related physical fitness in Slovak population. SpringerPlus, 2.
- [24] Al Hazzaa H. Al-Rasheedi A. (2007). "Adiposity and physical activity among Preschool children In jeddah Saudi Medical Journal, 766-14
- [25] Aviera Bebcakova, B. V. (2015). Distribution of health related physical fitness in Slovak population. Springer plus, 2.

إلى انخفاض مستويات اللياقة البدنية، فضلا عن تشابه عدد حصص التربية البدنية في المرحلة العمرية من (15-18 سنة)، وكذلك وجود نظام المقررات في المرحلة الثانوية الذي يتيح للطلاب دراسة مقرر التربية البدنية في فصل دراسي واحد فقط، كما يرى الباحثان أن عدم ظهور فروق بين عينة الدراسة قد يعود إلى تقارب الصفات والقدرات البدنية والوظيفية لدى هذه الفئة من المرحلة العمرية المذكورة.

#### 4-الخاتمة:

بعد أن خالصنا من عمليات التحليل الإحصائي لبيانات الاستبيان حصلنا على النتائج التالية:

1-جاء مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في المستوى (الضعيف) لحوالي (56%) من عينة الدراسة، وهذا مؤشر سلبي على عدم اهتمام هذه الفئة العمرية بممارسة النشاط البدني المرتكز على أسس علمية بما يضمن تطوير عناصر اللياقة البدنية المرتبة بالصحة.

2-بينما جاء مستوى اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة في المستوى (المتوسط) لحوالي (34%) من عينة الدراسة.

3-لم يكن هناك فروق دلالة إحصائية في مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة والمتمثلة بـ (اللياقة القلبية التنفسية، اللياقة العضلية الهيكلية، المرونة، التركيب الجسمي) لدى عينة الدراسة وفقاً لتغير العمر (15-18)، وبعد أيضاً مؤشراً سلبياً إذ إنه ليس من المنطق أن تتساوى مؤشرات اللياقة البدنية عند أفراد هذه الفئة العمرية، مما يدل على أن الجميع أو الغالبية في مستوى متقارب، وهو المستوى الضعيف والمتوسط.

في ضوء نتائج الدراسة الحالية، يوصي الباحثان بما يلي:

1-ضرورة زيادة الاهتمام بمستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة بالمدارس للفئة العمرية قيد البحث، لما لها من أهمية كبيرة على صحة الشباب.

2-الرفع بنتائج الدراسة الحالية إلى الجهات المعنية في وزارة التعليم، للأخذ بعين الاعتبار عن تخطيط مناهج التربية البدنية، وكذلك الأنشطة البدنية المعززة للصحة.

3-توفير برامج علمية متخصصة تعمل على رفع مستويات اللياقة البدنية المرتبطة بالصحة لدى طلاب المدارس.

- [26]Esward M. Winter and al. (2007). SPORT and exercise Physiologie Testing Guidelines Routhedge.
- [27]Fox EL, Mathews DK. (1984). L'exercice, la composition corporelle et le contrôle du poids: Bases physiologiques de l'activité physique. paris: vigot.
- [28]The physical best teacher's guide. (2011), Physical education for lifelong fitness (Vol. 3rd ed).
- [29]Janet M. Warren, U. E. (2010). Assessment of physical activity – a review of methodologies with reference to epidemiological research. European Cardiovascular Prevention and Rehabilitatio.

## الملاحق

### ملحق (1) يوضح أسماء المحكمين

م	اسم الدكتور	الرتبة العلمية	التخصص	مكان العمل
1	هشام احمد السيد	أستاذ دكتور	تدريب رياضي	جامعة أم القرى
2	أحمد عبد المنعم السيوفي	أستاذ دكتور	تدريب رياضي	جامعة الملك عبد العزيز
3	عبد الهادي يونس	أستاذ دكتور	تدريب رياضي	جامعة أم القرى
4	عاطف رشاد	أستاذ دكتور	تدريب رياضي	جامعة جدة
5	ياسر نور الدين	أستاذ دكتور	فسيولوجيا الجهد البدني	جامعة جدة
6	عبد العاطي السيد	أستاذ دكتور	تدريب رياضي	جامعة جدة
7	عصام ناجح أبو شهاب	أستاذ مشارك	تدريب رياضي	جامعة مؤتة
8	محمود الحلبيق	أستاذ مشارك	لياقة بدنية	الجامعة الهاشمية



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue 5, May 2021

ISSN: 1658- 8452



## إيجاد درجات ومستويات معيارية لبعض اختبارات القدرات البدنية والمهارية

### للاعبين الناشئين في كرة القدم ود مدني بولاية الجزيرة . السودان

د. عبد الرحمن محمد جمعة حامد<sup>1</sup>، د. عمر محمد علي<sup>2</sup>

جامعة الجزيرة/كلية التربية الحسا حيصا<sup>1</sup>

جامعة السودان/للعلوم والتكنولوجيا<sup>2</sup>

(<sup>1</sup> [abdogoma77@gmail.com](mailto:abdogoma77@gmail.com), <sup>2</sup> [mhamed65@gmail.com](mailto:mhamed65@gmail.com))

**المستخلص:** هدفت هذه الدراسة إلى إيجاد درجات معيارية للقدرات البدنية والمهارية للناشئين في كرة القدم بولاية الجزيرة . مدني الكبرى وفقاً لمباني ومراحل تصميم الاختبارات التي تتمتع بأسس علمية سليمة من الصدق والثابت والموضوعية، وللتحقق منها أستخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات الإرتباطية، وبعد إجراء التجربة الرئيسة علي عينة البحث البالغة (50) لا عباً ناشئاً، وتم معالجة البيانات التي حصل عليها إحصائياً . توصل إلى أهم الاستنتاجات ومنها : أثبتت النتائج انه هنالك فروق بين بعض أنواع الاختبارات البدنية (التحمل العام والسرعة الانتقالية والقوة المميزة بالسرعة) بينما لا توجد فروق في بعض أنواع الاختبارات المهارية (التمرير والسيطرة علي الكرة والمراوغة وضرب الكرة بالرأس) . ويوصي الباحثان بضرورة استعمال الاختبارات في عمليات الانتقاء والتدريب والتي تحقق نتائج في المسابقات المحلية والإقليمية والعالمية ،ومن المهم استثمار نتائج هذه الدراسة المبحوثة لتغير حال المنتخبات السودانية في كرة القدم نحو الأفضل.

**الكلمات الافتتاحية:** المستويات المعيارية-الاختبارات-القدرات-الناشئين .

## 1-المقدمة:

2-التعرف علي بعض المعايير الخاصة باختبارات القياسات  
المهارية للناشئين .

3-كشف الصعوبات التي تواجه عملية تطبيق الاختبارات علي  
اللاعبين الناشئين.

### فروض الدراسة:

1-توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة  
الإحصائي (2.50) جاءت بدرجة متوسط بين اللاعبين عند  
تطبيق الاختبارات البدنية للاعبين .

2-توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوي الدلالة  
الإحصائي (1.78) جاءت بدرجة متوسط بين اللاعبين عند  
تطبيق الاختبارات المهارية للاعبين .

3-هنالك صعوبات ومعوقات تظهر عند تطبيق الاختبارات  
البدنية للاعبين .

### أهمية الدراسة:

تكمن أهمية هذه الدراسة في أنها تناولت الاختبارات البدنية  
والمهارية وتحاول إبراز أهميتها في عملية الاختيار أو الانتقاء،  
كما أن نتائج هذه الدراسة تسهم في تفعيل استخدام الاختبارات  
البدنية والمهارية ومعالجة مواطن الضعف والقصور بها .

### حدود الدراسة:

الحدود الموضوعية: انحصرت الدراسة في كيفية وضع معيار  
لاختبارات البدنية والمهارية والمميزات والمعوقات التي تواجهه.

الحدود المكانية: تختصر هذه الدراسة علي اللاعبين الناشئين  
بولاية الجزيرة

الحدود الزمانية: تم إجراء الدراسة في الفترة بين أكتوبر 2019-  
مارس 2020.

الحدود البشرية: تكونت عينة الدراسة من 50 لاعباً من  
الناشئين في كرة القدم .

### مصطلحات الدراسة:

البطارية: يعرفها حسنين محمد صبحي بأنها مجموعة من  
الاختبارات المقننة والمطبقة علي نفس الأشخاص ومعاييرها  
المشتقة تسمح بالمقارنة، وقد يقصد بالبطارية أحياناً اختبار أو  
أكثر أعطيت لنفس الأشخاص سواء قننت معاً أو لم تقنن  
(صبحي 1995، ص44).

الاختبار: هو موقف مقنن مصمم لإظهار عينة من سلوك الفرد،  
إذ تتوقف قيمته علي مدي ارتباطه الحقيقي بين أداء الفرد له

تعتمد عملية اختيار الناشئ في كرة القدم تعتمد على القياس  
والاختبار والتقييم بشكل مستمر ودوري إذ يجب اكتشاف  
الاستعدادات والصفات والقدرات لهذا الفرد وتوجيهه مبكراً إلى  
نوع النشاط الرياضي الذي يتناسب مع استعداداته وقدراته  
وسماته والتنبؤ بمدى تأثيره بعملية التدريب على تطوير تلك  
القدرات وبفعله لتحقيق التقدم المستمر في نشاطه الرياضي . إذ  
يؤكد شعلان وعفيفي (2001، ص23) على أن الوصول  
بمستوي اللاعبين الي الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات  
اللعبة الحديثة بعناصره المختلفة، يستلزم تأسيس اللاعب منذ  
الصغر وفق برامج مقننة بدنياً، مهارياً، فنياً، خططياً، ذهنياً  
ونفسياً، بالإضافة لمحتوي أكثر تطوراً من التدريبات التي تتلاءم  
مع قدرات الناشئين وإمكانياتهم . إن القياسات الأنثروبومترية هي  
إحدى العلوم الحديثة التي دخلت في المجال الرياضي وقد ظهر  
واضحاً أهمية القياسات الجسمية في المجالات الرياضية يشير  
الوقاد (2003، ص115) إلى أن تحقيق المستويات العالية  
بالنسبة للاعبين أو الفرق في كافة المراحل الفنية والوصول إلي  
النتائج المطلوبة.

### مشكلة الدراسة:

تشكل عملية اختيار اللاعبين هاجساً كبيراً للكثير من المدربين  
لأنها تعتمد علي الاختبار القياس والتقييم لاحظ الباحث أن  
اتحاد كرة القدم السوداني وهيئة رعاية البراعم والناشئين وخاصة  
المدربين لا يعدون أهمية كبيرة للمواصفات الجسمية والاختبارات  
البدنية والمهارية عند عملية اختيار اللاعبين للانتقاء بمستلزمات  
النشاط الرياضي الخاص باللعبة والذي يتحدد بدرجة كبيرة بمدى  
ملائمة التركيب الهيكلي والنمو العضلي للأداء المطلوب . وعليه  
يحدد الباحثان مشكلة الدراسة في التساؤل الرئيس التالي: ما  
مدى صعوبة وضع معيار للقياسات والاختبارات البدنية  
والمهارية للناشئين الفئة العمرية (15-17) سنة. ويتفرع منه  
الأسئلة التالية: ما درجة صعوبة وضع معيار للاختبارات البدنية  
والمهارية للاعبين الناشئين (15-17) عام ؟

### أهداف الدراسة:

1-التعرف علي بعض المعايير الخاصة باختبارات القياسات  
البدنية للناشئين .

أ-القياس المباشر ب-القياس الغير مباشر (عودة، 2008، ص4).

**مستويات القياس:** قام ستيفن بنقسيم مستويات القياس إلى أربعة مستويات هي:

1-المقاييس الاسمية. 2-مقاييس الرتبة. 3-مقاييس المسافة. 4-مقاييس النسبة (حسنين، ص 22).

**الاختبارات:** فالاختبار الجيد يجب أن تتوفر فيه عدد من المواصفات والمتطلبات وهي:

الصدق، الثبات، الموضوعية، التمييز، الشمولية (باهي، عمران، ص27-28).

ولقد قسم ALEXANDRE DELLAL الاختبارات الي نوعين أساسيين هما :

1-اختبارات ميدانية 2-اختبارات مختبرية

**التقييم:** على وفق معجم علوم التربية 1994 فإن التقييم عملية إنسانية يتم بها تقرير الصلاحية أي القيمة التربوية للمنهج، أما التقييم فهو عملية تصحيحية يتم بها تحسين المنهج كوثيقة تربوية للتعليم، أو تحسين ما يلزم من عوامله وعملياته المتنوعة وذلك على وفق مقتضيات الحكم التقييمي علي صلاحياته، فالتقييم أذا عملية وأداة سابقة للتقييم المنهجي الذي يجسد بدوره هدفا ونتاجا لسابقة التقييم (عودة، 1985، ص3).

**حاجات لاعب الفئة العمرية (17-15) سنة:**

1-الحاجة للأمن، 2-الحاجة تمكين الذات، 3-الحاجة للحب والقبول، 4-الحاجة الى الإشباع الجنسي، 5-الحاجة الي النمو العقلي والابتكار، 6-الحاجة الي تحقيق وتأكيد الذات (مخائيل، 1971، ص77).

**خصائص لاعب الفئة العمرية (17-15) سنة:** الصفات

البدنية للاعبين: (السرعة الانفعالية، سرعة الحركة، سرعة الاستجابة، القدرة، القوة المميزة بالسرعة، الرشاقة، المرونة، التحمل، التوافق).

العناصر البدنية المكونة للإعداد البدني: 1-عنصر التحمل، 2-عنصر القوة، 3-عنصر السرعة، 4-عنصر الرشاقة، 5-عنصر المرونة (شعلان، 2009، ص 24).

ويبين أدائه في المواقف الأخرى المماثلة من حياته الواقعية (الطائي، 2005، ص22).

**التقويم:** يعرفه (كاردنال) بأنه عملية تحديد قيمة أو قدر من المعلومات المجمعة وذلك يتضمن القياس والاختبار (بسطوسي وعباس 1987، ص154). أما كارول يعرف التقويم علي أنه عملية تعتمد علي المقارنة بين الواقع وما يجب أن يكون. أما بلوم فيري أن التقويم هو إصدار أحكام قيمة عن الأفكار، والخطط والمشروعات والإعمال والحلول المقترحة وغيرها وقد تكون هذه الأحكام أما كيفية أو كمية (إسماعيل ورضوان، 1994، ص22).

**المعايير:** هي درجات معيارية يعبر فيها عن درجة كل فرد علي أساس عدد وحدات الانحراف المعياري عن المتوسط (حسنين، 2001، ص 213).

**المتغيرات البدنية:** مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية، للوفاء بمتطلبات أنشطة بدنية حركية ذات طبيعة خاصة (باهي، 2007، ص29).

**المتطلبات المهارية:** هي كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي لغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كان بالكرة أو بدونها. (مختار، 1995، ص 38).

**فئة الناشئين:** هم الصغار من الجنسين البنين والبنات الذين تتراوح أعمارهم ما بين (6-14) عام وتندرج هذه السنوات تحت كل من مراحل الطفولة المتوسطة (10-7) تقريباً مرحلة الطفولة المتأخرة (11-13) تقريباً ومرحلة المراهقة حتى (14) سنة. (مدرسة النسر الذهبي، مدخل أسس تدريب الناشئين، W.W.W. htt : // kenanao).

.

**الإطار النظري والدراسات السابقة:**

**القياس:** هو عملية لازمة وضرورية للتقييم ويعد إحدى الوسائل المهمة التي تؤثر بشكل كبير في تحديد دقة التقييم. وقد عرفه إبراهيم سلامة بأنه: (تحديد درجة أو كمية أو نوع من الخصائص الموجودة في شيء ما). أم صفوت فرج فيعرفه بأنه: (عملية مقارنة شيء بوحدات معينة أو بكمية قياسية أو بمقدار مقنن من نفس الشيء أو الخاصية بهدف كم من الوحدات يتضمنها هذا الشيء). وينقسم القياس إلي نوعين رئيسيين هما:

لجمع البيانات و برنامج (SPSS) والوسط الحسابي والانحراف المعياري لعوامل الصدق والثبات أهم النتائج: وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية للاعبين أهم التوصيات الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية وعمل اختبارات دورية للناشئين .

دراسة علي بن قوة (2004) بعنوان: مستوي اللاعب الجزائري من الناحية البدنية والمهارية لفئة الناشئين على وفق كل منطقة من مناطق الوطن (ساحل، هضاب، صحراء) ومقارنة هذه الدراسة مع المعايير الفرنسية . هدفت الدراسة الي وجود فروق ذات دلالة إحصائية من الناحية البدنية والمهارية، استخدم الباحث المنهج الوصفي تم اختيار العينة من المجتمع الأصلي (162) لاعبا، أدوات الدراسة استخدم الاستبانة كأداة لجمع البيانات والاختبارات البدنية والمهارية وأستخدم برنامج (SPSS) والوسط الحسابي والانحراف أهم النتائج: توصلت الدراسة إلي وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين من مختلف المناطق مقارنة مع اللاعبين الفرنسيين. التوصيات الاعتماد علي هذه المعايير في تحديد قدرات اللاعبين ومستوياتهم .

## 2-منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

**2-1 منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي وهو الأسلوب الذي يقوم به من أجل جمع آراء مجتمع الدراسة وتحليلها. ويعرفه كل من مني و باهي (2000)، (ص27) بأنه ذلك البحث الذي يقوم فيه الباحث بتطبيق أدوات البحث علي أفراد المجتمع أو عينة كبيرة نسبياً بهدف وصف الظاهرة المراد قياسها فقط. إذ يقول محمد شفيق: أن الدراسة الوصفية لا تقف عند مجرد جمع المعلومات والحقائق، بل تتجه الي تصنيف هذه الحقائق وتلك البيانات وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالاتها، وتحديدها بالصورة التي هي عليها كما وكيفي بهدف الوصول إلي نتائج نهائية يمكن تعميمها (شفيق 1998، ص122).

**2-2 مجتمع الدراسة:** تمثل مجتمع الدراسة من اللاعبين الناشئين من عمر (15-17) عام بولاية الجزيرة- ومدني الكبرى وبلغ عددهم الكلي (100) لاعبا .

**2-2-1 عينة الدراسة:** بعد تحديد المجتمع لهذه الدراسة من اللاعبين إذ تم اختيار العينة بالطريقة القصدية من داخل

المتغيرات المهارية العامة والخاصة بلاعبي كرة القدم:

المتغيرات الأساسية بدون استخدام الكرة :

(الجري وتغيير الاتجاه، الخداع والتمويه بالجسم، الوثب (الارتقاء)، فقه للاعب).

المتغيرات الأساسية باستخدام الكرة:

يذكر مفتي إبراهيم (1990م) علي أنه يجب أن يتقن اللاعبون هذه المهارات جيدا إذ يقصد بها تحريك اللاعب للكرة مع سيطرته عليها و أنه يمكن الجري بالكرة عندما لا يكون أمام اللاعب فرصة للتمرير أو عندما يريد اللاعب التقدم في مساحة خالية، وهي علي النحو التالي:

1-الجري بالكرة 2-رمية التماس (مانيل 1989، ص255).

3-التمرير 4-السيطرة علي الكرة (استلام، كتم، امتصاص) .

5-التصويب (Michel. 1998. p. 47) 6-ضرب الكرة بالرأس (Genson. 1994. p. 181):

الدراسات السابقة:

دراسة اللامي (2007) بعنوان: تحديد مستويات معيارية لبعض الصفات البدنية الخاصة والمهارات الأساسية والقياسات الجسمية لبعض خطوط اللعب المختلفة. هدفت الدراسة الي وضع مستويات معيارية لبعض الصفات البدنية والمهارية والقياسات الجسمية، استخدم الباحث المنهج الوصفي المسحي لملائمة الدراسة تم اختيار العينة بالطريقة القصدية من المجتمع الأصلي (100) لاعب. أدوات الدراسة استخدم الاستبانة كأداة لجمع البيانات، فضلا عن الاختبارات البدنية والاختبارات المهارية والقياسات الجسمية . وأستخدم الباحث برنامج (SPSS) والوسط الحسابي والانحراف المعياري لعوامل الصدق والثبات، أهم النتائج: بناء مستويات معيارية للصفات البدنية وبناء مستويات معيارية للصفات المهارية وبناء قياسات جسمية للاعبين في كرة القدم، أهم التوصيات استخدام هذه المعايير للأداء البدني والأداء المهاري و معايير القياسات الجسمية في عملية الانتقاء.

دراسة بشير خالد بشير (2002) بعنوان: وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية لناشئي كرة القدم تحت (17) عام، بولاية الخرطوم. هدفت الدراسة الي وضع مستويات معيارية لعناصر اللياقة البدنية للاعبين، استخدم الباحث المنهج الوصفي تم اختيار العينة بالطريقة العشوائية من المجتمع الأصلي (350) لاعب، أدوات الدراسة استخدم الاستبانة كأداة

وهي اختبار ركض 100 متر واختبار ركض 30 متر، اختبار الجلوس من الرقود، اختبار الوثب العمودي من الثبات، اختبار الجري المتعرج بين القوائم، اختبار ثني الجرع للأمام من الرقود بنسبة بلغت (100%). وبدرجة ارتباط ( $0.54^{**}$ ) وبدرجة ثبات (0.57) ودرجة صدق (0.75). أما الاختبارات المهارية وهي التمرير قصير الأرضي، الاستحواذ على الكرة، الجري وقدرة التحكم، التصويب على المرمى، ضرب الكرة بالرأس نحو الهدف مرسوم، رمية التماس بنسبة بلغت (100%)، وبدرجة ارتباط ( $0.410^{**}$ ) وبدرجة ثبات (43) ودرجة صدق (65).

**بطارية الاختبارات:** بعد عرضها على المشرف بعد التحكم وكذلك المحكمين تم اختيار (06) من الاختبارات البدنية بصورتها النهائية و (06) من الاختبارات المهارية تم تطبيقها على الفرق المذكورة في عينة الدراسة، ابتداء من شهر أكتوبر 2019 حتى شهر مارس 2020.

**ثانياً: الاستبانة:** اشتملت الاستبانة علي عدد من المحاور لكن انصب التركيز علي محوري الاختبارات البدنية و الاختبارات المهارية ثم عرضت الاستبانة علي عدد من المحكمين لقياس مستوي الصدق والثبات ومعامل الارتباط بين الفقرات . وأقترح المحكمين بعض التعديلات والإضافة عليها لتكون ملائمة لجمع البيانات.

جدول (02) يوضح التصنيف المبدئي لمحاور ومتغيرات الاستبانة

م	المحور	تصنيف المحور	عدد المتغيرات
1	الأول	المتغيرات البدنية/ اختبارات المتغيرات البدنية	11 متغير 15 اختبار
2	الثاني	المتغيرات المهارية / اختبارات المتغيرات المهارية	11 متغير 18 اختبار

**ثالثاً: المقابلة:** إذ اشتملت المقابلة علي ثلاثة محاور البيانات الأساسية للمدربين والأسئلة الخاصة بالقياسات الجسمية وأسئلة المتغيرات البدنية والمهارية واختباراتها . ولقد استفاد الباحث من (سامي خالد حسين 1999، ط2، ص 67) في عملية تصميم المقابلة وقام بتعديل المحاور التي تتناسب مع الدراسة الحالية . المحور الأول اشتمل علي ثلاثة أسئلة والمحور الثاني علي أربعة أسئلة والثالث علي أربعة أسئلة العدد الكلي (11) سؤال.

المجتمع الأصلي إذ بلغت (50) لاعبا يتم فيها تطبيق الدراسة علي المجتمع الكلي.

**2-2-2 العينة الخاصة بالمقابلة:** بما أن الباحث احتك بالأندية ونظرا لسهولة الفرق المتواجدة بها، فإن اختيار العينة الخاصة بالمقابلة هي فرضيه أو قصديه لأنها ستشمل فقط الفرق المشاركة في الدوري وهذا ما يعرف باسم العينة (الفرضية) والتي يتم توضيحها من خلال الجدول التالي: إذ كانت المقابلة مع المدربين ومسئول الفريق لكل فريق من العينة، وبالتالي عينة المقابلة هي عدد الفرق في 2 ويساوي 100 فرد إلا أن الباحث تمكن من إجراء المقابلة مع (50) فرد من هذا المجموع . جدول (01) يوضح تصنيف العينة.

رقم	الصفة	العدد	النسبة المئوية
1	نادي 1	10	20%
2	نادي 2	10	20%
3	نادي 3	10	20%
4	نادي 4	10	20%
5	نادي 5	10	20%
	المجموع	50	100%

بعد اختيار (10) لاعبين من كل فريق من الفرق السابقة بالطريقة المنتظمة الموضحة فانه تم إجراء الاختبارات المقدمة في هذه الدراسة وهذا قصد القيام بعملية الانتقاء، وسيتم عرض عدد اللاعبين الذين تمت عليهم الاختبارات . إذ مجموع اللاعبين في جميع الفرق يمثل العدد الحقيقي للعينة التي أجريت عليها بطارية الاختبارات قصد الاختيار أو الانتقاء.

**2-3 أدوات الدراسة:** اعتمد الباحث على الاختبار والاستبانة كأداتين لجمع البيانات والمعلومات لهذه الدراسة وفيما يلي وصفاً لكل منهما :

**أولاً: الاختبار:** كما عرفه حسين (1998، ص123) هو "طريقة منظمة لمقارنة سلوك فردين أو أكثر وأنه قياس موضوعي مقنن لعينة من السلوك " والاختبار أعم وأشمل من القياس إذ أن الاختبار يستلزم استخدام طرق البحث العلمي مثل القياس والملاحظة والتجربة . هنالك بعض الاختبارات التي لا تتطلب من المفحوص إجابة معينة وإنما تتطلب منه أداء حركيا أو مجموعة من الاداءات الحركية، اعتمدنا في هذه الدراسة علي (06) من الاختبارات البدنية بنسبة بلغت (100%) و (06) من الاختبارات المهارية بنسبة بلغت (100%). الاختبارات البدنية

جدول (4) يمثل آراء المدربين والمختصين لقياس المتغيرات (البدينية) قيد البحث:

الرقم	المتغير العام	الاختبار الذي تم ترشيحه للتطبيق على العينة	النسبة المئوية
1	التحمل العام	اختبار ركض 100 متر	100%
2	السرعة الانتقالية	اختبار 30 متر عدو	100%
3	تحمل القوة	اختبار الجلوس من الرقود	100%
4	القوة المميزة بالسرعة	اختبار الوثب العمودي من الثبات	100%
5	الرشاقة	اختبار الجري المتعرج بين القوائم	100%
6	المرونة	اختبار ثني الجزرع للإمام من الوقوف	100%

**المحور الثاني:** التعرف على أهم الاختبارات المهارية لاختبار اللاعبين الناشئين في كرة القدم.

جدول (5) يمثل آراء المدربين والمختصين لقياس المتغيرات (المهارية) قيد البحث:

الرقم	المتغير العام	الاختبار الذي تم ترشيحه للتطبيق على العينة	النسبة المئوية
1	التمرير	اختبار التمرير القصير الأرضي	100%
2	السيطرة على الكرة	اختبار الاستحواذ على الكرة	100%
3	المراوغة	اختبار الجري بالكرة في خط متعرج بين القوائم	100%
4	التصويب	اختبار دقة التصويب على المرمى	100%
5	ضرب الكرة بالرأس	اختبار ضرب الكرة على هدف مقسم إلى مربعات	100%
6	رمية التماس	اختبار رمية التماس لأبعد مسافة	100%

**اختبار فرضيات الدراسة:** سيقوم الباحثان في هذا الجزء بعرض ومناقشة النتائج علي فرضيات الدراسة والتي جاءت كالاتي **فرضية رقم (1):** " هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات اللاعبين عند تطبيق الاختبارات البدنية علي عينة الدراسة وما درجة صعوبة تحديد درجات ومستويات معيارية للاختبارات البدنية للاعبين الناشئين في كرة القدم (-15 17) عام بولاية الجزيرة (ن = 40)" الجدول رقم (06) على النحو التالي:

الاختبارات	حجم العينة	الارتباط	الثبات	الصدق	الاختبارات البدنية	
					السرعة	المرونة
الجري 100م	50	.558**	.533	.72	السرعة	
	50					
الجلوس من الرقود	50	.443**	.564	.74	المرونة	
	50					
ثني الجزرع من الوقوف	50	.576**	.623	.78	الرشاقة	
	50					
الوثب من الثبات	50	.669**	.541	.73	القوة العضلية	
	50					
كل المحور	50	.54**	.57	.75		

جدول (03) يبين المحك المعتمد في الحكم على استجابات المفحوصين على المقابلة

الاتجاه	المتوسط المرجح
بدرجة قليلة	1.66-1.00
بدرجة متوسطة	2.33-1.67
بدرجة كبيرة	3.00-2.34

**2-4 إجراءات الدراسة الميدانية:** بعد إعداد الاختبارات البدنية والمهارية وبقيّة أدوات جمع البيانات، وبعد التحقق من معامل الارتباط والثبات والصدق لكل أداة، لقد أخطر أفراد العينة للاستعداد للاختبارات، وذلك بعد تجهز عينة الدراسة ومن ثم تحديد يوم السبت 2019/10/5، تم أخذ القياسات الجسمية من المجموعة و من ثم قام الباحث بتطبيق الاختبارات على أفراد العينة من المجموعة الأولى والتي استغرقت ساعتين من الزمن (من 3:30 الى 5:30 م) وبعد تنفيذ الاختبارات المطلوبة منهم تم تدوين الملاحظات حول الصعوبات التي واجهتهم أثناء القيام بأداء الاختبارات.

**2-5 التجربة الرئيسية:** حتى يستكمل الباحثان تجربته الرئيسية قام بأجراء الاختبارات علي عينة البحث في ميدان كرة القدم التابع للاتحاد المحلي لولاية الجزيرة بود مدني الفترة من أكتوبر 2019م - مارس 2020 م .

**2-6 الوسائل الإحصائية:** أستخدم الباحثان الحقيبة الإحصائية SPSS لمعالجة البيانات التي تم جمعها بغية عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها لتحقيق أهداف البحث ومن هذه الوسائل (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط، لمعادلة بيرسون).

**3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:**

**3-1 عرض وتحليل النتائج ومناقشتها للاختبارات البدنية والمهارية لدى افراد عينة البحث:**

**3-1-1 عرض وتحليل نتائج الاختبارات البدنية والمهارية لدى افراد عينة البحث:**

**المحور الأول:** التعرف على أهم الاختبارات البدنية لاختبار اللاعبين الناشئين في كرة القدم.

نلاحظ من الجدول أن الرتب المئينية (10) فأقل في اختبار الجري 100 متر للاعبين عينة البحث قد تحصلت على مستوى معياري ممتاز إذ أحرز 5 لاعبين زمن قدره 7.0 ثواني فقط في قطع مسافة 100 متر، بينما نلاحظ أن الرتب المئينية 90 فأكثر في نفس الاختبار لعينة البحث قد تحصلت على مستوى معياري ضعيف جداً إذ أحرز 10 لاعبين زمن قدره 11.0 ثانية في قطع مسافة ال 100 متر، أما متوسط نتيجة اختبار عينة البحث فقد بلغ 9.05 بانحراف معياري 1.508 ويدل على أن مستوى اللاعبين عينة البحث في اختبار الجري لمسافة 100 متر متوسط إذ بلغ عدد اللاعبين في هذا المستوى 12 لاعبا بنسبة 24% .

جدول (9) يبين المستويات المعيارية لاختبار الجري 30 متر (الاختبار الثاني)

النسبة المئوية	التكرار	المستويات المعيارية			وحدة القياس	اختبار الجري 30 متر	
		تقدير المستوى	درجة المستوى	الدرجة الخام			
10%	5	جيد جدا	10 فأقل	7.20	ثانية	سن	
20%	10	جيد	20	7.40			
20%	10	متوسط	30 40	7.80			
18%	9	مقبول	50 60	8.40			
12%	6	ضعيف	70 80	8.60			
20%	10	ضعيف جداً	90	9.70			
100%	50	المجموع				ع	0.682

نلاحظ من الجدول أن الرتب المئينية (10) فأقل في اختبار الجري 30 متر للاعبين عينة البحث قد تحصلت على مستوى معياري جيد جداً إذ أحرز 5 لاعبين بنسبة 10% زمن قدره 7.20 ثانية في قطع مسافة 30 متر، بينما نلاحظ أن الرتب المئينية 90 فأكثر في نفس الاختبار لعينة البحث قد تحصلت على مستوى معياري ضعيف جداً إذ أحرز 10 لاعبين بنسبة 20% زمن قدره 9.70 ثانية في قطع مسافة ال 30 متر، أما متوسط نتيجة اختبار عينة البحث فقد بلغ 8.12 بانحراف معياري 0.682 ويدل على أن مستوى اللاعبين عينة البحث في اختبار الجري لمسافة 30 متر متوسط إذ بلغ عدد اللاعبين في هذا المستوى 10 لاعبين بنسبة 20% .

من الجدول أعلاه يتضح أن مستوى الاختبارات البدنية لدى افراد عينة البحث جاءت بدرجة بلغت (0.54\*\*) وبدرجة ثبات بلغت (0.57) ودرجة ارتباط بلغت (0.75)، لذلك نجد أن هذه الاختبارات البدنية لها دور كبير في تحديد مستوى وتطور افراد عينة البحث في هذه المرحلة .

**فرضية رقم (2):** " هنالك فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسط درجات اللاعبين عند تطبيق الاختبارات المهارية على عينة الدراسة وما درجة صعوبة تحديد درجات ومستويات معيارية للاختبارات البدنية لدى افراد عينة البحث (من اللاعبين الناشئين في كرة القدم (15-17) عام بولاية الجزيرة (ن= 40) الجدول (07) علي النحو التالي:

تمرير قصير	50	.455**	.455	.67
الاستحواذ على الكرة	50	.418**	.418	.64
الجري والتحكم	50	.437**	.437	.65
التصويب على المرمى	50	.186	.186	.42
رمي الكرة نحو الهدف	50	.553**	.553	.74
رمية التماس	50	.277	.277	.51
كل المحور	50	.410**	.43	.65

من الجدول أعلاه يتضح أن مستوى الاختبارات المهارية للاعبين الناشئين جاء بدرجة ارتباط بلغت (0.410\*\*) وبدرجة ثبات بلغت (0.43) ودرجة صدق بلغت (0.65) . لذلك نجد أن هذه الاختبارات المهارية لها دور كبير في تحديد مستوى وتطور لدى افراد عينة البحث في هذه المرحلة .

### 3-1-2 مناقشة نتائج الاختبارات البدنية بعد التطبيق على العينة:

جدول (8) يبين المستويات المعيارية لاختبار الجري 100 متر (الاختبار الأول)

النسبة المئوية	التكرار	المستويات المعيارية			وحدة القياس	اختبار الجري 100 متر	
		تقدير المستوى	درجة المستوى	الدرجة الخام			
10%	5	ممتاز	10 فأقل	7.00	ثانية	سن	
18%	9	جيد جدا	20	7.50			
18%	9	جيد	30 40	7.80			
24%	12	متوسط	50 60	8.90			
10%	5	ضعيف	70 80	10.40			
20%	10	ضعيف جداً	90 فأكثر	11.00			
100%	50	المجموع				ع	1.508

جدول (12) يبين المستويات المعيارية لاختبار الجري المتعرج (الاختبار الخامس)

النسبة المئوية	التكرار	المستويات المعيارية			وحدة القياس	اختبار الجري المتعرج	
		تقدير المستوى	درجة المستوى	الدرجة الخام			
18%	9	ممتاز	10 فأقل	4.50	ثانية	6.70	س
8%	4	جيد جدا	20	5.00			
20%	10	جيد	30 40	5.50			
20%	10	متوسط	50 60	6.30			
22%	11	ضعيف	70 80	6.80			
12%	6	ضعيف جداً	90	7.20			
100%	50	المجموع				4.560	ع

نلاحظ من الجدول أن الرتب المئينية (10) فأقل في اختبار الجري المتعرج لعينة البحث قد تحصلت على مستوى ممتاز إذ أحرز 9 لاعبين بنسبة 18% زمنا قدره 4.50 ثانية، بينما تحصلت الرتب المئينية (90) فأكثر على مستوى معياري ضعيف جداً إذ أحرز 6 لاعبين بنسبة 12% زمنا قدره 7.20 ثانية، أما متوسط زمن أفراد عينة البحث في الاختبار فقد بلغ 6.70 بانحراف معياري 4.560 مما يعني أن قدرات اللاعبين البدنية في الجري المتعرج متوسطة .

جدول (13) يبين المستويات المعيارية لاختبار الوثب من الثبات (الاختبار السادس)

النسبة المئوية	التكرار	المستويات المعيارية			وحدة القياس	اختبار الوثب من الثبات	
		تقدير المستوى	درجة المستوى	الدرجة الخام			
16%	8	ممتاز	100 90	76.0 74.0	سم	68.02	س
26%	13	جيد جدا	80 70	73.0			
16%	8	جيد	60 50	70.0			
22%	11	متوسط	40 30	66.0			
20%	10	ضعيف	20	63.0			
100%	50	المجموع					

نلاحظ من الجدول أن الرتب المئينية (100) فأكثر قد تحصلت على مستوى معياري ممتاز إذ أحرز 8 لاعبين بنسبة 16% مسافة 76.0 سم، أما الرتب المئينية (20) فأقل فقد تحصلت على مستوى معياري ضعيف إذ أحرز 10 لاعبين بنسبة 20% مسافة 63.0 سم في اختبار الوثب من الثبات، أم متوسط نتيجة

جدول (10) يبين المستويات المعيارية لاختبار الجلوس من الرقود (الاختبار الثالث)

النسبة المئوية	التكرار	المستويات المعيارية			وحدة القياس	اختبار الجلوس من الرقود	
		تقدير المستوى	درجة المستوى	الدرجة الخام			
8%	4	ضعيف جدا	10 فأقل	6.70	ثانية	8.918	س
24%	12	ضعيف	20	7.50			
16%	8	متوسط	30 40	8.40			
22%	11	جيد	50 60	9.40			
16%	8	جيد جدا	70 80	11.0			
14%	7	ممتاز	90 فأكثر	13.0			
	50	المجموع					ع

يوضح الجدول اعلاه أن الرتب المئينية 90 فأكثر قد تحصلت على مستوى معياري ممتاز إذ حقق 7 لاعبين بنسبة 14% زمن قدره 13.0 ثانية في اختبار الجلوس من الرقود، بينما نجد أن الرتب المئينية 10 فأقل قد تحصلت على مستوى ضعيف جدا إذ حقق 4 لاعبين بنسبة 8% زمنا قدره 6.70 ثانية فقط في الاختبار، أما متوسط نتيجة اختبار عينة البحث فقد بلغ 8.91 بانحراف معياري 1.805 مما يعني أن متوسط مستوى اللاعبين عينة البحث في اختبار الجلوس من الرقود متوسط.

جدول (11) يبين المستويات المعيارية لاختبار ثني الجوز للأمام من الوقوف (الاختبار الرابع)

النسبة المئوية	التكرار	المستويات المعيارية			وحدة القياس	اختبار ثني الجوز للأمام من الوقوف	
		تقدير المستوى	درجة المستوى	الدرجة الخام			
8%	4	جيد جدا	90 فأكثر	22	سم	16.42	س
36%	18	جيد	80 70	21			
12%	6	متوسط	60 50	16			
28%	14	ضعيف	40 30	14			
16%	8	ضعيف جداً	20 10 فأقل	12			
100%	50	المجموع					

نلاحظ من الجدول أن الرتب المئينية (90) فأكثر قد تحصلت على مستوى معياري جيد جدا بينما تحصلت الرتب المئينية (20) فأقل على مستوى معياري ضعيف جدا، أما المتوسط الحسابي لعينة البحث في الاختبار فقد بلغ 16.42 بانحراف معياري 3.731 مما يعني أن مستوى القدرات البدنية للاعبين عينة البحث في ثني الجوز للأمام من الوقوف جيدة .

يوضح الجدول أن الرتب المئينية (20) فأقل في اختبار الاستحواذ على الكرة قد تحصلت على مستوى معياري ممتاز وكانت (7.30) سم وبلغ عدد اللاعبين في هذا المستوى 14 لاعباً بنسبة 28% بينما تحصلت الرتب المئينية (90) فأكثر في الاختبار على مستوى ضعيف وكانت (10.0) سم وبلغ عدد اللاعبين في هذا المستوى 9 لاعبين بنسبة 18%، أما المتوسط الحسابي لهؤلاء الناشئين في الاختبار فقد بلغ 10.88 ويقع في المستوى ضعيف وعدد اللاعبين في هذا المستوى 9 لاعبين بنسبة 18% .

جدول (16) يبين المستويات المعيارية لاختبار الجري بالكرة وقدرة على التحكم (الاختبار الثالث)

النسبة المئوية	التكرار	المستويات المعيارية			وحدة القياس	اختبار الجري بالكرة وقدرة التحكم
		تقدير المستوى	درجة المستوى	الدرجة الخام		
6%	3	ممتاز	100	77.0	ثانية	س 68.04
16%	8	جيد جداً	90	76.0		
14%	7	جيد	80	74.0		
			70	71.0		
28%	14	متوسط	60	70.0		
			50	67.0		
18%	9	ضعيف	40	66.0		
			30	65.0		
18%	9	ضعيف جداً	20	64.0	ع	6.583
			10 فأقل	55.0		
100%	50	المجموع				

نلاحظ من الجدول أن الرتب المئينية (100) في اختبار الجري بالكرة والقدرة على التحكم قد تحصلت على مستوى معياري ممتاز وكانت (77.0) ثانية وبلغ عدد اللاعبين في هذا المستوى 3 لاعبين بنسبة 6% بينما حصلت الرتب المئينية (20) فأقل في الاختبار على مستوى ضعيف وكانت (64.0) ثانية وبلغ عدد اللاعبين في هذا المستوى 9 لاعبين بنسبة 18%، أما المتوسط الحسابي لهؤلاء الناشئين في الاختبار فقد بلغ 68,04 ويقع في المستوى المتوسط وعدد اللاعبين في هذا المستوى 14 لاعباً بنسبة 28% . وإذا حاولنا ترتيب اللاعبين من إذ المستوى على وفق الأعداد فسوف نجد أن أكثر اللاعبين في المستوى المتوسط يليهم اللاعبين في المستوى ممتاز وجيد جداً إذ بلغ عددهم 11 لاعباً بنسبة 22% ثم يليهم اللاعبين في المستوى ضعيف وضعيف جداً ثم أخيراً المستوى جيد .

اختبار العينة في الوثب فقد بلغ 68.02 بانحراف معياري 5.490 مما يعني أن مهارة اللاعبين عينة البحث في الوثب من الثبات جيدة.

### 2-3 تحديد درجات معيارية ومستويات معيارية للاختبارات المهارية لدى لاعبي عينة البحث:

جدول (14) يبين المستويات المعيارية لاختبار التمرير القصير الأرضي (الاختبار الأول)

النسبة المئوية	التكرار	المستويات المعيارية			وحدة القياس	اختبار التمرير القصير الأرضي
		تقدير المستوى	درجة المستوى	الدرجة الخام		
14%	7	جيد جداً	10 فأقل	10.0	ثانية	س 12.8
20%	10	جيد	20	11.0		
14%	7	متوسط	30	12.0		
			40			
16%	8	مقبول	50	13.0		
			60			
20%	10	ضعيف	70	14.0		
			80	15.0		
16%	8	ضعيف جداً	90	16.0	ع	2.030
			100			
100%	50	المجموع				

يوضح الجدول أن الرتب المئينية (10) فأقل في اختبار التمرير القصير الأرضي قد تحصلت على مستوى معياري جيد جداً وكانت (10.0) ثانية وبلغ عدد اللاعبين في هذا المستوى 7 لاعبين بنسبة 14% بينما تحصلت الرتب المئينية (90) فأكثر في الاختبار على مستوى ضعيف جداً وكانت (16.0) ثانية وبلغ عدد اللاعبين في هذا المستوى 8 لاعبين بنسبة 16%، أما المتوسط الحسابي لهؤلاء الناشئين في الاختبار فقد بلغ 12.8 ويقع في المستوى المتوسط وعدد اللاعبين في هذا المستوى 7 لاعبين بنسبة 14% .

جدول (15) يبين المستويات المعيارية لاختبار الاستحواذ على الكرة (الاختبار الثاني)

النسبة المئوية	التكرار	المستويات المعيارية			وحدة القياس	اختبار الاستحواذ على الكرة
		تقدير المستوى	درجة المستوى	الدرجة الخام		
18%	9	ضعيف	90 فأكثر	76.0	سم	س 10.88
				10.00		
16%	8	متوسط	80	9.10		
			70	9.0		
6%	3	جيد	60	8.20		
			50			
32%	16	جيد جداً	40	8.0		
			30	7.40		
28%	14	ممتاز	20 فأقل	7.30	ع	13.361
100%	50	المجموع				

الاختبار. أما متوسط مستوى اللاعبين في الاختبار فقد بلغ 6.64 بانحراف معياري 4.668 ويعني ذلك أن مستوى اللاعبين الناشئين تحت عمر 17 سنة في مهارة رمي الكرة نحو هدف مرسوم جيدة.

جدول (19) يبين المستويات المعيارية لاختبار رمية التماس لأبعد مسافة (الاختبار السادس)

النسبة المئوية	التكرار	المستويات المعيارية			وحدة القياس	اختبار رمية التماس
		تقدير المستوى	درجة المستوى	الدرجة الخام		
%8	4	ممتاز	100	34.0	سم	24.44
%8	4	جيد جدا	90	32.0		
%26	13	جيد	80	32.0		
			70	29.0		
%16	8	متوسط	60	25.0		
			50	22.0		
%16	8	ضعيف	40	21.0	ع	5.771
			30	20.0		
%26	13	ضعيف جداً	20	19.0		
			10 فأقل	17.0		
%100	50	المجموع				

نلاحظ من الجدول أن الرتب المئينية (100) فأكثر تحصلت على مستوى معياري ممتاز إذ أحرز 4 لاعبين بنسبة 8% في اختبار رمية التماس مسافة قدرها 34.0 سم، وأما الرتب المئينية (10) فأقل فقد تحصلت على مستوى معياري ضعيف جداً إذ أحرز 5 لاعبين بنسبة 10% في اختبار رمية التماس مسافة قدرها 17.0 سم. أما متوسط اللاعبين في الاختبار فقد بلغ 24.44 بانحراف معياري 5.771 ويدل ذلك على أن مهارة اللاعبين في رمية التماس متوسطة.

#### 4- الخاتمة:

1- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الناشئين في بعض القدرات البدنية بدرجة متوسطة .  
2- توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين اللاعبين الناشئين في بعض القدرات مهارية بدرجة كبيرة  
في ضوء ما توصلت إليه الدراسة من نتائج يوصي الباحث بالآتي:

- 1- على الاتحادات الراعية لكرة القدم محاولة تطبيق المعايير للناشئين بشكل مستمر .
- 2- السعي لإيجاد طرق لدعم الاتحادات في كل الأنشطة لتطبيق هذه المعايير .

جدول (17) يبين المستويات المعيارية لاختبار التصويب على المرمى (الاختبار الرابع)

النسبة المئوية	التكرار	المستويات المعيارية			وحدة القياس	اختبار التصويب على المرمى
		تقدير المستوى	درجة المستوى	الدرجة الخام		
%8	4	ممتاز	100	17.0	عدد مرات	12.60
%12	6	جيد جدا	90	15.0		
%16	8	جيد	80	14.0		
			70	13.0		
%32	16	متوسط	60	12.0		
			50	11.0		
%12	6	ضعيف	40	11.0	ع	1.979
			30	10.0		
%20	10	ضعيف جداً	20 فأقل	10.0		
%100	50	المجموع				

نلاحظ من الجدول أن الرتب المئينية (100) فأكثر قد تحصلت على مستوى معياري ممتاز إذ أحرز 4 لاعبين بنسبة 8% عدد 17.0 هدف، بينما نلاحظ أن الرتب المئينية (20) فأقل قد تحصلت على مستوى ضعيف جداً إذ أحرز 10 لاعبين بنسبة 20% عدد 10 أهداف .

أما متوسط مهارة اللاعبين عينة الدراسة في مهارة التصويب على المرمى فقد جاءت متوسطة إذ بلغ متوسط نتيجة اختبارهم في هذه المهارة 12.60 بانحراف معياري 1.979 .  
جدول (18) يبين المستويات المعيارية لاختبار ضرب الكرة بالرأس نحو هدف مرسوم (الاختبار الخامس)

النسبة المئوية	التكرار	المستويات المعيارية			وحدة القياس	اختبار ضرب الكرة بالرأس نحو هدف مرسوم
		تقدير المستوى	درجة المستوى	الدرجة الخام		
%20	10	جيد جداً	90	7,70	ثانية عدد مرات	6.64
			فأكثر	7,20		
%18	9	جيد	80	6,80		
			70	6,50		
%22	11	متوسط	60	6,30		
			50	6,0		
%22	11	ضعيف	40	5,50	ع	4.668
			30	4,90		
%18	9	ضعيف جداً	20	4,50		
			فأقل	3,60		
%100	50	المجموع				

نلاحظ من الجدول أن الرتب المئينية (90) فأكثر قد تحصلت على مستوى معياري جيد جداً إذ أحرز 10 لاعبين بنسبة 20% في 7.70 ثانية (07) محاولة ناجحة في اختبار رمي الكرة نحو هدف مرسوم، بينما نلاحظ أن الرتب المئينية (20) فأقل قد تحصلت على مستوى معياري ضعيف جداً إذ أحرز 9 لاعبين بنسبة 18% في 4.50 ثانية (03) محاولة ناجحة في

3- الاستفادة من خريجي التربية الرياضية في عملية تدريب الناشئين في هذه المرحلة المهمة.

#### المقترحات:

1- تصميم وتقييم قياسات و اختبارات بدنية ومهارية بتقنيات تكنولوجية بأجهزة حديثة .

2- إجراء المزيد من الدراسات لقياس الاختبارات البدنية والمهارية والقياسات الجسمية.

3- إجراء دراسات لإيجاد معايير للجوانب الفسيولوجية والنفسية لهذه الفئات المختلفة.

4- التحقق من جاهزية هيئة رعاية البراعم والناشئين من الناحية المادية لرعاية المواهب.

#### المصادر:

- [1] أحمد العربي عودة الإعداد البدني، ط1، مجمع ذات العماد، ليبيا. (2008)
- [2] أبو العلاء عبدالفتاح وآخرون التدريب الرياضي في كرة القدم، دار الفكر العربي (2012)
- [3] إبراهيم شعلان كرة القدم للبراعم والناشئين، ط1، دار الفكر العربي القاهرة (2009)
- [4] الوقار محمد رضاء التخطيط الحديث في كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي مصر (2003)
- [5] جارسى هيويز كرة القدم الخطط والمهارات، ترجمة موفق المولي، ط1، مطابع التعليم العراق (1990)
- [6] حنفي محمود مختار الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي مدينة منصر القاهرة (1995)
- [7] عبدالمجيد شرف التخطيط في التربية الرياضية بين النظرية والتطبيق، ط1، مركز الكتاب للنشر القاهرة (1997)
- [8] محمد حسن، محمد نصرالدين رضوان القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، ط2، القاهرة. (2008)
- [9] مصطفى باهي، صبري عمران الاختبارات والمقاييس في التربية الرياضية، ط1، مطبعة الأنجلو المصرية، مصر القاهرة (2007)
- [10] محمد صبحي حسنين الاختبارات النفسية والمهارية، ط3، دار الفكر العربي (2003)
- [11] محمد شفيق البحث العلمي الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، منشأة المعرفة، الإسكندرية (1998)
- [12] مخائيل خليل معوض مشكلات المراهقين في المدن والأرياف، دار المعارف القاهرة (1971)
- [13] <http://www.alukah.net>
- [14] <http://www.topendsports.com/testing/tests/sprint-30meters.htm>
- [15] <http://www.topendsports.com/testing/tests/agility.10m-shuttle.htm>
- [16] Alexandre Dellal De Entrainment a LA performancein football .Edition De bookBrucella .2008.
- [17] Genson Victor (1994) football apprendreleu editionParis.



ISSJ JOURNAL

The International Sports Science Journal Vol. 3, issue 5, May 2021

ISSN: 1658- 8452



## مرجع وحدة تعليمية لمسابقات الميدان والمضمار وأثره على مستوى الأداء المهاري لتلاميذ المرحلة

### الابتدائية للصم والبكم

السيد حسام السيد محمد أحمد<sup>1</sup>، أ.د. عبد الحكيم رزق عبد الحكيم<sup>2</sup>،  
أ.م.د. نجلاء إبراهيم محمد عطية<sup>3</sup>، أ.م.د. رحاب محمد محمود سلامة<sup>4</sup>

1 كلية التربية الرياضية/جامعة أسيوط

2 كلية التربية الرياضية/جامعة أسيوط

3 كلية التربية الرياضية/جامعة أسيوط

4 كلية التربية الرياضية/جامعة أسيوط

(<sup>1</sup> @yahoo.com, <sup>2</sup> @gmail.com)

#### المستخلص: هدف البحث:

بناء مرجع وحدة تعليمية لمسابقات الميدان والمضمار وأثره على مستوى الأداء المهاري لتلاميذ المرحلة الابتدائية للصم والبكم،  
لسباقات العدو-البدء المنخفض-التتابع-الوثب الطويل. وذلك من خلال التعرف علي:

1. أهداف مرجع الوحدة التعليمية المقترح.

2. محتوى مرجع الوحدة التعليمية المقترح.

3. أساليب وطرق التدريس المستخدمة في مرجع الوحدة التعليمية المقترح.

4. أساليب التقويم المستخدمة في مرجع الوحدة التعليمية المقترح.

تأثير مرجع وحدة تعليمية لمسابقات الميدان والمضمار على مستوى الأداء المهاري لتلاميذ المرحلة الابتدائية للصم والبكم، لسباقات  
العدو-البدء المنخفض-التتابع-الوثب الطويل.

في حدود وطبيعة مجال البحث والهدف منه وفي ضوء فروض البحث والمنهج المستخدم وطبيعة العينة ومن خلال التحليل  
الإحصائي للبيانات، أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

#### فروض البحث:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى  
الأداء المهاري لسباق "العدو" لتلاميذ المرحلة الابتدائية للصم والبكم.

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى  
الأداء المهاري لسباق "البدء المنخفض" لتلاميذ المرحلة الابتدائية للصم والبكم.

1-بناء مرجع وحدة تعليمية في ألعاب القوى في مسابقات (العدو 50 متر من البدء المنخفض- التتابع 50x4 متر-الوثب الطويل)  
للطلاب الصم والبكم بالصف السابع الابتدائي.

2-صلاحية استخدام مرجع الوحدة التعليمية المقترح في تعلم مسابقات (العدو 50 متر من البدء المنخفض- التتابع 504 متر-  
الوثب الطويل) للطلاب الصم والبكم بالصف السابع الابتدائي.

3-مرجع الوحدة التعليمية المقترح له تأثير إيجابي في تحسين مستوى الأداء المهاري مسابقات ألعاب القوى (العدو 50 متر من البدء  
المنخفض-التتابع 50x4 متر-الوثب الطويل) للمجموعة التجريبية وهذا ما أظهره القياس البعدي إذ تراوحت نسبة التحسن لهذه  
المهارات قيد البحث ما بين (70.08%:89.53%) وهي نسبة عالية تتم على مدى استغلال التمرينات المقترحة وتطويرها لخدمة  
تعليم المهارات قيد البحث.

الكلمات المفتاحية: مرجع وحدة تعليمية-مسابقات الميدان والمضمار-الأداء المهاري-المرحلة الابتدائية-الصم والبكم.

## 1- المقدمة:

الابتدائية للأسوياء طبقاً للتوجيهات الفنية وموجه التربية الرياضية من خلال زيارته للمدرسة.

ويشير معلمي التربية الرياضية أن كل منهم يقوم بتنفيذ وتطبيق المنهج المعمول به حالياً بطريقة مختلفة عن الآخر، وذلك في ضوء ما يراه مناسباً للتلاميذ الذين يدرس لهم هذا المنهج، وقد أكد هؤلاء المعلمون على عدم مناسبة محتوى هذا المنهج لهذه الفئة وضرورة وضع دليل للمنهج التربية الرياضية وخاصة للصف السابع يراعى فيه ظروف إعاقتهم وميولهم وقدراتهم الجسمية وكذلك الفروق الفردية بينهم، مما دفع الباحث الي بناء مرجع وحدة تعليمية لمسابقات الميدان والمضمار وأثره علي مستوى الاداء المهاري لتلاميذ المرحلة الابتدائية للصم والبكم.

### هدف البحث:

1- بناء مرجع وحدة تعليمية لمسابقات الميدان والمضمار وأثره على مستوى الأداء المهاري لتلاميذ المرحلة الابتدائية للصم والبكم، لسباقات العدو- البدء المنخفض-التتابع-الوثب الطويل.

2- وذلك من خلال التعرف على:

أ- أهداف مرجع الوحدة التعليمية المقترح.

ب- محتوى مرجع الوحدة التعليمية المقترح.

ج- أساليب وطرق التدريس المستخدمة في مرجع الوحدة التعليمية المقترح.

د- أساليب التقويم المستخدمة في مرجع الوحدة التعليمية المقترح.

تأثير مرجع وحدة تعليمية لمسابقات الميدان والمضمار على مستوى الأداء المهاري لتلاميذ المرحلة الابتدائية للصم والبكم، لسباقات العدو- البدء المنخفض-التتابع-الوثب الطويل.

### فروض البحث:

1- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري لسباق "العدو" لتلاميذ المرحلة الابتدائية للصم والبكم.

2- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري لسباق "البدء المنخفض" لتلاميذ المرحلة الابتدائية للصم والبكم.

شهدت السنوات الأخيرة تقدماً ملحوظاً في توجهات الدول المتقدمة نحو الاهتمام بذوي الاحتياجات الخاصة من الصم وضعاف السمع استناداً إلي احتياجاتهم الأساسية وأهمية تعزيز قواهم، إذ أن قدراتهم العقلية ليست بأقل من قدرات الأفراد العاديين، ويتمثل هذا الاهتمام بصورة واضحة في التطور السريع في المجالات الطبية والتربوية والاجتماعية، والوصول بهم إلي أقصى درجة ممكنة من النمو تسمح به قدراتهم وتأهلهم للعيش داخل المجتمع بصورة طبيعية.

يمكن التغلب على كثير من الآثار السلبية للإعاقة من خلال الأنشطة الرياضية، التي تعتبر من الركائز التي تعتمد عليها المدرسة في تربية ذوى الاحتياجات الخاصة ذهنياً، وذلك لتنمية الشعور بالمسؤولية لديهم من خلال مشاركتهم وممارستهم للعديد من الأدوار الحياتية داخل المدرسة، وإذا كان هذا الدور يتعاظم للأطفال العاديين، فإنه يعد أكثر أهمية لفئة ذوى الاحتياجات الخاصة في ضوء ما يعانوه من مشكلات نفسية واجتماعية، حيث تعد الوسيلة المثلى للتغلب على هذه المشكلات، خاصة إذا قدمت بأسلوب يتلاءم مع تلك الفئة واحتياجاتها

ولقد ظهر مفهوم الوحدة الدراسية في الحقل التربوي نتيجة للمحاولات الجادة والمستمرة من قبل التربويين وخبراء المناهج من اجل الوصول الى مناهج تعليمية متطورة ومرنة وأكثر اتساقاً ومتماشياً مع روح العصر الحديث وتحدياته.

ومسابقات الميدان والمضمار أحد أهم مظاهر الأنشطة البدنية، والحركات الطبيعية التي يمارسها الإنسان منذ بدء الخليقة، والتي كانت يتمثل أدائها في حركات الجري والوثب والرمي، كما أنها تمارس "نظراً لقيمتها التربوية ولدورها الهام" في تحسين الحالة البدنية، بالإضافة إلي أنها تشكل القاعدة الأساسية لمراحل التعلم الدراسية المتنوعة، كما أنها أيضاً تعتبر مظهراً من مظاهر الحكم علي مدي تقدم المجتمعات.

### مشكلة البحث:

لاحظ الباحث من خلال المقابلات الشخصية التي تمت مع معلمي التربية الرياضية انه يتم تدريس منهاج التربية الرياضية بالمرحلة الابتدائية مثل مدارس الأسوياء ويسؤالهم عن مقرر الصف السابع ومحتواه ومدى تطبيقه وجد إنه يتم تدريس بعض المهارات الرياضية غير المقننة من الصفوف الأخيرة للمرحلة

بالانسيابية والدقة وبدرجة عالية من الدافعية عند الفرد لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد.

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

**2-1 منهج البحث:** استخدم الباحث لتنفيذ الدراسة الحالية كلاً من المنهجين الوصفي لبناء مرجع الوحدة التعليمية في بعض سباقات ألعاب القوى (قيد البحث) والمنهج التجريبي باستخدام التصميم التجريبي لمجموعة تجريبية واحدة باستخدام القياسين (القبلي، والبعدي) نظراً لملائتهما لطبيعة وظروف الدراسة.

## 2-2 مجتمع البحث: تضمن مجتمع البحث:

أولاً:

1- خبراء متخصصين في مجال المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية.

2- خبراء متخصصين في مسابقات الميدان والمضمار.

3- متخصصين في لغة الإشارة.

ثانياً:

تلاميذ الصف السابع الابتدائي بمدرسة الامل الابتدائية للصم والبكم التابعة لإدارة أسبوت التعليمية بمحافظة أسبوت والبالغ عددهم (62) طالباً.

## 2-2-1 عينة البحث:

## 2-2-1-1 عينة بناء مرجع الوحدة:

1- خبراء متخصصين في مجال المناهج وطرق تدريس التربية الرياضية.

2- خبراء متخصصين في مسابقات الميدان والمضمار.

## 2-2-1-2 عينة التجريب: تم اختيار عينة البحث

بالطريقة العمدية، من تلاميذ الصف السابع الابتدائي بمدرسة الامل الابتدائية بنين للصم والبكم التابعة لإدارة أسبوت التعليمية بمحافظة أسبوت، وقد بلغ عدد أفراد العينة الفعلية قيد البحث (20) تلميذاً بحيث تكون مجموعة تجريبية واحدة.

وقد روعي في اختيار عينة البحث الأساسية الآتي:

- أن يكونوا من تلاميذ المدرسة والمقيدين بالعام الدراسي 2013م-2014م.

- أن يكونوا من تلاميذ الصف السابع الابتدائي للمرحلة قيد البحث.

3- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء المهارى لسباق "التتابع" لتلاميذ المرحلة الابتدائية للصم والبكم.

4- توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء المهارى لسباق "الوثب الطويل" لتلاميذ المرحلة الابتدائية للصم والبكم.

## المصطلحات المستخدمة في البحث:

**مرجع الوحدة: Reference unit:** دليل يستخدمه المعلمون في كل المواد الدراسية وفي موضوعات مختلفة، ويساعدهم على توجيه التلاميذ أثناء قيامهم بأوجه النشاط المختلفة".

**الوحدة التدريسية التعليمية: Teaching Unit:** هي التي ينظم فيها النشاط والمواد التعليمية بحيث تكون وحدة واحدة، لها أجزاء منفصلة من المعرفة تقدم في صورة سلسلة من موضوعات، تعين وتدرس وتحفظ يومياً.

**الصم: Deaf:** هم التلاميذ الذين يعانون من عجز سمعي لدرجة تحول دون اعتمادهم علي حاسة السمع في فهم الكلام، سواء باستخدام الساعات الطبية أو بدونها، إذ يصل فقدان السمع 90 ديسبل او اكثر.

**الإعاقة السمعية: Hearing disability:** يقصد بالإعاقة السمعية تلك المشكلات التي تحول دون أن يقوم الجهاز السمعي عند الطالب بوظائفه أو تقلل من قدرة الطالب على سماع الأصوات المختلفة، وتتراوح الإعاقة السمعية في شدتها من الدرجات البسيطة والمتوسطة التي ينتج عنها ضعف سمعي، إلى الدرجات الشديدة جداً والتي ينتج عنها صمم .

**ضعاف السمع Hard of Hearing:** هم التلاميذ الذي يعانون من ضعف سمعي، إلا أن قدرتهم السمعية المتبقية لديهم تؤهلهم من اكتساب المعلومات اللغوية عن طريق حاسة السمع سواء باستخدام الساعات الطبية أو بدونها، حيث يقل مقدار فقدان السمع عن 90 ديسبل.

مستوي الاداء المهاري: هو الدرجة او الرتبة التي يصل اليها الرياضي في السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم لاكتساب واتقان حركات النشاط الممارس علي أن تؤدي بشكل يتسم



			(45) دقيقة يكون تقسيمها	
90%	9	سباق العدو 50م من البدء المنخفض (4) دروس	عدد دروس وحدة مرجع الوحدة	6
90%	9	سباق التتابع 4 × 50متر (4) دروس		
90%	9	مسابقة الوثب الطويل (طريقة القرفصاء) (4) دروس		
100%	10	أسلوب الأمر	أسلوب التدريس المقترحة	7
90%	9	من خلال تصوير الأداء وعرضه على مجموعة المحكمين	أسلوب التقييم المستخدم في دروس الوحدة	8
90%	9	استمارة تقييم مستوى الأداء (للسباقات قيد الدراسة)		

من جدول (4) يتضح ما يلي:

1- أسفرت نتائج استطلاع رأى الخبراء ملحق (2) (3) عن محتوى مرجع الوحدة، وعدد الوحدات التعليمية، وعدد دروس كل وحدة تعليمية (سباق أو مسابقة)، وزمن كل درس وما يحتويه من.

2- الهدف المعرفي.

3- الهدف المهاري.

4- الهدف الوجداني.

5- التوزيع الزمني لأجزاء الدرس (45) دقيقة.

6- عدد دروس كل وحدة تعليمية (4) دروس.

7- أسلوب التدريس المقترح أسلوب التدريس بالأمر.

8- أسلوب التقييم من خلال من خلال تصوير الأداء وعرضه على مجموعة المحكمين، استمارة تقييم مستوى الأداء (للسباقات قيد الدراسة).

وتم الاختيار وفقا لما أشار إليه الخبراء وكان عددهم (10) خبراء ملحق (1)، ثم قام الباحث بتنظيم خطوات البرنامج (مرجع الوحدة) في مجموعة من الوحدات كل وحدة لها هدف خاص محدد لها وخاص بتنمية الأداء المهارى لسباقات (العدو 50 متر من البدء المنخفض-التتابع 40×50 متر-الوثب الطويل).

2-5 استمارات تفرغ البيانات: قام الباحث بإعداد

استمارات لتفرغ البيانات لاستخدامها في المعالجات الإحصائية وهي:

استمارة تسجيل نتائج القياسات والاختبارات البدنية. ملحق (3)

رشاقة	جري مكوكي
مرونة الجذع والرجلين	ثني الجذع من الوقوف
مرونة الذراعين	دفع المنكبين
التوازن	المشي على العارضة
التوافق	رمي واستقبال الكرات
القوة العضلية للرجلين	وثب عريض من الثبات

## ثانيا: وسائل وأدوات جمع البيانات لمرجع الوحدة التعليمية

قام الباحث بتصميم استمارة استطلاع آراء الخبراء حول اهداف ومحتوى مرجع الوحدة الخاص بالوحدات التعليمية لألعاب القوى للطلاب الصم والبكم التي تتناسب المرحلة السنوية لعينة البحث، وزمن الدرس، وعدد الوحدات التعليمية المناسبة لكل سباق، وأسلوب التدريس المستخدم واسلوب التقويم. ملحق (1)، ملحق (2)، تم تفرغ متوسط نتائج استطلاع آراء الخبراء حول القدرات البدنية والاختبارات المناسبة لها كما هو موضح بالجدول (4).

جدول (4) يبين النسبة المئوية لآراء الخبراء حول مرجع الوحدة المقترح الخاص بألعاب القوى للطلاب الصم والبكم (ن=10)

م	الوحدة	الهدف	درجة الاتفاق	النسبة المئوية
1	وحدة سباق العدو 50م	الهدف المعرفي: أن يعرف التلميذ مراحل الاداء الفنى لسباق العدو 50م عدو من وضع البدء المنخفض.	9	90%
		الهدف المهاري: أن يؤدي التلميذ مراحل الاداء الفنى لسباق العدو 50م بإستياحية.	10	100%
		الهدف الوجداني: أن يشارك التلميذ بفاعلية فى الاشتراك فى سباقات العدو.	8	80%
2	وحدة سباق التتابع 4 × 50م	الهدف المعرفي: أن يفهم التلميذ مصطلحات (التتابع، منطفة التسليم والتسلم،أساليب وطرق تمرير التسليم والتسلم الخاصة بسباق التتابع	10	100%
		الهدف المهاري: أن يطبق التلميذ الاداء الحركى لسباق التتابع 4 × 50م وفقاً لما هو مطلوب منه.	9	90%
		الهدف الوجداني: أن يمارس التلميذ بحماس الاداء التطبيقي.	10	100%
3	وحدة سباق الوثب الطويل	الهدف المعرفي: أن يحدد التلميذ المراحل الفنية لمهارة الوثب الطويل.	10	100%
		الهدف المهاري: أن يؤدي التلميذ الاداء الصحيح لمهارة الوثب الطويل.	10	100%
		الهدف الوجداني: أن يشارك التلميذ بفاعلية فى الاشتراك فى سباقات العدو.	9	90%
4	الخطوة الزمنية لتنفيذ مرجع الوحدة	سباق العدو 50 متر	10	100%
		سباق التتابع 4 × 50 متر	10	100%
		مسابقة الوثب الطويل (طريقة القرفصاء)	10	100%
5	التوزيع الزمنى لأجزاء زمن الدرس	جزء التهيئة (10) دقائق	9	90%
		الجزء الأساسي (25) دقيقة	10	100%
		الجزء الختامي (10) دقائق	9	90%

## 2-6 الأدوات والأجهزة المستخدمة في البحث:

**أولاً: الأدوات المستخدمة في البحث:** (أفهام، شريط قياس، مقعد سويدي، حبال، صور، عصي، اعلام، كرات تنس، ميزان، تتابع، الريستمتر، حفرة وثب للطول).

**ثانياً: الأجهزة المستخدمة في البحث:** (ميزان طبي، ساعة توقيت).

## 2-7 المعالجة الإحصائية للبيانات: قام الباحث باستخدام

أساليب التحليل الإحصائي التالية:

تم إجراء المعالجات الإحصائية باستخدام الأساليب الإحصائية التالية: (المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الالتواء، معامل الارتباط، نسبة التحسن، اختبار (ت) لدلالة فروق المتوسطات (T-Test)).

## 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

### 3-1 عرض وتحليل نتائج المتغيرات البدنية قيد

#### الدراسة:

جدول (5) يبين المتوسط الحسابي والانحراف المعياري ونسبة التحسن وقيمة (ت) بين متوسطي القياسين القبلي والبعدي للمتغيرات البدنية الخاصة (ن = 20)

م	المتغيرات	الهدف من الاختبار	وحدة القياس	القياس القبلي		القياس البعدي		نسبة التحسن	قيمة (ت) المحسوبة
				م	ع	م	ع		
1	30 م عدو	سرعة الانتقال	ث	6.106	0.45	4.91	0.58	19.58%	9.81
2	تيلسون للاستجابة الحركية	سرعة رد الفعل	ث	1.76	0.13	1.55	0.44	11.93%	23.78
3	جري عكس	سرعة الحركة	ث	5.025	0.783	4.23	0.23	15.82%	17.79
4	الاستاءة الحركية	رشاقة	ث	6.49	0.52	5.21	0.53	19.72%	17.79
5	ثبي الجذع من الوقوف	مرونة الجذع والرقبتين	سم	2.11	1.31	3.94	1.28	86.72%	15.75
6	رفع المتكبين	مرونة الترابعين	سم	45.66	12.074	65.70	0.71	43.88%	6.25
7	المشي على العارضة	التوازن	عدد	4.75	0.550	6.97	0.540	46.73%	8.53
8	رعي واستقبال الكرات	التوافق	عدد	13.26	2.39	22.66	2.63	70.88%	20.71
9	وثب عرض من الثبات	القدرة العضلية للرجلين	سم	100.1	13.90	115.1	13.76	14.98%	18.78

قيمة "ت" الجدولية عند مستوى  $0.05 = 1.69$

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في المتغيرات البدنية الخاصة للمجموعة قيد البحث وذلك لصالح القياس البعدي حيث تراوحت قيمة (ت) المحسوبة بين (6.25-23.78) وهي قيمة أكبر من قيمة (ت) الجدولية.

## 3-2 مناقشة النتائج:

### 3-2-1 مناقشة نتائج الفرض الأول:

توجد فروق دالة إحصائية بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء المهاري لسباق "العدو" لتلاميذ المرحلة الابتدائية للصح والصح.

يتضح من جدول (5) وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري لصالح القياس البعدي في سباق العدو 50 متر من البدء المنخفض، وهذا التحسن يرجعه الباحث إلى التأثير الإيجابي لمرجع الوحدة (المقترح) والذي طبق على المجموعة التجريبية، وذلك لاحتوائه على مجموعة متنوعة من التمرينات التي وتنمي سباقات ألعاب القوى وقد احتوى مرجع الوحدة على مجموعة من (الأهداف التعليمية والسلوكية-المصطلحات العلمية للسباق-تمرينات الإحماء للأعداد البدني العام-الأنشطة التعليمية والتطبيقية المناسبة للسباق-النشاط الختامي) وإيضاً أساليب التدريب والتقويم الموضوعية المناسبة لتعليم سباق العدو 50 متر من البدء المنخفض، مما يشير إلى تكامل دروس مرجع الوحدة لكل سباق، ويتفق مع ما أشار إليه بدر الدين كمال، محمد حلوة (2001م) (20) إلى جانب نتائج دراسات كل من " محمد صلاح فالح" (2007م) (55)، محمد حسين كامل" (2007م) (53)، دراسة "إبراهيم حسن مجاهد" (2011م) (2).

وبالإطلاع على جدول (5) والشكل (16) يتضح وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسين القبلي والبعدي في مستوى الأداء المهاري ولصالح القياس البعدي لسباق (عدو 50 متر من البدء المنخفض)، ويعزو الباحث هذه الفروق إلى تأثير مرجع الوحدة (المقترح) على مراحل أداء السباق (الأداء الفني)، وتوصل الباحث إلى أن مرجع الوحدة (المقترح) كبرنامج تعليمي لتعليم مستوى الأداء المهاري للسباق ذو فاعلية في عملية التعلم المنشودة، وتوثيقاً لما سبق التوصل إليه من نتائج وبيانات فقد كانت قيمة (ت) المحسوبة بجدول (5) أكبر بكثير من قيمة (ت) الجدولية، والتي تدل على تقدم مستوى الأداء بعد تطبيق مرجع الوحدة التعليمي (البرنامج المقترح) إذ يشير محمد كامل عفيفي (1998م) (59) أن برامج التربية البدنية والرياضية

ومما سبق يتضح تحقيق الفرض الأول فقد ثبت:

توجد فروق دالة إحصائياً بين متوسطات درجات القياسين القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح القياس البعدي في مستوى الأداء المهارى لسباق "العدو" لتلاميذ المرحلة الابتدائية للصح والبيكم.

#### 4-الخاتمة:

في حدود وطبيعة ومجال البحث والهدف منه وفي ضوء فروض البحث والمنهج المستخدم وطبيعة العينة ومن خلال التحليل الإحصائي للبيانات، أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

1-بناء مرجع وحدة تعليمية في ألعاب القوى في مسابقات (العدو 50 متر من البدء المنخفض-التتابع 4 x 50 متر-الوثب الطويل) للطلاب الصم والبيكم بالصف السابع الابتدائي.

2-صلاحيّة استخدام مرجع الوحدة التعليمية المقترح في تعلم مسابقات (العدو 50 متر من البدء المنخفض-التتابع 4 x 50 متر-الوثب الطويل) للطلاب الصم والبيكم بالصف السابع الابتدائي.

3-مرجع الوحدة التعليمية المقترح له تأثير إيجابي في تحسين مستوى الأداء المهارى مسابقات ألعاب القوى (العدو 50 متر من البدء المنخفض-التتابع 4 x 50 متر-الوثب الطويل) للمجموعة التجريبية وهذا ما أظهره القياس البعدي إذ تراوحت نسبة التحسن لهذه المهارات قيد البحث ما بين (70.08%:89.53%) وهي نسبة عالية تتم على مدى استغلال التمرينات المقترحة وتطويرها لخدمة تعليم المهارات قيد البحث.

بناء على الاستنتاجات الخاصة بموضوع البحث يقدم الباحث التوصيات التالية:

1-الاهتمام من قبل وزارة التربية والتعليم والقائمين على إعداد منهج التربية الرياضية لتلاميذ المرحلة الابتدائية الصم والبيكم بصفة عامة والصف السابع بصفة خاصة باستخدام مرجع الوحدة المقترح ضمن المقرر الدراسي.

2-الاهتمام من قبل المعلمين بتطبيق مرجع الوحدة التعليمية المقترح داخل المدارس الابتدائية الخاصة بضعاف السمع من الصم والبيكم

3-تنظيم محتوى منهج التربية الرياضية للمرحلة الابتدائية بمدارس الصم والبيكم على أساس من الوحدة والتكامل بما

للمعوقين يمكنها أن تزود الفرد بكم هائل من المهارات الحركية والمفيدة (59: 87).

ويرى الباحث أن قيمة (ت) المحسوبة لمراحل الأداء المهارى لسباق (عدو 50 متر من البدء المنخفض) كانت بنسبة (16.157) لصالح القياس البعدي في سباق (عدو 50 متر من البدء المنخفض)، وهذا يرجع إلى طبيعة التعلم لمراحل عدو مسافة سباق (50متر) والتركيز على النواحي الفنية وطرق التعليم إذ اعتمد الباحث في تعليمه لسباق العدو على الطريقة الكلية وهذا ما جاء في مرجع الوحدة، فكانت ذات فاعلية وتأثير. وقد احتوى مرجع الوحدة على تمرينات تعليمية خاصة بمراحل سباق (عدو 50 متر من البدء المنخفض) والتي تمثلت في كيفية أداء وضع البدء بصورة صحيحة وأيضاً مسافة السباق وكذلك إنهاء السباق بطريقة سليمة.

إذ يؤكد "بسطويسى أحمد بسطويسى" (1997) أن وضع البدء ينقسم إلى (وضع البدء وحركة الانطلاق) وأن وضع البدء (الإعداد) ينقسم إلى وضعين وضع خذ مكانك ووضع استعداد، أشار إلى حركة الانطلاق كحركة ذات أداء خاص بذاتها، وذكر انه عندما يتم تعليم تلك المرحلة (مرحلة البدء) فيجب أن يبقى عليها وضع الهدوء الكامل، والذي يعطى للعداء إمكانية السيطرة على عمليات التركيز والعزل واليقظة التي تتطلبها تلك المرحلة، وكذلك فإن الإنهاء الجيد للسباق قد يكون سبباً مباشراً في تفوق العداء على منافسة وبنفس الزمن المسجل (21: 25).

وقد راعى محتوى مرجع الوحدة المقترح أن الطالب الأصم لا يختلف عن الطالب العادي في أي من الخصائص الجسمية إلا إن التلميذ العادي أكثر قدرة على التمكن من تدفق الصوت بخلاف الأصم، ولا تختلف استجاباته عن التلميذ العادي لاختبارات الذكاء وإن كان ذكائه يقل فقط 5% درجه عن العادي، ولا تختلف كفاءته البدنية عن الطالب العادي، إذ يشير "محمد فتحي حسين" (2004م) نقلاً عن جين وبرجز (Ganne & Briggs) إن التلميذ الأصم يحتاج ما يحتاجه التلميذ العادي من متطلبات بدنية وعقلية ونفسية واجتماعية وإنه يجب اشتراك ذوي الإعاقة السمعية بنسب متساوية مع الأصحاء عند وضع البرامج الرياضية العامة والبرامج الخاصة لذوي الاحتياجات الخاصة (57: 29، 30).

- [18] إيهاب محمد فهمي عبده: "تأثير برنامج تعليمي باستخدام الفيديو وأثره على تعلم مسابقة الوثب الطويل لمعاقلي الصم والبكم"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة طنطا، 2001م.
- [19] باهى أحمد محمود: "تقويم مناهج التربية الرياضية لذوى الاحتياجات الخاصة ذهنياً لمرحلة الإعداد المهني بمدارس التربية الفكرية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية، جامعة أسيوط، 2005م.
- [20] بدر الدين كمال عبده ومحمد السيد حلاوة: "رعاية المعاقين سمعياً وحركياً"، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، 2001م.
- [21] بسطويسى أحمد بسطويسى: "سباقات المضمار ومسابقات الميدان (تعليم - تكتيك - تدريب)"، الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997م.
- [22] Roy, G. Scephard: Fitness in special population human kinetics boos, 1998.
- [23] <http://www.ilo.org/public/arabic/region/arpro/beirut/index.htm>
- [24] [http://www.moe.gov.eg/Dep\\_special/Pages/default.aspx](http://www.moe.gov.eg/Dep_special/Pages/default.aspx)

### الملاحق:

- ملحق (1) يوضح أسماء السادة الخبراء
- ملحق (2) استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أنسب الصفات البدنية الخاصة بالسباقات قيد البحث
- ملحق (3) استمارة استطلاع رأى الخبراء لتحديد أنسب الاختبارات البدنية لقياس الصفات البدنية الخاصة بالسباقات قيد البحث
- ملحق (4) الاختبارات البدنية
- ملحق (5) استمارة تسجيل درجات/ بيانات عينة البحث
- ملحق (6) استمارة استطلاع رأى الخبراء حول الهدف من مرجع الوحدة المقترح
- ملحق (7) استمارة استطلاع رأى الخبراء حول الخطة الزمنية لمرجع الوحدة المقترح
- ملحق (8) مرجع الوحدة التعليمية المقترح
- ملحق (9) الموافقات الإدارية

يضمن الربط بين تنظيم المحتوى وطريقة التعلم.

4-إعادة صياغة الأهداف التربوية ومحتويات المنهج المقرر على تلاميذ مدارس المرحلة الابتدائية من الصم والبكم وذلك في ضوء ما هو متوافر في المدارس التعليمية العامة من إمكانيات وأدوات.

5-تدريب المعلمين على إعداد اختبارات تفصيلية وموضوعية في مختلف جوانب منهج التربية الرياضية وتدريبهم على وسائل قياس هذه الاختبارات وتحليل نتائجها.

6-إعداد دورات صفق للمعلمين للتعرف على كيفية استخدام وإعداد مرجع الوحدة لتعليم المهارات الحركية داخل المدارس الابتدائية للصم والبكم.

7-إجراء دراسات وبحوث مشابهة لطبيعة البحث الحالي على مراحل سنوية مختلفة وأيضاً لتعليم المهارات الأساسية للرياضات المختلفة.

### المصادر:

- [1] إبراهيم سالم السكار: "موسوعة فسيولوجيا مسابقات المضمار"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 1998م.
- [2] إبراهيم حسن مجاهد: "مرجع وحدة تعليمية باستخدام التمرينات الغرضية وأثره على تعلم مهارات الكرة الطائرة لتلاميذ الصف السادس الابتدائي"، رسالة ماجستير غير منشورة، كلية التربية الرياضية جامعة أسيوط، 2011م.
- [3] إبراهيم عباس الزهيري: "تربية المعاقين والموهوبين ونظم تعليمهم" إطار فلسفي وخبرات علمية، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2007م.
- [4] إبراهيم عبد الهادي المليجي: "الرعاية الطبية والتأهيلية من منظور الخدمة الاجتماعية"، مكتب الحرم لخدمات كتابة الرسائل العلمية والكتب الجامعية، الإسكندرية، 2002م.
- [5] أبو النجا احمد عز الدين: "الاتجاهات الحديثة في طرق تدريس التربية الرياضية"، مكتبة شجرة، المنصورة، 2001م.
- [6] أبو النجا احمد عز الدين: "المناهج في التربية الرياضية للأسوياء والخواص"، مكتبة شجرة الدار، المنصورة، 2003م.
- [7] أبو بكر محمد محمد: "مناهج كرة سلة مقترح للتلاميذ المعاقين سمعياً بالمدارس الإعدادية"، رسالة دكتوراه، كلية التربية الرياضية، جامعة المنيا، 2008م.
- [8] أحلام رجب عبد الغفار: "الرعاية التربوية لذوى الاحتياجات الخاصة"، دار الفجر، القاهرة، 2003م.
- [9] أحمد حسين اللقاني وأمير القرشي: "مناهج الصم التخطيط والبناء والتنفيذ"، عالم الكتب، القاهرة، 1999م.
- [10] أحمد خيرى كاظم، جابر عبد الحميد جابر: أساسيات المناهج، ط1، دار زهران الرياض، 2008م.
- [11] أحمد عثمان صالح، سلوى على محمد: "تواصل الصم"، ط1، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة، 2009م.
- [12] أحمد عفت قرشم: "مهارات التدريس لمعلمي ذوى الاحتياجات الخاصة النظرية والتطبيق"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2004م.
- [13] أسامة مصطفى رياض: "رياضة المعاقين والأسس الطبية والرياضية"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000م.
- [14] أمين أنور الخولى، جمال الدين الشافعي: "مناهج التربية البدنية المعاصرة"، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000م.
- [15] أمين أنور الخولى وآخرون: "أصول التربية البدنية الرياضية"، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001م.
- [16] أمين أنور الخولى، وأسامة كامل راتب: "التربية الحركية"، دار الفكر العربي المعاصر، القاهرة، 1998م.
- [17] إيهاب سعد عبد العزيز: "مشكلات تدريس التربية الرياضية للصم والبكم بالمرحلة الابتدائية"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنين بالهرم، جامعة حلوان، 2002م.

## تأثير تمارينات بتثقييل القدمين في تطوير التوازن في اثناء الركل للاعبى التايكواندو بإعمار 13-16 سنة

ا.م.د عبد الجليل جبار ناصر<sup>1</sup>، م.د عبد الغفار جباري<sup>2</sup>

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضية/ جامعة بغداد<sup>1</sup>

المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية/ وزارة الشباب والرياضة<sup>2</sup>

(<sup>1</sup>jaleelabdd@gmail.com)

**المستخلص:** تمثلت مشكلة البحث في الحفاظ على التوازن لدى اللاعبين في اثناء أداء المهارات الحركية، وتمثل هذه المشكلة عقبة صعبة امام الحصول على النقاط وكان الغرض من البحث اعداد تمارين خاصة باستخدام تثقييل القدمين والتعرف على تأثيرها في تطوير التوازن في اثناء الركل للاعبى التايكواندو، استخدم الباحثان المنهج التجريبي وكانت عينة البحث مكونة من 18 لاعبا تم تقسيمهم مناصفة الى مجموعتين تجريبية وضابطة، استمر تطبيق التمارين (سنة أسابيع) بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا، واشتملت التدريبات على تمارين أداء الركلات باستعمال الثقال الرملية وثقالات برادة الحديد، وظهرت النتائج وجود تطور في التوازن لدى افراد عينة البحث وأوصى الباحثان بضرورة اعتماد تدريبات التثقييل في المناهج التدريبية الخاصة بلعبة التايكواندو.

**الكلمات المفتاحية:** تايكواندو - ركل - توازن - تثقييل.

## 1-المقدمة:

يُجَاد وسيلة تدريبية لغرض تمكين اللاعبين من المحافظة على التوازن في اثناء أداء المهارات.

### اهداف البحث

-اعداد تمارينات خاصة باستخدام تثقيب القدمين لتطوير التوازن في اثناء الركل.

-التعرف على الفروق بين الاختبارات القبلية والبعديّة لعينة البحث التجريبية والضابطة.

-التعرف على الفروق بين الاختبارات البعديّة-البعديّة لعينة البحث التجريبية والضابطة.

### فرضاً البحث

-هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة في قدرة التوازن في اثناء الركل.

-هناك فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية في قدرة التوازن في اثناء الركل.

### مجالات البحث

**المجال البشري:** لاعبو المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية بإعمار 13-16 سنة.

**المجال الزمني:** للمدة من 2020/8/1 ولغاية 2020/12/6

**المجال المكاني:** قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للتايكواندو (البديلة) / وزارة الشباب والرياضة.

## 2- منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

**1-2 منهج البحث:** لغرض حل مشكلة البحث استخدم الباحثان المنهج التجريبي لملائمته طبيعة البحث وتصميم المجموعتين التجريبية والضابطة ذات الاختبارين القبلي والبعدي.

**2-2 مجتمع البحث وعينته:** تمثل مجتمع البحث بلاعبين المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية للتايكواندو والبالغ عددهم (32) لاعبا من مختلف الاعمار واختار الباحثان عينة البحث من لاعبي المركز وعددهم (18) لاعبا بإعمار 13-16 سنة، وقد

يمثل التثقيب احدى وسائل التدريب بالمقاومات، اذ يتم إضافة اثقال بنسب معينة الى جسم الرياضي او احد اجزائه، لغرض تطوير القدرات والإمكانات البدنية والحركية، ويعد التوازن احد القدرات الهامة والاساسية في الألعاب الرياضية كافة، لا سيما في الألعاب القتالية، ولعبة التايكواندو على الخصوص اذ ان الاحتفاظ بالتوازن يمثل مقاومة الجسم لجميع القوى التي تعمل على خروجه عن قاعدة الاستناد وسقوطه او الاخلال بتوازنه، ويأتي ذلك من خلال التوازن في عمل العضلات فضلا عن سلامة أجهزة الاتزان الموجودة في الاذن الوسطى.

ومن هنا تبرز أهمية هذه الدراسة كونها سوف تلقي الضوء على قدرة حركية مهمة وهي التوازن عند أداء مهارات الركل فضلا عن الأهمية التطبيقية من خلال اعداد تمارينات خاصة باستخدام وسيلة تثقيب القدمين ومعرفة تأثيرها في زيادة الاتزان.

### مشكلة البحث

تستند رياضة التايكواندو على العديد من القدرات التي يجب توافرها لدى اللاعب لكي يتمكن من النجاح في هذه الرياضة، وتتعدد هذه القدرات وتتشابك بسبب ان هذه الرياضة ذات متطلبات عالية من القوة بأنواعها والسرعة والتحمل والدقة فضلا عن القدرات الحركية الأخرى كالرشاقة والتوازن.

ومن خلال كون الباحثان لاعبي فنون قتالية سابقين ومدربين حاليين في المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية، لحظا وجود مشكلة لدى اللاعبين في المركز وهي اختلال التوازن في اثناء أداء المهارات الحركية، وتمثل هذه المشكلة عقبة صعبة امام الحصول على النقاط، اذ ان لعبة التايكواندو تتميز بأداء مهارات باستخدام الرجلين بمستوى عالي، وفي اغلب الأحيان اعلى من ارتفاع مركز ثقل الجسم، والاستناد على الرجل الأخرى، ومع وجود المنافس، فان ذلك يؤدي الى الاخلال بالتوازن وسقوط اللاعب لذلك ارتأى الباحثان

اسم الاختبار: توازن الركلة (الهالية، والجانبية، والخلفية، والدائرية الامامية).

هدف الاختبار: قياس التوازن في اثناء الاداء.

الأدوات: ساعة توقيت، استمارة تسجيل.

الشروط: الثبات في الركلات مع الاحتفاظ بالأداء الفني.

طريقة الأداء: يقف اللاعب المختبر بوضع التهيؤ بعد

اختيار (الرجل) التي سيؤدي بها الاختبار امام الهدف

ويتم تحديد المنطقة التي سيتم الاداء عليها حسب الطول

وعند إشارة البدء يأخذ اللاعب شكل او طريقة أداء

الركلة والثبات بالحركة لأطول زمن ممكن، وفيما يأتي

توضيح للأداء الفني للركلات:

**الركلة الهالية:** الرجل مستقيمة، الركل بمشط القدم

ويكون هدف الحركة وسط الجسم، وتكون الذراع عكس

الرجل الضاربة، والرجل الثانية باتجاه الجسم والنظر

باتجاه الحركة.

**الركلة الجانبية:** الرجل مستقيمة، الركل بحافة القدم

ويكون هدف الحركة وسط الجسم، وتكون الذراع مع

اتجاه الحركة، والذراع الأخرى على منطقة الحزام، ويكون

الظهر وحافة القدم باتجاه مستقيم، النظر باتجاه الحركة.

**الركلة الخلفية:** الرجل مستقيمة، الركل بباطن كعب القدم

ويكون هدف، الحركة وسط الجسم وتكون الذراع مع

الرجل، والذراع الثانية كأنه حركة ضرب قلع وسط الجسم

ويكون الظهر باتجاه الحركة، والنظر باتجاه الحركة.

**الركلة الدائرية الأمامية:** الرجل مستقيمة، الركل بمشط

القدم ويكون هدف الحركة، لأعلى الجسم، وتكون الذراع

الى الاسفل والذراع الأخرى دفاع وسط، والنظر باتجاه

الحركة.

**حساب الدرجات:** يتم احتساب زمن الثبات بالحركة من

بداية التوقف في الحركة باتجاه الهدف الى بداية

انخفاض الرجل الى الاسفل او تغيير في زاوية الجذع او

وضع الذراعين او تحرك قدم الارتكاز او تغيير مكانها

مخالفة احد الشروط أعلاه.

**عدد المحاولات:**

يعطى اللاعب محاولتين وتحسب المحاولة الأفضل

(الأطول زمناً).

تم تقسيمهم الى مجموعة تجريبية مكونة من (9) لاعبين

ومجموعة ضابطة مكونة من (9) لاعبين ايضا، وكانت

شروط التقسيم ان يتم توزيع اللاعبين وفقا للأوزان بحيث

يكون في كل مجموعة ما يوازيها في الوزن في

المجموعة الأخرى، وقد قام الباحثان بإجراء التجانس بين

افراد كل مجموعة على حدة بمتغيرات العمر والعمر

التدريبي وكالاتي:

جدول (1) يبين التجانس في متغيرات العمر الزمني والعمر التدريبي

للمجموعتين التجريبية والضابطة

المتغيرات	المجموعة الضابطة			المجموعة التجريبية		
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الالتواء
العمر الزمني	14.111	1.054	0.552	14.444	1.133	0.176
العمر التدريبي	3.107	0.833	0.605	3.214	0.707	0.504

نلاحظ من الجدول (1) ان معامل الالتواء يقع ضمن

حدود  $(1 \pm)$  مما يدل على تجانس افراد العينتين، ثم قام

الباحثان بإجراء التكافؤ بمتغيرات البحث الرئيسة والجدول

(2) يبين ذلك

جدول (2) يبين تكافؤ المجموعتين

المتغيرات	الضابطة		التجريبية		قيمة t المحسوبة	المعنوية	الدالة
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الركلة الهالية	60.667	2.449	61.000	2.000	0.316	0.756	عشوائي
الركلة الجانبية	63.556	2.455	64.111	2.205	0.505	0.620	عشوائي
الركلة الخلفية	61.667	2.550	61.111	2.315	0.484	0.635	عشوائي
الركلة الدائرية الأمامية	60.778	2.587	61.000	3.082	0.166	0.870	عشوائي

تحت مستوى دلالة 0.05

## 2-3 أجهزة وادوات البحث ووسائل جمع

### المعلومات

ساعات توقيت عدد 3، ثقالات رمل بعدد (9 ثقالات)

واستمارات تسجيل فضلا المصادر والمراجع والبحوث

السابقة والشبكة العالمية للمعلومات.

## 2-4 اختبارات البحث: استعمل الباحثان اختبار

التوازن في اثناء الركل (صالح، 2008، صفحة 11)،

وهو كالاتي:

اما بالنسبة للثقلات فقد تم اعتماد حساب ما نسبته 10 - 20 % من الوزن النسبي للرجلين (الفخذ والساق والقدم) البالغة (0.19 %) من كتلة الجسم وكالاتي: (الفضلي، 2007، 119)

1- (500غم) الى (750 غم) للاعبين بالأوزان الخفيفة.  
2- (750 غم) الى (1.5 كلغم) للاعبين بالأوزان المتوسطة.

3- (1.2 كلغم) الى (2 كلغم) للاعبين بالأوزان الثقيلة.

**2-6-3 الاختبارات البعيدة:** تم اجراء الاختبارات

في تمام الساعة الخامسة مساء من يوم 2020/10/22 في قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية، اذ قام الباحثان بنفس اجراءات الاختبار القبلي بإجراء محاولتين لكل لاعب من كلا المجموعتين، وبمساعدة فريق العمل المساعد، وتسجيل النتائج في استمارة التسجيل، ومن ثم استخراج الدرجة عن طريق جدول المعايير.

**2-6-7 الوسائل الاحصائية:** استخدم الباحثان الحقيبة

الاحصائية SPSS لاستخراج النتائج الاحصائية الاتية: الوسط الحسابي، والانحراف المعياري، معامل الالتواء، اختبار t للعينات المترابطة. واختبار t للعينات المستقلة.

**3- عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها:**

بعد ان حصل عليها الباحثان من تطبيق الاختبارات (النتائج بالثنائي) تم تحويل الأرقام الخام الى درجات وفق جداول المعايير (صالح، 2008، الصفحات 6-8).

**3-1 عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف**

**المعياري لاختبارات البحث وقيمة t المحسوبة والمعنوية Sig. ودلالاتها لمجموعات البحث الضابطة:**

يحسب الزمن بالثانية وأشارها، ثم يحول الزمن المسجل بالثانية الى درجة باستخدام جدول المعايير.

**2-5 التجربة الاستطلاعية:** من اجل تعريف افراد العينة والسادة فريق العمل المساعد ملحق (1)، بتفاصيل الاختبار قام الباحثان بإجراء التجربة الاستطلاعية في 2020/8/23 في قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية، وتكونت عينة التجربة الاستطلاعية من لاعبين اثنين من خارج عينة البحث.

**2-6 اجراءات البحث الميدانية:**

**2-6-1 الاختبارات القبلية:** تم اجراء الاختبارات

القبلية في تمام الساعة الخامسة مساء من يوم 2020/8/24 في قاعة المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية، اذ قام الباحثان بإجراء الاختبار بمحاولتين لكل لاعب من كلا المجموعتين، وبمساعدة فريق العمل المساعد، وتسجيل النتائج في استمارة التسجيل، ومن ثم استخراج الدرجة عن طريق جدول المعايير.

**2-6-2 المنهج التدريبي:** استمر تطبيق

التمرينات (سنة أسابيع) بواقع ثلاث وحدات تدريبية أسبوعيا اذ بلغ عدد الوحدات التدريبية (18) وحدة تدريبية، واشتملت التدريبات على تمرينات أداء الركلات باستعمال الثقالات الرملية وثقلات برادة الحديد، واستعمل الباحثان طريقة التدريب التكراري وطريقة التدريب الفترتي المرتفع الشدة وكانت الشدة تتراوح بين 80-100%، وتم استعمال ثقالات تتميز بصغر حجمها وثباتها بصورة جيدة عند ربطها في منطقة اعلى الكاحل، مع تميزها بإمكانية تغيير وزنها وفقا لوزن اللاعب، واخيرا تتميز بإحكام الغلق من خلال رباط من نوع (فليكرو) القوي جدا.

اشتملت التمرينات على دمج أنواع من التمرينات اذ تم استخدام التدريب بالقوة الثابتة عن طريق تثبيت الرجل بارتفاعات معينة، وأسلوب الأداء المتحرك بالسرعة البطيئة والمتوسطة والعالية، فضلا عن الدمج بين الاسلوبين، والملحق (1) يمثل نماذجا من التمرينات المستخدمة.

### 3-3 تحليل النتائج ومناقشتها:

قام الباحثان باستخدام اختبار t للعينات المترابطة لإثبات فرضية البحث الاولى والتي تنص على (هناك فروق معنوية بين نتائج الاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبيّة والضابطة في قدرة التوازن في اثناء الركول). اذ يمثل الجدول (3) والجدول (4) قيم نتائج اختبار الفروق بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي للمجموعة التجريبيّة وللمجموعة الضابطة ونجد ان المعنوية الحقيقية (Sig) كانت في الاختبارات جميعها اقل من مستوى الدلالة البالغة (0.5) وتحت درجة حرية (8)، مما يدل على وجود فروق معنوية بين الاختبارات القبليّة والاختبارات البعديّة وللمجموعتين الضابطة والتجريبية.

ومن جهة اخرى استخدم الباحثان اختبار t للعينات المستقلة لإثبات فرضية البحث الثانية والتي تنص على ان (هناك فروق معنوية في نتائج الاختبارات البعديّة- البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة التجريبية في قدرة التوازن في اثناء الركول).

ومن ملاحظة الاوساط الحسابية للاختبارات القبليّة والبعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة نجد ان النتائج كانت لصالح الاختبار البعدي ولكلا المجموعتين من خلال كون الاوساط الحسابية لها كانت اكبر من الاوساط الحسابية للاختبارات القبليّة.

ونلاحظ من الجدول (5) وجود فروق معنوية بين جميع اختبارات المهارات المبحوثة، وذلك لان قيم المعنوية (Sig.) كانت جميعها اقل من مستوى الدلالة البالغة (0.05) وتحت درجة حرية (16)، ومن ملاحظة الاوساط الحسابية للاختبارين البعدين للمجموعتين التجريبية والضابطة نجد ان النتائج كانت لصالح الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية كون قيم الاوساط الحسابية للاختبارات البعديّة للمجموعة التجريبية كانت اكبر من قيم الاوساط الحسابية للاختبارات البعديّة للمجموعة الضابطة.

لاشك ان تمارين التثقيل أي زيادة المقاومة المسلطة على العضلات العاملة في أداء الركولات احد اساليب التدريب الهامة لا سيما في رياضات الفنون القتالية

جدول (3) يبين نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبارات البحث وقيمة t المحسوبة والمعنوية Sig ودلالاتها لمجموعة البحث الضابطة

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة t المحسوبة	المعنوية	الدلالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الركلة الهلالية	درجة	60.66	2.449	64.11	1	3.043	0.01	6
الركلة الجانبية	درجة	63.55	2.455	69.33	3	5.015	0.00	1
الركلة الخلفية	درجة	61.66	2.550	72.00	0	10.19	0.00	3
الركلة الدائرية الأمامية	درجة	60.77	2.587	72.44	4	9.191	0.00	0

### 2-3 عرض نتائج الوسط الحسابي والانحراف

المعياري لاختبارات البحث وقيمة t المحسوبة والمعنوية Sig ودلالاتها لمجموعات البحث التجريبية :

جدول (4) يبين نتائج الوسط الحسابي والانحراف المعياري لاختبارات البحث وقيمة t المحسوبة والمعنوية Sig ودلالاتها لمجموعات البحث التجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	القبلي		البعدي		قيمة t المحسوبة	المعنوية	الدلالة
		الوسط الحسابي	الانحراف المعياري	الوسط الحسابي	الانحراف المعياري			
الركلة الهلالية	درجة	61.00	2.000	67.00	0	3.733	0.00	6
الركلة الجانبية	درجة	64.11	2.205	73.22	2	7.937	0.00	0
الركلة الخلفية	درجة	61.11	2.315	74.55	6	18.95	0.00	5
الركلة الدائرية الأمامية	درجة	61.00	3.082	76.77	8	6.783	0.00	0

### 3-3 عرض نتائج اختبار (t) للعينات

المستقلة بين الاختبارات البعديّة- والبعديّة بين مجموعتين الضابطة والتجريبية من عينة البحث:

جدول (5) يبين نتائج اختبار الفروق (t) بين الاختبارات البعديّة- البعديّة للمجموعتين التجريبية والضابطة من عينة البحث

الاختبارات	الضابطة		التجريبية		قيمة t المحسوبة	المعنوية الحقيقية	الدلالة
	ع	س	ع	س			
الركلة الهلالية	2.522	64.111	4.093	67.000	3.701	0.002	معنوي
الركلة الجانبية	2.062	69.333	1.716	73.222	4.350	0.000	معنوي
الركلة الخلفية	1.500	72.000	2.744	74.556	2.452	0.026	معنوي
الركلة الدائرية الأمامية	2.404	72.444	4.295	76.778	2.641	0.018	معنوي

تحت مستوى دلالة (0.05)

كما يعزو الباحثان التطور الحاصل لدى المجموعة التدريبية الى استعمال تمارين التثقيل بشدة قصوى (90-100%) وبتكرارات قليلة وازمان راحة طويلة رفع من مستوى القوة القصوى لعضلات الرجل والجذع المشتركة في الأداء لاسيما عضلات الفخذ الامامية والخلفية وعضلات الساق فضلا عن عضلات حزام الورك والجذع، وهذه الزيادة في القوة القصوى زاد من إمكانية تثبيت الجسم والاتزان في ظروف الاخلال بالتوازن، ومن جهة أخرى فان تلك التمارين رفعت من مستوى العمل العضلي المتأزر بين المجموعات العضلية وهذا احد الشروط المهمة في عملية التوازن الحركي (Enamait, 2004, p. 23).

ومن جهة أخرى فان استخدام تمارين الركل البطيء بمدى حركي واسع الى زيادة في استثارة أعضاء التوازن وتكيفها للعمل في ظروف صعبة اذ ان الثقافات المستخدمة أصبحت جزءا من كتلة الرجلين جعلت الرجل تمتد بصورة اكبر نتيجة للزخم وزيادة في سرعة مقدمة الرجل (القدم) مما ادى الى اندفاع الرجل الى الامام بمدى اكبر وزيادة في الاخلال في التوازن وهذه الزيادة اضافت متطلبات اكبر على أعضاء التوازن، وبتكرار تلك المتطلبات بصورة تدريجية من أسبوع الى أسبوع زادت من كفاءتها وبالتالي اثر ذلك إيجابا على التوازن في اثناء الركل. ويتفق ذلك مع ما أشار اليه (Inglés & Others, 2019, p. 9) في ان التوازن هي قدرة قابلة للتطور اذا ما تم تدريبها بزيادة متطلبات العمل الحركي.

ومن جهة اخرى يعزو الباحثان تطور المجموعة التدريبية اكثر من المجموعة الضابطة الى تدريبات التثقيل التي كانت موجهة نحو تطوير العمل العضلي الخاص الموجه نحو مسارات حركية مشابهة للأداء الحركي، اذ ان الباحثان استخدموا بعض تمارين التثقيل مع الركل المستمر بارتفاعات مختلفة تبدا من ارتفاع بمستوى الواقية ثم اعلى فأعلى، مع تثبيت قدم الاستناد في مكان واحد ويتم العمل بدون انزال الرجل الضاربة، وهذا الامر كان له الأثر الإيجابي في تطوير التوازن، اذ

بصورة عامة والتايكواندو بصورة خاصة، اذ يشير (Fisher & others, 2011, p. 12) ان تدريبات المقاومة تعد احد الاسس الرئيسية في زيادة تطوير المهارات من خلال تطوير القدرات، اذ ان المهارات تستند على القدرات، وبذلك فان دورها في تطوير المهارات يكون اساسيا ومؤثرا، ومن ناحية أخرى فان الزيادة في المقاومة تمثل زيادة في صعوبة التمرين، وهنا يشير (محمد و محمد، 2008، صفحة 102) الى ان "تمارين التثقيل تشكل وسيلة فعالة وتعطي نتائج جيدة في تطوير اشكال القوة العضلية جميعها"

تتميز لعبة التايكواندو بانها لعبة متعددة القدرات اذ يتحقق الفوز فيها على العديد من القدرات منها القوة والسرعة والتحمل فضلا عن الدقة، وكل ذلك يجب ان يتم تحت شروط التوازن اذ ان النقاط تسجل الى اللاعب الذي يصيب الهدف دون ان يسقط، اذ تمثل قدرة التوازن امكانية اللاعب في المحافظة على التوازن في الاوضاع الصعبة والمتغيرة ويرى (Chryssanthopoulos & Others, 2020) انها قدرة اللاعب على استعادة توازن جسمه بأسرع ما يمكن بعد حصول خلل في التوازن، وفي التايكواندو فان حصول الخلل في التوازن وارد جدا لكون هذه اللعبة تعتمد على الركل بالقدمين أي اسناد احد الاقدام على الأرض والركل بالقدم الثانية، وغالبا ما يكون الاستناد على جزء من القدم فقط.

ويعزو الباحثان النتائج المتحققة الى استخدام تمارين تثقيل مستهدفين تطوير كل انواع القوة الثابتة والمتحركة، اذ ان التوازن يحتاج الى قوة في العضلات العاملة وهذه القوة تعمل كإسناد للرجل الثابتة على الأرض عند رفع الرجل الثانية في اثناء الأداء، فضلا عن ذلك فان التوازن تحتاج الى عضلات قوية لإبقاء مركز كتلة الجسم ضمن قاعدة الاستناد. وهنا يشير (جاسم و محمد، 2010، صفحة 5) ان التوازن يعتمد على مقدار قصور الجسم الذاتي كالكثلة ومساحة واتجاه قاعدة الارتكاز، وبالرغم من هذا لا بد أن تكون محصلة القوى المؤثرة عليه تساوي صفر وابقاء مركز ثقل الجسم، داخل حدود قاعدة الارتكاز.

- [5] Inglés, M., & Others. (2019). Effect of Kinesio Taping and balance exercises on postural control in amateur soccer players A randomised control trial. Journal of Sports Sciences, 37.(24)
- [6] Effect of Plyometric Versus Ankle Stability Exercises on Lower Limb Biomechanics in Taekwondo Demonstration Athletes with Functional Ankle Instability2020International Journal of Environmental Research and Public Health1710
- [7] EFFECTIVE APPROACHES TO RISK ASSESSMENT IN SOCIAL WORK: AN INTERNATIONAL LITERATURE REVIEW2007Scotland Scottish Executive Social Research-University of Stirling
- [8] Enamait, R. (2004). Punching With Power. New York: RossBoxing Comp.
- [9] Fisher, J., & others. (2011). Evidence-Based Resistance Training Recommendations. Medicina Sportiva, 15.(3)
- [10] Others2020Effect of a Carbohydrate-Electrolyte Solution on Fluid Balance and Performance at a Thermoneutral Environment in International-Level Fencersournal of Strength and Conditioning Research341

يشير (6) (Hamin & Kwon, 2020, p. 6) الى ان الاحتفاظ بالتوازن للجسم يكون في تعريض الجسم الى جهد مستمر ضد القوى التي تعمل على تحركه بعيدا عن قاعدته او فقدانه للتوازن، ويشير (صالح، 2008، صفحة 4) والمهم في تدريبات التوازن هو الجهد ضد تذبذب الجسم الذي يعطي صورة عن اعادة توزيع النغمة العضلية التي تأتي من الأجزاء الخاصة المسؤولة في الجهاز العصبي المركزي اما مقدار الثبات يمكن الحكم عليها بوساطة مدى وتردد وميل واتجاه تأرجح الجسم.

#### 4-الخاتمة:

#### توصل الباحثان على الاستنتاجات التالية:

1-ان استخدام تدريبات التنقيط يسهم في تطوير التوازن بشكل عام.

2-استخدام تدريبات التنقيط القصوى يؤدي الى زيادة القصوى للعضلات العاملة.

3-تؤدي تدريبات التنقيط مع الركل المستمر الى تكيف الجهاز المسؤول عن التوازن مما ينعكس إيجابيا على الاحتفاظ بالتوازن في اثناء الأداء.

#### فيما يوصي الباحثان بالاتي:

1-الاهتمام بقدرة التوازن كونها من القدرات العامة في لعبة التايكواندو.

2-الاهتمام بتدريبات التنقيط في مناهج المدربين لاسيما في مراحل الاعداد الخاص.

3-شمول الوحدات التدريبية الخاصة بالمهارات تمرينات التنقيط لزيادة القوة الخاصة.

4-من المفيد ان تتضمن تدريبات الركل تمرينات باستخدام التنقيط لزيادة قوة العضلات مما يؤدي الى تطوير القدرات البدنية والحركية وخصوصا التوازن.

#### المصادر:

- [1] اميرة محمد محمد، و ماهر حسن محمد. (2008). الاتجاهات الحديثة في علم التدريب الرياضي. القاهرة: دار الوفاء للنشر والتوزيع.
- [2] صريح عبد الكريم الفضلي (2007). تطبيقات البيوميكانيك في التدريب الرياضي والاداء الحركي، بغداد: مطبعة العكيلي.
- [3] محمود شكر صالح. (2008). تصميم اختبار التوازن المصاحب للركلات الأساسية للاعبين التايكواندو. مجلة الراصد للعلوم الرياضية، 14(49).
- [4] معن عبد الكريم جاسم، و نغم مؤيد محمد. (2010). اثر استخدام تمرينات خاصة لتطوير التوازن الثابت والمتحرك ومستوى الاداء المهاري على عارضة التوازن. مجلة الراصد للعلوم الرياضية، 16(45).

#### الملاحق:

##### ملحق (1) يوضح فريق العمل المساعد

ت	الاسم الثلاثي	الصفة	مكان العمل
1	د. محمد قصي محمد	مدرب اللياقة البدنية	المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية
2	د. رافد خليل إسماعيل	مدرب	المركز الوطني لرعاية الموهبة الرياضية
3	احمد هادي	لاعب	المنتخب الوطني العراقي للتايكواندو

##### ملحق (2) يوضح نماذج من الوحدات التدريبية

الملاحظات	الشدة مكتلة الثقالة	تقنين الحمل	التمرين
تؤدي التدريبات بالاستناد على الجدار بالذراع	ثقلات بوزن 2 كيلوغرام	تكرار 10 مرات راحة 30 ثا	الركلة الجانبية: الرجل مستقيمة، الركل بحافة القدم الركل بمشط القدم بارتفاع الواقية (الجدع)
تؤدي التدريبات بالاستناد على الجدار بالذراع	ثقلات بوزن 1 كيلوغرام	تكرار 10 مرات راحة 30 ثا	الركلة الخلفية: الرجل مستقيمة، الركل بباطن كعب القدم ويكون هدف، الحركة وسط الجسم وتكون الذراع مع الرجل
تؤدي التدريبات بالاستناد على الجدار بالذراع	ثقلات بوزن 2 كيلوغرام	تثبيت الرجل لمدة 5 ثانية تكرار 10 مرات راحة 30 ثا	الركلة الجانبية: الرجل مستقيمة، الركل بحافة القدم الركل بمشط القدم بارتفاع الواقية (الجدع)
تؤدي التدريبات بالاستناد على الجدار بالذراع	ثقلات بوزن 1 كيلوغرام	تثبيت الرجل لمدة 10 ثانية تكرار 10 مرات راحة 30 ثا	الركلة الهلالية: الرجل مستقيمة، الركل بمشط القدم بارتفاع الراس
تؤدي التدريبات بدون استناد	ثقلات بوزن 1 كيلوغرام	تثبيت الرجل لمدة 3 ثانية بكل ارتفاع تكرار 10 مرات راحة 30 ثا	الركلة الهلالية: الرجل مستقيمة، بارتفاعات مختلفة.



## تأثير التعلم الاتقاني المتغير على وفق اسلوب الاكتشاف الموجه في تعلم المهارات

### الهجومية بكرة القدم

م.م وسام فاضل وعل<sup>1</sup>

جمهورية العراق/وزارة التعليم العالي والبحث العلمي<sup>1</sup>

(<sup>1</sup> Ryadh4681@gmail.com)

**المستخلص:** تضمنت مقدمة البحث وأهميته وتم التطرق إلى طرائق التدريس التي ترشد المعلم عن الأهداف والمحتويات والأساليب والخطوات والأدوات التي تساعد على نجاحه في تعليم الطلاب والمهارات الهجومية بكرة القدم من المهارات ذات الأداء الفني المعقد في لعبة خماسي كرة القدم والتي تعتمد على عوامل ومتطلبات لنجاحها. مما جعل الاهتمام بفهم التعليم تشكل أهمية كبيرة كون هذه المرحلة تؤثر على تحقيق الأداء المميز، أما مشكلة البحث أن أداء هذه المهارات يشكل صعوبة وعائقاً أمامهم والذي يظهر على شكل أخطاء بالأداء المتقن، وهذا ما يسمى بأخطاء الأداء. ومن خلال خبرة الباحث وملاحظته لتعليم هذه المهارات داخل المدارس فقد لاحظ تذبذب في مستوى دقة ركلة الجزاء والضرب الكرة الركنية ودقة التهديف ضرب الكرة بالرأس من القفز للمهارات قيد الدراسة . وهدف البحث إلى تأثير التعلم الاتقاني المتغير على وفق اسلوب الاكتشاف الموجه على الأداء الحركي للمهارات قيد الدراسة وتمثل عينة البحث بطلبة المرحلة الثانوية واستخدام الباحث الاختبارات لاستخراج النتائج واستنتج الباحث إن اعتماد التعلم الاتقاني المتغير على وفق اسلوب الاكتشاف الموجه يعمل على تطوير انواع دقة التهديف للركلة ضربة الجزاء ودقة مهارة التهديف بالرأس من القفز لدى طلاب الاعداد من أفراد عينة البحث.

**الكلمات المفتاحية:** التعلم الاتقاني-اسلوب الاكتشاف الموجه-المهارات الهجومية -كرة القدم.

## 1-المقدمة:

يستثمرها المتعلم لأداء المهارات ومن بعدها يقوم المتعلمين في أداء المهارات واكتشاف أهم الأخطاء ومحاولة تجنبها وتعزيز المفاهيم الصحيحة ويتم تطبيقها عملياً وأن أهمية التدريب الاتقاني هي جعل سرعة التعلم وإيصال اللاعب إلى مستوى جيد في الأداء ويهدف الاكتشاف الموجه إلى المعرفة العلمية والسيطرة والتحكم وتطوير الأداء الحركي والمهاري في عملية التعلم.

### مشكلة البحث:

إن اختيار طريقة التدريس والاستراتيجية التعليمية المناسبة لتعليم المهارات تقع على عاتق التدريسي، ويجب أن يعمل على توسيع مدارك المتعلمين بما ينسجم مع نوع المهارات المراد تطبيقها، إذ أن أداء هذه المهارات يشكل صعوبة وعائقاً أمامهم والذي يظهر على شكل أخطاء بالأداء وعدم السيطرة، وهذا ما يسمى بأخطاء الأداء. ومن خلال خبرة الباحث وملاحظته لتعليم هذه المهارات داخل المدارس فقد لاحظ تذبذب في مستوى المهارات الهجومية كركلة الجزاء والركلة الركنية ودقة التهديف بالراس من القفز، لذا عمل الباحث دراسة هذه المشكلة والعمل على معالجتها باستخدام التعلم الاتقاني المتغير على وفق أسلوب الاكتشاف الموجه الذي يعد مهماً بالنسبة إلى المهارات الهجومية بكرة القدم، إن هناك مشكلة يمكن هل ان استراتيجيات التعلم الاتقاني المتغير على وفق أسلوب الاكتشاف الموجه له تأثير لتطوير الأداء الحركي لمهارات التهديف الهجومية كركلة الجزاء والضربة الركنية والتهديف بالرأس من القفز بكرة القدم لأفراد العينة.

### هدفاً للبحث:

1- التعرف على التعلم الاتقاني المتغير على وفق أسلوب الاكتشاف الموجه ومهارات التهديف الهجومية بكرة القدم لدى أفراد العينة.

2- معرفة تأثير التعلم الاتقاني المتغير على وفق أسلوب الاكتشاف الموجه على الأداء المهارات الهجومية بكرة القدم قيد الدراسة.

### فرضاً للبحث:

1- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج الاختبارات القبلية والبعديّة للمجموعتين الضابطة والتجريبية ولصالح

التدريس عملية ذات أبعاد ثلاثة، تتألف من معلم ومتعلم ومادة تعليمية، على أن تؤدي هذه العملية إلى تعلم الطلاب، وتنمية جوانب التعلم المختلفة المعرفية، والنفوس حركية، والوجدانية، ولا بد من وجود تفاعل بين المعلم والطالب والمادة التعليمية وطريقة التدريس أو الخبرات التربوية وطريقة التدريس في التربية الرياضية ترشد المعلم عن الأهداف والمحتويات والأساليب والخطوات والأدوات التي تساعد على نجاحه في تعليم وتربية الطلاب على أسس علمية سواء عن طريق مدرس التربية البدنية أو النشاط الرياضي خارج الدرس ودرس التربية الرياضية يعكس طبيعة هذه القدرات النفسية أثناء التعلم والتدريب أو المنافسات ولكن في إطار يعبر عنه بالمهارات الهجومية والقدرة على التصرف السليم في المواقف المختلفة بالكرة. أن لكل طريقة تدريسية أهدافها وخصائصها ومضامينها وتطبيقاتها الخاصة بها التي يلائم الفعالية والمهارة المطلوب تعلمها، وتراعي الفروق الفردية للمتعلمين والبيئة التعليمية ومواقعها وإمكانياتها واحتياجاتها لكي ينسجم مع الهدف المطلوب تحقيقه والتي يمكن معالجتها باستخدام أسلوب التعلم الملائم الذي يتبعه المدرس في أثناء الدروس العملية، وتعتمد في تطبيقها على الهدف، الموضوع وتعكس سلوكاً تدريسياً معيناً وسلوكاً خاصاً، وأن من الأهداف التي يسعى إليها درس كرة القدم هي الاحاطة بمهارات اللعبة ومعرفة القوانين التي تحكم الأداء فيها، وتشكل المهارات للفعالية هي إحدى أركان اللعبة الرئيسية التي لها أثرها المباشرة في تحقيق الفوز، لذلك تعد دراسة هذه المهارات وبيئتها الخاصة بها، أحد أهم أركان هذا الدرس، وتكتسب أهمية البحث باختيار أسلوب التعلم الاتقاني المتغير على وفق موقع اللعب والتهديف وفق أسلوب الاكتشاف الموجه من قبل المدرس، فالاكتشاف الموجه تعلم استقصائي بحثي ذاتي ولكنه موجه وتحت إشراف وسيطرة المدرس، ويعتمد هذا الأسلوب على نوع من التفاعل الفكري بين المدرس والطالب لتحسين مستوى مهارات التهديف ويمكننا من تحقيق الأهداف التي يسعى إليها المدرسين وصولاً إلى التعلم المؤثر. إذ أن هناك علاقة بين أسلوب الاكتشاف الموجه من قبل المدرس مع التعلم الاتقاني والأداء الحركي لمهارات كرة القدم، إذ يتم عرض المهارة من قبل المدرس ويشاهدها المتعلمين ومن ثم عرض أهم المبادئ التي يمكن أن

الجدول (1) يبين التوزيع الطبيعي

المتغير	الوسط	الوسيط	الانحراف	معامل الالتواء
التهديف لركلة الجزاء	0.025	4	0.930	0.279
دقة الركلة الركنية	7.575	6	0.911	0.225
دقة التهديف بالرأس من القفز	8.775	10	1.486	0.183

بعد ذلك تم ايجاد التكافؤ بمتغيرات البحث كما يبين الجدول (2)

الجدول (2) يبين تكافؤ العينة

المتغير	المجموعة التجريبية	المجموعة الضابطة	قيمة (T)	مستوى الخطأ	الدلالة
التهديف لركلة الجزاء	4.100	3.949	0.521	0.559	عشوائي
دقة الركلة الركنية	0.650	4.400	0.571	0.561	عشوائي
دقة ضرب الكرة بالرأس من القفز	6.900	8.650	0.561	0.571	عشوائي

### 2-3 الاجهزة والأدوات المستخدمة في البحث:

#### 2-3-1 الأدوات المستخدمة بالبحث: (المصادر العربية

والاجنبية، المقابلات الشخصية، الاختبار والقياس).

#### 2-3-2 الاجهزة المستخدمة في البحث: (كرات قدم عدد

(10)، صافرة، ملعب كرة قدم قانوني، شواخص، شريط قياس، حاسبة الكترونية HP، كاميرا تصوير، فريق عمل، أقماع، هدف مقسم).

#### 2-4 الاختبارات الخاصة بالبحث:

#### 2-4-1 المهارات الهجومية بكرة القدم (3): 143-

(144):

#### 2-4-2 دقة التهديف من الركلة الثابتة الجزاء:

اسم الاختبار: دقة التهديف على مرمى مقسم.

الهدف من الاختبار: قياس دقة التهديف.

طريقة الأداء: توضع (5) كرات من منطقة خط الجزاء الذي

يبعد (11) ياردة من خطك المرمى والمسافة بين الكرة واللاعب

(3) ياردة، يقوم اللاعب بالتهديف على المناطق المؤشرة

بالاختبار وحسب أهميتها وصعوبتها بشكل متسلسل الكرة بعد

الأخرى على أن يتم الاختبار مع وضع الركض والرجوع للخلف

بعد التهديف للكرة.

4	5	4	5
3			3

الشكل (1) يوضح اختبار دقة التهديف على مرمى مقسم.

الاختبار البعدي في المهارات الهجومية لعينة البحث قيد الدراسة.

2- هناك فروق ذات دلالة احصائية بين نتائج المجموعتين

التجريبية والضابطة ولصالح المجموعة التجريبية لأفراد

عينة البحث قيد الدراسة.

### مجالات البحث:

المجال البشري: طلاب اعدادية المقدم للبنين-الرصافة الثانية

المجال الزمني: للفترة من 2019/12/17 ولغاية 2020/2/25.

المجال المكاني: ملاعب اعدادية المقدم للبنين الرصافة الثانية.

### المصطلحات:

الاكتشاف الموجه: وهي عبارة على تفاعل المدرس مع الطالب

بشكل عميق ومعقد ضمن موضوع المهارة التي لها تأثيرات

ناجئة عن القيام بكل خطوة من خطوات هذا الاسلوب كالتوتر أو

الشدة (9: 516).

التعلم الاتقاني: وهو وصول غالبية اللاعبين إلى أقصى مستوى

في الأداء المهاري في مجال مهم إذا كان نمط التدريسي والتعلم

منتظم (1: 2004).

### 2- منهج البحث وإجراءاته الميدانية:

#### 2-1 منهج البحث: المنهج هو " اتباع خطوات منطقية

معينة في تناول المشكلات أو الظواهر أو معالجة القضايا

العلمية للوصول إلى اكتشاف الحقيقية " (1: 107) استخدم

الباحثان المنهج التجريبي لملائمته وطبيعة المشكلة المراد حلها.

#### 2-2 مجتمع البحث وعينته: تم تحديد مجتمع البحث

بالطريقة العمدية وتمثل بطلبة المرحلة الاعدادية الرابع والخامس

واختيار عينة البحث من طلاب اعدادية المقدم للبنين التابعة

لتربية الرصافة الثانية والعينة "بأنها الجزء الذي يمثل مجتمع الأصل

أو تعد النموذج الذي يجري عليه الباحث مجمل محور عمله" (2:

84)، إذ تم اختيار بالطريقة العشوائية بواقع (30) طالب وتقسيم هذه

المجموعة إلى قسمين المجموعة التجريبية وكان عددهم (15) طلاب

والمجموعة الضابطة وكان عددهم (15) طلاب، إذ استبعد الباحثان

الطلاب الذين يمارسون اللعبة في الأندية والمنتخبات وكذلك تم اختيار

فئات عمرية مقارنة من مرحلة دراسية واحدة لغرض الحصول على

تجانس العينة وتكون العينة موزعاً طبيعياً كما يبين الجدول (1).

**الأدوات المستعملة:** ملعب كرة قدم، هدف قانوني، أشرطة قياس، كرات قدم، جهاز الرادار لقياس سرعة الكرة.

يتم رسم خط البداية وطوله (2 متر) مقابل المرمى في المنتصف ويبعد عن المرمى (8 متر) ويقف اللاعب أمامه وتكون الكرة بيديه، إذ يقوم برميها عالياً والمطلوب منه ضرب الكرة بالرأس من القفز للأعلى ومن خطوة واحدة ثم تحديد منطقة (1 متر) على الجهتين اليمنى واليسرى للمرمى بشرط من الاعلى إلى الاسفل وتكون هذه المنطقتين المطلوب أصابتهما.

**طريقة الأداء:** تكون الكرة بيد اللاعب وهو أمام خط البداية إذ يقوم برمي الكرة عالياً والمطلوب منه القفز عالياً من خطوة واحدة لغرض ضرب الكرة بالرأس نحو المنصفين المحددين على اليسار واليمين للمرمى والمطلوب اصابة المرمى دون تجاوز خط البداية مثل ضرب الكرة.

**التسجيل:** يتم اعطاء كل لاعب (3) محاولات وفي حالة دخول الكرة للمرمى من احدى الجهتين الممتدتين يمنح اللاعب (2) درجات وإذا لمست العارضة أو الشريط (1) درجة وعند ذلك صفر. تقاس سرعة الكرة خلال الرادار.

**2-5 التجربة الاستطلاعية:** قام الباحث بتجربته الاستطلاعية بتاريخ 2019/12/18 على عينة من خارج عينة البحث، إذ بلغ عدد العينة (3) طلاب والغرض من هذه التجربة التحقق من الامور التالية:

1- معرفة المستغرق في تنفيذ الاختبارات.

2- التعرف على صلاحية الأجهزة والأدوات المستخدمة.

3- تلاقي الأخطاء التي من المحتمل حدوثها في التجربة الرئيسية.

4- التعرف على فريق العمل المساعد بطبيعة التجربة وكيفية تنفيذها.

**2-5-1 الاختبارات القبليّة:** تم اجراء الاختبارات القبليّة بمساعدة فريق العمل المساعد في يوم 2019/2/20 بعد اجراء الاحماء والتهيئة تم اجراء اختبارات التهديف من الركلة الثابتة الجزاء ودقة الضربة الركنية ودقة التهديف بالرأس من القفز، وقد راعى الباحث الظروف والمكان نفسه للمجموعتين الضابطة والتجريبية.

**التسجيل:** تحسب كل الاصابات التي تدخل الكرة فيها الهدف والمناطق المحددة من كلا الجانبين، بحيث تحسب درجات كل كرة من الكرات كالآتي:

تحسب كل كرة بالنقاط المحددة بالمنطقة المحسوبة مع مراعاة في حال مس الكرة الشريط تحسب بالمنطقة الاعلى حسب المناطق المرقمة وصفر عند خروجها خارج حدود المرمى.

5 درجات إلى المنطقة رقم 5

3 درجات إلى المنطقة رقم 4

3 درجات إلى المنطقة رقم 3

2 درجة للمنطقة رقم 2

1 درجة واحدة العارضة والعمود

صفر خارج حدود المرمى

**2-4-3 اختبار دقة مهارة الركلة الركنية (4):**

**(125):**

**الغرض من الاختبار:** دقة مهارة الضربة الركنية.

**طريقة الأداء:** يقف اللاعب المختبر عند منطقة الركلة الركنية مستعداً لأداء الركلة الركنية وتكون منطقة الجزاء قسمة إلى سبعة اقسام يحمل كل قسم رقماً معيناً كما في الشكل (1) ويكون التقسيم حسب المنطقة والاهمية من إذ التهديف ويعطى لكل لاعب ثلاث محاولات ويأخذ الوسط الحسابي لدرجات المحاولات الثلاث.

**التسجيل:**

1- عند سقوط الكرة على المنطقة رقم (5) يحصل اللاعب على (5) كرات.

2- عند سقوط الكرة على الرقم (6) يحصل اللاعب (4) نقاط.

3- عند سقوط الكرة على الرقم (4) و(3) يحصل اللاعب على (3) درجة

4- عند سقوط الكرة على الرقم (2) و(3) يحصل اللاعب على (2)

5- عند سقوط الكرة على الرقم (1) يحصل اللاعب على (1)

6- عند سقوط الكرة خارج المناطق يحصل على (صفر)

**ملاحظة:** على المختبر أن ينفذ الركنية من أي جهة كانت.

**2-4-4 دقة ضرب الكرة بالرأس (4 : 75):**

**الغرض من الاختبار:** قياس دقة التهديف بالرأس من القفز

**2-5-3 الاختبارات البعدية:** تم اجراء الاختبارات البعدية في يوم 2020/2/25 بعد اجراء الاحماء والتهيئة تم اجراء اختبار المهارات الهجومية (ركلة الجزاء والضربة الركنية ودقة التهديف بالرأس).

**2-6 الوسائل الاحصائية:** (الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، الوسيط، اختبار (T) للعينات المتناظرة، اختبار (T) للعينات غير المتناظرة).

### 3- عرض وتحليل النتائج ومناقشتها:

**1-3 عرض وتحليل نتائج الفروق في اختبار (T) للمجموعة الضابطة بين الاختبارين القبلي**

#### والبعدي:

جدول (3) يبين قيمة (ت) المحسوبة للاختبارين القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة بالأسلوب التقليدي

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ت	ت	ف هـ	ف	الدالة
	س -	ع ±	س -	ع ±					
الركلة الثابتة الجزاء	4.100	0.963	5.5	1.59	2.26	8.44	0.61	3.34	معنوي
الضربة الركنية	6.50	0.871	6.80	6.13	2.26	2.239	0.987	2.21	معنوي
دقة وسرعة التهديف بالرأس	6.900	1.481	7.30	0.965	0.015	3.00	0.016	0.500	معنوي

أظهرت القيمة الجدولية تحت درجة حرية (9) ومستوى دلالة (0,05)

من الجدول (3) أن الوسط الحسابي للمجموعة الضابطة في متغير الركلة الثابتة الجزاء (4.100) وانحراف معياري (0.963) في الاختبار القبلي، أما المتوسط الحسابي للاختبار البعدي كان (5.5) وانحراف معياري (1.59)، أما قيمة (ف) كانت (3.34) أما قيمة (ف هـ) (0.61) أما قيمة T المحسوبة (1.44)، أما الجدولية فكانت (2.26) عند دلالة معنوية. أما متغير الضربة الركنية فكان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي (6.50)، أما الانحراف المعياري (0.871) أما في الاختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي (6.80) وانحراف معياري (2.13) أما قيمة (ف) (2.21) وقيمة (ف هـ) (0.987)، أما قيمة T المحسوبة (2.219)، أما الجدولية (2.26) وعند دلالة معنوية، أما متغير دقة وسرعة التهديف بالرأس كان المتوسط الحسابي للدقة (6.900) وانحراف معياري (1.481) أما في الاختبار البعدي كان المتوسط الحسابي (7.30) وانحراف معياري (0.965) أما قيمة (ف)

**2-5-2 المنهج التعليمي:** في يوم 2019/12/25 للمجموعة التجريبية تم تطبيق التعلم الاتقاني بأسلوب الاكتشاف الموجه المتغير لعدة أنواع وأماكن المعد من قبل الباحث لتطوير دقة المهارات الهجومية بكرة القدم على وفق اسلوب الاكتشاف الموجه من قبل المدرس، فأهم خطوة في الاكتشاف الموجه هو تحديد تعاقب الخطوات، أما عن طريق اسئلة أو مفاتيح للحل تؤدي بالمتعلم إلى اكتشاف النتيجة النهائية، وكل خطوة تبني على الاستجابة التي يتم تحقيقها في الخطوة السابقة ويبني لا يؤدي إلى استجابة واحدة صحيح.

وهي طريقة تعلم ذاتية ولكنها موجه وتحت إشراف المدرس إذ يقوم بالقيام بالتعلم للمهارات قيد الدراسة وطريقة أدائها. -تم وضع التمارين بحيث تتناسب مع خصائص المرحلة العمرية والمستوى المهاري للطلاب.

-تم مراعاة مبدأ التدرج من السهل إلى الصعب في تعليم مهارات التهديف بكرة القدم قيد الدراسة والوصول إلى درجة الاتقان ومن ثم التهديف والوصول إلى درجة الاتقان تضمن المنهج وضع متغيرات التعلم الاتقاني استناداً على طريقة الاكتشاف الموجه وبأسلوب التمرين المتغير هو الوصول إلى اتقان الأداء بالاعتماد على التكرار، ومعنى ذلك يتم تحديد عدد التكرارات على وفق مستوى أداء الأفراد، وبالاعتماد على ذلك يتم اعطاء المتعلمين ضعيفي الأداء عدد تكرارات أكثر من المتعلمين المتميزين في الأداء لتلك المهارات الهجومية وفق هذا الاسلوب من التعلم إذ وزع البرنامج التعليمي إلى مفردات الشدة والحجم والتكرار في أداء الوحدات التعليمية لأداء هذه المهارات لأفراد العينة من الطلاب وتضمنت البرامج مبدأ:

1-استخدام مبدأ المجاميع الصغيرة التي تناسب الفروق الفردية.

2-استخدام مبدأ الوحدات التعليمية الاضافية للإقلال من الفروق الفردية.

3-استخدام مبدأ اشراك الطلبة المتميزين في التعلم.

4-استخدام مبدأ المساعدين في العملية التعليمية.

5-استخدام طريقة الاختبارات الدورية.

وتم الانتهاء في يوم 2020/ 2/23 .

أما فيما يخص المجموعة الضابطة فأعتمد على التعلم المعتاد داخل المدرسة.

معياري (1.59) أما الضابطة فكان المتوسط الحسابي لركلة الجزاء (3.5) وبانحراف معياري (0.132)، أما قيمة  $t$  المحتسبة كانت (3.05) أما مستوى الخطأ (0.000) وبدلالة معنوية. أما متغير دقة الضربة الركنية للمجموعة التجريبية كان المتوسط الحسابي (6.80) وبانحراف معياري (2.13) أما في المجموعة الضابطة فكان المتوسط الحسابي (2.64) وبانحراف معياري (1.02)، أما قيمة  $t$  المحتسبة (7.23) أما مستوى الخطأ (0.002) وبدلالة معنوية، أما متغير دقة ضرب الكرة بالرأس من القفز فكان المتوسط الحسابي للمتغير دقة الضربة للاختبار القبلي للمجموعة التجريبية (7.10) وبانحراف معياري (0.965) أما في الاختبار البعدي للمجموعة التجريبية فكان المتوسط الحسابي (2.199) وبانحراف معياري (0.994) أما قيمة  $T$  المحتسبة (4.967) أما مستوى الخطأ (0.001) وبدلالة معنوية.

### 3-2 مناقشة النتائج:

من الجداول (3 و4 و5) يبين أن المتغيرات قيد الدراسة في أسلوب التعلم لاكتشاف الموجه لأداء المهارات قيد الدراسة للمجموعتين الضابطة والتجريبية أظهرت نتائج لصالح الاختبار البعدي وفق استخدام هذا الأسلوب وظهرت المجموعة التجريبية معنوية فروق للاختبارات البعدية أفضل من الأسلوب التقليدي المتبع في عملية التعلم لذلك أظهرت أن ضربة الجزاء ونتيجة ازدياد الميزات وفق التعلم الاتقاني وفق الاكتشاف الموجه لأداء ضربة الجزاء وهي التحكم الحركي اتجاه هدف معين (5: 313) ومن ذلك أثرت المتطلبات وفق هذا الأسلوب أثرت بشكل إيجابي لأداء مهارة الضربة الركنية نتيجة تماشائية لما ظهر من تطور في قيم دقة الضربة الركنية ومن ذلك التعامل المناسب لوضعية الضربة وقاعدة الارتكاز للاعب وعلاقة ذلك بالأجزاء الأخرى الخاصة بالجسم الذي يكون له دور فعال لأداء مهارة التهديف بنجاح وفعالية. (6: 13-14).

أما متغير دقة ضرب الكرة بالرأس من القفز كانت الفروق للاختبارات البعدية معنوية وفق هذا الأسلوب للمجموعة التجريبية قيد الدراسة، لذلك ظهرت نتائج خاصة بهذه القدرة لقوة وسرعة ضرب الكرة بالرأس من القفز أظهرت الارتقاء بالقوة (أي الأداء بالقوة وسرعة) ورفع المستوى المهاري لعملية التهديف بالرأس وفق هذا الأسلوب من التعلم والتي يحتاج لها اللاعب إلى القفز العالي بقوة وسرعة من خلال ذلك يتفق مع أشار إليه كمال

فكانت (0.500) أما قيمة (ف هـ) فكانت (0.016)، أما قيمة  $T$  المحسوبة (0.300) أما الجدولية (0.015) وبدلالة معنوية.

جدول (4) يبين معرفة معنوية الفروق بين الاختبارين القبلي والبعدي في الاختبارات الهجومية للقيم المحسوبة وقيمة ( $T$ ) المحسوبة

والجدولية

الاختبار	الاختبار القبلي		الاختبار البعدي		ف هـ	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة
	ع ±	س -	ع ±	س -				
ركلة الجزاء	0.963	4.100	1.59	5.5	0.617	8.44	2.26	معنوي
دقة الضربة الركنية	0.871	6.50	2.13	6.80	0.328	13.87	2.26	معنوي
دقة التهديف بالرأس من القفز	0.481	6.900	0.965	7.30	0.152	8.310	0.000	معنوي

من الجدول (4) للمجموعة التجريبية كان المتوسط الحسابي في الاختبار القبلي للاختبار في ركلة الجزاء (4.100) وبانحراف معياري (0.963) أما في الاختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي (5.5) وبانحراف معياري (1.59) أما قيمة (ف) فكانت (5.21) أما (ف هـ) كانت (0.617) أما قيمة (ت) المحسوبة (8.44) أما الجدولية (2.26) وبدلالة معنوية، أما متغير الضربة الركنية في الاختبار القبلي كان المتوسط الحسابي (6.50) وبانحراف معياري (0.871) أما في الاختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي (6.80) وبانحراف معياري (2.13) أما قيمة (ف) (4.55) أما قيمة (ف هـ) (0.328) أما قيمة (ت) المحسوبة (13.87) أما الجدولية (2.26) وبدلالة معنوية، أما متغير دقة التهديف بالرأس من القفز في الاختبار القبلي كان المتوسط الحسابي للدقة (6.900) وبانحراف معياري (1.481)، أما في الاختبار البعدي فكان المتوسط الحسابي (7.30) وبانحراف معياري (0.965) أما قيمة (ف) (1.300) وقيمة (ف هـ) (0.152) وقيمة (ت) المحسوبة (8.130) وقيمة  $T$  الجدولية (0.00) وبدلالة معنوية.

جدول (5) يبين عرض وتحليل نتائج الفروق في قيمة اختبار ( $T$ ) بين المجموعتين التجريبية والضابطة في المهارات قيد الدراسة لذلك يبين الوسط الحسابي والانحراف المعياري ودلالة الفروق بين

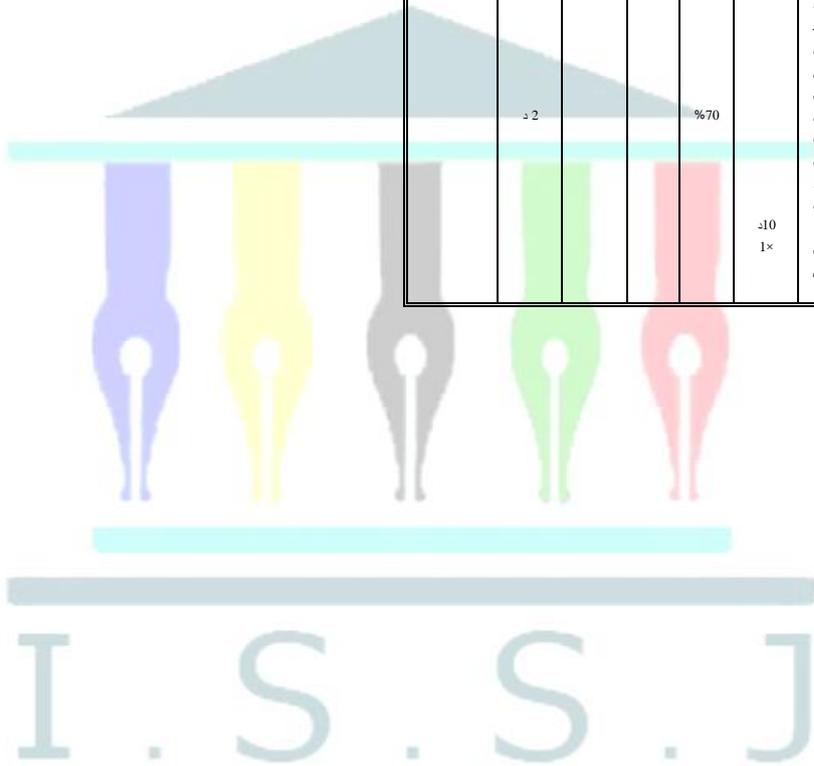
المجموعتين الضابطة والتجريبية

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		قيمة $T$ المحتسبة	مستوى الخطأ	الدلالة
		ع	س	ع	س			
دقة ركلة الجزاء	درجة	5.5	1.59	3.5	0.132	3.05	0.000	معنوي
دقة الضربة الركنية	درجة	6.80	2.13	2.64	1.02	7.23	0.002	معنوي
دقة ضربة الكرة بالرأس من القفز	درجة	7.10	0.95	2.100	0.994	4.967	0.001	معنوي

عند الجدول (5) لعرض النتائج كان المتغير في ركلة الجزاء في الاختبار القبلي الوسط الحسابي (5.5) للمجموعة التجريبية وبانحراف



الايام	التفاصيل	شكل الأداء	التكرارات	الشدة	الراحة	المجموع	راحة بين المجموع	الملاحظات
الايام	التدريب	هدفين الاول ثابت والثاني في منتصف الملعب مجموعتين (5) لاعبين لكل هدف (3) اليمين و(2) على اليسار مع 8 كرات تبعد مسافة 35-40م عن الهدف كخط مستقيم جميع الكرات ينفذ لاعبين من كل مجموعة باتجاه عكسي بوقت مقارب على الهدف المقسم مسافة (1) عن العمود اليمين والعمود الايسر بشرط نازل لاسفل مع التأكيد التهديف يكون بين العمود والشريط النازل يستمر التمرين لمدة (8) التمرين بدون حارس مرمى. يعاد التمرين (10) كرات قنم كاتونية يستمر لمدة 10 دقائق مع حارس مرمى	8 × 1	%75	د 2	د 2	التمرينات على التأكيد في جميع التركيز عند التنفيذ والدقة في الأداء على اهداف محددة	
الايام	التدريب	هدفين الاول ثابت والثاني في منتصف الملعب مجموعتين (5) لاعبين لكل هدف (3) اليمين و(2) على اليسار مع 8 كرات تبعد مسافة 35-40م عن الهدف كخط مستقيم جميع الكرات ينفذ لاعبين من كل مجموعة باتجاه عكسي بوقت مقارب على الهدف المقسم مسافة (1) عن العمود اليمين والعمود الايسر بشرط نازل لاسفل مع التأكيد التهديف يكون بين العمود والشريط النازل يستمر التمرين لمدة (8) التمرين بدون حارس مرمى. يعاد التمرين (10) كرات قنم كاتونية يستمر لمدة 10 دقائق مع حارس مرمى	8 × 1	%75	د 2	د 2	التمرينات على التأكيد في جميع التركيز عند التنفيذ والدقة في الأداء على اهداف محددة	





# I.S.S.J

